



我的土学我做主

—— 26名学子的成长足迹

◎ 章成斌 主编



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

我的大学我做主

——26名学子的成长足迹

章成斌 主 编



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

我的大学我做主:26 名学子的成长足迹 / 章成斌主编.
—杭州:浙江大学出版社,2011.4
ISBN 978-7-308-08231-0

I. ①我… II. ①章… III. ①温州医学院仁济学院—
模范学生—生平事迹 IV. ①K828.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 243007 号

我的大学我做主

——26 名学子的成长足迹

章成斌 主编

责任编辑 石国华

封面设计 刘依群

出版发行 浙江大学出版社

(杭州市天目山路 148 号 邮政编码 310007)

(网址:<http://www.zjupress.com>)

排 版 杭州星云光电图文制作工作室

印 刷 德清县第二印刷厂

开 本 880mm×1230mm 1/32

印 张 6.125

字 数 176 千字

版 次 2011 年 4 月第 1 版 2011 年 4 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-308-08231-0

定 价 20.00 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行部邮购电话(0571)88925591

编委会

书名题词：蒋胜祥

主任：唐闻捷 吕帆

副主任：鞠永佳 王占岳

主编：章成斌

副主编：管素叶 彭红雷 余信丰 陈璁

编委：（以姓氏笔画为序）

王永吉	王桥莲	叶克慧	刘园园
刘忠超	纪欣农	沈兰	沈乒松
张树辉	陈瑶	周珊珊	姜旭英
胡婵婵	姚颖颖	贾媛媛	梅思佳
潘璐璐			

序

成长有足迹，成才有路径，成功有方法。同是优秀的青年，走进大学校园，为什么有的青春放歌，收获了累累硕果；有的则青春游荡，留下了不少惋惜；有的甚至挥霍青春，破灭了父母和自己的希望。大学生活究竟是什么样的？大学生应该怎样度过自己的大学生涯？“成长的足迹”——优秀大学生成长成才的故事将为你展现了一幅幅当代大学生思想和生活的真实画卷，力图用学长们的亲身经历和真实想法为你们提供借鉴。

《我的大学我做主》作为《我的大学谁做主》的姊妹篇，是特为新生学子们准备的一份成长礼物。该书汇集了温州医学院仁济学院二十六名优秀学子在不同领域的奋斗故事，引发大学生们在学习、工作、生活等方面的共鸣，将促使你们更好地思考、感悟和规划自己的大学之路。在书中我们可以看到，一个大二的学生为了完成一个重要的作业而挑灯夜战；一个社团骨干如何平衡学习与社会工作之间的时间安排；一个男生怎样顽强地攻克英语难关；一个成绩平平的学生是怎样跨入“复旦”大门的……这些都是实实在在发生在身边的校园故事。书中优秀学长们成长的清晰足印可以帮助你们

从一个青涩的新生逐渐成长为一个有能力适应未来并为社会作出贡献的成熟青年。

大学生涯需要靠自己把舵。我真心希望通过学长们的成长足迹可以让你们在成长的道路上走得更为平稳和坚实。这不是一次关乎大学新生的励志教育,更不是一种居高临下的教导,只能算是作为过来人的师兄师姐们从不同的侧面帮你们梳理一下大学生活,给你们一些借鉴和参考,为的是在你们的毕业留言册上,多一些欢愉,少一些遗憾。祝愿你们在青山绿水的熏陶下,日新其学,常修其德,精进不止,度过生命中最为美好的青春年华!

唐国捷

目 录



1 分享大学学习 (1)

1.1 考试复习, 学姐支招 (2)

1.2 学业规划, 画出属于“仁济人” 的彩虹 (11)

1.3 你也可以拿奖学金拿到手软 (18)

1.4 站在失败的肩膀上 (25)

1.5 一步一步, 拿下英语 (31)

1.6 勇于创新, 科研你我行 ... (40)

1.7 我的科研, 我的团 (46)

1.8 追 梦 (53)

1.9 大学里的成长 (62)

2 参与社会工作 (68)

2.1 你能担任学生会主席吗 (69)

2.2 从爱好者到全国冠军 (78)

2.3 没有做不到, 只有想不到 (84)

2.4 同学叫了我四年“老班” (91)

2.5 爵士舞, 让我将美丽与财富 双收 (96)

2.6 用文字演绎精彩 (101)

2.7 “涛”生“翔”起 (109)



持之以恒，
百折不挠终有成功。

恒



3 感悟大学生生活 (114)

3.1 理财居易 (115)

3.2 为者常成,行者常至 (126)

3.3 做时光的主人

——让大学每分每秒都精彩

..... (135)

3.4 网络世界,由我掌控 (142)

4 开辟就业之路 (151)

4.1 公务员,不是梦 (152)

4.2 回家当村官 (157)

4.3 好医生是怎样炼成的 (163)

4.4 初入职场,我该怎么做 ... (168)

4.5 淘宝开店,轻松赚钱 (174)

4.6 创业,你准备好了吗 (181)



只要有心，
态度决定一切。



1

分享大学学习

如果学习是一项任务,那么它将是学生最本职的任务;假如学习不仅仅是一项任务,那么它将是每个人不断成长的追求;倘若学习涵盖了追求,那么它将会成为什么呢?

连续四年摘取一等奖学金,学科竞赛取得优异成绩,事半功倍的学习效果背后是辛勤总结的学习经验。

确认目标,保持一颗为之奋斗、生生不息的心是制胜的关键。

周详的学习计划,创新的学习方法,缜密的科研思路,将使学习资源得到最大化利用。筛选信息,检索文献,有目的地参与讲座选修课,也能助你在学习的起跑线上脱颖而出。

学长们一样有过失败,有过辛酸,但是善于总结使他们成为学习的佼佼者。分享他们的大学学习经验,或许能够帮助迷惘的你找到奋进的方向与动力。



考试复习

你是否每天努力复习,期末的成绩依旧不理想?你是否曾因别人轻松地复习却取得优秀的成绩,而怀疑过自己?也许并不是你的学习能力比别人差,只是没有找到合适有效的复习方法。

1.1 考试复习,学姐支招

【学长简介】

汤琳,女,1987年1月出生,宁波人,中共预备党员,仁济学院临床医学专业2005级学生。在校期间,曾任学习委员,曾获得国家奖学金,连续四年获一等奖学金,两次获校三好学生,还获得院文体先进个人、院社会实践先进个人等荣誉。现在宁波市妇女儿童医院工作。

【自述事迹】

初进大学,我因高考成绩位于年级前20%而获得新生入学奖学金。四年来刻苦努力,不敢有丝毫放松。四年寒窗、听雨打窗棂的生活造就了我脚踏实地的作风,每天迎着晨曦而起、伴着星光而归的历程赋予了我过硬的本领。正是这种对自己严格要求的作风,使得连续四年我的专业成绩在系里名列前茅,连续四年年级专业成绩及年级综合排名第一,并获得四次一等奖学金及2009年度国家奖学金。大一以较高的成绩顺利通过英语四级,大二顺利通过英语六级及计算机一、二级考试。很多人问我是如何在各项考试中脱颖而出的,其实说到底就是“勤奋”二字加上一些小技巧。下面,我就谈谈这些小技巧。



制定一个有效的复习计划

1. 准备不在于早,而在于是否用心

一般情况下我在期末考试前2个月左右开始着手准备复习,2个月的时间足够了。我曾经开学没多久就开始准备,心想每天记一点,最后考试的时候肯定是烂熟于心。可是没过多久我就放弃了,因为我发现效果很不理想。最后还是靠后阶段的复习。但千万记住:一旦开始动手准备,就要全身心地投入,就像高速运转的齿轮一样,保持一种连贯性,千万不要停停歇歇。我准备考试复习的时候学校的课程才过半,因此,我要压缩新课程的复习时间,保证每天有2个小时的时间去准备考试。随着新课的减少,复习时间逐渐递增,到考试前的一星期——所谓的考试复习,就更要争分夺秒、全身心投入“佛脚黄金期”。

2. 要有一个合理的复习计划

计划不要定时,要定量(把每天的任务定好并按时完成)。计划分为总计划、分期计划和每日计划。从开始复习到考试之前,一共有多少时间,每本书要看一遍,这是总计划。每本书花多长时间看完一遍,在什么时间段看完,这是分期计划。每天各科复习看几章,这是每天的计划。三者缺一不可,每天的计划可以变动,但分期计划千万不能拖期,否则你会发现任务越积越多。

在每次考试之前,我都会给自己制定一个学习时间表,按照课本的难易程度、书本的厚度先做个大致的规划。一般我要求自己在开始复习一个半月内将书全部认真地看一遍,配合着习题练练手,顺便整理出需要记忆的内容,做好标记。这样保证自己有半个月的时间可以去背诵大段大段的文字,不至于到考试前太慌张。

3. 考试前三天调整好状态

我曾经看到过一句话,意思大致是考试前三天你的大局已定。要记的、要背的已经差不多都结束了。我时常在考试前几天都非常紧张,因为觉得好像好多都没记住,好多都不知道。当同学问我问题时,当我不知道如何回答或者做错时紧张情绪高涨,恨不得能剩下更





多的时间去记啊背啊。但是当到了考前一天的时候,我反而变得悠悠哉哉,慢吞慢吞了,会背的就记得熟一点,不会背的也就让它过去,心想肯定是不不会考到的,要是真考到了,估计也没多少人会,大不了这题的分不要了呗。每次考试前我都自我感觉良好,考试时自然也放轻松了。

专业课复习要有针对性

1. 做好考试前的准备

预习:我觉得课前预习非常重要,我读大学前是没有预习习惯的,后来进了大学要学物理、化学,而我在高中时理科不好,特别怕这两门课,于是大一的时候在课前就预习一下,这样上课的时候觉得格外轻松。我会觉得好像老师不是在教授新内容,而是在跟你一起复习,你能很快地跟上老师的节奏,适时引起共鸣,上课变得格外有趣,当然成绩也上去了。尝到这个甜头后,我就开始有计划地预习。当然我不是什么课都预习,对于理解能力要求高的课程,如生理学,我会课前预习下,看不懂不要紧,上课时跟着老师的思路,就会十分清楚。同时,也可以省掉一些不必要的笔记,大大提高了效率。而像解剖等课程,我是不预习的,因为这些内容就算预习的时候记住了,第二天立马就忘了,预习与否结果都一样。

笔记:除了十分重要的内容以外,课堂上不必记很详细的笔记。如果课堂上忙于记笔记,听课的效率一定不高,况且也不能保证课后一定会去看笔记。课堂上所做的主要工作应当是把老师的讲课消化吸收,适当做一些简要的笔记即可。有时幻灯片上的内容太多来不及记,我就用手机先拍下来,然后等中间休息的时候再抄到课本上,这样就不会担心漏过老师的讲解了。

2. 静下心来慢慢地理解

虽然很多医学课程有时在课前看的时候很难理解,十分抽象,但上课经过老师一简化、一点拨就会有茅塞顿开的感觉。对我来说,在听老师讲解的基础上静下心来慢慢理解,效果尤其好。我认为,这样的理解更加深刻。而且自己理解的东西就算很长时间没去碰了,再



拾起的时候也会方便许多,这点我在考研的时候感触特别深刻。虽然有的时候我的理解不一定很正确,但是它能帮助我更好地记忆。所以,我一直对自己说要肯独立思考、肯下苦工夫。因为他人的指点无法直接升华为你的智慧。

3. 选好参考书

不要贪得无厌,买一堆参考书。一本好书读五遍胜过五本好书读一遍!

每学期我都会对每一门课针对性地买一本参考书,一本足矣!但是这本书可不是随便选择的,我一般都在课程上了两三个星期后去选择参考书,太早很难比较参考书之间的好坏。我通常就上过的科目每本书选几道题目来看看,如果看几题都不会,这本书就直接PASS掉了,买这种书完全是花钱来打击自信心,坚决不要。通常我会买配套教材参考书,题目跟书本紧贴,内容又不会太难。通常我是看完书就做题的,等到总复习的时候再配合看书,最后半月的时候还会集中做一遍。这样一来,这本参考书就深深记在脑子里了,万一考试中出现类似的题目肯定错不了。

4. 注意学习方法

对不同类别的科目采取不同的学习方法和记忆方法。

在我看来,医学的课程大致可分为三种类型:一是像大一那种基础课程,如物理、化学等,不需要记忆只需要理解;二是需要大量记忆的,但逻辑性不强的科目,如解剖、组织胚胎、心理学、中医等;三是逻辑性很强同时又要大量记忆的科目,如生理学、生物化学、病理生理学等。

第一种课程,我的方法除了熟记公式外,就是大量做题,掌握公式的适用范围再拿去套公式,往往能够成功。大学的数理化比高中的时候那可是简单多了,不像高中那样需要转几个弯,只要知道公式,一般都可以做出。

第二种课程是最让我头痛的,大段的记忆枯燥乏味,中间又没有逻辑可循,着实痛苦。我学习的时候就花大量的时间去记忆,读解剖的时候我就几乎天天抱着图谱一张张看过去,看熟了再把字遮住,看



图片记忆。这类课程最考验人的耐心,但是只要认真记忆,拿分还是很容易的。

对于第三种课程,我平时上课的时候就注重理解为主,把相互之间的逻辑关系搞清楚,把大段大段的文字简化,转化成小图标、小箭头,抓住本质,再把它转化为自己的文字,这样就容易记住了。虽然在做大题的时候不会完全一模一样,但是八九不离十,看起来最难的课程反而成了最容易的。

考前的半个月时间我会留出来背诵大题。这个时候练习已经不再做了,专心背书。我背书的方式与大多数同学不同,很多同学都是拿自己的笔记一条条抄出来整理出十几张背诵,这样1、2、3看起来很清晰,但是对我来说反而不适合,因为很容易背到后来就失去耐心,而且非常容易忘记。我背书不是全都背下来,只是在书中做好记号,不单独列出来,背的时候一页页翻过去,这样就知道这些问题是怎么样引出来的,在书中什么位置,各个章节中各有哪些重点。考试时时常会碰到出偏题,我不会同别的同学一样完全头脑空白,我总是想方设法地绕到我背的知识点上去。当然,我也不是像有些同学那样一字不漏地背下来,我自认没那种能力。我常常记忆大标题和关键词,后面扩展的部分我就不背了,大致看看讲些什么,这样字数少又条理清楚,考试的时候结合自己的知识扩展一下,这样大致分数就到手了,节省了很多时间。

5. 善于利用老师划出的重点和范围

医学的内容何其多,要全部记住根本是不可能的,因此抓住重点十分必要。平时上课时,我会用不同颜色的记号笔标注老师讲的重点,这样可以分清主次。当然课后学习的时候我是不分主次的,只要是书上写的,不管老师是重点讲解的还是一笔带过的,我都会认认真真地看。最后复习的时候,我会根据教学大纲的要求,将每一章节需要掌握、熟悉、了解的内容在课本上标注下来,要求掌握及熟悉的内容逐字逐句理解、记忆,要求了解的内容大致看一下即可。最后半个月准备大题的时候就只记重点内容。这样厚厚的一本书把它读薄,最后发现需要记的只有那么几点。



当然我也会利用前几届的试卷,把名词解释出现的频率记录下来,总结出几个常考的重点记忆。这样横向及纵向的比较总结,大多数题目是可以命中的。当然,年代太过久远的,我就基本上不看了,一来没那么多时间,二来有些题目的答案经过几届改版早已面目全非了,万一误导了就得不偿失了。

事半功倍的学习

在短短的时间内将一学期的所有课程都复习到位,只有勤奋没有学习效率是不会“事半功倍”的,因此我非常注重学习效率。以下是我在复习过程中常用的方法:

1. 不妨给自己定一些时间限制

连续长时间的学习很容易使自己产生厌烦情绪,这时可以把功课分成若干个部分,给每一部分限定时间。例如我常常规定自己在一小时内完成这份练习、八点以前做完那份测试等。这样不仅有助于提高效率,还不会产生疲劳感。如果可能的话,逐步缩短所用的时间,不久我发现,以前一小时都完不成的作业,现在四十分钟就完成了,这样一来,大大提高了我的学习积极性。

2. 不要在学习的同时干其他事或想其他事

一心不能二用的道理谁都明白,可还是有许多同学在边学习边听音乐。或许你会说听音乐是放松神经的好办法,那么你尽可以专心地学习一小时后全身放松地听一刻钟音乐,这样比戴着耳机做功课的效果好多了。我曾经也喜欢一边听音乐一边看书,可是结果一小时过去了,歌倒是跟着会唱了,但是书却没翻几页,效率极低。

3. 不要整个晚上都复习同一门功课

我以前也曾经常用一个晚上来看英语或解剖。实践证明,这样做非但容易疲劳,而且效果也很差。后来我就每晚安排复习两三门功课,情况要好多了。

4. 劳逸结合

学习效率的提高关键在于保持清醒敏捷的头脑,所以适当的休息、娱乐不仅仅是有好处的,更是必要的。那么上课时的听课效率如





何提高呢？以我的经历来看，课前要有一定的预习，这是必要的，不过我的预习比较粗略，无非是走马观花地看一下课本，这样课本上讲的内容、重点大致在心里有个谱了，听起课来就比较有针对性。预习时，不必搞得太细，如果过细一是浪费时间，二是上课时未免会有些松懈，有时反而忽略了最有用的东西。上课时认真听课当然是必须的，但任何人都无法整节课集中精力。所以上课期间也有一个时间分配的问题，当老师讲有些很熟悉的内容时，可以适当地让自己放松一下。另外，记笔记有时也会妨碍课堂听课效率。有时一节课就忙着做笔记了，反而会忽略一些很重要的内容，但这并不等于说可以不做笔记。人人都会遗忘，有了笔记，复习时能有的放矢。有时老师讲得很多，在黑板上记得也很多，但并不需要全记，书上有的东西当然不要记，一些书上没有的定理和定律，典型例题与典型解法，才是真正有价值去记的东西。否则见啥记啥，势必影响听课的效率，得不偿失。

5. 选择练习时要选“好题”

千万不能不分青红皂白，见题就做，那样的话往往会事倍功半。考题都是围绕知识点进行的，因此，首先要选择想要得到强化的知识点，然后围绕这个知识点来选择题目，题并不需要多，类似的题只要一个就足够。做题效率的提高，很大程度上还取决于做题之后的过程，对于做错的题，应当认真思考错误的原因，是知识点掌握不清还是因为马虎大意，分析过后再做一遍以加深印象，这样做题效率就会高得多。

好成绩需要好习惯

回首大学四年，我在学习上取得了还算不错的成绩，虽然与我本身勤奋分不开，但是掌握一个适合自己的科学的学习复习方法更为重要。总结我的经验，以下几点值得同学们借鉴：

1. 每天保证 8 小时睡眠

晚上不要熬夜，定时就寝。中午坚持午睡。充足的睡眠、饱满的精神是提高效率的基本要求。





2. 学习时要全神贯注

玩的时候痛快玩,学的时候认真学。一天到晚伏案苦读,不是良策。学习到一定程度就得休息、补充能量。学习之余,一定要注意休息。但学习时,一定要全身心地投入,手脑并用。我学习的时候常有陶渊明的“结庐在人境,而无车马喧”的境界,只有我的手和脑与课本交流。

3. 坚持体育锻炼

身体是学习的本钱。没有一个好的身体,再大的能耐也无法发挥。因而,再繁忙的学习,也不可忽视放松锻炼。有的同学为了学习而忽视锻炼,身体越来越弱,学习越来越感到力不从心。

4. 学习要主动

只有积极主动地学习,才能感受到其中的乐趣,才能对学习越发有兴趣。有了兴趣,效率就会在不知不觉中得到提高。有的同学基础不好,学习过程中老是有不懂的问题,又羞于向人请教,结果是郁郁寡欢、心不在焉,提高学习效率从何谈起。这时,唯一的方法是向人请教,不懂的地方一定要弄懂,一点一滴地积累,才能进步。

5. 保持愉快的心情,和同学融洽相处

每天有个好心情,做事干净利落,学习积极投入,效率自然高。另一方面,把个人和集体结合起来,和同学保持互助关系,团结进取,也能提高学习效率。

6. 注意整理

学习过程中,把各科课本、作业和资料有规律地放在一起。待用时,一看便知在哪。有的同学查阅某本书时,东找西翻,不见踪影。时间就在忙碌而焦急的寻找中逝去。

端正学习态度

我认为学生时代还是要把学习放在第一位,把学习当成自己目前的事业来做。态度决定一切。一定要端正学习态度,给自己一个明确的定位,知道自己在做什么,该做什么,并且知道要怎样去做。要勇敢地面对学习中遇到的困难和障碍,克服犹豫不决、精力分散、躲

