



青春 足迹

第三辑



共青团上海交通大学委员会 编



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

青春 足迹

第三辑

共青团上海交通大学委员会 编



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

内容提要

时光匆匆风雨兼程,青春弦歌催人奋进。站在新的历史起点,置身于实现中华民族伟大复兴中国梦的时代浪潮,一批批交大学子砥砺品行、勤奋求学、甘于奉献、开拓进取,源源不断为学校注入新的生机,成为社会主义核心价值观的践行者和传播者。本书以“青春足迹”为名,通过一个个鲜活的故事,集中展现交大学子积极向上的精神风貌,他们胸怀祖国和人民,锤炼品质和作风,奉献社会 and 他人,彰显了优秀青年榜样的力量。特此编辑成书,与读者分享他们的昂扬风貌和青春风采。

图书在版编目(CIP)数据

青春足迹.第三辑/共青团上海交通大学委员会编

.—上海:上海交通大学出版社,2017

ISBN 978-7-313-17128-3

I. ①青… II. ①共… III. ①上海交通大学—校友—生平事迹 IV. ①K820.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第084331号

青春足迹(第三辑)

编者:共青团上海交通大学委员会

出版发行:上海交通大学出版社

邮政编码:200030

出版人:郑益慧

印制:当纳利(上海)信息技术有限公司

开本:710mm×1000mm 1/16

字数:340千字

版次:2017年5月第1版

书号:ISBN 978-7-313-17128-3/K

定价:58.00元

地址:上海市番禺路951号

电话:021-64071208

经销:全国新华书店

印张:20.25

印次:2017年5月第1次印刷

版权所有 侵权必究

告读者:如发现本书有印装质量问题请与印刷厂质量科联系

联系电话:021-31011198

《青春足迹》编辑委员会

顾 问：朱 健 徐学敏

指 导：林立涛 王伟明 唐 华

主 编：方 曦

编 委：（按姓氏笔画排序）

王丽华 王鸿东 冯 霞 朱建征 刘冬梅

李 魏 吴旖婷 沈小丹 宋续明 陈旦玥

邵莅宇 武 超 周琳琰 赵 昕 姜 伟

姚 晨 顾 屹 殷自强 翁昊天 郭 非

舒天楚 游佳琳 解志韬

序

19世纪末，当中华民族处于危难之际，秉持“自强首在储才，储才必先兴学”的理念，上海交通大学前身南洋公学应运而生。从建校之初的“储才强国”梦，到20世纪30年代的“实业救国”梦，从改革开放初期的“科教兴国”梦，到当前全校师生员工为之拼搏的“世界一流”梦，上海交通大学因图强而生，因改革而兴，因人才而盛。历经两个甲子的峥嵘岁月，学校始终与国家的发展、与民族的振兴同向同行，在一流大学建设和一等人才培养的道路上奋力前行。

作为一所历史悠久、享有盛誉的高等学府，上海交通大学始终围绕立德树人的根本使命，紧扣不同阶段的时代主题，培养了一大批为民族独立、国家富强和社会进步作出重大贡献的杰出人才。他们或经世济民，成就一代伟业；或桃李满园，教书育人不辍；或博极医源，助力人类健康；或格物致知，终成学术泰斗。他们如同灿若河汉的满天星斗，为中华民族不屈不挠、探究真理、强国富民的求索之路播撒光亮。在我国革命、建设、改革的各个历史阶段，交大人始终与祖国同呼吸，共命运，在国家治理、国防工业、实业发展、科技创新、医疗健康、文化传承等各领域创造了不胜枚举的辉煌成就，这是学校“起点高、基础厚、要求严、重实践、求创新”办学传统的生动写



照，更是交大精神文化的深厚积淀。

进入新世纪以来，一批又一批来自五湖四海、朝气蓬勃的交大学子，源源不断为学校注入新的生机与活力。新时期的交大学子，或潜心科研，探索科学真理；或热心公益，传递大爱真情；或投身实践，问道国计民生；或创业笃行，勇立时代潮头。从远赴西部三支一扶到献身国防参军报国，交大学子用无悔选择彰显了好儿女志在四方的家国情怀；从世博会的“小白菜”到临终关怀的温情陪伴，交大学子用汗水和真情切实践行志愿精神；从“挑战杯”硕果累累到双创浪潮中崭露头角，交大学子用创新精神和实干作风书写智慧篇章。他们也许还没有惊天动地的伟大成就，却一直把个人价值、祖国需要和时代召唤紧密相连，思源致远，砥砺前行。

从2011年起，学校通过《益友报》推出“青春足迹”栏目，旨在通过校园里一个个鲜活的学子故事，充分展示价值引领、学术科研、志愿公益、创新创业、校园文化等方面表现突出的当代交大青年的良好风貌，他们身上所体现的交大人求真务实、努力拼搏、敢为人先的精神品格，对传承和弘扬交大精神发挥了积极作用。“青春足迹”系列报道推出以来，受到师生校友多方关注，获得社会各界广泛好评，成为树立校园典型、传递主流价值、弘扬青春正能量的重要载体。

相信这套《青春足迹》丛书的编辑出版，会成为交大学子望风而慕的生动教材和津津乐道的榜样力量，激励更多交大学子志存高远、矢志拼搏。也期待着代代青年学子以交大精神为指引，砥砺一等品行，夯实学业基础，积极培育和践行社会主义核心价值观，勇挑时代重担和历史使命，把青春足迹融进祖国的大好河山，为实现中华民族伟大复兴中国梦做出自己更大的贡献！

姜斯宪

目录

理想信念

- 李阳：用爱承受生命之重 / 003
- 殷佳祺：生活最美好的两个字就是“相信” / 006
- 鲍曼：青春的路上，没有一种努力是无用的 / 009
- 葛剑峰：格物致知，宁静致远 / 013
- 夏成杰：愿乘长风破万里浪 / 016
- 赵家鑫：走在自己的朝圣路上 / 019
- 张婷婷：乌云与希望的交响 / 022
- 冉冉江上：“不羁”生命 不负青春 / 026
- 利文浩：寄情科创，登顶挑战 / 029
- 马景铨：科创路，热情与责任同行 / 032
- 潘帅航：让中东大漠一席芬芳 / 035
- 吴增辉：男儿何不带吴钩？ / 039
- 马鑫：我也要去摘星星，哪怕去的路上荆棘满地 / 042
- 胡毅伟：成长比成功更重要 / 045
- 周伟涛：一个普通人的信仰、情怀和远方 / 049
- 童易望：兴趣照亮科研之路 / 053
- 覃鑫生：思考是一种习惯 / 056
- 周礼坤：两年军旅，感受蜕变 / 059



- 罗逸夫：优秀是一种习惯 / 062
- 王雨倩：致青春、热血、梦想、行动 / 065
- 印定豪：任何时候，乐观前行 / 069
- 王紫薇：人生最美的风景 / 073
- 杨宽：不是所有的故事都需要有一个结局 / 076
- 徐泽辛：创意，让传播与时俱进 / 081
- 米日班：青春飞翔，美丽绽放 / 086
- 梁永：西部那边有更蓝的天 / 089
- 袁华为：从乌江漂来的公益践行者 / 093
- 王钰楠：学以广才 静以修身 / 097
- 石悦琳：让自我超越成为习惯 / 101
- 邹建锋：那片充满梦想的深山 / 104
- 陈菲儿：在水一方，幽幽绽放 / 108
- 王一泽：追求更好的自己 / 111
- 叶维熊：达则兼济天下 / 115
- 李鲁：生命因奉献而美丽 / 119
- 王国洋：责任开启志愿之路 / 123
- 王立宇：捡鱼的人 / 127
- 于洁：支教三尺讲台，筑梦精彩未来 / 131
- 姚晨：行者逐梦，师者筑梦 / 134
- 上海交大2014西部计划志愿者：选择让青春更壮丽 / 138
- 王平平：赴藏志愿者之路见证“我的选择，我的青春” / 140
- 刘洋：用青春做一件终生难忘的事 / 143

创新创业

- 余婧：爱建筑，爱设计 / 149
- 张肇桓：努力拼搏，立志将物理学应用到医学领域 / 152
- 范寅：于担当中成长，在挑战中前行 / 155
- 覃治鹏：天道酬勤，志存高远 / 158
- 何沛伦：做知识海绵 享受科研乐趣 / 161
- 苏泽炜：永远年轻，永远热泪盈眶 / 165
- 陈宇栋：挑战自我，年轻就应去远方 / 168
- 李福气：心中北斗，长风破浪 / 172
- 刘明：科研更多是热爱 / 175
- 李洲龙：专注前行，厚积薄发 / 178
- 胡开明：踏实一路成就“学术之星” / 181
- 赵越：以数之名 逐梦致远 / 185
- 沈高翔：做时间的主人 / 188
- 2014iGEM上海交大软件队：没什么不可能，请勇于尝试 / 191
- 曹勇：科技强军的追梦人 / 194
- 李运筹：让青春与军旅碰撞 让梦想与祖国同行 / 197
- 王辉：在学术之路上探寻 / 200

社会工作

- 蒋佶颖：爱上模联的N个理由 / 207
- 微笑大使团：我的青春，交大的青春 / 210
- 马仁义：打造“有态度，有价值，有趣味”的研会微博 / 213
- 蒋相和：直挂云帆济沧海 / 216
- 张楠：投身电力 北上寻梦 / 219
- 陈龙：三年青春，以梦为马 / 223
- 文字航：逐梦交大，启航人生 / 227
- 焦点：听从自己的心意生活 / 231
- 杨肖：做最好的自己，将责任铭记心头 / 235
- 曹志奇：路有千万条，无忘本初心 / 239

李钊石：让生命带着尊严谢幕 / 243

康达：让南洋精神薪火相传 / 246

石凯：在学生工作中成长 / 249

林煜凯：走无愧之路，做有梦之人 / 252

李施宏：观于海者 雅量豁然 / 256

刘翔：工程师=天才+农民 / 262

曹越：用青春梦谱写不终结的乐章 / 267

上海交大男篮：拼搏的青春最美丽 / 270

倪一宁：一杆笔书写一份情怀 一方纸创造一番天地 / 273

应玉清：用艺术点亮人生 / 277

陈一麟：以声动人，以行筑梦 / 280

晏子：追梦青春，且歌且行 / 284

郭建佳：辩论路上的别样人生 / 288

范圣琪：舞蹈，给我追寻科学梦想的力量 / 291

姜子禹：捕捉光影，御梦前行 / 294

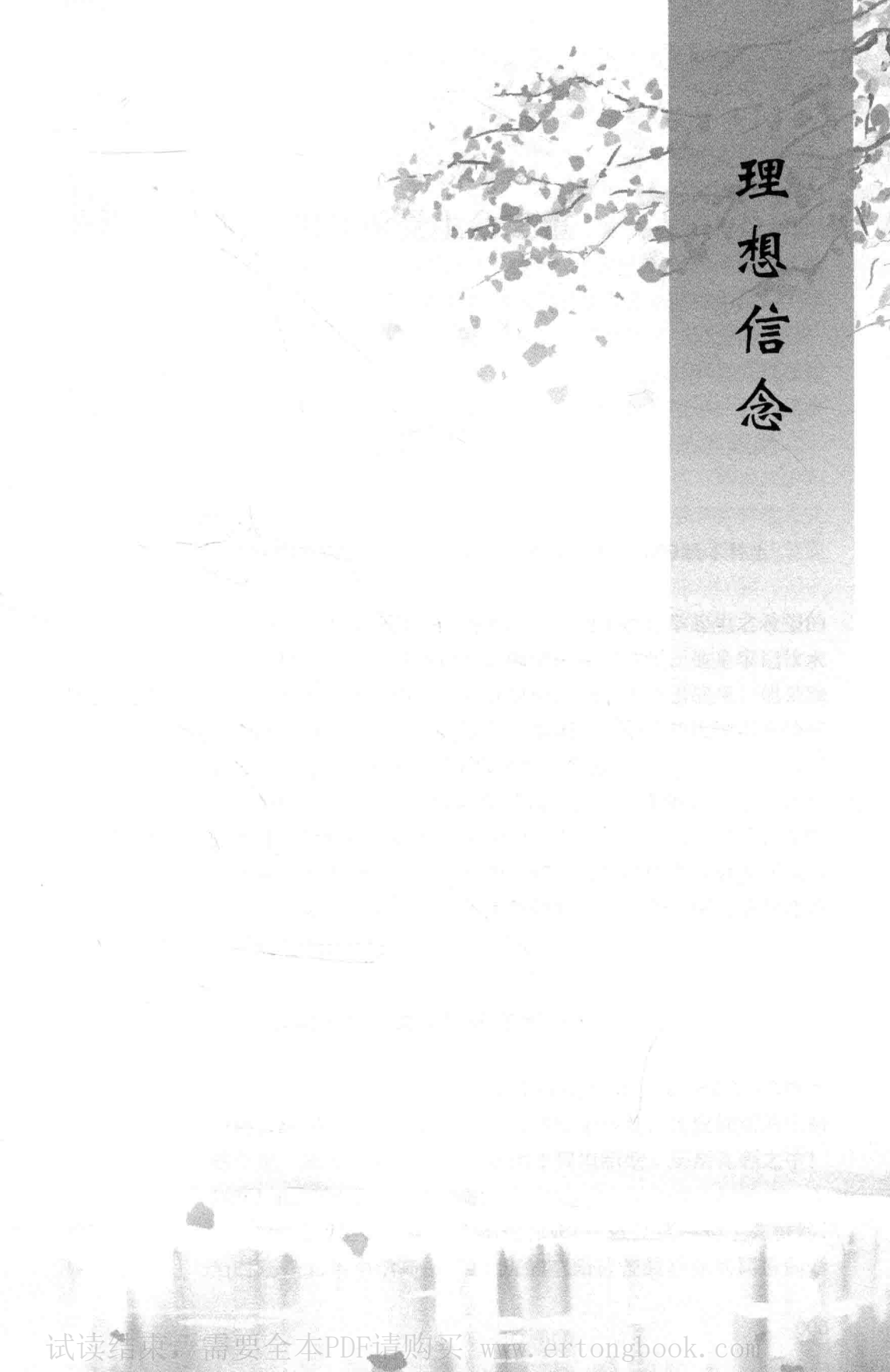
杨诚：读万卷书，行万里路 / 297

古丽尼尕尔·伊沙克：舞咏菁华，以梦为马 / 300

迪丽热巴：美丽的太阳花 / 303

陈子文：青春中国梦——国旗飘扬，职责永在 / 306

李凯歌：我的乒乓家园 / 310



理想信念



李阳：用爱承受生命之重

人物白描：李阳 国际与公共事务学院 2009 级本科生

劫后余生助他人，千磨万击还坚韧，他是举起生之希望的吊瓶男孩；志愿服务洒阳光，温情传递三九暖，他是牢记饮水思源的交大学子；携笔从戎守家国，勤学苦练出战果，他是践行责任担当的当代军人。这就是李阳，一个“处困境不止独善其身，受人恩则思兼济天下”的阳光大男孩。

2013年9月，李阳报名参军入伍，目前在解放军总装备部驻豫某基地勤务站服役。生命中有太多的不可承受之重，李阳却坚持用爱去面对一切、承担一切，将自己的青春融入部队的激情岁月之中，延续着无数人曾经精彩的生命，努力重建那曾经可爱美丽的家乡。

灾后余生，找寻生命之光

时间定格在2008年5月12日14点28分，汶川发生8.0级大地震。瞬间，大地满目疮痍，家园毁于一旦，无数鲜活的生命被夺走，成千上万的伤残者受困于残垣断壁、层层瓦砾之中！国殇！山河齐哀，举国同泣！

“你是我的好兄弟，我不想你死！”就是这一句生死誓约，当时还是北川中学高一（2）班的李阳苦苦鼓励他的同班同学



廖波坚持住，并协助救援人员为廖波输液，最终帮助廖波逃出生天。“吊瓶男孩”由此而来，这是血泪与共、真情相伴的见证，是对生命和爱的最好抒写与诠释。李阳的很多同学、朋友、亲人们在这场地震中被夺去了最美的生命，李阳甚至亲手从学校的废墟中挖出了自己表妹的遗体。这样一个历经大灾难的孩子，他的内心满溢着常人无法想象的悲痛与沉重。

逝者安息，生者坚强。逝去的生命将由活着的人来延续，李阳通过不断调整心态，放开心胸，渐渐重新回到了正常的学习生活当中。

饮水思源，探求生命之源

2010年9月，李阳进入上海交大国际与公共事务学院学习。入校伊始，李阳就开始积极规划自己的大学生活。首先他选择加入了国务学院青年志愿者服务队，成为学院“阳光之家”志愿服务队的组长，坚持每周三下午带领近20位志愿者前往莘庄和颛桥两处智障人士福利中心开展志愿者活动整整两年。至今，颛桥“阳光之家”的负责人还曾经问到志愿者：“你们那个汶川地震的‘吊瓶男孩’，去哪了？他每次回来，都能把这群大孩子们逗得很开心。”在多年的志愿服务中，他把自己想象成一米阳光，尽一己之力，耀一方天地，照亮了需要帮助的人。

大二暑假，李阳带领班上同学回到汶川进行社会实践，想通过自己的努力，结合所学专业探讨家乡灾后重建的问题。回到当时坍塌的高中，看着百废待兴的家乡，他不断叩问着自己如何才能更好地帮助那些受灾后贫穷的家乡同胞。回校之后，他开始思考入伍的事情。

2013年9月，李阳报名参军，如愿成为解放军总装备部驻豫某基地勤务站的一名大学生战士。当时与他同吃同住了三年的室友问李阳“你为什么要选择参军？”，李阳说：“滴水之恩，涌泉相报。部队救了家人乡亲，建设家园故土。如今自己成了解放军，就要当个好兵，为家乡人民争气！”

爱国荣校，弘扬生命之美

训练苦，学习累，但苦中有乐，累有所获。内务秩序井然有序，军事训练进步迅速，体能训练自我加压——这是李阳在部队的生活。随着时间流逝，李阳逐渐褪去学生的青涩，成长为了一名合格的军人。在部队的李阳阳光开朗，

乐于助人。上铺的新兵在锻炼中不慎将脚弄伤，爬上爬下尤为不便，于是李阳主动要求将下铺让给脚受伤的战友，并连续一个多月帮受伤的战友整理内务。李阳擅长街舞，热爱体育运动，在连队组织的第一次篮球比赛中，凭着三分球60%的命中率赢得比赛，荣膺新兵“三分王”称号。作为一名大学生士兵，李阳结合自己的所学专业，制作多媒体课件讲述震后家乡巨变、思考家乡建设与发展。他在台上讲得声情并茂，听众在台下听得全神贯注。凭借优异的表现，李阳被大家举荐为连队小班长，可谓众望所归。2014年1月12日，部队传来好消息——李阳因表现突出，被所在勤务站授予团嘉奖，成为全站唯一荣获嘉奖的新入伍列兵。

李阳目前在部队担任营部通讯员工作。善于思考的他，通过不断地摸索与实践，把连队所有的登记统计、安全工作、政治工作等档案资料 and 具体事务文件进行了规范化与推广。踏实肯干的工作热情，吃苦耐劳的工作作风，让营部领导对李阳赞不绝口。

2015年1月，李阳因为表现优异、刻苦钻研、勤学苦练、踏实肯干、英勇善战、团结战友、工作能力强、军事业务技能过硬，更是被连队评为中国人民解放军2014年度优秀士兵，他用自己的行动充分展示了军人的责任与担当。另外，李阳还在部队递交了入党申请书，积极向党组织靠拢，于2015年6月在部队发展成为一名光荣的中共预备党员。

好儿男戍边卫国挺身投入三军列，优学子能文尚武立志愿为万里城。李阳用自己的实际行动在践行着对生命浓烈的爱，对祖国浓烈的爱。待归来之时，愿李阳脚踏实地学习钻研，投身祖国发展，实现心中重振家乡之梦想。

作者系李锦红

2015年7月24日



殷佳祺：生活最美好的两个字就是“相信”

人物白描：殷佳祺 致远学院2011级本科生

她在学业之路上进行了两次重要的抉择，每次抉择之后，她都能够变得更加耀眼，在男生“一统天下”的致远学院中脱颖而出。她，就是致远学院2015届毕业生殷佳祺——华盛顿大学生物统计学专业博士候选人，兴才奖学金、凯原奖学金、校级奖学金及美国数学建模大赛二等奖获得者。

她说，面对生活中各种措手不及的变化与从天而降的看似翻不过去的大山，一直支持着她走下去的动力，就是相信。她相信自己只要不放弃，总有火光照亮夜行的路，“相信”就是通向黎明之路。

迷茫：“相信”可以做出选择

带着憧憬和梦想，成绩优异的殷佳祺进入了机械与动力工程学院。学院紧张而又忙碌的学习与生活似乎并没有给她带来愉悦和洒脱。当憧憬与梦想和“身心疲惫”的大学生活相撞时，殷佳祺迷茫了。正如她在毕业感言中所说：“我想，人都是渴望被关注、被在乎、被肯定的，忽然间，恐怖感与孤独感一点点袭满全身，然后我突然就迷茫了。现在回想起来，那种恐怖感来自对陌生环境的未知，而孤独感，并非无人同行，更多是来

自心理上的寂寥与不知所措；至于迷茫，就是不知道未来的路在哪里……”机缘巧合，一个看似微小的习惯——查收邮件，迅速改变了殷佳祺的学业之路：她接到了致远学院生命科学方向的面试通知并以优秀的综合测试成绩考入致远学院生命科学方向。

充实：“相信”可以学得更多

对于求知若渴的人，没有比“学得充实”更能让她甘之如饴的事了。殷佳祺从机械动力学院转到致远学院生命科学方向，学科的鸿沟并没有成为她求知探索的障碍，反而激起了她更强大的学习欲望和科研动力。在毕业感言中，殷佳祺写道：“‘贪婪算法’应该可以很好地形容我成长的方式。我总是在极力寻找当前最好的选择来处理眼前的问题，致远绝对是我最好的选择。这里充满年轻且意气风发的教授，拥有精致充实且不乏启发性的课程，还有优秀的同学。生物——以数理为基础的生命科学，换句话说，我可以学得更多，不单单是生物。这样的做事风格延续至今，我总相信，想变得更加优秀，只有付出比别人更多才行；我也知道伤害我们最深的，往往就是付出却看不到回报。其实很多回报就像精灵一样，潜伏在我们看不到的地方，只有你真正需要的时候，他才会出现，成长，然后帮助你……”

瓶颈：“相信”能够认清自我

大二，随着数学、物理等致远学院所有方向学生都必须学习的基础课程结束，殷佳祺已经在学业上崭露头角，再也不是那个“初入致远的小白兔”了。随着知识的累积与课程实践的推进，殷佳祺开始反思“生命科学研究是否适合自己”。她在毕业感言中写道，“我将自己糟糕无措的状态告诉了爸爸，家人真的是自己的避风港，他低沉稳重的声音就像是救命稻草。在他的疏导中，我开始冷静下来，分析当下的情况，是不是真的不喜欢生物？思考后发现，我只是不喜欢用重复实验无法定量的办法解决生物问题，我依然对生命抱有敬畏与足够的好奇，只是不知道用怎样适合自己的方法去探索。”于是，她开始尝试用数学了解生命：用数学演绎生命科学的奥秘；用数学知识了解心电波模型；尝试阅读关于癌细胞扩散的微分方程模型的文献；开始发现数学与生命的神奇融合。“生物背景能帮助我看到微分方程在复杂生命体中的局限性。”她如是说。