

“等我60岁,我的学生依然18岁”

# 她为“迷茫青春”锚定航向



华东师范大学  
物理学院



自2007年留校担任辅导员以来,华东师范大学物理学院党委副书记栗蕊蕊已经深耕学生工作一线18年,并荣获了2025年度上海市“最美高校辅导员”称号。她不只是包揽日常琐碎的“实务型辅导员”,更是潜心探寻学生成长规律的“专家型育人者”。

18年间,她迎送的学生从“85后”跨越到“05后”。面对代际更迭与青年话语体系的快速迭代,她始终主动走进年轻人的语境,与他们同频共振。通过扎实的学情追踪精准护航学生发展,带领一届届学生在各类科研竞赛的舞台上大放异彩,最终形成了一套可复制、可推广的专业育人模式。

青年报见习记者 王馨怡

## 开展学情追踪

在栗蕊蕊看来,学生工作不仅是充满温度的实务型工作,更是一门有着严密逻辑与规律的科学。从2017年起,她便带领团队着手开展学情追踪,记录下学生从入学到毕业的成长画像,参与构建起具有上海特色的学情研究体系。

与“05后”学生相处,有何不同?深耕一线的栗蕊蕊有着敏锐的体察:“他们的生存方式是深度数字化的,而且精神需求变得更高了。谈心谈话时,他们要的不仅是道理,更是真诚的情感共鸣和情绪价值。”

为此,她养成了一个特别的习惯:一有空闲,她就会打开年轻人高频使用的豆瓣、小红书等社交软件,她对“吃谷”等年轻人爱用的热词十分熟悉,甚至还能对着学生的“痛包”欣赏一番。“这不仅是为了捕捉网络趋势,

五分之一的人迅速陷入迷茫。找到这个关键节点,她便提前介入。物理学院研一新生王敏就曾经经历过这种迷茫。“本科阶段主要是上课,但到了研究生阶段,面对的是全新且需要独立实验的研究领域。”看着同门接连在核心期刊发表论文,王敏却觉得自己离做出创新性成果如隔天堑,一度想放弃。

就在她陷入自我怀疑时,栗老师在一次谈心谈话中及时拉了她一把。没有空洞的打气,栗老师帮她把宏大遥远的“科研创新”拆解成了“今天弄懂仪器原理”“明天独立完成一次表征测试”等具体任务。当目标转化为每天能做的事,王敏终于觉得双脚踩在了实地上。

## 打磨科创舞台

物理学院的学生,大多致力于硬核的基础研究。在栗蕊蕊看来,学生毕业后若想让科研成果真正落地转化、服务于社会,就必须具备良好的科学普及和

栗蕊蕊在办公室里陪她开启了长达半年的“特训”。面对1500字的讲稿,栗蕊蕊化身“小白观众”不断抛出疑问,鼓励祝润苗将枯燥的专业术语转化得通俗易懂。最后,这份稿子甚至被打磨到了中途随便挑出哪一句,祝润苗都能自如表达。

在大创年会“摆摊”竞技现场,全国250个顶尖项目同台竞技。相比于农学等自带生活气息的项目,硬核的物理仪器在吸引观众投票时并没有先天优势。为了让展台脱颖而出,栗蕊蕊给团队出了主意:找到与大众生活的连接点。于是,他们不仅展示了传感器实物、路人可以吹气测试的氦气传感器,并专门定制了一套二次元玩偶服吸引路人互动。“是栗老师一直在找寻与00后评委的‘碰撞点’,鼓励我去跟每一个路过的人讲解。”在她的护航下,曾经躲在实验室的女孩,最终在属于自己的旷野上闪闪发光。

## 让“基础研究”插上羽翼

舞台下,她还推动着另一项宏大工程——鼓励本科生依托“追光”科普宣讲团开展宣讲。“‘中国天眼’等大国重器,很多孩子只听过名字,却不知道背后的原理和科学家精神。”栗蕊蕊和团队将前沿科研成果专业拆解,转化为面向不同学段的96节标准科普课程。

带着这些课程,一届届原本只会待在实验室的理工科学生走出象牙塔,奔赴全国十多个省市。从云南寻甸的中学到上海的社区暑托班,他们把深奥的物理知识讲给大山里的孩子听,也讲给城市社区里的学生听。

“我们做的工作,就是搭一座桥。”在栗蕊蕊看来,当学生把国家战略与个人的专业知识结合起来,传播给大众的那一刻,枯燥的物理公式便有了生命的温度。“这种转化本身,就是最深刻的育人。”

“等我到了60岁的时候,我的学生依然还是18岁——他们,才是青春,才是未来。”这句常被栗蕊蕊挂在嘴边的话,是她对辅导员这份职业最深情的告白。18年的长情陪伴,她帮助学生攻克一个个难关。

常有人问她,这些年的繁杂与辛劳是怎么“坚持”下来的?栗蕊蕊却觉得,“坚持”这个词并不准确:“这18年其实不是‘坚持’出来的,而是一份本来就让我感到很幸福的事业。只要把学生放在心上,这份工作就能做一辈子,这是我的理想。”

## 个人档案

栗蕊蕊

华东师范大学物理学院党委副书记,担任辅导员18年。

最高校辅导员

## 对学生的寄语

青年正处于不断打破“原生态”、走出“舒适态”、走向卓越的“成长态”。我愿用毕生热情做你们的同路人,陪伴大家不断成长,奔赴闪闪发光的自己,实现人生理想与价值。

## 对话

青年报:通过科研和竞赛,你希望学生收获什么?“最美”又意味着什么?

栗蕊蕊:我希望他们不仅能做把冷板凳坐热的研究者,更能成为将科技成果推向社会的“推介人”,让自己的研究成果到市场上、到生活中、到国家需要的领域里去检验。看到他们在属于自己的舞台上闪闪发光、拔节生长,就是这份职业最美的样子。

青年报:接下来对自己有什么样的发展规划?

栗蕊蕊:继续深耕一线,坚守初心。我希望能将学情研究与思政教育深度融合,提炼出更多贴合青年特征的育人方法,成为支撑他们坚实成长的专业力量。



栗蕊蕊和学生交谈。

本版摄影 青年报记者 吴恺

更是为了关注学生个体化的诉求,让线下沟通更加有的放矢。”总而言之,她的秘诀就是:“年轻人干什么,我就干什么。”

面对网络热词,她并没有止步于浅层的观察。此前,当“我是社恐”成为校园里流行语时,她通过调研发现:绝大多数学生是将其作为调侃,或拒绝低效社交的防御机制,但约有15%的学生是真的遭遇了人际交往障碍。捕捉到真实困境后,她通过“第二课堂”巧妙发力。从插花艺术到手工制作,她搭建起一个个微小而具体的无压力互动场景,让学生在不知不觉中打开心房,建立起与同龄人的情感连接。

这样的敏锐,也体现在对个人学业的精准护航。长期数据追踪显示,若新生在第一学期缺乏清晰规划,会有近

推广能力,让科学“好玩”“好讲”“好传”“好用”。因此,她鼓励学生参加科创竞赛,通过舞台淬炼实现自我成长。

在2025年全国大学生创新年会上,本科生祝润苗团队凭借“超快高灵敏PI空芯光纤SF6气体传感器的研制”荣获全国仅20项的“我最喜爱的项目”大奖。面对这个如“天书”般的硬核项目,非物理出身的栗蕊蕊,熟悉到能用大白话脱口而出:“简单来说,就是研制了能精准检测电网设备中绝缘气体六氟化硫泄漏的报警器,关乎生命安全。”

项目开展初期,祝润苗一门心思全扑在实验室数据上,性格内向,也缺乏登台经验。得知要把项目带到国赛大舞台,面对台下近百位专家评委,她内心极其忐忑。为了帮她克服恐惧,