

毕业留声，守望同行

清华大学教育基金会

2023年毕业季，清华大学教育基金会联合学生社区管理服务中心共同举办了“雁过留痕，毕业留声”公益活动，邀请曾住同一间寝室的毕业生给新生留下书信，分享他们的生活经历和学习经验，帮助即将入学的新生更自信、更从容地迎接未来挑战，同时期待和欢迎毕业生们成为公益路上的同行者。

2023年6月，我们特别邀请了来自不同院系的本/硕博毕业生，分享他们在大学生生活中的成长和收获。以下分享来自2019级工程物理系博士研究生王冠宁、2020级法学院硕士研究生王孟卓、2020级美术学院信息艺术设计系硕士研究生于雪梅。



勇敢尝试，力争突破自己的舒适区

亲爱的2023级新生：

你好！

此刻的你必然已经惊喜地漫步于清华园的花香中，畅想着清华的美妙生活。当你看到这封信时，我也恰好从园子里毕业，进入了人生下一段旅程。值此毕业之季，请允许我分享一些在园子中生活学习的小tips，希望你能够圆满地度过美好的清华时光。

首先希望你保持勇敢。初入园子，什么都是全新的，面前的书桌、身边的伙伴、info里的课程、五花八门的社团……学校中新的事物琳琅满目，希望你不要胆怯，勇敢尝试，力争突破自己的舒适区。请你一定要继续保持努力进取的姿态，不断探索，勇敢地爱和耕耘，定会在清华园收获知识、友谊和爱情，这将是 你一生最为宝贵的财富！

其次希望你保持好奇。清华很大，处处充满生机与活力，希望你能保持好奇心，驱动自己去挖掘和探索，找到自己所爱的方向乃至想要奋斗终身的事业。清华的舞台足够大，能够承载你所有的好奇，助力你找到想要的答案，所以请保持好奇，大胆探索！



王冠宁担任高年级学生安全教育安全讲师。

最后希望你珍视友谊。肯定是有别样的缘分才会让你来到清华。希望你能珍惜在这里的点点滴滴，尤其是志同道合的朋友们，等到在这里的学习生涯谢幕时，你就会真正懂得什么叫做“聚是一团火，散是满天星”！希望你能从学习、社工、实践中结交能相约去吃紫荆香锅的朋友们，毕业之际能够和大家一起喊出：友谊万岁！

愿你在园子里度过美妙的时光，祝你一切顺利！

2019级工程物理系博士 王冠宁

不要放弃尝试，和失败共存，和自己和解

亲爱的 2023 级新生：

你们好，欢迎来到清华大学！

看见你们就仿佛看见了三年前的我，眼里有着激动、兴奋、自豪。因为你即将作为一名学生，在中国最高学府之一开启精彩的校园生活。但我也察觉到了你的不安、迷茫，因为这对你或许是一场全新的体验。顶尖的课程、优秀的同学、丰富的机会，这些确是曾为高中生或本科生的你所向往的，但它们也将给你带来大大小小的压力，甚至泪水。现在，作为一名毕业生，我想把我三年的经验总结成这篇小小的文章，希望能帮助你度过未来的学校生活。

你将遇到的第一个问题可能就是：如何选课？

当我还是新生时，我也曾在选择“水课”和“硬课”间犹豫。新生的我害怕大量的作业、也害怕会考砸，但不同于高中时期，我现在有了自主选择的权利，可以选择逃避，也可以选择硬着头皮迎难而上。我最终选择了后者，因为我发现，我的心里一直都有对知识的渴望。或许有人会羞于承认，但大多数学子还是满怀对更多知识的向往而走进了清华，而那些知识一定散布在我们已然熟悉的领域之外，只有大胆踏出舒适圈，才会收获更多。所以如果作为新生的你和我有过一样的困惑，记得给自己一个机会，相信你会有不一样的收获。

你或许会想要加入社团，但又担心无法融入他们。我曾有相同的担忧，但我发现志同道合者无分优劣。你可以是山野协会攀岩队的一名攀岩王者，也可以成为吃瓜大赛一名吃瓜强人（没错，那是一场比拼谁更能吃西瓜的比赛）。你可以成为咖啡协会手冲咖啡大赛的冠军，也可以成为台下喝不出深烘浅烘的一名小白观众。哪怕都是后者——就像我一样，你也能收获社团的乐趣，因为热爱的心是没有高低优劣的。



2021 年 10 月王孟卓参加清华大学山野协会活动。

你也会在社团里慢慢成长，送走前辈、迎来新人，或许哪天不知不觉就成了社团里的核心骨干。别忘了在那个时候，也要以微笑和宽容欢迎新来的同学，将社团一代又一代的传承下去。

相信你还会遇到更多的问题：或许你会遇到出国交换的机会、会遇到组织大型活动的重担、会遇到心仪的男孩或女孩……此时，我相信聪明的你已经知道我给你的建议，那就是：大胆尝试！不要让后悔成为你为那段回忆划上句号的方式。但我此时还要扫兴地给你另一条建议，那就是：接受失败。

尝试不必然成功。你踏入的校园是全国乃至全球最顶尖的学府之一，自然聚集了最聪明、最优秀的人才：你用心准备的展示只拿了个良好、你的绩点差一点就能申请上奖学金、你的论文被拒、你追的男生早已有了心仪的对象——你的确大胆尝试了，但清华不缺优秀的人，所以你遗憾地失败了。

我无法数清自己这三年有多少不如人意的事情，每一个失败都让人沮丧绝望，让人难以接受。但你会从失败里走出，接受一次和更多次的失败，最终你会认识并接纳一个不完美但坦然的自己。这些失败会让你些许遗憾，但你一定不会后悔曾经尝

试挑战。哪怕最终未能成为学校里的NO.1，你也已经成为了最优秀的你自己，所以不要忘记坚持，不要放弃尝试，和失败共存，和自己和解。

最后，我真诚地希望新生的你能够在清华度过最快乐、最充实的校园时光，我也希望你成为一个勇敢的人，勇于尝试、大胆失败！作为一名毕业生，回首望去，清华的时光无可替代，充满了努力与成长，我祝福你三年后也能无愧于曾经的自己，走向更广阔的未来！

2020级法学院硕士 王孟卓



2023年2月王孟卓参加清华大学空手道协会活动。

构筑人生最美好的年华

亲爱的新生们：

你们好！

时光清浅，岁月嫣然。

对于我来说，三年研究生时光已近句点，笔墨难承其中的感慨与留恋。然而，这座充满历史文化的校园将迎接新生的你们，帮助你们构筑人生中最美好的年华，见证你们从稚嫩到成熟的蜕变。

青春

樱花点点，兰香如云。还记得我初到校园时的新奇与无措，从梦想中的名字到真实踏上校园的土地，我意识到自己确实开启了人生新的征程。面对



于雪梅和室友徐海晴进行户外瑜伽。

未知的校园，你们一定也会像才露尖角的小荷，怯涩又充满期待吧！在清华园里，你们会获得大量来自老师、同学、社会的支持和帮助，所以请尽情探索、勇敢尝试吧！在一次次迷路中寻找前进的方向，在一次次试验中找到方法和技巧。

心怀千里更要足积跬步，解决人生中遇到的难题是成长的关键要素。面对人生新的阶段，或许生活和学习节奏的改变会带来压力和迷茫，遇到困难的时候，不要吝啬你们的求助，老师、同学是你们重要的力量来源，他们可以倾听你们的烦恼、提供经验和支持，你们一定可以顺利找到生活与学习的平衡。

朱夏

骄阳晴空，繁花密荫。随着了解的深入，你们会发现，隐藏在庄重外表下的清华园，是一个充满活力、色彩绚丽的地方。清华有官方的艺术团、学生会，以兴趣集结的社团、协会，和民间的活动团体。相信只要兴趣所在，你都能找到志同道合的交流伙伴。你们的生活会变得充实而丰富，你会在固定的时间进行课程的学习，找到自己感兴趣的研究方向，

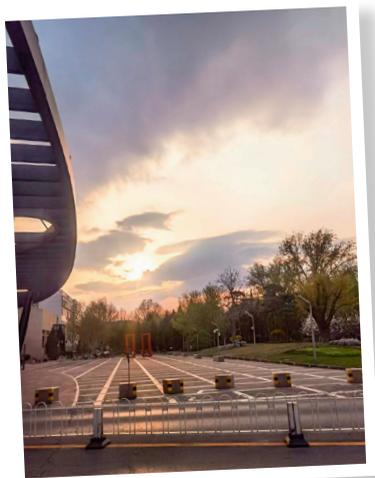


于雪梅作品在 751 国际设计周展出。

参加多样的课余活动，也可能收获真挚而美好的情感。这是属于你们的热烈的夏天，在清华园里，你们可以尽情的展示自己、释放自己的活力、追寻自己的梦想，在保持谦逊和开放的心态的同时，突破自己的限制，成就不断发光发热的自己。

金秋

丹桂飘香，春华秋实。清华能够带给你们的不仅是专业上的成就，更是全方位的成长。在清华，你将会接触到优秀的教学资源、前沿的学科资讯，每一位教授都是科学研究的守护者，每一个讲堂都是智慧闪光的舞台。你们会发现自己在专业上的知识迅速扩充、实践能力不断精进，在不同的科研项目中，与不同专业领域的师哥、师姐和杰出的人才团队，建立深厚的友谊，互相激励、互相扶持、共同成长。



夕阳西下的清华大学美术学院。

在清华园中，你们得到的将是品格的塑造、知识的提升、经验的传授和关系的建立，这些收获是对你们投入与专注的回馈，都将对你们的未来产生不可估量的影响。

玄冬

苍山暮雪，衾薄气寒。生活总是有两面性，清华园里的生活也并不总是欢愉顺利。不论在生活还是学习中，你们一定会遇到不同的挫折和挑战：有难度的课程内容、优秀同学的竞争焦虑、宿舍生活的差异适应……当你们遇到挑战，要畏惧，及时调整心态、适当寻求帮助。要知道战胜困难才是成长的临界点。们是如此出色的人，拥有坚强、不屈、奋勇、向前的品质。你们肩负攻克难题的重任，好的机会常常隐藏在不幸的背面，清华为你们骄傲、因你们延续！

回顾过去，闪光的记忆相伴；展望未来，憧憬的校园生活将至。亲爱的学弟、学妹们，欢迎也祝贺你们即将踏上新的旅程，希望你们谨记校训“厚德载物，自强不息”，以坚定的信念扎实勤奋的学习、灵活创新的实践、真诚友好的待人，积极乐观的生活。

未来属于你们，期待你们从清华吸取养分，回馈社会，创造一片灿烂辉煌！

2020 级美术学院硕士 于雪梅