

100个大学生的青春梦

——庄老师陪你度过“青葱”岁月 I

庄经纬 编著

爱国励志
求真力行
以文化人
立德树人

我们的青春该如何度过?

在激情奋斗中绽放青春的光芒,
让青春以最美丽的姿态、
最璀璨的色彩、
最动人的音容留存在我们的生命里。

中国言实出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com



100个大学生的青春梦

——庄老师陪你度过“青葱”岁月 I

庄经纬 编著

中国言实出版社

图书在版编目（CIP）数据

100个大学生的青春梦．Ⅰ，庄老师陪你度过“青葱”岁月 / 庄经纬编著．-- 北京：中国言实出版社，2019.6
ISBN 978-7-5171-3148-9

Ⅰ．①1… Ⅱ．①庄… Ⅲ．①大学生－学生生活－文集 Ⅳ．①G645.5-53

中国版本图书馆CIP数据核字（2019）第109114号

责任编辑：宫媛媛
责任校对：代青霞
责任印制：佟贵兆
装帧设计：徐　晴

出版发行　中国言实出版社

地　址：北京市朝阳区北苑路180号加利大厦5号楼105室
邮　编：100101
编辑部：北京市海淀区北太平庄路甲1号
邮　编：100088
电　话：64924853（总编室）　64924716（发行部）
网　址：www.zgyscbs.cn
E-mail：zgyscbs@263.net

经　　销　新华书店
印　　刷　北京虎彩文化传播有限公司
版　　次　2019年7月第1版　2019年7月第1次印刷
规　　格　880毫米×1230毫米　1/32　8.5印张
字　　数　200千字
定　　价　86.00元　ISBN 978-7-5171-3148-9



序

我和经纬算是“老相识”了。在“高校辅导员联盟”微信群中我就认识了她。和经纬的第一次见面却是在前不久的一次报告会上。我和以财、经纬，应邀到江苏一所高校作报告。席间经纬拿着一部由她编著的打印好的新书稿让我给看看。就这样我把在群里认识的经纬和坐在我面前的这个“心中有爱、眼里有光”的女孩子结合在了一起。

“能麻烦曲教授在百忙之中给书稿提点建议吗？”望着经纬那虔诚的目光，我无法拒绝。“我看看。”我快速地浏览了一遍书稿，我觉得书稿整体构思还不错，内容也很好。

我说这句话是真心的，经纬不容易。作为一名普通辅导员老师，作为一名女老师，她在产假期间，一边照顾着嗷嗷待哺的孩子，一边念着自己的学生。她要给即将毕业的学生送上一

份毕业礼物。她这样想了，还真的这样做了。就在产假期间，她完成了“100 个大学生 100 个故事”系列专题文章的组稿与点评工作。产假一结束，她辅导学生的同时，继续她的写作，并且她还坚持每周二早上 7 点给学生开晨会。可以说，该做的本职工作她都做得很好。就这样，写作与工作两不误。在历时 1 年 1 个月 17 天，共计 412 天后，经纬实现了她的一个“小目标”，一部累计 20 万字的书稿完成了。我觉得，这对经纬来说，应当是一件很了不起的事情。

教育就是一种爱。没有爱，便没有教育。爱她的学生、爱她的工作，便是经纬对大学生思想政治教育的最好诠释。经纬在自己平凡的岗位上尽己所能地引领学生在思想上成长；告诉学生把握好大学生活，要确立人生的价值追求；鼓励学生要爱国、励志、求真、力行；要求学生培养好自己，早日成为回报父母、回报社会的有用之才。“一滴水可以折射出太阳的光辉”，上面这些工作实践和经纬面世的新书，都能折射出她的煞费苦心。

经纬书中所散发出的点点滴滴，也是我始终强调和践行的。2006 年底，我在人民出版社出版了《识读大学——一个老辅导员的心声》一书，书中我一再强调的一个观点就是，大学是求“大学问”的地方。何谓“大学问”？那就是作为一名知识分子，一定要有情怀、有格局、有视野，要把个人的利益和祖国的利益统一起来。这就要教育引导学生明白自己为什么而学习？当年周恩来立志“为中华之崛起而读书”，我们今天就是要让学生为实现中国梦而读书。要让学生们懂得，比专业知识更重要的是价值选择、人生追求。这也是经纬要给毕业生们写这样

需要全本请访问 www.ertongbook.com

一本书的初衷。

经纬这部书写的就是她精选的100个有梦想的大学生为中国梦而奋斗的故事和她对这些故事所作的点评。她通过这些故事要告诉学生们的是，不要觉得中国梦很遥远，个人梦与中国梦是相辅相成的，中国梦的实现是由一个个个人梦、家庭梦连接而成的。青年一代有理想、有本领、有担当，国家就有前途，民族就有希望。书中每个看似平凡的个人为了梦想而奋斗的故事，都构成了中国梦的一部分。他们的故事真实、丰富、励志，相信通过他们的引领，会有更多的青年学生在实现中国梦的伟大实践中奋勇前行。

作为一名老辅导员，在此特想借为经纬新书写序的机会，对年轻的辅导员朋友们说上几句：第一，要相信没有不愿意接受教育的学生，只有不会教的老师。作为一名老师、一名辅导员，要在理论上使自己成熟起来。要向经纬学习，处理好工作和学习的关系，不断提升自身理论水平。第二，要注重实践教育。教育学生的过程就是一个不断引导学生的过程，这种引导有理论上的说教，更有实践上的行动。要求学生成为什么样的人，你首先就要成为这样的人。第三，要力所能及地关心学生生活，以情感人。要让学生感受到你是一个把他们放在心上的人，是一个在乎他们的人。这样学生就会跟你走，思想政治教育才会有力量。

经纬多次听我作报告。她告诉我，每次听我的报告都能听到不一样的故事，都会被感动得落泪。记得那次我在江苏某高校作报告时，经纬就坐在第一排目不转睛地认真听我的报告。

我看到她流泪了。我在作报告的过程中，经纬几次用纸巾擦干眼角的泪水。仅仅是感动？我想，虽然经纬从事辅导员工作的时间比我要短，但是我所经历的一些事情，她一定感同身受。那种艰辛、那种付出、那种不被理解、那种被误解，她都会有不同程度的体验，她也应当受了不少的苦吧！

此时我想起她曾和我说过的一句话：“其实有一种痛叫作成长痛，而成长，从来都是痛苦的。如果年轻人不在该吃苦的年纪经历磨炼，也许他只能在碌碌无为的年纪承受痛苦。”说得很好！借为经纬新书写序的机会，我也把经纬的这句话送给大家。

我们和经纬共勉！加油！

在此，我也深深地祝福能够阅读经纬这部新书的辅导员朋友们，一切都是那么美好！

大连海事大学马克思主义学院二级教授、博士生导师　曲建武

2019 年 1 月 20 日

自 序



历时 1 年 1 个月 17 天共 412 天，我完成了“100 个大学生 100 个故事”系列专题文章的组稿和点评工作。

2017 年 4 月，那时我还在产假期间，灵光一闪，想让自己带了一届四年即将毕业的工学分院 2013 级学生每个人写篇文章，我对学生文章加以点评，文章就在我的个人微信公众号“庄经纬”里首发，作为毕业礼物。我和第一届学生的情谊是深厚的。于是，2017 年 4 月 3 日有了第一篇文章。然而，学生交来的素材良莠不齐，但只要他们愿意投稿，我就尽量将图文编辑得完整完善。截至目前，学生故事已不局限于工学分院 2013 级学生，还有 2010 级、2011 级、2012 级、2014 级、2015 级、2016 级、2017 级学生。除此之外，还有校外投稿。后来，我又结合每周给工学分院学生开的晨会，让学生们来讲述自己的故事，让每

个学生用自己的故事来展现人生理想和奋斗精神，希望他们的正能量能起到“一棵树摇动另一棵树，一朵云推动另一朵云，一个灵魂影响另一个灵魂”的效果。

在创作与交流的过程中，我真诚地与每一位学生谈过心，耐心地解答他们在大学的困惑，知道了当代大学生的梦想是什么以及他们为梦想而奋进的故事。这样一群平凡而努力的大学生正在影响着身边更多的人。我为他们感到自豪。

习近平总书记在党的十九大报告中指出：“青年兴则国家兴，青年强则国家强。青年一代有理想、有本领、有担当，国家就有前途，民族就有希望。中国梦是历史的、现实的，也是未来的；是我们这一代的，更是青年一代的。中华民族伟大复兴的中国梦终将在一代代青年的接力奋斗中变为现实。”“广大青年要坚定理想信念，志存高远，脚踏实地，勇做时代的弄潮儿，在实现中国梦的生动实践中放飞青春梦想，在为人民利益的不懈奋斗中书写人生华章！”

是的，他们正是一群怀揣中国梦的当代大学生。他们有自己的航天梦、军人梦、强国梦、科学梦、教师梦……他们既是追梦者，也是圆梦人。他们满怀激情和理想，又具备奋斗和奉献的精神。他们的故事真实、丰富、励志。学生经历了这些事情后，收获很大。他们有了对未来的改进措施与规划，有了适合自身体验的自我认同，发现生命的意义更加重要。

本书主体部分是从“100 个大学生 100 个故事”系列专题文章中精选 40 篇文章，并配上我的点评心语，不仅旨在传递好声音、传播正能量，还要激发广大青年在奋斗中释放青春激情、

追逐青春理想，以青春之我、奋斗之我，为民族复兴铺路架桥，为祖国建设添砖加瓦。

本书的篇章架构参考2018年5月2日习近平总书记在北京大学师生座谈会上给广大青年提的四点希望：

一是要爱国，忠于祖国，忠于人民。
二是要励志，立鸿鹄志，做奋斗者。
三是要求真，求真学问，练真本领。
四是要力行，知行合一，做实干家。

本书的附录中，我整理了60个大学生的梦想清单。本书总共展现了100个大学生的青春梦想。

很多人问我，你宝宝还那么小，辅导员工作又那么忙，你哪来的时间写作？其实，一天24小时大家都一样，我只是在孩子睡着了以后开始做点自己喜欢的事情。日积月累，不知不觉，完成了“100个大学生100个故事”系列专题文章，也没觉得有那么难。

这是我出版的第一本书，算是用心完成给学生的一个承诺。此书取名为《100个大学生的青春梦——庄老师陪你度过“青葱”岁月！》。为什么是“青葱”岁月？这是一个既形象又流行的说法。绿色代表年轻，正如处于成长期的年轻人，他们怀揣梦想、积极向上、自我磨砺、不断沉淀，在大学度过的时光就是他们的年轻时代。看着他们意气风发散发着正能量的样子，正像青葱一样蓬勃生长，虽不成熟却已有味道。这个味道辛辣、刺激，

经过岁月磨砺会成为真正的辣，且回忆起来很甜很香，正如青葱辣中带甜。我想，这正是大学青春该有的样子吧！

我的初衷是出一套辅导员工作日志系列丛书，接下来，还会有第二本、第三本……在此，感谢我亲爱的学生们与我一起在做一件有意义的事情；感谢我的母校浙江师范大学的支持，特别是浙江师范大学学生处、宣传部、马克思主义学院，还有我的工作单位浙江师范大学行知学院；感谢中国言实出版社有限公司的领导和编辑老师对本书进行的编辑加工；感谢帮我写推荐语的各高校知名辅导员“大咖”，用心的话语让我感动；最后，感谢我的家人、朋友、同事，在我坚持不下去的时候，总会有人来鼓励我，感谢成长路上有你们相伴！

另外，大学生思想政治教育内容要有思想性、深刻性、生动性，贴近师生思想、学习、工作和生活实际。我在完成“100 个大学生 100 个故事”系列专题文章的过程中发现，全国很多做新媒体的辅导员老师们已经在写或者准备写学生故事。不忘初心，砥砺前行，越来越多的同人加入到高校网络思政工作队伍中来，这是好事。

于是，我开始思考基于“100 个大学生 100 个故事”系列专题网络思想政治教育工作的探索模式是否可示范、可引领、可辐射、可推广，你觉得呢？

庄经纬

2018 年 7 月 13 日

需要全本请访问 www.ertongbook.com

目 录

CONTENTS





第1章 爱国 / 1

爱国，不能停留在口号上，而是要把自己的理想同祖国的前途、把自己的人生同民族的命运紧密联系在一起，扎根人民，奉献国家。



001 齐一帆 筑蓝天之梦，立报国之志 / 3

002 徐晓军 一位退役军人写给自己的信 / 10

003 程鸿志 兰城天空下的守候 / 14

004 陈　强　有种精神叫工匠精神 / 20
005 王镇辉　有所为，有所畏 / 25
006 黄　良　何为爱国 / 30
007 薛豪杰　我心中的中国梦 / 35
008 牛正保　爱国，须敬业 / 40
009 陈凯达　“差不多先生”谈科技 / 45
010 俞虹佳　从小事起筑梦中国 / 50

第2章　励志 / 55

“古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。”……广大青年要培养奋斗精神，做到理想坚定，信念执着，不怕困难，勇于开拓，顽强拼搏，永不气馁。



001 夏文韬　无问西东 / 57
002 张航锋　不求尽如人意，但求问心无愧 / 63
003 李　鑫　我的大学——不说再见，我们后会有期 / 68
004 韦晨航　一个真正优秀的大学生应该保持雄心、决心和恒心 / 74
005 孙海量　要说再见了，不要忘记自己永远是一名浙师大人 / 80
006 任隽慷　有一种青春叫学生会 / 84
007 曹崔宇　做自己，去体验吧 / 90
008 沈　冬　拿起自信，摆正心态，迈向未来 / 97

009 陆佳伟　致过去的自己和即将踏上新征途的一代 / 102
010 张朱琦　我当学生会女主席 / 108

第3章　求真 / 113

知识是每个人成才的基石，在学习阶段一定要把基石打深、打牢。学习就必须求真学问，求真理、悟道理、明事理，不能满足于碎片化的信息、快餐化的知识。



001 刘　杨　我的大学关键词 / 115
002 范乔哲　心之所向，素履以往 / 120
003 陈　帅　大学给我带来了什么 / 124
004 王群焱　知识改变人生 / 131
005 余存永　今天想说的主题是“感恩” / 135
006 朱钱军　我一直在路上 / 141
007 李星云　从学生到学生工作再到“学生” / 148
008 王一帆　机会留给有准备的人 / 152
009 曾凡平　说说读书这件事 / 158
010 陈　军　考研很难吗 / 163

第4章　力行 / 171



“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”……广大青年要努力成为有理想、有学问、有才干的实干家，在新时代干出一番事业。

001 刘　洋　再谈一次梦想，荡气回肠 / 173
002 徐梓峰　网文是个坑，入坑需谨慎 / 177
003 章劲松　我的创业之路 / 181
004 阴皓星　走出专属于“HX”的风采 / 188
005 李　剑　没有计划的人生终将被计划 / 193
006 朱启栋　如何定义优秀 / 198
007 谢佳瑛　体验得来的大学生活 / 203
008 来银锋　不应该在最该吃苦的年纪选择了安逸 / 209
009 钱　津　不积跬步，无以至千里 / 215
010 谷　芳　在西联的那个夏天 / 221

附录　接力中国梦——大学生梦想清单 / 234

推荐的话 / 245

后记 / 248

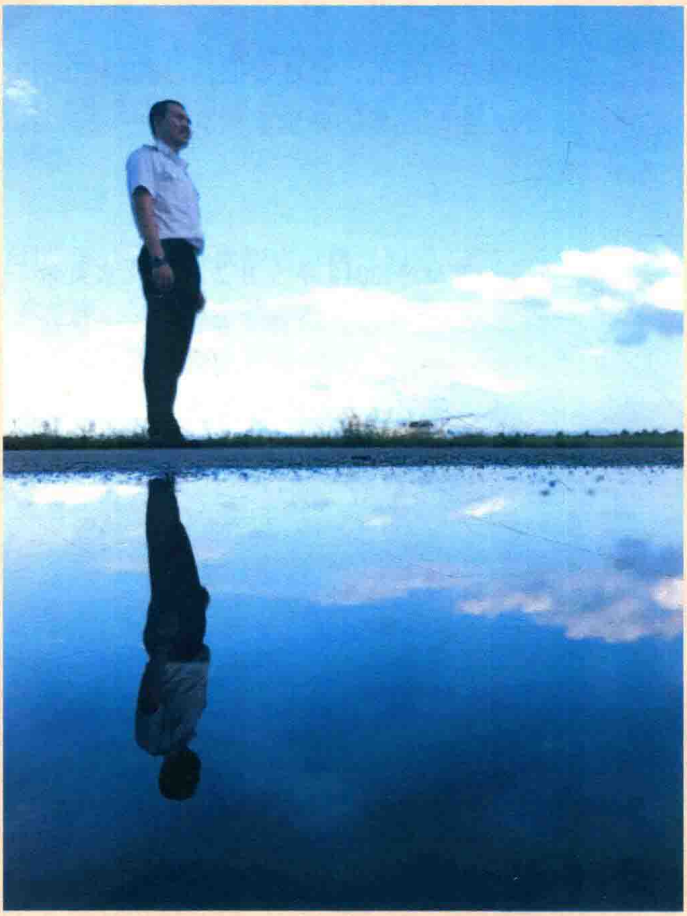
第1章　爱国

爱国，不能停留在口号上，而是要把自己的理想同祖国的前途、把自己的人生同民族的命运紧密联系在一起，扎根人民，奉献国家。

——习近平 2018 年 5 月 2 日在北京大学
师生座谈会上的讲话



浙江师范大学行知学院兰溪校区图书馆



齐一帆

需要全本请访问 www.ertongbook.com