

新生
秘
籍



BNU-028
总第89期

卷首语——

师大：沉睡着古老的梦，孕育着高尚的魂。

物理：闪烁着智慧的光，敲打着千年的韵。

木铎金声罄百年，物理智慧融真知。

北京师范大学物理学系，这里有秋收的厚重，也有新生春芽的萌动。

北京师范大学物理学系，在这里你们挥动丰满的羽翼，在真知的海洋里遨游，拨动青春的旋律，奏响生命完美的华章。

就在今年的2月11日，人类捕捉到了双黑洞合并的引力波信号；半个月前，世界首颗量子科学实验卫星由中国发射升空……物理学正处在大繁荣与大发展的年代，选择物理，我们恰逢其时。

杨振宁将物理工作成功的要素归结为三个P：perception, persistence, and power。

Perception——眼光，看准了什么东西，就要抓住不放；

Persistence——坚持，看对了就要坚持；

Power——力量，有了力量就能够穿过关，遇到困难就要闯过去。

物理从来是深刻而富有价值的，所以不要怀疑自己的选择；物理也从来不是一蹴而就的，所以也请准备好耐心和毅力。物理不会让每个人都成功，但是对于肯付出努力的人，物理终究不会让他们后悔。

欢迎来到北京师范大学物理学系，欢迎开启属于你们的，求索之旅。

欢迎新同学

目录



学习篇

辅导员说.....	1
百年师大，百年物理.....	3
老师介绍.....	5
选课须知.....	7
新生导师.....	10
课程教材.....	11
本科生科研.....	13
备战未来.....	14

组织篇

物理学系分团委.....	16
物理学系学生会.....	24
集体备课学社.....	32
BNU物理视界.....	34
爱之翼志愿者协会.....	35
舞理舞队.....	37

奇点剧团·····	38
乒乓球队·····	39
悟理辩论队·····	40
足球队·····	41
物理女篮·····	42

课外篇

图书馆·····	43
物理楼·····	44
自习室·····	45
宿舍·····	47
师大生活·····	49
人际交往·····	52
学校作息时间表·····	53



亲爱的同学们： 辅导员说

其实，最开始听说要给17级的小鲜肉们写寄语的时候，我的内心是拒绝的！理由有三

一是出于大多数理科生所患的通病——对作文发自内心的恐惧。。。

二是寄语什么的看起来肯定是一群年龄很大了的人写的，我怎能如此简单粗暴的就让小鲜肉们在心里把我归类成“老阿姨”！

三则是因为不确定该给大家寄些什么语，同样从学生时代一步一步走过来的我，十分理解相较于“鸡汤”，大家会更是喜欢“硬货”，但很遗憾这点愿望我实在无能为力，毕竟不管是知识还是思想我都不能直接塞到你们脑袋里。

但思维里折腾许久，我还是决定要写寄语了！是受不住你们田师兄的“请求”，也是作为一名教师，育人的本职让我蠢蠢欲动，然而既已承认了没有斐然的文采，我也只能借用一下提到寄语二字时，在我脑海中不断刷屏的语句了。

一

作为北师大人你们最须记住的一句话——校训“学为人师，行为世范”，不管你们未来会否成为一名教师，这句话也一视同仁的与诸君共勉，望大家从今日起都朝着“人师”、“世范”的标准努力，也盼大家每次看到这八字都能从心底燃出身为北师大人的骄傲和自豪！



二

作为物理人你们最须记住的一句话——系训“格物致知，即物穷理”，望大家不负自己的选择，不断探究事物原理，收获智慧感悟，在物

理这条崎岖的路上走出自己的风采，为迎来物理学的春天贡献力量。

三

回顾我自己的n年大学生活，对“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”感悟颇深。我要坦诚的告诉你们，很遗憾，北师大绝对不像很多人想象甚至是期望的那样，能够让大家进入提前“养老”“享清闲”状态！但好消息是，只要你想，你的大学生活绝对可以过的丰富多彩，花团锦簇！无数的活动和实践机会等待着你，名师大家，讲座论坛，国内国外，交换调研，希望你能够咬牙坚持，保持对大学学习生活的热情，“躬行”实践，度过充实的四年，然后你会发现你收获的可能比你想象的还多（当然，前提是你的想象是合理哒）。



最后，容我偷个懒将之前写给你们17届毕业师兄师姐的寄语也转寄给你们，希望你们能够将师大人、物理人的精神星火相传！

同学少年，风华正茂。天南海北，济济一堂。

志趣相投，朝研夕讨，不负韶华，砥砺前行。

春夏秋冬，四季轮回，时光荏苒，岁月成诗。

木铎金声，悠悠百年，师大学子，薪火相传。

学为人师，行为世范，治学修身，兼济天下。

巍巍师大，桃李芬芳，开创未来，共铸辉煌。



百年师大

北京师范大学物理学科的建立与发展与北京师范大学的百年历史息息相关，它可追溯到1904年在京师大学堂优级师范馆开设的物理学课程。1911年创建数学物理部，1923年正式成立物理学系；1952年院系调整，原辅仁大学物理学系并入北京师范大学物理学系。他是在国内处于前列并在国际上有一定影响的物理学研究和人才培养基地。一批著名的物理学家，中国科学院和中国工程院院士曾在这里学习或工作。

20世纪物理学的快速发展促使物理学系在自身发展过程中派生了一大批新兴学科，并促成了我校天文系（1960）、低能核物理研究所（1979）、无线电系（1980）、分析测试中心（1980年初）、系统科学系（2002年）等相关院系的诞生，为我校的学科建设和发展作出了重要贡献。

目前，物理学科具有物理学一级博士学位授予权，并设有物理学博士后流动站，含有理论物理、凝聚态物理、光学、粒子物理与原子核物理4个二级学科博士点，另外还有物理教育的教育学二级学科博士点。在二级学科点中，理论物理学科点设有长江特聘教授岗位，2002年被评为首批国家级理论物理重点学科，并在2007年顺利通过中期评估；凝聚态物理学2002年被评为北京市重点学科。物理学科还拥有“射线束技术与材料改性教育部重点实验室”和“应用光学北京市重点实验室”。北京师范大学物理学科1996年成为国家理科基础科学研究和教学人才培养基地，物理实验教学中心于2007年以优异的成绩获得“北京市实验示范中心”称号，物理教育专业2007年被评为首批国家级二类特色专业。十五和十一五期间，物理学科被列入211工程、985工程的建设。

百年物理



北京师范大学物理学系目前有教职工78人，其中：教师队伍中有教授26名，副教授35名。教师队伍中，有1名国务院学位委员会学科评议组成员，3名国家有突出贡献的中青年专家，4名国家杰出青年基金获得者，1名中国青年科技奖获得者，5名教师入选教育部跨世纪以及新世纪优秀人才培养计划，1名获得教育部高校青年教师奖，4名全国百篇优秀博士学位论文获得者。教师的年龄结构和教育层次近几年趋于合理，55岁以下的教学科研人员均具有博士学位。物理学系2000年以来完成各类国家级科研项目100余项，包括国家重点基础研究规划973项目、863项目、国家自然科学基金重点项目、杰出青年基金项目、面上项目、教育部博士点基金以及一批科学研究专项等。近年来物理学研究团队取得了丰硕的研究成果，自上世纪90年代起在物理学顶级刊物美国“物理评论快报”（Phys. Rev. Lett.）发表论文30多篇，Phys. Rev. 系列200余篇论文被SCI他人引用超过4000次，反映出学科团队学术竞争力的增强和在国内同行中学术影响的扩大。研究成果获国家自然科学基金三等奖一项，教育部科技进步一等奖1项，获得教育部科技进步奖二等奖多项。北京师范大学理论物理二级学科被“2006年由中国管理科学研究所出版的中国研究生评价”评为最高等级A++。

北京师范大学物理学系与国内各大学、科研机构及国际上许多国家和地区大学的物理学系和科研机构保持着较为密切的学术交流，并建立了良好的联系。北京师范大学物理学系具有优良的传统，宽松的学习环境和工作环境。全系师生正在“学为人师，行为世范”的校训下，同心协力，励精图治，开拓进取，为把北京师范大学物理学系建成国内一流并在国际上有重要影响的物理学研究和人才培养基地而努力奋斗。

物理学系的老师们

既然我们是物理学专业的学生，当然会有与众不同的、代表我们系特色的专业课了，下面我们就大一—学年的专业课做一下介绍。

第一个学期的专业课为**力学**，教授力学的老师是彭婧老师和包景东老师。彭婧老师的研究方向是相对论平均场理论，原子核壳模型，粒子转子模型，手征双重带，磁转动， g -因子，纳米材料电子输运理论。彭老师平时要求比较严格。包景东老师的研究方向主要是核物理。在大学中，要想取得专业课的好成绩，仅仅听课是远远不够的，自己一定要在课下付出很多。总而言之，只要上课听好课，复习好课件，认真完成作业，力学成绩一定不错！

第二个学期的专业课有**热学**和**电磁学**。热学的两位老师分别是熊刚老师和严大东老师。熊刚老师是个很有趣的老师，热学课上除了热学，也会讲一些有关物理学史，经济学之类的东西，只要按时交作业积极回答问题，平时分就会满分。严大东老师善于思辨，对热学有独特的理解，并且很愿意和学生讨论。严老师没有课件，想学好的话一定要认真阅读书本，做好预习和复习。

力学：

电磁学：

热学：

包景东，彭婧；

寇谏鹏，邓富国；

严大东，熊刚。

电磁学由两位老师来给大家上课，分别是寇谏鹏老师和邓富国老师。寇老师07年入选教育部“新世纪优秀人才支持计划”，11年荣获第十三届茅以升北京青年科技奖。他也是个十分温和的人，他讲课时总是板书和课件同步运用，并喜欢与同学们互动。寇老师最大的特色就是喜欢根据讲课内容做一些扩展性的前沿知识讲座，以便为同学们补充一些课外的知识，拓宽知识面。邓老师曾获“2006年百篇优秀博士学士论文”奖，是一位难得的亦师亦友的师长，对同学们十分耐心，只要大家有问题，尽管向他请教，一定会十分乐意与大家讨论的。上课以课件为主，有时会根据需要以板书为主，非常注重夯实基础，所以大家一定要把知识学扎实了。

不得不提的是，两位老师的课件都相当有特色，制作得精细漂亮且人性化，用起来很方便，课件以课本内容为主。所以这学期基本上认真看书和课件，再加上认真完成作业，一定能学好电磁学，在这门课的考试中取得一个好成绩，并为以后打好基础哦！



选课须知

选课须知：选课可算是大学学习生涯中最重要的事了。因为不论是必修课还是选修课，都要通过**网上选课**的方式来确定。

选课时间一般安排在每个学期末（可在教务网络上查/大一新生在开学初的两周选课）。这段时间，学校会安排机房让大家免费选课。刚开学的两周为退、补选周，可以退掉不满意的课程，对于没有选到课的同学也是补选的大好时机。

大一（上）可以选选修课，必修课部分课程可以选择授课教师。开学后，每个同学都会有一本《**本科生培养方案**》和系里发的一本关于课程的指南，一定要仔细阅读。

选课程序

1、登录数字京师<http://one.bnu.edu.cn>（建议使用IE10以上浏览器），密码和迎新系统密码一致（身份证后六位）。如果不能登录，可以问问同学或咨询教务处。

用户登录

工号或学号

同原门户密码

下次自动登录 | 密码找回

学校信息门户包含了学校主要的教务管理系统和重要信息与资源，需要先通过统一身份认证系统进行认证，用户名是您的工作证号或学生证号，密码为信息门户密码。

登录

2、登陆之后，界面的左侧会提供常用的校务系统连接，选课使用的是教务管理系统。（数字京师里还有很多功能，小鲜肉们可以慢慢尝试或者问师兄师姐哦）



3、单击进入后，选择左侧的“网上选课”（考试安排，查询成绩，老师评价都在教务系统里，要用到的时候不要找不到哦）



4、“按开课计划选课”（主要用的就是这个）里分为“本院系课程”，“其他院系课程”，“所有院系课程”。

本院系课程是专业课，分为专业必修和专业选修；

其他院系课程，是其他院系对物理学系学生开放的课程，你们最爱的体育课就在这里（看上的体育课下手一定要快），除此之外，高数，化学等必修课也可能在这里；

公共选修课，顾名思义，是校园平台上开放给全校学生的公共课程，不过这些课程往往需要“抢”，有意的小伙伴一定要把握时机。



5、点开一门课程后，点选你想选择的老师。千万记得要点击提交，出现“成功”提示，点击“完成”后才算正式选到课程。已经选到的课程可以在“选课结果”或“我的课表”中查看，不满意的课程也可以在“退选”选项中退掉。

PS:

- 1.选课时网络往往会很卡顿，小伙伴们不要太心急，记得出现成功提示才算选上了课；
- 2.千万注意，和选课一样，退选也是有时间限制的，小伙伴们不要因为犹豫错过了退选时间；
- 3.可以先选体育课和公选课，必修课往往不会少了你的名额（就算少了教务处也会帮你解决）；
- 4.第一学期的英语课是学校分班的，不需要自己选课。从第二学期开始英语课要自己选；
- 5.选课前可以多和师兄师姐交流，善良的师兄师姐们会提供有用信息和帮助的！

新生导师

新生导师，可能是新生们在大学遇到的和高中最不一样的教学模式。在正式课程之外，大一新生每个人都可以选择一名导师，向导师请教学习、生活与生涯规划等各个方面的问题，从而快速地适应大学的学习生活状态。

对于新生导师，学生有选择的自主权。在开学后不久，系内会发一份名单，上面有所有愿意担任新生导师的老师名字。新生们需要进入物理学系的师资力量界面查找老师的联系方式，发送邮件或短信向老师确认意向。虽然学生有选择权，但同时有名额限制，一位导师最多带六位新生。

不同的导师各有各的风格。对选择导师而言，最重要的是确定自己的需求。

沟通方式上，有的导师会主动联系学生进行沟通，有的导师则习惯“有问题来找我”的答疑式风格。相对内向，中学阶段不经常和老师互动的同学，可以选择第一种导师；而中学阶段习惯提问，擅长主动沟通的同学，第二种导师可能会更有帮助。选择导师前，可以先问问师兄师姐们这个导师的风格怎么样，判断是否适合自己。

同时，不同导师的研究领域也不一样，如果对于物理的某部分很感兴趣，完全可以选择这个方向的老师作为自己的新生导师。各个老师的研究方向在名单和物理学系网站上都会给出。

在这之后，班级会给每个同学发一份导师指导手册，千万不要弄丢哦，这个是用来记录导师对新生的指导的，在第二学期末，也就是你们脱离新生身份的时候需要上交。

希望大家能好好利用学校提供给大家的导师福利，为自己的大学生活创造一个良好的开端。Well begun, half done!



课程与教材

课程与教材：以下都是16级大一上学期所学的课程和使用的教材，可能会与17级的同学们即将用到的有一些出入，但大体上应该是一致的，现在列出来，希望能对大家有所帮助。



课程：力学

教材：《力学》（第三版）

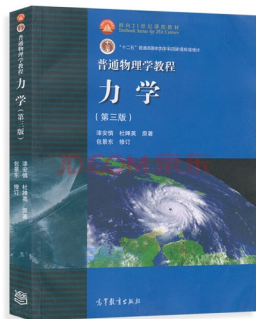
出版社：高等教育出版社

编者：漆安慎、杜婵英 包景东修订

介绍：学习这门课，主要用老师的课件（好多同学有了课件，都不用书本了，但是详细的细节还是要看书的）。

基地班一开始老师会讲点微积分（像数学课），用来辅助力学课程，不过学的不好也没关系，高数很快就会系统地学习。协创班的同学可以先自行学习或向会的同学请教。

《新概念物理力学》（高等教育出版社）是本不错的辅导书，有兴趣和能力的同学可以在图书馆借这本书，与课本相得益彰。



课程：微积分

教材：《高等数学（上）》（同济第六版）

（16级用的是这版，17级应该也一样的）

出版社：高等教育出版社

介绍：

一开始会有很多证明，可能会很繁琐，但是考试一般都不考。后面会有微积分，体系庞大且十分重要，而且在数学、物理上都有大量的运用，所以一定要认真对待。高数有6个学分，是学分最多的，大家一定要好好学啊！



课程：现代物理前沿选讲

教材：《现代物理前沿选讲》 科学出版社 编者：黄祖洽

介绍：这门课程很休闲，上课的内容很有难度（大多都难以用学过的知识理解），所以做作业要查好多资料（做不出来可以问问师兄师姐）。不过考核很简单，平时记得交齐作业，期末写一篇小论文，分数会很不错。

公共必修课：

课程：大学英语阅读、大学英语听说、大学英语写作

教材：北京师范大学自编讲义（每家打印店都有卖）

《大学英语听说教程》（1、2、3、4册）上海外语教育出版社

（强烈建议不要买听说教程，因为只是用学习大厅软件的，教材没用过）

介绍：根据开学的英语分班考试，分出A、B、C三个级别的班级。英语是小班教学，合理的分班有利于大家的学习哦~

课程：计算机

教材：《大学计算机基础》 出版社：清华大学出版社

介绍：主要学习Windows操作系统和微软Office的一些基础操作（很有用哦）一周两节上机课。课本的使用并不频繁，可能上机作业会用到，一般只要看老师的课件就足够了。

课程：中国近现代史纲要

教材：《中国近现代史纲要》（2015修订版）高等教育出版社

介绍：每年都会有新版本，不过内容应该没有多大变化。内容比较轻松，但是大家也记得听课，课上可能留作业哦。考试闭卷，但是会划重点。记得交最后的大作业，平时点名都在，那么成绩应该不错。

备注：以上仅供参考。具体细节请详细阅读《本科生培养方案》并咨询任课老师。

本科生科研

近年来，我校在本科生科研方面的投入逐年加大，使得同学们能够较早地有机会接触到实际的科学研究。在物理学系，虽然学生们在专业知识方面受到很大限制，做出来的成果很可能不太理想，但是早一些了解什么是科研，怎样做科研及了解科研的过程，对于我们今后从事物理及相关领域的各项研究工作都是很有益的，就算今后不走物理这条路，科研带给我们的探索精神也是终身受益的。

申请本科生科研，项目负责人一般要求为在校全日制二、三年级本科生，原则上以三年级学生为主。项目负责人与参加人均应学有余力，身体健康。鼓励学生组成项目组合作申请项目，原则上每组2-3人为宜。鼓励跨院系、跨学科的合作。每人限同时主持或参加一个项目，不得在不同项目之间交叉申报。它的申请时间一般为每学年11月份左右，批准时间一般为该学期的1月份左右（在每学年初，学校教务处网站上都会有相关的最新通知）。如果你想要申请到一个项目，则要早早准备了！一般在暑假后，有申请意愿的同学就要去联系导师了，（这一点非常重要，我系的教授一般是比较乐于带本科生进行科研的），之后再根据导师的指导选定一个科研题目，进行填表签字等工作。但千万不要认为找到了导师就万事大吉了，因为系里还要针对申请进行一次答辩筛选，因此，如果对自己的科研项目已经有了一定的研究或者有着比较深入的了解的话，对于项目获得批准是十分有帮助的。大家不要以为科研离我们很遥远，尽早做一份准备，才能在科研之路取得累累硕果，科研的项目分为很多类，有理论研究，实验研究，还有教学技能等的科研项目，希望大家都能找到自己喜欢并且适合自己的科研项目，兴趣是最好的老师，有兴趣才能走得更远，走得更快乐。（对于大一的学生来说，应该通过讲座或是学长多了解一些关于科研的事情）

把握现在

启迪未来



备战未来

这个话题看似比较遥远，然而，如果你想在大学阶段结束时取得一个比较理想的结果，或成为某个领域的一名研究生，或找到一份合适的工作，从入学的那一天起，就有必要了解各个方面的情况，尽早确定目标，并且对你的目标和如何实现这一目标有所了解！

保研 从总体上讲，我们系的读研的比例在北师大各个院系中是很高的，尤其是保研的比例，包括外推和直博，一般来讲，每年大约都能达到年级总人数的30%，其中约10%的同学能够获得外推（如保送到北大、清华、中科院等）的资格，约20%能够被保送为本校研究生。保送资格由专业课（英语）成绩和一系列加分项目的加分共同决定，其中专业课成绩占评定比重的85%，科研约10%，加分项目及所占比重每年都会有所不同，同学们需要关注相关通知。最终的保研名单在大四开学初出炉，由同学们三个学年的专业课成绩和加分情况所得的最终排名确定。

获得了保送资格并不意味着一定能够稳稳当当保送成功，因为研究生的需要自己去联系（也就是必须有导师接收才行）。而且，在保研后还是有一些事情需要做的，并不是高枕无忧。首先要说明的是，保研是可以跨专业的，所以我们要找到在自己比较喜欢的领域研究的导师，本校的导师比较好找，想要联系外推院校的，则要早早地准备啦。联系到导师后，还要参加面试、体检等一系列活动，这些事情一般

都要在大三的暑假和大四开学初处理。

考研 若同学们有志在本科生学习之后继续深造，考研也可能是一条不错的路，然而，近年来由于各院校的保研比例逐年上升，同学们考研越发的不容易啦！考研时间一般安排在大四上学期末考试前几天，考试科目有专业课、数学、英语、政治，其中专业课有你所报的考的院校专业决定。总体而言，只要你认真准备，无论是考本校还是外校都会取得一个比较满意的成绩。

需要一提的是，对于物理学系的学生，无论是考研还是保研，我们的选择范围还是比较广的，可以选物理学或与物理相关的某些专业，甚至可以选择一些与物理不那么亲密的专业哦！

留学 能在国外的高校中完成研究生阶段的学习当然也是个不错的选择！但是出国要明白为什么要出去，理由要充分，不能跟风。在物理理论研究方面，国内很多方面不见得就比国外差。如果将来主要从事实验方面的，则国外的研究环境可能确实会好些。总之要目标明确，理由强大、充分，你的选择才会更显得明智，才会在准备的路途中动力更强大。想要出国留学，成绩当然很重要，然后要根据你的GPA选择合适的学校和专业，当然还要看个人喜好啦！出国要准备的东西相对较多，其中包括比较重要的GRE、托福之类的考试，各方面的材料（PS、TG、3封LR等），还要注意关注系里的一些相关信息，这些往往是很重要的。

工作 物理学系的学生将来可以从事的领域很多，但还是以教师为主（毕竟是咱们的强项嘛）。若想在大学毕业时找到一份理想的工作，需要在这珍贵的几年里做好充分的准备。学校社团的学生工作、系里的学生工作和宝贵的社会实践都是不错的练兵的舞台，可根据兴趣爱好、专业需要等选择一些来做。在那里通常能认识一些优秀的师兄师姐、同年级的同学，学到很多东西呢！但是一定要理智，师大社团活动五花八门，我们要理性地看这些活动，绝不能落下学习哦！

对于中意于从事教师工作的同学来说，要好好把握暑期实践和大四的教育实习。大四的实习有几个地点供选择，每个地方都有它自己的特点，同学们要自己把握。每年系里都会举行教师素质大赛等，给大家提供一个锻炼的机会，参加可以获得很大的提高，还有机会得到老师的评审，就算仅仅是观赛也会获益匪浅的！

另外，每年系内都会举办关于“保研和出国”、“考研和工作”的学长交流会，届时大家可以得到更多的了解！

物理学系分团委

分团委简介

分团委，是共青团体系的组成部分，指各部队系所辖团组织，接受校团委的领导，是校团委任务的执行者，各班级团组织的管理者，基层团组织与校团委之间的纽带，保证各项团工作的顺利开展。同时，在漫长的岁月演化中，分团委逐渐具备了服务性学生自治组织的性质，负责系内的日常学生工作，为同学们的学习生活提供便利。在大多数时间里，分团委的主要工作是根据同学们的需要，组织丰富多彩的活动丰富同学们的课余生活。

总的来说，分团委是一个职能机构，同时也是一个公益性的学生组织。目前下设六个部门，分别为组织部、宣传部、新闻部、雪绒花使者部、实践部、求索。分团委的结构组成包括书记一名、副书记一名、各部门委员一名(部分部门设置副委员一至两名)、干事若干。其中书记由专职团干部教师担任，副书记由本科三年级学生担任，委员及副委员由本科二年级学生担任，干事由本科一年级学生担任。每届分团委成员任期一学年。

分团委书记

33姐

—— 刘珊珊老师

同学们好，我是物理学系分团委书记刘珊珊，物理学系欢迎大家的到来。愿大家再接再厉，百尺竿头，更进一步。

分团委副书记

田博扬



大家好，
QQ: 178671328
我是物理

学系分团委副书记田博扬。欢迎来到物理学系，祝大家健康作五十年，幸福生活一辈子。

分团委宣传部

主要职能：负责将分团委包装打扮，把分团委最光鲜亮丽的一面展现给对分团委不了解的同学们。要完成这项光荣而又艰巨的任务，宣传部每个部员必须要学会写微信稿、推微信、用ps制作宣传品、用相机记录下活动的精彩瞬间（年历等你进了这个坑再说吧诶嘿嘿）。虽然宣传部的工作琐碎并且一不小心就要修一下仙，但之后收获到的技能以及共同战斗过的伙伴将会是大学里一笔巨大的财富哦。

分团委宣传部委员

——杨凡

大家好，我是杨凡。来自北京但有点内向，不过还是很可靠的(ง*)女子力不高但是男友力蛮高hhh比较喜欢一个人听听歌看看小说，最近沉迷画画但一直画不好啊，希望有大触来教我画画(宣传部是个很和谐温暖的地方啊，大家一起吃吃饭聊聊天就把工作完成了【并不】欢迎加入宣传部的大家庭，一起愉快的玩耍呀)

QQ: 1627014189



分团委宣传部副委员

——丁书虫

QQ: dingshuchong@qq.com

分团委组织部

组织部是分团委的重要职能部门。一方面，组织部负责分团委活动的策划、任务分配并承担着诸如联系主讲人、确定活动主题等关键任务，而且组织部须要联系分团委所有部门；另一方面，组织部负责沟通各团支部，相当于分团委与团支部联系的窗口。

我们的活动包括一年一度的定向运动会、每学期一次的针对不同年级同学的学长交流会、每学期一次的运动月活动以及数目不等主题丰富的各种讲座（某重磅嘉宾常驻呦~~）以及各种各样的突发奇想的奇思妙想活动（没错！有什么好点子！你提出来大家办！）。在这些活动中，我们不仅会学到批教室、写策划、调度部门等技能，更将收获统筹能力、团结精神以及最为重要的友谊哦。

分团委组织部负责人

欢迎学弟学妹们加入既严肃又活泼的分团委组织部~组织部是策划和举办分团委活动的重要部门；如果你想要锻炼自己的组织能力与活动策划能力，这里是你的不二选择！快报名加入我们吧！

没有透露姓名的徐望杰师兄

欢迎师弟师妹们来到认真严谨活泼欢快的组织部~这里有热心的师兄师姐，有丰富多彩的活动，更能锻炼你交际策划控场组织协调等等多方面的能力，还有更多惊喜等着你发掘！还在等什么，快来加入我们吧！
没有透露姓名的张羽童师姐

分团委雪绒花使者部

👉 雪绒花使者部 👈 为秉承校雪绒花社团关爱心理健康、打造温情校园宗旨而建立的独具北师大特色的部门。简而言之，雪绒花就是一个快乐暖心的部门！“雪绒花”谐音“雪融化”，意为通过“雪绒花使者”们的努力，融化人与人心灵之间的冰雪，传递温暖与快乐。作为雪绒花的小花儿们，承载的将是同学们的心愿，收获的将是不一样的喜悦。想要学习心理咨询的知识与技巧吗？想要做同学困难时的知心小姐姐（小哥哥）吗？想要在申请基金项目是大展自己的身手吗？想要与同学们一起快乐地玩耍吗？选择雪绒花，你将走在成为暖心男（女）神的路上，你将无悔这美好时光的选择！

分团委雪绒花委员

——郑尧兮

Hello AV8D！小鲜肉们看过来。我是郑尧兮，也是在新生群里略显活跃的“雪绒花霸霸”（超级理直气壮）。作为一个地地道道的重庆girl，不要误会，长得并不乖，哈哈哈哈哈（惊不惊喜？意不意外）
◀ 不过很能吃辣呀。不知宝贝们有没有从照片看出我的快乐呢。爱生活，爱美食，爱你们mua~笔芯笔芯~来雪绒花吧
I want you!!（/激动地搓手手）



编辑

有话

雪绒花霸霸厨艺高超，经常在宿舍楼自己做吃的，有时间的小可爱可以去蹭吃的哦

QQ: 2452551023

分团委求索杂志社

“求索”取不断探索之意，象征着物理人在漫漫的物理道路上不断前行的进取精神。多年来，《求索》以服务物理学系学生为原则，以传递前沿信息丰富课余生活为宗旨，陪伴着一代又一代物理人。身为物理系刊，《求索》最大的特色在于时刻关注物理前沿为同学们提供新鲜而又详细的前沿信息，尽管板块设计多次调整，但前沿信息始终是《求索》最靠前也最为用心的板块。科学普及也是一大特色。《求索》关注生活中的科学，力求帮助同学们养成将知识迁移到生活运用到生活的意识。此外，《求索》也致力于提高物理学系同学们的人文素养，既鼓励同学们多读多写也摘录名家名篇进行赏析，赢得了同学们的一致好评。

分团委求索委员

——余瑶

艾瑞巴蒂看过来(๑•.•๑)!! 我是分团委里最最稳重又最最活泼的余瑶(正经脸)，我热爱美食和小说，喜欢运动与下棋(这是假的)，当然，我的最爱还是学习(其实这真的是假的)接下来的一年里呢我将担任求索的主编(´_`)，喜爱美食的小伙伴，我们可以一起探寻北京城里小巷深处的饭菜香，喜爱文字的小伙伴，我们可以一起评时事，在书页里感受快意，在求索放飞自我哦。



QQ: 2501151668

分团委求索副委员

——徐明骄



小师弟小师妹们大家好啊!这里是求索可爱又豪迈的来自东北的明骄同学，也可以叫我萌骄姐姐哦。首先，非常欢迎大家来了解求索加入求索共同构建我们物理学系的系刊啦。从技术部门宣传部出身的萌骄姐姐可是熟练掌握微信推送，ps，pr技能的美编哦(骄傲地挺起我的胸膛，

然后，这并不是真的(... ..)、作为一个特别重视舌尖上的美味的吃货，萌骄姐姐很乐意和大家探讨方圆几千米内的哪里有美食哦。

QQ: 652954859

分团委索副委员

——唐诗涵

大家好我是唐诗涵，一个来自四川的善良妹子。我善于与人交流，待人真诚和善，特别友好啊有亲和力什么的……啊总之就是很没有攻击性的那种啦，相处起来超容易的！非常希望学弟学妹们来求索我们一起唠嗑开黑【水平比较低就对了。。。】三枚攻受兼可的小姐姐等你来撩



QQ: 1149741246

分团委新闻部

主要职能：作为传达学校通知并总结团委学期活动的技能点满满的部门的一员，新闻部的小干事们需要掌握写微信稿推微信制作总结视频，进行会议记录和档案管理（包括制作花名册签到表还有保存活动资料）这一些技能。加入新闻部可能需要学习各种软件，做的视频、编辑的微信可能会被一遍一遍地打回修改，但是这一年养成的细心和收获的友谊都是分团委赠与的最好的礼物哦。

分团委新闻部委员

——危思宇

如果，你和我一样，喜欢美食，喜欢唱歌，喜欢听歌，喜欢漂亮小姐姐，欢迎加入新闻部，weiwei师姐带你撩妹带你飞。

QQ: 897464254



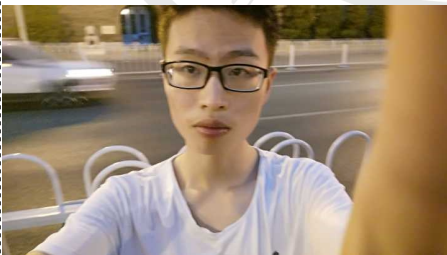
分团委实践部

实践部工作不算很多，主要是青年团校以及志愿实践活动（乐趣多多）。不过呢，在这里你可以找到志趣相投的盆友，你的应变，处事，实践等实用能力可以得到锻炼，提升今后的核心竞争力，而且可以与其他部门及组织有密切交流，形成自己更广阔的人际关系。最后一句，说了这么多，还是个希望你们可以来是实践部，一起学习，一起成长~

分团委实践部委员

——李赛

大家好呀，我是李赛，很高兴以实践部委员的身份和你们相遇。我是什么样的人呢？三分开朗，七分侠气，又不失温暖（大哥，过了过了），典型的自来熟。极其容易相处且兴趣广泛，各类运动，足球，跑步都可以的，而且可以没事约电影呀！说了这么多，还是希望你们能来哦，我在等风，也在等你新的学期，还请多多指教。



手机：18810269623

QQ:1696240725

分团委实践部副委员

——刘文莉

大家好，我叫刘文莉。大家可以叫我小黑，是一个不太能吃辣的四川人，怎么吃也吃不胖（请教我如何长胖，真诚脸）。喜欢做一些暖暖的让人快乐的事情（反正除了学习都很喜欢\划掉）。身在物理系但对心理学和教育学很感兴趣（有一起去蹭课的吗），关于未来还有很多美妙的愿望希望能够和你们一起慢慢实现。



手机：18810269623

QQ:1696240725

附：求索介绍

求索

《求索》是神马？纳尼？我手上拿着的这本就是？

《求索》是一份属于物理学系学生自己的杂志。求索二字，取自《离骚》“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”，为不断进取，开拓求新之意。求索既是一个部门，又是北师大物理学系系刊的名字。求索曾经只有线下书籍，就在这个学期刚刚增设了电子版微信推送。相信有了线上线下的协同配合，求索必将百尺竿头更进一步，更好地为同学们服务。

薄薄的一本杂志，短短的微信推送，又能承载什么呢？这就取决于你想看到什么了。

最新的物理前沿信息，别人的学术思想，《求索》为你收集；

物理学系最近的活动，国内外的新闻大事，求索微信为你整理；

好书好影好文，生活的情趣，《求索》向你推荐；亲情友情爱情，生活的温馨，《求索》向你展现；

你的感悟，你的文采，求索为你提供展示的舞台；你的想法，你的建议，求索为你侧耳倾听。

希望大家都能喜欢《求索》，支持《求索》，为《求索》投稿；更希望大家能在《求索》的陪伴下度过精彩的四年时光。

投稿邮箱：wuliquisuo@163.com

物理学系学生会

学生会简介

北京师范大学物理学系学生会是在系党总支的领导下，受系团委指导的学生群众组织。学生会以“全心全意为物理学系广大同学服务”为根本宗旨，在同学们的积极参与下，积极维护本系同学权益，培养锻炼学生干部，做党、学校与广大同学间的桥梁纽带，发展同各兄弟院系学生会组织的交流与活动，建设校园文化，繁荣系内学生文化生活。

物理学系第二十九届学生会设有主席团、办公室，文艺部，外联部，学习部，宣传部，权益部，体育部，交流部，网络新闻部。在主席团的指导下，九个部门各司其职，各尽其责，为学生会各类活动的顺利开展提供了坚实保障。

主席
——刘宇轩

美丽的2018，美丽的你们，快加入我们，开始崭新的一天！

我们本着全心全意服务大家的原则，我们秉着踏踏实实办好活动的态度，我们用心完成好每份工作，我们用爱来面对每位同

副主席

——吴雯潞

已经在学生会工作三年，全力为这个付出了心血的组织发光发热，希望能做得更好，欢迎新鲜血液的加入，期待着小鲜肉~

副主席

—— 刘鑫婧

师弟师妹们好啊~这里是一枚黑
龙江老腊肉…表面看起来好像有点
跳脱但工作起来可是很严肃的。想
要和可爱的师妹师弟一起工（玩）

作（耍）学（约）习（饭）。俗话说的好：

加了学生会，干啥啥不累_(:зゝ∠)_。

很期待新鲜血液的加入ヽ(^▽^*)

秘书处处长

—— 黄毅

Q:秘书处是一个神马部门?

A:秘书处是一个隶属于主席团，协调辅助九大部门的“部门”

Q:秘书处是干啥的呀?

A: 统筹事务、协调工作、辅助决策、为学生会做好协调与人事
工作。好吧，讲人话。秘书处活动于主席和各个部门之间，在帮
助主席处理事情的同时，和各个部门协调配合。就像声波的传播
需要介质一样，秘书处就是这个介质。

【处长介绍】

姓名：黄毅

属性：男

年级：2016级

省份：广东

爱好：乒乓球、篮球、钢琴

性格：404 not found

欢迎各位小鲜肉们来到师大，大学不同于中学，这里是属于你们成长、发
展的舞台。希望你们更快地适应大一生活，多参加社团活动，在不同的平
台培养良好的习惯、优秀的品质、高尚的品德。

各部门及部长介绍

办公室

办公室是一个职能性部门，如果说物理学系学生会是一个温馨的大家庭，那么办公室就是不可或缺的大管家。办公室负责举办两次全员大会，让各位部长提前计划好一个学期内的工作；举办形式多样的团建活动，让学生会成员有机会相互促进感情；举办办公技能培训，帮助大家掌握各种办公技能；举办优秀干事评选大会，对一年中工作突出的干事进行表彰；举办头脑奥林匹克大赛，向全校展示物理人的风采；举办学代会，完成学生会的交接活动等。同时，办公室还会管理学生会全部成员的档案，管理学生会的财务哦。

当然啦，办公室在新的学期还会举办其他创新性的活动哦。新加入的你们将有机会在这里把自己的想法付诸于实践，相信办公室也将因你的加入而更加精彩~

【部长】：邹璇 小鲜肉们，你们吼啊~欢迎大家加入学生会这个大家庭哦，在这里我们将会一起学习、一起成长哦。如果你想要进一步提高自己，想要收获更多快乐与友谊，想要更充实的大学生活，那么快快来加入我们吧！如果你遇到什么问题或者困难，我们一定会尽心地帮助你们哒。精彩的大学生活，你应该在办公室留下足迹！

【副部长】赖剑春 赖剑春师兄，经常早起健身长跑，还有晨读的习惯，优秀的同学可以跟他一起晨起锻炼和读书哦。略懂音乐，喜欢唱歌，还喜欢吹口琴，想学的宝宝们可以去找他。喜欢下棋，比如中国象棋，有时间可以和他切磋切磋，他正愁没人和他一起下棋呢。此人一腔热血，热情似火，生活中有什么困难都可以向他求助，他一定会给予你真诚的帮助。他想说：“师大是个家，建设靠大家。”

【副部长】韩梅 来自东北吉林的韩梅师姐是一个货真价实的女汉子。此人最大的特长就是会写新闻稿，小鲜肉们如果有有关如何写新闻稿的问题，一定要找介个人哦。

学习(?)部(不!才不只是学习)

部门职能: 组织各类活动, 带动全系学习气氛, 为学生学习提供各类信息支持和方法及指导。

主要活动: 旧书接力, 未来教师素质大赛, 数学建模经验分享交流会, 演示实验室开放日, 物理教学技能大赛, 以及你想办的服务于同学们学习的任何活动。

部门氛围: 团结友爱, 热情奉献, 积极创新……

部长 卢桂林: 可爱滴师弟师妹萌~你萌好~我是物理学系16级的卢桂林, 作为一枚快要退休的老部长, 又要来打滚卖萌纳新人了! 在学习部的两年充盈了我的两年大学生活, 收获颇多, 那么在学习部能学到什么呢? 学会基本的办公技能、办活动的流程, 写宣传稿, 设计宣传单

学习部



自不用说, 在这里你也可以自由发挥, 办你想办的活动, 反正天塌下来有师兄师姐给你顶(划掉); 在这里你更可以找到大神带你遨游在物理的海洋, 力学, 热学, 电磁学; 竞赛, 科研, 期末考, 6到飞起! 希望温暖的学习部再加个温暖的你~

副部长 刘铄: 欢迎师弟师妹来学习部这个大家庭, 我们会带着你们做好学习部的工作, 在提升各方面能力的同时, 帮助你们慢慢熟悉大学生活与大学的学习。(哇, 这个师兄装得好正经啊)

副部长 杨楠: 赶紧加入物理学系学生会学习部吧! 在这里你将会学到各种各样你意想不到的本领, 学习部是一个温暖、欢乐的大家庭, 就等你的加入!(楠楠师姐敲可爱的哟)

副部长 方云逸: 想要感受“浓郁”的学习氛围, 与各路学神相互切磋吗?

想要见识帅气小哥哥和漂亮小姐姐吗？来物理学系学生会学习部吧。 我爱学习（部），学习（部）使我快乐（这个师兄真是打得一手好广告啊）

体育部

体育部 小伙伴们，大家好，没错，我们就是大家垂涎已久的物理学系学生会体育部(只有学生会才有，分团委没有哟)。体育部是学生活动组织和管理部门(确实很重要，我们很自信，额……)，担负着保障物理学系莘莘学子体育运动与健康的神圣使命(是不是很重要→_→)。具体活动上我们体育部主要负责协办学校组织的运动赛事，包括四大杯赛(明月杯篮球赛、太阳杯足球赛、银河杯乒乓球赛、星星杯排球赛)和运动会，以及我们物理学系自己的体育娱乐互动活动等(但相对来说我们的活算少的，对，你没听错)。

部长：丁虎文

野蛮其体魄，文明其精神。让我们学习与运动并行，服务他人，锻炼自己，做新一代全面发展的物理学子。

宣传部

宣传部，顾名思义，当然是负责宣传啦！没错，整个物理学系学生会的宣传活动都由我们负责哦~好看的喷绘海报，还有贼棒的微信推送，全都出自我们优秀的宣传部，最最最重要的是，在这里，你会get众多(比如ps)实用且高端的技能，你还在等什么？

部长：于泽

咳咳，没错，史上最最最淑女的部长就是我，被好多刚认识的人以为很高冷，其实……期待萌新们的强势加入，怕是要有电脑技术比我666的娃……希望大家积极加入哦~

副部：续晓

副部有点萌，哈哈哈，还有点不靠谱，希望大家能够加入我们宣传部这个小团体，这是个很团结的部门哦，大家互帮互助，迎接我们宣传部的美好

明天。

副部:苏宁

喜欢画画喜欢唱歌，喜欢吃各种好吃的东西（所以体型比较健壮）希望接下来的一年能在部长的领导下把宣传部建设得越来越好~

网络新闻部。网络新闻部，听起来就高大上的部门，你值得拥有。

管理照片，剪辑视频，微博管理，官网建设，用光影复刻光阴，多角度记录物理人的生活。

未教赛，明月杯，一二九，文化节.....物理学系活动那么多，网新部都有参与，我们的“上帝视角”让你快乐的做一个见证者。

部长:王乃玉，如假包换的、爱好广泛的女汉子，诚挚的欢迎你来到网新部！

一起来high呀！

网络新闻部

交流部 就是让大家交流感情的部门啦，我们举办活动，和大家一起浪~除了传统的圣诞舞会女生节还为大家提供发挥自己想法创意的平台！希望能和小鲜肉们一起给大家带来快乐！

部长:朱美霖

希望师弟师妹们能努力学习，不要懈怠学习，当然在学习之余能来一起参加活动就更好啦！

交流部

文艺部

文艺部，文艺部的职能是组织和举办系内的文艺以及延伸活动，如破冰迎新晚会、合唱比赛，以及其他各种各样有趣的文艺活动。并不是多才多艺的孩子才能加入文艺部哒，只要你对组织活动感兴趣，是一个有责任感的孩子，文艺部就欢迎你的加入~

入部后还能在文艺部负责的活动中有更多锻炼机会，如才艺表演、担当主持人；在平日的工作中你还能够学到诸如PPT制作、推送稿撰写和活动策划等等的实用技能哦！

我们文艺部的工作量适中且较为集中，占用课余时间较和其他部相比不算多。我们还会定期聚餐，团建，组织狼人杀活动等，总之，文艺部符合你对大学社团的一切幻想，加入文艺部一定不会让你失望~还在等什么！快加入我们！加入文艺部吧！

部长：陈隽琦

欢迎各位18级的新生加入物理学系这个大家庭~大学生活丰富多彩，但也并非如你们所想的那样轻松，愿你们能珍惜每一天，活出精彩，加油！

副部长：陈秀洁

18级的新生你们好呀，欢迎你们加入物理学系这个大家庭，大学生活是多姿多彩的，大家多多期待呀。喜欢王俊凯、刘宪华、车银优、安宥真的小伙伴可以联系我哟。最后希望大家加入物理学系学生会文艺部！

副部长：刘思薇

欢迎各位18级的小鲜肉~

在师大生活了两年，最近几天我十分惶恐地发现已经大三了。时间真的会过得很快，你们一定要利用好大一这闲暇的一年多尝试新的事物，当然也别忘记好好学习哦。珍惜在师大的每一天吧！

副部长：廖淑佳

欢迎师弟师妹们呦!刚刚踏入北师大校门的你们一定对大学生活充满了期待吧?希望大家在刻苦学习的同时多参与课外活动，在参与各种活动的同时不忘多交朋友，在广交朋友的同时还要尽快脱单哦~祝入学顺利!

权益部

权益：在我眼里，权益部是个神奇的部门。它管天管地管空气，主要负责一些跟同学们密切相关的一些活动，侧重于生活、权益。我们会有捐赠军训服，跳蚤市场这些便同（学）的活动，还有315权益日、问卷调查等维护大家权益的部分，还有一些奇奇怪怪走在转型路上的物槽？一日情侣这些活动。

权系你我，益在大家。物理系权益部将坚持以服务精神，搭建好学生与院系的桥梁，营造更加美好的大学生活。

部长：邱星 希望世界和平，大家能好好学习吧。

副部长：马啸云 高中老师说的都是假的上了大学也要好好学习。最好对人生早作打算，想好自己该做什么然后就去做什么，不要总待在宿舍，多去参加社团活动，多和朋友出去玩，尽快想清楚自己专业发展方向和自己兴趣所在的发展方向，最后防火防盗防师兄（师姐不用防“@（`）”）

副部长：蒋心怡 2018届师弟师妹们，大家好！欢迎大家踊跃报名系学生会权益部~我们部门是学生工作和活动相对较少的部门，大家能够在有限的工作中实现自我价值。在权益部，你们不仅能够吸取工作的经验，还能收获珍贵的友谊。

部长 张漪莲

小宝儿们大家好呀，等了好久终于轮到我了，超级开心激动。

我是张漪莲，喜欢音乐，演戏，喜欢冒险和做有趣的事儿。作为外联部部长，一个自由不羁的灵魂背负着为人民卖命赚钱的使命，每天活在莫名其妙的巨大快乐中，今年最大的愿望是希望我们物理系紫气东来财运滚滚金玉满堂招财进宝大吉大利……

外联部

好了，下面说点儿正经的，我们外联部，平时就是为学生活动

拉赞助，和商家洽谈，和外系甚至于外校互相联系开展合作。

外联工作是一门艺术，面对的是更新鲜广阔也是更复杂的世界，接下来的一年，我们会一起学着怎样全面的考虑问题，学着怎样向商人一样冷静有技巧的谈判，更重要的是，我们会学会对赚到的的每一分钱负起责任，不做能力范围之外的承诺，不做对学生无益的广告，我的很多期望，都需要你们来和我一起实现

所以

来试试吧

万一来了呢

外联部欢迎你的到来

北师大集体备课学社

北京师范大学集体备课学社（简称北师大集课社），受北京师范大学学生团体联合会主管并挂靠于北师大物理学系，社团成立于2015年，创始社长为胡瑞松，是北京师范大学校级学术性社团。本社团致力于将来有志于从事教育事业的同学之间的交流学习，提升师大学子的综合教学能力，更好的服务于我国的教育事业。北师大集课社核心工作为以多人协作高质高效地完成初高中基础学科的备课任务，在此基础上更好的服务于北师大学生家教工作以及未来的教育工作。社团成立两年以来，社员数量逐渐增多，社团内部各职能部门结构不断优化，逐步建立起了规范化的社团主要负责人的培养机制以及新旧交接的换届机制，进一步激发了我社团向前发展的活力。

现任社长：杨宇

社长简介：集体备课学社第三任社长，历史学院2016级本科生，热爱教育工作，任内多次组织社团核心活动，建立了“一人一课”制度，优化了社团部门结构，与学校相关社团建立了密切的合作与联系。

社长寄语：教学工作是一门独特的艺术，集体备课学社就是这样一个研究和发​​展这门艺术的社团，期望每一位集课社成员都能够​​在组织和参加社团活动的过程中有所收获，有所成长，有所提升。

社团活动

社团成立以来，已经多次成功开展了以下各项活动，并取得良好成效：

1、社团核心备课活动，由社员所整理出的备课材料全部为电子版材料，属于社团内部学习共享资源，对我社所有社员开放，实现备课资源的共同创造与共同使用。

2、教学技能培训：主要依托模拟课堂活动、一人一课计划以及名师讲堂活动提高活动参与者教学实践与理论两个方面的水平。模拟课堂与名师讲堂均专注于教师的课堂呈现，教学技巧，与学生的沟通，与家长的交流，教师心理调整等多个方面的培养。

3、教学实践：①暑期教学实践队，深入初高中进行常规教学与素质拓展训练。②在北京开展品牌家教活动。

4、探索性课题：开展无纸化备课与无纸化教学的研讨与实践，如微课大赛，微课技能培训，组织社员参加中国教育装备展示会汇报讲座等，力求走在全国教育方式方法创新的前列，更好地服务于将来有志于从事教师行业的各位社员。

踏实做事，温馨有爱的集课社期待您的加入！



BNU物理视界

社长：翟若迅

BNU物理视界，是北京师范大学的唯一物理学术类社团。

受中国大学生物理学术竞赛（CUPT）的启发，物理学系2011级本科生马宇翰创办了BNU物理视界。这是对物理学系方法培养和科学素养提高的一次尝试，是为热爱物理的同学们提供的一个提高自身学业基础素养、学术探究能力和科普表达能力的交流平台。

之后，在BNU物理视界聚集了大量物理爱好者。在一届又一届视界人的努力下，视界初步形成了良好的学术社交氛围，逐步具备了组织举办各类学术/学业活动的的能力。许多学而有志的同学，在这里找到了志同道合的朋友，在组织与参与活动的过程中相互支持和鼓励，从而共同锻炼和提升。

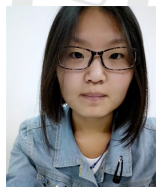
目前，BNU物理视界由宣传部、学术竞赛部、趣味物理部和本科生科研部组成，社团活动丰富多样：承办北京师范大学物理学术竞赛（BNUPT）、北京师范大学大学生物理实验竞赛等赛事；定期举办科学前沿讲座；进行“物视人言”系列采访活动；举办视界科普进小学等交流、科普活动等。同时，视界也积极与众多兄弟高校的物理学术社团相互交流，开展活动。

爱之翼



这里是一群有责任心有爱心的活泼欢乐的小伙伴，通过一次次支教活动，不仅丰富了自我，而且温暖了他人。校园里活泼可爱的小朋友们，也非常愿意和我们的志愿者们一起上课和活动，不仅收获了知识，更收获了欢乐。爱之翼社团成立 年，一直以来最大的愿望就是能够奉献自己，体现自己的价值，帮助年轻一代更好地学习。希望我们的爱之翼社团能够将奉献精神发扬出去，也让大家成为更好的自己。

会长



大家好，我是2016级物理学系师范班的吴贝贝，是本届物理学系爱之翼的会长。在爱之翼的大家庭里，我们不仅内部和谐互助，更为一些中小学生们带去我们的温暖和爱心，在一些支教活动中，我更加明白了师范的责任所在，也更明确自我价值的提升。希望我们爱之翼大家庭更加壮大，有更多能量去帮助更多的孩子

副会长

Hello，各位小伙伴们！我是爱之翼的副会长。已经在爱之翼度过了两年的快乐时光，不管是和爱之翼的小伙伴们组织支教，还是去到学校里给孩子们上课，都给我留下来很多美好的回忆。在帮助他们的同时，收获快乐，是一件非常有意义的事。欢迎各位小伙伴们



教务部



来越好！
新入学的各位小可爱们，大家好啊，我是爱之翼教务部长文雪，欢迎大家的到来。新生入学一定对大学生活有许多向往和期待吧，各种社团在精彩的大学生活中是必不可少的。要不要尝试加入爱之翼的大家庭，体验支教的乐

趣？爱之翼社团能提供不同的支教活动，献给大家锻炼教学能力、帮助他人的平台，为各位未来的大学生活添上浓墨重彩的一笔，期待你的加入。



宣传部

Hello! 大家好，我是来自2017级物理学系的周毅慧，是本届爱之翼宣传部的部长。我热情友善，喜欢美食旅游，哈哈，非常期待能在新的学期里结识最好的你们。宣传部的主要任务是把我们社团最好的一面展现给大家，让更多的人知道我们、了解我们。在这里，你不仅可以收获满满的技能，文案、推送不在话下；还能get到一群志同道合的小伙伴，团建聚餐一起high~ 在这里，你能最近距离的接触参与到支教中去，用自己的力量让爱的翅膀随风翱翔。

同学们好呀，我是组织部的齐何聪，是你们大二的师兄，欢迎大家来了解爱之翼这个温馨的社团！我们立志于奉献自己，温暖他人，而各种大大小小的活动自然就是由组织部来组织啦，组织部最重要的工作就是联系每年支教的学校，与他们沟通具体规划等等，如果你有意锻炼自己这方面能力的话就千万不要错过哦。



组织部

物理系舞队

队长：周炳语

活动介绍：在物理系往年举办的各种活动如服饰大赛，圣诞舞会，学生会分团委的团建活动上，舞队都会进行表演；每年学校学生会体育部组织啦啦操比赛（与篮球赛同步进行）也主要由舞队参加。开学后不久后的破冰大会上小鲜肉们就可以看到舞队的表演啦～

日常：每周训练一次，从基本功，拉伸，到集体进行成品舞的排练，准备啦啦操比赛，让每一个想运动和不想运动的小伙伴都动起来了！



女篮决赛上啦啦队加油



舞队在邱季端体育馆门前拍摄的照片



如果你已经有了舞蹈基础，那你一定要来舞队与伙伴们切磋技艺，互相提升，大展风采；如果你是还没有接触过的小白，物理系舞队同样欢迎你来，师兄师姐会一点一点带你入门，你同样有丰富的机会在大家面前表演。如果你是可爱的女孩子，跳舞的你是另一番魅力；如果你是帅气的男孩子，舞台上你就是所有人的视线焦点！总而言之，会或不会，男或女，只要舞蹈对你充满了吸引力，欢迎你来哦～

奇点剧团

奇点剧团于2004年始创于物理学系，现面向全校招新，旨在为热爱表演的同学提供一个展示自我的平台。剧团常年拥有各系各年级的同学十数人到数十人。每学期剧团会排练两个月左右的话剧，并安排一次到两次公演，一般在敬文讲堂上演。曾经成功排演了《物理学家》等话剧。这里有风趣幽默的师兄师姐和共同进步的伙伴，只要加入奇点剧团，你就能够收获全新的体验和宝贵的表演经验。

现任团长：陈少腾，致力于建立和睦的社团氛围和浓重的表演氛围。

寄语：话剧表演能提供一个站在聚光灯下表演的契机，让大家能够有机会练习在人前展示自我的技巧。同时借由共同排练的机会，进一步培养同学之间的友谊和表演时的默契。希望通过这样的表演，让大家在大学之后回想时留下美好的回忆。



物理学系乒乓球队

社团简介

北京师范大学物理学系乒乓球队，是物理学系一支具有强大竞争力的球队。队伍经过多年的发展壮大发展成为了队员众多，队伍建设齐全的球队。球队的主要任务是组织训练和参加学校举行的“银河杯”和运动会乒乓球比赛。自成立以来，球队的成员团结一心，互相帮助，每个人都在努力为球队的进步贡献力量。过去一年，球队所有成员在球技上取得了进步，在比赛中也收获了好成绩。

球队日常活动内容及取得的成绩如下：

1、每周组织一次集体训练，由球队中较高水平的同学组织训练内容，以多球、单球、比赛的形式进行训练活动。球队的总体水平得到显著提高。2、物理学系乒乓球队在2018年校运动会中取得优异成绩：团体赛中，物理学系乒乓球队获得团体第二名；在单项赛中，郭儒达、严力耕分别获得男单亚军和第四名，薛韩奕/刘志达和戎盼鑫/苏思达两对双打组合会师三四名决赛，分获季军和第四名。

负责人介绍

郭儒达，物理学系乒乓球队现任队长。物理学系2017级本科生，2017年“迎新杯”乒乓球赛男单冠军，2018年校运动会乒乓球赛男单亚军。

大学生活已然开启，闲暇之余的你想做些什么充满活力和有意义的事情吗？那就快来加入我们乒乓球队吧！“生命在于运动”。在这



里你不仅仅可以得到锻炼身体、提高技能的机会，更重要的是可以凭借自己的力量为物理学系赢得荣誉！如果你爱好体育锻炼，如果你热爱乒乓球，如果你球技不凡，球队的大门正向你敞开，这个有爱又充满活力的团队定少不了你！爱物理，爱运动，那乒乓球就是此二者最好的融合。来吧，相信你的能力，我们一起让银球跳跃，一起乒乒乓乓！

悟理辩论队

队长：李汶锦

辩论队隶属于学生会学习部，主要任务是参加各种各样的校内外，线上线下的辩论赛，并为校辩论队输送新鲜血液。通过准备这些比赛，我们会训练队员的思维能力与表达能力，自主形成观点以及理解别人观点的能力。同时，准备辩论赛也是一个庞大的学习过程，我们会接受各个学科的知识，并把他们内化，作为自己观点的骨架。辩论的人不一定博学，但是通过积累各方面知识，以及思维方面的训练（比如如何确定一个问题的两面，以及这两面的母题是什么），看问题的角度一定是犀利而深刻的，阐述问题一定是清晰的，发现问题的眼光一定是敏锐的。当然，平时我们也组织队员一起嗨，撸串狼人出门浪一个少不了。

辩论就是撕逼？当然不是。语言是重要的工具，但辩论更偏向于思维的交锋。辩论的目的不是把自己的观点强加于人，而是告诉旁人：我和对方辩友想的不一样，并且我知道哪里不一样，我也知道为什么我的想法更优越。虽然并不容易，但辩论就是在训练建立逻辑，分析观点的能力。赛场上的潇洒与风度背后，是每个夜晚充满分歧的讨论。我们有笑，也有泪；有思索不清时的困苦，也有看透本质时的清爽。我们享受辩论带来的快感：那种慢慢搭起逻辑城堡的满足感，冥思苦想弄清楚问题和在赛场上唇枪舌剑击破对方逻辑的痛快。

广泛的知识学习，自由而严谨的思考分析，场上激烈的交锋，便是辩论队的魅力。

我们，等你来辩！

物理学系足球队

队长：任伟

Q: 和谐融洽的物理学系足球队带不带基础不好的萌新玩?

A: 既然已经提到了我系足球队最大的特点一和谐融洽，那么就很容易想到我们是多么多么希望新鲜血液的加入。无论你想C位出道，还是补位大神，只要你热爱绿茵场，物理学系足球队就是你的不二选择。

Q: 那么会不会有很多的训练，占用很多时间呢?

A: 作为一个体系完整的足球社团，训练时间和训练内容是必须的。但是一方面，这并非强迫，另一方面，我们会根据大家的课程安排获得一个最优的训练时间。同样的，训练内容也是科shang学liang合zhe理lai的

大致上，我们会保证每周一到两次的晚训（8：00—9：40）以及一次早训友谊赛，而且如果觉得今天风和日丽，也可以约上队中小伙伴去玩耍。总而言之，训练是服务于大家的，时间和内容都十分人性化。

Q: （小声BB）内个，我如果不是那么热爱绿茵场呢?

A: 可能你是一个学业繁忙的大佬，或者有着熊熊燃烧的电竞之魂，但是物理系足球队你仍然值得拥有！（敲黑板）我们始终认为，足球是一种热爱，更是一种沟通的方式和平台。相信我，在足球队中你可以结交到各路大佬，比如科科满分的国奖得主—桂花师兄；还有南大优秀学长—淦哥；以及FIFA贼六的随之轩师兄，如果你想要收获自己的爱情，也可以找我们的队长—人生赢家任伟学长，即使你想研究哲♂学，也有曾以恒师兄为你耐心解惑。总有一款适合你！

什么？你想要妹子？出门左转京师雪人，请联系陈若平同学。

Q: 别扯那些没用的，我就想打十个，就要当主力！

A: 没问题。我队的首发阵容从来不存在先来后到之说，就今年太阳杯足球赛（北师大最重要的足球杯赛）为例，首发阵容中大一队员接近半数。成绩是次要的，你们才是足球队的明天！

Q: 如何飞速加入物理学系足球队呢?

A: 有意向参加足球队的你萌可以先加入北师大物理学系足球队企鹅群（315841856）保证自己先安排上了，开学后会有更加正式的入队流程。

物理学系女篮

队长：马树芬

亲爱的一八级师妹们，你是否愿意花一点时间听你的老师姐讲一个关于球队与篮球的故事。

提起篮球，不知道你们是会想起一场比赛，一名球员还是什么别的，我的话，也许会想起一种很有趣也很充实的运动和一群很可爱的女孩子。

其实两年多以前刚加入球队的时候想的也是尝试一下，但是现在物理女篮已经成了我大学生活中难以割舍的一个部分了。

篮球从某种意义上来讲带给我很多，有很多一起打球的朋友，也有很多想起来就会嘴角上扬的事情。毫无疑问的，篮球让我更加快乐了，也让我更加自信了。我到现在还很庆幸，当年头脑一热进了系里的篮球队，而且坚持到了现在。

你也许会听人说起，物理女篮很厉害，曾经有三位很厉害的一四级师姐，连续四年打进了决赛。师姐们毕业了之后，我们这支队伍，依旧会尽自己的努力，走到最远的地方。

可能篮球对于你来讲是件很熟悉的运动，如果你需要一个展示球技的平台，欢迎加入我们。也许篮球对于你来讲还很陌生，那也没有关系，两年前的这个时候我甚至连规则都搞不清楚，只要你愿意来，只要你想尝试一下，我们愿意和你分享有关篮球的一切。

欢迎来到北师大物理学系，如果你们愿意的话，
欢迎加入物理女篮(。ω。)/♡



图书馆

要



来到大学，**图书馆**是个很值得去探索的地方。到图书馆里，无论是看一本发黄的古籍或小说，还是研读一本专业资料书，都是一件十分惬意的事情~~~

北师大有新旧两个图书馆，现今几乎全部书籍已经搬入新馆。要想进入图书馆，就随身携带学生卡，因为这里是要刷卡进入的。

新馆一层作为一个总枢纽，设有总借还台。

新馆二三层是专门的自习区。这里的环境十分优雅，其内设有大量桌椅、插座，可以上网，不过网速不是特别的快。

新馆四五层是中文图书借阅处。你可以将书借走，也可以在其中直接阅读（不过，更建议去阅览室，因为可能会耽误其他同学借书）。书包电脑是允许带入其内的，也是一个不错的自习室哦。四层偏文，五层偏理。

作为师大百年的图书馆，仅仅拥有中文书籍自然不够，外文图书也是必不可少的。新馆八层充当了这一角色，是外文图书借阅处。与中文图书借阅处相似，书包电脑是允许带入其内，设有大量桌椅。

新馆六七层是库本阅览室，是为读者提供馆藏库本书籍的场所。其中，六层为文科阅览室，七层为理科阅览室。作为阅览室，大家在进入时需要刷卡，且不能带书和包，但是电脑、印刷板材料、本子除外。在阅览室，提供检索图书的公用电脑，要看书，可以在这里先查好书名、作者、索书号，然后再去找书，还可以复印。特别值得一提的是，这两层桌椅宽敞舒服，电源插口不少，很安静，想静静写点东西非这儿莫属啊！

Ps：新馆7层是咱物理学系人不能不去的地方啊，里面藏着宝贵的各种版本的教材、辅导书和习题集，如果想找什么资料，这里往往不会让你失望的。#_#

下面给出新馆各层的开放时间，有事儿没事儿可以常去坐坐啊！

一、二、八层：

周一至周四、周日8:00-17:00，周五8:00-11:30；

三至七层：

周一至周四、周日 8:00-22:00，

周五 8:00-11:30，18:30-22:00

周六 10:00-17:00



物理楼

身为物理学系人，当然要熟悉咱们的大本营——物理楼！

128 分党委办公室 很细心的系党总支副书记刘卫荣老师常常在这里办公，在某些方面有困惑的同学，找刘老师谈谈心，可是会大有收获的呢！

101 办公室主任及学生工作办 非常温柔和善的系分团委书记刘珊珊老师的办公室，生活学习工作……有什么问题，欢迎访问101~

102 财务室

104 本科教务办公室 查成绩、盖章、买实验报告纸及新学期开学注册……总之是很重要、相当重要的地方！

108&110&111 物理学系人上课最多的教室，上自习的不错选择，友情提示：其中110设有空调哦！108和111条件稍差一些，设有风扇。

119 系学生工作的策源地，系分团委和学生会的同学办公的地方。里面有爱心书屋（都是学长们贡献的…感恩），很多有意思的书，有机会可以去淘两本哟！

122 物理学系答疑室 系里的老师会定期去给同学们答疑，希望有疑问的同学们不要错过！

117 复印室 既方便又便宜的打印复印PPT及作业（文章类）的好去处，恩，当然工作人员态度也很好啦！（就是一口的湖南口音。）

值得一提的是，在东侧走廊有党务信息栏、研究生教务栏、本科生教务……我们会常在本科生教务栏里看一些课程的相关信息，这是我们本科生最常关注的，还可以在科研管理和学术活动栏中看到很多有用的东西哦~~~**二三楼 大都是实验室**，等大家开始上实验课时自会熟悉的。

还有值得一提的是我们的物理学系主页，这里会定时发布科研讲座的最新信息，有我系的最新动态，建议同学们关注一下。

来到北师大以后，勤奋好学的你们免不了要为了找寻自习室而奔波于校园之中，就由小编我先带你们了解一下各个自习室的情况吧！

教二楼：

简介：文学院的基地，经常有留学生上课。

位置：京师大厦北面。

条件：历史悠久，视角多且有空调，适合夏日自习。

小贴士：如果你喜欢与留学生朋友（不乏美女和帅哥喔）不期而遇的感觉，这里是最好的选择。

教四楼

简介：曾经外文学院的主场。

位置：教二北面。

条件：与孔子像隔道相望，每逢周末又能听到一群欢快的孩子的英文歌声，环境不错，有空调。

小贴士：每层楼都有自习室，不过平时除一楼外几乎都有课，所以一楼是首选啦。而且当校内自习室紧张时，教四是个好去处。

电子楼：

简介：信息与科学技术学院的营地。

位置：羲园北面，入东门的第一个教学楼。

条件：自习室主要集中在一楼，二楼和三楼有机房。楼前有假山翠柏，学习之余可以轻松一下。

小贴士：门窗较高，从外面很难知道里面是否正在上课，如果唐突而入，别忘了说声对不起。

教七楼：

简介：公共教学楼。

位置：敬文讲堂东侧，电子楼南。

条件：自习室较多，室内宽敞舒适，装有空调。

小贴士：这里的人气很旺，来这上自习的师弟师妹多留意一楼的空课表，一般晚上可学习到11点左右。

教八楼：

简介：数科院的大本营

位置：教七南面。

条件：自习室有很多，条件很好，但人也比较多，去的晚一些很可能就没地方了。

小贴士：这里你经常能看到刻苦学习的身影哦。

教九楼：（曾宪梓楼）

简介：公共教学楼。

位置：京师路东，教八教十之间。

条件：现代化的教学楼，配有电梯和现代化的监控设施，二三楼有机房，教室宽敞明亮。

小贴士：上自习的人很多，夏天的时候还有空调哦，是大家争相抢占的自习宝地。

教十楼：（物理楼）

简介：物理学系和天文系的家。

位置：英东楼北。

条件：古朴典雅，地理位置优越，让人有种坐在古董上学习的感觉。

小贴士：自习室主要在一层，二三四层是实验室和办公室，而且楼顶有个天文观测台。110配有空调，经常座无虚席，而且楼管态度非常好，可以学习到很晚。期末突击，这里绝对是你的首选。

化学楼：

简介：化学系的阵地。

位置：教学区西北角，西操场北面。

条件：地理位置较偏僻，过度的安静让人感觉有一点点怕怕，不过重新装修之后还是蛮明亮的。

小贴士：一到六层东侧有自习室，教学楼配有电梯。建议晚上自习的同学最好结伴而行。

生地楼：

简介：东楼为生科教学楼，西楼为地遥教学楼。

位置：化学楼东。

条件：只有专业人士才经常去的地方。

小贴士：对动物标本和土样标本感兴趣的同学可以来参观。

艺术楼：

简介：即“田家炳艺术教育学院”，艺术学院的殿堂。

位置：西操场北，化学楼南面。

条件：很有艺术氛围，一到四层都有自习室，但较少，配有电梯。

小贴士：艺术楼内设有琴房，艺术陈列室，（经常有免费展览）著名的北国剧社就在这里，热爱艺术的你赶快去参观吧。



出门在外求学，宿舍就是我们的家。那小小的六合之间，将会安静地记录下兄弟姐妹们的欢声笑语、喜怒哀乐。不宽敞的空间纵有其不便之处，但也能够拉近心与心的距离，增大同窗之情的密度。宿舍的一切，也必将成为大家日后记忆中格外值得怀念的片断。那么，就让我们共同营造温馨和谐的家吧。



宿舍生存大考验之 卫生篇

谁都想拥有干净清爽的生活环境。这是需要宿舍成员共同创造。建议实行轮流值日制度，坚持定期扫地擦桌、整理物品。隔一段时间还应该进行大扫除。还要每天通风，保持空气清新。当然宿舍长要担当起宿舍卫生的总责任喽。

人在师大

宿舍生存大考验之 装备篇

公共类：纸篓、扫帚、拖把、抹布、门帘、穿衣镜、衣架等。

个人类：洗漱用具、床帘、床上书桌及电脑桌、物品箱、台灯、插排、风扇、凉席、水桶、饭盒（军训或吃泡面时会用到）衣架、撑衣杆、网线、小锁等。还可以买墙上的挂袋，美观又实用。

（以上物品均推荐在金五星集体选购，一定一定要记得砍价（到2/3以下））

经费：宿舍经费可通过卖废纸和空饮料瓶来积累，也可以宿舍各成员通过集资的方式来解决用来购置集体用品等。





宿舍生存大考验之 学校规定

我们的学生公寓全面实行物业管理。宿舍里有空调、Wi-Fi、网络接口。宿舍的IP地址、DNS等则需要楼管师傅的协助。

周五周六不熄灯，平时23:45熄灯。楼管处提供办理住宿手续、外借小型维修工具和急救箱、信息发布等服务。男女生楼间不可串门，实在有事，与楼管说明登记、押证可在规定时间内进入。

你 我 他

宿舍生存之

夜深人静，当年睡在我上铺的兄弟现在是否在做香甜的梦？人潮涌动，同桌的你是否还记得我们坐在校园外的马路边时傻傻的模样？好想和你们再吵上热闹的一架，再过上一次疯狂的生日...老狼在唱，高晓松在唱，水木年华的吉他在扫。同窗情——一个永恒温馨的话题，不知萦绕在多少人的心间，催下过多少泪水。真挚的情使我们在彼此的生活中留下隽永的印记；奇妙的缘使我们从相隔千里的四面八方聚在这三十平米的空间。四年朝夕相处无疑会奠定坚实的友谊，让我们好好珍惜这日常的每一瞬间。

走进集体生活，无疑需要我们摆脱以自我为中心的观念，处事多为他人着想，不做自私、损人利己之事。我们要尊重地域文化差异，心胸宽广理解别人；心存温暖，热情待人；宽宏大量，惜缘。集体生活需要的无非是懂得这样三个词：理解、宽容和沟通。不要让误会酿成苦果，一旦出现冲突，你就要有首先开口沟通化解的意识。

每天的相伴中我们会有很多愉快的片段，也难免出现小摩擦。只要大家心存对方，懂得换位思考互相体谅，就会让我们之间多一点阳光、少一丝阴霾……

学习

(1) 大学的课业负担虽然比高中时轻些，但仍不能有一点松懈，因为想要取得好成绩并不是一件简单的事。大学生一定要学会自学，这是大学生必须具备的基本能力。而且，每课时要学习的知识很多，不可能在上课时就掌握得比较好，所以一定要注意复习与预习。

(2) 学习时碰到不会的内容一定要主动问同学或找老师答疑，因为大学课堂是不会把学习内容讲得很细的，老师也不会去监督你是否学会了，所以只有充分的发挥自己的自制力，自己监督自己才行。

(3) 要充分的利用学校的图书馆，有很多有用的资料在那里就可以找到，而且图书馆的专业方面的书，会很有助于专业课的学习以及物理方面知识的扩展。

(4) 上大学会有很多的课余时间，因此，上自习就成为了大学生生活中很重要的一部分，而找自习室就成了每位大学生必备的技能之一。图书馆的自习室和每个没课的教室都可以上自习，但是有时由于上自习的人太多，会产生找自习室难的现象，不过一般用微信就能获知自习室情况，不过在自习室紧张时期，一定要早早的找到位置才行！

社团

作为一个大学生，参加社团也是日常生活的一个重要的组成部分，而且会使大家的大学生活变得多姿多彩，因此，找好适合自己的社团是件很重要得事情。社团感觉上可分为侧重服务同学的和培养自己爱好、特长的，当然很多时候可以两者兼得。北师有一百多个社团，有的有很长的历史很传统，有的则是近年来新兴的很个性化。在这一百多个社团里选择，难免挑花了眼，而作为一个物理学系的学生，大家实在没有太多的时间可运用在社团上，因此，基本上要本着这几个原则来挑选：第一，一定要自己很感兴趣并愿意为之付出才行；第二，尽量对自己要有一定的意义，能起到帮助作用；第三，不会太过浪费自己的精力，影响学习（仅是个人建议噢）。而且，很多社团加入都是要交钱的，基本上是 10 RMB。因此，不要选择太多的社团哟，不然可能又伤心又伤身！

生活必需品和出行

生活所需品基本上学校里都有卖，而且价格也比较合理，并且校园卡在绝大部分店铺都可以刷，基本上可以说是达到了一卡在手万事无忧的地步。如果出校门买东西或者参观、旅游，学校周围有很多公交车站（常去的有北师大站、铁狮子坟站，还有“北师大南门”和西门出去的“明光桥东”，从北门可以到北太平桥西站，那是个大站，有很多线路），附近还有地铁积水潭站、牡丹园站，总之交通很发达，学校还会帮忙办理学生公交卡（一般公交车打2.5折，一般线路不远的只要5角，地铁不打折进站两块钱），因此出行既方便又便宜。当然，这是在不堵车的前提下，若要出行一定要考虑到交通状况（时间和路线）！当然，骑自行车出行也是不错的，既锻炼身体，又达到出行的目的。而且，在三环内“有车有房”的确是件令人骄傲的事情。不过，要提醒大家好好保管自己的“驴”哦！

我们的食堂

北师的食堂虽称不上是什么人间美味，但味道也还不错，而且既干净卫生价格又合理，并且可以依据自己的口味选择食堂。上课期间经常光顾的有新乐群，学五，桂林米粉，西北餐厅或教工之家，去年新开了一家风味食堂。慢慢琢磨就会发现其实每个食堂都有它的特点和优点！一般都是每个食堂先尝个遍，也可以看看学生会的微信推送。上了大学远离了父母的呵护，要合理饮食，做到既营养又健康！

我们的寝室和澡堂

北师的学习设施和生活设施基本上都是很好的，但除了——宿舍和澡堂。不得不说，咱学校的宿舍条件真的挺艰苦…设施也还不是很齐全，有时会觉得不方便，但貌似北京的学校的老校区差不多都是这样子，所以就接受吧！寝室要注意通风透光，常打扫地面、倒垃圾，尽量保证室内的空气质量！冬天寝室的暖气很足，所以冬天基本上不用担心室内温度的问题，只要注意一下室外就OK了！至于澡堂，设施也是比较简陋的。尤其是里面没有包间，所以有些同学可能会不习惯，慢慢适应吧。澡堂营业时间通常是15:00—23:30（假期时营业时间会有变动）。这里，女性同胞要注意啊。因为学校的女生较多。所以，去洗澡时可能会碰到排队现象。所以，一定要选好洗澡的时间哦。虽然，洗澡要收费的（这个是走“流量”的），不过通常也就是花几毛钱。而且澡堂离寝室很近，所以洗澡还是很方便的。

起居！！

大家刚来时大概能早起一段日子，不过据以往经验来看，总有一部分同学在一段时间过后开始晚睡晚起。这无论从哪方面讲都不是好习惯。1 晚上11:45就熄灯了，熬太晚不太方便；2 秋天的清晨天高气爽，错过实在可惜；3 无论几点睡，如果第二天早上八点有课你都不得不早起，这样就难免睡眠不足，导致上课打不起精神。我们物理学系的专业课（包括力学和高数）每节的知识容量都是相当大的，上课跟住老师的思路可以给你省下不少功夫；4 充分利用白天的日光有助于节能；5 熬夜对身体健康损害太大；6 晚起非常可能造成吃不上早饭，这可不好！不仅对一上午的工作学习不好还会导致发胖、影响身材。7 早起让一天有个井井有条的开始绝对有利于过同样井井有条的一天！8 晚睡会影响同宿舍同学的休息，影响同学关系。

关于**应急灯**，这里建议每个寝室备一两个以防突发情况就行了。**尽量不要熬夜**，大家应该在白天充分利用时间。至于午睡，视大家的个人生活习惯而定就好啦！希望大家能互相体谅，照顾舍友的起居习惯，达到和谐的宿舍生活。

运动！！

想保持健康最好的方法当然是坚持运动。大家都要积极运动，做身体素质倍棒的人才！可以选择在校园里**晨跑**，在宿舍附近**跳绳、转呼拉圈、爬楼梯**之类，到西西楼下打打**羽毛球**，或到西南楼下玩玩**乒乓球**，也可以到运动场淋漓一把（**篮球场**可经常是热闹的地方，还有**西操场**是娱乐放松的好地方），或者是去**游泳馆游泳**。总之，动起来，才能充分体会到青春的活力和生命的力量，做到劳逸结合，才能让大学生活丰富多彩！

就医·购药！！

教工之家北侧的**校医院**当然是我们就医的首选。那里除了挂号的5角钱要我们付以外，基本就不用花钱了（验血、注射的器械费用要自己掏腰包）。**挂号时要带上学生证或者录取通知书**。和其他所有的校医院一样，这里的服务态度是很一般，开的药也都是相当便宜的种类。

一般的病，校医院就可以解决。当然，校医院的规模和水平都是相当有限的。如果碰到不能解决的问题就要去**北医三院**（或者小东门出去的**火箭军总医院**）。在铁狮子坟站乘 331 没几站就可以到。需要注意的是去之前要**在校医院开转院证明**，回来之后可以部分报账（只有某些指定医院是可以报销的），具体细则向校医院询问。衷心祝愿大家不要生大病！如果对校医院开的药不满意，可以去周边药店买。大东门对面的**德威治大药房**品种齐全，另外出西门左转，至十字路口向西100米有个**金象大药房**。

人际交往

与各社团相对应的是学校的学生会以及各院系自己的分团委和学生会，（系内还有奇点剧团，求索等可以收获很多的团体），参加这些团体，也许并不有趣，但是却能够锻炼能力（服务同学的同时又锻炼能力、获得乐趣），结识更多的本院系的牛人。当然，大家是应该选择自己喜欢的工作部门参加的。除了分团委、学生会，还有两个团体是比较独特的，一是学生团体联合会（简称学联），一是白鸽青年志愿者协会，这两个团体都是学校里很有影响力同时也是很有意思的学生团体，还是很值得大家参加的，里面有很多部门，可选报，一般要经过面试！最后提醒一下，一定要加的有意义，且不可盲目跟风。

系内的学生社团是温馨的大家庭，在这里可以认识很多很好的师兄师姐，当然在无论学习上还是生活上可以得到很多帮助。

人际交往

（1）不同于中学和小学，大学的人际交往要更加复杂。同学们来自全国各地，风俗习惯和生活方式的不同，使得我们的生活环境变得更加丰富且复杂，但只有和同学们相处得愉快，才能让四年的大学生活过得更有意义~~因此，同学们一定要互相体谅与理解，并努力地多了解对方接受对方，最重要的是大家要互相帮助，改正或接受大家各自在生活上和学习上的不足，也使同学们更团结友爱。

（2）作为大学生，我们不仅要考虑到学业更要考虑到我们的未来，我们中很多人会在大学毕业后就走入社会，为此培养我们人际交往的能力，也成为大学生活中的重点。大学中会举办很多的联谊以及各种类似的活动，届时会有很多外院系乃至外校的同学参与，参与这些活动不仅能够让我们拓宽自己的生活圈，结交更多朋友，还十分有利于大家人际交往能力的培养。

（3）作为物理学系的学生，课业较繁重，大家在平时也没有多少交流的机会。所以，集体出去游玩就变得很有意义。平时可以一个或几个宿舍一起出去，宝贵的班级活动一定要积极参加啊！

（4）最后想补充一点，四年大学，时间还是挺长的。所以，希望大家能够多结交几个“死党”（不仅仅是相同性别的哦！大学中是存在纯真的男女友情的）。



Pr: 学校作息时间表

	节次	上课起始/终止时间
上午	1	08: 00-08: 45
	2	08: 55-09: 40
	3	10: 00-10: 45
	4	10: 55-11: 40
下午	5	13: 30-14: 15
	6	14: 25-15: 10
	7	15: 30-16: 15
	8	16: 25-17: 10
晚上	9	18: 00-18: 45
	10	18: 55-19: 40
	11	19: 50-20: 35
	12	20: 45-21: 30

格物致知

即物穷理

物理学系分团委
求索出品