四川師範大學
SICHUAN NORMAL UNIVERSITY

# 四川师范大学毕业生
# 高质量就业创业深造典型案例集

## ——扎根基层·深耕行业·创新逐梦·学术远航

四川师范大学招生就业处编

2026 年 9 月

# 序 论

就业是民生之本，是青年学子实现人生价值的起点，更是高校立德树人成效最直接的检验标尺。作为扎根巴蜀大地八十载的地方师范名校，四川师范大学始终牢记“为党育人、为国育才”的初心使命，将毕业生就业创业深造工作摆在学校事业发展的突出位置，依托“全员参与、全程覆盖、全方位支撑”的就业育人体系，陪伴一届届狮山学子从校园走向广阔天地，在基层一线、行业赛道、创业浪潮与学术殿堂中书写属于川师人的青春答卷。今天，我们将这些散落在不同成长赛道上的鲜活故事整理成册，编成这本《四川师范大学毕业生高质量就业创业深造典型案例集——扎根基层·深耕行业·创新逐梦·学术远航》，既是对学校多年就业育人工作的一次系统梳理与深情回望，也是献给所有在校学子的一份可触摸、可参考的成长指南。

这本案例集的诞生，植根于四川师范大学深厚的办学底蕴与鲜明的师范底色。长期以来，学校紧紧围绕服务国家重大战略需求和区域经济社会发展需要，重点对接四川基础教育事业发展大局，构建起“招生—培养—就业”全过程联动的育人闭环：从校院两级就业工作“一把手工程”落地见效，到覆盖全年级的生涯规划课程体系逐步完善；从每年数百场校园招聘会的精准对接，到低收入家庭毕业生、就业困难群体的“一人一策”暖心帮扶；从成渝地区双城经济圈高校就业创业联盟的资源共享，到校级就业指导师资库的专业支撑，一系列扎实举措为学子们的求职之路筑牢了坚实保障。近年来，学校就业工作先后入选教育部全国普通高校毕业生就业创业工作典型案例，斩获多项国家级、省级殊荣，毕业生去向落实率持续保持高位，大量学子在各自领域快速成长为骨干力量，这些真实动人的成长故事，正是学校就业育人成效最生动的注脚。

全书按照青年学子最具代表性的四条成长路径划分为四大篇章，每一部分都承载着川师人特有的精神气质与价值追求。

第一篇章“基层扎根篇——在基层沃土中淬炼青春本色”，收录了一批主动选择奔赴县域乡村、偏远地区的毕业生故事。他们中有从大凉山走出又重返大山带领村民振兴发展的第一书记，有扎根雪域高原和大小凉山深耕讲台的公费师范生，有投身西部计划、选调生队伍的青年干部；他们放弃了大城市的舒适机会，把青春的根须扎进巴蜀大地的泥土里，用脚步丈量民情，用实干服务群众，在乡村振兴、基础教育、基层治理的一线岗位上，把“重德、博学、务实、尚美”的校训转化为实实在在的工作成果，让青春之花在祖国最需要的地方绚丽绽放。

第二篇章“行业深耕篇——深耕行业，让专业落地生花”，按照学子们最集中的就业去向，细分为考公考编、企业求职、学校求职、应征入伍四个板块，覆盖了绝大多数

毕业生的主流成长场景。考公考编赛道里，记录了普通文科专业学生突破激烈竞争、成功入职基层机关单位的完整备考历程；企业求职赛道中，展现了工科、商科等专业学子提早明确目标定位，依托校企融合、实习实训基地的培养体系，提前拿到头部企业、大型国企 offer 的成长轨迹；学校求职赛道里，梳理了师范类毕业生通过校招、公招层层选拔，顺利进入全国各地大中小学任教的完整路径；应征入伍赛道中，收录了携笔从戎的川师学子在军营淬炼青春，为个人职业发展注入全新能量的故事。这一篇章没有渲染“一步登天”的传奇，而是还原了普通学子从迷茫焦虑到精准定位、从打磨简历到从容面试，最终拿到录用通知、实现职业稳步发展的完整成长过程，让每一位读者都能在故事里看到自己的影子，找到可复制、可参考的成长经验。

第三篇章“创业逐梦篇——躬身入局，做创业路上的实干家”，聚焦一批敢于突破常规、把专业特长转化为事业赛道的创业学子。他们中有人依托舞蹈、音乐专业优势，创办在区域内颇具影响力的文化艺术创意机构，实现产业发展与文化推广的双重价值；有人深耕生活服务小切口领域，打造覆盖多所高校的连锁服务品牌，凭借精准、细致的服务覆盖校园与社区，彰显了青年创业者的职业智慧；还有创业者瞄准非遗数字化、乡村语言推广、心理健康服务等新兴赛道，在四川师范大学大学生创新创业俱乐部的孵化支持下，从一间小工作室起步，一步步将创意落地为扎根市场的实体项目。这些故事里没有鼓吹“一夜暴富”的神话，更多的是创业初期碰壁后的反思调整、团队磨合中的坚持与成长，生动展现了川师学子敢闯敢试、脚踏实地的创业精神。

第四篇章“学术深造篇——为热爱奔赴，向学术更深处漫溯”，汇集了一批选择在学术道路上继续深耕的学子成长样本：有从狮山实验室出发，直博顶尖高校后在顶级学术期刊发表多篇重要论文的青年科研人；有整个寝室全员成功保研，互相陪伴共同进步的学霸团队；有跨专业备考，最终考入理想院校继续深造的普通学生。他们在图书馆的深夜灯光里沉淀知识，在实验室的反复试错中探寻真理，把本科阶段的积累转化为学术道路上的阶梯，向着更广阔的知识世界不断前行，为未来的学术研究与行业发展积蓄力量。

这本案例集最鲜明的特点，就是它扑面而来的“烟火气”与“真实感”：这里没有刻意拔高的完美人设，没有脱离现实的成功捷径，每一个故事的主人公，都曾经是在狮山食堂排队打饭、在龙湖图书馆占座自习、在求职季里投递简历屡屡碰壁的普通川师学子。他们的经历共同证明，从四川师范大学出发，无需过人的天赋与特殊的资源，只要找准方向、脚踏实地，每一个普通学生都能走出属于自己的高质量成长之路。我们编写这本案例集，从来不是为了树立遥不可及的“偶像标杆”，而是希望搭建一个朋辈交流的温暖平台：让还在大一迷茫的新生，提前看清未来成长的多元可能性；让站在求职十字路口的毕业生，从同龄人的经历里获得直面挑战的勇气与可落地的方法；让奋战在一

线的就业指导老师们，能从这些鲜活的样本中获得育人工作的新启发。

站在新的发展起点上，面对复杂多变的就业形势与青年学子日益多元的成长需求，四川师范大学的就业育人工作也将持续迭代升级。未来，学校将始终贯彻落实相关重要论述精神，继续依托各类高校就业创业联盟平台，进一步完善校院两级协同联动的就业工作机制，不断拓宽校园招聘主渠道，打造更具师范特色的就业指导教育体系，为每一位川师学子的成长保驾护航。我们也期待，所有翻开这本案例集的同学，都能从这些故事里汲取力量，找到属于自己的成长方向，在毕业后的广阔天地里，继续书写属于川师人的新传奇——让更多狮山学子的动人故事，未来也能成为这本案例集里的下一个精彩篇章。

编 者

# 目 录


第一篇 基层扎根篇——在基层沃土中淬炼青春本色 ..... 1

矢志援疆，笃行育人 ..... 2

扎根塞北乡土，淬炼选调初心 ..... 5

深耕所学赴基层，青春建功在家乡 ..... 9

藏区高原上的审计刻度 ..... 13

以声逐梦，扎根高原 ..... 16

以体树人，深耕乡村教育 ..... 18

青春落笔在街巷 ..... 21

扎根高原育桃李，三尺讲台守初心 ..... 23

丈量川南热土，筑牢村镇防线 ..... 25

雪域墨脱践初心，青春志愿赴边疆 ..... 29

第二篇 行业深耕篇——深耕行业，让专业落地生花 ..... 31

考公考编章 ..... 32

以思想铸魂，用坚持圆梦 ..... 32

厚植在校积淀，逐梦政法岗位 ..... 35

化育人之心，守税徽之光 ..... 37

扎根教育一线，争当以研促教先锋 ..... 39

以热爱逐梦杏坛，以实干补齐短板 ..... 42

以心润童心，以爱赴讲台 ..... 45

执设计之笔，绘基层新卷 ..... 48

以文秘筑梦，用初心赴基层 ..... 51

企业求职章 ..... 54

谱曲人，亦是国企人 ..... 54

跨界逐梦，物业管培生的进阶之路 ..... 56

精算纸外的百万保单 ..... 59

军旅淬炼，商海破局 ..... 62

执笔考公，布线职场 ..... 65

厚植文秘所长，踏向金融新途 ..... 67

以心理学为翼，向运营赛道翱翔 ..... 69
深耕医药研发，实现职业成长 ..... 71
**学校求职章** ..... 73
跨界逐杏坛，笃行育桃李 ..... 73
破局求索砺美育，多元蓄力赴高校 ..... 75
扎根家乡沃土，三尺讲台育才 ..... 79
以乐育人，向美而行 ..... 82
踏赴南美雨林，传递中文之声 ..... 85
逐梦讲台，厚积薄发 ..... 87
锚定讲台明方向，务实笃行赴杏坛 ..... 90
深耕思政讲台，铸魂育人守初心 ..... 93
**应征入伍章** ..... 95
雪域砺剑守初心，携笔从戎铸军魂 ..... 95
从军营标兵到国防教育先锋 ..... 97
淬砺戎装逐梦军营 ..... 99
以史为炬赴军营，携笔从戎传红魂 ..... 101
携笔从戎砺初心，扎根高原践使命 ..... 103
携迷彩逐梦，以戎光续华章 ..... 106
携笔从戎淬初心，退伍砺行启新程 ..... 108
戎装砺志逐梦路，士兵计划绽芳华 ..... 112
迷彩淬初心，丹青润乡野 ..... 114
**第三篇 创业逐梦篇——躬身入局，做创业路上的实干家** ..... 117
艺旅融合，逐梦蓝海 ..... 118
立足师大，拓校园后勤蓝海 ..... 121
深耕社区快递“最后一百米” ..... 125
扎根青创，弄潮洛带 ..... 127
文旅深耕二十载的青春答卷 ..... 130
校园轻创业，食遇青春赛道 ..... 133
古典舞者的传媒版图 ..... 136
以科创赋公益，以笃行赴山海 ..... 139

深耕二次元的青年服务实践者 ..... 141
把握市场契机，实干淬炼成长 ..... 143
**第四篇 学术深造篇——为热爱奔赴，向学术更深处漫溯** ..... 145
**保研章** ..... 146
绿茵场外的北大物理 ..... 146
穷理致知，叩问燕园 ..... 149
传中文，圆梦未名湖 ..... 152
笃学深研，逐梦北师 ..... 155
伏案求真，执笔绘电 ..... 157
于碳排放间探区域经济 ..... 160
跨笔溯源，勇闯新域 ..... 163
破局逆袭，找准赛道逐梦科研 ..... 166
从“心”出发，向“理”而行 ..... 168
哲学榜首跨进北航 ..... 171
**考研章** ..... 174
笃学深研，逐梦燕园 ..... 174
以声为媒，寻梦北大 ..... 176
于文字深处寻节奏 ..... 178
军装褪下，执笔叩问真理 ..... 180
探晶体生长，求储能报国 ..... 184
项目化备考，逐梦科大 ..... 186
厚积科创实力，奔赴考研新程 ..... 189
以舞筑梦守初心，逆境逐光研路行 ..... 192
以笔为剑，书道问鼎 ..... 195
拨开帐目，见西财 ..... 198
**留学章** ..... 200
留学深造促成长，创业育人守初心 ..... 200
舞动大运，梦启利兹 ..... 203
厚积薄发，圆梦港校 ..... 206
电商学子的英伦转身 ..... 208

踏实深耕，逐梦海外 ..... 211
史海寻踪，赴韩研域 ..... 213
越八千八百里叩爱丁堡 ..... 216
商艺融合，跨专业圆梦南加州大学 ..... 219
后 记 ..... 222

# 第一篇

# 基层扎根篇

## ——在基层沃土中淬炼青春本色

# 矢志援疆，笃行育人

**人物介绍：**沈霖，四川师范大学教育科学学院2026届特殊教育专业本科毕业生。在校期间曾任辅导员助理、行远书院学生会主席，积极参与学生工作与基层实践；专科阶段连续三年参与绵阳市涪城区“希望之光”教育助残项目并担任项目负责人，本科期间参与遂宁市纪委监委基层干部挂职实践，成为中共正式党员。她通过学校组织的西部计划考试获得全校第二名，成为新疆克州瓦克瓦克小学教师。

**事迹描述：**

本科期间，沈霖以服务为初心、以实践为路径，在学生工作、基层实践和党性修养中稳步积累。从辅导员助理到书院学生会主席，从教育助残志愿项目到基层干部挂职实践，她在一次次深入基层的经历中逐步明确了就业方向。西部计划备考中，她研读政策、整理资料、精准选岗，最终以全校第二名的成绩通过考试，选择新疆克州瓦克瓦克小学，踏上援疆育人之路。

**一、积累在校能力，筑牢服务根基**

进入川师后，沈霖的第一份工作经历是辅导员助理，在辅导员詹榕榕老师指导下发通知、整理文件、参与各类学校活动，熟练掌握了WPS等办公软件的使用，丰富了基础工作技巧，锻炼了文稿撰写与编辑能力，为将来处理各类文件资料难题奠定了坚实基础。第二份干部经历是行远书院学生会主席，在书院中，她积极参与各类学生工作会议、座谈会议，承担起服务同学、传达学校会议精神的任务，在学生工作中掌握了许多关于国家政策、基层服务、社会实践、就业资源的信息，明确了未来的就业方向——基层项目西部计划。第三份经历是入党经历，在成为发展对象接受党组织培养的过程中，她加深了对党的历史、党的章程、党员故事的了解，明白“请党放心，强国有我”不是一句口号，而是要付诸行动，生逢盛世更应承担青年责任，为党为国贡献青年力量。

**二、深耕基层实践，坚定援疆选择**

参与西部计划与沈霖自身的经历息息相关。早在专科阶段，她便连续三年参与了绵阳市涪城区“希望之光”教育助残项目并担任项目负责人，时常走基层、访百姓，这段经历激励着她做一名为社会服务的志愿者和为人民服务的基层工作者。到

川师后，她参与了遂宁市纪委监委基层干部挂职实践，在信访部做了一名基层干部，跟着科室的同事每日听群众心声、解决群众疑难问题，深深感受到为百姓做实事、谋幸福的热忱，更使她向往到基层去贡献自己的青春力量。同时，她积极向党组织靠拢，认真工作、服务同学、热爱学习，在川师成为了一名中共正式党员，党员的身份深深感召着她，让她意识到青年的时代责任，更坚定了到西部去、到基层去、到祖国最需要的地方去的决心。她还曾跟随学校老师前往新疆调研，真正见识了新疆的环境后，最深的感受就是家国情怀是第一位，这进一步坚定了她援疆就业的选择。

**三、精细备考求职，主动争取岗位**

西部计划的备考最重要的就是读政策、找资料、定岗位。首先是读政策，每年中国青年网都会发布新一年的西部计划志愿者招募政策，备考时应下载下来认真研读政策内容，有些内容就是考题。然后是找资料，通过微博、小红书就能找到一些博主整理的西部计划基本知识，用来备考非常有效，同时也要关注当年时事政治，比如党的全会精神、政府工作报告、习近平总书记讲话和回信精神等。最后是定岗位，考虑清楚自己到底想做什么、优势在哪里，西部计划八大专项涵盖了教、医、农、基层等岗位，定好方向才能在后续选岗中找准目标。通过系统备考，沈霖在学校组织的西部计划考试中获得全校第二名，成功选岗新疆乡村教育，进入新疆克州瓦克瓦克小学担任教师。

**四、心怀家国情怀，践行育人使命**

基层服务最重要的就是家国情怀。沈霖曾跟随学校老师前往新疆调研，真正见识了新疆的环境后，最深的感受就是家国情怀是第一位。她认为，如果决定参加西部计划，就要把很多个人利益先放到低位，将祖国发展放在首位，拥有这样的精神动力才能在西部计划基层服务中习得真本事、取得真成功，为实现今后的考公梦、考研梦奠定基础。进入新疆克州瓦克瓦克小学后，她参与学校包校支教项目，将特殊教育专业所学与乡村教育实际相结合，在基层教育岗位上认真履职、用心育人，用实际行动诠释新时代青年的责任与担当。

回顾求职历程，沈霖将经验概括为三点。一是学会怎么考，要清楚地认识到求职岗位需要什么样的人才、具备什么样的知识，往这个方向去找资料，避免浪费时间；二是学会怎么面，面试礼仪十分重要，不要觉得穿正装麻烦就选择休闲，形象

往往会带来高分，有明确需要自我介绍的应提前准备，把重要经历和关键能力讲清楚，并结合求职岗位需求精准展现自身优势，同时多了解面试形式，通过询问已入职的学长学姐、朋友等积累实用面试经验；三是学会把方向，找不准就业方向就像无头苍蝇四处乱窜，浪费时间和精力，明确自己的一两个求职目标十分必要，她自己安排的就是“西部计划+毕业后就业再择业”，如果西部计划没成功就选择去就业积累工作经验和提升工作能力，小目标会让自己在求职路上保持良好心态，减少不必要的焦虑，明确的目标更能激励自己走得准、走得稳、走得踏实。展望未来，沈霖将在新疆基层教育岗位上继续深耕，以青春之我践行育人使命，为乡村教育事业贡献力量。

# 扎根塞北乡土，淬炼选调初心

**人物介绍：**朱一璠，四川师范大学工学院2022届工业设计专业本科毕业生。在校期间注重综合素质培养，毕业之际怀揣对故乡的赤诚眷恋与对基层工作的无限热忱，毅然报考选调生，回到山西，扎根大同市浑源县青磁窑镇。三年来，她经历了疫情防控卡点值守、物资配送、核酸采集的日夜奋战，经受了乡村振兴迎检攻坚的层层考验，后转岗党政办负责行政文秘、公文处办、材料撰写，实现了从驻村“泥腿子”到机关“笔杆子”的角色转变。从听不懂方言的迷茫青年，到与群众朝夕相处的“自家人”；从疫情防控一线的最美逆行者，到党政办案头精益求精的材料撰写者；从走出象牙塔的书生，到扎根塞北乡土、服务一方百姓的基层干部——她用三年时光，在黄土高原上书写了一名选调生的青春答卷。

**事迹描述：**

2018年秋天，朱一璠从大同出发，跨越千里来到四川师范大学求学；2022年夏天，她背着行囊从成都返回山西，奔赴浑源县青磁窑镇，成为一名基层选调生。从巴蜀大地回到塞北黄土，从设计图纸转向田间地头，从书生意气到一身泥土，她完成了一次人生方向的坚定转向。三年的基层历练中，她在村口卡点昼夜值守、筑牢防疫防线；她为居家隔离群众配送物资、保障基本生活；她冒着严寒为独居老人送药上门、传递温暖；她加班加点整理迎检资料、完善工作台账；她走遍驻村的田间地头、记牢群众的急难愁盼。当乡村振兴迎检的攻坚期叠加家庭突发的急事，身心俱疲的她一度想“打退堂鼓”，但老党员们不顾年事已高配合工作的身影、群众解决难题后露出的淳朴笑容，让她重新找回了坚守的力量。如今的她，既能走村入户与群众拉家常，也能伏案疾书撰写高质量公文，在平凡的基层岗位上，践行着一名共产党员的初心与使命。

**一、勤学善思，以全面素养奠定成长基石**

2018年，朱一璠考入四川师范大学工学院工业设计专业。在校期间，她不仅认真学习专业知识，更注重培养自己的综合素质。学校“重德、博学、务实、尚美”的校训深深影响了她，让她明白一个人的价值不仅在于个人成就，更在于对社会的贡献。大学四年里，她积极参加各类实践活动，锻炼沟通协调和解决问题的能力，为日后的基层工作打下了坚实的素养基础。

毕业之际，她面临着人生的关键选择。身边的同学纷纷涌向大城市的设计公司、互联网企业，追求高薪与体面的职业发展，但她却怀揣着对故乡的赤诚眷恋与对基层工作的无限热忱，做出了一个坚定的选择——报考选调生，回到山西，扎根乡土。她深知，走出象牙塔只是第一步，真正的成长需要在实践中淬炼。正是这份初心，让她在 2022 年毕业后，毅然奔赴山西省大同市浑源县青磁窑镇，成为千千万万基层选调生中的一员。

## 二、逆行而上，以担当之肩扛起防疫重任

初到青磁窑镇，朱一璠被安排驻村工作。从校园到乡土的转型并不轻松。带着书生气质的她，曾因听不懂方言、摸不透基层工作规律而陷入迷茫，甚至感受到农村工作对自身能力的“挑剔”。但她从未萌生退缩之意，而是选择在实干中快速成长。

疫情防控最吃劲的关键时期，她主动扛起责任，以基层一线为战场。跟着村干部在村口卡点昼夜值守，筑牢乡村防疫第一道防线；为居家隔离群众挨家挨户配送生活物资，保障基本生活需求；为次密接人员上门采集核酸、录入信息，确保防疫工作不漏一人；惦念独居老人的健康安危，冒着严寒送药上门，用点滴行动打通为民服务的“最后一公里”。她知道，基层工作的核心是贴近群众、服务群众，为民初心从来不是抽象的理念，而是体现在修一条路、解一个难、办一件实事的具体行动中。

## 三、扎根深耕，以坚守之志迎接攻坚考验

疫情过后，朱一璠继续沉下身心，走遍驻村的田间地头、家家户户，摸清当地产业发展现状，记牢群众的急难愁盼诉求，在与群众的朝夕相处中褪去稚嫩，在解民忧、纾民困的实践中积累经验。

2023 年寒冬，乡村振兴迎检工作进入攻坚阶段。她加班加点梳理资料、完善台账，高强度的工作让她身心俱疲。恰逢此时，家中突发急事需要处理，工作与家庭的双重压力一度让她陷入焦虑迷茫，甚至产生了“打退堂鼓”的念头。但当她看到村里的老党员们不顾年事已高，依然主动配合乡村振兴各项工作，自发参与环境整治、政策宣传；看到村民们因解决了饮水、出行等实际难题，露出淳朴真挚的笑容，她的内心受到了强烈的触动，动摇的想法逐渐被坚定的信念取代。她深刻认识到，基层工作者的初心，就是始终把群众利益放在首位，不计个人得失、甘于默默奉献。

此后，从政策宣传的耐心讲解，到矛盾调解的用心沟通，她始终以脚踏实地的态度，认真做好每一件看似微不足道的小事。驻村期间积攒的群众情怀、锤炼的实干精神和积累的基层经验，成为她日后工作最坚实的底气。

**四、转变角色，以严谨之风续写为民篇章**

三年基层历练中，朱一璠因工作调整从驻村一线转入乡镇党政办，肩负起行政文秘、公文处办、材料撰写等核心工作，实现了从田间地头的“泥腿子”到办公桌前的“笔杆子”的角色转变。岗位虽变，初心不改。

她深知，文秘工作看似是“案头功夫”，实则是连接政策与基层的重要“桥梁”——每一份公文、每一篇材料，都关系到政策的落地执行和基层工作的推进成效，容不得半点马虎。为此，她始终带着驻村时养成的“时时放心不下”的责任感，把“精准高效、闭环落实”作为工作准则，深耕业务、打磨本领。她坚持从基层实践中汲取养分，把驻村期间了解的村情民意、掌握的基层实际融入公文材料撰写，让政策解读更贴合基层实际，让工作方案更具实操性，真正把基层实践的“底气”转化为文字工作的“灵气”，让每一份经手的材料都经得起实践检验、能推动工作落地。

如今，这片走过三年的基层土地，早已不再是单纯的工作疆域，而是藏着烟火气息与深深牵挂的家园。村民灶台上的热气、田间地头的笑语、公文页边的批注，都成为刻在她心底的温暖印记。

**五、沉淀分享，以肺腑之言传后来之鉴**

回顾从川师求学到扎根塞北基层的完整历程，朱一璠沉淀了四点核心心得供学弟学妹参考。

第一，坚定选择，在基层大课堂中锤炼成长。基层是国家治理的末梢，也是最需要年轻人的地方。选调生之路意味着从校园直接到村门，会有方言不通、工作不熟的困难，也会有孤独和迷茫，但越是艰苦的地方，越能锻炼人。不要害怕从零开始，方言听不懂就多听多问，工作不熟悉就多学多做。

第二，调整心态，在融入群众中找到归属。放下大学生的光环，把自己当成小学生，向村干部学、向老党员学、向群众学。基层工作没有惊天动地的壮举，更多的是日复一日的琐碎与坚守，但正是这些细碎的积累，会让你真正理解什么是“为人民服务”。唯有成为能和群众坐在一起、想在一起的“自家人”，才能真正把工作做到群众心坎上。

第三，学会坚守，在困难挫折中磨砺意志。遇到困难时，想想那些在寒冬里依然坚守岗位的老党员，想想群众解决难题后的淳朴笑容，你会找到坚持下去的力量。无论身处驻村一线还是机关岗位，始终要把群众放在心中最高位置——若在田间地头，就耐心倾听诉求、解决实际难题；若在文书案头，就用心打磨材料、落实政策，让政策红利真正惠及群众。

第四，备考选调，在系统准备中精准发力。建议提前关注各省招考公告，笔试注重行测和申论的系统学习，面试时真诚地表达自己对基层的理解和向往。入职之后保持空杯心态，在实践中持续学习、持续成长。

同样是大学毕业的年轻人，有人选择留在大城市追逐繁华，有人考入体制寻求安稳，朱一璠却以选调生的身份回到塞北黄土高原，在浑源县青磁窑镇的田间地头与办公案头间，用三年时光践行着“到祖国最需要的地方去”的青春誓言。从听不懂方言的迷茫青年，到与群众朝夕相处的“自家人”；从疫情防控一线的最美逆行者，到党政办案头精益求精的材料撰写者；从走出象牙塔的书生，到扎根塞北乡土、服务一方百姓的基层干部——她用行动证明：基层的天地虽然广阔而艰苦，却足以安放最有力量的青春。当个人理想与国家需要同向同行，每一份平凡的坚守都能汇聚成推动乡村振兴的磅礴力量。

# 深耕所学赴基层，青春建功在家乡

**人物介绍：**陈俊杰，四川师范大学计算机科学学院计算机科学与技术专业 2025 届本科毕业生，现为达州市公安局通川区分局罗江派出所警务技术民警，从事案侦工作。在校期间，他历任学院学生会劳生部副部长、计算机社团办公室主任，积累了扎实的统筹协调、文字撰写与事务管理能力；通过乡镇政府见习、银行实习深化了对基层工作的认知，明确了回乡服务的职业方向。最终他成功考取公务员，回到家乡达州投身基层公安工作，用专业所长与实践积累扎根基层、服务群众，为家乡基层治理与平安建设贡献青春力量。

**事迹描述：**

在四川达州的山乡田野间，越来越多从本土走出去的大学生选择回到家乡，把青春的脚印印在基层的泥土里。陈俊杰正是其中一员。从踏入大学校门的第一天起，他就没有把“混一张文凭”当作大学的终点，而是以清晰的目标串联起学业、实践与求职的每一步：从学院学生会的活动现场到计算机社团的竞赛台前，从乡镇乡村振兴办的资料室到银行网点的服务大厅，再到灯火通明的公考备考教室，他始终一步一个脚印锚定方向，最终顺利通过公务员考试，回到达州基层岗位扎根，用实际行动完成了“学成归来、建设家乡”的职业理想。这条路径没有捷径，没有偶然的幸运，而是一名普通川东学子在四年时光里用规划、坚持和实干铺就的成长之路。

**一、笃行实践砺本领，在校积蓄成长力量**

大学四年，陈俊杰始终把“能力前置”作为自己的成长准则，不把课余时间消耗在碎片化的娱乐中，而是主动在各类学生工作和社会实践里打磨本领，为未来走上基层岗位提前筑牢根基。

大一大二期间，他担任学院学生会劳生部副部长，从最基础的活动方案起草、场地协调，到现场秩序维护、事后总结复盘，全程深度参与。两年间，他牵头或配合组织校园球赛、文明校园创建、志愿服务等各类大小活动十余场，服务覆盖全院近千名师生。为了把每一场活动做实做细，他养成了随手记录、反复打磨文字的习惯，两年里累计撰写活动通知、工作简报、活动总结、校园新闻稿等各类材料两万余字。正是在这一笔一画的打磨中，他的材料写作能力、跨部门人员协调能力和大型活动组织能力得到了系统性锻炼，也让他提前养成了“事事有回音、件件有着落”的做事习惯。

在担任计算机社团办公室主任期间，他又迎来了新的挑战——牵头承办全校数千人参与的计算机技能竞赛。从竞赛前期的经费预算编制、物资采购对接，到报名数据统计、赛场点位布置，再到赛后的经费报账、活动归档，他独立扛起了社团全部经费管理和全流程统筹工作。那段时间，他对着密密麻麻的预算表反复核对每一笔开支，对着上千条报名信息逐一校验，生怕出现半点疏漏。正是这段经历，让他的统筹规划能力和精细化办事能力得到充分锻炼，也让他提前熟悉了严谨规范的办事流程，不知不觉中适应了基层岗位常见的工作节奏。

大一暑假，他报名参加四川省大学生“逐梦计划”，回到家乡达州某乡镇的乡村振兴办开展为期一个月的见习。没有想象中的“高大上”工作场景，他每天面对的是一摞摞种植面积核对表、居民基础信息台账和撂荒地排查相关资料。一个月里，他经手上万条基础数据，日复一日地整理工作台账、核对信息偏差，跟着乡镇干部走村入户核实情况。正是在这一间间飘着油墨香的办公室里，在一次次走在乡间小路上的走访中，他真切触摸到了基层岗位最真实的状态：没有轰轰烈烈的惊天动地，更多的是日复一日的琐碎与坚守。也正是这段见习经历，让他内心深处埋下了回乡就业、服务故土的种子。

大三学年，他又主动前往达州工行担任大堂助理，在直面办事群众的一线岗位上继续历练。从参加标准化业务培训，到日常接待往来群众，再到耐心疏导化解客户的不满纠纷，他在一次次面对面沟通中学会了站在群众的角度思考问题，也练就了快速处置矛盾、耐心做好解释工作的能力。结合自己的计算机专业背景，他还围绕基层金融数字化服务方向完成了相关小论文，把专业知识和一线服务体验结合起来，对数字化手段如何助力基层服务提质有了更具象的理解。

## 二、立足本心明志向，选择回乡建功基层

在多次实践和实习的沉淀中，陈俊杰没有随波逐流加入“扎堆去大城市、挤热门行业”的求职大潮，而是静下心来认真审视自己的职业选择。作为从达州乡村走出来的孩子，他始终对家乡有着深厚的情感，比起在外漂泊、远离故土，他更渴望回到熟悉的土地上，为养育自己的这片山乡做一点实实在在的事情。

过往的几段实习经历，也让他对自身的能力特质有了清醒的认知：他擅长数据整理、文稿撰写和面对面的群众对接工作，大学四年打磨出的计算机专业能力，刚

好能够适配当前基层数字化办公升级、大数据台账处理的现实需求。在很多人眼里略显枯燥的基础数据核对、台账系统维护工作，在他看来恰恰是自己能够发挥优势的地方。

更重要的是，多次深入基层一线的经历，让他彻底打破了“公务员岗位轻松安逸”的刻板误解。他亲眼看到基层干部每天要处理大量民生琐事，要跑遍村落落实乡村振兴的各项政策，要在田间地头解决群众的实际难题，岗位背后是沉甸甸的责任和实打实的付出。他清醒地认识到，自己选择回乡考公，不是为了追求一份“旱涝保收的稳定工作”，而是真心希望回到家乡的岗位上，脚踏实地为老百姓做实事，把自己的青春力量投入到家乡的发展建设中去。这份发自内心的认同，也成了他后来漫长公考备考路上最持久的动力。

**三、科学规划备公考，脚踏实地逐梦前行**

确定考公目标后，陈俊杰没有陷入盲目刷题的焦虑状态，而是结合自身情况制定了清晰的分阶段学习计划，一步一个脚印推进备考节奏。备考初期，他主动找到几位已经成功入职的学长学姐请教经验，认真梳理不同岗位的报考要求，通过做历年真题快速找准自己在行测和申论各个模块中的强弱项，为后续针对性学习明确方向。

整个备考过程被他清晰划分为三个阶段：三至六月是基础夯实期，他跟着系统网课逐模块学习行测和申论的基础知识点，坚持每天积累时政热点，完成大量基础习题，把知识体系扎扎实实地搭建起来；七至九月是专项突破期，他针对自己的薄弱模块集中刷题，坚持每天整理错题本，定期完成整套模拟试卷训练，不断优化自己的做题节奏，避免在考场上出现时间分配失衡的问题；十至十二月是全力冲刺期，他不再盲目刷新题，而是反复研习历年真题，把每一套真题的命题逻辑、答题思路吃透，循序渐进练习申论大作文写作，不断提升文字表达的精准度和政策贴合度。

在全职备考公务员的同时，他没有把所有筹码都压在一次考试上，而是主动投递多家央国企岗位，以考代练，在一次次真实的考场中积累实战经验，尤其在面试环节，他经历过多次失利，也曾因发挥不佳遗憾止步。但他没有因此自我否定，而是每次面试结束后都认真复盘问题，结合自己过往的学生工作、基层见习和银行实习经历梳理答题思路，慢慢跳出了模板化答题的误区，面试能力得到了质的提升。

考虑到公职考试流程的严谨性，他提前做好了全链条准备：主动完成体检预检，调整清淡作息规避指标异常；作为预备党员，他提前把大学期间的获奖证明、各类实习材料、党员档案逐一梳理归档，为政审环节做好充足准备。在漫长的备考路上，他始终保持清醒的心态，拒绝盲目和同学攀比备考进度，遇到学习瓶颈时主动找同学和学长交流复盘，始终避免陷入无意义的自我内耗，用稳定的状态走完了整个备考周期。

**四、传经送宝话求职，寄语学弟学妹成长**

如今顺利走上基层岗位的陈俊杰，回望自己从大学校园到扎根基层的求职之路，也给在校的学弟学妹们分享了自己最实在的成长经验。他建议有志于考取公职的同学，一定要尽早确立目标，不要等到毕业前才临时抱佛脚，有针对性地提前积累学生工作、政府见习相关经历，尤其是理工科学生，要善于发挥自己的专业特长，在基层数字化建设、数据治理等领域找到自己的发力点。

他提醒大家，要主动争取实习、竞赛、评优的各类机会，党员身份、学生干部经历、基层实习经验，在公职类求职的各个环节都具备实实在在的优势，写简历时不要空泛罗列工作内容，要善用具体数据展现自己的工作成果，让招聘方一眼看到你的能力。备考过程中切忌盲目内卷，不要被别人的进度打乱自己的节奏，分阶段稳步推进学习计划，同时主动借助国企、事业单位的招聘机会完成考场练兵，既能增加就业选择，也能为公考积累实战经验。

他特别强调，一定要用正确的心态看待失败，绝大多数人都很难做到一次成功，失利之后不要沉溺于负面情绪，及时复盘问题、调整状态，多开口练习表达能力，才能在后续的考试中越走越稳。无论未来选择哪一条职业道路，都要在大学期间持续锻炼文字写作与沟通交往能力，这两项能力是所有职场场景里的通用硬实力，能为未来步入职场打下最坚实的基础。

从达州的山乡出发，在大学校园里沉淀本领，最终又回到家乡的基层岗位，陈俊杰的故事没有惊天动地的戏剧性，却用最朴素的坚持证明：清晰的目标、扎实的实践、科学的规划和平稳的心态，就是普通青年通往理想职业最靠谱的路径。如今的他，正站在基层工作的新起点上，把大学四年积攒的力量，一点点转化为服务家乡、服务群众的实际行动，在川东的田野间书写属于新时代大学生的青春答卷。

# 藏区高原上的审计刻度

**人物介绍：**黄晓敏，四川师范大学商学院2025届审计学专业毕业生。他成功考取2025年度四川省选调生，分配至阿坝县审计局任职，以阿坝县审计局干部、阿坝县安羌镇安羌村村主任助理的身份开展基层工作。他日常主要协助开展基层财政资金审计、民生项目监督、财务核查、审计资料整理、工作台账汇总、审计报告撰写、日常政务文书处理等工作。立足阿坝县审计局基层岗位，黄晓敏还制定了清晰的长期职业发展规划，而这种规划思想多源于他大学时的在校能力储备。大学期间，他不仅认真钻研专业学科知识，夯实理论基础，还积极担任团支书学生干部，社团负责人，根据他的就业目标定向——基层单位、群团类公职岗位，他多次参与基层工作的实习和志愿活动。

**事迹描述：**

黄晓敏在校担任团支书班干部和大学生综合财经素养提升社的负责人，多次参与基层志愿和实习工作；作为四川省2025年度选调的优秀大学毕业生到基层工作，在阿坝州委组织部和阿坝县委组织部的工作安排下任职于阿坝县审计局，目前为阿坝县审计局干部、阿坝县安羌镇安羌村村主任助理。

## 一、积极在校积蓄力量

2023年10月黄晓敏任职班级团支书，全权负责班级团流程工作，常态化开展青年大学习、主题团日、团员信息统计、团费收缴、团员思想摸排等工作。日常对接学院团委与班级同学，长期处理繁杂细碎事务，锻炼多方沟通协调、任务分配、人员组织能力。同时他也牵头统筹班级集体活动，学会平衡多方的诉求、高效落实上级部署。2023年10月27日他牵头创办大学生综合财经素养提升社，独立完成社团申报材料撰写、答辩筹备、骨干招募、活动方案设计，学会从零搭建工作体系，锻炼独立负责重点工作的担当意识。他还参与过成都大运会龙泉驿赛区城市志愿服务保障工作，长期面向市民、赛事志愿者开展引导、咨询及后勤保障服务。同时他也多次参与龙泉驿区逐梦扬帆计划实习，近距离接触机关单位工作模式，熟悉公文整理、活动统筹、多方单位对接流程，最终获评共青团四川省委逐梦扬帆计划优秀实习生。

## 二、就业目标的探索与决策实现

黄晓敏在实践中建立了对该类职业的好感，大运会志愿服务期间，他逐渐萌生

长期从事公共服务、基层治理工作的想法。在考财经类研究生与考公之间反复权衡，他认真思考分析自己的能力和擅长优势，也积极和实习指导老师交流，最终选择考公。备考期间，他不仅有条不紊地做好学生干部和社团管理的工作，还利用早起，晚间以及碎片时间完成备考学习任务，面对困境瓶颈时他及时复盘，制定学习计划，最终成功考取 2025 年度四川省选调生，分配至阿坝县审计局任职。

**三、全身心地投入基层工作——不畏困境拥有长期规划**

阿坝县地处藏区基层，工作环境特殊、工作任务严谨细致，审计工作兼具专业性、严肃性、规范性，也同时存在基层情况复杂、资料零散、政策落地场景多元等工作难点，对于他自己，又面临从校园理论学习到基层实务履职的全面转变。面对岗位挑战，黄晓敏始终保持谦逊踏实的工作态度，延续在校实干作风，主动向单位领导、前辈请教业务方法，系统学习基层审计规章制度、财经政策；面对基层繁杂的事务工作，他会合理拆分工作任务、建立工作台账，逐项落实、逐条清零；面对藏区基层复杂工作场景，他会耐心沟通、细心核查，尊重地方民俗民情，立足实际开展审计核查工作，在攻坚克难中逐步提升岗位履职能力。

在岗位实践中，他的政策解读能力、审计专业实操能力、基层调研能力、政务文书能力以及复杂场景处置能力都比在校时得到全方位提升。

黄晓敏对自己的未来很有规划，还制定了清晰的长期职业发展规划——短期 1-3 年，扎实夯实审计专业能力，熟练掌握基层审计全流程业务，吃透基层财经政策、审计法规，快速成长为基层审计岗位骨干，同时持续加强政治学习，积极向党组织靠拢。中期 3-5 年，深耕藏区基层审计领域，主动参与重点审计项目、民生基层资金核查监督工作，积累民族地区基层审计实务经验，提升综合履职与统筹能力。

**四、经验启示与求职建议**

黄晓敏根据自身经历，为在校学弟学妹提供了丰富的建议指导：

1.提前做好长期职业规划，锚定就业赛道。建议大一大二尽早结合自身专业、性格、实践经历确定发展方向。意向基层公职、群团岗位的同学，主动争取团委、街道政务实习，积累体制内实践经历；意向教师岗位的同学多参与教学见习、支教活动，针对性积累岗位相关履历。

2.在校主动积累多元化实践，打造核心竞争力。不要局限课堂学习，主动竞选

班委、团支书、社团负责人，锻炼组织协调、文稿撰写能力；积极参与大型赛事志愿服务、政务实习，相关经历是事业单位、基层岗位招录的重要加分项。同时珍惜各类评优表彰机会，丰富简历佐证材料。

3.针对性提升求职硬技能。意向公考、事业单位的同学，大三大四提前启动笔试复习，注重公文写作、实务案例积累；面试提前挖掘个人实践故事，避免答题空洞；完善简历时贴合岗位需求，突出对应实习、学生工作经历，弱化无关内容。

4.调整求职心态，正确看待挫折。笔试失利、面试发挥失常是常态，不必自我否定。每次求职结束及时复盘短板，针对性补强；不要跟风盲目报考，结合自身适配度选择岗位，减少无效备考内耗。

他的经历充分证明，基层既是锻炼才干的大舞台，也是青年实现理想的主战场。现在的他正努力成为一名合格的基层公职人员，为藏区基层治理与高质量发展贡献青年力量。

# 以声逐梦，扎根高原

**人物介绍：**陈婧，四川师范大学舞蹈学院2026届音乐表演专业本科毕业生，现任阿坝藏族羌族自治州民族歌舞团女声乐演员。在校期间学习态度端正，担任班级班干部，统筹协调班级排练与学生事务，具备良好沟通组织能力。先后参与世界运动会文艺展演、雅安闭幕式、川超开幕式等多项省级大型文艺汇演，参演四川省人民艺术剧院话剧《海鸥》《苏母》及多部儿童剧排演，积累扎实的声乐演唱、台词表演与实战舞台经验。备考事业单位期间，双线攻坚笔试与专业技能考核，顺利通过资格审查、笔试、专业测试、面试、政审全流程考核，成功考入阿坝藏族羌族自治州民族歌舞团，投身基层民族文艺展演与公共文化服务，立志以文艺力量传播民族本土文化。

**事迹描述：**

陈婧，大学四年立足音乐表演专业，深耕专业基本功，主动把握各类校内外舞台实践机会，不断锤炼唱演综合能力。择业阶段，她拒绝盲目跟风，结合自身专业特长确定基层文艺院团的职业赛道，科学制定双线备考方案，凭借长期积累的专业素养与靶向备考，顺利实现从高校学子向基层职业文艺工作者的转变，用青春投身民族地区公共文化事业。

**一、深耕专业学业，多维实践锤炼综合素养**

在校期间，陈婧秉持踏实认真的学习态度，深耕声乐、台词表演、形体舞蹈、视唱练耳等核心课程，坚持日常练功打磨基本功，夯实演唱功底与舞台表现力，筑牢专业根基。作为班级班干部，她承担班级管理、排练统筹、学业对接等工作，在服务同学、协调事务中锤炼沟通执行能力，养成严谨务实的处事作风。

完成课业之余，她积极投身高水平舞台实践，参与世界运动会文艺展演、雅安闭幕式、川超开幕式等大型活动，熟悉大型晚会调度协作流程，提升舞台把控能力。她还参与四川省人民艺术剧院话剧《海鸥》《苏母》排演，在院团高标准要求下精进台词与人物塑造，突破单一声乐表演局限；参演多部儿童剧，锻炼舞台亲和力与临场应变能力。多重舞台历练，让她具备“唱、演、台、形”综合素养，为报考文艺院团岗位夯实实践基础。

**二、明晰择业方向，锚定基层文艺发展赛道**

毕业择业时期，陈婧坚持以自身专业优势为导向，不随大流选择就业方向。结

合音乐表演专业声乐、表演双向特长以及丰富的舞台实践经历，她确立深耕文艺舞台、服务公共文化事业的职业理想。她对市场化演艺、艺术培训、自由演艺、体制文艺院团多条路径开展对比研判，认识到专业院团能够让自己持续坚守舞台主业。

阿坝藏族羌族自治州民族歌舞团作为事业单位文艺团体，岗位内容包含声乐表演、剧目排演、文旅宣传、基层惠民演出、民族文化传承传播，和个人专业高度匹配。院团扎根民族地区、服务基层群众的定位，既可以发挥个人专业所长，又能够实现服务地方文化建设的社会价值。综合专业适配度、职业长期发展空间，她确定报考阿坝藏族羌族自治州民族歌舞团女声乐演员岗位，全力投入事业单位招考备考。

**三、靶向精准备考，逐项突破招考考核关卡**

确定报考目标后，陈婧针对事业单位招考特点，制定笔试、专业考核双线备考计划，稳扎稳打逐项攻克考核难点。

笔试备考上，她系统梳理公共基础知识，搭建政治理论、文化政策、公文、人文常识知识体系，坚持刷题复盘，查漏补缺，稳步提升应试水平，顺利通过笔试筛选。专业技能测试是文艺岗位考核核心，涵盖声乐演唱、台词展示、视唱练耳三大模块。为贴合院团考核审美标准，她精细打磨两首声乐备考曲目，反复打磨气息、咬字、情感表达以及舞台台风；依托话剧实践积累，遴选台词片段，强化发声、节奏与情绪的层次感；坚持每日听音模唱、识谱训练，稳固乐理功底。备考过程中常态化模拟考场实景，克服心理紧张，优化舞台呈现状态。凭借扎实专业积淀和针对性训练，她顺利通过资格审查、专业技能测试、综合面试、政审全部招录环节，正式入职阿坝藏族羌族自治州民族歌舞团。

**四、完成身份蜕变，立足岗位践行文艺担当**

回望求学求职之路，陈婧深刻感悟到所有收获均源于日复一日的坚持付出，日常练功、舞台实践、反复备考的点滴积累，是求职成功的底气。步入工作岗位后，她完成从在校学生向职业文艺工作者的蜕变。学生阶段侧重知识接收与技能练习，参加工作后，需要主动承接剧目排练、惠民演出、公共文化服务各项任务，对团队协作、大局意识、责任担当提出更高要求。

面对未来，陈婧将继续保持勤勉精进的姿态，扎根阿坝民族地区基层文艺一线，立足岗位深耕专业能力，积极参与惠民展演、民族文化传播工作，努力成长为一名有能力、有温度、有担当的新时代青年文艺工作者。

# 以体树人，深耕乡村教育

**人物介绍：**邓丙超，四川师范大学体育学院 2022 届体育教育专业公费师范生。在校期间系统研习体育教育核心课程，深耕课堂教学、动作示范、学情分析等教学基本功，曾任学生会干部、班级干部，累计完成两百余课时教育实习并主动参与乡村支教志愿服务。毕业后主动放弃城市就业机会，返乡履约至内江市东兴区双桥镇中心学校，现任体育与健康教师、学校德育处主任，身兼行政、德育、党务、班主任等多重岗位。入职以来先后获 2023 年运动会区级优秀教练员、市级优秀裁判员，2024 年镇师德标兵、2025 年区级优秀管理干部、区教研课一等奖、市基本功比赛一等奖等荣誉。

**事迹描述：**

作为返乡履约的公费师范生，邓丙超以“源于乡土、回报乡土”为信念，在专业学习、学生工作和支教实践中全方位锤炼综合素养。入职双桥镇中心学校后，他身兼体育教学、行政办公、德育党务、班主任等多重岗位，以校为家、扎根基层，在乡村教育的繁杂事务中快速成长为全能型骨干教师，用实际行动诠释师大人的责任与担当。

**一、厚积师大专能，筑牢基层育人根基**

在校期间，邓丙超谨遵学校“重德、博学、务实、尚美”校训，扎实精进专业技能、积极参与学生工作、主动投身支教服务，全方位锤炼综合素养。专业学习上，他系统研习体育教育核心课程，深耕课堂教学、动作示范、学情分析等教学基本功，积极参与教学技能竞赛与微课打磨，教学能力扎实、专业基础过硬，能够适配不同学情的体育课堂教学需求。学生工作中，他曾任学生会干部、班级干部，长期参与活动策划、组织协调、材料撰写和统筹对接工作，练就了较强的公文写作、沟通协调、应急处置与综合管理能力，为入职后胜任学校行政、德育、党务、班级管理等多重岗位积累了宝贵经验。实践育人方面，他累计完成两百余课时教育实习，并主动参与乡村支教志愿服务，了解到乡村学校师资薄弱、体育资源不足、留守儿童居多的教育现状，作为内江市东兴区本地人，他由此坚定了公费师范生返乡履约、扎根基层、反哺家乡教育的初心使命。

**二、锚定基层教育，践行师大使命担当**

邓丙超土生土长于东兴区，深知乡村教育发展急需青年人才扎根助力。他所任

职的双桥镇中心学校地处东兴区北大门，全校 450 多名学生中近半数为留守儿童，普遍存在家庭教育缺位、行为习惯薄弱、学习基础偏弱等问题。乡村学校“一人多岗、一岗多责”的工作特点，更需要踏实肯干、综合全面、甘于奉献的青年教师。作为公费师范生，他主动放弃城市就业机会，坚定选择回乡履约从教。结合自身体育专业特长和综合管理能力，他确立了“教学立身、行政赋能、德育树人、党建提质、班级深耕”的职业定位，立志不只做单一学科教师，而是成长为适配乡村学校发展的全能型教育骨干。学校距市区家中 40 公里，他长期坚持周一驻校、周五归家，以校为家、坚守岗位，在长期繁杂的基层工作中愈发坚定扎根乡土、潜心育人的职业信念。

**三、多岗承压攻坚，在实干中锤炼本领**

作为四川师范大学公费师范生，邓丙超严格履行履约政策，毕业后返回东兴区参加教育局组织的公费师范生专项自主招聘考核，凭借扎实的专业功底、丰富的教学实践和学生工作综合素养，顺利通过测评面试，定岗分配至双桥镇中心学校。入职后，他直面乡村教育多重难点，在多岗承压中快速成长。教学上，针对乡村体育器材短缺、学生运动基础参差不齐的问题，他创新开发趣味体育课堂，活用乡土资源弥补设备短板，组建校田径队、篮球队，利用课后、周末常态化集训，近三年学校学生体质健康合格率由 85%提升至 95%以上。行政工作中，他主抓全校人事劳资核心业务，从零钻研政策、建立教职工标准化台账，精准落实工资调整、岗位聘用、职称申报、待遇核算等精细工作，累计协助十余名教师完成职称晋升、评优评先，同时常态化对接区教育局、人社局等上级部门，为学校争取图书、教学设备等多项物资支持。德育与党务工作中，他聚焦留守儿童行为习惯松散、家校共育难度大等痛点，完善学校行为规范与德育评比制度，常态化开展爱国主义、文明礼仪、心理健康、关爱留守学生等德育活动，规范党建常规工作。2025 年 9 月兼任初一班主任后，他针对班级半数留守儿童自律弱、基础薄的学情，坚持精细化管理、个性化帮扶，建立全班学生成长档案，全天候在岗守护学生成长。

**四、坚守乡村讲台，以青春微光照亮育人路**

扎根乡村教育以来，邓丙超从青涩的公费师范毕业生，成长为教学、行政、德育、党务、班主任工作全能胜任的青年骨干教师。教学上可独立研发特色课程、带队竞赛；行政上精通人事劳资、对外沟通、资源统筹；育人上熟练掌握乡村留守儿

童精细化育人方法；综合素养上具备极强抗压能力、多线统筹能力和应急处置能力，完全适配乡村学校高强度、多任务的工作模式。他深刻体会到，基层是青年教师锤炼本领、增长才干的沃土，作为返乡履约的公费师范生，始终牢记初心使命，以四十公里的坚守、多岗位的深耕、日复一日的实干，诠释师大人的责任与担当。在他看来，基层岗位虽然事务繁杂，但锻炼全面、成长快速，是青年成才的优质平台；在校期间不能只重专业成绩，要积极参与学生工作、社会实践、支教服务，提升沟通、写作、统筹、管理等综合能力，适配基层学校一专多能的岗位需求；同时要提前锤炼吃苦奉献、踏实坚守的品质，在长期实干中沉淀成长、实现蜕变。

回顾基层就业历程，邓丙超将经验概括为四点。一是坚定基层信念，公费师范生要树立“源于乡土、回报乡土”的职业理想，基层岗位虽然事务繁杂，但锻炼全面、成长快速，是青年成才的优质平台；二是锤炼综合能力，在校期间不能只重专业成绩，要积极参与学生工作、社会实践、支教服务，提升沟通、写作、统筹、管理等综合能力，适配基层学校一专多能的岗位需求；三是精准应对考核，公费师范生依托地方专项自主招生入职，需重点打磨课堂教学、育人思维、综合表达，充分展现师范生专业素养与基层奉献意愿；四是调整从业心态，基层教育辛苦琐碎、通勤不便、压力较大，要提前锤炼吃苦奉献、踏实坚守的品质，在长期实干中沉淀成长、实现蜕变。他同时建议学校常态化开展公费师范生基层就业典型分享活动，优化师范生课程体系并增设乡村教育管理、留守学生育人等实操内容，建立公费师范生长期跟踪培养机制。从青涩的公费师范毕业生到全能胜任的青年骨干教师，他以四十公里的坚守、多岗位的深耕、日复一日的实干，诠释师大人的责任与担当。未来，邓丙超将继续坚守东兴区乡村校园，以青春微光持续照亮乡村学子成长道路。

# 青春落笔在街巷

**人物介绍：**李致韵，四川师范大学工学院 2022 届工业设计专业本科毕业生，现任重庆市永川区大安街道党的建设办公室副主任。大学期间，她担任工学院学生会主席，在组织活动、协调事务中逐渐形成服务他人的责任意识。毕业后，她报考重庆市选调生进入公务员队伍，先后经历驻村、街道等基层岗位，在走村入户、群众诉求办理、基层活动组织等工作中不断积累经验，曾获重庆市“三下乡”社会实践活动优秀工作者、永川区青年干部论坛决赛三等奖等荣誉。

**事迹描述：**

从校园学生干部到基层公务员，李致韵始终将个人成长融入服务集体、服务群众的实践之中。大学期间，她担任工学院学生会主席，在组织活动和协调事务中不断提升工作能力；毕业后，她通过选调生考试进入公务员队伍，并先后经历驻村、街道等基层工作，在走村入户、群众诉求办理、基层监督、青年服务和社会实践等具体工作中不断积累经验。她始终坚持深入基层、联系群众，在一件件具体工作中提升服务群众的能力，也在基层一线完成了从校园走向社会、从学生干部走向基层公务员的成长。

## 一、从校园服务到基层选择，在实践中明确职业方向

进入四川师范大学工学院后，李致韵积极参与学生工作，并担任工学院学生会主席。在组织活动、协调事务的过程中，她逐渐体会到服务他人的价值，也在学生工作中锻炼了沟通协调和组织执行能力。

大学期间的经历让她逐渐形成了深入基层、服务群众的职业思考。2022 年毕业之际，她选择报考重庆市选调生，希望将自身所学和大学期间形成的服务意识带到基层一线，在更广阔的实践中实现个人价值。

## 二、走进群众、扎根一线，在驻村实践中锤炼本领

进入公务员队伍后，她被分配到永川区大安街道工作，并担任荷花村党总支书记助理。

面对基层工作，她没有停留在熟悉材料和了解情况的层面，而是将走村入户作为认识群众、开展工作的基础。荷花村共有 1699 户人家，她通过逐户走访了解群众情况；农忙时到田间寻找群众，白天无人时便晚上走访，在一次次面对面交流中逐渐了解村民的实际需求。

驻村期间，她协助创办土地流转合作社，推动完成公路硬化 5.17 公里、危旧房整治 200 余户、安装太阳能路灯 10 余盏。在与群众不断接触的过程中，她也从最初的“外面来的大学生”逐渐成为村民口中的“我们小李”。

**三、在具体工作中解决群众诉求，把责任落实到每一件小事**

驻村期满后，她转岗至街道纪工委，进一步接触群众诉求办理和基层监督工作。任职期间，她经手办理群众诉求 150 余件，接访 48 次并推动解决 48 件问题；组织警示教育会 52 场，开展专项检查 168 次。

这些具体而琐碎的基层工作，让她更加认识到，基层治理并非抽象的概念，而是落实在群众一个个具体诉求、一个个实际问题之中。面对群众，她始终将解决实际问题作为工作的落脚点，在一次次实践中提升群众工作能力。

**四、从服务群众到服务青年，在多元实践中拓展工作能力**

在街道工作期间，她还担任街道团工委负责人，以“爱心辅导班”为模式开展暑期辅导、防溺水宣传等活动。在“三下乡”期间，她牵头开展 100 余场活动，被区级公众号报道 20 余次，并为 15 名困难学生发放助学金 5 万余元。

从驻村走访到街道群众工作，再到青年服务和公益活动，她不断接触不同类型的基层工作，在实践中提升组织协调、群众沟通和活动策划能力。她也曾获得重庆市“三下乡”社会实践活动优秀工作者、永川区青年干部论坛决赛三等奖等荣誉。

**五、把基层当作成长课堂，在服务群众中实现个人价值**

回顾从学生干部到基层公务员的经历，李致韵逐渐认识到，基层工作虽然具体、琐碎，却与群众的日常生活紧密相连。真正走进群众、了解群众需求，才能更好地开展基层工作。

从学生会主席到基层公务员，从校园走向乡村与街道，李致韵始终将成长融入服务群众的具体实践之中。她希望学弟学妹能够珍惜在校期间的学习和实践机会，主动提升沟通协调和解决问题的能力；对于有志于基层工作的同学，更要做好长期扎根基层的准备，在实践中学习，在服务群众中成长。把青春的脚步迈向基层一线，在服务群众的实践中书写无愧于青春的成长答卷。

# 扎根高原育桃李，三尺讲台守初心

**人物介绍：**唐毅，四川师范大学外国语学院2017届英语专业本科毕业生，四川省第一届公费师范毕业生，现任四川省甘孜州稻城县东义九年义务教育学校初中英语教师、英语教研组长。毕业后他告别家乡，奔赴几百公里外的稻城县东义山区投身民族地区教育事业。工作以来，他克服高寒缺氧、生活不便、语言沟通等多重困难，深耕藏区乡村教育，累计家访行程700余公里，建立家访台账200余份，保障所带学生无一辍学；所教班级英语统测成绩常年全县第一，班级学生全部升入高中。曾获州教育局表彰，2022年6月被稻城县妇联、县政府妇儿工委办评为“最美教师”，用青春与坚守为藏区孩子点亮求学之路。

**事迹描述：**

唐毅，1994年出生于普通家庭，小学时父亲离世，家庭重担全部落在母亲身上。深知读书改变命运的他刻苦求学，抓住国家公费师范生政策机遇，于2013年考入四川师范大学外国语学院。大学期间，他勤奋钻研专业知识，积极参与志愿服务，担任团支书热心服务同学，立志学成之后回报社会。2017年毕业后，他怀揣教育理想，奔赴甘孜州稻城县东义九年义务教育学校，成为一名藏区英语教师。

**一、不畏高原艰险，坚定从教初心**

初到稻城东义，严重的高原反应让他身体承受巨大考验，高寒缺氧、停水停电是生活常态，艰苦的条件让前来探望的母亲心疼落泪，劝他离开，但唐毅坚信总要有人扎根基层教育。学校地处甘孜、凉山、云南三地交界，距离县城近200公里，学生多为藏族，初期语言沟通十分困难。他主动向本地教师学习藏语，了解藏族民俗文化，慢慢拉近和学生、家长的距离，把全部热情投入教书育人之中。

**二、深耕课堂教学，全力助推学生成长**

作为英语教研组长，他承担初一、初三跨年级教学，每周课时达30余节。当地学生小学阶段几乎没有接触英语，加之家长对英语学科重视不足，教学基础薄弱。唐毅从音标、字母等基础知识抓起，采用寓教于乐的教学模式，自费购置英语绘本提升学生阅读能力，还结合藏族文化创新教学设计，激发学生学习主动性。七年多时间，他走村入户开展家访，行程700余公里，建立200余份家访台账，守住控辍保学底线，所带学生无一人辍学。经过不懈努力，他所带班级英语统测成绩连年位

居全县第一，班级升学率 100%，全部学生顺利考上高中。除教学工作外，他积极完成体育场地统计调查、《国家体育锻炼标准》测验赛、实验教具设计等学校重点工作，获得州教育局表彰。

**三、坚持爱心育人，用温情守护每一位学生**

担任班主任期间，唐毅秉持“善良和本真”的育人理念。推行“两先两后一小结”学习法、值日班长与班干部轮换制度，营造“比、学、赶、超、帮”的班级氛围，专门为后进生补习功课。每天清晨 6 点便到教室陪伴学生早读，午休、晚自习也坚守班级陪伴学生。他时常自掏腰包为困难学生购置学习、生活物资。面对一名打架逃课、厌学叛逆的学生，他没有放弃，长途跋涉上门家访，了解学生家庭困境后，把学生带到宿舍补课谈心，拿出工资资助其学习。这名学生最终顺利考上高中，多年后写信感念唐毅的改变之恩。2022 年 6 月，唐毅获评稻城县“最美教师”。

**四、心怀感恩，矢志扎根藏区教育**

从受国家政策帮扶的学子，成长为高原上的筑梦教师，唐毅始终牢记感恩。他表示，党和国家给予自己光明的前途，自己定要运用所学回馈社会，让藏区更多孩子沐浴教育的阳光。他将继续坚守在东义的讲台上，为山区孩子输送知识、播种希望，把青春奉献给民族地区的教育振兴事业。

# 丈量川南热土，筑牢村镇防线

**人物介绍：**陈旺，四川师范大学商学院财务管理专业 2025 届硕士毕业生，本专科期间累计获得各类荣誉奖项 40 余项，2023 年获评四川省优秀大学毕业生并保送本校继续深造。现为大学生志愿服务西部计划志愿者，服务于泸县立石镇人民政府经济发展办公室，负责村镇建设工作。服务期间，他严格依规经办农村危房改造 7 户、城镇租赁补贴 2 户，确保惠民政策精准落地；常态化开展在建工地施工安全巡查与自建房结构安全隐患排查，累计参与在建房安全检查及自建房安全检查各达上百次，对发现的隐患现场督促整改并建立台账，切实筑牢了村镇建设安全防线。从龙湖之畔的大学校园到川南小镇的田间地头，他用脚步丈量基层热土，用实干书写青春答卷。

**事迹描述：**

当许多同龄人留在都市追逐高薪与繁华时，陈旺选择了一条不一样的路——以西部计划志愿者的身份，奔赴川南小镇的基层一线。从四川师范大学的课堂到泸县立石镇的乡间，从财务管理的专业训练到村镇建设的实地监管，从大运会场馆的国际舞台到农家院坝的政策宣讲，他用不到一年的时间完成了多重角色的转换，也在一砖一瓦的民生工程中找到了青春的价值坐标。从危房改造的精准落实到在建工地的安全巡查，从群众咨询的耐心解答到污水管网的现场协调，他在川南小镇的基层岗位上，用实际行动诠释着“到祖国最需要的地方去”的青春誓言。

**一、厚积薄发，以四十余项荣誉筑牢成长根基**

大学期间，陈旺用一张张荣誉证书铺就了扎实的成长之路。作为财务管理专业学生，他对数据敏感度、预算执行规范性和资金使用效益有着天然的职业敏感。通过系统的专业课程学习和各类学科竞赛，他夯实了专业基本功，多次斩获各类奖学金和学科竞赛奖项。这些专业训练在村镇建设岗位上发挥了重要作用——无论是危房改造补贴的核算发放、租赁补贴的资格审核，还是污水管网改造工程的台账管理，都需要严谨细致的专业素养，让他能够精准对接政策要求与群众需求，确保每一笔民生资金都用在刀刃上。

获评四川师范大学优秀学生干部，不仅是一份荣誉，更是一段宝贵的实践历练。在组织班级活动、协调同学关系、对接学院工作的过程中，他学会了如何倾听不同

声音、如何在繁杂事务中理清头绪、如何将一项任务从方案落实到执行。如今的服务岗位上，面对群众关于危房改造政策的咨询，他需要用通俗易懂的语言耐心解释；面对在建工地的安全隐患，他需要果断指出并跟踪整改；面对污水管网施工中的村民协调，他需要反复沟通争取理解支持。每一次学生工作的历练，都在为今天的基层服务积蓄能量。

作为第 31 届世界大学生夏季运动会志愿者，他亲历了这场国际盛事的组织运行。高强度的岗前培训、标准化的服务流程、跨文化的沟通交流，以及对突发状况的快速响应，极大锻炼了他的抗压能力与执行效率。大运会的志愿服务经历让他深刻理解：真正的服务能力，是在高压力下依然保持专业，在繁琐中始终坚守初心——这份领悟，在他日后的基层工作中得到了反复验证。

## 二、扎根基层，以实干之姿奔赴川南小镇

2025 年毕业季，陈旺放弃了留在城市的机会，选择以西部计划志愿者的身份奔赴泸县立石镇。在出征仪式培训中，他以优异的综合表现获评“优秀学员”称号，带着这份荣誉与责任，正式开启了基层服务之旅。

初到立石镇，他面对的是与校园截然不同的工作场景。经济发展办公室的村镇建设工作涉及面广、政策性强、群众关注度高。他从最基础的台账整理和政策文件学起，白天跟着老同事走村入户，晚上研读危房改造、租赁补贴等相关政策法规。很快，他便从一名“职场新人”成长为能够独立经办民生项目的业务骨干。

乡镇工作没有固定的上下班界限，群众的诉求不分工作日与周末。他习惯了手机 24 小时开机，习惯了在田间地头与村民交流，习惯了在施工现场与工人沟通。他说：“基层是最好的课堂，群众是最好的老师。在这里，我学到的远比书本上更加生动和深刻。”

## 三、精准服务，以民生实事诠释志愿精神

服务期间，陈旺在民生保障与安全监管两条主线上同步发力，用一件件实事践行志愿精神。

民生保障精准落地。他严格依规经办农村危房改造 7 户、城镇租赁补贴 2 户，确保惠民政策精准落地到每一户困难家庭。从资格审核、材料收集到现场核查、资金发放，每一个环节他都力求细致无误。面对前来咨询政策的群众，他用方言耐心

讲解申报条件与流程，让惠民政策真正走进群众心里。一位通过危房改造住进安全新房的老人握着他的手说：“小伙子，谢谢你，这下下雨天再也不怕了。”这句朴素的感谢，成为他坚守基层的最大动力。

安全监管常抓不懈。他坚持防患于未然，常态化开展在建工地施工安全巡查与自建房结构安全隐患排查。累计参与在建房安全检查及自建房安全检查各达上百次，对发现的每一处隐患均现场督促整改并建立详细台账，切实筑牢了村镇建设安全防线。在一次在建工地巡查中，他发现施工方未按要求搭设临边防护，立即叫停作业并督促整改到位，有效避免了一起潜在的安全事故。正是这一次次的细致排查与果断处置，有效保障了辖区群众的住房安全。

**四、沉淀感悟，以基层经历传后来之鉴**

回顾从大学校园到川南小镇、从财务管理到村镇建设的完整历程，陈旺沉淀了四点核心心得供学弟学妹参考。

第一，专业素养是立身之本，跨领域同样有用武之地。财务管理的专业训练培养的数据敏感度与规范意识，在民生资金管理、工程台账建设等工作中直接发挥作用。不要被专业限制视野，扎实的基本功在任何岗位都能找到用武之地。

第二，基层是最好的课堂，实践是最好的老师。书本上的政策法规需要在一线执行中才能真正理解其深意，群众的需求需要在面对面的交流中才能真正体察。勇于走出舒适区，在基层的摸爬滚打中锤炼本领、增长才干。

第三，西部计划是一扇窗，打开它可以看到更广阔的世界。西部计划不仅是一次就业选择，更是一次人生历练。它给予年轻人深入基层、服务群众的机会，也提供了在实践中思考职业方向、探索人生价值的平台。服务期间的每一份收获，都将成为未来职业道路上最宝贵的财富。

第四，保持学习心态，在平凡中追求卓越。乡镇工作琐碎繁复，但平凡不等于平庸。在每一次危房改造的经办中追求精准，在每一次安全检查中追求细致，在每一次群众接待中追求温度——把平凡的事情做到极致，就是最大的不平凡。

同样是财务管理专业的毕业生，有人走进写字楼与报表数据为伴，有人考入银行与金融数字打交道，陈旺却选择以西部计划志愿者的身份，在川南小镇的田间地头书写不一样的青春。从龙湖之畔的大学校园到立石镇的乡村小道，从大运会的国

际舞台到农家院坝的政策宣讲，变的是工作的场景，不变的是服务的热忱与奉献的初心。他相信：青春的价值不在于身在何处，而在于心向何方。当个人的成长与基层的需要同频共振，平凡的岗位也能绽放出不平凡的光芒。

# 雪域墨脱践初心，青春志愿赴边疆

**人物介绍：**秦梓萍，四川师范大学音乐学院 2025 届音乐表演（器乐）专业本科毕业生。毕业后参加大学生志愿服务西部计划，服务于墨脱县委群团工作委员会，担任西部计划志愿者。在校期间扎实完成专业学习，积极参与学生工作与各类志愿服务，练就沟通协调、务实肯干的工作作风。扎根西藏墨脱基层后，投身基层服务、青年帮扶与基层宣传工作，先进事迹于 2026 年 4 月 21 日登上《中国青年报》头版头条，同时被共青团中央、西藏共青团、西藏日报、西部计划官网等多级权威平台专题报道，成为川师学子基层就业的优秀代表。

**事迹描述：**

秦梓萍，2025 年从四川师范大学毕业，选择奔赴西藏墨脱成为一名西部计划志愿者。在校期间的志愿服务经历，让她萌生扎根基层的理想。通过西部计划层层选拔来到边疆岗位，面对环境差异大、工作繁杂的现实困境，她放平心态虚心向同事前辈求教，快速适应基层工作节奏。立足岗位踏实开展群众服务、青年帮扶、基层宣传等各项工作，用实干收获多方认可，被多家国家级、省级媒体宣传报道。她以青春赴使命，在雪域基层完成从学生到基层工作者的身份蜕变，书写新时代青年志愿者的责任与担当。

**一、厚植实践根基，埋下服务基层种子**

在校期间，秦梓萍认真钻研专业课程，夯实专业功底，养成踏实认真的学习习惯，锻炼文字写作与独立思考能力。积极参与班级、学院学生工作，负责事务对接、活动协助、同学服务，在团队协作中磨炼耐心、责任心与沟通能力。课余主动走进社区、乡村参与各类志愿服务，近距离接触基层群众，切身体验一线服务工作，培养吃苦耐劳、踏实肯干的品质。一次次实践经历，让她心中种下服务基层、奉献西部的种子，为奔赴边疆打下坚实基础。

**二、笃定择业方向，奔赴西部基层一线**

看多了城市的就业机会，秦梓萍更向往基层一线的广阔舞台。过往基层志愿服务经历，让她希望走到祖国需要的地方，在实践当中增长见识、锤炼自我。她认真研读西部计划相关政策，充分了解基层岗位实际工作内容，坚定参加西部计划、投身边疆建设的选择，立志在服务基层的过程中实现个人成长与人生价值。确定目标

后，她认真完成线上报名、材料整理、资格审核、面试考核全流程，主动学习基层政策知识，打磨面试能力，顺利通过选拔奔赴墨脱。

**三、直面现实挑战，于磨砺中快速成长**

初到墨脱，校园与基层巨大的环境差异给秦梓萍带来不小考验。基层工作琐碎繁杂，业务流程陌生，工作效率有待提升，和群众沟通交流也需要重新适应。面对重重困难，她没有消极懈怠，而是主动调整心态，多看、多听、多学、多干，虚心向单位前辈和同事请教，主动深入群众开展工作，在一件件实务当中积累工作经验，逐步适应边疆基层的工作与生活节奏，圆满完成各项岗位任务。

**四、实干赢得认可，寄语青年务实择业**

扎根墨脱岗位，秦梓萍踏实做好基层日常服务、青年帮扶、基层宣传等工作，履职成效得到各级平台高度肯定，获得多家权威媒体宣传推介。基层的淬炼，让她的沟通、办事、应变能力得到显著提升，责任感与奉献意识持续增强。她建议在校学弟学妹尽早规划职业，树立务实就业观，多参与志愿服务与社会实践，敢于走向基层。未来她也将继续坚守岗位，持续沉淀能力，在雪域高原继续贡献青春力量。

# 第二篇

# 行业深耕篇

## ——深耕行业，让专业落地生花

# 考公考编章

## 以思想铸魂，用坚持圆梦

**人物介绍：**杨鑫，四川师范大学马克思主义学院2026届思想政治教育专业本科毕业生。在校期间，他重视专业课学习，逻辑学、习近平思想等课程为公考行测打下良好基础；热衷于志愿服务活动，在与群众交流中积累沟通经验；通过微格教学和教育实习锻炼语言表达能力与临场胆量。面对就业选择，他理性分析自身优势与短板，鉴于专业成绩中等、英语基础薄弱，考研压力较大，而更渴望稳定工作、早日经济独立，最终确定以国考为主、兼顾教师编的备考策略。经过系统备考，他成功考取国家税务总局重庆市武隆区税务局，任一级行政执法员。他的备考经历充分证明：考公不需要耀眼的奖项和成绩，只要认清自我、抓大放小、保持良好心态，普通人也能实现公考梦想。

**事迹描述：**

杨鑫，四川师范大学马克思主义学院2026届思想政治教育专业毕业生，2026年成功考取国家税务总局重庆市武隆区税务局一级行政执法员。从大三开始规划就业方向，到以国考为主、兼顾教师编的双线备考，再到低分进面后逆袭录取，他用稳扎稳打的行动诠释了“行动是打破焦虑的唯一方式”。在校期间，他以专业课学习积淀公考基础，以志愿服务和教学实习锻炼表达能力；备考路上，他理性认清自我定位，战略性放弃数量关系与常识，集中精力攻克高分值板块；面试环节，他克服性格内向、表达能力不强的短板，从一句话都说不出来到形成自己的答题思路，最终成功逆袭。他用亲身经历告诉每一位学子：考公不需要奖项加持，不需要身高优势，只要找对方法、坚持下去，普通人也能圆梦公考。

**一、积专业底蕴，筑公考根基**

作为马克思主义学院的学生，杨鑫在校的相关经历为他备考公务员奠定了一定基础。首先，他十分重视专业课的学习，对于逻辑学、习近平思想等直接对应行测板块的课程比较熟悉，打下了良好的知识基础。其次，他平时热衷于做各种志愿服务活动，在这些活动中学会了如何与群众进行交流，这对于面试有一定帮助。最后，在微格教学和教育实习的过程中，上课其实也是在锻炼自身的语言表达能力和胆量，对于后期面试有很大帮助。这些看似平常的在校经

历，在备考过程中逐渐转化为他的竞争优势，让他在面对行测常识判断和面试群众沟通类题目时更加从容。

**二、辨自身优劣，定国考方向**

对于就业的决策，杨鑫认为需要认清自我，做出理性选择。他的专业成绩中等，且英语因为免修两年没学，考研意味着要在英语上投入大量时间，压力很大。相比之下，他更渴望一份稳定的工作，能够早一点经济独立，让家人放心，因此他更偏向考公。同时，因为师范专业的背景，他一开始也在准备教师编。后来发现，教师编和公考的考试内容有重合，于是他决定以国考为主，兼顾教师编备考。这样能够让他心态更放松，也就是说即使国考失利，他还有备选。清晰的自我认知和务实的职业规划，让他在备考路上少走了很多弯路，也为最终的成功录取奠定了重要基础。

**三、抓大放小策，稳笔试通关**

在笔试备考中，杨鑫坚持“抓大放小”的策略，合理分配时间和精力。行测一共有六大板块，他是从资料分析和判断推理这两个学习时间长但分值大的板块开始。资料分析跟着高照老师，每听完一节课就反复练习，直到真正掌握知识点；判断推理则因为题型的不同，分别听了刘义恒、程永乐等老师的课，依旧是边听课边练题。言语理解他是直接刷题，以题为抓手，遇到不懂的再去看视频；政治理论从考前两个月开始直接背诵资料，不需要看课，因为理解难度都不大。因为时间问题，数量关系和常识他都是直接放弃的，这两个内容广泛且难度大，分值较少，因此不需要花太多时间。申论他是听袁东老师的课程，每听一节课就做一道题，再对答案复盘，隔段时间再做一遍，一道小题练三四遍，直到吃透。刷题他主要用粉笔 APP 分板块刷，还有粉笔五千题、超格题库等，考前一个月左右再转刷套卷和真题。在备考过程中，他坚持做每日计划，避免“三天打鱼两天晒网”，最终以稳定的发挥通过笔试。

**四、低分逆袭战，怀初心入职**

杨鑫是低分进面，只超进面分 1.5 分，而且性格偏内向，语言表达能力不是强项。但他始终保持着良好的心态，告诉自己只要认真准备就有机会。国考面试形式是结构化小组，需要考小组成员间的配合。他先是上了超格的 198 线上课，每天跟直播，听完后自己录音复答，一道题反复练，直到自己能够说得流畅、有气势；同时按时进入对练房和别人对练，练出交流感。后来他报了当地一个小机构的线下班，

试听了好几位老师才选定，报班时提前问清楚了师资、退费、岗位保护、实战模拟等关键问题，避免踩坑。在线上和线下的备考过程中，他每天都会积累税务知识、时政热点、习近平总书记金句、万能对策句。最开始他看到题一句话都说不出来，就先背答案、模仿思路，先输入再输出，坚持一段时间后自然有了自己的答题思路。体检前他提前去医院做预检，保持清淡饮食、大量喝水；政审环节提前准备好齐全材料。最终，他成功逆袭录取，被国家税务总局重庆市武隆区税务局录用为一级行政执法员。他给学弟学妹的建议是：职业规划要趁早但不要焦虑，备考要抓大放小，保持良好心态——考公不需要任何奖项，不需要四六级证书，不需要耀眼的成绩，他大学期间没有什么奖项，身高也不占优势，只有一米五，但依然被录取了，所以要相信自己，行动是打破焦虑的唯一方式。

从马克思主义学院的课堂到重庆市武隆区税务局的岗位，杨鑫用一段平凡却扎实的备考经历，完成了从在校学子到基层税务干部的身份转变。他的故事没有耀眼的光环——没有国家奖学金，没有学生干部履历，没有身高优势，甚至是低分进面——但他用理性的自我认知、务实的备考策略、坚韧的心态调整，一步步走出了属于自己的公考之路。他敢于战略性放弃，把有限的精力集中在高分值板块；他敢于直面短板，从一句话都说不出来到形成自己的答题思路；他敢于保持平常心，在低分进面的劣势下不慌不忙、稳扎稳打。他的经历告诉每一位普通学子：公考路上，天赋和光环固然重要，但认清自我、找对方法、坚持行动，才是普通人被录取的真正密码。只要心怀目标、脚踏实地，每个人都能在属于自己的赛道上绽放光彩。

# 厚植在校积淀，逐梦政法岗位

**人物介绍：**鲁岷鑫，四川师范大学外国语学院英 2023 届语专业毕业生。现为政法系统四级调查员，任职于四川省政法系统相关单位。2022 年通过四川省公务员考试，入职政法系统，成为一名政法系统干警。在校期间担任班级团支书、年级团总支学生骨干，积极投身各类志愿服务活动，恪守校训，综合素质突出。专业学习上深耕英语学科，练就扎实文字功底与沟通表达能力；学生工作中善于统筹协调，树立服务群众的理想信念。从小怀揣法治理想，积极备考四川省公务员考试，克服疫情封控备考困难，取得笔试、面试双第一的优异成绩，成功录取，在岗位上履职尽责，高效完成多项专项工作，得到单位领导同事充分认可。

**事迹描述：**

鲁岷鑫从小就始终心怀法治信仰，向往人民警察队伍维护国家政治安全、社会稳定的职业使命，渴望成为其中的一员，践行担当与使命。他的高效学习计划和学习能力，帮助他度过了疫情封控的这一道难关，以双第一的优异成绩成功录取。

**一、夯实专业根基，锤炼综合素养——在校时期能力储备**

鲁岷鑫作为英语专业的学生，通过英语专业的系统学习，锤炼了他扎实的文字表达、逻辑思辨与沟通协调能力，精读、写作课程培养了他公文写作的严谨性，跨文化交流课程提升了他共情与群众沟通的能力，完美适配政法工作中文书撰写、政策解读的核心需求。在学生工作中，他任职班级团支书以及年级团总支的经历，锻炼了他统筹规划、协调各方的能力；志愿服务工作让他树立了为人民服务的初心，养成了严谨细致、依规办事、服务群众的工作作风。种种经历使他全面提升了适配力，让他快速适应政法系统的工作节奏与纪律要求。

**二、精准抓取信息，勤奋踏实备考——于逆境之中奋力突围**

在辅导员老师及时传达了有关岗位需要英语专业学生这一招录信息后，鲁岷鑫结合英语专业的优势，他迅速把握机会，坚定报考决心。他的备考之路充满挑战，2022 年疫情封控是他面临的最大难关。在 10 月获悉招录信息后，他就迅速制定备考计划，系统学习行测、申论核心知识，依托文科专业的言语理解优势，重点突破资料分析、判断推理等薄弱模块，他反复刷题复盘、总结规律，调整自己的答题节奏。封控在校期间，他克服环境干扰与焦虑情绪，制定精细化学习时间表，借助 B

站上的公考课程，始终保持高效学习状态。最终正是这份坚持与踏实，让他最终斩获笔试、面试双第一的成绩，成功录取。体检政审阶段，他提前调整作息、准备在校表现、无犯罪记录等材料，如实配合考察工作，顺利通过所有环节。

### 三、转变角色身份，坚守岗位初心——立足岗位实干成长

2023 年 7 月入职后，他快速完成从学生到政法干警的角色转变，在岗位上收获成长、践行初心。工作中，他主要负责专案专项侦查、文书撰写、线索核查以及对象谈审等工作，始终以忠诚、干净、担当的标准要求自己。入职以来，他高效完成各类专案专项工作，得到了领导与同事的认可。在能力层面，他系统学习相关法律知识，虚心向前辈请教，不断提升自身法治素养与业务能力。

### 四、经验启示与求职建议

鲁岷鑫为在校的学弟学妹提供了四条建议：一是早定职业规划，结合专业与自身状况明确就业方向，考公、考编需提前储备，切勿盲目跟风；二是夯实综合能力，深耕专业知识，积极参与学生工作、志愿服务与实习实践，文字、沟通、协调、表达能力是求职核心竞争力；三是保持稳定心态，备考与求职遇挫不气馁，面对突发状况坚守自律，坚持到底终有收获；四是紧抓就业信息，密切关注学校就业平台、辅导员推送的招录信息，用好应届毕业生优势。

鲁岷鑫从英语专业学子成长为一名政法干警的经历，是青年学子立足专业、找准定位、奋力拼搏的生动缩影。在校期间，学校的培养和学院的引导，让他在专业学习、团学实践与志愿服务中，不断锤炼本领，树立起服务社会的理想信念。面对就业，他不盲目跟风，结合自身特长确立职业目标，在困境中坚持备考，凭借他的自律与实干成功录取。他的成长经历启示了广大青年学生，就业没有捷径，既要深耕专业、积累综合素养，也要树立清晰的职业规划，善于把握就业机遇，保持攻坚克难的心态。

# 化育人之心，守税徽之光

**人物介绍：**奉俊伶，四川师范大学生命科学学院2025届生物科学专业本科毕业生，通过国考成功考进税务局，现任一级行政执法员。大学期间，她兼顾专业学习与综合能力培养，认真学习生物科学理论知识，并积极参与班级和学院学生工作，负责日常通知传达、材料整理、活动统筹等工作，同时参与校园志愿服务和社会实践。面对毕业后的职业选择，她结合自身学习和实践经历，逐渐认识到自己并不适合教师岗位，最终确定公务员就业方向。确定目标后，她围绕国考和省考制定备考计划，通过分模块学习、刷题复盘、模拟考试以及结构化面试训练，不断提升应试能力，最终顺利通过笔试、面试、体检和政审等招录环节，实现从师范类理科毕业生到公职人员的身份转变。

**事迹描述：**

大学期间，奉俊伶始终重视专业学习与综合能力培养，在完成生物科学专业学习的同时，积极参与学生工作、志愿服务和社会实践。面对毕业后的职业选择，她结合自身学习和实践经历重新审视职业方向，在认识到自己并不适合教师岗位后，最终确定公务员作为就业目标。明确方向后，她围绕国考和省考制定备考计划，通过分模块学习、刷题复盘、模拟考试和面试训练不断提升自身能力，最终顺利通过各项招录环节，进入税务部门工作。

**一、兼顾专业学习与综合能力培养，为就业做好准备**

大学期间，奉俊伶始终兼顾专业学习和综合能力储备。

在专业学习方面，她认真学习生物科学理论知识，在学习过程中培养严谨细致、逻辑清晰、求真务实的治学态度。课余时间，她积极参与班级和学院学生工作，负责日常通知传达、材料整理、活动统筹等工作，逐步掌握公文整理、沟通协调和统筹规划等基础能力。

此外，她多次参与校园志愿服务和社会实践，在服务他人的过程中培养责任意识和服务意识，为后续公职岗位就业积累了职业素养。

**二、重新认识自身特点，在职业选择中明确考公方向**

在就业决策过程中，奉俊伶并没有简单按照专业对应的传统就业方向进行选择。

通过大学四年的学习，她逐渐认识到自己难以适应课堂授课节奏，也欠缺教书育人的热忱，因此明确自己并不适合教师岗位。

在综合考虑职业稳定性和未来发展方向后，她最终确定公务员作为就业方向，并决定全力备战国考与省考。

**三、以系统备考应对公考挑战，在不断复盘中突破瓶颈**

确定目标后，奉俊伶制定了系统的备考计划。

笔试阶段，她分模块梳理行测、申论知识点，通过大量刷题和复盘提升逻辑判断、文字写作和时政分析能力，并针对理科专业文字积累相对不足的问题进行强化训练。她坚持每日总结错题、每周进行模拟考试，逐步提升应试水平。

面试备考阶段，她针对结构化面试题型进行练习，积累政务思维和规范答题语言，并通过模拟训练提升临场表达和应急应变能力。

备考过程中，她也经历过多次模考成绩波动和面试表达生硬的问题。面对这些困难，她通过整理专属错题本、跟随网课系统学习、组队模拟练习等方式不断调整，逐步突破备考瓶颈。最终顺利通过笔试、面试，并完成体检、政审等全部招录环节。

**四、从成功录用到岗位实践，在税务工作中继续成长**

入职税务局后，奉俊伶从税收政策学习、窗口基础业务办理等工作开始，逐步接触日常文书整理和群众答疑服务。

在具体工作中，她将大学期间形成的严谨态度融入业务，认真核对数据、处理业务，努力避免工作失误。随着对岗位工作的不断熟悉，她逐渐掌握基础办税业务，沟通能力和政务处理能力得到提升，也进一步坚定了扎根基层税务、履职尽责的职业信念。

从明确职业方向到最终进入税务部门，奉俊伶的经历让她更加认识到，职业选择既需要了解自身，也需要在确定目标后保持持续行动。对于在校学生而言，应尽早做好职业规划，重视专业学习和综合能力培养，同时充分利用学校提供的就业指导和备考资源，以更加充分的准备迎接就业挑战。从一次职业选择出发，在不断学习与实践中坚定前行，让青春在奋斗中找到属于自己的方向。

# 扎根教育一线，争当以研促教先锋

**人物介绍：**王萌，四川师范大学数学科学学院 2025 届数学与应用数学专业本科毕业生。在校期间以专业考核第八的成绩入选学校数学拔尖创新人才实验班，曾获“挑战杯”省级特等奖、国家级三等奖，数学建模、互联网+等 A 类竞赛国家级奖项两项、省级三项，获评校级“十佳心理干部”。2024 年 11 月启动求职，历时 47 天辗转六省九市，参与十余场教师招聘考试，成功考取深圳市教育科学研究院实验小学（光明）教师编制。入职首年，他即考取深圳大学学科教学（数学）专业硕士研究生。求职路上，他还先后帮助 8 名同学顺利考取上海、广州、深圳等地教师编制，以奔跑之姿完成了从师范生到深圳教师的快速跨越。

**事迹描述：**

王萌，四川师范大学 2025 届数学与应用数学专业本科毕业生，现任深圳市教育科学研究院实验小学（光明）数学教师。父亲一辈子扎根讲台的踏实与真诚，让他从小就认定教师是一份温暖而有意义的事业。大学期间他便已经为求职筑牢了扎实的专业功底与综合素养。2024 年 11 月，他正式启动求职，47 天内跨越六省九市、辗转十余场考试，最终成功考取深圳市教育科学研究院实验小学（光明）教师编制。入职后他迅速扎根讲台，并于同年考取深圳大学学科教学（数学）专业硕士研究生，同时主动帮助 8 名同学圆梦教师编。王萌以实际行动诠释了“敢闯敢试、快速成长”的新时代师范生风貌。

**一、在校深耕：竞赛与讲台双线并进**

大学期间，王萌在学业、竞赛、实践等多维度同步发力，为后续职业发展打下了坚实基础。学业上，他以全校专业考核第八的成绩通过数学拔尖创新人才实验班选拔，深耕专业知识内核；竞赛上，他参与并获得教育部主办的“挑战杯”系列竞赛国家级特等奖、国家级三等奖，在数学建模竞赛、“互联网+”等赛事中收获国家级奖项 2 项、省级奖项 3 项、校级奖项 3 项，练就了扎实的学科专业能力与团队协作、创新思维能力。而在学生工作方面，他先后担任院学生会干事、图灵社监察中心部长，兼任实习小学数学教师及班主任，获评校级“十佳心理干部”；社会实践方面，累计完成 100 余课时教学技能训练、100 余小时志愿服务，在实践中全面提升组织管理、沟通表达与教学实操能力。

## 二、把深圳作为成长的加速器

王萌的教师梦，始于父亲的影响。父亲一辈子踏踏实实教书、对学生真心实意，让他从小就觉得当老师是一件温暖而有意义的事。从小学到大学，遇到每一位认真负责的老师，都让他越来越坚定：自己也要成为传递知识与爱的那个人。

结合数学专业背景与对教育的热爱，他将目标锁定在小学数学教师岗位。之所以选择深圳，是因为在他看来，深圳是改革开放的前沿，教育理念新、机会多、平台好，能接触到先进的教育思路与教学方法。他渴望到教育最活跃的地方去锻炼，在实践中快速成长，做一名有温度、有能力的好老师。

## 三、笃行不怠：47 天的奔跑与坚持

确定目标后，王萌迅速梳理各地招聘信息渠道，细致研读公告要求，对照标准系统筹备笔试与面试。2024 年 11 月启动求职后，他开启了高强度求职节奏：47 天内跨越六省九市，辗转参与十余场教师招聘考试。笔试方面，他系统复习教育综合知识与学科专业知识，结合真题反复打磨；面试方面，他反复模拟试讲与结构化问答，在一次次的实战中沉淀经验、打磨心态。途中屡遇挫折与失利，但他从未动摇，将每一次失败都视为成长的阶梯。

功夫不负有心人，他最终成功考取深圳市教育科学研究院实验小学（光明）教师编制，圆了教育初心之梦。更可贵的是，入职后他主动帮助身边同学，先后协助 8 名同学顺利考取上海、广州、深圳等地教师编制，将一个人的成功变成了群体的胜利。

## 四、站稳讲台，向上攀登

入职后，王萌迅速调整状态、扎根讲台，以饱满热情投入教学与班级管理工作。工作之余，他积极参与区教科院组织的教材解读、案例研讨与跨学科教研活动，在交流碰撞中深化教学认知、打磨课堂技艺。入职第一年，他便成功考取深圳大学学科教学（数学）专业硕士研究生，力求将数学专业的严谨逻辑与一线教学的鲜活经验相融合，以更高维度的专业素养赋能课堂。2025 年 5 月，他作为四川省师范毕业生代表发言分享求职与成长经验。历经求职与岗位淬炼，王萌对教育行业有了更深体悟：教育是用初心浇灌成长、用专业托举未来的事业；深圳教育兼具前沿视野与创新活力，更要求教师永葆进取之心、持续迭代成长。

王萌以坚定的教育初心、踏实的奋斗姿态、终身学习的进取精神，在基础教育岗位上稳步前行。从潜心积淀的在校学子，到辗转求索的求职者，再到深耕讲台的青年教师与在职研究生，他用每一步扎实的付出，诠释了新时代青年教育工作者的成长路径与责任担当，也为广大师范生树立了可借鉴的就业成长榜样。

# 以热爱逐梦杏坛，以实干补齐短板

**人物介绍：**费琳媛，四川师范大学数学科学学院2026届信息与计算科学专业本科毕业生。作为一名非师范生，她怀揣数学教师梦想，从大一起便主动弥补教育学、心理学等课程缺口，多次荣获学习奖学金及“三好学生”称号。她积极投身“九章杯”讲课大赛、板书大赛获一等奖，并担任“企鹅支教”志愿者讲师，为偏远地区学生远程授课。2025年下半年，她成功考取高中数学教师资格证，同年以笔试面试双第一、总分第一的成绩，考入广西壮族自治区柳州市鱼峰区德润中学初中数学教师实名编制岗位，现已入职。费琳媛用扎实行动打破了“非师范不能当老师”的偏见，为同样身处非师范专业的学弟学妹树立了可追可及的榜样。

**事迹描述：**

费琳媛，毕业于四川师范大学2026届信息与计算科学专业，现任广西壮族自治区柳州市鱼峰区德润中学初中数学教师。自大一确立数学教师职业方向后，费琳媛便以超乎常人的自律与规划意识弥补专业“先天差距”。四年间，她稳扎学业根基，多次获得学习奖学金；主动参加讲课大赛、板书大赛锤炼教学技能，均获一等奖；担任“企鹅支教”志愿者讲师积累真实课堂经验；连续担任班长提升组织协调力。在无师范背景、无系统实习安排的不利条件下，她凭借持续行动考取高中数学教师资格证，并在2025年柳州市教师公招中以笔试面试双第一、总分第一的优势，斩获德润中学初中数学教师实名编制。她用一条清晰可循的成长路径证明：非师范生的讲台梦，同样可以闪闪发光。

**一、用行动弥补“非师范”的差距**

费琳媛的专业偏向数学与计算机交叉，但她心底一直装着数学教师的梦想。刚入大学她便清醒地认识到，自己与师范生之间横亘着教育学、心理学课程缺失和教学实习安排空缺等“先天差距”，而她没有选择绕行。

从大一开始，费琳媛就主动规划成长路径。学习上，她始终保持端正态度，多次获学习奖学金，被评为“三好学生”。她深知数学功底是立足之本，对《数学分析》《高等代数》等核心课程尤其用功，力求吃透每一个概念。

师范素养方面，她积极报名参加学院“九章杯”讲课大赛和板书大赛，均斩获一等奖。比赛让她第一次站上“讲台”，语言表达、板书设计、课堂组织能力得到

了系统锻炼。与此同时，她主动申请成为“企鹅支教”平台志愿者讲师，为偏远地区学生远程讲授数学课。真实的课堂让她学会了调动学生兴趣、应对突发情况，也让她更加确信：自己天生就该站在讲台上。

此外，费琳媛连续担任班长，负责班级日常管理、活动组织和师生沟通。组织协调能力、责任心与服务意识在日复一日的琐碎事务中悄然生长，而这些恰是一名优秀教师不可或缺的底色。

**二、初心不改，砥砺前行**

信息与计算科学专业的毕业生，多将 IT 行业作为主流就业方向，但费琳媛始终听从内心的热爱——她钟情数学，更享受将知识拆解传递、助力学生成长的过程。早在大二阶段，她便锁定了中学数学教师的方向。教师资格证是从教的“敲门砖”，她稳步推进备考，于 2025 年下半年顺利取得高中数学教师资格证。这一纸证书，既是对她师范能力的认可，也让她在教育逐梦路上走得更加笃定，用实际行动证明：非师范生同样可以具备扎实的从教素养与热忱。

**三、笃行攻坚，斩获佳绩**

锁定目标后，费琳媛以系统化、精细化的备考方案全力冲刺，用扎实准备打破非师范身份的壁垒。

首先是信息搜集与岗位定位。费琳媛提前半年开始关注广西各地市教育局招聘公告，当柳州市鱼峰区德润中学初中数学教师这一专业对口、编制明确的岗位出现时——她知道，这就是自己要拿下的目标。

其次，在笔试准备上，教师公招笔试科目为《教育综合知识》和《学科专业知识》。费琳媛利用早晚碎片时间系统学习教育学、心理学，结合历年真题反复练习；数学部分则回归初中教材，逐章梳理知识点，总结常见题型与易错点。她还报名线上刷题班，每天坚持一套模拟题，保持手感直到考前。

除此之外，在面试准备上，由于面试采用“试讲+结构化”形式，费琳媛便提前一个月每天模拟试讲，录制视频逐段复盘，重点改进语言节奏、板书设计与互动环节。为了更贴近真实考场，她请来师范专业的朋友充当“评委”，逐一指出教态、提问方式等方面的不足。结构化方面，她系统整理近三年教育热点——“双减”“家校共育”等，将自身的支教经历、班长经历转化为鲜活应答素材。

然而，最大的困难，是“非师范生身份”带来的不自信。面试前她反复担心：评委会不会更倾向师范生？自己的试讲会不会不够“专业”？她的对策朴素而坚决——用能力说话。备考期间，她反复打磨“反比例函数的应用”这一试讲课题，充分展现教学逻辑与亲和力。最终，她以笔面试双第一、总分第一的成绩成功录取，将所有怀疑远远甩在身后。

**四、深耕讲台，绽放青春芳华**

入职德润中学后，费琳媛深切体会到，“非师范”不是劣势，而是另一种优势。信息与计算科学的专业背景让她在讲解“函数与算法思想”时拥有更开阔的视野；班长的经历使她在班级管理中更加从容；支教经历让她更懂学生的心理与需求。这次求职历练也极大锻炼了她的抗压能力与自信心，让她笃信：只要方向明确，持续奔跑，终会抵达。

从非师范专业的普通学子，到站稳讲台的初中数学教师，费琳媛以热爱为帆、以实干为桨，在教育逐梦路上一步步突破自我、蜕变成长，生动诠释了新时代青年有理想、敢担当、能吃苦、肯奋斗的青春风貌，为广大高校学子的就业成长提供了鲜活的榜样范本。“三尺讲台迎冬夏，一支粉笔写春秋。”她正以自身成长为微光，照亮更多青年学子的教育逐梦之路。

# 以心润童心，以爱赴讲台

**人物介绍：**白倩如，四川师范大学心理学院2026届应用心理学专业本硕毕业生。通过成都市2025年“蓉漂人才荟”武侯区公开招聘，她成为武侯区武顺街小学的小学心理老师。自本科阶段决定未来要成为一名心理老师起，她便不断向这个目标靠近。她为了目标，本科考取了心理健康（高级）教师资格证，获得了普通话二级甲等证书，积极实习与一线心理老师交流后，决定继续学习攻读学位。她先后在成都七中（林荫校区）、成都七中（高新校区）、成都七中育才学校（水井坊校区）进行实习实践，为了接触更多患有心理疾病的青少年来访，她还在成都市第四人民医院进行了4个月的实习工作。

**事迹描述：**

围绕“成为一名合格的心理健康教师”，白倩如不断积累专业能力与实践经验，不断学习深造获取硕士学位，现任职于武侯区武顺街小学。本科阶段，她开始主动了解学校教师招聘的相关政策与要求，考取了心理健康（高级）教师资格证，获得了普通话二级甲等证书，积极与一线心理老师交流；研究生阶段，不仅参与更多的实习实践提升自己的岗位适配度，还激励自己参与更多的专业竞赛，提高自己的竞争力；继续学习获得硕士学历也是为了让她自己在教师招聘中站到更高的起点。

**一、找准赛道：在多元选择中锚定教育就业方向**

心理学专业就业方向较为广泛，包括学校心理教师、心理咨询、企业人力资源等方面。本科阶段她选择了师范方向后就不断地通过专业实践课和阅读相关书籍来提升自身备课和授课的能力。当白倩如真正走进课堂、组织团体活动、与学生进行咨询交流后，她深刻感受到学校心理教师这一职业的价值感与成就感。她逐渐明确了自己未来的职业方向——成为一名心理老师。

**二、积蓄力量：依托校园社会资源搭建岗位核心竞争力**

在本科阶段，她开始主动了解学校教师招聘的相关政策与要求，激励自己去积累经验，考取相关证书。在每一段实习中，她一直积极与一线老师交流经验，了解当前心理老师的工作及相关能力的要求与期待，正是这些经历启发了她想要继续攻读学位的想法。读研后，了解的越多也让她更加认识到，当前学校对心理健康教师的专业能力、教学能力与综合素养的要求也越来越高，需要将理论和实践不断结合，

同时要在实践中去熟悉心理老师的日常工作。因此，她先后在成都七中（林荫校区）、成都七中（高新校区）、成都七中育才学校（水井坊校区）进行实习实践。实践过程中，她参与了学生心理危机评估、心理咨询、社团课程授课以及课堂教学等心理老师的各环节工作，一方面使她对心理老师的日常工作有了进一步了解，同时也让她了解了这一阶段的学生学情，也让她在后续的面试中能够“言之有物”。此外，为了进一步加强自身咨询能力，也为了接触更多患有心理疾病的青少年来访，了解他们的内心需求，白倩如还在成都市第四人民医院进行了 4 个月的实习工作，医院实习让她对抑郁、焦虑、双相情感障碍等常见心理问题形成了更深入的认识，也进一步提升了她对学生心理问题的识别与干预能力。

### 三、精准求职：善用就业服务资源冲刺事业单位岗位

在正式求职前，她首先对自己的经历进行了系统梳理，并根据学校招聘特点不断修改个人简历，在简历制作过程中，她还重点突出心理咨询、课堂教学、危机干预、团体辅导等与学校心理教师岗位高度相关的内容（并附上奖状、上课照片、公众号宣传、教案设计等），并通过量化方式呈现实践成果，例如授课次数、咨询时长、参与活动数量等，以增强简历的直观性与专业性。

在求职过程中，她主要通过学校就业信息平台、成都市各区教育局招聘公告以及教师招聘公众号等渠道获取招聘信息，并及时关注不同学校的招聘时间与考试安排。蓉漂的面试中主要包括结构化和无生试讲，为了提高自己的竞争力，她在准备面试时也重点围绕教育学、教育心理学、心理健康教育专业知识以及结构化面试等内容进行系统复习。她提前针对不同年龄阶段设计了有关 6 个心理健康主题的课程，并且不断练习试讲。在整个准备过程中，她也一直强迫自己“讲出来”，让室友给自己随机出题，模拟整个面试的过程，并讲给室友，让她们提出意见，往往获得一些新的启发，让她自己可以在正式面试时规避掉一些细节问题。

### 四、经验启示与求职建议

白倩如根据自己的亲身经验，给学弟学妹提供了建议：

首先，要尽早明确职业方向。心理学专业就业方向较为广泛，包括学校心理教师、心理咨询、企业人力资源等。如果能够较早明确自己的发展方向，就可以更有针对性地积累相关经历。

其次，要重视实践能力培养。对于心理健康教师岗位而言，课堂教学能力、沟通能力、组织协调能力与心理辅导能力都非常重要。建议同学们多参与教学比赛、模拟授课、团体活动策划以及心理咨询实践，在真实情境中不断提升自己的专业能力。

第三，要保持良好的求职心态。当前就业竞争压力较大，在求职过程中遇到失败是非常正常的事情。面试失利并不意味着能力不足，而更可能是经验积累不够。在整个求职的过程中都要始终相信自己，相信自己的能力，相信那些经历不会辜负自己。同时在失利时也要学会总结失败，及时地调整心态，或许转机就在下一次面试。

正是她的每一步踏实的专业学习，多次的实践学习交流以及精准抓取就业招聘的方向信息，不断地认真调整试讲，让她在成都市 2025 年“蓉漂人才荟”武侯区公开招聘中，实现了她的就业目标。

# 执设计之笔，绘基层新卷

**人物介绍：**徐亲魁，四川师范大学服装与设计艺术学院 2021 届服装与服饰设计专业本科毕业生。2021 年通过四川省委组织部选调生考试，赴雅安市汉源县基层工作，先后在宜东镇、富泉镇任职，兼任县政府办秘书室负责人，现任富泉镇人民政府党政办一级科员。在校期间，他综合成绩排名第一，斩获国家奖学金、国家励志奖学金，获评四川省优秀大学毕业生、四川师范大学大学生年度人物；历任学院学生会主席、学生党支部组织委员等职务，积累了扎实的统筹协调与群众沟通能力。入职四年来，他充分发挥设计专业特长，在乡村振兴、基建民生、灾害应急等一线实干担当，累计流转文件 5000 余份，撰写材料 300 余篇，协助修复道路 10.8 千米、安装人饮管道 15 公里，惠及群众 3000 余人，带动包保脱贫边缘户增收 12%。他先后荣获雅安市人民政府办公室系统先进个人、中共汉源县委及汉源县人民政府嘉奖，完成了从艺术学子到复合型基层干部的蜕变。

**事迹描述：**

徐亲魁，四川师范大学服装与设计艺术学院 2021 届服装与服饰设计专业毕业生，2021 年通过四川省选调生考试，赴雅安市汉源县基层工作，现任富泉镇人民政府党政办一级科员。从综合成绩排名第一的设计专业学霸，到扎根汉源山区的基层选调生，他用四年时间完成了从艺术学子到复合型基层干部的蜕变。在校期间，他跳出单一专业局限，以学生工作和乡村文创实践筑牢综合素养；求职路上，他放弃文创企业 offer，坚定选择基层选调；入职后，他克服方言不通、业务零基础、多线任务繁重三重难关，以设计思维统筹工作，在文字服务、乡村振兴、基建民生、灾害应急等领域交出务实答卷。他用实际行动证明：艺术专业并非与基层脱节，创意、审美、精细化思维都是乡村振兴的宝贵力量。

## 一、砺综合素养，植基层初心

在校期间，徐亲魁跳出单一艺术专业学习局限，全方位锤炼综合素养，为基层工作蓄力。学习上，他综合成绩排名第一，斩获国家奖学金、国家励志奖学金等多项奖励，获评四川省优秀大学毕业生、四川师范大学大学生年度人物、综合素质 A 级证书。设计专业训练培养了他细致统筹、逻辑梳理、创意优化的思维，这些能力后续运用在公文梳理、乡村产业宣传、场镇风貌提升等工作中，实现专业与基层治理融合。学生工作方面，他历任学院学生会主席、学生党支部组织委员、班长、辅

导员助理等职务，整理党员档案、组织党建活动锻炼了档案管理、统筹协调能力，统筹校园活动、对接师生诉求练就了群众沟通、多方协调本领，获评学校魅力团干部、优秀学生干部等多项荣誉。实践服务中，他跟随学院团队下乡开展乡村文创公益实践，为农村农产品做包装推广，亲眼见证乡村产业宣传薄弱、村容环境有待提升，在学校服务西部的育人氛围熏陶下，早早树立扎根基层、服务群众的理想，提前做好吃苦奉献的心理准备。

**二、舍文创 offer，赴汉源选调**

大四求职时，身边同学大多选择设计企业、美术教师等对口岗位，徐亲魁也曾收到文创企业 offer，但他最终坚定报考四川省选调生，主要有三点考量。一是党员使命驱动。作为学生党员，他长期关注乡村振兴政策，深知青年党员应主动下沉西部一线，响应国家基层就业号召。二是专业价值契合。基层乡镇缺少兼具文字功底、创意设计能力的青年干部，乡村产业推广、人居环境整治、乡村风貌提升都能发挥他的设计特长，能把专业技能转化为群众增收实效。三是职业价值追求。基层岗位可全方位参与民生、产业、防灾、项目建设，直面群众急难愁盼，成长路径更全面，契合他“以青春书写为民答卷”的人生追求。通过学校选调政策宣讲、基层校友分享，他充分了解选调生轮岗、驻村的培养模式，认定汉源山区乡村振兴平台广阔，确定了长期扎根基层的职业目标。

**三、克三重难关，稳基层脚步**

确定目标后，徐亲魁在大四上学期制定半年备考计划，分基础、强化、冲刺三阶段复习。行测打磨做题节奏，申论重点练习讲话稿、工作汇报等基层常用文体，结合在校写材料经验搭建写作框架，积累四川乡村治理本土案例；面试聚焦基层实务题型，结合自身学生工作、下乡实践经历作答，真实表达发挥设计专业助力乡村发展的想法，突出岗位适配度，最终顺利通过全部考核流程。初到汉源基层，他面临三重难题：一是方言不通，入户沟通有隔阂。他坚持跟着村干部走访，记录方言常用语，多参与田间劳作，用通俗语言解读政策，逐步拉近与群众距离。二是专业跨度大，水利、地灾、项目业务零基础。他坚持向书本、网络、前辈学习，建立业务台账，白天跑现场、夜晚梳理总结，快速补齐业务短板。三是多线工作叠加，文稿、驻村、应急任务繁重。他借鉴设计

项目统筹思路，建立工作清单，区分轻重缓急，标准化整理公文模板，与同事协同攻坚，高效完成各项任务，稳稳扎根基层。

**四、以设计赋能，书为民答卷**

入职四年，多岗位历练让徐亲魁在实干中收获成长，交出务实工作成果。文字工作上，他累计流转文件 5000 余份，撰写信息、讲话材料、会议纪要 300 余篇，规范审核党员档案 170 余份，在全县公文竞赛斩获奖项，获评市办公室系统先进个人。乡村振兴一线，驻村长荣村时他发挥设计特长，制作甜樱桃产业宣传牌，争取资金扶持脱贫群众发展产业，带动脱贫户、监测户增收 12%；推动仓储、农产品加工项目落地，培育 2 家农民合作社。基建民生领域，他协助新建、修缮乡村道路、灌溉堰渠、饮水管网，惠及群众 3000 余人；争取 2100 余万元资金开展场镇人居环境整治，修缮路面、规范店招、清理乱搭乱建，提升集镇整体面貌。灾害应急期间，“7·20”汉源马烈山洪泥石流灾害、“9·5”泸定地震灾害发生后，他全覆盖排查地质灾害点位 32 轮次，推进 5 处地质灾害治理项目，逐户核查房屋、转移受灾群众，坚守一线保障群众安全。近五年的基层经历让他深刻体会到，基层无小事，修路、饮水、产业、防灾件件关乎民生；艺术专业并非与基层脱节，创意、审美、精细化思维都是乡村振兴的宝贵力量。

从服装与服饰设计专业的课堂到汉源山区的田间地头，徐亲魁用四年时间完成了从艺术学子到复合型基层干部的华丽转身。他没有被专业标签束缚，而是主动将设计思维转化为基层治理的精细化能力；他没有因基层条件艰苦而退缩，而是在方言不通、业务零基础的困境中一步步站稳脚跟。从流转 5000 余份文件的文字岗位到排查 32 轮次地质灾害的应急一线，从带动脱贫户增收 12%的乡村振兴战场到争取 2100 余万元整治场镇面貌的民生工程，他用实实在在的政绩诠释了“以青春书写为民答卷”的初心。他的经历告诉每一位艺术学子：基层大有可为，专业大有可用，只要把个人理想融入乡村振兴的时代洪流，就能在乡土大地上绽放最耀眼的青春光芒。

# 以文秘筑梦，用初心赴基层

**人物介绍：**欧鸿彬，四川师范大学文学院2026届秘书学专业本科毕业生。在校期间，他积极参与班级、学院、学校三级学生工作，先后在四川能投、四川建行、四川师范大学党委宣传部实习，积累了扎实的组织协调能力和体制内工作经验。大一大二起，他便主动了解就业趋势，向学长学姐和辅导员请教，打破信息差，最终确定公务员报考方向，并凭借党员、学生干部等条件选择竞争相对较小的选调生赛道。经过长期系统备考，他成功考取四川省2026年度选调生，分配至阿坝州基层岗位。他始终秉持“上岗不是当‘父母官’，而是做人民公仆”的信念，已做好扎根基层、服务群众的准备，立志在阿坝州的土地上践行选调生使命，为“十五五”规划贡献青春力量。

**事迹描述：**

欧鸿彬，四川师范大学文学院2026届秘书学专业毕业生，2026年成功考取四川省选调生，分配至阿坝州基层岗位。从大一大二明确就业方向，到以“年”为单位系统备考，再到最终成功考取，他用稳扎稳打的行动诠释了“机会留给有准备的人”。在校期间，他深耕学生工作与实习实践，夯实综合素养；备考路上，他打破信息差、科学规划、调整心态，以“坐得住冷板凳，耐得住热炕头”的坚持穿越备考迷茫期。如今，虽仍在岗位分配阶段，他已做好扎根阿坝基层的准备，以人民公仆的初心，等待奔赴基层的新征程。

**一、借平台历练，筑素养之基**

在校期间，欧鸿彬始终坚信“能力是练出来的”。为提升综合素质和岗位适配能力，他积极参与班级、学院、学校三级学生工作，从社团、志愿服务、宣讲等多角度拓展视野。利用学校这个“最小试错成本”的平台，他主动挑起大型活动的组织工作，熟悉全流程管理，提前感受未来工作的缩影，交际能力、协调能力和组织能力得到极大锻炼。此外，他利用课余时间投身社会实践，先后在四川能投、四川建行、四川师范大学党委宣传部实习，深入了解体制内的运行逻辑和规章制度。这些经历不仅丰富了他的履历，更让他坚定了进入体制内工作的决心，为后续报考选调生筑牢了能力根基。

## 二、破信息壁垒，定选调目标

从大一大二开始，欧鸿彬就有意识地了解秘书学专业的就业趋势和方向。他积极向学长学姐和辅导员老师请教，努力打破信息差。结合专业给予的大量实践机会和自身的兴趣特长，他最终决定将公务员作为主攻方向。在了解各类公考渠道后，他发现自己同时满足选调生的报考条件。选调生相较于普通公务员，限制条件更多（如党员、学生干部、应届毕业生等），竞争相对较小，是应届生考公的“绿色通道”。因此，在长期备战行测和申论的基础上，他果断选择报考四川省选调生，并最终成功入职阿坝州基层岗位。清晰的目标定位和精准的赛道选择，为他的公考之路奠定了重要基础。

## 三、稳系统备考，坐得住冷板凳

公务员考试成功绝非偶然，选岗、实力、运气缺一不可。欧鸿彬在备考中注重整体系统规划，以年为单位循序渐进。笔试复习上，他将历史、天文、物理、农业、省情国情等常识模块全部过一遍，重点掌握高频考点；前期用一个半月学习各模块理论知识、答题套路和出题逻辑；随后先分模块刷题掌握解题感觉，再做套题模拟真实考试节奏，真题留到后期限时训练。他特别注重对国家政策的研读，如十五五规划，这不仅有助于考试，更让他对基层治理有了更清晰的认知。心态上，他深知考公最考验的是忍耐力，用“坐得住冷板凳，耐得住热炕头”激励自己穿越迷茫期。面试环节，他坚持结构清晰、内容务实、表达真诚，不套话、不空话，展现真实的自己。

## 四、怀公仆初心，赴阿坝新程

从备考开始，欧鸿彬就告诉自己：“上岗不是当‘父母官’，而是做人民公仆。”经过行测的洗礼，他的逻辑梳理能力和语言表达能力有了明显提升；申论的学习，让他真正体会到国家政策是如何“写在大地上、落到基层中”。如今，当他看到社区里的“微网格”党建治理模式，都会不由自主地感慨—那正是他曾认真分析过的申论题。虽然目前还在岗位分配阶段，但他已经做好了扎根基层、服务群众的准备。未来，他希望能在阿坝州的基层工作中，践行选调生的使命，用实际行动为十五五规划贡献自己的绵薄之力。他给学弟学妹的建议是：尽早规划打破信息差，提升综合素质，备考系统心态稳，清晰认知选调生责任，善用学校资源。“夜色难免黑凉，前行必有曙光”，这是他对备考之路的感悟，也是对未来基层征程的期许。

从秘书学专业的课堂到阿坝州的基层岗位，欧鸿彬用数年的规划与坚持，完成了从在校学子到基层选调生的身份转变。他的经历没有捷径可言——大一大二便开始布局，学生工作与实习实践双线并行，备考以“年”为单位稳扎稳打，心态在忍耐与坚持中愈发坚定。更难得的是，他始终保持清醒的岗位认知：选调生不是“捷径”，而是责任；上岗不是当“父母官”，而是做人民公仆。这份清醒与初心，将伴随他奔赴阿坝州的山川大地，在基层治理的实践中书写属于新时代青年选调的青春答卷。

# 企业求职章

## 谱曲人，亦是国企人

**人物介绍：**马鑫羽，四川师范大学音乐学院 2018 届音乐表演专业本科毕业生。大三暑假在国企实习，协助策划职工文艺汇演，由此发现国企综合岗位对艺术生的契合度，毕业时以笔试第三、面试第一的成绩考入家乡国企投资市场部。入职八年来，从财务报表门外汉成长为独立完成项目可行性分析的业务骨干，同时策划职工文艺汇演、组建职工合唱团，先后多次获评集团“优秀员工”“优秀工会干部”“优秀工会积极分子”。她以音乐生特有的节奏感与共情力，在国企的广阔舞台上谱写出一曲跨界成长的动人乐章。

**事迹描述：**

2018 年春天，当音乐专业的同学大多涌向学校、培训机构与演艺公司时，马鑫羽选择报考家乡国企。从琴房到会议室，从乐谱到报表，她用八年时间证明：艺术生的舞台不止于聚光灯下，在国企综合岗位上同样能奏出华彩。

**一、破圈突围，以精准定位闯国企之门**

大三暑假，马鑫羽在国企实习中协助策划职工文艺汇演，发现这类综合岗位对专业限制并不严格，反而看重组织协调与沟通表达能力，而音乐专业赋予的舞台经验、审美与共情力，恰是许多理工科毕业生欠缺的“软实力”。

备考时，她聚焦三件事：一是锁定投资市场部和行政综合岗，避开对技术壁垒要求高的职位，充分发挥艺术生优势；二是系统刷题两个月，以言语理解和逻辑推理为突破口，音乐训练培养的节奏感与记忆力在限时答题中成为加分项；三是面试中主动“翻译”专业价值——将音乐会策划类比市场项目管理，说明多方资源协调能力即是可迁移的项目管理经验。最终，她以笔试第三、面试第一的成绩入职。

**二、主动蜕变，以跨界思维立职场之基**

入职后，面对投资市场部的财务报表、招投标、合同谈判，以及工会琐碎的福利采购、慰问记录等，马鑫羽一度倍感压力。她用三种方法完成转型：一是拜师学艺，每周请教资深前辈，将 IRR、净现值等术语转化为自己的理解语言，三个月后独立完成首份项目可行性分析报告；二是发挥专业特长，主动接手年度文艺汇演的总

导演任务，从节目编排到灯光音响驾轻就熟，获得上级工会好评，随后组建职工合唱团，将音乐背景转化为工会工作成果；三是补强文字能力，从会议通知写到总结报告，借音乐中的“结构感”与“情绪递进”让行文更具感染力。三管齐下，她完成了艺术思维到企业思维的顺利转换。

### 三、厚积薄发，以“T 型”结构拓事业之局

八年中，马鑫羽形成纵向深耕与横向拓展并行的“T 型”成长格局。纵向，系统学习项目管理和风险控制，参与五个投资项目的全流程运作，从整理标书的新人成长为独当一面的项目骨干。横向，将工会工作做成品牌，策划的“职工文化艺术节”成为公司年度活动，2020 至 2025 年间多次获评集团“优秀员工”“优秀工会干部”等荣誉，锻炼了群众工作、资源整合与政治敏感度。业务深度与党群格局并重，让她在国企生态中找到不可替代的位置。

### 四、沉淀心得，以成长感悟传后来之鉴

回顾八年，马鑫羽总结四点经验：一是打破专业边界，音乐赋予的审美、表达与共情力在国企综合岗、互联网用户运营、文化项目策划等领域同样稀缺，不必自我设限；二是入职初期耐住琐碎，复印、整理档案、写通知等基础工作既是熟悉业务的捷径，也是建立信任的过程，看似枯燥的积累往往在关键时刻显现价值；三是主动成长，国企并非“铁饭碗”，竞争上岗与末位调整已成常态，持续学习才能抓住机会；四是珍惜应届生身份，国企校招竞争小于社招、培养体系更完善，建议大四上学期即关注招聘、系统备考，勿因刻板印象错失良机。

同样是音乐专业的毕业生，有人坚守舞台聚光灯下演奏，有人站上三尺讲台教书育人，有人却以跨界思维在国企会议室里谱写了不一样的乐章。当专业与岗位看似南辕北辙，马鑫羽用行动证明：艺术训练赋予人的节奏感、审美力与共情力，在任何领域都是稀缺的软实力。从琴房到会议室，从乐谱到报表，变的是工作的场景和内容，不变的是对专业的敬畏和持续学习的能力。音乐教会她节奏感，而职场教会她——人生是一场长线的协奏曲，不是独奏的炫技片段。每一个声部都值得认真对待，每一次转调都可能是新的华彩。

# 跨界逐梦，物业管培生的进阶之路

**人物介绍：**宋明江，四川师范大学外国语学院 2022 届日语专业本科毕业生，现任成都龙湖物业服务有限公司管培生。在校期间，他担任日语爱好者协会会长、外国语学院全媒体中心主任，在四川师范大学附属中学担任日语社团老师并获“最受欢迎社团老师奖”；在一汽丰田担任实习口译员获“优秀工作个人奖”，在“2020 年亚洲教育论坛年会”任日语翻译志愿者获评“优秀翻译工作者”。2019 年作为成都共青团代表出访日本参与友好交流。求职季中，他从 120 名初试者中突围，经 58 人复试角逐，最终成为 10 名录取者之一（含 8 名本科生、2 名研究生），成功斩获成都龙湖物业服务有限公司管培生 Offer。入职首季度，所负责区域报事完结率和业主回访满意度均达团队前列，策划的社区文化活动参与人数提升 20%，完成了从日语专业学生到头部物业企业管培生的精彩跨界。

**事迹描述：**

宋明江于 2022 年 6 月毕业于四川师范大学外国语学院日语专业。与多数外语专业同学不同，他从入学起便清醒地意识到：语言是工具而非终点，真正的竞争力在于可迁移的综合能力。大学四年，他并非将所有精力投入日语精读与语法训练，而是有意识地向管理、沟通、策划等方向拓展。求职季中，他精准锚定龙湖物业管培生岗位，从 120 人初试到 58 人复试再到最终 10 人录取，凭借清晰的自我定位与充分的面试准备脱颖而出。入职后快速适应，首季度交出亮眼答卷。宋明江用行动证明：专业从来不是职业的边界，有准备的跨界同样可以走得稳健而长远。

## 一、多维实践的蓄力者

宋明江的大学四年，从未把自己框在“日语专业”的标签里。面对着几十双眼睛，他在附中日语社团的讲台上，把枯燥的五十音图讲得妙趣横生，意外收获了“最受欢迎社团老师奖”；他担任日语爱好者协会会长和全媒体中心主任，在策划活动、运营新媒体、协调团队的琐碎日常中，磨出了统筹与应变的本事。在一汽丰田，他顶着实习口译员的身份提前闯进企业节奏，拿到“优秀工作个人奖”；在亚洲教育论坛年会上，他作为日语翻译志愿者穿梭于中外嘉宾之间，被评为“优秀翻译工作者”。2019 年，他更作为成都共青团代表出访日本，在异国的交流中打开视野。这些经历看似“不务正业”，却像一块块拼图，拼出了他后来跨专业求职的全部底气。

**二、理性择业的思考者**

宋明江并非一开始就锁定企业就业，而是经历了清晰的思考与匹配过程。通过在丰田的实习和附中的教学实践，他发现自己更偏好需要综合协调能力、能直接推动项目落地的岗位，而非纯粹的翻译或教学工作。与此同时，他敏锐关注到物业服务行业正向智慧服务深度转型，龙湖作为行业头部企业，其“满意+惊喜”的服务理念和连续 12 年超 90%的业主满意度，让他看到了广阔的发展空间。结合自身兴趣、能力优势及行业前景，宋明江最终将求职重心锁定在龙湖等头部企业的综合性管理岗位上。

**三、从容攻坚的应试者**

龙湖这场管培生招聘，120 人初试、58 人复试、最终仅录取 10 人，竞争激烈程度可见一斑。无领导小组讨论中，宋明江未执着争夺领导者角色，而是主动承担“进程推动者”——讨论跑偏时及时拉回，出现争执时提议表决，协助计时把控节奏。他提前将龙湖的业务板块、企业文化及财报亮点熟记于心，在讨论中适时引用，充分展现求职诚意。复试面对 HR 与项目负责人，他提前备好“事例库”，按“目标→困难→解决→成果→复盘”的逻辑线从容作答。遇到把握不准的专业问题，他先坦诚回应，再引向熟悉领域，反而赢得考官好感。求职并非坦途，他曾经历其他公司面试被刷，一度自我怀疑，但他复盘失利、主动与辅导员沟通、将每次面试视为免费的学习机会，心态愈发沉稳。最终，他从激烈竞争中突围，成功拿下 Offer。

**四、快速成长的职场人**

入职成都龙湖物业服务公司后，宋明江快速适应职场节奏。初期参与项目运营支持与客户满意度提升工作，将学生工作中积累的沟通协调能力高效迁移到实际业务场景。入职首季度，所负责区域的报事完结率和业主回访满意度均达团队前列，参与策划的社区文化活动参与人数提升 20%。他对物业行业的认知从最初的“基础四保”（保洁、保安、保绿、保修）升级为“空间运营与客户资产管家”，学会了用数据看板分析需求热点，用项目制思维推进整改。龙湖完善的培训体系和“善待你一生”的价值观，让他看到了清晰的成长路径。目前，他的短期规划是深耕运营条线，3 年内成长为独立负责项目的运营经理。

可以说，宋明江的故事，是一张关于“主动”与“准备”的答卷。他并未因日

语专业的局限而画地为牢，而是以四年光阴为墨，将每一次实践都化作能力的基石；当求职季来临，他从 120 人的激烈竞争中突围，完成了从语言学习者到头部物业管培生的优雅跨越；入职首季，他用数据说话，在社区运营的方寸天地间找到了属于自己的节奏。由此可见，新时代青年的底色，从来不是被专业定义的标签，而是敢于在广阔天地中重新书写自我的勇气——以主动拥抱变化，用实干回应时代，在每一片选择的土壤里扎下根、开出花。

# 精算纸外的百万保单

**人物介绍：**欧阳俊棋，四川师范大学商学院 2023 届财务管理专业本科毕业生。大学期间斩获第三届中国大学生求职大赛全球总决赛铜牌（全国第三）；担任学生会主席，组织策划 30 余场活动，累计参与超 2 万人，带领学生会获评成都市优秀学生分会；获国家奖学金、5 次一等奖学金、四川省优秀毕业生，累计获奖 82 项。毕业季手握 18 家国企央企 offer，却毅然入职中国平安人寿四川分公司冠军部。入司即达成金钻业绩，累计保费超百万，成为全国第一个 00 后优++团队长、全国唯一 00 后双五星获得者（五星导师+五星教练），服务客户家庭超 300 个，累计保额突破 2 亿元。

**事迹描述：**

当同学涌入银行、券商与事业单位时，欧阳俊棋放弃 18 家国企央企 offer，成为一名保险代理人。从财务管理到保险行业，从学生会主席到全国最年轻的 00 后双五星导师，他用三年时间服务 300 多个家庭、累计保额 2 亿元，用实打实的成绩回应了所有质疑：职业没有高低贵贱，但一定有适合与否。

## 一、未雨绸缪，以规划之光点亮职业方向

大学期间，欧阳俊棋始终坚信：职业规划不是毕业时才思考的问题，而是从踏入校门那一刻就应当开始的修行。作为一名财务管理专业的学生，他很早就将目光投向了保险行业——这个被很多人误解、却真正关乎千家万户风险保障的领域。为了验证自己的热爱是否与行业需求相匹配，他报名职业生涯规划大赛，从校赛到全省、川渝再到全国，一路拿下全校第一、全省第一、川渝第一，最终斩获第三届中国大学生求职大赛全球总决赛铜牌（全国第三）。比赛让他清醒认识到：保险业需要的是兼具专业素养、沟通能力与人文关怀的综合型人才。

在校期间，他担任学生会主席，组织学术交流、思想引领、公益项目等 30 余场活动，累计参与超 2 万人，带领学生会获评成都市优秀学生分会；学业上获国家奖学金、5 次一等奖学金、四川省优秀毕业生，并被保送本校读研，累计获奖 82 项。这些经历锤炼了组织力与抗压力，也让他确信与保险行业的适配度源于热爱、成于坚持。

## 二、逆流而上，以坚定之心择少有人走之路

毕业季，欧阳俊棋手握 18 家国企和央企的录用通知。在旁人看来，这是令人羡

慕的起点——稳定、体面、旱涝保收。但当他逐一分析这些机会时，一个问题反复敲打着他：这些岗位真的能让他把能力最大化变现吗？

他最终选择了保险行业。不是因为别的 offer 不够好，而是因为保险业的“分钱机制”和行业发展趋势让他看到了更大的可能性。保险是一个典型的轻创业平台——投入成本低，收入天花板却无限高。在这里，每一分努力都能被市场直接定价，每一次成长都能转化为实实在在的回报。这不是一份“工作”，而是一份可以用能力说话的事业。

做出这个决定并不容易。身边充斥着质疑的声音：“卖保险的？太 low 了吧？”“放着国企不去，你疯了吗？”但他想起自己在职业生涯规划大赛上说过的话：职业没有高低贵贱，但一定有适合与否。保险行业正在经历深刻的转型升级，从粗放的“人海战术”走向专业的“精英化服务”——这恰恰是他这样的年轻人最大的机会。他选择逆流而上，用行动回应偏见。

### 三、实干笃行，以创业姿态拓保险新局

2023 年 3 月，欧阳俊棋正式入职中国平安人寿保险股份有限公司四川分公司冠军部。入司即达成金钻业绩，累计保费超过 100 万，为客户提供保额超过 1000 万。他深知，学历和比赛成绩只能证明过去的优秀，真正的挑战从穿上工装的那一刻才刚刚开始。他把自己当成一个创业者来经营。每天早出晚归拜访客户，用专业的知识和真诚的态度赢得信任。他不怕被拒绝——年轻就是试错的资本，每一次拒绝都是通往下一次成交的阶梯。很快，他的业绩冲入新人榜前 10%，并成为中国平安全国第一个 00 后优++团队长，一起用年轻人的方式重新定义保险服务。

入职后，他在四个维度同时发力，解锁了属于自己的“四条线路”：业绩线：成为全省第一个 00 后优才代理人，获得 2023 全省新人年度大满贯，累计保额破亿，截至目前已服务 300 多个客户家庭，累计保额超过 2 亿元；团队线：组建全国唯一一个 00 后团队，吸引各大高校优秀学子加入；导师线：做到全国最高职级五星导师，获得 2024 年全省导师授课总冠军，累计为上千名学员提供职岗培训；教练线：做到全国五星教练，成为全国唯一一位 00 后双五星获得者。四条线路，每一条都代表着一种能力的极致打磨——从服务客户到管理团队，从传授知识到赋能他人，他在这片土地上扎下了根，也看到了无限延伸的可能。

### 四、沉淀分享，以成长感悟传后来之鉴

回顾从校园到职场的完整历程，欧阳俊棋沉淀了三点核心心得供学弟学妹参考。第一，多在社会上实践，找到自己擅长且热爱的方向，然后深耕下去。职业规划不是纸上谈兵，是用一次次实习、一次次试错换来的清醒认知。他正是通过职业生涯规划大赛的深度思考，才确认了自己与保险行业的高度适配。第二，不要害怕被拒绝和试错。年轻最大的资本不是学历，不是证书，而是可以重来的勇气。太多人因为害怕失败而选择平庸，最终在温水里消耗了最好的年华。他入行初期也曾无数次被客户挂断电话、被熟人质疑，但每一次拒绝都成为他优化沟通、提升专业度的动力。第三，择业时不要眼高手低。选择自己能接触到的行业，踏踏实实一步一个脚印。选择一个好的行业，比选择一个好的职业更重要。保险行业不完美，但它给了他公平的舞台和无限的可能。

同样是财务管理专业的毕业生，有人进入银行坐进柜台，有人考入体制端上铁饭碗，欧阳俊棋却以保险代理人的身份在争议声中开辟出一条属于自己的赛道。当偏见与质疑成为入行之初的常态，他用三年时间、2 亿保额、300 个家庭的信赖写下了最有力的回答。从农村走到北京的领奖台，这条路他走了 22 年。但他相信，只要方向正确，每一步都算数。从学生会主席到全国最年轻的 00 后双五星导师，变的是身份和角色，不变的是对专业的敬畏和持续成长的执着。

# 军旅淬炼，商海破局

**人物介绍：**叶鑫宇，四川师范大学商学院 2025 届市场营销专业本科毕业生，现就职于北京京东世纪贸易有限公司，任家电家居事业群厨卫业务部采销，所负责品类年 GMV 超 10 亿元。2019 年进入四川师范大学，2021 年 3 月（大二下学期）参军入伍，服役期间获新训优秀个人、“四有”优秀士兵及嘉奖，曾任新兵副班长、侦查员、文书。2023 年退役复学后任学院分团委常务副书记。在校期间，他通过系统的学生工作锻炼、两年的军旅淬炼和递进式的实习积累，构建了扎实的能力体系。2025 年毕业后，他凭借差异化的个人标签和充分的求职准备，通过暑期实习转正通道成功入职京东，在采销岗位上迅速承担起重要职责。

**事迹描述：**

叶鑫宇的大学经历不同于常规路径。2019 年入学后，他先后担任班级班长、学院分团委秘书处干事及副秘书长；2021 年大二下学期参军入伍，两年后退役复学，任学院分团委常务副书记。三段递进式实习（蔚来汽车销售顾问实习生、蔚来汽车门店运营实习、京东采销实习生）最终转化为正式录用。学生工作打底、军旅经历淬炼、实习实践验证，构成了他从校园走向职场的完整能力拼图。

**一、学生工作练就统筹思维，群面脱颖而出**

学生工作是叶鑫宇能力培养的第一站。大一担任班长期间，他负责班级日常事务管理，锻炼了信息传达的准确性和面对各类诉求的沟通协调能力。同一时期，他进入学院分团委秘书处，从干事做到副秘书长，分管文件通知、会议记录和部门协调，系统接触了公文写作、活动方案制定和多部门协作，养成了“事前有计划、过程有记录、事后有总结”的工作习惯。退役复学后，他担任分团委常务副书记，统筹学院团学活动的规划与执行，进一步提升了统筹意识和决策能力。

这些积累在求职中直接转化为竞争优势。在秋招群面中，遇到一道促销活动资源分配的讨论题，叶鑫宇迅速抓住“目标明确—资源盘点—优先级排序—分工执行”的逻辑框架提出分析结构，成为他群面通过的关键得分点。学生工作经历不仅丰富了他的履历，更塑造了他结构化思考和高效表达的能力。

## 二、军旅经历淬炼意志品质，锻造差异化标签

2021 年 3 月，叶鑫宇在大二下学期参军入伍。两年服役期间，他先后担任新兵副班长、侦查员、文书等岗位，获得新训优秀个人、“四有”优秀士兵及嘉奖等荣誉。

文书岗位的工作经历，让他在高强度训练之外，养成了对文字材料和数据信息高度严谨的习惯——任何报送材料必须反复核对、确保零差错。这种细致程度迁移到后续供应商合同审核和促销价格校验中，直接降低了业务风险。副班长的经历则让他学会了在团队中既严格要求又有效沟通。部队高强度训练和紧急拉练反复锤炼了他的抗压能力：面对体能极限和时间压力时必须保持冷静、按步骤完成任务——这与京东大促期间通宵作战、临时调价等高压场景高度一致。

这段独特的军旅经历成为叶鑫宇面试中的核心竞争力。每当被问及“举例说明你如何应对压力”或“如何发挥团队作用”时，军旅经历提供了最真实有力的素材，表达时天然具备细节和底气，也让他在众多求职者中形成了鲜明的差异化标签。

## 三、三段实习递进积累，从执行层走向分析层

叶鑫宇的实习经历呈清晰的递进关系，每一段都为下一段铺路。

大二下学期暑假，他在蔚来汽车担任销售顾问实习生，负责接待进店客户、讲解车型、邀约试驾、跟进潜在客户。这段经历让他第一次真正理解销售是一套“需求识别—方案匹配—信任建立—促成交易”的完整流程，学会了用提问代替陈述、在拒绝后调整方式，建立了基本的职业素养。

大三上学期寒假，他再次进入蔚来汽车。在熟悉业务流程的基础上，他开始有意识观察门店后台数据、库存周转和客户转化漏斗，不再只关注“今天卖了几台”，而是关注“哪些动作影响转化率”。从执行层向分析层跃升的意识在此阶段形成，他学会了用数据视角审视一线业务。

大三下学期暑假，叶鑫宇进入京东担任采销实习生至毕业。他跟随正式采销学习品类规划、供应商对接、促销活动执行，提前验证了自己与采销岗位的匹配度，积累了业务语感和内部人脉。三段实习形成了完整的成长链条：第一段做执行、建立基本职业素养，第二段做观察、建立业务逻辑认知，第三段做验证、确定职业方向。

## 四、精细准备求职，实习转正锁定京东

简历制作方面，叶鑫宇采用“教育背景—核心能力—实习经历—学生工作—军

旅经历”五模块结构，将实习经历前置、军旅经历单独列出以突出差异化。每段经历采用 STAR 法则撰写，如蔚来实习写成“日均接待客户 15 组，通过需求提问和产品匹配，将试驾率从 25%提升至 32%”，凡能加数字处尽量量化，避免“认真负责”“获得好评”等无效信息。

投递策略上，他选择走暑期实习转正通道——大三下学期暑假进入京东实习，表现合格后参加转正答辩，相比秋招通过率更高、面试轮次更少。同时投递其他互联网和快消企业作为备选，积累面试经验。面试准备方面，他在单面前将简历上每段经历准备“2 分钟版本”和“5 分钟版本”，反复练习到脱稿流畅，重点准备岗位认知、经历验证、职业规划三类问题。

入职后，叶鑫宇负责厨卫业务部采销，所负责品类年 GMV 超 10 亿元，日常工作涵盖供应商谈判与维护、品类货品规划与 SKU 管理、定价策略制定、大促活动策划、销售数据监控与复盘。入职初期最大挑战是从实习生到正式员工的角色转换——实习时有人兜底，正式后对负责品类全权负责。部队经历让他习惯在压力下保持冷静，先理清问题链路逐项推进，确保销售目标完成。

回顾成长与求职历程，叶鑫宇对学弟学妹提出几点建议：第一，用“能力证据链”规划大学生活，不要到大四写简历时才想有什么可写，而是从大一开始想清楚目标方向需要什么能力、如何通过课程和实习一步步证明；第二，尽早实习，哪怕从最简单的做起，面试官看重的是每段实习中有没有思考和方法论；第三，差异化经历要转化为竞争力，参军、学生干部、跨领域实习组合在一起就是独特标签，关键是自己先想清楚这些经历之间的逻辑关系；第四，面试是信息传递不是表演，用事实代替形容词、用结构代替啰嗦、用倾听代替抢话，最高效地传递有效信息。

# 执笔考公，布线职场

**人物介绍：**林文博，四川师范大学工学院2026届电气工程及其自动化专业本科毕业生。大四期间确立“公务员备考+秋季校园招聘”双线并行策略。在校扎实掌握电气专业核心理论与实操技能，积极参与社会实践锤炼综合素养。求职中系统开展公考复习，多渠道搜集招聘信息，在笔试、网申、面试的反复实战中沉淀经验。先后通过国考笔试入围国家安全部门面试，斩获中国水利水电第七工程局、当升蜀道（攀枝花）新材料有限公司两大央企offer，最终签约宜宾天原集团海丰和锐有限公司电气技术岗。

**事迹描述：**

面对职业稳定与专业发展的双重考量，林文博放弃单一赛道，确立“公考+秋招”双线并进路径。从国考突围到面试折戟，从海投迷茫到斩获两大央企offer，他以规划破局，用实干开路，在毕业季书写了一份无愧于心的答卷。

**一、厚积薄发，以学业之基铸求职之盾**

求职的底气，源自大学四年的日积月累。在校期间，林文博始终专注电气专业核心课程，从电路原理到继电保护，从理论推演到实操演练，力求在每一个知识点上扎实掌握。专业实训、课程设计中的每一次动手操作，都成了锤炼实操能力的磨刀石。课业之外，他主动投身校园活动与学生工作，参与社会实践，在沟通表达、团队协作与应急处理中打磨综合素养。正是这份日复一日的自律与沉淀，让他的综合素质在公务员笔试的逻辑推理中得以显现，也在企业技术岗的面试问答中成为征服面试官的最强底气。

**二、双线并进，以科学规划拓职业通途**

面对公务员的“稳”与央企技术岗的“专”，林文博并未将鸡蛋放在同一个篮子里。公考与秋招双线并行，是他分散风险、拓宽选择的破局之策。确定目标后，林文博将大四的时间精确切割：晨起攻行测，午后投简历，晚间复盘面试得失。在行测备考中，他拒绝盲目刷题，坚持言语理解、判断推理、资料分析等模块逐一击破，吃透知识点后再进行全真模拟；同时，利用碎片时间积累时政素材，灵活融入申论写作，实现备考效益最大化。科学的规划终见成效，他顺利通过国考笔试，入围国家安全部门面试。尽管最终未能翻盘，但这次经历让他积累了宝贵的体制内面试经验，也为后续的企业面试增添了沉稳与从容。

### 三、广拓渠道，以信息战赢秋招先机

备战公考的同时，一场轰轰烈烈的秋招信息战同步打响。林文博采取“广撒网、多尝试”的策略，搭建起立体化的求职信息网。除了紧盯学校就业网、国聘网及企业官方公众号，他更另辟蹊径：一方面，加入正规求职社群与校招信息群，第一时间捕获央企、地方重点企业的内推资源与宣讲动态，打破信息壁垒；另一方面，巧用抖音、小红书等新媒体平台，利用大数据算法持续获取“央国企求职”“电气岗校招”等最新资讯，让优质岗位无处遁形。信息渠道的拓宽带来了网申量的积累，他坚持逐项完善每一份简历，做到经历描述数据化、成果展示具象化，先后斩获中国水利水电第七工程局、当升蜀道（攀枝花）新材料有限公司两大央企录用 offer，更入围多家名企面试环节。

### 四、实战复盘，以攻守之道破面试关隘

密集的面试实战让林文博深刻体会到，半结构化面试不仅是被动应答，更是一场有准备的主动引导。他提前打磨了 2—3 个涵盖团队协作、攻坚克难、专业实践等场景的完整案例，在应答中自然引出，巧妙地将面试官引向他擅长的领域。每一次面试结束后，无论结果如何，他都坚持复盘：语言是否精炼？逻辑是否清晰？案例是否打动人？正是这一次次雕琢，让他在面试场上愈发游刃有余。结合返乡发展的强烈意愿、电气专业的高度匹配度以及企业长远的发展平台，他在权衡中最终选择签约宜宾天原集团海丰和锐有限公司，任职电气技术岗，为自己的求职长跑画上了圆满句号。

同样是求职者，有人临时抱佛脚仓促应战，有人因一次失利便自我否定，他却以半年的双线坚守写下不同答案。当迷茫与焦虑成为毕业季的常态，他用科学的规划与踏实的行动在三岔路口扎下根基。从青涩的在校生到独当一面的准职场人，他不仅扛起了双线作战的高强度压力，更以“初生牛犊”的拼搏激情，在求职路上树起了自己的精神标杆。四年寒窗积蓄力量，半载求职淬炼成钢。当智慧与汗水洒向职业的沃土，理想的彼岸终将繁花似锦。

# 厚植文秘所长，踏向金融新途

**人物介绍：**张宝文，四川师范大学文学院 2026 届秘书学专业本科毕业生，现任中国工商银行股份有限公司海南省分行工作人员。在校期间，张宝文成绩一直保持位列于班级前 15%，担任文学院素美部副部长、文学院分团委副书记，不断打磨公文写作、沟通协调、组织管理等综合能力，积累酒店前台、行政专员等多岗位实习经历以及社区志愿服务经验。求职中，她突破非金融专业局限，凭借扎实的综合能力顺利通过工商银行校园招聘全部考核成功签约，为文科类毕业生进入金融行业求职提供可借鉴的实践经验。

**事迹描述：**

张宝文，四川师范大学文学院秘书学专业 2026 届本科毕业生。毕业之际成功签约中国工商银行股份有限公司海南省分行，顺利入职。从职业方向迷茫探索，到锚定国有银行就业目标，再到闯过层层校招考核顺利拿到录用资格，她把大学阶段的专业学习、学生工作、实习实践、志愿服务转化为求职核心竞争力，走出一条文科专业学生进军金融行业的成长道路。

**一、厚积薄发的耕耘者，多维实践锤炼综合职业素养**

大学期间，张宝文坚持专业学习与社会实践双向发力，全方位提升个人综合素质。她深耕专业学习，夯实文字与事务处理功底。张宝文认真完成秘书学专业全部课程学习，成绩保持班级前 15%，依托专业学习练就公文写作、信息处理、事务统筹能力，养成严谨细致、踏实负责的行事习惯。

此外，她丰富实习历练，积累一线服务与行政实操经验。在海口喜来登酒店前台实习期间，她负责客户接待与咨询服务，学会高效沟通处置各类突发客户问题；参与企业行政专员岗位实习两个月，开展档案管理、文件流转、合同对接等工作，强化职场职业意识；参与志愿服务，涵养服务意识与社会责任感。张宝文主动参与家乡社区志愿服务，对接居民各类实际需求，在服务群众的过程中培养耐心细致的服务理念，塑造服务他人的职业素养。

**二、审时度势的思考者，立足自身找准银行职业赛道**

张宝文借助家庭认知，了解行业发展特点。家中多位亲属从事银行相关工作，让她对银行业具备基础认知。大三和家人交流后，了解到银行校园招聘专业限制宽松，同时看到工商银行海南分行良好的职业发展平台。她坚定银行求职志向，凭借

秘书学重点培养的沟通协调、事务管理、客户服务等能力，打造出与银行岗位核心素养高度契合的独特求职优势。

**三、精准备考的实干者，科学备战闯过校招重重关卡**

确定求职目标后，张宝文围绕银行校园招聘全流程开展系统性备考，直面求职失利，持续优化求职策略。她认真研读招聘公告与岗位要求，精心打磨简历，突出学生干部、实习与志愿服务经历，展现综合素养，提升人岗匹配程度。分层开展笔试复习，刷题保持英语做题手感，主动学习银行企业文化与基础金融知识。依托学生工作经验，借助 AI 开展模拟面试，结合自身真实经历作答，强化回答说服力。面对求职挫折，她及时复盘短板，调整复习计划与答题思路，调节自身心态，顺利通过各项考核，成功签约工商银行海南省分行。

**四、面向未来的奋进者，锚定方向规划长远职业成长**

顺利签约只是职业道路全新的起点，张宝文对未来岗位成长有着清晰规划。立足新起点，她做好长远职业规划，计划在岗位上坚持学习提升，发挥秘书学专业优势，同步锤炼业务实操与管理能力，努力成长为复合型银行业从业人员。

# 以心理学为翼，向运营赛道翱翔

**人物介绍：**刘畅屿，四川师范大学心理学院 2026 届应用心理学专业本硕毕业生。本硕期间获国家奖学金、国家励志奖学金等荣誉，熟练掌握 SPSS、R、Python 及机器学习建模，具备用户行为数据挖掘能力，雅思 6.5、英语六级。曾任心理学院学生会副主席，统筹千人级活动。先后在 OPPO（人因工程师）、百词斩薄荷阅读（用户运营）、自贡市精神卫生中心实习。最终锁定互联网企业运营管培方向，以消费心理学与数据分析的复合优势，精准备战拼多多区域管培并成功入职。

**事迹描述：**

当心理学专业的同学多数涌向学校、医院与科研院所时，刘畅屿选择跨界互联网运营。本硕期间，他既是严谨的科研者，也是统筹全局的学生干部；既在医院收集两千余份临床数据，又在互联网公司精细化运营社群；既是数据分析的理性思辨者，又是洞悉消费者心理的运营新锐。从精神卫生中心的科研训练到 OPPO 的人因工程实践，从百词斩的用户运营实战到拼多多区域管培的成功突围，他以心理学为翼，在互联网运营的广阔天空中划出了一道属于自己的航迹。

## 一、厚积薄发，以复合能力筑跨界之基

求职的底气，源自本硕期间的持续积累。学业上，刘畅屿深耕群体心理、消费者行为、统计建模与数据挖掘，扎实的理论功底支撑起用户画像与需求分析能力；SPSS、R、Python 及机器学习工具的应用，构成技术与专业的交叉优势。学生工作中，作为学院学生会副主席，统筹多部门协作，落地迎新晚会、运动会、困难学生建档等千人级活动，锻炼了项目统筹与应急处置能力。科研上，担任省自然科学基金等课题第一主研，形成“市场调研—数据分析—方案制定—落地优化”的闭环思维。这份复合型结构，使他在跨界求职中具备鲜明区分度。

## 二、三度试炼，以实习探索明职业方向

本科至研一，刘畅屿先后在精神卫生中心、OPPO、百词斩实习，在体制科研、临床心理、互联网产品等岗位切换中校准方向。在卫生中心统筹四项科研、收集两千余份数据，养成严谨的项目习惯，但自觉不适合固化体制与纯学术；在 OPPO 通过用户访谈与对照实验优化产品，树立以用户体验为核心的工作思维；在百词斩精

细化运营社群，实现付费转化 50 余人，个人 NPS 稳居前列，完整掌握用户增长与转化逻辑。三段经历让他明确偏好——直面市场、落地实操的商业化工作，由此锁定互联网运营。

### 三、精准发力，以差异化优势攻校招之关

确定目标后，刘畅屿以消费心理学与数据分析为核心竞争力。简历对照目标 JD 精简学术内容，突出运营相关的量化成果（涨粉、转化、产品优化等）；投递分层布局，定向拼多多区域管培为主，中小企为辅。面试前补足电商常识，运用 STAR 法则将实习科研转化为运营案例，深入研究目标企业商业模式与下沉市场业务。经行业调研，他判定电商下沉市场是发展重点，拼多多区域管培聚焦本地商户与区域用户运营，与自身经历及规划高度契合，最终凭借差异化优势成功突围。

### 四、复盘沉淀，以实战心得传后来之鉴

回顾求职，刘畅屿沉淀五点经验：一是尽早规划，大一大二短期实习试错，研一前锁定赛道，不拘泥于传统路径；二是夯实软硬实力，将心理学研究方法融入商业场景，学生工作与实习皆成为简历加分项；三是精细化求职，简历量化成果、对标 JD，用好校招与内推资源；四是在面试中凸显专业差异，将心理学背景转化为用户分析、消费行为研判的独特视角；五是平和心态，在失利中及时复盘迭代。正是这份规划与行动，让他在跨界路上稳步扎根，从实验室走向互联网大厂，以心理学人的视角在电商运营蓝海中开辟新航道。

同样是心理学专业的毕业生，有人囿于传统路径安于现状，有人因跨界未知望而却步，他却以本硕期间的持续积累与坚定探索写下不同答案。当迷茫与焦虑成为毕业季的常态，他用清晰的规划与扎实的行动在跨界之路上扎下根基。从实验室到互联网大厂，从学术研究到商业运营，他不仅完成了职业赛道的成功转换，更以心理学人的独特视角，在电商运营的蓝海中开辟出属于自己的航道。这段经历让人深刻感悟：跨界的勇气源于充足的实力储备，清晰的规划来自反复的实践试错。

# 深耕医药研发，实现职业成长

**人物介绍：**阮蕗冰，四川师范大学化学与材料科学学院2026届化学专业本科毕业生，现任成都药明康德新药开发有限公司助理研究员。毕业后进入医药研发企业从事新药研发相关工作，实现专业对口就业。在校期间通过系统专业学习与大量实验实训，夯实专业本领，养成严谨细致的科研素养。求职过程中直面面试受挫的困境，主动复盘补齐能力短板，建立职场科研思维，成功拿到研发岗位录用资格，扎根新药研发一线。

**事迹描述：**

阮蕗冰，四川师范大学化学与材料科学学院2026届化学专业本科毕业生。毕业后就职于成都药明康德新药开发有限公司，担任助理研究员，投身新药研发工作，完成从校园理论学习到职场科研实践的转型。

**一、勤学善思，筑牢科研岗位专业根基**

在校四年系统的专业课程学习与大量实验实训，为阮蕗冰适配新药研发岗位打下坚实基础。化学学科强调严谨、逻辑与实操，在课程与实验训练中，她熟练掌握有机合成、物质分析、实验设计、数据处理等核心专业能力。日常实验里坚持规范操作、详实记录、复盘总结、严谨求证，磨炼出踏实细致、耐心抗压、严谨负责的科研职业素养，构建起完整的科研思维体系，为步入药企研发岗位做好充分知识储备。

**二、找准方向，锚定医药研发职业赛道**

化学专业就业方向广泛，包含教育、化工、科研研发等诸多领域。阮蕗冰结合自身专业特长、个人兴趣以及对行业的调研，将新药研发确定为自己的职业发展方向。通过了解行业发展态势，她认识到创新药属于国家重点扶持产业，岗位专业性强、成长路径清晰，适合化学本科毕业生长期深耕。出于对科研工作的热爱，她坚定选择技术深耕的道路，把药企研发作为求职目标。

**三、愈挫愈勇，在复盘反思中突破求职困境**

求职之路并非一帆风顺，初期阮蕗冰受限于学生思维，她理论知识扎实，但对企业真实研发流程、工艺优化、实验故障处理缺少认知。面对面试官围绕合成机理、副反应控制、实验风险排查等专业提问，作答深度不足，多次面试止步于复试。

遭遇挫折之后，她停止盲目海投，及时调整求职策略。系统复盘在校实验内容，分清教学实验和工业研发实验的差距，针对性补齐工艺优化、实验安全、问题排查等岗位必备能力。整理每一次面试暴露出的短板，梳理答题思路，打磨专业表达，摆脱书本思维束缚，构建适配企业研发工作的思考模式。经过持续查漏补缺，岗位匹配度不断提升，最终成功拿到助理研究员岗位录用资格。她坚信，保持耐心、踏实沉淀、持续学习方能在专业道路上行稳致远。

# 学校求职章

## 跨界逐杏坛，笃行育桃李

**人物介绍：**陆夷，四川师范大学经济与管理学院 2024 届经济学专业本科毕业生，非师范背景，现任衡水市泰华中学高中语文教师。在校学业成绩优异，连续三年斩获校级奖学金，大二确立从教目标，考取高中语文教师资格证，依托学生工作、志愿服务与家教补齐教学实践短板。求职阶段精准筛选岗位，突破跨专业求职壁垒顺利入职；任教后深耕课堂教学，先后获评“优秀教师”“优秀师徒”，斩获“教学质量奖”，获评 2025 年“青年教师希望之星”，承担实验班教学工作，所带学生语文取得亮眼分数。

**事迹描述：**

陆夷是经济学专业出身的跨专业高中语文教师。在校期间兼顾本专业学习，挖掘经济学逻辑思辨的优势，提早考取高中语文教师资格证，通过多元实践弥补非师范教学经验短板。求职摒弃海投策略，定向筛选接纳非师范背景的教师岗位，克服求职心理压力与专业限制难题成功就业。入职后教学实绩突出，斩获多项重量级教学荣誉。

**一、深耕在校积淀，补齐跨界从教短板**

陆夷虽为经济学专业，却树立起成为语文教师的职业理想，多方位积蓄从教综合素养。他扎实修习本专业及教育学相关课程，连续三年获得校级奖学金，将经济学的理性思辨能力迁移运用到语文备课、课堂教学设计之中。大二明确目标后，陆夷主动备考高中语文教师资格证，借助各类学习资源补足语文学科与教育理论知识，反复打磨教案、试讲与板书。他积极参与志愿服务、学生会工作，开展线下语文家教，在实践中锻炼沟通协调、课堂教学能力，弥补非师范专业的实践缺口。

**二、精准谋划求职，冲破跨专业求职阻碍**

陆夷确定高中语文教师求职方向后，主动搜集各类招聘渠道信息，拒绝盲目海投，专门筛选接纳非师范应届生、持有教师资格证的高中语文岗位。面对自我怀疑、面试紧张、专业背景受限等现实困境，他针对性做好求职筹备，成功匹配衡水市泰华中学并通过考核，拿到录用机会。

### 三、讲台实干建功，教学实绩彰显担当

陆夷走上教学岗位后，在教学竞赛与年度考评中收获多项荣誉，先后获评“优秀教师”“优秀师徒”，拿下代表教学业务能力的“教学质量奖”，2025 年获评校级“青年教师希望之星”。凭借过硬的教学能力，他由普通班教学调整为承担三个实验班的语文教学任务，班级多名学生语文成绩达到 120 分以上，最高分 138 分，以实打实的教学成果印证跨专业从教的可行性。

### 四、复盘成长之路，寄语在校青年学子

陆夷结合自身跨界就业经历，向在校学子给出三点启示：一是尽早规划职业，不必局限于专业对口，跨专业就业要提前储备证书与实践经历；二是锻造核心能力，围绕目标岗位补齐个人短板；三是端正求职心态，拒绝广撒网式投递，精准备考，从容展现个人优势。

非师范背景跨界成为高中语文教师，陆夷打破专业标签的局限，依靠不懈的自我补齐攻克求职难关，在教学岗位上交出亮眼实绩，印证了主动规划、厚积薄发的就业力量。

# 破局求索砺美育，多元蓄力赴高校

**人物介绍：**罗丽贞，四川师范大学舞蹈学院2024届舞蹈教育专业毕业生。作为普高起点的舞蹈学子，她清醒正视自身专业起点的差距，充分发挥文化功底扎实、学习踏实的自身优势，读研期间坚持理论、课堂、专业技能多维并进。深耕艺术实践，跨界联合不同方向同学完成多项舞蹈创作与展演，斩获国家级、校级舞蹈赛事荣誉；深耕教学实践，说课竞赛夺魁，开设艺术讲座，积累大量学生节目编排与分层教学经验；依托研究生会平台淬炼组织管理、行政统筹能力；主动参与省、校级课题研究，公开发表多篇国家级期刊论文，取得高中音乐教师资格证，补齐教育岗位硬性条件。求职阶段客观研判自我禀赋，跳出唯专业技能比拼的固有思维，依托综合素养拓宽择业边界，广撒网多尝试，于2024年成功考取湘潭大学艺术教育中心舞蹈专任教师岗位，在综合类高校美育阵地开启育人新征程。

**事迹描述：**

罗丽贞，四川师范大学舞蹈学院舞蹈教育专业毕业生，普高出身的她客观审视专业起点的差距，扬长避短，走复合型艺术人才成长道路。在读期间兼顾舞台实践、教学实训、学生工作与学术科研，多维度储备求职硬实力。求职之时，跳出岗位、地域的固化桎梏，客观研判美育行业发展趋势，搭建多岗位分类备考体系，善用官方招聘渠道，打磨艺术类特色求职材料，在一次次面试实战中校准职业方向，顺利入职湘潭大学，担任舞蹈专任教师。走上岗位之后，直面综合大学非艺术类学生学情差异，对标国家美育政策创新育人模式，牵头建成湘潭大学文科唯一美育微专业，在综合高校美育建设的赛道上持续探索前行。

## 一、扬长避短，多维蓄力夯实综合底色

从普高走向舞蹈专业，罗丽贞清楚认识到，相较于附中出身的科班同学，自身舞台专项技能存在客观短板，但良好的文化基础、踏实的学习习惯亦是不可忽视的竞争优势。在导师汪薇副教授的指导下，她打破自我局限，理论研习、课堂打磨、技能训练同步推进。

她主动跳出单一舞种的束缚，积极联动表演、编导方向同学协同创作。参演多届舞蹈表演专业毕业考核，编导作品《下一站天亮》斩获“绚丽年华”全国美育编导及表演一等奖；主演作品《湘水勿吟》拿下学校“尚美杯”舞蹈乙组一等奖；参演剧目《天黑以后》入围新加坡国际舞蹈艺术节，舞蹈影像《伟大的，渺小的》入

选 EnCore 舞蹈电影节。大量舞台实践，既提升个人艺术表现力，也锤炼教师岗位必备的动作示范、节目排演能力。

以赛促教，躬身深耕教学一线。她斩获舞蹈学院“舞言杯”说课比赛一等奖，开设《“美从何处寻，人人都可舞”——一分钟走进中国古典舞》专题讲座，惠及百余名听众。多次指导学生参赛，拿下“舞蹈世界”特金奖、四川省“百花奖”金奖、“小舞蹈家”展演金奖等多项荣誉，在实战中积淀分层教学、剧目编排的一线教学经验。

学生工作之中淬炼治理本领。2021-2023 年间，历任舞蹈学院研究生会组织部干事、研究生会主席，担任学校研究生常任代表委员会委员，统筹策划十余场学院活动、1 项全国性学术论坛、4 项志愿服务活动，磨砺组织协调、沟通管理与行政执行能力。与此同时深耕学术科研，参与省级课题《新时代“两创”视域下高校中国古典舞美育课程体系研究》、校级教学改革课题，公开发表 3 篇国家级期刊论文，毕业前取得高中音乐教师资格证，筑牢教育岗位的硬件基础。

## 二、审己度势，打破桎梏拓宽择业格局

求职的起点，始于清醒的自我剖析。罗丽贞直面现实，不盲目与顶尖科班人才比拼纯舞台技艺，转而把复合型综合素养打造为核心竞争力。她多方搜集行业信息，向前辈学长学姐请教，参与行业论坛，读懂美育行业的时代趋势：中小学舞蹈美育需求持续扩容，岗位对综合素养要求水涨船高；体制内岗位竞争白热化，合同制、民办院校、职业院校同样蕴藏成长机遇。她确立“先入行、再成长”的务实思路。

摒弃“非特定岗位、非特定地域不去”的择业执念，打开就业选择边界。岗位层面，将合同制中小学教师、职业院校、民办院校、公办编制岗位全部纳入考量；地域层面不拘泥一城一地。她坚信就业不是一条预设好的直线，要在实践中认识自我、校准航向，敢于尝试，方能邂逅理想的机遇。

## 三、精研策略，分类备考从容直面求职闯关

锚定高校舞蹈专任教师、高校辅导员、中小学舞蹈教师为主的求职方向，同步兼顾公务员考试，罗丽贞搭建起一套科学完备的求职体系。招聘信息锚定各省人社厅、政务官网、高校人才网等权威渠道，逐条研判岗位的考核标准、办学特色、笔面试权重，做到知己知彼。

建立分类备考框架。针对辅导员岗位，深耕公共基础知识、党的创新理论、高等教育学与心理学；面向艺术类教师岗位，夯实教育学、教育心理学、艺术理论，打磨舞蹈剧目、即兴编创、说课试讲，牢牢抓住试讲这一核心考核环节；面对公考岗位，筛选艺术类可报岗位，并行推进行测、申论、公基复习，优先学习多岗位通用的交叉知识，提升备考效率。

适配艺术类求职特点，打造可视化求职材料，除常规简历内容之外，配套剧照、形象照，条件允许时独立制作作品集，直观呈现专业实力。offer 尚未充足之时，拒绝自我设限，坚持广泛投递。遇到面试时间冲突，在条件许可下尽量把握每一次考核机会，曾经两所单位同期组织面试，她两场悉数参与，绝不轻易放弃机遇。她坦然看待求职失利，不因单次受挫打乱整体节奏，立足国家政策与行业大势，优先选取抗风险能力更强的岗位，最终圆梦湘潭大学舞蹈专任教师岗位。

**四、深耕美育，守正创新探索综合高校育人路径**

正式入职湘潭大学，现实的岗位图景与过往想象不尽相同。这份工作的重心落在高校美育建设，授课对象不再是受过系统训练的舞蹈专业学生，而是文理工科各类普通在校生，学生舞蹈基础参差不齐，兴趣认知差异巨大，教学挑战更为突出。

罗丽贞立足国家美育政策导向，重新谋划人才培养方案，打通音乐、舞蹈等不同艺术门类的内在关联，探索适配综合大学普通学生的美育教学范式。作为负责人牵头打造湘潭大学文科唯一美育微专业，连续稳定开设两年，第二届招生便收获可观报名规模。这段经历让她愈发明晰综合类高校美育的内核：高校美育不以培养专业演员为目标，而是面向广大普通学子播撒美的种子。这对教师提出更高要求，既要具备过硬专业功底，更要善于把专业艺术内容转化为大众能够理解、乐于接纳的美育内容。未来，她将继续扎根高校美育阵地，持续迭代教学方法，深耕艺术育人事业。

回望求学与求职的完整历程，罗丽贞也为学弟学妹带来真切启示。职业规划应当前置，研一研二就要对标目标岗位补齐能力短板，切莫等到毕业才仓促筹备；专业能力是立身之本，但教学输出、组织沟通等综合能力同样不可或缺，要多维度积累复合本领；艺术类求职者要善于打磨可视化作品集，简历随岗位动态调整，拓宽投递范围增加机会；理性看待求职失败，拒绝自我否定，在持续尝试之中对抗就业的不确定性。同时她也对学校就业服务提出建议，希望学校强化艺术类学生简历打

磨、面试模拟专项指导，助力学生把艺术作品转化为求职竞争力；多组织优秀校友返校分享，帮助在校生真切感知不同岗位真实状态，为职业抉择提供参照。

从一名普高起点的舞蹈学子，成长为综合大学美育岗位专任教师，罗丽贞以清醒自我认知、多元复合的能力储备、开放务实的求职心态，走出一条艺术类毕业生高质量就业的鲜活道路，为新时代艺术学子的职业求索树立可借鉴的榜样。

# 扎根家乡沃土，三尺讲台育才

**人物介绍：**侯妍佚，四川师范大学外国语学院 2024 届英语专业本科毕业生（公费师范生）。在校期间，她连续四年获得校级奖学金（二等奖一次、三等奖三次），获四川师范大学职业技能规划大赛校级一等奖；曾任学院学生会主席，助力学院获评“十佳先进学生会”，在师范认证中为专家讲解获高度认可；参与亚洲教育论坛年会志愿服务、成都大运会期间李劼人故居双语志愿服务等实践活动。毕业后，她凭借扎实的专业功底和充分的面试准备，以面试第一名的成绩定向回到家乡雅安市，入职四川省汉源县第一中学，担任中学英语教师及班主任。工作以来，她深耕教学、用心带班，连续两年获评校级优秀教师，在基础教育的平凡岗位上践行着三代从教的家风传承与育人初心。

**事迹描述：**

四年的大学生活，侯妍佚以明确的目标驱动自己，在专业学习、学生工作和社会实践中同步积累。作为公费师范生，她早早锚定教师赛道，将每一次课堂学习、每一场活动组织、每一段志愿服务都视为未来从教的预演。毕业之际，她在家乡定向招聘中以面试第一的成绩如愿选择心仪学校，入职后迅速完成角色转换，在教学成绩和班级管理上均交出亮眼答卷。

**一、在校多维储备，筑牢从教根基**

侯妍佚深知，扎实的专业基础和综合素养是站稳讲台的前提。专业学习上，她坚持利用学院早自习强化语言输入，课堂中积极思考、主动参与小组研讨，保质保量完成各科作业，连续四年获得校级奖学金。大三时，她参加四川师范大学职业技能规划大赛成长赛道，将自身学业成果、实践经历与职业规划系统整合答辩，最终斩获校级一等奖，这次比赛让她进一步明确了职业方向，也锻炼了公开表达与自我呈现的能力。

学生工作层面，她担任学院学生会主席，全程组织参与多项院级活动。在学院师范类专业认证期间，她承担为专家讲解学院办学特色与人才培养成效的任务，其专业得体的表现获得专家组一致认可；在先进学生会评优中，她带领团队精心筹备答辩材料，助力学院成功获评“十佳先进学生会”。这些经历系统锻炼了她的组织统筹、沟通协调和临场应变能力，为日后担任班主任处理学生事务、应对突发事件积累了宝贵经验。

社会实践与志愿服务方面，她积极参与亚洲教育论坛年会，一对一接待与会嘉宾；在成都大运会期间，她加入李劼人故居双语志愿服务队，为外国友人提供中英双语讲解。这些跨文化交流实践不仅拓宽了她的国际视野，也切实提升了口语表达、人际交往和跨文化沟通能力，为入职后与同事协作、与家长和学生有效沟通打下良好基础。

**二、明确就业定位，坚定返乡从教抉择**

侯妍佚的就业选择受到家庭与个人兴趣的双重驱动。家中三代人从事教育工作，自幼的耳濡目染使她对教师职业怀有深厚认同感；加之自身对语言学习的热爱和乐于表达分享的性格，她认定英语教师是契合自身特质的理想职业。高考填报志愿时，她毅然选择公费师范生通道，明确毕业后返回家乡雅安市定向就业。相较于非定向同学面临的激烈求职竞争，她的就业路径更具确定性，但她并未因此放松自我要求，而是始终以优秀教师的标准检视自身，珍惜公费师范生政策赋予的机遇与责任。

**三、精细备战面试，以第一名锁定心仪岗位**

公费师范生返乡就业需参加统一组织的面试，依据面试得分排名，由高到低依次选择学校。面试形式为十分钟无生试讲。为在考核中脱颖而出，侯妍佚制定了严格的备考计划：每天按照面试流程进行模拟训练，先用二十分钟准备一堂试讲课，随即开展试讲，全程录制视频。她将视频发送给有经验的长辈和老师，虚心听取反馈意见，逐条记录问题并反复修正。通过日复一日的复盘打磨，她的教态、板书、教学设计和临场表达日趋成熟。最终，她在面试中取得第一名成绩，成功选择到心仪的汉源县第一中学，迈出教育生涯的关键一步。

**四、入职深耕教学，连续两年获评优秀教师**

入职以来，侯妍佚同时承担中学英语教学和班主任工作，迅速完成从师范生到人民教师的全方位转变，始终以严谨负责的态度投入每一项工作。

教学上，她坚持研读课标和教材，结合乡村学生实际学情优化教学方法，注重课堂趣味性与基础知识落实并重。她积极参与学校英语教研组的集体备课、公开课展示和专题研讨，主动学习前沿教学理念，不断积累中学英语教学经验。经过持续努力，所带班级的英语平均分和优秀率在年级中稳步提升，课堂教学效果获得教研组充分认可。

班主任工作中，她充分运用大学期间积累的管理与沟通经验，建立规范有序的班级管理制度，既关注学生学业进步，也重视学生心理健康和品德养成。她积极开展家校沟通，及时了解和解决学生成长中的困难与问题，所带班级形成积极向上的班风和浓厚学风，多次获得学校表彰。个人班级管理能力得到校领导、同事和家长的一致肯定，连续两年被评为校级优秀教师。

经过一线实践，侯妍佚深刻认识到教师职业的深层内涵——不仅是知识的传递者，更是学生成长的陪伴者、引导者。她坦言，基础教育工作虽然平凡琐碎，但承载着立德树人的崇高使命，需要足够的耐心、责任心与教育情怀。这份认知让她更加敬畏教育、热爱教育，也坚定了她在中学英语教育领域持续深耕的决心。

回顾大学成长与入职经历，侯妍佚希望为学弟学妹分享几点建议：一是尽早明确职业方向，公费师范生要牢固定向服务意识，普通师范生也需及早确定从教或深造路径，避免毕业前夕盲目焦虑；二是夯实专业根基，练好普通话、三笔字、课件制作、试讲说课等师范基本功，积极参与教学技能竞赛和支教实训；三是踊跃参与学生工作和社会实践，锻炼表达、组织、协调和应变能力，这些软实力对班主任工作和家校沟通大有裨益；四是认真对待求职面试，提前了解考核形式，通过反复模拟、录制复盘、请教前辈等方式打磨教态与表达，从容应对考核；五是始终坚守教育初心，树立正确的教育观和学生观，以爱心、耐心和责任心投入未来岗位。她相信，只要目标明确、步履不停，每一位师范生都能在家乡或他乡的三尺讲台上绽放光彩。

# 以乐育人，向美而行

**人物介绍：**任荣，四川师范大学音乐学院 2025 届音乐学专业本科毕业生，现就职于成都市龙泉驿区天鹅湖小学，担任音乐教师。在校期间，她始终围绕小学音乐教师职业目标，深耕专业核心技能，先后斩获各级各类声乐比赛一等奖 6 次；从大二开始累计完成超 300 课时一线教学实践，先后在社区、高中、小学开展教学，并 3 次前往凉山彝族自治州普格县夹铁镇中心校支教；主持国家级大学生创新创业训练项目 2 项、省级 1 项，参研导师课题 3 项，持有音乐创新教育软著 1 项，发表专业论文 1 篇。入职后，她以课题负责人身份立项区级微课题，在龙泉驿区第八届中小学教师技能大赛中获川剧曲艺组一等奖（第一名）、民歌类二等奖，并代表区级参加市级比赛获二等奖，迅速成长为扎根基础教育的音乐教育新锐。

**事迹描述：**

大学四年，任荣以清晰的职业目标为引领，在专业学习、教学实践、科研创新和学生工作四个维度同步发力。从社区声乐教学到凉山乡村支教，从中小学实习到正式入职天鹅湖小学，她一步步将师范生基本功转化为一线教学能力，在音乐教育的道路上稳步前行。

**一、全维度能力储备，筑牢师范根基**

专业学习上，任荣深耕音乐学核心课程，熟练掌握声乐、钢琴、合唱指挥、舞蹈等核心技能，在校期间先后获得各级各类声乐比赛一等奖 6 次，以扎实的专业功底为音乐教学奠定了坚实基础。

教学实践上，她坚持在实践中检验所学，从大二开始累计完成超 300 课时一线教学。先后在青羊区万家湾社区担任声乐教师、成都列五中学担任高中音乐实习教师、大理州实验小学担任小学音乐实习教师，在校期间先后 3 次前往凉山彝族自治州普格县夹铁镇中心校开展支教工作。从社区声乐教学到高中音乐课堂，从小学音乐启蒙到乡村支教，她在不同教学场景中反复打磨课堂管理、教案设计、活动组织能力，逐步总结出适配不同年龄段学生的音乐教学方法，更在支教过程中坚定了深耕基础教育的职业方向。

科研创新上，她以第一著作人持有音乐创新教育与宣传推广平台软著 1 项，公开发表专业论文 1 篇，主持国家级大学生创新创业训练项目 2 项、省级 1 项，参研导师课题 3 项，在科研过程中培养了严谨的教学研究思维，为后续课题研究与教学

创新积累了经验。学生工作上，她先后担任学院“四力”拔尖人才实验班班长、班级团支书，带领班级斩获 2 次优秀团支部荣誉称号，通过组织策划多场音乐会、班级文化活动，全面提升了统筹协调、团队管理和沟通表达能力，为后续开展班级教学和校园活动组织提供了有力支撑。

**二、锚定基础教育，坚守音乐教育初心**

在就业方向的选择上，任荣始终清晰地知道自己要成为一名扎根基础教育的音乐教师。这份初心，既来自于四川师范大学作为师范院校的育人熏陶，也来自于在校期间多次一线教学与支教的亲身经历。凉山支教期间，她看到乡村孩子们对音乐的渴望，深刻意识到好的音乐教育能为孩子们的童年打开一扇通往美的窗户，小学阶段作为音乐素养启蒙的关键期，更需要专业的音乐教师深耕细作。同时，多段中小学实习经历让她对小学音乐教师岗位有了全面认知——这个岗位不仅需要扎实的音乐专业技能，更需要对孩子的爱心、耐心，以及贴合低段学生认知规律的教学能力。结合自身专业优势、职业兴趣以及对基础教育行业的深度认知，她最终确定小学音乐教师为就业目标。

**三、精雕细琢备求职，攻坚克难补短板**

确定就业目标后，任荣开启了系统性的求职准备工作，结合全国大学生职业规划大赛的参赛经验，从简历打磨、岗位投递到笔试备考、面试模拟，每个环节都力求精益求精。

简历制作上，她结合小学音乐教师岗位需求，重点突出在校期间的一线教学实践、支教经历、专业技能获奖和科研创新成果，尤其是与小学音乐教学相关的教案设计、活动组织、校本课程编写等经历，使简历与岗位高度匹配。岗位投递上，她重点关注成都主城区及周边区县的小学教师招聘公告，精准筛选与自身专业能力匹配的岗位，同时针对不同学校的办学特色提前调整简历侧重点，提升投递成功率。

笔试备考上，她围绕教育综合知识、音乐学科专业知识两大核心模块，制定 3 个月系统复习计划，系统梳理新课标核心素养要求、教育心理学基础知识点和音乐学科专业考点，通过刷题、错题复盘和模拟考试不断巩固知识点，最终在招聘笔试中取得优异成绩。面试准备上，她针对小学音乐教师的试讲和专业技能展示两大核心环节做了充分准备：试讲环节提前打磨 10 余篇适配小学各学段的音乐教案，反复模拟课堂教学，向一线教师请教课堂管理和互动环节设计技巧，解决了最初对低段

学情把握不足、课堂互动设计不合理的问题；专业技能展示环节准备了声乐演唱、钢琴正谱弹唱、舞蹈、戏曲片段等多个内容，反复打磨确保全面展示专业能力。凭借充分的准备和稳定的发挥，她成功获得成都市龙泉驿区天鹅湖小学的录用通知。

**四、扎根课堂深耕不辍，全面成长践行初心**

入职天鹅湖小学以来，任荣以饱满热情投入教育教学工作，在短短一学期内实现了从应届毕业生到合格小学音乐教师的快速成长。

课堂教学上，作为首次执教一年级的新进教师，她紧扣新课标核心素养要求，结合一年级学生认知规律制定“趣味化、阶梯式”教学方案，通过拍手律动、模唱接龙、乐器辅助等互动环节，让低段音乐课堂生动有趣，同时严格落实课堂常规，运用多元评价方式营造良好课堂氛围。校园活动组织上，她全程参与学校 swan 艺术周、星光夜市、年度盛典节目的排练筹备，为学生搭建展示自我的艺术舞台，也在活动组织中提升了统筹协调和活动策划能力。

科研创新上，她聚焦教育教学前沿，作为负责人成功立项区级微课题《综合能力发展导向的小学高段戏曲课教学策略研究》，同时积极参与成都市中小学跨学科主题学习优秀案例征集评选活动，在课题研究与案例撰写中不断探索音乐教学创新路径。专业技能上，她始终坚持锤炼专业本领，参加龙泉驿区第八届中小学教师技能大赛，斩获川剧曲艺组一等奖（第一名）、民歌类二等奖，并代表龙泉驿区参加市级比赛获得二等奖，在各级大赛中检验了专业能力，也实现了持续提升。

一学期的工作实践，让任荣对小学音乐教师岗位有了更深刻的认知，也更加坚定了深耕基础教育、用音乐赋能学生成长的职业初心。结合自身成长与求职经历，她对学弟学妹提出几点建议：一是尽早明确职业规划，结合专业、兴趣和优势确定职业目标，避免盲目跟风；二是坚持理论与实践结合，珍惜实习、支教和志愿服务机会，走进一线课堂在实践中提升岗位适配能力；三是保持终身学习心态，在校期间扎实学好专业知识，积极参与科研创新和学科竞赛，入职后持续更新教育理念和专业能力；四是保持积极乐观心态，从容面对求职路上的挫折，把每次失利当作成长机会，及时复盘调整。同时，她希望学校能进一步加强与中小学及基层教育单位的合作，为师范生提供更多一线实习见习机会，并针对不同专业开展更具针对性的就业指导和求职技巧培训，帮助学弟学妹更好地完成从校园到职场的过渡。

# 踏赴南美雨林，传递中文之声

**人物介绍：**罗心悦，四川师范大学国际中文教育学院2026届汉语国际教育专业本科毕业生，入选教育部中外语言交流合作中心国际中文普通志愿者，外派秘鲁伊基托斯塞萨尔·巴列霍学校从事中文教学。罗心悦立足专业优势，自主完成岗位研判、材料筹备与全流程备考，顺利通过多轮严格选拔，远赴南美雨林地区开展中文教学，主动克服海外各类现实难题，在一线教学实践中传播中华语言文化。

**事迹描述：**

罗心悦，四川师范大学2026届汉语国际教育专业本科毕业生，以国际中文教育志愿者作为职业起点。罗心悦结合自身专业方向锁定外派岗位，主动开展岗位调研、材料报送与专项备考，逐一应对选拔中的各项考核，完成岗前培训后顺利赴秘鲁任教。在海外教学期间，罗心悦主动适应当地环境，因地制宜开展课堂教学，同时梳理实操经验，为意向参与项目的同学提供参考。

**一、立足专业方向，选择外派之路**

罗心悦结合汉语国际教育专业培养方向，将国际中文教育志愿者作为个人职业起点。她主动搜集项目相关信息，细致比对不同外派国家的报考条件、生活环境与发展红利，结合自身职业规划锁定秘鲁岗位。她严谨梳理申报材料，提前完成信息填报与校内报送，预留修改调整时间，稳妥完成岗位申报全流程。

**二、深耕备考环节，从容应对选拔**

罗心悦收到选拔通知后，围绕考核内容开展系统化备考。她针对拼音书写、词语辨析、语言偏误分析、跨文化课堂处置等考核要点整理学习资料，反复打磨说课试讲，模拟课堂突发纪律问题的处置方案。她坚持开展外语口头表达训练，强化逻辑输出；提前筹备中华才艺实物展示素材，全力备战综合面试、外语面试与心理测试，顺利通过全部选拔，按要求完成岗前培训、体检及外派手续。

**三、投身海外讲台，直面现实挑战**

罗心悦抵达秘鲁伊基托斯后，迅速适应当地雨林地区生活环境，投入中文课堂教学工作。她积极对接校方教师，借助工具搭建沟通渠道，在授课同时主动开展语言互学。她主动探索适配当地学情的教学方式，积极应对课堂管理、物资供给、频

繁停电等现实阻碍，在解决实际问题的过程中，锤炼自身教学能力与跨文化沟通素养，用心讲好中文课堂，传播中国文化。

**四、梳理实践经验，寄语同行学子**

罗心悦复盘从报名备考到海外任教的完整经历，梳理岗位调研、材料准备、应试备考、海外适应等方面实操经验。她鼓励同专业学弟学妹找准自身发展方向，充分利用专业知识储备，客观看待海外任教的机遇与挑战，勇敢投身国际中文教育事业。

罗心悦怀揣传播中文文化的理想远赴南美雨林，凭借扎实的专业功底从容应对选拔与海外各类现实考验，在异国讲台之上讲好中国故事，展现出新时代青年的国际视野与适应能力。

# 逐梦讲台，厚积薄发

**人物介绍：**陆羽晞，四川师范大学文学院2026届汉语言文学（师范）专业本科毕业生。在校期间，她早早锚定教师职业目标，踏实钻研专业课程，注重打磨教学基本功，尤其重视微格课程训练，为求职打下坚实基础。在竞争激烈的教师编制考试中，她以清晰的备考策略、扎实的笔试功底和出色的面试表现，成功考取杭州市萧山区教育局初中语文教师编制，用行动诠释了“机会永远留给有准备的人”。

**事迹描述：**

从入学之初，陆羽晞便将“成为一名语文教师”作为自己的职业方向，大学四年始终围绕这一目标稳步积累。面对竞争激烈的教师编制考试，她以充分的准备应对每一个环节，从笔试到面试再到体检，步步为营，最终如愿录取。

**一、及早锚定目标，夯实专业根基**

陆羽晞在大一入学时就明确了当老师的目标，并未在考公与考教师之间摇摆不定，这使得她能够将时间和精力集中于师范生能力提升这一主线上。在校期间，她认真钻研汉语言文学专业课程，系统积累学科知识，持续提升自身语文素养和教学基本功。她特别提到，四川师范大学开设的微格课程对于教师招聘面试帮助极大——一旦明确报考方向，她对每一次微格训练都认真对待、反复复盘，逐步形成了清晰的教学设计思路和稳定的讲台表现力。这些扎实的日常积累，成为她后续从容应对备考的基础保障。

**二、科学备战笔试，掌握答题方法**

笔试是教师编制考试的第一道关口。陆羽晞认为盲目刷题效率不高，找对方法方能事半功倍。她充分利用大学四年文学院课程中积累的学科知识储备，这些课程内容与语文教师考核要求高度契合，日常学习的扎实程度直接转化为考场上的自信与从容。

在具体备考策略上，她注重两个方面：一是深入研究真题，把握考点规律。她从线上平台和备考群中收集了本地近几年的考试真题，逐套进行分析梳理。以古诗词默写题型为例，她会统计初高中篇目的占比，区分两类默写的出题规律，从而明确复习重点，减少无效劳动。二是审慎选择培训机构，学习答题思路。她认为专业

机构可以帮助梳理考点、总结方法，但不盲目跟风报名，优先选择口碑好、录取率较高的机构，通过试听课亲身体验后再做决定，确保备考投入产出比最大化。

### 三、全力打磨面试，展现教学风采

本次教师编制面试形式为 30 分钟备课加 8 分钟无生试讲，时间紧凑、综合性强，是拉开分差的关键环节。陆羽晞结合日常微格训练经验，针对面试要求展开了全方位准备。

吃透教材是面试准备的基础。面试范围覆盖初中六本语文教材，她反复研读每一篇课文，将重难点和授课思路熟记于心。寒假过后，她主动联系初中学校进行实习，深入一线课堂学习优秀教师的授课方式，积极参与听课、评课和公开课活动，根据前辈建议持续优化自己的教学设计，实战能力在反复打磨中不断提升。

针对 30 分钟短时备课的紧张节奏，她在平日训练中就熟练掌握各类课文的授课框架，确保拿到题目后能够快速进入状态、高效完成备课。同时，从进门问好、试讲展示到结束离场，全套礼仪、话术和动作都经过反复练习，保证考场上举止自然得体。

板书设计是面试中的重要加分项。她坚持每天练习粉笔字，确保板书工整美观、布局合理。此外，她观看了大量优质课视频，借鉴新颖的课堂导入方式和互动形式，将其融入自己的教学设计中，使课堂呈现更具新意，帮助自己在众多考生中脱颖而出。

### 四、提前防患未然，平稳完成体检

面试结束后，陆羽晞基本能够预估最终结果。为避免因体检环节出现意外而错失机会，她提前按照体检标准自行做了全面检查，对身体指标进行摸底排查。一旦发现小问题，便可及时调理干预，确保体检环节顺利通过。这种未雨绸缪的态度，反映出她对考编全流程的严谨把握和对每一个细节的重视。

### 五、保持平稳心态，坚持走完全程

考编之路耗时持久、压力巨大。备考期间，她难免会感到疲惫、焦虑甚至自我怀疑。面对这些情绪波动，她始终提醒自己及时调整心态，不轻言放弃。她认为，备考没有捷径可走，只有脚踏实地、日复一日地坚持，才能一步步接近目标。正是这种平和而坚韧的心态，支撑她走完了备考全程，最终收获理想结果。

回顾整个考编历程，陆羽晞总结出几条经验与学弟学妹分享：一是尽早规划未

来方向，在校认真学好专业知识，抓住课堂学习机会，全面提升个人能力；二是备考讲究方法，笔试要深挖真题、灵活运用答题思路，面试要吃透教材、打磨课堂细节；三是始终保持平常心，勇敢面对竞争与挑战。她相信，各地教师招考的内容和形式大同小异，只要做好充足准备，遇到机会就大胆尝试、积极参与——多一份尝试，就多一份希望。正如她所言：“道阻且长，行则将至。坚守初心、全力以赴，终能奔赴属于自己的理想岗位。”

# 锚定讲台明方向，务实笃行赴杏坛

**人物介绍：**段文桦，四川师范大学化学与材料科学学院2026届化学专业本科毕业生。2026年3月正式确定聘用为青羊实验中学（优品道校区）化学教师。在校期间，她跳出“唯绩点内卷”的思维误区，立足公办中学教师岗位目标，科学规划学业投入，保持优良专业成绩；注重岗位核心能力锻造，深耕课堂教学本领，积极参与教学类、科研创新类竞赛，凭借碳中和大赛获奖经历形成求职竞争优势。理性辨析不同教育赛道差异，清晰确立公办中学教师职业目标，务实开展求职筹备，顺利斩获公办中学教师岗位，完成从师范学子到青年化学教师的身份转变。

**事迹描述：**

段文桦，四川师范大学2026届化学专业毕业生，立足教师岗位需求科学规划大学成长路径，平衡课程学习与岗位能力训练，积极参与教学竞赛与科研创新实践，依托扎实的专业基础与过硬教学能力，于2026年3月成功签约青羊实验中学（优品道校区），成为一名公办中学化学教师。求学阶段，她厘清保研深造与直接就业的能力培养差异，以适配公办事业单位招聘标准为导向，把握课堂学习、期末备考提升学业水平；聚焦教师核心本领，借助微格教室、教育实习、课外实践打磨授课技能，以竞赛锤炼综合素养。求职过程中，精雕简历材料，优先把握线下校招机遇，直面面试、试讲、笔试多重考验，在实战中复盘迭代。走上教师岗位后，真切体会真实课堂与校园模拟训练的鸿沟，在岗位责任的倒逼之下淬炼育人本领，收获教书育人独有的价值感与幸福感，成长为一名合格的人民教师。

**一、审辨学业定位，锻造岗位硬核本领**

师范学子的成长，应当锚定目标岗位需求精准蓄力，而非陷入无差别内卷。段文桦清醒认识到，保研深造与直接就业，二者的能力投入侧重点截然不同。志在保研，则需全力冲刺高绩点；立志直接就业，则重在积累岗位匹配的核心竞争资本。

面对公办事业单位招聘的选拔标准，她给自己设立务实的学业目标，各科成绩稳定保持80分以上，充分用好课堂学习，集中精力攻坚期末备考，力求拿到奖学金，满足公办学校招聘对专业素养的基础考察要求，不盲目消耗时间追逐保研级别的超高绩点。把节约下来的时间，全部投向教师岗位核心能力建设。她高度重视讲课实

践能力，充分用好学校统一组织的教育实习，主动利用家教、培训机构兼职拓展实战经历，预约微格教室反复开展试讲训练，在一次次模拟授课中打磨课堂功底。

同时，她科学选择竞赛赛道，既参与“田家炳杯”等教学技能赛事锤炼教学素养，也投身科研创新类竞赛，凭借碳中和大赛获奖经历，为求职增添重要加分筹码。她理性看待学生工作、志愿服务等经历，明白未达到部长、会长层级的学生工作经历，在教师招聘中加分有限，志愿服务亦非简历筛选的核心指标，拒绝精力分散，把重心牢牢聚焦教学能力、专业实力两大核心板块。

**二、辨析赛道差异，笃定公办教育初心**

怀揣教育理想的师范毕业生，面前摆开多条职业道路。段文桦冷静剖析不同教育赛道的特质，审慎做出职业抉择。教育培训机构以盈利为导向，侧重教学效率与成绩产出，工作强度高、流动性大，晋升迭代速度较快；公办中学以育人为本，能够充分释放教书育人的热忱，让教育不止是谋生职业，更是价值寄托，岗位稳定性强，但晋升节奏相对平缓。

她叩问内心，忠于对讲台、对学生的热爱，坚定选择公办中学教师这条道路。她也清醒认识到，教师并非师范毕业生的唯一出路，同学们亦可结合自身禀赋，选择企业就业、公考事业单位等多元方向。不盲从大流，不跟风择业，立足自身性格、兴趣、能力与长远发展规划，做出适配自我的职业判断，方能行稳致远。

**三、精研求职方略，于实战中迭代成长**

目标确立之后，科学完备的求职策略，是通往理想岗位的桥梁。段文桦深知简历是求职的第一块敲门砖，拒绝粗制滥造，参考优秀范例，结合个人真实经历打磨简历，做到重点突出、内容详实、排版规整，主动征询老师、同学意见反复修改完善。投递环节优先选择线下现场投递，牢牢把握校园招聘窗口期，依托川师在川内的良好口碑，主动抢抓进校招聘单位带来的宝贵机遇。

面试、试讲、笔试是教师招聘的三重关卡。她不迷信纸上攻略，笃信实战出真知，踊跃参加各类面试积累临场经验，面试现场坚守不卑不亢、真诚坦荡的姿态。面对无生试讲、进班试讲，抽题试讲、指定题目试讲等多种考核形式，分类钻研技巧，反复演练打磨；笔试备考扎实巩固学科知识。求职之路挫折在所难免，她始终保持平和心态，每一次失利之后及时复盘反思，补齐自身短板，持续实现自我迭代提升。

### 四、躬耕讲台沃土，体悟育人使命荣光

真正站上公办中学讲台，段文桦真切感受到，真实的课堂远比校园内的理论学习、模拟试讲、教育实习更加复杂厚重。正式教师岗位承载着沉甸甸的育人责任，现实的课堂里是一个个鲜活独立、思想蓬勃的少年学子。这份责任不断倒逼自我加速蜕变，在日复一日教学实践当中，真切体会教书育人带来的成就感与精神幸福感。这份职业独有的压力与价值感召，持续鞭策她精进教学技艺，涵养育人情怀，一步步向着合格人民教师的目标稳步前行。

回望求职与成长之路，段文桦也为立志就业的师范同窗给出恳切启示。要争取可观的绩点排名，力争至少斩获一次奖学金，夯实简历硬实力；牢牢把握微格教学、教育实习契机，借助竞赛、兼职多渠道淬炼教学基本功；主动参与含金量高的竞赛项目，发挥科研创新奖项在优质中学招聘中的加分作用；理性看待课内学习，非考研保研无需过度内卷，做到高效学习即可；摆正求职心态，充分看见川师本地认可度，不必妄自菲薄，中上水平的学业功底、流畅的教学表达，加之敢于尝试的勇气，就足以助力同学们奔赴心仪的工作岗位。

从师范校园走向公办中学课堂，段文桦以清醒的目标认知、务实的成长规划、脚踏实地的求职实践，走出一条可复制、可借鉴的师范就业路径，为新时代师范学子的职业求索提供鲜活样本。

# 深耕思政讲台，铸魂育人守初心

**人物介绍：**李兴茜，四川师范大学马克思主义学院 2026 届马克思主义理论专业硕士毕业生，现任成都艺术职业大学马克思主义学院思政课专任教师。读研期间学业表现优异，多次获得研究生学业奖学金、校长奖学金；兼顾学生工作与一线兼职授课，积累思政课堂教学实操经验。求职瞄准省内高校思政教师岗位，经多轮考核成功入职，入职后立足艺术类院校学情探索特色教学模式，以成为综合能力过硬的思政教育工作者为职业目标。

**事迹描述：**

李兴茜，四川师范大学马克思主义理论专业硕士，怀揣对思政教育事业的认同，立志从事高校思政教学工作。在读期间兼顾理论钻研、学生工作与校外兼职教学，夯实学业功底与课堂实战能力。求职阶段精准筛选目标院校，多维度打磨求职材料，针对性备考笔试、面试与试讲，顺利通过成都艺术职业大学招聘考核。走上工作岗位后，立足艺术类学生特点优化教学方式，依托校内教研培养平台持续提升业务本领。

**一、厚植学业根基，积累教学实践**

李兴茜硕士阶段坚持理论学习与能力锻炼同步推进。她深耕马克思主义相关核心课程，学业排名位列专业前 30%。作为学院研究生会主席团成员，她统筹协调研会各项事务，锻炼文字撰写、活动组织能力。她主动争取校外兼职教学机会，在四川交通运输职业学校承担思政课程教学，完成 40 余课时授课，在真实课堂中打磨教案设计、课堂管控、学情研判等教学基本功，为竞聘高校思政教师筑牢实践基础。

**二、锚定思政岗位，明晰择业方向**

李兴茜出于对马克思主义理论的热爱，确立高校思政专任教师的发展方向。她充分认识思政课立德树人的使命价值，结合自身特质，把求职范围聚焦四川地区应用型本科、高职院校思政岗位，重点关注具备完善青年教师培养体系的院校。经过综合研判，她将兼具艺术办学特色、发展潜力突出的成都艺术职业大学列为重点求职目标。

**三、细致筹备求职，全力应对考核**

李兴茜多渠道搜集高校招聘信息，结合思政教师岗位特质反复迭代简历，前后修改 5 版，重点突出自身教学实践与学生工作经历。笔试阶段系统研习高等教育知

识与思政建设相关政策论述。面对学校结构化面试与现场试讲考核，她结合过往兼职教学经历思考适配艺术类学生的授课思路；试讲围绕社会主义核心价值观主题，选取贴合院校学情的案例，反复打磨教案板书与课堂互动设计，凭借充分准备顺利通过全部考核。

**四、立足新岗实践，明确成长规划**

李兴茜入职后直面艺术类学生的学习特点，主动调整教学思路，探索“理论+艺术”的特色思政课堂模式。她积极参与学院集体备课、教学研讨、青年教师导师制培养项目，持续补齐教学短板。结合岗位实际，她确立长远发展规划，计划在完成教学任务的同时攻读在职博士，进一步提升科研实力，努力成长为一名综合素质过硬的高校思政课教师。

立足马克思主义理论专业深耕思政教育，李兴茜坚持学用结合，提前积累教学实战经验，入职后不断探索适配学情的教学模式，向着优秀高校思政教师的目标稳步前行。

# 应征入伍章

## 雪域砺剑守初心，携笔从戎铸军魂

**人物介绍：**肖正之，四川师范大学商学院 2020 届审计学专业本科毕业生。在校期间恪守“重德、博学、务实、尚美”校训，深耕专业学习，积极参与校园实践与志愿服务，厚植报国理想。2020 年 9 月应征入伍，服役于武警西藏总队日喀则支队，担任狙击步枪手。面对高原艰苦环境，他刻苦训练、奋勇争先，2021 年 12 月获评“四有优秀士兵”并获嘉奖，2022 年套改晋升中士，承担新兵帮带、连队管理等工作，2024 年 9 月再次荣获嘉奖，在雪域高原书写青年学子的报国答卷。

**事迹描述：**

肖正之是四川师范大学商学院审计学专业毕业生。怀揣强军报国理想，他毕业后毅然选择参军，投身武警西藏总队日喀则支队成为一名狙击步枪手。初入军营体能基础薄弱，他不畏困难主动加压训练，补齐各项军事技能短板，快速适应高原部队战备执勤生活。凭借踏实作风与过硬表现，他顺利晋升中士，协助开展新兵帮带与日常管理，先后多次斩获部队嘉奖、“四有优秀士兵”等荣誉。他以实际行动证明，军营是青年磨砺成长的沃土，用青春坚守诠释新时代大学生士兵的责任与担当。

### 一、笃学砺志怀家国，青春立志赴军营

在校求学期间，肖正之认真钻研审计学专业知识，踊跃参加校园实践与志愿服务，在师大校训熏陶之下，树立起报国奉献的理想。受高校征兵宣传感召，他决心走出舒适圈，投身军营磨砺自我。2020 年顺利完成学业毕业，为实现参军理想，他提前调整作息、加强体能训练，认真完成报名、体检、政审全流程，以良好身心条件顺利取得入伍资格，奔赴雪域高原开启军旅生涯。

### 二、不畏艰苦强本领，千锤百炼淬锋芒

踏入高原军营，严苛的纪律制度、高强度军事训练带来重重考验。肖正之初到连队体能底子薄弱，长跑、战术等科目跟不上进度，但他不气馁、不服输，训练场上主动加练，反复打磨队列、战术动作，夜间复盘查找自身短板。他严格遵守部队条令条例，认真学习军事理论与执勤技能，积极投入战备执勤、内务建设等各项任

务，一步步补齐能力短板，锤炼出令行禁止、坚韧拼搏的军人品格。

### 三、履职担当勇争先，雪域高原绽芳华

凭借不懈的努力，肖正之训练实绩突出，2021 年 12 月荣获“四有优秀士兵”与嘉奖。2022 年他成功套改晋升中士，肩上的责任更加重大。他严格自我要求，主动承接训练任务，协助班长做好新兵帮带、连队日常管理工作。2024 年 9 月再次获得嘉奖，在雪域高原的岗位上持续发光发热，把师大学子求真务实的精神融入戍边使命之中。

### 四、戎装为炬引前路，寄语青年勇奋斗

回望校园到军营的成长之路，肖正之认为大学时期的积累是奔赴军营的底气，军旅岁月是人生宝贵财富。他勉励学弟学妹，生逢盛世更要扛起青年责任，军营是成长成才的广阔平台，鼓励青年学子勇于投身国防事业，在艰苦环境当中锤炼意志、增长才干，坚守初心脚踏实地，不负时代、不负韶华，在奋斗中实现自身人生价值。

# 从军营标兵到国防教育先锋

**人物介绍：**何军，四川师范大学化学与材料科学学院 2021 届环境工程专业本科毕业生，现任成都市锦江区人民武装部教练员。大学期间萌生从军理想，2016-2018 年服役于中国人民武装警察部队，服役期间 2 次荣获嘉奖、获评优秀士兵；退伍复学后投身校园国防教育，担任学校国防教育教导队分队长，获评校级“优秀学生干部”。毕业后任职人武部教练员，立足岗位钻研组训业务，独立编写标准化训练教案 20 余部，完成多批次共计 2000 余人集训任务。始终坚守军人初心本色，同时积极备考军队文职、公务员，立志长期在国防与公共事业领域贡献青春力量，充分展现退役大学生士兵爱国担当、矢志奉献的青年风采。

**事迹描述：**

何军同志出身普通家庭，大学参加军训后内心种下从军报国的种子。2016 年 9 月他主动响应号召应征入伍，在武警机动大队接受严格新兵训练，完成从体能薄弱新兵向训练尖子的转变。两年军旅磨砺锻造他令行禁止的纪律作风与顽强拼搏的意志品格。2018 年退伍重返校园，他初心不改，继续深耕国防教育工作，从普通教官成长为国防教育教导队分队长，完成从被管理者向基层学生骨干的身份转变。2021 年本科毕业，他选择进入成都市锦江区人民武装部担任教练员，把在部队练就的本领运用到全民国防教育实践当中，在实干中明晰职业追求，持续书写新时代退役大学生的责任与坚守。

**一、军营淬火：把“尖兵”标准刻入骨髓**

2016 年 9 月，何军响应国家号召应征入伍，被分配至武警机动大队。初入军营，高强度训练和严格纪律让他一度难以适应，体能考核排名靠后。但他骨子里不服输，每天早起加练三公里，熄灯后反复巩固体能，平时主动向老兵请教动作要领。短短三个月，他的军事成绩跃居连队前列，成为新训标兵。服役期间，他始终保持“冲在最前、干在最险”的作风，主动承担夜间执勤、应急处突等勤务，先后两次获部队“嘉奖”，2018 年 9 月被授予“优秀士兵”荣誉称号。这段经历不仅让他掌握了过硬的军事技能，更将服从意识、抗压能力和绝对执行力深深刻入骨髓，成为他日后一切成长的根基。

## 二、退伍复学：在国防教育阵地续写荣光

2018 年 9 月退伍复学后，何军没有选择安逸松弛的校园生活，而是加入学校国防教育教导队。他从普通教官做起，依托部队积累的组训实战经验快速成长为业务骨干，后续担任教导队分队长。履职期间，组织开展军事训练、国防教育主题宣讲，带领队员圆满完成新生军训、校内外军事技能展演等多项重点任务。针对部分队员训练主动性不足、动作标准不到位等现实问题，他创新推行“示范+点评+互助”教学方法，坚持严管与厚爱并重，有效提升团队凝聚力与训练质效。2020 年 10 月，何军获评四川师范大学校级“优秀学生干部”。校园国防教育的实践历练，推动他实现从优秀士兵到骨干带头人的蜕变，统筹协调、组织教学、思想疏导能力得到全方位锻炼，也进一步坚定了他投身国防事业的人生信念。

## 三、教练员岗位：从“会做”到“会教会管”

2021 年毕业后，何军选择入职成都市锦江区人民武装部，担任教练员岗位。面试阶段，他充分展示自身军事技能、带兵组训实例，提前开展模拟试讲，凭借扎实积累成功应聘。走上岗位初期，面对训练科目迭代更新、教案编写经验不足等现实难题，他主动研读最新训练大纲，虚心向资深教员求教，利用休息时间反复试讲打磨、修改完善文稿，独立编撰 20 余部标准化训练教案并投入实际运用，组织完成多批次合计 2000 余人集训工作。工作中他恪守“安全第一、质量至上”原则，严格做好训练风险防控，同步抓实参训人员思想教育引导。实现了从自身军事过硬向会教、会管、会做思想工作的跨越，熟练掌握训练方案编制、教学实施、安全防范全流程业务，工作实绩得到人武部领导与同事的一致肯定。

## 四、永葆本色：把奉献担当作为人生底色

立足教练员岗位，何军并未停下前进的脚步。在工作接触军队文职、公务员相关业务过程中，他深刻认识到国防岗位对政策理论、综合协调能力的高标准要求。为此，他科学制定阶段性备考计划：前期分模块夯实行测、公共基础知识，利用早晚碎片时间刷题巩固；后期围绕申论和专业科目整理错题卷宗，主动参加线上模拟考试。他坦言自己职业起步走过弯路，与军校机会失之交臂，但曲折经历也让更加明晰个人奋斗方向。他始终以“退役不褪色，担当见初心”勉励自我，传承军人吃苦耐劳、忠诚尽责的优良品质。无论未来岗位如何调整，他都将坚守初心，矢志在国防建设、公共服务一线贡献全部力量。他时常勉励在校学弟学妹：“人的青春只有一次，我们要敢于试错，更要在试错中坚定方向。”

# 淬砺戎装逐梦军营

**人物介绍：**曾国泰，四川师范大学体育学院2023届体育教育专业本科毕业生。在校期间加入学校国防教育教导队、国旗护卫队，担任班长、军训教官。毕业之后应征入伍，在部队多次比武竞赛斩获佳绩，获评“优秀新兵”“四有”优秀士兵，2025年9月通过大学生士兵提干考试考入陆军步兵学院石家庄校区，现为山地步兵分队指挥专业学员。他立足在校阶段夯实体能、指挥与表达能力，直面军旅路上挫折考验，凭借持之以恒的拼搏奋斗，完成普通大学生向军校学员的华丽转变，用青春践行强军报国的理想追求。

**事迹描述：**

曾国泰在校读书期间，便心怀从军报国的理想，主动加入学校国防教育教导队与国旗护卫队，提前为军旅生涯积蓄力量。他参与日常军事训练，两次代表锦江区武装部参加成都市民兵比武，锤炼部队所需的基础体技能；担任队内班长、军训教官，不断打磨指挥组训本领；国旗护卫队的历练塑造他严明的作风与军人气质；体操专项的专业基础，为入伍后体能科目打下扎实根基；体育教育专业的师范学习，也练就了良好语言表达与教姿教态。通过国防教育教导队政策宣讲，他充分了解毕业入伍相关政策，决心走毕业入伍的道路，在分队坚持四年磨砺自我。毕业前完成征兵体检，做好体能储备，向着军营梦想稳步迈进。

**一、初入军营，锋芒初显遭遇现实考验**

踏入军营，得益于在校长期的训练积累，曾国泰适应能力突出。2023年12月，在新训基地创破纪录比武中拿下双杠臂屈伸第一名，打破原有纪录，被表彰为“优秀新兵”。本以为能够依靠体能比武立功实现提干目标，但下到连队之后，他意识到自身体能仅处于中上水平，距离旅级比武标准尚有很大差距，最初的理想遭遇现实挫折。在指导员、班长谈心引导下，他重新规划发展方向，选择大学生士兵提干这条道路。作为体育生，高考文化课基础薄弱，备考提干考试，对他而言是一场巨大挑战。

**二、日夜苦读，于坚守中奋力备战军考**

2024年3月，曾国泰正式开启漫长的备考之路。每日熄灯之后，他就在会议室坚持学习到深夜十二点半，凌晨六点二十依旧准时出操参加训练。周末战友休闲放松的时候，他压缩娱乐时间，抓住一切空隙埋头学习。即便是野外驻训，也随身携

带复习资料。他的坚持被连队看在眼里，将他调入连部从事文书工作，为他争取更多学习机会。2025 年 3 月，经连队推荐，他进入教导队参加士兵提干集训。集训 108 天里，他每日早起早读，压缩休息时间，平均每日睡眠不足四个半小时。同时他讲究学习策略，结合自身基础，理性权衡考试科目权重，把有限的备考时间优先投入提分潜力更大的模块，对难度过高的科目理性取舍。持续调整做题节奏，寻找适配自己的应试方法。历时 15 个月坚持不懈的奋斗，他最终以 591.4 分的成绩，成功通过大学生士兵提干考试，收到陆军步兵学院石家庄校区录取通知书。

**三、军校砺剑，多维锤炼争做合格指挥员**

步入军校，曾国泰没有停下奋斗脚步。军事训练场上继续奋勇争先，2025 年 11 月，在大队群众性练兵比武双杠一练习项目获得第一名；同年 12 月，在第八届“强军杯”军事体育运动会夺得 200 米项目第一名；2026 年 1 月，拿下学年自由搏击比武次中量级冠军。同时他刻苦钻研军事理论知识，主动参与管理岗位实践，勇于突破陌生领域，全方位提升综合素养。回望军旅之路，他深知个人的成长离不开自身拼搏，离不开连队组织的关怀，更得益于国家面向大学生士兵的利好政策。

**四、传经送宝，寄语学弟学妹筑梦军旅**

结合自身从校园到军营再到军校的亲身经历，曾国泰也为有志参军的青年总结宝贵经验。他认为在校就要主动积累本领，多学习剪辑、无人机等实用技能，丰富自身能力储备；进入军营要破除等靠思想，培养主动担当的意识；严格对标条令条例，改掉散漫随性习惯，筑牢纪律观念；做事注重细节，规避各类风险隐患；常怀奋斗激情，用热血意志战胜艰苦环境与畏难情绪。本领是立身底气，主动是做事态度，标准是行事准则，细节是成事根基，激情是精神动力。他用亲身经历证明，青春的理想，唯有脚踏实地、持之以恒，方能开花结果，激励更多青年学子投身军营，把个人理想融入强军事业，在火热军营实现人生价值。

# 以史为炬赴军营，携笔从戎传红魂

**人物介绍：**黄翊阳，四川师范大学历史文化与旅游学院2025届历史学专业本科毕业生。在校期间恪守院训，深耕中国近现代史，熟练掌握史料考证、文稿撰写、红色宣讲等专业技能；积极参与征兵宣讲、红色实践、志愿服务，坚持体能训练，不断夯实身心基础。毕业之时，他放弃教师、文博等常规就业方向，毅然选择应征入伍。服役期间发挥历史学专业优势，承担连队红色史料整理、军史宣讲、党史材料撰写工作，梳理驻地革命旧址史料，开展红色宣讲20余场，多篇文稿被部队官微刊发，主动参与防汛抢险、国防教育志愿活动，把史学专长转化为部队思想政治建设的鲜活力量。

**事迹描述：**

黄翊阳为四川师范大学历史文化与旅游学院历史学专业毕业生。在校深耕红色历史研究，广泛参与红色实践与国防宣传，厚植家国情怀。毕业之际顶住家人与师长的不同意见，理性研判自身条件与征兵政策，说服家人支持自己参军报国。顺利通过征兵各项考核进入军营，克服新兵连训练压力实现身份转变；下到连队后立足专业特长，担任红色宣讲骨干，克服文稿生硬、宣讲效果不佳等困难，打磨形成贴合军营实际的红色教育内容，用历史专业所长助力部队红色文化建设，生动展现文科大学生士兵的时代价值。

**一、学史砺志强本领，厚植报国赤子心**

大学求学阶段，黄翊阳深耕历史学专业，主攻中国近现代史，练就史料考证、文稿写作、红色宣讲的专业能力。他积极配合学院与武装部开展征兵宣传、军训保障、红色团日活动，走访革命纪念场馆，整理革命先辈口述史料；踊跃参加红色研学讲解、文明劝导等志愿服务，锤炼沟通协调与吃苦奉献的品质。同时坚持日常体能锻炼，补齐身体素质短板。专业学习、红色实践与体能储备，为他携笔从戎筑牢思想、能力与身体根基，让他萌生走进军营、以史学本领传承红色血脉的想法。

**二、审慎抉择守初心，矢志军营践理想**

大四面临择业，在同学们纷纷选择教师、文博、考研等出路时，黄翊阳将应征入伍作为首要目标。受革命战争史、戍边英雄事迹以及退役学长的经历感召，他向往军营生活，立志在军营体悟家国大义。面对父母的担忧、师长的劝诫，他认真研

究征兵优待政策，客观分析自身专业、实践、身体方面的优势，和家人充分沟通，阐明参军既可以践行报国理想，又能够发挥专业优势服务部队，退役后也可继续从事党史国防教育相关工作，最终取得家人理解支持，确立入伍服役、退役深耕红色教育的清晰规划。

### 三、勇闯征兵全流程，淬火军营练硬功

确定参军目标后，黄翊阳提前自查身体状况，加强体能训练，学习征兵政策，向退役学长请教经验，依次完成网上报名、体检、政审等全部环节，自身长期从事革命史研究、国防宣传的经历得到政审人员肯定。进入新兵连，高强度训练、严格纪律约束带来不小挑战，他以革命先辈事迹激励自我，主动加练补齐训练短板，从严抓好队列内务，快速完成从大学生到新兵的转变。分配至连队后，他凭借专业特长成为文书与红色宣讲骨干，初期遇到史料和军营现实脱节、宣讲感染力不足等问题，他查阅档案、走访老兵，虚心请教业务技巧，反复打磨文稿与讲述方式，打造出贴合官兵实际的红色宣讲内容。

### 四、专业赋能绽芳华，红色薪火永相传

服役期间，黄翊阳充分发挥历史学专业价值，整理连队红色史料，完成驻地革命旧址史料梳理，开展军营红色宣讲 20 余场，多篇纪实与教育文稿被部队官方新媒体刊发。他主动投身防汛抢险任务，走进社区开展国防教育志愿服务，把书本中的历史知识转化为军营思想教育的鲜活资源。作为文科大学生士兵，他用实际行动证明，青年学子可以把专业本领带到军营，在强军事业中实现个人价值，书写新时代史学青年携笔从戎的青春答卷。

# 携笔从戎砺初心，扎根高原践使命

**人物介绍：**刘冬明，四川师范大学工学院 2022 届工程造价专业本科毕业生。大二时期响应国家号召应征入伍，服役于中国人民解放军空军 95968 部队，岗位为列兵。服役期间表现突出，多次荣获连队嘉奖，获评训练标兵。退役复学完成学业后，考取四川省委选调生，主动奔赴阿坝藏族羌族自治州九寨沟县基层一线，现任勿角镇维护稳定办公室主任、镇团委书记。先后参加中组部、农业农村部联合举办的农村实用人才带头人培训、团县委组织的赴浙江、上海交流交往交融活动培训，撰写多篇基层信息简报被上级媒体采用，以军人担当扎根高原基层，充分展现新时代退役大学生士兵的青春风采。

**事迹描述：**

刘冬明同志在校求学期间，深受学校爱国主义教育与征兵政策宣传感召，于大二阶段响应祖国号召应征入伍，成为中国人民解放军空军 95968 部队一名列兵。服役期间刻苦训练、履职尽责，多次获得连队嘉奖，获评训练标兵，圆满完成多项飞行保障任务。2020 年 9 月，他光荣退役重返母校继续完成学业。2022 年本科毕业后，刘冬明考取四川省委选调生，主动选择条件艰苦的阿坝州九寨沟县工作，扎根勿角镇基层岗位。工作中，他始终保持军人闻令而动、务实肯干的优良作风，积极参与各类专题培训，立足岗位撰写基层信息材料，以实际行动在高原基层书写青年党员的责任与担当。

**一、在校能力储备：扣好从校园走向军营的“第一粒扣子”**

刘冬明，四川资中人，2016 年考入四川师范大学工学院工程造价专业。大一大二阶段，他认真钻研专业课程，积极参与学生工作与志愿服务。学校“重德、博学、务实、尚美”的校训以及工学院严谨踏实的学风，磨炼出他吃苦耐劳、注重细节的行事品格。学校浓厚的爱国主义教育氛围与征兵宣传工作，在他心底种下了从军报国的种子。2018 年 9 月，尚读大二的他响应祖国号召，毅然选择应征入伍。历经严格的体检、政审以及役前训练层层考核，他穿上军装，成为中国人民解放军空军 95968 部队的一名战士。从校园走向军营，母校赋予他的知识积累与品格素养，成为他开启军旅生涯坚实的基础。

**二、入伍决策过程：坚守大学生投身国防事业的赤诚初心**

选择参军入伍，源于刘冬明自小对军营的向往，也来自他大学阶段形成的价值

认知，青春不应局限于书本课堂，更应当心怀家国、奔赴祖国需要的地方。他希望趁着年轻到艰苦岗位磨砺自我，锤炼本领。当时身边不少同学并不理解，认为中断两年学业会对升学就业造成影响，但刘冬明有着清晰的认知，部队是一所特殊的大学校，意志的淬炼、品格的塑造，将是受益终身的宝贵财富。他的选择得到学校和辅导员的大力支持，学校为其办理学籍保留，细致解读各项优待政策，消除了他的后顾之忧。作为川师学子，他认为除专业本领之外，更应当厚植家国情怀，这份信念驱动着他义无反顾投身军营，成为守护祖国空天的一名战士。

**三、入伍实施细节：实现从普通大学生向合格战士的蜕变**

初入军营，严苛纪律与高强度军事训练给刘冬明带来不小考验，三公里跑、单双杠、战术匍匐、实弹射击，每一项都是身心的双重考验。第一次紧急集合，他手忙脚乱；第一次站军姿，双腿酸痛发抖。但他时刻告诫自己，不能辜负母校学子的身份，不能辜负身上的军装。他利用休息时间主动加练体能，虚心向老兵求教动作技巧，训练成绩从连队中下游逐步追赶至前列，新兵连结束时获评“训练标兵”。

下连队后，他被分配至空军保障岗位。深知空军属于高技术军种，既要有过硬体能，更要精通专业业务。白天跟随班长实操学习，夜晚钻研业务操作规程。服役两年间，他辗转多个岗位，参与数十次飞行训练保障任务，做到零失误、零差错，因工作实绩突出多次获得连队嘉奖。连队常态化政治教育、荣誉熏陶以及战友间的同袍情谊，推动他完成蜕变，成长为一名有信仰、有担当的革命军人。各类实践历练，也全面提升了他的组织协调与表达处置能力。

**四、入伍收获与成长：把军旅馈赠的宝贵财富扎根基层高原**

2020 年 9 月，刘冬明光荣退役，重返四川师范大学继续完成学业。虽然脱下军装，但军人的精神底色早已深深烙印。重返校园之后，他的心态发生显著转变，面对困难不再退缩畏惧，时间管理水平与执行能力得到大幅提升。尽管毕业时间晚于同届同学，但他从不后悔，军营磨砺形成的抗压能力、责任意识、纪律观念，是课堂学习无法获取的精神财富。

2022 年毕业，他报考四川省委选调生，主动申请赴阿坝藏族羌族自治州九寨沟县工作。面对考官为何放弃成都奔赴高原的提问，他表示部队教会自己要奔赴最艰苦的地方，希望将这份初心带到基层岗位。现任九寨沟县勿角镇维护稳定办公室主

任、镇团委书记的他，在矛盾纠纷调处、青年志愿服务、入户走访、防火防汛等各项工作中，始终保持军人闻令而动、务求实效的工作作风。参加中组部、农业农村部联合举办的农村实用人才带头人培训以及团县委组织的赴浙江、上海交流交往交融活动培训，立足基层实践撰写多篇信息简报被上级媒体采用，有力推动所在乡镇党建与共青团工作提质增效。

**五、经验分享与建议：寄语广大在校学弟学妹**

回望从校园走进军营、从军营奔赴高原基层的完整历程，刘冬明也想对在校学弟学妹分享自己的感悟。面对参军入伍的选择，不必被“耽误两年”的顾虑束缚，两年时光在人生长河十分短暂，军营带来的人格塑造将使人终身受益。国家针对大学生士兵出台学费补偿、考研加分、定向招录等多项优待政策，参军是青年成长成才的重要路径。有参军意向的同学，应当提前加强体能锻炼、保护视力，多参与集体活动培养团队协作意识，主动向学校武装部咨询报名流程与政策。退役复学之后，要及时调整学习节奏，把部队顽强拼搏的作风运用到学习之中。毕业后无论是考研、就业还是考公，退役大学生士兵均享有专项政策通道。选择基层选调生岗位，就要做好吃苦耐劳的思想准备，经历过军营的磨砺，便有底气战胜基层的各类困难。他由衷感恩母校的悉心培养，期盼更多川师学子投身军营建功强军事业，把军人的优良本色带到各行各业，在祖国需要的地方实现青春价值。

# 携迷彩逐梦，以戎光续华章

**人物介绍：**李庆莹，四川师范大学外国语学院2025届学科教学（英语）专业本硕毕业生。受军人父亲的熏陶，本科毕业后她怀揣报国理想，于2019年应征入伍，服役于武警四川省总队某部。两年军旅生涯中，历经新兵淬炼，担任通信连队话务员，刻苦钻研业务，荣获两次嘉奖、“四有”优秀士兵。2021年退伍后，借助退役大学生士兵专项硕士研究生招生计划，重返母校攻读硕士研究生，完成从地方青年到武警战士再到高校硕士的身份蜕变。在校期间成绩优异，积极参与学生会与志愿服务，以校训涵养奉献品格。

**事迹描述：**

李庆莹，四川师范大学外国语学院研究生。受家庭军旅情怀熏陶，本科毕业之际放弃安稳就业机会，毅然投身军营。新训阶段褪去青年娇气，完成向合格战士的转变；作为通信话务员，扎根三尺机台，苦练业务本领，在平凡岗位履职尽责，斩获嘉奖、“四有”优秀士兵等荣誉。退伍之后，凭借部队磨砺出的坚韧意志，通过士兵计划回到母校读研。面对学业压力迎难而上，把军营锻造的责任担当融入校园学习生活，用亲身经历诠释新时代青年文武兼备、报国奉献的青春追求。

**一、厚积学识砺品格，初心埋下从军梦**

求学阶段，李庆莹学习勤奋，专业成绩名列前茅，多次获得校级奖学金。积极参与学生会工作与各类志愿服务，锤炼沟通协调与团队协作能力。受军人父亲的故事与老军装奖章的熏陶，报国从军的种子早早在心底生根。在“重德、博学、务实、尚美”校训浸润下，她磨砺出坚韧奉献的品质，为奔赴军营做好身心双重准备，毕业之时，毅然选择奔赴军营追寻迷彩梦想。

**二、淬火新训磨意志，褪去娇气铸兵魂**

2019年9月，李庆莹正式踏入军营。严苛的新训包含队列、体能、战术、紧急集合等多项训练，高强度的训练纪律，快速磨去她身上的娇气。在艰苦训练中学会服从、坚持与团结，经过三个月锤炼，成长为一名身姿挺拔、信念坚定的合格武警战士，完成地方青年向军人的华丽转变。

**三、坚守三尺机台，平凡岗位勇担当**

结束新训，李庆莹分配至通信连队担任话务员。三尺机台是部队指挥通信的关

键纽带，她刻苦熟记上千组号码，反复打磨勤务用语、提升打字速度，通过层层考核独立上岗。日复一日执勤站岗、开展业务训练，把每一次电话接转视作保障战斗力的重要任务。在严肃又温情的军营大家庭中，懂得战友间的关爱尊重，收获两次嘉奖，获评“四有”优秀士兵，于平凡坚守中践行军人使命。

**四、卸甲重返校园，寄语青年报家国**

2021 年 9 月，李庆莹光荣退伍。她重整行囊刻苦备考，依托退役大学生士兵专项计划成功考取母校硕士研究生。面对学业上的差距，军旅淬炼出的韧劲支撑她调整状态奋起直追。回望自身经历，她寄语广大青年学子，青春应当勇敢绽放，鼓励有志青年投身军营，不惧艰苦，以青春热血投身国防事业，为祖国贡献青年力量。

# 携笔从戎淬初心，退伍砺行启新程

**人物介绍：**唐浩凌，四川师范大学地理与资源科学学院2026届人文地理与城乡规划专业本科毕业生。在校期间主动加入学校预备役防空作战分队，积极参与队列、晚训、升旗等军事化训练与集体实践，在训练实践中涵养自律品格，厚植国防思想根基。响应国家号召携笔从戎奔赴军营，服役期间刻苦训练，补齐自身短板，圆满完成实弹射击等各项任务。退役复学后，将军人严谨务实、攻坚克难的优良作风转化为学习动力，克服学业断层带来的压力，成功考取本校人文地理学硕士研究生，是我校退役大学生士兵参军砺志、退伍奋进的优秀青年代表。

**事迹描述：**

唐浩凌同志大学就读期间加入学校预备役防空作战分队，常态化参加军事化训练，逐步树立起国防报国的理想信念。他经过网上报名、体格检查、政治审查、役前训练层层筛选，顺利应征入伍。军营之中，他正视自身差距，利用休息时间加练补弱，圆满完成实弹射击任务，在艰苦环境中锤炼集体观念、应急处置能力与坚韧意志。服役期满退役返校，他积极调整状态完成身份转变，把部队雷厉风行的作风运用到专业学习，脚踏实地追赶学业差距，成功考取四川师范大学人文地理学硕士研究生，用实际行动诠释新时代退役大学生士兵的责任与担当。

**一、在校积淀：在预备役训练中筑牢思想根基**

刚进入大学时，唐浩凌和许多同龄人一样，也曾在相对自由的校园环境中经历过一段短暂的迷茫期。面对突然宽松起来的学习和生活节奏，他一时并没有特别清晰的方向。但他始终认为，青春的成长不能只停留在课堂和书本之中，也不能只满足于按部就班地完成学业。真正能够支撑一个人走远的，除了知识积累，还应当有意志的磨砺、责任的承担和精神上的成长。因此，在完成专业课程学习的同时，他主动报名加入了学校预备役防空作战分队。那段时间里，常态化的晚训、队列训练、升旗仪式，成为他大学生活中很重要的一部分。一次次集合、一次次站军姿、一次次重复看似简单却必须做到标准的动作，让他提前触摸到了军旅生活的轮廓。日复一日的军事化训练，不仅强健了他的体魄，也让他慢慢养成了自律、守时、服从大局的习惯，更让他第一次真切感受到集体的分量。这段经历褪去了他身上大学生常

见的浮躁和松弛，也为他日后直面各类挑战积蓄了底气。更重要的是，这段经历让他对军营形成更为理性的认知，能够区分影视作品中热血化、理想化的军旅叙事与真实军营生活的艰苦、纪律与责任，摒弃了单凭一腔热血作出选择的冲动。正是在校预备役的这段经历，为他之后选择参军入伍打下了较为坚实的思想基础和身心基础。

**二、理性抉择：经过审慎思考作出参军报国的人生选择**

在预备役训练和持续的自我反思过程中，唐浩凌深刻认识到，当代青年的成长不能长期停留在校园的舒适圈里。真正的成长，往往发生在艰苦环境中，发生在一次次突破自我、承担任务、接受考验的过程中。结合自身踏实肯干、能吃苦、重集体的性格特点，以及新时代青年应当主动扛起国防责任的时代要求，他开始认真考量参军入伍这条道路。这并非仓促的决定，而是经过较长时间权衡之后作出的人生选择。他逐步形成清晰的人生规划：先参军入伍，在军营中淬炼品格、沉淀自我；再回到校园，继续深耕专业、提升本领。他深知，参军入伍不是用来装点履历的“加分项”，更不是短暂逃避现实压力的出口，而是一堂磨砺意志、塑造格局、锤炼担当的人生必修课。对于自身所学的人文地理与城乡规划专业而言，部队培养的严谨思维、统筹意识、执行能力和攻坚克难的韧劲，与专业发展息息相关，这些品质正是今后开展学术研究、参与规划实践、服务区域发展的重要基础。基于这样的自我认知与长远考量，他坚定选择暂别校园，响应国家号召携笔从戎奔赴军营。确定方向之后，他严格按照征兵工作各项要求，认真完成网上报名、体格检查、政治审查、役前训练各个环节，对待每一项流程都严谨细致、毫不松懈。经过层层筛选，他顺利应征入伍，就此开启改变自身人生底色的军旅生涯。

**三、淬火军营：在艰苦训练任务中磨砺意志品格**

尽管拥有预备役训练的基础，真正步入部队之后，唐浩凌依旧感受到前所未有的冲击。高强度的训练、高标准的要求、严明的纪律以及紧凑的生活节奏，与校园生活有着巨大差别。作为一名大学生新兵，他在理论学习方面具备一定优势，但在专项体能和军事技能上，和身体素质突出的同年兵还存在明显差距。身边人对大学生新兵抱有较高期待，而他训练初期成绩并不突出，这种落差一度给他带来不小的心理压力，挫败感时常萦绕在心头，也让他反复思考自己能否坚持走完军旅之路。但军营不允许轻易退缩，正是在这样的压力之下，他学会正视差距而不是逃避差距。

他主动利用课余和休息时间开展加练，针对自身薄弱环节逐项补齐短板。奔跑速度不足，就一遍遍增加训练圈数；动作不够规范，就反复打磨练习；技能掌握不够熟练，就虚心向班长和战友请教。这份看似笨拙的日复一日的坚持，换来实实在在的进步。随着时间推移，他的综合训练成绩稳步提升，顺利通过新兵结业考核，真正跟上连队的训练节奏。部队的历练，让他对集体荣誉有了更为深刻的理解。在军营，“一人生病，全家吃药”不是一句口号，而是贯穿训练与日常生活的行为准则。个人的动作标准与否、任务完成质量、作风是否过硬，都会直接影响班、排乃至整个连队。在这样的环境熏陶下，他逐步摒弃残存的个人本位思想，学会换位思考、主动配合、互帮互助，学会在集体需要面前放下个人情绪。一次实弹射击任务遭遇突发状况，即便内心感到紧张，他依旧克制情绪，依照日常训练形成的程序意识，与战友紧密协同，圆满完成全部射击任务。这次经历让他真切体会到，军营的淬炼不只体现在体能与技能层面，更锤炼人的心理素质、临场判断以及应急处置能力。两年军旅如同一场淬火，褪去了他身上的稚气与浮躁，将坚韧不拔的意志、雷厉风行的作风、永不言弃的拼劲烙印进性格。从青涩大学生成长为一名合格军人，依靠的不是一时热血，而是无数个平凡训练日点滴积累的坚持。

**四、重返校园：把军人作风转化为求学奋进的强大动力**

服役期满，唐浩凌脱下戎装，重返阔别两年的大学校园。刚刚返校，他并未快速适应校园生活。校园宽松舒缓的节奏，与部队分秒必争、令行禁止的状态形成强烈对比，面对熟悉又陌生的学习环境，他经历了一段调整适应期。但军旅生涯锻造的适应能力与自律品质，帮助他快速稳住状态。他深知自己已经完成从学生到军人的蜕变，也一定能够实现从军人向学生的身份回归。两年和战友朝夕相处的集体生活，让他具备更好的沟通协作能力与包容心态。面对新班级、新同学和全新的学习环境，他能够顺利融入，没有出现明显的衔接障碍。在专业学习上，军旅经历带来的改变尤为突出。面对久未接触的课程、晦涩难懂的专业知识以及复杂的学术研究问题，他不再轻易产生畏难心理。部队教会他遇到困难不能回避，要直面问题、拆解问题、务实推进。他把军营“死磕到底”的拼搏劲头运用到学习当中，沉下心来，一步一个脚印弥补两年落下的学业差距。部队养成的高效务实、严谨细致的行事习惯，让他在学习科研当中受益匪浅。不管是课程学习、竞赛实践还是毕业论文撰写，

他习惯提前规划任务、拆解节点，在压力之下依旧保持专注。源自军营的精神力量，支撑着他返校之后在学业道路稳步前行，也更加坚定了他继续深造、投身科研的理想。

**五、展望未来：在学术深造道路上续写青年担当**

回望从校园到军营、再由军营回归校园的成长历程，唐浩凌深刻体会到，青春的价值不在于安逸享乐，而在于磨砺成长、担当奉献与不懈追求。新时代青年既要练就脚踏实地锤炼本领的定力，更要厚植心怀家国、勇担使命的情怀。个人成长从来不会孤立发生，只有将个人理想汇入时代发展洪流，才能找准人生坐标，让奋斗更有价值。站在全新的人生起点，唐浩凌的奋斗方向愈发清晰。未来，他将始终保持军人本色，秉持饱满的热情、坚韧的毅力，全身心投入硕士阶段的学术深造。他将把军旅生涯磨砺出的坚持、自律与拼搏精神延续到科研工作，深耕所属专业领域，潜心钻研、笃行不怠，努力成长为一名有理想、肯实干、能担当的青年科研工作者。昔日身着戎装守护家国安宁，如今重返书海，他立志运用所学知识回馈社会、报效祖国。过往艰苦磨砺，都将成为今后前行的底气，时刻提醒自己面对困难挑战不轻言放弃、不随波逐流，脚踏实地，以实际行动书写新时代退役大学生士兵的青春答卷。

同时他也寄语在校学弟学妹，大学是人生宝贵的成长阶段，希望青年学子认清自我，找准发展方向，拒绝盲目跟风。在抓好学业的基础上主动走出舒适区，多参与实践类、集体类活动，在磨砺之中提升综合素养。无论今后选择就业、考研或是参军入伍，都应当保持平常心，正视前路的挫折，依靠坚持与韧劲攻克难关。他也期待学校能够持续加大国防征兵政策宣讲，推广优秀典型案例，引导学生更加理性全面认识参军入伍的意义；进一步完善退役大学生士兵学业帮扶、升学指导相关体系，帮助退役同学做好军营到校园的过渡，在新阶段实现个人长远发展。

# 戎装砺志逐梦路，士兵计划绽芳华

**人物介绍：**唐浩力，四川师范大学数学科学学院 2026 届数学与应用数学专业本科毕业生。在校期间责任心强，担任班级班长，获评优秀学生干部，荣获国家励志奖学金，具备良好的组织协调能力。他响应国家号召应征入伍，服役于中国人民武装警察部队海警总队某舰艇，服役期间荣获武警部队“个人嘉奖”2 次、“四有”优秀士兵 1 次，在武警海警学院舰艇电气设备维护专业培训中取得专业第一名的结业成绩。退役复学后，担任学校预备役防空作战分队教官班长，加入锦江区民兵组织，2024 年 11 月成为中共预备党员。他凭借退役大学生士兵计划，逆风翻盘，成功考入陕西师范大学学科教学（数学）专业硕士研究生，把军人的铁血担当，投向人民教师的追梦之路。

**事迹描述：**

唐浩力是四川师范大学数学科学学院数学与应用数学专业毕业生。求学期间，他以学生干部的身份锤炼责任担当，怀揣报国理想投身军营，在海上任务一线经受风浪磨砺，锻造出坚毅自律的军人品格。退役重返校园后，他不改军人本色，积极参与民兵与预备役相关工作。确定考研目标后，他立志将“守护国土”的信念转化为守护祖国下一代的教育理想，立志成为一名数学教师。备考过程时间紧张、困难重重，他不被困境打倒，灵活调整复习策略；初试结束后，在士兵计划仅招收一人的激烈竞争之下，他顶住分差压力全力备战复试，最终实现复试逆袭，顺利录取。他用亲身经历诠释，军旅淬炼的意志，能够成为青年学子攻坚克难的强大力量，展现出退役大学生士兵奋勇拼搏的青春模样。

## 一、求学立身担使命，青春请缨赴戎行

大学初入校园，唐浩力便担任班级班长，始终把同学们的切身事务放在首位，在服务集体的过程中不断打磨组织协调能力，多次获评“优秀学生干部”，在校学习期间斩获国家励志奖学金。心中怀揣家国情怀的他，在 2021 年 9 月响应国家征兵号召，毅然选择参军入伍，服役于中国人民武装警察部队海警总队某舰艇。在部队严苛的训练与任务磨砺之下，他接受舰艇电气设备维护专业培训，刻苦钻研专业知识，以专业第一名的成绩完成培训结业。他先后参与第五届进博会海上安保、党的二十大海上安保、海上缉私等多项重大任务，在风浪之中执行驱逐外籍船舶、救助渔民

等任务，真切感悟个人命运与国家安全紧紧相连，因表现突出，两次荣获武警部队个人嘉奖，获评“四有”优秀士兵。

**二、卸甲归来守本色，初心不改再出发**

结束服役重返校园，军旅生活刻下的自律与执行力始终伴随唐浩力。他主动承担学校预备役防空作战分队教官班长的工作，同时加入锦江区民兵组织，继续以另一种方式守护家国。2024 年 11 月，他成为一名中共预备党员，不断提升思想觉悟。部队千锤百炼铸就的钢铁意志，成为他日后面对考研这场硬仗最坚实的底气。经历过海上风浪的洗礼，他对“守护”二字有了更深的理解，萌生了成为人民教师的想法，希望从守护万里海疆，转向守护祖国青少年的成长，把理想安放于三尺讲台。

**三、目标锚定启备考，绝境之中寻突破**

大三下学期，唐浩力正式确立考研目标，报考陕西师范大学学科教学（数学）专业。现实的备考之路充满坎坷，受实习工作挤占时间，他直至 2025 年 3 月才得以全身心投入复习，又因为前期网课选择失误走了不少弯路，复习进度严重滞后。时至十月，他才刚刚完成专业课一轮复习，多门科目都尚未开展刷题训练，备考局面十分被动。面对巨大的时间缺口，部队养成的强健体魄帮助他扛住高压学习，他放下追求面面俱到的完美主义，选择抓大放小，聚焦核心得分点，在有限时间里寻找突围的可能。

**四、狭路相逢敢亮剑，逆风翻盘启新程**

2025 年 12 月，唐浩力走进考研考场，始终秉承部队绝不放弃的精神，考完一科便迅速调整状态投入下一科的准备，坚持完成全部考试。初试取得 345 分，可复试竞争格外残酷，退役大学生士兵计划该专业仅录取 1 人，他初试排名第二，与第一名存在 8 分的差距。巨大的压力没有将他击垮，他把钻研舰艇装备时的钻研劲头全部投入复试准备，独自一人奔赴西安参加复试考核。最终他复试笔试成绩高出对手 20 分，完成逆风翻盘，成功被录取。回望来路，他认为努力奋斗的过程远比结果更加珍贵。他也寄语学弟学妹，要善用专项政策、拒绝完美主义、坚持锻炼身体、守住不服输的心态。未来，他将带着军人的责任与担当继续求学，将军旅精神融入教育事业，为基础教育贡献青春力量。

# 迷彩淬初心，丹青润乡野

**人物介绍：**岳月恒，共青团员，四川师范大学本科毕业生，即将任职南江县某乡镇小学美术教师。大学期间，他投笔从戎，在武警海警某部服役，荣获“四有优秀个人”荣誉称号及个人嘉奖一次。退伍复学后，主动奔赴凉山基层参与顶岗支教，在普格县夹铁镇中心校支教一年，先后获得两次优秀支教老师、四川师范大学 2022 级教育实习优秀志愿者、优秀顶岗实习凉山支教实习学生，多次获评校级优秀学生干部。他带着军营磨砺的过硬作风与支教一线积累的实践经验，返乡投身乡镇乡村美育事业，立志以美术教育浸润乡村孩童心灵，在家乡基层教育一线践行新时代青年的使命担当。

**事迹描述：**

青年当有志，立志在四方。作为一名美术专业大学生，岳月恒始终把个人理想融入时代发展，先后经历参军入伍保家卫国、顶岗支教扎根凉山、回乡任教反哺桑梓三段重要的青春历程，在军营、山区、家乡基层的广阔舞台上，书写属于新时代青年学子的责任与担当。

**一、投笔从戎砺初心，迷彩青春铸风骨**

青年者，国家之魂；山河者，吾辈之责。作为我校应届毕业生，他在求学期间毅然响应国家征兵号召，主动投身国防事业，服役于中国人民武装警察部队海警总队上海支队某部。两年海警军旅生涯，扎根蔚蓝海疆、坚守执勤一线，在严苛训练、实战任务、为民服务中淬炼初心、锤炼本领，完成了从青涩高校学子到忠诚海防卫士的蜕变。这段宝贵的军旅经历，不仅让他收获了荣誉与成长，更让他深刻体悟到新时代青年的家国担当。

在校求学阶段，他始终心怀爱国热忱，关注国防建设发展。看着一代代官兵坚守边疆、守护山河安宁，他的内心参军报国的信念愈发坚定。他深知，新时代大学生不止有书桌里的笔墨书香，更有守护山河的热血担当。为践行青年使命、淬炼过硬品格，果断放弃舒适的校园生活，通过层层严格考核，成功入伍，正式成为一名海警战士，肩负起守护祖国万里海疆、维护海上安全稳定的神圣使命。

初入新兵连，他开启了脱胎换骨的蜕变之旅。海警部队训练标准严苛、作风纪律严明，与校园宽松的环境截然不同。为快速完成身份转变，始终以最高标准要求

自己，摒弃学生时代的浮躁与娇气，全身心投入新训生活。在基础队列、体能战术、专业基础技能训练中，刻苦钻研、勤学苦练，针对自身薄弱科目主动加练，反复打磨每一个动作、精进每一项技能。内务整理上，一丝不苟、精益求精，严格落实部队内务标准，规范每一处细节。凭借持之以恒的坚持和精益求精的态度，在新兵连集训中表现突出，多次获评“训练标兵”、“内务标兵”、“纪律标兵”，为后续连队执勤任务开展打下了坚实基础。

结束新兵连集训后，正式下至连队，扎根海上执勤一线，直面海防执勤的责任与挑战。作为海警官兵，他们是守护祖国海疆的第一道防线，是维护海上秩序、捍卫国家权益、保障人民安宁的忠诚卫士。服役期间，他先后参与海上缉私、海上执勤、重大任务保障等多项核心工作。在海上缉拿走私任务中，跟随队伍坚守岗位、严阵以待，不惧海上风浪、克服环境艰苦，严谨排查、精准处置，严厉打击海上走私违法行为，全力维护海域安全秩序；同时圆满完成上级领导视察接待、常态化战备站岗等各类任务，始终以严谨细致、务实担当的作风落实各项工作。

在坚守战备执勤、深耕训练备战的同时，他始终牢记人民军队为人民的初心宗旨，积极践行雷锋精神，主动参与部队公益服务活动。在“雷锋日”期间，跟随连队队伍走进周边社区、养老院，为老年群众义务理发、贴心服务，主动关心关爱孤寡老人，用实际行动传递军民温情、践行初心使命。军人的担当不仅是沙场砺剑、守护山河，更是心系群众、服务人民。

初心如磐，笃行致远。两年军旅的坚守与拼搏，让他在磨砺中不断成长，综合素质实现全方位提升。凭借扎实的作风、过硬的本领和突出的工作表现，他在服役期间荣获“四有”优秀个人荣誉称号、个人嘉奖各一次，这份荣誉是对他军旅生涯的肯定，更是他不断前行的动力。相较于入伍前，他的身体素质实现质的飞跃，能够从容应对高强度训练和复杂执勤任务；思想层面更加成熟坚定，厚植了家国情怀、筑牢了初心使命，树立了坚毅的责任担当；行为习惯上彻底褪去青涩，养成了令行禁止、严谨自律、踏实务实、攻坚克难的优良作风。

### 二、深耕凉山践使命，支教筑梦润童心

复学之后，他始终心系基层教育，主动报名参加凉山州顶岗支教项目，前往普格县夹铁镇中心校开展为期一年的顶岗支教工作。当地地处偏远山区，教育资源相

对有限，美育力量尤为薄弱。来到支教学校，他快速适应高原山区的生活环境，克服生活、语言等多方面现实困难，全身心投入美术教学工作。课堂上，他立足当地民族文化特色开展美术教学，把绘画、手工、民间纹样等内容带进乡村课堂，尽力弥补乡村学校美育短板，让大山里的孩子有机会感受艺术的魅力。除完成日常教学任务之外，他还积极参与学校班级管理、课后服务、学生思想引导等各项工作，关心关爱留守儿童，用耐心陪伴每一位学生成长。支教一年期间，他兢兢业业、履职尽责，教学工作得到学校师生的充分认可，先后获评两次优秀支教老师，同时斩获四川师范大学 2022 级教育实习优秀志愿者、优秀顶岗实习凉山支教实习学生等多项荣誉。在校学习期间，他也积极服务同学，多次获评校级优秀学生干部。凉山支教的经历，让他真切看到乡村孩子对艺术、对知识的渴望，也更加坚定了他投身基层美术教育的理想信念。

### 三、情归桑梓守讲台，以美育人报家乡

完成大学学业之后，他选择回到自己的家乡巴中，即将奔赴四川省巴中市南江县乡镇小学，成为一名基层美术教师。在外求学、从军、支教的辗转经历，让他深刻认识到家乡乡村教育的现实需求。作为一名从巴山大地走出去的学子，他放弃去往条件更加优越地区的机会，选择回归故土，把学到的美术专业知识、部队磨砺的优良作风、凉山支教积累的教学经验，全部带回家乡的乡镇讲台。

在他看来，乡村美育不是简单教孩子画画，而是用画笔打开乡村孩子看世界的窗口。未来走上工作岗位后，他计划立足乡镇学校实际，因地制宜开展丰富多彩的美术课堂与课外艺术活动，挖掘本地乡土文化资源，将家乡民俗风物融入美术课堂，让孩子们在艺术学习中认识家乡、热爱家乡。他将以军人的坚毅品格、支教积累的教学经验扎根讲台，甘于平凡、默默耕耘，用心做好乡村美育工作。

从投身军营保家卫国，到远赴凉山支教助学，再到回乡深耕基层美育，岳月恒一步步完成自身的成长蜕变。他用实际行动诠释当代大学生把青春奉献基层的价值追求，在平凡的教育岗位上，努力践行共青团员的时代使命，用画笔与粉笔，为乡村少年的成长点亮美育之光。

# 第三篇

# 创业逐梦篇

## ——躬身入局，做创业路上的实干家

# 艺旅融合，逐梦蓝海

**人物介绍：**刘坚，四川师范大学音乐学院2022届手风琴专业硕士毕业生，现任蓝海众浪文化科技集团有限公司副总裁。深耕文旅演艺赛道十二年，他与团队坚持轻资产运营，围绕演艺创作、项目落地、驻场运营、托管服务等业务持续拓展，企业实现持续稳定盈利，年营收增长率保持在30%左右。目前企业拥有两千余人的专业人才团队，累计合作七十余个项目，常态化稳定运营五十余个文旅演艺项目，获评国家文旅部中国沉浸式文旅企业TOP10。与此同时，他长期推动校企合作，通过校园招聘、实习就业和职业指导等方式反哺母校，努力实现企业、学校与行业的良性互动。

**事迹描述：**

从音乐专业学习走向文旅演艺创业，刘坚的选择并非一时冲动。国家“大众创业、万众创新”政策、辅导员长期的创新创业引导、在校期间积累的艺术审美与文艺创作能力，以及对文旅演艺市场的实地观察，共同推动他走上创业道路。创业之初，团队从三名同专业、同寝室的在校同学起步，以生活费作为启动资金，在没有固定办公场地、没有成熟案例和市场口碑的情况下，一步步跑市场、做项目、建团队，最终在文旅融合赛道中闯出了一条持续发展的道路。

**一、以专业为根，在文旅蓝海中找准创业方向**

创业筹备阶段，刘坚和团队没有急于追逐规模，而是先从行业一线寻找答案。他们实地考察凤凰古城等成熟文旅演艺项目，发现当时“文旅融合”概念尚未普及，但景区演艺、城市驻场演艺需求已经十分旺盛。依托音乐专业背景和艺术创作优势，团队将方向聚焦于在地文化沉浸式文旅演艺，希望把艺术表达与真实市场需求连接起来。

初创团队由三名同专业、同寝室的在校同学组成，项目以纯轻资产起步，启动资金全部来自团队生活费，早期没有固定办公场地，成员长期奔赴各地对接市场和项目。企业初步走上正轨后，才逐步完善办公条件和企业形象。发展过程中，团队持续借助母校导师、校友会等资源，保持与学校的深度联系，为创业项目获取专业支持和人才资源。

**二、以长期主义破局，在转型低谷中守住创业初心**

创业初期，企业最大的困难是“无案例、无口碑、无信任”。优质项目往往更

愿意交给成熟团队，新企业很难获得机会。与此同时，企业管理体系尚未建立，优秀人才招募同样困难。面对这些现实问题，刘坚和团队坚持反复上门拜访、持续沟通，从小型试合作做起，以项目品质和真诚服务积累第一批案例和客户口碑，再依靠客户转介绍逐步打开市场。人才招募方面，团队不夸大现状，而是向意向伙伴如实展示行业前景和企业规划，以共同目标吸引志同道合者加入。

在 2017 年至 2018 年是企业迎来最艰难的转型期。新旧业务青黄不接，项目推进受阻，资金链一度极为紧张，甚至面临无法正常发放工资的危机。团队没有选择盲目扩张，而是继续深耕市场、攻坚新项目，并在 2018 年夏天突破瓶颈。2019 年起，企业进入高速增长阶段，逐渐形成“一年一个台阶”的发展节奏。这段经历也让刘坚更加重视现金流、风险预判和长期经营，而不是追逐短期利润。

### 三、以轻资产深耕，构建文旅演艺多元业务体系

在运营模式上，企业始终坚持轻资产路线，把资源集中在演艺创作、内容设计、项目落地、驻场运营和托管服务等核心能力上，尽量规避重资产投入带来的风险。盈利模式也从早期单一的项目承接，逐步迭代为项目投资、定制创作、驻场运营、托管服务等多元体系。创业前期，团队主动压低利润、优先打磨品质，以口碑换取长期合作机会，逐步形成稳定的客户转介绍机制。

经过十二年深耕，企业实现持续稳定盈利，年营收增长率保持在 30%左右，现金流状况良好；即便在疫情期间，也未出现拖欠、延迟员工薪资的情况。目前企业拥有两千余人的专业人才团队，累计合作七十余个项目，常态化稳定运营五十余个文旅演艺项目，并在广州、杭州、成都、长沙、石家庄等城市落地标杆作品。企业获评国家文旅部中国沉浸式文旅企业 TOP10，多个项目还曾登上央视新闻联播、人民日报等国家级媒体。

### 四、以创业反哺育人，让企业成长连接母校发展

企业规模扩大后，刘坚和团队始终保持与母校的联系，常态化开展校园招聘，接收四川师范大学学生实习就业，并优先为学弟学妹提供职业指导和成长支持。同时，团队也从行业一线向学校反馈文旅演艺市场的用人需求，希望帮助学校进一步优化艺术专业课程体系，提高人才培养与行业需求的适配度。

回顾创业历程，刘坚认为，长期创业的关键不只是某一项能力有多突出，更在

于思维方式是否稳定成熟：一方面要学会换位思考，放下个人偏好，从客户和市场的真实需求出发解决问题；另一方面要持续学习、保持行业敏感度，不断更新认知。对于有创业意愿的在校学生，他建议从真实行业和小项目入手，避免只停留在 PPT 和理论层面，坚持“小步快跑、稳扎稳打”，先做出口碑再扩大规模，并主动利用学校专业、导师、校友和校企平台资源，为创业积累实践经验。

从三名学生组成的轻资产团队，到拥有两千余名专业人才、业务覆盖多地的文旅演艺企业，刘坚的创业经历体现了艺术专业与市场实践融合的可能。对他而言，创业不是一场短期冲刺，而是对专业、市场、团队和责任的长期理解与持续投入。

# 立足师大，拓校园后勤蓝海

**人物介绍：**叶伟，四川师范大学计算机科学学院2016届教育技术学专业本科毕业生，现任成都零栋校园后勤服务集团有限公司董事长。2014年尚在校期间，他便牵头启动校园智慧后勤项目筹备，2015年正式创建成都零栋校园后勤服务有限公司，专注高校校园后勤服务产业，以现代互联网大数据技术为核心、高校产教融合为根本，打造新时代智慧校园。经过十年深耕，公司获评四川省大学生创新创业明星企业，业务覆盖全国8个省份53所高校，2023年销售额突破10亿元，2025年顺利完成A轮融资，企业估值达15亿元。

**事迹描述：**

作为一名从川师走出的创业者，他深耕高校校园后勤服务产业，从校园一隅起步，走出了一条立足专业、扎根校园实体经济的大学生创业之路。

**一、创业初心与项目筹备：依托师大优势，锚定校园服务蓝海**

作为一名川师学子，在校期间他深耕学校网络与新媒体、教育服务相关课程，依托学校影视与传媒学院、经济与管理学院优质学科资源，长期扎根校园观察，精准发现传统高校后勤行业普遍痛点。当下高校后勤大多模式老旧、业态单一，食堂餐品同质化严重，超市品类无法贴合大学生消费喜好，同时整体数字化水平落后，难以适配当代学生线上点餐、智慧报修、一站式生活服务的需求。更关键的是，绝大多数高校后勤只提供基础物业服务，完全脱离高校育人主业，无法为学生提供实践实训平台。

结合四川师范大学独有办学特色，他最终确定校园智慧后勤这一创业赛道：一是依托学校新媒体运营、校园文创设计专业优势，为校园商业空间打造专属校园文创场景，搭建校园官方新媒体服务矩阵，拉近后勤与师生的距离；二是借力学校师范类教育服务、产教融合办学底蕴，打破传统后勤单一服务属性，把校园商业场地变为学生实践课堂；三是结合互联网大数据技术，补齐传统后勤数字化短板。立足师生真实刚需，依托母校专业积淀，他立志打造兼顾服务保障、商业运营与实践育人的新型智慧校园服务商，这也是他最初坚定不移的创业初心。

2014年尚在校期间，他便牵头启动项目全流程筹备工作，步步为营规避大学生创业盲目性。第一，深度市场调研，组建校内调研小队，走访四川省内22所本专科

高校，发放 3200 份师生调查问卷，梳理出智慧就餐、多元校园商业、文创校园空间、线上便民服务四大核心师生需求；第二，精细化项目策划，区别于市面上传统后勤企业，将师大文创设计、新媒体宣传、学生岗位实践三大特色融入整体服务方案，形成差异化竞争优势；第三，专业化团队组建，核心创始团队全部吸纳川师新媒体、工商管理、艺术设计、财务管理专业在校生与校友，分工搭建市场拓展、文创设计、技术运维、财务风控四大核心部门；第四，多元化资金筹备，初期依靠大学生创新创业大赛奖金、团队自筹资金作为启动本金，同时对接学校创业孵化中心，申请校级、省级大学生创业专项补贴，缓解初创资金压力；第五，试点场地落地，优先以四川师范大学食堂局部升级改造作为首个试点项目，依托母校创业孵化基地落实办公场地，2015 年正式注册公司，开启校园后勤创业之路。

## 二、创业实施过程：直面初创困境，迭代模式破局成长

公司成立初期，大学生创业短板集中暴露，遭遇三大核心发展难题。其一，资金短缺，现金流紧张。校园食堂硬件改造、智慧系统设备采购投入大，高校项目回款周期长，开业半年公司一度面临现金流断裂危机。对此他依托母校创业导师一对一指导，及时调整业务结构，先开展轻资产的校园新媒体代运营、校园文创活动执行业务快速回笼资金，同时补充申报省级双创扶持资金，平稳度过资金难关。其二，行业壁垒高，市场开拓艰难。高校后勤招投标流程严格，行业老牌企业垄断市场，初创团队无行业口碑、无标杆案例，省外市场拓展屡屡碰壁。团队调整策略，深耕川师校内试点，打造智慧食堂、校园文创街区标杆项目，用可视化服务成果作为竞标核心优势，顺利拿下首个校外高校合作订单。其三，校园运营经验不足，服务适配度不够。不熟悉高校校园管理条例、校园安全风控标准，初期出现商户管理混乱、师生诉求响应不及时等问题。团队主动邀请学校后勤管理处资深老师担任长期创业顾问，对标高校后勤管理规范完善内部管理制度，建立 24 小时师生诉求响应机制，快速补齐运营经验短板。

十年发展过程中，三大关键节点推动公司实现跨越式升级。2017 年，公司自主研发校园后勤大数据智慧系统，上线线上点餐、校园便民商城、服务满意度大数据分析功能，全面实现后勤服务数字化转型；2019 年，依托省内标杆项目经验，正式走出四川，布局重庆、陕西等周边省市高校，开启全国化布局；2022 年，全面深化

产教融合建设，将旗下校园生活广场、新媒体运营中心、文创工作室全部设立为高校实践基地，真正实现商业服务与人才培养双向赋能。

同时公司持续迭代运营与盈利模式，彻底摆脱传统后勤低利润困境。创业初期仅依靠食堂、超市基础服务费与场地租金盈利，模式单一抗风险能力弱；中期新增校园商业联营、校园文创空间租赁、校园新媒体广告三大盈利板块；现阶段最终形成基础后勤保障服务+数字化技术服务费+产教融合校企合作服务费+校园特色商业运营四维稳定盈利模式，兼顾公益服务属性与商业可持续性。

**三、创业成果与现状：布局全国高校，实现商业与社会效益双向丰收**

历经十年深耕，成都零栋校园后勤服务集团现已获评四川省大学生创新创业明星企业，行业影响力稳居西南校园后勤服务第一梯队。目前公司业务版图覆盖四川、重庆、北京、福建、陕西、河北、湖北、辽宁全国 8 个省份，常态化服务合作高校共计 53 所。经营业绩方面，2023 年公司全年销售额突破 10 亿元，2025 年顺利完成 A 轮融资，企业最新估值达到 15 亿元。荣誉与行业影响力方面，公司多个智慧校园改造项目获评四川省高校后勤改革示范案例，先后斩获省级产教融合优秀服务商、大学生创新创业标杆企业等多项官方荣誉。

团队建设层面，公司现有全职员工 620 余人，其中川师校友、在校实习生占比超过 35%，常年为母校提供新媒体运营、文创设计、市场管理、后勤运营等优质实习与就业岗位，搭建稳定的校友就业实践通道。未来三年，公司有着清晰的发展规划：一是加码 AI 智能技术研发，落地无人智慧食堂、一站式校园生活服务中台，进一步升级智慧校园服务体系；二是深化与四川师范大学的校企合作，共建校园后勤产业实践课堂，依托母校专业优势开发专属校园商业业态，打造全国可复制、产教深度融合的高校后勤创新创业新模式。

**四、创业感悟与成长：于挫折中沉淀，认清创业本质与初心**

回望十年创业路，挫折远多于顺境，一路走来既有突破瓶颈的欣喜，也有决策失误的反思，个人与企业都在一次次试错中稳步成长。创业初期，他和团队一心追求省外市场快速扩张，一味增加网红商业业态提升营收，却忽略了高校后勤服务公益性、服务师生为本的核心底线，一度出现商铺溢价过高、基础便民服务缺位，遭到校方和师生反馈。发现问题后，团队立刻关停非刚需商业业态，回归校园服务本

质，重新划分便民刚需区、文创休闲区、学生实践区，坚守“服务师生为先、商业盈利为辅”的原则，这也是他创业路上最深刻、最关键的一次自省与纠偏。

十年创业全面锤炼了他的综合能力：多方对接高校、商户、师生群体，让他的沟通协调与多方利益平衡能力大幅提升；多次直面资金危机、竞标失败、服务舆情等突发风险，风险预判和应急处置能力不断完善；统筹全国多省份业务布局、制定企业长期战略，让他的全局决策能力更加成熟。他也深刻领悟到：大学生创业切忌好高骛远，校园创业不能脱离校园本身，所有商业创新都要立足真实刚需；大学生最大的创业优势从来不是资金，而是高校专业资源、创新思维和敢闯敢试的初心。

**五、经验分享与建议：寄语师大后辈，赋能校园创新创业**

对于有创业意愿的学弟学妹，他有三点建议。第一，立足专业深耕刚需赛道，拒绝盲目跟风创业。不要追逐网红风口项目，要依托师大文创、新媒体、教育服务、经管等王牌专业，把课堂所学转化为落地产品，从小切口刚需项目起步，稳步放大规模。第二，筑牢风控意识，规避大学生创业常见风险。大学生创业普遍存在财务不规范、合同意识薄弱、资金规划混乱三大问题，建议初创阶段优先选择轻资产项目，循序渐进扩张，提前对接导师做好财务、法务风险防控，切勿盲目借贷扩张。第三，充分盘活母校各类资源。用好学校创业孵化基地、双创大赛、创业导师、校友圈层四大资源，校内试点、校友帮扶是大学生创业成本最低、成功率最高的成长路径。

他由衷感谢四川师范大学多年以来全方位的创业帮扶，从创业启蒙课程、赛事指导、资金补贴到免费孵化场地、一对一导师辅导，母校是他创业路上最坚实的后盾。

狮山沃土育初心，十年笃行赴新程。作为一名从川师走出的创业者，他始终牢记母校“重德、博学、务实、尚美”的校训，始终扎根校园实体经济，坚持商业价值与育人价值并行。大学生创业从来不是捷径，唯有依托自身专业、立足真实需求、常怀敬畏之心，才能行稳致远。未来，他将继续联动母校资源，搭建更多实习就业与创业孵化平台，反哺母校人才培养，也愿与广大师大青年同行，以青春实干拥抱创业浪潮，以创新力量书写青年担当。

# 深耕社区快递“最后一百米”

**人物介绍：**杨新华，四川师范大学经济与管理学院（遂宁校区）2026 届电子商务专业毕业生，现任广州市白云区石门街石门快腿配送店负责人。他聚焦社区快递便民服务，从零开始创建石门快腿配送店，专注快递代取代送，打造轻资产、高效率的社区配送服务。目前门店拥有稳定注册用户 3000 名，与 6 家快递驿站建立长期合作，解决了当地 20 个就业岗位和 1 名残疾人就业，开业 3 个月单个门店纯利润达 12 万元。

**事迹描述：**

杨新华，四川师范大学经济与管理学院（遂宁校区）2026 届电子商务专业毕业生。他立足社区快递便民服务这一刚需赛道，结合学校培养的实践能力与服务意识，从零创建广州市白云区石门街石门快腿配送店，走出一条小切口、低成本、服务民生的大学生创业之路。

## 一、创业初心与项目筹备

他的创业方向聚焦社区快递便民服务。大学期间他发现，很多小区快递驿站距离远、排队久，上班族、老人、宝妈取件极不方便，而驿站也面临末端配送压力大、用户投诉多的问题，两者之间存在明显服务缺口。结合四川师大培养的实践能力与服务意识，他决定以快递代取代送为核心，在广州市白云区石门街道创业，打造轻资产、高效率的社区配送服务。

项目筹备阶段，他一步一个脚印地完成了各项准备工作。为了摸清真实需求，他走访周边社区与快递驿站，确认居民对上门取件、代送、代寄、大件搬运的需求十分强烈，由此确定了线上下单、驿站合作取货、上门配送的运营模式——用户线上发需求，他到合作驿站取件，再送货上门或到店自提。随后，他先后与中通、圆通、极兔、菜鸟等多家驿站达成合作，获得优先取件、批量出库权限，打通了货源与配送的关键环节。最后，他注册个体工商户、办理营业执照，将快递代收代送、配送服务纳入经营范围，以合规、低成本的方式完成了项目启动。

## 二、创业实施过程

创业初期最大难点是驿站信任不足、居民不了解、订单不稳定。他主动上门沟通，承诺准时、安全、不丢件、不破损，用服务建立合作；同时在社区群、小区门口推广，让居民知道“足不出户就能收快递”。

随着业务逐步铺开，他形成了围绕快递代取配送的核心运营模式：用户通过微信、电话、社群提交取件信息（手机号、取件码、地址）完成线上下单；他凭合作权限到驿站批量扫码取件，统一分拣、核对信息；用户既可到店自提，也可由他按地址上门配送，大件、重物优先送达。在此基础上，他还同步提供代寄快递、包裹代存、小件急送等延伸服务，有效提升了用户复购率。

遇到问题他逐一解决：驿站合作不畅就优化流程、提高效率；用户担心丢件就全程拍照、实时反馈；订单波动就深耕老客、靠口碑转介绍。

## 三、创业成果与现状

目前快腿配送店已稳定运营一年，与 6 家快递驿站建立长期合作，服务覆盖石门街 5 个成熟社区，日均代取派送快递 100 余件，用户复购率高。项目实现稳定盈利，既解决了居民“最后一百米”难题，也为驿站分流压力，形成驿站+创业者+居民三方共赢的良性模式。

未来计划扩大服务范围，增加批量代寄、社区团购配送等业务，打造石门街道本地便民配送品牌。

## 四、创业感悟与成长

从大学生到创业者，他最大的收获是：小微创业不是赚快钱，而是解决真问题。快递代取看似简单，却关系居民生活便利，只要把服务做细、做实，就能站稳脚跟。这段经历让他提升了沟通、统筹、抗压与解决问题的能力，也更理解脚踏实地的意义。

## 五、经验分享与建议

对于想创业的学弟学妹，他给出了四点建议：一是从小切口切入，从快递、跑腿、社区服务等刚需入手，门槛低、易落地；二是重视合作资源，与驿站、门店、物业合作往往事半功倍；三是牢记口碑大于宣传，保证安全、时效与服务，老客推荐就是最好的推广；四是坚持合法合规经营，办齐证件、规范运营，才能走得更稳更远。

# 扎根青创，弄潮洛带

**人物介绍：**马俊涛，四川师范大学外国语学院 2021 届法语专业本科毕业生，现任成都市音跃发条文化传播有限责任公司项目总监。在校期间，他立足学校文创艺术、新媒体创新的办学特色，跨界深耕音乐文创领域，创办“音跃发条”文创音乐项目。2020 年 1 月，项目成功入驻龙泉驿区青创园；同年先后策划执行洛带古镇“辞旧迎新，喜客洛带”、“红色洛带，喜迎国庆”两大文旅主题活动，将音乐表演、文创展示与古镇文旅、红色文化相结合，打造差异化活动亮点，快速积累市场口碑与实战经验，推动项目从试错摸索逐步走向规范化运营。

**事迹描述：**

马俊涛的创业之路，源于个人热爱与市场缺口的双向契合。从法语专业学生到文创创业者，他以热爱为初心、以务实为底气，走出了一条大学生小成本创业、文旅融合发展的特色之路。

**一、创业初心与项目筹备**

他的创业初心源于个人热爱与市场缺口的双向契合：他长期深耕音乐领域，具备乐队演出、音乐创作经验，同时发现当下独立音乐人单打独斗发展艰难，文娱市场优质小众音乐文创资源稀缺，缺乏专业化、年轻化的运营推广平台。结合学校文创、艺术创新的学科优势，依托校内美术、设计、艺术等专业优质资源，他确定了音乐文创的创业赛道，打造集音乐策划、文旅活动、文创融合于一体的特色项目。

项目筹备阶段，他坚持大学生小成本创业理念，稳步完成各项筹备工作。市场调研上，聚焦成都本地文旅市场、青年文娱消费趋势，重点调研洛带古镇等文旅景区的活动运营模式，明确年轻群体对沉浸式、主题化音乐文旅活动的消费需求。团队组建上，依托学校平台汇聚人才，在美术学院韩怡老师的专业指导下，联合校内设计、艺术专业同学组建核心团队，实现音乐创作、视觉设计、活动策划的能力互补。场地与资源方面，精准对接龙泉驿区青创园政策资源，成功入驻园区，获得免费创业场地、创业指导等扶持，无需大额资金投入，低成本完成项目落地筹备。同时，提前完成项目商业模式策划，摒弃盲目扩张思维，确定以文旅活动策划、音乐文创服务为核心的初期运营方向。

## 二、创业实施过程

创业初期，项目面临多重现实困境：作为学生创业团队，他们缺乏市场运营经验、品牌知名度极低，初期市场开拓困难；同时团队磨合不足、无稳定营收渠道，小规模资金压力持续存在。针对这些问题，马俊涛确立了小成本测试、稳步试错、迭代优化的核心思路。摒弃传统创业大额投入、先搭框架的模式，以小型文旅活动为切入点，低成本测试市场适配性。针对经验不足的问题，主动参与省市各类创新创业赛事，对接政企资源，在实践中积累运营经验，同时依托校内指导老师的专业赋能，规避创业误区。

项目运营过程中，团队把握两大关键节点实现突破。一是文旅活动落地试水，2020 年先后策划执行洛带古镇“辞旧迎新，喜客洛带”、“红色洛带，喜迎国庆”两大主题活动，将音乐表演、文创展示与古镇文旅、红色文化相结合，打造差异化活动亮点，快速积累市场口碑与实战经验。二是运营与盈利模式优化，逐步摒弃单一活动盈利模式，形成“文旅活动策划+音乐文创定制+青年艺术资源对接”的多元运营模式，精准聚焦本地文旅景区、青年文娱市场的细分痛点，拒绝贪大求全，以精细化服务提升核心竞争力，让项目从试错摸索逐步走向规范化运营。

## 三、创业成果与现状

经过多年深耕，目前“音跃发条”项目运营稳定，已形成成熟的文创服务体系与稳定的市场渠道。项目成功扎根龙泉驿区青创园，持续深耕成都本地文旅文创赛道，落地多场常态化文旅主题活动，有效助力地方文旅活化，获得景区与合作单位的认可。团队从最初的小型学生团队，逐步沉淀为分工明确、专业互补的年轻化创业队伍，汇聚音乐创作、视觉设计、活动运营等多领域校内优秀人才。

依托项目实践，团队积累了丰富的大学生文创创业实战经验，形成了适配青年创业的轻量化运营模式，具备较强的可复制、可推广性。未来，项目将持续深耕川蜀文旅文创领域，深化与本地景区、政企单位的合作，持续挖掘音乐与文创、文旅的融合潜力，拓展年轻化文创服务场景，打造具有川师特色的青年文创创业品牌。

## 四、创业感悟与成长

跨界创业的历程，是他突破专业局限、全面成长的修行。从法语专业学生到文创创业者，他跳出固有学习框架，彻底摆脱了学生思维，实现了综合能力的全方位

提升。在一次次活动策划、市场对接、团队磨合中，他的沟通协调、市场研判、风险应对、决策统筹能力得到显著锻炼，学会了从市场需求出发审视项目，而非仅凭个人热爱盲目发力。

创业路上他也历经诸多挫折，多次面临项目试错无果、市场认可度不足的困境，也曾陷入迷茫与自我怀疑。但一次次的复盘与坚持，让他深刻认知到：大学生创业从来不是一蹴而就的捷径，热爱是初心，务实是底气，试错是常态，取舍是智慧。真正的创业成功，不在于一朝一夕的盈利，而在于持续沉淀、稳步迭代，在深耕中创造价值、突破自我。

**五、经验分享与建议**

对于有创业意愿的学弟学妹，结合自身实战经验，他有三点核心建议。第一，立足本校优势精准起步，充分利用川师大文创、艺术、新媒体等特色学科资源，依托校内老师指导、同学人才资源，聚焦细分赛道，发挥校园资源优势，避免盲目创业。第二，坚持小成本试错创业，摒弃跟风融资、大额投入的浮躁思维，从单人可操作、低风险的小项目起步，通过小规模测试验证市场，及时止损、迭代优化，降低创业风险。第三，正视创业心态，做好吃苦与试错准备，不急于求成、不畏惧失败，在实操中积累经验、沉淀能力。

马俊涛以热爱为初心、以务实为底气，在音乐文创领域走出了一条大学生小成本创业的特色道路，生动诠释了新时代大学生敢闯会创、扎根实干的青春担当，为学校文创育人和创新创业教育提供了鲜活样本。

# 文旅深耕二十载的青春答卷

**人物介绍:**兰永强，四川师范大学历史文化与旅游学院 1999 届旅游管理专业本科毕业生，现任成都意道旅游策划设计咨询有限公司董事长、成都文化旅游产业商会执行会长。他长期深耕文化旅游策划、旅游景区开发运营、乡村振兴和产业融合发展领域，毕业二十余年来坚守文旅产业初心，完成了从行业从业者到创业者、从项目执行者到行业推动者的成长蜕变。他带领企业打造众多优质文旅项目，牵头的消费帮扶项目获评 2025 年全国工商联“四好商会”优秀案例，充分展现了川师校友知行合一、实干担当的精神风貌。

**事迹描述：**

兰永强的创业之路始于大学时期种下的文旅理想，历经多年行业积淀后躬身创业，在二十余年的深耕中实现了企业发展与社会价值的双向收获，也走出了一条专业赋能产业的实干之路。

**一、厚积薄发：从专业积淀到创业初心萌发**

兰永强与旅游管理专业结缘虽有偶然，却在大学学习中逐步明确了职业方向。四川师范大学旅游管理专业依托历史学学科基础建设，强调文化底蕴与实践应用相结合。大学期间，《旅游资源开发与规划》《旅游法规》等课程让他系统接触了旅游产业规划与开发理论，也激发了他对文旅产业的浓厚兴趣。

毕业后，他先后从事旅游教育、旅游景区运营管理等工作，参与雅安碧峰峡景区、什邡西部惊奇欢乐谷等项目建设。在长期实践中，他深刻认识到文旅产业不仅需要运营管理人才，更需要兼具战略思维和创新能力的策划人才。随着国内旅游产业快速发展、消费升级趋势显现，文旅规划咨询市场需求持续增长，凭借多年的行业积累，他决定创办成都意道旅游策划设计咨询有限公司，专注于旅游规划设计、文旅项目策划和产业融合咨询服务。

创业前期，他深入调研西部地区文旅产业发展需求，明确企业定位；依托积累的行业资源，组建涵盖旅游规划、市场营销、文化创意等领域的专业团队；因初期资金有限，公司采取轻资产运营模式，通过项目收益滚动发展，逐步实现稳定运营。

**二、攻坚破局：在市场竞争中打磨核心竞争力**

创业初期，企业面临的最大困难是市场开拓和品牌建立。作为新成立的咨询机

构，公司既缺乏知名度，也缺少成熟案例支撑。面对激烈的市场竞争，兰永强带领团队坚持“专业立身、品质取胜”的发展理念，从每一个项目做起，以专业能力赢得客户认可。

与此同时，创业团队普遍缺乏成熟企业运营经验，项目管理、市场推广和团队建设都需要不断探索。为提升专业能力，兰永强始终坚持理论学习与实践创新同步推进，先后进入西南大学学习农业区域经济，到西南财经大学进修金融学课程，不断完善知识结构，提高产业分析和项目运作能力。

企业发展的关键节点出现在文旅产业与乡村振兴深度融合阶段。随着国家乡村振兴战略深入实施，公司逐步将业务从传统旅游规划拓展到休闲农业、乡村旅游、产业融合等领域，形成了“规划咨询+产业运营+资源整合”的综合服务模式。在品牌建设方面，公司坚持项目质量优先，通过成功案例积累行业口碑；在运营模式上，坚持专业咨询服务与产业实践相结合，既提供规划设计方案，也积极参与项目落地实施，不断提升企业核心竞争力。经过多年发展，公司逐步形成了稳定的客户群体和良好的行业影响力。

### 三、深耕致远：以实干创造行业价值与社会价值

经过二十余年的行业深耕，兰永强带领企业参与了众多文旅项目策划、景区开发和乡村振兴项目建设，在业内形成较高知名度和影响力。

人才培养方面，公司打造了一支专业化人才队伍，多名核心骨干均由应届毕业生培养成长而来。企业坚持“人才培养与企业发展同步”的理念，通过项目实践培养青年人才，形成了较为完善的人才成长机制。

社会价值方面，兰永强积极推动产业平台建设，参与成都市文化旅游产业商会工作，并牵头实施“三九一城·乡乡到家”消费帮扶项目。该项目在四川省工商联、成都市工商联指导下，联合多家商协会共同推动欠发达地区农特产品销售和产业发展，获得2025年全国工商联“四好商会”优秀案例荣誉，为消费帮扶和乡村振兴探索了新路径。

未来，公司将继续围绕文旅产业高质量发展，积极探索数字文旅、乡村振兴、产教融合等新领域，推动文旅产业与农业、商业、教育等行业深度融合，打造更具创新力和社会价值的发展平台。

### 四、初心如磐：在创业实践中沉淀思考与传承经验

回顾创业历程，兰永强认为，最大的收获不仅是企业的发展，更是个人能力和思维方式的成长。创业过程中，他经历过项目失败、市场低迷和经营压力，尤其是疫情期间企业发展面临严峻挑战，但正是这些困难，让他不断提升风险应对能力、资源整合能力和战略决策能力，逐渐形成更加成熟的经营理念。

他始终认为，创业不是简单地创办一家公司，而是持续解决问题、创造价值的过程。只有坚持学习、保持开放心态，才能适应快速变化的市场环境。多年来，他坚持在高校兼职授课和开展专题讲座，将理论研究与产业实践相结合，始终保持对行业发展的敏锐观察和思考。

对于有创业意愿的学弟学妹，兰永强分享了三点经验：一是创业前要做好专业积累和行业认知，不能盲目跟风，大学期间应主动参与社会实践和实习活动，尽早了解行业运行规律；二是要正确认识创业风险，创业是长期坚持和不断试错的过程，面对困难挫折要具备较强的心理承受能力和持续学习能力；三是要善于利用学校和社会资源，主动寻求导师指导，加强与优秀校友、行业专家的交流合作。对于学校创新创业教育，他建议进一步加强职业心理教育和抗挫能力培养，通过真实项目实践、创业案例教学和校企合作等方式，提高学生解决实际问题的能力，同时鼓励更多校友企业参与人才培养和创新创业指导，形成学校、企业和学生协同发展的良好生态。

从四川师范大学旅游管理专业学生到文旅行业创业者，兰永强始终坚持“知行合一、学以致用”的理念，在文旅产业发展和乡村振兴实践中书写了属于自己的奋斗篇章，也为广大青年学子提供了宝贵的就业创业经验和人生启示。

# 校园轻创业，食遇青春赛道

**人物介绍：**吕川宝，四川师范大学经济与管理学院2026届工商管理专业本科毕业生，“校虎零食”创业项目发起人。在校期间，他聚焦校园即时消费痛点，结合工商管理专业所学打造“线上小程序下单+区域化前置仓备货+学生兼职骑手配送”的校园零食零售模式。项目稳定运营超过一年，月均流水稳定在2万元左右，累计服务用户超700人，成功跑通可复制的校园轻资产微型创业模型，是大学生将专业理论转化为创业实践的典型代表。

**事迹描述：**

吕川宝的创业之路始于对校园生活需求的敏锐洞察，依托专业知识完成模式设计，在实战中持续迭代优化，最终在校园场景中验证了微型创业项目的可行性，也在实践中实现了个人能力的全面成长。

**一、锚定需求：从校园痛点中萌发创业初心**

吕川宝的创业初心，源于对校园内“即时性、碎片化”消费需求的敏锐观察。在校期间他发现，学生普遍面临深夜赶论文时宿舍楼下超市已关门、在图书馆自习时不愿中断学习往返买零食的场景，校园消费“最后100米”的便利性需求存在巨大的市场空白。

结合工商管理专业所学的市场营销、供应链管理知识，他意识到解决这一痛点的关键不在于开实体店，而在于构建高密度、快响应、轻资产的“云零食柜”网络，“校虎零食”项目的雏形由此诞生。在项目筹备阶段，他带领团队完成了多项核心工作：通过问卷与访谈开展市场调研，量化了学生的零食品类偏好、价格接受度与配送时效期望——其中期望30分钟内送达的比例高达85%，并绘制了校园高频活动区域热力图；完成项目策划，明确“校园场景零食解决方案提供商”的定位，敲定“线上小程序下单+区域化前置仓备货+学生兼职骑手配送”的商业模式；组建3人核心团队，分别负责技术运维、运营客服与供应链管理，他本人作为发起人承担整体运营与供应链管理职责；完成资金与场地筹备，以个人积蓄和团队小额众筹作为启动资金，说服同学将宿舍作为首批前置仓铺货，同时依托SaaS平台快速搭建微信小程序商城，大幅降低了开发成本。

## 二、攻坚破局：在实战迭代中完成从 0 到 1 的突破

创业之路并非坦途，“校虎零食”从零到一的过程充满挑战，吕川宝带领团队逐一破解难题，推动项目快速落地。供应链搭建上，针对学生群体缺乏稳定批发商资源、议价能力弱的问题，团队采取“农村包围城市”策略，先与学校周边多家小型超市、批发部以“高频次、小批量、现结”的方式达成合作；同时运用专业知识建立动态库存表格，严格控制首批 SKU 在 30 个以内，聚焦畅销品类，仅用 3 周便完成了从 0 到 1 的供应链搭建。市场冷启动上，团队放弃广撒网的传单推广模式，采用“精准地推+社群运营”的思路，在宿舍楼、图书馆门口开展试吃活动，主打“小程序下单，30 分钟送达寝室”的核心卖点，地推转化率最高达到 25%，并以这批种子用户为基础搭建了首个用户社群。运营规范上，针对订单量增长后出现的拣货配送混乱、错单漏单问题，团队迅速制定简易作业标准：前置仓人员负责接单、拣货、打包，招募 5 名勤工俭学学生担任兼职骑手，划分固定配送楼栋，并设计阶梯式配送激励方案，快速理顺了运营流程。

## 三、深耕运营：打磨可复制的校园微型创业模型

度过项目启动期后，吕川宝带领团队持续优化运营模式，在用户留存、盈利效率、品牌团队建设上不断升级，推动项目进入稳定运营阶段。用户增长与留存方面，当种子用户规模突破 200 人后，团队推出“老带新”裂变活动，成功将用户总量扩展至 700 余人；同时通过分析小程序后台数据，淘汰动销率低的商品，引入网红零食与季节性产品，使用户月均复购率提升了 28.29%。盈利模式优化方面，项目首月流水即突破 1.5 万元。团队通过优化供应链、直接对接上一级经销商，同时引入高毛利的短保食品与饮料，将综合毛利率稳定提升至 35%左右；此外搭建动态库存管理系统，将库存周转率提升了 50%，显著减少了资金占用与货品损耗。品牌与团队建设方面，团队设计了统一的品牌视觉，在配送包装上粘贴暖心便利贴，打造“有温度”的校园品牌形象；团队管理上坚持每周召开线上复盘会，将部分利润作为团队激励，保持了核心成员的稳定性与积极性。

目前，“校虎零食”项目已稳定运营超过一年，拥有 3 个核心前置仓，覆盖学校主要生活区与学习区，月均流水稳定在 2 万元左右，累计服务用户超过 700 人，实现了正向现金流并收回初期投入。项目不仅取得了稳定的运营成果，更跑通了一

个可复制的、基于校园场景的微型创业模型，验证了“线上线下一体化”“社群即渠道”“轻资产运营”在校园市场的可行性，曾作为“校园创新创业实践”的代表在学院内进行分享。

**四、知行互促：在创业实践中沉淀成长与经验**

对吕川宝而言，这段创业经历是大学四年最生动的“第二课堂”，既实现了专业理论的落地，也完成了个人综合能力的全面淬炼。从理论到实践的跨越层面，课堂上学到的 4P 营销理论、库存管理、ROI 计算等知识在真实商业运作中变得无比具体，他对“现金流为王”和“库存周转率是零售生命线”形成了深刻的实践认知，这种认知是课本案例无法给予的。综合能力淬炼层面，他掌握了供应商谈判、兼职团队管理、有限资源下的决策优化、用户投诉处理等实用能力，沟通协调、风险预判与抗压能力都得到了质的提升。尤其是初期遭遇供应链断裂危机时，连续三天奔走于各大市场寻找替代方案的经历，极大锤炼了自身的韧性与执行力。对创业的认知层面，他深刻意识到，创业不是灵光一现的创意，而是日复一日的精细化运营和快速迭代；它需要的不仅是激情，更是严谨的逻辑、对细节的偏执，以及在不确定性中寻找确定性的能力，一个好的创业者，首先得是一个优秀的“问题解决者”和“资源整合者”。

对于有创业意愿的学弟学妹，吕川宝结合自身经历分享了几点建议：一是始于微末、快速验证，从身边最小的痛点出发，用最小可行产品快速验证市场需求；二是轻资产启动、控制风险，充分利用现有资源，将启动资金压在能承受全部损失的范围内；三是重视数据与复盘，坚持记录核心运营数据，定期复盘调整；四是利用好学校的支持系统，主动对接创业学院、就业指导中心的资源与指导。同时他也希望学校能提供更多“实战型”创业支持，例如建立常态化的创业者-导师结对机制、举办创业项目供需对接会、开放闲置校园空间作为孵化仓，解决初创团队的实际难题。

未来规划上，短期他将继续优化供应链，尝试与品牌方直接合作，进一步丰富商品品类；长期则计划将运营模式（包括小程序系统、仓配管理 SOP、社群运营手册）进行标准化梳理，尝试在兄弟院校进行小范围的模式复制或合作，帮助更多有创业想法的同学低风险起步。

# 古典舞者的传媒版图

**人物介绍：**陈子萱，四川师范大学舞蹈学院 2026 届舞蹈表演专业本科毕业生，现任爱睡懒觉文化传媒有限公司董事长。她深耕古典舞国风传媒赛道，从单人小型直播工作室起步，逐步打造集舞蹈直播、线上美育、短视频 IP 运营、文创商演于一体的综合文创机构，签约 30 余名古典舞主播，搭建多元化营收结构，形成标准化可复制的主播孵化与内容运营体系，在实现项目稳定盈利的同时，持续深耕国风传统文化数字化传播，兼顾产业收益与文化推广双重价值。

**事迹描述：**

陈子萱依托舞蹈专业功底与新媒体行业积累，紧抓传统文化数字化传播的发展机遇，以古典舞文化线上传播为核心开启创业之路，在实践中迭代优化商业模式，完成了从单一工作室到综合文创机构的跨越。

**一、锚定赛道：紧抓机遇开启国风传播创业初心**

陈子萱长期深耕短视频与直播行业，持续关注行业政策导向与市场发展趋势。近年来国家大力扶持传统文化、国风非遗产业发展，古典舞作为中华优秀传统文化的重要载体，线上传播需求与大众美育热度持续上升，传统文化数字化传播迎来良好发展机遇。结合自身直播实操经验与行业资源，她确定以古典舞文化线上传播与国风内容孵化为核心的创业方向，主营古典舞直播展演、国风短视频 IP 打造、线上古典舞美育教学等业务。

项目初创阶段整体推进难度大、进度缓慢，前期筹备工作繁杂且门槛较高。一是场地筹备，古典舞直播对场地层高、隔音环境、镜面排练区、专业舞蹈设施有严格标准，选址、改造、装修耗费大量时间与精力；二是团队搭建，古典舞主播不仅需要扎实的舞蹈功底，还需具备镜头表现力与直播互动能力，编导、剪辑、商务等职能岗位人才筛选周期长、招聘难度大；三是设备投入，古典舞内容呈现对灯光、收音、摄像、舞台配套设备要求远高于普通娱乐直播，前期设备投入成本高。受初创资金有限、行业资源不足等因素影响，项目起步阶段困难重重。

面对初创困境，她选择从单支主播团起步，先小规模试点运营，打磨直播流程、内容体系与变现模式，待单团运营稳定、盈利模型跑通后，再逐步拓展第二、第三

主播团队。这种小步迭代的模式，有效规避了初创期资金压力大、管理跟不上的问题，保障项目平稳起步。

**二、迭代升级：突破单一模式构建多元营收体系**

运营三至四个月后，陈子萱深刻感受到新媒体直播行业竞争激烈、同质化内卷严重，传统单一的直播打赏模式增长乏力，难以支撑公司长期稳定运转。为实现可持续发展，她在坚守古典舞文化传播核心定位不变的前提下，主动优化商业模式、拓展多元化盈利渠道。

团队逐步新增线上古典舞教学、国风文创带货、线下商演合作、文旅短视频定制等衍生业务，打破单一收入结构。面对新业务适配难、人才转型慢、资源对接不足等问题，团队通过细化业务分工、开展专项培训、优化运营体系等方式逐一突破，顺利实现从单一直播工作室向综合国风文化运营机构的转型。

**三、深耕致远：项目步入规范化稳定发展轨道**

经过持续深耕与精细化运营，公司目前已步入稳定、规范化的发展轨道。运营场地从最初单一直播间，拓展为两处独立运营场地，划分专业直播棚、排练教室、后期工作室、办公区域，功能布局完善。团队规模持续壮大，专业古典舞主播已达30人以上，人事、财务、编导、商务等职能岗位配置齐全，组织架构清晰、运转高效。

现阶段公司营收结构更加健康，直播展演、线上美育、商业合作三大业务相辅相成，依托短视频平台沉淀大量精准国风受众，实现传统文化流量的良性变现。同时项目已形成标准化可复制的主播孵化与内容运营体系，持续深耕国风传统文化数字化传播，并向在校创业学子分享实操经验，助力学弟学妹创业避坑，兼顾产业收益与传统文化推广的社会效益。

基于现有发展基础，陈子萱制定了清晰的中长期规划：未来将逐步打造十支标准化古典舞直播团队，主播规模扩充至60人；同时跳出单一直播赛道，向线下集训、艺术考级、原创剧目孵化、文旅IP合作等多元领域延伸，构建线上线下联动的传统文化传播体系，实现品牌化、多元化、可持续化发展。

**四、初心弥坚：在创业实践中实现能力与认知双重成长**

一路走来，陈子萱的统筹能力、决策能力、抗压能力、资源整合能力得到全面提升，也更加坚定了深耕传统文化传播赛道、以青年力量弘扬国风文化的初心。

她在创业中形成了深刻的行业认知：在同质化严重的直播行业，坚持传播古典舞传统文化，是企业独特的品牌壁垒与社会价值所在，能够实现商业效益与文化价值双向统一，文化内核才是企业的核心竞争力。

**五、经验相传：为青年创业学子分享实操指引**

结合自身创业经历，陈子萱对有意向自主创业的学弟学妹提出几点实用建议：第一，依托优势选赛道，借力政策谋发展。创业切忌盲目跟风，要结合自身特长与专业优势，优先选择国家扶持、前景广阔的细分领域；多了解创业扶持政策、校园帮扶资源，降低初创成本与试错风险。第二，坚持轻量化起步，拒绝激进投资。初创阶段优先小团队、小规模试运营，先跑通盈利模式、验证项目可行性，再稳步扩规模，最大程度规避创业风险。第三，正视自身短板，学会取长补短。每个人的能力都有边界，擅长技术、内容，不代表擅长管理运营，可通过吸纳专业人才、学习企业管理知识，完善团队架构。第四，坚守主业本心，多元布局抗风险。创业一定要有核心主业与核心竞争力，在此基础上拓展副业、多元增收，有效对冲行业内卷与市场波动，保障企业稳定运转。

同时她也建议学校持续完善创新创业教育，多开设新媒体、文创产业专题讲座，搭建校企对接平台，为艺术类、传媒类创业学生提供更多资源、指导与扶持，助力青年学生创新创业、实现自我价值。

# 以科创赋公益，以笃行赴山海

**人物介绍：**蒋朋恒，四川师范大学信息与计算科学学院2026届信息与计算科学专业本科毕业生，格物净知科技有限公司创办人，现已录取为广西大学计算机技术专业硕士研究生。自高中阶段便开展勤工创收实践，大学期间打造“衣物洗护+旧衣回收+文创公益改造”三位一体创业项目，项目获批省级大学生创新创业训练计划，取得软件著作权，产出相关学术论文。项目累计回收旧衣数千件，参与甘肃地震物资捐赠，带动多名人员就业。历经税务风险、合作方抢夺客户资源等多重创业危机，同时克服学业滑坡困境，平衡创业实践与专业学习，实现创业实践与学业升学双向收获。

**事迹描述：**

出身农村家庭的蒋朋恒，希望凭借自身本领减轻家庭经济负担。从高中阶段勤工实践起步，在大学牵头组建创业团队，直面项目运营中的各类突发危机，持续迭代打磨商业模式，探索商业运营与公益帮扶相融的特色创业路径。创业过程中也曾出现学业波动，他及时做好时间调配，平衡项目运营与课业学习，在公益创业赛道实现实践能力与社会价值的双重收获。

## 一、洞察现实痛点，开启公益科创创业之路

高中阶段，蒋朋恒便联合同学开展旧书回收流转，零成本实现创收，初步积累市场实践认知。步入大学后，任职校园卡销售经理，在一线地推工作中磨炼沟通拓客能力。观察到校园衣物闲置浪费、学生洗护需求旺盛的现实，他确定创业方向，业务从单一衣物洗护，逐步拓展至旧衣回收、公益捐赠、传统文化文创改造的综合体系。

项目初创阶段仅凭私人交情搭建团队，出现成员能力与岗位错配、执行力不足等问题。他及时复盘调整，重新筛选团队人员、厘清岗位职责。同步开展市场调研，主动钻研工商、税务企业运营知识，坚持小成本试错，为项目落地筑牢基础。

## 二、勇渡发展险滩，攻坚克难迭代项目模式

项目推进过程中多重风险接踵而至。初创期缺乏企业运营实操经验，因税务申报逾期受到罚款，他主动赴税务部门现场请教学习，吃透全流程报税规范，彻底化解合规风险。运营中期遭遇合作方抢夺两千—三千名存量客户、切断供应链的重大

危机，项目发展近乎停滞；团队迅速分工，一方面重新对接上下游供应链，另一方面依托私域社群重返校园开展地推，从零重建客户资源，逐步将业务恢复至月营收8000-10000 元。

针对旧衣捐赠物资积压的现实难题，团队吸纳创意，对回收旧衣物开展文创二次加工，印制传统诗词文化元素后送往偏远地区，打造“商业服务+公益帮扶+文化传播”三位一体的特色模式。创业初期时间管理失衡，课程学业受到一定影响。他重新划定学习与工作的时间边界，逐步下放项目部分日常事务，合理分配精力兼顾课业与创业。项目参赛初期屡屡碰壁，在指导老师的帮助下优化方案，突出商益融合特色，斩获院赛一等奖，成功立项省级大创项目，产出软件著作权与学术论文。

**三、商益双向共生，项目释放社会价值**

项目搭建起线上线下联动的完整业务链条，旧衣收集、文创改造、定向捐赠实现常态化运转。累计回收数千件旧衣物，为甘肃地震灾区、偏远山区输送帮扶物资；经过文创改造的服饰助力乡村美育教育，同时为求职、备考过渡阶段的学生提供就业岗位。未来计划进一步拓宽公益帮扶覆盖面，深化文创研发，探寻商业收益与公益事业可持续平衡路径，力争打造高校公益科创创业示范样本。

**四、淬炼心智成长，分享青年实践启示**

这段创业经历充分锻炼蒋朋恒的沟通对接、风险处置、理性决策能力。他深刻感悟，大学生创业更珍贵的收获是阅历、心性与综合能力的成长，而非短期经济收益，学生开展创业实践同样不能忽视学业根基。他寄语学弟学妹：创业要坚持轻资产试错，切忌好高骛远；团队选拔重实干本领，不唯人情关系；对外合作务必守住客户、供应链等核心资源，主动学习财税法律知识规避风险；做好时间规划，平衡好实践探索与课业学习。同时建议学校增设工商实操、合作风险防范类创业专题培训，帮助同学们规避创业路上的现实陷阱。

# 深耕二次元的青年服务实践者

**人物介绍：**马璐，四川师范大学马克思主义学院 2025 届思想政治教育专业本科毕业生，个体经营者。立足自身对二次元圈层的爱好，瞄准学生 cosplay 行业现实痛点，以 2000 元启动资金，打造“服饰租赁+妆造服务+后期修图”一站式 cos 服务项目。项目线上面向全国开展服饰租赁，线下承接成都本地妆造业务，店铺累计完成订单 162 笔，营收 2.4 万元，好评率 100%。在创业实践中锤炼市场调研、运营管理、客户沟通能力，探索出兴趣转化为实践项目的大学生创业路径。

**事迹描述：**

在校期间，马璐立足二次元圈层兴趣，敏锐捕捉高校 coser 群体的现实消费痛点，从兴趣爱好者起步，以轻资产模式开启创业实践。通过前期市场调研找准项目定位，克服资金有限、客源不足等难题，持续迭代服务流程，构建完整服务闭环，在小众兴趣赛道实现稳步运营，完成从爱好者到项目运营者的蜕变。

**一、洞察圈层需求，锚定创业实践方向**

依托对动漫、游戏二次元文化的长期热爱，马璐留意到高校 coser 普遍面临妆造水平参差不齐、服装购置成本高、租衣售后缺失等现实难题。结合参与校内“互联网+”创新创业大赛积累的项目思维，她萌生打造一站式 cos 配套服务的想法。

项目启动前，她借助校园社群、漫展交流社群开展问卷调研，数据显示周边近 85% coser 遭遇过相关消费痛点；成都高校云集、二次元爱好者基数庞大，面向学生群体的专项服务供给存在缺口。基于调研结果确定业务模式：闲鱼平台开展全国服饰租赁，成都本地承接妆造接单。以 2000 元作为启动资金，购置妆造工具与部分服装，依托自有服饰补充货源，以居家作为仓储洗护点位，天府红作为线下接妆场地，正式启动项目。

**二、直面现实困境，迭代模式开拓市场**

创业初期资金紧张，热门角色服饰、高端耗材难以购置，她便盘活个人原有 cos 服饰，选购性价比二手服装，自学服装修改、妆造技术，压缩外包开支。初期仅依靠社群转发宣传，客源十分有限。

为破解发展难题，她优化两套核心业务运营策略：妆造板块发布仿妆教程短视

频展示技术实力，推出学生特惠体验套餐，吸引首批客户；租衣业务建立尺码核对、服装清洗消毒全流程，随件附带试穿反馈卡，联动本地爱好者互勉合作，借助优质返图扩大传播。后续进一步拓展道具定制、漫展跟妆、摄影棚联动等增值业务，借助新媒体发布客户案例，不断拓宽客源。

### 三、完善运营闭环，项目实现稳步运营

经过近一年打磨，项目运营体系日趋成熟。妆造服务累计服务客户 200 余人次，服装库扩充至 80 余套热门角色服饰，租衣业务覆盖全国多地，月均营收稳定在 3000 元，扣除耗材更新成本后实现盈利。同步建立服装台账、客户档案、预约管理制度，实现流程规范化。面向未来，计划扩充小众角色服饰资源，探索线上妆造教学、服装寄拍等新业务，完善项目生态。创业过程中也曾遇到妆造效果争议、服饰损坏纠纷、订单高峰人手紧缺等问题，让她认识到创业光有热爱远远不够，流程规范与责任意识不可或缺。

### 四、复盘创业历程，分享青年创业启示

回望创业之路，马璐感悟到小众兴趣赛道同样蕴藏市场机遇，创业的内核在于以专业真诚解决用户真实需求。她建议有志创业的学弟学妹：优先选择自身熟悉领域切入，依靠热爱抵御创业挫折；坚持轻资产小规模试运营，严控前期投入；提前做好风险预案，明确服务规则规避纠纷；善用校园社团、创新创业赛事、学校创业中心等校内资源获取扶持。同时也期待学校可以进一步完善创业实践场地、培训指导，助力学生创业项目规范化发展。

# 把握市场契机，实干淬炼成长

**人物介绍：**明烁，四川师范大学化学与材料科学学院 2025 届化学专业本科毕业生。在校期间立足二手消费风口，自主开展二手跑鞋电商创业，从零搭建起采购、质检、洗护、运营客服、发货交付的完整商业链路。依托闲鱼平台持续深耕跑鞋二手细分赛道，截至毕业，累计售出跑鞋 1000 余双，店铺总流水突破 36 万元。创业过程中直面供应链、仓储、客户纠纷等多重现实难题，在实战中掌握选品定价、库存周转、成本管控、客户运营等全套商业实操能力。完成学业的同时实现创业项目规模化运转，毕业后入职东莞市海德双语学校担任中学教师。

**事迹描述：**

源于个人跑步爱好，明烁从处置个人闲置跑鞋开启创业尝试，敏锐捕捉二手跑鞋细分赛道的市场空白。依靠生活费滚动作为启动资金，白手起家逐步把个人闲置交易发展成具备一定体量的二手电商项目。创业之路并非一帆风顺，受宿舍场地局限、洗护供应链不稳定、客服精力消耗大等问题持续考验，他在一次次试错调整中完善商业模式，取得可观经营成果，也客观认清二手电商赛道的现实短板，实现实践阅历的宝贵积累。

## 一、源于闲置变现，捕捉细分市场机遇

大学期间，跑步运动逐步普及，明烁在发展个人跑步爱好的同时，把闲置跑鞋挂到二手平台出售，快速成交的经历，让他发现二手跑鞋的市场机会。当时跑鞋产品迭代速度快，大量跑者淘汰旧鞋；而体考学生、普通爱好者对高性价比跑鞋需求旺盛，但平台大多是零散个人卖家，缺少稳定、注重品相服务的二手供给，市场存在明显缺口。

他没有大额外部投资，完全依靠生活费滚动周转启动项目。初期手上仅有两三双货源，收货之后全部自己清洗翻新；卖出货品回笼资金，再用来收购新货源，以滚雪球模式慢慢扩张规模，高峰期同时周转四五十双跑鞋。随着货量上涨，手工洗护已经无法满足业务需求，他开始多方比价筛选外部洗鞋合作工厂，尝试搭建外包供应链。

## 二、一人全链运营，直面创业现实瓶颈

整个二手跑鞋项目基本由明烁单人全链路运营，身兼采购、质检、摄影、客服、

仓储、发货多个岗位。二手平台买家咨询碎片化，需要随时响应尺码、成色、真伪等各类问询，日常时间被大量消息占据，仅订单爆发阶段，才会请家人、朋友协助打包发货。宿舍空间有限，大量货品堆放也有赖室友的包容支持，才得以维持周转。

洗护供应链是项目最大痛点。他先后对接多家合作服务商，反复遭遇成本偏高、清洗质量不达标的问题，部分低价合作方交付的鞋子仍需要二次人工返工。他清醒意识到，二手商品客户最看重洁净品相，口碑信誉远重于短期压低成本。即便压缩利润，也要优先保障洗护品质，最大限度规避差评、退换货风险，守住店铺的生存根基。

**三、深耕细分赛道，收获实打实创业实绩**

经过持续运营，至毕业时店铺累计销售跑鞋 1000 余双，项目总流水突破 36 万元。客观来看，扣除进货成本、洗护外包费、平台手续费、物流损耗、货品贬值等各项开销，项目实际净利润并没有流水数字看上去丰厚，但创业收入实实在在补贴了大学日常开支。

更为核心的收获，是完整跑通小型二手电商商业闭环。在真实交易场景下，他切实掌握细分选品、库存动态管理、成本精细核算、客户关系维护、风险预判等商业实操本领，积累了普通课堂很难习得的市场实战经验。

**四、理性复盘得失，客观分享创业启示**

回望创业历程，明烁客观看待项目成果：这份事业能够做起来，离不开二手消费兴起的时代红利，并非单纯依靠个人努力。二手电商看似入局门槛低，但隐形成本很高，全天候客服应答、货品损耗、退换货纠纷、平台限流风险都会持续消耗时间与精力，并不适合所有学生盲目跟风入局。

他向有意创业的学弟学妹给出务实建议：创业起步坚持小规模试错，不要一次性投入大额资金；不只盯着账面流水，要算清时间、精力、货品损耗这些隐性成本；优先保障主业学业，创业属于锦上添花，切忌孤注一掷；有创业想法可以主动对接学校创业指导资源，少走弯路。毕业后他虽不再继续运营二手跑鞋项目，但这段白手起家的创业历练，成为自己大学阶段十分珍贵的财富。

# 第四篇
# 学术深造篇

## ——为热爱奔赴，向学术更深处漫溯

# 保研章

## 绿茵场外的北大物理

**人物介绍：**胡紫意，四川师范大学物理与电子工程学院2025届物理学专业本科毕业生，2021级物理学11班（拔尖创新人才实验班）学生。本科期间，她曾获国家奖学金（2022—2023学年度）、四川师范大学年度人物、校级一等奖学金等荣誉，获得2022年全国大学生数学建模竞赛国家二等奖、2023年该赛事四川省一等奖等竞赛奖项；参与国家级大学生创新创业训练计划项目。她曾担任实验班班长、学院乒乓球队及女子足球队队长，积极参加志愿服务。凭借扎实的学业基础、科研竞赛积累与充分的推免准备，成功推免至北京大学物理学院攻读硕士研究生。

**事迹描述：**

大学四年，胡紫意从专业课课堂出发，在竞赛和科研实践中不断积累，也在班级工作、志愿服务和体育活动中学会协作与担当。对物理的兴趣让她主动探索，遇到难题时的坚持使她逐步磨炼本领。走到推免阶段，她将这些经历化为扎实的准备，反复打磨文书、梳理专业知识，最终获得北京大学物理学院的推免录取资格。她的成长并非一路顺遂，却始终愿意把当下的事做实、把每一步走稳。

**一、笃学善思，筑牢专业根基**

本科入校后，胡紫意开始接触系统、深入的专业物理知识，也逐渐意识到，仅凭兴趣还远远不够，必须沉下心来掌握基本概念与方法。在拔尖创新人才实验班，浓厚的学习氛围进一步推动她养成良好的学习习惯。她注重日常积累，合理安排学习任务，并通过阶段性复盘及时查漏补缺。对她而言，课程成绩固然重要，更重要的是能否将零散的知识连成体系，形成独立思考的能力。本科期间，她先后获得国家奖学金、多次校级一等奖学金、“三好学生”等荣誉。课堂内外的持续投入，也为后来的科研训练与推免考核打下了基础。

**二、以赛促研，锤炼求索本领**

大一下学期，受身边同学的影响，胡紫意开始接触数学建模竞赛。起初，她只是希望借此锻炼分析问题、解决问题的能力，便主动邀请其他学院的两位同学组队，

担任队长。从查阅资料、确定思路，到建立模型、编程求解、整理报告，竞赛中的问题往往没有现成答案。2022 年首次参加全国大学生数学建模竞赛时，受疫情影响，队员只能通过线上交流协作。即使遇到模型难以求解、方案需要推倒重来的情况，三人仍不断讨论、相互鼓励，最终获得国家二等奖。

此后，她继续参加 2023 年全国大学生数学建模竞赛和第二十届五一数学建模竞赛，均获得省一等奖，还在四川师范大学第二届程序设计大赛中获得二等奖。竞赛带来的收获，不只是一次次获奖，更是让她逐渐习惯从复杂问题中抓住关键、在反复试错中寻找办法。

她也尝试把竞赛经验转化为研究。本科期间，她进入段满益老师课题组，学习查阅中英文文献、使用计算软件、分析数据，并参与国家级大学生创新创业训练计划项目。项目推进中，团队曾因材料不理想而多次调整方案，一度想过放弃；在老师和学长学姐的帮助下，她和队友坚持寻找解决办法。从竞赛答卷到学术研究，她逐步体会到，科研既需要成果，也需要耐心面对暂时没有答案的问题。

### 三、躬身力行，涵养责任担当

专注学业的同时，胡紫意也积极参与集体活动。作为物理学 11 班班长，她配合老师开展班级管理，组织专业学习讨论、期末总结等活动，协调研学相关事宜。在师生共同努力下，班级获评学院优良学风班级。她还与室友共同建设良好学习氛围，作为代表参与学校“十佳优良学风寝室”答辩，成功获评。这些经历让她懂得，集体荣誉往往来自每个人对日常小事的认真投入。

走出校园，她与来自多所高校的同学组成红星支教团，参加送教下乡活动；加入家乡团委组织的“大学生联盟”，参与社区服务、环保宣传等志愿实践。本科期间，她累计志愿服务时长超过 500 小时。支教时的一堂课、社区里的一次服务，让她在专业学习之外多了一份对社会和他人的关注。

与此同时，她还是乒乓球国家二级运动员，曾任学院乒乓球队和女子足球队队长。担任女足队长时，她从招募新队员、组织训练做起，带领不少此前未接触足球的同学走上球场，并与队友共同获得校级联赛冠军。从教室、实验室到球场和志愿服务现场，不同的经历让她逐渐学会协调时间、倾听他人，也明白了个人成长离不开团队的支持。

### 四、精研细备，叩响燕园之门

确定升学目标时，她结合自己的兴趣与专业基础，认真查阅目标院校的培养信息，阅读感兴趣导师的研究方向和相关学术成果，并主动与导师联系，了解未来可能开展的研究。经过比较与思考，她将北京大学物理学院作为重点争取的目标。

进入申请准备阶段，她提前整理成绩证明、获奖证书和科研竞赛材料，反复打磨个人简历与个人陈述。修改文书时，她并不满足于把荣誉逐一列出，而是努力把自己的经历讲清楚：曾经面对什么问题、承担哪些工作、运用了什么方法，又从中得到怎样的认识。为了让材料更准确地呈现个人特点，她不断调整内容取舍和表达顺序，力求简洁、真实、有重点；每一次修改，也是在重新梳理四年来的学习收获。

面对推免面试，她又系统复习了一遍本科专业课程，梳理重要概念与基本原理，回顾科研项目和竞赛中的研究思路，准备可能涉及的专业问题。与此同时，她认真准备中文和英文自我介绍，练习用清晰、有条理的语言说明自身经历与研究兴趣，并围绕常见提问进行模拟表达。她反复模拟问答、调整表达，力求在考核中更从容地展示自己的学习与思考。

推免过程并非只靠某一次面试中的发挥。此前的课程学习、科研竞赛经历，为她提供了可讲述、经得起追问的内容；而细致的资料准备与系统复习，则使这份积累能够在考核中得到更好的呈现。最终，她顺利获得北京大学物理学院的推免录取资格，为本科阶段的求学之路写下了充实的一笔。

回顾四年，胡紫意最想提及的并不只是那些奖项与结果。她想把感谢送给一直关爱和指导的老师，一同学习、比赛和生活的伙伴。从专业课堂上的反复求索，到竞赛与科研中的迎难而上，再到推免准备里一次次修改文书、练习表达，她逐渐懂得：明确方向很重要，认真走好抵达目标的每一步同样重要。她也希望学弟学妹们珍惜学习机会，尽早打牢专业基础，敢于争取科研和竞赛的锻炼，在不确定面前保持信心、在困难面前保持耐心。带着母校给予的知识、关怀与鼓励，她从四川师范大学出发，继续走向自己热爱的物理学世界。

# 穷理致知，叩问燕园

**人物介绍：**郑新，中共预备党员，四川师范大学物理与电子工程学院 2020 级物理学专业本科生。本科期间，三分之二的课程取得满绩，荣获全国大学生物理实验竞赛创新赛一等奖、中国大学生物理学术竞赛二等奖等 12 项省级以上奖项；主持省级大学生创新创业训练计划项目，作为核心成员参与国家级项目，并以第一作者在 SCI 一区发表一篇论文（影响因子 7.4）。获得国家奖学金 1 次、国家励志奖学金 2 次、自强之星奖学金 1 次、校级一等奖学金 4 次、二等奖学金 1 次及多次“三好学生”“优秀学生干部”等荣誉称号。凭借扎实的专业基础与科研竞赛积累，成功保送至北京大学攻读硕士研究生。

**事迹描述：**

进入大学前，郑新希望成为一名中学教师。大学期间，郑新从认真完成课程学习开始，在物理竞赛中逐渐建立信心，在科研实践中明确继续深造的方向。保研的目标并非入学时就已确定，而是在一次次学习与探索中逐渐清晰。从最初对自身能力的犹疑，到最终获得北京大学的录取机会，郑新的成长体现了日常积累对升学发展的支撑。

## 一、立足日常学习，夯实专业基础

出生于农村的郑新，深知求学机会的珍贵。国家和学校的奖助学金为完成学业提供了支持，也让郑新更加珍惜在校学习的时间。在学习中，始终把专业学习放在首要位置，认真复盘课堂内容、整理课后笔记。期末复习时，根据老师的建议制定计划，每天落实，把注意力放在知识的理解和学习过程本身，尽量不让对考试结果的担忧影响节奏。

持续的学习积累带来了稳定的进步。三年来，有三分之二的课程取得满绩，并获得国家奖学金、多次校级奖学金及“四川师范大学年度人物”等荣誉。成绩的提升让郑新逐渐认可自己的能力，但没有立即把一次成功当作保研的充分理由。对郑新而言，继续探索自己的兴趣与潜力，同样是确定未来方向的重要过程。

## 二、走进物理竞赛，逐渐坚定深造目标

加入中国大学生物理学术竞赛（CUPT）团队，是郑新成长中的一个转折点。最初，郑新认为，要成为一名优秀的物理教师，知识储备与专业素养缺一不可，参加

竞赛能够帮助自己学得更深入。于是，郑新报名参赛，在老师的建议下选择感兴趣的题目，开始进行理论分析和实验研究，同时练习如何把研究思路整理为清晰的报告。

最终，郑新在校赛中获得第一名。这次经历让郑新发现，自己能够完成有挑战的任务，也能够在物理学习中走得更远。在不断探索中，主动研究问题的乐趣逐渐显现，争取保研的目标也更加坚定。大二期间，郑新担任学院物理学术竞赛团队队长，带领团队开展实验创新，与清华大学、浙江大学、复旦大学等高校的队伍同台竞技，获得第十三届中国大学生物理学术竞赛二等奖、第六届中国大学生物理学术竞赛西南联赛一等奖和最佳风采队。竞赛既锻炼了专业能力，也让郑新在团队合作中学会承担责任。

### 三、参与科研实践，在服务同学中成长

随着专业学习与竞赛经历的积累，郑新继续拓展科研和创新实践。在科研项目中，郑新主持省级大学生创新创业训练计划项目《全反射法测透明液体浓度装置的设计与制作》，作为核心成员参与国家级项目《微波尿检仪的设计和制作》，并以第一作者在 SCI 一区发表一篇论文。这些经历使课堂知识与实际问题联系起来，也为继续开展学术研究积累了经验。

在学科竞赛方面，郑新还获得第八届全国大学生物理实验竞赛创新赛一等奖、第九届全国大学生物理实验竞赛教学赛三等奖、高教社杯全国大学生数学建模省级一等奖、第八届“建行杯”四川省互联网＋创新创业大赛省级铜奖等成绩。这些不同类型的实践，提供了在课堂学习之外运用知识、展示成果的机会。

学习和科研之外，郑新主动担任班级宣传委员，并参加学校贫困生素质能力与拓展项目。曾经得到的资助，让郑新希望帮助同样面临经济困难的同学。担任学生干部期间，郑新组织各类活动 18 次，累计参与近千人，4 次获得“优秀学生干部”等荣誉称号。对求学支持的感恩，逐渐转化为服务同学的具体行动。

### 四、汇聚长期积累，迈向新的学习阶段

回顾郑新的成长轨迹，专业学习建立了基础，竞赛经历帮助郑新认识自身能力，科研实践则让继续深造的方向更加明确。郑新没有停留在最初的职业设想中，而是在学习和实践中不断调整对未来的认识。最终，郑新成功保送至北京大学攻读硕士研究生，将逐渐坚定的目标变成了现实。

郑新的经历为同学们提供了一条可以借鉴的成长路径：认真对待日常课程，用持续的行动积累能力；主动参与感兴趣的竞赛与科研，在实践中认识自己的优势和不足；在个人成长中承担责任，把得到的支持转化为帮助他人的行动。升学目标可以在探索中逐步明确，扎实的准备则需要落实在平时。

进入新的学习阶段，郑新将继续以谦虚的态度完善自我、提升专业能力，认真面对学习与科研中的挑战。从最初希望站上中学讲台，到选择继续深造，郑新对未来的认识不断变化，认真学习、踏实做事的态度始终如一。

# 传中文，圆梦未名湖

**人物介绍：**黄樾，四川师范大学国际中文教育学院 2026 届汉语国际教育专业本科毕业生。在校期间，他以 3.94/4.0 的绩点连续三年稳居专业第一，先后获得 2 次国家奖学金、6 次一等奖学金、1 次特等奖学金，以及全国大学生英语竞赛特等奖、四川省优秀毕业生、“十佳优秀大学生”、“校级优秀毕业论文”等各项省部级、校级荣誉 50 余项。他主持参与 2 项省级大学生创新创业训练项目、发表学术论文 3 篇，被学校选派参与英国剑桥大学公费访学项目；以 600+高分通过英语四六级、雅思 7.5 分。凭借扎实的专业功底、全面的综合素质与充分的推免准备，他在保研季中入围的学校均获得高位优营，最终以全国复试第二的成绩成功保送至北京大学国际中文教育专业，成为四川师范大学本专业设立以来第一个考入北大的学生。

**事迹描述：**

本科四年，黄樾始终以“绩点突出、全面发展”为目标，在专业学习、学术科研和综合实践中持续突破。面对保研这条充满不确定性的道路，他以内驱力为引擎、以方法论为武器，逐步建立起自己的成长节奏。推免季中，他精准定位、高效备考，最终叩开北京大学的大门，书写了川师学子逐梦顶尖学府的精彩篇章。

**一、夯实学业根基，打造“六边形”发展格局**

黄樾深知，扎实的学业成绩是保研的立身之本。在校期间，他以 3.94/4.0 的绩点连续三年稳居专业第一，《语言学概论》这门公认难度很大的专业课取得了年级唯一一个满分。他总结出了一套行之有效的学习方法：大量吸取前人经验，利用各类平台搜集学习经验和高效软件的使用技巧；同时不断复盘总结，思考学习中的问题与瓶颈，最终建立起适合自己的学习模式，在专业课学习上实现了事半功倍的效果。

在学术科研方面，黄樾大胆向专业老师请教问题，将课堂疑问转化为科研产出——他的第一篇论文即来源于专业课上的一个疑问，在与授课老师探讨后写成了结课论文并发表，最终深入细化成为毕业论文。他鼓励学弟学妹：不要害怕询问外界帮助，绝大多数老师都非常乐意指导学生，可以勇敢向老师自荐，迈出第一步，不要怕自己经验不足！此外，他还主持参与 2 项省级大学生创新创业训练项目、发表学术论文 3 篇，被学校选派参与英国剑桥大学公费访学项目。

在语言能力方面，作为国际中文教育学院的学生，黄樾一直潜心于提升自己的语言与教学技能，以 600+高分通过英语四六级、雅思 7.5 分，积极参与各类留学生汉语教学项目。在社会实践方面，志愿时长累计超过 320 小时，先后担任学院分团委学生会学习科创部主要负责人、创新创业中心负责人、学院“嘤鸣读书会”主要负责人、班级学习委员等职务。

## 二、坚定升学目标，在挫折中淬炼心志

选择保研的原因，源于黄樾内心深处的“名校情结”——高考时未能取得满意成绩，他一直期望能进入更高的平台深造。大一入校听完学姐的保研分享会后，他便立下了保研的目标。然而，大一时他并不突出，除了还算不错的专业成绩，并没有特别拿得出手的地方。整个大一他都处于比较自卑的状态，遇到各类项目、竞赛不敢报名，觉得自己很差、一定会被筛掉，因此错过了许多现在看来非常不错的机会。他也曾无数次动摇过，思考如果拿不到保研资格应该怎么办。

感谢一路上遇到的良师益友，特别是辅导员张亮老师，从大一入校时就不断宽慰他不要太过紧张，哪怕最后没有保研，总会有其他不错的去向。在老师和朋友们的帮助下，他在大学里找到了学业以外的锚点，练就了一副良好的心态。事实证明，扎实的专业基础加上强大的心理素质，才是去往一所好学校的关键。在整个保研季（6-9 月），他承受着彻夜失眠、身体不适冒大暴雨赶考等多重考验，身体长期高负荷运转，但从结果来看，这些并没有影响他的考试状态——他在每个学校都取得了非常高位的名次。

## 三、精准筹备材料，科学定位目标院校

关于保研的全流程，黄樾建议学弟学妹通过各类社交平台和学校公众号了解流程及往届学长学姐的经验。首先要掌握学校推免的硬性条件，在官网搜索最新的保研文件，了解基本要求与加分政策。

在院校定位方面，他建议参考往届学长学姐的去向，过滤掉明显歧视双非的学校以节省投递时间；但如果自己有一定底气，且目标院校不歧视双非，即使往年没有学长学姐去过，也可以大胆尝试。虽然往年没有学长学姐去过北大，但他对自己三年来的积累充满信心，最终大胆投递并成功斩获高位优营。

在专业课复习方面，黄樾特别指出保研与考研的准备有所不同——保研更多以面试为主，因此不仅要掌握基础知识，还要掌握面试技巧，将所学充分展现给考官。

在个人发展格局上，他认为成绩>科研>外语>竞赛>学生工作与社会实践，有保研目标的同学一定要尽可能提升学业成绩，以此为基础打造自己的“六边形”发展格局。

**四、高效冲刺备考，沉着叩响北大之门**

收到北大预推免入围通知时，黄樾只有一周的准备时间。虽然此前已多次复习专业课内容，但他必须根据北大的特点进行专题冲刺。首先，他搜集了北大的考核形式与往年考题，筛选出北大单独考察的三本核心专业书（与自己之前准备的版本不同），以这些书目为主、已复习过的为辅进行突击复习；其次，针对北大特殊的试讲考核环节，他把本专业经典的试讲题目全部在教室里实地试讲了一遍；此外，他利用往年面试真题进行了大量模拟面试，自己给自己录像、与 AI 模拟对话，以此克服怯场、提升临场表现；最后，北大的英语面试问题有一定难度，但英语是他的长项，靠着前三年的积累，在面试中表现良好。

参与北大面试的考生中不乏众多名校学生，黄樾在考前也曾自我怀疑，甚至闪过放弃的念头——“很可能是陪跑”。但他最终坚持下来，以复试第二的成绩成功被北京大学国际中文教育专业录取，成为四川师范大学本专业设立以来第一个考入北大的学生。回顾这段经历，他想对学弟学妹说：不要害怕，不要怀疑自己，不要错过任何一个往上走的机会，尽可能去做，尽人事听天命就好。

回首大学四年，以保研升学为主线的大学生活虽然辛苦，但黄樾也收获了学业以外的宝贵财富——遇到了一群优秀的老师和善良的朋友，培养了自己的爱好，开始对人生方向有了更深的思考。从初入校园时的迷茫自卑，到最终叩开中国顶尖学府的大门，黄樾用四年的坚持与成长，生动诠释了“重德、博学、务实、尚美”的校训精神，为川师学子树立了追求卓越、勇于突破的榜样。

# 笃学深研，逐梦北师

**人物介绍：**王艺璇，四川师范大学地理与资源科学学院 2026 届地理科学专业本科毕业生。她始终保持端正的学习态度，专业成绩位列年级前 10%，自然地理学、地理信息系统、遥感概论等核心课程成绩均在 90 分以上；在 SCI 期刊发表论文，获四川省综合素质 A 级证书、教育部地理科学专业说课大赛特等奖、《中学地理教学参考》试题设计大赛一等奖等荣誉。凭借扎实的专业基础、持续的科研训练与充分的推免准备，她成功推免至北京师范大学自然地理学专业，计划继续深耕科研并攻读博士学位。

**事迹描述：**

本科四年，王艺璇以兴趣为引、以勤奋为桨，在专业学习、科研训练和学科竞赛中稳步积累。面对人文地理、地理信息系统与自然地理等不同方向，她结合野外实习体验、科研兴趣和长期职业规划，最终坚定选择自然地理学。推免季中，她细化材料版本、广泛投递院校、主动联系导师，并围绕专业知识、英语表达、科研经历和 PPT 展示开展针对性训练，最终叩开北京师范大学的大门。

**一、夯实专业根基，积蓄成长力量**

在校期间，王艺璇始终将课程学习作为能力发展的根基，保持专业核心课程 90 分以上，并以年级前 10%的成绩获得推免资格。她不仅重视课堂知识，还主动把自然地理学、地理信息系统和遥感等知识用于课题研究，完成一项自然地理相关研究并据此撰写学术论文。同时，她积极参加四川省农业创意设计大赛、信息素养大赛、地理科学专业说课大赛和试题设计大赛，在科研表达、教学设计和综合应用中不断拓宽能力边界。这些积累让她既具备扎实的专业素养，也逐渐明确了继续深造的方向。

**二、明晰发展方向，坚定自然地理选择**

本科阶段对自然地理学的深入学习，使王艺璇产生了持续探索的兴趣。确定升学方向时，她曾在人文地理、地理信息系统和自然地理之间反复权衡。经过复盘野外实习体验、既有科研基础和个人偏好，她认识到自己更希望开展自然过程研究，并把未来职业目标确定为攻读博士、从事科研工作。目标院校选择上，她重点考察学科实力与导师研究方向的匹配度，最终将北京师范大学作为核心目标。清晰的自我判断，使她在选择众多、竞争激烈的推免季中保持了稳定节奏。

### 三、精细筹备材料，主动争取机会

材料准备阶段，她针对学术型硕士和专业型硕士分别制作简历，突出科研经历或师范技能；个人陈述准备 500 字、800 字和 1000 字三个版本，分别服务于夏令营报名、预推免和导师联系。成绩单、排名证明、英语六级证书及获奖证书均按院校要求分类扫描、规范命名。她还提前联系两位专业课教师，提供简历、成绩单和科研竞赛总结，便于教师形成更具针对性的推荐意见。夏令营阶段，她投递 10 余所院校，获得华中师范大学、南京师范大学、北京师范大学等 4 所院校的入营资格。每次入营前，她都会查阅官网、梳理考核形式与导师方向，并通过研究设想主动争取交流机会。

### 四、复盘面试短板，沉着叩响名校之门

针对夏令营英文翻译环节暴露的不足，王艺璇提前积累 200 个专业英语词汇，并系统整理面试常见问题。面试前两周，她以伍光和《自然地理学》为主线，梳理气候分类、土壤发生学、地貌演化等 50 个核心知识点；英文环节准备自我介绍、研究兴趣、家乡地理特征和专业文献翻译；综合面试则围绕科研经历与个人简历模拟 20 余个问题。面对北京师范大学的 PPT 展示环节，她反复演练，将展示控制在 5 分钟内，确保逻辑清楚、重点突出。充分准备最终转化为从容表现，帮助她顺利获得北京师范大学自然地理学专业的推免资格。

回顾推免历程，王艺璇将经验概括为四点：时间上，6 至 7 月重点准备夏令营，8 至 9 月投入预推免，9 月底完成录取；能力上，重视英语六级、科研论文与竞赛训练；心态上，为不确定的推免过程预设备选道路，不执着于单一结果；资源上，希望学校更早开设材料撰写和模拟面试课程，并加强与往届学长学姐的对接。进入研究生阶段后，她将继续提升定量分析与野外实践能力，力争产出高质量研究成果，在自然地理学道路上笃志前行。

# 伏案求真，执笔绘电

**人物介绍：**庞洲，四川师范大学工学院2020届电气工程及其自动化专业本科毕业生。大学四年，他始终以严谨自律的态度深耕学业、锤炼综合能力，常年扎根图书馆钻研专业知识，养成了课前预习、深耕钻研、复盘总结的良好学习习惯。他主动对接专业指导老师，积极向优秀的师哥师姐请教升学、科研与竞赛经验，持续深耕学科竞赛领域，斩获大学生电子设计竞赛二等奖、第十五届“挑战杯”竞赛二等奖等重要奖项。凭借扎实的课业功底和突出的科研竞赛加分，他以综合测评99分的高分获得推免资格，成功保研至西南交通大学电气工程专业，圆满完成了本科阶段的升学规划。

**事迹描述：**

本科四年，是庞洲沉淀积累、逐梦进阶的成长历程。自入学伊始，他便确立了专业深造的目标，始终以“积跬步以至千里”的信念，兼顾课内学习与课外实践，不断补齐短板、提升核心竞争力。最终，他以99分的综合测评成绩叩开西南交通大学的大门，用一份近乎满分的答卷诠释了“厚积薄发”的深刻内涵。

**一、埋首书山，织就专业根基的经纬**

扎实的在校积累，是庞洲成功保研、斩获综合测评99分的核心基础。学业学习上，他始终保持勤勉自律的态度，常年坚持扎根图书馆深耕专业知识，日复一日扎实精进、毫不松懈。他认真对待每一门专业课程，不止于掌握课本基础知识点，更主动搭建系统的专业知识框架，深挖理论原理与实际应用场景，持续稳定保持优异的专业排名，筑牢了坚实的学业根基。

在长期的学习实践中，庞洲养成了行之有效的学习习惯：课前预习，带着问题进入课堂；深耕钻研，对每一个知识点追根溯源；复盘总结，定期梳理知识脉络。这些看似朴素的习惯，却成为他在电气工程这一工科专业中脱颖而出的关键。正是日复一日的坚持与积累，让他具备了扎实的专业功底，为后续的科研竞赛和保研升学积蓄了充足力量。

**二、投身实战，在竞赛熔炉中锻造硬核**

为了全方位提升综合竞争力，弥补自身学术与实践短板，庞洲主动对接专业指导老师，同时积极向优秀的师哥师姐请教升学、科研与竞赛经验，借鉴优秀学习方

法和备赛思路，快速提升个人综合能力。他深知，工科生的成长不能仅停留于课本，必须将理论知识转化为实践能力。

在指导老师的专业带领与悉心指导下，庞洲持续深耕学科竞赛领域，连续参与大学生电子设计竞赛。备赛过程中，他不仅深入钻研电路设计、嵌入式系统等专业知识，更在团队协作中锤炼了沟通与协调能力，最终凭借扎实的专业功底和团队的协同配合，成功斩获二等奖。同时，他积极投身创新创业类竞赛，参与第十五届“挑战杯”竞赛，经过反复打磨作品、优化方案、演练答辩内容，最终荣获赛事二等奖。

丰富的科研竞赛经历，不仅为庞洲的保研综合测评增添了重要加分优势，更极大锤炼了他的学术思维、创新能力和团队协作能力，让他实现了课业成绩与综合素养的双向提升，为顺利推免深造积蓄了充足力量。

### 三、审势定向，于升学岔口精准落子

在升学决策阶段，庞洲结合自身情况综合研判，坚定选择保研路径。对比考研的高强度竞争、结果不确定性和出国留学的高门槛、高成本，保研更适配他长期积累、稳步深造的发展节奏。凭借四年扎实的学业与科研积累，他具备充足的保研竞争力，这是性价比最高、最稳妥的升学选择。

在目标院校选择上，庞洲结合个人兴趣、专业适配度与职业规划，最终锁定西南交通大学。该校作为百年重点高校，工科底蕴深厚，电气工程学科实力位居国内前列，拥有优质的师资团队、完善的科研平台和浓厚的学术氛围，其培养方向与他的专业发展需求高度契合，能够为研究生阶段的学术深耕提供有力支撑。确定目标后，他始终坚定方向，未曾犹豫与动摇，全力朝着目标稳步推进。

### 四、精雕文书，以万全准备叩响终章

为顺利保研，庞洲提前布局、稳步落实各项筹备工作，精准把控推免关键节点。大三作为保研筹备关键期，他重点巩固学业成绩，补强薄弱课程，稳定专业排名，同时系统梳理四年以来的科研项目、竞赛奖项等加分材料，充分发挥科研加分优势。

文书筹备阶段，他反复打磨个人简历与个人陈述，聚焦学业成绩、科研经历与学术思考，突出个人核心优势，贴合院校招生特点。同时，他主动对接指导老师，沟通升学规划，确保每一步都走得稳健而从容。针对保研面试，他系统复盘专业核心知识，梳理科研项目细节，预判高频面试问题，通过自主模拟、同学互练的方式

反复演练，提升临场应变与语言表达能力。推免报名期间，他密切关注院校招生通知，严格按照时间节点完成材料投递、信息核对与复试确认，沉着应对各项审核考核，凭借充足准备成功通过复试，顺利被西南交通大学录取。

成功保研后，庞洲快速调整状态，提前预习研究生课程，研读目标导师的学术成果与相关文献，主动适配研究生的学习与科研节奏。回望四年升学之路，他将经验凝练为三点：一是做好长期规划，尽早夯实专业课基础，不要局限于课本学习，主动把握科研、竞赛机会，积累加分亮点；二是学会平衡学习与实践，保持平稳心态，稳步推进目标，遇事沉着应对；三是善用资源，主动对接指导老师和优秀学长学姐，借鉴经验、少走弯路。

这段保研经历，让庞洲深刻明白学术研究贵在深耕、贵在坚持，也让他收获了自律、统筹规划与从容抗压的优秀品质。从图书馆里的日日夜夜到竞赛场上的全力以赴，从材料中的字斟句酌到面试时的从容应答，他用四年的踏实笃行，书写了一份近乎满分的青春答卷，也为川师学子树立了“积跬步以至千里”的榜样力量。

# 于碳排放间探区域经济

**人物介绍：**罗金艳，四川师范大学经济与管理学院 2026 届经济学专业本科毕业生。在校期间，她始终保持着对经济学浓厚的学术兴趣与严谨的学习态度，专业核心课程成绩突出——区域经济学 94 分、发展经济学 90 分、产业经济学 88 分，综合成绩 93.85 分，专业排名第 4/122。她以第一作者身份在 SSCI 期刊《Sustainability》（中科院三区；JCRQ2）发表论文《Industrial Structure Upgrading and Carbon Emission Intensity: The Mediating Roles of Green Total Factor Productivity and Labor Misallocation》，并主持校级大创项目一项。她积极参与全国高校商业精英挑战赛、能源经济学术会议等高水平竞赛，先后获得国家级一等奖、二等奖及省级三等奖等多项荣誉。凭借扎实的学业成绩、突出的科研能力与充分的推免准备，她成功保研至暨南大学经济学院，攻读区域经济学专业。

**事迹描述：**

本科四年，罗金艳始终以“经世济民”为学术理想，在经济学理论的深耕与实证研究的探索中不断突破。她将课堂所学延伸至学术前沿，以中国低碳转型为研究切入点，在区域经济学领域展开了持续的科研训练。推免季中，她经历了夏令营未入围的挫折，却以坚韧的心态在预推免阶段成功叩开暨南大学的大门，用三年的点滴积累诠释了“机会永远留给有准备的人”。

**一、厚土深耕：以理论为锚，夯经世之基**

自 2022 年 9 月入学以来，罗金艳始终保持着对经济学的浓厚兴趣与严谨态度。她深知，扎实的理论基础是学术研究的根基，特别注重专业核心课程的深度学习。区域经济学（94 分）、发展经济学（90 分）、产业经济学（88 分）等课程的高分成绩，不仅是她学术能力的证明，更为后续科研和保研方向的选择奠定了坚实的理论基础。在学业荣誉上，她先后获得国家励志奖学金 2 次、二等奖学金 4 次、三等奖学金 2 次，连续获得“三好学生”“优秀共青团员”等荣誉称号，最终以综合成绩 93.85 分、专业排名第 4/122 的优异成绩获得推免资格。

除了课内学习，罗金艳还主动拓展技术工具的应用能力。她自学并熟练掌握了 Stata、Python 等数据分析工具，为后续开展实证研究提供了有力的技术支持。这种“理论+工具”的双重积累，使她在科研训练中具备了独立开展量化分析的能力，也

为她在区域经济学领域的深耕奠定了基础。

**二、逐绿而行：以数据为刃，探低碳新路**

罗金艳的科研训练始于对现实经济问题的关注与思考。在“双碳”目标的时代背景下，她敏锐地意识到产业结构升级与碳排放强度之间的关系是一个兼具理论价值和政策意义的重要课题。带着这一研究兴趣，她以第一作者身份在 SSCI 期刊《Sustainability》（中科院三区；JCRQ2）发表了论文《Industrial Structure Upgrading and Carbon Emission Intensity: The Mediating Roles of Green Total Factor Productivity and Labor Misallocation》。论文从绿色全要素生产率与劳动要素错配的双重视角出发，系统考察了产业结构升级对碳排放强度的影响机制，展现了扎实的理论功底与规范的实证分析能力。

在此基础上，她主持了校级大创项目《产业结构对碳排放强度的影响：基于绿色全要素生产率与劳动要素错配的双重视角》，进一步深化了该方向的研究。与此同时，她作为核心成员积极参与全国高校商业精英挑战赛、能源经济学术会议等高水平竞赛，先后获得国家级一等奖、二等奖及省级三等奖等多项荣誉。这些科研与竞赛经历，不仅锻炼了她的学术能力，更让她逐渐明确了未来从事区域经济学研究的兴趣方向。

**三、谋定而动：以志趣为帆，精准锚定暨南**

进入大三后，基于前两年的专业积累和科研经历，罗金艳认真思考了未来的发展方向。结合自身对区域经济学、产业结构问题的浓厚兴趣以及获得保研资格的可能性，她决定优先争取保研。相较于考研，保研更注重综合素质与科研潜力的长期积累，这与她一直以来的努力方向高度契合。

在目标院校选择上，罗金艳重点考量了学校的学科实力、导师研究方向以及未来就业区域。通过查阅资料、咨询学长学姐、参加线上宣讲会等方式，她将暨南大学经济学院作为主要冲刺目标。暨南大学在区域经济学领域具有较强实力，研究方向与她本科期间的科研经历高度匹配。同时，她也准备了其他几所高校作为备选，以分散风险。清晰的自我定位与理性的院校选择，使她在竞争激烈的推免季中保持了稳定方向。

**四、破浪有时：以韧劲为桨，终圆推免之梦**

保研是一场持久战，罗金艳从大三上学期便开始系统准备。成绩方面，她继续

保持专业成绩稳定在专业前列，确保保研资格稳固；科研方面，全力推进论文发表和大创项目结题，确保在保研面试中有扎实的科研材料支撑；材料方面，提前准备个人简历、自我陈述、推荐信等申请材料，反复打磨，重点突出科研经历与区域经济学方向；信息方面，密切关注目标院校的夏令营通知、预推免安排，整理成时间表，避免错过关键节点。

然而，保研之路并非一帆风顺。她在夏令营阶段遭遇了未入围的挫折，也曾面临面试中被质疑研究方法的紧张时刻。但她没有气馁，而是不断调整心态、总结经验,将每一次失败转化为前进的动力。针对暨南大学预推免复试的特点（笔试+面试），她重点复习了区域经济学课程内容，并反复模拟中英文自我介绍、科研经历问答、热点问题分析等环节。充分的准备最终转化为从容的表现，她在预推免阶段成功获得暨南大学区域经济学专业的拟录取资格。

回顾整个保研历程，罗金艳深切体会到：保研不是一时的冲刺，而是三年来每一次课堂、每一次竞赛、每一次科研的点滴积累。进入暨南大学后，她将有机会参与更高层次的课题研究，接触更多前沿理论与方法，进一步深化对区域经济学的理解，她也更加坚定了未来从事经济学研究的职业方向，计划在硕士阶段继续积累科研成果。

对于有意向保研的学弟学妹，罗金艳给出了五点建议：一是早做规划，从大一起就要重视专业成绩和英语能力，保研看重长期积累；二是积极参与科研与竞赛，即使是课程论文也可以尝试写成规范的学术文章，锻炼科研思维；三是合理定位目标院校，结合自身实力、兴趣和发展规划，避免盲目追求“名校光环”；四是注重心态调整，保研过程中难免遇到挫折，要保持信心，灵活调整策略；五是善用学校资源，主动寻求学院老师、辅导员的指导与支持。从课程学习到科研探索，从夏令营受挫到预推免圆梦，罗金艳用三年的坚持与成长，书写了一份“以经世之心，研区域之策”的青春答卷，为川师学子树立了在学术道路上笃志前行的榜样。

# 跨笔溯源，勇闯新域

**人物介绍：**孙明慧，四川师范大学美术学院·书法学院 2026 届书法学专业本科毕业生。她专业排名第二，英语四六级 500+分，在校期间积极参与三笔字、写经典、全国大学生英语竞赛、各类艺术作品展等赛事活动，在跨领域参赛中积累实战经验、锤炼综合素养。保研过程中，她以跨专业姿态勇敢冲击全新领域，在备考时间不足十天的情况下，同时准备书法与文物两个方向的复试，最终成功跨专业保研至湖南大学文物专业。

**事迹描述：**

提起保研，许多人会形容它是大学三年步步慎行、全程无失误沉淀出的成果。孙明慧的本科求学路，却始于迷茫与摸索。她在大一时毫无规划，在日复一日的摸索中逐渐有了目标，从此脚踏实地、不再松懈。更特别的是，她的保研故事并非按部就班的本专业升学，而是在保研名额基本敲定后才与文物专业结缘，以不足十天的备考时间完成了一次漂亮的“跨界突围”。

## 一、步步为营，三年积累铸就保研根基

保研需要兼顾成绩与综测，孙明慧始终认真对待课内学习与课外实践的每一个细节：日常课业、期末考核、课堂表现、志愿服务、学科竞赛、四六级考试……但凡能够助力自身综合实力提升的机会，她都全力以赴。为打磨课程作业、考一个满意的分数，她常熬夜钻研细节、挤时间背书，这份近乎较真的付出虽不推崇，却是她紧抓每一次提升机会的真实写照。最终，她以专业排名第二、四六级 500+分的成绩奠定了保研基础。

由于本科专业为书法学，受专业属性限制，部分跨领域赛事参与起来常有掣肘。但她并未因此退缩，而是尽己所能抓住每一次能够参与的活动：三笔字、写经典、全国大学生英语竞赛、各类艺术作品展……她在一次次参赛中积累实战经验、锤炼综合素养，这些经历也成为后续保研复试中的重要加分项。回顾这段积累，她深刻体会到：保研没有白走的路，每一份努力都会在某个关键时刻回馈于你。

## 二、机缘跨界，短时备考实现弯道超车

结缘文物专业，走上跨保之路，实属机缘巧合。保研名额基本敲定后，孙明慧才初次接触文博考古领域，内心既充满好奇也伴随着不确定。权衡之下，她在复试

报名阶段同步投递书法与文物两个方向的院校，给自己保留了选择空间，也意味着备考压力倍增——留给她的备考时间不足十天。

一边要整理复试材料、处理各类琐碎事务，一边要突击准备多场线下面试，那段时日她昼夜连轴、紧凑备考。面对备考周期过短的现实困境，她果断调整策略：系统深耕文物专业知识并不现实，便将备考重心放在面试高频内容上——中英文自我介绍、本科书法专业知识反复打磨，跨专业报考缘由、研究生阶段学业规划等常规设问反复梳理。她深知，面试官真正想看到的不是一个“速成的文物专家”，而是一个有清晰思考、有学习潜力、有真诚动机的人。反复熟记、勤加演练让她在面试场上底气十足，最终多所 985 院校本专业、跨专业复试全部顺利通过。

这段跨保经历让她深刻体悟：很多看似遥不可及的目标，只要主动抓住机遇、敢于尝试，就有落地成真的可能。保研复试相对于考研选择机会更多，若有心奔赴全新专业领域，不妨鼓起勇气大胆报考。但选择跨专业深造前仍需审慎斟酌——专业选择直接影响未来至少三年，遵从内心、适合自身发展、自己喜欢才是最优解。

### 三、双线并行，精细规划化解不确定性

确定保研名额前变数繁多，为规避风险，孙明慧始终坚持保研、考研双线准备，确保无论哪条通道关闭都有退路可循。同时，她总结出实用的备考细节：提前归档学历证明、获奖证书等各类材料电子版，根据各校招生简章按需整理，节省材料填报时间；择校时依托院校官网查阅历年录取数据，借鉴往届录取学长学姐的经验分享，研读目标导师的科研成果，精准定位报考方向。

每年九月是保研材料集中提交期，院校要求各不相同，她特别提醒务必做好规划、细化流程，沉下心逐项核对材料细节，任何一个疏忽都可能影响申请结果。面试环节，自信从容是制胜关键——即便平日性格内敛，20 分钟的考场也要做到举止大方；遭遇压力面或难题，如实坦诚、灵活作答即可；若单场面试发挥失常，要及时复盘短板，不要让负面情绪干扰后续考核，录取确定前一切皆有变数。同时，保研全程切忌闭门造车，遇到困惑主动向老师或有经验的学长学姐请教沟通也十分关键——独自埋头备考极易陷入思维困局，老师们的点拨往往能拓宽思路，也能有效缓解保研焦虑。

## 四、提前补缺，以韧劲迎接研究生新程

顺利拿到拟录取后，短暂休整过后，孙明慧立刻意识到跨专业读研的短板：本科知识体系与文博专业存在明显断层，入学后极易出现跟不上课程节奏的问题。为填平知识鸿沟，保研结束没多久她便自主开启考古文博通识学习，从基础教材到专业论著，逐章逐节构建知识框架。身边同专业保研的同学无需跨领域补学，看着他们轻松休整，她也曾心生落差——但长达数月的坚持研读，让她养成了日常阅读的好习惯，如今无论专业典籍还是人文读物，每日翻阅已成常态，也让她感觉到自我的充实。

回顾完整的保研心路，孙明慧将核心经验凝练为几点：其一，保研是三年持续积累的结果，日常课业、竞赛、英语每一环都不可松懈，跨领域赛事受限也要尽力抓住可参与的机会；其二，跨专业保研虽难但并非不可能，机遇来临时要敢于尝试，但选择前务必遵从内心、审慎权衡；其三，备考材料要提前归档、分类整理，择校要依托官网数据和学长经验精准定位；其四，面试自信从容是关键，压力面前如实坦诚、灵活应变，单场失利及时调整不让情绪蔓延；其五，保研全程切忌闭门造车，主动向老师和学长请教沟通既能拓宽思路也能缓解焦虑；其六，跨专业录取后要尽早补学，提前填补知识断层。前路求学必然布满难题，但过往三年迎难而上的经历让她坚信——凡事关关难过关关过，保持韧劲就能逐一克服。最后，她将这句话赠予后来者：永远都要保有重新出发的勇气，愿大家都能梦想成真。

# 破局逆袭，找准赛道逐梦科研

**人物介绍：**黄奕雯，四川师范大学生命科学学院 2026 届生物科学专业本科毕业生。她曾在大一因失衡陷入成绩滑坡，但通过精准发力学科竞赛，以全国大学生生命科学竞赛队长身份实现排名逆升，最终凭借科研实践的硬实力，在夏令营入营后全部获得优营。她放弃多所 985/211 院校，选择中国科学院大学杭州高等研究院，攻读生物化学与分子生物学专业，立志在科研强组中深耕学术。

**事迹描述：**

本科四年，黄奕雯的经历可谓“先跌后起”——从大一的成绩滑坡到最终逆风翻盘，靠的不是天赋，而是清醒的自我定位和精准的发力策略。她没有盲目死磕绩点，而是抓住竞赛赛道实现弯道超车，在科研实践中积累核心竞争力，最终以“双非+低 rank”背景叩开中科院的大门。她的故事证明：保研之路，选择比分数更重要，策略比蛮力更有效。

**一、找准赛道逐梦科研的四年**

在大一上学期，黄奕雯曾获一等奖学金，但随后因过早进入实验室、未能平衡实验与课业，导致期末成绩明显下滑，排名跌出预期。面对困境，她没有沉溺于焦虑，而是冷静分析自身优劣势，决定不以“死磕绩点”为唯一目标，转而寻找差异化赛道。大二时，她抓住全国大学生生命科学竞赛的机会，担任队长，带领团队斩获佳绩，凭竞赛加分实现排名逆升。大三阶段，她不再追求每门课满分，而是以“求稳”策略保持二等奖学金水平，将精力投向科研、学生工作和心态调整。她总结出一套适用于生物科学专业的保研优先级：排名绩点>英语六级>科研经历>学科竞赛>学生工作>社会实践，强调认清处境后精准发力。

**二、为什么是保研？为什么是中科院？**

黄奕雯并非大一就笃定保研，而是在大二竞赛加分后，意识到保研从“可选项”变为“必选项”。她坚定走直博/学硕路线，在择校时将“导师和课题组”置于“学校牌子”之上。她放弃多所 985/211 的 offer，最终选择国科大杭高院，原因在于：导师来自中科院生化所，方向与自身兴趣高度匹配，组内平台优秀、氛围友好，且杭高院补贴高、免学费、条件优厚，江浙沪的生物医药产业生态也契合她未来的职

业发展。她认为“好组>好学校”，平台与导师比学校名气更能决定科研起点。

**三、半年 50+院校，“入营即优营”**

在文书准备阶段（12-3 月），她坚持“先做简历”原则，作为套磁导师和申请推荐信的第一材料；再确认前五学期排名；最后预制推荐信，请 3-5 位方向匹配的副教授以上老师签字。

夏令营投递阶段（4-6 月），她使用“保研鸭小程序+日历清单+Excel 进度表”组合进行有选择的海投，锁定前几届学长学姐的去向和与自身背景匹配的院校，每投一校建立独立文件夹，便于预推免复用。她特别关注动态审核的学校，通过小红书等渠道及时获取信息，并主动咨询学长学姐筛选“导师话语权大”的院校，提前套磁，通过课题组小面争取直接 offer。

夏令营面试（7-8 月）中，她将考核分为自我介绍、简历面、专业面、英文面四类。英文面以流畅为主，准备五、三、一分钟三个版本，熟记专业名词和院校英文名；简历面是重中之重，她对简历上每个实验的设计、流程、原理、创新点都了如指掌，绝不杜撰；专业面则通过 B 站速通分子生物学、细胞生物学等核心课程。她还借助豆包 AI 进行模拟面试，以练代怕。虽然因双非+低 rank 背景在投递初期屡屡碰壁，但所有入营院校均获得优营且排名靠前，证明了科研实践的核心价值。

预推免阶段（9-10 月），她因排名上升至第三，不再海投，而是聚焦 985 和中科院强所，虽过程煎熬，但最终在 9 月 25 日后选择了最适合自己的最优解。

**四、内心声音**

黄奕雯学姐说，保研从来不值得我们错过生命中的任何一个春天，也不必责怪自己之前的选择不对，因为选择本身就是一种向前的勇气，选择合适自己的路比盲目内卷更重要。

进组之后，她最大的感受是：平台真的会改变一个人的视野。平台的科研资源、导师指导、同学水平都有了质的飞跃，院里的行政大部分为科研服务，她也更加确认了自己当初"好组＞好学校"的选择是正确的。

# 从“心”出发，向“理”而行

**人物介绍：**邓燕炜，四川师范大学心理学院 2026 届心理学专业本科毕业生。她专业成绩稳居年级前 1%，多次获校级一等奖学金。她在大一主动加入课题组，完整走完心理学研究全流程，并在“挑战杯”、在线实验精英赛等竞赛中斩获奖项。凭借扎实的理论功底、系统的科研训练和清晰的职业规划，她成功推免至华东师范大学心理与认知科学学院应用心理学专业。

**事迹描述：**

本科四年，邓燕炜以“学以致用、研以深耕”为成长主线——她不仅在课堂中吃透心理学核心理论，更是主动走进课题组，从文献整理到独立完成研究课题，完整走完了心理学研究的全部流程。她不满足于书本知识，而是在竞赛中锤炼展示能力、在科研中打磨学术思维，最终凭借深厚的专业素养和真实可证的科研经历，叩开华东师范大学心理学院的大门。

**一、固本强基，积淀专业素养**

邓燕炜的保研之路始于大一踏入心理学课堂的瞬间。大学三年，她把学业成绩当作最根本的立足点，普通心理学、实验心理学、心理统计学、心理测量学等核心课程每一门都力求吃透。实验心理学课上，她首次参与设计 2×2 被试间实验，从文献综述到程序编写、数据收集和统计分析，完整走了一遍心理学研究的全流程，深刻体会到心理学作为一门科学的魅力。心理统计学的学习让她掌握了 SPSS 和 R 语言的基础操作，成为后续科研的“基本功”。三年下来，她的专业成绩稳居年级前 1%。

大一下学期，她主动联系学院老师加入课题组，从整理文献、录入数据做起，逐渐参与研究设计讨论，完成“亲社会行为影响”小型研究，掌握问卷编制、数据收集和方差分析、中介效应检验等全流程。她还参加“挑战杯”、在线实验精英赛等竞赛，在备赛中锻炼了团队协作和项目统筹能力。

**二、审慎选择，锚定目标院校**

邓燕炜并非从一开始就笃定保研。大二下学期，她曾在“就业”和“升学”之间反复摇摆，但在大三选修《人力资源管理》课后，她意识到心理学不仅是一门有趣的学科，更是一个有社会需求的专业领域，硕士阶段的系统训练几乎是必经之路。

确定升学方向后，她选择华东师范大学心理与认知科学学院——作为新中国第二个心理学系，学院拥有国家重点学科、国家级实验教学示范中心，在应用心理学方向开设临床与咨询、工业与组织、人因工程与用户体验等多个方向，与她的职业规划高度契合。她综合考虑学科实力、方向匹配和地理位置（上海）三大优势，最终锁定华师大。

### 三、多措并举，周密筹备推免

邓燕炜从大三上学期开始系统准备保研。成绩方面，她大三学年坚持课前预习、课后复习，综合绩点进一步提升，专业排名稳定在年级前 2 名。英语方面，她大二上学期通过六级，并坚持阅读英文文献，积累专业词汇。科研方面，她继续参与课题组工作，大三下学期独立撰写文献综述，围绕“青少年网络成瘾与亲环境行为的关系”系统梳理近五年研究成果，虽未发表，但在面试中获益匪浅。夏令营申请时，她提前准备材料，个人陈述反复修改五稿，突出科研经历、实践体验和对华师大研究方向的理解，最终成功入营。

华师大夏令营为期三天，包括学科前沿讲座、实验室参观和综合考核（专业笔试、英语测试、综合面试）。专业笔试依托平时扎实的课程学习顺利应对；英语测试包括英文自我介绍和专业文献翻译，得益于平时阅读习惯，未感压力；综合面试中，三位老师围绕她的科研项目经历深度追问，她将每一次回答都当作学术汇报，从容应对。大四开学后，她按时提交推免材料，顺利获得推免资格，并在 9 月 28 日系统开放当天填报华师大，当天收到待录取通知。

### 四、向内求索，收获自我成长

回顾这段保研历程，她说最大的收获不是一纸录取通知，而是在这个过程中完成的自我认知和成长。心理学教会她的最重要的一件事，就是理解自己、接纳自己、超越自己。

### 五、经验分享与建议

保研的准备工作从大一开始就不算早，同学们可以尽早开展规划，但不必过度焦虑，主动熟悉学院保研政策以及加分细则，厘清课程权重、竞赛加分规则和科研积累路径，有针对性地提升自我，同时也要认清保研不是唯一出路，不要把全部希望寄托在这一条道路上。学业绩点与专业排名是保研的基础门槛，但仅仅依靠成绩

不足以脱颖而出，科研项目、竞赛获奖、社会实践等经历，才能够帮助申请者在众多竞争者之中展现自身优势。开展科研实践，应当看重经历的真实度，而非盲目追求数量，与其堆砌大量挂名参与的项目，不如深耕一个课题，吃透项目各个环节，做到面试时可以清晰完整阐述研究全过程。如果有心仪的导师，可以在夏令营开启之前邮件联系导师，附上个人简历与个人陈述，真诚表达自身研究兴趣与匹配程度，主动展示自我往往能够争取更多机会。保研过程产生焦虑情绪属于正常现象，应当把注意力聚焦在自身可以完成的事情上，不必过度纠结最终结果，接纳事情的不确定性，做好最坏打算，同时拼尽全力付诸行动。最后，她想对学校说一声感谢。本科期间，学院提供的科研平台、实习机会和升学指导，为保研之路奠定了坚实的基础。如果能进一步完善升学指导服务——比如更早地开展保研政策宣讲、组织更多学长学姐的经验分享、提供更系统的文书写作和面试辅导——相信能帮助更多学弟学妹少走弯路、实现梦想。从“心”出发，向“理”而行。这条路她走得不算轻松，但每一步都踏实而坚定。希望她的故事能给正在路上的你一点启发和力量。

# 哲学榜首跨进北航

**人物介绍：**沈小鸿，四川师范大学哲学学院 2026 届哲学专业本科毕业生。她以专业排名第一的成绩完成本科学业，获国家奖学金、四川省综合素质 A 级证书、四川省优秀毕业生等多项荣誉；主持国家级大学生创新创业训练项目，获“挑战杯”省级二等奖、四川省哲学本科生学术论坛一等奖等奖励；同时辅修英语并考取专业四级证书。在保研过程中，她凭借扎实的学术积累与清晰的自我定位，获得 11 余所 985 院校入营资格，最终跨专业保研至北京航空航天大学马克思主义理论专业。

**事迹描述：**

沈小鸿的保研之路，并非一条从大一起就铺就的坦途。相反，它始于懵懂与摸索，在持续积累中逐渐清晰方向，在跨专业挑战中坚定选择，在挫折与调整中走向从容。她用三年时间证明：方向可以在行动中生长，跨越可以建立在扎实基础之上。

**一、厚积于日常，功成于点滴**

刚进入大学时，沈小鸿对保研乃至未来的发展方向并无明确概念。大一阶段，她只是按部就班地上课、考试，但对待每一门课程都保持认真。这份“不确定中的踏实”让她在第一学年取得了不错的成绩，也为后续发展埋下伏笔。大二下学期，在学长学姐的经验分享和鼓励下，结合自身排名优势，她开始认真考虑保研的可能性，并逐步将目标从模糊的“争取保研”具体化为“跨专业深造”的行动计划。

明确了方向后，沈小鸿在学业与科研上持续发力。她连续多个学期保持专业排名第一，获得四次一等奖学金，并将英语辅修视为拓展学术视野的重要工具，考取英语专业四级证书。科研方面，她主持国家级、校级大学生创新创业训练项目各一项，参研课题两项，在跨学科竞赛中主动寻求突破——参与“蓝桥杯”“挑战杯”并获省级二等奖，在全国大学生英语竞赛中获奖，在四川省哲学本科生学术论坛上获得一等奖。这些经历让她深刻体会到：奖学金和排名决定能否通过初筛，科研项目和社会实践决定面试中有没有“真东西”可聊，而跨界奖项则能在同类竞争中多一个让人记住的理由。方向比努力更重要，踩准目标院校的学术偏好来规划积累，能让付出更高效。

## 二、跨专业抉择，明晰学术志向

哲学本科的学习训练，赋予了沈小鸿较强的理论思维和文本阐释能力，也让她对社会科学领域产生了广泛兴趣。在确定保研方向时，她并未局限于哲学专业，而是结合自身学术兴趣、就业前景与院校资源，将目光投向了马克思主义理论这一交叉性较强的学科。在她看来，马克思主义理论既承接哲学的思想深度，又兼具现实关怀与实践指向，与其长期关注的领域高度契合。跨专业保研意味着需要在短时间内向目标院校证明自身的学术迁移能力与适应潜力。为此，她主动研读马克思主义经典著作，系统梳理目标院校导师的研究方向，在个人陈述中着重突出哲学训练所培养的批判性思维、文本分析能力以及与马克思主义理论相关的科研积累，努力将“跨”转化为“通”，将“差异”呈现为“互补”。清晰的自我认知与真诚的学术表达，让她在跨专业申请中赢得了多所院校的认可。

## 三、精细筹备材料，灵活调整策略

保研季来临，沈小鸿的筹备工作从材料与策略两方面展开。她提前将成绩单、排名证明、英语证书、获奖材料分类扫描归档，并根据不同院校要求制作简历和个人陈述的多版本，确保每一项材料都能精准对应目标院校的培养导向。夏令营阶段，她以“冲高”为主，投递了多所顶尖 985 高校，却接连遭遇拒信。“那两周我非常焦虑，甚至怀疑自己是不是不适合走学术这条路。”面对失利，她迅速调整：一方面，主动拿着被拒的材料请教老师和学长，找出文书表达和方向匹配中的不足；另一方面，在保持冲刺院校的同时，增加了“稳”和“保”层次的院校，重新优化个人陈述与科研经历的呈现方式。策略调整后，尽管夏令营阶段未获理想录取，但到了 9 月预推免，她一举获得 11 所 985 院校的入营资格，并最终在多所院校的复试中均获得高位优营。这段经历让她深信：在结果没有出来之前，一切都还有机会；保研不是一城一地的得失，而是一场需要灵活应变的长跑。

## 四、沉着应对复试，从容叩开北航之门

进入预推免复试阶段，沈小鸿针对跨专业报考的特点，将复试准备分为核心知识与面试表达两个层面。知识层面，她围绕马克思主义哲学、政治经济学、科学社会主义等主干内容，结合本科哲学课程中相关的理论资源，快速构建知识框架；面试层面，她反复演练中英文自我介绍、跨专业报考动机、研究设想及本科科研经历

等高频问题，尤其注重将哲学学术训练中的思辨优势与马克思主义理论的研究需求相衔接。面对北京航空航天大学的综合面试，她以清晰的逻辑、沉稳的表达和对自身学术路径的坦诚反思，向评委展示了哲学背景如何为马克思主义理论研究提供独特视角。充分的准备最终转化为从容的发挥，她顺利获得北京航空航天大学马克思主义理论专业的推免资格。

回顾保研历程，沈小鸿将经验概括为几点：其一，不必过早锁死方向，迷茫是常态，探索是必经之路，认真做好眼前的事，路会慢慢清晰；其二，绩点重要但不是大学的全部，思考能力和学习习惯比分数更能决定能走多远；其三，找到一件“不怎么有用但喜欢的事情”，在压力中为自己保留一个不用“卷”的角落；其四，学会主动求助与主动感谢，一个人走得快，一群人走得远；其五，不必拿别人的地图走自己的路，大学不是同一条起跑线的短跑，而是一片可以自己选方向的旷野。进入研究生阶段后，她计划多参与不同类型的实习实践，在真实场景中探索自身在学术研究、体制内工作等不同路径中的适配性，在马克思主义理论领域持续深耕，走出一条属于自己的扎实道路。

# 考研章

## 笃学深研，逐梦燕园

**人物介绍：**罗清发，四川师范大学物理学专业硕士研究生，研究方向为凝聚态物理、自旋电子学。硕士期间，他坚持问题导向、深耕科研一线，研一期间就在 Physical Review B 发表科研论文；随后赴北京大学材料科学学院联合培养，在联合培养期间于 Advanced Materials、ACS Nano、Newton、等期刊发表论文 4 篇。今年，他成功被北京大学博士录取，计划继续在磁性材料与自旋电子学领域深耕科研，力争产出高质量原创成果。

**事迹描述：**

从四川师范大学到北京大学，从课堂学习到科研攻关，罗清发以兴趣为引、以勤奋为桨，在理论积累、科研训练与学术交流中稳步成长。面对凝聚态物理与自旋电子学的前沿问题，他主动阅读文献、搭建知识框架、打磨科研方法，在导师指导下实现研一发表 Physical Review B 论文的突破。联合培养期间，他主动融入北京大学材料科学学院科研团队，在跨校合作与多学科碰撞中拓展学术视野，参与完成 4 篇高水平论文。博士申请阶段，他明确研究方向、主动联系导师、反复打磨材料、认真准备面试，最终叩开北京大学的大门。清晰的科研志向与持续的学术积累，让他在竞争激烈的申博过程中脱颖而出。

**一、夯实物理根基，研一初绽科研锋芒**

硕士阶段，罗清发始终把理论学习和科研训练作为成长的双轮。他系统学习凝聚态物理、自旋电子学相关课程，注重数学物理方法、计算模拟与实验分析能力的训练，主动搭建系统的专业知识框架。在进入课题组后，他坚持早读文献、早进实验室、早动手实践，带着问题意识追踪学科前沿。正是这种扎实积累与主动探索，使他在研一期间就以第一作者身份在 Physical Review B 发表科研论文，展现出突出的科研潜力和执行能力。这篇论文不仅是对他阶段成果的肯定，更坚定了他继续深造的信念。

**二、锚定前沿方向，深耕自旋电子学**

自旋电子学是凝聚态物理与信息材料交叉的重要前沿方向，围绕电子自旋自由

度探索低功耗信息存储、传输与器件应用。罗清发在方向选择上不盲目跟风，而是结合导师研究基础、个人兴趣和长期规划，最终将凝聚态物理与自旋电子学作为主攻方向。他围绕关键科学问题，从文献调研、方案设计、数据推演到论文撰写，逐步形成完整的科研闭环。面对科研中的反复与不确定性，他保持耐心，善于从失败结果中提炼问题，在一次次讨论、修改与验证中提升学术判断力。

### 三、联培北大拓视野，协同攻关结硕果

为进一步提升科研能力，罗清发前往北京大学材料科学学院联合培养。在新的平台中，他主动适应更高强度的科研节奏，积极参与组会交流、同行讨论和合作攻关，不断吸收不同课题组的理论方法与实验技术。联合培养期间，他参与合作在 Advanced Materials、ACS Nano、Newton 等期刊发表论文 4 篇，研究成果覆盖凝聚态物理、自旋电子学及相关材料方向。这些成果的背后，是他对科研问题的持续追问，也是跨校合作、团队协同与平台赋能共同作用的结果。联合培养不仅拓宽了他的学术视野，也让他更加明确了自己攻读博士、从事科研的目标。

### 四、坚定读博志向，再赴燕园启新程

在硕士阶段积累的基础上，罗清发早早确立了攻读博士学位的目标，并将北京大学作为核心目标院校。申博过程中，他系统梳理已有科研成果，凝练研究兴趣与未来设想，主动联系导师，反复打磨个人陈述、研究计划和面试材料。面对考核，他围绕专业知识、科研经历、论文成果和未来规划进行针对性准备，以扎实的积累和从容的表达获得认可，最终成功被北京大学博士录取。进入博士阶段后，他将继续聚焦磁性材料与自旋电子学前沿，提升理论建模、实验表征与数据分析能力，努力在原创性科研问题上取得突破。

回顾硕士阶段的成长，罗清发将经验概括为四点：一是早规划，尽早进入科研状态，把课程学习与课题研究结合起来；二是勤积累，夯实理论基础与方法工具，不急于求成；三是善合作，珍惜联合培养和团队协作机会，在交流中打开思路；四是稳心态，以长期主义面对科研中的反复与挑战。从四川师范大学到北京大学，从研一发表 Physical Review B 论文到联合培养期间发表 4 篇高水平论文，再到成功被北京大学博士录取，罗清发用踏实笃行书写了一份属于科研学子的青春答卷，也为川师学子树立了“笃学深研、逐梦燕园”的榜样力量。

# 以声为媒，寻梦北大

**人物介绍：**杨岚岚，四川师范大学影视与传媒学院 2026 届播音与主持艺术专业毕业生。辅修英语专业，获得英语专业八级资格证。2023 年成都世界大学生运动会优秀志愿者，2024 年获得成都市高新区优秀主持人称号，喜爱表达创作，主持、出演多场省市级赛事演出。

**事迹描述：**

考研获得北京大学汇丰商学院新闻与传播专业初试 409 分，排名第三。本科期间参加各类国家省市级朗诵演讲比赛、直播、剧本诵读、剧本创作大赛，获得丰富奖项。投身播音主持与艺术教育实践中，在成都市少年宫担任语言表演班授课教师，于 2024 年寒假加入成都市少年戏剧社核心骨干教师团队。

**一、声音是起点，思维才是内核**

很多人对播音专业的想象停留在"说话好听"。但四年学习让杨岚岚早早明白：语言是思维的外壳。当选学习委员、入选校主持队、参加“曹灿杯”朗诵大赛、闯进“金话筒”双语主持大赛决赛……23 张国家级、省级证书的背后，是她在一次次登台中修炼的硬功夫，例如快速抓住重点、镜头前保持逻辑、采访中让人放下戒备。她这些能力本质上都是在处理“人与信息”的关系。

**二、蹲出来的“人味儿”，闯出来的真本事**

她从不把自己关在练声房里。闯直播赛道，三个赛段 72 小时直播，带队做出近万元带货额；写剧本，《龙抬头》《立竹》拿下省级奖项；做毕设，她扛着摄像机在成都夜市蹲了两周，用民族志的方法与摊主、食客聊天，老师说成片"终于有了人味儿"，这句评价她一直记着：好的传播，是在喧嚣的流量、庞杂的内容中，守护有价值的真知。

她辅修英语，啃下专业八级，全英文写完毕业论文；在成都大运会主媒体中心用英语接待各国记者；在剑桥大学的 Formal Dinner 上，一段《再别康桥》的双语朗诵，让剑桥市长和教授们听到了中国式的细腻表达。“别想着输出，先想着对话”，是她总结的跨文化传播心得，也是她面对世界的姿态。

**三、专题库里“长”出来的底气**

决定跨考新传时，质疑声不少。她的应对方式朴素而硬核：沉下来，从头学。

学新学科、搭建自己的专题库，把零散的知识点织成体系化的网络；不止读指定书目，连老师们推荐的书单、学科涉及的衍生著作也一本本翻过去。日拱一卒的积累，最终化作考场上的从容落笔，409 分，两门专业课均突破 120 分，排名第三。

**四、去北大，做有温度的财经传播**

杨岚岚看中的，恰恰是北大汇丰商学院“不把跨专业当短板，反而当成资源”的胸怀：全英文授课、经济学与金融学的系统训练、浓厚的商科氛围，让她可以在这里“重新组装自己”——用播音的底子做表达，用财经的框架做分析，用国际化的视野做连接。

研究生阶段，她给自己定的方向同样清晰：尽可能多地学习交叉板块的知识，练就微观的观察目光，聚焦民生经济，研究社会病理现象，始终保有一个人文学者的社会关怀。从狮子山到深圳湾，变的是坐标，不变的是那颗“守护有价值真知”的初心，这个敢闯敢试的姑娘，正把每一次跨界，都变成抵达更远处的跳板。

# 于文字深处寻节奏

**人物介绍：**熊峥，文学院 2026 届汉语言文学专业本科毕业生，现为四川大学文艺学（文艺理论与批评方向）硕士研究生。本科期间参与方言民俗相关科研项目，面对自身专注力特点，拒绝盲目内卷，探索适合个人的可持续备考节奏，调整报考方向，讲究学习方法、重视知识输出，成功入职四川大学。

**事迹描述：**

熊峥考研始于朴素的现实考量，结合个人兴趣与报考数据调整报考方向。结合自身专注力情况，摒弃高强度“内卷式”学习，采用阶段性任务规划，摸索出“看-写-想”记忆方法。分模块攻克专业课、英语，秉持“循环大于死磕，输出大于背诵”的备考心态。同时复盘自身复试准备不足的教训，总结备考感悟，为学弟学妹分享务实的考研建议。

## 一、权衡研判，在焦虑与热爱中确定升学方向

熊峥最初考研源于现实考量，对教育类课程接受度不高，绩点平平，就业底气不足。在老师引导下，他对语言文字类课程产生浓厚兴趣，本科参与方言民俗科研项目。英语基础为大一时期积累，四级 600+、六级 450+，大三备考时大部分已经遗忘。原本计划报考语言学方向，但报名前夕看到往年语言学激烈的竞争数据，转而选择同样感兴趣的文艺学。川大中文是他高中时期的目标，虽也曾考虑西南大学、本校，但权衡后决定报考四川大学。考研当年出现报考风向反转，语言学意外爆冷，文艺学反倒成为竞争最激烈的方向，他得以在激烈的竞争中成功录取，深刻体会文学考研中选择的重要性。

## 二、拒绝死磕，探索可持续的备考节奏

熊峥自身专注力有限，无法执行精细到每小时的计划表，也不擅长逐字逐句通篇背诵，照搬高强度熬夜式学习只会导致心态崩盘。因此他选择可持续的备考模式，以完成最终目标为导向。在时间节奏上，只制定周度、月度阶段性总任务，灵活安排每日学习，只要期限内完成即可。学不进去的时候不强撑，及时休息调整，保障整体学习效率。记忆方法上，受图书馆环境限制，放弃出声背诵，摸索出“看-写-想”学习法：不出声阅读，用笔勾画关键词构建形象记忆；早晚对知识进行串联，用通俗事例转述专业术语，内化理论知识。

## 三、分科攻坚，重视输出与循环复盘

### （一）专业课（文论与大综合）

川大中文专业课内容庞杂，短时间很难吃透全部原著。文论复习依托真题，搭建时间纵线、文学四要素横线两套梳理框架；跟随课程学习文学批评，十月前坚持每月完成一篇写作练习，反复打磨文本分析、理论选用与论证结合的能力。大综合科目繁多，古代、现当代文学采用知人论世，搭建“时代背景+作家特色+作品举例”记忆框架；外国文学借助世界史知识辅助理解，提醒考生要留意名家冷门作品；文献学、比较文学使用归类记忆；古代汉语主攻通论部分，现代汉语借助思维导图辨析易混淆概念。

### （二）英语备考

词汇是英语复习根基，大二开始坚持积累单词，大三实习阶段每日背诵 100 词，暑假改用词频排序单词书。7 月启动真题训练，轮换练习阅读、完型、七选五、翻译。不畏惧前期正确率偏低，侧重拆解题目意图与文章结构，循环巩固稳步提升。

### （三）备考心态与复试反思

坚持循环大于死磕，输出大于背诵，遇到难点可以暂时跳过，借助其他知识点的启发再回头理解。复试方面，他初试结束后放松过度，出分后才仓促准备，复试表现不理想。总结教训：初试结束不能彻底松懈，要提前阅读目标方向前沿论著，练习学术观点口语化表达。

## 四、成长感悟与学弟学妹寄语

备战考研虽有压力，但也拥有沉浸式接触文学的宝贵机会。本次报考因畏惧竞争放弃原有语言学积累，转而报考文艺学，却撞上报考大年，在激烈的竞争中成功录取，让他意识到不要过度患得患失，坚守初心同样可贵。读研之后，他也看到自身在原典阅读、理论深度上存在短板。他给出四点建议：一是认清自我，不盲从网络经验，选择适配自己的备考模式；二是效率优先，学会适当喘息，考研比拼可持续的坚持而非短期突击；三是强化输出，多写多练，多用复述、画框架等方式巩固知识；四是理性择校，充分搜集信息，但不要因畏难否定自身积累。祝愿每一位考研同学找到属于自己的学习节奏。

# 军装褪下，执笔叩问真理

**人物介绍：**秦佳玉，四川师范大学外国语学院2022届英语专业本科毕业生，现为厦门大学马克思主义理论专业硕士研究生。她曾就读于计算机科学学院，大一结束后携笔从戎、投身军旅，退役复员后转入外国语学院攻读英语专业。本科期间，她担任学院分团委副书记，负责申优答辩等学生工作，在组织协调与多重任务中锤炼出过硬的综合素养。凭借工科的逻辑底蕴、军营的钢铁纪律、外语的文本功底和学工的责任担当，她跨考以优异成绩录取至厦门大学马克思主义理论专业。未来，她立志从事马克思主义理论教学与研究工作，矢志将“为人民服务”的初心转化为持久的学术实践。

**事迹描述：**

秦佳玉的求学之路横跨工科、军营、外语、马院多个赛道，多元的成长经历为其跨专业考研筑牢能力根基。她在一次次突破自我、叩问初心中坚定升学方向，以科学规划、踏实深耕、平稳心态全力备战，成功实现名校逆袭，用持之以恒的奋斗诠释了新时代青年的笃行与担当。

**一、多元身份积淀，磨砺复合底色**

秦佳玉原为2016级计科学院学生，大一结束后参军入伍，退役复员后转至英语专业。这段从工科到文科的跨越，看似陡峭，实则为后续跨专业考研埋下了重要伏笔。

在计科学院的一年，她打下了基本的逻辑思维与信息处理能力；两年的军旅生涯，锻造了极强的执行力、纪律意识和抗压能力。退役复学后，她转入外国语学院，系统学习英语语言文学知识。英语专业对文本精读、逻辑分析和批判性思维的高要求，成为她日后备考马克思主义理论专业的核心优势，尤其在阅读理解原著、把握理论脉络、分析论述题等方面，让她备考事半功倍。

此外，她担任学院分团委副书记，负责一年一度的申优答辩工作。学生工作锻炼了她的组织协调、时间管理和抗压能力，让她能够在多重任务中保持条理。这些经历看似与马克思主义理论无关，但服务同学、组织活动的过程，本质上与“为人民服务”的初衷一脉相承。工科的逻辑、军营的纪律、文科的素养、学生工作的担当，四重积淀塑造了她的复合能力，为跨考之路筑牢坚实基础。

## 二、叩问初心方向，坚定跨考抉择

秦佳玉的考研决策并非一时冲动，而是源于初心的坚定选择。大三实习结束后、临近暑假，她仍未确定考研方向，内心十分焦灼。在与辅导员谈心时，面对“你究竟以后想做什么”的提问，她坚定作答：“为人民服务。”辅导员随即建议其跨考马克思主义理论专业，这一句话让她彻底走出迷茫、找准方向。

专业方向确定后，院校选择随之清晰。她曾服役于福建，对这片土地怀有深厚情谊，希望重返福建深造。厦门大学作为福建省顶尖高校，马克思主义理论学科实力雄厚，成为她的理想目标。同时，退役大学生士兵专项计划，为她冲刺名校提供了有力政策支撑。她的跨考并非规避困难，而是基于自我认知与职业规划的主动选择。确定目标后，她摒弃杂念、全力以赴，开启了大半年的全力备考征程。

## 三、扎实备考之路，稳扎稳打前行

### （一）科学规划，先专后全

秦佳玉备考启动较晚，暑假才正式开启复习。她秉持“兼顾不了就一件事一件事做”的原则，优先高质量完成分团委申优答辩工作，取得优异成绩后，再心无旁骛投入考研复习。备考黄金期的暑假，她与研友严格遵守作息，每日 6:20 起床、23:00 熄灯休息，每周日下午固定放松，通过观影、关注赛事等方式劳逸结合，始终保持高效备考状态。

### （二）分科施策，善借外力

专业课备考以《马克思主义基本原理》（小绿）和《毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论》（小红）本科教材为核心，每日晨起通读教材，结合课程深化理解、巩固知识点。身为英专生，她在真题训练中也曾出现一篇阅读错四道的困境，为此主动请教已被录取的研究生学长，复盘问题、调整答题思路，英语正确率大幅提升。政治科目与专业课知识点高度重叠，双向赋能、相辅相成，有效提升了整体复习效率。

### （三）攻克难点，接纳笨功夫

备考期间，背书遗忘是她面临的最大难题，常出现“打开书了然，关上书茫然”的情况。尝试背框架、复述等主流方法适配不佳后，她选择了最朴素的复习方式，反复复盘、循环记忆，一遍遍梳理知识点。她始终认为，备考没有通用模板，不必盲从他人节奏，适合自己的坚持，就是最好的备考方法。

**（四）稳住心态，学会释放**

考前两日，她突发严重焦虑，出现胃部不适、恶心反胃等生理反应。原计科学院同学得知后，送来手折花束、苹果和贺卡，陪伴她在操场散步谈心、疏导情绪，帮助她逐步平复心态。同时，她借助倒计时软件激励自己，在书本上手写励志话语、标注日期，持续正向暗示自己。她深刻体会到，备考心态崩溃是常态，不必硬扛，主动倾诉、及时疏导，就能跨越情绪困境。

**（五）复试突围，模拟制胜**

复试阶段需要研读大量晦涩的马列原著，她先通过观看纪录片缓解压力，再沉下心反复细读文本，秉持“书读百遍，其义自现”的信念深耕专业。针对综合面试短板，她邀请辩论经验丰富的室友开展全真模拟面试。首次演练作答逻辑混乱、内容空洞，在室友的耐心指导下，她不断梳理答题逻辑、结合自身经历丰富作答内容，多次演练后底气十足，最终凭借充分的准备和从容的状态顺利通过复试。

**四、研途成长感悟，奔赴心中理想**

成功考入厦门大学马克思主义理论专业后，秦佳玉迈入全新的学术场域，实现了学业与认知的双重成长。本科阶段的英语专业功底，让她在研读马克思主义经典著作英译本、对比中外学术文献时具备独特优势；军旅生涯淬炼的自律品格与高效执行力，让她能够沉心静气完成高强度学术阅读与科研训练。

在系统的研究生学习中，她实现了认知跃迁，彻底打破对马克思主义的刻板认知，深刻明白马克思主义并非书斋里的教条，而是认识世界、改造世界的科学武器。她清晰体悟到，“为人民服务”需要扎实的理论支撑，中国道路的发展有着深刻的历史必然性。未来，她将深耕马克思主义理论教学与研究领域，把青春初心转化为持久的学术实践与社会贡献。

**五、真心寄语后来者**

**（一）找到热爱，然后坚持。**希望学弟学妹找准自身热爱与奋斗方向，为之全力以赴、久久为功，即便结果未尽完美，奋斗的过程也会让人脱胎换骨、收获成长。

**（二）善于求助，借力而行。**迷茫困惑、自我无解时，要主动向辅导员、学长学姐、身边朋友请教，前辈的经验往往能拨云见日，助力少走弯路。

**（三）按部就班，不急不躁。**无需盲目内卷、过度内耗，每日稳步推进计划、脚踏实地前行，不被焦虑裹挟，时间终会不负努力。

**（四）心态崩了不可怕。**考前慌乱、情绪波动是备考常态，学会倾诉释怀、自我调节，保持平和心态，所有困境终会迎刃而解。

**（五）饮水思源，寄语母校。**衷心感谢外国语学院的悉心培养、辅导员的精准指导和学校平台的暖心陪伴。建议学校尽早开设跨专业考研咨询服务，为跨界升学学子明晰路径；持续优化模拟面试等实战训练，助力更多学子圆梦理想院校。

跨过山海，终抵彼岸。从工科校园到铁血军营，从外语殿堂到马院学府，秦佳玉用一次次勇敢突破、一步步笃行坚守证明：心有所向，行则将至；行而不辍，未来可期。

# 探晶体生长，求储能报国

**人物介绍：**张烈源，四川师范大学化学与材料科学学院2026届化学专业本科毕业生。专业基础扎实，核心课程无机化学、材料物理、电化学原理等成绩优异，长期参与水系锌离子电池相关科研项目，熟练掌握材料合成、电化学测试、数据分析等实验技能，依托项目研究完成一区一作学术论文撰写。他以清晰的目标和科学的备考策略，成功考研至中国科学院大学理化技术研究所，主攻晶体生长与储能材料交叉方向。

**事迹描述：**

张烈源的考研之路，始于对科研的真切热爱与对新材料领域的执着追求。本科期间，他将理论深耕与科研实践紧密结合，凭借清晰的自我定位和扎实的综合能力，成功考入中国科学院大学理化技术研究所，在晶体生长与储能材料交叉领域开启了新的学术征程。

## 一、知行合一：在实验室里夯实科研根基

自入学以来，张烈源始终将专业学习放在首位，认真研习无机化学、材料物理、电化学原理等核心课程，构建起完整的材料化学知识体系，为后续科研实践与考研备考奠定了坚实基础。

他深知材料学科是实践性极强的领域，课堂之外主动投身科研创新。他长期参与水系锌离子电池相关科研项目，深耕电解液调控、界面优化等研究方向，熟练掌握材料合成、电化学测试、数据分析等实验技能，并依托项目研究完成了一区一作学术论文的撰写。同时，他积极参与各类学科竞赛，在备赛与实操中锻炼了科研思维、问题解决能力和创新能力。学业与科研的双向积累，不仅深化了他对新材料领域的认知，也为后续考研专业课备考及复试考核奠定了核心优势。

## 二、锚定国科大：在交叉前沿选定人生坐标

在升学决策上，张烈源结合自身兴趣、专业发展趋势和职业规划，坚定选择了考研深造。新材料是国家战略性新兴产业，契合“十五五”新能源发展规划，储能与功能晶体材料交叉领域具备广阔的发展前景。本科阶段的科研经历让他彻底爱上科研工作，也让他意识到本科学识难以支撑深层次的科研探索——相较于直接就业，考研深造能够让他深耕细分领域、精进科研能力。

在目标院校选择上，他精准锁定中国科学院大学理化技术研究所晶体生长方向。该平台科研资源顶尖，且研究方向可与储能材料深度融合，高度契合他的学术追求与长期职业规划。备考全程目标坚定、从未动摇。

### 三、科学备考：用实验思维打磨每一门科目

在考研筹备阶段，张烈源制定了分阶段、科学化的备考计划。基础阶段全面梳理公共课知识点，搭建知识框架，补齐短板；强化阶段聚焦真题训练，总结高频考点与解题技巧，针对性突破重难点；冲刺阶段模拟考试节奏，把控答题速度，查漏补缺。

专业课备考中，他发挥自身科研积累的优势，将理论知识点与实验经历结合理解，摒弃死记硬背的模式——例如复习电化学原理时，他直接调用自己在水系锌离子电池研究中的实验数据与现象进行印证，大幅提升了备考效率。备考后期他曾陷入学习瓶颈与心态焦虑，通过每日复盘学习内容、调整作息节奏、适度运动解压，快速调整状态，将焦虑转化为持续前进的动力。

### 四、科研经历定复试：一作论文打开国科大门

初试通过后，张烈源立即转入复试准备。他系统梳理个人科研项目与竞赛经历，将本科阶段的实验成果、学术论文、竞赛奖项形成完整材料，确保每一项经历都能在面试中成为有力的能力佐证。复试中，他将自己的科研积累转化为核心竞争力——一区一作论文证明了独立研究能力，长期的实验操作积累了扎实的动手能力，对储能领域的持续关注形成了系统的专业认知。凭借扎实的科研积累和充分的面试准备，他从容应对专业提问与综合考核，最终成功通过复试。

顺利升学后，他踏入更高层次的科研平台，深刻体会到材料学科交叉融合的发展趋势——晶体材料与电化学储能的结合是极具潜力的创新方向。现阶段他主动学习前沿文献、参与课题组学术研讨，快速适应科研节奏，未来将深耕功能晶体与储能材料交叉领域，潜心科研、精益求精，力争产出优质科研成果，助力新能源材料领域技术创新。对于有意考研的学弟学妹，他建议尽早明确目标，大一大二夯实专业课基础、主动走进实验室积累科研实践经历，打造个人核心竞争力；考研备考切忌盲目内卷，要制定适配自己的学习计划，稳扎稳打、劳逸结合，保持平稳心态；同时注重理论与实践结合，专业科研经历是考研复试的核心加分项。

# 项目化备考，逐梦科大

**人物介绍：**卢湘铖，计算机科学学院 2023 届软件工程本科毕业生，现为中国科学技术大学电子信息专业硕士研究生。在校期间学习态度端正，专业基础扎实，加入学院 IT 培优 ACM 组参与学科竞赛，斩获多项国家级竞赛奖项；担任学生干部，锻炼综合能力。怀揣对计算机专业的热爱，理性确立考研目标，以项目化思维管理备考全过程，科学分科复习，重视错题梳理与知识体系搭建，初试后不松懈认真准备复试，成功圆梦中科大。

**事迹描述：**

卢湘铖大学阶段夯实专业基础，通过学科竞赛淬炼代码能力与抗压能力，学生工作提升综合素养。大三经过自我评估确立考研目标，综合科研实力、专业匹配度与个人梦想选定中国科学技术大学。将考研当作系统项目进行管理，分阶段规划复习，分科突破数学、408 专业课、英语、政治，重视心态调节。考完初试继续备战机试与面试，顺利录取。读研后进一步拓宽专业视野，同时结合自身经历向学弟学妹分享务实考研经验。

**一、厚积笃实，筑牢本科综合基础**

入学之初，卢湘铖怀揣对计算机代码的向往，课堂认真听讲，课后及时巩固，打下扎实专业功底，多次获得奖学金。加入学院 IT 培优 ACM 组，在算法训练、团队竞赛中锤炼代码能力、逻辑思维与抗压能力，取得中国大学生计算机设计大赛国二、蓝桥杯国三等竞赛成绩，深化对计算机专业的理解，为考研深造埋下伏笔。同时作为学生干部，参与组织学院迎新晚会、协调志愿活动，锻炼组织协调、沟通和多任务处理能力，学会平衡学业与学生工作，塑造全面的个人素质。

**二、理性研判，确立考研升学目标**

步入大三，面临就业与考研的抉择，经过自我评估，他对计算机底层原理、前沿技术抱有强烈探索欲，希望进入更高平台开展系统学习，确定考研方向。综合三方面因素选择中国科学技术大学：中科大计算机领域科研实力雄厚、学风严谨；软件学院培养方向与自身软件工程专业高度契合；中科大也是他高中时期就向往的求学目标。综合权衡自身实力、竞争难度，最终确定报考中科大软件学院电子信息硕士。

## 三、系统规划，分模块全力备考

卢湘铖 3 月正式启动备考，把考研视作完整项目进行管理，使用计划本拆解月、周、日任务，动态调整复习进度。3-6 月主攻数学、英语基础；7-8 月集中攻坚专业课；9 月之后开展强化、真题、模拟冲刺。

### （一）数学（二）

坚持夯实基础，跟随网课搭建知识体系，完成讲义例题。强化阶段使用《660 题》《880 题》，重点训练计算能力，按章节、错误类型整理错题并定期复盘。后期通过真题、模拟卷限时训练，打磨应试节奏。

### （二）专业课 408 计算机学科专业基础

科目内容多、难度大，采用多轮滚动复习，搭建知识体系。第一轮使用王道辅导书通读全部内容；第二轮手绘各章节思维导图，串联数据结构、计算机组成原理、操作系统、计算机网络四门课程；第三、四轮针对浮点数运算、内存管理等重难点专项突破，完善思维导图，考前将核心内容反复过 4-5 遍，对抗遗忘。

### （三）英语（二）

以单词为核心，新词加复习持续背诵到考前。每天精练一篇阅读，重点分析文章逻辑、出题陷阱，不只纠结单篇正确率，重在提升做题能力。

### （四）思想政治理论

9 月启动复习，前期理解知识点，后期背诵考点与答题模板，使用肖秀荣 1000 题、肖四肖八巩固练习。

### （五）心态调节与复试准备

备考拒绝和他人盲目攀比进度，专注完成自身计划，压力大时依靠运动、和朋友交流释放情绪。初试结束没有松懈，全力准备复试：1-3 月坚持在 Leet Code 刷算法题保持机试手感，复习数据库、软件工程、编译原理等课程；准备中英文自我介绍，模拟专业问答与英语面试。

## 四、升学感悟与学弟学妹寄语

成功被中科大第一志愿录取，考研对他而言也是一场自我修行，学会长期规划、高效学习与压力管理。在中科大浓厚的科研环境下，他跳出单纯技术应用，开始钻研系统原理，计划未来深耕系统软件或人工智能方向，从事技术研发工作。

他给到考研同学四点建议：一是尽早确定目标，制定弹性可行的长期计划；二是夯实基础，数学强化计算、整理错题，408 多轮复习善用思维导图；三是保持恒心，稳住心态，不盲目攀比进度；四是充分利用学校学长学姐经验分享等各类资源，期待学校多开展择校选择、备考心理调适相关讲座。考研道阻且长，行则将至，勉励同学们脚踏实地追逐理想。

# 厚积科创实力，奔赴考研新程

**人物介绍：**孙泽腾，四川师范大学工学院 2026 届电气工程及其自动化专业本科毕业生。他始终秉持踏实求真的学习态度，学业成绩稳居专业前 8%，熟练掌握本专业核心课程知识体系。积极投身科创竞赛实践，斩获互联网创新创业大赛、计算机设计大赛、机器人设计大赛等省部级及以上奖项 7 项。凭借扎实的专业功底、丰富的科创实践积累与科学系统的考研备考规划，他成功考研至大连理工大学控制工程专业，计划研究生阶段深耕工业控制相关方向，从事技术研发与工程应用工作。

**事迹描述：**

本科四年，孙泽腾坚持学思结合、以赛促练，在课堂研习、项目实践中不断沉淀专业素养。面对多元的毕业出路，他结合个人兴趣特长与未来职业发展，确定考研深造的发展道路。备考路上，他理性研判院校信息，科学制定复习方案，克服心理波动，稳扎稳打完成笔试与复试全流程，最终圆梦大连理工大学。

## 一、勤学善思强基础，以赛砺能拓视野

在校期间，孙泽腾把专业学习放在首要位置，沉下心钻研电气工程及其自动化专业各类核心课程，专业排名稳定在年级前 8%，搭建起完备的专业理论框架。在完成课内学习任务之余，他主动跳出课本，踊跃参与多项高水平学科竞赛。

从项目构思、方案撰写，到程序调试、现场答辩，一次次完整的科创项目历练，让他熟练掌握 MATLAB、C4D、CAD 等工程工具，实操能力得到充分锻炼。同时，竞赛也极大锻炼了他逻辑梳理、文稿撰写和临场应变的综合能力。优异的课业表现与丰富的竞赛经历相辅相成，不仅拓宽了他的专业视野，也为考研复试积蓄了亮眼的竞争筹码。

## 二、锚定深造方向，理性权衡选定目标

随着专业学习的不断深入，孙泽腾对控制领域嵌入式方向产生浓厚兴趣。为进一步提升专业能力、拓宽发展平台，他把考研作为自己的升学选择，希望借助研究生阶段的学习补齐知识短板，提升综合竞争力，为今后投身技术研发工作筑牢根基。

院校筛选阶段，他结合自身对沿海地区求学环境的向往，初步筛选大连、青岛、厦门等地多所重点高校。他不盲从网络舆论，细致调研各校历年录取分数线、公共

课阅卷尺度、专业课难度、复试考核占比与考察形式，经过多方比对，将大连理工大学列为冲刺目标。该校考试科目为数学一、英语一，专业课难度在 985 高校中处于中等区间，复试占比高，注重专业问答的考核模式，与自己的竞争优势高度契合。复习中后期，受备考压力影响，他也曾萌生求稳想法，将考试科目相同的安徽大学列为备选。但随着知识储备不断夯实，客观评估自身实力之后，他守住最初的目标，正式报名时毅然选择冲刺大连理工大学。

### 三、科学统筹备考节奏，稳扎稳打全力应战

孙泽腾于 2 月中旬正式开启考研备考，兼顾本科课业压力，将备考划分为基础、强化、冲刺三个阶段，合理规划每日学习时长。2 月中旬至 6 月初为基础夯实阶段，一边完成本科课程任务，一边推进考研复习，每日投入 6-8 小时，主攻英语词汇积累，搭建数学与专业课的知识框架。6 月至 9 月进入强化提升阶段，课业压力大幅减轻，全身心投入复习，每日学习 8-9 小时，集中攻克各科重难点，通过刷题、整理错题，把书本理论转化为解题实战能力。9 月直至考前进入冲刺模考阶段，每日学习时长不少于 8 小时，依托历年真题开展整套模拟训练，复盘考点漏洞，补齐知识短板。

英语贯穿备考全过程，坚持每日识记新词、复盘旧词；6 月启动真题阅读训练，逐篇剖析长难句，归纳做题方法。政治 8 月启动复习，跟随网课梳理知识脉络，后期聚焦冲刺习题与时政考点。数学是复习的重中之重，暑假前完成全部基础知识学习，之后完成多年真题训练，定期开展模拟卷全真演练。专业课回归教材本源，结合目标院校真题梳理命题特点，针对性补齐薄弱模块。备考期间，他注重疏导心理压力，通过适度调节保持良好状态。笔试结束后没有松懈，立刻启动复试准备，回顾专业知识点，梳理竞赛项目经历，反复打磨中英文自我介绍与面试应答思路。

### 四、复盘研途收获，明晰未来前行道路

回望考研这段历程，孙泽腾感悟到，考研远不止一场知识的比拼，更是一场对自我规划、自律意志的综合考验。不同于高中阶段被动式的接收知识，考研全程依靠自我驱动，这段经历让他的自律意识、规划能力以及独立研判问题的能力得到显著提升。他也体会到备考没有通用模板，不能一味照搬他人经验，要正视自身知识短板，匹配适合自己的课程资源，构建适配个人的复习体系。

迈入研究生阶段，他对控制工程学科有了更为立体的认知，作为支撑现代工业发展的基础学科，该专业应用场景广泛，发展前景广阔。他将立足课题组工业控制研究方向，关注无人机姿态优化、智能控制等前沿领域，踏实完成科研任务，锤炼硬核技术本领，未来致力于从事工程技术研发相关工作。

结合自身备考经历，他也向学弟学妹分享宝贵经验：择校一定要客观评估自身真实水平，找准定位；主动搜集一手考研信息，理性看待各类辅导资源；甄别网络碎片化评价，调研要落实到具体学院与专业；将职业规划融入择校考量，灵活权衡院校平台与地域优势。

未来，孙泽腾也将继续保持勤勉务实的态度，在控制工程领域脚踏实地，逐光前行。

# 以舞筑梦守初心，逆境逐光研路行

**人物介绍：**谢盈盈，四川师范大学舞蹈学院2026届舞蹈学专业本科毕业生。求学期间，她治学严谨踏实，专业综合成绩位列年级第四，多次斩获校级奖学金，先后获评“三好学生”“优秀学生干部”荣誉。熟练掌握芭蕾舞、中国古典舞、现代舞等表演技艺，参与国家级一流精品课程录制、国家级艺术展演、舞蹈影像创作等各类重点项目，积累了丰富的舞台演绎与舞蹈编创经验。凭借过硬的专业素养，取得初试400分的亮眼成绩，成功考入重庆师范大学艺术学（舞蹈学）学术硕士。研究生阶段，她立志深耕舞蹈教育领域，不断锤炼理论素养与教学实践能力，朝着成为一名优秀人民教师的目标不懈努力。

**事迹描述：**

本科四年，谢盈盈兼顾专业理论学习与舞台实践锻炼，在课堂学习、剧目表演、课程项目历练中不断夯实综合素养。站在人生选择的十字路口，面对参军、考研等多条发展路径，她反复叩问内心、审慎思考，坚定走上考研深造之路。备考途中科学规划复习节奏，遭遇一志愿落榜的挫折后，在学院老师的开导帮助下及时调整心态，抓住调剂复试机会，最终圆梦重庆师范大学。

**一、深耕专业厚底蕴，以艺践学促成长**

自进入舞蹈学院学习以来，谢盈盈始终把专业学习放在重要位置，刻苦钻研芭蕾、古典舞、现代舞等专业技法，认真研习中外舞蹈史、舞蹈艺术概论、剧目编创等核心课程，搭建起完整的舞蹈专业知识体系，专业成绩稳居年级前列。

在完成课内学习之外，她主动争取各类实践机会，将课堂所学转化为实操能力。2023年参与姜雨欣老师主持的国家级一流精品课程《蜀风蜀韵：舞蹈实践与创新》录制，课堂小组作业改编的彝族组合被纳入课程内容。积极参与各类高水平舞台展演，跟随学院赴国家大剧院参加“春华秋实”专场演出；担任荷花杯金奖作品《远山不远》女主角参与国家艺术基金展演；参与“文化中国”两创大赛课题组，参演国赛一等奖舞蹈影像《编竹知物》。一次次排练、演出与项目实践，既锤炼了她的舞台表演能力，也深化了她对舞蹈编创、艺术表达的理解，丰富的实践经历，也为后续考研复试储备了充足的竞争优势。

**二、审慎抉择明方向，历经挫折不改初心**

步入大三，谢盈盈开始认真谋划未来发展。家人曾提出参军的发展建议，多元

的选择一度让她陷入迷茫。在学院老师的引导启发下，她留出充足时间向内审视，反复思考自身的兴趣与职业愿景，确立了考研深造的目标。她希望借助研究生阶段的系统学习，夯实舞蹈教育理论功底，提升教学实践能力，朝着成为一名人民教师的理想奋力前行。

择校阶段，她在留校就读与奔赴外地院校之间反复权衡，综合家庭条件与个人发展诉求，最初将华南师范大学定为报考目标。考研之路并非一帆风顺，一志愿落榜的结果给她带来不小的心理冲击。面对困境，在学院老师的开导和帮扶下，她快速重整心态，客观审视自身优势，积极争取调剂机会。凭借 400 分的优异初试成绩（政治 69 分、英语 58 分、中外舞蹈简史 141 分、舞蹈综合理论 132 分）顺利进入重庆师范大学复试，经过充分筹备，成功被录取为该校艺术学（舞蹈学）学硕研究生。

### 三、科学规划研考路，笃行不怠攻坚克难

谢盈盈参照基础、强化、冲刺三大阶段，搭建起完整的考研备考体系。大三寒假便完成目标院校的初步锁定，次年正式开启系统化复习：3-6 月夯实基础，搭建各学科知识框架；7-9 月强化提升，集中突破学习重难点；10-12 月冲刺模拟，全力备战正式考试。

政治科目上，她依托网课搭建整体知识脉络，通过大量选择题练习巩固基础，后期聚焦肖四肖八重点内容进行背诵，结合时政热点总结答题范式。英语学习贯穿备考全程，坚持每日背诵 300 个单词，精读近 15 年阅读真题，拆解长难句、总结命题规律，打磨形成专属作文模板。两门专业课中外舞蹈简史、舞蹈综合理论是复习重中之重，她反复研读指定教材五遍以上，梳理思维导图、整理名词解释卡片，依托历年真题开展模拟作答，主动寻求专业老师批改论述题，攻克跨章节综合答题的难点，梳理出适配自身的答题逻辑。

备考期间，她十分重视身心状态调节，坚持适度运动、保障充足睡眠，维持稳定的备考状态。笔试结束后没有松懈，及时梳理个人舞台演出、课题实践经历，打磨面试话术，全力以赴迎接复试考核。

### 四、回望来路悟所得，逐梦美育启新篇

回望考研这段旅程，谢盈盈感悟到，考研不仅是知识储备的比拼，更是个人心态抗压能力、自我选择能力的综合试炼。遭遇失利没有就此止步，学会在逆境之中

调整自我、把握机遇，才得以收获理想结果。她认为备考不存在可以直接照搬的模板，需要结合自身实际定制学习方案，理性看待院校选择，做好备选规划。

面向研究生阶段，她将深耕舞蹈教育研究方向，精进专业理论，打磨教学实操本领，向着人民教师的职业理想稳步迈进。

同时她也向学弟学妹分享宝贵经验：建议大三寒假尽量敲定目标院校，合理划分基础、强化、冲刺各复习阶段；本科阶段多多参与舞台演出、剧目编创以及教学实践，丰富个人履历，为复试增添砝码；备考要找到适配自己的学习节奏，兼顾学习效率与身心健康。未来，谢盈盈也将怀揣对舞蹈事业的赤诚热爱，脚踏实地，在艺术教育的道路上继续奔赴前行。

# 以笔为剑，书道问鼎

**人物介绍：**陈怡凌，中共党员，四川师范大学美术学院·书法学院2026届书法学专业本科毕业生，成都市青年书法家协会会员。连续多个学期保持班级与年级前列，获校级奖学金5次、校级荣誉称号12余次。学术论文入选中书协举办的全国书学研讨会，教育类论文发表于国家级期刊《书法教育》，书法作品入选省级展览比赛3项。在校期间担任班学习委员、驻楼辅导员，累计志愿服务超200小时。她以坚定的学术志向和扎实的专业积累，最终以初试复试双第一的成绩考研至厦门大学艺术学院美术系书法研究方向。

**事迹描述：**

陈怡凌的考研之路，始于对书法研究的明确学术追求。大学期间，她始终以高标准要求自己，将理论学习、技法实践与综合素质同步推进，最终以初试、复试均为方向第一的成绩叩开了厦门大学的大门，用实力验证了“厚积薄发”的力量。

**一、四年磨一剑：在专业积淀中锁定方向**

自入学以来，陈怡凌便以严谨态度对待专业学习，连续多个学期保持班级与年级前列，扎实的成绩为后续升学选择提供了坚实底气。学术上，她积极拓展研究深度——论文入选全国书学研讨会，是本科阶段难得的学术认可；教育类论文发表于国家级期刊《书法教育》；书法作品入选3项省级展览比赛。这些成果不仅体现了她较强的学术研究与创作能力，更在后续考研复试中成为核心竞争力。

在校期间，她担任班学习委员和西苑一栋驻楼辅导员，有效组织班级活动，锻炼了领导力与团队协作能力；多次参加校级师范生技能比赛，累计获得3项校级奖项；利用假期进行专业实习，始终保持着对书法教育一线的感知，避免学习与实践脱节。作为一名中共党员，她坚持每日思想学习，学习强国累计积分24647分，政治素养的日常积累为考研政治备考减轻了后期突击压力。累计志愿服务时长超200小时，多次获优秀志愿证书，志愿经历培养了耐心与责任感，也在长期备考的高压期提供了情绪调节的出口。

**二、用努力换确定性：放弃保研舒适区，精准锁定厦大**

在校成绩位列专业前茅的陈怡凌，本可以选择保研这条相对稳妥的道路。但经过慎重考虑，她最终选择了考研。一方面，她对书法研究有明确的学术方向，厦门

大学美术系书法研究方向学术资源丰富、导师研究方向与她的兴趣高度契合；另一方面，她希望通过考研全面检验自己的专业能力，而非仅依靠综合排名获得推免资格。

她从学科实力（书法研究方向在全国具有较高学术影响力）、导师研究方向（与本科阶段书学研究兴趣一致）、地域与发展（厦大学术氛围浓厚）三个维度锁定了厦门大学为目标。决策过程中，她也曾有过纠结——保研路径更稳但可能无法进入最理想的研究方向，考研风险更高但目标更精准。最终她选择“用努力换确定性”，大三下学期正式确定考研目标，此后未再动摇。

**三、三阶备考，双科夺魁：初试复试双第一的背后**

从大三下学期开始，陈怡凌系统备考，整体分为三个阶段。基础阶段（3-6 月）通读专业参考书目、梳理框架，英语每天固定背单词加精读；强化阶段（7-9 月）专业课结合论文写作经验深入专题研究，反复练习真题，政治开始系统学习；冲刺阶段（10-12 月）进行模拟考试训练节奏，专业课查漏补缺，英语作文与政治主观题集中突破。

得益于日常学习强国的积累，政治基础概念掌握较快，后期重点放在主观题答题逻辑训练上；英语以真题为核心，反复研究阅读出题逻辑，作文整理个人模板并多次修改。专业课一是她的优势科目——本科阶段发表的书学论文和入选中书协研讨会的经历，让她对学术写作和专业论述并不陌生，复习时重点放在知识体系的系统化梳理而非从零开始。专业课二方面，省级展览入选经历为创作提供了实战经验，备考中保持每日练习手感，同时针对厦大历年真题的风格偏好做了专项训练。近五年真题至少做了三遍：第一遍掐时间模拟，第二遍逐题分析出题思路，第三遍查漏补缺。

备考期间最大的压力来自录取的不确定性，她的应对方式是不与他人比较进度、专注自己节奏，每周保留半天时间做志愿服务或运动保持情绪出口。

**四、学术积累定胜负：复试逆袭夺魁的关键一招**

初试结果公布后，陈怡凌立即投入复试准备。她深知厦门大学书法研究方向注重学术素养，而自己在本科阶段的学术积累正是最大优势。她精心制作作品集，重点展示本科阶段的学术成果——中书协全国书学研讨会入选论文、国家级期刊发表的论文、3 项省级展览作品，用实实在在的成果向导师证明了自己的研究潜力；同时提前准备研究计划书，针对可能的专业提问做了系统梳理。

复试中，本科阶段的论文写作与展览经历直接支撑了专业答辩表现，让她在面对学术提问时从容应对、言之有物。学术积累在复试中起到了决定性作用，最终初试、复试均为书法研究方向第一。回望整个备考过程，陈怡凌最大的收获不仅是录取结果，更是对书法学专业的认知升级——本科阶段更多关注技法与创作，备考过程中系统梳理书法史论、撰写学术论文，让她真正理解了“书法不只是写字，更是一门需要理论支撑的学科”。对于有意考研的学弟学妹，她建议：大三上学期就应明确方向，不要拖到大三下，选择考研至少留出 8-10 个月系统备考；尽早积累学术成果（论文、展览），这不仅是保研加分项，更是考研复试的核心竞争力，她本人初复试双第一很大程度上得益于本科阶段的论文和展览积累；同时要主动搜集目标院校的真题、导师研究方向、历年报录比等信息，尽早掌握，避免盲目复习。

# 拨开帐目，见西财

**人物介绍：**王子艺，中共党员，四川师范大学商学院 2026 届会计学专业本科毕业生。加权平均成绩 88 分，高级财务会计、财务管理、管理会计等核心课程均达 90 分以上，累计完成 163 小时志愿服务。她以清晰的自我认知和理性的择校策略，将目标锁定西南财经大学会计专硕，复试凭借扎实的专业功底充分应对笔试（权重 70%）及无领导小组讨论，最终成功入职西南财经大学会计专硕。

**事迹描述：**

王子艺的考研之路，始于大一那年一个清晰的念头——“我要读研”。四年间，她用扎实的课业成绩、理性的择校判断和从容的备考节奏，一步步将最初的念头变成了最终的录取通知。

**一、种一棵“考研树”，从大一开始浇灌**

大一进校便定下考研目标的王子艺深知，考研的底气从来不始于大三，而始于整个大学期间持续积累的每一天。在专业学习上，她专注于课堂重难点，高分拿下高级财务会计、财务管理、管理会计等核心课程——这些知识在后续 MPAcc 复试专业课复习中直接发挥了作用。备考初级会计及 ACCA 的过程，让她提前掌握了自主规划、高效执行的方法，这套时间管理逻辑被完整沿用至考研全周期。

大二担任学生组织负责人的经历，锻炼了她的沟通协调和多任务抗压能力；累计 163 小时的志愿服务，也在无形中打磨了她解决问题的能力和稳定心态。这些看似与考研无关的实践，最终都成为备考途中应对压力、保持节奏的隐性支撑。

**二、放弃 985，选择西财——一次理性的自我对话**

择校初期，王子艺也曾怀揣名校梦考虑过中山大学、北师大等 985 高校，但冷静梳理自身需求后重新筛选：川内两所 985 高校均未开设会计专硕；对比西南交大与西南财大，报考难度相近，但西财财会学科底蕴深厚、川渝行业认可度高，且她未来计划扎根本地，院校地域资源更适配长期发展。此外，西财初复试比 7:3、复试中笔试占比 70%，考核标准客观可控，更契合她擅长笔试稳步得分的学习特质。综合专业实力、地域规划、考核模式三大维度，她最终确定报考西南财经大学 MPAcc。

**三、三阶段备考法：把 250 分的目标拆进每一天**

王子艺将备考划分为基础、强化、冲刺三阶段，设定总分 250 分以上的目标，

始终坚持提前完成阶段任务，为心态波动留出调整空间，同时主动梳理西财历年分数线及各分数段淘汰比例，确保信息对称。

基础阶段（3-6 月），她跟随系统课程搭建完整知识框架：数学深挖底层推导逻辑，逻辑建立标准化解题体系，英语坚持背单词到考前并完成长难句学习。强化阶段（7-9 月），进入封闭式全天备考，固定作息循环听课、刷题、复盘，注重速度、准确度和规范性，每周预留完整休息日依靠运动解压，同时启动写作系统学习并开始刷真题。冲刺阶段（10-12 月），维持三点一线节奏，严格定时全真模考，反复打磨时间分配策略，滚动复盘核心考点，11 月底进入倦怠期时她始终告诉自己：稳步前进即是进步，冲刺比拼的不是时长而是平稳发挥已有储备的心态。

备考途中模考失利、刷题瓶颈曾多次出现，她没有一味硬撑而是适度放松后重新投入，这份心态韧性正是大学四年层层磨砺出的能力。

**四、初试不是终点：复试是一场“再出发”**

初试结束短暂休整后，王子艺立刻转入复试备战。西财 MPAcc 复试笔试权重高（70%），考察会计、财管、审计，综合性强、灵活性高，简答论述题要求规范完整的文字表述。她逐遍通读专业资料，结合历年真题锁定高频考点，分多轮熟背核心理论，同时动笔训练会计分录、财管计算题，在反反复复中搭建了完整的专业知识网络。

面试环节包含中英文自我介绍、无领导小组讨论专业问答、英语问答、政治问答。她逐字打磨自我介绍，录制视频反复演练并在家人朋友面前模拟，逐步克服怯场卡顿；专业问答依托笔试储备，参与多次模拟面试提前暴露逻辑短板、优化临场应变，最终在复试中稳扎稳打，成功获得西财录取资格。

回望这段历程，录取结果并非最大收获，更珍贵的是全程淬炼出的执行定力与自愈能力。对于正在备考的学弟学妹，王子艺建议：尽早明确目标并保持自己的备考节奏，将注意力放在学知识、补短板上而非焦虑结果，主动理清院校分数线、淘汰比例及复试规则等关键信息，择校时综合考量自身实力、地域资源与考核模式而非盲目追逐名校，同时相信升学、就业、考公没有优劣之分，每一种选择都具备独特价值，愿每一位奔赴理想的学弟学妹稳住脚步，最终抵达自己期待的一路繁花。

# 留学章

## 留学深造促成长，创业育人守初心

**人物介绍：**张蓉，四川师范大学音乐学院2015届音乐表演（声乐）专业毕业生。本科在校专业成绩优异，先后获得国家奖学金、国家励志奖学金等多项荣誉。毕业后考取硕士研究生，曾任云南经济管理学院专职音乐教师，自主创办西东艺术培训学校开展艺考教学，斩获新西兰奥塔哥大学音乐艺术博士（声乐专业）全额奖学金，博士学成回国。她多次斩获国内外声乐赛事奖项，举办多场个人独唱音乐会，发表国际学术论文、参与国际学术研讨，在舞台表演、高校教学、艺术创业、学术研究方面展现出艺术类毕业生的综合能力。

**事迹描述：**

张蓉大学期间在学院老师的悉心教导下刻苦钻研声乐专业，坚持日常训练，积极参与舞台实践，利用课余开展声乐辅导，夯实自身专业与教学基础。2015年7月本科毕业，她没有盲目就业，选择继续攻读硕士研究生，一边精进演唱技术，一边开启艺考培训创业实践。硕士毕业后入职云南经济管理学院担任专职音乐教师，在教学实践中不断积累经验。为把教学与舞台经验转化为学术成果，她全力备战海外博士申请，成功拿到新西兰奥塔哥大学音乐艺术博士全额奖学金，在海外完成学业后学成归国。

### 一、把勤学苦练当作专业成长的淬炼

在声乐专业学习的道路上，张蓉用实际行动践行艺术学习没有捷径的道理。不同于对艺术学习重表演轻基础的片面认知，她日复一日坚持练声、背作品、分析乐谱，认真对待每一堂专业课与每一次汇报演出。在校期间声乐考试几乎全年级第一，争取成为培优生获得每周两次声乐课的学习机会。在恩师邓维薇老师的指导支持下，先后获得7次一等奖学金、8次三好学生称号，荣获国家奖学金、国家励志奖学金。在学好专业技能的同时，认真对待文化课与理论课程，积极参与校内各类演出和比赛，锻炼舞台表现力，利用课余时间开展声乐辅导、舞台指导。母校的培养和四年踏实的学习沉淀，养成了她踏实坚持、不浮躁的习惯，为后续创业、任教、海外读博筑牢根基。回望本科时光她深

有感触，川师给予的专业训练与学习氛围，是自己后续发展最宝贵的底气。

## 二、实践求索：在就业创业之中践行艺术教育初心

本科毕业之后，张蓉没有盲目跟风择业，结合自身热爱教学、钻研专业的特质，考取云南艺术学院声乐表演硕士继续深造。读研期间，她发现不少艺考学生缺少科学的发声方法，市面上培训机构教学体系不够完善，依托在校习得的规范正统的声乐教学理念，开启自主创业，创办西东艺术培训学校，开展艺考教学与学校运营工作。

创业初期条件艰苦，缺少名气与生源，她独立搭建课程体系，亲自授课、外出宣讲招生，严格参照高校教学标准开展教学，纠正学生错误发声。创业过程中承担繁重授课任务，兼顾师资管理、排课、学生管理、心理疏导以及家校沟通，培养大批声乐艺考学生。硕士毕业后，她入职云南经济管理学院，担任专职音乐教师，主讲声乐、音乐理论课程。面对学生基础参差不齐的课堂，秉持教育要用心负责的信念，认真备课，做到理论结合演唱实践，开展针对性教学，积累了丰富成熟的高校教学经验。

## 三、海外读博：在国际平台拓宽学术研究视野

在高校教学工作当中，张蓉在教学实践里不断思考美声唱法和中国民族声乐的融合、运用与发展。希望把多年教学、舞台实践转化为学术成果，进一步拓宽专业视野，她决定申请海外博士深造。面对旁人认为难度大、跨度高的现实压力，她依靠在校养成的踏实习惯，潜心准备语言考试，将托福考至 105 分，系统梳理舞台、教学经历，打磨学术思路与申请材料，成功取得新西兰奥塔哥大学音乐艺术博士全额奖学金。

海外求学阶段，她快速适应全新学术体系、全英文授课环境，积极参加各类国际学术研讨，参与学术会议与工作坊，补齐学术短板。多次参与国际学术研讨、发表国际学术论文，在海外承担声乐教学，开设大师班，举办多场个人独唱音乐会，斩获多项国内外声乐赛事奖项。经过三年沉淀，完成博士全部学业，学成回国。

## 四、把踏实笃行、感恩奋进当作人生追求

从川师本科毕业生，到高校教师、创业办学者、海外归国博士，张蓉认为个人最大收获不是各类奖项与学历，而是持续学习、踏实做事、不惧困难的心态。创业教会她担当坚持，高校任教让她坚守教育初心，海外读博塑造她严谨沉淀的治学思维。

她始终感恩四川师范大学的栽培与老师们的教导，时刻提醒自己艺术学习切忌浮躁，艺术专业出路多元，教学、科研、艺术教育均可大有作为。无论升学、就业还是创业，贵在持之以恒，做人做事保持谦逊感恩。她以自己真实的求学就业创业留学经历，为学弟学妹提供现实参考，用实际行动诠释新时代艺术类青年学子脚踏实地、逐梦前行的精神。

# 舞动大运，梦启利兹

**人物介绍：**朱栩灵，四川师范大学 2022 届舞蹈学院民族民间舞蹈表演专业本科毕业生，获英国利兹大学全球表演与文化产业专业录取，取得双学位奖学金。在校期间，深耕民族民间舞蹈专业，参与四川省艺术基金原创舞剧《走祥云》排演，参演世界大学生运动会、世界运动会开幕式大型文艺展演；2024-2026 年加入彭宇当代舞团开展当代舞表演与编创训练。主动参与国内外多场舞蹈戏剧工作坊拓宽艺术视野，同时突破专业边界，在企业品牌宣传岗位开展跨领域实习。在舞台实践、艺术研修与跨行业历练中，明晰表演艺术、跨文化传播与文化产业交叉融合的发展方向。留学申请期间，克服艺术生语言短板，历时半年打磨作品集，投递 8 所院校斩获 6 份 offer，用规划与坚持走出属于艺术学子的跨国升学道路。

**事迹描述：**

朱栩灵在校求学期间，始终坚持夯实专业根基，不把固有专业方向当作自我发展的边界，在舞台演出、艺术研修、跨行业实践中不断探索自我定位，最终走上出国留学的道路，立志做舞蹈艺术跨文化传播的实践者。

**一、深耕专业舞台，在多元实践中拓宽认知边界**

作为民族民间舞蹈表演专业学生，朱栩灵始终把练好专业本领作为立身之本，认真打磨舞蹈技术与舞台表现力，积极参与各类高水平大型文艺演出。在校期间，她参与四川省艺术基金项目原创舞剧《走祥云》排练与首演，登上世界大学生运动会开幕式、世界运动会开幕式的展演舞台。一场场大型排演任务，既锤炼了她的舞台素养，也促使她跳出单纯舞者视角，开始思考舞蹈背后的文化传播价值。

在舞台实践之外，她主动参与国内外前沿艺术工作坊研修。2023 年参加 Source“肢体与动作探索”女性工作坊，开展肢体感知训练；2024 年参与即兴训练与 CrystalPite 作品工作坊，钻研多元编舞创作思路；2025 年先后参加贾克·乐寇戏剧体系国际戏剧工作坊、PinaBausch 舞蹈剧场工作坊、首尔国际现代舞工作坊，广泛吸收戏剧、舞蹈剧场、现代舞的创作理念。一次次研修让她深刻认识到，舞蹈不止是肢体技巧的展示，更可以联结戏剧表达、情感输出与社会文化传播。

为进一步打开眼界，她利用寒暑假开展跨行业实习。2022 年在深圳怡亚通集团品宣部实习，深度参与 SSS 级品牌发布会，完成策划、勘景、资源对接、现场执行

等全链条工作，并外派重庆驻场一月；2023 年寒假参与飞鹤品牌宣传项目，跟进大型 IP 嘉年华从方案构思到落地执行全流程。艺术专业的底色加上产业实践经历，为她后续选择跨学科留学方向埋下重要伏笔。

## 二、审慎权衡抉择，锚定跨学科留学发展方向

申请留学初期，朱栩灵最初计划申请海外纯艺术类院校，继续深耕舞台表演方向。随着持续整理个人实践经历、研究不同院校培养方案，她接触到表演与文化产业交叉的综合类大学项目。当同时拿到纯艺术院校表演类 offer 与综合大学跨学科研究类 offer 时，她面临艰难取舍。

复盘自身舞台演出、工作坊研修、企业实习的综合经历，她梳理确立个人职业目标：不局限于舞台表演，希望成为舞蹈艺术跨文化传播实践者，打通舞蹈表演、艺术创作与文化产业的发展路径。利兹大学全球表演与文化产业专业，聚焦艺术实践与文化产业的交叉研究，高度契合她的职业规划。最终，她放弃部分纯艺术院校的表演 offer，选择依托综合大学的跨学科资源，奔赴自己真正向往的研究领域。

## 三、攻坚克难备战，全力以赴完成留学申请

留学申请路上，作品集与语言是横亘在艺术生面前的两大难关。作品集创作前后历时半年，起初她打算直接使用现成舞台剧目提交，在导师提示下意识到海外院校更加看重申请者独立思辨能力，将创作主题调整为“自然、科技、自我”，选题前后修改 3 版。拍摄过程困难重重，排练场地受限、摄像团队两次变更档期，后期剪辑为丰富作品内涵，专门补拍云南田野采风纪实素材。她反复研读院校历年录取案例，不断复盘优化，作品集累计迭代 7 版才最终定稿。

舞蹈专业平时练功任务繁重，英语基础薄弱成为另一重阻碍，初次雅思阅读练习仅答对 3 道题。她制定严格学习计划，坚持每日固定 3 小时英语学习，早上练习听力培养语感，下午刷题攻克阅读，晚间通过外教提升口语水平，整理学术词汇手册反复巩固，考前一个月扎根图书馆集中冲刺，顺利达到院校语言录取标准。

申请阶段拒绝模板化文书，针对 8 所申请院校不同培养特色逐份调整文书内容，充分展现自身舞台、研修、实习复合经历，最终收获 6 份院校录取通知书，并成功取得利兹大学双学位奖学金。

### 四、沉淀成长感悟，为学弟学妹分享升学启示

回顾整个留学申请历程，朱栩灵最大的感悟是：艺术学子的成长，不只依靠专业上埋头苦练，海外申请十分考验自主规划、独立解决问题的综合能力。从方向选择、作品集打磨、语言备考到文书投递，没有老师步步指引，每一步都需要自主调研、审慎权衡。同时，外语能力是走向跨文化艺术实践的底气，掌握语言才能更好对接全球艺术资源。

结合亲身经历，她对学弟学妹提出三点建议：一是做到早规划，兼顾专业实践与语言学习，大二即可开展院校调研，切忌临近毕业仓促赶制作品集；二是作品集重在独立思考，不必刻意迎合所谓海外审美，个人独有的专业感悟与实践体验才是核心亮点；三是坦然面对挫折，语言瓶颈、申请受挫属于常态，及时复盘调整便会有所收获。同时她由衷感谢四川师范大学舞蹈学院各位老师给予的专业培养、实践机会与申请过程中的悉心指导。

# 厚积薄发，圆梦港校

**人物介绍：**刘语涵，四川师范大学物理与电子工程学院 2025 届物理学本科毕业生。在本科院校背景（“双非”）不占优势、且前期 GPA 偏低的不利局面下，她通过精准的留学策略、极强的执行力与时间管理能力，最终成功获得香港城市大学（2025 年 QS 世界大学排名前百）物理学数据建模与量子技术专业的录取通知书。

**事迹描述：**

刘语涵的留学之路并非一帆风顺。在刚进入大一时，她并未清晰规划未来，导致前三个学期的 GPA 很不理想。当大三下学期决定申请香港院校时，她通过咨询学长学姐了解到，对于非“双一流”背景的学生，香港前八所院校（港八）的申请门槛极高，而自己当时的成绩“连保底都悬”。但这并没有让她气馁，反而激发了她破釜沉舟的决心。

**一、前期准备：补短板、强软肋**

她清醒地认识到，院校背景已是既定事实，唯一能大幅改变的便是 GPA。从大三开始，她做出了一个极为大胆且辛苦的决定——将所有 80 分以下的专业核心课全部重修。这意味着她不仅要应对新课程的学习压力，还要挤出时间重新修读旧课，且重修考试不容有失。那一年，她几乎放弃了所有娱乐活动，高强度地往返于新旧课程之间。最终，她成功将 GPA 拉升到具有竞争力的水平，硬生生地将这块最大的短板补了上来。

而除开 GPA，语言则是她升学过程中遇到的另一个硬门槛。她深知，雅思 6.5 是申请港校的最低标准，必须优先确保达标。她以国内六级 600 分左右的水准来对标雅思 6.5 的难度，并意识到雅思考试需要长时间的连贯学习。然而，大三阶段恰逢教育实习和刷 GPA 的高峰期，时间极度碎片化。因此，她强烈建议学弟学妹从大二就开始系统学习雅思，避免后期陷入多线作战的困境。她自己便是利用一切碎片时间突击，最终在申请季前压哨达标，守住了申请的底线要求。

在硬实力提升的同时，她也没有忽视科研和实习这两项加分项。但她坚持一个原则：绝不占用专业课和雅思学习的主线时间。她将所有实习和科研活动压缩在寒暑假进行：

大二寒暑假：先后在湖南省桃江县桃花江镇第一中学和桃江县教育局实习，既锻炼了教学技能，也为申请教育学方向储备了行政经验。

大三寒假：利用假期时间，在校内老师指导下发表了一篇关于《固态电解质在下一代锂电池中的作用与展望》的小论文，弥补了学术论文的空白。

大三暑假：进入湖南省钜亿新材料科技有限公司实习 3 个月，深度参与产品研发评估，为申请材料科学方向（虽然最终未选该方向）积累了宝贵的跨学科实践经历。

**二、申请季冲刺：抢占先机，用信息差赢得时间差**

进入大四上学期，刘语涵将所有精力投入到申请材料的精细化准备中。她将所有材料（英文版 PS、CV、推荐信扫描件、中英文成绩单、绩点证明、实习证明等）提前整理为 PDF 合集，并时刻关注各校官网动态。

关键制胜点在于她敏锐地捕捉到了时间窗口。2024 年，香港城市大学将 2025 年秋季入学的申请开放时间大幅提前至 9 月 16 日，比往年早了整整三个月。得益于前期所有材料的充分准备，她在开放首日便完成了投递，完美契合了港校“滚动录取、先到先得”的录取规则。这一“早申”策略，让她在众多背景相似、但材料准备滞后的申请者中脱颖而出，最终成功逆袭，斩获香港城市大学物理学数据建模与量子技术专业的录取。

**三、经验总结**

回顾整个申请历程，刘语涵总结道：“机会是留给有准备的人，好运也是。”她用亲身经历证明，即便是“双非”背景和前期失利，只要能够精准定位自身短板（GPA）、达到刚性要求（雅思）、合理规划软实力提升（科研实习），并利用信息差抢占申请先机，完全有能力实现“低分高录”的逆袭。留学规划从来没有“来不及”，只有“不开始”。如果要走这条路，GPA 从大一起就要抓，雅思也千万拖不得，而申请季的每一分钟都可能是胜负手。

# 电商学子的英伦转身

**人物介绍：**刘依樊，四川师范大学经济与管理学院（遂宁校区）2026 届电子商务专业本科毕业生，成功斩获英国利兹大学国际市场营销管理（IMM）专业硕士研究生录取资格。面对双非院校保研名额稀缺、国内考研竞争激烈的现实，她结合进入国际品牌或跨国公司市场部门的职业规划，确定出国留学的升学路径。在校期间，她精准规划升学节奏，针对性突破语言短板，花费两个月精心打磨全套申请文书，最终考取雅思 7.0 的理想成绩，顺利拿到全球 TOP100 院校、三重认证商学院王牌专业录取，为未来国际化商业领域的职业发展奠定坚实基础，也为同校学子提供了可落地的留学申请实践参考。

**事迹描述：**

刘依樊在校期间始终以职业目标为导向，在升学路径选择、语言备考、申请材料打磨等环节精准发力，凭借清晰的规划与坚定的执行，成功拿到英国利兹大学硕士录取，走出了一条适配自身发展的留学升学之路。

**一、精准规划升学路径，坚定国际化发展方向**

大三上学期，刘依樊开始系统思考个人升学发展方向。她明确意识到，双非院校保研名额极少，国内考研竞争激烈且结果存在不确定性，而出国留学能够接触更前沿的营销理论、提升跨文化沟通能力，在全英文环境中实现快速成长，与自己进入国际品牌或跨国公司市场部门的职业规划高度契合，是更高效的发展路径。在目标院校与专业的选择上，她始终坚持“市场营销为核心，国际化为主轴”的选校思路。英国市场营销硕士项目发展成熟、课程设置紧凑，利兹大学国际市场营销管理专业隶属于拥有 AMBA、EQUIS、AACSB 三重认证的商学院，是该院王牌项目之一，课程设置涵盖全球营销战略、国际消费者行为、数字营销等热门方向，与她的职业规划高度匹配；同时利兹大学 QS 排名常年位居世界前 100，回国认可度较高，成为她重点冲刺的目标。留学决策过程中，她也曾产生过犹豫与自我怀疑，大三上学期身边多数同学投身考研、考公备考，她一度担忧“双非背景能否申到好学校”。通过咨询留学机构、查阅往年录取案例，她了解到利兹大学对双非申请者相对友好，只要均分达标、实习经历与文书质量出色，完全有机会成功申请。经过审慎权衡，她最终下定决心放弃考研，全身心投入留学申请筹备工作。

### 二、针对性突破语言难关，筑牢申请核心基础

刘依樊同学从大三寒假正式启动雅思备考，给自己定下总分 7.0、单项不低于 6.0 的明确目标。初次裸考她仅取得 6 分，写作与口语成为明显短板，她没有照搬他人备考模板，而是立足自身薄弱环节制定针对性学习策略：坚持每日精写一篇雅思大作文，交由英语专业的朋友批改优化；借助“雅思哥”APP 练习口语当季题库，通过录音回放自查表达问题，反复打磨语言输出能力。经过持续不懈的针对性训练，她最终顺利考出总分 7.0 的雅思成绩。她在备考中深刻体会到，语言学习没有捷径，针对薄弱项集中突破是高效提升的关键，必须找到适合自己的学习方法，不能完全照搬他人经验。

### 三、精雕细琢申请文书，打造个人核心竞争力

在留学申请中，刘依樊始终认为文书（个人陈述 PS、简历、推荐信）是申请的灵魂，她投入整整两个月时间潜心打磨全套申请材料。个人陈述部分，她以实习中的真实案例切入，引出对国际市场营销的兴趣；中间段落依次展现学术成绩、科研项目、实习经历所培养的专业能力；接着结合对利兹大学课程模块的详细研究、对两位教授研究方向的了解，充分说明择校动因；最后清晰阐述了回国后进入快消行业担任品牌经理的职业规划。推荐信环节，她选取了两位不同维度的推荐人：一位是讲授《网络营销》课程的校内教授，用于佐证自身学术素养与学习潜力；另一位是实习期间的市场部主管，用于证明实务工作中的实践能力。为保障推荐信内容真实饱满、有说服力，她提前与两位推荐人充分沟通申请目标与个人典型事例，请对方重点突出自身的分析能力与主观能动性，让推荐信真正成为个人竞争力的有力支撑。

### 四、沉淀申请经验，分享升学成长启示

结合完整的留学申请经历，刘依樊为有志于出国留学的学弟学妹总结了四点核心建议：一是时间规划要趁早，尤其是申请港硕的同学，申请时需持有合格雅思成绩，建议大一稳住 GPA，大二开展语言备考、参与科研竞赛，大三积累实习经历、准备申请材料，最晚大三暑假就要拿到合格的雅思成绩；二是能力提升要全面，英国名校不仅看重学业均分，也十分看重软实力，建议至少拥有一段与申请专业强相关的实习经历，以及一段能够展示研究能力的项目经历；三是心态调整要务实，双

非背景不必妄自菲薄，可通过 85+的均分、更出彩的文书材料补足背景短板，不要盲目冲刺 G5 院校，找准适配自身的百强名校才是关键；四是善用学校资源，可主动向有留学经历的学长学姐请教，利用学校图书馆数据库查找目标院校相关论文，多咨询学校国际合作办公室获取官方信息。

# 踏实深耕，逐梦海外

**人物介绍：**谯景译，四川师范大学化学与材料科学学院化学专业 2026 届毕业生。在校期间，他脚踏实地、勤勉自律，不仅扎实掌握了专业知识，更通过主动投身科研训练与社会实践，逐步明确了国际化深造方向。凭借充分的准备与清晰的自我规划，成功获得了德国慕尼黑工业大学与新加坡国立大学联合培养的工业化学专业硕士录取资格，实现了从本科学习到世界顶尖学府深造的跨越，展现了师大学子积极进取、勇于开拓的精神风貌。

**事迹描述：**

大学四年，谯景译始终以踏实、认真的态度贯穿学业始终。化学专业理论繁杂、实验要求高，他坚持每节课专注听讲，按时完成作业，并及时进行课后总结与反思。遇到疑难知识点，主动向老师和同学请教，确保基础扎实。正是这种不急不躁、稳扎稳打的学习习惯，为他后续的科研训练和留学申请奠定了坚实的专业底气。

**一、厚积薄发，筑牢专业根基**

大学四年，谯景译始终将专业学习视为第一要务。面对化学专业理论深、实验要求高的挑战，他坚持课堂高效听讲、课后及时总结，遇到疑难主动向师生请教，确保知识体系的完整扎实。但他并未止步于课本，大一下学期便主动联系导师进入课题组，从基础的实验操作、仪器使用和文献检索学起，逐步参与到真实的科研项目中。

过程中，实验失败、数据波动、英文文献阅读困难是家常便饭，但他以韧性面对，通过反复练习、查阅资料和深入思考，逐一攻克难关。他参与校级科研项目和学科竞赛，在团队协作、方案设计和成果梳理中积累了宝贵的科研初步经验。同时，他积极参加志愿服务与科普社会实践，有效锻炼了沟通表达与抗压能力。这些经历让他更清晰地认识了自己的学习节奏与能力特质，也为后续的申请工作奠定了从容的心态和扎实的履历。

**二、审慎抉择，锚定留学航向**

进入大二后，谯景译开始系统思考未来发展。结合对化学学科前沿性、国际化特点的认知，以及对自身从事科研或研发工作的职业向往，他将目光投向海外深造。他认识到，海外高校在科研平台、学术氛围和研究方向上具有独特优势，能为长远发展提供更广阔的视野。

然而，选择过程并非一蹴而就。他曾在国内考研、就业与留学之间反复权衡，对语言压力、经济成本和申请竞争感到犹豫。通过与导师、辅导员及多位学长学姐的深入交流，他获得了不同路径的真实反馈，逐渐明白：留学并非学霸专利，而是属于那些愿意付出持续努力、适应独立探索的学习者。最终，他坚定地选择以化学、材料方向硕士项目为主，并同步了解直博机会，为学术道路预留空间。在国家与院校选择上，他理性对比英国、新加坡、中国香港等地的项目特点，结合学制、费用、研究匹配度等因素，制定了“冲刺—匹配—保底”的合理梯度，不唯排名论，更注重项目内涵与个人契合度。

### 三、系统备战，以真实叩响机会之门

方向既定，便全力以赴。谯景译从语言、科研、文书和申请流程等多维度展开系统准备。

语言攻坚上，他自大二起坚持词汇积累与听力训练，大三集中备考雅思。针对听力抓不住重点、写作逻辑薄弱等短板，他通过精听练习、错题复盘和范文仿写，稳扎稳打达到多数项目要求的 6.5 分标准。

文书打磨上，他坚持以“真实经历、真实思考、真实动机”为核心，在个人陈述中着重叙述科研过程中的收获、失败与反思，清晰表达为何选择深造及海外项目，力避空泛；简历则突出科研、项目实践和技能亮点；推荐信方面，他提前与专业课老师和科研导师坦诚沟通，确保推荐内容具体、可信且具有针对性。

申请执行上，他严谨梳理各校时间节点与材料要求，主动联系招生办解决审核问题，反复模拟面试并复习专业知识，有效应对了竞争压力。获得多份录取后，他综合研究方向、导师匹配度、学制费用及就业前景，审慎做出了最终抉择。

### 四、总结与寄语

回顾大学历程，谯景译坦言最大的收获并非一纸录取通知，而是心态的成熟与能力的进阶——从畏惧英文文献到能独立研读，从实验屡屡受挫到从容操作，从沟通怯懦到自信表达。他深切体会到，化学学习无捷径，踏实、坚持与钻研才是根本。

对于未来，他期待在硕士阶段扎实深耕，积极融入科研项目，长远致力于在化学或材料领域从事研发工作，以专业所学创造价值。

# 史海寻踪，赴韩研域

**人物介绍：**周慧妍，四川师范大学历史文化与旅游学院 2026 届历史学专业本科毕业生。在校期间，她始终保持踏实稳健的学习状态，综合绩点 3.4/4.0，平均成绩 85.6 分，系统掌握了中外通史、史学方法论、历史地理等核心课程知识。她注重科研积累，参与完成省级大学生创新创业训练计划项目，持续锻炼学术思考与文字研究能力。依托学校与韩国延世大学的良好合作平台，她先后三次在延世大学孔子学院担任中文助教，并赴韩国延世大学交换学习一学期，深度适应海外英文授课模式。在校期间，她获全国大学生英语竞赛二等奖、三等奖，外研社全国英语写作大赛三等奖，并获校级奖学金、优秀社会实践个人等荣誉。凭借扎实的历史学功底、丰富的国际化实践与精准的留学筹备，她成功获得首尔大学 GSIS 国际地域学专业预录取资格，同时收获延世大学一般大学院地域协同专业及 GSISPIC 专业的录取，即将赴韩深耕东亚区域研究。

**事迹描述：**

本科四年，周慧妍以历史学专业为起点，在扎实的课程学习与科研训练中逐步建立起史料研读、问题分析与文明对比的专业思维。然而，她并未将自己局限于传统史学研究的单一轨道——一系列国际化实践让她逐渐意识到，自己对东亚区域交流、跨国文化互动等议题有着天然的学术好奇心，同时也让她具备了跨文化沟通的初步能力与适应海外学习的基本素养。面对从历史学到国际地域学的跨专业转向，她系统梳理自身经历、精准定位留学目标，以 TOPIK 六级、雅思 7 分的双语成绩叩开韩国顶尖学府的大门，在跨文化学术道路上迈出坚实一步。

**一、以史为基，厚积学术素养**

本科阶段，周慧妍始终将课程学习置于首位，专业核心课程稳步推进，为升学申请提供了扎实的成绩支撑。系统学习中外通史、史学方法论、历史地理等课程的过程中，她逐步养成史料研读、问题分析与文明对比的专业思维。为弥补文科学生科研经验相对薄弱的短板，她主动参与并完成省级大学生创新创业训练计划项目，围绕非物质文化遗产 IP 创新与传播方向开展调研与课题撰写，完整经历选题、文献查阅、数据分析与成果总结的全过程。同时，她结合历史学与教育实践，自主探索历史情境教学法在古希腊政治史教学中的应用，进一步锻炼了学术思考与文字研究能力。这些积累不仅夯实了专业

基础，也为后续转向国际区域研究储备了跨学科的研究方法与思维框架。

## 二、跨域实践，拓宽国际视野

如果说历史学课堂训练的是纵向的文明溯源能力，那么本科期间的国际化实践则让她获得了一种横向的比较视野。密集的跨文化场景使她对不同文化背景下的沟通方式与思维差异形成了切实的体感，不再将“文化差异”视为抽象概念，而是能够在具体情境中识别并适应不同文化逻辑。涉外运营的实习经历则让她进一步意识到，国际传播与区域互动并非纯粹的文本研究，而是嵌入在当代社会的产业逻辑与真实需求之中的。多重实践经验的叠加，使她对东亚问题的兴趣从单纯的历史维度扩展至政治、经济、社会等多元视角。当她发现自己越来越习惯从区域互动的角度看待问题，而非单一国家的内部演进时，转向国际地域学研究便不再是一个冲动的决定，而是水到渠成的认知结果。

## 三、长线语言积累，突破双语关卡

为适配国际化发展与留学申请需求，周慧妍长期坚持英语能力提升，陆续获得全国大学生英语竞赛二等奖、三等奖及外研社全国英语写作大赛三等奖，持续的外语积累让她具备了良好的英文阅读与书面表达能力。进入留学筹备阶段后，她结合日常韩语交流与孔院助教经验，系统备考 TOPIK 考试，补齐写作与口语短板，顺利取得 TOPIK 六级证书。与此同时，她长线备考雅思，稳步提升听、说、读、写综合能力，克服口语输出薄弱的困难，最终取得雅思 7 分，达到首尔大学 GSIS 专业的双语申请标准。备考过程中，她坚持阅读国际区域研究相关外文文献，提前适应海外研究生的学习节奏，确保语言能力与学术需求同步匹配。

## 四、精准定位，稳步筹备升学

面对升学方向的选择，周慧妍最初规划国内攻读历史学研究生，但随着交换学习、孔院助教、涉外实习等经历不断积累，她逐渐对东亚区域交流、跨国文化互动、地缘社会发展等领域产生浓厚的研究兴趣。结合自身语言积累、中韩文化地缘优势及学校成熟的对韩交流资源，她最终将韩国作为留学目的地，确定申请首尔大学 GSIS 国际地域学专业。该专业融合历史、政治、经济、社会的综合研究视角，既发挥了历史学本科的知识底蕴，也契合了跨学科、国际化研究的学习需求。择校过程中，她曾有过跨专业缺乏优势的担忧，但在系统梳理自身交换经历、多段涉外实践与语言成绩后，她明确了自己

更适配韩国国际学的培养体系，最终决定集中全部精力专注海外升学。

**五、文书为核，精细筹备终获录取**

文书撰写是申请阶段的核心环节。周慧妍摒弃模板化写作思路，结合四年专业学习、科研经历、交换体验与涉外实习经历，梳理出从历史学学习到国际区域研究的完整成长逻辑。她反复打磨文书内容，不断调整叙事角度，重点突出个人学术兴趣的转变、跨学科适配性以及国际化实践优势，确保文书真实、连贯、贴合个人特质。材料准备方面，首尔大学网申窗口期短、材料繁杂，她提前半年完成成绩单公证、学历材料整理、语言成绩归档、推荐信沟通等全部准备工作，以充分的时间冗余应对各类突发状况。最终，她成功获得首尔大学 GSIS 专业预录取资格，并同时收获延世大学一般大学院地域协同专业及 GSISPIC 专业的录取。

**六、经验分享与建议**

回顾整个升学筹备过程，周慧妍将经验总结为以下几点：

其一，尽早明确发展方向。区分考研、考公、留学的不同筹备重点，避免盲目跟风，结合自身经历与兴趣做出理性判断。

其二，坚持长线规划语言学习。语言能力无法靠短期突击完成，需坚持积累，本科期间应充分利用各类竞赛、交换、助教等机会持续提升。

其三，主动参与科研与实践。大创、课题研究等学术项目能有效提升学术素养，是升学申请的重要加分项；社会实践与实习需贴合自身发展方向定向积累，让每一段经历都能为升学逻辑赋能。

其四，提前摸清院校要求。不同院校网申窗口期、材料要求差异较大，需提前做好信息收集与时间规划，预留充足的材料办理时间。

其五，文书突出个人特质。摒弃模板化写作，以真实经历构建完整的成长叙事，让文书内容贴合个人特质与申请目标。

其六，注意心态管理。备考与申请过程中难免心态波动，学会拆分目标、稳步推进，接受跨专业申请存在更高不确定性，预设备选方案。

进入首尔大学后，她计划深耕东亚区域文化交流与地缘社会相关研究，扎实积累学术成果。长远来看，她既可继续攻读博士深耕学术领域，也可依托跨文化、涉外运营的实践经验，从事国际交流、跨境传播等相关工作，实现个人多元发展。

# 越八千八百里叩爱丁堡

**人物介绍：**胡丁文，中共党员，四川师范大学2026届秘书学专业本科毕业生，现就读于英国爱丁堡大学教育学专业（硕士）。从狮子山下的晨读教室，到亚瑟王座旁的古老校园，她用四年如一日的坚持，完成了这场跨越八千公里的自我超越。大学期间，该同学以GPA90+的优异成绩稳居专业前列，累计获得校级及以上奖学金6次、荣誉称号9项，以4段实习、2段科研经历和1篇学术论文，为自己叩开了QS世界排名前50名校的大门。她始终相信：双非不是枷锁，而是一块需要被千百倍努力打磨的璞玉——只要光芒足够耀眼，世界终将看见。

**事迹描述：**

胡丁文同学，2022年考入四川师范大学秘书学专业。四年前，当她第一次站在狮子山下，心中埋下的便不仅是一颗求学的种子，更是一个跨越山海、走向世界的梦想。面对“双非”的起点，她没有一刻沉溺于自怜，而是把每一堂课、每一次考试、每一段实习都当作靠近梦想的台阶。四年后，爱丁堡大学古老的钟声为她敲响——这是时间对长期主义者的回响，更是坚持对每一滴汗水的偿还。

**一、绩点为锚：用四年的风雨无阻，换一张不被拒绝的入场券**

对于普通本科院校学子而言，海外名校留学申请竞争激烈，优异的学业成绩是十分关键的硬实力。胡丁文同学深知，亮眼的绩点不是短期突击得来，而是大学四年日积月累的沉淀，是冲刺名校最扎实的底气。

面对部分学生平时松懈、考前突击的学习状态，她从大一开始就确立深造目标，认真对待课程作业与每一场考试，钻研专业知识，攻克学科重难点。图书馆、书桌见证了她日复一日的学习坚守。

长期的坚持，让她学业成绩稳居前列，绩点稳定保持90分以上，在校期间多次获得奖学金和各类荣誉，积累了竞争力突出的学业履历。回望大学生活，她深有感触：“留学申请从来不是大四的短期冲刺，而是大学四年的长期长跑，每一次全力以赴的付出，都是对抗未知竞争的底气，也让我摆脱学业短板桎梏，在名校申请中拥有硬核实力。”

**二、语言为桥：翻过那座叫作“不可能”的山**

绩点是留学申请的敲门砖，过硬的语言能力，是赴海外开展专业学习的必经桥

梁。爱丁堡大学教育学硕士设置雅思总分 7.0、单项不低于 6.5 的要求，是很多申请者需要翻越的难关。胡丁文同学直面差距，迎难而上，努力突破语言学习瓶颈。

备考阶段，她明白语言学习没有捷径，结合自身情况用好线上学习资源，制定常态化备考计划，坚持积累单词、打磨听力、练习口语、复盘真题，摒弃浮躁，克服拖延。

备考过程中，她总结出自己的经验：自律充足、时间充裕可以选择自学；目标紧迫、基础薄弱，可以借助专业资源。她认为语言成绩对申请起决定性作用，不能拖延到最后临时冲刺。遇到雅思考试受阻时，她主动了解 PTE、多邻国等可替代考试，灵活寻找出路。在她看来：“唯有突破语言难关，才能让多年积累的学业优势落地见效，为奔赴海外深造扫清障碍。”

**三、软实力为翼：让履历在万千申请者中发出属于自己的光**

优异的学业成绩是申请底色，丰富的实践经历是脱颖而出的关键。名校申请中高分申请者众多，差异化的实践履历，能够充分体现个人综合素养。胡丁文同学坚持以学促行，在学好专业的同时全方位提升自我。

在校期间，她主动跳出舒适圈，完成 4 段教育、行政、人力资源方向实习，推动理论知识和岗位实操相结合。同时参与 2 段科研项目，历经选题、搭建框架、反复修改打磨，以第一作者身份在 ICEPCC 会议发表学术论文，科研能力得到切实锻炼。

从初识科研的生疏，到完成论文发表；从课堂理论学习，到岗位实操历练，每一段经历都是成长的阶梯。她常常分享给身边学弟学妹：“实践从无高低之分，只要脚踏实地、全心投入，在历练中思考、在积累中成长，就能在万千申请者中彰显自身独特价值，为留学履历增光添彩。”

**四、选择为灯：在时代的激流中，锚定自己的航向**

谈及为什么选择留学、为什么选择爱丁堡、为什么选择教育学，胡丁文同学有着清晰的思考脉络。

选择留学，是因为她想在更广阔的学术视野中重新认识世界、认识自己；是因为一年制硕士的高效紧凑，能够帮助她快速完成学历提升与视野拓展的双重蜕变；更是因为她想告别“哑巴英语”的困境，在真实的跨文化场景中，将语言从考卷上的分数，变成生活中的本能。

选择爱丁堡大学，是因为这所古老的学府以学术严谨著称——她想要的，正是一段“能真正学到东西”的求学时光。爱丁堡这座城市，城堡矗立于死火山之上，老街的石板路承载着休谟与斯密的沉思，浓厚的文化氛围让她相信，这里适合沉下心来读书，适合在图书馆的穹顶下与自己对话。此外，选择教育学也并非一时兴起——她认真研究了这个专业的课程设置、师资力量和毕业生去向，确认它不仅符合自己的学术兴趣，更与未来的职业规划高度契合，才最终做出决定。

她认为：“选择专业，不要只凭一腔热爱。去看看这个专业毕业的人都在做什么，去了解这条路通向什么样的未来。理性的选择，才能让热爱走得更远。”

**五、写给后来者：路虽远，行则将至**

回顾自身留学追梦历程，胡丁文同学结合四年深耕之路，将求学申学经验凝练为全方位的成长心得。她认为，留学深造首重长远规划，学业发展贵在提早布局，留学申请是贯穿大学四年的持久积淀，绝非短期冲刺所能达成，唯有始于大一的稳步积累，方能在毕业时节收获硕果。同时要夯实学业根基，正视绩点对于升学深造的核心价值，优异成绩是学子升学路上最坚实的底气与通行证，是获得院校认可、展现个人实力的基础。在备考提升上，要主动攻坚短板，语言学习提前筹备、力争高分，杜绝拖延懈怠，不留升学短板；更要善用资源渠道，主动请教学习、整合校内平台、借鉴前辈经验，在借力蓄力中稳步前行。在备考申请全过程中，更要端正心态格局，突破固有标签束缚，摒弃自卑局限，相信个人能力、勇于大胆尝试，以实力争取机遇。她强调，留学是主动进取的人生选择，是全新的成长起点而非退路终点，追梦路上竞争常在，但幸运始终眷顾早出发、肯坚持、不停奔跑的奋斗者。她勉励学弟学妹，求学路上摒弃侥幸、笃定前行，确立目标便全力以赴，迈出步伐便矢志不渝。狮子山的晨风，终将吹向亚瑟王座的晚霞，所有伏案苦读的日夜与不懈拼搏的付出，终会沉淀为成长底气，镌刻在理想院校的录取荣光之上。

# 商艺融合，跨专业圆梦南加州大学

**人物介绍：**毛钶壹，四川师范大学 2022 级会计学 ACCA 方向专业本科生。大学四年间，她在多线并行的高强度规划中完成了 ACCA 多门核心科目考试，始终保持较高 GPA，同时积累了埃森哲实习、帝国理工学院科研项目等丰富实践与学术经历。她深度审视个人特质与擅长领域，果断选择跨专业申请市场营销方向。凭借扎实的商科素养、系统的科研训练与精细化的申请准备，申请季中，她将声乐艺术背景与本科科研训练相结合，在文书中构建了兼具创造力与商业敏锐度的申请者形象，最终成功奔赴南加州大学，在数据驱动营销的领域继续深耕。

**事迹描述：**

本科四年，毛钶壹在会计 ACCA 方向的专业训练中保持了较高 GPA，完成了多门 ACCA 核心科目考试，并先后参与了埃森哲实习、帝国理工学院科研项目等实践与学术活动。她在审视个人特质与职业兴趣后，决定跨专业申请市场营销方向。语言备考中，她在雅思 7.0 分的基础上及时转向托福，最终取得托福 100 分、GRE329 分的成绩。申请季中，她在文书中展现出的创造力与商业敏锐度，成功让她最终被南加州大学市场营销专业录取。

**一、遵从内心，从会计跨考市场营销**

毛钶壹做出从会计跨考市场营销的决定时，老师和朋友普遍感到不解——会计专业拥有更清晰的职业路径和更高的就业稳定性，而市场营销则充满不确定性。但她经过认真评估个人特质与擅长领域后判断：相比于和报表打交道，自己更享受“永远在学习、不断进步”的动态过程。她未来的职业目标并非在乙方公司处理第三方推广活动，而是希望成为产品创新者——创立并运营产品，分享给更多需要的人。为此，她认为自己需要掌握系统的市场营销逻辑。她坦言，目前无法确定自己做出了“正确”的选择，但在人生分岔路口，她选择了遵从内心最真实的声音。

**二、明确目标，以南加州大学为首选**

确立目标院校时，毛钶壹将南加州大学作为首选。这一选择基于三个层面的考量：第一，在上海魔泛娱乐实习期间，她结识了 USC 校友并获得推荐信，对学校有了直观了解；第二，USC 的市场营销项目在业内享有声誉，其数据驱动营销的方向

与她的学习需求契合；第三，她个人更偏爱洛杉矶的气候环境。申请过程中，她针对每所目标院校逐一研究项目特色，确保申请材料具有明确的动机阐述。

### 三、调整策略，突破语言成绩瓶颈

毛钶壹的语言备考从高中毕业的暑假即已开始，持续贯穿大学阶段。尽管主攻美国方向，但因多数美国高校接受雅思，她最初坚持备考雅思。当雅思成绩达到 7.0 分后，她面临长期无法突破 7.5 分的瓶颈。大四上学期，她决定转换赛道备考托福。这一策略调整最终奏效——她取得托福 100 分，配合 GRE329 分的成绩，为美国高校申请构建了标化考试层面的竞争力。

### 四、深挖经历，以文书呈现复合型形象

美国院校的文书要求因校而异。在文书准备过程中，毛钶壹与中介老师进行了多次深入沟通，系统梳理个人经历中的关键素材。她从小学习声乐、考取国内最高级别声乐表演证书的艺术背景，与本科期间关于快消企业数字化转型对会计信息质量影响的毕业论文，被整合进同一条叙事线中。文书最终呈现的申请者形象兼具艺术创造力与商业敏锐度，为跨专业申请提供了具有说服力的个人故事。

### 五、归纳框架，应对 Kira 面试

针对美国高校普遍采用的 Kira 视频面试，毛钶壹的备考方法是：广泛收集小红书等平台上的面经与题库，将问题分类，归纳各类问题的作答框架与底层逻辑。她不依赖背诵具体答案，而是掌握回答的结构性方法，以此应对不同题目的临场变化。此外，她通过反复录制模拟视频回看调整表达节奏，确保正式面试中的呈现状态。

### 六、接纳自我，在压力中寻找平衡

在保持 GPA、完成 ACCA 考试、参与实习与科研项目等多线任务并行推进的过程中，毛钶壹坦言压力明显。她的应对方式是：不因自己想要放松而产生负罪感，在感到疲惫时为自己创造舒适的学习环境——例如前往有合适桌子的咖啡店，以相对轻松的状态完成全天学习。她认为接受自身的承受限度、找到适合自己的调节方式，是支撑她走完申请季的重要因素。

### 七、给学弟学妹的建议

回顾留学申请历程，毛钶壹将经验概括为几点：时间上，大四上学期集中完成标化考试冲刺，同步推进文书撰写与院校投递；策略上，深入研究各校项目特色，

避免“一套文书投天下”，针对不同院校进行差异化调整；心态上，接受跨专业申请的更高不确定性，预设备选方案，不将全部希望押注于单一结果；资源上，主动联系校友获取一手信息，善用实习中积累的人脉资源，并通过与中介老师的深度沟通不断打磨文书质量。进入南加州大学后，她计划在数据驱动营销领域持续深耕，将商科分析能力与艺术创造力深度融合，朝着产品创新者的职业目标稳步前行。

# 后 记

当最后一行文字敲下回车键，我们仿佛跟着近百位川师校友，重走了一遍他们从狮山出发、向广阔天地奔赴的成长旅途。有人站在基础教育的三尺讲台点亮灯火，有人扎根产业一线破解技术难题，有人在创业赛道上闯出新路，有人在学术殿堂里深耕不辍，无数个鲜活的青春足迹，共同拼成了“扎根基层·深耕行业·创新逐梦·学术远航”的川师人时代群像。

在此，我们向所有为本书倾注心血的学院、校友与指导老师，致以最诚挚的谢意。各学院就业工作团队全程参与案例征集、筛选与打磨，以贴近学生的视角让故事更有温度，以严谨的态度守住内容的真实底色；各位校友带着对母校的眷恋、对学弟学妹的期许，毫无保留地分享自己的成长经验，让这本册子的每一页都满是真实的力量。

编写这本案例集的过程，也是我们重新回望学校就业育人初心的过程。从入选全国高校毕业生就业创业工作典型案例，到持续完善“招生—培养—就业”全链条育人体系，学校始终把毕业生高质量充分就业作为育人工作的核心落脚点。这些校友用实际经历证明，在川师沉淀下的专业功底、人文底色与奋斗韧劲，永远是大家奔赴未来最坚实的底气。也特别感谢校领导与各职能部门对职业生涯规划与就业指导工作的长期支持，书中每一个故事，都是学校就业育人实践最生动的注脚。

最后，愿这本薄薄的册子，能成为学弟学妹求职路上的一盏微光：迷茫时给你一份前行的参照，犹豫时给你一份选择的勇气。川师的青春故事永远在续写，下一段闪闪发光的旅程，正等待正在翻开书页的你亲自开启。