# 2023秋博雅学期小结

沈胡青22373036

在这个学期里，我将主要的时间和精力都投入到了学业中。学业，作为中国学生学术生涯中的一个重要转折点，对我来说既是一次挑战，也是一次成长的机会。

一开始，我就意识到学业的艰难。它不仅仅是对知识掌握的考验，更是对心理素质、时间管理能力、持久专注力的全面挑战。在备考的初期，我面临了来自多方面的压力。首先，是庞大的知识量和复杂的概念理解。无论是专业课还是公共课，每一门课程都有其独特的难点，这需要我花费大量的时间去吸收和理解。再者，时间的紧迫感也让我感到焦虑。学业的备考周期通常较长，但每一天的时间似乎都非常宝贵，稍有松懈就可能影响最终的成绩。

然而，在这个过程中，我也收获颇丰。我学会了如何更有效地管理我的时间。通过制定详细的学习计划和遵循严格的时间表，我不仅提高了学习效率，也逐渐习惯了高效的生活节奏。此外，这段经历还极大地提高了我的自律能力。在备考期间，我必须自觉抵制各种诱惑，如社交媒体、电视剧等，以确保有足够的时间和精力投入到学习中。

更重要的是，我在这个过程中获得了宝贵的心理素质锻炼。面对压力和挑战，我学会了如何保持冷静和理性，如何在压力下找到合适的释放方式，这对我未来的学术生涯乃至职业生涯都将产生深远的影响。我也学会了如何在困难面前保持乐观，如何从每一次失败中吸取教训，并将其转化为更强的动力。

此外，我也深刻体会到了合作与交流的重要性。在备考期间，我加入了几个学习小组，与同学们共同探讨难题，分享学习资料和经验。这不仅提高了我的学习效率，也让我在学术交流中获得了不少启发。我们彼此之间的支持和鼓励，成为了我在备考路上不可或缺的精神支柱。

在学期末，我有幸参加了由子非鱼户外公益基金组织的一项特别活动——大学生攀冰公益培训。这是一个为期三天的活动，不仅让我在技术上有了显著的提升，也让我结识了许多有趣的朋友。

活动的第一天主要是基础训练和安全教育。在专业教练的指导下，我们学习了攀冰的基本技巧，如何正确使用攀冰装备，以及在冰面上保持平衡的技巧。安全教育环节特别强调了在极端环境下的自我保护知识，这不仅仅对攀冰活动，对于任何户外运动都是至关重要的。

第二天，我们开始了实际的攀冰练习。在教练的悉心指导下，我逐渐掌握了攀冰的技巧，从最初的笨拙和恐惧，到逐渐的熟练和自信。攀登过程中，我深刻体会到了攀冰运动的魅力，它不仅考验着我的体力和技巧，更是一种意志力和毅力的挑战。

第三天，我们进行了小型的攀冰挑战赛。虽然比赛的氛围很轻松，但每个人都全力以赴，想要展示自己这几天的成果。我在比赛中超越了自我，不仅在技术上有所突破，更在心理上获得了极大的满足感和成就感。

除了攀冰技术的提升，这次活动还让我结识了来自不同学校、不同专业的朋友们。我们在共同的兴趣爱好中找到了话题，分享了各自的学习和生活经历。这些新结识的朋友们，不仅在攀冰技术上给予了我许多帮助和指导，更在精神上给予了我支持和鼓励。

通过这次公益培训，我不仅提高了自己的攀冰技术，更重要的是，我学到了如何在团队中协作，如何在挑战中保持冷静和坚持，这些都是在课堂之外难得的宝贵经验。这三天的经历，无疑为我这个学期画上了一个完美的句号。

总结这个学期的经历，虽然过程充满挑战，但我也收获了许多宝贵的经验和技能。这些不仅仅是学术上的进步，更是对自我能力的全面提升。我相信，这些经历将为我未来的学习和生活奠定坚实的基础。