

心灵的花园 梦想的森林



BIRCH WOODS

沈阳城市学院校刊
2021年06月
第77期

白桦林

绿岛“毕业晚宴”如约而至
千名师生皆为《大三女生》演员



白桦林

白桦树是有灵性的，树干上有眼睛，蕴聚灵气。
温和静默，好像是在为我们的奋力成长而祝福。

2021年06月第77期

卷首语 | PREAMBLE

不说再见，后会有期

龙雪

三年前的一个晚自习，校记者团的学长学姐们来到班级进行纳新宣传，我与记者团的缘分亦始于此。那时的我对未来还有些迷惘，每天过着“食堂—教室—宿舍”三点一线的生活。我并不想这样按部就班度过大学的四年，但又不知道该何去何从，直到遇见记者团。当时的我心底有个声音在说，就是它啦。

我从一位记者团的学姐口中得知，校记者团主要负责校官网、校官微、校刊《白桦林》文稿的采访、编辑与运营，而且实习记者会有经验丰富的老师和学长学姐指导。由此，坚定了我加入记者团的决心。但真正来到经管楼门口时，我胆怯了、犹豫了。我清楚的记得，那时的我在经管楼门口徘徊了近 20 分钟，最后还是喜欢战胜了对未知的恐惧，一边在心里为自己加油打气，一边向招募记者的面试现场走去。最后，我如愿加入了校记者团，成为一名实习记者。每当我回忆起这段经历时总是会想，如果当初我没有向前迈出这一步，或许现在的我会有很多遗憾。

第一次采访是关于学校的“师徒制”专业课教学模式，我作为采访“小白”，紧跟在指导老师老师和学姐的身后。一路上，老师和学姐向我传授采写的经验，让我不要紧张，多想问题，多思考、多学习。我的采访对象是法学专业的一名学生，我根据采访内容拟写了几个问题，在老师和学姐的鼓励下进行了第一次采访。然而，在我问出第一个问题后，脑子便一片空白，嘴唇都在颤抖。我太紧张了，我和采访对象都陷入了尴尬，最后还是指导老师接过话题，完成了这次采访。我的第一次采访无疑是失败的，这次采访失败让本就缺乏自信的我开始怀疑自己是不是不适合当记者。但我并没有想放弃，因为热爱，所以坚持。

在不懈的坚持中，我迎来了采访的转折点。那是一次对学校曲艺团的采访，主要采访曲艺团的老师。在记者团老师的指导下，我成功完成采写任务并第一次独立撰稿，得到了责编老师的肯定。那一刻，我有一种“拨开云雾见月明”的感觉，就如舵手终于确定了航行方向一样，坚定、开心。正是此次采访让我信心大增，决心在新闻采写的道路上走下去。

大一到大三，我在记者团学习到了很多。一篇成熟的报道，从前期采访、撰稿、修改、润色到最后发表，这既是一个磨练撰稿人文笔的过程，也是培养一个人认真、踏实、独立、自信等意志品质的过程。在此过程中，有对外交流中心所有老师的谆谆教导，有各部门学长学姐的耐心指点，也有志同道合的伙伴的共同努力。记得薛柏鸥老师上课时所说的“但行好事，莫问前程”，记得冯静柏老师教授的采写技巧，记得朱慧颖老师分享的采访经验，记得学长学姐们的鼓励与安慰，还有一起采访的小伙伴们们的加油打气……

在校记者团的三年，是我大学生活中独一无二的青春色彩。第一次采访、第一篇文稿的发表、第一次在校刊上看到自己的署名、第一次担当责编……记者团承载了我太多第一次，也是它给予了我成长的无限可能。在记者团，我学到了新闻采写和新媒体运营的相关知识，这对我的专业知识学习有着极大帮助，也为我后来的工作积累了经验。可以说，记者团让我遇见了更好的自己。

今年 6 月 16 日的毕业典礼上，我看到了身穿记者团马甲正在采访的学弟学妹们，就好像看到了当初采访毕业生的自己。时光荏苒，当初的采访“小白”此时已身着学士服即将毕业，而未来的他们也会与我一样，站在校园美丽的草坪上感慨万千。

少年未及配剑，转眼便是江湖。愿所有努力终有归途，愿历尽千帆，归来仍是少年！绿岛，我们不说再见，后会有期！

（作者：语言文化学院 17 级汉语言文学专业学生 校记者团副团长）

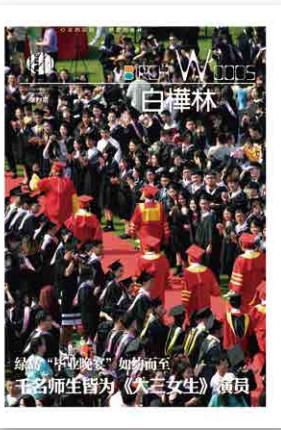
主办： 沈阳市学院
编辑： 校刊编辑部

总编： 徐伟浩
主编： 张红太
执行主编： 冯静柏
执行副主编： 慕 琨
编委： 乔岳罡
影像总监： 张 健
美术指导： 刘 刚
记者团团长： 裴雪蓉
记者团副团长： 刘馨予

今年绿岛的毕业季非比寻常，一部 30 集反映大学校园的青春励志剧《大三女生》与“千人毕业晚宴”同时出镜开拍，让沈阳市学院的 2021 届毕业生不仅有“红墙”上的“花式”签名留念，也有依依的惜别、浓浓的师生情怀，还有担任剧中“演员”的真情记录。

连续一周，七大学院毕业生身着学士服洋溢笑脸的合影场面，成为校园里最美的一道风景。再见犹如“初见”，遇见也弥足珍贵，成为本届师生话别的一种“标配”。对于毕业生们来说，珍惜的是所有的不期而遇，铭记的是“我行我能”、无问西东的豪言。

记得作家杨绛先生曾说：“走好选择的路，别选择好走的路，你才能拥有真正的自己。”今天对 2021 届毕业生来说，在绿岛的过往四年，学而不倦可以为证，欢乐时光可以为证。当然还有奋斗的足迹可以为证，青春的闪光可以为证。时值绿树成荫、鲜花盛开的 6 月，绿岛期待你们继续书写好自信担当、大有作为的又一场人生精彩开篇。



□文字 北青
□摄影 20级摄影2班 王闯



《白桦林》里希望有你！

创刊十年，《白桦林》记者团致力于报道绿岛师生的教学活动和日常生活来服务全校师生。

如果你也喜爱文学，热爱新闻工作，乐于奉献，向往用笔记录校园生活，用自己的视角诠释同学们的欢乐时光，用镜头捕捉珍贵的瞬间，我们期待你的加入，与《白桦林》共同成长！

报名和投稿方式：XCZX7878@163.com

目录

CONTENTS

Jun 6, 2021



校长寄语、院长拨穗、师生拥抱、感恩致谢…… 6 月 16 日下午，沈阳城市学院 2021 届毕业典礼暨学位授予仪式正式举行。一年一度绿岛特色“千人毕业晚宴”如约而至，与往年不同的是，这一次晚宴上的“千人”都成为了青春励志剧《大三女生》中的出镜“演员”。

P04

绿岛视线

- 04 绿岛视线·毕业季
- 千名师生皆为《大三女生》演员
- 沈阳城市学院2021届毕业典礼暨学位授予仪式在室外草坪举行30集青春励志校园剧《大三女生》同步开机
- 08 建党百年
- 我校举办“唱支赞歌给党听”主题文艺汇演
- 12 绿岛聚焦
- 沈阳城市学院多措并举为毕业生提供“一对一”精准就业服务
- 13 绿岛视线·毕业季
- 绿岛2021届考研学子说“心得”
- 14 绿岛视线
- 沈阳市委常委、秘书长李军来我校调研指导工作
- 15 《白桦林》创刊十年

- 16 画刊
- “相见”——摄影与视觉的心灵碰撞
- 18 绿岛速递
- 绿岛第六届演唱会“请回答·青春”精彩上演
- 19 绿岛速递
- 今天，我们夺冠啦！
- 20 学霸
- 学霸：坚信自强而不息
- 21 社区之家
- 我们同在一个屋檐下
- 22 校园明星
- 23 热议
- 24 校园观察
- 今天的你适应大学生活吗？

- 25 心理健康
- 如何走出“网抑云”这个“梗”
- 26 人在旅途
- 夏季到兴城来看雨
- 27 交锋
- 找工作看前途还是“钱途”？
- 28 民俗
- 多彩贵州“五彩”民俗
- 29 绿道一瞥
- 青春绿岛-让我们一起目睹他们的风采
- 30 体育俱乐部
- 31 留学直通车
- 国内考研vs硕士留学绿岛学子你会如何选择？

08▶▶

我校举办“唱支赞歌给党听”主题文艺汇演

仲夏时节，为庆祝中国共产党成立 100 周年，6 月 2 日下午，沈阳城市学院在绿岛讲堂举办“唱支赞歌给党听”文艺汇演。当天 300 余名学生伴随着激昂的旋律，用动听的歌声，优美的舞姿，铿锵有力的诗朗诵等表演形式，表达出了青年学子爱党爱国的的心声。校党委书记张学广、副校长于存雷、孙永新、赵怀力等，与 400 名师生出席并观看了演出。



19▶▶

今天，我们夺冠啦！

5 月 26 日，第三届全国高等院校高尔夫冠军赛暨全国运动训练竞赛联盟高尔夫锦标赛，在湖南常德桃花源国际高尔夫俱乐部正式拉开帷幕。经过一周的激烈角逐至 6 月 2 日比赛完美收官，沈阳城市学院高尔夫球队获的女子团体冠军、女子个人亚军与季军、男子团体季军。此外，校队主教练白宏伟还被授予“优秀教练员”称号。



仲夏，绿岛“毕业晚宴”如约而至 千名师生皆为《大三女生》演员

沈阳城市学院2021届毕业典礼暨学位授予仪式在室外草坪举行，30集青春励志校园剧《大三女生》同步开机

校长寄语、院长拨穗、师生拥抱、感恩致谢……6月16日下午，沈阳城市学院2021届毕业典礼暨学位授予仪式正式举行。一年一度绿岛特色“千人毕业晚宴”如约而至，与往年不同的是，这一次晚宴上的“千人”都成为了出境“演员”。

为纪念中国共产主义青年团建团100周年，由团中央指导，沈阳城市学院、辽宁省广电局、共青团辽宁省委联合出品，北京东方一处国际文化传媒公司参与摄制的30集青春励志校园剧《大三女生》，在我校毕业典礼当天正式开机，第一个拍摄的场景便是绿岛独有的“千人毕业晚宴”。

“毕业晚宴”的每一个细节被记录进剧里

当天，毕业晚宴上毕业生们或欢笑、或流泪的场面，均被剧组摄影师杜坤一一记录下来。作为《大三女生》的摄影师，他已经是第二次参与绿岛“千人毕业晚宴”，在感受震撼的同时，他也把典礼上拍到的小细节作为剧集的镜头收集了进来。“我们如实记录了沈阳城市学院师生在毕业典礼上的一些表现，比如老师和学生的依依不舍，这些真情实感是无法演出来的。”杜坤说。

在17级新闻专业的学生卢行看来，自己是一不小心竟成为了“演员”：“每年学校的毕业典礼都是特别吸引我们毕业生的，之前也常听学长学姐们说离校时的‘千人毕业晚宴’，这一次不但自己成为千人毕业晚宴的主角，还能参与到《大三女生》的录制，又多了一层特殊的含义！”

工商管理专业系主任赵琳琳在朋友圈里晒了好多和毕业生的合影，当天，特意穿了一身漂亮裙子的她说说不定就是《大三女生》剧中一道独特的风景。

《大三女生》让你看到一所“别人家的大学”

30集青春励志校园剧《大三女生》，讲述的是大学校园里几名本科生的故事，他们来自两个寝室，不同专业。故事围绕着大学生科研自主创新、体育、美育教育，新媒体自主创业等内容展开，展现出新时代大学生积极向上、勤奋拼搏的时代风貌。

这部剧的人物原型全部来自沈阳城市学院，剧中的故事，在大学校园里都曾真实发生过。说起电视剧《大三女生》的创作初衷，《大三女生》编剧、沈阳城市学院院长徐伟浩教授说：“沈阳城市学院走过10年的办学之路，学校以热爱体育、崇尚艺术、关心时事、追求时尚为校园文化理念，通过多年教育实践探索，对中国高等教育的改革与发展有了一些感悟，希望通过电视剧这种大众喜爱的艺术形式，将沈阳城市学院的教育改革实践，尤其是将体育、美育、劳动教育的特殊形式和成果展现出来。”同时，他还希望这部剧能够引发社会，尤其是教育工作者对新时代中国高等教育改革的思考和探讨，共同以立德树人铸就教育之魂。

《大三女生》是一部呕心沥血之作，仅剧本创作就历经了4年多，这期间有多个国

内专业编剧团队介入，也有国外制作团队参与。但最终，编剧班底全部换成了沈阳城市学院的教师，用校长徐伟浩的话说：“因为教师更懂得大学，更明白学生生活，写出来的内容贴近校园生活的真实状态，不脱离实际。”七易其稿后，《大三女生》的剧本终于出炉，本月进入了拍摄阶段。

这部校园励志剧会展现出一个什么样的大学生活？徐伟浩笑着说：“观众看后一定会感慨——这是一所别人家的大学！”在徐伟浩用语言描述出的画面中，可以清晰地看到橄榄球场上，学生们挥洒着汗水；为在“类人足球机器人世界杯”大赛上取得佳绩，学生们不断进行科研创新；剧中也能看到“富二代”娇娇女，如何转变观念成为管弦乐队的首席小号手……整部剧中还将通过脑科学的讲堂，让观众了解最前沿的科技；通过红酒品鉴课，让观众知道原来大学还可以这样上；通过学生直播电商创业，展现大学生的创新活力等。

作为《大三女生》的执行导演白莫非，在谈到这部剧与其它校园青春剧的区别时表示：“我们希望年轻人看完这部剧后可以充满正能量，并且对大学生生活产生美好的向往。”

献礼共青团成立100周年，明年五月与观众见面

对于《大三女生》这样一部青年校园剧，演员阵容备受关注，此前，已经有不少学生看到了剧组的演员招募令，执行导演白莫非说：“剧中的演员曾设想全部启用校园中的大学生，让他们本色出演，但为了体现专业性，也会邀请专业演员加盟。”在进行绿岛校园场景采风时，执行导演白莫非和王源用“眼前一亮”来形容，“我们有一次去学校的餐厅吃饭，旁边经过的优秀同学真是特别多，他们由内而外散发的那种青春阳光的气息，让我们眼前一亮。同学们也非常热情，好多学生要报名参加演员海选，这让我们非常惊喜。”

据导演介绍，《大三女生》开机后，拍摄周期为105天，明年初将完成后期制作。2022年，恰逢中国共产主义青年团成立100周年，《大三女生》将作为重大献礼剧，预计在明年5月与观众见面。



“我行我能”是你们宝贵的精神财富

校董事局主席、校长徐伟浩寄语 2021 届毕业生

亲爱的同学们，时隔一年，我们又在美丽的草坪上举行毕业典礼了，这是你们修来的福分，祝贺你们！今天的毕业典礼，还有一个特别的意义，筹备三年的《大三女生》正式开机，第一场戏就是今天的“毕业典礼”。

每当毕业临别时，老师的心情总是复杂的，既有女儿出嫁前的不舍，又有几行千里的担忧，还有壮士出征的悲壮。当然，看到你们犹如猛虎下山、蛟龙入海、胜利凯旋的样子，也会有些许兴奋和愉快。同学们，走出校门就是另一番景象了。生活的酸甜苦辣，就像绿岛一期二期食堂的档口，毕业以后你们一定会尝个遍。困难挫折和无奈，将是你们生活中的常态，何况你们还有鸿鹄之志，还要为社会为国家建功立业。

同学们，为了勇敢地面对挑战，为了开启美好的快乐人生，让我们再重新领悟一下四年的大学经历：从寝室长到学生会主席的竞选，从无领导小组的学习到大创学分的完成，从体育俱乐部的磨砺到美育艺术团的历练，无一不是在培养你们的自信担当，无一不是锤炼你们的行为能力，“自信担当、行为能力”就是“我行我能”校训的生动体现。“我行我能”是绿岛人的宝贵精神财富，谁能把“我行我能”校训精神落实到生活实际中去，谁就能开启绚丽的人生，谁就是当之无愧的绿岛学子！

同学们，生活总要经历风风雨雨。风雨过后有彩虹，彩虹过后还有诗和远方。祝同学们生活快乐，事业成功！





6月16日下午3时许,沈阳城市学院2021届毕业典礼暨学位授予仪式在白卿宫门前草坪正式举行。校董事局主席、校长徐伟浩,党委书记张学广,各位副校长、七大学院院长一同走向主礼台。七大学院千余名身着学士服的17级毕业生,先是在临时搭建的“红墙”签名合影留念后,秩序井然踏着红毯来到毕业典礼暨学位授予仪式现场。典礼由副校长孙永新主持。

典礼伊始,升国旗、奏唱国歌。礼毕后,校董事局主席、校长徐伟浩教授向2021届毕业生发表了热情洋溢、激人奋进的“毕业寄语”,勉励学生为社会为国家建功立业。

今年,沈阳城市学院共有2021届毕业生2485名。其中,建筑学专业孙显魁等2395名学生顺利完成学业,获得学士学位证书。在这届毕业生中,还有86人获得“辽宁省优秀毕业生”。接下来,校董事局主席、校长徐伟浩教授,党委书记张学广为2021届辽宁省优秀毕业生代表颁发了学士学位证书、毕业证书,并行拨穗礼。随后,副校长、七大学院院长为毕业生颁发学士学位证书、毕业证书,行拨穗礼。

之后,17级酒店管理专业赵宏宇同学作为本届毕业生代表发言。他说:“我们有幸见证了绿岛盛大的十年校庆。十年来学校始终秉承‘坚持育人为本,注重能力培养’的办学理念,在我们思想、身心、发展的关键阶段,给予我们正确的人生导向。苹果书屋、水晶宫、校训塔等,这些在他人看来别具一格的建筑,在我们的学习生活中却有着十分特殊的意义。春风拂柳、雨后彩虹、秋日余晖、漫天飞雪,这些在外人看来此生难遇的盛景,而我们早已尽收眼底。在这个重视培养应用型人才的绿岛校园里,它引导我们‘自主学、动手学’,让我们真正做到‘接地气、上手快’,这是产教融合的优势,应用型人才培养的优势,让我们切身体会了‘我行我能’的校训精神。”发言结束后,在绿岛歌唱团的带领下,全场师生高唱校歌《我行我能》。

毕业典礼暨学位授予仪式结束后,“重头戏”欢送毕业晚宴在校街舞队 Top Crown 带来的《Let's dancing》中拉开大幕,瞬间带动了场下学生们的热情;美育教学部老师们带来的歌曲《思源》、师生合作的《我爱你中国》,更是激发起同学们心中的满腔热血;歌曲《NOT ME》《少年》以令人耳目一新的风格将全场的气氛推向了高潮。千余名毕业生共同见证了这一学业有成的喜悦时刻。

仲夏毕业季,惜别两依依。然而在美丽的绿岛,再见犹如“初见”。

梧桐叶、白桦叶……语言文化学院的老师们在毕业季前夕来到校园的每个角落,为学生们摘取了漂亮的叶子塑封起来,由学院领导亲笔写上祝福。而建筑工程学院环艺专业毕业生集体创作了一幅《绿岛夏韵》,这一灵感来源于同学们对绿岛夏日的印象,他们将这份沉甸甸的情感连同对母校的爱,一起献给了学校。影视传媒学院17级视觉传达设计专业毕业生李淮岗,为母校创作了一幅漫画作品,并代表学院全体毕业生祝愿学校越办越好。由17级全体商学院毕业生共同创作的“我行我能”艺术画,则表达了对母校深深的爱与不舍之情。而绿岛酒店管理学院的教师,还特意给毕业生们准备了“饺子宴”,用“送行饺子”,为学院毕业生画上一个完美的句号。

在毕业晚宴现场,记者还看到了一个熟悉的身影,他就是2020届影视传媒学院毕业生李嘉兴。作为毕业生的班导,他说:“今天借此机会回到绿岛心情非常激动,看到老师和同学也非常亲切,在这里我有十六个字想送给我的学弟、学妹们,‘爱你所爱,行你所行,听从你心,无问西东’,希望你们带着母校学到的知识,勇敢闯天下。”

一年一度的毕业典礼至今举办了九届,已成为校园经典文化活动之一,尽管“主角”换过一批又一批,但不变的是“我行我能”的主题,是教师饱含爱意的祝福,绿岛希望所有毕业的学子不忘初心、展翅高飞、前程似锦,常“回家”看看。



话别绿岛 我想对你说

21届辽宁省优秀毕业生、传播学专业曹恩平：“在绿岛的四年转瞬即逝，虽依依不舍，但总要前行。绿岛培养了我‘敢为人先，敢为担当，敢做自己’的勇气和决心，让我在以后的人生道路上多了些自信与希望。在绿岛，每一位老师都是我人生路上的指明灯，教我知识技能，教我做事做人，教我生活成长，在此感谢绿岛四年的培养与付出，相信我们今后会在各自的岗位上熠熠生辉。”

21届汉语言文学专业1班孙萌：“对于我来说，毕业是一种新的旅程的开始。今天在毕业典礼上，我们一起经历院长给我们拨穗，聆听院长叮嘱的话语，非常感动，十分不舍。未来我们会一直保持‘我行我能’的坚定信念，做更好的自己。”

21届自动化1班荣竹婷：“四年前，我们从天南地北相聚于绿岛，今天，我们将从绿岛奔向四面八方。四年的时光，留下了很多美好的回忆，最舍不得的就是亲爱的同学们和朝夕相处的舍友。愿我们历经千帆，归来仍是少年。”



庆祝中国共产党成立100周年

The 100th Anniversary of the Founding of
The Communist Party of China

精彩，美飒！为建党100周年放歌

沈阳城市学院 举办“唱支赞歌给党听”主题文艺汇演



筚路蓝缕创伟业，初心不忘再起航。

为庆祝中国共产党成立100周年，6月2日下午，沈阳城市学院在绿岛讲堂举办“唱支赞歌给党听”文艺汇演。

参加演出的300余名学生伴随着激昂的旋律，用动听的歌声，优美的舞姿，

铿锵有力的诗朗诵等表演形式，表达出了青年学子爱党爱国的心声。

校党委书记张学广、副校长于存雷、孙永新、赵怀力等，与400名师生出席并观看了演出。



当天绿岛讲堂号声嘹亮、鼓乐震天，校管乐团将经典曲目《我们是共产主义接班人》《红星歌》《没有共产党就没有新中国》进行二度创作与编排，奉献给到场的观众，为这台文艺汇演拉开了序幕。接下来校舞蹈团表演的舞蹈《追寻》，以动感的舞姿舞出了党带领人民军队所走过的艰难历程，去追寻革命烈士的遗愿，让学子们深深知道正是革命志士付出的鲜血和生命，才换来现今幸福安康的生活。随后，校话剧团诗朗诵《读中国》，表演者满怀激情颂赞了新中国至改革开放四十年来所取得的辉煌成就。整首诗朗诵意境高远、撼人心魄，表达了人民对党和祖国的挚爱之情，让青年学子的民族自豪感充盈胸间。

为庆祝建党百年，校歌唱团与歌剧团携手献上 4 首红歌联唱。他们动情的演唱打动着现场每一位观众，大家由衷感恩今天和谐、宁静的美好生活是多么来之不易。随后，校曲艺团的音乐快板《绿岛礼赞》以律动的音乐为背景，凸显群口快板的欢快节奏。台上 60 余人共唱齐演绿岛走过的十年辉煌，表演者情绪高昂、豪情万丈，快板词连贯有序、大气磅礴。之后，校歌剧团的音乐短剧《传承》用音乐剧的舞台表现形式，讲述了大学生学习党史后引发的无限遐想，仿佛回到曾经的红色岁月，展现出绿岛学子朝气蓬勃、爱党、爱国的精神风貌。

校电声乐团的演员们登场了，他们以表现力极其丰富的电子琴与电吉他的完美组合，将电子音乐与传统音乐相结合，以全新的方式为观众呈现了一首别具一格充满深情的《歌唱祖国》，引来台下观众的共鸣。接下来，学校歌唱团的成员再次列队走上舞台，这次他们带来的

是无伴奏混声合唱《我爱你中国》。歌声融入了大鼓、卡洪鼓、沙锤等打击乐器，契合同学们的无伴奏合唱，震撼的表演激发了全场观众的爱国热情，台上流出耳熟能详的红色旋律更是振奋人心。

随后校民乐团、管乐团、弦乐团、歌唱团的指导教师董江华、姜巍、林晓芳、刘仁豪、张一宁、代逸涵与学生们共同登台，演出了经典民歌《山丹丹开花红艳艳》。歌曲以民族管弦乐合奏形式进行创新编排，余音绕梁让人沉醉其中。这首以合唱和打击乐相融合的经典演奏，将本次文艺汇演推向了高潮。全场观众随即爆发出雷鸣般的掌声。

当文艺汇演接近尾声时，所有演职人员共同走上舞台，高唱校歌《我行我能》，激昂的歌声响彻在绿岛讲堂内，并引来台下观众的齐唱。歌声唱出师生们的底气与自信，唱出了绿岛与祖国繁荣富强共成长的气势。本次文艺汇演虽然落下帷幕，但爱党爱国精神永驻。沈阳城市学院师生以独特的晚会演出形式庆祝建党百年，并共祝福祖国的明天更美好。

演出结束后，参加这次文艺汇演的行进管乐团成员、20 级金融 1 班刘广贺在接受记者采访时说：“本次管乐团演出的三首曲目，是对建党百年的最好礼赞，正如歌词所说，没有共产党就没有新中国。值此中国共产党成立 100 周年，我们用激昂的管弦乐，表达内心对党衷心的祝福。校舞蹈团成员、20 级播音专业郭海柔说：“在表演舞蹈《追寻》中，我感受到强烈的红色革命力量，每跳一次心里的触动就会更深一点，对牺牲的革命烈士充满了无限敬意。”

校话剧团成员、19 级汉语言文学 4 班董子宁告诉记者：“为了保证演出的顺利进行，在每次演出前，我们都会进行多次排练。在排练过程中，特别注意朗诵《读中国》的节奏、语气，还要配合音乐掌握好语速的快慢。更重要的是，希望通过我们的朗诵能打动观众们的心，让他们感受到祖国的发展与力量。”

当天，坐在台下看演出的观众、19 级会计 6 班学生杨静说：“作为学生观众在台下观看时心情一直十分激动，我们参与演出的同学真是多才多艺，看到他们倾情的演唱让我内心激情澎湃，深深感受到学校美育艺术的感染力。”

绿岛美育教学部的负责人则表示，本次学校文艺汇演排练历时 3 个多月，用当代校园大学生的原创演出，描绘中国共产党走过的风雨历程和无数先烈、前辈浴血奋斗的英雄壮举，用歌唱、舞蹈、器乐、表演等多种形式，呈现了中国共产党建党百年壮丽不朽的英雄史诗。这次演出是美育教学部十大艺术团的一次教学工作的汇报，也是绿岛美育部师生感谢学校对美育教育辛勤培育的一次倾情演绎。

颂歌献党，丹心报国。绿岛人用歌声致敬中国共产党建党百年，感恩今天来之不易的幸福生活，绿岛人将永怀着一颗炽热的红心，以党的百年奋斗史为“力量之源”，用我们的双手去擘画新蓝图，开启新征程，为祖国未来的建设添砖加瓦，在实现中华民族伟大复兴的历史进程中，办好让人民满意的大学，书写出属于绿岛新十年的壮丽篇章。

摄影：张玉宣 张洪岩 刘潇 申尧 夏鹏程 文字：郭雨晴 时天茹



奋斗百年路 启航新征程



庆祝中国共产党成立100周年
The 100th Anniversary of the Founding of
The Communist Party of China

观书画陶冶情操 学党史崇德增信

“中国精神”书画长卷首展在我校举办



为庆祝中国共产党成立100周年,6月9日下午,沈阳城市学院1000余名师生以观摩书画长卷的方式,上了一堂生动的党史学习教育课。由沈阳市社科联作为指导单位,由沈阳军旅书画研究会、沈阳城市学院马克思主义学院、辽宁省硬笔书法家协会艺术委员会组织创作的“中国精神”党史学习教育书画长卷首展,在沈阳市学院举办。沈阳市社科联领导、沈阳城市学院校领导,以及部分作者等一同观看了书画长卷展览。

书画长卷以中国共产党人“精神谱系”为主要内容,长卷组委会系统整理了从中国共产党成立至今形成的红船精神、井冈山精神、长征精神、遵义会议精神、延安精神、西柏坡精神、红岩精神、抗美援朝精神、“两弹一星”精神、特区精神、抗洪精神、抗震救灾精神、抗疫精神等近百种“中国精神”并形成创作脚本,经有关党史专家审核论证,确保书写内容规范准确。这些精神成为“中国精神”的重要内容,成为激励党和人民披荆斩棘、艰苦创业、砥砺前行的强大力量。这些宝贵精神财富跨越时空、历久弥新,为大力发扬红色传统、传承红色基因,赓续共

产党人精神血脉,提供了丰厚的精神滋养。

长卷分为四个篇章,即开天辟地——中国共产党在新民主主义革命时期完成建国大业;改天换地——中国共产党在社会主义革命和建设时期完成兴国大业;翻天覆地——中国共产党在改革开放和社会主义现代化建设新时期推进富国大业;惊天动地——中国共产党在中国特色社会主义新时代推进并将在本世纪中叶实现强国大业。

书画长卷全长165米,由辽宁省文联名誉主席郭兴文题写卷名“中国精神”,由沈阳军旅书画研究会会长、沈阳城市学院马克思主义学院教授、北方国防教育网总编辑张红太担任总策划,由百余名书画家参与创作,历时3个月制作完成。长卷同时收录了书画艺术家以红船、长征、抗美援朝、抗击疫情等为题材创作的20余幅美术作品。

据书画长卷总策划张红太教授介绍,在创作者当中,既有共和国将军也包括普通士兵,既有专业书画家也有青年学生,既有现役官兵也有退役军人。他们以满腔的

爱党爱国情怀、以水墨丹青书写了“中国精神”的主要内容,创作了以“中国精神”为主题的美术作品。党史内容、书法艺术、美术作品相融合,使长卷进一步增强了学习教育的直观性、艺术性和针对性,成为党史学习教育的生动素材,也作为常态化开展党史学习教育的文献资料。

参与创作的沈阳城市学院汉语言文学专业学生浦丹丹说“作为新时代大学生,我通过参加长卷的书法创作,既让自身得到了书法艺术的熏陶,感受到学校开展艺术教育的浓厚氛围,又学习了中国精神的深刻内涵,增强了听党话、感党恩、跟党走的政治自觉,提升了党史学习教育的效果。”

此次书画长卷在我校首展,新华网、中新网、光明网、辽宁日报北国网、沈阳日报“指尖沈阳”等十余家媒体给予报道。

据悉,从本月起书画长卷将在辽沈地区进行巡展,陆续进校园、进军营、进乡村、进广场等,并将参加由沈阳市退役军人事务局、沈阳警备区政治工作处举办的“沈阳市现役、退役军人书画展”。

文/对外交流中心

走过峥嵘岁月不忘“红船精神”

20 级汉语言文学专业 田佳璇

在嘉兴市区内，有一处碧波荡漾的湖水——南湖，一艘长约 16 米，宽 3 米的画舫静静地停泊在湖面上，这艘小船享有一个永载中国革命史册的名字——红船。船内有前舱、中舱、房舱和后舱，船的右边有一条狭窄的通道，船的中舱摆放一张八仙桌，周围放有桌凳和茶几。我小时候曾经和父母来过南湖参观过红船，那船看上去不是很大却很有历史意义。只是那时的我还没有什么概念，但走近以后仍能感觉到它的不平凡及令人肃然起敬的氛围。

长大后得知，当年中共“一大”会议在上海召开后，由于引起了敌人的注意，临时转移嘉兴改在“红船”上继续举行。在那艘小船上，仅仅十几名共产党员，随后便将革命的火种带向全国各地，开启了中国共产党的跨世纪航程，为中国谱写了全新的篇章。

今天中国共产党走过百年历程，是中国共产党和人民用鲜血、汗水与泪水书写的，充满着苦难与辉煌、曲折与胜利，这是中华民族发展史上最不能忘却、最应牢记在心的历史一页，也是中华儿女和中华民族继往开来、奋勇前行的红色基因。

2020 年是极不平凡的一年，一场疫情突如其来，中国乃至世界面临重大考验。



然而疫情当前，中国共产党临危不乱，人民军队“听党指挥，能打胜仗”。在习近平总书记亲自决策部署下，党中央凝聚起全国人民的力量，在这场没有硝烟炮火的战“疫”中，采用科学的措施进行有效防治，筑起一道道铜墙铁壁般的抗疫防线，并在世界众多国家中率先控制住疫情、稳定住经济，展现出了令人惊叹的“中国速度”。

登高望岳天地阔，纵横捭阖自从容。2021 年是中国共产党建党 100 周年，从“红船精神”到“抗疫精神”，中国共产党向一代代的后人展示了中华民族知难而进、迎难而上的斗争精神，以及中

华儿女同舟共济、众志成城的磅礴力量。同时以不可辩驳的事实向世人证明，中国共产党无愧于历史，无愧于人民，无愧于时代，是实现中华民族伟大复兴历史使命的合格担当者！

今天作为新时代的一名大学生，站在建党百年的重要历史节点上，我们一定要保持永不懈怠的精神状态和一往无前的奋斗姿态，为中华民族的伟大复兴实现“中国梦”而勤奋学习、报效国家。

英雄铸就国之强盛

20 级汉语言文学专业 佟欣缘



今年 7 月 1 日，是中国共产党建党 100 周年。忆往昔，旧中国就如一头沉睡的巨狮，为了唤醒她，在中国共产党领导下，无数中华英雄儿女为之浴血奋战乃至付出宝贵生命，让五星红旗在天安门广场庄严升起，中国人民从此站起来了！

为有牺牲多壮志，敢叫日月换新天。刘胡兰、董存瑞、狼牙山五壮士等便是这些为新中国献出生命的英烈士之一，他们都是共产党员，为了新中国的解放事业而不懈地战斗着，直至付出生命。

今天在和平的年代，也有人为了亲人，为了战友，为了祖国的安宁，不惜牺牲自己换来国土的安定。2020 年的 6 月 15 日，就是中国边防史上永远不能遗忘的一天。去年的今天，加勒万河谷，蓄谋已久的大批敌军仗着长棍与盾牌蹚水越线，我边防部队某部团长祁发宝带着数名军人前去谈判，他伸开双臂阻挡敌军的画面铭刻史册。这次战斗从白昼持续到黑夜，团长祁发宝血染河谷，身负重伤；陈红军、陈祥榕、肖思远、王焯冉 4 名官兵为守卫国土的安宁壮烈牺牲。加勒万河谷的浴血战斗，在今年 2 月经官媒披露后，戍边英雄的壮烈故事令国人悲恸。如今一年过去了，祁发宝团长头上的伤痕依然清晰。在接受记者采访时他说：“我们毫无畏惧，不怕牺牲，始终抱定一个信念，那就是宁可牺牲生命，不丢国土一寸，纵使前进一步死，绝不后退半步生。”

今年的 6 月 15 日，是陈红军、陈祥榕、肖思远、王焯冉四名官兵英勇牺牲的一周年，四个年轻的生命永远留在了那个河滩。记得我在看完这则新闻后，躺在床上怔怔地

望着天花板，四周静的出奇，唯有心脏跳动的“咚、咚”声在此刻显得格外沉重。右手边屏幕亮着一张祁发宝团长的照片，他立身在冰冷刺骨的河水中，面对黑压压一片拿着棍棒，手持盾牌的敌人张开双臂。“用我们的血肉，筑成我们新的长城”熟悉的旋律在我心头响起，像是在呼唤，又像是在祭奠。陈祥榕战士牺牲的时候才 19 岁。19 岁，现在的我还在不时挥霍着自己的青春，想和同学朋友把这个世界玩一遍。但是有的人同样是 19 岁的时候却已经牺牲了。就在前不久，我在电视上看到那个战士墓碑，也看到了他哭得泣不成声地父母，在墓碑前诉说他们的思念。他是福建屏南人，参军到祖国万里之遥的西藏边陲驻守，并把自己的生命终结在祖国的边防线上。这几位英雄的事迹深深印刻在了我的脑海深处，让我感到一种由衷的敬仰。

人们常说，“英雄不在年少”，在一个国家的民族精神谱系中，英雄是最为醒目的标志；在一个国家的时空中，英雄就是那璀璨的星辰。东北抗日革命先烈赵一曼曾言：“未惜头颅新故国，甘将热血沃中华”。即使在和平年代的今天，我们依然能在浓重的历史脉络中感受到英烈们“抛头颅，洒热血”的豪情壮志。

现在的我们生长在社会主义新时代，过着幸福安定地生活，但是我们永远也不要忘了，我们的幸福生活是如何来的，是一代又一代的英雄用生命铸就了国之强盛。接下来我们应该怎样用心过好每一天，去呵护好今天的幸福生活呢？概括起来便是十六个字：牢记英烈，紧跟党走，努力学习，不负韶华。



沈阳城市学院多措并举 为毕业生提供“一对一”精准就业服务

每年的五六月份是高校毕业生就业的关键期，沈阳城市学院针对今年毕业年级学生的实际情况，尽早部署落实相关工作，积极采用多样化创新举措，提高毕业生的就业质量及就业率，坚持“转变原有就业观念，创新就业思路，拓展就业领域”，为学生提供一对一精准就业服务。

近日，根据《教育部办公厅关于开展2021届高校毕业生就业促进周活动的通知》《关于举办“辽宁省2021届高校毕业生就业促进周”活动的通知》要求，沈阳城市学院联合智联招聘APP举办“沈阳城市学院2021届毕业生就业促进专场空中双选会”，以促进学校2021届毕业生实现更加充分、更高质量就业。截止目前，沈阳城市学院已经为2021届毕业生举办了三场空中双选会，参会企业超500家，力争为有就业需要的同学提供高质量的就业岗位。

为了帮助即将进入职场的“新生力量”以轻松自信的心态面对就业季，学校对外交流中心邀请了沈阳日报融媒体平台“指尖沈阳”短视频微简历团队“指尖招聘”来到绿岛，为学校的应届毕业生提供定制化视频简历、视频探企、视频政策报告、视频求职辅导、求职蓝皮书等多项服务。

“指尖招聘”短视频平台针对大学生求职信息不对称、求职观念落后、求职技术不足、人才政策看不懂、求职信息有落差、求职参与性不强、宏观政策认识不足等问题，提出了有效解决对策，力求帮助学校应届毕业生解决求职中遇到的问题，受到毕业生的好评。

一人一策 对点帮扶

今年学校针对毕业生的就业工作，采取了承包销号制度，充分发挥学校“全员育人”优势，各学院、各专业按实际情况将每一名毕业生的就业工作责任，落实给

系主任、辅导员、班主任、毕业论文指导老师，确保每名学生的就业工作有专人负责，精准开展就业帮扶工作。

今年，沈阳市因为受疫情的原因，许多企业的签约形式从线下转为线上，影视传媒学院辅导员张鑫创新就业指导模式，利用自己积累的经验将网签流程做成图片攻略，运用“腾讯会议”软件开展线上辅导咨询，及时关心关怀就业比较困难的学生，鼓励学生报名“直招士官”、西部计划等，拓宽就业渠道。

商学院辅导员赵宁，通过与学生谈心谈话的方式，掌握并熟记她所带专业所有毕业生的基本情况，了解学生对就业的诉求，精准推送就业信息。赵宁还通过抖音、公众号等方式让学生了解就业政策，指导学生撰写简历，传授面试技巧。对于迟迟未找到工作的学生，赵宁随时关注学生的简历投递情况、面试情况，全方位跟进学生的就业状态，截止目前，她所带的国贸专业毕业生的就业率已达98.33%。

语言文化学院辅导员赵长亮，依靠学院的资源与一些知名律师事务所建立战略合作关系，充分利用各种就业资源，为毕业生提供多元化的就业信息；在本市疫情“反弹”期间，他多次召开线上会议，为毕业生提供全天候的线上就业指导，引导毕业生建立自己的职业规划，确定就业方向；开展就业心理教育工作，建立了易操作、有特色的沟通机制，全方位提高毕业生综合素质；对一些就业困难的学生进行帮扶工作。同时，他还鼓励毕业生多元化就业，目前毕业生就业领域宽泛，涉及企业法务、律师助理、公务员、自主创业等形式，专业就业率短时间内得到了大幅的提升。

多措并举 助力就业

为了给在校学生搭建一个展现自我的平台，帮助同学们提高简历制作水平，掌握面试技巧，提升面试能力，促

进就业发展，商学院为应届毕业生举办了“模拟求职大赛”，让即将毕业的大学生提前了解面试流程，减少未来就业壁垒。此次大赛，参赛者通过模拟应聘相关职位，巩固专业知识，提高自身素质，提高毕业生简历制作水平与求职的综合能力，使同学们在模拟实践中了解并进一步剖析自身的求职竞争能力，促进求职观念的改变，进而提升求职的成功率。

面对今年高校毕业生的就业形势，新闻与传播学院及早期开始在学院官方微信平台，制作推送针对全体大四年级学生职业生涯规划“面对大四你的选择”系列微信，针对学院不同专业的毕业生，提供“毕业生双选会招聘信息”。新闻与传播学院还为毕业生举办了辽沈晚报视频中心招聘专场，为即将就业的同学提供了锻炼和展示的平台，为毕业生就业开辟新的路径。

针对今年的毕业生就业的实际问题，绿岛酒店管理学院利用校企合作的资源，邀请雅高集团旗下北京华彬费尔蒙酒店，为2017级酒店管理专业学生进行宣讲及线上面试。经过酒店人力总监的讲解，同学们在对酒店的环境及岗位有了一定了解之后，进行了线上面试。最终有11名应届毕业生面试成功，其中有两名同学收到了雅高集团管培生的Offer。

沈阳城市学院学生处在每年的就业季之前，就着手开始启动学生就业意向调查工作，精准掌握毕业生的就业状态和就业意向，并建立就业工作台账，由责任教师通过“点对点”联系的动态方式，掌握学生的就业情况，并根据不同类型的学生开展就业观教育、招聘信息推送、简历制作、面试技巧、签约流程等全方位就业指导，针对毕业生的不同需求制定“一人一策”，确保学校就业工作顺利开展，不让一个毕业生“掉队”。

文 / 对外交流中心、各学院



心怀鸿鹄志 乘风破浪行

绿岛2021届考研学子说“心得”

自2021年考研国家录取分数线公布以来，沈阳城市学院学生考取研究生的捷报频传，下面让我们来听听这些勤奋努力、心想事成的绿岛学子是如何规划好各自的考研之路，又是如何备考成功的——

因为热爱，无所畏惧

韩文岗：智能工程学院计算机科学与技术专业，现成功考入中国科学技术大学

韩文岗之所以选择考研，是因为他对计算机有着浓厚的兴趣，而且十分专研。研究生阶段的学习可以让他对计算机技术有更深层次的了解。

学长建议：考研最大的挑战是心态，因此在复习阶段一定要有自己的明确规划，知道自己什么时候把该学的专业知识学完，做到“今日事，今日毕”，这样即使在放松的状态时，也会做到心中有数，不乱方寸。

章永吉：建筑工程学院土木工程专业，现成功考入新疆大学

为了以后更好的就业和发展，章永吉选择了考研。在备考时，他并不是单枪匹马，而是和考研的学友们一起奋斗。有时候遇到不会的题，就和身边的学友一起讨论。他说，找一群志同道合的人共同学习、取长补短，你会有更充足的动力。

学长建议：大家一起备战考研的时候，应该清醒的知道，学习不要漫无目的。有的同学买了一堆资料，每本都看点、学点，这往往会浪费很多时间。要挑选适合自己的书和课程，学懂、学透知识点最重要。

惜光逐梦，向阳而生

姜铎：商学院金融学专业，现成功考入南京理工大学

当谈起为什么选择考研时，姜铎说，如果想凭借自己的努力闯出更大的世界，走出去看看，需要学习的东西还有很多。姜铎考研期间印象最深的是中途更换了报考学校和专业，许多科目都要重新开始学习，时间很紧张。但他不断为自己加油打气，转换思维，最终考研成功。

学长建议：对于大部分的同学来说，在大三下学期开始准备考研是最适合的，因为战线拉得太长容易松懈。首先要先选择自己考研的学校，考研复习都是和报考学校相关联的。接着就是课程的学习，选择网课学习可以不断暂停、重看，这样能节省很多的时间，这是许多线下课程无法比拟的优势。

张巍蓝：绿岛酒店管理学院酒店管理专业，现成功考入辽宁大学

因为想继续提升自己的知识层面，也为了有更多的择业机会，张巍蓝选择了考研。对于她来说，考研是一场持久战，心态决定最后的成败。备考时每天起早贪黑，远离舒适圈，

关闭一切娱乐生活，每天刷大量的题，直到弄懂为止，还要克服紧张情绪，这些都是她前进的动力。只要一直相信自己，把所有的注意力放在备考上，一切就都不那么困难了。

学姐建议：一是选择心仪的学校和专业时，首先要了解自己的能力和不要随波逐流，因为适合自己才是最重要的。二是复习考试科目时，要知道专业课很重要，分值是最高的，要重点复习。同时英语的复习备考也要时间越早越好。三是要有较强的心理素质。备考期间只关注自己，不跟别人比复习的进度，尤其是越到后期心态越要好。四是记住一鼓作气、再而衰、三而竭。永远不要抱着“二战”的心态面对考研，别给自己留退路。另外，学习是积累的过程，别轻易放弃，不放弃就已经成功了一半。当然还要时刻关注考研的最新动态，考试大纲、报名时间、考试时间等，不要错过重要的信息。

梦未停止，扬帆起航

金美罗：建筑工程学院建筑学专业，现成功考入北京联合大学

抱着想提升自身学历，继续享受校园生活和去别的城市看看的想法，金美罗选择了考研。在备考期间，因为跨专业考研的原因，很多资料她都只能“跌跌撞撞”靠自己摸索去学习。好在后来她找到了自己的备考节奏，每天做到劳逸结合，逐渐把自己调整到复习的最佳作状态。

学姐建议：如果你的本科专业不理想，可以考虑跨考感兴趣的专业。在备考时，作息时间要按自己的习惯调整，不要跟他人比进度，不骄不躁，不攀不比。每天的复习计划安排的不要太满，量力而行才能事半功倍。

闫可行：智能工程学院智能科学与技术专业，现成功考入湖北师范大学

为了成为更好的自己，想要将来有选择的自由，闫可行选择了考研。在准备考研的过程中，闫可行曾经一度感到十分迷茫与无助，但她的朋友们给了她很多的帮助与鼓励，一次次为她加油打气。正是因为身边人的温暖，让她坚持下来，最终考研成功。考研的复习阶段虽然很单调无趣，但只要坚持下来，

一切皆有可能。

学姐建议：决定考研前一定要问问自己为什么要考研？是不是一时兴起？能否坚持下来？当你确定考研的目标后，就要义无反顾，特别是在选择专业和学校的时候，不要眼高手低，也不要看轻自己。既然选择了考研这条道路，就一定要坚持到最后，因为机遇总是属于有准备的人。



沈阳市常委、秘书长李军 来我校调研指导工作

走访校团委、新闻与传播学院、梧桐园社区、马克思主义学院、辽河文化研究院

日前，中共沈阳市常委、秘书长李军一行来到沈阳城市学院调研指导并举行座谈会。校董事局主席、校长徐伟浩等陪同。

当天，李军一行先后到学校团委、新闻与传播学院、梧桐园社区、马克思主义学院、辽河文化研究院进行了调研，详细了解学校在学生管理、新闻传播人才培养、思政课建设和文化传播等方面的工作，并在我校辽河文化研究院召开了座谈会。

座谈会上，辽河文化研究院负责人鄢钢城汇报了辽河文化研究院相关工作。他说，研究院自成立以来，以构建“辽学”体系为宗旨，投入大量经费，打造“三馆一库”研究平台，其中辽河文化方志馆已基本建成，馆内收藏辽宁全省各市县的种类方志、年鉴、地情资料，以及全国各省方志，文史书籍共 1800 余种、2 万余册。目前学校建立的辽河文化数据库已初具规模，辽河文化博物馆、辽宁文化艺术馆筹划布展工作正在积极推进。学校辽河文化研究院现聘有专兼职科研人员 50 余人，每年举办 1 至 2 次辽河文化研究论坛，并出版《辽学研究论集》。同时组织专家学者开展辽河文化研究，现《辽河古代文化史》已通过专家的审读，即将出版面市。接下来，《辽河近现代文化史》《辽河风物志》《辽河名人辞典》《辽河生物图志》等书籍，也有望年底前

完成编纂工作。同时，正筹划出版《辽学丛书》《辽河考古概览》及辽河文化研究系列著作，为建立辽学奠定基础。

2018 年 5 月，沈阳城市学院成立了辽河文化研究院。辽河文化研究院是全国首家以区域性河流作为研究对象的高校科研院所，作为辽宁省文化旅游产业研究基地，结合自身地理区位优势 and 学界学术研究现状，打造“辽河文化教育基地”和辽河文化博物馆。辽河文化研究院聘任 36 名省内外知名专家作为特聘研究员，以推动辽河文化发展、宣传辽河文化在中华文明起源中的重要地位为重点；以构建“辽学”研究体系为重要任务，深入开展对辽河文化、辽河、浑河治理与开发等研究及学术交流活动。

目前我校辽河文化研究院已获批为辽宁省文旅产业基地、辽宁省协同创新中心，每年承担了多项省市级课题。通过科研、出版、宣传交流，促进辽河文化研究，进一步发掘文化资源，服务辽宁及沈阳市文旅产业的融合发展。

在谈到积极参与辽宁及沈阳市文化产业发展建设时，校长徐伟浩详细介绍了学校“2121”工程（在 2021 年完成 2 部网络电影、1 部电视连续剧）进展情况。目前，《大三女生》剧本创作已经完成，后续拍摄工作

正在向前推进。力争制造出反映当代大学校园文化、展现青年学子精神风貌、充满正能量的影视作品。其他 2 部网络电视剧也开始了剧本创作。

李军在听取了相关介绍后指出，一所好的大学应具备怎样的精神、怎样的品质和怎样的气质，都离不开校长对教育事业倾注所有的无私的爱与孜孜不倦的追求，也离不开对老师和学生的深厚情感与关怀。沈阳城市学院坚定自身办学理念，具有鲜明的办学特色，始终坚持创新、敢于挑战，紧跟时代步伐，以创新引领学校的发展，使学生的德智体美劳得到全面发展。在学习中工作、在工作中学习，学生的实践能力得到提升，实现了“低进高出”。影视传媒学院按照电影生产全流程设置专业群，开拓了人才培养思路。辽河文化研究也取得了很大的进展，正在扎实推进。希望沈阳城市学院在已有的工作基础上，继续创新，推进各项工作不断迈上新的台阶。

共青团沈阳市委书记刘晓虹、沈阳市苏家屯区委办主任武仲刚，以及我校部分领导陪同参加调研。

文 / 辽河文化研究院
摄影 / 张超楠 陈炳君

最美的年华遇见“你”

2017 届校记者团新闻采编部部长 韩利梅



执笔突然意识到，不知不觉我今年即将毕业，回想一路走来，成为校刊记者的点点滴滴，对记者团这个大家庭依依不舍。在记者团的日子，我与《白桦林》无数次的“碰面”，途中遇到了很多美好的人和事，在这里不仅找到了大学生生活的意义，遇到了一群志同道合热爱写作的小伙伴，同时也让我更清楚自己想要成为一个什么样的人。

回忆在校刊《白桦林》中的每一次的采访，都是一次有趣的心灵旅程，走在校园的各个角落，用笔抒写下校园的人、事、物，虽然采写过程很忙碌，但当用文字书写出一篇又一篇合格的校刊、官网的稿件时，内心充实且满足。

在为《白桦林》采访的过程中，我拥有了记录别人故事的机会，看到了毕业之际 2015 级付钰学姐的爷爷奶奶 70 岁的高龄，跨越几百里的路程来到绿岛参加孙女的毕业典礼；看到了歌唱团的老师无数个日夜，一对一耐心指导学生专业练声的瞬间；看到了 2016 级田泽宇学长将青春奉献在志愿服务的时光中，用亲身经历诠释对志愿服务的热爱；看到了每年 9 月来自不同省份的新生，对初入大学的无限新奇与满怀期待；从看《白桦林》过程转变到写《白桦林》的过程中，每次我都收获到许多的真实与感动，深刻且精彩。

《白桦林》是一个“家”，我们就像一家人，校刊《白桦林》伴随我一同成长，在无数次从采稿、撰稿、修改、到成稿的过程中，《白桦林》见证了我快速成长的过程。从最初站在人群中犹犹豫豫，不敢上前与人搭话，蜕变为遇到学校的重大会议，可以淡定从容的上前采访；从最初的只能写几句话，无从头绪的下笔，到文思泉涌，创作出一篇篇深刻感人的文章，在校记者团中的经历让我变得更加自信，懂得坚持。

感谢校刊《白桦林》提供给我一次难得的锻炼成长机会，我依旧清晰记得冯静柏、朱慧颖老师仔细核对我的稿件，一遍又一遍的检查，对句子润色加工，直到表达精确，老师对待工作的态度至今影响着我的学习，让我潜移默化也成为了一个考虑周到、做事细心的人。

青春同行，感谢有你。《白桦林》中承载了我大学生活太多的记忆，有过欢笑、有过感动、有过泪水、有过激情、有过辛酸，为四年的大学生活写下最亮丽的一笔，感恩在最美的青春年华中遇见你——亭亭玉立《白桦林》。

《白桦林》，伴我一段大学时光

19 级汉语言文学专业 潘亚男



我享受刚入大学时，那一学年的“白桦林时光”，在那段时光里，我与同学们交流思考，写出一篇篇稿子，继而由指导老师为我们评改指导，通过一次次的训练，我在指导老师的“圈点勾线”之中渐渐提高了自己的写作水平，所以有了“四登”《白桦林》的成绩。我因校刊《白桦林》结识了我初入大学中的良师益友，不仅如此，更是因此奠定了自身的写作基础，让我体会到作为一名汉语言文学专业学生应有的文字素养。

每一期主题的写作，都是一次学习与成长。不论什么，第一次的体验总是最具惊喜、最具回忆的，我的第一篇白桦林文章，通过那一次的整个过程的体验，给了我许多的感受与思考，至今仍受益。

经久而不忘，我的第一篇白桦林文章，所选的版面是“学霸”，所采访的对象是一名 17 级优秀学姐，这一次写作所带给我的重要意义不仅仅是我的第一篇白桦林就能登榜的荣誉，更是通过去采访这位学姐，从我们的相处和谈话中我所学习到的东西。我的“学霸”主人翁首先让我为之惊叹的就是她的学习成绩——大学几年以来稳居专业前列，她教会我，大学并不是进入了放纵的乐园，更不应该只是及格万岁，青春正当时，大学正是该用力提升自己的时候。由此之后，我因“学霸”学姐的点拨，坚定了我漫漫大学“道路”的方向，青春光阴，如金似箭，当持之以恒，上下求索。因为《白桦林》的实训活动，我能在初入大学的这段“慌乱”时间里结识到能为我指点迷津的良师益友，为我的前行之路点起一盏明灯，指引方向。

《白桦林》的编写，让过了一把做编辑、记者的瘾。在这之前，我从未想过我的未来，我自己将会从事何种职业，但通过一次又一次《白桦林》版面的编写，我能感受到我喜爱每一次素材收集的采访，每一次图像拍摄的快乐，每一篇文章，都是一个新的故事，都是我的一次新的体验，每一次快乐的体验积淀成了我对未来职业的预想，我想成为一名新闻工作者，或是记者，或是编辑，我享受这一职业每天能接触到新情况的喜悦。

不觉间大学已过两年，《白桦林》创刊已十年，身为学姐的我，又将我的思考通过白桦林，传递给更多的学弟学妹，故事还在撰写着……

在《白桦林》实训让我有收获

18 级视觉传达设计专业 蒋英男



新学期伊始，我选择了到校刊《白桦林》工作室实训，在这里我接触到了一个新的“课程”——制作插画。说实话，在实训的过程中挫折是我真实的感受，但它却教会我努力，教会我勇往直前，更教会我成长。

在大一时我就接触过《白桦林》排版这门课程，指导教师让我知道了排版不仅是将文字复制粘贴在版面上，校刊排版是有主体的，还要符合师生的阅读需求，包括其中必备的视觉设计元素等，例如导视、图片、字体，标题位置。当下，人们在获取新闻信息的同时，也更加看重视觉上的美感。我在实训中要做的不仅是将文章放在符合意境的版面里，视觉上也要抓住读者的眼球。有些排版还要增添具有引导作用的引线或图片等，文章标题的字体选择也很有讲究，不仅要贴合文章内容，也要与整体排版的意境相契合。在校刊《白桦林》排版的实训中，我明白了“不登高山，不知天之高也；不临深溪，不知地之厚也”这句话的意思。

这个学期在《白桦林》实训遇到很多第一次：第一次画插画，第一次用插画制作海报参赛，第一次将插画与排版结合……每个“第一次”都给了我许多启发，在这里我由青涩懵懂到熟练操作，由临摹到设计，我付出了许多心智。虽然不是每一次努力都会有收获，但我相信在不同的季节会收获不同的果实。面对成功，我学会了平和；面对失败，我学会了重头再来。内心因为丰盈而强大，这就是在校刊实训带给我最大的收获。



《小巷》作者：于浩然 指导教师：徐洪彬 赵星奇



《笼》作者：曹博然 指导教师：史春 贾峻峰



《不正经证件照》作者：葛畅 指导教师：史春 贾峻峰



“相见”摄影与视觉的心灵碰撞

2021届影视传媒学院摄影专业/视觉传达设计专业毕业作品掠影

文 / 慕白

四年耕耘，四年收获，四年成长。芒种时令的6月，影视传媒学院摄影专业、视觉传达设计专业毕业展，展出了2017级近百名学生百余幅（组）创作的毕业作品。这些作品以“相见”的视角，从创作研究的平面、立体的角度，探索了摄影、视觉传达设计创作中的多样化；同时将个体关注嵌入作品的表达之中，做到艺术类作品的追求与新时代语境的衔接，体现了2017级毕业生独立思考与主观阐释的有效结合，并形成了“与时俱进”的多重风格样式。这次毕业作品的精彩呈现，是莘莘学子以四年的汗水及创作灵感，向母校绿岛、向辛勤付出的恩师，也是向社会交上的一份心智的答卷。

时间顺流而下，一路前行；风帆正举远航，乘风破浪。“相见”不是再见，未来之路依旧是“我行 我能！”

《戮》作者：马庆洋 指导教师：张健 夏岩

《姿》作者：胡雨欣 指导教师：关紫兮 高健生

《追寻》作者：杨庆云 指导教师：史春 贾峻峰

《云间》作者：温路其 指导教师：关紫兮 高健生





《记忆中的圣诞乐园》插画设计 作者：苏佳琪 指导教师：吴学行 赵博石



《万圣节》玩具包装设计 作者：李林林 指导教师：曹舒 杨丽



《礼赞祖国》插图设计 作者：李淮港 指导教师：吴学行 赵博石

《境·遇》书籍装帧设计 作者：关浩东 指导教师：刘刚 刘显明



《吃货萌宠》宠物用品包装设计 作者：张越 指导教师：张曼帝 杜文强



《菌菌韶华》文创设计 作者：杜欣宇 指导教师：苑晓东 金星



《羊眠》洗护用品包装设计 作者：孙梦瑶 指导教师：张旭 郭志刚



又拼又帅“青春风暴”来袭 绿岛“请回答·青春”精彩上演



6月9日晚，由通识教育学院美育教学部绿岛歌唱团主办的第六届青春系列演唱会——“请回答·青春”，在沈阳城市学院绿岛讲堂精彩呈现。本次演唱会以绿岛歌唱团成员李承泽、胡佳瑶、王泽宇3位实力唱将及北滨乐队为主要演出人员。另外，戴乐生、任芷逸、张艺涵为本场演唱会助演嘉宾。此次演唱会以“青春”为主题，每位演唱者以精湛的歌声唱响青春的主旋律，现场洋溢着热烈欢快的气氛，精彩绝伦的表演让观众热情沸腾，沉醉在优美、动听的歌声中。

首先，校歌唱团成员李承泽带来的一首《嘉宾》，拉开了本次“请回答·青春”演唱会的序幕。李承泽曾获得2018年“声动绿岛十大歌手”冠军、2019年“泡泡音乐节”全国十强、2019年“阿萨姆为好心情发声”全国总决赛十强、2019年“幻醒盛京音超”个人赛十强、2020年获“绚丽年华第十三届全国美育教学成果评展”一等奖等殊荣。这是“城院”一名实力超强的明日之星。同样来自校歌唱团，拥有清新且具有穿透力的嗓音，被同学称为“行走的CD”的胡佳瑶同学，曾获得2019年盛京高校音乐超级联赛前十强、2019年“阿萨姆为好心情发声”总决赛第五名、

2020年“沈阳真声音”演唱季军、2021年第三届辽宁省网络文化节原创二等奖。胡佳瑶在当晚的演唱会上演唱了《永不失联的爱》，清澈、具有穿透力的嗓音，带动了全场观众的深情合唱，并调动起现场的火爆气氛。

接下来，由校歌唱团王泽宇带领的北滨乐队则带来了《那些失眠的夜与难以忘怀的事》、《山海》等激情四射的歌曲，燃爆了现场的氛围。北滨乐队是一支成立于2019年的摇滚电声乐队，乐队成员由主唱王泽宇，主音吉他刘秉伦、鼓手郑桐、键盘手赵津萱、节奏吉他胡克涵、贝斯余沁原组成。北滨乐队活跃在校园里的各大舞台上，是沈阳城市学院内的篝火晚会、千人毕业晚宴、十年校庆的表演嘉宾。他们拥有丰富的演出经验，青春洋溢的演唱风格受到绿岛学子的热烈追捧，在校园中拥有众多粉丝。

随后，重磅助演嘉宾、2021年校园十大歌手冠军戴乐生带来了一曲《你还要我怎样》。戴乐生凭借自己的音乐天赋和独特的嗓音耀眼出彩，在绿岛首档大型校园歌手音乐竞技Live秀中，他的精彩演唱获了诸多专家的好评，并荣获2021年沈阳城市学院“声动

绿岛”冠军。

当晚，北滨乐队带来的歌曲《只为灿烂的瞬间》作为“请回答·青春”演唱会的结束曲目再次登台献歌。主唱王泽宇邀请现场观众来到台前，跟随音乐一起欢快舞动。在欢快的气氛中，绿岛歌唱团教师林晓芳、主要演出人员以及现场观众一同合影留念。最后在一片热烈的掌声中第六届青春系列演唱会“请回答·青春”演出完美落幕。

这是绿岛歌唱团成功举办的第六届“青春”系列主题演唱会，历年来的演唱会均以彰显绿岛学子青春朝气、蓬勃向上为主题，每年由绿岛歌唱团的优秀的独唱成员在6月的某一天进行展演，旨在为应届毕业生呈现一台精彩纷呈的学生演唱会。在毕业生感受青春活力、怀念大学的同时，彰显我校突出的美育教育成果。

六月的绿岛仲夏时光，激荡青春放飞梦想，演唱会祝福将毕业的绿岛学子扬起信念的风帆，载着希望的梦想，驶向辽阔的海洋。经过四年的历练，这些绿岛学子的必将会乘风破浪、勇往直前，让青春在各行各业闪光。

文/林晓芳 陈月



我校参加全国高校高尔夫冠军赛取得五项殊荣，其中女队获团体冠军

今天，我们夺冠啦！



5月26日，第三届全国高等院校高尔夫冠军赛暨全国运动训练竞赛联盟高尔夫锦标赛，在湖南常德桃花源国际高尔夫俱乐部正式拉开帷幕。经过一周的激烈角逐至6月2日比赛完美收官，沈阳城市学院高尔夫球队获的女子团体冠军、女子个人亚军与季军、男子团体季军。此外，校队主教练白宏伟还被授予“优秀教练员”称号。

据悉，本届赛事是由国家体育总局科教司指导，全国运动训练竞赛联盟、全国体育职业教育教学指导委员会主办，全国运动训练教学联盟和湖南高尔夫旅游职业学院协办，比赛吸引了来自全国各地35所高等院校近200名师生参加。

沈阳城市学院为促进学生德智体美劳全面发展，提高学生高尔夫球水平，2016年学校成立了高尔夫球俱乐部，每年全校有近240人选修高尔夫球课程，通过考核从中选拔出高水平运动员，并代表学校参加省内及全国的比赛。学校在深化政产学研的背景下，绿岛高尔夫俱乐部与省内多家高尔夫球俱乐部签订了实训基地，这次获奖是我校高尔夫球队建队以来首次获得全国赛冠军。

夺冠之后，校高尔夫球队队员、语言文化学院18级法学4班蔡金燕感慨地说：“我现在已经是大三了，能代表学校参加全国级别的高尔夫比赛真是非常荣幸，这次我们女队能获得团体冠军，离不开教练对我们的辛勤付出及队友们的支持与配合。我深深体会到比赛的夺冠不仅仅是荣誉的象征，更是一种精神的体现。这种知难而进、拼搏进取的精神将深深印刻在我的成长中，激励我前行。”

沈阳城市学院高尔夫球俱乐部是学校20个体育俱乐部之一，拥有室外练习场、室内练习场、室内模拟练习场和室内推杆果岭四个训练场地，室外练习场占地面积15000平方米，室内训练馆占地面积2000平方米。高尔夫课程旨在通过掌握并运用高尔夫的击球技术、规则，参与高尔夫运动和比赛，培养学生优雅稳重的气质和举止，以及独立判断思考的能力。

为了给学生日常训练提供良好的保障，学校从国外引进了目前最先进的高速摄像模拟器，六台室外高尔夫模拟器，另设

两间VIP模拟房间，不仅还原真实的高尔夫球场感受，还弥补了冬季或恶劣天气无法下场打球的遗憾。这些引进的设备系统能精准测量击球的弹道、速度和旋转，让队员在打位前潇洒挥杆，屏幕上会迅速模拟真实的高尔夫球场场景和小球飞行的轨迹，让参与者有身临其境的感觉。其中模拟器还有慢动作回放的功能，有益于队员改善挥杆动作，提高击球的质量。

建校十余年间，沈阳城市学院一直秉承“热爱体育、崇尚艺术、关心时事、追求时尚”的校园文化理念，发挥优秀体育文化的浸润、感染和熏陶功能，2009年，学校开始全面实施体育俱乐部制教学改革，将培养学生的体育兴趣、体育技能、体育精神和运动习惯作为体育教学的主要目标。目前学校有足球、篮球、排球、羽毛球、网球、乒乓球、橄榄球、高尔夫、田径、木球、轮滑球、武术、瑜伽、健身、游泳、健美操、跆拳道、军事体育、击剑、皮划艇20个体育俱乐部，学生打破班级和专业界限，按照自己的兴趣爱好选择体育项目，提高运动技能。近五年，在全国大学生体育竞赛中，学校各体育俱乐部代表队获国家级奖项36项、省级奖项120项。2012年《体育俱乐部教学模式探索与实践》一文，获得辽宁省普通高等教育本科教学成果二等奖；2019年，全国高等院校公共体育教学改革研讨会在学校举办，体育俱乐部的创新型教学得到了与会专家的高度评价。

对于体育俱乐部制式教学，校长徐伟浩表示，体育运动、体育精神是培养学生完美人格的重要载体，是学校“坚持育人为本，注重能力培养”的办学理念和“我行我能”校训精神的具体展现，也是进一步贯彻党的教育方针，促进学生德智体美劳全面发展，落实立德树人根本任务的重要体现。由此可见，学校各体育俱乐部参加比赛夺金摘银，不仅是荣誉的象征，更是一种精神的使然。

本版文图由校体育俱乐部提供



GOLF



学霸



: 坚信自强而不息

——专访智能科学与技术专业学生鲍君一

文/王宁宁

提起学霸，大家对学霸的第一印象可能就是只会读书的书呆子。但是接下来我要介绍的这个人可能会颠覆大家对学霸的刻板印象，他就是来自智能工程学院智能科学与技术专业的学生鲍君一。初次见到他，我感觉他和学霸这个称谓似乎不沾边，甚至想不到他的学习会这么好。他很阳光、善于交流，和他交谈会给人一种邻家大哥哥的感觉。鲍君一来自浙江省，他聪明好学、乐于助人，是一个很可爱的大男生。



上好专业课学会自学与交流

鲍君一在上学期取得了学院全系第一名的优异成绩，并曾多次代表学校参加比赛，为绿岛争光。在我采访他的时候，他正在为参加“中国大学生计算机大赛”做准备。我问他是如何取得这么优异成绩，也询问了他的学习方法。他跟我说：“最重要的一点就是一定要上好专业课，因为智能科学与技术的专业知识掌握不易，所以我要做好课前的预习，尤其对于听不懂的要反复巩固，加深理解。当然课后也要做好笔记，以自己记忆的方式记录好知识点。而且平时一定要尽可能多了解我们所学的专业，或者是考研思考的专业，可以通过阅读课外的专业书籍来了解这些专业，学会自学是提升自己最有效的办法。”鲍君一还建议我们，平时应该多和老师交流，因为学院的专业老师都很棒，每位老师对专业都有自己独到的见解。学习切忌不懂装懂，所以要多和专业课老师交流，老师也会为我们指点迷津，帮助我们更好地规划一条适合自己的路。他还提议在校内，应该充分利用好“碎片化”的时间，比如在食堂排队打饭时，可以利用这个时间多记忆几个英语单词，他把这种学习方法归纳为“零存整取”。

除了学习成绩优异，鲍君一还是绿岛行进管乐团高水平的队员，二三十斤重的大号被他一只手轻松拎起，扛在肩上就可以吹奏出激昂壮阔的乐章。而且他还擅长打乒乓球，球技十分娴熟、反应敏捷，甚至连老师也夸奖他的技术可以与我校乒乓球校队的成员相媲美。他业余时间还爱弹吉他，每次想放松心情时，就会拿起吉他边弹边唱，偶尔也自己写歌谱曲，挺有艺术气质。

美育、体育一个都不能少

我与鲍君一相识于绿岛行进管乐团，其实在乐团训练很累，每次站着吹奏乐器要三四个小时左右，意志不坚定的我一度打起了退堂鼓。但是在他的鼓励下，我重拾信心并决定坚持下去。他对我说过一句话：“在行进管乐团训练，既然选择了就要对自己负责，人的心态很重要，开心是一天，不开心也是一天，不要把乐团当作附加给你的压力。”他的阳光和乐观也影响了很多人。前一段时间我被一些琐事搞得很烦躁，无缘无故向他大发脾气他也不跟我计较。后来他告诉我，每个人都有不开心的时候，我们应该学会包容才能走出低谷。在他的影响下，原本内向有些忧郁的我，也逐渐变得乐观起来。日前他参加全国大学生计算机比赛，由于时间紧任务重，他在最短的时间内多次修改，做了一份令人满意的答卷。事后我们才知道，这份答卷背后是他在5天里，每天只睡3个小时的情况下完成的。我想这也是他比其他人更加优秀的原因之一吧。



乐于助人，共同进步

鲍君一不仅自己好学，还是一名乐于助人的“学霸”，同学不管什么时候问他有关计算机的难题，他会很耐心的用我们能听懂的语言，细心地讲解。发现我们还有不会的地方，即使讲了很多遍也不厌烦，直到懂了为止。每次到期末时总会有很多同学找他补习，他会很耐心的给讲解清楚。与他相处的同学都会感受到他的热情、真诚，因为他总是激励身边的同学、朋友共同进步。

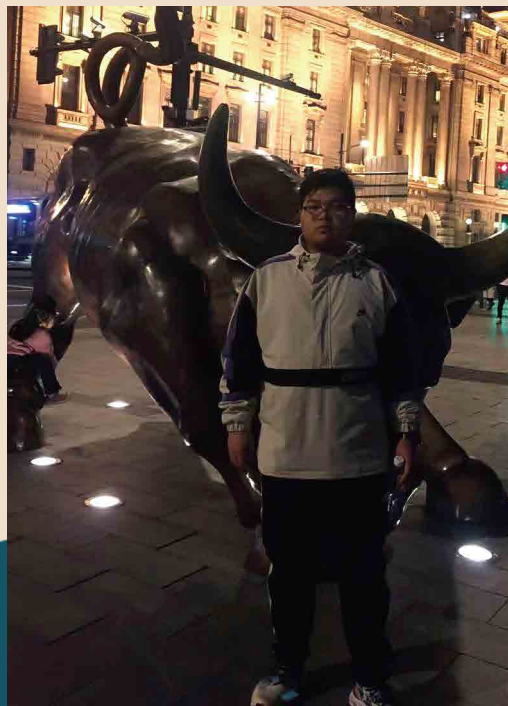
交谈中我还了解到，鲍君一的家庭经济条件并不宽裕，有空闲的时间他会写一些代码，来分担家里的压力。他说：“上大学后就是成年男人了，不应该总依靠父母的资助。”他一直以勤工俭学来为父母分担大学的学费，这样如此成熟、懂事、勤奋的学霸，感染了周围许多同学。鲍君一为人也很正直，之前一个同学受到了不公平的待遇，其他人都担心被挂科不敢说明真相，而鲍君一却勇于站出来帮助同学维护自身权益，在与当事人面对面沟通后发现，这件事原来是一个误会，于是双方心平气和的坐下来化解了矛盾，完美解决了这一小小的争端。其实，这些不过是校园生活中的一件小事，但是一个人的闪光点往往就体现在这些小事中。因为没有哪个人可以做到完美无缺，小事中的

细节更能看出一个人的优良品质。

在鲍君一看来，他最喜欢的一句话是：“天行健，君子自强不息而不息”，他说，当代大学生要学会自立、自强，这是立身之本。他坦承自己没有那么优秀，也有很多缺点与不足。但是“我们每一个人都应该有一双善于发现别人长处的眼睛，孔子说，三人行，必有我师焉，择其善者而从之，择其不善者而改之。我们共同学习、生活在这所美丽的大学校园里，其实每个人都有自己的长处，无论你是学霸或者是普通人，向别人的长处学习，一点一滴不断修正自己的过程，也就是蜕变的过程。学会向他人学习，我们都会变得更好。”

采访的最后，鲍君一为在绿岛的学子们说了这样一段话，并希望与大家共勉：“你眼里的世界是什么样子，世界就是什么样。在这个世界里，每天都会有人比你更加努力，一份付出、一分收获，没有随随便便的成功，也没有所谓的幸运，命运由己不由天。只有历经磨难坚信自强而不息。”

是啊，不经历风雨哪能见得彩虹，经过风雨的浇灌才会使莘莘学子更坚韧，如果不能改变过去，那就从现在开始改变自己开始，这就是“学霸”给我们的一点启示。



我们同在一个屋檐下

文 / 张睿宁

一提到“家”这个字，许多人第一感觉就是很温馨、很温暖。

大学校园寝室，就是把来自天南地北的学子们相聚在一起，组成了一个小小“家”。

18级的孙浩淼和她的三位室友就是这样相聚在园中园2号楼寝室的，她们的故事也是由此逐渐开始的。



东北“四女生”相处融洽

这几个来自东北各地的女生聚在了园中园二号楼213寝室，谈起三年前的自己，她们依然记得当时的期待和高兴，期待着自己的室友是什么样的人，高兴的是来到了憧憬已久的大学校园，对这个未来生活的地方充满了向往。当时的她们在踏入寝室后，只是拘谨的介绍了自己，每个人看起来都十分内向，可在相处久了之后，这四个文艺而内向的女生褪去了表面内向的外表，都露出了自己真实的那一面。

军训也许是最增进友谊的时光了，寝室一床的女生有着丰富的住校经验，也明白怎样能叠出“豆腐块”，军训时，213寝室的四人在互帮互助下，顺利结束了长达半个月的军训时光。经过三年的相处，孙浩淼学姐也逐渐发现她们的共同特性，那就是沙雕。都说“爱笑的女孩运气不会差”，她们凭借着自己的沙雕爱好，让友谊更加牢固，就这样在寝室这样一个小家中，她们互相陪伴着度过了三年时光。

采访中得知，这样的四个女生在相处过程中难免也会有一些矛盾和小摩擦，四床的姐姐热衷于唱歌，总是在晚上八九点钟，有时会引起寝室其他三人的反感，但是她们想到了不会伤害到任何一个人的解决办法：在大家都忙于学业时可以适当的减少唱歌的频率，既做到了不轻视学业又能闲暇时娱乐，于是大家相处融洽。寝室的四个人的第一次聚餐约在了社区的厨房，她们各自做了一道家乡的菜，虽然都是居住在东北地区的女生，但不同地域的菜也有着不一样的风味，做出来的菜都带着她们对家乡的爱和家乡那一份不同的味道。这样的聚餐虽然次数不多，却别有一番风味，是别人羡慕不来的室友友情。

学习上共同进步成长

作为一名大学生，最担心的事儿莫过于期末考试了，每次划分期末考试范围的时候，总是知识点涵盖了大半本书，背书总是令人头痛和烦躁。但孙浩淼学姐的四个室友有着她们自己的学习方法，一个寝室中的她们专业相同且在一个班级中，她们从开学时就没有放松自己的学

习，一直在“温故而知新”，每天学习的新内容都会及时复习和巩固背诵。大一的时候，四人下了晚自习，回到寝室也会挑灯夜读，熄灯后点上台灯继续完成对知识的复习，有不会的题大家反复讨论，并为之付出努力。因此每年的期末考试，她们都能做到了不手忙脚乱，全寝室都不挂科也成为了一种常态。在别人眼中晦涩难懂的高数这一科，在四个女生的眼中也只是学业上一道小小的“坎”。她们认为，只要肯钻研，就没有学不会的知识。

在学习之余，四个人会一起看经典文学书籍，以此提升自己的文化素养。每天早上四个人都会一起走，总是坐在教室的第一排——从大一至大三。213寝室一直秉承着这样一个标准：“复杂的事情简单做，简单的事情重复做，重复的事情用心做，坚持下去就没有做不成的事。大道至简，悟在天成。”看到四个学习优秀的女生，我也不由得羡慕和向往。这样的标准也正是我们这些浮躁的大一学生应该学习的。

四个人平时在课堂中也十分团结，尤其在小组学习中，认真对待每一次小组任务，她们相信每一份努力都会有收获，在课堂上四人侃侃而谈，说出自己的想法和观点，学会如何将自己更好的在小组学习中凸显出自身的特点。俗话说：“一分耕耘，一份收获”，付出一定会有回报，四个女生对待小组学习任务的态度也值得我们去学习。

值得称道的是，如今四个人都一次性通过了初级会计师的考证，她们认为，既然学习了会计学这一专业，就走好这条职业路，该考证考证，该学习学习。“做一名好会计，走好自己的路，做好自己的事情，按照自己的规划，进行着自己的生活。”这是四名女生对未来的期盼，也是激励她们不忘初心坚持下去的目标。

去年和今年的疫情期间，在家的她们也没有松懈自己的学业，四人虽不在一起，学习依然没有放弃，在学习的同时也会帮助家人们做些家务。孙浩淼学姐谈起自己家人时总是很开心，因为家人都夸她上大学后成熟了。去年的漫长假期，带给她们的是短暂的“分离”，但是也让四个人明白了对方在自己心中的位置是很重要的。213寝室的四名女生在绿岛三年一直相互陪伴，经历过风雨，

也见过彩虹。三年的时间让她们的友情愈发深厚。

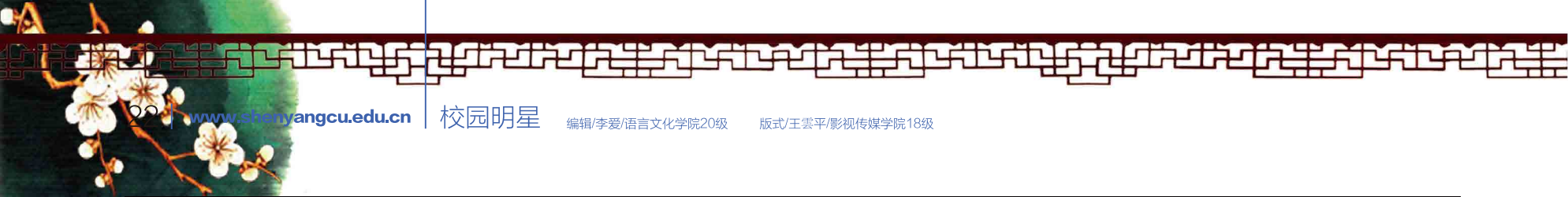
她们的闲暇时光也温馨

当然，大学生生活中并不只有学习，她们在课余时间也会出去玩，逛逛街、吃个饭。共同吃饭时她们发现了四床的女生对蛋白质过敏，不能吃太多的烤肉、火锅等，所以每次点菜的时候都会充分考虑，多点一份蔬菜给她。有时寝室另外三个人就会陪着四床的女生一起吃顿家常菜。这样平平淡淡而又充满爱意的寝室，让每个人在这个小“家”里也能感受到“大家”的温暖。

有句话说得好：“大学室友，是能在你难受的时候接杯热水，递上几片药的人；也可以在你提行李时，二话不说帮你的人；也是一起在闲暇时间陪你追剧打游戏的人；也是能在同一时间共同学习、共同进步的人。”其实大学室友还是在远离家乡后一起生活，能给予家一般温暖的人，213寝室的四名女生就是这样的人。

四个人同在绿岛一个屋檐下，每个人有着不同的个性，但四个人在一起，却是一个不能分割的整体——“家”。大学生生活中遇到的人也许会成为我们的同学，但室友是可以当作自己的家人来对待的，只有将心比心，才能使家的色彩更加浓郁、温馨。在绿岛，我们每个人都爱着自己的小“家”，因为天南地北的人能相遇在一起就是缘分，所以我们更应该爱自己的寝室，爱自己的家。





我以我手执箏弦

——记校民乐团古筝手方帅博

文/李爱

“秦筝吐绝调，玉柱扬清曲，弦依高和断，声随妙指续。徒闻音绕梁，宁知颜如玉。”这是诗人对古筝演奏的描写，中国的历史源远流长，民乐之声悠扬悦耳。那么你听过古筝演奏吗？当《广陵散》《茉莉芬芳》这动听的乐曲响起，时而活泼跳跃，时而轻柔美妙，时而铿锵有力，让现场的观众彻底陶醉了，这就是古筝的魅力。

采访校民乐团古筝手方帅博才得知，她学习古筝已是8年有余。在她看来古筝已经深入到她的生活里，不能与之分离啦。从年幼时第一次听到悠扬的筝声，方帅博便被长方形的古筝深深吸引，她看着立起来比自己都高的古筝，忍不住轻轻用手抚摸一根根琴弦，眼前浮现出美丽的画面：朗月下，清风微拂，一位古装女子袅袅婷婷踏月而来，裙裾飘飘、香风阵阵走到筝前，轻捋罗袖露出纤纤十指，颤、按、滑、揉，顿时曲韵悠扬妙曼，将人仿佛带入仙境。来到沈阳城市学院后，面临美育的选课，方帅博没有一丝迟疑，毫不犹豫的选择了民乐，随后正式进入了绿岛管弦民乐团，和团里的同学们一起完成一次次排练与演出。

“进入民乐团后，许多曾经学习古筝的同学都选择学习了其他乐器，民乐团中有很多历史悠久的民族乐器，古琴，低沉深奥；二胡，催人泪下；箫，悠扬绵长；古筝，柔和优美。我最喜欢的还是古筝。古筝，其实也不是那么好学的，既要分清每根弦是什么音，还要知道每首曲子是什么调，指法也非常复杂，既有勾、拖、抹，又有摇指、扫弦，还有按弦、颤音……要是把G调的曲子弹成D调了，那整首曲子都变味了。”方帅博回忆起刚进入校民乐团时的情形说。

方帅博说：“我第一次参加正式的演出是学校的新年演奏会，董江华老师很看好我，把我的位置排在第一排正中间，为了演出时能表现的最好，那一个月我特别努力训练，常常一个人去琴房练习到很晚，即使是做了充足的准备，但当我站上舞台，灯光打在我身上时我还是有些紧张，不过我们的演出很顺利，看着台下为我们鼓掌欢呼的老师同学们，我感动的流下了眼泪。”到了大二这一年，民乐团的同学们面临繁重的学业，都选择相继离开。而方帅博却一个人默默的坚持着。当我问她为什么在面临那么多功课与压力时还是选择继续留在了民乐团，毕竟在乐团要花费很多的时间和精力。方帅博甜甜的笑了：“因为喜欢。”此时我看到她的眼睛里闪着光。她说：“只要在民乐团，一弹起古筝我就特别开心，做完一道道专业课试题后，来到我心爱的古筝前坐下，轻轻拨动琴弦来一曲《战台风》，一天的疲倦都被这优美的旋律淡化了。弹古筝真好！”

都说上天不会辜负努力又善良的人，喜爱古筝的方帅博在她大二这一年被正式任命为筝团团长，这也是方帅博在民乐团印象最深的一天。回忆起当时站在台上拿着聘书时，

方帅博很是激动。“但是我也有忧虑的时候。”方帅博微微蹙眉道：“我很怕自己担不起这个责任，怕辜负董老师的信任，怕没有把筝团带好。”站在今天这个节点上，我很想跟过去的方帅博说：“你就放心大胆的去吧，作为你带的最后一届的筝团成员，我想告诉你，你已经做的超级好了，小方团长特别棒！”

2019年8月18日，万人古筝合奏挑战吉尼斯暨第三届“盛世华筝·筑梦音田国际古筝音乐节”在珠海市举办，现场共有来自全国1万名古筝专家、教授、学生及爱好者们报名参加，大家共同奏响《我的祖国》等经典曲目，共庆新中国成立70周年，并向规模最大的古筝合奏吉尼斯世界纪录发起挑战。而作为挑战者之一的方帅博突发高烧，面对担心自己身体情况而建议放弃此次机会的老师和家长，方帅博就像当年选择继续留在民乐团时一样没有丝毫犹豫，毅然决然的奔赴那个属于她的战场。其实那时候的她心里也没有底，毕竟上一次的古筝合奏挑战只有2520人，而此次的万人演奏不仅有6岁的小朋友甚至还有70岁的老奶奶，这无疑是一项很大的挑战。当时现场万人“筝”鸣，古乐升腾，一万名挑战者手抚古筝共同弹奏《彩云追月》和《我的祖国》，琴音气势恢宏、振奋人心。两首曲目演奏，一万名挑战者整齐划一、技法高超，激情澎湃的演出得到了现场观众及吉尼斯世界纪录认证官的高度认可。认证官当场宣布：“万人古筝合奏吉尼斯世界纪录”挑战成功，并为该活动主办方代表颁发证书等。这次活动是继2017年在澳门创下“2520人古筝合奏”吉尼斯世界纪录以来，迄今为止人数最大、规模最大、影响最广的一次古筝合奏。一首《我和我的祖国》、一首《彩云追月》惊艳全场。

“辛苦的练琴让我有了收获，收获的喜悦也给我带来了学习的动力。现在我对古筝更是情有独钟，因为它让我陶醉，让我在悠悠琴声中享受弹琴的乐趣；它还让我欣喜，让我在勤学苦练中享受到成功的快乐！”对此方帅博表示，“我的未来规划是要考下教师资格证，将来做一名语文老师，传授语言知识。当然，教古筝也会成为我的副业，我要把我的热爱一直继续下去。”

当我问方帅博想跟现在的学弟学妹们说些什么时，她攥着笔思考良久，最后特别认真的在纸上写下：把民乐团当成家，进入乐团就要安心排练、勤奋学习，多请教、多探讨，学习弹古筝是一项陶冶情操的事情，安心听每一个音符，感受音乐带给自己的情感，虽然现在我已经“退休”，不能时常和你们一同训练，但是我会和其它方面和你们一起努力、一起加油，共同进步。我们，未来可期！

古筝曲美，美在韵味、美在古朴、美在典雅、美在纯净、美在飘逸。弹得一手好古筝的方帅博不愧是绿岛的“校园明星”。



“杀时间”的不是软件，是你自己

文 / 王婷

近日，央视财经《中国美好生活大调查（2020—2021）》发布了一组数据显示：2020年，中国人每天多了24分钟休闲时间，而在休闲时间里，有大约38%的人在刷手机。排在手机娱乐前三位的是：刷短视频、打游戏和追剧观影。短视频成为人们“杀时间”的第一利器。

去年10月，中国网络视听节目服务协会发布了一份报告，显示刷短视频的人均使用时长已经超过了即时通讯。休闲时间里，还有31.47%的人会网购，最喜欢网购的是95后的年轻人，比例高达36.34%；其次是60岁以上的人群，比例高达32.89%。在直播购物上，参与的多是26-59岁的人群，女性参与度更高。



短视频“杀时间”？

短视频和直播购物好像占据了人们绝大多数的休闲时间。从表面上看，答案似乎一目了然——它们就是“杀时间”的利器。虽然我们每天多了24分钟的休闲时间，但是我们却把这些时间浪费在了刷短视频上。一天中大把、大把的时间都浪费在了看毫无营养、毫无意义的视频中。人们普遍面临的一个现象就是——熬夜刷短视频，白天又不起床，每一天这样循环往复，不仅降低了工作效率，还拖垮了自己的身体。网络上有一句戏言叫“抖音五分钟，人间一小时”。可花费在这些短视频软件中的也不只是各位博主发布的视频，也有直播。大家都蹲守在直播间中抢购商品，为的是主播所说的那些折扣优惠。我们不可否认的确有划算的时候，但是，那些东西真的是你一开始就想要的吗？更多的怕是你观看的时候被不断洗脑，认为很便宜才冲动消费的吧。在直播间荒废那几个小时，只为等到说：“可以开抢”，甚至抢购时还面临自己手速比不上他人、抢不到的情况，你觉得值得吗？

这个时候，大家就会把责任推卸给主播、推卸给短视频软件。可这样做是正确的吗？

不能否认的是我们正处在大数据时代，我们的每一次搜索、点击都会被后台云端记录下来，方便为你推荐你或许需要、可能喜欢的内容。这也是为什么我们会不断刷到符合自己口味的内容，软件首页界面上都是自己感兴趣的事物。从某一种角度来说，云端的这些记录为我们节省了一些寻找搜索的时间。按照这种推算，本应该节省出更多的时间来做更多事情吗，怎么还会有短视频是“杀时间”利器的这种说法呢？



缺乏自制力导致时间荒废

究其根本是因为人的猎奇心、依赖性和低自制力，甚至还有逃避心理。

首先，是猎奇心。人类文明能够得以发展，一个不可或缺的因素就是人具有猎奇心。因为好奇和满足，想要探索新事物。所以当短视频、直播、网购等新鲜事物被推出时，人们会控制不住地想要去尝试。哪怕我们一开始也许有过抗拒，有过漠视，但最后大多以“真好玩”收场。所以虽然短视频软件通过云端大数据系统的搜集计算出你所喜爱的内容，但是它会把你所喜欢的内容进行按类别打乱排列，让你产生好奇，而不是连续都是同样内容让你感觉疲惫。可这是软件的错吗？我相信，如果没有这种排列，反而是把一样的放在一起，你的确很快就失去了兴趣，但你会不断提出诉求要求改进。而最后的结果就是，开发商根据消费者的要求进行改进，而你又陷入了不断刷视频的“魔咒”中。从而让你在“怪圈”里越陷越深。

其次，是人的依赖性。人对于自己所熟悉适应的事物会产生一种依赖性。作为一个商品、或者是产品，它本身的目的就是去迎合消费者、服务于用户。毕竟像大家最熟悉的抖音，它一开始的宣传语也仅是“抖音，记录美好生活”而不是“抖音，杀时间利器”。它所想要表达的是为短视频发布者记录生活，也是为了观看者打发一些无聊的时间、开拓眼界等。所以我们要思考的是如何去下定决心控制自己，而不是放纵自己，把一切归罪于软件。

第三，是人没有强有力的自我管理能力，由于没有较强的自制能力，而将时间荒废在刷短视频等活动中。短视频的目的是打发时间，不是荒废光阴。消磨时间和“杀时间”是两个完全不同的概念。的确，软件会给用户们推荐他们所感兴趣的内容，会让用户觉得很开心。但是，其实我们都可以设定一个应用锁，在某些时段才可以打开该软件，或者是解锁手机。在非设定时段内打开手机只能满足工作需要，而并不是可以打开娱乐软件。虽然我们可以关闭这个设定然后继续刷视频，但是这是一种提高自制力的方式。万事开头难，当你养成了自律的习惯后，你当然可以解除这个设定。

现实不可逃避，只有积极应对

当下，社会正处在一个信息大爆炸的快节奏时代，忙碌的生活让我们不堪重负，我们疲于社交，利益与感情相交织纠缠而近乎精疲力竭。这时候，有一方小天地可以让我们放松，隔着屏幕我们可以放声大笑或者痛哭，没有人会对我们的这些情感表达加以评论。人在忙碌之后刷短视频的行为也是一种自我的保护，是选择短暂地逃避生活中的烦恼。因此在我们宣称短视频是“杀时间”利器的时候，我们应该意识到这背后是每一个都在努力生活、努力跟上时代步伐的普通人的自我调节。除此之外，也是人们一种不愿自我面对逃避和推卸的做法。甚至说是不愿意去承认自己的劣根性，因此才将罪过归结为短视频本身。其实“杀时间”的不是短视频，而是你自己。

总而言之，当我们不再把时间交付给短视频，那么又该如何去自我调解自身的焦虑、烦恼呢？

笔者认为，我们更应该去做一些自己喜欢的事，比如说烹饪美食、运动健身，参与公益服务等，哪怕只是收拾一下房间做做家务，总之给自己找一些事情做。有句话说的很到位：“你拥有手机、工作、朋友、亲人、爱人等，但它只有你”。我相信，这个时候你就能把自己的生活过得很好。

每一个都在努力生活的人啊，请珍惜时间，别让“杀时间”这个“梗”搅乱了我们缤纷绚烂的生活吧！



今天的你适应大学生活吗?

文 / 史津墅

转瞬之间来到绿岛已快一年,现在的我们已然不是那个拖着行李箱带着懵懂稚气的大一萌新,或多或少我们都收获了成长。

为了解大一学生有没有很好的适应大学生活,本月初我利用空闲时间对部分大一学生进行了采访调查。

这次采访调查主要分三个部分,分别是关于学习、生活以及个人交际问题。

坦率地说,这三个问题是每一名学子都不可回避的。

学习方式的转变是“内核”

我们现在的身份是一名大学生,最主要的任务还是学习相关专业知识。但是大学与初中高中填鸭式的学习方式不同,大学更注重引导与启发。所以我们必须从题海战术的模式中挣脱出来,转变为一个更倾向于独立思考的思想者。在谈到对学习的适应性时,52.33%的同学表示,想对自己的学习方式做出一些改变,但是时常会感到焦虑,45.62%的同学已经初步有了个人的学习方法。这次调查中,不少同学表示,在现阶段还未形成了一套成熟系统的学习方法。我经过仔细了解后发现,大家普遍认为,大学阶段的学习必须摆脱初中的学习模式,从以前的“听——学”模式转变为“学——听”模式,虽说大家在这个观点上达成了一致,但是为什么有的人就可以形成初步的学习方法,而有的人虽然想要做出改变,可时常会感到焦虑?我想区别就在于是否真正的完成了从高中到大学的蜕变。

当初,我们中大部分的人都是怀着无限的期待走进大学课堂,但是渐渐的我们会发现:上课睡觉、翘课、看手机短视频等,还是大有人在。由于没有外在因素督促我们学习,我们也很难自觉拥有独属于自己的学习时间……这些都是需要认真思索解决的。因此尽快完成学习方式的转变,而不是“躺平”,才能更好地拿出一张漂亮的大学成绩单。如果克服不了,焦虑只会引发更强烈的情性,从而导致在期末考试前,临时抱佛脚开始疯狂“背书”。

生活总是“可盐可甜”的

今天的绿岛汇集了来自五湖四海的学生,那么气候、饮食的差异会不会加大我们适应大学生活的难度?在接受采访调查的同学中,有60.67%是来自生源地(本省或者是本市),39.33%是外地的学生,外地的学生相对于生源地的学生较少。每个地方都有自己独特的饮食习惯和气候特征。如果是生活在北方地区,还可以用

较短的时间适应在沈阳的生活。但是如果生活在像浙江、广西、贵州、四川等南方地区,那么就需要尽快调试好自己的生活模式。

在这次采访调查中有不少南方同学认为,沈阳的冬天真的很冷,自己在家乡冬天几乎很少穿棉服,而且强烈表示自己在刚开学的时候之所以瘦了那么多,一方面是因为想家,另一方面是因为吃不惯这里的饮食。比如他们觉得食堂的饭菜口味偏咸、油大,经历了半个学期的生活之后,才慢慢适应了这里的饮食口味。

人际交往是大学生在校园生活的基本内容之一,在交际中最引人关注的便是寝室里的室友关系。对于这个问题,54.33%同学表示,自己可以和室友相处融洽,彼此之间感情很好。36.67%的同学认为,自己可以和室友正常相处,平时没有发生过争吵,但关系也没有那么近。只有9%的同学觉得不知道怎么和室友相处。这个调查结果说明,大学之间的室友关系远没有想象的那么难堪,但是在交流的过程中不难发现,一部分人的集体生活还是会产生小摩擦,因为各自生活习惯并不是能完全适应,要想和睦相处还需要一段时间的磨合。

大学生该如何交朋友

在大学每天都需要和班级同学,以及自己所加入部门的同事等更多的人打交道。相对于初高中过来的我们,在大学接触到了更多性格迥异的人,在与他们打交道的过程中,如何交到更多的朋友呢?对在大学期间交朋友又是持有什么态度呢?调查中53.33%的同学认为,在大学交朋友顺其自然就好;23.67%的同学表示,很愿意在大学期间结交更多的朋友,并且表示交朋友不是一件困难的事情。还有20%的同学表示,不太会与人进行沟通,而且感到在大学里的友情,不像自己想象的那样简单纯粹,大家似乎都是一种礼貌的客套。也有部分同学表示,刚开始会因为交不到朋友感到很沮丧,但渐渐地就释怀了,感觉自己一个人更好,可以自由的支

配时间,不用刻意的去迎合别人,不必强求自己一定要有一个朋友。

从上述调查的结果中能够看到,不少人对于大学生生活都有自己的认知,有些同学已融入到大学集体生活中,有些同学面对一些事情还是会手足无措,那么到底应该怎样更好的适应大学生生活呢?

一是要认清大学的学习环境与高中的不同,我们经常会面对课程进度快,需要加大自主学、主动学的进度,改变过去固有的学习方式,可以制定学习计划,但切记不要操之过急,要考虑计划的可行性,还要有坚定的学习态度和持之以恒的意志力。一旦制定好学习计划后,要付出行动将计划执行下去。

二是对待生活要学会随遇而安,不能苛求过多的享受,特别是在衣食住行上不应过多的矫情,更不要一味的抱怨。在适应大学生生活中往往有一点很容易被忽视,我们不应该只熟悉从寝室到每天上课地点之间的建筑物和风景,也可以利用空闲时间去学校的其他地方看一看,例如每一处食堂都去试试,找出适合自己口味的就是最好的。

三是在人际交往上,不需要强迫自己结交不喜欢的朋友,更不要为了合群而合群。但也不能一味的“封闭”自己,将真心想与自己结交的朋友拒之门外,毕竟我们迟早要走向社会,能够在大学学会与人沟通、交流,付出真诚而能收获一两个知己也是一件好事。

有句话说得好:“你简单,生活就是童话;你复杂,世界就是迷宫”。大学学习、生活中有许多需要锤炼我们意志、品质的“关口”,适应生活、面对挑战也是一门“必修课”。希望我们每一名绿岛学子都可以在这所美丽的校园里,找寻到那一扇通往成功、成才的大门,遇见美好、褪去青涩,认真体会大学紧张有序,丰富而又多彩的生活。



如何走出“网抑云”这个“梗”

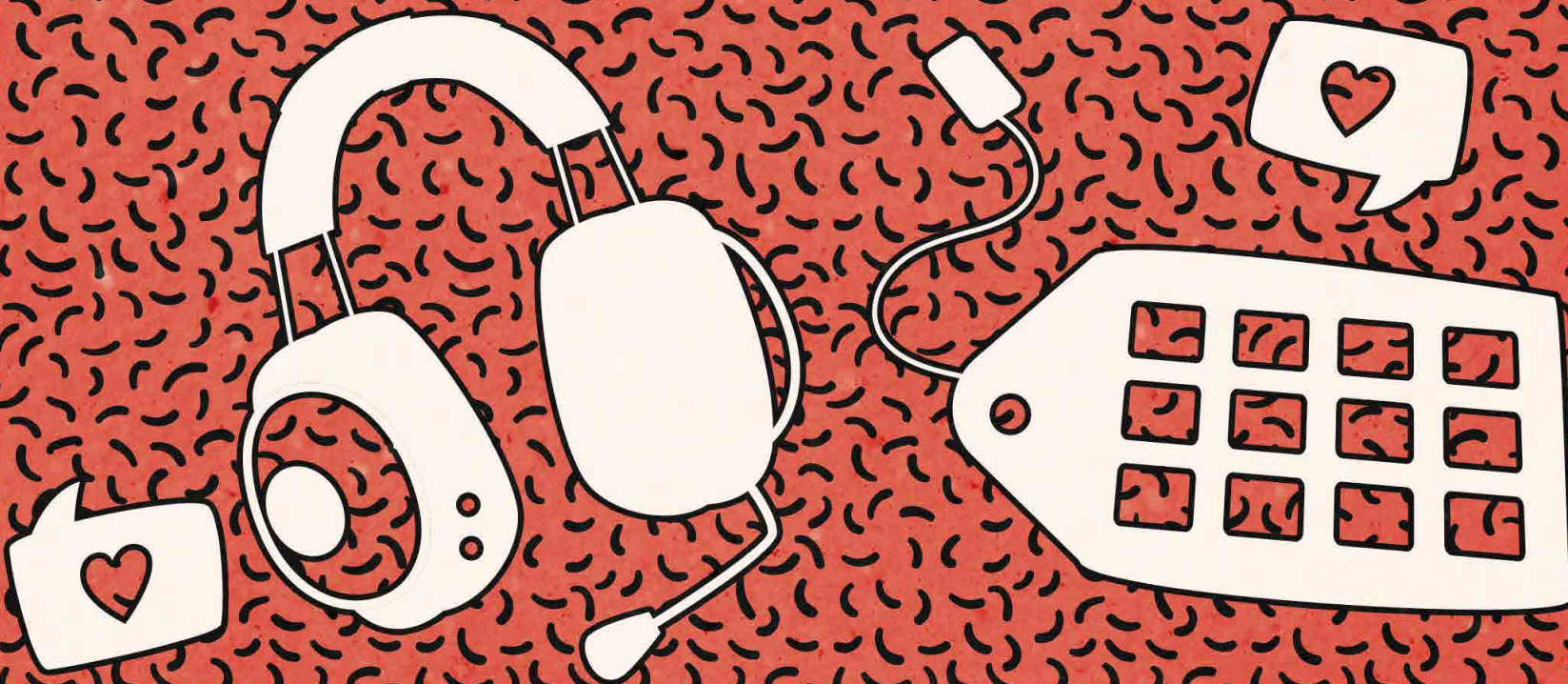
文 / 宋越峰



近阶段“网抑云”这个“梗”风靡网络。它是由“网易云音乐”的谐音“网抑云”而来，用来吐槽歌曲下的评论都充满悲伤、悔恨与痛苦。除了疾病缠身、家道中落、情路坎坷，就连感冒发烧、作业太多、早餐没喝到豆浆这种生活中常见的小事都能解读出一种苦痛，简直到了“人均抑郁”的地步。

原本以娱乐为主的“网抑云”，如今似乎已经演变成了群体心理问题。其实音乐软件本身是引导听众在听到某首歌时发表自己见解。但在一段时间，一些充满忧伤的语言甚至“无病呻吟”的评论，被一些大学生视作了文艺。当然不排除确实有人因为生活、工作、情感方面的不顺利而在平台上宣泄自己的情绪。但后来这种情感宣泄逐渐变了质，有不少人跟风赶潮流，假装一个抑郁人设来博取别人的关注，在评论区复制粘贴一些很“丧”的文字。抑郁症原是一种心理疾病，但有的人却利用这种疾病来博取同情，“人要是矫情起来，听什么都像是在唱自己”。

00:00 开始网抑云



当今社会，经济发展迅速，生活节奏加快，每个人都有或多或少、或大或小的压力。在这种大环境下，若想脱颖而出，有良好的抗压能力是一个很关键的因素。评论中无病也呻吟的跟风者，背后映射出的是一种社会现象。这些人背负的压力可能并没有达到那么严重的程度，但由于心理素质不够强大，受其他人负面情绪的影响，夸大自己的痛苦程度，人“云”亦“云”，进而使“负能量”广泛传播。

心理素质差的人，通常受外界影响较大，并在外界的影响下开始给自己施压。在生活和职场中，一旦生活和身边的朋友、同事有对比时，或者生活压力陡增时，就会不断的抱怨，陷入自我怀疑中。但他们通常不会立刻着手开始解决最困扰自己的问题，而是把注意力转移到其他地方，比如听音乐时在评论区找情感共鸣而夸大痛苦等。这样做，就觉得获得了精神支持，得到了某种认可，产生一定的自欺欺人的成就感。遇到压力，这类人通常不会去解决问题，而是选择逃避现实，从其他方面获得成就感。但长此以往自身的问题并没有得到解决，做事还会犯同样的错误，还会遭遇新的问题，如此周而复始，恶性循环……

因此抗压性的培养，在一个人的成长过程中，是非常重要的环节，而家庭教育是重中之重。

艺人应采儿在教育她的孩子养成坚韧的性格过程中，突出抗压性教育的做法让人称赞。她的孩子在片场一度任性的删除了节目组的视频，在母亲的教育下，孩子冷

静后向每一台摄像机道歉的做法不仅非常有礼貌，而且还非常的有担当。在知道自己做错事情之后，坦然面对这件事情，主动承认错误，这种意识难得可贵。应采儿对孩子的教育观念值得学习与关注。应采儿说，抗压性教育很重要，因为现在的孩子童年都很幸福，所以她担心以后他们碰到一点点不如意的事情就会自我“爆炸”，因此不希望孩子随便被困难摧毁。事情可能不至于摧毁你，但你有可能把自己摧毁了。也正是因为这样，所以应采儿才会坚持教育孩子养成好的性格，尤其面对挫折要增强抗压性。

回想在我们的身边一定会有这样的同学，平日里学习成绩非常好，但是一到期末考试就慌了神，最后考试成绩一定不如平时。是学得不够好吗？不是，是难以承受压力，最后压力没有变成动力，反而变成了拖累。我们平时也会遇到过这样的人，日常里看上去挺坚强也拎得清，但是遇到突发状况就慌乱不堪，在压力面前只会乱吼或者大哭。这怎么会是坚强呢，这是懦弱的表现。一个人要学会与压力共处，因为人生没有一帆风顺，我们永远都会面对压力，有时候你没看到，只不过是因为它在潜伏而已。为自己找到合适的方式为自己减压，提高自己的能力，壮大自己的内心，当你渐渐有了自信、有了足够的抗压能力，才有可能把事情都摆平，把日子过成想要的样子。学习和生活都是如此。一味只强调奋进、努力，却不注重自己在遇到挫折、困难时的心态调整，稍微遇到“坑坑洼洼”就会方寸大乱，难以承受。因此

对大学生来说要学会冲锋在前，也要懂得承受压力之重。

这里讲一下围棋国手柯洁的例子：柯洁小时候开始学围棋，但是进入职业棋手之后，总是被虐得体无完肤，因此他有好长时间自称是“大棋渣”。但尽管如此，他也没有放弃，而是不断学习，不断精进，不断超越自我，到如今成为“最接近战胜阿尔法狗的人类”。古人说，胜不骄，败不馁。所谓败不馁，其中就包含了要有抗压能力、抗挫折能力，能够把气馁和沮丧消化掉，释放掉，重新开始，从头再来。聪明的人有很多，但是真正能够成功，能够把自己的人生过成想要的样子的，并没有那么多。因为对多数人来讲，只有聪明还不够。学会坚持，懂得咬牙，战胜心理压力，不会因为一点压力和别人的目光而轻易地放弃自己改变初衷，这才是一个意志坚强大写的人。

我们身为新时代的大学生，为了适应新时代的发展理念，更要重视心理素质问题的建设。作为当代新青年，我们还应该注重培养自己的抗压能力，注重用合理科学的方式疏导自己，利用正确的方式发泄情绪，尽量避免受他人负面情绪的影响，坚定自己的内心情感，这样才能走出“网抑云”这个“梗”。

人生路好长，眼前这一点压力又算得了什么？何必选择无病呻吟，博取同情。“时间顺流而下，生活逆水行舟”，这是老一辈人留给我们的人生箴言。成功者耐得住压力，守得住寂寞，不忘初心，砥砺前行，经受住千锤万凿才有资格走出心理的“深山”，迎接属于自己的明天。

【夏季到兴城来看雨】

文 / 付佳宝

如今想来，还是海滨小城兴城的雨天更为壮观，海风挟着臃肿的云顺着沙滩一点一点爬上来了，明媚的蓝天与阴沉的积云之间形成一道鲜明的分界线，风依旧在带着云向上爬、向内走。雨急速的在云的领地落下，迅速、密集，在阴沉的积云之下是雾气蒙蒙的世界，干燥的柏油路面遇雨后渐渐变得黝黑发亮，由于阳光还未散去，反射的光让路面显得刺眼……



古城雨后天一色

临近兴城时，雨水打在车窗上，雨刷器摆动着，摩擦着车窗发出吱吱声。“还有几公里就到了，下高速去加个油，这一趟也开了三百多公里了。”有些疲惫打了个哈欠后，我的父亲依旧是牢牢地抓紧方向盘目视前方：天上的阴云渐渐散去，午后的阳光从某个云层缝隙中迸发出来，形成一道光柱照耀着远方的山林，大雨洗礼过后，路边的植被愈发翠绿。车子继续前行，此时车窗外远处一道完整的彩虹横亘在广阔山野之上，打开车窗，雨后清新的空气让人心旷神怡，放眼望去，那座颇负盛名的首山已然映入眼帘，在山顶，有烽火台矗立着，只是在雨后显得有些朦胧。

兴城！终于到了！我心里暗说一句。终于踏上放假后第一次远行的道路，跟随着父亲和哥哥，来到辽宁滨海兴城，这个美丽而又古朴的小城。私家车的后车门缓缓打开，我蜷缩了数个小时的双腿也终于得以放松了。雨后兴城的地面微微湿润，空气格外清新。下车踩了踩脚，裹挟着湿气的海风吹过，有点凉意。钓鱼台，如今是兴城新城区的重要部分，它的北部是兴城的大学城，辽宁工程技术大学和辽宁财经学院等几所高校均在此地。南侧是兴城河，西侧是市政府和相关办公机构，东侧便是兴城海滨。我们在一家叫“兴运府”的民宿安顿了下来，因为之前父亲提前预定了一个房间。我们落脚的附近有很多这样的“民宿”，当地住户夏天会把自家空闲的房屋出租给游客旅人，根据季节调整费用。我们去的时候属于淡季，房间很便宜，两室一厅的屋子一天才一百元钱。我们住宿地离海边不到3公里，在楼上远眺可以看到远处的大海与天空连成一线。时至傍晚，雨后的太阳变得

通红，云层被风吹成了波浪，仿佛远处涌动的海浪一般在天上奔涌。夕阳映射，一时间整片天空都被点燃，火烧云仿佛燃烧了起来，远处的海浪也化为了橘红色的焰浪，真美！

夜晚古城流光溢彩

夜晚，海滨大道的路灯亮起，整个城市也变得灯火通明。在经过一年的抗疫之后，这里人们的生活已恢复了正常化，各种娱乐设施也都开放。我们初临之时，正赶上当地举办夏日美食节活动，晚上我们去了兴城的古城——宁远城。古城的主干道上开辟出了一条小吃街，各式各样的烧烤层出不穷，我们简单地吃过饭后开始游览起了古城。宁远古城修建于公元1428年，是明代的边防重镇。在明朝天启年间，大将袁崇焕驻扎于此，在孤立无援之时奋勇作战，曾两次大败清军，重伤了努尔哈赤，这就是历史上著名的“宁锦大捷”。当年作战的那个炮台，如今仍屹立于城墙之上，只是那些叱咤风云的人物早已湮灭在历史之中了。除此之外，它还是中国至今保存最为完好的四座古城之一，在这里，你能看到蓟辽督师府的威严古朴，也能感受古城墙的宏伟浩大，还有各式各样的古朴民居。夜晚的古城墙也亮起了金黄色的轮廓灯，让整个古城熠熠生辉。人在城中游历有一番穿越感。

与当地的原住民闲聊得知，兴城市于2017年开始推进古城亮化工程，古城亮化包括从瓮城开始，向东延伸至瓮城的全部城墙和城墙里的建筑，以及古城景区内两座明代牌坊和钟鼓楼的亮化。古城亮化的灯光全部由电脑控制，根据季节、天气等因素，自动调节亮灯和时间，我们到的那天一直下雨，幸好快到傍晚时已经停了，于是看到古城流光溢彩的一面。

首山烽火台

第二天上午，我和哥哥来到了颇负盛名的首山。“进

入景区请佩戴口罩，出示健康码，配合测温……”景区门口工作人员用扩音器在提醒游人。我们进到了山门前，气势恢宏的大门上有着这样一幅对联“一山锁雾披坚甲，三冠连云隐幽情”。首山是兴城的制高点，主峰之上的烽火台每天晚上都会亮起灯光，让人在兴城的每个角落都能注视得到。首山有三座峰顶，最初每座山峰上都有一座烽火台，但可惜后来在战火中三座烽火台全都毁灭殆尽了。如今的烽火台是现代人在古代遗址之上复原的，但首山的登山栈道依旧值得一游。在走过了相对平缓的上山道路后，我们来到了木质栈道起点，栈道十分陡峭，紧贴山峰拔地而上有几百米之长。走过木制栈道之后是一小段石板栈道，坡度稍微缓了许多。我们终于徒步攀爬到了烽火台上，登顶后远眺可以看到不远处的大海碧蓝无垠。再回头望去是一片片矗立的高层建筑，不过中间还夹杂了许多“城中村”。现在不少滨海新区都有这种情况，好在当地政府已经提出了“旧房改造”计划，相信不久的将来这类不和谐的景物会越来越来少，滨海城市会越变越美。

在山顶小憩了几分钟后，我们疲惫地下了山。在街边的水果店里，我们买了五个苹果，花了五元钱。买苹果的服务员告诉我们这是当地产的苹果，我们拿着苹果找到一处洗手池洗了洗就在街边的人行道上啃了起来。“哈哈！你这也太狼狈了吧！”我掩饰不住笑着对哥哥说。

随后我们又逛了逛附近的商业街，这里的店面古朴小巧，有兴城的地方小吃，还有一些旅游文创的纪念品，多是外地人购买留作纪念。

临近下午，我们慢慢走回民宿，此时古城天色正好，阳光明媚。傍晚时分古城又下雨了，与沈阳夏天城市里下得软绵绵的雨相比，这里的雨线又急又粗，打在窗户上啪啪作响，或许这就是古城下雨的特点吧，多了那种自然的野性与几分震撼，少了几分驯服。第二天我们驾车返回时，我还想：“什么时候能再来古城看看那震撼的雨？当然还想浏览滨海小城古色古香的街貌。”

找工作看前途还是“钱途”？

文 / 张健睿 翟悦竹

日前格力董事长董明珠在《杨澜访谈录》节目中，谈到了关于年轻人找工作的态度，她说：发现很多年轻人并没有对自己的未来有很好的定位，找工作总把“钱途”放在了第一位，而不是看前途，容易步入误区。那么大学生毕业找工作是把前途、还“钱途”放在首位，于是引发了一场“观点”上的碰撞。



适合自我发展应是首要

如今毕业找工作是每一名大学生都要面临的问题，甚至有很多年轻人也为了生计要更早的去工作。一份好的工作可以说是人生活质量的保障，工作也是人在社会上生存必不可少的一部分。

董明珠在《杨澜访谈录》中，谈到了关于年轻人找工作的态度。她发现很多年轻人找工作把钱放在了首位。这种做法不能说是错误的，毕竟找工作是为了生活，为了能够拥有一个更好的未来。在现代社会的今天，经济迅速发展，人们生活水平显著提高，对于生活的要求也越来越高，对薪酬有要求也就不足为怪。这一现象表明，没有足够的物质基础，我们很难生存下去，正所谓“钱不是万能的，没有钱是万万不能的。”但是，它并不代表在找工作时要把钱放在首位，特别是对于年轻人来说，钱是找工作时必须要考虑的因素，却并不是首要因素。

当下年轻人在找工作时很难找到一份高薪工作的，甚至很多高校毕业的大学生、研究生等在找工作时也不是一帆风顺的。年轻人胜在年轻，也败在年轻没有经验。所以我们要将劣势变为优势，因此在我看来，找工作的首要条件不是钱，而是看能否促进个人的发展潜能，积累到工作的经验。

具体来说，首先，年轻人经验不足，很难找到各方面都令人满意的工作。找工作是为了生存，不能只看到眼前的利益，更需要从长远考虑。不管这份工作我们能够做多久，我们都要积极锻炼自身的能力，因为只有自身能力提高了，我们将来才能够拥有主动选择的机会，拥有更大的发展空间。

其次，如今社会就业竞争日益激烈，一些高校毕业生也面临找不到适合工作的瓶颈。在这种情况下，自身的能力提高尤为重要。试想，一个没有经验和经验丰富的人，谁更容易找到一份好工作不言而喻。年轻人胜在年轻，我们需要在能拼搏的时期去拼搏。选择更能锻炼自己能力的岗位，开拓视野，增长见识，努力学习，提高各种能力。只有自身能力足够强，才能够在这个社会上多一份立足的底气，为自己争取一个好的未来。

再次，要找到一个好的平台，即有一定规模又在自身行业的地位较高，工作环境较好，管理规范的企业，本身在行业中的地位较高就有了一定的物质保障，并且这类公司往往拥有更先进的技术和管理经验，有较大的机会遇到更加优秀的同事和主管，对我们自身的发展也有利。在我看来，能够选择工作环境、氛围较好的企业，也能够提升自身的“专业气质”。

最后，要找有一定规模并处于上升期，发展前景较好的企业。这类企业一般很稳定、管理规范，个人能力会得到有效提高，自身有了价值，才能获取更大的价值。当新兴企业发展到更大更优时，我们专业能力也会获得提高，这也意味着我们会有更好的选择和更高的待遇。

不必谈“钱途”而色变

不否认现在大学生在找工作时，会把薪酬的多少作为找工作考虑的首要因素，这与当代人的价值观是分不开的。而影响当代人价值取向的是现实的环境。无论你是哪里人，是来自乡村还是来自城镇，是来自大城市还是小县城，只要你是一个普通人都会有生活的重压，如：房贷、车贷，日常开销及面临结婚或将来会生儿育女……这些都需要金钱的支撑。或许有人对金钱的态度是嗤之以鼻的，客观的说，金钱不是万能的，但它的确可以解决大多数生活中所面临的棘手问题。

我们小时候都有许多梦想，长大后的理想职业，将来想要的东西。等到真正成人进入社会了，理想也就跟着现实了，知道了这个社会不会为任何人留出一个合适的岗位，只有奋进者才能捷足先登，而被淘汰下来的只能去选择别的。有的人很任性，找工作就是要看个人喜好，就是要趁着年轻干一些自己喜欢的事才对。可是工作是相互的，你在用挑剔的目光审视着这些工作单位的时候，用人单位也在审视着你的简历、你的能力。

况且找工作把“钱途”放在首位，并不等于只认钱，都说鱼和熊掌不可兼得？如果可以的话，有一份既赚钱又爱好的职业何乐而不为呢？但如果没有那样的好事，生活却总归还要继续，因为三百六十行，行行出状元。同时，一份薪酬很高的职业，无论是脑力劳动的还是体力劳动的，其工作难度系数应该也是相对较高的，对求职者的素质和条件要求也是很高的。其实职场的学问是多面的，除了工作能力、人际关系，时间管理等也都是必不可少的，只要努力工作总会有自己的收获。年轻的时候就应该去拼搏，去闯荡，为将来的自己和家人营造更好的生活环境而奋斗。

很多人说找工作把“钱途”放在首位听起来有拜金主义的味道，但是把“钱”放在首位不代表就是不择手段，对金钱的崇拜。因为不管是出于什么样的目的，靠自己的一双手换来所得是值得尊敬的，每一位自主创业的工作者都是值得被肯定的，他们努力尽职干着属于自己的一份工作，希冀着将来能有美好的生活没有错。

今天的年轻人中也有很多“啃老族”，他们不去努力挣钱，在家里靠父母养活，这样的“躺平”，才是对社会没有用的人。我们平时经常可以看到，在烈日炎炎的工地上，工人们在搬运水泥、打桩，做着各种各样体力活，他们大多来自农村，很多人甚至文化水平很低，他们为了赚更多的钱远离故乡，他们中或许有人想念着故乡，或许有人在想念着与农作物打交道的日子，但为了自身的发展来到了城市成为务工者。

因此把“钱途”放在首位并没有错，人们爱金钱爱的是劳动所得，是它能给我们带来更美好的生活，与其说是对“钱途”的追求，其实只是人们对美好生活的一种追求。不必为此而“色”变。



多彩贵州“五彩”民俗

文/何金季

我是从大西南来到沈阳城市学院的20级学生，我的家乡贵州是一个少数民族聚集的地方，民族风情独特，各民族文化交相辉映绚丽多彩，而民俗自然也是各有特色。贵州的大街小巷，都可以看见传统民俗的影子，在街边小店可以看见芦笙、布鞋、蜡染、傩戏面具等。路边的街摊商贩们卖的糍粑、丝娃娃、酸汤鱼、豆腐裹子等，也都是民俗的一部分。

贵州是悠悠之州，每个民族都拥有自己的民俗文化，苗族的“飞歌”高亢激昂、热情奔放；侗族的“大歌”歌声宏亮、气势磅礴；水族的“铜鼓舞、斗牛舞、狮子舞”，土家族的敬酒歌等亦颇有特色。此外，还有充满地域性、神秘色彩的傩戏，县城德江便是著名的“傩戏之乡”。贵州还是山水之州，这里有人人皆知的黄果树瀑布，有树木繁盛、珍惜动物成群的梵净山，还有美丽天然的钟乳石形成的织金洞等，说它是“多彩贵州”恰如其分。

梵净山

有人就曾以“如浪卷，似涛翻，如浪似涛贵州山”的句子，描述“黔山”的绵延不绝和磅礴气势。这里最著名的要数大娄山、苗岭、乌蒙山和武陵山这横亘贵州的四大山脉，它们是贵州的脊骨，同时这里有名扬四海的中国五大佛教名山之一的梵净山。梵净山是贵州第一山，保留着众多的寺庙遗址，生长着多种古老的珍稀树木，栖息着憨态可掬的黔金丝猴等珍稀异兽。如今梵净山是国家级著名旅游景区，每年接待不少的中外游客。我第一次去梵净山是高中毕业后和家人一起去的，现在依然清晰的记得有两种方法可以登上山顶，第一种是徒步攀登上山顶，大概要花四五个小时，第二种是坐缆车到达山顶。在山顶可以感受到云雾缭绕、飘飘欲仙的感觉。梵净山常年有云雾环绕，到日破云霞时云彩绚丽，可以看见山顶形成一片金色，由此形成了梵净山的著名景观——“金顶”。同时在山的周围可以看见形如“蘑菇”状的石头，长的很奇特，山体层层叠加、堆砌而成，形成上大小，几千年矗立不倒的“蘑菇石”。“蘑菇石”一景是梵净山的精髓，从“梵净”两字可以读出其内涵，当地的传说是唐僧西天取经返回的时候，所乘的白龙马穿云破雾，白龙马的前蹄踢到了梵净山，马背上掉落了一叠经书幻化而众多的“蘑菇石”。

苗族飞歌

苗族飞歌是贵州的传统民间音乐，把“飞歌”唱出名的是当地的女歌手阿幼朵。飞歌的音调高亢嘹亮，奔放明快，唱时声振山谷，有强烈的感染力。在过节、喜庆、迎送嫁娶等大众场合，苗族人见物即兴，现编现唱，张口就变成歌。歌词内容以颂扬、感谢、鼓动一类为主，过苗年、划龙舟等节日喜庆活动，一般都要唱飞歌，苗族人民唱飞歌是在共同表达喜悦之情。

如果你能来贵州亲自体验一次苗族飞歌，我相信你会被歌声所吸引的。苗族飞歌在2008年6月7日入选国家非物质文化遗产目录，现在已得到了很好的保护，在非物质文化遗产的继承下，飞歌会越来越繁荣，并不会因为推进城市化而消失。

傩戏

贵州不仅有歌舞还有傩戏，最出名的傩戏在德江县，被誉为是“傩戏之乡”。用手机百度可以在网上查到：德江傩堂戏是一种佩戴面具演出的祭祀戏剧，它起源于商周时期的方相氏驱傩活动。历史上当地人借用“傩”这种仪式来解读天人、神鬼、祸福、正邪，于是就有了“坛”和“掌坛师”。在活动中主要有“开坛礼请”、“酬神”、“还愿”、“过关”、“驱魔除邪”等，事主则从这些活动中寻求一种精神寄托，祈求上天保佑家乡家宅平安，年年五谷丰登。

我第一次接触傩戏文化是在初中参加一次文艺汇演时，有学生在舞台上表演傩戏的片段，演员带着各种凸出的特制面具，体现出一种威力和粗犷的美，充满了神秘感。

耍龙灯

炸龙灯，在贵州当地也叫耍龙灯，每当“爆竹一声除旧岁”时，传统的舞狮活动就伴随着送暖的春风和欢乐的锣鼓融入到人的内心中。“耍龙灯”，大到城市小到县城和农村都会举办，为一年一度的新春佳节增添了浓郁的欢乐气氛。现在是舞狮的少了，唯独耍龙灯越来越多。德江的耍龙灯是在正月十四十五两天举行，在这两天表演时，县城里是人山人海，街道、房屋的窗边都挤满了观看者的脸。德江耍龙灯的队伍数量庞大，达到了将近100条龙灯队伍。耍龙灯的人上身都是赤裸着背，头戴头盔，手拿串联起来的长杆组成成长龙，队伍走到哪里，观看者就把火炮扔出去；而这些人的脸上则看不出有一丝害怕与畏惧，继续做着一板一眼的舞龙动作，博得观众、游人阵阵喝彩声。

土家布鞋

现在的贵州一些农村或者偏僻的乡镇，勤劳的农民仍会自己做布鞋，在我们老家那边则是做黑布料的布鞋。农家自己做的布鞋凝聚了智慧的结晶与汗水，可以在外出或者姑娘出嫁的时候做一双送给男方表示“定情物”。土家布鞋是用千层布做鞋底、黑棉布、棕丝经过一系列复杂的手工制作而成，穿上后会感觉非常轻巧自在。

记得小时候，母亲会给我们家每个人都做一双布鞋。她白天的时候坐在桌子旁，用布满老茧的手做着布鞋，一直持续到晚上；有的时候做到半夜睡了一会，又起来继续做，甚至有时候一夜不睡……小时候我还曾嫌弃过母亲做的布鞋，嫌弃它没有皮鞋洋气，现在想来才知道，一双布鞋凝聚了多大的母爱，多大的情怀。长大后，母亲也老了，再也没有为我做过一双布鞋了，可现在的我却是对布鞋充满了渴望，渴望再有一双妈妈亲手做的布鞋。我想正是因为和我一样对布鞋有浓厚的感情，民俗才有了它的价值。

贵州的民俗丰富多样，我是在当地民俗的熏陶下长大，而且民俗也给我带来许多乐趣，我对它们有无法言说的情感。希望家乡的民俗在我们的生活中一直流传下去，让我们的后代也能感受到民俗的魅力并将其传承下去。



青春绿岛

让我们一起目睹他们的风采

影视传媒学院

身着黑色的西装外套，与白色打底衫的相互搭配，这是播音主持人的不二选择，干练与知性风顿时被展现了出来。如果再带上耳机，仿佛置身于播音主持现场，看到这里，你动心了吗？



建筑工程学院

一袭黑色长发，严肃的黑色短款上衣，在格子百褶 A 字裙的搭配下，随着绿岛湖畔微风的吹拂显得更有青春活力。画板与画笔则是建工学子必不可少的“标配”，未来的建筑工程师将从这里扬帆起航。



语言文化学院

那一袭红白相间的汉服与古典簪子，在雪白无暇的苹果花映衬下，走过校园的悠悠岁月，仿佛将人们的思绪穿越回了那盛世唐朝。在这里，你也许第一次穿上汉服，第一次在美丽的校园大自然中吟诵中华经典诗篇、美文，那个感觉真飒！



智能与工程学院

一件黑色的尼龙外套，一台随身背带的电脑，脚踏实训基地，接触的是许多智能科技项目，这就是“智工人”的常态。

除了上述七大学院以外，学校还有丰富多彩的众多体育、美育俱乐部等你来一展才华。这里仅以篮球与音乐为例——

这就是绿岛一瞥，这就是最美校园里学子的风采，告别高考后，我们期待在这里遇见你。绿岛正张开双臂迎接你的到来。

又是一年高考季，我们是去年经过高考被沈阳城市学院录取的大一学生，从踏上绿岛的那一刻，我们就爱上了这片土地，是她让我们青春洋溢，是她让我们放飞希冀，让文科生释放浪漫心语，让理工生彰显潇洒帅气。在绿岛，学习成为一种风尚，专业变得“酷感”十足。今天让我们七大学院的学子代表来一场“超炫”的潮拍，表白我们对七大学院的爱。



新闻与传播学院

将头发梳起，身着深灰色西装外套，深沉的颜色搭配与脖颈上银色项链相衬映，西装革履庄重、侃侃而谈优雅，现代新闻人的干练与成熟顿时扑面而来。



商学院

水晶宫图书馆里，一袭白色小衬衫与黑色西装裤相互搭配，手持一本金融系的专业书籍，再加上商业精英人士应有的一部计算器和电脑，商学院学子突出了一股干练的美。

绿岛酒店管理学院

在绿岛校园内芙蓉餐厅与凤凰餐厅实训期间，则可以看见她们的俏丽身影。穿着绿岛酒店管理学院独有的墨绿色西装，打上蝴蝶结领带，踏上独有女性魅力的“黑色高跟鞋”，大气与优雅就是她们的代名词。



篮球

身着篮球比赛服，穿上喜爱的篮球运动鞋，在校园篮球场上挥洒着汗水。扣球、上篮、运球……成为绿岛一道优美的风景线。



音乐

蓝色短 T 与灰色长袖的混搭，再搭配一条黑色长裤，颜色与上身衣服的色彩相呼应的混搭风；一副酷酷的墨色眼镜与透明眼镜框的相互搭配，给人一种 hip-pop 的视觉冲击。

“仗剑行千里”

文 / 许馨心

“仗剑行千里”这五个大字是绿岛击剑俱乐部里的标志,这个条幅是由董事局主席、校长徐伟浩教授亲自为击剑俱乐部所题写的。其实在击剑馆里,我们每一个人都为了自己的击剑梦想而在仗剑行千里。

击剑运动是一个传统的体育赛事,属于一对一的格斗项目,这项运动重点考察学生的灵敏程度。击剑馆里的学生们身穿白色击剑服,头上戴着蓝色的头盔,手上握着一柄长剑,男生看上去十分帅气威武,而女生们看上去则是英姿飒爽。学校击剑馆内还安装了比赛的设备,十分先进。

我刚开始接触击剑这项运动的时候,以为击剑是一项很简单的运动,但事实证明击剑并不是我想象中那么简单。击剑这项体育运动包含了一系列的高难度又繁杂的动作要领,它要求我们在击剑时动作一定要灵敏、快速。在击剑俱乐部上课的时候,老师会教我们有关击剑的一些动作,教完动作会让我们一遍又一遍地练习这个动作,目的是为了让我们这些击剑零基础的学生能跟上节奏。老师十分负责任,她一遍又一遍地规范着我们的动作,希望在她的这门课上,任何人都不要掉队。对于击剑零基础的我,在课上做击剑动作的时候,总是出现各种各样的错误。而老师总是一遍又一遍地耐心指导着我,规范着我的动作。老师常对我们说:“对待击剑一定要认真,不要轻易放弃。”在课上,老师有时会让我们手拿长剑练习动作。在这个过程中,手臂难免会有酸痛,所以造成了我们的手臂不会抬得标准。此时老师会走到我们的身边,并且对我们说“把手臂抬高。”这看似严厉的话语实则是希望我们能认真地对待平时的击剑练习,是为日后比赛做铺垫的。别小看这样的练习,它会为日后的比赛积累经验。

击剑这种体育运动要求我们在击剑时一定要敏捷灵活,身体的反应要迅速,并能够做到随机应变。因为在比赛时,手中的动作能否正确地变化,是击剑比赛能否取得胜利的关键。老师在平时指导训练时常叮嘱我们,一定要认真地对待平时的训练,要把每一次的训练都当作比赛。因为每一次的训练是在训练你的毅力,锻炼你的体能。

在训练课上,老师教我们的弓步技法使我记忆犹新。弓步是击剑这项体育运动进攻的步法,也是学习击剑的基础。老师在教我们这个动作时尤为细心。她告诉我们,只有将这个学扎实了,后面讲授的内容你们才能听得懂。每次老师会给我们做一次弓步动作的示范,可我们都还不是太理解这动作具体该怎么做,于是她很耐心地又给我们演示刚才的动作,直到我们看懂了。之后,老师让我们在击剑馆内站成一排,每一个人都要单独演示一遍刚才的动作,她认真纠正我们每一个人的动作,几乎是手把手的教。记得轮到我在老师面前演示弓步动作时,由于不是十分规范,老师认真的教我动作的要领,练习到规范为止。

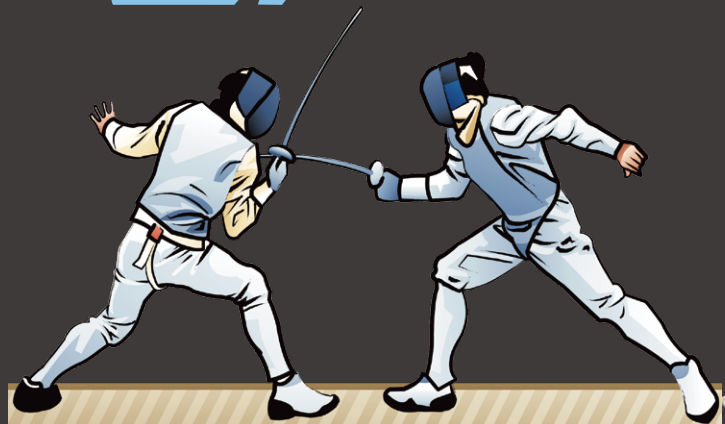
参加击剑俱乐部的训练,无形中锻炼了我们的体能。每次在我们完成动作后,老师会走到我们面前进行点评,并对我们说学习击剑不仅可以愉悦你的身心,而且它还能让你达到锻炼身体的目的。紧接着,老师怕我们忘记刚刚学过的弓步动作,让我们听她口令全体一起做。当她喊“一”的时候,我们要举起手中的长剑并且将它刺出去;当她喊到“二”时,我们要抬起自己的前脚尖;紧接着当她喊“三”的时候,我们要做出弓步的动作。当老师看见我们动作整齐划一后,满意地点了点头。随后,老师又发出了“一”的口令,我们快速做出了动作。老师叫了“暂停”看了一下我们的手臂后对我们说:“手臂要抬得高一些,当你真正打实战的时候,你就知道了手臂不抬高,根本无法正确刺到对方身上得分的有效部位,这也就是说你在比赛的时候面临着失败的风险。”接着,老师继续指导我们说,在做弓步这个动作时,我们可以喊出“芭蕾”的口号,因为“芭蕾”在击剑运动中是胜利的意思,也是给自己加油的意思。老师告诉我们在做弓步这个动作时,没有拿剑的那只手一定要放到后面去,这样做的目的无疑是为了让我们的动作更规范、更标准。

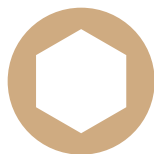
在参加击剑比赛的时候,俱乐部的每一个成员都很认真。记得第一次参加击剑比赛时由于我有一些紧张,因此在打比赛的时候总是处于劣势。当我和对打的同学向我拿剑刺来的时候,我一时间竟不知道该如何应对了,只知道一味的闪躲。这时老师在场下对我说:“你的剑要勇敢的刺出去,要学会应变,不然怎么能够战胜对手。”看来学击剑必须要具备随机应变的能力,我想自己之所以没有取得比赛的胜利,大概就是因为我不具备随机应变的能力吧,而且不能因为紧张而乱了自己的阵脚。

经历了这次失败,我明白了在击剑比赛中一个人具备随机应变的能力有多么重要。在击剑比赛中,我们要做到灵活地变化手中的动作,同时步法也要快速移动,要熟练且灵活地运用攻击和防守的动作,动作的转换要快,不让对方看出你一丝一毫的破绽。这些就要求我们平时在课上要不停地坚持训练,过程虽然是很辛苦的,但是无论这个过程是多么的艰难都要坚持下来。学习击剑对我来说困难是不小,但我绝不会轻易说放弃,每次在遇到挫折时,我都让自己静下心来看看“仗剑行千里”这五个大字,鼓励自己要正视困难,坚持下去学好击剑。

这就是我们的击剑俱乐部,也是绿岛学子击剑的圣地。同时,这里也是无数绿岛学子追逐击剑梦想的摇篮。经过一个学期在击剑俱乐部里的训练,让我终于领悟到了“仗剑行千里”的真正含义。

仗剑行千里





国内考研vs硕士留学

绿岛学子你会如何选择?

文 / 闻婧

光阴如梭,对2018级的学子来说,美好的校园时光已走过了三年。关于未来,不少大三的学子既有憧憬亦有迷茫,对于即将步入大四的学子,也许是该整理好思绪,开启下一段的逐梦之旅的时候啦,是考研还是留学,相信不少学子正在权衡利弊,寻找自己未来的方向。日前,我们走访了沈阳城市学院本硕直读的专业人士,听听他们提出的建议与分析,看看是否对你的选择会有所帮助。

国内考研与出国读研的比较

国内考研、读研,你需要经过笔试(统考)+复试,通过后才能拿到录取资格。根据最新数据显示,国内考研录取率可能会跌破20%。而想要出国留学的你,若选择沈阳城市学院本硕直读3+1+1留学项目,则只需要提供大学的成绩单,通过入学测试,并在国内完成英语语言及专业课程,即可顺利对接到海外名校的OFFER。

目前国内研究生分为专硕、学硕和非全日制研究生。学硕的培养方向大多是教学、科研人才,一般为3年。专硕的学制一般在2-3年,个别院校2年毕业。非全日制研究生一般为3年。而国外研究生学制一般是1-2年,以英国为例,硕士课程仅为1年,如果提前就读本硕预科,将会提升学业的毕业快捷度,总的来说,短学制读研能比国内的研究生更早就业参加工作。

国内、国外研究生毕业的优势

在国内读研期间,学生和国内的就业市场联系会比较紧密,通过导师、学校推荐等方式,在读研期间可积累一定的实践经验。一般国内读研对考取公务员,以及进入国有企事业单位帮助比较大。

一般国外的大学非常注重就读研究生与外界公司或机构进行合作的机会,80%的学生在选择出国读研的理由时,选择了高质量教育和更好就业这两项,而82.5%的国内单位均在一定程度上对海归留学人员采取了倾斜性的优势待遇。对于大学生来说,在国内考研与出国留学各有其优势,只要明确适合自己的方向目标,勇敢追

逐梦想,才能不枉青春,不负韶华。

沈阳城市学院“本硕直读”助你圆梦

如果你有留学海外高校的打算,那么沈阳城市学院“3+1+1”留学项目将会成为你的首选。因为在沈阳城市学院就读本硕直升课程,凭借官方免雅思、短学制、全名校、教育部学历认证等优势,将会全面提升学子们的留学竞争力。你只需在国内学习3+1年及到国外名校读硕1年,即可获得国外名校颁发的硕士学位。因此“本硕直读”适合所有在读本科生的报名学习。

这里需要提及的是,沈阳城市学院本硕直升3+1+1留学项目,是为希望进入世界名校的本科生,提供一个便捷安全的留学路径,通过与英国北方大学联盟组织(简称NCUK)联合,由具有英国名校丰富教学经验的外籍教师全英文授课,学生可通过“3+1+1”硕士课程,大四时仅需9个月的学习,即可实现免雅思的本硕直升留学,顺利过渡到留学适应期。这样的短学制不仅降低学生的生活、学习成本,并为海外升学提供了保证。

目前“3+1+1”留学项目分为国内、国外两个阶段,学生在沈阳城市学院学习3年英语基本课程,1年专业理论知识课程,通过考核后,即可直升国外名校学习,完成海外名校1年硕士学业,毕业可获得国家教育部认证的相应专业硕士学位。

全程“护航”让学子国外读研有保障

NCUK授课中心现已遍布世界多国或地区,并设立70余个授课中心,已有30余年成功的授课经验,帮

助超过50000名学子获得海外名校offer。NCUK学生在升学过程中,还将享受NCUK联盟名校的优先录取和安置团队的全程支持。

近期,NCUK课程学历项目的高质量在国际教育追踪成功报告中再次被确认。2019年6月,UK NARIC正式将NCUK IFY项目学历课程与4大国际课程(A-LEVEL、AP、IB、HKDSE)并列为一层级。不仅支持留学英国名校硕士直升,美国、加拿大、澳大利亚等海外名校同样也认可该课程,均支持学生的硕士学位的申请。

根据近几年的数据显示,有90%的NCUK学生成功进入自己的第一志愿大学深造;80%的NCUK学生以一等或二等成绩从大学毕业;100%成功就业。

沈阳城市学院作为东北区域唯一的授课中心,为国内学子提供了优质的留学培优课程平台,不仅配备由NCUK总部指派的海外名校具有丰富教学经验的外籍教师,根据名校联合研发的海外教材体系,全英文进行语言及专业知识的授课,并有国内资深教师协助学生申请理想名校,给出专业性指导,避免学子走弯路,保障本硕名校的直升、直通。

现在距离国内硕士研究生全国考试仅剩6个月时间,与其踌躇匆忙,不如抢先一步加入“本硕直读”让海外名校offer胜券在握。

有句话说得好:“世界那么大,我想去看看。”你只管为了梦想去展翅遨游,NCUK会陪你一起遇见更好的自己。

咨询地址:沈阳城市学院 南楼三楼 本硕直读办公室

咨询电话:13478265420 15840039758



我们毕业了 新闻与传播学院 教师 门中卫摄