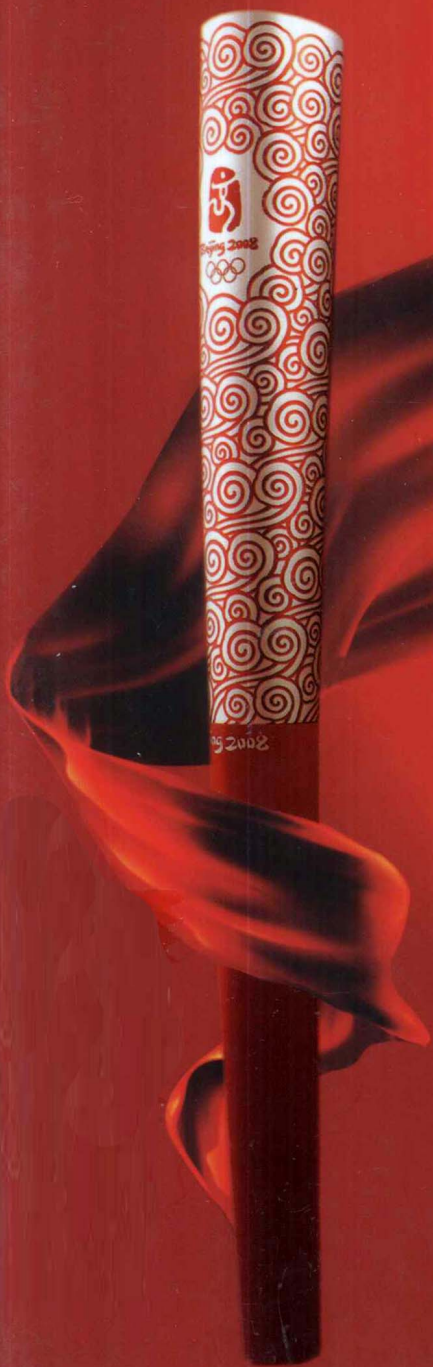


大学生思想政治教育导航

# 榜样

姜德春 主编



 吉林大学出版社

大学生思想政治教育导航

# 榜样

主 编：姜德春  
副主编：于永亮 李长青  
编 委：李明春 牛 飏 付永哲 赵 睿  
万 众 裴浩淋 田 歌 倪浩军  
张立苹 卢 迪 钮 薇 马海燕  
王 童 庄延鹏 李欲晓 孙多权  
陶 金 吴伊静 张 剑 刘俊涛



 吉林大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

榜样 / 姜德春主编. -- 长春: 吉林大学出版社,  
2010.11

ISBN 978-7-5601-6598-1

I. ①榜… II. ①姜… III. ①吉林体育学院-教师-  
生平事迹②吉林体育学院-学生-生平事迹

IV. ①K825.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第213496号

书 名: 榜样  
作 者: 姜德春 主编

责任编辑、责任校对: 刘冠宏 卢婵  
吉林大学出版社出版、发行  
开本: 787 × 1092毫米1/16  
印张: 25 字数: 330千字  
ISBN 978-7-5601-6598-1

封面设计: 孙明晓  
吉林省金山印务有限公司印刷  
2010年11月 第1版  
2010年11月 第1次印刷  
定价: 39.80元

版权所有 翻印必究  
社址: 长春市明德路421号 邮编: 130021  
发行部电话: 0431-88499826  
网址: <http://www.jlup.com.cn>  
E-mail: [jlup@mail.jlu.edu.cn](mailto:jlup@mail.jlu.edu.cn)

# 序

一个团队能在有限的时间内做出一件“感动”大家之事，很了不起。最近，我院学生工作处做了一件颇有创意之事。他们把吉林体院多年来培养的“优秀辅导员”“运动冠军”“十佳大学生”和“自立自强典型”的先进事迹结集出版，定名为《榜样》。我阅读了《榜样》中的先进事迹，深为他们有坚定信念、远大理想、高尚情操而自豪；为他们团结协作、关爱同学、关怀他人而感动；为他们不惧挫折、勇于实践、自立自强而欣慰；更为他们超越自我、追求神圣、奉献社会而骄傲。他们是学院的“脊梁”，是我院的精神“支柱”，是学院“厚德博学，育人夺标”的办学理念及其实践成果的最集中体现。

法国作家卢梭说过：“榜样！榜样！没有榜样，你永远不能成功地教给学生以任何东西。”本书中每一个人都是我院师生的榜样，他们身上的共同特点就是用行动证明自己，影响他人，共同进步。这就是榜样的力量！我希望他们能再接再厉，用自己的实际行动感召和影响身边更多的人，响应时代的呼唤，做富有“大爱”的社会主义的建设者和接班人。也希望广大师生以他们为榜样，修身立志，为祖国和人类做出应有的贡献！

我们要以《榜样》出版为契机，在学院开展一场比、学、赶、帮活动。学什么？比什么？我们身边的榜样已用他们的行

动，从各个不同的侧面进行了诠释。让我们以榜样为力量，唤醒和释放出人沉睡的善意和创意，践行“创新、执著、善治、共赢”的体院精神，以此“传承人类文明，承担社会责任”，为“文化兴院”，把祖国建设得更加美好而努力奋斗！

吉林体育学院党委书记 院长

宋继新

2010年11月8日

# 目 录

十佳大学生 .....	1
我是男儿当自强	
——2009年度十佳大学生尹德华 .....	3
永不言悔 永不言败	
——2009年度十佳大学生刘雪菲 .....	10
无悔的选择 执着的追求	
——2009年度十佳大学生张锐 .....	14
壮志在我胸	
——2009年度十佳大学生许大文 .....	21
用行动诠释党员的责任	
——2009年度十佳大学生杜杨 .....	27
鹰击长空 展翅翱翔	
——2009年度十佳大学生高翔 .....	34
要做时代的领跑者	
——2009年度十佳大学生徐晓玉 .....	39
天道酬勤	
——2009年度十佳大学生赵耀 .....	44
人生没有停靠站	
——2009年度十佳大学生李欣 .....	49
选择自己的路 坚定地走下去	
——2009年度十佳大学生马雪莹 .....	53
带着理想扬帆远航	
——长春市2009年度十佳大学生、吉林体院 2008年度十佳大学生孙宪龙 .....	59

在路上	
——2008年度十佳大学生鄂美蝶	65
付出总有回报	
——2008年度十佳大学生黄旭	69
要做不知疲惫的登山者	
——2008年度十佳大学生刘强	73
让青春无悔	
——2008年度十佳大学生伊剑	78
体育——我的生命之缘	
——2008年度十佳大学生张瑜	82
在挑战中感受快乐	
——2008年度十佳大学生张春辉	87
耕耘只为心的田野	
——2008年度十佳大学生袁磊	90
为梦想插上翅膀	
——2008年度十佳大学生赵增银	94
在大学的圣殿充实人生	
——2008年度十佳大学生孙敏思	99
<b>冠军之路</b>	103
相信自己 相信实力	
——散打运动员鄂美蝶	105
铁拳击破九重天	
——拳击运动员李金子	109
为理想而战	
——武术散打运动员李响	112
北京奥运之梦	
——自行车运动员郭爽	116
东北虎王	
——原东北虎篮球队孙军	119

刚柔并济展英姿	
——花样滑冰运动员李成江 .....	125
冠军光环下的平凡生活	
——自行车运动员王庆芝 .....	128
随风奔跑 理想腾飞	
——跨栏运动员孟岩 .....	132
让梦想成真	
——短道速滑运动员袁野 .....	135
人生不再独自前行	
——自行车冠军赵海娟 .....	139
取胜之道在我心	
——射击运动员徐丹 .....	142
金牌的重量	
——摔跤运动员于涛 .....	147
拼搏的足迹	
——摔跤运动员毕建明 .....	153
亚洲女铁人的魅力	
——田径运动员董玉萍 .....	156
冰上巾帼展翅飞	
——原国家短道速滑运动员李金艳 .....	159
金牌背后的故事	
——举重运动员张晓丽 .....	166
被爱呵护的冠军	
——射箭运动员王晓竹 .....	169
与体育结缘	
——田径运动员李国君 .....	173
中国短道速滑第一人	
——短道速滑运动员郭红茹 .....	176
活出不一样的人生	
——举重运动员樊宏生 .....	179



无悔青春	
——短跑道速滑运动员冯凯 .....	184

## 自强之路 .....

189

给自己一个舞台活出精彩	
——自立自强典型安井生 .....	191
活出精彩的自我	
——自强不息典型冯振宇 .....	194
成长岁月	
——自立自强典型姜艳红 .....	202
成就梦想	
——自立自强典型姜咏 .....	206
人生精彩在于拼搏	
——自强自立典型刘延峰 .....	209
风雨后的彩虹	
——自立自强典型马会宝 .....	213
酸甜苦辣 品味人生	
——自立自强典型齐云健 .....	216
“人”穷“志”不穷	
——自立自强典型曲晓波 .....	220
坚强的理由	
——自立自强典型石丹凤 .....	229
用信念撑起梦想的天空	
——自立自强典型史凤国 .....	234
花开的声音	
——自立自强典型孙佳璐 .....	239
风雨彩虹 无怨无悔	
——自立自强典型田冬梅 .....	242
勤奋——成就梦想	
——自立自强典型王建海 .....	245

追梦的季节	
——自立自强典型王荣波	249
梦想之歌	
——自立自强典型张春梅	251
经历,人生的特殊财富	
——自立自强典型张英平	254
<b>辅导员之路</b>	263
绽放爱的花朵	
——体育系辅导员张立苹	265
执着来自信念 奉献源于热爱	
——运动系辅导员信玲玲	269
让教育因爱而精彩	
——体育系辅导员庄慧慧	274
因平凡而自豪	
——武术系辅导员余洋	278
丹心铸师魂 青春谱芳华	
——竞技教育二系辅导员马海燕	281
在阳光灿烂的教育之路上快乐前行	
——运动系辅导员孔繁明	287
真情书大爱 行动谱华章	
——冰雪系辅导员吕艳飞	291
无声的关爱伴随我们一同成长	
——体育系辅导员耿懋	296
倾情育人结硕果 平凡岗位显奇葩	
——运动系辅导员王铭宇	301
我的辅导员之路	
——人文系辅导员崔大勇	305
用真诚换真心 做学生的贴心人	
——公寓管理科科长李欲晓	309

尊重与情感是开启学生心灵的两把钥匙	
——武术系党总支副书记牛飏	314
激情谱写青春的赞歌	
——运动系辅导员王世杰	319
用爱心、细心、耐心帮助学生走出自卑的阴霾	
——运动系辅导员王童	323
阳光下的爱	
——体育艺术表演系党总支副书记田歌	327
为了学生，勇于奉献	
——冰雪系分团委副书记刘俊涛	334
春雨润物细无声 倾情育人尽职责	
——运动人体科学系分团委书记倪浩军	340
铿锵玫瑰	
——原学院团委书记徐淑红	346
阳光总在风雨后	
——原体育系辅导员徐文峰	356
宝剑锋从磨砺出	
——原体育系党总支副书记张中军	360
“爱的教育”为辅导员工作奠基	
——原武术系辅导员张雷	365
让每名学生都成为发光的星星	
——原体育系辅导员范红	369
做学生成长的引路人、知心人	
——原体育系辅导员尹锋	373
钟爱事业 育人为本	
——原武术系辅导员次春雷	379
走完第一步 跨出第二步	
——原运动系辅导员张广宇	387

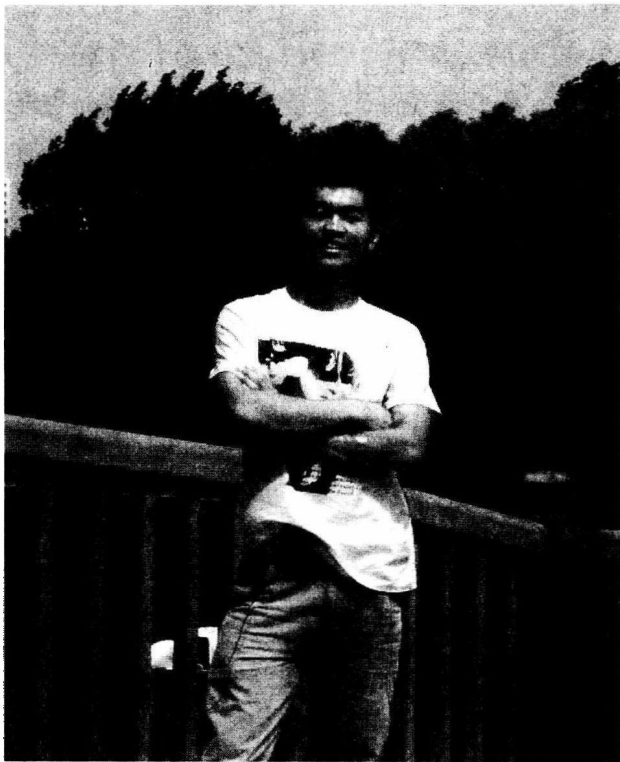


# 十佳大学生



## 我是男儿当自强

——2009年度十佳大学生尹德华



尹德华，男，武术系2007级学生，院学生广播站站长、记者团团长。2009年“国家励志奖学金”获得者。曾获长春市优秀学生干部、学院“五自之星”、吉林体育学院优秀学生干部、优秀学生干部、大型活动先进个人等称号。

评审委员会颁奖词：

尹德华：德字为先，璞玉无华。父亲早逝，母亲多病，使一

个贫困的家庭更加千疮百孔，而他怀揣梦想，不畏艰难，用男人的双肩扛起家庭的重担，大学三年，勤勉求知，直面挑战。立足学生记者团，服务师生，无私奉献。生活中哪怕面对人生瀚海里的滔天巨浪，他也敢于扬帆起航，用自强不息的奋斗去诠释母校“厚德博学，育人夺标”的办学理念，续写当代大学生人格的尊严。

尹德华，武术系2007级防卫班学生。冰心说：“人们总是惊羡花儿的美丽，却不知道现实的惊艳背后是一段载满荆棘的路。”是的，花儿的美丽是花蕾苦涩后的绽放，也是花儿直面逆境的拼搏。人也一样，惟有在逆境中自强不息的人才能成为百花之中最幽香的一朵。

二十三年前，尹德华出生在柳河县三源浦镇尹家村一个贫困的农户家庭，父母都是农民，没有经济来源，只靠几亩薄地维持生活。尹德华和姐姐上学后，使原本就已贫困的家境更显拮据。常言道：穷人的孩子早当家。记得很小的时候，他就有了和大人同样的那一份简单而又必须承担的责任和改变命运的决心。

读小学的时候，尹德华就已经学会了做饭、洗衣、割草、喂猪、种地这些家务和农活。每当尹德华看见父母在地里汗流浹背干活的时候，他的心就有异常的滋味，因为他早早体会到了生活的艰辛，于是尹德华暗暗立志：我要走出大山，用我自己的双手改变我的命运。

带着这样的理想，尹德华走进了初中的大门，这对于别人来说可能是一段快乐而又美好的少年时光，他却偏偏得不到这份幸运。虽然他一直努力学习，毫不动摇自己的理想，可是命运似乎总要和他开那么一个不大不小的玩笑。在中考前的一个月，父亲被诊断为胃癌和食道癌，并已是晚期。得知这个消息，妈妈抱着他和姐姐，三人痛哭……是乡亲们的捐助和亲戚们的关心，才使爸爸的手术顺利完成，是他们的爱心和善良滋润了尹德华本已苦涩的心灵，也让他对社会这个大家庭充满无限的感激。从那时

起，尹德华铭记起“滴水之恩当涌泉相报”那句老话，发誓要用自己的努力和拼搏回报亲人，回报社会。

爸爸手术后虽然挽回了生命，但却丧失了劳动能力，家中只有母亲一人维持生活。面对这突然的变故，尹德华突然觉得自己长大了许多，他在心里对自己说，“我是男儿当自强，我要撑起这片天。”从此，尹德华利用一切业余时间打工挣钱，为体弱的母亲和生病的父亲分担生活的压力，为这个家担起生活的重担。从此，他把所有的苦和累都深深埋藏在心里，用坚强的微笑藐视命运的坎坷与羁绊。

在高中时，学校在了解尹德华的家庭情况后，安排他到食堂洗碗，免去了他的饭费和学费。为此，尹德华感谢学校和老师们的关心，放弃了一切可以娱乐的时间，加倍努力学习，获得了学校的一等奖学金和优秀班级干部、三好学生等奖项。同时为了减少家里负担，尹德华晚上又找了一份搓澡的工作，一干就是三年。由于学习和生活压力过大，加上劳累过度，尹德华几次晕倒在澡池里。然而，他还是咬牙坚持着，拼搏着，奋斗着……可是，不幸再一次降临了，就在尹德华高二会考的关键时刻，爸爸病情突然恶化，虽全力抢救，但还是永远地离开了他和妈妈……

尹德华再也承受不住这样的打击，觉得生活没有了希望，精神几近崩溃的边缘。那一刻，尹德华觉得自己的坚强已变得毫无意义；那一刻，尹德华觉得命运对他是如此的不公。他迷茫，他无助，他不想再上学了。得知尹德华的情况后，老师、同学和社会各界人士在经济和精神上给予了他无私的帮助，使他重新振作起来，回到学校学习。为了回报学校对他的帮助，尹德华更加努力学习，参加丰富的校园文化生活，多次成功举办了“篮球赛”“足球赛”“趣味运动会”“演讲大赛”等活动，得到了老师和同学们的好评。

2007年尹德华以优异的成绩被吉林体育学院录取，盼望已



久的大学梦终于实现了。可是他却没有时间去体会考上大学的欣喜与快乐，而是四处寻找打工的机会，挣学费和留给母亲的生活费。尹德华在一个工地找到了活儿干，每天早晨四点开始上工，时常加班到凌晨，手磨出了血泡，脚掌被水泥烧出了口子，每天夜里都疼痛难忍，泪水渗透了枕巾，一次次把泪水和痛苦咽到肚子里，他咬紧牙关坚持着，当他拿到这份用辛酸和痛苦赚来的工资时，心中的滋味难以用语言形容，拖着疲惫不堪的身体欣喜跑回家，与母亲相拥而泣，尹德华在心里默默地对天堂里的父亲说：爸爸，我没有辜负您的期望；爸爸，我会替您照顾好妈妈。

来到学院之后，尹德华深知学习是他的本分，同时还要努力培养自己各方面的能力，尽自己所能多承担一些工作，可是，无论这两方面多么紧张，需要付出多少时间和精力，他都要留一部分时间去打工，假期的休闲娱乐对于他更是不敢奢望，因为母亲劳累过度加上精神压力过大，得了脑供血不足，心脏又不好，已没有了劳动能力，他的学费、生活费要自己来赚，还要每月按时给母亲寄药费和生活费。所以，在他人休闲娱乐的时候，他在做家教；在别人休息睡觉的时候，他在贴广告，送报纸，送快餐，在商场做促销员，在挥汗如雨地为人搬家。

感谢生活给了尹德华这些磨难，磨难中练就的刚强让他可以从容应对各种困难，在接触社会的过程中也使自己的人生阅历更加丰富，这些都为他做好记者团工作奠定了坚实的基础。

刚进入学院学生广播站工作的时候，身为机务员的尹德华，每天5点就起床去广播站收拾卫生，整理机器，早操训练结束再赶到广播站配合播音工作，经常来不及吃早饭，无论任何时候加班加点工作他从不叫苦从不喊累，还经常帮其他同学做些力所能及的工作，也正是凭借这种踏实肯干任劳任怨的精神和态度，才能从一名普通的机务员成长为广播站站长。从任站长那天起，尹德华就给自己压了更重的担子，带领一个团队共同发展和进步远比