



一篇写给北斗的致谢

提笔的时候脑内一直在循环回忆这一年做的事情。在北斗的这段日子，或许可以说是在脚步匆匆的青春里，花一年时间写下的“毕业论文”。

在踏上北斗乡的红壤之前，我一直自诩云南小县城人身份，自信地觉得北斗九年制学校的支教工作可以直接套进自己儿时念书的模板里。然而进入教学工作后，才意识到自己的“本地人经验”完全不足以应对这里的校情学情。

北斗乡位于永平、漾濞、云龙三县交界，九年制学校位于北斗乡的北斗村，吸纳了周围村镇大部分的学龄儿童；从家到学校平均一小时的车程，决定了几乎所有孩子只能住校；受困于偏远的地理环境，学校教师队伍每年都在缩减。众多现实难题同时存在，使北斗的每一位在岗教师都需要承担繁重的教学压力和校园管理压力，这对我们初出校园的新手来说，无疑是巨大的挑战。好在北斗的每一个人都真诚热情，是他们的关心、帮助、支持与配合，才能让我平安顺利地做好这一年的工作。

初来乍到最先感受到的温暖来自于字校长，从生活起居到教

学家访，字校长像是我们这一年的家长和导师，通过事无巨细地关心，帮助我们很快融入学校这个大集体。工作中最先学习到的榜样也是字校长，师资的缺乏使学校每一位老师都需要参与“值周”，在当值的一周做好学生宿舍、公共浴室、食堂等地的安全管理，这项艰巨任务的压力让我在第一次参与时颇感疲惫。某次值周，早晨六点我揉着惺忪睡眼出门，看到字校长早已精神抖擞地在教学楼下安全巡逻，不禁感慨，教育的责任不仅在课堂，更在每一个默默守护的清晨与深夜，支教路上遇到这样的榜样，是我的幸运。感谢与我搭档的班主任杨老师，几乎每周杨老师都会关心我数学课堂上的学生表现，担心我这个“大孩子”被“小孩子”欺负，他不仅用丰富的经验为我化解学生管理难题，更用温暖的关怀让我在教学工作中拥有被支持的底气。感谢北斗每一位对我们三个支教队员给予善意的老师，是他们的热情与接纳，让我能够在支教这一年里心无旁骛地做好工作。

感谢三年级乙班的每一位孩子。接手三乙班的数学前，很多老师都在给我打预防针，说孩

子们的基础比较薄弱，教学难度不会小；孩子们性格比较调皮，课堂纪律可能会难以维持。这些在教学过程中确实深有体会，但我和孩子们一起想办法：比如在备课时加入更多贴近生活的实例，把数学概念具象化；比如在上课时多多互动和演示；比如尝试分层辅导，试图做到因材施教（现实确实非常困难）。可能是新老师的新鲜感也有所助益，孩子们课堂表现积极了许多，成绩也有了比较大的进步。回想起来，是小孩们用毫无保留的信任，稳稳接住了因新环境和新压力而不安的我。许多次走上连接宿舍和教学楼的长坡，一群小孩儿边喊张老师边往下跑，每一个冲向我的拥抱，每一声清脆的问候，都让我深刻体会到在北斗支教的价值与幸福。

离开北斗的那周一直在下雨，我在离别的朋友圈写道“今年北斗的雨季很长，雨水浇灌林间的野生菌肆意生长，祝我的小孩们也能在成长的路上恣意奔跑。”回到曦园，回归学生身份，我向西望去，忍不住想，奔向我的那些小小身影怎么一眨眼就长大了。

张雅琪（国际关系与公共事务学院2025级研究生）

光影书画

科研好习惯

及时做好实验记录

实验记录是科研工作的基石，但很多同学往往因为忙碌或疏忽而忽略细节，导致后续研究难以推进。**及时、详细地记录实验过程，不仅能提高实验的可重复性，还能帮助你在遇到问题时快速定位原因。**

更重要的是，这些记录将成为个人科研生涯中的宝贵财富，为未来的研究提供参考。**养成良好的记录习惯，不仅能提升个人科研效率，也能为团队协作打下坚实基础。**

积极与人交流

交流是科研创新的重要途径，但很多同学往往局限于自己的研究范围，忽视了外部视角的价值。**通过积极交流，你可以获得新的灵感、避免重复劳动，甚至发现跨领域合作的机会。**

此外，**交流还能帮助你建立学术网络，为未来的职业发展奠定基础。**科研是一个不断学习和成长的过程，而交流则是加速这一过程的关键。通过主动分享和倾听，你不仅能提升自己的研究水平，还能为团队和领域贡献更多价值。

学校《十佳“三好”研究生导学团队》的导师们提供了n条实用科研建议，整理成超详细的干货卡，每一张都是能直接用的实战方法。

黄仰含（法学院2025级硕士生）

王莹芳（现代物理研究所2025级硕士生）

我的心里响起一首秋歌

秋天是一首没有前奏的歌。

它藏在渐渐变浓的、不知来自的桂花冷香里，藏在法国梧桐宽大落叶被踩碎时发出的喀嚓喀嚓声里，藏在人们头戴的绒线帽里，藏在剥开后瞬间迸发的橘子气味里。

它藏在傍晚最后一节课的下课铃声后，骑着自行车慢慢悠悠地在柏油马路上晃，随手拍下一场盛大的晚霞。

于是秋天就这样撞进你的灵魂。

夏末秋初，空气中尚且残留着盛夏的余热。青春的线香花

火仍然热切地为相遇而绽放着光芒。

未来会怎样？还会相遇吗？约定着的，小指勾起夏日的最后一缕发尾。

意外、巧合、相遇、约定。那一段最美好的回忆，就这样滑入秋天。

黛色的远山、白云、归鸟和大片留白，如同一幅工笔细描的秋日图卷，慢慢在眼前展开，余韵悠久。

终于摆脱炎热，陷入秋日的慵懒。午后三点的光草，有人躺在云卷云舒。二教窗外的银杏

叶，正被风轻轻吹拂。万事皆宜，风静日闲，小小圆满。那一点点的“浮躁”，也在此刻找到了宁静的栖所。微风吹过脸颊，清凉却不寒冷。校园里的秋日，是悠闲的旋律。我们欣赏着木叶的色彩，静静地感受生活的韵味。

当雨打秋阴散开潮湿的木香，飘来的落叶诉说着恍如隔世，勾连起另一个城市、另一座校园里的鹅黄。在落叶的迷宫里，你一头撞上另一个秋天的梦想。那时的你，又会如何回忆这岁月流年？

陈晨（法学院2023级本科生）

相辉纵论

“过来人”的科研通关秘籍

你愿意开始，并坚持走下去。

分析他们的申请心得与成长轨迹，提炼出七大共性特质，希望能为每一位有志科研的复旦学子照亮前路。

早期科研兴趣与持续积累。绝大多数同学在大一大二就明确科研兴趣，并主动加入实验室或参与校级科研项目（如望道、筹政、曦源、步青计划等），积累了前期研究经验。

主动寻找导师与课题组支持导师的指导被反复提及为成功的关键。同学们主动联系导师，积极参与组会，并在导师和

师兄师姐的帮助下反复打磨申请书和PPT。

反复打磨与精益求精的态度。几乎所有同学都提到申请书和PPT修改了10遍以上，甚至20遍。他们不仅在内容上追求科学严谨，也在表达上力求清晰易懂。

跨学科视野与创新思维。很多同学强调跨学科交流的重要性，不仅在答辩中与不同领域专家互动，也在平时与不同专业的同学合作，拓宽研究视野。

清晰的科学问题与叙事能力。他们往往能用通俗语言讲

索和跨文化实践中，我感受到了文化交流的魅力，逐步明确了成为“文化摆渡者”的目标。

复旦拥有我想要追寻的学术沃土，深厚的学术传统、优质的师资与多元的平台，为我的“摆渡人”理想铺设坚实的阶梯。在这里，我将不再只是经验的积累者，而是洞察的锻造者——在理论与实践的交汇处，走出属于自己的跨文化传播之路。

踏入复旦园后，我主动融入“全球化背景下的区域国别研究”等跨学科活动。在与不同领域学者的思想对话中，理论素养不断夯实，学术视野也逐步拓展至国际传播与全球治理等更广阔的领域。

从被文学翻译的微光吸引，到立志成为连接中外的桥梁，我的复旦征程已经启航。希望以外语为舟，不仅摆渡知识与情感，更要在青年一代中，摆渡信任、建立共识，走向一个充满期待的未来。

洪奕桢（外文学院2025级研究生）

清复杂科学问题，并明确其研究意义与创新点。善于将研究置于更广阔的学术背景中，突出其价值。

心理韧性与持续学习的心态。他们在申请过程中经历过自我怀疑、失败与重新振作，但最终都坚持下来，并将每次反馈视为成长的机会。

对科研的热爱与使命感。科研不仅是技术活，更是一种情怀和责任，他们希望自己的研究能服务于社会、国家乃至人类福祉。

焦雾楚（校机关职工）

副刊投稿邮箱：
Fudan_media@fudan.edu.cn

我期望做文化『摆渡』使者