

语言文化学院简介

COLLEGE OF LANGUAGE AND CULTURE

语言文化学院（国学院）汇聚学校语言教学和人文教育优质资源，组织架构为“三系一部一中心一学院”，即中文系、英语系、日语系、大学英语教学部、写作与沟通教学中心、国学院。学院开设汉语言文学、商务英语、日语3个本科专业，拥有近120名勤勉敬业、关爱学生的专任师资，是学校人文教育的重要阵地。学院深耕国学教育与文化传承十四年，建有五大特色服务团队、七大实践基地，业务覆盖语言服务、文化传播、志愿公益、创新创业等领域。先后斩获“青年之声国学教育示范基地”“中华优秀传统文化教育年度优秀组织单位”“中华诗词培训基地”“齐鲁诗教先进单位”“青岛高校思想政治工作创新奖” 以及学校 “学生工作优秀学院”“新生军训综合考评先进单位” 等多项荣誉，实现人才培养、文化传承与思政建设深度融合。

学院紧扣新文科建设发展要求，坚持课堂夯基础、竞赛展才华、实践长才干、国际交流拓视野，厚植学生人文底蕴，坚定文化自信，涵养家国情怀。围绕语言能力、跨文化素养、数智人文、商务应用、文化传承搭建人才培养体系，构建学科交叉融合、课程立体支撑、校内外资源集聚共享的育人格局，培养适应新时代发展的复合型高素质应用型人文人才。1.汉语言文学|守正创新，文以载道一新文科背景下的复合型应用人才摇篮专业高级职称教师占比60%，博士学位教师占比90%，汇聚名校优秀博硕人才，形成“老中青结合、传帮带有序”高水平教学共同体。常态化邀请山东大学、华东师范大学、中国社会科学院大学等知名高校学者讲学，搭建前沿学术交流平台。推行“中文+”培养模式，打通文史哲学科壁垒，融入数智人文教学。学生可申报省级大学生学术课题，学术潜力突出。毕业生既可以升学深造，也可面向党政机关、事业单位、教育教学、文化传媒、企业策划、科研等多元岗位就业。2.商务英语|英语+商务一培养“精英语、通数智、擅商务、能创新”复合型人才以夯实听、说、读、写、译语言基本功为核心，开设国际商务、国际贸易、商务谈判等核心课程。坚持实践教学与开放办学，与携程信息技术(南通)有限公司、临沂新概念教育集团等多家企业共建实训基地;与马来西亚北方大学、越南河内师范大学开展校际合作，实施留学生互派项目。学生在“外研社 · 国才杯”“用英语讲中国故事”等学科竞赛屡获佳绩。毕业生考取青岛大学、英国诺丁汉大学等国内外高校继续深造，或就职于外贸、外事、涉外服务、英语教育等行业。3.日语|“日语+国际商务”双轨融合一-语言能力与跨文化素养兼备的高素质应用人才实践学分占比达30%，对接长崎外国语大学、北陆大学等日本高校，开设留日项目，提供双学位、带薪实习机会;联动青岛国合对外经

济技术合作、青岛大手海恩信息技术等企业开展产教协同。学生在“外研社 · 国才杯”全国大学生外语能力大赛、山东省大学生外语演讲比赛斩获多项荣誉。毕业生去往中国农业大学、华中师范大学、日本九州大学等院校读研，从事对日贸易、跨境电商、商务翻译等相关工作。大学英语教学部:承担全校非外语专业大学英语课程教学，教师规模近50人。推动课程思政建设，将思政元素融入语言教学;依托AI开展教学创新，搭建大学英语、四六级、专升本、考研英语全链条智慧教学资源。团队获得外研社“教学之星”全国复赛二等奖、课程思政专项赛一等奖等多项教学奖项，指导大量学生在外语赛事取得优异成绩。写作与沟通教学中心:聚焦学生书面表达、口语交际、逻辑思维能力提升，开设通识必修课，配套专题讲座、个性化写作辅导。联动青岛西海岸新区藏马镇政府、融创文化集团开展合作实践。学生在首届山东高校创意写作大赛斩获超30%奖项，多项智库成果获得上级领导批示。国学院:打造“有教无类”通识大课堂和“因材施教”特色小课堂，开设国学研修班、淑女礼仪班;常态化举办祭孔典礼、礼乐雅集、经典共读等沉浸式文化品牌活动，承担中华优秀传统文化传承育人职能。师资队伍老中青搭配，传帮带机制完善，同时广泛引进名校博硕人才，定期邀约国内顶尖高校专家开展学术讲座，拓展师生学术视野。教师深耕教学改革与科学研究，在外研社“教学之星”等全国、省级教学竞赛中斩获重要奖项;指导学生申报省级青少年教育科学规划课题，带领学生在各类外语、文学创意写作大赛中取得丰硕成果，产出多项获得批示的智库研究成果，教研成果反哺人才培养。学院坚持开放办学，构建“课堂教学一校内实训一企业实践一国际交流”多层次实践育人体系。在校内依托写作与沟通教学中心、国学院搭建通识、实践、文化育人平台;在校外与携程信息技术、临沂新概念教育、青岛国合对外经济技术合作、青岛大手海恩信息技术、融创文化集团、藏马镇政府等企事业单位建立合作，共建实训实践基地。拓展国际合作渠道，对接马来西亚、越南、日本多所海外高校，开展交换留学、双学位、海外带薪实习项目，打通学生国际交流通道。形成“专业一产业链一创新链一国际链”协同育人格局。学院以学生成长为中心，以竞赛、实践、国际交流为抓手，全面提升学生综合素养。学生在“外研社 · 国才杯” 系列赛事、山东高校创意写作大赛、省大学生外语演讲比赛等省级以上竞赛中斩获大量奖项;积极申报省级大学生学术课题，产出高质量学生科研、智库成果。学生发展路径多元:可国内考研、赴海外高校留学深造;也可进入党政机关、教育机构、文化传媒、外贸跨境电商、涉外企业等行业就业。同时依托五大特色服务团队，学生广泛参与文化传播、志愿公益、创新创业实践，厚植人文底蕴，坚定文化自信。语言文化学院(国学院)坚守人文育人初心，传承中华优秀传统文化，深耕新文科人才培养，持续为学校高质量发展贡献人文力量，助力学校向着特色鲜明、国内知名的高水平应用型大学奋勇前行。

目录

CATALOGUE

01 商务英语专业

1.1 2020届 王君媚----01
1.2 2023届 彭静雅----02
1.3 2025届 卢翔宇----03
1.4 2026届 周婕妤----04
1.5 2026届 常静怡----05
1.6 2026届 陈芊佚----07
1.7 2026届 颜世豪----09
1.8 2026届 朱晓彤----11

02 日语专业

2.1 2022届 乔梦瑶----13
2.2 2023届 刘子榕----14
2.3 2024届 张子怡----15
2.4 2025届 王若曦----17
2.5 2026届 陈佳豪----19
2.6 2026届 刘成林----20
2.7 2026届 周鑫妹----22

03 国学院第一届

3.1 2016届 陶孟弟----23
3.2 2016届 李晓霞----25
3.3 2017届 刘　超----27
3.4 2017届 张慧莹----29
3.5 2019届 汤　臻----31
3.6 2019届 窦雪珍----33
3.7 2023届 窦雅琦----35

04 国学院第二届

4.1 2018届 杨轩雨----37
4.2 2018届 任　展----41
4.3 2018届 刘　哲----45
4.4 2018届 袁　利----47
4.5 2018届 宋庆伟----49
4.6 2018届 姜程程----51

05 国学院第三届

5.1 2019届 张　咪----53
5.2 2019届 罗文文----55
5.3 2019届 谭道金----57
5.4 2021届 韩　晗----59
5.5 2021届 李雅静----61

06 国学院第四届

6.1 2020届 王永香----63
6.2 2020届 刘　丽----65

6.3 2020届 范国帅----------67

07 国学院第五届

7.1 2021届 王 硕----------69

7.2 2021届 张晓惠----------71

7.3 2023届 乔雨珊----------73

08 国学院第六届

8.1 2022届 关佳馨----------75

09 国学院第七届

9.1 2023届 苟金栀----------77

9.2 2023届 刘小雪----------79

10 国学院第八届

10.1 2024届 马亚东----------81

10.2 2024届 吕 璇----------83

10.3 2026届 薛 菲----------85

10.4 2026届 颜廷月----------87

11 其他

11.1 2012届 李 雷----------89

11.2 2023届 贾小雨----------91

跨越山海，逐梦成长——优秀校友 王君媚



王君媚

本科毕业
2020届商务英语专业

个人简介

王君媚，河南洛阳人，语言文化学院2020届商务英语专业本科毕业生，现就读于兰卡斯特大学。

青岛黄海学院：本科阶段的积累与启程

我的大学生活开始于青岛黄海学院。本科阶段对我来说，是从高中生活走向大学生活的重要过渡。刚进入大学时，我对生活和未来规划都还比较模糊，更多的是在适应新的环境和节奏。青岛是一座很有生活气息的城市，靠近大海，也让我在学习之外感受到了大学生活的自由与丰富。在青岛黄海学院学习期间，我逐渐明白大学并不是只完成课程和考试，更重要的是学会主动安排自己的时间，培养独立思考和解决问题的能力。本科阶段的课程学习让我打下了专业基础，也让我开始意识到自己需要不断提升能力，不能只停留在课堂知识上。无论是日常学习、实验实践，还是和同学合作完成任务，这些经历都让我慢慢从一个依赖老师和家人的学生，成长为一个能够独立面对问题的人。也正是在本科阶段，我逐渐明确了继续深造的想法，希望通过研究生学习接触更广阔的学术环境，进一步提升自己的综合能力。

兰卡斯特大学：研究生阶段的挑战与突破

本科毕业后，我来到英国兰卡斯特大学攻读研究生。刚入学时，我获得了约30000元人民币的奖学金。对我来说，这不仅是一份经济上的支持，更是一种鼓励和认可。它让我更加坚定了在研究生阶段认真学习、不断提升自己的决心，也让我意识到，过去的努力并不是没有意义，而是会在新的阶段成为继续前进的动力。相比本科阶段，研究生生活对我来说是一次更大的挑战。来到一个全新的国家，面对不同的语言环境、教学方式和生活习惯，刚开始确实有很多不适应。无论是用英文听课、查阅文献、完成论文，还是参与课堂讨论和小组汇报，都比以前需要更多的主动性和自律性。兰卡斯特大学的课程更加注重自主学习、案例分析和批判性思维，老师不会简单地给出固定答案，而是鼓励我们结合理论、文献和实际案例进行分析。刚开始我在课堂表达时会有些紧张，担心自己的英文不够准确，也担心观点不够成熟。但随着课程推进，我慢慢学会提前准备材料，主动参与讨论，也逐渐适应了这种更开放的学习方式。在研究生期间，我还参与了课堂创业项目。我们选择售卖中国剪纸作品，希望通过这种方式向同学们展示中国传统文化。这个项目虽然规模不大，但从前期准备、产品展示、定价销售到和顾客交流，都需要我们亲自参与。通过这次经历，我不仅锻炼了团队合作和沟通能力，也感受到文化传播可以从很小的事情做起。一张剪纸作品，不只是一个商品，也承载着中国文化的美感和故事。

从熟悉到远方：我的成长与改变

从青岛黄海学院到兰卡斯特大学，这段求学经历带给我最大的收获并非课程分数，而是自身能力与心态的蜕变。本科阶段完成了从高中生到大学生的转变，研究生阶段则让我走出舒适圈，在多元文化与教育体系中历练成长。在兰卡读研时，我精进了学术能力，也学会独立生活。过程虽有压力，却磨炼出沉稳的处事心态。遇到难题，我不再一味焦虑，而是主动寻找解决办法。成长从来不是一蹴而就，而是蕴藏在一件件小事之中。这些经历塑造了我的自信，也明晰了未来方向。本科打下根基，研究生拓宽眼界。从青岛到兰卡，跨越的不只是地理距离，更是从依赖走向独立、从迷茫走向坚定的蜕变。这段跨越山海的求学时光，会成为我人生珍贵的印记。

薪火相传，聚力前行——优秀校友 彭静雅



彭静雅

本科毕业
2023届商务英语专业

个人简介

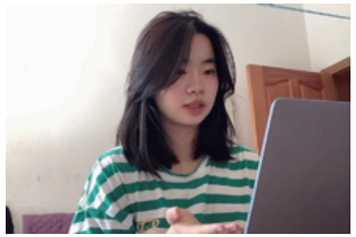
彭静雅，来自2019级商务英语本科2班，现在已经从学校毕业。该生在校期间成绩优异，获得“外研社·国才杯”全国英语演讲大赛省级决赛山东赛区二等奖；全国高校商业精英挑战赛国际贸易竞赛“敏学杯”山东省总决赛-国际贸易业务模拟赛（本科组）一等奖；“挑战杯”山东省大学生课外学术科技作品竞赛红色专项活动一等奖等20余项竞赛奖项；获得省政府奖学金，也获得了校优秀学生，山东省优秀毕业生等荣誉称号。

回望校园：充实时光，受益终生

该生回顾大学四年生活，觉得无比充实。大学的这段时光，对其影响是一生的。在这里不仅学到了专业知识，更拥有了生活的勇气和信心。

作为商务英语专业第一届的学生，学校、学院高度重视该专业的建设和发展，配备专门针对本专业的教师研讨组，并且经常组织研讨会，邀请学生发言，积极听取学生的想法。科任老师们注重与学生的交流沟通，给予学生除课堂教学之外的指导，帮助答疑解惑。除此之外，在师资引进方面也受到了学校学院的大力支持，积极引进了教授、博士、拥有企业工作背景的特聘教师为学生授课。得益于老师们的培养和鼓励，该生整个学习过程可以说是一路向上，积极进取。从成绩平平到专业第一，从不敢报名参加比赛到代表学校参赛。进入大学第一年，该生并没有多么显眼的成绩，遇到比赛也十分犹豫，不敢去参加，害怕失败。在老师们的鼓励和支持下，开始参加比赛。当开始准备这些比赛，积极认真地投入其中时，才发现，只要开始尝试，就无所谓失败。比赛的过程也是学习的过程，有苦有累，但更多的是在备赛过程中的提高以及收获。





师者引路，向阳成长：赛场历练与职场实践

在外研社演讲比赛校选备赛期间，学业导师崔晓雷老师给予我全程悉心指导，陪我研究题目、梳理思路、突破创作瓶颈。老师反复帮我修改稿件、指出演讲问题，全程陪伴备赛参赛，利用周末时间陪同参赛，赛后还一同复盘总结经验，不断给予我鼓励与支持。同时，系主任陈亚非老师积极对接赛事场地与设备，为比赛顺利开展提供了有力保障。大四下学期，依托学校校企合作平台，在张怀强老师的面试悉心指导下，我成功进入跨国企业SGS通标标准技术服务（青岛）有限公司实习。入职初期的岗前培训全程使用英文开展，在校积累的专业英语基础，让我快速适应了工作节奏。实习初期，我在各实验室轮岗学习、夯实专业基础，定岗后负责澳洲买家进单、客户对接及售后问题处理，需要精准辨别样品材质、匹配对应实验室、操作系统录入单据并及时沟通解决问题。在校学习的商务谈判、外贸口语、单证实训等专业课程，为我的实习工作提供了极大助力。

在实习期间，学院领导以及系部老师们会询问学生在公司的实习情况，帮助学生解决问题，到公司回访与企业领导和学生交流沟通。实习过后该生也顺利留任，但因为自身原因，综合考虑后选择了回老家当了一名教师。好的老师对一个人的影响是巨大的，该生也想成为可以温暖照亮别人的一束光，成为学生的一盏灯，照亮某一个角落。

相信自己，坚定自己——优秀校友 卢翔宇



卢翔宇

本科毕业
2025届商务英语专业

个人简介

卢翔宇，山东德州人，语言文化学院2021级商务英语专业本科生，现于延边大学法律（非法学）专业硕士研究生研一在读。

深耕学业，夯实专业基础

在青岛黄海学院这片知识的沃土上，我始终秉持勤勉踏实的学习态度，深耕专业知识、锤炼综合素养，度过了充实且收获满满的四年大学时光。在校期间，我始终将专业学习放在首位，保持严谨的治学态度，认真钻研每一门专业课程，紧跟课堂教学节奏，主动梳理知识重难点，不断夯实专业基础、提升专业能力，凭借持之以恒的努力，我的专业成绩始终稳定名列前茅，在年级中保持优异水平。凭借扎实的学业表现，我连续三年成功斩获国家励志奖学金，这份荣誉既是对我学习成果的认可，也激励我不断精进自我。在专注学习的同时，我积极投身校园志愿服务与社会实践，累计在校志愿服务时长达到800小时。我主动参与校园公益、志愿服务帮扶、校园活动保障等各类志愿活动，在奉献中锻炼自我、服务他人，累计收获“校级优秀学生”“先进个人”“优秀志愿者”等各类校级荣誉称号9次。除了学业与志愿实践，我十分注重学科竞赛与综合能力的提升，主动踊跃参与各类高水平学科竞赛和创新创业赛事，不断突破自我、积累经验，先后斩获外研社词达人、商业精英挑战赛等多项省级、国家级竞赛奖项，有效提升了自身的专业应用能力、团队协作能力和创新思维。在专业能力认证方面，我持之以恒深耕英语专业领域，扎实积累、稳步备考，顺利考取高中英语教师资格证与专业英语四级证书，全方位夯实了自身的专业核心能力，为后续学习与发展筑牢根基。

潜心研学，笃行致远

在延边大学研一阶段，我快速调整学习节奏，顺利完成从本科到研究生阶段的学习转型，积极参与学院组织的各类学术讲座、专题研讨与课题交流等学术活动。在参与过程中，认真聆听领域内学者的分享，主动和导师、同门交流研究思路，拓宽学术视野，学习科研方法，不断培养自身的科研思维。课堂学习上保持专注，认真研读专业文献，扎实完成课程作业，凭借持续稳定的学习投入，专业成绩位列班级第一，凭借优异的综合表现，成功获得研究生二等奖学金。研一是科研之路的起步阶段，这段经历让我更加明确自身的研究方向，也认识到学术探索需要长久的坚持与沉淀。未来我将继续沉下心在专业学习道路上深耕细研，保持踏实进取的态度，持续积累科研成果，打磨专业能力，稳步前行，努力做最好的自己！

感恩母校，薪火相传

在黄海学院读书的这段时光，回想起来内心满是温暖与幸福。校园里有着安静舒适的学习场所，图书馆、自习室为我们营造了良好的求学氛围；四季轮换间，优美的校园风景也总能舒缓学习带来的压力。更让我感念的是各位辛勤付出的老师，他们耐心答疑、悉心指引，在学业和成长路上给予我很多帮助。十分感谢母校搭建的平台，提供丰富的学习资源与成长机会，助力我踏实备考，成功一战上岸。在这里也想对学弟学妹说，求学路上难免遇到挫折，请一定坚定目标，相信自身潜力，保持敢闯敢拼的劲头，勇敢追逐自己的理想。恰逢母校30周年校庆，衷心祝愿黄海学院生日快乐，继往开来更展宏图，砥砺奋进再谱华章！期待母校在未来培育出更多心怀热爱、敢闯敢拼的时代新人。

不负母校栽培，奔赴万里前程——优秀校友 周婕妤



周婕妤

本科毕业
2026届商务英语专业

个人简介

周婕妤，浙江绍兴人，语言文化学院2026届商务英语专业本科毕业生，现就读于江苏师范大学学科教学（英语）专业。

勤勉笃行，不负韶华

在校期间，周婕妤担任2022级商务英语本科2班学习委员，曾任职综合事务中心5S管理部部长。在学好自身专业知识的同时，她积极进取，已取得英语专业四级证书、计算机证书、高中英语教师资格证等相关证书。

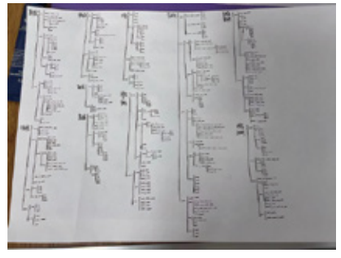
凭借优异的综合表现，她曾荣获校级优秀学生干部称号，并获得两次综合奖学金（一等奖和二等奖）以及优秀学生干部奖。这段充实的大学时光，不仅让她在学业上硕果累累，更在组织协调能力与综合素质上得到了全面提升。

研途破浪，以学立身

周婕妤的考研之路始于2月，为了求稳和离家近，她综合考虑后选择了江苏师范大学的学科教学（英语）专业。3月正式备考，面对大三繁重的课业，她利用碎片时间，将重心放在专业课一（333教育综合）上，做到“上一课背一课”，同时坚持每天背诵考研英语及专四专八词汇。

在专业课二的翻译与写作训练中，她通过观看武锋等网课、积累张培基散文及政府工作报告译文，在汉英与英汉的交替练习中找到了成就感。尽管在6月曾经历“背了又忘”的焦虑，但在舍友们的陪伴与宽慰下，她及时调整心态，明白了“平和的心态对进入学习状态至关重要”。

暑假期间，她克服居家学习的懈怠，完成了专业课一轮背诵，为后期减轻了巨大压力。9-10月返校后，面对翻译瓶颈，她主动向同专业上岸学姐请教，不再将翻译视为无用的证明，而是从每次练习中积累句式与搭配，切身体会到“翻译和写作不是一蹴而就的事，而是日积月累，不知不觉中感受到质变”。





薪火相传，顶峰相见

考研路上能遇见同频的伙伴，实在是难得的幸运。周婕妤很庆幸能和室友们、好朋友们在图书馆并肩走过三百多个日夜，彼此陪伴、互相打气。她希望每一位赶路的人，都能遇见同频共振的人，并肩前行，共同成长。同时，她也想对自己、也对大家说：我们总以为坚持是日复一日、丝毫不差地完成既定任务，可世事本就瞬息万变。真正的坚持，不是刻板地死守计划，而是遇事从容、顺势而为，把能做的尽力做好，暂时无法完成的，便灵活调整、另寻时机。

最后，愿每一位考研人都能拥有平和从容的心态，稳步向前，得偿所愿。

黄海筑梦，学子远航——优秀校友 常静怡



常静怡

本科毕业
2026届商务英语专业

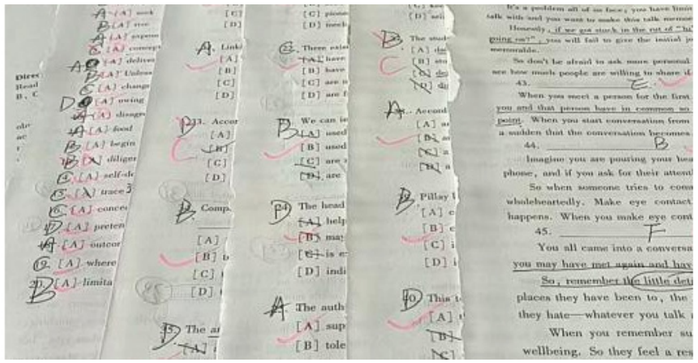
个人简介

常静怡，河南省安阳市林州市人，语言文化学院2026届商务英语专业本科毕业生，现就读于河南农业大学。

大学时光·成长印记

在本科期间，我始终保持积极向上的状态，主动参与学校组织的各类文体活动与志愿服务工作。在校园志愿服务中，我尽己所能贡献力量，认真完成每一项分配到的任务，在服务他人的过程中锻炼沟通能力、培养责任意识。凭借自身的自律表现与综合能力，我有幸担任2023级新生军训教官，后续又承担2024级军训综合教官一职。军训工作任务繁重，需要兼顾新生训练安排、日常纪律管理以及思想引导，这段经历极大地磨炼了我的耐心与执行力，也让我学会换位思考，懂得如何去关心、引导身边的同学。在日常生活与学习当中，我始终没有放松对自己的要求，坚持踏实努力，认真对待各门课程的学习。平日里我性格随和，乐于主动帮助身边有需要的同学，无论是学习上的问题探讨，还是生活里遇到的小事，我都愿意伸出援手，因此能够和班级里的同学和睦相处，建立起融洽的同学关系。

在大学四年的时光里，有许多人陪伴我一路成长，其中我最感谢的人就是我的导员郭潇雨老师。在校期间，无论是学业规划、日常事务，还是遇到思想上的困惑与生活中的难题，郭老师都会耐心倾听我的情况，细致地帮我分析问题、寻找解决办法，不断给予我鼓励与指引，让我在迷茫的时候能够找准方向。其次要感谢我的舍长张宁同学，朝夕相处的宿舍生活里，她在生活上给予我很多照顾，我们彼此包容、互相扶持，一起分享喜怒哀乐，慢慢成为无话不谈、关系最好的朋友。整个大学阶段，我有幸结识了许多志同道合的良师益友，老师们悉心传道授业，同学们彼此陪伴、共同进步。这些温暖的相遇与难忘的经历，沉淀为我成长路上珍贵的收获，也成为我人生中最宝贵的财富之一。



深造·进阶之路

步入大三阶段，身边不少同学都开始规划毕业后的发展方向，我也站在了人生选择的十字路口，摆在面前两条主要道路：考公就业，或是考研继续深造。面对这两个截然不同的发展方向，我没有仓促做出决定，反复权衡两种选择未来的发展路径，多次和家人深入沟通想法，认真听取家人的建议，综合自身学习情况与长远的职业规划，最终下定决心，选择考研，继续攻读硕士研究生。确定目标之后，考研备考的漫长旅程就此开启，这段备考时光并不轻松，一路上，老师、学长给予我的支持与陪伴，给了我很大力量，大家从不同方面为我提供帮助，陪伴我熬过这段艰难的备考岁月。

我确定报考院校与专业为河南农业大学林业专硕。正式投入复习之后，专业课的学习成为最大难关，也是整个备考阶段最让我心力交瘁的部分。专业课知识点繁杂、理论抽象，很多内容初次接触时很难读懂，理解起来十分吃力，常常对着书本反复研读，依旧摸不清知识逻辑，学习进度一度停滞。就在备考陷入瓶颈的时候，我想到我的导员郭潇雨老师正是这个专业出身，有着相关专业学习与考研经验，于是主动向郭老师求助。郭老师耐心接待了我，和我一起细致梳理考试大纲，帮我区分考点难易程度，圈划出复习需要重点把握的核心知识点，理清专业课整体的知识框架。同时，郭老师还把她当年考研时亲手整理的复习笔记分享给我。这份笔记条理清晰，里面标注了很多学习心得与考点提示，再加上郭老师细致的讲解分析，帮我打通了很多之前难以理解的知识点，让后续专业课的复习压力减轻很多，学习思路也清晰起来。除此之外，上一届的丁龙学长也给予我很大帮助，他结合自身备考经验，传授高效背诵知识点的方法，告诉我如何搭建记忆框架，提升背诵效率，同时分享政治学科的学习思路与备考策略，备考途中不断为我加油打气，缓解我的焦虑情绪，让我拥有坚持下去的信心。

在全程备考的学习过程中，我始终相信好记性不如烂笔头，坚持动笔梳理知识。日常复习时，我坚持认真整理各科笔记，合理规划每日学习时间，做好时间分配，把大部分精力投入到难度较高的专业课学习当中。专业课的复习我有着固定的节奏，首先通读整本教材，建立对学科内容的整体认知；第二遍研读教材时，边阅读边整理笔记，提炼书中核心内容。完整过完一轮教材学习之后，再对照考试大纲聚焦重点考点，反复巩固。政治学科方面，我每天坚持观看徐涛老师的网课，搭配《核心考案》教材同步学习，课后及时完成肖1000题，通过刷题巩固所学知识点。英语复习则以考研真题为核心资料，反复刷题，在做题过程中总结各类题型命题规律与解题技巧，分题型针对性训练，稳步提升英语答题能力。



寄语母校·致学弟学妹们

对于学校我想说“有幸顺利上岸，心中满是欣喜与感恩。祝愿学校桃李芬芳、薪火绵延，办学之路行稳致远，不断续写新的荣光，培育更多栋梁之才。”

对于正在努力备考的学弟学妹们，我想说“考研路途漫漫，熬夜刷题、反复复盘的辛苦都不会白费。不必焦虑一时的得失，稳住节奏、脚踏实地，那些日复一日的坚持终会开花结果。不必焦虑自己成功与否，调整心态，耐住寂寞，守得初心，全力以赴奔赴目标，你走过的每一份努力都算数，愿大家得偿所愿，顺利圆梦，待到金榜题名之时，我们再次相见，共赴美好新程。

少年不惧岁月长，彼方尚有荣光在——优秀校友 陈芊佚



陈芊佚

本科毕业
2026届商务英语专业

个人简介

陈芊佚，浙江宁波人，共青团员，语言文化学院2026届商务英语本科毕业生，现就读于浙江工商大学。

大学时光·成长印记

本科期间，陈芊佚始终保持勤勉踏实的学习态度，立足英语专业深耕细作，主动跳出舒适圈，积极参与各类学科竞赛与专业比拼，以赛促学、以考提质，全方位锤炼自身专业能力与学科素养。在校期间，她格外重视专业实践与能力提升，针对性报名参与外研社系列学科赛事，赛前认真打磨每一个知识点，反复打磨参赛内容，在备赛、参赛的全过程中积累实战经验，逐步夯实语言功底，提升翻译、读写、应用等综合专业能力。

为系统化完善自身专业储备，提升就业与专业竞争力，她合理规划学业与备考时间，循序渐进筹备各类专业核心考证与等级考试。备考过程中，她始终坚持不懈、持之以恒，克服备考压力与学业冲突，高效平衡日常课程学习与证书备考节奏，扎实掌握专业核心知识与实操技能，顺利考取CATTI三级笔译证书、英语专业四级、专业八级证书以及高中英语教师资格证，用一张张专业证书印证了自身的学习成果与专业实力，稳步提升个人综合学科素养。

在谈及学校对自己的培养时，她说：“母校赋予了我一种在逆境中保持坚韧的品格。那些为了比赛熬夜、为了考试拼搏的日子，锻炼了我的抗压能力和对目标的执着。青岛黄海学院从来不是终点，而是我探索世界的起点和最坚实的后盾。”





备考之路·磨练自我

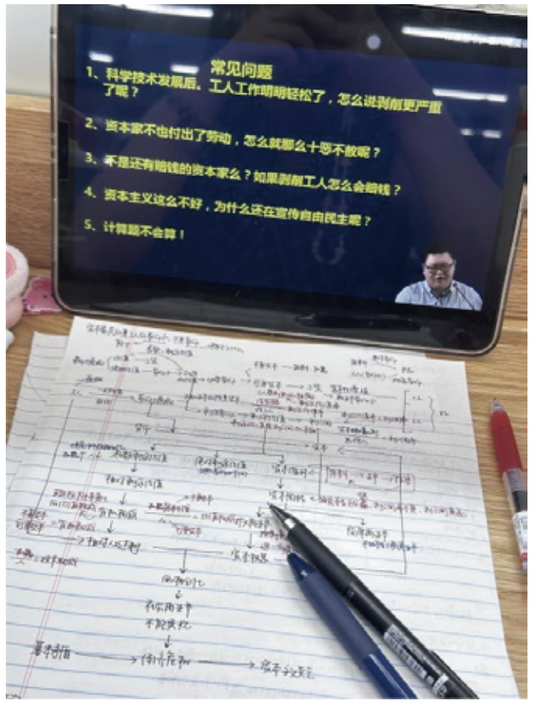
3月下旬，她毅然决定考研，备战MTI英语笔译。一个人的备考就像在黑灯的屋子里洗衣服，她搜集各种院校信息、考试题型，在心里默默许下要去浙江工商大学读书的心愿。考MTI需要积累大量的词条和百科知识，每一个早晨，每一个课间，她都抓紧时间背单词、默写词条、刷百科题。日复一日伏案深耕，她在长难句与翻译实务中打磨功底，斟酌每一个词的使用，尽自己最大的努力完成每一次翻译。在刚开始总会出现很多语法错误和词汇匮乏的情况，她也会气馁难过，但从没想过半途而废。她认真整理错题笔记，反复复盘翻译短板，一点点弥补不足，慢慢夯实专业基础。这段备考的岁月里，她逐渐触摸到了翻译真正的灵魂。那些曾经让她抓耳挠腮的文化负载词，在翻阅了无数外刊与专著后，终于不再是干瘪的字符，而是化作了跨越文化鸿沟的桥梁。她开始明白，笔译绝非简单的语言转换，而是带着敬畏之心去重塑另一种表达。为了打磨一篇实务练习，她的草稿纸堆叠成小山，连走在去食

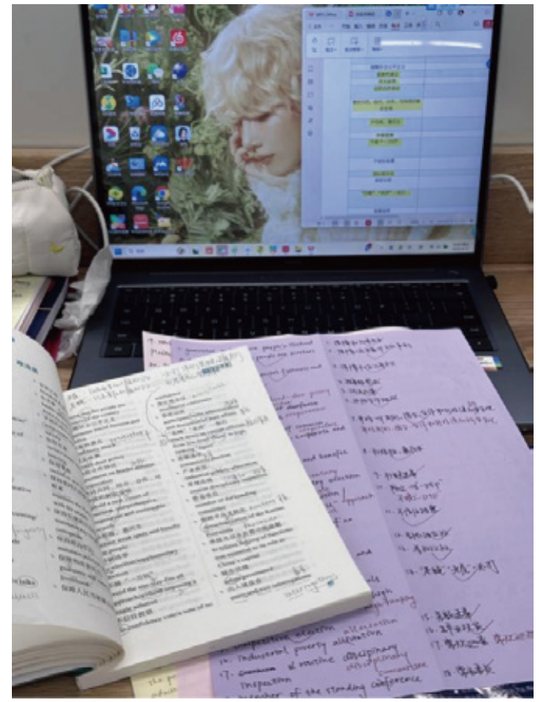
堂的路上，脑海中都在反复推敲句子的起承转合。

早起去图书馆很艰难，但她对于梦想院校的渴望更为强烈。在每一个想要放弃的清晨咬牙坚持，她成为了自己故事里那个最坚韧的主角。枯燥的背诵、反复的刷题、漫长的独处皆是她成长的勋章。查成绩的那一刻，她看着分数愣了一会儿神，最后忍不住哭出声。“备考的日子里，我几乎没有流过眼泪，一直咬牙坚持，但看到自己这一年以来的辛苦终于有了应得的结果，不单单是激动，更像是长久负重前行后的释然与治愈。”

在这条看似孤独的朝圣路上，她也曾收获过不期而遇的温暖。走廊里背书时与研友相视一笑的默契，深夜图书馆闭馆音乐响起时大家心照不宣的收拾书包，以及父母打来电话时那句小心翼翼的“别太累了”，都成了漫长黑夜里闪烁的星光。这些微小的善意与陪伴，悄然托住了她偶尔下坠的情绪。

更重要的是，这场修行重塑了她的内心秩序。她学会了在焦虑中找回专注，在一次次推翻重来的译稿中与不完美的自己和解。当她最终走出那间“黑灯的屋子”，迎接她的不仅是浙江工商大学西湖畔的晨光，更是一个内核更加稳定、坚韧的自己。这滴释然的眼泪洗去了满身尘埃，而属于她的翻译之路，才刚刚拉开序幕。





寄语母校·致学弟学妹们

别害怕备考的长夜，那正是为你加冕的序章。那些看似枯燥乏味的日日夜夜，那些无人问津的默默坚持，终将在未来的某一天，化作照亮你前行道路的璀璨星光。请相信你们的每一次翻书、每一个单词的记忆、每一篇译文的推敲，都在为未来积蓄力量。哪怕此刻的你正深陷题海，哪怕翻译实务中的长难句让你绞尽脑汁，但请相信，你笔下流淌过的每一个字符，都在悄悄铺就通往梦想的阶梯。或许会有迷茫，或许会有瓶颈，或许会觉得疲惫不堪，请记得咬牙坚持的意义。正是这些看似难熬的瞬间，在一点点重塑你的坚韧与强大。

保持热爱，奔赴山海，在属于你们的战场上，脚踏实地，笔锋为剑，终将如愿以偿，去往那心之所向的彼岸！祝你们前程似锦，顶峰相见！

青春逐梦，榜样同行——优秀校友 颜世豪



颜世豪

本科毕业

2026届商务英语专业

个人简介

颜世豪，山东德州人，中共预备党员，语言文化学院2026届商务英语专业本科毕业生，现就读于沈阳理工大学外国语学院英语笔译专业。

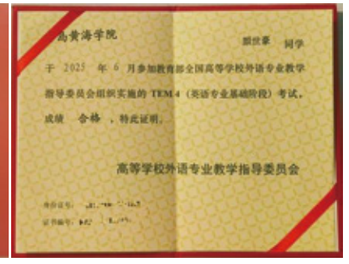
大学时光·成长印记

颜世豪自2022年9月进入该校学习以来，一直担任班级副班长的职务。任职期间，他始终秉持认真负责、踏实肯干的工作态度，主动担当班级事务，在服务同学、协助师生的过程中积累了丰富的班级管理经验，也极大锻炼了自身的统筹协调、沟通处事与自主学习能力。日常工作中，他积极协助班长和辅导员落实各项班级工作，精准传达学校、学院下发的通知要求，有条不紊推进学风建设、班级考勤、活动组织、信息统计等各项常规事务。同时，他主动对接各科任课教师，及时沟通课程安排、课堂反馈、作业布置与学情问题，高效衔接师生之间的沟通纽带，认真配合教师开展教学工作，凭借细致周到的工作方式收获了辅导员以及全体任课老师的充分认可。他主动配合班长处理班级大小琐事，耐心协调同学之间的问题，用心维护班级秩序与集体氛围，在班级中拥有良好口碑，与同学们和睦相处、互帮互助，建立了融洽团结的同窗关系。

在学习上，颜世豪始终保持严谨踏实的学习态度，目标明确、勤奋自律，始终将专业学习放在首位，合理平衡学业与班级工作，做到履职学习两不误，综合学习成绩一直名列前茅。凭借优异的学业表现和突出的综合素养，他先后斩获“院级优秀学生干部”“学习标兵”“新时代文明大学生”等荣誉称号，全方位展现了当代大学生的优良风貌，得到老师与同学们的广泛肯定。在实践方面，他积极投身各类社会实践与志愿服务活动，主动践行奉献、友爱、互助、进步的志愿精神。

2022年疫情防控期间，他主动请缨参与校园防疫工作，坚守岗位、认真履职，全力配合完成防疫值守、秩序维护、信息登记等工作，凭借踏实负责的表现荣获抗疫“先进个人”称号。2023年暑期，他积极参与乡村支教志愿服务，主动融入教学工作，认真参与课堂教学设计、课业辅导、趣味课堂开展等教学活动，在实践中积累了扎实的教学经验、提升了社会实践能力，工作表现得到当地领导与支教团队的高度认可。除此之外，他积极踊跃参与校园公益、社区服务等各类志愿活动，主动奉献青春力量，先后荣获“青年志愿服务先进个人”“志愿奉献好青年”等多项荣誉。在英语学习方面，颜世豪深耕专业领域，主动突破自我，积极报名参与各类英语学科竞赛，在备赛和参赛的过程中不断打磨语言能力、锤炼专业素养，斩获多项校级、市级、省级、国家级竞赛奖项。同时，他持之以恒深耕学业备考，顺利考取大学英语四六级、英语专业四级、专业八级、高中英语教师资格证等多项高含金量证书，用扎实的成果充分证明了自身扎实的英语专业功底与综合学习能力。凭借优异的学习成绩、端正的思想态度和突出的综合表现，他顺利成为一名中共预备党员，这份荣誉是对他求学之路、履职之路的高度肯定，也时刻激励着他不忘初心、砥砺前行，在今后的学习生活中持续精进自我、提升能力，以青春之力回馈学校、服务社会。





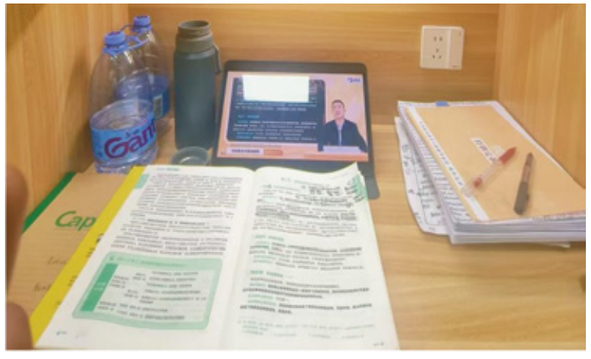
考研深造·进阶之路

大三的时候，课程逐渐变少，身边的小伙伴们开始了自己的事情，考虑到自己的实际情况与追求，毅然决然地踏上了考研这条路。从大三暑假开始,颜世豪开始准备考研，那时候没有留校，在家这边找了个自习室开始学习。他说：“既然选择了考研，应该是心无旁骛，一心一意地扑在这上面。对于我个人而言，我是喜欢自己在一个安静的地方学习，避免了和好几个同学一起学着学着就异想天开了。”他的父母非常支持我考研，他们知道颜同学平时在学校里的表现，再加上他对英语学习的热爱以及深造的愿望，父母在整个过程中提供了不少精神上和物质上的鼓励，成为他考研路上坚强的后盾。

既然决定了考研，那这个过程必然是枯燥但是充满乐趣的。“我选择了MTI，一方面是我对英语语言的热爱，无论是什么题材的文本，能给别人用英语讲出来就会有一种成就感，另一方面则是在阅读了一些翻译的文学作品之后，对其中优美又不失意境的文字所震撼，想要更加深入地学习，感受文字地魅力。”几个月的时间，每天都在学习英语，除了上课和比赛，其他的时间都用来准备考研。这个过程中，一定会无聊、会懈怠，但是看着自己慢慢掌握许多难的词汇，学会了更好的意群划分，语法没有那么困难，外刊变得有趣，颜世豪认为这一切都是值得的。MTI除了政治以外，还有三门自命题科目：211翻译硕士英语、357英语翻译基础和448汉语写作与百科知识。不同的学校考察的内容是不同的，每个学校根据自己的特色和发展要求，对于人才的培养也不一样。虽然他们考察的不同，但是知识之间是融会贯通的，只要好好准备，无论选择哪一所学校，都不至于手足无措。在确定好学校后，颜世豪便开始了心无旁骛地学习。对于考试内容的每一门科目，他都有自己的学习方法和思维逻辑，制定好每天的时间表，按部就班地完成。他说到：“考研是人生的一次重要挑战，意味着我们正走向一个更高的平台，想要达成自己的目标，就在此刻开始，少点娱乐的时间，多在各个科目上下功夫。”他这样说的也是这样做的，结合自己的实际能力，开始了考研之路几个月的拼搏。

备考路上，并非每一步都走得顺遂。成绩公布后，他以几分之差与一志愿失之交臂。等待调剂的那段时间漫长而煎熬，看着身边的同学陆续上岸，难免生出焦虑与自我怀疑。但他也逐渐明白，考研从来不是一条只有一种走法的路——调剂不是终点的降级，而是另一条抵达的路径。方向未变，脚步不停，结果同样可以圆满。“那段时间，我常以苏轼的词自勉：莫听穿林打叶声，何妨吟啸且徐行。稳住心态，按部就班，不为周围的情绪所扰，才能在这场信息战与持久战中走到最后。”

最终，颜世豪凭借着坚持不懈的毅力和必胜的决心，终于收到了沈阳理工大学的录取通知书。可以继续在自己喜欢的专业中深造，也是一件幸福的事。关关难过关关过，前路漫漫亦灿灿，那些熬过的夜、刷过的题、默默咽下的疲惫，都是奔赴理想路上最真实的积累，也都不会白费。





寄语母校·致学弟学妹们

首先，颜世豪希望正在考研的学弟学妹们，能够坚守本心，坚持不懈，能够迎难而上，争取自己想要的结果。考研是一场与自己的较量，考验的不仅是知识，更是恒心与勇气。那些独自坚守的日夜，那些迎难而上的时刻，都是你奔赴理想的勋章。其次，那些毕业就选择就业的小伙伴们，这条路是更具挑战性的选择，往往就业面临着更多的困难。请大家用发展的眼光看待问题，不要只关注眼前利益，要结合自己的长久发展做好选择，找到适合自己的职业。前路漫漫，必将上下而求索。无论选择哪条道路，都是通往成功的必经之路，正如校训所说“知行合一”，实事求是，为着自己的理想去奋斗，最终定是“轻舟已过万重山”。

磨墨听雪，春来自有渡口——优秀校友 朱晓彤



朱晓彤

本科毕业
2026届商务英语专业

个人简介

朱晓彤，山东德州人，语言文化学院2026届商务英语专业本科毕业生，现就读于青岛大学。

大学时光·成长印记

以韶华赴山海，以笃行赴荣光。回首四载大学时光，从初入校园对商务英语专业的懵懂好奇，到如今从容坚定、满载收获奔赴新程，这段岁月为我的青春刻下了最深刻的成长印记。初入大学，我怀揣着对语言学习与涉外经贸领域的热爱，主动适应全新的学习节奏，深耕商务谈判、国际贸易、跨文化交际等专业核心课程，日复一日打磨双语听说读写能力，在点滴积累中夯实专业基础，慢慢褪去青涩与懵懂。求学途中，我始终笃学不怠、脚踏实地，认真对待每一堂课、每一次实训，稳步提升学业成绩，屡次斩获校级奖学金，不断夯实专业功底。为突破自我、学以致用，我主动走出舒适圈，积极投身各类专业学科竞赛，踊跃参与商务英语实践大赛、跨境电商创新创业赛、外贸单证技能赛等赛事。无数个日夜的查阅资料、打磨文案、模拟商务谈判、反复复盘演练，让我不断精进双语表达、商务实操与临场应变能力，在一次次比拼中积累经验、突破自我、斩获佳绩。我始终坚持知行合一，将课堂知识与竞赛所学落地实践，积极参与外贸实训、涉外志愿服务与专业实习，熟练运用商务英语对接各类经贸场景，切实提升综合专业素养。四年沉淀，在师长的悉心指引与同窗的并肩同行下，我褪去浮躁、磨砺心性，不仅收获了优异的学业成绩与竞赛荣誉，更练就了坚韧的毅力、独立的思辨能力与跨文化沟通能力。韶华不负，笃行致远。如今即将告别校园，我将带着四年的专业积累与赛场历练的底气，以语言为翼、以专业为基，奔赴涉外经贸广阔天地，不负青春深耕，奔赴属于自己的崭新征程。



深造·进阶之路

深耕口译赛道，蓄力进阶远航。告别青涩的大学本科时光，我选择继续深耕专业赛道，踏上英语口译考研的深造进阶之路，为四年的商务英语学习续写新的成长篇章。四年本科的系统学习中，我不仅夯实了商务英语的语言基础，各类翻译竞赛、涉外实践的历练，更让我真切感受到语言翻译的魅力与跨文化传播的价值，也让我彻底坚定了深耕口译领域的决心。随着专业学习的不断深入，我愈发热爱语言翻译与跨文化传播领域，也清晰意识到，口译专业不同于普通语言学习，对个人的语言功底、临场素养、实战应变能力都有着更高、更严苛的要求，浅尝辄止的学习远远不足以支撑专业发展，唯有持续深耕细研、持之以恒，才能实现专业进阶、突破自身的能力边界。

确定考研口译目标后，我彻底沉下心来摒弃浮躁，开启了日复一日沉浸式的备考征程。不同于本科阶段宽泛、综合性的知识学习，口译备考极具针对性，更加注重听力精准度、反应速度与专业严谨性。为此，我制定了系统化的备考计划，每日坚持专项训练，反复打磨听辨、速记、双语转换、交替传译等核心专业技能，扎实深耕翻译理论、口译实务、行业专业词汇等核心知识模块。我坚持海量精听精练，常态化模拟真实口译赛场与工作场景，不断打磨双语翻译语感，在一次次练习、复盘、纠错的枯燥重复中，稳步沉淀扎实的专业硬实力，补齐自身能力短板。

备考路上，我也曾面临诸多瓶颈与压力。高强度的专项训练、严苛的专业评判标准、漫长且枯燥的备考周期，时常让我倍感疲惫，也曾陷入进步缓慢的自我怀疑。但本科期间常年备赛、刻苦求学养成的自律习惯与强大抗压能力，让我始终坚守初心、咬牙坚持，从未轻言放弃。我始终坚信，所有日复一日的深耕与坚持，都是自我进阶路上最坚实的底气。从商务英语的经贸语言积累，到英语口译的专业翻译深耕，是心底的热爱与坚守，支撑我不断突破自我、迭代成长。如今顺利圆梦考研，即将开启全新的深造旅程，我将继续秉持笃行不怠的初心，深耕口译专业、打磨实战能力，精进双语素养、拓宽国际视野，努力成为兼具商务素养与翻译能力的复合型人才，在语言传播与涉外服务的道路上稳步前行、持续进阶。



寄语母校·致学弟学妹们

回首四载逐梦之路，感恩母校的悉心栽培与老师们的谆谆教诲，包容我所有的尝试与成长，见证我从懵懂新生成长为笃定前行的追梦人。优良的学风、完备的专业平台、丰富的竞赛实践资源，为我的商务英语学习、竞赛历练以及口译考研深造筑牢了坚实根基，是母校的沃土，让我拥有不断突破自我、奔赴更高平台的底气。即将挥手告别，心中满是不舍与感恩，也想结合自身求学与备考经历，给正在逐梦路上的学弟学妹们送上几句真诚寄语。大学是沉淀自我、塑造底气的黄金时光，希望大家珍惜宝贵的校园时光，拒绝浮躁、脚踏实地深耕专业，扎实打磨语言基础、夯实专业技能，认真对待每一次课堂学习、每一场实训实践，日积月累，终会收获量变到质变的成长。不要畏惧跳出舒适圈，敢于积极参与专业竞赛、涉外实践与各类历练，所有看似枯燥的打磨与全力以赴的拼搏，都会成为未来进阶路上的珍贵财富。追梦路上难免有迷茫与瓶颈，无论是专业学习还是未来升学就业，都请保持热爱与坚持，学会自律自愈、稳步沉淀，不必焦虑速成，只需笃行不怠。愿大家坚守初心、脚踏实地、勇敢试错，在自己的专业赛道里稳步深耕、肆意成长。也祝愿母校弦歌不辍、薪火相传，岁岁芳华、桃李芬芳！愿每一位学弟学妹都能不负韶华、不负时光，在校园里沉淀力量，奔赴属于自己的璀璨前程！

跨界成长实干发光——优秀校友 乔梦瑶



乔梦瑶

本科毕业
2022届日语专业

个人简介

乔梦瑶，内蒙古自治区乌兰察布市人，中共党员，语言文化学院2022届日语专业专升本毕业生，现就职于乌兰察布人力资源和就业服务中心。

书香筑底·校园岁月积蓄前行力量

回首在母校两年的专升本求学岁月，是我沉淀自我、积蓄力量的珍贵阶段。我深知学习机会来之不易，课堂上认真钻研专业知识，课余坚持练习翻译、踊跃参赛，斩获人民中国杯日语国际翻译大赛三等奖。专业学习之余，我积极参与党课学习与红色研学活动。身为学生党员与班级团支书，我严于律己、主动担当，积极组织团日活动，参与疫情值守、高考志愿指导等志愿服务，在奉献中坚定了扎根家乡、服务群众的理想信念。为拓宽综合能力，适配公职与教师岗位发展需求，我利用课余时间自学公文写作、政务基础知识及教资相关内容。我始终坚信，语言是沟通工具，多元积累才能拓宽未来发展道路。两年校园时光里，母校优良的学风、老师们的悉心教导与同窗的并肩相伴，为我职场成长筑牢了坚实的能力与思想根基。

扎根一线·就业服务锤炼实干初心

毕业后，我选择回到家乡乌兰察布。考研失利曾让我陷入焦虑与自责，所幸在老师和家人的开导鼓励下，我及时调整心态、重拾信心。毕业后我坚持备考各类岗位考试，最终成功考入家乡人力资源和就业服务中心，成为一名基层就业服务工作人员。刚入职时，受专业差异影响，我对窗口业务、就业政策、社保流程、档案管理等工作完全陌生，繁杂的业务流程让我一度手足无措。为快速适配岗位，我主动勤学苦练，提前到岗梳理工作，利用碎片时间熟记各类就业惠民政策，跟随前辈接待办事群众、记录常见问题、整理业务台账。日语专业培养的细心与耐心，助力我更好地开展基层服务工作。面对办事群众，我耐心拆解政策、通俗讲解流程，细致核对办事材料、主动提供便民指引，切实为群众减负增效。春秋招聘旺季，我全程参与线上线下招聘工作，深入乡镇社区摸排就业需求，精准推送岗位信息。工作之余，我积极参与下乡就业帮扶宣传，入户解读惠民政策，助力返乡创业者对接扶持资源。在岗位历练中，我褪去校园青涩，深刻读懂基层人社工作的责任与意义。过往的学习与志愿经历，让我始终以热忱、耐心的态度服务群众。从业务新手到独立处理各类就业服务事项，我在实干中不断成长，也更加坚定了扎根基层、服务家乡的初心。

青春共勉·共赴青春征途

亲爱的学弟学妹们，大家或许正享受充实的校园生活，或是为升学、就业心生迷茫。作为2022届专升本学姐，我想和大家分享一些心得。希望大家珍惜宝贵的在校时光，深耕专业知识，全方位提升个人能力。专业学识是成长发展的坚实底气，切勿轻视专业学习。语言学习锤炼的细心、逻辑思维与表达能力，能够适配各类工作岗位。同时，大家要跳出课本局限，积极参与社会实践、学生工作和志愿服务，主动发掘自身优势，提前规划职业方向，规避毕业迷茫无措的问题。

大家要放平心态，正视人生选择的多样性。很多同学纠结于专业对口，实则人生发展道路十分多元。我是日语专业出身，如今从事人社基层服务，专业跨度较大，但在校期间积累的沟通、写作和服务能力，为我的职场工作提供了极大助力。专升本的经历让我深知，起点无法定义未来，只要坚持学习、踏实奋进，无论是升学深造、求职工作，还是返乡基层服务，都能实现个人价值。

步履不停，成长不止——优秀校友 刘子榕



刘子榕

本科毕业
2023届日语专业

个人简介

刘子榕，山东青岛人，语言文化学院2023届日语专业本科毕业生，现就职于青岛好泰机械有限公司。

大学时光：短暂却充实的成长旅程大学时光

毕业后，我顺利完成从学生到职场人的蜕变，积累了诸多成长感悟，在此分享我的求学与职场心得。我的在校时光短暂珍贵，求学期间专注学业，深耕专业学习，没有丰富的社团竞赛经历。所幸我遇见了众多尽职尽责的老师，他们传授专业知识，悉心指导我的学业与未来发展，让我受益良多。我积极参与学校日语角，逐步克服开口胆怯的问题，有效提升了口语能力与自信心。日语学习没有捷径，贵在长期坚持。在校期间，我坚持积累词汇、打磨语法、练习听读，扎实夯实专业基础，顺利考取日语N2、N1证书。日复一日的沉淀积累，不仅助力我拿下等级证书，更为后续职场工作筑牢了专业根基。

深造·进阶之路

毕业后，我进入一家国内日资企业开启职业生涯。刚入职，我明显感受到校园与职场的差别：在校侧重知识吸收，而工作重在运用知识解决现实问题，很多任务没有现成答案，需要自主思考、沟通摸索。我的工作涵盖营业、生产管理以及翻译。营业锻炼了我的沟通协作能力，生产相关工作让我熟悉企业运营流程，翻译工作把在校积累的日语能力落地应用。随着工作推进，我意识到只掌握语言远远不够，企业更看重综合能力，还需要懂业务、熟悉流程、具备问题处理能力。于是我在做好本职工作之余，主动拓展业务知识，学习机器人焊接相关内容。作为文科出身，这是全新领域，在了解设备原理、工艺与应用的过程中，我体会到跨领域学习的价值。工作之后我最深的感悟是：毕业并非学习的终点，而是新学习阶段的起点。即便工作劳累，我仍坚持利用业余时间巩固日语，复习基础、积累行业词汇、练习口语，持续提升专业能力。





寄语母校·致学弟学妹们

如果用一句话总结我的成长经历：“不要着急证明自己，把每一天过好，时间会给你答案。” 在校时，我们常和他人对比，看到别人获奖、考证、找到好工作，很容易感到焦虑。步入社会我才懂得，每个人成长节奏各不相同，不必盲目攀比，重在持续超越自己。想对日语专业学弟学妹说，务必夯实语言基础，别怕背单词、大胆开口，不因一次失利否定自己。语言学习重在积累，当下的努力终会成为底气。同时不要被专业局限，无论从事什么工作，坚持学习、拓宽视野才能走得更远。送给大家：“所有看似不起波澜的日复一日，终将在某一天让你看到坚持的意义。” 愿学弟学妹珍惜大学时光，脚踏实地奔赴属于自己的未来。毕业不是终点，而是新起点。

心存理想，砥砺前行——优秀校友 张子怡



张子怡

本科毕业
2024届日语专业

个人简介

张子怡，河北石家庄人，共青团员，语言文化学院2024届日语专业本科毕业生，现就读于日本明治大学大学院。修士2年级。

大学时光·成长印记

刚进入大学时，我和许多新生一样，对未来感到迷茫和不安。但我始终明白，大学只是人生新的起点，而日语专业既是我的第一志愿，也是我真正热爱的领域。因此，从大一开始，我便积极参加各类活动，不断探索自己的发展方向，并逐渐确立了毕业后赴日本继续深造的目标。

大三上学期，学校与日本北陆大学合作开展了“2+2”联合培养项目，学生可以赴日本完成后两年的本科学习。得知这一机会后，我主动报名并顺利通过选拔。带着对未知环境的期待与忐忑，我踏上了赴日留学之路。

在日本的学习生活并不轻松。除了适应全新的语言和文化环境，我还需要兼顾专业课程、日语能力考试、奖学金申请以及日常生活。为了提升口语能力、减轻经济负担，我开始利用课余时间兼职工作。同时，我还需要完成中国和日本两所大学的毕业论文，并为日本大学院入学考试做准备。

面对繁重的学习任务和生活压力，我也曾感到焦虑和疲惫，但每当想起最初的目标，我都会告诉自己再坚持一步。正是在一次次克服困难的过程中，我逐渐学会了独立思考、时间管理和自我调整。

最终，在本科毕业前，我成功考入明治大学大学院，并于2025年4月搬到东京，开启了新的研究生生活。回顾这段经历，我最大的收获不仅是学历上的提升，更是在不断挑战自我的过程中培养了坚持不懈的精神、跨文化沟通能力以及面对困难时迎难而上的勇气。

这段跨越中日两国的求学经历，让我更加坚定地相信：成长往往来自于走出舒适区，而每一次勇敢的尝试，都会成为未来前进的力量。





深造·进阶之路

进入明治大学大学院后，我深刻体会到日本研究生教育与国内教育模式的不同。导师不会直接告诉学生研究应该如何开展，而是给予更多自主思考和探索的空间。从研究主题的确定到调查设计、数据收集与分析，都需要学生主动思考并独立推进。这一过程让我逐渐培养了发现问题、分析问题和解决问题的能力。

目前，我已进入修士二年级，即将完成研究生阶段的学习，并正式进入毕业论文写作阶段。我的研究方向是灾害社会学，主要关注中国少数民族地区灾后复兴过程中的社会问题。灾后重建不只是房屋与基础设施的修复，更包含当地社会关系、文化习俗、民生发展等层面的恢复，这也是我研究重点所在。为了获取第一手资料，我已两次前往甘肃积石山县地震灾区开展实地调查，与受灾群众和基层干部进行深入访谈，认真记录一线真实情况。

这项研究对我而言既是学术挑战，也是个人成长的重要经历。虽然同处中国，但不同地区在语言、文化和生活方式上存在明显差异，想要真正读懂当地的社会现状，不能只依靠书本上的理论。调查期间，交通条件有限、生活环境相对艰苦，有时还需要克服沟通上的困难，需要耐心倾听、慢慢理解受访者的表达。然而，正是这些亲身经历，让我跳出书本理论，更加深入地理解了灾后恢复过程中普通民众面临的现实问题，真切感受到基层群众的真实诉求，也为我的研究积累了宝贵的一手资料。

未来，我计划于今年年底完成修士毕业论文，并积极参加日本灾害学相关学会，进行研究成果发表，进一步提升自己的学术能力和国际交流能力。我希望借助学术会议的平台，和海内外同领域研究者交流观点，听取专业意见，拓宽自身的研究视野。同时，我也正在积极开展求职活动，希望毕业后能够留在日本工作，将研究过程中培养的调查能力、沟通能力和跨文化理解能力运用到实际工作中，持续保持对社会议题的关注，在新的领域继续成长与发展。





寄语母校·致学弟学妹们

回顾自己的大学时光，我最想表达的是对母校和老师们的感激之情。感谢母校为我们提供了广阔的发展平台和丰富的学习机会，让我能够不断尝试、不断成长。尤其感谢专业老师们一直以来的关心与指导。在我面对选择时给予建议，在我迷茫困惑时为我指明方向，在我遇到困难时给予鼓励和支持。正是因为有老师们的帮助，我才能一步一步实现自己的目标，从国内走向日本，开启新的求学之路。

同时，我也想把自己的经历分享给学弟学妹们。大学不仅是学习专业知识的阶段，更是认识自己、探索未来的重要时期。希望大家能够珍惜大学四年的时光，积极参加各类活动，勇敢尝试新的事物，不要害怕失败，也不要轻易否定自己。

或许刚进入大学时，你还不知道未来想成为什么样的人，但没有关系。只要为自己设立一个小目标，并坚定地朝着这个方向不断努力，未来的道路就会在一次次选择和坚持中逐渐清晰。很多时候，决定人生方向的并不是天赋，而是当你面对机会时，是否愿意迈出勇敢的一步。

愿大家都能在大学里找到属于自己的目标，在追逐梦想的道路上不断成长，成为更好的自己。

不设限的人生，才有更多可能——优秀校友 王若曦



王若曦

本科毕业
2025届日语专业

个人简介

王若曦，山东滨州人，共青团员，语言文化学院2025届日语专业本科毕业生，现就读于中国农业大学。

大学时光·成长印记

自进入大学后，我担任了班长一职，同时兼任心理委员，多次获得校级优秀学生和学生干部，我主创拍摄的心理健康教育主题短视频《所见即我》，在校级评比中获奖，并被推荐至省级参评。大二时，我加入学院新媒体中心，从干事逐步成长为副主任，任职期间累计撰写并审核推文百余篇，内容策划与编辑能力得到较大提升。

在校期间，我积极参与跨学科竞赛。曾主持养老产业规划、VR技术应用等多个创新创业项目，这些领域均非我的专业范畴，需要从基础调研开始逐步深入。我带领团队成员赴社区开展实地调研，反复修改策划方案，最终荣获省级创新创业大赛二等奖及“挑战杯”省级二等奖。这些经历让我认识到，跨领域学习虽有难度，但通过系统的方法和持续投入，能够逐步掌握所需知识与技能。

2024年，我作为课题负责人申报的《“双减”背景下大学生对留守儿童的素质教育帮扶路径研究》获省级立项。

此外，我在课余时间修读了多门跨专业课程和人工智能位专业，并自学了数据分析基础内容。当时并未预设具体用途，但后续证明这些知识储备在考研和科研中均发挥了实际作用。



深造·进阶之路

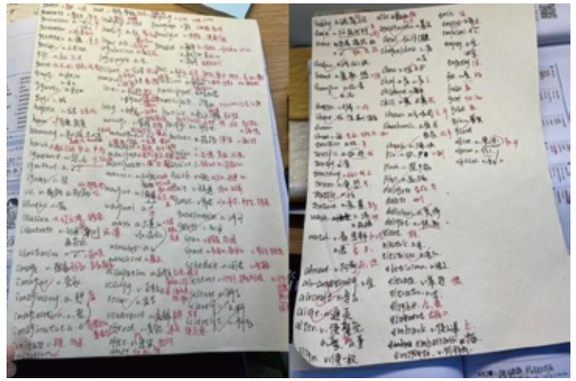
考研那段时间，我确实下了不少功夫。跨专业从零开始，专业课教材前前后后背了九遍，英语坚持每天按遗忘曲线复习单词，政治选择题也从最初的不足三十分慢慢提升上来。最终能够被中国农业大学录取，算是努力有了回响。但真正进入农大之后，我才意识到，考上只是第一步，后面的路远比想象中要难。

来之前，我对农学的理解停留在书本和论文层面，以为主要就是做实验、写报告、看文献。入学之后才发现，农学这个专业，实验室只是其中一部分，更多的时间其实是在田里。我们不仅要懂理论，更要会种地——播种、施肥、灌溉、除草、病虫害防治，每一项都得自己上手。你得真的把种子埋进土里，看着它出苗、拔节、抽穗，全程跟下来，才能谈得上做研究。

过去这一年，我几乎所有的时间都泡在大田里。晴天一身汗，雨天两脚泥，早上天不亮就起来下地，晚上回来累得倒头就睡。说实话，比我前二十年加在一起都累。有时候在地里蹲一天，腰都直不起来，手上也磨出了茧子。但累归累，我心里清楚，这是在补一门很重要的课。

农学和别的学科不太一样，它离土地最近，离农民最近。你不亲手去翻一翻土，不经历一次病虫害爆发时的心急如焚，不体验一回收获季节顶着烈日抢收的紧迫感，就永远不知道农民真正发愁的是什么，也就不知道该往哪个方向使劲。这一年的田间劳动让我明白，坐在办公室里是写不出真正能解决实际问题的文章的。

中国农业大学的校训是"解民生之多艰"，青岛黄海学院的校训是"知行合一"，这两句话我始终记在心里。在农大这一年，我每天在大田里劳动、观察、记录，把课堂上学到的理论放到土地里去验证，说到底就是在践行"知行合一"；而每一次蹲在田里亲眼看到作物生长的真实状况，亲身感受农民种地的不易，我也越来越明白"解民生之多艰"不是一句空话，而是要真正走进田间地头，才知道民生之艰在哪里，多艰又该如何去解。正是因为两所学校的校训都放在心里，我才能在田垄间一天天坚持下来。虽然苦，虽然累，但我不后悔这个选择，如果通过自己的学习和研究，哪怕只是为解决一个具体的小问题出一点力，那这些汗就没有白流。







寄语母校·致学弟学妹们

从黄海学院毕业来到农大这一年，我时常回想在黄海读书的日子。说起来也奇怪，当时觉得再普通不过的日常——去教室上课、去食堂吃饭、晚上在宿舍和室友聊天——现在想起来都觉得很珍贵。在黄海学院的四年，是我成长最快的四年，也是让我有底气去做各种尝试的四年。可以说，没有黄海学院，就没有今天的我。老师们的包容和支持，学院提供的各种平台和机会，让我在四年里慢慢摸索出了自己想走的路，也积攒了走下去的勇气。

对学弟学妹们：

在大学里，心里有什么想法，就大胆去试，别犹豫，别等。很多时候机会就在犹豫中溜走了，与其以后回想起来后悔当初没做，不如先迈出第一步。但还有一点更重要——既然决定去做了，就一定要坚定。一时的热情谁都有，但能不能扛过中间的困难，才是真正拉开差距的地方。过程里会遇到瓶颈，会自我怀疑，会觉得自己是不是选错了，这些都是正常的。但只要方向是对的，就别轻易回头，咬着牙把该做的事做完。回头看时，那些最难熬的瞬间，往往就是成长最快的时候。选择之前想清楚，选择之后不动摇。这是我在黄海这几年感受很深的一点。母校三十周年校庆在即，祝学校越来越好。也祝学弟学妹们珍惜在黄海的每一天，找到自己真正想做的事，然后踏踏实实、心无旁骛地走下去。

三跨上岸：去做具体的事，然后托举自己——优秀校友 陈佳豪



陈佳豪

本科毕业

2026届日语专业

个人简介

陈佳豪，山东淄博人，语言文化学院2022级日语（校企合作）专业本科毕业生，现就读于应急管理大学新闻与传播专业硕士研究生。

兴趣使然，逐梦新传

于我而言，考研的想法直到暑假才萌生，我选择挑战难度较高的三跨考研，从日语专业跨考新闻与传播专业。当时备考时间紧张，叠加大三繁重课业，我及时调整作息，在课业间隙挤出复习时间，保持平稳心态。备考期间，摒弃浮躁心态，沉下心来从零开始梳理专业知识。清晨在图书馆背诵专业理论；白天搭建完整的知识框架；夜晚打磨论述题答案。背诵内容容易遗忘，便采用重复记忆、思维导图梳理等方式，巩固学习成果。考研的日子枯燥且漫长，日复一日的伏案学习、反复的知识点背诵、无数个挑灯夜读的夜晚，也曾让我感到疲惫和迷茫、但每当想到心中的理想，便重新振作，咬牙坚持下去。整个备考周期里，我把每一分每一秒都用在实处。我始终坚信，与其空想未来，不如做好眼前每一件具体的小事，一点一滴的积累，终会汇聚成托举自己前行的力量。初试结束后，虽未能被第一志愿院校录取，但没有就此放弃，积极关注调剂信息、认真准备调剂考核，最终凭借扎实的知识储备，成功被录取，圆满实现了跨专业逐梦的目标。

多元尝试，丰盈自我

大学是成长的沃土，不仅是学习专业知识的课堂，更是拓宽视野、锻炼能力、塑造品格的舞台。我深知，单一的专业学习远远不够，综合素养才是立足未来的根基。因此在学好本专业日语知识的前提下，我主动走出舒适区，不断尝试新领域，全方位提升个人综合能力。学业上，我勤奋刻苦、踏实钻研，专业成绩名列前茅，先后斩获国家励志奖学金，多次获评校级、院级“优秀学生”荣誉称号，在技能提升方面，坚持全面发展，利用课余时间不断丰富知识储备、顺利通过大学英语四、六级考试，先后取得高中生物教师资格证、导游证等多项证书。看似跨度极大的学习轨迹，背后是对自我清晰的认知，以及对生活、对未来始终保持的热忱与执着。

寄语母校·致学弟学妹们

回望四年大学生活与考研历程，我有许多心里话想送给母校和逐梦的学弟学妹。感恩语言文化学院四年悉心培养，优良学风、尽责的老师、互助的同窗，都是我珍贵的回忆。其次，结合自身经历，想对全体学弟学妹送上真挚的寄语。第一，不要被专业和标签束缚，勇敢追随内心热爱。很多同学会觉得被本专业限定了未来的方向，但人生拥有无限可能。如果心中有热爱、有目标，就大胆去尝试、去追求。只要方向明确，就坚定地走下去，不必畏惧旁人的眼光，哪怕起步较晚，也依然有圆梦的机会。第二，拒绝空想，专注做好当下每一件具体的事。把大目标拆解成一个个小任务，认真上好每一堂课、完成每一次作业、吃透每一个知识点。点滴积累看似平凡，长久坚持下来，就会成为托举你向上的力量。第三，坚持全面发展，不断提升综合能力。大学是提升自我的黄金时期，希望大家不要只埋头课本，合理规划课余时间，多学习技能、多考取证书。第四，保持好奇与热忱，拥有直面困难的勇气。成长的路上从来不会一帆风顺，会有挫折、迷茫与疲惫。希望大家始终保持对世界的好奇心，对生活、对未来保有热情。遇到难题不要轻言放弃，学会调整心态，咬牙坚持。那些你付出的努力，终会在未来的某一天给你回报。最后，祝愿母校桃李芬芳、蒸蒸日上，祝愿各位学弟学妹不负韶华、不负自己，在大学时光里积蓄力量，勇敢奔赴属于自己的山海。

以日语为舟，史学为帆，奔赴心之所向——优秀校友 刘成林



刘成林

本科毕业

2026届日语专业

个人简介

刘成林，山东青岛人，语言文化学院2022级日语（校企合作）专业本科毕业生，现就读于河北师范大学世界史专业硕士研究生。

逐梦前行：跨考逐史，破界上岸

自踏入大学校园的那一刻起，我便清晰笃定了未来的发展方向：投身历史学领域深造。因此在四年本科生涯中，我始终做到学业与热爱并行，一边认真钻研日语专业课程，夯实语言基础，锤炼学习能力；一边利用课余时间深耕历史知识，默默为心中的理想积蓄力量。

对历史的热爱并非一时兴起，而是贯穿整个大学阶段的坚定追求。我没有因身处日语专业而放弃初心，而是在两个不同的知识领域里不断探索，在日复一日的坚持中，一步步靠近自己的目标。怀揣着长久以来的历史理想，临近毕业时，我毅然选择跨专业考研。日语与世界史分属不同学科门类，知识体系、研究方向、备考内容截然不同，零基础跨考本就困难重重，但我初心不改，毅然踏上这条充满挑战的道路。

确定目标后，迅速规划复习方案，全身心投入备考。面对海量的史学教材、繁杂的历史脉络与专业理论，从零起步，逐本梳理知识点，搭建知识框架。每天往返于自习室与图书馆，背诵史实、研读专著、总结考点，把大部分时间都交给了书本。遇到晦涩难懂的史学理论和复杂的历史事件，反复钻研、多方查证，凭借不服输的劲头逐一攻克难题。全力以赴完成初试后，结果却未能如愿，短暂失落过后，迅速振作精神，不肯就此放弃求学之路。主动搜集各大院校调剂信息，认真打磨个人材料，全力准备复试考核。凭借大学四年积累的知识功底和扎实的备考基础，在调剂环节脱颖而出，最终成功被录取，如愿走进心仪的院校，正式开启历史学研究生阶段的学习。

从坚守初心选择跨考，到历经波折通过调剂上岸，这段经历让我更加懂得：追梦路上从没有一帆风顺，只要脚步不停，就终会抵达远方。

校友寄语：心有热爱，笃行致远

回望四年充实的大学时光，我十分感谢母校与语言文化学院多年的培养，浓厚的学风、负责的师长、友善的同学，陪伴我走过最美好的青春岁月。母校赋予我的不仅是专业知识，更是直面困难、永不言弃的勇气，这份温暖与力量，也将伴随我在史学研究的道路上继续前行。结合自身经历，我真诚地向学弟学妹们分享自己的心得。首先，趁早找准方向，坚守内心热爱。专业只是求学的载体，不必被当下所学束缚未来。如果心中有向往、有追求，就尽早树立目标，并为之长久坚持。热爱可抵岁月漫长，从一开始就笃定方向，才能走得更坚定、更长远。其次，认真对待当下，筑牢能力根基。无论未来是否选择跨领域发展，都要用心学好课内知识。良好的学习方法、自律的生活态度、扎实的综合能力，是应对各类挑战的底气。只有把眼前事做好，在机遇和考验来临之时，才能从容不迫。再者，正视坎坷挫折，学会迎难而上。人生路上难免遇到失利与波折，考研亦是如此。一志愿落榜、备考疲惫都是常态，不要因为一时的不顺就选择止步。及时调整心态、主动寻找出路，坚持下去就会迎来新的机会。最后，希望大家珍惜宝贵的大学时光，多读书、多积累、多尝试，不断丰富自己的精神世界。

衷心祝愿母校蒸蒸日上、桃李芬芳，也祝愿全体学弟学妹不负韶华、逐梦前行，以热爱为指引，以坚持为羽翼，奔赴属于自己的精彩未来。

追光的人，终会光芒万丈——优秀校友 周鑫妹



周鑫妹

本科毕业
2026届日语专业

个人简介

周鑫妹，山东泰安人，共青团员，语言文化学院2026届日语校企合作专业本科毕业生，现就读于红河学院，攻读农艺与种业专业硕士学位。

大学时光·青春是一本太仓促的书

大学四年，是周鑫妹人生中最自由、最蓬勃、也最敢于“做梦”的时光。她选择了热爱的日语专业，从五十音图到流利对话，从日本文学到茶道、和服文化，每一门课都像为她打开了一扇新的窗。她着迷于日语中细腻的敬语体系，也沉醉于夏日祭典里那份对自然与节气的敬畏——这些文化养分，让她学会了从不同角度理解世界。

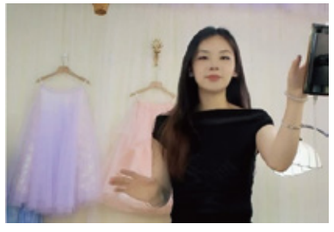
但大学教会她的远不止书本知识。她很幸运，遇到了一群志同道合的好朋友。她们一起在图书馆备战期末，一起在樱花树下聊未来，一起在失意时相互打气。这些闪闪发光的友谊，至今仍是她心底最温暖的力量。

更难忘的，是加入学生会自律部的经历。作为部员，她的日常是每晚查寝、下午巡查安全。起初觉得琐碎，甚至有些枯燥，但慢慢地，她学会了如何礼貌地沟通、如何公正地记录、如何在突发状况下保持冷静。有一次，一位同学因情绪问题晚归，她没有简单记名批评，而是陪她聊了半小时，后来那位同学主动向她道谢。那一刻她明白：规则之外还有温度，学生工作不只是“检查”，更是“服务”。这些经历锤炼了她的责任心与共情力，也让她懂得——每一件小事，都可以成为修炼自己的道场。

然而，在日语学习越来越深入的同时，周鑫妹心里一直有个声音在回响：她真正痴迷的，是大自然。小时候，她喜欢蹲在田埂上看蚂蚁搬家，喜欢帮外婆浇菜、收玉米。那种泥土的气息、种子破土而出的生命力，总让她感到神奇。大学期间，周末去植物园做志愿者，也自学了很多农业知识。她渐渐明白：与其在语言领域按部就班，不如勇敢追随内心的热爱。于是，她做出了一个让很多人惊讶的决定——跨专业考研，报考农艺与种业专业。

从日语到农学，从人文到自然科学，这条路注定充满挑战。但周鑫妹认为，大学的意义不正是让我们有机会去尝试、去纠错、去寻找那个真正的自己吗？





深造·所有的弯路，都是必经之路

本科期间，周鑫妹从未把自己锁在“舒适区”里。为了探索职业可能性，也为了锻炼自己，她主动走出校园，做了两份截然不同的实习。

第一份是在一家家装公司做销售。每天需要熟记几十种板材、油漆、卫浴品牌，还要学会挖掘客户需求、应对各种质疑。她天生不是“社牛”，刚开始打电话时手心冒汗，被挂断是家常便饭。但她没有退缩，向老员工请教话术，晚上回宿舍对着镜子练习微笑和语气。三个月后，她成了小组月度业绩第三名。这段经历教会她的不是销售技巧，而是一种“抗挫力”——被拒绝100次，第101次仍能真诚开口，这就是成长。

第二份实习更大胆——服装品类的主播。镜头前，要在3秒内抓住用户注意力，要记住每件衣服的材质、尺码、搭配，还要随时应对弹幕里的刁钻问题。第一次直播，她紧张得语无伦次，后台数据显示在线人数一度掉到个位数。下播后她哭了，但擦干眼泪，她反复看回放、复盘话术、学习头部主播的节奏控制。慢慢地，她找到了自己的风格：不浮夸，主打真实体验分享。这份工作让她理解了新零售的逻辑，也练就了临场反应和心理素质。这些看似“不务正业”的尝试，恰恰让她看清了两件事：第一，她能够适应高强度的商业环境，但那种纯粹的物欲追逐并不能让她感到持久的满足；第二，每当疲惫时，她总想去公园走走、摸摸叶子、看看庄稼——只有回到自然里，内心才真正安宁。于是，她更加坚定了跨考农学的决心。

备考那一年，周鑫妹几乎放弃了所有娱乐。早上6点背植物生理学，上午学生态和政治，下午啃土壤学，晚上做英语真题。日语专业的训练让她拥有较强的记忆力与文本分析能力，在理解农业理论时意外地派上了用场。最终，被红河学院农艺与种业专业录取。她知道，这条跨界之路才刚刚开始，但每一步都走得踏实而滚烫。





寄语母校·致学弟学妹们去尝试，去创造，去成为自己的光

亲爱的学弟学妹们：

写下这些话时，周鑫妹正坐在红河学院的一勺湖边，远处是苍翠的山，手边是校园里的无尽夏。阳光很好，她想起在母校时，也常常这样坐在教学楼前的草坪上，迷茫又憧憬地望向未来。

她想对你们说：大学只是一座“微型社会”，它保护你，也局限你。等真正走出校门，你会发现需要学习的、需要面对的，比想象中多得多。但那不是可怕的事，恰恰是精彩的开始。

请一定不要害怕“跨出去”。跨专业、跨行业、跨出舒适区——只要是你真心想做的事，就大胆去试。她学日语却考了农学，做销售又当主播，这些看似分散的经历，最终都成了她独特的养分：语言能力帮她查阅国外农业文献，销售经验让她学会高效沟通，主播经历给了她面对公众演讲的底气。人生没有白走的路，每一步都算数。请勇敢地创新，哪怕被人说“不务正业”。在自律部查寝时，她尝试过设计更友好的沟通流程；做主播时，她试过用讲故事的方式卖衣服。创新不一定带来立竿见影的成功，但它会让你养成“主动思考”的习惯——这在任何时代都是最稀缺的能力。

更重要的是，请永远相信自己。你可能现在成绩普通、专业冷门、没有特长……但那又怎样？她大一时也常因为发音不标准而自卑，也从没想过自己会成为农学硕士。改变只源于一个念头：“我想试试”。去考证、去实习、去参加比赛、去和不同专业的人聊天、去旁听一门完全陌生的课。哪怕失败，哪怕闹笑话，也好过什么都没做。

最后，珍惜你身边的人。老师、室友、学生会搭档、那个和你一起熬夜复习的朋友——他们是你青春里最真实的光。也请记得，无论你飞得多远，母校永远是你回头就能看见的灯塔。

愿你们在不确定的世界里，活出属于自己的确定性。

勇敢试错，野蛮生长，最终找到那片让你心动的田野。

一个旁听生的国学受业回忆录——优秀校友 陶孟弟



陶孟弟

本科毕业
2016届国际经济与贸易专业

个人简介

陶孟弟，女，国际商学院2012级国际经济与贸易专业学生，国学院第一届国学研修班旁听生。毕业后从事互联网行业软件产品设计，目前在安徽合肥担任建筑领域智慧工地产品经理。曾参与青岛第二海底隧道项目、西埃门跨海大桥公铁两用桥软件产品设计项目以及川藏高铁部分标段产品软件设计项目，工作中真正地将课堂上的所学、所思、所想、所得应用于具体实践。

初遇国学破成见，浸润经典启新程

接触国学之前，我一直认为它古老庄重、神秘深奥，就如同一只陈列在橱柜里古色古香的精美艺术品，散发着庄重典雅的气息，让人只可远观不可亵玩。总觉得国学是遥远、晦涩、脱离生活的古老典籍，距离当代青年的日常十分遥远。而在国学院的研修学习彻底改变了我原有的刻板认知，让我得以对国学从远观转为亲身深入体验，得以触摸这只精美艺术品的细腻纹理，真切感受它温润的质感与治愈人心的温度，明白国学并非束之高阁的古籍文字，而是扎根生活、滋养人生的智慧良方。

还记得大一下学期的那个下午，课后我没有像往常一样直接回寝室，而是留在教室里安静看书、沉淀自我。不久，隔壁教室传来一阵阵轻快的欢声笑语，和校园里沉闷的自习氛围截然不同，出于好奇，我便走到走廊外一探究竟。“夫君子之行，静以修身，俭以养德。非淡泊无以明志，非宁静无以致远……”熟悉的古文传入耳畔，我立刻认出这是诸葛亮的《诫子书》。透过教室门窗，我看到一位儒雅有风度的教师在讲台上从容投入地授课，内容紧紧围绕中华传统文化展开，台下的学生们听得全神贯注、兴致盎然。整间教室的学习氛围轻松活跃、生动鲜活，没有传统文化课的枯燥沉闷，课堂上师生互动频繁，时不时传出探讨交流的欢声笑语。这位老师对传统文化的讲授既生动通俗、通俗易懂，又底蕴十足、内涵深刻，深深吸引了我，我不由地在教室外静静驻足，“偷学”了完整的一节课。下课后，我鼓起勇气走进教室，主动向这位老师——也就是后来国学院的张维霖老师介绍了自己，真诚表达了自己对传统文化课程的浓厚兴趣，以及想要深入学习、精进自我的渴望。老师温柔接纳了我的请求，耐心向我介绍了国学院的办学理念、课程体系和学习模式。后来，我便以一名旁听生的身份顺利加入国学课堂，正式与传统文化结缘。

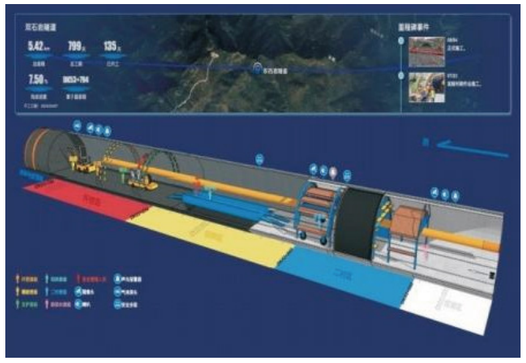
自此之后，我格外珍惜来之不易的听课机会，始终以谦逊好学的心态认真对待每一堂课，由衷庆幸自己能够在最好的青春年华与国学相遇。国学院的各位任课老师都拥有深厚扎实的国学功底、渊博的学识和独具特色的教学风格，擅长将古老经典与现实生活相结合，让晦涩的古文变得通俗易懂。每次上课我都能收获全新的知识与感悟，不断充实自我、提升自我。系统学习《诗经》《中庸》《大学》和《论语》等国学经典著作，让我从中汲取了诸多为人处世、修身立德的人生智慧。在日复一日的国学文化熏陶下，我的思想认知不断提升，仿佛豁然开朗、醍醐灌顶，逐渐学会以从容、豁达、谦和的心态面对生活。

除了旁听经典理论课程、夯实文化底蕴外，我还积极参与了国学院开设的书法实践课程。在专业书法老师的悉心指导下，我从零开始学习运笔、章法布局，逐步掌握基础的书法技巧。一笔一画的笔墨练习，不仅提升了我的书写能力，更极大磨炼了我的耐心和专注力，让我褪去浮躁、静心沉淀，不断提升自身的精神境界与人生格局。在国学院求学的这段珍贵时光，让我真切沉浸式感受到了中华传统文化的独特魅力与深厚底蕴，这些所学、所思、所悟深深扎根于心，对我日后的学习成长、日常生活与职业发展，都产生了极为深刻且长远的积极影响。

以技立身守本心，以道笃行济民生

时间来到2016年，在我毕业之际，国内的互联网行业发展如日中天，数字技术全面赋能各行各业，行业发展前景十分广阔。我结合时代趋势与个人专业所长，敏锐洞察并捕捉到了软件开发设计领域的巨大发展潜力与就业机遇，坚定了自己的职业发展方向。毕业后，经过求职探索与几番取舍波折，我最终定居安徽合肥这座创新活力十足的城市，正式开启了属于自己的职业生涯。合肥当地大力扶持数字科创与智慧建筑产业，完善的人才政策与优质的

创业环境让我乘借时代东风，踏实深耕专业领域，得以在行业内稳步成长、大展拳脚。当时，传统建筑行业粗放式的管理模式弊端凸显，行业整体迎来数字化、智能化转型的迫切需求。智慧工地作为建筑行业信息化升级的关键一环，能够用数字化手段赋能工程管理、规范施工流程，优质的项目产品设计不仅能大幅提升整体施工管理效率，更能从源头规避风险、保障一线施工人员的生命安全，价值意义重大。因此入职初期，我主要深耕基建领域的软件设计研发工作，参与多项重点工程的数字化升级项目，其中青岛第二海底隧道是极具代表性的重点项目，我主要负责该项目智慧工地软件的整体产品设计与功能优化。考虑到海底隧道施工环境封闭复杂、施工难度极高，水下及隧道作业安全隐患多、安全性标准极高，因此我设计的软件产品重点聚焦安全防控模块，在爆破等高风险施工环节，可实时精准掌握现场工作人员位置，清晰查看人员实时定位、在岗状态及紧急撤离情况，同时全天候监测隧道内各类有害气体浓度，及时预警隐患，全方位保障施工人员的作业安全。在我的软件设计思路和过程中，无不渗透和体现着“以人为本”“仁者爱人”的理念和思想，这些温润厚重的处世与从业初心，都是多年前国学课堂教予我的宝贵财富，也让传统文化智慧真正落地，融入我的工作实践。当时，建筑行业农民工被拖欠工资的问题时有发生，基层务工人员维权取证难、保障难，是亟待解决的民生痛点。为更好地解决这一民生问题，切实保障劳动者合法权益，合肥市政府计划搭建官方劳务实名制系统，而我有幸参与了该系统的设计建构与功能打磨工作。如今系统已建成稳定上线，建筑工人的日常考勤数据可以直接同步上传至住建部平台，全程加密、真实留存且无法被篡改。工人维权时通过输入身份证号码便可快速调出完整考勤记录，作为合法在岗务工的有效依据，极大方便了相关工作人员协助工人维权解难。同时，在合规性审查系统的研发中，我通过专业技术手段精准筛查、研判工程建设中的违法分包、违法承包、资质挂靠等不良行为，以此最大限度规避施工漏洞，杜绝各类施工质量隐患与安全事故，助力建筑行业规范化、暖心化发展。





后记

时至今日，我仍记得在国学院教室的后墙上张贴的“横渠四句”一为天地立心，为生民立命，为往圣继绝学，为万世开太平，这四句话一直被我谨记于心并外化于行。我很庆幸接受过国学的浸润，也得意于自己从事的工作能为大众带来一些幸福，我想在某种意义上这也算是“达则兼济天下”的一种吧。在待人接物方面我天资愚笨，无机敏可言，而国学的“忠恕之道”教育我待人真诚、与人为善，这成为我日后的为人准则。我乐于关注人的真实性，感受自己的存在，在静心平意中专注生命中的寻常之事。《中庸》有云“致广大而尽精微”,国学告诉我这个世界并不都是“西风残照，汉家陵阙”,也有“独立小桥风满袖”的平凡生命体验，把生命活出平凡也是一件不易之事，唯有顾好眼前，活好当下。

如今回顾在国学院旁听学习的那段时光，方觉其如此重要珍贵。那些经典的篇章、那些智慧的教诲、那些挥毫泼墨的瞬间，都已转化为我人生中的处事指导、行为准则和思想的源头活水，使我的生命变得坚实而庄严。

国学点燃师道传承的薪火——优秀校友 李晓霞



李晓霞

本科毕业
2016届财务管理专业

个人简介

李晓霞，女，国际商学院2012级财务管理专业学生，国学院第一届国学研修班结业。2019年考入中国石油大学(北京)攻读硕士研究生，目前在海南科技职业大学的会计学院担任专任教师。她的故事，是一段从国学殿堂走向教育前线的传承之旅，是一曲对知识、智慧与人生价值不懈追求的赞歌。

国学启航：心灵共鸣与学术启迪

李晓霞与国学的缘分，始于她自幼深埋心底、对中华优秀传统文化纯粹的热爱与由衷的向往。一直以来，她对古典文字、传统文脉抱有天然的好感，始终敬畏着沉淀千年的华夏文明。在她的心中，国学从来不是枯燥晦涩的古籍文字，而是包罗万象的知识海洋，更是指引人心、安顿自我的智慧灯塔，稳稳照亮她成长前行的每一步道路。当她偶然得知学校国学院深耕经典、育人育心的办学理念时，内心满是憧憬，毫不犹豫地主动投身其中，渴望沉浸式研习传统经典，在古圣先贤的智慧中不断汲取养分，沉淀心性、丰盈格局，为自己的青春成长与人生长路筑牢深厚的文化底蕴。

在国学院的入学面试中，张维霖老师儒雅沉稳的言谈举止、通透豁达的人生格局以及对国学文化的赤诚热爱，深深打动了初入师门的她。老师对传统文化的独到解读、对青年成长的殷切期许，让她更加坚定了加入这片学术殿堂的决心。她始终坚信，国学院不仅是研习经典的求学之地，更是治愈内心、修身立德的心灵净土，在这里，她能够寻得专属的心灵归宿，沉淀自我、精进自我，同时以青年之力，身体力行地传承和弘扬中华优秀传统文化，为文脉延续尽一份属于自己的绵薄之力。

在国学院充实而珍贵的两年学习生涯中，李晓霞沉浸式、系统化地研读了《论语》《大学》《中庸》《诗经》等诸多国学经典课程。课堂上，老师们深入浅出的讲解，让晦涩的古籍变得鲜活生动，让千年智慧可感、可学、可用。这些流传千年的经典著作，不仅极大丰富了她的知识储备、拓宽了文化视野，更让她层层深入、透彻理解了儒家思想的核心内涵与价值精髓，深刻体悟到仁爱、诚信、忠诚、礼仪、笃行等美好品德的真正意义。这些根植于心的传统价值观，如同一座温暖坚定的灯塔，在迷茫时指引方向，在浮躁时沉淀本心，始终稳稳指引着她在人生道路上坚守本心、向阳前行，实现心性与格局的双重成长。

国学深耕：知识之泉与师道之承

在国学院的学习经历，对李晓霞的帮助不仅仅体现在知识层面的积累与提升，更深刻重塑了她的处世心态与人生理念，对她的人格塑造产生了深远且持久的影响。在日复一日的经典浸润与修身学习中，她褪去了年少的浮躁与迷茫，学会了从容看待得失、理智面对困境，能够勇敢且坚定地直面生活与成长中的各类挑战。她不再畏惧挫折、不逃避压力，而是以更加沉稳自律、积极向上的人生态度持续精进自我、追求成长蜕变。这份由内而外的心态蜕变与格局提升，深深扎根在她的心底，在她毕业后的日常生活、职场发展和人生抉择中，都发挥了至关重要的指引作用，让她始终稳步前行、初心不改。

“师者，所以传道授业解惑也。”这是李晓霞在国学院学习期间感触最深、铭记至今的一句话，也成为了她后来从教之路的初心准则。在求学时光里，张维霖老师不仅系统传授国学知识、解读经典智慧，更以言传身教温润学生、立德树人。他不仅是文化知识的传递者，更是学生修身立品、逐梦前行的成长引路人。在张老师的熏陶与引领下，李晓霞深刻读懂了教育的本质，逐渐明晰了人民教师这份职业沉甸甸的责任与光荣使命。她在心底默默立下志向，希望未来能够成为像张老师一样有温度、有学识、有担当的师者，用扎实的专业知识与人生智慧启迪学生心灵、滋养学生品格，用心引导每一位孩子成长为正直善良、心怀责任、勇于担当的新时代青年。

如今，李晓霞已然圆梦讲台，成为一名正式人民教师。她始终不忘初心，以实际行动默默践行着纯粹的师者情怀与教育初心。在日常教学过程中，她跳出传统固化的授课模式，不只局限于课本知识的灌输，更注重因材施教，着力培养学生独立思考的思维能力、敢于探索的创新精神和正向健全的人格素养。她始终坚信，教育不止是教书，更是育人，只有全方位助力学生成长，才能让孩子们拥有立足社会、向阳生长的底气，在未来的人生道路上实现自我价值、绽放独特光彩。





国学滋养：传承与创新共舞

在国学院的学习经历，让李晓霞有机会深入理解了中华优秀传统文化经典的精髓，《论语》《大学》《中庸》等经典著作不仅丰富了她的知识储备，更让她受到儒家道德价值的熏陶。这些价值观成为她人生的指南针，引领她在未来的道路上明辨是非、坚守底线、坚定信念、勇往直前。

除了国学经典的学习，李晓霞还广泛涉猎了书法、诗词等传统艺术形式。她用笔墨书写着对中华文化的热爱与追求，用诗词抒发着对生活的感悟与思考。这些艺术实践不仅让她的才华得到了充分地展现，也让她更加深刻地理解了中华文化的独特魅力和价值。

在传承中华优秀传统文化的同时，李晓霞也注重在教学上创新传授方法。她深知，文化的生命力在于其与时俱进的能力。因此，在教学过程中，她不仅注重知识的传授，更注重培养学生的思维能力和创新精神。她鼓励学生勇于探索，敢于挑战，敢于创新，形成了一套以优秀传统文化赋能会计教学的方式方法。

寄语未来：立志更上一层楼

对于未来，李晓霞有着明确的期许和愿景。她希望自己在教师的岗位上能够不断提升自己的教学水平以及专业技能，同时能够继续学习，争取获得博士学位。她相信，只有不断学习和进步才能够更好地适应时代的发展和教育的需求。为了实现这些目标，李晓霞制定了详细的计划和措施。她利用业余时间参加各种培训和学习活动，不断充实自己的知识和技能储备。同时，她也将积极参与教育研究和实践活动，通过实际操作来提升自己的教学水平和专业素养。

对于现在国学院的学弟学妹们，李晓霞有着殷切的期望和寄语。她希望他们能够珍惜在国学院的学习机会，深入学习和探索中华传统文化的博大精深。同时，她也希望他们能够保持一颗谦虚好学的心，不要害怕困难和挑战，只有持之以恒地学习和思考才能够真正深入领略到国学的魅力。

此外，李晓霞还希望学弟学妹们能够注重实践和应用，将所学知识应用到实际生活中去。她相信，只有这样才能够真正践行国学的价值和意义，也才能够为自己的人生增添更多绚丽的光彩。

躬行君子，服务之星——优秀校友 刘超



刘超

本科毕业
2017届电气工程及其自动化专业

个人简介

刘超，男，智能制造学院2013级电气工程及其自动化专业学生，国学院第一届国学研修班结业。在国学院研修期间，担任2013级国学经典晨读小组副组长，热爱中华传统经典，勤学不辍，学以致用，可谓躬行君子。2017年入职青岛华夏天信智能物联股份有限公司，2018年由生产部调到客户服务部，对待工作一直兢兢业业，奉行忠恕之道，做到了客户零投诉，2022年公司年会上被评为“服务之星”。

学而时习，不亦乐乎

2013年9月，刘超考入黄海学院，成为电气工程及其自动化专业的一名学生。虽说是一名理科生，但刘超却喜欢古诗文。因此，2013年12月，当国学院面向全校二级学院招生时，他毫不犹豫地报名2013级国学研修班的招生，据他回忆：“当时国学院招收学生，都要经过严格笔试和面试。参加完考核后，心情忐忑，但最后还是进入了国学院学习，非常感恩有这样一个机会。”

与他聊天时，他说印象最为深刻的一堂课是张维霖老师讲《论语·学而》第一章时，引用了北宋哲学家、易学家邵雍所讲“学不际天人，不足以谓之学；学不至于乐，不可谓之学”一句，道出了学习的本质，同时契合了校训“知行合一”。在大学的四年里，刘超持之以恒地跟进国学院课程和反复研习《论语》,好多章节皆可熟读成诵。每每读之，都心生欢喜，可谓因乐而学，因乐而行。

但课堂学习时间毕竟有限，为了更好地践行“知行合一”,2016年3月11日，他和国学院另一名学员庄倩在张维霖老师的建议和指导下成立了晨读小组。因为坚持不懈地晨读，后来他当选为晨读小组的副组长。

在担任副组长期间，刘超每天在晨读小组的群里分享心得，风雨无阻，一直坚持到毕业实习。后来在张老师的协助下，将晨读小组中每天的分享整理成册，起名《拂晓》,让美好的晨读时光定格，帮助后来的学弟学妹们继承此优良传统，将国学精神一届届传承下去。

在不断学习的过程中，为了开阔视野，他积极参加传统文化大赛活动，以达到以赛促学的目的。2016年山东省委高校工委和中共济宁市委主办了《2016论语大会》节目，他经过校级、市级选拔，代表学校成功进入省级决赛，最终获得省级二等奖的优异成绩。

践行忠恕，立己达人

2017年3月份，刘超进入华夏天信智能物联股份有限公司(原青岛天信电气有限公司)实习。刚开始，他从事基础的装配工作，虽然工作任务简单，但他仍坚持学习，每天在完成自己的工作任务之后，都主动地去帮助他人。渐渐地，刘超对装配技术、设备知识有了更全面的认知和积累，和同事的关系也更为融洽，并在多次考核中均获得第一名，得到了公司认可，被提前转为正式员工。2017年年底，刘超荣获公司年度“最佳新人”奖。

有时候和同事在一起聊天时，大家开玩笑地问刘超，你为什么能如此优秀?他回答道："因为我学国学呀!”虽看似玩笑，但也是实话。长期对《论语》的研习，让他深受儒家思想影响，并在工作生活中践行“忠恕之道”:他忠于单位，因为懂得单位给予了他生存的资本；忠于朋友，因为是朋友在他困难的时候帮助他；忠于国家，因为国家是人民幸福生活的后盾。

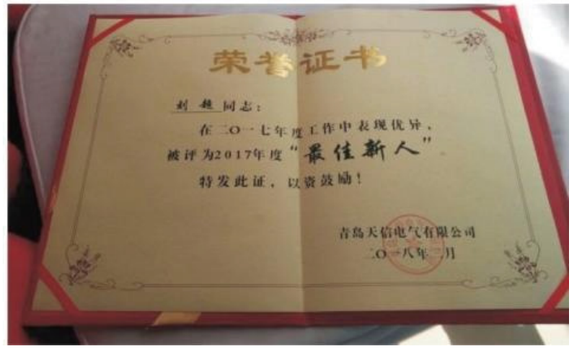
因其出色的工作表现和道德修养，2018年年末，领导将他由生产部调到客户服务部。在这个部门，他更加兢兢业业工作，竭诚为客户做好服务，做到了“零投诉”。因此，在2022年公司年会上他被评为“服务之星”并获得丰厚奖金。

当然，工作并非一帆风顺，刘超也曾困惑彷徨。2020年初，公司需要更多的现场服务人员来拓展业务，因此给刘超安排了一个搭档。搭档是新人，刘超尽心尽力地做到“传帮带”。刚开始相处并无问题，但相处久了之后，他发现这个同事做事比较马虎，缺乏责任心，有时候为了不担责任而撒谎，甚至在有明确证据证明他做得不对的情况下，他仍不肯承

认自己的错误。面对搭档出现的这种情况，起初他非常反感，甚至影响到了自己的工作状态。为解开心结，2022年5月的劳动节假期期间，他从山西赶回母校，找到了张维霖老师谈心，老师以“夫子之道，忠恕而已矣”来开导他，使他豁然开朗，对“忠恕之道”又有更深层的理解。他内省自身，意识到了自己的症结所在：“我以为自己在尽心尽力地帮他，想让他转变三观，但我只是将自己的三观强加于他，这无异于将他全盘否定，没有考虑他能不能接受。而否定一个人一定不是夫子的‘忠恕之道’,正所谓‘己所不欲，勿施于人’我同样不想一直得到的是别人的否定。”当想明白了这个道理，他也就不再纠结，同时对同事也没有像以前那样苛责，慢慢地，他不仅赢得了搭档的尊敬，还惊喜地发现同事在他影响下不断向好的方向转变。







躬行君子，国学情深

时光荏苒，如白驹过隙，转眼已毕业七年，刘超从刚参加实习，到现在负责吕梁区域的售后服务，月薪从每月1.8K左右到现在的15K+,国学伴随他一路成长，对于学习的心得，他提到：“国学对我的提升是巨大的，它教会了我如何去待人接物，如何有大局观，如何更有信心地走向未来。”

对此，他发自内心地感恩国学院张维霖老师和教授过他的老师们，是老师将他引入了国学的殿堂，让他用智慧去圆满他的人生。虽然现在工作很忙，但再忙，他依然会抽出时间研习国学经典。他说：“每每拿起手中的经典，总会想起当年2013级研修班的那一间温暖的305教室，虽然不大，但是非常温馨，几个好友聚在一起研读经典，一起学书法绘画，一起分享心得，一起践行国学。”他印象最深的是国学研修班教室后面张贴着宋儒张载的“横渠四句”:为天地立心，为生民立命，为往圣继绝学，为万世开太平。激励着他踔厉奋发，勇毅前行。刘超同学愿以此四句与学弟学妹们共勉。

“修之于身，其德乃真”,刘超同学的传统文化研修来自于生活工作的实践，他把国学融入生活、融入工作之中，不断格物穷理，堪称践行不辍的“躬行君子”,相信在中华优秀传统文化的指引下，他的明天一定会越来越好!

国学赋能品牌营销策划——优秀校友 张慧莹



张慧莹

本科毕业
2017届财务管理专业

个人简介

张慧莹，女，国际商学院2013级财务管理专业学生，国学院第一届国学研修班结业。从事品牌营销策划行业6年，将国学融入塑造品牌形象、传递品牌价值的工作中。她为某茶叶品牌所做的品牌策划将传统文化元素融入品牌故事，让品牌不仅是商业符号，更成为文化传播的载体，不仅增加了产品的文化附加值，还让消费者在享受产品的同时，感受到一种生活态度和文化传承，有效提升了品牌的市场竞争力和消费者忠诚度。

品牌营销策划中的国学融合

在快节奏的现代社会中，我们常常被忙碌的生活节奏和各种实用主义思维所束缚，容易忽视文化的深度和精神的力量。然而，正是这些深层的文化元素和精神力量，才能赋予我们更加丰富、有意义的内心世界。在我大一的下学期，我有幸踏入了国学的殿堂，开始了一段探索传统文化的旅程。这段经历不仅丰富了我的内心世界，也在无形中提升了我的专业能力，甚至在我人生的低谷时期，成了我的精神支柱。

作为品牌营销策划师，我的核心工作是塑造品牌形象，传递品牌价值。初入职场时，我会过于依赖市场调研数据和营销策略来设计推广方案；然而，随着工作经验和人生阅历的丰富，国学院的学习经历成为滋养我更进一步的养分，我逐渐意识到，品牌的生命力其实在于其文化内涵的深度。

因此，我开始尝试将国学元素融入品牌故事中，让品牌不仅仅是商业符号，更是文化传播的载体。这种策略不仅增加了产品的文化附加值，还让消费者在享受产品的同时，感受到一种生活态度和文化传承。以某茶叶品牌为例，我深入挖掘了茶文化的历史和哲学意义，在茶文化的背后，蕴含着中国几千年的人文思想和生活哲学。茶的精神概括为“天人合一”"自然与生态有机结合”以及“心性修养”。这些理念与我在国学院国学研修班学习到的中国的哲学观紧密相连，如“天人合一”“中庸之道”以及“无为而治”等。这些哲学思想在茶文化中得到了深刻地体现，使得人们在品茶的过程中，能够感受到与自然和谐共处、内心平静安宁的境界。同时，茶文化也与中国传统文化的道德教化紧密相连。高雅的茶艺是茶文化的重要组成部分，它蕴含着中华文明数千年的厚重意义。茶道不仅是一种技艺，更是一种修身养性的过程。通过茶道，人们可以探究人生的境界和真理，享受宁静致远的精神和身体亲近自然的愉悦感。我将其融入品牌故事和包装设计中。通过突出茶叶的自然、健康、和谐等特质，让消费者在品尝美味的同时，也能感受到茶文化的魅力。这种结合传统与现代的策略，不仅有效提升了品牌的市场竞争力和消费者忠诚度，也促进了传统文化的传承和发展。



人生低谷中的国学慰藉

当然，除了在工作中的应用外，国学的智慧也在我的人生低谷时期给予了我巨大的精神支持。国学中的许多智慧，如道家的顺应自然、儒家的中庸之道、佛家的随遇而安等，都成为我调整心态、面对困难的精神力量。

记得有一次，我因工作失误而备受打击，情绪低落。正是那时，我回想起了在国学院学习时光，在国学院的时光，是自在、喜悦的，国学院师生就像一个大家庭，老师和同学们互敬互爱，而这种氛围在人生低谷期给予我深深的治愈感。彼时大家一起学习中华优秀传统文化，我们在《大学》《论语》《孟子》《中庸》《致良知》等等国学经典的熏陶下，在为人处世上践行“仁义礼智信”的道德要求，这些道德准则不仅指导着当时也影响着我们今后的工作与生活，真正践行校训“知行合一”。当我想起《论语》中的“知之者不如好之者，好之者不如乐之者”,对于眼下的困境，我拥有了超越之感，我明白对工作的热情和乐趣才是最重要的。于是，我开始积极调整自己的工作方法，寻找降低失误的高效工作方法，也发现了工作中的乐趣点，很快便重拾信心，重新站起来。

从小学到中学，我们更重视学习知识而不太注重德行修养，在黄海学院求学的历程让我有机会在国学院接触并学习中华优秀传统文化，我认为这两年的学习是专注于德行修养的，国学是足以影响一生的智慧之学。坚强的意志、不懈的努力、对父母师长的尊敬、对社会的奉献精神等等，这些在平时的知识学习中不一定能获得并且训练到，而国学研修班知行合一、学修并重的培养方式就能真正让我们学文化、学做人，养成优秀高尚的人生品德。



国学的智慧与生活的艺术

两年的国学院学习，于我而言意义深远、受益匪浅。这段求学经历不仅仅是对中华优秀传统文化知识的积累与储备，更是一场修身静心、体悟人生的成长修行，让我真正读懂了藏在经典背后的生活哲学与处世智慧。日积月累的国学积淀，慢慢丰盈了我的内心、开阔了我的格局，也潜移默化地赋能我的职业与生活。如今深耕品牌营销策划岗位，我常常将传统美学、经典理念与文化底蕴融入品牌策划、内容创作与品牌推广之中，跳出同质化的营销思维，以国风文化赋能品牌，让商业品牌拥有独特的文化厚度与长久的生命力。不仅如此，国学更是我治愈自我、支撑前行的精神底气，每当我身处人生低谷、遭遇工作瓶颈与生活挫折时，经典智慧总能安抚我的浮躁心绪，让我褪去焦虑、沉淀本心，在纷繁嘈杂的生活中寻得内心的平静与前行的力量。我愈发明白，国学从来不止是书本上的枯燥学问，更是一种通透从容的生活艺术，是代代相传、生生不息的东方智慧，能够贯穿人生、滋养一生。

在未来的日子里，我将始终心怀敬畏与热爱，持续深耕国学经典，坚持将国学智慧深度融入日常工作与生活之中，让千年文脉成为自己终身成长、稳步前行的不竭动力。往后无论是面对职场的竞争压力、复杂难题，还是生活中的琐碎困境、人生抉择，我都将以国学思维修身处事、从容应对，以平和之心接纳得失，以笃行之力突破自我，让平凡的日子愈发充实丰盈、富有温度与意义。与此同时，我也始终怀揣文化传承的初心，希望以自身微薄之力，践行文化传播使命。在日常工作与生活中主动分享国学之美、传递经典力量，让更多同龄人、身边人了解国学、走近国学、爱上国学，真切感受中华传统文化的博大精深，与更多同路人一起坚守文脉、传承经典，弘扬与焕发中华优秀传统文化的时代活力。

我的精神原乡——优秀校友 汤臻



汤臻

本科毕业
2019届市场营销专业

个人简介

汤臻，女，国际商学院2015级市场营销专业学生，国学院第一届淑女礼仪班结业。在校时曾担任淑女礼仪班班长，依托国学院的有力支持创建了大雅传统文艺社并担任社长。毕业后进入联东集团，从事园区招商工作，服务于各大、中、小型企业，踏实肯干，业绩突出，受到公司客户广泛好评。

第二次入学与国学相遇

真正论起来，我应该是2014级的学生。我是2014年顺利入校开启大学生活的，由于个人特殊原因，我中途选择休学一年。当时身边的亲友、同学大多为我感到惋惜，纷纷叹息我白白浪费了青春里宝贵的一年求学时光，但回望过往，我始终觉得这段短暂的停顿，是我人生中一件格外幸运的事，也成为了我人生重要的转折点。2015年重返校园、再次入学的时候，一次难得的机缘巧合，让我有幸接触并加入了国学院。初入国学院，我真切感受到了截然不同于本科学院的学习氛围，这里没有浮躁的风气，取而代之的是浓厚纯粹的学术气息与温暖质朴的人文情怀，深深治愈并吸引了我，让我无比坚定了深耕国学、静心修行的学习决心。国学院两年半的学制时光，是我大学最珍贵的旅程，在这里，我接触到了大量本专业之外的新知与雅学，习得诸多修身立德、静心处世的道理，这些宝贵的收获，深深滋养了彼时迷茫的自己，也持续影响着我如今的生活与心境。尤为重要的是，彼时的我正因家庭变故深陷情绪低谷，内心彷徨无措、无处安放，而国学院温暖包容的氛围，为我提供了一方安稳的心灵栖息地，让我得以自愈成长。

在我心中，淑女礼仪班从来不止是一个普通的集体班级，更像是一个温暖治愈、陪伴成长的温馨摇篮。国学院于我而言，也早已超越了普通学习场所的定义，成为了我坚实的精神堡垒。在这片净土里，我能够褪去浮躁、沉淀内心，静下心来审视当下、思考人生方向、规划未来前路、明辨是非得失。大学时光里，我最放松、最治愈的时刻，从来不是在宿舍休憩，也不是在图书馆埋头学习，而是沉浸在国学院的专属时光里。我常常独自坐在孔子学堂品读《诗经》，沉浸式感受古籍文字里的诗意风骨，体悟“蒹葭苍苍，白露为霜”的悠远意境、“呦呦鹿鸣，食野之苹”的悠然雅致与“昔我往矣，杨柳依依”的缱绻情思，在千年诗韵中拓宽精神境界、丰盈内心世界。闲暇之余，我也会独自走进琴房，轻抚琴弦、练习五音，在婉转悠扬的琴声中打磨心性、消解烦闷，让浮躁的情绪归于平静，在音律之中沉淀自我、静心思辨。或是静坐孔子学堂，铺纸研墨、提笔练字，在横平竖直的笔墨丹青中修身养性，沉淀浮躁心绪。

当时我们淑女礼仪班由玄美顺老师担任班主任，林燕老师协助管理班级事务，两位老师温柔细致、耐心负责，用心陪伴着每一位同学成长。2016年一个普通却意义非凡的下午，玄老师与林老师召集淑女礼仪班三十余名同学，开展班长竞选活动。向来性格内敛、不爱出头、不善表现自我的我，在那一刻突然心生勇气，内心坚定地告诉自己，我一定要竞选淑女礼仪班的班长。两位老师敏锐察觉到我的心意，不断给予我鼓励与肯定，让我更加自信勇敢。竞选现场，我摒弃怯懦，以自信从容、清晰果断的表达，真诚分享自己的想法与担当，以学姐般的温柔关怀打动了在场所有同学，赢得了大家的信任与支持，最终以压倒性的优势成功当选班长。任职之后，我始终牢记初心、践行承诺，认真履职尽责，主动带领全班同学认真深耕各门国学课程，营造优良班风；牵头统一购置班服，凝聚班级向心力；积极组织、带领同学参与元旦晚会等各类校园活动，同时主动承担国学院各类大型活动的礼仪接待、现场服务等工作，尽心尽力为班级、为国学院贡献自己的力量。

家庭变故下国学支撑我自强不息

2017年，我的家庭发生了重大的变故，当时我的父亲被查出来肺癌晚期，同年我的奶奶肾病复发，我的母亲为照顾病人周旋于两位病人的床前，家庭没有了经济来源。当时的我整个人沉浸在无尽的悲伤当中，父亲和奶奶生病，加上妈妈停工照顾病人，家庭一下子失去了经济来源。我还有一个妹妹和弟弟在上学，当时的自己也被这突然的变故打懵了。不仅精神上压力大，经济上压力也不小，整个人每天都胡思乱想，心神不宁。实属无奈便向国学院提出了延缓结业的申请。国学院的老师们第一时间给予了我关怀，同时尽心尽力地帮助我、鼓励我不落下国学课程。记得有一次上书法课，我们的书法老师宁长生老师在一旁看着我书写了好一会儿，忽然语重心长地对我说，练习书法要静下心来才能把横平竖直写好，做事也一样，不管外界发生了什么样的事情，要尽量保持一颗平常心，这样才能在复杂的事情中理出头绪，做出正确的判断。宁老师还告诉我：“天行健，君子以自强不息。”

这段艰难的日子里，我只有在国学院的时候才会一点点平静下来。当我实在心绪不宁，就会去国学院老师们的办公室，不管哪位老师在，总会耐心地听我倾诉，给予我各种建议和鼓励。与其说国学院是为我提供了一个学习的地方，不如说在我不幸而又幸运的大学四年生活里，提供了一个宁静温暖的精神寄托。

淑女礼仪课让我的事业受益

在国学院，玄美顺老师教我们的礼仪课程，时隔多年依旧历历在目、记忆犹新，早已深深烙印在我的言行举止之中。礼仪课堂严谨又温暖，为了让我们真正掌握标准得体的仪态，玄老师总是耐心细致、不厌其烦地反复示范每一个礼仪动作，一对一纠正我们的站姿、坐姿、走姿与待人仪态，一遍遍示范、一次次纠正，从不敷衍懈怠。课堂的每一分钟，都能看见玄老师认真负责、悉心教导的身影，温柔且坚定地提醒我们“挺胸、抬头，站好”，引导我们打磨仪态、端正身心。正是在这样日复一日的严格训练与悉心教导下，我慢慢褪去稚气，养成端庄得体的举止习惯。从国学院结业后，我始终以淑女礼仪班的标准严格约束自我，时刻注意自身言行形象、恪守礼仪素养，这份沉淀下来的良好修养，让我步入社会后始终举止得体、从容有度，在无形之中为自己加分赋能，让我终身受益。

大学毕业后，我没有急于定型职业方向，而是陆续尝试了不同类型的工作，在不断尝试、不断摸索的过程中积累经验、认清自我，希望在反复探索中找到适配自身性格与能力的职业道路。兜兜转转沉淀过后，我最终扎根当下的工作单位，深耕产业园招商岗位。日常工作中，我需要对接各类优质企业，接触的大多是大中小型企业总经理、业务负责人，同时时常参与政企对接交流，与地方政府官员沟通洽谈。在高频次、高规格的对外交往中，我深刻体会到言谈举止、仪容礼仪、待人分寸的重要性，也愈发庆幸当年在国学院扎实修习了礼仪课程，由衷感恩玄老师认真负责、细致入微的悉心教导。淑女礼仪班习得的仪态规范、交往礼仪与待人修养，在工作中发挥了极大作用，帮助我从容应对各类商务场合，大方得体开展对接工作，我的专业素养与从容气质也收获了众多客户的认可与肯定。

招商属于高压销售类岗位，工作压力常常扑面而来。这份压力不仅来自常态化的业绩指标，更来自高频的客户对接、严谨的职场考核，以及自我严格的职业要求。每当身心疲惫、倍感吃力，快要扛不住的时候，我总会想起课堂上学到的“高山仰止，景行行止”，以此勉励自己、坚定初心。在压力无处排解、情绪陷入低谷的日子里，依靠圣贤智慧调节心态、沉淀自我，砥砺心性、端正品行，以更从容坚韧的姿态直面工作挑战、拥抱日常生活。

虽然我已经离开国学院五年之久，但我始终念念不忘在国学院求学的纯粹时光，那段被经典滋养、被礼仪浸润、被老师温暖的岁月，是我青春最珍贵的宝藏。受疫情影响，我许久未能重返母校，心中一直满怀牵挂。前段时间，我终于如愿重回校园。张咪同学提前两周告知我，2024年3月29日国学院将举办玄美顺老师的荣休会。得知消息后，我第一时间调整工作安排，特意和单位领导沟通，坚决空出当天下午的时间，只为奔赴这场久违的相聚、送别敬爱的老师。我精心准备了鲜花与围巾，专程赶回母校为玄老师庆祝荣休，我的意外到场让老师格外惊喜、满心感动。我们紧紧握手、深情相拥，万般温暖与感动涌上心头，久违的师生情谊让人倍感温暖。此次返校，我有幸重逢于善葱院长、张维霖院长、李昕昕老师等多位恩师，也见到了学院的资深教授与朝气蓬勃的青年教师，真切感受到国学院师资力量愈发雄厚、办学规模愈发壮大，一派欣欣向荣、未来可期的崭新风貌。在此，我诚挚祝愿国学院全体老师工作顺遂、阖家安康、平安喜乐，也真心祝福母校国学院薪火相传、蒸蒸日上、蓬勃发展！

我是国学院的女儿——优秀校友 窦雪珍



窦雪珍

本科毕业

2019届计算机科学与技术专业专业

个人简介

窦雪珍，女，中共党员，大数据学院2015级计算机科学与技术专业学生，国学院第一届淑女礼仪班结业。在校期间连续三年获得“国家励志奖学金”、多次获得校级“优秀学生”“优秀学生干部”“书香个人”等荣誉，并在毕业时荣获“省级优秀毕业生”称号。现为北京某知名互联网企业工程师。

提笔忆昔，初遇经典：与国学的美好邂逅

当我提笔写下这封信的时候，在国学院度过的那段青葱美好的校园时光在我的脑海里如电影般回放。感谢老师的来电关怀，让我动了提笔写信的念头，也让我在繁忙的工作中得以品味这珍贵的宁静时光。虽然已经离开母校四年，但一回想起在国学院学习生活的日子，一切就仿佛发生在昨天。日常在职场里，每天都要面对大量的项目任务、繁杂的沟通协调，节奏紧张，很少有机会静下心来回望求学岁月。一通来自老师的电话，瞬间把我拉回当年在国学院读书习艺的日子，那些安静读书、抚琴刺绣的片段，慢慢抚平了平日里工作带来的浮躁。

2015年我刚入学，作为计算机专业的我，想当然地认为理工科只会钻研代码、算法与编程技术，不会开设人文类课程，不会接触古籍经典。出乎意料的是学校为我们开设了《论语》课。当时为我们授课的逢老师讲课风格诙谐幽默，他没有生硬地逐字翻译古文，而是结合生活小事讲解其中的道理，他让我发现原来文言文并不枯燥，千百年前的古人的喜怒哀乐、处世思考，到今天依然能够启发我们。在逢老师的课堂上，我忽然感觉学习真是一件轻松自然而幸福的事情。因为《论语》课程的吸引，我开始抱着对传统文化的好奇走进了国学院的大门。第二学期开学后，我报名参加了国学院淑女礼仪班。在这里的三年，我先后学习了古筝课、黄帝内经课、编织课、刺绣课、书法课、诗经课等等。国学院的老师们总是会将人生的道理融入到生活细节中讲，不会空洞地说教，在这里我学习到了怎样成为一个君子，怎样成为一名兼具现代素养与传统美德的现代淑女。这里有一群志同道合的小伙伴，我们总会在周末大家都睡懒觉的时候，早早起床去国学院上课，一起研读经典、练习技艺，彼此鼓励陪伴。每个周末都过得充实又快乐，也正是这份日复一日的坚持让我变得比较自律，这份自律也为我人生第一份工作铺上了一块坚实的基石。

习艺修身，沉淀心性：国学涵养内化于心

在国学院的三年修习，不只是学习一门门课程、掌握几项技艺，更是一场漫长且治愈的修身之旅，让我在浮躁的青春岁月里慢慢沉淀自我、淬炼心性。练习古筝的时候，需要沉下心稳住气息，反复打磨每一段旋律，急不得、躁不得，久而久之便练就了遇事沉稳、静心专注的能力；练习苏绣刺绣，更是需要长久的耐心，一针一线、步步严谨，稍有分心就会走线歪斜、功亏一篑，让我懂得脚踏实地、精益求精的意义。练习书法，在横竖撇捺的笔墨流转间收敛内心浮躁、端正自身品行；研读《黄帝内经》，教会我关照身心状态，懂得顺应自然节律调养身心、张弛有度；诵读《诗经》，让我沉浸式体会古人纯粹的情志与雅致的审美，丰盈精神世界。这些温润雅致的课程看似和我的计算机专业毫无关联，却潜移默化地打磨我的心性、涵养我的气度，慢慢塑造出我沉稳平和的处事风格，成为我人生无形的财富。

还记得工作面试的时候，互联网岗位竞争格外激烈，千人角逐仅录取三名求职者，而我凭借稳定的状态与良好的素养成功斩获岗位，也是本次招录中唯一被录取的女生。后来与面试领导深入交流我才得知，真正打动考官的，是我身上同龄人少见的“静气”与从容笃定的状态，我成熟正向的思想观念和积极通透的价值观，也收获了所有面试官的认可。我深知，这份独特的气质与修养，正是日复一日在国学院听课习礼、抚琴静心、练字修身、刺绣磨性慢慢沉淀出来的。这份来之不易的工作，让我真切体会到长期修习国学的深远价值，因此我始终坚守在校养成的优良习惯，多年从未间断。我坚持每日睡前读书至少三十分钟，持续丰盈学识；始终保持终身学习的热忱，主动精进本领、定期研习新技能；坚持每日反观内省，及时觉察自身杂念与不足，主动修正心态与言行。这些看似微小细碎的习惯，日积月累、久久为功，沉淀为支撑我前行的强大力量。三年疫情期间，行业大环境整体萧条低迷，北京众多互联网企业纷纷裁员缩减编制，我所在的公司也未能幸免，团队原本十八名并肩作战的伙伴，历经调整后仅剩下五人。面对突如其来的行业变动与职场变动，我始终从容坦然、毫无焦虑不安，内心笃定自己一定能够坚守留存。这份笃定与底气，皆源于国学院老师的谆谆教诲：始终做心怀善意、懂得利他的人，时刻以君子品行严格约束自我。步入职场以来，我始终坚守这份初心，遇事懂得换位思考，主动担当团队重难点工作，不计较个人得失，尽心尽力协助同事排忧解难、协同共进，正是这份温润纯粹的利他之心与沉稳品性，让我在行业动荡、职场变局中稳稳立足、稳步成长。

知行合一，向善而行：把经典落到日常行动

回顾自己的成长经历，我特别感谢引导我走进国学经典殿堂的老师们。在国学院的三年时光，老师们悉心培养教导，不仅让我系统学习传统文化，耐心讲解经典背后的人文内涵，而且督促我践行传统文化，始终提醒我们不要只停留在书本诵读，要做到知行合一。老师们常说，经典不是用来背诵装点自己的，而是用来指导日常一言一行的。也正是在国学院 “知行合一” 的历练，打磨了我的心性，让我成为想成为的更好的自己，也让我在毕业后交到品德高尚、志趣相投的益友。

离开校园之后，我没有把国学仅仅留在书本和回忆里，而是尝试在生活中践行圣贤教诲，把课堂上学到的道理落实在一件件小事当中。如今，我和朋友们经常相约一起参加志愿服务类公益活动，走进社区开展传统文化普及，向大人和孩子分享经典小故事，去帮助更多有需要的人。我在工作稳定之后，便开始资助西南山区的贫困学生，帮助他们完成学业走出大山，让他们可以有机会为国家、为社会做出更大贡献。我深知个人力量微薄，但 “达则兼济天下，穷则独善其身”，用我微弱的力量给身处困境的人一丝希望，这是一件非常幸福的事。“德不孤，必有邻”，在道德品行上坚持修为让我在人生的每个阶段都会遇到志同道合的朋友结伴前行。在今年年初我有幸遇到了世界非遗 “女书” 的修习者雨德老师，并协助雨德老师完成了八十万字女书版《华严经》的校验排版工作。因为本身有计算机排版的专业基础，再加上多年修习国学积累的古文功底，我得以更好地完成文字校对、排版梳理，规避文字错漏，理顺文本逻辑，能够参与非遗典籍整理这件事，对我而言是一次难得的文化实践，也让我真切感受到传统文化传承的责任与重量。

文脉相传，奔赴新程：常怀感恩奔赴前路

修习传统文化，不仅极大丰盈了我的内心、丰富了我的精神世界，沉淀了我的品行格局，更悄然改变了我的人生轨迹，让我有幸遇见了相守一生的美好缘分。因为长期深耕国学、浸润经典，秉持谦和向善、修身立德的处世本心，我遇见了志同道合、想要携手共度余生的爱人。先生全家皆是传统文化的忠实修习者与践行者，家风淳朴敦厚，家中长辈始终恪守孝悌忠信的传统美德，待人温厚谦和、处事真诚坦荡，长幼之间互敬互爱、彼此体谅包容，整体家庭氛围和睦温暖、温润治愈。平日里，我们一家人常常相伴共读经典、品读古籍，我与爱人会时常交流国学学习心得与修身感悟，彼此督促、互相勉励，时时躬身自省、修正言行，在潜移默化中共同成长、彼此精进。身处这般书香浓厚、崇德向善的家庭氛围中，我愈发笃定，未来我必将在日复一日的修习与践行中，更深层次领悟传统文化的精髓与温度。未来漫漫人生路，我会始终坚守热爱，将国学智慧深度融入日常工作与生活，持之以恒深耕经典、修德立身，也愿倾尽自己微薄之力，传承非遗文脉、弘扬中华优秀传统文化，将在国学院习得的学识、修养与温度，传递给更多热爱传统文化的人。

常念彼时恩师谆谆教诲，岁岁铭记知行合一的初心准则。回首一路走来的成长蜕变，国学院赠予我的从来不止书本上的知识、习得的技艺才情，更珍贵的是沉淀于心的底气、向阳向善的信念，以及面对人生顺境逆境时，始终从容稳定、平和笃定的强大内心。最后，衷心祝愿敬爱的各位老师身体康健、万事顺遂、心情舒朗；祝愿承载我青春与热爱的国学院桃李芬芳、薪火相传、蒸蒸日上；祝愿各位同窗挚友学有所成、不负韶华、前程似锦、未来可期！

国学让我坚定志向考研成功——优秀校友 窦雅琦



窦雅琦

本科毕业
2023届学前教育专业

个人简介

窦雅琦，女，学前教育学院2019级学前教育专业学生，国学院第一届淑女礼仪班结业。在国学院积淀了学识，培养了坚定的意志。经历首次考研的失败后，借助国学的智慧，走出迷茫的阴影，并坚定了自己成为一名人民教师的决心。随后，在“二战”考研中，成功上岸考取山东师范大学的研究生。

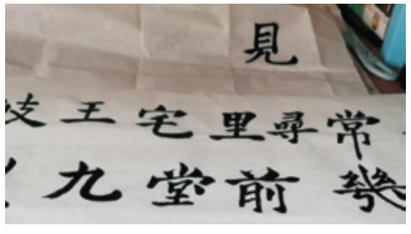
立志——有志者事竟成

玄美顺老师记忆中的窦雅琦是一位爱笑的姑娘。“她总是以笑待人，让我们感到很亲切，心情很舒畅。刚来淑女礼仪班时，她对国学院课程就表现出了浓厚的兴趣，认真听讲，做笔记，在她的眼神里我看到了对知识的渴望和热爱。”“一开始，窦雅琦有点不敢在课堂上表达自己的观点和感受，每次班会，我都会选一个主题让同学们上来演讲，她总是静静地听其他同学说，于是我课下与她交流，鼓励她大胆发言，勇敢说出自己的想法，慢慢的，她开始到讲台演讲，一次，两次，后来几乎每次都去，一次比一次自信，一次比一次完美。”

淑女礼仪班开设有《致良知》《书法》《钩编》《京剧》等与中华优秀传统文化相关课程，对于这些课程，窦雅琦都有自己的理解和感悟。“《致良知》这门课是我第一次接触，它对我的影响很大，致良知是功夫之学，而非记问之学，更非口耳之学。致良知应做到心上用功，事上磨练，达到知行合一。每当我困惑之时，就会再次翻出《致良知》,寻找心中答案。”

“学习书法，能够让我的心静下来，每次练习时，我那颗浮躁的心会慢慢地归于平静，像清澈的湖面，清晰地映出我的倒影，我很享受练字的时光。”凭借在国学院学到的技能，窦雅琦在校期间积极参加了许多比赛，还拿到了一等奖、二等奖的好成绩。“这些奖项都是我宝贵的经历，为我之后的工作和考学积累了经验，更重要的是提升了个人能力和稳定了心态。”

国学院的课程为窦雅琦确定今后的人生目标奠定了基础。窦雅琦谈到，“国学课堂里总能看到这四句名言，‘为天地立心，为生民立命，为往圣继绝学，为万世开太平’,我每每都会思考自己的理想是什么,虽然成为不了像圣贤一样伟大的人物，但我也希望能尽自己微薄的力量为社会做贡献，实现自己的人生价值。”经过思考，窦雅琦确定了自己的人生目标，“我的理想是当一名老师，一名优秀的老师，从小到大我遇到的老师都很优秀，包括国学院的老师，认真负责，学问渊博，很有亲切感，印象最深的是班主任玄美顺老师从家里带来了许多朝鲜美食和同学们一起分享，所有人围着桌子坐成一圈，吃着美食，聊着趣事，很有家人的感觉。老师们私下也会和我们谈心，关心我们的近况，遇到问题也会给出自己的建议。所以通过在国学院的学习，我更加坚定了这个目标。不积跬步无以至千里，经过在国学院的学习，相信我一定能内心坚定，向着目标不断前进。”





勤学——千里之行始于足下

欲得真学问，须下苦功夫。窦雅琦开始为实现自己的目标制定计划。窦雅琦在大二大三假期期间找到了一份国学文化课助教的工作，面试时凭借在国学院学习的经历，受到了老板的青睐，主要负责协助老师教小朋友们书法、国学、茶道等课程，因为其耐心负责的工作

态度，获得了学生及家长的一致好评。“很感谢我在国学院的学习，我才能更出色地完成工作任务，这段工作经历也为我今后成为一名老师奠定了基础，积累了一定的工作经验。

天行健，君子以自强不息。大三下学期，窦雅琦决定开始考研，"想当一名合格的老师，首先得有丰富的学识，所以我必须提升自己的学历。”于是，在完成专业课的学习后，她与国学院一同考研的同学们相约在图书馆学习，相互鼓励，相互监督，在假期，他们也会建群在群内每天学习打卡，有问题相互解答，不过，考研的过程是很艰难的，“很遗憾，第一次考研失败了，这对我的打击很大，我不知道还要不要继续下去。”

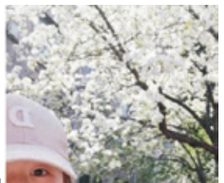
人生不如意十有八九，第一次考研失败，窦雅琦陷入了迷茫，“我对自己失去了信心，失去了人生的方向，不知道自己还要不要继续，如果又失败一次该怎么办?我渴望向外界寻求答案，可是好像没有人能帮我，除了我自己。”











改过——知耻近乎勇

陷入泥潭，爬起来是光明，陷进去是黑暗。国学院的课程，成了窦雅琦决定二战的契机。窦雅琦回忆道：“闲来整理书籍时，我无意间又翻开了《致良知》这本书，‘《教条示龙场诸生》’,我读着这个题目，眼前浮现了课堂上的场景。这篇文章我印象很深刻，每节课前，张院长都会带领我们朗读一遍。立志、勤学、改过、责善，当再重新读完这篇文章时，我突然发现，自己好像没有那么困惑了。‘今学者旷废隳惰，玩岁愒时，而百无所成，皆由于志之未立耳。故立志而圣，则圣矣；立志而贤，则贤矣’,现如今我之所以迷茫、动摇，是因为我的志向不坚定，没有了明确的目标。那我的志向是什么呢?反躬自省，深思熟虑后，我想成为一名优秀的教师。既然想成为一名人民教师，就必须继续提升自己的专业能力，学习更多的专业知识，所以，我在心里默默下定了决心，我要二战。”“但是，我再考一次，能考好吗?会不会又一次失败?‘夫过者，自大贤所不免，然不害其卒为大贤者，为其能改也。故不贵于无过，而贵于能改过’,当我读到这里，我便没有那么害怕了。犯错不可怕，贵在要勇于面对错误，知错就改，要在心上用功。一次的失败不算什么,重要的是我要知道自己为什么失败，失败在哪里，所以，我第一步就应该找到自己第一次备考时所犯的错误，吸取经验，在下一次备考中改正，争取做到更好。于是，从此刻开始，我便开始了我的二战之路。”

窦雅琦说道，她很庆幸在这样迷茫的时刻，能够再一次读到这篇文章，让她更加坚定了自己的决心，认清了前进的方向，勇敢地开始自己的第二次备考。玄美顺老师听闻窦雅琦决定二战，倍感欣慰，同时也由衷佩服她重新开始的勇气，“她已经不再是从前那个羞怯的小姑娘了，她变得更坚强、更有魄力了”,玄老师感慨道。

考研过程中有很多困难，选择的困难、坚持的困难、犹豫的困难……但是，在国学院学习过程中养成的坚毅的品质和不服输的精神，使得窦雅琦在二战的道路上愈发坚定。"只要决定了，就勇敢地去做，失败了有失败的道理，成功也有成功的道理，每一段经历都是人生宝贵的财富，这就是‘事上磨炼’。”最终，窦雅琦顺利地通过了复试，拿到了录取通知书，这离她的梦想又近了一步。

“在国学院学习的几年时间，我发生了很大的变化，在这里所学的知识帮助我找到了人生目标，改变了我的心态。从一个懵懵懂懂的学生，变成了一个更自信、更加坚韧不拔的人，从不敢演讲到积极表达，从迷茫无措到坚定目标，这段经历使我变成了更优秀的自己。希望在未来，我能继续坚定自信，朝着自己的目标奋斗，知行合一，笃行致远。”

用优秀传统文化点亮孩子的“心灯”——优秀校友 杨轩雨



杨轩雨

本科毕业
2018届学前教育专业

个人简介

杨轩雨，女，教育学院2014级学前教育专业学生，国学院第二届国学研修班结业。代表学校参加《2016论语大会》(全球首档《论语》益智大赛),接受山东电视台采访。国学研修结业后立志终生投身幼教事业，传播良知的种子，用传统文化点亮孩子的“心灯”。现于陕西省定边县杨井镇中心幼儿园工作，任业务副园长一职。2023年被评为县级“师德标兵”;2024年被评为县级“教学能手”;2024年9月被评为定边县“优秀教师”。

守护初心:“那个夏天打开了我的良知之门”

谈起初入国学院的经历时，轩雨同学在记忆之河的那一幕幕仿如昨日——“我记得那是2014年，农历甲午年夏末，老天闷不作声，厉害得似是攒着一股劲儿，准备将几天积存的能量一泻倾盆，像山雨欲来风满楼的气势一样。那时听说国学院在招生，当时的我对国学一词儿还懵懵懂懂，只是出于好奇，想带着两个小姐妹一探究竟，便推开了国学院的班门。去到国学院才得知有面试，我们仨一个临阵脱逃,一个手足无措，我心想：来都来了，先试试看。”轩雨自言，当初只是出于懵懂来到国学院，只是想简单试试，她不知道的是，与国学相遇的这一点点好奇将会生出她内心中另一团熊熊之火。“时隔数年，面试的内容我已记不得了，但那时相遇国学院的感觉一直沁在心间，回味无穷，妙不可言。直到后来，直到现在，我记忆里都没有抹去那个充满能量且不同寻常的夏天。”

国学研修班的学制是两年，但杨轩雨和不少同学一样，在国学院坚持学习了四年，直至毕业。2018年5月，第二届国学研修班举办结业典礼，轩雨饱含热泪分享发言，说在大学里最难忘的有两件事：其一是遇到了团结凝聚的社团，让她的艺术特长得到了发挥.站在了更大的舞台上看到盛开的自己；其二是来国学院研修遇到了她珍贵的老师，经典文化顺着她的血液流淌在她的脉搏里，让她寻找到了自己心灵的源头活水，她开始觉醒要拥有向下扎根的底气和向上生长的心气，于是，她便立志要将良知的种子和利他奉献的精神带回故乡，投身于教育事业，用优秀传统文化赋予的初心力量影响下一代人。她的发言饱含深情，感染着在场的每一位同学。她的生命轨迹，因学习传统文化而转折升华，如她所说——“加入国学院的那个夏天，打开了我的良知之门，奠定了我一生事业的基础。”





论语大会:用艺术天赋讲好黄海国学故事

2016年，中共山东省委高校工作委员会、中共济宁市委联合主办全球首档《论语》益智大赛《2016论语大会》,此次活动盛况空前，被列入山东省首批优秀传统文化传承项目。全省有近百所高校百万大学生踊跃参与，历经四个多月的高校海选、赛区复赛，选拔出全省18所高校进入决赛，并在济南和曲阜两地进行了录制。“论语大会”初赛开始时，各大高校竞争激烈，当时轩雨肠胃炎病发，接连打了五天的吊瓶，在接到张维霖老师的电话后，她一早就抱病赶到了比赛现场，和庄倩(宁夏人)、禄波(甘肃人)即兴组合“陕甘宁”队，靠自己出色的舞蹈才华和自如的谈吐赢得了观众阵阵掌声，成功晋级决赛。“记得我组展示过后，在药力的作用下，我的身子还是软软的，眼睛花花的，脑袋昏昏的，像做梦一样。”

回忆起2016年参加“论语大会”决赛时，轩雨同学依然津津乐道。"这一年的暑假，校园里的教学楼鸦雀无声，唯有国学院的角落时不时传来阵阵稀疏的诵读声。备赛过程中的每个人都在全力以赴，用自己的方式一边给自己减压一边为自己加油，无一例外。于善勤院长和张维霖老师也在我们看不到的地方忙里忙外，默默满足我们在校的一切生活需求。像长

兄，默不作声地关怀和温暖悉心地照顾。我也对着镜子,一遍又一遍地练习着比赛的舞蹈曲目，衣服干了又湿，一次比一次充满动力……比赛前夕，我们在台上一遍遍彩排，老师和其他的同学便在台下默默关注、奔走前后；台前幕后的过道拥挤漫长，我们便坐在地上等候下一场彩排的到来……彩排的间隙，我们还结识了山东师范大学、青岛大学的国学代表队，从别人的身上看到了我们的短板，也在交流的过程中，感受到了国学对每个人不同的洗礼。“论语大会”决赛紧张而又疲惫，轩雨同学虽然个头不高，但其出色的谈吐和自信的气质引起观众和评委的关注，观众席也发出阵阵热烈的掌声。比赛期间，轩雨接受了山东电视台记者的采访，她眉飞色舞地讲述着自己在国学院学习的“黄海国学故事”,还现场表演了民族舞蹈，为本次比赛增色不少。最终，她和任展、庄倩等同学决赛的出色表现，为青岛黄海学院赢得了“论语大会”省级二等奖的好成绩。

扎根幼教:用传统文化点亮幼儿“心灯”

四年的国学熏陶，轩雨和同学们在国学院一起学习《诗经》《论语》《大学》《致良知》……传统文化像一根线，串起了她和老师们、同学们的深厚友谊——“在每一次晨读、分享和交流里，我们通过眼、脑、口的感官连接，走到了彼此的精神世界中，我们相互品读彼此的人生，分享彼此的见解，走进彼此的内心。国学知识的传授离不开老师的谆谆教诲，而老师知识的显化也离不开学生的践行。我觉得我们之间既是水和水的关系，是相互涵养着对方的；又是火和火的关系，聚是簇火，散是繁星。”在《致良知》课程结课时，轩雨抢先分享学习心得，她感叹于阳明先生“立德、立功、立言”“真三不朽”的一生，她开始思考学问和良知的关系，她也想用心学找到自己的初心，她想试着用小我的力量承托起大我的世界。

如她所愿，在毕业后，她那瘦小的身躯带着良知的种子终于扎在基层教育的事业中去了。

2018年大学毕业后她顺利考取了特岗教师，被分配到陕西省定边县杨井镇中心幼儿园任教。从此，她开始扎根幼教事业，立志为传统文化的传承奉献出自己的一份微薄之力。在杨轩雨看来，国学教育的意义就在于启迪人内心本具的良知，让人成为一个真正意义上大写的“人”人的未来也许难以预料，但如果幼年的根基打得不牢固，那么一生将很难有太大发展。根基是从小开始培养的，越早开始，越加有效。

在从教的道路上，轩雨“一日三省吾身”,不断地反思自己的人生观、教育观。工作中遇到瓶颈期，她便翻开《论语别裁》,深究孔孟的教学之道；翻开国学院的笔记，追忆老师曾经的教诲。她认为，对孩子的教育是“童蒙养正”的教育，要守护好孩子善良的天性，保护好孩子的童真之心——“我想所有的孩子包括我在内都能够美好地存在着，国学文化正改变着我并帮助着我和我的小朋友们幸福成长”。



“仁义礼智信，温良恭俭让”是做人做事的美德；“己所不欲，勿施于人”是换位思考的智慧；“爱人者，人恒爱之”是心灵向善的指引。虽然这看起来是成人世界的处世哲学和为人之道，但杨轩雨认为，“我们不能忽视了儿童也是独立个体的存在，我在改善自己为人处世的方法中也在传递给孩子们应具备的传统美德。可能我的力量微不足道，但我正用文化的力量努力改变自己，让自己变得更加美好，用我生长出的美好，感染我的孩子，让我的孩子影响家长，让每一个家庭辐射周边。”

轩雨将中华优秀传统文化与自己的本职工作紧密结合，不断格物穷理，求取新知，穷根底蕴，开拓新域。她自己说，“专业也要用在刀刃上!”在教学过程中，她总是以极大的耐心教育引导孩子，真正做到寓教于乐，润物无声。有一天她组织孩子玩沙池，孩子刚开始只是摆弄沙子，后来在她的引导下他们开始引流灌溉，在引流的过程中轩雨发现孩子们总是失败，她带着孩子们寻求原因后才发现是由于边上的泥土不坚固，孩子们在修整好后继续试探，结果流水再一次冲毁了边上的泥土，这一次孩子们发现是顶端倒水的小朋友倒的水太多、太急了，便

再次更改计划……就这样，孩子们在一次次的反复练习中提升了发现问题、分析问题、解决问题的能力。在活动结束后，孩子们过来问老师他们的水流为什么只会往下流?为什么下流的沙子会越积越多?轩雨抓住这个教育的契机给孩子们科普了万有引力、水土流失、冲积平原等知识，孩子们虽然对这些概念很模糊，但他们通过泥土的探究拓展了自己的知识面，增强了求知欲。“如果没有老师平时用心的知识储备，可能孩子的探究和好奇也就仅停滞在自娱自乐的程度上了。”轩雨说，“学以致用让我的孩子们知识不断填充、扩展，孩子们满足，我便知足。”在杨轩雨看来，一个合格的老师就是一个“点灯的人”,要用爱心去点亮孩子的“心灯”,守护好孩子们的童真和良知，“蒙以养正，圣功也!”她对待孩子的爱心、对待工作的真心、对待学习的用心和自己的责任心也让她自身的业务能力不断提升。在杨井镇学区工作期间，她先后担任校文体处、信息处主任。工作期间多次参加全幼儿园业务知识竞赛，名次均在全县前10%。她出色的专业能力，高度的责任心得到了学生家长和同事们的一致认可。2022年3月，杨轩雨被正式任命为陕西省定边县杨井镇中心幼儿园业务副园长。在被正式任命之前，她还发微信给张维霖老师，“没有国学院的滋养，一定不会有我今天的蜕变。”2023年11月3日，教育部基础教育司一级巡视员姜瑾、教育部基础教育司学前教育处干部孙思、叶晓敏深入杨井镇中心幼儿园开展关于“安吉游戏”推广落地的专题教研，杨轩雨向教育部专家作了工作汇报和介绍。她扎实的专业知识储备、大方得体的谈吐及对学前教育前瞻性的想法受到专家领导的关注，反复问她是什么学校毕业的，专家们不太相信这样优秀的老师不是学前教育的专业师范学院毕业，竟然来自一个民办本科高校。其实，“腹有诗书气自华”,杨轩雨身上这种独有的气质是中华优秀传统文化所赋予的，恰如《易经》坤卦《文言》中所说的“美在其中，而畅于四肢，发于事业，美之至也。”

杨轩雨是第二届国学研修班的学生，毕业之际，张维霖老师曾有感而发为研修班诸学子作了小诗三首，诗中写到“如何提笔做诗人?只缘情思忆念真。愿化苍穹丝丝雨，润我黄海国学人。”杨轩雨的成长经历印证了在黄海这方沃土播下的传统文化的种子，开始洒向祖国的山河大地。













近年来杨轩雨部分获奖情况：2018年荣获县级微课与信息化教学创新大赛数字故事类二等奖；2019年荣获园级“优秀班主任”“教学能手”称号；2021年荣获园级普通话朗诵比赛一等奖；2019年荣获园级幼儿体操比赛最佳指导奖；2022年荣获园级“优秀教师”“师德标兵”称号；2019年荣获学区技能大赛舞蹈单项冠军、看图创编单项冠军；2022年荣获县级教职工运动会幼儿园组疯狂转盘项目冠军；2020年荣获园级“优秀教师”称号；2022年荣获“桃李杯”青少年艺术盛典“优秀指导老师”称号；2020年荣获县级微课与信息化教学创新大赛幼儿园组一等奖；2023年荣获县级学前教育联盟“教学能手”称号；2020年荣获市级书画大赛“优秀指导老师”称号；2023年被评为县级“师德标兵”；2021年荣获园级“师德标兵”称号；2024年被评为县级“教学能手”。



2024年“定边县教学能手”培养人拟评选名单

一、学前教育

序号	姓 名	单位	序号	姓 名	单位
1	刘玲玲	定边县幼儿园	7	杨轩雨	杨井镇中心幼儿园
2	郑祥连	第五幼儿园	8	惠娅蓉	第五幼儿园
3	马春艳	定边县幼儿园	9	白雪琴	第四幼儿园
4	曹慧芳	第四幼儿园	10	李伟娜	第二幼儿园
5	张玉玲	第八幼儿园	11	郭洪序	定边县幼儿园
6	刘 慧	第三幼儿园	12	赵龄锐	明珠幼儿园

后 记

中华优秀传统文化是中华文明的智慧结晶和精华所在，是中华民族的根和魂，是中华儿女永远不能离别的精神家园。杨轩雨在给张维霖老师的书信中写道：“我是国学院的学生，受益于国学教育。国学不仅是历史的瑰宝，更是我人生道路上的指南针。《论语》《大学》《中庸》中蕴含的智慧，能够引导我正确的价值观和行为准则；儒家提出的仁爱，道家强调的和谐，佛家注重内心解脱的思想能帮助我更好地追求内心的宁静。国学所学，教会我们如何提升自己的素养，做一个有品德和担当的人，我愿终生躬耕于幼教事业，为教育生态做出积极的贡献，我将一如既往地用爱去感染学生、用爱去熏陶学生、用智慧去教育学生，用中华优秀传统文化点亮孩子的心灯，让传统文化之光照亮祖国幼教事业的百花园。我相信，有爱的阳光，祖国的花朵定会在春天的大地上开得更灿烂、更长久!”

正心明道，任重致远——优秀校友 任展



任展

本科毕业
2018届土木工程专业

个人简介

任展，男，建筑工程学院2014级土木工程专业学生，国学院第二届国学研修班结业。立志以弘扬中华优秀传统文化为终身事业，曾任北京明德集团传统文化讲师团核心成员，北京良心网文化传播有限公司课程研发部研发骨干，2020年参加其课程培训的人数达8000余人。因其对传统文化特有的情怀与禀赋，与杨朝明先生结下深缘。现创办了大雅文化传播(青岛)有限公司，从事中华优秀传统文化传播事业。

国学，人生之帆

常有人问任展与国学的故事。

这个故事埋笔于高三暑假的一个午后，任展偶然观看的一部纪录片《先生·南怀瑾》。初入大学，任展对社团活动兴味索然，但当国学院的学长们来班里纳新宣讲时，他却产生了想去试一试的冲动。当和同学搭伴儿来到国学院307教室(2013年国学院草创时期教室)面试，推门而入，张载的横渠四句——"为天地立心，为生民立命，为往圣继绝学，为万世开太平”赫然映入眼帘。任展至今对307教室记忆犹新，虽然它的桌椅板凳高矮不齐，甚至透露出一丝破旧，但他总觉得这间教室非常的高远辽阔，站在其中就好似置身于一栋宏伟宽阔的建筑物中。当张维霖老师让任展谈谈对国学的理解时，除了经史子集这类基础的知识，他还特别谈到了曾看过的纪录片中南怀瑾先生的故事。他感动于南怀瑾先生在乱世中坚持传承和发扬中华优秀传统文化的事迹，并情真意切地表达了南怀瑾先生接续中华文化断层的精神一直鼓励着自己，他认为国学不仅是古籍知识，更是知与行的统一。后来，任展常说起高三暑假偶然观看的那部纪录片成为自己得以加入国学院，接触国学的契机。

在国学院研修期间，大家经常利用晚自习一起观看有关国学文化的纪录片和电影，而作为研修班班长的任展也经常组织同学们举办一些有益于大家身心成长的活动，比如“知行合一”国学读书分享会。他说，“研修国学应该有研修国学的样子，并将所思所想付诸行动，不管是赏析影视作品还是举办读书交流会，只要是对研修班的同学们有益，我都很乐意参与组织。”

2016年《论语大会》(全球首档《论语》益智大赛)盛大开幕，任展在校级比赛中脱颖而出，得以代表青岛黄海学院与山东省各大高校的本硕博学生同台竞技，经过激烈的角逐，任展最终斩获了二等奖的好成绩。在外人看来，任展能获得如此优异的成绩，必定是对《论语》有着浓厚的兴趣，甚至打小就有《论语》的知识底蕴。但恰恰相反，任展对《论语》的态度经历了从轻视到热爱的180度大转弯。在系统研习《论语》之前，任展曾说：“我不认为《论语》有什么好学的，子曰诗云这些章句都是很平常的道理，流于口语化的言论也并不高深，我更喜欢诸如《大学》‘大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善’和《中庸》‘中也者，天下之大本也；和也者，天下之达道也’这样哲学性较强的章句。”但经过在国学院的研修学习，老师对《论语》旁征博引，真知灼见的讲解使任展深深地折服。“我惊叹于《论语》中所蕴藏的博大智慧，只言片语却字字珠玑，譬如箴言令人回味无穷。以至于后来每学完一篇，我都自主地在宿舍里背诵。自此，我便与《论语》结下了不解之缘。”





在筹备参加《2016论语大会》的比赛期间，任展与研修班的同学们做了大量的工作，整理组织了许多材料，加起来共有七大本之多，其中不乏对孔子生平和弟子时人的介绍，以及后人对整部《论语》的基础翻译和深入解读，这也让大家借机深入去了解孔子的一生。

后来在张维霖老师《致良知》的课上，任展又了解了阳明先生“立志成圣、学前三变、学后三变、龙场悟道、甘泉论道、剿匪平叛、此心光明”的一生，认识到了圣人一生志愿和抱负的实现，这给他的心性成长注入了极大的信念。后来在与张老师和同学们的朝夕相处中，老师对每一位同学的言传身教更是加深印证了这一点。张老师每每谈起自己19岁甚至更早就开始探究传统文化，直至现在仍在行愿坚持做传统文化事业，任展总会被这种热忱和坚定所深深地鼓舞。

“我非常感恩与国学院的相知相遇，在这里我不仅获得了学术的积累，更有缘结识到了名人大家。在毕业之际，张维霖老师推荐我前往曲阜参加一场学习讲座，当时有幸聆听了杨朝明教授的课程。在现场我很自豪地向杨教授做了自我介绍，并说自己是青岛黄海学院国学院的学生，从此便跟杨朝明教授结缘。后来我们在线上跟随杨朝明教授学习《论语》,我和其他几位同道担任周一至周五的轮值主讲，以每天学习一章的进度，用了近两年的时间学完了整部《论语》。”杨教授经常在大家讲完之后给予指导和交流，而任展诚笃好学的品性也给杨教授留下了深刻的印象。





坚守理想，任重致远

毕业后，怀揣着立志终生从事传统文化传播事业的理想，任展决定到中国的政治文化中心北京闯一闯。“我的第一份工作是在明德集团做国学讲师，集团的讲师共分为四级，从助教到讲师一共四级递增。我是2018年10月入职的，在转正之前经历了三个月的试用期，我所从事的岗位每月还需进行卷面和试讲考核，集团会根据大家的考核表现打分。”任展从2018年10月入职明德集团，到第二年的7月即不到一年的时间就升到了第三级，成了同级里考核升级最快的国学讲师。“能顺利通过考核，自然是得益于在国学院研修期间对国学经典的研习和记诵。长时间的国学熏修使我与社会上一般的国学讲师相较而言，讲课过程的扩展或深入会更好一些，风格也会更加朴实厚重一些，不那么浮躁，集团也非常看重我这一特质。”任展如是说道。

曾经在国学院师生的眼里，任展不仅学习刻苦、勤劳坚毅，而且非常具有集体责任意识。研修班的同学很喜欢找任展聊天，经常向其倾诉自己生活和学习上的烦恼。尽管不是班里年龄最大的，任展却成为了所有人的“大师兄”。如今任展身上的这种集体责任意识和大公精神也从国学课堂延续到了工作中。在任展从事的行业里，很多教师将自己的课件和资料视为绝密级的“宝贝”攥在手里，从不会主动向他人尤其是同事们公开分享，而任展则会把做好的课件和辛苦搜集来的资料毫无保留地分享给他人，这种胸怀和格局是常人难以企及的。谈及此事，任展说道，“要想给别人一杯水，自己就应有一桶水。要做一个好的国学讲师，就要不断地汲取国学养料，及时更新自己的知识库，树立终生学习的意识，这是对下至童蒙上至耄耋听众的一种责任和态度。我还年轻也有闯劲儿，有时为了研磨课程而通宵挑灯夜读，被人戏称为‘老学究’,我心中还有些许窃喜。我相信，只要在国学领域持续深耕钻研，未来我做的课件一定会比今天的更好，所以共享资料这件事于我而言无足轻重，我也并不在意。况且别人做出更好的课程，对自己也是一种鞭策。”正是这种在学习境界的提高和工作上“赶、比、超”的精神，才有了任展后来经常被外派到全国各地乃至国外讲学的经历。"公司给予了我非常多的锻炼机会，我经常前往京津冀地区的基地讲课，最北去过长春，最南去过昆明；也曾两次去往泰国做公司‘文化大讲堂’项目的落地工作。”后来，随着公司的变革，任展的工作也随之换到了以传播曾仕强教授文化思想为主营业务的良心网文化传播有限公司。

正心明道，硕果初现

“在良心网工作的这段时间，我主要从事课程研发和运营等工作，大家目前在网络上搜索到的曾仕强教授主讲的《易经》思维课程和众多与之相关的音视频和图书资源，都是由我们负责整理运营。在两年多的时间里，我不仅参与了《易经》思维课程的研发，还将体验课程的

转化率从3%提到了15%。随着互联网的发展，我在公司内首次尝试了短视频平台课程直播，在那个短视频刚兴起的时期，我们的直播课程均场在线观看人次达到3万人之多，这对初创期的我们来说是个很不错的成绩。”当提及课程转化率何以如此之高时，任展细致地说道，“由于前期体验课程的转化率比较低，我们几位课程研发导师便亲自下沉到社群一线，帮助体验课学员们深入学习了解我们的课程。在与学员们朝夕相处研修交流的过程中，我们建立起了深厚的认可与信赖，我所在的社群课程转化率也提高到了15%。导师团队真诚辅导，学员们报之以信赖和支持，在双向奔赴中课程转化率得以稳步提升，我们的业绩也有所增长。这在一定程度上激励了我继续前进，这也都得益于曾经在国学院的研修学习经历。”

在良心网工作期间，任展成了专门做《易经》思维课程研发的导师，并受到大家的喜爱和欢迎。这份工作于他而言有着重要而特殊的意义，不仅拓宽了自己的文化传播视野，更得以了解学习了课程研发、课程运营、社群运营、新媒体运营、图书运营、网络直播、甚至于APP开发等知识，这些皆成为日后经营自己文化公司的必要工作技能。

此后，任展及其团队还成功策划了一系列活动，诸如“首届诗礼传家书香节”“首届618知识节”“首届923丰收节”等，为公司创造了新的传播增长点，带来了可观的利润。而随着对业务的深入认知，任展逐渐意识到，从事传统文化行业只靠方法和技巧是远远不够的，自己必须要有深厚的文化底蕴，这样才能在这条路上越走越远，秉持着这份信念，任展来到了世界儒学中心——山东曲阜。











因循圣迹，觅得真知

辗转于北京两家文化公司之后，任展在圣人故里曲阜继续从事着与传统文化相关的工作。在曲阜至圣文化传播有限公司(至圣书院)入职三个月后，任展升任到了至圣书院的院长助理一职，负责公司的线上书院、文化培训、教师培训、学生研学、校园文化环境设计等文化项目的策划研发和落地运营。“我们在济宁做了几个项目，其中包括以思政、德育、传统文化为底色，在全区涵盖全学段遴选100位主管德育工作的教导主任和校长的‘济宁市任城区优秀思想政治工作者培养工程’项目，我在该项目中担任学术班主任的角色，与诸多专家学者研讨制定培训方案，组织落地培训并主持思享汇环节，在多方的参与和努力下该项目获得了省奖。此外，以中华优秀传统文化、非物质文化遗产、曲阜地区文化资源为核心的‘中小学学生传统文化综合实践’活动服务了济宁地区4000多名学生；以传统文化、运河文化、红色文化、农耕文化等为主的‘安居一中校园文化设计’项目，改善提升了安居一中全体师生的学习环境。”任展认真负责、踏实努力的工作态度和扎实深厚的学识获得了相关主管领导、培训学员和同事们的高度认可和称赞。

在这期间，任展与到至圣书院参加活动的杨朝明教授不期而遇，并有幸获得了与杨朝明教授朝夕相处的机会，据任展回忆：“那时我与杨老师朝夕相处，听取了老师很多求学路上的经历与心得。得益于优势的地理环境，我们时常漫步在至圣林外、鲁国故城墙遗址公园、泗水河畔，追循着至圣先师孔子和孔门先哲们的脚步和思维；也曾在书院里投壶射箭自娱；我们也一起观赏探讨影视热剧《觉醒年代》和《大秦帝国》。后来，我与杨教授一同去了寿丘、少昊陵、周公庙、鲁国故城国家考古遗址、启圣王林、洙泗书院、孔子博物馆、九仙山、石门山、曲阜马踏飞燕等富含文化印记的地方，深度游学。期间杨老师也讲述了他研究生时期与同门广访名师为期数月的学之旅。如今回想，那段经历独特、珍贵而又美好。”





立人立己，难忘师恩

“现在想来，曾经在国学院对经典古籍的研修和圣人传记的学习，成了这些年支撑着我走在弘扬传统文化道路上的坚实力量。在曲阜的所思所得也让我意识到要想真切地实现自己弘扬文化的情怀与愿望，我必须自己去创立搭建一个弘扬优秀传统文化的平台，聚拢一批志同道合、德才兼备的人才。在多位前辈老师的授教和指导下，经过反复论证，我终于下定了要自主创业的决心。”怀揣这份弘扬中华优秀传统文化的热忱之心，任展重回到了梦想的起点，将优秀传统文化的火种播在了青岛这片热土上，“在公司创立谋划之初，我便以至诚之心邀请了恩师杨朝明先生、于知孚先生、张维霖先生，作为大雅文化的精神向导和常驻明师。目前在临沂、济南、无锡等地都有我们大雅文化事业的落地点。”2024年9月，大雅文化事业在临沂的分公司正式开业，任展代表总部向临沂公司赠送孔子像，并参与剪彩。

“‘净洗浓妆为阿谁，子规声里劝人归。百花落尽啼无尽，更向乱峰深处啼’。在国学院研修时，张维霖老师牺牲了大量的个人休息时间，甚至周末都陪着我们这群学生，向我们传授中华优秀传统文化的大成学问与深彻智慧。这种情谊，其灿如日，即使毕业多年，老师也仍然关心国学研修班同学们的工作学习乃至安身立命，帮助我们顺利地成家立业。在这个浮躁的社会中还能有国学文化的研修与交流，使得我们在做人做事方面常怀善心、仁心与利他之心，认识到做人需承担起社会责任，要向古圣先贤学习，应当志存高远……这种种气象，也便是自然而然的教育结果。”三十而立的年纪，任展克服重重困难成功开启了大雅文化的创业之旅。在人生前半段的阅历积累和坚定的理想信念支撑下，任展更加明确地认识到自己一生的志向就是传承与弘扬中华优秀传统文化，“为旱作润、为冥作光、为往圣继绝学”，这正是大雅文化的初心与使命。这一志向超越了功利与小我，是一位中华儿女为民族文化传承做出的自觉贡献，立人立己，同觉圣智，完成人格。

不忘良知使命，永葆为民初心——优秀校友 刘哲



刘哲

本科毕业
2018届船舶与海洋工程专业

个人简介

刘哲，男，智能制造学院2014级船舶与海洋工程专业学生，国学院第二届国学研修班结业。2018年毕业后考入东营区海洋与渔业局，而后通过遴选考试进入东营区人民政府办公室系统任区长秘书。工作期间，其撰写的材料先后斩获2020年度全市政府系统优秀调研成果一等奖；2022年度全市政府系统优秀调研成果三等奖及全市政府系统公文起草大赛三等奖；2023年度全市政府系统优秀调研成果二等奖等荣誉。在工作中不忘良知使命，永葆为民初心。

与君初相识，犹如故人归

刘哲与国学院的初次结缘可追溯至2014年国学院发布的一则研修班招生通知。作为班长的刘哲看到该则通知后，便拉着班里八九名同学一同前往国学院报名。通过与国学院老师们的交流，大家对国学的兴趣与好奇心愈发浓厚，纷纷咨询笔试面试等相关事宜。谈起当时面试的场景，刘哲至今仍历历在目，“作为零基础的国学小白，我很担心国学院是否愿意接纳我。对此，我向张维霖老师表达了自己的担忧。张老师听后露出了亲切的笑容并说‘子曰：有教无类。国学院不仅接纳有国学基础的学生，更欢迎零基础的学员，我们欢迎并期盼你能加入国学院。’面试过程中，张老师也始终以慈爱关切的态度，解答我提出的各种问题。当时的我，虽然懵懂无知，但内心已悄然萌生出一种念头：即使只为与这位老师以后深入交流，也值得报名国学研修班。如果说初识国学是因为折服于张老师的人格魅力，那么而后让我真正心悦诚服的更是中华优秀传统文化这座丰富宝库所蕴含的博大而精深的先贤智慧。”

最终，包括刘哲在内的多名同学成功通过了各项考试，正式成为2014级国学研修班的一员，自此开启了一段伴随终身的国学研习之路。

亲其师信其道，循其步敏于学

当时，国学院的课程大都安排在周末，且课程任务紧密繁重。是享受周末的休闲娱乐，还是“牺牲”游戏时间坚持去上课，经历了一番小小的思想斗争，刘哲还是选择了后者，而后的事实证明他的选择是明智正确的。“一想到大周末还要学习，难免心生懈怠浮躁，但每当走进国学院305教室，坐定翻开古籍，我的内心便能很快平静下来，这也不失为一种修炼心性的方法。”回忆起当年的国学课堂，刘哲满是感慨，“初次接触《论语》《中庸》《大学》等经典著作，最担心的是自己没有基础，学起来会困难吃力。但张老师总能将晦涩难懂的文言古句以案例分析和小故事的形式讲授得通俗易懂，使我们沉醉其中，不觉时光飞逝，我们学得很投入，老师讲得也声情并茂，非常用心。还记得张老师总是站着讲课，时长不固定，但始终保持专注，毫无疲惫之态。无论对哪位同学的问题，他都给以真诚的回答，张维霖老师以自身学识、修养、耐心和专注为我们树立了一种榜样，时至今日我对他的敬佩之情依然如初，他在很大程度上对我现在的工作态度产生了积极的影响。”凡事起于毫末，积于忽微，国学研修课除了让刘哲在传统文化知识上有了量的积累，更让其在行为、修养和心性上有了质的改变，并对其现实生活产生了实质性影响。加入国学研修班后，由于和舍友们作息时间不同步且参与集体活动变少，刘哲与舍友间的关系产生了微妙变化。在和国学班的同学谈心中，刘哲发现不单自己有此种感受。该如何改变这种情况呢?刘哲想到了刚刚学到的“君子求诸己，小人求诸人”,那就先从自身去“求”吧，于是刘哲从日常小事入手，如每天早起时顺手扔了宿舍垃圾、主动帮舍友带早餐、晚课后负责打水等。起初，舍友们认为刘哲是在“作秀”,然而日久天长，人心自现，大家渐渐感受到了他这种发自内心的真诚与善意，宿舍氛围日趋融洽和睦，大家彼此尊重友爱，“我觉得当时我们宿舍达到了《论语》中所描述的一种境界，‘入则孝，出则悌，谨而信，泛爱众，而亲仁，行有余力，则以学文。’国学真的太神奇了，竟然会对人的行为和心性产生这么大的影响。”刘哲笑着说道。

久居芝兰之室而不闻其香，刘哲同宿舍的八人中，毕业后有三人顺利进入了体制内工作，两人成功考上了研究生，还有一人选择参与大学生志愿服务西部计划，"大家现在发展得都很好”,刘哲说，“在学生时期结下的这段深厚情谊，我们直到现在都保持着密切联系。”这正是源自中华优秀传统文化潜移默化的熏陶.





从笔端到实践，良知还须事上磨

子贡与孔子关于美玉待贾的对话，道出实践的意义，也深深影响了刘哲。他回忆，张老师课堂常以 “子在齐闻《韶》，三月不知肉味” 教导大家在实践感悟传统文化；《致良知》课程中 “知行合一” 的理念，也在同学们心中种下种子。受此启发，同学们纷纷走出课堂开展实践：有人做家教，有人航拍，还有人尝试婚礼主持。刘哲也开启了自己的实践项目，在宿舍楼下摆摊售卖水卡。起初他羞于主动推销，但在亲身实践中慢慢建立自信，学会主动介绍产品，锻炼了沟通、应变能力与耐心。之后在张维霖老师鼓励下，他加入扬帆文学社，参与筹备青岛高校文学交流会等活动，在事务中体悟国学，践行 “人须在事上磨”。能在大学接触中华优秀传统文化，于他而言十分幸运，国学也成为他不断向善前行的力量源泉。

东风好作阳和使，逢草逢花报发生

大学毕业后，2014 级国学院研修班的同学们奔赴各行各业，刘哲立志做人民公仆，选择考公。2018年他考入海洋与渔业局，后经遴选进入政府办公室任行政秘书。他提到，国考申论题目常融入传统文化内容，国学院所学，在备考时给予他很大帮助，国学的浸润让他的求职之路更为顺利。从摸索行业知识，到学习文稿起草，从洞察领导思路，到准确撰写公文，刘哲努力打造自我竞争优势，配合单位做好重要决策部署的贯彻落实。他坦言，国学深厚的底蕴使他开阔了视野，锻炼了思维，使他思考更加深刻，做事更加沉稳，为其行文组织、办事交际等各项工作都奠定了坚实基础。入职仅一年，刘哲就以第一署名撰写了调研报告，并获得了2019年度全区政府系统优秀调研成果二等奖。借助中华优秀传统文化的学识积累，刘哲大力传承和弘扬了“调查研究下基层”的优良传统，其调研成果先后获得了2020年度全区政府系统优秀调研成果一等奖；2022年度全市政府系统优秀调研成果三等奖；两篇调研成果获得2023年度全市政府系统优秀调研成果二等奖，而后参加了全市政府办公系统文稿起草大比武活动，并斩获三等奖。《尚书》有云：“民惟邦本，本固邦宁。”孔子所倡导的仁政就是以民为本，“取信于民”;孟子提出“民为贵，社稷次之，君为轻”;北宋张载所说的“为天地立心，为生民立命”等无不体现着传统文化中的民本思想，这些国学智慧与治世思想在刘哲心中打下了深刻的烙印。习近平总书记反复强调“国以民为本，社稷亦为民而立”“治政之要在于安民，安民之道在于察其疾苦”“江山就是人民，人民就是江山”“以百姓心为心”,这些思想内容时刻警示着刘哲自觉传承中华优秀传统文化的民本之义，坚守民本之道、坚持人民至上，以“我将无我，不负人民”的情怀和担当，坚守良知正道，真正成为一名忧民之所忧，急民之所盼的新时代的人民公仆。

后记

不知不觉离校已有6个年头之久，忆起在国学院的研修时光，仿若昨日重现，如今无比珍惜留念。“万物有所生，而独知守其根。”习近平总书记指出：“中华优秀传统文化是中华文明的智慧结晶和精华所在，是中华民族的根和魂，是我们在世界文化激荡中站稳脚跟的根基。”我和2014级国学院研修班的所有同学都很庆幸，能在大学时期与中华优秀传统文化结缘。我非常感谢母校的培养，感谢国学院张维霖老师的悉心教诲，祝愿母校发展得越来越好，愿母校更好践行“以珠峰之高立其志，以黄海之深积其学，以松柏之节砺其品，以大地之厚养其德”的中华优秀传统文化特色的育人之路，培养更多传承践行中华优秀传统文化的新时代黄海学子，使其扛牢中华民族伟大复兴的时代重任。

国学精神在现代司法工作中的践行——优秀校友 袁利



袁利

本科毕业
2018届经济统计学专业

个人简介

袁利，女，大数据学院2014级经济统计学专业，国学院第二届国学研修班旁听生。如今在四川省遂宁市蓬溪县人民法院担任司法警察一职。确保审判活动的顺利进行，预防和制止任何可能妨碍司法公正的违法犯罪行为是她的使命职责。除去法律的严谨与秩序外，她的内心世界同样丰富多彩，这一切得益于她对国学的热爱与追求。

墨香染青春，国学启心扉

袁利的国学之旅开始于2014年，当时刚进入大一的袁利与同学姜程程(第二届国学研修班学生)经常去听国学院张维霖老师讲授的国学课程。在袁利的印象里，这位温文尔雅的张老师学识深厚、风趣幽默，讲起国学知识如同春风化雨，激发了自己对中华传统文化的浓厚兴趣。而与自己一同听课的姜程程同学学习认真，为人热情，给予了自己不少的帮助。在张老师和姜同学的鼓励和引导下，袁利心中对国学的渴望和兴趣愈发强烈，于是她加入了国学研修班，以旁听生的身份在国学院开启了一段探索国学智慧的旅程。在国学院的学习生活中，袁利与同学们共同沉浸在国学经典的海洋中。每天清晨，她们一起朗读《论语》《道德经》等经典之作，这些古老的文字不仅滋养了她的心灵，更让她的日常生活变得更加有序和充实。国学课程的深入学习，使她对书法艺术和国学知识有了更为全面的认识和理解。看着书法老师在宣纸上挥毫泼墨，每一笔每一划都充满了力量与美感。她总是站在一旁，目不转睛地欣赏着，仿佛能从中感受到一种穿越时空的智慧。亲身体验书法练习也让她体会到了动静结合、刚柔并济的美学，更磨炼了自己的心性，使自己能更沉稳耐心。

课堂之外，袁利有幸参加过一次国学研修班举办的典礼活动，这对她来说是一次难忘的经历。在这场典礼上，她亲眼见证了传统文化的丰富仪式，感受到了历史的厚重。庄严的拜师礼给她留下了深刻的印象，国学院2015级研修班的学生们身着传统服饰在国风音乐的伴奏下，一同恭敬地向老师们行礼，表达自己对学习的渴望和对老师的敬仰之情。整个过程庄重而肃穆，令袁利不由得心生震撼和感动。此外，她还见识了国粹京剧在现场生动精彩的演绎，令她深深感受到了国学的无穷魅力。典礼上的每一次交流，每一次思想的碰撞，都让她对国学有了更为深刻的认识，也加深了她对国学的热爱。

对袁利而言，在国学院的旁听学习不仅是知识的积累，更是一种精神的历练。在这里，她学会了如何在繁忙的学习和工作中寻找平衡，如何在快节奏的现代生活中保持一份宁静与淡定。国学的学习，为她日后的职业生涯奠定了坚实的基础，也为她的个人成长提供了宝贵的精神财富。





法槌响正义，国学润心田

袁利不仅将国学视为个人修养的源泉，更将国学智慧应用于实际工作的每一个细节。大学毕业后，袁利成为四川省遂宁市蓬溪县人民法院的一名司法警察。在司法警察的角色中，她深刻理解到，法律的执行不仅仅是冷冰冰的规则，更是一种对人性和社会正义的深刻体现。因此，她坚持“慎独”和“慎微”的原则，这不仅是对个人品德的要求，也是对司法

工作严谨性的一种体现。当初接触国学时，她便觉得国学是内明外用的学问，在世间磋磨求得一个：安心、安身、立命。国学是我们每一个人的心灵的安放之所。作为一名政法干警，袁利在日常工作中少不了接触形形色色的当事人，有请求法院加紧审判、执行的，有不满法院办案的，有私人请托的。往来于繁杂的卷宗资料与群众中，保持静心尤为可贵。当年在国学院的旁听学习，让袁利在纷繁的事务中始终清醒地认识到自己必须主动隔绝外部诱惑，坚持“慎独”,净化朋友圈，真正做到公正廉洁司法。《菜根谭》有言：“心平气和者，百福自集。”袁利时常从国学经典中吸取养分，打牢修身做人的基础，深植规矩意识。

在国学的熏陶下，袁利深知修身齐家治国平天下的道理，她将这些原则内化于心，外化于行。在司法工作中，她以身作则，严于律己，公正无私，努力做到让每一次执法都经得起法律和历史的检验。她时常引用《论语》中的“己所不欲，勿施于人”,来提醒自己在处理案件时，要设身处地为当事人着想，做到公平公正。具体到案件处理，袁利的国学智慧得到了充分的体现。在一次执行案件中，面对一位急切希望法院取消限制措施的被执行人，袁利没有简单地按照程序处理，而是深入查询案件的每一个细节，确保信息的准确性。她耐心地向被执行人解释法律条文和程序，消除了对方的疑虑，展现了司法工作者应有的人文关怀和专业素养。这一事件不仅体现了袁利对待工作的认真细致，更彰显了她在国学影响下形成的耐心和同理心。她相信，每一件小事都可能关系到一个人的命运，每一位当事人都值得被尊重和理解。这种以人为本的工作态度，正是国学给予她的精神财富。国学的学习，让袁利在快节奏的现代生活中找到了内心的平静。面对复杂的社会环境和工作压力，她能够保持冷静和理性，不被外界的纷扰所动摇。在面对挑战时，她展现出坚韧不拔的精神，这正是《易经》中“天行健，君子以自强不息”的体现。司法工作并非冷酷无情，而是富有温度和深度。作为一名青年，作为一代法院人，袁利始终坚持学习，知行合一，努力将所学所知运用到办案当中，在办理案件过程中真真正正为群众着想，为群众做实事。在她心里没有“白办”的案件，更没有虚度的时间，每个参与执行的案件都在无形中给她的成长经历留下了印记，并时刻使其自省。因而，袁利所做的事业影响的不仅是别人的人生，也是自己的人生。2021年4月中华全国总工会授予袁利所在单位集体为“全国五一巾帼标兵岗”,袁利作为代表接受荣誉奖颁发，这是对其能力和工作成绩的肯定。袁利表示希望自己的实践能够激励更多的人，将传统文化的智慧与现代社会的需求相结合，共同推动法治社会的建设。









展望未来路，国学续华章

袁利坦率地表示，对于未来，她并没有设定什么宏伟的蓝图，而是更倾向于一步一个脚印地走好眼前的路。她希望能够在每一个当下都全神贯注，尽心尽力地完成每一件手头上的事情，认真处理每一个案件。她期望，将国学的智慧融入到司法实践中，不断提升自身的专业素养，促进社会的和谐与正义。在谈到对国学院的期望时，她表示，她衷心希望国学院能够不断发展壮大，吸引更多对国学充满热情的学子。她期望这些学子们能够将国学的智慧与现代生活紧密结合起来，使这些古老的知识在现代社会中焕发新的活力，实现中华优秀传统文化的创造性转化。同时，她也希望学弟学妹们珍惜在国学院学习的机会，认真学习知识，积极钻研并坚持弘扬国学文化，并建议学弟学妹们多参加各类国学活动，如讲座、研讨会和文化体验等。通过这些活动，不仅可以拓宽视野，还能结识志同道合的朋友，共同探讨和研究国学的奥秘。

袁利表示，既然选择了司法警察这份光荣的职业，就要爱岗敬业，干一行，爱一行，专一行，努力做到让党放心，让群众满意。面对新形势、新任务，她更要传承中华优秀传统文化的薪火，不忘初心，坚守良知，用自己的行动践行一名司法警察的新精神、新风貌，在服务审判、服务群众的工作中，做出更大的贡献!

传统文化加持下的光影人生——优秀校友 宋庆伟



宋庆伟

本科毕业

2018届机械设计制造及其自动化专业

个人简介

宋庆伟，男，智能制造学院2014级机械设计制造及其自动化专业学生，国学院第二届国学研修班旁听生结业。通过在国学院学习，立志以优秀传统文化作为人生指南，助力个人兴趣专业发展。2021年进入北京电影学院摄影系影视摄影进修班学习，在摄影理论和技能方面获得双重提升。现从事影视拍摄行业，参与拍摄了多部影视作品，如《抓娃娃》《入型入格》《黑名单》等。他以对中华传统文化的热爱、出色的专业技能、勤勉的敬业精神赢得了同行和观众的认可，为大众带来了一部又一部精彩的影视作品。

国学润初心 光影筑前程

宋庆伟，一位2014级国学研修班的旁听生，他以坚持不懈的学习态度，将国学的精髓内化为自己的精神财富。在校期间，对航拍摄影的热爱，不仅丰富了他的大学生活，更在2021年引领他进入北京电影学院摄影系深造，形成了自己独特的摄影风格。如今，他正式跻身影视拍摄行业，以出色的专业技能和高度的敬业精神，赢得了观众和同行的广泛认可。他的故事，是国学智慧与现代职业精神完美结合的典范。

对宋庆伟而言，如果将缘分具象化，那一定是在他生命力最蓬勃、人生最美好的时光里遇见了国学。

2014年，宋庆伟还是青岛黄海学院机械与电气工程学院(现为智能制造学院)的一名大一新生，他在专业课程学习之余，与朋友们玩航拍，捣鼓摄影器材，探索摄影的乐趣。他未曾想到，这份爱好最终会成为他谋生的手段，成为他生活的重心和动力源泉。然而，将兴趣转化为职业并非易事，也不能一蹴而就，这个过程需要坚定的信念和毅力，对宋庆伟来说，这种勇气和力量正是传统文化所赋予的。

2015年，宋庆伟在同学引荐下，以旁听生的身份加入了国学院研修班，开始了长达四年的国学研修之旅。国学不仅是一门学科，更是一种生活哲学和精神追求。每日的晨读使他有机会走近古籍，更好地理解和领悟先贤的智慧，书法课在挥毫泼墨中提升艺术修养，陶冶身心性情，这些都让宋庆伟在忙碌的学习生活中找到了宁静与平和。国学的智慧，激发了他的热情，引导他积极入世，改变人生轨迹。《论语》中的“学而时习之，不亦说乎?”更是让他明白，知识性学习的目的在于实践，在于用知识为人生赋能。



循先贤智慧，执光影前行

2018年，结束了四年的本科学习后，宋庆伟站在了人生的分岔路口：是继续追逐梦想踏入影视行业，还是向现实妥协转身选择一份安稳妥帖的工作?梦想和现实间的交锋一度让他感到纠结和彷徨。这时，短视频的兴起，让他看到了视频拍摄的广阔前景和发展空间，坚定了他逐梦的信心。东北人的开拓精神，让宋庆伟在迷茫与挣扎后，选择了挑战未知。“天行健，君子以自强不息”,在对市场动态和行业发展趋势的研判下，他及时调整了自己的职业规划，毕业后进入了青岛的一家摄影公司，开启了与摄影相关的工作生涯。然而，宋庆伟知道，若要在影视行业有所作为，他绝不能满足于现状，必须努力提升自己。2021年，他进入了北京电影学院的摄影系进修班。在更高平台接受了科学系统的学习后，宋庆伟在摄影方面的理论和技术有了双重提高，这时的他在摄影方面已从源于兴趣的“门外汉”转变为了科班出身的“专业人”,而后进入了电影拍摄行业，并开通运营了自己的短视频平台，日常通过短视频拍摄记录工作、分享生活、传递正能量，书写自己的“光影人生”。

在北电的学习和工作实践使宋庆伟更为深信，一部好的电影不仅仅是画面的美感和情节的紧凑，更重要的是能够传递出深刻的思想内涵和人文关怀，而这种人文关怀与深度思想在大学时代的国学课堂上早已埋下了种子。他尝试着挖掘传统文化的内涵，将其与社会现实深度结合，通过电影这一媒介，让更多的人了解和感受中华文化的博大精深。同时，曾在国学课堂上接触到的人文典故与先哲思想，也为他在电影创作中对人物的刻画和塑造提供了非常好的灵感。当多年前在国学课堂上所学的知识与现如今所从事的工作之间，跨越时空产生联系、同频共振，对宋庆伟而言是一种非常奇妙的感觉。国学院的人文环境和育人理念，推动他走上了如今这条道路，成就了勇于追梦的自己。尽管目前他仍处于攀登人生高峰的爬坡阶段，但他是一个个追梦人的缩影，他的成长历程是现实与梦想的一次正面交锋，更是个人奋进与时代洪流的映衬。只是宋庆伟比其他人更幸运，他接受了国学的滋养，心中那片精神的土壤更为肥沃，梦想的种子能萌生发芽、开花结果。

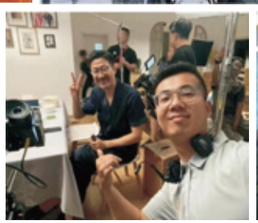
谈及未来的发展规划，宋庆伟直言“三年入行，五年懂行，十年称王”,三年入行是开始，初出茅庐的年轻人第一次接触电影拍摄这个新领域，必须沉淀下来学习基本的技能和知识；五年懂行是成长，在理解掌握行业规则和机制的基础上，进一步深化对影视拍摄的认知，积攒经验聚合资源；十年称王是巅峰，十年里稳扎稳打，深根厚植开拓项目，争取有一番作为和成就，成为业内具有一定知名度和影响力的人物。如今虽毕业多年，宋庆伟对国学院的感情依旧如初，并时常在恩师的邀请下回到国学院的课堂，以学长的身份向学弟学妹们分享自己的成长经历。

他说，我们都是这世界的一抹风景，而自己也从别人的风景里审视世界。一部戏拍得好不好，导演很重要，剧本很关键，做人也是如此。在宋庆伟的激励示范下，更多热爱国学的学生坚定了自己的奋斗目标。










后记

“若言琴上有琴声，放在匣中何不鸣?若言声在指头上，何不于君指上听?”美妙的琴声既来自琴，也来自演奏者精湛的弹奏技巧，是琴与演奏者的有机结合。宋庆伟的人生，正如美妙的琴声，亦如绚丽的光彩，既来自国学课堂的客观正向引导，也来自他对理想的不懈追求和突破自我的勇气。在中华优秀传统文化的滋养加持下，他正信心百倍地迎接现实挑战，书写自己绚丽多彩的“光影人生”。

磨练意志，终破茧成蝶——优秀校友 姜程程



姜程程

本科毕业
2018届经济统计专业

个人简介

姜程程，男，大数据学院2014级经济统计专业学生，国学院第二届国学研修班结业。现就职于山东省荣成市王连街道办事处，主要从事服务企业发展的工作。先后获得共青团威海市委颁发的年度威海市共青团工作先进个人荣誉，山东省第七次全国人口普查领导小组办公室、山东省统计局联合颁发的山东省第七次全国人口普查先进个人荣誉。2023年10月份被提拔为单位中层干部，全心扎根基层。

缘起与往事：在国学院研修班的日子

子曰：“学而时习之，不亦说乎?有朋自远方来，不亦乐乎?人不知而不愠，不亦君子乎?”每每拿起《论语译注》,翻开第一篇《学而》时脑海里总能浮现出当年在国学院读书的画面，总能想起张维霖老师带我们学习中华优秀传统文化的点点滴滴。回首往日，距今已整整十年，虽已时过境迁，但每当想起在国学院学习的那段难忘经历，我心中仍会泛起层层涟漪，对国学院的感激之情难以言表，那是我梦开始的地方，在国学院的所见所闻是我人生中最宝贵的一笔精神财富。

说起我和国学院的缘分，不得不提起张维霖老师。我清楚地记得那是大一的下学期，张维霖老师给我们上了半年的国学课，主讲的课程是《论语》。为何会对张老师留下如此深刻的印象，以及为何后来主动加入国学院学习，都源于在张老师的课上我切实感受到了国学的魅力。张老师能用生动的故事把传统文化讲活，把看似晦涩难懂的文言古句，用自己的亲身经历现身说法，将典籍里的义理铺展在我们面前，用一个个活生生的案例教育我们要找到自己人生的奋斗目标，要懂得感恩，懂得奉献，做一个对国家和社会有用的人。而我跟着张老师听了半年的课后深受启发，感悟颇多，从此由衷地喜欢上了国学研修，并以旁听生的身份于2015年9月份加入国学院进行深入系统地学习。

在国学院研修的时光，是我大学四年最难忘的一段回忆，也是人生中最宝贵的一笔财富。至今记得每周五、周六下午当其他同学都在休闲玩乐的时候，我们相聚于国学院305小课堂(老行政楼),跟着老师逐字逐句研习经典，听着老师以亲身经历现身说法，向我们讲述活的国学，告诉我们如何学以致用，如何把国学与生活相结合。我们当时的课堂形式丰富多彩，有晨读小组、书法小组、周易小组、跑步小组、国风诗社、国学社等等，这些都是助力我们学习国学的途径。正是因为在大学期间受到了传统文化的熏陶，才让我在内心萌发出了要毕生做一名中华优秀传统文化的学习者和践行者的信念。





正心与修身：国学是我基层工作成绩单的加分项

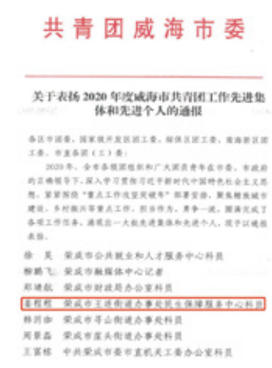
毕业六年，我一直在政府部门工作，现今就职于荣成市王连街道办事处，主要从事服务企业发展的工作。到了基层一线岗位，我庆幸自己当年选择进入国学研修班，也更加感激老师们在国学课堂上传授的知识，因为有国学素养打底，且汲取过传统文化的智慧，我在工作的开展和推进上较为顺利。我对国学研修学习最大的感悟就是要不断修正自己，修正自己的内心，做人民公仆要矢志不渝。在校学习期间，更多的是在理论知识上的积累，是心地上的格物，而毕业踏上社会，和人打交道的时候，才能真正体会到何为“在事上磨炼”,如何练就一颗强大的内心。

基层一线的岗位直接面对群众，天天要和百姓打交道。而处于基层一线，各种各样的人都要面对，各式各样的问题都要解决。无论是在防疫、防火、防汛、防各种自然灾害面前，亦或是面对上访户及其各种不合理的诉求之际，我都告诉自己这些外在的考验正是检验自己、磨炼自己的机会。而我有幸接触过国学，常以“致良知”的修养工夫调适自己，通过一次次的“事上磨”,一次次地直面挫折，才让自己变得更加强大。经历多年基层历练，我发现自己在处理问题时，少了些许抱怨，少了对问题的主观臆断，而是通过直面问题本质，直面自己内心，不断地进行反思积累，让自己变得更加从容不迫，处理问题更加有智慧、有方法。把优秀传统文化运用在工作和生活上，学以致用，才能更好地指导人生。








共青团威海市委

关于表扬2020年度威海市共青团工作先进集体和先进个人的通报


山东省第七次全国人口普查领导小组办公室
山东省统计局 文件

鲁人普办字〔2021〕15号

山东省第七次全国人口普查领导小组办公室 山东省统计局关于通报表扬山东省第七次全国人口普查先进集体和先进个人的通知

全省通报表扬第七次全国人口普查先进个人名单

荣成市

姜程程 荣成市王连街道办事处



读书与益友：毕业后坚持国学研修的点滴分享

《论语》有云：益者三友，友直、友谅、友多闻。在国学研修班期间，我结识了一群志同道合的同学。毕业后同学们各奔东西，散如繁星，但是我们的心却始终在一起，此情长久，不分地北天南一路相随。即使是在工作多年以后，我们依然保持联系，相互勉励，共同进步。工作之余，我们经常举办线上读书会，通过研读经典来交流自己的心得感悟，用经典去碰撞工作中经历的事情，更能加深对传统文化的体悟。我们也有读经典打卡群，同学们之间互相督促，坚持每天读书打卡，并经常交流心得。益友们互相激励、携手并肩、攻坚克难，都在各自的岗位上为追求幸福生活而不懈奋斗着。

同学们毕业以后仍能保持对传统文化的追随，保持一股凝聚力，要感恩我们国学院的恩师。我们每年总以不同的方式从山南海北相约会聚青岛，去看望恩师，聆听恩师对我们的教诲。虽然每次和恩师交流都是闲谈，然而"惟灵山能留仙客，是真传只说家常”,恩师早已通过唠家常的方式向我们传授着良知大道，传授着人生智慧。同时我们也有幸能够继续以“一名旁听生”的身份，蹭恩师的课，并且跟随恩师参加各种传统文化名师的专题分享课程，探访祖国的名山大川。正是通过我们师生之间的紧密联系，恩师的无私分享，让我有更多的机会继续深入了解传统文化，树立文化自信。

纸短情长，“师”恩难忘。正如汪国真所说的：“让我怎样感谢你，当我走向你的时候，我原想收获一缕春风，你却给了我整个春天。”

万里归来年愈少——优秀校友 张咪



张咪

本科毕业
2019届工程造价专业

个人简介

张咪，女，建筑工程学院2015级工程造价专业学生，国学院第三届淑女礼仪班结业。热衷于研究并传承传统文化，擅古筝、习书法，喜爱体验并实践优秀传统文化艺术。毕业后考取曲阜师范大学硕士研究生，攻读汉语国际教育专业，在圣人孔子的家乡接受了儒家文化的浸润和熏陶，立志以传承中华优秀传统文化为己任。目前任职于青岛黄海学院国学院，2024年获评“教学标兵”。

珠山寻道，初心自知

2015年，在高考结束填报志愿的人生路口抉择之际，我毅然决然放弃了填报师范专业，这也意味着我放弃了大家口中“安稳而轻松”的编制教师职业。尽管父母百般劝阻，我仍不为所动，那时的我志不在此，我不想大学四年只为能解决后半生的温饱问题。更重要的是，我内心始终有一个声音在告诫自己，“教书育人，百年大计”,为人师表不是一件简单轻易的事，我清醒地知道以自己当时的能力和资质还不足以站上讲台为他人传道授业解惑。“道之所存，师之所存也。”在十几年的求学生涯中，有老师说“我不高尚，但我也不卑鄙”;有老师说“你要成为一个能改变世界、改变你不满规则的人”。彼时尚未成熟的我面对外界的种种声音，在浑浑噩噩间，忍不住好奇探问“人生意义是什么?”循着海风，一路向东，我来到云雾缭绕的珠山脚下找寻这份心底的答案。也就是在这，我遇见了国学院，找到了人生的意义。



于课堂修身，在经典寻心

2015年11月，作为国学院第一届淑女礼仪班的成员，我们在307教室召开了第一次班会。时至今日，当年班会上的很多细节早已记忆模糊，但唯有张维霖老师宣读班规时的场景记忆深刻，张老师以一种近乎“严师”的态度向我们传达了国学院的规章制度，其中的一条班规——在国学院学习期间严禁谈恋爱，让我们当时所有人唏嘘不已，印象极深。我诧异于在那个所有人都认为大学是个自由殿堂的时代，国学院对待

学生恋爱的态度竟如此老派保守。然而随着学习的深入，我逐渐体会到了这条班规背后所深藏的意义。实际上，正是因为这条“红线”的存在，我们才能更好地专注于学业和个人成长，拥有更独立的处理问题能力，这条班规也保护了我们的情感健康。在理解了国学院的用心良苦后，我开始对这条班规有了新的认识和尊重。

在国学院的第一堂课是玄美顺老师主讲的《礼仪》课程。课上玄老师一边讲授淑女的礼仪规范一边让我们亲身实践，玄老师教我们如何调整呼吸，使气息变得均匀；指导我们双手交叉放在身前，以保持抬头挺胸的正确站姿；还特别强调要求我们每天坚持练习，不能懈怠。至今我仍记得，当年在课堂上因练习站姿而腿疼脚麻、身体僵硬的感觉，而教室外那一眼望去广袤无垠的碧海蓝天，和那座神秘若隐若现的灵山岛，也成了那些年枯燥站姿训练之外的精神慰藉。课后回到宿舍，我会自己站在镜子前反复练习，努力做到站得端正，招徕了舍友们不少疑惑和不解的眼神。此外，玄老师还要求我们在日常生活中要时刻注意自己的坐姿。因此，上课时我有意识地提醒自己要保持坐姿端正，挺胸抬头，塑造自己的淑女形象。

时至今日，当再次回想当年对“礼”的践行，自己对孔夫子这句“不学礼，无以立”的意义有了深层次的理解。礼之作用是教导人对知识、对师长怀有一份诚敬之心，对他人用“礼”来表达自己的诚敬之意。如果说礼仪课是对自己身体外在的规约，那么古筝课便是我心灵的栖息地。着海风，带着困意，绵绵长长的琴音婉转悠扬，成为了学生时代日常生活的一部分。老师常说要想仅一个学期就练会一首曲目，那么每天都要坚持练习。后来在不断地反复练习中，我感觉自己与琴已成为一体，它仿佛可以听懂我的情绪，当我思绪混乱时，它的声音便喑喑哑哑，当我神志清明时，它就像仓庚鸣春一般，可余音绕梁，带走人间喧嚣。孔子在评价《韶乐》时说：“尽美矣，又尽善矣。”音乐达到尽美尽善时，入乎耳，着乎心，能浸润人的心灵，让人产生正念的思考。王国维说国学有三重境界，我亦从琴中也习得了练琴三境界，一重境界，由谱到琴，让琴来认识琴谱；二重境界，由琴到琴，琴的自我磨合，将曲谱化作琴自身；三重境界，心琴合一，弹琴人心中所念皆化为琴音。借由音乐，让我体会到了何为“大美”,时至今日这些感受依然让我获益匪浅。国学院的课堂带给了我太多的惊喜和感动，当在《诗经》里学到“彼采艾兮”时，三五好友一拍即合，即刻动身前往荒地寻找艾草的身影，秋日采艾，晾艾，满室艾香。学诗，便活在了诗里；当在《致良知》里学到“立志”“勤学”“改过”“择善”后忽觉良知被唤醒，生命的意义开始显现，深切体悟到人生使命与圣人所言“士不可以不弘毅”相应；学完《黄帝内经与养生》便觉人与天地自然的关系明晰了起来，生命应四时之序，养天地之德；学习了《书法》,知晓了书正可正心的习字道理，修身须先正心，正心而后身正，身正而后字正。正之，谓修；反之，谓养；提升修养是习书法的最终目的。我曾被经典古籍里蕴藏的那种磅礴之力所震撼，如艮卦所显现出群山之力一般连绵不绝；我曾被国学智慧所治愈，当我孤身一人，害怕无助的时候，我一遍一遍地读《大学》,读至周身升起一股正气；我曾在一盏老旧的台灯下读《论语》,读至饭菜不思，只想拍手称快，像孟子那般足之蹈之手之舞之，感慨世上怎会有如此深富哲思的书籍!











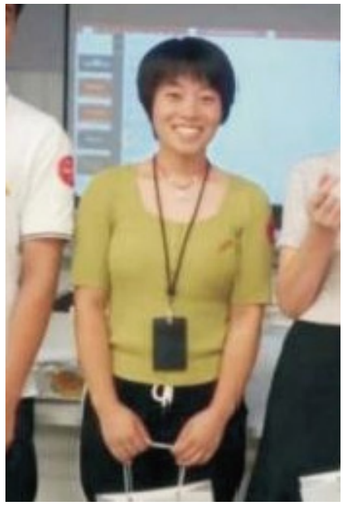


后记

忆往昔，思绪万千、感慨万千，国学院改变了我太多太多，我心上的劳尘在经典的教诲、恩师的教导下被拂去。只言片语难以描述出我在国学院这短短四年到底收获了什么,或许是同侪之间的手足情深，或许是每一堂课上大家默契交流的愉悦和思想碰撞后迸发出的灵感。国学院带给我们这群孩子的智慧和力量，在多年后的今天仍不断地砥砺鼓舞着我们前行。这不仅仅是我们一开始所描述的"感觉来到国学院内心就安静下来”,它之于我们的意义，是教我们效仿先哲立起“为天地立心，为生民立命，为往圣继绝学，为万世开太平”的志向。

再美丽的故事都会有结尾。毕业之际，于善葱院长对我们每一个即将展翅离开的孩子殷切嘱托"此刻虽说是毕业，但也是诸位国学研修的起点”。我想我们每个人都是一颗国学的种子，随着国学之种撒遍祖国的大地，国学之花亦将开放于神州大地的各个角落!于今天的我而言，从曲阜师范大学进修完学业，再次回到曾经的母校，有种既熟悉又陌生的感觉，我满载过往情谊，带着赤诚，想要回报这片孕育了我智慧的土地。改用苏轼一句词，“万里归来年愈少”,而今变换身份，过往赋予了我智慧和力量，我愿意以身为烛，将传统文化之薪火传递下去!

做更独立、更优秀的女性——优秀校友 罗文文



罗文文

本科毕业
2019届物流管理专业

个人简介

罗文文，女，国际商学院2015级物流管理专业学生，国学院第三届国学研修班结业。学以致用，曾参加国学院服务社区的“四点半课堂”志愿者工作，担任教师组组长，潜心教研，深受社区学生及家长喜爱。毕业后，以管培生身份进入西安顺心捷达物流服务有限公司工作，业绩突出，屡次作为员工代表参加总公司高级别会议，获评公司有史以来最年轻“服务之星”。她感恩国学智慧的滋养教育，志在以一颗真诚之心对待生活，成为更加独立、优秀的女性。

讷于言敏于行，儒才初长成

李昕昕老师记忆中的罗文文是一位有“静气”的姑娘。"每当回想起众多国学院已经毕业的学生时，我第一个想起来的总是罗文文。刚来国学研修班的时候，她话很少，安静地坐在那里听讲，国学院的所有活动她都参加，打扫卫生、晨读、夜跑等等，我看到她身上有一股默默努力的韧劲儿，给我留下很深的印象。”

2016年，国学院立足服务区域文化发展思路，与灵山卫街道毛家山社区合作开办“四点半课堂”。由国学院特色班级的学生担任教师，每天四点半，为社区小学生提供课业辅导和传统文化知识学习，罗文文报名参加了“四点半课堂”。

“在毛家山‘四点半课堂’的日子，我收获了许多感动和珍贵的经验。我发现在国学院学的东西都很实用，不管在当年的‘四点半课堂’,还是在日常生活中，一点一滴都得到了应用和实践。”罗文文在毕业多年后，还常常回忆那段时光，翻阅当年一笔一画记录下的师者仁心养成日记：“薛雅淞知书达理，实有大家闺秀的气质；赵天钦尊师守纪，特别有礼貌，但是我总是把他的名字叫错，每次都很不好意思地要他帮我纠正；宗豪一副天天埋头苦干的样子，很激励人心，还有刘岐、陈涛、丁雪峰……”在她眼里，孩童天真可爱，每一个小小的她或他，都有闪闪发光的地方，值得为师者用心关照。

国学浸润如春风化雨，一年时光，那个腼腆不爱说话的姑娘成长为担当实干的儒才。“在‘四点半课堂’这个志愿服务平台上，她展现出令人感动的热诚和投入。一个月，她就担任起‘四点半课堂’教师组组长的职责，组织和安排同学们分工合作，他们一起将在国学院学到的东西运用到实践中，受到了社区居民和学生们的欢迎与喜爱。”李昕昕老师感慨着罗文文的变化，"有一次在校园遇到正要去上课的罗文文，她神采飞扬，主动跟老师打招呼交流，完全不似刚来国学院研修班时那内敛害羞、一言不发的样子了。”





积跬步至千里，仁者行无疆

“在国学院研修班的学习是我大学中对人生做出规划的重要转折点”,罗文文如是说。做人生规划是大学生的重要一课。作为当代大学生，树立怎样的理想信念，如何实现自己的人生价值?国学院的经典学习课堂，总能引发学生们对这些问题的主动思考与探索。“老师讲‘己欲立而立人，己欲达而达人’,古圣先贤所提出的立己达人的思想让我从‘小我’走向了‘大我’。那时候我意识到自己的力量还很渺小，但我有扫净一屋的心态，我愿意脚踏实地，怀着对圣贤的恭敬心在日常生活中积跬步、积小流给身边人带去正能量，用积极心态，不断进取，去创造属于自己的美好未来。”

罗文文的行动力感染了很多国学研修班的同学，为了做好“四点半课堂”的志愿服务，她还考取了小学语文教师资格证。“在四点半课堂，我们是一起并肩作战的伙伴，每天从毛家山社区放学，我们一路说说孩子们的情况，交流一下心得，再说说每个人平时的近况。”罗文文回忆着这段难忘的经历，正所谓，以爱己之心爱人则尽仁，同学们分享经验，共同进步，不仅让“四点半课堂”越办越好，而且加深了同学间的情感，也让自己找到了使命感和价值感，“在国学院研习的两年时光转瞬即逝，要分别时总有太多太多的不舍。在国学研修班的收获无疑成为我未来成长道路上的一笔巨大财富。”

罗文文毕业后顺利入职某物流服务集团西安公司，公司高度重视客户体验，对员工服务意识和服务能力提出很高要求。罗文文坦言，“客服品质决定着客户体验，做好这份工作最重要的就是有感同身受之心，在工作中常怀一颗‘利他之心’。”她以管培生的身份去广州总部参加培训会议，在公司参加工作仅三个月即获得提前转正机会，以优异表现获得西安中转场负责人赏识器重，代表陕疆区客服赴集团总部参加会议。“以往这种会议仅有很长工作年限的客服代表才能参加，能被公司派去参会，是对我工作的认可。”笑容洋溢在罗文文青春的脸庞，这位怀着恭敬之心积累跬步的姑娘，已经走出了千里之路。















勤修己常省身，永怀赤子心

“大学生活是美好而又轻松的，到了现实生活中，需要不断地拼搏进取，既要保持赤子之心，也要将自身的价值不断地提升。在国学院这两年的学习，爱岗敬业，诚信友善的价值观深深地根植在了我的心里，一直指引着我做出正确的选择，在实际的工作生活中，出淤泥而不染，不断地提升自己。”罗文文向李昕昕老师吐露心声。

李老师欣慰获知，罗文文新近成为她工作单位有史以来最年轻的“服务之星”,她骨子里的韧劲儿和在道德修养上的自觉，让她在职场上展现出女性担当的风采，真是巾帼不让须眉。诚故信，无私故威。罗文文说，“国学学习让我懂得正心诚意是做事的出发点，工作中遇到解决不了的实际困难和问题，出于公心坦率沟通，积极寻求解决之道，总是会得到意想不到的支持和收获。”在董事长倾听底层心声的会议上，她大胆地把在工作中实际遇到的困难和需要帮助解决的问题表达出来，赢得了在场所有领导和同事的称赞。在国学研修课堂上种下的种子，已然在罗文文的内心生根发芽，"如果说我在工作上取得了小小的成绩，我想很大一部分原因是从国学课堂中获得的传统文化智慧仍然在滋养着我。”

从国学研修班毕业的那份不舍之情至今难忘，“从研修班毕业，2017级的学弟学妹们开始到我们的班级去正式上课了，我把东西收拾好带回宿舍的时候，忽然有种游子告别母亲的感觉，无论离开多久，走了多远，我的心里一直惦念着那个国学教室和教室里的老师、同学们。”罗文文感念在国学院老师们的教诲。如今毕业多年，罗文文已经成婚，进入了人生新阶段，她坦言：“感恩老师们引领我认识学习传统文化，我觉得人生历程的每个阶段都会从那些经典智慧中受益，我会过好自己的生活，成为更加独立、优秀的女性。”

国学铸就了我——优秀校友 谭道金



谭道金

本科毕业
2019届财务管理专业

个人简介

谭道金，男，国际商学院2015级财务管理专业学生，国学院第三届国学研修班结业。曾是班级里公认的“大哥”，不仅个子高大，在班级管理和组织活动方面也是一把好手，赢得了同学们的尊敬和信任。现为湖北省通山县景元小学的一名教师，谭道金一边以优秀传统文化教书育人，一边于通山县科技协会兼编程老师开展志愿服务，致力于人工智能知识培训。

国学时光宁静而充实

2015级国学研修班班主任李昕昕老师联系到谭道金的时候，他非常惊喜，一番寒暄过后，往日时光荡漾心头，他感慨道：“现在想来，在国学研修班的日子收获确实多，我一定要再回母校看看。”

大学毕业已有五年了，让谭道金记忆深刻的是在国学院学习的那段日子，他仍旧习惯将昔日的同窗们亲切地称作“家人”,仿佛他们依旧在国学研修班的课堂上并肩学习。“那段与家人们共同学习国学经典的时光，是我人生中最为宝贵的财富。老师们的教诲，无论是在工作上还是生活中，都给予了我无尽的启示与力量。”谭道金深情地说。

“国学院的氛围总是让我感到温馨而宁静，仿佛有一股无形的力量在抚慰着我的心灵。”每逢周末，谭道金总会不由自主地踏足国学院，在那里度过一个充实而宁静的日子。他怀揣着梦想，驻足思考，明晰未来的方向。“来自五湖四海、不同专业的我们，因国学而聚在一起，以礼乐诗书为伴，如同兄弟姐妹般相互扶持、共同成长。”谭道金回忆道，“国学院的老师都很优秀，在我的眼里他们都泛着光，燃烧自己，照亮了我们，真的很想对所有老师说一句‘您辛苦了。’”说起国学院的老师们，他由衷表达着感激之情，“班主任李昕昕老师教我们《论语》和《诗经》,书里面藏着很多古人的智慧，老师耐心地讲解传授，我们在下面认真做笔记，当我有想法的时候，老师会很开心地请我起来讲讲，同时也会通过身边生活的实际帮助你我理解，产生共鸣。”

书法带来专注和坚持

学习知识在谭道金看来只是在国学院学习的一部分内容，国学院倡导知行合一理念，国学研修贵在实践，“就比如书法课，既有书法理论知识，又要在实际书写中将这些理论付诸实践，达到心手合一的境界。因为热爱，我上课特别用心，光是热爱不够，要学好书法得走心用心、懂得坚持才行。练习书法让我学会了专注，学会了坚持，学会了静心。现在的人面对社会上的变化都有些浮躁，真正静下心来做一件事的很少，我因此倍感珍惜，而且很庆幸自己坚持了下来。”他深知学习书法不仅仅是磨炼技艺，更是修养身心的过程。沉浸在那黑白交织的世界中，感受流传千年的文化韵味，每一笔、每一划，都凝聚着他的心血和汗水，也见证着他的成长与蜕变。俗话说得好，师傅领进门，修行在个人。在书法上的持续精进，也提升了他的修养和能力，培养出自律专注、耐心细致的品格。谭道金对书法的热爱和坚持，正所谓“学而时习之，不亦说乎”。

为了让学生们在实践中体悟经典智慧，国学院成立了晨读小组、国风诗社、跑步小组等各类特色社团，为大家搭建起亲近传统文化的平台。谭道金很开心地回忆：“我加入了晨读小组，周末都是要起来很早的，晨读分为自由读和领读两部分，内容是《论语》以及其他经典。书读百遍，感悟经典，收获别人收获不到的，只有自己亲身才能体悟。那些日复一日的坚持，给人以潜移默化的影响，帮助我养成了早起的好习惯，每天都精神抖擞。此外，我学会了感恩，感恩身边所有的一切，不管是帮助你的人也好，令你讨厌的人和事也好，遇见的困难挫折也好，打心里讲，它们提升了我的人生高度。”

让国学智慧薪火相传

如今谭道金已经是一名深受学生喜爱的教师，

而他成为一名教师的道路，可谓一波三折。刚毕业时，谭道金没有想过马上就业，而

是选择了考研，希望继续深造，夯实自己的学识底蕴。后来考研失利，他并没有让自己沉浸在沮丧与自我怀疑之中，而是决定奔赴远方“闯一闯”，借着外出工作的机会历练自己，开阔眼界，积累社会经验。然而，突如其来的疫情彻底打乱了他原本的规划，外出闯荡的计划无法落地，他只好回到家乡。在家乡，得益于国学院打下的国学与书法功底，他终于如愿成为了一名语文教师兼书法兴趣启蒙班的教师。这段颇有戏剧性的经历，反而让他内心变得更加坚定，他决心要在学校大展一番拳脚，把学到的国学文化传递给更多孩子。" 以前在国学院学到的东西，我也正在实践传递给我的学生。我们学校的孩子们早上也是需要朝读的，我就安排早读经典科目首选《论语》，每次班会课我会适当给孩子们讲解里面的内容。如今成为一名老师，更加感同身受地明白教师这个岗位的责任与分量，为人师者，实属不易呀！” 即便成为教师的道路经历了一番波折，谭道金仍然觉得自己是一个很幸运的人，他自始至终都怀揣着感恩之心，感恩当年选择在国学院研修班学习，感恩当年默默付出和坚持的自己，也感恩毕业后遇到的所有人和事。他说：“一切付出都是终有回报的。”





后记

上学读书的时候，我从来没想过自己可以走到现在这一步，拥有如今这般看待世界、看待教育的心境与格局。”谭道金指的是自己认知境界的提升，回望过往，年少的他眼界局限于自身，对未来的想象也仅仅围绕着个人的得失与进步。“我以前只是希望自己变得强大，专注于个人成长，一心想着沉淀本领、充实自我，努力活成更好的自己。现在希望自己强大的同时，更希望我的学生变得强大，希望我能做他们人生道路上的引路人。我不只是教他们书本上的内容，更希望耐心陪伴引导，帮助他们形成良好的习惯，积累文化知识，提升思想品德，教会他们明辨是非、懂得担当，将来做一个优秀的人，做一个对社会有用之人。” 谭道金将千言万语道不尽的感恩始终挂在心头，过往在国学院学习的点点滴滴，都化作他前行路上源源不断的力量。“感恩国学院铸就了我，感恩那里的一切，是那段宝贵的求学经历重塑了我的思想，开阔了我的眼界。我相信国学院老师们的付出会有所回报，至少在我这里一直会薪火相传，我会把收获到的教诲与善意继续传递给我的学生。”

我与国学的结缘之路——优秀校友 韩晗



韩晗

本科毕业
2021届市场营销专业

个人简介

韩晗，女，国际商学院2017级市场营销专业学生，国学院第三届淑女礼仪班结业。在校时担任淑女礼仪班学习委员，学习认真刻苦。毕业后，考取上海师范大学研究生，担任班级团支书，带领班级获得了“五星级团支部”荣誉。读研期间，发表论文两篇，曾参与国家级、校级课题项目，多次参与志愿者活动，并评为上海师范大学“优秀学生干部”。

结缘国学，浸润成长

离开青岛黄海学院已有两年半之余，每当回想起自己曾在国学院受业的那段时光，仍觉感慨万千。一路走来，我特别庆幸加入国学院并坚持学习研修直至毕业，我的大学生活因国学院变得更加丰富多彩，我的世界观、人生观和价值观也因此得以提升。那段浸润在经典与礼仪之中的岁月，早已沉淀为刻在心底的力量，在之后的学习、生活里持续影响着我的一言一行。闲暇之时翻看当年课堂笔记，重温曾经读过的国学典籍，国学院里晨读的琅琅书声、课堂上师生交流的场景，依旧清晰地浮现在脑海之中。

大一下学期，抱着对国学的兴趣和充实自我的想法，我加入了国学院淑女礼仪班，自此与国学结下了深厚的缘分。“一门深入，长时熏修，诚得良友相聚会，共进此道，人间更富有何乐？” 每当看到这句话我就会想起张维霖老师在课上给我们讲授《致良知》的情景，我沉浸享受于张老师的课堂，如沐春风，不觉时间飞逝。张老师总能以其渊博的知识和独特的见解，为我们深入浅出地讲解良知的内涵和在现实生活中的应用，使我受益良多。课堂上他不只是简单地解读文字，还会结合生活里真实的事例引导我们思考何为本心，鼓励我们直面内心，学会自省。《致良知》让我明白了良知不仅仅是道德的准则，更是我们内心深处的智慧和力量，能够引导我们在复杂的社会环境中做出正确的选择，我开始更加注重内心的修养和自我反省，努力将良知融入日常生活的每一个细节，待人处事时多一份敬畏与真诚，遇事学会向内求索，不轻易随波逐流。

除了《致良知》,玄美顺老师主讲的《中华礼仪》课也让我收获满满，在课上我们能学到淑女应具备的基本礼仪和素质，也会了解得体的服饰和穿搭。礼仪学习并不只是表面的姿态训练，其内核是对他人的尊重与体谅。令我记忆犹新的是，玄老师为了给我们生动地讲解服饰与穿搭，竟精心准备了多套衣服带到课堂上向我们做展示，这种别开生面的教学方式和轻松愉悦的课堂氛围让我惊喜且感动。她耐心向我们讲解不同场合对应的着装原则，告诉我们穿搭的本质不在于华丽昂贵，而在于得体大方，契合场合，彰显自身修养。课堂上我们反复练习站姿、坐姿、待人接物的礼节，一点点打磨自身仪态。这些看似细碎的学习，慢慢改变了我的精神面貌，让我懂得礼仪根植于心，外在的举止仪态，正是内在修养的外在体现。国学院的每一堂课，每一次实践，都在潜移默化地滋养着我，陪伴我慢慢成长蜕变。

修艺修身砺己，笃行实干致远

在国学院，我还跟着宁长生老师学习了两年书法。在老师的悉心指导下，我从握笔运笔、临摹碑帖起步，一点点打磨书写功底，静心感受笔墨文化的独特魅力。日复一日的练习，让我的书写水平不断提升。每当我的书法被评为小组优秀作品并拿上台向大家展示时，我都发自内心地开心自豪，书法也从最开始的兴趣，慢慢沉淀、深耕，发展成了我坚持至今的爱好，持续滋养着我的身心修养。在淑女礼仪班，我们还陆续学习了绘画、吟诵、《诗经》、刺绣等丰富的特色课程，内容充实、形式多样。这些雅致有趣的国学课程，不仅进一步激发了我对传统文化的热爱，极大开阔了我的知识视野，也在潜移默化中磨炼了我的心性、沉淀了我的气质，让我褪去浮躁、愈发沉稳耐心。面对学习与生活中的难题时，我能够沉下心冷静分析、专注思考、稳步解决。这份从容专注、踏实笃定的良好心态，让我在后续漫长且枯燥的备战考研阶段受益匪浅，能够稳住节奏、潜心备考、持之以恒。

我是2017级淑女礼仪班的学习委员，任职期间，我始终认真履职、积极担当，主动牵头组织各类学习班会与经验交流会，号召同学们互帮互助、交流方法、取长补短，全力营造

勤学善思、积极向上的优良班风学风。在校期间我始终严于律己、勤学奋进，顺利通过了大学英语四、六级考试、计算机二级考试，并成功考取教师资格证。因此，我也常常在班会上，主动为同班同学以及2018、2019级淑女礼仪班的学妹们分享备考技巧、学习方法和个人成长心得，真诚为大家答疑解惑，希望能用自己的经验为学弟学妹的求学之路提供助力。可以说，在国学院的成长经历，不仅让我增长学识、拓宽眼界，更全面提升了我的综合素养与责任担当，让我变得更加热忱善良、乐于助人、甘于奉献。

大二的暑假，我主动走出舒适区，坚定选择去往济宁市泗水县，参与大学生暑期“三下乡”支教社会实践。深入乡村一线的支教经历，让我真切体会到教育的温度与意义，也让我在实践中锻炼能力、锤炼品格，对自我价值有了全新的认知与提升，活动结束后我成功获评“三下乡”支教优秀个人荣誉。在校期间，凭借持续的努力与积累，我先后获评“山东省优秀毕业生”“温馨校友使者”等荣誉称号。

我无比庆幸大学时光遇见了温柔负责的班主任玄美顺老师。她始终用心引导、温暖陪伴每一位学生，经常组织大家观看励志影片、共读经典好书、分享人生感悟，潜移默化地滋养我们的精神世界。在老师的熏陶与鼓励下，我渐渐养成了坚持阅读的习惯，不断丰盈内心，也慢慢突破自我、敢于表达，勇敢在众人面前展示自我、分享思考，同时结识了一群志同道合、彼此陪伴、共同进步的挚友。我最终能够顺利考取上海师范大学硕士研究生，实现学业的进阶与突破，离不开玄老师长久以来的鼓励、陪伴与支持，更离不开国学院浓厚的育人氛围和长久的教育滋养。







后记

中华文化源远流长、博大精深，是中华民族独特的精神标识。读研后，我愈发认识到学习优秀传统文化的重要性。崇尚道德，增进文化修养不仅为我提供了源源不断的精神动力，更让我能在纷繁复杂的世界中坚守住初心，保持积极的心态，多做利他之事。读研期间，我担任了班级的团支书，积极履行职责，尽力为同学服务，为班级集体争取荣誉。研究生毕业后，我成为了一名新时代教师，当我在教师岗位上面对着教学压力时，当我在诸多选择面前举棋不定时，我都会想起国学院老师们的教诲，国学的精神和智慧也会给予我力量和指引。因为国学，我的人生多了很多幸福、快乐与满足。在进入国学院之前我曾思考过这样一个问题：学习国学能够给我带来什么?从国学院结业后，我又思考了一个问题：学习国学能够给其他人带去什么?我想这一路走来，我的成长与所得就是这两个问题最好的答案。从成己到成人，从利己到利他，国学使我不断沉淀成熟，让我拥有了化解困境的法宝和直面人生的勇气。我没有做多么宏伟的事业，但在生活的细微之处，我也在践行着学习传统文化的初衷。虽已毕业离校多年，但是我将会带着国学院带给我的力量继续帮助更多的人，也努力地使更多的人了解到国学，衷心地祝愿国学院越办越好!

国学，人生最美的相遇——优秀校友 李雅静



李雅静

本科毕业

2021届土木工程专业

个人简介

李雅静，女，建筑工程学院2017级土木工程专业学生，国学院第三届淑女礼仪班结业。在校学习优异、工作务实，担任淑女礼仪班班长。作为国学院宣讲部一员，踊跃投身于宣讲活动，协助国学院完成了多项活动任务。毕业实习选择深入基层，在胶南市隐珠镇山前社区党群服务中心从事社区实践工作，以在校所学为社区工作的实际运作添砖加瓦。目前在山东省新达工程设计有限公司从事建筑设计工作，并以出色的表现被评选为优秀青年员工代表。李雅静将2017年冬天与国学院的相遇视为一场美丽的邂逅，“有些缘分是在特定的时间、特定的地点才能遇见的，而我恰好有幸在那个寒冷的冬天遇见了。自此，国学院成为了我人生中一个重要的转折点，我开始重新审视自己的人生轨迹。”

相知相遇，找回自己

2017年9月，李雅静迈进了青岛黄海学院的校门，开启了人生新旅程。在大学这个充满希望的新世界里，国学院无疑是她美好时光中最难忘的回忆。通过与助教学姐的一次交谈，她对国学院的深厚文化底蕴产生了浓厚的兴趣。“那次谈话是我对国学院探索之旅的起点。我觉得此地我一定是要去的，不仅是为了满足自己的好奇心，更是想深入了解国学院背后的历史和它所代表的意义。我始终觉得能跨越历史长河学习古代先贤圣哲们的思想和智慧是一件不易之事，而如果能进一步参与到对传统文化的传承发扬中去，那将是我的幸运。”经过一系列的程序和努力，2017年12月，李雅静正式进入了国学院，成为了2017级淑女礼仪班的一员。

进入国学院，李雅静体验了诸多“人生第一次”,比如竞选班委。"国学院淑女班开课第一天组织推选班长会议，竞选者需要站上讲台在全班同学面前发表竞选宣言。”在高飞老师和赵梦姣同学的鼓励下，她鼓起勇气，站上了讲台。“在这之前，‘胆怯、内向’是我的一大标签，也从未在公共场合下展示过自己。因为紧张，我能听到自己的声音有点颤抖，额头也一直冒汗，但同学老师都很温暖，不断地鼓励我。我终于渐渐平复心情，尽力真诚恳切地表达了自己的想法与决心。”最终，李雅静不负众望当选了淑女礼仪班班长。在此后的相处中，她的能力得到了同学们的认可，撕掉了长期伴随左右的“内向”标签，变得越来越自信开朗。

“如今，当我回顾那段日子，不禁感叹：人生中的每一次尝试，都是自我成长的催化剂。在国学院，我找到了直面挑战的勇气，也找到了属于自己的价值，这里见证了我太多的突破与改变。”李雅静真挚而诚恳地说道。



充盈知识，重塑修养

国学院为李雅静提供了一个不断突破、自我成长的平台，也为其开启了搜寻文化瑰宝与习得实用技能的大门。学习王阳明先生的《致良知》让她深入探索内心的光明与道德的自觉，走向更高尚的人生境界；《诗经》古老而优美的诗句，让她得以沉浸于诗歌的韵律之中，感受种种寂寥或豪情，在忙碌的生活中找到片刻的宁静和诗意；《大学》的深刻智慧和丰富教诲成为她人生道路上的指南针，引导她走向成功和成就；书法课让她认识到自己书写技艺的浅拙与稚嫩，并得以从一笔一划间感受艺术的灵魂；国画课让她学会了对色彩的调配和运用，在每一次的尝试中体会对美的深层次理解；吟诵与京剧课帮助她找到了适合自己的音调和表达方式；钩编刺绣展现了国人对美的追求和创造力；礼仪的学习使她在各种社交场合中自如应对，展现出得体的举止和优雅的风度。

“这一切，无论是哲学的思考、文学的欣赏、手工艺的热爱，还是社交礼仪的修养，

不仅丰富了我的知识，也提升了我的品格，让我的内心更加充实，在此后的人生道路上走得更加坚定和自信。”

良师启迪，良友相聚

如果说精彩纷呈的国学课堂给予李雅静的是一场场知识盛宴，那么课堂之外，国学院带给她的则是心灵的慰藉和如家般的归属感。“在我心里，国学院的老师就像春日的初阳，用温暖唤醒每一个黎明。三尺讲台上他们传道授业解惑，教学认真负责；走下讲台进入生活，他们又像是我的家长，会站在我的角度帮我分析处境和问题，帮我解决烦恼和困难，耐心地倾听我的心事和苦恼。”回忆起在国学院的日常，李雅静不无感慨地说道，“这种亦师亦友、亲如家人的感情，成了我大学生活中极大的精神支撑。”

玄美顺老师是李雅静在国学院里一直铭恩于心的老师之一，“玄老师的出现让我真切地感受到了家的温暖。当时，玄老师是我们的班主任，我们淑女礼仪班的同学从校内不同的专业聚集而来，管理这样一个多元化的集体实属不易。但玄老师从未有过半点应付，她经常与班委沟通了解同学们的需求，以寻求最合适的班级管理模式。每当我们有所进步，玄老师会第一时间给予大家肯定和表扬，让同学们深切地感受到成长的喜悦和前进的动力。玄老师还经常组织生日祝福、班会分享、元旦晚会等活动，也使班级的凝聚力越发强大。尽管来自不同的学院和专业，但经过一段时间的相处磨合，在玄老师的带领下大家逐渐打破了彼此之间的陌生感和距离感。”国学院亦师亦友的人文关怀在李雅静的陈述回忆中慢慢体现出来。“对2017级淑女礼仪班的同学而言，我们就像许久重逢的老友，再见倍感亲切。”闲暇时，李雅静喜欢到办公室跟老师们聊聊天、谈谈心，彼此像朋友一样交流近期发生的事情，分享生活点滴。有时李雅静也会邀请老师一起聚餐，饭前大家一起忙碌备餐，饭后在棋盘上大杀四方，偶然将课上的内容引入生活，大家相视一笑，心意相通。"诚得良友相聚会，共进此道，人间更复有何乐?”李雅静笑着说道。

玉琢成器，人炼成才

从初入国学院时的紧张忐忑，到竞选班长后独当一面，勇往直前。回首在国学院的点点滴滴，李雅静深刻理解了“人须在事上磨”的道理。她如同一块被雕琢的璞玉，在磨砺中逐渐展露其璀璨的光华，日渐懂得如何运用智慧去化解困难，如何以平和的心态去面对挑战。“毕业实习阶段，我选择了深入基层，在胶南市隐珠镇山前社区党群服务中心开启社区工作实践。刚到时，我对当地情况不熟悉，业务也不熟练，工作进展比较慢。面对这些问题，我不懂就问、不会就学，主动向有经验的前辈请教并努力研读各种材料，尽全力做好自己的本职工作。实习期间，除了处理基本的事务问题，我还需要对接扶贫办、民政局、党建办等诸多不同政府部门，接触形形色色的人，有时还需要主持一些会议，每当这个时候我都会幸庆当初有过在国学院学习的经历，当年在国学课堂上老师讲给我们‘己欲立而立人，己欲达而达人"推己及人'‘忠恕’的道理，我至今铭记于心。如今，在生活和工作中面对一些人和事时我会想着换位思考，多站在对方的角度考虑问题。”在国学院培养的大局观念和体察能力，使李雅静在工作中事半功倍。在实习期间，李雅静不仅参与党建工作日志的编写，还组织了社区入党积极分子推选会议以及村两委换届会议等工作，并积极主动与社区居民进行日常沟通和交流。“通过参与这些活动，我深入了解了社区工作的实际运作，学会了如何与不同背景的人有效沟通，并尽力解决他们的问题。在这次的实习中能发挥自己的专业知识和技能，为社区的发展贡献自己的力量，让我获得了满满的成就感和融入社会的自信心。”寻职就业期间，面对招聘单位的诸多提问，李雅静都能做到直视面试官的眼神，侃侃而谈、从容应答，在出众的能力和自信加持下，李雅静顺利入职了山东新达工程设计有限公司，“设计是一件急不得粗不得的事，就像我们在国学院学习刺绣时，如何入针、用什么样的针法都需要认真考虑，不能违背整体规划又要符合现行的规范要求。此外，对于设计而言，沟通绝非简单的信息传递，它还需要满满的技巧与技能，是一种艺术。我们在沟通中不仅要准确地传达自己的设计理念，还要敏锐地捕捉客户的需求和反馈，以便及时调整和优化设计方案。因此，每当与甲方对接沟通设计方案时，我都会深深庆幸自己不再是过去那个初出茅庐的自己，更感激曾在国学课堂上学习到的语言艺术和先贤智慧。”工作中，李雅静与同事相处融洽且严谨认真，出色完成了单体方案、消防改造、复原图纸等任务，并在公司20周年庆典上被选为优秀青年员工代表上台发言。

“国学院，一个让我拥有能力圆梦的地方，感谢这场美丽的遇见。你让我见识到了我许多不曾涉及的事物，感谢你让我不再内向，让我变得更好、更自信，也感谢你让我遇到了一群可爱的老师与朋友。愿我们纵有千古，横有八荒，前途似海，来日方长。祝国学院办得越来越好。”

国学，我人生的底气——优秀校友 王永香



王永香

本科毕业
2020届财务管理专业

个人简介

王永香，女，国际商学院2016级财务管理专业学生，国学院第四届国学研修班结业。在校期间，曾担任国学社社长，成功举办“第一届君子展艺作品大赛”，并组织排演“拜师礼”等多项传统礼仪活动，创办奠定了国学社代表性活动的基础。现为青海省海东市某局干部，履职尽责，深受群众好评。

行稳致远，成才须在事上磨

“当时只是寻常事，过后思量倍有情”，青岛黄海学院2020届毕业生王永香回想起自己的大学生活，最让其怀念的是在国学院的那段时光。“因为喜欢，我进入了国学院，因为志同道合，我在这里结识了大学里最好的朋友。”而国学院研修班的课程也让王永香极为感念，“宁长生老师的书法课使我获益匪浅，他的敬业精神，也让我深感佩服。听得最认真的课还是张维霖老师的《致良知》，张老师总是能用深入浅出的方式来让我们获取经典中的智慧，诸如‘素其位而行，不愿乎其外’‘置心一处，置身一处’‘心上用功，事上磨炼’等道理在我毕业后及现在的工作中都非常适用。”

“国学院两年多的学习历练使我的心性更加沉稳，我有了愈挫愈勇的勇气，也深刻领悟了张老师在《致良知》课上讲的那句‘人须在事上磨，方立得住，方能静亦定，动亦定'的真正内涵。我切实体会到国学文化不只是课本上的理论知识，更是为人处世中提升修为的实践之学，和对待生活琐碎仍能从容应对的达观态度。”当谈及在国学社团工作时的情况，王永香回忆道“刚开始接手社团，我也是一筹莫展。当时社团存在框架单一、没有代表性活动、留不住人等问题。那段时间，我每天醒来考虑的第一件事就是如何让社团发展得更好，像社团人员怎么分配，赞助怎么获得，活动怎么进行更生动有趣，怎么能让更多的人认识国学社团等。幸得院长的鼓励和同伴的支持，我打起十二分的精神，一心扑在将社团办大办好上。”

千里之行始于足下，怀着这份誓必办好国学社团的初心，王永香在关系到社团发展的每一件事情上都全情投入，也用她的至诚感染带动了研修班的同学。“在我的印象中，研修班的同学总是那么的暖心、团结。当年举办晚会人手不够，我们研修班的同学没有一个置身事外，全都赶过来帮忙。媛媛变身化妆师兼造型师帮忙化妆，广泉、沈轶和老范负责整场晚会的流程和秩序，志兴、美美和海强负责奖品以及后勤保障工作，田坤和润生则肩负着维持音响灯光伴奏正常运行以及后期公众号的宣传推送的事宜，此外在每个工作点上都有研修班同学的身影，当时大家同心协力的场景真的让我非常感动。”在王永香的带领下，国学社成功创办了“第一届君子展艺作品大赛”，排演了国学社的经典节目“拜师礼”，并在校园的樱花大道举办了包括书法、国画、刺绣、古筝、剪纸等传统艺术在内的作品展，吸引了大量的同学驻足观赏，打响了国学社的知名度。

“在国学研修班发生了太多暖心的故事，师生相伴、同窗相守的温暖日常，让我这个离家两千多公里来青岛求学的游子，产生了强烈的对家的归属感、安全感和向上感!”王永香十分珍惜在国学研修班的每一次学习机会，始终以热忱饱满的心态对待每一堂课，“当时最期待的就是每周六的国学课程，每周早上我都会第一个去教室开门，帮助老师、同学们提前整理好上课需要的资料，顺便打扫一下教室卫生。”张维霖老师谈起这位优秀的毕业生时也赞不绝口，“你能感受到在国学课堂上，她的眼神充满了求知和憧憬，她的心情是欢喜愉悦的，丝毫没有对课堂的烦闷与懈怠。她能对课堂所学内容形成自己的见解，并主动跟老师同学交流自己的见解，这一点非常难能可贵。因为国学课堂讲求‘君子以朋友讲习’，非常害怕出现‘独学无友'的困境，只有不同观点相互激发碰撞，才有助于大家更好地加深对国学经典的理解。”

自诚而明，良知常如镜高悬

古人云，君子学以为己。在国学院研修班，学子们读《致良知》体悟修养功夫，读《诗经》感悟诗歌魅力，读《论语》塑造高尚品行，读《大学》领受修齐治平使命……“在

国学课堂潜移默化的浸润中，我学会了对自己的内心、思想和研修班的学习期间，王永香坚定了自己要做一名人民公仆的志向。周身事物觉知、观照和理解，让自己更加自律，内心也更加坚定。”　　也是在国学研修班的学习期间，王永香坚定了自己要做一名人民公仆的志向。“当时岗位招两个人，我的笔试成绩排第四，不太理想，需要在面试上狠下功夫。幸运的是，面试当天我抽到了与传统文化有关的题目。答题时，我完全脱离了培训班的‘套路’和‘模板化’,即兴来了一场振兴中华优秀传统文化的演讲，并用上了在国学院所学的《论语》《大学》《诗经》《致良知》中的句子，情真意切地抒发了自己对传统文化兴起和发展的看法与见解。当我说出那句‘为天地立心，为生民立命，为往圣继绝学，为万世开太平’时，我看到在场所有考官都点头认可，最终我以面试第一的成绩逆袭至岗位综合第一名。”王永香的幸运离不开她在国学研修上的努力。“面试考场上的自信和底气是学习传统文化带给我的。让我没想到的是，在国学院学的知识和所见所闻竟直接帮助我考取到了岗位资格。我想这就是在国学文化领域‘越努力，越幸运’的真实写照吧!”如今的王永香，在人民公仆的岗位上尽职尽责，那份初心一如既往。如果说国学经典的智慧如照亮此心的明月，那这轮明月势必将继续照亮她前行的路。









近恕笃行，老吾老以及人之老

忠恕之道是儒家的重要思想，“老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼”这是一种推己及人的“大同”社会理念。如果每一个人对待所有的老人跟对待自己家中的老人一样，对待所有的小孩跟对待自己家中的小孩一样，这样每一个老人小孩都会得到善待，那天下人都能“老有所养，幼有所依”。王永香所在单位每季度都会组织干部下乡慰问。“我负责的那户群众，家里只有一位85岁的老奶奶和61岁的大叔，且该户群众因身患疾病生活仅能半自理，经济来源均靠国家政策扶持。基本每周我都会去陪老人说说话，顺便买一些适合老人吃的蔬菜、水果、肉类及生活用品带过去，帮她打扫一下卫生，给她洗洗头、剪剪头发，也会带位医生朋友不定期为他俩做一下体检。每次我一进门，老奶奶都笑脸相迎，紧紧握着我的手，翻箱倒柜地给我找自己平时舍不得吃的点心、糖果等食物。朋友们不理解我为何对这位非亲非故的老人如此上心，只有我自己知道，这种对老人‘不是亲人胜似亲人’的关照，是我对孝道的践行，是我对传统文化中‘天体石物，一体之仁’的深刻理解，是我发自内心，由内而外的意愿，是深深根植在我心中的国学素养对我行为的指引。”

初次接触国学时，王永香曾在朋友圈分享了这样一条动态"2016年10月14日，选择了国学，进入了国学堂，第一步是四年，第二步是永远……”文后还附带了三个小太阳的表情。时隔八年回看来时路，王永香真正做到了在国学之路上沐光前行，行稳致远。王永香坦言国学已经内化于心外化于行，成为她的行为向导，将带给她精神富足的一生。

文化传承与教育的闭环——优秀校友 刘丽



刘丽

本科毕业
2020届学前教育专业

个人简介

刘丽，女，教育学院2016级学前教育专业学生，国学院第四届国学研修班结业。在校期间认真系统地学习了国学研修课程，完成了对国学从兴趣到热爱的蜕变；毕业后，又成功考上淮北师范大学研究生，学习本专业的同时仍然继续研读国学经典，慎独自律，将大学之道和致良知的理念融入到学习和生活中。目前在内蒙古巴彦淖尔市河套学院任教，承担教书育人的重任。工作中谨遵“知行合一”的校训，将所学知识应用于教学实践，在教授专业课的同时，更加注重加强学生的人文素养。立志做“四有”好老师，传播国学智慧，培养更多热爱传统文化、践行知行合一的新时代青年，让国学的光芒照亮更多学子的心灵。

结缘国学：从兴趣到坚持的蜕变

自幼年起，刘丽便对国学怀有浓厚的兴趣，她不仅时常沉浸在国学经典的阅读中，还主动练习硬笔书法，聆听京剧，探索中华文化的博大精深。大学期间，一门名为《中华优秀传统文化》的选修课，为她打开了国学研修的大门，得知国学院正面向全校学生招生，她与几位同班同学一起，满怀着对国学的向往，报名参加选拔。经过面试，刘丽最终脱颖而出，成为国学研修班的一员。

值得一提的是，与刘丽同期进入国学院的学员有不少人因上课教室离宿舍太远、国学课与专业课时间冲突等问题而选择了退出。而刘丽凭着对国学的热爱和初心，成为国学研修班里为数不多坚持到最后的学员。她认为，“大浪淘沙始见金”,正是这些困难与挑战，才能筛选出真正对国学怀有深厚情感的人，也唯有这样的人，方能坚持到最后，成为与自己志同道合的挚友。刘丽回忆起在大学的低谷时期，正是研修班的老师和同学给予了她莫大的安慰和鼓励，帮助她解决了很多困难，她非常珍惜这些深情厚谊，时至今日，与当年国学研修班的同窗依旧保持着紧密的联系。从陌生到熟悉，从兴趣到热爱，从独行到并肩，曾经那个对国学懵懂无知又充满好奇的小孩，如今已真正接触到这门学问并对其心怀满腔热爱。



国学熏陶：知识与实践的深度融合

在为期两年半的国学研修中，国学院开设的京剧课给刘丽留下了极为深刻的印象，也成了她最喜欢的课程之一。课上有专业的京剧演员亲身为大家讲授并演示京剧的身段和唱法，使同学们懂得了如何欣赏京剧，改变了大家的一些认知偏见。京剧课上，大家跟着老师一起学习京剧的吐字和发音，学习唱腔和步法，生动有趣的课堂提高了大家对京剧的理解力和鉴赏力。

除了京剧课，刘丽还在国学研修班上了为期两年的书法课，从基础的楷书起步，在专业书法老师的指导下逐步深入学习，她掌握了行书、隶书以及篆书的写法，完成了系统的书法学习。对刘丽而言，书法不仅是一项技能和兴趣，更是自己内心的一方净土，它能让自己躁动的心平静下来，让自己更加平和专注。

在国学研修班，刘丽除了在课堂上学习传统文化知识，课后还会跟同学们一起组织各类活动，例如经典诵读、晨读、茶话会、文学沙龙等，对她而言，国学院不仅仅是一间能上课的教室，更是一处心灵的栖息地。毕业后，刘丽考上了研究生，阔别家乡去往异地求学。离家之初或因水土不服、学业压力大等原因，她的身体一直不舒服，因而关注起了养生，这时她想起了曾在国学研修班学习过《黄帝内经》课程，于是凭借着课堂上的回忆和现有的学习资源，一有时间就钻研诸多养生方法，诸如艾灸、食疗等，不仅自用还推荐给家人和学生，逐渐成了健康生活的倡导者。这些养生妙招不仅使刘丽的身心日益舒展，也提高了她的生活质量，“从未想到曾经课上学习到的理论知识，有朝一日能被自己真正应用到生活实践中，并实实在在地受益。这让我想到了《论语·学而》中的一句话‘学而时习之，不亦说乎?’曾经学到的知识，能在适当的时机进行实践运用，真的是一件令人愉悦的事情。”

国学院带给刘丽的影响并不局限于书本上简单的某句话或是上过的某门课程，而是整个的国学精神和文化理念，诸如“慎独”“克己复礼”“忠恕”"仁义”等都在潜移默化中融入到了她的思维和生活中，使她能时刻约束自己的言行举止，更好地生活和工作。





教育传承：实现国学研修的闭环

在国学研修班上课时，刘丽见证了国学院老师们在讲台上的风采，他们博学强知、侃侃而谈，这让她梦想着将来也成为一名教师，将学到的知识传授给更多的学生。如今，刘丽在内蒙古巴彦淖尔市河套学院任教，通过自己的努力实现了学生时代的梦想。在教学工作中，刘丽不仅会向学生们普及传授中华优秀传统文化知识，也会时常告诫自己的学生要知行合一，树立正确的人生理念。“国学虽然听起来抽象，涵盖的内容比较广，内涵道理比较深，但其实只要你静下来，一步步地去接近它，慢慢地去学习它，你就会发现其实国学并非遥不可及，它就存在于我们的日常生活中，存在于我们的人生未来里，唯有亲身体验，方能感受国学的魅力。”这是刘丽对国学的感悟。曾经她对王阳明“知行合一”的理念只有浮于表面的认识，而如今作为一名高校教师，投身于教学工作，她深刻认识到真正的知识与智慧必须通过实践才能得以体现。从受业者到传道者的转变，国学院的教育在刘丽的身上实现了闭环，这不仅是一次个人成长的旅程，更是一场文化传承的接力。

在未来，刘丽将继续以教育者的身份，传播国学智慧，培养更多热爱传统文化、践行知行合一的新时代青年，让国学的光芒照亮更多人的心灵，让中华优秀传统文化在新时代的土壤中生根发芽，绽放出更加灿烂的花朵。

学习国学是不断认识自己的过程——优秀校友 范国帅



范国帅

本科毕业
2020届财务管理专业

个人简介

范国帅，男，国际商学院2016级财务管理专业学生，国学院第四届国学研修班结业。在国学院研修期间积极参加国学院各类志愿实践活动，义务奉献，是同学们心中的“高大全”。现任河南鹤壁伊高轩电子商务有限公司新媒体运营专员，工作业绩突出，深受公司领导器重。

国学：代际传递的滋养

李昕昕老师刚联系到范国帅时，他感慨毕业已经四年了，时光飞逝!又跟老师开心地分享了将做父亲的喜讯：“我已经结婚了，也即将要成为一名父亲，孩子还没有出生我都已经对他进行了国学胎教。我晚上闲暇之余会给他读一些国学小故事，他出生以后，也会继续给他读，我觉得这是一个滋养心灵的过程。”

范国帅为尚未出世的孩子选择国学的滋养，而这一选择正是缘起于黄海学院的国学课。范国帅说起学校开设的《国学基础》课，"我当时挺惊讶的，心想山东的文化氛围果然浓厚。我老家是河南鹤壁的，我的好多高中同学在各地上了大学，没有听谁说还要上国学课的。”范国帅以为国学课程会晦涩又枯燥，但实际一接触，发现并非如此。黄海学院的国学课极大地激发了他对国学学习的兴趣。六年后的现在，范国帅谈起当时的《国学基础》课还是印象很深：“玄美顺老师讲的《论语》内容丰富、生动有趣，通过延伸拓展，她把《论语》结合到我们的实际生活中，我听得津津有味，还会联想到自己的些许经历，《论语》原来可以这样讲!”

这样的上课方式改变了他对于国学的认识：“国学其实离我们并不遥远，相反它就在我们身边，只不过你需要用心去体悟罢了。”之后，他就对国学产生了浓厚的兴趣，某一次课下和玄老师交流，得知下学期国学课就没有了，很是失落。当听到玄老师说，“你可以申请加入国学院的研修班继续学习”,他立刻就决定要加入国学研修班。

就这样，大一下学期，范国帅顺利地加入了国学研修班。在这里，他认识了博学多闻的师长和志同道合的朋友，当问起他对哪门课印象最深的时候，他想了很久，摇摇头说：“我觉得印象都很深。学识渊博的于善葱院长讲《道德经》,让我懂得了道法自然、返璞归真，认识到万事万物的发展变化都有其自身的规律，我们要按照规律做事，不做有害生命的事情。张维霖老师的《致良知》课程里，我觉得对我最有影响的是阳明先生的一句话：‘知是行之始，行是知之成。’字面上的理解，不代表真正的理解，真正的理解是将这两句话融化于血肉之中，雕刻于骨头之上，念兹在兹，从身心言行中体现出来，落实于事物之中，如是方为‘知行合一’。还有李昕昕老师讲的《诗经》,让我知道《诗经》原来这么美，它让我感受到中国文字的古雅，体会到灵魂的意蕴，意识到自然的秀美，感受到生活的百般滋味!还有《大学》《中庸》等等，这些课程都让我受益匪浅，最关键的是它们滋养了我的内心。”

书法：专注当下的练习

“在这个加速变化的时代，每个人都恨不得把自己劈成两半，同时做好几件事情，这对吗?就像在大学里，每个学生都参加很多的社团，好像是一种成就，但这也是心生浮躁的原因。因为事情一多，没有空闲时间内省，就特别容易浮躁。”如何解决这个问题呢?范国帅说，他要感谢书法这门课，离开学校的课堂，进入社会工作后，他更深入地认识到了练习书法的价值。

练习书法的过程是修身养性的过程，专注于笔下，把字写好，在一段时间沉浸式的练习中，人能感受到自己的内心。范国帅笑着说：“原来没有学习书法的时候，做事情总是毛毛躁躁、粗心大意，甚至于一天课程结束后，回到宿舍，躺到床上，内心满是空虚，觉得生活没有意义。大家玩游戏，我就玩游戏，大家看电影，我就看电影，没有自己的想法，而这种情况让我觉得痛苦。”多数人就这样随波逐流，而范国帅却想在这种痛苦中找到出路。"

人生最苦的不是艰难与痛苦本身，而是理想缺位和未来的憧憬逐渐熄灭，一眼望尽，没有任何改变的可能才是令人绝望的。”与书法的接触为他找到了希望。“在接触书法以后，我觉得它让我静下来了，让我专注于当下，并且学会内观自己的心了。很多时候痛苦并不是我们没有做什么,而是因为不知道内心想要什么,想要走到何方。之前我很少问自己这样的问题，总感觉生活不要那么死板，要随性而为，其实我错了，孔夫子说过，‘从心所欲不逾矩’,在种种规矩中坚韧、顽强地进步和成长，不断认识自己，最后才能真的从心所欲。”





经典：指引生命的方向

每当感觉自己浮躁的时候，范国帅就会回忆在国学院学习的时光。“我时常想起和海强、广泉他们在教室练字，诵读经典的场景，想起来就会反复去看自己的QQ空间，去看看那些昔日的快乐时光。我比较喜欢记录，遇到有意义的事情总要拍几张照片，写一些心得体会，这都是我最珍贵的宝藏。最让我难以忘怀的，是国学院一直延续的师生情。在二级学院毕业以后，除了自己宿舍的几个人，其他的几乎没有联系了，但是在国学院的班级毕业了，却确实有一种‘海内存知己，天涯若比邻’的感觉，时不时还会跟同学电话或微信沟通一下，我觉得这才是最弥足珍贵的人生财富。”

当年的大男孩马上就要成为父亲了，但他仍然怀着一颗赤子之心，仍然习惯于写日志，记录自己的想法，"我感觉学习国学的过程就是不断认识自己的过程，诚意、正心，贵在一个‘诚’字，用真实的想法活出洒脱的自我，通过自己做的事情及言行等等，来剖析自己，哪里做得不对，需要怎么改进，这就是对于自我的一个复盘，每天坚持下来，其实对于自己来说收获还不小呢!在这个过程中你对于自我的把控会更加精准，比如你知道自己擅长什么,不擅长什么,不再是那种模糊的概念，而是非常清晰。”

书院的熏习、圣贤的指引、师长的提携和同学们的相互帮助，让范国帅更加了解自己。他清楚地知道，人只有逐渐明白了人生的方向与使命，才能避免和克服人生中的空虚感，才能获得战胜种种困难的智慧和力量。如今的范国帅是一个充满感恩之心、信念坚定不移的青年，他认为自己深受中华优秀传统文化之福泽，有责任传播传统文化的种子并且终身践行，“每个人都应该学习传统文化，它会让我们原本不成熟的内心渐渐成熟健朗，并且更加清晰地认识自己。在我心里，传统文化就像一杯清茶，它会让你专注地做事，平静地生活，为我们的生活提供意义，而意义就是一个人生活力量的根本来源。”

因由国学，成为更好的自己——优秀校友 王硕



王硕

本科毕业
2021届国际经济与贸易专业

个人简介

王硕，男，国际商学院2017级国际经济与贸易专业学生，参与国学院第五届国学研修班学习。性格外向开朗，热爱传统文化，力求知行合一。在校时担任班级班长，荣获国家级奖学金，现就职于世界500强山东省属国有企业山东高速集团旗下的山东省路桥集团。毕业工作已三年之多，回想起在国学院度过的珍贵时光，点点滴滴，仍历历在目。当年在国学研修班的积累与沉淀，伴随着我每一次前行的脚步，也引领着我不断深化对人生的体悟。

立志勤学：坚持晨读的苦与甘

国学研修班给予了我人生难得的滋味，苦与甘这里都有。坚持晨读，一开始确实是一件又难又苦的差事。每天早晨5点40分起床，6点整开始晨读1小时，7点再吃饭、回宿舍整理内务，早起是挑战，每日的坚持更是挑战。但是每当看到国学研修班的小伙伴们在群里打卡，回想起大家在一块儿大声朗读国学经典篇章的氛围感，仿佛有一种能量和磁场在吸引着我向着那个方向前进。每日坚持晨读，让我开始对经典有了深入思考的兴趣。

“一箪食，一瓢饮，在陋巷，人不堪其忧，回也不改其乐”，颜回这种苦与乐的体验是什么呢？在每日的晨读坚持中，我开始思索这种“苦乐观”。从国学研修班的课堂上，我意识到颜回的快乐正是德性修养达到一定高度时所产生的心理体验和精神享受。比如，孔子说“学而时习之，不亦说乎？有朋自远方来，不亦乐乎？”这是以学为乐，以志同道合为乐；《周易·系辞上》的“乐天知命，故不忧”，是以顺应天命为乐；孟子说“反身而诚，乐莫大焉”，这是以诚为乐；程颢说“颜子独乐者，仁而已”，这是以求仁为乐；朱熹的“循理为乐”，这是以循天理为乐；王阳明说“乐是心之本体”，是以致良知为乐；王襞说“乐即道，乐即心”，这是以道心为乐，凡此等等，虽然有所不同，但却有一个共同点，那就是追求一种超越物质享乐的精神境界。难怪北宋五子之一的邵雍曾说，“学不至于乐，不足以谓之学。”

除了参与晨读小组，我还志愿参与了国学院的其他活动，如祭孔大典、经典茶话会、元旦晚会、四点半课堂等，也在校外践行“知行合一”，如参加专业学科竞赛，担任青岛国际啤酒节志愿者、灵山卫街道入户调查志愿者。在黄海学院的四年时光，充实而有意义，我获得了校级以上多项奖励，荣获国家奖学金，并光荣地成为一名中共党员。

大学的四年很忙碌，但国学院给予了我最美好的时光。在国学院与同学们的共同学习生活中，我深深

感受到大家对传统文化的热爱，感受到每个人对自己未来人生的认真深刻思考。受国学熏习，同学们似乎都是很有“正事”的孩子，知道或者都在努力探索自己的未来方向，努力寻找自己的使命所在。

人生抉择：反身内求的功与果

大三上学期末，新冠疫情爆发，大家都居家隔离，远程上学、办公，社会好像按下了暂停键。但是对于我来说，即将面临毕业，毕业之后何去何从，这是一个大问题。继续考研上学，还是进入社会工作，这两条路摆在我的面前需要做一个选择。

历史不会重复它的事实，但是会重复它的规律。站在人生的岔路口，曾经在国学研修班学习的阳明心学让我明白，需要不断反省和求索自己的内心才能得到答案。我开始剖析自己，分析自己的性格是什么,适合做什么工作，对于未来生活的憧憬是什么,能不能把自己的人生活出精彩与不同……经过一段时间的思索，我认识到自己是一个外向性格、实践能力较强的人，继续上学读书对于当时那个阶段的我来说并不适合，于是我放弃了考研这条路，选择进入社会工作。要想进入社会工作，也没有那么简单，现在能入眼的好工作门槛都很高，不能只想，也要踏踏实实、本本分分地去学习、研究工作。所以在大三下学期，我一边学习公务员、事业编考试内容，同时，也积极地了解就业动向和社会发展趋势，向各大国有企业投简历，以求在毕业时能有一份合心意的工作。

通过近一年的努力，到大四下学期，我已经拥有了多个单位的录取结果，如家乡聊城的公务员、烟台开发区的事业编、农商银行等单位的录取通知等，不枉费这近一年的舟车劳顿，毕竟收获了一些成果。但人生就是在不同的时间点，会面临不同的选择，产生不同的思考。在这些工作中，我也要最终选择一个，在考量了家庭和自身发展等各方面因素后，我选择了入职济南的世界500强山东省属国有企业山东高速集团旗下的山东省路桥集团，目前的岗位是综合办公室科员。这与我之前设定的就业目标基本吻合。

回望初心：建功立业的志与愿

而今工作近三年，我仍然记得曾在国学院任教的潘澈教授的一句话，他希望大家的生命层次有三个境界，“活着，好好活着，与大家一起好好活着”，这也深刻诠释了《孟子》中“穷则独善其身，达则兼济天下”的含义。走上工作岗位的我，正处在人生的全新阶段，要坚定信念，不忘初心、牢记使命，尽管它需要付出很多。我记得著名词作家阎肃先生说过，他没有决定过自己一生的道路，或者说去想这一生必须要怎么样，我们所要做到的就是顺应时代的大潮往前走，尽到自己所有的力量，做好自己要做的事，不要去挑生活、让生活来挑你，不去刻意安排自己的人生道路，听从时代的召唤，做一个对社会有用的人。

以上的所感、所悟、所做，都是基于自己学习传统文化的一些浅薄认识，可能还有很多不足与偏颇之处，望大家批评指正。同时，也希望国学院的师弟师妹们在老师们的引领下，能够“一门深入，长时熏修”，探索“诚得良友相聚会，共进此道”的快乐，知行合一，向着自己想要的生活去努力，希望我们共同奋斗，都能找到适合自己的生活，前程似锦，功不唐捐！

国学，一生成长的学问——优秀校友 张晓惠



张晓惠

本科毕业
2021届财务管理专业

个人简介

张晓惠，男，国际商学院2017级财务管理专业学生，国学院第五届国学研修班结业。曾任国学研修班学习委员，乐学助人，获评国学院“优秀班干部”称号。2021年进入青岛市政公司旗下城联能源有限公司实习，毕业后顺利考入该单位成为正式员工。因工作能力突出，被选派到郑州公用城联能源有限公司担任平台部部长，业绩卓越。2023年11月入职聊城光明电力有限公司，如今在新岗位上持续发挥专业技能，为公司发展贡献着自己的力量。

结缘国学：以经典启心，笃行不负青春

2017年，十八岁的张晓惠，在班主任玄美顺老师的悉心引领与感召下，正式踏入青岛黄海学院国学院的大门，与中华优秀传统文化结下了不解之缘。正值青葱年少的他，怀揣着对未知的期许与对经典的向往，开启了一段沉淀自我、丰盈内心的国学研修之旅。时隔数年，回望四年纯粹美好的大学生涯，张晓惠依旧满心感慨。他坦言，青春校园的时光本就温柔璀璨，而国学院的求学经历，更是为他的青春画卷添上了浓墨重彩的一笔。于他而言，国学院从来不是青春里匆匆而过的风景，不是生命中的短暂过客，而是深深扎根心底、滋养一生的成长沃土，是融入骨血、不可或缺的生命一部分。

大一学年，玄美顺老师开设的《国学基础》课程，彻底打动并改变了初入校园的张晓惠。课堂上，玄老师引经据典、娓娓道来，一句“路虽远行则将至，事虽难做则必成”，字字铿锵、直抵人心，深深触动了彼时尚且懵懂的他。张晓惠坦言，自己从小天资平平，不算聪慧过人，求学路上始终靠着“笨鸟先飞”的信念默默坚持、稳步前行。而这句国学箴言，让他原本的人生信念有了更深厚的文化支撑，成为“笨鸟先飞”的暖心升级版，更加坚定了他脚踏实地、勤学笃行、比别人多学一点、多拼一点的初心。也正是这份笃定的信念，让他毅然决然选择加入国学院，深耕经典、修身立德。在日复一日的研修中，张维霖老师的《致良知》、宁长生老师的书法课程、李昕昕老师的《诗经》研读、李瑞超老师的国画创作、殷兵老师的《字里乾坤》等特色课程，层层滋养着他的身心，让他在笔墨书香、经典文脉中不断沉淀成长。回首那段纯粹的求学时光，想起和同窗好友并肩研学、共同进步的朝夕，这位阳光开朗的大男孩依旧满心动容，倍感珍惜。

躬身笃行：以担当聚力，以陪伴赴长路

初读经典不解其意，再回首已是书中之人。在国学院的研修过程中，张晓惠不仅收获了学识与修养，更在责任与担当之中完成了自我蜕变。求学中期，班级一度出现学习氛围松散、部分同学心态浮躁的问题，甚至有不少同学难以坚持，选择退出国学院研修班。看着身边同学陆续离开，班级学习风气日渐低迷，身为班级学习委员的张晓惠看在眼里、急在心里，主动扛起责任、挺身而出。

他始终以身作则、严于律己，坚持每课必到、潜心研学，同时主动邀约身边同学一同上课、共同自习，耐心陪伴、暖心劝导，用自己的坚持与热爱鼓励同学们坚守初心、切勿放弃。为了更好凝聚班级力量、提振学风，他主动联合马芳亲、刘振宁两位同学，组建国学学习三人小组，三人互帮互助、彼此勉励、共同精进，一起钻研国学经典、打磨专业技能、交流学习心得。在三人的带头引领与积极带动下，班级涣散的风气逐渐扭转，同学们重拾学习热情，互帮互学、积极向上的良好班风再度回归，打造出温暖和谐、勤学笃行的班级氛围。

这段并肩前行的经历，也让张晓惠收获了纯粹真挚、历经岁月沉淀的珍贵友谊。毕业至今，同学们依旧情谊深厚、彼此牵挂。步入职场后，大家时常沟通交流、相互勉励、答疑解惑，在成长路上彼此陪伴、携手前行，让各自的职业之路不再孤单、步履坚定。回望这段珍贵的国学求学岁月，张晓惠由衷感慨：“我在国学院收获了可以交往一生的挚友，这段以身作则、躬身担当的学生工作经历，磨砺了我的心性、成就了我的品格，让我成长为懂得奉献、乐于助人的人，更让我常怀感恩、向阳而行。”

明心方成有用之才

“志不立，天下无可成之事”，王阳明先生的这句话给张晓惠指明了人生的方向。进入国学院那一年，他写下了属于自己的志向，后来的工作也一直向着自己的志向发展。大四投递出第一份求职简历，从最初的身份——一名不起眼的实习生起步，他凭借着不懈的努力和勤奋的工作态度，逐步获得了公司的认可，顺利转正成为正式员工。随着时间的推移，他在工作中不断积累经验，提升自己的专业技能，从而顺利晋升为更高职级的职员。在这个过程中，他成功加入了青岛市政公司，这一转变为他职业生涯的发展开辟了新的道路。在市政公司的工作中，他再次展现出自己的能力，经过一系列的考核与选拔，升级为三级职员。最终，凭借卓越的表现和组织才能，他脱颖而出，成为了公司管理层的重要一员，肩负起管理中层的重任。这一路走来，他用自己的实际行动诠释了从实习生到管理层的华丽蜕变。一个个小目标的实现，让张晓惠一步步向立下的志向无限趋近。

“志向不在大小，在于我们是否有往它前进的方向与动力，而这一切都是在国学院的学习中所收获的。”张晓惠感言，“一个人要有力，不要轻言放弃，有时候总会想放弃，但是事情可以放弃，人生总不能放弃吧，所以要坚持下来。这是一种习惯，也是一种性格，一旦养成必会让人受益终身。”

修合无人见，存心有天知。钱绪山曰：“其心于托，其才自为我用。”张晓惠在持之以恒的国学研修中，常存敬畏之心，将“敬天爱人”“利他奉献”作为自己的座右铭，不仅学识得到了提升，心地和素养也得到了提高。在青岛某街道办事处为居民演讲，参加郑州惠济区区级燃气会议，陪同领导去面见新乡市副市长等等，张晓惠都展现出昂扬的精神面貌，真诚自信展现在他的言行举止中，而回馈他的是来自同事、居民的好感和信任。

访谈的最后，张晓惠动容地说：“感谢老师，感谢同窗，成长路上有这么一段经历让人回忆，让人难以忘怀，这段在国学院研修的经历支撑着我的成长之帆，哪怕以后遇到挫折失败，也可以拥有再次扬帆起航的力量。”张晓惠跟老师许下承诺，"未来一定要和国学院的同窗共同返校去看望我们的老师，也见一下我们的学弟学妹，告诉他们我们的故事。”

传统美德映白衣，人文关怀暖人心——优秀校友 乔雨珊



乔雨珊

本科毕业

2023届护理学专业

个人简介

乔雨珊，女，医学院2019级护理学专业学生，国学院第五届淑女礼仪班结业。在校曾任国风诗社社长，参与举办“青岛黄海学院第二届诗词大会”并获圆满成功。现为中国人民解放军总医院第八医学中心护士，受益于传统文化，在工作中践行医者仁心，以高尚的医德自律，注重对患者的人文关怀，护患关系和谐，受到广泛好评。

诗书礼乐润我心

我是2019级淑女礼仪班的学生乔雨珊。在国学院淑女礼仪班研修的两年时光，沉浸诗、书、礼、乐，体悟儒家经典，我的大学生活变得多姿多彩。在这里，我遇到了非常耐心、敬业的老师，也遇到了许多志同道合的好友，更重要的是在这里遇到了更好的自己。在国学院的课堂上我第一次接触并学习表演京剧。教我们学京剧的王艳艳老师是国家二级演员，她耐心地教我们练习基本功，唱戏、排动作，不厌其烦地叮嘱我们动作要点，在练习的过程中，我也真正地体会到了，“台上一分钟，台下十年功”的辛苦。

宁长生老师的书法课，每次都使我意犹未尽。宁老师一笔一划教我们，从楷书到小篆再到行书以及最后的草书。书法家们的作品，不仅是艺术的表现，更是文化的传承，是中华文化的瑰宝。练习毛笔字的过程，我体悟到多观察、多练习才能成就一手好字，而多观察、多练习在我们护理工作中十分重要，尤其是扎针这个技术活儿，多练习，才能一针成功。

玄美顺老师的《礼仪与个人形象》课，帮助我塑造优雅的仪态、仪表、仪容；让我掌握言谈交流技巧，更好地、更有效地与人交流；让我学习工作礼仪，在工作中更好地跟领导和同事相处。《礼仪与个人形象》这门课程与我现在的工作息息相关，在平时的护理工作中，礼仪是维护和谐医患关系的前提，可以提高护理的质量、塑造医院的形象。这门课程虽然结束了，我仍然在工作中坚持不断地学习礼仪，完善自己，不断地提高礼仪修养。在两年的课程中，还学习了王艳艳老师教的《钩编》课、玄美顺老师教的《女红·刺绣》课。这些课程，在培养我兴趣爱好的同时，能够让我平心静气，提高专注力，认真地去做每一件事情。国学院的手工课不仅丰富了我的业余时间，而且让我收获了一项项新技能。





出入经典见功夫

国学院老师引领我走入传统文化经典殿堂。张维霖老师教的《致良知》、李昕昕老师教的《诗经》是我收获最大的课堂。在《致良知》课堂上，老师结合生活实例的生动讲解，让难懂的文言文也变得十分简单。我认为老师在课堂上传授的是儒门“心法”，印象最深的一句话是，《致良知》并非口耳之学，而是工夫之学，要在心上用功、事上磨炼。工作后，我也常常翻看《致良知》的课后作业，而每一次回看当时的作业都让我有新的思考、新的收获，让我能够把生活和工作中的不愉快轻松化解。

我喜欢诗歌，诗歌能够用简短、优美的语言表达自己的感情。在国学院，李昕昕老师的《诗经》课更让我体会了诗的兴、观、群、怨与读诗带来的学识、表达、修养的全面提升。课堂之外，社团活动让我拥有了“知行合一”的机会。我加入了“国风诗社”,为了进一步锻炼自己，不虚度大学时光，我参加竞选并如愿以偿成为了国风诗社的社长。2021年，作为社长，我带领同学们组织举办的诗词大会取得了圆满成功。因为是首次举办活动，我遇到了很多困难和挑战。我性格比较内向，在筹备和举办活动期间最头疼的就是和陌生人的各种沟通、协调。前期的笔试试题、总决赛的演示文稿、中场休息的节目、场地问题、会场布置等等，都需要我去沟通协调。国学院的老师们和社团的小伙伴给予了许多帮助，在大家的支持下，我克服了自己的性格弱点，活动的成功举办也让我收获了满满自信。在担任国风诗社社长期间，我还带领着社团的同学们一起参加学校社团文化节、国际交流文化节，连续两年参加了国学院的招生宣讲，希望让更多黄海学子有机会走进国学院学习。回忆起那段时光，我确实收获了很多，很感谢国学院老师们对我的信任，给了我发光成长的平台。





不忘初心行仁术

在淑女礼仪班，有一次老师组织了主题是“谈自己未来规划”的班会，同学们纷纷谈起自己的理想。我说，我想去北京，我非常喜欢北京的文化底蕴，我喜欢北京红墙绿瓦的故宫。实习的时候，我选择了北京的一家医院，经过重重选拔，我得偿所愿拥有了在北京的工作。现在我就职于北京解放军总医院第八医学中心，国学院老师的谆谆教诲仍然在工作中浸润着我，让我在遇到难题的时候，能够换一个角度看问题，找到一种新的解决方式；在社团组织各种活动当中学到的东西和锻炼的能力，让我处理工作中遇到的各种情况也都能得心应手。

在医护工作中，最难的是护患沟通。有时家属和患者不理解医护人员，造成了很多误会。当误会发生时，我会想起“医者仁心，大医精诚”的医护理念和“行有不得，反求诸己”的圣贤教诲，耐心、主动地去寻找自己的不足，不着急辩解，在保护好自己的同时，尽心与患者及家属沟通，解除误会。当看到患者们康复出院时，护理工作的不易和一切不愉快都烟消云散。

在护理工作中，护理技术操作是护士必须具备的基本功，作为护士必须苦练各项操作技术，熟练的操作，既能减轻病人痛苦，也能获得病人信任，给足病人安全感。我时刻遵守慎独原则，自觉坚守原则和规范，全力救护病人，遇事首先考虑病人安危而不是自己的利益得失。要和同科室的护士搞好团结，拧成一股绳，工作中相互体谅，齐心协力增强科室凝聚力，把工作做得更好更出色。同时，护士也是一门终身学习的职业，医学知识的更新速度是极其惊人的，我也随时注意在工作中不断学习充实自己。

医本仁术，仁者爱人。入职不到一年，我深深体会到作为一名护士，只有具备良好的心境，积极稳定的情绪，保持良好的心态才能最大限度地发挥临床技能，产生最佳的护理效果和护理水平。我会坚持学习中华优秀传统文化，以之磨练心性、提高修养，以大医精诚的精神在护士岗位上，始终持守仁爱之心，为患者提供高质量的服务，努力成为中国医生中的一名“南丁格尔”。

志之所趋，无远弗届——优秀校友 关佳馨



关佳馨

本科毕业
2022届电子商务专业

个人简介

关佳馨，女，国际商学院2018级电子商务专业学生，国学院第六届国学研修班结业。曾任国学研修班班长兼国学社社长，荣获“校级优秀班干部”称号，由其主持组织的社团活动丰富多彩，广受黄海学子的参与关注。2023年以优异成绩考入山东师范大学，成为一名心理健康教育专业研究生。持之以恒，行稳致远，在优秀传统文化的浸润下，得以不断完善自我，立志成为一个有扎实学识、有仁爱之心的新时代优秀教师。

优秀传统文化初相识

“关佳馨是一位优秀的黄海学子，在校时深受大家欢迎和喜爱。”这是国学院副院长张维霖老师给予关佳馨的评价，“她在《致良知》第一堂课上做自我介绍时，先向老师彬彬有礼地鞠躬问候，然后说自己的名字‘佳馨’与‘加薪’谐音，并祝愿老师和同学们今后都能升职加薪运气好，芝麻开花节节高。她举止大方有礼，言谈智慧幽默，给大家留下了深刻的印象深刻。关佳馨向别人介绍自己的同时，还能有利益他人的心念，这就是阳明先生所说的良知的呈现，正所谓种树培根，种德养心。”

如今已经成为一名研究生的关佳馨仍然感念在黄海学院求学期间能够接触并研修传统文化课程。“其实刚进大学的我经历了一段迷茫期，这里的环境跟我以往的高中学习生活有很多不同，入学的那段日子我常常感到不知所措。但幸好遇见了国学院，幸而选修了《中华优秀传统文化》通识课。老师非常关注我们的心理需求，培养我们独立思考的能力，课堂是启发式的，老师常常结合新闻热点事件深入浅出地讲解儒道思想。我第一次被经典承载的智慧触动，感受到圣贤精神的熏陶，我想这大概就是‘经师易求，人师难得’吧!所以，后来看到国学院国学研修班招生，我立刻就报名了。”





优秀传统文化助成长

国学研修班是国学院传统文化育人体系的重要一环，也是国学院实施礼乐诗书画舞“六艺并举”,论孟大学中庸“四书奠基”育人模式的关键实施方式。来到国学院研修班后，关佳馨活跃在“三个课堂”(传统文化线下课堂、社团活动第二课堂、线上学习第三课堂),如饥似渴地学习中国传统文化，把传统文化中“德行”的学问内化于心、外化于行，真正做到了知行合一，成为“德行第一”的典范。

(一)关山路难越，有志可飞翔:为学须先立志。“志不立，天下无可成之事”,关佳馨发现初入学时笼罩在她学业生活的那层薄雾已经渐渐消散。在国学研修班的《致良知》课堂上，张维霖老师再三教诲立志的重要性。“我想成为一名老师，弘扬中华优秀传统文化。”关佳馨明确了自己的人生志向，此后的学习过程，虽然面对跨专业报考教育学，零基础、时间紧、任务重等等压力，她从未有过放弃的念头。"这是立志给我带来的力量。‘学高为师，身正为范’,我要为成为一名真正的老师而努力。”关佳馨在心里种下了成为一名老师的信念，青春的薄雾消散，阳光照耀进心田。

(二)诚意暖人心，践行无彷徨:在学院课外活动“第二课堂”,关佳馨积极参加社团竞选，成功担任2019级国学社社长。“孟子曰：‘君子莫大乎与人为善’,我认为作为国学社社长应该最好地展现君子的人格修养。”关佳馨的确做到了。“这孩子很谦虚，经常来找老师请教社团活动开展的建议。”强玉红老师回忆道，“我们国学院指导开展的国学社有君子

展艺、经典研修、古典器乐大赛、元旦晚会等主题活动，组织活动需要热心、细心，占用个人时间多，其实是个苦活累活，没有奉献精神和大局观念是干不好的，但是关佳馨同学可以称得上兢兢业业，把国学社活动开展得有声有色、精彩绝伦，是社团成立以来发展最好的一届，社员达到155人之多!“不去计较小节。大家都是热心学习弘扬优秀传统文化才来的，我作为社长应该多承担一些工作，这对我来说是锻炼的机会。”关佳馨不仅在社团活动上挑起担子，而且还学会了“自找苦吃”。国学院的“第三课堂”,给学生们提供了线上学习传统文化课程的平台和资源，关佳馨选择了《论语珠玑》《道德经》《哲学、文化与人生智慧》等课程。她坚持每天从线上课程学习经典智慧。"线上课程让我受益匪浅，所以我想着也让更多人受益。”她利用每周四晚自习时间带领全班同学一起观看线上优质的传统文化课程，组织观后研讨，使全班同学都能从“第三课堂”上汲取优秀的精神食粮。班主任问起观看与研讨效果，同学们都竖起大拇指，其中小焦同学很坦率地说：“我很钦佩她，主持得太棒了!她的语气总是那么自然，眼神友善、动作朴拙，透着一种真诚的力量。因为这个活动，咱班同学更加团结和谐，学习国学经典已蔚然成风。”

春风化雨育桃李，润物无声洒春晖。关佳馨同学虽然还不是老师，却已经在身体力行彰显教育的本质：“一棵树摇动另一棵树，一朵云推动另一朵云，一个灵魂召唤另一个灵魂”。

(三)慎独持之以恒，行稳终将致远：在国学研修班学习的两个学年里，关佳馨每一堂课都提前帮老师打开多媒体设备，整理好讲桌，组织同学们有序坐好，提醒晚到的同学尽快来上课；在课堂上的表现也让国学院的授课老师们印象深刻，“始终认真学习，积极参与研讨，时时自省，保持良知的清澈。”关佳馨的班主任提到，“她自己的学业很用心，又愿意分出精力协助老师管理班级、社团，热心辅导成绩不理想的同学，时间被碎片化了，难得抽出空闲时间复习考研科目。”第一次考研失败就这样降临。关佳馨没有气馁，“‘天行健，君子以自强不息。’学习传统文化给了我走出眼前困境的底气，我相信自己一定能够突破自我。”她不是说说而已，从2022年3月开始一直到年底，9个月的时间里，她不惧酷暑严冬，晚睡早起，保持每天都在认真学习的状态。粗略统计她的各项科目学习时间：政治13680分钟，合228小时；英语17072分钟，合285小时；9578分钟英语单词背诵，合160小时；每门专业课的学习时间平均达到149小时。学习期间，经常有同学邀请她出去游玩、看电影、聚餐等，但无论同学如何引逗、游说，她都不为所动，一一婉言谢绝，足不出户，争分夺秒，一心一意备考，因此被同学戏称“何妨一下楼主人”。她还效仿诸葛亮头枕“鸡鸣枕”,在枕头旁边专门放了一个闹钟，每天凌晨4:00被闹铃唤醒后就投入学习……“苦心人，天不负”,持之以恒，定能行稳致远，花样年华的她迎来了人生的高光时刻，成为黄海考研达人、红人。









优秀传统文化益终身

如今，关佳馨已经开始人生的新阶段，她在山东师范大学读研期间，仍然不忘师恩，每过一段时间就会跟自己在黄海学院的恩师联系。国学院的老师们总是忍不住分享这位得意门生的近况，“佳馨获得了新生入学奖学金”“佳馨竞选担任班长!”“佳馨担任研究生会学术研究部部长了”关佳馨向强玉红老师诉说自己的感念之情，“当年跟随恩师学习并践行优秀传统文化，使我找到了人生正确的方向，升华了道德情操；也学会了明事理、知进退。在国学院深入学习中华传统文化，终身受益，太感激了。真诚祝愿母校、国学院，年年桃李，岁岁芬芳，明天更加辉煌。也祝愿国学院的历届师弟师妹们，传统文化伴年华，学业进步，前程似锦。”强老师感慨地说，“真是佳馨赤子心，感动黄海人，相信今后她定能如愿成长为一名优秀的教师。”

后记：习近平总书记强调：“优秀传统文化是一个国家、一个民族传承和发展的根本，如果丢掉了，就割断了精神命脉。”黄海学院国学院厚植优秀传统文化育人，服务立德树人根本任务，培育德才并重、品学兼优的高素质应用型人才，让学科发展与学校发展、人才需求、专业需求紧密衔接，与学校红色文化育人、工匠文化育人、创新文化育人相映生辉，共同彰显黄海学院“四文化融合”的育人的办学特色。学生通过学习优秀传统文化认识到，不仅要学好专业知识，更应不断完善自我，做一个有知识、有修养、有志向的合格人才。

巧用所学入华为，善将国学筑梦圆——优秀校友 苟金栀



苟金栀

本科毕业
2023届财务管理专业

个人简介

苟金栀，女，国际商学院2019级财务管理专业学生，国学院第七届国学研修班结业。曾担任2019级财务管理(卓越)本科2班班长，获山东省优秀学生干部荣誉称号，以“山东省级优秀毕业生”毕业。以其独特的气质和沟通能力在面试中脱颖而出，成功入职华为，现任华为成都分区体验店经理。工作中态度积极、专业突出、表现出色，赢得了上级和同事的认可，以优秀新员工转正。2024年4月获得公司“月度之星”的荣誉，在全省分享工作经验，并且工作不到一年调薪一次。

心安处传习始：国学研修开启蜕变之路

“初见金栀，我常见她流露出忧郁的神情”。这是时任2019级国学研修班班主任强玉红老师对苟金栀的最初印象，经过一段时间的接触交流后，或是感受到了国学院的关怀和温暖，苟金栀才吐露心声，表达了自己的心结所在，“时至今日，仍无法原谅高考发挥失常的自己，总是陷入深深的自我怀疑中。我不甘心，我想回去复读，重新来过。”彼时的苟金栀，虽人已在大学校园里，可是心还陷在高考失利这道坎儿里无法自拔。直到走进国学院的课堂，一道光照进了她的心底。

“这里有德高望重的于善葱院长、帅气有才的张维霖副院长，还有负责任的班主任强玉红老师；这里还有美妙绝伦的《诗经》课，有饱含人生智慧的《致良知》课，有笔墨神韵的《书法》课，还有《大学》《论语》《中庸》《老庄哲学》……这里的种种无不吸引着我，成为我的心之所向。”苟金栀坦言来到国学院的课堂感觉到老师传道授业的真切，“以前觉得上课是一种任务，而在这里变成了一种期待。课堂氛围轻松自在，畅所欲言。每上一堂课都是一种享受，我很感恩有那样一段时光自由徜徉在经典的字里行间，这段亲近传统文化的时光治愈了我的精神内耗，我与自己和解了。”

“苟金栀是一位非常敬重老师且听从教诲的学生”，张维霖副院长谈到，她的改变也正是源于此。

“在《致良知》课上讲‘人须在事上磨’，学国学要躬行践履、知行合一，她都听进心里，有需要做的事，她都积极主动承担，尽己所能协助老师们，每每让我们惊叹她办事的尽心与完美。”在国学研修班学习期间，苟金栀总是第一时间参加国学院的活动：国学院需要保持整洁明亮的卫生标准，她持之以恒地利用业余时间来打扫卫生；国学院需要招生纳新，她的宣讲声情并茂，感人至深；同在国学研修班的同学有因学业压力大想退班的，有经济困难的，她了解情况后都会第一时间去帮助，并且告诉老师状况，协助老师一同帮助同学解决问题，成为老师们的得力助手。“毕业时她来找我告苟金栀与国学院同学一起聚餐留影别，我看到了一个摆脱了忧伤变得阳光、洒脱、自信满满、焕然一新的金栀同学。”强玉红老师回忆起她的蜕变感到由衷地欣慰。





着力处见变化：专业学习取得长足进步

苟金栀在国学院的成长蜕变也助力她取得了在专业学习上的长足进步。她担任2019级财务管理(卓越)本科2班班长一职，起初不知道如何处理个人学业压力与班级工作的矛盾，“《致良知》课给我的启发很大，让我领悟到宇宙万物原本一体，世间真善美皆自我心，我为人人才能人人为我，放下‘小我’之后专业学习反而更得心应手，后来我还被评选上了山东省优秀学生干部。”

国学研修的体悟收获让苟金栀身心受益，也希望学弟学妹们可以加入国学院接触到传统文化。于是她积极参与到为国学研修班纳新的工作中，强玉红老师回忆道：“苟金栀的纳新宣讲真诚、感人、句句发自肺腑，她从自身经历出发向学弟学妹们分享自己在国学院的所感、所获、所想。加入国学院的新生中有很多都是来自她曾宣讲过的班级。”国学院办学多年以来探索出一条中华优秀传统文化与专业教育的融合发展之路，国学研修不是悬空的，学生在专业学习中、在日常生活中磨炼，才能真正有所获益。





至诚处方成己：入职华为锦绣人生又一程

苟金栀同学面试成都地区华为公司部门体验店FM经理，面试时成都市场名额仅有1名，应聘者云集。苟金栀通过层层考核、披荆斩棘，以第一名的成绩脱颖而出，于2023年6月21日入职。苟金栀说起这段经历，"还记得面试时有个问题是：如果有老员工不服从管理，还一直挑剔你，你如何应对?我回答说，孟子云‘行有不得，反求诸己’,我会先省察自己哪些方面做得不到位，有过则改之；如果自己确实并无过错，我会找个彼此单独约谈的机会，开诚布公了解对方的想法；其次，我不会让员工影响自己的工作情绪，我处于管理者的位置，目的是如何有效管理对方，

团结大家完成工作目标，因此我需要始终保持平和的情绪状态，不卑不亢；经过约谈，如果对方纯粹是因为我这么年轻就从事管理工作而感到不服气，那我不会浪费时间与之计较，我只会给自己加压，让自己更加优秀强大，用实力说话。”苟金栀的这番作答成功为其敲开了华为成都分公司的大门，也展现了她践行国学之道的淳熟自然。在实习期间因表现优异，她被评为了优秀新员工，如今，苟金栀早已顺利通过转正答辩，正式成为了华为公司的一员。

后记

虽离校已久，但苟金栀仍无比感念在国学院的时光。近日，她主动联系张维霖老师，畅叙了自己的成长心得：“对于在国学院期间的学习经历，一直心存感激。我觉得，国学确实帮助我找到了清晰的人生目标。我在学习、践行国学中快速成长了。另外，'以珠峰之高立其志、以黄海之深积其学、以松柏之节砺其品、以大地之厚养其德’的院训一直激励着我，今后我会更加努力，不断学习，虚心请教，慢慢地在工作中实现自我价值；我们无法改变过去的事情，但我们现在所做的将会决定未来。向前看，相信事在人为，有了自己的目标和节奏一切都变得明了。常怀感恩心，感恩自己所遇到的一切，无论好坏，‘祸兮福所倚，福兮祸所伏’;以一颗善良、真诚的心待人待事，结果总不会太差。我一直告诉自己‘永远谦卑、永远努力’,希望能与学弟学妹们共勉。唯愿母校越来越好，祝愿国学院愈加壮大，桃李满天下!”

孜孜不倦，薪火相传——优秀校友 刘小雪



刘小雪

本科毕业
2023届学前教育专业

个人简介

刘小雪，女，教育学院2019级学前教育专业学生，国学院第七届国学研修班结业。在校学习认真，积极践行中华优秀传统文化，担任2019级国学研修班班长，协助班主任管理班级，德才兼备，荣获“校级优秀班干部”称号。本科毕业后，入职华图教育科技有限公司，培训期间表现优异，被评为优秀参培教师。

尊师重道，国学缘起

刘小雪与国学院的缘分，开始于大一的《中华优秀传统文化》课程，授课教师是国学院的强玉红老师，她担任了强老师的课代表。“尊师重道，有礼大方，认真负责”是刘小雪给强玉红老师留下的深刻印象。据强老师回忆，刘小雪不仅学习积极自律，而且经常主动协助老师们进行课堂管理，是老师的得力助手。某次，同班同学公开大声抱怨作业繁多，刘小雪下课后悄悄和同学沟通：“爱其师方能重其道，你这样子毫无顾忌地吐槽，是否会影响其他同学写作业的积极性?是否会让其他同学失去对老师的尊重，从而动摇同学们学习的信心?孟子曰‘行有不得，反求诸己’,反思一下，是否你对待作业的态度出了问题……”同学听完后一时羞愧难当，也认识到了自己言行带来的消极影响，并表示今后有问题一定多去反求诸己。在刘小雪的带领下，班级形成了和谐良好的风气和积极上进的学习氛围。

课后，刘小雪常礼貌地向强老师请教传统文化的问题，强老师也总是耐心解答，并鼓励她独立思考，思考透彻后即可理性地践行，潜移默化中，刘小雪逐渐体会到中华优秀传统文化的魅力和价值，并立志传承与践行中华优秀传统文化。2019年12月，国学研修班招收学员，刘小雪毫不犹豫地报名参加，并以出色的管理才能和对国学无比的热忱，当选为2019级国学院研修班班长。终于，刘小雪与国学的缘分从《中华优秀传统文化》的小课堂延伸到了国学院这一方大天地。

悟道求真，知行合一

刘小雪一直觉得，作为一名当代大学生，传承与践行中华优秀传统文化是一项崇高的使命。在国学院，她如饥似渴地学习国学经典，汲取智慧，并将所学应用于日常生活，竭力做到知与行的统一。

曾是“颜控”的刘小雪，在学习了《诗经》后转变了择偶观，从“关关雎鸠，在河之洲，窈窕淑女，君子好逑”中她领悟到了择偶应看重美好的品行，而不能单看人的外表美丑；从《字里乾坤》中，她学习到了汉字的构造和发展，看到了汉字的优美；在《书法》课上，她通过勤学苦练，锻炼了毅力与耐性；在《论语智慧》和《老庄哲学》中，她学会了克己复礼，守住内心的宁静，不计较得失，无论外境如何变化，都以平常心去看待；而对《致良知》课程她最有感悟：“良知就是人的本心，有了它，我们就能分清善与恶，知道哪些事情该做哪些不该做，良知存在于我们心中，所以我们要学会向内探索，学会知行合一；知行合一并不是简简单单的知识与行动的结合，而是指心上用功和事上磨炼的延伸，我们心中的良知就是天理，我们唯一要做的就是实践，用实践去开启我们心中的良知。

课堂上的这些诸多道理，她不仅领悟到了，而且也在实践中做到了。担任国学研修班班长期间，她尽心尽力协助班主任管理班级，对大小事务非常上心，对同学也特别关心。她深知，在大学这个充满活力和挑战的环境中，每一位学生都面临着源于学业、生活、人际关系等方面的种种压力，一些学生可能会陷入心理困境，因此，她密切关注班级同学的心理问题，主动沟通，为需要的学生提供无私的帮助和支持。在与同学交流时，刘小雪始终保持耐心和关爱，她会鼓励他们倾诉心声，倾听他们的烦恼，始终与同学为伴。当自己力不从心时，她也会及时向班主任报告，与老师一起帮助同学共渡难关。她还会定期组织班级活动，比如户外拓展、心理讲座、趣味班会等，帮助同学们释放压力，让大家在轻松愉快的氛围中交流心得、增进友谊，共同度过大学时光。她曾对强玉红老师说，在帮助同学的过程中，她深切地体会到了良知的力量，每当看到同学们逐渐走出心理困境，重新找回自信和快乐，她

便感到无比的欣慰和自豪，这种成就感和满足感让她更加坚定了继续担任班长、为同学们服务的决心。







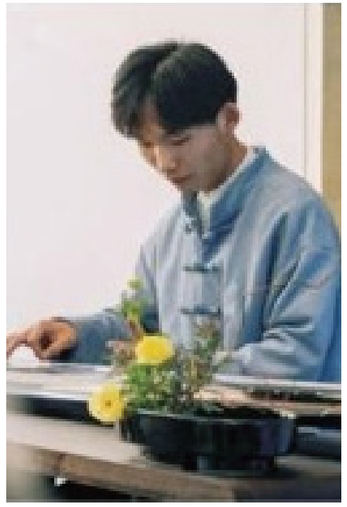
奋发有为，薪火相传

毕业后，刘小雪始终铭记国学院的育人初心与圣贤教诲，坚定立志成为一名深耕教育、传递温暖的人民教师，希望将在校习得的中华优秀传统文化薪火相传，润物无声地传递给下一代学子，让传统文脉生生不息。她最终选择入职华图教育科技有限公司，该企业作为职业教育领域的深耕者与领跑者，深耕育人赛道、坚守教育本心，重视人文素养培育，其正向务实、立德树人的企业精神，与刘小雪传承文化、用心育人的教育理念高度契合，让她得以在岗位上深耕成长、践行初心。

入职后，全新的职场环境与专业的教学体系，让她迅速进入精进状态。她发现身边同事大多是综合素质优异的研究生学历，而自己仅是起步基础相对普通的本科生，不小的学历差距让她倍感压力，也更加坚定了踏实精进、补齐短板的决心。工作培训期间，她始终保持自律勤勉的状态，每天清晨七点准时起床开启学习，白天全身心投入专业教学知识研习，反复打磨课件、优化教学内容、梳理授课逻辑。夜晚独处复盘、反复磨课试讲，不断调整授课节奏与教学方法，常常深耕至夜晚十一点才结束一天的学习与工作，返回宿舍休息。“天道酬勤，功不唐捐”，日复一日的坚持与深耕，让她积累了扎实的教学能力，凭借极致的努力和亮眼出色的综合表现，在同期参培人员中脱颖而出，培训结束后顺利拿到A级证书，并获评优秀参培老师。但刘小雪始终谦逊自持、笃行不怠，深谙“人外有人，山外有山”的道理，从不沉溺于阶段性的成绩，始终以高标准严格要求自我、精进自我，持之以恒打磨教学本领，以实际行动诠释了“天行健，君子以自强不息”的君子精神。凭借持之以恒的努力与愈发卓越的教学表现，她成功被安排至高阶班担任授课教师，扛起更重要的教学重任。在日常授课过程中，刘小雪始终铭记国学院各位老师春风化雨、润物无声的育人方式，自觉接续教书育人的接力棒，用心传承温柔且有力量的教育理念。她始终坚信，教育的本质不是机械知识灌输，而是正向思维的引导；不是强硬的约束强制，而是潜移默化的心灵感化。课堂上，她善于结合教学内容，融入中华优秀传统文化中的经典故事、名人典故与处世哲理，以生动易懂的方式启发学生独立思考，充分调动学生的学习积极性，让枯燥的课堂变得鲜活有温度。同时，她始终以身作则、言传身教，以端正的言行、谦和的品性、向上的姿态诠释中华传统美德，用自身的文化修养感染每一位学生，为学子传递蓬勃向上、向阳生长的精神力量。在她的用心培育与悉心引导下，华图教育的学员稳步成长、英才辈出。学员们对年轻优秀的刘小雪老师更是赞不绝口：“真没想到，刘老师如此年轻，传统文化修养却如此高，感恩庆幸能遇到这么好且有传统文化功底的老师。”在刘老师的言传身教、悉心浸润下，学员们不仅突破学习瓶颈、斩获优异学业成绩，更在品德修养、格局眼界、社会责任感等方面得到全方位提升，展现出新时代青年的优良品质与担当风范。

从国学院受教成长，到职场深耕育人，刘小雪始终以传统文化传承者的赤诚姿态，稳稳接过教书育人的接力棒，躬身践行国学经典中的真知与真谛。她将国学修养与教育事业深度融合，以教育为载体传承、弘扬、发展中华优秀传统文化，深耕育人沃土、涵养青年品格，用心培育有温度、有品德、有担当的新时代优秀人才，让千年文脉在代代传承中焕发新生。

医者仁心，常怀恭敬——优秀校友 马亚东



马亚东

本科毕业
2024届护理学专业

个人简介

马亚东，男，医学院2020级护理学专业学生，国学院第八届国学研修班结业。为学期间谦恭好学，不断磨炼实践技能，成功组织了2021年国学院“国学之春”元旦晚会；参加社区“四点半课堂”志愿服务工作，深受老师同学们的喜爱。小小的身躯蕴含大大的能量，这份能量源于对国学的热爱与追求。2023年在国学研修班圆满结业并荣膺“国学院优秀学子”称号。现于山东大学齐鲁(青岛)医院实习，以恭敬之心做好守护人民的“健康卫士”。

万水千山，只为与你相遇

“老师，您知道我为什么选择报考青岛黄海学院吗？”这是在国学研修班课间休息时，马亚东与殷兵老师闲聊时抛出的话题，随后他说道“其实在高考填报志愿前，我并不了解咱学校，于是便上网搜索学校的相关信息。让我印象最深刻的、最吸引我的是学校官网对国学院的介绍，这也成了我来黄海学院的主要动因。”一提起国学院，这位来自大西北身躯小小的男孩子眼中便闪烁着光，表情神圣而恭敬，“记得收到学校录取通知书时，我轻轻地打开快递邮件，生怕撕坏任何一处纸角。看着手里那份录取通知书，我心里既激动又敬畏，有种‘只可远观不可亵玩’的感觉。那一刻，我意识到自己与心心念念的国学院不再遥远，我终于有机会可以真切地去了解曾经只能在网上浏览的国学院，那时国学的种子已经在我心生根发芽。”九月初入学报到，新生活的轮轴平稳运转后，马亚东便怀揣着热切的心情，四处寻觅着关于国学院的点滴信息。还深入了解了学院所开设的课程内容。功夫不负有心人，在一次书法社团活动中，他结识了一位国学院的学姐，在与学姐的交流中他进一步了解了国学院的招生条件和开设课程，心中那份对国学院的向往之情愈发强烈坚定。后来在国学院的宣讲会上，马亚东通过报名审核最终如愿成为国学院大家庭中的一员。在他心里，国学院像一个全新的世界。这里古韵悠悠，书香四溢，从《诗经》的温婉到《楚辞》的瑰丽，从《论语》的智慧到《道德经》的深邃，那些曾只在书本上见过的文字和内容，如今在老师们的引领下，变得生动而具体，仿佛穿越时空的隧道，与古人进行着一场场心灵的对话。除了日常的授课，国学院经常举办一系列丰富多彩的文化活动，像是汉服展示、茶艺品鉴、书法交流、诗词朗诵等，这些活动不仅让他更深入地体验了中国传统文化的魅力，也让他在实践中不断磨砺自己的技艺，深刻体会何为“在事上磨”并结识了一些志同道合的朋友。





挺膺担当，在勇担重任中成长

2022年初冬的一个下午，时任2020级国学研修班班主任的殷兵老师把马亚东叫到办公室，将组织举办国学院2023年迎新春元旦晚会的重任交给了他。在殷老师的期待和信任面前，马亚东既感到“受宠若惊”,又有着不小的压力。晚会的前期筹备工作异常繁琐，从选定主题、策划流程，到邀请嘉宾、布置场地，每一个细节都需要仔细考虑，安排到位。这个过程并不顺利可谓状况百出，演员临时变卦、场地突发状况、预算紧张……团队的成员也时常因意见不合而产生分歧。作为这场晚会的“总指挥”,马亚东在如何统筹协调办好晚会的问题上，下了不少功夫费了不少脑筋。他一直在心里告诫并激励自己“保持冷静，不能自乱阵脚”“凡事总会有办法”。在马亚东的努力带领下，大家也为了共同的目标求同存异，齐心协力，不断地推动着晚会的各项工作。

终于，在那个充满欢声笑语的夜晚，国学院2023年“国学之春”元旦晚会如期举行。同学们台上精彩纷呈的表演赢得了观众们此起彼伏的掌声和喝彩，那一刻，马亚东感到了前所未有的满足和自豪。“晚会结束后，我收到了许多同学和老师的赞扬和感谢，这不仅仅是对我工作的肯定，更是对我成长的认可。此前一切的努力和付出、所有的焦虑和急迫，都是值得的。在国学院的这次经历，让我学会了如何与人沟通，如何协调资源，如何解决问题，如何在困境中找寻出路，更体会到了团队合作的重要性，明白了坚持和努力的意义和价值。”在国学院的经历不仅丰富了马亚东的办事能力，更磨炼了他的心性，真切体会到“心上用功，事上磨炼”不是一句泛泛而谈的空话。





学以致用，成就更好的自己

马亚东刚入校时就遭遇了宿舍“关系危机”,大家在情绪失控时往往言辞过激，激化矛盾，加深误会……这种紧张的人际关系一度困扰着马亚东的心理，影响了其正常的学习生活。这种情况的转变发生在第一学年国学院开设的一门课程——《古今礼仪概要》。在熏修《古今礼仪概要》的过程中，马亚东深刻认识到现实生活中以“礼”相交的重要性，学习了如何注意言语得当，穿着得体，行为规范等，他的心境发生了变化，宿舍关系也有所缓解。如今国学礼仪也渗透在生活方方面面，依礼而为，会规避很多问题。“国学如润物之水，于细柔无声之中，使我掌握处世哲学，于起心动念处觉察自己的情绪变化，不被情绪支配，真正做到克己复礼，岿然不动。”这是马亚东发自内心的感慨。

置心一处，精一惟一，事无不成。毕业之际，马亚东通过优选到了齐鲁医院(青岛)临床实习。工作期间，马亚东认真谨慎、恭敬谦卑，真正用心真诚地对待每位患者，同时也收获了不少患者和家属的恭敬与赞誉。

在肾内风湿科，一位在病房照看自己儿子的八旬老人给马亚东留下了难忘的印象。老人腿脚略有不便，但身体还算硬朗，在本该颐养天年、儿孙绕膝的年纪里还在为自己的儿子操劳，让马亚东心中不免泛起酸楚与怜悯。日常生活中，马亚东自然而然地成了老人的生活帮手，并尽己所能对老人及患者给予照顾和帮衬，这也给了老人极大的心理安慰。出院临别之际，老人拉着马亚东的手像是拉着自己的亲孙子般语重心长地为他传授过来人的经验……医者仁心，在马亚东看来有时对患者及家属送去最为温暖的帮助就是最好的药物。

“欲速则不达，事缓则圆”,很多临床医护人员为尽快完成工作往往将自己处于一种被动与忙碌的浮躁状态。一忙则乱，一乱则错，诸多医疗事故和医患矛盾就是在这种状态下发生和激化的。对于投身于临床实习工作的马亚东而言，放下所有的杂念与见惑，全身心地投入到当下，是一种正确的工作状态和生活态度，也是中庸智慧的实践应用。致良知的国学修养理念，时刻敦促提醒着马亚东心上用功，事上磨炼，常怀感恩之心，常念恭敬之意。相信马亚东在国学院所收获的知识，一定会转化成他人生路上的智慧和力量，成就更好的自己。

用心研学国学，用心品读生活——优秀校友 吕璇



吕璇

本科毕业
2024届学前教育专业

个人简介

吕璇，女，教育学院2020级学前教育专业学生，国学院第八届国学研修班结业。现为青岛西海岸作家协会会员，个人爱好写作，对传统文化情怀颇深，多次参加过文心雕龙杯、叶圣陶杯、语文报杯、全球华人作文大赛等全国性写作大赛，并荣获多项奖励。

讷于言敏于行——开启国学之旅

2020年，刚刚迈进大学校门的吕璇对接下来的校园生活，既有着无限的热情，也带着些许的迷茫。金秋十月，桂花飘香，玄老师一堂精彩的国学课叩响了吕璇求知的大门。“君子博学于文，约之以礼，亦可以弗畔矣夫!”这场礼仪文化课让从小喜欢诗词，热爱文字的吕璇痴迷不已。讲台上，玄老师字字珠玑，展示着内容凝练的PPT;讲台下，同学们笔尖划过纸张，将知识认真地写于笔端记于心间。秋风轻抚落叶，敲在玻璃上沙沙作响，丝丝微风透进教室，带着些许清凉，沁人心脾。几节课后，玄老师向大家详细地介绍了国学院信息，并诚挚地欢迎大家加入这个温暖的大家庭。"以珠峰之高立其志，以黄海之深积其学。以松柏之节砺其品，以大地之厚养其德。”国学院的院训深刻地印在了吕璇的脑海里，看着PPT上国学院丰富的课程、各类高雅的文艺活动、教师和蔼可亲的笑容以及历届学长学姐们飞扬的神采，吕璇对国学院产生了强烈的心动和向往。

当吕璇拿着满满当当的报名表，走在前往国学院面试的路上时，她的内心无比忐忑紧张，她怕自己的国学基础不够深厚，担心得不到加入国学院的机会。而当吕璇进入知诚楼办公室，迎面而来的是老师们热情的笑脸和亲切的问候，这让她忐忑不安的心，一瞬间被抚平了大半。随后，吕璇面带微笑双手递上报名表，并做了自我介绍，当面试老师问及“两年的时间，你有信心可以坚持下来吗?”吕璇坚定地说，“能，因为我喜欢国学，请相信我可以!”

积跬步至千里一仁者行无疆

“国学的契约一出口，履行的时间便是两年整。说来容易，想做起来便是千难万难。”回忆起在国学院学习的经历，吕璇笑着说道“犹记得我背着墨带着纸在各个教室穿行的场景。学校教室很多，我又有点路痴，只有不断地问询，才能准确找到教室以确保准时上课。白天，我中午不回宿舍休息，有时在图书馆小憩，有时早早来到孔子学堂练习书法。晚上，下课后伴着路灯在校园的夜色中前行，披星戴月也是别有一番滋味。国学研修的乐趣，不在其中，不能体会。”吕璇如是说。在国学研修班上，同学们通过精读原典、观鉴历史、品味名著,融通中国传统文化之要略，传承人文思想之薪火。读《致良知》体悟修养功夫；读《诗经》感悟千年诗歌魅力；读《论语》塑造高尚品行；读《大学》领受修齐治平使命；读《老庄》领悟哲学智慧；品《汉字》觅文化之源；行《礼仪》厚德端行，律己正身；亲近文房四宝、品茶听琴感悟天地之大美……

除了丰富奥妙的国学课程，一位位学识深厚、师德高尚的老师，也给吕璇留下了温暖而美好的回忆。“礼之根本，贵在诚敬。” 在吕璇眼里，国学院的老师与大家亦师亦友，对待学生耐心且尊敬，愿意倾听每个人对经典的理解与思考。国学院的课堂上从来不是一言堂，老师和同学们引经据典，畅所欲言，开启一场场国学的探讨，在思想交融间由衷叹服古圣人的智慧。铺纸研磨，墨香漫开，在宣纸上一笔一捺地书写，于笔墨之间修身自省，方契合为人之道。研读经典、练习书法虽要沉下心刻苦钻研，他们苦在其中更乐在其中。国学院的同学更是热情友好，两年一同研学交流的相处，让他们的感情越来越紧密，关系十分要好。共走国学一道，心自然也是一道的，所以一见如故，犹如老友。诚得良友相聚会，共进此道，人间更复有何乐！国学院结课时，回望这段充实的时光，同学们依依不舍地分别。吕璇同学不止一次地说：“在国学研修班的收获是我未来生活的一笔巨大财富。”







坚持修己常省身——永怀赤子心

吕璇说：“在国学院学习的两年是我大学里最宝贵的经历，不仅初探了为人处世之道，更是浅悟了人生大智慧。这两年的学习让我的心境更开阔了，遇事情也更能看得开。不急不缓，不骄不躁，成了我待人接物的准则。在朋友遇到困难和心魔时，我也能从自己的角度和层面去开解她，帮助她走出阴霾。国学把我的眼界放大了，心胸自然也宽广了，生活中遇到的一切问题，自然也不是问题，更不足为意。我想这大概就是国学独有的魅力吧!”

在国学院研修的那两年让吕璇受益终身，与国学研修班分别的那份不舍，也让吕璇至今难忘，她满怀感动地说道：“生命中有多少次悸动，我还是未可知的。但是国学在我青春年华给了我对未来最美的憧憬和幻想。让我的青春少了一份叛逆和鲁莽，多了一份爱和纯良。遇到国学是我一生之幸事。”春去秋来，与国学相伴辗转经年，未曾搁浅，从初识的青涩，到如今拨开云雾，冥冥之中，遇到属于自己的国学之光。"料峭春寒吹酒醒，山头斜照却相迎。”国学之路有荆棘有泥潭，还好，笔未停，墨未干，国学之路从未停歇，一切如初在，初心从未改。徜徉在国学的长廊里，当真是人间之幸事，人间之乐事。

国学让我实现教育理想——优秀校友 薛菲



薛菲

本科毕业
2026届学前教育专业

个人简介

薛菲，女，教育学院2022级学前教育专业学生，国学院第八届淑女礼仪班在校生。积极参与学前教育专业见习活动，深入了解幼儿教育的实际需求和挑战，以更好地满足孩子的成长和发展需求。在幼儿园实习期间，担任见习小组组长，全心致力于幼儿教育事业。在与孩子们的互动和观察中，掌握了如何更好地设计和实施教学活动，以高度的责任心和专业的学识赢得了实习单位的高度认可和孩子们的喜爱。

在国学院培养内省功夫

在国学院的学习历程培养了我时常内省的意识，也让我领悟到内省的重要性。“吾日三省吾身——为人谋而不忠乎?与朋友交而不信乎?传不习乎?”“见贤思齐焉，见不贤而内自省也。”内省即自我反省，不仅是一种自我提升的方式，更是一种人生智慧的体现，它如同一面无形的镜子，映照出我们内心的善恶、美丑，让我们有机会去审视纠正自己的行为，去认识了解自己的内心世界。

书法课上，我需要全神贯注地运笔、勾勒，每一笔一划都如同自我审视的镜子，反映出我内心的浮躁与沉静；京剧课上，那婉转优美的唱腔和灵动多变的身段，让我不断反思自己的情感表达和肢体协调性；而淑女礼仪的学习，更是如同一面严苛的滤网，筛去我举止中的粗俗与不当。在这一过程中，我不断审视自己的一言一行，努力提升自身的修养。每一次的提笔、每一句的吟唱、每一个动作的展示，都是我内省的契机，笔法是否流畅、唱腔是否准确、举止是否得体不仅是技艺层面的问题，更是心性修养的表现……

通过不断的内省训练，我逐渐发现自己的不足之处，从而有针对性地进行改进。

随着课程学习的深入，跟随老师的教诲，我始终保持一颗谦逊的心，时常审视自己的言行举止。我时常问自己：我是否做到了尊重他人?我是否做到了诚实守信?我是否做到了言行一致?对这些问题的思索，让我时刻保持清醒也不断提高我的道德修养。

自我反省并不仅仅是反思过去，更是鉴往知来。通过自我反省，我们可以更好地规划未来，更好地实现自己的目标。作为一名学前教育专业的学生，在参加学校组织的幼儿园见习活动中，我观察自己与孩子们相处时的语气、态度，观察内心对孩子们是否喜爱、耐心。正是在幼儿园见习活动期间的内省，让我确定了对于幼教事业的热爱，坚定了想成为一名优秀幼儿教师的信念。为了实现这个目标，我全身心投入到学前教育专业的学习中，用专业知识充实自己，自觉坚持“三省吾身”,努力让自己成为一名德才兼备的幼儿教师。这种自我反省的习惯已不局限于国学院的课堂，而是深深地扎根在我的内心，成了我修身根本。无论是专业学习、日常生活还是与他人交往，我都会时刻提醒自己要保持自省的态度。



在国学院守礼成为习惯

在国学院淑女礼仪班，我认识到中国传统礼仪文化的博大精深，也学习到了多种古今礼仪。淑女礼仪班的老师不仅教给我们礼学知识，还以身示范。我仔细观察着老师的一举一动，努力模仿着老师优雅的姿态和得体的言行。习得淑女礼仪规范，铺就了我前行的道路。

我在幼儿园的见习工作也从守礼中受益匪浅。以礼貌和尊重的态度与孩子们相处是至关重要的。这种态度不仅表现于外在言行，更源于发自内心的修养。在与孩子们交流时，我会用温和的语气和亲切的笑容，让他们感受到我的关怀和尊重。我会注意自己的言辞，避免使用不当的语言，以免对他们的心灵造成伤害。我会尊重每个孩子的个性和需求，认真倾听他们的想法和感受。在回答他们的问题时，我会给予耐心和细致地解答，让他们感受到我的关注和重视。在与孩子们相处的每时每刻，我都会提醒自己保持良好的仪态，以身作则地为孩子们树立榜样。我会注意着装整洁、举止优雅，让他们在潜移默化中受到良好的影响。





国学让我见证知行合一的力量

沉浸在国学学习之中，我深刻体会到将知识与行动有机结合、相互促进的重要性。学习不仅是为了获取知识，更是为了运用知识来改变自己的生活和成长轨迹。我坚信"纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”,只有将所学知识运用到实践中去，才能真正领悟其中的真谛。

无论是内省功夫还是礼仪规范，都是在知行合一中带来改变。经常内省并不会将自我孤立，反而有助于我们与他人建立良好关系，让我们与他人进行深入的交流和沟通。每一次通过内省觉察自我言行，都有助于我与老师、同学、朋友交流，我学会了倾听和接纳他们提出的意见和建议，学会了从他人的角度看待问题。在教育教学工作中，时常内省让我能够不断探索、尝试新的教学方法和策略，提升自己的教育教学能力。同时，也让我能够倾听幼儿的声音，关注他们的需求，为他们提供个性化的教育支持。我相信，只有将理论与实践相结合，才能更好地实现自己的教育理想，为幼儿的成长贡献自己的力量。

在国学院的求学时光如同一盏明灯，照亮了我前行的道路。国学院的老师们用他们渊博的知识和无私的奉献，引领我走进了国学的深邃世界，让我领略到了中华传统文化的博大精深。在这里，我不仅收获了知识，更培养了品格和修养。这些经历不仅丰富了我的人生阅历，更让我觉察了自我的成长之路。我相信在未来的日子里，我会继续坚持内省、不断完善自己；尊重他人、建立良好的人际关系；将所学知识运用到实践中去，为教育事业贡献自己的力量。

同时，也希望国学院的师弟师妹们在老师们的引领下，能够充分感受国学的魅力，汲取知识的养分，不断提升自己的素养和能力。在这充满智慧与温暖的国学院中，茁壮成长，绽放出属于自己的光彩。愿他们珍惜这段宝贵的时光，以勤奋和努力为翼，在国学的天空中自由翱翔。让我们一起怀揣着对国学的热爱，在国学院这片沃土里茁壮成长，为传承和弘扬中华优秀传统文化贡献自己的力量，书写属于我们的精彩篇章。愿国学院的明天更加美好!

国学浸润我的身心成长之路——优秀校友 颜廷月



颜廷月

本科毕业

2026届书法学专业

个人简介

颜廷月，女，设计与美术学院2022级书法学专业学生，国学院第八届淑女礼仪班在校生。在国学院诗教、礼教、乐教的熏陶之下，不断涵养自己的品性，磨砺自己的意志，优秀传统文化在她的心中生根发芽，浸润她的身心成长之路。

练书法培养诚敬之心

我从小热爱书法，浸润在书法中成长，我能感受到沉下心来写字对我性格和意志的磨炼。在国学院淑女礼仪班幸遇宁长生老师，得以经常与宁老师互动交流，我对专业知识的每一个疑惑，老师都会给予耐心指导，成为我书法精进之路的良师益友。

不同于我的书法专业班，在国学院书法课堂上，有很多书法零基础的同学。对于这部分同学，宁老师也会充满耐心，一个个手把手教。有时候，我会成为宁老师得力的小助手。当同学遇到难写的字，我也会不遗余力地帮同学讲解。我想，这正是我展示专业优势的时候吧。除了课堂上的学习，宁老师也经常邀请我参加国学院有关书法的活动，不仅提高了我的专业水平，更丰富了我的大学生活，锻炼了我的社交能力和组织能力。

弹古筝涵养儒雅之风

在国学院的古筝特色班，我第一次被古筝文化折服。国学院的古筝特色班不止于教弹古筝，更是以古筝行“乐教”。古筝外形古朴典雅，音色柔和纯净、悦耳动听，被称作华夏正音。张咪老师的古筝课让我认识到筝是仁智之器。古筝弹之，铮铮作响，既可演奏经典雅乐，又可演绎现代流行乐，在筝乐声声中培养人的敦厚儒雅之风。

如今，古筝已经成了我生活中不可缺少的一部分，而在学习它的过程中，我品尝到了酸甜苦辣，也学会了坚持不懈。我是一个“急脾气”的人，而静下心来弹古筝的过程，培养了我身上的静气。书法精进离不开“静定之功”,古筝学习也助益了我的书法修习。



习礼仪丰富人生体悟

中国自古以来就有“礼仪之邦”的美誉，孔子言“不学礼，无以立”。国学院淑女礼仪班的礼仪课程，不仅有实用的礼仪技巧，也让我明白为人处世之道，内外兼修而变化气质。从坐、立、行到仪容、着装、举止，再到交谈、舞会、餐饮、出国旅行礼仪，以及如何作自我介绍，怎样写自荐信……礼仪课从生活场景的礼仪规范讲起，延伸到礼仪背后的文化和义理，让我深刻地体会到礼仪是人际交往的艺术，是为人处世的大道。

在国学院的礼仪课堂上，玄美顺老师让我明白了礼仪的核心是给人舒适和尊重。在每一节课堂上，我都认真聆听，我相信玄老师传授的每一个知识点都是我人生中宝贵的财富。虽然礼仪课已结课，但玄老师的教诲依然影响着我，激励着我。礼仪课不仅提升了我的形象气质，更教会了我以尊重为前提的沟通技巧，丰富了我的人生体悟。这种人生体悟的丰富也加深了我对书法的理解。

唱京剧感受古今华章

在黄海学院的京剧专修班，我经历了从排斥到接受再到喜欢京剧的过程。这一切的发生要归功于王艳艳老师的魅力。“苏龙魏虎为媒证，王丞相是我的主婚人呐……”一段清亮的京剧回荡在青岛黄海学院孔子学堂。王艳艳老师生动专业的讲授、充满韵味的唱腔，以及戏服戏装的奇妙体验都令我沉醉不已。

回忆起自己穿着戏服学习甩袖的经历，正是我京剧课最难忘的场景。拖地的裙摆把脚盖得严严实实，走起碎步像是在空中飘过，轻轻盈盈。穿上戏服，我仿佛踏上了一朵云，飘飘欲仙了。戏服的长袖更是有趣，可以玩出各种花样。抖袖，要把双手相对端于胸前，手指打开撑起袖管，连续向上抖动，慢慢把长袖抖到小臂上。而我抖起来却像触电，任那白袖在眼前上下跳跃，却怎么也抖不上来，最后直接把袖子撸上来了事。还有威风的甩袖，双手背在身后积蓄力量，用力向前一甩，长长的袖子就“扑啦”一下张开了，两朵袖花，由花苞到怒放又渐渐合拢，温顺的垂下。甩胳膊的动作非常潇洒，像极了电影中的巫师在施展魔法。在我们学习《霸王别姬》的那堂课。王艳艳老师先教我们剑指与顰立，看着老师的示范，虞姬形象瞬间涌入我的脑海。胸前宝剑美生寒，彩丝花娇金光闪，纤纤细手剑指捻，威风凛凛不失蝉。练习子午相站立和剑指的时候，老师走到每个人面前，仔细地纠正身体姿势的每一个细节。之后老师教我们舞双剑，只见老师握剑在手，收敛笑容，两只眼睛像流星般一闪，眼波随着手势，精神抖擞地舞起来，这是我第一次见识到“翻转霜花峨嵋剑，干云豪气满神州。”原来是这般的丽姿神情。一阵惊艳的中国风正向我们扑面而来。

这动作看似简单，但是主打一个眼睛会了，手和脑还是不会。于是我敬爱的王艳艳老师不厌其烦地边讲边放慢速度分解动作，演示了一遍又一遍。她走到我们面前，挨个扶住我们的手腕，亲自带着我们挽剑花。“把剑化作自己的指尖，感觉是用意念划破前面的窗户纸。”按着老师所说，我开始感受这种“人剑合一”的感觉，就像把自己融进了故事里，我仿佛也是皎皎月光下的虞姬，以剑划破暗夜的帷幕。练习了动作，接下来就开始学虞姬的唱词了，“看大王在帐中和衣睡稳，我这里出帐外且散愁情，轻移步走向前荒郊站定，猛抬头见碧落月色清明。”老师唱一句，我们学一句，逐字逐句，口传心授，曲调婉蜒，声音缠绵。传承的意义在这一刻清晰起来。







忆师恩最是难忘

在国学院学习近两年，老师们给予我的引领和关怀永远难忘。我的班主任赵凤琴老师，她性格随和，无论是我学习上还是生活上遇到困难，她总会耐心地帮助我。当我感到迷茫时去找赵老师谈心，她循循善诱地开导我，为我指点迷津，我把赵老师当作我的指路明灯。我也非常感谢我的任课老师。在人生最关键的路口，有缘遇见了国学院的大家庭。玄老师在礼仪课上，对于我们的站姿坐姿要求严格，我们做的不标准的地方，总会手把手教，帮我们纠正；宁老师教学上也是认真负责，又平易近人；张咪老师对于我们古筝零基础的同学也会耐心地给我们讲解示范每一个指法；王艳艳老师上课是既专业又幽默，我感觉像是听相声一样，不知不觉间就学到了很多。感恩国学院每一位师者，引领我走进“礼乐诗书画舞六艺并举，论孟大学中庸四书奠基”的国学殿堂，为我的身心成长之路积淀了深厚的养料。

国学，牵引生命方向的力量——优秀校友 李雷



李雷

本科毕业
2012届旅游专业

个人简介

李雷，男，原旅游管理学院2008级旅游专业学生，曾在国学院参与短期研修学习。大学期间邂逅国学并对中华优秀传统文化产生浓厚兴趣，而后一直热爱国学智慧经典并深受其积极影响。如今定居日本，经营一家动漫产品的外贸公司。在业界，他以新锐深度的思维和科学的经营策略，成就了今日的企业版图。

立志勤学——找到人生的方向

“如果那天我没有走进张维霖老师的教室，没有在课堂上亲身体验过国学的魅力，这辈子恐怕也不会与国学结缘。”当回忆起师从张维霖老师的日子，李雷动情地说道，“在某种意义上，张老师课堂上有关国学知识的介绍和讲解改变了我的人生轨迹，为我如今的事业埋下了最初的种子。”

少年时的李雷热衷于各种文体活动，喜欢广泛结交朋友，用现在的话来说就是一个“社牛”。而到了唯分数论英雄的高中，不出彩的学业成绩，总令父母从“望子成龙”的期待转为“望卷兴叹”的无奈。面对父母的失望和难以提升的成绩，李雷开始产生了自卑心理。在茫然无措又痛苦自卑的高中三年里，李雷从文学书籍中找到了慰藉。“现在想来，在高中喜欢文学书籍更多是为了排解心中的郁闷和逃避无力面对的现实。”忆及往事，李雷笑着说。“结束了浑浑噩噩的高中三年，我在2008年进入黄海学院开启了大学生活。也就是在这，我遇见了国学，让一直平淡如水的生活泛起了涟漪，那种感觉就像海里漂浮的人抓住了上岸的木筏，我找到了心灵停泊的地方。”在校期间，李雷印象最深刻的是张维霖老师的课堂，课堂上张老师对阳明心学的深刻见解与讲授，让李雷知道了何为立志与勤学，何为贤良与孝德，真正切实理解了父母的苦心与不易，为其后来担起家业走上经商之路埋下了伏笔。李雷说“学习国学的几年里，我摆脱了高中时期的内向压抑，重新找回了那个活泼外向的自己。更重要的是，我学会了沉潜思索，深度地理解事物的发展规律，认识到了人生还可以有如此广阔的志向。”

经者，径也。国学经典是历代先贤一生跌跌撞撞摸索出的道路，耗费一生心血凝结出来的智慧。在张维霖老师的教导下，李雷循着古人的足迹，顺着国学教育指引的方向，一步步从‘小我’走向‘大我’。谈到这位毕业已久，如今经商的学生，张维霖老师也由衷地赞叹道：“李雷是一位儒商，他骨子里的韧性和道德上的修养自觉，在行事间显示出君子风范，是国学成功育人的典范。”

志道依仁——代儒商初长成

毕业后，在“为天地立心，为生民立命，为往圣继绝学，为万世开太平”横渠四句的激励教诲下，李雷没有选择安逸的生活，而是决定创业。然而创业之路并非一帆风顺，李雷回忆道：“事业步入正轨后，我挣得了人生第一桶金，尝到了生意甜头的我心中那股贪婪的欲望悄然苏醒，开始策划更大的生意版图——融资、购地、盖厂房。期间，我投入近百万购置了各式车辆，从箱货车到叉车，无不准备妥当。但命运弄人，尽管我深知合作伙伴人品有问题，却仍执拗地将他们拉入了这场游戏。由于管理失范，盲目扩张，最终导致资金链断裂，辛苦融来的资金付诸东流。从这场风波里调整过来耗费了我近两年的时间，两年里我每日抑郁不解：为何会走到这一步？回顾这段经历，想起曾经张老师的教导，后来我幡然醒悟：一念生，一念灭，一念得见光明，一念万丈深渊。问题的根源就在于自己心中生出的不良之念。害人之心不可有，唯有改变内心，志道崇仁，才能及时止损。”

国学教育使李雷的精神世界得到了抚慰，更让其在现实世界中找到了创业的灵感。在全球化背景下，面对复杂多变的社会环境，李雷重拾梦想和勇气毅然走出国门，在日本创立了一家专注于动漫周边产品的外贸公司。当问及为何选择定居日本时，李雷坦言：“日本的许多文化元素来源于中国，给我留下了深刻的印象，特别是他们的谦卑和自律，以及‘不麻烦他人’的生活哲学，这些与我当年在校时反复吟诵的‘己所不欲，勿施于人’‘己欲立而立人，己欲达而达人’有很多相通之处。”在日本，李雷将国学智慧与现代商业经营相结合，以独特的视角和创新的思维，不断优化公司运营和提升团队的合作精神。此外，他将自己对中华优秀传统文化的热爱与商业模式结合，为公司注入了独特的文化内涵，使其成为日本动漫行业的一股新生力量。他的公司不仅销售动漫产品，还积极推广和传播中华文化，力求将中国文化与国外动漫精髓相融合，使更多的世界友人了解和喜爱中国的传统文化。

诚，乃信之本；无诚，何以言信？诚而有信，方为人生。生意之经无他，唯有诚信与道义，秉持这一原则，李雷在日本商界打下了根基，赢得了合作伙伴与客户的尊重和信任。





正心诚意——修身齐家两齐全

《中庸》有言“君子之道，造端乎夫妇”。如今，已过而立之年的李雷，不仅事业成功，家庭也幸福美满。“国学课堂中获得的智慧，不仅滋养了我的职业发展，也让我懂得如何在家庭与事业之间找到平衡。”李雷与妻子相识于国学课堂，都接受过国学的浸润。大学在校期间，二人经常与同学们相约去图书馆看书、学习，在孔子圣像下畅聊人生、哲学。毕业后两人顺利地结婚生子，组建了自己的幸福小家庭。对待孩子，李雷特别注重培养他们学习和传承中华文化的意识，教育他们要尊重和热爱中华传统文化。“打小我就带着孩子学习诵读国学经典，例如《弟子规》《德育启蒙》《孝经》《了凡四训》等，虽然他们现在理解不了，但国学教育必须从小抓起。”李雷对孩子的爱是万千父母的缩影。孩子是自己人生的导演，父母是孩子最忠实的粉丝，能做的就是努力创造有利于孩子身心健康成长的环境，在不远不近的地方注视着孩子，并祈祷幸福总会落在他们身上。

如今，李雷虽然已经在日本定居，但他仍然心念祖国并坚持学习国学。当年在国学课堂上种下的那颗种子，几经风雨与努力，如今已在他的内心生根发芽结出了硕果。“如果说我在事业上取得了一点点成绩，那是因为我从国学课堂中汲取的智慧仍然在滋养着我。当年受过的教育和熏陶，我永生难忘。”

京剧润心、国粹传承——优秀校友 贾小雨



贾小雨

本科毕业
2023届学前教育专业

个人简介

贾小雨，女，教育学院2019级学前教育专业学生，2021年在国学院京剧专修班学习。曾担任大雅社团副社长，在校级和省市级才艺展演文艺比赛中屡获佳绩。毕业后在邹平市魏桥实验学校担任语文教师，教学认真负责，工作突出。2022年7月参加淄博市文昌湖“齐风鲁韵·印象文昌”活动，获“最美舞者”称号；2023年3月受邀参与山东省电视台生活频道与东阿阿胶联合打造的“寻芳好春色，胶养女神季”活动，担任汉服顾问；2023年4月参加淄博市“首届汉服花朝节花神大赛”，获得亚军。

京剧课堂——抚平焦躁与烦闷

贾小雨的本科专业是学前教育，据她回忆，当时每天忙碌于钢琴、舞蹈、手工、教育学、心理学等各科教室之间，课后还要准备各类作业，整个人手忙脚乱，生活充满焦躁。然而，一次偶然的京剧课堂旁听，让她对京剧产生了浓厚的兴趣。“我未曾想过京剧会给自己带来如此大的震撼。细腻生动的神情，独特传神的唱腔，喜怒哀乐、爱恨情仇竟都通过细微的表情和动作展现得淋漓尽致，坐在讲台下，我仿佛也置身于那段真实的历史场景之中，感受着那些各色人物的悲欢离合。”自此，贾小雨迷上了京剧。京剧的出现就像一抹明媚的阳光照亮了贾小雨乏味枯燥的精神世界，为其生活增添了一抹清新、明亮且温暖的色彩。情绪低落，郁郁不得意时听一段《定军山》，“上前各个俱有赏，退后项上挨一刀”，也就明了了人生不如意者十之八九，要破眼前之局，唯有迎难而上。偶得闲暇时，赏一段《贵妃醉酒》，"皓月当空，恰便似嫦娥离月宫，奴似嫦娥离月宫”，赞叹贵妃“回眸一笑百媚生，六宫粉黛无颜色”的倾世美貌，感慨其“六军不发无奈何，宛转蛾眉马前死”的凄凉，诗乐共赏，既学习了知识，又陶冶了情操，一举两得。



文旅宣传——愉悦身心与生活

京剧不仅成了贾小雨自洽的方式，更成为她与外界沟通交流的新渠道。她与同窗挚友相邀，寻一处风景秀丽之地，盛装出席，国粹生香，余音绕梁，汉服同窗们约莫都能唱上几句。时而一曲《小红娘》，俏皮可爱；时而一段《沙家浜》，智勇双全；兴起之时《穆桂英挂帅》与《四郎探母》也定是要唱上一唱。或许一板一眼并不在调上，但欢声笑语定然四下回荡。今年4月，邹平市樱花山风景区的管理人员从网络平台刷到了贾小雨她们汉服表演的视频，便向她们发出邀约，想举办一场樱花与汉服的邂逅活动。贾小雨欣然接受，这场活动既为当地做了独特的文旅宣传，也给贾小雨及其同伴们留下了美好动人的回忆。

京剧润身——提升气质与自信

上学时，长期不规范的坐姿导致贾小雨的脊背略显佝偻，身姿不够挺拔，走路姿势也不甚美观，这成了贾小雨一度自卑的原因。后来参加了国学院的京剧专修班，在专业京剧老师王艳艳的指导下，贾小雨开始有意识地改变自己的站坐姿势和走路姿态，还学会了表情管理，整个人变得更有气质、更加自信了。谈起京剧行当，贾小雨直言自己尤爱青衣，爱她扮相上“俏丽若三春之桃，清素如九秋之菊”；爱她姿态上“娴静犹如花照水，行动好比柳扶风”；亦爱她“绣幕芙蓉一笑开，斜飞宝鸭衬香腮，眼波才动被人猜”的一双秋水般的眼眸，一颦一蹙间，眼波流转，顾盼生辉。

学习京剧，接触中华优秀传统文化的同时，贾小雨还爱上了汉服，并多次参加汉服走秀活动。用贾小雨的话来说，“汉服和京剧超配!”她灵活地将在京剧中所学的身段用于汉服走秀，整个人的气质乃至整场走秀的气质都得到极大的提升。她说，自己还会关注一些戏曲出身的网络博主，观看他们的视频，结合自己的课上所学，揣摩体味，参考研究。动人的神情、高雅的姿态，在国学院的学习使贾小雨气质和学识都得到了极大的提升，由内而外透出传统仕女般的古典韵味。





京剧润心——国粹继承与发展

毕业后，贾小雨怀揣着教书育人、传承文脉的初心，毅然回到家乡邹平，扎根基层教育一线，在当地一所小学担任三年级语文教师。深耕讲台以来，她始终记得在国学院习得的文化涵养与育人理念，用心对待每一位学生、深耕每一节课堂。在日复一日和学生相处、教学沟通的过程中，她敏锐发现，新时代的少年儿童对传统文化有着天然的亲近感，传统文化的种子早已悄悄在孩子们心底生根萌芽。当下的小学生十分喜爱雅致悠扬的国风歌曲，尤其热衷《赤伶》《探窗》这类极具韵味的戏腔曲目，大部分学生不仅耳熟能详，还能够完整演唱。戏腔脱胎于传统戏曲，是国粹艺术现代化的生动延续，这类国风歌曲的广泛流行，充分体现了传统艺术的生命力，也是青少年主动传承经典、赓续文脉的鲜活体现。深受触动的贾小雨，决定充分活用自己在国学院修习的传统文化、戏曲美学与经典文化知识，巧妙将戏曲元素、国学内容与小学语文课堂教学深度融合，用心守护孩子们心中珍贵的传统文化萌芽，循序渐进引导学生感知传统文化之美，厚植家国情怀，帮助孩子们从小树立赤诚的爱国之心，筑牢坚定的民族文化自信。

在学校开展的“传统文化进校园”主题活动中，贾小雨积极主动牵头，联合几位同样热爱传统文化、热衷美育育人的同事，共同组织学生成立“国风小社团”，为孩子们搭建沉浸式感受传统艺术的学习平台。社团课堂上，她们耐心带领学生聆听、赏析经典京剧选段，细致讲解戏曲背景、行当知识与传统礼仪，帮助学生夯实传统文化基础、提升综合文化素养；通过逐句教唱戏曲选段、示范唱腔韵味，带领学生沉浸式感受京剧的唱腔之美、韵律之美与文化之美。丰富多彩的社团活动，打破了传统课堂的刻板印象，让孩子们真切感受到，语文老师不仅深耕课本知识教学，更能带领大家传唱国粹、趣味研学、互动游戏，有效拉近了师生距离，营造出温暖融洽的育人氛围。在一系列传统文化实践活动的浸润下，学生们的文化兴趣被充分激发，后续语文课堂中，只要涉及可结合京剧、传统戏曲文化举例的知识点，同学们都热情高涨、积极踊跃，主动举手分享见解、展示所学，争相争当“国风小达人”，彻底打破了传统语文课堂的枯燥感，大幅提升了课堂趣味性与整体学习效率。

“‘唐三千、宋八百、唱不尽的三列国’，京剧大多以中国历史文化为背景，蕴含着千年文脉与人文底蕴，能够引导学生深度感知中华传统文化的博大精深，培养文化自信心和民族自豪感，在美育教育中潜移默化提升孩子的艺术审美与文化素养。学习京剧，是传承优秀传统文化；弘扬传统文化，是唤醒少年中华血脉。未来，我也会坚守育人初心，持续将国学与戏曲所学融入基层教学，以点滴行动为家乡的基层教育建设、传统文化普及添砖加瓦。”贾小雨真诚地说道。