

青年来信传心声

《习近平与大学生朋友们》系列报道引发强烈反响(九)

祖国需要处，皆是我故乡

宁波大学优秀毕业生、大学生志愿服务西部计划志愿者 徐恬

习总书记在重庆师范大学看望同学们的一个片段让我感触颇深，他嘱咐同学们：“要端正择业观念，精准定位，在社会的广阔天地大显身手，到基层去，到边远地区去，到社区去，到农村去，到军营去！”

两年前我们也是唱着“到西部去，到基层去，到祖国最需要的地方去”，踏上了前往新疆的列车，直到现在，唱起这首《到西部去》依然能回忆起当初的自豪。

要问最初为什么想做志愿者，大概源于2008年给我留下的深刻印象。无论是地震灾区现场还是奥运会现场都能看到志愿者，他们义无反顾冲在抗震救灾前线，尽心竭力服务奥运的身影，刻在了我的心里。

从高中开始，我就经常去孤儿院做义工。最开始参加志愿服务活动是觉得帮助别人很开心，还能认识一群志同道合的朋友。后来慢慢意识到，在参加志愿服务的过程中，我收获的远比我付出的多。以前老会抱怨自己的境遇，但现在无论遇到什么我都能用一颗平和的心去对待，也更能发现这个世界的美好，更懂得坚持的意义。

看护留守儿童，陪伴孤寡老人，照顾抗战老兵，组织返乡大学生服务家乡，参与爱心支教活动……10多个不同的地区，30多个不同的活动，1600多个小时的志愿服务时间，这些志愿活动贯穿了我的高中与大学，丰富着我的工作、学习与生活，也开阔了我的眼界、阅历，让我不断成长。

2018年，我成为了一名西部计划志愿者，服务地是新疆生产建设兵团第一师阿拉尔市——塔克拉玛干沙漠边缘的一座小城，在那儿一呆就是两年。

去年我调岗来到了阿拉尔职业技术学院支教，我带着这里的孩子们参观359旅纪念馆，感悟兵团“忠诚、担当、争先”精神，带着他们前往养老院陪伴老人，带着他们开展各类社团活动、健康成长，也借助母校宁波大学的资源，为学生们开展心理健康讲座……

在兵团锻炼成长的这两年里，是我最为骄傲的回忆。我曾在日记本上写下这段话：“越来越庆幸自己没动摇了这里的决心，一次次听兵团的故事但每次都还没出息的热泪盈眶，感受着从一名学生到兵团人的改变，青年当有志，有志在四方，祖国需要处，皆是我故乡。”

“自找的苦”是人生中的宝贵财富

兰州现代职业学院团委干事 雷林平

读了《习近平同志提倡年轻人要“自找苦吃”》这篇专访，我触动很大。结合自己的经历谈两点认识：

一是“自找苦吃”要吃得苦中苦。在参加学校团组织、学生会组织和学生社团期间，我总是把任务做好后离开，整理材料，参加活动，撰写文档。要把文字整理完、场地收拾干净；作为一名团员，我深知学习本领的重要性。我给自己定的目标是每天不管睡多晚都必须至少看一个小时的书。

二是“自找苦吃”要走出“象牙塔”。走



南昌大学组织师生座谈，学习《习近平与大学生朋友们》专题报道。

出舒适圈，到社会中去实践去锻炼。在2017年，我就开始参加学校组织的大小小的志愿活动，我在这些活动中成长，感受到了那些优秀前辈们的独特魅力。

在我看来，我所有“自找的苦”，都是我人生中极其宝贵的财富，让我成为现在更优秀的自己，成为一名合格的大学生。

用“四有”好老师的标准严格要求自己

东北师范大学思想政治教育专业2019级硕士研究生 杨玉杰

习总书记勉励我们：“好老师心中要有国家和民族，要明确意识到肩负的国家使命和社会责任。”作为师范生，我对此亦深有体会。

2017年暑假我与另外7名同学共同组成新苗支教团赴中蒙边境少数民族地区支教，在那里我们不仅教授专业课程，还开设爱国主义教育课，教孩子们唱红歌，在国旗下讲英雄的故事。今年6月，一名支教学生给我发来信息，骄傲地说：“自己当上班干部了，长大后也要像您一样做一名老师。”支教经历使我更加坚定了总书记的嘱托，我立志用“四有”好老师的标准严格要求自己，毕业后投身西部，到祖国最需要的地方建功立业。

“要给学生一碗水，教师要有一潭水”

辽宁师范大学汉语言文学(师范)专业2018级学生 毕馨心

习总书记强调了教师知识储备的重要性，他说“过去讲，要给学生一碗水，教师要有一桶水，现在看，这个要求已经不够了，应该要有一潭水。”

想要做一个新时代的好老师，必须具备扎实的学识，努力提升自己的学识魅力。



西部计划志愿者徐恬(右一)带领学生走进养老院开展志愿服务活动。

这样才能满足学生的课堂需求，应对学生课堂上提出问题的挑战。

作为一名师范生，我认为首先要用理论武装自己的头脑，广泛涉猎多学科知识，多角度看待问题，在课堂上给学生不一样的惊喜与体验。其次，实践出真知，我们要不断参与实践。记得有一年假期，我参加兼职。面对三十多双求知若渴的眼睛和叽叽喳喳的小嘴巴，我感到困惑，不懂得该如何与他们交流。那时我意识到转变观念、转变教法迫在眉睫，于是在网上寻找相关资料，学习老师与孩子们的交流方式，看课件，模仿视频语言，跟读，还搜集翻阅《心理学》《语文课程标准》等相关书籍，了解孩子们的心理特征，努力拉近我与孩子们的心理距离，做他们喜欢的事，说他们喜欢的话。课间的时候，我和他们一起捉迷藏、跳绳、猜谜语。经过一段时间的打磨，我开始走进孩子的世界，孩子们也喜欢上了我。

作为师范生，我要积极主动地参与教育教学实践，回到课堂中也要善于借鉴其他老师的教育方法，不断地学习，就像采访中的吉丽加汗·艾买提一样，为走上工作岗位成为一名好老师奠定基础。

为学生成长成才点亮一盏灯

安徽工业大学能源与环境学院团委书记 钱春梅

看完《习总书记寄语我们“生逢其时，为之奋斗吧”》一文，我深有感触。作为一名高校辅导员，我很感恩自己生活在最好的时代，一个责任神圣、使命光荣的新时代。

为了帮助学生树立正确的世界观、人生观、价值观，引导学生扣好人生的第一粒扣子，我不断加强学习，积极开展理论研究与实践探索，连续三年辅导员综

合考核优秀。我深知信仰只有在我自己心中扎下根，才会在我的学生心中开花结果，我首先要为学生做好示范表率。通过言传身教，我走进学生思想，走进学生学习、走进学生生活，为学生成长成才点亮一盏灯，引领学生向上向善、不懈努力奋斗，我收获了满满的幸福。

面对挑战，努力实现目标

华东理工大学化学工程与技术专业2018级研究生、校团委学生兼职副书记 杜威

“核心技术是买不来的！”习总书记的这句话在我的心里掀起了不小波澜。作为一名身处催化领域的研究生，我清楚我国在催化领域的技术和世界先进水平还存在不小差距，更觉重任在肩。我国化工制造，尤其高端化学品制造行业的催化剂及其配套工艺严重依赖进口，具有广阔的提升空间。化工行业是大家心中的高风险、高污染、高环境风险行业，如何推动化工制造业绿色升级，由制造向“智”造转变，是行业面临的重要挑战。原子利用率高、工艺环保的绿色催化技术能很好地满足化工制造产业升级的需求，是我们努力发展实现的目标。

抛开旧的，创造新的

山西大学原子与分子物理专业2018级硕士研究生 白景旭

“核心技术是买不来的”，这激发和坚定了我们走自主创新道路的信心和决心。”看到习总书记说的这句话，身为国家重点实验室的一名研究生，感触颇深。抛开旧的，创造新的，只有掌握了核心技术，才能在科技发展的道路上越走越远，愈走愈强。

自从进入实验室以来，从最初基本实验的操作规范、仪器的使用，到如今能够独立地完成实验，遇到问题分析解决问题。这一路走来，自己成长了很多，在与实验室人员共同合作研究的过程中，我们也不断开发提出新的想法，实现技术上的突破，最后结果越来越好，甚至还会有新的研究成果呈现。在科学研究中，技术是很重要的，掌握了技术，就掌握了这个研究领域的钥匙，才能够在该领域开创新的疆土，打开新的大门。没有自己的技术，没有自己的科研手段，就会始终被别人挡在身后。习总书记的这番话鼓舞着我们，要增强自信心，充分利用学校良好的科研资源，抓紧时间，勇于创新，坚持不懈地走创新驱动的道路。

除此之外，我们作为新时代研究生，是国家社会科技强国发展道路上的后备军，在做好自己科研工作的同时，要将这种能力实际地运用到生活中去。正如习总书记说的：“要继续发扬‘十年磨一剑’‘梅花香自苦寒来’的艰苦奋斗精神，为国家作出更大贡献。用青春铺路，让理想延伸。”

为祖国的科技事业添砖加瓦

山西大学原子与分子物理专业2018级硕士研究生 潘宇峰

2016年2月3日，习近平总书记

江西考察期间指出“核心技术是买不来的”，作为一名在读研究生的我，感触颇深。

当前在一些重要的研究领域，不少仪器都是靠国外进口，花钱可以买到仪器，但买不到核心技术，因此当国外禁止向我们出口一些高科技产品后，有些领域的研究便寸步难行。当我们能够掌握核心技术，实现自己开发、自己生产，便不会再被国外“牵着鼻子走”。

习总书记曾对大学生说，“你们要学好书本上的知识，同时也要多实践。这样的实践机会很好，可以让你们学到书本上学不到的东西，也培养了你们的动手能力，现在的工作不像以前那么好找，掌握好这些技能对将来都有帮助。”这要求我们不能仅仅局限于学好课本知识，我们更要瞄准国际前沿，深入实践当中，结合专业知识，针对国家所需，面向科技发展，去解决“卡脖子”问题，去掌握核心技术，并将其转换为生产力，为我国的科技事业作出自己的贡献。

我所从事的研究方向是激光光谱气体传感技术，气体检测在环境监测、航空航天、国防科研、无创医疗诊断等诸多领域都有着非常广泛的应用，目前市场上已经有很多针对痕量气体检测的光学传感器，但大多数都是国外生产或者核心部件需要从国外进口，因此我们实验室便利用我们的核心技术，使用国产部件自主设计研发了多种气体传感器，发表了多篇论文，申请了多项专利，力求与更多的国内企业合作，将核心技术转换为生产力。

习总书记的话对我日后的职业规划和就业选择也产生了深刻的影响，不管是从事基础科学研究还是从事工程科技研究，都离不开核心技术，希望我能成为一名科研工作者或工程师，为祖国的科技事业添砖加瓦。

让勤奋学习成为青春飞扬的动力

南京工业大学青年传媒中心主席 刘丛玮

在《习主席嘱咐我们“在社会的广阔天地大显身手”》一文中，习总书记对大学生说：“人生一年之春，一日之晨，就是大学时代，这是一个黄金时期。”一定要利用好大学时期，很好地打下这个基础。”作为即将步入大四的学生，我能够真切地体会到习总书记所言之意。

大学阶段是不断丰富自己知识储备的黄金阶段。大一时，在学生组织工作中第一次接触到了新媒体，我努力学习并积极尝试，从一个新媒体“小白”逐渐成长为一名可以独立构思、编辑、校审的校园媒体人，累计制作推送50余篇，参与审核推送600余篇。

习总书记教导我们要重视实践，知行合一。2019年，我成为第二届江苏发展大会宣传志愿者，3个月的会务筹备对我而言是一次非常有意义的实践，在这个过程中我学会了团队合作，提升了学习能力，也提高了新媒体运营的技能。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”我们要在实践中求真知，悟真谛，让勤奋学习成为青春飞扬的动力，让增长本领成为青春搏击的能量。

东北师范大学思想政治教育研究中心2018级硕士研究生 陈奕燃

习总书记在座谈会中指出：教师是“千教万教，教人求真”，学生是“千学万学，学做真人”。这一点对我的影响和触动很大。身为师范类高校的研究生，在我的身边有很多怀揣着“教书育人”梦想的青年学生，立志“强师报国”，如何落实立德树人根本任务，在岗位上既讲好专业层面的“真知”，又传授好人生道路上的“真理”，是千千万万“教师预备役”常常思考的问题。大学期间，我多次参加学校的支教助学活动，为贫困地区学子送去知识、点亮梦想。虽未真正踏上教师岗位，但在某种程度上“育人导师皆为师”，与人分享的过程实则也在扮演着师者的角色。

安徽工业大学机械工程学院团委书记 费白露

习总书记说：“学习的目的是什么呢？就是要将学到的知识回馈社会，做一个对社会有用的人，做一些对社会有用的事。”从前读书时并不知道有一日自己步入社会，需要有为中华民族伟大复兴而奋斗的勇气和担当。直到我成为一名高校辅导员，才明白自己的担子有多重。长期的实践证明，一个人拥有远大理想和崇高追求，才能够心胸开阔、勇往直前。

东北师范大学文学院汉语言文学专业2016级 郭欢

我们作为即将走向工作岗位的青年教师，一定要以开放的态度、永不止步的精神、乐于探索的心态去充实自己，以渊博的学识与开阔的视野感染学生，“一潭

水”代表着为人师者的自信，象征着为人师者的担当，提醒着为人师者的责任。

四川师范大学青年学习社社员、影视与传媒学院2018级学生 杨麒玉

“百年大计，教育为本。教育大计，教师为本。”习近平总书记提出“四有”好老师的要求，实质上是对党和国家事业发展作出了重要指引。做“四有”好老师，要坚持不懈学习好、传播好马克思主义科学理论，引导学生运用马克思主义立场观点方法观察世界、分析世界，努力搞懂面临的时代课题，深刻把握世界发展走向，认清中国和世界发展大势，深刻感悟马克思主义真理力量。这是大学生增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”的理论源泉所在。

四川师范大学学生宣讲团成员、马克思主义学院2018级学生 史浩然

学高为师，身正为范。师范生不仅自己要“扣好人生第一粒扣子”，将来还要引导、帮助别人“扣好人生第一粒扣子”。这就要求我们不仅要在专业上锤炼过硬本领、扎实掌握教学技能，还要具备过硬的政治素质，树立坚定的共产主义理想信念，拥护党的领导，首先推动自身对中国特色社会主义的思想认同、政治认同、理论认同和情感认同往深里走、往心里走，才能在今后的教学实践中以自己的一言一行引导学生热爱祖国、热爱人民、热爱中国共产党。

长春师范大学阿拉伯语专业2019级学生 唐新迪

习总书记勉励我们做党和人民满意

的“四有”好老师。作为一名师范大学的学生，我们要以总书记的嘱托为准则，向着争当“四有”老师的目标奋进。新时代的人民教师，不应该仅仅停留于备好课，教好知识，更要注重德行，以自己的优秀德行言传身教，去熏陶和感化学生。

长春师范大学广播电视编导专业2019级 李宝雷

习总书记说：“教育是一门‘仁而爱人’的事业，爱是教育的灵魂，没有爱就没有教育。”虽然我学的传媒专业，看似和教书育人没有半点关系，但我也很愿意把自己学到的知识，唱过的歌，听到的故事带给需要的孩子们，给他们的童年增加一分色彩。

南京林业大学汉语国际教育专业2019级 阮若桐

“有信念、有梦想、有奋斗、有奉献的人生，才是有意义的人生。”这句话给我留下了深刻的印象。身为青年，我们前行的道路还很漫长，而步入大学，我们开启了人生的一个崭新篇章，也将迎接新的机遇与挑战。身为新时代青年，我们要树立正确的价值观，更要学会思考、自我分析，找到合适的定位，坚定自己的职业理想，并不断为之奋斗，创造属于自己的绚丽人生。

南京林业大学人文社会科学学院社会工作专业2019级学生 李贾晋泓

作为一名学习人文社会科学领域专业的学生，习总书记的话使我在专业学习的过程中有了更为清晰、鲜明的目标，既“关注人们的精神世界”也“关注社会现

实问题”，又“更好地认识自己、认识世界”。同时，使我更能怀揣着一腔热血投入学习与研究当中，并在此过程中不断确立前进的方向及信心。

南京林业大学轻工工程(制浆造纸)专业2018级 冯颖

习总书记谈及自己年轻的时候面临出国、工作的选择，但最终“想做点事”的想法让他选择留在了国内，要为国家和人民做事，对此我十分感动。作为新时代青年，我们不应该只顾个人得失，自私自利，而是应当怀揣一颗无私奉献的心，为集体为社会为国家贡献出自己的一份力量，让自己的人生意义非凡。

南京林业大学社会工作专业2019级本科生 高芮

习总书记指出：“推进中国改革发展，实现现代化，需要哲学精神指引，需要历史镜鉴启迪，需要文学力量推动。”当代社会发展迅猛，很多人在快节奏的生活下很难静下心来思考未来规划或者释放压力。而文学，甚至哲学，便会在其时发挥它的作用，指引我们改革的方向，同时帮助精神紧张的人们通过文字缓解焦虑。

南京林业大学汽车与交通工程学院2019级本科生 陈泽昊

习总书记嘱咐我们“人生的扣子从一开始就要扣好”，这让我对自己的未来有了更明确的规划和更坚定的决心，学习车辆工程专业的我知道对于本专业来讲，中国相距世界顶尖仍有一定的距离，我希望出国深造，学习更先进的知识和技术，将它

们带回祖国，为祖国车辆行业的发展尽自己的一份绵薄之力！

南京林业大学工业设计专业2018级学生 王馨悦

让我触动最深的是习总书记为我们广大青年树立和培育社会主义核心价值观提供的“八字真经”——“勤学、修德、明辨、笃实”，他在学习、工作、道德、生活上为我们指明了方向。我们要注重思想、品德、意志、情操等方面的提升，做到“日三省吾身”，做一个严以律己、宽以待人的人。努力保持清晰的头脑，树立正确的人生观与价值观，用理性的思维走好人生每一步。

山西大学科学技术哲学专业2019级硕士研究生 邵文

作为一名科学技术哲学专业的学生，我深知科学技术对于一个国家和民族的重要性。身为当代青年就要树立正确的人生



常州大学共青团系统开展《习近平与大学生朋友们》专题报道学习交流。