“狮城青年说”第六期·“五四青年节”特别策划

策划：张徽贞 李 颖 撰文：李 颖 张智超 郑进超 视频：谷俊玮 陈一鸣 沧青工作室

新时代 新征程 新青年

点击屏幕下方“沧青年说”扫描二维码 观看视频

新闻主角说

博士当起『鸡司令』

南皮县农业科技园区管委会干部 窦鹏鹏 三十七岁

我是2011年参加工作的，一直从事扶贫和农村电子商务工作。工作之余，获得了北大硕士和社科院经济学博士学位。

前些年，我们推行了电商扶贫微农场项目——由南皮电商企业捐款，为贫困户发放散养鸡，并开展养殖培训，再由电商企业和电商平台对接销路，最终实现助农增收。

55岁的崔希发曾是贫困户，2019年，成为电商扶贫微农场项目的扶助对象。

崔希发患有间歌性癫痫病，他母亲患有耳聋、半身不遂等病症，卧病在床很多年了。

2019年，我第一次到崔希发家入户调查，印象最深的，不是他家的贫困状况，而是贫困对这家人造成的心理影响。

交谈中，我丝毫感受不到一家人对未来的期盼，眼神里全是茫然，尤其崔希发母亲的一句话，让我感触很深：“党和政府给我们发救济金、盖房子，还送来了轮椅……我年纪大，活不多久了，可我儿子才50多岁啊，不能一辈子都靠政府救济呀！”

我在崔希发母亲话中听出了对党和政府的感激，也听出了她对儿子的担心。考虑到崔希发不能出门务工，但可以在家劳动，我们将他纳为电商扶贫微农场项目的扶助对象，帮他养土鸡、卖鸡蛋。

电商扶贫微农场主要有两方面优势：一是专注庭院经济，投入较少；二是所有环节全部借助互联网技术，提升了农产品品质，实现了跨区域销售，进一步提升农产品价值。

以崔希发为例，我们帮他请来农业专家，定期检查和传授养殖技巧，还帮他与电商销售企业结成对子，设计包装、对接物流、开拓市场……实现了从产到销全程帮扶。当年第一批“微农场”散养鸡成活率始终控制在70%以上。得益于此，原本只在当地就近销售的鸡蛋，卖到了北京、上海等大城市，价格从每个几毛钱涨到了两三元钱。

崔希发不但脱了贫，对生活也有了盼头，现在正想着进一步扩大养殖规模。

前段时间，我去崔希发家回访，他正和别人讨论鸡蛋直供；“土鸡品种必须保证好，包装也得再设计一下，广告语就叫‘庭院散养，为健康买单’。像无公害产品认证、二维码溯源、鸡蛋识别码这些东西，能上的咱都上，还有物流，也必须得跟上……”

到现在为止，电商扶贫微农场在南皮已经覆盖了204户困难家庭，村民们都叫我“鸡司令”。

电商扶贫微农场项目还包括农产品种植。西郭村有着20多年大棚西红柿种植历史，但过去只在南皮县销售。我们通过电商平台进行包装、销售。如今，西郭村的西红柿已经在北京、天津、上海等地打开了市场。越来越多的种植户打开了视野，搞直播、办西红柿节……销量一天赛过一天。

东城镇(乡)西郭村村民利用电商平台直播卖西红柿

主持人说

我们这样定义青春

六 月

如果这是一种巧合，只能说真的是太巧了。为纪念“五四运动”而设立的“五四青年节”，恰好在春天。

春天，是四季中的青年；青年，是人生中的春天。充满朝气的青年，和生机勃勃的春天一样，承载着希望、梦想和期许。

一代人有一代人的使命，一代人有一代人的历史际遇。站在“两个一百年”的历史交汇点，面对全面建设社会主义现代化国家的新征程，新时代青年该有怎样的理想、本领与担当？从本期“狮城青年说”7位讲述者的故事中，或许，可以找到答案。

7位年轻人虽然职业不同、岗位有别，却都有一颗赤诚的心、一腔滚烫的激情。他们把理想和抱负铸在脚踏实地的奋斗中，用中国梦激扬青春梦、青春梦融入中国梦的生动实践，回答了“新时代青年该怎样做”。

新时代青年要不忘初心使命。今年是中国共产党成立100周年，党史学习教育，让我们重温红色历史，回望革命先辈用青春、热血、生命换取人民美好幸福生活的初心。青年人要始终艰苦走，永远把人民对美好生活的向往作为奋斗目标，始终以实现好、维护好、发展好最广大人民的根本利益为一切工作的出发点和落脚点。

新时代青年要勇于奋斗担当。“青年兴则国家兴，青年强则国家强。青年一代有理想、有本领、有担当，国家就有前途，民族就有希望”习近平总书记对新时代的青年提出这样的希冀。今天，在沧州经济和社会建设的各个领域中，广大青年勇担时代重担，激发出最强劲的奋斗力量，绽放出最美的青春光芒。青年人的奋斗身影成为最靓丽的风景，青春的火热干劲奏响最动人的旋律。

新时代青年要敢于攻坚克难。实现中国梦的道路并不平坦，我们不可避免要“爬雪山”“过草地”，不可避免要进行具有许多新的历史特点的伟大斗争。“青春因磨砺而出彩，人生因奋斗而升华”，青年人要勇做走在时代前列的奋进者、开拓者、奉献者，毫不畏惧地面对一切艰难险阻，在劈波斩浪中无畏前行，在披荆斩棘中锤炼本领，在攻坚克难中创造成绩。

中国共产党的光荣李大钊曾说：“黄金时代，不在我们背后，乃在我们面前；不在过去，乃在将来。”百年前的梦想已在今天变成了现实，开启新征程，肩负新使命，新时代的狮城青年，已经准备好了！

愿做一束温暖的光

沧州好人典型代表 刘格格 三十一岁

我有许多头衔，最喜欢的是山里孩子叫我“格格姐姐”。每当有孩子叫我“格格姐姐”时，我就知道，我用自己微小的力量，为这些困难儿童带去了快乐和希望。

我出生于献县的一个农民家庭，由于家中不富裕，初中没毕业就独自去天津打工了。

2012年冬天，我看到一条新闻：5个小男孩躲在垃圾桶里御寒，最终被闷死。

这让我很震惊：为什么会发生这样的事情？

那年大年三十，我一个人坐上飞机，前往事发地。在那里，我看到孩子们的衣服破破烂烂，脚趾头露在鞋子外面冻得通红……我心里像针扎一样。

回来之后，我一直关注着山区的孩子们。

很快，贵州省黎平县双联小学的吴校长给我打来了电话，问我能不能给孩子们找些旧鞋子穿。

我听了很不是滋味，立即买了170双新鞋寄了过去。

没多久，校长发来了照片。看着孩子们穿上我精心挑选的鞋子，脸上露出灿烂的笑容，我第一次觉得自己做的事很有意义！

双联小学的小杨给我印象最深。

有一天，她的同桌跟我说，明天是小杨14岁的生日，问我能不能陪他们一起过一个生日。我当即答应下来。可那里没有蛋糕店，我们就去山上摘野果子，用我带来的面包给她做了一个简陋的生日蛋糕。当我们端着蛋糕唱着《生日歌》出现在小杨面前时，她哭了，说这是她第一次过生日。

考虑到一个人的力量有限，2015年，我发起了“一对一”长期助学活动，越来越多的爱心人士加入到队伍中来。

这些年，为了把善款和物资及时送到山里，我们坚持每周一短途，几个月一长途。

进山的路不好走，每次都要飞机转大巴，转摩托，再雇马帮，最后还得请老乡们把物资背上山，每一趟都要走4天以上。沿途是悬崖峭壁、泥石流、山体滑坡时有发生，狂风暴雪也是家常便饭。

虽然困难重重，但我们每个人无比坚定。

这些年，我和山区的孩子们建立了很深的感情，光孩子们写给我的信就有100多封。山区信号不好，有个孩子为了给我发信息，走了好几个小时的山路，爬到一棵树上找信号。

每次和他们道别的时候，我都得偷偷地走，因为他们一旦发现了，就会追着汽车后面跑，一直送到几公里外。

我想，这些孩子在得到物质资助的同时，大概也会将这份善良种在心中吧！

在帮助别人的同时，我也得到了别人的帮助。

2019年，我在做公益的路上遭遇车祸，肋骨骨折、肺部出血、腰椎裂、脊柱压缩性骨折，在ICU昏迷了20多天。

仅仅6个小时，爱心人士就帮我凑齐了5万元住院费，其中大部分人我不认识。我只是一个再普通不过的女孩，做了一点微不足道的事情，却有那么多人关心我、支持我，这更加坚定了我从事公益的决心与信心。

我和丈夫在献县经营着一家火锅店，店里有个“爱心捐款箱”。每天，我们都会拿出一部分营业额放到里面。久而久之，很多顾客也会往里面捐款。我希望通过日常的点点滴滴，带动更多人投身爱心公益事业。

9年公益路，苦过、累过、艰辛过，但一路上爱意、暖意始终相伴，这让我感到快乐和满足。如今，公益已经成为我生命中不可割舍的一部分。我相信，只要每个人都奉献一点爱，这个世界一定会变得更加美好！

刘格格（前排左一）为孩子们送去温暖

用爱守护『星星的孩子』

黄骅星之翼孤独症儿童康复中心负责人 刘 岚 三十八岁

“星之翼”是一家为孤独症儿童提供专业康复训练的机构，这里的孩子被称作“星星的孩子”。他们中有很多人，直至成年仍处于严重功能缺陷状态，需要长期照管，但如能早期进行有计划的康复训练，并长期坚持，是可以取得较好效果的。

创办“星之翼”与两个孩子有关，一个是我儿子，一个是朋友的孩子。

10年前，两个小家伙已经3岁了，却不会说话。经医生诊断，我儿子属于语言发育落后，朋友的孩子则确诊为孤独症。

我花了两年时间，找资料、查文献，参加研讨会，以正确的方式一遍遍引导孩子开口说话，最终把儿子拉回到了正常的发育轨道。儿子上幼儿园后，我开始工作。

2013年的一天，我接到朋友电话，聊到他家孩子时，朋友绝望的语气让我感觉，生病的不是孩子，而是他自己。

其实，大多数孤独症儿童的家长都经历过这样的心境，他们努力过、尝试过，但也一次次失败过，最终丧失了信心，错过了最佳康复期。

于是，我想办一所康复中心，不仅要帮助孩子康复，还要培训家长，为这些“星星的孩子”插上腾飞的翅膀。

创办“星之翼”的艰难程度远超我的预期。场地要符合规范、师资要兼具实践能力和专业水平，还有装修、设备、运营等方面的事情要考虑，处处都是压力。

从创立“星之翼”的那天起，我再也没时间听儿子讲他在学校发生的故事了。因为我每天晚上回到家，他已经睡熟了。我把所有精力都放在了“星之翼”上。

不只是我，“星之翼”所有老师都是如此。

去年，新冠肺炎疫情突然袭来。大年初二那天，我接到89个家长的电话，家长微信群里更是信息不断，都在问年后能不能开学，说孩子们耽误不起。我也着急：学校停课，孩子怎么办？已经建立起来的能力退化了怎么办？家长自己带孩子不够专业怎么办？

当天晚上，我们开了将近4个小时的视频会议，决定集合国内外专家，打造线上教学交流平台。只用了几天时间，“星之翼线上课堂”就开课了。有位老师因为忙于线上教学，没时间照顾自己的孩子，当丈夫问她要工作还是要家时，那位老师拿出结婚证哭着说：“结婚到现在我没要求过什么，这一次我想坚持……”

可能很多人无法理解我们这种坚持。

在“星之翼”，老师平均年龄33岁，面对孩子们哭闹、吐口水、抓脸、咬胳膊、踢凳子等行为，我们只有一个信念：“只要孩子能恢复正常，我们付出多少努力都值得！”

5岁的孤独症儿童佳佳，入学时无眼神对视、不会说话。我们一遍遍地引导示范，训练他的舌肌、口肌。有一次，佳佳突然发起狂来，把老师的手咬得鲜血直流。而我们的老师要上创可贴，继续训练。

我们为什么要坚持呢？

佳佳入学一个月，开口叫了第一声“妈妈”，家长的眼泪瞬间流了下来……这就是我们坚持的原因。在那一刻，所有付出都是值得的！

“星之翼”成立8年来，让来自北京、上海、浙江、湖北、新疆等地的2000多个孩子发生了积极转变，大部分孩子顺利入学。

世间所有的爱都以相聚为目标，而我们的爱是以离开为目标。孩子和家长笑着离开学校的那一刻，就是我们最幸福的时刻。

孔庆伟（左）和孩子们在一起

刘岚

无数次冲进火海

市消防救援支队作战训练科科长 袁 冰 三十六岁

我是一名消防战士。这份工作给我最深的感触是：时间就是生命。

沧州一共有1600名消防指战员，平均年龄在26岁左右，每年处理火灾扑救、事故救援等事故9000余起。

从接到119指挥中心的调配任务到第一辆消防车驶离车库，我们要完成集结、穿戴消防装备、上车、出发等一系列工作。整个过程，夏季不超过45秒，冬季不超过1分钟。

通常情况下，在这不到一分钟的时间内，我们至少要穿戴11件最基本的防护设备——头盔、阻燃头套、战斗服、腰带、腰斧、空气呼吸器……仅这些就重达30公斤左右，这还不包括在特殊情况下必须穿戴的避火服、防化服等。

除此之外，身为消防指战员，我们每天至少训练8个小时。队员们要熟练掌握包括防护、破拆、堵漏、灭火在内的200多种装备的操作方法；每周至少进行两次实地熟悉演练，掌握辖区内水源、道路情况以及潜在风险的处置办法，并及时更新水源手册和灭火救援预案。

危险是消防工作的代名词。

2019年4月16日17时许，104国道旁高官屯村附近一液化气站爆炸起火，上百个一人多高的液化气罐随时都有引燃爆炸的可能。

119指挥中心接警后，立即调派建议大街中队作为第一救援力量。28名消防队员紧急集合，赶赴现场救援。

我们赶到时，现场已是浓烟弥漫，一片火海，并不时有爆炸声响起。3个50立方米的罐、2个35立方米的气罐车、100多个液化气罐，有的已经炸成碎片，有的正在喷火，还有的正在泄漏，随时都有爆炸的可能。

我执行过无数次任务，那一次尤其危险！

当时，大多数罐体的阀门呈泄漏着火状态，百余个气罐阀门已坏，火舌四处喷射，我们必须走近危险的液化气罐，关上能关的阀门，避免引发二次爆炸。

面对危险，时任中队长的薛中印，先后两次冲进火海，提回2个正在喷火、温度极高、随时可能爆炸的液化气罐。一小时，两小时……火势逐渐减小，罐体不再喷火。五六个小时里，我们没有休息一分钟，被大火炙烤却滴水未进，多数队员体能接近极限。

对于消防指战员来说，很多人都有过从火海中抢出喷火煤气罐的经历，但我们的工作绝不只有这些。

2019年11月1日，沧县杜生镇后侯村一栋三层在建民房发生坍塌，5人被埋压，急需救援。

我们赶到时，村民已自发救出1人，仍有4人被不同程度埋压。我们先是用天齿锯、钢筋速断器等工具对钢筋、彩钢板进行破拆，之后又徒手对被困人员身体周围未凝固的混凝土进行清理，直到将被困人员全部成功救出。因为长时间徒手清理，消防指战员的手磨得血肉模糊。

去年1月6日，海兴县中心街一家手机店起火，3名儿童和1名女子被困。现场烟雾很大，伸手不见五指。在火灾现场，一个孩子由于呼吸困难，已经处于半昏迷状态，消防员张石磊主动将自己的呼吸面罩让给了孩子，并把孩子救出火场，他自己却由于吸入大量浓烟，趴在墙角呕吐不止。

作为一名消防员，我们不仅担负着火灾救援任务，还担负着事故救援、抗洪抢险等各种急难险重任务的处置工作。大家经常会在网上看到这样的照片，消防指战员的双手、脊背被烈火烫伤……其实，这些伤痕对我们来说都不陌生，但我们从不后悔成为一名消防战士。

袁冰

向火而行的消防员们

在抗疫一线遥祭亲人

沧州市妇幼保健院产六科护士 刘楠楠 二十四岁

疫情就是命令，防控就是责任。石家庄发生疫情后，我们奉命前往支援。1月5日凌晨3点，我们的7人援石分队集结启程。抵达藁城已是凌晨6点，才告知家人去支援疫区。当我们穿上防护服的那一刻，我突然对“哪有什么岁月静好，不过是有人为你负重前行”有了深刻理解，现在，是我们承担责任、守护人们健康的时候了。

我们顾不上吃饭，立即投入到核酸样本采集工作中，当时的室外温度是零下十几摄氏度，一直到晚上11点半没有间断，一天下来，又累、又饿，每个人的手都冻得红里透紫，但是大家互相鼓励，没有抱怨，都在默默调整状态，来适应这样高强度的工作。

1月6号，我们赶到西垒下村进行核酸检测，那天气温低至零下20℃，还伴有五六级的大风，由于疫情的特殊性，检测点被安排在一个大门洞里，那是一个风口，无形中增加了检测的难度，检测是10个人一个试管，我一手拿着试管，一手拿着棉签，手被酒精烧得像刀割一样，疼得厉害。一个小时左右手脚就冻得没有了知觉，我感觉自己像被截肢了一样。

支援石家庄藁城期间，发生了一件事情，让我一生都无法弥补的伤痛。2月2日晚上10点多，我接到了妈妈的电话：“楠楠，姥爷去世了。”周围一片死寂，妈妈后面说了什么，我都没有听到……我控制不住地哭了起来，同寝室的5个女生都过来安慰我。心情稍微平复下来，我给妈妈回了电话：“妈，我没有办法回去，这边还有很重要的工作要做，你替我跟姥爷说一声，您最疼爱的外外女没办法回来，等疫情过后外外女再回去给您祭拜。”一夜无眠。半年来，因为工作，姥爷生病了一直没办法回去看他，总想着等工作不忙了再回去，没想到，一别竟成了永别。

我在酒店内向着家的方向含泪跪拜，我只能以这种方式来送别那么疼爱自己的姥爷了，相信他老人家也一定能够体谅并支持我留在一线。第二天凌晨5点，我继续投入到核酸检测工作中。我知道，唯有干好自己的工作，大家冲心协力早日击退病毒，还老百姓一个安稳祥和的春节，才是我对姥爷最好的缅怀吧。

支援结束返程前在酒店隔离的时候，我收到了一份精致的蛋糕，后来才知道这是石家庄藁城区庄贺头村一位村干部送给我们的礼物，他说：“你们来的时候也没有让你们吃上饭，什么都没有，心里一直挺过意不去，现在我们这儿安全了，感谢你们，送一个蛋糕，感谢医务人员的辛苦付出。”听了这话，我心里暖暖的，这是乡亲们对我们的认可，让我更加坚定了医护工作者的使命感和责任心。

刘楠楠

从外行变成行家

北京现代沧州工厂自动化设备保全工程师 杨书岭 三十三岁

我学的是国际贸易与物流专业，2015年加入北京现代沧州工厂，分配在行政岗位。参观工厂时，在进入车间的一瞬间被震撼了，“冷清而又忙碌”是我的第一印象。冷清，是因为偌大的工厂很少能看到人；忙碌，是因为几百台工业机器人配合自动化设备有条不紊地工作。这一刻我找到了人生目标，毅然决然离开行政岗位，选择了自动化设备保全工程师的岗位。

我知道，单凭一腔热血，凭借“喜欢”二字，还远远不够，工业机器人、自动化设备的操作与维修都需要丰富的知识和高超的技术。一切从零开始，学习复杂的工业机器人和自动化设备技术谈何容易，科原出身的人商且困难重重，我一个门外汉唯有付出几倍于常人的努力。

我自学机械知识，经过两年多的挑灯夜战，最终考取了机械工程师资格。我又自学工业机器人操作和自动化设备编程，经过千百遍操作练习，上万条的程序编写，技术水平有了显著提高。

2018年，我代表沧州市参加河北省工业机器人装调维修工比赛，最终获得个人第二名和沧州市团体第二名的优异成绩。2019年“杨书岭机器人创新工作室”正式成立，我作为创新工作室带头人，以人才培养为初心、技术攻关为使命，带领团队攻坚克难。截至目前，工作室共获得国家实用新型专利7项，为公司节约成本1400余万元。

北京现代沧州工厂生产速度达每小时71台车，如果设备出现故障，每停一分钟就会少生产一台车。车身的传送依靠自动化传送设备，设备的动力需要同步带连接，如果同步带断裂会造成长时间停线。我们开发了可快速更换的同步带，保证皮带强度的同时将皮带更换时间由原来的30分钟缩减为5分钟。

2020年沧州工厂增加新车型，在春节假期进行生产线改造，受疫情影响，国外设备安装厂家提前撤离，如果无法解决设备安装问题，就会造成巨大损失。汽车生产制造设备调试工作技术高、难度大，我们要努力开拓一条从未走过的道路。我主动接下这一挑战，带领“杨书岭机器人创新工作室”紧急成立联合攻关小组。给我们的时间只有4天，意味着我们不吃不喝不休息要在十几分钟内完成一台机器的调试，每天加班成了整个小组的常态。

功夫不负有心人，技术团队经过努力，终于自主完成新车型装配工艺排布、部品式样改善验证和装配合理性质量验证，北京现代首款MPV车型顺利量产。

杨书岭

你问我说

@刘格格——
记者：如何看待收入与公益的关系？
刘格格：刚开始，有很多人会说，你不过是个打工妹，凭什么去帮助别人？的确，我没有雄厚的经济实力，但我有一颗真诚的心。这些年一路走来，身边的人越来越多，帮助过的困难儿童有上百位。这让我坚信：爱心不分大小！

@刘岚——
记者：如果再选择一次的话，还会创办“星之翼”吗？
刘岚：会，而且一定会！我常对老师们说：“无爱莫久行，要把自己变成一道光”，也经常对家长们说：别担心，有我们在，不管怎样都要怀有希望！”不管前方的路多么艰难，我和我的团队都会带着这份使命继续前行，用爱心影响生命、用心培育、静待花开。

@袁冰——
记者：面对危险、治灾吗？
袁冰：在灾害面前，我们也害怕，怕失去家人、怕失去战友。但这都是后怕，下一次还会义无反顾地冲上去。因为当看到群众的生命财产得到保护，看到我们的辛苦付出换来群众赞许，所有的害怕和辛劳全都烟消云散了。

@窦鹏鹏——
记者：从事电商助农工作，有哪些体会？
窦鹏鹏：我们工作的意义不仅在于帮助农民增收，还要打开农民视角，让他们看到希望，找到方向，迈出“自造血”的第一步。从精神上去改变他们。这项工作不会一蹴而就，但我有信心干好这份工作，为家乡带来一些变化，这就是我实现人生目标的最好途径。

@杨书岭——
记者：如何看待人才培养？
杨书岭：在校企合作中，我被聘为沧州市技师学院高级讲师，用我们的实际案例去教学，用实地操作去培养，用技能竞赛去考验、发现并培育了一批又一批优秀的技术人才，为人才培养及选拔贡献了力量。

@刘楠楠——
记者：抗疫经历对你产生哪些影响？
刘楠楠：那段时间，我深刻感受到人们对于生命健康的渴望，对自己的职业有了全新认识。今后，我会更加坚定地担起身上的责任和使命，帮助更多人，照亮更多人，不负青春之名！

@满恒硕——
记者：在今后的人生道路上，你有什么新目标？
满恒硕：今后我会更加坚强、勇敢面对人生，争取加入中国共产党，并为了这个目标继续奋斗！

『81192』引我前行

沧州师范学院大四学生、大学生国防后备队大队长 满恒硕 二十七岁

初中毕业后我成了北漂，因为没有学历和技术，只能干一些体力活，每天工作10多个小时，住地下室、吃清汤挂面，但就算这样还是入不敷出。这让我认识到知识的重要性。经过深思熟虑，我重新回到学校。可课本上的内容对我来说简直是天书，尤其是英语考试每次都是30多分。单词记不住就每天背，做题慢就给自己规定时间，高考时超常发挥英语考了100分。经过不懈努力，我终于考上了沧州师范学院，成为一名本科生。

2016年4月1日，我正在上自习，手机震了一下，弹出了一条新闻推送《81192，请返航》。我好奇地点开链接，听到王伟烈士在牺牲前的最后一句话“81192收到，我已无法返航，你们继续加油！”我的内心久久不能平静，这一刻我恍然意识到这就是我要找的那个缺失点，因为在我心中从小便种下一个“成边疆，保家国”的愿望，王伟深深触动了我，让我的梦想再次被点燃。2016年9月，读大二那年，我积极参军，应征入伍，成为了光荣的中国人民武装警察部队的一员，去陕西省延安市服役。

梦想是美好的，但现实是残酷的。新兵连的训练给了我一个下马威，队列操练、5公里长跑、业务训练，每一项都是超越体能的挑战。最初，我样样跟不上，气馁过、埋怨过，也想过放弃，但每当这时，“81192收到，我已无法返航，你们继续加油”这句话，总会在我脑海中响起，给我力量和战胜困难的勇气。

参军是为了打磨自己，实现“成边疆，保家国”的梦想，哪能抱怨和退缩呢？慢慢的，我对军营生活和日常训练换个角度去理解，梦想宣言时刻给我力量。拿看似枯燥的跑步来说，每跑一步，每跑10米，我就当作翻过了一个坎。体力不行就天天跑，总有一天练出来。基本上每一天我都单独加练、负重深蹲，增强体质。

铁打的营盘流水的兵，两年的军旅生活转瞬即逝。重返校园，我作为老兵和学长，下决心作好表率。新生军训，我向学校自荐做了军训教官。我经常把军营的经历讲给同学们听，也希望这份情怀能感染他们，感召更多的青年大学生献身国防。

大学生活又回到了之前的状态，我一边学习一边打工，但不同的是，我内心充满了能量。我很明确自己的人生方向，就是为了祖国的事业奉献一切！在学校里我依然坚持部队养成的习惯，在学校运动会班级走方队时带着同学们勤加苦练并拿到不错的成绩。正是因为军营的磨砺才让我变得有担当、有责任感。2019年，我被同学们推选为学院学生会主席，我十分珍惜这个岗位，希望可以借此平台传播更多的正能量。我还加入了沧州师范学院民兵组织，继续践行“若有战，召必回！”的诺言。

满恒硕

沧州市委宣传部 沧州日报 共青团沧州市委 联合主办