

## 青春赴红土 实践悟初心

◎ 陕西师范大学 马薇

奔赴陕西热土，探寻红色根脉。7月14日—20日，作为陕西师范大学马克思主义学院暑期社会实践队的成员，我跟随团队奔赴延安、宝鸡两地，走进底蕴厚重的杨家岭、烟火质朴的赵家岸村、功能完善的宝塔区新时代文明实践中心以及镌刻历史记忆的长乐塬抗战工业遗址公园，开展理论宣讲、民情问卷调查、实地研学等一系列文明实践活动。这场文明实践之旅，让我在行走中感悟到信仰的力量，在实干中淬炼了青春担当。

在延安，我们先后参观了杨家岭、王家坪革命旧址和延安革命纪念馆。以往我对延安精神的了解比较表面，没有真实体会。直到走进这片红土地，看着先辈们曾经生活、工作的窑洞院落以及展厅里的老旧文物，观看着珍贵的历史影像，听着一段段真实的奋斗故事，内心深受触动。过去物资匮乏、环境艰苦，但革命先辈始终坚守初心、默默奉献、为国为民。这次实地研学让我真切地感受到革命岁月的艰辛，读懂了延安精神的实质，更加懂得珍惜当下的美好生活，坚定了踏实奋斗的信念。

在延安市宝塔区河庄坪镇赵家岸村，我们以实地走访、面对面交流、问卷调查等方式倾听民声、了解民情，听村民讲述乡村文明建设的真实情况与意见建议，切实摸清了乡村文明建设的成效与现存问题，真切体会到基层

文明建设离不开接地气、暖人心的常态化深耕。

在宝塔区新时代文明实践中心，我们系统了解基层文明实践的工作模式与具体举措。该中心围绕居民的实际需求，常态化开展科普宣讲、邻里帮扶、便民服务、文明新风培育等活动，把文明实践融入百姓柴米油盐的日常生活中。

我们前往宝鸡市金台区，在长乐塬抗战工业遗址公园专项调研文明实践。长乐塬承载着深厚的红色工业记忆，积淀着独特的奋斗精神，为当地开展文明实践筑牢了精神根基。我们在园区及周边街巷开展问卷调查，向群众讲解新时代文明实践的相关举措与意义，收集群众对志愿服务、基层治理、乡风建设的真实看法与宝贵建议。在与群众的沟通交流中，我们切实了解到普通群众对文明实践工作的真实感知、实际需求与改进期待，更加明白文明实践不是单一的阵地建设，而是需要持续的深耕、举措的落地，贴合群众生活、贴合地方特色，这样才能真正让文明新风深入人心、落地生根。

作为新时代的青年学子，未来我将继续怀揣初心，躬身实干，把此次文明实践的所见、所思、所悟转化为前行动力，以青春步履践行青年担当，让青春在扎根实践、传递文明、接续奋斗中绽放光彩。

## 从忐忑生疏到从容笃定

◎ 山东科技大学 杜晓桐

从城市到乡村，由他乡到故土，我先后参与过三次文明实践。跳出书本与课堂的局限，俯身贴近基层群众，扎根民生一线落实便民服务，这三次文明实践经历，成为我求学路上收获颇丰、难以忘怀的人生课堂。

作为山东科技大学马克思主义学院“山科传声”宣讲团成员，起初走进社区开展宣讲，面对年龄跨度大、人生阅历不同的居民，我时常局促不安，课本上烂熟于心的专业理论，照搬出来却生硬难懂，完全不知如何结合百姓柴米油盐的日常来转化表述；精心规划好的活动流程也总会临时调整。

随着实践活动深入推进，我慢慢放下书本里固化的理论框架，学着站在居民视角思考问题。作为主讲人，我参与了山东青岛市市北区“文明市集·情暖冬至”文明实践赶大集暨第二期文化书院大讲堂活动，活动中居民一句句真诚夸赞、活动结束后频频挥手道别，这些细碎的温暖，慢慢抚平了我的局促。

登台参演红色情景剧《星火赓续薪火长明》，换上戏服化身革命先辈，在舞台上回溯峥嵘岁月。当台下观众红着眼眶鼓掌，我更加清晰地领悟到，理论从来不是冰冷的文字，烟火人间才是它生根的土壤。

暑期，我带领“青马深耕”实践团队奔赴山东烟台栖霞市庙后镇后许家村，挨家发放乡村治理调查问卷，收集百余份民情数据，结合实地走访素材，撰写乡村治理调研报告，提炼可落地

的乡村发展经验；立足乡村需求开设“安全微课堂”，用大白话科普防汛、居家避险知识，跟随乡镇安监人员排查村居安全隐患。

村民最初对政策宣讲兴致寥寥，后来认真倾听之余细细追问耕地补贴、乡村基建等惠农政策的具体细则。走在烈日炙烤的乡间小路上，脚下泥土滚烫，迎面是一张张憨厚淳朴的笑脸，一声声发自内心的道谢萦绕耳畔。我由此真切悟悟：走出象牙塔的文明实践，打破了理论与现实的壁垒，能够把书本上抽象的理论，落地成贴近百姓生活的惠民实事。

寒假返乡，我主动报名投身“青鸟计划·返家乡”社会实践。初到岗位，繁杂的资料归档、琐碎的活动统筹让我手足无措，在不断磨合探索中，我逐渐理顺工作思路，找到工作节奏。我一边协助整理青年工作台账、认真运营并参与拍摄肥城青年“趣空间”探店宣传项目，一边发挥自身的宣讲特长，面向本地中小学开展小型公益课堂。空闲时间，我积极参与邻里科普宣讲、上门帮扶独居老人等志愿活动；在寒冬里走街入户开展暖冬行动，为坚守在工作岗位的劳动者送去关怀，这一系列志愿活动换来家乡群众发自内心的认可与赞许。

三次文明实践，从忐忑生疏到从容笃定。从前在课堂上读到的“青年担当、服务人民”是生硬的书面词汇，走过市井与乡野后，它变成老人驻足倾听的眼神、村民求知若渴的询问、家乡孩童眼里闪烁的光亮。

# 大学生参与文明实践，收获了什么？

### 编者按

由华中科技大学马克思主义学院、华中科技大学新时代文明实践研究院、精神文明报社、人民公开课联合主办的首届全国高校大学生新时代文明实践风采展示大赛正在火热进行。近年来，广大高校青年学子充分利用寒暑假、周末等课余时间，主动走进身边或家乡的新时代文明实践中心（所、站）及相关服务阵地，在扎根群众、服务基层的实践中锤炼过硬本领、积累相关经验、厚植家国情怀。本报择优刊发部分参赛学子的实践感悟，既有单次文明实践的鲜活现场记录，也有近年来的实践经历记录。这些质朴真切的文字，是当代大学生走出象牙塔、躬身社会课堂的生动缩影，也是新时代青年传承文明、服务群众、奉献社会的真实写照。

## 艾草香牵两岸情 童心共传中医韵

◎ 三峡大学 张冰冰

“六一”的风，裹挟着孩童的软语与草木的清香，吹进一场联结海峡两岸的中医文化活动现场。作为一名新时代的大学生志愿者，我怀揣着对传统文化的敬意与服务社会的热忱，走进了湖北省宜昌市夷陵区新时代文明实践中心，参加“我在新时代文明实践中心过六一”文明实践活动暨“清润峡江·志愿同行”鄂台志工交流活动。来自台湾苗栗县西湖乡社区的20余名社工与辖区亲子家庭齐聚一堂，共同沉浸式体验传统中医文化，共叙两岸志愿服务情谊。

文化润童心，国粹焕新生。活动现场，孩子们那一双双闪着求知光芒的眼睛，像极了春天里蓬勃生长的嫩芽。当“望闻问切”四诊法的故事、本草方药的奥秘在一问一答间铺展，我深刻意识到，中医药从来不是沉睡在古籍里的冰

冷文字，而是流淌在中华大地上的鲜活血脉。看着孩子们争先恐后地举起小手，我知道，一颗名为“文化自信”的种子，已悄然在他们心底生根发芽。

香囊系深情，两岸一家亲。香囊制作环节，是草木与童心的温柔相遇，更是情感的传递。特制的药粉揉进蓬松的艾草，被一双双稚嫩的小手仔细塞进布袋。最动人的一幕，莫过于孩子们踮起脚尖，将香囊递到台胞爷爷奶奶手中。那一枚枚香囊，装的不仅是驱蚊提神的草药，更是两岸同胞跨越海峡的问候。这是少年热忱与长辈温情的对话，也是同根同源的文化认同在时光里的深情相拥。

药香暖人心，服务见真情。作为志愿者，协助医师为老人们进行熏艾推拿、拔火罐时，看着老人们舒展的眉头，我读懂了“悬壶济世”背后的温情。

艾草的温烟里，是温通经络的关怀；指尖的力道里，是对长辈安康的祝愿。这种“接地气”的文明实践，让志愿服务有了具体的温度。

歌声越海峡，同心筑未来。活动尾声，二楼音乐会场响起了熟悉的旋律。台胞长辈们与我们围坐一堂，鼓点明快，歌声嘹亮。在“天涯咫尺同根脉，一曲清歌两岸情”的氛围中，没有距离，没有陌生，只有同一份文化滋养出的默契。

川流百世炎黄脉，药香一缕贯两岸。这次实践让我明白，新时代文明实践不仅仅是口号，更是像这样一个个细碎而温暖的瞬间。作为新时代的大学生，我深知传承文脉、联结乡情是我辈之责。往后，我将继续在志愿服务中当好中华优秀传统文化的“传播者”和两岸情谊的“联络员”，让千年中医药文化生生不息，让两岸同心的暖流久久奔涌。

## 邮心聚星火 归雁助家乡

◎ 重庆邮电大学 张仕臣

作为一名从鲁西南大地走出的大学生，我始终坚信：青年的理想坐标，从来都与家国版图同频共振。2024年7月，在重庆邮电大学传媒艺术学院的支持下，我带着“把论文写在祖国大地上”的信念，回到家乡山东省成武县，从第一期“共享带娃”公益支教起步，开启了“本土反哺破局、专业优势赋能、跨域协同辐射、薪火永续传承”的文明实践新路径。

在成武县新时代文明实践服务中心等单位的支持下，我与其他返乡大学生以成武为圆点，构建起全国性文明实践联动网络。两年间，团队从最初3人的临时小队，发展为拥有71名核心成员、覆盖鲁豫赣三省市的专业化志愿服务组织，将在成武探索的成熟模式复制推广到重庆、云南的12个乡村社区和学校，形成“一地创新、多地共享、全国辐射”的格局，证明大学生不仅能助力

建设自己的家乡，更能对其他地方的文明实践贡献青年智慧。

我们始终坚持“不做过客、精耕细作”的理念，摒弃同质化支教模式，紧扣成武本土文化与民生痛点，结合重庆邮电大学的通信与传媒专业优势，积极加入“成武县文化书院合伙人”，聚焦“一老一小”，用心服务老人与儿童。我们深挖成武伯乐文化、漆扇非遗资源，邀请本土传承人为孩子们授课，让他们在扇面绘制、典故演绎中读懂家乡根脉；开设光影小课堂，教孩子们用画笔记录文亭湖变迁、用书信连接出差的父母，用心为孩子们打开看世界的窗口；我们为社区老人开设智能手机培训课堂，定期探访独居老人，帮助他们与远方子女进行视频通话，让科技温暖银发岁月。

我们走进成武6所中小学，依托趣味动画、实景演示，生动普及安全防护

知识；我们深入田间地头、走村入户，将暖心助学政策精准送到每一户困难家庭。2025年寒假，我们携手重庆邮电大学空间通信研究院，将前沿信息技术与科创知识带进乡村课堂。

在这场归雁助家乡行动中，最动人的莫过于爱心的接力传递，已有5名接受过我们宣讲服务的高三学生，在进入大学后主动加入了我们的队伍，从“被守护的人”变成“守护他人的人”。当王大爷拉着我的手感谢我们帮他孙子申请到助学金，当孩子们把亲手绘制的漆扇塞到我手里，我真切明白：新时代文明实践是用一束光照亮另一束光。

两年的文明实践经历让我坚信，青年的使命不仅是走出家乡看世界，更是带着所学归来建设家乡。从3人到71人，我们用实际行动证明，返乡大学生是新时代文明实践最鲜活的力量。

## 躬身服务基层 淬炼医者仁心

◎ 华中科技大学 黄丹

作为华中科技大学同济医学院医学博士生社会服务团的一员，2026年寒假期间的文明实践经历，让我对“医者仁心”有了更真切的体悟。我们走进湖北省武汉市武昌区黄鹤楼街道黄鹤先“蜂”新时代文明实践点和彭刘杨路社区老年人服务中心，参与以“冬季健康守护”为主题的科普义诊文明实践。

在此次活动中，我们始终想着把专业的医学知识讲得通俗、讲得实用。筹备科普讲座时，我们反复打磨内容，将冬季骨折、冻伤的应急处理流程拆解成易懂的步骤，把冬季肠胃调养的知识与日常饮食、作息结合起来，还整理出家庭常备胃药的使用要点，只为让居民能听得懂、用得上。讲座中，大家积极举手提问，从“跌倒后能不能马上扶”到

“慢性胃炎患者冬天该怎么饮食”，每个问题都藏着对健康的渴求。

义诊咨询和血压检测环节，更让我体会到基层医疗服务的温度与价值。义诊区里，有老人咨询关节炎、高血压的调理方法，也有新就业群体询问痛风、肠胃不适的解决办法，我们耐心倾听他们的病史和症状，给出个性化的健康建议。血压检测台前，我们一边娴熟地操作仪器，一边根据测量数据为大家做分级指导，提醒血压波动大的居民低盐饮食、规律监测。

这次文明实践，于我而言是一次淬炼。往日子里，我们在课堂上学理论、在实验室做研究，走进社区才真正懂得如何与不同年龄、不同背景的群众沟通，如何将专业的医学知识转化为贴合群

众需求的解决方案。当我们用所学为新就业群体缓解健康焦虑，为社区老人撑起健康保护伞，我深刻体会到“把论文写在大地上”的深意，这份在实践中收获的临床沟通能力，这份被群众需要的职业成就感，让我明白青年医学生的社会责任，不仅是精进医术，更要心系基层、服务民生。

此次活动中，校社联动的做法也让我深有感触。正是有黄鹤楼街道基层工作人员的全力协助，有黄鹤先“蜂”新时代文明实践点的桥梁纽带作用，高校的优质医疗资源才能真正抵达基层，缓解群众“看病远、咨询难”的痛点。而我们医学博士生社会服务团，也在这样的校社合作中，找到了践行社会责任的最佳路径。

## 以趣启智 以爱筑梦

◎ 东华大学 李正

去年盛夏，蝉鸣悠扬。我以大学生志愿者的身份，回到家乡成为一名文化社区“暑期合作人”，深度参与文明实践工作，为社区青少年打造丰富多彩的暑期课堂。

为了让孩子们的假期生活充实又有趣，我提前精心排列课程表，将科普实验、经典影视剧、童趣儿歌、互动游戏——纳入课程。不求轰轰烈烈，只求见效有用，努力让每个孩子子在趣味课堂中增长学识、涵养品格、收获友谊。

一场“会生气的小河豚”科普实验拉开帷幕。“大家看，今天的主角是小苏打和白醋！”我举起实验材料，引导孩子们先用彩色马克笔在气球上绘制河豚模样。装材料、套气球，当气球遇白醋鼓

起，变成圆滚滚的小河豚时，孩子们的惊叹声清脆悦耳。这一刻我深刻体悟到，文明实践中的一次简单科普，就能为孩子们推开科学的大门，在他们心底种下探索求知、崇尚科学的文明种子。

活动室里飘起《萱草花》的温柔旋律。“高高的青山上，萱草花开放……”我放慢节奏领唱，希望孩子们在歌声中读懂亲情、感恩陪伴。休息时，一位小姑娘拉着我的衣角，说要把这首歌唱给妈妈听。一句质朴的童言，让我深受触动，一首温柔的歌谣，便能唤醒孩子的感恩之心。

“木头人”游戏点燃全场热情。一个内向的小男孩独自站在角落，我牵起他的手加入游戏，他很快便融入进来。这

样的文明实践，是陪伴的弥补、性格的滋养、友谊的培育。

多元实践绘精彩，双向奔赴暖人心。时光拓印、漆扇体验、国宝手办……丰富多样的活动，让孩子们在动手实践中收获快乐、开阔眼界。活动尾声，家长的真诚道谢、孩子们依依不舍的眼神，让我读懂了“暑期合作人”的深刻内涵：我们带来的，不仅是知识与游戏，更是社区文化的活力、邻里温情的联结、人文关怀的温度。

文明实践是服务群众的落脚点，更是青年成长的练兵场。在文明实践中，我逐渐褪去大学生的青涩浮躁，学会耐心倾听群众需求，用心做好基层服务，明白了青年扎根基层、服务社会的真正意义。



AI图片