遼寧科技大學報

中共辽宁科技大学委员会主办　辽宁科技大学新闻中心出版

2023年3月15日　星期三　第284期（总563期）

国内统一刊号 CN21-0825/ (G)

辽宁科技大学新闻网网址：www.ustl.edu.cn/news　辽宁科技大学树人网网址：www.ustl.edu.cn/srw

中共辽宁科技大学三届九次全委（扩大）会暨2023年度工作会议召开

本报讯（党政办公室 供稿）3月9日，中共辽宁科技大学三届九次全委（扩大）会暨2023年度工作会议在学校礼堂召开。校领导、党委委员、纪委委员、副处级以上领导干部、各民主党派及统战团体负责人、市级以上人大代表、政协委员、教代会执委会成员参加会议。会议由校党委副书记孙晓华主持。

会上，校党委书记李平代表常委会向全委会作工作报告并作总结讲话，党委副书记、校长张志强对《辽宁科技大学进一步加强内涵建设 服务辽宁全面振兴新突破三年行动方案（2023—2025）》（以下简称《三年行动方案》）编制情况进行说明并部署学校2023年工作。

李平在工作报告中指出，2022年，面对严峻复杂疫情防控形势和学校事业发展新任务新要求，常委会总揽全局、协调各方，团结带领全校广大干部师生，以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，深入学习贯彻党的二十大精神，认真贯彻落实党中央决策部署和省委工作要求，全面贯彻党的教育方针，聚焦立德树人根本任务，高效统筹疫情防控和学校事业发展，统筹发展和安全，沉着应对各类挑战、攻坚克难化解风险，学校整体工作稳中向好，疫情防控稳健扎实，全面从严治党向纵深推进，学校改革发展迈出坚实步伐。

李平指出，一年来，常委会坚持围绕中心、统筹全局，以团结奋进、真抓实干作风推进学校事业发展。他强调，在看到成绩的同时，常委会也清醒认识到，工作中还存在不足、学校发展还面临诸多挑战，需要进一步提高政治站位，进一步提质立德树人的举措，进一步提升善于斗争的能力，进一步提速改革创新的步伐，进一步提紧从严治党的发条，既要打基础、利长远、补短板，又要谋发展、求突破、做贡献，大干三年、奋斗三年，奋力推进学校事业发展迈上新台阶，全力以赴服务辽宁全面振兴取得新突破。

会前，学校各党委委员、党务及相关部门负责人围绕《党委常委会2022年工作报告》及《三年行动方案》进行了集体讨论。与会党委委员一致表决通过了《党委常委会2022年工作报告》及《三年行动方案》。

张志强强调，2023年是全面贯彻落实党的二十大精神的开局之年，是实施“十四五”事业发展规划承上启下的关键一年，也是服务辽宁全面振兴新突破三年行动的首战之年。做好今年的工作，责任重大、意义重大。张志强在部署学校2023年工作时，确定了四项重点工作。一是全面加强党的建设，持续夯实学校高质量发展政治保障。持续深化党的二十大精神学习宣传贯彻、加强党对学校工作的全面领导、做好宣传思想文化工作、加强基层组织和干部队伍建设、着力构建思想政治工作新生态、持之以恒推进全面从严治党。二是全面深化教学改革，着力提高人才培养质量。持续深化本科教育教学改革、继续深化研究生教育改革创新、持续提升国际化办学质量、提升本科招生就业工作质量、全面推进继续教育改革。三是加强内涵式建设，持续增强学校服务振兴发展能力。深入实施服务辽宁振兴新突破三年行动、提升学科核心竞争力、加强有组织科研能力水平、进一步服务区域经济社会发展、持续强化高层次人才队伍建设。四是坚持深化改革，推进学校内部治理提质增效。大力推进依法治校工作、不断提高基础保障和服务水平、大力推进数字校园建设、扎实推进民生改善。

李平在总结讲话中指出，要充分认识辽宁实施三年行动的重大意义，切实增强服务辽宁全面振兴新突破的使命感责任感。一要充分认识到实施三年行动是政治任务，必须践行使命、诠释忠诚。要牢记习近平总书记嘱托，落实省委决策部署，把服务辽宁全面振兴新突破作为当前最大、最紧迫的政治任务，（下转二版）

辽宁省大中小学思政课一体化建设工作联盟（鞍山市）成立大会暨选派中小学思政课教师到辽科大访学启动仪式举行

本报讯（马克思主义学院 供稿）3月10日，辽宁省大中小学思政课一体化建设工作联盟（鞍山市）成立大会暨选派中小学思政课教师到辽科大访学启动仪式在辽宁科技大学图书馆报告厅举办。辽宁省委教育工委专职委员张秀丽出席会议并讲话，校党委书记李平出席会议并致辞，鞍山市委常委、市委宣传部部长、市委教育工委书记郭志强出席会议。会议由校党委副书记孙晓华主持。

摄影 金会刚

李平在欢迎辞中说，辽宁科技大学将以选派中小学思政课教师到辽科大访学启动仪式为契机，深化思政课教学改革，开展大中小学思政课一体化联盟建设和教育教学研究与实践，切实增强思政课的针对性、有效性，更好地用党的创新理论铸魂育人。

张秀丽在讲话中指出，省委教育工委、省教育厅一直对此项工作高度重视，去年，我们相继印发《辽宁省进一步推进大中小学思政课一体化建设的若干举措》《辽宁省推进大中小幼德育一体化建设的若干举措》《辽宁“六地”红色文化资源融入思政课教学的实施方案》，打造“1+3+15”大中小思政课一体化工作格局，即1个教育部大中小学思政课一体化共同体、3个省级大中小思政课一体化共同体（示范）、15个大中小思政课一体化建设工作联盟，打造辽宁特色思政课，积极推动辽宁“六地”红色文化融入大中小思想政治教育一体化建设，重点在“大思政课”建设、思政课教学改革、实践育人等方面进行积极探索，取得显著成效。辽宁科技大学、鞍山市教育局、鞍山师范学院在全省率先实质性启动了一体化联盟工作，在全省作出表率。其他各工作联盟要相继行动起来，发挥联盟作用，辐射带动全省大中小学校全员参与。抓住重要环节，构建“大思政课”育人格局。按照中央教育工作领导小组刚刚印发的《关于在高等学校实施“时代新人铸魂工程”的方案》要求，发掘本地教育资源优势，按照循序渐进、螺旋上升的原则，把握关键主线，立足学校、学段、学生实际，把握学生特点，贴近学生需求，科学设计教学内容，切实提高育人成效，以习近平新时代中国特色社会主义思想铸魂育人。

会上，鞍山市委教育工委副书记、市教育局党组书记、局长李咏梅在讲话中表示，以鞍山市教育局、辽宁科技大学、鞍山师范学院为全市大中小学思政课一体化建设工作联盟总牵头单位和学校。结合鞍山实际，以鞍山现有行政区为依托，组成8个一体化建设分联盟，38个试点学校，用2至3年的时间，通过实施教学教研一体化、课程教学一体化、学科协同一体化、社会实践一体化等举措，积累工作联盟建设有益经验，形成工作联盟建设有效机制，取得试点学校初步成果，为全省推进大中小学思政课一体化建设工作联盟发展贡献鞍山力量。

与会领导共同启动选派中小学思政课教师到辽科大访学仪式，并为联盟选派的中小学思政课教师颁发了访问学者证书。鞍山市铁西区教育局局长张颖代表访学教师发言。她表示，一定要珍惜到辽科大的访学机会，不断提高铁西区思政教师队伍整体素质。学校马克思主义学院院长杨洪泽代表指导教师表态，将“倾所能、尽所学、竭所有”，为访问学者思政课教学上助阵、助力、助学、助研，与访问学者在大中小学思政课一体化建设道路上，同伴、同计、同心、同向、同轨、同行。

学校举办2023年学雷锋活动启动仪式

本报讯（记者 李佳宣）3月3日，辽宁科技大学“把雷锋精神代代传承下去”2023年学雷锋活动启动仪式在礼堂隆重举行。中华全国总工会副主席、“当代雷锋”郭明义，校党委书记李平，校党委副书记、校长张志强出席仪式，校关工委老同志代表、相关职能部门负责人、全体辅导员、学院班导师及学生代表等近千人参加活动。校党委副书记孙晓华主持仪式。

张志强传达了习近平总书记对深入开展学雷锋活动的重要指示精神；校党委常委、宣传部部长张佳亮宣读了《辽宁科技大学2023年学雷锋工作方案》（以下简称《工作方案》）；化学工程学院教师曲文泉、外国语学院教师王彦飞作为教师岗位学雷锋代表，分享了各自践行雷锋精神的故事和感想；校新时代大学生理论宣讲团成员代康康、青年志愿者代表刘小雯共同作了题为《今天我们这样学雷锋》的志愿服务故事分享。

在全体成员声声庄严的宣誓后，郭明义为学校第四届“郭明义班”授旗，同时，他对辽科大学子们提出谆谆寄语：“同学们在日常学习生活中，要从身边做起，从小事做起，不断循着雷锋的足迹，为祖国和人民奉献自己的青春和力量。”

李平在讲话中对学校60年来学雷锋活动给予高度肯定，并就学校弘扬雷锋精神，持续深化拓展学雷锋活动提出五点要求。一要提高政治站位，充分认识新时代学习弘扬雷锋精神的重大意义。辽科大具有学习雷锋的优良传统，雷锋精神已经成为学校“钢铁是这样炼成的”育人体系的重要组成部分，要把雷锋精神代代传承下去，激励一代代辽科大人学习钢铁战士、争做时代新人。二要加强研究阐释，深刻把握雷锋精神的时代内涵。要设计雷锋精品课程，把弘扬雷锋精神与加强和改进思想政治教育工作结合起来，用雷锋精神引领全校师生坚定理想信念，铸就精神支柱，树立鲜明道德标尺，培育社会文明新风。三要做好分类指导，深化拓展学雷锋活动的形式载体。各单位要结合工作实际，积极组织教职员工立足岗位学雷锋，教育引导青年学生参加志愿服务组织学雷锋，有机融入辽宁“雷锋精神发祥地”红色资源，及时总结学雷锋实践活动的先进经验，推动学雷锋活动不断拓展内容、创新形式、丰富载体，让学雷锋活动融入日常、化作经常、常做常新。四要突出典型示范，深化崇德向善校本文化建设。要大力宣传学雷锋师生典型的先进事迹，让师生切实感受到榜样就在身边，策划推出具有本校特色的学雷锋主题文艺作品，讲好新时代辽科大学雷锋故事。五要加强组织领导，推动学雷锋活动常态化开展。要加强学雷锋主题场馆建设，为校内师生及各界群众学习参观提供更好的服务；要按照《工作方案》要求，加强组织领导，突出顶层设计，细化工作举措，认真组织实施；要积极组建师生学雷锋志愿服务团队，为活动做好经费场地支持保障，推动本单位学雷锋实践活动常态化、制度化建设取得明显成效。

摄影 大通社记者 王敬涵

李平最后说，雷锋精神是永恒的，它为中华民族的伟大复兴凝聚起强大的精神动力和丰厚的道德滋养。我们要知雷锋、爱雷锋、学雷锋、做雷锋，将雷锋精神在弘文励教的岗位上、在追求理想的拼搏中付诸实践，努力开创学校精神文明建设新局面，为深入贯彻落实党的二十大精神，推进学校高质量发展，服务辽宁全面振兴新突破三年行动，落实学校“十四五”发展规划凝聚奋斗力量。

辽宁省委教育工委专职委员张秀丽一行到学校走访调研

本报讯（马克思主义学院 供稿）3月10日，辽宁省委教育工委专职委员张秀丽一行到学校调研指导工作。校党委书记李平、校长张志强、校党委副书记孙晓华陪同调研。

张秀丽一行实地考察了学校大学生心理健康中心、校园网络通讯站（易班工作站）、就业指导中心、创新创业学院实训基地和“一站式”学生社区。走访中，张秀丽对辽宁科技大学的有关工作给予充分肯定。她指出，学校大力加强马克思主义学院建设，配齐配强思政课教师，不断提高教师教学水平，打造思政精品课程，这是以实际行动贯彻落实中央和省委关于加强思政课建设的具体举措。学校高度重视宣传思想工作，意识形态工作责任制落实到位。学校加大投入，建设大学生心理健康中心、校园网络通讯站、创新创业实训基地、学生就业大厅和“一站式”学生社区，这都是以学生为中心办学思想的具体体现，要继续坚持。张秀丽还与参加就业招聘会的学生亲切交谈，鼓励他们合理制定择业目标，用自己所学为国家经济社会发展做出贡献。

在调研汇报会上，孙晓华汇报了学校的有关工作，总结了学校近年来的办学成果。张秀丽强调，辽宁科技大学是一所行业特色鲜明的老牌院校，多年来为冶金行业建设和辽宁经济社会发展做出了积极贡献。学校要主动融入辽宁全面振兴新突破三年行动，加强党的建设，以党建引领学校全面发展；要坚持以学生为中心的办学思想，发扬学校特色，努力培养注重应用和实践的高级专门人才；要加强创新创业教育和大学生就业工作，大力提升就业质量；要持续做好宣传思想工作，发挥网络思政优势，教育引导学生听党话、跟党走，主动融入民族复兴大业。相信辽宁科技大学会在新时代的“辽沈战役”中展现新的担当作为。

省委教育工委、省教育厅相关部门负责同志和学校相关部门负责同志参加调研。

学校召开党委理论学习中心组学习（扩大）会

本报讯（记者 吕轶卓）3月14日，学校党委理论学习中心组学习（扩大）会在校部220会议室召开。校领导，校党委委员、纪委委员，各院级党组织书记、纪委书记（纪检委员）参加学习。校党委书记李平主持会议并作总结发言。

会上，李平领学了习近平总书记在第二十届中央纪委第二次全体会议上的讲话；校党委副书记、校长张志强领学了李希同志在第二十届中央纪委第二次全体会议上的报告。校纪委副书记金福尧领学了辽宁省第十三届纪律检查委员会第三次全体会议精神；校党委委员、土木工程学院党委书记周晓平，校纪委委员、后勤与基建管理处处长顾海川结合学习体会，分别作了交流发言。

校党委常委、纪委书记、监察专员宋明凯在中心发言中指出，习近平总书记在第二十届中央纪委第二次全体会议上的讲话高屋建瓴、思想深邃、内涵丰富、论述精辟，展现出坚定的信仰信念、鲜明人民立场、顽强意志品质、强烈历史担当，具有很强的政治性、指导性、针对性，是深入推进全面从严治党的根本遵循，为新时代新征程全面从严治党工作高质量发展提供了根本指引。宋明凯强调，学校纪委要以强有力的政治监督，保障党的二十大决策部署在学校落实见效；要发挥纪检监察专责作用，助力学校中心工作高质量发展；要坚持严的基调强化正风肃纪，持续巩固中央八项规定堤坝；要一体推进不敢腐、不能腐、不想腐，坚决打赢反腐败斗争攻坚战持久战；要从严从实加强纪检监察队伍自身建设，锻造忠诚干净担当的铁军队伍。

（下转二版）

校党委书记李平、校长张志强为大学生上“开学第一堂思政课”

本报讯（马克思主义学院 供稿）3月8日，校党委书记李平，校党委副书记、校长张志强分别在图书馆报告厅、博学楼C304教室，为近400名学生党员代表、学生骨干，以及2022级卓冶金和光电两个专业的学生讲授了精彩的思想政治理论课。

李平从“牢牢把握新时代新征程党的使命任务，大力推进中国式现代化”“深刻领悟‘两个确立’的决定性意义，自觉做到‘两个维护’”“坚定不移听党话跟党走，努力成长为堪当民族复兴重任的时代新人”三个方面进行讲解，使学生深刻理解把握中国式现代化的鲜明特征、本质要求和推进中国式现代化建设的重大原则，从新时代十年伟大变革中，深刻领悟“两个确立”的决定性意义，做习近平新时代中国特色社会主义思想的忠实信仰者和坚定践行者，努力成长为堪当民族复兴重任的时代新人。

（下转二版）

学校发布服务辽宁三年行动方案

本报讯（发展规划处 供稿）为了贯彻落实辽宁实施全面振兴新突破三年行动的总体部署，在打好打赢新时代东北振兴、辽宁振兴的“辽沈战役”中做出新贡献，辽科大党委全委会于3月9日审议通过了《辽宁科技大学进一步加强内涵建设 服务辽宁全面振兴新突破三年行动方案》，构建服务辽宁、聚焦创新、多措并举、多项联动的建设发展新格局，在三年行动中展现辽科大更大担当、更强作为。

学校高度重视方案起草，自今年2月初即部署、研究、推动方案起草工作，明确指导思想、总体架构、突破方向和重点任务等关键内容，组织各职能部门分头起草，数易其稿，学校领导班子把关审阅，最终形成三年行动方案。方案聚焦辽宁全面振兴新突破的发展目标，提出四个基本原则，一是深化内涵，主动服务；二是需求导向，抓实成果；三是项目牵动，聚焦创新；四是持续凝练，系统深化。

方案分为四个部分：第一部分，总体要求，明确了三年行动的指导思想、基本原则以及总体目标。（下转三版）

国家重点研发计划“低碳冶金关键技术和装备联合研发”项目启动会在学校召开

本报讯（化工学院 供稿）3月3日，“十四五”国家重点研发计划“战略性科技创新合作”重点专项“低碳冶金关键技术和装备联合研发”项目在学校召开项目启动会暨实施方案论证会。中科院生态环境研究中心贺泓院士、中科院西北生态环境资源研究院冯起院士、中科院上海高等研究院魏伟研究员、北京科技大学张建良教授、河北省金属学会王新东教授级高工等相关领域专家出席会议，校长张志强及学校相关单位负责同志参加项目启动会。会议由校党委常委、副校长胡军主持。

（下转三版）

本报地址：辽宁省鞍山市立山区千山中路189号（校部514室）　邮政编码：114051　电话：0412-5928076　印刷单位：辽宁金印文化传媒股份有限公司

践行雷锋精神 书写新时代的雷锋故事

——辽宁科技大学“跟着郭明义学雷锋”十三年活动综述

记者 吕轶卓

3月3日，辽宁科技大学“把雷锋精神代代传承下去”2023年学雷锋活动启动仪式在礼堂隆重举行。已经担任了学校13年校外辅导员的郭明义将“郭明义班”旗帜郑重地交给学校第四届“郭明义班”班长陶秉雷手中。在这面旗帜的引领下，辽科大不断涌现出雷锋式的先进个人和集体，推动着学校的精神文明建设不断向前发展。全校师生也在雷锋精神的引领下，书写着新时代的雷锋故事。

多年来，学校党委始终高度重视传承弘扬雷锋精神，坚持把传承雷锋精神作为立德树人的重要内容，聚焦培根铸魂，坚持知信行统一，着力培养造就担当民族复兴大任的时代新人。学校制定了《关于在全校深入持续地开展学雷锋活动实施意见》和年度学雷锋活动实施方案等，调整校精神文明建设领导小组工作职责，坚持用雷锋精神做引领，坚持用身边典型郭明义的先进事迹教育广大师生，组织号召全校师生员工开展学雷锋活动。校园里、社区中，志愿服务、助人为乐、献血献爱心等活动开展蔚然成风，辽科大师生“跟着郭明义学雷锋”不仅成为展现校园文化的一个品牌，更成为师生共同传承和弘扬雷锋精神的良好风尚。于无声中唱响学习雷锋好榜样，于无声中让“暖风”吹进每个辽科大人心里。

创良好风尚 用实际行动传递正能量

育人为本、德育为先，想要真正做到立德树人，就要更好地让德育入脑入心，更好地让学生真切体会到润物无声的“价值”。辽科大地处鞍山，“两代雷锋”正出自钢都。建校70余年来，学校注重发挥鞍钢在各个历史时期涌现的英模教育资源作用，从20世纪50年代、60年代学习老英雄孟泰、学雷锋，到如今“跟着郭明义学雷锋”，不断将契合自身冶金高校钢铁文化的“气质”吹进辽科大人心里，引导青年学子坚定文化自信，努力成为“钢铁脊梁”，引导广大教职员工积极践行雷锋的奉献精神和敬业精神，肩负起立德树人的光荣职责，推动“跟着郭明义学雷锋”活动机制化、常态化。

鞍山市岫岩满族自治县岭沟乡是个贫困乡镇，十余年来，学校与其搭建起“长期帮扶对子”的桥梁，组织师生奉献爱心，捐赠电脑、投影仪等相关设备价值40万元，募捐善款资助贫困农户、学子。自2014年至今，学校向岭沟乡派出年轻干部，积极参加驻村工作队，到岭沟乡山城村定点扶贫。同年10月，学校与岫岩满族自治县签署全面共建框架协议，学校各级组织逐步与岭沟乡各村镇对接，扶贫帮困、募捐生活用品、义务支教、理论宣讲等活动丰富开展起来。多年来，驻村干部们率先垂范，无论是迎战台风携手救灾，还是向“疫”而行冲在一线，无不诠释着辽科大人在践行雷锋精神路上的默默耕耘、真挚奉献。

为帮助寒门学子，学校还实施了“扶贫励志”工程，每年投入百万余元，对特困生进行资助，为千余名贫困学生提供勤工助学岗位，对生活困难，特别是孤儿和患病学生的学费予以全部减免。学校党委和各级党团组织陆续组织开展学雷锋学郭明义活动，曾在教职工群体中开展“学雷锋献爱心”捐资，全校教职工仅2天时间就捐款24.19万元，分批资助特困学生；师生踊跃捐款，慷慨解囊，为罹患重病的师生募捐，帮助他们走出阴霾。机关党委将学雷锋活动融入日常、化作经常，连续8年在22个机关部门中开展“学雷锋——暖心助学帮扶活动”，深入帮扶困难学生家中送去慰问品、慰问金，“面对面”鼓励学生努力学习，用知识改变命运。各学院党团组织、“暖风”郭明义爱心团队、学校公益类学生社团、青年志愿者、师生理论宣讲团等常年坚持开展志愿服务活动，忙碌的身影活跃在空巢老人和留守儿童家中、社区、义务支教学校、福利院、敬老院、矿山、大型体育竞赛场地、文艺演出会场、贫困山区……用热情的援手拉近了人与人之间的距离，向社会不断传递着正能量。

跟着榜样走，以品牌特色形成“雁阵效应”

2010年7月，在辽宁省委宣传部组织开展的“千名模范进校园”活动中，“雷锋传人”郭明义走进了辽科大校园。多年来，郭明义在工作岗位上勤勉忠诚，在服务社会中诠释大爱，无私奉献的精神气度深深打动着辽科大师生。学校邀请郭明义到校为大学生作事迹报告，并聘他为资源与土木工程学院土木工程2009.2班校外辅导员。

就在那个时候，土木2009.3班学生殷懿突发急性重症再生障碍性贫血，家庭难以支付巨额医药费，学生生命危在旦夕。土木学院辅导员曲文泉第一时间找到郭明义寻求帮助。郭明义在听闻此事后，马上到医院捐款，并号召社会爱心人士奉献爱心。尤其是在人民大会堂作完事迹报告会后，郭明义还专程赶赴天津看望患病的学生。与此同时，全校师生、“暖风”爱心团队纷纷投入到筹集善款的爱心热潮中，他们用点滴的温度汇聚成强大的暖流。殷懿得到及时救治，并康复返回辽科大校园的故事，让全校师生真切地感受到风吹麦浪般的温馨与感动。于是，越来越多的师生加入“暖风”爱心团队中，投身于志愿服务中，越来越多的师生在课余时间里奉献余热，撸起袖子无偿献血，深入社区助残助困，慷慨捐款挽救生命，因为他们知道，哪怕只是奉献一点点光亮，也有可能将让生命重新绽放。

2014年秋天，高温材料与镁资源工程学院学生高成芳的父亲在农田里烧秸秆时突发癫痫，不幸被烧成重伤，高昂的治疗费让这个家庭“望而却步”，但“暖风”爱心团队却将萧瑟的秋风转化为和煦的春风，帮助高成芳一家渡过难关。团队与高镁学院青年志愿者协会一道，联合“民生之窗”等学生社团，面向全校师生发起求助倡议。短短的2天时间，就收到爱心捐款6万余元。

就这样，在一件一件温暖人心的小事中，在一次一次挽救生命、拯救家庭的大爱中，更多的辽科大学子循着光亮的方向，奉献爱心、跟着榜样走。近年来，“暖风”爱心团队的规模不断扩大，逐渐成为校园内学雷锋学郭明义的中坚力量。辅导员曲文泉老师带领广大学子走在“跟着郭明义学雷锋”前列，至今已发展成16支学生分队、3支教工分队、1支献血应急分队、1支义务家教分队、1支义务支教分队，累计会员达9000余人，与鞍山市10余所中小学近170个班级建立了对接。学校每年还有约500余人次的教师指导并参与志愿服务活动，形成了师生汇聚涓涓细流，温暖校园、温暖社会的良好风尚。十余年来，“暖风”爱心团队组织开展爱心奉献志愿服务600余次，组织师生献血57万余毫升，800余名师生成为无偿捐献造血干细胞志愿者，为15名身患重病的学生累计捐款35万元，为500余名特困中小学生义务补课累计1.2万小时，捐物万余件……

多年来，辽科大“跟着郭明义学雷锋”活动涌现出了一大批先进典型，吴大伟获“2012中国大学生年度人物”称号，在2013年5月4日受到习近平总书记的亲切接见；刘睿获“辽宁省高校大学生学雷锋标兵”称号；贾鹏蛟获“辽宁省立志成才优秀大学生”称号；秦志伟获“2015中国大学生自强之星”。此外，“郭明义班”辅导员、“暖风”爱心团队指导教师曲文泉先后荣获全国教育系统先进工作者、全国高校辅导员年度人物等荣誉称号，“郭明义班”（测绘2012.1）团支部获“全国高校践行社会主义核心价值观师范团支部”称号……因为榜样的示范，他们一直都走在无私奉献、乐于助人的道路上。

结累累硕果，争做“雷锋式”好青年

“学雷锋学郭明义不能只停留在嘴上，我们要从现在做起、从小事做起，以实际行动担负起时代赋予的责任，争做郭明义式大学生。”

2010年11月，经辽宁省委宣传部、辽宁省精神文明建设指导委员会办公室、鞍山市委宣传部和辽宁科技大学党委研究决定，授予土木工程2009.2班“郭明义班”光荣称号，并成立“暖风”辽宁科技大学郭明义爱心支队（后更名为“暖风”郭明义爱心团队）。成立仪式上，“郭明义班”首任班长、“暖风”爱心支队首任队长吴大伟在接过队旗后，郑重、激动地做出了自己的承诺。

吴大伟总是爱心满满，带领第一届“郭明义班”，“暖风”团队的同学们，将温暖送给需要帮助的人：到千山区崔家屯村看望患有先天性鱼鳞病的孩子，为其捐款2700元；为罹患脑垂体瘤的我校学子崔玉明募捐到手术费9000余元；身先士卒并组织团队成员百余人到鞍山市血站无偿献血……在校期间，吴大伟用自己的躬身践行，将爱化作春雨，先后获得中国大学生年度人物、辽宁省大学生学雷锋标兵等荣誉称号。吴大伟的先进事迹深深感染着身边的每一个“小我”，一同追随“学雷锋学郭明义”的脚步，让来自辽科大的“暖风”吹进千家万户。

土木工程专业学生，人称“小郭明义”的刘睿为几个家庭特别困难的学生进行义务家教，为贫困地区的孩子捐献衣物，为患重病的同学和陌生人捐款，并多次无偿献血；测绘专业学生秦志伟，前往灾区分发物资，接过刘睿的爱心接力棒，继续为贫困的中学生杨斯雯义务辅导，即使自己的日常生活已经非常拮据……像这样的辽科大学子不断在校园内外闪光，如从身边点滴小事做起的首届“郭明义班”成员贾鹏蛟，关心社会、热心助人的史大庆，街头志愿服务“热心肠”的林森，“最具爱心慈善义工”的徐国翕等，他们都在用自己的微风轻拂，汇聚成来自辽科大的春风。

拿好接力棒，把雷锋精神代代传承下去

疫情发生以来，做好校园疫情防控工作成为学校的“头等大事”。面对严峻复杂的疫情形势，全校师生在学校党委的坚强领导下，以践行雷锋精神为引领，“逆行青春”坚守疫情防控第一线。2022年校园封闭管理期间，学校设立党员先锋岗，成立辽科大党员抗疫先锋队，负责防止外来人员入校、外卖人员送外卖，隔墙投掷物品等。党员抗疫先锋队的“招募信息”一经发布，23个二级党组织的2100余名师生在2天时间内踊跃报名。他们细化责任分工，不畏寒冷天气，轮流值守，把一面面党旗插到战“疫”第一线。

全体辅导员第一时间下沉学生工作一线，与两万余名学生同吃同住。学校还专门成立学工抗疫突击队，并同步组建学工队伍龙源临时党支部，在校党委副书记孙晓华亲自入驻龙源社区并指导下，50余名教职工党员和学生们一起共同抗击疫情。学习雷锋见于行动，他们早出晚归，深入宿舍走访巡查、有序组织核酸检测、为贫困学生送去生活必需品、陪护学生外出就医……学生志愿者在有序的组织下，主动承担核酸检测队伍秩序维护、提醒同学科学佩戴口罩、在隔离宿舍搬运餐食和物资、巡逻点站岗执勤等工作。即便是劳累了一天后，当他们遇见需要帮助的同学时，总是会第一时间伸出援助之手……

今年是毛泽东等老一辈革命家为雷锋同志题词六十周年，学校以“把雷锋精神代代传承下去”为主题，在全校范围内广泛开展学雷锋活动。3月5日学雷锋日前后，在全体本科生中组织开展“节约一滴水、一度电、一张纸、一粒米”为主题的学雷锋教育实践活动；举行“弘扬雷锋精神 凝聚奋斗力量”主题升旗仪式。各单位教职员工积极投身学雷锋活动，参观雷锋纪念馆寻访雷锋足迹、走访慰问困难家庭送去温暖、维护后山校友林环境、开展义诊关爱老同志健康……校团委与鞍山市铁西区团委联合开展学雷锋主题志愿服务活动，各学院师生党员、青年志愿者走上讲台进行防诈宣传和传染病预防宣讲，走进社区美化环境，踏上舞台进行公益表演，步入军营感受“雷锋班”的传承……

多年来，辽宁科技大学先后荣获辽宁省文明校园、辽宁省教育系统雷锋式学校、辽宁省学雷锋优秀组织单位110余项，“暖风”郭明义爱心团队先后被教育部、团中央、辽宁省精神文明办授予“全国道德实践优秀团队”“全国最具影响力爱心社团”等荣誉称号，并产生了极大的社会反响，得到中央电视台、《人民日报》《光明日报》《中国教育报》和省市媒体的多次报道，“学雷锋学郭明义”俨然已成为全校师生共同的价值追求。

校党委书记李平在今年学校学雷锋活动启动仪式上说，雷锋精神是永恒的，它为中华民族的伟大复兴凝聚起强大的精神动力和丰厚的道德滋养，要知雷锋、爱雷锋、学雷锋、做雷锋，将雷锋精神在弘文励教的岗位上、在追求理想的拼搏中付诸实践，努力开创学校精神文明建设新局面。

未来，学校将继续带领全校师生弘扬和践行雷锋精神，让来自辽科大的“暖风”，吹进更多人的心田，把雷锋精神代代传承下去。

学校召开应对新型冠状病毒感染疫情工作领导小组第四十九次会议暨春季传染病防控工作会议

3月13日，学校召开应对新型冠状病毒感染疫情工作领导小组第四十九次会议暨春季传染病防控工作会议。领导小组组长、党委书记李平出席会议并讲话。领导小组组长、校长张志强主持会议。

会议传达了3月8日全省教育系统疫情防控工作视频会议精神和《高等学校新型冠状病毒感染防控技术方案（第七版）》等近期上级相关文件精神，通报了当前学校新冠疫情防控和春季传染病防控的工作情况，评议了学校抗击新冠肺炎疫情工作先进集体和先进个人。领导小组办公室、各工作组和相关职能部门汇报了近期工作情况，校领导分别就下一步有关工作提出要求。

会议就做好近期新冠疫情防控和春季传染病防控工作提出要求。一要提高思想认识，从政治安全的高度出发，准确把握新冠病毒感染“乙类乙管”后稳定安全工作形势面临的新问题、新情况，切实增强紧迫性和责任感，真正把稳定安全工作放在心上、扛在肩上、抓在手上。二要加强宣传教育引导，做好传染病预防知识的宣传、培训和教育，引导师生员工掌握相关卫生知识，提高防范意识和自我保护能力；加大对学生宿舍卫生的检查力度，督促学生养成良好卫生习惯。三要深入开展爱国卫生运动，加强对宿舍、教室、食堂等重点场所的日常通风换气和清洁消毒，保持校园环境卫生整洁，打造文明健康校园。四要强化食品安全管理，食堂要定期开展自查和整改工作，加强对工作人员的健康情况检查，抓好食品采购、运输储藏、餐具消毒等环节的监管工作，保障师生“舌尖上的安全”。五要加强后勤医疗保障，储备充足的常用防疫物资，建好管好健康驿站，定期开展医务人员培训，做好新冠病毒和各类传染病的监测和预警，不断提高应急反应和处置能力，确保校园安全稳定。

（党委巡查督查办公室 供稿）

中共辽宁科技大学三届九次全委（扩大）会暨2023年度工作会议召开

（上接一版）以更高站位、更大格局谋划推动学校事业发展，为辽宁全面振兴新突破贡献辽科大力量。二要充分认识到实施三年行动是发展亟需，必须只争朝夕、时不我待。要把思想和行动统一到学校内涵建设提质增效上来，统一到服务辽宁振兴新突破三年行动这场新的“辽沈战役”重大部署上来，统一到学校今年重点工作任务首战告捷上来。三要充分认识到实施三年行动是重大考验，必须干事创业、争先进位。要弘扬“辽沈战役”有进无退的战斗精神，奋力冲刺今年任务目标，不断激发全校上下矢志不渝推进学校高质量发展的昂扬斗志，依靠团结奋斗把美好愿景变为现实。

李平强调，要提振干事创业的精气神，推动三年行动各项任务落实落地。一要抢抓机遇抓落实。以争的心态、抢的姿态去抓住机遇，为发展赢得先机、赢得主动；超前研判、提早发力，咬定目标、执着前行，确保工作标准和目标任务不因时因事因人而改变。二要认真较真抓落实。学会“抽丝剥茧”，通过“过筛子”的方式，项目化、清单化、工程化推进工作；善于“解剖麻雀”，将各项任务目标梳理成条块，细化到具体单位、具体人，把底活做深做细做透；善于盘点进度，经常性地总结梳理，真正做到干一件、成一件，确保各项工作都干成、干好、干出精品。三要把握方法抓落实。善于把握重点，抓住关键，抓住各项工作的“牛鼻子”；勇于突破难点，克服畏难情绪，寻求突破口推动落实；积极创造亮点，在增强办学核心竞争力、培育特色优势等方面下功夫、求实效，努力走出一条超常突破的赶超之路。四要提升能力抓落实。时刻保持“本领恐慌”的危机感、“补课充电”的紧迫感，提高政治能力、调查研究能力、科学决策能力、改革攻坚能力、应急处突能力；抓好学习、实践，善于向他人学习，取众人之长，补自己之短，做到干什么学什么、缺什么补什么，坚持学中干、干中学，提升干事创业的能力。五要从严考核抓落实。利用好考核“指挥棒”作用，把督促检查和考核贯穿于工作落实的全过程，紧盯不落实的事，追究不落实的人；加大问责力度，以正确的用人导向，营造风清气正、干事创业的良好从政环境。

会议要求，各单位各部门要迅速将本次会议精神传达到位，认真研究梳理主要任务，将重点工作谋划到位，以时不我待的工作态度和使命在肩的责任意识，把学校安排的各项工作任务做在细处、落在实处。

校党委书记李平、校长张志强为大学生上“开学第一堂思政课”

（上接一版）李平指出，新征程是充满光荣和梦想的远征。中国式现代化，是我们党为如何唤醒“睡狮”、实现民族复兴这个重大历史课题所给出的答案，是选择自己的道路、做自己的事情。我们要坚定志不改、道不变的决心，沿着中国特色社会主义道路昂首阔步走下去，坚定不移以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴。

李平强调，青年大学生要把握好大学这个人生发展的黄金阶段，主动“扣好人生的第一粒扣子”，立志做有理想、敢担当、能吃苦、肯奋斗的新时代好青年，以青年之梦想、青春之奋斗、青春之活力，积极投身以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴的宏阔征程，在前进道路上永葆奋进姿态。

张志强围绕“走过75年历程形成厚重文化积淀”“大学文化塑造辽科大人精神特质”“传承弘扬辽科大优良传统作风”三部分展开。从辽宁科技大学的大学精神导入，用辽科大75年风雨沧桑的办学历史和奋发图强的发展历程以及校友前辈们的鲜活事例向学生们展示了辽科大的“春华秋实”，展示了无数辽科大人“敢为人先，开拓进取”“家国情怀，无私奉献”“崇尚科学，精研学术”“坚韧不拔，自强不息”的精神特质。张志强勉励同学们要胸怀理想、志存高远，做爱党爱国、信念坚定的新时代青年；要勤于学习、勇于创新，做可堪大用、能担重任的新时代青年；要甘于吃苦、乐于付出，做艰苦奋斗、无私奉献的新时代青年；要顽强拼搏、矢志奋斗，做敢想敢干、脚踏实地的新时代青年，让青春在为祖国、为民族、为人民、为人类的不懈奋斗中绽放绚丽之花。

同学们表示，李平书记和张志强校长的这堂思政课既有思想高度，又有理论深度。不仅从辽科大75年风雨沧桑的办学历史和奋发图强的发展历程中汲取到精神力量，也从前辈们的光荣事迹和科研成果中学习到经验智慧。作为一名新时代大学生，要坚定不移听党话、跟党走，吃苦耐劳、艰苦奋斗、敢于担当，勇做走在时代前列的奋进者、开拓者、奉献者，同人民一起拼搏，和祖国一起奋进，在实现中华民族伟大复兴中国梦的生动实践中挥洒青春汗水，贡献青春力量。

学校召开党委理论学习中心组学习（扩大）会

（上接一版）李平指出，习近平总书记在二十届中央纪委二次全会上发表的重要讲话，站在新时代新征程党和国家事业发展全局的战略高度，深刻分析大党独有难题的形成原因、主要表现和破解之道，深刻阐述健全全面从严治党体系的目标任务、实践要求，对坚定不移推进全面从严治党作出战略部署。省委书记郝鹏在省纪委第十三届三次全会上的讲话，明确提出今年的总体要求和重点任务，对在新时代新征程上谱写全面从严治党新篇章，向全省各级党组织特别是纪检监察机关提出明确要求。

就学校党委学习贯彻二十届中央纪委二次全会精神和省纪委十三届三次全会精神，李平提出意见。

一要深入学习贯彻党的二十大精神，更加深刻领悟“两个确立”的决定性意义，坚决做到“两个维护”。要坚决捍卫党的核心，严守党的政治纪律和政治规矩，自觉从政治上观察和分析学校各项事业发展问题，奋力解决独有难题，确保学校政治生态持续向好、清风正气更加充盈。

二要服务中心、保障大局，推动政治监督具体化、精准化、常态化。要主动服务中心，保障发展大局，教育引导党员干部养成在吃透党中央精神前提下开展工作的习惯，特别是要紧扣学校《进一步加强内涵建设 服务辽宁全面振兴新突破三年行动方案》深化监督，围绕教学、学科、科研等中心工作加强监督。要切实守护师生利益，坚持以师生为中心，联系、关注并帮助师生解决实际困难。要进一步发挥巡察的政治监督作用，切实做好第四轮常规巡察，开展第二轮、第三轮巡察整改落实情况评估检查工作，推动问题整改“清仓见底”，做实巡察“后半篇文章”。

三要加强党的纪律建设，落实中央八项规定精神，持之以恒纠“四风”、树新风。要做实做细经常性纪律教育，把学习党章党规党纪作为必修课，教育广大党员干部牢固树立党章意识，用党章党规党纪约束自己的一言一行。要锲而不舍落实中央八项规定精神，坚持常抓不懈、久久为功，推进各项工作往深里做、实里做，以优良的党风引领校风、教风和学风。要常态化长效化推进作风建设，持续用力抓好教职员工特别是干部的作风建设，深化开展万件“微腐败”大清扫行动，持续整治师生身边“微腐败”问题。

四要深化系统施治标本兼治，一体推进不敢腐、不能腐、不想腐。要始终坚持把“三不腐”一体推进的理念体现到学校工作各方面、全过程，在不敢腐上持续加压，在不能腐上深化拓展，在不想腐上巩固提升，进一步放大惩治的震慑效应，强化制度的约束功能，筑牢自律的思想防线，做到惩治震慑、制度约束、提高觉悟一体发力，持续巩固校园风清气正的政治生态。

五要压紧压实管党治党政治责任，推进全面从严治党走深走实。要聚焦主体责任，强化层层压实，牢固树立不管党治党就是严重失职的观念，加强对纪检监察工作的领导和支持，以责任落实推动任务落实。要健全监督体系，提升监督治理效能，加强对校院两级“一把手”和领导班子的监督，深入推进“阳光三务”，有效监督“阳光校园”平台建设，扎实落实“三个万件”治理行动，提高校园民主监督效力。要强化自身建设，锻造高素质纪检监察干部队伍，坚持用党的创新理论武装头脑，不断提高纪检监察工作规范化、法治化、正规化水平，打造忠诚干净担当、敢于善于斗争的纪检监察铁军，为推进学校内涵式高质量发展提供坚强保障。

李平强调，做好新时代全面从严治党工作任务艰巨、责任重大，要时刻保持解决大党独有难题的清醒和坚定，以高度的思想自觉、政治自觉、行动自觉，全面贯彻落实党中央和省委的决策部署，坚定不移把管党治党责任牢牢扛在肩上，扎扎实实推进全面从严治党向基层延伸、向纵深发展，为实现辽宁全面振兴新突破作出新的更大的贡献。

二版责任编辑：王卓 三版责任编辑：张云玲 联系电话：0412-5928076 电子邮箱：lkdxcbxwzx@ustl.edu.cn

弘扬雷锋精神

【编者按】“实践证明，无论时代如何变迁，雷锋精神永不过时。”今年是毛泽东等老一辈革命家为雷锋同志题词60周年。习近平总书记对深入开展学雷锋活动作出重要指示，充分肯定60年来学雷锋活动的显著成效与重要意义，深刻阐明雷锋精神的丰富内涵与永恒价值，对新征程上更好弘扬雷锋精神提出明确要求。

3月3日，辽宁科技大学“把雷锋精神代代传承下去”2023年学雷锋活动启动仪式在礼堂隆重举行。仪式上，学校教师岗位学雷锋代表面向现场师生作发言。本版特整理两位教师代表的现场发言供读者品读。广大师生应以他们为学习榜样，立足本职岗位，将学雷锋活动融入日常、化作经常，让雷锋精神在新时代的辽科大校园绽放更加璀璨的光芒。

向雷锋同志学习 唱响“暖风之歌”

化学工程学院　曲文泉

我是化学工程学院辅导员曲文泉，也是校“暖风”郭明义爱心团队和省首批高校“暖风”辅导员名师工作室负责人。今天非常荣幸地代表教师发言，汇报自己在“跟着郭明义学雷锋”活动中践行新时代雷锋精神的做法和体会，特别感谢校党委和各级党组织给予我的荣誉和对团队的大力支持，更坚定了我们做新时代雷锋精神的传人、讲好新时代雷锋故事的信心与决心。

六十年一甲子，“向雷锋同志学习”成为我们这一代人不朽的精神动力。“新征程上，要深刻把握雷锋精神的时代内涵，让学雷锋活动融入日常、化作经常，让雷锋精神在新时代绽放更加璀璨的光芒，为全面建设社会主义现代化国家、全面推进中华民族伟大复兴凝聚强大力量。”

自2010年学校开展“跟着郭明义学雷锋”活动开始，我就以立德树人的视角，引领青年学生践行雷锋精神，做好传承与服务，取得丰硕成果。所带“郭明义班”先后荣获全国践行社会主义核心价值观示范团支部、全国钢铁行业五四红旗团支部标兵等称号；校“暖风”郭明义爱心团队，先后被教育部、团中央和辽宁省教育厅等授予全国道德实践优秀团队、全国最具影响力爱心社团等称号；本人也荣获全国教育系统先进工作者、全国高校辅导员年度人物、辽宁省学雷锋活动最美志愿者等荣誉称号。

“把有限的生命投入到无限的为人民服务当中去”是雷锋精神的实质，更是我践行雷锋精神，服务、奉献、奋斗的不竭动力。面对封校教学我始终站在学工人前列，成为学生的佑护者和思想的引路人。为了缓解孩子们的考研和四六级考试压力，我多次召开主题班会为学生打开心结，先后8次为学生们送上“老曲”牌爱心糖葫芦。看到学生们幸福地吃在嘴里，我更是甜在心里，为学生舒缓心智，传递大爱。去年封校期间，一名女生打电话说面部突然中风，因其父亲于前年病故，母亲务农维持生计，我第一时间联系身边资源为她寻找最好的治疗方案，送她及时就医，帮她支付1000元的医疗费，每天还要打个电话询问治疗情况。经过一个月的针灸和药物治疗，她康复如初，孩子和她妈妈通过微信向我表达无尽的感激，这让我内心深处又翻腾起幸福的浪花。

“服务他人，快乐自己。”在跟着郭明义学雷锋的十余年里，我和100多名师生成为学校首批无偿捐献造血干细胞和捐赠遗体器官志愿者。累计捐款13万元，捐赠物品2000余件，长年资助5名中小学生。同事们喜欢叫我“曲明义”，因为把别人的事当作自己的事，让我找到幸福和快乐。

2020年12月，“暖风”郭明义爱心团队成立十周年之际，我和郭明义老师共同发起并出资创立“暖风”郭明义爱心基金，我将个人获得奖金全部注入爱心基金，目前已有40名学生受益，共发放了8万元的助学金。开设“暖风”郭明义雷锋文化讲坛，并先后7次邀请“当代雷锋”郭明义、“全国岗位学雷锋标兵”陆国斌等作报告，传递红色文化基因，讲好雷锋故事。

“雷锋这个名字和他的精神品格始终焕发光彩。”十三年间，“郭明义班”、“暖风”爱心团队勇毅前行，奉献社会。开展公益活动600余次，参加师生近4万人次，促进学校志愿服务制度化、常态化；组织开展捐献造血干细胞取样活动7次、无偿献血活动11次，总献血量57万余毫升；组织学生奉献爱心，为身患重病15名学生和受灾群众捐款累计35万余元。

雷锋精神体现了中华民族传统美德，顺应了社会进步时代潮流，彰显了我们党先进本色，滋养着一代代中华儿女的心灵。“暖风”拂过，涌现出一大批乐于奉献、勇于担当的新时代雷锋式好青年。“暖风”郭明义爱心团队首任队长吴大伟获评中国大学生年度人物，受到习近平总书记亲切接见；“小郭明义”刘睿获得省高校大学生学雷锋标兵称号，省大学生道德楷模史大庆、中国大学生自强之星秦志伟、辽宁省励志成才优秀大学生贾鹏蛟等一大批品学兼优的学生，他们都是新时代雷锋精神的坚定传播者和践行者。

三月“暖风”拂过，校园“爱心”涌动。让我们携手共进，在新征程中，高举“向雷锋同志学习”的思想旗帜，唱响“帮助别人，快乐自己”的“暖风之歌”。

让雷锋精神的光芒闪耀在西非冈比亚

外国语学院　王彦飞

60年前，毛泽东等老一辈革命家为雷锋同志题词，从此雷锋的名字写在了春天里。鞍山，是雷锋同志生前工作过的地方，涌现出了以“新时代雷锋”郭明义为代表的无数学习雷锋的榜样，雷锋精神在这里得到发扬光大。我作为一名高校教师，用“逆行援非”的实际行动践行雷锋精神，为雷锋精神走向世界，让雷锋精神的光芒闪耀在西非冈比亚贡献了自己的力量。

2020年，新冠肺炎疫情让全世界人民饱受疫情的折磨和困扰，冈比亚也不例外。我国政府为了向非洲人民提供力所能及的医疗服务和防疫经验，组织了第一批抗疫专家小队以及中国（辽宁）第四批援冈比亚医疗队。我十分荣幸，在校党委和学院党委的支持下，荣获选派资格。报名前，我深知这项任务的重要性、危险性和不可预知性，但是，面对国家的呼唤，作为党员，我义不容辞！当地时间2020年11月9日，经过近两天的行程，我们援冈比亚医疗队终于抵达冈比亚，开始了一年的援外任务。

在援外期间，我不仅是随队翻译，更是保安队长、大管家，哪里需要我，就出现在哪里，队员们都说我把雷锋精神也带到了冈比亚。一年多的时间里，我全心全意为同胞服务，为队友服务，为冈比亚人民服务。无论在对口医院还是华人诊所，亦或是驻地，救治同胞不舍昼夜、防疫抗疫冲锋在前。协助队友给当地患者做手术，既做翻译又充当临时手术助手，看护患者、为队友擦汗、拍照等等。我们还自发为当地雇员、居民、合同单位、政府部门等捐款捐药，奉献爱心，转达中国人民的问候，赢得了广泛赞誉。

我还发扬爱学习肯钻研的精神，干一行，爱一行，钻一行。出发前两个多月，为了尽快进入角色，我认真学习相关医学知识，了解掌握相关医学英语词汇，学习防疫知识以及外交礼仪、外事纪律等，为圆满完成翻译任务提供了坚实的基础和保障。

我不畏艰苦、甘于奉献，担任联络核酸检测、结果查询、到风险区集中获取报告等相关工作。队长怕我年龄大，要派一个年轻的助手参与核酸检测相关工作，但是我说，他还年轻，还没结婚，这种有传染风险的工作还是让我来吧。驻地期间，尽管防护严密，但是由于冈比亚的实际情况，我们医疗队以及驻地员工不幸受到了疫情的波及，我本人也不例外。但是，凭借坚定的意志和信念、祖国的坚强后盾以及队友间的无私帮助，每次都顺利挺过。

冈比亚地处西非，是非洲大陆最小的国家，也是世界最不发达国家之一，医疗队员的生活和工作条件都很艰苦。在受援医院工作，10个人要挤在10平方米左右的房间里休息，没有办公室，整个楼层只有一个简陋的马桶。驻地条件也不是很好，雨季，外面下大雨，屋内下小雨，并且经常停电、停水、无网，下水堵塞。当地蔬菜没有国内充足。我自己发豆芽，在仅有的一小条土上播种、移栽蔬菜。2020年和2021年，我队因表现出色，获国家卫健委通报表扬，我本人被评为2021年度第四批援冈比亚医疗队年度考核优秀，获得了由冈比亚卫生部长以及总统签发的荣誉证书。

经过几次延期，2022年8月4日，我和队友们踏上归程。我们的爱心举动，受到当地人民的热情欢迎，当得知我们离开时，沿途警察自愿为我们开辟绿色通道，民众依依不舍地向我们挥手告别。作为中国人，我无比自豪！

在援非期间，我和队友并肩作战，实现了对职业和人类生命的神圣承诺，用爱浇铸起友谊的桥梁，向非洲乃至全世界展示了中国“爱和平，负责任”的大国形象，传递了“不畏艰苦、甘于奉献、助人为乐、大爱无疆”的精神。3月5日，是学雷锋纪念日。雷锋同志曾说过：“在伟大的革命事业中，做一颗永不生锈的螺丝钉……”我们就是这样，像“钉子”一样铆在岗位，爱岗敬业，攻坚克难，用实际行动和热血担当将雷锋精神在西非大地上发扬光大！

新学期 要做更好的自己

土木工程学院　曹桐赫

近日，学校发布了新学期开学指南，详细阐述了具体流程、注意事项和管理办法等，各位“网红老师”也在直播时有针对性地解答了同学们存在的疑惑和顾虑。一时间，大家对新冠病毒调整为“乙类乙管”后的首个新学期充满了好奇和期待。

这也难怪，新冠病毒肆虐的3年，为了更好实现疫情防控和教育教学管理相统一，各高校都做出了极为艰难但成果显著的尝试，各位同学也在线下教学和线上网课间无缝切换，尤其是在有效阻隔病毒传播链条的封控管理期间，同学们“两点一线”，虽徜徉在校园书海，内心却难免憧憬“诗和远方”。如今，“敞开怀抱”的校园氛围和节奏在向我们招手，面对即将到来的熟悉又陌生的新学期，是时候整理思绪、收拾行囊、锚定方向了。作为“潜力股”的我们，要精准对标、妥善对表，让更好的自己拉动走势，增加自身“核心竞争力”和“综合附加值”。

充实知识 青年当自强

学生以学为本，学识是学生的独特属性。疫情期间，由于线上网课缺乏传统教室授课中教师根据学生状态调整课程节奏和进度的即时反馈，加之个体自律性的差异，难免制约知识的实际接收效果。久而久之，很容易出现眼高手低、知行不一的情况。但社会是最好的“试金石”，一切的虚伪假设终将被大浪淘沙。所以，与其“自欺欺人”，不如及时止损，让心中这杆秤尽快回归平衡。增加与老师的互动，也许“一句点拨”就会让你拨云见日、茅塞顿开；增加与书本的互动，让底蕴的厚度拓展事业的广度和深度；增加与图书馆互动，即使稍有懈怠，也会被周遭的“内卷”所触动；增加与实验室的互动，知识的出口是应用，实操才是重要的检验标准。新时代是奋斗者的时代，大家都在努力奔跑，你还在等什么？

拓展技能 青年当自勉

恢复常态后，受疫情限制而“瘦身”的各类文化活动也将逐渐恢复本来面貌，校园也将重回热闹非凡的景象。舞台已经搭设、灯光已经就位、鼓点已经敲响。

只等富有朝气、活力四射的你“闪亮登场”！每一次组织都是历练与培养，每一场活动都是推敲与碰撞，每一个社团都是收获与成长，只有“动起来”才能发现问题，也恰恰是在“动起来”的过程中，自身的能力将得到有益的延展和提升。

尤其是随着社会需求的不断变化，青年大学生只有做足功课、做强储备，才能更好地应对未来职场的“挑选”，为自己增添制胜的砝码。小到办公软件使用、待人接物技巧、日常实用礼仪，大到为人处世之道、团队协作之要，“技多不压身，艺高人胆大”，切不可在机会降临时，你却羞答答地推脱“再等等，我还没有准备好”，那就只能“徒留下一声叹息”了。

强健体魄 青年当自律

因为疫情的反复，大家对身体健康也有了更加直观和深刻的认识，恰如那句熟悉的话语“健康是1，其他都是0，没有1再多0也是无用的”。因此，爱惜自己就一定要加强身体锻炼，以“钢铁之躯”迎战前进道路上的困难和险阻。校园为大家提供了绝佳的兴趣爱好“试验场”，如果你有毅力，每天早起跑步就是最好的选择，沐浴朝阳、奔向光的方向；如果你有耐力，定向越野就是“勇敢者的游戏”，穿梭在校园各个角落，用心丈量眼前的美好；如果你有通力，球类比拼就是不错的选择，战略战术、切换攻防，汗水定格下最赞的身姿。除此之外，即便是漫步校园、攀爬后山也是极好的，“躺平”有负春日美景，青春就该“燃起来”。

健康心理 青年当自洽

受3年疫情的影响，每个人的心理都会产生或多或少的变化，但时间的冗余又稀释了心理变化的影响并逐渐适应了这种状态。随着新学期的到来，疫情模式下的学习生活频段重新调整回熟悉的常态，心理又需要重新经历一个调整和适应的过程，加之各方面“欠债”和“后遗症”接踵而至，应激刺激的叠加可能会带来一些不适。对此，我们要积极主动地面对，并及时认真地进行自我调节，增加体育运动、播放喜欢的音乐、进行正向的自我暗示、与亲近的朋友交流分享等都是不错的选择，如果仍不见好转，可以向学校心理健康中心寻求帮助，专业的老师将为我们的健康成长保驾护航。与此同时，我们也要正视由于自身原因造成的“欠债”，并用经得起检验的实际行动加以偿还，当自己真正体会到充实的快乐时，人也舒坦、心也舒坦。

新学期即将拉开帷幕，这是回归常态的新学期，也是大家期待的新学期；这是收获知识与梦想的新学期，也是填补欠缺和不足的新学期。无论你是即将放马奔腾，还是正在反思纠偏，这个学期都将是你崭新的开始。“奋斗的人运气不会差，敢拼的人身上会发光。”奔跑在青春的路上，追逐着晨曦、经历过风雨，眼中满是对梦想的希冀，这才是青年该有的模样，这才是属于新时代最好的自己。

万物复苏，学子返校，校园再一次热闹了起来。为督促学生更好地迎接新学期的学习、生活，学校多措并举，加强学生教育管理，为学生成长成才保驾护航。

加强教育管理 助学子元气“起跑”

6点30分，晨光熹微，体育场、五环广场、博雅广场、公寓广场……到处都是辽科大学子跳绳、踢毽子、跑早操的身影，运动的姿态展现青春风采，嘹亮的口号昭示青春热血，良好的纪律尽显青春素养，辽科大学子正在以饱满的状态迎接新学期。7点30分，学生们已经陆续到达教室，晨读、预习、低声讨论，学生正在积极准备今天的第一堂课。本学期，学校创新了管理模式，通过“辅导猫”扫码签到的方式，对学生早课迟到情况进行检查，督促学生按时上课，营造良好学习氛围。12点40分，学校对学生寝室进行全面规范检查，消除安全隐患，引导督促同学们养成良好的卫生和生活习惯，共同营造安全、文明、卫生的生活环境。18时许，教学楼里灯火通明，学校为2022级学生规划分配了自习室，同学们利用晚自习预习复习功课，研究讨论问题，养成良好学习习惯。22时，晚归寝检查有序进行。辅导员通过深入寝室走访，督促学生按时返校就寝，进一步了解学生的思想动态、学习生活状态，帮助学生解决实际困难，明确新学期学习目标和未来的发展目标，营造安全、和谐的育人环境。

据悉，为引导学生树牢并自觉践行“健康第一”理念，学校印发《关于做好2023年春季学期开学后学生疫情防控工作的通知》，组织召开主题班会、年级大会，教育同学们当好自身健康第一责任人，阐释防疫政策，提高同学们的防范意识。

新学期，新气象，学校将始终坚持立德树人根本任务，服务管理两手抓，不断创新管理模式，优化管理方法，着力培养学生养成良好学习、生活习惯，不断加强学风建设，助力辽科大学子新学期元气“起跑”。（学工部 供稿）

蔡凌云获评“中国大学生自强之星”

近日，2022年“中国大学生自强之星”奖学金推报活动评选结果揭晓，校学生会主席团成员、材冶学院学生蔡凌云获评2021年度“中国大学生自强之星”荣誉称号及奖学金。

“中国大学生自强之星”奖学金推报活动由共青团中央、全国学联指导开展，旨在用身边榜样力量引领广大同学不断坚定理想、传承红色基因，以青春之我践行“强国有我”青春宣言。推报工作重点关注在投身新冠肺炎疫情防控、服务全面建成小康社会、助力乡村振兴、参与社会治理创新、弘扬网上文明、助推学术和科技进步等方面事迹突出，积极参加社区报到、社会实践、志愿服务、青年之家等服务项目，在当代大学生中具有榜样作用的青年学子。

蔡凌云学习刻苦努力，学习成绩在专业150人中排名第一，曾获国家励志奖学金，辽宁省政府奖学金。科研竞赛成果丰硕，获得辽宁省TRIZ创新方法大赛二等奖、辽宁省数学建模大赛三等奖等，发表实用新型专利3项。

蔡凌云获评“中国大学生自强之星”激励着辽科大青年学子向标杆看齐，把爱国主义作为始终高扬的光辉旗帜，把勤奋学习作为人生进步的重要阶梯，把深入实践作为成长成才的必由之路，把奉献社会作为不懈追求的优良品德，努力成为社会主义建设者和接班人。

（校团委 供稿）

学校发布服务辽宁三年行动方案

（上接一版）第二部分，服务辽宁全面振兴新突破关键行动项目清单，明确了3个服务辽宁新突破，具体细化为20个关键行动项目。第三部分，进一步加强内涵建设提升服务能力重点行动项目清单，结合学校“十四五”规划明确了9个内涵建设新突破，具体细化为40个重点行动项目。第四部分，保障措施，从6个方面提出工作要求。

方案从三个方面提出了服务辽宁新突破。人才培养强力支撑辽宁产业结构调整新突破，提出5个关键行动项目，一是加快布局新工科新文科专业，构建辽宁产业人力新支撑；二是加快校企合作产业学院建设，满足企业快速发展新需求；三是搭建互融共享研究生培养平台，强化产教融合、科教融合新机制；四是持续强化科研育人工作，增强科技对人才培养新引领；五是深化校地合作，挖掘毕业生留鞍留辽就业新渠道。科学研究强力助推辽宁创新驱动发展新突破，提出11个关键行动项目，包括加强基础学科、新兴学科、交叉学科建设，助推辽宁开辟创新发展新前沿；在钢铁、菱镁、化工、能源、高端制造、智能制造等领域推动产业转型发展、绿色发展、创新发展等；加快知识产权转化数字平台建设；加强与行业头部企业联合创建产业研究院等。综合教育供给服务辽宁多维协同发展新突破，提出4个关键行动项目，一是深化“一带一路”沿线国家教育交流合作，满足辽宁开放新要求；二是深入推进“大中小思政一体化”，完善思政教育新模式；三是提升学雷锋志愿服务质量，推动社会实践取得新成效；四是持续开展送文化进地方，做出服务辽宁文化建设新贡献。

国家重点研发计划“低碳冶金关键技术和装备联合研发”项目启动会在辽科大召开

（上接一版）会前，校党委书记李平接见了参会专家，对各位专家、学者的到来表示热烈欢迎。张志强在会议上致辞，介绍了学校的基本情况及近年来取得的重要科研成果，表示作为项目参与单位之一，学校有能力也有决心与其他合作单位通力配合，攻破项目难题、完成预定指标，并预祝项目顺利结题。

在项目论证会上，项目相关负责人分别围绕项目总体研究思路、研究内容、研究方法以及工作机制和预测结果等方面进行汇报。项目聘任专家对实施方案、技术路线及研究方法等进行反复交流，同意项目启动，并希望项目组能够坚持目标导向，积极做好统筹工作，保持科研的严谨态度，加强各单位交流协作，信息共享，集智攻关，高质量、高水平完成项目预定各项任务。项目负责人徐文青研究员表示，将根据专家论证意见，协同中外双方开展低碳冶金前沿研究，分工合作研究任务，共同构建铁矿石富氢还原工艺冶金性能数据库。外方合作代表为各位与会专家颁发项目咨询专家聘书，并表示，希望中澳双方能够长久合作，积极构建包含澳矿在内的铁矿石富氢还原工艺冶金性能数据库，促进中国冶金碳减排技术快速升级。

据悉，项目中方申报团队由中国科学院过程工程研究所牵头，围绕低碳冶炼关键科学难题开展联合攻关，共同推动低碳冶炼技术进步和转化应用。此次启动的“低碳冶金关键技术和装备联合研发”重点专项着眼于能源低碳转型过程中遇到的高炉炼铁工艺近于饱和的瓶颈问题，并针对钢铁行业高炉低碳冶炼需求，提出“源头负碳生物质燃料替代-过程富氢置换碳还原强化-末端碳质组分分离循环利用”的全过程低碳冶炼工艺路线，进一步完善富氢碳循环还原炼铁反应基础理论体系，为高炉低碳化冶金提供理论支撑，构建钢铁行业绿色低碳技术体系，助力实现“碳达峰碳中和”目标。

本报地址：辽宁省鞍山市立山区千山中路189号（校部514室）　邮政编码：114051　电话：0412-5928076　印刷单位：辽宁金印文化传媒股份有限公司

山月应知心底事

测绘2022.2 孙婷婷

今夜的月仍是柔柔的象牙白，想来应是今晚为月亮上色的云朵开了小差，那颜色抹得不太匀称，让月亮看起来像我爱吃的牛初乳小饼干了，圆圆的一小块上明明暗暗。

山峦起伏，月亮在沉寂的群山上缓步轻移，伴着我一路前行。记得许久之前，我也曾在这般温柔的月色下走着夜路，只不过那时，有外公用他清瘦有力的大手，牵着我一路向前。那双手因为长年累月地劳作而粗糙干燥，却又是温暖至极，一如这朗朗月光般令人安心。

在那些漫长的夜里，外公同我说着他的故事，那个年代再普通不过的手艺人的故事。拜师学艺，成家立业，收徒授艺……外公是个瓦匠，砌灶台的技术更是一绝，提起早年出去做活的日子，我能感受到他那平淡的话语中隐匿的艰辛，外公却不曾流露出半分怨天尤人之意，只是感叹如今这个时代我们应该好好珍惜。

也许是这人间的故事里掺了太多杂乱心绪，外公更爱说那天上的故事，说那碧海青天、嫦娥奔月，说那蟾宫桂影、玉兔捣药，说那牵牛星与河汉女，又是如何遥遥相望。天上人间，竟是有着一样的悲欢离愁、阴晴圆缺。这些或美丽或遗憾的故事，是从远古流传至今，刻在国人骨子里的浪漫，更是外公漫长岁月里一份温暖慰藉。

有时，外公也会停下脚步，望向墨色天空，凝神端详那清寂的月。每当这时，我便也停下来，和他一起望着那或圆或缺的月。难怪古往今来的文人都爱写这月亮，哪怕只是这样简单地望着它，便可叫人思绪万千了。我那时年幼，没有什么感怀之事，不过愣愣地思量，不晓得外公故事里那些穿着长袍大褂的古人，是不是也有像我们这样赶着夜路的时候？他们走累了也会抬头望月亮吗？他们望着月亮的时候又在想些什么呢？那时的月亮，也同现在一样圆、一样大吗……我只是这样胡乱想着，至于外公，我至今也不明白，当他望向月亮时，是在思念过早逝去的外婆，还是在怀念当初的青葱岁月，又或者，真的只是在观测天象？往往过个半晌，外公会说上一句：“这月亮毛乎乎的，长了小脚，赶明儿该是个雨天了。”亦或是：“今晚这月亮清亮，明儿是个大晴天。”而后我们便继续前行，那远处的山峦、树木与房屋都渐渐隐入了深深浅浅的墨色里，仿佛这漫漫前路没有尽头，我可以与外公一起，一直这样走下去，走下去……可而今，月色依旧清明，我却在这熟悉的路上踽踽独行。

我还记得那些伴着幽幽茶香的春日夜晚。家乡盛产茶叶，采茶季里外公会背着背篓上山采茶，我也假模假样地向外公央个小腰篓挎着，在排排茶树中自由地穿梭着。当暮色渐深，外公便会朗声唤我：“饿了没有？回家去吃饭。”待到忙完琐事后，早已是皓月当空，外公娴熟地在灶下生起火来，就着明亮的月光炒茶。寂静的春夜里，红艳艳的火苗在灶里扭动着舞蹈，锅中嫩绿的茶叶也渐渐呈现出独特的翠色来。映于白墙上的艳红火光，笼罩着一切的暖暖月色，与那厚重铁锅里的翠绿叶片交相辉映，常常让我看得发痴。如今我也会在闲暇时饮茶，然而我最爱的，是寻一个明月夜，将沸水缓缓倾下，看那翠色叶片于杯中沉浮舒展，感受着溢至鼻尖的清浅茶香，以月佐茶，我便恍若重又回到了当年月下制茶的时光。

我也记得那些闲适的夏夜，外公会把乘凉用的竹床移到老屋后门的檐下，夏夜里的星星格外多，细碎的星辰布满夜空，全然不因明亮的月色而减了半分光辉，那样热闹的天空，让清冷的月光看起来都柔情了许多。外公爱下棋，有时他也会拉亮头顶的老旧灯泡，教我下象棋，我极其喜爱那盏拉线小灯，那样可爱的柔黄光晕，让我觉得外公并非是拉亮了灯泡，而是将月亮从天上拉了过来，旁观我们下棋。外公并不将我们的对弈视作哄孩子的消遣，他把我当作真正的对手认真对待，下棋时也并不让着我。当我渐渐长大，见了些习惯会敷衍孩子的大人后才明白，外公对我的这份尊重并不普通。外公下棋时从不犹豫不决，他见我走子时优柔寡断，便告诫我落子要三思，但不可久疑，更是常常强调，无论下棋还是处世，都当讲求“落子无悔”。现在想来，外公在教我下棋时更是教了我许多棋局外的道理。我记得外公曾说过，做事需思量亦需果断，过去的事也必然不悔。外公还曾告诉过我，同长辈下棋不可走当头炮，棋势过凶，不够礼貌。我记了这么许多年，但自外公走后，却再没有什么长辈同我下棋了。

如今再抬头望着这月亮，我忽而发觉它是这样清冷。也是，它见过那恣肆潇洒的侠客李白酩酊大醉，水中捞月，试图抚摸它的圆缺；见过那江州司马天涯遇知音，泪湿青衫，浔阳江头叹月白；它亦见过那岁岁年年的寒来暑往,四序迁流；见过那千百年来的王朝更迭，江山易主。它见得太多，看得太久，心自然也就淡了，怎么能不清冷呢。我仍相信，此间明月当知我——十载对月诉情思，山月应知心底事。外公，今夜月色明朗，月亮的轮廓清晰分明，明儿该是个大晴天了。

微光：我的大一vlog

营销2021 刘小雯

任何形式的记录都有它的意义，无论怎样去记录，都是为了在回忆当时的美好时能够有迹可循。记忆会随着时光慢慢流逝，但若用文字、照片或是视频记录，总会让我们记起某年某月的那场日落、那次漫步，那个想见却见不到的人。

视频网络日志vlog是近年来比较流行的一种记录方式，作为博客的一种类型，vlog作者用影像代替文字，以快节奏的剪辑，将零碎的镜头和画面整合，以记录个人网志、分享生活。

那么，有一个会时刻记录生活，剪辑出独属于大学寝室6人vlog的室友是一种什么体验呢？长达40分钟的《机智的239寝室生活》是我们宿舍在大一上学期的生活回忆录。寒假期间，偶然回看视频时我发现，烟火平常的日子，其实也闪着光。

我们会特意约好六个人都有空闲的时间，去一家老式烧烤店享受属于239寝室的聚会时光。我们从高中时代聊到大学，从起不来的早八聊到未来的工作与理想，从对家里的想念聊到身边的点滴美好……我们只是因为凑巧分在一个寝室里，却成了彼此的大学生活里无话不说的伙伴。我们聚在一起好像就不会“社恐”，会在下课回宿舍的路上放声一起唱动画片《海绵宝宝》的主题曲，在餐厅里吃饭前，我们一定要拍下照片留作发微博的“美食享”，几个最初认识时略显腼腆的女孩儿在慢慢地相处中，逐渐成为了能与对方一起犯傻的“可爱鬼”。我想，因为是青春，所以再普通不过的日常对白，也成了我们的独家记忆。

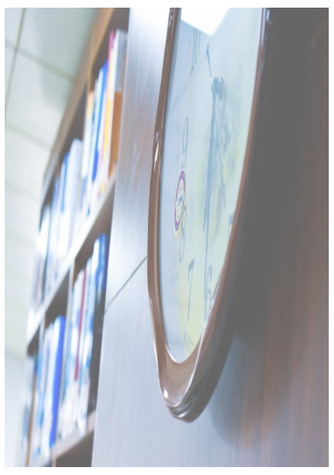
转眼间，我们6个人的学习生活像电影一般进入下一个场景，迎来了大一下学期。看着界面还在缓冲着的视频，我们聊起那个学期发生的事情，可能是因为时间过得有点久，一瞬间的记忆是空白的，随着视频加载完成，传来“哈哈哈哈哈”不停地笑声，我的记忆也随之慢慢清晰。

分为6个小节的视频vlog显得很有氛围感，让我想起了这段时间特别流行的“写法”：你要写239寝室就不能只写239寝室，要写“一起瘫在床上看童年回忆杀《小鲤鱼历险记》”；要写“几颗脑袋为了一块芋泥提拉米苏凑在一起”；要写在肯德基、麦当劳和总会停电的食堂“KO”高数；要写在还没封校的晚上走在路上拿着奶茶干杯；要写封校之后因为从窗口飘进来形似“7”的树枝上演一出“铁窗泪”；要写早八的网课也要去买馋了一晚上的熏肉大饼；要写3个人在走廊里尴尬地表演《八段锦》；要写贯穿了整个大一下的《甄嬛传》……

我想这就是记录的意义，“内传”的视频不只是为了那一刻的分享的喜悦，更是留存给未来的我的珍贵礼物。如今看来也的确如此，看着短短的视频，瞬间仿佛变成永恒，这里记录着我在辽科大的故事，记录着我在鞍山的点滴，每一帧都是那么真实而精彩。

总之，总有人记录着生活中的点滴，让我记得生龙活虎的大一上学期，记得封校却丰富多彩的大一下学期，记得整个大一生活都有你们在我的周围。生活的意义大概就是记录美好，而更美好的是，有人记录着这一切，她的vlog里也始终有你。我偶尔遗忘了的岁月，你和你的vlog帮我记得。

写到这，我想起一句话，“我把细微事物收集起来，好在未来贫瘠的日子里，让过去的微光带给我温暖。”所以对我来说，她们就是我在大学里独一无二的记忆，即使生活中会有小打小闹，即使最终会各奔东西，但我会一直记得当时日复一日的生活里，因为她们而变得有声有色，她们亦是能在未来无聊的日子里带给我微光的人。



有家便心安

播主2022.1 邓羽晴

终于要报考志愿了，早就想脱离家人怀抱的我根本听不进去亲戚们说的“在离家近一点的地方上大学”这种话。但当我终于如愿以偿来到另一个省份上大学，我也渐渐理解了他们的良苦劝说，理解了他们对我的挂念。

初到大学，我对这里的一切都很感兴趣：偌大的校园，食堂里的各色美食，从未接触过的课程，来自不同省份不同城市的朋友们……我每天把在校园里的开心时刻发给爸爸妈妈，他俩看我每天过得这么开心，还合起伙来调侃我：“日子过得这么舒坦，估计一点也不会想家。”但让我享受的时光很短暂，我渐渐发现了“不开心”的到来。

当我独自开始面对外面世界的风风雨雨时，我愈发想家，也就突然理解了“家是温暖的港湾”这句话。想吃到妈妈亲手烧的饭菜，想念和表弟在家疯闹抢遥控器的时光，还想早上被爸爸一遍遍叫着起床，想靠在窗户旁看楼下的小朋友们追来追去：“我找到你咯！”现在，未能成长到独担一切伤心的我，会选择将自己的困惑、不安向爸爸妈妈求助，与他们聊聊不顺心的事和心情焦虑的点，希望自己能获得成长，成为一个能很好地调节自己情绪的人。

还记得第一次在学校跟爸爸妈妈打视频电话的时候，本想与他们轻松地聊聊天，说说烦恼，可一听到他们的声音，我的念家之情就达到了顶峰，特别是看到他们笑着逗我，问我最近身体好不好的时候，我根本不敢开口也不敢看视频，因为我知道我只要一说话，泪水就会不自主地涌出来。

临近四级考试，我好像犯了考前焦虑症。阅读题和听力题越做越差，摆在眼前的一摞摞题不知道该从哪里下手，永远背不完的单词让我头疼不已。正当我因为考试愁得焦头烂额的时候，我突然看到了笔袋里妈妈给我准备的一个小香袋，我拿起来放到鼻前嗅了嗅，紧张感好像一下子都消失了。那个香袋有家的味道，那是每次我感到焦虑的时候，妈妈给我拥抱时的香气，我也好像听到了爸爸在耳边说：“做什么事情都不要预想结果，努力去做了不留遗憾就是最好的。”虽然与爸爸妈妈相隔很远，但想到这些，我的内心就会充满力量，会感受到温暖，也有了克服困难的勇气和能力。我想，这就是家的意义，能让我感到心安，能在我遇到困难时给我力量与温暖。

还记得离开家前的最后一个晚上，我抱着被子跑去找妈妈一起睡觉，虽然心里忐忑不安，不知道未来在大学的生活会是怎样，怀着焦虑的心情好半天也没睡着，但是有妈妈在旁边就很安心，对未来的大学生活也多了一分憧憬。

在家时，会觉得爸爸妈妈对我的唠叨是一种压力，现在在学校里，爸爸妈妈时不时的留言却能让远在异乡的我泪目：“最近我看你们那降温幅度可大了，给你拿的那件白毛衣该拿出来穿了”“生活费还够用吗，我再给你转点去”“我们这没有新增的病例了，你们呢？”从前觉得家是束缚，想要逃离，走得越远越好。可是现在觉得，家就是我的依靠，是永远的港湾，有家便心安。