



青春 榜样

——北京物资学院优秀学子的
知 / 行 / 思

主编◎庞 波 吕亚鹏



 中国财富出版社
CHINA FORTUNE PRESS

青春榜样

——北京物资学院优秀学子的知行思

(第二辑)

主 编 庞 波 吕亚鹏

中国财富出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

青春榜样：北京物资学院优秀学子的知行思．第二辑 / 庞波，吕亚鹏主编．—北京：中国财富出版社，2016. 8

ISBN 978 - 7 - 5047 - 6190 - 3

I. ①青… II. ①庞… ②吕… III. ①北京物资学院—校友—生平事迹
IV. ①K820. 7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 142978 号

策划编辑 禹 冰

责任编辑 禹 冰

责任印制 何崇杭

责任校对 梁 凡

责任发行 敬 东

出版发行 中国财富出版社 (原中国物资出版社)

社 址 北京市丰台区南四环西路 188 号 5 区 20 楼 邮政编码 100070

电 话 010 - 52227568 (发行部) 010 - 52227588 转 307 (总编室)

010 - 68589540 (读者服务部) 010 - 52227588 转 305 (质检部)

网 址 <http://www.cfpress.com.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京京都六环印刷厂

书 号 ISBN 978 - 7 - 5047 - 6190 - 3/K · 0213

开 本 787mm × 1092mm 1/16 版 次 2016 年 8 月第 1 版

印 张 5 印 次 2016 年 8 月第 1 次印刷

字 数 98 千字 定 价 45.00 元

版权所有 · 侵权必究 · 印装差错 · 负责调换

编委会

顾问：宋晓欣

主编：庞波 吕亚鹏

副主编：张达 耿云飞

编写成员：陈颖 高晓卉 吴徐琨 高尚萱

王珣 王思萌 孙大坤 郝鹏

葛璟 温泉 姚思洁 金悦

徐帆迪 黄子晨 岳跃 逯文静

田一鸣 田雪 方圆 宋旻

序 言

青春，多么美丽的字眼，一年一度。

它是孩提望眼欲穿的自由；

是青少年无所畏惧的拼搏；

是中老年用奋斗书写的回忆。

青春的火，炙热，仿佛燃尽所有；

青春的歌，高昂，仿佛震破苍穹；

青春的我们，轻狂，仿佛不懂流年。

青春榜样们，

最可贵的是跌倒了爬起来，而是爬起来之后无畏风雨，
继续前行。

这里有坚信出生是命运，生活就是战胜命运的自强先锋；

这里有苦心钻研，探索未知的科研先锋；

这里有不计回报，传递温暖的公益先锋；

这里有台下斩断荆棘，台上散发光芒的文艺先锋；

这里有不顾伤痕与泪水，在运动场上勇往直前的体育先锋。

在他们心中有希望，有梦想，

他们坚信，这条路通往他们想要到达的彼岸。

他们的青春不留白；

他们用激昂的歌声向世界宣布他们所向披靡；

他们用胸腔的震动提醒自己前所未有的艰险。

他们是世界的冉冉升起的朝阳；

他们是撼动苍穹的中坚力量；

他们是青春的榜样，是奏响青春乐章的跳跃音符；
他们是青年人的榜样，带给世界光明与希望。

他们是最动人的代名词——青春，
他们是力量的源泉——榜样，
他们就是我们身边的青春榜样！

庞 波

目 录

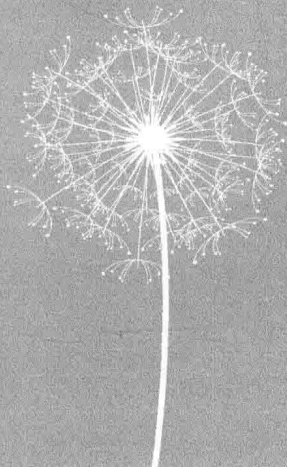
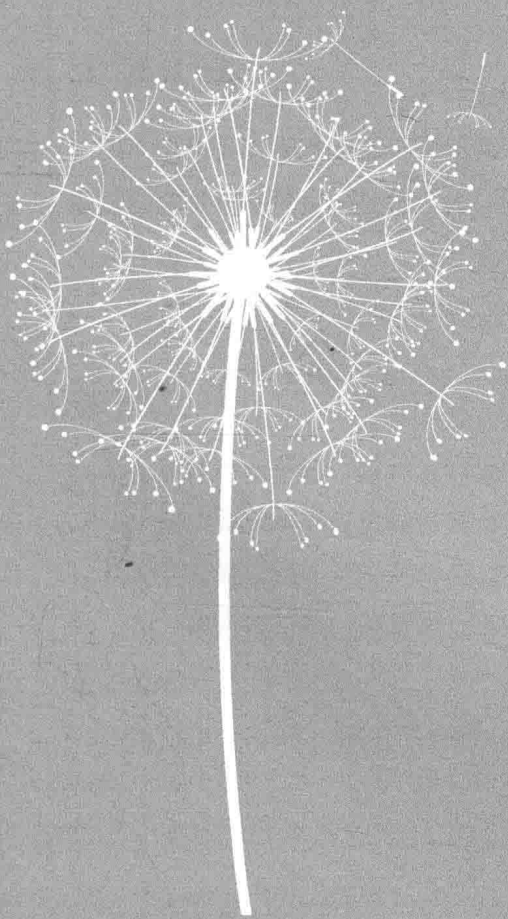
第一部分 青春榜样

自强先锋——毛宁	3
毛 宁	3
科研先锋——刘伟强、赵陈怡	5
刘伟强	5
赵陈怡	8
公益先锋——耿云飞、韩傲	11
耿云飞	11
韩 傲	14
文艺先锋——王梦煊	18
王梦煊	18
体育先锋——梁曼丽、刘杰	21
梁曼丽	21
刘 杰	22
青春榜样团体——物友递	25
物友递	25

第二部分 志愿者风采录

我们说	31
志愿者	31
我们在	33
学校简介	33
校训——厚德博学，笃行日新	36
我们是	37
志联简介	37
部门介绍	37
表彰办法	39
志愿服务时间管理办法	39
分会介绍	39
主席团寄语	41
十佳志愿者	42
我们行动	54
关于物流学院“阳光爱”自闭症儿童关爱中心志愿项目基地的采访	54
用爱心铺就成才之路	55
缘分使然	57
书香中国优秀志愿者	61
志愿者就是这么简单	62
我为祖国而奉献	64

第一部分 青春榜样



自强先锋——毛宁

天行健，君子以自强不息。

人生的磨炼，是我奋斗的基奠，

自强者未必都能够成功，而“不自强者”成功未之有也。

既然理想的种子已经撒下，

那么在汗水的浇灌和心血的培养下，我必将获得一定的收获。

自强自主自立，永立于风雨中，

不怕风吹雨打，做一棵百年之材的大树！

我是毛宁，我是自强先锋！



人物介绍

毛宁的言谈举止永远都给人一种积极向上的热情，她并没有把自己大学四年里取得的成就挂在嘴边，在她看来，个人获得的奖项永远比不上完成这些事情背后的意义。在她对自己过往学习生活的总结中，我们不难看出学校领导选取她作为“自强先锋”以激励全校学生的用意所在。

实践经历

毛宁从大一开始，就给自己制订了详细的计划表，不仅仅在学习上对自己严格要求，生活中也早早通过接触各种各样的兼职工作来锻炼自己的能力，她自豪地表示自己从大一开始就没有再向父母要过一分钱生活费。虽然在日常生活中给自己排满了兼职工作，但是毛宁依然坚持参加很多学校里组织的公益性活动，甚至主动承担起活动组织者的重任。

她对于“自强”两个字有着自己独到的见解，她认为同学们无论是选择“考研”



还是“创业”，或者是“兼职”都是“自强”的一种，重点在于所选取的目标是否能帮助自己提高能力，如果正在做的事情给本人带来的负面影响过高，哪怕是再赚钱，也不能算作“自强”。

“我在挑选兼职的时候更倾向于那些能够跟自己所学的专业相结合并可以提高自己能力的工作。不要仅仅盯着每天可以赚到多少钱，而是应该将眼光放在长远的未来职业规划上。”而如今毛宁在电子商务相关工作中表现出的超高素养，还得归功于她四年大学生活里一次次实习兼职的锻炼。只有丰富自己的专业知识和实习经历，未来在面对用人单位的时候，才可以充分展示自己的专业水平和过人的职场经验。

“虽然我的家庭很普通，但我很小的时候就非常自主，能够安排好自己的学习和生活，我的父母没有特别多地担心过我，而在我上了大学以后，我通过自己的努力甚至可以保持定期给家里寄些钱回去。”确实，现在大学生虽然已经成年，但更多的人还是依靠辛勤工作的父母给以经济支持，很少有人能够真正做到经济独立。但是在这点上，毛宁无疑是给大家树立了一个良好的学习榜样，告诉大家通过自己的努力做到给家庭减轻经济负担是完全有可能的。

我想说

“临近毕业了，我想给自己的学弟学妹们多啰唆几句，你们不一定非要像我一样给自己找这么多的兼职工作，你们当然可以选择把每天的业余时间用在准备四六级英语或者研究生考试上，这都没有问题。但是一定要在心里告诉自己，这条路是自己真的愿意坚持下去的路，并且可以给自己带来许多收获，自己也乐在其中，这就足够了。同时也希望每个学弟学妹们可以在大学里收获一段轰轰烈烈的爱情，有那么几次说走就走的旅行，结交到自己志同道合的哥们或闺蜜。‘自强’两个字不是枷锁，而是一种生活态度，生活态度只是决定了你想要什么样的生活，但并不完全决定你的生活质量，在大学四年里还是应该享受这人生中最美好的青春。最后，也欢迎学弟学妹们私下里来找我交流一下，很愿意跟大家分享我的很多感悟。”就像毛宁说得那样，四年大学生活里我们有权利去选择自己想要的未来，这都无可厚非，只要保证这条路的方向是正确的就好了。但我们在学习与工作的同时也不能忽略了身边的同学、朋友、恋人，正是因为他们的存在，才有了我们完整的青春。青春就是应该享受美好的岁月，如果我们错过了它，它不会再回来。

享受过，努力过，获得过，同时也失去过，但我们不卑不亢，不以物喜，不以己悲，认真在自己选择的道路上坚持走下去，最后无论结果如何，我们度过了无怨无悔的四年。

（记者：马 亮）

科研先锋——刘伟强、赵陈怡

你只闻到我成功果实的芬芳，却没看到我汗水淋漓的迷茫。

不是每个人都能在别人玩乐时寝食难安苦钻研；

不是每个人都能耐得住寂寞，守得住清心；

正如不是每个人都愿意为了自己的梦想而一往无前，不去理会周围的繁华纷扰。

生命中并非只有眼前的一片天空，攀过高山之时，

就可以在更广阔的天地中寻找人生的价值。

而我，一直在路上。

大家好，我是刘伟强，我是赵陈怡，我们是科研先锋。



人物介绍

刘伟强，112161101 班团支部书记，曾任职校学生会副主席、外语学院分团委组织部副部长，曾获国家励志奖学金；被评为北京物资学院优秀团干部、科研实践先锋、创新之星、优秀团干部、优秀学生干部、突出贡献标兵等；曾在第九届阿赫玛亚洲展会现场和中国国际珠宝展组委会服务和工作，并有北京汉普森英语培训学校和 Anheuser - Busch InBev（百威英博）公司实习的经历。

实践经历

刘伟强积极参加科研实践活动，大学三年来每次都踊跃参与北京市大学生科研创新项目。2012 年在相关期刊发表专业论文，并在中国知网上被下载引用多次。此外，他参加了 2013 年北京物资学院校团委赴山西大同暑期社会实践活动，以及 2014 年北京物资学院外语学院“寻找最美乡村，助力古城发展”暑期社会实践活动，并



有突出表现。

大一以来，刘伟强多次参与学院组织的实习活动。2012 年参与外语学院赴内蒙古兴安盟暑期社会实践活动。同年，在《语言与文化研究》第十一辑上发表论文《高中英语与大学英语特点的研究》。2013 年协助外语学院王淑花副教授完成了关于英语教学的科研项目，并且该项目取得了较大的成功。当时他主要负责问卷调查数据的统计处理工作，为王老师的项目研究提供了重要的数据资料。

在工作上，任职校学生会副主席是对他的一次锻炼，在大三下学期的工作中，他认真负责完成了校园十佳歌手大赛、校园足球赛、2015 年毕业生晚会等的组织举办工作。刘伟强感谢老师和同学们对他的信任，也感谢校学生会、各学院分团委学生会干部给予他的支持，在一年的学生会工作中，他深刻认识到学生干部服务同学的本质属性以及学生组织的重要作用。作为一名党员，刘伟强认为应该发挥党员的表率作用，除了多次参加志愿服务活动外，他还多次无偿献血，希望可以尽自己所能帮助更多的人。



我想说

人生，重在执着，赢在坚持。人生的境遇并没有绝对的好坏之别，福兮祸所伏，祸兮福所倚。自性的清明、智慧，才是每个人应该学习的。日月经年，世事无常；人生如月，盈亏有间。人生在世，难免有忠奸善恶，是非情仇，成败得失，荣辱浮沉。我们应当不逃避，不强求，一切随缘，任由世事变迁，宠辱皆不惊，以一颗恬然淡定的心，泰然处之。把自己还给自己，你才是真正的自己。在每一个忙碌的日子里，我们不妨停下脚步想一想：我是谁？我从哪里来？我要到哪里去？不要只顾一路狂奔，却忘记了来时的方向。

不同的人生有不同的歌曲，对强者来说他们的歌声不但充满激情还特别嘹亮，让人一听就充满豪情，有一种坚不可摧的力量。歌声可以让人们放松，是缓解压力最有效的方法，音乐就是我们生活的良师益友。美好优雅的音乐能给人的精神享受，如及时雨浇灌干渴的心田，让这块净土能变成美丽富饶的地方，并形成一道美丽的风景。



(记者：赵宇婕)

赵陈怡

人物介绍

第一次见到赵陈怡便觉得她拥有典型南方姑娘的特征，身材娇小，皮肤白皙；言谈举止雅致而又大气，活泼却不张扬；思想上犹如奔腾的骏马，天马行空，肆意挥洒奇思妙想。她就是赵陈怡，经济学院 2011 级金融专业的学生，曾经担任学院期货证券协会秘书长。

三年的大学时光犹如白驹过隙，但这三年时光对于赵陈怡来说，是丰富又充满乐趣的。首先是考取与专业以及未来职业发展方向相关的各类证书，比如证券从业资格证、会计从业资格证。然后是考级，大学英语四级、六级。这三年间她还游历了济南、泰山、天津、河北、韩国、加拿大，也在期证协会、老乡会、兄弟学校间的交流活动中和首都大学生宣传片的拍摄中丰富了自己的课余生活，认识了很多朋友。

三年前，作为大一新生的她，在较短的时间内适应了大学生活，在“学以致用”的明确目标下，热情且有选择地参与了多项科研活动。“大学生科学研究与创新创业”项目中，赵陈怡参与的“从垃圾处理厂分布与运行探究环境非正义”项目被评定为院级优秀奖、校级二等奖。随后她又组织了多项实践活动，“大学生日常社会实践”项目



中，他们的“京郊居民从业状况调查”项目被评定为校级一类；“大学生暑期社会实践”项目中，他们的“苏州新生代农民工”调查项目被评定为校级一等奖。在其他方面，赵陈怡同学也获得了很多奖项。2012—2013 学年，她获得校级学习优胜奖、科研先锋奖、优秀团员、军训优秀标兵。2013—2014 学年，她获得国家奖学金、校级学生公派境外学习奖学金、校级青春榜样。

赵陈怡的脸庞仍稍显稚嫩，但她有一颗渴望绽放的心。她是个思考者，也是个规划者，更是个创造者。她对自己未来的清晰定位体现在各个方面，她深刻认识理论知识的重要性和理论实践的必要性。年级综合排名第一的成绩也彰显了她对知识的扎实掌握。

这便是赵陈怡，一个踏实做事、精益求精的科研榜样。

