

【内部文件，严禁传播】



# 课程报告

---

课程主题：与梦想同行——和我一起走进清华

授课专家：郭璐蕾

授课时间：2023年6月6日



# 目录

## CONTENTS

平台介绍	/ 02
专家介绍	/ 04
现场直击	/ 05
课程金句	/ 07
课程大纲	/ 08
思维导图	/ 09
精品讲稿	/ 10



### 版权声明

课程报告属明德云内部学习文件  
仅供VIP客户学习，请勿外传  
内容仅代表专家观点  
不代表明德云学堂立场



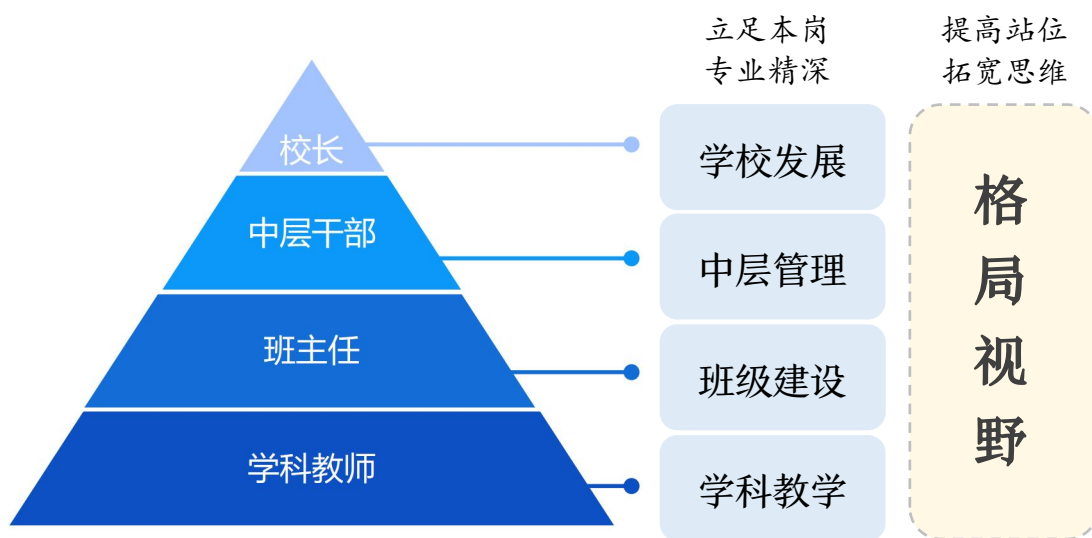
# 平台介绍

## 明德云学堂 教师专业成长智库

明德云以科技赋能教育，是教育数字化内容和平台提供商。

明德云学堂是明德云旗下专注教师专业发展的在线教育智库，聚焦前沿教育理念，秉承“助力教育数字化转型”的品牌使命，通过系统的培训体系、高端的培训内容、精细的培训服务与在线学习平台有机结合，推出“个性选课，集中学习；线上内容，线下服务”的特色师训学堂，以面向未来的培训理念和方式，致力于打造优质前沿的线上教师培训平台与教师终身学习平台。

### 课程架构



双线发展：“专业精深”与“格局视野”双线学习路径，培养复合型教师人才

分层分类：构建分层分类系统化培养体系，加强专业纵深，助力全员持续成长

## · 课程内容

明德云学堂抛弃浮躁的碎片式培训和短期式培训，坚持系统性、持续性的课程编排，以“线上直播，名家引领，分层学习，集中研讨”的教学模式，面向各会员校校长、管理干部、班主任及科任教师开设精品课程。

明德云学堂 2023-2024 年度直播课分为名家引领、名师示范和名校云访三大模块。其中，“名家引领”通识类课程共 88 节（包含明德云学堂 2022-2023 年度课程 50 节、明德云学堂 2023-2024 年度直播课 38 节）；“名师示范”即专业类课程，共 37 节（包含小学示范课 15 节、初中 13 节、高中 9 节）。

名家 引领	提升格局开阔视野	名师 示范	最新示范课	
	管理干部能力提升		小学 9 科	评课解读
	班主任队伍建设		专题讲座	
	教学教研能力提升		初中 13 科	学科教学实践
	青年教师培训		单元教学	
	心理教育专题		作业设计	
	教师职称评定		高中 9 科	复习策略
	家长教育		科学备考	
	学生教育		高考志愿填报	
名校 云访	校园文化线上参观	明德云将分别选择一所小学、中学及大学开展名校云访，带领学员在线深入全国知名学校参访学习，汲取名校经验、借鉴名校模式、形成名校视野。		
	中小学办学特色			
	中小学线上听课、教研			
	大学专业介绍及学习生活			

## 专家介绍

### 郭璐蕾

- ◇ 2017 年阜阳市文科状元；
- ◇ 语数英主三科总分安徽省排名（文科）第一；
- ◇ 2017 年进入清华大学经济管理学院，并在社会科学学院辅修二学位；
- ◇ 毕业后在清华大学公共管理学院继续攻读研究生；
- ◇ 曾任清华大学紫苑学会会长。

与梦想同行  
——和我一起走进清华

### 郭璐蕾

2017 年阜阳市文科状元，语数英主三科总分安徽省排名（文科）第一  
2017 年进入清华大学经济管理学院，并在社会科学学院辅修二学位  
毕业后在清华大学公共管理学院继续攻读研究生，曾任清华大学紫苑学会会长

会员年度课程  
Annual Membership Course



## 现场直击





# 课程金句

明德云

郭璐蕾《与梦想同行——和我一起走进清华》

**课程金句**

学习处处有智慧,我们要将学习嵌入生活中。

明德云

郭璐蕾《与梦想同行——和我一起走进清华》

**课程金句**

优秀的同伴不是压力而是动力。

明德云

郭璐蕾《与梦想同行——和我一起走进清华》

**课程金句**

一所伟大的大学需要一所伟大的博物馆。

明德云

郭璐蕾《与梦想同行——和我一起走进清华》

**课程金句**

在清华与神同行,与牛共舞。

明德云

郭璐蕾《与梦想同行——和我一起走进清华》

**课程金句**

在清华的每一个可能性都由自己来决定。

明德云

郭璐蕾《与梦想同行——和我一起走进清华》

**课程金句**

你既可以是优秀的学生,同时也可以是优秀的生活家。

明德云

郭璐蕾《与梦想同行——和我一起走进清华》

**课程金句**

清华的发展始终跟国家、民族的命运紧密结合。

明德云

郭璐蕾《与梦想同行——和我一起走进清华》

**课程金句**

无体育不清华,争取为祖国健康工作五十年。

明德云

郭璐蕾《与梦想同行——和我一起走进清华》

**课程金句**

清华的爱国奉献的精神一以贯之。



# 课程大纲

## 一、清华的初印象

- (一) 水木清华，钟灵毓秀
- (二) 清华的生活
- (三) 清华的学习

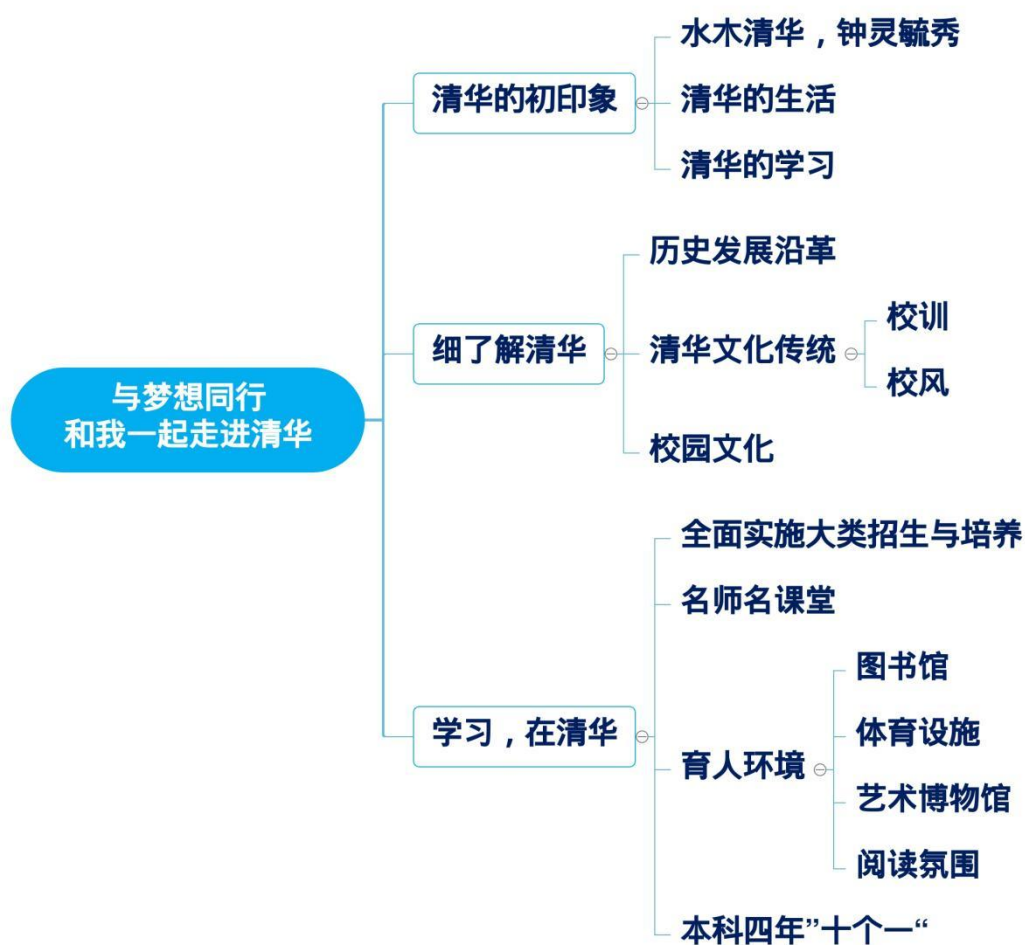
## 二、细了解清华

- (一) 历史发展沿革
- (二) 清华文化传统
  - 1. 校训
  - 2. 校风
- (三) 校园文化

## 三、学习，在清华

- (一) 全面实施大类招生与培养
- (二) 名师名课堂
- (三) 育人环境
  - 1. 图书馆
  - 2. 体育设施
  - 3. 艺术博物馆
  - 4. 阅读氛围
- (四) 本科四年”十个一“

# 思维导图



## 精品讲稿

### 郭璐蕾：与梦想同行——和我一起走进清华

各位同学、各位家长、各位老师，大家好，我是郭璐蕾。今天我主要跟大家分享两个主题，第一个主题就是“与梦想同行——和我一起走进清华”。

提起清华，不知道大家的初印象是什么？

我对清华的印象是来自高二的时候参加的清华暑校。自我幼时起，每当父母问我有何梦想时，我就说自己的梦想是考清华。那时，我对清华还只有一个很模糊的印象，不知道清华具体是什么样。后来，当我在高二的暑校时走进清华，才真正了解到我所向往的这所学校是什么样。我也希望通过今天的介绍，能帮助大家了解真正的清华是什么样。



我在暑校的时候，对清华的初印象有三点。第一点是清华校园真的很大、很漂亮，第二点是清华食堂特别好吃，第三个就是清华确实是大神云集。

首先是清华的风景，我列举了几张清华校园比较典型的景色照片。

在学校生活了这么多年，我觉得清华校园春夏秋冬各有特色。春天，情人坡的草地绿草茵茵，特别有氛围。夏天，宿舍楼下的鲜花和路边的鲜花随处可见，有一种夏天的热情洋溢。到了秋天就不得不提到校河两旁的红叶，夏秋之交，红叶和绿叶相应，到了冬天，西边校区中的老建筑在白雪皑皑的映照下真的很美。清华大学是全球十大校园最美校园评选中，亚洲唯一入选的大学。

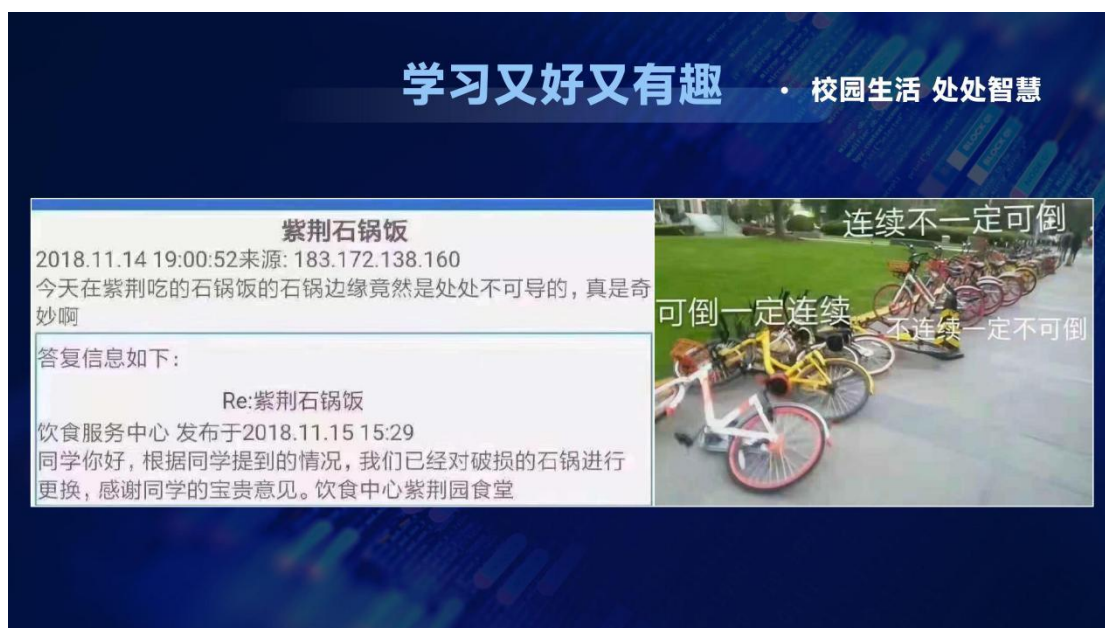
我对清华的第二个印象就是，清华的食堂又多又好吃。我高中刚来参加暑校的时候，因为时间比较短，没机会打卡太多的食堂，当时我就想，如果能考进清华，就要把 19 个食堂都吃遍。现在，我已经在学校待了 6 年，差不多把这个任务完成了，也欢迎大家来清华食堂打卡。这里各种各样的风味，各种各样的特色特色美食都有，不管你来自哪个城市、哪个省份，都能找到自己熟悉的味道。

清华的宿舍也是整洁又舒服，无论是夏天的空调，还是冬天的暖气，都很舒适，学校会为大家提供一个非常好的学习环境。当然，学校的生活也是非常智能的，我进入学校以来，就看着学校的各种生活设施不断升级，比如超市，比如各种各样的商店等等。大家进入大学之后，就会感受到在大学生活其实是非常便捷的，也不用太担心第一次离家比较远，自己生活是不是会有什么不方便的地方，一定会融入的特别快。

另外比较重要的几点就是进入清华之后，我发现清华的学习真的是处处有智慧，生活把学习嵌入当中，又好玩又有趣。比如说大家现在看到这两张图，第一个是说紫荆的石锅饭，这是学生给食堂的留言，说今天吃紫荆的石锅饭，石锅边缘是处处不可导的，真是奇妙。我不知道有没有高中的同学学到了导数，什么叫处处不可导呢？下面食堂给的这个回复为大家做了解释，就是石锅的边都已经破了，不是那种非常光滑的圆形，所以说它不可导。右边也是一个关于微积分的一个梗，大家可以看到，一到秋冬季风比较大的时候，经常会吹倒一排自行车。因为学校比较大，所以大家基本上都有自己的自行车。右边这张图就是很多车一下子被吹倒了，有一个梗叫“连续不一定可倒，可倒一定连续”，这个“倒”和导数的“导”是一个谐音梗。

## 学习又好又有趣

· 校园生活 处处智慧



除了生活当中的点点滴滴之外，我们还有很多机会可以感受到身边同伴的优秀，以及老师的卓越和杰出。在清华学习是一种“与神同行，与牛共舞”的感觉。比如清华有很多优秀、杰出的老师，他们会亲临一线为学生授课，同学们在进入清华之后就可以直接接触这些想象中比较遥远的大师，并在学习过程当中跟他们建立非常密切的关系，得到一些非常切实的指导。

除了老师之外，我还可以和很多优秀的同学一起前行。每年比较重要的奖项之一叫特等奖学金，每次特等奖学金评选过程中都是大神涌现。比如说在评选的过程中，有的同学在大学四年期间成绩单全部都是满分。我不知道同学们现在在小学、中学阶段能不能做到每个学科全都拿满分，但是在大学当中还是会有这么优秀的同学。有些同学认为进入大学之后，生活就相对轻松一些了。其实不是，进入大学之后大家也会不断严格要求自己，有梦想、有追求的同学还是会不断地鞭策自己继续前行。

但是我想说的是，大家不要觉得有这么多优秀的同伴是一种同伴压力，其实这一方面是压力，更多的是一种动力，而且在学习过程当中，不管你想走哪个方向，是更深入的研究，还是说想做未来的职业发展规划，在优秀的学校里，你都会找到优秀的同伴和你一起前行。有的时候，有人跟着自己一起往前走，不光是压力，其实也是动力，大家一起去摸索一条道路，对自己来说是更好的提升。我

很庆幸能够在这样一个平台里遇到更多志同道合的伙伴。

那么具体有多优秀呢？我举一个小例子。这是当时有一个计算机系的团队，他们参加了一个世界性的计算机的比赛，当时是拿了世界第一，大家可以看一下具体的介绍视频。为什么放这个例子？一方面是他们真的很牛，这是一个拿了世界第一的团队，另外一方面我想说虽然很牛，但他就是我们身边人，大家也可以成为像他们一样的人。为什么这么说？这个团队当中的一位同学跟我是一届的，也是2017级进入清华大学读书，他还是我室友的舞伴，他们是跳国标的。其实平常我在我的室友口中听到的这位同学是一个挺佛系、挺乐观开朗的同学，也不是那么遥不可及。他说他参加这个比赛也是很巧，就是看到了这么一个比赛，然后就跟老师提了参赛的想法，全程只准备了一个星期就去参赛了，结果没有想到多年的积累，在七天当中厚积薄发，一下子拿到了世界第一。



通过这件事情我想说两点，第一点就是很牛的同学其实就是我们身边的人，我们也可以成为这样的人。第二点是他在进行科研学习的过程当中，其实也有参与到像国标这种艺术类活动当中。所以在清华你既可以是非常优秀的学生，同时也可以是非常优秀的生活家，你可以拥有各种兴趣爱好，同时也在科研之路上走得很远。

除了学业，其实我们刚刚也提到了丰富多彩的学生生活，包括什么呢？主要

是学生节、男生节、女生节，包括各种社团活动。学校一共有 200 多个社团，涵盖了同学们兴趣爱好的方方面面。我大一的时候刚刚进入学校，参加学校的社团招新，我们叫“百团大战”，真的是眼花缭乱，目不暇接，实在不知道什么兴趣爱好最适合我这四年的发展，所以当时就加了很多社团。只要我感兴趣的事情都有同学在做，比如说推理，还有一些读书类的，当然也有艺术类的，包括还有一些魔术类的。大家进入大学之后，不是只有学习这一件事情，还有很多丰富多彩的事情等待大家去开拓、去探索。

刚刚说的是我对清华的初印象，或者说给大家做了一个相对表面的介绍。那么下面我想说一下我对**清华的细了解**，即清华到底是一个什么样的学校，我作为在清华学习的学生，对于这所学校有什么样的感情，或者有什么样的体悟。我一直觉得一所大学，你选择了它，它选择了你，这是一个非常深刻的印记。虽然说只有四年的时间，但是这四年可能会对整个人生产生非常深刻的影响。那么清华对我的影响就是以下的这几点。

首先，大家可能听说过一些跟清华相关的标语，比如又红又专、全面发展。清华的发展始终都是跟国家、民族的命运紧密结合的。可能在刚刚进入学校时候还没有明确的这种感受，读了这几年书之后，跟其他学校毕业的同学交流之后，会发现学校的校风、整体的氛围是会对我们产生深远影响的。

这里给大家简单看一下学校发展的历史沿革。

提到清华的建校历史，有些同学们会想它是不是一个跟美国联系比较密切的学校，因为最开始我们是一所留美预备学校。其实在留美预备学校之后的发展过程当中，清华就一直致力于和国家的发展结合起来，比如说后面清华有尝试建立清华学校、清华学堂，还有国立清华大学，一直到 1949 年新中国成立之后建立了现在的清华大学。

清华大学一直追求自主自强，在这个过程中也有一些和爱国息息相关的事件，比如“一二·九”运动。之前可能大家听说比较多的是五四运动，五四运动

是和我们的隔壁兄弟院校北大关系比较密切，那么清华的学生运动是“一二·九”运动，“一二·九”运动的起源地就是清华。当中的一位代表的人物蒋南翔，是当时“一二·九”运动当中非常突出的同学，他还写了一篇文章发表在期刊《怒吼》中，后来他成为清华著名的校长，对清华产生了深远影响。在清华校内可以看到清华英烈的纪念碑，每次清明节也会有很多同学和老师去敬献鲜花。

在国家的发展当中，清华也有很多具体的贡献，比如“两弹一星”的研制，获得“两弹一星”功勋奖章中有很多位都是清华的学长师长。新中国成立的时候，一些跟国家相关的设施的设计，比如国徽、人民英雄纪念碑，都有清华营建系的师生团队参与其中。大家很熟悉的林徽因先生，她当时就参与到了整个设计当中。北京的小朋友可能会对密云水库比较熟悉，在密云水库建设过程当中，也有清华学生真刀实枪地参与其中。进入到我们更熟悉的年代，还有像高温漆冷堆的示范工程，包括其他一系列的科研、国家型的研究，也都有清华同学的身影。

关于清华文化传统的介绍。首先是校训，自强不息，厚德载物，源于梁启超先生来清华做了一场名为“君子”的演讲，当时他引用了《周易》当中的两句话，“天行健，君子以自强不息。地势坤，君子以厚德载物”。后来我们就把这句话当中的八个字提取出来，作为清华的校训，这也是每一个清华人的自我要求。

第二个是校风，行胜于言。这个我真的深有感触，作为清华人，我们经常调侃说，我们最大特点就是听话出活。我们比较强调做了什么，有了什么行动，做行动上的巨人，而不是看一个人他说了什么，这也是校风对于每一个清华学生的深刻影响。

另外，校园文化，清华有一个踏实、爱国，并且不断奋进的氛围。下面列举我们比较熟悉的几个清华人的事迹。首先，不知道大家有没有了解过一个老年合唱团，可能在前几年比较出名，这是由清华大学的校友组成的，平均年龄已经达到七十多岁。这展现出了清华人不断追求、不断向上的精神，即使到了老年阶段，也有丰富多彩的生活。



除此之外，大家应该知道 FAST 望远镜，这个望远镜就有清华人南仁东参与其中。包括潘纪奎等人，他们都是当时参与到国家建设的清华人。提到这些时代楷模，往回追溯到革命抗战年代，不少清华人奉献出了自己的生命。

刚刚和大家提到了清华英烈碑，左上角的两张图就是在清明节的时候，大家在清华英烈杯敬献鲜花的场景。在这些英烈当中，大家比较熟悉的可能是爱国诗人闻一多，他是 1912 年考入清华的，特别喜欢诗词和史书。他也是一个特别多才多艺的人，是美术社的成员，还画得一手好画。后来他在留美期间创作了大家很熟悉的作品《七子之歌》。《七子之歌》当中大家更熟悉的是《七子之歌·澳门》，这是澳门 1999 年回归的主题曲。

## 爱国奉献 追求卓越

 <p><b>祖国儿女 清华英烈</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 纪念碑下的平台上，镌刻着43位在民族独立和人民解放战争中献身的清华烈士姓名和简要档案。当年，他们满怀爱国主义豪情，以救国报国为己任，为国家独立、民族解放，为中华民族的伟大复兴前赴后继、死而后已。</li> <li>• 清华先烈们的勇于担当首先是一种人生境界、一种家国天下的情怀；此外，勇于担当还要有为理想奋斗的勇气，更要有真才实学。</li> <li>• 每年清明节和国庆节，清华师生都要自发祭扫英烈纪念碑，这早已成为清华人的精神传统。</li> </ul>	 <p><b>爱国诗人 闻一多</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1912年考入清华，特别喜欢古代诗集、词话、史书。</li> <li>• 1925年，闻一多在美留学时，创作了《七子之歌》。其中《七子之歌·澳门》为澳门回归主题曲。</li> </ul>
---	---

清华在西南联大时期，闻一多先生在西南联大任教，后来为了国家的革命付出了生命，可以说清华的爱国奉献的精神是一以贯之，多少辈多少位先辈们不断传承下来的。除此之外还有很多优秀的学术大师，从最早一批开始数起，“两弹一勋”的功勋奖章的 23 位获得者当中，有 14 位来自清华，有很多是大家非常熟悉的，比如钱三强、钱学森还有邓稼先等等。同时国家最高科技奖的获得者 35 位当中也是有很多都是清华的校友。在清华你会接触到非常多的优秀的学术大师，不管是前辈们，还是现在给大家授课的各位老师。

刚刚提到了整个清华的宏观印象和发展，那么作为一个学生，作为在清华学

习的个体，在清华具体的生活是什么样的？我们的生活由我们自己定义，在清华的每一个可能性都由自己来决定。下面就是大家看到的大家比较关心的专业问题。

## 全面实施大类招生与培养

### 大类招生、大类培养

- 2017年开始，49个本科招生专业整合为16个大类，之后大类间进行完善微调。
- 成立大类培养领导小组、工作小组。
- 设立大类首席教授。

序号	大类	包含院系
1	数理类	数学、物理、工物
2	化生类	化学、生命、药学、化工
3	社会科学类	社科、外文
4	艺术类	美院
5	机械、航空与动力类	机械、精仪、能动、车辆、航院、工业工程、航院
6	电子信息类	电子、生医
7	土木类	土木、水利与海洋工程（土木、水利、建管）
8	环境、化工与新材料类	环境、化工、材料
9	计算机类	计算机、软件、叉院（姚班、智班、量信班）
10	建筑类	建筑
11	自动化类	自动化、经管
12	能源与电气类	建筑、电机、能动
13	经济、金融与管理类	经管、计算机金融双学位
14	法学类	法学院
15	文理通识类	新雅书院
16	临床医学类	医学实验班、协和

清华从2017年开始，就实施大类的专业招生了，也开始实行大类培养。这就是说大家在高中结束之后，很有可能对于自己的本科学习是不太了解的，比如说我当时选了经济管理学院，但是让我说经管是什么，经管学什么，学了经管之后以后干什么，我在高中刚刚毕业的阶段也不太清楚。但是很感谢这个大类招生，我们大一阶段实行的是通识教育，这个课程会包括经管学院的三个方向当中的三类课，大家在大一过程当中都会学习到。我们的专业细分是在大二，大家已经进行了一年的接触之后才进行具体的分类。

学校给大家一个过渡和缓冲的阶段，从高中转变到大学，我们有一年的时间可以去熟悉各种学科，各种专业。图上也给大家列了除了商科类之外一些的专业。清华比较有突出优势的就是工科，但是文科以及理科也在不断发展，理科和文科都有一种新兴、蓬勃的感觉。比如说我自己除了在经管读商科的本学位之外，还在社科学院读了一个心理学的第二学位，也是一个偏文科的学位。

清华的文科属于小而精，因为是刚刚建立的专业，时间来说不会太长，所以可能在历史上没有那么长的院史。但正是因为这样，有很多老师非常关注自己的学生，我们经常会感觉到导师带我们的时候非常细致入微，比如说大家学习当中

遇到什么问题，上课的时候有什么困惑，小而精的优势就体现出来了。你可以非常顺利地找到对应的老师、自己的导师答疑解惑，为自己的学习和发展指明道路。下面这些专业大家也可以简单的了解一下。相信大家高考结束之后，也会接收到各种各样的信息，会有更加明确的了解。另外，在进入大学之后，学习最重要的还是有一个优秀的导师作为引领。

下面大家看到的是清华的师资队伍，有很多优秀杰出的教师投入到一线教育当中。我很感谢在清华能够遇到优秀的老师，比如说我本科的论文指导老师，再比如说上课的时候接触到的一些优秀大咖，可能听到老师的某一节非常关键的课，就可能改变自己未来的道路，也可能让自己多年的努力有一个更加明确的方向。所以说能够和这么多优秀的老师一起同行，是非常重要的。下面大家看到的老师中可能有一些是大家非常熟悉的，比如说朱邦芬老师、格非老师等，他们都会参与到学校的一线教育当中，清华被评为国家级精品课的有 90 门。

## 一流学者投身本科教学

**本科课程：**

《学术之道》      《文学名作写作训练》



**主讲人：朱邦芬**  
中国科学院院士  
凝聚态物理学家



**主讲人：格非**  
著名学者、作家  
鲁迅文学奖、老舍文学奖、  
茅盾文学奖获得者

**国家级精品课 90 门**  
总数全国最多

**“高等学校教学名师奖”获得者 16 名**  
总数全国最多

  
陈信义

  
范钦珊

  
傅水根

  
郝吉明

  
胡洪营

  
华成英

  
李俊峰

  
柳冠中

  
李艳梅

  
李砚祖

  
师丽

  
钱易

  
申永胜

  
孙宏斌

  
吴庆余

  
袁弼

学习除了要有一个好老师，有优秀的同伴一起努力之外，还得有一个好良好的客观的环境。学校这几年不断精进育人环境，大家现在看到的这几张图就是图书馆、体育场和艺术教育的一些场所。首先，图书馆不断扩大，图书的门类有所增加，最近几年新建了法律图书馆，又丰富了一些学科图书馆。清华虽然听起来是一个理工科的学校，但文科、商科各种其他类的学习资源也非常丰富，也可以

18

大咖零距离 · 尽在明德云

满足大家各种各样的要求。



我要提到的重中之重，清华的体育设施。我们经常调侃自己是五道口男子体校，为什么这么说？首先，男生比例相对多一些，另外，清华真的很重视体育，有一句话叫“无体育不清华，争取为祖国健康工作五十年”。怎么让大家能够健康工作50年呢？就是要强调体育锻炼，加强体魄的锻炼，为了保证大家能够有好的锻炼场所，学校在体育场馆上下了很大的功夫，今年又有新的体育馆，北体对外开放了，北体当中还有一些冰雪设施，比如冰球，大家如果来了清华就可以体验到更加丰富多彩的体育活动了。

右边是学校的艺术教育，其实清华也很重视美育培养，我经常去学校的艺术博物馆转一转，现在艺术博物馆的展览在不断的变好，经常能看到一些非常惊艳的展览，比如之前有达芬奇的真迹，还有莫奈的真迹进入过清华的艺术博物馆，如果大家对艺术感兴趣，在清华也能满足大家的兴趣和爱好。这边就是学习的具体场景，学校的学习研讨区，还有教室的情况。我刚刚进入经管的时候有一栋楼，毕业了之后，经管的新大楼也启用了，印证了那个梗，我毕业了，学校的教学楼有新的了，所以没能用成。如果大家以后进入清华，进入经管，可以体验现在的新大楼。

这边就是刚刚提到的艺术博物馆，有很多艺术珍品，有句话说“一所伟大的

大学需要一所伟大的博物馆”，我认为清华的艺术博物馆是已经做到了这一点，整个建筑面积也好，展览设置也好，真的非常适合大家去学习游览。艺术博物馆现在是对外开放的，如果大家方便来北京或者就在北京的话，也欢迎大家到艺术博物馆里转一转，体验一下清华艺术博物馆的氛围。下面就是关于艺术博物馆的情况，大家可以简单的看一下。从2016年9月10号正式开馆，到现在已经推出了40个展览，有五千多件展览的作品，还有很多的志愿讲解和公益活动，大家都可以参与其中。

另外，清华非常强调读书，这个读书不是单纯地读课本，或者说读一些跟自己发展密切相关的书籍，而是各种各样的书。为什么这么说？首先清华有个传统，每年都会给新入学的学生发一本校长推荐的书，我当时发的是《艺术的故事》，当时拿到手时候我还有点愣，我想作为一个理工科的大学，我报的是商科，怎么给了我一本《艺术的故事》？后来发现其实老师和校长还是有设计的，他们希望大家除了在学习各种各样的大家认为的比较主要的课程之外，还可以通过艺术来获得人生的乐趣，既学会学习，同时也学会生活。

除了这个方向，还有很多其他的书，比如说我们上一届的学长学姐获得的赠书是《瓦尔登湖》，后面也有《万古江河》《乡土中国》和《老人与海》等，可以说方方面面，每一年的赠书成了盲盒，大家都很好奇今年校长会准备什么样的小惊喜。当时还有一个比较有趣的梗，我们那一届收到的是《艺术的故事》，上一届是《瓦尔登湖》，《艺术的故事》比《瓦尔登湖》厚，有人就说2017年入学的学生赚了。

下面想跟大家说一下大学的学习过程当中有哪些需要注意的点。我们概括成了“十个一”，这“十个一”是什么呢？首先，最重要的还是要抓住一条学业主线，进入大学之后也一定要保证自己和高中阶段一样，至少在心态上要把学业放在第一位。坚持一项运动锻炼，在学习的过程当中难免会很辛苦，锻炼可以让自己的精力更加充沛。从事一份社会工作，可以是社会实践，也可以是一项行业内的实习等等，让大家从学生到进入社会之间有一个过渡和转换。同时我也提醒大家

培养一类艺术爱好，这个也很关键，在你学习累了，在你工作辛苦了的时候，有一个兴趣爱好，会成为你前行的动力，或者说成为你释放压力的地方。开展一次社会实践，这个是清华对于每个学生的要求。大家的规划当中也应该把社会实践作为比较重要的一个环节，我们不光要读书，也要行万里路。第五点是希望大家能够养成一种劳动习惯，不光要做一个善于学习的学生，同时也要成为一个勤劳的人，学习之余也放下课本，走到真正的生活劳动当中。同时，大学阶段要有一个开阔的视野，体验一次国际交流，在清华如果有心想要去国际交流，会有相应的平台，比如说有各种各样的交换计划，还会有一些海外实践的机会，都可以让大家实现海外交流的梦想。



除此之外，大家要把个人的发展和整个社会联系起来，把自己的所学所得服务到社会当中，希望大家能够投身一项志愿服务，在志愿服务当中进一步了解社会。最后两点是，参加一次科技赛事，加入一个社团组织。科技赛事就是把学习成果转化一次能够获得肯定的比赛，在此过程当中，我们可以了解到自己有哪些不足，自己的闪光点在哪里。加入社团组织，找到更多志同道合的伙伴，他可能会帮助你更好地学习，也可能让你实现兴趣爱好的培养，总而言之是你生活的补充和调剂。

今天关于走进清华的分享到这里就基本结束了，谢谢大家。



## 校长内参

一个好校长就是一所好学校



## 明德云学堂

大咖零距离 尽在明德云