

在索玛花生长的地方

向荣中学是一所大凉山里的学校，两河口校区更是建在半山腰上，海拔两千米。成昆线在这里蜿蜒盘旋，火车不时从学校前后驶过，高昂悠长的汽笛和上下课铃声应和成曲。“艰苦朴素”，这是往届支教队员对这里的概述，当我们走进这里，才真正体会到这四个字背后厚重的生命力量。

在这索玛花(杜鹃花的彝语名，象征美丽、坚韧、顽强)扎根的土地上，孙水河奔涌，如同人的脉搏，一往无前，走向无限的未来。成昆线上，火车日复一日地路过，而孩子们正努力成为不只是被路过的风景。

正式授课的前一晚，突然下起了雨，雨声里我们略显仓促地决定了教学分工。

正式上课后，我们很快发现学生们的汉语基础较差。在全校

99%占比的彝族学生中，有少部分同学不会拼音，少部分同学不懂笔画，汉字书写像是画画一样在“创作”。不过大部分同学的学习态度比较端正。我们意识到，不能让学生们以这样的汉语水平升学、走入社会。

和错别字“斗智斗勇”的同时，周记成为我们和孩子交流的一大渠道。每批改一次周记，便会觉得离孩子们更近了一些，从他们的笔下知道附近山上有些什么样的蘑菇，能卖多少钱；知道彝族民俗活动是什么样，怎么过彝族年。我们通过周记为无人庆祝生日的学生送一句真诚的生日祝福，与遭遇亲人离世的学生聊一点生命观，帮感到被孤立的学生解开心结、走出困境……

这一年，我们见到了凉山深处勤劳的彝族农民是如何劳作的，

见到了周记背后的真实生活：背靠大山，鸡鸭满院跑，低头掰苞谷，抬头摘板栗，撑腰遍山跑，弯腰捡蘑菇。“假期要帮着家里干活，没有时间写作业”并不是一句借口，而是很多同学真正要承担的家庭责任。

十年树木，百年树人，教育一直是最难以评估的事业之一。对于支教，我们当然要问“任务完成得如何”，更要问“能给他/她们带来什么变化”。当学生们真正认识自己、理解自己、接纳自己，我们的支教才算是真正结束。

长路漫漫，道阻且长。但美丽的索玛花会年年盛开。

邓璇(国际关系与公共事务学院级2021级本科生)

戴宗璋(法学院2020级本科生)

刘宗鹭(管理学院2021级本科生)

人生不必把路走得太窄

从动物医学跨考基础医学，这是一场忠于自我的抉择决定。

我本科就读于中国农业大学动物医学专业，在动物医院实习期间，曾亲眼目睹，许多宠物主人不远千里、从全国各地赶来，只为给病重的宠物寻找一线生机。眼前的坚守与离别让我深受触动，也常常被深深的无力感包裹。这段经历让我意识到自己实在是一个很心软的人，没有办法在临床这样可能存在生死离别的环境里，以一颗平常心工作下去。正是这份坦诚，让我将目光从直面生命的临床一线，转向探究机理的基础研究。

对于为何选择复旦，我的想法很纯粹：既然决定了要在基础医学领域“往上够一够”，那就去想去的地方试试看。面对复旦校内多个学院、诸多细分方向，我没有陷入反复纠结与内耗，而是用一种直白又洒脱的方式做决定——先排除掉自己绝对不感兴趣的领域，再从剩下的可能里，敲定最终的方向。在我眼里，人生不必把路走得太窄，未来其实有很多条路，我也想多尝试一些可能性。

备考历程更像一场与自我情绪不断磨合的“心态练习”。最初制定了每天学习九小时的“完美计划”，但仅六天便难以为继。在近三个月的不断调整与试错中，我终于找到属于自己的节奏——不再盲目追求学习时长，而是守住高效专注的核心时段，也坦然允许自己“太过紧张，就打打鱼晒晒网，松弛一下”。

心理健康永远是第一位的。备考压力大时，游泳与撸猫成了我的情绪出口。游泳能让我暂时抛开所有焦虑，彻底放空身心，尤其在陷入自我否定、觉得一事无成的低谷的时候，完成一次次游泳训练，会帮我一点点找回掌控

感与自信心。

本科学习积累的方法与考研的思维是相通的。例如，面对一个复杂的名词解释，我会系统地思考其定义、位置、结构和功能和上下游影响等几个核心角度，这样就能自然地串联起一个章节的知识脉络，而非死记硬背。

备考后期，我也曾陷入严重的自我怀疑。几次计划中断像“破窗效应”一样，让我跌入“学了也白学”的恶性循环，最后三个月，还靠播放专业课录音寻求心理安慰。

别放弃。这是我最深刻的感悟，哪怕最后感觉复习得一塌糊涂，也要坚持走进考场，把流程走完。至少，为自己赢得了一次完整的实战体验。

以真诚面对未知。初试结束后，我因对分数线判断出现偏差，一度以为希望渺茫。直到复试通知突然降临，才从懊恼与惊喜的交织的情绪中猛然清醒，直面仅剩五天的备战时间，将这宝贵的五天安排得井井有条：一天整理个人资料，一天联系心仪导师，一天专攻面试技巧、模拟问答培养语感，还特意留出一天，用来调整状态、平复心态。

我的面试策略质朴而有效：遇到不懂的难题，绝不逞强硬答，而是坦诚地展示自己的思考逻辑和解决问题的意愿。因为如果什么都不会，那还要读研究生干嘛？

如今，我已在基础医学院开启新的学习征程。对复旦园生活也有了自己的注解。我喜欢往返不同校区之间，探望惦记的小猫；也乐于参与校园活动，近期学校举办的“包头周”的文艺演出就让我印象深刻，在复旦读研原来如此丰富多彩。

去年九月观看纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利80周年大会直播的触动，在我

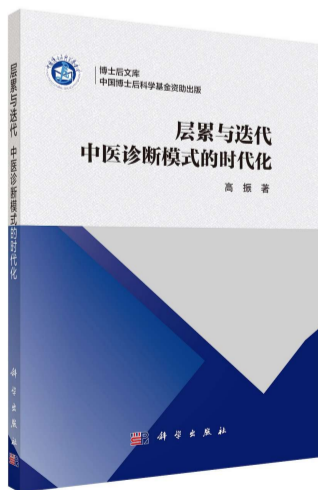
心中埋下了一颗种子，萌生了“做一些事情带来积极改变”的想法。我和自己签订了一个“十年之约”，希望用十年的时间找到自己愿意投身的科研领域，并将热爱转化为行动。

考研是一次心态上的成长与和解，走到最后的关键恰恰是“接纳”与“坚持”——在接纳计划会失灵、心态会起伏，却始终不放弃、不中途退场。

在这场重要的考试中，她努力卸下了“必须规划完美、必须一次成功”的自我苛责。

山高路远，不必强求步步完美。真正的抵达，往往始于与不完美的自己握手言和，然后并肩前行，顶峰相见。

王忆文(基础医学院2025级生理学硕士生)



华山医院六号楼三楼，有一间悬挂着“中国科学院院士沈自尹办公室”牌子的房间。那些年，我时常在那里开会。工作后，我担任中西医结合临床研究生教学秘书，研究生面试、开题、

光影书画



春天的颜色

春风拂过光华
掀开校园的扉页
在复旦的时光里
我们把春天揉进调色盘
晕染出属于FUDUer的七色芳华

光华楼前，玉兰缀满枝头，
是温柔的开篇
燕园草长，柳丝抽芽，
青春绿意蓬勃向上
雨后蓝天映着球场，
复旦学子肆意飞扬
黄腊梅悄悄绽放，
藏在岁月里暖了春光

国旗舒展，在校园里飘扬，
是炽热的信仰
图书馆里棕标静静指引，
满是沉稳书香
曦园小径紫花摇曳，
不张扬却自有芬芳

春天来了
落在我你眉眼
落在校园的每个角落
以春为色，以梦为笔
愿每一位复旦人
在这片春光里
向阳生长，奔赴远方

摄/孙沁园(新闻学院2025级本科生)
文/侯莫瑶(未来信息创新学院2025级本科生)

那束橘黄色的光

答辩等工作，也都是在那个房间里完成。每次走进那间办公室，目光总会不自觉地落在那排柜子上，柜门玻璃上映着一束橘黄色的灯光。记不清是哪一天了，只记得当时我正对着柜子里层累着的沈自尹院士的著作出神，一个念头突然清晰地冒了出来：对于中医学，我是不是也该做点什么？

于是，有了动笔的念头。这念头的起点，或许是在慢阻肺国家中医临床研究基地工作那些年的临床所见所感；又或许是在国家自然科学基金项目资助下，对中药益气固表丸治疗慢阻肺频繁急性加重型(肺脾气虚证)相关机制的研究心得。方法，则是扎根历代名医大家丰富的治学经验，在充分吸收利用的基础上结合临床实践，试图围绕华山医院中西

医结合学科一脉相承的学术思想展开；目的，则是聚焦中医诊断模式的时代化，作初步的构建与探讨。沈自尹院士有句话我始终铭记：中西医结合光靠临床实践、病例分析，而没有中医在理论上的研究，是深入不下去的。只有把理论研究推向更高层次，反过来指导临床，才能更好地带动治则、治法、方药的研究。这句话让我意识到，对中医诊断模式的探索，正是那个“理论上的研究”无法绕开的关键环节。本书，便是对这句话的一份回应。

如今想来，或许正是那束橘黄色的光，陪着我用五年时间，写成了这本书。于我而言，在中西医结合研究的道路上，本书只是一个开始。

高振(华山医院中西医结合科医生)