读方万卷见底气 清醒自我绽芳华

2026年济南市“出彩女生课堂”走进山东中医药大学





5日下午，济南市“出彩女生课堂”巡讲活动走进山东中医药大学，两位女性榜样带来一堂既有专业力量，又有情感温度的成长课。

商报济南消息 为发挥巾帼榜样示范引领作用，引导青年学子在实干中积淀底气、在成长中学会自持，11月5日下午，济南市“出彩女生课堂”巡讲活动走进山东中医药大学，两位女性榜样带来一堂既有专业力量，又有情感温度的成长课。

在山东中医药大学国际医学中心校区，报告厅内座无虚席。当天下午两点半，巡讲活动正式开始，两位宣讲嘉宾依次上台，结合自身经历娓娓道来，话语质朴又饱含力量。台下学子时而认真倾听，时而低头记录，一场关于女性成长、自我坚守的暖心对话徐徐拉开。

“毕业32年以后，我又回到我的母校。”济南市中西医结合医院内分泌科主任、主任医师韩英毕业于山东中医药大学，从初入校门把经典读成底子，到跟师侍诊在抄方中学会看人，再到扎根临床、把一个人的临证变成团队的能力，韩英向在场师生分享了自己求学、从医路上的点滴故事，教会了大家“沉下心”与“负责任”。“学医这条路很苦，但它给你的是别人拿不走的底气，今天你们可能还觉得自己离‘独当一面’很远，但路是一步一步走出来的。”韩英寄语台下的学弟学妹沉下心扎实学习，用知识把自己武装起来，“知识带给你们的，不只有谋生的本事，还有选择的权利。”

一谈恋爱情绪就不稳定，等不到消息就坐立难安……面对大学生恋爱中常见的难题，国家二级心理咨询师、高级家庭教育指导师张芮首先摘掉一个标签：“‘恋爱脑’是行为模式描述，不是人格诊断。”为什么在恋爱时会“上头”？张芮先从脑科学讲起，“恋爱初期多巴胺大量分泌，让对方不确定的回应‘最让人惦记’。”在心理层面，她用“价值感外包”和“滤镜”理论剖析了情绪开关是如何被“交出去”的。“人生支点越多，你的心态就越稳。”面对恋爱时的焦虑与多想，张芮教同学们识别情绪、暂停冲动、作出选择。“清醒不是不再投入，而是能爱，也能回到自己。”

两场真诚鲜活的宣讲，让在场学子引发热烈共鸣。“听完韩英主任的从医经历，让我看到了女性潜心深耕、厚积薄发的力量。”山东中医药大学眼科与视光医学院2024级学生王梓璇表示，此次宣讲让她更加认清自己，将来要沉下心钻研学业，踏踏实实打磨个人能力。“在韩主任的分享里，我学到了‘无证可辩、化浊为先’的诊疗思路，也理解了复杂性辨证思维，明白了临床不能机械套方，要立足患者本身，将书本上的内容落实到真实临证中。”

“张芮老师从心理学角度出发，帮我看清了亲密关系当中的自我状态，‘恋爱脑’属于大脑本能，清醒是后天可以习得的能力。”山东中医药大学医学信息工程学院2024级学生李姝影表示，宣讲教会了自己在恋爱过程中也要多关注自身情绪与感受，减少自我内耗。作为山东中医药大学宣讲团的学生，此次宣讲也让李姝影得到很大的启发。“张芮老师有感染力的宣讲让我学习到，要多站在同学们的立场思考，只有内容贴合实际，才能真正触动到身边的同龄人，引发大家的思考与共鸣。”

“出彩女生课堂”由济南市妇联联合济南市计生协会、济南市教育局、济南市公安局、济南市委讲师团等相关部门主办，山东女子学院承办。该课堂是专门面向女大学生搭建的思想引领平台，以女大学生的思想引领与价值塑造、能力培养与职业发展、健康与安全意识提升为核心目标，组织有影响力、示范力的专家和典型榜样进高校，通过讲党的创新理论，讲女大学生关心事，讲女性榜样出彩故事，引导女大学生立志做有理想、敢担当、能吃苦、肯奋斗的新时代女青年。

◎文/图 山东商报·山海新闻记者 付英杰

公告声明 定版电话 18560168566 18560168577 18560168588 18560168599 服务投诉：0531-86960609

●注失声明：潘恩电梯三幢（临沂）有限公司、东营鲁泰汽（日照）有限公司财务章3711023429002号遗失，声明作废。

●注失“郓恩红会营平超市”公章（汇编编号：3703260391134），声明作废。

●鲁昌公司国际贸易有限公司不慎丢失公章（编号：3702030784614）、财务专用章（编号：3702030784615）、发票专用章（编号：3702030784616）、法人章（刘建雷3702131553344），特此声明作废。

●鲁昌城市开发建设有限公司不慎丢失公章（编号：3702030784613）、财务专用章（编号：3702030784612）、发票专用章（编号：3702030784611）、法人章（刘建雷3702131553344），特此声明作废。

●鲁昌城市开发建设有限公司不慎丢失公章（编号：3702030784613）、财务专用章（编号：3702030784612）、发票专用章（编号：3702030784611