# 雲南農業大學報

2023年12月25日　　总第468期　　本期四版

中共云南农业大学委员会主管主办　　《云南农业大学报》编辑部出版

国内统一连续出版物号 CN 53-0809/(G)　网址：http://ynau.ihwrm.com/


## 学校召开巩固拓展提升主题教育成果边巡边改落实为民办实事工作部署会

**本报讯** 根据省委学习弘扬“四下基层”优良传统扎实推进为民办实事解难题现场会精神，为巩固拓展主题教育成果，回应师生期盼，以“小切口”撬动“大民生”，提升师生群众的获得感和幸福感，凝聚学校高质量发展力量，12月1日，云南农业大学召开巩固拓展提升主题教育成果边巡边改落实为民办实事工作部署会。全体校领导，学校中层干部参加会议，会议由校长李永和主持。会议安排开展校园环境治理、改善学习生活条件、建设“一站式”学生社区等16件具体民生实事。

学校党委书记黎素梅指出，要在边巡边改中好好反思民生工作，清醒看到学校改革发展的迫切形势，痛下决心坚决、有序解决师生关切的民生实事，向全体师生亮明一个态度：学校党委和各级党组织、党员干部是把师生的烦心事、揪心事、操心事当作自己的事。领导干部要拿出魄力和胆识，以直面困难的胆识和能决断善决断的魄力，把学校建设得清清爽爽、干干净净。各学院、部门要压实责任和任务，集中集体智慧和力量，推动工作落地落实、见行见效。全体教师要转变作风、提升效能，咬定目标苦干实干，干出实效。

李永和强调，要深刻认识到解决师生急难愁盼问题是提升师生获得感和幸福感的关键之举，更是实现学校高质量发展的压舱石。全校教职员工要进一步统一思想认识，要以“时不我待”的紧迫感抓紧推动工作落地见效，要以舍我其谁的责任感，紧紧围绕工作重点和任务，不折不扣抓好工作落实。

会议要求，全校教职员工要扛起学校高质量发展的责任与担当，“做起而行之的行动者，不做坐而论道的清谈客”，切实做好每一件惠民、便民的小事、好事、实事。

（宣传部　张琦）

## 学校第七届体育文化节冬季田径运动会、教职工系列活动及学生啦啦操比赛圆满结束

**本报讯** 12月8日—10日，云南农业大学第七届体育文化节冬季田径运动会、教职工系列活动及学生啦啦操比赛举行。在广大师生的热情参与和共同努力下，顺利完成各项赛事，圆满落下帷幕。

在学校的精心组织下，本次冬季田径运动会共有3000余名运动员参加了58个项目的比赛。运动员们挥洒汗水、你追我赶，胜而不骄、败而不馁，一次又一次地挑战自我、突破极限、收获喜悦，赛出了坚忍不拔、永不言败的精气神，展现出了团结拼搏、奋勇向前、追求卓越的意志品质。啦啦队员们呐喊助威，鼓劲加油，不辞辛苦。裁判员们认真负责，坚持标准，以身作则。广大教师、全体工作人员积极参与，团结协作，踏实工作，顾全大局。

教职工系列活动经过校工会的精心筹划，认真准备，在各部门、学院教职工的大力支持下，32个学院（部门）工会组队参加了齐心合力拔河、珠行万里接力、团体跳绳、抢种抢收、旱地龙舟、气排球计数、同心鼓计数、迎面接力等七个集体趣味运动项目和一个集体竞技项目。比赛过程中，教职工们充分发扬团队精神，集体协作、默契配合，在冬日的暖阳中尽情挥洒着汗水，场下的观众掌声、欢笑声此起彼伏，气氛热烈，大声呐喊为参赛队员加油，欢声笑语不绝于耳。

学生啦啦操比赛共有16支代表队参赛，各代表队的表演形式丰富多样，既有活力四溢的舞蹈，又有技巧性极强的表演，他们的表演不仅赢得了观众们的阵阵掌声和欢呼声，更展现了同学们积极向上的精神风貌和团结协作的团队精神。评委们根据各支队伍的表演难度、编排创意、技术水平和团队协作等方面进行了综合评分。

本届冬季田径运动会和别开生面的教职工系列活动、啦啦操比赛，既让参赛师生锻炼了身体、愉悦了身心，又培养了大家的团结协作精神，增强了集体的凝聚力，受到广大师生的一致好评。学校将持续通过举办体育文化活动，丰富校园体育文化生活，保持学校体育文化建设持续向好的势头，让更多的师生参与到体育赛事中，通过多种多样的比赛内容和比赛形式锻炼体魄、愉悦身心，增进团结、加强协作，在体育活动中享受运动的快乐。

（宣传部　朱伯钧 潘伟荣）

## 学校召开本科教育教学审核评估专家意见交流会

**本报讯** 12月6日下午，本科教育教学审核评估专家组意见交流会在学校举行。审核评估专家组组长、四川农业大学校长吴德，专家组副组长、河套学院副校长季祥，专家组全体成员、项目管理员及秘书，云南省委教育工委常务副书记李炳泽，云南省教育科学研究院（省教育评估院）院长方贵荣，校党委书记黎素梅、校长李永和等学校领导班子成员，全体处级干部、各专业负责人，教务处、教学质量监控与评估中心全体成员参加会议。

吴德代表专家组交流了学校审核评估总体情况。通过线上和入校评估，专家组对学校本科教育教学改革与建设给予了充分肯定。一是全面坚持党的领导，坚持以本为本，在长期办学的优良传统基础上，对本科教育教学已形成党委重视、校长主抓、院长落实的良好氛围。二是学校紧紧围绕立德树人根本任务，深入挖掘特色思政教育元素，打造“农民院士大讲堂”思政第一金课，形成了思政工作育人合力。坚持立足云南、服务云南、面向基层，呈现了“心系边疆民族地区、扎根高原特色农业”的良好发展态势，为党育人、为国育才取得丰富成果，以培养敢于“顶天”、甘于“立地”时代新农人为目标的质量文化正在形成。三是学校主动对接地方经济社会发展和高原特色现代农业发展重大需求，将新农科建设与脱贫攻坚、乡村振兴相耦合，以解决生产实际问题为导向，构建了“基础+综合+创新”三位一体实践教学体系，形成了“一二课堂融合，校内校外联动”的育人路径，走出了一条“把论文写在祖国大地上”的实践教学新路径。四是学校持续推动课程建设，分类构建了“平台+性质+模块”的课程体系与围绕“教师能力、教材资源、教学过程、考核评价、学生发展”的课程评价指标体系，强化基层教学组织建设，以课程思政为引领，同步推进课程改革与建设，并取得显著成效。五是坚持以学生为中心，构建了院士专家、学校领导、处级干部、辅导员、学院教师等担任班主任和学业导师的“三全”育人体系。并就本科教育教学研究的顶层设计、专业内涵式建设和新专业发展、教育教学资源和师资队伍建设等提出了意见和建议。

专家组各位成员以问题为导向，结合自己在线上和入校评估期间的考察情况，围绕办学方向与本科地位、培养过程、教学资源与利用、教师队伍、学生发展、质量保障、教学成效等方面，对学校本科教育教学进行了全面“把脉问诊”“对症开方”，提出了宝贵意见建议，对学校进一步深化本科教育教学改革、提高办学水平具有重要的指导作用。

李炳泽代表云南省委教育工委、省教育厅对专家组的辛勤工作表示感谢，并就推动学校下一步的整改工作和高质量发展提出三点意见。一是要认真做好试点工作总结，系统梳理、总结新一轮审核评估的好经验好做法以及评建过程中遇到的困难和挑战，为全省其他高校提供有效参考和指导。二是要把专家意见交流会当作评估整改动员会，扎实推进整改工作，要认真梳理专家意见建议，形成问题清单、任务清单和责任清单，制定切实可行的整改方案，以评促建、以评促改、以评促管、以评促强，不断提升学校本科教育教学水平和人才培养质量。三是扎实推进教育高质量发展三年行动计划，聚焦思政工作、师资队伍、人才培养、科学研究、对外开放和治理体系，推动学校重点领域关键环节改革，把评估整改同教育高质量发展三年行动计划有机结合、同步推进，推动学校事业发展再上台阶，为云南教育和经济社会高质量发展作出更大贡献。

黎素梅代表学校作表态发言。她代表学校对各位专家的辛勤付出和悉心指导表示衷心感谢和崇高敬意。她指出，专家组对学校本科教育教学工作提出的意见，既肯定了成绩，又指出了问题，既分析了原因，又开出了良方，对学校加快实现高质量发展具有重要指导意义。专家组提出的每一条意见建议都弥足珍贵，学校倍加珍惜，诚恳接受、照单全收。学校将进一步提高站位、压实责任，建立问题清单、整改清单、责任清单，即知即改、立行立改、真改实改，确保专家组提出的每一条意见建议都落实落地、见行见效。作为云南省新一轮审核评估的部省协同试点高校，学校将认真做好试点工作总结，以评估推动学校综合改革，全面实施教育高质量发展三年行动计划，切实让优的更优、特的更特，让短板长起来、让弱项强起来，为早日把学校建成国内知名、国际上有影响的特色鲜明高水平农业大学占得先机、赢得主动。

（宣传部　李莉）

## 学校获批2024年度高校思想政治工作质量提升综合改革与精品建设项目

**本报讯** 近日，教育部发布《关于2024年度高校思想政治工作质量提升综合改革与精品建设项目遴选结果的公示》，我校学生工作部（处）心理健康教育与咨询中心梁晶晶、罗晓云的作品《研究生仍处于心理断乳期？——因入学适应引发焦虑情绪的咨询案例报告》入选2023年度高校学生心理健康教育指导典型案例，实现了我校此项工作的新突破。

近年来，我校持续加强思想政治工作建设，创新思想政治工作方式，把“三全育人”理念不断推向纵深，坚持“四维四化”，着力建设“一站式”学生社区育人新高地，大力推进“Miao·谷工作室”“创梦工作室”“民族之家”工作室等网络文化基地建设工作，工作方向涵盖思想政治教育、红色文化、党团和班级建设、学风建设、心理健康教育、网络思政、资助育人、安全管理、队伍建设等方面，成为辅导员队伍建设的有力举措。学校定期组织召开思政学习交流研讨会，交流工作经验、展示工作成果、提升育人实效，不断加强辅导员队伍专业化职业化建设。

2023年度，我校辅导员队伍成果喜讯不断。如，赵琰荣获全国“优秀易班指导老师”称号，梁晶晶荣获教育部华中师范大学心理援助热线“优秀咨询师”和“优秀志愿工作者”称号，2023年度多位辅导员荣获云南省思政类奖项和荣誉。

据悉，高校思想政治工作质量提升综合改革与精品建设项目旨在落实立德树人根本任务，围绕“时代新人铸魂工程”，整合各类育人资源，培育一批政治素质过硬、理论功底扎实、工作业绩突出的高校思想政治工作骨干队伍，推出一批高校思想政治工作领域具有影响力的理论和实践研究成果，建设一批强辐射、强供给的平台基地。

（学生处　梁晶晶　李庆华）

## 学校召开2024年校内预算编制工作布置会暨内部控制建设工作会议

**本报讯** 根据2024年校内预算编制工作安排，11月22日下午，学校在东校区耕读楼二楼报告厅召开了2024年度校内预算编制工作布置会暨内部控制建设工作会，会议由财务处处长李宏主持，校长李永和，副校长张慧出席并提工作要求，各学院部门主要负责人和预算编制工作人员参加会议。

会议强调，要牢固树立“过紧日子”思想，厉行节约，从严从紧编制预算。要牢固树立“花钱必问效、无效必问责”理念，加强项目预算绩效管理，提升资金使用效益。要牢固树立预算刚性约束意识，坚持先有预算后支出、无预算不支出，严禁超预算支出，硬化预算刚性约束。

李永和在讲话中指出，预算编制就是工作部署，预算执行就是工作落实，不断深化预算管理改革，全面推进学校预算管理工作更加精细化、科学化，推动学校预算管理提质增效。他表示，一是各学院部门要高度重视、精心组织，确保学校2024年度校内预算工作按时按质圆满完成。二是要提前谋划项目，强化资源统筹，盘活用好低效资产，加强绩效考评结果运用。三是加强学校内部控制建设，形成办事“守规矩、讲规矩”，用制度“管人、管事”的良好氛围。

会上，相关职能部门就物资采购流程与预算编报、近年来审计发现的问题、预算管理财政政策及2024年度校内预算编制原则等相关内容进行了说明。

（财务处　高志兵）

## 学校举办首届全国大学生职业规划大赛云南农业大学校级决赛

**本报讯** 12月21日，首届全国大学生职业规划大赛云南农业大学校级决赛暨学校第十五届大学生职业规划大赛校级决赛在西校区图书馆报告厅举行。校长李永和，研究生处、学生工作处、校团委相关负责人，各学院就业创业工作分管领导、就业与创新创业指导服务中心、师生代表共300余人参加活动。

此次大赛由学校主办，就业与创新创业指导服务中心、学生工作处、研究生处、教务处、校团委共同承办。大赛以“筑梦青春志在四方，规划启航职引未来”为主题，自10月份启动以来共吸引来自21个学院的11602人报名参赛，历经学院初赛，86名选手进入校级复赛，最终选拔出成长赛道5名，就业赛道5名选手进入校级决赛现场。决赛共邀请到云南大学学生就业指导服务中心主任杨云川、昆明理工大学就业指导中心副主任洪云、西南林业大学就业工作处处长张保兰、云南师范大学就业处副处长李映松、云南财经大学招生与职业发展中心主任霍嘉军等高校就业部门负责人以及中国电信股份有限公司云南分公司人力资源部劳动力管理主管李青益、正大集团云南区人力资源总监李金勇等7名专家担任评委。

决赛设置主题陈述和评委提问两个环节，选手们结合自身兴趣和专业特点，对自我认识和外部环境进行了全面的分析，提出了自己的职业目标、发展路径和行动规划，并从可操作性和现实意义等方面进行陈述。陈述结束后，评委结合现场陈述和表现进行提问。大赛评委对选手们的表现做了精彩点评，对选手的专业技能、通用技能以及对职业发展的深入思考表示了充分肯定。经过激烈角逐，最终产生金奖8名，银奖12名，铜奖20名，优秀指导教师奖8名，优秀组织奖6个。

决赛现场举办了颁奖典礼，李永和为担任此次大赛的专家评委颁发了聘书，为获得优秀指导教师和优秀组织奖的学院颁发了获奖证书和奖牌，决赛评委以及学校研究生处处长桂富荣、学生处副处长杨志新、校团委副书记于学媛为获得大赛金奖、银奖、铜奖的选手颁发了获奖证书。

此次大赛旨在以赛促学、以赛促教、以赛促就，引导大学生树立正确的成才观、就业观和择业观，科学合理规划学业与职业发展，提升就业竞争力，促进学校提高大学生生涯规划教育水平，做实做细毕业生就业指导服务，推动人才供需有效对接，全力促进高校毕业生高质量充分就业。本次校级决赛的圆满举办，也为明年3月份我校承办省级决赛做足了充分的准备。

（就业与创新创业指导服务中心　杨锐）

## 学校女子足球队“三线作战”取得优异成绩

**本报讯** 近日，各级别大学生体育比赛正如火如荼开展，学校女足三线作战，分别派队征战中国大学生五人制足球联赛女子组全国总决赛、云南省大学生五人制足球高水平组和体育专业组的比赛。在学校、学院的大力支持和教练员、运动员充分准备下，学校分别派出最优秀的队伍三线作战，并取得了优异的成绩。

第一支队伍赴安徽芜湖参加中国大学生五人制足球联赛女子组全国总决赛，在11天的赛程中4胜2负，最终在29支各省的代表队中突围，获全国第10名。第二支队伍参加云南省大学生五人制足球高水平组的比赛，以全胜战绩再次获得云南省冠军。第三支队伍参加云南省大学生五人制足球体育专业组的比赛，在决赛中点球负云南大学，最终获得亚军。

三线作战，学校女足在各个赛场上顽强拼搏，不畏强敌，奋勇争先，体现出“携手并肩，永不言弃”的精神，最终在不同赛场上均取得优异成绩。全体队员为校而战，为校争光，通过不懈努力，赛出了风格和水平，展现出了云农学子的风采。

（体育学院　徐晓彬）

### 喜讯

学校“农业生物多样性与病害控制创新工作室”获云南省教卫科工会创新团队称号。

国际学院在2023年全国大学生外语能力大赛和2023年全国大学生英语竞赛省级复赛中喜获佳绩。

我校学子喜获“外教社杯”全国高校学生跨文化能力大赛全国总决赛二等奖。

学校在全省首届体育教育专业基本功大赛中喜获一等奖。

我校学生在2023年西部大学生信息素养大赛（云南省赛）喜创佳绩。

### 简讯

11月28日，学校与澳大利亚西澳大学举行线上签署合作备忘录会议。

12月7日，全国政协常委、农工党中央常委、云南省政协副主席、农工党云南省委会主委张宽寿一行来校开展“凝心铸魂强根基、团结奋进新征程”主题教育调研。

12月8日，学校举办第六届南亚东南亚教育合作昆明论坛系列活动——南亚东南亚国家涉农翻译人才培养国际研讨会。

12月16日，第2期斯里兰卡总理府官员培训班在学校开班。


本报地址：云南省昆明市盘龙区沣源路452号云南农业大学宣传部　电话：(0871)65227848　印刷：云南日报印务中心　地址：云南省昆明市五华区新闻南路68号　本报免费赠阅

# 切实加强耕地保护 抓好盐碱地综合改造利用

习近平

今天中央财经委员会研究加强耕地保护和盐碱地综合改造利用问题。下面,我讲几点意见。

**第一,深刻认识加强耕地保护的重要性和紧迫性**

粮食安全是“国之大者”,耕地是粮食生产的命根子。我们党始终高度重视耕地保护问题。党的十八大以来,党中央先后实施农田水利骨干工程、高标准农田建设工程、黑土地保护工程、耕地土壤污染治理和修复工程等,划定耕地和永久基本农田保护红线,建立省级党委和政府落实耕地保护责任制。这一系列硬措施,守住了耕地红线,初步遏制了耕地总量持续下滑趋势。

同时要清醒认识到,我国人多地少的国情没有变,耕地“非农化”、“非粮化”问题依然突出,耕地撂荒增多,占补平衡存在量不足、质不高问题,守住耕地红线的基础尚不托底。农田水利方面欠账还很多,一些地方水土流失、地下水超采、土壤退化、农业面源污染加重。新时代新征程上,耕地保护任务没有减轻,而是更加艰巨。

**第二,加强耕地保护的总体思路和关键举措**

耕地保护是一个系统工程,当前,要突出把握好量质并重、严格执法、系统推进、永续利用等重大要求。

——量质并重,就是耕地保护既要保数量,也要提质量。永久基本农田必须实至名归,必须是稳产高产良田。耕地占补平衡,不能成为简单的数量平衡,必须实现质量平衡、产能平衡,决不能再搞“狸猫换太子”的把戏。

——严格执法,就是要实行最严格的耕地保护制度,用“长牙齿”措施保护耕地。分级落实各级党委和政府责任,整合监管执法力量,形成合力。

——系统推进,就是要把耕地保护放到建设人与自然和谐共生的中国式现代化中来考量,落实好主体功能区战略,坚持山水林田湖草沙一体化保护和系统治理。

——永续利用,就是要处理好近期与长期的关系,不但要为当代人着想,还要为子孙后代负责,把祖祖辈辈耕种的耕地保护好提升好,为后代留下更多发展空间。

守住耕地这个命根子,必须要有几个关键实招。

一是压实耕地保护责任。新一轮国土空间规划已经明确了各地耕地和永久基本农田保护任务,并落地落图。省级党委和政府得把责任牢牢扛在肩上,确保18亿亩耕地红线决不突破。有关部门要严格考核问责,不能含糊。

二是全力提升耕地质量。党的二十大提出,要逐步把永久基本农田全部建成高标准农田。要尽快出台具体实施方案,明确建设内容和投入标准,真正把15.46亿亩永久基本农田建成适宜耕作、旱涝保收、高产稳产的现代化良田。加快耕地质量保护立法,实施黑土地保护工程,加强酸化等退化耕地治理,实施耕地有机质提升行动。中央和地方财政要为提升耕地质量提供资金保障,同时加强监管,确保把钱用到耕地上。

三是改革完善耕地占补平衡制度。占补平衡中耕地数量和质量补充不到位,根子是制度漏洞。要将非农建设、农业结构调整、造林种树等各类对耕地的占用,统一纳入占补平衡管理。坚持“以补定占”,把上年净增加的耕地数量作为下年度批准占用耕地的前提。不能占1亩良田补1亩劣地、占1亩整田补1亩散地。要健全补充耕地质量验收制度,强化刚性约束,完善后续管护、再评价等机制。

四是调动农民和地方政府保护耕地、种粮抓粮积极性。耕地“非农化”、“非粮化”,一个重要原因是农业特别是粮食种植比较收益偏低。要健全种粮农民收益保障机制。推动现代化集约化农业发展,发展多种形式的农业适度规模经营,提高生产效率,增加粮食种植的比较收益,调动农民保护耕地和种粮积极性。健全粮食主产区利益补偿机制,调动地方政府抓耕地保护、抓粮食生产的积极性,形成粮食主产区、主销区、产销平衡区耕地保护合力。

还要强调一下撂荒地治理问题。要摸清底数,分类推进撂荒地利用。无人耕种的,要通过土地托管、代种代耕等措施,保证地有人种。地不好种的,要通过水利设施建设、地块归并整理、地力培肥等措施,改善耕作条件,尽快恢复生产。对确不宜耕种的,可以根据条件,宜粮则粮、宜经济作物则经济作物,增加多样化食物供给。要重视发挥村集体居间服务、统一经营的功能,因地制宜把撂荒地种好用好。

五是积极开发各类非传统耕地资源。随着科技不断进步,农业生产与土地之间的关系正在发生深刻转变。通过一定形式的技术改造和设施建设,很多原来不能用于农业生产的土地也可以用于农业生产,这就可以突破我国传统耕地稀缺的自然条件限制。比如,盐碱地的改造利用;又如,发展新型设施农业,进行工厂化农业生产,城市里可以生产蔬菜,荒漠戈壁也可以利用起来,这方面新疆、甘肃等地已有成功的案例。要加强科技研发和生产投资,探索有效发展模式,把“藏粮于地”同“藏粮于技”结合起来,利用各类非传统耕地资源进行农业生产。

最近一个时期,各方面抓耕地保护的积极性明显提高,但也出现了一些急于求成的倾向。保护耕地要严格执法,严厉打击违法违规占用耕地行为,但不能不分青红皂白、来回“拉抽屉”。要实事求是,尊重规律,保护农民利益,加强宣传解读,适当留出过渡期,循序渐进推动。

**第三,要抓好盐碱地综合改造利用**

盐碱地综合改造利用是耕地保护和改良的重要方面。长期以来,在盐碱地综合改造利用方面,我们党带领人民谱写了辉煌篇章。1949年冬天,新中国刚刚成立不久,党中央就决定对黄泛区盐碱地开展综合治理,经过几十年的改造、几代人的努力,黄泛区变成了名副其实的大粮仓。山东东营、河北沧州是滨海盐碱地的典型区域,过去有个俗语“春天白茫茫,夏天水汪汪,十年九不收,糠菜半年粮”,土地盐碱化非常严重。最近两年,我先后去这两个地方考察,了解到他们都结合实际探索出盐碱地综合改造利用的有效途径。

我国盐碱地多,部分地区耕地盐碱化趋势加剧,开展盐碱地综合改造利用意义重大。对现有大面积盐碱耕地进行改造提升,可以有效挖掘单产潜力。在一些盐碱地发展饲草和现代畜牧业,可以拓展多元食物渠道,不一定都种粮食。适度开发盐碱地等耕地后备资源,可以补充耕地面积。不久前,我去内蒙古巴彦淖尔调研,“三北”地区大量盐碱地上植被稀疏,防风固沙能力差,如不加快治理,将增加荒漠化风险。从这个角度看,治理盐碱地的生态意义也很大。

开展盐碱地综合改造利用,要充分挖掘盐碱地开发利用潜力,加强现有盐碱耕地改造提升,有效遏制耕地盐碱化趋势,稳步拓展农业生产空间,提高农业综合生产能力,做好盐碱地特色农业大文章。要重点抓好几项工作:一是全面摸清盐碱地资源状况,把基础工作打牢。二是搞好顶层设计,研究编制盐碱地综合利用总体规划和专项实施方案,根据水资源等方面条件对成本效益进行综合评估,区分轻重缓急,经过严格认定审批后实施。三是分类施策,分区分类开展盐碱耕地治理改良,梯次推进盐碱地等耕地后备资源开发,加强耕地盐碱化防治。四是坚持粮经饲统筹,因地制宜利用盐碱地,向各类盐碱地资源要食物。五是“以种适地”同“以地适种”相结合,加快选育耐盐碱特色品种,大力推广盐碱地治理改良的有效做法。六是制定支持盐碱地综合利用的财政金融政策,强化资金等要素保障,引导鼓励社会资金投入。

(摘自《求是》2023年11月30日,第23期)

# 锚定建设农业强国目标 切实抓好新时代新征程“三农”工作

中央农办主任,农业农村部党组书记、部长　唐仁健

党的二十大擘画了全面建设社会主义现代化国家的宏伟蓝图,并首次提出加快建设农业强国。在2022年底召开的中央农村工作会议上,习近平总书记着眼全面建成社会主义现代化强国战略全局,对建设农业强国、加快推进农业农村现代化、全面推进乡村振兴等一系列重大理论和实践问题作出深刻阐述,为做好新时代新征程“三农”工作提供了根本遵循和行动指南。今年3月5日,习近平总书记在参加十四届全国人大一次会议江苏代表团审议时强调,“农业强国是社会主义现代化强国的根基,推进农业现代化是实现高质量发展的必然要求”。我们必须深刻领会、准确把握习近平总书记重要讲话精神和党中央决策部署,不折不扣抓好贯彻落实,锚定建设农业强国目标,集中资源力量全面推进乡村振兴,加快农业农村现代化步伐。

**一、深刻认识加快建设农业强国的重大意义**

习近平总书记强调,强国必先强农,农强方能国强。农业强国是社会主义现代化强国的根基,全面建设社会主义现代化国家,最艰巨最繁重的任务仍然在农村。农业不仅是现代化的基础支撑,更关系到现代化的质量成色。推进“四化同步”,必须加快补上农业这条短腿。要从政治、全局、战略高度,把握好加快建设农业强国的理论逻辑、实践逻辑和历史逻辑。

加快建设农业强国是满足人民美好生活需要的必然要求。搞现代化建设,首先还是要让大家吃好穿好,“柴米油盐酱醋茶”,一样不能少,这对农产品供给的数量、质量和多样性都提出了更高要求。随着人民生活水平的提高,农业除了保障食物供给外,还有生态涵养、休闲观光、文化传承等重要功能。随着现代化不断推进,这些功能变得越来越重要,中华农耕文明的独特价值和时代魅力愈发彰显,越来越多的城里人向往农村的田园风光和乡韵乡愁。还要看到,不管城镇化如何发展,仍将有数亿农民居住在农村、主要从事农业,现代化进程不能也不应该把他们落下。扎实推进共同富裕,实现人民对美好生活的向往,必须加快让农业强起来、农村美起来、农民富起来,让广大农民群众过上更加富裕美好的生活。

加快建设农业强国是实现高质量发展的重要支撑。现代化发展过程中,农业在国内生产总值中占比下降,但农业关联的二三产业不断拓展、体量不断扩大,农业基础性战略性作用更加凸显。2022年第一产业增加值占国内生产总值的比重为7.3%,而按农业全产业链口径统计,2021年全国农业及相关产业增加值占国内生产总值的比重达到16.05%。“三农”涉及行业多、领域广、群体大,对稳增长、稳就业、稳物价都具有重要支撑作用,在扩大国内需求方面有着巨大潜力可挖。加快构建新发展格局,推动高质量发展,迫切需要通过加快建设农业强国,畅通城乡要素流动和经济循环,激活农业农村潜在的投资需求和消费动能,为拉动经济增长助力,进一步拓展我国发展的战略空间和纵深。

加快建设农业强国是筑牢国家安全根基的迫切需要。纵观世界强国发展史,一个国家要真正强大,必须要有强大的农业作支撑。作为一个人口大国和农业大国,中国要成为现代化强国,重要农产品供给、农业关键核心技术和产业链供应链等方面不能有明显短板。现代化强国的安全根基牢不牢,很重要的一个方面是看我们的农业强不强。必须统筹发展和安全,以农业之强筑牢强国之基,把“三农”这个“压舱石”夯得实之又实,真正把发展的自主权牢牢掌握在我们自己手上,为稳大局、应变局、开新局赢得战略主动。

**二、铆足干劲推动农业强国建设重点任务落实落地**

习近平总书记强调,全面推进乡村振兴是新时代建设农业强国的重要任务,人力投入、物力配置、财力保障都要转移到乡村振兴上来。要切实抓好以乡村振兴为重心的“三农”各项工作,统筹部署、协同推进乡村产业、人才、文化、生态、组织“五个振兴”,坚决守牢确保粮食安全、防止规模性返贫等底线,扎实推进乡村发展、乡村建设、乡村治理等重点工作,建设宜居宜业和美乡村。

全方位夯实粮食安全根基。习近平总书记强调,保障粮食和重要农产品稳定安全供给始终是建设农业强国的头等大事。这些年,我国粮食连年丰收、供给充裕,特别是2022年我国粮食生产克服新冠疫情多点散发、罕见北方秋汛和南方极端高温干旱、国际粮食市场剧烈波动和农资价格高位运行等困难,产量再创历史新高、达到1.37万亿斤,大豆油料扩种成效超出预期,为稳预期、稳物价、稳经济大盘提供了有力支撑。当前国际形势复杂严峻,全球农产品贸易不确定性不稳定性明显加大,国内庞大人口基数叠加消费持续升级,粮食需求仍在刚性增长,端牢饭碗压力越来越大。必须多措并举、综合发力,强化藏粮于地、藏粮于技的物质基础,健全农民种粮挣钱得利、地方抓粮担责尽义的机制保障,从“地、技、利、义”四个方面全方位夯实粮食安全根基,确保全国粮食产量保持在1.3万亿斤以上、尽可能多增产,大豆和油料自给率持续提升。

要抓住耕地和种子这两个要害。耕地既要较真碰硬管住数量,也要下定决心管控用途、提升质量。落实“长牙齿”的硬措施,坚决守住18亿亩耕地红线。坚持良田粮用大原则,把良田沃土优先用于粮食生产,稳定粮食播种面积,果树苗木尽量上山上坡,蔬菜园艺更多依靠设施农业和工厂化种植。加强高标准农田建设,逐步把15.46亿亩永久基本农田全部建成高标准农田,确保建一块成一块。端牢饭碗,越往后越要靠科技、靠种子。要抓好农业关键核心技术攻关和种业振兴,加快急需适用农机具研发推广,着力提升农业科技创新体系整体效能,加快实现高水平农业科技自立自强。聚焦提高单产,逐个品种拿出良田、良种、良法、良机、良制集成组装的综合性方案,向科技要产量、要产能。

要保护和调动农民种粮和地方抓粮积极性。健全种粮农民收益保障机制,既靠政策扶持,也靠经营增效,两手要同时用力。健全价格、补贴、保险“三位一体”的政策体系,继续提高小麦最低收购价,稳定稻谷最低收购价和稻谷补贴,加大大豆生产者补贴力度,扩大政策性收储,做好市场化收购,加快建立长效支持政策,逐步扩大稻谷小麦玉米完全成本保险和种植收入保险实施范围,完善农资保供稳价应对机制。创新粮食生产经营方式,延伸产业链条,实现节本增效、提质增效。全面落实粮食安全党政同责,进一步压实地方重农抓粮责任,督促主产区、主销区、产销平衡区饭碗一起端、责任一起扛。健全主产区利益补偿机制,在产销区多渠道利益补偿上出实招硬招。

要把提高农业综合生产能力放在更加突出位置。我国粮食产量已经连续8年保持在1.3万亿斤高平台上。要抓紧启动实施新一轮千亿斤粮食产能提升行动,努力推动粮食产能早日迈上新台阶。现在粮食产能不是要不要提的问题,而是必须提、加快提的问题,产能提一分,粮食安全就稳一分。同时,树立大食物观,加快构建粮经饲统筹、农林牧渔结合、植物动物微生物并举的多元化食物供给体系,多渠道开发食物来源。保障粮食安全既要开源也要节流,要持之以恒抓好节粮减损,深入开展粮食节约行动,推进全链条节约减损,提倡健康饮食。

巩固拓展脱贫攻坚成果。习近平总书记强调,巩固拓展脱贫攻坚成果是全面推进乡村振兴的底线任务。近年来,各地不断健全防止返贫动态监测帮扶机制,及时落实各项帮扶政策,脱贫攻坚成果进一步巩固拓展。必须采取更大力度、更有针对性的举措,持续推进巩固拓展脱贫攻坚成果同乡村振兴有效衔接,让脱贫群众生活更上一层楼。

要牢牢守住不发生规模性返贫的底线。继续压紧压实各级巩固拓展脱贫攻坚成果责任,确保不松劲、不跑偏。强化防止返贫监测帮扶机制落实,发挥预警响应作用,及时消除返贫致贫风险隐患。衔接好落实好对脱贫地区和脱贫群众的各项帮扶政策,稳步提高兜底保障水平,持续巩固提升“三保障”和饮水安全保障水平,坚决防止出现整村整乡返贫现象。

要增强脱贫地区和脱贫群众内生发展动力。脱贫地区、脱贫群众要从根子上改变落后面貌,出路还是在发展。要在改善发展条件、增强发展能力上想办法、下功夫,把增加脱贫群众收入作为根本措施,把促进脱贫县加快发展作为主攻方向,聚焦产业和就业帮扶两个关键,统筹整合各类资源补短板、促发展,用发展的办法巩固拓展脱贫攻坚成果,不断缩小收入差距、发展差距。同时,抓紧研究过渡期后的具体制度安排,进一步建立健全农村低收入人口和欠发达地区常态化帮扶机制。

不断拓宽农民增收致富渠道。习近平总书记强调,要坚持把增加农民收入作为“三农”工作的中心任务。党的十八大以来,农民收入保持持续较快增长,城乡居民收入比从2.88下降到2.45,但城乡之间、区域之间、群体之间收入差距还不小,农民增收动能有所减弱,增收形势不容乐观。必须广辟农民增收门路,着力健全促进农民持续较快增收的长效机制,让农民的“钱袋子”越来越鼓、生活越过越好。

要挖掘产业经营增收潜力。发展乡村产业是带动农民增收致富的根本途径。在乡村“五大振兴”中,产业振兴是第一位的,是乡村振兴的重中之重。要按照“土特产”三个字要求,依托农业农村特色资源,开发农业多种功能,挖掘乡村多元价值,发展乡村特色产业,因地制宜选准产业发展突破口,发挥三次产业融合的乘数效应,着力强龙头、补链条、兴业态、树品牌,提升产业市场竞争力和抗风险能力。发展乡村产业要一把钥匙开一把锁,根据具体情况由农户、农民合作社和企业等市场主体自主选择,决不能拍脑袋下单子、定任务。着力增强产业带动能力,坚持富裕农民发展取向,资本下乡投资要投到点上,不能南辕北辙,坚决遏制“非农化”、有效防止“非粮化”。引导企业与农民建立紧密利益联结机制,把产业链延伸环节更多留在乡村,把产业发展的增值收益更多留给农民。

要稳定外出务工收入。促进农民转移就业是带动农民持续增收的主渠道。工资性收入占农民收入的42%,是农民增收贡献的大头。要强化各项稳岗纾困政策落实,加强劳务协作和劳务品牌培育,提升农民工职业技能,多措并举促进农民工稳岗就业。目前,超过3/4的农民工在省域内就业,超过一半在县域内就业,农民就业半径发生了深刻变化。要顺应这种趋势,立足县域全域空间,发展比较优势明显、带动能力强、就业容量大的县域富民产业,把县域经济打造成为带动农民增收的重要增长极。

扎实推进宜居宜业和美乡村建设。习近平总书记强调,建设宜居宜业和美乡村是农业强国的应有之义。从美丽乡村到和美乡村,是对乡村建设内涵和目标的进一步丰富和拓展,更加突出强调乡村既要见物也要见人,既要塑形也要铸魂,既要抓物质文明也要抓精神文明,内蕴着人与人和睦相处、人与自然和谐共生、城与乡和合共美的价值理念,实现乡村由表及里、形神兼备的全面提升。

要在硬件上逐步让农村基本具备现代生活条件。现在农村生活条件已有很大改善,但与农民群众对美好生活的向往相比还有不小的差距。党的二十大报告将“农村基本具备现代生活条件”作为到2035年国家发展的总体目标之一。要对照这一目标要求,扎实稳妥实施乡村建设行动,统筹乡村基础设施和公共服务布局,大力发展现代设施农业和农产品仓储保鲜冷链物流设施,持续改善农村水电路气房讯等条件,深入实施农村人居环境整治提升行动,集中力量抓好普惠性、基础性、兜底性民生建设,优先建设既方便生活又促进生产的项目,让农民就地能够过上现代文明生活。乡村建设要健全自下而上、农民参与的实施机制,建什么、怎么建要多听群众意见,引导群众全过程参与,决不能违背农民意愿撤并村庄、搞大社区。

要在软件上着力塑造人心和善、和睦安宁的乡村精神风貌。乡村建设,不仅要盯着基础设施、公共服务等硬件,更要注重农民精神风貌、乡村文明风尚等软件。我国农村自古以来崇尚和的理念,农业生产讲求得时之和、适地之宜,农村生活讲求人心和善、以和为贵,村落民居讲求顺应山水、和于四时。要推动中华优秀传统文化与乡村建设、乡村治理、农村精神文明建设等有机结合,把和的理念贯穿始终,滋润人心、德化人心、凝聚人心,确保农村人心向善、稳定安宁。

持续深化农村改革。习近平总书记强调,要依靠科技和改革双轮驱动加快建设农业强国。改革是乡村振兴的重要法宝。党的十八大以来,农村改革不断深化,啃下了不少硬骨头,取得了一批打基础、管根本、利长远的制度成果。乡村振兴越是深入推进,越需要改革增动力、添活力。要继续以处理好农民和土地的关系为主线深化农村改革,围绕强化集体所有制根基、保障和实现农民集体组织成员权利和激活资源要素,巩固和完善农村基本经营制度,深入推进农村集体资源资产的权利分置和权能完善,为农业农村发展增动力、添活力。

要赋予农民更加充分的财产权益。深化农村土地制度改革,扎实搞好确权,稳步推进赋权,有序实现活权,让广大农民在改革中有越来越多的获得感。稳步推进二轮土地延包试点扩围,原则上要做到总体顺延,确保绝大多数农户承包地保持稳定、顺利延包。加快培育新型农业经营主体,广泛开展面向小农的代耕代种、代管代收、全程托管等社会化服务,发展中国特色的农业适度规模经营。稳慎推进农村宅基地制度改革试点,坚持守住底线、细化标准、明确要求,探索宅基地“三权分置”有效实现形式。深化农村集体经营性建设用地入市试点,探索建立土地增值收益有效调节机制。巩固提升农村集体产权制度改革成果,构建产权关系明晰、治理架构科学、经营方式稳健、收益分配合理的运行机制,探索新型农村集体经济多样化发展途径。

要畅通城乡要素流动。建设农业强国不能就农业论农业,必须站在加快推进新型工业化、信息化、城镇化的大格局下,走出以工促农、以城带乡的农业强国建设新路子。要健全城乡融合发展体制机制和政策体系,畅通城乡要素流动,推动资源要素优先向农村配置。以县域为重要切入点推进城乡融合发展,逐步在县域内打破城乡界限,推动农民在工农之间自主选择、自由转换,在城乡之间双向流动、进退有据,把县域打造成连接工农、融合城乡的重要纽带。

**三、准确把握农业强国建设的工作要求**

我国国情农情特殊,建设农业强国,要按照走中国式现代化道路的总体要求,把握农业强国建设的一般规律和共性特征,立足我国人多地少的资源禀赋、农耕文明的历史底蕴、人与自然和谐共生的时代要求,突出中国特色,解决中国问题,穿合脚的鞋,走自己的路,建设供给保障强、科技装备强、经营体系强、产业韧性强、竞争能力强的农业强国。

把握好党中央对“三农”工作的一贯部署。建设农业强国,是党中央着眼战略全局作出的决策部署,与全面推进乡村振兴、推进农业农村现代化一脉相承,是着眼不同阶段、不同维度对“三农”工作的总体概括和总体要求,既相互统一又各有侧重。三者在主要目标和重点任务上是一致的,贯穿于新时代新征程“三农”工作全过程。全面推进乡村振兴是从工农城乡关系演变视角切入,更多强调乡村独特功能价值和变迁方向。农业农村现代化是从“三农”内生发展视角切入,更多强调农业农村顺应整个现代化进程的发展进步。农业强国是从国家宏观战略视角切入,更多强调夯实强国根基和增强国际竞争力。在实践中,要有机衔接好话语体系、政策体系和工作体系,保持工作连续性,不能割裂开来、另起炉灶、各搞一套。

坚持“一盘棋”统筹推进。建设农业强国是一项长期而艰巨的历史任务。国家层面要加强顶层设计,抓紧研究制定加快建设农业强国规划,做好整体谋划和系统安排,同现有规划相衔接,细化提出未来5年、2035年、本世纪中叶的目标任务,明确路线图施工图,扎实有力推进。各地要找准在农业强国建设中的定位,服务国家战略需要,立足自己的主体功能,发挥自身优势,作出自身贡献,形成各展所长、各尽所能、互补共进的整体效应和协同优势,既为一域增光,又为全局添彩。要避免上下一般粗,层层都搞套路式、模板化的农业强省强市强县建设。

注重因地制宜、突出实效。农业强国建设要从实际出发,见实功、求实效,把工作着力点放到解决当地农业发展最迫切、农民反映最强烈的实际问题上,把农业强国建设落到一件件具体民生实事、关键小事上。不要一提建设农业强国,就一股脑去搞“高大上”、“高精尖”的东西,盲目上马不切实际的大园区、大工程、大项目。要久久为功、稳扎稳打推进,以实实在在的获得感调动农民群众的积极性、主动性、创造性。

充分发挥市场决定性作用和更好发挥政府作用。农业强的很重要一个方面,就是竞争能力强。建设农业强国,必须树立市场导向,遵循市场规律,发挥市场机制作用,提高农业质量效益和竞争力。但粮食不是一般的商品,农业是个保饭碗、保生计的基础产业。即使是发达国家,农业发展和农民增收很大程度上也是靠高额补贴来支撑。这就决定了发展农业、保障粮食安全,必须更多发挥有为政府的作用,完善农业支持保护制度,进一步稳住农业基本盘,为端牢14亿多人的饭碗上一道坚固牢靠的保险。

加强党对“三农”工作的全面领导。这是全面推进乡村振兴、加快建设农业强国的坚强政治保证。要一如既往坚持“三农”重中之重战略定位,坚持农业农村优先发展,坚持城乡融合发展,把加快建设农业强国摆在全面建成社会主义现代化强国的重要位置,发挥党的领导的政治优势,汇聚各方智慧和力量推进。全面落实乡村振兴责任制,推动在工作部署上优先安排、资金投入上重点保障、资源要素上倾斜配置,确保全面推进乡村振兴不断取得新进展、农业强国建设开好局起好步。

(摘自《求是》2023年11月30日,第23期)

# “研”续青春，逐梦未来

**高山之巅，方见大河奔涌，于群峰之上，更觉长风浩荡，人生不是轨道而是旷野，每一步都有人生的答案。让我们一起走近2024届云农保研学子，听一听他们的青春奋斗故事。**

## 师雨晗

农学与生物技术学院2020级生物技术本科生，保研至北京协和医学院（清华大学医学部）。考上北京协和医学院一直是师雨晗努力的方向，因为这是她高考的遗憾。初入大学，没有了高中约束式的教学方式和管理模式，师雨晗度过了轻松愉快但也被她称为最茫然无措的一年。

大二时，课程数量和活动逐步增加，再加上大一时似乎没有做太多有意义的事情，让师雨晗倍感压力，于是她开始在内心反复追问自己：“我到底想成为一个什么样的人，我想要的大学生活是怎样的？”在冷静反思了多日之后，她越来越清晰地知道自己想要什么，她决定重新弥补青春的遗憾，去一直日思夜想的北京协和医学院继续深造！人一旦有了目标就会有不竭的动力，于是在接下来两年的时光里，师雨晗开始全力奔跑，梦想便从此开始启航。

由于大一时绩点落下了很多，师雨晗一直对保研没有太大的信心，她希望通过竞赛和科研等方面来弥补自己绩点的劣势。于是她主动联系了学业导师郭华春老师，把自己的科研愿景和未来规划告诉了老师，郭老师非常支持她的想法，推荐她进入薯类研究作物所开始实验学习，并在后来组建团队参加竞赛。师雨晗说：她能成功保研不仅仅是因为个人的努力，还因为遇到了郭老师这样的良师，以及帮助她快速成长的师兄师姐。因为有了良师益友、有了优秀的团队，才成就了后来的自己。在郭老师的团队中，她学习到了很多专业知识和技能，跟随师兄师姐做实验、改项目书，让她对科研有了进一步的了解，也更加坚定了她努力的方向。

大二是最为忙碌的一年，师雨晗常常被朋友们称为“小地主”，因为她们团队拥有三块马铃薯地需要进行实验和观察，管理和养护好实验材料才能进行后续的实验。回想那段经历，师雨晗说：“那个时候每天精神都是紧绷的，很害怕看到QQ消息，一看到班群里发布竞赛通知和科研项目申报就很紧张，因为这既是一个新的项目的开始，也意味着至少有三个月到半年的时间没有休息时间，需要去备赛和参赛，很担心因为结果不理想让本不富裕的绩点雪上加霜。”这一年，她几乎参加了所有具有含金量的比赛：互联网+、生命科学竞赛和挑战杯，同时也积极申报项目。让她印象最深的就是参加“互联网+”大赛，这项大赛筛选很严格，要经过院赛、校赛选拔之后才能进入省赛或国赛，并且除了要准备项目书还要准备答辩PPT和路演，而校赛选拔和省赛又和期末考试前后交织在一块，同时复习备考和备赛的压力压得她喘不过气……但师雨晗却表示大二的那个夏天是充实且美好的，团队一起参加省赛决赛的比拼，虽然止步银奖，但她说这是对自己努力最大的肯定，“这次比赛让我见识到了天外有天，也感受到了竞赛比拼的魅力。”比赛已经结束，但她步履不止，大二假期师雨晗前往专业相关的公司实习，使她对植物耕种及培育方法有了更加全面的了解。

一晃眼就到了大三，这一年也是师雨晗最焦虑的一年。虽然大二参加竞赛小有成效，成绩也有了很大的进步，但她还是不确定自己是否拥有保研的机会，所以她只好进行考研和保研两手准备，课余时间继续跟着薯类研究所的师兄师姐进行实验完成项目课题。学校放假了，可师雨晗的实验还未完成，她思前想后，选择留校继续完成实验。看着空荡荡的宿舍以及一次次失败一次次重复的实验，她第一次感到那么地无助。而就在这时，她得知因实验设计的问题导致实验结果不准确，这就意味着她们小组辛苦撰写的文章将前功尽弃。双重打击令师雨晗陷入了深深的困境，但她不甘心就此放弃，她决定利用大三剩下的时间放手一搏。

师雨晗开始提前备战考研，学科跨度很大，专业知识也有很大差别，加上英语并没有坚实的基础，所以她身上背负着很大的压力，与此同时毕业实习和毕业设计也在紧锣密鼓地开展着，同时在导师指导下探索着准备发表论文。“有的时候感觉一天24小时根本不够用，大三的忙碌和大二的忙碌是不一样的，是杂乱无章的，既需要忙毕业实验又需要准备考研复习，还要抽时间准备夏令营、面试和预推免。”在夏令营中她拿到了多所学校的offer，也拿到了心心念念的北京协和医学院“优秀营员”称号。有些提前的努力会在需要时发挥作用，因为提前准备了协和的考研专业课和英语，在预推免考核中师雨晗顺利拿到了预录取的资格。

完成毕业实验后，随后全身心备战考研，静候佳音……很幸运，每一步的努力终究得到了回应，最终她拿到了保研资格，这一段追梦故事终于画上了圆满的句号。

保研历程是漫长而艰辛的，需要倾注三年的努力和心血。师雨晗认为制定目标要有理想有野心，这是这场保研旅行的起点。明确自己的目标并心无旁骛地前行，道阻且长，行则将至。

积跬步，则以至千里。每一刻的学习都是在为实现目标打下基础。师雨晗说：“优异的学习成绩是敲门砖，这不仅决定了你最终能否获得学校保研资格，也决定了你是否达到保研目标院校的面试门槛。”

积小流，则以成江海。对于英语而言，有量的积累，才会出现质的飞跃。她提到大多数院校对英语能力都有硬性要求，同学们可以根据目标院校往届的要求对四六级进行提升，同时也可以更好面对院校面试中的英语考核。

及时当勉励，岁月不待人。在保证完成学业要求的前提下，师雨晗积极参加具有含金量的学科类竞赛，她认为在团队比赛中不仅可以锻炼创新性思维、提高专业能力，还能提高语言表达能力。另外，在参加目标院校面试和校内资格评比时，国家级奖项、省级奖项能让自己从竞争者中脱颖而出。

欲穷千里目，更上一层楼。大多数高校比较注重学生科研能力，在目标院校考核中会涉及相关科研经历的提问。主动参与科研项目，申报大创项目以及相关双创项目，展示自己的科研能力和潜力。同学们可以选择与自己专业相关的科研项目，参与实验设计、数据分析等环节提升自己的科研能力和科学素养。通过这些经历，同学们能够积累科研经验，提升自己在科研板块中的竞争力。

莫愁千里路，自有道来风。在漫长的保研过程中，难免会产生焦虑、厌烦，重要的是以怎么样的心态去面对和解决。好的心态，是做成一件事的核心基础。在情绪低迷和心态消极时，及时调整自己的状态，通过向自己进行积极暗示或者向他人倾诉等办法远离负面情绪。同时灵活制定学习计划，避免迷失方向，减少无谓内耗。每天确保足够的学习时间，不为偷懒找借口，同时也分配适当的休息时间，确保学习是松弛有度而非压抑的。减少无意义社交，多专注自己少关注他人，把珍贵的精力重点花费在自己身上。

师雨晗说：“现在回忆过去这三年我得到了全身心的蜕变，成长之路哪有什么一帆风顺，酸甜苦辣尝遍，个中滋味只有自己了解，没有哪个人是随随便便成功的，也没有谁不是在负重前行。在此，感恩我的父母和家人给我提供无限的爱，让我有了勇气去面对未知的未来，一路前行，乘风破浪；感谢所遇到的朋友对我的陪伴和鼓励，和我一起走过每一段难忘的路程；感谢每一位给予我支持和帮助的老师以及我的导师，令我在大学期间持续地进步成长。承蒙时光不弃，感谢遇见。”

保研是一场马拉松，请一定沉住心坚持到最后，希望同学们都能一往无前，去往你们的星辰大海。不畏山高路远的跋涉者，山川回馈以奇绝的秀色；不惧风高浪急的弄潮儿，大海回报以壮丽的日出。

## 陈俊萍

农学与生物技术学院2020级农学本科生，保研至华中农业大学作物栽培与耕作学专业。在校期间平均绩点3.65。获得国家奖学金一次、校级奖学金两次、省级三好学生、校级三好学生、南京农业大学和华中农业大学暑期夏令营“优秀学员”称号。大创校级立项、主持第八届全国大学生生命科学竞赛，主持第八届“互联网+”获校级铜奖。

保研从不是一蹴而就，而是大学期间细水长流努力的累积，首先给自己制定一个明确的目标并付诸实践，明确目标并坚持不懈才是成功做成一件事的唯一途径，这从无捷径可走。

第二阶段为保研“大厦”添砖加瓦。首先，学习成绩要放在首位，有了优秀的成绩才能进入保研候选人行列。其次，明确四六级的重要性，四级为硬性条件，六级则是一个加分项。科研竞赛获奖也属于推免加分项，能够提升自己的科研能力和科学素养。

第三阶段则是推免冲刺期。每年的五月，各大高校开始发布夏令营通知，这时候应关注院校官网，发布通知后开始着手准备材料，同时注意查收邮箱信息，避免错过重要信息。收到入营通知后，可以在官网上找到该院校导师信息，了解老师的研究方向后选择自己喜欢的导师，发送一些有关个人能力或科研经历的邮件，对后续面试有较大帮助。面试过程中从容应答老师的问题，在面试前要注意总结参加或主持过的科研项目细节，比如试验原理和方法等。

希望学弟学妹们能够保持初心，时间现在或许无法给你答案，但我相信，星光不负赶路人，时光不负实干者，不远的将来，你终究会找到你的答案。

## 张一桦

动物科学技术学院2020级草业科学本科生，保研至中国农业大学农艺与种业专业。在校期间平均绩点3.53。获得校级奖学金，省政府奖学金各一次。主持国家级大学生创新创业项目1项，主持云南农业大学大学生创新创业项目2项，以第二作者发表论文1篇。

“知人者智，自知者明。”知道自己的水平和潜力，才能更清晰的知道自己的目标定位以及努力的方向。在大学刚开始的时候，我还没有明确的目标，直到大一下学期开始接触一些与专业相关的课程才发现所学的专业自己并不感兴趣，然后就下定决心转专业。从工科转到农科，学科跨度很大，所以我需要更加努力。

萧伯纳说“自我控制是强者的本能”。我想，能够自律自制的人无论在哪个阶段都不会差，在确定目标后，我就开始制定计划，包括理论知识积累、英语水平提升、科研能力提升、竞赛荣誉理论提升等。

保研永远是自修之路，自学是知识积累过程中必不可少的。保研考核的是综合实力，要将自己的优势放大，也要针对自己的薄弱之处，努力弥补与提升。

迷茫、担忧、不自信等等情绪常常萦绕左右，但请相信“天生我材必有用”。只要准备足够充分，一切就会从容不迫，也一定可以越过万重山。无论是在简历准备、联系导师，还是在笔面试中，都需要表现出足够的自信，在夏令营、预推免当中才能运筹帷幄。

古之名士吾日三省吾身，我们也应当时时自省。反省自己的行动与计划是否相符，每日学习的得失何在；反省自己在考核中表现的优劣势，及时整理，积累经验。少想虚无缥缈的事情，多思考实际问题，坚定不移地迈开脚步去做，不畏未来之风浪。

## 李灿婷

植物保护学院2020级植物保护本科生，保研至西北农林科技大学植物病理学专业。主持校级大创、双创项目2项，第一作者发表学术论文2篇，曾获省级大学生节能减排社会实践与科技竞赛一等奖。现任云南农业大学学生会主席，曾参加国家级社会实践活动、志愿活动共3项，曾获省级优秀学生干部、校级优秀学生干部荣誉称号。

大二我从越南语专业转入到植物保护专业，因为学科跨度大，所以需要快速转变学科思维。通过积极学习专业知识，虚心向老师、同学们请教问题，按时完成各项学习任务，夯实了“稳”的底盘，积蓄了“进”的后劲。同时还积极了解学科前沿，注重培养自身学科兴趣及学术能力，坚持在课余时间阅读专业的相关文献，对自己感兴趣的领域有了初步认识。除专业学习外，我还不断阅读中外名著拓宽眼界，努力提升外语水平。

我始终把培育科研能力当作第一目标。掌握大类学科基础及专业基础后，主动联系专业老师加入实验室学习。在课题及项目研究开展过程中，掌握文献搜索、资料查询的基本方法，学习EXCEL、SPSS、MEGA等多种统计软件的运用，在导师指导下独自撰写项目计划书及试验计划，具备了初步科学研究和实际工作的能力。

我目前在校生物多样性应用技术国家工程研究中心跟随导师进行实习，曾到大理州烟草公司大理市公司湾桥烟站深入田间地头进行学习实践。在实验室中学到常用设备仪器的正确使用方法、常见培养基配制方法及常用涂布方法等，在田间地头学到了病害在作物上发病症状及相关防治手段等。

在学生工作实践方面，我担任云南农业大学学生会主席团成员，曾获省优干、校优干、校优青等称号。在学生工作期间带领校院两级学生会组织开展学风建设、思想引领、权益维护、文体艺术等各类类活动百余场。

在2023年暑假，我参加了西北农林科技大学植物保护学院的夏令营，幸运成功入选。在开营前，我认真研读学科科研前沿论文、总结主持及参与的课题材料、复盘试验步骤及细节、巩固英语技能及润色文书内容；在夏令营期间，主动提问师长疑难困惑、了解该院学科科研动态、细心规划展望未来。通过不断学习和努力，我最终获得优秀夏令营员称号。

## 魏宇涵

园林园艺学院2020级园林本科生，保研至西北农林科技大学果树学专业。在校期间平均绩点3.66，曾获国家奖学金，两次获得校级奖学金和省级三好学生称号，以负责人身份申报第十五届学生科技创新创业行动基金项目已获校级立项，同时还负责了昆明植物所2022年科创计划已结项。

进入大学，我们需要对未来的发展有初步的规划，明确自己的方向至关重要。在大一、大二时，我便开始主动参与科研项目和实习，积累了一定的实践经验。

保研并非是一蹴而就的，需要在前期有一系列的准备工作。一方面，要保证优异的学业成绩，争取获得奖学金，保持学业竞争力；另一方面，要积极参加各类实践活动，锤炼自己的综合素养。

科研和实践是保研中不可或缺的一环。在大学期间，我积极争取科研机会，在与老师沟通交流后参与了多个项目的部分研究工作。通过亲身经历，深刻体会到科研的创新性和实践的操作性是相辅相成的。在科研中，我学到了如何提出问题、进行文献综述、设计实验，培养了独立思考和解决问题的能力。而实践经验则锻炼了我的团队协作能力和项目管理能力。

保研竞争激烈，但每个人的特长和发展轨迹都是独一无二的。在申请时，突显自己的特长，可以在众多申请者中脱颖而出。我通过将自己的特长与所申请的方向有机结合，展现自己独特的优势，这让我在申请中更具说服力。

推荐信是保研申请中的关键一环，好的推荐信可以为自己的申请加分不少。面试前进行充分的准备工作可以使自己面对问题时更加从容，同时减少焦虑情绪，以良好的精神面貌面对面试老师。

在保研的过程中，时机把握得当非常关键。从大二开始，我就有了保研的目标。及时关注保研时间节点，这不仅让我对申请材料的准备有一个良好的时间规划，还有利于我在面试前有充足的时间进行模拟练习。

四年的大学时光如白驹过隙，保研之路更是让我感受到了成长的厚重。回首保研经历，我深感其中的艰辛与付出都是值得的，希望我的保研经验心得能够为即将走上这条路的学弟学妹们提供一些启示，让大家都能在自己的道路上勇往直前，迎接更精彩的未来。

## 雷一鸣

资源与环境学院2020级生态学本科生，保研至厦门大学生态学专业。曾任云南省学生联合会驻会执行主席、学校校长学生特别助理、盘龙区龙泉街道林清社区兼职团委副书记、班长等。在校期间平均绩点3.73，曾获“中国大学生自强之星”、云南省“百名大学生自强之星”、省级三好学生等。以第一作者身份发表SCI论文一篇，以第二作者身份发表思政论文一篇以及参与发表软件著作权1项，参与第十三届“挑战杯”竞赛获“国家级铜奖”等。

步入大学之时，我只有一种想法，就是好好学习，我没有网络上所说的“考上大学就轻松了”之类的念头，那时，我在公共课上好好学习，认真做笔记，课下也认真总结复习。但是当时的我是胆怯与不自信的，除了学好专业知识，好像也不敢走出舒适圈。大一时，在辅导员的鼓励下，我慢慢地开始挑战自己，参加课外活动，勇于站在舞台上表现自己，后来，我发现自己慢慢地收获了一些肯定与成绩，激励着自己不断努力前进。

我常说，我是幸运的，周围优秀的学长学姐总是激励着我向前奋进。在大二的时候，我便默默地有了“推免”的想法，当时在学业导师的指导下，我开始接触科学研究，开始参与师兄师姐的课题，也在科研竞赛中提出了自己的想法和观点，对研究项目反复修改申报书、打磨PPT、开展一次又一次的实验，对数据进行分析。在导师的指导下，在和师兄师姐的共同努力下，先后获得了“挑战杯”省级银奖和“互联网+”省级银奖。这让我对科研学习有了更大的兴趣和想法，并坚定了我继续升学深造的想法。

在大学生活中，我也结识了许多为我“引路点灯”的老师和“志同道合”的小伙伴，他们伴我一步一个脚印坚定地走到现在。在课外活动中，老师给予我充分的指导与肯定，让我在活动比赛中“大显身手”，斩获众多佳绩；我的小伙伴们给予我充分的鼓励让我变得更加勇敢和自信。身边一个个优秀的学长学姐也很关照我，经常和我分享他们的保研经验、学习方法，教会我如何在保研道路中走得“又稳又远”。

进入大三，我开始准备推免，搜集学校的夏令营条件，准备保研文书，复习专业课程。与此同时，我也从未放弃科研实验与课外活动，不断冲击更高含金量的奖项。大三寒假，推免进入了冲刺阶段，我开始精益求精地修改自己的简历、文书、科研经历、PPT等材料，同时我也开始写论文，准备自己的语言考试，这两项在推免中的重要程度不亚于绩点排名第一。通过不懈努力，我幸运入围了近10所高校，甚至有很多自己从来没想过的高校也给自己发了入营offer，在推免的这条路上，我也慢慢地走出了一条自己的路。

入营之后，我对自己的要求更加严格，我将三年以来的所有专业课和公共课都认真复习了一遍，参加线上夏令营的时候，在等待被面试、等待出成绩的过程中，内心无比焦虑，无比煎熬，但还是一次次给自己打气。线下夏令营期间，白天听讲座报告、作交流发言，晚上便在房间里紧张地复习资料，看着背过十几次的专业知识和英语句子，无数次地想象自己最终会在哪所学校“落地生根”。线下面试时，对面坐着近10位专家评委，我围绕自己的经历开始介绍，一次次让评委露出满意的笑脸、做出点头的动作，这一刻我觉得曾经的辛苦很值得，终于也和更加优秀的同龄人们站在了同一个舞台上。长沙炎热深夜里的蝉鸣、厦门海边拂过的微风，都让我的这段记忆定格永恒。

终于，我接到了厦门大学的预录取通知！每一个深夜里走过的路、每一本清晨翻过的书、每一张草稿纸上密密麻麻的单词、每一本笔记里红红蓝蓝的横线和方程式，都是我成长的痕迹与色彩，我的大学生活也变得独具魅力，为期千日的长跑也终于冲过了终点线。

我想和学弟学妹们说，大学生活真的很短暂、很宝贵，不要浪费自己的青春在毫无意义的事情上，努力就现在，出发就当下，一步一个脚印，我们终会爬到高峰，顶峰相见是我们的心愿，也是我们终会达到的目标，关关难过关关过，前路漫漫亦灿灿。未来，祝好，祝你也祝我！

## 王焯

食品科学技术学院2020级食品质量与安全本科生，保研至江南大学食品科学与工程专业。在校期间平均绩点3.46，曾获省政府奖学金、2次校级奖学金，2次省级三好学生、2次校级三好学生荣誉称号，参与2022年大学生创新创业大赛获省级立项。

大一我们在普洱校区，初来外省的我没什么朋友，除了上课时间以外，我经常待在图书馆。除了完成老师布置的任务以外，我会及时复习上课的内容并整理成笔记，会将书上的习题都做一遍，会每天记单词。也就是那个时候我养成了保持学习的好习惯。虽然一开始并没有立下保研的目标，但我把考研的目标定得很高，所以一直在努力地学习专业知识，也为后来保研打好了基础。

大二到了本部后，课程增加了很多，还有一些我不擅长的科目，导致绩点下降了很多。我首先做的是稳住心态，及时复盘，反思学习方法是否有问题。其次是改变方法，提高学习效率。在大二期间，我通过了英语六级，还和同学组队参加了大学生创新创业大赛，虽然结果一般，但拥有了科研竞赛活动的经验。

大三稳住绩点格外重要，于是我更加重视期末考，终于绩点达到了全班第一。在大三下学期的期末考试结束后，我开始着手准备各大学校的夏令营投递。夏令营往往在七月份左右，预推免一般都在九月，每个学校的夏令营要求不同，需要注意各学校官网信息。

从大致知道自己能保研到好好准备保研到最终保研上岸，这条路我走了两年多，说不辛苦是假的，但能去到全国食品第一的学校读研，说幸运也是真的，这也是我第一次真切地体会到“越努力越幸运”。祝愿各位在前进的同时，有着“谁怕，一蓑烟雨任平生”的从容，一边走一边平静地遥望远山，何尝不是一件快乐的事。

## 宝童曦

烟草学院2020级烟草本科生，保研至南京农业大学作物栽培与耕作学专业。担任烟草学院学生会主席，在校期间平均绩点3.81。获得2次国家奖学金，1次校级奖学金。校级三好学生、省级三好学生、校级优秀学生干部、优秀朋辈导师、云南农业大学“十佳学生年度人物”提名奖。大创省级立项，发表论文1篇。

自入学以来，我始终勤奋努力，刻苦学习，课上认真听讲，课后及时复习。我深知作为一名学生的主要任务就是学习，于是在课余时间里，我始终把学习放在第一位，自习室和图书馆成为了我的常驻地。

大学是一个培养自己创新能力的舞台，为了锻炼自己的科研能力，2022年9月至今，我一直在烟草学院实验室进行相关试验和毕业生产实习，以第一作者身份发表论文1篇。

知识是珍宝，但实践是得到它的钥匙。我一直积极参加学校、学院组织的各项社会实践活动：2020-2022学年，我参加了云南农业大学寒假“三下乡”社会实践活动，走入乡村，为留守儿童提供关爱和帮助，与云南省保山市人民政府疫情防控指挥领导小组一起，参与了当地疫情防控指挥行动，分别获得校级三等奖和优秀奖。

入学至今，我加入过不同的学生组织，在不同的学生工作中不断提高自己的综合能力。在普洱校区团属组织青年新媒体工作室任职，负责学生活动视频拍摄、各项活动签到打卡等工作。加入了云南农业大学烟草学院学生会资助部，负责学院奖助学金的评定以及助学贷款的审核工作。担任云南农业大学第一期“学业领航”朋辈指导训练营“朋辈说”导师团的朋辈导师，并被评为“优秀朋辈导师”。

我的保研准备是从大二下学期开始的，先是了解保研的流程，看保研经验贴，分析自己的不足，做好保研准备工作。在2023年7月至8月这段时间内，通过网络报名与资格审查，参加了全国多所高校举办的优秀大学生暑期夏令营活动，成功获得了南京农业大学、华中农业大学及云南大学优秀营员证书和推免生拟录取函。在2023年9月，我以专业第一的成绩获得学院的推免名额，并成功被南京农业大学录取。

# “研”续青春,逐梦未来

## 董宇航

茶学院2020级茶学本科生,保研至中国农业科学院茶叶研究所茶学专业。在校期间平均绩点3.61,曾获省政府奖学金、校级奖学金2次、云南省级三好学生、校级三好学生、校级优秀共青团员、校级学习优秀奖等荣誉称号,第六届化学就业技能大赛优秀奖。

马克·奥勒留说:“生活的艺术与其说是舞者的艺术,不若说是摔跤手的技艺,要站得稳,勇敢地迎接打击。”大学阶段培养的是综合能力,其中学习的自主性及迎难而上的勇气在保研过程中显得尤为重要。“高绩点”是保研之路的敲门砖也是保研的基础,保持“高绩点”很重要,毕竟若不根深蒂固,何来参天古木;而迎难而上的勇气就是保研之路的定心丸,若凡事都畏首畏尾,那还何谈闯出一番天地。不论身处哪个阶段,我们都要练就摔跤手的技艺,按部就班、稳扎稳打,不论发生什么,都不要停下学习的脚步,要知道这一路上一定没有“躺赢”的可能,也没有“躺平”的捷径。唯有踏实耕耘,才能铸造生活意义的丰碑,唯有砥砺笃行,方能待时而动,摘得理想的流星。

在拥有优异成绩的前提下,就可以合理分配出时间来丰富履历,培养个人优势,其中英语、竞赛、科研潜力是能否顺利成功保研的重要考察项。首先一定要勤加练习英语口语,尽早通过英语六级考试并冲击更高的分数;此外还要积极参加各类竞赛,获得国家级省级荣誉奖项是很不错的加分点;至于科研潜力的培养,建议大家在大二学年就加入自己导师的课题组,参与相关实验,学习掌握相关实验技能,充分发掘科研潜力,争取发表文章。

寒以累时则霜降,温以兼日则冰释。推免成功后,切勿得意忘形,积极向各大院所投递材料、联系导师,待尘埃落定,也切莫忘记来时路,要知道自己为什么要冲击保研,一定不是为了那一纸文凭。同时我们还要积极与导师交流,正视自己的短板,为攻读硕士研究生做足准备,争取尽早完成本科毕业论文以提前前往录取院校进行学习。

毕淑敏曾说:“突破是一个过程,首先经历心智的拘禁,继之是行动的惶恐,最后是成功的喜悦。”,用这句话来形容保研这一征程再合适不过,不要为生命之路上的裂痕而担忧,为心之所向,行逆境而生,才可沐浴希望的曙光。

## 刘佳林

水利学院2020级水利水电工程本科生,保研至中国科学院大学岩土工程专业(直博生)。在校期间平均绩点3.51,曾获国家奖学金、省政府奖学金,以及省级三好学生、三次校级三好学生、优秀朋辈导师荣誉称号,十佳学生年度人物入围奖。“挑战杯”全国二等奖、云南省一等奖,水利创新设计全国二等奖,多项数学建模竞赛奖,多项创新创业奖,以第一作者公开发表学术论文1篇、参与发表学术论文1篇。

保研是一场长时间的战斗,需要提前准备,明确自己的目标。大一刚结束时,我就意识到保研的重要性,之后加入了水利学院邱勇老师的课题组,与导师还有课题组的学长学姐们交流后,确定了自己的目标,制定了课程学习、科研实践、社会活动等方面详细的计划。我认真学习每一门课程,保持良好的成绩,同时积极参加科研项目,提升自己的科研能力。

保研不仅要求学习成绩好,还要求综合素质高和有一定的专业能力。我积极参加水工模型试验研究和各类竞赛,如数学建模、“挑战杯”“互联网+”等比赛,不断提升自己的综合素质,在这些竞赛活动中,我也培养提高了自己的领导力和团队合作精神。时间管理的能力也是尤为重要的,既要保证学习质量,又要参加各种活动提升自己,我在课堂上高效学习,将所学知识理解消化,绝大多数课余时间用来参加科研和学科竞赛,合理安排时间,做到事半功倍。

大三的下学期,我积极参与各个学校的夏令营学术交流活动,之前积累的成果发挥了很大作用,最后我也成功拿到了中国科学院大学、山东大学等4所高校的offer。参加保研夏令营可能会面临一定的压力和竞争,但是我们要保持良好的心态,不要过于焦虑和紧张。在准备过程中,要时刻关注政策变化,要根据学校的要求、导师的招生情况等及时调整自己的策略和计划。此外,也要合理安排时间,注重身心健康和休息,以更好地应对挑战。

愿我们在各自的领域中保持上进心和求知欲,持续不断地学习和探索,追求卓越和创新。相信自己的能力,敢于创新,勇于突破,迎难而上,创造更大的辉煌!

## 郭海宇

机电工程学院2020级农业机械化及其自动化本科生,保研至厦门大学机械工程专业。在校期间平均绩点3.8。获得国家奖学金、省政府奖学金、校级奖学金、安瑞奖学金。获得省级三好学生、校级三好学生称号。大学期间发表论文1篇,申请获批实用新型专利2项。

2020年入学以后,我就暗暗下定决心,把大学四年当作人生的一段新旅程,坚信过去决定不了未来,于是我开始制定每日及每学期(包括寒暑假)的计划表,一步一步地去完成这些目标。

大一时期,我根本不敢想象自己能够获得保研资格。在摸索了一个学期后,我开始慢慢熟悉,掌握了大学的“规则”,并在大一学年取得专业第一。

大二时期,我认真对待每一次平时作业及每一门考试,成绩不断取得突破,开始评奖评优,参与学生组织活动,通过大学英语六级考试,积极参加各类竞赛。这一时期,我听闻学院有保研资格,并知道已有学长学姐成功保研至不错的学校,想到自己成绩还行,自此,保研的这颗种子便在心中悄悄埋下,开始生根发芽。

大三意味着大学生活已过半,身边的同学开始计划工作、考研、考公,我感受到前所未有的迷茫与困惑,这期间我不断问自己,思索到底是参加考研还是继续走保研这条路。在询问了诸多前辈,了解保研情况,并做了各专业横向对比后,我坚定选择,继续走保研这条路。我意识到自己是“绝绩点战士”。因此,我在保持绩点优势的情况下,积极参加含金量较高的竞赛,并加紧完成论文与专利的撰写与发表,弥补自己的短板。

夏令营期间是整个保研路上最疲惫、最自我怀疑的时期。从完成并不断优化保研材料,到投递目标院校,再到准备专业知识、英语口语和期末考试,让人身心俱疲。起初,我的入营及面试结果却不尽如人意,被许多学校拒绝,那段时间我曾无数次怀疑自己能否成功保研。预推免期间,我开始反思夏令营的失利原因,积极调整对策,精确定位院校、提前联系导师、尽早填报预报名系统、优化文书、进一步复习专业知识。很幸运,在九月初我陆续收到诸多目标院校的面试通知,在认真准备每一场面试后,最终所有院校的考核均通过。九月中下旬,在获得学校保研资格后,我参加了厦门大学、武汉大学的线下面试,并成功取得了offer。在9月29号,我收到厦门大学的拟录取通知,至此,我的保研之路正式结束。

足球诗人贺炜曾说过:“请不要相信,胜利就像山坡上的蒲公英一样唾手可得,但是请相信,世上总有一些美好,值得我们全力以赴,哪怕粉身碎骨。”这句话一直激励着我,同时也希望能够激励各位学弟学妹。祝前程似锦,未来可期!

## 杨玉林

理学院2020级电子信息工程本科生,保研至重庆大学电子信息专业。在校期间平均绩点3.64,曾获国家奖学金、云南省政府奖学金,以及省三好学生2次荣誉称号,第九届“互联网+”大学生创新创业大赛云南省铜奖,全国大学生电子设计竞赛云南省三等奖,全国大学生数学建模竞赛和电子设计竞赛云南省二等奖,计算机软件著作权2项,实用新型专利和外观设计专利一项。

刚入学时,我来到了美丽的普洱校区,那时我和大多数新生一样,对未来感到迷茫,对新的事物懵懵懂懂,也不适应大学里的学习模式。后来在辅导员唐志嫔老师的激励下,我在心中种下了“保研”这颗种子,并为自己制定了“大学四年的主要成就”清单,为之努力奋斗。

大二学年我们开始学习专业课程,在这一学年我们的课程非常的多,几乎是全天满课的状态,课程难度也随之增大,我仍然保持高效的学习状态并参与各种比赛和竞赛,始终坚持“学习为主,技能为辅,适当社交”的原则。在这一学年里,我的综测排名第一,取得了更高层次、更多数量的奖项和荣誉。

在大三学年,我全力以赴,利用寒暑假的时间学习各种专业技能和知识。在保证充足学习时间的前提下,作为负责人带领团队参与各种比赛和项目,主动联系本专业的导师,并且开始尝试自己申请专利,计算机软著和撰写论文。

最终,在导师的指导和团队成员的共同努力下,我以第一作者的身份获得了2项授权专利,2项计算机软著,并在科技核心期刊上发表了1篇文章,我想,我离我的“保研梦”,更近了。

2023年6月,我满怀希望地向重庆大学、湖南大学、电子科技大学投递了夏令营申请,但毫无例外地,全被拒之门外。在暑假我复盘了失败的原因,不断训练面试能力,复习专业知识,功夫不负有心人,在预推免阶段得到了多位老师的认可,让我信心倍增。我再次鼓起勇气,向重庆大学的导师发去邮件,终于得到了回复。

经过紧张漫长的等待,“重庆大学”发来了预录取通知,尘埃落定!那一刻,我的心情无比的激动,我的坚持、努力与奋斗,终究得到了回报!我非常感谢那个敢于拼搏、敢于挑战的自己,感谢一路上陪我渡过难关的老师和朋友,也很感谢学校为我创造的优良的学习条件和不断突破自我的学习机会。

## 张豪

大数据学院2020级人工智能本科生,保研至四川农业大学电子信息专业。在校期间平均绩点3.33。曾获省级奖学金、省级三好学生荣誉称号。“外研社”全国英语演讲比赛全国三等奖、“外教杯”全国跨文化能力大赛全国三等奖,“正大杯”创新创业营销大赛省奖、“互联网+”大学生创新创业大赛省级铜奖等。

首先保持高绩点、合理的时间管理和清晰的学习计划是保研的关键。学会每天都给自己列to-do list,根据每门课程的重要性和内容量,安排好学习时间,梳理出知识框架。其次大学里面的英语成绩也很重要,这要求我们平时注重积累,养成每天背单词打卡的习惯。再次积极参加科创项目和各类学科比赛,合理安排时间,平衡学业与创新项目显得尤为重要。

在尽力做到以上这些以后,我认为还需要保持平衡的心态。把自我提升当作是第一要务,真真切切地感受到自己的进步就行。当然也要做两手准备,如果自己保研的可能性不是很大,那就要做好保研考研两手准备,在将来不确定时,不放弃任何一种可能性。

最后我觉得在大学里最难的事是找到一种平衡,在学习与娱乐之间有一条界限,要学会平衡好学习时间和放松时间,最后衷心希望各位学弟学妹不负韶华,不负青春、不负时代。

## 熊子含

建筑工程学院2019级建筑学本科生,保研至西南交通大学建筑学专业。在校期间平均绩点3.71,曾获2次国家奖学金、1次省政府奖学金,以及2次省三好学生、“十佳学生年度人物”提名奖,主持参加第十四届大创项目获省级立项,多项创新创业类奖,在北大中文核心期刊上发表论文1篇。

不论是参加本校的推免竞选,还是参加目标院校的推免面试,本科阶段成绩都是重中之重,占比也是最大的一部分。因此,想要保研的学弟学妹们一定要从大一就开始认真对待每一门课程,大二是和别人拉开绩点差距的大好时机。

尽量在大一大二争取通过四六级,六级成绩550+是保研学子中的一大优势。而越早通过四六级,后面就有更多更充足的时间去参加竞赛来提升自己。

大一阶段可以先摸索,大量搜集信息,从大二开始参加竞赛,可以找指导老师带着自己做,当素材积累到一定程度时,进行高质量论文写作,科研成果在保研复试时会是极大的加分项,也可能直接决定你是否能进入心仪学校选到心仪的导师。

可以选择1-2个感兴趣的组织或社团,它不仅能丰富我们的大学生活,开拓视野,更是忙碌枯燥学习生活中的一个缓和剂,这是劳逸结合的一个很好的方式。但是一定要谨记,万万不可本末倒置,学习仍然要放在首位。

保研学子拿到目标院校offer一般有两种方式,第一是参加5-7月份的夏令营,第二就是参加9月份的预推免,10月份正式推免,建议大家一定要把握好夏令营以及预推免阶段的面试。

在夏令营以及预推免中,建议提前规划院校专业,可以进行排序,然后搜索学校院系官网材料及面试相关要求,有针对性的提前进行准备,再者就是建议通过学院网站提前联系导师,也许可以走内推的道路从而拿到offer。

## 厉蒙鑫

经济管理学院2020级农林经济管理本科生,保研至云南大学应用统计专业。在校期间平均绩点3.77,曾获省政府奖学金1次、校级奖学金2次,校级三好学生荣誉称号,暑期“三下乡”社会实践调查报告优秀奖,“学农爱农 强农兴农”创新创业实战大赛铜奖,“东方财富杯”全国大学生金融挑战赛国赛三等奖。

在大一时,要认真评估自己的兴趣、优点和能力,确定努力方向,并制定相应的大学计划。注重专业课程学习,夯实专业知识基础,及时复习和消化课堂上的知识,不断提升学习成绩,打牢学科基础。主动参与科研项目,通过实践来培养科学研究的思维方式和操作能力。同时英语四六级争取尽早过,并且分数要尽可能高。

坚持到底的信念至关重要,保研是场持久战,在这过程中难免会遇到各种挑战和困难,如学习压力、项目难度等,一定要保持积极的心态,勇敢面对并克服困难。养成良好的时间管理习惯,合理安排学习和休息时间,避免过度劳累。

精心准备申请材料,包括个人陈述、推荐信、成绩单等,确保所有材料准确无误。突出自己的优势和特点,展示出自己对所申请学科的热情和学术潜力。面试是保研过程中的重要环节,在面试前,了解常见的面试技巧,进行模拟练习和自我介绍,通过参加模拟面试、与同学或导师进行模拟对话来提高自己的应对能力。在申请前,了解导师的研究方向、学术成果和教学风格等信息,确保自己的学术兴趣和研究领域与导师相匹配。同时,了解该院校的教学资源和学科优势,判断是否符合学术发展规划。

## 李澄

人文社会科学学院2020级社会工作本科生,保研至中国社会科学院大学社会工作专业。在校期间平均绩点3.59,曾获国家奖学金、省政府奖学金,十佳学生年度人物、十佳社工、十佳志愿者、暑期“三下乡”先进个人、省级立项1次,校级立项3次,多个省级、校级奖项,发表论文1篇,自主开发软件并申请1项国家软件著作权。

“克己”“慎独”是我时刻警示、勉励自己的两个词,“克己”就是培养节制自己的能力,“慎独”是个人独处时也可以自觉严格要求自己,这是两门必修的课程。还记得大一刚进校时参加的一个为期18天的晨读活动,这个活动让我认识到一个道理:“克己”“慎独”是一件简单又困难的事情,但只要认真、坚定、付诸实践,就一定能做好。对于一些比较茫然的学弟学妹,可以参与一些社团或者活动、比赛,发现自己的兴趣,多反省自身、不断进行自我勉励;对于一些目标规划很明确的学弟学妹,可以尽早进行学业规划。大一是奠定基础的最佳时间,了解个体、院系、学校等的资源,正确进行自我定位非常重要。

“守心明性”是我在发展期不断劝诫自己的词,生活中可能会出现大大小小的事情,但要做到的是遵从自己的良知,绝不盲从不混沌。大二大三是充实自己的最佳时期,这时不再是萌新,对自我、环境都有了一定的认识与了解,这个阶段,一定要充分做好打“持久战”的准备,在奋斗中享受青春。我们生活中出现的一些信息差或者“误解”,可能会导致我们盲目地去追求一些东西,所以一定要“守心明性”。

品德好才能真正有作为,拒绝无效社交,不断沉淀自己,始终相信自己。没有一棵大树是一朝长成的,或许会经历狂风骤雨,但这些都是成长路上必然会经历的,找准自己的目标,提前做好规划与准备,在机遇出现时才能由“量变”实现“质变”。勇敢去做就一定会有收获,享受过程、看到自己的优势与成长,在成就自己的同时也可以奉献自己一份力量!

## 陈智泓

外语学院2020级英语本科生,保研至四川外国语大学英语语言文学专业。在校期间平均绩点3.75。获得国家奖学金、省政府奖学金、省级三好学生、省级优秀学生干部。“十佳年度人物”入围奖。多次获得全国大学生英语竞赛一、二等奖。全国口译大赛多次获省级、国家级奖项。多次获得外研社阅读写作大赛一、二等奖,挑战杯立项、双创立项等诸多奖项。

在大三时,我决定继续深造,首先,我明确了保研目标,其次,我了解到保研需要具备较高的学术成绩、科研能力、综合素质和实践经验,我开始有计划地准备。

学术成绩是保研的基础,我在大学前两年努力学习英语专业知识,并取得了优异的成绩。此外,我还参加了各类英语竞赛和翻译实习实践活动,提高了自己的综合素质和实践经验。为了提高自己的科研能力,我在大学期间积极参与各类学术讲座,认真研读英语文学相关文献。在这个过程中,我不仅提高了自己的研究能力,还培养了对英语文学的浓厚兴趣。此外,我还注重培养自己的沟通能力和领导力,这些能力在保研面试中起到了重要作用。为了积累实践经验,我在大学期间积极参加实习和志愿服务等活动,这些活动让我了解了实际工作环境和要求,同时也提高了我的实践能力。

根据保研政策和要求,我按时提交了申请材料,包括个人简历、学术成果、推荐信等。夏令营期间我大概投了十所高校,最后成功入营华中师范大学,江苏大学和四川外国语大学。最终的结果是华中师范大学夏令营考核合格,江苏大学落选,四川外国语大学优秀营员。

经过申请材料提交和面试后,我终于获得了学院的保研资格。在这个过程中,我学到了很多有关申请技巧和面试技巧的经验和知识。同时,我也认识到自己的不足之处并加以改进和提高自己的综合素质。

保研并不是一件容易的事情。它需要同学们在大学期间保持良好的学习状态和学术成绩,积极参加各类科研和社会实践活动,培养自己的综合素质和实践能力。我相信每一个有梦想、有追求的人都会再接再厉,为自己的未来奋斗,衷心祝愿大家学有所成,梦想成真!

## 刘馥婷

体育学院2020级体育教育本科生,保研至北京体育大学体育教育专业。在校期间平均学习绩点3.48。在校期间获得1次国家奖学金,1次校级奖学金以及新长城奖学金。获得省级三好学生、校级三好学生以及优秀共青团员荣誉称号。获得2次创新创业大赛校级立项,发表论文2篇。

我是一名体育生,体考失利,我离想去的院校仅1分之差,上大学之后我迷茫、彷徨、失措,我不知道想要的是什么,未来要干什么,一直浑浑噩噩,直到了解到保研的信息,我决定抓住这次可以从头再来的机会。

我的大一绩点很糟糕,我想,第一个需要改变自己的地方,应该就是这里,于是我开始认真学习专业课,积极参与课后活动,努力提升自己,终于成绩从班级中下游,提升到了班级前列,直至班级第一。学习过程中,我慢慢意识到,只有好的成绩是不够的,需要各方面均衡发展,我积极与导师联系,他给了我很好的建议。我开始撰写论文,对于自己的专业以及专项都有涉及,与老师探讨,终于发表了文章。

在自身有了一定的基础条件之后,我询问了往届保研成功的师兄师姐,询问他们下一步努力的方向,在他们的建议下,我报名参加了各个高校的夏令营,相比其他学校的优秀同学,我的成绩在夏令营里并不突出,夏令营的结果不是很好,但是我不甘心,在不断地给自己加油鼓劲后,我又报名参加了后续的预推免活动,很幸运,我如愿保研到了几乎是所有体育人的梦中情校——北京体育大学。

回首自己的保研历程,是坎坷的,也是顺利的,我是努力的,也是幸运的,其中真的很感激一路以来支持我的老师、同学、家人,他们给予了我很大的帮助。

## 侯思宇

国际学院2020级农林经济管理本科生,保研至中国农业大学农业经济管理专业。在校期间平均绩点3.63,曾获省政府奖学金,省级三好学生、云南农业大学大学生十佳人物荣誉称号,以第一作者发表论文1篇。

在进入大学后我从没想过未来做什么,要为之付出怎样的努力。直到入学后新的一个学期过去,我发现我的绩点排名第一,随之而来有很多机会突然摆到我面前,我开始逐渐明白自己想要什么样的未来,需要为之付出怎样的努力。

我从四月底开始准备文书,各个院校所需要的材料,模板和报名方式有差异。所以前期我先把个人陈述、个人简历、专家推荐信、自我介绍中英文以及PPT、自荐信、成绩单和排名证明这些材料准备好,同时找有经验的老师和学长学姐帮助打磨文书。申请专硕要突出实践经历,学硕要突出科研成果。

我当时报名了18所夏令营和预推免院校,其中有8所院校发来了入营offer,非常荣幸获得了中国海洋大学,中央财经大学等几所院校的优营和候补资格。关于面试,首先要有扎实的专业课基础,这就需要在前期做充足的准备,其次我认为是亲和力,不要过于紧张和严肃给老师留下不好的印象,最后,英语口语多多模拟,问题会比较随机,回答尽量做到流畅丰富。

今年开始,保研由线上转为了线下,这就意味着路程会消耗掉很多时间和精力。在保研的路上,面对优秀的对手,独自穿梭在不同的城市之间,各种压力会让人陷入焦虑,怀疑自己的选择是否正确,但我还是选择不停地参加面试去锻炼自己,咬牙坚持过后发现收获了很多。

保研带给我的不仅仅是结果,而是充满遗憾更充满惊喜的宝贵人生经历。经过这次洗礼,我更加意识到我们不要过度关注所谓的结果,应该更多的欣赏沿途美丽的风景。当你真正静下心来屏蔽外界干扰,专注提升自己的时候,会发现好的结果会水到渠成。保研并不是终点,而是起点,无论选择哪一条路,愿你遇到挫折可以咬牙坚持,遇到成功可以不骄不躁。

## 钱义容

热带作物学院食品科学与工程20105班本科生,保研至南京农业大学食品科学与工程专业。在校期间平均绩点3.63,曾获国家奖学金、国家励志奖学金、校级奖学金、新长城乡村振兴人才奖学金,省级三好学生、校级三好学生等荣誉称号,云南省互联网+大赛中荣获省赛铜奖,以第一作者发表核心期刊1篇。

如果要用几个词来定义我的大学生活,我想会是“努力”与“幸运”。努力是我们最忠实的伴侣,幸运则是我们不懈努力收获的礼物。

电影《八角笼中》,苏木说格斗是他唯一的出路。看到这一幕,我不禁感慨,“谁的出路不是打出来的呢?”我的出路,是靠读书,是靠知识。在前进的道路上,我从未退缩过,始终保持着对求知、对远方的渴望,也使我更加坚定地迈上求学之路。

在学习的过程中,我不断寻找适合自己的学习方法,我用课外、课堂相结合的方法去巩固知识点。尽管在学习的道路上可能会感到孤独,但每次看到自己专业排名第一时,我更坚信,努力永远不会白费,越努力,越幸运。

在四年的大学生活中,我并没有好高骛远,手高眼低,去制定一个个宏大的目标,而是通过不断实现一个个小目标,比如今天去参透一道题、记住多少个单词,这个周能完成英语四级的某个题型,这个暑假参加一次支教活动可以学习到多少东西。在这样日积月累的过程中,我发现,有无数个“小幸运”在悄悄向我靠近。在追逐光明的过程中,努力成为了我最坚实的步伐,随着我努力的前进,幸运也离我越来越近。

纸上得来终觉浅,绝知此事要躬行。在追求学习成绩的同时,也要注重参与社团活动与实践。大二时,我担任了热作系团总支委员和英语角社团理事,繁杂的工作内容和巨大的工作量常常让我焦头烂额,也让我学会了如何调整心态与他人沟通,协调各方面的工作。在大三时,学院为我们提供了到科研院所实习的机会,实习期间遇到了各种难题和困惑,然而,也正是在这段时间里,培养了我独立学习的能力,这是一个突破边界的过程,是对自己能力的全方位检验。

大学四年里,绩点是保研的关键,通常占到百分之九十的比重。因此,大家务必认真学习,规划好学习时间,考前留足时间复习,多刷题,切记不能挂科。

英语是保研的门槛,保研通常会对四六级有要求,分数越高越好。平时也要注重英语口语练习,在考研和保研的面试中,英语问答环节常常会出现。因此,当你进入大学的那一刻,就可以开始备考英语四六级了,每天学习一点英语,积少成多。

科研竞赛是保研的重要加分项,如互联网+、创新创业、挑战杯等。在课余时间要积极参与其中。在科研实习中,积极参与老师的项目,迅速掌握实验技能。当你的能力足够时,导师也更愿意带着你写论文,发表文章。

积极参与社会实践与学生工作提升自己的能力。社会实践主要是暑假三下乡和志愿者活动。在学业之外,更重要的是用力拥抱每一个当下。每一刻都是成长的脚步,每一个经历都是财富。