

田径场上,图书管理,教室课堂
.....
汗水洒落在每一个拼搏的时刻,
铭刻每一位奋斗者的身影
大学四年是你的故事,也是我们的故事!

我根本不相信可以自己可以撑到上考场

2016级体育教育学院 黄林杰
考研考上广州体育学院体育教育训练学体能训练方向

“大学四年请保持独立思考的能力,不要让别人口中的‘这太难,这不现实’阻碍了自己追求梦想的脚步。”

谈起大学期间最拼、最充实、最有收获的时刻,黄林杰说道:“那一定是考研了!”这是他高考后的又一次自我突破。从计划考研开始复习,到通过初试,最后圆满结束复试,他顺利以方向排名第一的成绩被广体录取。

大三暑假做完兼职,九月份回学校开始全身心投入学习,他推掉了绝大部分的社交活动,限制了业余爱好,只保持日常必要的联系。

在黄林杰宿舍的墙上,贴着一张详细的日程安排表;几点吃饭,几点回宿舍洗澡,几点去运动,甚至连几号趁图书馆闭馆去剪头发都写进了计划。

此外,他还制定了明确的复习计划,定好目标分数,每个科目需要得多少分,每种题型所占的复习时间比例,复习过程中各个科目的复习侧重点等。

“从九月份到十二月初试的这三个多月的时间里,我过得无比充实,虽然过程十分辛苦,疲劳,与社会脱节,学习效率低,但我每天醒来都清楚知道自己今天需要做什么,晚上躺下都为自己今天的收获而富有成就感。”

这期间,他不断修正自己的复习计划,获取最新的考研信息,改进学习方法,直到考研初试前一晚的十一点。

2016级体育教育学院 连梓铨
考研考上广州体育学院体育教育训练学

“大学四年的经验告诉我,一定要坚定自己的信念,努力学习,敢于尝试,敢于挑战,去创造属于自己的精彩。”

考研是一个人默默的战斗,为了争取时间,连梓铨每天早上5:20分起床,开始背诵大量的知识点,长达六个月从未间断过。

2016级运动与健康学院 钟文欣
考研考上北京体育大学运动康复专业

“拼搏给我的人生带来了很重要的财富,我发现自己竟然可以如此自律,在这么长时间里心无杂念的追求一个目标,在此之前,我根本不相信可以自己撑到上考场。”

“我当时正在逛街,好朋友转发名单给我,我看见自己名字那一刻觉得很真实,在大街上忍不住哭了。”得知被北京体育大学录取时,钟文欣



纯粹的时光中只有奋斗和前方

与大多数人不同的是,连梓铨的复习地点是在宿舍。白天花三个小时看书,他常常会困倦打盹,为了提神,他把脸泡在冷水里。晚上结束工作回到宿舍已经10点左右,他赶忙洗个澡迅速投入到复习当中。

最累的时候,他身体出现了问题。在临近考试时,连梓铨突发胃溃疡、胃炎,经常往医院跑,又加上大腿割伤感染,多重的伤痛让他无法坐立,“坐着不行,太痛,睡觉都是趴着。”

我才发现自己竟然可以如此自律!

心情复杂,对她而言,比起喜悦,更多的是如释重负。

钟文欣是2016级运动与健康学院的学生,大一,她便有了考研的想法,想在专业领域内不断深造。在广体学习的三年里,她朝着目标给自己打下扎实的基础。

早上8点到图书馆,中午在宿舍进行简短的午休,晚上11点才离开图书馆。“考研这段时间是我学习强度最大的时候,不同于日常学习,每天的学习量是没法设定上限的,要尽可能的多学一点。”即使把每分每秒



为了看书,背书,我就选择站着和趴在床上。”一直到12月20号,他的身体才彻底恢复。

在这次考研复习阶段,连梓铨曾动摇过:“我觉得自己好像在浪费时间,感觉自己还不够拼。”直到有一天,辅导员雷伟询问他复习情况并给他加油打气,他才更加坚定自己的想法。“我心里猛的起劲了,原来有人在期待着我们。我想不管结果如何,拼就行了。”

都挤出来,她始终觉得自己学到的内容不够多。

预报名时,钟文欣临时决定换目标院校,原先的学习计划全盘推翻重来,这给她带来了巨大压力。

她不断地给自己心理暗示,告诉自己坚定选择。她和研友相互鼓励,交流学习方法和资料,用互相提问的方法巩固知识点。她强迫自己专注于新的学习计划,避免产生不必要的负面情绪。备考的拼搏和努力,让钟文欣重新审视自己,也变得更加自信。



热爱与执着铺就冠军之路

2016级运动训练学院 潘芷茵
现任广州四中田径队教练

起伏会很大,是需要自己调节好的。”她说。

身边的校友、老师都为她取得优异成绩而自豪,这背后,是她在训练场上一次次挥洒汗水、泪水的成果。谈到是否想过放弃,她坦然地说:“我当然想过,而且不止一次,主要还是因为伤病的原因吧。”前方是优胜劣汰的比赛场、令人瞩目的领奖台,身后却是反复发作的腰伤、不可松懈的高强度训练。

她熬过一个被伤痛折磨,翻来覆去的夜晚;熬过一边训练一边治疗的苦日子;熬过每一个内心动摇、纠结放弃与否的时刻。对七项全能的热爱,对竞技体育的执着,给予她的勇气和动力,最终将她送上了全国田径赛七项全能冠军、全国大学生田径锦标赛七项全能亚军的领奖台上。

因为热爱,选择了不留遗憾的坚持,全力以赴的拼搏,在病痛与汗水中国茁壮成长。

四年前初到广体,运动训练学院的新生潘芷茵仅仅是一个练了六年跨栏项目的新生。2017年的一场比赛迫使她做出了改项目的决定,“改项目主要是因为当时四年一届的全国大学生运动会,跨栏项目广东代表队名额有限,为了得到参加这次比赛的机会,我跟教练商量了一下后就改了七项全能。”

这个决定彻底影响了她大学的发展方向,和已经训练了六年的跨栏项目相比,七项全能更像一场马拉松赛。“如果说你第一个项目比的非常好,可第二个项目被别人追上了,这样心理

在广体四年成长的N种可能性

文 广体记者站 朱烁璇 欧倩 陈诚 陈德略 邱滴欣

收到5所名校的就读邀请 学习是马拉松,只有坚持的人才能到达终点

2016级运动与健康学院 黄旭立
考研考上香港中文大学运动科学与体育活动专业

“在确保不影响学业的前提下,可以给自己一年时间去尝试自己所好奇和感兴趣的事物,坚定选择后不顾对错地坚持下去。”

“你花费自己的时间去换取金钱,从利益层面来看,远不及你这四年来在专业上真正用心学些什么更值得你的青春。”与恩师冯燕青一次谈话成了黄旭立大学拼搏的开端。

大二那年,黄旭立报名参加了学

校举办的大学生职业规划大赛,在侯晓晖教授与冯燕青老师的指导下,他对特殊教育专业有了更深了解,作品也获得了学校第一名的佳绩,但在省赛中落选了。然而这并未磨灭他的信心,反而更坚定他对特殊教育专业钻研的决心。

在学习实践中,黄旭立总比其他同学积极主动,遇到不解便及时请教老师,这也为他创造了更多的机会——被推荐作为五大中国青年领袖代表之一,代表中国参加国际特殊奥林匹克中美交流会;推选为2018年广东省“挑战杯”创新创业大赛项

目的负责人;加入挑战杯金奖项目“关爱健康有限责任公司”,并在此次“挑战杯”中为广体摘获了首枚金奖。

谈到四年来最拼的时刻,黄旭立感叹到,昼夜不舍的努力,最后却直面项目得不到汇报、雅思成绩不理想的打击。黄旭立说:“我的内心曾有无数次想要放弃的念头,但一睡醒仍不自觉地翻开电脑继续奋战。我很清楚我不想放弃,所以一直坚持。”在那之后重振旗鼓的他用半年时间把雅思成绩提到6.5,最终收获英国华威大学、诺丁汉大学、伯明翰大学、香港理工大学和香港中文大学等多所知名大学的研究生就读邀请。

要相信自己每天都在向前走

2016级休闲体育与管理学院 苏淳臻
考研考上华南师范大学体育人文社会学

“在完成学校课程安排的前提下,要精通自己的专项、参加实践活动拓展自己的视野与兴趣、考取证书等,为自己未来规划提前做好准备。”今年8月,苏淳臻如期收到华南

师范大学硕士研究生的录取通知书。她每天早上和宿舍两人同时起床,在8点图书馆开门时准时到达,直至图书馆关门,学习时间超过10个小时,从九月份到考试几乎如此。“备考期间难免会有情绪崩溃的时刻,会变得敏感、脆弱、容易被一点困难就击垮。”谈起复习期间的日子,苏淳臻第一个想到的就是她的室友,期间她与室友每日互相监督和鼓励,让苏淳

臻感觉不是只有一个人在战斗。

“考研就像一个人在黑屋子里洗衣服,你不知道衣服是否洗干净,只能不断的洗,直到最后考试灯亮了你能看见自己得到了一件什么样的衣服。考研期间你看不见自己努力的结果,所以容易产生努力失去了方向的感觉。但怀疑自己的努力没有作用,要相信自己只要每天都在往前走,最后完成自己的目标!”苏淳臻说。

考研是心态的比拼

2016级体育艺术学院 李梓晴
考研考上广州体育学院体育教育训练学

“大学里有一种声音‘你怎么这么努力’,感觉像是努力会遭到反感,这个时候一定要坚定做自己,让自己变得更优秀是不会有错的!”

2016级体育艺术学院的李梓晴也是今年考研党的一员,在考研过程中,她除了完成日常课程和工作外,还要分时间学习考研文化课知识,她

从六、七月的迷茫,到十月的忙碌,再到十一月的面临奔波,最后通过了初试、面试成功考上研究生。

李梓晴很赞同一个观点,“努力很简单,但要一直努力却很难。”考研最后不单单是知识的比拼,更多的是心态的考验。

从备考起,她每天都是四线一线,图书馆、饭堂、实习单位、宿舍。拒绝朋友们的聚餐和家里的爱心鸡汤。

刚开始时,李梓晴心气浮躁,久久不能静下心来学习。慢慢地,她渐

渐找到状态并给自己制定一系列的阶段性计划,同时告诫自己:“既然选择了开始,就不能倒在半途。”

在复习的过程中,她做到日复一日地看书做题。在临近考试的12月份更是每天早上6点钟出门到文化广场,在冷风嗖嗖的寒冬里背书,晚上在图书馆坚持闭馆才停下手中的笔。有时候图书馆闭馆,也随便找个地一坐就开始刷题。

她的坚持,最终也让她收到了满意的答卷。

年轻人要懂得自谦自律

2016级体育艺术学院 吴天宝
考研考上广州体育学院体育教育训练学

“学会正视自己,年轻人要懂得自谦自律,从现在起要好好努力,脚踏实地,做一些实实在在的事情,这次的考研我绝对不能失败。”

获得多个奖项,担任多个学生干部职务的吴天宝是2016级体育艺术学院健美操2班的班长。大三尾声,他选择了考研。

此后,他坚持晚睡早起,即便在

实习期间最忙的阶段也不曾松懈。“我每天六点准时起床,吃完早餐会在图书馆门口复习大约两个小时,吃完午饭继续返回图书馆复习。在工作期间将部分资料带去办公室,在工作空闲时间认真背诵。下班晚饭后会返回图书馆复习,直至闭馆。”

“以前的自己狂妄自大,觉得自己很了不起。后来我发现我错了,年轻人要懂得自谦自律,从现在起要好好努力,脚踏实地,做一些实实在在的事情,这次的考研我绝对不能失败。”考研期间,这段贴上墙上

的字一直激励着吴天宝,他不断给自己下达一些高强度的复习任务。“我经常一个人复习到凌晨两点,然后写一些纸条给自己打气加油。”为了排解压力,吴天宝坚持每天跑步5公里,最后养成了不跑晚上睡不着的习惯。

经历一年的奋斗时光,吴天宝以专业方向初试第二,复试第一的成绩成功被广州体育学院研究生院录取。在这个过程中,他明白了自律自谦对一个年轻人的重要性,这是鞭策他驶向成功的方向。

踏实走在创业每一步

2016级休闲体育与管理学院 黎祖豪

“我时刻牢记自己创业的初衷,提醒自己,别人打击与拒绝是我前进的动力。”

从学院学生会主席到选择创业,拥有自己的运动俱乐部,黎祖豪从未停下脚步。黎祖豪是我校2016级休闲体育与管理的学生,在校期间,作为学生干部以身作则,管理有方;在校外,黎祖豪也未曾停下脚步,他尝试过多份兼职,送过外卖,做过健身教练、游泳教练、电商,社会实践丰富。

毕业后,黎祖豪产生了开办俱乐部的想法,“想的都是问题,做的才是答案”,黎祖豪马上行动起来,与团队出国考察,感受不一样的健身运动文化,并开办了一家运动型营养俱乐部。

为筹备俱乐部开业,黎祖豪与团队连夜赶工,小到店铺的杯子、纸巾,大到装修、开业流程、人员配置等,他都自己亲力亲为。在不到2个月的时间把一切安排到位。开业当天,开业典礼顺利进行,上百人到店祝贺并得到业内人士高度评价。

计划赶不上变化,疫情的来临打乱了黎祖豪及团队的计划。资金流出现问题,身边人对于黎祖豪创业的不理解,不支持,更让他感到压力倍增。

对于这一切,黎祖豪一直坚信自己的选择,“我时刻牢记自己创业的初衷,提醒自己,别人打击与拒绝是我前进的动力。”在团队的高度配合与支持下,逆境蓄势待发,直到城市复工之日,俱乐部的生意渐入佳境,“客户的反馈及营业额的上涨证明了俱乐部已步入正轨,让我更加笃定自己的选择是正确的。”

每次实践都是一次成长

2016级体育传媒学院 古丽敏

“工资是次要的,实习中掌握的技能才是重点!”

因为热爱摄影,为了买一台属于自己的相机,咬牙攒钱接各种兼职的日子,是古丽敏四年来最拼搏的时刻。

她做过补习家教,在广东电视台和广东省青少年训练竞赛中心实习,默默攒了一年的工资,买到了心爱的单反。

这些实习,更让她掌握了采访、编辑脚本,录制活动现场音控和视频调控,后期字幕制作,新媒体运营等技能,积累了丰富的实习经历,培养了超出同龄人的表达、沟通及抗压能力。她也因此特别喜欢参加比赛,尤其是摄影比赛,完成比赛的过程,给她带来快乐和学习的机会。“我非常庆幸我参加了广州体育学院光影‘悦’读——我与图书馆摄影比赛并获得一等奖,到现在我都对获奖的感受记忆犹新。”

能坚持早起的人更容易管理时间

2016级武术学院 陈楚滢
现任广州培正小学在编教师

“大学生活是人生中难忘的时光,除了掌握知识体系,我更要感谢我的老师和学姐学长,是他们身上不屈不挠、迎难而上的精神,一直感染着、激励着我。”

“我大学每个时间都在拼,只不过拼的方向不一样。大一拼学习,修学分;大二拼代课,取经验;大三拼玩,拓眼界;大四拼考试,找工作。”陈楚滢说。她从大三下学期开始留意公开招聘消息,当时的公开招聘考试共三轮,

报名80人左右,录用2人。大四的陈楚滢一边进行实习工作一边复习,先是经历了无领导面试海选、面试、笔试。考试月基本上的生活就是工作、复习、考试、等成绩,再复习、考试.....通过层层筛选,最终她成为2名“幸存者”之一。“人生一定要有规划的,清楚知道自己想要的,心中的斗志也会慢慢激起。”她说。

大学四年,陈楚滢始终牢记辅导员邹端的早操要求,“让优秀成为一种习惯,能坚持早起的人更容易管理时间。”陈楚滢听从邹指导多参加实践活动的指引,利用课余时间去代课,为她日后考教师资格证积累了宝贵经验。

他们是广体人拼搏的缩影
是广体人奋斗的榜样

笔尖能引出多少条半径,人的生活就有多少内容!

大学四年,真的很美好,祝福每一位同学

初入校门,每个人都如同一张白纸
随着自己的心意妙笔生花吧

从书中写人生浓墨重彩的笔画

