

如何打破大学生成功素质教育的瓶颈？

化纺系 计建洪

作为开展成功素质教育最早的院校之一，我院经过 11 年的积极实践，在成功素质教育的理论推广及实际操作层面经验不少，但还没有达到理想的教育状态，窃以为可以从下面几个方面进行改良与创新。

一、管理创新

从制度管理上加以完善。目前，组织、执行大学生成功素质教育的是德育条线上的一部分人。建议参照教学条线成立适量的德育教研室，与专业教研室一样制定成功素质教育计划包括实训计划，教师一样认真负责备课、授课，一样接受评课、考核，最后学校实行科学的评定、奖励制度。在学生层面上，则以大学生成功素质魅力人物塑造为主线，将各种成功素质教育活动串联、整合在一起。从前期的发动到最后评选出年度成功素质魅力人物如学习之星、技能之星、自强之星、文体之星、实践之星、公益之星、创业之星、劳动之星、诚信之星等，形成一套完整的流程，包括设定评选标准、严格评选过程、召开表彰大会、利用新媒体进行典型宣传等。

二、队伍创新

首先要开发专业课教师队伍。

目前，专业课和理论课教师这个最大的资源没有充分开发。普通教师多专注于教书，采用灌输式教法较多，学生主动参与少，因此必须彻底改变教师传统的授课方式，大力推行项目化教学法等，加大教学中的过程考核，在促进学生学习的同时培养学生的组织协调能力和分析解决问题的能力、团队精神等。其次要利用好优秀毕业生资源。学校拥有大量的优秀毕业生，每系须有专人负责联系优秀毕业生，定期请他们回校参与青春故事会、校友访谈等，甚至让他们担任职业生涯规划大赛、技能竞赛等活动的评委。另外，还要整合各种社会资源。聘请一线工程师、企业人力主管，还有社区、政府部门的热心之士等，定期参与到大学生成功素质教育中来。

三、形式创新

首先是活动形式要做到多元化、专业化。除了常规的成功素质教育活动外，还要想方设法丰富教育内容。譬如可以紧跟市场、时政开展专业论坛、时事论坛等。活动要尽可能围绕专业展开，例如每个班可分成多个 3 人小组进行行业调查、校友访谈等，

让学生了解本专业、行业的最新发展情况，为将来进行顶岗实习及就业作铺垫。通过精心准备、有效监控、及时汇报考核等，可以很好地锻炼学生的口才、胆量、开拓能力，特别是诚信意识、责任心、敬业精神等会在其中得到有效的提升。还要做到教育的基地化和实践化。要建立固定的成功素质教育校外基地，定期到各种基地开展专业教育、青年志愿者活动、勤工助学、爱国主义教育、顶岗实践等活动，当然要有一整套规范的管理制度，否则有布置没监督等于零，有监督没整改等于零。

四、评价创新

必须创新成功素质教育评价体系，提高各类教师的兴趣和专业水平；专业教学必须项目化、考核多样化，注重过程管理与考核；将专业知识竞赛、专业论坛、专业技能竞赛、专业活动等常态化、课程化；大力扶持、规范专业社团管理，提高指导老师的待遇，让社团不再是少数人表演的舞台……只有广泛提高学生的参与兴趣，拓展其专业知识，锻炼其专业技能，提升其职业素养，面广量大的高职生的成功素质教育才能真正落地开花。



转眼间，从事辅导员工作已有十个年头了。十年的工作实践使我深切地认识到：辅导员担负的不仅仅是事务性的工作，更是学生健康成长过程中的重要引路人。做学生工作，我坚持的原则就是全身心地投入，与学生同行，努力成为学生的知心朋友。

爱岗敬业是我做好工作的基本前提。在刚从事辅导员工作时，我经常会被繁重的任务压得喘不过气，学生中突发的事件也经常让我手足无措。在碰到这样的困境时，我经常告诉自己：我既然选择了这份职业，就选择了责任和付出。我的职业要求我不能落下每一个学生。因此，在班级管理工作中，我注重班风学风建设，用心关爱每一位学生；对专业学习特别优秀的学生，我鼓励他们积极参加专转本、专升本和专接本的学习，目前已有近 20 位同学拿到了本科文凭；对工作能力特别突出的学生，我推荐他们加入各类学生组织，以便进一步提升他们的综合能力；对专业学习没有太大兴趣且本身基础较差的学生，则注重挖掘他们的兴趣点，培养他们的专业热情，巩固他们的基础知识，我还在班级里成立学习互助小组，这样，班级就呈现出积极向上的面貌。在工作中，我有记笔记的习惯，把一些处理过的重要事情包括当时的想法等记录下来，十年来积累的小本子，已有厚厚的一叠，装着我沉甸甸的收获。

在从事班主任、辅导员工作的过程中，有苦有甜，埋怨过，灰心过，但是这样的结果只会使事情越来越难做，自己的脾气也变得越来越糟糕。我体会到，有效实际的做法，还是从改变自己做起——少埋怨环境，多改变自己，用自己的爱心去点燃学生，用积极的思想去影响学生，用美好的情感去感化学生，快乐、美好就会与你如影随形！

大局意识是我恪守的职业道德。由于我系学生较多，辅导员的配备又不足，繁忙的工作将日程排得满满当当。在校内外大大小小的活动中，也总能看到我的身影，比如我组织的“奋斗的青春最美丽”活动，还经常带着学生们去市图书馆、澄

真正融入到学生中间，多理解他们，甚至在一定程度上“眼睛里能够揉得进沙子”，使学生们愿意把班主任当作他们的知心朋友。“一双眼睛看不住几十个学生，一颗爱心却可以拴住七十颗心。”但是，爱与宽容不是一味的纵容，要严出于爱，爱寓于严。要善于发现每个人的特长和不足，及时对症下药，适时赞美和督促他们。我认为，一个有爱心且善于表达爱心的班主任，影响的可不只是班上几十个人，应该是几十个家庭的未来。

总之，我会尽力按照优秀班主任的标准要求自己，热爱学生，爱岗敬业，勤勤恳恳，任劳任怨，力争做学生尊敬并乐意亲近的班主任，累在其中，更乐在其中！

注重改革创新，促进大众创业、万众创新！

十年，我与你们同行

管理系 丁玉梅



转眼间，“乐鲨杯”江苏省服装院校童装设计大赛过去一个多月了。如今再次看到银奖的奖杯，回忆比赛过程中的点滴，我又有了不同的感受。

我是艺术系学生装设计研发中心的成员，每周二下午三四节课是关注社会、懂得感恩……所有的活动，不论是晚上还是周末，我都和学生一起筹备、策划、实施，看到他们由羞涩胆怯到沉着镇定的蜕变，体验到他们的收获和成熟，我也认识到辅导员工作的意义和自身的价值。

人格魅力是我开展工作的重要保障。一名辅导员，不仅是文化知识传授者，也是学生生活的指导者和道德规范的引导者。在我看来，辅导员的人格魅力至关重要的方面就是，在严格要求学生的同时，要尊重和宽容学生，用爱来感化他们。所以，凡是学生的合理请求，我从不推脱，总是想办法帮助解决。学生半夜生病需要帮助的时候，我会第一时间赶到学校把学生送到医院；在外实习的学生，我利用晚上和他们视频，了解他们的生活状况；我抓住每一次与学生沟通的机会，经常去学生宿舍与她们分享喜怒哀乐……十年来，我始终坚持 24 小时待命，让学生在最需要我时候能第一时间找到我，以自己的实际行动，赢得了学生的信任，成为学生的良师益友。

十年的辅导员工作，让我学到了很多，也懂得了很多。做一名让学生满意的辅导员，不仅仅是我的工作，也是我的追求。我一直在努力，也将继续为之努力。

10 月 14 日，第八届全国高职高专院校学生“七彩云”杯染色工技能大赛在成都举行。高润玲老师带着我们几个学生组成的小团队参赛，取得了一个二等奖、一个三等奖、三个优胜奖的好成绩。时隔半月，比赛的情景仍历历在目，我们在比赛中都收获很多，不只是优异的成绩，更多的是成长。比赛前，我们经历了刻苦的“魔鬼训练”。几个月的时间里，我们首先从打“宝塔图”开始，就是红、黄、蓝三种染料，以不同的比例混和后，得到不同的颜色效果。那时候最大的困难就是“调整色光”以及“微调”，而解决这个问题唯一办法就是坚持苦练，练得多了才能掌握色光调整的规律。为了能够取得好的成绩，我们几乎所有的双休日和假期都在练习。国庆长假时，学校的路上空空荡荡，食堂和澡堂也都不开门，我们都能准确地默写出答案。我们中的徐行晕车特别严重，却仍然忍着将题目背得滚瓜烂熟，到最后实在坚持不了，脸色都变了，尚老师也放弃了假期，每天赶到学校来指导我们，我们就都把不好的情绪压在了肚子里，然后相互鼓励，度过了我们心理上最难熬的时光。在接下来的训练日子里，我们的生活紧张而有规律，每天六点多起床，快速地洗漱和吃早饭，就赶去实验室练习。郭德发是我们团队中唯一的男生，每天负责开门关门，有时 7 点不到就来实验室，晚上八点左右才离开。我们没有一个人嚷累，在回去的路上大家还热烈讨论着一天的打样成果。晚上洗好澡，吃过晚饭后，我们又会坐到一起来分析当天的色样，分享自己的经验和教训，互相学习。

10 月 12 日，我们踏上了前往成都的火车，旅途长达 26 个小时。坐上了火车，短暂地休息了下，我们就拿起了理论册子，背起了理论知识。尚老师在火车上也没有休息，她将我们一个一个问题叫到面前，出不同类型的题目给我们默写，我们都能准确地默写出答案。我们为节省了时间，不耽误训练，只能每天三餐都吃着泡面，那时心里难免会有点难受，但我们看到尚老师也放弃了假期，每天赶到学校来指导我们，我们就都把不好的情绪压在了肚子里，然后相互鼓励，度过了我们心理上最难熬的时光。在接下来的训练日子里，我们的生活紧张而有规律，每天六点多起床，快速地洗漱和吃早饭，就赶去实验室练习。郭德发是我们团队中唯一的男生，每天负责开门关门，有时 7 点不到就来实验室，晚上八点左右才离开。我们没有一个人嚷累，在回去的路上大家还热烈讨论着一天的打样成果。晚上洗好澡，吃过晚饭后，我们又会坐到一起来分析当天的色样，分享自己的经验和教训，互相学习。

10 月 12 日，我们踏上了前往成都的火车，旅途长达 26 个小时。坐上了火车，短暂地休息了下，我们就拿起了理论册子，背起了理论知识。尚老师在火车上也没有休息，她将我们一个一个问题叫到面前，出不同类型的题目给我们默写，我们都能准确地默写出答案。我们为节省了时间，不耽误训练，只能每天三餐都吃着泡面，那时心里难免会有点难受，但我们看到尚老师也放弃了假期，每天赶到学校来指导我们，我们就都把不好的情绪压在了肚子里，然后相互鼓励，度过了我们心理上最难熬的时光。在接下来的训练日子里，我们的生活紧张而有规律，每天六点多起床，快速地洗漱和吃早饭，就赶去实验室练习。郭德发是我们团队中唯一的男生，每天负责开门关门，有时 7 点不到就来实验室，晚上八点左右才离开。我们没有一个人嚷累，在回去的路上大家还热烈讨论着一天的打样成果。晚上洗好澡，吃过晚饭后，我们又会坐到一起来分析当天的色样，分享自己的经验和教训，互相学习。

10 月 12 日，我们踏上了前往成都的火车，旅途长达 26 个小时。坐上了火车，短暂地休息了下，我们就拿起了理论册子，背起了理论知识。尚老师在火车上也没有休息，她将我们一个一个问题叫到面前，出不同类型的题目给我们默写，我们都能准确地默写出答案。我们为节省了时间，不耽误训练，只能每天三餐都吃着泡面，那时心里难免会有点难受，但我们看到尚老师也放弃了假期，每天赶到学校来指导我们，我们就都把不好的情绪压在了肚子里，然后相互鼓励，度过了我们心理上最难熬的时光。在接下来的训练日子里，我们的生活紧张而有规律，每天六点多起床，快速地洗漱和吃早饭，就赶去实验室练习。郭德发是我们团队中唯一的男生，每天负责开门关门，有时 7 点不到就来实验室，晚上八点左右才离开。我们没有一个人嚷累，在回去的路上大家还热烈讨论着一天的打样成果。晚上洗好澡，吃过晚饭后，我们又会坐到一起来分析当天的色样，分享自己的经验和教训，互相学习。

10 月 12 日，我们踏上了前往成都的火车，旅途长达 26 个小时。坐上了火车，短暂地休息了下，我们就拿起了理论册子，背起了理论知识。尚老师在火车上也没有休息，她将我们一个一个问题叫到面前，出不同类型的题目给我们默写，我们都能准确地默写出答案。我们为节省了时间，不耽误训练，只能每天三餐都吃着泡面，那时心里难免会有点难受，但我们看到尚老师也放弃了假期，每天赶到学校来指导我们，我们就都把不好的情绪压在了肚子里，然后相互鼓励，度过了我们心理上最难熬的时光。在接下来的训练日子里，我们的生活紧张而有规律，每天六点多起床，快速地洗漱和吃早饭，就赶去实验室练习。郭德发是我们团队中唯一的男生，每天负责开门关门，有时 7 点不到就来实验室，晚上八点左右才离开。我们没有一个人嚷累，在回去的路上大家还热烈讨论着一天的打样成果。晚上洗好澡，吃过晚饭后，我们又会坐到一起来分析当天的色样，分享自己的经验和教训，互相学习。

10 月 12 日，我们踏上了前往成都的火车，旅途长达 26 个小时。坐上了火车，短暂地休息了下，我们就拿起了理论册子，背起了理论知识。尚老师在火车上也没有休息，她将我们一个一个问题叫到面前，出不同类型的题目给我们默写，我们都能准确地默写出答案。我们为节省了时间，不耽误训练，只能每天三餐都吃着泡面，那时心里难免会有点难受，但我们看到尚老师也放弃了假期，每天赶到学校来指导我们，我们就都把不好的情绪压在了肚子里，然后相互鼓励，度过了我们心理上最难熬的时光。在接下来的训练日子里，我们的生活紧张而有规律，每天六点多起床，快速地洗漱和吃早饭，就赶去实验室练习。郭德发是我们团队中唯一的男生，每天负责开门关门，有时 7 点不到就来实验室，晚上八点左右才离开。我们没有一个人嚷累，在回去的路上大家还热烈讨论着一天的打样成果。晚上洗好澡，吃过晚饭后，我们又会坐到一起来分析当天的色样，分享自己的经验和教训，互相学习。

10 月 12 日，我们踏上了前往成都的火车，旅途长达 26 个小时。坐上了火车，短暂地休息了下，我们就拿起了理论册子，背起了理论知识。尚老师在火车上也没有休息，她将我们一个一个问题叫到面前，出不同类型的题目给我们默写，我们都能准确地默写出答案。我们为节省了时间，不耽误训练，只能每天三餐都吃着泡面，那时心里难免会有点难受，但我们看到尚老师也放弃了假期，每天赶到学校来指导我们，我们就都把不好的情绪压在了肚子里，然后相互鼓励，度过了我们心理上最难熬的时光。在接下来的训练日子里，我们的生活紧张而有规律，每天六点多起床，快速地洗漱和吃早饭，就赶去实验室练习。郭德发是我们团队中唯一的男生，每天负责开门关门，有时 7 点不到就来实验室，晚上八点左右才离开。我们没有一个人嚷累，在回去的路上大家还热烈讨论着一天的打样成果。晚上洗好澡，吃过晚饭后，我们又会坐到一起来分析当天的色样，分享自己的经验和教训，互相学习。

10 月 12 日，我们踏上了前往成都的火车，旅途长达 26 个小时。坐上了火车，短暂地休息了下，我们就拿起了理论册子，背起了理论知识。尚老师在火车上也没有休息，她将我们一个一个问题叫到面前，出不同类型的题目给我们默写，我们都能准确地默写出答案。我们为节省了时间，不耽误训练，只能每天三餐都吃着泡面，那时心里难免会有点难受，但我们看到尚老师也放弃了假期，每天赶到学校来指导我们，我们就都把不好的情绪压在了肚子里，然后相互鼓励，度过了我们心理上最难熬的时光。在接下来的训练日子里，我们的生活紧张而有规律，每天六点多起床，快速地洗漱和吃早饭，就赶去实验室练习。郭德发是我们团队中唯一的男生，每天负责开门关门，有时 7 点不到就来实验室，晚上八点左右才离开。我们没有一个人嚷累，在回去的路上大家还热烈讨论着一天的打样成果。晚上洗好澡，吃过晚饭后，我们又会坐到一起来分析当天的色样，分享自己的经验和教训，互相学习。

10 月 12 日，我们踏上了前往成都的火车，旅途长达 26 个小时。坐上了火车，短暂地休息了下，我们就拿起了理论册子，背起了理论知识。尚老师在火车上也没有休息，她将我们一个一个问题叫到面前，出不同类型的题目给我们默写，我们都能准确地默写出答案。我们为节省了时间，不耽误训练，只能每天三餐都吃着泡面，那时心里难免会有点难受，但我们看到尚老师也放弃了假期，每天赶到学校来指导我们，我们就都把不好的情绪压在了肚子里，然后相互鼓励，度过了我们心理上最难熬的时光。在接下来的训练日子里，我们的生活紧张而有规律，每天六点多起床，快速地洗漱和吃早饭，就赶去实验室练习。郭德发是我们团队中唯一的男生，每天负责开门关门，有时 7 点不到就来实验室，晚上八点左右才离开。我们没有一个人嚷累，在回去的路上大家还热烈讨论着一天的打样成果。晚上洗好澡，吃过晚饭后，我们又会坐到一起来分析当天的色样，分享自己的经验和教训，互相学习。

10 月 12 日，我们踏上了前往成都的火车，旅途长达 26 个小时。坐上了火车，短暂地休息了下，我们就拿起了理论册子，背起了理论知识。尚老师在火车上也没有休息，她将我们一个一个问题叫到面前，出不同类型的题目给我们默写，我们都能准确地默写出答案。我们为节省了时间，不耽误训练，只能每天三餐都吃着泡面，那时心里难免会有点难受，但我们看到尚老师也放弃了假期，每天赶到学校来指导我们，我们就都把不好的情绪压在了肚子里，然后相互鼓励，度过了我们心理上最难熬的时光。在接下来的训练日子里，我们的生活紧张而有规律，每天六点多起床，快速地洗漱和吃早饭，就赶去实验室练习。郭德发是我们团队中唯一的男生，每天负责开门关门，有时 7 点不到就来实验室，晚上八点左右才离开。我们没有一个人嚷累，在回去的路上大家还热烈讨论着一天的打样成果。晚上洗好澡，吃过晚饭后，我们又会坐到一起来分析当天的色样，分享自己的经验和教训，互相学习。

10 月 12 日，我们踏上了前往成都的火车，旅途长达 26 个小时。坐上了火车，短暂地休息了下，我们就拿起了理论册子，背起了理论知识。尚老师在火车上也没有休息，她将我们一个一个问题叫到面前，出不同类型的题目给我们默写，我们都能准确地默写出答案。我们为节省了时间，不耽误训练，只能每天三餐都吃着泡面，那时心里难免会有点难受，但我们看到尚老师也放弃了假期，每天赶到学校来指导我们，我们就都把不好的情绪压在了肚子里，然后相互鼓励，度过了我们心理上最难熬的时光。在接下来的训练日子里，我们的生活紧张而有规律，每天六点多起床，快速地洗漱和吃早饭，就赶去实验室练习。郭德发是我们团队中唯一的男生，每天负责开门关门，有时 7 点不到就来实验室，晚上八点左右才离开。我们没有一个人嚷累，在回去的路上大家还热烈讨论着一天的打样成果。晚上洗好澡，吃过晚饭后，我们又会坐到一起来分析当天的色样，分享自己的经验和教训，互相学习。

10 月 12 日，我们踏上了前往成都的火车，旅途长达 26 个小时。坐上了火车，短暂地休息了下，我们就拿起了理论册子，背起了理论知识。尚老师在火车上也没有休息，她将我们一个一个问题叫到面前，出不同类型的题目给我们默写，我们都能准确地默写出答案。我们为节省了时间，不耽误训练，只能每天三餐都吃着泡面，那时心里难免会有点难受，但我们看到尚老师也放弃了假期，每天赶到学校来指导我们，我们就都把不好的情绪压在了肚子里，然后相互鼓励，度过了我们心理上最难熬的时光。在接下来的训练日子里，我们的生活紧张而有规律，每天六点多起床，快速地洗漱和吃早饭，就赶去实验室练习。郭德发是我们团队中唯一的男生，每天负责开门关门，有时 7 点不到就来实验室，晚上八点左右才离开。我们没有一个人嚷累，在回去的路上大家还热烈讨论着一天的打样成果。晚上洗好澡，吃过晚饭后，我们又会坐到一起来分析当天的色样，分享自己的经验和教训，互相学习。

10 月 12 日，我们踏上了前往成都的火车，旅途长达 26 个小时。坐上了火车，短暂地休息了下，我们就拿起了理论册子，背起了理论知识。尚老师在火车上也没有休息，她将我们一个一个问题叫到面前，出不同类型的题目给我们默写，我们都能准确地默写出答案。我们为节省了时间，不耽误训练，只能每天三餐都吃着泡面，那时心里难免会有点难受，但我们看到尚老师也放弃了假期，每天赶到学校来指导我们，我们就都把不好的情绪压在了肚子里，然后相互鼓励，度过了我们心理上最难熬的时光。在接下来的训练日子里，我们的生活紧张而有规律，每天六点多起床，快速地洗漱和吃早饭，就赶去实验室练习。郭德发是我们团队中唯一的男生，每天负责开门关门，有时 7 点不到就来实验室，晚上八点左右才离开。我们没有一个人嚷累，在回去的路上大家还热烈讨论着一天的打样成果。晚上洗好澡，吃过晚饭后，我们又会坐到一起来分析当天的色样，分享自己的经验和教训，互相学习。

10 月 12 日，我们踏上了前往成都的火车，旅途长达 26 个小时。坐上了火车，短暂地休息了下，我们就拿起了理论册子，背起了理论知识。尚老师在火车上也没有休息，她将我们一个一个问题叫到面前，出不同类型的题目给我们默写，我们都能准确地默写出答案。我们为节省了时间，不耽误训练，只能每天三餐都吃着泡面，那时心里难免会有点难受，但我们看到尚老师也放弃了假期，每天赶到学校来指导我们，我们就都把不好的情绪压在了肚子里，然后相互鼓励，度过了我们心理上最难熬的时光。在接下来的训练日子里，我们的生活紧张而有规律，每天六点多起床，快速地洗漱和吃早饭，就赶去实验室练习。郭德发是我们团队中唯一的男生，每天负责开门关门，有时 7 点不到就来实验室，晚上八点左右才离开。我们没有一个人嚷累，在回去的路上大家还热烈讨论着一天的打样成果。晚上洗好澡，吃过晚饭后，我们又会坐到一起来分析当天的色样，分享自己的经验和教训，互相学习。

10 月 12 日，我们踏上了前往成都的火车，旅途长达 26 个小时。坐上了火车，短暂地休息了下，我们就拿起了理论册子，背起了理论知识。尚老师在火车上也没有休息，她将我们一个一个问题叫到面前，出不同类型的题目给我们默写，我们都能准确地默写出答案。我们为节省了时间，不耽误训练，只能每天三餐都吃着泡面，那时心里难免会有点难受，但我们看到尚老师也放弃了假期，每天赶到学校来指导我们，我们就都把不好的情绪压在了肚子里，然后相互鼓励，度过了我们心理上最难熬的时光。在接下来的训练日子里，我们的生活紧张而有规律，每天六点多起床，快速地洗漱和吃早饭，就赶去实验室练习。郭德发是我们团队中唯一的男生，每天负责开门关门，有时 7 点不到就来实验室，晚上八点左右才离开。我们没有一个人嚷累，在回去的路上大家还热烈讨论着一天的打样成果。晚上洗好澡，吃过晚饭后，我们又会坐到一起来分析当天的色样，分享自己的经验和教训，互相学习。

10 月 12 日，我们踏上了前往成都的火车，旅途长达 26 个小时。坐上了火车，短暂地休息了下，我们就拿起了理论册子，背起了理论知识。尚老师在火车上也没有休息，她将我们一个一个问题叫到面前，出不同类型的题目给我们默写，我们都能准确地默写出答案。我们为节省了时间，不耽误训练，只能每天三餐都吃着泡面，那时心里难免会有点难受，但我们看到尚老师也放弃了假期，每天赶到学校来指导我们，我们就都把不好的情绪压在了肚子里，然后相互鼓励，度过了我们心理上最难熬的时光。在接下来的训练日子里，我们的生活紧张而有规律，每天六点多起床，快速地洗漱和吃早饭，就赶去实验室练习。郭德发是我们团队中唯一的男生，每天负责开门关门，有时 7 点不到就来实验室，晚上八点左右才离开。我们没有一个人嚷累，在回去的路上大家还热烈讨论着一天的打样成果。晚上洗好澡，吃过晚饭后，我们又会坐到一起来分析当天的色样，分享自己的经验和教训，互相学习。

10 月 12 日，我们踏上了前往成都的火车，旅途长达 26 个小时。坐上了火车，短暂地休息了下，我们就拿起了理论册子，背起了理论知识。尚老师在火车上也没有休息，她将我们一个一个问题叫到面前，出不同类型的题目给我们默写，我们都能准确地默写出答案。我们为节省了时间，不耽误训练，只能每天三餐都吃着泡面，那时心里难免会有点难受，但我们看到尚老师也放弃了假期，每天赶到学校来指导我们，我们就都把不好的情绪压在了肚子里，然后相互鼓励，度过了我们心理上最难熬的时光。在接下来的训练日子里，我们的生活紧张而有规律，每天六点多起床，快速地洗漱和吃早饭，就赶去实验室练习。郭德发是我们团队中唯一的男生，每天负责开门关门，有时 7 点不到就来实验室，晚上八点左右才离开。我们没有一个人嚷累，在回去的路上大家还热烈讨论着一天的打样成果。晚上洗好澡，吃过晚饭后，我们又会坐到一起来分析当天的色样，分享自己的经验和教训，互相学习。

10 月 12 日，我们踏上了前往成都的火车，旅途长达 26 个小时。坐上了火车，短暂地休息了下，我们就拿起了理论册子，背起了理论知识。尚老师在火车上也没有休息，她将我们一个一个问题叫到面前，出不同类型的题目给我们默写，我们都能准确地默写出答案。我们为节省了时间，不耽误训练，只能每天三餐都吃着泡面，那时心里难免会有点难受，但我们看到尚老师也放弃了假期，每天赶到学校来指导我们，我们就都把不好的情绪压在了肚子里，然后相互鼓励，度过了我们心理上最难熬的时光。在接下来的训练日子里，我们的生活紧张而有规律，每天六点多起床，快速地洗漱和吃早饭，就赶去实验室练习。郭德发是我们团队中唯一的男生，每天负责开门关门，有时 7 点不到就来实验室，晚上八点左右才离开。我们没有一个人嚷累，在回去的路上大家还热烈讨论着一天的打样成果。晚上洗好澡，吃过晚饭后，我们又会坐到一起来分析当天的色样，分享自己的经验和教训，互相学习。

10 月 12 日，我们踏上了前往成都的火车，旅途长达 26 个小时。坐上了火车，短暂地休息了下，我们就拿起了理论册子，背起了理论知识。尚老师在火车上也没有休息，她将我们一个一个问题叫到面前，出不同类型的题目给我们默写，我们都能准确地默写出答案。我们为节省了时间，不耽误训练，只能每天三餐都吃着泡面，那时心里难免会有点难受，但我们看到尚老师也放弃了假期，每天赶到学校来指导我们，我们就都把不好的情绪压在了肚子里，然后相互鼓励，度过了我们心理上最难熬的时光。在接下来的训练日子里，我们的生活紧张而有规律，每天六点多起床，快速地洗漱和吃早饭，就赶去实验室练习。郭德发是我们团队中唯一的男生，每天负责开门关门，有时 7 点不到就来实验室，晚上八点左右才离开。我们没有一个人嚷累，在回去的路上大家还热烈讨论着一天的打样成果。晚上洗好澡，吃过晚饭后，我们又会坐到一起来分析当天的色样，分享自己的经验和教训，互相学习。

10 月 12 日，我们踏上了前往成都的火车，旅途长达 26 个小时。坐上了火车，短暂地休息了下，我们就拿起了理论册子，背起了理论知识。尚老师在火车上也没有休息，她将我们一个一个问题叫到面前，出不同类型的题目给我们默写，我们都能准确地默写出答案。我们为节省了时间，不耽误训练，只能每天三餐都吃着泡面，那时心里难免会有点难受，但我们看到尚老师也放弃了假期，每天赶到学校来指导我们，我们就都把不好的情绪压在了肚子里，然后相互鼓励，度过了我们心理上最难熬的时光。在接下来的训练日子里，我们的生活紧张而有规律，每天六点多起床，快速地洗漱和吃早饭，就赶去实验室练习。郭德发是我们团队中唯一的男生，每天负责开门关门，有时 7 点不到就来实验室，晚上八点左右才离开。我们没有一个人嚷累，在回去的路上大家还热烈讨论着一天的打样成果。晚上洗好澡，吃过晚饭后，我们又会坐到一起来分析当天的色样，分享自己的经验和教训，互相学习。

10 月 12 日，我们踏上了前往成都的火车，旅途长达 26 个小时。坐上了火车，短暂地休息了下，我们就拿起了理论册子，背起了理论知识。尚老师在火车上也没有休息，她将我们一个一个问题叫到面前，出不同类型的题目给我们默写，我们都能准确地默写出答案。我们为节省了时间，不耽误训练，只能每天三餐都吃着泡面，那时心里难免会有点难受，但我们看到尚老师也放弃了假期，每天赶到学校来指导我们，我们就都把不好的情绪压在了肚子里，然后相互鼓励，度过了我们心理上最难熬的时光。在接下来的训练日子里，我们的生活紧张而有规律，每天六点多起床，快速地洗漱和吃早饭，就赶去实验室练习。郭德发是我们团队中唯一的男生，每天负责开门关门，有时 7 点不到就来实验室，晚上八点左右才离开。我们没有一个人嚷累，在回去的路上大家还热烈讨论着一天的打样成果。晚上洗好澡，吃过晚饭后，我们又会坐到一起来分析当天的色样，分享自己的经验和教训，互相学习。

10 月 12 日，我们踏上了前往成都的火车，旅途长达 26 个小时。坐上了火车，短暂地休息了下，我们就拿起了理论册子，背起了理论知识。尚老师在火车上也没有休息，她将我们一个一个问题叫到面前，出不同类型的题目给我们默写，我们都能准确地默写出答案。我们为节省了时间，不耽误训练，只能每天三餐都吃着泡面，那时心里难免会有点难受，但我们看到尚老师也放弃了假期，每天赶到学校来指导我们，我们就都把不好的情绪压在了肚子里，然后相互鼓励，度过了我们心理上最难熬的时光。在接下来的训练日子里，我们的生活紧张而有规律，每天六点多起床，快速地洗漱和吃早饭，就赶去实验室练习。郭德发是我们团队中唯一的男生，每天负责开门关门，有时 7 点不到就来实验室，晚上八点左右才离开。我们没有一个人嚷累，在回去的路上大家还热烈讨论着一天的打样成果。晚上洗好澡，吃过晚饭后，我们又会坐到一起来分析当天的色样，分享自己的经验和教训，互相学习。

10 月 12 日，我们踏上了前往成都的火车，旅途长达 26 个小时。坐上了火车，短暂地休息了下，我们就拿起了理论册子，背起了理论知识。尚老师在火车上也没有休息，她将我们一个一个问题叫到面前，出不同类型的题目给我们默写，我们都能准确地默写出答案。我们为节省了时间，不耽误训练，只能每天三餐都吃着泡面，那时心里难免会有点难受，但我们看到尚老师也放弃了假期，每天赶到学校来指导我们，我们就都把不好的情绪压在了肚子里，然后相互鼓励，度过了我们心理上最难熬的时光。在接下来的训练日子里，我们的生活紧张而有规律，每天六点多起床，快速地洗漱和吃早饭，就赶去实验室练习。郭德发是我们团队中唯一的男生，每天负责开门关门，有时 7 点不到就来实验室，晚上八点左右才离开。我们没有一个人嚷累，在回去的路上大家还热烈讨论着一天的打样成果。晚上洗好澡，吃过晚饭后，我们又会坐到一起来分析当天的色样，分享自己的经验和教训，互相学习。

10 月 12 日，我们踏上了前往成都的火车，旅途长达 26 个小时。坐上了火车，短暂地休息了下，我们就拿起了理论册子，背起了理论知识。尚老师在火车上也没有休息，她将我们一个一个问题叫到面前，出不同类型的题目给我们默写，我们都能准确地默写出答案。我们为节省了时间，不耽误训练，只能每天三餐都吃着泡面，那时心里难免会有点难受，但我们看到尚老师也放弃了假期，每天赶到学校来指导我们，我们就都把不好的情绪压在了肚子里，然后相互鼓励，度过了我们心理上最难熬的时光。在接下来的训练日子里，我们的生活紧张而有规律，每天六点多起床，快速地洗漱和吃早饭，就赶去实验室练习。郭德发是我们团队中唯一的男生，每天负责开门关门，有时 7 点不到就来实验室，晚上八点左右才离开。我们没有一个人嚷累，在回去的路上大家还热烈讨论着一天的打样成果。晚上洗好澡，吃过晚饭后，我们又会坐到一起来分析当天的色样，分享自己的经验和教训，互相学习。

10 月 12 日，我们踏上了前往成都的火车，旅途长达 26 个小时。坐上了火车，短暂地休息了下，我们就拿起了理论册子，背起了理论知识。尚老师在火车上也没有休息，她将我们一个一个问题叫到面前，出不同类型的题目给我们默写，我们都能准确地默写出答案。我们为节省了时间，不耽误训练，只能每天三餐都吃着泡面，那时心里难免会有点难受，但我们看到尚老师也放弃了假期，每天赶到学校来指导我们，我们就都把不好的情绪压在了肚子里，然后相互鼓励，度过了我们心理上最难熬的时光。在接下来的训练日子里，我们的生活紧张而有规律，每天六点多起床，快速地洗漱和吃早饭，就赶去实验室练习。郭德发是我们团队中唯一的男生，每天负责开门关门，有时 7 点不到就来实验室，晚上八点左右才离开。我们没有一个人嚷累，在回去的路上大家还热烈讨论着一天的打样成果。晚上洗好澡，吃过晚饭后，我们又会坐到一起来分析当天的色样，分享自己的经验和教训，互相学习。

10 月 12 日，我们踏上了前往成都的火车，旅途长达 26 个小时。坐上了火车，短暂地休息了下，我们就拿起了理论册子，背起了理论知识。尚老师在火车上也没有休息，她将我们一个一个问题叫到面前，出不同类型的题目给我们默写，我们都能准确地默写出答案。我们为节省了时间，不耽误训练，只能每天三餐都吃着泡面，那时心里难免会有点难受，但我们看到尚老师也放弃了假期，每天赶到学校来指导我们，我们就都把不好的情绪压在了肚子里，然后相互鼓励，度过了我们心理上最难熬的时光。在接下来的训练日子里，我们的生活紧张而有规律，每天六点多起床，快速地洗漱和吃早饭，就赶去实验室练习。郭德发是我们团队中唯一的男生，每天负责开门关门，有时 7 点不到就来实验室，晚上八点左右才离开。我们没有一个人嚷累，在回去的路上大家还热烈讨论着一天的打样成果。晚上洗好澡，吃过晚饭后，我们又会坐到一起来分析当天的色样，分享自己的经验和教训，互相学习。

10 月 12 日，我们踏上了前往成都的火车，旅途长达 26 个小时。坐上了火车，短暂地休息了下，我们就拿起了理论册子，背起了理论知识。尚老师在火车上也没有休息，她将我们一个一个问题叫到面前，出不同类型的题目给我们默写，我们都能准确地默写出答案。我们为节省了时间，不耽误训练，只能每天三餐都吃着泡面，那时心里难免会有点难受，但我们看到尚老师也放弃了假期，每天赶到学校来指导我们，我们就都把不好的情绪压在了肚子里，然后相互鼓励，度过了我们心理上最难熬的时光。在接下来的训练日子里，我们的生活紧张而有规律，每天六点多起床，快速地洗漱和吃早饭，就赶去实验室练习。郭德发是我们团队中唯一的男生，每天负责开门关门，有时 7 点不到就来实验室，晚上八点左右才离开。我们没有一个人嚷累，在回去的路上大家还热烈讨论着一天的打样成果。晚上洗好澡，吃过晚饭后，我们又会坐到一起来分析当天的色样，分享自己的经验和教训，互相学习。

10 月 12 日，我们踏上了前往成都的火车，旅途长达 26 个小时。坐上了火车，短暂地休息了下，我们就拿起了理论册子，背起了理论知识。尚老师在火车上也没有休息，她将我们一个一个问题叫到面前，出不同类型的题目给我们默写，我们都能准确地默写出答案。我们为节省了时间，不耽误训练，只能每天三餐都吃着泡面，那时心里难免会有点难受，但我们看到尚老师也放弃了假期，每天赶到学校来指导我们，我们就都把不好的情绪压在了肚子里，然后相互鼓励，度过了我们心理上最难熬的时光。在接下来的训练日子里，我们的生活紧张而有规律，每天六点多起床，快速地洗漱和吃早饭，就赶去实验室练习。郭德发是我们团队中唯一的男生，每天负责开门关门，有时 7 点不到就来实验室，晚上八点左右才离开。我们没有一个人嚷累，在回去的路上大家还热烈讨论着一天的打样成果。晚上洗好澡，吃过晚饭后，我们又会坐到一起来分析当天的色样，分享自己的经验和教训，互相学习。

10 月 12 日，我们踏上了前往成都的火车，旅途长达 26 个小时。坐上了火车，短暂地休息了下，我们就拿起了理论册子，背起了理论知识。尚老师在火车上也没有休息，她将我们一个一个问题叫到面前，出不同类型的题目给我们默写，我们都能准确地默写出答案。我们为节省了时间，不耽误训练，只能每天三餐都吃着泡面，那时心里难免会有点难受，但我们看到尚老师也放弃了假期，每天赶到学校来指导我们，我们就都把不好的情绪压在了肚子里，然后相互鼓励，度过了我们心理上最难熬的时光。在接下来的训练日子里，我们的生活紧张而有规律，每天六点多起床，快速地洗漱和吃早饭，就赶去实验室练习。郭德发是我们团队中唯一的男生，每天负责开门关门，有时 7 点不到就来实验室，晚上八点左右才离开。我们没有一个人嚷累，在回去的路上大家还热烈讨论着一天的打样成果。晚上洗好澡，吃过晚饭后，我们又会坐到一起来分析当天的色样，分享自己的经验和教训，互相学习。

10 月 12 日，我们踏上了前往成都的火车，旅途长达 26 个小时。坐上了火车，短暂地休息了下，我们就拿起了理论册子，背起了理论知识。尚老师在火车上也没有休息，她将我们一个一个问题叫到面前，出不同类型的题目给我们默写，我们都能准确地默写出答案。我们为节省了时间，不耽误训练，只能每天三餐都吃着泡面，那时心里难免会有点难受，但我们看到尚老师也放弃了假期，每天赶到学校来指导我们，我们就都把不好的情绪压在了肚子里，然后相互鼓励，度过了我们心理上最难熬的时光。在接下来的训练日子里，我们的生活紧张而有规律，每天六点多起床，快速地洗漱和吃早饭，就赶去实验室练习。郭德发是我们团队中唯一的男生，每天负责开门关门，有时 7 点不到就来实验室，晚上八点左右才离开。我们没有一个人嚷累，在回去的路上大家还热烈讨论着一天的打样成果。晚上洗好澡，吃过晚饭后，我们又会坐到一起来分析当天的色样，分享自己的经验和教训，互相学习。

10 月 12 日，我们踏上了前往成都的火车，旅途长达 26 个小时。坐上了火车，短暂地休息了下，我们就拿起了理论册子，背起了理论知识。尚老师在火车上也没有休息，她将我们一个一个问题叫到面前，出不同类型的题目给我们默写，我们都能准确地默写出答案。我们为节省了时间，不耽误训练，只能每天三餐都吃着泡面，那时心里难免会有点难受，但我们看到尚老师也放弃了假期，每天赶到学校来指导我们，我们就都把不好的情绪压在了肚子里，然后相互鼓励，度过了我们心理上最难熬的时光。在接下来的训练日子里，我们的生活紧张而有规律，每天六点多起床，快速地洗漱和吃早饭，就赶去实验室练习。郭德发是我们团队中唯一的男生，每天负责开门关门，有时 7 点不到就来实验室，晚上八点左右才离开。我们没有一个人嚷累，在回去的路上大家还热烈讨论着一天的打样成果。晚上洗好澡，吃过晚饭后，我们又会坐到一起来分析当天的色样，分享自己的经验和教训，互相学习。

10 月 12 日，我们踏上了前往成都的火车，旅途长达 26 个小时。坐上了火车，短暂地休息了下，我们就拿起了理论册子，背起了理论知识。尚老师在火车上也没有休息，她将我们一个一个问题叫到面前，出不同类型的题目给我们默写，我们都能准确地默写出答案。我们为节省了时间，不耽误训练，只能每天三餐都吃着泡面，那时心里难免会有点难受，但我们看到尚老师也放弃了假期，每天赶到学校来指导我们，我们就都把不好的情绪压在了肚子里，然后相互鼓励，度过了我们心理上最难熬的时光。在接下来的训练日子里，我们的生活紧张而有规律，每天六点多起床，快速地洗漱和吃早饭，就赶去实验室练习。郭德发是我们团队中唯一的男生，每天负责开门关门，有时 7 点不到就来实验室，晚上八点左右才离开。我们没有一个人嚷累，在回去的路上大家还热烈讨论着一天的打样成果。晚上洗好澡，吃过晚饭后，我们又会坐到一起来分析当天的色样，分享自己的经验和教训，互相学习。

10 月 12 日，我们踏上了前往成都的火车，旅途长达 26 个小时。坐上了火车，短暂地休息了下，我们就拿起了理论册子，背起了理论知识。尚老师在火车上也没有休息，她将我们一个一个问题叫到面前，出不同类型的题目给我们默写，我们都能准确地默写出答案。我们为节省了时间，不耽误训练，只能每天三餐都吃着泡面，那时心里难免会有点难受，但我们看到尚老师也放弃了假期，每天赶到学校来指导我们，我们就都把不好的情绪压在了肚子里，然后相互鼓励，度过了我们心理上最难熬的时光。在接下来的训练日子里，我们的生活紧张而有规律，每天六点多起床，快速地洗漱和吃早饭，就赶去实验室练习。郭德发是我们团队中唯一的男生，每天负责开门关门，有时 7 点不到就来实验室，晚上八点左右才离开。我们没有一个人嚷累，在回去的路上大家还热烈讨论着一天的打样成果。晚上洗好澡，吃过晚饭后，我们又会坐到一起来分析当天的色样，分享自己的经验和教训，互相学习。

10 月 12 日，我们踏上了前往成都的火车，旅途长达 26 个小时。坐上了火车，短暂地休息了下，我们就拿起了理论册子，背起了理论知识。尚老师在火车上也没有休息，她将我们一个一个问题叫到面前，出不同类型的题目给我们默写，我们都能准确地默写出答案。我们为节省了时间，不耽误训练，只能每天三餐都吃着泡面，那时心里难免会有点难受，但我们看到尚老师也放弃了假期，每天赶到学校来指导我们，我们就都把不好的情绪压在了肚子里，然后相互鼓励，度过了我们心理上最难熬的时光。在接下来的训练日子里，我们的生活紧张而有规律，每天六点多起床，快速地洗漱和吃早饭，就赶去实验室练习。郭德发是我们团队中唯一的男生，每天负责开门关门，有时 7 点不到就来实验室，晚上八点左右才离开。我们没有一个人嚷累，在回去的路上大家还热烈讨论着一天的打样成果。晚上洗好澡，吃过晚饭后，我们又会坐到一起来分析当天的色样，分享自己的经验和教训，互相学习。

10 月 12 日，我们踏上了前往成都的火车，旅途长达 26 个小时。坐上了火车，短暂地休息了下，我们就拿起了理论册子，背起了理论知识。尚老师在火车上也没有休息，她将我们一个一个问题叫到面前，出不同类型的题目给我们默写，我们都能准确地默写出答案。我们为节省了时间，不耽误训练，只能每天三餐都吃着泡面，那时心里难免会有点难受，但我们看到尚老师也放弃了假期，每天赶到学校来指导我们，我们就都把不好的情绪压在了肚子里，然后相互鼓励，度过了我们心理上最难熬的时光。在接下来的训练日子里，我们的生活紧张而有规律，每天六点多起床，快速地洗漱和吃早饭，就赶去实验室练习。郭德发是我们团队中唯一的男生，每天负责开门关门，有时 7 点不到就来实验室，晚上八点左右才离开。我们没有一个人嚷累，在回去的路上大家还热烈讨论着一天的打样成果。晚上洗好澡，吃过晚饭后，我们又会坐到一起来分析当天的色样，分享自己的经验和教训，互相学习。

10 月 12 日，我们踏上了前往成都的火车，旅途长达 26 个小时。坐上了火车，短暂地休息了下，我们就拿起了理论册子，背起了理论知识。尚老师在火车上也没有休息，她将我们一个一个问题叫到面前，出不同类型的题目给我们默写，我们都能准确地默写出答案。我们为节省了时间，不耽误训练，只能每天三餐都吃着泡面，那时心里难免会有点难受，但我们看到尚老师也放弃了假期，每天赶到学校来指导我们，我们就都把不好的情绪压在了肚子里，然后相互鼓励，度过了我们心理上最难熬的时光。在接下来的训练日子里，我们的生活紧张而有规律