**走出“舒适圈”，拥抱大世界**

——我的2021年总结与2022年计划

每次写年度总结计划时，我的内心总是既兴奋又忐忑。一方面我可以借此机会回顾一年来的所思所想、所行所感，抽丝剥茧般的把自己里里外外剖析个明明白白；另一方面我又不得不重新审视曾经遇到的困难与犯过的错误，同内心抵触的事物再来一次“亲密接触”。但总的来说，两者一正一反，共同给了我一个复盘的机会，让我能够吸取教训、总结经验，更好地迎接新一年的机遇与挑战。

正如标题所示，我本次的年度总结计划将围绕“舒适圈”这个关键词展开。之所以会选择这个主题，是因为我在这一年当中听的最多的两个词就是“躺平”和“摆烂”，换言之，很多同学甘愿安于现状，终日生活在“舒适圈”中而不愿有所作为。相比于日复一日地过着那种安逸平淡的生活，我更愿意一步步走出自己的“舒适圈”，拥抱更大的世界，成为更好的自己。

下面我将从学习和工作两方面进行我的年度总结。

1. 学习：向我的“舒适圈”发起挑战

对于大学课程的学习，我始终遵循着两位学长的教诲。一位是唐大伟学长，他曾经说过：“坚守在第一排，坚守在自习室，坚守在图书馆。”另一位是吴凡学长，他曾经说过：“重复是最好的老师。”

对于专业课，无论难易，我都会尽量在第一排落座，一来可以听清上课内容，二来可以放下手机，保持专注。这种做法大大提高了我的上课效率，也在很大程度上缓解了我的复习压力。课余大部分时间我一般会去自习室和图书馆写作业或者复习功课，在我看来，阶段性复习非常有必要，定期的复习总结比期末的考前突击更加行之有效。

在大二下学期和大三上学期，很多专业课的难度陡然增加，甚至有几门课出现了听不懂的情况，比如热力学与统计物理和连续介质力学。老师课上讲的速度很快，而且课程内容很难，课外学习资源又非常有限，很多同学出现了厌学、弃学的情况，这时，吴凡学长的话就起到了关键作用。我通常会在课上努力跟上老师的思路，实在听不懂的地方就做上标记，课下结合课本和笔记以及老师的课件一遍一遍地重复学习。最终，我的热力学与统计物理期末考试取得了95分，连续介质力学总评也取得了91分的成绩。对于其他科目，采用这种方法所取得的成效也十分显著。

当然，我自己的学习态度在学习过程中所起到的作用也不容忽视。我对每一门课程的态度都是“一丝不苟，精益求精”，我认为教育的本质就是促进学生“德、智、体、美、劳”全面发展，因此即便是对于体育和毛概等非专业课，我也抱以极大的热情投入其中，因此我每学期的综合成绩也比较令我满意。

此外，在过去一整年，我逐渐意识到学习从来不是一个人的战斗，当有学习伙伴和自己一起学习时，效果可能会更好。过去两个学期的学习我都有一个固定的学习伙伴，我们平日里一起去自习室和图书馆学习，遇到棘手的问题就共同协商着解决，两个学期下来，我们彼此的成绩都有了很大进步，而且都认为一起学习不会像一个人那样孤独。当然，平时我也积极活跃于班级的学习群当中，和班里更多的同学一起探讨学习问题，临近期末我也会加入班里的几个学习小组，和伙伴们一起冲刺期末。可能有人会想，如果我教给别人知识，那他们不就超过我了吗？其实则不然。诺贝尔物理学奖得主费曼曾提出了一套著名的学习方法，即“费曼学习法”。这套学习方法要求我们学习了新知识之后要按照自己的理解再给他人讲一遍，如果能让他人接受，就说明真正学会了，即不仅要有“输入”还要有“输出”，这和《礼记》之中的“教学相长”有异曲同工之妙。我始终认为“一花开放不是春，万紫千红春满园”，只有班里的每一位同学都能取得进步，集体的凝聚力才会更强，集体的荣誉感才会得到彰显。

第一排听课、走出寝室学习、重复枯燥的课程等每一项都是在向我的“舒适圈”发起挑战，一开始我也有过畏难、厌倦等情绪，但是这些行为产生的正反馈会给我带来极大的满足感，使我得以拥抱“圈外”的世界，成为更好的自己。当然，在这一年的学习生活中，总不可能是一帆风顺的，我在专业竞赛方面就遇到了瓶颈，由于不知道该如何去备考竞赛，导致竞赛屡次失利，这也给我带来了不小的困扰。下一年我仍将继续尝试竞赛考试，希望能有所突破。

1. 工作：人生意味最忌浅薄

这一部分可概括为一句话：人生意味最忌浅薄。我曾在《大学之道》这门课上听孔老师讲过“四我需求”理论：有我、小我、大我和无我。其中，提升自己，学习各种知识等都在于我们躯体之中的“小我”。“大我”即你不是一个单独个体的存在，你还和你所在的集体有着密不可分的关系。一个人只有对集体产生了贡献，才能体现出他的价值。

这一年我的学生工作重心也放在了如何塑造“大我”之上。在班内，我连续三年担任班级团支书一职，任职期间，我认真完成本职工作，多次开展团日活动与主题团课，并严格落实“三会两制一课”“推优入党”等制度，班内同学的思想意识与政治觉悟均有所提高。此外，我还带领支部协助学院开展了党史观影活动，积极发挥支部在学院的模范带头作用。同时，我还积极地与其他班委协调沟通，为班级的建设出谋划策，切实保证班级核心力量高效运转。在班委及其他同学的共同努力下，我们班在这一年里先后被评为“院级示范团支部”“先进班集体”，团支部也被评为“五星团支部”。未来，我将继续发挥班级思想引导者的作用，全心全意为同学们服务，带领班级向“忠忱班集体”和“校级示范团支部”迈进。

在上学期，我经过层层选拔成功当选西南交通大学学生会主席团成员。这对我既是一种能力上的锻炼，也是对我之前退出学生会所留下遗憾的弥补。任职期间，我参与了西南交通大学第三十一届学生代表大会的筹办，也参与了学生会述职答辩的评议，同时还负责交大自习室的建设。我渐渐懂得，无论是什么工作，只有投入精力与真心才能将其办好，如果采取敷衍的态度，一来自己良心上过不去，二来别人也会指责自己尸位素餐，没有作为。尽管加入学生会之后，学生工作变得繁多且琐碎，我本就不多的课余时光变得更少了，但是它给了我一个更高的平台，让我有机会和更多优秀的同学接触，也让我能够为更多同学服务。

从“小我”到“大我”的转变，本质上也是走出“舒适圈”的过程。在前两年我可能更多地考虑如何把自己发展得更好，其结果就是我把自己封闭在象牙高塔之中，不善与他人交流。但这一年，我确确实实体会到了“没有人是一座孤岛”的实际意义，“大我”比“小我”塑造起来更难，但收获与成长也会更多。

人生本就是一个不断挑战的过程，我有时候会想，当我到了迟暮之年，再回首，会不会因为青春年华的荒度而后悔，会不会因为缺乏勇气而与梦想失之交臂而遗憾。这种“危机感”让我不敢停留在原地，而是珍惜当下，勇敢去闯，去打破“舒适圈”的桎梏，去拥抱更大的世界。

1. 2022年：拥抱更大的世界

人们常说“一年之计在于春”，新年的一年，辞旧迎新，往日的成功失败都已散作云烟，新的希望正纷至沓来。回顾完即将过去的一年，我也要为即将到来的一年做出规划。

首先是学习方面，我希望专业课程的学习能够继续保持稳中向好的态势。同时，英语学习和科研竞赛都能找到门路，有所突破。

其次是工作方面，我会以更加饱满的热情投入到学生工作当中，用真心换真心，时刻将“全心全意服务同学”的宗旨牢记在心，让同学们有所感，有所得。

最后是我的个人生活方面，我希望能够协调好学习、工作和生活三者的时间，多花点时间放在自己综合素质的提升上，使自己的核心竞争力更强。

以上便是我的个人年度总结计划。总的来说，我一直在尝试去到离“舒适圈”更远的地方去看看，唯有此，我才会成长，才会和梦想靠的更近。

西南交大2019级力学拔尖班 \*\*\*

2022年1月28日于家中