

不只是学霸

“灿若星辰浙大人”之青春篇

“灿若星辰浙大人”丛书编委会 编

BU ZHI SHI XUEBA
CHAN RUO XINGCHEN ZHEDA REN
ZHI QINGCHUN PIAN



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS

浙江大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

不只是学霸：“灿若星辰浙大人”之青春篇 / “灿若星辰浙大人”丛书编委会编. —杭州：浙江大学出版社，2019.6

ISBN 978-7-308-19203-3

I. ①不… II. ①灿… III. ①大学生—模范学生—先进事迹—浙江—现代 IV. ①K828.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2019)第 105036 号

不只是学霸

——“灿若星辰浙大人”之青春篇

“灿若星辰浙大人”丛书编委会 编

| | |
|------|--|
| 责任编辑 | 田 华 |
| 责任校对 | 陈 翩 |
| 封面设计 | 周 灵 |
| 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 | 浙江时代出版服务有限公司 |
| 印 刷 | 杭州杭新印务有限公司 |
| 开 本 | 710mm×1000mm 1/16 |
| 印 张 | 14.75 |
| 字 数 | 220 千 |
| 版 次 | 2019 年 6 月第 1 版 2019 年 6 月第 1 次印刷 |
| 书 号 | ISBN 978-7-308-19203-3 |
| 定 价 | 45.00 元 |

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社市场运营中心联系方式 (0571)88925591;<http://zjdxcbbs.tmall.com>

“灿若星辰浙大人”丛书编委会

总 主 编 郑 强

主 编 应 飏

副 主 编 张川霞 卢军霞 章 旻

成 员 李 灵 叶 鑫 金云云 周亦颖

杨萝萝 吴雅兰 周伊晨 柯溢能

朱原之 樊 畅 马宇丹 汪晓勇

前 言

国有成均，在浙之滨。始于 1897 年，坐落于西子湖畔的浙江大学已走过了 120 余年的征程。在民族危难中奋发图强，在辗转西迁中保存文脉，在国家建设中无私奉献，在改革开放中追求卓越……回顾 120 余年波澜壮阔的历史，浙江大学以海纳百川的宽阔胸怀孕育了一代又一代的求是学子。李政道、程开甲、林俊德、谷超豪、钱人元、王元、吕敏、戴立信、臧克茂、潘镜芙……一个个振聋发聩的名字，激励着无数浙大学子自强不息，奋勇拼搏。

近年来，浙江大学在教学科研、人才培养等领域发展迅速。在国家公布的“双一流”建设名单中，学校入选一流大学建设高校（A 类），18 个学科入选一流建设学科，居全国高校第三。在教育部第四轮学科评估中，浙江大学 39 个一级学科被评为 A 类，11 个一级学科被评为 A+。A 类学科总数居全国高校第一，学科优秀率居全国高校第二，A+ 学科数居全国高校第三。

为更好地展现一代代浙大人接续奋斗、勇担使命的形象，为帮助更多社会各界关心和支持浙江大学的人士更好地了解浙江大学，浙江大学党委宣传部（新闻办、网络信息办公室）特推出“灿若星辰浙大人”丛书。

本书系“灿若星辰浙大人”丛书之青春篇，辑录了浙江大学

官方新媒体平台自2016年1月至2018年12月以来发布的46位(组)优秀学生代表专访。本书分“揭秘学霸的世界”“走近有趣的灵魂”“感受家国的担当”“共谱美妙的情缘”四个篇章,向读者展现新一代浙大学子的风采。

正如录取通知书上那句被浙大人广为传诵的话:“此后,你将与历史上众多灿若星辰的名字一起,共享‘浙大人’这个无上光荣的称号,共同承担起国家和社会的责任。”浙江大学欢迎更多优秀学子加入求是创新的队伍,也期待每一个特别的你都能在求是园收获属于自己的精彩!

编 者

2019年5月

目 录

第一篇 揭秘学霸的世界

- 003 | 张涵雄：拿到哈佛大学 offer 的空手道高手
- 006 | 张启正：获得平均绩点 4.95 的学习诀窍
- 010 | 姚敏倡：登上《人民日报》的“国奖哥”
- 015 | 王可心：被称“浙大好身材”的女学霸
- 020 | 展祥皓：“学神”是怎样炼成的
- 025 | 魏伟：名校 offer“收割机”的成长秘籍
- 030 | 屠德展：竞赛达人的精彩人生
- 035 | 戴暄耕：均绩第一的运动健将
- 040 | 查玥：竺院女神告诉你，没什么不可能
- 044 | 潘晟：拿下 16 万元新生大红包，他的经历够励志
- 050 | 孟亮：成功，唯好奇心尔
- 054 | 胡一捷：他有张精确到分的时间表
- 058 | 章晓涵：充满国际范儿的“模联人”

第二篇 走近有趣的灵魂

- 065 | 王一树：亦柔亦刚，全面发展
- 070 | 胡思昀：从跆拳道“门外汉”到全国冠军
- 073 | 蒋威：运动健将与学霸主席
- 078 | 邱涵：将喜爱的事做到极致

- 083 | 王宁婧：用有限的时间体味生命的无限可能
- 088 | 董思仪：从逐梦浙大到筑梦浙大
- 093 | 归来：无所畏惧地去尝试
- 098 | 王章霖：一毫米千纸鹤的背后“藏”着个工科男
- 101 | 王地：不只是全运会武术“套路王”
- 105 | 施冰岚：艺术精灵舞出青春风采
- 109 | 石慧玲：中国茶文化的传递者
- 114 | 李加伟：会说腹语的高手
- 118 | 史清清：大一生活的 N 种可能

第三篇 感受家国的担当

- 125 | 杨雪倩：从象牙塔走向军营的浙大女兵
- 130 | 吴文豪：在浙大实现初中燃起的从军梦
- 135 | 陈瑞雪：街舞热血女王投身支教
- 140 | 付蕾：架一座公益之桥，赴一场青春之约
- 145 | 王梅晔：国际义工，中国文化的传播者
- 150 | 徐静：放弃名校 offer，投身基层选调
- 155 | 崔文康：学习爱好两手抓，青年党员有担当
- 160 | 张淳映：获罗德奖学金，做时代记录者
- 165 | 王煌：怀揣家国情怀，投身志愿服务
- 170 | 马庆旭：“大学生自强之星”的学术科研创新路
- 175 | 徐菡：亚运会闭幕式上接过会旗的姑娘
- 180 | 章成之：远山的约定
- 185 | 苏凯麒：励志逆袭，奉献家国

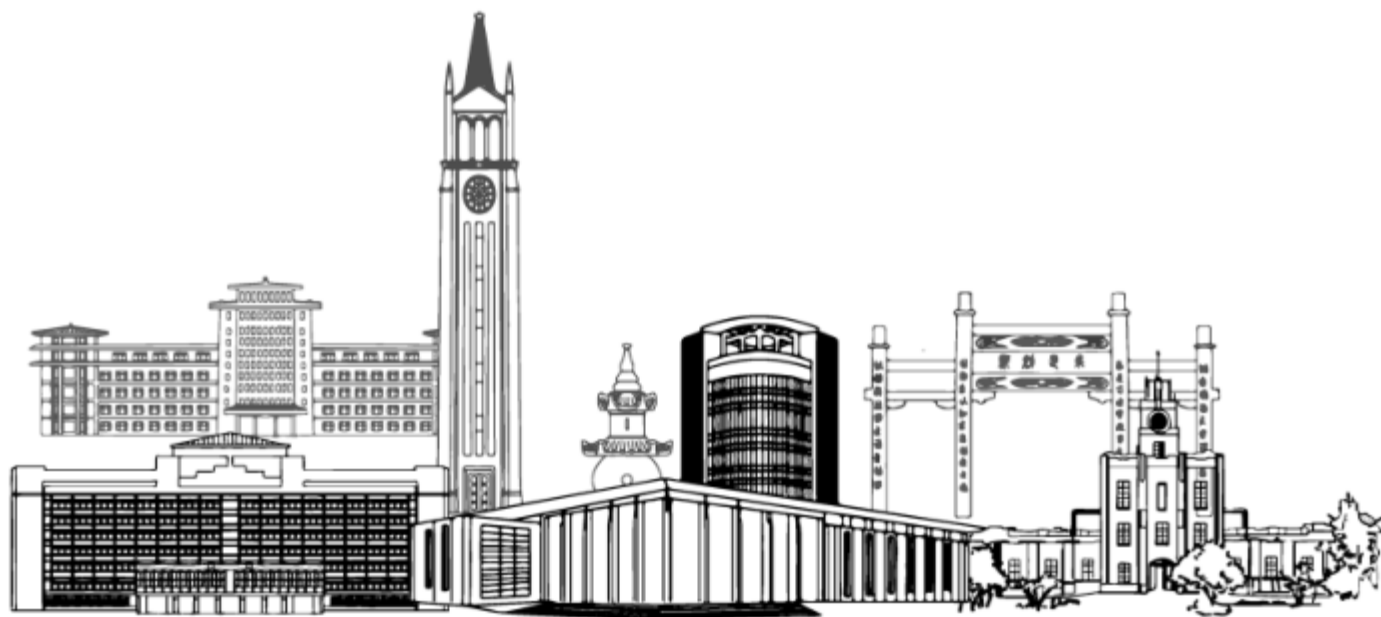
第四篇 共谱美妙的情缘

- 193 | 纪美希、纪美岐：双胞胎姐妹花的浙大求学路
- 197 | 杜雪琪、赵冰晶：求是园里的冰雪双姝
- 202 | 玉泉八舍 328 寝室：学霸寝室的集体保研秘诀

- 207 | 玉泉八舍 110 寝室：越努力越幸运的物理系姑娘们
- 212 | 史久昀：一家三口浙大人
- 217 | 罗凯闻：有着“浙大基因”的励志帅小伙
- 221 | 董一言：两篇 *Nature* 论文一个娃，90 后博士生立志驯服
抑郁这条“黑狗”

第一篇

ZJU 揭秘学霸的世界



张涵雄： 拿到哈佛大学 offer 的空手道高手

同时拿到 7 所大学的 offer(录取通知书)是怎样一种体验？

浙江大学生物医学专业 2017 届的张涵雄告诉你，在浙大，没有什么不可能！



2018 年 3 月起，张涵雄陆续收到了加州大学圣地亚哥分校、加州大学旧金山分校、哈佛大学、麻省理工学院、加州理工大学、华盛顿大学圣路易斯分校、俄勒冈健康与科学大学等 7 所顶尖高校的神经生物学的博士录取通知。经过一番深思熟虑后，他最终选择了哈佛大学生物与生物医学科学专业(Biological and Biomedical Sciences)继续深造。

专注,让他获得了7所世界名校的关注

谈起收到7份offer时的心理感受,张涵雄笑称“惊讶与担忧并存”,一方面惊喜于自己的能力得到了如此认可,另一方面也隐隐担心自己会辜负了这样优质的教育资源。但也正是这样的一份“不安”,不断激励自己追求更高的目标。至于申请学校的经验,张涵雄认为,“最重要的是专注,一定要建立自己的申请优势”。

事实上,在浙大的学习生活中,张涵雄也一直特别注重“专注”精神:首先,对于自己深爱的课程,会以百分百的精力去投入;其次,他从来不为绩点而学,更多的是为兴趣而学。除了对专业课生物学尤其是神经科学的钻研,张涵雄对经济学和哲学也特别感兴趣,常常会选修一些这方面的课程,借阅一些这方面的书籍,并且尝试从神经科学的角度去解释一些经济学现象。他说:“经济学关注社会运行现状和人的行为,而神经科学研究人们为什么会做出一些选择,这二者其实是相通的。”

在浙大,从空手道“小白”成长为黑带高手

除了学业,张涵雄还特别专注于空手道。大一时,为逼迫自己锻炼,他加入空手道社团,一坚持就是四年;从一个空手道“小白”成长为黑带高手,并在大二竞选为社长。这段经历成为张涵雄大学里最珍贵的记忆之一。

在浙大四年,张涵雄说,感触最深的是竺老校长提出的“只问是非,不计利害”的专注科研的精神。大二的时候,张涵雄加入了医学院的神经科学实验室,虽然由于知识储备尚浅,仅仅是给实验室的师兄师姐们打下手,但这使他第一次真正体会到了原汁原味的科学,对于科研也有了初步的理解。动物行为学的实验,需要考虑诸多因素,实验的时间也要完全按照小鼠的活动周期来安排。虽然有时候疏忽一两个因素或者略微改变一下实验时间可以大大提高实验的效率,但实验室的老师从来没有因为图方便而马虎对待,总是严谨地去“抠”每一个细节、每一个数据。这种严

谨治学的科研精神，深深打动着张涵雄，也让他暗暗下定决心：不管将来面对多大压力，都要始终坚持“求是”“求真”的精神。



专注于兴趣，专注于科研；始终求是，始终追寻。这就是张涵雄的故事。也相信每一个专注的浙大人，都能成为最灿烂的星辰。

文/费静怡

图片由张涵雄提供



张启正： 获得平均绩点 4.95 的学习诀窍

浙江大学竺可桢学院会计专业的张启正，2017—2018 学年秋冬学期平均绩点 4.95，10 门课有 7 门满绩；短短一年半，总平均绩点 4.76，总共 16 门满绩。他还是省政府奖学金、浙江大学优秀学生一等奖学金、浙江大学学业一等奖学金、竺可桢学院微党课大赛一等奖获得者。关心新闻的他，是同学眼里的“新闻库”。不仅如此，交响乐、古典乐等他亦有涉猎。登高望远，勤奋务实，是张启正的真实写照。



学习的诀窍：兴趣是最好的老师

在同学心目中，张启正是十足的学霸。2017—2018 学年秋冬学期，他有七门课获得了满绩——5.0 的好成绩。

如何做到一个学期就获得这么多的满绩？张启正说，拿满绩并不容

易，需要平时投入大量的时间，而且大二上学期是他非常重视的时期。因为仅从学业来看，大二上学期是一个十分重要的转型适应期，或者说是“瓶颈期”“深水区”。

谈到“马克思主义基本原理概论”课程满绩的诀窍，他说：“态度要认真，与老师多交流，多思考问题，多关心时事热点，将理论与实际相结合。课堂表现是最关键的一环，要积极做好课后阅读，参加课堂讨论。”张启正从小就对时事感兴趣，高中时，更因为经常和同学谈最近的新闻热点，成为同学们眼中的“新闻库”。

学霸是不是有什么特别的学习诀窍？张启正觉得，兴趣是最好的老师。“一个人只有发自内心地热爱某样东西，他才能真正投入并且愿意主动去钻研它。”他将知识比作一个有生命的事物，而学习的过程，则是与知识“交流”的过程。

张启正还有一种很独特的学习方式——自己给自己当老师，自己既做学生，也做老师。当完成一单元知识的学习时，他会闭上眼睛，把自己想象成这门课的老师，用自己的语言给自己“讲授”一遍。他认为，这样的方法让知识更加鲜活，使他对知识的理解更加深刻，更能抓住知识的本质而不拘泥于书本或者教材的表达。

对一些有“拖延症”的同学，张启正给出这样的建议：“心理学有一个‘五分钟起步’的诀窍，当你想着要做某件事却懒于动身时，强迫自己先干五分钟，我想你会慢慢适应自己做这件事的状态，也就能够继续做下去了。”

学霸的另一面：“文艺细胞”也不少

生活中的张启正，尤其喜爱音乐，其中最喜爱的是古典音乐和交响乐。小时候学过合唱、电子琴和绘画，这些童年经历对培养他的人文素养也有所帮助。维瓦尔第的《春》，亨德尔的《水上音乐》，保罗·莫里哀指挥的系列交响乐，都是他所喜爱的曲目。

对音乐的喜爱，与他家人爱好音乐有很大关系。在他小时候，他的爸爸妈妈就经常带他去买古典音乐或是交响乐的光盘来听。在这种熏陶

下,他“无条件地”喜欢上了这类音乐。“听这类音乐是愉悦的。”张启正说,“脱离歌词的古典音乐或者交响乐给了你无限的想象空间,而且这类音乐通常有好几个声部,我常常试着努力听一些次要声部,这样十分好玩,也是对音乐的一种挖掘。”张启正认为,听几个声部,能够锻炼自己的逻辑思维。“我想音乐是人类通用的语言,通乐理就能通人性。”

除了音乐,张启正对摄影也有一番兴趣,他从父亲那儿学到不少摄影技巧。谈及自己的摄影水平时,他尤为谦虚,但从他拍摄的作品中可以看出他的独具匠心。

“大学生首先得做好学生,但不要做书呆子式的学习者”

大学生活丰富多彩,如何平衡学习与生活?张启正坦言,自己还是将大多数时间放在学习上。大学生首先得做好学生,就好比学生干部首先是学生,其次才是干部。但是,他并不希望自己做一个书呆子式的学习者。因此,他也比较重视自己的生活方面:运动,听音乐,看新闻,看剧,摄影,偶尔打打游戏。



张启正在云南支教

对于学习和生活,每个人有自己不同的平衡方式,天平的两边也有自己的元素。“今后一段时间,我将面临学习、工作、生活平衡的新时期。当

实习和交流进入我的生活后，如何平衡这些新的元素，对我来说是一个挑战。这个挑战是必然的，因为我终究会告别相对纯粹的学习环境，走上社会。”



张启正参加微党课比赛

“要以出世的心态从事平凡世间的事。”“高水平过好每一天。高水平意味着学习和工作要有新突破，过好每一天，就是健健康康、开开心心。”与张启正的谈话中，他不时蹦出一些富有哲理的话语。

不是优秀的人都很谦逊，而是谦逊的品格让他们变得优秀。4.95 的均绩并不会让张启正停止前进的脚步，只会让他更加努力。

文/胡凌欣

图片由张启正提供

