

2025·7·22 星期二

新闻热线 15504501528

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,了解他是如何“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底一个模块。”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,在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考方式,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的满分成绩见证了她的努力。“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,目前已有一篇论文被《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

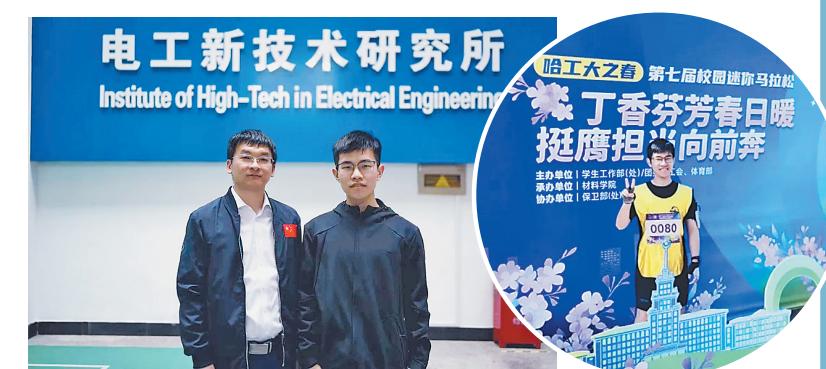


模块三:学生工作 用责任织就信任网

作为班长,代佳鑫始终秉持着为同学服务的初心,发挥学生与学院之间的“纽带”作用。通过一对一辅导等做法带领班级消除挂科率分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,要多站在同学们的立场上换位思考,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。”

图片由哈工大提供



出售松北汇锦御江湾住宅,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

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,楼顶敞开式天台,室内面积共计450m²,租金34万(价格可谈)。

18345100996

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双公路592号,金福来家具有限公司

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

2025·7·22 星期二 新闻热线 13766838911

2025南岗区旧改项目开工

涉及5个小区 惠及4332户



脚手架搭设、老旧窗户拆卸、外挂线缆梳理……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

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。

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、居民见面对话、电话咨询、专项民意调研等多种渠道,广泛收集居民诉求。

老旧小区改造是一项惠民工程,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、居民见面对话、电话咨询、专项民意调研等多种渠道,广泛收集居民诉求。

老旧小区改造是一项惠民工程,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、居民见面对话、电话咨询、专项民意调研等多种渠道,广泛收集居民诉求。

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、居民见面对话、电话咨询、专项民意调研等多种渠道,广泛收集居民诉求。

老旧小区改造是一项惠民工程,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、居民见面对话、电话咨询、专项民意调研等多种渠道,广泛收集居民诉求。

老旧小区改造是一项惠民工程,今年,南岗区住建