**中国当代青年榜样人物事例素材与运用**



**1、王信水：把研究写在大地上**

“祖国的每一个角落都要有人去研究！”面对“一带一路”国家战略需求，中国地质大学（武汉）地球科学学院特任教授、博士生导师王信水立志摸清大地家底，十余年间翻山越岭，带回一千多块他心目中的宝贝石头样品，把研究写在祖国大地上。

王信水出生于1990年，从本科学习地质开始，他就走进矿山戈壁，探究地球内部奥秘。常年坚持野外科考，他对此乐此不疲，他说：“能一心一意搞科研，就是最幸福的事！”

王信水每年野外工作的时间大概一到两个月。“野外工作是开展地球科学研究的基础。”王信水说，尤其是自己研究的地质学方向，必须依靠长时间的积累，去寻找有价值的岩石样品，才能挖掘出有效的价值。为了找寻样品，2017年，他坐了两天两夜的飞机，只身前往智利北部安托法加斯塔大区，在南美洲安第斯山脉考察世界级斑岩铜矿；2019年，他曾攀上帕米尔高原，来到塔吉克斯坦与阿富汗交界的地方，实地科考。

野外考察锻炼了他一身“武艺”。在新疆天山，有时候采集的岩石样品重达几十斤，单靠手提肩扛，难以长时间跋涉，研究区山高水急，只有简易的放牧小路，骑马就成了最佳选择，王信水在高山草原一骑几个小时。扎帐篷露营、自己动手做饭，王信水也不亦乐乎。

**人物速写：**

踏破铁鞋行千里，叩敲大地绘新图。“90后”博导王信水为采集样品走遍世界，风餐露宿，却从不以此为苦，反以此为乐，他说：“能一心一意搞科研，就是最幸福的事。”“山川明志，大地铸魂”，从王信水身上，我们看到了他执着的事业心，他对科研的热爱和专注，更看到了当代青年的责任担当和爱国情怀。王信水以身作则，把研究写在大地上，为祖国的地质事业播洒光和热。

**适用话题：**苦与乐、把论文写在大地上、热爱与专注、爱国情怀

1. **赵慧婵：在不确定性中享受科研的成就感**

2021年青橙奖公布，10位青年科学家入选。其中，“32岁的清华女教授获奖百万”冲上了微博热搜。

这位女教授名叫赵慧婵。1989年出生的赵慧婵从小到大学习成绩都十分出色，以优异的成绩考入清华大学机械工程专业。凭借着本科期间的优秀表现，赵慧婵得到了全球名校康奈尔大学机械工程专业的青睐，前往美国攻读博士学位，并在机器人研究方面取得了不错的成果。学有所成的赵慧婵没有选择继续待在国外，而是回国发展——成为清华大学的一名副教授。回清华任教后，赵慧婵除了学院工作，还在教学上投入了大量心力。多方面的担子沉甸甸地压在身上，难免会让人喘不过气。但短暂的焦虑后，赵慧婵重新找回了自己的节奏。

在科研上，她也有属于自己的时间管理原则，她相信，只要按照自已的步骤，日日坚持，总会引来“柳暗花明”。对于自己的学生，赵慧婵不要求他们快速产出成果，“焦虑的传递到我这为止即可，不能去过度压迫学生。”

赵慧婵是一个很温柔的老师，但她的研究对象却很“硬核”，因为她从事的是软体机器人的研究。2020年初，武汉暴发疫情时，赵慧婵带领团队进行技术攻关，历时8个月，最终研制出了一台咽拭子采样机器人。赵慧婵将样机送往医院进行采样试验，表现不错，目前相关技术仍在不断地更新迭代中。

赵慧婵曾说：“希望机器人能够去到我们人类去不到的地方，去帮助我们做繁重危险的事情，这是我的一个愿景。”

**人物速写：**

29岁成为清华大学副教授，32岁获得青橙奖，这些荣誉不过是赵慧婵三十几年人生的一角，她的优秀超乎人的想象，她也完全担得起网友的称赞——“最美女教授”。赵慧婵这类优秀的科研者理应成为更多青年的榜样。

**适用话题**：刚与柔、青年偶像、自我管理、创新精神

**3、陈鲲羽：我可不算天才**

2018年，央视大型科普节目《加油！向未来》第三季决出18岁总冠军陈鲲羽。从天文地理到生活常识，从实验推理到数据计算，节目中的他似乎无所不懂。加上随口而出的科普知识，滔滔不绝的原理解释，一人单挑23人的自信无畏，陈鲲羽成为人们心目中的“学霸”“鲲神”，点燃了不少年轻人努力学习科学知识的热情。

然而在舞台上大放异彩的陈鲲羽，在平时生活中却低调沉着、谦逊有加。对于那些赞美的标签，陈鲲羽一概不收，他不认为自己是人们所谓的“天才”，“学校里厉害的人太多了。我有个室友，他读的书就比我要高一个层次，我还不够努力。而且在科学领域里，谁敢说自己是大神。”和大多数同龄人有所区别的是，陈鲲羽的生活里没有抖音，没有微博，每天有效学习时间四到五个小时，他还认为自己并不是很努力。

火遍网络之后，有一些节目找到了陈鲲羽，但他毫不犹豫地全部拒绝了。“录节目这种事，经历一次就够了。但其实我不适合做这些，我还是喜欢做科研。”对自己的职业规划，陈鲲羽十分明确而笃定：本科毕业后读硕士、读博士，而后进入科研单位……“只要自己脑子跟得上，我就一直做下去。”如今，22岁的他，已是清华大学的在读博士，做等离子物理的相关科研工作。

**人物速写：**

“台上一分钟，台下十年功。”人们只看到陈鲲羽在舞台上大放异彩的时刻，然而，撕开“天才”的标签，走进陈鲲羽的生活，我们会发现：这个“00后”没有抖音，没有微博，每天有效学习时间四到五个小时，会为了做好一个实验而通宵熬夜，会为了一场重要的竞赛全力以赴尽全力准备……在汗水中坚持热爱，是成为“天才”的必经之路，也是任何人都能复制、学习的“秘诀”。

**适用话题：**高调与低调、天才之路、学习方法

**4、梁燕：长大后我就成了你**

2021年12月，第四届全国道德模范提名奖、中国2013年度特别关注孝心少年梁燕大学毕业后返乡教书的故事，引发全网广泛关注。她坎坷的身世、坚强的精神、真挚的孝心以及质朴的知恩图报之情，让众多网友“泪目”。

1998年8月，梁燕被养父梁贤江从路边捡回，并给她取名“梁燕”，“希望她能像燕子一样翱翔天空”。梁贤江经济困难、年近花甲，尽自己最大的能力把梁燕拉扯大。2004年，梁贤江腰椎增生旧病复发，无钱治疗瘫痪在床，6岁的梁燕扛起了所有的家务，在学习之余还学会编织填补家用。小学五年级时，班主任刘晖发现梁燕上学接连迟到。了解梁燕的情况后，刘晖上报镇党委、政府，梁燕和梁贤江获得了低保，家里通上自来水，住上新房子……老师的恩情，小梁燕铭记于心。

2018年9月，梁燕成功考上大学。在大学里，梁燕一边刻苦学习，一边做兼职赚生活费。在外出求学的日子里，她一直和恩师刘晖保持联系。梁燕难过时，刘晖会鼓励她；她开心时，刘晖会真心地为她高兴。梁燕的心里埋下一颗种子——希望成为刘晖那样的好老师。2021年6月，梁燕大学毕业，她选择回到家乡教书，成为母校浦北县平睦镇中心小学的一名代课老师，继续照顾养父。

**人物速写：**

从小被人遗弃，梁燕却依然用满腔的善意对待这个世界，勤劳勇敢地走好每一步人生路。她坚守孝道，不离不弃地悉心照顾瘫痪的养父；她自强不息，即使生活艰苦仍不忘刻苦学习；她知恩图报，从小受到老师的关爱，于是决定成为老师那样的人，回报社会。梁燕的故事里流淌着浓浓的温情，传递着满满的正能量。

**适用话题：**孝心无价、自强不息、感恩、回报社会

1. **张梦秋：用汗水拼来突破**

北京冬残奥会上，20岁的中国选手张梦秋在高山滑雪比赛中取得了2金3银的佳绩。她扎着小辫，领取金牌时的可爱模样，给很多观众留下深刻印象，于是送给了她“金色女孩”的昵称。张梦秋很喜欢这个称呼，因为体育让她的人生绽放出了金色光芒。

张梦秋在出生的时候因为缺氧导致脑瘫，使她的运动能力受到很大影响。6年前，还在上中学的张梦秋得知河北省残疾人高山滑雪队正在招收队员，她想试一试，于是报了名。报名之后参加集训，第一项就是练体能，也就是跑步，要跑30分钟，“这对我来说太难了。”张梦秋说。因患小儿脑性瘫痪，张梦秋反应速度要比其他人慢一些。当教练在讲解动作要领时，别人一个小时就能学会的动作，她需要花两三倍的时间才能掌握。

张梦秋也想过放弃，教练得知张梦秋打退堂鼓后开导她，相信她一定能坚持下去。张梦秋咬牙坚持了下来，而这一坚持就是6年。正是因为这个坚持的过程不容易，让她在冬残奥会上披金挂银时更有感触，“坚持终于有了回报，我没有辜负大家对我的期盼。”

**人物速写：**

人生不如意十之八九，每个人都会经历诸多不顺，面对生活中的困难与挑战，不同的态度往往会带来不同的结局。张梦秋身患脑瘫，反应速度比其他人略慢，运动能力也没有其他人好，但她凭着不服输的劲，一坚持就是6年，终于用汗水与拼搏让自己的人生逆风翻盘。

**适用话题：**自强不息、逆风而行、坚持的意义

1. **火出圈的硬核年轻博主们**

“卧室里采访苹果CEO”“进军华为天才少年”“一条视频提升5亿市值”……B站的年轻人真是越来越“魔幻”了——最近，“何同学”等一批博主凭借着一个又一个极具创意的视频几度登上热搜。

然而，简单冠给他们“天才”的标签，似乎并不妥帖：创意当然需要一定的天分，但天分未必会产出创意，了解过更多视频博主的故事后可以发现，所谓创新型人才，在某些品质上其实有着高度的相似性。

几年前提起B站，还免不了和“动漫”“鬼畜”“亚文化”等这些元素挂钩。而今，B站早已“火出了圈”——同时呈现在公众面前的，还有一群意气风发、眼眸发亮的年轻人，一次又一次地点燃创意的火炬，展示着属于“Z世代”的超凡魅力。

在五彩斑斓的“弹幕”里，我们观看到这批年轻的视频博主完成一个个令人激动的壮举。不管多么天马行空、遥不可及的想法，他们总能将其变为现实。

捡起苹果公司砍掉的产品线，发明“Airdesk”，视频播出后为赞助商带来5.46亿元的市值飙升；在家中自制火箭发送升空并成功回收，被人民日报、中青网等一众媒体转载点赞；自制“能够给葡萄缝针”的机械臂刷屏热搜，被媒体称作“华为天才少年”，年薪百万……从这些深受欢迎的年轻博主身上，我们可以发现：创意或许似“灵光”般难以捉摸，但创新型人才身上的品质却“有迹可循”。

**多彩解读：**

1. 打破与反思。如果长期关注这群博主，不难发现，他们都有着超出年龄的成熟。而这份成熟来源于对“舒适圈”的不断打破，及对自我的不断反思。打开视野，不拘泥于过去的成就，广泛接触未知领域——只有打破“舒适圈”，才能打破禁锢创造能力的阻碍。同时，打破与反思的结合，将为创意的链条构成完美的闭环。

2.坚持与行动。一个大的创意背后，其实包含着数不清的小创意。而这些小创意无法通过“灵光乍现”取得，只能不断地实践、尝试与试错。真正令博主们脱颖而出的，还是他们那强大的行动力，最重要的就是“知行合一”。比“行”更宝贵的，是持之以恒的行动，即坚持——行动使创意的落地有了可能，而坚持才使创意水到渠成。

**适用话题：**打破与反思、创新精神、Z世代、把想象变为现实、行动力

**爱国素材**

**1、我的故乡脸孔金黄，身体里流着图腾的血。**——宗霆锋《金葵花焚烧的土地》

**写作思路：**赞颂祖国，也自豪是中国人的身份，所以这句话可以契合到“爱国情怀”“民族情节”中去

**示例：**

自中华儿女踏上脚下的土地，祖国便恒久给予哺育、滋养。纵览九州四海、锦绣山川，无不开拓视野、壮人心胸；反溯华夏文明、千年春秋，足以丰富精神、让人奋进。拳拳爱国心炽热滚烫，无论身在何处、身处何时，我们依然能慷慨豪情写下那一字一句:“我的故乡脸孔金黄，身体里流着图腾的血。”

2、以吾人数十年必死之生命，立国家亿万年不是之根基，其价值之重可见。——孙中山

**写作思路:**爱国是民族精神的核心，为赤诚祖国奉献，可以作为一个分论点点出来

**示例:**

爱国主义是中华民族精神的核心，自古以来就流淌在中华民族血脉之中。无论是“哀民生之多艰”的屈原，还是“苟利国家生死以”的林则徐;无论是“以吾人数十年必死之生命，立国家亿万年不是之根基，其价值之重可见”的孙中山，还是“吾辈从军卫国，早置生死于度外”的邓世昌、“天下虽安，忘战必危”的杨业功……一个个闪光名字的背后，传承的是一心为国、高扬大义的民族之魂，凝聚的是同心同德、奋勇向前的精神伟力。

1. **青春不以山海为远，志愿只向国家**——《人民日报》

写作思路：关于青春和国家，可以用在“矢志报国”，“时代新青年的责任与担当”

示例：

青春不以山海为远，志愿只向国家未来。进入新时代，在祖国取得历史性成就、发生历史性变革的进程中，一批批青年听从祖国召唤，谱写了可歌可泣的青春赞歌：助力脱贫攻坚和乡村振兴征途上，数十万名“三支一扶”人员参加基层支教、支农、支医和帮扶乡村振兴，数百万名青年大学生参与“三下乡”社会实践，奋战在打赢脱贫攻坚战第一线；疫情爆发以来，32万余支青年突击队、550余万名青年奋战在抗击疫情一线……“人生万事须自为，跬步江山即寥廓。”只有当青春同祖国事业高度契合时，春的光谱才会更广阔，青春的能量才能充分迸发。

**4、满眼生机转化钧，天工人巧日争新—**—赵翼《论诗五首》

**写作思路：**爱国，需要无时无刻开拓创新，这可以是爱国精神的另一个分论点

示例：

“满眼生机转化钧，天工人巧日争新。”

创新是一个民族进步的灵魂，是一个国家兴旺发达的不竭动力。历史表明，越是伟大的事业，越充满艰难险阻，越需要开拓创新。作为新时代之新青年，将祖国的发展作为自己奋斗指针的同时，还得勇于开拓创新，不断更新和升级自身知识储备，提升基本素质和专业技能，通过潜心求学汲取新知识，通过攻坚克难练就新本领，把智慧与力量播撒在民族复兴的征程上。

**人物事例：**

**于右任**

**落落乾坤大布衣**

适用主题：民族情节、祖国统一

**示例：**

他有着强烈的民族情怀，一辈子不求名利，只为广大人民服务，跟随过孙中山先生，后来无奈被胁迫逃至台湾，在临终前，他有诗《望大陆》云：“葬我于高山之上兮，望我故乡；故乡不可见兮，永不能忘。葬我于高山之上兮，望我大陆；大陆不可见兮，只有痛哭。天苍苍，野茫茫；山之上，国有殇！”这首诗一经公开发表，立刻打动了无数中国人民的心。祖国的统一和强盛从始至终都是华夏儿女永恒的愿望，是统一的决心，不会因任何人、任何势力、任何国家而改变。

**郑振铎**

**用一生书写“书生报国”**

**适用主题：**无私奉献、爱国情怀

**示例：**

“每一个人，都应为“大我”而牺牲“小我”。成功不必“自我”。“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐＇，人人有此信念，民族乃得永生。”民族危难来临时，当党和国家工作需要时，郑振铎义无反顾地投身到伟大的事业中。在五四运动期间，他提出“血和泪的文学”的口号，提倡文学为人民服务；当上海租界沦为日寇占领地，郑振铎依然坚守讲台，上完最后一节中国文学史课；在任文化部文物局局长期间，郑振铎为国家收集了大量文物，为文物事业发展作出卓越贡献。郑振铎先生为中国文化事业奔波，用一生书写“书生报国”的志愿，彰显了“为民族效微劳，则亦无悔”的爱国情怀。

**陈金水**

**无私奉献，建立“天下第一气象站”**

**适用主题**：爱国情怀、敬业精神、爱国爱民

**示例：**

从气象学院毕业后，血气方刚的他离开山清水秀的浙江，来到青藏高原，在“风吹石头跑，四季穿棉袄，氧气吃不饱”的恶劣环境下，建立起“天下第一气象站”，并独自坚守33年，他常常面临死亡的威胁，但卧室里悬挂的“祖国的气象事业高于一切”的横幅，却让给予了他潜在的力量，让他熬过了漫长的黑夜，挺过了风霜的拍打。即便已经退休，他仍时常为百姓而奔波，他说过：“不忘初心，牢记使命，学习这八个字，我们一辈子都可以做！”