

青春之舟再启航,于拼搏与奉献的浪潮中激荡回响。本版以“突破”与“奉献”为双翼,展青年追梦之姿;竞赛场上,智慧与汗水交织的赛场,见证自我迭代的锋芒;志愿途中,奉献与温暖共生的土壤,播撒赤子之心的微光。每一次向知识高峰的冲击,都是对极限的重新丈量;每一程向人间烟火的奔赴,皆是对责任的无声诠释。赛道虽有殊途,成长终归同向——以奋斗为帆,以热爱为桨,方能在时代的江海中踏浪而行。且看青年执笔,共绘理想长卷!

新征程扬帆 壮志踏歌

突破自我 勇攀高峰



图|23 新闻 高攀磊

下午五点的田径场,阳光不燥,微风正好,跑道上乐跑的同学慢慢多起来,我也开始进行热身活动。耳机里循环播放着《强风吹拂》的片尾曲《重置》,每次听到这个音乐,总会激起我强烈的跑步欲望。接下来正式开启今天的训练计划:5 分配十公里有氧跑。此时,手机的日历提醒我,距离青岛马拉松开赛还有一个月的时间。

这是我的第二场半程马拉松,我这次的目标是跑进一小时 35 分以内,还是有些困难的,因为青岛的场地坡更多,节奏上也更难把握,但选择了马拉松这项运动,就是选择了挑战极限。

这段时间是提升成绩的关键

期,每天十公里的训练量是必不可少,相隔两天穿插进行 5 个一千米的间歇跑,周末的保留节目则是 20 公里的环校跑。

当然,长距离跑步是漫长且孤独的,因此没有真正的热爱是很难坚持下去的。长距离跑步带来的肌肉酸痛也时常困扰着我,可当我无数次想要放弃的时候,总会想起动漫《强风吹拂》中的这句台词:“有些事情只有坚持下去才会喜欢。如果仅仅是有热情却不愿坚持,任何喜欢的事都会变得乏味。”

坚持着跑到今天,运动 APP 的轨迹图上,渐次延伸的线条正记录着自己从“菜鸟”到“跑者”的蜕变。

21.0975 公里不是终点,而是新的起点,当 4 月 20 日的朝阳跃出海面,我将带着《强风吹拂》赋予的勇气,奔向属于自己的箱根驿传。我也坚信,真正的终点,永远在超越自我的下一公里。正如奥运会马拉松冠军基普乔格的宣言:“No human is limited.”

在参加演讲大赛的这段日子里充满了挑战与未知。从最初的选题构思到最终的舞台呈现,每一步都充满了艰辛。

选题是第一道难关。我始终找不到那个让我眼前一亮的主题。就在我几乎要放弃的时候,一次社区志愿服务活动的经历让我找到了灵感。我看到一位志愿者用自己的行动温暖了一位孤寡老人的心。于是,我确定了以“身边的微光:平凡人的不凡力量”为主题,讲述那些在生活中默默发光发热的普通人的故事。

有了选题,接下来就是撰写讲稿。我不断地修改讲稿,请教了专业的老师和朋友,经过无数次的打磨,讲稿终于成型,而我也对宣讲的内容充满了信心。

然而,真正的挑战才刚刚开始。第一次站在舞台上进行演练时我才发现将讲稿内容完美地呈现出来远比想象中困难得多。紧张和不自信让我的声音颤抖,肢体动作也僵硬不自然。为了克服紧张情绪,我每天都会站在镜子前练习,观察自己的



图|24 环艺 孙梦婷

表情和肢体动作,不断地调整和改进。渐渐地,我发现自己越来越自信,声音也越来越洪亮,肢体动作也变得更加自然流畅。

终于到了比赛的日子。当我站在舞台上,心中依然有些紧张。但当音乐响起,紧张渐渐消散,我全身心地投入到宣讲中,用真诚的情感和生动的语言,将那些平凡人的不凡力量传递给每一位观众。

比赛结束后,我收获了满满的掌声,这次比赛让我收获了比好成绩还要宝贵的东西,就是如何面对困难和挑战,在压力下保持积极的心态,通过不断地努力和坚持实现自己的目标。在未来的日子里,我将带着这份勇气和信念,继续前行。

言绽芳华 追光致远
文|24 环艺 孙梦婷
《传承红色基因,赓续红色血脉》演讲比赛一等奖

风舞青马 勇踏新程
文|23 新闻 高攀磊
参加泰安半程马拉松并获得一小时 37 分的成绩

奉献青春 传递温暖

在大学多彩的生活中,志愿服务如同一束温暖的光,照亮了自我成长的道路。于我而言,在寒假成为图书馆志愿者的这段经历,更是一段充满爱与收获的旅程。

起初,我选择加入图书馆志愿者团队是因为对书籍的热爱,我希望通过自己的努力,为他人营造更好的阅读环境。然而,真正参与其中后,我才发现,志愿服务的意义远不止于此。

还记得第一次戴上志愿者袖章,心中满是紧张与期待。在图书馆老师的耐心指导下,我逐渐熟悉了工作流程,开始了日常服务。看似简单的工作,实际做起来却并不

轻松。图书馆的书籍琳琅满目,要确保每一本书的位置都准确无误,需要极大的耐心。但每当看到同学们能在整齐有序的书架间迅速找到所需的书籍时,我内心的成就感便油然而生。

刚开始,我不敢主动去询问别人是否需要帮助,直到一位阿姨主动向我寻求帮助归还图书。由于对图书馆的布局不熟悉,她显得有些焦急。我接过图书,根据图书编号归还回去。阿姨感激的笑容让我深刻体会到志愿服务的价值不仅在于完成任务,更在于为他人带来温暖与便利,更在于读者与志愿者的互帮互助。

在这个春风送暖的时节,我们怀揣着热忱与关爱,走进了泰安泰山慈恩老年颐养中心,开展了一场意义非凡的学雷锋志愿服务活动。

当我们踏入颐养中心的大门,老人们脸上洋溢着期待与温暖的笑容,瞬间驱散了我们一路上的疲惫。我们迅速行动起来,分组开展各项服务。我们陪老人们聊天,倾听他们讲述那些充满故事的往昔。从他们的言语中,我们仿佛穿越时空,感受到了他们曾经的青春、奋斗与梦想。那些或激昂、或平淡的过往,都成为了我们与老人之间情感交流的纽带。

我们还精心准备了文艺表演,为老人们带来了一场视听盛宴。悠扬的歌声在大厅中回荡,欢快的舞蹈传递着青春的活力。老人们也被这热烈的氛围所感染,有的打着节拍,有的轻声哼唱,脸上洋溢着幸福的笑容。

本次志愿活动,我们深刻地领悟到了雷锋精神的内涵——无私奉献、助人为乐。雷锋精神不仅仅是一

个时代的象征,更是一种跨越时空的道德指引,激励着一代又一代的人去关心他人、服务社会。

作为新时代的青年,我们应当将雷锋精神融入日常生活,从点滴小事做起,用实际行动传递温暖与爱。每一次的关怀、每一份的帮助,都如同一点微光。当无数微光汇聚在一起,便能形成耀眼的火炬,照亮我们前行的道路,让社会充满温暖与希望。

我相信,只要每个人都能秉持雷锋精神,从身边小事做起,我们的社会必将变得更加美好。而我们将继续践行雷锋精神,在志愿服务的道路上不断前行,让雷锋精神在新时代绽放出更加璀璨的光芒。



图|24 环艺 张冉

微光映远 心火传情
文|24 环艺 张冉
《学雷锋》志愿服务活动志愿者

书海传暖 星光映心
文|24 环艺 马奕雪
图书馆志愿者

征稿启事

亲爱的同学们:

大家好!为进一步增强系报《明德》的影响力,提高阅读量,让《明德》成为全校师生钟爱的读物,人文艺术学院新媒体运营中心编辑部特向广大读者征稿。

征稿要求:作品必须为原创,题材不限但要确保原创且未在其他平台发表过。

投稿方式:将作品以 Word 文档形式发送至 QQ 邮箱 2088797509@qq.com,邮件中需注明所投稿版面,真实姓名,真实班级以及有效联系方式。优秀作品将在新刊发表并给予适当综合测评加分。