

累计获各类奖学金超1.5万元、年跑量1000公里以上……

哈工大学子代佳鑫

## “模块化”管理大学生生活 高效提升自我

实习生 徐硕 生活报记者 吕晓艳

从人民奖学金到国家奖学金,累计获各类奖学金15000元以上;年跑量1000公里以上,坚持跑步锻炼……在哈工大有这样一位大二学生,他用独特的“模块化思维”将大学生生活拆解为学业、科研、学生工作、运动健康四个模块。21日,记者对电气工程及自动化学院2023级本科生代佳鑫进行了采访,了解他如何“模块化”管理自己的大学生活的。

初入大学时,丰富的校园生活让代佳鑫应接不暇。课程、竞赛、科研、社团、运动、社交、学生工作、社会实践……他陷入了要选哪件事去做的难题。一边是重要的课程学习,一边是不舍的兴趣爱好,他经常边跑步边思考,最终探索出了解决方案:以“模块化思维”将大学生生活拆解为四个模块。“每个模块所需要的能力和思维不同,带来的结果也不同。通过合理安排时间,对某个模块感到疲倦的时候无缝衔接到另一个模块。”他以“新鲜感”替代“疲惫感”,实现持续高效自我提升。

### 模块一:学业突围 累计获各类奖学金超1.5万元

代佳鑫告诉记者,他在待办事项中将学业排在优先位置。“要先保证课程学习,这个基础上再去做更多事。”从人民奖学金到2024年本科生国家奖学金,他累计获各类奖学金15000元以上。

每个学期初,代佳鑫会认真阅读各科的教学大纲,把握课程重点和进度。在学习到一定进度后,他都会到图书馆等地方,针对教材和课程资料,在A4纸上总结重点、推导公式,构建起自己对各科课程的“思维体系”。他表示,“理清一门课程的学习思路,捋顺各个公式的前因后果,优化针对作业题的思维方式,会非常有效地助力我掌握这门课程。”

入学初在全英文文献前屡屡碰壁,代佳鑫大一寒假闭关两个月专攻英语,每天反复精听,逐句分析长难句。当雅思成绩单揭晓时,阅读9.0的满分成绩



见证了他的努力。“一是不能畏惧英语,要尝试将英语融入思维习惯,从英文的角度思考问题与日常生活;二是要保持专注与恒心,持续高效地进行训练,尽可能地保持学习节奏。”代佳鑫向记者介绍着学习英语的心得体会。

### 模块二:科研启航 在未知领域寻找惊喜

在电工新技术研究所张成明教授的实验室里,代佳鑫作为一名大二学生已开始参与科研项目,调试设备到深夜是常态。200多页的实验记录写满了公式与批注,目前已有1篇论文被《电气工程学报》录用、2篇ICEMS会议论文被接收。

“刚开始接触科研感觉很有挑战性,在大量的文献资料面前整理归纳观点、探

寻创新点,设计实验内容、分析相关数据,每项内容都让我感到有些望而生畏。”代佳鑫说,大二上学期,在张成明教授的指导下,他认真准备并完成了本科综合设计(论文)的开题答辩,预计将在大三学年结题,并争取直接攻读博士学位。“提前参加答辩进一步增强了我投身科技创新的信心,让我可以提前规划未来的学习研究,更加明确了努力的方向。”

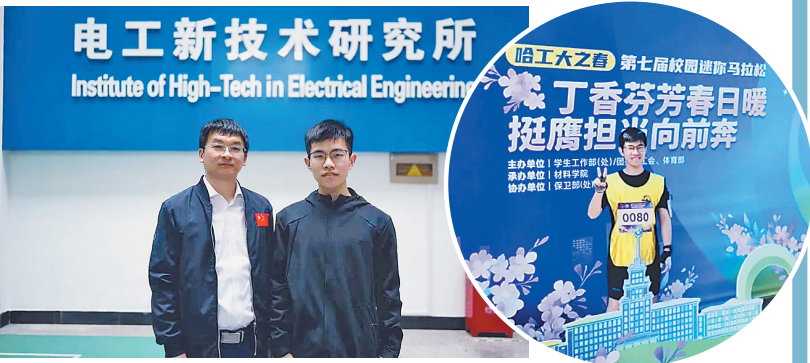


### 模块三:学生工作 用责任心就信任网

作为班长,代佳鑫始终秉持着为同学们服务的初心,发挥学生与学院之间的“纽带”作用。通过一对一帮辅等做法带领班级消除挂科学分20+,学习型寝室占比达到30%。“在班级的建设、管理中,人际交往、任务安排、组织规划都是对班长这一职务的挑战,要多站在同学们的上场上换位思考,不过多干涉同学们的正常生活,以自己的实际行动带动更多人。”代佳鑫告诉记者,为了提升整体成绩,他认

真分析班级整体情况。“我把重点对象分为两类:对于学习存在困难的同学,我会主动关注其学习情况,确保他们掌握重要知识点;对于需要提高自律性的同学,我会从其身边开始构建学习氛围,比如搭建学习型寝室,带动他们积极投入学习。”

代佳鑫还作为校级讲师团成员及电气大讲堂讲师,为同学们辅导课程、答疑解惑,带领同学们积极参加社会实践等各项活动。



### 模块四:运动健康 年跑量1000公里以上

体重曾长期处于80公斤,跑1公里都无法坚持。高二那年,代佳鑫用“5公里周末计划”开启蜕变之旅,半年减掉了20公斤。进入大学,代佳鑫的脚步也不曾停下。年跑量1000公里以上的数据铭记着他的坚持与毅力。“学校的条件很好,天气好时我会在体育场跑步,天气不好时就利用室内健身房的跑步机。食堂餐食的选择也很多,让我可以坚持控制饮食。”

“在安排时间的时候预留足够的弹性,按时完成任务的前提下允许自己休息娱乐。”代佳鑫介绍,科研卡顿时他换上跑鞋,学生工作疲惫时他听英语新闻换脑,这种动态平衡让他在忙碌中始终保持积极状态。“我把大学生生活拆解成四个模块,每天的日程在各个模块之间切换,让我的思路很清晰,所有的事情都可以有条不紊地推进。”

图片由哈工大提供

## 出租出售 房屋出售

出售松北汇锦滨江湾住宅,四楼,建筑面积86.75平方米,楼间距大,采光好,无遮挡,2室1厅1卫,精装修,含家具家电,拎包入住,南北通透,供暖好,物业好,一梯两户,毗邻大润发超市,松北九中,新区中心公园,交通便利。可贷款。

18686821585

## 门市房出租

哈尔滨市群力第七大道549号门市房出租,靠近王府井商圈,临街独立门市,周边配套成熟,消费能力高,停车方便,地下一层,地上三层,楼顶敞开放式天台,室内面积共计450㎡,租金34万(价格可谈)。

18345100996

## 百业信息

承接家庭装修、办公场所装修;家装、工装整屋家具定制;承接同行二手单柜体定制;工厂一站式服务—设计—加工—安装。

橱柜门、衣柜门定制加工(种类有PVC吸塑、PET、高光纳米板材等);免漆板材加工定制柜体(材料与环保等级自选)。

工厂设有样板展厅,欢迎参观选购。

定制热线

18904515815

15846048899

工厂地址:哈尔滨市南岗区王岗镇哈公路592号;金福来家具有限公司

生活报中缝广告  
受理地址:哈尔滨道里区地段街1号生活报一楼103室  
刊登 84681180  
15004697804  
电话 13613600156

2025 南岗区旧改项目开工

## 涉及5个小区 惠及4332户

生活报讯(记者仲亮文/摄)明年年底,哈尔滨市南岗区新发小区、兴南小区等五个小区的居民将迎来“新家园”。21日,记者从南岗区住建局获悉,2025年南岗区老旧小区改造项目正式拉开施工大幕,该项目总投资约1.1亿元,惠及5个小区39栋楼4332户居民,历经严谨的前期准备,目前,全面进入实质性建设阶段,工程预计2026年11月30日全面完工。

### 旧改项目已经开工

脚手架搭设、老旧窗户拆卸、外挂线缆梳理……21日,记者在兴南小区看到,老旧小区改造施工方的工人已经紧张有序地开始作业。不远处的新发小区也同样忙碌,工人们正在梳理居民楼外墙体杂乱无章

的外挂线。

据南岗区住建局相关负责人介绍,此前项目已完成了可行性研究、控制价评审、招标、施工许可办理及详细施工方案编制等多项关键前期工作,为顺利进场施工奠定了坚实基础。

### 项目启动前 广泛收集居民诉求

老旧小区改造是一件惠民工程,今年,南岗区住建局如何开展此项工作?如何能把惠民之举落到实处呢?采访中,南岗区住建局相关负责人介绍,在项目启动前,相关部门通过密集的社区走访、居民见面会、电话咨询、专项民意调研等多种渠道,广泛收集居民诉求。

采访中记者了解到,铁岭街42号居民反映,单元楼梯间外窗老化透寒严重,意见迅速被采纳,更换新窗被纳入改造方案。根据新发小区新吉社区居民意见,工程将为

小区增设安防系统;拆除F21栋与邻小区间的简易铁皮围栏,改建美观安全的铁艺围栏;拆除室外连廊问题地面层,重做防水。针对兴南小区居民诉求,将科学施划停车位及交通标线,改变无序停车乱象;对破损的小区南侧实体围墙进行修补、粉刷,局部倒塌部分拆除重建……项目方承诺,在后续施工过程中,将继续保持与居民的密切沟通,根据实际反馈动态优化调整方案,确保改造成果真正符合民意、惠及民生。



### 引入多项智能监管手段

据南岗区住建局相关负责人介绍,为确保改造工程高质量、高效率推进,南岗区创新引入多项智能监管手段,实现施工过程“看得见、管得住、查得清”。

记者在施工现场看到,环境监测设备已经调试完毕,投用后将对施工噪音、扬尘等指标实时监控,最大限度减少对居民生活的干扰。施工现场安装高清摄像头,将对施工中的关键环节进行全程动态监控。据了解,为了防止建筑材料以次充好,实行二维码溯源管理,扫码即可查询生产厂家、质检报告等信息。与此同时,今年的旧改工作,南岗区还将运用无人机航拍,全方位记录小区改造前后的面貌变化

### 列车餐车上频伸“咸猪手”

## 男子猥亵女旅客被拘留十日

生活报讯(记者栾德谦)暑运大幕拉开,高温天气下,旅客衣着清凉出行本是常态,却让不法分子“乘虚而入”。近日,一名男子在Z307次列车上,对两名熟睡的女性旅客实施猥亵,旅客发现立即报警,最终该男子被铁路警方依法行政拘留。

见人趴桌休息  
男子伸出“咸猪手”

记者从齐铁警方了解到,15日清晨5时10分许,Z307次列车运行在长春至哈尔滨区间,旅客姜女士在餐车靠窗的座位上趴着休息。朦胧中,突然感觉有人触碰自己右腿膝盖内侧。突如其来的触碰让她瞬间惊醒,下意识立刻收回双腿。同时,余光瞥见坐在对面的男性旅客,正将手悄悄伸向邻座同行的于女士左腿。察觉到自己可能被猥亵,姜女士立刻选择了报警。

姜女士向乘警反映:“我俩都这样子趴桌子上睡觉,我就感觉到有人摸我,我就醒了。但当时我不确定,之后我就一直没睡,头还是低着的,然后我就看他,他伸手把我朋友的裤腿掀起来了,手指往里伸。桌上有个矿泉水瓶,我拿矿泉水瓶戳了两下桌子,我说



你干嘛呢?他也没吱声儿,然后这时候我朋友也醒了。”

接警后  
乘警第一时间控制猥亵男

据齐铁警方介绍,接到报警后,他们立即赶到餐车现场,将仍在座位上的辛某当场控制。随后询问中,辛某如实交代,他当时在餐车躺着休息,一时心生邪念,为了寻求刺激,先是伸手抚摸了对面姜女士的腿部,见未被发现,又胆大包天地将手伸向邻座于女士。

记者从齐铁警方提供的视频中看到,民警问该男子:“摸了?一个还是两个?”“两个,膝盖……”辛某回答,



“我看到对面有两个女孩。靠窗户的一个女孩穿着短裤,露大腿,就摸了她。然后旁边那个女孩穿着裤子,当时想看看她俩谁睡得好,我就拽了一下她的裤子。”最终,行为人辛某被齐齐哈尔铁路公安处依据《中华人民共和国治安管理处罚法》相关规定,作出行政拘留10日的处罚。

铁路警方提醒,暑运期间列车人员密集,旅客在途中应提高警惕,保护好自身安全。一旦遭遇不法侵害,要保持冷静,收集证据并及时向列车工作人员或乘警求助。同时,铁路警方将持续加大巡查力度,严厉打击各类违法犯罪行为,全力保障广大旅客的出行安全。

图片由齐铁警方提供

## 小区「蛇出没」 消防员及时抓捕

生活报讯(记者黄迎峰)20日20时4分,哈市道外消防救援大队亚细亚消防救援站接到报警,道外区维也河畔新城小区内发现一条蛇。接到报警后,消防救援站立即出动一辆抢险救援消防车,6名消防救援人员赶赴现场处置。

消防救援人员到达现场后,看到报警人已在路边等待,通过询问了解到,小区内盘着一条蛇,由于不知道是否有毒,拨打了119。

消防救援人员实地观察发现,蛇有一米长左右,现场人员已将其控制在交通锥下,但无法在现有条件下直接抓,如果贸然捕捉,很可能被蛇咬伤。面对这种情况,现场指挥员利用交通锥将蛇控制在可控范围内,在四周寻找蛇的头部,待蛇的头部探出时,一名救援人员佩戴好防护装备,抓住蛇的头部,并防止回头咬人,同时利用捕蛇器将蛇控制住,带离居民区。