



编者按:今年是贯彻落实党的二十大精神开局之年,也是学校发展的关键之年。为激励全校教职工增强本领,勇于担当,主动作为,以实干实绩为推进学校高质量发展贡献力量,校工会联合宣传部推出“强本领 勇担当·小岗位也有大作为”系列专题报道,本期校报刊发部分教师心得体会,展现他们爱岗敬业、无私奉献、甘为人梯的精神风貌。

## 与建大同心同向共奋进

◇周宇(建科学院)

2006年,来到建大校园,转眼已教书育人17载。一直从事教学一线工作,教授本科生课程“流体力学”、研究生课程“两相流理论与数值模拟”,担任本科生班主任,指导研究生,在教书中努力学习如何传道授业解惑。

不忘教育初心,牢记教师使命。积极参加学校组织的高校教师课程思政培训、各项教学法活动,虚心向有经验的老教师请教,思考专家和学生的反馈,努力完成各项教学任务,不断追求进步,提高自身教学与科研水平。五次被评为学校“优秀主讲教师”,获得“桑德优秀教师”称号,获得校级讲课竞赛二等奖,获得校级优秀教案二等奖。

坚持立德树人,在课堂与课外帮助学生树立正确的价值观,养成科学的辩证唯物主义思想方法。通过阐述我国在国际在本领域的成就和研究成果,激发学生为中华之崛起而读书的雄心壮志。将建大人探索自主创新发展的、勇于承担战疫使命等典型案例融入课堂。与学生交流,理解学生的意见和心声,关注学生的学习动态和心理状态,针对学生在思想、学习和生活上的困难,耐心解答、正确教育和引导,积极配合辅导员工作,鼓

励学生珍惜求学时光,掌握正确学习方法,提升专业素养。

在教学方法上积极探索,充分激发学生的学习兴趣和发挥教师、学生两个主体的积极性和主动性,极大地提高了学生学习效果。结合我校建科学院的专业特色以及学生的接受能力制订出合适的教学方案。遵循“从实际中来实际中去”的思路,通过将科研与工程应用问题的内容制作成多媒体课件展现给学生,贯穿教学过程中对数学形式的物理背景的强调,设计前沿专题讨论课,在现有条件基础上优化资源,开设与科研、工程应用相关的开放式实验,以及课外科技活动指导等教学手段,将理论与实际问题相结合,使学生了解实际问题,直观地帮助学生理解教学内容,提高学生的兴趣,培养学生解决实际问题的能力。动员并带领学生参加各类竞赛、创新创业实践,熟悉专业常用测试方法和实验仪器,引导学生从课堂、课外获得新知识的方法,激发学生的潜能,引导学生多元化的成长。指导本科生参加国家级大学生创新创业大赛,指导硕士生参加中美创客大赛、中国研究生能源装备创新设计大赛等,指导的硕士生多次获得

了国家奖学金,毕业论文获评校级优秀硕士学位论文、中国冶金教育学会优秀硕士学位论文。

积极通过科研促进教学,努力做到“教学相长”。主持国家自然科学基金项目、陕西省教育厅协同创新项目与一般项目等,作为主要完成人参加国家自然科学基金重点项目、“十三五”重点研发计划等各类科研课题。获得陕西省科学技术进步奖一等奖、中国钢结构协会科学技术奖二等奖等;参编国内外专著2部;发表论文20余篇;授权专利10项,其中发明专利5项、软件著作权3项;积极推进成果转化,完成高效通风技术工程试验与示范项目2项。

围绕学校“11445”发展新格局,作为建大的一员,我将继续立足岗位、尽职尽责、担当奉献、开拓创新,在“教学相长”中与学校同心同向共奋进,为我校暖通学科的发展,为培养高质量专业人才作出应有的贡献。

**强本领 勇担当  
小岗位也有大作为**

紫阁书院10#333宿舍住着作息无比规律的5个人。“卷什么?保持好自己的学习、生活节奏就好了。”面对愈发激烈的竞争压力,他们有一套“任凭风浪起,我自岿然不动”的解决方案。

“保研,成功。本硕,成功。”在人才济济的机电学院,他们早早地明确了自己的目标:有保研意向的积极学习,为自己积攒“资本”;准备本硕一体化的提前与老师沟通,积极提升自我素质;确立考研目标的利用课余时间,早早开始复习……

常熬夜赶进度,现在发现白天抓紧时间,夜晚充足睡眠才是高效的关键。”

高效是一种能力,面对困难时的选择则体现了态度。在求学求知的道路上,他们也不总是一帆风顺。大三下学期,课业学习与参加竞赛相互冲突成了宿舍成员的“拦路虎”,但他们也没有因此退缩。“课业和竞赛并不冲突,我们完全可以利用专业知识更好地完成竞赛,也可以通过竞赛更好地了解专业知识的深层脉络。”在竞赛与学业之间,他们找到了相对的平衡点,提高时间的利用率成了他们的“法宝”。

天各自复习,做好问题归纳,晚上回到宿舍便相互讨论、共同解决。可以说,333的气氛是从相互学习中活跃起来的。大家也坚信“一起学总比一个人闷头学效率高”。

在这样和谐氛围的影响下,大家互帮互助、目标明确、成绩斐然。三年来,5人的成绩都名列年级前茅,平均学分绩点达到3.64,平均综合测评成绩为5.26,共获得各类奖学金21人次,获奖金额46700余元。此外,他们以第一作者身份发表EI论文1篇、申请实用新型专利6项,并均获得授权;在各类科

创竞赛中,共获得国家级奖项13项、省部级奖项15项、校级奖项15项。

土帮土成墙,人帮人成城。大四上学期,除了寇晨宇外,其他舍友都相继收到了保研成功的喜讯,这给他带来了不小的压力。经过舍友们的分析,发现他在政治方面比较薄弱。“时间紧任务重,带着舍友们为我量身定制的复习计划,我开始坚持每天三点一线连轴转,加快复习速度,早起背政治,吃完早饭再去图书馆复习专业课,虽说有点累,但每天的生活紧凑又充实。”功夫不负有心人,在寇晨宇的个人努力和大家的共同帮助下,他如愿考上了心仪的学校。

“博观而约取,厚积而薄发。”他们始终保持着规律的生活节奏,不激进、不放纵,朝着自己制定好的目标坚定地前进,最终用出色的成绩和丰硕的成果为自己的大学生活交上了一份满意的答卷。



## 在自己所热爱的世界里闪闪发光

——记2021—2022学年标兵宿舍5#740

◇学生记者 阮凯宇 王晓倩

“生如逆旅,一苇以航。”这是高欣妍同学的座右铭,生命如同逆行之行,即使一叶扁舟也要向前启航。幸运的是,她不是孤独的,“因为我的小舟上不仅有我一个人,还有我们宿舍组成的家”。

说这句话时,高欣妍默契地看向了她的六个舍友,从她们的笑容中不难看出,住在同一间宿舍、相处在同一片屋檐下是缘分,是感激,是自豪。

她们分别是建筑学专业的高欣妍、杨方雨、熊澜、程丽卓、吴书玮、徐艺蕾、谢亦瑶。

七位女生来自六个不同的城市,近四年的相处,让她们觉得“有你们就是家”。就读建筑学专业无疑是比较辛苦的,但是她们一直用自己的方式为大学生活增添乐趣。生活中的她们常常为对方考虑,用一些小举动不断温暖着对方。2022年冬天,新冠肺炎疫情肆虐,大家都被封控在宿舍中。在那段特殊的日子里,宿舍成员依然记得彼此的生日,没有蛋糕,就用面包制作一个。令熊澜难忘的还有宿舍成员一起打印了一本相册,满满都是大家在一起的回忆。这就是5#740宿舍,一个小但却温暖的家。

每个人在这个小家庭中都有自己的“角色”,舍长高欣妍憨直可爱、天真活泼,经常被姐妹们开玩笑说是“一枝花”,她就像小家里的“教导员”,负责宿舍整体事务;吴书玮、徐艺蕾成绩优异,在设计课、画图、竞赛等方面能够给大家很多的帮助;熊澜是卫生委员,及时督促大家打扫卫



生;谢亦瑶是小家的心理委员;杨方雨则负责督促大家进行体育锻炼,维护身心健康。

她们秉持互相尊重的生活方式,每天晚上11点,宿舍便早早熄灯,即便不睡,大家也安静地做自己的事情,背单词或者画工图,宿舍没有吵闹的讲话声,只有笔尖落在纸上的沙沙声,而早起锻炼的人也不会吵到自己的舍友。“几年的相处,难免会遇到小矛盾、小磕绊,但是大家都懂得表达,及时沟通,这些方法对于解决矛盾才是最有效的方式。”高欣妍说。

学习方面,她们将自己的微信群命名为“专业技能学习小组”。每一次考试过后,她们都会认真复盘,反思、总结过去学习方面的不足,制订相应计划进行调整并相互督促。考试前一天晚上,她们会用互相问答的方式巩固知识、查漏补缺。除此之外,每月宿舍会通过集体投票的方式选择一天,只采用英语进行对话,以提升彼此的英语听力和口语能力。她们的努力获得了丰厚的回报:宿舍成员连续三年平均学分绩点达到3.8,综

获得中国博士后科学基金一等资助、特别资助,并获得了国家自然科学基金青年项目。2017年,博士论文顺利入选陕西省优秀博士论文,并入选了中国博士后科学基金资助选介(全国100人),有机会进入香港大学土木工程系进行科研工作。同时,这一年,我顺利出站,入职西安建筑科技大学,成为一名教师,开始正式招收学生并参与本科生的教学工作。此时,自身的责任意识、团队意识及集体观进一步增强,在工作中对自己的要求更加严格,尽职尽责做好岗位上的每一件事情,力争为学校的发展贡献自己的力量。我想这是一种传承,来自建大人务实的传承。

转眼已经来校17年,在母校的支持与培养下,在各位前辈和老师的指导与引领下,我的人生充满了理想与信念,充满了温暖与厚爱,点点滴滴皆铭记于心,感激之情难以言表,唯有努力工作,不负学校的培育之恩。

2015年,即在建大学习的第九年,我博士顺利毕业,并进入本学科博士后流动站,继续博士期间的研究工作。入站第一年,我先后

## 饮水思源 笃定奋进

◇苗瑞(环境学院)

合测评平均分达到4.8;全员通过英语四级,最高分637分,四人通过英语六级,最高分610分;共同参与国家级竞赛10项、省级竞赛5项,并且分别获得了一等奖至三等奖的荣誉,获奖总金额高达五万元;宿舍连续两年被评选为学校“争先创优”标兵宿舍……

“在‘霍普杯’‘中联杯’以及‘天作杯’等比赛中,我们一起奋斗,有时候会到凌晨两三点,大家一起做模型,有在楼梯间做的,有去天台上做的。遇到难题时互相鼓励、相互帮助,因为有彼此的陪伴与帮助,自然就会取得好的结果,所以非常值得。”谈及那些一起努力过的日子,七位女生感慨万千。

个人兴趣方面,宿舍成员也丝毫不落后,绘画比赛、钢琴十级、尤克里里、吉他、马拉松、小提琴等全面发展,谢亦瑶还利用暑假时间考取了潜水证……

“愿我们在自己所热爱的世界里闪闪发光。”谈及未来,七位女生希望自己勇于尝试,多多参与,放平心态,用自己的光芒影响小家里的每个人。

