

# 以我四季轮往 盼你梧桐朝日

## 【个人经历】

雷镛甄，女，汉族，1988年7月生，中共党员，河海大学能源与电气学院辅导员，流体力学专业硕士，讲师，国家三级心理咨询师、三级助理职业指导师，高校生涯课程导师、生涯咨询师、生涯团辅课程导师、就业指导师。现任河海大学能源与电气学院2020级本科生辅导员、院团委书记。累计带教四届本科生，1700余人。2014年入职以来坚持“育人先育己”的工作理念，先后获得江苏省高校辅导员工作案例三等奖、河海大学“优秀辅导员”、“我最喜爱的老师”、“优秀青年团干部”、“暑期社会实践优秀指导教师”等省、校级奖十余项，发表思政类论文7篇，主持并参与省、校级思政类课题研究7项，获得专业资格8项，讲授《形势与政策》课程，并参与校内大学生生涯指导专题团体辅导讲授工作。

## 【工作思路】

**坚定信念，做思想上的引路人。**从一名工科女学生变成一位思想政治辅导员，她始终牢记“立德树人”的责任使命，将理想信念、爱国主义、道德品质等多个方面的教育内容融入日常管理之中，坚守“育才先育人、育人先育心”的教育初衷。

**春风化雨，做成长中的知心友。**军训场上陪练、团体操中领队、教室里旁听、宿舍楼间奔走，她在多个角色中不断

转换，从学生的实际问题入手，由表及里、由外至内、由标入本，走进学生深入交流、走近学生服务指导，做学生成长路上的身边人、知心友。

**因材施教，做发展中的助燃剂。**她以学生个人职业生涯规划为基线，借助素质拓展、社会实践、竞赛科研、学生工作、公益服务等多个平台，培养、提升学生的优势特长、专业素养及综合能力，构筑“定制式”生涯规划指导方案，引导学生助人自助，为学生们的“扬长补短”助力、助燃。

**力学笃行，做专业上的能者师。**“勤学善思”是她对自己的工作要求，在庞大的学生群体背景下，她将实际问题与专业研究紧密联系起来，及时总结、善用思辨，以专业培训、专题学习为契机，以课程讲授、社会实践为平台，以课题研究、论文撰写为抓手，不断夯实积累自身的专业化、职业化水平，努力做学生们的“能者师”。

### **【育人实效】**

七年七个月，2700 多个日夜，她陪伴 1700 余位“95 后”、“00 后”青年们经历苦乐、共同成长；她秉承“教育不是注满一桶水，而是点燃一把火，是一种激励和唤醒”的育人理念，帮助学生们全面发展、锻造成才。

**铸信育德。**她注重理想信念及品德教育的先导作用，打造“千日的梦”成长计划、“青年演说家”、“暖冬愿景”、“诚以树人，信以立世”等特色品牌活动 20 余项，策划编写四万余字系列学习手册《与话青年》、《能电青年说》共四辑八册，

落实思政教育如盐般的渗透性，以文化人、以文育人。

**“前驱”制动。**她注重骨干队伍及典范榜样的带动作用，制定“以学生个人规划为基础、多元发展为方向、具有深远影响及带动力为目标”的“PDF”先锋培养计划，并连续实施6年，在学术研究、社会工作、文化艺术等多个方面成功培育200余名“头羊人才”；打造“Light Career 能电生涯咨询室”，构建“因‘人’制宜、因‘时’制宜、因‘业’制宜”的三维立体“定制式”咨询服务体系，以生为本、精准指导，落实骨干培养与生涯教育的点-线-面正向辐射，咨询室案例被教育部微信公众号“高校辅导员在线”推送。

**履践致远。**她注重社会实践的落地落细及实操实干，连续7年担任寒、暑期社会实践指导教师，积极投身团学工作的活动指导及组织建设，在百年校庆、电力办学30周年等多项校、院大型活动中参与组织工作，并于2019年寒假带领34名河海学子赴澳进行文化交流，圆满完成团队管理及交流学习任务。多次获得社会实践“优秀指导教师”、“优秀青年团干部”等荣誉称号。2021年，作为学院团委书记的她积极组织、指导本科学生参加第十七届“挑战杯”大赛，荣获主赛道省级特等奖一项、专项赛国家二等奖一项及省级二等奖一项。

**以“掌”入“心”。**她注重网络阵地的及时发声及有效发力，参与创建学院微信公众平台“青春能电”并负责日常运维，主导开设“能导会心”辅导员专栏，并从2017年起先后

打造“能学会做”、“能者会行”、“能说会道”等13个“能”系列栏目，成功实现“互联网+党建\学工\共青团”的教育模式。目前，平台总用户近万人，年均浏览量近16万次。

在她所教带学生群体中，先后有9人获省级荣誉称号，近40人获得国家奖学金，200余名学生参与国际、国家级、省级各类竞赛获奖150余项，12个班级获评校“优良学风班”，18名本科生获评校“海韵风华十杰百佳”称号。

### **【经验总结】**

七年多来，她循初心、找方法、解困惑，立足“服务-管理-教育”三位一体的角色落点，以“根”的姿态值守在学生工作一线，形成了“找学生特点、抓两头典型、提综合素养”的“一找、二抓、三提升”服务理念，摸索出一套“以思想导学、以骨干助学、以实践活学、以网络乐学”的“四学”育人体系，用青春作伴、以真诚育人，在不断的实践与学习中引育梧桐迎朝阳。