

## 运动助力学习

闫鹏（机电 2008，本科生）

蔡元培先生曾说过：“有健全之身体，始有健全之精神，若身体柔弱，则思想精神何由发达？”只有保证日常的体育锻炼，才能有充沛的精力投入到学习中。在研究室，我们每天都要跑 5 公里，有时还会举办篮球赛、跳绳等体育活动。我认为研究室的体育锻炼对我们的学习与成长大有裨益。



图片 1 研究室篮球赛激烈开赛

## 收获满满

史佳炜（机电 2001，本科生）

通过这几周的培训，我收获颇丰。除了学会使用一些专业软件，也学到了很多做人做事的道理。在研究室的课余生活也很丰富，每周我们都会举办 K 歌晚会，在活跃气氛的感染下，我也积极参与其中，变得更加开朗活泼了。



图片 2 K 歌晚会气氛非常活跃

## 迎难而上

程文济（机械 2007，本科生）

时光过得飞快，转眼间，我已经参加培训两周有余了。我在学会新的技能与知识的同时，更培养了自己严谨认真的生活与学习态度。紧张而又繁重的课程并没有让我退缩，反而激发了我挑战困难的决心与勇气。我抓紧时间用知识武装自己，掌握做事方法，养成良好习惯。在接下来的二十多天里，我会更加努力，以更加饱满的热情投入到学习中，相信最终能“长风破浪会有时，直挂云帆济沧海。”



图片 3 正在练习编程的程文济

## 暑期培训的 Q 与 A

**Q1: 研究室的考核次数密集吗？为什么要这样安排呢？**

**A1:** 密集。这样安排可以使同学们及时发现自己的不足之处，也可以给讲师们一个很好的信息反馈，去调整教学安排。

**Q2: 研究室是怎么样保证培训生有一个很好的身体素质去进行培训的？**

**A2:** (1) 要求培训生每天早上 6:20 开始，进行 40min 的晨练。

(2) 定期对培训生进行体制考核，考核的方式有跳绳，蹲起跳以及跑步等。

(3) 保证培训生充足的睡眠，要求每个培训生晚 10:00 休息。一个人只有拥有了强健的体魄，才能更好、更远地发展。