晓明研究室
2026年暑期培训
周报
第 3 期
总编：张宜亭　　责编：李可欣　　2026年7月19日

声绕满堂，光影同赏

林子坤（机械 2505，本科生）

暑期培训学习节奏紧凑，忙碌之余亦有舒缓身心的休闲时光。培训第二周周六晚，全体学员相聚研究室，一同观看配备 5.1 环绕声道大片《爱乐之城》。大家沉浸式感受立体环绕音效带来的独特听觉体验，在悠扬旋律与浪漫光影之中，暂且卸下连日学习的疲惫。师生共赏佳作，氛围静谧温馨。

照片 1　同学们正在观看《爱乐之城》

挥汗如雨，挑战极限

邱二琪（机器人 2501，本科生）

骄阳炙烤着跑道，一场意志与体能的较量——莱格尔跑测试，在此拉开帷幕。随着节奏鲜明的指令响起，培训生们步伐稳健，在折返跑中不断挑战心肺耐力的边界。他们在递增的鼓点中咬紧牙关，用淋漓的汗水生动诠释了永不言弃的拼搏精神。

照片 2　同学们奋力奔跑

在汗水与欢笑中蜕变

高娅棋（电气 2504，本科生）

参加暑期培训的这半个月里，身体虽感疲惫，内心却无比充实。每日的体能锻炼，让我的身体素质有了明显提升；讲师们对细节的严格把关，也在潜移默化中帮助我们建立起良好的学习习惯。而周六集体观看大片、K 歌等轻松时刻，让紧张的一周得以缓冲，身心在欢笑中得到充分的放松。总的来说，这段日子既是锤炼，也是滋养。我将继续保持状态，迎接后半程的挑战。

照片 3　正在考核的同学们

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 6:00 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，莱格尔跑以及 800m 跑等。

（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。