



自强

从 / 心 / 开 / 始

ZI QIANG CONG XIN KAISHI

刘川生 ◎ 主 编



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

自强

从 / 心 / 开 / 始

刘川生 ◎ 主 编



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP) 数据

自强—从心开始 / 刘川生主编. —北京: 北京师范大学出版社, 2010.8

ISBN 978-7-303-11419-1

I. ①自… II. ①刘… III. ①北京师范大学—模范学生—生平事迹 IV. ①K828.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 162120 号

营 销 中 心 电 话	010-58802181 58808006
北师大出版社高等教育分社网	http://gaojiao.bnup.com.cn
电 子 信 箱	beishida168@126.com

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com.cn

北京新街口外大街 19 号

邮政编码: 100875

印 刷: 北京京师印务有限公司

装 订: 三河京奇装订厂

经 销: 全国新华书店

开 本: 155 mm × 235 mm

印 张: 19.25

字 数: 240 千字

版 次: 2010 年 8 月第 1 版

印 次: 2010 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 38.00 元

策划编辑: 祁传华

责任编辑: 祁传华

美术编辑: 毛 佳

装帧设计: 毛 佳

责任校对: 李 茵

责任印制: 李 啸

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

编 委 会

主 编：刘川生

副 主 编：田 辉

编 委：梁家峰 张玉新 徐 蕾 王洛忠

编 辑：钭斐玲 康文娟 杨 青 朱美静

蔡 琦

自强——从心开始

北京师范大学党委书记 刘川生

为弘扬中华民族自强不息的传统，培养大学生自立自强的精神和社会责任感，引导广大青年学子拼搏向上，积极进取，努力成长为对祖国、对社会的有用之才，我校自1999年以来，已成功举办了十届勤工助学自强奖评选活动，涌现了一大批奋发成才的先进典型。

本书汇集了我校十年来获得勤工助学自强奖同学的先进事迹。这些同学的自强经历，感人至深，令人鼓舞，催人奋进。这其中有的来自地处边远山区，家乡经济欠发达的同学；有自幼失去父母，家庭无经济来源的同学；也有家庭遭遇父母等亲人身患重病等突发事件的同学……面临家境的窘迫和突变，他们没有怨天尤人，自暴自弃，而是勇敢面对，自立自强，以顽强的意志战胜困难。他们倍加珍惜在北师大的求学机会和学校给他们提供的各种帮助，一边通过勤工助学为自己积攒学费和生活费，一边通过努力学习取得了出色的成绩。我们高兴地看到，在他们中间有许多同学多次获得专业奖学金和社会工作奖，并在“京师杯”等学术竞赛中取得优异成绩；有的同学积极参加社会实践活动，用爱心回报社会；有的同学获得了保送研究生的资格；有的同学光荣地加入了中国共产党。让我们欣慰的是，在自强奖获得者中有不少是免费师范生同学，他们在校期间自立自强的优异表现，为将来投身教育事业打下了坚实的基础。这些同学是北师大众多自强不息学子的优秀代表。他们的自强

事迹充分说明了“艰难困苦，玉汝于成”。一个人的成功并不在于他有多高的天赋、多好的环境，而在于他是否有坚强的意志、执著的信念、奋进的勇气。我们为这些同学在逆境中取得的成绩感到骄傲和自豪，我们更应当学习他们坚强乐观、努力拼搏、积极进取的精神。

人生之路，从自强开始；自强之路，从心开始。希望年轻的大学生朋友们，肩负起国家和民族的重托，发扬自强不息、奋斗不止的精神，用不屈迎战困难、用微笑面对未来、用坚强书写青春，刻苦学习，发愤成才，努力成长为品学兼优的优秀大学生，为实现中华民族的伟大复兴贡献青春、智慧和力量！

目 录

· 第一卷 成长历程 ·

- 自强，生命中的灿烂阳光/李礼 · 3
- 不向命运低头/任欢迎 · 8
- 自强，生命中最美的光辉/严钰 · 12
- 勇敢者心灵的火花/林雅华 · 14
- 女儿当自强/玉兰 · 18
- 逆境中，不息的脚步/丁荣 · 21
- 前进路上的蜕变/金艳 · 25
- 自强，让梦想照进现实/林艺茹 · 28
- 自强，无悔的选择/刘永涛 · 31
- 发扬自强精神 缔造美好人生/王斯敏 · 36
- 生生不息自强路/廖爽 · 40
- 冰冻三尺非一日之寒/常宏 · 43
- 感恩的心/杨穗 · 46

· 第二卷 学会自强 ·

- 收获/李珍琦 · 51
- 积淀，成长/陈文雯 · 56
- 烙印自强的足迹/王臣 · 60
- 胜利属于自强者/阿丽亚·艾来提 · 63
- 学会自强/张昌明 · 67
- 自强——坚强的蜕变/吴剑婷 · 71

用一颗自强的心为自己守候/黑小花·75

笑对生活，自强不息/刘玥·81

自强——为梦想插上翅膀/张毅妮·87

我的自强之路/赵弟·91

梦想，在这里放飞/喻画恒·95

自强使人成长/康永明·99

自强不息，厚德载物/刘凡·104

风雨兼程/吴双·108

磨难中，我不会低头/薛琳·114

紧紧地抓住梦想，我们一起翱翔/杨仲丽·119

用笑诠释生活/周海莲·122

自强，让我不断成长/古明·128

· 第三卷 青春无悔 ·

像葵花一样/李曼·135

君子以自强不息/时珍·140

回顾走过的路/张西·144

勤劳的手，踏实的路/张小洪·149

我自强，我快乐/马乔恩·152

我的青春我做主/穆晓艳·156

路——我自强走过/张振兴·160

梦想的双翼，翕动待发/曹洪建·164

我奋斗 我快乐/孙新景·169

珍惜那指尖流过的细沙/张晓威·174

自强·自立/张兴伟·179

人生只有前进/杨凯·184

我最自足的日子/宁静·187

让自己像沙滩/黄春茂·189

自强之路，我不会停下/张桂华·192

我能行/蒋华·196

生命中宝贵的财富/陈晓娜·200

感悟自强/王晓东·204

自强之路——我心飞翔/黄大真·208

·第四卷 阳光伴我成长·

自强的天空下，我在成长/方文婷·215

爱让生命感动/张丽敏·218

爱的声音/孙野·221

蒲公英，屏风飞翔/李曼·224

父母爱 国家情/周瑛仪·227

这个季节，忙碌依然……/张燕·230

明天会更好/岳丽娟·233

宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来/盛美玲·236

感恩中前行/马金英·239

山底 山腰 山顶/袁菊懋·243

这是一笔财富/周键聪·248

平凡中勇敢绽放 绽放中传递温暖/颜蝶·252

自立自信，追梦的路上/高松·255

愿做一棵松/林冬风·258

生命盎然/王穆·261

感恩的心/张兴伟·264

自由翱翔/徐赫·268

一路走来的阳光/向茂盛·271

任我飞翔/戴富强·274

迷惘中的希望/严宏理·277

学会面对/王凯君·280

花开花落，我都珍惜/许颖·283

温暖的手/陈方园·286

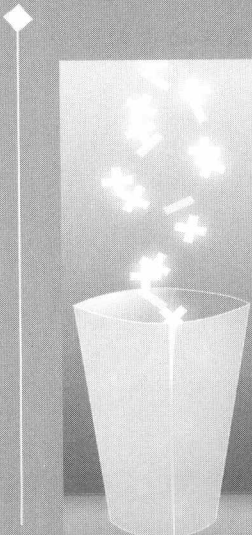
不为一己而生/苟晓龙·289

梦的翱翔/田欢欢·292

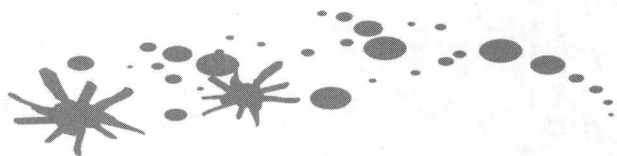
后 记·295

第一卷

成长历程



进入大学，开始学着成长，变得成熟；而“自强不息”，就像是心底里不熄的光芒，照亮前进的方向……



每天夜晚，自己会沿着校园的跑道一步一步地前进，也许你们会问我为什么会有这样的习惯呢，我想我是把它当成了人生的一种譬喻吧。就如同在漫漫的人生旅途中，我怀着这样的信念，一步一步地永不放弃地向前……

· 自强，生命中的灿烂阳光 ·

■ 文/李礼

我喜欢在阳光下奔跑的感觉，在奔跑中头脑变得清醒，内心也变得沉静，阳光洒在大地，洒在身上，就像披上一件温暖的大衣，阳光给了我温暖和活力，让我充满力量。而生命中，内心遭遇阴霾、混沌的时候，自强就是生命中的灿烂阳光。

在与生活的斗争中，我逐渐成长起来，变得坚强而独立。人生就像跑马拉松，谁坚强，谁能忍得住劳累和痛苦，谁不怕吃苦和流汗，谁就能坚持下来，

跑出好成绩！尽管有很多艰难困苦、挫折和磨炼，但我愿意不怕苦、不怕累，一直跑到终点！

天道酬勤，我觉得我们能够做好很多事情，只需要多努力一点点，多付出一点点，这点点滴滴的积累，最终会让我们对生活充满自信。

我觉得自强有三个含义：实现经济独立，自己养活自己，不再给家里增加负担；做优秀的自己，完善自己，全面发展；通过自己的努力，让亲人感到幸福，感到有我们真好。

我来自华北平原一个普通农村家庭，年过半百的父母和已过古稀之年的奶奶相依为命，我和刚上大学的弟弟在外求学，父母含辛茹苦，一直努力地拼搏，为了能让我们跳出农门，能让家人过得更好一些，他们长年起早贪黑操劳着，但是仅凭几亩田地，家里的日子总是过得有些拮据。更不幸的是，前两年，母亲得了癌症，这对全家所有人都是一个致命的打击，为了支付手术费和医药费，家里的情况就更困难了。上要赡养年迈的奶奶，下要抚养我和弟弟两个学生，还要照顾生病的母亲，全家的负担都落在父亲一个人身上，由于长年的操劳，他的身体也不太好。看到家里这样的情况，尽管还在上学读书，但是我也必须挑起担子，不能给家里增加负担，而要自强自立，要让父母因为我的努力过得更好一点，给他们一些安慰。

还在上大学的时候，我觉得大学应该是一个使人从懵懵懂懂的少年到成熟自信的青年过渡的地方，是从幼稚走向成熟的桥梁，为了完成这样的过渡，我在学习之余参加各种实践活动、学生活动，在学生会、班委会、社团担任过各种职务，在担任大学生科协主席期间，我发起组织了“送科技下乡，赶科技大集”活动、挑战杯大学生课外学术科技作品竞赛和创业计划大赛活动、科技展览、在企业建立科技实验基地、在学校开辟学生实验田等活动，多次给同学们做科技创新讲座，在参加社会实践活动的经历中，我锻炼了语言表达、组织协调、为人处世等各种素质，经历使我成熟。

2008年，经过努力地复习考研，我来到了一直梦想神往的北京师范大学，成了这所百年名校的研究生。新的生活一开始，我就不断告诉自己，大学已经毕业了，今后的一切生活要靠自己，家庭的责任我要担起来……我做了很多兼职工作，给国际教育展发传单，给广告公司干过抄写，在勤工助学家教部工作，给20多个孩子做过家教，给图书公司做过编辑，在考研辅导班做考研咨询师，等等。一年半以来，我在学校内外一直做着好几份兼职，通过这些兼职工作，我体会到了真正的社会生活是什么样子，深刻感受到社会竞争的激烈压力，同时解决了自己的经济问题，收获了宝贵的工作经历和实践经验。最大的体会：自强，凭自己的真本事吃饭，真好！

生活不容易，有的时候我一天要做4份家教，早上6点多就从宿舍出发，骑自行车穿梭在北京的大街小巷里，一天要讲课八九个小时，嗓子经常发炎，其他的时间就是在从这一家到那一家的路上，顾不上吃饭就在小摊上买个烧饼路上吃，晚上十一点多拖着疲惫的身躯回到宿舍，舍友们都已经鼾声阵阵进入梦乡了。这样的日子几乎每周都有一两天，是挺辛苦的，但是看到自己辅导的孩子学习成绩提高了，考上大学了，看到家长欣慰的笑容，我觉得自己的付出有回报，一种满足感和成就感同上心头，感觉很幸福。我不但能挣够自己的生活费，还能给妈妈买上一个星期的药和营养品了，虽然累，但能给家人做些事儿，心里挺高兴的。

除了家教，我还做兼职的编辑，有时候写稿子到深夜一两点，有时候是通宵熬夜，在辅导班做兼职，给考研的学生做专业课的咨询，每做完一份工作，就有一种满足感和喜悦感充满心头，经历不同的工作，就有不同的体会，在工作过程中，酸甜苦辣都体会了很多，我知道生活不容易，但我更清楚，只要努力地生活，充满自信地面对这些困难，愿意吃点苦，就会有收获，一切都会好起来。

勤工助学的兼职不仅让我经济上实现了独立，已经不用家里拿一分钱，还增加了很多工作经验，而且还给弟弟和家人有所补贴。

去年寒假，给全家人每人买了一件羊绒裤，给爸爸买了保暖内衣，给妈妈买了按摩用品和药品，当我带着给妈妈买的药和营养品，带着给家人买的衣服回家的时候，我看到了爸爸妈妈欣慰的笑容。他们知道，儿子已经长大了。

虽然用了很多时间在兼职勤工助学上，但是我也没有放松学习，因为我很清楚，在校期间如果学习落后了，其他事做得再好也违背了初衷。于是，在老师的指导下，我阅读了大量专业著作，让自己尽早进入学术场域，我在第一年已经以优秀的成绩修满所有学分，并且成绩在本专业名列前茅，本专业的学术活动、学术讲座我全部参加，学术训练上我也有收获，在核心期刊发表了文章。

在社会实践活动上，我也争取一些机会积极参与，担任本专业的团支部书记，负责本专业的很多学生活动，还参加了研究生会，在学术部做了一些工作。我在第十九期党校培训中表现优秀，成为30名优秀毕业学员之一，并参加了研工部实践团赴西柏坡暑期社会实践活动，对西柏坡中学的教育情况进行了深入调研。我的书法作品被作为实践团的礼物送给西柏坡纪念馆。

今年的暑期，我还参加了学生处组织的“我爱我的祖国”暑期社会实践团，去内蒙古鄂尔多斯参加支教等社会实践活动，在这些活动中，我都尽力作出了自己的贡献，在团队中起到了积极的作用，得到了大家的认可。在内蒙古的实践经历让我更深刻地体会了“学为人师，行为世范”的深刻含义，我写的实践总结已经在中国教育新闻网发表。

当我在为自己的目标，为家人的幸福努力劳动的时候，心里很踏实，为了能让爸妈放心，我愿意一天做4份家教，讲课到深夜，顶着寒风骑车回学校，我愿意熬夜写稿子，多苦多累我都高兴，因为我在自强自立，我在用自己的努力让自己成长，给家人争取幸福。

家庭的贫寒与不幸非但从未让我感到自卑和消沉，反而给予我更大的激情和动力去做得更优秀更出色，努力经营更精彩的大学生

涯，经营更绚丽的人生华章。

自立自强是一种习惯，养成了这种习惯，我克服了很多困难，在各方面吃苦下功夫，学到真本领，我会在这条自强的路上一直走下去，让自己更优秀，让家人更幸福。

自强是生命中的灿烂阳光，照亮前行的道路，点燃激情的火焰，在自强的阳光照耀下，我带着梦想一路欢歌，一路奔跑，跑向那幸福的未来。

（北京师范大学第十届自强奖提名奖获得者，教育学部 08 级研究生）