学习经验分享会 · 活动总结

四位学长的分享 · 现场答疑 · 观点提炼与异同对照

##一、活动概况

活动性质：一场面向大一新生的学习经验分享会（学长学姐经验分享 +现场答疑），由学院组织，属于新生入学适应与学风建设类活动。

时间与场合：录音时长 2 小时 20 分，录制于 2026 年 10 月，处在大一秋季学期期中考试前夕。主持人明确说“大家刚经历了（开学）两个月”“离期中考试还有两周”，并多次以“期中”为时间坐标，可判断这是一场**期中考试动员 +学习方法指导**的分享会。

组织背景：从内容看，主办方是电子科技大学信息与通信工程学院（现场提到“电子科大”“信通学院”，专业涉及电子信息工程、通信工程、电磁场与无线工程、网络工程、集成电路）。学院的做法是邀请刚完整经历过大一学年的高年级学长，回到新生面前讲“这一年我是怎么过的”，并配合学院的政策宣讲（立人班、英才实验学院、科研育人、专业分流、保研规则）。

形式：四位学长依次分享（每位 10—40 分钟不等），最后约 45 分钟为自由提问。第三位学长因临时有事未到场，由其 PPT 与文字稿由主持人代讲；第四位学长同时承担主持与串场。

内容分布：

顺序	分享人	主题	时长占比
一	刘宏宇（大二）	课程内外的学习习惯：前排、笔记、作业、课设、AI、杂事、作息、期中心态	约 21 分钟
二	刘宇彤（大二，二班班长、立人班 261 班学习委员）	期中备考方法 +大学学习的四个行为习惯	约 24 分钟
三	某学长（缺席，代讲；期中 78 分、总评 96 分）	复习三步法、笔记法、真题用法、答题过程分	约 8 分钟
四	主持人（大三，立人班 251 班班长）	从“会做题”到“会学习”：知识结构、竞赛科研、AI、时间管理	约 42 分钟
—	集体答疑	英语、竞赛、学分、志	约 45 分钟

		愿时长、能力培养、立人班/英才班、实习、专业分流	

##二、第一位学长（刘宏宇）：把“课上”和“课下”的每一件小事做对

他的开场很有现场感：高三时一位学习委员分享经验，只讲了一句“不同人有不同的学习方式，找到适合自己的才是最重要的”，他当时觉得“你讲这个等于没讲”。三年后他自己站上台，却承认这句话有道理——**所以他的分享是“承认个体差异之后，仍然找出可迁移的共性”**。

1.课程之内

- **坐前排**：两个好处是看得清 PPT、听得见老师；但更重要的是“坐后排容易犯困、听不进去”——他用自己迟到坐后排、一节课什么也没听进去的经历说明。建议早到三四分钟即可，不必抢；没位置时第一排靠边是“没有选择的选择”，且可能伤眼。
- **记笔记**：大学记笔记比高中更必要，因为**大学老师“讲完就完了”**，不像高中有一轮二轮三轮复习和一模二模；有的老师有复习课，有的没有，“上课听到的东西基本靠笔记体现”。
- **电子笔记优于纸质**：擦改方便、可拖拽、可加图案；老师讲得快时用手机拍照，**但一定要提醒自己事后把照片内容补进笔记**——这是他自己的教训。
- **跟上课堂节奏**：遇到“老师没讲清或自己没听懂”的卡点，他的建议是“Give it a try”，他把它叫作 **risk worth taking（值得冒的风险）**：花一点时间当场弄懂，后半节课才能正常进行。
- **“筛”的能力**：大学上课最重要的能力之一是判断什么重要、什么不重要、什么可能考。他举了两类“不必投入”的内容：老师个人偏好的长篇板书推导，以及课件上明显超纲、看一眼就知道不会考的复杂图形；但“很常见的一串积分公式”这类，学积分的人自然知道不是所有东西都能积出来，属于必须过的关。
- **补笔记是费时间的**：因为要通过课件反推、理解，“有些书上的东西不会直观地转化成能直接套用的东西”——所以他把它视为一种必要投入，而不是捷径。

2.作业、课设与 AI

- **作业不要抄**（指会被看出来的那种抄）；但“一个题想了半小时、两小时才写出来”是值得的。
- **作业的第二个功能是查缺补漏**：大二后老师讲得快，做作业时发现“作业题跟上课内容对不上”，恰恰是补知识体系的机会。

- **课设/小作业要拿高分，靠“多做挑战项”**：他的判断是“优秀不等于完美，有时只是比别人少犯错误”；基础要求大家都能做到，想冲高分就要做拓展功能、实验报告的选择部分。
- **关于 AI，他提出“真诚的必杀技”**：AI 对长报告确实有用，但思政、心理这类“老师一定会看”的报告，AI 写的很容易被看出来；写成“我刚进大学什么都不知道，但我也去尝试”这种真诚的东西，老师印象反而更好。
- **课堂表现分要主动拿**：例如思政课要求一学期累计回答七八次问题，“站起来不管说成什么样，别人也不会怎么样，说完就完了”。
- **杂事管理**：大学“特别容易爆事”，大二以后没人催作业，要靠待办清单/日历自己记。
- **做事要趁早**：他以 C 语言课设（一个个人大题、一个组队大题、三个个人小题）为例，自己 11 月底做完，12 月才做的同学就很赶。趁早做还能“省下一些需要记忆的事情”。
- **高效的前提是睡眠**：他给出 7.5 小时的具体标准，并描述“熬夜—没精神—效率低—事情做不完—再熬夜”的滚雪球；累的时候“那就什么都不干”，把任务留到高效时段。
- **压力要有出口**：弹琴、散步、晒太阳、泡澡，“泡澡没什么成本，对心态确实有帮助”。

3.关于期中考试

- **定位**：这是大学第一次大型考试，本质是“从高中到大学的过渡、适应”，考好固然好，考不好“也没什么大不了”。
- **用数据说话**：他自己期中 83 分，并不影响最终总评 93 分，“影响真的不是太大”。
- **复习节奏**：建议“今天过后就开始”，期中任务不重，一两周足够；看书处理基础概念，做题只为“积攒手感”。
- **一个明确的方法论判断：不建议不看书就直接刷题**，因为“做题不是打基础的好方式，查漏补缺还行”；也不要押题，“你不敢保证卷子上写的就覆盖整个考试范围”。
- **一个提醒**：有同学因为要复习期中，老师提前讲的后半段新课就不听了；但“后面讲的内容肯定有用，老师不会为你的期中再讲一遍”——**期中不是终点**。

##三、第二位学长（刘宇彤）：期中备考的四步法，与大学学习的四个习惯

他的开场把自己的身份讲得很清楚（二班班长、立人班 261 班学习委员），并把分享明确切成两半：**期中怎么备**、**大学怎么学**。

1.先建立对期中考试的正确认识

他提出一个“双重判断”，比第一位学长更完整：

- **要重视**：好的期中成绩能带来后半学期的信心，“它证明我的复习方法和策略是有效的，也证明我有能力取得好成绩”——这是一次**方法验证**，不只是分数。
- **不必紧张**：期中在总评中占比有限（他提到约 20%），“还有很多科目、很多学分，加权之后影响很小”。

这个“双重判断”直接决定备考心态：**重视方法与验证，不执念于单次分数**。

2.看书：把公式“看进去”

- **不要只背结论**：对定理公式，短的自己推导一遍，“知道它怎么来的”；长的至少要抓住整体思路、大体印象、为什么这么算、该怎么用。
- **课本例题就是考题的近亲**：教材是本校老师编的，期中七门题也是本校老师出的，“课本上的很多题目和考试的很多题目是有相通之处的”；要看例题，更要看课本强调了什么**思维规范**。
- **一个具体案例**：等价无穷小只能在乘除中使用，不能在分子加减时使用；他做作业时习惯把分子里的加项直接等价掉，老师只看对错没发现，后来才从课本上看到规范写法是“写成乘积再用”。他向老师确认，老师说“本来就必须要这么用，不是你想怎么做就怎么做”——**细节决定对错**。

3.练习：用真题校准四件事

他明确反对“刷完一本习题集”的思路，提出做真题要感受四件事：

1. **题型、题量与难度**——对整张卷子的整体把握，不能上了考场还不知道考什么模块；
2. **必考题与不考题**——“很多老师比较懒，很多题每年都考”，也有些反复强调却从不出现，据此分配精力；
3. **你能解决与没有头绪的题**——对“每次都没头绪”的证明题（如线代中较难的证明），要专门多做；真题有限，就去找同类题；
4. **做题的感受变化**——第一次做真题“大部分不会做、要看着答案”是正常的，因为大学存在“上课内容—作业内容—考试内容”的脱节；判断做题是否有效，看**时间是否变短、思路是否变清晰**。

他特别批评一种低效循环：“打开答案、做几道、很慢、不会、看答案改错”——“比较低效，而且非常耽误时间”。

4.四个行为习惯（他自认为与第一位学长“讲的不太一样”）

（1）经常反思自己。他给出一组固定的追问：当下目标是什么 /现在在做什么、以前做了什么 /离目标有多远 /什么是值得做的 /什么应当及时止损 /下一阶段目标是什么。并以期中为例完整走了一遍：目标是期中→已听课、已做基本作业→差距是没做真题、没形成自己的判断→值得做的是翻书和适量刷题→止损是减少不必要活动（不是完全不做）。他强调**反思不必每天**，一周、一月一次即可；因为**大学没有老师替你规划复习节奏**。

（2）坚定目标，但计划要有弹性。他描述大学计划总被打断的常态（临时开会、组织活动、身体不适），结论是“计划不要精细到每一天必须当天做完”；任务没完成“不代表能力不足，而代表你能根据当下情况做合适调整”。但**目标不能弹性**：他举上学期期中与教育部比赛冲突的例子——每晚排练一小时，最后决定以期中为重，因为“比赛是重要任务，但不是必须做的、必不可少的事”。

（3）朋辈互助。他用自己的经历说明互助的回报是双向且延迟的：整理英语词汇资料分享、每次大考整理题目分享、参加“学生小老师”和学业互助项目；结果是别人把各科老师划的重点、总结的资料回赠给他，还带来“第一时间的信息差”和更广的人脉。他的判断是：“你给出去的东西本来就在你自己那儿”，“不要让自己成为一座孤岛”。

（4）自主探索，找到自己的路。这一段是他全场最有“反鸡汤”色彩的部分：他坦承第一位学长讲的好习惯“我往往都没有”——坐后排、笔记直接记在书上、从不准备笔记本；但他认为“不照做也没什么”。因为学长们给出的答案互相矛盾：有人说微积分刷题就够，有人说大一要做科研、打比赛，有人说大一学好基础就行。**“大学就是一个自己去尝试、自己去踏实走的过程。”**他用自己大一下的算法设计课（C 语言与数据结构合并）举例：上课听不懂、实验课没人管就玩电脑，但下课该背的函数、结构体、指针“肯定要做完”；期中前三天手抄、自己理解、自己写，最后成绩很好。他强调这不是在鼓励“玩也没事”，而是说：**当课程确实听不明白、当活动与目标确实冲突时，不必一味听别人的建议，自己试一个学期，再用结果反思。**

他对“经验”的最终态度是：**在别人的经验基础上，选择你能实践的部分，再探索出自己的方法**；不同科目有不同复习思路（习思想复习两周、五天、一晚都可以试），关键是看“这个学期这种方式是不是有效”。

5.学分、平时成绩与考核方式：三个容易被忽视的“硬规则”

- **按学分分配时间**：学分高、难度大的科目多投入；一学分、期末只占 40%的科目可以“挤一挤”，把时间让给更难的科目。

- **平时成绩＝作业，作业的关键是“提交方式”**：各科不同（概率论用老师自研平台、工程数学交邮箱、工程制度交群作业、马原课上做、有的课期末交工程设计）。他的提醒很具体：**一次不交，很容易形成连续不交的习惯**；建议老师讲完平时成绩算法后写一个清单，定期核对；课堂汇报、课程设计也要记清形式。
- **考核方式要提前确认**：线上/线下、开卷/闭卷、论文还是考试、是否提前考——都要在学期中就搞清楚。

6.结语：两句“古话”

第一句“流水不争先，争的是滔滔不绝”；第二句是大学老师说的，大意是“大学不看起点，只看你能走多远”。他用这两句话收束出一个对比：**高中以高考为终点，大学每一步都算数**——“你每一天、每一步做的每一件事都算数”。

##四、第三位学长（代讲）：78 分之后，如何把期中做到 96 分

这位学长缺席，由主持人代讲 PPT 与文字稿。他的身份标签很有说服力：**期中 78 分（按保研标准“非常低”），期中总评 96 分**。主持人的点评点出了他与前两位的呼应关系：“这也呼应了第一位学长说的，90 分和 100 分、90 分和 70 分，在总评里大概只差两个五分。”

他的方法论可以概括为“一条主线、四个要点”：

一条主线（三步循环）：

梳理课本知识 →用真题初步判断会考哪些题型 →分析题型后总结自己的方法 →带着方法继续练习。主持人补了一个类比：“这很像我们现在做的 AI 项目：明确目标，然后用测试集、验证集去检验。”

要点一：不要迷信速成。 “期中提前一周/两周”的复习法，前提是“知识已经学到一定程度”；大一的课确实可以速成，但“到大二大三学专业课的时候，想速成就非常难了”。

要点二：笔记不是誊抄教材。要按自己的认知把结构梳理一遍、把结论重新内化；按章节做总结，不能漏掉**定义的条件、定理能解决什么问题、通过什么线索想到用这个定理**。他举的例子很具体：后面会学等价无穷小、各种放缩和大量定理，“有时候你可能想不起来用这个定理”。

要点三：真题要“拆解”，不是“做完”。先找到自己不会的部分，不必急着做完整本；做完、对完答案后要反思“为什么我没有想到往下走这一步”。他对**过程分**的判断很重要：“大学老师很负责，不会只看答案，也会按过程给分”——所以哪怕完全推不出来，也要“把能拿的步骤分尽量拿全”，“每一步都要写得不违反规范”。

要点四：来不及的时候，按“性价比”取舍。有的同学有“强迫症”，考前一定要把所有知识点过一遍；有时间当然可以，但如果只剩三天，“就不要再纠结于把知识点全部过完，而是针对这场考试，考虑我如何拿更高的分”；考完之后该补的再补。

主持人补充的现场细节也值得记录：这位学长把自己的复习系统做成了结构化笔记（共性把握 +真题/习题规划 +易错题），并留下联系方式供后续交流。

##五、第四位学长（主持人，大三）：从“会做题”到“会学习”

他的自我定位很清楚：“上面三位讲的都是学习本身，我讲的是学习之外的事情。”作为大三学生，他的视角是**从结果往回看**：大一学的那些基础，究竟在后来的科研、竞赛里起什么作用。

1.为什么大一要学那么多“没用的”基础课

他给出的因果链是：**好成绩 →成为申请课题组、联系导师的“资本” →进组后老师给命题 →命题挑战两件事：数理基础的掌握程度，以及“面对一个陌生知识，你如何再学习、再掌握”**。所以微积分、线性代数、空间几何这些课，不是“考完就丢”，而是后期科研的入场券。他反复强调“没有一蹴而就”。

2.三个“上课听不懂”的诊断与处方

他把新生的困境拆成三种，并分别给出对策——这是全场最“可操作”的部分之一：

症状	归因	处方
老师讲得太快、一句压一句跟不上	概念不清 /前置知识漏洞太多 /不适应老师讲课方式	若是基础漏洞或未适应大学知识结构→**提前预习**；若只是不习惯讲课风格→**自己调整**，可用 B 站等资源（他推荐“一高数”的微积分与线代）
上课能听懂，但不会做题	只是跟着老师思路走，没有“先行一步”	老师推导时**自己先想下一步**，再看老师怎么讲，以此检验
平时觉得没问题，一考试就不行	缺乏实战检验	拿往年真题感受难度；“今年可能只改一个数据”

3.大学的感觉：从“被安排”到“自己安排”

- **不是任务变少了，是自己安排的责任多了。**
- **不要随便逃课**：他自陈大一大二也逃课，大三“痛定思痛”，“就算真的不想上这个课，也要让我的肉身到教室”。
- **保持初心，从一而终**：很多人刚进校都想“闯出一番天地”“要保研”，初心是好的，难的是持续。

4.两个具体的学科洞察

（1）微积分：知识点的“适用条件”比公式本身更重要。

他以 tan x 与 sin x 为例：在同一个式子里，不能把 sin x 和 tan x 各自等价成 x 再比较，必须整体处理。“这就是为什么微积分要从极限讲起”——极限提供了一个自然的观点，而“考虑问题的方式”才是关键。他举自己当年期中一道八分题为例：一看是求导/求极限就动手，忘了检验条件，“一个很简单的错误就八分”。他的升华是：**如果你站在更高的角度学一些更深的知识，这类题会有“降维”的效果**。

（2）线性代数：它本质上是“线性变换”。

他解释了本校课程把线性代数与空间解析几何合上的原因：“二维方面讲，它就是一个线性变换，只是我们把它当作代数来研究；放到几何上，它就是一个几何变换。”由此他引出自己研究的**张量**：一维是向量，二维是矩阵，三维及以上是张量，“矩阵分解往更高维推广就是张量分解”，并联系到图像处理、电子信息工程、通信原理、电磁场与微波、信号与系统等专业课。他用一个正方形被矩阵压成一条直线（不可逆、降维）的例子，说明“线性变换—图像—矩阵”三者的统一。

他讲这段时的语气值得记录：“我当时也是突然把这些东西全部串起来，我说哇塞，现在真好；然后抬头发现，这是到了我们第二学期的课。”

5.学习方法的三个“技术性”建议

- **结构化整理**：以“求行列式的方法”为例——专门开一页，遇到一种方法记一种，“慢慢积累出一个自己的工具箱”；考试时把工具箱里的方法一个个试。他认为线代“考试非常有规律、有结构性，看到题型就知道大概怎么改”。
- **错题本要用起来**：他考前把之前所有做错的题整理出来连续做，甚至“真题都没有做”。
- **笔记要“先薄后厚”**：先把厚书总结到笔记本上，再在笔记上补充；他坦承“我不奢求以后还会看笔记，我只是用它把知识变成我自己体系的笔记”。

6.关于 AI：聪明地用，诚实地用

这是全场对 AI 态度最完整的一段：

- **工具比较**：“GPT 的稳定性比较好；豆包计算容易出错，而且它还会坚持自己是对的”——尤其在老师出题的短时间场景下，“豆包极可能做错”。
- **能力判断**：“很多同学用 AI 非常多，但用 AI 的水平太差。”他提到自己当助教时看到的项目论文“很明显的 AI 味”，并说“态度是不可取的”。
- **正确姿势**：他用两个窗口——一个按老师的思路逻辑走主线，一个随时问突发的小问题；提问时“把问题写得详细一点”，并要求“通俗一点地讲”。
- **态度论**：老师理解新生的水平有限，“很难把作业做得非常非常好”，但只要态度端正，老师会给好分；“如果你只是为了交差，老师心知肚明”。

7.上课走神与“欠账”

- **客观手段优先**：坐前排（“你在老师眼皮底下，手机也不带”）、手机静音/关机；“你只要离开手机，就不会被短视频刷掉一节课”。
- **主观手段**：课上跟紧老师，想不通的点先做记号；他有一个具体技巧——**自己跟自己建一个群**，命名“线性代数”，把问题发进去，“群里只有你一个人”，课后再处理。
- **不要害怕跟老师交流**：“跟老师课后交流是非常重要的。”
- **血泪教训**：“不要把今天的知识拖到明天”——“其实已经跟不上了”；跟不上时，“就算听不懂，硬听也要听”，课下用完整时间段补：看教材、看网课、问同学、用 AI。

8.“看答案”不等于“抄答案”

他特意为第二位学长“辩护”：那位学长说第一次做真题要看着答案做，“其实不是抄答案，是梳理答案、理解答案的过程”。他把这个过程拆成三步：先看例题→再分析→再深入理解；第二位学长是把后两步合在了一起。他给出的判断标准是**按错误类型分流**：概念不会→翻书；方法不会→看答案；计算不行→多练（“计算不会太重要，人多练就行”）。他还提醒：大一不能用计算器，大二大三可以用，但“计算不是问题了，它会在别的地方难倒你”。

9.考场与考前

- **不要考前熬夜**：他自述曾为补进度连熬 48 小时、只睡 30 分钟，“好像效果非常好（笑）”，但“大一有能量，到大三完全熬不动”。
- **模拟测试要复盘**：“既然已经花了时间，就一定要反思自己。”

- **进场细节**：提前进考场（“非常容易走错考场”）、带好学生证和身份证、先看整张卷子、把会做的做对、写清过程（“老师按过程给分”）、一定要检查。

-他引用一位加权 97 分的计算机学长的提醒：**“不要看有人交卷你就交卷，一定要守好自己，给自己留足时间。”**

- **习思想/思政类考试**：“很多人写一个地方就走，但你不知道他是一点没学还是学得非常好”；他的做法是“不走，把卷子填满，填满就有一分”。

10.从大三回望：四件事

5. **站住分数这个基础**——“复利效应”：有了这个基础，后面的加分、机会会越滚越大。
6. **走到课程里去**：通过项目课、一年级科研项目、科研育人宣讲等渠道接触老师；“学有余力”的前提是**上课就把问题解决**，把课下时间留给自己的事。
7. **主动寻找、持续调整**：竞赛周期长（除数学竞赛、英语竞赛外，多数要小半年甚至一年），“大一的时间相对充裕、课业压力较低，到大三几乎没有空闲”；要多跟人交流，很多机会来自“你身边的同学有没有资源”。
8. **时间管理的前提是“知道自己真正想要什么”**，然后“绝对地取舍”——“你不可能把所有东西都抓住，我抓住了一些，就一定会失去一些”；要留出独立思考、休息和运动的时间。

他的收尾：如果只能做一件事改变自己的学习，你会做什么？“你觉得现在期中已经复习不完了、完蛋了，希望你记住这个感受——如果你不吸取教训，这种感受将一直伴随你。”他用的比喻是“一个小小的雪球，滚过来会变成一个非常大的雪球”。

##六、现场问答：十二个新生最关心的问题

答疑环节信息密度很高，且多为“政策 +经验”的混合回答。按主题归纳：

1.英语（四级/六级与英语期末）

-英语像作文和翻译的延续，“围绕你熟悉的话题，有一些常用句型和词汇”，大一起就要积累、保持语感；

-考前一个月每周做一两套题保持手感；

-英语期末有调分机制，题型包括阅读理解、七选五、段落匹配（十个句子与题目匹配）、完成句子、听力；难度“比六级还高”；

-关键判断：**“英语就是四六级的时候把量解决掉，再迁移到期末”**；英语没有复习课、老师不放题，参考性有限。

2.竞赛：信息差怎么破

- **渠道**：辅导员通知群 →学院通知 →学校“网上服务大厅”里的竞赛报名入口（校团委）→保研加分竞赛名单（“三大赛”）；
- **时间**：美赛在寒假，数学竞赛在暑假，大英赛在 4—5 月；“比赛时间和保研时间不是一个时间”，要倒推；
- **组队与导师**：项目制比赛“一定要有导师直接跟你有项目上的对接”；老师带你是因为“你的项目做得好，大家互利”；
- **联系导师的两种路径**：一是通过课堂表现、项目课让老师“发现你”；二是主动联系，但“你的想法可能是一时兴起，对老师不具有落地性”；
- **推荐赛事**：互联网+、美赛、数学建模、挑战杯、国创赛；大英赛“不需要准备、报名费 40 块、学校报名人数够就一定有奖”，国一约加 2 分，其他比赛平均加 3 分。
- **一个真实案例**：他从计算机学院的国创赛项目做起，做到“学院唯一一个出校级的项目”，被辅导员看中，进而拿到挑战杯项目并获全国奖——“如果你自己去找老师要一个挑战杯项目，是证明不到你的能力的”。

3.学分、第二课堂与志愿时长

-研究培养方案（教务处手册）：按模块看“每个模块要修几个学分”，据此选课，“省下很多不必要的时间”；

-有些课不可替代（如信号与系统、数字信号处理），有些可用美育课程、成（年）舞台等替换；

- “精品课/研讨课”系列可抵学分，但有上限；同一批学生的两门课，可选成绩更高的那门；

-志愿时长渠道更少但更简单，可找负责人问“加多少”；**每年 5 月左右**学院发通知，可把志愿时长转为劳育时长；

-用 Excel 把八个学期的课列出来，对照培养方案逐项核对。

4.能力怎么培养

- **展示能力**：课堂提问是最简单的入口——“我是你课上的学生”就是最好的自我介绍；不认识老师时，“你唯一能拿出来的只有成绩，因为它是硬性指标”；学生工作、熬夜能力这些“老师没有办法直接 get 到”。

- **培养能力**：①敢于尝试（“不行再说”）；②逼自己表现（他给自己定的规矩是每节课至少发一次言，“现在已经发了十几次”）；③加入组织（学生会、立人班）。

-他的总结引了毛主席的话：“实践是检验真理的唯一标准。你只有做了这件事，你才有资格说我想锻炼能力。”

5.立人班与英才实验学院

- **英才实验学院**：高考志愿单列；大一下按大一上成绩 +面试筛选（前 10%，或 10%—40%但有竞赛/技术特长）；“可能真的是纯对成绩的选拔”。
- **立人班**：校级与院级两种；校级面向各维度培养，院级“最多是科研”；选拔“不主要看成绩”（去年标准放宽到约 50%），更看**领导力**（组织协调同学的能力）和**胸怀志向**（“我希望改变这个世界”）。今年大一的立人班 50 人里有 10 个拿过大国一；全校“立人（荣誉）”每年只有 5 个。

-时间线：10 月有立人班活动，11 月有宣讲，可关注“立人班”公众号。

6.实习

-大二暑假有**统一实习**（学院安排、有学分）；可用竞赛集训或自己联系的实习（凭实习证明）替代；

-除统一实习外，学校/学院对假期实习“没有明确允许也没有明确禁止”——“学院只保证上课，假期是你们自己的安排”；

-线上实习无明确要求（有学长远程实习一年转正）；

-他的建议：大一更重要的是积累学术经验、做研究类的事；实习放到大二暑假或大三（课业压力小时），而这取决于**你是否提前把课程安排好**（他自己大三下只有两门课，一周时间很宽松）。

7.找导师与科研育人

-大一找导师“其实比较早”，“就算进了组也是打杂，很难做出成果”，除非你确定要长期跟着这位老师；

-渠道：学院直接联系、组里的学长学姐、网上查询导师风评；

- **科研育人**是学院政策：分“（鸿）湖计划”和“（卓）越计划”，每个计划四个项目，配专门老师，分应用型与研究型；分初级、中级、高级、创新四个阶段；

-两个实际好处：①**课程置换**（如大三下的雷达原理提前到大三上，为大二、大三的课程做置换，服务科研节奏）；②**免修选修实验课**（用科研育人实验课替代）；

-学分“一般是四五六分”，可抵专业课学分，“真的可以帮你省下很多要学的课”。

8.专业分流与保研

-信通学院五个专业方向：电子信息工程、通信工程、电磁场与无线工程、网络工程、集成电路（以学院公布为准）；前两个各约 150 人，后三个各约 30 人；

-往年“电工和通工最激烈”，且“一年一换”（今年通工最卷，学院前三名都是通工）；

-分流完全按成绩，“只要成绩不是特别靠后，选哪个基本就能去哪个”；

- **“刷怪”现象**：成绩好的同学若为拿专业第一而选小专业，会挤压该专业的保研名额（“保研五个人，结果刷了三个怪”）；

-保研按专业代码，同代码内不算跨保；“通工和电科差别不大，网工和物联网偏软件”；

- **最重要的提醒**：“不要关注排名的数字，一定要关注排名的占比”——小专业 30 人里的第一名可能已是 7%，第二名就掉出 10%；而大专业 200 多人里的前 15%反而更稳。

##七、四位学长观点的异同

###高度一致的三点

9. **期中只是过程，不是终点。**第一位说“期中不是终点，后面还有大大小小的考试”；第二位说“它只占 20%，加权后影响很小”；第三位用 78→96 的亲身经历证明；第四位则把它放进“复利”的长周期里。
10. **方法比时长重要。**四个人都在反对“无脑投入”：第一位反对“不看书就刷题”，第二位反对“刷完一本习题集”，第三位反对“誊抄教材”和“迷信速成”，第四位反对“上课只跟着走、不先行一步”。
11. **要主动，不要等。**第一位说“做事要趁早”“主动拿课堂表现分”；第二位说“自己尝试一个学期再反思”；第四位说“大学不会有人催你参加比赛”。

###明显的差异（且互相补充）

议题	第一位	第二位	第三位	第四位

坐前排	明确推荐（防困、看得清）	坦言“我坐得很靠后”	—	推荐（客观约束，手机不带）
记笔记	推荐电子笔记、拍照后要补	坦言“直接记在书上，从没准备笔记本”	强调“不誊抄教材，要内化结构”	强调“先薄后厚”，笔记是“变成自己体系”的工具
做题	只为“积攒手感”，不主张用来打基础	真题要感受四件事，重在“感受变化”	真题要“拆解”，重在过程分	“看答案”是梳理过程，按错误类型分流
对“学长经验”的态度	找共性	**明确说“学长的好习惯我往往都没有，不照做也没什么”**	提供一套可复制的流程	提供“从结果回看”的框架

最有张力的一处：第二位学长公开说“第一位学长讲的好习惯我往往都没有”，而第四位又替第二位解释“看答案不是抄答案”。这种“互相拆台又互相补台”的结构，恰恰是这场分享会最有价值的地方——它没有把任何一种方法包装成唯一正确答案，而是给出了**四种不同的、都成功过的路径**。

##八、可以马上做的事（现场给出的行动清单）

12. **今晚就定一个期中时间表**：倒推两周，标出“翻课本 /做真题 /补弱项”三段。
13. **做一套真题，只做“诊断”**：记录题型、题量、必考点、自己“没头绪”的题型，不追求做完。
14. **建一个错题/方法本**：按“概念不会 /方法不会 /计算失误”三类归档，考前只翻这一本。
15. **把平时成绩的提交方式做成清单**：每门课的作业平台、邮箱、群作业、课堂汇报、课程设计，逐项打勾。
16. **查一次培养方案**：用 Excel 列出八个学期课程，标出可替代、可置换、可“耍分”的模块。
17. **确认考核方式**：开卷/闭卷、一页纸/全开卷、论文/考试，提前问老师。
18. **考前一周开始调作息**，不要用熬夜换复习量。
19. **给自己找一个“风险值得冒”的课堂卡点**：当场问、当场弄懂，而不是攒到课后。
20. **主动举手一次**：课堂表现分是“只要举手就有机会”的分数。
21. **关注三个信息口**：辅导员通知群、网上服务大厅、学院/立人班公众号。

##九、关于这份记录的说明

22. **文本来源**：本总结依据现场录音的机器转写（Whisper large-v3-turbo，分块并行转写）整理。录音为现场扩音环境，部分语句存在回声、语速快、口音与专业术语混杂的情况，转写稿中标注了不确定处。
23. **人名与机构名**：第一位、第二位学长的姓名依据主持人的现场介绍；第三位学长因缺席由主持人代讲，姓名未在录音中清晰出现；第四位学长为主持人本人。学院名、班级号、部分课程名在录音中不够清晰，已按上下文推断并标注，**建议以学院正式通知为准**。
24. **数字与政策**：文中涉及的占比（如期中期中占 20%）、加分分值（国一约 2 分、其他约 3 分）、人数（专业 150 人 / 30 人）、时间（美赛寒假、大英赛 4—5 月、志愿转劳育在 5 月）等，均为**现场口述**，可能因年份、学院政策调整而变化，请以当年官方文件为准。
25. **处理原则**：整理时只做三件事——去掉语气词与重复、补全标点与句子、修正明显的同音/术语错误（如“等价无穷小”“线性变换”“张量分解”等）；**未对观点做增删或改写**。凡现场表述本身含糊、无法确定原意的地方，均保留其模糊性并加注，未替讲者“圆场”。