

SHENZHEN TECHNOLOGY UNIVERSITY



深圳技术大学报

深圳技术大学成立医工交叉创新研究院

【本报讯】5月10日，深圳技术大学成立医工交叉创新研究院。深圳技术大学党委书记陈秋明，国家康复辅具研究中心党委书记郑远长，深圳技术大学副校长梁永生，坪山区副区长吴志柳，加拿大工程院院士孟庆虎，香港工程院院士刘云辉，深圳市医学会会长蔡志明，清华大学教授季林红，解放军总医院创伤骨科主任张立海等专家学者、产学研代表参加揭牌仪式。

据了解，医工交叉创新研究院是深技大首个“弹性配置”的研究院，该院整合深技大健康与环境工程学院、中德智能制造学院、大数据与互联网学院、城市交通与物流学院等学科资源，锚定高端医疗装备、智能助力助老助残装备、医疗大数据与医疗信息系统、跨尺度诊疗装备与系统四大发展方向，以解决产业“卡脖子”技术为核心目标，培养医工交叉复合型人才，赋能医疗器



械产业及医疗卫生事业，打造产学研用一体化创新平台，服务地方经济和民生福祉。

医工交叉创新研究院执行院长由深技大

特聘教授、智能医学工程学科带头人匡绍龙担任。此外，中国工程院外籍院士余艾冰、

加拿大工程院院士孟庆虎等10位院士、行业

领军人才领衔的战略咨询团队，以及解放军总医院创伤骨科主任张立海等15位临床医学、人工智能等领域权威专家组建的科技专家委员会，为医工交叉创新研究院的发展提供指导和支持。

医工交叉创新研究院牵头成立“医工交叉创新联盟”，联合国家高性能医疗器械创新中心科研任务部、深圳市人工智能与机器人研究院、深圳市生物医药创新产业园、深圳市易电能源互联网科技有限公司等20余家研究机构、行业协会/学会、产业园、医院及企业。

当日，“康复辅助器具产学研融合发展”“大健康智能终端融合创新研究中心暨智慧医技训练营”“深圳技术大学附属福永人民医院医工交叉创新基地”等3个重点项目首批签约，将通过市场化运作，推动技术转化与产业孵化，力争成为全国医工交叉领域的标杆平台。

深技大开展
“产教对接深调研计划”

【本报讯】深圳技术大学以医药、半导体技术等领域企业，通过座谈交流、实地考察、案例剖析等形式，精准把握产业技术攻关方向与人才能力需求，为优化专业布局、重构课程体系、深化校企协同育人提供科学依据。

据悉，自该计划启动后，校领导带队调研华为、比亚迪、中芯国际、荣耀等行业龙头企业，各学院组建专项调研组，走访智能制造、机器人、人工智能、新能源汽车、无人驾驶技术、生物

校党委书记陈秋明表示，问计于企，目的就是将产业调研作为“十五五”规划编制的核心环节，精准摸清产业对人才的需求，制定知识、能力、素质图谱，完善人才培养方案，精准摸清企业的技术难点，为教师科研创新找到靶点。通过“基础研究-技术转化-产业化应用”全链条创新体系的构建，与企业联合申报前沿项目，共同攻克技术难题。

校党委书记陈秋明表示，问计于企，目的就是将产业调研作为“十五五”规划编制的核心环节，精准摸清产业对人才的需求，制定知识、能力、素质图谱，完善人才培养方案，精准摸清企业的技术难点，为教师科研创新找到靶点。通过“基础研究-技术转化-产业化应用”全链条创新体系的构建，与企业联合申报前沿项目，共同攻克技术难题。

深技大举办第五届汽车文化节

【本报讯】5月22日—24日，深圳技术大学举办第五届汽车文化节。校党委书记陈秋明，坪山区委副书记杜新利，深技大党委委员、副校长邓元龙，芬兰哈格哈里亚应用科学大学副校长尤尼·阿霍宁等政企校代表及师生出席开幕式。

本届汽车文化节为期三天，以“技驰湾区，与吾前行”为主题，活动内容丰富多样，旨在推动汽车技术教育与产业需求深度对接。

活动期间，深技大分别与深圳

市赛格导航科技有限公司、深圳风向标教育资源有限公司签署合作协议，与名商科技有限公司、金圣科技（深圳）有限公司签署实习合作协议，并与上海熠速信息技术有限公司共建“车辆控制技术联合实验室”，标志着校企双方在人才培养、技术研发等领域合作的进一步深化。

活动现场，深技大体育馆南广场展出20世纪80年代至今的经典情怀车型，新车展会围绕“静态展示+试乘试驾”展开，其中新能源汽车

试乘试驾区向公众开放；大湾区大学生方程式车队开展技术交流与模拟车检竞技；文化市集、卡丁车速度挑战、赛车模拟器体验等活动助力汽车文化传播。

此外，汽车文化节期间，校园实习就业双选会同步举行，吸引近20家企业，提供了涵盖汽车制造、销售、售后服务、物流、汽车电子等多个领域的众多岗位，为实习、就业学生提供了丰富的选择。



深技大荣登校友会
2025 中国大学

一流专业排名（应用型）第一

【本报讯】近日，全国第三方大学评价研究机构艾瑞深校友会网发布校友会2025中国大学一流专业排名，深圳技术大学凭借卓越的专业建设水平，在众多高校中脱颖而出，居校友会2025中国大学一流专业排名（应用型）榜首。

榜单显示，深圳技术大学计算机科学与技术、生物医学工程专业获评2025中国七星级应用型专业（7★），跻身世界知名、中国顶尖应用型专业行列；22个专业获评中国六星级专业（6★）；2个专业入选中国五星级专业（5★），问鼎校

友会2025中国大学一流专业排名（应用型）第1、2025中国理工类大学一流专业排名（应用型）第1，是2025年中国应用型高校本科专业水平最高、办学特色最鲜明的大学。



张锐添 大数据与互联网学院2025届本科毕业生

主要经历：

- 2022年第十三届“蓝桥杯”软件类B组总决赛国家一等奖
- 2022年ACM国际大学生程序设计竞赛ICPC亚洲区域赛铜牌
- 2022年CCPC广东省ACM大学生程序设计竞赛银奖
- 2022-2024年深圳技术大学奖学金“研究与创新”一等奖
- 曾先后在字节跳动科技有限公司、腾讯科技（深圳）有限公司实习

毕业去向：

腾讯科技（深圳）有限公司

本报记者 卢亚欣

技大之星——毕业

从ACM赛场到腾讯，他用代码编织梦想

在深圳技术大学计算机科学与技术专业，张锐添是同学们眼中的“技术标杆”。这位2025届本科毕业生，用四年时间书写了一段从算法竞赛选手到腾讯准员工的成长传奇：ACM竞赛场上斩获国际奖牌，“蓝桥杯”全国一等奖得主，腾讯、字节跳动双大厂实习经历，最终以优异成绩拿到腾讯offer。他的故事，是深技大“实践育人”理念的鲜活注脚，更是当代技术青年用代码编织梦想的生动缩影。

竞赛启蒙

张锐添的技术之路始于一场“意外”。2022年，他与两位朋友组队参加了ACM国际大学生程序设计竞赛校赛。赛前，他因自我怀疑而忐忑不安：“当时觉得算法竞赛离自己很远，但队友的信任让我鼓起了勇气。”比赛当天，三人围坐在电脑前，共同解读屏幕上不同考点的题目，在5小时的紧张赛程中，他们迅速分工，凭借各自擅长的算法方向，经过头脑风暴，尝试各种解题思路。

面对瓶颈，他们重新拆解算法逻辑，全神贯注投入到代码重构中。当代码通过测试用例的那一刻，三人击掌欢呼——这场胜利不仅让他们斩获冠军，更让张锐添深刻理解了算法竞赛的本质：“它不仅是代码能力的比拼，更是逻辑拆解、团队协作与抗压能力的综合考验。”

这场比赛成为他技术成长的关键节点。此后，他加入ACM集训队，开始系统学习数据结构与算法，并斩获“蓝桥杯”全国一等奖、ACM-ICPC亚洲区域赛铜牌。在“蓝桥杯”决赛现场，他设计的算法在限定时间内完成百万级数据处理：“那一刻，我突然意识到，那些在集训队刷过的几万行代码，都成了身体里的‘肌肉记忆’。”

竞赛不仅提升了他的代码实现能力，更让他掌握了快速评估算法复杂度的核心技能。这种能力在腾讯、字节跳动的面试中发挥了关键作用：“面试官让我写编辑距离的题目，我虽然没见过原题，但凭借对动态规划的熟悉，迅速用记忆化搜索解决了。”他笑着说，竞赛就像一场场“思维健身”，让他在面对技术难题时总能快速找到破局点。

项目淬炼

如果说竞赛是算法能力的“单兵训练”，那么企业项目则是技术栈的“全景式演练”。张锐添在参与和腾讯CSIG合作的mini项目——指标监控服务重构时，迎来了技术能力的“跨界挑战”。基于OpenTelemetry框架，他需要对比测试Uptrace、Signoz等多款监控方案，并为轻量化部署提供建议。

“这就像一场技术‘盲测’，每种方案都有自己的优缺点。”张锐添回忆道，Uptrace的可视化功能强大，但资源占用较高；Signoz则更轻量，但社区支持不足。作为组员，他负责部署Signoz方案并接入数据上报。为了实现更精准的性能测试，他使用了Apifox压测工具和Cadvisor容器监控技

术，最终输出的测试报告成为团队后续选型的重要参考。

如果说之前的项目是“技术选型”的实战课，那么张锐添主导的分布式云存储网盘项目，则堪称“系统架构”的毕业设计。从Docker部署阿里云OSS存储，到使用RabbitMQ实现文件异步处理，再到通过Consul完成服务发现，整个开发过程覆盖了分布式系统的核心环节。这个项目不仅还原了工业级系统的开发全流程，更让他深刻理解了“技术选型就像拼图——每个组件都要严丝合缝，才能拼出完整的系统蓝图”。

大厂实战

大三学年，张锐添带着竞赛积累的底气，先后踏入字节跳动和腾讯的技术战场，两段实习如同双面镜，映照出技术人的两种成长维度。

在字节跳动基础架构团队，他迎来了首个“百万级挑战”——每天处理十余万台设备的数据解析。“刚开始看到那串天文数字般的日志量，心里确实发怵。”他回忆道，为了优化解析效率，他每天泡在服务器监控界面，用火焰图分析每一个函数的性能瓶颈。最终主导设计的增量解析服务，将计算量降低40%，并搭建起实时仪表盘，让线上服务状态一目了然。“在这里，我学会了用工程思维解决问题——技术不是炫技，而是要让代码在真实场景中跑赢‘数据马拉松’。”

在腾讯PCG社交增值产品部，他参与的QQ游戏推荐系统开发，需要精准对接算法、运营、产品三方需求。他坦言，从召回策略的参数调整到AB实验的数据分析，每个环节都需要与需求方沟通：“腾讯的流程规范就像一本‘技术伦理教科书’，教会我每一行代码都要回答‘能为用户创造什么价值’。”

关于两家大厂的实习指导差异，他提到：“字节跳动更注重技术深度，腾讯更强调业务逻辑；但能否学到东西关键在Mentor的水平与培养意愿，以及自己能否主动消化新知识。”进入大厂后，他不仅跟着Mentor学习，更主动探索企业知识库，将内部文档、技术博客和开源项目融会贯通。

时间管理

竞赛、实习、学业三重压力下，张锐添的“三段式”策略成为破局关键。大一时期，他像一位严谨的“筑基者”，每天投入大量精力学习C/C++和数据结构，周末泡在

ACM集训队跟着学长拆解经典算法题：“那时的生活很纯粹，就像游戏里的‘新手村’，每刷一道题就像攒经验值，为后期升级蓄力。”

大二进入“竞赛攻坚期”，他学会了“借力打力”——利用学校“企业实习学期”机制，在大三下集中安排实习，避免与课程冲突。深技大的课程设置务实且灵活，这种“学中做、做中学”的模式，让他在竞赛和学业之间找到了平衡点。

成长密码

在张锐添的成长词典里，“主动”是高频词。大学期间，他不仅通过社团接触真实项目，更主动寻找志同道合的伙伴。他建议学弟学妹：“尽早加入技术社团，与不同领域的前辈交流，在过程中尝试遇到自己的伯乐。”

谈及技术学习，他强调扎实基础：“语言、数据库、操作系统是通用货币，很多思想在不同技术中都有通用之处。”他分享了自己的学习秘诀——保持阅读经典书籍的习惯，同时通过代码实践加深理解：“就像健身需要定期‘加重量’，技术学习也要定期接受新挑战，才能避免陷入舒适区。”

作为ACM集训队助理教练，他愈发体会到“教学相长”的意义。在为学弟学妹准备演讲材料、整理竞赛题目的过程中，他对算法的理解从浮于表面的记忆，真正沉淀为深入骨髓的透彻掌握。

致谢母校

回顾四年大学时光，张锐添特别感谢深技大的产教融合氛围：“这里的老师很多都有企业背景，而学校与腾讯企业的合作，更让我提前接轨行业标准。”大二参加腾讯校企合作项目时，评委直接用企业级项目需求考核他们：“这种‘实战化’训练比单纯刷题更能提升竞争力。”

如今，即将入职腾讯的他，依然保持着学习的习惯：“技术工作就像逆水行舟，稍有懈怠就会被浪潮吞没。”但他更想传递的，是深技大赋予他的底层能力——不是某个具体的框架或语言，而是“面对未知问题时的拆解能力、面对压力时的抗挫能力、面对变化时的学习能力”。

在深技大的校园里，张锐添用代码书写着属于新一代技术人的理想：“有人说程序员是‘代码搬运工’，但我觉得我们更像‘数字世界的建筑师’——每一行代码都是一块砖，只要用心构筑，终能建成属于自己的技术大厦。”

生专访

——深圳技术大学药学院



谢清琪 新材料与新能源学院2025届本科毕业生

主要经历：

- 2023-2024学年本科生国家奖学金
- 2023年第十七届“挑战杯”全国大学生课外学术科技作品竞赛省级一等奖
- 2023-2024学年深圳技术大学校长特别奖
- 2023-2024学年深圳技术大学先进个人“工匠之星”奖学金一等奖
- 2023-2024学年深圳技术大学先进个人“研究与创新”奖学金一等奖
- 2023-2024学年深圳技术大学先进个人社会工作与志愿服务优等生
- 本科期间以第一作者身份在Polymers (IF 5.0) 期刊上发表论文2篇

毕业去向：

清华大学攻读硕士研究生

本报记者 邹其渊

逐光而行，在科研与热爱中绽放青春

2021年的秋天，谢清琪带着对未知的期待，踏入大学校园，开启了大学求学之旅。2025年的春天，她凭借着不懈的努力与坚定的信念，成功上岸清华大学，即将踏上新的征程。在大学四年的时光里，她以兴趣为引，在科研的海洋中探索；以内驱力为桨，在挑战的浪潮中前行；以信念为舵，在选择的岔路口坚定方向。她用行动书写着属于自己的青春故事，也为学弟学妹们照亮了逐梦的道路。

兴趣启蒙 在光学领域点燃科研火种

2021年，谢清琪被材料科学与工程专业录取。初入大学的她，和许多新生一样，对未来充满了迷茫。“在我不知道应该做什么的时候，那就做好所有我能做的。”抱着这样朴实的信念，她给自己制定了清晰的计划：先学好大学课程，提前进入实验室参与课题，同时关注实习机会。

大一下学期，一次普通的课堂学习，却成为了她人生的重要转折点。在学习“迈克尔逊干涉仪”时，光学领域的奇妙世界向她敞开了大门，瞬间点燃了她的兴趣。谢清琪主动联系了研究集成光电芯片的衣云骥老师，正式踏上了科研的道路。

刚进入课题组时，她几乎是“一张白纸”，对科研项目的流程和方法一无所知。但在老师的悉心指导和自身浓厚兴趣的驱使下，她从最基础的知识学起，一步一个脚印地推进项目。课题组的项目研究与传统课堂学习截然不同，更注重自主学习和主动探索的能力。在这里，她学会了如何查阅文献、如何设计实验方案、如何分析实验数据。每一次遇到难题，她都积极向老师和师兄师姐请教，在解决问题的过程中不断积累经验。在研读论文的过程中，她能沉浸其中，进入心流状态。“学习感兴趣的内容，是一件无比快乐的事情。”她感慨地说。这种发自内心的热爱，成为了她在科研道路上不断前行的动力。

进入课题组后，谢清琪虽然花在专业课上的时间有所减少，但成绩却愈发优异。课题研究与专业课学习相互促进，形成了一个良性循环。课题中遇到的难题，有时能在专业课中找到答案；而专业课知识又能巧妙运用到课题研究里。例如，在研究集成光电芯片的过程中，她运用了在专业课上学到的材料结构与性能知识，对芯片的材料选择和优化有了更深入的理解。这种理论与实践的结合，让她收获了满满的成就感，也更加坚定了她在科研道路上走下去的决心。

内驱力迸发 在挑战中构建成长框架

在找到了感兴趣的方向之后，谢清琪深知主动性和内

驱力的重要性。进入课题组后，她几乎每日都会投入到自己的项目中，从未有过丝毫懈怠。一旦碰上难题，她不会消极等待，而是想尽办法解决。“我不想错过任何一个学习和解决问题的机会。”她坚定地说。在一次项目研究中，她遇到了一个关于芯片器件制备工艺的难题，尝试了多种方法都没有解决。于是，她主动查阅了大量的文献资料，整理出了几种可能的解决方案，然后逐一与导师和师兄师姐讨论，最终找到了最佳的解决办法。这种主动探索的精神，让她在科研项目中不断取得突破。

实习期间，谢清琪迎来了新的挑战。刚开始接触微纳加工工艺时，她的知识储备近乎空白，遭遇问题时甚至不知从何下手。“那时候感觉自己就像一个懵懂的孩子，对一切都充满了未知和迷茫。”她回忆道。幸运的是，实习的公司为她提供了一个很好的平台，有许多经验丰富的工程师，他们也很乐意教她。每当遇到问题，她都会主动向工程师们请教，甚至“缠着”他们问问题。在这个过程中，她不仅收获了丰富的工艺经验，更构建起一套解决问题的思考框架。

此后，再遇到棘手难题，她不再盲目求助，而是先尝试自己分析，从不同角度拆解问题。她会先思考问题的本质是什么，可能涉及哪些知识点，然后尝试用所学的知识去解决。如果自己无法解决，她会主动找工程师沟通交流，进一步验证自己的想法，或者一头扎进文献资料中，寻找可行的解决方案。“回顾过去这些经历，我一直觉得自驱力是我的优势所在。虽然有时候会因为高度责任感而内耗，但再来一次，我还是会选择继续这么做。”她感慨地说。

信念坚定 在考研路上突破自我

在明确升学目标后，谢清琪毅然踏上考研之路。起初，她将目光锁定另一所高校，甚至早早选定了心仪的课题组。“完全是基于感性，只是因为我很喜欢那个课题组的工作。”她回忆道。然而，在与毕设指导老师马雷老师深入探讨后，她意识到，考研择校不能仅凭喜好，更需从理性角度出发。于是，她开始综合考量自身未来发展、职业规划以及过往经历。她分析了自己在科研方面的兴趣和

优势，考虑了不同学校的学科实力和研究方向，权衡利弊后，将目标锁定为清华大学深圳国际研究生院。

考研的过程中，最大的收获是她成功打破了长期束缚自己的“限制性思维”。受过往经历影响，谢清琪时常因害怕被拒而不敢主动争取。即便下定决心做某件事，内心深处也缺乏必胜的信念。就如最初萌生报考清华的想法时，她也觉得这是遥不可及的目标。但这一次，她决定不再被过去的经历所束缚。她不断在内心给自己积极的心理暗示，“过去的经历已经成为过去，我们还有新的征程要开始，不要让过去的经历影响未来。既然决定要去做了，那就相信相信的力量。”她每天都会给自己加油打气，告诉自己“我能行”。

在备考过程中，她遇到了许多困难和挑战，比如知识点的难以理解、复习进度的压力等。但她始终没有放弃，而是积极寻找解决问题的方法。她制定了详细的复习计划，合理安排时间，将知识点逐一攻克。

付出后如果实现不了目标怎么办？在考研这段经历中，谢清琪也有了新的想法。“事实上，追求目标的过程，就已经让我们的人生变得不一样了。”她说道。在备考过程中，她不仅学到了许多新知识和技能，也学会了如何应对压力、如何做决策和取舍、如何制定计划向着目标前进。如果失败了，她还有机会学习如何面对失败，以迎来更多的成功。“是实现目标过程中增加的经验，而不是实现目标本身，让我们生活变得更丰富，让我们的头脑变得更智慧，让我们不断地在尝试中更清楚自己到底想要什么，以及如何获得它。”她感慨地说。

最终，她凭借着自己的努力和坚定的信念，成功上岸清华大学，实现了自己的目标。这一路走来，她深知每一份付出都不会白费，每一次挑战都是成长的机会。

人间骄阳刚好，风过林梢，彼时我们正当年少。谢清琪的大学时光即将画上句号，但她的逐光之路才刚刚开始。愿她在未来的道路上依旧砥砺前行，追逐自己的星光，在材料科学的领域里创造更多的可能，在更广阔的舞台上绽放光芒！



蔡子祺 未来技术学院2025届本科毕业生

主要经历：

- 2023年带领团队获“CCB杯”全国大学生节能减排竞赛国家级三等奖
- 2024年在第三届光学与新能源国际会议中获“优秀墙报奖”
- 2023年第九届“互联网+”大学生创新创业大赛广东赛区团队负责人，获省级铜奖
- 2023年在ANM2023国际先进纳米材料会议上展示超级电容器研究成果
- 2022年深圳技术大学“聚龙杯”创新创业大赛团队负责人，获校级第一名及10万元项目奖金
- 2023年参加葡萄牙波尔图大学夏令营、新加坡TUM亚洲暑期学校
- 本科期间以共同第一作者身份在Polymers (IF 5.0) 期刊上发表论文1篇、在Energy Storage Materials发表研究论文1篇，以第一作者身份在Nanomaterials发表研究论文1篇、在Advances in Engineering Innovation发表应用研究论文1篇

毕业去向：

香港理工大学全奖直博

本报记者 李香凝

技大之星——毕业

深圳技术大学

SHENZHEN TECH

他，拿到七个offer，全奖直博

在新能源材料领域，一颗年轻的新星正冉冉升起。他手握七所国际名校的硕士offer，斩获香港理工大学全奖直博资格，本科期间以第一作者身份发表三篇高水平论文，带领团队在“互联网+”“节能减排”等国家级竞赛中屡获佳绩，更在国际学术会议上自信展示研究成果。他就是蔡子祺，一位用行动诠释“厚积薄发”的青年学者。

科研破局和竞赛突围

2025年，蔡子祺以共同第一作者身份在能源材料顶刊Energy Storage Materials发表的论文，起源于一堂普通的专业课讨论。当队友郑炯分享“用502胶水成分制作可回收塑料”的文献时，导师林义栋教授敏锐联想到：能否将类似原理应用于电池粘结剂？这个跨界的灵感火花，瞬间点燃了蔡子祺的科研热情。

课后，他迅速组织团队展开实验，却在工艺配方改良中遭遇瓶颈——电化学测试结果反复波动，实验一度陷入僵局。“科研的挑战不仅来自技术层面，更考验心态。”蔡子祺坦言，在文章初版即将完成时，团队临时决定补充多个实验，且实验周期较长，这对心态是巨大考验。从实验设计到图表绘制，他反复打磨细节，每张图修改几十次是常态。最终，在无数次尝试与改良后，研究取得了突破性进展。这段经历不仅锤炼了他的科研能力，更让他领悟到“坚持”二字的重量。正如他所说：“科研路上没有捷径，每一次失败都是向成功迈进的台阶。”

在竞赛领域，蔡子祺同样展现出卓越的领导力。作为团队负责人，他在“互联网+”“聚龙杯”等赛事中斩获佳绩。关于竞赛，他特别提到PPT制作的细节：“清晰美观的展示能更好地辅助内容表达。多花心思打磨PPT，比赛往往能更上一层楼。”而更深层的收获在于领导力——协调跨职能协作，就像组装电池，每个环节都要精准咬合。理工科出身的蔡子祺并未困于人际交往的障碍，反而通过与不同领域的人接触，淬炼出遇事有条不紊的心态和掌控大局的能力。

时间管理与深造选择

科研、竞赛、课程如何兼顾？蔡子祺的答案是“阶段聚焦”。大二时，他全力备赛，沉浸式的投入让他在学科竞赛中崭露头角，积累了团队协作经验，更淬炼出应对高压的心理素质。大三时，他转向科研，在直博申请前全身

心投入，“当时一心想着做出成果发表文章，作为申请直博的底气”。

他坦言，面对多学科多领域的考验，他选择明确目标：以感兴趣并深入研究的新能源电池领域为主干，同时海量阅读其他学科领域知识，绘出前方道路的多条支路。这种“有主有次、有舍有得”的策略，让他在稳固基础的同时实现多面发展。

在实习阶段，蔡子祺将科研思维带入职场实践。在企业项目中，他既保持学术严谨性，又学会用商业视角审视技术实施可行性。他摸索着寻找最适合自己的未来职业发展道路，正如他所说：“实习激发了我对未来职业规划的思考，明确了发展方向。”

在申请学校时，蔡子祺做了两手准备，既申请授课型硕士作为保底，也尝试申请直博。两方面的准备，能有更全面的保障。在斩获香港理工大学全奖直博资格前，蔡子祺曾收到多所国际名校的硕士offer。为何选择直博？他的回答简单而坚定：“对新能源材料的热爱，让我渴望在这个领域做更深入的研究。直博能让我更深入课题研究，这对学术成长更有帮助。”同时，他还分享道“申请直博时，一般教授会在面试中询问你为什么想读博以及未来职业发展规划等，这些都要做好准备。”

国际视野与海外交流

首次登上国际学术会议讲台时，蔡子祺内心充满忐忑，面对领域泰斗，手心的汗水几乎浸透演讲稿。但他秉持“敢于提问、积极讨论、自信展示”的态度提前做足功课，通读相关专家的文章，整理出与自己研究相关的关键点，准备有深度的讨论问题。“当我主动向一位教授提问时，他眼中流露出惊喜，会后再主动与我交流。”

在新加坡交流期间，他感受到不同的学术文化，“科研没有国界，只要你的工作有价值，就会被看见，不要害怕表达。”

蔡子祺表示，“国际交流不仅是展示成果的平台，更

是学习的机会。通过与专家的对话，我意识到自己的研究还有许多不足，也明确了未来的改进方向。”

向下扎根，向阳而生

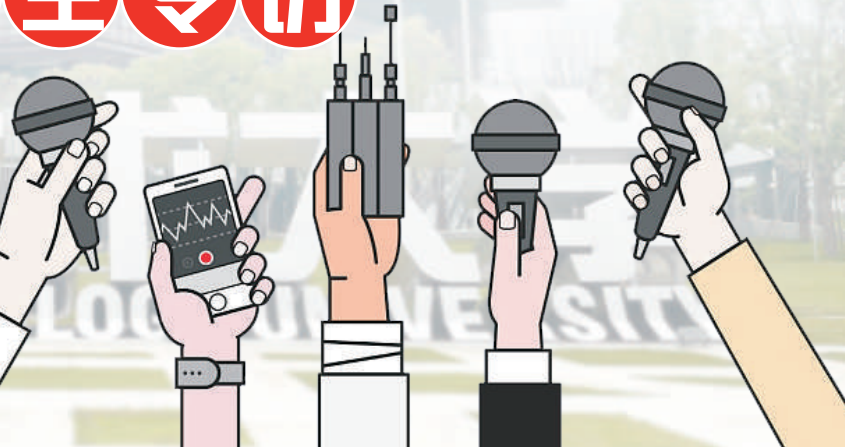
回溯蔡子祺的本科时光，很难用单一标签定义这段旅程。实验室里反复调试的仪器、竞赛现场彻夜打磨的方案、国际会议上略显青涩却坚定的汇报、海外课堂上逐句推敲的英文笔记，这些看似零散的片段，最终拼凑出一个在多元赛道上笃定前行的青年轮廓。

谈及科研瓶颈时，他没有渲染“灵光乍现”的传奇色彩，而是坦诚“洗瓶子、跟师姐学习基础操作”的笨拙起步；面对升学选择的困惑，他直言“对领域的热爱”是锚定方向的罗盘，而非简单的路径权衡；分享竞赛经验时，他没有夸大“领导力”的玄妙，而是强调“PPT细节决定印象”的务实考量。褪去浮华的叙述，恰是一个青年学者初露锋芒时的清醒与沉稳。

看似“开挂”的人生，背后都是厚积薄发的沉淀；所有令人瞩目的成就，都始于日复一日的深耕细作。前方道路光辉灿烂，来时之路足见初心。那些在深夜实验室里与数据较劲的日子，那些在海外课堂上强撑着用翻译软件消化专业术语的清晨，早已在他身上刻下坚韧的烙印。站在直博深造的新起点，蔡子祺将继续向着目标，持之以恒，勇往直前。

“向下扎根，向阳而生”，这是蔡子祺对自己的总结，也是他对后来者的寄语。他用自己的行动证明，只要明确目标，积水成河，聚沙成塔，在每一个点滴中为人生赋能，终将在未来绽放光芒。

生专访



陈颖秋 城市交通与物流学院2025届本科毕业生

主要经历：

- GPA4.0，专业第一
- 2023年全国大学生商科综合能力大赛三等奖
- 2022年全国供应链大赛全国三等奖
- 2022年“新道数智人才杯”全国高等院校数字营销大赛全国三等奖
- 2023年顺丰智慧供应链高校菁英挑战赛可持续包装赛道全国优秀奖
- 2022年深圳技术大学校长奖、工匠之星一等奖、优秀学生干部三等奖
- 2022年深圳技术大学“团风采大赛”语言类一等奖
- 2023年深圳技术大学十佳优秀学生干部
- 2023年深圳技术大学优秀学生干部二等奖、获顺丰奖学金等奖学金
- 曾在深圳华大基因科技有限公司、Makeblock、沃尔玛深圳配送中心实习

毕业去向：

沃尔玛（中国）投资有限公司管培生

本报记者 戴新誉

在实践中成长、在磨砺中绽放

在深圳技术大学，有这样一位毕业生，她以扎实的专业基础、创新实践能力以及强烈的社会责任感，从迷茫中走来，在实践磨炼中勇敢绽放，又在海外交换经历中拓宽认知边界，最终蜕变成为一名优秀的应用型人才。她就是陈颖秋，一位在深技大四年时光里书写了精彩青春华章的逐梦人。

老师的指引与自我觉醒

大一上学期末，陈颖秋陷入了典型的“大学迷茫期”：“不知道应该做些什么比较好，更不知道未来的方向。”这种困惑并非个例，却是许多新生必须跨越的心理关卡。幸运的是，她遇到了人生的引路人——刘晓华老师。在一次关键的谈话中，刘晓华老师从她的兴趣、性格和专业特点出发，抽丝剥茧地分析现状，提出“先夯实专业基础，再通过实践探索方向”的建议。“刘老师的话像一盏明灯，让我突然意识到，迷茫时与其空想，不如先把手头的事情做到最好。”陈颖秋回忆道。

这份温暖的指引成为她大学四年重要转折点。即便后来刘晓华老师离开学校，陈颖秋始终心怀感激：“深技大的老师们总是愿意倾听学生的困惑，给予真诚的指导，这种师生间的信任感，是我不断前行的动力。”从那以后，她不再纠结于“未来做什么”，而是专注于“当下能做好什么”，用扎实的行动对抗焦虑。

对学习的专注与热忱，成为陈颖秋走出迷茫的第一步。她课堂上全神贯注，课后主动梳理知识点，将每一门专业课时都当作打开职业大门的钥匙。这份努力最终转化为亮眼的成绩单——她以年级第一的优异成绩，证明“扎实的理论功底是实践创新的基石”。

从“怯场者”到“领跑者”

大学四年，陈颖秋将自己浸泡在各类实践活动中：社团活动、学科竞赛、科研项目……这些经历如同多棱镜，折射出她全方位的成长。最让她难忘的，是全国大学生商科综合能力大赛的备赛历程。“当时我们团队三人都很忙，但每天都会抽出时间参加练习赛，研究平台逻辑，甚至病了还坚持线上讨论。”她指着比赛手册上密密麻麻的笔记，眼中闪烁着光芒，“虽然只拿了国家三等奖，但那段沉浸式投入的时光，让我学会了如何与团队协作，如何在压力下拆解问题。”

从最初不敢担任团队负责人，到后来能自信组织项

目、带领团队冲刺，陈颖秋的蜕变肉眼可见。“每次比赛都是一次‘心理闯关’，第一次上台汇报时手抖得厉害，现在已经能从容应对评委的提问。”她坦言，比起奖项，更宝贵的是在实践中培养的沟通能力、抗压能力和领导力——这些“软实力”，正是应用型人才的核心竞争力。

在多元文化中重构认知

德国维尔茨-堡施韦因富特应用技术大学的交换经历，是陈颖秋大学生活的重要里程碑。“国外课堂非常注重讨论和互动，教授鼓励我们质疑权威、表达观点。”这种开放的教学氛围，让她学会用批判性思维看待问题，“比如在物流管理课上，老师会抛出真实企业案例，让我们分组设计解决方案，这种‘做中学’的模式，非常锻炼个人能力。”

与交换不同，澳洲打工度假的经历充满了生活的烟火气。陈颖秋先后尝试了餐馆服务员、中医店前台、仓库拣选员等多种职业：“送外卖时，我穿梭在悉尼的街头巷尾，看到清晨六点直至深夜的城市模样；在仓库工作时，和来自不同国家的工友一起分拣货物，听他们讲述各自的人生故事。”这些经历让她彻底打破了对“成功”的单一认知：“有人追求高薪职位，有人享受简单生活，幸福没有标准答案。重要的是找到自己喜欢的活法，不被外界的标准绑架。”

这段“在路上”的时光，让她变得更加从容豁达。“以前我总担心‘走错路’，现在明白每一次尝试都是成长。就像在澳洲送外卖时，迷路是常事，但只要方向正确，总能到达目的地。人生也是如此。”

在实习中锚定职业坐标

从华大基因、makeblock到沃尔玛配送中心，陈颖秋的实习经历横跨多个领域。每次实习，她都抱着“体验+验证”的心态：“我想知道不同行业的工作节奏、企业文化是否适合自己，也想验证课堂知识在实际中的应用场

景。”这些实习经历让她逐渐清晰自己的职业偏好：“我喜欢兼具技术性与挑战性的岗位，既能运用专业知识，又能在实践中创新。”

“不同类型的公司风格、不同行业的运作逻辑与职业生态也有着鲜明差异，这会直接影响个人的工作体验，有些企业注重生活与工作的平衡，流程规范有序，但薪资水平相对有限；有些企业节奏紧凑、加班强度较高，但能提供更具竞争力的薪酬回报。没有‘完美’的企业，只有‘适配’的选择。认清自己在职业中‘不能妥协的底线’与‘愿意付出的代价’，基于性格与能力，结合行业生命周期，筛选适配生态，或许能帮助大家在实习时做出更恰当的抉择。”陈颖秋表示。

对于即将实习的学弟学妹，陈颖秋分享了“精准匹配”法则：“制作简历时，先罗列所有经历，再根据岗位需求排序，把最相关的成果放在最前面。比如应聘物流规划岗，就突出供应链优化项目；应聘跨境电商岗，就强调海外交换经历。”她还建议善用AI辅助润色自我概述，但不要为了迎合岗位而夸大其词：“实习是双向选择，真实的匹配度比‘完美包装’更重要。”

谈及职场心态，她特别强调“从学生到职场人的思维转换”：“学校里允许试错，社会更注重结果。实习时要主动观察、快速学习，尽快适应‘价值交换’的规则。”

在时代浪潮中见证学校成长

作为深技大快速发展的亲历者，陈颖秋见证了学校在国际化与校企合作方面的飞跃：“我大一时，出国交换项目只有寥寥几个，现在已经覆盖多个国家；校企合作企业也从本地中小企业拓展到世界500强。”她深感幸运：“如果没有深技大提供的平台，我可能不会有德国交换的机会，也不会接触到华大基因和沃尔玛这样的优质企业。”

展望母校未来，她满怀期待：“希望深技大能继续深耕实践育人，培养更多‘懂理论、会实操、有担当’的应用型人才。”而她自己，也将带着深技大赋予的独特基因，在职业赛道上勇毅前行。



卢兴发 大数据与互联网学院2025届本科毕业生

主要经历：

- 2024“蓝桥杯”C/C++程序设计大赛广东省B组国家优秀奖、广东省一等奖
- 2023“蓝桥杯”C/C++程序设计大赛广东省B组广东省二等奖
- 2023中国大学生计算机设计大赛数媒赛道广东省三等奖

项目经历：

- 本草纲目(个人全流程开发|大学生计算机设计大赛参赛项目)
- 王国之梦(校内学期项目实践)
- 星途绘梦(个人全流程开发)
- 一句话暖她一整天(个人全流程开发|实验性游戏)

毕业去向：

清华大学攻读硕士研究生

本报记者 王棋莹

技大之星——毕业

深圳技术大学

在代码与热爱中寻找人生坐标

又到一年毕业季，校园里弥漫着离别的气息，也涌动着对未来的憧憬。在这个夏天，卢兴发即将告别过去四年的大学生活，踏上攻读清华大学硕士研究生的新旅程，继续在他热爱的游戏开发领域发光发热。

上岸清华 在希望中破茧成蝶

“当我以为进不了复试，已经开始投简历找工作的时候，突然查到自己压线进了复试名单，那一刻的欣喜，至今都难以忘怀。”回忆起考研那段历程，卢兴发的眼中依然闪烁着激动的光芒。在清华考研这条竞争激烈的赛道上，他经历了从“求职备选”到“复试逆袭”的戏剧性转折，而这段充满波折与挑战的经历，无疑成为他人生韧性的最佳注脚。

备考初期，多重压力如汹涌的潮水般向他涌来。作为计算机专业的学生，卢兴发不仅要应对考研复习这一繁重而艰巨的任务，还要兼顾实习、课程作业以及毕业设计开题。“最忙的时候，考研前一个月，我用了十天左右的时间来处理项目实践与毕业设计开题报告。”他坦言，那段时间一度陷入“事件被撕碎”的焦虑中。

然而，卢兴发并没有被这些压力和焦虑打倒。他找到了独特的应对策略：“当注意力被分散的时候，我就告诉自己‘先解决眼前这一件事’。”这种聚焦当下的心态，让他在处理完突发任务后，能够迅速调整状态，重新回到考研复习的节奏中。谈及心态管理，他特别强调：“一定要保持良好的心态，集中注意力。考研是一场持久战，心态不好很容易半途而废。我在备考的时候，也会时不时地感到焦虑和迷茫，但我会通过一些方式来调整自己，比如去操场跑跑步，让汗水带走压力；或者听听喜欢的音乐，放松一下紧绷的神经。同时，我也会给自己设定一些小目标，每完成一个小目标，就给自己一些奖励，这样能让我更有动力和信心坚持下去。”

游戏开发 在代码与创意中搭建梦想王国

翻开卢兴发的履历，“蓝桥杯”获奖与“自主开发3款游戏”这两个标签格外醒目，它们就像两颗璀璨的星星，照亮了他在游戏开发领域的探索之路。如何平衡竞赛与创作？卢兴发笑着透露了他的“秘密武器”——“DDL驱动法”。

“蓝桥杯和《本草纲目》项目都是在截止日期前一个

月启动的，压力就像一把鞭子，倒逼着我提高效率。”他说道。在一个个项目开发的过程中，卢兴发也总结出了不少宝贵的经验。他认为，首先要有成本评估，游戏项目和游戏代码不一定要追求复杂，有时候简单的设计反而更能吸引玩家。他还分享了一个诀窍，那就是灵活地使用AI工具。“对于算法和实际落地，我的经历是，游戏开发中很多代码和高深的算法理论联系并不大，最重要的是对游戏引擎和语法的API是否熟悉，以及基本的数据结构能力和设计模式能力。”

《本草纲目》这款游戏的创作灵感，源于一次“命题作文”。卢兴发介绍，当时比赛主题限定为“中医药文化”，他灵光一闪：“让《本草纲目》从古籍里‘活’过来！”于是，一款充满创意的2D横版解谜游戏应运而生。在游戏中，玩家通过互动式解密的方式与周围环境进行互动，解开一个个谜题；同时，玩家采集草药还能解锁对应图鉴，在娱乐的过程中科普古代传统文化和中医学知识。

用热爱战胜焦虑 用行动代替空想

大一时，卢兴发就读的是城市交通与物流学院。和许多新生一样，他对未来的职业规划感到困惑不已。“物流管理的课程很实用，但总觉得自己少了些热情。”他坦言，大一时每天按部就班地上课、做作业，却不知道自己的未来方向在哪里，一度陷入了“上课不知为何而学”的焦虑中。

直到有一天，卢兴发突然意识到，自己不能在浑浑噩噩中度过大学时光。他开始重新审视自己的内心，回忆起那些与游戏相伴的日子。从幼儿园时候的红白机，到小学时候的4399小游戏，再到后来的手机网游，游戏就像一位忠实的伙伴，陪伴了他整个青春。“能否将兴趣变成事业？”这个念头一旦在心中点燃，便迅速燃起了他的斗志。

大一下学期，卢兴发做出了一个大胆的决定——转入大数据与互联网学院，从零开始学习编程。这意味着他要放弃之前所学的物流管理专业知识，重新开启一段充满挑战的学习之旅。但他没有丝毫犹豫，毅然决然地踏上了这条道路。课余时间，卢兴发就像一块干涸的海绵，拼命地吸收着游戏开发相关的知识。他自学游戏引擎开发，研究美术设计，甚至通过大量游戏体验来分析行业趋势。尽管

在这个过程中，他的绩点并不突出，但他并不在意。“我把时间花在了更‘垂直’的地方——为梦想铺路，每一步都算数。”他坚定地说。

提到今后的打算，卢兴发脸上洋溢着自信的笑容：“当然是和同学一起开发游戏喽！”怀揣着崭新的梦想踏入清华校园，他深知这是一个新的起点，也是一个更大的挑战。但他并不畏惧，他计划通过在游戏公司实习，深入了解游戏开发的运作过程，把游戏开发的策划、程序、技术、美术等各个岗位都体验一遍，积累更多的实践经验。

享受时光 将热爱化为前进的动力

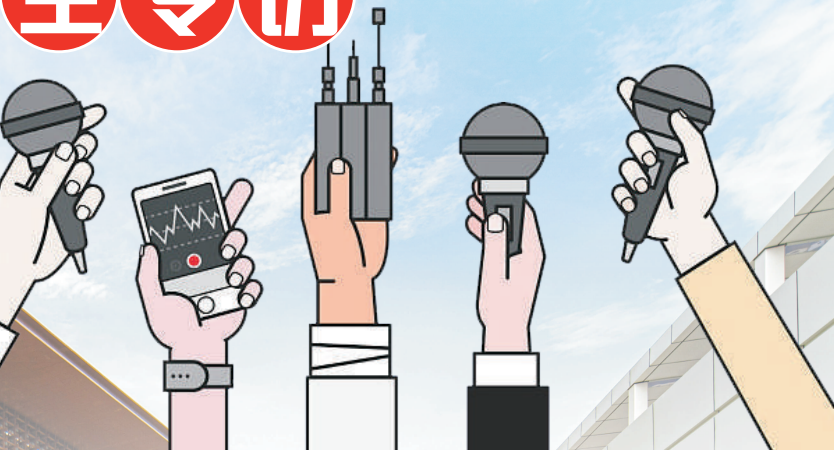
在提及给学弟与学妹们的建议时，卢兴发感慨地说：“诗酒趁年华。在大学有限的时间里，要多体验、多感受、多尝试，将热爱转化为一路前行的动力。大学是一个充满机遇和挑战的舞台，不要害怕失败。有机会的话，多去参加公司企业的实习，提升个人的专业能力，这对未来的职业发展非常有帮助。”

对于将来想要涉足游戏行业同学，卢兴发给出了十分具体且实用的建议。他认为，首先要学习一款游戏引擎，对于新手小白来说，Unity、UE、Godot都是不错的选择。一开始可以选择跟着教程学习一个比较简单的项目，进行一些简单的尝试，积累一些基本的开发经验。

这里，卢兴发还向我们推荐了一些宝藏的哔哩哔哩up主，比如M_studio和Unity唐老师。“M_studio偏向应用，他会教大家如何快速开发一个完整的游戏项目，从项目构思到代码实现，都有详细的讲解，非常适合想要快速上手的新手。而唐老师则从语言出发，一步步从理论到实践，帮助大家打好编程基础。”

在卢兴发的故事中，我们看到，无论是考研还是做游戏，本质上都是“用热爱战胜焦虑，用行动代替空想”。在他身上，我们看到了当代青年的多元可能性——既能在代码的世界里严谨求索，也能在游戏的王国中肆意挥洒创意。正如他在《本草纲目》游戏中埋下的隐喻：每一株草药都需要时间沉淀药效，每一个梦想都需要耐心浇灌成长。在清华园的新起点上，相信这位怀揣代码与画笔的追梦者，能在更广阔的天地里，书写属于自己的“游戏人生”新篇章。

生专访



邵祖佺 外国语学院2025届本科毕业生

主要经历：

- 2022中国大学生英语辩论挑战赛新手组冠军
- 2022中国大学生英语辩论赛全国总决赛二等奖、华南赛区特等奖季军
- 2022外研社英语辩论挑战赛特等奖季军
- 第25届“外研社国才杯”全国大学生英语辩论赛全国决赛二等奖、华南地区一等奖
- 2023外研社英语辩论公开赛（华西联赛）特等奖季军
- 2024外研社英语辩论赛冬令营一等奖、公开组最佳辩手
- 2024学术海报论文获英国教育研究协会最佳展示&高度赞扬摘要奖
- 2025深圳市第八届中小学生英语演讲与辩论大赛优秀评委老师奖
- 2025杭州国际演讲与辩论锦标赛特等奖（公开组冠军、最佳辩手）
- 2023-2024年度深圳技术大学校长奖学金、工匠之星一等奖、研究与创新（团体）一等奖、优秀学生干部二等奖、研究与创新（个人）二等奖

毕业去向：

香港中文大学攻读硕士研究生

本报记者 黄楚尧 吕燕

从理科生到英语专业领域新星

在深圳技术大学的校园里，邵祖佺的成长轨迹宛如一幅绚丽多彩的画卷，从理科生跨界英语专业，在科研、教学、辩论等多个领域绽放光芒。他以敢为人先的跨界勇气和脚踏实地的深耕细作，诠释了人生的无限可能。

跨界逐梦
从理科生到科研新星的蜕变

邵祖佺以理科生的身份踏入大学校门，却毅然投身英语专业，这一选择并非心血来潮，而是源于高中时期对语言的热爱与内心的自信。彼时，理工院校新开设的英语专业如同一座神秘的宝藏，激发了他探索的欲望，这份果敢为他的逐梦之旅奠定了坚实基础。

大三时，《当代教育技术前沿与趋势》课程成为他学术生涯的转折点。姜毅超老师将教育技术学与语言教学融合的授课内容，为他打开了新世界的大门。首次接触跨学科理论框架的他，主动向拥有计算机本科与教育学博士背景的导师表达强烈的科研意愿，并凭借热情与能力成为外国语学院技术增强语言学习中心的研究助理，开启了科研探索之旅。

在参与虚拟现实技术应用于写作教学中的研究项目时，邵祖佺遭遇了诸多艰难险阻。初稿几乎被导师全盘删改，格式不规范、引用不足等问题暴露无遗。然而，面对挫折，他并未气馁，而是将其视为成长的契机。他充分利用课余时间，恶补学术规范知识，虚心向导师请教，寒暑假期间学习数据分析。最终，项目成果以海报论文形式被英国教育研究协会接收，他自费赴英参会展示。首次在国际学者面前全英展示成果，虽紧张但因对项目足够熟悉，他鼓起勇气第一个展示，顺利完成任务，并荣获“最佳展示和高度赞扬摘要奖”。这次经历让他感受到努力被认可，更加坚定了继续跟着导师做研究的决心。

育人初心
在教学实践中点亮教育理想

随着学习的深入，邵祖佺对教育有了更为深刻的理解。大二下学期，他来到培训机构，负责初三冲刺班的英语教学。在这里，他意识到教学绝非仅仅是知识的传授，更需要系统规划与针对性的课程内容。于是，他开始尝试将所学的教育理论知识巧妙运用到实际教学中，依据学生的不同水平量身定制个性化的学习计划。

大四在深圳市第三职业技术学校担任英语教师的经历，对他来说考验重重。面对跨年级、三个班级基础参差不齐的学生，他需要精心备课确保语法知识讲解精准透

彻，同时密切关注每个学生的状态，考虑每个班学生的基础不同、排课时间不同，灵活调整教学难度和进度。尽管教学任务繁重，他依然热情高涨，耐心解答学生们的每一个问题，用真心呵护着学生们的求知欲。

在教学过程中，邵祖佺也遇到过一些基础薄弱且调皮的学生。他敏锐地发现，这些学生并非不聪慧，而是长期缺乏学习的动力与方法。于是，他巧妙地运用人工智能工具 Kimi 辅助教学，激发学生兴趣，助力学习成绩提升。“看到学生们的蜕变，我更加坚定了成为尽职教育者的信念。”邵祖佺坚定地说。

这些经历也让他明晰了自己的职业选择，顺利考入香港中文大学教育学院的英语教学专业，攻读硕士研究生。

思辨成长
从辩论新手到社团领航者

大学四年，是邵祖佺破茧成蝶的蜕变之旅，他在深圳技术大学刻下了属于自己的成长坐标。大一的他，怀揣着对表达的热情投身演讲比赛，却接连遭遇“落选魔咒”。当时他陷入消极情绪，自我怀疑，做什么事情都提不起兴致。转折发生在遇见班主任潘秋萍老师的时刻，当他在每周英语反思中写下焦虑，班主任以“大姐姐”般的细腻，邀请他旁听演讲决赛，并赠予一句改变他认知的话：“每个人都有独特的成长节奏，我相信你。”这成为他打破自我怀疑的钥匙。

在辩论导师王艺馨老师的带领下，邵祖佺和他的辩论搭档郑心瑜同学第一次参加中国大学生英语辩论挑战赛，就斩获了新手组的冠军。这次比赛的结果让他们下定决心坚持辩论，从此开启了魔鬼式的训练，每个周末都不缺席各种比赛。大二下学期，邵祖佺和搭档第一次代表深圳技术大学，以华南地区第五名的成绩晋级“外研社国才杯”全国大学生英语辩论赛的国赛，却遗憾止步二等奖。可他并没有因此结束自己的辩论生涯，而是带头创立深圳技术大学英语辩论社，挖掘有兴趣有潜力的新人，并将自己的经验传授给他们。

两年间，在王艺馨老师和外语工作室的支持下，英辩社成员共获得国家级奖项4项、省级特等奖3项、省级一等奖11项等荣誉，沉淀出第一届英语辩论队10余人的核心队伍。最令他动容的是“我们每周四晚上都会组织队训，尽

管大家课业繁重，甚至有成员在备战考研，大家依然坚持投入，这份热爱令人动容。更开心的是，我们的社群还在继续壮大。”

大三那场“沙哑着嗓子打完九轮”的外研社华西公开赛，成为邵祖佺辩论生涯的高光时刻。本以为是“告别演出”，却一路晋级总决赛，在与来自上外的前辈辩手与外籍教练的高强度交锋对阵中，他领悟“遇强则强”的真谛。此后，邵祖佺在辩论这条路上完成了身份的转变，开始担任赛事评委。“很荣幸自己得到了外研社的认可，让我从一名夏令营线下赛的新手评委，逐渐成长为外研社省赛、国赛的独立评审，裁比赛让我站在一个更高纬度审视辩论”。

心态调节
在多重任务中寻得前行动力

在学习、研究、教学实习和运营社团的多重任务重压之下，邵祖佺也会感到身心俱疲、迷茫无助，但他有一套独特且有效的心态调节方法，帮助他在困境中找到前行的动力。

在时间管理上，他会用电子日历和计划表记录每周、每月任务，每个截止日期前两天设置提醒，避免拖延。每天晚上用不同颜色标记学习、科研、健身、社团等日常活动的完成情况，月底看满满当当的记录会有成就感。心态方面，他也曾因临时任务打乱计划而迷茫，但后来学会接受现实，利用空闲时间高效完成任务，尽量减少临时事务对个人长期规划的影响。

邵祖佺认为运动也是解决烦恼的有效方法。运动的时候能够沉浸在自己的世界里，专注心流，心无旁骛。同时，他也明白团队力量的强大。在遇到难题时，他会积极主动地向学术导师请教，或是与老师、同学们携手合作，共同攻坚克难。

朋友的陪伴与支持，也是邵祖佺缓解压力的重要依靠。闲暇时光，他会与朋友们谈天说地，畅快运动，分享生活中的点点滴滴。此外，邵祖佺还找到了属于自己的解压良方——唱歌。大一时他加入了音乐社、音乐协会，大学四年积极参加校内外演出，如巴伐利亚之夜、音乐社流行音乐会、十大歌手决赛等。

回首四年大学时光，邵祖佺用“勇气、认真、互助”三个关键词为这段青春岁月画上一个句号。他寄语学弟学妹们：“大学本科，是人生中一个绚丽多彩的舞台。唯有勇敢地迈出那一步，站上舞台，你才能发现自己的独特光芒。”

打破“脆皮”标签，书写Z世代运动答卷

当下，“脆皮大学生”成为网络热词，折射出大众对青年健康状态的隐忧。然而在校园这片活力场域，一场关于运动与健康的变革正蓬勃展开，五月，深技大开展的体育文化节便是这场变革的生动注脚。从田径场到润园湖，从体育馆到棋室，丰富多元的项目照亮了学子们的运动之路，他们用汗水与拼搏打破“脆皮”标签，书写属于Z世代的运动答卷。本期，我们将采访两位运动健将学生代表及体育文化节负责老师，一同走进运动的世界。

本报记者 林丽淳 黄钰冰 林子然 杨悦昕

自律晨练者：在汗水中打捞时间的掌控权

健康与环境工程学院2024级学生 庞莹姗

清晨，校园还在沉睡，住在南区宿舍的庞莹姗已骑上自行车，车筐里的运动水壶随着骑行颠簸，折射出细碎的光，这是她雷打不动的日常。她正朝着北区健身房出发，去开启新一天的健身之旅。

庞莹姗分享道：“早起健身不仅能驱散早八的疲倦困意，更重要的是带来一种时间的掌控感。”一周五天的健身节奏，如同精密的齿轮，嵌入她大学时光的坐标系。在课程满、事务多，常被课程和截止日期推着走的日常里，这份习惯让她得以按自己的节奏安排生活，重新找回对生活的感知，告别麻木。

谈及与健身的初遇，庞莹姗坦言始于一场“美丽的正反馈”。

学校健身房舒适的环境，以及健身伙伴们发自内心的欣赏自己身材、肌肉线条的氛围，让她变得阳光、积极、自律又自信。她表示是运动带来的快乐与正反馈吸引了她。健身和羽毛球成为她的心头好。诚然，紧张的学习安排挤压了休闲时间，让她不能常去球场，但每天雷打不动的健身安排从未缺席。

面对运动与学业等事务的时间冲突，她虽感慨忙碌，但也享受着清晨穿梭校园、奔赴热爱的美好。对于有运动想法但却迟迟没有迈出第一步的同学，她真诚建议：“谁都会有懈怠的时候，不必自我苛责。为自己设立目标，用心感受运动带来的美好。迈出第一步或许艰难，但别犹豫，当你看到成果、感受到身心的积极变化，生活进入正向循环，形成高能量磁场时，



你就会彻底爱上运动。”

运动就像一根锚，让庞莹姗在忙乱的生活里稳住自己的节奏。她不仅收获了健美的身体，享受内啡肽带来的持久快乐，还用生成的高能量不断感染身边的人。

排球少女的“逆袭方程式”：热爱×坚持×团队=成长

商学院2024级学生 肖煜玟



排球之路充满了故事。

她分享道，小学时她就开始学习排球，一直对它情有独钟，所以进入大学加入排球校队对她来说是自然而然的事。初高中因为没有朋友和场地，打球的机会很少，而走进大

在校排球担任自由人的肖煜玟，和队友在前不久的广东省大学生排球锦标赛中荣获甲组一等奖，她的排

学，排球练习场地深得她青睐，让她格外珍惜训练时光。“想要变强”是她坚持下去的动力。

通过排球，肖煜玟收获颇丰。她养成了钻研的习惯，从前打球只求开心，现在会对每一个垫飞的球进行分析，从手的方向、脚步等方面找原因，然后向有经验的球友请教，或是上网学习专业运动员的动作，再反复实践，即便过程痛苦，她也从未放弃。同时，在队伍中，她的责任感更强了，因为深知打不好不再是一个人的事，加之自由人位置的特殊性，需要承担一些组织任务，这让她想要和队友一起进步的心愈发强烈。除此之外，她的体能也变得更好了，朋友也更多了，不仅在学校，在校外也结识了许多因热爱排球而相聚的朋友，从不同年龄、经历的球友身上，她了解到了许多有

意思的事情。

面对伤痛期和疲倦期，肖煜玟也有自己的应对方法：“身体疲倦了就休息调整，心理压力大了就找队友谈心。伙伴的力量很重要，我们会互相发现问题、解决问题。”

如今，肖煜玟对排球运动有了更深的理解。排球不仅能强身健体，还能锻炼心智，给予她直面挫折的勇气，更带给她一群可以乐观面对生活的伙伴。在性格心态上，排球赋予她不服输的竞技精神、直面困难的韧劲，提高了解决问题的能力，减少了陷入低迷情绪的时间。

体育教育观察：破解“脆皮”密码的钥匙在何方？

体育与艺术学院教师 李勇

对于“脆皮大学生”这一热词，李勇老师表示有所耳闻。他指出，该词虽有一定指向性，但并不能一概而论地形容当代大学生。在深技大，不乏热爱运动、积极锻炼的身影。比如参加马拉松的同学，以及足球、篮球、羽毛球等校队成员，他们凭借长期训练拥有良好身体素质。然而，不可否认的是，仍有部分同学缺乏锻炼。

校园体育文化节如火如荼地进行着，对于参赛者状态，李勇分享了观看水上项目的感受：“现场有的学生反应敏捷、动作灵活，展现出良好的身体素质；而有的学生则显得较为吃力。”这鲜明的对比，让他深感同学们日常运动的不足，他呼吁大家应更多地走出宿舍，参与到体育运动中来。

对于想参与体育运动却又缺乏经验的同学，李勇给出了

实用建议。在课内，要紧跟体育老师的教学节奏。学校体育师资力量雄厚，无论选择何种体育课程，都能学到入门技能。入门之后若想进一步提升，可以加入自己喜欢的体育类社团，如篮球社、足球社等。若仅是个人兴趣，也能在课堂上学到基础动作与技能。课外锻炼方面，关键在于勇敢迈出第一步，“可以约上同学一起参与自己喜欢的体育运动，循序渐进。”李勇建议道，大家也可以积极参与学校组织的校运会、体育文化节等活动。比如，近期的体育文化节设置了CS对战、皮划艇接力、水上闯关、五子棋、超级障碍赛等十几个休闲趣味运动，项目丰富多样。

傍晚的校园田径场，落日将跑道染成金色。有同学结束了当天的训练，汗水在运动背心上洒出盐花；也有同学和队友

们围坐在场边，用胶带缠绕即将开裂的排球；亦有体育教学老师站在看台上，注视着操场上奔跑的人群，嘴角扬起微笑。这些场景，构成了校园里最动人的剪影。

愿每一个深技大学子，都能在运动中找到属于自己的光——那束光，或是清晨健身房的第一缕朝阳，或是排球落地时激起的尘埃，抑或是体育课上第一次成功投篮的欢呼。当你奔跑起来，风会告诉你：所谓“脆皮”，不过是久坐者的错觉。真正的青春，永远鲜活滚烫。

