



杨倩在报告会上。浙江万里学院供图

浙江万里学院 来了一个杨老师 讲了一堂思政课 杨倩分享 金牌背后的 故事

9月5日，在浙江万里学院“榜样的力量”系列报告会上，东京奥运会射击女子10米气步枪和混合团体两枚金牌得主杨倩被聘为该校大学生思政导师。随后，杨倩与万里学院新生分享了金牌背后的故事，带来了一场体育思政大课。

杨倩首先感谢了自己的启蒙教练虞利华，她说，当一个人可以为了梦想去坚持，这“坚持”二字就有了不同寻常的力量。

赛场之外，作为一名清华大学的学生，杨倩时刻需要平衡学业与训练。她分享说，早年就曾因为课业压力，一度想过放弃射击。多亏了教练和父母的开导，她攻克了文化课这道难关，顺利进入清华大学，并在大学里通过了各项考试。

接着，杨倩谈到了参加奥运会的心路历程：“奥运会这么大的赛事，我还是尽可能将压力抛在脑后，做好自己。”她也寄语万里学子，“凡事要注重过程，不要太多考虑最终的结果。”

杨倩表示，奥运会后自己仍在认真训练，希望能给青年学子树立好榜样，传递正能量。

报告会上多次响起掌声，全体万里师生以最热烈的方式向杨倩致敬。会后，同学们秒变粉丝，抢着与杨倩交流心得。杨倩还在现场为宁波美食和浙江万里学院打call，“宁波的美食有很多，宁波汤圆、奉化水蜜桃、慈溪杨梅都不错。”“浙江万里学院是我家门口的大学，我有好多小伙伴也在万里学院读书。”此外，杨倩还与同学们交流了美甲、潮鞋方面的心得。

有同学问杨倩，该如何进行大学未来规划，杨倩表示，应该努力发现自己真正热爱、愿意为之奋

斗的事。“大学生对未来有迷茫是很正常的事，不必过分焦虑，顺其自然，走好自己的一步就可以。”

“无论生活中还是学习上都会面临一些压力，每个人都要学会调节自己。对我来说，尽力在赛场上发挥应有的水平，就已经足够了。”杨倩笑着说，“我最好的调节方式就是让自己远离外界的声音，做喜欢的事情。”

“我和我的射击事业是互相成就的。因为射击，我得到了很多，所以有义务对它负责。希望未来，能够和它一起创造更多的精彩。”说到未来，杨倩表示，走下领奖台，一切从零开始。“对我来说，东京奥运会的高光时刻已经过去，我早已踏上新征程。”

杨倩的父亲和教练也向大家分享了杨倩成长中的不少趣事。

记者 李臻
通讯员 项语瞳 王琳琦



给宁波艺术实验学校同学们签名。记者 钟婷婷 摄

杨倩走进 宁波艺术实验学校 传递“榜样的力量”

9月6日，杨倩和她的启蒙教练虞利华来到宁波艺术实验学校，为该校射击队学生带来了一堂生动的射击课，回答提问、签名、拍照，校园成了“追星”现场。

刚走进校园，杨倩就被少先队员们团团簇拥，孩子们用炽热的目光与稚嫩的童音表达对杨倩姐姐的喜爱，兴高采烈地为她系上红领巾，杨倩更是用暖暖的拥抱和标准的敬礼回应孩子们。

活动现场，该校射击队员积极展示学习成果，杨倩不仅细心示范指导，还认真讲解了在国家的训练情况，并与孩子们分享了自己的奥运夺冠经历。

在互动环节，杨倩认真回答了孩子们提出的问题。

杨倩认为，稳定的心理素质是她平稳发挥取得优异成绩的关键，她说：“射击比赛，到最后已不是技术上的比拼，而是心态的较量。谁的心态好，谁就能发挥得更加出色。”但“大心脏”的养成并非一日之功，射击训练中更不能放松学习，正因为坚持“学训结合”，才让杨倩的思维和眼界更加开阔，也很好地培养了她的自信心。杨倩寄语孩子们：“因为坚持、自律、热爱，我走到了今天，希望大家也能坚持自己热爱的事情。不过，凡事要注重过程，不要太考虑最终的结果。”

现场，虞利华教练和杨倩被聘为宁波艺术实验学校的素质教育特聘名师。据悉，宁波艺术实验学校射击队成立于今年4月，200多名同学经过层层选拔，最终组成了77名成员的队伍。该校副校长孙惠惠表示：“我们不一定以成为奥运冠军为目标，但要培养孩子们具有奥运冠军的品质，希望通过这次活动，通过榜样的力量来营造全校健康运动的氛围。”

记者 钟婷婷 通讯员 尤巧燕

“讲文明·树新风”公益广告

社会主义核心价值观：富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善



学习道德典型 共建文明宁波



宁波市文明办

