

十佳辅导员

十三年倾情陪伴 2200 多名学生成长

——记第四届在青高校“十佳辅导员”樊玉华

□ 通讯员 王鑫鑫 曲岩

在机电学院,有这样一位辅导员老师,从业辅导员工作13年,带过的学生超2200人,不仅是学生的“良师”,更是学生的“益友”,她始终满怀对工作的热情,用心陪伴学生成长成才。

她就是机电学院学生工作办公室主任(团委书记)樊玉华,近日获评第四届在青高校“十佳辅导员”称号。她春风化雨,言传身教感染学生;她循循善诱,细致关怀感动学生;她坚守初心,温情脉脉培育学生。作为学生眼中最亲切的“樊妈妈”,她累计守护了54个班2278名学生的青春。很多毕业多年的学生,仍然会定期与她联系,向她分享自己的喜事与心事。她说:“能被学生惦记,是我最大的幸福。”

在平凡的辅导员岗位上,樊玉华曾获全国煤炭行业优秀共青团干部、全国学校共青团优秀研究成果二等奖、第八届青岛高校思想政治工作个人创新奖及校优秀辅导员、青年五四奖章等各项奖励20余项。她发表论文10余篇,主持参与课题20余项,多项典型做法被多家主流媒体深度报道。

锤炼育人底色,浸润匠心之根

樊玉华注重用“红色文化”育人,构建“三维”育人模式,即校院联合、校企联动、校地联动三个维度,全面提升思想引领的力度、高度、广度。

她创建的“领航青春”宣讲团,与中国海洋大学、中国石油大学、威海马山红色文化教育基地、青岛军休事务所等联合开展形式多样的思想引领活动,使思政教育“活起来”。她指导“梦耀中华”实践服务宣讲团,通过“大课堂+小讲堂”“校内+校外”“线上+线下”相结合的形式,通过微团课、微直播面向广东、四川、新疆等省内外大中小学、企事业单位宣讲红色文化,使红色故事香满校园,香飘千里。8年来,团队足迹遍布20多个县市,行程5万多公里,为数万人宣讲400多次。她指导团队获“挑战杯”全国大学生课外学术竞赛红色专项全国二等奖,事迹被《光明日报》、学习强国、人民网等媒体报道60余次。“让‘看得见’的红色文化成为‘用不尽的青春力量’。”在她的指导下,许多成员升学到其他高校后,搭建桥梁,以星火燎原之势继续讲好红色故事,还有成员放弃优渥的就业机会,选择奔赴大山深处投身社会公益事业,以思想的伟力不断凝聚前行的力量。

擦亮专业特色,赋能匠术之基

樊玉华坚持以学风建设为主线,解锁育人密码。她主持“风向标”辅导员工作室,创建公众号,提出“六位一体”学风建设“田间管理法”,即思想教育培土引学风、组织建设蹲苗助学风、科技创新精灌促学风、平台建设壮苗育学风、制度建设修枝保学风、先进典型正苗导学风,工作室事迹被《科技日报》《中国青年报》《大众日报》等多家媒体报道。“为了不让一名学生在求学路上‘掉队’,工作室为每名同学量身定制‘彩虹桥’学生成长指导手册,建立‘结对帮扶档案’。”樊玉华表述建立工作室的初衷。她坚持以工匠精神为抓手,创新育人路径。

她构建“YU见机械+”学生工作模式,引导学生匠心向党立德、勤学笃行启智、筑基赋能强体、内外兼修尚美、躬行践履悦劳,扎实推进“一站式”学生社区建设,打通育人“最后一公里”。

她坚持以产教融合为引擎,助推育人合力。她创新性地开展“揭榜挂帅”“寻找合伙人”等科创活动,与海信、海尔集团共建“科大·海信班”“信封俱乐部”“卓越工程师培养计划项目”,将工匠精神具体化、实践化,助推校企协同育人。所带班级考研深造率达65.7%,班级推免率超出学院平均推免率近3倍;所带学生近五年获得国家奖励200余项,获“中国大学生自强之星”“全国煤炭行业优秀共青团员”等荣誉。

诠释师者本色,传授匠人之道

13年如一日,樊玉华把自己的大部分精力,都投入到了学生们身上,守护和陪伴学生成长成才,是她未曾改变过的教育初心。手术室外整夜守候病危学生、疫情期间给考研学生送饭送药、为已毕业的患病学生筹款捐助……

一路走来,她以赤诚的情怀沉淀师德、以无私的奉献守护学生、以炙热的温度播种希望。“她笑起来的时候总是能那么容易让人记住,就算中午忙得没有吃饭也会分享手中的 food 给你。”“她总是把我们的事放在第一位,时常为我们操劳到深夜。”当看到学生写的感恩话语时,当听到学生毕业季为她创作RAP时,当收到毕业生发来的喜报时,樊玉华就觉得在这个平凡的岗位上,自己所有的努力都值得。“樊老师,我感觉您的工作特别有价值,我将来也想做一个像您一样的辅导员!”事实上,她所带学生中已有12人受她影响选择从事辅导员工作,从“我”变为“我们”,师生携手守护青春向阳而生。

风雨兼程十三载,从学生中的“学姐”蜕变为“樊妈妈”,不变的是她对工作的热情和对学生的满满的爱。樊玉华表示,未来她将继续用最温柔的心做学生最温暖的“燃灯者”,守护每一个青春梦想。



报》、学习强国、人民网等媒体报道60余次。“让‘看得见’的红色文化成为‘用不尽的青春力量’。”在她的指导下,许多成员升学到其他高校后,搭建桥梁,以星火燎原之势继续讲好红色故事,还有成员放弃优渥的就业机会,选择奔赴大山深处投身社会公益事业,以思想的伟力不断凝聚前行的力量。



多彩社团 赋能成长

近期,由济南八区团委主办的第十八届社团巡礼月活动火热举办。国旗护卫队、英语社、回音吉他社等近20个社团,通过海报展示、即兴路演和互动体验等形式,吸引了校内外学生的广泛参与,大家在国际化校园文化氛围中感受传统文化的活力。

(李兆鹏 李苾菲)

以奋斗书写人生 以青春执笔梦想

——记全国煤炭行业优秀共青团员董浩

□ 通讯员 耿倩



在山东科技大学8年的学习生涯中,他勤学慎思、笃行致远,致力于解决煤矿热动力灾害问题,为实现“双碳”目标作出积极贡献。斩获20余项荣誉奖励,30余项省部级以上科技创新竞赛奖励,发表SCI论文6篇……一个个亮眼的数字点缀着他奋斗无悔的青春。他就是全国煤炭行业优秀共青团员、安全与环境工程学院博研2023级班长董浩。

坚守初心,做“有情怀”的筑梦者

作为一名中共党员,董浩坚持用党的创新理论武装头脑,坚定信仰之心,争当时代先锋。担任班长期间,他积极发挥带头作用,推出“以班委为抓手,班级同学共参与”的全员发展模式,带领班级同学发表高水平期刊论文60余篇,申请或授权发明专利20余项,获第十七届“挑战杯”全国

大学生课外学术科技作品竞赛一等奖等省级以上竞赛奖励50余项,带领集体获评全国煤炭行业五四红旗团支部及学校五四红旗团支部、研究生先进班集体等荣誉称号。他组建“红心筑梦”实践团队并成功申报“井冈山·中国梦”全国大学生暑期社会实践专项活动,实践成果获中国青年报“请党放心 强国有我”全国大学生“千校千项”团队风采奖,收到全国青少年井冈山革命传统教育基地的实践成果感谢信,事迹被多家媒体进行报道。

脚踏实地,做“有力量”的搏击者

自入学以来,董浩始终保持良好的学习状态,连续10次获校一等奖学金。作为骨干成员参与了“十三五”国家重点研发课题、山东省杰出青年基金等重点项目10余项。针对采空区隐蔽火源定位难、治理效果差等问题,他提出了小窑火源精准探测技术,研发了活性炭环保型喷洒阻化剂、高性能喷涂堵漏风自修复材料、环保型充填堵漏风酚醛树脂等,解决了煤自燃“探不准、灭不掉”的技术难题。他以第一作者或独立通讯作者发表SCI论文6篇,授权发明专利3项,实用新型专利9项,软件著作权3项,还担任国际燃烧学会会员、中关村绿色矿山产业联盟科技特别专员。

他积极参加科技创新竞赛,作为项目负责人获中国国际大学生创新大赛(2024)山东省金奖等省级以上奖励30余项,作为报告人参加2024绿色矿山开采国际会议并获评最佳报告奖。入学以来,他获评孙越崎优秀学生奖、山东省高等学

校优秀学生、青岛市千名优秀大学生及学校优秀共产党员等荣誉。

志存高远,做“有品格”的奉献者

“只要国家有需要,青年一代从来都不是时代的旁观者,而是参与者、建设者,更是奋进者、开拓者。”这是董浩常挂在嘴边的话。在校期间,他积极参加社会实践、公益活动和现场服务,足迹遍布政府、社会、企业。他主动到青岛西海岸新区区委组织部、安丘市团市委、山东(安丘)国宗律师事务所进行实习实践,提高了服务社会能力。作为志愿者,他参与了2019年亚洲沙滩排球锦标赛、博鳌亚洲论坛全球健康论坛第二届大会、第33届全国高校安全科学与工程学术年会等大型赛会志愿服务活动,曾赴日照市乡村进行暑期支教活动,被共青团日照市委授予“优秀志愿者”称号。

他积极关注儿童健康,已向联合国儿童基金会连续捐款3年。针对目前煤矿存在的热动力灾害等问题,他积极深入现场一线解决煤自燃造成的一系列灾害,曾在国家能源集团、山东能源集团、上海大屯煤电等10余家下煤矿进行现场工作,助力煤矿的安全高效生产,硕博期间平均每年在矿服务时间超过60天。项目实施期间与国家能源集团乌海能源公司、中煤科工集团沈阳研究院、中关村绿色矿山产业联盟建立良好合作关系,并收到中关村绿色矿山产业联盟的感谢信。

董浩表示,未来将继续扎根煤矿火灾防治研究,用所学知识为工程一线贡献青春力量。

写给学弟学妹的一封信

亲爱的学弟学妹:

你们好!

我是戴修冰,是电子商务2019-1班的班长,2023年毕业于山东科技大学,现服役于中国人民解放军中部战区空军某旅。

大学四年的每个寒暑假,我都会兼职做家教辅导工作,先后做过“一对一”与“一对多”的家教、教育机构小班课和大班课的辅导老师,到最后自己个人开办辅导班,主攻中考毕业班辅导,涵盖多年级多学科,辅导经历跨越济南、泰安以及聊城三个城市。这四年以来,在辅导工作的岗位上,我得到了难能可贵的锻炼与成长,自己的人际交往与沟通表达能力得到了非常大的提升,同时也与很多学生和其家长朋友结下了十分深厚的友谊,直到现在,我们还会经常联系,并且我也为自己能够不仅仅在学科知识方面为他们答疑解惑,更用亲身的实际经历在他们成长道路上提供力所能及的帮助而感到高兴。

与此同时,这段有意义的辅导经历,也为我来到部队后在专业分配上奠定了坚实的理论基础。下连后,连队指导员找我谈话,当听到我有过辅导老师的经历时,尤其是任教过物理和数学,便拿来一本装备的专业书籍,让我尝试着给他讲解其中电学以及电磁部分对机械结构转动的演算过程。我在草稿纸上写下推演公式以及提纲后,便开始具体的推算讲述,当我说完最后

一个参数的结果时,我看到指导员笑着对我点了点头,他对我整个讲述过程很是满意,其实我也挺佩服自己能在比较紧张的环境下把计算过程完整地讲解下来。后来连长与指导员一同在会议室商议同批新兵的专业分配情况,我很幸运地成为同批战友中唯一一个被分到高级技术岗位的新兵。在后续的工作和训练中,当面对复杂的高精密装备参数以及数据时,由于具有学科知识的背景,且表达能力相对较好,以至于每次向高工请教完之后,我也会被推选为“小教员”为大家重复讲解。

人生走过的每一步,我都想算数。四年的辅导经历,让我重温了基础学科的知识,在讲话时能做到不卑不亢,落落大方,回望从最初的兼职教师,到后来自己开办辅导班,再到最后被分配到技术岗位上,我想这一切一切的经历都是值得的,也是幸福的。因此,我也建议学弟学妹在自己的假期间隙,去尝试着做一些工作,我想你会感受到各行各业的千姿百态,接触到形形色色的人群,但更多的是能够切身地感受到每一份工作背后的酸甜苦辣、喜怒哀乐,同时你自己的能力也能够得到全方位的提升,这对你的成长会非常有意义且非常有价值。

在最后,也欢迎学弟学妹携笔从戎,参军报国,在祖国的强军征程上贡献自己的青春力量。

你们的学长:戴修冰

秋冬季节养脾胃 健康过冬不用愁

□ 任文丽

“春夏养阳,秋冬养阴”,这是《黄帝内经》中的养生原则。秋冬季节,天气渐寒,人的阳气内敛,应注重养阴。脾胃属土,土生金,金对应秋季,因此秋冬季应特别注重脾胃的调养,以养阴为主。

脾胃是人的重要器官,负责消化吸收和运输营养物质。养脾胃是中医养生中的重要环节,脾胃被称为“后天之本”,是人体气血生化的源泉。秋冬季节气候干燥,气温逐渐降低,人们的饮食结构和生活习惯容易发生变化,从而影响脾胃健康。那么,在秋冬季节如何养脾胃呢?

一、秋冬季节脾胃易出现的问题

- 1. 脾胃虚寒:秋冬季节,气候寒冷,人们容易摄入过多寒凉食物,导致脾胃虚寒,出现食欲不振、腹胀、腹泻等症状。
2. 消化不良:秋冬季节,人们的饮食结构往往较为丰富,高脂肪、高热量食物摄入较多,容易导致消化不良。
3. 脾胃湿阻:秋冬季节,气温降低,湿度较大,湿邪容易侵袭人体,导致脾胃湿阻,出现头身重困、食欲不振、脘腹胀满等症状。

二、秋冬季节养脾胃的方法

- 1. 注意保暖:秋冬季节,脾胃容易受到寒冷刺激,因此要注意保暖,尤其是腹部。可以适当添加衣物,避免腹部受凉。
2. 饮食调理:“饮食有节,脾胃自和”,在《黄帝内经》中强调饮食要有节制,不过饥过饱,不过冷过热。秋冬季节,应适量食用温热食物,以保暖和促进血液循环,同时

避免食用过多寒凉食物,以免伤及脾胃。秋冬季节,人们的饮食应以温热、易消化为主,避免过多摄入寒凉、辛辣食物。可以适当多吃一些富含膳食纤维的食物,如糙米、燕麦、红薯等,有助于促进消化。

- 3. 保持规律作息:秋冬季节,人们的作息应遵循“早睡早起”的原则,避免熬夜。充足的睡眠有助于脾胃的休息和恢复。
4. 适当锻炼:适量的运动有助于增强脾胃功能。可以选择散步、慢跑、瑜伽等运动方式,但避免过度劳累。
5. 避免过度思虑:秋冬季节,人们容易产生焦虑、抑郁等情绪,这些情绪会影响脾胃功能。要学会调整心态,保持心情愉悦。
6. 药膳调理:“谨和五味,骨正筋柔,气血以流,腠理以密”,在秋冬季节,应保持饮食的均衡,五味调和,使身体筋骨强健,气血流畅,腠理密闭,从而保护脾胃功能。可以根据自身状况,适当选用一些具有健脾作用的药膳进行调理,如党参、白术、茯苓、山药等。

秋冬季节养脾胃,关键在于保暖、饮食调理、保持规律作息、适当锻炼、调整心态等方面。只有脾胃健康,才能确保身体抵抗力强,顺利度过寒冷的秋冬季节。希望大家都能在秋冬季节养好脾胃,健康过冬。

(作者任文丽,系青岛市黄岛区中医医院南区综合门诊部主任。)



(上接第1版)他希望山东省智慧矿山信息技术重点实验室面向人工智能科技发展前沿、国家能源安全新战略和山东省能源产业发展的重大需求,集聚一批战略科学家和科技领军人才,通过科技创新和产业创新,攻克智慧矿山信息技术领域的科学难题和关键技术,把实验室建成具有国际影响力的智慧矿山信息技术自主创新研究、高端人才培养与社会服务基地,推动智慧矿山信息技术产业高质量发展。启动会上,董海荣与山东蓝光软件有限

公司董事长卢新明、兖矿能源集团股份有限公司信息化中心主任彭彦代表共建单位为重点实验室揭牌。董海荣宣读了实验室学术委员会委员、理事会成员聘任决定,并为出席现场活动的专家颁发了学术委员会委员聘书。曾庆田当选实验室理事会理事长。

在第一次学术委员会会议上,学术委员会成员围绕重点实验室未来发展展开讨论,并结合各自研究领域对实验室的建设方案、研究方向提出了建设性意见。

“最美教师”、教书育人楷模师德宣讲会举办

(上接第1版)

鲜活的案例和生动的故事,深刻诠释了优秀教师的风采和师德的内涵。他们或“坚持因材施教,注重学生的主体地位,坚持教学相长”;或“坚守师者初心,牢记育人使命,将成长为‘四有’好老师作为自己的人生目标”;或“以党的教育方针为治学指南,将党建、科研、服务融入育人全过程,努力为国家培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人”;或“敬畏讲台,潜心聚力,锐意创新,打造思政‘金课’,为学生扣好人生第一粒扣子”。

“最美教师”、教书育人楷模真情育人、潜心教学、勇攀高峰的榜样力量,使青年教师更加深刻认识到,要成为一名合格甚至优秀的老师,不仅要扎实的理论知识功底,做到学为人师,更要具备良好的师德师风,才能行为世范。

“认真聆听了9位老师的真情宣讲,他们坚守三尺讲台,潜心育人,助力学生成长、乐见学生成才,用实际行动诠释‘尚德尚学、严谨严格’的科大教风,用爱与责任践行教育家精神。今后,我会向这些‘榜样力量’看齐,坚

定理想信念,坚守躬耕态度,争做学生前行的知心人、热心人和引路人。”今年新入职的经管学院青年教师于鹏伟在现场聆听宣讲后如是说。

近年来,学校党委始终把师德师风政治工作和师德师风建设作为一项重要的基础性工作,连续四年举办青年教师暑期研修活动,每年定期开展师德师风主题教育活动、师德建设月活动、青年教师教育教学导航计划等活动。近两年连续涌现出“全国优秀教师”谭光亮、“全国最美高校辅导员”范俊峰、“齐鲁最美教师”陈绍杰、“齐鲁最美教师”矿山灾害与预防控制教师团队、“山东省优秀教师”刘春晖等一批有影响力的先进典型。2018年,学校开始“最美教师”和教书育人楷模评选表彰活动,七年来共计68位优秀教师获得该项荣誉。

宣讲会在青岛校区设主会场,泰安校区、济南校区设分会场,100余名近一年新入职教师参加宣讲活动。宣讲结束后,青年教师代表向获得“最美教师”、教书育人楷模荣誉称号的教师献上鲜花,表达敬仰之情。