

编者按: 不管媒介如何迭代, 要想产生深度思考, 经受思想的淬炼, 体会情感的积淀, 还是需要于书本中探寻、在文字中跋涉。

# 寻找自己的光

## ——读《被讨厌的勇气》有感

(现代港口贸易学院 张杨杨)

### 一、人可以改变

#### (一) 原因论与目的论

1. 原因论是少时的起始  
我的大脑仿佛宕机了一般, 目的论的出现使我耳目一新。从小学开始我们便接触了“因为... 所以...”这种表示因果关系的原因论句子。小时候, 因为把碗摔碎了, 所以被妈妈凶了, 随即就委屈地放声大哭起来; 当我长大一点, 因即将和好朋友分别了, 便偷偷躲在被窝里哭泣; 成年了, 因为心中追求, 所以大步流星地赶路。改变从这里开始。

#### 2. 目的论是成长的过激

哲人从再怎么找原因也不能改变一个人, 到提出人生不是由别人赋予而是由自己选择的, 选择自己想要的生活。这不禁让我想到曾经看过的一本书叫《你想活出怎样的人生》。书中以孩子的视角看身边的人、事以及社会自然, 用通俗的语言向我们讲述其中的道理。目的论与原因论不同, 多了成人的视角以及自我意识的提升。小时候, 我们会为了一只死去的鸟能有一个好归宿而找个好地方埋葬它; 等到再大一点的时候, 我们可能为了取得一个好成绩而努力复习功课; 到工作的时候, 我们为公司的业绩而奋斗..... 有了目的, 也就是目标, 我们就有了前进的动力, 相对与静止的原因论, 运动的目的论更具有改变的特性。

#### 3. 利用被给予的东西

我想把这句话变成——珍惜身边所拥有的事物。对于得不到的东西, 我们总是想出各种理由安慰自己。似乎我们的潜意识告诉我们: 失去的总是好的。正对应着书中所说, 人们常常下定决心不改变。但其实人无论在何时也无论处于何种环境中都可以改变。你之所以无法改变, 是因为自己下了“不改变”的决心。哲人说自己不想变成别人, 也能接纳目前的自己。接受自己的

不完美, 它说不定是你的闪光点, 只是未曾注意到罢了。我脑海里突然想到“物尽其用”这四个字, 把拥有的事物充分发挥作用。青年之所以想要变成他人, 就是因为他把目光聚焦在“被给予了什么”。其实, 你不应该这样, 而是应该把注意力放在“珍惜所拥有的东西, 加以精琢”这一方面。

#### (二) 获得幸福的勇气

缺乏选择新的生活方式的勇气, 也就是缺乏“获得幸福的勇气”。“如果自己变成Y那样的人”, 正是你为自己不做改变找的借口。《杀死一只知更鸟》里写过这样一句话: “勇敢是, 当你还未开始就已知道自己会输, 可你依然要去做, 而且无论如何都要把它坚持到底。”在我高中的时候投篮考试, 老师给每人两次机会, 第一次我达到了及格的投数, 第二次机会我就一直在纠结..... 最终还是毅然决然上去了, 结果就是糟糕透了——没进一球, 人生无常大肠包小肠。只记得我当时泄气地坐在角落, 耷拉着脑袋..... 现在想来, 勇敢是成长的必经之路。是的, 我在路上, 我持续或放弃, 不能气馁, 我明白了勇敢之后所获得的经验是我们在做出选择路上所获取的宝贵东西。我们都需要勇气, 勇气的力量, 在犹豫不决、举棋不定的时候熠熠生辉。

#### 二、自我枷锁和解放

##### (一) 人际关系的锁链

我们一切的烦恼似乎都来自于人际关系。它与我们的生活息息相关, 时隐时现却又无处不在, 像云朵时时刻刻围绕在我们周围, 在我们开心的时候是白色的, 阳光普照; 伤心的时候是灰色的, 雷鸣闪电。我们常常把自己作为中心, 从侧面表现的行为是过分在意他人的评价以及看法, 因此我们需要把“对自己的执著”换成“对他人的关心”。书本里有个科学的说法: 从平面或者立体看世界, 会有无数个中心。它

引申出了共同体——参与、融入的概念, 并谈到归属感不是生来就有的东西, 需要靠自己的手去获得。

(二) 自我解放——课题分离  
人际关系的起点是“课题分离”, 终点是“共同体感觉”。课题分离是解开桎梏的钥匙, 他人的认可不是他人的课题, 我们并不是为了满足他人期待而活着。课题分离是接受双方差异的同时建立平等的横向关系, 共同体感觉探索的过程中课题分离可以让我们不那么迷茫、内耗。用哲人的话来说就是: 可以把马带到水边, 但不能强迫其喝水。

#### 三、认真地活在当下

##### (一) 人生是连续的刹那

如果说“拿放大镜去看用粉笔画的实线, 你会发现原本以为的线其实也是一些连续的小点”。看似像线一样的人生其实也是点的连续。我觉得它就像是阶段性的阶梯, 一步一步向上迈, 终点的旗子不在过去, 它可能是在你的脚下, 也可以是在你的前方, 累了就休息, 困了就睡, 随心所欲, 不逾矩。我们的一生会经过幼儿期——儿童期——少年期——青年期——成年期——老年期六个阶段, 每一个点都有独属于自己的意义与价值。像我们的汉字经过了6000多年的变化, 其演变过程是: 甲骨文——金文——篆书——隶书——楷书——行书, 每个时期产生了不同特色的文化瑰宝, 他们的价值平行于同一水平线。只有抓住刹那的现在, 才会享受属于自己的美好生活。

##### (二) 人生的意义由你决定

哲人说, 人生没有普遍性的意义。但是, 我们可以赋予这样的人生以意义, 而能够赋予你的人生以意义的只有你自己。选择自己的幸福与自由, 自古逢秋悲寂寥, 我言秋日胜春朝。带上自己的引导之星——他者贡献, 将他人视为伙伴, 给予影响, 共同进步, 做出贡献。微风起, 吹动遍地的落叶, 仿佛在呐喊着, 尽情把握当下吧, 寻找自己的光!

失, 不会和人正常交流了。建立起共同体感觉。这需要从以下三点做起: “自我接纳”“他者信赖”和“他者贡献”。关于那些可以改变的事情, 拿出改变的“勇气”。这就是自我接纳; 要想获得归属感就必须把他人看作伙伴, 而要做到视他人作为伙伴就需要自我接纳和他者信赖; 对作为伙伴的他人给予影响、作出贡献, 这就是他者贡献。我们可以通过劳动来实现他者贡献、参与共同体、体会“我对他人有用”, 进而获得自己的存在价值。

##### (二) 认真地活在当下

##### (一) 人生是连续的刹那

如果说“拿放大镜去看用粉笔画的实线, 你会发现原本以为的线其实也是一些连续的小点”。看似像线一样的人生其实也是点的连续。我觉得它就像是阶段性的阶梯, 一步一步向上迈, 终点的旗子不在过去, 它可能是在你的脚下, 也可以是在你的前方, 累了就休息, 困了就睡, 随心所欲, 不逾矩。我们的一生会经过幼儿期——儿童期——少年期——青年期——成年期——老年期六个阶段, 每一个点都有独属于自己的意义与价值。像我们的汉字经过了6000多年的变化, 其演变过程是: 甲骨文——金文——篆书——隶书——楷书——行书, 每个时期产生了不同特色的文化瑰宝, 他们的价值平行于同一水平线。只有抓住刹那的现在, 才会享受属于自己的美好生活。

##### (二) 人生的意义由你决定

哲人说, 人生没有普遍性的意义。但是, 我们可以赋予这样的人生以意义, 而能够赋予你的人生以意义的只有你自己。选择自己的幸福与自由, 自古逢秋悲寂寥, 我言秋日胜春朝。带上自己的引导之星——他者贡献, 将他人视为伙伴, 给予影响, 共同进步, 做出贡献。微风起, 吹动遍地的落叶, 仿佛在呐喊着, 尽情把握当下吧, 寻找自己的光!

# 学校深入学习贯彻党的二十届三中全会精神轮训班圆满结束

为深入学习宣传贯彻党的二十届三中全会精神, 增强党组织政治功能和组织功能, 全面提升党员干部履职能力, 进一步推动学校各项工作高质量发展, 11月13日-16日, 学校举行了为期4天的中层干部、主管学习贯彻党的二十届三中全会精神轮训班, 110余名干部参加此次轮训。



校党委副书记孔志光在轮训班开班仪式上指出, 开展这次轮训, 是学习贯彻党的二十届三中全会精神的重要举措, 是提升干部队伍素质的现实需要, 是推动学校事业高质量发展的迫切需要。他希望, 参训干部都要增强履职本领, 切实肩负起办好人民满意的高职教育的使命担当, 要把学习好贯彻好全会精神作为我们当前和今后一个时期的重大政治任务, 要认真参加学习, 遵守培训纪律, 要深学细悟, 做到学有所思、学有所获、学有所成。校党委书记苏为泽在轮训班上作《贯彻落实全会精神 全面深化教育改革 推动学校向着万人大学的目标不断迈进》的党课。他指出, 深入学习贯彻党的二十届三中全会精神, 主要是深入学习贯彻习近平总书记关于全面深化改革的一系列新思想、新观点、新论断, 系统学

习领会习近平总书记党的二十届三中全会上的重要讲话精神, 原原本本、逐字逐句学, 完整准确理解把握进一步全面深化改革的主题、重大原则、重大举措、根本保证。他强调, 要将学习成效转化为学校关键办学能力建设的强劲动力, 转化为办好办大学的基础和可能性, 转化为防范化解各类重大风险的坚强能力, 转化为全面加强党的建设的政治力。他要求领导干部在学习贯彻全会精神, 要在深刻理解、准确把握上下功夫, 在真抓实干、贯彻执行上下功夫, 在结合实际、创新创造上下功夫。最后, 苏为泽书记向参训的干部和学生代表作关于马克思主义宗教观与无神论的宣传教育。

## 动学校向着万人大学



轮训期间, 参训干部通过聆听宣讲报告、集中自学、交流研讨、循迹溯源等方式, 不断加深对全会精神的理解和把握。结业仪式上, 孔志光副书记希望参训的干部要以习近平总书记强调的领导干部必备的“七种能力”为指引, 敢为敢干, 不断增强履职本领, 共同推动学校事业高质量发展。(组织部)

# 学校第十二届党建文化节暨廉政文化月圆满落幕

12月11日下午, 学校举行廉洁教育微课大赛、第十二届党建文化节暨廉政文化月闭幕式, 校领导、各党总支(直属党支部)书记和纪检委员、师生代表等共70余人参加活动。

廉洁教育微课大赛以“廉洁护航, 共逐海澜梦圆”为主题, 在行政楼401会议室和海德楼4117教室分设教师组和学生组两个赛场。



全校各党总支(直属党支部)推荐的8名教师选手和9名学生选手结合舟山的海洋特色, 以《廉“尺”》《清风廉韵传千古, 廉心筑梦照未来》《航向正直: 航海教育中的廉洁与责任》《尽小者大, 慎微者著》《传承蚂蚁岛精神, 绽放廉政教育之花》《清廉之舟, 家风领航》等为题, 用生动的案例和动人的故事, 将自己对于廉洁文化的深刻理解与独特见解娓娓道来。经过激烈角逐, 金洁荣获教师组一等奖, 沈贞妮、史欣然获教师组二等奖, 韩志豪、孙含笑、王一栋获教师组三等奖。郑景辉、庄思佳荣获学生组一等奖, 王宇昕和陈文洁团队获学生组二等奖, 苏娜和陈婷薇获学生组三等奖。

闭幕式上, 颁奖嘉宾们为“清风扬正气”廉洁主题书画现场创作活动和“廉洁护航, 共逐海澜梦圆”廉洁教育微课大赛的获奖师生一一颁发获奖证书并合影留念。



本届党建文化节暨廉政文化月历时一个多月, 以“党建引领凝聚力 踔厉奋进促发展”为主题, 围绕全面贯彻党的二十届三中全会精神和深化党纪学习教育成果, 精心策划、周密组织了一系列丰富多彩、意义深远的活动。从党的二十届三中全会精神集中宣讲, 到秋季师德师风专题教育; 从“祖国成就我来讲”“00后”微宣讲, 到“铸铸嵘嵘风骨 续续红色精神”红色故事大赛; 从《我爱我的老师》集体观影, “卡尔·马克思”杯大学生理论知识竞赛, 到“弘扬教育家精神 勇担新时代教育使命”主题征文; 从廉洁主题书画现场创作、领导干部廉洁教育活动, 再到廉洁教育微课大赛和“清廉单元”建设单位验收, 每项活动都凝聚着师生们的智慧和汗水, 也进一步增强了师生的党性修养和廉洁自律意识, 进一步激发了挺膺担当的青春热情和工作干劲。

校纪委副书记、纪委办主任熊孜对学校第十二届党建文化节暨廉政文化月活动进行总结。校党委副书记孔志光作闭幕式讲话。他回顾了学校举办党建文化节暨廉政文化月活动的历史与特色, 强调了校园党建文化和廉政文化建设的重要性, 并对今后的相关工作提出了三点要求: 一是校院两级要协同配合推进, 进一步弘扬优秀党建文化、廉政文化, 打造特色党建文化品牌; 二是进一步加强基层党组织工作, 引领业务融合发展; 三是进一步发挥党员师生模范带头作用, 为推进学校高质量发展作出更大贡献。(组织部、纪委办)

# 舟山市常委、统战部 部长王高瞻一行来校调研

12月2日, 舟山市常委、统战部部长王高瞻, 统战部常务副部长刘丹恺等一行4人来校调研指导工作。校党委书记苏为泽, 党委副书记孔志光及相关校领导陪同调研。



王高瞻一行实地调研了航海操纵模拟器、国家级航海虚拟仿真中心、轮机模拟器、海邮驿站和非物质文化遗产传承基地——渔民画工作室等实训场所, 参观了学校的校史馆、船舶知识馆。苏为泽介绍学校发展历程、基本情况、人才培养和办学特色。他表示, 高校统战工作是党的特殊政治工作和群众工作, 是高校党的工作的重要组成部分。近年来, 在市委统战部关心指导下, 我校重视加强对统战工作的领导, 大力支持民主党派和无党派人士工作, 重视民主党派和无党派人士培养选拔和使用工作, 加强民族和宗教工作, 注重统战理论政策研究和宣传, 积极建言献策。

孔志光汇报学校统战工作基本情况及取得的成绩。王高瞻充分肯定了我校办学特色和统战工作所取得的成绩。他表示, 近年来, 学校紧紧围绕市委、市政府决策部署, 充分发挥高职特色, 积极开展校企合作, 培养了一大批产业行业急需的高素质技术技能人才, 为推动地方经济社会高质量发展发挥了重要作用, 作出了突出贡献, 同时也高度重视统战工作。他希望学校精准把握学校定位, 充分彰显办学特色, 紧扣市委、市政府提出打造“985”重点产业链等中心工作, 深度融入舟山产业发展全过程, 培养更多高素质技术技能人才。加强部门间的沟通联系, 共同努力推进学校事业和统战工作再上新台阶。(统战部)

# 浙江省新世纪人才学院 舟山分院揭牌仪式暨我校 2024“青马工程”培训班 开班式顺利举行

11月19日晚, 浙江省新世纪人才学院舟山分院揭牌仪式暨我校2024“青马工程”培训班开班式在我校图书馆四楼报告厅顺利举行。团市委副书记薛秀棣、青少部部长陈晓晓, 校党委副书记孔志光, 马克思主义学院院长胡明扬和各二级团委书记(负责人)出席仪式。仪式由校团委副书记余娜娜主持, 全体团支书、校院二級主要团学干部共200余人参加, 石油化工学院青马学员通过直播在线观看了仪式。



仪式结束后, 新区旅游与健康学院(修改成“浙江舟山旅游与健康职业学院”)组织部部长芮明珠为学员们带来了《高校团学干部成长发展规划》专题讲座。她从理解团学干部的角色、培养团学干部的技能、团队建设与合作、个人发展与领导力提升四个方面入手, 为学员们讲解了如何成为一名优秀团干部。此次新世纪人才学院舟山分院在我校的成立, 为我校青年学生提供了更加广阔的成长平台和发展机遇, 将进一步推动我校培养和造就一批具有坚定的政治信念、高尚的道德情操、求实的科学精神、合理的智能结构、健全的人格、开放的现代意识的新世纪优秀人才。(校团委)

成立表示祝贺, 并对学员提出三点希望: 一是勇担使命, 筑牢信仰之基, 做红色基因的守护者; 二是知行合一, 锤炼过硬本领, 做红色基因的实践者; 三是学以致用, 发挥示范作用, 做红色基因的传播者。



《魅力海运》/ 航海工程學院 24 轮机工程技术 1 班 莫琦力

## 党建领航 科研先行

### ——记海洋旅游学院教师张蕊

在浙江国际海运职业技术学院这片育人的沃土上,有一位名叫张蕊的女教师。作为海洋旅游学院教师党支部书记,她在平凡的岗位上书写着不平凡的故事。

在学校和学院领导的带领和支部全体党员的共同努力下,支部以“红旅先锋,倾心向党”为理念,将党建工作与教育教学紧密结合,精心打造出独具魅力的“红旅先锋”品牌。作为党支部书记,张蕊以高度的责任感和使命感,带领支部不断创新,锐意进取,2023年海洋旅游学院教师党支部入选为第三批全省高校“样板支部”培育创建对象。

#### 党建融合 铸就专业新高度



海洋旅游学院教师党支部始终秉持党建与业务融合发展的原则。张蕊坚信党建工作是专业发展的重要基石,将党建工作与专业建设、教学改革、学生工作等紧密结合,成功探索出党建与业务融合的新模式。她带领支部成立了校级“双带头人”支部书记工作室,以党建为引领,推动专业发展。

在“双带头人”支部书记工作室的推动下,国际邮轮乘务管理专业建设、现代海洋食品师培训、海上侍酒师人才培养等多个领域取得了突出成果。国际邮轮乘务管理专业教学团队荣获舟山市中高职一体化教师教学创新团队称号,且专业教学

资源库成功入选浙江省职业教育专业教学资源库建设名单。此外,支部还积极利用“互联网+”平台,成立新媒体中心,打造“Hi青春海洋”微信公众号和视频品牌,建设“红旅先锋”红色网页,为党建工作注入了新的活力。

#### 夯实基层 激发党建新活力



海洋旅游学院教师党支部致力于加强党支部的组织建设和制度建设,创造性地提出并实施了“红旅先锋·多维聚力”党建工作体系,实现了党建与业务的无缝对接。

在教学科研领域,张蕊和支部党员教师们勇挑重担,积极参与课程建设和教学改革。2023年,支部成果显著,2门课程获浙江省职业教育在线精品课程荣誉,2本教材入选“十四五”职业教育国家规划教材。另有2门课程、2本教材获省级及国家级荣誉,2名教师获教学研讨会奖项,还有1本教材列入省高职重点建设项目。

在育人方面,支部着重提升学生的综合素质和实践能力。在学院教师们的悉心指导下,学生们表现卓越,包括自强之星、防洪防汛的“杰出青年”、志愿服务经验丰富的志愿者和国家奖学金获得者等。更有学生在舟山群岛新区学生联合会等重要岗位担任职务。

#### 筑强堡垒 服务地方新篇章

党支部积极投身于地方经济社会发展。张蕊带领支部与地方企业、行业协会紧密合作,搭建校企合作平台,建设实践教学基地,为学生提供宝贵的实践机会。通过与舟山海峡轮渡集团、舟山旅游商贸学校等单位的党建结对共建,支部在产学研深度融合中彰显价值。同时,支部还积极参与校园开放日技能展示、爱心义卖、红色旅游资源普查等实践活动,让学生在实践学习和传承红色精神,同时加深了学院与社会的联系,拓宽了教育边界。

通过党建联建活动,支部不仅为舟山企业输送了人才,还积极参与乡村休闲项目的开发与服务。党员教师们面向社会开展的专业培训超过1500次,为地方经济社会发展作出了积极贡献。

#### 志愿服务 红旅先锋展风采

党支部一直积极倡导并践行党员的先锋模范作用。支部联合学院全国巾帼文明岗共同打造了“红旅先锋”和“巾帼四叶草”志愿服务品牌。张蕊和支部党员教师们开展了一系列丰富多彩的志愿服务活动。他们深入社区、学校、企业等地,关注困难群体、支助助学、宣传环保,持续关爱女性困难老党员和儿童,用实际行动践行共产党员的初心和使命。这些活动不仅让学生在实践中深入了解红色精神,也向社会传递了温暖和正能量。

特别是在推动文化旅游产业升级方面,支部党员积极参与各类活动,贡献智慧和力量。他们为舟山市两会、国际海岛旅游大会、浙江省海洋运动会、舟山群岛马拉松、第三届全国体育大会等提供高质量的志愿服务。在他们的努力下,“巾帼四叶草”志愿服务团队荣获“浙江省高校组最美志愿者组织”称号,充分展现了支部党员和全国巾帼文明岗的风采和担当。

## 匠心筑梦 科技兴海

### ——记海洋装备工程学院教师苗家明

在浙江国际海运职业技术学院,有这样一位教师,他以匠心独运,以科技赋能,为海岛的发展贡献着自己的力量,他就是海洋装备工程学院教师——苗家明。

#### 扎根基层 技术惠民显担当



作为舟山市总工会技术服务队的骨干成员,苗家明老师深知技术服务对于海岛发展的重要性。他积极响应“服务群众、助力发展”的号召,每月定期下海岛、进渔村、入企业,用自己的专业知识为海岛企业和居民解决了一系列技术难题。他帮助华利水产、友联船厂、自来水有限公司等20余家企业解决PLC、变频器、机器人等方面的技术难题上百项,协助企业制定企业行业标准2项,协助申报科技项目3项,院地合作项目2项,授权国家专利7件,3件新产品试制计划省级立项,助力企业年增

产值总和700万元以上。

苗老师不仅仅限于解决技术难题,他还主动承担起对企业操作工人的培训任务,无偿传授技术,帮助海岛居民实现转业转产,促进海岛经济多元化发展。在炎炎夏日,他不顾个人辛劳,为海岛居民进行线路改造、电器维修,用实际行动诠释了“人民教师为人民”的深刻内涵。

#### 匠心育人 桃李满园春意浓



在教育领域,苗家明老师同样展现出了卓越的育人才能。他坚持立德树人,将“工匠精神”融入日常教学,努力培养具有过硬本领的高技能人才。通过积极探索“校企共育、工学结合”的现代学徒制体系,他为企业输送了一批又一批优秀的技术人才,搭建起学校与企业之间的桥梁。

苗老师深知,兴趣是最好的老师。为了激发学

生的学习兴趣,他带领团队开发智能控制流水线实训设备,让学生在实践学习中,在学习中创新。同时,他还为每位学生建立了成长档案,实施定制化教学,帮助他们做好职业规划,实现个人价值最大化。在他的悉心指导下,学生们不仅在各类技能竞赛中屡获佳绩,还在创新创业的道路上越走越远,成为推动社会进步的重要力量。

#### 守正创新 科研硕果满枝头

面对松材线虫这一困扰沿海松林的重大难题,苗家明老师没有退缩,而是迎难而上,投身于病虫害防控技术的创新与应用推广工作。他带领团队历经数月努力,成功研发出适合海岛环境的复合翼无人机,并在有关部门指导和带领下,试航取得了显著成效。这一创新不仅大大提高了松材线虫病的监测效率,还有效降低了防治成本,为海岛生态的保护贡献了力量。

在科研道路上,苗老师从未停止探索的脚步。5年来,他以第一作者发表专业论文3篇,授权国家专利15项;主持参与厅局级以上课题7项;参编专著2部。《鱿鱼块视觉智能分拣装置》获舟山市青工创新竞赛三等奖,《基于机器视觉的智能鱼肝油检测与自动选别系统》获浙江省青工创新优秀成果奖。

科技为舟,梦想为帆。苗家明老师的故事是舟山职业教育战线上的一个缩影,也是广大教师践行“四有”好老师标准的生动实践。他用实际行动诠释了什么是工匠精神,什么是责任担当。未来,苗家明老师将继续以匠心致初心,以初心致未来。

## 引领电商教育,培育技能精英

在浙江国际海运职业技术学院,何伟老师以其卓越的教育成就和深厚的专业素养,赢得了师生的广泛尊敬。他以学生为中心,不断探索,致力于教学和科研的最前沿,以创新的思维、精湛的教育技艺和不懈的努力,展现了一位教育工作者对教育事业的无限热忱和执着追求。

何伟老师,现代港口贸易学院的杰出代表,荣获新时代浙江省“千名好支书”、浙江省高校优秀共产党员、浙江省十三五高职高专专业带头人、全国商贸服务业青年专家、1+X跨境电商B2C数字运营职业技能等级证书项目专家委员会委员、舟山市优秀教师、舟山市职业院校“最美教师”、舟山市创业导师、校级名师等荣誉。他自2012年加入学院以来,将满腔的热情投入到了教育事业中,始终坚持“以身作则,以德育人”的教学理念,坚守着“教书育人”的初心和使命。

#### 身教重于言教



何伟老师,作为电商教学领域的专家,始终重视培养学生的实践操作能力。他的课堂充满活力,激情四射。他擅长激发学生的思考,点燃他们的求知欲望,运用丰富的教学案例和生动的教学方法,将电商专业知识传授给学生,让他们在轻松愉快的氛围中吸收知识。

在过去的14年教学生涯中,何伟老师所教授的电商专业课程内容丰富,紧跟时代步伐,具有很强的思辨性。他充分利用各种资源,深入研究,搜集案例,向行业专家学习,不断提升自己的专业知识和技能,以提高学生的学习兴趣 and 课堂效率。他精心设计每一个教学环节,积极引导学生的自主思考,激发他们的求知欲和创造力,确保每一次教学都取得圆满成功。

#### 以竞赛促教学



职业教育的核心目标是培养高素质的技能型人才。

人才。何伟老师将职业技能等级证书的标准融入专业课程的实践考核中,以技能竞赛的要求作为实践考核的标准。在完成技能教学的同时,他选拔并培养了一大批学生积极参加技能竞赛。

在他的悉心指导下,学生们在全国职业院校技能竞赛的“电子商务”和“市场营销”项目中屡获佳绩,共获得团体一等奖4项,团体二等奖1项。浙江国际海运职业技术学院也因此成为全国首批在这两个项目中获得团体一等奖的职业院校。2024年4月,何伟老师带领的团队再次在“电子商务”赛项的浙江省选拔赛中荣获一等奖,并成功晋级全国总决赛。

通过指导学生参加职业技能大赛,何伟老师对“以赛促教”有了更深刻的理解。他以实际行动和显著成果,践行着“以赛促教,以赛促学”的理念。他创新的教学方法和敬业的工作态度,赢得了学生和同事们的广泛赞誉。

#### 师生共融,良师益友

在学生心中,何伟老师既是学业上的严师,也是生活中的挚友。他在学业上严格要求学生,生活中则给予他们无尽的爱和关心。他经常与学生共进午餐,一起进行实践训练,了解他们的困难和困惑,并及时帮助他们解决问题。他还帮助贫困学生找到勤工助学的机会,鼓励他们学好专业知识,通过职业教育改变命运。

何伟老师与学生之间建立了平等、和谐的师生关系,作为学生思想的引路人和专业知识的指导者,这位年轻的教师将继续在职业教育的岗位上,发光发热,培养更多的优秀人才。

## 用心用力用情当好新时代的共青团干部

“共青团就是要当好党的助手和后备军,落实立德树人根本任务,为党育人、为国育才,团结带领广大青年学子听党话、跟党走,肩负起新时代新征程党赋予的使命任务。”提到对共青团的认识,余娜娜开门见山。

2022年履新校团委副书记,虽然任职时间不长,但余娜娜已有丰富的学生工作经验。2008年以来,余娜娜先后担任班主任、辅导员、分团委书记、学生党支部书记、学院党总支委员、校党委组织部组织员等职,曾在市妇联挂职锻炼一年,多部门、多岗位的锻炼,练就了她角色转变快、适应能力强等本领。

#### 一、聚焦思想引领主责,坚定青年理想信念



余娜娜深知要做好青年的思想引领工作,打铁还需自身硬。她不断加强自身理论学习,自觉用习近平新时代中国特色社会主义思想武装头脑,带头学习贯彻习近平总书记关于青年工作的重要思想。为了做好党的科学理论的时代性、青年化阐释,做到入情入理、入脑入心,她勇于创新,组织了一系列理想信念教育和思想引领活动。自党的二十大召开以来,她先后组织开展了以“学习二十大,永远跟党走,奋进新征程”为主题的新生演讲比赛、党史知识竞赛,联合马克思主义学院成立“四有”好老师标准的生动实践。他用实际行动诠释了什么是工匠精神,什么是责任担当。未来,苗家明老师将继续以匠心致初心,以初心致未来。

动,充分发扬“党有号召、团有行动”的光荣传统,全方位全覆盖推进团员和青年主题教育。依托团属新媒体“海韵新青年”开展线上“这句话我最有共鸣”、“青春共话二十大”等主题微宣讲活动,线上线下相结合,多措并举,持续推动党的二十大精神在校园内落地生根。

#### 二、聚焦管团治团主业,夯实基层团建工作



从从严治团是共青团适应时代变革、构建“四维”工作格局的迫切要求和必由之路。余娜娜坚决全面落实从严治团要求,指导学院团委定期召开学生代表大会,如期做好团支部换届,配强支部书记,明确支委职责;作为校团委副书记,在团员和青年主题教育期间,她固定联系指导23物流管理1班团支部开展专题学习,确保团员青年在盘点收获、交流体会、互学互促中得到思想提升。

为了加强基层团组织建设工作,她指导各二级学院团委规范开展“三会两制一课”、主题团日等基础团务工作,依托“智慧团建”系统,100%完成学社衔接、各专题学习。为了规范新团员发展工作,保证新团员发展质量,提升团员队伍的先进性,她结合学校实际,制定《浙江国际海运职业技术学院积分入团工作实施细则(试行)》,聚焦“入团积极分子”和“团的发展对象”两个关键环节,通过量化标准、分数累积、民主评议的方式,构建起团员发展的完整评价体系,使团员的产生过程更加科学、民主。

#### 三、聚焦成长平台搭建,服务青年成长成才

学生发展需求,不断提高共青团服务青年水平。以校园文化活动、学生社团、志愿服务和社会实践等为载体,推动第二课堂建设。每年精心组织开展“海韵杯”新生演讲赛、辩论赛、校园十佳主持人大赛、十佳歌手大赛、社团文化节等系列校园文化活动,组织学生参加省、市、校级各类文体比赛。扎实开展志愿服务和社会实践工作,持续打造“海小豚”志愿服务品牌,每年组织1000余名“海小豚”青年志愿者为舟山马拉松、中国海员技能大比武、舟山自行车骑行大会等大型赛事提供赛事保障,鼓励引导海运青年志愿服务冲锋在前,展现青春担当,贡献青春力量。

为了助力学校“双高”建设工作,更好地引导团员青年投身创新创业,她积极备战“挑战杯”“创青春”等系列团属创新创业竞赛,邀请校外专家指导学生参赛。2022年至今,共获得团属创新创业类省级以上荣誉67项,营造了浓厚的创新创业氛围。

在工作中,余娜娜通过学习和实践,不断提高自己的业务水平,她曾获浙江省高校思政微课教师组二等奖、全市“身边的感动”师德征文比赛一等奖、全市职工演讲比赛三等奖等荣誉;曾被授予浙江省优秀学生组织指导教师、浙江省大学生中华经典诵读竞赛优秀指导教师、舟山市优秀团干部、舟山市大中学生暑期社会实践活动优秀个人等荣誉称号。

作为一名有温度、有情怀的团干部,她更像一位有力量的同行者,陪伴广大青年从稚气走向成熟,从犹豫走向坚定。如今,有些学生已经成为技术能手和企业骨干,有些正朝着梦想努力奔跑,他们将报国之志浓缩在国家砥砺奋进的新征程上,在平凡的岗位上默默奉献、扎实工作,逐渐成长为“青春最好的模样”。

而对于余娜娜来说,大学时代4年团干经历,工作后从学院团委到学校团委,一步步走来至今已9年。共青团已深深扎根心中,融入她的生活,这份13年特殊的“情份”,将会成为她人生路上最难忘的回忆。