

以爱为引 相伴前行

——访“最喜爱的教师”彭佩兰

□ 本报记者 朱思哲

“爱为教，柔为颜，桃李天下，相伴满园”。她的爱，太阳一般温暖，春风一般和煦，如同清泉一般的甘甜。她是外语系的一名普通的英语教师——彭佩兰。

教学路上 师生心连心

何为教育？教育无他，唯“爱”足以。以爱为基石，以鼓励为向标，以教师为助力，爱学生的才干。这一理念饱含了彭老师的期望，她希望通过她的教学和引导学生能够有收获。彭佩兰老师主讲《大学英语读写》和《大学英语听力》课程，她采取导向出的教学方法，认真对待每一堂课，课程设计中充分了解学生的学情，根据学生特点和英语基础设计适合学生的教学内容和教学方法，让每一个学生都能通过课程学习实现知识积累和能力的提升。

彭老师一直坚持“让爱贯穿教与学，发现每一个学生的闪光点”的教育理念。她用用心引导，也引导着学生爱上学习。“老师不仅鼓励肯定学生在学业上的进步，也要留心发现学科之外的优点，给予他们足够的欣赏和尊重。”例如彭老师在课堂之余发现小雄的字写得很好，小美的领导能力很强，小管很善于与人沟通等等。彭老师讲，尽管他们的英语基础较为薄弱，自信心不足，但通过发现这些课程学习以外的优点并多次表扬他们，帮助他们建立信心，拉近师生之间的距离，能让老师真正走进了学生们的内心，和他们深入交流。她会根据学生的不同性格特点，鼓励他们参加不同类型的英语活动，发挥其特长与优势，鼓励他们一步步地朝着自己的学习目标努力。令人欣慰的是，小雄从一个自认英语以来十多年里不敢开口的内向胆怯的学生变成了敢于在大家面前用英语自如表达并重拾自信和

勇气的人；小美从一个英语基础薄弱的学生变成了可以用英语流利地和国际友人交流的语言达人；高考时英语仅考了53分的小安因为喜欢老师而爱上英语，通过了英语四级，毕业后还有浓厚的英语学习兴趣，不间断地学习英语。而面对具有女孩性格的关悦小健，彭老师上课下给予了许多的关怀，让她感受到从未有过的温暖和信任。从此，小健开始努力学习英语，不但一次性通过了大学英语四级，而且向六级发起了挑战。像这样在彭老师的爱心陪伴和引导下成长进步的学生不计其数，就算毕业了，他们也不忘师恩，一直惦记着老师。他们的声声问候传达着那份牵挂和温情。校庆日，不少学生回到母校，跟着老师走进教室安静地坐下，再回到彭老师的办公室。

采访中，彭老师笑着说：“在每位教师的记忆中，这样的孩子肯定不少，他们的人生轨迹或许还是由于老师们的些许关爱便发生了改变，这是一件令人欣慰的事。对老师来讲，学生只是自己众多弟子中的一个，但是对于每一个学生的家庭来说，这个孩子却是一个完整的世界。”所以，一直以来，彭老师都把自己当成自己的孩子看待，不仅在课堂上，更在生活中、关心和爱护他们，发现学生的特长和劣势，因材施教，尽己之力让每一个年轻人都能得到成长和进步。

彭佩兰老师在教学之余也积极提升自己的业务能力。她参加了各种教学大赛，连续获得我第五届、第六届青年教师基本功大赛教师组一等奖，并代表学校参加北京高校青年教师基本功大赛获得三等奖和最受欢迎奖。她还参加了“外教杯”全国大学英语教学大赛、教学法研讨大赛等，均获得了优异的成绩。

励志之星高成双：书山有路勤为径 学海无涯苦作舟

□ 本报记者 王琪璋

高成双，化学工程学院应用化学181班学生，不懈努力，锐意进取，学习的同时积极参加各类等活动，被评为“励志之星”。

脚踏实地 学习刻苦认真

谈起学习，高成双说：“学习方法上要注重课下认真听讲，做好笔记，课下及时复习，不懂的知识点及时问老师同学，把知识点弄透弄懂是最后的目标。”她在学习过程中遇到很多困难，印象最深的是一个开始学习《无机与化学分析》时，教材的前几章从未接触过。一开始，毫无头绪，在老师同学们的帮助下，她逐渐有了思路，对部分知识点有了认识。疫情期间，虽然是在线上学习，但相比线下难的多，需要的是自控力。在学校里，课之后，高成双都是到图书馆自习。没有课的话，通常都是等到图书馆闭馆铃声响起了才离开图书馆。

大一开始，高成双就担任了班级的学习委员，多次帮助辅导本班同学们的期末考试复习。任职至今，每天的课下高成双都会及时地发到班级群里，配合好老师的工作。多次被评为“优秀班干部”、“好学生”。在疫情期间，大部分通知统计工作都是由她来完成并提交到老师处，是老师的好帮手。

热心服务 充实七彩人生

从大一学期开始，高成双成为了学校讲师团《高等数学（A）》课程的讲师，一直任职到现在。在疫情期间，她进行了企业培训的线上授课。在大一也在学院讲师团里进行了《无机与化学分析》、《高等数学》两门课的辅导。因为辅导是在期中或者期末末，几乎每次都和自己的课程安排有冲突，但她还是积极调整时间，

合理安排，完成了辅导任务。现在高成双是《大学物理》课程的助教。当助教除了会提高自己对时间、细节的安排和把握，还可以赚取生活费，减轻父母的负担。

学校40周年校庆时，高成双是志愿者，主要负责校友的签到和引导任务。“清楚记得校庆那天，我们带着工作牌、工作证在自己的岗位上尽职尽责。”当时的她，看到很多校友友来到学校，脸上都洋溢着笑容。印象深刻的一幕是在签到表上，某位校友看见某个名字说：“他来到这了，他在那呢，给他打个电话。”简简单单的一句话，透露出了自己很久没有联系同学的那种感情。回忆那天，高成双说道：“忙碌了一天，虽然身体上有些疲惫，但还是很高兴很乐意自己能为大家服务，希望以后有更多的机会参加这种志愿活动，为大家服务。”

实践是检验真理的唯一标准。对于我们新一代的青年人来说，社会实践是对我们初入社会前的一次磨砺和锻炼。在2019年暑期红色“1+1”活动中，高成双成为了一名老师，她所在的支部联合天宫院众社会工作者事务所在党支部举办了暑期托管班。这次暑期社会实践活动高成双收获很多，一是要加强学习，不断提高综合素质；二是要深入实践，勤于反思；三是要加强队伍建设，善于发现。在这次的暑期社会实践中，她不仅认识了许多的优秀的小学老师，还学习到了书本上学习不到的知识，包括如何与孩子相处玩耍，哄孩子开心，调节小孩子之间的矛盾，教小孩子字等等。她明白了“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”的道理，并在这个活动中找到了自己的不足之处和需要改进的地方。对这次实践最大的收获就是

优秀教学奖教师风采——张君

张君，女，管理学博士，人文科技学院人力资源管理系教师。北京高校第十一届青年教师教学基本功比赛社科组一等奖、最佳教案奖、最受欢迎奖、最佳教学回顾奖获得者。

在打磨中精进

张君老师2018年博士毕业后加入北京石油化工学院人文科技学院，成为人力资源管理专业的一名教师。作为一名尚在成长初期的教师，她通过教学实践、教学观摩、教学比赛、教改项目等多个途径进行锤炼以高标准自我要求，力求在打磨中精进。她坚信，大学教育必须同步关注“知识传授、能力培养和价值塑造”，才能实现真正的“育人”，并在行动上践行。

了解学生状态 打磨知识传授的方式

让学生感受到学习获得感是持续提升自主学习能力的关键。管理学科的课程并非学生当下可见的一种技能，如何让抽象的概念和现实联系起来？这些都是客观存在的教学难题。教师只有充分了解学生的状态，不断优化教学方式，才能让学生学有所获，而非在课堂上虚度青春。

张君老师在教学设计上，坚持以学生为中心，重构混合式教学模式，设计激发兴趣、引导思考、促动参与的教学环节，让学生能在学习过程和结果上均能学有所获。在教学中，张老师聚焦“课堂外自主学习+课堂内教师解惑”混合式教学的模式构建和工具开发（见下图），通过“学习指导卡”和“问题清单”两个核心教学工具进行学习活动和布置和学习过程的管理，推动学生的自主探索，提升课堂效率，并培养终身学习的能力。

混合式教学中，教师的主要角色是引导学生设定学习计划，督促学生产生学习行为，并协助学生攻克有挑战度的知识点，助推高阶学习的产生。学生是学习的主体，在自主学习的起点上发现问题，主动求教，在教师的协助下探讨疑难的解答，完成知识的迁移和运用。通过不同层次的学生都能实现知识生长，体验克服学习困难后的获得感，培育专注和钻研的精神。

张君老师认为，只有了解学生的状态，调整教学的方式，才能保证教学的有效性。每个学生的学习习惯、学习行为为偏好。自主学习能力均有不同，学习指导卡的作用在于助力学生在个体基础上发生更

彭老师表示，参加比赛可以在很大程度上发现自身教学上的不足以及存在的问题，提升教学水平，更好地服务于今后的教学工作。

此外，彭佩兰在全校范围内多次组织英语学科竞赛，如“CCTV”杯全国大学生英语演讲大赛校级选拔赛、北京市大学生英语演讲大赛初赛、“好记星”英语背诵大赛、“微情杯”演讲比赛等，受益学生上千人。为了提升学生的英语综合应用能力，她鼓励学生积极参加校级、省级、国家级等各类英语赛事，并给予认真的指导和耐心的帮助。

亦师亦友 互相成就

在彭老师的话语中曾多次提到了希望与学生成为朋友的想法，当我们谈到这一点时，她说，这要从二十多年前她初为人师时教过的一名学生说起。

那个学生叫小惠，彭老师清晰记得，她家境比较困难，但是学习非常刻苦，几乎所有的空闲都在学习上，小惠性格十分内向，很少去交友，也不愿与同学们交流，课上从不回答问题。彭老师发现了她的这一性格特点，课下总找机会跟她交流，聊生活、聊梦想，慢慢地，这个女孩愿意向老师敞开心扉，关系日渐亲近，甚至把彭老师当成了无话不说的好朋友。她性格逐渐变得开朗，和同学们交流也多了起来。从最初的默默无闻，到自愿参与课内问答，再到愿意在班上进行短篇的演讲，之后敢于参加各级英语比赛，最终荣获市级英语演讲比赛二等奖。即便当时彭老师离开了任教的那所学校，即便当时的联系很少，但小惠出于想念，一直多方打听和联系彭老师，并写了一封长达十多页的信让她老师代为转交。“当邮件收到这封信的时候，我十分感动。得知她上了英语专业研究生，并当上了院系的研究室生主席，我倍感欣慰。小惠从胆小怯懦的小女孩变成了坚定果敢的自信女孩，给了我很大的触动，令我深刻体会到了教师这一职业的神圣和伟大，也让我更加热爱教师这一行业。教师与学生的交流和关爱，可能会对学生的思想产生深远的影响；教师对学生的那份温暖

与关怀，也许会让学生的性格发生很大的转变。在我看来，老师的作用绝不仅仅是授业解惑，更应走入学生的内心，让他们愿意对你敞开心扉，共同携手，一起努力！”说到这里，彭老师满脸洋溢着幸福的笑容。

教事业 你我同行

彭佩兰老师一直以来将教学和科研紧密结合，通过总结教学经验，梳理教学思路，提升课程设计，提炼教学成果，结合学生特点形成了有利于学生更好地进行知识内化的教学模式，并将这些教学模式进行整理，形成教研论文，在教学中进一步检验，实现教学与科研相辅相成，共同成长。

彭老师根据学生特点和英语基础，将Krashen的“1+1”语言输入理念融入教学实践之中，即学生接触的大部分学习内容应该基于学生的认知水平的可理解输入。在课程教学中，“1”指的是在课堂所学内容的基础上稍高于课堂内容的素材，让学生感觉有一定的挑战性，但是通过一定的努力均能掌握，并具有获得感和成就感。彭老师指导学生建立英语第二课堂，如：英语口语协会、英语演讲协会、英语口语协会等，让学生搜寻并高于课堂的学习材料并经过系统整理和归纳。通过第二英语课堂这些平台的各种英语活动展现出来，实现知识的内化和能力的提升。彭佩兰采用以学生为主体，以教师为主导的产出导向型教学模式，让学生在轻松、活泼、获取已见的课堂氛围和英语第二课堂中获得丰富的知识养分，强调学生通过启发式教学、小组协作等形式进行建构学习，提高英语综合应用能力，注重形成性评价。彭老师认为语言的输出过程尤为重要，她根据Swain的输出假说在课内和课外为学生提供更多语言输出机会，促使学生学意识到自己语言中存在的诸多问题，她发现其对已学知识和输入的新知识有更深刻的认识，从而使语言表达更加准确、流畅，能够在更大程度上提升学生进行知识输入的主观性和针对性。

彭佩兰针对教学经验以及相关理论研究基础，撰写并发表了英语教研论文数

条过程，压条的相关操作很重，研究生学长就慢慢的给我们演示操作。”大家压条时，因为东西太沉了，这种团结精神让她记忆犹新。

大二下学期，高成双参加了2020年的校内大学生实验技能竞赛并获得了校内一等奖。在准备备题和实操期间，她及时复习基础实验操作，现在正在准备参加北京市大学生实验技能竞赛。在课余时间她积极与老师沟通，提前体会到了实验的难度性和撰写报告的学习性难度。也正是因为在提前准备了一些实验数据，为以后的实验提供了一些基础，最终虽然没有获奖，但是过程让她学到了理论知识之外的很多东西。她学会了与组内同学的合作与沟通，而且提前了解到了一些仪器和数据处理软件。“印象最深刻的是样品压

条过程，压条的相关操作很重，研究生学长就慢慢的给我们演示操作。”大家压条时，因为东西太沉了，这种团结精神让她记忆犹新。

大二下学期，高成双参加了2020年的校内大学生实验技能竞赛并获得了校内一等奖。在准备备题和实操期间，她及时复习基础实验操作，现在正在准备参加北京市大学生实验技能竞赛。在课余时间她积极与老师沟通，提前体会到了实验的难度性和撰写报告的学习性难度。也正是因为在提前准备了一些实验数据，为以后的实验提供了一些基础，最终虽然没有获奖，但是过程让她学到了理论知识之外的很多东西。她学会了与组内同学的合作与沟通，而且提前了解到了一些仪器和数据处理软件。“印象最深刻的是样品压

条过程，压条的相关操作很重，研究生学长就慢慢的给我们演示操作。”大家压条时，因为东西太沉了，这种团结精神让她记忆犹新。

大二下学期，高成双参加了2020年的校内大学生实验技能竞赛并获得了校内一等奖。在准备备题和实操期间，她及时复习基础实验操作，现在正在准备参加北京市大学生实验技能竞赛。在课余时间她积极与老师沟通，提前体会到了实验的难度性和撰写报告的学习性难度。也正是因为在提前准备了一些实验数据，为以后的实验提供了一些基础，最终虽然没有获奖，但是过程让她学到了理论知识之外的很多东西。她学会了与组内同学的合作与沟通，而且提前了解到了一些仪器和数据处理软件。“印象最深刻的是样品压

条过程，压条的相关操作很重，研究生学长就慢慢的给我们演示操作。”大家压条时，因为东西太沉了，这种团结精神让她记忆犹新。

大二下学期，高成双参加了2020年的校内大学生实验技能竞赛并获得了校内一等奖。在准备备题和实操期间，她及时复习基础实验操作，现在正在准备参加北京市大学生实验技能竞赛。在课余时间她积极与老师沟通，提前体会到了实验的难度性和撰写报告的学习性难度。也正是因为在提前准备了一些实验数据，为以后的实验提供了一些基础，最终虽然没有获奖，但是过程让她学到了理论知识之外的很多东西。她学会了与组内同学的合作与沟通，而且提前了解到了一些仪器和数据处理软件。“印象最深刻的是样品压

条过程，压条的相关操作很重，研究生学长就慢慢的给我们演示操作。”大家压条时，因为东西太沉了，这种团结精神让她记忆犹新。

大二下学期，高成双参加了2020年的校内大学生实验技能竞赛并获得了校内一等奖。在准备备题和实操期间，她及时复习基础实验操作，现在正在准备参加北京市大学生实验技能竞赛。在课余时间她积极与老师沟通，提前体会到了实验的难度性和撰写报告的学习性难度。也正是因为在提前准备了一些实验数据，为以后的实验提供了一些基础，最终虽然没有获奖，但是过程让她学到了理论知识之外的很多东西。她学会了与组内同学的合作与沟通，而且提前了解到了一些仪器和数据处理软件。“印象最深刻的是样品压

条过程，压条的相关操作很重，研究生学长就慢慢的给我们演示操作。”大家压条时，因为东西太沉了，这种团结精神让她记忆犹新。

条过程，压条的相关操作很重，研究生学长就慢慢的给我们演示操作。”大家压条时，因为东西太沉了，这种团结精神让她记忆犹新。

大二下学期，高成双参加了2020年的校内大学生实验技能竞赛并获得了校内一等奖。在准备备题和实操期间，她及时复习基础实验操作，现在正在准备参加北京市大学生实验技能竞赛。在课余时间她积极与老师沟通，提前体会到了实验的难度性和撰写报告的学习性难度。也正是因为在提前准备了一些实验数据，为以后的实验提供了一些基础，最终虽然没有获奖，但是过程让她学到了理论知识之外的很多东西。她学会了与组内同学的合作与沟通，而且提前了解到了一些仪器和数据处理软件。“印象最深刻的是样品压

条过程，压条的相关操作很重，研究生学长就慢慢的给我们演示操作。”大家压条时，因为东西太沉了，这种团结精神让她记忆犹新。

大二下学期，高成双参加了2020年的校内大学生实验技能竞赛并获得了校内一等奖。在准备备题和实操期间，她及时复习基础实验操作，现在正在准备参加北京市大学生实验技能竞赛。在课余时间她积极与老师沟通，提前体会到了实验的难度性和撰写报告的学习性难度。也正是因为在提前准备了一些实验数据，为以后的实验提供了一些基础，最终虽然没有获奖，但是过程让她学到了理论知识之外的很多东西。她学会了与组内同学的合作与沟通，而且提前了解到了一些仪器和数据处理软件。“印象最深刻的是样品压

条过程，压条的相关操作很重，研究生学长就慢慢的给我们演示操作。”大家压条时，因为东西太沉了，这种团结精神让她记忆犹新。

大二下学期，高成双参加了2020年的校内大学生实验技能竞赛并获得了校内一等奖。在准备备题和实操期间，她及时复习基础实验操作，现在正在准备参加北京市大学生实验技能竞赛。在课余时间她积极与老师沟通，提前体会到了实验的难度性和撰写报告的学习性难度。也正是因为在提前准备了一些实验数据，为以后的实验提供了一些基础，最终虽然没有获奖，但是过程让她学到了理论知识之外的很多东西。她学会了与组内同学的合作与沟通，而且提前了解到了一些仪器和数据处理软件。“印象最深刻的是样品压

条过程，压条的相关操作很重，研究生学长就慢慢的给我们演示操作。”大家压条时，因为东西太沉了，这种团结精神让她记忆犹新。

大二下学期，高成双参加了2020年的校内大学生实验技能竞赛并获得了校内一等奖。在准备备题和实操期间，她及时复习基础实验操作，现在正在准备参加北京市大学生实验技能竞赛。在课余时间她积极与老师沟通，提前体会到了实验的难度性和撰写报告的学习性难度。也正是因为在提前准备了一些实验数据，为以后的实验提供了一些基础，最终虽然没有获奖，但是过程让她学到了理论知识之外的很多东西。她学会了与组内同学的合作与沟通，而且提前了解到了一些仪器和数据处理软件。“印象最深刻的是样品压

条过程，压条的相关操作很重，研究生学长就慢慢的给我们演示操作。”大家压条时，因为东西太沉了，这种团结精神让她记忆犹新。

大二下学期，高成双参加了2020年的校内大学生实验技能竞赛并获得了校内一等奖。在准备备题和实操期间，她及时复习基础实验操作，现在正在准备参加北京市大学生实验技能竞赛。在课余时间她积极与老师沟通，提前体会到了实验的难度性和撰写报告的学习性难度。也正是因为在提前准备了一些实验数据，为以后的实验提供了一些基础，最终虽然没有获奖，但是过程让她学到了理论知识之外的很多东西。她学会了与组内同学的合作与沟通，而且提前了解到了一些仪器和数据处理软件。“印象最深刻的是样品压

条过程，压条的相关操作很重，研究生学长就慢慢的给我们演示操作。”大家压条时，因为东西太沉了，这种团结精神让她记忆犹新。

大二下学期，高成双参加了2020年的校内大学生实验技能竞赛并获得了校内一等奖。在准备备题和实操期间，她及时复习基础实验操作，现在正在准备参加北京市大学生实验技能竞赛。在课余时间她积极与老师沟通，提前体会到了实验的难度性和撰写报告的学习性难度。也正是因为在提前准备了一些实验数据，为以后的实验提供了一些基础，最终虽然没有获奖，但是过程让她学到了理论知识之外的很多东西。她学会了与组内同学的合作与沟通，而且提前了解到了一些仪器和数据处理软件。“印象最深刻的是样品压

条过程，压条的相关操作很重，研究生学长就慢慢的给我们演示操作。”大家压条时，因为东西太沉了，这种团结精神让她记忆犹新。

大二下学期，高成双参加了2020年的校内大学生实验技能竞赛并获得了校内一等奖。在准备备题和实操期间，她及时复习基础实验操作，现在正在准备参加北京市大学生实验技能竞赛。在课余时间她积极与老师沟通，提前体会到了实验的难度性和撰写报告的学习性难度。也正是因为在提前准备了一些实验数据，为以后的实验提供了一些基础，最终虽然没有获奖，但是过程让她学到了理论知识之外的很多东西。她学会了与组内同学的合作与沟通，而且提前了解到了一些仪器和数据处理软件。“印象最深刻的是样品压

条过程，压条的相关操作很重，研究生学长就慢慢的给我们演示操作。”大家压条时，因为东西太沉了，这种团结精神让她记忆犹新。

大二下学期，高成双参加了2020年的校内大学生实验技能竞赛并获得了校内一等奖。在准备备题和实操期间，她及时复习基础实验操作，现在正在准备参加北京市大学生实验技能竞赛。在课余时间她积极与老师沟通，提前体会到了实验的难度性和撰写报告的学习性难度。也正是因为在提前准备了一些实验数据，为以后的实验提供了一些基础，最终虽然没有获奖，但是过程让她学到了理论知识之外的很多东西。她学会了与组内同学的合作与沟通，而且提前了解到了一些仪器和数据处理软件。“印象最深刻的是样品压

条过程，压条的相关操作很重，研究生学长就慢慢的给我们演示操作。”大家压条时，因为东西太沉了，这种团结精神让她记忆犹新。

大二下学期，高成双参加了2020年的校内大学生实验技能竞赛并获得了校内一等奖。在准备备题和实操期间，她及时复习基础实验操作，现在正在准备参加北京市大学生实验技能竞赛。在课余时间她积极与老师沟通，提前体会到了实验的难度性和撰写报告的学习性难度。也正是因为在提前准备了一些实验数据，为以后的实验提供了一些基础，最终虽然没有获奖，但是过程让她学到了理论知识之外的很多东西。她学会了与组内同学的合作与沟通，而且提前了解到了一些仪器和数据处理软件。“印象最深刻的是样品压

条过程，压条的相关操作很重，研究生学长就慢慢的给我们演示操作。”大家压条时，因为东西太沉了，这种团结精神让她记忆犹新。

大二下学期，高成双参加了2020年的校内大学生实验技能竞赛并获得了校内一等奖。在准备备题和实操期间，她及时复习基础实验操作，现在正在准备参加北京市大学生实验技能竞赛。在课余时间她积极与老师沟通，提前体会到了实验的难度性和撰写报告的学习性难度。也正是因为在提前准备了一些实验数据，为以后的实验提供了一些基础，最终虽然没有获奖，但是过程让她学到了理论知识之外的很多东西。她学会了与组内同学的合作与沟通，而且提前了解到了一些仪器和数据处理软件。“印象最深刻的是样品压

条过程，压条的相关操作很重，研究生学长就慢慢的给我们演示操作。”大家压条时，因为东西太沉了，这种团结精神让她记忆犹新。

大二下学期，高成双参加了2020年的校内大学生实验技能竞赛并获得了校内一等奖。在准备备题和实操期间，她及时复习基础实验操作，现在正在准备参加北京市大学生实验技能竞赛。在课余时间她积极与老师沟通，提前体会到了实验的难度性和撰写报告的学习性难度。也正是因为在提前准备了一些实验数据，为以后的实验提供了一些基础，最终虽然没有获奖，但是过程让她学到了理论知识之外的很多东西。她学会了与组内同学的合作与沟通，而且提前了解到了一些仪器和数据处理软件。“印象最深刻的是样品压

条过程，压条的相关操作很重，研究生学长就慢慢的给我们演示操作。”大家压条时，因为东西太沉了，这种团结精神让她记忆犹新。

大二下学期，高成双参加了2020年的校内大学生实验技能竞赛并获得了校内一等奖。在准备备题和实操期间，她及时复习基础实验操作，现在正在准备参加北京市大学生实验技能竞赛。在课余时间她积极与老师沟通，提前体会到了实验的难度性和撰写报告的学习性难度。也正是因为在提前准备了一些实验数据，为以后的实验提供了一些基础，最终虽然没有获奖，但是过程让她学到了理论知识之外的很多东西。她学会了与组内同学的合作与沟通，而且提前了解到了一些仪器和数据处理软件。“印象最深刻的是样品压

条过程，压条的相关操作很重，研究生学长就慢慢的给我们演示操作。”大家压条时，因为东西太沉了，这种团结精神让她记忆犹新。

大二下学期，高成双参加了2020年的校内大学生实验技能竞赛并获得了校内一等奖。在准备备题和实操期间，她及时复习基础实验操作，现在正在准备参加北京市大学生实验技能竞赛。在课余时间她积极与老师沟通，提前体会到了实验的难度性和撰写报告的学习性难度。也正是因为在提前准备了一些实验数据，为以后的实验提供了一些基础，最终虽然没有获奖，但是过程让她学到了理论知识之外的很多东西。她学会了与组内同学的合作与沟通，而且提前了解到了一些仪器和数据处理软件。“印象最深刻的是样品压

条过程，压条的相关操作很重，研究生学长就慢慢的给我们演示操作。”大家压条时，因为东西太沉了，这种团结精神让她记忆犹新。

大二下学期，高成双参加了2020年的校内大学生实验技能竞赛并获得了校内一等奖。在准备备题和实操期间，她及时复习基础实验操作，现在正在准备参加北京市大学生实验技能竞赛。在课余时间她积极与老师沟通，提前体会到了实验的难度性和撰写报告的学习性难度。也正是因为在提前准备了一些实验数据，为以后的实验提供了一些基础，最终虽然没有获奖，但是过程让她学到了理论知识之外的很多东西。她学会了与组内同学的合作与沟通，而且提前了解到了一些仪器和数据处理软件。“印象最深刻的是样品压

条过程，压条的相关操作很重，研究生学长就慢慢的给我们演示操作。”大家压条时，因为东西太沉了，这种团结精神让她记忆犹新。

大二下学期，高成双参加了2020年的校内大学生实验技能竞赛并获得了校内一等奖。在准备备题和实操期间，她及时复习基础实验操作，现在正在准备参加北京市大学生实验技能竞赛。在课余时间她积极与老师沟通，提前体会到了实验的难度性和撰写报告的学习性难度。也正是因为在提前准备了一些实验数据，为以后的实验提供了一些基础，最终虽然没有获奖，但是过程让她学到了理论知识之外的很多东西。她学会了与组内同学的合作与沟通，而且提前了解到了一些仪器和数据处理软件。“印象最深刻的是样品压

条过程，压条的相关操作很重，研究生学长就慢慢的给我们演示操作。”大家压条时，因为东西太沉了，这种团结精神让她记忆犹新。

大二下学期，高成双参加了2020年的校内大学生实验技能竞赛并获得了校内一等奖。在准备备题和实操期间，她及时复习基础实验操作，现在正在准备参加北京市大学生实验技能竞赛。在课余时间她积极与老师沟通，提前体会到了实验的难度性和撰写报告的学习性难度。也正是因为在提前准备了一些实验数据，为以后的实验提供了一些基础，最终虽然没有获奖，但是过程让她学到了理论知识之外的很多东西。她学会了与组内同学的合作与沟通，而且提前了解到了一些仪器和数据处理软件。“印象最深刻的是样品压

条过程，压条的相关操作很重，研究生学长就慢慢的给我们演示操作。”大家压条时，因为东西太沉了，这种团结精神让她记忆犹新。

大二下学期，高成双参加了2020年的校内大学生实验技能竞赛并获得了校内一等奖。在准备备题和实操期间，她及时复习基础实验操作，现在正在准备参加北京市大学生实验技能竞赛。在课余时间她积极与老师沟通，提前体会到了实验的难度性和撰写报告的学习性难度。也正是因为在提前准备了一些实验数据，为以后的实验提供了一些基础，最终虽然没有获奖，但是过程让她学到了理论知识之外的很多东西。她学会了与组内同学的合作与沟通，而且提前了解到了一些仪器和数据处理软件。“印象最深刻的是样品压

条过程，压条的相关操作很重，研究生学长就慢慢的给我们演示操作。”大家压条时，因为东西太沉了，这种团结精神让她记忆犹新。

大二下学期，高成双参加了2020年的校内大学生实验技能竞赛并获得了校内一等奖。在准备备题和实操期间，她及时复习基础实验操作，现在正在准备参加北京市大学生实验技能竞赛。在课余时间她积极与老师沟通，提前体会到了实验的难度性和撰写报告的学习性难度。也正是因为在提前准备了一些实验数据，为以后的实验提供了一些基础，最终虽然没有获奖，但是过程让她学到了理论知识之外的很多东西。她学会了与组内同学的合作与沟通，而且提前了解到了一些仪器和数据处理软件。“印象最深刻的是样品压

条过程，压条的相关操作很重，研究生学长就慢慢的给我们演示操作。”大家压条时，因为东西太沉了，这种团结精神让她记忆犹新。

大二下学期，高成双参加了2020年的校内大学生实验技能竞赛并获得了校内一等奖。在准备备题和实操期间，她及时复习基础实验操作，现在正在准备参加北京市大学生实验技能竞赛。在课余时间她积极与老师沟通，提前体会到了实验的难度性和撰写报告的学习性难度。也正是因为在提前准备了一些实验数据，为以后的实验提供了一些基础，最终虽然没有获奖，但是过程让她学到了理论知识之外的很多东西。她学会了与组内同学的合作与沟通，而且提前了解到了一些仪器和数据处理软件。“印象最深刻的是样品压

条过程，压条的相关操作很重，研究生学长就慢慢的给我们演示操作。”大家压条时，因为东西太沉了，这种团结精神让她记忆犹新。

大二下学期，高成双参加了2020年的校内大学生实验技能竞赛并获得了校内一等奖。在准备备题和实操期间，她及时复习基础实验操作，现在正在准备参加北京市大学生实验技能竞赛。在课余时间她积极与老师沟通，提前体会到了实验的难度性和撰写报告的学习性难度。也正是因为在提前准备了一些实验数据，为以后的实验提供了一些基础，最终虽然没有获奖，但是过程让她学到了理论知识之外的很多东西。她学会了与组内同学的合作与沟通，而且提前了解到了一些仪器和数据处理软件。“印象最深刻的是样品压

条过程，压条的相关操作很重，研究生学长就慢慢的给我们演示操作。”大家压条时，因为东西太沉了，这种团结精神让她记忆犹新。

大二下学期，高成双参加了2020年的校内大学生实验技能竞赛并获得了校内一等奖。在准备备题和实操期间，她及时复习基础实验操作，现在正在准备参加北京市大学生实验技能竞赛。在课余时间她积极与老师沟通，提前体会到了实验的难度性和撰写报告的学习性难度。也正是因为在提前准备了一些实验数据，为以后的实验提供了一些基础，最终虽然没有获奖，但是过程让她学到了理论知识之外的很多东西。她学会了与组内同学的合作与沟通，而且提前了解到了一些仪器和数据处理软件。“印象最深刻的是样品压

条过程，压条的相关操作很重，研究生学长就慢慢的给我们演示操作。”大家压条时，因为东西太沉了，这种团结精神让她记忆犹新。

大二下学期，高成双参加了2020年的校内大学生实验技能竞赛并获得了校内一等奖。在准备备题和实操期间，她及时复习基础实验操作，现在正在准备参加北京市大学生实验技能竞赛。在课余时间她积极与老师沟通，提前体会到了实验的难度性和撰写报告的学习性难度。也正是因为在提前准备了一些实验数据，为以后的实验提供了一些基础，最终虽然没有获奖，但是过程让她学到了理论知识之外的很多东西。她学会了与组内同学的合作与沟通，而且提前了解到了一些仪器和数据处理软件。“印象最深刻的是样品压

条过程，压条的相关操作很重，研究生学长就慢慢的给我们演示操作。”大家压条时，因为东西太沉了，这种团结精神让她记忆犹新。

大二下学期，高成双参加了2020年的校内大学生实验技能竞赛并获得了校内一等奖。在准备备题和实操期间，她及时复习基础实验操作，现在正在准备参加北京市大学生实验技能竞赛。在课余时间她积极与老师沟通，提前体会到了实验的难度性和撰写报告的学习性难度。也正是因为在提前准备了一些实验数据，为以后的实验提供了一些基础，最终虽然没有获奖，但是过程让她学到了理论知识之外的很多东西。她学会了与组内同学的合作与沟通，而且提前了解到了一些仪器和数据处理软件。“印象最深刻的是样品压

条过程，压条的相关操作很重，研究生学长就慢慢的给我们演示操作。”大家压条时，因为东西太沉了，这种团结精神让她记忆犹新。

大二下学期，高成双参加了2020年的校内大学生实验技能竞赛并获得了校内一等奖。在准备备题和实操期间，她及时复习基础实验操作，现在正在准备参加北京市大学生实验技能竞赛。在课余时间她积极与老师沟通，提前体会到了实验的难度性和撰写报告的学习性难度。也正是因为在提前准备了一些实验数据，为以后的实验提供了一些基础，最终虽然没有获奖，但是过程让她学到了理论知识之外的很多东西。她学会了与组内同学的合作与沟通，而且提前了解到了一些仪器和数据处理软件。“印象最深刻的是样品压

条过程，压条的相关操作很重，研究生学长就慢慢的给我们演示操作。”大家压条时，因为东西太沉了，这种团结精神让她记忆犹新。

大二下学期，高成双参加了2020年的校内大学生实验技能竞赛并获得了校内一等奖。在准备备题和实操期间，她及时复习基础实验操作，现在正在准备参加北京市大学生实验技能竞赛。在课余时间她积极与老师沟通，提前体会到了实验的难度性和撰写报告的学习性难度。也正是因为在提前准备了一些实验数据，为以后的实验提供了一些基础，最终虽然没有获奖，但是过程让她学到了理论知识之外的很多东西。她学会了与组内同学的合作与沟通，而且提前了解到了一些仪器和数据处理软件。“印象最深刻的是样品压

条过程，压条的相关操作很重，研究生学长就慢慢的给我们演示操作。”大家压条时，因为东西太沉了，这种团结精神让她记忆犹新。

大二下学期，高成双参加了2020年的校内大学生实验技能竞赛并获得了校内一等奖。在准备备题和实操期间，她及时复习基础实验操作，现在正在准备参加北京市大学生实验技能竞赛。在课余时间她积极与老师沟通，提前体会到了实验的难度性和撰写报告的学习性难度。也正是因为在提前准备了一些实验数据，为以后的实验提供了一些基础，最终虽然没有获奖，但是过程让她学到了理论知识之外的很多东西。她学会了与组内同学的合作与沟通，而且提前了解到了一些仪器和数据处理软件。“印象最深刻的是样品压

条过程，压条的相关操作很重，研究生学长就慢慢的给我们演示操作。”大家压条时，因为东西太沉了，这种团结精神让她记忆犹新。

大二下学期，高成双参加了2020年的校内大学生实验技能竞赛并获得了校内一等奖。在准备备题和实操期间，她及时复习基础实验操作，现在正在准备参加北京市大学生实验技能竞赛。在课余时间她积极与老师沟通，提前体会到了实验的难度性和撰写报告的学习性难度。也正是因为在提前准备了一些实验数据，为以后的实验提供了一些基础，最终虽然没有获奖，但是过程让她学到了理论知识之外的很多东西。她学会了与组内同学的合作与沟通，而且提前了解到了一些仪器和数据处理软件。“印象最深刻的是样品压

条过程，压条的相关操作很重，研究生学长就慢慢的给我们演示操作。”大家压条时，因为东西太沉了，这种团结精神让她记忆犹新。

大二下学期，高成双参加了2020年的校内大学生实验技能竞赛并获得了校内一等奖。在准备备题和实操期间，她及时复习基础实验操作，现在正在准备参加北京市大学生实验技能竞赛。在课余时间她积极与老师沟通，提前体会到了实验的难度性和撰写报告的学习性难度。也正是因为在提前准备了一些实验数据，为以后的实验提供了一些基础，最终虽然没有获奖，但是过程让她学到了理论知识之外的很多东西。她学会了与组内同学的合作与沟通，而且提前了解到了一些仪器和数据处理软件。“印象最深刻的是样品压

条过程，压条的相关操作很重，研究生学长就慢慢的给我们演示操作。”大家压条时，因为东西太沉了，这种团结精神让她记忆犹新。

大二下学期，高成双参加了2020年的校内大学生实验技能竞赛并获得了校内一等奖。在准备备题和实操期间，她及时复习基础实验操作，现在正在准备参加北京市大学生实验技能竞赛。在课余时间她积极与老师沟通，提前体会到了实验的难度性和撰写报告的学习性难度。也正是因为在提前准备了一些实验数据，为以后的实验提供了一些基础，最终虽然没有获奖，但是过程让她学到了理论知识之外的很多东西。她学会了与组内同学的合作与沟通，而且提前了解到了一些仪器和数据处理软件。“印象最深刻的是样品压

条过程，压条的相关操作很重，研究生学长就慢慢的给我们演示操作。”大家压条时，因为东西太沉了，这种团结精神让她记忆犹新。

大二下学期，高成双参加了2020年的校内大学生实验技能竞赛并获得了校内一等奖。在准备备题和实操期间，她及时复习基础实验操作，现在正在准备参加北京市大学生实验技能竞赛。在课余时间她积极与老师沟通，提前体会到了实验的难度性和撰写报告的学习性难度。也正是因为在提前准备了一些实验数据，为以后的实验提供了一些基础，最终虽然没有获奖，但是过程让她学到了理论知识之外的很多东西。她学会了与组内同学的合作与沟通，而且提前了解到了一些仪器和数据处理软件。“印象最深刻的是样品压

条过程，压条的相关操作很重，研究生学长就慢慢的给我们演示操作。”大家压条时，因为东西太沉了，这种团结精神让她记忆犹新。

大二下学期，高成双参加了2020年的校内大学生实验技能竞赛并获得了校内一等奖。在准备备题和实操期间，她及时复习基础实验操作，现在正在准备参加北京市大学生实验技能竞赛。在课余时间她积极与老师沟通，提前体会到了实验的难度性和撰写报告的学习性难度。也正是因为在提前准备了一些实验数据，为以后的实验提供了一些基础，最终虽然没有获奖，但是过程让她学到了理论知识之外的很多东西。她学会了与组内同学的合作与沟通，而且提前了解到了一些仪器和数据处理软件。“印象最深刻的是样品压

条过程，压条的相关操作很重，研究生学长就慢慢的给我们演示操作。”大家压条时，因为东西太沉了，这种团结精神让她记忆犹新。

大二下学期，高成双参加了2020年的校内大学生实验技能竞赛并获得了校内一等奖。在准备备题和实操期间，她及时复习基础实验操作，现在正在准备参加北京市大学生实验技能竞赛。在课余时间她积极与老师沟通，提前体会到了实验的难度性和撰写报告的学习性难度。也正是因为在提前准备了一些实验数据，为以后的实验提供了一些基础，最终虽然没有获奖，但是过程让她学到了理论知识之外的很多东西。她学会了与组内同学的合作与沟通，而且提前了解到了一些仪器和数据处理软件。“印象最深刻的是样品压

条过程，压条的相关操作很重，研究生学长就慢慢的给我们演示操作。”大家压条时，因为东西太沉了，这种团结精神让她记忆犹新。

大二下学期，高成双参加了2020年的校内大学生实验技能竞赛并获得了校内一等奖。在准备备题和实操期间，她及时复习基础实验操作，现在正在准备参加北京市大学生实验技能竞赛。在课余时间她积极与老师沟通，提前体会到了实验的难度性和撰写报告的学习性难度。也正是因为在提前准备了一些实验数据，为以后的实验提供了一些基础，最终虽然没有获奖，但是过程让她学到了理论知识之外的很多东西。她学会了与组内同学的合作与沟通，而且提前了解到了一些仪器和数据处理软件。“印象最深刻的是样品压

条过程，压条的相关操作很重，研究生学长就慢慢的给我们演示操作。”大家压条时，因为东西太沉了，这种团结精神让她记忆犹新。

大二下学期，高成双参加了2020年的校内大学生实验技能竞赛并获得了校内一等奖。在准备备题和实操期间，她及时复习基础实验操作，现在正在准备参加北京市大学生实验技能竞赛。在课余时间她积极与老师沟通，提前体会到了实验的难度性和撰写报告的学习性难度。也正是因为在提前准备了一些

