

从落后生变成好学生，听听一位优秀医生的讲述——

在好老师眼里，没有优等生和差生之分

好老师的标准有很多，但是最重要的一条标准是，他能够点燃学生心中那团小小的火苗，照亮学生的内心。在好老师的眼中，没有优等生和差生的差异，只有特点不同的学生的差异。在上海交通大学医学院附属第九人民医院的住院医师陈一铭记忆中，他自己就曾是一个“落后生”，正是遇到了一位好导师——同在第九人民医院的季彤，他才成为今天同行们眼中优秀的医生。

■陈一铭

优秀的学生常常是一个样的，不优秀的学生，却千姿百态。每个导师在招硕士或博士时，都希望自己招到了顶尖的学生。除了运气，老师们自己也有各种鉴别学生是否优秀的办法。但，我的导师季彤教授，在把我招入门下读硕士的时候，却不具备这种运气：因为那时的我是一个货真价实的学渣。

这篇文章不算是鸡汤文，而是我硕士以及规培阶段的真实经历。

第一次遇到导师，是一个盲目的选择

大三那年，医学院第五期大学生创新性试验项目开始招收组员。该项目是自愿报名，但全班都积极参与其中。等我知道这一消息并打算报名时，只剩下季老师的项目人还没招满，于是我顺理成章地选择了这个小组。

千万别以为我是凭着一股科研精神报名的，大三时候的我，成绩在口腔医学系平均以下，也许是倒数 40%，体重在 200 斤以上，性格不合群，作息时间也和别人不一样，相对于功课紧张的医科学生而言，我往往比同寝室同学还要平均早起 1 小时、晚睡 2 小时，除了睡觉时间我基本不在寝室出现。

不知道季老师对我的第一印象如何，反正我自己并不喜欢那样的自己。

但是，正是大三时的这个项目为我后来选季老师当硕士导师埋下了伏笔。

大五那年，七年制口腔专业的学生开始选硕导。由于跟着季老师做项目已经两年，我第一时间就做了决定，投入季老师门下。此时的我体重已经比原先正常很多，但综合成绩却跌落



到口腔医学系倒数 20%。忐忑之中，我还是有幸成了季老师的硕士。

“老师，我只是一个学渣”

季老师酷爱军事，这也使他非常重视纪律性和服从性。把我招入门下后，季老师第一时间就把我丢到了临床一线。最初的两个月，临床工作的压力大到让我对人生和理想都产生了怀疑。在那两个月中，季老师始终一脸严肃，少见笑容，而我，说得最多的话就是“是，老师”。在这样的氛围中，我的工作主动性以及服从性却慢慢地形成了。

其实，熟悉季老师的人都知道，他大多数时候都是笑呵呵的，我也一度奇怪，为什么季老师在最开始几个月面对我的时候都是那么严肃，而后来一直都是很和蔼的样子，完全不见当时的严肃。

后来，我才从同事口中得知：在我加入季老师的项目组时，季老师就已经对我的情况摸了一清二楚。所以当我成为他的研究生后，刚开始，即便我做得很好，季老师也不会当面夸我，怕我骄傲，他希望的是我把纪律与服从练成本能，因为医生这个职业，毕竟来不得半点马虎和随意。

我的研一过得忙碌而充实；那一年科室年夜饭，喝了几杯酒的我壮着胆子问季老师，“老师，我是一个几乎所有同学都知道的学渣，您为什么还愿意做我的硕导？”

“争议越大的人，潜力越大，好好干。”季老师只说了这一句话。

要知道，当时年级排名后 20%的我听了这句话，会是什么感受。

脱掉“学渣”帽子，多亏导师的帮助

学渣当了这么久，哪这么容易脱

掉帽子？但，我所不知道的是：季老师对我潜移默化的教导其实早已开始——纪律性以及服从性只是改变我的第一步！

七年制口腔医学专业主要是培养临床型医生的，我基本没机会进实验室。但是，各项考核指标中，科研论文的比重又很大。终于有一天，我憋不住了，问季老师：“如何进行临床型科研，如何写论文。”季老师给了我一个再普通不过的答案：“多看看人家写的文章，你就会了。”

当我为这个答案尴尬无比的时候，季老师却以一种看似很随意的方式把三位关键人物推到了我面前：大师兄马春跃、美国医生林典、马来西亚医生 Adzwin。这三位前辈在我向季老师咨询后没多久，就分别针对各自最擅长的领域，向我讲述了他们自己的临床操作以及论文写作经历，并针对我手头的文章给出了建议。

8 个月之后，我的第一篇 SCI 论文就被接收了。在第一篇论文写作以及反复修改的期间，我常常能看到季老师和这三位前辈长时间聊天，聊完之后，我这边多半会收到新的建议。

后来，我才知道，为了给我凑齐这种梦幻组合级别的老师，季老师着实花了不少心思！我在此期间收获的论文写作经验与方法，也一直沿用至今。

季老师用四个人的力量以及长时间的教导，终于在我的脑海里建立了中西结合的论文写作体系以及临床思维。

相信自己和导师，才能实现量变到质变

伴随着两年多的临床工作经历，以及第一篇 SCI 论文发表，我的硕士阶段完整结束。很多人认为，硕士结

束时，应该可松口气了。当时我也这么想，其实，竞争最激烈的部分在之后的规培阶段才正式开始！

规培期间，大家都在为后续正式工作做打算。与我同期规培的博士、硕士非常多！要想入职心仪的九院，必须要和广大博士、硕士正面竞争。那时候的我，又一次回到了总排名的后 50%！

这一次，我真的有点怯了！

但是，季老师在谈及我面对的情况时则显得很轻松，“你还有两年时间，兼顾好临床与科研，留院几率还是很大的！”我一直不明白季老师哪来这种谜之淡定。两年后我拿到面试录取通知，才偶然得知季老师当时比我还紧张，只是考虑到我后续两年的工作心态，一直直率爽朗的他硬是憋了两年。

规培开始后三个月，印度医生 Sandhya 在季老师的邀请下来到了我们小组。这位 34 岁的印度女医生此时已经完成并发表了 20 多篇 SCI 论著！她成了我的论文写作老师。Sandhya 以她丰富的经验，把我之前的科研、写作思路逐一简化，并教会了我更加高效的写作方法。

随着临床科研的进行，新的问题出现了：为了更好更快地收集数据，我需要得到包括病理科、病案室在内的多个兄弟科室的帮助。

当时的我，在医院里是个“人生地不熟”的小医生，没有资格独自去请求上述科室的帮助。季老师领着我逐个拜访了这些科室的领导，一遍遍说着我的工作情况，表示希望得到他们的支持。这些科室的教授们非常爽快地答应了。

在各方面支持到位之后，季老师告诉我“我建议你整合现有力量，组建一个科研小分队；系统性、模块化进行临床科研。你应该同时有三个科研方案，第一个已经接近完成（发表），第二个正在完成（写作），第三个正在设计（构思）”。

在季老师、各科室同道以及 Sandhya 的大力帮助下。18 个月内，我以第一作者身份完成了 10 篇论文，并且被 SCI 期刊接收了 7 篇。忙碌紧张的规培生活，就在这种一鼓作气的努力下渐渐度过。后来的人职面试，我幸运地突出重围。

但是，在我面前，季老师除了一句“恭喜”，几乎什么也没说过。直到前不久去香港参加学术会议，晚宴期间邻桌的季老师喝着酒对另一位教授说：“谢谢你当年把这么好的学生让给我了。”那一刻，我百感交集。

我看过很多学霸写的文章，我是真心羡慕。本科硕士阶段，我始终希望和他人一样可以获得奖学金，名字贴上光荣榜，只是从未如愿。我很感谢导师，在我最迷茫的时候给予的指导以及他默默地为我提供的种种支持。现在，我也很庆幸：我没有让我的老师失望。

我相信，有不少年轻人可能会遇到我这种情况：一直努力，但是成绩始终不如意。我能给的建议是：继续努力，因为量变会引起质变，你的努力迟早会变成实实在在的成果。也请认真选择你的导师，他可以在某种程度上改变你的职业轨迹乃至人生轨迹。

教授当场就指出了。

而北大的理科面试，根据我搜集到的信息，面试内容是解答一道物理题，会有十分钟左右的思考时间，然后在同组同学、教授面前演算。此后需要同学们依次指出另一位同学的解答不足，予以补充。因此，理科同学“光做不说”也是“假把式”，一定要锻炼表达的精准性和连贯性。

此外，对于面试之前的初评和笔试准备来说，北大今年初评通过的考生中分为 A+、A、B 三档，A+ 档的考生博雅笔试成绩视作满分。这对于分数差距较大的博雅笔试来说，由于高考的换算分差小，如果面试发挥正常，这基本可说是已经圈定了北大名额。

而另一方面，B 档考生在笔试通过之后待遇与 A 档考生一致，使得 A 档考生优势不明显，这使得决定初评等第一、二模考试更为重要。清华初评情况也相对类似，因此想要竞争清华的同学，备战战斗的时间绝对对不是“灿烂在六月”。尤其对于零志愿进入清华把握不大的同学来说，一月和四月的模考相较于高考更为重要。因此，尽管一些区一、二模考试，和真实的高考吻合度并不非常高，尤其是“小三门”往往出现难度十分高的情况下，有志清华的考生要做全面的准备，不能单纯因为高考不难就不学难。

科技与时尚相融合，和世界分享中国之美

■见习记者 李晨琰 本报记者 姜澎

东华大学的科技海派旗袍系列近日受邀前往爱丁堡艺术节以“来自上海的爱”（From Shanghai With Love）为主题展示，惊艳了一众外国观众。而这一系列科技旗袍的“背后推手”是东华大学的上海国际时尚科创中心主任、首席科学家、美国康奈尔大学纤维科学与服装设计系主任范金土，他也是上海国际时尚科创中心的负责人。正是他，不断推动科技与时尚的融合，执著地推动东华大学的科技时尚专业的发展，并向世界传播中国的时尚与文化。

在他的实验室里，摆放着的的是一块块最新研制的布料，看似平淡无奇，但是其中含着发光纤维、导电纤维；老师和学生们正在设计的服装，除了时尚以外，总是有着意想之外的科技附加功能；数据实验室里，研究人员利用大数据查看消费者最新的爱好与消费习惯。

日前，范金土在他的实验室里接受了本报记者的采访，谈论他眼中的中国时尚和科技。

时尚引领格调，科技改变未来，这两个看似不同的领域，却都对人们的生活方式产生着巨大影响。“把时尚和科技结合起来就是我的工作。”范金土说。

服饰应当兼顾舒适性、功能性与美观性

在大多数人眼里，时尚更多是关乎美，与科技似乎没有什么关联，时尚即便与科技结合，科技也常常只是一些“噱头”。但是，在范金土眼中，这两者却密不可分，甚至有时候时尚还得“脱胎”于科技。

一年前，以东华大学与爱丁堡大学合办的时尚学院为基础，上海国际时尚科创中心正式揭牌成立。范金土教授受聘成为该中心主任、首席科学家，在这里，他领衔建设多个实验室，开展新材料、新技术与时尚产业相结合的专题研究。

出身纺织工程和纺织与服饰工程专业的范金土，主要研究领域为服装舒适性、纤维隔热材料的热湿传递特性、服装面料、产品和服装工程等。“服装不仅是美丽的装束，更重要的是要保持身体的舒适性。”范金土说。正是为了服装的美丽和舒适，他研发了“世界上第一个出汗织物假人”，这被誉为是“近 20 年来假人技术上的最大突破”。

让“假人”先测试服装的舒适度，这是科技界一直想要实现的设计。世界上最早出现的“干态暖体假人”，能测量服装的隔热，但不能测量服装的湿度。而最早的“出汗”暖体假人是在“干态暖体假人”身上挂高保湿棉织物来模拟出汗皮肤，“汗”是由喷水器喷上去的，这样的“汗水”在“皮肤”表面不能持久，实验受到很大的限制。

“服装需要在各种环境，包括极限环境下保持身体正常的热生理状态。”范金土告诉记者，正确评估和评价服装的热舒适性指标对服装设计师和使用者而言都有重要的意义。

因此，他的团队设计研发出了

“世界上第一个出汗织物假人”，其内部采用水循环系统模拟人体的血液循环系统来实现人体的发热和温度分布特征，采用微孔膜复合织物模拟皮肤来实现人体皮肤的出汗特征，从而能够测量服装的两大热舒适性指标：热阻和湿阻。这使得服装设计师和材料设计师能够设计出最为舒适的服装和材料。

为设计师的服装设计进行指导和评估，研制出兼具舒适性、功能性与美观性的新材料是范金土一直在做的事。

“服饰的舒适性、功能性与美观性只做到一点容易，想要三者兼顾却很难。”范金土说，比如男士日常穿的衬衫，经过防皱处理后，虽然美观，但舒适性与防水性都急剧下降。经过研究，他的团队在衬衫表面用等离子处理，通过自由基与纳米流体的附着，在保全衬衫的舒适与防水功能的情况下兼顾防皱功能。

大多数人认为，时尚和科技的结合就是智能可穿戴设备，范金土却表示，利用科技研制出新材料，将人类从日常琐碎的生活中解放出来，才是科技与时尚结合的真正内涵。他介绍称，目前美国纽约一所大学的研究人员已研发出一款新型的具有“形状记忆”功能的聚合物，可在拉伸或压缩后保持新形状，而当接触人体体温以上的温度时，该种材料便会自动恢复初始形状。因此，该聚合物若被制成服装，接触人体皮肤后，便能自动合身。

“以后人们就不会担心尺码不合身了。”范金土表示，未来这些原本只出现在科幻作品中的场景，或许真的能够实现。

让世界看到中国的前沿科技、流行时尚和智慧力量

“中国现在的产业链强在中间，弱在两头。”范金土告诉记者，时尚创新的核心在于人才，目前国内有许多优秀从业者，在产业化与工程应用方面做得不错，但在原创与品牌推广方面还是相对薄弱的。

这需要我们培养更多具有文化自信的人才。范金土说，应该鼓励学生勇于表达自己的观点，在课堂上形成思维的碰撞，而不是让学生期待一个“标准答案”。只有这样，才能碰撞迸发灵感火花，范金土认为，要想达到这一目标，多元化的教育架构是关键。在上海国际时尚创意学院的课堂上，来自国际时尚界的名师带来不同的教学风格。老师与学生一起讨论如何做设计调研，根据每个学生的爱好来确定项目的设计方向与内容，并鼓励学生天马行空的想象力。课程期间，还安排学生每周一次汇报，这不仅锻炼学生的整体思维方式，还提高了原创设计能力。

这种多元文化碰撞的成效也慢慢显现出来，服装创意设计 2015 级学生朱吉蕾在《印花与织物表面设计》课程中设计完成的“织物肌理与图案设计”作业——一条别致的丝巾，被国内提花行业知名企业开发试制成面料实样并做成丝巾成品，更走进了巴黎第一视觉面料展。

国外品牌的推广如此成功，与他们的文化与生活方式深入人心密不可分。“许多国人有根深蒂固的观点，

认为国外的东西就是时尚的、潮流的。”范金土认为目前国内品牌推广的重点在于要满足消费者的个性化需要，基于大数据支持平台计算出全国各地的服饰消费趋势是上海国际时尚科创中心正在做的研究。

同时，范金土也正积极推动中国设计走向海外。今年 8 月，东华大学亮相爱丁堡艺术节的那场海派旗袍秀，就是从中西合璧的上世纪初海派旗袍典藏，到不同面料结合中国传统装饰工艺的海派商务旗袍新作，再到将海派文化与高新技术及材料结合的科技旗袍……这些旗袍将海派文化与变形、变色、发光材料，激光雕刻与切割等科技元素结合应用，演绎出融合时尚、科技与文化的旗袍盛宴。

“在时尚舞台上，我们现在也应该有自己的声音。”范金土告诉记者，美国、英国、法国、德国等欧美国家都拥有世界性权威时尚大奖赛，而作为全球时尚消费大国的中国却没有。在范金土的积极参与和推动下，上格奖全球时尚科创大赛孕育而生，将时尚生活领域与科技创新交相融合，打造属于上海、属于中国的时尚文化盛典。目前该大赛已收到来自意大利、日本、美国、韩国等多个国家的 400 多份参赛作品。

作为大赛的评委会主席，范金土希望，通过这次大赛，让世界看到中国的前沿科技、流行时尚和智慧力量。

玩耍中确定未来志向

■周士尊

毕业院校：上海交通大学附属中学
录取院校：清华大学法学院

新高考的“3+3”，让我们对学科特长的认知和专业大方向的选择提前到了高一暑假甚至更早。是否选择如物理等一些竞争激烈的学科，这需要我们对自身条件和目标充分了解后才能做决定。而等级考更考验的是学生调配时间的能力。以我的经验，高一高二课余时间相对较多，应该在“玩”的过程中尽早发现自己的兴趣和特长所在。在一些看似纯粹为了丰富课余生活的活动之中，其实可以更多地想感兴趣的活动与未来专业的结合可能。

辩论社团中寻求志趣

我的学科能力相对平均，因此高一时，我对如何选课很茫然。彼时，选择文理科都有所涉猎的经济学成为我的第一目标。因此，我开始阅读一些经济学入门书籍，但是，我很快发现，经济学的庞杂公式和那些案例并不能引起我的兴趣。

高一时，我通过同学的引荐进入了从未体验过的校辩论社。准备辩题十分占用时间，往往一天的课程一结束，我就要奔到准备室去，等食堂关

门才匆匆解决晚饭。在辩论赛的准备过程中我接触到了金融方向的辩题和国际法主题的辩题。而逐渐地，我发现国际法是我喜欢的学科。

这是我在加入社团之前始料未及的。这对我尽早确定专业整体方向，和坚定选择了相对冷门的历史学科是很有关系的（以更加适应法学学科的需求）。

为了在专业组中有更广泛的选择，我认为，我们可以有意识地多寻找些好玩的机会，看看是否有更多的可能。我在确定了法学的专业倾向后，周末空余时间，开始追美国的律政剧。三年中，我追过的美剧数不胜数。后来进入清华法学院的圈子，学长给我们暑假生活的建议就是，“看看法律电视剧培养自己对法律的感觉”。同样，有志于工学的同学不妨在周末摆弄摆弄模型、机器人；有志于数学的同学，不妨做做数独。

面试表达体现的是积淀

新高考制度下，综合素质评价扩展了范围，面试越来越重要。我参加了北大、清华两校的综合素质评价的全过程，由于保密协定，在这里我只能谈一谈北大综合素质评价“博雅计划”的经历，据我了解，与复旦、上海交大的面试情况和准备方向基本相似。

北京大学的文科面试四人一组，

三考官对四考生。考生先抽取写有问题的纸条，可更换一次，准备五分钟，再花三分钟评述自己的看法。四位考生顺次陈词，随后驳论，一号评二号，二号评三号，三号评四号，四号评一号。其后自由讨论教授选定的命题。

如：一号同学，在战场上，是否应该用一个士兵的生命去换取 10 位平民的生命。

二号同学，野外观星和室内观察模拟星云图，你更喜欢哪个？……

可以看出，首先，虽然是文科，但面试涉及的范围其实很广。这需要同学在日常学习中不仅通晓文史哲，对于基本的政治学理论、法学理论也不能一无所知。

第二，论证一定要强调逻辑。我同组的同学以“人与自然接触的美好”为主题，给出了一个非常新颖的观点来论证野外观星的优点，然而第一遍论述观点时稍有凌乱，被教授打断后，重新组织了语句，才获得了肯定。尽管那位同学临场表现十分镇定，但是论证逻辑的不清晰仍然要避免。

论证方法、观点有千千万万种，总之定义要清晰，论证要辩证，而且要有逻辑。

第三，“倾听”很重要。我在北大面试过程中，由于准备时间紧，先前一号同学阐述时，我还在思考，没有听清他的题目，也没有举手询问，