

尊敬的各位老师，亲爱的学弟学妹们：

大家好！

我是理学院应用物理学专业 2015 级的刘杰，目前就读于北京大学物理学院，非常荣幸可以站在这里跟大家分享我在理学院四年的成长历程。

首先要恭喜大家能够进入石大继续学习。在经历了高考的洗礼和筛选之后，不管是发挥如何，现在的你们都在相同的起跑线上。所以决定你们 4 年以后以什么样的姿态走出学校的，是你在 4 年内的选择以及奋斗程度。希望我下面所分享的经验能对大家有一点点启发。

一、认清现实；高中老师经常会说“上了大学就轻松了”，这是一种误导，大学生活是自由的，而不是轻松。自由与轻松是完全不一样的概念，大学里面的自由，是可以学习各类知识的自由，是可以自己寻找老师开展小课题的自由，而不是天天刷手机、打游戏、看小说、没人管的放纵，我相信大家都听说过“自律下的自由”的说法，真正的自由绝不是放纵自己，而是高度自律下的自我满足。所以大家要认清一个现实，大学生活应该是“自律下的自由”，绝不轻松，甚至需要你比高中更努力。我在高中每天晚上 10 点睡，到了大学，因为各种课程、创新实验等等 12 点睡是常态。当你在某一段时间觉得很轻松的时候，要赶紧反思自己这段时间是不是虚度了，然后改变自己的状态。

二、珍惜时间与机遇；大学四年转瞬即逝，珍惜时间是刻不容缓的事情。除了上课以外，有大量的课余时间供你支配，课余时间的利用是拉开差距的主要部分，作为过来人，我见过很多人等到大四抱怨“如果我当时要是好好干，我也能保研也能有好的工作”。大学这四年是一个机遇，是一个跳板，抓住这的机会，你可以上升到更高的平台，但是如果你错过了，等到大学结束，你再想上升到那个平台，你可能需要付出 10 年的时间。也就是说，大学四年的努力，是效率最高的四年，当然还有种种奖学金让你拿到手软。

三、拥有目标并为之奋斗是幸福的；刚进入大学之后，大家失去了高考这种明确的目标，在很长的一段时间里，都很难找到目标，甚至有些同学临近毕业，依然没有弄清楚这个问题。我在大一下学期，通过跟系里王殿生教授的交流确定了继续读研深造的目标，后面跟着王老师开展大创实验，可以说我能进入北大，是王老师伸手把我拖进去的，当我确立目标之后，我每节课都坐在第一排，认真听讲，忙于大创项目的申请，大把的时间都在实验室度过，在这个奋斗的过程中，不仅知识能力得到提高，目标会由模糊逐渐变得清晰，这是一种深深的幸福感。

除以上三点，由于时间原因给出几点建议：1. 空谈误国实干兴邦，踏踏实实的去做，别做白日梦想家 2. 当你迷茫的时候，就努力学习，学分绩越高越好 3. 要有集体意识、奉献意识，各类班级、集体活动积极参加，多做奉献，大学不是为了培养精致的利己主义者 4. 多多感恩，以实际行动感恩家长、授课老师、辅导员老师、同学等等。

4年以前，我坐在下面听着保送北大的胡爱芹学姐的报告，4年以后，我站在上面给你们作报告，这也算是一种传承。4年前我刚入大一，高考刚刚结束内心很放松，没有明确的目标，按时上课，但是却没有学习的热情，这种状态持续了一个学期，在寒假之前，我有幸与学院王殿生教授交流，王老师的一番话让我确定了要继续读研深造，所以我的新目标就是保研。在我看来，新目标的确定需要多与专业老师、辅导员老师、学长学姐沟通，通过了解过来人的经验，结合自身情况确定目标。万事开头难，大一的时间至关重要，这是确定未来四年方向的阶段，如果方向错了，只会越走越远。回想起来，我已经忘记了胡爱芹学姐报告的内容，但是她在我心里埋下了一个种子，在理学院的平台上，只有你足够努力，就有机会进入清北这样的顶尖学校继续深造，而我只不过是寻常的一个。同学们，希望通过这个短短的汇报，也能在你们的心里埋下一个种子，相信学院相信老师，更要相信自己，努力的付出就一定要有等价的汇报！

在石油大学，有和蔼可亲的老师，有互帮互助的同学、有打饭不手抖的阿姨等等可亲可爱的人。去年的我站在这里，我是石大的学生，今年的我已经成为校友，但我回到学校却是依然温暖，我希望每一位同学爱上石大，在石大找到家的感觉，在石大浓厚的学习氛围之中找到自己的动力！更希望大家可以互帮互助、共同进步，努力成为新时代的人才，为中国梦的实现添砖瓦！