

从一个人的刻苦钻研,到一群人的并肩突围,上海海事大学学生邱坤不仅是成绩亮眼、保研北大的顶尖学霸,更是带领团队发表8篇论文、斩获多项国际大奖的科创团队负责人。在同学眼中,他是那个随时能掏出学习“秘籍”慷慨分享的同龄人;在大运会参赛运动员眼中,他是那个细致周全的中国面孔。获评2025年上海市“最美大学生”的他,用坚守与担当诠释了“最美”的真谛,既能深耕专业,用技能服务社会,也能心怀感恩,用行动传递温度。

青年报记者 陈泳均



本版摄影 青年报记者 吴恺

最美大学生

让奋斗的独奏变成一群人的合奏

个人档案

邱坤

上海海事大学,22岁,交通运输学院2022级本科生。

“努力不是为了超越别人,而是为了不辜负自己。”

对话

青年报:获评2025年上海市“最美大学生”时,你感受如何?你认为“最美”二字指的是什么?

邱坤:这次获评“最美大学生”,我深感荣幸。在我看来,“最美”不仅是新时代大学生的综合素质的彰显,更承载着对社会、对国家的担当。今后,我也会用科创、用奉献回报国家的培育和期许。

青年报:对想探索和尝试做科创的学弟学妹有哪些建议?

邱坤:做科创项目的时候,坚持、严谨和团队协作很重要。在做科创的时候,因为科创会有很多变量,每次设计实验的时候,都要考虑得很仔细,每实施一个步骤前我们团队成员都会提前做大量的预实验,预判可能会发生的问题,保持着严谨的态度才能让项目达到理想的状态。

“精准调度”带领团队屡获佳绩

邱坤的科创初心,始于大一那年与学校科创导师的相遇。在了解到导师专注的路基路面材料与固废资源化研究方向后,由于从小受父母的环保理念影响,他果断加入。长达四年的科创之路,他一步一个脚印,踏实摸索,“那段时间每天泡在图书馆,像文献检索这样看似基础的技能,成了我们科创路上必须跨过去的第一道坎。”面对调研一项环保技术全球化情况的初始任务,他们一边跟着网上教学视频自学,一边虚心请教导师,总结出一套从检索、阅读到提炼关键信息的完整方法论。正是前期的踏实积淀,为后续的科创攻坚奠定了基础。

让邱坤印象深刻的一次挑

战是围绕上海市货车碳排放模型的构建。这个涉及3亿条GPS数据的复杂项目,让团队经历了半个月的“至暗时刻”,无数次参数调试、方案调整,结果始终偏离预期,团队成员一度萌生放弃的念头。就在这时,团队里一名女生提出,想尝试借鉴海外环境署的一组数据,但自己无法独立完成参数适配。邱坤立刻与她在图书馆找了个角落调试,这一试就是5个小时。

从解决国内外标准差异,将我国货车车型与欧洲标准逐一匹配,到收集海量现实数据,再到对3亿条GPS数据进行筛选整合,“这五个小时的攻坚充满了细节的较量。”邱坤回忆道,“这次突破

让团队重拾信心,最终快速搭建起模型框架,也让我们深刻体会到,科创的成功离不开坚持。”

提起自己的科创路,邱坤常说的是“我们”,因为他深知科研探索不能单打独斗。作为科创团队负责人,邱坤懂得“精准调度”,他会根据成员的性格特点分配任务。“比如让喜欢独自钻研的内向同学负责文献调研与数据整理,让善于沟通的成员对接企业与答辩事宜。”这种高效分工让团队凝聚力不断增强,不仅完成了两项发明专利的申报,也凭借以上创新技术在多个竞赛中屡获佳绩,累计斩获国际级奖项1项、国家级奖项6项、省部级奖项10项。

“时间管理法”拼出亮眼成绩单

“大一入校时,听到优秀学长、学姐的保研分享时,我就暗下决心,要和他们一样挑战顶尖高校。”这个念头,支撑着邱坤在学业与科创的双重赛道上一路领跑。他的成绩单堪称“传奇”:四年平均绩点3.89、专业第一,大二下学期所有课程满绩,60门课程成绩均在90分以上,涵盖全部专业课与学科基础课,连续三年斩获校特等奖学金。

更令人惊叹的是,这份亮眼成绩是在高频次企业沟通、通宵科创实验、志愿服务之余实现的。邱坤的“高精力”秘诀,在于一套自创的“时间管理法”与“三

次学习法”。“我习惯制定每日、每周、每月的计划表,给每件事标注优先级,按序执行、逐项检查。”他会将与企业沟通、实验操作等固定事务安排在黄金时段,利用碎片化时间处理文献阅读、数据整理等工作。学习则被融入“三次学习法”的节奏中,即第一次学习在课后当天完成,晚上复习;第二次学习在学期末前30天到45天启动,按天按量推进;最后七天进行冲刺,每天完整复习一门课程。每当有同学或者学弟学妹求教学习方法时,邱坤总是乐于分享他这套“秘籍”。

“学习和科创是相辅相成的。”在邱坤看来,科创中培养的逻辑思维与问题解决能力,让他在学习中能够快速抓住核心知识点;而扎实的学业基础,又为科创创新提供了理论支撑。在保研北大的种种挑战中,邱坤的科创经历成为面试中的加分项,从中文期刊到SCI Top期刊的论文发表经历,邱坤将一段段学术积累从容道来,与考官畅聊研究方向与学术规划。这种真诚自信的状态让面试官看到了他的学术潜力,也让他成为学校少数几名成功保研北大的优秀大学生之一。

收获法国冠军一句中文的“谢谢”

“志愿服务让我接触到了科创之外的广阔世界,也让我体会到奉献的快乐。”从成都世界大学生运动会到临港马拉松,从社区服务到大型赛会,邱坤的志愿之路,累计超过300小时。

大二暑假,他作为网球项目后勤志愿者参与了成都世界大学生运动会,白天在赛场引导运动员熟悉场地、沟通赛程,疏散观众、提供后勤保障,下午五六点志愿服务结束后,还要赶回家梳理科创项目的相关工作,他的日程安排得满满当当。

赛事期间,邱坤全程用英文为外国运动员服务,法国网球运动员爱丽丝让他印象尤为深

刻。从爱丽丝抵达赛场的第一天起,邱坤就负责对接她的赛程沟通、场地适应等事宜。网球比赛多在露天场地进行,炎热的天气让运动员和观众都备受考验,邱坤时刻关注着大家的身体状况,及时提供水源。爱丽丝的赛程十分紧张,两人的沟通大多围绕等候时间、准备事项等。

决赛当天,爱丽丝发挥出色夺得冠军。赛后两人偶遇时,爱丽丝主动提出合影留念,用不太流利的中文说着“谢

谢”。“那一瞬间很意外,也很感动。”邱坤回忆道,运动员的认可让他觉得所有的辛苦都值得。除了大运会,邱坤还参与了临港马拉松等志愿服务活动。在他看来,志愿服务不仅是奉献,更是学习与成长。“在服务中,我学会了更好地沟通协作,也更懂得换位思考。”



►邱坤获得的各种奖项。