**上海海洋大学党委中心组学习资料汇编**

**（第一期）**

**中共上海海洋大学委员会**

**二〇一四年六月**

**目 录**

**理论解读**

1.[人民有信仰，国家才有力量 5](#_Toc391464886)

2.[追求矢志不移的强国梦想 7](#_Toc391464887)

3.[坚守公平正义的共同信念 9](#_Toc391464888)

4.[培育昂扬向上的公民品格 11](#_Toc391464889)

5.[呼唤莫若实干　心动不如行动 13](#_Toc391464890)

6.[立德树人，把核心价值观融入国民教育全过程 15](#_Toc391464891)

7.[将核心价值观贯穿于经济发展社会治理 17](#_Toc391464892)

8.[用核心价值观引领思潮凝聚共识 19](#_Toc391464893)

9.[以制度建诚信社会，让核心价值观成为风尚 21](#_Toc391464894)

10.[以人为本提升价值认同度 23](#_Toc391464895)

11.[激浊扬清增强价值判断力 24](#_Toc391464896)

12.[知行合一培育道德责任感 27](#_Toc391464897)

13.[细处着眼，润物无声 28](#_Toc391464898)

14.[小处着手，人人可为 31](#_Toc391464899)

15.[实处着力，知行合一 33](#_Toc391464900)

16.[把握培育和践行核心价值观的着力点 35](#_Toc391464901)

17.[践行核心价值观　实现人生价值 40](#_Toc391464902)

18.[让大学生高度认同核心价值观 47](#_Toc391464903)

19.[涵养核心价值观的重要源泉 50](#_Toc391464904)

20.[弘扬中华文化　传承中华美德 53](#_Toc391464905)

21.[护持精神命脉　加强人文教化 56](#_Toc391464906)

**践行案例**

22.[赛艇已融入我的生命 60](#_Toc391464907)

23.[把食堂当作自己的家来管 66](#_Toc391464908)

24.[全心全意工作比拥有热情更合适 71](#_Toc391464909)

25.[科研不仅仅是工作，更是爱好、追求 76](#_Toc391464910)

26.[让青春扎根于校内，绽放于校外 81](#_Toc391464911)

27.[新人不惧挑战，奋进综合发展 85](#_Toc391464912)

28.[让书成为梦想路上最好的陪伴 89](#_Toc391464913)

29.[科研创新的脚步永不停歇 92](#_Toc391464914)

30.[“战斗”的青春最美丽 97](#_Toc391464915)

31.[在地球之极践行“勤朴忠实” 101](#_Toc391464916)

32.[奋斗青春、西部践行 105](#_Toc391464917)

33.[在基层组织建设中绽放青春 109](#_Toc391464918)

34.[用永远的青春炽热迎接职场挑战 113](#_Toc391464919)

**践行心得**

35.[做一名爱岗敬业的人民教师 118](#_Toc391464920)

36.[为师之道在于言传身教 121](#_Toc391464921)

37.[用网络媒体培育和践行社会主义核心价值观 123](#_Toc391464922)

38.[从教师本职工作谈爱国、敬业、诚信、友善 126](#_Toc391464923)

39.[实践性人才培养和社会主义核心价值观培育 128](#_Toc391464924)

40.[以德为先、服务育人 130](#_Toc391464925)

41.[品八字真言 倡核心价值 134](#_Toc391464926)

42.[在青年中培育和践行社会主义核心价值观的思考 137](#_Toc391464927)

43.[践行核心价值观，彰显青年风采 141](#_Toc391464928)

44.[在教书育人中培养核心价值观 143](#_Toc391464929)

**理论解读**

**人民日报评论员：人民有信仰，国家才有力量**

**—— 一论弘扬社会主义核心价值观**

　　一个国家的强盛，离不开精神的支撑；一个民族的进步，有赖于文明的成长。

　　我们常说，中华民族的伟大复兴，不仅要在经济发展上创造奇迹，也要在精神文化上书写辉煌。今天，在全面深化改革的进程中，焕发什么样的精气神，才能引领思潮、凝聚共识、攻坚克难？在追逐中国梦的伟大奋斗中，弘扬什么样的价值观，才能使我们的国家、民族、人民在思想和精神上更加强大？

　　“倡导富强、民主、文明、和谐，倡导自由、平等、公正、法治，倡导爱国、敬业、诚信、友善，积极培育和践行社会主义核心价值观。”党的十八大从国家、社会和公民三个层面概括了社会主义核心价值观的价值目标、价值取向和价值准则。这三个“倡导”，勾绘出一个国家的价值内核、一个社会的共同理想、亿万国民的精神家园，在全社会激发起强烈的共鸣。

　　物质贫乏不是社会主义，精神空虚也不是社会主义。发展起来以后的中国，对精神信仰、伦理道德、社会风尚的关注更甚以往，对主流价值和共同信念的归属感尤为强烈。倒地老人“扶还是不扶”的热烈讨论，折射出人们对道德良知的珍视与焦灼；教育公平、就业公平、司法公正一再成为舆论焦点，道出了人们对社会规则的态度和期望；构建现代文明的国家理念，体现了为公民营造踏实的幸福感、让国家铸就更强软实力的理想和追求。人生需要信仰驱动，社会需要共识引领，发展需要价值导航，三个“倡导”的指导要求，正对应这三个层面的时代要求，可谓大势所趋、正当其时。这是党的十八大以来，社会主义核心价值观引发热议、产生认同、赢得共鸣的原因所在。

　　历史证明，一个国家和民族，贫弱落后固然可怕，但更可怕的是精神空虚。失去了理想信仰，内心没有约束，行为没有顾忌，再多的外部要求，也会“法令滋彰，盗贼多有”；丢失了主导价值，没有了明确准则，冲破了道德底线，再丰裕的物质生活，也难免“金玉其外，败絮其中”。近代以来，中国人民的奋斗目标、中国梦的重要内涵，就是在寻求国家的价值内核、实现社会的共同理想、构建国民的精神家园。在这样的意义上，社会主义核心价值观是人生奋斗的梦想之舵，是中华民族的精神之钙，是当代中国的兴国之魂。从知与行的角度，发掘每个人心底蕴藏的善良道德意愿、道德情感，让社会主义核心价值观，内化为社会群体和个人的意识，外化为群体和个人的行为规范，才能产生凝聚力、焕发战斗力，夯实全面深化改革的思想基础。

人民有信仰，国家才有力量。将社会主义核心价值观的教育宣传活动，融入国民教育和精神文明建设全过程，同改革开放的实践经验和伟大成就联系起来，同全面建成小康社会的奋斗目标联系起来，我们就能不断形成更加广泛的价值认同，不仅为国家发展助力，更为民族进步铸魂。

　　（来源：《 人民日报 》2014年02月12日 01 版）

**人民日报评论员：追求矢志不移的强国梦想**

**—— 二论弘扬社会主义核心价值观**

　　转型期中国，最需要的是共识的凝聚、精神的引领。穿越历史的三峡，靠什么蓄积奋发向上、崇德向善的强大力量？又该如何坚定道路自信、理论自信、制度自信？

　　神州百年，沧海横流。如果说有什么理想能够始终将亿万中国人凝聚在一起，那就是建设现代国家、实现民族复兴。正因如此，党的十八大报告将“倡导富强、民主、文明、和谐”，作为我们国家的价值目标，并将之置于“积极培育和践行社会主义核心价值观”的首要层面。

　　时光的年轮，铭刻着中华民族从苦难走向辉煌的艰辛步履。面对瓜剖豆析的悲惨命运、山河破碎的惨痛经历，无数仁人志士为强国梦上下求索的不懈努力，构成了中国近代史一条悲怆激昂的主线。无论革命、建设还是改革，在岁月长河中形成的以爱国主义为核心的民族精神，成为当代中国人骨气与底气的源泉。接过历史的接力棒，我们这一代人，理应自觉承续中华传统文化精髓，不断汲取开拓创新、昂扬向上的精神力量。

　　“大河没水小河干”，朴素的道理告诉人们，国家好、民族好，大家才会好。正因此，倡导富强、民主、文明、和谐，从国家层面标注社会主义核心价值观的时代刻度。“求木之长者，必固其根本；欲流之远者，必浚其源泉；思国之安者，必积其德义。”从这个意义出发，处于前所未有大变革、大发展时期的中国，尤其离不开这一理想信念来引领思潮、凝聚共识，守望共同精神家园。

　　在利益多元、思想多样、观念多变的时代推进改革，人民有信仰，国家才有力量；国家有目标，人民才有希望。三中全会将完善和发展中国特色社会主义制度、推进国家治理体系和治理能力现代化，作为全面深化改革的总目标，这是实现民族复兴中国梦的重要内涵，也是社会主义核心价值观的内在要求。富强、民主、文明、和谐，正是国家治理体系现代化在经济发展、政治文明、文化繁荣、社会进步等方面逐步展开后的价值诉求。以社会主义核心价值观定向导航，深化改革的价值共识才能够形成，攻坚克难的精神动力才能够凝聚，“改什么怎么改”的国家意志才能够明确。

“行百里者半九十”，离梦想越接近，可能遭遇的挑战越艰巨，前行的脚步也须更坚定。我们必须清醒，实现中华民族伟大复兴的强国梦，将我们这样一个人口多、底子薄的大国，建成富强、民主、文明、和谐的现代化国家，不会一帆风顺，更难一蹴而就。惟其艰辛、才更显勇毅，惟其笃行、才弥足珍贵。高扬社会主义核心价值观，把强国梦想融于个人奋斗，中国必将以强国之姿傲然屹立于世界东方。

（来源：《 人民日报 》2014年02月13日 01 版）

**人民日报评论员：坚守公平正义的共同信念**

**——三论弘扬社会主义核心价值观**

崇尚自由、平等，市场经济才有源源不断的内生动力；追求公正、法治，社会生活才有崇德向善的道德风尚。

　　当今中国，取得了举世瞩目的成就，也面临着更高层次的挑战。经济发展起来以后，社会领域的利益纠葛、无序竞争、行为失范等问题日益凸显；物质生活逐渐丰盈，人们的权利意识水涨船高，对公平正义有新的诉求。这就是为什么我们在培育和践行社会主义核心价值观过程中，如此强调社会层面的价值共识，将“倡导自由、平等、公正、法治”，作为社会的共同价值取向。

　　细数改革面临的硬骨头，多数都与人们的“公平焦虑”有关。教育公平、医疗改革屡屡拨动心弦，诉说着人们真诚向往平等的发展机会；收入差距、身份歧视动辄引发关注，折射出人们满心渴望公正的社会环境；司法案件频频成为舆论热点，反映着人们热切期盼法治政府和司法公正。发展起来以后，多元思想不断交流交锋交融，越是众声喧哗，越要坚守公平正义的共同信念，用自由、平等、公正、法治的价值取向引领思潮、凝聚共识、整合社会。

　　一个社会的核心价值，决定着这个社会的行为准则和努力方向。市场经济本就崇尚身份平等和规则公平，现代社会更以公正和法治为价值核心。如果公平的阳光变得晦暗、正义的空气逐渐稀薄，市场经济就可能异化为茹毛饮血的霍布斯丛林，现代社会可能陷入你争我斗的零和游戏，社会主义本质就难以彰显和体现。相反，当机会的大门向所有人敞开，每个人都享有人生出彩的机会，社会信任才会蓬勃生长，公民美德才会蔚为风尚，个体的绚丽人生才能绘入中国梦的美好图景。

　　在全面深化改革的语境中追求社会公平正义，不仅需要价值共识的弘扬，更需要利益格局的调整、制度文明的建设。十八大提出“逐步建立以权利公平、机会公平、规则公平为主要内容的社会公平保障体系”，三中全会强调“紧紧围绕更好保障和改善民生、促进社会公平正义深化社会体制改革”，这是全面深化改革的重要目标，更是社会主义核心价值观的内在要求。拿出逢山开路、遇水架桥的改革勇气，突破利益固化的藩篱，消除体制机制的积弊，才能为公平正义的价值生长创造更好的制度土壤。

社会主义市场经济的持续繁荣，有赖于释放社会活力、激扬内生动力。当自由、平等、公正、法治成为共同追求，当公平正义的阳光洒向每个角落，社会活力才会竞相迸发，内生动力才会充分涌流，改革发展和民族复兴才能获得用之不竭的精神源泉。

（来源：《 人民日报 》2014年02月14日01 版）

**人民日报评论员：培育昂扬向上的公民品格**

**——四论弘扬社会主义核心价值观**

形成健康的社会风尚，需要每个公民的协力；打造奋发的时代气质，离不开亿万人民的参与。

今日中国，“到此一游”触动的深刻反思，“扶起老人”引发的热烈讨论，无不折射国人对道德良知的珍视、对高尚品格的向往。社会主义核心价值观倡导的“爱国、敬业、诚信、友善”，正是从公民层面提出的价值准则，涵盖了社会公德、职业道德、家庭美德、个人品德等各个方面，是每一个公民都应当树立的道德规范和价值追求。

　　再大的社会，也是由个人组成。个人的价值选择，是社会价值观念的基础所在、根本所系。涓流汇海、积土成山，每个人秉持怎样的道德意愿、践行怎样的理想信念、追求怎样的人格品质，决定着一个社会的面貌、形塑着一个时代的气质。积小我为大我、聚个体为群体、集小气候为大气候，才能绘就社会主义中国的美好价值图景。

　　回顾历史，“中国奇迹”的书写、“中国故事”的讲述，都离不开万千胸怀报国理想、坚持道德操守、激扬蓬勃朝气的普通人。青春报国、托起飞天梦的科技功臣，扎根农村、带领乡亲致富的大学生村官，精益求精、为“中国制造”增光添彩的产业工人，殚精竭虑、为服务群众不辞辛劳的基层干部，一诺千金、宁肯散尽家财也决不拖欠农民工工资的“信义兄弟”……正是一个个有理想、有情怀、有担当的个人，支撑起共和国大厦的脊梁，筑牢了中国特色社会主义事业根基，催动着中华民族走向复兴的步伐。

　　当前，社会深刻变革、开放不断扩大，人们思想活动的独立性、选择性、多变性、差异性明显增强。有理想迷失、信念动摇者，有道德堕落、观念扭曲者，有腐朽落后思想文化沉渣泛起，也有拜金主义、享乐主义、极端个人主义暗中滋长。但越是纷繁复杂，越要站得住脚跟，越需以社会主义核心价值观为思想的压舱石、价值的定盘星，培育昂扬向上的公民品格。

　　有怎样的价值观念，就会有怎样的行动。有“天下兴亡，匹夫有责”的爱国精神，才能承担时代赋予的使命；有“善学者能，多能者成”的敬业作风，才能把握人生出彩的机会；有“以信立身、以诚处世”的诚信品格，才能赢得一个良好的发展环境；有“取人为善、与人为善”的友善态度，才能形成和谐的人际关系。这样的价值，让我们能更好地处理个人与他人、个人与社会的关系，将人生带入更高境界。

人民有信仰，国家才有力量。深化改革重任在肩，民族复兴曙光在前，每个公民都从自己做起，把握好社会主义核心价值观的人生之舵，必能鼓起梦想之帆、驶好梦想之船，为事业的进步、国家的前行凝聚起最磅礴的力量。

　　（来源：《 人民日报 》2014年02月17日01 版）

**人民日报评论员：呼唤莫若实干　心动不如行动**

**——五论弘扬社会主义核心价值观**

　　社会主义核心价值观的生命力在于实践。良好道德风尚的形成，就在我们驰而不息的努力之中。

　　党的十八大以来，24个字的“三个倡导”，在人们心中引发强烈共鸣，兴起了关于价值观的热烈讨论，更以强大的精神力量凝聚起全社会崇善向德的共识。无论是赞扬道德楷模、“最美人物”，表达对崇高价值、淳朴风气的向往，还是关注“扶人”问题、批评“挺黄”言论，深化对道德失范、社会丑恶现象的反思，都说明核心价值观寄寓国家理想、凝结社会期待、诉说共同愿望，是思想道德领域的“最大公约数”。呼唤莫若实干，心动不如行动，弘扬社会主义核心价值观正当其时，需要我们乘势而上、奋发有为。

　　为者常成，行者常至。社会主义核心价值观从来都不是高高在上的教条，道德的力量蕴藏在每个人的心中，唯有付诸行动才能实现价值。将各个层面的价值理念彰显于国家发展、社会运行、个人生活的过程与细节，增厚道德土壤，实现社会风气的净化，实干是最响亮的语言，行动是最有力的证明。公务员为群众办好的每一件实事，是敬业的诠释；商家为消费者提供的每一件商品，是诚信的代言；看见需要帮助的人热心上去搭把手，是友善的暖流……我为人人，人人为我，每个人都是道德建设的奉献者，也是道德风尚的受益者。以实际行动彰显价值追求，让价值理念转化为价值风尚，我们就能享受到良好价值观带来的福祉，这个社会就会更加美好。

　　传递正能量，还需化解负情绪。核心价值观的践行，既要倡导奉献，放大榜样力量；也要敢于说不，防范破窗效应。在一些领域和一些人当中，价值判断没有了界限、丧失了底线，甚至以假乱真、以丑为美、以耻为荣。激浊才能扬清，抑恶才能扬善，对那些伤风败俗的丑恶行为，对那些激起公愤的缺德现象，我们不能听之任之，应该挺身而出敢于“亮剑”。让造假者受到惩罚，让讹诈者付出代价，让是非不分者受到教育，才能澄清模糊认识、捍卫道德底线，引导人们自觉做良好道德风尚的建设者，做社会文明进步的推动者。

文明不是一天养成的。弘扬社会主义核心价值观，是一个长期的过程，也是一项宏大的工程，蕴涵着全党全社会的共同责任。从党员干部的示范引领，到普通公民的积极参与，每个人多一些担当、尽一份心力，就能汇聚起推动社会前行的强大力量，让道德航船乘风破浪，把中国推向更为美好的未来。

（来源：《人民日报》2014年02月18日01 版）

# 人民日报评论员：立德树人，把核心价值观融入国民教育全过程

**——一论如何培育和践行社会主义核心价值观**

　　中共中央办公厅印发的《关于培育和践行社会主义核心价值观的意见》，受到了全党和全社会的高度关注，引起巨大反响，各地区各部门正在结合实际，制订方案，抓紧贯彻落实。

　　培育和践行社会主义核心价值观，是推进中国特色社会主义伟大事业、实现中华民族伟大复兴中国梦的战略任务，关系到民族的命运和国家的前途，关系到每个公民的价值取向，应该从小抓起，从教育入手，而且要贯穿于国民教育的全过程。

　　人不学，不知义。做什么人，立什么志，具备什么样的道德素养，拥有什么样的世界观、人生观和价值观，教育是关键。培育和践行社会主义核心价值观是国民教育的基本任务，没有这样的价值观作为教育的主导，就不可能培育出合格的社会主义事业的建设者和接班人。

　　培育社会主义核心价值观，不仅仅限于基础教育，还应该深入职业技术教育、高等教育、成人教育各个领域，落实到教育教学和管理服务的每个环节。只有覆盖到所有教育平台，形成长效的教育机制，不断用各种方式和载体加以引导和熏陶，才能立德树人，引领社会全面进步。

　　青少年有其身心特点和成长规律，因此，要推动社会主义核心价值观进教材、进课堂、进学生头脑，就需要根据青少年的特点，构建德育课程体系和教材体系，创新教育方式和教学方法，多用生动的形式、感人的事例，深入浅出地讲解。在未成年人思想道德建设和大学生思想政治教育中，更需要形成大中小学相互衔接的课程，以坚持不懈的德育和美育，将国家层面的价值目标、社会层面的价值取向和公民个人层面的价值准则，植根于学生的心灵，促进学生的全面发展，还要引导家庭和社会主动配合学校教育，让良好的社会风气与学校的教育成果相辅相成。

　　纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。在国民教育中培育社会主义核心价值观，社会实践的养成不可或缺。形式多样的志愿服务、益德益智的科研发明、力所能及的爱心活动，都可以让青少年深刻领悟价值观在人生中的重要意义；各类实践教育基地、高职实训基地、社会活动基地，都可以让青少年将价值观融入日常学习生活里；网络、校园文化、学校周边人文环境，都可以使价值观鲜活地印刻在青少年的形象思维中。因此，注重实践教育、开发实践课程、让课堂知识与社会实践密切相连，建设有情操有品位有时代特征的校园文化，加强网络文明建设，是培育社会主义核心价值观的重要内容。

　　教师是学生健康成长的指导者和引路人。在国民教育中培育社会主义核心价值观，首先需要师德高尚，如果老师、校长的品德低劣，培育核心价值观便无从谈起。为此，必须完善教师职业道德规范，健全教师任职资格准入制度，将师德作为教师聘任和考核的首要标准。要引导广大教师自觉增强教书育人的责任感和荣誉感，真正做到学为人师、行为世范。

 （来源：《人民日报》 2014年01月17日02版）

**人民日报评论员：将核心价值观贯穿于经济发展社会治理**

**——二论如何培育和践行社会主义核心价值观**

培育和践行社会主义核心价值观，是推进中国特色社会主义伟大事业、实现中华民族伟大复兴中国梦的战略任务。中国梦不是抽象的、虚幻的，它是由每一个中国人的具体理想、真实生活和脚踏实地的奋斗共同编织而成的。社会主义核心价值观也不是空洞的，它渗透在每一个中国人的生活轨迹中，与人们的生产生活和现实利益密切相关，与中国的经济发展和社会进步有着水乳交融的联系。因此，在经济发展实践和社会治理中，必须将培育和践行社会主义核心价值观贯穿其中。

　　把培育和践行社会主义核心价值观落实到经济发展和社会治理中，要求政府确立经济发展目标和发展规划、出台经济社会政策和重大改革措施，企业和经济组织开展各项生产经营活动时，都必须遵循社会主义核心价值观的要求，做到讲社会责任、讲社会效益，讲守法经营、讲公平竞争、讲诚信守约，形成有利于弘扬社会主义核心价值观的良好政策导向、利益机制和社会环境。与人们生产生活和现实利益密切相关的具体政策措施，要注重经济行为和价值导向的有机统一，经济效益和社会效益的有机统一，实现市场经济和道德建设的良性互动。

　　把培育和践行社会主义核心价值观落实到经济发展和社会治理中，要求充分发挥法律法规的保障作用。要把社会主义核心价值观贯彻到依法治国、依法执政、依法行政实践中，落实到立法、执法、司法、普法和依法治理各个方面，用法律的权威来增强人们培育和践行社会主义核心价值观的自觉性。厉行法治，严格执法，公正司法，捍卫宪法和法律尊严，维护社会公平正义。要加强法制宣传教育，培育社会主义法治文化，弘扬社会主义法治精神，增强全社会学法尊法守法用法的意识，并把社会主义核心价值观相关要求上升为具体法律规定，充分发挥法律的规范、引导、保障、促进作用，形成有利于社会经济发展和社会治理的现代社会管理机制，形成有利于培育和践行社会主义核心价值观的良好法治环境。

　　把培育和践行社会主义核心价值观落实到经济发展和社会治理中，要求把社会主义核心价值观融入制度建设和治理工作中，形成科学有效的诉求表达机制、利益协调机制、矛盾调处机制、权益保障机制，最大限度增进社会和谐。创新社会治理，完善激励机制，褒奖善行义举，实现效能与道德提升相互促进，形成好人好报、恩将德报的正向效应，在日常治理中鲜明彰显社会主流价值，使正确行为得到鼓励、错误行为受到谴责，为经济发展和社会治理集聚强大的正能量。

　　相信凭借每一位中国人爱国、敬业、诚信、友善的操守，和他们在自由、平等、公正、法治的社会环境中不畏艰难的勤勉奋斗，我国的经济建设和社会发展必将达到富强、民主、文明、和谐的目标，这是社会主义核心价值观的最终指向，也是实现中华民族伟大复兴中国梦的壮丽征途。

 （来源：《人民日报》2014年01月18日02版）

**人民日报评论员：用核心价值观引领思潮凝聚共识**

**——三论如何培育和践行社会主义核心价值观**

　　广泛的社会认同与思想共识是一切事业顺利推进的前提。思想统一才能行动一致，思想混乱必然导致行动进退失据。巩固全国人民团结奋斗的共同思想基础，需要我们大力加强社会主义核心价值观宣传教育，用社会主义核心价值观引领社会思潮、凝聚社会共识。

　　富强、民主、文明、和谐，自由、平等、公正、法治，爱国、敬业、诚信、友善，这24字概括的社会主义核心价值观，是社会各界广泛认同、普遍接受、一致认可、共同追求的主流价值观，是各种社会认知的最大公约数。加强社会主义核心价值观宣传教育，有利于冲破思想迷雾、廓清模糊认识，有利于引领社会思潮、凝聚社会共识，有利于团结最广大人民群众，夯实全面深化改革的思想基础，为实现中华民族伟大复兴中国梦提供强大精神动力。

今天我们引领社会思潮、凝聚社会共识的任务比以往更加艰巨。国际风云变幻莫测，我国社会深刻变革，各种社会矛盾相互叠加、集中呈现，人们思想活动的独立性、选择性、多变性、差异性明显增强，思想道德领域出现一些不容忽视的现象。因此，要在众声喧哗中凸显社会主流价值，在交锋交融中体现中国精神，加强社会主义核心价值观的宣传教育，强化社会热点难点问题的引导，不断增强人们的道路自信、理论自信、制度自信。

加强社会主义核心价值观宣传教育，新闻媒体责无旁贷。新闻媒体要发挥传播社会主流价值的主渠道作用，把社会主义核心价值观贯穿到采编全流程、贯穿到每一条稿件、每一块版面、每一个节目之中。弘扬主旋律、传播正能量，不断巩固壮大主流舆论阵地。要强化传播媒介管理和行业自律，做到一切报刊图书、广播影视、舞台剧场都不为错误思想观点提供空间，切实增强传播社会主义核心价值观的责任意识和职业能力。

　　加强社会主义核心价值观宣传教育，必须高度重视网络传播阵地建设。当前我国网民达6.18亿，网络舆论已经成为社会舆论的重要组成部分。网络空间的特征使之成为错误思想观点的集散地和散布谣言的高发区，一些严重违反社会主义核心价值观的丑恶现象通过网络广泛传播。为此，需要依法加强网络社会管理，加强对网络新技术新应用的管理，推进网络法制建设，规范网上信息传播秩序，打击网络谣言和违法犯罪，使网络空间清朗起来。

　　加强社会主义核心价值观宣传教育，必须高度重视文化建设。要把精神文化产品作为培育和践行社会主义核心价值观的重要载体，发挥精神文化产品育人化人的重要功能。文艺工作者要站在人类灵魂工程师的高度，弘扬真善美，贬斥假丑恶，用无愧于时代、无愧于人民的精品力作传递时代强音、推动社会进步。

宣传教育的作用与目标就是使社会主义核心价值观内化为人的意识，只有内化于心，才能外化于行。通过广泛深入开展社会主义核心价值观宣传教育，全国人民心往一处想、劲往一处使，必将推动中国这艘巨轮冲破一切艰难险阻，奋力前行。

 （来源：《人民日报》 2014年01月19日02版）

**人民日报评论员：以制度建诚信社会，让核心价值观成为风尚**

**——四论如何培育和践行社会主义核心价值观**

　　培育和践行社会主义核心价值观，事关道德风尚，事关社会的和谐与进步。利用丰富多彩的形式，广泛持久地涵养社会主义核心价值观，是全社会道德培育和道德实践活动的基础。

　　诚信是社会道德的根本要求，是维系社会正常秩序的基本准则。以诚信为重点，加强社会公德、职业道德、家庭美德和个人品德的教育，形成修身律己、崇德向善、礼让宽容的社会风尚，是道德实践活动的方向。要大力宣传道德典型、持续评选道德模范、不断表彰和奖励道德实践活动中涌现出来的优秀人物，形成学习先进、爱护先进、争做先进的良好社会风气；要充分利用各种宣传活动，让诚信观念深入人心。还要在政务诚信、商务诚信、社会诚信和司法公信建设中坚持专项教育和治理，建立覆盖全社会的征信系统。针对群众反映的突出问题，从制度建设入手，提高约束力和惩戒力，让守信光荣、失信可耻成为社会共识。

　　志愿服务是道德实践活动的载体，也是培育和践行社会主义核心价值观的有效形式。通过强化志愿服务理念、开展多种多样的志愿服务活动，形成人人为我、我为人人的社会风气，让社会主义核心价值观植根于人们心中，融入人们日常生活。雷锋精神高度凝聚社会主义核心价值观，要进一步推动学雷锋活动常态化，更好地开展志愿服务活动。要建立健全志愿服务的奖励机制和政策法规保障机制，在扶危济困、应急救援、环境保护等各个方面体现出志愿服务的献身精神，在照顾空巢老人、留守妇女儿童、困难职工、残疾人等各个方面表现出志愿服务的利他精神，真正让志愿服务进入社区、深入乡村、深入家庭。

　　在引领社会风尚、传递主流价值的道德培育中，公益广告的力量影响广泛。从电视、广播、报刊到各类新兴媒体，公益广告占有重要的位置；从交通工具到公共场所，公益广告已经成为亮丽的风景线。我们要围绕社会主义核心价值观的培育，策划选题、创新内容，继续壮大公益广告的声势，推出一大批内涵丰富、形式新颖、格调高雅的作品，传播正风正气，传递社会的正能量。

　　重要节庆日蕴藏着丰富教育资源，要充分发挥重要节庆日传播社会主义核心价值观的独特优势。各地的博物馆、图书馆、纪念馆、美术馆、科技馆，更应该成为培育和实践社会主义核心价值观的重要场所，还要加强爱国主义教育基地建设，让实体展馆与网上展馆相结合，利用生动活泼的形式，吸引更多的观众。

　　优秀传统文化包含着中华民族最根本的精神基因，对当代人的道德培育具有重要作用。我们要继承和发扬优秀传统，努力挖掘其思想价值，尽心保护文物和非物质文化遗产，梳理并提炼其文明精华，并赋予新的时代内涵，让优秀传统文化在新的历史时期和新的时代条件下发扬光大。

　　社会主义核心价值观是我们的立身之本，理应成为时代的社会风尚，人人学习，人人践行。

　　（来源：《 人民日报 》2014年01月20日 02 版）

# 人民日报评论员：以人为本提升价值认同度

**—— 一论着力培育和践行社会主义核心价值观**

凝心聚力的强国梦想，公平正义的共同信念，昂扬向上的公民品格，是民族复兴的精神支柱，是全面深化改革的力量源泉。党的十八大提出“三个倡导”，从国家、社会、公民三个层面，为我们时代划定了价值航标。培育和践行社会主义核心价值观，对于凝聚改革共识、推进国家治理体系和治理能力的现代化，具有重大的现实意义和历史意义。

　　内心认同才能自觉践行，春风化雨才能润物无声。我们所倡导的价值目标、价值取向、价值准则，只有植根于人民、生长于社会，为社会成员所普遍接受和深刻认同，才可能将不同身份、不同背景的13亿国民熔铸成一个稳固的价值共同体，把价值导向转化为自觉行动，真正形成崇德向善的价值风尚。

　　社会转型期的多元多样多变，为我们这个古老国家和民族注入了空前活力，也在精神价值层面给人以巨大冲击。面对深刻的社会变革，我们有激动、有振奋，有实现精彩人生的无尽热情，也有困惑、有怅惘，有难以言说的精神迷思。什么样的中国，才是我们引以为豪的伟大国家？什么样的社会，才是令人向往的理想家园？怎样的人生，才有内心的安宁和恒久的幸福？契合人们心灵深处对精神信仰的渴求，我们就能以寄寓国家理想、凝结社会期待、诉说共同愿望的核心价值观，激发广泛的社会共鸣。把握每个人心底蕴藏的善良道德意愿、道德情感，我们就找到了培育社会主义核心价值观最深厚的土壤。

　　找准情感的共鸣点，核心价值观才更有亲和力。一辈子追求信仰的将军夫人龚全珍为什么感人至深？刹那间抉择生死的最美教师张丽莉为什么粉丝无数？因为她们的选择，击中了人们心中绷得最紧的那根弦。人是有感情的动物，对价值观的认同不仅体现在理性认知，也反映在情感认同上，真理的力量加上道义的力量，才能行之久远。找寻思想道德情感的交集，以身边事教育身边人，深入浅出、情理交融，核心价值观就会在这样的引导中成为心灵的罗盘、情感的寄托。

　　切中利益的关注点，核心价值观才更有吸引力。如果要发展不要环境、讲政绩不讲民生，公众会怎么理解富强文明？如果办事情都得找关系、打官司也要走后门，老百姓又从何感受平等公正？夯实“三个倡导”的社会基础，必须关切人们的利益诉求和价值愿望。只有把培育和践行核心价值观落实到经济发展和社会治理中，形成有利于弘扬核心价值观的良好政策导向、法治环境和体制机制，才能进一步增强核心价值观的向心力和感召力。

　　培育和践行核心价值观，人民群众是主体。在坚持以人为本中提升价值认同，以核心价值观的弘扬促进人的全面发展，我们所倡导的价值理念就有了最深厚、最长久的生命力，我们就一定能描绘出这个时代最美丽的心灵图景。

　　（来源：《 人民日报 》2014年02月24日 01 版）

**人民日报评论员：激浊扬清增强价值判断力**

**—— 二论着力培育和践行社会主义核心价值观**

　　什么是真善美？什么是假恶丑？在现实生活中，人们经常提出这样的问题，并给出各自的答案。这种价值判断力，既体现一个人的基本素养，也决定着一个国家的精神气质。

　　“培育核心价值观，重要的是增强人们的价值判断力和道德责任感。”正如中央领导强调的，增强价值判断力，是培育和践行社会主义核心价值观的基础性工程。不断以强有力的价值引导提高判别能力，才能彰显社会主义核心价值观的真善美特质，为全社会提供醒目的价值坐标，也才能把每个人心底蕴藏的善良道德意愿、道德情感焕发出来，升华开去。

改革开放以来，思想的解放、价值的多元，体现了社会的进步；与此同时，一些领域和一些人当中，也出现了价值迷失和道德失范，甚至以丑为美、以耻为荣。比如，“宁可坐在宝马里哭、也不坐在自行车上笑”的物质主义，“有这个精力扫黄、为什么不去抓贪官”的比坏心态，“读书多无用、赚钱多才管用”的反智倾向，“口碑越差，越想围观”的审丑趣味，等等。这充分说明，越是纷繁复杂、众声喧哗，越要分得清是非、站得稳脚跟，越需以社会主义核心价值观为思想的压舱石、价值的定盘星，做好价值判断力和道德责任感的“修复工程”。

价值取舍决定治理模式，发展理念决定改革成败。增强价值判断力，不仅关乎底线伦理、基本共识、价值风尚，也关系到全面深化改革、推进国家治理现代化目标的顺利实现。“富强、民主、文明、和谐”，沿着这样的国家目标推进改革；“自由、平等、公正、法治”，通过这样的社会理想凝聚共识；“爱国、敬业、诚信、友善”，遵循这样的公民准则检视行为，才能为改革发展树立正确的价值引领、营造良好的思想氛围、提供不竭的精神动力。

　　知易行难，价值判断力和道德责任感并不完全等于价值行为。明确了是非、善恶、美丑，还要引导人们择善而行，使价值评价标准成为行动的自觉准则。在这个意义上，增强价值判断力，就要把正面教育与舆论监督结合起来，把热点问题引导与群众道德评议结合起来，旗帜鲜明地弘扬真善美、贬斥假恶丑，树立正确导向、澄清模糊认识、匡正失范行为，形成激浊扬清、抑恶扬善的思想道德舆论场，引导人们自觉做良好道德风尚的建设者、社会文明进步的推动者。

明辨是非才能立场坚定，激浊扬清才能彰显主流。形成风清气正的舆论环境，要求我们在价值认知层面毫不含糊。形成万众归心的价值共识，需要我们在对接现实方面不遗余力。“慎思之，明辨之，笃行之”，社会主义核心价值观就会成为人生奋斗的梦想之舵、中华民族的精神之钙、当代中国的兴国之魂。

　（来源：《 人民日报 》2014年02月25日 01 版）

**人民日报评论员：知行合一培育道德责任感**

**—— 三论着力培育和践行社会主义核心价值观**

　　国无德不兴，人无德不立。一个民族、一个人能不能把握自己，一个国家、一个社会的文明程度如何、精神风貌怎样，很大程度上取决于其道德标准。然而“知之非艰，行之惟艰”，培育知行合一的道德责任感，把道德认知转化为行动自觉，还需要全党全社会付出艰苦的努力。

　　“一个人若是没有热情，他将一事无成，而热情的基点正是责任感。”如果说好德之心人皆有之，那么道德责任感则不仅仅是停留在思想上的“好”，更意味着唯此为快的践德之忱、舍我其谁的道义担当。路遇跌倒的老人，应当说无人不有恻隐之心，可有的人溜之大吉，有的人“爱莫能助”，有的人不避风险挺身相助。为什么一事当前，表现不一？归根结底，区别正在于是否把崇德向善当作自己义不容辞的神圣责任。

　　追寻道德责任感不只是时代的要求，更是国家、社会、个人自我发展的客观需要。“三个倡导”所体现的价值目标、价值取向、价值准则，把个人、社会、国家紧紧联系在一起。我们对国家前途的关注、对社会进步的期许、对个人幸福的追求，就是责任感油然而生的基础。自赋责任是一种伟大的权利，履行责任是一种神圣的使命。有了道德责任感，才会更加自觉地建设美好国家、维护公序良俗、推动社会进步。

　　如果说价值认知是道德责任感的指针，行动则是衡量其高度的标尺。文明，不去实践就不可能抵达。法治，不去奉行就无以彰显其公正。诚信，不去坚守就难以成其为风尚。一个社会的道德水平，从来不会取决于道德的看客，而是取决于择善而从的行动者。正是在这样的意义上我们说，社会主义核心价值观不只是引人向善的精神理念，更是需要付诸行动的价值准则。

　　常有人扼腕于社会转型期的“人心不古”，喟叹市场经济对精神世界的巨大冲击。事实上，我们每个人都是文明的使者。你我的德行操守怎样，社会的道德风尚便是怎样；每个人担负起一分道德责任，社会的道德水准就因此而托起一分。对良心尽责、对他人尽责、对国家社会尽责，就是对我们自己尽责。在责任的基点上，千千万万普通人的道德良知才会与他们的利益诉求、现实感受实现最牢固的对接和统一。常怀善念，更要常行善举，知行合一、行胜于言，我们所生活的世界才会变得更加和谐美好。

　　从自己做起、从小事做起，把社会主义核心价值观内化于心、外化于行，转变成主导13亿人思想和行动的道德责任感，我们所展现的必将是一个礼义之邦的泱泱气度，我们所改变的也必定远胜于我们所期待的。

　　（来源：《 人民日报 》2014年02月26日 01 版）

**人民日报评论员：细处着眼，润物无声**

**—— 一论把社会主义核心价值观落细落小落实**

当前，全国上下掀起培育和践行社会主义核心价值观的热潮。怎样筑牢这个凝魂聚气、强基固本的基础工程？如何确保社会主义核心价值观内化于心、外化于行？“要注意把我们所提倡的与人们日常生活紧密联系起来，在落细、落小、落实上下功夫”，习近平总书记的重要论述，为我们指明了基本遵循和努力方向。

　　一个社会的核心价值观并非封闭抽象的概念，而是蕴含于社会生活的细节里，体现在公民日常的行为中。正所谓，“劈柴担水，无非妙道；行住坐卧，皆在道场”。如同兰考焦桐记录着焦裕禄的公仆情怀，施甸林场熔铸着杨善洲的赤子之心，一种价值观只有具备人格化、形象化、具体化的具象形式，才能让人们在实践中感知它、领悟它。正因为此，弘扬社会主义核心价值观理应从细处着眼、从细节入手，目标要细化、态度要细致、措施要细密，才能起到润物无声、熨帖心灵的作用。这正是习近平总书记强调“落细”的深意所在。

　　在今天的社会语境中，思想观念千帆竞发，观点表达百舸争流，不同的社会群体拥有不同的利益诉求、价值取向和思维方式。这是“分众时代”的鲜明特点，也是培育核心价值观的现实起点。如果目标上大而化之，不能分解成具体可操作的具体任务，如何避免脱离实际、凌空蹈虚？如果措施上胡子眉毛一把抓，不能根据不同群体的特点分类施策、精确制导，那么举措再多、政令再繁，又如何能赢得认同、激起共鸣？因此，越是面对复杂多变的社会环境，越应该注重身教重于言传、具体强于抽象，教育引导、舆论宣传、文化熏陶、实践养成、制度保障都应该条分缕析，在现实针对性上做足功夫。

　　《中庸》有言“致广大而尽精微”，强调“尽精微”在涵养道德中的重要作用，如今仍然具有启发意义。比如说，强调领导干部发挥表率作用，如能多一些有血有肉的细节，是不是更让人感同身受？完善市民公约、乡规民约、学生守则等，如能把“24字”方针细化为具体条目，是不是就能让核心价值观融入生活？运用各种文化形式教育引导，如能多一些娓娓道来的故事、少一些高高在上的说教，是不是就能实现看不见的说服？总之，如空气遍布，如清水流淌，社会主义核心价值观才能浸润人们的“心灵土壤”，成为人们的“精神罗盘”。

　　“天下难事，必作于易；天下大事，必作于细。”培育和弘扬社会主义核心价值观，不能失之于粗、流于形式，只有做“过细”的工作，才能让社会主义核心价值观落地生根、开花结果。

　（来源：《 人民日报 》2014年04月14日 01 版）

**人民日报评论员：小处着手，人人可为**

**——二论把社会主义核心价值观落细落小落实**

再崇高的道德准则，如果缺乏化大为小的传承播撒，也只是空洞的理念；再恒远的价值目标，如果没有每个人的奋力以求，也会变得遥不可及。培育和践行社会主义核心价值观，就要按照习近平总书记要求的，在“落小”上下功夫。把“小”的文章做足做好，才能找准价值观建设的着力点，真正让核心价值观的影响像空气一样无所不在、无时不有。

　　一滴水可以折射太阳的光辉，小中见大是朴素的方法论。价值观的传播同样如此。琐碎小事构成日常生活，这当中个体的行为规范，恰能反映出一个国家和民族的精神追求。从这个意义出发，价值观涵化于社会生活深处，落脚在公民的一言一行中。一具体就生动。试想，如果终日挂在嘴边的是宏大叙事，怎能期待春风化雨、润物无声？如果让群众感觉道德标杆难以企及，又如何内化于心、外化于行？在弘扬核心价值观的过程中，尤须警惕形式主义的危险，牢牢把握现实针对性，力避大而无当、大而化之。

　　道不可坐论，德不能空谈。“小”既是切口、也是载体，“落小”的关键在于唤起从点滴开始的行动。古人说得好，“人人皆可以为尧舜”。从具体行为入手，发掘坚守正道、敬业奉献、虔诚勤勉、孝老爱亲的典型人物；创新传播方式、丰富教育载体、办实各类活动，在潜移默化中传扬崇德向善的感人事迹。惟其如此，方能让人们真切体悟到真善美就在身边，逐步涵养传递爱与善的自觉，激发见贤思齐、明德惟馨的正能量。

　　“祸患常积于忽微”，在“落小”上下功夫，还应注重防微杜渐。俗话讲，小洞不补、大洞吃苦。对于个人而言，倘若做不到“勿以恶小而为之，勿以善小而不为”，不拘小节、放任自流，日积月累就会造成整个价值观的扭曲，人生也难以行之久远。进而言之，社会风气的形成又何尝不是如此？群众路线教育实践活动所取得的成效就证明，反对“四风”、把八项规定变成“铁八条”，关键正在于从小处抓严、抓实。因此，培育和践行核心价值观，也须及时检视细枝末节，防范小积弊拖成大问题。

　　九层之台，起于垒土；千里之行，始于足下。价值观的培育具体而微，是一项复杂的系统工程，不可能毕其功于一役。发扬钉钉子精神，图难于易、聚焦于“小”、久久为功，才能积小成为大成、化量变为质变，以良好的社会风貌谱就践行核心价值观的时代新篇。

　　（来源：《 人民日报 》2014年04月16日 01 版）

**人民日报评论员：实处着力，知行合一**

**—— 三论把社会主义核心价值观落细落小落实**

托之空言，不如见之实行。弘扬社会主义核心价值观，落小落细的根本目的，就在于落实。于实处用力，从知行合一上下功夫，核心价值观才能内化为人们的精神追求，外化为人们的自觉行动。

　　“不体认，便如电光照物，一毫把捉不得；不躬行，便如水行得车、陆行得舟，一毫受用不得。”社会主义核心价值观涵盖国家、社会、公民三个不同层面的价值目标，昭之不易，践之尤难。就此而言，核心价值观的生命在于实践，伟力也藏之于实践。惟孜孜体认、不懈躬行，核心价值观才能于深厚的社会基础中植根，于人人践行的良好风气中勃发。大到传承传统文化、发扬时代精神，小到扶起“摔倒的道德”、纾解广场舞困境，行动是最好的落实。人人认同，付诸行动，整个社会才能畅享核心价值观带来的风气之变。

　　当今中国，价值观念日益多元，行为选择日益多样，核心价值观担负的祛恶扬善、激浊扬清任务更显艰巨。方此之际，更需以实干实行论英雄，坚决避免坐而论道、凌空蹈虚的误区。试想，如果干部一边畅言法治，一边却在具体工作中罔顾民意，在市场改革中滥用红头文件，法治中国岂不是空中楼阁？如果有人一边高谈诚信，一边却依然售卖伪劣、抄袭论文、注水慈善，诚信中国如何建立？如果热衷于夸夸其谈、沉迷于作秀表演，说一套做一套，核心价值观就会在花架子、摆样子中散落迷失。“实言实行实心，无不孚人之理。”愈是抽象理念，愈加需要具体落实，愈是知易行难，愈加需要踏实践行。在这个意义上，有知行合一，才有核心价值观的发扬光大。

　　也要看到，臧否善恶是非，奖惩荣辱美丑，仅靠教育引导、德义感召还不够，没有一定的评价、奖惩和保障机制，核心价值观建设很难获得持久的感召力和约束力。“不以规矩，不能成方圆。”制度作为社会良性运行、文化规范有序的保证，对人的行为有着强烈的形塑匡正效应。向实处着力，做到知行合一，就要建立和完善支撑社会主义核心价值观的制度体系，形成弘扬核心价值观的法律支持、政策保证和机制保障，用刚性制度树立道德天平、引导价值判断、规范行为取舍。

　　古人云，“君子以行言，小人以舌言”。实干直行，是做人之本，也是弘扬社会主义核心价值观最响亮的语言。坚持以知行合一为原则，坚持以真章实效为目标，坚持用制度强化约束，核心价值观一定能挺立起支撑伟大事业、引领社会风尚的精神脊梁。

　　（来源：《 人民日报 》2014年04月18日 01 版）

**把握培育和践行核心价值观的着力点**

**作者：邢云文**

　　培育和践行社会主义核心价值观，是党的十八大提出的一项重大战略任务。在当前世界范围内价值观较量日趋激烈、国内各种思想观念日益多样的形势下，认真研究价值观建设的基本规律，创新价值观培育的方法途径，准确把握培育和践行社会主义核心价值观的着力点，具有重要意义。

**深化理论研究，以理论的彻底性增强说服力。**理论只要彻底，就能说服人。党的十八大提出的“三个倡导”，从国家、社会、个人三个层面对社会主义核心价值观进行了凝练，充分体现了我们党高度的理论自觉。让人们深刻领会社会主义核心价值观的精神实质，需要深化理论研究，增强社会主义核心价值观的理论穿透力和说服力。纵观历史，任何一个时代和国家的价值观建设都是以理论的完备性和彻底性为基础的。西方启蒙运动以来，自由、平等、公正等价值观之所以能够深入人心，离不开卢梭、康德、密尔等思想先驱的系统阐述。中国儒家价值观之所以能够传承2000多年，也离不开孔子、孟子、董仲舒、朱熹等历代先贤的深刻阐述。今天，我们倡导社会主义核心价值观，同样需要坚实的理论支撑。应在古为今用、洋为中用的基础上，建立具有时代特色、中国风格的价值观话语体系，用马克思主义中国化最新成果将“三个倡导”的重大意义、丰富内涵、时代特征、历史底蕴阐释清楚、分析透彻，以理论的彻底性和完备性增强社会主义核心价值观的逻辑力量。深化理论研究，还应善于解疑释惑，把社会主义核心价值观相关理论问题讲清楚。比如，社会主义核心价值观与核心价值体系的关系，培育和践行社会主义核心价值观与传承和弘扬中华传统美德的关系，社会主义核心价值观与人类文明共同价值观的关系，社会主义核心价值观三个层次之间的关系，等等。只有将这些问题回答清楚了，才能消除人们的模糊认识，进一步增强人们践行社会主义核心价值观的自觉性。

**强化舆论引导，增强社会主义核心价值观宣传的传播力和感染力。**培育和践行社会主义核心价值观，应发挥大众传媒的作用，用群众喜闻乐见的语言、生动感人的事例，将社会主义核心价值观讲好讲活。发挥主流媒体优势，通过开辟专门栏目、刊播主题公益广告等形式，扩大公众对社会主义核心价值观的知晓率；善于用日常事例、群众喜闻乐见的语言，将社会主义核心价值观的大道理讲明白，深化人们的认知认同。各级、各类媒体应强化社会责任意识，不能片面追求点击率、收视率。充分发挥文艺作品以文化人、以情感人的作用，引导鼓励文艺工作者多创作集思想性和艺术性于一体的精品力作，使大众传媒和文艺作品成为弘扬真善美、传播正能量的主渠道。在互联网时代，还应善于运用论坛、博客、微博、微信等现代传播手段和动漫、微电影、手机视频等新兴文化样式开展宣传教育，增强社会主义核心价值观在网络空间的传播力。对于网上的各种消极言论、错误思潮，要据理力争，积极引导，放大正面声音，传播网络正能量。

**以青少年为重点，将社会主义核心价值观教育融入国民教育全过程。**培育和践行社会主义核心价值观，应从青少年抓起、从学校教育抓起。发挥课堂主渠道作用，将“三个倡导”渗透到中小学思想品德、语文、历史等课程中，使学生在接受知识训练的过程中受到价值观熏陶。区分层次，形成大中小学相互衔接、各有侧重、梯次推进的价值观教育格局。如小学阶段主要是讲好故事，培养学生良好行为习惯；中学阶段应讲清道理，培养学生的价值认知能力；大学阶段应讲好理论，提高学生的价值判断能力。深入研究当代青少年思想特点和成长规律，更加注重环境营造和实践养成，把价值观教育贯穿到学生课外活动、学校日常管理、校园文化建设中，让学生在潜移默化、亲身体验中接受和认同社会主义核心价值观。

**构建长效机制，将核心价值观建设体现在各项制度建设中。**社会主义核心价值观建设只有贯穿、融入到制度体系中，才能获得人们的坚定认同；只有强化制度保障机制，才能扎实推进。这就要求把社会主义核心价值观体现在中国特色社会主义各项制度建设中，融入经济建设、政治建设、文化建设、社会建设、生态文明建设和党的建设各个方面，形成有利于培育和践行社会主义核心价值观的政策导向、制度安排、体制机制。应将社会主义核心价值观贯彻到法治中国建设进程中，推动法治思维与法治方式的普遍运用，在全社会形成尊重宪法法律权威、严格执法、公正司法、全民守法的良好氛围；融入社会治理创新实践中，进一步更新治理理念，提升治理能力，特别是大力推进政务诚信、商务诚信、社会诚信和司法公信建设，用诚信制度强化诚信观念、惩戒失信行为，让人民群众在制度阳光下感受社会主义核心价值观的温暖。强化制度保障机制，推进社会主义核心价值观制度化、规范化，把社会主义核心价值观的要求融入市民公约、乡规民约、企业规范、学生守则中，使之成为人们学习、工作和生活的根本遵循。进一步优化制度环境，建立健全制度保障机制，降低做好事、行善事的成本，利用制度的力量扬善惩恶，向社会传递清晰的价值导向。　　**丰富实践形式，将社会主义核心价值观融入人们的学习、工作和生活中。**实践是道德养成的最佳途径。应将社会主义核心价值观贯穿到公民道德建设和精神文明创建活动中，引导人们从身边小事做起、从点滴做起。坚持贴近实际、贴近生活、贴近群众，精心设计载体、搭建平台、创设情境，开展形式多样的群众性道德实践活动。特别是推进学雷锋活动常态化、学习宣传道德模范活动常态化和志愿服务制度化，把学雷锋活动和社会志愿服务活动紧密结合起来，在全社会大力弘扬以奉献、友爱、互助、进步为主要内容的志愿精神。充分利用各种礼节礼仪形式和民俗活动，发挥好春节、清明、端午、中秋、重阳等重要民族节日和民俗活动的载体和平台作用，推动人们在开展传统民俗活动中自觉践行社会主义核心价值观。

**注重示范引领，形成人人践行社会主义核心价值观的良好局面。**风成于上，俗化于下。党员干部的言行直接影响人民群众、影响社会风气。党员干部应牢固树立立党为公、执政为民的理念，切实把为民、务实、清廉作为道德操守，用实际行动彰显共产党人的人格力量，以坚强党性和优良党风凝聚党心民心、带动民风改善。公众人物具有广泛社会影响，容易产生示范效应。知名主持人、影视体育明星、知名专家学者、畅销书作家等公众人物应加强自律，以嘉言懿行回报社会，努力成为社会主义核心价值观的积极践行者和大力推广者。做好网络意见领袖、网络作家、签约作家、自由撰稿人等特殊知识群体的工作，最大限度发挥他们传播知识、弘扬正气的作用。深入挖掘和宣传百姓中的“最美人物”“身边好人”，引导人们见贤思齐、择善而行。动员农村和城市社区结合实际，组织基层群众自主开展丰富多彩的精神文化活动，唱响主旋律、传播正能量，在全社会形成人人践行社会主义核心价值观的生动景象。

（来源：《 人民日报 》 2014年 3 月 20日07版 ）

**践行核心价值观　实现人生价值**

**作者：张首映**

　　世界观、人生观、价值观是既有分别更有联系的“三观”。因为相互分别，“三观”成立。人生观居其中，受世界观、价值观影响大；它们也离不开人，离不开人生实践；三者紧密联系而成一体，或称“三观一体”。社会主义核心价值观在价值上集中体现这“三观一体”，蕴含人们对世界、人生、社会等一系列重大问题的价值共识；既部分来源于人生观，与人生观在价值上有共通性和一致性，又高于人生观，指导人生观；既是人生观的价值准则，又对实现人生价值起着不可替代、不能逾越的积极作用。

**核心价值观与当代人生观在价值上的共通性和一致性**

　　在中国，核心价值观与人生观的共通性和一致性，自古皆然，一脉贯通，当代集为大成、蔚为大观。

　　中国人向来有天下意识、家国情怀、家园情结。“天下兴亡，匹夫有责”，“苟利国家生死以，岂因祸福避趋之”；“老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼”等，把人生与国家和社会贯通起来，形成人生与国家和社会的共通性和一致性，或曰共通景象、一体模式。这种共通景象、一体模式，在民族源远流长的历史长河中，是主航道；在民族救亡图存征程中，是主流；在民族复兴进程中，是强大精神动力，支配人们的价值判断和价值实现。

　　社会主义核心价值观把国家、社会和公民三方面的核心价值观凝为一体，彰显社会主义本质，传承中国传统文化精髓，融合世界文明成果，符合人类美好价值追求，体现当代中国人的价值理想和要求。在价值主体、价值目标、价值取向、价值准则上，展现人生与国家和社会的共通性和一致性。

　　在价值主体上，都是当代中国人的核心价值观。社会主义核心价值观是“谁”的价值观？是社会主义的，是社会主义中国的，是生长在社会主义中国的中国人的。当代中国人的核心价值观，同时也是当代中国人的人生观的核心内容，是你的我的他的、你们的我们的他们的、十几亿中国人的人生观的核心内容。价值主体具有同一性。这种同一性表明，两者都来源于当代中国人，属于当代中国人，作用于当代中国人，为了当代中国人；都从当代中国人的思想观念和行为方式中来，回到当代中国人的价值实践中去。

　　在价值目标上，都为祖国繁荣发展。国家是人的生长地、也是归宿处，是根基、也是平台，是前提、也是结果。人生与国家是命运共同体，与国家兴衰息息相关；国家好、民族好，人生更好。人生观与国家发展观具有共通性一致性，都把国家发展放在头等位置，都为实现国家繁荣富强，都激励人们在贡献国家发展中实现人生价值。社会主义核心价值观明确国家发展目标，也同时确立人生为国家发展奋斗的目标，人生在国家发展坐标体系中的方位定位，体现国家发展目标与人生奋斗目标的有机统一。

　　在价值取向上，都为中国社会健康发展。社会是人生赖以生存和发展的“大家庭”，其好坏优劣制约人生质量和境界。在社会处于大发展大变革大调整、各种思想文化和价值观念交流交融交锋之时，一种积极健康、昂扬向上、积淀“最大公约数”的价值观，对于社会增强认同、稳健发展何等重要。社会主义核心价值观明确中国当代社会的走向和价值取向，明确哪些是核心的、非核心的，哪些是主流的、非主流的，这也同时确立人生的社会价值导向，人生如何处理好自我与社会关系的价值指向，人生实现社会价值的价值标准。

　　在价值准则上，都为提高当代中国人的精神道德水平。社会主义核心价值观立足于当代中国人建设一个什么样的精神道德世界和怎样建设这个精神道德世界，致力于提升当代中国人的“软实力”和精气神，与人生观所推举的精神道德高度契合并一致。核心价值观提出的公民或个体的伦理规范，与人生观有关内容原本一体；把核心价值观这方面内容贯穿于人生观，人生观的价值内涵或人生价值观得以固化和升华。共同价值链条把它们紧紧联系在一起，为人生联通核心价值观开启“直通车”、并入“快车道”。

　　社会主义核心价值观是当代中国的一面精神旗帜，也是当代中国人生观的精神向导和价值内核。就人生观而言，亦可称为当代核心人生价值观。那种认为核心价值观与人生观无关或是“两张皮”的观点，那种“事不关己，高高挂起”、把核心价值观当作外在于人生、与人生是两码事乃至对立的看法和做法，站不住、说不通，有的甚至是错误的。

**核心价值观对建构当代人生观的作用**

　　“倡导富强、民主、文明、和谐，倡导自由、平等、公正、法治，倡导爱国、敬业、诚信、友善”的核心价值观， 居于社会思想观念体系的主导地位，决定当代人生有无时代意义，是当代人生观的“指南针”、“主心骨”、“过滤器”和“孵化器”。

　　说是“指南针”，在于它确立的方向和理想。建设富强、民主、文明、和谐的社会主义现代化中国，实现中华民族伟大复兴的中国梦，是近代以来仁人志士的精神放歌，是当代中国的奋斗方向和理想，也是中国人的人生方向和理想。核心价值观回答了我们的人生为什么奋斗、朝什么方向和目标奋斗这个重大问题，鼓励我们的人生为建设富强、民主、文明、和谐的社会主义现代化中国、实现中华民族伟大复兴的中国梦而奋斗。我们的时代与以往不同的是，它更接近于实现这个宏伟理想和目标，我们的人生也更接近于实现这个宏伟理想和目标。朝这个方向而不是别的什么方向、为这个理想而不是别的什么理想而奋斗，我们的人生更有时代价值和意义。

　　说是“主心骨”，因为它是精神支柱。一个古老而朝气蓬勃、取得举世瞩目成就的泱泱大国形成的价值理想，一个十几亿民众聚集的集体意志，是一根多么雄浑而博大、强劲而坚韧的精神支柱。中国人的脊梁得由中国的“主心骨”顶着、撑着。有这么一根具备擎天柱力量的柱子顶着、撑着，我们就可以继续解放思想、实事求是、与时俱进、求真务实，继续改革开放、攻坚克难、勇攀高峰、创造人间奇迹。有这么一根具备擎天柱力量的柱子顶着、撑着，我们在人生道路上顺畅前行时，就能一帆风顺、开足马力；遇到曲折或风浪，就能增添正能量、化解负因子，增强自信、坚定信念，转危为机、化险为夷，使人生更为壮阔和精彩。

　　说是“过滤器”，因为它是科学价值观。它是建立在中国特色社会主义伟大实践基础上的主流意识形态，是符合中国国情、融合世界文化发展观念的先进理念，是当代中国兴国强国之魂。科学的价值观、人生观，应坚持和弘扬；非科学的、伪科学的、反科学的，该过滤和淘汰。什么形式主义、官僚主义、享乐主义、奢靡之风，什么拜金主义、定命主义、唯意志主义，或悲观主义、虚无主义，或极端个人主义等的人生观，什么贪赃枉法、唯利是图，或好逸恶劳、好吃懒做的人生态度，统统可以用以核心价值观统领的人生观来展开精神救赎。“激浊”才能“扬清”，“匡正”才能“祛邪”。人生成与垮，做好加减法。轻装前行，才能又好又快实现人生价值。

　　说是“孵化器”，因为它在建构一个现代的精神世界。中国人民用几十年时间建成一个位居世界前列的物质世界，同时也在建构一个现代精神世界。这个现代的而不是古代和近代的精神世界的核心就是社会主义核心价值观，从国家、社会、公民三方面凝神聚气，推动改革开放，凝聚社会共识，树立良好风气，孵化时代、孵化国家、孵化社会、孵化公民。人生观是建构人生的观念学说，也在孵化人生、滋养人生，孵化人生理想、孵化人生价值，帮助人们在改造主观世界的同时更好改造客观世界。融会贯通核心价值观的人生观，可更好引导人们树立远大人生理想、正确人生目的、积极人生态度、科学人生评价。

　　核心价值观对于人生观具有基础性和决定性作用。践行核心价值观，就是践行当代核心人生价值观，就能实现人生价值。

**照核心价值观实现人生价值**

　　价值观和人生观都属实践理性，都需在实践中体验，在实践中落实。把社会主义核心价值观当作当代中国人的核心人生价值观，就要把它内化于心、外化于行，实现人生价值。

　　内化于心，增强定力。核心价值观和人生观都在人的大脑里搞工程，都在建构主体精神价值，都需内化于心。人生观主要包括目的观、态度观、评价观；将核心价值观内化其中，就是把它融入这“三观”中。我们为何而活或活着为什么？为建设富强、民主、文明、和谐的社会主义现代化强国而活，为建设自由、平等、公正、法治的社会而活，人生意义何其重大。人生对国家、岗位、他人取何种态度？就是秉持爱国立场、敬业奉献的职业精神道德，诚信而友善地对待他人。人生评价标准是什么？把核心价值观订立的价值标准当作一杆秤，称称我们的人生观是否与之适应适当，晒晒心目中的价值观是否与之合辙合拍，提高人生治理能力和档次。世上人生观林林总总，咬定青山不放松，任尔东西南北风，让内化于心的核心价值观占据核心位置，就能强魂健体、意志弥坚。

　　外化于行，垒石成峰。知是行之始，行是知之成。核心价值观的贯彻，人生观的转化，历经从倡导培育到自觉规范、日常践行、蔚然成风“四部曲”。当前整体处于倡导培育阶段，放眼望去，到处见到自觉规范和日常践行的生动局面。人生实现自我价值也经四阶段：基于现状、超越现状、实现目标价值、使人实现自我价值。人生总是向好、向更好的。基于现状，提炼思想道德精粹，迈向超越；提振精神，超越现状精神状态，逐步接近乃至实现人生核心价值观；实现目标价值，在实现自我价值的同时推动实现国家价值和社会价值，这也是在使人实现自我价值。实践出真知，实践出价值。实践是将理想变为价值的唯一有效途径。实现人生价值不能一蹴而就，积少成多、蹄疾步稳，即可聚沙成塔、垒石成峰。

　　营造环境，化成风气。人生之于环境，既是固然的，也是应然的；既是受动的，也是能动的。人生以实现自我价值和使人实现自我价值为最高价值，显现应然和能动特性。核心价值观和人生观以应然或应当、能动为关键词。核心价值观是应当的、能动的价值观，所指导引导的人生观也是应当的、能动的人生观。应当的、能动的，就是善待他人、善待环境，影响他人、影响环境，改变他人、改造环境。“家风教育”一经推开，应者四起；大学文化、企业文化、社区文化推广以来，收到效果；“爱国、创新、包容、厚德”的北京精神，“海纳百川、追求卓越、开明睿智、大气谦和”的上海精神，成为精神家园的基本遵循。人人按核心价值观实现人生价值，处处照核心价值观铸造精神家园，核心价值观就能在神州大地蔚成风气、化成天下。

照核心价值观实现人生价值，说到底，就是努力做一个对国家和民族有贡献的人，做一个对社会有用的人，做一个对团队和家庭有益的人，做一个身心健康、积极向上的人。

（来源：《 人民日报 》 2014年 3月 20日07版 ）

**让大学生高度认同核心价值观**

**作者：何晓晴**

　　社会主义核心价值观是社会主义核心价值体系的内核，体现社会主义核心价值体系的根本性质和基本特征，为引领社会思潮、凝聚社会共识、齐心共筑中国梦提供了价值指引。大学生作为朝气蓬勃的群体，是国家和民族的未来与希望。推动社会主义核心价值观进教材进课堂进头脑，使当代大学生身体力行社会主义核心价值观，具有重要意义。高校应结合大学生日常管理，在大学生的学习生活中体现社会主义核心价值观导向，使符合社会主义核心价值观的行为得到鼓励、违背社会主义核心价值观的行为受到制约，使大学生在当前这样一个价值多元、信息多变的时代牢固树立社会主义核心价值观。

**高度认同个人价值准则**

　　爱国、敬业、诚信、友善是社会主义核心价值观在公民个人层面的价值准则，反映了我国社会成员长期稳定的基本价值观念与精神追求，并作为新时期公民行为准则构筑起我们共同的精神家园。大学生作为青年群体的优秀代表，应将这一价值准则作为衡量个人行为的尺度。当前，大学生受多种社会思潮影响，自我意识增强，价值判断力和道德责任感相对弱化，有的大学生甚至出现价值迷失、道德失范问题。这就要求高校采取有效措施，促使大学生高度认同爱国、敬业、诚信、友善的价值准则。一方面，应对大学生加强中华优秀传统文化教育，让大学生汲取中华优秀传统文化的思想道德精髓，增强文化自信和价值观自信，使以爱国主义为核心的民族精神深入人心。另一方面，应努力推动职业生涯教育、诚信教育、友爱教育等，使大学生形成正确的集体观、职业观、信用观和友爱观等，抵制好逸恶劳、贪图享乐、一味讲求私利的庸俗价值观的腐蚀，对物质主义、享乐主义、极端个人主义等保持高度警惕。

**高度认同社会价值取向**

　　自由、平等、公正、法治是社会主义核心价值观在社会层面的价值取向，既是现代文明的优秀成果，又与社会主义和谐社会的价值内核高度契合。应该说，自由、平等、公正、法治的社会价值取向是崇高而令人振奋的，容易为大学生所认同，也为其思想、行动提供了价值规范的指引。但应清醒地看到，当前经济社会发展中出现的种种问题，也给大学生对自由、平等、公正、法治价值取向的认同带来消极影响，许多大学生不能理性辩证地看待我国经济社会发展中的问题，甚至出现一些偏激言论。这就要求高校创造条件，激励大学生走向社会、服务社会，在与社会密切接触中加深对自由、平等、公正、法治的认同。高校不能回避社会矛盾，而应为大学生创造更多了解国情社情、服务社会民生的机会，使大学生在实践中增强公平正义感和道德责任感。

**高度认同国家价值目标**

富强、民主、文明、和谐是社会主义核心价值观在国家层面的价值目标，深刻反映了中华儿女的共同追求。富强、民主、文明、和谐的国家价值目标，为大学生实现个人梦想提供了坚强保障，并为个人追梦提供了强大精神动力。当前，我们虽然离这一国家价值目标越来越近了，但在前进道路上仍会遭遇风险和挑战、经历困难和曲折，因而一些大学生对于这一崇高目标信念不够坚定。高校应大力加强主流意识形态教育，推动马克思主义大众化，使大学生全面理解和掌握马克思主义中国化的理论成果与道路选择，自觉抵制历史虚无主义等错误思想，坚定道路自信、理论自信、制度自信。

（来源：《 人民日报 》 2014年 3月 20日07版 ）

**涵养核心价值观的重要源泉**

**作者：牟钟鉴**

　　习近平同志指出，要认真汲取中华优秀传统文化的思想精华和道德精髓，大力弘扬以爱国主义为核心的民族精神和以改革创新为核心的时代精神，深入挖掘和阐发中华优秀传统文化讲仁爱、重民本、守诚信、崇正义、尚和合、求大同的时代价值，使中华优秀传统文化成为涵养社会主义核心价值观的重要源泉。这一重要论述，为我们充分认识和发挥中华优秀传统文化在社会主义核心价值观建设中的重要作用指明了方向与路径。

**中华民族发展壮大的强大精神动力**

　　中华文化博大精深，是中华民族独特的精神标识，为中华民族生生不息、发展壮大提供了丰厚的滋养和沃土。如同其他文化一样，它也有历史局限性（例如“三纲”说就已过时）和发展中的起伏，但它具有“损益因革”“变化日新”“海纳百川”的特质，能够随着时代的前进，在与其他文化的交流互鉴中不断发展创新。

　　几千年来，中华文化铸造的自强不息、厚德载物、刚健中正的民族之魂，成为中华民族发展壮大的精神动力和智慧源泉。近代以来为中华民族的独立、解放、繁荣、富强而奋斗的团体和个人，都有以天下为己任、忧国忧民、修己以安人的志向和抱负，而这些正是中华文化的内在精神。中华文化作为中华民族的血脉和纽带，使中华文明绵延五千年而未曾中断，使我国56个民族、两岸四地和海外华人联成一家。中华文化至今仍然是所有中华民族成员身份认同的标志，是无可替代的。

　　中华文化的精华是传统美德，主要有仁义、忠恕、孝悌、人本、诚信、中和、廉耻、质朴、勤俭、宽厚、礼貌、重生等，这些构成中国人的基本道德规范，成为深厚的社会道德传统。中华传统美德非但不会妨碍现代化事业，而且能给社会改革和现代化进程提供道德支撑。没有这种道德支撑，社会难以和谐稳定，体制改革不能顺利进行，市场经济不能健康发展，社会矛盾难以有效化解。从实践来看，在我国改革开放的历史进程中，中华传统美德发挥了强大的精神支撑作用。

**用好中华优秀传统文化这湾源头活水**

　　从一定意义上说，社会主义核心价值观即是中华优秀传统文化在当代中国的集中体现，是它的精华的新形态。如：仁义、忠孝、民本、诚信、中和、勤俭、廉耻等，被当今社会上下共同认定为人生价值的核心，成为社会生活中判定是非、善恶的主要标准，成为社会主义核心价值观建设的基础。在发展社会主义市场经济和经济全球化的背景下，我们还可以突出中华优秀传统文化中平等、公正、包容、重生的内涵，例如仁爱通和、见利思义、天下一家、以人为本等，使之成为社会共识。

　　社会主义核心价值观不应只为社会主义者所认同，还要为整个中华民族所认同，对一切爱国人士和民众起引导作用。因此，它既是社会主义的又是民族的、大众的。从这个角度说，如果不能与中华优秀传统文化相衔接，它就很难起到引领全社会的作用，也很难为两岸四地同胞和海外华人所接受。所以，培育和弘扬社会主义核心价值观与弘扬中华优秀传统文化不能成为“两张皮”，而应密切结合。只有这样，社会主义核心价值观才能具有中国特色，在中华沃土上生根开花结果。

社会主义核心价值观的培育和弘扬是一个长期实践的过程，不能急于求成。只有在社会主义精神文明建设的总体进程中，坚持以马克思主义为指导，用好中华优秀传统文化这湾源头活水，持续开展理论研究、宣传普及和教育实践，才能使社会主义核心价值观不断深入人心，并转化为人们的自觉行动。哲学社会科学界要积极参与其中，担负起研究、总结、提炼、转化、创新的责任。

（来源：《人民日报》2014年4月11日07版）

**弘扬中华文化　传承中华美德**

**作者：陈来**

　　习近平同志最近发表了一系列重要讲话，其中一个重点是关于中华优秀传统文化和中华美德的传承与弘扬。在这些讲话中，他充分肯定民族文化和民族精神对民族生存、发展、壮大的重要作用，明确指出中华文化的发展对中华民族伟大复兴的重要意义。讲话思想深刻、内容丰富，吸收了学术理论界关于中华传统文化研究的成果，反映了广大人民的意愿，是我们弘扬中华文化、传承中华美德，推进社会主义核心价值观建设的科学指南。以下谈几点个人的理解和体会。

**中华文化是中华民族的丰厚滋养和突出优势**

　　习近平同志在讲话中强调，中华文化积淀着中华民族最深层的精神追求，是中华民族的丰厚滋养和突出优势，是我们最深厚的文化软实力。

　　与以往我们重在讲中华民族创造了中华文化不同，习近平同志更强调中华文化对中华民族生存发展所起的关键性作用，体现了强烈的文化自觉和文化自信。由于讲话不只是要论述中华民族与中华文化的历史关系，而且要落实于今天的现实，所以他同时指出，中华优秀传统文化是中华民族的突出优势，是我们最深厚的文化软实力，是我们在世界文化激荡中站稳脚跟的根基，中华民族的伟大复兴需要以中华文化的繁荣发展为条件，从而确立了传承发展中华优秀传统文化在中华民族伟大复兴进程中的重要地位。我以为，讲话对中华文化的强调意味着中国共产党代表中国先进生产力的发展要求，代表中国先进文化的前进方向，代表中国最广大人民的根本利益，基础和前提是代表中华民族和中华文化。

**深入挖掘和阐发中华优秀传统文化的时代价值**

　　按照习近平同志的讲话精神，中华民族伟大复兴的中国梦内在地包含着中华文化的繁荣复兴。就此而论，中国梦的实现就是中华民族追求仁爱、正义、大同等一系列思想文化和价值理念的实现。这就指出了中国梦的文化和价值内涵，把中国梦的意义提升到一个新的高度。

　　充分认识中华文化的重要性，关键是充分认识社会主义核心价值观与中华文化的基本价值观、与中华美德的关系。习近平同志讲话提出讲仁爱、重民本、守诚信、崇正义、尚和合、求大同，以这六条为中华文化的基本价值观，强调社会主义核心价值观要与中华文化的基本价值观相对接，使中华优秀传统文化成为涵养社会主义核心价值观的重要源泉。讲话注重把社会主义核心价值观与中华文化的基本价值观联结起来，对理解社会主义核心价值观具有深刻的指导意义。讲话不仅强调中华优秀传统文化的价值，而且强调中华优秀传统文化必须与当代文化相适应、与现代社会相协调，使中华优秀传统文化在传承转化中得到发展，体现了鲜明的时代意识。

**将培育和弘扬核心价值观同传承和实践中华传统美德结合起来**

　　习近平同志讲话指出，要继承和发扬中华优秀传统文化和传统美德，广泛开展社会主义核心价值观宣传教育，积极引导人们讲道德、尊道德、守道德，追求高尚的道德理想，不断夯实中国特色社会主义的思想道德基础。可见，思想道德建设是社会主义核心价值体系建设的主体。

习近平同志讲话强调，中华传统美德是中华文化精髓，蕴含着丰富的思想道德资源；要处理好继承和创造性发展的关系，实现中华优秀传统文化、传统美德的创造性转化和创新性发展。这里的关键是正确处理践行社会主义核心价值观与传承中华传统美德的关系。社会主义核心价值观的实践主要有两个途径，即制度建设和道德建设。在道德建设上，要使社会主义核心价值观落实到每个人身上，体现其道德教化的功能，就必须以中华传统美德的传承实践为基础。也就是说，社会主义核心价值观的培育与中华传统美德的传承必须一起抓：一方面讲社会主义核心价值观的培育，一方面注重中华传统美德的传承。离开中华传统美德的传承和实践孤立地讲社会主义核心价值观的培育和弘扬，就不能体现讲话的要求和精神，不能充分实现道德建设的功能。

（来源：《人民日报》2014年4月11日07版）

**护持精神命脉　加强人文教化**

**作者：郭齐勇**

　　习近平同志在中共中央政治局第十三次集体学习时强调：培育和弘扬社会主义核心价值观必须立足中华优秀传统文化。牢固的核心价值观，都有其固有的根本。抛弃传统、丢掉根本，就等于割断了自己的精神命脉。博大精深的中华优秀传统文化是我们在世界文化激荡中站稳脚跟的根基。这一重要讲话，使我们进一步坚定了弘扬中华优秀传统文化、推进社会主义核心价值观建设的自信与自觉。

**弘扬中华优秀传统文化是强基固本工程**

　　在上述讲话中，习近平同志两次讲“根本”、一次讲“根基”，而且是“固有的根本”“站稳脚跟的根基”。这表明：中华优秀传统文化是社会主义核心价值观的立足之基，弘扬中华优秀传统文化是社会主义核心价值观建设的强基固本工程。

　　培育和弘扬社会主义核心价值观，要求我们护持好中华优秀传统文化这一精神命脉。中华文化积淀着中华民族最深层的精神追求，代表着中华民族独特的精神标识。有人说，今天的中华文化已然是中西方文化浑然一体的产物，已难分彼此了。在一定意义上诚然可以这样说。但从根本上讲，中华民族在几千年未间断的发展中，创造、形成了自己的独特文化、民族精神、价值系统，以及天地人相接相处的智慧，这是中华民族的灵魂与中华文化的本体，是我们固有的根本与精神命脉。其中，讲仁爱、重民本、守诚信、崇正义、尚和合、求大同等思想文化和价值理念，具有历久弥新的时代价值。今天，我们仍然要以博厚高明的中华民族精神作为中国与中国人的灵魂，以深长久远的中华民族的价值系统作为中国与中国文化的本体。

**充分发挥道德人文教化的主渠道作用**

　　《礼记•学记》曰：“建国君民，教学为先”；“君子如欲化民成俗，其必由学乎？”我国传统教育是大系统的教育，是道德人文教化，包括今天我们所说的家庭教育、社会教育、学校教育及其综合。在弘扬中华优秀传统文化、推进社会主义核心价值观建设的实践中，应充分发挥道德人文教化的主渠道作用。

　　加强中华优秀传统文化教育，应形成相应的教育体制、机制与氛围，通过学校教育、理论研究、历史研究、影视作品、文学作品等多种方式，利用现代传播手段，以寓教于乐的方式，在社会各界开展国学基本知识普及教育。中华优秀传统文化教育要进家庭、社区、街道、乡村、校园、企业、机关、军营，这样才能将传统文化中的思想精华更好地传承下去。

在优秀传统文化的传承方面，各级教育行政部门应有自觉和作为。除了家庭教育之外，中小学基础教育在国民人格养成上是最为重要的环节。国民教育中应增加国学教育的内涵，其核心是中华民族精神信念、价值观念与人格情操教育。小学低年级学生可以多学一点蒙学读物、家训、古典诗词与论文的名篇，小学高年级学生可以适当读一点《四书》《史记》选录。同时，应增加中小学语文教材中古诗文的比重，让丰富多样的中国古典文献如四书五经、先秦诸子散文、六朝与唐宋文选、宋明理学、历代家训家书中的更多内容进入教材，特别是应丰富诗教、书教、礼教、乐教的内容。对大学来说，可以借鉴当年西南联大的经验，对各学科的大学生、大专生开设一门必修课——《大一国文》，主要精选古典名篇，指导大学生们精读，涵养大学生的心性，培养大学生的人格理想和人生智慧。所有大学的通识教育都应设核心课程，这些核心课程应是中外经典的导读课程，其中我国经典可以五经四书、前四史、诸子等经典为主。此外，应加紧培养一大批德业双修的中华传统文化的师资人才，一大批能整理和研究经、史、子、集与各地域民间文化与宗教典籍的专门人才。

(来源：《人民日报》2014年4月11日07版)

**践行案例**

# 赛艇已融入我的生命

人物简介：

迟焕祺，1980年11月出生，我校体育部教师、校龙舟队教练。曾为国家赛艇队队长，多次参加国内外各项赛事，曾在第十四届亚运会上夺得赛艇男子四人单桨以及八人单桨冠军。2011年至我校任教。在其带领下，我校龙舟队进步明显，在多项赛事中斩获荣誉。

**融入生命的赛艇运动**

我毕业于武汉体育学院，曾是一名专业的赛艇运动员，拥有着12年的赛艇经验，曾先后获得过3次全国青年锦标赛冠军、1次城市运动会冠军、1次全运会冠军。在加入国家队后，也获得过2次亚运会冠军、世界杯第三名。作为前国家赛艇队队长，我可以很有信心的说国家队后来就一直稳定在世界前六的水平。

在退役之后，我所在的湖北省曾想请我回省队当教练，我婉言谢绝，转而做起了生意。2008年北京奥运会，中国队在女子四人双桨决赛中率先冲线，实现了中国赛艇队零的突破。那一刻，我难以抑制那种发自肺腑的激动之情。也就在那一刻，我才发现，原来赛艇已经深深地融入我的生命、难以磨灭。

2011年，我应邀来海大任教。我了解到，海大龙舟队建于1952年，当时业内成绩很好，有很大的社会反响，然而由于一些历史原因被迫中断了，再也没抓起这项运动。2007年，学校重建龙舟队,可效果与成绩远不如从前。在考量了学校水上运动的历史以及龙舟队的潜力等情况之后，我选择来到海大任教。此时恰逢2012年百年校庆，不少老校友回到学校，纷纷提出要振兴我校水上运动。借着这样的背景和机遇，我们龙舟队迎来新的发展期。很幸运，我们赶上了这样的时机。

正是出于对赛艇这项水上运动的热爱，我重新选择了与赛艇相关的职业。就我个人的理解，我始终相信中国体育的未来在高校。现在许多运动员只有某项运动技能,不是知识型的体育人才,这就导致了退役之后或者成绩不理想的运动员,会迷失未来的方向。当今的体育，没有文化知识，无法达到更高的水平。许多欧美国家,他们体育项目的选拔如NBA、田径等都是在高校中进行，在这一点上，我认为我们也应当像国外学习,体教结合,这样才能把我国体育事业真正上升到一定的高度。因此，我始终觉得从长远来看，中国体育的未来在高校。于是我也身体力行，投身到这一事业中，也用自己的亲身经历来实践和验证这个观点。

**学生称我是魔鬼教练**

我从2012年开始担任龙舟队教练。严格来说与队员相处的日子并不算很长，但他们和我都保持着挺好的关系。刚接手龙舟队时，因为训练严格我被很多队员在背后称为“魔鬼教练”，一些队员也会在其他老师面前打我的小报告，说我如何如何“魔鬼”。但是与刚入队时单薄的身体相比，每一名龙舟队队员的身体状态都达到了前所未有的状态，得到了质的飞跃，慢慢地，大家也就理解了我的苦心。从他们成长的历程中，我更加坚信：没有什么不可能，只要去做，就能获得相应的成果。

2012年我正式接管龙舟队。通过一段时间的观察,我意识到当时龙舟队在训练模式上存在着很大的问题,并不适合目前龙舟赛事发展的趋势。主要问题在于过多使用手臂力量的专项训练,而没有将身体力量运用进去。所以我决定首先纠正队员的划船姿势,注意肩背用力而不是躯干用力，因为过早地使用手臂会产生过多的乳酸,使力气耗尽。其次是增加训练量，作为运动员的长期经验以及对国内外优秀运动员训练情况的了解让我明白，长距离有氧训练必须达到全年75％才能使体能状态达到最佳。通过这两年不断地训练，近年来我校龙舟队成绩不断提升，斩获一项项赛事大奖，我作为龙舟队教练也感受到了无比的喜悦。

2013年，我开始为龙舟队备战2014中华龙舟赛的训练计划做各项准备。不断总结自身作为12年专业运动员的经验，学习吸取国外的训练方法，反复观摩、研究其他参赛队伍的比赛录像，详细了解对手情况，起草和不断完善训练计划，为此付出了大量的时间与精力。

2014年大年初六，距离中华龙舟大赛只有20余天，别人还在假期中阖家团圆，我和队员们提早返校。开始了真正的“魔鬼”训练。集训前夕，我对队员们开诚布公，提醒大家做好“脱三层皮”的心理准备。每天，六点半起床，七点集合点名，八点半开始上午二个半小时的训练，下午两点继续训练，晚上九点半休息。这份堪称军事化的训练菜单是我在春节期间精心研制准备的，每天8000米以上的长跑和力量专项训练都只是训练菜单的一部分。即使有充分的心理准备，但是高强度的训练还是让队员普遍感到很难适应——第一天50人参加实训，45人练到腿部抽筋。

集训强度看似残酷，但决不是“空穴来风”。任何的训练必然有一个适应过程，如果因为害怕或者保守不敢去做，就很难突破现状。只有把运动量和强度提高之后，再去打破身体所承受的平衡，进而持续地保持，稳步求破，适应之后就会有显著的提高。

**“草根队伍”成了一匹半路杀出的黑马**

2014年3月，海南万宁2014年中华龙舟大赛，这是目前全国最规范、水平最高、影响力最大的龙舟赛事。我们这支无一名专业运动员、全部由普通大学生组成的“草根队伍”成了一匹半路杀出的黑马，过五关斩六将，最后斩获大学生男子组季军及团体第三。这是近年来我校在水上运动项目上取得的重大突破。

这次的参赛队伍中，除了我校是普招生以外，其他参赛队伍都是由特招生组成的，不少队员都是有皮划艇和赛艇经历的专业运动员。面对强劲的对手与自身的弱势，我们队并不被任何队看好。从整个赛场来看，无论是从运动员的形态上，还是身高方面，我校普招的大学生都不如其他专业运动员来的出类拔萃。比赛后，我校龙舟队引起了不少对手的强烈关注，甚至认为我校队伍就是专业队。

龙舟队队员在为期20天的集训之下，意志品质与技术上的配合有了很大的进步。毫不夸张地说，在现有情况下，我校龙舟队具备了最科学的技术，达到了最好的状态。在我看来，小龙舟是十个人在划，大龙舟是二十个人在划。一个人强，并不代表这艘船能划得快，只有把十个人的力融合到一起，这条船才能划出高水平。与NBA一样，篮球的技术在于团队协作，龙舟赛也是如此，团队协作非常重要。

除了力量与技术的到位，心态也十分重要。我希望队员们能够放低姿态，未必要冲击什么远大的目标，与对手一拼强弱，更多的是去看其他队的比赛，吸取别人的划法以及战略安排。比赛前，我送给队员们十六个字：“以我为主、兼顾对手、顽强拼搏、夺取胜利”。其实这十六个字也是我的师傅曾经送给我的，它提醒队员们不要被对方乱了方寸，最重要的是平稳心态，做好自己的划法，心中不乱，全力以赴，稳中求胜。

季军，对于我们龙舟队可以说是一个历史性的突破。在不到20天的集训里，能让龙舟队水平得到提升并获得这个名次对于龙舟队以及我个人都是一件非常高兴的事。这次我们与第二名的差距仅仅只有0.3秒，在龙舟比赛中0.3秒可能只是一、两桨的差距。我相信，如果再有20天的训练，我们也许就能领先第二名0.3秒。在我看来，第三名从来都不是我们的终点，只要通过不断地科学地训练，就能使龙舟队能达到更高的水平、走的更远。

**希望能够带领女队出战中华龙舟大赛**

除此之外，我一直想要把龙舟队中比较特殊的女队抓起来。龙舟队的训练，一向都是非常辛苦的，对于有爱美之心的女孩子来说更是如此。可以说，加入龙舟队就意味着风吹日晒，手臂粗壮、掌上老茧，女孩子们往往望而却步，甚至听到就避而远之。所以女队的招生方面也遇到了这样那样的困难。令人欣慰的是，再艰难我们还是组成了海大女子龙舟队，而且但凡自愿进入海大龙舟队的女生都是积极主动加入的,都能够吃苦耐劳并且非常热爱这个集体。所以，我也下决心要将女队带好。平常的训练中，我让女队与男队一起训练，只要是男生做的,女生也一样去做,只是重量减轻些。让男生“带”女生,让她们感受男队的频率。每节课都保持8-10圈的田径场长跑以及卧推、卧拉运动。虽然目前女队的整体水平不高,但是我相信凭借女生天生敏锐的感知能力,只要坚持合理训练,弥补身体素质的欠缺,有朝一日,可能超越男队。我也更希望在下一届中华龙舟大赛中，能够带领女队出战。

谈到期望，对于队员们，我想说：在龙舟队虽然只有短短几年，但对每一位队员来说都是宝贵的经历，这种难忘的磨练对大家来说是人生的财富，无论大家将来毕业后走到哪里，龙舟队的精神都将激励大家前进，同时，每一个龙舟队队员都要自觉肩负起传播龙舟的职责。对于我，我的目标是让普通大学生通过龙舟队的训练，达到国家级的高水平，能够让真正拥有知识的大学去参加世界大学生运动会，去和国外的选手进行交流，让龙舟这项运动真正走出国门，让龙舟这个传统运动项目走向世界。我始终相信：不断挑战自我，一定会实现目标！

# 把食堂当作自己的家来管

个人简介：

姚英，1968年8月生，上海人。1987年进入上海海洋大学工作，1996年进入我校后勤部。现任一餐二楼餐厅经理，在她的带领下，所在的餐厅荣获上海市高校“六T” 示范单位。

**把工作当成家务活来干**

1987年我参加工作来到学校，最初是在打印室工作。1996年打印室解散后，领导觉得食堂工作适合我，就把我推荐去了那。2008年，学校搬迁到临港新城时，食堂有十几个员工转业和退休，在职员工的工作量一下子就加大了。但是我们并没有抱怨，坚持勤勤恳恳的工作态度，大家团结互助，保质保量地按时完成了任务。

作为管理者，相比一般员工我更感压力。 通常我把食堂的工作当成家里的家务活来干。除了每天要管理好餐厅以外，还有许多平凡的小事值得重视，例如食品安全、环境卫生等问题。每天与同事们相处在一起，尤其是看到我们一餐二楼餐厅的营业额是整个学校最高的时候，我的心情就特别开心。

进入餐饮行业已经二十多年了，一开始对这个特殊行业很陌生，是领导的信任支持我到现在。现在我对食堂管理已经相当熟悉了，对于员工也有自己的一套管理方式。尽管食堂里的事情很琐碎、很辛苦也很累，经常一觉睡醒觉得手臂特别酸痛，但从未想到要放弃。

**家人、同事的支持理解让我走到今天**

2012年10月19日，我记得很清楚，那天我的父亲因突发脑溢血，在医院前后做了3次抢救手术后病逝。 10月13日、14日是双休日，本身轮到我休息，但因10月13日第五届海洋生物高科技论坛400余人参会人员的就餐任务，领导也很信任我，把任务交给我，要我安排和负责用餐工作。由于就餐人员比较多，我也不放心回家所以自己留了下来。10月14日，我已经听说父亲身体已经昏迷了，但由于身在郊区没办法赶回去，只好打电话让家人帮忙送医陪伴照顾父亲。

在15日晚上10点多，完成所有餐饮工作后，我才有抽出时间赶赴医院去陪护、看看已经昏迷、什么都不知道的父亲。而没能去陪伴父亲最后一刻有意识的时光。为了给参会人员提供优质的餐饮保障和服务，我默默承受着心中的痛苦以及对家人的愧疚。没几天后，10月19日，我接到医院电话说父亲病加重，下了病危通知书。我就待在父亲床边五个小时，父亲就病故。我办完父亲丧事的第二天，还没来得及好好休息。我又急急忙忙的跑回餐厅投入到正常的工作中。

对于我的工作，我的母亲很理解我。由于我家和单位都离我母亲家比较远，所以平时只能通过电话联系，母亲也很理解我，让我平时有空多休息，“对此我很欣慰，母亲没有因此抱怨我”。正是凭借我家人的支持和理解才让我走到今天，希望退休后能多陪陪他们。

工作中，同事对我的帮助也是很大的，我一直强调“工作累没关系，但心不要累”。大家一天工作都是很劳累的，要管理好他们必须把他们的心管理起来，要是大家四分五裂那就运营不好食堂了。平时我都是很尊重大家的，特别是厨师长、班处长，我们经常在一起沟通取得大家的一致认可，随后再把方案推崇下去，让大家更快接收。只有大家互相尊重和凝聚力才能更好办事，平时我也很关心他们所以员工都很信任我，我布置的任务，员工们都说一不二的照做。

**加班加点服务百年校庆**

2012年11月2日，各餐厅都在为校庆午餐准备着，学校也尤其重视。在离校庆开始半年前就制定了菜肴半成品的准备程序和人员分工，然后一道一道慢慢修改，发到我们手里已经是完整的一套菜单以及当天餐饮工作的流程。为了确保来宾以及学生吃上可口的饭菜，我们七点下班后开始制作半成品。大排、熏鱼、鸭胸、百叶包都在分组集体加工，我也同食堂员工包起了百叶包。在大家的共同努力下，包百叶包的小组经过2个多小时的加班加点，终于完成了3000余份百叶包的制作。随后，我又投入到熏鱼的加工小组。同厨师们一起分装熏鱼，并将熏鱼打包贮藏在冰箱。时间一分一秒的过去了，我和我们食堂的工作人员以及领导一起奋战到了凌晨1点，只休息了4个小时，早上5点，我又第一个来到餐厅，检查着冰箱里的半成品，并为厨师们准备着烹饪加工的材料。

**让每位就餐同学享受优质服务**

面对每天大量学生的就餐，如何为学生服务好，如何不断改善伙食质量，改进服务态度，提高服务水平，是我经常思考的问题。餐厅的管理问题上，要分为两部分、一部分是内部一部分是外部。内部管理就是指进入食堂门禁系统里面，其中要做好三大方面：消防安全、食品安全以及所谓的“六T”规范，即天天处理、天天整合、天天清扫、天天规范、天天检查、天天改进。前两项是餐饮行业的重中之重，我非常重视，不能出一点差错。外部管理则是指外部就餐环境，比如就餐环境的卫生包括台面等、餐具的整洁，还有对外窗口的供应，保证每位前来就餐的同学感受到微笑服务。在我们的切配间里，砧板、架子和地面都十分干净，所有的菜筐也都是先搬到平板拖车上，再进行搬运。食堂规定原料都“不能着地”。此外，食堂工作人员在进入工作间前都要进行消毒，切配做菜使用的菜刀、砧板、架子、锅铲等也是每次使用之前都要消毒。洗碗也有相关的规定：一洗二过三冲四消毒：碗筷进洗碗间之后要先用热水煮，然后用消毒水洗，再用清水冲，最后还要送到消毒间里用160摄氏度的高温进行20分钟的消毒。

也算是功夫不负有心人，我所在的餐厅被评为上海市高校“六T”示范单位。为了让师生理解支持我们的工作，最近还组织学校伙管会学生利用午休到厨房参观食品生产流程。通过参观、讲解让他们更加了解食堂各环节以及洗菜流程以及就餐情况。同学们都很惊讶我们食堂的干净卫生，对于我们食品生产中的各项严格把关，他们感觉都很放心。

通过参观也拉近了我们与师生的距离。我非常希望这类活动多搞搞，不仅在我们一餐，还可以在二餐、三餐，让更多的同学了解我们食堂。此外，我们还在餐厅一角设置了留言板，就伙食的价格、质量、卫生、口味及打餐员的服务态度等接收大家的评议。发现问题及时进行整改，让学生综合满意度不断提高。现在餐饮行业很发达，学校周边也有很多形形色色的餐饮店，竞争也比较激烈。所以我们还是要在服务质量上进行提高。今年，我们一餐二楼还申请了“优质服务窗口示范点”以及“微笑服务窗口”，欢迎老师、同学们监督。

# 全心全意工作比拥有热情更合适

个人简介：

刘耘，1965年4月出生，毕业于原西南师范大学（现西南大学）中文系。2009年进入我校国际交流学院，从事学院的招生及教学工作。在工作中勤奋踏实，有着高度的责任感和事业心，追求在工作中的快乐和满足。

我大学毕业后在西南农业大学教书。1991年初，丈夫去泰国亚洲理工学院学习，1993年我也随他去了泰国，在国外教授汉语。2009年，我来到海大，考虑到曾在泰国教书，学校安排我到国际文化交流学院工作。刚来的时候，我经历了生命中最大的难关。那一年，丈夫去世了，自己的身体和精神状况都不好，校领导和同事都挺关心我。有时吃完饭，他们会和我一起出去走走，散散心，和我聊些轻松有趣的话题。他们所做的一切，虽然都很细小，但我能感受到一股温暖，渐渐地，我开始投入到学院工作中去，负责教学和学生招生工作。

**多交流：语言学习的关键**

我们有许多学生来自亚洲、非洲的国家，大多数的学生性格都比较内向，所以在课余的活动中，我就会想办法鼓励他们多与人交流。我告诉他们多与中国学生交流，让他们更好地感受中文学习氛围，这对他们学习中文会有很大帮助。

有些学生刚来中国学习时，会有发音方面的困难，我就鼓励他们努力克服自己学习语言的障碍。记得有一位菲律宾学生，他的学校把他送来学习，是打算在他学成回去之后开设一门中文学习课程。对此，我们学院领导、同事都特别关注他。学习汉语时，他总觉得自己比不上别人。有一次他在作业中写道，自己应该抛开很多的杂念专心学习，真正地去感知中国文化，而不是为了让别人来评判自己。我注意到他的想法，就积极地与他交流，不断鼓励他。口语课上，我会让他回答问题，并用肯定的眼神看着他，也会耐心地指出他的不足之处，表达对他进步的期望。经过努力，在大家的帮助下，他的口语有了很大进步。现在，在我的每一堂口语课上，他都可以很自然地表达、发挥。

对此，我的感受是，学生需要在大环境中通过交流而得到成长。当然，开始的时候，这种互相交流会让有些学生产生自卑感而不愿意去跟别人交谈。这时，他最需要的就是鼓励和帮助。

**文化：学习和交流的重要载体**

多年从事国际文化交流工作，感触最深地是通过交流在认识别人的同时，也能更好地看清看自己，从而不断提升自我。在与留学生交流的过程中，要非常注意尊重各个民族文化的多样性。

以前在泰国生活、教学的很多年里，发现泰国人对老师是特别尊敬的。当我作为老师与他们交流时，很多学生在向我提问都是跪着的，那时我一直很不习惯，从开始的不理解到后来选择接受。我明白，这并不是故意做出来的，而是代表着对教师的尊敬。

不同文化的留学生之间平常相处，也会产生隔阂与误会。初期，我也会想要教育他们让他们和谐相处，但后来发现应该尊重他们的方式，而不能过多地去干涉。两个生活方式差异太大的学生产生矛盾可以暂时将他们调开，也许等到以后他们彼此理解了，就可以在一起互相尊重、互相容忍、互相包容。

在向学生传授知识的同时，我也会与他们分享文化。我相信，老师为他们打开了一扇窗户，慢慢地他们也会更多地主动参与这种交流。有一位大一的越南留学生，他就是通过语言学习对中国文化萌生出了感情。他多次在作文里写，想要更多地了解中国的历史、自然、地理环境以及各个方面。我认为要吸引他们对中国文化产生兴趣，更多的应是在日常教学中慢慢地渗透，同时让他们自己去摸索、去体会。当我们的文化本身所自有的魅力流露出来的时候，自然就会引起学生们的兴趣。

**心理沟通：做学生的贴心人**

我是比较喜欢跟人交流的，我觉得彼此心灵、精神上的沟通可以给双方都带来进步，也带来快乐。我们的学生来自不同的国家与地区，性格多有不同，但我可以通过与他们彼此之间的交流和接触来了解他们的思想。学生与老师之间也是互相学习、共同成长的，从学生的只言片语里我会努力去感受他们的动态，以及欣赏他们文化当中不一样的吸引我、让我感到惊奇的东西。

留学生来校学习不仅是学知识，更重要的是感受生活。当他们有烦恼、不安情绪，并且流露出来的时候，很需要我们去引导。这时，我会和他们讲起我在泰国的生活和经历，同样身处异国他乡，同样面临着焦虑与困惑。这样他们会得到一丝安慰，同时在心理上也会把老师当成“知音”。

人无完人。每天需要处理学院里或大或小的事情，也会有烦躁的时候。当我意识到自己言行可能伤害到学生的时候，我会重新去为他们做些事情去弥补和修复。学生们也很好，会很快地接受。

令我感到欣慰的是学生有时会主动将教学上的情况反馈给我，甚至还能指出我的一些问题，这是我感到最难得的地方。随着和他们愈来愈亲近，他们也愿意信赖我，有的学生把我当作知心朋友，常与我交谈。作为一个老师，当怀着一颗真诚的心，期待自己的学生更加出色的时候，不管我们的文化背景有多么不同，学生都能感受到，并能理解和接纳。当师生间产生共鸣时，他也愿意把自己的困惑提出来做心与心地交流。这一点，我觉得对留学生教育来说至为重要。

**全心全意：我的工作状态**

每年2月，学院开始春季招生工作，持续两个月左右。在招生过程当中，审阅材料一定要细心。相比国内学生招生时一目了然的学历、成绩，国外学生的材料需要一项一项地仔细核对。我要一一联系他们，了解他们的教育背景和材料是否符合要求。因为工作过程要求很细心、很仔细，所以无形之中会有压力，但是我在这个过程中尽可能地寻求方式、方法去解决。

来到海大五年，每一年都有新的收获。从事留学生教学时，我也逐步地将在国外获得的经验融入课堂，不断调整自己的教学方式。看似批改作业这样的小事，改的是病句和语法，但我也从中受益不少，一方面是能够跟学生有一个更全面、更深入的接触，了解他们的想法与观点；另一方面是对教学内容调整会有所帮助。今年，在口语课上我还将课本内容进行拓宽，更多地和学生开展文化交流。这样效果更好，学生也会更有学习兴趣。

我在工作或是生活中都不是一个热情的人，工作中有热情固然是好，但我认为在工作中全心全意地去做，比拥有热情更合适。每个人的性格不同，有的安静，有的活泼。对我而言，在工作上，我要求自己用心地去面对我的学生。

# 科研不仅仅是工作，更是爱好、追求

人物简介：

梁拥成，男，副教授，生于1974年5月。1997年7月毕业于安徽农业大学，获农业机械学士学位，2007年6月获南京航空航天大学博士学位，2007年7月进入上海海洋大学工程学院工作；2009年1月进入中科院上海硅酸盐研究所高性能陶瓷和超微结构国家重点实验室从事在职博士后研究，主要从事海洋工程材料研究。主持国家自然科学基金等省部级以上科研课题10余项，发表SCI论文30余篇，总被引用高达400次，其中单篇最高引用高达90余次。

**“最吸引我的是材料世界的千变万化”**

我本科学的是农业机械，硕士攻读固体力学，读博期间主要研究工程力学。2004年受博士导师推荐到中科院物理研究所主要从事材料物理的研究，2009年又到上海硅酸盐研究所从事在职博士后研究，主要做的是材料工程与科学方面的工作。

在我的研究领域中，我投入精力最多的也是最吸引我的部分就是材料的物性机理。世上任何的物质都是由原子、分子甚至更小的电子所组成，由于它不同的组合导致材料有不同的物性，物理上的强度、硬度、刚度等，化学上的抗腐蚀和耐腐蚀性都会随之千变万化。为什么相同的原子、只要不同的组合或呈现方式，就可以导致材料有不同的应用，为什么材料的性质变化，它们的耐腐蚀性就有着如此大的差别，这种变幻莫测一直深深地吸引着我。当深入到这种材料性能的研究中去的时候，你会发现材料的这种性能变化是非常美、非常令人着迷的，它会吸引着你不断的去挖掘、去发现其中的奥妙。

正是因为材料世界变幻莫测的吸引，我从学士到博士后，不断地学习着。2007年进入海洋大学之后，研究方向也集中在了海洋工程领域。在海洋中应用的材料大部分都要求高抗腐蚀性、高耐腐蚀性，而通过对材料物理和力学特性方面的研究就可以有效地达到这个目标。海洋工程材料不像其他软科学的研究，它在我们的日常生活中是实时存在的，也可以说是一种“枝节”性的应用。就拿我们工程学院主要研究的三个方向来说，海洋观测装备、波浪发电和物联网工程，这些学科中所有要用到的装备都需要“材料”的支持，而且这些装备都是在海洋上服役，那么我们研究海洋工程材料就可以给这些装置提供更多更广的选择余地以及理论依据。

**取得科研成果就像赢得金牌**

做科学研究，是需要投入大量精力的，不会有严格明确的上下班的概念，为了获得一个结果或者抓住一点灵感，加班到深夜是常态，出于对这个领域的爱好，就不会觉得研究是很枯燥的。正是不懈的努力，抓住了那些偶尔闪现的灵感，才能不断地获取一些阶段性的成果，也正是加班加点，让我第一时间收到了美国《Physical Review B》期刊录用我论文的通知。那次写材料忙到了很晚，直到凌晨2点时收到了一份录用我论文的邮件，由于我们这儿跟美国有12个小时的时差，所以美国那个时候是正常的工作时间，看到邮件我感到非常地高兴，这对于刚刚进入学校任教、想要做点成绩出来一展抱负的我来说是具有重要意义的。那篇论文引用的次数达到了90余次。

之后我又陆续在SCI上发表过许多文章。但我并不认为发表论文就是科研的最终目的，它只是取得科研成果的一种渠道。在我看来，科研不仅仅是工作，它更是一种爱好，一种追求。学术论文能否发表到国际期刊以及它被引用次数的多少，都只是对阶段性研究成果的一种肯定和激励。就像奥运会上赢金牌，它是对运动员体育成绩的一种肯定，但也只是对目前或者之前一个阶段的肯定。如果只是为了赢得金牌而去争，或者因为赢得了一次金牌就沾沾自喜，那就失去了体育运动原本的意义。科学研究也是如此。

**“有些事，努力一下也就成了”**

除了正常的教学工作之外，我主要的时间和精力都放在了科研工作上。科研中经常遇到困难，因为科研本身就是探索未知世界的过程，但是我坚信方法总是比困难多，只要肯努力总能够解决。

比如我遇到过比较大的麻烦就是一个服务器设备不足的问题。因为我主要是搞理论计算的，对我而言，所需要的设备就是电脑，而且为了满足计算的要求有时候会需要利用到大型服务器，也就是同时需要几十甚至上百台电脑进行计算。但是那时候没有这样的条件，于是为了能够建立计算平台，我们当时一方面到外面去找设备，一方面到处争取一些研究机构的支持，努力去争取各种可能的帮助，还联系了上海硅酸盐研究所的博士生导师，最后是他帮忙为我们申请到了平台。目前，我们学校也已经配备了小型的服务器，基本上能够解决了日常计算的问题。

还有一件事情，大概在2010年，我主持申报一个上海市教委科研创新重点项目需要组织专家答辩，我当时身体不太好，患有肾结石。肾结石这个病不发作就没有事，一旦发作，就会非常疼痛，严重的就要做手术清除。进行项目答辩的那几天正好赶上我肾结石发作，医生检查下来说需要进行手术，要住院。项目正处在申报期，如果不参加答辩，就意味着只能放弃这个项目。如果放弃这个机会，不仅会浪费了学校的指标，也会让接下来的研究出现很多的困难，所以在这种情况下，我就吃了止痛片上去参加答辩。当然，那场答辩的结果非常好，得到了专家的认可，最终项目申报成功。

我觉得，为了自己追求的东西，就需要做出最大的努力，即使需要做出一些牺牲，也很值得。从某种层面上来说，这就是一种追求，一种坚持，努力一下，事就成了，如果放松了，这个事也就失败了。

**引导学生培养兴趣，把科研变成爱好**

平时，同事和朋友总是说我最大的特点就是“坐得住”、“耐得住寂寞”，也许在他们眼里，我总是成天地坐在办公室里对着电脑好像很枯燥。但是从内心来说，我是在研究科学的问题、追求自己的爱好，所以这个过程实际上是非常充实的。

我现在也在带研究生，也很注意引导、激励他们的在科研上树立追求。我坚持按部就班地给他们分阶段性的指导，在开始阶段有时会给他们提供课题甚至找好参考文献，让他们能够比较容易地的取得阶段性的成绩。之所以这么做，是因为研究生刚开始接触科研生活，的确是会有困难，他们会对深奥的课题望而却步甚至失去信心，导师要做的就是要培养他们对科研的兴趣、爱好以及信心，让他们觉得“我喜欢做”、“我能够做”、“我有信心做”，也就能够让他们在科研的道路上继续走下去。现在，我带的2名研究生都已经在SCI上发表过文章，他们对自己的研究也更加有信心了。

# 让青春扎根于校内，绽放于校外

**——记外国语学院陈天一**

很多人说“学霸的世界我不懂”，但她说：“只要肯付出努力，你会发现做一个快乐的学霸其实很简单。”她就是外国语学院的陈天一。

她是外国语学院2010级英语专业本科生，大学四年先后获国家奖学金两次、上海市奖学金一次、校人民奖学金一等奖七次、校单科成绩优秀奖五次，在全国大学生英语竞赛专业组、上海市大学生中英文双语演讲比赛等国家级、市级比赛中也屡获大奖。如今，大四的她即将前往美国著名常春藤学府宾夕法尼亚大学开启研究生生涯。她用大学四年的努力，从校内到校外，书写自己青春的精彩。

**让知识之花扎根于校内，绽放于校外**

在陈天一看来，如果把专业知识比作一朵花的话，那么这朵花只有”扎根于校内，绽放于校外”才能尽显其芳华。

扎根于校内，意味着勤奋刻苦、勇于创新、掌握方法。美国著名教育家曼恩说：“习惯像一根缆绳，我们每天给它缠上一股新索，要不了多久，它就会变得牢不可破。”进入大学，陈天一就努力摆脱在中学形成的依赖心理，养成良好的学习习惯，化被动为主动，发挥主观能动性。无论每天多忙多累，她一定会在晚上去图书馆自习，沉淀一天的所思所得，做到充分利用学校的资源，求知若渴，虚心若愚。在陈天一看来，当代大学生更应该具备一种解决没有标准答案的问题的学习能力和创新精神，勤于思考，勇于创新。在课堂上，她最喜欢的有两个环节，一个是debate（分组辩论），另一个则是presentation（个人汇报）。因为这两者都能通过语言的形式来表达出她的想法，能让她对所学的知识进行更深入的分析与思考。曾经在一次英语口语课后，她和美国外教就美国诗人罗伯特·弗罗斯特《未选择的路》中的意象手法进行了长达一个多小时的辩论，虽彼此你来我往，互不相让，但在这唇枪舌剑的过程中她收获到了思考所带来的乐趣。“良好的方法使我们更好地发挥运用天赋的才能，而拙劣的方法则可能阻碍才能的发挥。”在她看来，学习不仅仅是要掌握知识，更重要的是要理解如何学习；学习的目的不仅是将人们带到某处，而且应该让人们在前进时更为容易。

绽放于校外，意味着实践锻炼、开拓视野、收获成长。在过去的四年里，她曾参加十余场校级、市级、华东赛区、国家级的英语辩论、演讲、口译等各类竞赛，曾在上海市大学生中英文双语演讲比赛中战胜来自上外、复旦大学的选手获得一等奖。这些比赛让她有机会与其他英语专业的学生切磋交流，对她的英语水平进行定位，从而明确努力方向。此外，她充分利用学校社会实践的平台，多利用寒暑假，投入各项社会实践活动中去，不断加强自己的社会适应能力。从学院教授的助教到会展翻译，再到上海新东方学校的托福助教，她在提高英语水平的同时也锻炼了个人能力，在工作中学习、在挫折中成长。

**别人眼中的她**

在朋友眼中，她是一个开朗、乐观的好伙伴；在学弟学妹眼中，她是一个幽默、亲和的学习榜样；在老师眼中，她是一个勤于思考、虚心好学的好学生；在新东方北美项目专员眼中，她则是一个负责踏实、有着很强执行力的好员工。班长、班助、英语沙龙社团社长、外国语学院学生团委书记等等，大学四年，她在各个角色之间切换游刃有余。

谈惟周，陈天一的同班同学、室友，她最好的朋友。说起陈天一，她说：“她是一个无比开朗和乐观的人，笑点很低，在她身边总是能听到她爽朗的笑声，可以说她的幽默是从骨子里散发出来的。她有很强的感染力，和她在一起的时候总是觉得很开心。平时无论她怎么忙，都还是把学习放在第一位，四年里我们总是在晚饭后去图书馆自习，风雨无阻。”

作为2011级英语1班的班助，陈天一被11级的学弟学妹亲切的称为“珊姐”。被“珊姐”从外院团委组织部干事一手带上来的现任外院学生团委书记、2011级英语1班的张啸宇表示，“珊姐”作为外院团委的部长、主席，从没有对他们摆架子，而是以幽默风趣的处事风格与他们相处；而作为一名班助，她则会耐心地向他们传授英语学习的经验，帮助学弟学妹的成长。对于张啸宇而言，陈天一是一位让他佩服的学姐，更是外院的优秀学生榜样。

“深受老师们喜爱，在海大有着很好人缘”、“在工作中勤于思考，善于总结，有着很强的执行力和管理能力”的好帮手”，院团委书记张平如此评价她；高文成教授眼中，陈天一则是一个“始终保持勤奋刻苦、认真踏实的学习态度”、“课堂上高度集中，与老师积极互动；课后虚心好学，善于发现问题、提出问题并积极寻求解决问题方法”的好学生；顾士才副教授眼中，陈天一是一个“对英语学习有着极大天赋和热情，认真对待每一节课，同时能够找到适合自己的学习方法”的好学生，更是“认真备课，将丰富的托福备考经验传授给同学，使同学们受益匪浅”的好助教。 自2013年6月开始，陈天一在上海新东方学校北美项目部担任托福助教组长。面对繁琐的工作，她从不抱怨，而是制定详细的规划，使每一项工作都有条不紊的进行。课余时间她会和同学们打成一片，为同学们解答问题，她优秀的英语水平赢得了同学、家长的高度赞扬。“虽然还是一名在校大学生，但她的身上有着超越同龄人的成熟和自信。她懂得很多为人处世的道理，面对一些挑剔的家长或学员，她也能应对自如。相信未来真正步入职场后，她能大有一番作为。”上海新东方学校北美项目部项目专员董旭频如是评价她。

四个月后，陈天一将在美国宾夕法尼亚大学开启她的研究生生涯。在这所高手如云的常春藤名校里，相信她会带着海大“勤朴忠实”的烙印，以崇高的理想、创新的意识、无畏的勇气去刻苦学习，奋发图强，努力前行。

# 新人不惧挑战，奋进综合发展

**——记爱恩学院谢天豪同学**

“人生如茶，不会苦一辈子，但会苦一阵子。”这是爱恩学院13级市场营销一班班长谢天豪的QQ签名，他常常用这句话来激励自己，坚守梦想，脚踏实地。大一第一学期，他3.98的绩点成为当之无愧的“学霸”，也践行着他“不苦一辈子，但苦一阵子”的格言。

**学有所乐，综合发展**

爱恩学院大一阶段的基础课程较多，学生要在高强度的英语学习状态下，同时兼顾其他基础课程学习，特别是被公认为是文科生的噩梦的高数、计算机等课程。谢天豪作为文科生却打破了这个怪圈。大一第一学期的绩点高达3.98，名列爱恩学院非毕业班成绩第一，其中高数95分，计算机98分，成为爱恩学院闻名的“学霸”。

深知自己在数学学习上处于劣势，谢天豪没有畏惧逃避，而是不懈地努力。他坚持在课余时间勤加练习，遇到不会的试题时他总是自主思考，然后与老师共同讨论。在计算机课程中，他注重理论结合实际，一个个详细的excel和精美的网页证明着他的努力。在专业课的学习过程中，他始终坚持课前预习，课堂充分吸收，课后复习，还为自己制定了一系列的学习计划和学习目标，除了上课以外，他坚持每天课后自学两小时以上。

谢天豪还十分注重学习方式，他注重培养自己的学习兴趣，使得学习成为一件快乐的事。他英语基础一般，而爱恩学院的课程对于英语应用能力的要求特别高，于是他坚持每天看英语报纸或杂志，听英语新闻。他会利用跑步的时间来背单词。看美剧时他并不只单纯地关注剧情，而是至少会看三遍以上，第一遍正如同大部分同学一样，观看内容，第二遍他则会用一本笔记本随手记下一些单词、常用的习语等，第三遍则跟读练习发音。一部热门美剧《生活大爆炸》三遍看下来，谢天豪足足做了七大本的单词、语言笔记。就是这样不厌其烦地重复学习，让他在享受快乐的同时，快速提高了英语应用能力。

作为大班长和辅导员助理，他在兼顾学习的同时，认真完成每一份工作。上课时间之外，其余时间他都奔走在大学生活动中心和辅导员办公室，在工作中不断锻炼自己。针对班团学风建设问题，他定期召开班委例会和班会，开展班级优良学风大讨论活动，邀请班级成员积极参与，以此提高整体学习氛围，让同学们更清晰地认识到学习的真正目的及意义。每周晚自修时间，他为全班同学讲解或复习知识点，让同学们更为扎实的掌握专业知识，顺利通过考核。为了提高同学们的英语能力，他还开展了学习小组活动，四到五人为一小组，利用周二下午时间，进行英语口语锻炼。通过上述活动，他们班在上学期期末考核中取得了优异成绩，全班有27名同学绩点在3.0以上， 18名同学获得人民奖学金。

**师生眼中的他**

在老师和同学们眼中，谢天豪的形象近乎完美，他学习刻苦、工作能力强，性格开朗，他总是勇于面对一切困难和挑战。

辅导员丁蓉蓉在评价谢天豪时表示，他是一个全面发展的好学生，特别是在思想上要求进步。课余时分总能看见他在办公室孜孜不倦地与老师探讨问题，图书馆中也总有他埋头苦读的身影，他也总是能积极主动地关心学习上有困难的同学。虽然只是大一学生但他已经成为了入党积极分子。党课上有他认真学习的身影，党员活动中有他积极的参与，他时时刻刻严格要求自己，用自己的实际行动向党组织靠拢。

在谢天豪高中语文老师、上海市光明中学梁元老师眼中，谢天豪却是一个阳光大男孩的形象。能说会道的他机智灵敏，待人诚恳的他让同学们都乐于亲近，热情活泼的他身上总是洋溢着青春的气息。身为语文课代表，他总是对工作和学习充满了热情，笑对一切，协助老师做好工作。“他会是一位有出息的男孩。”梁元老师这样说道。

另一位领头人、团支书崔烁眼中的谢天豪就如同四季的雨水一般滋润着市营一班这片土地。作为辅导员与同学之间的纽带，他每天走进辅导员办公室，按时开会，上情下达，下情上达。他和每一位同学保持良好的关系，经常与同学“促膝长谈”，了解同学的思想。

“俗语云：国不可一日无君。依我而言，班亦不可一日无长。”在同学谭浩眼中，谢天豪是鲁迅笔下的“孺子牛”，不计辛劳，默默耕耘，为班级开辟一片又一片展示的天地，推动市营走向更加广阔的舞台。蓝色之魂，海洋雄梦，铸就了圆梦海洋的他；勤朴忠实，刻苦努力，铸就了奋发图强的他；不畏困难，执念初衷，铸就了勇往直前的他。一个誓言，他钻研书海，不为一个答案，只求报效祖国；一个承诺，他穿梭楼道，不为自己探索，只为班级之名。他的坚持，他的踏实，他的无所畏惧，终会使他的人生之路越走越远、越走越宽。

# 让书成为梦想路上最好的陪伴

**——记水产与生命学院魏雅岚同学**

**书香相伴，梦想同行**

书是有味道的，“酸、甜、苦、辣、成”，五味杂陈；情味、趣味、理味、意味、韵味，众味俱生。这句话第一次触动魏雅岚时，她念初一。中学门口一家小型的图书借阅店，进门没两步，就能闻到扑面而来的书籍味道。有的散发着崭新的印刷纸味儿，有的已经被人翻阅得纸张发皱，带着一点儿陈旧的古味儿。从此，在她的成长道路上，书籍成了最好的伙伴。

那时候的魏雅岚，从未接触过小说，在同学的推荐之下，一口气儿借阅了一整套小说，花了一周把它读完。直至今天，她仍清楚地记得那部小说是以校园为背景的故事。她说：“或许是贴近生活，这让我不由得在脑海里幻想出故事中的场景，人物说话的腔调，甚至是他们的内心独白。其中不少的画面，还会和平日所经历的事件重合，脑中的人物，也渐渐地真实起来。”从合上第一本小说起，魏雅岚心里的故事也就翻开了第一篇章。她脑海中的人物越来越丰富，故事也越来越复杂。她说：“相信有不少人也有过和我同样的感受——心里有一个故事。只是大多数人，都会选择将这个故事自我消化，或是作为茶余饭后与友人闲聊的话题。”但魏雅岚却把这个故事编织成章。

真正激励起魏雅岚写作兴趣的是小说的第一次发表。颇有些机缘巧合，从同学借阅的一本杂志上获取到投稿邮箱，她抱着试试的想法投了过去，没想到幸运地得以刊登。自此，她读书和写作的兴趣更浓了。从2008年至今，她已经发表了二十余篇短篇小说，在网易阅读、腾讯书院等网站签约发表了长篇小说和短篇小说集。

相较发表的数量，魏雅岚自己真正阅读的小说并不算多。她说，自己读书少的最大原因，是因为读得极慢。一本二十万字的小说，或许不少人几小时就能读完，但她会用上至少两个礼拜，甚至更长时间。阅读时，她喜欢逐字逐句。遇上精美的语句段落，还会重读一遍。她专门有本本子做摘记，生僻的字词，绝妙的手法，都是她记录的重点。即使是在手机上阅读电子书籍，她也会同步开启记事本随时记录。她说，在阅读书籍这件事上，不论是从广度或是深度而言，只要坚持，都是很好的。阅读的书籍种类可以反复多样，可以专一而精细，可以涉猎学术，也可以恬静怡情。

从初中投稿碰碰运气的懵懂女孩到如今发表几十万字的签约作家。从两年前的大一新生到如今学弟学妹们眼中的榜样，一路走来，她在书香相伴的路上，不断成长。

**别人眼中的她**

在编辑眼中，她认真、踏实、好学；在作家好友眼中，她文字真切、细腻、动人；在同学眼中，她努力、上进；在学弟学妹眼中，她是学霸、善友、榜样。她完美书写着自己的人生故事。

在澄文中文网编辑、知名作者苏向暖眼中，魏雅岚是一个非常努力，积极向上的人。“雅岚会为了一个稿子坚持不懈地写下去，也曾一口气给我两篇稿子，认真程度非常高。她是一个很认真，努力，踏实，肯学习的人。假以时日，相信她会在文学领域有很大作为。”

期刊杂志知名作者心的物语评价魏雅岚说：第一次看到她的作品是在《天使.com》杂志上，她的文字有一种莫名的吸引力，让人过目不忘，以至于对这个写手的才华陷入深深地赞叹。她的文字细腻动人，有着一种无法比拟的美感，能让人在感受她的思想同时进入文字的世界。她是一个勤奋的孩子，为自己的兴趣爱好以及读者的认可而努力着。

与魏雅岚一样同为腾讯云起书院签约作者的九尾小狐妖说从大一下学期就认识了魏雅岚，发现她对学习有着极大的热情和兴趣。不仅自己本专业学业优秀，她还帮助同学学习功课，乐于助人，将有效的学习方式和经验分享给同学，使同学们获益匪浅。

魏雅岚在学弟学妹眼中严于律己又不失活泼。学妹曹玉竹说：“雅岚姐给我的第一印象，是一个非常文静又温柔的学姐。随着之后的接触，从生活中的细枝末节里，能非常清晰地察觉到她的严于律己又不失活泼，是各种意义上的学霸与善友。”

从爱看书到爱写书，书，帮助她取得优异的成绩，陪伴她度过闲适的时光，让她纵览万千世界觥筹交错……在这姹紫嫣红的春日，她勉励自己也勉励旁人：“捧起一本书，不仅是做一个知识分子，更是做一个知道分子。”

# 科研创新的脚步永不停歇

**——记水产与生命学院洪徐鹏同学**

奋斗不息，创新不止。对于大多数本科生来说，科研创新是遥不可及的名词，以第一作者身份在学术期刊发表论文更是难以想象。但水产与生命学院2011级水产养殖学本科生洪徐鹏做到了。他在水产领域的核心期刊上以第一作者发表论文7篇，参加大型学术交流会议2次，获得实用新型发明专利1项，并曾多次在全国大学生社会实践、上海市大学生暑期社会实践等活动中获奖。他用实际行动告诉同龄人：科研创新与年龄无关，只关乎态度；科研创新，人人皆能。

**兴趣与专业结合 专注科研创新**

洪徐鹏的出生地江苏如东县，是沿海地区一个渔业大县。在那里，有很多人因为养殖紫菜、文蛤、繁育蟹苗发家致富。由此，他从初中开始就对水产病毒学、水产养殖学兴趣浓厚。2011年6月高考结束后，洪徐鹏的第一志愿选择了上海海洋大学水产养殖学专业。

大一期间，通过“赛扶”的一个项目，洪徐鹏接触到了南美白对虾。随着项目深入，他对南美白对虾养殖越来越感兴趣，专业与兴趣的结合让他对南美白对虾的病毒性病害研究产生了动力。南美白对虾一旦发生病毒性疾病，就要面临全军覆灭的危险。但从食品安全角度考虑，化学抗病毒药物又禁用于水产动物。如何筛选出一种病毒病防治药物，减少虾患病，从而减少养殖户的损失，这个问题引发了他的思考。为此，洪徐鹏大一下学期申报了专门研究适用虾防治药物的创新项目。从暑期开始，洪徐鹏就在江苏省淡水水产研究所开始了他的对虾白斑综合征病毒防治药物实验。为摸清第一手资料，他利用暑期社会实践，对江浙沪地区南美白对虾养殖及病害情况进行调研。两年间，他深入走访调研对虾养殖户30余次。最终成功筛选到了对虾白斑综合征的有效防治药物，并在他的家乡如东县的几个养殖池塘进行大塘实验，减少了虾患病的机率。

洪徐鹏在开展白斑综合征防治药物研究项目的时候正值7月高温季节，高温季节养虾是个难题。洪徐鹏的第一次实验购买了1000多只虾苗，在暂养阶段全部死光。面对失败洪徐鹏没有选择后退，而是选择了坚持。经过认真思考和总结，他发现问题的根源在于采购回来的实验虾没有进行病原检测，也没有考虑虾之间打斗的习性。再一次清池消毒后，洪徐鹏开始了第二次实验。这一次，他吸取了第一次的失败教训，采购回来就立即进行病原检测，并且为了防止虾打斗，他用石棉瓦和PVC管为虾苗精心设置了属于它们的“家”。他把这批虾当成自己的孩子一样，用心对待。每天早晨他起床的第一件事，就是给虾苗吸污换水投饵，每天要拎近5吨污水，一拎就是一个月，每天挥汗如雨，腰酸背痛在他的悉心照料和不懈努力下，第二次实验取得了圆满成功。

科研成功后，洪徐鹏在撰写科研论文的过程中非常严谨认真，发表在《上海海洋大学学报》上的第一篇科研论文，他前后共修改了33次，一遍又一遍确认无误后最终才发出。洪徐鹏认为，科研论文写作是科研创新能力中最重要的一部分，只有发表了科研论文，自己的研究才能被其他研究者知晓，才能实现科研创新的价值。撰写论文需要文献阅读量的积累，同时也需要字字斟酌，句句严谨。

为了提高论文质量，他阅读了大量文献。他说，阅读文献是科研创新的必经之路。刚开始阅读文献很痛苦，无从下手，特别是外文文献更是一个痛苦加痛苦的过程。加上一些专业名词不熟悉，经常花半天的时间将一篇文章从头读到尾，但却没太明白其中的意思，更没能提取到有用的信息。通过一段时间的积累，他现在阅读外文文献已经得心应手，一个小时可以阅读很多篇，并能够有效提取到有用的信息。目前他在水产领域核心期刊以第一作者发表关于水生动物病害方面的论文达到7篇，参加大型学术交流会议2次，获得实用新型发明专利1项。

对于科研创新，洪徐鹏有着自己的见解。科研创新，首先需要感兴趣，兴趣驱动才会有做下去的动力，开展项目不是为了完成一个任务，而是在研究自己感兴趣的事情。其次，作为创新，一定是新的东西，是别人没有研究的，或者是比别人更加深入，或者是对别人方法的改进等等。最后，科研创新，需要坚持，只有坚持把科研成果撰写成科研论文，研究才算完成。

如今，在水产养殖的道路上，洪徐鹏找到了自己感兴趣的领域，他计划出国继续深入学习病毒学专业，不断提升研究水产动物病毒病的能力和水平。他将在这条道路上继续走下去，为水产养殖贡献自己的力量。

**别人眼中的他**

活泼开朗、不怕挫折、勤奋刻苦、勇于创新，对于洪徐鹏的评价都围绕着这几个关键词。

在学院党委副书记林海悦眼中，洪徐鹏是一名有理想、有信念，有目标，有很强行动力和执行力的优秀学生。成熟有主见，不骄不躁，一入校就有自己明确的生涯规划，学习计划性强，并且一直踏踏实实坚持执行，向着自己的目标不断努力。热爱自己的专业，虚心向专家、前辈学习。善于整合利用校内外资源为己所用，学习效率高、学习效果好。

在水产养殖系主任刘其根教授眼中，洪徐鹏学习成绩优异，在科技创新、社会实践方面表现突出，值得更多同学向他学习；生物系生物科学教研室主任陈立婧副教授把洪徐鹏当成朋友。“活泼开朗、能言善辩、思维敏捷、聪颖好学、不怕挫折、勇于创新，有很强的适应能力、动手能力和良好的组织领导及沟通协作能力。尊师爱友，兴趣爱好广泛，心理素质好，是一名全面发展的优秀大学生。” 她如是说。

2012年暑期，洪徐鹏曾在江苏省淡水水产研究所进行科研实习。该所养殖室主任唐建清研究员这样评价洪徐鹏：“他热爱水产，在水产上投入的时间很多，尽管他目前还是一名在校大三学生，但他在学术上的成绩可以与一个硕士研究生相比。相信并祝愿他在水产领域成为一枚新星。”

在同班同学徐湛宁眼里，洪徐鹏学习勤奋刻苦，钻研学术，学习成绩名列前茅，在科技创新和社会实践活动中表现突出，平时在班级团结同学，踊跃参与班级活动，思想积极进步。作为中共党员，他发挥模范带头作用，时刻不忘党员的身份，积极帮助带领后进生，在学习给予帮助，在生活上给予关心，与之共同进步。

# “战斗”的青春最美丽

**——记人文学院林卫东同学**

林卫东，我校人文学院行政管理专业学生。2008年刚刚迈进大学这座象牙塔，转眼两个月后就披挂着一身戎装奔赴遥远的军营。在西昌卫星发射中心作为义务兵服役的两年，是他人生中最具有纪念价值和意义的两年，军营给了他一身扎实的军事技能，也孕育培养了他坚韧、踏实的品行。他说：“战斗”的青春，最美丽。

**人生最美是军旅**

2008年，林卫东考入我校，成为临港新校区的第一批学生。刚入大学，他就产生了入伍从军的念头。入学两个月后，他一身戎装，踏着坚定的步伐投身军营，在西昌卫星发射中心作为义务兵服役两年。

在军队里，铁一般的纪律给了林卫东很深的印象：紧急集合，必须三分钟内完毕；有事情按小时请假；衣柜分层放物品；着装打扮听指挥。新兵连三个月，他完成了从一名稚气学生到钢铁军人的转变。他能坚持凌晨4点30分起床整理内务；被子在他手上能熟练地叠成一个“豆腐块”；身体素质得到提升加强。新兵训练营的“魔鬼训练”后，林卫东被分配到了负责火箭燃料生产的连队，开始了长达两年的军旅生涯。

在军营，他经受了许多的磨砺与考验。从北斗导航卫星发射到嫦娥二号卫星发射，他与所在部队官兵一同完成了一次又一次重大发射任务保障工作。他所在的连队主要负责火箭燃料的生产工作，整个生产过程中不能有任何安全隐患。枯燥而又漫长的站岗最考验人的耐力和毅力，为了避免夜晚“睡岗”，他找到了一种好办法：吃“泡椒”。“泡椒”辛辣，能够克服睡意。久而久之，这竟然成为了一种习惯，即使现在退伍了，他还保留吃“泡椒”的习惯。林卫东也曾转到炊事班，为战友烹制饭菜，为连队喂猪。作为一个北方人，一开始他只会做面食，为了照顾四川当地战友的饮食习惯，他努力学习做川菜，让战友们吃到家乡口味。凭借一步一个脚印的踏实作风，认真学习的态度以及热爱本职的精神，林卫东连续两年被评为“优秀士兵”。临退伍不到两个月赶上嫦娥二号卫星发射，考虑到他即将退伍，部队领导安排他观看嫦娥二号卫星发射。那个震撼的发射瞬间，永远的停留在他的记忆里，现在回味起来，也让他更怀念军旅中那美好的日子。短暂而漫长的两年军旅生涯，锻炼了他强健的体魄，也磨练了他钢铁般的意志，赋予了他军人坚忍不拔的气质，亦使他懂得一名军人的真正价值不在于做出多么惊天动地的贡献，而在于默默战斗在每一个平凡的岗位。

军营的生活使他褪去了稚气，变得成熟，有担当。离开军营回到校园，林卫东连续担任了2010级、2011级、2012级、2013级新生的军训教官，他与军训学员一同在炙热的阳光下经受磨砺，陪伴一批又一批的新生完成“大学第一课”。他“以情带兵”给新生们留下了深刻印象，时至今日，依然有非常多的学生和他保持着联络。在他的影响下，一些学生也投身到军营之中。工程学院退伍回校的姜峰就是其中一员。为了让退伍老兵尽快适应校园生活，完成从军人到学生的角色转换，在武装部老师的建议和指导下，他和战友们一起组建了八一社，现已有40多个老兵加入。因为有着共同的军旅生活，大家共同探讨如何做好新生军训、相互帮助、共同成长。在八一社，“退伍不腿色”是大家共同的约定。从高中起林卫东就喜欢摄影，梦想着用相机记录生活的点点滴滴。四年大学生活，他发挥军营带来的战斗精神，拍摄了近十万张照片。有时为了拍到满意的画面，甚至手被冻僵，腿酸脚麻。

也许是部队的生活给了林卫东战胜困难的勇气，2012年7月，他和同伴花了27天的时间，从成都骑行到拉萨。期间遭遇了各种突发情况：高原反应，自行车故障，顶风冒雨等，但是他与同伴不畏艰辛，一往无前，用双脚丈量祖国的壮丽山河。在林卫东的眼里，人生最美是军旅，美在锻炼，美在坚持，美在人生价值的肯定。他说，军旅生活给了我一个“战斗”的青春。从踏入部队的第一天起，我的人生之路就刻上了军营的烙印，血液里便有了别人无法比拟的勇敢和无畏、责任与担当。他坚信，“战斗”的青春才最美丽。

**别人眼里的他**

在老师的眼中，林卫东勤于探索，踏实坚定；在曾被他教导过的学员眼中，他刚毅、坚韧。林卫东有军人的气节，同时也有艺术家的情怀。

人文学院辅导员成茜说，两年的军旅生活赋予林卫东顽强的意志和军人的责任感，他具有极强的执行力和组织能力。回到学校后，他活跃各种社会实践中，各大晚会和赛事中的摄影记者，新生军训场上的严格教官，社团组织中的骨干精英，他在专业学习的同时充分利用业余时间不断丰富自己的大学时光。进入大四后，他积极投入实习，在单位中成为部门领导的得力助手，充分证明了自己的管理能力和协调能力，相信凭借着踏实和努力，林卫东能在未来收获更多。

“2010年林卫东返校，带着坚韧和执着加入2010行管班，自此，班级里多了一个爱背相机，用心记录生活的伙伴，学校的各种场合都能看到他的身影——庄严的升旗仪式、烈日下的军训训练场、华光四溢的晚会、丰富多彩的社会实践等等，班级建设、校园活动都留下了他努力过奋斗过的印迹。踏实、认真、低调、能干的林卫东，把握住了精彩的青春！”人文学院辅导员王芳玺如是说。

林卫东担任元鼎学院思想政治素养强化班班长时，给同为学员的蒋思颖留下深刻印象。林卫东经历丰富、见识广，称学员们亲切称为“东哥”。每天都在忙碌中度过。“东哥”‘始终不抛弃、不放弃，认真地完成每一项工作。在蒋思颖眼里，“东哥”不仅有着坚毅的工作态度，还富有细腻的内心，他经常关心班里的同学，给有困扰的同学提供建议和帮助，是位全能好班长！

# 在地球之极践行“勤朴忠实”

**——记水产与生命学院吴海龙同学**

中国南极考察分为两部分，一部分是两年一度的南大洋考察，这部分工作由大家所熟知的雪龙船所承担，主要任务是南大洋考察和物资的运输。另一部分是站基考察活动，分为度夏考察和越冬考察，站基考察的主要任务是对南极大陆进行三位一体的立体考察，同时对南极大陆的历史和演变进行追溯。我校吴海龙博士参加的是第30次南极考察任务中的长城站度夏考察任务。

**科研路上没有捷径，只有“勤朴忠实”**

作为水生生物专业博士生，吴海龙硕博在读期间发表论文6篇，申请发明专利1项，实用新型专利9项，很早就向导师表达了去南极科考的想法。导师何培民教授根据其认真严谨的科研态度、踏实向上的科研精神和突出的专业知识与技能，以及一系列考察，在慎重考虑之下确定派其参加南极考察。期间，他主要负责极地专项中长城站站基附近湖泊浮游和底栖生物调查以及潮间带浮游、底栖生物和大型海藻调查工作。出发前，吴海龙给自己定下了在圆满完成规定任务之外尽量多做、不辜负各方期望的目标。仅在海湾样本采集过程中，他就在规定与要求之外采集样本近五十个，超额完成任务。因为经验丰富、组织协调能力较好，吴海龙被推荐为湖泊、潮间带和海湾考察组主要负责人。在南极，户外积雪严重，海滩上结的冰很锋利，鞋袜很容易被损坏，因此，袜子、防水鞋、鞋套、雨靴等装备便成了南极奢侈品。户外考察，唯一可以借助的交通工具就是自己的双腿，当背负着采样工具和采回的样品经过十几公里的跋涉走到站区时，因雪地防水靴破了，湿漉漉的鞋袜把脚都磨破了，但他从不吭声,，第二天继续坚持野外实地考察。在进行湖泊生物本底调查的采水过程中，由于条件限制，队员只能在身上拴好绳子确保安全，随后只身进入湖泊。每一次采水，水都淹没到胸前的部位，异常冰冷的水，让队员们只能在水中操作几分钟就要上岸，上岸后全身都会被冻得发麻。为了完成取样任务，吴海龙曾只身进入湖泊采集样本十余次。科考期间，吴海龙共取得了300多份样品，在数量和质量上均有较大突破。

在南极考察期间恰逢中国长城站建站30周年，长城站与国外考察站开展了众多互访活动，吴海龙随队先后拜访了智利站、俄罗斯站和乌拉圭站，并与相关领域专家进行了沟通和交流。在长城站的日子里，他与国内外专家建立起了深厚友谊并从他们那里获取了很多知识。

一次，吴海龙带领考察组进行湖泊采样归来，恰逢国内旅游团来站参观。闲谈间，一位40岁左右的中年游客得知吴海龙来自上海海洋大学时，激动地表示说：“海洋大学出来的学生很厉害，没想到上海海洋大学也参与了南极科考！”听完游客的话语，吴海龙意识到，在南极长城站这样一个远离国土近万公里的地方，他代表的不仅仅是他个人，他还代表着学校，更代表着国家。在这里，他没有捷径可走，要想获得认可圆满完成任务，只能依靠踏实的作风和良好的技能。作为一名海大学子，吴海龙最终用自己的能力和“勤朴忠实”的作风，赢得了大家认可。

**别人眼中的他**

作为吴海龙的博士生导师，水产与生命学院何培民教授如此评价他的学生： 吴海龙是老师的好帮手，他经常带队进行野外采样实践，在实践中一直保持认真负责、不畏艰难的工作作风，对多个科研项目的顺利完成做出了较大贡献，并在实践中提出了许多新颖的构思，取得了多项国家专利。导师希望他在今后的科研中继续努力，保持严谨刻苦的科学作风，在科研工作中做出更大的成果。

作为吴海龙的辅导员，柯蓝说:乍见海龙，你会觉得他只是一名温文尔雅的博士生，但海龙的骨子里有一股闯劲和拼劲。他有明确的目标，有想法且思路清晰，能朝着目标坚持不懈地努力。难能可贵的是，在认真做科研的同时，身为博士班班长，他还积极地协助老师组织班级活动，热心为同学们服务，毫无怨言，尤其热心集体活动和公益活动，是一位不可多得的综合型人才。

作为中国第30 次南极科学考察长城站第四批考察队队长，山东大学微生物技术国家重点实验室张玉忠教授对吴海龙的表现予以肯定：“吴海龙善于发现问题，能够克服天气和交通等不利条件对工作的限制，合理规划采样工作。在每次野外考察之前都能够做好充分的准备，具有较强的协调组织能力。”张玉忠说：“生活中他热心帮助队员，虚心向老师们请教问题，具有较强的求知欲和探索精神。相信他在以后的学习和工作中，能够不断成长，做出更大的成绩。”

考察中，中国海洋大学海洋生命学院副院长茅云翔教授与吴海龙博士合作开展了长城站站基及附近区域潮间带生物本底调查工作。在他眼中，吴海龙严格遵守考察纪律，工作目标明确、计划安排合理，善于克服各种不利条件对工作的影响。工作中，他认真负责、勇挑重担，具有很强的组织协调能力和团队协作精神；生活中，他乐于助人，经常与队友进行学术和工作上的沟通，照顾队友的生活，与考察队员建立起良好的关系，赢得了队友们的一致好评。

# 奋斗青春、西部践行

**——记工程学院高润同学**

本科毕业之前，无意间看到的一部名叫《康定情歌》的电影改变了高润的人生轨迹。影片讲述了上世纪五十年代，一名刚刚大学毕业的地质专业技术员怀抱一腔热情，跟随解放军来到位于四川西南的甘孜藏族自治州，在遥远的西部发生的一系列感人故事。大学期间就一直热衷于志愿活动的高润看完电影后，当即就做了一个决定——到西部去。

**奋斗的青春 无悔的奉献**

2012年7月，高润以大学生志愿者的身份来到了重庆。去之前，他怀抱满腔热血，寄希望于用国际化大都市的视野，为西部建设贡献力量。在他的脑海里，重庆应该只有山，山上面坐落着几个村庄，村民们过着与世隔绝的生活，他作为一个文明使者帮助那些需要帮助的人们。可当真正开始服务时，他才发现理想与现实有多远。一开始连最起码的语言交流都成为一个很大的障碍。刚到重庆，他唯一能听懂的就是当地人最常说的“对头”、“要得”。

2012年12月底，高润走进了重庆市南川区特殊教育中心。一位长相甜美的小姑娘走到高润面前，脱掉外套扔在了地上，并用一种很难理解的眼神瞪着他，那一刻他被吓呆了。事后经询问得知，孩子叫俞舒月，妈妈是一位智障，爸爸腿部有残疾。小舒月家境贫穷，从出生就没买过新衣服。之前也常有人来看望，却只是来拍照送文具的。也曾有人答应给她送新衣服，但是孩子至今一件也没收到过。所以现在只要有人来看望，她都会做出那样的举动。那一刻，很少流泪的高润眼眶湿润了……

第二天下班后，高润再次来到中心。空旷的操场上，一个身材矮小的男孩手里拿着一条麻袋，里面装了几个饮料瓶和几张废纸。孩子叫陈瑜，5岁，天生聋哑。哥哥和妹妹也是聋哑人，妈妈是侏儒症患者。从懂事起，陈瑜就随身携带着麻袋捡废品，以此换钱买面粉。看着高润，孩子露出了天真的笑容，在夕阳下显得特别无邪。

回去后，两个孩子的眼神和笑容在高润脑海里徘徊了很久很久，刹那间，他明白了来到西部的初衷以及他该做些什么。凭借大学期间申请并担任上海市世博会志愿者、上海科技馆志愿者的经验，他以“走进无声世界，关爱聋哑儿童”为主题，向团中央志愿者工作部申请并发起了公益项目。此后，他将大部分时间留给了这群孩子们，找到了自己一直想要追寻的那个梦想，也更加坚定了服务西部的信念。

成功申请到项目后，高润广发英雄帖，召集了一批志愿者和爱心人士。孩子们没有新衣服，他组织大家募捐新衣服，并联系南川区人民医院定期为孩子们的衣服进行消毒处理；很多孩子家境贫寒，连学校几百块生活费都交不上，他就利用假期带领志愿者挨家挨户地走访孩子家庭，给他们送上生活补贴和一些生活必需品；孩子们没有书读，他就带领志愿者走进南川各高中、初中，号召高年级的孩子将旧书捐献出来；孩子们没过过生日，他就联系南川区食品企业给孩子们做了一个大蛋糕，与他们一起过集体生日。他还与公司达成协议，以后每年都给过生日的孩子送上免费蛋糕。他甚至还联系了30多位爱心人士，与区交通运输公司洽谈，免费提供4辆大巴带着80多位特殊儿童到重庆市科技馆参观。这对这群没出过远门的孩子来说简直是遥不可及的梦。为了呼吁更多的人关注这些孩子，他寻找到爱心团队，义务帮他们拍摄了公益微电影，在南川区进行播放宣传。

一向“低调”的高润通过这一系列“高调”的活动赢得了大家的认可。而且他的爱心活动还受到中国青年志愿者网、重庆新华网、重庆志愿服务网、南川共青团网、南川日报和南川电视台等多家网站、媒体对高润的事迹进行报道。

2013年8月，回到上海的高润收到了重庆特殊教育中心老师的留言，提起孩子们询问高润的归期，高润很感动，也很自豪。他庆幸在年轻时候有过这样的一次支教机会，让他走过这样一段路，做了这样一个梦。

**别人眼中的他**

共青团重庆市南川区委员会副书记杜仕敏表示，在南川期间，高润积极组织并参加志愿活动，为南川的公益事业添砖加瓦。无论是关爱聋哑儿童，还是服务社区居民、学校学生、进城务工人员，他始终凭借自己丰富的志愿经历投身到志愿活动中，体现了青春正能量。

工程学院党委书记王明华认为，高润作为同年级学生中第一批发展的党员，不管是作为班长带领班级积极争优创先，还是作为学生党支部副书记、党员工作站站长开展党建活动，在他身上都很好地体现了“一名党员就是一面旗帜”的精神。他的志愿行动和奉献精神是工程学院全体党员学习的典范。

作为高润的学业导师，姜波老师也为他的志愿精神感到敬佩。一年学习下来，他发现高润科研态度积极，在研一时就申请到了研究生基金项目。他相信，高润在今后的学习生活中，也依然能像一名志愿者一样充满活力，积极奉献，努力学习好专业知识，服务社会。

在研究生辅导员张闻老师眼里，高润给她的印象最为深刻。“他做事主动积极，对人谦虚恭敬。在班级中也和同学们关系融洽。而且他很愿意跟大家沟通交流，分享他的西部故事和经历。”

同为西部志愿者的马腾飞亲切地称高润为“润哥”。记得在他临近毕业犹豫不决时，“润哥”积极鼓励他去西部。“用一年的时间去西部锻炼，践行志愿者精神，会是以后一辈子的财富和回忆。”“润哥”的话令他受益匪浅。同为志愿者，他也希望有更多的海大学子们像“润哥”一样，秉承“勤朴忠实”的校训精神，去西部做一名光荣的志愿者，将志愿精神带到祖国大江南北。

# 在基层组织建设中绽放青春

**——记食品学院苑晓同学**

在当今思想多元化、生活时尚化、追求个性化的高校环境下，如何将自身定位于时代坐标中，摸索新时期学生组织工作的特点和规律，提高集体（团体）的吸引力、凝聚力和影响力，这是食品学院2011级学生苑晓一直在思考的问题。从大一开始，他上下求索，在活动中不断努力和提炼，为之挥洒青春的汗水，在基层组织中绽放自己的青春之花。

**用心沟通，凝聚团队，成就未来**

在大学的三年生活中，苑晓与基层组织有着不解之缘：担任过班长、院学生会主席。回忆起大一班长生活，他坦言：刚开始担任2011制药2班班长时压力很大，同学们参与班级活动的积极性不高，很难开展活动。为了改变这种局面，他想到了要用心沟通，把班级成员凝聚起来。如何管理班级？他用一个公式加以概括：班级成员努力×归属心理+共同荣誉感=凝聚力。他认为，要提高凝聚力就要让大家为了一个共同目标而努力。为此，他组织班级间的篮球赛、举办特色演讲比赛、开展班级生日会……他常说：我们是32人的集体，是32个来自全国各地的亲兄妹，4年的一家人，谁都不是一个人。就这样，通过这些小活动，原来班级中的“小帮派”不见了，渐渐地同学们的集体荣誉感得到增强，参加集体活动的人数越来越多，在大家的共同努力下，班级获得了“先进班级”荣誉称号。

实体班级凝聚起来了，在网络平台易班上，2011制药2班也照样活跃。苑晓认为：易班上，大家可以快捷地分享学习经验，日常通告和生活信息。他对易班网盘进行了分类管理，同时为每位班干部建立了自己的工作文件夹，方便班级同学使用。依托超级梦想班级的班级竞赛平台，他组织了滴水湖幼儿园义教、班级线上建设、加强文艺才能展示，一系列活动和举措下来，不仅班级凝聚力更强了，。为此而且还获得超级梦想班级（飓风奖）的荣誉称号。

为了增加学习动力，他在班级内开展“一帮一”学习，建立班级制度规范同学们的日常行为，截止目前，班级保持零作弊的良好考风。“班干部的作用举足轻重，班级凝聚力是否强，班级工作开展的是否好与班干部有很大关系，班长不仅仅是一个称号、一种形式，更应该是同学们生活学习最信赖的人。”苑晓对“班长”有着自己的理解。

大二的时候，他接下学生会主席的工作 。学生会工作相对辛苦，摸清楚情况之后，苑晓推出增加了基层组织学生干部奖励机制，提高大家工作热情。他还与学生会成员一同修订团学章程，使得团队更为规范化。章程将学生会的所有日常活动进行了总结，从准备工作到活动结束归档甚至文件的字号、格式都进行了规范。他还注重培养成员的能力，增加了培训制度，聘请校内摄影、office办公软件专业人士、优秀学生组织骨干等为大家进行培训，提高工作能力。

“学生工作只是大学生活的一部分，学习才是学生的本职工作。”苑晓担任学生会主席一年中，食品学院学生会成员获得奖学金比例达到53%，位居全校院级组织第一名，居学校各类学生组织前列。他还组织了校美食科技文化节、九院辩论赛等活动，将“风行杯”永远地留在了食品学院。

在工作中，他坚持“凝聚成就优秀”的工作理念。他带领科创团队完成的《橘皮抗菌消炎作用及应用》项目荣获我校创新项目二等奖，课题成果已转化申请为发明专利，在2014年上海市“知行杯” 暑期社会实践赛事中获得特等奖。这些荣誉与成果背后，离不开他的付出和汗水，离不开他在工作中积累的扎实工作、开拓创新、团结协作的理念。立足本职、埋头苦干、从自身做起、从点滴做起的做事风格成就了属于他自己的精彩。

**别人眼中的他**

谈及自己眼中的苑晓，食品学院团委书记张亚琼这样说，苑晓用他自己的组织策划，让班委各展所长，通过班级活动将全班同学紧紧地凝聚在一起。凭借勤奋的工作风格、创新的工作思维和良好的群众基础，他在学生工作中做出了突出贡献。

经管学院徐开新博士曾指导苑晓带领的科创团队。他认为，苑晓具有良好的团队领导能力、承压能力和高效工作能力。每次都能很好地把握所提出的修改思路，并带领团队在很短的时间内完成作品的修改。

许剑锋副教授从2012年9月起指导苑晓开展橘皮挥发油防腐保鲜研究，在老师的指导下，苑晓独立设计实验方案，并在规定的时间内完成创新项目所要求的各项任务。许剑锋说，他具有较强的分析问题和解决问题的能力。他的创新研究思路明确、实验方法恰当、结论合理、研究论文撰写规范、思维敏捷、动手能力较强。

苑晓暑期在美国佐治亚大学交流时的导师Reuban赞扬苑晓，表现出了一名学生干部优秀的学习能力与创新思维。让我们看到了一名血气方刚的中国少年应有的责任和担当。

辅导员王位表示：苑晓有着极强的领导力、团队合作能力和创新精神。作为院学生会主席和班级班长，苑晓对工作从无怨言，对每一件事力求最好，用自己的成绩很好地诠释了““勤朴忠实”的校训精神。

作为好伙伴、好兄弟，童雨舟同学如此评价苑晓：他在工作中总能处理好各种事情，让每个人都满意，并让大家充满正能量从而干劲十足。生活中，他是个血气方刚的少年。在身边人萎靡时他会送去温暖，对身边的朋友他又会适时提出中肯的建议。

在担任学生会主席期间，同学们总是亲切地称呼他为“晓妈”。现任食品学院学生会主席司乐欣表示，“晓妈”从来没有摆过架子，或是做出一副高高在上的姿态，而是以幽默风趣的性格与大家相处融洽，合理分工，高效完成工作。

# 用永远的青春炽热迎接职场挑战

**——记信息学院陈嘉闻同学**

**定位清晰，科学规划**

2010年9月，大一新生迈入我校大门。当一些同学尚沉浸在喜悦、憧憬、迷茫中时，陈嘉闻已经开始考量：“我是谁？”“我要去哪？”“我怎么去那里？”，并早早的做起职业规划。

大一的他，加入校学生会外联部，参加了上海各大高校学生会组织的活动，如同济大学104年校庆、交通大学学代会、复旦大学十佳歌手等等。在这些过程当中，他不仅学到了各高校举办活动的做法和经验，同时也开阔了眼界。

大二，作为外联部长，他负责了一年中所有学生会大型活动的赞助事宜，借此较早接触到了大型企业的市场及公关部门,出色的沟通及合作给对方留下了良好印象。同时，他带领团队成功申报了大学生科创项目，个人专业知识不断深化。

大三，当选校学生会主席。他带领学生会全体成员圆满完成了百年校庆志愿者活动，并获得优秀团队及杰出个人称号。暑假，他参加了团市委宣传部挂职实践，一个多月的锻炼，他和团队策划了多项顶尖青年活动，并在实施过程中全程参与。

大四开学，他拒绝了家里联系的国企实习机会，开始了向目标迈进的第一步。通过分析自己的社会工作经历，在考察目标行业、目标地域、目标职位等基础上，最终他将自己的求职定位锁定于国内外知名企业计算机相关专业的技术支持类职位。

他说:“因为年轻，一定要拼搏一下，才知道自己到底能够做到什么,我比家人更加了解我自己，这条路必须我自己走，而且我相信一定能靠我自己的能力闯出一片天。”

**勇敢选择，越挫越勇**

每年的十月是一年中的应聘大热潮，初入职场的他热情高涨、信心百倍。但是仅凭一份经历颇丰、制作精良的简历，一张能言善辩的嘴以及一身体面的行头是远远不够的。

一次次跌倒、一次次爬起，他没有放弃。求职腾讯公司时，眼见求职群中的很多人都接到了面试通知，在失望的同时他迈出了勇敢的一步，召集了同样处境的10位同学面试当天赶到公司，希望用诚意打动公司给予面试机会。从早上9点等到下午3点，诚意终于打动了公司高层，破例接受了这次“霸面”。

在求职的日子里，面对一次又一次的失败，陈嘉闻他首先要做的就是认真分析失败原因。“压力面试”的失败，他直面问题，坦然接受。此后，他除了天天熬夜补习行业知识，就是不断模拟面试，掌握合理的面试技巧，并积极锻炼自己的心理承受能力。每一次的面试都是一次学习、一次成长、一次提升，更是一次重新出发。终于，在接下来“安居客”公司的面试中，他连下三城，顺利拿到了公司的offer。

**清零心态，重新出发**

陈嘉闻常说：理想是美好的，现实是残酷的，只要选择是坚定的，那么结果也必须要坦然接受。一分耕耘一分收获，作为公司培训生，平时他积极主动学习，虚心听取别人意见，在工作中尽快融入公司大家庭，入职短短5个月，他就获得单独负责设计一款大型后台系统的任务，目前该系统已经正式上线。作为作为培训生，他坚持每天比正式员工下班更晚。他认为白天的繁忙工作容易迷失方向、进步缓慢，所以夜晚的加班不应该是对白天的补充，而是某种程度上的总结及缩短差距。现在公司同事们早已不把他当作一名培训生。他一直坚信，让优秀成为习惯，与自己“死磕”，不逼自己永远不知道自己的潜力在哪。他认为，作为职场新人，那些过往的荣誉和成绩都得清零，要以“空杯”心态面对新的挑战。所以校园人转变成职场人，心态上的打磨是一门很大的学问。

成功的结果往往不同，但是成功的付出是如此的相同。用陈嘉闻的话说，他能拿到offer和快速融入企业是因为他“永远青春炽热，永远热泪盈眶”。

**别人眼中的他**

在与其同窗四年同学眼中，陈嘉闻是一个幽默而又风趣的人，工作与生活中的他完全是两个风格：他平时乐于帮助他人成功，有很强的影响力；作为科创项目的拍档，在项目开展的一年半中，同学们从他身上学到很多专业知识以及处事经验；高强度的各类工作让他常常忙到深夜，不过也没影响到他学业与工作的平衡。

说起陈嘉闻，学生会主席陈思远感慨道：他对人的最深印象莫过于如何独立去思考，坚持选择适合自己的道路。陈嘉闻工作上强势、遇事沉着、拥有坚决贯彻执行的意志、以及思前想后的周到。作为工作狂人，陈嘉闻时刻能让人感受到他对于工作120%的热情。

校团委书记夏雅敏曾给予陈嘉闻这样的评价：“善于观察总结，拥有思辨的能力，无畏艰险磨难，希望之后作为校友，能继续发挥光和热。”在团委指导老师何杉眼里，陈嘉闻具备很强的执行力，沟通协调能力，责任担当。无论是团市委宣传部“魔盒嘉年华”活动还是百年校庆志愿者工作，他都表现出了海大人应有的风采。

信息学院沈晓晶则认为，陈嘉闻是一名对于自己有较高要求，在科研创新方面有追求的学生。在科创方面，他身为组长，能更宏观看待问题，组织协调好组员；在项目遇到困难时，挺身而出，披荆斩棘。“踏实、思辨、果敢、勇于担当、坚持创新”是老师们形容陈嘉闻的关键辞藻。毕业时节，意气风发，心向未来的他在老师们看来，定会在不久的将来取得更高的成就。

作为上司，事业群产品部经理Tom用了“超预期”三个字来评价陈嘉闻：悟性高，一点就通；韧性强，敢于冲出去，遭遇磨难依然不折不挠，如果按照2.7.1法则进行判定（20%的优秀，70%的满足期望或者说合格，10%的濒临淘汰），陈嘉闻是部门里为数不多的优秀成员，这远远超出了预判。

**践行心得**

# 做一名爱岗敬业的人民教师

# 作者：李强华

党的十八大报告倡导的社会主义核心价值观中，敬业是针对公民职业道德方面的核心要求。敬业是中华传统美德的重要元素。早在《礼记》中就有“敬业乐群”之说，《论语》中也有“敬事而信”、“执事敬”之说。梁启超先生在《敬业与乐业》一文中指出， “敬业”就是“凡做一件事，便忠于一件事，将全副精力集中到这事上头，一点不旁骛。”简单来说，敬业就是用敬畏、敬重的态度对待自己的工作，认真负责、一心一意、精益求精。作为一名大学教师，如何学习、践行社会主义核心价值观，值得我们每一位教师深思。

**一、关爱学生，爱岗敬业**

作为一名教师，关键是要有强烈的事业心和责任感。爱岗敬业、关爱学生是教师职业道德的核心，也是教师践行社会主义核心价值体系的基础，同时也是建设社会主义和谐社会的关键之一。“学高为师，身正为范”。教师是学生的楷模，是学生的榜样。教师在向学生传授知识的同时，还应无微不致地关爱学生，用自己的言行给学生以示范，用自己的人格魅力感染学生，让学生的品德与能力、心理、体魄得到全面健康的发展。这就要求教师自身必须具备较高的职业道德，从而在“传道、授业、解惑”过程中帮助学生形成正确的世界观、价值观和人生观，找准人生奋斗的正确方向。“人类灵魂工程师”这个神圣称号赋予我们的是一种责任和使命。它激励着我们全身心投入到教书育人中去， “以心灵感召心灵，以激情唤起激情，以智慧启迪智慧，以灵魂丰富灵魂”，达到“教育无痕，润物无声”的成效。

**二、不断学习，提升素养**

教育要发展，首先教师自身要发展，“教给学生一杯水，自己要有一桶水”，这桶水还得是一桶鲜活的水，是常流不止的水。随着时代的飞速发展，学生获取知识、信息的渠道逐渐多样化，这也促使教师需要重新定位，不断学习和充电，不断提高自身各方面的素养。作为新时代的教师，只有树立终身学习的理念，不断地丰富自己的知识，拓展自己的能力，才能满足学生对于学习的需求。

**三、勇于创新，奋发进取**

特鲁斯坦雅克说：“如果有人认为世界上有什么比教学这一职业更为崇高，那么他们就是一点也不了解这一行。我们热爱教学，热爱学生，热爱自己所教的学科，我们充满了创造的激情。”学生对知识的好奇心离不开教师的培养，教师的好奇心越强，学生的创造性就越高涨。教师自己需要具有拓展学科的能力、运用现代教学技术的能力、开展教学科研的能力，从而最大限度的激发学生创造潜能，培养学生创新精神。

**四、淡泊名利，志存高远**

作为教师，还要树立高尚的道德情操和精神追求，甘为人梯，乐于奉献，一切为了学生，为了学生的一切，为了一切的学生。我们不能仅仅把教师这一职业当成谋生的需要，还应作为一项事业来追求。教师工作是良心工作，容不得半点虚假和敷衍。只有淡泊名利，才能静心教书；只有志存高远，才会潜心育人。只有心系祖国，着眼长远，活到老学到老，才对得起“教师”这个称呼。

敬业对于教师来说不是一句简单的口号，需要每位教师具有强烈的社会责任感，保持良好的工作态度，做到心无旁骛，专心致志，积极奋进，这样才能在平凡的教师岗位上做出不平凡的事业。

# 为师之道在于言传身教

**作者：凌云**

高校是培育和践行社会主义核心价值观的重要阵地。作为一名能影响众多学生的大学教师，更应该紧紧围绕 “勤朴忠实”的校训，切实把培育和践行社会主义核心价值观融入教育全过程。

2013年，作为上海高校统一选拔的10位教师之一，我赴新疆喀什师范学院开始支教生活。在半年的新疆支教期间，我承担了“环境毒理学”和“普通生物学”两门课程。为期半年的喀什师范学院支教工作中给我最深的体会就是：要将先进的教学理念带入西部。国家正不断加大对新疆教育经费投入，新疆的教育硬件设施已经在不断的提升，与发达地区的教育差距主要表现在教学观念上。目前发达地区广泛使用的多媒体教学、互动式教学、启发式教学在那里应用较少，因此我认为，应该更多地传授给他们先进的教学方式方法，从而提升教师和学生对课程的热情。所以，教学中，在充分备课的基础上，我运用视频教程、案例分析、课堂互动等教学方法，调动学生们的积极性。同时，尽其所能指导当地年轻教师开设相关理论和实验课程，推动课堂教学改革与实践。考虑到民族班与汉族班学习基础不同，我还每周为民族学生进行个别辅导。在新疆支教的工作虽短，但我的始终想法就是要把我校优良的教育方法和师德师风带过去，爱岗敬业，以实际行动完成支教任务。

大学教育中，专业知识的教授其实也是重要的德育过程。一些老师认为专业课教学就是将课本和实践中的知识传授给学生，但却忽略了教师的以身作则和潜移默化对学生的影响。就拿批改作业来说，如果老师对待学生作业随便马虎，草草批改，学生也大多会随便应付了事，而如果教师能认真对待，反复批改，则学生也会对该课程肃然起敬，久而久之也会养成自律、严谨的习惯。此外，作为专业教师，应该积极引导、培养学生良好的兴趣爱好，多与学生沟通交流，主动引导学生开展专业选择，加大专业知识培养力度。水产与生命学院开设的专业具有较强的实践性，学院也在不断开拓实验与实践性课程，创造更多的条件培养学生理论与实践相结合的能力。对于学有余力的同学，建议其申请大学生创新项目或是参与专业教师的研究工作，在实践中提升自己。总之，在我看来，教师应该最先践行社会主义核心价值观，树立爱国，敬业，诚信，友善的表率，从而影响、带动学生。

# 用网络媒体培育和践行社会主义核心价值观

**作者：董玉来**

党的十八大提出，倡导富强、民主、文明、和谐，倡导自由、平等、公正、法治，倡导爱国、敬业、诚信、友善，积极培育和践行社会主义核心价值观。这是对社会主义核心价值观的最新概括，为培育核心价值观奠定了基础。易班作为以高校师生为主要使用对象的大型网络虚拟社区，正日益成为培育、弘扬社会主义核心价值体系和核心价值观的新领域、新载体。近年来，社会科学部以易班为平台，创新教育形式，丰富教育内容，用社会主义核心价值观引领网络文化，引导大学生切实把社会主义核心价值体系的要求转化为自觉行动。

**一、把握网络传播规律，弘扬社会主义核心价值观**

社会科学部在工作中努力把握网络传播规律，用社会主义核心价值观彰显网络文化的正能量。2011年9月始，全体思想政治理论课教师积极入驻易班、新浪微博等网络媒体，通过微博、微信、博客、话题等形式，回应大学生关切，引领网络文化。目前，23名思想政治理论课教师在新浪网、易班等网络媒体撰写微博一万余条、博文两千多篇，在线交互时间两万多小时，博客访问量达十余万人次，三百多条微博被《人民日报》、《新华日报》、《经济参考报》、《南方日报》、《羊城晚报》等五十余家中央和地方平面媒体刊载和引用，被央视新闻、央广新闻、东方卫视上视新闻、新华网和人民网等十余家立体媒体转载转播，弘扬了主旋律，传播了正能量，提升了宣传社会主义核心价值观的有效性。

**二、建设易班“交互平台”，把社会主义核心价值观融入网络课堂教育**

社会科学部每学期在易班上建立50多个思政课网络教学班级，师生之间通过易班微博、博客、站内信、话题讨论等方式平等自由地进行交互。“网上评论员”队伍通过话题讨论、博客、微博等交互形式，用通俗易懂的语言宣传社会主义核心价值观，关注大学生的利益诉求和价值愿望，积极回答他们所关心的各类问题，帮助他们处理好生活、学习、交友等方面的问题。

社会科学部在易班上建立了四门思想政治理论课，把培育和践行社会主义核心价值观融入易班“讨论课堂”全过程。如《原理》课开展关于“真理与价值”标准的易班网络讨论，就抓住了世界观、人生观、价值观这个“总开关”，通过网络互动，引导学生正确地认识自己的人生价值，并教育学生如何才能更好地实现自己的人生价值。

**三、建设易班“特色栏目”，用社会主义核心价值观引领网络文化**

根据四门思想政治理论课的特点，社会科学部在易班上建立了体现课程特点的四个特色栏目：《概论》课为“每月热点”，《原理》课为“集思广议”，《纲要》课为“史海泛舟”，《基础》课为“百味人生”。通过搭建学生便于参与的网络平台和乐于参与的交流渠道，增强了思想政治理论工作的吸引力、感染力。

根据难点热点和国内外大事，每个栏目还开展网络引导和讨论，如《基础》课以“老人倒地该不该扶”等话题开展“道德与法律”讨论，围绕“大学生公德意识培养”开展“身边的不文明行为”摄影比赛等；如《纲要》课围绕“辛亥革命”话题开展“辛亥革命百年回眸”和“辛亥革命百年反思”讨论，帮助学生全面、准确了解辛亥革命的历史和意义。《概论》课则在十八大召开前后紧紧围绕“三个倡导”这一基本内容，开展“核心价值体系教育”话题讨论等活动，教育学生从国家、社会和个人三个层面培育和践行社会主义核心价值观。

高校思想政治理论课教师是大学生健康成长的指导者和引路人，坚持用社会主义核心价值观加强对网络文化的思想引领，无疑具有鲜明的时代意义和现实意义。

# 从教师本职工作谈爱国、敬业、诚信、友善

**作者：李玉峰**

社会主义核心价值观分为三个部分，前两个部分是从国家和社会层面来讲，第三个部分针对个人层面。“爱国、敬业、诚信、友善”，集中体现了社会主义核心价值观在个人层面的基本规范和要求。在此，我结合现实工作谈一下自己的体会。

第一是爱国。“爱国”是核心价值观的核心，是每个公民的义务和责任。我主讲《经济法》课程，讲课过程中会引用一些法律案例。有些学生会认为我们国家有很多不合理的地方，比如说，执法不严、违法成本较低等等。在课堂中，我就会告诉学生，我们国家的确存在一些不合理的地方，但是更应该看到国家和政府越来越重视消除这些不合理现象。这些不合理的地方越来越少，反映的就是一种进步。不要因为我们的国家还不够完美，就去抱怨，而应该为了自己的国家更好而努力，这才是爱国。

第二是敬业。“敬业”是公民的基本职业要求,也是“爱国”在工作生活中的具体体现。我从事专业教学工作已经11年，我热爱我的专业、热爱我的教学、科研，这是我对敬业的理解。上好一门课不是简单地把知识点输入给学生更要培养学生的学习兴趣。有些学生通过学习《经济法》这门课程，对法律产生了浓厚兴趣，进而考取了法律硕士，我觉得他找到了学习的兴趣，这比强制他去学一些东西更重要。

第三是诚信。“诚信”是个人的立身之本和必备的道德品格。诚信要从小事做起，守时守信。现在有一种不好的现象，比如组织开展一项活动，预计9点开始，组织方会通知8点三刻开始，下一级再通知8点半开始，为什么这样，就是因为有少部分人不守时从而影响全局工作。守时是诚信的一个小小的要求，不守时，何来守信呢？

第四是友善。“友善”是中华民族的传统美德之一。不仅仅是老师与同学要友善，同学之间、同事之间友善，而是对所有人都应该友善。有一位我认识的老教授，六十多岁，每天骑自行车上班，每次过马路都是推行。有一次走到十字路口一半的时候，绿灯变为红灯，这时对面的车辆就一个劲地按喇叭，显得很不友善。为什么这样？我觉得，这说明我们的内心很浮躁。其实，只要我们在日常生活中，倡导并保留一份友善之情，发扬友善互助的精神，人间就会多些真情，社会才能更加和谐。

# 实践性人才培养和社会主义核心价值观培育

**作者：戴小杰**

党的十八大报告提出，要大力加强社会主义核心价值体系建设，“倡导富强、民主、文明、和谐，倡导自由、平等、公正、法治，倡导爱国、敬业、诚信、友善，积极培育和践行社会主义核心价值观”。党中央提出的核心价值观要求我们在平时的教育教学工作中加以贯彻实施。结合实际教学工作体会，我认为，“爱国、敬业、诚信、友善”的价值观培育重在平时的实践课程教育。以下谈两点体会。

**一、在远洋渔业的实践中培养爱国、敬业、诚信、友善精神**

我校是国家培养远洋渔业高级人才的重要基地，目前我国远洋渔业处于快速发展期，各级部门和企业对于这类“特殊人才”需求大，包括国有、民营和股份制远洋企业迫切需要有实践性经验的人才，而学校培养的人才理论知识多，但是解决实际问题的能力与企业要求还有一定的差距。他们对于“敬业”等价值观还没有切实体会。

学校可以创造更多的机会让学生走出校园，在大海中锻炼，这是海洋科学学院涉“渔”教师的重要课题。学院注重涉“渔”本科生的实践能力培养，通过国家科学观察员计划以及远洋渔业学院的实践锻炼计划，在第四年级(第7-8学期) 派遣本科生到远洋渔业基地或渔船见习，在见习前严格培训，见习中加强管理，见习后注重检查，确保见习效果。这种见习或锻炼的过程也发扬了我校“勤朴忠实”的校训精神，经过锻炼的同学普遍反映收获很大，开阔了眼界，理论知识得到应用。在出海中，尽管有些学生遇到困难会退缩，但经过指导教师细致的思想工作，他们都能克服困难，度过心理难关，圆满完成锻炼任务。

**二、 培养社会主义核心价值观要与关心学生就业紧密结合**

涉海、涉渔专业一部分学生毕业后将继续从事相关工作，为此，学院将实习与就业工作紧密结合起来，先后联系了中水股份有限公司、中国水产流通与加工协会、中国远洋渔业协会以及远洋渔业企业来学校洽谈，把有关企业和管理部门请进学院，让学生和企业直接见面，很多学生获得了就业机会。通过与企业的接触，同学们体会到了“敬业”和“诚信”等价值观是企业很看重的素质，这对于学生未来发展极其重要。

就业工作是人才培养的关键环节，积极为学生推荐就业岗位，是我们教师的主要职责。在这个过程中，师生的社会主义核心价值观也能得到潜移默化的培育。

# 以德为先、服务育人

**作者：李元莉**

**一 、以德为先，中国人的文化信仰**

5月20日，国务院新闻办公室原主任、人民大学新闻学院院长赵启正和中国外交学院原院长、外交部原发言人吴建民做客海韵讲座，为我校师生带来了一场精彩的讲座，赵启正老师开篇就讲了一个故事：一个外国人问中国人：“我们信仰上帝，你们中国人信仰什么？”中国人答曰：“我们没有信仰”；外国人接着又说：“我们信仰上帝，所以当我们做坏事的时候上帝就在看着我们，让我们不敢做坏事，那你们中国人没有信仰，岂不是没人看着你们，可以随便做坏事了？那样多可怕！”赵老师说，其实，我们中国人不是没有信仰，我们的信仰区别于外国的宗教信仰，我们的是文化信仰。中国五千年历史传承，尊师重道、遵纪守法、乐于助人等等这些优秀的社会公德都是我们的文化信仰，我们的文化信仰讲究的是“诸神论”，就是说我们的父母兄弟、亲戚朋友、同事学生等周围的人都是我们的“神”，都对我们可以起到监督和约束作用。听了赵老师的这段话我感触很深，其实赵老师所说的文化信仰，正与我们今天所讨论的社会主义核心价值观有异曲同工之妙。

24字社会主义核心价值观分为3个层次，国家层面、社会层面以及个人层面，今天我主要谈论个人层面的几个问题。讲到人，我觉得就像每个人都有优缺点一样，人也都有善恶两面，最主要的是如何抑制自己“恶”的一面，而将“善”的一面发扬光大，这就要求我们给自己带上一个道德的“紧箍咒”。各行各业都有自己的道德标准，医生有医德、教师有师德，我们图书馆馆员也有师德。

点滴小事显师德。在图书馆，阅览室和自习室等服务窗口的工作人员都要求穿上“静音鞋”，就是没有声音或者声音很小的鞋。其他馆员尤其是女馆员，都会自觉地买上一双软底鞋放在办公室。如果去到阅览室或自习室，大家就会自觉换上软底鞋，以免打扰到读者。这虽是一件很小的事情，但是我觉得聚沙成塔。如果我们每个馆员都能严格要求自己，对于学生来说就是一个非常好的耳濡目染的过程。我相信我们的示范行为会对学生产生一个很好的潜移默化作用。

**二、服务育人，培育和践习社会主义核心价值观**

**1、急人所急，爱岗敬业**

我们平时给教师做定题服务，就是帮他们的课题查找文献资料，美国和日本的一份联合调研报告曾指出，科研人员用于文献检索的时间多数超过60%，这是一个相当费时费力的工作，况且图书馆馆员做这项工作还是为他人做嫁衣。如何看待这项工作？这要求我们必须有良好的心态，要更多地觉得这是自己工作分内的事。正所谓：予人玫瑰，手有余香。说大了，这就是敬业精神，就是对社会主义核心价值观的践行，但其实这就是很普通的急人所急，助人为乐，也是我们每一个中国人身上都有的闪光点。

**2、努力引导，精心准备温润土壤**

在图书馆的工作中有项面向新生的培训工作。新生报到需要给他们正确的引导。一般都会给他们讲解各种各样的图书馆条例和规范。但转而一想，我们应该是对新生进行引导，让他们向往图书馆，喜欢图书馆，把图书馆当作文化圣殿，而不是用种种规范在新生面前竖起一座座砖墙。为此，我们改进了新生培训内容和方式，加入了大量精美图片，用幽默的话语去吸引他们，用先进典型激励他们。我们给同学们展示过一张哈佛大学图书馆凌晨3点的照片，自习室座无虚席，每个桌子上都开着一个小台灯，大家都在伏案学习，从而引导他们对于“勤学”的反思。通过多种手段引导学生爱上图书馆，从而多进图书馆，引导他们进入一个好的文化氛围，之后才有可能从中汲取更多的养分，具有更好的才德。

**3、从严要求，扎根诚信**

讲到诚信，现在很多学生都是在百度上查资料，这样的检索方式既无法获得权威的专业资料，所获得的资料更是非常有限。于是，我们开展了毕业论文检索培训活动，将大量的专业数据库介绍给他们，告知其获取资料的方法，使学生依据这些方法可以获取到专业而且极其丰富的资料。同时我们也提醒学生，学校有论文相似性检测工具，对所有的毕业论文都要抽查，如此一来，既让其掌握了完成论文的方法和资料，又使其感到到道德的约束。这就是我们培育学生勤学、严谨、正气等社会主义核心价值观应做的努力。

德为立身之本，《世说新语·笺疏》有云：小胜靠智，大胜靠德，就是说一个人的成功固然要靠聪明才智，但更重要、更根本的是靠优秀的品德。我们每个人的作用都是很渺小的，因为我们只能约束自己；但我们每个人的作用又是非常广大的，我们可以影响到身边的很多人，尤其是作为老师，我们可以影响很大的一个学生群体，所以，世界很大、必须从我做起，正所谓：“不积跬步，无以至千里”。

# 品八字真言 倡核心价值

**作者：马百亮**

社会主义核心价值观24字：“富强、民主、文明、和谐；自由、平等、公正、法治；爱国、敬业、诚信、友善”，高度凝练而概括，既反映了当代社会共同的价值追求，又承接了中华优秀传统文化。由个人及于社会，由社会及于国家，既有层次感，又有一致性，是一个有机的三位一体。爱国、敬业、诚信、友善乃基础设施，富强、民主、文明、和谐、自由、平等、公正、法治乃上层建筑，没有牢固的基础，上层建筑无异于沙上建塔，这一点和古圣先贤“修齐治平”的人生理想和政治哲学相耦合。 一切始于个人，最后又归结于个人。如果每一个人能够做到爱国、敬业、诚信、友善，国家焉能不富强、民主，社会焉能不文明、和谐、公正、法治，公民焉能不自由、平等。从这个意义上讲，前面十六字乃旨归，最后八个字乃路径，做好后者，则前者顺理成章，水到渠成。特结合教师之本职工作，谈一下对爱国、敬业、诚信和友善的个人感想。

培育和践行社会主义核心价值观，重在实践，重在行动，历来知易行难，要想做到知行合一，更属不易。因此，要从点滴做起，从个人做起，要像佛家修行一样，贯穿于日常起居，而不应流于口号，流于形式。不同职业，不同岗位，每一个人都有践行核心价值观的舞台，农民的舞台在农田，工人的舞台在车间，教师的舞台在讲台，而这个舞台又不仅限于工作中，更大的舞台在八小时之外，而这是我们共同的舞台，这个舞台更加宽广，也更加重要。

这是一个物质主义甚嚣尘上的年代，也是一个国家竞争最为激烈的时代。国家之间的竞争，成败不在过去，甚至不在今日，而在于未来。梁启超有言，“少年智则国智，少年富则国富，少年强则国强，少年独立则国独立，少年自由则国自由，少年进步则国进步，少年胜于欧洲则国胜于欧洲，少年雄于地球则国雄于地球。”学校作为专职育人之所，应该向年青一代灌输这样的精神。教师责无旁贷，应该在平时的一言一行中，培养学生对祖国的归属感、认同感和自豪感。

海大百年，历尽沧桑，“勤朴忠实”校训乃海大之魂，支撑着海大从颠沛流离的动荡岁月，到今日岿然屹立于东海之滨。一个“忠”字，包括了对国家的热爱，也包括了对学校、对教育事业的忠诚。一个“勤”字，则体现了兢兢业业，勤勤恳恳的敬业精神。作为老师，在传道授业解惑的同时，要真切关心学生的发展，这包括两个层面的内容，一个是全面发展，一个是终身发展。前者重在培养德智体美劳均衡发展的人，后者则要着眼于学生学习能力、国际视野和批判思维的养成。

诚信者，诚实守信之谓也，和我海大校训之“朴”“实”二字相合。欲诚实于他人，必先诚实于自我，这就是“真诚”之最高境界。要想真，就不能假，要想不假，就不能装，即不做作，不表演，不扭捏。于己真，才能豁达；于人诚，才能洒脱。诚信之名，得之难而失之易。然诚信之目的不是为诚信之名，而应该是一种生活方式，只有这样才不会为名所累，而人品自来。我校新辟“无人售货站”，乃是倡导诚信的一种有效尝试。古人云“君子慎独”，此之谓也。

中国文化重和谐。友人者人皆友之，善人者人皆善之。事有因果，与人为善，乃种善因，人善待我，乃是善果。人际友善，谓之和谐，友善自然，谓之环保。一滴水，一粒米，一张纸，体现的是一种最深刻的终极关怀。古人之“敬惜字纸”，今倡之“光盘行动”，殊途而同归。

# 在青年中培育和践行社会主义核心价值观的思考

**作者：夏雅敏**

不久前，我们将社会责任感分解为国家忠诚意识、公共事务参与意识、社会问题关注意识、公共危机担当意识、志愿服务意识和社会关怀精神。并以此为主题，以问卷调查的形式，对上海交通大学、华东理工大学、上海大学、上海对外贸易大学、上海中医药大学、上海海事大学、上海海洋大学、上海电机学院、上海杉达学院等9所高校进行调研。调研结果显示，青年具有如下价值取向特征：

爱国家，但也重个人。他们具有强烈的国家观念，真心希望祖国综合国力与国际地位的提高。同时，大多数人并不讳言对个人利益的关注。他们在崇尚“理想”的同时更加关注“现实”，少了高谈主义，多了关注身边的实际问题；少了从众的思想认识，多了在具体问题的分析中表达自己的观点；少了泛化的政治热情，多了对国家事务、社会事务知情权、参与权的直接要求。大部分学生在崇尚“奉献”的同时更加强调“个人价值”，但落实到个人选择，他们更多投身经济发达地区和优势行业作为跻身“成功”的捷径。

严于社会评价、宽于自我评价。数据表明大学生在责任评价上严于社会评价、宽于自我评价，在社会责任意识方面自我感觉良好，不能客观正确地认识自身，社会角色定位模糊。在学生、青年和公民的角色选择上，忽视个人在社会生活、国家生活中应承担的责任。

公共参与意愿强，但也崇尚利己自由。志愿服务、帮助弱势群体，体现出当代大学生具有参与公共事务的强烈愿望。但当面临处理与他人的矛盾时奉献意识明显减弱。一些牺牲较小且不损自身利益的助人行为：如让座、义务劳动、捐款捐物等会有较高的行动指数。对一些付出、牺牲较大或会对自己产生利益风险的行为：如献血、捐献器官、扶助摔倒的老人等，其行动指数就大为下降。外部条件是否合适、会否损害自身利益、有否利益互惠成为大学生履行社会责任的重要衡量因素。

当代青年，作为共和国的“第六代”青年，他们具有“物质主义”和“非物质主义”价值取向的交织。工业化国家所产生的经济力量让他们习惯于用物质作为价值目标，但同时他们对归属、自我尊重和个体自我实现的需要变得日益重要。他们有着旺盛的求知欲，但同时也反感灌输填鸭教育；他们崇尚个性自由，对行政命令、自上而下的动员方式有着天然的反感和叛逆。

赢得青年的价值认同，在工作理念上有其显性基因和隐性基因。“显性基因”就是用“高大上”的活动去感染他、影响他、打动他，“隐性基因”则是与目标受众的“情感共振”。基于“以学生为中心”的工作理念，我们在核心价值观引领的工作实践中努力做到：服务引导，体验教育，润物无声，情感共振。

现在团青关系不是必然关系，而是选择关系。要让青年选择共青团，就要想其所想、急其所急，着力解决大学生的实际问题。我校首先在就业服务上迈前一步，一方面尽力为大学生提供实习、实践机会，一方面为更多的学生做好就业技能服务。抓住青年成长需求和认同取向，将青年马克思主义者培养工程融入领导力培养课程体系，将青马工程打造成学校高质量的培训项目之一。

通过创新动员方式、丰富活动内容、整合社会资源、创新工作模式等途径，我们逐步摸索形成了志愿者工作和社会实践工作品牌化运作、社会化运作、项目化运作等模式。通过世博、世游赛、西部计划和社会实践等品牌项目，引导青年体验国家软实力，感受国家层面的“富强、民主、文明、和谐”价值观理念，正确认识处理国家、社会和个人的关系。

在体验教育中，我们不仅注重项目的设计、开展、学生参与的过程，更加注重体验后的交流和教育。因为，通过情景回放、同伴交流、观点碰撞能开阔学生的思路、加深对实践的感悟和理解。在心理学中费尔伯格的道德量表理论，即通过道德两难的情景模拟研讨，根据学生对道德两难案例的观点和行为选择来测定学生的道德水平。探索和研发价值观的两难案例是我们的研究目标。

基于学生对说教的反感，我们在价值观教育中注重隐形教育，让价值观融入“润物细无声”。学校开发了“校园管理我参与”项目平台，拿出一些学校事务，如场地管理、团队激励、经费管理、行为规范项目，让学生参与设计、制定政策。因为政策也有他的文化意蕴和价值导向，通过让学生思考为什么？怎么做？通过参与管理，让学生在“自我教育、自我管理、自我服务”中感受社会层面的“自由、平等、公正、法治”价值观理念，从而加强对学校政策的价值认同和行为遵守。

文化研究者认为：公众并不直接认识偶像(明星)本人，他们接受的只是通过媒体传播的各种关于偶像的表征。在宣传策略上注重情感共振。如我们最近在做的“他们——我们身边的公益榜样”项目宣传中，遵循“跳一跳，能达到；不完美，很真实”的理念，将学生榜样宣传的有血有肉，贴近生活，贴近青年，通过情感共振，增强学生的参与度和认同度。

# 践行核心价值观，彰显青年风采

**作者：周恩全**

青年是国家希望之所在，责任之所在。青年人的价值观就是未来国家的价值观，树立正确的核心价值观是我们这一代青年人的当务之急，更是使命所在。

我校青年学生，以活动形式为平台，通过丰富的校园生活，在实践中践行社会主义核心价值观：

**坚定思想政治，树立正确价值观**

通过思政课将大学生的思想道德和文明修养教育与他们日常的行为养成、管理结合，促进大学生自我教育、积极参与，提高自身思想政治素质。同时学生党支部组织党员和学生开展爱党、爱国、爱社会主义的社会实践活动。通过悼念革命烈士，缅怀先烈的丰功伟绩，接受革命传统教育，感受新中国成立以来，特别是改革开放30年所带来的社会主义建设取得的伟大成就。通过了解历史，更好的坚定大学生的思想政治素养。

**以先进事迹带动人、以榜样力量激励人**

学生会自发组织、策划并召开全校学生骨干大会，通过全体学生骨干参与的方式，表彰优秀学生骨干，助推学校学风建设，引领校园学习风尚。借助纪念五四运动95周年契机，学生会配合校团委，学生自主思考、自主策划，举行了“奋斗的青春最美丽”纪念五四表彰活动，通过榜样故事分享，更好的引导广大青年学生树立社会主义价值观。

**依托志愿服务，投入社会实践**

通过院级团组织和社团，组织学生干部开展培养和树立社会主义核心价值观的主题社会志愿实践活动。像:学雷锋活动、参加义务献血，环保宣传活动等。通过这些活动，把对大学生思想政治教育和学习实践社会主义核心价值观的活动结合起来，与创建精神文明与和谐校园活动结合起来。同时积极开展大学生暑期社会实践活动。利用假期，根据自身条件，有目的的进行社会实践活动。尽可能多的接触社会，了解社会和认识社会，以利于我们正确价值观的形成。

社会主义核心价值体系的提出有深厚的时代背景，一个富强的国家除了在军事、经济等方面需要崛起，更渴求公民道德的崛起，我们高校学生群体作为今后社会建设发展的中坚力量，更应该注重加强思想道德建设。只有每个学生干部以身作则，切实起到了模范带头作用，才有可能将正能量传播给身边更多的同学。路漫漫其修远兮，吾将上下而求索！只有把个人追求和价值观融入我们党领导的改革开放的伟大事业中去，才能在人生道路上拥有发展进步的广阔空间，才能实现人生的最大价值。

# 在教书育人中培养核心价值观

**作者：霍海波**

党的十八大和十八届三中全会指出，富强、民主、文明、和谐、自由、平等、公正、法治、爱国、敬业、诚信、友善二十四个字囊括了社会主义核心价值观的基本内容。作为负有教书育人重任的教师，则应是培育和践行社会主义核心价值观的主体。因此，在教育教学工作中，必须将培育和践行社会主义核心价值观贯穿其中。

首先，本人在教学工作中，坚持育人为本、德育为先，在青年学生正处于价值观即将成型这样一个非常重要的时期，通过言传身教，为其树立一个鲜活的思想楷模。把立德树人摆在最重要的位置，坚决反对“重教书，轻教育”、“重智轻德”的错误倾向。自己爱岗敬业，有强烈的责任感和使命感，在教学过程中，始终保持对教学的高度热情，不抱怨，不牢骚，按时高质量地完成各项教学任务；热爱学生，教学过程中善于引导同学培养正确的学习态度和思维方法，在培养学生学习能力的同时，通过认真备课、仔细批改作业，在教学、毕业设计等环节与同学们良好互动等方式，潜移默化，使学生养成积极乐观、刻苦认真的学习习惯。

对参加大学生创新项目的学生，在培养和提高学生创新能力的同时，更注重其个人素质的提升。引导其在遇到困难时不要轻言放弃，要开动脑筋，先找到问题所在，是思路问题，还是技术问题；是软件问题，还是硬件问题；是客观存在的问题，还是主观造成的问题；再针对性地寻找解决办法，通过一步步地努力，困难最终总会得到解决。参与这些活动的学生不仅拓宽了视野，获得了理论联系实际和解决实际问题的能力，更重要的是形成了不畏难，不怕事的精神。

其次，本人工作中不浮躁，不跟风，按学校、学院规章规范，认真完成自己的本职工作。针对所处基层教学工作量大的特点，努力协调好教学和科研之间的关系，合理安排时间，紧跟国际前沿，发现新的科研突破口和创新点，不断提高科研水平。在生活中踏实做事，诚实做人，与同事和睦相处，互帮互助，齐心协力，共同进步。

作为一名高等教育教师，我要身体力行，自觉践行社会主义核心价值观，既要做学问之师，更要做品行之师。自觉增强教书育人的荣誉感和责任感，学为人师、行为世范，做学生健康成长的指导者和引路人。