

SHENZHEN TECHNOLOGY UNIVERSITY



深圳技术大学报

5金1银4铜！深技大在“挑战杯”省赛中创纪录

【本报讯】5月17-19日，第十四届“挑战杯-广州工行”广东大学生创业计划竞赛终审决赛在华南农业大学举行，深圳技术大学6件作品从全省157所院校的3.4万件参赛作品中脱颖而出，入围现场赛，与全省124所高

校、524件作品精彩角逐，最终斩获5金1银，金奖数量位居全省本科院校第5。深技大推荐的12件作品最终获5金1银4铜，创学校参与“挑战杯”以来历史最好成绩。

深圳技术大学第三届“聚龙

杯”创新创业大赛暨“挑战杯”创业赛于2023年11月启动，共吸引了来14个学院的106个项目参赛，776名师生参与。校团委与未来技术学院积极组织竞赛筹备工作，开展院级初审、校级复赛、校级决赛，通过集训营、分类打

磨、一对一辅导、模拟答辩、路演训练等形式，线上线下开展了7轮18场辅导活动，为团队提供备赛保障助力在“挑战杯”的舞台上展现技大学子风采。

在闭幕式上，我校“污水能言-高精度自动化污水病原体检

测一体机”项目代表，健康与环境工程学院2022级本科生张晨灏，作为全省4名优秀项目代表作分享，展现出深技大学子筑梦湾区，勇毅前行，在创新创业的人生道路上绽放绚丽青春之花的蓬勃朝气。

深圳技术大学举办第四届汽车文化节

【本报讯】5月16-18日，深圳技术大学举办第四届汽车文化节暨车辆工程与汽车服务工程专业实践教学展示活动。

汽车文化节汇聚汽车产业前沿技术，展示学科研究与实践教学最新成果，为师生提供共同探

索汽车文化魅力与创新创意的平台，开展了一系列丰富多彩的活动，吸引3000余人到访参观。

十余家主流车企携品牌热门车型进行现场展览，多款车型开放试乘试驾，为师生在校内了解、体验汽车新技术提供更多便

利。同时，活动特别邀请华南地区6所高校的方程式赛车队，同台展示各校的大学生方程式系列赛车，并一同参与极速挑战杯（深圳站）活动，展现学生风采。

作为汽车文化节的合作伙伴

之一，深技大学生创业团队为师生们带来了“校园里的卡丁车”。从搭建赛道到配备车辆，学生团队尽心尽责，展现出对汽车运动的热情与执着。在赛道中飞驰的卡丁车，为汽车文化节带来了别样的风采与活力。

在汽车文化节期间，城市交通与物流学院特邀技术专家为学生作专题系列讲座，此外，学院还举办了就业实习双选会，12家企业提供多个专业相关岗位，为学校毕业生带来更多发展机遇。

深技大首次亮相文博会

【本报讯】5月23日至5月27日，第二十届中国（深圳）国际文化产业博览交易会在深圳国际会展中心（宝安）举行。深圳技术大学与深圳广播电影电视集团达成战略合作，并携数十件学生作品首次亮相文博会。

开幕式当天，深圳技术大学与深圳广播电影电视集团、深圳市设计之都运营发展有限公司等签署战略合作协议。学校将与签约公司在深化产教融合、校企合作、政产学研用一体化协作培养



人才等方面开展合作。

深圳技术大学展台位于16号馆“艺术·设计·国潮展”16C01，以“创意向善、设计为众”为主题，展示优秀本科生作品数十件。作品立足实践与应用，以环境设计、工业设计、艺术与科技为主，聚焦当代社会的热点议题，充分体现了深技大学子的社会责任感，也是深技大在高校设计教育领域探索成果的一次集中展示。

深技大汽车教工党支部入选国家级“双创”名单

【本报讯】日前，教育部办公厅公布第四批全国党建工作示范高校、标杆院系、样板支部培育创建名单。广东省委教育工委公布了第三批广东省高校“双带头人”教师党支部书记工作室培育创建名单。深圳技术大学城市交通与物流学院汽车教工党支部

成功入选第四批全国党建工作“样板支部”培育创建名单，同时入选第三批省级“双带头人”教师党支部书记工作室培育创建名单。

汽车教工党支部注重以高质量党建引领推动学科建设、人才培养，着力破除党建和业务“两

张皮”难题，实现党建业务同频共振、双融双促。近年来，支部党员教师承担国家自然科学基金项目5项、省级以上科研项目7项、省级以上教改项目4项，发表高水平SCI论文20余篇；党员教师谢礼群入选全球前2%顶尖科学家榜单；支部所在的汽车服务工

程、车辆工程专业入选工业与信息化部“产教融合专业合作建设试点单位”名单；由支部党员教师指导的赛车工作室荣获国家级奖项20余项，获“挑战杯”红色专项全国一等奖，获批“深圳市机关事业单位工会劳模和工匠人才创新工作室”，工作室学生连

续三年蝉联学校学生科技创新最高奖“晶体奖”。相关活动获人民网、科技日报、学习强国平台、深圳卫视、南方日报等主流媒体报道。



本报记者 张森森 余烁帆 林丽淳

赖思通 大数据与互联网学院2024届本科毕业生

主要经历：

- 2021年获年美国大学生数学建模竞赛和交叉学科建设竞赛国际二等奖
- 参与深圳技术大学访客管理系统项目组、深圳技术大学数字文印店系统设计项目组
- 具备扎实的前端和计算机基础，掌握包括但不限于HTML、CSS、JavaScript、Vue及其生态圈等前端技术
- 2023年4月-8月，在腾讯科技（深圳）有限公司实习，任TEG技术工程事业群/云架构平台部平台开发实习生
- 2023年2月-4月，在上海蔚来科技有限公司实习，任数字座舱与软件开发/车载娱乐软件部前端开发实习生

毕业去向：

- 腾讯科技（深圳）有限公司

技大之

毕业

厚积且真诚 漫漫又灿灿

盛夏已至，又是一年毕业季。大学四年，通过不懈的努力和持续的实践，在项目中不断积累，在实习中不断成长，赖思通最终收获了心仪的腾讯公司的offer。在就业竞争激烈的情况下，他如何脱颖而出？带着这个疑问，我们开始了对他的采访……

未雨绸缪，遇事方从容

最高级的聪明，是凡事提前做好准备，这是赖思通一直贯彻的准则。

专业知识不熟悉、实习经验不丰富，都可能成为毕业生们就业路上的绊脚石。然而，赖思通却没有这样的烦恼。从大二开始，他便意识到了就业需要很多经验的积累，

需要人脉和资源。于是，他开始积极与校外企业接触，并逐渐与一些企业建立熟悉的关系。赖思通认为，“在大学四年中完全封闭自我，待到毕业后找工作很可能会遇到困难，但若能提前与企业对接，提前适应职场环境，对于未来的就

业将大有裨益。”正是基于这样的理念，赖思通的实习经历丰富而多元，从腾讯云平台的前后端搭建，到蔚来汽车的前端开发和小程序开发，再到使用ThinkPHP完成创业项目，他开阔了技术视野，培养了实践能力，成长速度很快。

在实习过程中，他始终思考着岗位所需的人才特质。比如，当面对偏测试的岗位时，他知道需要拥有足够的知识广度去识别与解决来自不同领域的问题；而对于需要专注某一专业领域的岗位，他则思考如何更好地满足岗位的具体要求。

这种深入的思考与快速的适应，使得他的实习经历更加贴近职场需求，也为他未来就业打下了坚实的基础。

提前规划，提前准备，使得赖思通拥有足够的底气，松弛而从容地面对自己的未来。

技术与团队：价值的双重锻造

赖思通丰富的项目经历，不仅极大地提升了他的技术能力，而且很好地锻炼了他的团队协作与领导能力。在校期间，他积极参与各类项目：在学校学生技术创新中心协调组织运作并参与部分项目的运行；在学校信息中心参与网站前端设计开发；参与学校访客管理系

统、学校数字文印店系统开发运行；在腾讯公司实习期间，在QAPM前端发布工作中，作为质量保障方案组长与导师沟通对接等，这些经历让他逐步培养出优秀的团队合作精神和一定的领导才能。

赖思通强调，在企业或项目

中，技术能力固然是基础，但更为重要的是能够妥善地处理团队内部关系，明确自身在团队中的定位与价值。他表示，即使身处边缘位置，也需积极贡献自己的力量，为团队的成功出一份力。

这样的见解在赖思通在蔚来公司的实习中得到了充分印证。在那

段经历中，他就被分配到一个棘手的项目，项目面临团队成员变动频繁、人力短缺、遗留问题繁杂等挑战。赖思通承担起团队较大的开发任务，他不仅出色地完成了项目的开发需求，还积极修复了遗留问题，并编写了技术文档。更为难得的是，他在紧张的工作环境中，依

然能够妥善处理好与团队成员的关系，展现了出色的抗压能力与团队协作精神。这段实习经历不仅再次提升了他的技术能力，更让他在实践中深化了对团队协作与领导能力的理解。

择良师益友，相伴而行

四载寒暑，幸遇良师益友，这是赖思通一直铭记于心的礼物。回首过去，赖思通深知自己的成长并非孤军奋战。在他的前进道路上，有良人相伴，如同明灯，照亮了他前行的道路。

在参与项目过程中，赖思通结

识了一位学长。两人因为志同道合，一拍即合，学长的项目经历与他类似，学长非常乐意向赖思通分享自己的经验。在他的指导和建议下，赖思通解决了许多项目难题，也收获了宝贵的经验。

一朝沐杏雨，一生念师恩。大

学成长时光，赖思通最为感激的人便是他的老师——陈寅。他分享道，陈寅老师不仅积极搭建校企合作的平台，为学生们提供了前往企业实习的宝贵机会，还亲自为学生们争取项目，争取大厂实习名额，助力优秀学生获得更好的发展。正

是在这样的关怀与支持下，赖思通从大一开始便不断参与各类项目，从信息中心的学生岗位到文印店系统的小程序制作，再到大三时参与腾讯的mini项目，他的各种能力得到了极大的提升。

漫漫长路，因为有了良师益友

相伴，成长道路既不迷茫也不枯燥。结交益友，感恩恩师，赖思通的底气与自信来源于此，成绩也得益于。

真心相待，答案在路上

真诚且洒脱，自由在风里，答案在路上。赖思通秉持这个想法，行而致远。

在如今竞争激烈的职场环境中，实力往往被视为成功的关键要素。然而，正如赖思通所坚信的，除了实力之外，真诚则更为重要。他在面试蔚来公司的实习岗位时，用两通电话展现了他的真诚与坚持，成功获得了这个实习机会。赖思通回忆道，在面试结束后，他打了第一通电话给蔚来HR，仔细询

问了自己的表现如何、有什么需要改进、面试出结果的时间等。而当他收到其他企业的实习offer，面临选择时，他拨打了第二通电话给蔚来HR。他告知蔚来HR自己已经拒绝了其他机会，并在等待着蔚来的实习offer。真诚，是最能打动人心的力量，赖思通的两通电话，展现了他对蔚来公司实习岗位的渴望，诚心与决心溢于言表，最终如愿收到蔚来公司的offer。

人生不可能一帆风顺，赖思通

也是如此，他也有过困难的时刻。“大三是大学生比较迷茫的时刻，其实我感觉大部分人不是因为没得选择，而是因为不知道哪个比较好”，赖思通感慨道，有时会遇到“大厂的面试题很简单，但是没有去面试而错失机会，面试了一个普通企业却没有通过”等类似的事情，这时内耗和焦虑会很严重。每当这时，“今天真心实意，明天后悔又如何”这个想法会帮助他度过迷茫期。无论何时，他都选择服从

自己的内心。比如他入职腾讯时，本来有选择负责内容的机会，他并没有选择自己最熟悉的前端，而是选择了不很熟悉的内容。“我知道这样很有挑战性，但是我仍然会选择我感兴趣的”，面对抉择时，他坚信心里的答案就是正确的。

平凡的生活中也会有许多小确幸，赖思通会因为每一个暖心瞬间而感动。在上海实习时，没有熟悉的同学，他就选择晒太阳，在街市感受松弛与悠哉，在公园寻找不同

的植物，真心相待每一天，捕捉温暖的小事，充盈自己的内心。而在深圳实习时，他会和同学去旅游，并期待着下班后的免费麦当劳午餐。他尊重内心的真实选择与对选择不后悔，更好地去感受现在、感受生活、感激生活的点点滴滴。自己的选择出于真心，那未来后悔又会如何呢？赖思通就是这样，一直真心实意地，走在路上。



本报记者 张一晗 郑晓仪

谭思为 新材料与新能源学院2024届本科毕业生

主要经历：

- 大学绩点总排名在专业top5%
- 2022年获第二十一届全国大学生机器人大赛RoboMaster
- 2022机甲大师超级对抗赛全国团队三等奖
- 2021年获第二十二届广东省大学生物理实验设计大赛团队三等奖
- 2021年获第四届“外教社杯”全国高校学生跨文化能力大赛广东省团队二等奖
- 2021年获“广思杯”广东省英语思政主题创意大赛（非专业组）特等奖
- 2023年参加奥地利MCI交换生项目
- 连续三学年获深圳技术大学先进个人奖学金“工匠之星”
- 曾担任班长及团支书

毕业去向：

- 欧盟Erasmus Mundus（伊拉斯谟世界计划）全额奖学金攻读硕士研究生

行成于思 奋发有为

四季轮转，在2020年初秋开始大学序章的谭思为即将毕业。盛夏如期，心仪的offer也通过步步努力把握手中。大学四年，她为热爱持续前进，挑战各种比赛和项目，加入合唱团、定向越野……热爱的力量让她永葆激情与创造力。即将前往海外深造，她对未来充满期待，当专业知识与自己的兴趣结合，在广阔的天地，她步履不停。

看见热爱的力量

2020年，谭思为被深圳技术大学光源与照明专业录取。她坦言，一开始她的心中充满了迷茫，不知道这个专业学的是什么，自己能做些什么，甚至不清楚自己究竟喜欢什么，想做什么。“命运突然把我扔到了一个完全陌生的领域，升级打怪只能靠自己。”迷茫归迷茫，谭思为并没有停滞不前，她选择既

来之则安之，让自己先努力试试看，也许走着走着，就能有新的风景。谭思为一直对心理学和神经科学感兴趣，所以上了大学后也一直思考有什么办法可以把自己的专业和兴趣结合起来。在这个目标的驱使下，她不断尝试去寻找，没有连接就创造连接，在她看来，最重要的是一直在付诸行动，一直在往前

走。在她了解到光学、光子学与神经科学领域的结合和交叉研究后，她感觉找到了新的发力点，在这个领域不断钻研，也为自己后来的学业和生活创造了很多可能性。

在四年的校园生活中，谭思为积极参与各种项目和比赛，并获得全国大学生机器人大赛RoboMaster机甲大师超级对抗赛、广东省大学生物

理实验设计大赛、“外教社杯”全国高校学生跨文化能力大赛、广东省英语思政主题创意大赛等多个国家级、省级奖项。她认为这些经历最让自己感动的是看见了热爱的力量。为了自己热爱的项目和比赛，她可以永远保持激情和创造力，可以时时思考如何做得更好，可以为它“熬大夜”。“曾经只在书里看

到的‘热血桥段’，在我的生命里有了一段具象化的呈现”，谭思为感慨到。这些经历也更加激发她去找寻自己真正的热爱，不求回报地付出，去做一些真正有意义的事情。“有时候，人可能就在那一瞬间被点燃。”

涉猎广泛 不断探索

大学四年间，笃实好学的谭思为在兼顾学业的同时，不断探索，涉猎广博。

大一时，她参加了定向越野。虽然最后发现自己并不是一个特别擅长竞技的选手，但她依然很感激这段经历，她从一个运动小白，逐渐也培养起了跑步健身的习惯，能

以km为单位定下运动目标了。对她来说，这是一个不可思议的转变。同样，参加合唱团、进行演出对她来说也是一段很新奇的体验，谭思为从中学会了尊重、协作，体验到了一群人为了同一个目标而共同努力的团队精神。“穿上好看的裙子给我带来了好心情，打扮时好

像又发现自己新的风格，这一切都让我变得更自信、有活力”。

除了有众多兴趣爱好外，谭思为还担任了班长和团支书的职位，这让她和班里的同学们有了更多的联络和互动，感情也更加深厚。她回忆到，大一一直专注自己的学习生活，甚至连班里同学的名字都记

不全。但是当了班干部，去催人填表、“摇人”参赛、组织班会、一起团建的时候，慢慢地就更加了解了这群朋友，看见了每个人身上的闪光点，自己变得更加谦逊，生活也更加充实。

回顾四年大学生活，谭思为有满意也有遗憾。“最满意的阶段是

大三第一学期，那段时间在实习，个人状态最好。”谭思为说，为了赶在上班前去健身，她会在六点半起床，七点去健身房跑步。想着要开始准备考研了，又会在六七点下班后，去图书馆学习到闭馆。这段时光于她而言很忙，但也很充实。

无惧挑战 奔赴山海

大学生活即将结束，谭思为收获满满，她成功获得欧盟Erasmus Mundus（伊拉斯谟世界计划）全额奖学金硕士offer。

“Erasmus Mundus项目是由欧盟创建的合作性学生交流计划，旨在支持高质量的欧洲研究生课程。课程由多所欧洲院校联合提供，采用英语授课，学生需要在2至3个欧洲国家的院校完成学业。每个国家只能分配到2个全额奖学金名额，竞争十分激烈，能拿到全奖offer，我感到十分荣幸。”

在谭思为看来，选择深造是意

外，但又不太意外，这一切缘于参加学校的交换生项目。2023年下半年，谭思为申请了疫情开放后的第一个交换项目，前往奥地利进行一个学期的交换。那段时间，虽身处异国，但她并没有因不适应而感到受挫，相反，奥地利的生活节奏和生活方式令她十分向往，工作时全心投入，但娱乐生活也很丰富，爬山、骑行、旅游……她将其称之为“work-life balance”。广阔天地的吸引，对无尽可能的追求，自身热爱的引领，这些是她想要出国深造的原因。

在交换期间，谭思为了解到Erasmus Mundus项目，立刻决定申请该项目。虽然竞争十分激烈，但谭思为稳中有进，不骄不躁，认真做好流程的每一步，全力以赴准备面试，“申请过程其实没有想象中那么复杂，提交申请的部分和其他学校都一样。之后，如果你收到了面试邮件，就好好准备你的面试。重新过一遍大学期间做过的科研项目，尤其是毕业设计。明确在每一个项目中自己究竟做了什么工作。”谭思为介绍道，在面试过程中，她尽量突出自身优点，采取扬

长避短的措施，但最重要的是，她明确并坚定地展现出自己的学习能力和未来目标。

即将踏上新的旅程，对未来的求学生活，未来的自己，她怀揣期待，“想去旅游、爬山、去滑雪、想认识更多的人……也将保持热爱初心，继续在自己感兴趣的领域深耕前行。”

在采访的最后，谭思为鼓励学弟学妹去找寻自己的热爱，“我可能是一个有些‘理想主义’的人，我觉得只有找到自己喜欢的事情，才能有足够的热情坚持下去，在其

中感受到意义并收获价值感。”而“热爱”二字无疑是她生活的主旋律。此外她想跟学弟学妹分享三毛的一句话——你若盛开，清风自来。“不必迎合讨好，渴望得到他人的肯定，而是做好自己，做喜欢的事情，脚踏实地，我相信终有一天你的努力会被看见。”她缓缓道来。谭思为的大学时光即将落下帷幕，但往后的日子里热爱将继续为她亮起明灯，也衷心地祝愿她能够一帆风顺，继续走向繁花似锦的未来。



本报记者 林丽淳

郭东鑫 大数据与互联网学院2024届本科毕业生

主要经历：

- 获第十三届“蓝桥杯”全国软件和信息技术人才大赛广东省一等奖及全国三等奖、中国高校计算机大赛-团体程序设计天梯赛全国团队三等奖
- 获两次国家励志奖学金、两次深圳技术大学学业奖学金、两次深圳技术大学研究创新奖学金、两次深圳技术大学文体优等生奖学金
- 2022-2023年，参与“仿番茄时钟任务管理器”实习，“基于Linux的轻量级HTTP服务器”等项目
- 2023年1月-5月，在超用心教育科技有限公司实习，任C++研发助理
- 2023年5月-9月，在北京字节跳动科技有限公司实习，任服务端开发工程师
- 担任班长及团支书

毕业去向：

- 北京字节跳动网络技术有限公司

技大之

毕业

心之所向 素履以往

时光荏苒，四年间，郭东鑫从当初懵懵懂懂的小白成长为独当一面的毕业生。从零基础学IT到跻身竞赛国奖，从活跃于青春校园到投身于字节跳动，一直在挑战自我，实现着不可能。本期我们一起走进郭东鑫的故事，寻觅成功的秘诀。

选择：取舍决定成就

2020年9月,怀着懵懂与好奇，郭东鑫来到了深圳技术大学。未接触过编程技术的他，对自己将要学习的专业——物联网工程感到未知迷茫，甚至产生了转专业的想法。但是在大一学习了一些入门课程之后，郭东鑫发现自己并不讨厌这个专业。他觉得，一件事情，如果不讨厌的话自己是有能力可以做下去的。持着这个想法，他坚定选择了物联网工程这条路，于此扎根，走

向远方。

新生对于一切都充满好奇，大一时，郭东鑫选择丰富自己的校园生活，尝试新鲜事物，挑战自我极限。班级班长兼团支书、校团委干事、摄影社社长、朋辈导师、专绩点业第一的学生、伦琴AI班学生、多项奖学金获得者……都是他的身份，身兼数职，而又身披数荣，是郭东鑫一年努力的成果。

大二第二学期，郭东鑫认为需要

开始规划自己未来的道路。考研，工作，还是出国？和大部分学子一样，郭东鑫感到迷茫。带着疑问，他找到了当时在学校创业创客与就业指导中心工作的贺静凡老师，向其询问建议。在贺老师的帮助下，郭东鑫把自己的优劣势分别列了出来，结合自己的实际情况，再通过一番对比分析之后，毅然确定了直接就业是最适合自己的道路。

明确了自己的选择之后，郭东

鑫便开始转移重心，有所取舍。逐渐退出社团，交接社团组织工作，退任学生干部，这是郭东鑫的舍。开始接触项目，自学课外编程知识，参加竞赛拔高能力，更新学习笔记博客，保持专业成绩，这是郭东鑫的取。

因为适当的取舍，他基础能力扎实，也在投递简历时有了更多的底气。“需要多投简历才能得到机会”，郭东鑫如是说。海量的投递

简历，郭东鑫迎来了很多选择。在拿到了深圳一家公司的offer之后，行动仍未停止，他认为以自己的能力可以获得更好的工作机遇，便选择继续投递简历寻找机缘。机遇不负人，在他的坚持下，最终如愿拿到了北京字节跳动的offer。

一路走来，郭东鑫非常看重自己的每一次选择。正是因为他的每一个选择，每一次取舍，成就了如今的自己，取得了今天的成绩。

聚焦：因为专注，成为焦点

锁定一个目标，全身心投入其中，寻觅机会蓄力成长，是郭东鑫一直在做的事情。

郭东鑫把方向定在就业后，便聚焦注意力于此。经过分析，他发现想要在公司工作，自己还需要更多的知识以及能力，因此，他开始寻找网上资源自学课外内容。在此期间，经过朋友介绍，

他了解到竞赛的知识点和自己的需求一致，便产生了以竞赛辅助学习的想法。虽然郭东鑫此前从未接触过竞赛，信息差以及能力差在最开始便给了他严厉的一击，但是他并未放弃，只专注于一件事：我该如何提升自己的能力？思考过后，在寒暑假，他给自己设立期限，每日学习八到十

小时，充实自己。经过假期高强度的集中训练，郭东鑫的算法突破了新高度，也和伙伴在竞赛中拿到了国家级奖项的好成绩。

不仅在比赛中专注，在日常学习中，郭东鑫也从未懈怠。在竞赛未开始前，郭东鑫虽然已学习了部分专业课程，但是对于工作需要的编程知识了解不多。为了

提高自己的能力，也为了后续的实习工作，郭东鑫开始在网络上开设博客，更新学习笔记，画图、解析、算法，他在不断地输出，不断地更新，不断地拔高。因为笔记内容优秀，他被同学们注意到了，越来越多的同学来找他问问题，笔记的浏览收藏量也越来越高，甚至老师也把他的笔

记推荐给其他同学辅助学习专业课程。一篇笔记的完成需要两至三天，一个系列的专栏更是困难，但是郭东鑫做到了，专注于笔记的完成，提高了自己，也帮助了他人。因为专注，成为焦点，回首，成就感满满。

动力：名不显时心不朽，再挑灯火看文章

内驱力是前进的发动机。目标明确的人往往有强大的自驱力，充满旺盛的精力和生命力，郭东鑫亦是如此。

在大二开始接触竞赛内容时，郭东鑫知道自己的实力在当时远不及经验丰富者，也知道自己的目标——以赛代练，参加竞赛的原因是为了提高自己的能力，使之能与工作能力相匹配。目标铭记于心，

为了督促自己学习，每日给自己设立ddl，每日学习十小时，在劳累想要放弃时，郭东鑫就会用“名不显时心不朽，再挑灯火看文章”激励自己，想想自己的目标和未来，再想想自己目前的能力，唯有坚持和奋斗。

在大三，郭东鑫开始接触项目内容。为了使自己的简历更丰富，更加吸引HR，他决定寻找项目，锻

炼自我。校内暂时没有直接的项目可以做，他便在网络上寻找资源，跟着导师学习“基于Linux的轻量级HTTP服务器”等开源项目，和同学一起开展“仿番茄时钟任务管理器”等项目，在这个过程中，他成长了许多，了解到项目的构建过程，真正将知识运用到实践中。

同样在大三，郭东鑫觉得是时候学习和就业相关的基础性知识

了。他采取“构建框架法”，开始阅读就业相关书籍，了解掌握投简历、面试和工作所用到的基础知识概念，构建底层基础框架。同时，为了简历更加突出，郭东鑫也开始自主学习一些计算机主语言。每当遇到书籍枯燥无味，想要“躺平摆烂”时，郭东鑫就会提醒自己，“我的信念是能实现经济独立，动力是对大厂的渴望”，信念与动力

念念不忘，便必有回响。最后，郭东鑫如愿收到了来自北京字节跳动公司的回音。

机会总是留给有准备的人。强大的内驱力激励、鼓舞、推动着郭东鑫不断前行，不断攀登，最终，他站在属于自己的高度，看悦心的风景。名不显时心不朽，再挑灯火看文章，低调努力，高调收成，亦是郭东鑫成功的原因。



本报记者 陆雨棠

黄惠婷 创意设计学院2024届本科毕业生

主要经历：

- 2022年获第三届东方创意之星设计大赛粤港澳赛区学生组优秀奖
- 2023年获第11届未来设计师·全国数字艺术大赛广东赛区二等奖
- 2020-2021学年，获深圳技术大学“工匠之星”奖学金
- 2020-2023年，连续三年被评为深圳技术大学军乐团优秀学生干部
- 2022年深圳技术大学创意设计学院毕业作品展——“矢量场”策展助理
- 2023年第九届深港城市\建筑双城双年展坪山区分展“围·筑”策展助理
- 2023年王受之个人艺术展“穿越历史商周篇”策展助理

毕业去向：

- 同济大学攻读硕士研究生

为兴趣探索，为梦想奔波

四年前的盛夏，黄惠婷走进了深圳技术大学。大学期间，她怀着对梦想的憧憬，不断提升能力、超越自己，在她热爱的交互设计领域大放光彩。花会沿路盛开，梦想会奔赴而来。四年后的今天，黄惠婷用一份出色的答卷考入同济大学的创意设计学院，开启人生新篇章。

将热爱渗透校园生活

高考后的暑假，黄惠婷发现了自己对音乐的兴趣，开始接触乐器。在选择专业时，她偶然间了解到工业设计的理念，被创意与创作所吸引，萌生了通过学习工业设计将创意想法变成现实的念头，这促使她最终确定就读创意设计学院的工业设计专业。迈入大学生活后，

黄惠婷第一时间报名参加了校军乐团的打击乐组，并主动担任了军乐团的策划部部长，负责演出策划和汇演，她说：“军乐团是很纯粹的组织，我们都是为了音乐而聚在一起。”热爱使然，她又在接下来的三年里担任了军乐团副团长和团长的职务，她的空余时间几乎都留给

了音乐，大大小小的汇演在她的带领下圆满完成，也让军乐团成为深圳技术大学一道靓丽的风景线，黄惠婷也因此连续三年获得军乐团“优秀学生干部”称号。爱好在漫漫长夜中，闪烁着强大且生生不息的光芒，在军乐团的这段旅程中，她不仅提升了音乐素养，更学会了

如何扮演一个组织者的角色，更好地与小伙伴们沟通协作，这为她之后的项目经历和实习经历打下了坚实的地基。

回忆起校园中最难忘的项目经历，她表示很幸运地加入了WAO校茶的创业项目团队。工作期间，他们不仅与技大喵喵屋等学生组织合作，

还创立了自己的播客，播客选题涵盖选专业、留学和考研等大学生热点话题，为学生解答迷津。通过播客这个契机，黄惠婷有机会与各个领域的人接触，丰富经验，增长见识，让她受益匪浅。她也在不断的探索和实践找到了自己的处世之道：“遇繁而若一，履险而若夷。”

将努力贯穿学习始终

音画互动对黄惠婷有致命的吸引力，于是她选择了交互设计方向，并自学了TouchDesigner（用于实时交互新媒体创作的工具），从校内的音乐季到校外的livehouse，黄惠婷尝试在多种平台中探索交互设计的多种可能。她说：“我不会把工作、学习和爱好完全割裂开，只有在学习与其他事情冲突时优先选择学习。”黄惠婷谈起她曾在清华大学美术学院训练营中的一段项目经历：兴趣驱使

下，她向训练营投递了简历并顺利通过，“我们收到的第一个任务是对自己的能力进行打分。”经过对自身能力多维度的评分，清华美院的导师为他们进行了均衡的分工，在专家的讲解下，他们迅速开展技能学习，并按照成熟的工作方案推进项目，最终在小组合作下一同产出一款游戏。黄惠婷表示这段经历让她的专业能力有了质的飞跃，同时给了她很大启发：“经过这次学习，我想我会更注重设计本身，其

次才去考虑如何呈现。”她把這個启示带到了考研的择校中，同济大学的院校风格更偏向于设计方案的考察，而不是绘画技巧，这恰好与黄惠婷的理念不谋而合，于是她将同济大学定为考研目标，并为之不停努力。

在专业相关的学习上，她不甘落后、努力奋斗，一步一脚印地积累经验——她先后参加了“第三届东方创意之星设计大赛”、“第11届未来设计师·全国数字艺术大赛”等，都取

得了优异的成绩。校园内随处是她忙碌的身影，她是创意设计学院“矢量场”毕业作品展、第九届深港城市\建筑双城双年展“围·筑”、王受之个人艺术展“穿越历史商周篇”等多场艺术展的策展助理。“精力是需要管理的。”黄惠婷如是说。她将精力侧重于历练，并尽可能多的去尝试、探索，拓宽自己的人生版图，在学习路上勇往直前。黄惠婷所做的努力远不止这些，为增长实践经验，2023年，她开启了她的实习旅途。

她去到上海创动文化有限公司了解其工作模式，还加入TEA Community担任关于沉浸式体验空间设计、多模态交互设计的工作坊助教；7月，她又在国家艺术基金承办的2023年度艺术人才培养资助项目——智能时代的数据可视化艺术创作型人才培养中担任了助教一职。黄惠婷的专业能力和素养有目共睹，正是不懈的努力和永不服输的精神面貌，让她能够在热爱的领域里一展拳脚、实现抱负、闪闪发光。

将世界化作前进动力

黄惠婷心中始终有对“象牙塔”的向往，她喜欢上海，最终确定备战考研同济大学。她有一个快速进入备战状态的小妙招——用可以制作日程表的app对每天的待办事项进行规划，并按照既定的任务完成每日的学习或工作计划。不仅如此，她还会在每一周结束时进行复盘，回

顾自己本周的计划完成情况，及时调整学习状态，检查并提高执行力，从而养成好的备战考研习惯。

考研中期，一场模拟考试后，她发现当时自己的四项考查学科的成绩都不理想，这让黄惠婷感到挫败和沮丧，但她并没有沉浸在痛苦中，而是以最快速度调整好心态，

重振旗鼓。她说：“我总是告诉自己起伏很正常，不能将情绪关注在失败上。”她坚持按部就班地完成自己的计划，紧紧跟随自己的学习节奏，向理想不断前进。

黄惠婷说：“对创造力的训练是个慢慢积累的过程。”那些看似不起波澜的日复一日，会突然在某

一天让人看到坚持的意义，黄惠婷就是最好的例子，她以初试第五名，总成绩第五名的好成绩被同济大学创意设计学院交互设计专业录取为研究生，她将继续在学习中砥砺前行。黄惠婷希望在她的创作生涯中可以开展更多新的主题，比如可持续发展、数字化赋能等，用自

己的设计思维为全世界谋福祉。

几代青年，皆以梦为马，不断探索中国未来。而今天的我们风华正茂，有机会把整个世界作为想象和行动的空间，为全人类造福，年轻的我或许都该这样追求。我们也祝福黄惠婷同学在奔赴未来的路上，生生不息，如星灿烂，如风自由。



本报记者 陈蕾 孙晨玥

张仕凡 外国语学院2024届本科毕业生

主要经历：

- 2020-2021学年，获国家励志奖学金
- 2021年获第五届全国高校商务英语竞赛二等奖
- 2021-2022学年，获深圳技术大学优秀共青团员
- 2020年获“外研社·国才杯”全国英语写作大赛校级一等奖
- 2021年获深圳技术大学“工匠之星”二等奖学金
- 2021年获全国大学生英语竞赛校级二等奖
- 2022年9月-11月，在国家市场监督管理总局国际标准技术审评中心实习

毕业去向：

- 广州市税务局

技大之

毕业

前行必有曙光

盛夏繁花盛开，毕业脚步匆匆到来。今年夏天，对于张仕凡来说，是对过去的挥手告别，也是对未来的奔赴迎接。作为外国语学院的首届毕业生，张仕凡同外国语学院一同成长，在珍贵的大学四年时光里，渐渐清晰自己的目标，脚踏实地为理想而奋斗。

初入大学 明确目标

四年前，张仕凡了解到深圳技术大学作为一所新学校，拥有先进的教学理念和雄厚的师资力量，校园环境也是高校中的天花板。怀揣着对深圳技术大学的向往，张仕凡报考了自己

感兴趣的商务英语专业，并如愿录取。谈到刚入学的感受，张仕凡坦言：“学校和学院都追求将学生培养为复合型人才，成为真正对社会有用的人。我也希望我能在大学四年好好

学习，将我的时间和精力最大化利用，学到真本事。”

在学校教育理念的熏陶下，结合自己的志向、性格及兴趣爱好，初入大学的张仕凡就确定了自己的

目标——就业。“我觉得知识就应该运用到实践之中，学以致用。在如今的大背景下，毕业便就业不失为一个好的选择。”在以就业为导向的理念指导下，张仕凡决定大学

四年常“泡图书馆”，阅读课外书，自学感兴趣的领域，如商业和法律，扩充实用知识。“除了专业课程，大学还应该培养自己的自学能力，探索更多的领域。”

脚踏实地 拒绝焦虑

脚踏实地，是张仕凡大学四年的青春底色，也是支撑她前进的不竭动力。在身边同学将刷美剧、听欧美歌曲作为兴趣和日常，并且作为一种学习方法的时候，同为英专生的张仕凡却发现自己对此并不太感兴趣。她不断摸索适合自己的英语学习方法。

在平时的课程学习中，张仕凡认真听讲，力求吸收老师传授的全部知识；而课后，她认真完成课程作业，不敷衍应对。“其实学院开设的课程很多而且可以学到真东西，只要平时好好对待课堂，便不需要焦虑。”除了平时的学习，在期末周来临前，张仕

凡也会进行系统的、高强度的复习，以便更好地应战期末考试。每天，她会给自己列复习清单，规定一天的复习页数和时间，要求自己一定要完成，并且高质量地完成。通过这样给自己列计划的方式，张仕凡“强迫”自己专注于课本中，认真学习。显然这

样的方式是有效的，张仕凡的专业成绩名列前茅，排名专业前三。

当张仕凡回首自己的四年大学学习时光时，总结道：“许多人容易内耗、焦虑，担心自己学不好之类的。但我觉得大可不必。我享受每一次列计划的过程，更享受将计

划清单上的待办事项一件一件完成带来的成就感和正向反馈，这是属于我的多巴胺和内酚酞。与其焦虑不明确的未来，我认为踏踏实实去干实事才是更重要的。目标明确，脚踏实地，高效学习，锤炼专业本领，我相信上天总会眷顾我的。”

注重实践 学以致用

除了积极学习理论知识，张仕凡还注重理论知识的迁移和实际应用。大学四年期间，张仕凡积极参加各类英语竞赛，并且取得优异的成绩，每一次备赛，都是对平时学习的一次检验。在备赛过程中，将平时在课堂上所学的知识迁移应用，能检验自己是否

真实掌握了老师传授的内容，从而查缺补漏。每一次的备赛，都能学到新的东西，“参加比赛是对平时专业学习的拓展，是实战学习，也是延伸学习。”此外，与同学一起备赛，能互相鼓励，彼此监督，学习彼此的学习方法，既促进学习，又增进友谊。

此外，实习也是拓展学习的好方法。张仕凡曾实习于国家市场监督管理总局国际标准技术审评中心，主要工作是翻译。在实际的工作中，张仕凡发现自己平时学习的内容不足以应对工作内容。这时，她会搜索大量资料进行学习补充，或者寻求前辈的帮

助。就是在这样的实际工作中，她不断发现自己的不足之处，从而有针对性地学习，打磨自己的专业本领。实习工作还培养了张仕凡的团队精神，与同事们一起完成项目，共同完成工作，实现更高效的工作方式，同时不断学习他人的长处，弥补自己的不

足。谈及实习方面的建议，张仕凡坦言：“我是鼓励多多实习的，实习是找到自己将来想从事的就业方向最高效的方法，也能帮助我们提升自己各方面的能力，实现快速成长。”

坚定目标 勇敢前行

当许多人还在为考研考公或者留学就业等去向犹豫不决时，张仕凡已经坚定自己的目标——考公。这是综合考量自己的志向兴趣及分析当前就业形势后做的选择。当被问到如何应对考公巨大的竞争带来的心理压力时，张仕凡说道：“我认为考公是一场国家给的大型压力测试，如果通过了，那我就是拿到了国家的offer，我会很有自豪感，这也激励着我不断前行。这是一条比较‘卷’的路，但我相信只要付

出绝对性的努力，每天脚踏实地去学习，自己就一定会上岸，我也不想去想万一失败了怎么样，这是很浪费时间和心力的。”

张仕凡还有一个鞭策自己努力备考的方法，那就是为自己设立一个假想敌。“我坚信‘比你优秀的人比你更努力’，我会想象我的假想敌能力十分优秀，每天学得比我还多，在这样的对比下，我会督促自己更加努力地复习，不能松懈。”张仕凡在四月底的时候就开始备

考，从看课程入手，再通过网上的经验帖调整自己的备考方式。每天9点，张仕凡的身影会准时出现在自习室中，然后列一个待办清单开启自己元气满满的一天。前期是听课程、刷题和复盘，后期是做真题。在这样循序渐进不断重复坚持的量变中，慢慢取得进步，迎来质变。

但这个过程并不是一帆风顺的，起初张仕凡看到网络平台上网友晒自己一天的学习时长，有的竟高达10几个小时。她会反思自己每天的

学习强度是否不够，便盲目地加长自己的学习时长。但后来发现自己的精力无法支撑如此长时间高强度的学习，便还是按照自己的节奏安排每天的学习任务。“找到自己的节奏很重要。自己的身体确实不允许高强度的复习，那就把当天需要掌握的内容学好就可以了，每天坚持下来也是巨大的收获。劳逸结合很重要，身体是革命的本钱。”在清晰的目标和不懈努力的加持下，张仕凡最后成功入职广州市税务

局，成为一名光荣的国家公务员。

回首自己四年大学时光，张仕凡十分感恩，感恩母校，也感恩自己一直以来的坚持以及对目标的坚定。张仕凡希望学弟学妹在四年大学时光中，不虚度光阴，苦练专业本领，可以多实习，尽快找到自己的未来职业方向，并为此努力。但同时也要劳逸结合，该学学，该玩玩，度过愉快的大学四年。“夜色难免黑凉，前行必有曙光”，只要不轻言放弃，坚定前行，就一定能得偿所愿。



本报记者 周芷茵 黄楚尧 罗文汐

何佳泓 商学院2024届本科毕业生

主要经历：

- 总绩点4.1，专业排名第2
- 2022年获教育部直属国家奖学金
- 2022年和2023年获深圳技术大学“工匠之星”一等奖学金
- 国家级大学生创新创业训练计划重点领域优秀结题（项目主持人）
- 2021年获全国高校商业精英挑战赛商务谈判竞赛三等奖
- 2022年获第十四届“尖峰时刻”全国商业模拟大赛三等奖
- 2022年获第十四届“正大杯”全国大学生市场调研大赛国家三等奖
- 2022年获深圳市“逐梦杯”大学生创新创业大赛（企业组）三等奖
- 2022年获中美青年创客大赛深圳赛区优胜奖
- 2022年获第十三届“挑战杯”大学生创业计划竞赛广东省银奖
- 2023年获第九届中国国际“互联网+”大学生创新创业大赛广东省铜奖
- 2023年获“建行杯”第十六届全国大学生节能减排社会实践与科技竞赛三等奖
- 累计获得比赛奖项共计三十余项
- 曾在普华永道会计师事务所、平安银行等企业实习

毕业去向：

- 墨尔本大学攻读硕士研究生

步履不停，感受一呼一吸间的成长

又到一年毕业季，回首看何佳泓写下的诗篇，字字都是提升自我，句句都是笃行不怠。在大学生涯的尾声，她以优异的成绩准备启程前往墨尔本大学，继续攻读商科，为自己四年孜孜不倦的进取精神交了一份满意的答卷。

不断探索，开拓新版图

2020年，何佳泓选择了国际化定位的深圳技术大学，希望得到更多跨国、跨学科交流的机会，同时也希望在商学院这种全英教学环境中得到锻炼，与学校共同成长。与不少大学新生一样，刚从半封闭、高强度的中学环境中出来的何佳泓在英语听说、电脑应用等方面都是“小白”，深知自己在很多方面落后于他人，她从音标开始重新学起英语，并在网上自学编程，从头赶上。入校初期，她也曾兴致勃勃地参加比赛，然而接连的挫败让她一度陷入自我否定中。为了避免失败，在很长一段时间里她干脆选择

了不去开始。直到大一下学期，何佳泓偶然受邀参加“互联网+”项目，在团队成员的鼓励与支持下，她决定再次踏出那一步，将前期的失败变成垫脚石，及时调整状态，逐渐摸索做项目这条路要怎么走，并通过比赛进一步积累经验。

大二时，她作为国家级大创主持人参加储能系统项目，获得了“挑战杯”、“互联网+”等多个比赛的认可。项目初期，她被项目指导老师杨涛的一腔创业热情所吸引，与团队一起从0到1打造项目，并在“聚龙杯”、深圳市“逐梦

杯”、“赢在广州”等大赛一路披荆斩棘，后来还和伙伴们创办公司，让创业不仅仅停留在纸面上。这个项目让何佳泓深刻地体会到跨学科交流的重要性，“新能源相关知识和商科学科差距很大，但是商业必然要与产业紧密联系，所以商科生一定要不断学习，不局限于自己的学科领域，多去了解前沿科技以及不同领域的知识。保持着对未知事物的热情和学习的能力是非常重要的。”何佳泓补充道。

不只是项目比赛，何佳泓在专业学习和学生工作方面也同样十分

优秀。她大一时就有出国深造的想法，便在学习方面下功夫。她保持稳定高绩点的诀窍是，每隔两周系统性复盘本学期知识，考前在纸上梳理知识点和逻辑。突出的成绩也让她成功竞选商学院学生会（筹）学习部副部长，这对大学之前从没担任过任何学生组织职务的她是不小的挑战。她坦言，加入学生会的初衷是建立一个平台，希望和学院一起成长，促进资源交流。而她也用实际行动履行了“开拓者”的责任：作为第一届国际商务专业的学生，第一次参加商赛，第一次找实

习，第一次准备面试，没有前人的经验，就把自己摸索的经历和体会总结给学弟学妹们；积极帮忙协调比赛、耐心解答学弟学妹们私信的升学求职问题等；和学生会的伙伴们共同见证学院的第一次联谊会、第一届元旦晚会，第一次军训送温暖等活动。

大学的四年里，她在学习、项目、学生工作方面都留下了自己的痕迹。不断探索，开拓技能版图。

点亮每一个当下

“我们太迷恋结尾了。这个世界有那么多伟大的生命和美好的爱可以见证和体验，但只要结局不尽如人意，我们立刻觉得这是悲剧。”《抓落叶》中的这段文字是陪伴何佳泓度过漫漫黑暗的精神食粮。人生意义在于爱、体验和感受，而不仅仅是闯关，感受在人生

经历过程中所带给自己的成长，过程往往大于结果。

面对繁忙的学习和工作，有一段时间里，她过于注重结果，漫长的平台期让她陷入内耗与迷茫中。这个时候，老师在课堂上的一句话让她醍醐灌顶：“当一个终身的学习者。”她恍然大悟，

学习和成长是一个长期的过程，学者更应该注重过程中的积累，这比一味追求结果更加有价值 and 意义。

“灵感来了就开始做事，”于她而言，在繁忙的学习工作和生活中，唯有心血来潮和灵感光芒最不可辜负。她坦言自己的生活节奏可

能不适合大多数人，但找到最适合自己的学习方式往往比全信他人经验更重要。在学习之余，何佳泓培养了许多自己的小爱好。她喜欢通过电影了解不同国家和民族的文化，沉浸在一个又一个精彩纷呈的故事里，观看他人的人生，丰富自己的视野。在大二时，何佳

泓开始探索社交舞这一“版图”，通过社交舞，她不仅释放了压力，也扩大了社交圈。而在极度疲惫时，何佳泓会在舒适安静的环境里，放松身体，随思绪游荡，进入冥想的世界。

奔赴下一场山海

从校园步入职场，角色的转换让何佳泓面临了更多意想不到的挑战。她在大二暑期就开启了自己在这四大会计师事务所的第一份实习，之后也不断尝试了创投、私募基金等各个不同领域的实习工作。从做中学，多段实习经历让她熟练了多个办公软件，培养了严谨的工作习惯。同时，她在每段实习中都会反

思：我是否喜欢并适合这份工作？我的身体是否适应这样的工作强度？我能否坚持下来？何佳泓对此总结道：“学弟学妹们在实习阶段可以多尝试不同领域，通过不断地试错，最终找到自己热爱且能为之奋斗一生的事业。”

在面临工作还是留学考研的抉择时，何佳泓几乎没有犹豫就选择

了后者，并早早地开始准备。四年间，她在努力保持高绩点的同时，也一直在提升自己的软背景，学习之余参加国际志愿者项目，前往香港大学和香港科技大学进行暑期交流，还在中央财经大学担任科研助理并发表了数篇国际会议论文。在被问到是什么因素促使她拿到最终offer时，她回答说：“我在相关

企业的实习经历比较丰富，相关的科研经历也让导师看到了我的潜力，出色的绩点提高了竞争力。最后还要感谢班主任程云老师四年的教导，以及商学院各位老师在我升学路上的帮助与鼓励。”未来，她也不会停下探索的脚步，将继续在她感兴趣的绿色金融领域进一步深造。

何佳泓向学弟学妹们建议，在互联网时代，人工智能已经能够解答生活中大部分疑惑，因此我们应当更加注重培养自己的逻辑思维能力、解决问题的能力和为人处世的方法，或许多年以后已经忘却了曾经在课本上所学知识，但培养的习惯以及能力将会陪伴你一生。

在深技大，低头族不是贬义词

“低头族”指的是无论何时何地都专注于手机、平板电脑等移动设备的人群，因长时间低头使用数字设备而得其名。而在深圳技术大学，有人低头爱阅读，为书中精彩停留；有人提笔赴星光，为自我前程奋斗；有人俯身赏春意，为身边美好驻足。在深技大，低头族不再是贬义词，为知识低头、为梦想低头、为美好低头，低头是不懈的努力，抬头是璀璨的未来……



本报记者 陆雨裳 孙晨玥 陈蕾

低头书香 心向远方

走在深圳技术大学的校园中，你会发现“低头族”随处可见，2022级工业设计专业的伍嘉婧是其中一员。课堂上，她低头捧着《材料与工艺学》的教材看得津津有味，沉浸于知识海洋；闲暇时，她也会手捧一本《平凡的世界》坐在润园湖畔仔细欣赏，享受惬意时光。伍嘉婧表示，步入大学后，总是需要调整生活节奏，而规律的阅读习惯让她受益匪浅，早起时、午休后、睡觉前都是她用阅读重拾心情的好时间。谈及为何在读书上投入很多时间时，她说低头读书能让她静下心来，不再为学习或生活中的琐事浮躁，更能体会到生活的美好。每每有人与她讨论、分享书籍，她眼中总是流转着仿若湖面的粼粼波光。阅读于她的意义是不言而喻的：《呐喊》中，鲁迅以文字为利刃唤醒民族斗志，也坚定了她的理想信念；读书也是她认识世界的手段，《瓦尔登湖》中对自然风光的描述让她心驰神往，去不到的远方有书籍为她领航。“鱼离水则身枯，心离书则神索。”她希望同学们也能主动拿起书籍，低下头去，静下心来，一次次的与作者思想碰撞，一次次的踏上心灵旅途。

深圳技术大学的美丽校园中，有许多适合“低头族”的宝藏角落。在图书馆，书籍与温柔的阳光为伴，为知识镀上光辉；在C5教学楼的拐角处，沙发早已备好！只等你带着书籍落座。不过，伍嘉婧最喜欢的阅读地点还是润园咖啡厅，优美的环境和悠扬的音乐总是激起她低头读书的欲望。一本书，一杯咖啡，一个下午就这样悄然而逝……

书籍经常让伍嘉婧废寝忘食，她建议同学们读书期间也要有适当的运动，知识与健康都很重要，我们低头为书中的黄金屋驻足，更要挺胸抬头走向璀璨明天。



低头所见 美好无限

来自2023级英语专业的和静妍，是一位名副其实的“低头族”。但她的低头，不是传统意义所指的为电子

设备低头，而是为生活中的点滴美好低头。低下头，她用双眼尽赏美景，领略大自然的鬼斧神工；用鼻子轻嗅香味，感受气味带来的清新甜美；用双耳倾听，体会生活的真实模样。低头，于她而言，是与美好的一次次接近。

低头，细赏美景，感受大自然的美好。在杨梅坑，和静妍于木栏前低头，静静欣赏深蓝的海水与陡峭的岩壁激发出的磅礴海浪，俯瞰岩石在日经年月的侵蚀下勾勒出的优美线条；在梧桐山，她低头俯瞰自高处倾泻而下的流水，目光追随水流奔向望不到的山下远方。每次低头，眼中是不一样的风景，但相同的，是大自然带给她的美好震撼。“每天在学校赶学习和工作，周末出去感受大自然，便会觉得那些烦恼和压力都不算什么。每次的低头赏景，都是一次情绪释放。”

低头，轻嗅香味，感受气味的美好。在西双版纳，和静妍低头轻闻菠萝发出的阵阵果香，香味里蕴含的，是独属西双版纳的热带风情；在云南斗南花市，她低头于偌大花海中轻嗅花香，有的浓烈馥郁，有的淡雅清幽，但都释放出愉悦的信号，让人不禁生发出对生活的美好期待。谈及香味对她的影响，和静妍说道：“可能我们都只会关注看到的，很少去感受闻到的。但仔细感受香味，能有效调动我们的嗅觉，丰富我们的感官体验。我觉得这也是生活中的一点小确幸。”

低头，侧耳倾听，感受生活的真实。在热闹的集市，和静妍低头，感受耳边的喧闹，那是小贩们的一声声吆喝，生活的烟火气息扑面而来；在公园，她低头，聆听远处小朋友的阵阵欢乐笑声，内心的喜悦欢愉油然而生；在社区，她低头，倾听居民的诉求，为他们解决困难，成就感将她包围。“待在校园久了，会觉得离社会、离真实的生活有些距离，时常走出校园，走进社区，去倾听大家的声音，才能感受生活最真实的模样，也才能感受真实的美好。”

“低头”，于和静妍而言，不是贬义词。在她的身上，低头是为追寻美好，不管是看到的、闻到的亦或是听到的，每一次的低头，都能收获一份细微的美好。而这些美好，是她前进的最佳助力。



低头探索 梦想照耀

2022级自动化专业的李小倩，是深圳技术大学众多“低头族”其中一员，她几乎一天三分之二的时间都在实验室度过，作为一名工科生，她常常需要长时间做编写代码、焊接电路板、调试工程等工作，每天的行程，除了教学楼和宿舍之外，就是中德楼的实验室。

“抬头看世界，低头为梦想。”李小倩如是说。这句话陪伴着她度过了实验室里的日日夜夜，于她而言，在实验室的时光就像是在搭建通往梦想的阶梯，一点一滴，每时每刻都让她觉得值得且坚定。还记得刚刚入学时，李小倩看着荣誉墙上师兄师姐的照片，细数他们获得的奖项，那时，她便在心中暗下决心，以后也要成为像他们那样厉害的人。李小倩说，“走好自己脚下的每一步路，不知何时，回头再看时，已经走了很远了。”在李小倩回忆里，刚开始也会觉得课程很难，项目比赛会遇到很多自己完全不懂的问题，那时候好像在逼着一个刚会走路的孩子奋力奔跑，不过好在都挺过来了。对于李小倩来说，一天的大部分时间自己都在低着头，不是在焊接就是在调试，当一切问题都解决，抬起头看到让自己满意的成果，她的脸上才会浮现出欣慰的笑容，很多个深夜，她透过实验室的窗户看天上的星星，这是对她来说最快的充电方式，她总是会在这个时候快速放空自己，理清思路，振奋精神，再次投入。

李小倩是勇敢的追梦者，更是坚定信念的实践者，每一次低头都是积蓄力量的开始，每一次努力都是梦想成真的契机。在抬头看世界的同时，记得不要忘记低头为梦想努力，因为每次低头，都是为了更高地飞翔。

