

青春为楫 奋斗最美

编者按

奋斗者，正青春。提到青春，提到青年，你会想到什么？是如火的激情，还是如风的自在？生逢盛世，肩负重任。走在新时代里，一批批的年轻人，或在坚守中成就非凡，或是在开拓中书写创新，或是在超越中昂扬精神。

青春虽有千百种模样，但从他们身上，我们看到，最美的依然是奋斗。百年前，有一群青年人，从疼痛中觉醒，从屈辱中奋发，成为破开旧中国的一柄柄利刃。今天，在这个属于青年的节日里，新一代青年正在青春的赛道上奋力奔跑，在时代的浪潮里争做有为青年。



任鹏：

用“爱”耕耘以“心”传道

本报记者 梁丹

心中有阳光，脚下有力量。东北大学教授任鹏自2006年站上思政课的讲台以来，不断用真理、真情和真诚立德树人，带领学生游弋在理论之光的海洋，照亮灵魂，打开心扉。

思政课要入脑入心，赢得青年，就必须坚持政治性和学理性相统一，以亲和的理论问题回应学生，以彻底的学理分析说服学生，用真理的强大力量引导学生。任鹏说。

为了让学生喜欢思政课，任鹏经常与学生一起打篮球、一起共进午餐，千方百计与学生打成一片，了解他们内心所思所想。针对学生的思想疑点、社会热点和理论难点，他在教学中对症下药，综合运用小组学习法、讨论教学法、经典品读法等，使学生从要我学变成我要学，主动参与课程，自主丰富教学内容，使每一节课都成为精彩一课。

理论之光 思政课的社会实践，是学生深入社会、了解实践的重要机会。任鹏连续11年顶着酷暑、冒着严寒，指导学生围绕社会重大问题进实践调研，寻找思政课与生活实际的结合点，引导学生将社会实践与实现思想引领。

任鹏还配合团队带头人探索形成 问题导向、学理优先、经典品读、课程育人 的思政课教学模式，获得辽宁省教学成果一等奖一项。他用真心热爱、创新教法，书写着思政课教师的初心。

任鹏老师用学术话语讲思政、用生活话语讲理论，他的课堂既有意思，又有营养。学生齐点赞。

2019年11月，任鹏参加首届全国高校思想政治理论课教学展示比赛，获得特等奖。同年12月13日，他作为全国高校思政课教师唯一代表向孙春兰副总理等党和国家领导同志汇报展示新时代思政课教学，受到领导高度评价。

思政课教师教学任务繁重，任鹏年均要承担1600多学时的课程，尽管如此，他对青年学生的活动和理论宣讲任务总是来者不拒。有时在上7节课后，来不及吃一口饭又匆匆赶往另一个校区，站在校内外理论宣讲团的讲坛上 论道。2016-2020年间，他受邀在校内外作宣讲报告190余场，累计受众2.1万人。

10余年来，任鹏说有深度的理、讲有温度的话，努力用马克思主义的理论魅力征服学生的灵魂，成为学生心中博学通达的青年专家，多次获评学生心中 最喜爱的老师。



刘颖：

探索生命科学新突破

通讯员 王颜欣 本报记者 梁丹

29岁时，刘颖就在北京大学建立了自己的实验室。在这背后，驱动她一路成长的，是对 生命大神奇，而我们知道的太少 的强烈好奇。年幼时，刘颖就喜欢观察蚂蚁搬家、分食，还爱读《十万个为什么》。在中学的实验课上，她第一次尝试从香蕉中提取DNA。神秘的基因，竟然通过几个简单的步骤就能够获得，这令刘颖惊奇而又兴奋。

天地有大美而不言，万物有成理而不说。奇妙的自然在刘颖的心中埋下了一颗小小的种子，她认定了对生命科学的热爱。

高考时，刘颖填报了南京大学生物专业，并坚定地勾选了 不服从专业调剂。本科毕业后，刘颖考入美国得克萨斯大学西南医学中心，师从刘清华教授攻读博士学位。刘颖的前两年对于刘颖来说，辛苦而又幸福。起初，她不能完全听英文授课，就在上课时录音，然后利用晚上的时间，花两三个小时反复听录音，直到听懂为止。刚进实验室时，她不会做最基本的转化实验，就趁周末实验室没人时自己补课，遇到问题就向隔壁实验室的师兄求助。博士前两年，刘颖做的几个课题都进展不顺，但她并没有气馁，而是将这个过程的每一份珍贵的经历。

在哈佛医学院做博士后时，刘颖将线粒体作为自己今后的研究方向，并陆续在《自然》《细胞》等世界顶级学术期刊发表自己的研究成果，也获得了业内的肯定。

2019年，在北大工作近6年的刘颖凭借在生命科学领域的突出贡献，成为 科学探索奖 的首届获奖者之一，这是国内金额最高的青年科技人才奖励计划。这次获奖深深鼓励了刘颖，她更加坚定了自己的研究方向，并希望进行更加大胆的探索。

2020年9月，北大未来技术学院建成。刘颖担任学院副院长，主管科研工作，参与规划学院未来的科研方向。相比此前专注于自己的研究，现在的刘颖称自己会在更宽的层面来思考学院的未来方向和科研布局。她期待未来技术学院的成立，能够提供一平台，与不同领域、背景的学者更好地合作，也希望能够基于自己在基础研究上的突破，开发出创新药物，产出对人类有益的应用。

世界的边界才是你的边界，大胆探索人生的可能性。这是刘颖在和学生们交流时写下的寄语，也像极了她自己 不给人设限，不断追求生机勃勃、无限可能的人生。



张海玉：

做学生成长的引路人

通讯员 曹佳音 本报记者 梁丹

作为南理工的一名辅导员，学校的国防军工特色更要求我们铸魂育人，培育时代新人，我感到使命光荣、责任重大。南京理工大学学生辅导员张海玉用一点一滴的浸润、一言一行的引领，传递着青春的精神力量。

倾心课堂阵地，张海玉立志要做学生成长的引路人。丰富的案例和时政热点，富有思辨的讨论话题，她总是能把思政课讲出特别的味道，吸引学生爱上思政课。学于心，用于行。张海玉还打造了一堂堂生动的行走思政课，为大学生们讲授《用科学家精神点亮青春理想》思政课，为南京市235万名新生讲授 开学第一课 ，用过硬的事实和逻辑讲好中国故事。

矢志立德树人，做学生成长的守护者。工作以来，张海玉坚持每个工作日都撰写一篇网络思政日志 谈谈那些事 ，已经累计600余篇53万余字，用文字拉近与学生的距离。学生说：张老师是我们的 心理排忧解难杂货铺 ，会倾听学生的问题和烦恼，亲自回复所有来信。

除了在文字里与学生 心贴心，张海玉还开展了 爱上的你每一个清晨 约跑活动，每天约跑一名学生，在跑步时交流，在锻炼中谈心。打开她的社交日志 ，留言区里满是学生和家长的感言： 海玉老师像一道光，照亮和温暖每一个学生。

张海玉知道，育人者必先育己，立己者方能立人。投身志愿服务、疫情防控等工作，她以青春奉献为学生树立起学习的榜样。这些年，张海玉带领广大青年学生勇担脱贫攻坚时代洪流，在脱贫攻坚、疫情防控等急难险重任务面前冲得上、顶得住、打得赢。她组建薪火党员工作站，连续3年调研农村基层理论宣讲状况，为打赢脱贫攻坚战贡献力量。她深入防疫一线开展志愿服务累计时长100多个小时，撰写文章入选教育部主编的战疫丛书，录制抗疫思政微课播放量超45万。

站在 大思政 育人格局下，张海玉说： 要继续带领学生坚定不听党话、跟党走，在青春的赛道上奋力奔跑，努力成为堪当民族复兴重任的时代新人！



曲拥措姆：

在青春赛道上奋力奔跑

通讯员 商艳凯 本报记者 梁丹

哈尔滨工业大学共青团干部曲拥措姆永远也忘不了两次见到习近平总书记的难得经历。一次是在2018年6月26日，她以共青团代表、大会主席团成员的身份参加共青团第十八次全国代表大会，出席大会的习近平总书记就在主席台就座。另一次是在2019年4月30日，她作为受邀青年代表参加在人民大会堂举行的纪念五四运动100周年大会，习近平总书记出席大会并发表重要讲话。

不到一年时间里两次见到习近平总书记，让曲拥措姆激动的心情久久不能平静。她在朋友圈写下这样一句话： 不负韶华，砥砺前行；不负时代，不负青春。

在前不久公布的全国 两红两优 表彰中，曲拥措姆获得 全国优秀共青团干部 称号。从大学期间获得的 中国青年志愿者优秀个人奖 到如今的 全国优秀共青团干部 ，她用13年的时间，在哈工大这大人才成长的沃土上，不断成长蜕变，书写着青春答卷。

曲拥措姆出生在西藏昌都左贡县一个偏远且偏僻的小镇，2009年，作为村里的第一个大学生，她独自扛着10公斤棉袄，经过5天4夜的路程，从中国最西部横跨到最东部，开启了在哈工大的求学之路。

大学期间，靠着毅力与努力，她入学初的 汉语说不通、基础课听不懂 跃升为专业前列。本科毕业后，她加入哈工大研究生支教团，用一年的时间，帮助更多的藏族孩子走出大山。

2014年，曲拥措姆完成支教任务回到学校，在学校的支持下，成立了以自己名字命名的 曲拥措姆志愿服务工作室，面向全校招募志愿者为少数民族学生进行学业帮扶，并通过成立师生联合党支部、开展少数民族文化节等活动，推动各民族学生 像石榴籽一样紧紧地抱在一起。工作室申报的项目获评教育部2018年高校思想政治工作精品项目。

2016年，硕士毕业的曲拥措姆选择留校成为一名辅导员，目前担任校团委副书记的她，在新冠肺炎疫情防控中，组织并参与全校的核酸检测、疫苗接种等志愿服务工作，与青年团员一同战疫，彰显了青春担当。

未来，我将牢记习近平总书记对青年的殷殷嘱托，不负韶华，不负时代，不负人民，在青春的赛道上奋力奔跑，争取跑出当代青年的最好成绩！曲拥措姆说。



程凤：

为乡村孩子创造美好教育

本报记者 甘甜

江西省鄱阳县柘田乡黎岭小学校长程凤，是外人眼中的 钢铁侠 ，在农村学校待了十几年，她有过多不少 愿望。

2011年大学毕业，鄱阳县游城乡土塘小学 是程凤工作的第一站。刚办完报到手续，程凤就向校长周凤龙提出住校申请，这让周凤龙很吃惊：你搬到学校骑车不过一刻钟，为什么要住校？我想白天有更多时间陪伴学生，晚上能静下心来备课、学习。程凤回答。

程凤一心一意只想把教学搞好，程凤住进了由教室改成的简易宿舍里。2015年，游城乡北塘小学生源流失严重，教学质量全乡垫底，不仅没有校长，就连教师也 跑光了！

怎么办？程凤发动自己的大学同学和在深圳教培班的朋友前来帮教。学校简陋，程凤就用自己积蓄置办起来。不通水电，程凤当起了施工头，让人打井、接电线，还为学校装了电脑。为了照顾帮教老师，程凤同新来的3个年轻女孩一起吃住。请不起厨师，程凤就拿起勺子，自己上阵当大厨。没有专业的音体美教师，程凤与3位 战友 从零开始，自学音体美专业知识。

2016年元月，程凤用一场会演给村民吃了一颗定心丸。被劝返的54名学生的家长和部分村民受邀出席，看着自家孩子的演出，家长们兴奋地说：第二年，北塘小学学生数一下增加到120多名。

2018年7月，一纸调令将程凤调往莲湖乡四望湖小学。四望湖小学坐落在鄱阳湖畔的小岛上，500余名在校生，95%以上是留守儿童。程凤深感肩上的担子更重了。想让湖区孩子在家门口就能享受优质教育。程凤深感肩上 的担子更重了。暑假里她穿过大街小巷，走遍了莲湖的角角落落，了解老百姓对学校不满意的地方。

开学，程凤就着手抓教师队伍建设。她以身作则，每天早上7点半就赶到学校，推行教师坐班制。看到校长这样示范，老师们自觉坐班，认真上课、备课、改作业。

随后，她开办学校食堂，让四望湖小学每一个孩子中午都能够在学校吃一顿营养餐，采取分批次放学的方法，分散人流，减轻学校门口交通问题。最重要的是以文化强校，她结合学校地域特色，以渔村文化为抓手，激活传统文化。2020年9月，程凤又从鄱阳南边的湖区调到北边的山区学校，离县城70多公里，11个老师，200名学生，柘田乡乡黎岭小学比四望湖小学更薄弱、更偏远。说起如今的愿望，程凤希望 能不断学习，总结经验，更好地提升自己，为孩子们带来更好的教育。



赵东：

成为一名有温度的医者

通讯员 肖珊 陶孝芳 本报记者 梁丹

这几天，上海确诊人数明显减少，希望一直少下去。上海新冠肺炎疫情牵动着全国人民的心，武汉大学人民医院援沪医疗队成员赵东，驰援上海已近一个月。担任小组长的他，和组员一起负责方舱医院200余例患者的治疗，每日忙得团团转。

两年前参加武汉抗疫，我还是一名在读博士。此次我作为一名医生进驻上海方舱，我有更大的信心和能打赢这场疫情阻击战。赵东表示，援沪抗疫使命光荣，青春要在磨砺中出彩。

赵东是武汉大学第一临床医学院2021届博士毕业生，现任武汉大学人民医院呼吸内科住院医师，曾获得全国 最美大学生、全国高校 百名研究生党员标兵 等荣誉称号。

2020年初，武汉新冠肺炎疫情暴发，赵东奋战抗疫一线，参与了打赢武汉疫情防控的保卫战。在此期间，赵东与武汉大学人民医院呼吸与危重症医学 II 科主任、导师胡克教授并肩鏖战在呼吸与危重症室，连续奋战120天，成功救治了130多例危重症新冠肺炎患者。

在那段紧张的日子里，面对只有重症患者和医护人员的工作环境，赵东根据工作不断切换角色：作为准医生，协助导师救治患者；作为护士，协助工作人员照料病患；作为心灵导师，给患者做心理疏导；作为年轻人，哪里有需要就顶上 因为早期防护物资短缺，为了节省防护服，赵东曾连续10小时不进餐、不上厕所，亲历了疫情阻击战的艰难阶段。

火线 拼杀 之余，赵东还夜以继日，以医务志愿者的身份参加线上社会团体，为居家隔离的人群提供医疗咨询服务，用所学专业知识为居民耐心细致地答疑解惑，被居民亲切地称为 小赵医生。

从小，我就想成为一名有温度的医者，治病救人也是一种传承。赵东说，就像在当年参与抗击非典疫情学到的宝贵经验教给我，我接过了老师的接力棒。

在武汉战胜疫情后，赵东第一时间加入了武汉大学博士生宣讲团，以亲身经历弘扬伟大抗疫精神，以青年声音传递党的创新理论，传播理想信念。



张翔宇：

乐做老年学友的“班主任”

本报记者 梁丹

老年学友们，定好闹钟，和我们一起在线乐学吧！受疫情影响，最近这段时间，国家开放大学老年大学魏公村校区的课程安排从线下转到了线上。学习空间虽然发生了转变，但对教学业务负责人张翔宇而言，繁化的工作并没有停歇。

仅用两个月时间，在没有大纲、没有教材的情况下，张翔宇和部门小伙伴一起打翻出老龄化国情教育精品课程，征集全国开放大学办学体系的教师，全国同上一堂课。张翔宇说，4年来，自己随老年大学一起茁壮成长，见证、参与了国家开放大学老年教育从无到有的 创业过程。

在同事姜海燕眼中，人机交互专业出身的张翔宇，最初是 误入老年教育这个领域的，但凭着身上的那股劲儿，她成为了老年教育领域一位出色的工作者，而且做的是创新型、开拓式的工作。

2019年，国家开放大学党委会确定了 老年教育做优做强 的战略。老年大学迎来了快速发展的春天。张翔宇开始从事教学业务工作，从仅有3个人的小分队起步，她和同事们快速完成了 拓荒。在团队的努力下，老龄化国情教育课程建设、乐学防疫 直播、魏公村示范校探索等重要项目相继起航，老年大学 互联网+ 模式逐步形成。

既是教学一线的课程开发者，又是实体办学项目的协调者，但张翔宇最珍惜、最感到骄傲的，却是老年大学 班主任 这一身份。

班主任是最直接面对老年学友的，老年大学的温度、感知都在里面。张翔宇说，相比于桌面文案和管理协调工作，自己对老年教育意义最直接的体会，正是来自做班主任时与老年学友们面对面的交往。

一次，旅游英语课的课堂上，一个班的老年学友整整齐齐地坐在干净明亮的教室里，聚精会神地跟着老师讲课。这一幕，瞬间击中了张翔宇，让她落了泪。我想到了我妈妈，年轻的时候为家庭为孩子付出了太多，老年大学为他们提供了一次回归自己、思考自己真正喜欢什么的机会。

在与老年学友的亲密接触中，张翔宇自己也在收获。像我们这一代年轻人，很多都是在外漂泊，不跟父母亲人住在一起，工作生活里接触的多是同龄人，就像在同温层一样，大家的所思所想都差不多。接触老年学友，让张翔宇对自己生命周期有了更充分的认识，更感受到生命不同阶段的美妙，也更加认可自己所做事情的重量性。

2021年11月，《中共中央 国务院关于加强新时代老龄工作的意见》明确提出，要 依托国家开放大学筹建国家老年大学。老年教育受到社会前所未有的关注。对于未来，张翔宇有着温柔又坚定的信心，国家老年大学将来会成为老年人在学习中 享老 的知识乐园、生活乐园和精神家园。



高文强：

追求头发丝十分之一的精度

本报记者 蒋亦丰 通讯员 徐曼露

头发丝的十分之一有多细？常人无法想象的微小程度，却是高文强一如既往的追求。在他看来，小到生活中常见的汽车零件，大到中国的航天事业，不能达到精度要求就会造成无可挽回的损失。

30岁出头的专业文强，从一名中职生成长为浙江机电职业技术学院数控技术教师，一路走来，为了追求一丝一毫的加工精度，高文强付出了常人无法想象的努力。

一个人，一台数控机床，一台电脑，高文强每天在车间里面一待就是十五六个小时，他不仅要考虑机床精度差所带来的加工误差，还要考虑刀具磨损、切削过程中的让刀现象，加工完零件的内应力等因素，不断寻找最完美的精度。

有一次高文强在国家集训队参加集训，加工零件时尺寸精度是合格的，但第二天将零件取下来去检测时，尺寸却变得不合格了。这个问题让他百思不得其解。他不断查阅资料，请教国家队教练，最终找到了原因：切削带来的内应力让精度变了。

怎样消除内应力？高文强再一次钻进书堆，把自己关在操作室里好几天，几番摸索下来终于找到了窍门：将零件和机床快速敲击，通过高频效果消除内应力。这一招在决赛中发挥了重要作用，让他在一次操作中就把精度补偿回来，加工到了 头发丝的十分之一”。凭借出色发挥，高文强在第六届全国数控技能大赛中获得 教师组 数控铣项目一等奖，并荣获全国技术能手 荣誉称号。

锤炼技能时的一丝不苟，高文强同样带到了教学中。他着重纠正学生的不良学习习惯和三分钟热度，独创了一套 四个一 法：看一看，提醒学生经常看制订好的学期计划；读一读，大声读出计划，提醒自己不能松懈；做一做，每天、每周、每月按计划执行，完成计划中的每件小事；评一评，每个阶段他都和学生一起回顾计划完成情况，总结并及时调整计划。慢慢地，高文强的学生有了吃苦耐劳和有序坚持的精神，技能水平与日俱增。他指导的两名学生参加全国数控技能大赛，取得了两个一等奖的优异成绩。

教学之余，高文强还走进各所中职院校，为那里的学生传授比赛经验，手把手教他们操作。我就是从一名中职生起步的，希望通过我的经历告诉更多职校学生，为提高机械制造业的整体水平，我们必须精益求精，不辜负年华。高文强说。



赵延宽：

为革命老区培育“致富之花”

通讯员 胡正佩 本报记者 梁丹

2017年秋，还在井冈山大学生命科学学院就读的赵延宽加入了学校科技助农小分队，来到井冈山开展科技扶贫活动。调研中，当地传统的生产模式和低下的农业生产效率刺痛了他的心。

当时，井冈山市和莲花县与井冈山签订了校地合作协议，希望借助高校科技力量帮助当地发展农业产业。赵延宽决心为革命老区做些什么。通过对井冈山产业资源和气候地理环境的调查，赵延宽发现，井冈山山地多、生态环境优良、气候凉爽湿润，非常适合把药食同源的百合作为发展林下经济和丘陵荒地农业种植的主导品种。

选定主攻方向后，赵延宽带领团队，历经五年探索，构建起了四位一体 科技兴农服务体系，通过红壤丘陵地百合种植、林下大叶百合种植、百合生态文旅种植三种百合种植模式，井冈山万亩红壤荒地地焕新颜，推动了绿色井冈经济的快速发展。

一路走来，有成功的欢欣也有艰辛坎坷。赵延宽还记得，2020年3月初，正值全国疫情的非常时期，团队成员在基地巡查时发现百合正在暴发 早疫病，这种疫病传播速度快，危害大，是在5到10天内病害的感染率能达到50%以上。听到这一消息，赵延宽立即行动，他第一时间向相关部门汇报百合病情，并利用团队建立的 百合病虫害防治平台，联系专家了解和分析基地病害发展情况，制定防治方案，远程指导农户识别病害症状表现和掌握病害防治方法。在当地政府的大力支持和种农户的积极配合下，短时间内有效控制了病害的大面积蔓延，避免直接经济损失达2900余万元。

这些年来，在赵延宽和团队的努力下，小小的百合真正成为井冈山农民的 致富之花”。2021年井冈山革命老区百合种植面积达38000亩，惠及农户4310户，农户增收8.1亿元。他们的百合好项目也获第七届全国 互联网+ 大学生创新创业大赛青年红色筑梦之旅赛道公益组国家级金奖。

提起这些成绩，赵延宽说，自己和团队的创新创业力量，其实都来自井冈山精神的熏陶，传承革命旧址，重温革命先辈伟大而艰辛的创业历程，我们在党史学习中增长智慧才干，在艰苦劳动中锤炼意志品质，在实践中总结创建了革命老区乡村产业振兴的新样板。



华梦丽：

做追逐梦想的“新农人”

本报记者 潘玉娟

一个女娃娃，又是大学生，种啥地啊？6年前，当21岁的华梦丽接手父亲在江苏省句容市的农场时，村民们都觉得不可思议。短短几年时间，大家的看法全变了：这个女娃娃确实了不起！

一个女大学生，为何会对种地情有独钟？

故事要从10多年前说起。那时华梦丽的父亲在句容市天王镇西漈村租下200多亩地，但由于种植的农产品缺乏竞争力，农场经营陷入困境。2013年，决心帮助父亲的华梦丽考入江苏农林职业技术学院，并选择了园艺技术专业，自此与农业结下不解之缘。

在辅导员眼中，读书期间的华梦丽就比其他同学多了一份执着和坚定。2016年毕业后，华梦丽接手了父亲的农场。起步之初，她就发现，相比上门送货，不如吸引买家前来，农产品本身价格并不高，关键要提升产品的附加值。开拓亲子游、户外拓展、项目体验等活动，华梦丽把农场划分成19块16区，涉及农林牧副渔五大产业，含观光采摘、果蔬配送、菜地承包等12个项目，为游客提供 游、玩、赏、食、宿 五位一体服务。

2018年，华梦丽的 果农工厂 开始向技术农场转型，她与母校合作建立植物组织培养实验室，联手打造 植物工厂，通过高效农业系统，实现节约型生产。

土地租给她，地租年年涨，给她打工，工资一分不少，我和老伴儿一年能挣10万块钱。提起华梦丽，64岁的天王镇村民王世祖打心眼里佩服。

作为致富带头人，华梦丽成立了党员助农服务队，积极为当地农民提供技术指导 and 跟踪服务，实现共同富裕。据统计，华梦丽农场种植农产品年销售额近800万元，累计带动就业287人次，累计带动农产品销售1365.6万公斤，为村民增收1400多万元，2021年实现人均增收3.2万元。

让更多人立志做 新农人”。这些年来，华梦丽为农学专业大学生提供实践场所，为农民打造 田间课堂”，先后培训学员1.6万多名，免费技术性扶持农户700余人，辐射面积达到了4万余亩。