



为学术插上创新之翼

——杨翰方老师专访

Q1: 作为大创的评委，请问您怎样衡量一份创新作品？老师您认为统计学院学生的创新能力如何？

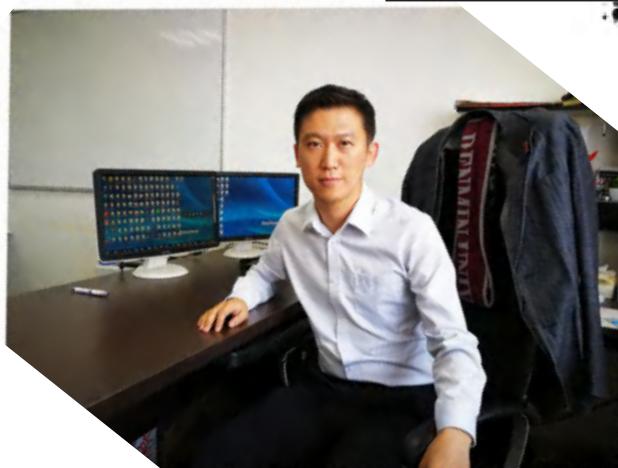
A1: 如果让我对一个创新进行描述的话，我会把作品分为四个层次：第一个层次，也是最好的层次，可以用“恐惧”或者“令人生畏”之类的词语来评价，这类作品有着重要的研究价值；第二个层次则是“震撼”或者是“让人浮想联翩”，稍次于第一类但也同样引人思考；再往下可能就是“巧妙”“聪明”或者“很有洞见”，我认为这样的方式是我可以接受的学生们的创意；剩下第四层次，只能说这类作品是“做了一些工作”，或者是“靠一些努力来完成的”，这类作品往往和五年前、十年前的作品没有什么区别，只是在重复师兄师姐走过的路。现在大部分的本科生能做到第三个层次，而且已经是很不错的成果了，大多数创新作品的亮点还是不够，很多都是在重复前人的思路，不能看到明显的创新效果。而这也是多种因素导致的。大创要结合本科生的知识水平和技术能力，那么它的创新必然是专注于应用场景以及过程的创新。然而对于大二的学生来说，一方面，才经历了一年半的技术学习，掌握的技术有限，能够提供的方法也很有限，因此应用的技术相对比较陈旧，现阶段技术创新能力还没有得到很好的锻炼；另一方面，从应用场景上来讲，在我们国家，大学毕业前的学生和社会相对割裂得比较开，因此对创新场景的发现和寻找的能力一般受限于学生的阅历以及他们在相关领域的积累。总而言之，我们学生的创新能力还需提高。



Q2: 在评审一份创新作品时通常是怎样的流程？请问老师关于选题方面您有什么建议吗？

A2: 在审阅作品的过程中，虽然同学们的申报材料都会通篇审阅，但最重要的部分还是题目，其次是摘要，具体的过程则是详略结合地阅读。对于评委来说，大多数作品是我们在阅读完摘要之后就能大致推测出学生的意图和做法，因此操作层面的内容，评委们往往是提取重点地去浏览。关于最重要的选题方面，如果能对于一个领域有深刻认识，那么可以考虑将这作为选题的参考。但是于二十岁上下的本科生而言，谈得上有深刻认识的环境可能就只是生活的校园环境，可能有些学生会对校园有些比较独特的认识，但这也只是少数，因此我还是建议大家更多地从技术角度做一些积累。同学们可能会由于学习的相关知识不够丰富，对技术的了解还很有限，所以更多地把视线放在了自己已经掌握的技术所能解决的问题，从而陷入了一个思维的禁锢之中。这个时候则不妨多花一点时间在技术上，从更广的角度去看一下当今技术究竟能到达一个怎样的水平，这样可以有更多的拓展。在场景上，同学们可以有一些自己独到的思考，不要总花时间就事论事，也不必过分纠结于别人没想过的应用题目，毕竟每一届的同学都这么想过来，剩下的新题目其实不多。如果想做到“新”的话，可以努力去做到“专”或者“险”，但很多时候能做到“专”就不错了，“险”

的话需要一些创造力，或者具备一些别人没有的能力。单纯靠空想的话，其实很多时候只是在浪费时间，不如增加一些知识，积累一些新知识会帮助我们站得比别人靠前、看得比别人远，这样做其实更为合理和有效率。



Q3: 现在大小创在选择队员时一般有学院内部组队和跨院组队这两种方式，请问老师您认为他们各有哪些优势？

A3: 对于创新项目组队的形式，统计学院的学生同专业组队相对较少，大多数是和下游学科的学生组队，涉及全校各类专业，为队伍提供统计方法的支持。在我看来，这样的研究特点是人大的特色，也是人大的优势，如果统计学院的学生和社科类下游学科的学生合作组队，那么这些社科类专业的学生在应用场景上有更多的想法，视野有更多地拓展。但是其他专业的同学的想法也受限于这仅仅一年半的学习，或是来源于指导老师关心的科研问题，其实也有局限性。

一些自己的事情。总之，指导本科论文是老师一部分的，当然也是很重要的工作，但老师们也有各种各样同学们不知道的事情要去忙，所以学生要主动去找老师。同学们要多和老师沟通，不管是邮件、微信、打电话还是见面谈，要主动。如果和老师沟通得少，他就不太了解你的想法，如果你尊重老师、需要老师指导你，就去多找他。而且同学们去找老师的时候，最好是做出一些新的成果之后，不然也没找的必要，每取得一些进展、每做出一些东西来你就可以去和老师沟通，但同时没做出来你就要有压力，因为没做出来时间就耽误了，计划完不成，这个时候去找老师可以说是浪费彼此时间，不如自己接着做。

Q4: 毕业论文会比大小创更学术，在同学们开始正式撰写之前，老师有没有什么建议帮助同学们做好前期准备工作呢？

A4: 第一点就是要多和老师沟通。老师们可能没有那么多时间来跟学生接触，因为这背后的指导资源或者学术资源都是有限的，老师可以把学术资源安排给不同的人，比如说本科生、研究生、博士生、博士后，甚至包括他已经毕业的学生、访问学者、一些合作者等等，而学生可能不会想到这个问题。此外，有些老师是协会的会长、副会长，他们总有很多你们看不到工作和事情，老师可能还需要写书，还有

第二点是学生要制定一个计划或安排。学生们自己也很忙，实习、保研、考研、上课，还有要干自己感兴趣的事情的，而毕业论文的写作需要在老师的指导下完成，从这个角度来讲，学生应该首先有自己的事情有一个规划。在大二大三的时候就可以把事情定一定，接下来的一年半到毕业，我要做什么事情、何时完成，都相应地做一个规划。比如说我这段时间要考研，这段时间要期要期末考试或者申请出国，要准备毕业或者出去玩，这都是你的安排。你安排好之后要算一下有多少时间去完成毕业论文、以后要怎样去为毕业论文做规划，学生最好自己先有一个盘算，然后把想法和老师充分交流沟通，让老师理解你的安排。老师会根据



你的能力和打算付出的精力来进一步协调他对你毕业论文的安排。背后的意思就是说，你要是想做好毕业论文的前期准备工作，你就要把其他事情排开，先把时间留出来。而这对于任何一个阶段的学生这都是一样的。做任何事情都要有一个安排，而现在学生们最缺乏的就是基本对待事情的能力和办法。

Q5: 对于毕业论文的选题老师有哪些建议？

A5: 选题这件事要尊重指导老师的意见。每一个指导老师都有自己的想法，有自己的安排。选题实际上很多时候是老师给你的选题，很多时候是你和老师在不断地磨合当中想出来的一个题目，还有的时候可能是导师给你一个大的方向，你在当中落定一个小的方向。选题是双方合作最开始的一个形式，选题的基础是由双方共同决定的。所以对学生来讲比较合适的一个方式是了解这位老师在做什么、这位老师希望本科生做什么，然后你再去找导师，和导师进行交流。所以，选题完全是具体的学生和导师之间的事情。一般来说，我的意见就是相互尊重。导师给你的题目你先衡量一下自己能不能完成，如果用了之后发现不能完成就浪费了导师的题目（当然有时候不会评估，你就可以试一试），和导师进行协商等来完成。选题是和导师联系在一起的，不是你想选什么题目就是什么题目，有时候太简单或者太难都会被导师驳回来，所以具体选题看具体老师。



Q6: 杨老师在指导学生论文过程中发现学生主要出现的问题是什么？您认为本科毕业生写论文的难处主要有哪几方面？

A6: 问题主要是形式和内容。

形式，指的是它最终形成的是一个毕业论文，毕业论文有毕业论文的格式、要求以及完整性。毕业论文的形式是一件很重要的东西，你不能说我做了很多的东西，最后就用很简单的一句话就把它完成了。毕业论文毕竟有这么一个形式存在，你就要把它做到位。字、格式、图表、材料都要按照要求来做。毕业论文的形式非常重要，而且它和能力、和智商、和别的东西无关，这是态度的问题。如果你尊重它，你就应该把它方方面面的形式做得清楚漂亮。这件事是每个人都能做好的，但事实上并不是每个人都能做到。有时候两份内容差不多的论文，得分却有差异，这背后其实就是形式的问题。而内容方面其实有难度，内容的背后是研究，研究的问题就是一开始选的题目，在导师和学生定好题目之后，学生就要展开研究。在展开研究的过程中有这么一个问题，就是这件事如果值得研究的话，那么其实是别人没有做过的，学生实际上就没有太多可以借鉴的东西，最后的结果是不是 100% 像你想象的那样进行，可能未必。如果是往反方向走的话，那么这部分的内容就和你想象的研究结果不一致，那么就未必能全部放到论文当中。所以从工作量的角度来讲，就不能 100% 反映你的工作量，这段路有风险。所以一般来讲，学生在接触研究之前，都会先进行作业训练，因为作业一般都是别人做过的、想好的、练习型的那些题，无论如何都能完成。在研究问题上，虽然定好了题目，导师和学生评估好之后有一定的可行性，但是展开研究的过程中总会有一些未知的风险，这

时候就需要双方尤其是学生要理解和接受事情可能不会 100% 顺利的结果，双方共同调整。举个例子来说，你本来希望这个方向得出来是 1，结果得出来是 0，那你就不能接着写了，研究就会停止，这时候只能是调整或者换方向。所以学生一般要预留一定的剩余时间，以防出现这种情况，这是对双方来说在宏观上比较困难的事情。在微观上可能偏向于技术，各个题目有各个题目的困难，文献、程序、公式证明、创作成论文形式这些方面都有可能存在困难，具体上各种难处都可能。从我接触的学生来看，最基本的困难是学生要接受这种不确定性，承担这种不确定性的风险，并努力攻克这种不确定性，这是难度在内容上的表现。



Q7: 论文答辩的时候学生一般会展现出哪些不足？

A7: 答辩主要是一种沟通的形式。论文的信息凝结在纸上，人们可以传阅着看，其中的知识和成果就会在纸上传递。而答辩的时候是要面对面的交流，通过语言或者 PPT 来传递信息，所以这两种交流形式不一样。如果说内容是写作的问题，那交流形式上主要是存在学生可能考虑不足的问题。在答辩的时候，有些同学可能不太擅长表达，平时也没怎么练过，就会出现不足。再有就是有的人沟通能力强，有的人沟通能力弱，在面对老师的提问以及沟通的时候，有些人不一定能充分理解老师的意思。而在形式上，大家要注意的就是尽量把 PPT 做的精美，对答时要尽量准确。还有要注意控制时间，要有一定的概括能力，把自己的想法很好地表达出来。



Q8: 我们了解到课外的科研一般是老师给同学项目数据，然后给出研究方向让同学来做，那想请问您认为跟着老师做项目可以有哪些方面的收获呢？

A8: 跟着老师做课外项目这块有这么几个因素：课外项目是凭自己的兴趣和意愿，双方应该尽量平等。此外，学生可以在这个过程中获得一些好处。先是知识面的拓展和能力的提升。因为论文是一种形式，形式往往会限制很多东西。而课外项目一般不会有这种限制，对于整体完成度的限制和包袱都是最小的，你就可以专注于双方认为最重要的东西去做，可以直达人们最终的目的，不用拘泥于形式，对知识和技能的追求是最直接的，这是第一点的好处。第二点是这些经历可以写在简历里，对于学生有很多好处。这些研究经历在保研、外保、申请出国、找工作、实习等方面都起到填充简历、丰富阅历的效果，对于同一个学校的学生来说，不同之处除了上课的 GPA 之外，剩下的主要体现在简历上填充的内容，那么这些经历就可以在简历里加上。所以功利地看，学生们会有这么一些增加简历的考虑。第三就是做课外项目一般会获得一些经济回报。跟着老师做课外项目时，老师会给你一定的经济补偿，可多可少，依双方而定。总的来说对学生是有这么一些好处的。而至于学生做课外项目做的怎么样，是由导师来评定的，也没有什么一般规律，任务属性不同，这件事不能用简单地用好坏来形容。做项目对于能力没有特定的要求，不同的导师需要你做不同的事情，所以在这方面也不用有太多的顾虑。重要的是你有没有把时间规划好，能不能把导师要求的事情完成。导师一般希望你在时间上、精力上能有很好的安排，在态度上要重视这件事，最好还能长期性地去做这件事。

采访 / 王萍 杨春白雪
责任编辑 / 马晓莉

别若凡：明确目标、做好准备，这是属于我的出国读研之路

目标明确：出国读研是我的必经之路

一直以来我都把出国读研作为自己的目标，这个想法的产生很大程度上受到家庭的影响。因为我叔叔和阿姨都在国外当医生，我父母在我小时候就跟我说要向你叔叔阿姨学习之类的话，所以其实我在很早的时候就确定了要出国读书的想法。

从准备到申请：困难重重但也有意外惊喜

准备的过程中，并不是一帆风顺的，遇到了很多的困难和阻力。开始的时候，GPA 不是很高，GRE 的成绩也不是特别好，所以当时比较沮丧。而且因为前期准备并不充分，直到大四上学期开学的时候我都还没有怎么收集过选校的信息，所以当时还是比较慌张的，再加上大四的时候还有一门课，科研也没有做完，所以时间也很紧张。处理方法的话，因为大四只有一门选修课，相对来说课业压力不是很大，所以当时主要把时间投入在刷英语和做科研上面，十月份的时候，我才慢慢开始选校和准备写 cv 和 ps。同时我还在准备英语，GRE 考试在 11 月初考到了一个还算不错的成绩，之后基本上就是全心全意的改文书。

因为时间不是很充裕，所以我个人感觉当时选校的时候没有对每个学校都了解得很详细。然后当时其实也有申请一些博士项目，但博士项目的申请结果都不是特别好，只拿到了明尼苏达的一个 waiting list。申请到了哈佛的 health data science 还是比较有戏剧性的，因为一开始都不知道有这个项目，是有一天在朋友圈看到有个师兄转了这个项目的推送，发现申请条件还比较适合我，就去申请了。得知自己被录取的时还是很开心的，不过后面又其实有点自我怀疑，因为这是一个新项目，总感觉自己能被录取是因为捡了个漏。而 Yale 的生物统计项目其实相对来说感觉比较稳一点，因为之前我的暑期科研就是在耶鲁进行的，然后也有一封耶鲁的老师的推荐信。



受益匪浅：留学申请让我变得更强大

回顾整段经历，我觉得我收获了很多也成长了很多。首先，我觉得自己收集信息的能力增强了很多。从最开始一看到英文网站就犯晕，到现在可以轻松在各个英文网站收集到需要的信息，真的很感谢留学申请这段经历对我的锻炼，而且我自己感觉收集信息的能力应该是未来出国必备而且很重要的能力之一；其次，我觉得我的抗压能力有了很大的提升。虽然可能以后碰到这种要同时处理多项任务的时候我还是会感觉比较崩溃，但是我觉得以后应该不会遇到比当时更糟的情况了，所以其实这段经历给自己以后在面对压力和困难时增加了更多的信心和勇气。

个人建议：做好准备更要真心热爱

出国申请比较重要的三个因素是推荐信，GPA 和英语成绩。推荐信主要是依靠自己的科研或者实习经历拿到，但是在没有海外背景的推荐信或者大牛推荐信的情况下可能会更看重后面两者。还要提醒那些准备出国读研的同学们的是，一定要注意 GPA 和时间管理，还有早作规划准备，学会抗压。就我的经历来说，我建议大家一定要承受住全部的压力，不管是自己默默承受下来，还是用自己的方法缓解压力，都是一种成长的体验，而且从某种程度来说，你能承受多大的压力，最后就能享受多大的喜悦。除此以外，我是觉得师弟师妹们有时间的话真的可以提前思考一下什么才是自己真正热爱的事情。这种思考可以让我们在选项目和选专业的时候能真正按照自己的兴趣来选择，而不是为了实现父母的期许，或者活在旁人的目光里。



采访 / 程轶鹏
责任编辑 / 张沛祺



曹文琪，董浩田： 考研的道路——你，准备好了吗？



两位同学在考研的过程中辛苦付出才换来了今天的业绩，我们十分荣幸地采访到了她们，就让我们听一听她们关于考研的经验吧！

一、决心考研——排除杂念

关于开始准备考研的时间，两位同学说她们都是在大三时下定决心考研，开始着手准备复习。董浩田提到在大三下学期，一方面认为毕业后直接工作没有优势，另一方面希望学习更多统计学知识，所以选择了考研深造。曹文琪说：“大概大三换届前，我考虑自己的GPA不高，活动分也一般，保研有些困难，再加上不太喜欢出国生活学习的感觉，就直接没参与换届选举，把所有事情都推掉一门心思地准备考研。”

二、干货技巧——考研之途的经验

董浩田认为，在准备考研的过程中，首先要坚持每天能做练习和看书，因为手生可能会给心态和技巧带来较大打击。其次，可以重拾高考点亮的应试技能点，比如多次反复研究错题。另外，董浩田在复试中成绩较不理想，还大力提醒同学们复试及早准备。

曹文琪则是细致地分析了如何选择深造的方向，她强调：不论为了是未来职业上升空间，还是为了学习更多知识，读研都是十分必要的。国内或国外的选择取决于自身英语能力（托福、GRE）、个人生活偏好等。一般来说，国外的科研要优于国内，如果是为了科研，更推荐出国。但考虑到有些同学GPA一般，申请出国申不到满意的学校或者感觉自己更适应国内学习以及考试模式的，建议考虑国内。具体情况因人而异，但都需要尽早考虑清楚，切忌不停调换，也切忌申请和考研一起准备（申请和保研一起准备没问题，但保上后不能再申请出国浪费保研名额了，否则会在档案上记录违反约定不诚信等）。如果选择留在国内，即使条件较差感觉保研困难，也建议争取一下，防止出现扩招等情况。

三、一路走来——背后心路历程

在考试准备的过程中，两位同学都有着自己难忘记忆。

曹文琪总结到政治不是最后背背就好的，需要长期的积累。她把自己的黑历史当作反面教材：“由于严重的拖延症，临考前一天晚上我从20:00开始背政治分析题（就是以前从来没背过的意思，你没有理解错），越背越想放弃。最终在妈妈的鼓励和自己的自我开解下一直背到凌晨1点，第二天抱着去看看题目什么样二战再好好准备的心情去的考场，好在我心比较大考着考着就没紧张感了。”

曹文琪还提到，虽然自己考研期间没有研友，但是室友们都特别关心她，寝室有两位考研的同学，从考研前室友督促她们学习。到考研后比她们查成绩还积极，都特别让她感动。

董浩田认为考研说白了和经历过的中学阶段考试一样，就是需要付出时间复习和学习知识，不断刷题不断总结。参考往年分数线设立大目标，再根据学习阶段拆分成小目标，每天看看书做做题，还是一件蛮有成就感的事情。

采访 / 郑敏行
责任编辑 / 张沛祺



赵牧飞：看清自己，明确取舍， 机会总是留给有准备的人

确定目标：想对社会有更多更直接的贡献

我当初选择公务员这一职业主要有两方面原因，一方面是感觉自己在照顾好自己能力还有剩余，那么不妨选择一份既能实现自己个人价值，同时还能有更多社会价值的工作；另一方面是我确实看到这个社会有一些不尽如人意的地方，希望通过自己的努力去改变它，公务员的主要工作就是社会治理和政策制定之类的，相比其他职业会更直接一些。

如果说公务员这份工作最需要什么素质，那就是对这份工作的热爱。毕竟公务员收入是很低的，如果不喜欢，又没让生活水平上个台阶，那就犯不太上了。公务员的工作可能跟大家印象中的不太一样，在过去的两个月中我被抽调到合肥市委考核办工作，日常是早8晚11，有时候中午也没时间休息，周末更是随时待命，一点都不轻松，收入肯定比在企业低。如果把这份工作单纯当谋生手段的话肯定就会心里不平衡，如果是因为喜欢，那就无所谓了。

合理取舍：读研和工作得看情况

本科毕业后对于考研和就业的选择，我觉得读研还是必须的，不然知识储备确实跟社会要求比还有不足，同时读研的目的也是为了更好就业。这两件事都是必须要面对的，顺序就不那么重要，如果有好的读研机会，就先读研再工作；如果有好的工作机会，就先工作再读在职研，可以根据实际情况灵活选择。本科就业相比读研也有自己的优劣，本科就业的话从学历讲有点仓促，但是就业也有机会问题。像我去年就是赶上了第一批，没怎么复习就考上了。如果先读研，那么两年后即使同一个项目考上的难度肯定会增加不少，而我现在遇到的难题就是得在工作的同时抽时间复习考研，也有不少困难。所以怎么选择都不一定就好，还是看遇到什么具体情况了。



公务员考试：命运偏好早有准备的人

关于准备公务员考试，我的经验就是各方面的知识平时都了解下，公务员考试题目难度不大，但比较碎。在准备过程中印象最深的事，莫过于面试了，也是因为这个面试让我觉得这份工作与我有缘分。有两个背景小故事：第一个小故事是因为当时学校有一个党员征文的活动。当时我也没有实习，比较清闲，而且感觉毕竟跟公务员考试有一点关系，就主动参加了。第二个小故事是参加面试前我有一次跟一个好朋友闲聊，因为在帝都待久了也有去农村看看的想法，就聊到去农村扶贫，因为选调生确实有基层锻炼这个环节，所以就聊到如果我去扶贫的话我该怎么做，就讨论了一下。最后就是见证奇迹的时刻，面试总共三道题，扶贫是第二题，那个征文的题目是第三题。当我看到面试题的第一眼就知道自己肯定能考上了，所以印象是相当深了。

从大学到社会：学会独处

大学到工作的转变差异上，个人感觉最大的差异其实在于情感上，读大学的时候不管是上课、吃饭、出去浪，总会有好兄弟、好姐妹一起，晚上睡觉前宿舍还会有夜谈会。而工作后相对更需要学会独处，可能在单位一整天领导同事都不会跟你说几句工作之外的话，下班了更是得经常一个人吃饭、一个人回住处、一个人去处理睡觉前的时间。到周末了可能也没人跟你出去下个馆子，打游戏都不一定有人跟你开黑。这个在学校是难以想象的，就需要有妥善处理孤独的能力。至于工作本身其实跟在校差不多，只不过由应试学习改为应用学习，这个转变还是不难的。对于这个孤独问题，我的解决方法就是给自己找点事做了，每个人都有自己的兴趣爱好，或者有自己想达成的目标，忙起来就不会觉得孤独了。

给师弟师妹的建议：先做规划

一是早做规划，不管是读研，出国，还是工作都是需要很长的准备期的，而这三个方向准备的东西不尽相同。甚至想深造的学府、专业不同，找工作的行业不同所需要的准备都不一样。人的精力有限，很难把各方面都兼顾，所以早确定方向，早下手准备肯定是不错的。

二是好好学习，这个有些老套了，但是绩点高在后续的选择中确实是占尽主动权，而且学到的知识技能工作中也是很有用的，工作后想静下心来学习就难太多了。

三是珍惜眼前人，包括舍友，同学，老师。大学四年转瞬即逝，一毕业很多人可能就再也见不到了。现在我想再听节咱们老师的课，再跟同学一块吃顿饭就成了奢望了，有机会的时候千万别放过。

最后祝师弟师妹们天天开心，事事顺利！



尉倩：脚踏实地，仰望星空， 保研之路没有那么困难

面对挫折：多倾诉多交流

四年来遇到的最大的挫折可能有些夸张，但印象比较深的还是大三下外保的那个学期，除了紧张的课业任务，还要不断地递交外保材料参加夏令营，同时兼顾入党和大量学生工作等，压力比较大。难以平衡的时候我会选择和家人朋友多倾诉多交流，释放压力并听取意见。在此我也想特别感谢本科生活中一直支持鼓励我的家人师长和朋友，让我一直坚持不放弃。



出国与保研：各有优劣

我在出国与保研之间也有过犹豫，但是无奈考虑出国的时候已经比较晚，准备时间刚好和保研时间稍有冲突，秉持着“一心不能二用”的原则，最终选择了保研。相比于保研，选择出国的同学需要更早开始准备，英语成绩非常重要，早一些考出来能让后面的申请更加游刃有余一些。而保研重点是GPA，如果想要外保，专业排名比较重要，因为这个排名直接决定你是否可以拿到夏令营的入选资格。出国读书可以增长见识，锻炼独立生活的能力，接受先进的教育，但是一些硕士项目可能需要经济上的支持，当然如果可以申请奖学金，多少会缓解一点经济压力；国内保研也可以接受最新并且与本科教学最契合的教育，也能在读研阶段找相关实习，更早地熟悉就业环境。

关注保研：GPA不是唯一

同学们可能会以为要走保研这条路就只要安心搞好学习，提高GPA就好，并不用过多关心政策类的信息，到时候自然会水到渠成，瓜熟蒂落，其实并不是这样。

政策类的信息也是需要持续掌握更新的。保研之前需要先获得推免资格，这个是根据各专业的保研GPA：科研能力：综合素质=8:1:1的比例计算而成，也就是说如果其他两项成绩为0，即使GPA满绩推免成绩也只有3.2，远远不足以达到获取推免资格的程度。但是政策类的信息具体了解后，不必刻意去追求，只要按部就班做科研活动，正常参加班级学生工作，这两项是不会拖后腿的。

外保：日积月累做准备

参加北大的外保夏令营之前我并没有与老师联系过，只是正常参加笔试面试并被录取后与北大老师取得联系。夏令营面试考察的内容与项目本身和老师有很大关系，具有一定随机性。想要和师弟师妹分享的是如果有同学报了博士的项目，可能需要论文答辩，这些论文会提前发给你，拿到论文后一定要选择自己更擅长的仔细阅读，这样答辩的时候才会游刃有余。我就是因为当时同时在准备的其他事情太多，论文答辩准备实在不充分错失offer，留下了一点遗憾。此外，笔试面试考察综合素质，知识点更侧重于平时积累，因此希望师弟师妹能更多地下功夫用在平时，不要期望临时抱佛脚。

给师弟师妹：脚踏实地，不忘初心

大一的同学们可能现在大多都很迷茫，不知道未来会是什么样子，我想说的是初入大学，对一切未知都有一种新鲜和敬畏之感。我觉得最重要的是脚踏实地，多听多看多想，路慢慢就会走通。凡事没有绝对的对错好坏，不要违背自己的内心就行。

采访 / 吕凯隆
责任编辑 / 张沛祺



奇趣见闻

1. 生命的第四个时期：加速死亡期



之前科学家将人的生命过程分为三个阶段：发育，衰老，和生命晚期。现在，更多的科学家提出了生命的第四个阶段，加速死亡期。近期很多的关于果蝇的研究发现，在果蝇的生命历程中，如果果蝇从产卵很多到开始不再产卵要经历 10 天时间，这可能就标志着导致果蝇死亡的因素，也可能导致了生育力下降。还有科学家发现在地中海果蝇中，96% 的雄性个体在死亡前的 16 天左右，会背朝下躺着。还有其他的一些发现，都表明了，在果蝇的生命历程中，有些标志性的事件可以暗示着生命的末路。

在人类中，会有一个阶段人体的健康程度突然严重恶化，这往往表明身体走向死亡已经无法挽回了。加速死亡期在人类中可能也是存在的。

2. 久坐真的会死人的

久坐会带来很多健康问题，显而易见的健康问题比如颈椎病和内脏下垂。还有很多隐形的健康问题没有得到人们的关注。挪威的一项新研究指出，每天锻炼一小时，可以抵消久坐带来的健康隐患。

研究认为，每天久坐达到 8 小时的人，如果能够每天锻炼 60-75 分钟，其过早死亡的概率不会显著增加。

而久坐达到 8 小时，但是运动少于 5 分钟的人，过早死亡的概率比起普通的对照组高了 59%。看来每天锻炼是很必要的。



3. “拖延症”造成巨大损失

拖延是一种疾病吗？有药可以治疗吗？这也许是我们普通大众迫切想知道的。

最近，根据调查报告，专家指出拖延不属于身体疾病，也不算是正式的心理疾病，但是这一现象却普遍存在。芝加哥大学的 DePaul 大学的 Joseph Ferrari 教授做了一份科学的调查，调查显示有 75% 的大学生认为自己有时会拖延，50% 的人认为自己一直在拖延。最让人感到无奈的数据是 95% 的拖延者，会感到十分的苦恼，也希望改变，但是难以付诸行动，拖延行为一直在继续。在国外，一个公司要为员工因为拖延而额外支付的费用大概是每年 10396 美元。而由于拖延造成的不必要的罚款每年更是高达 4.73 亿美元。



整理 / 贾天昊
责任编辑 / 王萍