

走过的路，每一步都算数

——2022 级研究生入学教育系列讲座

为帮助大家进一步明确自己研究生期间的目标，增强与师兄师姐之间的交流，9月18日晚上7点，研究生院特邀请优秀毕业生陀子晴为全体2022级新生进行线上经验分享会。

榜样引领，青春助力，“研”途中，好书是伟大心灵的宝贵血脉，而良师益友就像一艘船，带领我们从狭隘的地方驶向生活的无限广阔的海洋。



陀子晴，广州体育学院2022届硕士毕业生。曾在广州马拉松赛、FIBA篮球世界杯、广州国际女子网球公开赛组委会工作，现就职于广东省科学院测试分析

研究所党群办。读研期间曾获国家奖学金，连续三年获一等学业奖学金，发表SCI论文1篇，省级期刊论文2篇（第一作者），参与2部外文书籍The Digital Transformation of the Fitness Sector: A Global Perspective和The Global Private Health & Fitness Business: A Marketing Perspective的撰写，在广东省委机关报《南方日报》发表理论性文章1篇，参与国家社科基金重大项目、国家自然科学基金项目、国家体育总局决策咨询研究项目的申报；2次以团队负责人身份代表学校外出参加创业比赛，获全国大学生体育产业创新创业大赛二等奖和“挑战杯”广东大学生创业大赛创业计划竞赛银奖。

01. 积千累万, 养成一个好习惯

一、养成每日/每周阅读论文的习惯

学会主动学习，站在巨人的肩膀上。针对自己研究的方向，尽可能多试关键词，用尽可能多的表述在各大文献平台搜索相近或相关的文献。或通过期刊、硕博论文中的参考文献，找到更多的相关文献。



二、详细分析裂变出高质量学习

- (1) 通过看标题、摘要、关键词判断文章内容与研究主题的相关性。
- (2) 阅读文章的小标题，把握行文思路。
- (3) 将优质观点标注出来，并进行整理和归纳。
- (4) 看文章的图标，掌握文章研究流程或核心内容。

(5) 留意参考文献，“顺藤摸瓜”，找到更多的文献。

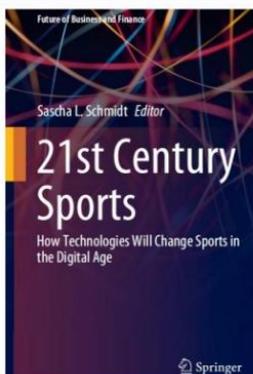


三、建立自己的语料库。

在分享会中，陀子晴师姐向大家分享了她的学习方法，将阅读过的文献中优质的观点或主题记录下来，在后期需要运用更得心应手。

四、坚持英语的学习。

陀子晴师姐表示，英语在社会上的应用面也会越来越广，使用度越来越高。当下，外文的书籍以及期刊中的观点和逻辑方式也非常值得我们学习、借鉴。而良好的英语能力也会助力我们更好地理解外文文献。



看懂外文书籍/期刊



撰写英文论文



参加国际性学术论坛

02. 抓住提前量

一、毕业论文

一年级：（1）研究的过程就是发现问题、提出问题、解决问题。养成思考的习惯，培养“问题”意识。（2）夯实专业课的基础，密切联系研究方向。（3）广泛阅读论文，确定研究方向。（4）学习研究方法，掌握论文的“工具”

二年级：（1）确定选题，完成开题报告。（2）根据选题，查阅大量文献资料。（3）准备开展调研/实验。

三年级：（1）反复琢磨。好的文章不是写出来的，而是改出来的。通过反复的打磨，才会把你的文章写得更好。（2）完成论文盲审、毕业答辩。



二、毕业就业

在面对就业问题，陀子晴师姐表示，首先我们应该明确自己想要怎么样的工作，无论我们的选择如何，都应该为此次的选择赴汤蹈火。

其次，身处研究生阶段的我们，应该培养我们各种能力，如语言表达能力、写作能力、人际交往能力，提高自身与想要得到的工作的匹配度，形成独一无二的核心竞争力。

最后，面对每一次机会，做好百分之二百的努力，即使失败也不后悔。

03. 耐得住寂寞，才守得住繁华

生活就是不断地面对挑战，破解困难，改掉习惯的最好方法就是用一个习惯去习惯另一个习惯。陀子晴师姐用自身经历告诉我们，走出舒适圈，勇于挑战并保持心态稳定，得到不一样的阅历。只要做了，你就有这一份底气去迎接未来的各种挑战。

04. 掌握“三心四力”

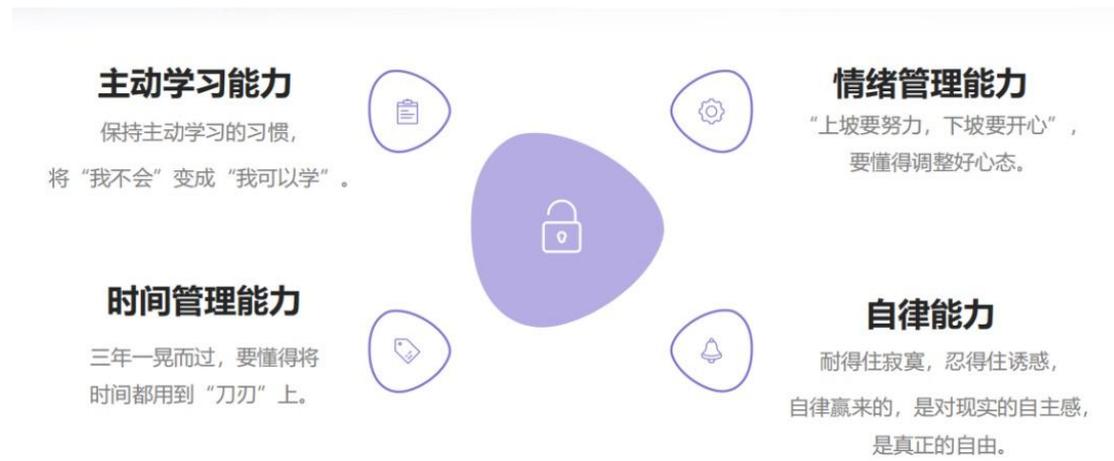
一、“三心”

(1) 保持好奇心 (2) 永葆上进心 (3) 常怀感恩之心



二、“四力”

(1) 主动学习能力，将“我不会”变成“我可以学”。(2) 情绪管理能力，上坡要努力，下坡要开心。(3) 时间管理能力，时间都要用在刀刃上。(4) 自律能力，自律赢来的是对现实的自主感，也是真正的自由。



一、英语学习软件或网站

- 1.手机 app 每日英语听力
- 2.ESPN 体育新闻 <https://www.espn.com/>
- 3.CGTN 新闻网 <https://www.cgtn.com/>
- 4.中国日报网 <http://www.chinadaily.com.cn/>

二、书籍分享

- 1.综合性社会科学研究方法推荐书籍：
 - (1) 社会研究方法（第五版）
 - (2) 社会研究方法教程
- 2.量化/质性研究方法相关书籍：
 - (1) 定量研究方法
 - (2) 社会调查中的问卷设计（第三版）
 - (3) 质的研究方法与社会科学研究

三、推荐工具

- 1.科大讯飞录音笔

2.EV 录屏

3.扫描转文字工具（cs 全能王）

在分享会最后，朱雅丽老师对陀子晴师姐的分享表示了由衷的感谢，称赞师姐为 2022 级研究生带来的是“拿来就能用的、用了就好用的、贴合我们实际”的建议和方法。朱雅丽老师真诚地希望同学们能认真走好自己的路，努力学习，勇于挑战，提升技能，丰富生活，珍惜所有机会，用汗水和上进书写精彩的人生篇章。

图文编辑：邓颖曦、施永金

初审：叶欢、钟咏凤

复审：朱雅丽

终审：宋君毅