

感动青春

北京出版社出版集团
北 京 教 育 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

感动青春Ⅲ, 北京市优秀中学生成长纪实/北京市教委德育处编. —北京: 北京少年儿童出版社, 2008. 5

ISBN 978-7-5301-2144-3

I. 感… II. 北… III. 报告文学—作品集—中国—当代
IV. I25

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 067999 号

感动青春Ⅲ
——北京市优秀中学生成长纪实
GANDONG QINGCHUN Ⅲ
BEIJINGSHI YOUXIU ZHONGXUESHENG CHENGZHANG JISHI
北京市教委德育处 编

*

北京少年儿童出版社出版

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码: 100011

网 址: [www. bph. com. cn](http://www.bph.com.cn)

北京出版社出版集团总发行

新华书店经销

北京四季青印刷厂印刷

*

32 开本 6 印张 100 千字

2008 年 6 月第 1 版 2008 年 6 月第 1 次印刷

印数 1—5 000

ISBN 978-7-5301-2144-3/G · 1164

定价: 15.00 元

质量监督电话: 010-58572393



目 录

第一章 情系祖国 青春无悔	(1)
让青春留下无悔的印记	(3)
从环保志愿者到奥运志愿者	(8)
成长 在同一片天空下	(14)
我要把世界拥在怀中	(20)
情系中国魂 心有千千结	(27)
第二章 用责任诠释青春	(33)
责任是我前行的风帆	(35)
责任伴我成长	(41)
用责任理解青春	(47)
探寻人生成德达才之路	(53)
第三章 在奉献中实现自我	(59)
在志愿服务活动中成长	(61)
根与芽，让我们一起创造绿色奇迹	(66)
让左耳听见爱	(71)
做一滴投入大海的水	(75)
爱是生命的舞蹈	(80)
第四章 打造七彩时光	(85)
做同伴最坚实的臂膀	(87)
用执著点亮无悔青春	(91)
我的七彩时光	(95)
传递爱 传递感动	(101)

北京市优秀中学生成长纪实

Beijing Shi YouXiu ZhongXueSheng ChengZhang JiShi



我和四个“永远”背后的故事	(106)
告诉自己：我能行	(111)
第五章 逆风飞扬的力量	(117)
把困境当成激起浪花的礁石	(119)
爱是生活最好的老师	(124)
让苦难成就心灵的芬芳	(130)
张开翅膀 逆风飞扬	(134)
用坚强弥补命运的不足	(138)
青春是一次苦乐交织的远航	(143)
坚强是一个美好的选择	(147)
展开坚强的翅膀飞翔	(151)
以阳光的心态 追求美好未来	(157)
第六章 青春在追求中闪光	(163)
用执著与热情追逐科学的梦想	(165)
我的数学梦	(170)
用诚与爱锻造青春的光彩	(175)
让青春绽放异彩	(180)

——第一章■
情系祖国 青春无悔



让青春留下无悔的印记

刘鑫艺，现就读于怀柔区红螺寺中学，担任班级团支部书记及学校学生会副主席。在 2002 年第十一届世界独轮车锦标赛中，刘鑫艺获得独轮车马拉松比赛冠军。2004 年，她赴日本东京参加第十二届世界独轮车锦标赛，获三枚金牌及女子无差别组奖杯。2007 年 10 月，刘鑫艺作为红螺寺中学唯一的代表，出席了“北京 2008 奥林匹克教育同心结活动”的启动仪式，并光荣地成为一名奥运火炬手。

在西雅图为国争光

2002 年，在美国的西雅图。第十一届世界独轮车锦标赛正在如火如荼地进行。全场观众的目光都聚焦在五公里独轮车决赛的运动员身上，我正是其中一位，与别的运动员有所不同的是，此时，我正在经受着伤痛带来的困扰。就在两天前举行的男女混合独轮车比赛中，对手的一次无意识侵犯，使我的右脚受到了伤害，尽管当时我仍坚持完成了比赛，但赛后，右脚传来的阵阵疼痛，让我再也不能承受了。



3

队医经过仔细检查，得出了结论：我的右脚出现轻度骨裂并伴有软组织挫伤。

这个打击对我来说是致命的，因为脚的灵活性对于骑独轮车至

关重要。脚如果用不上劲，身体就不可能保持平衡；身体失去平衡，就驾驭不了独轮车。队医出于对我身体的考虑，建议我放弃随后的比赛，配合治疗，好好养伤。但是倔强的我准备当一回“不听话的病人”。

“队医的诊断结果出来了，轻度骨裂并伴有软组织挫伤，不再适合进行剧烈运动。难道我就这样放弃比赛吗？不，决不能！我可是过五关斩六将才争取到这个名额，为了参加这场比赛，我放弃了多少和父母团聚的机会，放弃了多少休闲娱乐的时间。别的同学吃麦当劳、肯德基时，我在练；别的同学躺在床上听 MP3 时，我在练；别的同学和父母撒娇时，我也在练……长时间的练习使我骑独轮车的技巧越来越娴熟，我



在国内的独轮车比赛中也取得了一些成绩。这次是我第一次出国比赛，我代表的不是个人形象，而是整个中华民族的形象。临行前，妈妈说的那句话又回荡在耳边：‘小艺，你一定要拿个世界冠军回来，为中国争光。’是的，此时此刻，教练员在关注着我，队员们在关注着我，千千万万的中国人在关注着我，我绝不能因为一点脚伤而痛失拿金牌的机会。”我在日记中写下了这样一段话。我是这样写的，同时也是这样做的。离五公里竞赛的日子只剩下四天的时间了，在这四天里，我一边配合队医的治疗，一边进行小运动量的恢复训练。为了能暂缓痛楚，在比赛前一天晚上，我请求队医为我注射“封闭”。“封闭”注射后的副作用让我彻夜未眠。

就这样，我带着疲惫的身体和隐隐作痛的右脚，坚定地站在了比赛的起跑线前。奇迹出现了，我凭借着娴熟的操控技术和顽强拼

搏的精神，最先冲过比赛的终点，观众席上传来喝彩声和鼓掌声。当评委宣布独轮车马拉松比赛冠军是“中国刘鑫艺”时，我再也抑制不住自己的情感，多日以来的委屈、伤痛以及赢得胜利的激动在那一刻被完全释放出来。在我顽强精神的带动下，中国代表团共取得5枚金牌，比赛成绩震惊赛场内外，为中国争得了荣誉。2004年，我又随队赴日本东京参加第十二届世界独轮车锦标赛，经过激烈的角逐，连创佳绩，获三枚金牌及女子无差别组奖杯。我又一次用勤奋证明了自己。

青春在奉献中闪光

2005年5月，在一次音乐类的大奖赛期间，我跟随演出队一同来到了北京海军总医院，为在那里接受治疗的白血病患者进行慰问演出。隔着一层玻璃窗，我看到的是一个个瘦弱的身躯，一张张苍白的脸。但他们的目光是热切的，嘴里还不停地喊着：“哥哥，姐姐，欢迎你们。”这些白血病患者，大都与病魔搏斗了许久，生命已处于倒计时阶段。

看着眼前的这一幕场景，一向坚强的我也流下了同情的泪水。

由于年纪相仿，我作为代表为白血病患者演唱了歌曲《让世界充满爱》和《感恩的心》。虽然隔着一层玻璃窗，但我的歌声还是打动了那些患儿，得到了他们的微笑和掌声。在大家的一再请求下，我又为他们演唱了《苗家小阿妹》《重返校园的小阿妹》等歌曲。虽然我已唱得口干舌



燥，但看着患儿们听得如痴如醉的表情，我觉得这样做很值。这次行动让我感触颇深，回到家中，我拿起画笔创作了一幅水粉画。画中，那些身穿病号服的孩子们全都从玻璃墙内走出来，站在阳光下，尽情地玩耍、歌唱。在这幅画的背面，我写道：“也许付出一滴水，你会有宽阔无边的海洋；付出一抹彩虹，你会拥有一个更美丽的世界。同样，你付出一份奋斗，你会收获一个别样的成功。我将继续坚定自己的信念，充满快乐，每一天都能燃烧着生活的激情去奋斗。身为新时代的高中生，要胸怀祖国，放眼世界，全面发展。”

成为光荣的奥运火炬手

2008年8月8日，第29届奥林匹克运动会即将在中国举行。从2007年3月份开始，奥运火炬手选拔活动便在全国如火如荼地开展起来了。得知这个消息后，我立即在网上报名参加。“我们祖国正日益强大，作为一名中学生，我有责任，也有义务为祖国奉献出一份微薄的力量。”报名的当天晚上，我庄严地在日记上写下这句话。有些认识我并熟知我经历的人自发在网络上为我宣传。不久，越来越多的人了解到了我为国争光的事迹，并被他的坚忍不拔的精神所打动，支持我的网友也越来越多。经过数轮投票，我终于成为怀柔5个奥运火炬手中的一员。在得知自己成为奥运火炬手的那一刻，我的激动之情溢于言表，但随后，我冷静下来。因为我深知作为一名奥运火炬手，在火炬传递过程中，自己的一举一动都代表了中国的形象，这是一种荣誉，同时也是压力和动力，我决不会辜负大家对我的期望。

2007年10月，我作为红螺寺中学唯一的代表，出席了“北京2008奥林匹克教育同心结活动”的启动仪式。在启动仪式上，有记者问我：“你作为一名奥运火炬手有何感想？”我微笑着回答记



者：“奥运会已有一百多年的历史，但从未在中国举办过，这次能在中国举办，是我的骄傲，更是全体中国人的骄傲。作为一名奥运火炬手，我一定要让奥运火炬顺利地从我手中传递下去，让奥运精神传播得更广。”阵阵喝彩声为我响起。

“是航船，就要到大海中乘风破浪；是雄鹰，就要到蓝天之上自信翱翔；是兰草，就要到山谷之中散发幽香。”这是我非常喜欢的一句话，我把这句话写在纸上贴在床头，时刻用这句座右铭激励着自己成长。“一个人做事一定要有责任感，保持一股积极向上的冲劲、对先进思想的执著追求。奥运火炬现在已经开始传递，不久的将来，我也会手握火炬，我想：我一定会把握这千载难逢的机遇，圆满地完成这一光荣的历史使命。”在学校的誓师大会上，我气宇轩昂地向全校师生庄严地许下诺言。

在一篇作文的最后，我这样写道：“不因过去的失败而放弃，不因过去的精彩而留恋，更不因过去的成绩而骄傲。现在，我正站在一个新的起点，开始一段新的奋斗历程，我相信凭着一股顽强拼搏的韧劲，凭着对梦想的执著追求，我一定会一步步迎来收获的金秋！”

从环保志愿者到奥运志愿者

叶璐，北京拔萃双语学校高一(2)班的学生。2004年，她代表着共同环保志愿的青少年，参加了雅典奥运会火炬传递，成为光荣的第120号火炬手，是雅典奥运会北京站年龄最小的火炬手。2008年，叶璐再次成为北京奥运会火炬手。

一句话改变我的生活

植树是我环保活动迈出的第一步。作为地道的北京人，我从小就见识过沙尘暴的狰狞面目。曾经最讨厌沙尘天气，漫天的黄沙吹得我不敢睁眼，还没说上几句话就觉得满嘴跑沙子。对沙尘暴的厌恶让我对沙尘的形成萌生了好奇心：“北京也没这么多沙子呀，它们都是从哪儿来的呢？”经过妈妈解释，我才明白，一些掠夺性的开采导致地表的植被被破坏，特别是西北地区的森林覆盖率不高，我们失去了绿色隔离带，西北的沙子才可以一路横行到北京。从此我脑海里就深埋下了要治沙，就得多种树的念头。

于是，我向妈妈提出要参加义务植树活动。2000年5月1日，我和妈妈自费参加了内蒙古包头市恩格贝沙漠植树活动，并买下15棵树苗。我与环保志愿者们一道种下了100余棵白杨树，光荣地竖起了“北京林”的牌子。我希望它们能够茁壮成长，长成北京的绿色屏障。在植树的过程中，我遇到了一位来自日本的老爷爷，老人说：“如果我们不及时保护环境，等到环境更加恶化，就无可补救了！”听了这样的话，我仿佛看到了一望无际的沙丘绵延在自己眼前，我心里想：环境保护是全人类共同面对的问题，为此，外国人能为了环保到中国来植树，我呢，我该做什么？

日本爷爷的一番话把“环保”这个理念“植”入了我的心里。从此，我更加坚定地走进了环保志愿者的行列。

做环保志愿者

从内蒙古回来后，我就参加了环保志愿者组织。

我将参加内蒙古植树活动的经历做成展板，名为“今日沙漠、明日绿洲”。我用绘画描绘沙尘暴疯狂的情景，用图片反映人们与沙尘暴的抗争，用镜头记录下我的治沙决心。展板在北京的一些学校巡展，在同学中间起到了树立环保意识的作用。

为了增长环保知识，我经常利用假日进行社会调查和社会实践。参加各种环保义务劳动、参与污水处理和污水检测的环保小实验，了解节水、节电、垃圾处理、污水处理等环保知识。其中废

旧电池对环境的危害，让我意识到废旧电池的回收刻不容缓。电池虽小，但它含有汞、铅、镍、锰等多种重金属，如果随意丢弃，有毒物质将会从电池中溢出渗入土壤或地下水，通过循环再进入人体，损害人的神经系统、造血功能、肾脏和骨骼，甚至致癌。

我将回收废旧电池列为自己环保活动的重点内容，我不仅建议在学校门口设立废旧电池回收箱，还在自己居住的社区电梯里放置了电池回收箱，并在小区告示栏里宣传环保的意义，号召小区居民不要丢弃废旧电池。同时发动同学、亲友一起收集废旧电池。在收集废旧电池的过程中，我也遇到不少烦恼。刚开始，社区的老人大多不知道这是怎么回事儿，一点也不乐意把用完的电池给我，好多



人还以为我收这些的目的是为了卖钱呢！我就把我知道的有关废旧电池的危害统统告诉了他们，他们终于明白过来，于是，都很配合地把家里的废旧电池交给我，还有人跟我一起做回收的工作呢！

我还制作了移动废旧电池回收箱，放到公共汽车上，向乘客宣传丢弃废旧电池的危害。我还记得第一次到公交车上去宣传的情景，当时，随着公交车的行进，车上的人越来越多了。可我却怎么也不敢站起来进行宣传，躲在座位上不敢抬头。因为第一次是妈妈跟我一起去的。妈妈看到我这样，就在耳边鼓励我，可我还是不好意思站起来，后来妈妈着急了，一把将我拽起来说：“你不是说只要能让大家和你一起保护环境，你什么都愿意做吗？如果连这点儿勇气都没有，你怎么能让大家知道环保的重要性？又怎么能让别人和你一起去保护环境呢？”

妈妈的话激起了我的勇气，我拿着在家做好的废旧电池回收箱，几步走到车厢前部的台阶上，面对乘客，镇定地介绍了沙尘暴的形成，以及废旧电池的危害。看着大家专注的眼神，我知道我已经成功地把环保的理念介绍给大家了。接下来，我就抱着箱子在车厢里收集废旧电池和垃圾。刚巧有一个姐姐的 MP3 的电池用完了，就把它放进我的纸箱里。这一节小小的电池更加坚定了我宣传环保的信心。

由于最初没有做好自我保护工作，我的手因为接触旧电池的有毒物质过多而起了很多肿包，但这也没有让我放弃参与环保行动的理想，反而更坚定了我的决心，增强了我的科学意识。我坚信回收废旧电池这是一项利国利民的环保事业，我回收的绝不仅仅是一节节废旧电池，而是对地球母亲深深的爱。

到今天为止，我已陆续收集了 40 多万节废旧电池，为此还获得了由北京市少年宫组织的“环保志愿军团”的最高军衔——大校，并被授予了“环保小卫士”的称号。我做的“我为奥运添财富



‘绿色奥运’废旧电池回收箱”，现已被首都博物馆收藏。

传递奥运火炬——宣传绿色奥运

2001年北京申奥成功，提出将把2008年奥运会办成“绿色奥运”“人文奥运”“科技奥运”。我体会到除了要改善城市环境，加强市政基础设施建设，加大绿化美化和生态建设外，绿色奥运更重要的是在宣扬一种生活方式，提高人们的环境意识。因为保护环境是全世界共同面对的任务。我把“绿色奥运”作为环保活动的目标，我也从一名“环保小卫士”成长为为北京“绿色奥运”的理念奔走呼号的奥运志愿者。

志愿者的生活，让我不断成熟，而我最大的感触是：一个人的力量实在有限。如果能和大家一起做该有多好。有了这个想法，我便开始寻找机会进行宣传，由于自己是《北京少年报》的小记者，于是我就利用媒体来宣传环保。我把自己希望设立“环保节”的想法写成文章投到报社，竟然发表了。我的建议得到了大家的赞同，之后我也有了更多的机会通过媒体说出自己的想法。

我在北京很多媒体上发表文章宣传环保，并且参加电视台节目宣传环保知识，畅谈“绿色奥运”。

2005年，我成为“北京2008奥运志愿服务宣讲团”成员，有了更多的机会进行奥运宣传。

我和北京大学600余名志愿者及首都其他高校志愿者聚集一堂，共同庆祝“北京青春奥运志愿者文明礼仪学校”的开学。参加北京交通大学经济管理学院“紫莺”青年志愿者服务团与中国儿童少年基金会共同举办的“亲情中国零钱捐助”活动。

来到拔萃学校以后，我不仅继续参加社会活动，同时在学校组织奥运志愿者宣讲会，请首都高校的志愿者以自己的亲身经历向全校学生讲述青年志愿者的心路历程。我也向同学们介绍了自己的志

愿者活动，让同学了解志愿服务的意义，正因为如此，在我申报2008年北京奥运火炬手的时候，全校同学给予我很大的支持。

我永远都忘记不了2004年6月9日，作为雅典奥运会火炬手，我高擎奥运圣火奔跑的那一刻。当时，火辣辣的太阳照耀着我，阳光非常刺眼。我十分激动，四周围满了观看火炬传递的市民，他们都非常热情。虽然我只是一个很普通的中学生，但是在他们的眼里，我是一位奥运使者，他们欢呼、鼓掌，挥舞着手中的中国国旗和奥林匹克五环旗，他们的热情也感染了我，我觉得我要传递的不只是一个小小的火炬，而是神圣的奥运之火，是伟大的奥林匹克精神。在那一刻，我觉得，并不是我一个人在传递圣火，而是所有热爱奥运的人们一起擎着那神圣的火炬前进，保护着那神圣的奥运之火永不熄灭。

一生为环保事业奋斗

从10岁在内蒙古种下第一棵防沙树苗开始，我的课余时间几乎都献给了环保志愿服务。虽然参与志愿工作用去了我很多的时间和精力，但我也体会到了成长的快乐。

让我记忆深刻，至今不能忘怀的是，2005年3月11日，我参加《新闻会客厅》的特别节目“我来描绘北京奥运”，同时出席这个特别节目的北京奥组委主席刘淇代表北京奥组委给我颁发了一枚“奥林匹克纪念章”，这对我又是一个不小的鼓励。我当时就表示，自己目前最大的心愿就是能在中国设立一个“环保节”，呼吁更多的人来保护我们的家园，让天空更蓝、土地更绿，用清新明净的新形象迎接2008年北京奥运会。

2008年，我成为北京奥运会的火炬手，使命感更加强烈。我希望能把“绿色环保”的理念点燃成火炬，传递给每一个热爱环境的人。我充分意识到，火炬手的荣誉并不是给我个人的，是给所有



怀抱着环保理想的青少年的，是国家和国际奥林匹克组织对环保活动的肯定，是对“绿色奥运”的肯定，我只是青少年环保爱好者和行动者之一。我一定会完成好这个非常光荣的任务。

人生有很多的 200 米，但对于奥运火炬手来说，这次的 200 米有不同的意义。这是我人生的又一个新的起点，我会用我最饱满的热情去迎接那辉煌的时刻。

2008 年 7 月 13 日，我将高擎奥运圣火，代表致力于环保工作的青少年，代表北京、朝阳的青少年奔跑过那 200 米。

七年多的环保和志愿者活动的参与，让我对环保的重要性和奥林匹克精神有了更加深刻的认识，我与奥运共成长。

成长 在同一片天空下

根据党中央、国务院的有关规定，2000年起，在北京等内地发达城市举办了内地新疆高中班（以下简称内高班）。8年来，内高班已经有四届毕业生陆续升入内地有关高校就读，2008年，首批学生将完成大学学业，回新疆参加建设工作。本文中的内高班设在北京市昌平二中，在这个班级里，38个来自新疆的孩子和内地学生们一起成长，在和谐的校园圆了自己的梦想。

2007年的8月25日，我们38个来自天山南北的孩子，带着父老乡亲的重托和求知的渴望，在老师的带领下，从乌鲁木齐乘坐三天三夜的火车，来到我们盼望已久的北京，走进了昌平二中这座美丽的校园。一年来，我们在这里感受到了深厚的师生情、同学情。作为一个民族大融合的小集体，昌平二中的内高三班在不断前进着，而我们这38个孩子也在这个和谐的集体中日渐成长，在祖国的蓝天下，我们每天都有值得兴奋和自豪的成长记忆。

登长城 感受祖国的伟大

记得学校告诉我们要登长城时，可把大家兴奋坏了，都说“不到长城非好汉”，这回我们终于可以当一回好汉了。去长城的前一天晚上，大家一起谈论着长城该是什么样子，登长城会有什么感受，会不会遇到很多外国人，遇见了，我们该如何打招呼……想入非非的我们迷迷糊糊地进入了登上长城的梦乡。

第二天，我们早早地起床、收拾东西，心情既兴奋又迫切。我们乘着大巴，唱着欢快的新疆歌，不一会儿就来到了长城脚下。“这就是长城吗？跟做梦似的。”大家互相询问着，随后大家欢呼：