

SHENZHEN TECHNOLOGY UNIVERSITY



# 深圳技术大学报

## 深技大牵头 国产薄片激光器实现新突破

【本报讯】近期,深圳技术大学科研工作传来喜讯。由深圳技术大学校长阮双琛教授牵头的国家重点研发项目团队,成功解决了薄片激光器关键科学问题,成为国内首个实现大直径Yb:YAG薄片晶体封装的团队。

项目团队采用自研薄片晶体和再生放大技术,实现了卓越的激光输出性能,为腔外高效非线性

频率变换奠定基础。采用969nm“零声子线”泵浦,最高连续输出功率超1300W,最大光-光转化效率近80%,为超薄薄片激光器研究打下基础。

据了解,薄片激光器以其极佳的光束质量和高效的光-光转换效率在工业制造业和基础科学研究等众多领域中得到了日益广泛的应用。但目前我国薄片晶体精

密加工、热沉系统的设计和封装、增益器件的制备等关键技术不足,严重限制了我国高功率薄片激光器的进一步发展。深圳技术大学从2021年开始开展薄片激光技术的攻关,服务国家产业安全和重大工程建设,为提高我国信息、能源、交通、高端装备等领域激光晶体材料和器件的自主可控能力做出积极贡献。

## 深技大携 54 项科研成果 亮相高交会

【本报讯】11月15日-19日,第二十五届中国国际高新技术成果交易会(简称高交会)在深圳会展中心举行。深圳技术大学组织54项科研成果参展。成果涵盖人工智能、新材料技术、智慧医疗健康、物联网、储能电池等产业重点领域,具有高度创新性和应用性,助力产业发展转型升级。

11月16日,深圳技术大学校长阮双琛来到学校展位,观摩学校参展项目成果,询问项目研究现状、技术创新亮点及应用情况,他鼓励科研人员再接再厉,加快科研成果产业化,对学校高新技术成果转化与应用提出了更高的要求。

此次参会,深技大荣获“优秀组织奖”和“优秀展示奖”。

## 中国大学生程序设计竞赛在深技大举办



【本报讯】11月11日-12日,2023年第九届中国大学生程序设计竞赛(China Collegiate Programming Contest,简称CCPC)在深圳技术大学举行。来自北京大学、复旦大学、上海交通大学、浙江大学等全国152所高校的参赛队伍同场竞技。

11月11日,大赛组委会执行主席孙大烈、副主席王灿、秘书长郭晓钧,深圳技术大学校长阮双琛、副校长梁永生,深圳市坪山区副区长刘理出席开幕式。11月12日,长达5个小时的比赛

在学校羽毛球馆举行。

本次赛事由深技大大数据与互联网学院组织筹备,向全校公开招聘学生志愿者近百人,筹备历时两个月,志愿者们为参赛选手及教练带来了高质量、高水平的赛事服务。大数据与互联网学院ACM集训队教练郭云镡老师为大赛开发了一个集成全套比赛流程功能的“一站式比赛系统”,今年首次在全国亮相,为比赛提供了有力技术保障,受到了选手的喜爱和组委会的认可。此外,2600平方米的羽毛球馆赛场和3100平方米的综合馆观摩区同步开

放,让更多人了解到CCPC赛事的魅力。

据了解,中国大学生程序设计竞赛由中国大学生程序设计竞赛组委会主办,是国内最顶尖的大学生程序设计赛事,规则为3名选手使用1台计算机,在5小时内通过编程解决13道算法难题,以通过题目的数量及完成速度排名。每年,该项赛事的国赛分设四个赛站,在全国高校约1500支队伍中选拔240支队伍参赛。深圳技术大学在2023年此项赛事的其他赛站中已取得一银一铜的优秀成绩。

## 深技大赛车工作室获FSEC全国总亚军

【本报讯】11月13日,深圳技术大学赛车工作室在2023“蔚来杯”中国大学生电动方程式大赛(简称FSEC)上获得全国总亚军。

FSEC于11月12日在安徽合肥收官,共吸引来自同济大学、哈尔滨工业大学(威海)、吉林大学、湖南大学等高校的一百多支车队参赛。FSEC分为静态赛和动态赛。其中静态赛包含设计报告、商业报告和成本报告,动态赛包含直线加速、八字绕环、高

速避障、耐久性能和效率测试。

深技大赛车工作室由指导老师田萌健、罗杰中带队,携全新改进的极光电动方程式赛车Aurora-23,以E07的车号代表学校参加比赛。除获得全国总亚军外,深技大赛车工作室此次还摘得蔚来黑马奖、高速避障第二名、效率测试第二名、商业报告第三名、创意涂装三等奖、最佳经理人奖、年度卓越宣传团队等多个奖项。

## 深技大举办第五届综合运动会

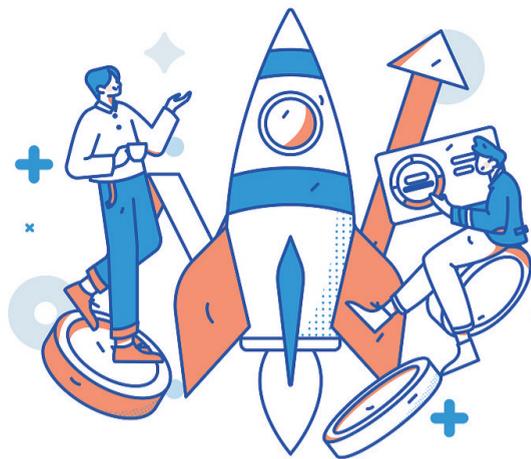


11月29日-30日,深技大第五届综合运动会在学校运动场举行。本届综合运动会设有14项田径比赛项目、足球及篮球团体竞技等,共有1020名运动员参加比赛。深技大教职工和学子们用热情点燃了冬季的润园。

# 创业，选你所爱，追光而行

——访深技大优秀学子周家宝

“互联网+”创新创业大赛、“挑战杯”、大学生职业规划大赛、创景科技文化节……近期，各项大学生创新创业赛事接踵而至。许多同学兴致勃勃，积极尝试，但是苦于不知如何开始。本期，我们特别邀请深技大优秀毕业生2019级大数据与互联网学院的周家宝做分享，他是一名创业者，是一名领导者，创建了“技大校园e站”系列新媒体、ACM协会，取得了诸多成绩，积攒了丰富经验。让我们一起走进周家宝的故事。



本报记者 林丽淳 余烁帆 张森森



## 主要经历：

“技大校园e站”系列新媒体创始人  
2021年，获MCM/ICM（美国大学生数学建模竞赛）S奖  
2021年，获ICPC（ACM国际大学生程序设计竞赛）亚洲区域赛沈阳赛区铜奖  
2022年，获GDCPC（广东省大学生程序设计竞赛）银奖  
担任校ACM协会会长、ACM集训队助理教练  
担任校学生会外联部部长

## · 抓住机遇 大步前行 ·

“当时，我们一天要投几十份简历，一周进行十几场面试，心情焦急地投递简历、时不时进行高强度面试，疲惫不堪的同时，更多的是感到迷茫与不知所措”，周家宝回忆道。在2022年的大学生招聘会上，2019级物联网专业的周家宝满怀希望地向各大公司投递简历，但几年疫情带来的影响，使得互联网行业正经历“裁员潮”，周家宝和同专业的其他毕业生一样，在求职路上屡屡碰壁，一度陷入迷茫低

谷期。

但遇到困难并不能让周家宝气馁，他对这段辛苦的求职经历进行了深刻的反思，把求职失败的原因归结为一个核心点，即缺少适配的经验，求职定位错误。“我们上一届学长学姐分享的经验与我们的情况并不适配”，他意识到，求职经验缺失、信息差屏障、校友圈狭窄等，都是需要解决的问题。为此，善于抓住机遇的他，内心创业的想法油然而生。

因为体验过求职的心酸，周家宝并不想他的学弟学妹们也重蹈覆辙。于是他开始思考，应该如何积累校友圈，如何积累求职经验，如何打破信息差。灵光乍现的他想到，可以集众人之力打造一个信息全平台。有想法便大胆实现，他开始召集团队，全面着手开发公众号、小程序、网站、视频、系统等全平台，并取名为“驿站”，希望此平台可以成为深技大学生在闲暇休息时交流学习的地方。

“我现在正在做的事情其实是播下种子，如果很多学弟学妹通过这些平台能够获得更好的工作岗位，或者是升学offer的话，我觉得这件事情会非常有意义。”周家宝笑道。这也是他创业的初衷。每当有学弟学妹向周家宝分享自己取得的各种成就时，他都会由衷感到开心。

抓住求职机遇，迈步创业前行，周家宝一直带着他的初心前进着，做着有意义的事情。

## · “勇敢的人先享受世界” ·

创业之路并不是一帆风顺的。在大多数人印象中，技术应该是创业面临的最大困难，但是在周家宝亲自实践后发现，原来运营部分的难度远大于技术部分，推广很难，需要考虑很多因素，也需要很多人试错。

他在最初运营这个团队时，为团队成员间的调控苦恼过。他是创业者，亦是校学生会外联部部长兼校ACM协会会长之一，所以在管理方式上，他照搬了在学校活动中学到的方式，即平均分配，队友得到一样的酬劳。但是创业并不一样，经过实践发现这种方式并不适用。因此他勇于改变，按照贡献度分配酬劳，减少了团队成员间的矛盾。而在运营宣传上，周家宝也是从零开始。推文制作效果差，便勇于去请教校学生记者团，去借鉴其他学校的公众号，在学习中进步。他感慨道，“去翻最初的推文与现在的对比，会发现明显的提高，更简洁，更优质了。”而在运营上，团队还需购买推广礼品、服务器、COS流量等，开

销巨大，最初周家宝曾一度亏损十多万元。他也曾怀疑过自己，也想过放弃，但是，坚毅的他还是坚持了下来，大胆地往前走。这不仅因为家人朋友提供的支持，更是因为想为校友服务、想为学校提高知名度的初心带给他无穷的勇气。

“勇敢的人先享受世界”，周家宝分享道。因为他的大胆前行，终于逐渐看到了梦想开花的模样。如今，“技大校园e站”系列新媒体在校内的影响力不断扩大，出现在了各个学院学生的朋友圈中，新生对此也纷纷表示，“小e非常亲民幽默，这里是了解大学和解决大学困扰最便捷的地方。”而平台服务范围也在不断增大，现已拥有定位校园咨询的公众号、定位校友系统耦合论坛的小程序以及其它定位宣传学校的系列新媒体。

因为勇于前行，周家宝收获的不只有创业梦想的果实，还有自己的兴趣梦想。

物联网专业的周家宝从高中就和编程打

交道，他对ACM比赛充满了兴趣。但是，来到深圳技术大学后，发现学校并没有相关的社团。“既然没有，那我就自己创。”就是这样一个大胆的想法，在对ACM系列赛事规则感兴趣的情况下，周家宝与一些老师和同学一道，开始了不断的探索。幸运的是，在2020年9月，深圳技术大学迎来了一位经验丰

富的ACM老师——郭云镛老师，在他的管理和培训下，周家宝和团队成员获得了ICPC亚洲赛沈阳赛区铜奖和第19届广东省大学生程序设计竞赛银奖。

勇气是成功的开端，坚毅是成功的密钥。周家宝也正是因为秉持这个观念，一路向前，斩获了如今荣誉。



## · “态度决定一切” ·

好的态度决定一切，“真诚永远是最大的必杀技。”周家宝感慨道。

创业初期，在什么都缺、什么都不懂的情况下，机缘巧合，他遇到了大数据与互联网学院的助理教授陈寅老师。初次见面，两人便开始了长达一个多小时的畅聊。周家宝真心地向老师阐述自己的想法，陈寅老师不仅耐心详细地解答了全部问题，更在之后的发展中提供了宝贵的第一笔赞助资金，也正是因为这笔资

金，让周家宝得以继续创业发展，这对于周家宝来说是极其珍贵的，他也一直感恩这位知遇恩师。

而在郭云镛老师的领导下，ACM协会在大数据与互联网学院成立，并受到了学院的高度关注和支持。郭云镛本身是ICPC亚洲金牌得主，曾任中南大学ACM协会会长。因此，他在培养深技大ACM集训队方面采用了985大学相当成熟的体系。周家宝非常珍惜这

个机会，创立ACM协会，参与算法比赛，潜心研究编程算法，不断深入研究，在属于自己的赛道上深耕，取得许多奖项。

作为ACM协会的会长之一，寒暑假期间，周家宝在郭云镛的鼓励安排下带领寒暑期训练营，充当新生讲师、出题者、组织者等身份。在实验室，从早上八点到凌晨两点的持续工作，是热爱、是激情、是坚持。他表示，“有基础是优势，但没基础也没关

系，态度决定一切。”周家宝以往便是如此，以求知的态度奔赴所爱。

真诚、珍惜、感恩、认真、热爱、坚持，是周家宝创业成功的关键词，也是他想要分享给学弟学妹们的经验之道。

态度决定一切，真诚与勇气齐飞。希望在未来，追光的你们，亦能在校园舞台上，不惧前行，闪闪发光！

# 大学生消费：让“该省省，该花花”更健康理性

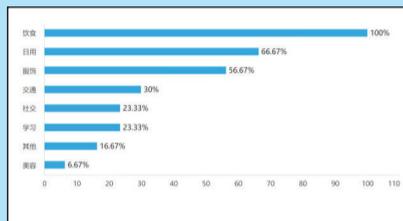
一年一度的购物狂欢节“双十一”如期而至，每年“双十一”都是各大电商平台摩拳擦掌、使出浑身解数抢夺消费者眼球的时刻。在这场看似热闹非凡的网络“盛宴”中，大学生无疑是网络购物的主要群体之一。本报记者对深技大学生平时的消费习惯、消费结构、“双十一”的消费等进行调查和访谈，分析大学生的消费心理，最后为大学生如何建立正确的消费观提供一些可行性建议。



本报记者 张一吟 郑晓仪 戴新誉

## 01 现状调研：深技大学生的多元消费

“月初我是心高气傲，月末一百一周我是生死难料。”“谁用我钱了？我钱去哪了！”“已学会一碗泡面分三餐食用，又熬过了一个月尾。”在这些深技大学子的自嘲与“咆哮”中，我们窥得了部分“月光族”大学生的真实状况：对生活费没有认真规划或规划了却总遇上变化，月初和月末的生活一个天上一个地下；明明都是正常消费，购入物品的价格都不算高，一看余额却跟自己预料中的天差地别；明明难熬的月底刚过去，新的生活费到账，却又周而复始，进入“天堂月初，地狱月末”循环……在此背后，大学生们究竟有什么样的消费情况和心理？究竟是什么掏空了他们的钱包？本报记者通过问卷形式，对深技大学生的生活费区间、消



主要支出项



遇到的额外支出

费结构、额外支出等情况进行了调查。

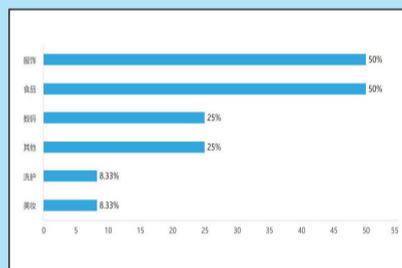
从问卷结果可以看出，深技大在校学生的生活费数额集中在1000-3000元之间，以1500-2000元居多，少部分学生生活费在1000元以下和5000元以上。而参与调查的学生无一例外认为饮食是主要的开支，有



生活费数额

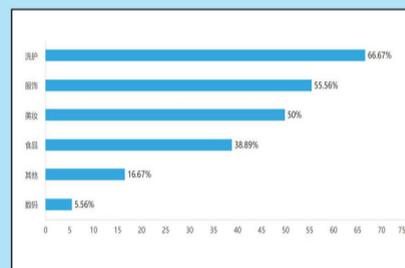
同学也表示自己“主打一个恩格尔系数无限逼近1”，由此反映出大学生们对美食的追求和热爱。同时日用品和服饰分别排在二三位，也构成了同学们的主要支出。关于额外支出，不少同学则认为是旅游带来的。自疫情放开以来，很多同学都趁着周末或假期，约上两三好友，踏上未知的旅途，以此放松身心，开阔视野。

而在刚刚过去的“双十一”购物节中，大多同学都参与了消费，我们也分别对男生和女生的消费情况进行了对比调查。



男生“双十一”消费情况

“双十一”消费情况折射出男生与女生不同的消费习惯，由问卷图表可以清晰地看出，女生在洗护、服饰和美妆方面消费较多，男生对服饰、食品和数码消费较多。而在女生中消费数量排名第三的美妆在男生消费数量中仅占第六位，在男生消费数量中排第三位的数码则在女生消费数量中仅排第六位。不少同学表示，刚逢换季，“双十一”折扣力度大，还可以满减，买衣服再合适不过。于是不难理解，不管是男生还是女生，服饰都是同学们此次“双十一”的主要消费支出了。



女生“双十一”消费情况

## 02 现象背后：消费观念影响消费行为

“大学生的消费要量入为出，在自身消费能力之内合理消费，把钱花在自己真正需要的地方。”来自健康与环境工程学院的徐志雄同学在消费方面颇有心得，他在每个月月初就从餐饮、购物、学习上大致规划好如何使用本月生活费，所有开支基本按计划进行，甚至有时到月底还能攒下钱来。

但在大学中，像他这样的同学只占少数。网上不乏对大学生“月光族”消费观的调侃视频——在月初刚拿到生活费时无论多贵的自助餐都要去尝尝鲜，月中时捉襟见肘、

能省即省，而到了月末则是“活着就行”。也有部分大学生在不考虑自己消费能力的前提下，为了买喜欢却负担不起的商品，采用了蚂蚁花呗、京东白条、网贷等方式，花明天的钱圆今天的梦。

为此，本报记者采访了商学院刘义姣老师。她表示，这种现象揭示了大学生普遍缺乏基本的财务管理知识。合理的现金流管理对于提高个人生活质量至关重要，现金流的合理分配对于维护企业乃至整个社会金融系统的稳定性也非常关键。同时，微观经济学

的原理告诉我们，未来具有不确定性，所以现在的价值高于未来。受到数字经济和金融信贷平台的影响，在客观条件允许但理财观念尚未成熟的背景下，大学生群体尤其容易出现“寅吃卯粮”的情况。这种趋势虽反映了时代的进步，但也凸显了加强金融知识和财务管理教育的必要性。

而对于网络上的热梗“当代大学生奇怪的消费观”中提到的“15的会员好贵，谁有？15的奶茶，随便喝。”“80一件短袖，好贵！100一顿烤肉，说去就去。”刘义姣表示，

非常理解大学生们对美食的热爱和追求，这一现象可以从消费者理论的角度来解释。首先，由于学业压力和校园生活的封闭性，聚餐成了扩展社交圈的重要方式，而甜品等美食则能够轻松带来愉悦的多巴胺，减轻压力。因此，大学生对美食的偏好通常较大。同时，人们对不同商品的边际效用（即每消费额外一单位所获得的满足度）是不同的。大学生认为美食的消费能带来较高的效用（快乐、满足感等），因此他们会在有限的预算下选择带来满足感最大化的商品组合。

## 03 专家建议：多措并举，树立理性消费观

大学生如何树立健康良好的消费观？

刘义姣认为，我们应认识到，大学生正处于一个关键的自我发现和成长阶段，消费观不够成熟是正常现象。让他们培养健康的理财观念，学会适应符合自身实际情况的消费习惯，需要一个过程。首先，应让大学生们深刻理解赚钱的不易，诸如可以通过学习机会成本的概念，帮助大家区分不同消费方

式之间的差异，真正明白用100元在海底捞消费与用同样的100元从1688上进货并通过摆摊赚取300元之间有何区别。

“同学们可以学习如何在下一个财务周期投资于固定理财产品，建立自己的金融市场账户，以获得定期的收益和回报。这样就能更好地理解资金的不同用途，即消费和投资对未来的影响，从而有助于控制冲动消

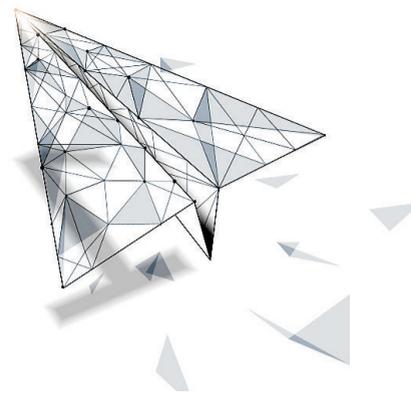
费。”她认为，大学生们必须认识到，财富是需要逐渐积累的。在有自主选择的情况下，可能需要经历一些消费的试错过程，才能逐渐找到适合自己的风格。

为了帮助同学们树立健康合理的消费观念，勤俭节约，理性消费，刘义姣建议深技大学子们去商学院听听课，通过选择经济学原理等课程来丰富自己的消费观知识，并在

日常生活中进行财务管理的实践。“同时，我鼓励大家尝试一些力所能及的兼职工作，体验赚钱的过程，并为自己设定合理的消费目标。”刘义姣认为，在经济允许的范围内，不必对自己施加过多压力，可以进行一定的消费和尝试，因为在了解一定的消费知识后，享受生活的乐趣才是最重要的。

# SZTUer 专属IP联动

近来，“IP联动”备受关注，瑞幸咖啡×《猫和老鼠》联名、麦当劳×迪士尼梦幻联动、库迪咖啡×爱心小熊破圈联动……而在深技大，我们也有专属的“IP联动”。他们是技大定向越野队的成员，追求热爱×勤奋练习，热爱自己的兴趣，相信自我，勇当发光者；他们是书法比赛的获得者，专注爱好×热爱工作，热爱自己的工作，在其中探索自我，争当领跑者；他们是专业成绩名列前茅的优秀生，上课听讲×比赛实践，热爱自己的专业，做好自我，力当追光者。本期，我们将走近不同“IP联动”的技大人，了解他们的热爱，探索不同个体的自我价值追寻之路。



本报记者 孙晨玥 陆雨棠 黄楚尧 陈蕾

## 追求热爱×勤奋练习 勇当发光者

2022级商学院 黄仁可



在今年广东省大学生定向运动锦标赛中，深圳技术大学代表队取

得了广东省第四的佳绩，是我校在这项赛事上取得的最好成绩。深技大定向越野队成员——2022级商学院黄仁可用亲身经历向我们证明，沉着冷静的心态加日复一日的努力才能穿山越岭，披荆斩棘。

定向越野是一项借助地图和指北针，在规定范围内判断自己的位置与方向，途经多个地点后抵达终点的运动，有着“边跑马拉松边下象棋”的名号。刚入学时，黄仁可因对定向越野兴趣浓厚，积极参与了校队的3000米跑测试并顺利通

过。此后他便与深圳技术大学定向越野队一起训练。“体能训练是我们平时训练的重点”，黄仁可介绍，校队的肖鸿宇教练会给队员们安排各种形式的训练来锻炼体能和心态两个方面。除常规训练外，队员们也经常为自己制定额外的训练计划，他们每周会坚持跑步二三十公里，甚至更多。训练固然辛苦，但是少年们坚韧的意志随着汗水流淌在阳光下熠熠生辉。

黄仁可认为，“冷静”在定向越野中非常重要。除了对体能有很大

大要求外，定向越野对心理素质也有极大的考验。如何快速又正确地寻找目的地是个难题，这就要求参赛选手在高强度运动中保持沉着冷静的思考与判断，稍有失误就可能面临失败。“我们在奔跑的同时还要根据大量的信息来制定和执行路线，保持冷静有助于做出明智的决策。”对黄仁可而言，定向越野不仅增强了自己的运动能力，还培养了专注力、抗压力以及决策力，也让他更加自信和充实。

做不被定义的风，穷山之巅，

征服旷野。这群定向越野的少年正用奔跑诉说内心的自由与倔强，甚至自费去参加感兴趣的越野比赛，烈日下、暴雨中，无所畏惧的身影书写着青年模样。他们用“感动”这个词来形容定向越野：一个个被打上对勾的目的地，一群志同道合的朋友，每次气喘吁吁的狼狈身影，每份坚持到底的毅力与勇气，山谷间抚摸脸庞的风，操场上沾满汗水的衣襟……其实，最令人动容的是少年眼底亮晶晶的生命力和熊熊燃烧的勇气。

## 专注爱好×热爱工作 争当领跑者

2022级创意与设计学院 梁芷嘉

在2023年深圳技术大学“清风墨韵”廉洁文化书画作品展览活动中荣获二等奖的软笔作品《爱莲说》，出自2022级创意设计学院梁芷嘉之手。梁芷嘉的《爱莲说》，一笔一画充满力量与感情，落笔若写诗、似作画，每一个字充满新意与生机，让人感受到她对艺术的热爱与执着追求。她将自己对于书法的热爱体现在每一张宣纸上，无论是高韵深情，还是坚质浩气都淋漓尽致地展现。

孩提时期就受爷爷影响与书法结

缘的梁芷嘉，已然将书法作为能与她灵魂共舞的爱好。除此之外，她在羽毛球和写作领域也有所涉猎。如今的她担任着学院团委宣传部部长和书协副会长的职位，主要负责学院的党团宣传活动和社团的统筹协调工作。头衔越多，责任越大，似乎也更难兼顾工作与爱好。她总结道：“工作的忙碌程度是阶段性的，同样，在爱好上投入的时间与精力也是分阶段的。”当工作冠以你不可推卸的责任时，思考怎样高效率高质量完成工作是近段时间的重中之重，对于爱好则保持随

性的态度；而工作结束，则可以走进书法世界，感受优美的线条表现和想象力的流淌，陶陶然乐在其中。

工作是学习生活中的必需项，不能随心所欲，而爱好是枯燥生活中的加分项，更是其中的调味品，在工作结束后放松片刻，暂时逃离当下的疲倦，建造一个属于自己的“乌托邦”。提到工作与爱好的联系，梁芷嘉坚定回答：“爱好让我工作时更有底气。”梁芷嘉肯定写作培养了她对文字的敏锐度和驾驭文字的能力，这为她在宣传部所做

的文字工作提供了诸多便利。而书法提高了她的审美素质，对专业学习大有裨益，也培养了耐心和专注力，提升了工作效率。

在自我探索的漫漫长路中，工作让我们提升能力、增长技能，不断迎接挑战，获得个人成就感；爱好让我们缓解压力，保持创造力与好奇心，“因为你有所爱好，精神才会有寄托，心灵才会有附着”。工作与爱好形影不离，二者的关系并非非黑即白的二极管，而更应是密涅瓦的猫头鹰，在黄昏时伸展双

翼，陪伴每个人度过探索自我价值的修远路，广阔海。



## 上课听讲×比赛实践 力当追光者

2022级外国语学院 钟晓君

“语言就像一张船票，带我们看万千世界。”这是钟晓君对于自己所读的英语专业的理解。她对英语专业有足够的兴趣，也想投入更多的时间和精力去学好。在她看来，英语专业不仅是学习一门语言，更是学习语言背后的文化，要不断拓宽自身知识面，开阔国际视野，培养跨文化交流能力。

语言学习并非朝夕之间便得以成就，需要兼顾每日的计划和长期的规划，钟晓君认为，学习语言需要

持之以恒的坚持和努力。平常的专业学习，她总会坐在第一排，方便与老师沟通交流，上课时紧跟老师步伐，积极回答问题，钟晓君觉得这会让她获得课堂的参与感。由于专业的原因，钟晓君需要做大量的展示和演讲，在很多人面前去表达自己的想法和观念，一次次的锻炼使她练就了自信大方的表达能力，也找寻到了那个更加闪亮的自己。

理论学习的价值在于指导实践。钟晓君大一时就报名参加“青



年演说家”的演讲比赛，并获得了二等奖，今年大二再次参加该比赛，获得了一等奖的佳绩。之后也参加了很多辩论比赛，今年九月份，钟晓君报名参加由外研杯举办的“辩论精英赛”，并取得了一等奖的好成绩。谈及这段经历，钟晓君直言，这是自己第一次参加大型的辩论比赛，印象非常深刻。平时的英语辩论都是两人一组，但由于赛制和规则的变动，这次比赛需要三人一组，她和非常优秀的学长学

姐分到了一个小组，在小组合作比赛的过程中，钟晓君看到了学长学姐们超强的临场应变能力以及丰富的知识储备，也更加明确了自己努力的方向。

终日乾乾，但行不倦。只有启程，才会到达理想和目的地；只有播种，才会有收获；只有追求，才会更靠近梦想中的自己。追光的人，终究会光芒万丈。