



从成绩倒数到专业第一,突破自我化蛹为蝶



从大一学年成绩倒数到大三专业第一,信息科学与工程学2021级本科生郭博文仅用一年多时间,实现逆风翻盘,连获两次国奖,手捧数个省级竞赛奖,成功直博。

追赶前进,他不断地朝着自己想要的样子去成长。

笨鸟先飞,却在低空

三年前,郭博文通过“腾飞计划”进入复旦。

彼时的他是个电脑小白,入学前的那个暑假是他第一次接触计算机,仅仅是熟悉基础知识就花了不少时间。而他要就读的是电子信息科学与技术专业。

“高中时只要听课、做题,就能掌握知识点;但大学的专业课,仅课本就有高中三四个学期加起来那么厚。”知识点多、理论深奥,如何在短时间内学好一门课?对当时的他来说有点难。

起初,郭博文的学习思维停留在“题海战术”阶段。他翻看教科书,抄写知识点,背诵程序语言的关键词。但“计算机编程类的课程需要实战,要编写代码,尝试各种不同求解。当时的我并没有这种观念。”他回忆道。

整个大一,郭博文有空就在三教自习,周末也没闲着。花大量时间手抄笔记、背诵概念。

然而,别的同学一两个小时就能完成的作业,他花上整个晚上也未能取胜。期末考,原本自己觉得学得还行的学科都拿了C,导致大一学年成绩倒数。

“是不是我的悟性很低?”他开始自我怀疑,有一些慌张和焦虑。

分析误区,突破自我

虽然大一的成绩单给了郭博文一记重击,然而,他并未气馁,反思大一生活,决定调整学习方法和状态,管理情绪、调节压力,改变思维模式、合理分配时间,各个击破。

首先是调整心态,“不能陷入情绪的死胡同。正确地管理情绪、调节学习压力,对整个大学生活至关重要。”篮球、乒乓球和长跑是他调节情绪的良方,他在挥洒汗水中释放压力。“一周保持两到三次运动,周末有空就到学校附近公园散心。”

其次是活用资源,提高学习效率。回顾大一的学习状态,他认为热衷于抄笔记不是高效的学习方法。比如在学习《数学分析》这门课时,他把大堆公式抄在笔记本上,“其实,借助电子笔记软件、手机拍照等方式,可以帮助你轻松记录。老师在上面讲,你在下面抄,会跟不上吸收、理解知识点的速度。”

他迅速转变了学习方式,在课上集中精力听,课后对笔记进行初步过滤,构建思维导图,“既为自己减负,又让笔记的内容更具精准性。”

除了思维导图,他还活用笔记模版,“电子软件里的框架式模版,

适用自己的可以即拿即用。”学习生活中更是善用多维表格,整理日常笔记、课程资料、制定长短任务计划表,“每晚临睡前,我会打勾划掉已完成的待办事项。”

对课上没有弄懂的知识,郭博文不再“死磕”教科书,“网络上很多博客帖子和视频对知识点进行分析、总结,对我们的学习大有裨益。比如模拟电路设计和高中的电路分析不同,只看书上的示意图,

很难想象元器件如何工作。但通过视频动画就可以直观感受到电子如何在集电极、发射极和基极之间流动。”

此外,他还是学长学姐分享会的常客,“前人的经验、方法、技巧能帮助我们在学习生活中更游刃有余。”

勤奋刻苦,实现蜕变

学习有方法但无捷径,勤奋用功永远是前提。合理分配时间,刻苦用功,助力他实现蜕变。早上7点起床,晚上12点睡觉,是郭博文雷打不动的作息。没有课的一天,他8点吃完早饭到理科图书馆,待到闭馆才回宿舍。

“抓住机会,就不放手。”“只有进行足够多的编程练习,你才可能在面对新问题时,知道哪种方法是最优解决方案。”郭博文相信日拱一卒的力量,勤于练习代码编写,提高编程能力。

他重视学习知识,也珍惜创新实践机会,课余活跃在各类大赛中,斩获第十一届全国大学生光电设计大赛省级二等奖、2023年TI杯全国大学生电子设计大赛三等奖。

大一时,出于好奇,郭博文加入多家社团,经常白天参加活动,晚上补作业。后来,他逐渐减少社团活动,只留下与自己专业方向和兴趣爱好契合的社团,“我一直在电子创客社团,进行竞赛知识学习、复刻开源项目,也在大型活动中锻炼多线程处理工作的能力,拓展视野,收获友谊。”

找到适合自己的学习方法,找到学生活动与学习时间的平衡点,是他郭博文一路“升级打怪”的重要原因之一。

本报记者 章佩林
实习记者 刘翔含

我校蝉联安全知识竞赛特等奖

在11月16举行的第五届上海市大学生实验室安全知识竞赛团体总决赛中,我校蝉联团体总决赛特等奖,微电子学院2023级硕士查道彰获此次竞赛唯一的个人特等奖。

本届竞赛分个人赛(日挑战、周挑战和总决赛)和团体赛(东北片区赛、西南片区赛和总决赛)。团体赛共有32支高校队伍参赛,经过片区赛的比拼,最终由包括我校的13支高校队伍脱颖而出晋级总决赛。

本届竞赛坚守“你的安全,我的安心”的核心理念,全市62所高校约11.3万人次的在校生参与线上挑战赛;共举办了42场日挑战赛、8场周挑战赛、2场月挑战赛;日挑战赛一天最多参与学生

数达1万余人。在学科交叉融合发展、新型实验技术不断涌现的新形势下,这一赛事不仅仅是一场知识的较量,更是一次理论与实践深度融合的教育实践,普及了实验室安全知识,提升了广大师生的安全防范意识和应急处置能力。

总决赛有两个环节:分别是“崭露头角(排位赛)”和“群雄对决(争霸赛)”,旨在比拼各参赛队伍在实验室安全方面的实力与水平,展现当代大学生渴求知识、掌握知识、运用知识的良好素养。

本次活动由上海市教育委员会主办,上海市教育委员会教育技术装备中心、上海市学校安全协会实验室安全分会承办。

文/陆沈毓

实现“外教社杯”上海赛区五连冠

第七届“外教社杯”全国高校学生跨文化能力大赛上海赛区决赛11月9日-10日举行。我校派出两支代表队,分别参与中国学生组和国际学生组两个组别的角逐,再次双双斩获冠军。

我校中国学生组代表队由经济学院2023级本科生丁锦彤、社会发展与公共政策学院2023级本科生顾珈鸣和外国语言文学学院2023级本科生张泽熙组成,指导教师为大学英语教学部陈可薇、席坤。国际学生组代表队由危地马拉籍留学生CARLOS ROBERTO LOPEZ ALDANA李凯瑞(国际金融学院2023级硕士生)、泰国籍留学生SUPANSA KITAYOPAST素玲(国际文化交流学院2022级本科生)、缅甸籍留学生SOE THIN YEE OO张曼莉(法学院2023级本科生)组

成,指导教师为大学英语教学部张家琛、林维。

经过外文学院英语演讲与辩论中心组织的两个组别校选赛的选拔,两支队伍于7月正式组队,紧锣密鼓开展密集实训。

在10日的决赛中,中国组代表队凭借中外文化知识和跨文化理论知识问答、跨文化即兴案例述评与问答、讲述中国故事三个环节的超群表现,再次蝉联冠军,获得全场唯一的特等奖。这是我校自2020年以来在本赛事上海赛区决赛中获得的第五个冠军。

国际组选手也夺得第一名(特等奖)。

两支队伍将参加全国总决赛。

陈可薇、席坤、张家琛、林维荣获指导教师特等奖。

来源:外文学院

《匠心独运》获港澳学生暑期实践A类项目

为激发港澳学生对国家发展伟大成就的深刻认同,引领他们主动投身祖国建设与粤港澳大湾区腾飞的时代浪潮,党委学生工作部于2024年暑期组织港澳学生开展了一系列社会实践活动。

本次暑期社会实践活动有7支队伍报名,共计35名港澳及内地同学参与。实践项目涵盖粤港澳大湾区发展、社会民生服务等多个主题,同学们通过实际行

动深切感受祖国发展脉搏,锤炼了个人能力。

《“匠心独运,智造先行”——以佛山市制造业为切入点,思考粤港澳大湾区联动发展的不同可能》获得A类项目。项目由来自临床医学、社会科学试验班和中文系的三位同学组成,在佛山展开了为期两天的调研实践,参访了佛山市的海天味业和万和企业。通过深入剖析企业,成员们认识

到佛山市制造业在粤港澳大湾区联动发展中的关键作用,特别是在推动产业集群优势、促进数字化转型和强化环保意识方面的具体实践。

港澳学生们纷纷表示,经过此次暑期实践,他们不仅提升了专业能力,更增强了对国家的归属感与认同感,未来将继续以实际行动为祖国的发展和繁荣贡献力量。

来源:党委学生工作部

图片新闻

播撒安全的种子



“全民消防、生命至上”消防宣传月主题游园会11月11日在光华楼东草坪举行。此次活动以火灾的预防、救援和逃生为主线,贴合“大安全”理念,融入交通、反诈、禁毒、急救等安全场景,以环境模拟、实训体验、现场演示、趣味答题、互动游戏等多样化形式,全面展现校园安全内容。来源:保卫处