

SHENZHEN TECHNOLOGY UNIVERSITY



深圳技术大学报

深技大与华为共建广东首个“鲲鹏菁英班”

【本报讯】12月22日，深圳技术大学与华为技术有限公司签署未来技术学院校企合作框架协议，举行“鲲鹏&昇腾产教融合育人基地”授牌仪式。双方将共建广东首个“鲲鹏菁英班”，在师资建设、创新课程、人才培养、智慧校园等方面展开合作。深圳技术大学校长阮双琛、副校长梁永生和华为公司高级副总裁、企业BG伙伴发展部部长肖海军、华为公司深圳政企业务部总经理盛凯出席仪式。

深圳技术大学校长阮双琛表示，要充分吸收国内外优秀大学的经验，面向地方、面向产业、面向未来，坚定自主创新，解决“卡脖子”问题，通过校企合作和项目式教学，培养卓越工程师人才，用技术改变世界。

据了解，本次合作在2021年12月深圳技术大学与华为共建“未来技术学院”的基础上继续延展，深化“三中心，三基地”内涵，围



绕“鲲鹏&昇腾产教融合育人基地”，孵化“鲲鹏菁英班”。聚焦鲲鹏昇腾计算平台上的产业化应用，以核心算法攻关、平台下的移植开发、用户场景结合开发为核心构建鲲鹏昇腾的技术链生态环境，力争将深圳技术大学打造成国内一流的鲲鹏昇腾产教融合人才培养示范标杆，为国家长期培养计算产业人才。

“鲲鹏菁英班”以培养学生在鲲鹏计算领域的核心知识和技能为目标，激发创新思维，提高动手实战能力。按照企业需求设置专业方向并共同实施培养方案，使培养的人才适应企业发展的要求。该班主要面向物联网工程、计算机科学与技术等专业学生，选拔规模为每班40人左右，并可优先获得鲲鹏生态实践项目和实习机会。

签约！深技大与百度共建“人工智能菁英班”

【本报讯】12月19日，深圳技术大学和百度在线网络技术（北京）有限公司正式签约，双方将共建“人工智能菁英班”（以下简称菁英班）、实验室、校外实践基地，推进校企项目合作、联合产品研发等工作。深圳技术大学副校长梁永生、百度AI技术生态副总经理周奇出席仪式。

菁英班计划在2024年4-5月首次开班，主要面向人工智能、计算机类专业选拔学生，每班规模约40人，并设置专项助学金，每年5万元，由学校大数据与互联网学院和百度飞桨共同落实。每年考核合格的菁英班毕业生将优先推荐至百度及其生态企业工作。

梁永生表示，希望能将菁英班打造成头部高科技“大厂”和新工科高校合作的典范、标杆。菁英班将致力于培养一批能立下志向、沉下心来解决人工智能领域悬而未决的各类学术问题，推动产业发展的智能化人才。

此外，在师资建设方面，学校将推荐相关专业教师参加飞桨师资培训并受聘成为“飞桨布道师”，同时还引进百度飞桨技术能力强、管理经验丰富的相关人员作为客座教师、创新实践培训师、产学研合作与产业化管理者等参与教学科研工作，共同努力提高菁英班人才培养质量。

深技大召开党建示范品牌培育项目现场汇报会

【本报讯】近日，深圳技术大学召开第二批党建示范品牌培育项目现场汇报会，6个学院党总支、16个党支部进行汇报。深圳技术大学党委副书记、纪委书记张岩鸿，党委组织部负责人以及各级党组织书记、组织员、党员代表参加会议。

现场汇报结束后，根据评分结果，结合公示情况，遴选出中德智能制造学院党总支等5个“党建工作标杆学院”、中德智能制造学院数字化制造训练中心党支部等10个

“党建工作样板支部”为学校第二批党建示范品牌培育项目。

张岩鸿对各党组织提出三点要求：一是体制机制是基础，打造党建示范品牌，要严格落实第一议题、“三会一课”、主题党日等制度，持续建立健全各项体制机制。二是特色塑造是重点，各基层党组织要充分挖掘优秀基层党建工作方法和典型案例，紧密结合自身资源禀赋，打造具有特点和新意的党建品牌。三是取得成效是根本。项目培育要围绕建设目标计划，在学生

培养、创新创业、校企合作、心理健康等方面推动学校中心工作高质量发展。

据了解，学校第一批次13个党建示范品牌项目经过扎实有力的培育，项目建设取得较好的成绩。其中，品牌建设单位城市交通与物流学院汽车教工党支部成功入选“全省党建工作样板支部”培育创建单位，现阶段已进入广东省“第四批全国党建工作样板支部”申报项目推荐名单，实现了学校党建“双创”工作新突破。

中国大学生工程实践与创新能力大赛在深技大举办

【本报讯】12月9-10日，2023年中国大学生工程实践与创新能力大赛（智能网联汽车设计赛项）全国决赛在深圳技术大学举办，这是该赛事首次在深圳举办。

中国大学生工程实践与创新能力大赛是全国工程创新实践类规模最大的竞赛，致力于培养学生在多学科交叉融合基础上的实践能力和创新思维，为学生们展示自身创新实践能力提供广阔平台。经前期校赛、省赛的层层选拔，来自武汉大学、东南大学、北京理工大学、哈尔滨工业大学(深圳)、

南京航空航天大学等43所高校代表队的160余名优秀选手同场竞技，参与最高奖项的角逐。

本次赛事由城市交通与物流学院组织筹备，在学院相关领导、老师的统筹监督下，从比赛全部流程安排、赛场的室内设计，到每一项宣传物料、桌面上的队伍名牌、赛事过程的图片直播，都由学生独立操办完成。赛程中，我校60余名志愿者在赛场内外坚守岗位职责，全方位守护参赛队伍报到、赛场秩序管理、后勤准备等事项，为参赛选手提供了良好的赛事环境。

岁“粤”如歌：走进回忆长廊，漫游星光大道

——SZTU音乐季·粤语专场2.0活动侧记

12月，由校团委主办、校艺术团承办的SZTU音乐季·粤语专场2.0活动在C4会堂举行，活动邀请了来自我校和深圳大学的学生以及青年歌手献唱粤语经典歌曲，曾参加去年粤语专场活动的深圳大学重量级嘉宾和乐队也倾情返场，为观众们带来绝妙的视听盛宴。本报记者对担任本次活动总导演的校艺术团负责老师陈文婷、深圳大学音乐教师何仲健以及多位学生歌手进行采访，了解本次专场活动的创办初衷，感受师生们的港乐情怀。

本报记者 周芷茵 杨思晴 罗文汐

01 / 缘起

悠扬歌声伴随浪漫情怀，一首《千千阙歌》把我们拉回那个黄金年代

时隔一年，深圳技术大学音乐季粤语专场活动再次举办。“作为具有深厚历史底蕴的方言，粤语在音乐方面有独特的表达方式和极高的表现力。粤语歌曲在华语音乐市场中占有重要地位，影响了一代人的音乐审美。希望通过这个活动能让这些金曲被更多人记住，让经典永流传。”此次活动的主要负责人、校艺术团负责老师陈文婷表示，去年的粤语专场活动反响热烈，深受师生喜爱。能让听众和表演者们更加深入地了解和感受到粤

语音乐的魅力，是今年继续举办这个活动的原因。

来自18级中德智能制造学院的毕业生禰锦传此次带来了歌曲《爱是永恒》，他回忆道：“我记得第一次登台是大二时参加学校举办的星空音乐节，那天晚上，观众席没有凳子，迎着初冬的寒风仍有上百个同学席地而坐观看我们演出，在当时学校学生人数很少的情况下，我深受感动，也更加坚定要将粤语歌唱下去。”禰锦传表示，深圳人来自五湖四海，希望用自己的微薄



之力感染来自全国各地的粤语歌爱好者，向他们讲述粤语歌的魅力。

“值得庆幸的是，这之后的每一年，学校都会举办粤语歌专场，能来参加表演，我义不容辞、十分开心。”

而作为两次受邀演唱的音乐教育者，深圳大学的何仲健老师参加此次粤语专场的初衷是“升级”粤语专场，让音乐会每年都能有所发展。他表示，希望明年可以以协助和策划的角色参与其中，继续推广粤语文化、传承粤语歌曲。

02 / 热爱

《海阔天空》是安可更是旧梦的追随，而合唱《朋友》则是今夜的康桥

粤语专场不仅仅是一场音乐演出，更是一次深沉的心灵共振，唤起了师生们对粤语歌的百味回忆。对于老师们，粤语歌承载着年轻时代的回忆；对于千禧年后出生的大学生们来说，从记事开始，电视里便是粤语经典和TVB港剧。每一首歌都像是一个时间胶囊，将大家一同带回那个激情四溢、成熟张扬的年代。

何仲健老师提到，因为祖辈都是香港人，深受上世纪港乐和家庭音乐氛围的影响，乐队和音乐是他青春中浓墨重彩的一笔。和志同道合的音乐爱好者们一起举办与粤语歌曲有关的演出、讲座，已经是他基本上每年都会做的事情。

演唱的学生也纷纷表达了对粤语歌的热爱和眷恋。20级



商学院的柯怀岚分享道：“小时候家里常放着港台电视剧，粤语的旋律就这样慢慢走进我的生活。”尽管那时只是一个听的角色，但粤语的旋律渐渐在她心中生根。它们不仅是音乐，更是文化身份和情感记忆的一部分，代表着归属感。而20级中德智能制造学院的谢新源则选择用《男人KTV》中的一句歌词“没有歌，怎敢说心事？”来形容粤语歌于自己的意义。

接受采访的一位观众表示，作为

一个并非在粤语环境中成长的人，粤语却占据了他人人生篇章中数不清的词条。“于我而言，拗口难懂的粤语词汇，如同在徐志摩诗中难以触碰的康桥，一遍一遍吟唱着少年的出逃。”

或许坚持自己的热爱并不是要成为这个领域里多么厉害、多么伟大的人，热爱不是理想，不是非达到不可的执念。它更像是激起对人生始终抱有大胆尝试、用力感受、不求结果态度的“火花”。

03 / 传承

点点星光在此永远闪烁，让我们把那段岁月“低声温柔地唱”

深技大连续两年举办粤语专场活动是对粤语文化在校园中传承的积极尝试，也让大家对粤语歌的发展困境有了更深刻的认识。

对此，何仲健老师深有感触：“任何一种风格或者一种时期的音乐都会有一个顶峰，过了顶峰，就一定会往下走的趋势。粤语流行歌曲也代表了一个时代，这个时代结束后，我们继承一些经典的东西，学习精髓就足够了。”

柯怀岚认为，粤语歌的式微是多方面原因造成的，除了市场变化、听众口味的多样化以及音乐产业的整体发展趋势等，也有方言随着社会快速发展、文化融合而减少使用的原因。深圳大学流行钢琴专业的刘宛回忆道，小学的时候还能说一嘴流利的粤

语，不知从何时开始就一点也不会说了，这次演唱特意找了师兄帮忙把关发音。“往后的生活中我会继续学习粤语，争取唱得更好！”在粤语歌发展方面，刘宛认为，重要的是保持其文化特色的同时，加以创新，融入其他元素，让粤语歌既保持传统韵味，又能适应现代听众的审美。这次表演，她选择了改编版的《月半小夜曲》，有别于原本凄婉唯美的风格，改编版极富爆发力，加上她充满感染力的表演方式让全场氛围达到高潮，也不失为一种成功的创新。

与此同时，也有人认为粤语歌不曾式微，20级创意设计学院的刘嘉骏说：“每当经典的老歌响起，大家仍然会被那些熟悉的音符感动，粤语歌的动人魅力一直存在。”禰

锦传也道出了本质：“大家都说粤语歌的大时代落幕了，事实上是重心转移和分散了。”就像伴随着信息爆炸时代的互联网一样，太多优质的粤语歌应接不暇，我们已经没有心思静静品味一首歌曲，去理解歌曲里面所表达的情感内核了。其实无论是旧作品还是新作品，都有值得我们研究和探讨的地方，当大家深入地去玩音乐，做快餐时代下细嚼慢咽的人，就一定能体会到其中的变化和细节了。

对于下一次的粤语专场，观众们希望有更多单曲和更多样的表演类型，何仲健老师认为增加观众互动环节是一个好的方向，可以让观众深入了解歌曲的背景以及粤语相关的知识。对此陈文婷老师也很赞成，她希望鼓励想尝试



登台献唱的同学来自荐。

两个小时的表演中，乐符带我们从八十年代走到千禧年。相较去年首场粤语专场选曲基本来自千禧年后的黄金时代，今年2.0版专场主要选取了八九十年代的永恒经典。“我们这一代人中其实也有很多富有实力的新歌手，他们也在为我们这代人的专属

记忆写歌，希望明年的粤语专场3.0可以看到这些歌手的作品。”谢新源表示，这两年粤语歌的发展又开启了一轮新的浪潮。期待能看到更多当下的优秀作品。让我们共同期待，搭乘下一趟记忆班车，“我最爱的歌，最后总算唱过。”当“风再起时”，希望我们心中依旧充满纯粹和热爱。

期末季，与DDL大作战！

不经意间，期末季已来到我们身边。实验没有做完？Pre还没开始准备？论文明天就要交？最近的大学生活，赶ddl成为主旋律。不少开启了疯狂“熬夜模式”的同学感慨做作业效率飞速提升；而另一些同学却认为这是对拖延症的美化和纵容。据不少深技大学子反映，自己存在不同程度的拖延症，并深受其困扰。大家什么时候开始发现自己有拖延症？是否尝试过克服呢？本报记者搜集了对ddl持不同看法的同学的意见，并采访了学校的心理老师，对拖延症的心理进行分析，为大学生摆脱拖延症提出一些小tips。



本报记者 张一晗 郑晓仪 戴新誉

“ddl是第一生产力”

深夜，23级健康与环境工程学院的林灿同学还在赶第二天要提交的小组作业。“一个学期的课程快结束了，结课作业、期末考试也将先后来到，最近一直在赶ddl，感觉自己的赶作业能力在ddl的压力下飞速提升。在最后期限，我会全身心都投入任务中，而在时间充裕的时候，却不太能这么投入，所以我非常认可‘ddl是第一生产力’这一观点。”在大学生中，有不少像林灿这样“痛并快乐着”赶ddl的同学。

ddl是英语单词deadline的缩写，意思是某事的最后期限或截止日期。在大学里，deadline是每一个大学生都逃脱不了的，需要完成的任务的最终期限。任务可能涵盖了各种学科的各项作业，包括但不限于小组作业、PPT、考试、实验报告、论文、毕业设计等。每个大学生都应制定符合自己的学习规划，以保证在ddl之前完成所有任务。而deadline也被大学生们戏谑地调侃为“死线”，过了既定期限会很惨。

对于ddl，一些同学认为“一时拖延一时爽，一直拖延一直爽”。无论ddl设定的时限有多么宽松，他们实际开始作业的时间都会无限逼近ddl，直到在期限将要截止时才开始焦躁不安，在最后期限对现实妥协，开始奋笔疾书。对此他们习以为常，甚至感叹“不将事情拖到最后时刻都还不知道自己的效率到底有多高！ddl简直就是第一生产力！”某种程度上，这种说法有合理之处。ddl即将来临预示着时间紧缺，这时

开始争分夺秒地做有用的输入，迅速排除外界的干扰，进入专注的状态，效率反而上来了。《匮乏经济学》将其称为“专注红利”。除此之外，ddl带来的压力也有可能转化为动力，激发一些同学的潜力，还有可能收获意料之外的灵感火花。



“不要美化拖延症”

而另一些同学认为，在ddl将要来临的时候才开始做任务，并且想要保质保量地完成，显然是不现实的。23级健康与环境工程学院的徐志雄同学表示，他之前也常常将任务拖至临近ddl的时候才开始做，这使他感

到紧张万分，生怕自己无法完成任务，并总在事后懊悔任务完成得不够理想。在无数次陷入这种恶性循环后，他试着将任务合理规划，分配到平时完成，他惊喜地发现不仅任务完成的质量上升了，而且自己也不会承

受巨大的心理压力。自那之后，他开始为每个任务提前做好规划，按部就班地去做，每项任务都能在ddl之前保质保量完成。以徐志雄为代表的这类同学认为，持“ddl是第一生产力”观点的

同学是在对“拖延症”进行美化，纵容了人的惰性和拖延的坏习惯。ddl逼近时，会引发个体焦虑，使自身注意力无法专注，还可能导致对自身评价变低，自信心逐渐下降。而所谓的“高效”完成任务并不代表“高

质”，更可能是为了应付而敷衍了事，不顾质量。凡事都应提早打算，合理规划任务完成的时间与进度，游刃有余地擦除ddl这条线，为自己留出应对突发事件的时间。

拖延背后的心理学

为探寻两方观点背后的原因，本报记者采访了学校心理咨询室的姚双雁老师。关于两方同学的观点，姚老师认为，从某种角度说，当时间很紧急的时候，有可能我们可以提高效率，更好地完成任务，如果真的可以达到这个效果，那么说“ddl是第一生产力”也是有一定合理性的。但从另一个角度来讲，临近ddl再做任务可能引发一些问题，因为更多的情况是由于时间过于紧迫，我们可能很慌张地去被迫完成这些任务，导致任务



完成得质量低下，甚至没有办法完成。如果临近截止日期都能理想化地提高效率完成任务，那就没有“拖延症”这个说法了。

对于导致大学生拖延行为背后的心理原因，姚老师分析道：“拖延首先是在表达一种态度，就是我不喜欢做这件事情，所以我不能对他表现得太极端，因为这违背了我的本心，但是很多事情又不得不做，所以只能放到最后去做。另一方面拖延也是大学生争取主动权和控制权的表现，他们希望自己的时间自

己说了算，想要找到一点掌控感，而不是逆来顺受，从这个角度看，拖延也有一定的积极意义。”

最后，姚老师总结道：我们要接受自己的拖延，只要它没有影响你最终保质保量地完成的话，它并不是一个太大的问题，也不会让我们产生什么心理问题。但是如果完不成任务导致产生一些心理问题，比如负面的自我评价，觉得自己很糟糕，厌恶自己，或者可能产生失败感等，这样的话，拖延症就应该引起重视。

改掉拖延有妙招

即便部分同学在临近ddl时能够提高效率完成任务，但还是有不少同学认为自己是重度拖延者，希望能改掉拖延症的毛病，尽量做到“今日事今日毕”。

为此，姚双雁老师给出了一些建议。首先，他认为大多同学拖延是在表达自己不情愿的态度，他建议我们，“首先要接受现实，如果只想做自己喜欢的事情，那我们可能永远找不到让自己满意的东西，去坦然面对不喜欢做的事情，这是我们人生的功

课。”其次，对于那些难以忍受做自己喜欢的事情、有过分拖延倾向的同学，姚老师坦言这可能是因为这些同学生活里有太多事情被外界控制着，感觉没有自由，出于反抗，他们对自己不喜欢的事情就一拖再拖。“不执着于抗拒不喜欢的事情，在生活的其他方面找到能为自己所掌控的东西，你就不会要求所有的事情都被你掌控了。”这是姚老师给出的可以一试的方法。“而面对那些我们真的不太喜欢的事情时，可以想办法去尝

试将一些自己喜欢的东西与之结合起来，比如有时候不想去学习，可以买一杯你喜欢喝的奶茶带去图书馆，也许感觉会好一点。”最后，姚老师表示，适度的拖延并不应该引起我们的焦虑，但过分拖延，总是临近ddl再来完成任务，成了“拖延症患者”就弊大于利了，“这让我感到焦躁无比，别说高质了，根本完不成任务”。在他们的发言中，我们不难发现有拖延症的同学容易因拖延影响生活，学业，甚至身心健康。因此，如果遇到

这种情况，就需要适当调节，找心理老师聊聊，也是一个不错的选择。

来自23级新材料与新能源学院的郑晓仪同学也给出了她认为能有效改善拖延的办法，“告诉自己只花五分钟去做这件事情，然后就能休息。但一旦开始，往往能坚持不止五分钟，这也是我在网上学到的方法，拖延就是不想去开始，那么只要能开始，对于拖延的人来说这件事就已经成功一半了。”

校园中也有“零度拖延者”甚至

“提前症者”，他们表示，有时任务一出就开工会因欠缺思考而出现失误，后面就需要花功夫去改正，虽然因为早早开始所以剩余时间充裕，但还是觉得浪费了功夫。那么，做任何事情都有好的时机和契机，需要时间准备，需要后期磨合，拖延有时也不分好坏，任务完成质量的高低也不全取决于是否拖延，只是当出现“拖延症”影响生活时，我们就该即刻行动，及时调整，向着更好的未来前行。

SZTUer的十二月：挥手告别2023，勇敢奔赴2024

近期，网络上流行的“希望十二月有奇迹”寄托了人们辞旧迎新时，对未来的期待和希望。十二月，是一个承上启下的月份，总结2023、展望2024。本报记者采访了三位深技大学子，他们当中，有的是在2023年参加过许多比赛，考取不同证书，获得奖学金的成绩优秀选手；有的是兴趣爱好广泛，勇于尝试滑翔伞、潜水各种运动，游遍各地的生活经历丰富选手；有的是积极投身于校园文体活动，活跃在各大活动现场的多才多艺选手。让我们倾听他们2023年的故事和对2024年的规划与期望。

本报记者 孙晨玥 陈蕾 黄楚尧

沉潜蓄势 厚积薄发

城市交通与物流学院 郑晓平

又到一年末。回想2023年，“今年很勇敢，在一步一个脚印中变得更加优秀。”21级城市交通与物流学院的郑晓平总结道。于她而言，2023充实且丰富，学习和比赛贯穿始终，对新事物的尝试和走走停停的旅行则穿插其中。

2023，从大二升入大三，郑晓平从原先懵懵懂懂，在学业上亦步亦趋的状态中跳出，为拥有一个更加清晰的未来而沉心规划，思考怎样提高自己的专业水平和技术能力，在行动上成熟勇敢地处理事情，解决难题。

2023，是她迎难而上、精进不休

的一年。疫情过后，智能小车相关竞赛第一年线下比赛，对于算法和程序的稳定性有了更为严格的要求。她第一次坐飞机飞往武汉、第一次坐九个多小时的火车直达苏州参加比赛，比赛前紧绷神经，熬夜完善算法，调整方案，比赛过程中积极应对现场出现的各种突发情况。功夫不负有心人，最后在睿抗机器人开发者大赛上拿到了全国二等奖的奖项。最近，她仍忙碌于大创项目的结题与汇报，其中每一环节都是一次挑战，最大的收获莫过于提升自我。

2024年，“希望德国之旅一切顺

利”是她的期盼与憧憬。她也把提升英语和德语水平的规划融入到日常生活中，点滴积累。“希望遇到困难不退缩”，披荆斩棘，乘风破浪。当被问到“生活中最想实现的奇迹是什么”时，她直言希望成为一个六边形战士，在学业进步的同时也能从各方面提升自己，培养自己与艺术相关的兴趣爱好，偶尔也能静下心来享受生活，写一首梦想与心灵交织的歌谣。

“一生或许只是几页，不断在修改和誊抄着的诗稿，从青丝到白发”，郑晓平希望自己“一直在路上”，感受不一样的风土人情，领略不一样的沿途风景，奖项与教训都是财富，顺利与挑战都会有果实，时光终会酿成甘酒。她给2023年画上了圆满的句号，也给2024年带去了一个充满无限可能的冒号，承上又启下，辞旧也迎新。



热爱如火 坚持有道

外国语学院 杨婉婷

儿时一次偶然，看到电视节目《舞蹈世界》白毛女的舞台表演，出于对舞台的喜爱和翩翩舞姿的向往，杨婉婷产生了学习舞蹈的想法，自此与舞蹈产生“羁绊”。作为生活中不可或缺的一部分，舞蹈已经陪伴了她十余年之久。杨婉婷认为，舞蹈就像朋友，她总能在跳舞时进入自己的小世界，在那里，她可以短暂地忘却学业和烦恼，享受独属于自己的时光。

对于杨婉婷而言，2023是充满挑战与收获的一年，在刚上任舞蹈团团长之际，她就迎来了属于自己的第一份挑战。今年4月份，我校艺术团舞



蹈团带队参加广东省大学生传统舞蹈大赛决赛。在三月中旬得知赛事的杨婉婷颇有天降大任之感，当时恰逢换届，许多原来参演的经验丰富的学姐离队实习，4月初的比赛又迫在眉睫，时间紧、任务艰巨。面对如此困境，她并未停滞不前，而是积极地和指导老师刘璐沟通，攻破一个个难关。面临队伍组建的困难，他们联系到尚未离校的大四学姐并以最快速度找寻合适人选组建参赛队伍，充分利用课余时间帮助新队员学习舞蹈动作。接着因队员们课程时间不一，又遇上期中考试周，排练时间难以协

调，在那段时间里，晚上十点后的舞室总会映出他们排练时的身影，万籁寂静的夜晚，总有一盏灯为努力备赛的他们默默亮着光。所幸有心人天不负，最后，舞蹈团参赛队伍凭借《唐印》一舞斩获广东省非专业组二等奖。无数个小时的训练和反复练习，让他们遇见了聚光灯下自信昂扬、恣意潇洒的自己，亦成就了她们在舞台上整齐划一、华丽曼妙舞姿的展现。这一年来，杨婉婷参加了学校大大小小的演出活动和比赛，过程中老师的悉心指导与队员之间的相互鼓励和陪伴让她受益匪浅，一路的成长与收获

都是她回忆里永恒的珍宝。

舞台总有谢幕，但热爱不会降温。对于2024年，杨婉婷希望可以更多地回归学习，在自己的规划中考取理想的学校，同时继续保持对舞蹈的热爱，作为她疲惫生活的缓冲剂，来疏解学习的枯燥，治愈生活的烦恼。杨婉婷也祝愿舞蹈团可以孕育出更多独具巧思的舞者，她可以不负对舞蹈的由衷热爱，以“舞”会友，迎接生活和聚光灯下闪闪发光的自己，舞动青春，致敬热爱。

勇敢尝试 突破自我

中德智能制造学院 陈柏翰

2023年，对于2020级的陈柏翰来说，是喜获“双证”——滑翔伞证和潜水证的丰收之年。“人不会比昨天的自己更年轻，来人间一趟，应多尝试新鲜事物，不给未来的自己徒留遗憾。”在保证学业完成的基础上，陈柏翰积极利用课余时间，勇敢尝试，向自己感兴趣的滑翔伞、潜水等运动发起挑战。

回忆第一次滑翔伞起飞，陈柏翰坦言：“一开始是害怕的，很担心会出问题。”第一次潜水同样也伴随着害怕的情绪，因为没有做好耳压平衡

的工作，出现了流鼻血、耳朵痛的情况。“但从来没有想过放弃，觉得迈过那道坎就好了。”勇敢迈出第一步后，迎接他的，是大自然对勇者的嘉奖——耳畔传来的簌簌的风声，低头俯瞰到的车水马龙，跨过第一道山峰后“一览众山小”的成就感，掩盖了内心的害怕。水中从未见过的新奇事物，均匀的呼吸声，带来了内心的平静，战胜了对水压的恐惧。有了第一次的成功经验，之后的困难便不再难以跨越。最后，他也如愿考取了滑翔伞和潜水证书。



“每个人都应该活得勇敢一点，迈出自己的舒适圈。如果总是害怕尴尬，那会错过很多美好。”所以在做好充足准备之后，陈柏翰没有给自己犹豫退缩的机会，大胆尝试自己感兴趣的東西。发展兴趣爱好的同时，他也培养了许多优秀品质习惯——在滑翔伞起飞降落之时需保持高度专注，促使他以更专注的姿态投入学习工作中；为安全起见，运动前需制订详细规划，这也帮助他养成做好规划的习惯；而与大自然的接触则使他心生敬畏，促使他持谦逊之姿不断学习。

回顾2023，陈柏翰认为自己可以更加勇敢，不止于兴趣爱好，还包括社交的尝试。而对即将到来的2024年，他希望自己的德国留学之旅顺利，能够考取理想的学校，“希望拥有更多新鲜的体验，认识更多的人，而这需要更多的勇气。”奇迹不只在十二月，来年同样会是充满希望的奇迹之年。陈柏翰的来年奇迹，将由他的勇敢来实现，正如他所言：“希望明年的此刻，我不会后悔自己的决定，同时感谢那个勇敢迈出每一步的自己。”