

从湖南中医药大学的东塘校区前往含浦校区，袁承志需要花上40分钟，途经21个公交站台，从宿舍抵达实验室。等做完实验，他通常会搭乘912路末班车返回，回到宿舍往往已是晚上十一点。这样的晚归，已经成为他寒暑假生活的常态。

“保研的竞争，从你成为一个大学生的时候就开始了。”今年秋季，袁承志以3.43的高平均学分绩点、连续两年的综合测评专业第一以及发表5篇SCI论文的优异成绩，成功获推免至北京大学医学部攻读硕士研究生。

■湖南日报全媒体记者 刘家璇 通讯员 张译文 于静怡



## 02 现状

### 拼尽全力，他终于成功上岸

2020年9月，袁承志带着从事科研工作的梦想迈入了湖南中医药大学，“刚进入大学，我就憧憬着能够通过推免成为一名研究生”。

在专业课程学习中，袁承志发现自己对放射方向尤为感兴趣。特别是人工智能和大数据技术在影像诊断中的应用，让他仿佛看到了未来医学的无限可能。他期望能在这一领域，尤其是在基于人工智能的影像分析上有所作为。

“保研竞争之激烈，用‘卷’这个词来形容并不为过。”袁承志发现，自己需要在大学三年级就修读完所有课程并取得高分，还要进行科研项目、专业性竞赛，并且争取完成论文发表、专利成果申请等工作，“这些都是获得推免资格的加分标准”。

2021年下半年，袁承志成功加入了中医学院宋厚盼老师的课题组，在中医诊断科研实验室开展科研工作。刚加入课题组的那段日子，面对实验室里复杂的仪器、浩瀚的学术文献，他心中充满了迷茫和困惑。“挺正常的，没有谁是天生就会的。”袁承志说，那时起，他就把自己的周末、寒暑假时间都投入到科研工作，不知疲倦。

2023年除夕夜，当大多数人都在欢度春节时，袁承志却在埋头修改一篇论文。在喧嚣的爆竹声背景下，他与老师线上反复沟通调整修改方向，几乎整夜未眠……“那个夜晚让我深刻感受到，科研工作不仅要耐得住寂寞，还要‘只争朝夕’。”到目前为止，他以第一作者发表了2篇SCI论文，已具备了一个研究生应该具备的基本能力。

“由于保研名额有限，竞争激烈，即使我拼尽了全力，仍面临失败的风险。”袁承志表示，对于每位希望申请保研的人来说，心理上承受的压力巨大。“每位同学都在努力提升自己的成绩，考取各类资格证书，并积极参与科研竞赛，大家在这些方面都表现得相当优秀，可谓强者如林。”袁承志表示。

“各位老师好，我叫袁承志，来自湖南中医药大学……”在北京大学面试现场，袁承志娓娓道来。这确定自己未来的道路的短短20分钟，他曾演练了无数次。为了克服自己内心的紧张与忐忑，他无数次向经验丰富的学长学姐求教，并反复通过模拟面试的方式，力求在语言表达、肢体语言等细微之处呈现最佳状态。

# 保研路太卷，成功上岸有多难

## 拼学习成绩、拼科研竞赛、拼社会实践……保研竞争日益激烈



湖南中医药大学师生正在进行实验。

来源：湖南中医药大学微信公众号

### 保研“内卷”，有多少种操作？

在各高校，保研制度一般由成绩和成绩之外的加分项构成。由于成绩所占比重较大，唯有尽可能地追逐好的成绩，才能为自己累积保研优势。

李强是湖南大学信息科学与工程学院一名大二的学生，他从大一开始便筹备起保研的相关事宜。然而，大一上学期期末时，他的一门通识课成绩被评定为良好，这门两学分的课程直接影响了他的绩点，导致他在班级排名中从前五名滑落至第十五名。由于学校的通识课成绩是计入保研绩点的，李强开始考虑是否应该多选几门通识课来提升自己的绩点，以期在保研时更有竞争力。

“绩点为王”下，学子们如饥饿的野兽，将每一门课程都当成战场，分数是唯一的战利品。功利赛道上，不少学子已忘记了出发的意义。

“学分越高的课，一定要考越高的分。”“选课要选老师给分高的课程，避开给低分的老师。”“上课要抢前排，跟老师混个脸熟，加老师微信多交流，好拿高分。”“学校的打印店是个神奇的地方，期末考试前要多关顾。”……

不是为了对知识的热爱，而是为了在竞争中胜出，“内卷”在“绩点为王”的催化下愈演愈烈。

战场还在扩大。除了综合绩点保研，还有通过科技竞赛保研、支教保研、特长保研等途径。比如，湖南师范大学为“3+1+2”卓越中学教师、“4+2”卓越中职教师5人、“5+3”卓越医生、“国优计划”、“农村学校硕士计划”、研究生支教团等项目参与者以及具有特殊学术专长的学生等设置了专项推免名额。

“为了保研，我‘卷’了三年。”2023年由湖南师范大学保研至北京大学的田子琦向记者介绍，自己通过带队参加竞赛、科研项目，成功通过特殊学术专长保研渠道获得了推免名额。

“全是‘神仙打架’，‘卷’到起飞，只会考试是不行的。”受访学生表示，想要保研，必须成为“六边形战士”。从成绩排名、科研竞赛，到担任学生干部、参加社会实践，大学前三年要积极参加各类活动、竞赛、科研项目并取得优异成绩，才能有机会争取到推免名额。

### 链接

### 在保研竞争中如何不迷失自我

保研的过程就好似一座迷宫，进口是越来越多想要更上一层楼的保研学生们，出口是他们获得的高校录取通知。每一位学生面对的复杂通道都不尽相同，种种不同的考核标准构成了“迷宫”，有的学生找到了出口，有的学生却在“内卷”中迷失了自我。

然而，并非所有人都在这场竞争中迷失。

在湖南某双非高校攻读汉语言专业、成绩稳居榜首的刘莉莉，尽管她的平均学分绩点高达4.1，却在大一时经深思熟虑后萌生了放弃推免保研的念头。她坦言：“我经常因为考试就差那么一两分，就郁闷好久。慢慢地，这种情绪把我对学习的热情都给消磨掉了。”即便是在闲暇时光，无论是外出逛街还是卧床小憩，她都忍不住频繁查看时间，生怕丝毫的放松会影响学业，内心承受了巨大的煎熬与痛苦。

“回过头看，为了能顺利保研，我确实在我感兴趣的活动中牺牲掉了一些时间。”袁承志表示，这在所难免，有失才有得。但他认为，兴趣跟学习并不是一个对立的关系，关键还是要做好时间管理，“我会尽可能地尝试在两者之间找到平衡，既保持对学习的热爱，同时也留出时间给自己，让自己更加多样化发展。”（应受访者要求，部分人名为化名）

