

【内部文件，严禁传播】



# 课程报告

---

课程主题：以梦为马，扬帆启航——学习经验和清华生活

授课专家：翁楷茗

授课时间：2023 年 10 月 27 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



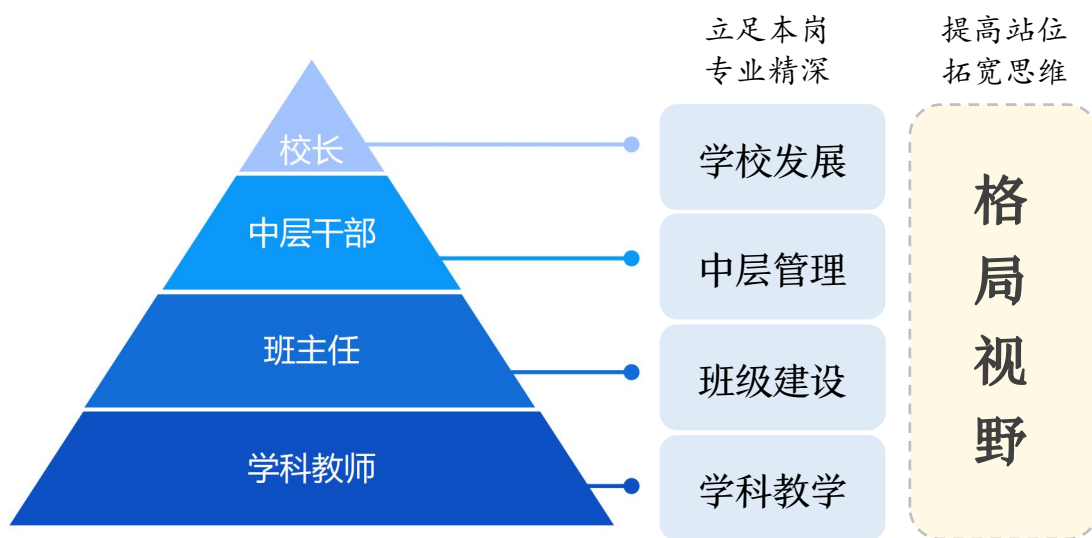
# 平台介绍

## 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	小学 9 科	最新示范课
	管理干部能力提升		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

### 翁楷茗

- ◇ 青海省高考裸分理科状元；
- ◇ 清华大学经济管理学院 2021 级本科生；
- ◇ 获新生二等奖学金、社会实践优秀奖学金；
- ◇ 曾任院系“经彩计划”学生导师、班长。



  
明德云

## 以梦为马，扬帆启航

——学习经验和清华生活

### 翁楷茗

青海省高考裸分理科状元，清华大学经济管理学院21级本科生。  
获新生二等奖学金、社会实践优秀奖学金，  
曾任院系“经彩计划”学生导师、班长。

**会员年度课程**  
Annual Membership Course

## 现场直击






# 课程金句

  
 翁楷茗《以梦为马，扬帆起航——学习经验和清华生活》  
**课程金句**  
 听懂不代表基础知识已经打牢。

  
 翁楷茗《以梦为马，扬帆起航——学习经验和清华生活》  
**课程金句**  
 语文属于积累性科目，日积月累才能有突破。

  
 翁楷茗《以梦为马，扬帆起航——学习经验和清华生活》  
**课程金句**  
 眼界和格局是学习过程中最重要的收获和体验。

  
 翁楷茗《以梦为马，扬帆起航——学习经验和清华生活》  
**课程金句**  
 不要给青春留下遗憾，希君生羽翼，一话北溟鱼。

  
 翁楷茗《以梦为马，扬帆起航——学习经验和清华生活》  
**课程金句**  
 不断阅读能够扩宽视野，逐渐形成自己对事物的认知。

  
 翁楷茗《以梦为马，扬帆起航——学习经验和清华生活》  
**课程金句**  
 站在出题人的视角审题，会使我们对试卷有更清晰的认知。

  
 翁楷茗《以梦为马，扬帆起航——学习经验和清华生活》  
**课程金句**  
 字迹是第二张脸，漂亮的字迹往往能助力我们取得高分。

  
 翁楷茗《以梦为马，扬帆起航——学习经验和清华生活》  
**课程金句**  
 我们要学习答题模板的逻辑框架并内化成自己的思维。

  
 翁楷茗《以梦为马，扬帆起航——学习经验和清华生活》  
**课程金句**  
 刷题应该讲究方法和效率，针对薄弱部分有的放矢。



# 课程大纲

## 一、学习方法交流

### （一）语文学习

1. 认真做笔记
2. 养成摘抄的良好习惯
3. 培养阅读能力
4. 掌握语文答题模板和高分作文套路

### （二）英语学习

1. 听感练习
2. 营造环境
3. 勤于朗读
4. 背诵句式
5. 应试技巧

### （三）数学学习

### （四）理综学习

1. 物理
2. 生物
3. 化学

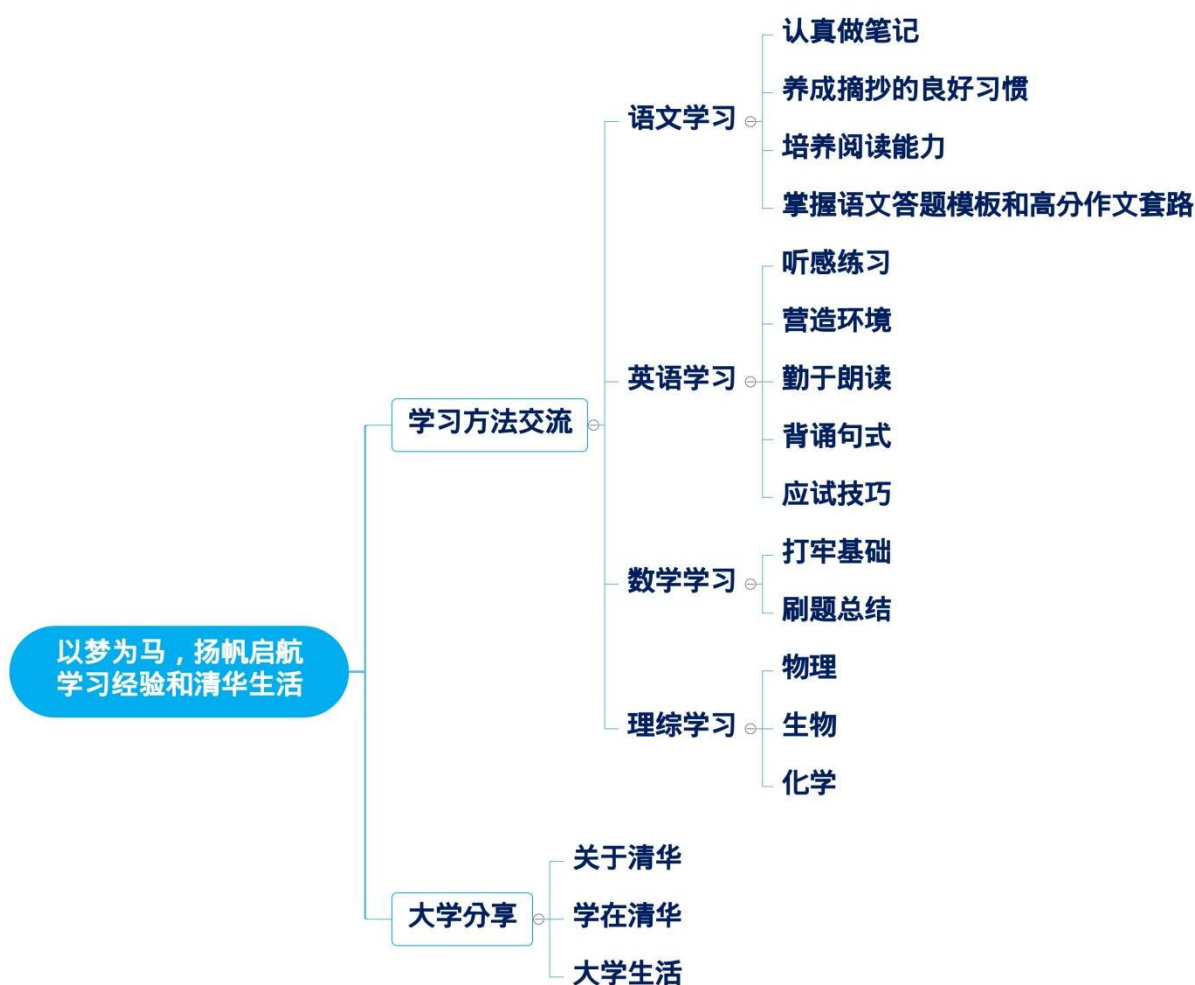
## 二、大学分享

### （一）关于清华

### （二）学在清华

### （三）大学生活

# 思维导图



## 精品讲稿

### 翁楷茗：以梦为马，扬帆启航——学习经验和清华生活

大家好，我是翁楷茗，接下来我想给大家分享我的学习经验以及清华生活。

**首先是学习方法与学习经验的分享交流。**我将按照语文、数学、英语、物理、化学、生物的学科顺序逐一分享。

**首先是语文，我认为语文需要厚积薄发。**提及语文，想必大家并不陌生，因为它是我们的母语，我们平常都用母语进行沟通交流。但为什么真正考试的时候或者平时做题时会产生分数上的差异？我认为语文属于积累性科目，需要不断日积月累，厚积薄发才能得到突破。那么语文怎么学？

**第一，认真做笔记注释。**初中时期，大家会接触文言文。最开始接触文言文的时候，你会发现它仅仅是一篇两三百字的文章。而到了高中，每篇文言文都非常长。面对这样的情况，我们应该如何学习文言文？

最重要的一点是字字落实。什么叫字字落实？就是把每个字每个词的含义全部弄清楚。特别是到高中，你会发现一个字或者一个词对应着不同的意思，比如有实词、虚词等，因此你需要对它们进行逐一梳理，如果能够做到这一点，文言文翻译就不会有大问题。但其实文言文的翻译也有多种方式，有人可能更加追求表达与意境的优美度。于我而言，做好字字落实，能够比较精准地表达句子含义就是非常不错的选择。

**第二，养成摘抄的良好习惯。**我初中时期就开始坚持摘抄，当时是语文老师要求我们每周完成的作业，所以一开始是被动接受的状态。但在逐渐摘抄的过程中，我发现自己喜欢上了摘抄，喜欢摘抄一些精美例句，甚至对古诗词产生了浓厚的兴趣，从被动状态逐步转向了主动状态。

为什么建议大家摘抄呢？从应试角度来说，比如你上高中后，会接触记叙文写作、议论文写作，很多需要引经据典或者书写论据的地方，如果你有大量诗词、案例的积累，写作时就能够游刃有余。当你养成摘抄的习惯或兴趣爱好后，也可以把它作为练字或者调整心态的方式。

第三，培养阅读能力。阅读能力的提高不是一蹴而就的，它需要多练习多积累，不是今天学了明天就能体现在做题上。语文不像数学，学了三角函数我就能掌握三角函数的知识点，知道解题方法。阅读能力的提高需要大量阅读不同的书籍或文章，散文、小说、经典名著、老师推荐的书籍皆可，不限体裁。只要是大家感兴趣，并且是有价值、有意义的，都值得仔细阅读。

对于特别有价值的文章可以多次阅读甚至寻找其他拓展资料，了解文章的时代背景，思考作者的观点，这些也是语文阅读中经常碰到的问题。如果大家平时的阅读中能够主动思索这些问题，那么真正考试时也会更加得心应手。同时，通过不断阅读，也能扩宽自己的视野，逐渐形成自己对事物的认知，塑造自己的世界观、人生观、价值观。

第四，掌握语文答题模板和高分作文套路。语文最终还是要落到考试上，高中答题需要踩点得分，一个6分的题，一般有3个得分点，那么我们答题时就可以分三点，条理清晰地表达。建议大家在有一定知识积累，有属于自己的阅读方法后，尝试掌握一些答题模板，这对于踩点得分很有帮助。比如我问你修辞手法，你很容易能够想到比喻、拟人、对比、排比等，但如果没有任何文字背景下问你修辞手法的作用，你也要能够回答。比如比喻是生动形象，对比是突出强调。当你拥有较强的阅读能力，掌握一定的答题模板，进行文本性回答时你的答案就会比较合理。

高考作文我们常常会背一些高分作文模板，其中我觉得最核心的部分就是学习别人的逻辑框架，然后内化成自己的思维。比如我很喜欢古诗词，经常化用梁启超先生《少年中国说》的一些句子作为作文的标题、中心句或者结尾。写作文我喜欢采取总分总的结构，首先开头，中间三个段落用三个中心句表达观点，再

——论述中心句，最后结尾升华思想。我常化用一些古诗词加以表述中心句，这样不仅让文章整体逻辑清晰，而且能够让人眼前一亮。给阅卷者带来惊喜。

接下来我想和大家分享英语学习经验和方法。英语学习和语文非常相似，也是一个日积月累、集腋成裘、积沙成塔的过程。英语的提升可以从听、说、读、写四个方面逐一下手，同时也需要掌握一些小小的应试技巧。

首先，进行听感练习。听感练习可以来自课文录音、TED 英语演讲、美国有线电视新闻网的新闻视频等。

第二，尝试营造英语语言环境和氛围。可以多与身边的同学朋友进行英文的沟通交流，可能这一项比较困难，但对大家日常英语的表达很有帮助。

第三，多朗读单词和英语文章。大家在早读或者课堂上可以多朗读单词，背诵你认为有价值的文章，这些文章不仅来自英语课本，也可以来自课后阅读的英文杂志期刊，或者积累的英语作文等。这种方法不仅可以提高英语阅读能力，也能够积累一些更地道的英文表达。

第四，在练字中学习英语作文句式。练字不仅是对语文，对于英语也很重要。高中老师常说，字迹代表人的第二张脸，字迹漂亮很能吸引阅卷者眼球，或许能够拿到更高的分。我们练习字帖，积累作文句式，不仅能够达到练字作用，更重要的是在此过程中学习更为地道的英语表达。

第五，掌握一些应试技巧。比如英语完形填空，我高考是考全国卷理科，完形填空有 20 个选项，我当时研究了近几年的英语答案，发现 ABCD 基本是均相分布，就是有 5 个 A、5 个 B、5 个 C、5 个 D，像这种小小的技巧，我认为大家有必要进行发现和探索。

再比如英语改错、选词填空等，出题模式非常固定，答题可以从词性变换、语法等角度把握。可能把动词变成不定式或者分词形式，名词加复数等，如果大家能够掌握这样一些视角，站在出题人角度审题，或许能让你对整套卷子有更为清晰的认知。

关于数学学习经验和方法，我认为主要在打牢基础知识和刷题总结两方面。什么叫基础知识打牢？经常有同学有这样的感受，上课一讲就懂，下课做题就废。听懂不代表会做题，听懂不代表基础知识已经打牢，而基础不牢，地动山摇。所以我们不仅需要上课跟紧老师的节奏，听懂知识点，更需要课后通过不断练习刷题来巩固和强化知识点，这叫基础知识打牢靠。

当然，大家可以额外买一些比较好的习题资料进行补充练习，但不能为了刷题而刷题。刷题是为巩固和总结，出现错题需要进行复盘和反思，避免下次再错。刷题也是为了见识题型，拓宽做题思路，优化解题方法。数学是一门逻辑思维非常强的学科，出题方式灵活多样，解题方法也是如此。而老师上课并没有那么多时间手把手带大家见识所有题型，教大家所有的解题方法，所以需要我们在刷题中不断积累经验，掌握到更多解题思路，比较解题方法之间的异同，分析哪种方法更为直接，用时更少，从而优化自己的解题方法，形成自己的认知和逻辑。

**理科综合总体来说和数学类似，都需要刷题总结。**它主要分为物理、化学和生物三个学科，接下来我将逐一进行阐述。

学习物理，可以多留心观察身边的物理现象。比如学光学，多注意身边的光学现象，如彩虹出现的原理，筷子在水中被折断，这些都很契合光学物理知识。比如学天体运动，可以多观察太阳东升西落或者其他天文现象，找到自己比较感兴趣的点，培养兴趣爱好。当你把基础知识建立在兴趣爱好之上，学习就会很有热情。

此外，物理学习需要记忆基础公式。相较于化学和生物零散知识点记忆，物理公式并没有那么复杂，所以大家需要牢牢记住基础公式。

学习生物，需要大量背诵记忆零散知识点。在我看来生物是理科中的文科，它有很多杂碎知识点需要积累记忆。高一开始，你会接触蛋白质，接触整体的人体结构之类，必修二你会学习有关基因的知识，开始出现少量逻辑推演或者计算，但我觉得大多数题还是靠记忆基础知识点。所以大家可以尝试用自己的一些方法

进行记忆。

学习化学，尝试梳理知识点学习逻辑。我认为化学知识点相对零碎，比如刚开始学化学，我们首先会接触元素周期表，慢慢了解化学方程式，学习不同的化学物质结构、物质反应等，你会发现最开始逻辑比较混乱。但其实不管学习哪个物质，它的逻辑都一样。先了解物质结构，再学习它的化学性质，最后记忆化学方程式等，这个学习逻辑一直延续。

给大家提一个比较笨的化学记忆方法。我高一化学也不好，特别是化学方程式怎么也记不住。笨人有笨办法，于是我把这些化学方程式全部抄在一个小本子上，把它们当成英语一样，一有空闲时间就掏出来记一记。但我不是特别推荐大家用这种方法记忆，因为像化学方程式这种更需要进行理解性记忆。只是对于我来说，那个阶段比较适合这种方法。所以大家也可以探索自己不同阶段的学习方法。

对于物理来说，有很多二级结论可以尝试推导记忆。什么叫二级结论？比如像滑块滑板模型，大家可以推出一些书本上没有的公式；再比如天体运动模型，除了书本给出的公式外，说起几次方的关系，你脑袋里马上会有一个比较详细的概念，这些我觉得都可以叫做二级结论或者二级模型。这些结论老师上课可能不会详细推导，需要自己通过不断刷题进行积累和记忆。

物理的压轴题怎么构成？就是将不同的模型进行复杂化组合，解题方法就是将它们逐一拆解，一一攻破。当你站在出题人视角，或者换一个视角审视每一道题时，可能就不会觉得那么困难了。

对于物理，我给大家的建议就是尝试积累一些二级结论，形成自己的模型库。化学就是梳理知识点的逻辑套路，比如工艺流程题，问到升温的作用时，完全可以跳出语境，因为你大体明白升温是为了加快化学反应速率，因此可以直接用这样的话进行表述。等大家做多了类似方面的题也会有所积累。

最后，我想对理综整体学习框架进行小小的总结。我觉得理综更需要缜密逻

辑思维和条理性，它和语文、英语不同。语文、英语属于逻辑发散型学科，需要进行发散联想，创新创造。但理综和数学更需要一步步进行非常严谨的论证，然后逐渐进行答案输出。所以大家也可以根据学科的不同特点进行学习方法的调整。

刚刚也多次提及刷题问题，我认为大家不能刻板地为了刷题而刷题。刷题应该讲究方法和效率，针对自己的薄弱部分有的放矢，分板块刷题总结。比如你的语文议论文阅读比较薄弱，那么可以每天拿出部分时间刷议论文阅读那几道选择题。语文一道大题可能需要书写好几排文字，大家刷题时可以只把自己的想法和思路简单写在卷子上，然后和参考答案进行对比，没有必要把答案完完全全写下来。

模块化刷题后需要及时总结与反思，也就是错题整理。这里推荐大家使用活页本，这样做错题集的时候，不一定要按照时间顺序整理，而是可以按照题型进行整理，随时加页，形成一个良好的逻辑体系框架。一段时间后，再回过头来看看这些同类型的题，寻找题目之间的共性，探索一些解题模板和方法，加深理解与记忆，这对于我们的学习非常有益。所以我认为，不管是模块化刷题，还是有条理地进行错题整理与积累，这都是非常必要的过程。

错题本的整理也讲究效率与方法。错题整理没必要把整个错题抄写在错题本上，用自己能够看得懂的语言将错题进行表述即可，参考答案也没有必要完完整整一字一句 copy 上去，挑重点思路和解题步骤写即可，或者直接把答案剪切上去，节约时间，提高效率。

**接下来我想给大家分享整体上的学习心得。**

首先，预习很重要。有些同学上课的时候经常会出现这样一种状况，自己低头捡个笔，整个后半节课就完全听不懂了。后来我想了想，出现这种状况的原因可能就是最开始没有做好预习。如果我们提前进行预习，认真看看课本或者自己买的教辅资料，对下节课的知识点进行较好地把握，发现不懂的地方做好标记，上课的时候再重点听老师讲解，那么上课的时候也可以不花 100% 的精力去听。



因为每个人精力有限，大部分时候并不能做到上课 45 分钟完全集中，难免需要一些时间进行合理的调整，所以这个时间就需要通过预习迅速掌握好知识点，老师讲解的时候才可以稍微放松。但当你发现老师已经讲到那些你不懂的知识点时，就需要聚精会神地听，认真思考，这样也能够较好地提高学习效率。

其次，找到适合自己的记忆方式。不同的同学有不同的记忆时间段，对于我来说，我喜欢早上记忆，我觉得早上脑袋的运行效率会更高一些。此外，也需要掌握一定的记忆方法，比如思维导图、记忆宫殿等，或者大家也可以在网上查询其他适合自己的记忆方式。

第三，多想多问，及时解决不会的知识点。比如我上课有个点没有听懂，那么课后一定要及时询问老师，或者找同学进行沟通交流，不要拖延。我之前性格比较内向，高三之前上课有不懂的地方，课后也不太敢找老师沟通交流，只是自己上网搜寻资料。但后来我发现，这样做会花费大量时间，效率比较低，同时又没有趁热打铁，学习效果并不好。

所以我建议大家突破自己的舒适区，不要对老师抱有恐惧心理，多和老师沟通交流。而且不要认为老师讲的一定正确，要带着自己的思考思辨能力去听老师的讲解。

第四，善用 APP 和互联网学习资源。现在互联网资源非常丰富，大家可以低成本上网，像 B 站、知乎、慕课等有很多课程资源，大家可以通过各种各样的渠道进行学习。比如我假期常预习下一节课内容，那么我就经常在 B 站听一听其他老师的课程，我相信这些都是一些不错的学习方法。

**接下来我想给大家分享清华的学习和生活。**主要分为三个部分，第一部分是关于清华的介绍，第二部分是清华的学业讲解。第三部分是我在清华的大学生活。

**首先，关于清华的介绍。**清华大学有一个日晷，其基座上写着“行胜于言”四个大字，体现着学校务实的校风。相信大家也听说过《周易》中的一句话，叫做“天行健，君子以自强不息；地势坤，君子以厚德载物。”那么“自强不息，

厚德载物”就是我们清华的校训，体现着清华精神。清华大学也致力于为国家培养优秀人才，不管是学术大师，兴业之士，抑或是治国之才等，包括“两弹一星功勋奖章”获得者邓稼先生、国家主席习近平等，他们都是学校的校友。

可能国人对清华北大有一些固有印象，认为清华理工科更好，而北大文科更好。这种印象是什么时候形成的？1952年，我国进行了全国院系调整，当时清华将理学院、法学院、文学院等文科方向的学院向外调至北大、中国政法大学等高校，而部分大学的强势理工科被并入清华，这种情况下形成学科的优势整合，导致大家现在会有一定的刻板印象，认为清华理工科更强，而北大文科更好。但其实我想说，清北这些顶尖学府都属于综合性大学，虽然清华工科更突出，但这并不代表文科不强。大家可以看到 QS 世界大学排名，在多项世界大学排名中，清华均位于亚洲第一。

接下来几幅图片展示的是学校的一些风物。学校在《福布斯》评选中荣获“全球最美大学”，这也是亚洲唯一入选的校园。大家可以看到，不管是中央主楼，还是荷塘等景色，它们都非常美丽。后边六幅图展示的是学校春夏秋冬一年四季的美景。



此外，清华大学课外活动非常丰富，学子们具有很强的创造性。大家看到的这四幅图是建筑学院或者美院同学堆的雪人，比如有思想者、爬树的可爱考拉等。

其次，关于清华的学业讲解。下面是招生专业介绍，可能大家目前处于低年级阶段，看到这张表不会有太多认知，但通过这张表格我们大概能够知道清华大学属于综合性大学，专业分类非常全面，包括数理类、化生类，艺术类、人文与社会类、商科，计算机等。而且学校与国际接轨，常与 QS 排名前 50、前 100 的高校进行学术交流和学期交换等活动。

序号	招生专业类	包含院系
1	数理类	数学、物理、数理基科、工物、核工程核物理
2	化生类	化学、化生基科、生科、药学、化工、材料
3	人文与社会类	社会学、经济学、国际政治、心理学、英语、日语
4	艺术类	设计学类、美术学类、艺术史论
5	机械、航空与动力类	机械、精仪、能动、车辆、航院、工业工程
6	电子信息类	电子、微电子、生物医学工程
7	土木类	土木、水利、工程管理、交通、海洋
8	环境、化工与新材料类	环境、化工、高分子材料、材料科学
9	计算机类	计科、软工、交叉信息学院（姚班、智班、期班）
10	建筑类	建筑学、城乡规划、风景园林
11	自动化类	自动化、信息管理与信息系统
12	能源与电气类	电气工程及其自动化、能动、建环
13	经济、金融与管理类	经济与金融、信息管理与信息系、工商管理
14	法学类	法学
15	文理通识类	新雅书院
16	临床医学类	临床医学（协和）、医学实验班

（清华大学 自强不息厚德载物）

我目前是在清华大学经管学院，我们班大概有 30 人，其中有 20 名的内地同学、两三位港澳台同学，六七名来自世界各地不同国家的同学。整体来说，班级处于多元文化氛围之下，所以你可以听到世界各地不同的声音，学习不同文化氛围下的观点，多和同学们沟通交流，站在对方的立场和角度思考问题，这对于培养和塑造具有全球视野的人才非常有益。

同时，学校很重视通识教育和学生的个性发展。比如贯彻执行“三位一体”的教育理念，通过专业课的知识输出让学生获取知识，努力培养学生的好奇心、想象力、批判性思维等，再到更高阶的价值塑造，整个培养体系全面科学。

经管学院学什么？比如商科，它有会计学原理、经济学原理、投资学、公司金融等专业课，也有中国文明、西方文明等通识教育必修课程，同时涉猎心理学、社会学相关选修课程，非常有意思的是还需要学物理。如果你选择了《生命科学简史》或者《现代生物学导论》，还可能接触到解剖学，所以整体课程设置体系

相当丰富。

### 经管同学的课表

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节 8:00~9:35		多元微积分(扈志明; 必修; 全周; 六教6A118)		新生专题研讨(金勇军; 必修; 前八周; 六教6B205)	
第2节 9:50~12:15		经济学原理(2)(钟笑寒; 必修; 全周; 明理楼112)	英语文学中的中国形象(孙赛茵; 任选; 全周; 六教6A114)	多元微积分(扈志明; 必修; 全周; 六教6A118)	一年级女生体育(2)(王俊林; 全周; 东区体育活动中心)
第3节 13:30~15:05	中国近现代史纲要(李燕; 必修; 全周; 明理楼112)	会计学原理(薛健; 必修; 全周; 六教6A016)	商务计算与智能分析基础(孙静; 任选; 全周; 六教6A214)		商法原理与实务(姜朋; 任选; 全周; 明理楼321)
第4节 15:20~16:55	大学生职业生涯规划与发展(全蕾苒; 任选; 后八周; 六教6A013)	会计学原理(薛健; 必修; 全周; 六教6A016)	商务计算与智能分析基础(孙静; 任选; 全周; 六教6A214)		
第5节 17:05~18:40					
第6节 19:20~21:45		中国文明(刘丰; 必修; 全周; 一教205)			

这里给大家展示的是一名经管同学的课表。大家可以看出大学课表和高中课表不同，有很多空缺。我想这也是清北同学比较具有优势的点，我们选课真的是自己选的，不像有些学校，他们的课程是安排好的，没有自己的选择空间。而且我们只需要在本课四年内完成培养方案即可，选课的灵活度非常高。

这是自动化方向一名同学的课表。可以看出他的早八非常满，课程任务也比较重，蓝色字体标记的是他们的实验课。我这学期只选了3天的课程，相当于上三休四的状态。所以其实上大学后选课自由度比较高，大家会有更多自由支

### 自动化同学的课表

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1节 8:00~9:35	电路原理C(刘瑞岩; 必修; 全周; 六教6A216)	计算机硬件技术基础(袁志昌; 任选; 全周; 四教4205)	大学物理B(1)(张卫华; 必修; 全周; 六教6A315)	电路原理C(刘瑞岩; 必修; 单周; 六教6A216)	微积分A(2)(崔建莲; 必修; 全周; 三教3300)
第2节 9:50~12:15	大学物理B(1)(张卫华; 必修; 全周; 六教6A415)	形势与政策(蔡万焕; 任选; 前八周; 六教6A017)	微积分A(2)(崔建莲; 必修; 全周; 三教3300)		计算机网络管理(王会; 任选; 全周; 法盟B104)
第3节 13:30~15:05	一年级男生体育(2)(王俊林; 全周; 东区体育活动中心)	工程图学基础(胡楚雄; 必修; 全周; 新永304)	中国近现代史纲要(张牧云; 必修; 全周; 三教2101)	电路原理C(交流电路参数的测定)09_4B(西主楼4区306; 第9周; 时间: 13:30~16:05)	
第4节 15:20~16:55			计算机硬件技术基础34(西主楼3-213; 第周; 时间: 15:20-16:55)	电路原理C(交流电路参数的测定)09_4B(西主楼4区306; 第9周; 时间: 13:30~16:05)	
第5节 17:05~18:40				电路原理C(交流电路参数的测定)09_4B(西主楼4区306; 第9周; 时间: 13:30~16:05)	
第6节 19:20~21:45			人工智能导论(李建民; 任选; 全周; 明理楼320)		

配的时间，可以提前给自己的大学生生活做一些规划。此外，清华大学不限制学生选课，学生可以自由选择感兴趣的课程，比如射击、跳水、宝玉石鉴赏、天文学导论等，课程设置比较丰富。2020年，清北也开放了互选课，清华学生可以选择北大课程，北大学生也可以选择清华课程。

**接下来我想给大家分享清华校园生活。**大家可能知道清华校园非常大，那么到底有多大？我们可以具象化感知一下，清华大学校园面积是北大、北师大、北语言、北京理工、中国人大五所高校的面积总和，所以在北京这样寸土寸金的地方，它的面积已经非常可观了。

清华学子如何出行？校园面积大也会面临路程远，通勤时间长等问题，从宿舍楼到最近的教学楼，可能大家走路都得走15-20分钟，所以整体出行不是很便捷。那么大家进入学校，基本上人手一辆自行车，遇到下雪等特殊天气，可能也会出现自行车被掩埋的惨烈状况，甚至在上学高峰期出现堵车盛况。

清华大学对于体育要求高吗？非常高。比如秋季学期男生需要跑3000米，女生跑1500米，春季学期男生需要做21个引体向上，女生也有较高的仰卧起坐个数要求，所以清华大学又被戏称为“五道口体校”。一方面体育不仅仅能够强身健体，另一方面也可以让你在学习之余换换脑子，更好地提高效率，更快地进入下一个学习过程之中，所以学校非常重视体育运动。同时，浓厚的体育氛围也培养了一批批能力突出的体育健将，如东京奥运会拿到首金的杨倩，她也是清华经管的同学。

清华有什么好吃的？清华校内目前总共有6万多人，19个食堂，大部分食堂都有2-3层，选择非常丰富，甚至有同学直到毕业都没吃完所有的食堂。虽然不同食堂有不同地域特色的菜品，但经常被大家吐槽不正宗，然而这并不影响大家的吃饭热情。比如你想吃火锅，我们有；想吃广东一带的肠粉，我们有；想吃煲仔饭、北方的面食、东南亚美食、西餐等，我们都有。整体来说就是好吃不贵，物美价廉，远近闻名。

清华住宿条件怎么样？在我看来，清华住宿条件相对来说还是比较不错的，上床下桌四人寝，干净整洁。我们宿舍楼下非常方便，包括干洗店、打印店、小卖部、修车铺等便民服务店。所以清华不仅仅是一个学习氛围非常浓厚的地方，它的生活氛围也非常浓厚。

在清华学习是什么感觉？首先学校的学术氛围非常浓厚，身边的同学都是大佬级别的人物，大家约饭或者走路聊天的时候，都会进行学术研讨，相互启发，相互促进。除了学业，我们的课余生活也非常丰富，学校有 200 多家学生社团，全年有不间断的学生节、男生节、女生节... 数不胜数的校园文化活动、观影活动及艺术讲座。

接下来是一些工科比赛的展示，也设置了非常丰厚的奖金。比如电子系设计了贪吃蛇游戏，AI 游戏等，我们经管同学的科研项目、商赛等。商赛的时候，我们会共同商讨一个案例，小组几个人进行快速头脑风暴研讨，这种情况下熬大夜、喝咖啡、Teamwork 等都是非常常见的事。

清华大学社会实践项目也非常多，学校很支持大家“走出去”，研究那些有意义、有价值的社会问题。比如我大一参加了三个实践，其中有一个就是四川，去到四川宜宾探究非遗文化的保护。而不管是去到农村实地探访茶园，还是去到五粮液酒厂观看酿酒过程，这些都能够亲身感受和体验世界，增长见识，拓宽视野。而我们在后期也有很多宣传成果，包括在四川新闻网、今日头条，学院、学校的一些网站，以及哔哩哔哩的评奖活动中获得了很多荣誉。所以学校不仅能够在学习生活上带给你很多收获，也能够帮助和鼓励大家多参与各项实践活动。

清华大学开设多个勤工俭学岗位，供希望能够自食其力的学生参与，勤工俭学带来的收入足够支付学费。学校的助学金奖学金体系非常完善，像我刚进学校就会有新生二等奖学金，相当于免学费的状态，而且每年都会进行奖学金评定。

最后，我想给大家一些建议。希望大家能够找到自己的兴趣爱好，多看书，多运动，尝试开阔眼界，提高效率，达到新的人生状态。

有人可能想问我在大学的收获，我觉得最重要的一点是眼界和格局。我之前生活在小城市，看到的、听到的都非常局限。但上大学后，与世界各地不同的同学沟通交流，尝试通过不同的视角看待问题，学习不同的逻辑方式和解决问题的方法，这时能够很明显地感觉到自己的进步过程，所以对于我来说眼界和格局是大学带给我最大的收获和体验。

最后，想送给大家一些话：“纵有千古，横有八荒，前途四海，来日方长。希望大家不要给青春留下遗憾，希君生羽翼，一话北溟鱼。”

我的分享就到这里，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