一个年级有4个“吴俊杰”

同名新生来自三省 相聚同济共启新程

“你好,我是吴俊杰。”

“我也是。”

在同济大学2023级本科新生中,有四位学生都叫——吴俊杰,他们分别来自甘肃、安徽和山西,天南地北却在上海相遇,其所学专业分别为医学试验班、工科试验班(智能化制造与先进材料类)、工科试验班(智慧建造与低碳环境类)、经济管理试验班,分属济人、同德、同舟、同心四个学堂。

得知有这么多同名同姓的小伙伴一起考入同济,大家都直呼“太神奇了”。

顾名思义,“俊杰”被家长们赋予了“人中俊杰”的殷切寄托。尽管起名由来各有不同,但家长都希望孩子们能够出类拔萃,拥有美好前程。而他们在同济的故事,现在正是起点。

对“吴俊杰”们来说,同济大学正是他们理想的选择。

早在小学五六年级的时候,考入医学试验班的吴俊杰就对同济有所耳闻。“当时看到有本小说里的男主角是同济建筑系毕业的,就知道同济的建筑专业特别厉害,希望有朝一日自己也能上同济学建筑。”随着不断成长,理想兜兜转转,本着“济人济世”的想法,他立下学医的志向,同济依然是他的“梦中情校”。后来,他的高考分数刚好落在同济的医学专业。“就这样幸运地来到了同济,是非常理想的状态。”他感叹。

对于同济最初的印象,进“智慧建造与低碳环境类”工科试验班学习的吴俊杰和进经济管理试验班的吴俊杰,都是在高中从学长学姐那里得到的。前一位在高考后把同济作为自己的第一志愿,把智慧建造与低碳环境类放在专业第一位,知道录取结果的那天,他兴奋得一夜没睡,在朋友圈写道:“来日方长,前途无量。上了同济之后,祝我自己越走越宽。”

相比之下,第四位吴俊杰(智能化制造与先进材料类)与同济的相遇就比较随性。高中时,偶然间从同学那儿得知这所大学,给他留下印象,填志愿时恰好想到同济,又恰好被同济录取。从小到大没怎么离开过家,他想向外面的世界走一点,也对上海这座超大城市充满了遐想。

四位“吴俊杰”在高中的学习成绩都名列前茅。高效的学习状态、沉稳平和的心态、劳逸结合是他们共同给出的学霸秘籍。

平日里,吴俊杰(经济管理试验班)喜欢思考,同样类型的知识点见多了也就记住了,举一反三很重要。“上课认真听,该玩就玩,保持心情愉悦,放松下来对学习也有帮助。”

吴俊杰(医学试验班)则习惯跟着老师的方法,找到适合自己的节奏,保证充足的睡眠。遇到成绩起伏时,他总是坦然面对,“备考过程难免紧张焦虑,但越是如此,越要保持冷静”。

吴俊杰(智能化制造与先进材料类)和高中室友们如同家人一般,他们互相打气、共同进步。

吴俊杰(智慧建造与低碳环境类)的高中班主任常用苏轼的经历鼓励学生,要从容豁达,“遇到点小挫折不算什么,路始终在自己脚下。”

为了更好地迎接新生活,“吴俊杰”们已经迫不及待地做起了准备。

吴俊杰(智能化制造与先进材料类)开始调生物钟,让自己的作息变得规律起来。吴俊杰(医学试验班)买了大学英语四级的习题册,继续保持良好的学习习惯。吴俊杰(经济管理试验班)提前一个月就订好机票,正在准备住宿用的生活用品。吴俊杰(智慧建造与低碳环境类)计划着早点来上海转转,在开学前多多熟悉校园环境。

离开父母的陪伴,“吴俊杰”们希望自己可以变得更加自律,成为能够独当一面的人,有一种真正成熟的样子。当然,他们同样期待开学后和彼此见面,成为好友,一起开启一段精彩的旅程。 本报记者 **张炯强**

特警枪王如何练出“肌肉记忆”?

杨浦分局应瑶俊拿下全市比武三连冠

折返、拔枪、屏气、瞄准,子弹“咻咻咻”地如飞火流星般急速射出;“五发中靶,35秒55!”随着报靶声响起,杨浦分局特警支队民警应瑶俊在上海市公安局近日举行的2023年度特警练兵比武“92式手枪折返射击”科目中第三年蝉联冠军。

应瑶俊曾是大学龙舟队的一员,代表学校在2014年中国大学生龙舟锦标赛中夺取“2000米环绕赛”冠军。从小就有“警察梦”的他,大学毕业后投身警营。2018年,刚加入警队不久的应瑶俊第一次参加上海公安特警练兵比武,经过两个月的艰苦训练,信心满满的应瑶俊最终仅获第35名,可谓不小的打击。但应瑶俊身上有着一股不服输的劲儿,认准一件事就要把它做到最好。赛后,他暗下决心,一定要啃下这块“硬骨头”。

从此,应瑶俊一有时间就铆在训练场上练技能。“40℃的靶场,他一站就是一整天,没有一丝退缩。”在副支队长陆敏眼里,应瑶俊是个特别能吃苦的人。夏天,地下靶场闷热无比,应瑶俊穿着密不透风的训练服,不到10分钟,黄豆般大小的汗珠就从他的额头冒出,顺着脸颊不断往下滚落,每次训练结束后,衣服都能拧出水来。

为了最大限度提高成绩,应瑶俊还制定了特殊的训练计划来克服心跳、呼吸等生理因素对射击稳定性带来的影响。通过跑楼梯、翻轮胎让身体充分适应高强度体能训练下的呼吸频率,并进行成百上千次的瞄准射击练习,最终形成“肌肉记忆”。功夫不负有心人,凭借着不懈的努力,应瑶俊先是打破队内最好成绩,随后又一次次突破自己创造的纪录,并在这一次全市特警练兵比武中以35秒55的成绩取得第一。

应瑶俊的战斗服上有一枚特别的胸章,由三颗星星组成,代表了他的三次“高光时刻”,也记录着他成长为“训练标兵”、突击中队警长的成长历程。应瑶俊带领突击队员们一起冲锋陷阵、敢打敢拼,发挥“尖刀上的刀尖”作用,还主动承担起新队员的射击带教工作。

训练时严于律己,不仅是为了时刻保持最佳状态,更是要在危难关头挺身而出。在一次任务中,面对坐在5楼窗台、双脚已悬在窗外的轻生女子,应瑶俊让先到达的现场民警与其保持沟通,安抚情绪,自己则利用女子视线盲区缓缓靠近她。突然,女子情绪激动起来,好几次作势要跳楼。见状,应瑶俊立即飞扑向前,一把抱住女子,将其拽回屋内,成功化险为夷。

通讯员 **徐嘉庆** 本报记者 **孙云**

新民随笔

名校学霸也能教好中小学生

曹 刚

教育部近日启动“国优计划”,首批在“北清复交”等30所“双一流”高校试点,每年每校推免遴选不少于30名理工科应届本科毕业生读研,同时面向在读研究生二次遴选。修完规定学分,可免试取得中小学教师资格证。请名校学霸来增强中小学师资,充分发挥试点高校的学科优势,提高师范教育的培养层次,助力基础教育高质量发展,新计划值得期待。

培养拔尖创新人才,要从娃娃抓起,离不开中小学阶段的高素质教师队伍,高水平高校对此责无旁贷。“国优计划”明确,读研期间既修专业课,也学教育学、心理学,以及去中小学实习,培养扎实的教育教学基本功,有针对性地解决“高学历学霸能否教好中小学生”的问题。在操作过程中,如何把新计划更精细地落到实处,也考验着有关部门的智慧。

一是精选。相关文件中提到,要选拔专业成绩优秀且乐教适教的学生;其中,“乐教适教”很关键,是不是发自内心爱讲台,能不能有教无类爱孩子,是衡量好老师的核心,需制定可以量化的标准。“专业成绩”一目了然,但尖子生选择多,去“常春藤”,进500强,走创业路……需从成绩单背后找出真心想投身基础教育的学生。

二是细分。首批30所高校每年能培养近千人。从全国范围看,数量不大,分配至关重要。一些较发达城市的中小学,已吸引不少名校硕士博士;而基础相对薄弱的学校,更渴望高水平师资,这类学校的数目庞大,需要科学制定更精细化、人性化的分配方案,推动基础教育优质均衡发展。

三是长留。当好孩子王并不容易。“国优计划”培养的尖子生,既要会深入浅出讲解知识点,也要能心平气和对待后进生,还要能踏踏实实坚守小课堂……需要对教师行业的热爱,也需要配套激励措施,给年轻人可持续发展的成就感与获得感。

选得准确、分得到位、留得踏实,相信会有越来越多名校学霸成为中小学名师。

宁夏预制菜产业发展推进会开幕

“宁味”佳肴助力乡村振兴

本报讯 (记者 赵菊玲)宁夏预制菜,知遇新期待。8月12日,宁夏预制菜产业发展推进会暨首届宁夏重点预制菜推介展销会在宁夏农旅产业园开幕。150余家预制菜、农产品、冷链物流企业携即烹肉制品、自热米饭(火锅)、米面制品、酱类制品参展。首批100道具有宁夏特色的优质预制菜品发布。

宁夏5个地级市分别对辖区内的预制菜产品进行了推介。宁夏预制菜产业与区内外预制菜企业、科研单位、冷链物流等,在预制菜研发、加工、冷链、销售等方面达成了34项战略合作协议,签约总金额达21.8亿元。

近年来,宁夏把发展农产品加工业作为推进乡村产业振兴的重要抓手,以打造全国重要的农产品加工优势区为目标,推进政策集成、要素集聚、资金集中,在主体培育、技术指导、精深加工、品牌宣传等方面精准发力,推动农产品加工业发展取得显著成效。据宁夏农业农村厅介绍,经初步摸底统计,宁夏目前共有各类预制菜加工企业近200家,主要预制菜产品达451个,其中肉制品233个、蔬菜制品81个、米面制品52个、酱类制品20个、其他制品65个,预制菜产业呈现出蓬勃发展的态势。

本次展会持续到14日,其间,还举办宁夏预制菜“曲水流觞”试吃、十大“宁味”预制菜擂台PK、宁夏预制菜产业协会及银川市预制菜展贸产业园揭牌等活动。

外滩沿线公厕实现24小时开放

8月11日起,黄浦区在原有17座公厕实现24小时开放基础上,又新增10座公厕实行全时段开放。在外滩风景区的外白渡桥至十六铺沿线,所有公厕都实现“通宵开放”。今年,本市将计划推进不少于1000座环卫公厕实现24小时开放或合理延长开放时间。图为外滩黄浦公园公厕的管理员已将开放时间改为24小时 **杨建正** 摄影报道