

# 从创新宣讲到共闯国赛

## 她陪学生跑出一段段闪光旅程



在上海师范大学马克思主义学院辅导员白瑶的办公桌上，一幅水彩肖像画静静伫立：画中的她盘着长发，抱着书本，眼眸明亮。画框边，紫色的毛线蝴蝶点亮办公桌。它们都是白瑶学生画给她、织给她的小心意，每一份，她都珍藏起来，视若珍宝。

2026年，白瑶已经做了五年的辅导员。年初，这位比学生年长不了多少的“大姐姐”，获得了2025年上海市“最美高校辅导员”的称号。从创新思政课，到帮少数民族同学找到“家”的归属感，再到陪伴一届届学生奋斗“挑战杯”，多年春秋，她那份守护青春的初心，从未改变。 青年报见习记者 林千惠

### 创新宣讲，让理论活起来

白瑶与辅导员这一职业的分缘，源于大学时期的一次咨询。和许多新生一样，初入校园的白瑶遭遇“不适应期”，对未来规划充满茫然和焦虑。她想找老师倾诉，可每次走到辅导员办公室门口，心里就打起退堂鼓：“老师要照顾那么多学生，已经很忙了，我的烦恼好像也没那么了不起。”最终，她还是硬着头皮敲开了门。出乎意料的是，辅导员耐心地向她长谈许久。

“从那时起，我就想做辅导员了，这份工作，好像能给别人带来温暖和爱。”带着这份初心，她在学校时便从兼职辅导员做起，毕业后在上海师范大学马克思主义学院，一待就是许多年。

当被问及获得“最美高校辅导员”的原因，白瑶脱口而出：“让有信仰的人讲信仰，助力思政课教师站稳讲台。”作为上海师范大学马克思主义学生理论宣讲团的带头人，这些年，她带着团队设计课程宣讲112门，开展宣讲386场，和学生一起将思政课“玩出了花”。

思政课创新的起点，却源于一次失败的“快闪”活动。那时，白瑶刚接手宣讲团，还在摸索阶段。他们在校园里组织快闪活动，却因经验不足，现场布置、视频拍摄手忙脚乱，最终效果平平。白瑶没有气馁，而是带着大家复盘、打磨讲稿，钻研拍摄运镜和剪辑技

术，带理论宣讲团以rap加上街舞的形式进行宣讲。

理论不仅讲给学生，也走出校园。当走进基层社区时，白瑶会带领宣讲团，将理论转化为一幕幕戏剧，比如讲解全过程民主，演绎议事的过程：老旧电梯怎么装，又如何通过议事会解决“老大难”问题。

一次次的宣讲中，她带领宣讲团越走越远，他们的足迹遍及北京天安门、新疆红其拉甫边检站和嘉兴南湖的红船等许多地方。

最让白瑶难忘的，是新疆红其拉甫边检站。海拔5100米，十月底已是寒风刺骨。下车那一刻，她被眼前的景象震撼：苍茫的荒原上，巍峨的国门矗立天地之间，远处雪山连绵，如诗如画。“传道者，必先明道、信道。”那天，她和同学们脱下厚厚的大衣，端正地佩戴好党徽、团徽，怀着敬畏之心，在国门前完成了那一次诵读。

### 心手相连，连起民族情谊

“中华民族一家亲”，作为辅导员，白瑶还温暖着来自各个少数民族的学生，藏族、维吾尔族、土家族、仡佬族、苗族……她邀请他们参加少数民族讲师团，各自带来自己民族的特产和服装汇聚在一节特别的课堂上，和汉族同学共同交流。

“起初，很多学生不愿意参加讲师

情，大家在课堂上聊着，慢慢熟悉起来，距离不知不觉拉近。”白瑶回忆。随着相处时间的增加，社交的坚冰开始消融。有人交到了新朋友，有人也因此更适应上海的生活。一名维吾尔族同学，毕业后选择了留在上海，成了一名老师。

为了让少数民族学生进一步融入，白瑶还开起了普通话小课堂，做起语文老师，从发声开始，耐心地教学生练习正确开嗓、发声的办法。有的人是舌尖音太重，有人是平翘舌不分……她提前准备问题素材，认真倾听每一个同学的问题，再针对性地展开训练。这也激起了同学们的学习热情，不仅是课上认真听，还有许多人课下也会找白瑶请教普通话的问题。一名叫刘亦琳的土家族女生让她记忆很深，她每次上完课都会录下学习视频请教白瑶：“刚来时她‘刘’和‘牛’分不清，毕业时已经能说得很标准了。”

### 先听学生说，再一起闯

在做辅导员的这几年来，白瑶多次陪伴学生参与“挑战杯”，获两次国赛三等奖、一次市赛一等奖。“小康故事”“高校网红”……一个个获奖的项目背后，是她与学生间默契无间的同行和彼此信任。

“我不会先定方向，而是先听大家怎么说。”白瑶始终坚持这样的指导方式。即使心里有预设，她也选择先让学生表达，再一起碰撞。比如“身边的小康故事”源于一次闲聊，建党百年之际，她问学生：“你们回家和长辈聊聊，看看家里有什么老物件？”结果有学生带来了妈妈留下的铅笔和相机，还有学生翻出了爷爷援藏时写给上海的家书。这些真实的故事，最终凝结成打动人心的参赛作品。

而“高校网红”选题同样来自学生日常的“玩梗”。项目初评时，校内专家提出疑问，学生陷入低谷。眼看校赛可能止步，白瑶却比学生更坚定：“正因为大家不了解，我们才更应该把这个课题做透。”一版、两版、三版……最后冲刺的几天，她陪着学生通宵打磨。这个项目，最终走向了国赛。

“工作虽然忙碌，但学生也是我的解药。”回想起过往，她拿起桌上那朵紫色毛线蝴蝶结，真诚地说。无论是挑战杯的同行，或是宣讲团的创新，助力青年、守护青春，对她而言，她希望既是同学们的人生导师，也是知心朋友。用陪伴与信任，她和学生一起，跑出了一段又一段闪光的旅程。

### 个人档案

白瑶

上海师范大学马克思主义学院学工办主任，担任辅导员5年。

# 最美 高校辅导员

### 对学生的寄语

愿你乘风，而非随风，信仰在胸，自成方向，用思政课在更多人心中洒下成长的光。

### 对话

青年报：当选“最美高校辅导员”，你有什么感想？

白瑶：这份荣誉，与其说是对我个人的肯定，不如说是对我与学生之间那些双向奔赴的日子的见证。我很幸运，从踏上工作岗位的第一天起，就遇见了一群眼里有光、心里有火的学生。学生总是用他们的热情回应着我的每一个想法，做辅导员最大的幸福莫过于看着他们从懵懂走向坚定，从台下走向台上，最终成为那个“让有信仰的人讲信仰”的人。

青年报：对于未来，目前你有什么计划呢？

白瑶：未来，我想继续做那个站在学生身后，也走在他们身边的人。我会继续深耕理论宣讲，带着他们从课堂走向更广阔的天地，在行走中理解中国，在讲述中坚定信仰。我想让“青年讲给青年听”成为更有力的回响，让每一个从这里走出去的学生，都能挺起胸膛站上讲台，用他们自己的声音，传递属于这个时代的声音。用思政教育让红色的基因在一代又一代年轻人的心灵生根发芽。



白瑶与学生交谈。

本版摄影 青年报记者 吴恺

巧。第二次校园快闪，成功吸引众多师生驻足。从那时起，她和同学们真正相信：宣讲，可以有无限种创新的可能。

“从2022年开始，我们逐渐往宣讲里加入很多唱、跳、演的元素，让理论能以青年的方式，更轻松抵达更多人。”白瑶回忆。以唱跳为例，此前几乎没有宣讲团尝试这一形式，白瑶

团，就算来了，也只是和同民族的伙伴待在一起。”白瑶观察到，出于语言表达不畅或性格内向的境况，一些少数民族学生会不自觉地把自己“圈”起来。

于是，她做的第一步，就是在课堂上带领大家打破隔阂。她带着大家了解彼此的民俗习俗和家乡的风土人