

“敢于拼搏，就能闯出自己的路”

“校友回湘”寻访组专访清华大学学生学习与发展指导中心副主任詹逸思

人物名片

詹逸思，湖南师大附中2002届校友，清华大学教育学博士，清华大学学生学习与发展指导中心副主任、副教授。全球学业咨询协会引领之光奖亚洲大学首位获得者、北京市优秀德育工作者。曾参与教育部、国家社科基金、北京市等十余个教育学研究课题，先后出版著作《本科生学习动机》《中国高校学业指导手册》《新时期高水平本科教育的理念与实践探索》，发表40余篇教育学研究论文。

人物素描

她曾在乒乓球赛场上挥洒汗水，凭借着精湛的球技和顽强的毅力，站上冠军领奖台。如今，她华丽转身，踏入清华大学学术殿堂，在教育学领域深入钻研，她不仅传授知识，更为迷茫中的学子指引方向。

●长沙晚报全媒体记者 张炎炎

春风拂面的季节，我们走进了清华校园。在学生服务中心，见到了湖南师大附中校友、清华大学学生学习与发展指导中心副主任詹逸思。精干、亲切是她给人的第一印象。从乒乓球特长生到教育学女博士，她在不断提升自我的同时，更以专业素养为困惑迷茫中的青年学子答疑解困，在成长的道路上注入引导和希望。

用体育精神闯出属于自己的道路

“初中、高中六年是我成长中弥足珍贵的时光。”怀抱着母校老师带来的附中小熊玩偶，詹逸思的思绪也被拉回到充满汗水和拼搏的中学时光。刚进师大附中的时候，她因训练落下了不少文化课，一开始，谨慎而不自信。

学习训练两不误，詹逸思把拼搏、不服输的运动精神也放到了学习上，很快就跟上了班级的步伐。



詹逸思鼓励同学们在社团活动中找到乐趣与归属感，挖掘自身的潜力。长沙晚报全媒体记者 林晓 摄



扫码看辣视频
了解如何破局
成长之惑

伐，人也越来越活泼开朗。赛场上，她一举夺得省运会乒乓球女子单打冠军，并凭借实力进入清华大学冬令营，并脱颖而出。“感谢我的班主任成志强老师，他对我的帮助让我最终圆梦清华。”成志强老师凭借丰富的经验和对学生的了解，为詹逸思提供了许多宝贵的建议。

进入清华后，詹逸思一边继续乒乓球运动，一边在学术研究上深造，先在清华大学新闻与传播学院，后又跨学科攻读教育管理学硕士、教育学博士学位。她说：“只要敢于尽力拼搏，就能闯出一条自己的路。”

做学生成长路上的一束光

2009年，詹逸思加入清华校团委，2011年调任学习与发展指导中心，一干便是十余年。

学生学习与发展指导中心主要围绕学生的学习与发展所面临的课程学习、专业选择、发展规划等现实困惑，为学生提供课程、一对一咨询的专业指导。十多年来，詹逸思的课程教学多次获得学生评教前5%，她本人也多次获得“清华大学年度

教学优秀奖”，累计讲授大学生学习发展讲座、工作坊400余场，一对一咨询2200余小时，学生咨询满意率保持在98%以上。

詹逸思享受与学生心灵深处的真实交流，帮助青年学子发觉自我的真实爱好和需求。为了不断提升提升咨询专业能力，她在职学习获得了全球职业规划师等执照，并积极加入全球学业指导协会，受邀担任该协会国际促进委员会唯一中国国籍委员，与国际同仁一起为全球20多个国家的学业咨询师提供专业发展支持。2022年，她获得全球学业咨询协会颁发的“引领之光”奖(Leading Light Award)，以表彰她在提高国际会员专业能力多元文化倡导方面所作出的引领性贡献。她也成为该奖项首位亚洲大学的获奖者。



杰出校友面对面 29

对话校友

长沙晚报：科技的发展对人才的需求也随之变化。您认为目前的中学教育，如何培养适应未来发展的才人？

詹逸思：除了学业，中学还应注重学生自我兴趣爱好和创造力的培养，比如不少学校都开设了丰富多样的社团，学生们完全可以在不影响学习的前提下踊跃加入，在社团活动中找到乐趣与归属感，挖掘自身的潜力。在课堂设计上，可以多开展一些开放式、合作式、探究式的教育活动，帮助学生打开思维的大门，发展创造性潜能。

长沙晚报：一些年轻人找工作喜欢看MBTI，也总以“I人”设逃避社交，这合理吗？

詹逸思：其实MBTI探索的是你的天性。I人更多的是可以给自己发电，也就是个人能量来源是从自我反思中获得的，E人是在和别人的互动中获得能量。二者区别只不过是为自己充电的一种方式的差别。我们做MBTI施测最忌讳的一件事情，就是给自己打一个标签，然后说我不适合别的。其实这就是你真实的一部分，但是不代表你不能去E人的世界游走和增长那一部分的能力。社交能力通过训练是可以很快提高的。

湖南首辆“慈善地铁专列”今起开通



“慈善地铁专列”车厢。长沙晚报通讯员 刘潜 供图

长沙晚报3月31日讯(全媒

体记者 刘俊 通讯员 刘潜)记者从长沙市慈善总会获悉，4月1日起，湖南首辆“慈善地铁专列”即将开通，并将持续运行一个月。运行期间，市民可前往长沙地铁3号线的这辆“温暖列车”开启公益慈善文化之旅。

据了解，广大市民在乘坐地铁时可以通过扫描车厢内的二维码关注“长沙市慈善总会”官方公众号和抖音号，进一步了解长沙慈善事业的发展动态，也可通过长沙“爱星社”平台进行慈善项目捐赠，加入帮扶困难群体的爱心队伍中来。

与此同时，由长沙市慈善总会和长沙市春蕾儿童康复中心共同主办的“聚微光·孤独症儿童公益快闪画廊”主题活动将在长沙荟聚商场举行，集中展示孤独症儿童的优秀画作，以及专业摄影师深入孤独症儿童群体所拍摄的影像作品，让更多人了解、关心和帮助孤独症儿童及家庭，为孤独症等特殊群体创造更加包容的社会环境。

黄谷路拓宽工程正式启动

将从双向四车道拓宽为双向六车道，年底竣工通车

长沙晚报3月31日讯(全媒

体记者 周游 通讯员 陈静)近日，雨花区重点民生工程——黄谷路(天心区边界—汇金路)拓宽工程正式启动。该项目由雨花经开区主导，总投资1500万元，计划于2025年年底竣工通车。该道路建成后，将缓解区域交通压力，提升道路通行效率，优化市民出行体验。

黄谷路改造路段处于雨花区与天心区交界的核心地带，西起两区交界处，东至汇金路，全长569.65米，红线宽度30米，目前为双向四车道。近年来，随着周边湘雅医院新院区、五矿商业综合体及多所学校相继建成投用，区域人气迅速集聚，交通流量呈爆发式增长，现有道路的承载能力已严重不足。

此次改造将依照城市次干道标准，将车道拓宽为双向六车道，同时对人行道、非机动车道及绿化带布局进行优化，并增设智能交通信号系统，旨在全面提升道路的安全性与通行效率。

“一个电话，雷锋上门”

一面锦旗牵出持续3年的爱心帮扶故事

长沙晚报3月31日讯(通

讯员 孔洁 李思艺 全媒体记者 刘俊)“孩子的情况一天天在好转，你们一次次帮我们度过难关，真的太感谢了……”3月31日，受助儿童麟麟(化名)及其家人来到望城区民政局，送上一面写有“雷锋善举暖人心，生命护航恩情深”的锦旗，锦旗的背后是望城区雷锋慈善会连续3年对这个困难家庭的爱心帮扶故事。

2022年，年幼的麟麟经湖南省人民医院确诊患神经母细胞瘤等疾病，其父母带他先后辗转多地进行治疗。

麟麟的爷爷奶奶年迈多病，姐姐正在读高中，高昂的医疗费用让这个本就拮据的家庭一筹莫展。民政干部在了解情况后，及时为这个家庭办理了低保，同时申请了大病医疗救助、临时救助等，有效缓解了该家庭的经济负担，并向望城区雷锋慈善会推送了该家庭的困难需求。

“一个电话，雷锋上门”，

南川河上美景“上新”

浏阳市渌水流域水环境综合治理项目金刚段、大瑶段即将完工



↑南川河大瑶段，河水清澈见底，相关治理工程已基本完工。长沙晚报通讯员 黄彪 摄

←金刚镇南川河“一河两岸”景观已初具雏形。长沙晚报通讯员 彭红霞 摄

江注入湘江。

为全面改善渌水流域水环境质量、恢复水生态、保障水安全，目前金刚镇、大瑶镇均在加速推进浏阳市渌水流域水环境综合治理项目。其中，金刚段总投资4980万元，全长4公里，自2024年6月启动施工，建设内容包括污水管网建设工程、生态沟渠工程、流域垃圾(含水葫芦)清理工程、生态护岸工程等。

3月30日，记者在金刚段项目建设现场

看到，南川河“一河两岸”景观工程正在加速推进。“预计4月底完成建设并投入使用后，这里将成为浏阳新的文旅打卡地。”金刚镇相关负责人介绍，生态护岸工程包括生态护岸及游步道，人行步道旁将建设3个亲水平台和烟花燃放小景台。同时，横跨两岸的一座彩虹桥也已接近完工，届时不仅可拉近金市、山虎两村通行距离，也将成为南川河上一道亮丽风景。

在南川河大瑶段，全长8.57公里的渌水流域水环境治理项目主体工程已完成建设，目前正在进行扫尾工作。据大瑶镇相关负责人介绍，该项目总投资6847万元，治理内容包括南川河及分支流域污水管网建设、河道垃圾清理、生态护岸建设等。绿意盎然的春日，河水清澈见底，白鹭等在水中悠闲地嬉戏觅食，河边鲜花盛开，不时有游客前来打卡拍照。

“望天田”蝶变高产田

宁乡市喻家坳乡大力推进“农田三变”，计划三年完成黄材灌区万亩农田水利改造

●长沙晚报全媒体记者 张禹 通讯员 段华良

春风拂面，乍暖还寒。记者近日走访被誉为“鱼米之乡”“猪粮大县”的宁乡，切身感受到这儿春耕氛围正浓。在喻家坳乡涌泉山村“小田变大田”施工现场，轰鸣声打破了乡村的宁静，挖掘机伸展着长臂，在沃土之上勾勒出规整的田垄。村民们正忙着疏浚沟渠，他们的身影与远处绵延的油菜花海和谐融入，构成一幅催人奋进的乡村振兴图景。

双管齐下，奖补政策资金投入都到位

“咱们村‘农田三变’项目已经完成了将近80亩，村民很拥护，认为是一件很好的事。”涌泉山村党总支书记贺迪元站在新平整的机耕道上，黝黑的面庞泛着笑意。放眼望去，连片的耕地如棋盘般铺展，去年还是被形容为“巴掌大”的水田，如今已整合成80亩标准化农田。

此般喜人的场景，正在喻家坳乡的各村(社区)同步上演。

记者了解到，喻家坳乡通过深化宁乡市

委、市政府大力推进的“农田三变”战略(种粮大户变大户、小田变大田、一般农田变高标准农田)，实施“三大水利工程”(百井万米找水工程、千塘万亩清淤工程、二十万米沟渠疏浚工程)，在春耕时节掀起了一场现代农业变革。

以往，困扰农户多年的田间小微水利设施，如同人体不畅的“毛细血管”，严重影响着农业生产。对此，喻家坳乡创新性地出台“以奖代补”政策，鼓励农户自主修缮田间水利，政府按标准给予60%补贴。贺迪元满怀期待地说：“今年农机下田将像跑高速一样，效率肯定能翻倍！”

培育主体，多元化激发粮食生产活力

在促进粮食生产中，喻家坳乡深知种粮主体是关键力量，因此将培育新型种粮主体作为工作的重中之重，不遗余力地扶持种粮大户、种粮合作社、农机专业化服务组织、农作物病虫害防治专业化服务组织和家庭农场。

全乡以双季稻生产为核心，鼓励开展适度规模的粮食生产与经营。各村积极响应，以培

育新型职业农民为契机，在巩固原有种粮大户、种粮合作社的基础上，努力实现新的突破。

2025年，全乡计划每个村(社区)新增育1个以上双季稻面积在50亩以上的种粮大户，并纳入粮食生产绩效考核指标，超额完成任务的村

将给予奖励。

为发挥示范引领作用，喻家坳乡全力保障万亩双季稻轮作示范片创建工作，重点打造涌泉山村、太平山村2000亩集中示范片，要求整体连片、统一品种，田埂上套种大豆，充分利用土地资源。为确保示范片早稻产量，该乡给予示范片种子补助30元/亩，从源头上为粮食丰收奠定基础。对种植面积在50亩以上的双季稻种植大户进行考核，根据排名给予每户2000元至8000元的奖励。

三年计划，黄材灌区万亩农田焕新颜

“要让种粮大户成为农田建设的主人翁。”喻家坳乡党委书记姜晓一语道出工作的重中之重。在推进“农田三变”“三大水利工程”的过程中，该乡从三个方面精准发力：一是组建专

班，进行统一调度，确保各项工作有序推进；二是充分发挥群众的主体作用，各村和种粮大户采取自愿报名的方式参与项目建设；三是做好统一规划，制定奖补措施，真正把工作做到种粮大户的心坎上。

据介绍，喻家坳乡计划用三年时间发动广大干部群众，完成黄材灌区万亩农田水利改造，对于骨干山塘全部清淤。2025年，按计划完成1/3建设，明后两年逐步彻底解决这一历史难题，为粮食生产提供更加坚实的水利保障。

从零散田块到阡陌纵横，越来越多的“望天田”正在蝶变成适宜耕作、旱涝保收、高产稳产的现代化良田，喻家坳乡的实践印证着“藏粮于地、藏粮于技”的战略智慧。在这里，我们看到的不仅是土地的物理整合，更是生产要素的重构、治理能力的升级，农田建设真正成为“农民自己的事业”。

长沙晚报3月31日讯(通

讯员 孔洁 李思艺 全媒体记者 刘俊)“孩子的情况一天天在好转，你们一次次帮我们度过难关，真的太感谢了……”3月31日，受助儿童麟麟(化名)及其家人来到望城区民政局，送上一面写有“雷锋善举暖人心，生命护航恩情深”的锦旗，锦旗的背后是望城区雷锋慈善会连续3年对这个困难家庭的爱心帮扶故事。

2022年，年幼的麟麟经湖南省人民医院确诊患神经母细胞瘤等疾病，其父母带他先后辗转多地进行治疗。

麟麟的爷爷奶奶年迈多病，姐姐正在读高中，高昂的医疗费用让这个本就拮据的家庭一筹莫展。民政干部在了解情况后，及时为这个家庭办理了低保，同时申请了大病医疗救助、临时救助等，有效缓解了该家庭的经济负担，并向望城区雷锋慈善会推送了该家庭的困难需求。

“一个电话，雷锋上门”，