

他成为国家奖学金获奖代表,登上《人民日报》

5月4日下午4点,2019级核科学与技术系本科生刘代能网课结束后,在当天出版的《人民日报》上看到了自己的名字,他立刻转发给父母。

当天的《人民日报》用4个整版刊登了2020-2021学年度本专科生国家奖学金100名获奖学生优秀代表名录,复旦大学有1位同学上榜,他就是刘代能。

他当过兵,荣获“‘四有’优秀士兵”,也曾从绩点2.8跃升至专业第二名……一起来看这位复旦热血男儿的成长记!

绩点逆袭,从2.8到国家奖学金学生代表

四年前,怀揣一腔热血,刘代能在复旦大学正门前给学校敬了一个军礼,和其他数十名身着迷彩服的复旦学子坐上奔赴军营的大巴,开启两年军旅生涯。

两年后,退伍回到校园,刘代能发现自己“高数大物等科目知识忘得差不多了”,基础知识欠缺,在专业课方面落后于其他同学。

“什么不行就练什么!”刘代能拿出在部队里挑战体能训练的精神,来克服学校里专业学习上的困难。入伍前,他很难坚持跑步和拉单杠;入伍后,他在军营里咬着牙,汗水湿透衣背,每天辛苦训练,惊喜地收获蜕变——3公里长跑成绩提升,单杠能拉30个。

“坚持做一件事情,哪怕很痛苦,最后会有所成长。”刘代能用坚持与专注,投入学业当中。比班级同学大两岁,这让刘代能更加惜时勉励,做好时间规划。

回归校园,刘代能每天7点起床,吃过早饭,就来到图书馆翻阅书籍,去五教、六教自习,或是到实验室做实验,直到晚上11点半回到寝室,休息入睡。刘代能享受着学校里的学习氛围,向老师、助教和同学们请教问题,认真聆听他们的解答。

刚入学复旦时,刘代能上课时常常打瞌睡。经过部队的历练,他发现自己做事更专注,更能沉下心了。“每次上课我都坐得直挺挺的,认真听老师讲课。我发现课上认真听讲,课后再巩固一遍,就基本可以掌握了。”

经过一年的不懈努力,刘代能在专业课学习上取得飞跃,从大一时的绩点2.8,到大二时的3.72学年绩点,位列专业第二。同时,他获得2020-2021学年度本科生国家奖学金和2020-2021学年“复旦大学优秀学生标兵”称号。

如果要分享学习上的秘诀,刘代能会用“勤奋”二字概括。勤奋让他永远向上看,向前看,头脑清醒、目标清晰,每一天都比前一天进步一些。

学习之余,刘代能常约上曾经的战友,一起在南区体育场跑步,交流所思所感。“我们复旦人只有强健体魄,才能更好地服务国家。每每在南区操场跑步时,我都会认真思考‘为祖国健康工作五十年’的话,坚定自己报国成才的理想信念。”

自律自强,他用军人的钢铁意志投入网课、科研

疫情期间,足不出楼,刘代能



■ 刘代能荣获优秀退役士兵

的学习科研状态如何?刘代能保持着军人的高度自觉、钢铁意志。

特殊时期,他住在邯郸校区南区学生宿舍,坚持每天7点左右起床,起床时他轻手轻脚,以免打扰两位室友。晚上不熬夜,早睡早起,保持良好的状态,在寝室里高效而专注地学习。

一周5天,刘代能每天都上好几节网课,节节网课从不断线。不能坐在教室里,刘代能就把寝室桌面收拾整洁干净,听课时保持坐姿端正,同时认真做笔记。

“老师们很认真地备课,疫情没能阻挡他们上课的激情,作为另一个终端,我们学生上课也要付出激情!”刘代能说。

每节课后,老师都会询问同学们是否遇到困难。这让刘代能颇受感动,不仅学业因老师们的指点而进步,生活等各方面也得到老师们的关怀。

特殊时期,刘代能科研步履不停,在导师课题组参与国家自

然科学基金子项目1项,同时申请了筹政项目,主要内容为较高的激发能原子核轻核区域的奇异共振态团簇结构研究。

在大二学年,刘代能曾参与院系组织的曦源项目,在马余刚院士团队参与进行高能重离子碰撞强磁场中双轻子偏转的模拟研究,依托欧洲核子中心(CERN)提供的实验数据进行分析,在科研上得到良好的训练。

网课、科研,久坐之后,刘代能起身进行伸展运动,也在保证安全的前提下,“拉拉床架”,创造条件进行体育锻炼。劳逸结合,亦动亦静,每天都过得充实而自律。

刘代能喜爱阅读,这是参军两年间受到战友的影响,经常到部队的图书角看书养成的好习惯。疫情期间刘代能抽暇阅读,身在方寸之间,心胸辽远开阔。

从一身戎装,到“大白”“小蓝”志愿者

网课、作业、科研、阅读,占据了刘代能特殊时期生活的主要部分。他依然抽出时间,穿上“大白”,化身楼宇志愿者,为宿舍楼同学搬运分发早餐。

“我是中共预备党员,应当冲锋在前;我也是退伍军人,身体素质过硬,能多出一些力,就多尽一份心!”

在复旦军协党员志愿服务队微信群里,看到急需人手搬运消毒水等物资,刘代能立即换上“小蓝”,疾奔而去,没有犹豫。

刘代能回想起参军期间,跟随部队驰援巢湖,执行抗洪抢险

任务,“当时军令来得很急,我们下午4点出发,开车到那边已经是夜里了,到了以后没有休息就赶紧去塌方的地方进行加固作业,一直到天亮,大家都很累,但只吃了几个面包就继续去干活了。我觉得这就是‘为人民服务’的精神。”

“一方有难,八方支援。”疫情期间,刘代能和广大复旦师生收到了来自各方校友、爱心人士捐赠物资,心怀感激。从军人到学生,他换了一种身份,来感受“守望相助”的真意。

刘代能还利用当年部队里修炼过的“手艺”,化身特殊时期的校园“tony老师”,为宿舍楼同学、教工解决“头”等大事。

“看来多学一些东西,总能在日后派上用场。现在楼里很多同学头发长了,都会来找我理发,我也很开心能够为同学们做点事情。”刘代能说。

作为系所学生会执行主席,刘代能还组织了摄影大赛、运动打卡等线上活动,丰富同学们的学习生活与精神世界。

未来,刘代能准备继续读研,沿着原子核物理研究领域深耕。就读于核工程与核技术专业,刘代能越来越感受到这门学科的魅力,欣赏“科技之美”。

“我们专业也有历史的传承。很多老前辈们在核工业方面做了很多工作,付出了很多心血,为这门专业倾注了奉献精神。我愿意追寻先辈的足迹,把青春奉献给国家,学以致用,实现自己科研报国的理想。”刘代能说。

文 / 胡慧中

封控在寝室,她却成功晋级2022年国际公众演讲比赛

“真正的选择的本质是,它将不受外部条件和给定的资源的限制。”

4月10日,虚拟会议背景里,复旦大学医学院临床医学八年制2020级本科生杨康绮着白色西装、黑色衬衫,戴眼镜,正侃侃而谈。她正在参加在北京举办的2022年IPSC国际公众演讲比赛(IPSC, International Public Speaking Competition,下文简称:IPSC)中国演讲队选拔赛。获胜者将代表中国出征国际公众演讲比赛,与来自全球50多个国家和地区选手同台竞技。

IPSC中国区大学组唯一代表资格!日前,好消息传来。而她完成比赛演讲的地点,就在北区学生公寓宿舍。

疫情期封控在寝室,她却成功晋级2022年国际公众演讲比赛,杨康绮是如何做到的?

北区宿舍中完成选拔赛,拿下中国区大学组唯一代表资格

时间回到4月7日傍晚,杨康

绮接到IPSC大赛组委会通知,要求完成4分钟自备演讲和3分钟即兴问答。此时距离比赛开始只有2天时间。

在指导老师、大学英语教学部教师时丽娜看来,用2天完成以前需要至少1-2个月打磨才能完成的全国大赛讲稿,是一项极不容易的事情。而在疫情期就更不容易。

IPSC由国际英语联合会(ESU, The English Speaking Union)创办。比赛难度高、涉及面广、评选机制苛刻,想要在中国赛区获得参赛资格,选手不仅要在中国区选拔赛“21世纪杯”全国英语演讲比赛取得全国一等奖或冠亚军名次,还需要满足16-20岁之间的年龄标准。而最终国际赛的人场券,大学组仅有一个名额。

从地区赛到全国总决赛,2021年10月杨康绮斩获第26届中国日报社“21世纪杯”全国大学生英语演讲比赛总冠军。

这一次,她又拿到了IPSC

中国区大学组的唯一代表资格,获得了前往国际舞台比赛的人场券。

值得一提的是,疫情期,她完成选拔赛,准备演讲稿和自我介绍录制的场所,就在北区宿舍。

反复练习、训练,比赛开始前5分钟还在彩排

准封闭管理时,杨康绮保持着每天都训练演讲技巧、打磨演讲稿的节奏。4月4日进入封闭管理后,即使只能通过线上方式与指导老师时丽娜沟通,她仍坚持每天训练,始终让自己保持状态。

4月8日早上,接到演讲题目的第二天,她完成了初步构思,罗列了讲稿框架,中午就和指导老师时丽娜电话沟通写稿范围。下午她查找资料,完成初稿,4月9日早上,再与时丽娜磨合演练,晚上定稿,4月10日中午她在线上完成比赛。

“我们俩不能线下见面,我一周有10课时的课,还要参加

教学培训,她也有很多学业任务、学生工作要完成,我们只能每天抽彼此都有空的时间在线上磨合讲稿,模拟现场提问。”时丽娜说。

因为不能像其他参赛选手去现场,只能远程参赛,为了找到一个视频里效果最好的位置,杨康绮只能在宿舍有限的范围内不断尝试。比赛前一晚,她与时丽娜以线上会议模拟的方式调试网络,测试耳机收音效果,寻找合适的角度,一直演练到凌晨。第二天,利用午休时间杨康绮还与时丽娜彩排到比赛开始前的5分钟。

就这样,即使因为网络不畅导致即兴问答环节没有听清楚评委提问,杨康绮也能镇定自若地请评委重复一遍。

特殊时期,寻找微小而快乐的事作支撑

在杨康绮看来,特殊时期就需要寻找一些微小的、但可以给自己带来快乐的事作为支撑。

她也将自己在校封闭的经

历写到比赛讲稿中,“我已经被隔离了28天了。交流、活动和选择都有所限制,但我还是学会了享受窗外蓬勃的绿色景象,利用有限的空间进行简单的锻炼,去欣赏和感谢志愿者们们的努力。我选择满怀乐观和希望,把这段艰难的时期变成了一段有意义和愉快的经历,去欣赏那些平凡的小事,做出了真正的选择。”

此时,她正在为5月9日的IPSC国际赛做准备。杨康绮和老师时丽娜推翻了原有讲稿,重新构思。查资料、拟初稿、做修改、再润色。长期的合作也让两人形成一套备赛经验。

“构思好框架、搜集好资料后,拟初稿大概要两到三小时就能完成,每次润色可能也需要一个半小时的时间。目前稿子已经修改过5轮了,还在反复打磨中,希望能在世界舞台,传递出我们的声音。”“我并没有对名次有什么要求,但是肯定也会全力以赴。”

文 / 赵天润