



四川长江职业学院

SICHUAN · CHANGJIANG · VOCATIONAL · COLLEGE

志在四海 起航长江

WORLD IN MIND
ACTION FROM
CHANGJIANG

四川长江职业学院

第二期“青年马克思主义者培养工程”

大学生骨干培训班

学员手册

中共四川长江职业学院委员会
共青团四川长江职业学院委员会

二〇二〇年十月

目 录

“青马工程”简介	1
培训须知	2
防疫要求	3
培训安排	4
考评方式	5
学员名单	7
“青马工程”导师团及工作人员名单 ..	11
文化建设	12

“青马工程”简介

2007年5月15日，团中央在北京启动了“青年马克思主义者培养工程”，旨在通过教育培训和实践锻炼等行之有效的方式，不断提高大学生骨干、团干部、青年知识分子等青年群体的思想政治素质、政策理论水平、创新能力、实践能力和组织协调能力，使他们进一步坚定跟党走中国特色社会主义道路的信念，成长为中国特色社会主义事业的合格建设者和可靠接班人。这一工程，简称“青马工程”。

“青马工程”的工作目标是加强党史、革命史和改革开放教育，引导青年知识分子了解国家发展历程，学习马克思主义中国化的最新成果，自觉走与实践结合、与人民群众结合的道路。

随着改革开放和社会主义市场经济的深入发展，我国的经济体制、社会结构、利益格局和社会思想观念正在经历深刻的变化。同时，在各种思想文化相互激荡的环境中，广大青年思想活动的自主性、选择性、多变性、差异性明显增强。在此背景下，能否培养和造就一大批用马克思主义中国化的最新成果武装起来的青年马克思主义者，将关系到我国改革开放伟大事业的成败，在校大学生开展青马工程具有十分迫切与必要的意义。

实施“青年马克思主义者培养工程”，在广大青年中着力培养造就一大批用马克思主义中国化的最新成果武装的马克思主义者，使他们坚定跟党走中国特色社会主义道路的理想信念，事关党的事业后继有人，事关国家的兴旺发达，事关青年的健康成长，是共青团组织的首要政治任务，具有重大而深远的意义。

培训须知

各位学员：

您好！欢迎参加四川长江职业学院第二期青年马克思主义者培养工程大学生骨干培训班学习！为使各位学员在这里度过愉快充实的学习生活，请务必认真阅读以下有关事项：

1.学员报到后，请认真阅读学员手册，按要求准时参加相关培训，保持通讯畅通。

2.在上课前，提前 15 分钟进入教室签到处签到，请班主任或班主任助理清点人数，人员到齐后开始培训。

3.上课期间学员不得无故迟到、早退，需关闭通讯工具或改为静音、振动，不得做大声喧哗、睡觉及交头接耳等与上课无关的事。

4.在培训期间做好充分准备，认真听讲，做好课堂笔记，积极发言，自觉维护会场纪律，认真学习、理解理论课程。

5.根据教学任务安排，培养时间为 2020 年 10 月至 2021 年 5 月。

6.培训期间做好学生本职工作，学好本领，积极参加力所能及的社会实践活动。

7.班级管理：采取班主任管理和学员自我管理相结合的方式。班主任由罗玮老师担任，班主任的主要职责是制定详尽的带班计划，做好组织、协调、服务和沟通工作。下设一名班主任助理，设立班委会并根据人数划分若干小组，真正实现自我管理、自我约束。

8.学籍管理（学员登记表）：为每一位学员建立学籍，从所学课程、参与情况、学习态度、讨论交流发言情况、作业完成情况等方面，客观记录学员在各个培养阶段和环节的表现及成绩。

防疫要求

1.培训时：每日上、下课前 15 分钟到达教室，配合工作人员做好体温检测、登记，上课期间全程佩戴口罩，使用后的口罩请扔到专用垃圾箱。

2.就餐时：佩戴好口罩进入餐厅，配合进行红外线体温检测，按秩序进行排队间隔 1 米取餐。餐后佩戴好口罩，自行将餐具放回回收区。

3.外出时：在学校公共场所不得聚集且离开寝室必须佩戴好口罩。

4.身体异常时：如有自我感觉发热、体温升高的现象，请立即请所在区域工作人员及时测量体温，如体温超过 37.3℃，由工作人员立即通知医务人员。

培训期间，我们将竭诚为您的学习提供周到的服务，如果时间地点发生变化自己通知为准，衷心祝您学习生活愉快。

培 训 安 排

第二期青马班课程安排							
序号	日期	时间	地点	课程类型	课程主题	主讲人	备注
1	10月19日 (星期一)	20:10-21:10	中庭301	班会	青马班日常管理与考核办法	班主任助理	
2	10月21日 (星期三)	12:20-12:50	7301川港青年交流中心	开班仪式	以梦为马，不负韶华	班主任	
3	10月23日 (星期五)	7:40-8:00	中心花园	“三走活动”晨读	霜降晨读	学生联合会 学风建设部	
4	10月24日 (星期六)	全天	微光社区	志愿服务	微光社区重阳节活动	青年志愿者 服务总队	
5	10月26日 (星期一)	18:30-20:00	中庭301	理论课程	如何做一名新时代合格的青年马克思主义者	庄群	
6	10月28日 (星期三)	18:30-20:00	第三会议室	理论课程	大学生骨干社交礼仪	徐兰	
7	11月2日 (星期一)	18:30-20:00	第三会议室	理论课程	肩负三大责任，明确三种身份	徐广	
8	11月2日 (星期一)	20:00-21:00	第三会议室	班会	青马班纪律、建议与学生代表大会《提案》	班主任助理	
9	11月4日 (星期三)	18:30-20:00	7301川港青年交流中心	抗疫分享会	最美逆行者抗疫主题分享会：战役传声筒	姜小军	
10	11月6日 (星期五)	7:40-8:00	中心花园	“三走活动”晨读	立冬晨读	学生联合会 学风建设部	
11	11月10日 (星期二)	18:30-20:00	7301川港青年交流中心	会议筹备	筹备、参加四川长江职业学院第二次学生代表大会	邓鸿伟	
12	11月11日 (星期三)	12:00-13:30	第三会议室	理论课程	牢记民族的制度根基，彰显“四个自信”的行动纲领——解码党的十九届四中全会、省委六次全会精神	潘红君	
13	11月12日 (星期四)	18:30-20:00	第三会议室	理论课程	学生干部压力应对新时代大学生能力提升与管理艺术	简小娜	
14	11月14日 (星期六)	14:00-17:00	1117办公室	检查笔记	检查笔记	邓鸿伟	
15	11月20日 (星期五)	7:40-8:00	情人坡	“三走活动”晨读	小雪晨读	学生联合会 学风建设部	
16	12月3日 (星期四)	7:40-8:00	中庭	“宪法”晨读	2020年宪法宪法宣传周晨读	邓鸿伟	
17	12月7日 (星期一)	7:40-8:00	中心花园	“三走活动”晨读	大雪晨读	学生联合会 学风建设部	
18	12月17日 (星期四)	18:30-21:00	7301川港青年交流中心	红色电影	为新发展团员佩戴团徽、观看红色电影《金刚川》	邓鸿伟	
19	12月29日 (星期二)	12:30-13:30	中庭301	读书分享会	《习近平与大学生朋友们》读书分享会	邓鸿伟	
20	2021年3月			理论课程	马克思主义与当代社会思潮	岳好山	
21	2021年3月			理论课程		罗玮	
.....

考评方式

一、考核办法

1. 所有学员成绩实行“百分制”，由理论课堂（25%）、实践课堂（25%）、文化建设（5%）、青马周记（20%）、结业报告（25%）构成。各项满分为100分，五个部分按照对应的占比构成最终成绩。考核工作由学校团委负责。

序号	项目	分值	占比
1	理论课堂	100	25%
2	实践课堂	100	25%
3	文化建设	100	5%
4	青马周记	100	20%
5	结业报告	100	25%

2. 考核结果分为“优秀”、良好”、“一般”、“合格”和“不合格”五个等级。考核成绩90分及以上为“优秀”、89分-80分为“良好”、79分-70分为“一般”、69分-60分为“合格”、60分以下为“不合格”，综合评定为良好及以上的学员可参与“优秀学员”荣誉称号评比，综合评定为“不合格”的学员将不予颁发结业证书。

二、考核内容

1. 培训纪律：学员应积极参加培训班组织的各项活动，因故请假一次扣10分，迟到、早退一次扣20分、无故缺席一次扣30分。

2. 理论课堂表现：包括课堂考勤、课堂纪律、课堂笔记和课堂状态。班导师及助理以抽查形式检查学员课堂笔记，根据情况评定成绩，

如未交扣 50 分。

3. 实践课堂表现：在实践、非集中培训期间根据情况评定成绩，如未参加各项活动扣 50 分。

4. 小组文化建设：在定期举办的小组文化建设活动中，由各组长打分，取平均分即为该小组所有学员的得分。

5. 青马周记：完成 16 篇青马周记和 4 篇月度自我评议，班主任根据情况评定成绩。

6. 结业报告：完成结训手册，班主任根据情况评定成绩。学员均需撰写结训报告，报告字数不低于 2000 字，在集中培训结束前提交。

三、纪律要求

1. 开课期间，原则上不允许学员请假，如有特殊情况，请个人提前一天向学校团委办理请假手续。各二级学院学生干部请假需所在二级学院分团委书记处签字并加盖公章，交至学校团委 1117 办公室；校级学生组织学生干部需将请假条交至学校团委 1117 办公室，经审核后加盖公章方可生效。

2. 对于培训过程中以个人为中心、不服从组织安排、严重干扰培训秩序等违纪行为的学员给予通报批评，并取消评优表彰及下一学年度团内系统评优资格，同时以书面形式通报至各二级学院。

学员名单

一组

姓名	性别	联系电话	担任职务
袁 蹇	男	1588273027	学生联合会副主席
杨玉林	女	18483182064	建筑工程与设计学院学生会主席
黄睿馨	女	18281113807	融媒体中心创意美工部部长
黄锦涛	男	18990858984	2019 级护理 13 班辅导员助理、体育委员
尹思瑶	女	18282488032	交通工程学院青年志愿者服务分队部长
唐 铭	男	13541662212	国旗班班长
黄桂芳	女	18140326356	社团服务与管理中心社团发展部部长
曾 强	男	18081284848	教育与管理学院学生会主席
邹阳萍	女	13980062892	教育与管理学院学生会学风建设中心部长
周 莉	女	18782852627	青年发展中心主席
包鸿玲	女	18784175115	青年志愿者服务总队分队长
张田金	男	18281897593	2019 级电子商务 3 班学习委员
杨春芳	女	17380062095	2019 级会计 5 班班长
周 雨	女	15228499102	社团服务与管理中心社团发展部部长
文艺萌	男	18123400221	信息工程学院学生会主席
彭月茹	女	17828908782	2019 级通信技术 1 班辅导员助理

二 组

姓名	性别	联系电话	担任职务
李 俊	男	17628355168	社团服务与管理中心综合事务部部长
谢 东	男	18181557393	艺术团秘书处处长
江雨欣	女	15183795365	五年一贯制团支部书记
胥宇鸿	男	18781121257	建筑工程与设计学院学生会主席
蒋璧霞	女	15928652014	学生联合会食堂民主监督管理委员会会长
何丹华	女	13330750951	国旗班副书记
景馨玥	女	17358666519	社团服务与管理中心主席
王邦群	女	13419188973	健康学院学生会主席
蒋岑彬	男	18382918616	学生联合会主席
孙梅菡	女	15082708239	教育与管理学院学生会融媒体中心部长
张慧婷	女	17311712540	艺术团副团长
兰 英	女	18283406184	青年志愿者服务总队分队长
张思棋	女	18280190050	就业促进协会会长
喻国婷	女	18140434735	心理发展中心主席
李龙飞	男	18782641800	自我管理委员会秘书部部长
孙文宇	男	18284069162	融媒体中心技术服务部部长

三 组

姓名	性别	联系电话	担任职务
翟文蕊	女	17608254305	鼎利学院学生会主席
段鸿城	男	14726833943	学生联合会综合事务部部长
吕永卓	男	18583675852	鼎利学院学生会主席
郑 磊	男	18190272017	青年志愿者服务总队总队长
夏 月	女	18054953049	青年志愿者服务总队副总队
王 山	男	13880323592	健康学院学生会主席
孙 炼	女	17628376945	2019 级社会体育 2 班学习委员
张壬珏	男	18328864848	国旗班办公室副部长
于明珠	女	15882548105	香港之友协会交通工程学院分会副会长
张茗峙	男	15775608723	社团服务与管理中心主席
张 怡	女	13488903654	2019 级酒店管理 2 班团支部书记
闫玉淑	女	18384800592	学生联合会副主席
吕 繁	女	15908471462	青年发展中心纪检部副部长
程芷若	女	13668397849	艺术团团长
张家源	男	18281825761	融媒体中心主席
何杨琳	女	15328440412	2019 级云计算技术与应用 1 班团支部书记

四 组

姓名	性别	联系电话	担任职务
吴 亿	男	17608219006	2019 级软件技术 2 班团支部书记
李 飞	男	13198300869	融媒体中心宣传中心主席
吴秋梅	女	13228104301	鼎利学院学生会主席
于 万	女	15828862572	建筑工程与设计学院学生会主席
谢雨馨	女	17780308913	2019 级护理 20 班班长、辅导员助理
黄润寒	男	18582541939	学生联合会食堂民主监督管理委员会副会长
赵建军	男	18382293946	健康学院学生会主席
刘晓倩	女	18508306241	2019 级护理 5 班级心理委员
涂 静	女	18282508414	青年志愿者服务总队副总队
肖代健	男	13689648663	交通工程学院交流实践中心部长
任兴勤	女	18228786564	青年志愿者服务总队项目部部长
熊俊英	女	15181743144	青年志愿者服务总队副总队
姚 霏	女	15281761817	社团服务与管理中心主席
卢婷婷	女	13541537891	自我管理委员会理事部部长
杜荣生	女	19181513287	2019 级会计 6 班班长
官瑞庆	男	13688025076	2019 级计算机网络技术网站设计 1 班辅导员助理

“青马工程”导师团及工作人员名单

四川长江职业学院“青马工程”导师团

姓 名	职 务	联系方式
庄 群	党委书记	15902824305
徐 广	副校长	13350069297
简小娜	学生发展处处长助理	15828020882
罗 玮	团委书记	13880635612
徐 兰	教育与管理学院教师	15680781011
潘红君	思政部教师	13708083329
岳好山	商学院学工办主任	15520816661

四川长江职业学院“青马工程”工作人员

姓 名	职 务	联系方式
罗 玮	青马班班主任	13880635612
邓鸿伟	青马班班主任助理	15378280309

文化建设

学员朋友：

你好！一日之计在于晨，立身以立学为先，立学以读书为本。书承载着人类文化的精髓。读史使人明智，读诗使人聪慧，哲理使人深刻，伦理使人文明，逻辑修辞使人能言善辩，服饰能美化人的外表，知识能充实人的心灵。阅读是现代生活生活的必备技能，读书是成才的必由之路，古今中外概莫能外。

诵读经典及诗文，可以振作精神，涵养性情，用简单易行的方式亲身体会，从作息规律的养成改造自己，让我们在朗朗书声中，再次重温学生时代的美好时光，从现在做起，让我们抓住清晨亮丽的第一缕阳光，加入到晨读的队伍当中，去感受晨读的无限乐趣，奏出和谐动听的晨读交响乐。

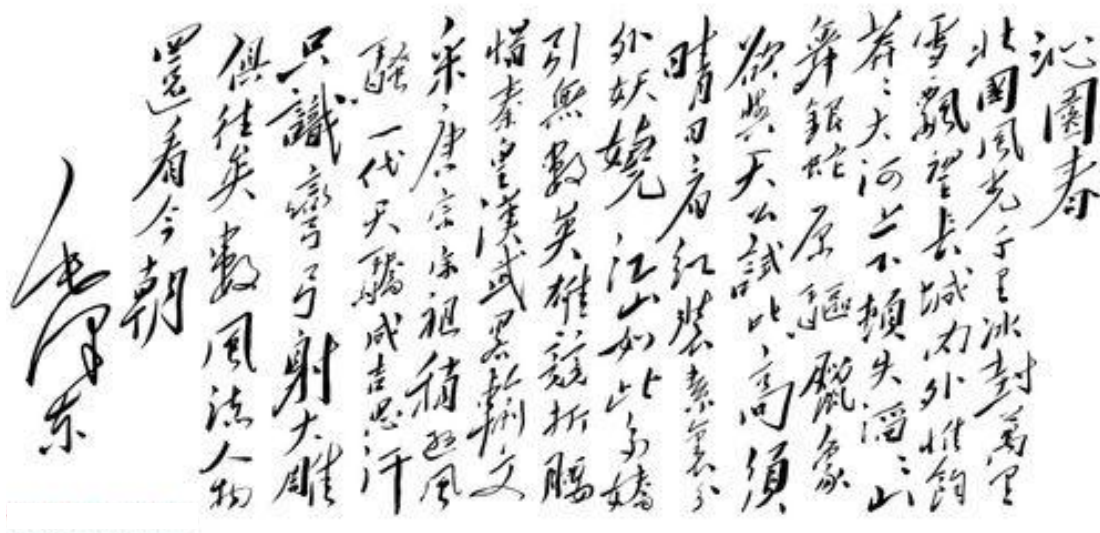
入党誓词

我志愿加入中国共产党，拥护党的纲领，遵守党的章程，履行党员义务，执行党的决定，严守党的纪律，保守党的秘密，对党忠诚，积极工作，为共产主义奋斗终身，随时准备为党和人民牺牲一切，永不叛党。

国际歌（L' Internationale）

起来 饥寒交迫的奴隶 起来 全世界受苦的人
满腔的热血已经沸腾 要为真理而斗争
旧世界打个落花流水 奴隶们起来 起来
不要说我们一无所有 我们要做天下的主人
这是最后的斗争 团结起来到明天 英特纳雄耐尔 就一定要实现
这是最后的斗争 团结起来到明天 英特纳雄耐尔 就一定要实现
从来就没有什么救世主 也不靠神仙皇帝
要创造人类的幸福 全靠我们自己
我们要夺回劳动果实 让思想冲破牢笼
快把那炉火烧得通红 趁热打铁才能成功
这是最后的斗争 团结起来到明天 英特纳雄耐尔 就一定要实现
这是最后的斗争 团结起来到明天 英特纳雄耐尔 就一定要实现
最可恨那些毒蛇猛兽 吃尽了我们的血肉
一旦把他们消灭干净 鲜红的太阳照遍全球
这是最后的斗争 团结起来到明天 英特纳雄耐尔 就一定要实现
这是最后的斗争 团结起来到明天 英特纳雄耐尔 就一定要实现
英特纳雄耐尔 就一定要实现

沁园春·雪

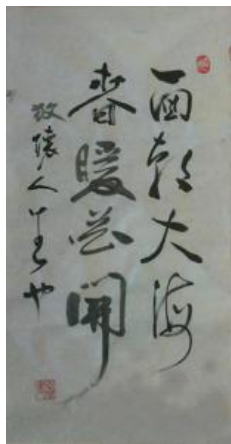


北国风光，千里冰封，万里雪飘。望长城内外，惟余莽莽；大河上下，顿失滔滔。山舞银蛇，原驰蜡象，欲与天公试比高。须晴日，看红装素裹，分外妖娆。

江山如此多娇，引无数英雄竞折腰。惜秦皇汉武，略输文采；唐宗宋祖，稍逊风骚。一代天骄，成吉思汗，只识弯弓射大雕。俱往矣，数风流人物，还看今朝。

面朝大海，春暖花开

——海子（查海生）



从明天起，做一个幸福的人

喂马、劈柴，周游世界

从明天起，关心粮食和蔬菜

我有一所房子，面朝大海，春暖花开

从明天起，和每一个亲人通信

告诉他们我的幸福

那幸福的闪电告诉我的

我将告诉每一个人

给每一条河每一座山取一个温暖的名字

陌生人，我也为你祝福

愿你有一个灿烂的前程

愿你有情人终成眷属

愿你在尘世获得幸福

我只愿面朝大海，春暖花开

成渝双城发展说

交通篇

巴山之上，蜀水之滨，同饮一江水的巴蜀子民，拥有相似的文化基因。说着类似的语言，吃着一样的火锅，这样的渊源像一条历史的馈赠，将巴蜀紧紧地连在一起。2020年，成渝地区双城经济圈建设上升为国家级战略，重庆向西，成都向东，一条高速铁路横贯两地，将龙抄手和小面连在一起，也将成渝两地的民心连在一起，刚刚建成的天府国际机场，正如一只大鹏巨鸟，载着成都和重庆，扶摇直上，一飞冲天。

产业篇

从“成渝经济区”到“成渝城市群”，再到“成渝地区双城经济圈”成渝作为新时代西部大开发的标杆二城的结合，为云贵，川藏的各大城市带来更大的市场空间。“成渝”地区双城经济圈的发展，告别“哑铃式困局”，点对点的带动，必将形成规模更大的经济发展效应，改革开放波浪涌，成渝双城宜为雄。双城发展妙布局，开发西部为先锋产业体系重质量，创新发展新标杆。

生活篇

一衣带水的四川和重庆，有着同根同源的相似性。宽巷游走知千秋，窄巷品茶味醇厚红汤锅里捞世界，九宫格里分乾坤。成都有阵地，重庆有魔力。重庆能够把不是诗人的人变成诗人。成都能够让本是游子的你荣归故里。未来，生活在川渝，人们将淡忘两地概念；未来，我们都将是成渝双城“圈中人”。

创新篇

创新，是今日中国发展的高频词。创新，是成渝地区高质量发展的关键词。两江新区，天府新区，协同发展。创新资源，创新体制，创新政策。加强战略谋划，深化协同合作。高起点高标准建设中国西部科学城。坐着高铁看成渝交通变迁，感受产业联动发展，中国速度让世界惊艳。走在街头品成渝和谐生活，体验活跃创新氛围，美好中国让世界艳羡。

习总书记高屋建瓴，在亲爱的党的指引下，成渝两地将继续携手同行，同频共振，共谋发展，为推进祖国繁荣富强，实现中华民族伟大复兴而不懈奋斗。

理想

——流沙河（余勋坦）

理想是石，敲出星星之火；理想是火，点燃熄灭的灯；
理想是灯，照亮夜行的路；理想是路，引你走到黎明。
饥寒的年代里，理想是温饱；温饱的年代里，理想是文明。
离乱的年代里，理想是安定。安定的年代里，理想是繁荣。
理想如珍珠，一颗缀连着一颗，贯古今，串未来，莹莹光无尽。
美丽的珍珠链，历史的脊梁骨，古照今，今照来，先辈照子孙。
理想是罗盘，给船舶导引方向；理想是船舶，载着你出海远行。
但理想有时候又是海天相吻的弧线，可望不可即，折磨着你那进取的心。
理想使你微笑地观察着生活；理想使你倔强地反抗着命运。
理想使你忘记鬓发早白；理想使你头白仍然天真。
理想是闹钟，敲碎你的黄金梦；理想是肥皂，洗濯你的自私心。
理想既是一种获得，理想又是一种牺牲。
理想如果给你带来荣誉，那只不过是它的副产品，
而更多的是带来被误解的寂寥，寂寥里的欢笑，欢笑里的酸辛。
理想使忠厚者常遭不幸；理想使不幸者绝处逢生。
平凡的人因有理想而伟大；有理想者就是一个“大写的人”。
世界上总有人抛弃了理想，理想却从来不抛弃任何人。
给罪人新生，理想是还魂的仙草；唤浪子回头，理想是慈爱的母亲。
理想被玷污了，不必怨恨，那是妖魔在考验你的坚贞；
理想被扒窃了，不必哭泣，快去找回来，以后要当心！
英雄失去理想，蜕作庸人，可厌地夸耀着当年的功勋；
庸人失去理想，碌碌终生，可笑地诅咒着眼前的环境。
理想开花，桃李要结甜果；理想抽芽，榆杨会有浓阴。
请乘理想之马，挥鞭从此起程，路上春色正好，天上太阳正晴。

放飞中国梦

我的梦穿越千年的回响 四大发明，蕴蓄华夏无穷的智慧
丝绸之路，架起中西方友谊的桥梁 资治通鉴，以睿智的思想指点江山
万里长城，嵌入生命不朽的悲壮 我的梦历经百年的沧桑
鸦片战争的魔爪，撕开了我的国门 甲午风云的炮声，仿佛仍在耳畔激荡
卢沟桥的战火，灼痛了母亲的肌肤 我的梦！我那苍凉的梦啊
何时？何时迎来黎明的曙光

南湖的那艘红船，托起了我心中的太阳
井冈山的那面红旗，映红了我的脸庞
南巡的脚印，承载着神州大地改革的热望
让我的梦想之花，冲破冻土自由绽放
我的梦，是奔赴神秘的月宫 舞动嫦娥飘逸的霓裳
我的梦，是潜入蔚蓝的大海 触摸蛟龙有力的臂膀
我的梦，是为古老的河床披上绿装 构筑母亲河坚固的屏障
我的梦，是遏制沙漠侵蚀的脚步 展现大草原万马奔腾的力量
我的梦，是打个美丽的中国结 用五十六条情丝编织红红的吉祥
我的梦，是把握地球跳动的脉搏 让子孙不再蒙受灾后泣血的心殇
我的梦，是一条条巨龙穿山越岭 为雪域高原送去安康
我的梦，是大海边痴情地守望 让游子在母亲的怀中醉入梦乡
我的梦，是建造万千广厦 温暖每一所漂泊的心房
我的梦，是搭建绚丽的舞台 让每一滴汗珠激情飞扬
我的梦，是敞开文明的殿堂 让每一朵花蕾尽享爱的阳光
我的梦，是拥抱美丽的夕阳 让每一道晚霞散发多彩的光芒
我的梦，是舞动经济腾飞的翅膀 让长江奔腾的乐章在世界舞台唱响
我的梦，是锻造雄健的体魄 让三山五岳的威严挺起巨人的形象
无端忽作太平梦，放眼昆仑绝顶来 我的梦！我的梦！我那美丽的梦啊
你是岁月长河中幽香的诗卷 你是我永远坚守的信仰
我深知，追梦的道路崎岖漫长 但那颗追梦的心啊
永不彷徨

我的梦！我的梦！我那缤纷的梦啊 你是数千年的积淀
你是近百年的奋斗 你是亿万人的渴望
孕育在我的心中 正在十三亿颗心田悄然成长
当梦想在每一片沃土上生根 我的梦，将汇聚成幸福的海洋
当梦想在每一颗心灵发芽 我的梦，就是一片火红的高粱
我的梦，就是你的梦 我的梦，就是你的梦
是我们的梦，是伟大的中国梦

保卫黄河

——词：光未然、曲：冼星海

但是，中华民族的儿女啊，谁愿意像猪羊一般任人宰割。我们抱
定必胜的决心保卫黄河，保卫华北，保卫全中国。

风在吼 马在叫

黄河在咆哮 黄河在咆哮

河西山冈万丈高 河东河北高粱熟了

万山丛中 抗日英雄真不少

青纱帐里 游击健儿逞英豪

端起了土枪洋枪 挥动着大刀长矛

保卫家乡 保卫黄河

保卫华北 保卫全中国

风在吼 马在叫

黄河在咆哮 黄河在咆哮

河西山冈万丈高 河东河北高粱熟了

万山丛中 抗日英雄真不少

青纱帐里 游击健儿逞英豪

端起了土枪洋枪 挥动着大刀长矛

保卫家乡 保卫黄河

保卫华北 保卫全中国

五月的鲜花

——光未然

五月的鲜花开遍了原野，
鲜花掩盖着志士的鲜血。
为了挽救这垂危的民族，
他们曾顽强地抗战不歇。
如今的东北已沦亡了四年，
我们天天在痛苦中（地）熬煎！
失掉自由也失掉了饭碗，
屈辱地忍受那无情的皮鞭！
敌人的铁蹄（已）越过了长城，
中原大地依然歌舞升平；
“亲善”！“睦邻”！啊！卑污的投降！
忘掉了国家更忘掉了我们！
再也忍不住满腔的愤怒，
我们期待着这一声怒吼；
吼声惊起这不幸的一群，
被压迫者一齐挥动拳头！

（副歌）

震天的吼声惊起这不幸的一群，
被压迫者一齐挥动拳头！

国家

一玉口中国 一瓦顶成家 都说国很大 其实一个家
一心装满国 一手撑起家 家是最小国 国是千万家
在世界的国 在天地的家 有了强的国 才有富的家
国是我的国 家是我的家 我爱我的国 我爱我的家
我爱我国家

年轻

——塞缪尔·乌尔曼

年轻，并非人生旅程的一段时光，也并非粉颊红唇和体魄的矫健。
它是心灵中的一种状态，是头脑中的一个意念，是理性思维中的创造潜力，是情感活动中的一股勃勃的朝气，是人生春色深处的一缕东风。
年轻，意味着甘愿放弃温馨浪漫的爱情去闯荡生活，意味着超越羞涩、怯懦和欲望的胆识与气质。而 60 岁的男人可能比 20 岁的小伙子更多地拥有这种胆识与气质。没有人仅仅因为时光的流逝而变得衰老，只是随着理想的毁灭，人类才出现了老人。
岁月可以在皮肤上留下皱纹，却无法为灵魂刻上一丝痕迹。忧虑、恐惧、缺乏自信才使人佝偻于时间尘埃之中。
无论是 60 岁还是 16 岁，每个人都会被未来所吸引，都会对人生竞争中的欢乐怀着孩子般无穷无尽的渴望。
在你我心灵的深处，同样有一个无线电台，只要它不停地从人群中，从无限的时间中接受美好、希望、欢欣、勇气和力量的信息，你我就永远年轻。一旦这无线电台坍塌，你的心便会被玩世不恭和悲观失望的寒冷酷雪所覆盖，你便衰老了——即使你只有 20 岁。但如果这无线电台始终矗立在你心中，捕捉着每个乐观向上的电波，你便有希望超过年轻的 80 岁。
所以只要勇于有梦，敢于追梦，勤于圆梦，我们就永远年轻！千万不要动不动就说自己老了，错误引导自己！
年轻就是力量，有梦就有未来！

既芳华，何惧亡

一谓香樟，一谓白杨。一个四季常青终年翠绿；一个春生秋落夏繁冬衰。皑皑白雪终于覆盖山野，香樟以绿之股掌承载着，却不多时折枝断桠；白杨以干枝迎风霜，在银装素裹中恣意招摇。白雪踏绿枝，季节的碰撞沁心润脾；枯桠顶霜华，光秃的黑褐稀松平常。是如香樟，亦或白杨，后者般明哲保身还是前者般死于辉煌。

泰戈尔有言：“生如夏花之绚烂，死如秋叶之静美。”不错的，生命正如同四季之景物，肆意狂放时便要盛开得张扬，黄昏夕阳日又需静穆得恬然。蓬松轻软的雪粒垮垮地堆砌在油亮浓密的冠叶上，漫不经心地装点着荒凉的山坡。也许它正知道在下一场风雪中便会因了那重量毁了些枝杈，自天上而下的洁白蕴含着干净、纯粹的力量，可已经开始的美早就覆水难收。雪，选择了在这冬日里难得一见的翠绿，为香樟的冬季送上了凄美的感伤。纵使折枝伤杈又何妨，也曾在断前尽铅华。

泰戈尔的《飞鸟集》中有这样一句：“麻雀看见孔雀负担着它的翎尾，替它担忧。”白杨看香樟支撑着它的华美，替它惆怅。可孔雀不需要麻雀的怜悯，香樟也无需白杨的同情。在逼迫之下选择落尽一树花叶只为安然无恙，实在不算荣光。在生命的盛大凋亡，一如流星灿烂时的陨落，火焰在最耀眼的光热中走向衰微，牡丹在怒放的芬芳里随风消散。可即便是消散也要抱做一团纵身跃入清香虚空。连凋落都不忍放弃的绝美无需叹惋，只求静静欣赏自然以生命印证对美好的追求。在最辉煌的光影中谢幕，是值得崇敬的精神。早在唐朝，便已有无可计数的文人墨客白衣卿相对牡丹迷醉、为牡丹痴狂。“三条九陌花时节，万户千车看牡丹。”“唯有牡丹真国色，花开时节动京城。”全部是为了那传说的荣华富贵，是诚挚的心受感于牡丹凋落时的烈节啊。遭千夫指万人诛的慈禧或许未必那么可憎，即便那样可憎都因其之忠贞一句懿旨将牡丹定为国花。如何牡丹的热烈为世代所夸赞，香樟之苦情被同白杨并论。

追逐极美并非一味地尽早离去。川端康成“凌晨四点，看海棠花未眠”。即将不久于尘世的海棠在临行前执着地吐纳着最后的色彩和弥香。这世上究竟有多少生灵摧毁于最美之际，也正因为此刻的幻灭注定永远不会再有甚之的美貌。因此，每一朵牡丹的凋亡，每一枝香樟的断落，每一颗流星的闪逝，甚至每一丛火舌的息没都是一场庄严的葬礼。

王尔德悟“一花一世界，一树一菩提”是人类对自然的敬意。一朵花的落足以摇撼世界，一棵树的枯足以震动菩提。头戴王冠离场是生命的孤傲，身披华服长眠是生命的礼赞。既是裘马轻狂，何妨芳华？

我和学生会的故事 | 做学生干部，请带着微笑跑

01

“小伙子，别总熬。”

已经是晚上十一点，值班的大爷睡前巡视，发现学活那间屋子的灯还在亮着。他轻轻敲门提醒后摇了摇头，不禁再次感慨年轻真好，似乎习以为常。

今晚，守卫室旁边的小门12点才上锁，似乎本就该是这样。

“这么晚才回来，今天又去哪里玩儿了？”

回到宿舍，虽然小天尽量小心，但刺耳的开门声还是将室友从美梦中吵醒。

“明天有个活动，准备了一下。不好意思又打扰你们休息，改天有空一定请大家吃饭！”

小天心里想着，下周一定要抽出时间把拖了一个月的宿舍聚餐搞定。

“快睡吧，也不知道你这一天都在忙啥，值得吗？”

一声叹息响起，无语亦无睡意。

02

“懂我们的人越来越少了。”

做学生工作已有六年，小天身上的职务换了一个又一个，身边的伙伴也换了一批又一批。肩上的担子日益沉重，心绪也变得愈加复杂。

做学生工作，要平衡好学业和事业，要能承受误会和不解，要独自承担很多压力，也要独自解决很多问题，很难挤出时间留给自己，有时就连一句认可都可能是一种奢望。

可哪怕再苦再累，哪怕一次次含着泪跌倒，却仍要爬起来带着笑奔跑。这么努力，是为了什么？

03

“彼时一切都是那么热情而纯粹，一如后来在校园中度过的岁月。”

这是一位校友企业家对小天说过的话。他带着支票返校捐赠后做的第一件事情，就是回到曾经刻下无数回忆的那个组织，仿佛有着一股莫名的力量，就留在那里。

坚守，为的正是那份初心。

进入人生新阶段往往满怀斗志与激情；进入一个新环境也定对未来满怀期待与憧憬。多少人像小天一样，渴望着能给自己平凡的人生找寻崇高的含义。

怀着这份渴望与探索，选择加入一个学生组织。

带着这份热情和冲劲，从萌新做到部门负责人，再到组织负责人。

经历了身份的转变、视角的切换、压力的淬炼后，能力越来越强，责任也越来越大。

当各种事情突然堆在一起，身体和精力都快要透支时，他们不能随意矫情，不敢轻易抱怨。

因为如果他们垮了，这个组织就垮了。

更因为如果此时放弃，将来怕是会让同学失望。

他们可能会开着玩笑说，自己好想继续做那个无忧无虑的萌新。

但如果可以重新选择，他们定会毫不犹豫地：“留下！”

04

“我发的不是烧，我是在发泄满溢的热情。”

小天在一次期末考试，发烧38.5℃，却正赶上学校的重要活动。老师让他

回去休息，他笑着拒绝了。

“理科学院的同学课业压力大，有学生工作经验的人也比较少，临时换个人替我，我过意不去，也不放心。”

坚守，为的正是那份责任。

做学生干部啊，是需要负重前行的。

05

“如果你们离开时没有相互拥抱并热泪盈眶，那么这段经历未免有失精彩，你们也一定不够称职。”

这是小天的学长接到邀请后，推掉手上的几项事务、欣喜地回到曾经的组织，给新成员进行培训时说的第一句话。

坚守，为的正是那份感动。

当你在第一次全体大会上，收到来自学长学姐的暖心祝福时；当你在形式有趣的组织活动中，与伙伴们相熟相知时；当你在生日零点那一刻，收到微信群里满屏的祝福时；当你在办完最后一次活动后，看到每个人给你留言的“小纸条”时。你与那个美妙的组织，与那些可爱的人，再难分离。

06

“懂我们的人再少，也还有人懂，再不济也还有自己。”

小天告诉自己，学生工作能获得的那种成就感，没经历过的人，一定不懂。

活动前场地的审批、物资的筹备、人员的分工、应急的预案、嘉宾的邀请、信息的通知，活动时现场的统筹、秩序的维护、细节的把握、氛围的调动，活动结束后物资的回收、场地的还原、照片的整理、稿件的撰写……

组织一次让更多同学开心快乐的活动，需要操的心太多太多。

可哪怕有一点小失误，你就会受到很多人的责备，甚至是嘲笑。

作为“负责人”，你可是要“负责”的。

在活动前你要绞尽脑汁、查缺补漏，在活动时你要站在幕后、随时救场，活动结束后你又要做好总结，然后，开始准备下一个活动。

想要办好一次活动，真的太难了。

但是用心经历过之后，你或许会发现，相比于那份成就感，你付出再多的汗水和泪水，都不值一提。

坚守，为的正是那份满足。

在满足中，你认清自己、收获自信、带着动力继续前行。而且，你并不孤独。

07

“小天这是把宣讲当作事业来做啊。”

为了讲好南开故事、传递南开声音，小天积极向校内外的宣讲集体征集资料、请教经验，多次深入藏区、村镇挖掘先贤事迹。目前，其线下宣讲已覆盖3万人次，线上推送曾单篇点赞超5000。

这些成绩，是小天用一年半的不懈努力和流下的无数汗水换来的。

一周七天，他有五天都穿着宣讲团的队服，佩戴着校徽。

坚守，为的正是那份热爱。

对于学生工作，因为热爱，所以去做；因为做了，更加热爱。做得多了就习惯了，也就离不开了。

08

“有一份热，发一分光，若还缺一盏烛火，为你们，我愿意继续燃烧。”

的确，小天也想过放弃，甚至，他曾做好了放弃的决定。

可是话到嘴边，却说不出口。
坚守，为的正是那份担当。
有些事情，他们不做，就没人做了。
有些事情，只有他们做，才能做好。

09

“在这里，我结识了事业的伙伴和终生的伴侣、朋友，这段时光是我人生重要的成长期。”

还是那位校友，他对小天说，学生组织是最好的平台，不同学科背景的同学在这里进行激烈的思维碰撞，将为今后的人生选择埋下基石。

“学生干部与老师不同，他们没什么权利，很多资源都要自己去联系、争取。”

这是一位曾经做过班长和学生会工作人员的老师分享给小天的一句话。

还是那句话，做学生工作，不容易。

但正是由于学生的身份，他们可以更加自由地去争取、去落实自己极具创造力的想法，并能在此过程中得到极大的锻炼。

他们对待事情往往有着更加专注的态度和独特的见解。

“只要有一台电脑，我的学生坐在路边就能开始工作”，这是一位辅导员在朋友圈里写的话。

电脑、转接头不离身，党徽、团徽和校徽随时携带，“鸡蛋里挑骨头”的做事态度……

学生干部往往有着一种独特的精气神，或者说一种“职业精神”，而这将是他们受益终身的财富。

所以，做学生干部，值得。

10

有些人说，感觉学生干部离我们时远时近。

在办活动时，他们满脸笑容，十分亲切；可走下舞台，他们又红又专，特别严肃。

我想说，这并不矛盾。作为学生干部，就是既要锤炼服务同学之能力，又要忠诚奉献社会之担当，更要勇担爱国报国之使命。

有理想、有本领、有担当，这样的人才有资格被称为一名优秀的学生干部。

所以，他们不红，谁红？他们不爱国，谁爱国？

大家都说“新时代，新青年，新使命”，那么谁曾想过这句话有什么含义？

我们这一代青年，正是与国家发展贴合最紧密的一代。

在2020年时我们正值青年，在2035年时我们恰逢壮年，在2050年时我们年富力强，所以我们注定要亲眼见证祖国一步步完成“两步走”的新阶段性目标，最终成为富强民主文明和谐美丽的社会主义现代化强国，并有幸能在其中留下一份小我的足迹。

“只有把小我融入大我，才会有海一样的胸怀，山一样的崇高”，这是总书记对青年学子的期望。

“伟大出自平凡，平凡造就伟大”，这是总书记对坚定的理想信念和不懈的奋斗精神的诠释。

“功成不必在我，功成必定有我”，这是总书记阐述的境界与担当。

我想，这也是学生干部需要坚守的初心和使命。

结语

初心易得，始终难守。

前方的道路可能荆棘密布，但请踏实前行。

请坚信，所有你经历的委屈、受过的中伤，都会化为最宝贵的勋章。

请记住故事开始的那个地方，记得你曾在满天星光下仰望，许愿把那些如果，一步一步变成未来。

最后，未来已来。

——王天皓 南开大学研究生会主席

我和学生会的故事 | 风雨侵扰的时候，我给你写了一封情书

Hey，亲爱的学生会：

最近听到了一些关于你的消息，让我有些担心。

“学生会外联部部长月入7-8万”、“学生会副部长打官腔遭怒怼”、“最后悔的事就是进了学生会”、“学生会是大学最黑暗的一角”……每隔一段时间就会在各类自媒体平台营销号里见到类似的文章。

越是风雨侵扰的时候，越是要勇敢地表达。于是，我为你写下了这封情书：浮光之下，才是你最真实可爱的模样

大一结束的时候通过竞聘当了部长，兴奋劲儿还没过，规矩就立起来了。

在面向所有学生会成员的培训会上，团委老师明令禁止在任何场合以“头衔”来称呼对方。

就这样，我这个新晋部长在“上任”的当天就成了“那个大二的”。有了自己的团队以后，刚开始还被叫作“学姐”。

后来，粗犷的本性慢慢遮不住了，沦落成了他们口中的“涵哥”。

曾经眼里颇有距离感的主席团成员们，也从某某学长、某某学姐的神坛上跌落成了“大兄弟、小姐妹”。

我敬佩学生会的前辈们，从来不是因为那些title。

而是因为学业综测双绩第一的绝对实力，因为在辩论场上有理有据又闪烁温情的样子，因为所有的周末和假期都在做志愿服务黝黑发亮的皮肤，因为创业失败了一次两次还会第三次卷土重来的果敢。

只有心虚的人才会依靠华而不实的外衣来涂抹粉饰，并在皇帝新衣被揭穿的时候气急败坏。

而真正强大的人从来都是温和谦逊地真诚待人。

如果丢失了实力和底气，沉浸在角色幻觉里飘飘然，那不过是做了权力符号的傀儡，成为虚伪庸俗的拥趸。

时间久了，我身上也留下了你的痕迹

大三的时候，做一场院校联动的活动。到了截止时间，打开邮箱准备整理报名信息的时候，我傻眼了。

明明活动推送里写了报名方式，还对附件名称和邮件主题做了专门说明。可收到的邮件里，内容格式千奇百怪。

拿邮件来说，没有邮件主题和正文的、反反复复发了好几封的、忘记添加附件的等等。

而文件又是，有叫“新建文档1”的、“报名表”的、一串乱码的，要求交word发来其他格式文件的，传错文件发来空表的……

好不容易打开，信息缺项漏项的、颠三倒四的，还有些连自己的名字都能写错。

为了汇总核实这些信息，足足费了好一番周折。

而在报名的人里有几个熟悉的名字，是学生会里的老搭档。

他们传来的邮件清一色地以“学院+姓名”重新命名好，内容严谨格式工整，还在邮件里还留下了联系方式，以便有相关问题及时联络。

偶有重发邮件的情况，也会在邮件主题和正文里注明“以此版本为准”，有些还会带上一句“工作人员辛苦了！”。

他们的举手之劳，在帮助大大节省了工作量的同时，还让人觉得心里暖暖的。很难估量学生工作经历会在多大程度上影响人的行为模式。比如以更负责任的方式对待经手的事项，比如通过换位思考去体察对方的需求，又比如尽量避免因为低级错误给周围人带来的不必要麻烦。

这些小小的习惯在不经意间成为了我的肌肉记忆，让还未进入职场的我戒掉了一些浮躁气，多了一分“靠谱”。

谢谢你，让我变成了更好的自己

回想起来，当初选择加入学生会，几乎没有什么犹豫，因为印象中的“学生会”三个字，本身就代表了一种奋发向上的力量。

它让学生参与校园治理，发出自己的声音；它能把一个创意变成一场真正的活动；它本身就是一个“恰同学少年，风华正茂，书生意气，挥斥方遒”的所在。后来我来到这里，对它的幻想逐渐具象为亲身经历。

还记得当时，跟学生会的同学们总爱在值班、例会和活动前后自习一会。久而久之，活动中心的会议室俨然成了大家的集体自习室。

转专业和念双学位的同学在那里啃完了一门门专业课，做项目的同学在那里校对完了厚厚的书稿和文献，我也在那里刷完了雅思剑4到剑11的所有听力和阅读。

后来，除了吃饭、睡觉和上课，几乎所有时间都在办公室。每每到临近门禁的时间，再匆匆赶回去，加入宿舍的热播剧情速报、爱豆八卦情报分享、深夜卧谈会环节。

经常看到网上有人说，“我身边的某某保研拿奖学金，就因为他/她是学生干部”。

而事实上，正是因为他们超乎常人的努力才成了别人眼里的“不公平”。我从来不是个自制力很强的人，但我很庆幸当时选择了一个昂扬向上的群体，和那些来自不同院系却同样努力的人一起并肩同行，和更好的自己相遇。

听说，你也在为了变成更好的自己而努力，以问题为导向不断推进改革。

作为曾经学生干部队伍中的一员，想对你说：

你曾带着我始料未及的美好装点了我的生活，让我怀揣着由你而来的勇气继续奔跑。

那些与你有关的日子是我恋恋不舍的挂念，让离开你独自成长的我有了步步为营的靠山。

希望我们越来越好，一起加油！

——于涵 往届全国学联驻会主席