

# 让我们的大学时光增值起来

编者按：近期走红网络的清华“学霸”姊妹花马冬晗、马冬昕给不少同学带来了深深的挫败感。班级第一的成绩排名，丰富充实的社工经历，精彩不断的文体生活，特等奖学金的最高荣誉……如此硕果累累的大学生活让我们不禁长叹：大学四年，原来还可以这样过！

反观我们，想当初也是一腔热血，满怀憧憬：当一回博学多闻的传奇“学霸”；变身为颇具人脉的交际

达人；穿梭各种学生活动，大显身手；积极参加论坛比赛，提升自我……只是，满满的计划表总是被飞速流逝的时光瘦身了一大圈，虽然常有奔波忙碌，虽然深感精疲力竭，却常常感慨自己的大学时光投资回报率太低，许多该做的事、想做的事还未着手便被判了死刑。

如何在有限的大学四年中获得更多的自我提升？让时光“增值”起来是解决问题的关键。

## 现身说法



增值法一：

## 制定学年发展方向，拒绝盲目收获多

政府管理学院 09公共事业管理 周玮琪

连续两学年荣获学校全面发展一等奖学金、国家奖学金，曾获北京市“三好学生”荣誉称号，现已外保至清华大学。

相信我们每个人都曾经有过盲目的选择：在同学的鼓动下参加了自己并不感兴趣的比赛，水水地打了次酱油；一时兴起草率报名了自己应对不了的辅修课程，身心憔悴却收获甚微。与自身兴趣、能力、精力并不相符的盲目选择往往让我们得不偿失。因此，明确自身发展方向，目标清晰拒绝盲目对我们的时间“增值”非常重要。

结合学年特点与自身状况，给自己设立一个学年发展方向是我在每学年初的必做功课。虽然

只是一个并不具体的规划，但也足以让我看清前方，走出迷茫。大一时鼓励自己多读多学，多参加活动，多结交好友；大二时要求自己打好专业基础，有选择性地参加与专业相关的比赛论坛；大三时督促自己读研、出国、就业三选一，并着手准备；大四时监督自己基于未来走向，不断充电。

我的大学生活因着这些学年规划而脉络清晰，有条不紊，少了盲目与冲动，多了高效与充实。大学四年常被我们喻为一段青春的征程，每个学年为自己树一面前行的旗帜也许能够确保我们少走不少弯路，从而在有限的时光中走得更远，攀得更高。

增值法二：

## 填制时间四象限图，区分轻重缓急

税务学院 10国税 邓集元

连续两学年荣获学校全面发展奖学金，曾获校级三好学生、国家奖学金、全国大学生英语竞赛三等奖。

有没有总是被一个个Deadline追赶地手忙脚乱？是不是总在后悔真正重要的事没有来得及认真去干？尝试列一张时间管理四象限图吧，合理的时间配置会让我们做事的效率提升起来。

学过管理学原理的亲们一定对时间管理四象限图感觉颇为亲切：每天更新一遍我们的备忘录，将其中记录的事情按照紧急与重要程度归列为紧急而重要、重要不紧急、紧急不重要、既不紧急也不重要四大类，进而确定先后处理顺序，分配时间定额。对于紧急的事

情，可以优先处理，但是切莫将紧急与重要混为一谈。只有将大部分时间与精力投放在重要的事情当中，我们才能获得高额的时间回报。

重要而不紧急的事情最容易被我们忽视，也最容易为我们日后的追悔埋下伏笔。就像课外阅读专业书籍，积淀知识，寒暑假尝试实习打工，走进社会这类事情，由于没有给我们带来紧迫感，需要大家自觉完成，许多同学因此在不知不觉中大大削减了时间的投入，导致大四求职时纠结于自己的专业知识不过硬，烦恼于自己的实习经历很苍白。所以，认清什么对我们的发展最重要，带着目标配置时间，才会让收益最大化。



增值法三：

## 充分利用零碎时间，集中精力效率高

商学院 09工商管理 石鹏



商学院团委副书记，曾获学校全面发展一等奖学金、国家奖学金，现已优干保研。

虽然在高中时便已养成了做好计划的

习惯，但大学生活任务之重、节奏之快还是常常让我颇感压力山大。作为一名学生干部，我的时间往往会被学生工作分割成零碎的小块儿。习惯了高中时期在完整的时间段中进行学习，开展工作，初入大学的我经常会因为原有计划被一些突然闯入的工作完全打乱而烦躁不安，也时常在热情高涨地讨论好活动策划后打算自习却完全静不下心来。

经过半个学期的适应调整，我逐渐改变了自己对整块时间过分依赖的习惯，而是把诸如背单词、做练习、整理会议记录等能够拆散处理的任务配置在零碎时间段中，同时努力让自己做到参加学生工作时不要惦记着自己明天要交的作业还未写完，打开书本开始学习后不要思索着活动策划方案应该做出哪些改进。拿得起，放得下，集中注意力做到全身心投入，零碎的时间段里也能创造价值。

(本报记者 11行政管理1班 苗现伟 10财经新闻 李萌 11金融 李隽 12金融2班 尹琦玮)

## 他山之石

### 哈佛学生的“炼狱”生活

时间增值关键词：惜时、勤奋、专注

虽然是凌晨四点，哈佛大学的图书馆依然灯火通明，座无虚席。厚厚的书本前，一张张面孔不见疲倦，只有专注。在哈佛，处处都有同学们勤奋学习的身影，处处都能够被视为图书馆的延伸。学生餐厅里很难听到同学们闲聊的声音，一边吃比萨一边看书，一边喝可乐一边做笔记已经成为大家的共同习惯。哈佛的校医院同样安静，同学们通过阅读书籍、回顾笔记充分利用候诊时间，不虚度一寸光阴。除了紧张的学习拼搏，哈佛学生还会积极参与到学校组织的多种艺术活动中。“狗一样地学，绅士一样地玩”，哈佛提倡的是一种学得投入，玩得轻松的大学生活。音乐会、戏剧演出、舞蹈表演等课余活动不仅提高了同学们的艺术修养，也让大家得到了娱乐放松。

央视《世界著名大学》栏目制片人谢娟曾到哈佛进行采访，让她感受最深的便是同学们的大学生活在太辛苦。不分昼夜地疯狂学习对于哈佛学生而言已成为家常便饭，因而在校园里的长凳上，谢娟多次看到过于疲惫、呼呼大睡的“苦行者”。虽然学习压力大、任务重，但哈佛学生依然乐在其中。据谢娟回忆，在哈佛，见得最多的便是大家一边啃着面包一边忘我地看书。承担未来的使命感，对所学领域的强烈兴趣激发着哈佛学生在这个竞争激烈的校园里充分释放生命的能量。

总结：不见华服，不见化妆，只有匆匆地脚步，坚实写下人生的篇章。哈佛学生的“炼狱”生活向我们证明了生活的真谛：“没有艰辛，便无所”。

## 热线咨询

学生来电：

老师您好，我是学生会组织部的大一干事。相信不少同学都有和我一样的悲惨经历：刚刚进入学习状态就收到了横空杀来的开会通知，真心无语；明天虽是期中考试还要在校园里四处奔波，无暇复习。我希望能够得到老师的建议，帮助我做到学习、工作两不误，在有限的时间里实现全面发展，提高综合素质。

保险学院辅导员苏伟峰答疑：

保证课上精力集中，提高课堂学习效率能够有效帮助学生干部们减轻学业负担。课下学习时间较少，上课不认真，下课忙自习的低效率学习方法实在让学生在干部们伤不起。当堂掌握知识要点，理顺知识框架体系，理解例题解法思路，及时解决问题困惑，更为严格的课上要求有利于大家在提高课堂学习质量的同时留出课后活动时间。

即便如此，扎实的知识基础依然需要大家的课下投入。随堂练习，定期复习并不能因为课上的努力而被忽视。因此，学生干部们要学会放弃部分娱乐时间，充分利用周末、假期来给自己补补课。虽然看着室友结伴出行而自己却不得不憋屈在自习室里，这样的感觉实在不爽，但大家还是要咬紧牙关，抵制诱惑，确保足够的学习时间，跟上老师的教学进度。相信一分耕耘终有一分收获，大家的大学生活因着这些努力付出而会愈发充实美好。

学生来电：

老师您好，我是一名大二的学生。回顾匆匆流逝的大一时光，不得不感慨我的大一生活经营得很失败。虽然积极参加过各类比赛，虽然每一次都是全力以赴，但最后的结果无一例外都是忙忙碌碌却一无所获。大二学年已经开始，在丰富多样的学校活动中，我应该如何进行选择，让自己的时间投资获得应有的回报？

人力11班班主任王海燕答疑：

经过了大一学年这个探索尝试阶段，步入大二的同学们应该主打定向发展路线。选择与专业知识相关的比赛论坛有助于我们夯实专业基础，参加符合自身兴趣爱好的活动以确保我们的参与热情，从而更有利于锻炼能力，提升自我。

大道理虽是如此，但是我更希望同学们能够明确“收获”一词的含义。收获并不仅仅是比赛获奖。在论文大赛中获得了研究问题的经验，在时政论坛里懂得了案例分析的方法，在社工活动中结识了志同道合的朋友，这些都该被列为我们参与活动后取得的收获。所以，不要在失败之后感慨自己付出颇多，收获甚少。只要我们认真总结，反省自我，做出改进，我们的时光便没有白白浪费，我们的付出也会在不久的将来收获精彩。

学生来电：

老师您好，我是一名大三的学生。团队合作是大学生活的重要内容，我们常常需要组队参加比赛，一起实践，共同完成报告。可是，团队工作效率低下是我们常常遇到的头疼问题。费时多成效少的小组会议，用时长进展少的任务落实总会让急性子的我一次次濒临抓狂。我们应该注意哪些方面来提高团队工作效率，更快更好地实现团队目标？

政府管理学院辅导员李飞凤答疑：

把好组队关是提高团队工作效率的第一步。根据活动需要与团队结构，挑选出自己了解的靠谱队员，能够有效避免合作过程中可能出现的不少问题。选取队员时，大家经常会犯下看重能力而忽视积极性的错误。要注意，队员的积极性往往能够弥补其能力方面的欠缺，甚至可以让整个团队的干劲十足。相比之下，能力很强却懈怠懒散的队员反而更容易给团队成员“泼冷水”，削弱大家的工作热情。“大家好才是真的好”，当“全力以赴，做到最好”成为全体成员的共同认知时，这样的团队便能取得成功。

在团队工作过程中，每个队员都应做到先把自己的任务份额做精做好，再去监督他人是否按时保质保量地完成。团队成员之间的相互监督机制不仅有利于缩短工作时间，提高工作质量，还可以取长补短，完善自我。

(本报记者 11注会 路荣 11行政管理1班 苗现伟)

时间增值关键词：详细计划、自我管理

“跳好长绳”、“自习大物”、“素拓宣传”，一张张密密麻麻的周计划表承载了清华“学霸”马冬晗不平凡的四年大学生活。无论是三年学绩点班级第一的优秀成绩，亦或是精义系学生会首位女主席的社工经历，学习计划表在马冬晗的大学生活中发挥了极其重要的作用。初入大学时，马冬晗也曾经因为环境不适，课程吃紧乱了阵脚，大一上学期期末考试全年级26名的历史最低排名更是让她抹了好几次眼泪。从妹妹马冬昕那里引进了填制学习计划表的方法后，马冬晗深感自己的大学生活“方向感增强了，节奏感加快了”。

制定计划很容易，坚持做好实在难。相信最让同学们感到不可思议的便是，面对如此高强度、快节奏的计划表，马冬晗居然能够在三年半的时间里坚持落实下来。据马冬晗介绍，自己的坚持不懈归功于自我管理的有效实行。通过在表中设置“计划完成情况”一栏，马冬晗给自己搭建了一个自我监督、自我激励的平台。“高效、专注”，对于自己的良好表现不吝给予肯定，“加油，抓紧时间”，对于自己的不足之处要及时做出反省。除此之外，表格的边缘空白处也是马冬晗给自己打气加油的主阵地。“我相信我是最棒的！”“目标坚定，踏实走好每一步！”一句句斗志昂扬的话语，推动者马冬晗鼓起精神，继续前进。

总结：马冬晗的学习计划表不一定适用于所有人，但是她对时间的详细规划、对自我的严格管理也许值得我们参考自身情况，加以学习借鉴。(本报记者 11注会 路荣整理)