慢慢生长，岁月自有星光

在这个强调效率、崇尚结果的时代，人们前进时总忍不住盯着别人的脚步。但在成长与见证成长的过程中，我发现，真正走得稳、走得远的人，往往不是最会投机取巧的人，而是那些愿意沉下心来，做一些看似“笨拙”却真正有价值之事的人。

所谓清醒，不是时时抢先、步步争赢，而是拥有明辨是非的头脑，却依然愿意踏实笃行；懂得权衡利弊，却依然坚守初心。

比较并非完全没有意义，它能帮助我们认识差距、定位自我。但问题在于，我们往往只看见别人光鲜的结果，却忽略背后漫长的积累。发表顶刊的同学，可能度过无数个与实验仪器相伴的周末；拿下竞赛金奖的学长学姐，或许熬过许多个濒临放弃的深夜。每个人的起点、天赋、机遇和节奏都不同，成长自然不可能整齐划一。

所以，不妨试着给自己的生活做一次“减法”。屏蔽那些只会制造焦虑的信息，远离消耗情绪的无效比较，把注意力收回到自己真正要走的路上。允许自己慢一点，允许状态有起伏，也允许成长有沉淀期。真正重要的，不是时刻领先，而是在自己的节奏里，清醒地走好下一步。

有价值的成长离不开长期深耕。深耕最磨人的地方，往往不是明确的失败，而是漫长的、没有回应的等待。硕士期间，我的课题聚焦于非对称介孔螺旋纳米结构的合成。整整四个月，每天重复着配胶束溶液、调节pH、开反应、离心表征的流程，电镜下却始终看不到预期结构。没有导师的指责，没有同学的对比，只有实验室深夜的寂静和一次次空白的结果。那段时间我怀疑过自己的选题，甚至想过换一个更容易出成果的方向。但最终还是选择坚持。我把每一次失败的实验记录都整理下来，逐一排查变量、复盘条件。直到第五个月的第一天，终于在电镜下看到了清晰而完整的螺旋线。

那一刻我明白，很多成长并不会立刻给出掌声，但它会悄悄改变我的耐心、判断力和抗挫能力。那些熬过的夜、记下的失败、扛住的沉默，终将成为日后最坚实的底气。

越是浮躁的时代，越需要一个稳定的精神锚点，它可以是对专业的热爱，对理想的追求，也可以是内心深处觉得“这件事值得”的信念。

去年秋天，我带硕士班去普陀区知音苑社区社会实践，认识了一支深受触动的队伍——知音苑居民区护河队。最初，这只是几位退休居民的自发行动，看着家门口的河道逐渐变脏，觉得“不能眼睁睁看着家园变糟”，便拿起夹子和网兜，开始了每天的巡河护河。这一坚持，就是二十多年。

在很多人看来，这是一件彻头彻尾的“傻事”，没有报酬，风吹日晒，还要面对不理解。但他们没有放弃，反而把这件“傻事”做得越来越专业。他们制定巡河排班表，记录水质变化和垃圾分布，联系相关部门推动治理，还在社区开设环保课堂，带动更多居民参与。如今，曾经脏乱的河岸变成了水清岸绿的“生活秀带”，护河队也从几个人发展到三十多人。一位队员说：“我们没什么大本事，就是觉得这件事该做，就一直做下去了。”这句话让我记了很久。所谓精神锚点，并不一定是宏大的理想，也可以是一件真心认同的小事。只要愿意长期坚持，小事也会长出力量。

从知音苑社区回来后，有同学提出：“其实我们校园里的湖泊，也需要有人守护。”不久后，几名同学找到我，说想成立校园志愿护河队，用自己的专业知识守护校园环境。

一开始，这件事并不被看好。有人说：“学校有保洁和后勤，轮得到我们吗？”还有人觉得：“花时间巡河，不如多做两个实验来得实在。”但同学们没有退缩，而是把想法变成了方案。他们结合化学专业优势，制定了“巡河+专业监测”的双轨方案：每周三下午固定开展巡河，清理河岸垃圾、劝阻不文明行为；每月一次用实验室的便携仪器检测水质，记录pH值、溶解氧、氨氮等关键指标，形成详细的水质报告反馈给学校。

小半年过去了，这支最初5个人的队伍发展到近20人。日湖和月湖周围的垃圾杂物越来越少，湖中的水藻与浮萍也越来越少，整个湖面愈发干净。更让我动容的是同学们的变化：那个曾经只埋头做实验、连开会发言都紧张的男生，现在能自信地给新队员做水质检测培训；那个总说“自己什么都做不好”的女生，现在是护河队的总协调人，把每次活动都安排得井井有条。他们告诉我，以前总觉得专业的价值只在实验室和论文里，现在才明白，原来所学知识也能解决身边的问题，守护自己热爱的校园。这种“被需要”的感觉，比任何奖项都更有分量。

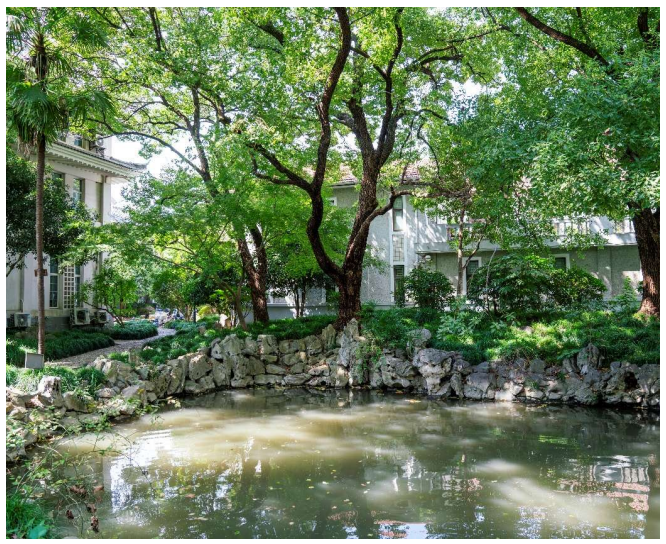
青春最宝贵的，不是永远正确，而是还有试错的勇气。很多看似不成熟的想法，只有真正去做，才知道能不能开花结果。失败并不可怕，可怕的是因为害怕失败，从一开始就放弃尝试。

当然，勇敢试错不是盲目冲动。真正值得鼓励的，是用聪明的头脑认真思考，用踏实的行动一点点推进。如此，那些最初“不值一提”的小事，才可能在坚持中变成“了不起”的成长。

马延明（化学系2025级博士研究生）

光影书画

夏日校园



廖 恒（国际关系与公共事务学院2023级博士研究生）

她是一棵不断拔节的树苗

李建影是我支教的永平一中初中部147班的学生，她是一个需要时间探寻的“宝藏”——起初会被她明朗的笑容吸引，而愈是相处，便愈能发现她内里层层叠叠的、令人惊喜的光芒。

她总是笑呵呵的，那笑容有种天然的感染力，仿佛阳光具象成了人形。一次闲聊，我问她：“你觉得你自己哪里最好？”她眼睛弯成月牙，毫不犹豫地回答：“老师，我觉得我哪里都很好呀。”那份不假思索的、健康的自信，正是她所有光芒的底色。

而这阳光般的性情之下，是远超同龄人的细腻与周全。作为英语课代表，她的到位总让人安心：课前，她会默默打开课件，精准翻到上节课的末页；若老师临时耽搁几分钟走进教室，常会看见她已站在讲台前，领着全班进行单词听写，进度分毫不差。担任班长后，这份周全从一门学科延伸至整个班级。她协调事务井井有条，与生俱来的责任感和让人信服的爽朗，让班级运转如一颗咬合良好的齿轮。

更可贵的，是她肉眼可见的成长。她的英语笔记堪称范本，工整详实，能捕捉到老师课堂上随口提及的延伸知识。这份认真并非与生俱来，而是源于她强大的吸收与修正能力。刚入学时，她也有弱势学科，但几次谈心与自我总结后，便展现出惊人的执行力与规划力。如今已实现均衡发展，且进步势头强劲，像一棵不断汲取养分、向上拔节的树苗。

李建影的宝藏之处，就在于她将灿烂的阳光与扎实的根系完美结合。她用自信感染着周围，用周全守护着秩序，更用不息的成长诠释着“宝藏”的真正含义——那不是静止的珍藏，而是一股永远在沉淀、永远在闪耀的生动能量。

姜迅雷（集成电路与微纳电子创新学院2026级硕士生）

与诗同行入旦园

九月的傍晚，坐在光华楼前的草坪上，晚风掠过江湾的方向。来自内蒙古的我想起了与“诗”的那些故事。正如笔下所写：“在江边听歌，在草坪消酒。”

我与诗的缘分，始于小学时学习播音主持的经历。一篇篇诗词歌赋从口中念出，那些排列工整、朗朗上口的句子，渐渐在心里生根。比起小说的洋洋洒洒、散文的行云流水，我更喜欢诗词的简约而不简单，严谨而不拘谨。在稼轩之热、子美之冷之间，我一步步走进诗词的世界。

转折发生在2022年秋天。当我第一次读到《诗刊》杂志上新锐诗人的作品时，忽然意识到，诗词似乎并非古人的“专利”，现代人也可以借古人的笔触和格律，写出动人心弦的文字。于是，十四岁的我开始系统地自学平仄格律。

初学的过程并不轻松。那时正面临中考的课业压力，有时为了写好一个字、一句话，往往要翻大量资料，反复斟酌。好在有父母的大力支持，以及创作带来的消遣和慰藉，我始终没有放弃，而是在诗词之路上越走越远。

2023年初，抱着试试看的想法，我把五首“新作”投给了西安诗词学会的公众号。两个月后，接到学会会长来电，热情邀请我加入学会。于是，我成为该会成立三十五年来年纪最小的会员。

这次机会成为一份激励，使我对创作的热情愈发高涨。升入高中后，我在学习之余坚持写作，作品陆续发表于湖南、香港、陕西等地诗词学会的公众号或纸刊；2024年11月，我加入赤峰市作家协会。

认可我的人，从学会里的师长，扩展到五万多位同代人。我也发现，仍有不少年轻人热爱着诗词，大家的反馈也成为我坚持下去的新动力。

诗词是生活里一种非常美丽的点缀。展望未来，我希望将诗词的魅力传递到更多人心中。诗不是生活的必需品，但它能让我们的生活更美好、更轻灵。这也是我来到复旦后的计划，所以我加入了一些诗词相关的学生社团和组织，准备做一些诗词创作和鉴赏的工作。这正是属于我在旦园的新声。

于子涵（社会发展与公共政策学院2026级本科生）

与未竟之书的故事

我的书架上有本“读不完的书”——列夫·托尔斯泰的《安娜·卡列尼娜》。因为高中语文课在学《复活》这篇课文时，班主任提了一嘴“《安娜·卡列尼娜》也是列夫·托尔斯泰的一部偏爱情的作品。”我觉得探索一个人在爱情中的心理是一件很有意思的事，加上托尔斯泰在《复活》中就已展现的几乎极致的人物心理描写，让我她有了想要读一读的冲动。

可真正读起来发现，它不像网络通俗小说随手就能抓起来，它非常厚重，这种“厚重感”需要我沉下心来，慢慢琢磨里面藏着的厚度。

不仅如此，《安娜·卡列尼娜》这种双线平行结构、叙事视角切换产生的隔阂感也让我感到烦恼。每次读到安娜和沃伦斯基感情纠葛的关键处，作者却突然转笔去写列文的故事，每到这儿，我就会卡住。

想着“要么就不开始，要么就看到尽兴”，我和《安娜·卡列尼娜》的故事暂时停留在了书本的300余页处。我特意把它放在书桌的电脑架底下，想着抬头就能看到，没事的时候随手翻两页，可大多时候，它就只是安安静静地放在那里，很少被我真正拿起。

冯科润（公共卫生学院2025级本科生）

《复旦》编辑部出版 主编：陆柳 地址：上海市邯郸路220号 电话：65642617 邮编：200433 排印：上海立奇图文设计制作有限公司（虹口区三门路763号2楼） 免费赠阅