



学生在留言本上写下期许。



留言的学生。

受访者供图



深夜的图书馆。

那些图书馆里的日与夜

——考研最后冲刺，愿广大学子笔锋所至梦想花开

一年一度的“研考季”即将拉开帷幕。2026年全国硕士研究生笔试将在12月20日、21日举行。当考研的战鼓擂响，在考研最后冲刺的日子里，怀揣梦想的学子，正开足马力，披荆斩棘，在大学图书馆里留下日与夜的奋斗足迹。有的大学图书馆自12月起推出“闭馆音乐特辑”，用暖心歌谣陪伴每晚最后离开的学子；有的趁势打造了学生“专属心理解压舱”，希望大家把压力“切”碎、“跑”开烦恼，衷心祝福那些与书本为伴、为梦想拼搏的努力都能开出最绚烂的花，让每一位追光者为梦想全力以赴的模样都被自己珍视与铭记。

青年报记者 刘昕璐

空间变身 图书馆里藏着“心理解压舱”

半年前，华东师范大学普陀校区图书馆2楼打造了一个连接现实与虚拟的教育新地标“元宇宙未来学习空间”。为迎接充满挑战的期末季、考研季，这一空间联手心理与认知科学学院温暖“变身”，成为学生触手可及的“专属心理解压舱”。

当感到压力满载时，不妨走进这里，在“解压研究所”的展板上PICK减压小妙招；玩一场“切水果”的解压游戏快速释放情绪；观看沉浸式心理短剧照见与疗愈自己；让思绪回归平静；甚至参加一场元宇宙趣味运动会，在虚拟世界中尽情挥洒汗水……图书馆不仅是遨游书海的场所，也可以去寻找一方放松充电的天地，让自己能量满格后，继续光芒万丈地出发。

与此同时，在图书馆一楼大厅，一方案头上放着同学自己放置的精美记事本——“就这一次，希望我能上岸”“金榜题名，所遇皆所期”——陌生人一起共创的涂涂画画间，既是心绪的释放，更让暖心的祝福透过笔尖缓缓流淌。

早起和晚睡，两点一线，早已是考研人大半年来的日常。白天

和黑夜，图书馆里人来人往，一些考研的学子更是从图书馆开馆奋战到闭馆。前晚10点过后，图书馆三楼以上自习空间已经闭馆，但一楼二楼区域仍会延时开放至24点。记者在现场看到，开放区域的满座率依然很高。

准备从经济学跨考社会学研究生的王同学正在摘录政治科目的复习笔记。闭合的笔记本电脑上方，她摆放的小闹钟指向了22:10。政治、英语和2门专业课，她从早上8点到达图书馆后，就要轮番复习。考研前的最后一个周日晚上，她准备在图书馆复习至23点左右。“我设置了闹钟，到点了会闪光，提醒我可以开始换个脑子准备下一门。”

对于网上流传的考研人“戒手机”奇招，王同学不禁莞尔：“时间紧张时，自然会抛弃手机。我已经习惯了复习时把手机放在书包里。”在王同学看来，跨考旅程充满艰辛，但从未想过放弃。她相信，只要付出过坚持过，这段路就不会白走：“我觉得，这一路来，我也收获了扎实的知识储备和成长蜕变，向着理想前行的感觉，自有一种笃信和踏实感。”



夜晚的图书馆仍有不少学生在学习。

本版摄影 青年报记者 刘昕璐(除署名外)

暖心祝福 向日葵、心愿墙与闭馆音乐

在上海师范大学徐汇图书馆里，从精神鼓励到压力舒缓，一系列暖心举措也正为考研学子温情护航。图书馆精心布置的场地，瞬间化身为一个充满温情与力量的“加油站”。

“心愿上墙”活动中，同学们在特制的卡片上，郑重写下自己的目标、梦想、期许。“金榜题名”“平稳发挥，无愧于心”……一句句真挚的话语，承载着青春的重量与热望。这些心愿卡被同学们亲手贴于专设的“心愿墙”上。五彩的卡片逐渐汇聚，拼贴出一幅绚烂的梦想画卷。

更让同学们惊喜的是，图书馆还准备了一份特别的礼物——象征着“一举夺魁”的向日葵花束。明媚灿烂的向日葵，寄托着对所有学子前程似锦的美

好祝福。同学们接过这份礼物，脸上绽放出如向日葵般明亮的笑容。鲜花与笑脸相映衬，成为冬日里最动人的风景。

除了日间活动，图书馆将关怀延伸至每个闭馆时间。自12月初起，图书馆特别推出“闭馆音乐特辑”在每晚陪伴最后离开的学子。《追光者》《起风了》《一路生花》三首精选歌曲，在闭馆广播中缓缓流淌，用旋律为辛苦备考的夜晚注入温暖与力量。“每次听到音乐响起，感觉一整天的疲惫都被安抚了，像是图书馆在轻声对我们说‘加油’。”一名常驻馆内复习的同学分享道。

一朵向日葵，一面心愿墙，一首闭馆音乐，愿所有学子带着这份温暖与力量，从容应考，笔锋所至，梦想花开。



研途梦想墙上贴着学生的寄语。

受访者供图

黎明之前，夜最深。复旦大学还专门邀请了8名来自不同专业的“过来人”，分享考研冲刺阶段如何稳住自己，让每一份努力

学长寄语 稳住节奏，给所有可能一个机会

都落在实处。他们用坦诚的分享，让考研人在冬日里触摸到温暖的笃定。

复旦大学2025级国际政治专业的周玥本科就读于北京外国语大学，语言曾是她的窗。当大三看见新闻里熟悉的单词拼出陌生的世界，她明白，自己需要另一把钥匙，由此萌生了跨考政治学的念头。在复旦暑校，手握临时学生卡走在梧桐树下时，心里有个声音响起：要真正走到这里来。

七个月备考，周玥说，常觉得自己像“在漆黑的屋子里洗衣服”。暑假连续两个月无法专注时，也崩溃过。但她还是告诉自己，心里再焦虑手上也不能停。不做精细到分钟的计划，就设定阶段目标，每天稳扎稳打学6~8小时。不被社交媒体上的节奏带偏，找到自己的步调最重要。

面对全新的领域，她用“框架式学习”替代死记硬背，先搭

学科骨架，再填充内容，直到能用自己的话讲清楚每一个概念。她始终相信：焦虑可以成为动力，但行动才是解药。

如今，周玥已坐在复旦的课堂里。回首那段路，每一步彷徨与坚持都值得，“请你一定相信，属于自己的那件衣服，天亮时终会洗净。”

每年的考场上总会有一些考生最终选择了弃考。复旦大学2025级生理学专业的王忆文给出的经验是，首先请一定按自己的节奏走，不必被“每天学满12小时”的叙事裹挟，保持每天6~8小时的有效学习时间已足够。进度落后、任务完不成，这些几乎每个人都会经历，但只要认真备考过，就请一定坚持走进考场，给自己一个交代，也给所有可能一个机会。

冲刺的钟声即将敲响。愿每位学子笔锋所至，心之所向；一“研”为定，未来可期。