

老兵引航，学赛融创，边教成行，权学践心

化学工程与环境学院 张润霞

张润霞，女，中共预备党员，化学工程与环境学院能源化学工程专业 22 级本科生。现担任**中国石油大学（北京）学生会主席**，曾担任青年文化发展中心办公室负责人，能化 22-1 班团支部书记。在校期间学习成绩良好，位于专业前 10%，曾获 2024 年第十五届节能减排社会实践和科技竞赛国家级二等奖、“青创北京”2025 年“挑战杯”首都大学生课外学术科技作品竞赛二等奖等**国家级奖项 1 项、省部级奖项 4 项、校级奖项 20 余项**，先后获得北京市社会实践先进个人，校级三好学生、校级优秀学生干部、校级优秀团员、科技创新先进个人、社会实践优秀个人等荣誉称号。

一、思想铸魂育新人 红色基因代代传

作为新时代青年思想建设的先锋力量，我积极创新，精心打造了“三维立体”育人模式，全方位、多层次地引领青年成长。在理论学习维度，我带头策划《习近平与大学生朋友们》读书会，倡导每日一小时的沉浸式阅读，特别邀请**北京学联主席**进行领学，带动 300 余名青年形成理论学习共同体。

牵头举办“红色观影月”系列活动，通过《志愿军 2》影片构建沉浸式精神场域，特邀**抗美援朝老兵**，“共和国勋章”获得者**黄宗德战友王光明前辈**开展“战地家书”口述史教学，实现历史场景与青年认知的深度耦合。



图1 红色观影活动剪影

值此新中国成立 75 周年国庆佳节，参与策划组织“为国而生 与国同行”祝福祖国华诞“快闪”活动。并在国庆当天，我带领 40 余名学生会成员前往中国共产党历史博物馆，进一步深入学习党史、新中国史、改革开放史、社会主义发展史和中华民族发展史。



图2 参观中国共产党历史博物馆后合照

任职能化 22-1 班团支书期间，我以时政热点为引领，紧扣“党的二十大精神”与“习近平总书记五四重要回信精神”内核，打造 40 余场沉浸式主题团课，创新构建“情境模拟+思想碰撞”双擎学习模式，推动理论内化于心、外化

于行。带领支部成员走出校园，扎根烟火气，常态化开展**助老扶弱、护苗成长、助农增收**等志愿行动，以 3065.5 小时集体奉献时长铸就青春担当，人均 99 小时服务记录书写实践答卷，真正实现思政小课堂与社会大课堂的同频共振。



图 3 繁花育锦志愿行植树活动

二、智创未来强本领 能源报国书华章

在专业领域，我始终秉持“能源报国”的初心。连续两年综合测评位列**专业前 10%**。学以致用，作为队长组队参与节能减排、挑战杯、互联网+等学科竞赛，荣获**2024 年节能减排大赛全国二等奖**、“青创北京”2025 年“挑战杯”首都大学生课外学术科技作品竞赛**二等奖**、2024 年中国国际大学生创新大赛北京赛区**三等奖**、2023 年“CAN”油中国石油大学（北京）创业计划大赛校级**二等奖**、第十五期青年研究工作校级**二等奖**等多项荣誉。

作为学生干部，走深走实“**学在中石大**”计划，首创奶酪游学季品牌活动。独立开拓奶酪单词战略合作，引入近万元专项奖励基金，搭建中石大专属竞赛赛道。构建“线上打

卡+线下闯关”双轨机制，线下累计开展 100 小时沉浸式学习活动，吸引近千名学子参与，累计学习时长突破 1160 小时，实现学风建设覆盖率、参与度双提升，打造高校学业发展类活动创新范式。



图 4 奶酪游学季线下打卡

班级内开展期末冲刺小班，整理复习笔记，通过"一对一学业诊断"使挂科率下降 13% 。



图 5 部分学科知识点重点整理

三、实践淬炼求真知 山河为卷写担当

知行合一方为真知。新时代新青年，当奔赴国家最需要的地方，以双眼去洞察世界的真实模样。2023 年暑期，我独自启程，前往距离南华县区 100 多公里外的红土坡镇山尾村，与当地的村委书记洽谈实践方案，调研当地急难需问题，凌

晨三点的星光照亮返途的路程。在村委书记的号召下，七月初，我和实践成员带着 40 余名不同年级的小学生，走进那所荒废的小学，开展支教活动，我们首创“我的大学梦”特色课堂，用图片、视频和故事，为孩子们描绘外面的世界，在他们幼小的心灵里埋下大学梦的种子。那一刻，我仿佛看到希望的幼苗在这片贫瘠的土地上开始生根。



图 6 第一年支教活动合影

第二年，在村委书记的再次介绍下，我们来到当地唯一的小学。这次，我们不仅延续“我的大学梦”课堂，更开拓性地加入性教育、防诈骗、推普、心理等小课堂。我们希望帮助孩子们立德、立学、立能、立行，让他们全面成长。两年间累计支教 150 小时，见证 12 名孩子考入县中学，3 人写下“我要成为你”的作文。



图 7 团队与红土坡中心小学老师们的合影

同步发起“岁月留声”助老行动，翻山越岭为全村空巢老人拍摄生命影像，那张泛黄合照定格永恒思念——奶奶摩挲着相片说：“这是老头子走后，我第一次看见自己的笑容。”教育扶贫的星火，终成照亮深山的炬火。



图8 助老活动拍摄图，图中老人于拍摄后三个月去世

跟随遍访边关英雄志，戍卫山河家国情团队开展社会实践，访谈青年五四奖章获得者黄昌立大队长，将其个人事迹整合在云南，广西，北京等多地宣讲。



图9 于南华县思源中学开展推普活动

截至目前，累计参与 8 项社会实践，个人荣获北京市社会实践先进个人荣誉称号，社会实践项目累计获国家级奖项 1 项、校级奖项 10 余项，制作并发布宣传视频 2 条，总拍摄时长达 120 小时，视频总播放量达 3000+，实践事迹被中国教育报、学习强国、中青校园等 17 家主流媒体报道，推送

及视频累计浏览量超三十五万次。

四、枝叶关情办实事 躬身服务守初心

加入校学生会以来，以身作则，率先垂范。大一作为权益部志愿者，大二担任权益部部门负责人，大三担任学生会主席团成员，分管权益部和学习实践部。

秉承“权系你我、益在大家”的宗旨，以“便利学生”为目的，助力校园教风学风建设，解决实际问题，引导学生成长成才，组织“复信精神”、“诉求直通车”等10余场校长下午茶，覆盖学生200余人累计落实学生提案100余份。在首届全国高校学生会组织“我为同学做实事”项目交流展示活动举行中石油大学生会“校长下午茶”入选“我为同学做实事”精品项目（全国100项，其中本科院校学生会精品项目50项）。此外，活动荣获2022年度和2023年度首都高校学生会组织“最受同学喜爱的品牌活动”，近年来活动受到人民日报、中国教育报等媒体报道20余次。



图10 “我为同学做实事”项目交流展示活动荣誉证书

以“多巴胺计划”点燃中石油青年热血：统筹策划五四

青春跑，执笔方案、调度后勤、招募场务、组建 12 院跑团联盟，700 余名学子接力奔跑。540km 核心目标串联 1919km 传承里程，用脚步丈量五四精神，以汗水浇筑青春丰碑，让"爱国进步"的呐喊化作跑道上的铿锵足音，让"团结奋斗"的旗帜飘扬在 12 院联动的征途上。报名春季田径运动会千人团体操方阵。训练全程，零次缺席。用坚持，诠释热爱。以汗水，致敬韶华。共庆母校七十周年华诞，青春与校史同辉，热血与梦想共燃。



图 11 五四青春跑 5.4km 跑团合影留念

作为负责人联系对接交通公司、招商银行，推出中石大专属公交卡！覆盖全校 1 万余名学生，充分发挥“为学生服务”的宗旨。

举办“油论纵横，石辩春秋”小辩论赛，累计举办赛事超 4 轮，共吸引 100+ 学生组队参与，累计观赛时长超 500 人次

此外，参与协办“以南华之花，献礼母校华诞”，“拾音企划，声声不息”校歌赛、“我为学生办实事-四六级模考”、“石光集市——绿色先锋计划”等 20 余场活动，受到老师和同学们的一致好评，多次组织学生会内部团建，打造学生会“六部合一”的家庭氛围，提高学生会组织集体荣

誉感和凝聚力；组织并开展院校两级合作，共同落实“从学生中来，到学生中去”，保证活动的覆盖面及参与度。



图 12 第二十三届校园歌手大赛赛合影留念

总结

习近平总书记在五四青年节寄语中殷切嘱托广大青年：“坚定不移听党话、跟党走，争做有理想、敢担当、能吃苦、肯奋斗的新时代好青年”。生逢盛世当不负盛世，重任在肩更需勇毅前行。作为新时代青年，我将把牢青年运动时代方向，主动对接国家重大战略需求，在服务同学成长成才，在助力中国式现代化建设的火热实践中，以“从学生需求侧出发，向成长赋能端发力”的实干担当，书写“请党放心，强国有我”的青春答卷。