



年学子们怀揣热爱,奔赴未来。

# 开学第一讲:树理想 勇担当 致青春

本报记者 许愿

## 义无反顾追求热爱

常州大学校长 陈海群

最近爆火的《黑神话·悟空》中有一句话:在人生的道路上,我们每个人都取经人。同学们,漫漫人生路就像一部《西游记》,在通关升级中拥有无限可能和希望,在这里,我不想作为“过来人”说教建议,告诉你们做什么、不做什么,而是作为与你们一起逐梦未来的“同行者”,共同面对充满“不确定性”的世界。

为学当先“立大志”,胸怀“扶摇直上九万里”的凌云之志。同学们身处强国建设、民族复兴的关键时期,重任在肩、责无旁贷,要坚持国家为先、人民至上,把各自小我融入祖国大我、爱国之情化为报国之行,将视野拓展至世界、理想根植于家国。

为学当要“明大德”,涵养“知善知恶是良知”的修身之道。“种一棵树最好的时间是十年前,其次是现在”,同学们要系好人生第一粒扣子,明大德、



守公德、严私德,善于从中华民族传统美德中汲取道德滋养,从自身内省中提升道德修为,以仁爱之心待人,以敬畏之心处事,矢志追求更有高度、更有境界、更有品位的人生。

为学当应“成大才”,磨砺“吾将上下而求索”的钻研之功。进了常大,在最能学习和创造的人生阶段,绝不能荒废自己的天赋和青春。同学们要早进实验室、早进团队、早进课题,带着问题到实践中去启迪创新智慧,练就真本领、锻造真本事。

## 立守得

常州工程职业技术学院校长 基国林

国学大师王国维先生在《人间词话》中将人生规划为三个境界,第一境界是“立”、第二境界是“守”、第三境界是“得”。在你们人生新的征程上,我想结合“立”“守”“得”,对同学们提三点希望,与大家共勉。

立远大志向。青年之道,在于胸怀长远、矢志不渝,做理想上的“追梦人”。当我们每个人都将自己的理想追求融入党和国家事业,把个人的发展融入百年复兴的大蓝图,就一定找到施展个人才干、实现人生价值的大舞台。

守奋斗初心。青年之道,在于持续学习、潜心奋斗,做技能上的“攀登人”。职业教育是培育工匠的沃土。在这里,你们将接受系统的专业训练,掌握扎实的专业技能。希望你们能够珍惜在校时光,以自我能力提升为首要目标,多去图书馆、多进实训室、多上手操



作、多参加比赛竞赛,多参与社团活动、社会实践,不断提升自己的专业素养和实践能力,在青春赛道上跑出最好的成绩。

得成长成才。青年之道,在于勇毅前行、敢为人先,做时代中的“弄潮人”。学校有信心、有能力、有底气,为国家培养出更多、更优秀的高技能人才、能工巧匠和大国工匠;同学们要有决心、有毅力、有干劲,与新时代同向同行、共同前进,不断汲取新知识、掌握新技能、提升新本领、成为时代弄潮人。

## 努力成就更为适合自己的自己

江苏理工学院校长 戴国洪

成就更为适合自己的自己,要把准人生方向。同学们要坚持把个人奋斗目标与国家、社会、地方发展需求相结合,与时代同步伐、与人民共命运,让青春在“强国建设、民族复兴”的奋斗与坚持中焕发光彩。要有清晰的发展规划,要尽早选择适合自己的赛道,制定合理的学业规划和职业规划,按计划一步步实现每一个小目标,努力成为理想的自己。

成就更为适合自己的自己,要勇于接纳自我。要认识自己,洞察自己的思维习惯与处事方式,了解自己的成长和赛道。要认清自己,知道自己的优势、劣势,性格脾气,挖掘自身的潜能和天赋。要认定自己,认定自己的人生方向、人生道路,人生有底色,拿出强者的心态、智者的策略,更加洒脱、豁达地面



对起起伏伏的人生体验,真正支配人生的态度。

成就更为适合自己的自己,要积蓄增值力量。要做修身明德的大学生,在这里,你们要学会以德服人,以诚待人,以信做人,涵养优良品德。要做勇于实践的大学生,大学生切忌把目光停留在书本,尤其是应用型高校的学生,要有意识地将知识与生产、研发、市场相结合,在行动中找到更为适合自己的自己。要做全面发展的大学生,以奋斗为桨,不畏风浪,以创新为刃,不拘束、不断丰盈生命的底色。

## 以德润心 以学致远 以行求实

常州工学院党委书记 汤正华

以德润心,在正己修身中提升境界。作为新时代新青年,我们要坚定理想信念,从“小我”做起,厚植“大我”情怀,追求“无我”境界,将“小我”融入“大我”的自觉立于心、践于行,把家国情怀镌刻在灵魂深处,把个人理想追求融入党和国家事业之中,争做复兴栋梁,勇当强国先锋。

以学致远,在勤学善思中增长才干。在既定的时间里,我们要制定好前瞻性、切实可行的目标计划,保持适度压力,才能让我们的大学学习生活既充实精彩,又圆满无憾。大学的学习不再是一些基础知识的固化记忆与初步延伸,更多是思维方式的质变以及知识体系的建构,要主动适应并开展数字化学习、探究式学习,以批判性思维学习知识,理解知识、运用知识,切实提高学习效果。

以行求实,在知行合一中成就自我。大学为同学们提供了丰



富多彩的平台与机遇,希望大家充分珍惜时光,除了到教室上课学习,还要多走进图书馆、报告厅、实验室以及各类文体场馆,参与学科竞赛,畅游书香文海,体悟学术真谛,挥洒文体风采;更要走进企业车间、基层社区、乡村振兴一线,了解产业发展趋势、企业转型发展难题,体察国情社情民意,增强社会责任感与使命感,提高解决“真问题”的能力,在扎根中国大地的生动实践中受教育、长才干、做贡献。

## 争做有理想、敢担当、能吃苦、肯奋斗的新时代好青年

建东职业技术学院党委书记 王志平

牢记嘱托,志存高远。习近平总书记指出,“青年面临的选择很多,关键是要以正确的世界观、人生观、价值观来指导自己的选择。”希望同学们牢记习近平总书记的勉励嘱托,坚定不移听党话、跟党走,树立正确的历史观、民族观、国家观,争做有理想、敢担当、能吃苦、肯奋斗的新时代好青年,在推进强国建设、民族复兴伟业中展现青春作为、彰显青春风采、贡献青春力量。

溯求真知,知行合一。梦想从学习开始,事业靠本领成就。学习是同学们在建东生活中最为重要的构成部分。然而,新质生产力背景下的高职院校学习,又和以往大家理解的学习不太一样。希望同学们认真学习合一。对于网络虚拟世界,要始终给予清醒与冷静的观察与思考,多去对接现实世界,参与各



级各类社会实践、志愿服务、社团活动以及体育运动,成为德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

规划人生,着眼长远。风物长宜放眼量,人生没有捷径,都是点点滴滴积累而成的,希望同学们从每件小事做起,不慵懒、不任性妄为。积极弘扬工匠精神,铆足“咬定青山不放松”的韧劲,久久为功、善学善成,练就过硬的职业本领,培养成为社会急需的高技能人才。

## 香梅小学常报小记者劳动教育专题

# 劳动中前行,汗水中成长,耕耘中绽放

常州市香梅小学作为“常州市劳动教育示范校”“常州市劳动教育创新实验校”,在常州市“五一协同”劳动教育实践范式的引领下,以学生生活为立足点,关注儿童生命成长的规律性、阶段性和个性特质,注重劳

动教育常态化、生活化、特色化的实践研究,融通资源、优化设计、关注融合、强化师资、重视协同,整体架构劳动课程,用劳动教育打开了“双减”新局面。课后服务时段,香梅娃们喜欢在劳动基地“东篱小圃”里体验

农耕的挥汗如雨;劳动课上享受磨豆浆、品豆浆的“苦与乐”;综合实践课上体验科技种植魔法与神奇;师生共同汇编的三册进阶式劳动指导手册成了孩子们劳动实践的实操宝典;校本教材《常州娃娃常州菜》汇

集了102位“香梅小厨神”亲手烹制的经典家常菜……真正实现劳动的“筋骨”“通起来”、劳动意识“立起来”、劳动品质“强起来”、劳动精神“富起来”!

茅向燕

## “花样”课程享劳动之美

我参与了学校的烹饪课程,开启了一段独特的学习之旅。这次劳动实践不仅让我掌握了一手精湛的厨艺,更让我深刻领悟了劳动的意义与价值。初次踏入厨房,各种厨具和食材琳琅满目,让我一时手足无措。但在老师和同学们的悉心指导下,我逐渐掌握了烹饪的精髓。从简单的削土豆开始,到煮饭、炒菜、

烤面包,每学会一道新菜,都带给我无尽的成就感。烹饪课程让我深切体会到劳动的艰辛与重要性。在制作美食的过程中,我学会了耐心与细致,明白每一份美味背后都蕴含着无数次的练习与努力。这次经历让我更加珍惜他人的劳动成果,也懂得了付出与收获的道理。在与同学们的分工合作中,我们互相帮助,

共同解决问题,顺利完成了一道道复杂的菜肴。这个过程让我深刻体会到团队合作的力量,也学会了如何与他人有效沟通。

香梅小学四(3)班 周毅扬  
指导教师 丁龙王



杏黄色的果肉,咬上一口,酸酸甜甜。大家都异口同声地说:“真好吃呀!”我们边吃边笑,觉得这是我们吃过的最甜的水果,因为这是我们亲手摘的果实,是我们用劳动换来的成果!

香梅小学四(3)班 李嘉言  
指导老师 丁龙王

小苗舒展着身体沐浴在晨光下,我激动得手舞足蹈。又过了一阵,小韭菜长大了,我可以收成了!我用剪刀剪下几把韭菜,带回家交给奶奶。奶奶将韭菜洗干净切碎,做成了美味的韭菜馅饺子。品尝着自己的劳动果实,全家人都夸奖我亲手种的韭菜又香又好吃,我心里别提多开心了。

香梅小学四(3)班 蔡沐妍  
指导教师 丁龙王

每年5月,校园里的枇杷树挂满了像小灯笼一样的果实。在一年一度的采摘活动中,老师指导我们制作采摘工具。我用伸缩鱼竿粘上网兜,成功地摘下了许多枇杷。同学们东奔西跑去接掉下来的枇杷,忙得不亦乐乎!我们迫不及待地剥开金黄的外皮,露出里面

我们学校有一块充满生机的东篱小圃,我们班承包了其中一块菜地。我悉心照料着地里的每一株蔬菜,让它们茁壮成长。其中,韭菜的种植过程最为有趣。奶奶给了我一把韭菜种子,并传授我种植经验。我先拔掉杂草,再用小锄头把地刨松整平。然后,小心翼翼地种子均匀地洒在菜地里,轻轻盖上一层土,再浇上水。在我的精心照料下,一周后,韭菜发芽了!看着一株株

暑假的一天,我经历了一次深刻而难忘的劳动体验。我们的任务是种植黄瓜。奶奶是种植老手,她熟练地翻耕土地,而我则紧随其后,试图模仿她的动作。然而,锄头在我手中显得异常笨重。在奶奶的鼓励和指导下,我终于将泥土锄得又松又软。接下来是播种和施肥。我学着奶奶的

暑假里,我经历了一次有趣的劳动实践——剥石榴。那天,家里多了几个又大又红的石榴。我自告奋勇地给全家剥石榴。我拿起一个石榴仔仔细观察了一番,发现石榴顶部都有一个像花朵一样的“帽子”。按

我和妈妈约定,每个周末学会一项技能。现在的我,炒蛋炒饭、做水果拼盘、凉拌黄瓜,已在话下。这不,今天我准备照着中年段小册子的第48项挑战,洗自己的凉鞋。

我往盆里放入半盆水,倒入洗衣液,用刷子搅和几下,再把凉鞋

学校开展过很多劳动实践活动,令我印象最深刻的是“常州娃娃常州菜”活动。

外婆是烹饪高手,教会了我做“桂花糖芋头”和“面筋塞肉”这两道菜。在学做菜的过程中,外婆教我掌握了许多做菜的常识,比如如何小心地把肉糜塞入面筋里,还包括拿锅铲

## “我是做饭打扫‘小当家’”

样子,小心翼翼地将种子播撒在锄好的地里,再均匀地撒上肥料。然而,夏日的酷热让浇水变成了一项艰巨的任务。我必须不断地往返于水井和菜园之间,确保每一片土地都得到充分滋润。经过一下午的辛

照妈妈教我的方法,我先用小刀轻轻把“帽子”切掉,然后就看到了里面晶莹剔透的石榴籽。接下来我沿着石榴的白色隔膜轻轻划开外皮,再用力一掰,石榴就像一朵盛开的花一样露出了红彤彤的石榴籽。我用力敲了敲石

放进电饭煲,接通电源,按下煮饭键。对了,吃过饭后,爸爸照例要泡一杯茶,我又用热水壶烧了一壶开水。“生活挑战100项”活动,让我学到了很多本领,我一定会慢慢成为爸妈的小助手。

香梅小学四(3)班 吴艺儿  
指导老师 丁龙王

道简简单单的家常菜,因有了自己的参与,品尝起来似乎都是山珍海味了。香梅小学四(1)班 吴润哈  
指导教师 黄燕

勤劳动,我和奶奶种下了许多黄瓜苗。虽然很累,但想到过段时间就会长出嫩绿的幼苗,我仿佛看到了未来的丰收景象。

香梅小学四(3)班 丁晨歆  
指导教师 丁龙王

榴皮,石榴籽就一粒粒掉进了碗里。我迫不及待地抓了一把石榴籽塞进嘴里,“哇!好甜呀!”汁水清香又甜腻,那滋味真是美妙极了!

香梅小学四(3)班 庞沐夏  
指导教师 丁龙王

放进电饭煲,接通电源,按下煮饭键。对了,吃过饭后,爸爸照例要泡一杯茶,我又用热水壶烧了一壶开水。

“生活挑战100项”活动,让我学到了很多本领,我一定会慢慢成为爸妈的小助手。

香梅小学四(3)班 吴艺儿  
指导老师 丁龙王

道简简单单的家常菜,因有了自己的参与,品尝起来似乎都是山珍海味了。

香梅小学四(1)班 吴润哈  
指导教师 黄燕