

用青春感动青春 在成长中感受**榜样**的力量

# 感动青春

Gandong Qingchun

北京市优秀中学生**成长纪实**

用执着为青春作注脚，用付出让世界为我们**喝彩**，  
生命在奉献中**闪光**。  
用我们的**青春**故事告诉同伴，  
**成长**的精彩在于实现理想、超越自我……

北京市教委德育处 / 编

 北京出版集团  
北京少年儿童出版社

# 感动青春

Gandong Qingchun

虽然在成长过程中要饱受磨难，但那样会更加坚定我们的信心，苦难不是一张床、躺在上面等人帮，苦难只是我们生活的背景，更加衬托我们的自强。我们是一群向日葵部落的孩子，永远在寻找阳光的方向。

——北京市广渠门中学宏志班学生

青春是一首歌，经历是一座山，成长则是一条坎坷而漫长的路……

——全国残疾人游泳锦标赛100米自由泳冠军

北京市石景山中学学生 佟欣

娃娃做科学对很多人来说简直是白日梦，但是，做科学对我来说，就是去践行自己对科学的热爱，对世界的好奇。

——中国科协青少年创新人才培养项目年度优秀成果奖项获得者

北京市166中学学生 王欣

责任编辑：穆怀黎  
策 划：穆怀黎 编 辑：孙文心等  
责任印制：李 钢  
责任校对：李桂庆 孙莹然  
装帧设计： 大新设计工作室 精英  
010-84803033

ISBN 7-5301-1704-1



9 787530 117040 >

定价：15.00 元


用青春感动青春 在成长中感受榜样的力量

# 感动青春

Gandong Qingchun

北京市优秀中学生成长纪实

北京市教委德育处 / 编



北京出版集团公司  
北京少年儿童出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

感动青春：北京市优秀中学生成长纪实/北京市教委德育处编. 北京：北京出版社，2006

ISBN 7-5301-1704-1

I. 感… II. 北… III. 纪实文学—作品集—中国—当代  
IV. I125

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 051777 号

感动青春

GANDONG QINGCHUN

北京市教委德育处 编

\*

北京出版社出版集团 出版  
北京少年儿童出版社

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码：100011

网 址：www. bph. com. cn

北京出版社出版集团总发行

新华书店 经销

北京同文印刷有限责任公司印刷

\*

32 开本 5.875 印张 100 千字

2006 年 6 月第 1 版 2006 年 6 月第 1 次印刷

印数 1—3 000

ISBN 7-5301-1704-1

G·814 定价：15.00 元

质量投诉电话：010-58572393



**他们**是来自校园的道德榜样。带给我们的感动是一种力量，有一种温度，是**心灵**最深处的碰触！让我们更深刻地了解**偶像**的真实含义——没有喧嚣也不需要追捧——他们来自我们身边的校园，他们是我们的同龄人，是我们的**伙伴、同学**……

**感动青春**  
Gandong Qingchun

## 用青春感动青春

为了贯彻胡锦涛总书记倡导的“八荣八耻”社会主义荣辱观的要求，北京市教委策划发起了这次“感动青春——寻找校园‘身边的榜样’”活动，我们希望通过这次活动，促进良好的校园道德风尚的形成和发展，在学生当中树立一批可亲、可敬、可信、可学的道德榜样，用同伴的精神激励青少年学生健康成长。

我读到了来自全市各区县的一批优秀中学生的生动事迹，被这些同学的精神和品格深深感动着。在他们身上，我看到了当代中学生对祖国和人民的情怀；对科学对劳动的热爱；对法纪和社会道德的尊重与自觉维护；对理想信念的执著追求。可以说，这是北京市优秀中学生的群像，也是全市青少年学生的真实缩影，从他们的故事当中，我看到了当代中学生在思想品格上的闪光之处，我也看到，他们正用自己的实际行动践行着“八荣八耻”的要求。

这次活动，对中学生来说，是一次生动而富有意义的实践。通过寻找身边的榜样，学生们了解了许多同伴的感人故事，他们会看到，榜样不是遥不可及的，榜样就在身边。在寻找和发现这些身边榜样的事迹的过程中，我相信，同学们的心灵都会受到震撼，情感会得到净化和升华，他们对人生和理想的追求都会有更明确的方向。

这次活动，也是一次对全体中学生精神上的激励和感染。本书中所选的三十余位优秀中学生及团体的事迹，是在全市各区县推荐的近千个候选事例中筛选出来的，是这次大规模的社会道德实践活动中涌现出来的优秀代表。他们当中，有在“全球青年领袖峰会”上用智慧和行动维护祖国尊严的中学生；也有自立自强，奋斗不息，在苦难的人生背景下挥洒着美好的色彩，成就着自己光明

北京市优秀中学生成长纪实

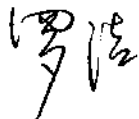
Bei Jing Shi You Xiu Niu Zhong Xue Sheng Cheng Chang Ji Shi

未来的学生；还有热爱科学，执著求索，用自己的科研课题为同龄人造福，为家乡建设贡献力量的少年学子；还有一些普普通通的中学生，他们做着一些平常但是却不平凡的事情，在这些事情背后，他们为了理想和信念执著付出的精神却有着动人的光彩，这些无疑会对当代的中学生产生极大的激励作用。

这次活动，更是一场有着广泛校园基础的道德实践活动。这些来自校园的同伴榜样们，正在以他们的美德故事感动着校园。我相信：同学们乐于接受这样的榜样，因为他们来自身边，亲切熟悉；他们是同龄人，有共同的生活和感受，有着鲜明的时代感。他们最容易被中学生们认同，最容易在中学生中产生共鸣。用青春感动青春，这也是中学生进行自我教育的有效方式。

我希望，通过这次活动，能够对树立良好的校园风气，培养首都中学生健康的精神风貌发挥积极的作用。希望同学们在读过这本书后，能够感受那些感动青春的精神，从这些优秀的同龄人身上汲取榜样的力量，为自己的成长树立正确的人生观和价值观；也希望你们把身边的道德榜样故事告诉更多的青少年读者，用他们的精神激励更多的中学生，让他们投身到践行“八荣八耻”的队伍中来。这是我们策划这次活动和出版这本书的初衷。也是我们所有教育工作者的共同心愿。

北京市教委副主任

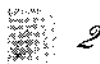


## 目 录

第一章 祖国在我心中.....	(1)
竭尽全力，因为我代表中国.....	(3)
五星红旗在我心中飞扬.....	(9)
永不放弃.....	(12)
第二章 志愿者是幸福的.....	(17)
每个人都可以用行动改变世界.....	(19)
不以善小而不为.....	(24)
苦乐交织的志愿者生涯.....	(28)
请大家跟我读.....	(34)
真心付出，让世界更美好.....	(38)
爱像一阵细雨洒落心底.....	(43)
爱就像种子，谁栽种，谁收获.....	(48)
奉献我们的爱，履行我们的责任.....	(53)
第三章 走近科学，超越自我.....	(59)
用执著做青春的注脚.....	(61)
热爱家乡，从我做起.....	(68)
坚持的意义.....	(72)
在网络的世界里美丽飞翔.....	(76)
通往国际天文奥林匹克冠军的路.....	(81)



<b>第四章 做世界的守护天使</b> .....	(87)
做个环保小先锋 .....	(89)
爱心接力棒 .....	(97)
崇尚道德 感动青春 .....	(101)
成长是不断克服困难的历程 .....	(107)
<b>第五章 超越苦难 成就梦想</b> .....	(113)
青春·责任·生命·感恩 .....	(115)
一个值得骄傲的群体 .....	(122)
我和“1.2”爱心基金的故事 .....	(128)
声音永远陪伴我 .....	(132)
我和我追逐的梦 .....	(138)
像男子汉一样生活 .....	(143)
心里有颗乐观的种子 .....	(148)
展翅飞翔，向更广阔的天空 .....	(153)
<b>第六章 分享美丽心灵</b> .....	(157)
用爱温暖更多的人 .....	(159)
我们一起飞翔 .....	(164)
做“团结互助”氛围的营造者 .....	(168)
我们共有一个家 .....	(172)
青春互助，勇擒歹徒 .....	(178)
<b>编者手记：分享感动</b> .....	(182)





# 第一章

## 祖国在我心中





## 竭尽全力，因为我代表中国

**身边的榜样** 冯笑尘——中国人民大学附属中学（以下简称人大附中）2003级高（15）班学生。曾多年连续担任人大附中年级学生会主席、班长、团支部书记等职务，连续两年被评为海淀区优秀学生干部，多年被评为校级三好学生。曾代表中国应邀参加在美国华盛顿和纽约举行的“全球青年领袖峰会”。

我叫冯笑尘，是人大附中2003级高（15）班的学生。人大附中，是我生活和学习了6年的地方。在这里，我曾多年连续担任年级学生会主席、班长、团支部书记等职务，连续两年被评为海淀区优秀学生干部，多年被评为校级三好学生。清晨，每当我



步入学校的大门时，“尊重个性，挖掘潜力，一切为了学生的发展，一切为了祖国的腾飞”金光闪闪的大字都会映入我的眼帘。在这里，我带着理想与憧憬，勤奋与激情，走过了我的青春花季，我热爱我的学校，热爱我的班级，我愿意为融洽和谐的校园氛围献上自己的一份力量。

让大家共同的朋友是我做学生干部以来最大的理想。我会把这个理想贯彻到每一天中去。

除了安排学校和班级的活动之外，作为学生干部的我，还要经

常组织和策划一些大型的活动，这些活动让我深受锻炼。2004年，我和学生会其他干部一起，组织了一场大型诗歌朗诵比赛，这是我有生以来第一次组织这样的活动。面对巨大的挑战，我全力投入，无论是比赛的初选和复选，还是优秀节目的一次次排练，我都认真地前去观看，提出我的建议与看法，希望能够对优秀节目的进一步提高有所帮助。准备这次活动的近一个月里，我把节目彩排厅当成了我的第二个家。那段时间，下午放学后我常常跑到食堂，用一碗粥填饱肚子，然后就立刻赶到排练场，用笔和本认真地记录下每一个节目的优点、特点以及不足。排练结束后，我经常和老师、其他干部一起讨论比赛的事情，每天晚上10点多才能回家，而到回家后又要安排第二天要进行的工作。

工作确实很累，但是我却充满了激情与动力。这激情与动力的来源就是我的学校、我的老师，更重要的是我身边的同学。他们在期待一场精彩的朗诵比赛的诞生，还有那些参加比赛的同学，他们是那么认真地排练，一遍遍练习自己朗诵时的发音和语调，他们的一切令我感动，也使我能量倍增。

正式比赛那天，当观众最后一次长时间雷鸣般的掌声宣告着比赛圆满成功时，每一个为它努力过、投入过的人的眼中都闪烁着激动的泪花。光临比赛现场的校长、评委老师也都认为它太完美了，在同学中反响更是十分强烈。

面对工作上一个个困难、一个个挑战，我始终有一个坚定的信念，那就是：竭尽全力做到最好，我一定可以的。像这样的活动，学生会组织了很多。无论是集体舞大赛，还是组织全年级研究性学习的课外实践，每一项活动对我来说都是一次全新的挑战。然而我的信念让我下定决心：我要为举办人大附中最精彩、最出色的校园活动而释放出自己全部的能量，我要为身边的同学留下最美好、最值得留念的中学记忆而投入自己全部的力量。我因此奋斗着，并因

此而快乐着。我十分感谢我的学校、老师给我的这些锻炼机会，让我和其他学生会干部组成一个团队，并肩努力，并最终获得成功。

## 因为我来自中国

2004年，人大附中的友好学校——美国菲利普斯学校邀请5位同学赴美进行为期两个月的交流活动。我从众多的候选人中脱颖而出，成为应邀者之一。我知道自己又将面对一个新的挑战。

我和另外4位同学在带队老师的带领下，来到了美国菲利普斯学校。我选报了一门连美国学生都认为英语难度很高的课程。第一次考试，报这门课的唯一一个外国人——我，就考了全班的最后一名。这对我来说是一个不小的打击，我甚至考虑是否调换为比较简单的课程。我的心理压力并不是害怕我成绩不如美国学生，而是担心美国人如何看待这个来自中国人大附中的代表。美国学生们在注视着我，人大附中的老师、同学们在注视着我。最终，我没有改变课程，而是改变了我自己。

我把每天睡觉的时间由晚上11点变为凌晨1点，每天起床的时间由早晨7点变为5点。当我精疲力竭的时候，我总是对自己说：竭尽全力，你一定可以的。经常，我晚上的睡觉时间就是在书桌上趴着度过，两眼被熬成了国宝熊猫的样子，这也许更能代表我是来自中国。

我被我的美国室友称为“疯狂”，就是凭着这点疯狂，在交流活动结束的期末考试中，我的一个单项成绩不仅拿到了全班唯一一个满分，我的总分也在选报这门课的100多名美国学生中名列前20名。我的美国老师在他写给人大附中关于我的鉴定信中说：“他的精神感染着我和他身边的同学们……最终他取得了惊人的进步……他让我们看到了人大附中学生优秀的综合素质，以及中国中学生的一种奋斗精神……拥有他在这里是我们的荣幸……”班里很多的同

学都向我表示祝贺，同行的几个中国同学也都说我为人大附中争了光，为中国人争了光。

“竭尽全力，我一定可以的。”这句话我已经对自己说过了无数次。生活和学习并非坦途，挑战与困难充满了我的高中三年。我曾体味辛酸，曾经沮丧，但我从未被困难吓倒。因为我相信，竭尽全力，我一定可以。就这样，我战胜了一个个困难，跨过了一道道坎坷，穿过了一丛丛荆棘，为自己的人生留下了回味无穷的高中记忆。

### 全球青年领袖峰会上的交锋

6 我的理想是成为共和国的一位外交使者，向全世界展示我的祖国的风采。为此，我有幸参观了我国驻美国纽约、洛杉矶和我国驻意大利的使领馆，以及中国驻纽约联合国总部代表团，亲眼目睹了外交工作者为提高中国在国际舞台上的地位而不懈努力。这是他们给我上的一堂生动的思想政治课，教导我心怀祖国和人民，为振兴中华而奉献自己的一切。

2005年7月，我应邀参加在美国华盛顿和纽约举行的“全球青年领袖峰会”。活动云集了来自世界各地近400位优秀的青年领袖代表，大会全部用英语交流，代表们一起探讨领导能力、国际事务和各国国情等问题。在活动开始的第一天，所有与会代表都要轮流走到大家面前，作自我介绍，并简短地介绍一下自己代表的国家。在我的介绍词中，我用英语说道：“我来自一个遥远而文明的国度——中国……那里有总量占全球13%的经济……当然，还有世界上最多的人口——我就是其中之一……”我的介绍让我迈开了走到外国人中去并让外国青年领袖了解中国的第一步。

我代表我的国家，我因我的国家而骄傲、自豪。每天早晨起床以后，我都面对镜子认真地穿上西装，打好领带，还特别在西装外

面别上一枚中国国旗胸牌。我走出房间，来到了各国学生中间，我所代表的就是我的祖国了。

一开始，一切似乎并不顺利。面对某些西方国家代表对中国的偏见，面对少数代表无端指责中国人权现状的激烈言辞；面对一些别有用心的美国代表高唱“中国威胁论”的荒谬论调，我，作为一名中国的代表，感到十分气愤；同时，我也很压抑。“我一定要做点什么！”我知道我要维护祖国的尊严，我夜不能寐，唯一解决问题的方法，就是向全体代表展示什么才是真正的中国。

3天以后，我向组织者申请半小时的陈述时间。那天，我拿来准备好的“中国结”、京剧脸谱、剪纸等发放到会场传阅，希望让更多的人有兴趣去了解中国悠久的历史 and 深邃的文化。之后，我激动地对大家说：“中国是一条沉睡的巨龙，今天，她醒来了……我们欢迎外国对我们增强了解，这样，才会有更多的人相信中国的发展是和平崛起，相信中国的人权现状正在改善，相信海峡两岸的民众盼望统一的热情……”我的发言纠正了他们对中国的偏见，赢得了全场的掌声。会后，有20多位外国代表与我交流他们的想法。其中一位英国代表说，正是由于他的“愚昧和无知”差点让他失去了了解这个伟大文明古国——中国的机会，他甚至说他会在大学选修中文，这样才好多读中文书来了解中国。

最终，我荣幸地获得组织者颁发的全球青年领袖峰会“青年领袖奖”。在组织者的评定中这样写道：“他有出色的领导才能，他打开了让世界了解中国文化的一扇窗户……他是一个来自中国的使者，让世界更加了解他伟大的祖国……我为拥有他作为这次活动的一员感到骄傲。”

当我离开纽约踏上飞往北京的国航飞机前，几十位外国代表一一与我拥抱送别。每当我在联合国总部门前看到迎风飘扬的中国国旗时，我都无比的激动和自豪。我知道，我代表的是中国。在这

里，我面对挑战与困难，没有选择退缩。通过一个多月的交流，我也深深地体会到，中华文明并未被西方人广泛了解，随着中国的和平崛起，误解与偏见还普遍存在。我作为一个中国的代表，急切希望能够让外国朋友了解真正的中国。

从纽约回来以后，我主持了人大附中开学后的第一个升旗仪式。当看到五星红旗冉冉升起，听到面前4000多名同学自豪地高唱国歌时，我激动地迸出了泪花。那种复杂的心情实在难以言表。

我的心情久久不能平静，深深地感到我们这一代青年肩负着振兴中华的使命，将爱国的情怀化为努力学习的动力，以备长大后投身祖国的建设，这是我内心最强烈的愿望，我将为之奋斗不已。

我的一切进步都得益于素质教育。因为有了祖国的培育，父母的教导，学校的培养，我才有了一点一点的进步。他们培养了我全面的素质，为我的成长提供了一片沃土。我心中充满了感恩。有了他们给予我的信任，我充满了信心与力量，去不断攀登人生新的高峰。