

分享稿

从基础扎根到多元成长

各位大一的学弟学妹们，大家晚上好！

我是林雪峰，物联网学院网络工程专业2022级的大四学生，也是一名中共党员。今天在这里，我不是来“摆成就”的——毕竟我大一时和很多同学一样，也迷茫过“网络工程到底学了能干嘛”“竞赛科研要不要碰”这些问题。所以今天更想当一个“分享经验的学长”，把我拿国奖、保研的真实经历和踩过的坑，拆成大家能直接用的方法。

一、我的成长足迹（自我介绍）

先简单说说我的情况，方便大家后续结合我的经历参考：

- **学业上**，综合测评专业第二，拿过学院大学生年度人物、优秀学生干部这些荣誉，还有一等奖学金，现在已经保研到西北工业大学计算机学院。
 - **竞赛上**，我算是“从小白拼到国奖”的典型——作为核心成员拿过南邮首个工创赛网联车赛道国家级银奖，连续两届“北斗杯”国家三等奖，2024年当队长带项目拿了全国物联网设计竞赛国家级一等奖。三年下来累计有5项国家级、6项省级和9项校级奖项。
 - **科研上**，我聚焦图像重构领域，提出的深度学习算法架构发表在北大核心期刊《传感技术学报》，还申请了2项发明专利和2篇软件著作权。
 - **实践上**，曾任院学生会媒宣部部长，策划过20多场校园活动，发的30多篇推送总阅读超1.5万次；同时在校科协做软件研发讲师，也在融媒体中心、青年媒体中心待过。
- 这些经历不是想证明“我有多厉害”，而是想告诉大家：这些成果都不是一蹴而就的，而是从大一开始一步步积累的。接下来就分五个模块，和大家聊最实用的内容。

二、核心分享：从基础到成长的落地方法

模块1：学业筑基——“万金油”绩点，从大一开始抓

很多同学刚上大学会放松：“成绩没那么重要吧？”但我用亲身经历告诉大家，绩点是大学最硬的“通行证”，堪称“万金油”。

首先说**为什么绩点不能丢**。大学无非三条路：就业、读研、出国。保研对绩点要求最严，专业排名20%以外基本没机会；考研初试和绩点无关，但复试时，目标院校老师一定会看你本科成绩，这是“学习态度”的证明；出国申请，绩点直接决定你能申到的学校层次；就算直接就业，高绩点也是简历上的加分项。更别说评奖评优——不管是奖学金还是荣誉称号，绩点都是硬门槛。如果把大学比作打牌，绩点就是“大王”，有它在，手里的牌就稳了一半。

然后是**选课避坑技巧**。我不具体推荐课程，毕竟专业不同需求不一样，授人以渔更重要。每学期末选课之前，一定要找直系学长学姐问清楚三点：第一，老师人怎么样、给分大方吗？第二，这门课去年挂科率高不高？限选课挂科率一般低，但还是要选“翻车风险”小的；第三，考核形式是什么？是闭卷考试还是论文？难度大不大？哪怕是必选课，问清楚这些也能提前规划。选课是门艺术，选得好的人花最少时间拿高分，事半功倍；选不好可能忙一学期，分数还不如别人轻松考的。

再说说**备考复习方法**。我记不清具体课程的复习技巧了，但有个通用策略适用于所有课：提前半个月到一周做复习规划，距离考试两周就必须正式启动。先把课本和笔记过一遍，夯实基础；然后去小卖部、打印店找往年卷子做——题目形式可能变，但考核核心内容差不了多少，做熟了不仅能查漏补缺，还能增强信心。别等到考前三天才熬夜突击，效果差还伤身体。

最后提醒出勤和上课的问题。大家可能发现，平时课上内容和考试重点不太一样——没错，真正决定考试成绩的，往往是最最后几节划重点的复习课。虽然很多课靠考前两周突击能考90分，但千万别缺勤太多，点名次数不够真的会影响期末成绩，别因小失大。

模块2：竞赛进阶——从“小白”到国奖，找对方法少走弯路

很多同学觉得“竞赛是投机取巧”，这真的是误区。竞赛是把课本知识落到实际的最好途径，既能给高绩点同学“锦上添花”，也能给保研边缘的同学“雪中送炭”。

先讲竞赛路径怎么选。大家可以查南邮最新的竞赛认定文件，按专业和需求挑。（具体拿文件）A类竞赛加分最多，拿国一甚至能直接拿校保研名额，但难度极大；互联网+、挑战杯适合人脉广、导师背景硬的同学；数模竞赛可以试试，但中奖率低，更适合思维灵活的同学。我主要打BC类竞赛，比如工创赛、北斗杯、物联网设计竞赛这些，考核团队综合实力，难度比A类低，拿国奖虽然要下苦功，但更适合分工协作。大家选竞赛时，还要想清楚自己的角色：你是擅长答辩展示，还是软硬件开发，或是带队统筹？别一个人包揽所有活，分工明确才能高效推进。

然后是组队的核心技巧。一个好团队是拿国奖的关键，千万别因为“关系好”就组队——这种“关系搭子”式组队大多无效。要找“技术+展示+领导”互补的队友：有人搞技术开发，有人负责答辩PPT，有人统筹进度。更重要的是目标要一致：如果有人是奔着国奖拼的，有人只是来“蹭奖划水”，一定要尽早沟通，不合适就及时调整，不然不仅拖进度，还会败坏团队风气。

最后说怎么用好指导老师的资源。组队后一定要找指导老师，这不光是为了报销费用，更重要的是让老师把关项目方向和进度。选导师要选和项目主题匹配、有权威的——老师的见识比我们广，能从评委视角提改进建议。像互联网+、挑战杯这种依赖导师资源的竞赛，要是没好导师加持，很可能白忙活一场，大家一定要重视。

模块3：科研入门——论文专利，不是学霸的专属

很多同学觉得“科研离自己太远”“不知道怎么找导师”，其实从大一下就能起步，关键是找对方法。

首先是导师怎么选、什么时候找。科研里，选对导师比什么都重要——导师的研究领域基本决定你的方向，好导师会教你读论文、找思路、写文章，直接影响你能不能出成果。发论文周期很长，从构思到投稿录用往往要大半年甚至更久，所以建议大家大二上、甚至大一下就开始找导师，留足出成果的时间。选导师要权衡利弊：年长、职称高的导师资源多、威望高，但亲自指导的时间少；班主任、年轻的讲师或副教授，时间精力更充足，会带你开组会、磨思路，适合科研入门。选之前先查导师的个人主页，了解研究方向，再找他带过的学生打听：老师讲课怎么样？做事风格是“摆”还是“卷”？人品靠谱吗？确定目标后，用邮箱发自荐信——比微信正式，内容写清楚你的姓名、专业、对他研究方向的兴趣和自身优势，别怕被拒，多试几个总能找到合适的。

再说说科研入门的“零门槛”方法。别想着一上来就搞“大创新”，先从读文献开始。每天读1-2篇核心期刊论文，先看摘要、结论，再看研究方法，慢慢培养对领域的敏感度。读的时候多问“这个方法有什么不足？”“有没有更优的解决方案？”，有想法就及时和导师沟通，跟着他的思路推进小项目，积累经验后再尝试独立做创新。

最后推荐科研学习资源。查文献用Google Scholar，下载的话直接从南邮图书馆官网的电子资源库进——会自动授权，不用额外登录，能下的文献范围很广。读文献用“小绿鲸阅读器”，界面简洁，翻译功能好用，云空间也够用，特别适合入门。

模块4：实践成长——社团工作，忙而不乱炼硬功

很多同学担心“加社团耽误学习”“做学生工作没成就感”，其实只要选对、做好，社团是锻炼能力的好平台。

先讲社团选择的“三不原则”：第一，不贪多，最多选2-3个，聚焦一个核心方向——比如想走技术路就选校科协，想练运营就选媒宣部，贪多只会顾此失彼；第二，不盲目，结合兴趣和职业规划选，别别人加什么你就加什么；第三，不敷衍，选中了就认真参与，别当“挂名成员”。刚进社团别怕“没人认识”，朋友都是一起做活动认识的，积极搭把手，慢慢就融入了。

然后是平衡学业和工作的技巧。核心是“优先级排序”：考试周把重心完全放在学习上，提前和社团沟通好，推掉非必要的活动；平时把活动任务提前规划，比如周一确定推送主题，周三写完初稿，周末修改发布，别堆到截止日期前赶工。碎片化时间也能利用起来——通勤时想推送标题，睡前复盘当天的任务。最重要的是“学会拒绝”：空闲时多参与，忙的时候坦诚说“我现在要备考/赶项目，实在抽不出时间”，真诚沟通没人会为难你，别硬扛着把自己拖垮。

模块5：心态与规划——从迷茫到坚定，一步一步来

大一大二迷茫太正常了，我当初也纠结过“该专注学习还是拼竞赛”，但慢慢发现，迷茫不可怕，关键是在试错中找方向。

第一，接受“不完美”，大胆试错。我大二时同时当媒宣部部长、校科协讲师，还带队打竞赛，当时也有人说“你太贪了”，但正是这些经历让我发现自己擅长统筹和技术结合。大一大二就是“试错期”，别怕“浪费时间”——你做的每一件事，要么成功拿成果，要么积累经验成长，没有绝对的“无用功”。哪怕尝试后发现不适合，也能及时调整方向，总比大四才迷茫好。

第二，学会应对挫折。我也经历过学生工作被老师批评、竞赛初稿被导师打回、论文投稿被拒的时刻，当时也会emo，但后来发现，这些挫折都是“成长信号”。被批评就改细节，初稿被打回就磨思路，投稿被拒就根据审稿意见完善——身边没有“敌人”，只有帮你进步的导师和伙伴。遇到困难别自己扛，和团队、导师沟通，问题总能解决。

第三，拆解目标，脚踏实地。别一上来就盯着“保研”“拿国奖”这种大目标，会越想越焦虑。把大目标拆成“次级目标”，再拆成“具体行动”：比如“保研”可以拆成“保绩点”“冲竞赛”“发论文”；“保绩点”再拆成“这学期每门课不低于85分”“提前两周复习”；“冲竞赛”拆成“这学期加入一个竞赛团队”“负责技术开发模块”。一步步推进，每完成一个小目标就给自己一点鼓励，焦虑自然就少了。

三、互动环节：你的问题，我来解答

以上就是我想分享的全部内容——核心就是“从大一开始扎根，一步一个脚印积累”。我当年也踩过不少坑，今天把经验说出来，就是希望大家能少走弯路。

现在留给大家提问时间，不管是学业选课、竞赛组队，还是科研找导师、社团平衡，有任何具体问题都可以举手，咱们进行有针对的讨论。也欢迎大家之后加我微信，我会把今天提到的相关文件分享到群里，后续有问题也能随时找我。

最后祝各位学弟学妹，在南邮都能找到自己的方向，不负时光，越走越顺！谢谢大家！