



学校召开党委理论学习中心组(扩大)学习会

本报讯(记者 吴志先)5月27日,学校举行党委理论学习中心组(扩大)学习会,深入学习贯彻党的二十届三中全会精神和习近平总书记关于科技创新的重要论述。国家能源局科技司原副司长刘亚芳教授应邀作“能源转型与技术创新”专题辅导报告。校党委常委、副校长李涛主持会议并讲话。校领导,校党委理论学习中心组成员,全体副处级及以上干部,青干班学员,师生代表等200余人参加学习。

报告中,刘亚芳指出,习近平总书记关于科技创新的重要论述是习近平新时代中国特色社会主义思想的重要组成部分,是推进高水平科技自立自强、建设世界科技强国的根本遵循和行动指南。党的二十届

三中全会对进一步全面深化改革作出系统部署,对能源高质量发展提出新的明确要求。她从“新时期新形势下能源行业发展态势”“新型电力系统的产业结构与技术变化趋势”“氢能产业与新型能源体系构建”“新时期化工技术发展建议”等4个方面,通过数据及案例,对能源转型与技术创新进行了深入解读,并就学校师生关注的“化工行业在新型能源体系中的关键技术突破方向”等问题进行了回应解答。她相信华东理工大学在推进落实国家能源安全新战略过程中一定会作出更大贡献。

李涛总结指出,报告主题鲜明、内容丰富,对我们深入学习领会习近平总书记关于科技创新的重要论述,

精准把握国家能源发展战略,提升服务国家战略能力具有十分重要的指导意义。就进一步抓好学习贯彻工作,他代表学校党委提出3点要求。一是要提高政治站位,以“学到底、悟到位”的思想自觉筑牢思想根基。要认真学习贯彻党的二十届三中全会精神,精准把握习近平总书记关于科技创新的一系列新论断新部署新要求,以更高站位、更实举措抓好科技创新工作,推动科技创新这一关键变量转化为教育高质量发展最大增量。二是要坚持目标导向,以“攻难关、破瓶颈”的魄力服务国家战略需要。要加强对新一轮科技革命发展趋势的战略研判,集聚优势科研力量,形成跨学科、跨院系的科研组织模式,以大平台凝聚大团队、承接

大项目、培育大成果、实现大转化,推动原创性、引领性、颠覆性科技成果产出。三是要紧扣发展需要,以“敢突破、勇创新”的担当深化体制机制改革。要按照学校第十二次党代会谋划部署的“三步走”发展目标、“四化”战略和“两新两大”发展布局,以“十五五”规划编制为契机,加紧推进学校教育评价改革,完善科技创新机制、人才发展和人事管理政策,为以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业作出华理新的更大贡献。

会前,刘亚芳参观调研了学校建设成就展、费林加诺贝尔奖科学家联合研究中心、洁净煤技术研究所、化学工程与低碳技术全国重点实验室,并与化工学院青年教师座谈交流。

高中教育与高等教育如何协同发展

这场校长论坛为卓越工程人才贯通培养提供启示

本报讯 5月23日,“破壁·融合·超越:构建卓越工程人才贯通培养新生态——高中教育与高等教育协同发展校长论坛”在我校徐汇校区举行。

上海市教育委员会副主任杨振峰、基础教育处处长郭金华,世索科中国研究与创新总监郝晖等嘉宾和30多位重点高中校长莅临现场,我校校长轩福贞出席活动并致辞,副校长、中国科学院院士朱为宏,校长助理、青岛大学党委副书记胡钦晓共同主持论坛。

轩福贞在致辞中指出,对照教育强国建设目标,华东理工大学将强化科技创新引领,深化教育科研改革,优化学科专业布局,着力培养适应未来产业发展需求

和创新意识方面的作用和高等教育在强化专业认识 and 实践能力方面的作用,以“双高融合”实现学生工程素养的阶梯式提升,不断提升服务国家重大战略和区域经济社会发展能力。

杨振峰在致辞中表示,华东理工大学被誉为“化学工程师的摇篮”,走出了一条“缘化而立、依化而兴、谋化而强”的特色发展道路。战略科学家是国家战略人才力量中的“关键少数”,卓越工程师是顶尖工程技术人才,是推动我国制造业水平向高端迈进的重要支撑力量。建设制造强国、实现高水平自立自强,迫切需要堪当重任的战略科学家和卓越工程师队伍。高中与高校需打破学段壁垒,构建“高中—高校”协同培养共生系统,以更加开放的心态、更加创新的思维、更加务实的行动,携手共进,构建一个协同育人、资源共享、优势互补的教育新生态,为培养适应未来需求的创新人才奠定基础。

开幕式上,朱为宏、郭金华、郝晖、华东理工大学国际卓越工程师学院院长 Jacques Mercadier 分别作题为“强化行业特色谋工科高质量发展”“教育强国战略下高中教育多样化发展”“AI+:开启未来化工新篇章”“探索法国工程师教育:百年传承与创新”的报告。

在论坛环节,江苏省海门中学党委书记、校长高迎九,河南省实验中学党委书记、校长王瑞,上海交通大学附属中学校长王健等8位高中校长分享了人才贯通培养的实践智慧。

胡钦晓在主持时表示,8位高中校长从理念革新到实践路径,从技术赋能到育人生态,全方位展现了高中教育领域的前沿探索,为新时代教育高质量发展提供了宝贵启示。

座谈会上,与会嘉宾围绕“卓越工程人才贯通培养”主题进行研讨交流。会后,与会人员实地参观了费林加诺贝尔奖科学家联合研究中心、国家流程制造智能管控技术创新中心。(陈喧凌)

“体育工作杰出贡献者”张燮林为华理学子上党课



本报讯 5月29日下午,学校在徐汇校区乒乓球馆举办“银球传薪火,强国践初心”张燮林中国乒乓精神传承主题党课活动,特邀“体育工作杰出贡献者”国家荣誉称号获得者、中国乒乓功勋张燮林先生讲授乒乓精神主题党课。校党委副书记沈海涛出席活动,活动由体育学院党委书记徐文方主持。

张燮林从童年时期讲起,深情回忆了他与乒乓球运动结下的深厚缘分,将那段艰难困苦但斗志昂扬的峥嵘岁月娓娓道来。作为“乒乓外交”的主要亲历者之一,张燮林表示有幸见证了“小球转大球”的历史时刻,深刻感悟到只有国家自身的强大才能使我们屹立于世界民族之林。“我是党和国家培养的一批新的运动员,第一次出国比赛,我很注意形象,因为我知道自己代表的是新中国,要为国家争光。”张燮林先生强烈的家国情怀与民族荣誉感感动着现场师生和年轻队员,他勉励大家要珍惜来之不易的训练条件,树立矢志不渝的报国志向,勤学苦练、精湛球技,打好文化球,为祖国和人民赢得更多荣誉。

活动现场,沈海涛代表学校为张燮林颁发“华东理工大学‘大思政课’主讲人纪念”证书,希望华理体育人能够以张燮林为代表的老一辈体育工作者为榜样,胸怀“国之大者”,顽强拼

搏、永不言败,为弘扬中华体育精神和强国建设贡献华理体育的力量。

徐文方代表体育学院接受张燮林先生赠予的亲笔签名乒乓球拍,这份象征乒坛辉煌与前辈厚望的礼物,将为华理体育接续奋斗、勇攀高峰、再创佳绩注入鲜活的精神动力。

张燮林走进训练场地,与华东理工大学乒乓球俱乐部队员亲切交流,深入了解华理乒乓球大中小学“一条龙”培养情况,详细询问大家的打法特点,并进行针对性技战术指导。队员们激动地表示,非常荣幸能得到乒坛前辈的亲自指导,张燮林教练分享的宝贵经验使自己受益匪浅,今后一定会刻苦训练、不断进步、勇创佳绩。

张燮林是我国著名乒乓球运动员和教练员,曾担任国家乒乓球队女队总教练,国家体育总局乒乓球羽毛球运动管理中心副主任,中国乒乓球协会副主席,第八、九届全国政协委员。曾代表中国队获得第27届世乒赛男团冠军,首次为中国队夺得男双、混双世界冠军。在他的指导下,中国乒乓球女队共取得10届世乒赛女团冠军,一大批世界冠军脱颖而出,为我国体育事业作出突出贡献。2024年9月,在中华人民共和国成立75周年前夕,国家主席习近平签署主席令,授予张燮林“体育工作杰出贡献者”国家荣誉称号并亲自颁授。(杨翎羽/文 体苑/摄)

14项作品获奖 蝉联“优胜杯”

本报讯 5月23日至25日,第十九届“挑战杯”上海市大学生课外学术科技作品竞赛在上海工程技术大学举行,我校以特等奖4项、一等奖5项、二等奖1项、三等奖4项的优异成绩位列上海市第三,再次蝉联“优胜杯”。此次比赛中,我校特等奖作品首次全面涵盖自然科学类学术论文、哲学社会科学类社会调查报告、科技发明制作等全部3大类赛道。

本届竞赛,我校参赛团队聚焦能源

化工、机械控制、信息技术、生命科学、哲学社科5大领域,以严谨的科学态度和创新的思维方式,深入开展研究与实践,通过展示答辩、现场问辩相结合的形式,立体化展现了华理学子崇尚科学、追求真知、勤奋学习、锐意创新的品质和风采。

为备战此次竞赛,学校自2024年年底便精心谋划、周密部署。校领导始终心系赛事情况,多次深入参赛团队,了解项目进展,双创中心、教务处、科研院

等相关职能部门紧密协作,各学院积极响应、广泛动员,吸引了众多学生和指导教师踊跃参与。校团委多渠道宣传赛事,深入二级学院进行专项工作对接,辐射学院团委、学生组织及班级团支部,点面结合进行赛事宣传动员,邀请了50余位不同领域的专家学者,对参赛作品展开书面评审、复赛、决赛等多轮严格评审。经过层层筛选,最终遴选出14件代表我校出征市赛的作品。校团委又组织了多场一对一项目打磨及

模拟答辩,助力参赛团队以最佳状态迎接比赛。

作为中国大学生科技创新的顶级赛事,“挑战杯”大学生课外学术科技作品竞赛被誉为大学生科技创新“奥林匹克盛会”,是国内规格最高、规模最大、影响最广的大学生课外学术科技竞赛之一,在促进青年创新人才成长、深化高校素质教育、推动经济社会发展等方面发挥了积极作用。

(谢晓旭)

上海市高校教师教学创新大赛我校创佳绩

本报讯 近日,第五届上海市高校教师教学创新大赛获奖名单公布,我校推荐的9位参赛教师喜获佳绩,共获得特等奖1项(粟瑜)、一等奖4项(孙金煜、赵树望、周勉、于涛)、二等奖3项(罗小娟、赵瑞芳、李雪楠)、优胜奖1项(翟洁)。学校继续蝉联“优秀组织奖”。

本届大赛以“推动教学创新、培养一流人才”为主题,旨在通过竞赛进一步创新课堂教学方法,充分调动教师进行课堂教学改革的积极性和主动性,促进教师之间的交流学习,实现教师在“教书”和“育人”专业素质方面的整体提高。大

赛设有“课堂教学实录视频”“教学创新成果报告”和“教学设计创新汇报”等3个环节,分为网络评审和现场评审两个阶段。全市共有39所高校参赛,942人参加校赛选拔,224名教师进入市赛,经网络评审,96人入围现场评审环节。

为帮助参赛教师更好地准备市赛,教务处邀请多位校内外专家对参赛教师进行赛前辅导,协助其从教学理念更新、教学创新成果凝练及报告撰写、课堂教学实录视频和教学设计创新汇报材料制作等多个方面,逐个环节进行打磨。

(张帆)

“楼王”争霸?看华理学子如何“乒”搏青春

本报讯(记者 张婷/文 学生记者 沈博文/摄) 6月3日下午,在奉贤校区体育馆副馆,第五届“楼王”乒乓球争霸赛总决赛正火热进行。随着裁判长吴宇哈的一声“开赛”,选手们迅速进入状态。经过6轮激烈角逐,“乒途楼王”队以25胜5负的成绩夺得本届团体赛冠军。

连续举办5届,超过2500人次参与、800余场微赛事,华东理工大学依托“一站式”学生社区举办的“楼王”乒乓球争霸赛,已逐渐成为被同学们所熟知的校园体育文化活动。

“让同学们下楼打球运动像取快递一样方便、快捷!”信息科学与工程学院2021级的武昊程同学是“楼王”乒乓球争霸赛的赛事策划团队成员、“一站式”学生社区骨干,他表示,“感受到同学们对更便捷、触手可及的运动方式有着强烈的需求,我们就想:怎么甘心让‘想动一动’的热情被‘麻烦’和‘门槛’浇灭?”于是,在驻楼辅导员毛镇达老师的指导下,首届“楼王”乒乓球争霸赛在学生社区的“理遇”空间内开赛。

参与门槛低、走进围合就能打,便捷以及适度的运动量促使越来越多的同学参与其中,一批“运动达人”也由此诞生。

化工学院2023级研究生徐俊就是其中一位。在完成科研之余,他积极参与“楼王”乒乓球争霸赛,迅速从一名乒乓球新手成长为学生社区的“乒乓明星”,并在2024年上海市学生运动会中荣获男双亚军。

“乒乓球是一项需要我们在极短时间内作出反应的运动,也需要我们结合对手特点和弱点临场作出发球和接发球的技战术。正是这样的锻炼,使我在面对实验失败时能够快速想出解决办法,重新设计实验方案来取得想要的实验结果。”徐俊说。

据“楼王”乒乓球争霸赛负责老师毛镇达介绍,“楼王”赛依托华理特色的乒乓球文化,围绕“用小球转动更多的寝室、楼宇、围合”的创新理念,坚持“零基础、零门槛、零装备”的原则,做到学生“走出寝室就能打,走进围合就能打”,不仅提升了学生的运动意识和综合素质,也营造了积极向上的校园体育文化氛围。

“接下来,我们还将打造更多形式多样、健康向上、格调高雅的校园文化活动,满足学生在体育课堂以外的多样化运动需求,不断提升同学们参与体育运动的热情与积极性。”毛镇达说。

图片新闻



近日,两校区主干道的道旗焕新升级,为校园生活增添了一抹色彩。这是党委宣传部为进一步加强校园文化建设,充分发挥道旗的宣传教育和氛围营造功能,增强师生文化认同感和归属感所采取的创新举措。旗杆的传统回纹元素,延续了学校建筑的装饰纹样,蕴含着延绵不断、吉利永长的寓意,道旗标语内涵更加丰富,从张江树老校长的教育理念,到“勤奋求实,励志明德”校训,从“学在华理”精神品格,到大师风名的治学金句,时时刻刻在讲述华理故事。

(沈璐文/摄)

『活体疗法』为肿瘤治疗提供新工具

本报讯 近日,我校生物反应器工程全国重点实验室叶邦策教授团队在智能活菌药物开发及肿瘤精准治疗应用领域取得新进展。相关研究成果以“自调控的工程益生菌用于肿瘤精准靶向和药物递送”为题,发表于国际一流期刊《先进科学》。

近年来,工程化细菌在肿瘤治疗领域展现出显著的应用潜力。然而,该技术仍面临如何实现对工程细菌在肿瘤组织内定植行为的时空精准调控限制。为此,研究团队成功构建了一种基于肿瘤微环境响应的自调控智能工程细菌系统。该菌株通过特异性感知肿瘤组织中特征性乳酸浓度(≥ 5 mM),实现了对肿瘤组织的精准靶向定植,并建立了治疗性载荷的可控释放系统。

研究团队首先通过生物信息学筛选,开发了一种不受葡萄糖等肿瘤微环境抑制的新型乳酸调控元件和传感器,使工程菌能够精准响应肿瘤组织的乳酸浓度。随后耦合“感知-响应-繁

殖”基因回路,使工程菌仅在肿瘤微环境中存活。工程菌组织脱靶降低2~3个数量级,最大耐受剂量提升3倍。进一步引入基于群体感应的 α -溶血素自调控释放回路,以增强抗肿瘤效果。此外,由高水平乳酸诱导工程菌产生凝血酶(Coa)诱导了瘤内血栓形成。非靶向代谢组表明,血栓形成剥夺了肿瘤的营养和氧气供应,诱发肿瘤代谢重编程,协同提高了工程菌抗肿瘤效果。此外,瘤内栓塞减少了细菌和毒性蛋白泄漏的风险。这种自调控的工程活菌药物肿瘤抑制率达90%,显著延长了结直肠癌荷瘤小鼠的存活时间。总之,智能化基因线路赋能的活体疗法为肿瘤的精准高效治疗提供了新的工具。

我校博士后邹振平为论文第一作者,叶邦策教授和周英教授为通讯作者,该研究得到了国家自然科学基金重点项目、国家重点研发计划,以及博士后科学基金特别资助和面上项目的支持。

(升恭)



编者按:

华东理工大学第十二次党代会是在党和国家以教育强国建设支撑引领中国式现代化,学校加快推进“双一流”建设、奋力推动高质量发展的关键时期召开的一次十分重要的会议。为引导师生员工进一步深刻领会学校第十二次党代会精神的精神实质、丰富内涵,把智慧和力量凝聚到实现党代会提出的各项任务上来,同心协力将党代会擘画的发展蓝图变为美好现实,本报特推出“宣传党代会精神”专版,邀请相关职能部门负责人撰写观点文章,通过多角度、多层次的阐释和解读,将党代会的精神实质传递给每一位师生员工。

勇担基建使命 奋楫笃行推进校园建设高质量发展

□ 龚向明

校园基础设施建设是实现高等教育内涵式发展、落实立德树人根本任务的基本支撑。党的二十大报告提出“优化基础设施布局、结构、功能和系统集成,构建现代化基础设施体系”,为新时代高校基础设施优化提质指明了前进方向,提供了实践遵循。学校第十二次党代会谋划部署了未来发展的“三

步走”发展目标、“四化”发展战略和十项重点举措,明确提出“夯实条件保障,有力支撑一流大学建设”的战略任务。作为学校事业发展的基础保障部门,基建处将坚持抢抓机遇与集约发展相统一,乘势而上、倾力作为,建设为学校发展目标相适应,与办学规模相匹配,与学科建设、人才培养、科学

研究相协调的现代大学校园。

优化资源筹集配置,提升办学保障新能级。紧抓国家“两重”“两新”政策机遇,积极争取国家部委与地方政府支持,统筹推进“双一流”建设、新校区建设、学生宿舍、科研能力提升等专项工程,以项目为抓手,系统谋划、分步实施,区分轻重缓急,形成“近期可实施、长期有储备、定期可滚动”的“两重”项目库,全面提升校园硬件支撑能力,打造功能完备、集约高效的教学科研空间,为学校高质量发展筑牢坚实基础。

聚力民生福祉改善,展现校园升级新面貌。坚持“基本修缮与功能提升相结合”,实施基础设施类、房屋修缮类改造行动,聚焦校区功能定位和师生教学科研生

活环境提升,打造宜居、宜学校园,满足师生多元化需求。同步推进校园文化景观提升,以环境涵养特色文化生态,增强校园基础设施在传承历史、文化传播、美学提升上的育人价值,不断增强师生的获得感、幸福感、安全感。

锚定“三好两规范”,筑牢底线固根基。立足经济、适用、现代、高效,以实际需求和应用效果为导向,形成“建好、修好、守好”和“流程规范、标准规范”的基建工作目标。扎实做好高质量完成新增新建项目建设,推动学校设施修缮提档升级,以更高标准、更严格要求守好安全和廉洁底线,力争工程优质、管理规范、资金安全、师生满意。

凝聚合力紧抓落实,谱写攻坚克难新篇章。强化协

同联动,与各部门通力合作,建立项目管理机制,明确任务书、时间表、路线图,确保各项工程有序推进。深化政策对接,积极争取支持,用好用足政策红利。着重挖掘信息技术的赋能功效,提升基建管理和服务现代化、智能化水平。严格工程质量管理,落实安全生产责任制,打造让师生放心的精品工程。

站在新的历史起点上,基建处将坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,深入学习贯彻党的二十大、二十届三中全会和全国教育大会精神,锚定奋斗目标,激发奋斗活力,为将学校第十二次党代会擘画的宏伟蓝图变为美好现实贡献基建力量。

(作者为华东理工大学基建处处长)



“三性”筑基强引领 “三力”并举铸纽带

□ 张青

学校第十二次党代会报告明确提出要增进民生福祉,持续加大民生改善力度。要加强内部治理,塑造高质量发展新动能。充分发挥教代会、工会作用,健全民主管理和监督机制,不断凝聚共识、集聚智慧。校工会全面贯彻党的二十大、二十届三中全会、全国教育大会和中国工会十八大精神,全面落实学校第十二次党代会报告中的各项举措,聚焦增强政治性、先进性、群众性,持续提高引领力、组织力、服务力,充分发挥党联系教职工群众的桥梁纽带作用,深化思想引领,践行全过程人民民主,用心用力用情服务教职工,持续推动工会“家文化”品牌建设,切实当好教职工信赖的“娘家人”。

增强思想性,提高引领力,筑牢团结奋斗思想根基。坚持党对工会工作的全面领导,组织工会干部和

教职工深入学习习近平总书记关于工人阶级的重要论述,全面贯彻上海市教育工会第十一次代表大会及学校第十二次党代会精神,推动会议精神落地见效。深化思想引领,引导教职工践行立德树人使命,坚定听党话、跟党走。通过骨干培训、主题竞赛等多元形式,营造奋进氛围。加强劳模工匠精神宣传,以华理故事、工会故事树立典型,激励教职工建功新时代。推动工会理论研究,加强校际交流,建设学习型、研究型工会组织。

增强先进性,提高组织力,激发干事创业行动力。发挥工会组织优势,贯彻新发展理念,构建高素质教职工队伍培养体系。不断完善二级教代会制度,强化民主管理与监督效能,以代表高质量履职汇聚民智民力,推动学校事业高质量发展。建立提案常态化机

制,通过提案落实工作会议、教代表与职能部门面对面等渠道,确保教职工关切问题及时响应。组织教代表参与重点基建项目巡视,共建华理人精神家园。深化“青教赛”培育平台,以赛促教、以训赋能,不断提升青年教师教学能力和水平,帮助青年教师职业成长,努力形成踔厉奋发、干事创业的良好氛围,助力学校高水平师资队伍建设和。

增强群众性,提高服务力,助推工会工作提质增效。坚持“教职工利益无小事”,构建“帮困—福利—保障”三维服务体系。精准实施补充医疗保险升级、常态化法律援助等民生工程,形成暑期疗养、心理关怀等特色服务矩阵,关心关爱女教职工,多维覆盖教职工生活需求。推进八角亭文化空间改造、奉贤校区母婴室升级等修缮工程,打造“职工书屋+”复合文化场域。通过



功能集成与空间美学设计,建设兼具文化沙龙、艺术展览等多元功能的教工精神家园。充分发挥教职工文体协会和社团作用,开展教职工喜闻乐见的活动赛事,注重品牌化、多样化、创新化发展,不断丰富教职工文体生活,促进教职工身心健康。

实干为要,行胜于言。校工会将全面系统深刻领

会学校第十二次党代会精神的丰富内涵和实践要求,始终坚持发挥好桥梁纽带作用,以服务学校高质量发展为核心,以服务全体教职工根本利益为准绳,踔厉奋发、勇毅前行,为奋力谱写华理高质量发展新篇章,贡献工会力量。

(作者为华东理工大学工会常务副主席)



60kg→80kg! 他的人生不断“增重”

——记艺术学院2025届本科毕业生梁之同

□ 记者 潘聪聪



梁之同(中)参加学校举办的健身健美大赛

在近日闭幕的华东理工大学第39届体育节暨校园健身健美大赛上,一名学子如劲松迎风的舒展身姿瞬间攫取全场目光,最终凭借雕塑般的健康体魄与由内而外散发的自信风采,获得男子健身模特公开组第一名。

他是艺术设计传媒学院大四应届毕业生梁之同。“人生的精彩,不只在于体重的增减,而在于每一次蜕变时,灵魂的分量都在增加。”这是梁之同的健身哲学。从龙舟竞渡的碧波到雪域高原的哨所,从专业学习的深耕到健美赛场的较量,身高1.8米的梁之同,体重在120斤与160斤间起伏变化。

那些增增减减的数字,是体重、汗水与信仰的故事,更是奋斗旅程的见证。

**梁破浪,人破茧,
龙舟少年乘风起**

2019年秋,只有120斤的梁之同初入华理。在社团招新时,龙舟队队员们健硕的身姿深深吸引了他。“我也要成为这样的人!”他毅然报名,从此与龙舟结下不解之缘。一开始,瘦弱的他连划桨都难以掌控,双臂颤抖得像风中芦苇。但陈家云教练的耐心指导,还有队员们热心鼓励,让梁之同倍加感动,并暗下决心改变。

餐盘里米饭堆成小山,蛋白质翻倍摄入;集体训练次次到场,刮风下雨也要与搭档去健身房打卡训练……不说苦,不喊累,凭着这股冲劲儿,一年后,梁之同的体重悄然攀升至130斤。

2021年6月,已增重至150斤的梁之同迎来首场正式比赛。鼓声激荡中,他们勇夺上海高校民族传统体育项目(龙舟)友谊赛一等奖。随后的比赛却接连失利,体力不足成为团队短板。带着这份遗憾,梁之同参军入伍。

退伍复学后,梁之同重返龙舟队,再次融入那鼓声震天、桨叶劈浪的热血氛围。为了能够在龙舟赛中取得佳绩,他科学制定训练计划,在保持出色耐力的同时,通过系统增肌将体重提升至160斤,以更强的爆发力迎接每一场劈波斩浪。

**志克阻,身克艰,
高原精兵踏雪行**

大一时,梁之同就怀揣参军报国的梦想,却因身体素质不达标被拒之门外。但他并未放弃,而是默默积蓄力量。正是龙舟队的训练让他变得强壮,大二时,150斤的他顺利通过体检,带着满腔热血踏入军营。

初入部队,梁之同的块头在战友中颇为显眼,体能出色,做事干练,班长们一致评价他“精干”。为适应高原环境,他加强耐力训练,体重减至140斤,肌肉更加紧实。然而,当真正踏上5000米的喀喇昆仑时,缺氧仍让他头痛欲裂。可第二天,他背起20公斤的行囊,跟上部队,开始了与冰雪为伴的戎边生涯。

作为工程侦察兵,梁之同熟练掌握了工程测量仪器使用、无人机侦察和侦察报告绘制等技能,甚至创新了地理坐标转换的计算方法,让原本晦涩的知识变得通俗易懂,全连的计算能力因此提升。

文武能文的他还发挥写作特长,担任新闻报导员,用镜头捕捉战士们的精彩瞬间,用文字记录战友们的训练日常,其中有3篇报道登上旅报。闲暇时,梁之同常与战友分享读书心得,为高原生活增添了一抹诗意。

因为守护过,所以更懂得珍惜。这段军旅生涯,不仅让梁之同从文弱书生成长为高原精兵,更让他深刻理解了何为家国,何为信仰。

**笔为戈,汗为墨,
退伍学子绘新篇**

“穿上军装,我是祖国的

守护者;脱下军装,我是人民的志愿者。”重返通海湖畔,梁之同始终保持着军人的热血与担当,以奋斗为笔,书写着新的青春篇章。

“退伍后,自己知道想学、要学啦。”返校后,梁之同的专业成绩平均分比入伍前提升了10多分。参与通海湖畔的花境设计、带队参与学校第四届创意劳动大赛、在进博会当“小叶子”……在学习之余,梁之同注重通过丰富的实践经历深化专业素养。同时,作为校国防教育协会副会长,梁之同积极参与学校组织的各类活动,“体”“智”兼顾。

不仅如此,梁之同更将挑战自我的精神延伸至健身领域。在许勤华教练的悉心指导下,他系统地投入专业训练,成功入选校健美队。经过科学刻苦的训练,他的体重稳步增至160斤,肌肉线条日益分明,体魄更显阳刚之美。作为主力队员,他多次代表学校出征各级健身健美赛事。

梁之同的故事,是用汗水改写数据的故事。如今,他依然在科学追求着健康体魄,因为他相信,每一滴汗水,都是对生命最好的致敬。



就业在线

● 数学学院 吴桢铭

求学求职路上,不断“打怪升级”

在校期间,我始终坚信“纸上得来终觉浅,绝知此事要躬行”,这一信念驱使我不仅在课堂上深耕理论知识,更积极投身于课外的科研项目和社会实践。

我渴望将数学建模、算法设计及编程技能等理论知识,应用于实际工作中,解决现实问题,并在实践中不断进步。因此,在大二时,我便明确了直接就业的方向,并为之不懈努力。

在探索中成长

作为学校CIC计算机信息交流协会的副社长,我有幸结识了一群志同道合的朋友,并参与了无数次学术讨论,我们定期组织的技术分享会和电脑义诊活动,也成为了彼此思想碰撞的平台。这种跨学科的知识交流点燃了我对技术创新的热情,使我的代码技能得到提升,同时培养了解决实际问题所需的逻辑思维和创新能力。

参与数学建模比赛对我而

言则是一项全新的挑战。简化复杂问题、构建合理模型并找到最优解的过程,教会了我在不确定性面前保持冷静,灵活运用所学知识去探索未知领域。团队合作的重要性也在比赛中得以体现——每个成员发挥专长,共同攻坚克难,我们最终取得满意的成绩。

学习中遇到的挑战,都为我的职业发展奠定了基础。通过一系列的项目实践经历,我积累了丰富的实操经验,更重要的是,锻炼了团队合作能力,提升了我的沟通技巧以及领导力,这些都是未来职场上不可或缺的软实力。此外,我还在此过程中养成了注重从过往的经验中提炼出通用的原则或方法论的习惯,以应对不同行业和职位的需求。

在准备中展望

在求职过程中,我深刻体会到,结合自身专业背景和技能优势规划整个求职之旅的重要性。

起初,我没有局限于特定

的行业或职位,而是采取广投简历的策略,希望借此能够积累到更多的面试机会,获取宝贵经验。

去年7月至8月,我在华兴源创担任研究员的实习工作,独立开发了基于TCP通信协议的UI界面及底层命令,并与测试团队紧密合作,为调试和测试开发提供了快捷工具。之后,我还在凡尔康参与了大模型的微调工作,主要负责对OpenJobs大模型进行微调,并参与相关项目的开发与优化。在此过程中,我不仅提升了Git、Linux指令及Python编程等技能的熟练度,还学会了如何在复杂环境中快速定位并解决问题。一次次的团队讨论和技术评审,也使得我的沟通和协调能力大幅提升,让我在技术应用、问题解决和团队合作等方面取得了显著进步。

每次实习机会都让我得以走进不同行业的工作环境,了解各种职位的实际要求。这不仅帮助我明确了自己擅

长和喜欢的工作类型,还让我发现了那些能够持续激发我好奇心和探索欲的领域。最终,我认识到,测试类和开发类的岗位是与我更匹配的岗位,可以最大限度发挥我的优势与特长。

在尝试中复盘

有了前期的积累与思考,在去年秋招时,我开始有针对性地准备自己心仪岗位的申请材料。首先,我会先制作一份普适性较高的个人简历,然后根据每个公司和职位的特点略微调整简历内容,确保它们能反映出我和公司的契合度,以及我的个人优势。

另外,在描述过往经历时,我不仅仅列举出自己的每一份工作职责,同时还突出了我在之前的角色中取得的具体成就,尽可能用量化的数据来证明我的实际贡献。

同时,我确保简历能清晰地展示自身所具备的专业技能,特别是那些与应聘职位紧密相关的技能,以及我是如何

运用这些技能解决实际问题的。此外,我还注重格式和细节,确保简历和求职信既专业又易于阅读,没有拼写或语法错误。

值得注意的是,就业市场和个人情况都在不断变化。所以,我定期回顾并更新自己的简历材料,及时加入最新的工作经验、技能和成就,确保它们始终反映最真实与全面的自己。

通过这种方式,我相信自己能够更有效地展现作为候选人的独特价值,提高获得理想工作的成功率。每一次的努力都是为了更接近那个属于我的理想岗位,而我也在这个过程中不断成长和不断完善自己。目前,我也成功签约字节跳动科技有限公司,为大学时光书写了一份完整的成长答卷。

回顾这段充满挑战与收获的求职之旅,我深感每一次的努力和尝试都是值得的。无论是课堂内外的学习、项目的参与还是求职路上的点滴积累,都成为了我人生中宝贵的财富。如今,站在新的起点上,我满怀期待地迎接未来的机遇与挑战,也祝愿大家的梦想之舟,都能在未来的航程中乘风破浪,顺利抵达理想的彼岸。