

常青藤

大学生双创文化



NORTH
CHINA
ELECTRIC
POWER
UNIVERSITY

总第二期 2023/5

www.ncepu.edu.cn

Start Achieve

聚光灯

带队出征，赛场扬名

双创智囊

专业背景下的创业之路

藤思藤语

知命不惧，日日自新



新栏目L7创新课堂

即将与大家见面，敬请期待

作为一档日常、有趣、人人都可参与的栏目，我们将

- 捕捉记录校园双创课程精彩瞬间，分享实用干货
- 复现课堂，带你感受创新创业实践氛围
- 预告校园双创活动最新消息，分享双创活动代表性故事



如果你

想分享你课堂上的创新元素
传播你的创新小点子

如果你

想成为我们栏目的一员参与内容制作
体验的小伙伴一起共创成长的收获



扫码关注公众号联系我们！
让我们相约《创新课堂》，
共创一档永久回味的经典节目，
留下难忘的记忆，激发创新的力量！



主办单位
华北电力大学

主 编
王增平

副主编
杨世关
郭雪红 (特约)

美术总监
刘 倡

责任编辑
祁学飞
赖传睿
林子渊

本期编辑

冯旭延	黄信力	李沛蓉
牛泽林	赵云瑞	许馨月
郝蒙娇	薛婧一	崔珈旗
谢依佳	靳佳坤	丁邵晖
易云菲	杨紫淇	张亲亲
张毅杰	李羿阳	杨儒楠
田 甜	王文乐	徐艺轩
石雅琼	陈欣怡	
罗 艺	刘翔汎	



总第二期 2023/5

校内统一刊号 10054-202202Z



CONTENTS | 目录

01 常看双创

世纪之间的回响：	02
国家级大学生创新创业训练计划管理办法	
绿水青山金不换：	04
全国大学生节能减排社会实践与科技竞赛	
振翅高飞鹏展翅：	06
全国大学生物理实验竞赛	

02 聚光灯

赵东：	08
带队出征，赛场扬名，谈竞赛见解	
谢天睿、胡芸蓉、张嘉旭：	10
群策群力，团结共进，招无不中	
张毅杰：说说如何做研究性大创项目	12

03 双创智囊

《他山之石》	
专业背景下的创业之路	16
仰望星空，脚踏实地	20
欲要看究竟，处处细留心	22
能源经济学术创意大赛解析	24
《往期获奖》	
大创获奖作品	26
全国大学生广告艺术大赛获奖作品	30

04 新起点·新融入

大赛进行时	32
成长快乐	34
大创进行时	36

05 藤思藤语

保研之路：知命不惧 日月自新	38
藤思藤语日记篇	42
我的大创叙事	44
藤友圈	46
藤藤点睛	48

06 编辑部故事

我们的故事（一）	50
常青藤分享会发言集粹（一）	52
小编档案（二）	56

NATIONAL INNOVATION AND ENTREPRENEURSHIP TRAINING PROJECT FOR UNIVERSITY(CHINA)

世纪之间的回响： 国家级大学生创新创业训练计划 管理办法

“如果大多数中国人，因为从事挑战性和创新事业获得成就感，而不是通过消费得到满足的话，结果一定会非常美好。”2015年2月10日，关注中国“大众创业、万众创新”的诺贝尔经济学奖得主埃德蒙德·菲尔普斯如是说。

文 / 冯旭延

“大众创业、万众创新”出自2014年9月夏季达沃斯论坛上，时任国家总理李克强的讲话，要在960万平方公里土地上掀起“大众创业”、“草根创业”的新浪潮，形成“万众创新”、“人人创新”的新态势。此后，他每到一地考察，几乎都要与当地年轻的“创客”会面，希望激发民族的创业精神和创新基因。

号角催征。2015年国务院办公厅印发《关于深化高等学校创新创业教育改革的实施意见》、2018年国务院印发《关于推动创新创业高质量发展打造“双创”升级版的意见》。

紧锣密鼓。2019年教育部印发《国家级大学生创新创业

训练计划管理办法》，2021 年国务院办公厅印发《关于进一步支持大学生创新创业的指导意见》。

为推动创新创业人才培养，进一步规范大学生创新创业训练计划项目管理，结合学校实际，《华北电力大学大学生创新创业训练计划项目管理办法》于 2022 年 4 月 21 日起开始执行。

新时代造就新青年，新青年创造新未来。如果你想让大学生活更加光彩夺目，让脚下路走的更宽广更稳健，不想大学的目标只是及格就好，报名参加大创项目是一个不错的选择。不管你是想提升自己的科研能力，还是想了解更多领域、结交更多朋友，都是可以来尝试参与大创的。那么，大创到底是啥？做什么项目能参加大创，以及新手如何参加大创？别着急，咱们就来分析一下。

大学生创新创业训练计划，简称“大创”，是直接面向咱们大学生的训练实践项目，“大创”并不是比赛哦。大创遵循“兴趣驱动、自主实践、重在过程”的原则，具有创造性和探索性，是国家培养大学生创新创业能力的一项重要举措。

通俗一点讲，按照性质大创可以分为两类，一类是创新性的研究活动，包括研究所学专业的前沿领域中所存在的问题，基于问题进行实地调研等。这一类就是创新训练类项目，要求同学们自主完成一项创新性研究的设计，更加注重学术方面的创新性观点，在申报时要明确这个项目的背景与研究意义，突出该项目的创新点，一般以项目报告书的形式呈现。

另一类是实践性的创业活动，包括创业性质的模拟或实际开设公司等，又分为创业训练项目和创业实践项目。创业类项目更注重商业化模式，不需要很多的技术支撑。一般是团队在导师的指导下，完成商业计划书编制、可

行性研究、企业模拟运行、创业报告撰写等工作，最终团队提交一份商业计划书。

大创项目的选题虽然开放，但并不是天马行空。以下列举六个大创重点支持领域，供同学们参考。泛终端芯片及操作系统应用开发、重大应用关键软件、云计算、人工智能和无人驾驶、新材料及制造技术、新能源与储能技术、生物技术与生物育种。

同学们可以根据自身专业与兴趣进行选题，选择适合自己的研究方向，大约在每年的三四月份报名，项目周期一般为一年。

大创不仅考察同学们结合专业知识、探索创新的能力。我们总结往届项目的优势，得出以下几点优秀团队具有的特质：应对突发事件的能力，有正确和老师有效沟通的技巧，有强大的自我调节能力，有临场答辩的口才，制作各种报告和答辩 PPT。

首次使用华北电力大学大学生创新创业训练管理系统，需登录以下网址注册：

校内：<http://172.16.9.134/>

校外：<https://172.16.9.134.webvpn.ncepu.edu.cn/>

请注意：项目团队成员均需注册。

大创有校级、省级、国家级三个级别，三个级别的可申请经费，结项要求是依次递增的。各个学校一般是先进行校级立项，分为校级一般项目和校级重点项目，校级重点项目进行省级和国家级的申报。中央部委所属高校直接参加国家级大学生创新创业训练计划，地方所属高校由地方教育行政部门推荐参加。

想做大创项目的同学赶快行动起来吧~祝大家的项目顺利开展，收获满满！👉

NATIONAL UNIVERSITY STUDENT SOCIAL PRACTICE AND SCIENCE CONTEST ON ENERGY SAVING & EMISSION REDUCTION

绿水青山金不换： 全国大学生节能减排 社会实践与科技竞赛



绿水青山就是金山银山，你是否每天都有各种的奇思妙想？你是否想为保护我们唯一的地球而竭尽所能？绿色生命之征程，生命不息，创造不止；见微知著，留心观察，你将会拥有新的创造！古云：“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”。以实践为契机，与科技相结合，创造出能够解决问题的科技创新发明，体验科研的魅力，享受团队合作的氛围。

文 / 牛泽林 郝蒙娇



一张表读懂

节能减排大赛

网 评 评 分 规 则

规则描述	分值占比
“节能减排”主题吻合度	10%
科技制作类：科学性（技术方案的合理程度）； 社会实践类：反映问题的重要性	10%
科技制作类：创新程度和先进性； 社会实践类：改进措施或解决方案的合理性	20%
科技制作类：独创性（是否为导师项目或学位论文题目）； 社会实践类：逻辑分析阐述的逻辑性	10%
科技制作类：作品完善程度； 社会实践类：支撑材料的可靠性	10%
文字的流畅性	10%
科技制作类：作品来源、团队类型、与竞赛宗旨符合度等因素的综合评价； 社会实践类：团队类型、竞赛宗旨符合度等因素的综合评价	30%

是什么

全国大学生节能减排社会实践与科技竞赛，在全国大学生学科竞赛当中占据着重要的位置，既是教育部确定的全国十大大学生学科竞赛之一，也是全国高校影响力最大的大学生学科竞赛之一，在许多高校中备受青睐。2008 年举办第一届大赛后，近年来作品年参与量更是达到了千量级的大浪潮。作为节能减排全民行动的重要组成部分，是承载着环保意识、科技意识、创新意识和团队合作精神的重要载体。

竞赛充分体现了“节能减排、绿色能源”的主题，紧密围绕国家能源与环境政策，竞赛作品分为“社会实践调查”和“科技制作”两类，倡导大学生积极投身到社会实践中去，去了解当下的社会热点，以实践为契机，与科技相结合，创造出能够解决问题的科技创新发明，体验科研的魅力，享受团队合作的氛围。

比什么

优秀的申报书是比赛关键的一部分，是比赛成果最开始展示的部分。对于科技竞赛和社会实践两大比赛赛道而言，说明书和报告书的成果尤为重要。最后入选后的答辩 PPT 更是不容忽视的一部分。竞赛需要高度的关注度和敏锐的观察力，具有高度学科综合性，高完成度的作品需要不同专业的知识，更要关注团队高效率的协作能力。

怎么比

该项比赛一般分为两个级别：校赛选拔和全国赛事。竞

赛以高等学校为参赛单位，每所高校限报 15 项作品（高校间可混合组队参赛并提交作品，但作品按署名第一的高校进行统计）。

每一组参赛者选择主要赛道：科技类或社会实践类。

科技类：申报书和说明书的准备，并需要制作作品的基本说明和项目成果图片。

社会实践类：申报书和报告书，与科技类不同，不需要准备图片说明，但报告内可以附上相关介绍图片和图表加以说明。

相关的组委会会对其进行评价，最终评选出决赛作品参与最终答辩。

在线下答辩准备的材料中需要：纸质材料。须重新提交一式八份的作品申报书和作品说明书（社会实践类为申报书和报告，下同），每份作品申报书和说明书双面打印简单装订即可，体现节能减排的要求，无需再次盖章，推荐人意见可以复印一并装订；电子材料。将修改完善的作品申报书和说明书、PPT 和视频等备份在 U 盘中，报到时将电子材料拷贝给组委会工作人员；各参赛队伍的实物、模型、海报等材料随行携带；携带横向校旗两面（规格：192×128cm²），报到时交至大赛组委会报到处。

“以无法为有法，以无限为有限”。或许可以用一代巨星李小龙的这句话来体现“挑战自我，突破自我，在科技、知识上努力创新，在大学阶段奋勇超越”这句话。希望每位参加比赛的同学都可以在读完本篇后有所启发，敢于创新，勇创佳绩！👊

NATIONAL COLLEGE PHYSICS EXPERIMENT COMPETITION

振翮高飞鹏展翅： 全国大学生物理实验竞赛

拥有着无尽好奇心和探索精神的同学们，如何将自己所学的物理知识和技能应用到具体的实验中去呢？全国大学生物理实验竞赛，恰恰提供了这样一个展示自己的舞台！竞赛过程中，你将与来自全国各地的物理爱好者们一起，挑战各种有趣的实验项目，展示你的创新能力和实验技能。这项比赛不仅是一个学习物理学知识和技能的机会，更是一个锻炼实验技艺、激发创造活力的平台！它还是教育部官方认可的、最具含金量和参赛价值的 56 项竞赛之一哦～

文 / 谢依佳



全国大学生物理实验竞赛，旨在进一步激发我们大学生对大学物理和物理实验课程的热爱，激发我们的创新精神和实践能力，探索更广阔的物理世界。同时，也将锻炼我们的团队协作意识和综合素质，在实践中不断挑战自我、超越自我。

严谨的实验报告、准确的实验数据、合理的实验方法、优秀的 PPT 制作与视频展示，以及对长期实验的耐心与决心，都是这项充满活力和创新的大赛评比的重要因素。在比赛中，需要展示出我们的专业素养和创造力。同时，一个和谐的氛围，也是不可或缺的一部分。在这个团队中，我们需要相互协作，共同完成实验项目，分享我们的知识和技能，成为彼此的伙伴和朋友。

自 2010 年首届竞赛举办以来，今年已进行到第九届，涵盖以下三个类别，让我们一一探索。

1. 命题类创新作品。作品内容需包含以下几个方面：

- 1) 描述对题意的理解，目标定位；
- 2) 实验原理和设计方案（理论和实验模型）；
- 3) 装置的设计（含系统误差分析）；
- 4) 装置的实现；
- 5) 实验数据测量与分析；
- 6) 性能指标（包括测量范围、精确度、响应时间等）；
- 7) 创新点；
- 8) 结论与展望。

成果需提供：研究报告、PPT 和介绍视频。

2. 自选课题类创新作品

参赛队伍可以根据自己的兴趣，设计制作一套新仪器 / 实验，或者改进旧仪器。但需要强调的是，无论是制作还是改进，都要突出对物理实验教学或者仪器性能的提升作用。在设计上，比赛实验过程要可调控、参数直观可测，以便实验者对内容有更清晰直观的理解和掌握。另外，本赛道鼓励能突破“黑匣子”式教学仪器的限制，创新设计更加实用、便携、易操作的物理实验仪器。

3. 大学生物理实验讲课比赛

- 1) 讲课内容从所在学校开设《大学物理实验》课程的相关内容中选取；

- 2) 参赛的讲课视频须为参赛学生的同步课堂教学实录，不建议过多的后期制作或渲染；
- 3) 讲课视频中须出现参赛学生，不可出现指导教师；
- 4) 视频中（包括讲课 PPT 等）不可出现校名、教师和学生信息等；
- 5) 参赛学生着正装（不允许穿制服）；
- 6) 参赛讲课视频讲课时长 16 到 20 分钟之间；
- 7) 视频声音和画面清晰，分辨率为 720P，视频文件大小不超过 200M；
- 8) 参赛作品由参赛学生所在学院（或系）主管领导审核确认后提交。

参赛资格和要求，需要注意以下几点：

1. 每个学校最多将选出 5 支队伍，其中第一、二竞赛类别每类最多 3 支队伍，第三竞赛类别最多 2 支队伍。组队时每支队伍指导教师不多于 2 人，学生不多于 5 人，其中讲课比赛项目学生不得多于 3 人。
2. 所有竞赛类别，本年度以前获得过全国大学生物理实验竞赛（创新）三等奖（含）以上的学生、三等奖（含）以上的作品，就不能再次参加本届竞赛了。
3. 每支队伍报名费 800 元。

竞赛流程包括“校级初赛—国赛初赛—国赛决赛”三个阶段，本届的时间安排分别为 5 月 1 日 -31 日、8 月底和 11 月。每届时间安排可能有所变化，详情可关注官网最新信息。

在奖项方面，设置了竞赛设一等奖（10%）、二等奖（20%）、三等奖（30%），评委还会根据参赛作品情况决定是否设置若干优秀奖。

竞赛不仅考验着参赛者的物理实验知识和技能，更考验创新能力和团队精神。如果想要参加竞赛，那么你的团队需要熟知实验原理和优秀的实验报告书写能力。此外，在技术层面上，团队还需要能够较为熟练地应用 PPT 及 Premiere 等工具。

在比赛中，你将与不同地域的物理实验爱好者互相学习交流，共同探索物理实验的奥秘。无论你是初出茅庐的新手，还是经验丰富的老将，只要你热爱物理实验、勇于创新，就可以在这项比赛中成长进步，尽情展现自己的专业知识、专业技能、专业素养和创造力。👏

Q & A 聚光灯

——你来问,我来答

创你所思,创你所想。梦在前方,热血满腔。相信有不少同学对双创比赛很感兴趣,可是竞赛的背后,需要哪些能力来支撑项目这一问题,相信困扰了广大学子已久。为此,我们采访到了电子信息方面的竞赛指导老师赵东,请他给我们谈经验,从不同视角一叙解众惑。

文 / 易云菲 张毅杰



嘉宾观点:

- 本科阶段,知识体系尚不完善,需多请教,沟通交流。
- 项目负责人至关重要,负责沟通,引导项目方向。
- 多锻炼多实践,勤于积累,善于总结,方能学以致用。
- 节省精力,选择重点,作出取舍。
- 认真投入,专注付出,一定会有收获。
- 敢于实践,不断磨练,在学习中探索未来的方向。

带队出征，赛场扬名，谈竞赛见解

Q: 赵东老师，您好，很荣幸您能在百忙之中抽空接受我们的采访，您作为电子信息方面竞赛的指导老师，带领团队取得了十分优异的成绩，获得多种比赛的奖项，可以说您已经征战“沙场”数次了，请问对于工科类的竞赛，您觉得怎样的选题更能兼顾项目的可行性和创新性？

A: 首先，对于项目选题大家可以先从创新性方面考虑，主要有三个方向，一是要关注当前社会的前沿科技动态，不能仅停留于课本知识，要多听多看，了解相关领域技术的发展。比如现在的区块链，最近的 web3 等概念，人工智能，机器人等；二是当前社会的一些政策性的指导，可以结合进行一些模式创新，比如之前的共享经济，目前的双碳概念等；三是利用已有知识解决生活中工程中的实际问题，这需要大家平时做一个细心的人，多去思考和体会哪些地方存在不便，可以改进。关于可行性方面，可以放在第二位来考虑，因为本科生阶段，知识体系还不够完善，所以还是建议能够多跟老师进行沟通，可以与相关专业的不同老师，或者高年级学长进行交流。

Q: 优秀的作品往往离不开优秀的团队，那么老师您觉得一个优秀的团队必须具备的能力和条件是什么？能给我们创建团队哪些启发呢？

A: 对于一个团队来说，我觉得首要条件是志同道合，一群有共同目标的人在一起才能做好一件事情，如果团队中有的成员目的或动机不纯，都会拖团队后腿。然后是各自的能力，最好是各有所长，互相补充，比如有负责软件代码的，有负责硬件电路的。而不是大家都一知半解。因为项目中遇到的问题都会很专业很深刻，需要在某一方面很熟悉的同学才能在短时间内发现问题，然后找到解决办法并实施。其次是团队负责人要有很强的责任心、团队领导能力和项目推动管理能力。负责人是一个团队的灵魂，要对项目足够投入，同时自身要有较好的知识基础，能掌握整个项目的技术需求和实现方案，能分配好队员的任务，能协调各自时间，确保项目进度。还要有一定的气场、魄力和沟通表达能力，能够处理好团队成员的关系和一些问题上的冲突。在组队选人的时候也要考虑成员的能力和个人性格，有的人能力很强但性格很怪很难融入，这个时候就要慎重考虑，看看自己能不能 hold 住。

Q: 作为指导老师，您在带学生打比赛的过程中是否有发现学生存在的一些共性问题，我们又该如何去避免这些问题呢？

A: 第一，工程实践经验和能力太差，很多问题都是最基本的，但经常犯，学过的知识用不上，不会用。比如，系统参考接地，各系统信号电平不统一等。当然对于新

手这也很正常，但是还是需要同学们认真对待平时的实验课程，珍惜锻炼的机会，多积累经验。第二，持续性。有的队经常一开始雄心壮志，没几天就见不到人了，所以需要有个好的团队。第三，闭门造车，自己知识经验不足，但是又不跟老师或者同学沟通，一个问题卡很长时间，所以需要积极沟通交流。

Q: 老师能给我们这些做大创的后生们提点有关参加双创项目的建议或经验分享吗，比如申报书撰写，答辩的准备等。

A: 建议当然是有条件能参加当然要积极参加，没条件也尽量去创造条件。当然数量不在多，比如大创还是尽量都报，能提供经费。竞赛挑选几个别太水的参加，精力有限，要重点突破。至于申报书，现在写的都不怎么样，首先格式要工整规范，然后要交待清楚应用背景和项目实现的功能，其次最好是图文并茂。

Q: 您带领的团队在多个赛场上留下光辉的一笔，那老师您觉得参加这些双创比赛，所带来的意义是什么？

A: 先说物质层面，我主要负责的大学生电子设计竞赛，曾经获得过国奖的同学，除了加分外，都或多或少的因为这一经历去了非常好的团队、学校或者企业，因为业内的人都知道这个比赛的含金量，能够获奖的学生必然是能力很出众的，大家都会抢着要。所以这样的经历是你未来简历上非常重要的一项。至于精神层面嘛，我相信每个队伍和队员的体会都不尽相同，但是只要是认真对待和付出的竞赛，相信都是非常难忘的经历。可能是在知识学习方面，也可能是在人际相处方面。

Q: 我们说这些创新比赛，不仅是营造一个大众创新的文化氛围，还是激励学生拓展思维，敢于破旧立新的过程。那么老师您怎么看待“创新”二字，您觉得当下社会创新文化氛围是处于一个什么样的状态？

A: 每个人因不同的目标投入竞赛之中，但都围绕着创新。从大的层面来看，创新是我们国家和民族发展必不可少的，没有了创新就没有了跟上时代发展的动力。就像当年的 Nokia 在手机领域的盲目自信让他失去了大片的市場，而华为正是因为居安思危，时刻保持创新力，才能在美国如此严苛的制裁下还能活下来。当前的时代，正是我们国家追赶甚至超越西方先进国家的关键时间。每一个大学生都可以说是我们国家未来的希望。所以我认为，我们学生在学好理论课程的基础上，都要积极地投入到实践创新中来，只有实践才能检验你的知识学的是不是有用，才能锻炼你的能力，发现你未来的发展方向。👉



群策群力，团结共进，招无不中

聚焦创新人物，追逐闪耀光芒。大家好，欢迎来到聚光灯栏目。今天我们请来的大咖是华北电力大学节能减排大赛获奖团队。这是一个怎样的团队能够如此的优秀与成功呢？那大家就一起了解一下他们吧！

文 / 易云菲 田甜

主持人：hello，你们好，能跟我们先介绍一下自己吗？

谢天睿：大家好，我叫谢天睿，来自能动 2005 班，是本次项目的负责人。

胡芸蓉：大家好，我叫胡芸蓉，来自建环 2001 班。

张嘉旭：大家好，我叫张嘉旭，来自能动 2005 班。在团队里主要负责各种答辩之类的工作。

主持人：各位都很优秀，欢迎你们的到来。我们接下来

步入正题，你们这个团队当初是怎样组建起来的呢？

谢天睿：我们对于节能减排方面比较感兴趣，所以在有一定的学科基础后，我们就想找专业的老师指导参与竞赛，碰巧我们找的都是同一位老师，所以这也算是志同道合吧。

主持人：这么巧，找的都是同一位老师，你们团队缘分还真挺足的。那你们当初这个项目的想法来源是什么？是

老师推荐的、还是自发去做的呢？

谢天睿：都有一点的。主要是通过导师了解到新一代的电力系统具有电能多方向流动的技术特征。然后我们自主地商讨，希望从家庭实际出发，开始研究传统的用电终端如何实现家庭用电和电网供电的项目。

主持人：原来这个项目还是一个从家庭、身边去获取你们创新的思维源泉。那么能给我们简单介绍一下你们的项目吗？

谢天睿：我们的项目主要是采用一个智能控制系统和一个家用的新能源装置来设计的，比较符合智能家居的观念，并且我们通过实验验证了它具有减排的社会效应；此外，是比较适合在新建的小区或者新建的公共文体设施等方面进行推广应用。

主持人：你们团队的日常分工是怎样的？平时聚在一起的时间长吗？相处时是一个怎样的模式呢？

胡芸蓉：相处模式挺认真的，同时也蛮搞笑的。就是我们团队里面每个人会首先确定负责什么模块，其次各自去查资料进行理论分析，之后我们再坐在一起讨论可行性。最后方案确定了，再一起进行装置的测试和实验。

主持人：平时每天几个小时聚在一起啊？

胡芸蓉：也不确定多长时间的。

张嘉旭：空闲时间可能都会聚在一起。

主持人：你们团队会遇到一些困难吗？比如说专业上的呀，还是那种答辩呀、申报书的撰写这些困难，你们是偏向于自己查资料解决，还是去找老师帮忙呢？

胡芸蓉：主要问题还是与专业知识有关的比较多，我们更多的是自己查阅资料去学习。对于那些报告书的格式、答辩，导师对我们的帮助也比较大。

主持人：你们如何处理好专业学习和大创项目的关系，是怎么做到一起进行的？

胡芸蓉：其实这一段时间是比较清苦的。为了学习与项目两不误只能压缩平时的休息时间，常常会因为项目的一些瑕疵改到深夜，然后第二天还要顶着困意去上早八。但是没有这一段的努力也不会有现在的结果。我觉得付出这么多是值得的。

主持人：是的，感觉做大创的很多同学都是早出晚归，没有自己的娱乐时间，的确挺辛苦的，但我相信这种回报肯定是巨大的。PPT制作也是大创项目中重要的一环，我看到你们答辩ppt做得就很有自己的特色，那么能谈谈如何做好ppt和申报书呢？

张嘉旭：申报书和ppt怎么说呢？做好它们的方法是共通的。首先第一点就是一定要认真科研。打铁还需自身硬，只有真材实料才能造出真东西。然后第二步就是一定要

把我们团队所研究出来的这些知识和材料都了解、都掌握。只有自己烂熟于心，讲出来才能行云流水，才能更流畅、更生动。第三个就是在讲的时候要充满自信和热情，就会感受到那种学习的快乐，还有分享知识时的自豪。

主持人：你们在进入准备省赛的过程中，心情和感受是怎样的，能跟我们分享一下整个的备赛过程吗？

张嘉旭：我觉得挺自豪的，大家压力也挺大，这种感觉来自是以学校名义参赛的。

主持人：当时心理压力也挺大的是吗？

张嘉旭：其实和人家比就真的是山外有山人外有人了。觉得自己做的已经挺好了，但其实人家可能做得更好，所以就感受到了那种来自竞争对手的压力。但也会觉得自豪，因为努力过了，已经出了校赛，就说明已经得到认可了。所以说我们是有潜力的，只要努力相信自己，省赛可以拿一个不错的成绩。

主持人：这其实也是一个抗压的过程，就是还要保持自信，还要乐观向上，毕竟你们已经打入省赛了还是非常非常优秀的一个团队。那么你们觉得这个项目给大家带来的具体的意义和作用是什么？

张嘉旭：具体的意义吧，我觉得就是学习的过程，还要感受到科研的快乐。首先就是我们面对很多未知的知识领域，平时我们学的只是一个板块的而已。所以说我们通过这样一个学习的过程，掌握了很多自主学习的方法，比如查资料、整理资料、分析整合等。还有一个就是快乐，学习肯定是辛苦的，但是那种获得知识的快乐是甘甜的。

主持人：我们加一个环节吧，你们吐槽一下你们队友平时相处中，比如说“你这儿或者那儿搞得慢呀”“效率低呀”，还是你们仨相处的非常愉快？

张嘉旭：有些想念何佳琦。

主持人：她今天没有到场是吗？

张嘉旭：对。而且因为她很活泼，她也是我们的活跃担当。

主持人：那这次采访没有她真是可惜。她干什么去了呢？

张嘉旭：因为疫情，还没回来。

主持人：好的，希望她可以尽快回来和你们团聚。那最后送给我们想做大创的学弟、学妹们一点祝福吧！

谢天睿：我觉得学习，这个过程是有诗和远方的，所以我想诗一点表达的话就是：捻来一宿青涩的风，合上了书卷。时光容易把人抛，红了樱桃，绿了芭蕉。如若可以，愿你做一个播种的人，在心中埋下科研的种子，也更加努力谦逊地去浇灌它，等它长大，待它破土生花。

主持人：好，感谢大家为我们带来这次精彩的分享，谢谢大家！👏

说说如何做研究性大创项目

文 / 易云菲



张毅杰

经济与管理学院，经济 2001，爱好阅读写作，钢琴，乒乓以及策略性 game。“中国与欧盟数字货币发展战略与政策的比较研究”项目负责人，院级优秀团员，获挑战杯北京市三等奖项目（负责人），“互联网+”北京市三等奖，大学生创新创业北京市级奖项（负责人），发表国家级论文一篇。

Q: 我有注意到你们所研究的内容是近几年比较热门的话题——数字货币。你们就当前中国与欧盟数字货币政策和发展战略进行了比较研究，能和我们分享一下项目所研究的具体内容吗？

A: 数字货币是当下央行的重点发展项目之一，国家对数字货币的推进，旨在促进新型货币发展，在新一轮国际货币主导权争夺中处于有利地位。我们结合当下实况，通过对于中国和欧盟数字货币属性与功能，发展形势与战略的研究比较和分析，从中提取欧盟数字货币成熟技术经验，与我国数字货币的战略进行比较研究，使我国能够积极参与国际数字货币金融体系，利用数字货币，保证我国的货币与金融安全，为经济发展做出贡献。

Q: 请问目前项目处于何种阶段？当前的大创项目有着哪些研究成果可以和大家分享？

A: 目前，项目正处于结题阶段。项目从立项开始，利用寒假时间完成了初步的文献积累阅读，从三月到中期完成了第一篇论文的初步写作、文献综述和调研报告。从中期到八月，我们建立了项目公众号并开始运营，同时进行第二篇论文的准备。在八月到九月时间里完成

第一篇论文的投稿与研究报告的撰写。在剩余时间里准备结题事项。

总体来说，本项目已在国家级期刊发表研究论文一篇，在投研究性论文一篇，具备研究性论文书写条件，并创建了一个公众号平台将研究结果进行社会化普及，完成了最终的研究报告。本项目在完成原定计划的任务外，还完成了研究性论文，研究报告各一篇，公众号平台及推送内容，超额且圆满地完成任务。

Q: 你们的调研报告谈到数字货币大众了解情况的抽样调查。在我们写论文的时候，不可避免的需要做一些大数据调查，你们如何做到对数据的收集、分析、整理、对比和总结的呢？

A: 我们首先通过互联网工具，将我们制订好的调查问卷进行投放，之后系统会对问卷回收并进行数据初步的统计。在获得初始数据之后，对数据进行基于层次分析法的数据处理，通过统计调查报告，构建出了目标层与准则层之间、准则层与方案层之间的判断矩阵，通过判断矩阵得到不同准则的权重占比，以及方案层在每一准则中的得分。

并从中做进一步分析与处理。除此之外，还可以通过 Eviews 软件，对于数据之间相关性作出分析与判断。最后从中抽丝剥茧，得出相应的相关结论。

Q: 在我所获取的资料中，看到你们产出了众多成果，那么在进行这类研究性大创项目的时候，遇到的主要困难是什么，又是怎样解决的呢？

A: 作为项目的负责人，我认为进行研究性的大创项目，遇到的主要困难是如何从众多的理论文献中，对于研究现状进行研究判断，并在此基础上进行研究写作。我们使用的策略是每周规划需要进行的阅读数量，并对每篇文献提炼相关观点，将相似的观点加以总结，归类，最后比较，思考，得出关于研究现状的文献综述，最后将真正与研究内容相关且有内涵的部分进行提炼。

Q: 能继续给我们分享关于团队查找论文、撰写论文的一些经验和方法吗？

A: 在原始文献的查找方面，可以通过影响力较高的检索平台进行相关检索，亦可以通过政府相关网站，统计数据数据库进行初步的资料搜集。论文写作时，应当注意论文写作的内在逻辑，做到有的放矢。另外，详略得当是基

本要求。论文写作重点核心应当是作者自身观点的凝练与学术写作。对于初次写作的同学尤其应当注意论文的格式。

Q: 论文发表对于众多同学来说是一个很大的难题，可以和大家介绍下有关论文发表的流程与方法吗？

A: 论文发表可以作为研究性大创项目的一个环节。在完成具体的论文写作之后，需要找准与自身研究项目相关的期刊。找准目标之后在官网渠道进行投稿，等待审稿与录用。论文质量是能否发表的关键因素。另外，选择合适的期刊刊物，可以增加论文发表成功的概率。大体流程如上。

Q: 大创项目本身就是一场持久战，作为团队队长，怎样去维持团队的积极性与创造性呢？

A: 大创固然是一场持久战。我认为团队成员的参与感是保证团队积极性和创造性的关键。在论文写作阶段，我给团队的每一位成员安排了相应的阅读任务。大创的周报由团队成员轮流撰写。在公众号运营的过程中，要求每一位同学制作推送。充实的参与感，能够维持团队的积极性与活力。👉



双创智囊 | Brain storming

B 双 R 创 A 智 I 囊 N



STORMING



他山之石 ①

专业背景下的创业之路

——专访第八届“互联网+”
银奖项目负责人徐珩

文 / 石雅琼 赖传睿

继第一期我们推出了“互联网+”的赛事介绍后，我们收到了很多读者的正向反馈，但仍然有不少小伙伴反馈了这样的问题：虽然我知道了“互联网+”这个比赛比什么、怎么比，但是我该如何入手呢？“互联网+”作为商赛的一种，我们如何让自己的项目在商业方面有所成就？如何针对自己的项目寻求合作落地？……别着急，本次小编就为大家请来了第八届“互联网+”国赛银奖项目负责人徐珩同学，来为大家分享大赛经验。徐珩的项目一反传统观光旅游道路整齐划一的普遍之选，而是在旅游路线中加入体育元素，规划专属的体育旅游（以下简称体旅）路线，让整条路线更加具有体验感和参与感，同时也拥有自己的一套商业模式。



疫情下的路线转变

近三年的疫情影响之下，旅游业所受的冲击，不言而喻。那么许珩的项目是如何巧妙地避开或减少疫情因素给项目带来的影响的呢？徐珩的项目疫情之前是将B端与C端相结合，但更侧重于C端。而2020年疫情开始后，个体旅游明显减少，使C端市场受到冲击，即指企业和商家端，于是团队的重心转向B端，也就是包括企业端与政府端。

这里也需要补充点“课外”知识，为什么B端受疫情影响小呢？其实，企业在疫情这三年的过程中，有大概一半的时间，近郊游都是处于一个正常且火爆的运转状态的，比如露营以及飞盘运动等等，是在疫情的特殊时态下发展起来的一种近郊游的产物。相比于近郊游，中长途距离的旅游受疫情冲击相对较大。而政府每年都会推出旅游计划和产业发展规划，其中就包括了“旅游”模块，这其实就是政府每年都在旅游这方面进行招投标。于是，团队为企业提供火爆的近郊游路线，为政府策划每五年的旅游计划和产业发展规划中的这个模块，从而大大减少了疫情对团队项目的影响。

与企业、政府端的接触渠道

作为一个学生团队，不少同学在做项目时都有这样的困惑：学生离社会、离企业还很远，我们要通过什么渠道去对接企业呢？这里徐珩也给我们分享了一些经验：首先，由于团队内有多名旅游相关专业的同学以及一些狂热的旅游爱好者，他们对于旅游行业都有一定的了解，甚至有一些相关的资源，因此接触到业内相关的人或企业的机会也比较多；其次，项目的指导老师也能帮助团队与企业进行接洽；最后通过项目参加各种各样的旅游相关类比赛，链接各省老师及领导，甚至直接对接企业。比如徐珩的团队曾经参加过大学生红色旅游创意策划大赛——旅游专业中含含金量最高的比赛，获得全国一等奖和华北赛区特等奖，并受到省里多位老师和领导的关注，项目也借此机会赢得了更多的合作与投资。

项目创新点

一个项目的创新点，往往是以市场的需求/现存的问题为根基而设计的。先让我们来看看目前中国旅游行业的现状——绝大部分旅游市场还停留在“跟团游”的形式，即“上车睡觉，下车拍照，回家一问啥也不知道”，这其实也是传统的观光性旅游的局限性——体验感、参与感极低。而许珩项目的主要工作之一，就是在一条旅游路线中融入一些运动元素，从而使整条路线更具有体验感、吸引力和独特性，同时又有团队中多名接受过专业课程的同学、户外训练师和高山向导作为线路设计中的安全顾问，

既保证路线的科学合理性，也确保设计的路线符合人体运动和生理结构特征。总的来说，该项目的创新点，是其成功的一个很大原因：利用好专业优势，抓住市场需求去想办法解决现存问题。

商业模式

目前旅游市场上的大部分企业的商业模式差别不大，对于初创团队，可以先借鉴已经成熟的商业模式。在这里小编简单的为大家介绍一下徐珩团队的商业模式——两大服务主体，三项核心业务。两大服务主体分别是指定制类旅游企业和地方政府，三项核心业务分别是指：体旅路线规划定制、体旅定制人员培训、体旅线路评级认证。项目的业务为服务主体提供支持、产品，也是项目的实践落地，而服务主体为项目进行消费、对其进行支撑与反馈。随着核心业务不断成熟与完善，也不断的开拓旅游相关的业务，比如智慧产品销售、职业资格培训、规划文本输出、规划项目落地、路线评级认证等等。

巧妙借用资源力量

一个优秀的项目，总是离不开各种资源的支持。但很多资源并不是从天而降的，而是需要我们去多去尝试、多去发现。例如，我们可以利用学校位于北京的优势：北京市大力支持创新创业，设有中关村创业园等创新创业孵化基地，会向优秀的项目提供工位、企业法律业务咨询、企业财会业务咨询等。此外，我们可以通过参加校级比赛取得不错的名次，赢得学校领导的关注，也借着学校“对优秀项目推优”的机制将项目向上递交到一些平台，从而获取更多的资源。同时，学校一般都没有大创项目，每个项目学校本身是提供一定资金支持的。但我们也不要将眼光仅放在校内的大创项目上，近几年北京市高校之间也设有一些校际合作的大创项目，我们可以通过校际合作汇聚更多校外的同学一起推进项目。如徐珩的项目成员正是通过校际合作的大创，联系到了两位来自北邮的同学，他们在项目中专门负责小程序端的开发，很好地实现了不同学校间的专业优势互补。

而随着项目的不断成熟，临近参加比赛时，我们需要学会根据大赛要求/评分标准去更好地展示自己的项目。那么如何对项目进行更好的展示呢？首先，要研读所参赛的要求及其评分标准，思考自己的项目取得一些什么样的成果能有助于参加该比赛，又要怎么去取得这些预期成果。其次，平时多关注与项目主题相关的各类比赛，多参加、多尝试，若能取得一定的成果，都会为之后的比赛打下一个坚实的基础。比如许珩的项目就会关注并尽量参加各种有关旅游的大小比赛，不管最终取得的结果如何，都会是项目漂亮的加分点。



团队管理机制

介绍完资源利用方面的内容后，让我们一起来看看团队成员间的相处方式。需要强调，尤其是“互联网+”这种商赛，团队人数较多，如何避免部分团队成员懈怠摸鱼，就是一个很值得思考的问题。徐珩团队采用的管理方式是，当有人出现懈怠不干活的现象时，会进行善意的劝导，若劝导无效，就会将其踢出整个团队，这既是对其他认真干活的成员负责，也能够起到警醒和激励作用。当然，在项目创建初期，可能大家不明白项目的意义所在，容易出现做了一段时间不见成果而丧失前进动力的情况。这时就需要项目负责人多鼓励，以一种更加温和的形式去和团队成员进行沟通。当项目进行到后期，团队取得了一定成就，甚至还获得了盈利，徐珩也会将奖金按照平均或者按劳分配的方式分配给团队成员，这样也能提高团队成员的积极性。

融资与资金配置

徐珩分享了她融资的三种主要途径：第一就是多参加有关项目的各种比赛，增大项目的曝光度，吸引社会各界的关注；第二就是多参加一些公共活动，比如一些展览或者交流会；第三是多在各种自媒体平台曝光项目，在线上抓住跟企业交流的机会。在成功融资或者项目盈利之后，徐珩表示项目的资金配置主要分为以下三个方面：第一是用于小程序的开发，第二是用于宣传营销方面，比如自媒体的运营、在其他平台投放广告，第三是在体

旅路线设计的人力方面投入。团队初期主要的资金投入是小程序的开发，随后主要是用于路线设计人力方面的投入。徐珩举例说，企业如果给到10万元作为一条路线设计的总资金，团队一般会花费九万元作为路线的成本，剩余一万元为盈利部分，而这一万元又将按照需求分配到以上的三个部分。

“互联网+”的准备过程

“互联网+”作为国内较高级别的赛事，激烈的竞争是不可避免的。正所谓“台上一分钟，台下十年功”，徐珩的这个项目看起来光环耀眼，但背后准备时间竟长达三年有余。在这三年期间，参加过许多大大小小的比赛，虽然取得的成绩不一定满意，但也能通过这种方式发现问题，积累经验，不断将项目框架、内容优化完善。因此项目在最后“互联网+”的准备阶段，如准备PPT、商业策划书等，只需在之前版本的基础上加入一些团队最新成果即可。

徐珩也建议我们，对于一些开展时间不长的项目，可能项目框架还不够完善，队员也缺乏经验，就需要稍长的准备时间，如对PPT的美化和模拟答辩问题。对于答辩问题的预测也是正式答辩前不可缺少的一环，徐珩建议我们可以将项目向不了解的老师进行演示，让他们对不了解或有疑问的地方进行提问。但不管如何，我们都应将每一次参赛经历作为对项目本身的一次打磨与优化，抱着一种谦虚的态度去学习，胜不骄，败不馁，不求功成，但求成长。

成长与感受

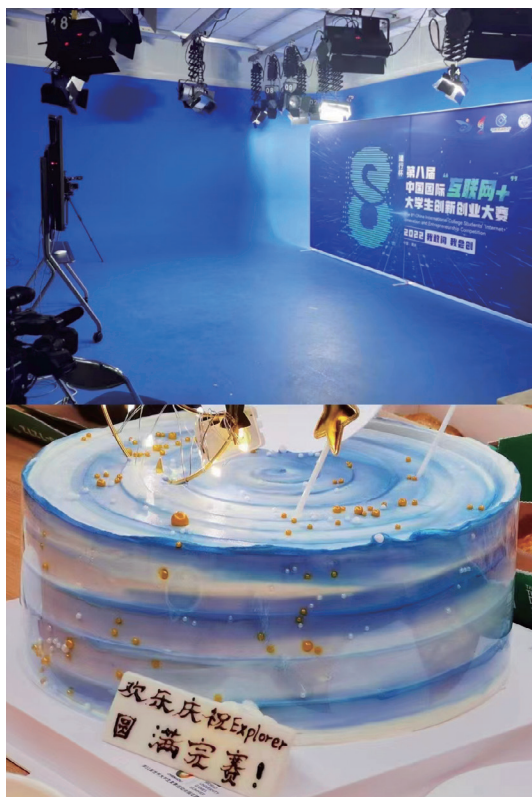
谈到双创方面的成长与感悟，徐珩分享了以下几点感悟：“首先通过做这个项目，对创新创业产生了浓厚的兴趣，并结识了一大批有创新创业精神、志同道合的朋友们，这也反过来让我更加热爱双创事业；其次是培养了一个乐观的心态，因为创新创业的这个过程本身就充满了很多未知的困难，解决这些困难的过程就是锻炼自己能力的过程，也是建立成就感的过程；此外，我也意识到坚韧的品质和敏锐的眼光的重要性，我的项目也是参加了多次‘互联网+’及其他大大小小的比赛，其实最初取得的成绩并不是很理想。在这种情况下，我们需要培养一种坚韧的品质，越挫越勇，带着这种止于至善的态度去不断孵化我们的项目，也孵化了三年多，最终才有了银奖的好成绩。同时，在现如今这个飞速发展的时代，更加需要敏锐的眼光，时刻关注时代的风口。比如在旅游市场如此饱满的情况下，时常思考如何让体旅变得更具吸引力与竞争力，针对市场的痛点去开展项目，让体旅破圈而出。”

最后，徐珩想对大家说：

“双创并不是一件容易的事，它需要我们有心态、有眼光、有毅力。而对于项目的成就，大家也不要过分在意，还是要多抱着一种学习的心态去做，多去尝试、多去实践，这样才能有所收获。做到最后，你也许会发现，最打动人心的应该是做双创的过程，是在这个过程中它把你塑造成了一个什么样的人。这其实是一种情怀，是对双创的一种不需要理由的热爱。”

好啦，咱们的分享到这里就结束啦。最后小小总结一下，初创团队如何对外链接以及借用资源、如何进行团队管理、如何进行融资与资金配置，以及赛前准备的各种注意事项等等，看完这篇文章，你是否有所收获呢？欢迎投稿邮箱 changqingtingNCEPU@126.com 或者公众号后台与我们进行收获分享，让我们一起在双创之路上携手同行吧！👉

信息来源者简介：徐珩，北京体育大学体育休闲与旅游学院2019级学生，所负责项目“Explorer 探迹——致力于打造国内首家体育旅游一体化定制服务商”获第八届“互联网+”本科生创意组全国银奖，曾获得全国大学生红色旅游创意策划大赛全国一等奖，全国大学生乡村振兴创意大赛全国金奖。



他山之石 ②

仰望星空, 脚踏实地

文 / 罗艺 黄信力 赵云瑞

自2020年习近平总书记提出“双碳”目标以来, 节能减排一直都是社会关注的重点, 新一届全国大学生节能减排社会实践与科技竞赛也即将开始报名。本期, 我们荣幸邀请到了我校会计2001班的黄锦洋同学给我们分享她作为队长参加节能减排比赛的经验。

师傅领进门, 修行在个人

对于没有参加过创新创业的同学, 可以多关注官方信息, 向学长学姐取经, 看他们是否能够提供项目思路; 还可以参加相关经验分享大会, 以便在参加之前就做好准备工作; 在萌生出参加的想法的时候, 就要勇敢迈出第一步, 万事开头难, 可以与班主任, 科任老师多沟通交流, 寻求帮助, 开拓思路。

对于创新创业, 一定要有自己独特的思路与项目的特色, 可以去知网上找寻相关的文献, 看是否丰富。除此之外, 还可以查询该项目的数据分析是否已经成熟, 如果缺乏相关研究分析, 则该项目具有一定的研究意义, 值得一试。还可以看项目内容在全国范围内的普及程度和试行率, 判断该项目是否具有充足的现实意义。

对于正在参加创新创业的同学, 建议不要将成果仅限于论文、小程序等形式, 可以利用大创项目去参与其他竞赛, 将其他竞赛奖项用来丰富大创研究成果; 团队成员要默契配合, 集思广益, 调研过程中多与指导老师沟通, 获取思路。

有部分同学参与活动就是为了加分, 争取保研, 丰富个人获奖经历, 而有的同学是出于对创新创业的好奇与热爱, 为了锻炼自己的能力参加的。不管参与的目的如何, 都要积极参与, 享受创新创业的过程, 坚持不懈。要做到不忘初心, 方得始终, 这个过程是趣味十足的。

春兰秋菊, 各擅胜场

团队的能力在很大程度上会影响项目的质量。组建一个团队需要有规范的选拔标准, 考虑各自所长, 关注专业分工, 充分利用各自优势。当需要短时间内找到组队伙伴时, 也可以向指导老师寻求帮助, 让老师推荐。一个团队团结合作, 有着共同的目标, 团队里的每位成员积极配合工作, 真心实意想要参与并且做好这个项目才是最重要的。除此之外, 标准都可以被打破, 技能都可以后期学习, 根据各

自长处进行分工, 才能事半功倍。

这里给大家分享两个团队分工中的好做法: 一是将每一个小项目完成的截止日期在工作群中公布, 提醒负责该项目的同学; 二是当完成了自己负责的板块时, 可以将自己做完的东西发到群里, 由组员之间相互进行修改补充, 这样做不仅可以避免可能出现的错误, 还能做到集思广益。除了团队分工, 团队沟通也很重要。队员之间遇到了问题要及时沟通和反馈, 黄锦洋建议大家尽量做到问题当场解决, 避免问题积累, 也避免单一问题扩大化。比如对于一篇文章, 两位队员持有不同的意见, 那么两位队员可以各自阐述理由、想法, 进而确定一个队员们都认可的方向, 避免出现截止日期到了意见不统一的情况。

作为队长的黄锦洋同学, 有其独到的统筹经验。节能减排项目需要频繁地调研, 在安排统一行动的前期, 她会队员的课表或时间安排表收集起来, 然后选出大家都空闲的时间段安排行动。在节能减排项目备赛阶段, 她组织队员到自行车道附近观察、在自行车道上骑行, 并且和当地的工作人员进行沟通, 了解到节能减排这个项目的具体知识、信息。在一项行动出发前, 队长总要做好十足的准备。如在出发调研和发放问卷前, 要确保纸质问卷数量是否打印足够、调研时需要询问的问题是否合理且完整、如何获得当地的工作人员允许和支持等问题都需要队长考虑, 确保万无一失。

总的来说, 每一位成员做好各自的工作, 队长做好统筹协调工作, 将分散的部分合理地串联起来, 才能使项目完整地呈现。

九转功成 厚积薄发

在创新创业的过程中, 肯定会遇到各种困难, 尤其是在项目初期, 经常会发生由于项目比较新颖相关报道欠缺, 构思不清晰, 调研遇到瓶颈, 甚至不知道应该具体研究什么问题。这时候, 可以通过知网等渠道阅读相关文献, 将

线上线下相结合，对已有的资料和技术进行研究；也可以联系指导老师，在指导老师的带领下确定研究方向。

如果是调研类项目，问卷调查是十分重要的。在问卷调查发放前，我们首先需要确定问卷的具体内容。问卷一般分为若干问题和建议。关于问卷中问题的范畴，黄锦洋的经验是可以让所有队员把想到的问题发到群里，再针对各个问题进行筛选和补充，然后进行整理，组成问卷的形式。如果将确定问卷内容这个版块只交给一个同学，也许他思考许久也无从下手，而多人思考则可以提高工作效率，做到更快完成。

群众的配合度，调查问卷的填写份数也是重要指标之一。我们常见的问卷有两种形式，即线下和线上。线下的纸质版问卷填写起来不如线上快捷，但遇到受访人群不方便填写线上问卷的情况时，纸质问卷往往能起到更好的效果。线上问卷方便快捷，在大多数情况下比线下问卷更受欢迎。大家可以根据项目的实际情况合理选择问卷形式。发放问卷时，最好能联系到居委会、村委会等管理组织，将线上问卷的链接发到群里，得到的效果会更好。在回收和整理问卷时，可以把所问的问题得到的情况作为我们项目的数据支撑，而建议则可作为项目的解决方案的灵感来源。

在调研遇到瓶颈时，要学会调整自己的情绪，发挥主观能动性，无愧于心，尽力而为。在调研受现实因素制约，无法获取精确数据时，可以返璞归真，在空余时间投身于数据获取中，比如在研究车的使用情况时，因为无法进入监控室而无法拿到车流量相关数据，这时候可以利用休息时间早中晚进行人工计数以获取数据。

统筹兼顾，尽善尽美

在数据方面，有的数据可以在网上进行资料查询，有的数据需要进行线下调研。在线下调研时，我们可以先通过电话联系相关单位部门，看是否可以实地到访，询问相关数据。如果数据具有一定获取权限与保密性，可将小组成员进行分组，分别站在不同位点进行人工统计。

制作 PPT 时，要有清晰的思路，明白 PPT 需要包含哪些内容，列出基本框架，再逐个进行填充。内容可以包括调研背景与意义、项目各方面效益数据分析、发现问题及提出建议、成果展示等。在调研背景与意义方面，可以提到国家相关政策背景，现实背景，调研的现实意义。在项目各方面效益数据分析部分，可以从不同群体进行比例分析与结果表述，提炼出来项目在相关部分的独特构思与优缺点，还可以描述调研中所运用到的各种调研方法，所获取的数据可以分为哪些方面以及调研过程与数据整合。发现问题及提出建议方面，要注意分点陈述，问题与解决措施一一对应。在成果展示方面可以将成就如论文、调研报告、心得体会、建议书、相关推送等单独整合至一页，使得成就看起来丰富多样，但要注意一点一点地进行陈述，并附

加图片证明，使得逻辑清晰，有理有据。

除了内容方面，在视觉上，PPT 的排版要规整，与写论文一样，也要具有一定的逻辑性，在给人以审美体验的同时，也进行思想的启迪。PPT 里的文字不需要特别多，但是要精炼地表达出项目的各方面内容，重点部分可以加粗或者用不同颜色进行标注，使之醒目。在 PPT 里，可加入图表，使调研数据清晰完整地呈现，表格，扇形图，折线图等都是不错的选择，使得 PPT 图文并茂。

对于答辩，要与 PPT 内容相一致，表达要流畅，吐字要清晰，表述要情感充沛，注意用词的专业性与语言的严谨性。可以预想一下专家提问环节可能提出的问题，提前进行准备，拥有回答思路。面对没有预想到的提问时，也不需要慌张，结合项目所做内容如实回答即可。

一个好的项目要让他人了解，需要有一个好的呈现方式。在各部分内容初步完成之后，可以分享到群聊里面大家互相看看，互相补充修改，集思广益。在改好之后还可以联系指导老师询问修改意见。唯有将各方面统筹兼顾，每部分做到尽善尽美，才能让他人深入体会项目的全过程，感受到项目的用心程度，使得项目有一个不错的评价。



好啦，本期的经验分享到这里就结束啦。本期，黄锦洋同学跟我们分享了项目选题、团队分工、队长统筹、调研和制作 PPT 等的经验，相信这些经验可以帮助你做出更好的选择。期待你在竞赛道路上如鱼得水、披荆斩棘！👊

本期信息来源者简介：黄锦洋，来自会计 2001 班。个人荣誉方面，曾获两年一等奖学金、校级三好学生、院系级三好学生、校级优秀团员、院系级优秀团员、第三届北京市节能环保低碳减排社会实践与科技竞赛北京市特等奖、第八届全国大学生能源经济学术创意大赛国家三等奖、第十三届全国大学生数学竞赛国家二等奖、北京市第三十二届大学生数学竞赛一等奖、美国数学建模大赛 H 奖、大创国家级优秀，商业模拟、挑战杯、三创等各种竞赛的校级奖项。曾任两年生活委员、海峡两岸实践交流协会实践部部长、学业辅导员。

他山之石 ③

欲要看究竟,处处细留心

文 / 薛婧一 赵云瑞

在大学生活中,相信你或多或少会有过这样的疑惑:“双创”对我来说是一个抽象的概念,有没有实际案例以供参考呢?我也想做双创,有什么优秀经验和注意事项呢?.....本期我们邀请到了来自财务2102班的严安同学,为我们答疑解惑。

项目简介

一、项目内容介绍

严安团队的大创项目是:“高校食堂就餐人员调控智能订餐系统”。听到这个名称,可能很多人会把关注点放在“订餐”上——订餐系统其实有很多人做过,尤其是美团、饿了么、校园代跑之类的平台已经应用已久,那么这个项目的创新点何在呢?答案是:从人流调控方面入手。

传统的人流调控一般是通过直接安装摄像头、传感器,测量当下的数据。但就如同地震一样,我们不可能在数据采集即时就知道现在发生了什么,也不能当下就计算出出现在的人流量。所以他们创新了这一途径,先收集之前的数据,

再进行预测,预测出接下来下一周甚至是未来每个不同时间阶段里的人流数据量,从而提供可视化的数据监控。这样一来,就餐者就可以看到哪个食堂接下来的时间人会比较,从而合理选择食堂和窗口。总而言之,他们做的是一种预测模型,这是与传统人流调控方式最大的不同。

二、推进过程记录

立项之初,严安团队留心观察,关注到了食堂存在的拥堵问题,于是便开始考虑设计订餐系统以改变这一现状。

中期阶段,严安团队便开始对各类算法、模型进行自学和研究,搭建了仿真系统,用于检测各个食堂的人流数据。比如他们发现把人员当成一个个俄罗斯方块,在数学建模





软件中进行推算，便可以查看取餐的人流量和密度调控。即使是在被广泛应用的问卷法上，该团队也用 SPSS 法对问卷设计进行了一定的分析，得出问卷的信效度较高，才对症下药，研究大家就餐时有哪些问题，并针对问题去改善，基于问卷结论形成了他们的第一篇论文。严安团队把对于每一个不同的因素分析得到的结论放在 bp 神经网络中计算，得到了一些可靠的预测值，利用仿真系统的界面和计算数据形成了他们的第二篇论文。以上是他们项目中期的大概成果。

到了后期，他们通过更全面的算法在之前论文的基础上进行了改进，把改进结果投到了外网的期刊，这是第三篇论文，也是中后期成果。最终他们还对一些其他算法进行了补充，形成了第四篇论文，收录在了《工业 a》上。

本学年，严安团队的成果主要与算法相关，他们认为在初创期间来讲研究算法可行性比实物更重要，并希望可以长期做下去。

思路提示

第一，一定要有属于自己的创意。在身边一切事物都在更新、都在完善的环境下，我们如何去创新呢？严安同学建议，我们平时可以看看 b 站 up 主的视频来启发创意。另外，他提到，现在的很多新兴产品都在往多功能方向靠近，多功能是目前最主流、也是做实物最多的方案。有些想法刚开始可能看起来很幼稚，但是只要能够做到不断深挖，总会有一些窍门和闪光点。

第二，形成独立自主的思维，不能有“事事依靠老师”的想法。一方面，老师们时间有限，可以提供的帮助也有限；另一方面很多老师专业学术知识深厚，大家大一、大二阶段所做的大创项目涉及的知识范畴，在他们看来可能其实是比较浅显的，所以真正的关键还是在于依靠团队的不断摸索和不断试错。

第三，一定要养成一个习惯，就是定期开会、加强团队合作。大创管理平台也同样如此要求，需要每周上传周报。因为对于尤其是由大一同学组成的团队来说，无论队员来自什么学院，大家所学的内容其实相差并不大，所以对于

我们来说，合作做项目最主要的是团结，不团结甚至可能做不出成果。负责人在其中显得尤为重要，一定要合理分工，把大家团结起来。

第四，经费方面要多加注意。比如在要想普刊上发表论文可能就需要数千元，甚至其间有较多的手续，也会增加成本。此外还有材料费、差旅费等等，累积起来其实是一笔不小的费用。所以大家要节省开销、合理规划、做好准备。

经验分享

我们在做项目过程中难免碰到有些专业性较强的问题和比较前沿的内容，凭现有的知识很难去解决，所以，站在巨人肩膀上看问题，正是解决问题的方法。寻找答案时，论坛上没有找到，那就在论文里检索；国内的期刊找不全面，弄不通顺，那就从国外的 EI 期刊下手。大创本质上是希望同学们能够学一些新东西的，希望大家可以跳出自己的舒适圈，多多了解学习自己不会的内容，尝试一下新鲜的领域，有很多东西还等着我们探索。

大创的每个阶段都需要写一份报告书，它需要花费心思认真完成。报告书要做到语言简洁，版面和排版一定要整齐，尽量以思维导图、图片搭配文字解释为主，更显清晰。

答辩环节，无论是线上还是线下，都需要一些技巧。首先在队伍里找到一个可以担此重任的答辩小能手，能够自信大方地脱稿答辩。除此之外，对于问答环节，队伍里的其他成员需要提前准备一些评委可能会问的问题，大家进行分工，评委问到哪个领域，对应的队员就站出来回答问题。

b 站等平台有很多“互联网 +”金奖选手大创答辩环节的视频，如果感到迷茫，大家可以多去看一看。如果是大一新生，可以把立项、中期和后期的整个过程在脑海中过一遍，认真考虑，要做好心理准备，打一年的持久战。👉

本期信息来源者简介：严安，来自经济与管理学院财务 2102 班，获国家奖学金、北京电机工程学会奖学金，校级三好学生标兵。广州人，爱好美术摄影，喜欢寻找美食，平时担任大一高数辅导员，爱运动，希望大家多多交流。

他山之石 ④

能源经济学术创意大赛解析

——研究论文类



文 / 靳佳坤 赖传睿

步入大学，我们的生活可不止学业，要想能力得到提升，参加创新创业比赛是必要的。而面对各种各样的比赛，我们一一参加并做出成果并不现实，那么大家是否考虑过除了做好自己的大创项目外，再将其取得的成果做一些转化与包装，去参加别的创新创业比赛呢？

如果你有这个想法但是因为不够了解而迟迟没有行动的话，那么今天的他山之石一定会帮到你。本期我们有幸邀请到了 2018 级的耿达来为我们分享他参加能源经济学术创意大赛的故事。

比赛背景

1. 概要

能源经济大赛旨在更好地服务于能源经济领域专业人才的培养。其赛题内容分为 5 类，分别为：研究论文类、调研报告类、政策建议类、创新创业设计类、泛能源大数据类。下面我们重点介绍学长选择的研究论文类。

2. 选择研究报告类的原因

这三年在疫情的大环境下，同学们的学业与生活都因此受到了不同程度的影响，双创比赛也不例外。相对于需要团队成员线下共同合作，甚至需要在实验条件较为苛刻的实验室中进行的硬件实物类项目来说，研究报告类项目明显具有优势：一方面，每位成员的任务分配较为明确，且均可在线上开展；另一方面，不同地区的成员还可以就自己所在的地区开展实地研究工作，以丰富整个研究论文的内容。

比赛过程

1. 团队组成

作为一个团队比赛项目，就不得不提到“团队成员”的选择，这也是许多小伙伴担忧的地方。相信不少的小伙伴都或多或少听到过类似的事情：在团队刚成立时，大家雄赳赳，气昂昂，志在拿奖，到了比赛初期，大家也还是勤劳肯干。但随着时间的推移，部分同学变得无心于此，就使得工作压力转移到了其他同学身上。此外，要使比赛顺利进行，任务分工一定要明确。而考虑到专业所限，同学间的优势也不同，如何顺利找到合适的合作伙伴也并不是件容易事。针对以上两点，我们来看看学长给出的解决方法。

第一，优先考虑身边知根知底 / 气场相近的人。我们在选择队员时，为了避免队员中途散漫的情况，将眼光放在自己身边的知根知底的朋友就是一个不错的选择。但是我们也要注意，并不是所有的“身边人”都可以一起合作做项目。如有的同学倾向于和自己的好朋友一起做项目，因为这个朋友能给你提供一些情绪上的价值，是谈心的好伙伴，但其在做项目方面却不一定擅长，甚至因为关系过好而出现散漫的情况。所以，这也启示我们在大学期间要多走出宿舍，结交更多更优秀的同学，说不定日后就能有合作的价值。此外，通过朋友的朋友认识其他专业优秀的同学来一起做比赛，也是一种不错的选择。

第二，充分认识项目多元性。在组建团队前，我们可以大致思考一下要找拥有哪些技能的同学合作，以项目的需求为出发点，实现队员间最大程度上的优势互补，共同做好这个项目。这样，结合自己对身边人的考量，我们很快能锁定范围，找到合适的队友，就不会一直停滞在寻找队友的过程中而使得最终参加比赛的想法化为泡影。

2. 数据收集

既然是研究论文类的项目，一般要对某个结果进行分析，而学长的项目就是对收集到的数据进行分析。那么，数据从哪里收集呢？数据收集一般可分为两方面，通过官方渠道（如官方网站等）整合数据与实地调研。而一个比较常见的问题是，由于本人社恐或者一些企业不愿意接待等原因，不少小伙伴觉得实地调研用处不大，但若大家都是网上查找数据，数据都是相同的，就无法体现自己项目的竞争力，事实真的如此吗？

实际上，通过实地调研得到不少有用信息的情况是存在

的，不少公司因为自己的规定并不让外人随便进入，这增加了通过实地调研来获取全方位数据的难度。但是，我们可以通过实地调研获取某数据的数量级，或者是某种选择的倾向性等，从而进行一个佐证。因此，实地调研可以在报告中支持相关结论，使之丰富完善；也可以得到一些小范围的数据，方便进行下一步的数据分析。另外，如果需要通过官方渠道获得确切的数据时，要注意对数据来源的准确性与权威性进行论证。例如，网上只能找到全国新能源年发电量的数据，但是通过实地调研可以得到一个省份 / 地市对利用某种能源发电的倾向性，这样就能侧面验证占比，对接下来的数据分析起到承上启下的作用。

另外，关于数据在网上的查询渠道，可以参考知网上的文献（数据一般很陈旧），某些省份的统计局（数据具有权威性和时效性但是有一些数据需要再进行处理），一些专门统计数据网站（附录）等。如果需要一些更具体的数据网站，学长推荐了一位 B 站 UP 主“清风数学建模”，上面提供了相关的资料。此外，学长也特意说明，由于数学建模比赛中有的题目需要收集并分析大量数据，因此有时候也可以参考往届数学建模获奖论文，其中往往有一些可以参考的数据或一些实用的模型。

3. 数据处理

对于来源真实且具有一定权威性的数据，要想寻找合适的处理方法，核心是模型的选择。

这里我们需要注意，选择模型的时候可以通过对相似问题进行搜寻，并根据自己的实际情况与能力，选择一个既能解决问题又不是很浪费时间的模型。例如学长获奖论文中应用到了灰色模型，这是一种很成熟又相对简单的模型，但是可以通过此模型自己设计一个函数，得出相关结论。另外，高效地获取资料也是很有必要的。毕竟比起漫无目的地浏览，带着问题查询资料往往效率更高。

4. 数据展示

接下来就到了最紧张的展示环节了。数据处理完成后，需要将数据展示在论文中，我们一定要保证数据的直观，能简洁明了的表明结果。我们可以使用合适的图表表达，采取一些处理手法使图像变得更美观。这样在比赛答辩时，答辩评委可以一眼捕捉到重点，很好的理解我们的项目内容，甚至制图的精良可能还会给评委留下不错的第一印象。

比赛经验总结

1. 理论学习与比赛实践的平衡

想必正在看杂志的你一定非常热爱双创，但随着我们投入比赛的时间与精力变多，就不可避免地发生理论与现实不相符的情况，而学业作为大学的重中之重，比赛作为能力的提升，两者间的平衡就显得格外重要。那么如何实现这两者之间的平衡呢？

首先我们应该学会合理规划时间，例如对课程作业做出合理规划，对比赛实验提前规划，合理分配时间，确保两者都平稳顺利运行。如果我们没有做好规划，两者混乱的情况便会经常出现，平衡好两者便没了可能。

其次要提高工作效率。提升工作效率可以将省下来的时间解放，这样我们便有了可以缓冲的余地，这些时间不管是用来娱乐或是应备突发情况，我们都能游刃有余。我们可以从两个方面着手提升工作效率：第一，提升专注力。我们不难理解，注意力集中的人往往做事效率高，因此不论是在做实验还是完成课程作业，我们都要保持注意力集中，这样不仅工作效率会上升，而且在完成工作后我们还能获得满满的成就感，何乐而不为。第二，掌握合适的学习方法。我们都听过“条条大路通罗马”这句话，在如此之多的“路”中，如果我们选择一条“捷径”，工作效率自然就上升了。因此我们可以借鉴一下身边人或者出名大神的学习方法，以便更快找到自己的“捷径”。

2. 知识储备与学习

相信大家参加比赛初期一定会有这样的困惑：比赛知识看起来好难我都没学过，参加比赛能获得名次吗？要不要有什么知识储备？其实这个大家不必担心，大家首先要相信自己是有能力参加比赛并取得好成绩的，因为除了个别在高中有良好的知识储备的同学以外，对于大部分同学来说，大一刚入学时，比赛所需的知识（如一些软件的应用和一些数据的处理方法等）都是需要学习并且应用的，所以大家其实都在同一起跑线。重要的是我们应该做到潜心钻研，虚心请教，这样比赛一定会取得好成绩的！

好了，咱们本期他山之石的分享之旅也差不多接近尾声了。小小总结一下，开头我们介绍了能源经济比赛的概要及选题原因，接着是比赛过程中关于团队组成、数据收集、处理与展示，最后是比赛的经验总结。看了本期的分享，你是否对能源经济大赛有初步的了解呢？希望能帮助到正在读文章的你，希望你能在创新之路上大放异彩。前方路漫漫，我们下期再见！👋



信息来源者简介：耿达，华北电力大学新能源学院 2018 级学生，现已至清华大学读研。获第七届能源经济学术创意大赛全国三等奖。

往期获奖作品展示 ①

大创获奖作品

文 / 李羿阳 赖传睿

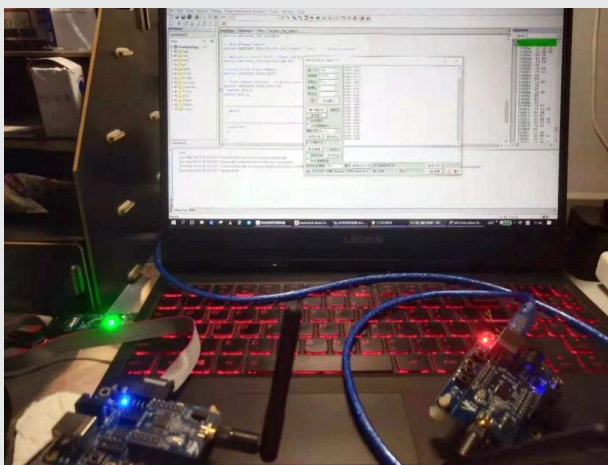


一、基于民航飞机智慧轮挡的研究与应用

所在学校：中国民航大学

获奖等级：国家级优秀

项目简介：该项目设计了智慧轮挡系统，利用无线通信技术的元件，作为发射节点和接收节点，实现了轮挡职工发射节点和机坪旁的接收节点的通信。利用专业定位技术和压力传感器对轮挡作业状态进行检测、判定与识别，实时提示、反馈关键信息，建立远端信息监测与管理系统，用于机场运行部门进行安全事故或隐患纠查，也可为运行管理所涉及轮挡时间提供技术信息。该项目的创新在于利用 RRSI 测距技术准确判定轮挡位置，再通过传感器判定实现对轮挡状态的判定和识别，实现了短距离的数据传输且功耗低能保持较长的工作时间，成本较低，有效节约了企业的成本。

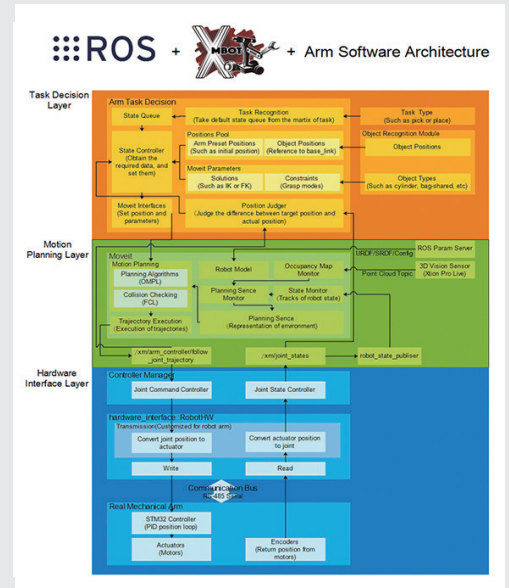


二、基于 ROS 机器人平台与 MATLAB 智能算法下的医疗服务控制及数据挖掘机器人

所在学校：中国矿业大学

获奖等级：国家级优秀

项目介绍：该项目设计的医疗服务型机器人将 ROS 机器人控制平台与 MATLAB 软件下的数据挖掘相结合，能够模拟医生分析病人病情作出预判并做出相应的防护措施，及时保护病人的生命安全，实现了通过模拟医生进行病情诊断或者模拟护士对病人进行特殊的照顾。而且，该项目不同于现有的智能医疗机器人，能够集成医用物资搬运、多场景消毒、医护辅助等系统方案和应用，解决了现有技术的不足，可以避免传染性疾疾病大范围传播，缓解了重大疫情过程中医护工作人员面临工作压力大、医疗资源的紧缺、消毒任务繁重等问题，有助于推动国家医疗卫生事业向着高精尖科技方向发展。



三、骨科内植物未来技术平台

所在学校：北京大学

获奖等级：首届“京彩大创”北京大学生创新创业大赛亚军

项目简介：“骨科内植物未来技术平台”项目团队——索菲斯 (SURFACE)，项目发起的灵感来源于骨科临床痛点——骨科患者术后骨愈合慢，尤其是大段骨缺损的病人，在应用骨科 3D 打印技术植入长节段的多孔内植物后，骨生长慢和感染成为影响病人康复质量的棘手问题，临床急需一个能解决此问题的具体方案。所以，该项目旨在研发骨科新型内植物与表面改性医疗产品，加速骨科病人的术后康复。作为创新型骨科科技企业，其拥有全球最为领先，中国自主创新（生产）的骨科光功能化设备、操作流程及手术等科学技术。其团队由北京大学与中国科学院领衔的骨科、生物材料与光学领域顶尖科学家与临床医生组成。



四、意、德、法、英、美五国拉丁语和古希腊语学制现状调查与研究

所在学校：北京外国语大学

获奖等级：国家级优秀

项目简介：本项目结合北京外国语大学拉丁语专业建设历史、现状和经验，利用北京外国语大学多语种平台优势，以意、德、法、英、美五国的拉丁语和古希腊语学制现状为调查研究对象，广泛查阅文献资料、整合官方文件，从历史沿革、基础教育、高等教育三个部分梳理各国关键学制信息，过程中形成一份数据详实的调研报告，最后进行多国情况对比研究，总结出一篇信息准确、结论充分的学术论文，为北外拉丁语专业的发展提供详实、可靠的一手资料，以期为课程改革、国际交流、学生升学、就业、学术研究等多个领域提供参考。



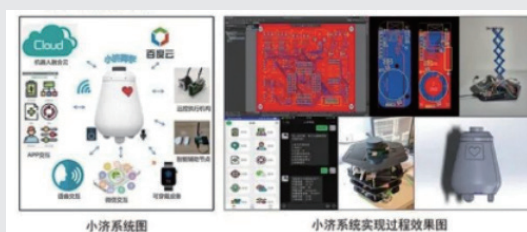
五、家居全能安防助手——小济同学

所在学校：同济大学

获奖等级：省级优秀

项目简介：系统由“小济同学”机器人本体、机器人融合云、百度云、远控执行机构、智能辅助节点、可穿戴设备与人机交互平台等组成。设计具有自我建图、老弱群体关怀、居家看护、智能交互等功能的智能安防助手。

机器人主体由嵌入式深度学习主机、ROS 系统控制主机、传感中心和运动驱动控制器组成，具备前所未有的视、听、嗅、触和智慧，全面满足日常安全监测、协助照顾老人小孩、家庭健康管家、对突发事件及时响应，同时进行应急动作，减少损失。项目以智能移动机器人为核心，结合物联网、AI、云平台，多传感器融合，微信、语音与 APP 构成整个安防体系。



项目创新点：

- (1) ROS 智能巡航机器人，IMU 精确姿态解算，设备免安装，监控零死角。
- (2) 大数据与 AI 融合处理云平台，深度贴心关怀，强力保障安全。
- (3) 独创伸缩机构与多维度传感器配备，传感灵敏全面。
- (4) 独创 Zigbee 远控执行机构与多边辅助节点，可穿戴 APP 监测，时延低，减损快。
- (5) 强效数据锁软硬件，确保隐私不泄密。
- (6) 多方式智控，APP、微信、语音与可穿戴交互，更多乐趣。

六、快吃吃

所在学校：上海财经大学

获奖等级：上海市优秀

项目简介：本项目积极习总书记在 8 月提出的“坚决制止餐饮浪费”的号召，通过与烘焙类商家合作，在打烊前一小时将当日剩下的食物随机分装进快吃吃提供的几个袋子中，按照事先约定好的价格（普遍低于正常销售价格的五折），在“快吃吃”平台上进行销售。消费者可通过快吃吃平台预订购买。同时，项目组开展了一系列与节约粮食相关的趣味活动——快吃快闪，将节约粮食理念内化为新时代的新潮生活方式。



项目创新点：在全国节约粮食的背景下，快吃吃提出了创新的解决方案，利用智能算法实时更新商家所剩食物，并与附近居民相匹配。在解决食物浪费的同时，增加了消费体验，又为商家与消费者两方博得了利益与优惠。

七、智慧养猪——猪脸识别的设计与应用

项目名称：智慧养猪——猪脸识别的设计与应用

所在学校：北京科技大学

获奖等级：国家级大创项目，并入选第 14 届大学生创新创业训练计划年会

项目简介：我国养殖业趋于规模化，精准管理越发重要。本团队利用猪脸识别技术解决粗放式养殖的突出问题，也为养殖业智能化贡献力量。团队设计的“猪脸识别自动投食系统”由“猪脸识别自动投食器”并联，可分析进食习惯结合科学饮食保证进食量。猪靠近进食槽时系统自动识别判断是否需要进食。并采用自动学习系统实时更新，保证生长过程中被精准识别，可灵活应用到中小型养殖场。已有实用新型、外观与发明专利各一份。

项目创新点：

通过自动学习系统与人工辅助的方式对识别结果进行确认或纠正，实现对猪脸图像的自我更新和学习；投食器可独立运作也可并联运作，能根据规模灵活应用；采用计算机视觉领域的最新算法对识别程序进行改良，识别精度高。👉



(信息来源：“京彩大创”公众号、各高校官方公众号)

往期获奖作品展示 ②

全国大学生广告艺术大赛获奖作品

文/王文乐 赖传睿



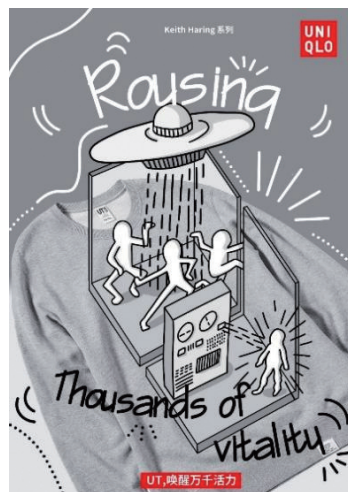
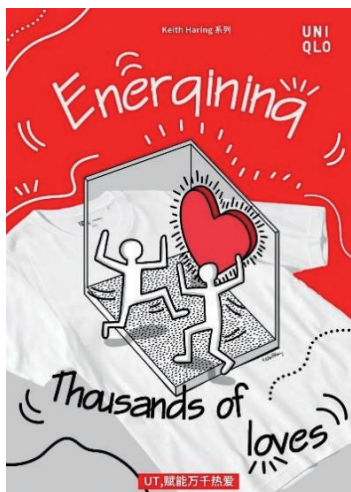
一、优衣库世界文创先锋 UT 系列平面类作品 “UT 万千”

所在学校：中央美术学院

获奖等级：第 14 届大广赛全国一等奖

作品简介：该产品视觉海报立足 UT 系列的主题“赋能年轻人”“聚集创造力”，采取涂鸦图案从衣服中跳跃出来成为立体的创意手法，符合品牌系列年轻潮流新印象的需求。

根据命题，该作品以 Keith Haring 系列为主打，多渠道洞察 Z 世代消费者需求，深入挖掘当代年轻人兴趣圈层与品牌系列的关联性，找准 TA 们的艺术审美倾向和价值追求，最终确定以“热爱”“想象”“活力”为关键词撰写海报 slogan，立体化的系列漫画配上夸张的表达方式深受年轻人喜爱，作品也是借立体小人祝愿穿上 UT 系列的年轻人能够永葆活力跃然生活这张纸上。



二、云南白药“治愈之茶”奶茶牙膏命题策划类作品《未尝不可》

所在学校：中国传媒大学

获奖等级：第 13 届大广赛全国二等奖

作品简介：云南白药“治愈之茶”奶茶牙膏是一款有颜、有料、有趣的产品。作品基于对目标群体的洞察，决定鼓励 Z 世代、大学生、颜值控、新锐白领等年轻人群勇于尝试，就从选择新牙膏产品这一步开始，任何选择对于年轻人来说都“未尝不可”。围绕主题，作品一方面设计了与奶茶牙膏口味相融合的视觉海报，年轻女性是洞察中这款新品的消费主力，而海报风格与洞察主体人群的喜好相符。另一方面在策划上抓住卖点和主题的结合制定“品销合一”且“可落地执行”的营销创意策划案，计划分为“未尝不?可!”，用来热点营销，引爆话题和关注度，“畏尝?不可!”，向消费目标人群传递价值观念，鼓励尝试，“‘未’，尝不可”，后期收尾工作，凸显出品牌新品定位未来性。



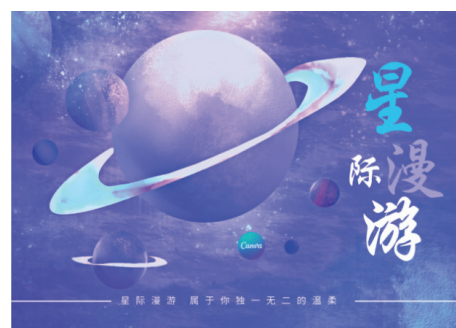
三、Canva 可画策划类方向《星际漫游》

所在学校：齐越传媒学院

获奖等级：第 14 届大广赛河北赛区三等奖

作品简介：Canva 可画是全球领先，但进入中国不久的视觉传播平台，为用户提供零门槛的设计编辑工具和海量素材，让每个人都能成为“设计师”。作品对于可画进入中国后的 pest 数据分析，确立主题为星际漫游。作品将 Canva 可画比作星际，星际中无数的星星代表 Canva 可画中的海量高版权素材，浪漫美丽的星河给我们设计的启发与灵感，小白也可成就不凡。围绕主题，作品结合品牌价值和产品属性，确定了在 TA 中的营销方式，分为初识星际，星际可触，共画星际三个阶段，模拟用户使用可画的进程和感受，拉近了产品和消费人群之间的距离。辅与以星际温和的视觉效果设计，让人眼前一亮。👉

(信息来源：“中国传媒大学”官方公众号、“广告 Bling”官方公众号)

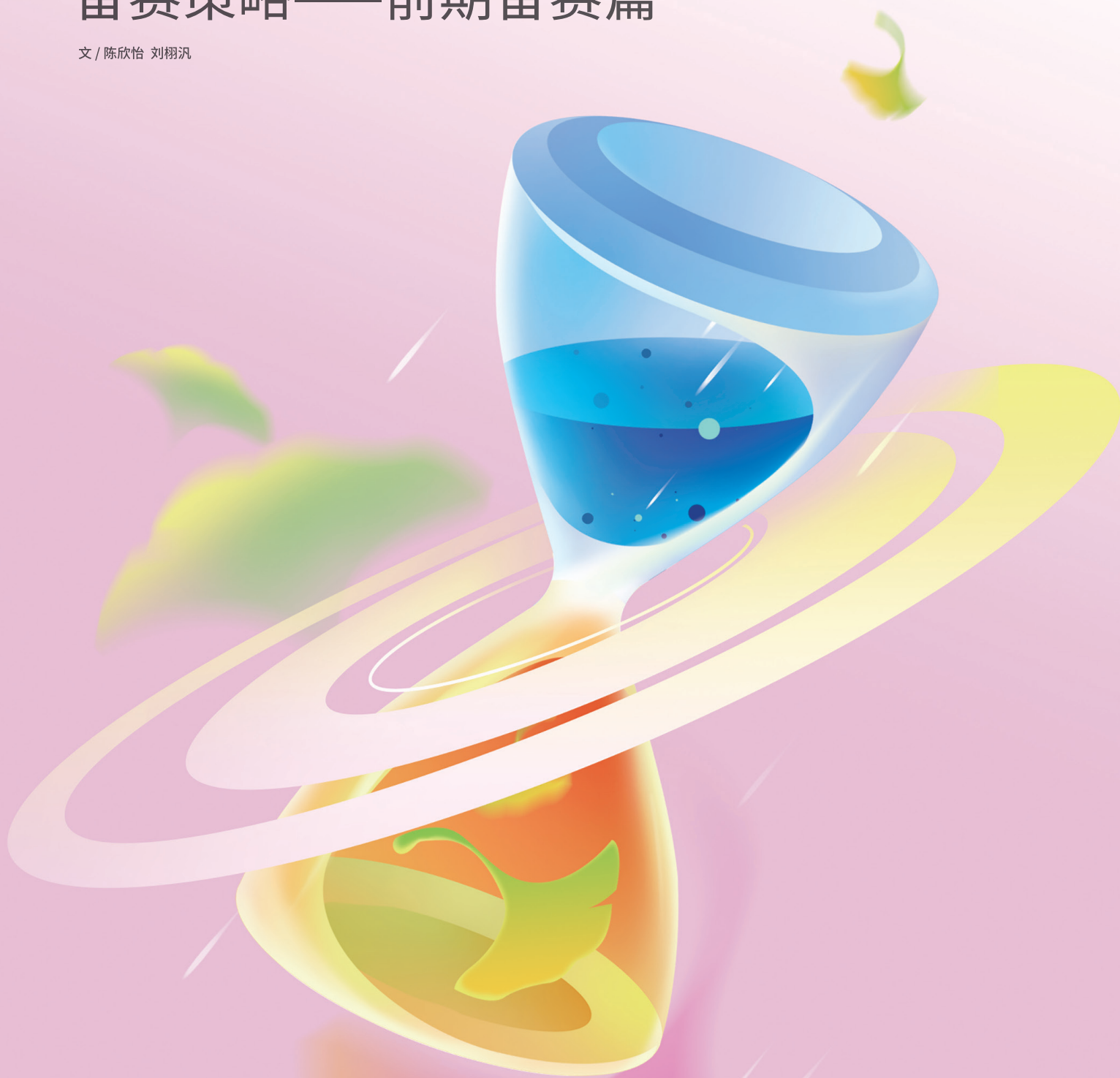


策略总览		
Strategy Overview		
营销理论 (SIPS模型)	营销阶段	营销目标
Sympathize (共情)	阶段一：初识星际	“小白也可以成就不凡”让潜在用户与Canva可画迅速产生共鸣。
Identify (确认) Participate (参与)	阶段二：星际可触	让用户确认Canva可画“多么容易上手”，加深其对Canva可画特点、优势的理解，增强用户对产品的体验。
Share&Spend (共创/推广)	阶段三：共画星际	强化品牌个性与情感内涵，构建与消费者紧密的情感联系，促进二次推广的产生。

大赛进行时

“互联网+”大学生创新创业大赛 备赛策略——前期备赛篇

文 / 陈欣怡 刘翔汎

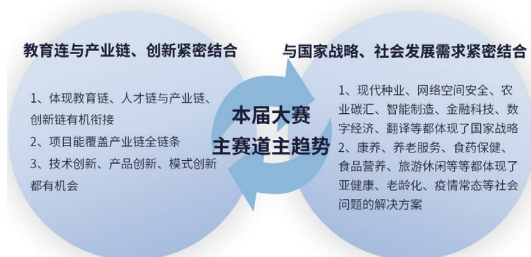


一、大赛各阶段备赛策略



二、剖析规则

相较于第7届大赛，2022年第8届大赛主赛道评审规则体现出大赛注重教育链与产业链、创新链紧密结合，与国家战略、发展要求紧密结合的趋势。项目评审中，教育维度分值有大幅提升，强调育人本质。鼓励从命题出发，解决企业、行业问题，从而落地转化。解读命题、解决问题、延伸命题，突出实践和实现。不为赛而赛，以赛促创，以赛促育，落到实处。



三、解析“四新”内涵，确定项目类别



从上图中可以看出前后两届大赛在类别划分上发生了重大变化。同样，在今后的参赛中，也需要切实把握比赛要求中的变化部分，变化的部分往往也是根据需求重新设计的，必须更加留意和重视。

四、分析命题，选定主题

可从四个维度对命题进行分析。

行业本身

1. 定义：这个行业是干什么的，靠什么赚钱？
2. 市场规模：行业市场有多少？
3. 利润水平：每年这个行业的利润能有多少？
4. 龙头企业：都有什么龙头企业，营收数据如何？
5. 竞争壁垒：门槛是高是低，需要什么资源进入？

产业链

1. 这个行业的上游供应链，下游消费者是谁？
2. 供应结构是怎样的？toC/toB？
3. 有没有隐形利益链条？是否会影响项目真实落地？

行业预测

1. 行业规模预测？
2. 行业竞争预测？
3. 行业利润预测？

行业标准与行业监督

如何快速了解一个行业呢？

- 一是阅读：**国家的发展规划、行业研究报告、财报、新闻行业综述的书籍文章、行业网站、公众号等，建立对行业的基本认知。（大量、快速、分工明确、要有总结综述）
- 二是专访：**找对人。通过咨询行业专家、企业专家、行业协会专家、技术专家等，了解行业现状。
- 三是调研：**通过访谈、观察、问卷调查等形成一手资料。

在了解行业情况后，团队要问自己三个问题：

1. 这个行业所面临的痛点有哪些？
2. 哪些痛点对于业内人士是最紧迫的？
3. 如何把自己的专业技能与这些痛点结合起来？

成长快乐 我们可以选择不普通

文 / 石雅琼

唐亚星，是一名中国农业大学经管专业的大一学生，跨入大学的门槛后就积极探索，勇于尝试，这既给他带来了充实愉快的大学生活体验，也为他的人生增添了无限可能性。让我们一起来看看他的成长之路吧～

在进入大学之前，我是一个按照社会要求生活的普通人，我对未来的预设是在大学里像高中一样好好学习，争取保研，如果最终不能保研，那就趁早准备考研，读完硕士、博士，出来找个工作。但是当我进入大学之后，我发现一切都不一样了：世界是很广的，我是可以选择的，我可以不按照我父母、这个世界、旁人的眼光而活，我是自由的，我是可以掌控自己的人生的。

我一切思维和行为的改变皆来自阅读，阅读的重要性我用以下三点原由来解释：


一是当你无所适从时，你可以让比你厉害得多的人帮你做选择。巴菲特曾经说过：“我的工作就是阅读。”纪录片中巴菲特平均每天阅读 6 小时，而他一小时可以赚 95 万美元，相当于巴菲特每天将 570 万美元的价值赋予阅读。巴菲特做出了阅读的选择，如果我们认为巴菲特比我们厉害很多，我们应该无条件地选择阅读。

二是高质量的持续阅读，这是解决知识焦虑最核心的方法。碎片化时代，各种零碎化的知识占据我们的大脑，但是这些非系统的知识根本无法给我们带来实际的益处。而选择任何一个你感兴趣的领域，用两个月的时间阅读完这个领域的五本书，你就真的可以成为这个领域的小专家。

三是通过阅读，可以找到从零学会学懂某种东西并获得成长的强烈成就感。当我真正地把书本知识应用到生活中时，我真正地改变了我的生活，我真的在一步一步变好，这就是阅读带给我的正反馈与强烈的成就感。阅读的重要性不言而喻，我希望每个人都能养成终身阅读的习惯。

在阅读的帮助下，我实现了从参与者到主办方的思维转变和行动实践。以前的我，参加一个活动从来不会考虑这个活动是如何策划的、举办的目的是什么、究竟谁是





其中的获利者。现在的我，会主动去参与社群的运营、辩论赛的主持等活动，会更加积极地展现自己。同时，我并不觉得这是一种学习时间的浪费，因为学习并不局限于书本，我始终坚信“越参与，越收获”的理念。

因为抱着勇于尝试、积极参与的理念，所以当我在校园墙上看到一位师哥的大创队伍招募时，我也主动地去联系。在经过 20 多分钟的电话交谈后，我们认可彼此的能力，成功组队。在进行团队合作的时候，我发现一定要及时与队友沟通，提前确定最终要呈现的效果，同时自己要对最终呈现的效果有清楚的理解，能够将一个大的概念在自己的理解下划分成各个小的部分，再扩展开来，最终形成一份详细完整的立项申报书。总的来说，在进行团队合作时，我们首先要认可我们的队友，相信我们的

队友，在后续工作开展过程中，我们需要在明确此次沟通目标和主题的前提下及时高效沟通，避免非必要沟通。

高中的我，可以说是一个很内向的人，我对自己不自信。记得招募飞行员的时候，我的内心是冲动的，但我就是无法跨出一步。或许大家会说，就算你当初尝试了，也可能不会成功，但我最后悔的是当时的我缺乏勇气与自信。有的时候，过程的体验其实往往比结果更重要。所以现在，每一次新的体验与尝试，我都不想错过，这既是我对自己的开拓，也是我为自己勇敢的嘉奖。

现在的我，让大学成为我的舞台，并始终坚信：我不能只做一个普通人，就算我最终只是一个普通人，但我也不能只干普通人的事！👊



大创进行时

千里“创”行，今朝起航

文 / 李沛蓉

各位小伙伴们，大家好！我校 2022-2023 年度上半学期的大创立项已落下帷幕。在此期间，有许多优秀的学长学姐和初显身手的小萌新参加了答辩。我们对部分立项参与者进行了采访，总结了一些立项经验，分享给大家，以供借鉴。

初探茅庐，确定方向

“好的开始是成功的一半”。在信息化、数字化的时代，创新意识强的项目更容易受到市场的青睐。为避免项目内容过于同质化，无法展现自己的亮点，而被误打低分，我们应该跳出学生思维。首先，一个团队应该提前准备多个选题，尽量选择那些受益群体更大、社会影响更广的题目；其次，选题方向可以不局限于本专业，团队成员可以找与选题相关的专业导师带队；最后，选题要基于自身情况和客观条件，运用自己所学的专业知识并结合社会热点问题思考，切忌大题小作，而应以小见大。

创新的过程往往漫长而艰辛，不仅需要攻坚克难的勇气，还要有潜心钻研的精神。只要我们勤于思考，善于观察，总能在平凡的生活中找到别人没有发现的机遇。

高效合作，事半功倍

泰戈尔曾说，“惟有具备强烈合作精神的人，才能生存，创造文明”。大创作为一项团体竞赛，需要每一位成员的倾力付出和高效配合。在我们寻找到心仪的队友和导师后，要将全队上下拧成一股绳，发挥出整体大于部分的力量。首先，应制定适合的沟通交流方式。一方面，成员可以定期组会，大家一起构思、一起出建议，从而提高整个团队的活跃度，增进彼此的信任与共鸣。交流形式不必拘泥于正式会议，下课后在教室门口、咖啡馆、食堂甚至宿舍都可以开展。其次，日常交流也要规范化，应在一段时间内快速响应，在这段时间内大家尽量做到快速回复对方的消息。最后，和老师交流过程中，应提前约定时间，每两周或其他固定时间去找老师一次。项目的负责人收集项目进行遇到的问题，在老师的工作时间集中请教解答。

集思广益，善用资料

关于大创资料的获取途径有很多种，或来自专业期刊，或来自旁人提点，或来自自己的留心观察。“工欲善其事，必先利其器。”面对各种资料，我们应进行分类整理、详细规划，做到物尽其用。首先应将资料划分为专业和非专业两类，非专业资料可以为我们拓展思路，触类旁通，增加创新性想法；专业资料则为我们的论点提供支持，是我们依赖的事实和依据。其次，选择资料应有的放矢，专精而非广博。将时间和精力投入到有价值的思考中，提高项目的深度和质感，再针对想法进行实践论证，方可成功。如果对所有资料不加筛选一把抓，则很容易在浩瀚的知识海洋里迷失研究方向。

从容应对 答辩制胜

答辩是大创中的最后一环，优秀的答辩更是给项目画上了圆满的句号。团队内部应综合个人能力、对项目的熟悉程度等因素选出合适的答辩人。作为答辩人，应该保持沉着冷静的态度，有条不紊地回答问题。许多人面对评委频繁提问会产生畏难情绪，但这并不是刁难；相反地，这表明项目十分具有吸引力，我们应保持信心，与团队共进退。其次，答辩时应该坚持清晰明了、认真负责的原则。尤其注意，问题可以解释，但不能诡辩。不断试错，不断成长，也是大创的意义。最后，必要时可以强调本次项目的意义，多谈谈参赛的初心与情怀和项目前景，也可以给评委留下不错的印象。

新的一年，我们再次相逢于新的起点。新征程下，更要珍惜时光，把握机会，与大创共同成长，为自己的青春增光添彩，为祖国的创新战略添砖加瓦。☺

保研之路：知命不惧 日月自新

——他从华电到清华

文 / 许馨月

本期藤藤采访到了一位特别优秀的学长，目前已经保研推免至清华大学，他的保研之路可以概括为“三步走”，下面藤藤就带领大家一起来了解一下他的保研之路究竟是怎么走的~

STEP 1

第一步：
对自己有明确的保研目标
(也是最重要的一步)

刘雨杭：

我刚上大一的时候，对自己大学四年的定位就是要朝着保研的方向努力。不过至于保研本校还是保研外校，在当时还没有具体做出规划。后来我就打算先边学边看。大一期末考试结束之后，我记得当时我大一的学绩排名是第七名，对于保研外校还有一定的把握。后来终于我下定决心，打算试一试保研其他学校，但还是没有确定的规划，学习上也比较迷茫。

真正让我的目标成熟成型，是在大二下学期和大三上学期暑假的时候。那个时候，就觉得自己想冲一冲清华还有浙大。这是我最初确定保研目标的过程。

STEP 2

第二步：
学会调节学习压力或者除此以外其他方面的压力
(心态要放开，并学会释放压力)

刘雨杭：

其实对于我来讲最大的压力来源就是学习压力。比如说老师会布置很多作业，再加上期末，需要好好复习，所以复习和作业叠加起来让我越熬越紧张，同时还会担心自己期末成绩达不到自己理想的预期目标，容易产生很多负面的焦虑情绪。克服这些负面情绪我更多的还是靠意志，也就是初心：我会告诉自己保研不会一帆风顺，一定会遇到很多的挫折困难，所以焦虑是正常的，但是更重要的是要行动起来，一步一步慢慢来。如果让这些困难打垮了自己，甚至导致挂科，这将对保研的毁灭性打击。

还有一点，我觉得，我缓解高考压力的经验大家如果有兴趣是可以参考一下的。这就要说到如何顺利渡过瓶颈期，我们在高考备考的时候，通常会遇到一个瓶颈期。高三刚开始一轮复习的时候，很多同学的水平上升很快，但是学完一学期之后，一些学习上的迷茫和频繁出现的错误，会让自己产生怀疑，而这就是瓶颈期。通常跨过这个瓶颈期，就会继续获得水平上的提升。

但是在大学保研就不一样了。度过瓶颈期之后，你在往上进步的过程中，可能还会遇到瓶颈期，甚至说还可能会遇到一些波动期，这就好比地震有主震还有余震一样，有时候造成最大伤害的往往不是主震，主震只是把楼给震垮了，但是楼的那些结构还在，余震才会带来致命一击。所以说，把跨过高考瓶颈的那股魄力用来跨过考研时的无数个瓶颈，只要坚持，就一定能成功。

最后一个就是心态，要足够放得开，要去释放压力。怎么释放？多去运动，去跑步，多跟朋友出去玩，我觉得都非常可以。压力大了，我就去跑步，跑完之后我就是浑身轻松。



刘雨杭

电气 1912 班

推荐免试成绩：95.2 分

推荐免试排名：4/396

三年综合测评：1/419, 4/399, 2/396

三年所获荣誉：校长奖学金、国家奖学金、校一等奖学金、北京节能与电力技术开发奖学金、施耐德电气奖学金、校三好学生标兵、校级优秀团员、校级优秀团干部

现在已推免至：清华大学电机工程与应用电子技术系

STEP 3

第三步：

要学会合理协调自己的学习和学生工作
(认真学习，勤于努力，应该成为我们每个人的主题)

刘雨杭：

大学，其实很多时候我们来看保研和学习与学生会工作是很难达到双丰收的效果的，所以这时候我就想告诉大家，要学会有所侧重。而所说的侧重点，就是将学习看作首要，将学习之外的工作看作次要。

作为学生，学习一定是最重要的。一定要在保证不耽误学习的情况下，去参加这些学校工作，保证参加活动之后，必须有足够的时间去完成你的学习任务，毕竟社团活动只是丰富你的课余生活，喜欢就参加，不喜欢可以用这个时间发展你的兴趣爱好。总之，对于学业和社团或者学生会工作，必须要把握这个时间的分配，不能在同一时间一心二用，该学习的时候就好好学习。

还有一点，就是积极主动，寻求破局。作为年轻人，做事需要积极主动，我们每个人都有很多事要做，如果做事拖延耽搁，自然就把时间消耗光了。所以我们必须发挥主观能动性，节约时间，寻找一切可以节省出来的时间去学习，这样也算是兼顾了学习和学习之外的工作了。



“画”外音： 对学弟学妹们说的话

刘雨杭：

我想说的是，每个人都是特别的人，其实这段时间有很多人问我，说可不可以完全复制我的道路。我想说的是，完全没有必要，因为每个人都是特别的。如果当你发现你这段时间不是在做自己，而是在成为一个别人想让你成为的人，你就要去停下来思考一下，你的生活是不是正在失去原有的意义，是不是变得非常乏味和痛苦。这是因为，情商的主体不在于“关注别人”，而是在于“控制自己”。所谓情商，就是我们情绪、情感、意志、耐受挫折的能力和品质等方面的综合体现。若是你不能好好地充实自己，只根据自身条件设置专属自己的成功之路，又怎么能更好地努力向着成功迈进呢？模仿他人，是无法认识自我、控制自己表现的。当你把关注点集中在别人身上，一味想要复制别人的成功，而忽视了自己价值的发挥，就连真正优秀的自我都无法认识和实现的时候，原动力就会大打折扣，又怎么可能真正成功？后果严重一点，很有可能两手空空，扫兴而归。

别人走的路，也许你就走不了。人生路上，我们不要看到他人收获成功，就不加分辨盲目追随。要知道，在我们眼里，看似平坦的大道，也有可能波涛汹涌，暗流涌动，如果我们盲目地走上去，遭遇危险不说，还有可能让自己陷入无路可走的境地。当然，山重水复，柳暗花明，是另一个话题，是乐观主义，也是我们需要的。

有些人，看到别人做什么，就盲目跟风效仿，也不管自

己是否有这方面的需要，就先跟上去站队，反而让自己白白承受一些不必要的损失。社会在发展，时代在进步，进步就是改变。每天都有不同的人在不同的领域获得成功。光是依靠生搬硬套，是不可能达到最终目的的。哪怕是自己在某些方面有过成功的经验，回过头来再做同样的事情，也是不能复制粘贴的。因为时机环境不同，之前的方法与经验不一定完全适用，一味地复制和粘贴，只会让自己走上弯路。与其盲目追随他人的脚步，效仿他人的成功模式，倒不如好好认识自己，根据自身条件制定成功战略；不断提升和充实自己，勇敢地去尝试和行动，从而让自己具备更多的经验与丰富的阅历。

所以我想告诉学弟学妹，在开始一段目标的追寻之路之前，首先得先确定这个目标，确定你真正想要什么，才能开始奋发努力，而不是简单地复制或模仿别人的道路。

其实，对于人生奋斗的终极目标，我想的很简单。我曾经觉得如果我能够有一栋海边的小房子，能养一只小猫，还有一个相互喜欢的人，就足够了。

很多人原本的想法其实很淳朴很纯真，没有多宏伟。我想告诉大家的是，要去审视你内心最想要的东西，最想得到的东西，而不是随波逐流，别人都在考研，那我也要考研，如果考研并不是你真正想要的，那你绝对考得很痛苦，而且最后也不一定考得上；别人在保研，我也要去卷，去保研，这些想法都是不对的，必须要从自己的角度出发，以十分的意愿，把某一件事情当作终生事业来干。✪

摄影 / 许晓雪



藤思藤语日记篇

文/崔珈旗

2023年3月6日 星期一 晴

终于结束了一天的课程，然而，今天的任务还没全部完成，晚上七点还要和同学去主G实验室做大创的实验项目。我们的项目简单来说就是培养一种可以在污水处理方面发挥作用的微生物，从刚接触到现在已经有4个多月了，各种操作也越来越熟练。还记得去年11月参加学院举办的大创经验交流会，那就是我“大创之旅”的起点……

2022年的11月4日，为了让大一大二的同学对大创有更深入的了解，华北电力大学环境科学与工程学院组织了一场大创经验交流会，邀请大四具有丰富大创经验的学长们来向刚刚接触的同学们传授经验、指点迷津。恰巧当时的我也有做大创的打算，于是就报名了这一次的活动。

我从他们的故事当中学到了很多有用的知识和经验，就比如我们学院的大创项目基本上都离不开实验，有的实验一做就要好几个小时，平时上课空闲时间可能不够，所以我们要抓住周六周日或者期末考试和放假之间的那一段时间，只有多做实验才能通过现象得出结论。另外，实验的成败并不重要，能在失败的过程中总结出经验教训，这也是宝贵的财富。

还有一些日常需要注意的问题：1. 对于自己做的实验相关的理论知识有所了解，明白自己下一步的目的是什么；2. 一定要注意实验室安全，做好实验记录；3. 亲手操作一些大小型仪器并且做好表征结果分析，表征结果也需要一些软件进行解析和绘图；4. 做好通宵实验以及通宵处理数据的准备等等。如果是写论文的话，英语还是很重要的，写论文、改论文以及投稿过程是十分“痛苦”和具有挑战性的，非常考验耐力和坚韧程度。

最后，学长们还分别送给了学弟学妹们一句鼓励的话：

熊杰：大创是学弟学妹们参加科研的第一次经历，结果不重要，只希望大家都能有能力上的提升，培养兴趣

赖林雨诺：脚踏实地做实事，心安无悔过人生

李嘉炜：越接近成功的时候越困难，坚持到最后就是胜利

过去了这么久，那一幕仿佛还在眼前。因为大创，我也在学校的实验室里认识了很多优秀的师兄师姐，整个实验室的氛围也很轻松愉悦，所以在做那些重复单一的实验操作时，我也觉得时间过得很快。接下来的日子，依然是和小伙伴们一起把我们的微生物好朋友养好，继续努力吧！



暖暖哒



我的大创叙事

文 / 叛逆小饼人

2021.5

这个月完成了第一个小目标——确定大创主题

都说“万事开头难”，我们在确定大创主题这件事上可是深有体会，如何找到一个兼具新颖性和社会热度的项目是我们通往大创成功之路上遇到的第一只“拦路虎”。我们将目光聚焦于时事热点，去搜集了当下最新的政策和趋势。我们注意到乡村振兴是今年的热门话题，但同时最容易造成评委审美疲劳的也是热门话题，所以寻找一个新颖的角度和研究对象迫在眉睫。最终我们经过一次次的小组讨论，在老师的帮助下终于搞定了第一只“拦路虎”，确定了我们的大创主题是“农村集体经营性建设用地入市的困境与对策研究”。

2021.6

顺利度过团队“尴尬期”啦

初次成为并肩作战的队友，我们彼此之间都有些拘谨和不了解。好在我们的队长有着很强大的组织协调能力和能力，她能快速准确的给每一个队员安排适合我们的进程和任务。印象特别深刻的是填写立项申请书时一次小小的任务分配和讨论，内向的我好几次想开口诉说自己的想法，却又欲言又止害怕说错，这时候是队长注意到了我的羞怯，她用眼神鼓舞我大胆发言，并在我阐述看法后迅速地感知到了我的疑惑所在，随后给出了合理的方案。在这种开放包容的氛围里，我们每位成员都可以畅所欲言，在交流中碰撞出好的 idea！



2021.7-9

立项成功！开启实践调查之旅

暑假里我们每位成员分头行动，线下实地走访调研和线上调查问卷填写工作同时开启，面对这个新鲜但陌生的项目与工作的我们始终拥有着勃勃的生机和不息的生命力。碰到自己无法定夺的难题，我们就会举行线上会议讨论解决办法。困难不会击败我们，反倒使我们更具有探索力，我们各有各的特点和优势。鲜活跳跃的血液是团队的肾上腺素，持续输出着无限的能量支持我们前进！能成为这个团队的一员是我的荣幸！

2021.11-12

紧锣密鼓地准备中期答辩ing

有了一手的调查问卷数据，接下来就是进行问卷数据分析和处理，我们围绕这份调查问卷以及实地走访结果制

作了一份社会实践报告作为我们论文的基础。作为撰写论文的新手小白，我们在老师的建议下查阅了大量和我们主题相关的文献，并整理出了一份文献综述。经过这一系列的工作，我们不仅加深了对大创主题的认识，也学习到了论文的基本框架。“一个好的项目需要长时间的打磨，才能洗净其铅华，让其绽放出最耀眼的光芒。”经过我们一稿又一稿的修改，论文终于也有点“像样”了。除了论文的撰写，最让我们紧张的是即将到来的中期答辩！刚开始做的答辩 PPT 可谓是“一塌糊涂”，我们完全没有抓到关键点。不过好在我们的老师及时伸出了援助之手，与我们分析答辩的关键以及制作 PPT 的内容详略分布。希望我们的中期答辩一切顺利！

2022.4

即将结束这段大创之旅

从去年 5 月份我们决定参加大创并确定主题是“农村集体经营性建设用地入市的困境与对策研究”，到目前为止已经历时快一年了，现在我们的项目正向目标进行最后的冲锋。在这段时间我们拥有了不错的成绩并收获了很多经验，回想这一年间参加项目的过程，从初入团队到一起申报、一起调研、一起查参考文献分析框架做文字工作、报账工作、写论文...一步步走来，和这个团队一起，我收获颇丰。这是一次难得又美好的经历，一次让我们得到锻炼和成长的经历，我永远都无法忘却这段并肩作战的美好时光以及我的好战友们！👊

来源：知乎 原题：大创叙事记录 编辑：徐艺轩（编者注：现标题为编者所加，在尊重原创基础上，修改了个别地方）



藤友圈

文 / 崔珈旗 许馨月

Hello my dear friend，欢迎登陆藤友圈！
在这里，我们一起分享生活中有意义的瞬间、
令人困惑的烦恼、放轻松的妙招……
快来看看这一期有哪些同学的留言，
如果你也想参与进来的话，
我们非常期待你的投稿哦～

1. 发布日期：2022.8.5

2022 年的暑假跟着学院的实践团队去了美丽的内蒙古道特淖尔镇，我们调研了当地的普通话普及情况、环境整治政策等，还向小孩子们讲述垃圾分类的相关知识，参观市博物馆和电影狼图腾的拍摄地，美丽草原，收获满满，对于自己也是一种锻炼。

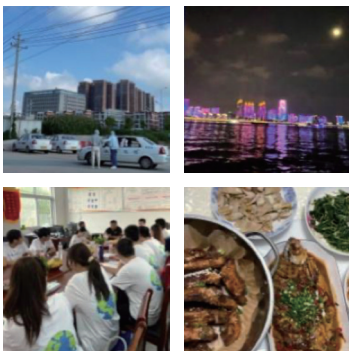
——华北电力大学 崔珈旗



2. 发布日期：2022.8.16

难得的暑假生活，除了追剧休息之余，我大部分时间都在练车，偶尔也会和好久不见的老朋友一起出去玩，有时间也会自己下厨为家人做一顿丰盛的晚餐，还为来武汉玩的同学做导游，带着她们坐轮渡游武汉～

——华北电力大学 邓悠悠



3. 发布日期：2022.8.20

在连续修改了将近两个月的社会实践项目书后，终于迎来了这次的暑假，让我能有机会去落实我的社会实践项目。在指导老师的帮助下，我找到了志同道合的朋友并组成了实践团，“青渝云 淬红魂 承红志”实践团就此落地。于 2022 年 7 月 15 日起，共同开展“踏寻红色足迹，汲取精神伟力”主题社会实践。实践团成员在一个月的时间里，行程 2014 公里，从聂耳故居启程，一路前往尖扎县来玉村，横跨“云”“渝”“青”三地，从时间的维度下重寻红色记忆，以多元化实践延续红色印记。

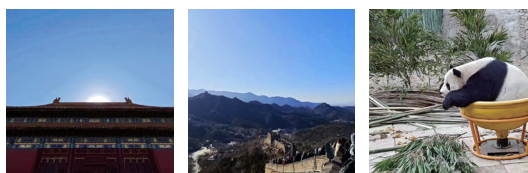
——华北电力大学 许馨月



4. 发布日期：2023.1.27

疫情终于过去，久违的旅行地点定在首都北京。北京还是蛮冷的，但也无法阻挡人们对美景的向往。

——华北电力大学 蒋杰凯



5. 发布日期: 2023.2.6

年初，别冬访春，初扫银粟落黛眉，观朝槿，明月松间折露葵。作为电力大学环境科学与工程学院的一名学生，我利用寒假的时间，去家乡电力企业部门体验电的魅力，去煤化工工厂近距离感受化学工艺的伟大，在实际行动中表达我对党和国家政策的支持。我去到吕梁市离石区国网吕梁供电公司、柳林县华晋焦煤沙曲一矿、大土河焦化厂和信义镇永红村。我在电网的各个部门，实地体会到了如何将我们学到的课本知识运用到实践；在煤化工工厂将我学到的煤化学和化工原理课本知识对应到实践中；在被称为“拓跋岭”的绝美乡村永红村感受到了新农村建设和乡村振兴的丰硕成果。本次实践让我真真切切感受到了我的专业能够为环保作出贡献，认识到知识不仅仅能改变个人的命运，更能改变环境，改变社会。

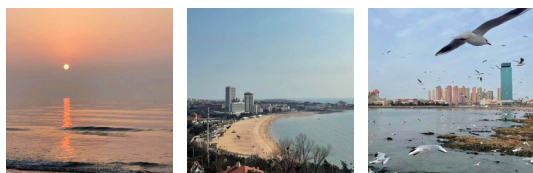
——华北电力大学 王媛媛



6. 发布日期: 2023.2.16

落日归山海，山海藏深意，海风路过耳边喊你一起热爱生活

——延边大学 朱宸睿



7. 发布日期: 2023.2.19

闯进闽南的旧时光里，余晖消逝之前都不算终点

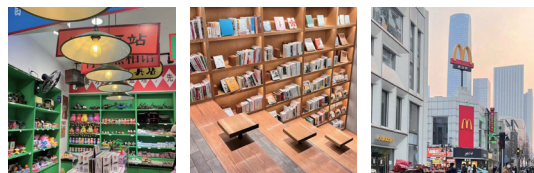
——集美大学 荷包段



8. 发布日期: 2023.3.4

周末是赎回自己的快乐日子，照片有限，快乐无限

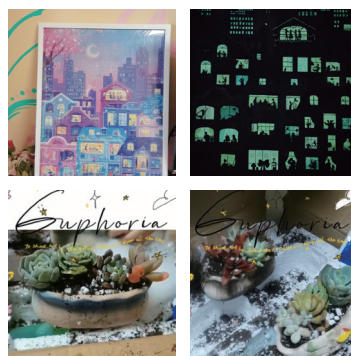
——中国民航大学 李哲旭



9. 发布日期: 2023.3.7

寒假的时光是自由的，一次用心的手作，能让你在这浮躁的世界里好好感受生活。我diy了四盆多肉植物，还拼了一个一千片的夜光拼图用来装饰房间。在这过程中，可以发挥自己的奇思妙想，可以随心所欲，可以在静谧的夜里享受一个人干一件事的快乐。永远会被城市的星光和灯火打动，在喜欢的城市里，也永远有一盏灯为你亮着。

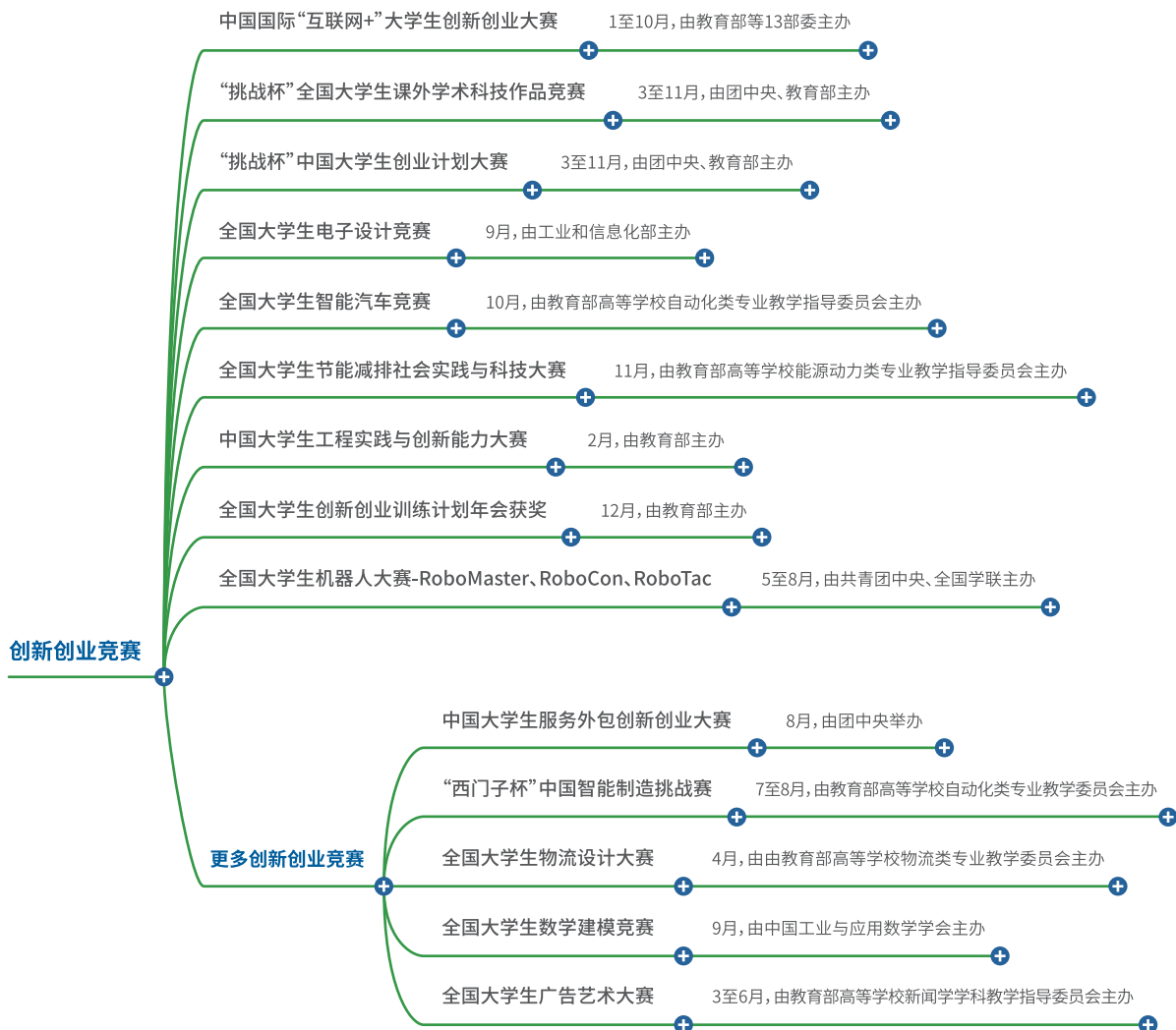
——华北电力大学 王紫含



藤藤点睛

文 / 丁邵晖 许馨月

上一期藤藤为大家罗列了双创竞赛的主要竞赛类别，本次藤藤把各类竞赛的时间线更详细地补充一下，希望感兴趣的同学们能够掌握好大赛的有效时间段，从而为大赛做好更为充分的准备。



(注：更多相关信息可以从学校以及大赛官网获取)

为什么参加创新创业大赛？

大一的时候就对双创竞赛有所耳闻，但当时并没有什么兴趣，后来出于想要多多锻炼自己的考量，开始在校内寻找合适的队伍，最后也是很幸运地加入了一个还不错的项目，虽然一开始进展地还算顺利，但随着项目的进展，我发现远没有我想象的那么简单，耗费在项目上的时间也越来越多，经常为了赶进度忙得焦头烂额，回想起当初，现在的我时常会问自己，参加双创的意义究竟是什么。

或是起于内心的那一份执念

我从大一一开始就接触了大广赛，但那个时候还不会用 PS，AI，甚至老师根本不建议我做，说浪费时间。但我不肯放弃，不断通过各种方式查询大广赛的评选机制和上传方式，在课余时间熬了很多次夜，稀里糊涂做出来了几张海报，但连我自己看了都觉得十分辣眼睛。不过现在也知道，老师应该没有推我去市级评选，但是当时还是傻傻的等着结果，或许那个时候就开始对大广赛产生执念了吧，因为我相信我一定能拿到等级奖。

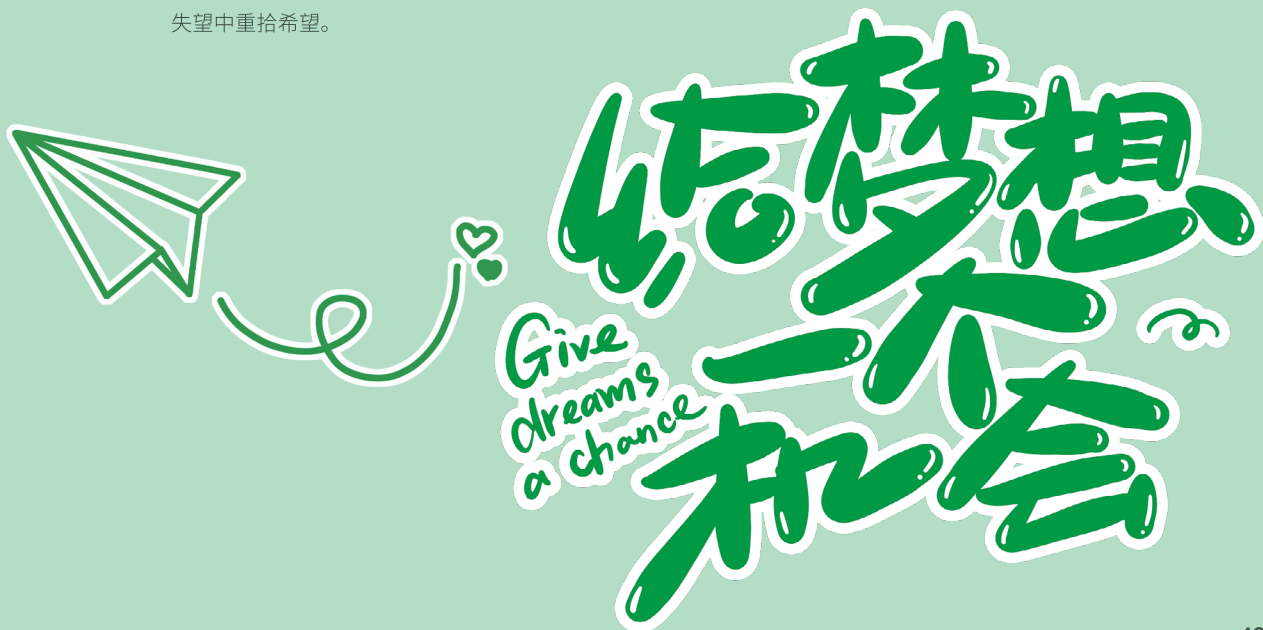
一年过去，大广赛又如期举行，这次，有了相关软件的基础，也得到了老师的指导，尽管大二的课很满，平时的作业也多，但为了弥补上次的遗憾，短短两个月我近乎疯狂地设计了将近十件作品，虽然还是只拿了两个优秀奖，但我已经没有遗憾了。从来没有一个比赛让我那么想赢，唯独“全国大学生广告大赛”，让我从一次次的失望中重拾希望。

或是源自对未来发展的考量

大学的的生活是丰富多彩的，不光要涨知识，还要交朋友、增见闻，最重要的还要学本领，一个只有学历没有能力的人，在当今这个竞争无比激烈的社会是无法立足的，步入大学不久我就领悟到了这一点，因此在本专业的课程之外，我还自学了 Matlab、Ae、unity 等软件，参加了数据建模、互联网+、程序设计等各类竞赛，虽然最后的成绩并不是十分耀眼，也足以在我的个人标签上添上浓墨重彩的一笔，就算这些技术在以后的工作生活中不会再用到，但我从中得到的不仅仅是技能层面的提升，更重要的是对精神意志和思想态度的打磨，这是一次用汗水诠释青春，用奋斗奔赴未来的旅途，值得我用一生去铭记。

不要让创新创业成为我们生活的累赘

双创的意义在于借助国家搭建的平台，提升专业能力；增强责任心和使命感；提高团队管理能力和整体竞争力，为有想法、敢拼搏的有志青年提供一个自我展示、自我实践的平台，切不可将双创过于功利化，盲目跟风只会让双创为我们的生活平添烦恼，调整好心态，永远在纷繁复杂的世界中，保留一份属于自己的清醒。🌟



我们的故事 (一)

文 / 赖传睿 崔珈旗



各位读者大家好，我是第一期的责任编辑赖传睿同学，经过半年左右的编写和打磨，我们的第一期杂志电子版正式发布啦~

2021年12月，常青藤双创计划在产品思维训练课中诞生了。在2022年6月我们团队初步组建，常青藤的成员们在老师的指导下完成了试刊，网站的原型也已初步搭建。同年9月，团队已经开始稳定运营，经过与双创协会合并后，现在是华电创新创业基地文化中心。10月，常青藤第一期杂志正式发布。常青藤第二期杂志正在紧锣密鼓地筹备中，预计于3月底前正式发布。

这一路走来，有太多的故事可讲，也有太多的经验可以分享。其实，双创并不是一件容易的事，但也并非没有方法可循。这里也不得不提到一个概念，我称为“抄作业”——也就是，通过模仿成功的人的成长途径，或者他们做一件

事的具体方法，来达成自己的目标。拿双创举例，假设我现在是双创方面的小白，我应该做的不是抓起一个项目就开始埋头硬干，而是先参考参考过来人的经验，观察那些优秀的项目都在做什么，具体是怎么做到的。其实，在有了这种观念之后，我们不知不觉中就会比抓起项目就开始蛮干的人少走很多弯路。那你也许会问，我要从哪里寻找这些优秀的项目呢？那些项目的负责人都很厉害，我该怎么联系上他们呢？甚至我作为双创领域的小白，我连有哪些比赛，如何参赛报名都不知道，我又该从何入手呢？……关于这些疑问，大家也不用太担心，接下来的这本《常青藤大学生双创文化》杂志，或许能给你一些切入点与启示。接下来请允许我向大家介绍一下，我们是谁，我们在做什么，以及我们的故事。

01 我们是谁

先从“常青藤”这个名称的由来说起吧。常青藤，“常”乃取创新创业为大学时代宜显韶光淑气常态之意；“青”乃冀其可筑“青山不墨千秋画”之人文化境；“藤”入名乃因其“柔”，希其能助莘莘学子渐臻“以天下之至柔，驰骋天下之至坚”“惟其艰难，方显勇毅；惟其磨砺，始得玉成”之效。同时，我也要强调一下常青藤的“官方地位”：常青藤是华北电力大学工创中心旗下的一个社团，所以我们是学校的信任背书的。当然，它本身也是一个创业项目。常青藤目前分为内容部和技术部两个部门，技术部负责搭建一个专门的网站，用以记录竞赛信息、双创资讯、杂志内容等等，更有发帖、评论、找队友等功能等你解锁；内容部负责双创杂志的内容编辑与正式发行、常青藤相关自媒体账号的运营，不过现在很多功能还在紧锣密鼓地完善之中。

02 我们在做什么

正如我上文所提到的“抄作业”观念，常青藤杂志立志于给读者提供最优最全的双创信息流，让读者知道“抄谁的”“怎么抄”。

这是我们的六大栏目：

L1 常看双创

(Mass Entrepreneurship and Innovation)：

如果你不了解双创领域有哪些竞赛，或者不知道自己该报哪个竞赛，可以关注 L1 “常”看双创栏目，里面有最清晰易懂的赛事介绍，从大赛“是什么”“比什么”“怎么比”三个角度入手，再也不用去读又长又难懂的官网介绍；

L2 聚光灯 (Spotlight)：

如果你想近距离观察一些在双创方面有所成就的优秀人物，可以关注此板块，里面有针对双创人物的采访，还有现场采访视频发布，让你身临其境近距离接触优秀双创人物；

L3 双创智囊 (Brainpower)：

如果你有了项目又不知道项目思路与具体实行方案，或者打某个比赛没有思路，可以关注 L3 双创智囊板块，为你提供“道”与“术”层面的支持，更有往期获奖作品展示为你开拓项目思路；

L4 新起点·新融入

(Innovation Start point & Integration)：

如果你想知道近期正在进行哪些比赛以及其中的故事，或是在做项目过程中遇到挫折而感到前进动力不足，可以关注 L4 新起点新融入板块，其中有“大赛进行时”为你报告最新赛事进展情况，也有“成长快乐”记录一个个在双创中成长的故事，为你提供前进动力；

L5 藤思藤语 (Think & Talk)：

如果你在筹备诸多繁忙的双创竞赛中适当轻松一下，不妨来看看此板块，在使内容生活化的同时道出真实的故事，让你读起来倍感亲切；

L6 编辑部的故事 (Stories)：

如果你想了解更多关于我们常青藤的故事，欢迎来看看 L6 编辑部的故事板块，或许我们在创业过程中遇到的一些困难、做过的一些事，就能给你带来“抄作业”的价值。

此外，对于文章质量方面的担忧，我们杂志上的每一篇文章都经过工创中心指导老师的权威审核，所以不用担心信息来源不实、文章质量不过关！以上板块内容，若有你想看的但还没有呈现出来的，也欢迎给我们投稿留言，我们会尽量满足广大读者的需求！在推出杂志的同时，我们也搭建了相应的平台，使干货内容形式多元化、使用功能更加强大。我们设有专门的技术部，搭建属于常青藤的网站，各种大赛新闻、双创故事、双创风采等都会在网站上呈现，更有发帖、私聊、评论等功能，目前该网站原型已基本完成搭建，预计于今年 6 月正式上线；我们有对应的自媒体平台，如公众号、b 站、视频号等，后期也会陆续发布相关文章与视频，只为给大家提供实用、有价值、有意义的信息流……

03 我们的故事

常青藤自 2021 年 12 月诞生以来，在摸爬滚打中走到今天，是有一些属于我们的故事的。如彼时 6 月，项目遇到瓶颈，团队成员之前因分工过于明确而导致缺乏交流、与老师之间的沟通出现断层，后来改为栏目制“扁平化管理”，减少沟通层级，大大提升了团队的工作效率；而杂志的最终校对也并非易事，原计划 1 小时的统稿会硬是开成了 4 小时，在编辑部各位成员的努力下，将错误一一改正……当然，未来的常青藤还会面临更多的挑战，也会有更多的故事，我们也诚挚地欢迎你一起来参与其中，碰撞出更多创新的火花。

你可能会问，为什么要这么强调“讲故事”？因为讲故事本身就是一种文化传播方式，而文化的力量是不可低估的。常青藤一定要有属于自己团队的文化，这点也将会在杂志中【编辑部故事】板块为大家呈现。同样我相信，其他团队也有他们自己的故事，也有属于他们自己的文化。关于他们的故事，也将在我们今后的杂志、搭建的网站及各种自媒体平台中，一一呈现。也正因此，搭建双创平台，推广创新创业，讲好双创故事，传播双创文化是我们的目标。

在常青藤，和我们一起，更亲、更近、更靠谱，挑战自我、改变世界，多维思考、打破信息不对称，常青藤立志做实用、有价值、有意义的内容。👉

常青藤分享会发言集粹（一）

文 / 崔珈旗 石雅琼 杨儒楠

2023 年 1 月 19 日，常青藤举办第一次分享会啦～

在寒假期间，常青藤编辑部内部，经过认真策划，共举办了 6 场分享会，每场有 3-5 人共 24 位同学和大家进行了分享。虽然是在春节期间，又是线上的形式，但每次参会者都在 30 人左右，占全体人员的 85% 以上。藤藤们通过分享会相互交流学习，更好地凝聚了团队的向心力，同时也为进行分享的藤藤提供了一次展现自我、对外链接的机会。大家分享的主题，有关心理学的居多，其次是自律、习惯养成、学习方法方面的，当然也有一些零零散散如摄影技巧的小技巧的分享。下面是分享会系列的部分内容，欢迎你走进常青藤编辑部，来看看我们的故事，或许本次阅读，可以给你带来一些启示。

NO.1 文字：兼具思辨与人文关怀 易云菲

“思辨”，即批判性的思考，也就是从正反两面、多角度、多维度的去思考问题，透过现象看本质。例如现在电商直播非常火，有的人关注的是最近又有哪个明星上了直播，有的人则会想到相比于普通电商带货，主播具有议价优势，主播的粉丝越多，购买力就越强，从厂家能拿到的折扣就越高，从而可以给出更低的零售价。“思辨”就是看到这些文字和信息时，我们更需要去培养独立思考以及逻辑推理的能力，从而形成批判性的思维。

“人文关怀”，它所强调的是人性和人的价值。其发源于西方的人文主义传统，要求人的个性解放和自由平等，

尊重人的理性思考，关怀人的精神生活等。就“老人逼让座”的现象，也有人拉到“道德 - 权利 - 义务”的逻辑框架去审视，得出“让座是情分，不让是本分”的结论；而在我看来，还是要站在人民立场，去弘扬正能量。

让文字兼具思辨与人文关怀，阅读能力和共情能力是很重要的。开卷有益，书的潜移默化的能力是占绝对优势的，你所看到的和读到的都会今后在不经意间迸发出来，成为你自己的优势。共情能力就是设身处地的站在他人的角度想问题，在这里给大家推荐一部电影叫《头脑特工队》，我们只有充分的了解自己的情绪分子，完全把控自己的情绪，才能有同理心和共情能力。



NO.2 观影方法分享之拉片 王文乐

拉片是一种兼具效率和体验的方法，就是指对影片本身，甚至一个段落，小到一个镜头，进行集中、反复、来回、逐帧的观看，来对影片的内容和设计进行深度的分析，做到一种升华艺术的魅力。

拉片的第一个步骤，就是要先选择我们感兴趣的角度，大致分为叙事层面和试听层面，我们可以依据电影片段的客观条件来确定角度。比如一场戏由一个固定的长镜头组成的话，那我们就没办法分析镜头调度，但如果像《阿飞正传》里张国荣和张曼玉的首次见面，有多镜头和人物的出画入画，这种就很适合用镜头拉片。还可以根据个人的需求、不同的目的，选择可以提升自己能力的方向或角度。编剧大多选择叙事层面，美术指导的重心是美术的设计、构图以及色彩，每次拉片只选择一个角度可以让我们的思维连贯。

拉片之前要准备可以逐帧播放的播放器、剪辑软件、截图工具等，最好还有一些视听语言的解读能力、镜头意识。一般采取一部电影看三遍的形式：第一遍先完整看一遍，第二遍选择具体角度进行拉片，第三遍查缺补漏、增强理解。

拉片主要的两种形式是表格和图文，新手比较适合用表格，它对培养拉片的思维习惯是很有帮助的，实际上是在还原创作者为这场戏准备的分镜表，方便运用导演的思维去看待戏剧结构。给大家推荐一些适合拉片的电影：《布达佩斯大饭店》视听层面、《黑天鹅》叙事层面、《这个杀手不太冷》绿色盆栽等线索、《飞屋环游记》的四分钟回顾一生、《后会无期》的桌球对峙等等。

NO.3 整理信息——让熵减成为习惯 肖蓝戈

熵是系统的混乱程度，熵增就是混乱和无序程度不断增加。在相对封闭的状态下，事物总是从有序向无序转化。举个例子，我们花了大力气整理干净的房间，过了一段时间，不知不觉就发现整个房间会变得越来越乱，还产生了很多垃圾，明明有很多东西却什么都难找到，直到你痛下决心再整理一次才行。

生活中的信息整理可分为三种：获取、整理、收纳。

首先，获取信息的主要目的是把流动的信息捕获住，保存起来。在社群、企业微信、公众号等平台收到比如说政策规定、通知公告、学术报告、经验分享等等，平时要多留意，打开看看有用的一定要及时保存到电脑里自己找得到的位置。课堂派是可以蹭课的，大家有想听的课，拿到这个课堂派码之后就可以加入课堂派，里面很可能就有老师发的课程资料。

第二，获取的信息要会分析，提炼精华，为我所用。课程讲座可以看回放做笔记，如果对自己的成绩没有多少概念，不知道自己水平如何，就产生了一种焦虑情绪，可以用 excel 计算自己学成绩，对照一下往年的成绩就大概知道了。

第三，就是信息收纳。可以将 b 站收藏夹分组、将文件分类到相应的文件夹中。推荐几个好用的软件：

Zotero：文献管理软件，数学建模，科研论文等常用；
Bandicam：录制学术报告、线上讲座等；
WPS Office：电脑、手机同步看文件；
清浊：手机 App，深度清理手机，释放存储空间；
扫描全能王：手机 App，纸质资料电子化



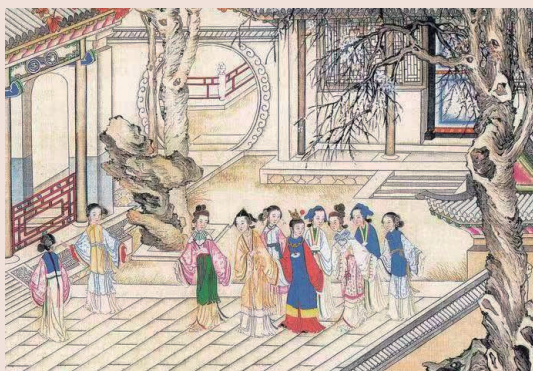
NO.4 别做“文化穷人”： 以清醒自律抵御“娱乐至死” 许馨月

利用几分钟就能“读完”世界名著，“看完”经典影片，这样的“读完”“看完”是真正意义上的“读完”“看完”吗？一本本名著，一部部经典，之所以可以流传至今，便是因为它们自身丰富的细节与深刻的思想。它们承载着作者最深刻而有意义的思想和内涵，不是短短几分钟的压缩视频可以讲清楚的。“一万个人眼中就有一万个哈姆雷特。”不亲身去阅读、观看，我们就永远不会有自己的理解与思考。

随着时代发展，短视频渐渐进入人们的生活，从日常分享扩大至生活的方方面面，只要是我们能够想到的，在短视频平台就能搜到。最近，电影解说、名著解说进入了大众的视野，解说博主们用极其“简陋”的语句讲解着经典——《红楼梦》这样含着深刻意义的著作被“翻译”成：“有个女孩叫小红，她前世是一株仙草，她爱上了一个叫小帅的男孩，但男孩娶了别人，她于是葬了花，后来，所有人都没了”这样简短的几句话，而恰恰有许多人，却认为利用碎片时间获取这样的“知识”是很有益的。

但是，这样的解说缺乏认真读一本书的持续的专注和深刻的思考，是无法理解其真正含义的。初识不知曲中意，再闻方成曲中人。所以，这样更像是在娱乐，只是理解其大概，谈不上获取知识，更获得不了知识的积累和文化的沉淀。

利用碎片时间刷科普一类等短视频当然是好的。可如果我们想真正了解一部电影、一本名著，是须要静下心来仔细阅读、观看，并专注思考其含义的，是绝不可被一分钟或四五分钟的解说代替的。更不能沉溺于刷刷刷之中而无法自拔，进而丧失了专注的能力。如果这种趋势变得越来越普遍，那么长此以往，人们就会被非黑即白、非此即彼的浅薄思维所浸染。所以我们要抵制“娱乐至死”，不做“文化穷人”。



NO.5 摄影经验分享 莫颜榕

基本思维，横平竖直：基本要求，画面要摆正，利用手机相机里的九宫格；学会找光：早上 10 点前、下午 2 点后光线较为柔和；学会取景：去除干扰画面的东西、适当放大突出重点；培养审美：常看好图，花瓣 App、CNU、虫图网站。

拍人像时，找准风格，场景干净，服装与场景要和谐，发现优点是照片出彩的必要之处。

我认为照片是用来记录自己的生活的，所以不用纠结这个角度好不好看、自己的笑容自不自然，我们只需要在镜头前大大方方的展现自己，想做什么就做什么，就可以了。

NO.6 生活中的环保创意 崔珈旗

如何可以让自己身边的人，在日常生活中就能在保护环境的道路上献一份力？下面是几个比较有意思的环保创意。

1. 可持续好物分享：无论是早餐在便利店顺手拿起的牛奶，还是路上口渴救急的瓶装水，又或者是午后提神解馋的咖啡奶茶，便捷的背后都隐藏着大量一次性垃圾。即使是可降解可回收的软饮杯、吸管，如果没有按照特殊条件处理，依然是不可回收的一次性垃圾。幸好，越来越多的年轻人开始自带水出门、自带杯打咖啡。据说每节省 120 个一次性咖啡杯，减少的碳排放相当于种下一棵树！自带杯子除了环保，还可省钱，在小程序可以查看附近的自带杯减免信息。

2. 资源与爱一起循环。通过旧物回收、捐赠旧衣、低碳出行等力所能及的事，为流浪小动物积攒过冬的口粮和御寒的暖垫。每回收御寒旧衣 3kg，将捐出 1 个由旧衣回收改造而成的暖垫、3*100g 爱心口粮至指定流浪动物救助基地。

3. 植树节，一起堆肥 bar。对于生活在城市的人们来说，树总是有些距离，想在植树节种树，也不是轻松就能做到的事情。不过，还是有个“曲线救国”的机会，那就是用食物垃圾堆肥，将其变成“黑金”返还给土壤，土壤便会去滋养上面生长的花草树木。“兜着走”公众号介绍了好几种在生活中简单堆肥的方法，里面有详细的生成原理、操作步骤以及实际用途，不仅为我们的生活提供了小妙招，同时也可以有效地利用资源。

推荐几个与环保有关的公众号：摆脱束缚、无境深蓝、海研会 QMCS、兜着走、CYCAN、循环派。



NO.7 假期后如何恢复学习状态 丁邵晖

1. 停止自责或过度担忧：事物的发展不会尽如人意。在某些方面，总是会有人比我们做得更好的这本是正常的。而压垮我们的，大多是负面情绪和自我内耗，这就是不正常的了。有人清醒地看着自己滑落、躺平，甚至自暴自弃。但消极改变不了现状，要给自己正向的心理暗示。

2. 五秒法则：万事开头难。习惯了假期生活每天起床脑海里想的都是再睡五分钟、倒数五秒、马上就行动……总是给自己纠结和犹豫的时间。结果不免日迟迟，有时还耽误了大事。

3. 将想做的事情具体化：焦虑的“同义词”应该是“事无巨细”“一股脑”“太具体”。要将复杂的任务刨开，剥丝抽茧，分步进行，这样每走一步心里就会安稳一分。

4. 改变环境：主动为自己创造一个安静、利于集中注意力的氛围。

NO.8 内耗：与自我焦虑说再见，寻找人生出口 杨儒楠 李沛蓉

精神内耗，是指明明一天什么都没干还是感觉很累，脑子里担忧不断。一焦虑就想刷手机，越刷越空虚，想做

的、应做的事很多，但却迟迟无法付诸行动。

容易精神内耗的人，偏向于使用右脑思考，右脑负责艺术思维、感性、相信直觉和第六感。右脑具有创造性思维，但是很难让自己聚焦在当下，长时间的过度思考容易引发情绪上的焦虑，久而久之，就会拖垮自己。

以下是减少内耗的方法：聚焦注意力。把自己的注意力放在能控制的方面，可以借助思维导图；提高行动力；对抗负面情绪。右脑训练术：1. 脑电波放松训练：闭上眼睛听舒缓的音乐，想象宁静的场景。2. 冥想呼吸法：可以有效减轻压力，提高记忆力，有助于延缓大脑的衰老。

作者寄语：安全感永远来自充分的准备。无论是考试、就业还是考研，只要你提前做好规划，并制订完善的计划，按照计划做好充分的准备，你就不会因为茫然、不确定而出现恐慌、不安的焦虑情绪。“越努力越焦虑”并不是你的错，有这种困扰的更不是只有你一个人，只要正确应对，做好心理调节，你就可以跳出这个怪圈。但是，如果你经过一段时间的调节之后发现焦虑并没有得到缓解，反而日趋严重，那么你可能就需要心理医生或者是学校的心理咨询，让专业人士给你提出更好的建议和解决办法。

无论如何，焦虑都不是一件小事，你需要正确地看待它，认真地应对它。☘

编辑部故事

STORIES FROM THE EDITORIAL BOARD

小编档案(二)



张毅杰

大三，深沉写手，左写风花雪月，右写人生百态。狂热悬疑文学爱好者，阿婆，东野，江户川，本格变格大杂烩，下笔激昂有活力，随字传递正能量。鹏北海，凤朝阳，又携书剑路茫茫，同行呼？



莫颜榕

担任摄影和自媒体运营一职。性格大方，积极向上。爱好广泛，对许多事物保有强烈的好奇心。心思细腻而柔软，用心地对待人与物。以诚待人，以善行事。



崔珈旗

哈喽大家好，我是小崔，现任 L6 栏目主编，是一个朝鲜族小姑娘～没事儿的时候会听听歌、拍拍风景，有时还会DIY 点儿小东西，喜欢用文字、图片将生活中美好的瞬间记录下来；工作时认真完成自己的每一项任务。好事总会发生在下一个转弯，生活顺利～

李羿阳

负责信息收集，大三头发还很茂盛的法学生，擅长检索，有耐心但不多；擅长嘴比脑子快；擅长奔向新生活。“没有目标而生活，恰如没有罗盘而航行，目标在我们的生活中，犹如漫漫黑夜中的灯塔，指引人们前行的方向”。愿大家都能在生活中检索到自己的答案。



谢依佳

来自河南，内容部编辑一枚，在常看双创板块快乐码字～
喜欢纪实文学和中国古典文学，偶尔文艺一下 hhh。对我来说，品读抄写诗词是排遣坏心情的有效方法～最后，欢迎加入常青藤大家庭哦～





→ 王文乐

致力于走在深度洞察，真诚写作路上的大二广告生，坚持用文字把灵感化无形为具象，把你我人生限度里为“新”做出的点点滴滴有形落地。在我们这里，创新是入口，写作是出口，邀请你一起，在我们的文字里找到自己过去、现在、未来的坐标。



↑ 罗艺

文字编辑爱好者，朋友圈小作文“砖家”，深爱各种诗集散文，《看天下》、《读者》、《意林》是永远的掌中宝。“好记性不如烂笔头”，我认为，世间任何美好的事物都值得我们用优美的辞藻来修饰，来纪念。热情奔放，阳光开朗，勇敢无畏是我的代名词，文风可幽默搞笑，可正经严肃，可委婉凄美，只有你想不到，没有我做不到。文字是有温度，有力量的，相信我们都能被文字所打动，开辟一方属于我们的新天地。我在这里等你！



← 陈欣怡

大社恐编辑，一名大二的美丽（bushi）学姐，电视剧狂热爱好者。万千文字经过我手编辑。细心负责有担当，我是写手忠实的后盾，我细挑文字，将文字整理成章，串联文字如电流一般击中读者的心，你肯定也想加入我们。

→ 林子渊

项目负责人。教一热心群众，赛博经管专业，会写 bug，会手搓机器人小车，会拍照片，什么都会一点点。管理团队方面，平易近人（我自己觉得哈），经常和各位成员共同讨论，选题研讨，开发网页，我都会来和大家一起交流，我希望我负责的项目可以充满欢声笑语，构建一个一起交流学习的平台，大家共同进步！

