

上理工六间寝室全员“上岸” 考研路上，从来不是孤军奋战

初夏蝉鸣不息，骊歌悄然奏响，2026届毕业生逐梦收官、扬帆待航。在上海理工大学健康科学与工程学院的毕业季画卷中，六间学生寝室全员考研成功“上岸”的亮眼佳绩，成为校园里最动人的青春图景。一纸滚烫的研究生录取通知书，是学子们朝夕相伴、并肩奋斗的青春勋章，更是学院深耕学风建设、深化教育综合改革、精准赋能学生成长、提质增效本科人才培养的生动缩影。

青年报记者 刘晶晶

同心筑梦，以室为家书写奋斗华章

宿舍是青春奋斗的小阵地，是并肩逐梦的小港湾。本次全员考研“上岸”的六间寝室，学子们的报考院校、备考专业、复习节奏各不相同，却踏出了同心深耕、结伴逐光的奋斗征途。

考研本是一场与自我对抗的马拉松，孤独焦虑、自我怀疑、模拟失利是所有备考学子的常态，但在这六间寝室里，从来没有孤军奋战。大家自发结成学习伙伴，清晨结伴奔赴图书馆互相抽背知识点，夜晚围坐书桌梳理知识框架，共享复习资料、交流解题思路。有人心态崩溃想要放弃时，室友及时开导安抚；有人模拟考发挥失常，大家凑在一起送上奶茶、耐心复盘错题。每个人性格各异，排解压力的方式各不相同，却有着同样温暖的支撑力量。

四公寓三号楼608室的汪子恒顺利考入中国科学技术大学电子信息专业。回忆起一整年的备考时光，汪子恒感触很深：“我们宿舍四张书桌的台灯，几乎每天交替亮到深夜，墙上贴满四份细化到每日任务的复习时间表。备考中期我专业课模考接连失利，一度觉得中科大的目标遥不可及，每天回宿舍都沉默低落。室友一眼看穿我的状态，主动拉着我拆解错题、梳理知识漏洞，每晚留出一小时互相抽查专业课考点，还会约着跑步散心再重回自习室复盘。”

四公寓三号楼619室的陈希成功考取北京交通大学人工智能专业。谈及寝室独特的相处氛围，陈希这样说道：“我们



部分寝室毕业合影。

受访者供图

每个人的目标院校、复习节奏都不一样，不会强行统一作息，大家互相包容、互不打扰，但会默默监督对方不松懈。我们从不攀比复习进度，只专注走好自己的路，正是这份包容与陪伴，让我们脚踏实地地坚持到最后。”

精准赋能，全程护航筑牢成长根基

一众学子的集体突围、全员圆梦，既是个人朝夕拼搏的硕果，也是上理工健康科学与工程学院抓实基层学风、精细化陪伴育人的扎实成效。宿舍作为学风建设的最小单元，是凝聚青春力量、培育优良风气的

关键阵地，学院始终立足这一育人切入点，聚焦学生备考全过程，做实暖心陪伴、精准帮扶，为学子逐梦之路筑牢基础。

在升学备考过程中，学院坚持以学生需求为导向，常态化开展升学规划专题指导，细致解读考研形势、院校招录规则、分数线变化等关键信息，引导学生结合自身学情、专业优势和职业规划科学择校，规避备考误区。同时依托学院学业发展中心，搭建朋辈帮扶平台，通过保研经验分享、优秀学子答疑交流等活动，以榜样力量带动学子互助共进、提振备考信心。

针对备考学生常见的心态波动、学习

难题，辅导员团队全程跟进、下沉一线，常态化走访自习室、宿舍，实时掌握学生复习状态、思想动态和生活困难，精准开展学业答疑、心理疏导和暖心慰问，及时缓解备考焦虑，用常态化陪伴为学子保驾护航。一公寓北楼626室的吴艺衡对此感触颇深：“从大三择校辅导、专业课专项训练，到考研期间辅导员的贴心关怀，备考路上我始终被温暖与支撑包围，这也是我坚定选择报考本校的原因。”

值得一提的是，本次实现全员上岸的6间寝室中，有5间均为辅导员郭军浩首届带班的班级寝室。郭军浩深有感触：“从大三择校规划，到备考攻坚，再到圆梦上岸，我全程陪伴着孩子们成长蜕变。每一份成绩的背后，都是日复一日的坚持与拼搏。与孩子们并肩逐梦的这一年，我也收获满满、倍感欣慰，这份全员上岸的优异答卷，是学子们赠予自己也赠予我的最珍贵的毕业礼物。”

学院党委副书记李陈财表示，宿舍是学风建设的最小单元，也是人才培养的重要阵地。学院高度重视宿舍风气建设，通过鼓励全宿舍集体深造等举措，营造互相帮助、共同成长的良好氛围，以一个个寝室的“小圆满”，汇聚成学院学风建设的“大成效”，努力让优良学风浸润每一位健康学子成长成才。

深耕改革，匠心育人培育青春硕果

六间寝室全员“上岸”的喜人成绩，是上理工健康科学与工程学院扎根育人初心、深化教育综合改革、推进本科人才培养提质增效的集中缩影，更是学院系统化、精准化育人体系落地见效的有力佐证。作为学校新一轮综合改革试点单位，学院立足健康领域人才培养核心需求，紧扣学校本科教学改革总体部署，跳出传统育人思维，全方位优化育人模式，构建起“早引导、精辅导、常陪伴、强激励”的全链条育人体系，从根源上夯实人才培养质量。

教学育人层面，学院深耕课堂育人主阵地，持续优化专业课程体系，完善课后答疑、专项培优、学业提升的闭环机制，打通课堂教学、课后巩固、升学赋能全流程，全方位夯实学生专业基础、提升综合核心素养。激励保障层面，学院出台专项升学深造激励政策，充分调动学生主动求学、深耕深造的积极性；同时聚焦学生备考核心痛点，常态化开展考研暖心慰问、心理减压赋能等专项活动，切实解决学生备考的后顾之忧，营造乐学善学、争先奋进的优良育人生态。

学院党委书记姚秀雯表示：“当前学校正纵深推进新一轮教育综合改革。学院立足学科特色与时代需求，持续深化教学改革、优化学风建设、夯实育人实效，真正把改革红利转化为人才培养成效，为健康中国建设源源不断输送高素质人才。”

青年时评

青年看见世界 我们看见青年