

## 懂得自律自强,方能登高望远

□杨朝清

近日,浙江大学团委征集的学霸作息表在网上火了一把,不少学霸作息表被安排得满满当当。有学生在周六下午,找同学“讨论一些技术上的想法”;有学生坚持早上六点到六点半起床,晚上早则十点晚则十二点洗澡睡觉;有学生称“隔离=宅=更加自律”,也有学生说“作息表让学习更高效更从容并且不焦虑”。

在激烈的教育竞争中脱颖而出进入名校的学生,大多是人们眼中天赋过人的学霸。有些人觉得“天赋比努力更重要”,只要智商足够高,进入名校是轻而易举的事情。“怪不得能上复旦”也好,浙大学霸作息表也罢,都生动鲜活地说明在我们看不见的背后,学霸们也经历了痛苦的破茧成蝶。

受疫情影响,社会流动从液化转变为部分“固化”。宅在一个相对封闭的空间里,对于大多数人来说都是不小的考验。有着良好的学习习惯和生活方式,懂得抵制诱惑、约束欲望,善于自省自律的学霸们,用滴水穿石的韧劲和久久为功的坚持,奏响了自强不息、奋发有为的青春之歌。

在移动互联网时代,诱惑无处不在。不论是网络游戏,还是社交媒体,抑或短视频,打发时间的渠道有很多,娱乐放松的路径也不少。受不良社会心态的影响,部分大学生变得“佛系”“丧”,热衷“躺平”,放任惰性的滋长、欲望的膨胀;一些大学生不惜自我矮化,放松对自己的要求,调低对自己的期望。更有甚者,少数年轻人被“出身论”建构的文化枷锁所禁锢,对别人嫉妒羡慕恨,先入为主断定自己“再多努力也无用”。

自律作为一种宝贵品质,不仅体现在作息安排上,还体现在日常生活的方方面面。在无人围观也没有摄像头监控的背景下,一个人的角色扮演,观照出精神世界的底色。学霸作息表不仅有名校学子的光环效应,也有自律自强的精神之美。那些志存高远的人们,通过自律自强来追逐梦想。

笔者在高校工作,见识过不少自律自强的学霸;除了少数天资聪颖者,大多数学霸在智商、天赋上和其他学生并没有多大的差别。当室友在冬日暖和的被窝里赖床的时候,有的学生坚持早起;当别的学生在网络游戏和短视频里得过且过、浑浑噩噩的时候,有的学生不断给自己充电;当身边的人忙于恋爱的时候,有的人孤独地成长……在平凡的世界里,看上去风光无限的励志传奇,大都有不为人知的磨砺与洗礼。

教育只是生活的过程,而不是将来生活的预备。即使考上名校,也不见得将来一定能够在职场里功成名就。自律自强作为一种向上流动的阶梯,让那些渴望登高望远的人们梦想成真。不因出身名校而停止前进步伐,不因疫情外在因素而降低价值追求,学霸作息表值得我们学习借鉴。



(上接第1版)

夯实育人导向基础。发挥评价考核导向功能,改革学生综合测评方案,设置学生德育素质评定八项基本指标,完善六大素质评价机制,彰显“五育”并举、德育为先。修订免试推研管理办法,优化学生工作考评办法、辅导员年度量化考评指标体系等,强化目标导向和闭环管理。

聚焦重点,精准管理,守好“三全育人”主阵地。坚持四责协同与条块负责有机衔接。明确责任清单,层层锚紧责任链条。完善教材选用、讲座论坛、新媒体建设、抵御防范宗教渗透等一系列工作机制,以数字化改革为牵引,实现意识形态领域各项工作的精准管理。

坚持思政课程与课程思政双向赋能。学校出台新时代思想政治理论课改革创新方案和课程思政体系建设等制度,成立课程思政教学研究中心,实施“课程思政教师专项提升计划”,组建课程思政辅导员队伍,发起成立浙江省高校课程思政教学改革联盟。加强新时代马克思主义学院建设,深化思政课程与课程思政同向同行,全面守好课堂主阵地。

坚持传统阵地与新型阵地协同提升。坚持“学生在哪里,思想政治教育的主阵地就在哪里”的育人理念,打造网络思政高地。充分发挥浙江省舆情研究中心等智库优势,指导校园舆情工作。

追求卓越,创新管理,打通“三全育人”功能链。创新理论武装范式。深入实施“第一议题”制度,创新党委理论学习中心组巡听联学机制,提升“中心组学习推动中心工作”效果。成立全省首支由国家级“四青”人才领衔的“青说青听”青年科学家理论宣讲团,将理论宣讲如盐入味融入教育。积极打造“理论正当午”“红旗领读人”“思政一刻钟”等理论学习品牌。

创新人才培养模式。全面深化“一流本科教育”工程,持续推进创新创业教育教学改革;积极推进“卓越研究生教育”,创新实施“本硕博一体化人才培养”机制;依托完备的地方研究院体系强化本科生实践教学环节和专业硕士培养;创新家校互动机制,提升学校、家庭、社会协同育人实效。

创新党建育人方式。全面实施“党建质量提升”工程,学校党委入选“全国党建工作示范高校”培育创建单位,2个学院党委和6个党支部入选“全国党建工作标杆院系、样板支部”培育创建单位,入围数量居全国高校第三。落细落实领导干部“一线规则”,强化深入课堂着力抓教风学风。

## “拥抱山海,才能不负青春!”

——记杭州电子科技大学马克思主义学院院长王海稳

□本报通讯员 程振伟

“本来,这次的乡村振兴驻村工作我可以不用来,但还是舍不得村民们,就又主动报名了。这份乡村情怀,来自研究生导师王海稳教授对我的教诲。”高文雪是宁夏石嘴山市惠农区园艺镇底埋村乡村振兴驻村队员。从精准扶贫攻坚队员到乡村振兴驻村队员,她在这个小山村已经待了3年。

高文雪口中的导师,正是杭州电子科技大学马克思主义学院院长王海稳,他的主要研究领域就是乡村治理。师生们认为,“教学生做学问和做人并重,绝不偏废”是王海稳最大的特点。

“到山区锻炼”

2017年,王海稳前往安吉挂职县委常委、副县长。由于常年研究乡村基层民主,他在这里如鱼得水,并找到了学术研究得以扎根的广阔大地。在安吉,王海稳反思了思想政治教育研究生培养中的得失,推出了人才培养的重大改革。

2018年,杭电马院规定,思政教育专业研究生在毕业前须修满的27个学分中,必须包含“去全省设立的社会实践教育基地进行不少于3个月的乡村基层锻炼,由乡村劳动模范担任社会导师”,这一必修环节占2学分。

从2018年4月开始,马院共派出34名思政教育在读研究生前往“绿水青山就是金山银山”理念发源地——安吉、浙江省都市型现代农业产业县——德清,以及浙江省生

态农业县——庆元,接受基层教育,在土地中接受实践教育。

“思政研究生,搞马克思主义理论研究,理论功底可能很扎实,但在文风和实践能力上,还是有所欠缺的。”作为马克思主义学院院长,王海稳力推这项改革。为此,他走遍安吉几乎所有乡村,为学院的研究者们寻找锻炼的地方和乡村实践名师,“读研期间,他们到山区锻炼参与劳动,可以更加了解中国实际,也更加务实”。

张胆琼就是在安吉县孝丰镇大竹竿村的锻炼学习中“成功练级”。凭借自己掌握的相关知识,她帮助好几家乡镇企业成功申请了专利,促进了企业转型升级。如今,张胆琼已经研究生毕业,重新回到安吉投身当地轰轰烈烈的“两山”建设事业中。

“如海般容纳”

“王海稳老师,是那种特别享受培养学生,享受和学生教学相长过程的老师,无论是对自己的研究生,还是对马院其他导师的研究生,他都像父辈一样关爱着大家。”毕业生汪佳佳用王海稳名字中的“海稳”两个字,诠释他的育人特征,“如大山般沉稳,如大海般灵动”。

马院里,有个流传已久的说法——研究生们无论基础好坏,王海稳都能带。在学生们眼中,王海稳从未发过脾气,但所有研究生在他的“滴水穿石式培养”中,都能获得稳定成长和发展。有一名研究生入学时基础相对较弱,大多导师望而却步,王海稳却主动“挑选”了

他。师徒一起走过3年,这名研究生发表了3篇核心论文,拿到了国家奖学金,毕业后去了山区做起了自己认为最有价值的事。“只要成为我们的研究生,我们就要负起责任,让他们研究有成就,就业有保障。”王海稳说自己是为大家兜底的,“没有所谓的‘差生’,只有培养方式和投入精力不到位。”

每年研究生新生一到位,王海稳就十分兴奋。“这名学生英语基础好,这名学生文字功底佳,这名学生实践经验丰富,这名学生领悟能力强……”只要找到学生的优点,王海稳就有办法设计并落实其最佳学习发展方案。“大海般灵动”指的就是他的因材施教。这些年来,从王海稳门下走出的研究生,大多能脱胎换骨,奔向最适合自己又能大展才能的工作岗位。

“他为我们做的远远大于我们为他做的。”这是毕业生芮永要的心声,“没有研究生会被当成导师的打工仔。”芮永要回忆,刚开始做毕业论文时,自己进展缓慢,思虑太多。彼时,王海稳刚做完手术,得知自己想去医院探望,王海稳让他带上了笔记本电脑。那天,师徒二人在医院讨论了一宿的论文写作。经过王海稳的指导鼓励,芮永要的毕业论文后来居上,在盲审中拿到了两个“A”。

“去拥抱山海”

研究生张俊告诉记者,王海稳是位“做真学问,解决真问题,切切实实把论文写在大地上的学者”。

安吉挂职期间,王海稳发现“两

山”理念犹如宝藏,是学术研究的富矿。于是,他创造机会,送学生们去安吉长时间锻炼实践,一方面希望大家加深实践认知,另一方面引导大家在“中国最丰富最激动人心的实践中”大展身手。在他的带动下,学生的研究成果“粘上了泥土气息”,大家也深深爱上了这片土地。在递铺街道鲁家村挂职的胡旭鹏,因为表现突出一再被挽留,挂职时间从3个月延迟到半年,再到10个月,还获得该村第一个“荣誉村民”的称号。

“马克思主义中国化,在新时代,是激动人心的事业。我们要拥抱山海,将论文写在大地上,从中实现个人价值。”王海稳眼中最新的“山海”,就是网络意识形态安全,他结合杭电电子信息学科优势突出的特色整合资源,将研究视角聚焦到网络意识形态安全上。为此,王海稳组建起网络强国实践基地,推出研究生“网评员建设工程”,另辟蹊径展开“计算政治宣传与网络意识形态安全”研究,推动“智媒时代主流意识形态传播力的综合评价与提升路径研究”国家社科重点项目。“脚踏大地,走向山海,就要在研究前沿、迫切问题上拿出真功夫,建立真业绩。”王海稳如是说。

“老师告诉我们,学得真本领,到祖国最需要的地方,到基层,到农村。拥抱山海,如此才不负青春。”高文雪十分感谢王海稳的谆谆教诲。她很自豪的是,毕业后自己回到了家乡宁夏建设西部,参与了从脱贫攻坚到乡村振兴的伟大事业。



## 纸鹤翩跹,梦想飞扬

近日,浙江工商大学杭州商学院教学楼的一角挂起了3000余只写满祝福的千纸鹤。该院管理学院在期末考试周到来之际,举行了主题为“展翅高飞,青春无畏”的诚信考试教育月特色活动。师生们一齐上阵,亲手将愿望叠进纸鹤,让它们带着梦想乘风飞翔。

(本报通讯员 王海珊 摄)

## “我在世界最深的海底工作了近6小时”

浙大海洋学院师生挺进万米深渊科考

本报讯(通讯员 黄银凤 高楚清)日前,浙江大学海洋学院海洋地质与资源研究所青年教师吴涛研究员和海洋化学与环境研究所博士生孙振涛搭乘“探索一号”科考船,结束了在马里亚纳海沟的深渊科考任务,顺利返航抵达三亚。

在航次期间,两人均搭乘“奋斗者”号载人潜水器完成了下潜作业任务。吴涛在挑战者深渊东坑下潜,到达海洋最深处,最大深度为10901.3米。孙振涛作为本航段唯一下潜的学生,在马里亚纳海沟南坡下潜,最大深度达8462.2米。

“挑战者深渊”位于太平洋马里亚纳海沟南端,是世界上海洋最深的地方,号称“世界第四极”。“我的主要任务获取挑战者深渊岩石的年龄和地球化学特征,厘清深渊形成的地质学机理,以及岩石圈、水圈和生物圈在极端环境下相互作用的过程等。”吴涛乘坐“奋斗者”号下潜到

达挑战者深渊最深处,在海底跨过太平洋洋壳和菲律宾海盆的分界线。“在世界上最深的海底,我工作了将近6个小时,测量了一系列原位环境参数,采集了大量珍贵的深渊岩石、沉积物和海水样品,以及第一手照片和视频资料,还手绘了该区第一幅地质信手剖面图。这些珍贵的资料,将为后续开展系统实验分析研究提供有力支持。”

“从接触水面到下沉至8000多米,我透过舷窗看到了真光层、暮光层、黑暗层的环境亮度变化。舷窗的钛合金外框随着深度的增加慢慢变得冰冷,表面凝结起一颗颗水滴。潜水器在海底搅起了滚滚黄尘,白色钩虾随之四处逃窜……如此震撼的场景,是之前通过观看资料视频无法感受到的。”回忆起下潜马里亚纳海沟南坡的情景,孙振涛难掩自豪与兴奋。他的主要科考任务是探究海底麻坑及深

渊断层水岩反应过程对底部环境的影响,为研究深海生命起源与活动提供思路。利用浙大海洋学院自主研发的深渊耐压采水器,孙振涛在下潜中成功采集了4份耐压水样、部分沉积物和岩石等,将为以后的生物化学分析提供支撑与帮助。

中国科学院深海科学与工程研究所、哈尔滨工程大学、上海交通大学、浙江大学等10家单位的60名科考队员共同参加了该航段科考任务。其中,由浙大海洋学院陈家旺教授团队研制、博士生孙振涛负责海试的深渊耐压采水器顺利通过验收,取得了本航段所有参与海试验收设备的最高分96分。

“本次深渊宏生物保压取样装置海试,是国内科学界首次在万米深渊深度取到宏生物保压样品。”陈家旺介绍,课题组研制的系列设备通过万米海试,突破了全海深保压

取样作业技术难题,填补了国际上全海深保压取样设备的技术空白,“这些设备将为获取万米高质量海底样品提供装备支撑,为深渊海底生物资源和基因资源开发、深渊生物生命过程研究提供技术手段”。

此外,在本航次的海底作业过程中,浙大海洋学院与机械工程学院联合研制的全海深重载比例液压机械手,展现出抓、割、剪、拔等“十八般武艺”,首次实现百公斤级作业机械手在万米海底成功取样。

海洋科学考察是认知海洋最重要的技术手段,也是培养创新型海洋人才重要的关键环节。据了解,浙大海洋学院自成立以来,已有60余名师生参与70余个航次的海洋科考,其中近10名师生参加过深海下潜。浙大海洋学院师生的科考历程遍及四大洋、南极、北极,已成为我国海洋科考大军中的一支重要力量。