

心灵的花园 梦想的森林



SHENYANG CITY UNIVERSITY
BIRCH W 0005

沈阳城市学院校刊
2022年03月-06月
第82-85期
(合刊)

白桦林



开启爱心专列、专车助学子平安回家
2022届这场毕业典礼，心心念念……



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。

2022年03月-06月第82-85期（合刊）

卷首语 | PREAMBLE

绿岛，风雨无阻向前进

文 / 慕白

从春至夏，从树抽枝桠到满树繁花，回首惊蛰再到芒种，难忘这刚刚过去的八十个日日夜夜。从3月15日至6月3日，百余教职工、七千余学生战“疫”绿岛，在这八十天里，每一个绿岛人无论年长还是年轻，都在这一特殊日子里找到了他或她自己的岗位，并以孤勇奋战姿态坚定地履行着各自的职责；不论是校级领导还是教职员工，不论是战“疫”一线还是线上授课、听课，七千余名绿岛师生均以逆行果敢的行动赋予“绿岛基因”新的解读。

在这八十个日日夜夜，绿岛发生过无数感人的“坚守”故事、也见证过无数“爱生如子”的动人场景，也许封校中每一个人的贡献都“微不足道”，但毋庸置疑的是，绿岛人用微光汇聚了灿烂的星空，用众志成城焕发了学校的荣耀。春寒料峭封校令下，尽锐出战的校园瞬间变为抗疫的“主战场”，师生人人皆是“战士”，他们为绿岛这所改革开放后诞生的应用型大学，为“我行 我能”的校训精神，再次添加了新的注脚。

3月中旬，奥密克戎变异株袭击沈城后，学校及时发出《致沈阳城市学院学生及家长的一封信》。信中，沈阳城市学院的管理者与师生及家长进行了真诚的情感交流，这些诚挚感人的话语以及关爱学生的举措让人阅后破防。可以说，过去的八十天里，每一个夜晚都是一天中最忙碌、最紧张、最关键的“绿岛时刻”。

非常之时，显非常之情、尽非常之责。当绿岛的教学与学生的学习、生活突然变了节奏，慢下来、缓下来时，绿岛的师生们给予了充分的理解与配合。无论是教师居家上课、学生线上听课，停止一切线下社交活动，包括暂停快递进校园，每天一次“不厌其烦”的核酸检测……因为我们深知，在这场没有硝烟的特殊战“疫”中，只有这样“严防死守”，才能有效切断病毒的传播链，才能保证每名在校学生的安全。而此时此刻的绿岛，比以往任何时候都需要大家同心同向同行。

回望抗疫的八十天里，学生们除了正常完成网课的学习，还响应学校的号召，在业余时间开展了“写一封家书”“完成一幅书画作品”“跳一节舞蹈”“录制一段视频”“做一项体育锻炼”等活动，以青春的活力为抗疫助力。而封校后主动担当陪伴学生的教师、社区辅导员，职能部门的干部、职工，则倾情投入到“一切为了学生”的防疫工作中，不论是学生的学习、生活、心理问题等，提前预判、提早介入，全覆盖的施以援手，真正做到“随风潜入夜，润物细无声”。从而达到封校不封爱，疫情无情人有情的暖心氛围。

八十天过去了，待到“小满”日，我们恍然意识到：从初春到初夏，从枝叶吐绿到花开校园，绿岛迟到的春天终于到来，我们可以品鉴这由绿岛人共同坚守绘下的人间最美“晚春”。随着疫情的逐渐平稳、消退，曾经封校的师生们就要依依惜别了，那些学生在校期间写给父母的一封封“家书”宛如一条情感的纽带，把绿岛这个大“家”与每个人的小家维系在同一个时空下。

“没有一个冬天不可逾越，没有一个春天不会来临！”当我们漫步在绿岛湖畔、校园甬道内，一切如所想的那样，依旧“春”和景明，桃花、梨花虽然谢了，可还有丁香、槐花、芍药花争香。当下，“一手撑伞、一手工作”，已经成为防控疫情的标配，虽然疫情的影响让学子们求学的征程既有风险、更具挑战，但我们终究懂得“坚持就是胜利、坚持才能胜利”的真谛。

春末夏初好时节，锚定目标不放松。经过抗疫洗礼的绿岛，将继续风雨无阻向前冲。

主办： 沈阳城市学院
编辑： 校刊编辑部

总编： 徐伟浩
主编： 乔 睿
执行主编： 冯静柏
执行副主编： 慕 琨
编委： 周芡竹 雷丹阳
影像总监： 张 健
美术指导： 刘 刚
记者团团长： 张 洋
记者团副团长： 陈美娜 鄢雅婵

“我们要回家啦！”这是春末夏初时节绿岛校园里出现的一句“高频词”。为了“城院”校园所有师生健康防疫的需要，绿岛经过“静默”的80余天，疫情的阴霾终将散去，学子们平安踏上了返家的旅途。

连续几天在“城院”的大门口，学生们抑制不住内心的激动，错时、错峰、平稳有序开始乘大巴车陆续平安返家。对绿岛来说，师生在校内大规模、长时间的“封闭”学习、生活这还是第一次，在送行的现场不少教师、辅导员陪在学生身边，为学子们安全、平稳返家保驾护航。正如不少学生所说，整个离校的流程非常顺畅，有老师、辅导员温馨的陪伴，我们很心安。这次封闭在校的时间虽然“长”了点，但让我们有一种战“疫”的参与感、获得感。

在这个暂时“惜别”的初夏，绿岛及时开启“爱心专列+专车”助学生平安返家，这样的“共情”很暖心、很贴心，既是有效地保护学生，更是对绿岛这所美丽校园的用心呵护。风雨过后，又见彩虹！



□文字 北青
□摄影 影视传媒学院 摄影系 提供



《白桦林》里希望有你！

创刊十一年，《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

March 3—Jun 6, 2022



沈阳市学院影视作品《大三女生》入选啦！今年 2 月，教育部思想政治工作司公布 2022 年全国“高校原创文化精品推广行动计划”名单，全国共有 22 个项目入选，辽宁省共有三所高校原创的 3 部影视剧、舞台剧入选。此次入选的影视剧、舞台剧等，是高校原创文化精品优秀力作，也是高校思想政治工作守正创新的重要成果。

P14

绿岛速递

- 04

绿岛视线

刘怀民同志任沈阳市学院党委书记
兼政府驻沈阳市学院督导专员
- 05

绿岛视线·毕业季

我校召开2022届毕业生就业创业工作推进会
- 06

绿岛视线·毕业季

访企拓岗 搭建“云梯”
沈阳市学院力促今年毕业生高质量就业
- 07

绿岛速递·毕业季

沈阳市学院学生受用人单位青睐
- 08

绿岛视线·毕业季

相见时难别亦难 再见仍是少年
这场毕业典礼，心心念念……
- 11

绿岛聚焦·毕业季

“云端”传真情 暖心毕业“寄”
- 12

毕业季·视觉
- 14

绿岛速递

今年全国“高校原创文化精品推广行动计划”名单公布
沈阳市学院《大三女生》入选
- 15

绿岛视线

我校创办生命与健康管理学院
- 16

战“疫”时刻

我校线上教学 师生“共情”精彩
- 18

战“疫”云教学

“花样”网课有趣又硬核
线上教学，我们有备而来
- 20

战“疫”云教学

教师线上教学创新有序
- 21

战“疫”时刻

疫情之下绿岛导师课开讲
- 22

战“疫”云教学

沈阳市学院举办教师在线教学能力提升培训
- 23

战“疫”时刻

在绿岛，我们有心照不宣的爱与默契
- 24

战“疫”时刻

心理辅导织密学生心灵“防护网”
- 25

战“疫”时刻

“我是军人，我先上！”
- 26

战“疫”时刻

在绿岛，不“疫”样的校园生活
- 27

战“疫”时刻

致敬绿岛“最可爱的人”
- 28

战“疫”时刻

共享“静”时光
这一刻，重拾文字与画笔的浪漫
- 30

绿岛视线·战“疫”时刻

沈阳市学院开启爱心专列+专车助学子平安回家
- 32

战“疫”时刻

绿岛人都是这首原创抗疫MV的主角
- 33

绿岛视线·招生季

硬核上新！沈阳市学院广播电视编导专业
获批国家级一流本科专业
- 34

绿岛聚焦 招生季

4万人次“走进”沈阳市学院
- 36

绿岛视线·招生季

沈阳市学院各专业介绍
- 40

绿岛视线·招生季

绿岛学长、学姐考研“秘籍”大放送
- 42

绿岛聚焦·招生季

来“城院”，带你到绿岛湖荡起双桨
- 43

绿岛速递

我校位列中国民办大学第六名、东北第一名
- 44

建团百年·奋斗者 正青春

校团委获评团中央“全国社会实践优秀单位”
- 45

建团百年·奋斗者 正青春

我校三大艺术团为共青团建团百年献歌
- 46

体验绿岛

揭开绿岛职业体验中心神秘面纱
- 48

绿岛聚焦

绿岛学子用青春见证北京冬奥会
- 49

校园观察

“奥密克戎”下的大学生活
- 50

画刊
- 52

志愿者

圣朗：用快板喊你来做核酸
- 53

绿岛聚焦
- 54

体验
- 55

艺术团
- 56

成长
- 57

热议
- 58

锐谈
- 59

碟影
- 60

民俗
- 61

副刊
- 62

绿岛一瞥

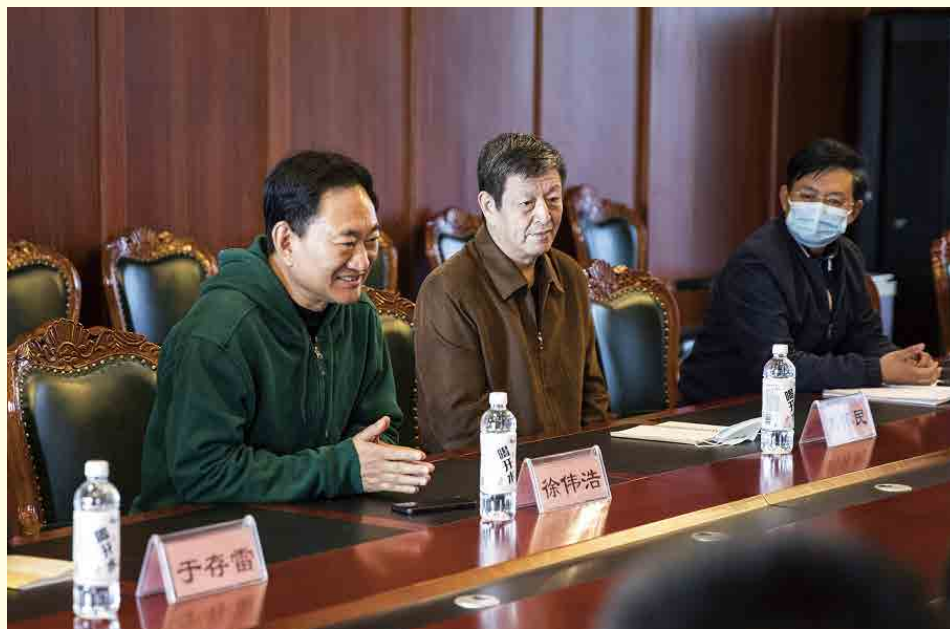
绿岛校园里的钟楼
- 63

体育俱乐部

水上运动是我的最爱

学校党政领导班子成员、驻校中层干部参加会议

刘怀民同志任沈阳城市学院党委书记 兼政府驻沈阳城市学院督导专员



4月6日下午,沈阳城市学院校董事局主席、校长徐伟浩主持召开学校干部会议,欢迎刘怀民同志任沈阳城市学院党委书记兼政府派驻沈阳城市学院督导专员。在疫情防控的关键时期,省委教育工委、省教育厅向学校派驻新一任党委书记,进一步增强了学校取得防疫工作胜利的信心和决心,提振了全校师生员工战胜疫情的士气。

刘怀民在发言中感谢组织上的信任,他说,能够到沈阳城市学院这样一所专业特色鲜明、办学条件优越、社会声誉良好、发展态势强劲的学校任职,是组织上的重托,“我衷心感谢、坚决拥护、愉快服从”。民办高校作为社会主义教育事业的重要组成部分,同样承担着培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人的重任,接过沈阳城市学院党委书记的“接力棒”,深感使命光荣,责任重大,同时也对今后的工作充满了信心。在今后的工作中,将在省委、省政府、省委教育工委、省教育厅的正确领导下,与学校领导班子成员精诚合作,提高政治站位,坚持党的全面领导,牢记为党育人、为国育才的初心使命,深刻认识“两个确立”的决定性意义,增强“四

个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”,坚定不移地贯彻党的教育方针,落实立德树人根本任务。提高履职能力,担当实干,把学校党的建设与学校的改革发展紧密结合,坚持内涵特色发展,以高质量党建引领学校事业高质量发展。

同时,刘怀民强调现阶段正值疫情防控的关键期,学校要继续实行“铁桶式”封闭管理,强化校园网格化防控,确保师生生命健康、校园安全和大局稳定,充分发挥各级党组织和广大党员的作用,早日打赢疫情防控这场硬仗。

校党委副书记、副校长刘爽代表学校对省委教育工委、省教育厅对学校的关心和支持表示衷心感谢,对刘怀民同志任学校党委书记表示坚决拥护。刘怀民书记的到来为学校的改革发展注入了动能,让学校发展建设的基础更加坚实,此时正是学校发展的重要时间节点,学校将发挥党委的政治核心作用,把握学校发展方向,以高质量党建推进学校特色发展,凝心聚力,奋勇向前,为辽宁全面振兴全方位振兴作出新贡献。

校党委召开专题会议研究部署我校疫情防控工作

4月7日,学校召开党委会,专题研究部署学校疫情防控具体工作和全年党委工作思路。会议由党委书记刘怀民同志主持,全体党委委员参加,党委相关部门负责同志列席会议。

会议传达学习了省委教育工委书记、副省长王明玉同志在部分省属高校、民办高校疫情防控工作视调度会上的指示精神,学习了省委教育工委副书记、教育厅厅长冯守权同志在全省教育系统疫情防控工作视

频会议上的讲话,传达了教育部部署当前教育系统疫情防控工作6项要求。

党委书记刘怀民要求从严从紧抓好学校疫情防控工作,一是要提高站位,毫不动摇、毫不松懈地贯彻落实党中央、省市决策部署和疫情防控要求,坚决落实已经制定出台的疫情防控相关方案;二是要细化落实,结合学校现阶段疫情防控的实际问题,及时查缺补漏,举一反三的完善学校疫情防控各项措施,守护

广大师生的健康安全;三是要注重实效,各部门要在认真落实施方案的基础上,对疫情防控的每个环节进行实操演练,在具体操作中熟悉处置流程,发现具体问题;四是要从讲政治、顾大局的高度,系统做好学校封闭管理期间的线上教学、后勤服务、学生关怀等工作,严防疫情输入校园,为疫情防控取得全面胜利奠定基础。

文 / 对外交流中心



战疫情 稳就业 定责任

我校召开今年毕业生就业推进会



3月23日下午，沈阳城市学院董事局主席、校长徐伟浩与七大学院院长签订《就业工作目标责任书》，标志着2022年就业工作攻坚战已打响！沈阳城市学院一手抓疫情防控，一手抓就业工作，召开“沈阳城市学院2021届毕业生就业工作总结会暨2022届毕业生就业工作推进会”，会议提出要加强就业创业指导、为毕业生提供一对一精准就业服务，变压力为动力，化危机为机遇，坚定信心、众志成城，实现毕业生高质量就业，尽显学校的责任与担当。

会上提出，压实二级学院责任对学生进行一对一精准服务。各学院是对学生就业工作进行指导和帮扶的第一责任主体，当天，沈阳城市学院董事局主席、校长徐伟浩与各学院院长签订《就业工作目标责任书》。坚定信心 全力以赴 做好2022年毕业生就业工作。副校长孙永新代表学校总结2021年就业工作情况，并部署2022年就业工作整体安排。

2021年，沈阳城市学院通过全员参与、精准帮扶、承包销号等有效措施，各学院圆满完成2021年就业工作目标，初次就业率位于辽宁省民办高校第一名，并获辽宁省2021年度就业工作奖励一等奖。

2022年全校毕业生总数2469人，在疫情防控的

特殊情况下，毕业生就业工作压力很大，学校及时研判就业工作形势，提前开展2022届毕业生就业工作。

落实责任，全力以赴。各学院要按照就业工作责任状的指标要求，分解工作任务，院长要靠前指挥，挂图作战，天天督、周周调，发现问题及时解决。系主任要履行专业就业第一责任人的职责，根据专业实际情况，统筹辅导员、班主任、毕业设计指导教师力量，根据各自优势，落实就业任务，齐抓共管。

抢抓时间、精准施策。“金三银四”，三四月份是求职就业的关键期，要快速行动起来，制定各类推进方案，分专业分班级统计出就业、双考、灵活就业、西部计划、参军、无就业需求、就业困难等群体人数，建立分类指导清单，对待不同学生采取对应措施。对想就业的学生，帮助学生及时整理各类就业信息，进行精细化就业信息推送，减少学生外出奔波的成本和焦虑情绪，让学生每天感受到老师们的关心和帮助。对于在准备研究生复试、调剂的学生，邀请学长学姐开展考研复试经验分享，提高考研成功率。对于正在准备公务员、选调生、招教等考试的学生，联系院系之前考上的优秀校友，进行报考和备考的经验交流。要下大力度解决懒就业、缓就业、慢就业学生就业观问题，要通过“云指导”、家校沟通

等形式，帮助他们转变就业观念，快速就业。

多措并举，注重实效。挖掘线上沟通指导的有效形式，经常与包保学生沟通，向毕业生送去暖心关怀，鼓励同学们坚定就业信心；召开不同类型的线上就业双选会，为学生就业提供适合的企业和岗位；发挥党员、入党积极分子的就业带头作用，引领示范学生积极就业；鼓励学生参军入伍，参与“三支一扶”、大学生志愿服务西部计划等基层项目，勇于到艰苦的基层经受锻炼，增长才干；解决好就业困难学生的毕业问题，实现100%就业。

夯实基础，兼顾长远。千方百计落实实习就业基地建设要求，加强实习就业基地学生实习转就业人数的考核，提升行业就业率；建立企业需求数据库，为学生提供适合、有效的就业信息服务；强化创新创业教育和劳动教育，引导学生积极就业和灵活就业。

会上，还表彰2021年度就业工作先进单位及个人。同时学院、专业就业工作典型代表，在会上进行了经验介绍。

疫情防控期间，会议采取线上线下结合的方式开展，先进学院和专业分别通过线上和线下进行了就业工作经验交流与分享。

文 对外交流中心





积极探索“云+就业”工作模式，全力做好毕业生就业服务。5月11日下午，沈阳城市学院召开2022年党委书记、校长访企拓岗促就业视频洽谈会。学校领导与国内40多家知名单位、企业负责人在校企合作、用工需求等方面，进行了深入细致的线上交流，有效促进了我校毕业生更充分、更高质量就业。

今年春季疫情发生以来，根据国家、省、市疫情防控工作要求，校领导及时对2022年毕业生就业工作进行“云部署”，校领导带头“访企拓岗”，用心用力抓落实促就业。本次交流会力争打开“云市场”，精准对接相关用人单位，为毕业生提供优质广泛的就业信息，并建立稳定的校企合作机制，畅通就业渠道。

会上，校党委书记刘怀民首先代表学校向参加本次线上交流活动的各用人单位负责人、代表表示衷心感谢和欢迎，他从办学综合实力、服务社会水平、人才培养质量等方面简要介绍了学校的基本情况，并希望通过本次会议能够与各单位深化合作，为学校毕业生提供更多的就业岗位，更期盼各单位能为学校人才培养提出宝贵建议。

各用人单位负责人、代表在“云”端，分别按照行

业特点介绍了各自的用人需求、引才政策。辽宁广播电视台副台长李显鹏从行业发展、新闻职业操守、人才需求等方面，对学校人才培养提出了一系列可行性建议；洲际集团大中华区人力资源部校企关系及菁英职业负责人、雇主品牌经理邵啸川，就毕业生如何尽快适应职场进行了详细阐述；北方实验室（沈阳）股份有限公司信创适配验证中心副总经理、辽宁鲲鹏生态创新中心人才培养部门经理任旭江，介绍了产业现状、未来发展方向和人才培养等方面情况；沈阳点为信息科技有限公司总经理马腾飞，介绍了企业现状、发展前景，以及对今年高校毕业生的能力素质要求等；辽宁科泰律师事务所主任金日男，专门从法律行业特点，谈了对相关学科毕业生就业的感受；东软教育集团高级项目经理袁璐璐，通过讲解企业文化，对所需毕业生的招聘岗位进行了说明；绿港装饰工程有限公司（九号大宅）设计师谭诗语，从装饰行业市场需求和发展趋势做了具体交流。

这次“访企拓岗”宣讲洽谈会的召开，有效推动了学校与企业的就业供需对接。校董事局主席、校长徐伟浩教授在会上说：今天通过线上会议的方式，积极探索了校企合作的新形式，对学校毕业生成功就业有着特殊

意义。各单位对人才培养质量、校企合作形式，提出了很多真知灼见，对今后学校发展建设有很大帮助。希望各用人单位能更多地关注学校发展，更多地关心学校毕业生成长，学校也将在未来为校企合作单位的发展建设作出应有贡献。

千方百计拓岗位，攻坚克难促就业。为全力促进今年毕业生更加充分高质量就业，5月15日以来，我校还举办了2022届毕业生就业促进周系列双选会，应用“互联网+就业”模式进行网络双选，为用人单位、毕业生提供全方位的招聘服务。这次系列双选会开辟了智能工程学院、语言文化学院、新闻与传播学院、商学院建筑工程学院、绿岛酒店管理学院的六个专场，共吸引265家用人单位，提供930个岗位，招聘11057人。这次双选会我校有1163名学生参与了“双选”，用人单位收取了1136份毕业生的简历。

文/费广彬 摄影/徐洪彬





毕业生被“抢”，在校生被“盯” 沈阳城市学院学生受用人单位青睐

“沈阳城市学院的毕业生能够快速融入酒店的实际工作，工作上手更快。”“沈阳城市学院学生应用能力很强，能满足建筑行业的高要求，希望在该校招到更多优秀人才。”在今年的 2022 届毕业生系列双选会中，很多企业来到学校的“云端”招聘现场，希望能够招到心仪的毕业生。

6 月正是毕业季，东软校企合作经理袁璐璐介绍说：“去年我们招聘的 18 级学生有 20 余名。像计算机专业的李佳慧同学目前就职于东软汽车电子事业部，从事软件开发，在沈阳薪资 7000 元，也被我们企业内部作为优秀新员工代表储备培养；计算机专业刘念同学在东软医疗事业部，从事软件实施工程师岗位。像这样优秀的同学还很多，因此，我们非常愿意和沈阳城市学院合作，今年计划提供就业岗位 30 余个，其中包括核心技术岗位软件开发工程师、软件测试工程师、实施工程师等。”

“朱老师，您那还有像郑校洋这样的学生吗？再推荐我几个。”“咱们学校的学生应用能力特别强，如有合适的实习生，一定推荐给我。”最近，校记者团的指导教师朱慧颖经常接到媒体的电话。今年上半年，18 级影视传媒学院视觉传达专业学生郑校洋进入新华社实习，通过其专业的摄影技能和过硬的动画设计技术，在新华社发表的每一篇作品浏览量均过百万，深受新华社领导好评。沈阳城市学院学生“动手能力强”“专业技能过硬”的好口碑也传遍了媒体圈，中新社、中国日报等媒体纷纷向朱老师“要人”。

毕业生被“抢”，在校生被“盯”，我校学生为什么这么受欢迎？这要归功于学校的人才培养模式。作为一所“面向城市未来，服务城市发展”的大学，自 2009 年以来，学校一直致力于应用型人才培养的教学改革，探索形成了“以岗位能力形成为核心的职业情境化”人才培养模式，解决了应用型人才的培养目标和课程体系问题。

对于学校的教学理念，学生们又是怎么看得？“从大一开始，我们就通过模拟法庭实训课进行职业情境化演练。”目前已成为铁岭市人民检察院检察官助理的 2020 届法学毕业生董健回忆说：“在这种情境化实训中，可以跟同学们一起讨论案件、搜集证据、整理文书资料，而且刑事案件、民事案件、行政案件等所有类型案件的庭审，老师都带领我们模拟过。通过不断的模拟演练，为我积累的丰富实战经验，走上工作岗位后，对书写法律文书和庭审程序都比较熟悉，能很快实操。”

目前运营阿里巴巴国际站和国内电商平台的 2018 届毕业生王运虎，也是学校“跨境电商及新媒体”实训课程的受益者。2021 年他开始在沈阳赛伯坦电子商务有限公司实习，凭借实习期的优异表现，已经提前转岗为正式员工，月薪近万元。作为商学院国际经济与贸易专业的学生，从大三开始，王运虎通过跨境电商的实训课技能训练，实际

参与了企业真实的项目。王运虎说：“正是学校课堂上的真实演练，让我熟悉了跨境电商的操作流程，并对电商平台的运营模式有了直观感受，在走入企业真正工作时，也更得心应手。”

曾担任绿岛类人足球机器人团队队长、智能工程学院 2018 届毕业生贾海峰，现就职于连智科技(大连)有限公司，担任机械工程师。在类人机器人工程中心实训的过程中，贾海峰接触到了许多与机械电气相关的知识，这不仅锻炼了他的动手能力和机械设计能力，更使他对机械装配等专业知识有了更全面的了解。截至目前，贾海峰已经在工作岗位上取得了两项实用新型专利、一项发明专利。

沈阳城市学院“以岗位能力形成为核心的职业情境化人才培养模式”是基于产教融合、协同育人理念，明确提出了应用型人才岗位能力培养的目标：快速适应职业环境的可转移能力；满足职业发展的自我学习能力；从事职业工作的专业运用能力；支持职业提升的创新思维能力。

目前，学校 42 个本科专业紧紧围绕岗位能力培养与形成这条主线，改革构建了应用型人才的能力培养体系。各专业课程体系的专业核心领域明确，专业核心领域必备的专业核心能力清晰，课程与专业核心能力培养之间的关系紧密，充分体现了“三个支撑”，即：专业核心课程支撑专业核心能力培养，专业核心能力培养支撑专业核心领域人才需求，专业核心领域人才需求支撑专业人才培养定位。同时，学校为各专业群投资兴建了集实验、实训、实战为一体的职业情境化实践教学平台。通过引入真实的社会服务项目、开发真实业务项目库等方式，使学生能够真实参与项目制作并进行岗位实操。

在教学方法上，采用小组学习、项目教学、案例教学、实验实训等实践化教学方法，引导学生在学中做、做中学，自主学、动手学；在课程建设上，通过设计撰写课程说明书，设计适度实用的小组任务、教学项目和教学案例，保证实践化教学方法的落实；在能力培养上，注重理实结合培养学生的创新创业能力和可转移能力。学校 90% 以上的课程均采取了实践化教学模式。

在过程考核中，学校将课堂表现、阶段测试、实验实训、小组任务、个人作业纳入考核内容，保证考核评价贯穿课程教学全过程；在结课考核中，采用试卷、项目设计、课程论文、操作演绎等多种考核形式，考察学生运用理论知识解决实际问题的能力，实现了课程考核由结果评价向过程评价的转变，由注重知识评价向综合能力评价的转变。这就是城院学生受到用人单位青睐的最直接原因。



相见时难别亦难

这场毕业典礼，

“校长，我可以拥抱您吗”“老师，真是太舍不得您了”。依依不舍的相拥，泪流满面的话别，一场动情的毕业典礼湿润了无数人的眼睛……6月19日上午，沈阳城市学院2022届毕业典礼暨学位授予仪式，在传媒楼一号演播厅举行，校董事局主席、校长徐伟浩教授为2022届优秀毕业生代表颁发毕业证书、学士学位证书，行拨穗礼，赠送毕业纪念章。典礼通过新浪微博与腾讯会议同步直播，以“线下+云端”的方式，让2400余名2022届毕业生线上线下齐聚一堂。这场直播吸引了广大网友的关注，观看人次10.5万，荣登微博同城热搜榜第一名。



特殊“云”典礼满满仪式感

“青春绿岛，一个都不能少。”当天上午10时，在副校长孙永新的主持下，沈阳城市学院2022届33名来自不同专业的毕业生代表依次入场，进行“云”典礼最特殊的仪式——在电子屏幕上签下自己的专业，代替全体毕业生圆一个毕业季签到的梦想，场外的同学们也通过“弹幕”的方式，在“云端”签下了自己的名字，实现了线上线下同屏互动的毕业盛况。

在21级管乐团成员孟上凯用小号演奏的《迎宾曲》中，毕业生们迎来了期待已久的学位授予仪式。副校长于存雷宣布《沈阳城市学院关于2022届毕业生毕业资格审查的决定》和《沈阳城市学院关于授予王志文等2403名毕业生学士学位的决定》。随后，行拨穗礼、赠送毕业纪念章，校董事局主席、校长徐伟浩教授为2022届33名毕业生代表颁发毕业证书、学士学位证书，仪式感十足。副校长、党委书记刘爽宣读了辽宁省优秀毕业生名单和沈阳城市学院优秀毕业生名单。党委书记刘怀民，副校长、影视传媒学院院长李长青以及各学院院长、副院长共同见证了这一神圣时刻。

在这难忘时刻，2022届戏剧影视美术设计专业毕业生陈星岐难掩激动心情，他不由自主地与校长亲切拥抱说：“在学校有太多的回忆，如今真要离别却万般不舍。今天能够和我的校长拥抱，相信这一刻，我一生也不会忘记。”

随后，校党委书记刘怀民致辞，他说：“这是一场特别的毕业典礼，在最美的绿岛大学校园，我相信每位同学都会收获满满。”“大学毕业，是人生的一个重要转折，祝愿同学们在今后的学习工作生活中，能够牢记初心使命，不忘家国情怀。”

沈阳城市学院
SHENYANG CITY UNIVERSITY

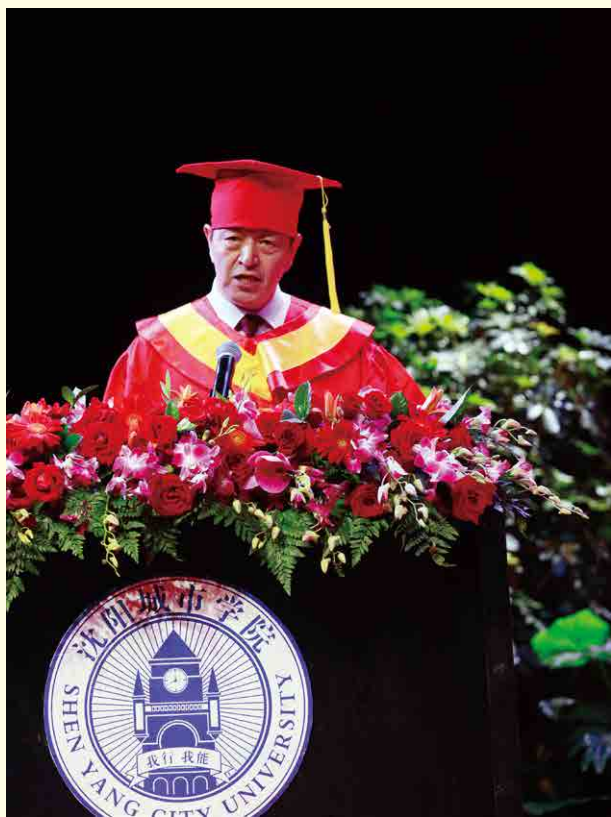
暨学位授予仪式

再见仍是少年

心心念念.....

在人生舞台上展现最好的自己

——校党委书记刘怀民在 2022 届毕业典礼上致辞



现场及云端的毕业生同学们、家长朋友们、老师们：大家好！

这是一场特别的毕业典礼，我们采取线上线下相结合的方式，使我们的毕业生以及家长朋友们相聚在一起，共同见证和分享这难忘的时刻。首先，我要祝贺同学们，圆满地完成大学期间的各项学习任务，成为沈阳城市学院的第 10 届毕业生！在最美的绿岛大学校园，我相信每位同学都会收获满满，我们学习知识，我们塑造灵魂，我们成熟心智，我们强健体魄，四年来挥洒青春，只为今天化蛹成蝶，振翅飞翔！在此，也顺祝各位家长朋友们，多年来你们和学校密切配合，培育孩子成长，今天孩子顺利毕业，实现了我们共同的心愿，全校老师和家长朋友们有着共同的欣慰和喜悦！

其次，我要祝福同学们，你们即将步入社会展开多彩的人生画卷。大学毕业，是人生的一个重要转折，以前过往，都是序幕，同学们从今天开始，将书写人生的崭新篇章。祝愿同学们在今后的学习工作生活中，能够牢记初心使命，不忘家国情怀，坚守高尚情操，保持理想激情，热爱生活，勤奋工作，簞土涓流，积成高山大河，在为国家为社会做出贡献的同时，拥抱好自己的幸福人生。

最后我还希望同学们，任何时候都不要忘记，你身后永远有母校关注的目光。四年时光，我们结识了寝室的好友、社团的伙伴、还有球场上的队友，收获了同学情、同时也收获了浓浓的师生情、母校情，这些都是我们人生的宝贵财富，会历久弥坚。特别是我们这届同学，和母校一起经受住了疫情的考验，在师生共同抗疫过程中进一步历练成长，同学们用一桩桩感人的事迹，为沈阳城市学院的校园文化，注入了新的内涵。母校镌刻着同学们的青春脚步，母校承载着同学们的成长记忆，希望同学们，能够经常回母校看看，看看美丽的校园，看看亲爱的老师，我们会分享你的喜悦，会倾听你的诉说，更会分担你的迷茫，母校是你永远的家园和港湾。

同学们，我们身处一个伟大的时代，尽情投身于时代大潮、放飞自我，向着每个人心中的星辰大海出发吧，大声喊出我们的校训：“我行、我能”，不畏路途遥远，不惧险阻艰难，奋力向前，逐梦未来！

衷心祝愿每位同学，在人生的舞台上，都能展现出最好的自己！

谢谢！

四年时光 心心念念

当天在毕业典礼上，2018 级国际经济与贸易专业陈佳莹代表毕业生发言，她说：“又到一年毕业时。转眼间我们在母校度过了人生最为美好难忘的四年时光。点滴生活，历历在目，迸发激情与活力的体育狂欢节、展现责任与担当的学生代表大会、充满无限可能的小组学习任务，有趣有爱又有温度的社区文化生活……在这风景秀丽的校园里，留下的是青春记忆。我们从四面八方而来，现在往五湖四海而去，即便遗憾于因疫情不能重返校园，但绿岛的烙印永远在我们身上。希望在未来的日子里，不论我们身在何处，都能时刻铭记我是一名绿岛人。”随后，2017 届播音与主持专业毕业生辽宁广播电视台节目主持人李浩楠代表校友发言，她说“今天我站在这里，仿佛又回到了五年前，当时的我也像大家一样，从校长徐伟浩的手中接过毕业证书，在各位老师和校友们的祝福声中从沈阳城市学院毕业。走上工作岗位后，我始终牢记母校“我行 我能”的校训，用舍我其谁的自信与担当面对工作与生活中的每一次挑战。树高千尺不忘根，在此，请允许我向亲爱的母校和敬爱的老师们，深深地鞠上一躬，表达我的感激之情。”

毕业季“云”典礼，在全体师生群情激昂高唱校歌声中完满礼成。至此，2400 余名毕业生惜别母校，秉承“我行我能”的校训精神，即将踏上人生的新征程。



感恩绿岛 谢谢恩师

“山水会相逢”“宁姐，后会有期”……典礼虽然结束了，但无论在典礼现场还是在腾讯会议中，毕业生们还久久不舍得离开，一个个拥抱，一句句感谢，都藏着对母校、对老师、对同学深沉的爱。

“老师，我要毕业了，您以后也一定要好好照顾好自己。”在毕业典礼现场，毕业生代表陈佳莹紧紧抱住商学院副院长芦丹并送上祝福。两个人久久相拥在一起，总有太多的不舍、太多的话想说。

“真的非常感谢我的老师们，尤其是我的班主任，在大学中给予我很多帮助，我会永远记住我的老师、我的同学。”“说好不哭的，但此时此刻真的忍不住，在大学有太多的故事，真的十分不舍，有时间我一定要回绿岛看看！”毕业典礼结束后，在各个专业的腾讯会议中，毕业生和老师们还在互诉衷肠，深情的话语，让他们几次哽咽在喉……

2022 届工程造价 2 班刘汉良说：“能作为学生代表回到校园参加毕业典礼，我是幸运的。我把大家对同窗的不舍，对老师的感激以及对毕业生们的祝福带回校园。毕业典礼上的主角在更替，但我们永远是我们，祝福母校年年桃李，岁岁芬芳，祝福今年毕业的各位同学，此去经年，拥有前程可奔赴，亦有岁月可回头。”

22 届建筑学 1 班王兆美说“时光荏苒，还是走到了毕业的尽头，我很感恩绿岛，它见证了我的成长与进步，相信这也是我生命中最灿烂的时光。虽然没有在现场经历被授予学位的高光时刻，但是刚刚看到学校领导给我们的‘云’拨穗礼，真的被感动到了。感谢在成长道路上的所有老师，他们不仅传授我知识，还教会我善良、踏实、努力、奋斗。愿母校可以越来越好，成就辉煌！”

22 届汉语言文学 4 班刘诗雨说“与以往不同的是，这次不舍的告别者是我自己，在线上毕业典礼中与朋友阔别重逢，内心充满了感慨，当和同学们话别时，更是一度哽咽。如今，学校的每一处风景都是我青春的回忆，也希望未来的我们每一个人云程发轫，万里可期。”

缘起绿岛，逐梦启航。愿 2022 届毕业生们，毕业快乐！也祝福你们，此去前程远大，归来仍是少年。

文 / 朱慧颖 崔婉婷 摄影 / 沈鸿博 刘一麟





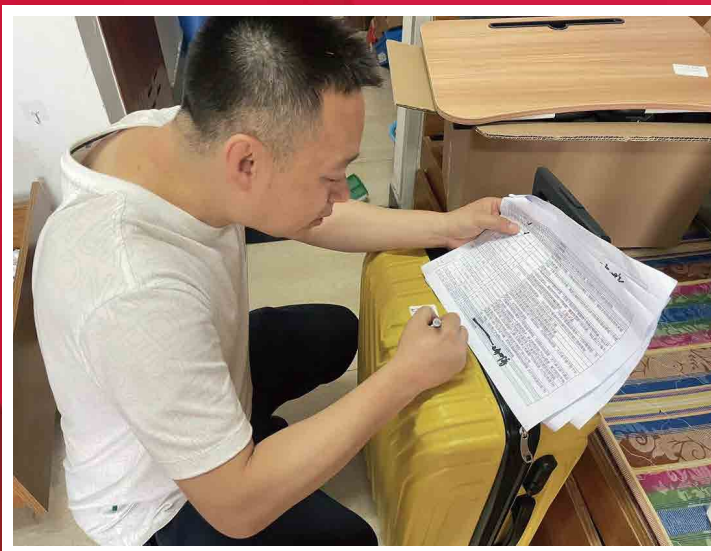
“云端”传真情 暖心毕业“寄”

2022 届毕业生，绿岛会给你足够惊喜与厚待

“老师，请帮我找一下拖鞋。”“老师，我的毛绒熊也要。”

近日，为做好毕业生离校工作，沈阳城市学院全体辅导员齐上阵，在学生宿舍中化身“打包员”和“搬运工”，通过视频通话的方式，为2千余名毕业生一对一打包邮寄行李。

1万多个行囊，十几万件物品，将发往全国二十几个省（自治区、直辖市），辅导员们用最质朴的行动、最真挚的情感，将思念和祝福装进毕业生的行囊，开启别样的“云端”暖心毕业“寄”。



全面部署 细致推进

为了让毕业生无后顾之忧，学校制定了全体辅导员为毕业生邮寄个人物品的详细方案和推进时间表，将学院与社区共66名辅导员分成33组，每组两名教师负责6-9个学生寝室六七十名同学的行李邮寄工作。同时，针对毕业生的贵重物品，进行单独包装与等额保价，确保邮寄过程中的安全与高效。

6月14日、15日，在明确职责后，辅导员们紧锣密鼓地开始行动。与学生建好微信群，按照需要邮寄行李的寝室分布情况，提前排列好打包邮寄顺序和线上视频连线时间。各学院及时发布行李邮寄通知，统计好《沈阳城市学院2022届毕业生行李物品寄送方式统计表》，尤其做好贵重、易碎物品的标记。

细微小事 情暖人心

语言文化学院的辅导员姜雪娇和百合园社区辅导员张宪宇分为一组，早上8时30分他们就来到了学生寝室。“老师，这个杯子对我来说很有纪念意义，能不能帮我寄回来。”第一项任务，他们就遇到了易碎物品的包装。如何确保这类陶瓷物品在运输中不被打破，成为老师们的一个难题。于是，张宪宇找来了四五条毛巾，里外紧紧围上后，还不放心，又向快递人员要了防震泡沫，确保邮寄中不会破碎。

面对这些琐碎的小事，每一名辅导员都耐心细致的为同学们进行打包。为了不遗漏毕业生所需的任何一件物品，辅导员在学生寝室全程开启手机视频模式，和学生实时交流，让学生浏览寝室全景，与学生视频确认所需打包物品与存放位置，做好学生贵重物品、易碎物品的分类、分堆，真正做到点对点、一对一服务，确保毕业“寄”顺利完成。

“看看，东西是在这个箱子里吗？”当天在学生的宿舍里，张驰老师拿着手机正在为绿岛酒店管理学院女生进行打包服务。女生宿舍里行李多、打包工作量大，时常还有发夹、别针等小物件，一不小心就扎破了手。即便这样，她也没有放下手头的工作，仍全身心投入到打包服务中。大至棉被、床垫、枕芯、行李箱，小至化妆品、衣服、鞋子、银行卡、学习书籍等，她都细心挑拣、耐心整理、用心打包。

打包行李 满载情意

来自新疆的18级建筑环境与能源应用工程专业王丹妮的行李，装满了13个快递箱，师生整个连线时间长达1个半小时。建筑工程学院的辅导员韩琳慧和金菊园辅导员伍先松化身“乘风破浪的辅导员”，在宿舍里爬上爬下，在走廊往来穿梭。王丹妮说：“因为家住的比较远，寝室里的东西也没来得及整理，邮寄的物品比较多，老师们一一耐心寻找，行李物品收拾得比我亲自整理还规整，真是太感谢老师了。”

从视频电话、打包快递、到确认收货地址、填写快递单、最后封箱称重……公寓楼每层都是流水线的邮寄现场。这项“温暖服务”持续了1周，全体辅导员秉持着一个共同的目标——为学生们提供细心周到、有速度、有温度的服务，让每一位毕业生都能顺利收到自己的行李物品。

“这次真的要离开母校了，以后可要自立了啊……”行李打包完成后，新闻与传播学院学办副主任王婧淳，对着镜头另一端的学生说。她表示在这个特殊的毕业季，虽不能和学生们面对面的——话别，但是希望通过打包行李的机会，再最后叮嘱一下他们，希望他们离开母校后照顾好自己，有个美好前程。

快速到达 拆包欣喜

到6月18日，省内的学生已陆续收到快递。18级新闻1班的张倩汇拿到包裹后立刻欣喜地拆开。最令她感动的是，她最爱的“小宝贝们”也都如约而至。“真的非常感谢学校、感谢为我打包的辅导员老师们，本来以为不能再见到这些心爱的娃娃了，但没想到，老师都一一帮忙打包好，看到它们真是太开心了。”

可以说，2022年的6月真是一个暖心毕业“寄”，打包的是行李，装进去的是不舍的“师生情”。一件件邮寄的行李，凝聚着绿岛教师辅导员无数辛苦与汗水，包裹着无数期待与祝福寄往毕业生所在之处，愿日后的2022届“城院”的毕业生，将感激化成对未来的珍惜和前行的动力，继续在新的岗位上展翅翱翔，直冲云霄！

缤纷

2022届影视传媒学院摄影专业毕业生作品展示

六月，夏至未至，一年一度的毕业季如约而至。影视传媒学院摄影系2022届毕业生共有64人，其中平面摄影方向39人，影视摄影方向25人。今年的毕业生在疫情反复的大背景下，依旧保证了很高的作品创作质量。

影视摄影毕业作品包括故事片、纪录片、宣传片等类型多样的数字视频短片25部；平面摄影有：专题纪实、艺术与创意、商业摄影等作品39幅（组）。在内容上，今年的毕业作品较好地体现了摄影专业指导教师对学生影像创新意识和创作能力的培养，学生作品大多着眼于当下后疫情时代，关注平凡人的故事，以小见大、见微知著。毕业生用多元化视角的影像作品，展现了大学生对摄影媒介在新时代语境下的创新思考与关注，作品也在不断探索媒介表达的边界与影像艺术的前沿，缤纷而多彩。

文 / 刘昶



《车站》尚小雨 摄 指导教师：关紫兮 高健生



《微光》高翰林 摄 指导教师：关紫兮 高健生



《苏影》李庆振 摄 指导教师：赵飞 李永宏



《SlayHome》张丙扬 摄 指导教师：张健 赵星奇



《金婚》张德哲 摄 指导教师：张超楠 陈金宏

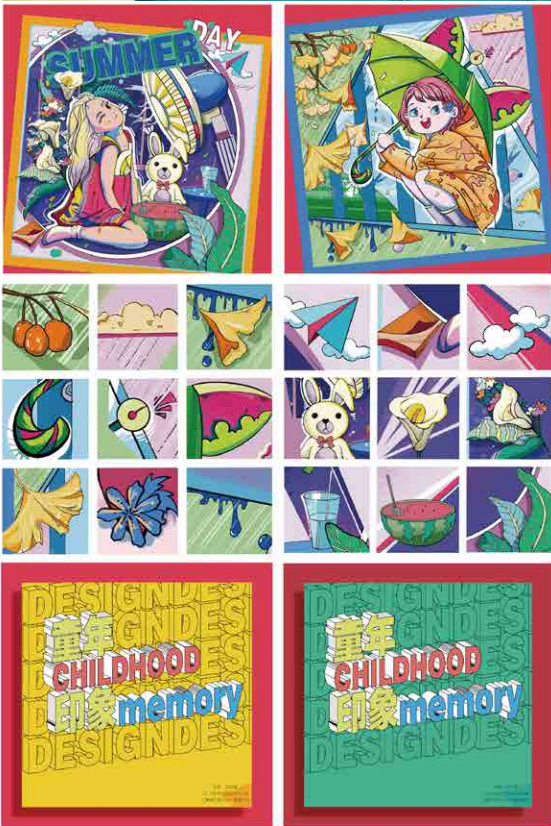


《深海拾起》宋子怡 摄 指导教师：史春 贾俊峰

《来自古画的礼物》董小钰 指导教师：张旭 万初超



《童年印象》赵欣颖 指导教师：吴宇行 赵博石



《人与自然静态》姚荣嘉 指导教师：李野 李会清



《白大咖啡厅》陈硕正 指导教师：张曼蒂 徐震



尚范

2022届视觉传达设计专业毕业生作品展示

视觉传达设计专业（平面方向）2022 届毕业生 44 人，上交毕业作品 44 组，涵盖有包装设计、书籍设计、IP 设计、插图设计等。这些毕业作品尚范前沿，适应行业发展的需求，时代特征鲜明、内容新锐、富有创新，体现了当下视觉艺术多元化、开放性的特点。毕业生以其四年的学习成果，交上了一份满意的答卷，为毕业季画上圆满的句号。

视觉传达设计专业（数媒方向）2022 届毕业生 14 人，上交毕业作品 14 组，这些毕业作品在结合数字影视动画就业前景的基础上，设置了三维模型展示动画、MG 动画、动态插画等类型。经过毕业前期的充分调研与后期制作，加上学院导师的专业指导，涌现出一批能够体现较高专业水准的毕业作品。

文 / 视传

《文化有大美》赵飞 指导教师：刘刚 刘显明



《运动生当》祁凤撞 指导教师：苑晓东 金星



《物登》张赫一 指导教师：杨艺晗 王珏姬



《Song+of+A+Toad》王尚宏 指导教师：李天赐 李会清



今年全国“高校原创文化精品推广行动计划”名单公布 沈阳城市学院《大三女生》入选

沈阳城市学院影视作品《大三女生》入选啦！今年2月，教育部思想政治工作司公布2022年全国“高校原创文化精品推广行动计划”名单，全国共有22个项目入选，辽宁省共有三所高校原创的3部影视剧、舞台剧入选。

高校原创文化精品推广行动计划，是教育部开展的全国高校思想政治工作精品培育的重要项目。此次入选的影视剧、舞台剧等，是高校原创文化精品优秀力作，也是高校思想政治工作守正创新的重要成果。

由沈阳城市学院独立创作的30集大型青春励志校园剧《大三女生》，于2021年11月在沈阳完成拍摄。该剧由共青团中央作为指导单位，辽宁省教育厅、共青团辽宁省委员会、辽宁省广播电视局、中共沈阳市委宣传部联合出品，北京东方一处国际文化传媒公司参与摄制。该剧是共青团辽宁省委、辽宁省广播电视局培育的重点项目，被辽宁省委宣传部认定为“电视剧精品创作

生产扶持项目”。

一代有一代人的使命，一代有一代人的担当。作为一部讴歌新时代的青春励志校园剧，《大三女生》聚焦“00后”，讲述了一所北方大学校园里，一群向上向善的逐梦青年成长奋斗的故事。该剧以智能机器人科研为主线，以体育美育教育、新媒体自主创业为辅线，塑造了在教育改革的大背景下，几名具有不同专业学科的大三学生奋斗进取的形象；展现出新时代大学生在党的教育方针指引下，绽放青春、强国有我的豪迈气概与使命担当；再现了中国高等教育为培养社会主义现代化建设人才所进行的教育教学改革与探索。

2021年10月，辽宁省委教育工委副书记、省教育厅厅长冯守权，专程到沈阳城市学院调研《大三女生》的拍摄进展情况后，对本剧给予高度评价。他对主创人员表示，该剧充分体现了学校全面贯彻党的教育方针，落实立德树人根本任务的责任担当，展现了新时代大学

生勇于创新、奋发有为的精神风貌，故事来源于真实的校园生活，具有鲜明的政治性、时代性、教育性和观赏性，是一部正能量的青春励志校园剧。

作为一部青春校园剧，《大三女生》追求“原汁原味”展现校园生活。剧中的职业演员大多是刚刚从大学毕业或正在读大学影视表演专业的学生。同时该剧启用了大量群众演员，仅沈阳城市学院就有3万人次的教师和学生本色出演，如此原生态地表演，让剧中人物有血有肉、可亲可感。另外，剧中的大学教室、宿舍、图书馆、食堂、体育馆……不同场景的校园生活真实再现，能够唤起各年龄层受众的校园回忆或者增添对大学的向往。

校园剧《大三女生》主创人员紧扣时代背景，把握青春的脉搏，展现出新时代大学生向上向善的精神风貌，如校园剧中的一股清流，令人耳目一新。

文 / 对外交流中心



文 / 图 由通识教育学院 学生处提供

“城院”专业又上新啦！新增5个本科专业，今年面向全国招生

我校创办生命与健康管理学院

医学检验技术、医学影像技术、智能医学工程、健康服务与管理4个本科专业获批准；影视传媒学院新增“艺术与科技”本科专业

为进一步贯彻落实国务院《“健康中国 2030”规划纲要》，响应“数字辽宁、智造强省”建设的号召，打造个性化健康管理医产学研新高地，沈阳城市学院超前布局，于 2021 年构建生命与健康管理学院，并申报增设与智慧医疗、生命科学产业相关的医学检验技术、医学影像技术、智能医学工程和健康服务与管理 4 个本科专业，利用人工智能、基因检测、大数据等技术赋能精准医学检测，加速建设国家级生命信息协同创新中心，为国家培养社会急需的“人工智能 + 智慧医疗”前沿交叉学科紧缺人才。

近日，根据《教育部关于公布 2021 年度普通高等学校本科专业备案和审批结果》的通知，沈阳城市学院 2021 年度申请备案的隶属于生命与健康管理学院“医学检验技术”“医学影像技术”“智能医学工程”“健康服务与管理”和隶属于影视传媒学院的“艺术与科技”5 个专业，获得教育部审批通过，并于 2022 年面向全国招生。截至目前，学校专业总数共计 42 个，涵盖理学、工学、经济学、管理学、文学、法学、艺术学七大学科门类。



医学检验技术专业

本专业以临床医学检验与智能分析、基于全基因组测序的健康本源评估，以及儿童健康成长监测为特色，面向儿童临床医学检验智能系统、基因科学与大数据分析领域，培养掌握人体解剖学、临床检验技术、细胞与分子生物学、医学检测智能系统、临床血液学与生化智能检验、临床免疫与病原学检验、生物科学与遗传学等方面的理论与技术。具备疾病检验与成因分析、样本测试与评估、基因组序列检测与分析等能力的专门人才。学生毕业后能够在各级医院、医学研究机构、中心血站、疾病预防控制中心、试剂研发及生产、环境保护、海关检疫等部门，从事临床各科化验、试验、造影等医学检验工作及科研助理等工作。



医学影像技术专业

本专业以传统医学影像技术与大数据技术相融合为特色，面向医学影像诊断和影像数据分析领域，培养掌握利用超声、CT、核磁共振、红外仪、显微镜等设备进行临床检查及成像。具备医学影像检查操作能力、医学影像数据处理能力和医学影像设备维护能力，适应医疗卫生事业智能化发展需要的高素质应用型人才。学生毕业后能在各级医疗单位从事医学影像诊断、影像大数据挖掘及影像设备维修和营销等工作。



智能医学工程专业

本专业以智慧医疗为特色，面向辅助医疗、健康管理、疾病预测、医学研究等领域，培养掌握医疗机器人、智能影像识别、智能健康数据管理、智能医疗系统开发等技能。具备医学大数据处理、智能医学仪器与医疗健康系统设计、研发、管理和维护能力的人才。学生毕业后能够在大型综合性医院，从事医学影像处理、医疗大数据分析、智能诊疗、智能检验、智能康复等工作；或者在智能医疗企业、医疗器械企业、科研院所从事智能医疗信息处理、智能医疗系统开发、智能医疗设备研发等工作。



健康服务与管理专业

本专业是适应国家大健康战略和健康时代建设的需要，培养具有公共意识、健康理念、创新精神、国际化视野，系统掌握健康管理学、预防医学、信息技术、人文科学等领域的理论、方法；熟悉健康检测、分析、评估、干预、管理、咨询等健康服务技能。具有健康管理项目组织、运动指导与管理、健康产业相关公司运营等职业能力的高素质应用型人才。学生毕业后能够在健康管理公司、健康保险机构、健康体检中心、智慧医疗机构、社区居家服务机构、民政事业单位、

健康科技企业等，从事健康环境管理、智慧健康技术服务、健康保障与金融服务、智慧医疗服务等工作。

另外，沈阳城市学院在去年开设电影制作专业申报成功基础上，又新增艺术与科技专业，面向数字影视领域，建设东北唯一、全国领先的数字影视产业中心，打造辽宁数字文化新高地。



艺术与科技专业

本专业以数字音乐混编、词曲创作以及音乐表演为特色，面向影视编曲、音乐唱作领域，培养学生掌握计算机音乐基础、新媒体产品制作，以及音乐呈现等方面的知识和技能。具备流行音乐表演、数字音乐制作及包装等能力的专门人才。学生毕业后能够在影视传媒机构、文化事业单位及新媒体行业，从事影音创作及表演、音视频制作、融媒体音乐包装等工作。

同时，2021 年，学校还申报成功获批了电影制作专业，本专业是将数字技术与媒体艺术进行有机结合，通过引入 Maya、Houdini、Nuke 等视觉特效制作的主流软件进行教学，依托校内大型摄影棚、电影创作工作室、剪辑调色工作室等校内实训平台，围绕电影创作、电影编辑、电影后期制作等核心领域，培养具备影视特效制作专业能力的复合型人才。学生毕业后能够在影视制作、数字传媒、动漫游戏等企业单位，从事影视后期合成、三维建模、影视特效动画等工作。以上这些新增的本科专业，都将在今年高考期间面向全国招生。

近一二年以来，沈阳城市学院紧托辽宁区域优势产业，结合学科高地建设，不断优化专业结构、提升综合竞争力，服务辽宁区域经济发展。在未来，学校将根据教育部和辽宁省教育厅的要求，重视专业内涵建设，整合优化资源，加强专业的统筹规划，大力提升学校专业建设质量和人才培养质量。

线上小组汇报、远程授课用心

我校线上教学 师生“共情”精彩

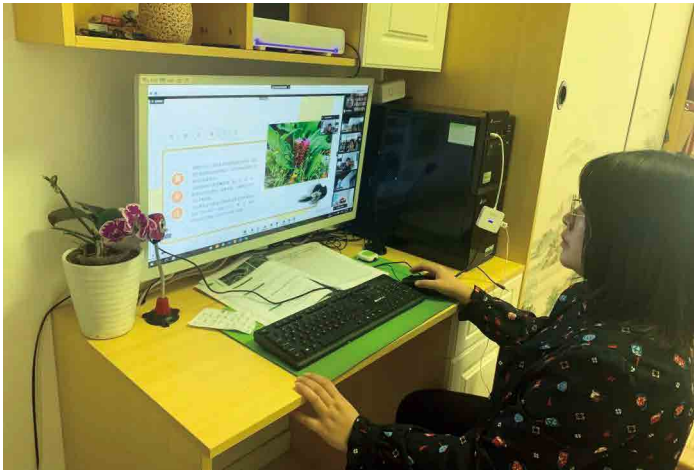
3月15日，根据辽宁省教育厅和沈阳市疫情防控指挥部关于做好疫情防控工作的有关要求，结合工作实际，沈阳城市学院教学方式由线下教学全部转为线上教学。

为了保障线上教学的顺利开展，按照《沈阳城市学院2022年春季学期期初教学工作安排意见》中有关线上教学的工作预案，全校教师的精心准备，3月15日的课程按时上线，全体学生认真听课、积极互动，教学氛围热烈，教学效果良好。据统计，学校2022年春季学期共开设489门课程，首日线上教学课程264门，授课教师186人，在线学生14081人次。



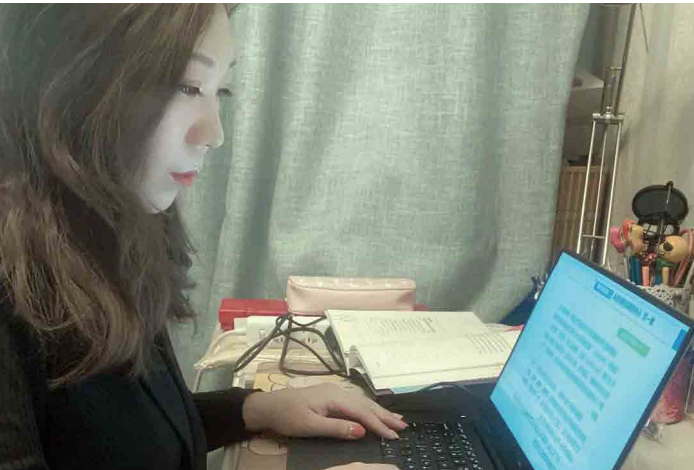
智能工程学院

课程名称：计算机视觉 **教师：**崔满 **学生班级：**2019级计算机科学与技术1、2班
授课时间：3月15日1-2节；**课程内容：**学习图像的采集装置、采集模型、采集方式
教师心得：在这个特殊的时期，我们再次开启了线上教学模式。今天是线上教学的第一天，教师们都忙碌在教学一线，办公场所由学校变为了家里。为了能顺利开展线上教学，我们连夜准备设备、调试环境，甚至凌晨还在录制教学视频。按照同学们的学习程度，我们调整了教学任务，上课时刻关注同学们的听课状态，鼓励同学们积极进行线上讨论，确保“停课不停学”。
学生感受：作为一名大三学生，我们对于网课不陌生，今天第一节线上课程是我们的专业课，与传统的线下课堂相比较，线上教学也能凝神聚力，遇到不会的知识点，可以进行视频回放，还能和老师、同学们一起在群里讨论。在这个特殊的时期，我们更要积极上好每一堂课，认真对待每一分每一秒，不断地完善自己，才能让毕业后的我们更具竞争力。



建筑工程学院

课程名称：风景园林规划设计 **教师：**郑连连、刘旭 **学生班级：**19级环境设计专业1、2班
授课时间：3月15日第3-4节；**课程内容：**风景园林规划设计的小组任务——公园绿地景观设计项目调研进行小组任务的汇报。
教师心得：对于线下转线上授课方式的转变，我们做了充分的课前准备，提前安排好学生的汇报任务、汇报顺序及上课的注意事项。上课能提前进入直播间，学生们汇报井然有序，课堂气氛热烈，能够互相探讨。通过这次线上小组任务汇报，学生们团队合作更加密切，成员汇报间切换配合也非常默契，也能让同学们更加清晰得看清其他小组PPT内容，这也是线上汇报的好处。
学生感受：今天课程上我们主要是进行小组汇报，在线上我能够认真得观看其他同学汇报的PPT，并做好笔记，取长补短。下课后，针对不懂的问题也可以重复观看，进行学习。



影视传媒学院

课程名称：包装设计 **教师：**张旭 **学生班级：**20级视觉传达设计专业
授课时间：3月15日1-4节；**课程核心内容：**包装设计项目实施——纸盒结构造型、纸盒包装设计
教师心得：当天上午，同学们通过网络在校进行学习，本节包装设计课程将理论与实践相结合，引入大量包装纸盒的案例进行分析教学，让学生更加清晰准确的了解包装纸盒的结构及制作。课程采用超星学习通录课的形式授课，运用案例教学、讨论式教学等教学方式达到了很好的互动效果。
学生感受：今天是网课的第一天，在张旭老师的指导下，我们在学习通上进行签到，根据事先安排下去的任务做了关于包装设计的实训活动。虽然课程在线上，但我们依旧认真努力，在一次次的尝试中找到了设计包装盒的技巧。在线上，张旭老师也会实时解答，与我们互动，为我们解答难题。



绿岛酒店管理学院

课程名称：财务管理 **教师：**范铭 **学生班级：**20级财务管理2班
授课时间：3月15日3-4节；**课程核心内容：**讲授延期年金、不等额现金流量计算等特殊计算
教师心得：为了上好线上课程，我们提前在课前进行明确的任务布置，同时，为了实时掌握学生的学习动态，因此需要增加课堂互动的次数，尤其是以计算类为主的章节，需要根据学生的状态进行实时的纠错，让学生的精力集中在课堂上，提升学习效果。
学生感受：范铭老师线上授课内容丰富、思路清晰，话语温柔，善于循循善诱；课件制作精美，重难点突出，我们身临其境，收获颇丰。本节课学习的延期年金现值、时间价值计算中的几个特殊问题，老师也通过抢答等互动形式进行了强调。充实的一节课很快就过去了，我们意犹未尽，期待与老师的下次网课见面。



语言文化学院

课程名称：中国古代文学作品选读 **教师：**杜雅娟 **学生班级：**19 级汉语言文学 3、4 班

授课时间：3 月 15 日 1-2 节；**课程核心内容：**乡愁作品与汉乐府赏析

教师心得：重新切换线上教学模式，让我们的教学手段也更加多样化了，善用科技手段，调整教学方法和教学内容，既让学生能够抓住教学重点难点，也能在不同的互动手段中增强学生的主观能动性和参与感。

学生感受：这堂网课是杜雅娟老师的中国古代文学作品选读。为了让同学们清晰的了解授课内容，老师先开启了课程直播，为同学们仔细地回顾上节课的内容并发布本次课堂要求，引导同学们进行学习。跟随着老师的节奏，同学们仿佛依旧身处教室，依旧同老师面对面的学习，并未因线上授课而产生距离感。老师采用多样互动手段：抢答、讨论、随堂练习、互动讲授…课堂氛围很浓厚。



商学院

课程名称：管理会计 **教师：**韩放 **学生班级：**2020 级会计学 5 班

授课时间：3 月 15 日 1-2 节；**课程内容：**理解管理会计与财务会计的区别和联系等

教师心得：为了更好地提升网课效果，达到精准化教学，我课前在超星平台上传了 PPT、短视频、讨论、随堂测试等任务点，发布了详细的课程安排通知；课程通过全程直播的方式，与学生互动教学；课后上传了直播录屏，督促学生完成作业。在直播过程中，通过案例讨论的方式让学生体会到学习管理会计的重要性。同时，搭建知识框架使同学们对这门课程能够建立起整体认知。

学生感受：今天是韩放老师的《管理会计》，她的线上教学安排合理又紧凑，课上的小案例让我们印象深刻，特别是启发与互动的教学方式，让我们更好地理解和管理会计的知识体系，真是受益匪浅。



新闻与传播学院

课程名称：品牌战略管理 **教师：**张胜男 **学生班级：**2019 级广告班

授课时间：3 月 15 日 1-2 节 **课程内容：**品牌身份

教师心得：疫情并没有消减学生们的上课热情，线上授课模式也能让教师挖掘新的授课灵感，与学生建立更紧密的情感联系，学生有积极的课堂参与表达，老师有对职业理想的坚持，每次授课都会有新的感动，今天我再一次感受到了春天的美好。

学生感受：今天是全体网课的第一天，虽然大家从线下课程转变成了线上课程，但是老师直播授课的方式也能够让我们实时互动，及时听到每个人的声音。网课虽然阻隔了我们线下的会面，但并没有减少老师和我们知识的探索，停课不停学，期待早一点和老师见面。



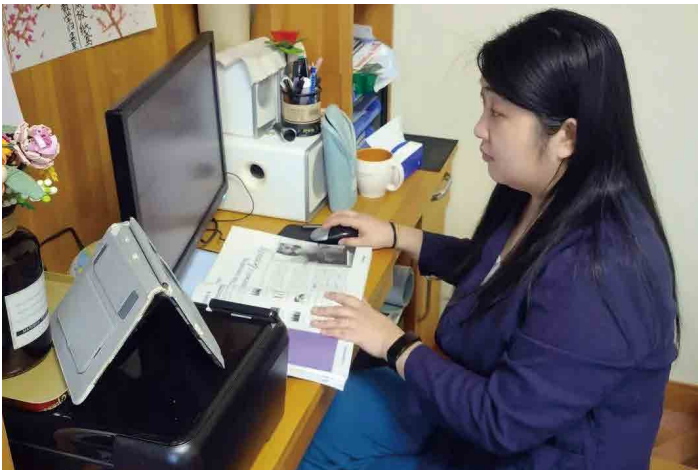
马克思主义学院

课程名称：思想道德与法治 **教师：**李媛 **学生班级：**21 级金融学 1、2 班与 21 级戏剧影视文学

授课时间：3 月 15 日 1-2 节；**课程核心内容：**思想道德的基本理论

教师心得：线上教学通知的官宣，仿佛不是暂停键，而是快进键，这是每一位育人者的“战备状态”，瞬间被线上教学筹备会、设备测试、录课所占满。疫情当下，线上学习当前，如何教学质量不打折是对线上教学的考验，挖掘线上课堂的兴趣点，成为了每一位老师的焦点，一切都是为了“服务好每一个绿岛学子”，打造充实浪漫的“空中”课堂。

学生感受：今天一天的线上学习感受到了每一位老师的辛勤付出，虽然不知道网课会持续多久，但是我们一定要坚持，保证在网上的学习效率。正因为我们的岁月静好，是那些在一线工作的老师们在为我们默默付出。



通识教育学院

课程名称：大学英语 B-4 **教师：**陆鸣 **学生班级：**20 级计算机科学与技术 2 班

授课时间：3 月 15 日 1-2 节；**课程内容：**新视野大学英语 4 读写教程第二单元 Secrets to beauty

教师心得：今天，2020 级计算机科学与技术 2 班的同学们非常自律，所有同学都能够准时甚至早十几分钟进入学习通。在课上，开始大家还有一些拘束，但是很快就能跟上教师的节奏，对提出的问题也能够踊跃回答。一旦发现学生有难以解决的问题时，我就会开通直播讲解，用最直接的方式帮助学生解决问题。

学生感受：今天的网课老师在不同的环节设置了不同的问题和活动，整个课堂气氛很好。老师提前咨询了我们的想法，所有的教学材料在前一晚都发送到了群里，让我们提前熟悉课程。虽然线上课程内容不算特别多，但是老师讲解非常细致，一直开着直播为我们一字一句的解释，我们也非常感动。



本学期开展线上教学以来，截至到4月20日，全校共开设线上课程557门，
教师累计授课3600余次，学生累计参与线上听课学习达30万余人次。
学校教师在线上授课中，不断更新教学内容，创新教学形式，探索教学方法，受到学生的喜爱与好评。

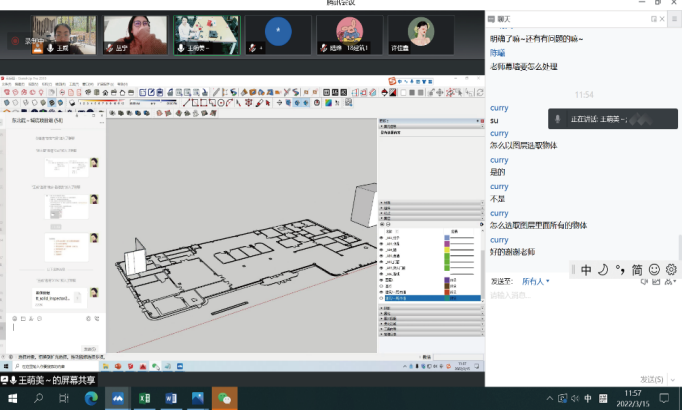


情境化教学 还原工作场景

常啸《广告策划与文案写作》

在超星直播进行的“品牌形象”章节的讲授中，教师常啸结合疫情现实，将广告案例分析课变成了一次生动的线上比稿课。课上他选取了真实的比稿案例为学生讲解，与常规案例不同，此次讲解他不再以教师身份而是以职业讲稿人身份对整个策划的思路进行讲解说明。特别是在比稿前，强调“疫情线上办公”这一真实的工作情境，根据这一情境下的平台优势、劣势、受众的接受心理，讲解比稿要点。学生从甲方角度理解市场中广告主体的真实诉求，知晓自己与专业方案的差距，并积极适应线上办公这一情境。

通过学习“科学的策划思维”，学生摒弃了唯创意论的错误想法，特别是对“比稿”这一重要工作有了深刻的认识——一个成功的策划方案最关键的是获得品牌方的认可，比稿是将策划推销给品牌方的过程。这一过程如果做不好，则策划工作前功尽弃。在疫情反复、各行各业转为线上办公的背景下，必须在线上比稿这个情境中下功夫，磨练自己的语言技巧，获得品牌方的信任。课程基本实现了从宏观把握到中观认识最后到微观实践的教学目标。



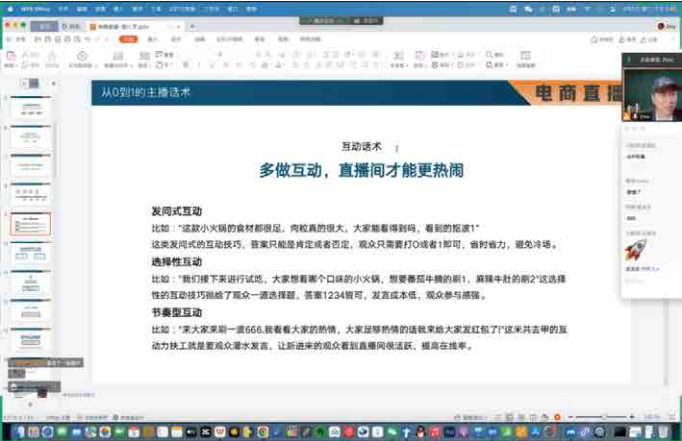
王威《建筑专业施工图设计》

这门课是业师、教师齐上阵，为学生还原真实的实习环境。建筑工程学院与中建东北设计院深度合作，依托《建筑专业施工图设计》这门课程，引入中国生物血浆站建筑设计实际项目，作为校企合作的教案案例。同学们运用 SUBIM 软件完成施工图标准的建筑模型，从中接触到辽宁省建筑业数字化转型探索发展的创新领域。

SUBIM 是基于 SketchUp 与 BIM 相结合的新型软件，学生在大二的《数字化设计与表现课程》中学习了 SketchUp。BIM 技术培养也是我校建筑工程学院 BIM 高地建设的一大亮点。有了软件熟练操作的基础，学生们上手很快，对建筑专业施工图设计的理解也更加深入。

在线上授课中，中建东北设计院绿色建筑研究院的建筑师们作为业师，与这门课程授课教师王威、丛宁两位建筑学专业教师一起，参与到超星-腾讯会议线上课堂教学活动。教学中他们运用启发式、探究式、讨论式、案例式、项目驱动式等多样化混合式教学模式，实现“以学生为中心”的教学方式。设计院的建筑师会在每次课前检查好学生们阶段完成项目的质量，并在线上课堂上把问题指出。老师和建筑师们根据项目的问题有针对性地逐一对同学们进行指导。

《建筑专业施工图设计》课程与设计院施工图实际项目相结合，贯彻了学校以岗位能力形成为核心的职业情境化人才培养模式，实现了产教融合促发展、校企合作促双赢的效果。



尹仕博《电商直播》

为了让同学们在上网课时依然拥有较高的学习兴趣与积极性，教师尹仕博从沉浸式课堂、实战导向、跨屏联动三个层面入手。打造沉浸式的课堂环境，学生成为直播过程的参与者，而非课程内容的接收者。因此，他把每一次授课都视为一场“直播活动”，制定高频的轻互动节奏 + 低频的开放性问题设置，让同学切实置身直播环境中，自发参与互动。教学中，学生不仅通过聊天区进行答题讨论，还运用市场直播行为参与互动，课堂氛围十分活跃。

基于实战导向，电商直播课坚持“从实践中来，到实践中去”的讲授原则，构建“新数据 + 新案例”的实战型课堂。在讲到小程序直播商业化手段时，教师引入有赞、微盟、微店三个案例，让学生知晓知名电商主播是如何带货的。

教师依托网络授课的实时互动性，运用跨屏联动手段提升演示水平，用电脑屏幕负责展示 PPT 课件内容，用手机屏幕来展示移动端的实操流程。之所以增加手机屏幕，是由于当前电商直播功能多基于移动设备开发，而多屏实时交互方法的运用，更能激发学生的积极性与主观能动性。



宋玥凝《汉语教师综合素质》

在确保线上的专业课顺利进行外,教师宋玥凝针对即将参加国际中文教育志愿者线上选拔考试的学生,进行了有针对性的线上辅导。

课上学生们在线还原面试的真实场景,并进行自我介绍和才艺展示。宋玥凝针对学生自我介绍部分和面试礼仪及面试中应注意的问题、汉语拼音拼写规则和汉字书写、同义词辨析进行辅导,针对 5 名学生的中华才艺展示进行了把关。教师迟旭针对词汇讲解的方法、将语法点“了”与“过”作为范例向同学们进行讲解,以及针对学生提出的一些管理问题给学生进行了解答。教师张靖针对语法点试讲的方法进行了讲解,从语法点如何导入、如何讲解、如何操练进行了介绍,并针对面试中的问答环节进行了指导。



创新教学形式 各显“硬核”操作

赵玮珈《新媒体试听节目制作》

教师赵玮珈在课前结合当下热点话题,布置节目选题,让学生提前搜集资料。课上学生们分享自己的节目策划,并现场模拟主持。学生们根据老师上课时提出的建议,在课下完成节目策划、录制、主持、后期剪辑制作。

在课程进程中,赵玮珈也会根据新发生的热点话题或者新闻事件调整课程内容,让同学们重新搜集新闻资料,课上进行现场模拟报道。在当周的直播课上,同学们准备充分,记录角度不同,课上效果非常好。随后老师将学生课上新闻报道的过程录屏上传至超星平台资料库,让大家课后复盘学习。

为了更好的考核和展现学生的学习成果,提升学生的学习劲头和效率,建立自信心和成就感,赵玮珈在新媒体平台创建课程作品展示了抖音账号和微信视频号。她将学生们的优秀作品发布在这两个平台展示,进而提升学生的专业综合能力。



李根《税务会计》

为了让学生们即使身在宿舍上网课也可以达到线下学习的效果,教师李根将每节课的授课内容拆分为若干个知识点,每个知识点大约 10-15 分钟,让学生们像闯关一样逐一击破知识点,感受学习的乐趣。课上他还设计了 7 个课堂小游戏,通过随机抽取同学和自发提问、答疑等方式与学生实时互动交流,既可以督促同学们认真听课,又可以及时了解到同学们对于知识的掌握与理解程度,动态调整教学计划与教学进度。

线上授课一个月以来,《税务会计》线上课程累积发布 26 个话题,话题回复 1941 个,人均参与讨论 18 个话题,话题讨论率达到 72.47%,激发了同学们对于知识的交流与探索。作为一门以实务和计算为主的课程,《税务会计》线上课程中还增设了课堂练习环节和阶段测试,通过实务案例的形式将所学知识进行练习,学生在云班课提交计算过程,老师在后台对学生作答进行分析,归纳出共性问题。在课后,李根通过让学生上传课堂笔记的形式督促大家进行解题思路的整理与知识框架的搭建。谁的笔记写得工整,谁的知识点记得全面,谁的解题思路更清晰,一个课堂笔记就让大家主动“卷”起来。



刘佳《审计学》

为创新教学方法,教师刘佳在审计课中加设“审计主播”环节,打造以学生为主体的线上课堂。审计主播自开播以来,学生有的巧用电视剧的片段,讲解审计的知识点;有的从审计的角度解读抖音的热门片段;还有的绘制了“审计树”,严肃而有趣的分享审计知识。通过设立审计主播环节,不但提升了学生自主学习能力,而且培养了信息收集、语言表达等可转移能力。在课下,同学们经常与教师分享播报的心得体会,以审计主播为纽带,加强了师生的有效互动。

线上授课一个多月以来,沈阳城市学院的教师们可谓各显神通。新闻与传播学院教师谭畅利用课间时间开展点歌活动,对学生起到了劳逸结合的作用。绿岛酒店管理学院教师梅林,采用“游戏闯关”的方式,把学习知识点变与“闯关”游戏结合起来,寓教于乐,激发了学生线上学习的兴趣。正如学生们所说:“线上学习,我们是有备而学的。”



学生受益 反馈良好

为了全面了解线上教学的效果,各学院设置了学生教学信息反馈员,定期反馈线上学习效果。

2020 级播音与主持专业李宛桐说道:“线上教学期间,我和同学以小组为单位,在校园中寻找合适的环境和素材,自行制作校园主题视频,老师在线上教学时会实时播放我们的视频并做出指导,还会将我们制作的视频在抖音和微信视频号上进行作业展示。这种以新媒体的方式向大众展示我们的专业成果,可以让我们更直观地了解现在网民们的喜好偏向。”

2019 级网络与新媒体专业 2 班杨家东谈及尹仕博老师的上课方式说:“尹老师的课堂氛围很轻松,他讲话很幽默,既消除了我们上课的疲倦感,又激发了大家的灵感。同时,老师给我们讲了很多的行业案例,非常贴合实际,紧跟时代步伐,大家都听得很认真,感觉上课时间过得飞快。”

云端聚力、保质保量 教师线上教学创新有序

沈阳城市学院进行线上教学已经一月有余，学校各任课教师对在线授课模式不断进行探索创新，努力增强授课的针对性、趣味性和互动性，充分调动同学们的学习热情和参与积极性。一个多月以来，在“云端”课堂上，教师们精神饱满，努力确保线上教学平稳有序，与线下课堂讲授同质同效。

学生小组汇报 教师远程指导

梁晨《服装设计》

教师梁晨将“翻转课堂”与学生实际情况相结合，实现学生的个性化高效学习和教师的个性化指导，让学生们在轻松、愉快的氛围中上好网课。她通过课上以学生为主体，课下作业以线上形式呈现，让同学们共同讨论，找出问题并加以改正，达到学懂、学透，做到“线上学”“线下学”“课外学”和“课上学”有效结合。

在小组汇报课程中由每组同学依次进行汇报，汇报后由其他小组成员对其项目完成情况、方案实施、成果、优缺点、创新性、PPT 制作、汇报语言流畅度等逐一进行评价。梁晨则将点评录制下来发给学生，让学生可以更好地调整出现的问题。这样既提高了同学们上网课的专注度，又锻炼了学生总结和学习的的能力。

李金瑶《安装工程 BIM 算量软件应用》

教师李金瑶运用签到、抢答、测验、作业、考试、评分、PBL 分组等多种手段，通过直播进行精讲、实训、小组汇报。

她创新实践，以真实任务驱动，在线上通过实验实训和小组汇报等方式，结合实际工程计算案例，让学生变被动学习为主动探究。

在实训课前，李金瑶要求学生自行完成任务，如有任何疑问，可以在直播间提问交流。她把 90 分钟的课堂延展为 24 小时，随时都在“上课”：“老师，我的管道无法设置准确，哪里出了问题？”“老师，分层模式和楼层编号模式到底什么区别？”“老师，麻烦你帮我解决一下问题吧。”每次面对学生的问题，她都能及时逐一解答。学生们能主动学习、解决问题，让她感到十分欣慰。

周东剑《中国近现代史纲要》

教师周东剑利用学习通平台的主题讨论、选人提问、抢答提问和投票等互动方式，调动学生线上听课的积极性，营造面对面互动的授课氛围。每次面对学生的提问，他力争“及时反馈，当场释疑”。他充分利用小组任务汇报视频交流机会，创新开展“生生互评”教学环节，鼓励学生即兴评价汇报小组的优缺点，各取所长，在培养学生思辨能力的同时，提升学生语言表达能力。

杨嘉瑶《云存储与云计算》

教师杨嘉瑶在线上教学中，充分利用超星平台 PBL 分组任务的功能，开展丰富多样的小组学习任务。她在布置小组任务时，选择开放性的问题，结合专业知识布置给学生，以课上讨论的形式，督促大家共同完成小组任务。

学生通过查阅资料，结合视频讲解，对学习内容有了更深入的了解，并且能将理论与应用结合起来，真正学懂。

线上也须自主学、动手学

郎焕然《中式茶艺》

教师郎焕然采用现场演示的方法，让学生感受到中式茶文化是我们日常生活的一部分，一种生活态度。在疫情管控的情况下，她尽力收集、购买茶具，通过超星线上直播，为学生展示中式茶的冲泡技法和茶具的使用方法。她还用答题卡功能对学生进行提问，以此了解学生对所学内容的掌握情况。

在中式茶艺课中，她每节课向学生展示一款茶和一种技法，她和学生把这叫做“每周一茶”。她希望通过这个环节，让学生自主学习、动手学，掌握更广泛的茶知识。

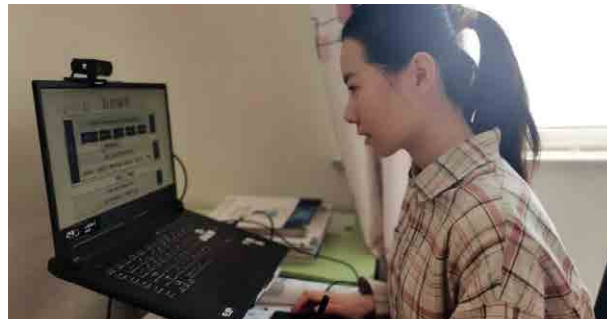
林晓芳《合唱》

教师林晓芳在线上通过让学生浏览教案中的内容，自主学习乐理知识，通过观看合唱视频来进行音乐鉴赏。课后，林晓芳老师会布置观看与抗击疫情相关的音乐鉴赏视频，在陶冶学生情操的同时使他们能够感受到中国伟大的抗疫精神。在有疑问或是遇到不懂的学习内容时，她第一时间与学生进行沟通和答疑解惑。

学生通过录制视频反馈作业，确保每人均可以独立完成教学指定歌曲片段。在线上学习后，学生按照要求提交视频作业，从作业上交的情况来看，学生们的作业不仅形式多样，演唱风格也呈现出多元化趋势。

截至目前，林晓芳在线上教学期间共发布了 62 部合唱视频，其中抗击疫情的合唱视频 9 部，由绿岛歌唱团师生参与录制、创作、演唱的抗击疫情歌曲视频 4 部。学生通过观看、学习、欣赏这些合唱视频，有助于提升艺术文化修养的同时，也极大地提高了学生的爱国情怀，培养了学生的创新意识和审美情趣。

经过一个多月的线上教学，学校教师为了让线上教学与线下同样精彩，每次都主动提前备课，反复修改教学视频；课堂上根据学生提出的建议随时调整上课内容和实操形式。不少老师在线上跟学生说：“我随时都在线，只要你们有问题，我就会第一时间为你们解答。”





疫情之下 绿岛导师课开讲

新学期首次导师课，绿岛学子这样上……

“封闭”不封“爱”；“封闭”不封“心”。3月23日下午，新学期第一堂导师课如约而至。所有导师们以“遵规守纪、齐心抗疫 做新时代合格大学生”为主题，通过线上与线下相结合的方式，为绿岛学子带来了一堂生动又暖心的导师课。

线下师生交流心贴心

“校长，这个假期我参加了寒假云端陪伴活动，还应聘了沈阳博物馆的志愿者，并通过初试。”在新学期的第一堂导师课中，21级新闻1班周彤宣正与自己的导师——副校长于存雷分享着自己的假期生活，桌上摆满了香蕉、橘子等水果。

副校长于存雷在导师课上叮嘱同学，封校期间要遵守校规校纪，只有齐心协力，才能共渡疫情难关。同时，他也鼓励大家多多参与校园活动，提高身体素质，也可以尝试拍摄寝室抗疫小视频，使校园生活更加丰富多彩。21级汉语国际教育专业曹梦丽说：“校领导待人十分亲切，像长辈一样为我们传授宝贵经验。同时我也感觉到学校防疫工作做得十分到位，在学校也很安心、充实。”

当天，副校长孙永新在与学生们交流时，让学生在校园里不仅要保持适量运动，还要在线上学习中培养自己的思维模式，提高自身能力，坚持自主学习，不断提升自我。

21级新闻学1班的霍春晓说：“与校领导交流的过程轻松愉快，交谈中，也让我们明白了很多人生道理。”

在学校一直陪伴学生的智能工程学院辅导员张帅卿，选择在线下上导师课，在特殊时期，他一直牵挂着学生们的健康与安全，这次精心准备了四瓶消毒洗手液和一箱矿泉水，针对疫情期间学生要注意的事项一一告知，对他们的日常生活进行规划指导。

张帅卿说：“通过这次导师课，我能明显感觉到四位同学的成长，相比第一次上课，他们更加沉稳，个人的学习规划也更加明确。我感到十分欣慰的是，他们对学校疫情防控的理解也十分深刻，而且非常配合学校的防疫工作。”

新闻与传播学院的辅导员金姬为她的导师课学生准备了AD钙奶、干脆面和瓜子等小零食，希望营造一个轻松愉悦的氛围，让同学们放下束缚，敞开心扉地聊聊天。

在导师课上，她叮嘱学生按时上课、勤锻炼、寝室多通风，鼓励学生刻苦学习，积极参加各项活动和实践。

对外交流中心副主任乔睿在导师课上特意给学生们准备了“平安果”，将一份在疫情防控期间的祝福和期待，通过苹果来传情达意。导师课上，乔睿老师与同学们聊起封校期间的线上学习和校园生活情况，并提醒同学们一定加强体育锻炼，提高身体素质。同时要增强自律性，要自觉地用学校的规章制度来约束、规范自己的行为，让文明成为一种风尚，让纪律变成自律。

校长办公室崔妍老师的导师课贴心地为同学们准备了奶茶。在欢声笑语中，同学们跟老师分享了自己学习网课和校园生活中发生的趣事。崔老师提醒学生一定要注意疫情防控，不能掉以轻心，在保持良好心态的同时，要坚持体育锻炼，增强体质，提高免疫力。

新闻与传播学院的辅导员赵鹤然与园中园305寝室的学生在社区进行线下导师课。在与同学的交流过程中，赵老师像朋友一样，与同学们无话不谈，她说：“我也住在园中园社区，大家有什么事情都可以随时和我聊天交流。我很希望成为你们的知心姐姐，需要帮助时也可以来找我。”

商学院任向平老师在导师课上要求学生将校园文明与自身素质的提高紧密结合起来，同时重点强调疫情期间要注意防疫安全，告诉学生有多种途径可以帮助缓解疫情期间的心理不适应，鼓励学生要养成良好学习行为，引导学生以积极和乐观的状态投入到学习中。

教师线上授课送爱心

由于疫情的原因，播音与主持艺术专业教师赵玮珈正在家里进行线上教学，因此，这次导师课她选择与学生在腾讯会议上以直播形式进行。这是他们的第五次导师课了，8名学生都开启了摄像头，用比心的方式彼此问候。由于21级的学生们是第一次在大学经历线上授课，赵老师特意询问了他们是否适应线上教学模式，有没有

遇到困难，并针对她们不同的心态，通过举例和分享的方式进行畅谈。

建筑工程学院环境设计专业的张博老师，在了解到同学们封校期间心情有些波动时，结合自身专业，用绘画的形式给同学们讲起趣味故事。虽然只是简单几笔，但却给同学们带来了许多快乐。同学们纷纷表示，一定克服疫情造成的困难，遵守学校纪律，让自己在大学校园的生活丰富多彩。

在导师课前，通识教育学院崔海迪老师在微信群里为学生找了很多贴近大学生生活和本次导师课主题相关的实际案例，精心设计了导师课内容，以学生能够接受理解的方式讲给他们听，学生的活泼和灵气自带调节气氛的功效，线上互动欢乐与笑声不停。

绿岛酒店管理学院教师苗成敏的导师课有着亦师亦友的微妙氛围。导师课中，他们畅聊着校内外的一些趣事。21级金融3班的代彬说：“苗老师让我们详细了解了学校的各种政策，还督促我们学习，强调了论文写作的重要性。在轻松的交谈中，度过了一堂愉快的导师课，也缓解了我们线上授课的紧张情绪。”

沈阳城市学院将帮助学生成人、成才视为学校的崇高社会责任。全校上至校长下至普通教师，每人都要点对点辅导4-8名学生，成为其在校期间的“监护人”，通过定期讲授导师课和举行师生聚餐，帮助同学们顺利完成进入大学后的转变。在“城院”导师课作为“三位一体”全员育人体系中重要的一环深受学生喜爱。同时也切实做到严格管理、真情关爱，让学生受益、家长放心。

恰逢三月春燕归，领悟导师真心语，即便是疫情期间，每一位老师也未曾怠慢，时刻关心着学生们的健康状况与心理变化，而同学们也以积极向上的乐观心态，健康快乐的成长，相信通过全校师生的共同努力，我们一定能共克时艰，战胜疫情。

本文由各学院、对外交流中心采写

“慧”聚云端，时时“充电”

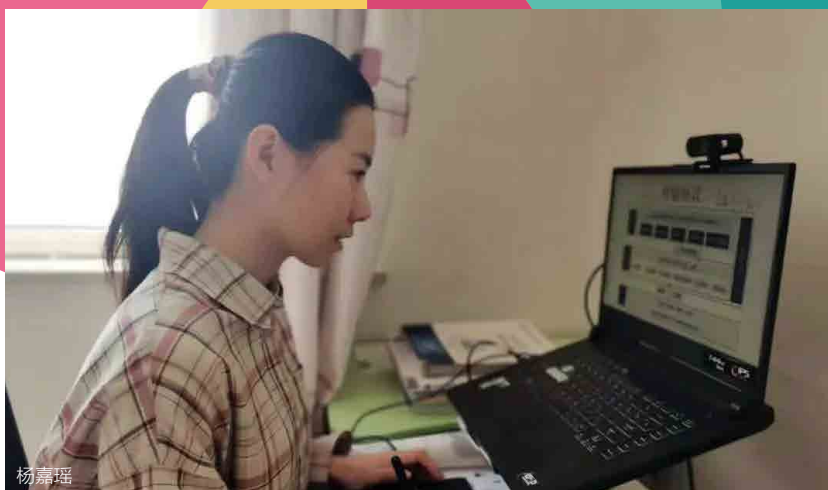
沈阳城市学院举办 教师在线教学能力提升培训



刘奕含



张思檬



杨嘉瑶

为进一步保障疫情防控期间线上教学质量，全面提升教师线上教学水平，助力学校一流课程建设，4月27日下午，沈阳城市学院举办在线教学能力提升专题培训会，全校400余名专任教师通过腾讯会议参加了本次培训。会上，马克思主义学院教师刘奕含、商学院教师张思檬、智能工程学院教师杨嘉瑶，进行了线上教学经验分享。

刘奕含作为超星平台录播教学的代表教师，以自身讲授的《毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论》为例，从课前准备、线上授课、课程复习、教学预警四个方面，详细介绍了自己线上课程设计与实施。她说“授课教师要实时关注学习状态，及时与辅导员、专业班主任沟通，形成闭环管理，共同促进学生学习进步。”

教师张思檬以直播“客户端应用技巧和教学设计”为题，分享了直播功能与在线课程的融合应用。尤其对活动区的群聊、连麦和投票等功能模块的使用，分别进行了详细讲解。她说：“无论是线上还是线下教学，要确保教师可以实时与学生进行良性互动，激发学生学习的兴趣。尤其线上授课系统自动生成的回放视频，更加便于学生课后复习、教师进行课后的教学反思。”

教师杨嘉瑶结合小组学习任务，展示了PBL模块在分组教学中的应用。杨嘉瑶老师强调，这一功能非常适

合我们学校的小组学习，除了现场汇报环节以外，小组任务的布置、提交、批改、评分都可以在平台上进行。

当天，超星集团培训师吴薇在培训中，为学校的各位老师解读了教育部关于一流本科课程的认定政策，分析了线上一流课程和线上、线下混合式一流课程的特点。从申请书填写、附件材料准备、说课视频设计和评审标准等多个维度，为广大教师讲解了申报一流课程的方法，并结合案例展示了一流本科课程建设与认定工作的过程。

这次学校召开的在线教学能力提升专题培训会，对参会的教师来说可谓是受益匪浅，这样的教学“充电”让线上教师收获良多。智能工程学院教师王承业认为：虽然接触线上教学已经有两年的时间，但通过本次学习，仍然受益多多。随着线上教学平台功能的日益完善，许多新功能的增加可以更大程度地提升课堂教学质量，确保教师对学生学习的全过程动态可控。“今天几位老师的经验分享，也为我今后开展线上教学提供了新方法、新思路。”语言文化学院教师李睿琛则表示，杨嘉瑶老师根据超星平台中所增设的腾讯会议功能，进行了经验分享令我印象深刻，这也是我在授课中感受到的非常实用的功能。同时也让发送会议邀请码、录制课程供学生们课后复习等操作，都会更加得心应手。这种“面对面”的授课方式有助于教师及时发现学生们的上课状态，有效提升教学效果。

刚入职不久的绿岛新教师对这样的培训很感兴趣。建筑工程学院教师张忻怡说：“作为新手教师，我是第一次接触线上教学，对平台的很多操作都比较陌生。通过

几位老师的经验分享，我对线上教学流程设计、如何丰富教学内容，以及如何有效与学生互动都有了更深入的理解。通过这次培训，我会总结经验，对比自己与优秀教师在线上教学方式方法上的不同点、相同点与衔接点，不断完善课堂教学方法。希望在今后的课堂上更好的激发学生的求知欲，激活学生的思维。”

对于这次培训，新闻与传播学院教师孟令宸很有感触：“几位老师结合自己教授的课程，与我们分享了线上授课的宝贵经验，让我这个新手教师收获颇丰。老师们在授课的环节中，更注重细节和功能的灵活应用，比如录制小视频的时间和分配率，课程目录以知识点命名，在视频中插入测试，以督促学生更好完成观看等。这些方法能够大幅提高我的工作效率，也增强了我对线上教学的热情，希望通过这些经验的传授，能够使我日后的线上教学工作开展得更加顺利。”

本次培训主要针对录播教学和直播教学两大在线教学模式，进行了经验分享，其实用性强、可操作性高是一大特点。参加培训的教师纷纷表示，将结合主讲教师的优秀做法和建议，优化在线课程的设计思路，提升教学软件的应用技能，努力提高在线教学水平，进一步做好在线课程的建设和完善工作。为绿岛这所培养应用型人才的大学，尽到一份高校教师的责任。

“闭环”管理见真情、有真爱

在绿岛，我们有心照不宣的爱与默契

在绿岛有这样一群人，平日里的他们是父母的儿子、女儿，是爱人的妻子、丈夫，是孩子的母亲、父亲。但在沈阳城市学院里，他们的身份只有一个，那就是同学们的老师。

本月在学校封闭期间，他们选择24小时陪伴在学生身边，守护同学们的安全和生活。而他们为了学生做的每件事，同学们都看在眼里、记在心里。



师者，能育人更能担当

“老师，谢谢您！您真的太辛苦了！”这是玫瑰园的社区辅导员曹洪彦老师，听到的不知道多少次来自学生的感谢。封闭管理的第11天，他和学校六大社区的每位老师一样，给在进行健康观测的同学们将桶装水和饭送到寝室，再收走垃圾，进行消毒。

白桦园社区的蒋若楠老师，驻校期间坚持每天走访寝室，和同学们谈心谈话，关心同学们的学习生活，督促大家疫情期间注重寝室环境卫生。绿岛酒店管理学院的刘帆、孟蕾等几位老师，委托在校的老师为同学们购买了水果、零食，分发给学院的同学们。刘帆说：“每个学生都像自己的孩子一样，关心他们，担心他们，已经成为了我们的习惯。”

因为疫情，新闻学专业辅导员金姬老师的婚礼已经推迟了两次，而她也和其他许多驻校老师一样，已经十几天没有回过家。她说“作为辅导员，我必须站在抗疫一线，因为我的身后是无数家庭的希望。其实我的家人也一直在我身后，用不一样的方式给我力量，我想带着这份力量，陪伴我的学生一起共克时艰，战胜疫情。我想说，孩子们，我一直都在。”

园中园社区辅导员张思怡和李琦，在驻校的十几天里，每天穿着厚重的防护服为学生消杀宿舍，帮助学生搬运行李，经常一天就要来回爬十几次楼梯。但是他们却说：“师者，能育人，更能担当！”建筑工程学院的驻校老师因为担心同学们在封闭期间缺少运动，每天都发动同学们到体育馆一起锻炼。“只有你们把身体素质练得棒棒的，老师们才能安心！”

智能工程学院辅导员邓金钰，在学校封闭期间的每个早晨，都会到教学楼内帮助消杀、通风，让同学们有安全的学习环境。她还带领学生们一起运动、做抗“疫”操。晚上还会到学生寝室问问近况、聊聊生活、说说学习。在学生们陪伴下，邓金钰也在学校度过了她入职后的第一个生日，“虽然没能和家人一起度过，但有了学生们的陪伴，这个生日也变得更加有意义。”

这次疫情再次袭来，沈阳城市学院还有无数这样的老师，他们“有爱心、会讲课、肯奉献”；他们舍小家，为大家；他们勇于担当，冲锋在前，只为保障封闭时期在校学生的安全与健康。尽管眼下沈阳疫情形势严峻，但校园生活依旧平稳有序，每一位绿岛老师全天候的真情守护，都能让学生们知道在这个校园里我们共同拥有一个“封”不住的春天。

“老师，有你真好！”

学校在闭环管理里期间，学生们也在用自己的方式向24小时陪伴他们的老师们送上专属于师生之间的浪漫而又温暖的感谢。

语言文化学院辅导员刘青越，当天晚上带着学生做完核酸后已经将近8时，疲惫的她回到办公室，一张纸条“老师，有你真好！”突然闯入了她的视线。“脑子还没有反应过来，眼泪就流下来了，真的是‘爆哭’。”刘老师说：“那一瞬间我被感动到泣不成声，觉得一整天的疲惫都是值得的。同时也坚定信心，要更好的守护每一名学生的安全。”

绿岛酒店管理学院的同学们在封校期间，给辅导员老师送上了手写信和小零食，并感谢他们一直以来的陪伴和关心。在老师们驻校的第一天，学生发来了大段的“住校小贴士”，原来被老师们一直当成孩子的学生，现在也拥有了照顾别人的能力。在绿岛的校园里，在老师们的眼里，每天的“朋友圈”总会被同学们温暖的感谢刷屏。有的老师感慨地说，这一刻我们不仅是师生更是亲人、是朋友是并肩战“疫”的“战友”。在老师们收到学生们饱含深情的手写信后，也会在第一时间回复学生们的关心。有时候，在老师的办公室里，也时常会悄悄出现一份份暗藏心意的小礼物，这些看似微不足道的小事，却是老师和同学们彼此之间心照不宣的爱与默契。

师者如光，微以致远。平时在讲台和工作岗位上，老师用知识和爱心为同学们传道授业解惑，而在封闭的校园里，绿岛教师忙碌而可靠的身影，正是绿岛学子倍感安全的底气。所有的绿岛师生们都相信：我们一起经历了校园里漫天飞舞的白雪，也一定能够迎来绿岛阳光明媚的春天。

非常时期用“心”关爱 解疑答惑 防患未然 心理辅导织密学生心灵“防护网”

在这个不平凡的春天里，沈阳城市学院的所有师生都在用自己的方式，为防控疫情、守护校园贡献自己的一份力量。绿岛学子也在这段特殊的日子，收获了不一样的人生经历。在校园封闭管理期间，我校健康服务部心理工作室的教师，始终在线关注着学生的思想动态，并及时化解学生的心理困扰，用爱心织牢学生心理健康的“防护网”。

· 线上直播讲座反响热烈 ·

从3月20日至4月6日，沈阳城市学院“冰姐说”心理学工作室，开展了6场系列直播讲座，帮助封闭在校学生培养积极的心理品质，应对突如其来蔓延的疫情。

在6场直播讲座中，礼冰教授与观看线上直播的学生交流互动，并探讨了特殊时期应该如何保持个人积极的心理情绪，如何进行自我管理，怎样缓解焦虑情绪，如何认识自己等现实话题。

礼冰教授在直播中告诉同学们，积极的情绪是面对困难时的一种强大力量，通过每日做好三件事的训练，可以帮助自己保持积极乐观的情绪。

礼冰告诉同学，舒缓焦虑与合理目标规划之间，有着密不可分的联系。学会管理自己的时间就是设立目标，这样不仅可以提高做事的效率，更重要的是可以缓解焦虑，更加自信。礼冰希望同学们能够学会从平凡的小事中，发现一些能带来积极情绪的小确幸。只有拥有积极的情绪，才能够成为更好的自己。

在直播过程中，健康服务部的教师田司宇为缓解同学们因封校产生的焦躁情绪，邀请在校同学在线朗读感恩信等进行心理疏导，获得了同学们的好评。同时，为做好学生的心理援助与心理危机干预工作，切实提高心理疏导服务的针对性和实效性，校学生处健康服务部近日还对全校学生进行了心理健康测评。下一步还将联合各学院、社区辅导员对有心理需求的学生进行有针对性的谈心、谈话和心理疏导。

· 同心战“疫”让爱永驻 ·

在封校闭环管理期间，除学校健康服务部进行线上直播心理疏导外，各个学院也针对学生开展了多种心理辅导、回答咨询等活动。学院各系主任、班主任、辅导员提供24小时网络心理援助服务，并由住校老师走进学生寝室，询问关心学生学习生活，帮助同学缓解心理压力等。

影视传媒学院秉持“以学生为本，促进学生身心健康发展”的理念，密切关注学生心理健康，形成了心理健康教育网格化管理体系。通过召开疫情防控心理健康教育主题班会等活动，与学生积极沟通，从学习、生活各个方面了解学生的心理情况，遇到问题并及时解决，做到全员、全过程、全方位的心理育人。新闻与传播学院在封校期间，为学生建立了详细的“一对一”帮扶台账，校园“闭环”期间，住校老师走进每一个学生的寝室，关心学生，为同学们的学习生活提供帮助。建筑工程学院为学生建立心理档案，充分调动系主任、班主任和辅导员全员参与学生的心理健康教育工作，对学习困难等学生，实施“一对一”帮助指导。

智能工程学院为缓解同学们在疫情期间产生的紧张焦虑情绪，举办线上歌唱大赛等活动；辅导员线上、线下齐头并进，深入学生课堂、寝室，为同学们提供必要的帮助。语言文化学院面向全体学生开通了网络心理援助服务，并建立“四级”预警防控体系，辅导员24小时在线为学生心理健康保驾护航。绿岛酒店管理职业学院则开展“品美食、享时光、爱生活”活动，住校老师们通过和学生一起品美食、做运动、聊生活，帮助同学缓解心理压力、舒缓紧张情绪。商学院教师、辅导员认真对学生心理进行筛查，建立学生心理档案，同时还建立辅导员、班主任、学生干部、家长为一体的帮扶闭环管理系统，力争守护好每一位在校的大学生。

自今年3月中旬封校以来，学校始终把培育学生“自尊自信、理性平和、积极向上的心态”放在“心理育人”的首位，将心理育人通过心理疏导和人文关怀的方式来开展。有目的、有计划地对学生进行积极的心理引导、缓解心理困惑、开发心理潜能、提升心理品质，促进学生个人健全的心理素质。在校园封闭期间，我校学生处面向全体学生及时开通了并网络心理援助热线，建立“四级”学生心理预警防控体系，系主任、班主任、辅导员、心理委员全员联动，24小时在线，用爱心守护每一位学生，织密学生心理健康的“防护网”。



“我是军人，我先上！”

——沈阳城市学院两代退役军人携手战“疫”的故事

今春疫情袭来，沈阳城市学院玫瑰园社区辅导员曹洪彦，把‘急学生之所急，解学生之所需’的准则时刻记在心上；与此同时，绿岛学子代永帅面对疫情也主动请缨，冲锋在前。他们以实际行动筑起校园防疫的青春长城。

曹洪彦和代永帅都是退伍军人，面对疫情，他们留守在绿岛校园虽不惊天动地，但却入微暖心，显示出新时代退役军人的本色。



军人本色彰显情怀担当

“作为一名共产党员，关键时刻就要‘站排头’‘亮身份’。”这是曹洪彦的铿锵誓言。

他曾是军人，退役后成了一名人民教师，可不论是从前还是现在，他始终铭记自己是一名共产党员。玫瑰园社区辅导员曹洪彦与其他辅导员一样，自学校3月中旬以来实行线上教学封闭管理之日起，他就留在学校，以社区为单位，坚持网格化管理，坚守工作岗位，30多天800多个小时与学生同吃同住，始终默默战斗在防“疫”一线。

疫情就是命令，防控就是责任，面对突如其来的严峻形势，学校急需腾空200间寝室作为临时健康观测点。时间紧、任务重，曹洪彦主动请缨，与学生党员和志愿者一起搬运行李、整理床铺、清洁卫生，仅用一天便顺利完成任务，为学校整体疫情防控争取了时间。

自愿陪伴 守护校园

作为一名辅导员老师，要时刻将学生的生命财产安全放在第一位。日前，曹洪彦所负责的学生寝室楼被要求改造为临时校内健康观测场所。他主动向学校申请，负责健康观测同学的每日生活保障，连续30余天为学生送水、送饭、消毒消杀、清理垃圾。他用实际行动守护在每名绿岛学子身边。

曹洪彦的担当与奉献精神正是沈阳城市学院“我行我能”校训精神的生动体现，他用行动践行了学校“有爱心、会工作、肯奉献”的九字箴言，他的坚守不渝诠释了“军人退伍不褪色”的诺言。曹洪彦只是学校众多住校辅导员的一个缩影，正因为有辅导员们坚守在防疫第一线，成为学生抗“疫”的守护人，校园才更加安全稳定。

退役军人坚守抗疫一线

作为一名预备党员和退伍军人，同时也是校学生会主席团成员，面对疫情再次袭来，代永帅作为学生积极发挥党员与军人的先锋模范作用。3月18日晚上，代永帅接到通知，白桦园社区内有几名同学返校前所在地出现了疫情，需要将他们暂时留在寝室进行健康观测。于是，代永帅和几名校学生会成员，主动承担起了给健康观测同学送饭的义务。

学校封闭管理期间，他主动请缨担当志愿者，力所能及地帮助老师和同学。他积极参与核酸检测引导，为楼栋网格化管理保驾护航。他还负责搬运抗疫物资，主动关心同学的生活状况，在志愿者的岗位上发光发热。

为配合学校网格化管理的精准实施，从严从紧从细从实做好学校疫情防控工作，在校团委的组织下，代永帅带领校学生会成员成立了疫情防控志愿者巡逻队，进行志愿服务，劝导同学们在公共场合佩戴口罩、就餐时要隔座用餐等，协调管理志愿者团队，确保志愿服务的有序进行。在接受采访时，代永帅表示，真正的勇敢，不是“无所畏惧”，而是“有所作为”，他说：“特殊时期参与到志愿服务中，这里的每段故事、每个回忆都将成为我青春最珍贵的记忆和一生宝贵的精神财富。也希望通过自己的努力尽快战胜这次疫情对学校的影响，而做出力所能及的贡献。”

青春在战“疫”奉献中闪光

熟悉代永帅的老师和同学都知道，在部队时，代永帅踏实肯干，不怕苦不怕累，多次代表所在部队参加大型军事比武竞赛，获得“优秀义务兵”嘉奖一次，集体三等功一次。2019年，代永帅光荣退伍，重新返回沈阳城市学院复学。

在专业课学习上，他扎实学好基础知识，并积极参与各项比赛和活动，多次获得学习奖学金和国家励志奖学金。同时他还被评为校优秀学生干部和沈阳市优秀共青团员。

在个人修养上，代永帅始终保持好的学习习惯，主动将理论知识与实践相结合。2021年他成为了一名预备党员，加入党组织后，他还鼓励和帮助身边优秀学生积极向党组织靠拢，处处起到表率与引领作用。

在学校，曹洪彦、代永帅同为退役军人，虽年份不同但军人的责任使命始终不忘。面对这次疫情，他们勇当“抗疫逆行者”，并将“为人民服务”的誓言牢记在心，闻令集结、冲锋在前，为守护绿岛校园的安全彰显了革命军人勇毅前行的本色。



拒绝“躺平”运动抗“疫”

在绿岛

不“疫”样的校园生活



抗“疫”不要躺平，运动更能防疫。

4月的傍晚，同学们走出寝室、走下网络、走向操场，大家自发组织、自选歌单，随着动感的音乐一个个展现出青春与活力的身影，在沈阳城市学院的操场上舞动起来。当绿岛学子进军到广场舞，没有放不开 只有没尽兴。

“动”起来，更健康

左手挥一挥、右手拍一拍，潇洒步伐迈起来。19级摄影专业的和琦和心理专业的徐璐彤，是学校广场舞的组织者，热爱舞蹈与运动的她们有个300多人的微信群，定期会带着大家“动起来”。在她们的感染下，越来越多的同学加入进来，感受着运动舞蹈的魅力。在自由跃动和欢声笑语间，同学们的压力也得到了释放。4月是绿岛最美的季节，绿岛学子开始“动”起来了。二期操场上，在领舞的带动下，20级表演专业的宋效如和广播电视编导专业的李明昊，也走到台前开启了battle模式。他们你一招、我一式互不相让，也让操场上的运动热情被瞬间点燃。

4月14日晚，在机电楼上完自习准备返回寝室的途中，19级机器人工程1班的钱添源，被操场上运动的人群吸引住了，一开始还腼腆的他，慢慢也随着音乐舞动起来。他说：“跳广场舞这项运动真得很好，让学习一天的疲惫都消失了也释放了压力。21级法学专业的杨思羽，吃完晚饭准备到操场散步时，看着操场上大屏幕放着节奏欢快的舞曲，以及热闹人群的欢笑声，于是第一时间走了进去，跟着大家跳了起来。她说：“想通过运动放松一下自己，真是好久没这么开心了。”



防疫健身两不误

在绿岛，防疫健身两不误，运动欢笑嗨不停。春季是一年之中最有生机活力的季节，绿岛学子以整齐的舞步，舒展灵活的动作，洋溢着青春的朝气与活力。相信青春不会被疫情束缚，除此之外，不少同学还参加了有氧健身，大家抽出时间到健身房锻炼身体，一起燃烧卡路里。日前记者来到校园内的健身房，看到了20级土木工程赵兴的身影，他说：“很喜欢这种大汗淋漓的感觉，虽然运动中身体很酸疼，但每天锻炼结束后都倍感轻松。”

在校园封闭管理期间，也有不少学生在寝室中坚持自主锻炼。21级汉语言文学4班陈爽每天上完网课，都会与室友一起到社区锻炼，压腿、扎马步、做仰卧起坐等。她说：“与室友相约一起锻炼，积极性会更高。”原来总爱偷懒的她，现在在室友的带动下，已经坚持锻炼了一周。她希望自己能将健康运动的生活一直坚持下去，并养成习惯。虽然疫情期间不能进行聚集性活动，但每天在二期操场上进行跑步、跳绳、室外篮球场练习投篮，做有氧运动的学生也不少。21级新闻学1班王欣仪在接受采访时说：“忙碌的网课生活之余，她的必修课就是锻炼，这已是她放松自己心情的独门秘籍。她说“运动使我放松，心情舒畅。”她表示，即使疫情结束后，她还将继续保持每天锻炼的好习惯，提高自己的身体素质。

没有一个冬天不会逾越，没有一个春天不会来临，相信只要每个绿岛人齐心抗疫，定会共赴美好春光。如今绿岛学子以运动抗疫已成为常态，他们期待不久的将来，在春光烂漫的绿岛再次与正常的教学生活如约相见。

文 / 马成颖 孙培馨 霍春晓
摄影 / 尹锦程 张玉宣 张圆圆 董杨依兰 赵雨桐



他们连续工作36小时 致敬绿岛“最可爱的人”

36 小时守护校园“第一道屏障”

“老爸,你在家还好吗?别担心我,我挺好的。”晚上8时许,保安队长闫宏升正在给90岁的父亲打视频电话。自封校之日起,他一直坚守在岗位上,每日负责进入校园车辆的登记、查验、消杀等工作,同时还带领其他保安人员共同对校园周边进行巡查,晚间需要负责巡楼确保学校水电安全。

疫情就是命令,防控就是责任。3月14日接到通知后,闫宏升与其他后勤服务部百余名员工一样,仅回家取了一趟衣物,便迅速返回岗位。他的家里还有一份牵挂——90岁高龄的老父亲,虽然有万般不舍,但是面对紧迫的形势,和“一切为了学生,师生至上”的信念,他还是义无反顾的选择了坚守在自己岗位。白天工作任务重,到了晚上才有时间和父亲通电话报平安,而每天与父亲的视频通话,也让他得到了很大慰藉。闫宏升说:“家人非常支持我的工作,他们总在视频中叮嘱我,一定要做好本职工作,家里很好,让我放心。正是有了家人们的大力支持,才让我更有工作的动力。我很热爱我的工作,保卫师生的安全是我的使命,也让我的身上多了一份沉甸甸的责任感。”

坚守岗位,舍小家为大家。闫宏升只是众多保安工作人员中的一个缩影。学校保安部门共有近20名职工,原本分为两个班,每班值班的时间为上24小时,休息24小时。但自封校以来,每名保安人员需要连续工作36个小时后才能得到片刻休息。他们总是24小时随时待命,及时处理各种突发情况。还会随生活必要物资车辆进入校园,与其他运货人员一起运送物资,确保外来运送司机不下车,形成一个良好的校园闭环系统。有时忙得太累了,就在卸完货物的间歇时间抓紧休息几分钟,时常连轴转的他们总是笑着说:“真是一坐凳子上就能睡着。”

克服困难做好餐饮服务保障

“疫情当前,无论是学生还是教职工,我们就是一家人,我的使命就是让师生们吃上可口的饭菜。”这段朴实无华的“表白”出自食堂一名普通员工——王阿姨,每天凌晨四五点钟,她就起床工作了,与所有食堂员工一样开始物资储备、消杀保洁、科学配餐等工作。她说,一位厨师一天能做几百份餐,并按每幢楼、楼层进行打包分装。由于人手不足,同时还要保障餐饮的出餐速度与质量。他们每天从早4时到晚9时,十几个小时一直坚守在岗位上,毫无怨言。一个多月下来,许多员工的手、脚及关节都肿了起来。即使这样,“让学生吃好”的信念还是支撑着他们,尽自己最大的能力为同学们做好每一顿饭。

4月19日是一期食堂保洁班长胡金华儿子24岁的生日,今年是孩子的本命年,但在特殊时期,胡金华却不能陪在他的身边,作为班长的她更要以身作则,坚守岗位,做个好榜样。她跟儿子说:“实在抱歉,24年来,这是第一次没在身边为你过生日,你已经长大了,一定照顾好自己,等妈妈回家,做一桌好吃的为你补上。”

无论是食堂工作人员还是保洁的员工们,在这一个多月以来,他们克服重重困难,一直坚守在各个岗位上,把食堂打理得干干净净、井井有条。他们用实际行动诠释了学校餐饮工作者的担当。

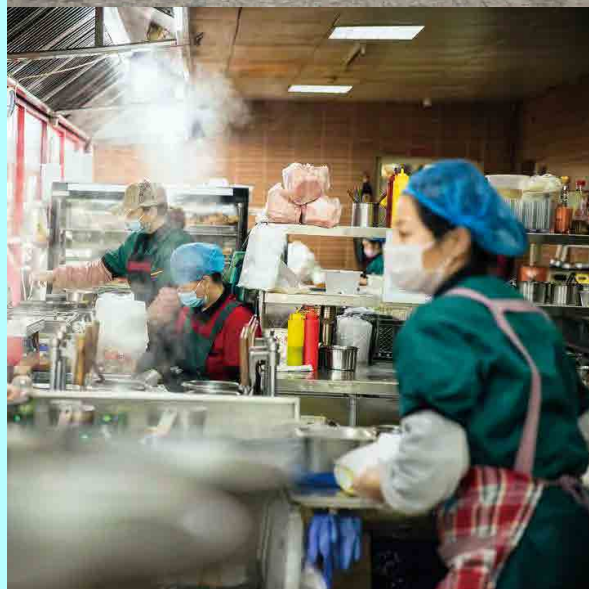
全力护航后勤物资供应

充足的物资保障是打赢这场疫情防控战的重要因素。在物资方面,学校提前布局,在封校前进行了大量储备,超市临时增加多个库房,为在校学生和老师提供充足物资补给,确保物价稳定。超市阿姨们也开启了全面“清点”模式,从盘点物资库存,确定采购数量,到与供货商沟通、确认货源、物资数量、到货日期都一一落细、落实。同时搭建了一条人力搬运“流水线”,卸货、消杀、递货、转交、搬运、入库,每个环节均有条不紊,每次传递都坚强有力。

由于物流的原因,防疫物资到货时间不固定,经常会在中午、晚上,周末时有几十箱甚至上百箱的防疫物资到货。可是只要通知到货,后勤保障人员就尽快安排搬运、入库。既要保障领取速度,又要严格按照“审批、清点、登记、消杀、发放”物资入库流程,仔细清点、认真核对。把好物资入库关,做到“账物相符、账实相符”。

自3月15日封校以来,沈阳城市学院后勤保障部的全体工作人员,严格按照学校的部署,以最快速度、最高效率、最严措施落实疫情防控的各项工作。他们各司其职,勇于担当,本着“保障有力 师生满意”的工作态度,24小时随时待命,全身心的为师生服务,全力以赴筑牢校园疫情防控屏障,为学校打赢防控阻击战提供坚实后勤保障。

本文由对外交流中心采写



共享“静”时光

这一刻，重拾文字与画笔的浪漫

“从前车马很慢，书信很远，一生只够爱一个人。”

在快节奏的今天，我们习惯了打字，习惯了语音聊天，却渐渐忘却了文字与书画的温度。

四月初，响应辽宁省教育厅“六个一活动”的开展，绿岛学子发出让我们“静下来”回归本真的倡议，学子们尝试用文字书画记录最真实的个人情感，体会疫情之下不一样的“浪漫”。

封封信笺见真情

20级新闻学2班 杜诗文：

2022年的初春，沈阳的疫情也和天气一样“倒春寒”。疫情确实让我们生活有了很大的改变，但我始终相信事物的两面性。生活不会因为疫情，而一直布满阴霾，总在这艰难岁月里带给你一束光的人。

学校这层巨大的保护伞，让我的生活除了上网课外，并没有太大的改变，反而多了很多的关心与关爱。导员的一句“我一直在”，值班老师一直坚守在岗位上为学生服务，保安大叔24小时值班轮岗和食堂阿姨的一句“孩子，你的餐好了”，都让我觉得好安心，好有安全感。那种在紧急时刻让你觉得你不是孤单一人的感觉，就是在他乡莫大的慰藉。

最近的“静生活”让我有了更多的时间可以沉淀自己，有了更多的机会去发现生活里的小确幸。我始终觉得在这特殊的时间里，经历的事情，结交的朋友，都有了特别的含义，是那种不止于泛泛之交的情感。

希望疫情快快结束，奋战一线的医务工作者、警察、志愿者、在绿岛值班的老师等可敬的人，都能回家睡个安稳觉吧，谢谢你们一直在守护我们！

21级会计 马成颖：

亲爱的姐姐哥哥，很少以书信形式与你们交流对话。离开家已经一个月了，我还记得我在候车室里，接到姐姐的电话，姐姐安慰我说：“没关系，你安心去上学，暑假我等你回来。去学校后一定要认真学习，一定要吃早饭！”哥哥虽然不善言词，但是却用行动一直关心着我。学校里还有从家带来的特产零食，是外婆怕我在学校吃不惯，给我塞进行李箱的一份关心。

放心吧，我在学校挺好的，疫情来了，学校对我们非常照顾，我也会在学校照顾好自己，不要担心我哦。

20级广告学 王文悦：

亲爱的爸爸妈妈：你们好！

在这个众志成城抗击疫情的时期，我和同学们在学校也采取了勤洗手、多通风、戴口罩等一系列防控措施。日常生活中，学校组织安排学生在寝室上网课，同时也安排了体育活动来增强学生免疫力，老师也会给予足够的关心和帮助，这让我们感到无限的温暖。同时，学校也严格管控快递的进出，及时进行寝室的消杀。超市和食堂依旧正常营业，为学生健康生活提供充足的营养，做到最大限度的保护学生安全。所以，请你们不要担心我，冰雪已经消融，万物都在苏醒，抗击疫情的春风正在抚平受伤的大地，人类终会走出这片暂时的阴霾，成为胜利者！

21级建筑环境与能源应用工程专业 李恒：

父亲、母亲，你们好！

离家千里每次回家都是半年之后，回到家看到二老，感觉岁月留下的痕迹又会增添几分。小时候在家，认为长大了赚钱了给您买些礼物、带您们旅游便是爱。现在长大了不在家了，感觉在家陪伴您们一起说说话、散散步便是爱。

我不善言辞，有些话很少说，但还是想趁机说一句：“我爱您们，你们辛苦了！”

20级传播学 梁涵喻：

亲爱的父亲母亲：许久不见，甚是想念！

因为疫情，我们没有办法在节假日里时常见面，在这段时间里我无时无刻不在牵挂着爸爸妈妈。最令我牵挂且骄傲的是妈妈，您身为医务工作者依旧工作在前线，看到您每天奔波劳碌，我真的会很心疼，却又觉得身为医务工作者，在此刻的情形下，必须有所担当。

春暖花开，万物复苏，鸟语花香，生意盎然。正如这四季变换，冬去春来，我相信在不久的将来，人类终将战胜病毒，我们的生活也终会恢复正常。爸爸妈妈，你们要保重身体，我会照顾好自己，努力学习，不负所托。

21级新闻专业 孙培馨

亲爱的爸爸妈妈：我在学校过得很好，您们不必担心。我尝试做了一次防疫志愿者，不禁让我感同身受地理解了战疫前线的白衣天使。真的非常感谢所有奋斗在一线的平凡医护人员，他们用自己的勇气和责任，书写着感人的篇章。总之这段时间我在学校一切如常，请父母放心，我一定会照顾好自己，也请父母保重身体，我安好，也愿父母安康！等春风十里，春暖花开。



创作小诗悟生活

金菊园社区 6 号楼 518 高洪菲：

封校期间，业余时间读书画画，写字种花，了解文字和艺术，寻找历史和信仰，我喜欢以这样的方式追求生命中熠熠生辉的多种可能性。在特殊时期，作为学生的我们，遵守学校的规章制度，履行自己的义务，共克时艰。我以诗歌的方式，为学校助力：“我相信没有一个冬天不可逾越，没有一个春天不会到来，等待春暖花开，我们一起在绿岛赏花。”

21 级会计专业 1 班 王子仪：

或许，文字显得单薄无力，但是仍有大大的力量在支持我们前行，相信疫情结束后，山河无恙，大地回春，我们每个人都能成为闪闪发光的主角。

21 级汉语言文学专业 1 班 詹奉正：

打开窗户，微风扑面，吹拂过远方的树梢沙沙作响，是带来了远方的什么消息了吗？听，这是回忆里的声音。风吹过，引领我的思绪重回过去，风拂去灰尘，那些藏匿在昨日里的秘密又重新被拾起，回头看看书桌上的电脑，我已经是大学生了，原来已经过了这么久了，而记忆仿佛还发生在昨日。

书法绘画陶冶情操

梧桐园社区 4 号楼 721 室 徐华蕊：

来到梧桐园社区两年，寝室环境和社区氛围都很好，画油画是我的兴趣爱好，因此平日我会利用课余时间把校园风景用画笔画出来，陶冶情操的同时还可以装饰寝室。这些作品的灵感来源于最美的大学校园——绿岛，校园给了我很多创作灵感，我很爱我的大学生活！

21 级人工智能专业 1 班 刘鑫灵：

当下疫情严峻，抗疫一线的“大白”细心守护着我们，冲在抗疫的一线与病毒作斗争。无论是医护人员，还是默默在岗奉献的你我他，疫情之下，我们一起共克时艰。在校期间，我耳闻目睹了一个个发生在疫情背后的温暖故事，让我们相信春天很快就能到来，愿经历此次坎坷，山河可无恙，人间皆可安。

商学院会计专业 2 班 罗晗：

我从小就很喜欢书法，喜欢自己安静写字的时刻。很开心，我参加了书画艺术团，我在上书法课时很认真，课下也会花心思创作一些书画作品。最近我心血来潮，画了一幅写意画《竹》。作为一个南方人，竹在我的家乡比较常见，而到了北方，我却很少见到，所以我想画一幅竹，借此慰藉一下我的思乡之情。

20 级网络与新媒体专业 4 班 戴雨：

在封校管理的这段时间，我选择用手绘的形式表达自己的内心情感，静下心来，一笔一画的描绘着一幅幅作品，也让自己的心更沉静了。在这个全民防控疫情的时刻，我们要保持冷静，才不会迷失自我，找到自己前行的方向。

21 级汉语言文学专业 4 班 刘柳杉：

最近响应学校的号召，在寝室享受“静生活”。宿舍虽小，情调却足；桌面虽窄，笔墨可行。虽不能行走在大千世界中观看触摸，却也可在宿舍中挥笔泼墨，制造出属于自己的一方水墨天地。

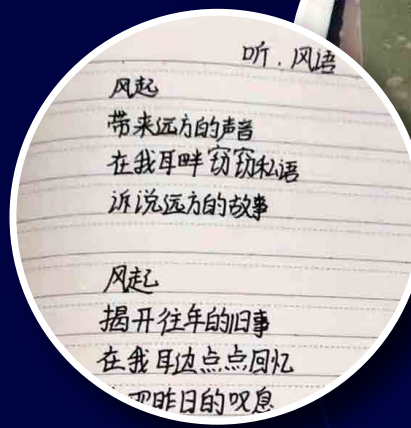
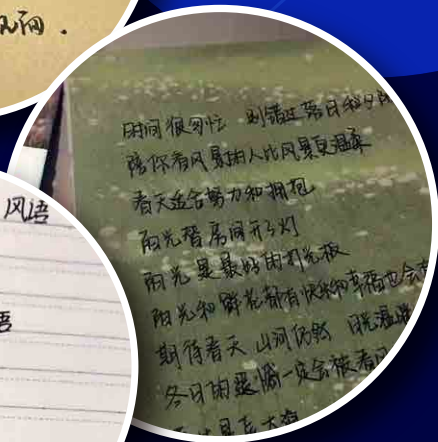
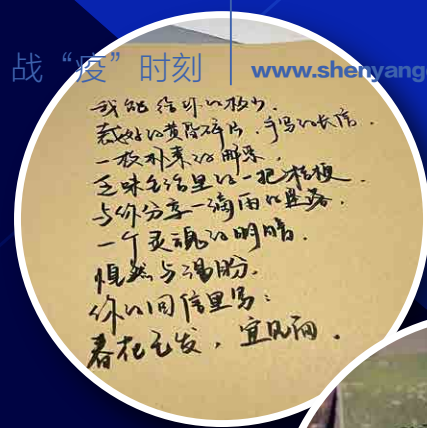
21 级国际经济与贸易专业 2 班 李盈盈：

在当下的特殊时期，在寝室静下心来完成绘画作品，是一个放松自我的过程。这次我画的是工笔画——牡丹，它蕴含着人们对美好生活的祝愿，也承载了我期望疫情这朵乌云尽快散去的愿望。

20 级汉语言文学专业 3 班 浦丹丹：

书法是通过黑白线条在空间运动产生的多样变化，可以充分表达作者的心灵和胸襟，展现生命的活力、意志和无限感情。因此，在“静时光”期间，我希望通过书法修炼我的心性，陶冶情操，让自己更加沉稳，也希望通过研习书法作品表达我对美好生活的向往。

一笔一画、一字一句，都承载着爱的力量，无论是思亲、思乡之情，还是共克时艰的意志品质，都彰显着绿岛学子的家国情怀。让我们以文字和图画为符号，将这份坚定的爱继续传递下去，去温暖更多的人，迎接春光明媚的日子到来。



最暖心的牵挂给你更好的爱

6月1日，沈阳城市学院近900余名学生乘坐18辆爱心专车和G8054次、G1300次、K928次、C1178次、G8060次、G8062次六趟爱心专列，顺利踏上平安返乡路。

沈阳城市学院 开启爱心专列+专车助学子平安回家

返乡专列 暖心护航

暑期临近，如何让学生们最大限度地减少返乡旅途交叉接触疫情传播的风险？如何让同学能够便捷平安地回家？学校职能部门提前统计了学生离校信息，建立了个人离校方案。学校积极与中国铁路沈阳局沟通，在沈阳到大连、鞍山、辽阳、锦州、阜新、朝阳、葫芦岛、营口等地的线路中，协调铁路方面为学生预留了学生返乡专用车厢，开辟绿色通道，为学生进站、候车、乘车、出站等环节，提供“专人引导、专区候车”，确保返乡学生不与其他旅客交叉对流，帮助学生平安回家。

为了方便学生从学校到火车站，沈阳城市学院为学生安排了18辆“爱心专车”，“点对点”免费将学生从学校送到火车站。由于目前沈阳到丹东的火车暂未开通，为保障学生能够顺利返乡，沈阳城市学院与丹东疫情防控指挥部取得联系，在丹东市疫情防控指挥部和丹东市教育局的大力支持下，学校为返乡困难的丹东学生开通了“爱心专车”。这趟载着12名学生的专车，从学校门口发车，将学生送到沈丹高速沿途的五龙背、东港、凤城、丹东高速路口。学校还为每一位前往丹东方向的学生配备一个爱心防护包，做好全程的疫情防护。同时，在学校的积极沟通下，学生所在社区还专门派车在各高速路口，将学生实行“点对点”的安全转运。随着辽宁省的疫情好转，在辽宁省教育厅的部署指导下，学校对于外省学生，也根据每个人家乡的实际情况不同，实施“一人一案”协助这些学生平安回家。

温馨叮嘱 殷殷关切

6月1日早上，“爱心专车”准时到达学校的大门前，身穿防护服的工作人员对大客车及时进行了消杀，随后，老师们开始帮助学生们搬运行李。当天学校内到处可见老师和志愿者们忙碌的身影。“注意安全”、“一定要全程戴好口罩”、“到家给我发个信息。”学生们的耳边不时响起老师和辅导员的叮嘱。临行前，老师与同学们相互拥抱、依依惜别，并约定金秋时节绿岛校园再相见。

在结束了将近80天的“封校”学习生活后，学生们终于可以回家啦！大家既有开心又有不舍，尤其是即将开始实习的大三学生，在从宿舍到校门口的路上，每走一步都有说不完的心里话和周而复始的回忆。

对于学校开通“爱心专列”和“爱心专车”送学生回家的暖心举措，沈阳城市学院的学生纷纷表示：“很暖心，细微之情，汇聚大爱”。21级财务管理专业的齐宇晴家在辽宁阜新，“学校为我们安排爱心专列很让人暖心，为我解决了回家的难题，还安排了爱心专车免费送我们到车站，让我们的回家之旅变得更加快捷方便。”家在营口的21级汉语言文学1班董先锋说：“很开心我会因为我的大学而成为朋友眼中那个令人羡慕的人。我本来还挺忧愁这次怎么能回家，也做好了留在沈阳的准备，忽然得知学校为我们安排了学生专列，真的让我又惊又喜，在那一刻我感受到了来自学校的关怀，感觉真的很暖心！”

乘坐“沈阳——丹东 爱心专车”回家的宋一玉也非常激动：“之前，铁路、长途客运开不开通一直都不确定，我正在担心能不能顺利回家，学校就传来好消息，并专门为我们家在丹东方向的学生安排了专车，真是太好了，解决了我回家的大问题，我太开心啦。”隋仪是19级的学生，再开学就要进行专业实习了：“这次离校我有点伤感，需要拿的行李也多，感谢学校想的这么周到，为我们免费提供了爱心专车，解除了我们不少同学的后顾之忧。”当天在校门口，20级的学生张俏婷兴奋地对记者说：“能够坐学校的爱心专车去火车站，真是太暖心了。我在抖音上发布这条消息后，很多人在下面留言，羡慕我们学校的爱心之举，我也更加自豪能在这样的大学里学习和生活。”

文 / 崔婉婷 韩雨轩 摄影 / 张健 费广彬 刘昶





解封了！欢送同学平安返乡

5月31日晚7时30分，“沈阳城市学院纪念封校抗疫80天暨欢送同学平安返乡”仪式正式开始。随着绿岛行进管乐团的成员迈着整齐的步伐，奏响《勇往直前》的旋律，操场上的学生自发跟随行进的队伍，一同绕场一周。慷慨激昂的乐曲既催人奋进又饱含着学校对同学们殷切的期望。

从3月15日以来，七千余名学生在封校期间表现出来的团结友爱的优良品德，遵守纪律的良好习惯，刻苦学习的进取精神，是绿岛学子自信担当的生动体现。在困难面前，在危难之中绿岛学子表现出来的这种大气、这种从容是我们战胜疫情的坚强力量，也是这所大学宝贵的精神财富。将近80天的抗疫“封校”学习与生活，让这些学生与留校的教师、辅导员朝夕相伴，转眼之间2018级的同学们将要离开校园；2019级的同学们也将走向实习岗位，此刻他们即将和身边的老师、同学说再见，把不平凡青春倩影留在美丽的校园内。

当晚，伴随着操场大屏幕上不断闪现着同学们的身影，以及封校两个多月在校内学习、生活的点点滴滴，大家齐声合唱着校歌《我行我能》，展示出绿岛学子们自信担当的精神风貌。当天，也是2019级学生入校的第1000天，在这个学子们走过无数次，有过无数美好回忆的操场上，同学们肩并肩彼此欢笑、相互拥抱，共同回忆在绿岛的青春年华。行进管乐团团长、2019级会计专业学生刘光灿说：“作为绿岛行进管乐团的团长，能在这场特殊的欢送活动中，带领团员们进行行进管乐表演，我感到非常荣幸。我也是一名大三的学生了，下一个学年即将告别朝夕相处的同学，走向实习岗位，请母校相信，我会用实际行动让沈阳城市学院的名字更加响亮。”2018级计算机专业学生马天亮说：“终于解封了，感谢学校为我们举办的这场欢送会，很惊喜、很感动、很有意义，真的感受到了毕业离校之前的那种不舍，同时也让我对自己的未来充满了期待。”2019级摄影专业

学生郭大彬说：“来绿岛3年了，这几天，我和老师、同学们之间的美好记忆不断涌现在脑海里，不舍之情溢于言表，希望未来的我能够沉下心来，勇往直前，在实习岗位上继续磨练自己。”2019级国贸专业学生关星豪说：“今晚听着校行进管乐团的演奏，不自觉地就加入到了行进的队伍中。希望自己在以后的人生道路上，能够明确自己的定位，坚定追求梦想的步伐，跟着自己的内心前进！同时也祝愿母校越来越好。”2019级智能科学专业学生李昌昊说：“学校欢送我们平安返乡让我很感动，希望即将开始实习的自己能够好好奋斗，为人生打下坚实的基础。”

总有新芽生长，总有暖阳照耀，忽而葱郁，时而明朗，往日灿烂，未来可期。今晚的绿岛是所有绿岛学子美好的开始，期待金秋我们再相会。



微光成炬，向光而行 绿岛人是这首原创抗疫MV的主角

微光成炬，向光而行。这是一首来自沈阳城市学院师生共同录制完成的原创抗疫MV《微光》。本月初，这首抗疫歌曲在沈阳城市学院视频号和抖音号上一经发布，得到了网友的高度赞扬也引发了社会上的共鸣。不少网友留言说：“作品大气蓬勃，朗朗上口，值得点赞！”“配合学校尽绵薄之力，愿疫情早日散去。”与此同时，《微光》MV也在第一时间登上了“学习强国”平台，东北新闻网也对这首歌曲的创作经过进行了详细报道。

在MV《微光》中，沈阳城市学院师生面对疫情积极做好防疫工作，每天认真完成线上教学，在封校期间也积极面对学习和生活。其实，这只是绿岛学子面对疫情团结一心、携手抗疫的一个小小缩影，歌曲将在疫情中无私奉献的每个人都比作“微光”，也正是这样的“微光”，在疫情未散的今天汇聚成了星河，为战“疫”的人民群众指引了方向。

歌曲《微光》作词：张睿、林晓芳；作曲/编曲：张睿；演唱：林晓芳、张睿、姜子豪、孙小迪、朱宸锐、张芷清、张艺涵、陈艳芳、吕一鸣、李承泽、敖林、何明芳、芦政绩。作品用真挚的词曲表达了人们对医护工作者与志愿者崇高的敬意，是他们为大家筑起了守护健康的“长城”，他们用人性的光芒在这场黑暗中照亮前行之路，让人们看到光明的前方，并增强了战胜疫情的决心和力量。

师生携手打造《微光》

歌曲《微光》从词曲创作、编曲、配乐到后期录音、混音合成，整首歌曲历时5天完成。在音乐创作上，为了力求旋律朗朗上口，影视传媒学院的教师张睿前后修改了18次曲子，希望能够用最简约的音符与歌词表达作品的抗疫主题，并通过音乐表达出一种“汇聚”感，以点点微光，汇聚成星河的意境，致敬抗疫一线最可爱的人和坚守在学校的师生们。

歌曲《微光》的整体风格是流行与管弦乐相结合，并融合了摇滚、电子等元素。前奏用钢琴和弦乐奏出舒缓的旋律，随着音乐由舒缓转为急促，加入了架子鼓、圆号和弦乐齐奏，仿佛是战疫逆行者们众志成城，如山呼海啸般的呐喊，发出急切的号角。教师张睿说：“我在编曲配器上设计了一些能够代表光的声音符号，希望通过音乐让大家感受到逆行者们的强大力量，同时也为他们点赞！”

“一点点微光，也可以闪亮。这是人心的暖阳，一起把黑夜照亮。”歌词部分是教师张睿和通识教育学院美育教学部的教师林晓芳经过十余次的探讨和修改完成的。《微光》的歌词深沉有力量，能让大家感受到希望和勇气，以及全国人民势必战胜疫情的坚定信念。教师林晓芳说：“歌词和普通的诗歌、散文创作有区别，不能只是单纯的字、词押韵，在表达语义的同时还要结合歌曲的旋律走向、歌曲段落，以及演唱时演唱者的发音等多方面元素进行综合考量。”

录制歌曲是最困难的一部分，学生们在校内，老师们在校外。学生们没有专业的录音设备，只能使用手机进行录音。当教师林晓芳拿到《微光》歌曲的伴奏后，第一时间进行了演唱任务部署，划分乐句，并通过线上会议指导学生演唱，逐一沟通录制效果。在录制歌曲中间的花腔部分时，因为声压过强，需要专业的录音设备，林晓芳只能第一时间联系可以在这个特殊时期使用的录音棚，并与张睿一起进行了歌曲录制。与此同时，在校内的同学们则在美育教学部副主任董江华老师的带领下，在校内的录音棚中完成了录制。最后，教师张睿把所有录制的音频进行调音和混声合成，最终完成了这首由我校师生共同完成、隔空共唱的云制作歌曲《微光》。

校内取材 饱含真情

MV《微光》的创作历时一周，在封校这个特殊时期，抗疫已成为师生们生活的一部分。校园就像社会的一个小小缩影，无私奉献的老师们，逆行而上的志愿者们，甚至是严格遵守学校防疫规定的每一位绿岛人，都是值得夸赞和骄傲的。展示疫情期间绿岛不“疫”样的封校生活，成了MV《微光》的主题。

MV《微光》是由美育教学部副主任董江华和19级摄影专业学生倪云启共同拍摄的。因为疫情期间学校禁止聚集，所以大部分片段都是随机拍摄取材。从校园消杀到志愿服务，从寝室生活到线上上课状态，总共录制了180多个场景，都是将学生们最真实的校园生活和精神面貌展现给大家。倪云启回忆说：“为了拍摄消杀的画面又不影响正常消杀工作，董江华老师亲自穿上防护服，来扮演消杀的工作人员，一个镜头拍摄了五遍。拍摄结束后，董江华身上的衣服都湿透了。我想真正的医护工作者和志愿者们一定会更辛苦。再一次感谢所有医护工作人员的默默付出和全校师生的共同努力。”

再微弱的光也能带来希望，再渺小的你也可以汇聚出强大力量。绿岛人在这次春季的抗疫中，以闪闪发光的微薄之力，投入到战“疫”中来，他们坚强、乐观、自律、奋进，在校的所有绿岛师生都坚信，再坚持一下春和景明就在前方。

本文由通识教育学院、对外交流中心撰写



硬核 上新

我校广播电视编导专业 获批国家级一流本科专业

6月8日，教育部办公厅公布2021年度国家级和省级一流本科专业建设“双万计划”建设点名单，沈阳城市学院广播电视编导专业入选国家级一流专业建设点。目前，学校拥有酒店管理专业、广播电视编导专业两个国家级一流本科专业建设点。

我校广播电视编导专业2019年入选辽宁省一流本科专业，此次获批国家级一流本科专业，是学校秉承“坚持育人为本，注重能力培养”的办学理念，不断强化专业内涵建设，提升教育教学质量，突出应用型人才实践能力培养取得的又一重要成果。

广播电视编导专业面向广播电视、传媒机构、新媒体等领域，培养掌握影视策划、编导、制作等知识与技能，熟悉影视产品制作全流程，具备融媒体产品生产、影视创作、新媒体运营等能力的高素质影视创意制作专门人才。近三年荣获辽宁省教学成果奖3项，视听语言、影像思维、非线性编辑制作技术、达芬奇调色技术、新闻采访与写作、新媒体产品设计与运营、超媒体交互设计等8门课程获评辽宁省一流本科课程。

让学生在职业情境化中实训

沈阳城市学院广播电视编导专业不仅拥有全国“四个一批”人才、辽宁省行业领军人物、国家一级编剧、导演等组成的一流师资队伍，还拥有实验实训平台：绿岛电视台、非线性编辑实验室、影视录音实验室、专业演播厅……从入学开始，学生就在这些专业的场所里进行实训，在这里上课就像真正在岗位上工作，学到的知识更易吸收，同时也锻炼了学生的动手实操能力。

2015届毕业生韦婉如今是辽宁广播电视台的一名主持人，回想在学校期间的学习生活，她对学校实践教学模式感触很深：“在学习阶段就能接触到行业中的工作形式和内容，为我毕业后走入行业打下坚实的基础。”

据广播电视编导专业系主任庄岩介绍，为打造影视产品制作的职业情境教学平台，学校建设了影视剪辑、影视特效、栏目制作、综艺演播、声音工程、播音、影像创作、舞台灯光设计、影视包装、动漫设计、印刷工艺、平面设计等实验室20个；大小不同的电视综艺、影视栏目、新闻、虚拟、融媒体等演播厅10个；纪录片创作、剧情片创作、融媒体创作、民生节目、网络广播、影视配音、戏剧表演、剪辑调色、人物造型、文创设计、建筑装饰等项目工作室15个；绿岛电视台、绿岛影业、绿岛传媒中心等校内制播平台5个。实验实训场所获评辽宁省全媒体传播、融媒体实验教学示范中心，为影视编导人才培养和产学研合作提供了有力支撑。

入学就进剧组在实践中提升专业能力

入学即进剧组，广播电视编导专业的学生每年都在教师的带领下参加影视作品拍摄，不仅让学生体会到作品要接受市场检验的压力与动力，同时也获得了成就感，激发学生学习的热情，提升服务社会的专业能力。

2021年，在沈阳城市学院投资拍摄的30集大型青春励志校园剧《大三女生》中，广播电视编导专业四个年级学生全部参加编、导、演、评所有环节。目前该剧已入选2022年全国“高校原创文化精品推广行动计划”名单，被辽宁省委宣传部确定为“电视剧精品创作生产扶持项目”。

为迎接2022年北京冬奥会，以广播电视编导专业师生为注制作的辽宁省教育厅冬奥献礼MV《冬奥来了》，被发布在教育部体育卫生与艺术教育司的官方视频号、“学习强国”和辽宁电视台“北斗融媒”等权威媒体与融媒体平台，获得大量点赞，火遍全网。

在辽宁省教育厅迎冬奥系列活动评选中，2020级广播电视编导2班祖一博同学获得优秀视频剪辑奖。他说：“在《冬奥来了》音乐电视的创作及制作过程中，我从汤双雁老师和其他教师的指导下，提高了剪辑与制作的专业能力。看到视频广为流传、深受好评后，我也非常有成就感，这会成为我日后学习的动力。”

日前，由学校师生全程制作的，与辽河文化研究院合作纪录片《辽河人物》被辽宁省文联推荐参评全国文联青年创作扶持项目；与新华社辽宁分社合作，创作的《发现沈阳之美》系列微纪录片，已在多家地方媒体平台播出；与中国基因组学科学家于军联合制作的大型系列科学纪录片《基因密码》，即将在卫视平台播出。沈阳城市学院广播电视编导专业不断深化产教融合，提升应用型人才培养质量，提升服务社会能力。

唐子邺是2020级广播电视编导专业的学生，从入校学习开始，就不断参加专业项目制作，他说：“跟着专业项目进行学习，打开了我的眼界，自主学、动手学模式让我受益匪浅。我用课上所学的理论知识与课下实践相结合，对提升专业能力非常有帮助。”

优秀毕业生成为行业中坚力量

学校广播电视编导专业十年间培养了500余名毕业生，他们中的一些人在毕业后进入到新华社、人民网、辽宁广播电视台、湖南卫视、浙江广播电视集团、沈阳广播电视台、华谊兄弟、光线传媒等传媒机构工作，成为行业的中坚力量。



刘野：2015届广播电视编导专业毕业生，现任辽宁省自媒体协会副会长，辽宁省网络协会副会长，辽宁省直播协会副会长。“大学期间，我们每天穿梭在新闻资讯、影视创作以及融媒体栏目策划中，往返于绿岛电视台和专业工作室之间，在这里我收获了知识，收获了职业的技能。”



徐畅：2014届广播电视编导专业毕业生，现任新浪辽宁责任编辑。“毕业前我被选派到新浪辽宁实习，学校以岗位能力形成为核心的职业情境化人才培养模式，让我在工作岗位上如鱼得水，我也由一名实习生小白变成了优秀的编辑记者，感恩母校。”



赵晓轩：2015届广播电视编导专业毕业生，研究生就读于谢菲尔德大学，现就职于全球最大传媒集团WPP。在学校里，我不仅学习到了专业技能，还锻炼了实践能力。学校还为我们提供了到世界名校留学深造的便捷通道，非常感谢母校。

“十年磨一剑”，广播电视编导专业入选国家级一流本科专业，可谓是实至名归。



线上校园开放日 让你全方面了解八大学院42个专业 4万人次“走进”沈阳城市学院

6月22日下午，学校举办了线上校园开放日。当天，沈阳城市学院官方视频号和微博平台同步进行了直播，累计观看4万余人次，荣登微博同城热搜榜第4名。

下午1时30分，校园开放日准时上线。校园主播赵玮珈老师和马卿轩老师在传媒楼一号演播厅，带领大家线上云游校园，让屏幕前的考生和家长们全方位感受这所“中国最美大学”“中国顶尖民办大学”的风采。建校十余年来，沈阳城市学院锐意进取，开拓创新，荣获了中国最具办学特色本科院校、

中国最具就业竞争力本科院校、辽宁省首批应用型建设试点高校、辽宁省“三全育人”综合改革示范学校、辽宁省大学生心理健康教育示范学校、辽宁省高校毕业生就业工作先进单位、辽宁省文明校园、中国最美大学等称号。

沈阳城市学院在人工智能与智能制造、BIM技术与智慧建筑、生命信息与健康、媒介融合与数字影视产品创意制作、语言教育与文化传播、智慧酒店与特色旅游、互联网金融与现代商务等学科专业领域，形成了鲜明的办学特色和比较优势。

智能工程学院

跟随智能工程学院教师高丽的介绍，主播来到了学院的实验实训中心——大学生创新创业工场。映入眼帘的是一条学院师生自主设计的联合实境生产线。它最大的特点就是集成了多个不同品牌不同规格的机器人进行联合作业，同学们能够利用这条生产线模拟机器人在汽车、电子等多个行业的应用，积累第一手的实践经验。

另一边学院自主研发的机器人正在训练场上踢足球。它在最具影响力的RoboCup机器人世界杯比赛中，已经蝉联了两届中国赛区冠军，在国际赛场也闯进了半决赛，取得了第四名的好成绩，代表着学院类人足球机器人处于国内领先、国际一流研究水平。高丽老师介绍说：“别看它一个小小的踢球动作，里面可是蕴含着极其深奥的模型算法和数据处理技术，这是我们智能科学与技术专业、人工智能专业的主要研究内容，可以说没有其它几个专业的支撑，也没有类人足球机器人这么全面的功能和优秀的成绩。”

智能工程学院涵盖了人工智能领域的多个方面，近年来互联网技术、计算机技术、人工智能技术、大数据技术发展迅速，其相关行业也是未来多年极具发展前景的行业，很多岗位人才需求急剧增加，但是相关技术人才严重不足，因此机器人工程、智能科学与技术、计算机科学与技术、人工智能专业的就业前景都非常好，毕业生也很抢手。

建筑工程学院

在BIM绿岛工程中心，建筑工程学院的李金瑶老师介绍说，BIM也就是建筑信息模型。简言之，我们现在不再采用“手工绘图”或者“二维软件制图”，而是“三维可视化”的“全信息模型”。

建筑工程学院紧密结合现代建筑产业发展趋势和人才需求，致力于将BIM技术、物联网与大数据、人工智能等前沿科技与专业发展紧密融合。目前，学院设有土木工程、建筑环境与能源应用工程、建筑学、工程造价、环境设计、建筑电气与智能化6个本科专业，虽然分属工学、管理学、艺术学三大学科门类，但是专业设置遵循了产业链对接专业链的原则，串联了工程建设的全过程。而“BIM”作为核心载体，成为了各专业融合发展的关键主线。

在BIM绿岛工程中心师生们会参与实际项目，学生们在这里以小组的形式，完成不同的任务。目前，学院师生已经高质量地完成了“上海城市快速路高架桥”“敦化蓄能水电站”“北京东升科技园”“重庆地铁六号线”等多个项目，通过中心的教师和企业导师通力协作，学院BIM教学取得了丰硕的成果，就在刚刚结束的全国BIM毕业设计大赛中，学院师生获得了17项国家级奖励，位列辽宁省第一。

目前学院利用自身建筑信息技术与工程管理专业群的优势，依托BIM绿岛工程中心，与中国建筑东北设计研究院、中国水利水电第六工程局、中国二十二冶集团、中铁二十一局集团等多家全国知名企业开展深入的校企合作。

新闻与传播学院

新闻与传播学院，聚焦信息技术应用、新媒体内容生产和应用型人才培养，助力媒介融合创新发展。目前有新闻学、传播学、网络与新媒体、广告学四个王牌专业。学院宋采桥老师介绍说：“从今年开始，四个专业均增加了理科招收。所以无论你是学文学理，都可以报考我们新闻传播学院。”

新闻与传播学院的实训室也非常出名。SU电竞实训室主要围绕的就是电竞新媒体产业培养电竞赛事的组织策划与运营人才，包括电竞主播；网络媒体实训室左侧是老师，右侧是实训台，学生和老师一起学习一起工作，这也是学校设计的一大特色；辽宁省融媒体中心教学示范中心，主要面向新闻学专业，为培养舆情分析师所开设的实训场地，可实现对全网多种类型的信息进行全年7×24小时不间断的监测，并做好实时的分析。平时，该学院的学生们会和研究所老师一起参与到为政府和企业的定制化舆情服务。

在竞赛方面，网络与新媒体、广告学这两个专业学生每年都参与国家、省级的学生竞赛。在就业方面，新闻与传播学院的整体就业率一直领先，其中网络与新媒体就业同学主要分为两类，一部分是在传统媒体的新媒体部门中，做传统媒体新媒体改革的尝试；一部分是深入互联网公司，像字节、快手、网易、B站等这种一线的公司。传播专业学生在毕业后还可进入到世界一流的企业工作，服务于一线城市品牌宣传。

绿岛酒店管理学院

绿岛酒店管理学院设有酒店管理、旅游管理、人力资源管理、财务管理四个本科专业，其中酒店管理专业是首批“国家级一流本科专业建设点”。另外酒店管理专业还是“辽宁省高校综合改革试点”、“省级人才培养模式改革创新试验区”、“省级向应用型转型试点专业”。

学院的财务管理专业是“辽宁省一流本科专业”，“省级重点建设专业”，也是辽宁省应用型转变示范专业。旅游管理专业是辽宁省较早启动新文科建设的专业。人力资源管理专业是学校重点培育的特色专业。百荷咖啡和芙蓉餐厅、还有歌涅酒窖以及学校北区的教学酒店，都是酒店管理学院省级实验教学示范中心的重要组成部分。说到就业，绿岛酒店管理学院刘博识老师介绍说“学院的毕业生不仅就业率高，就业岗位好，而且发展速度特别快。一直以来学院拥有位于北京、上海、深圳、杭州、三亚等全国范围内校企合作单位 60 多家。四个专业的学生都可以到像希尔顿酒店集团、东软集团、中国南航、上海迪士尼、北京首钢集团等行业领军企业实习、就业。”

影视传媒学院

影视传媒学院，设有广播电视编导、播音与主持艺术、戏剧影视文学、戏剧影视导演、戏剧影视美术设计、表演、摄影、视觉传达设计、艺术与科技、电影制作等 10 个本科专业，其中广播电视编导是国家级一流本科专业、摄影专业为辽宁省一流本科专业。艺术与科技是今年新开设的专业，面向文化娱乐、电影电视、网络媒体等领域，培养艺术创作高级专门人才。

走进影视传媒学院的实训中心——绿岛传媒中心，展现出学校独特的育人模式——职业情境化人才培养模式。其中 3 号演播厅面积有 1300 平方米，主要用于满足学生的教学实践和社会真实项目的引进。在这里学院和省市电视台、传媒公司等影视传媒机构联合开展真实项目创作。接下来让我们共同走进了学校自制青春励志校园剧《大三女生》的拍摄现场。这里是这部电视剧其中的一个拍摄场景，它以 1:1 的比例真实还原了学生宿舍。这部戏在拍摄时每天都能看到剧组人员以及学生忙碌的身影。戏剧影视美术专业的学生参与到这个场景的前期图纸设计、现场搭建；广播电视编导专业配合完成了场记工作；摄影专业完成了现场花絮拍摄；表演和播音与主持艺术专业的学生参与到电视剧的角色表演中来，演绎自己身边的故事。

商学院

商学院下设 5 个本科专业，分别是会计学、金融学、工商管理、国际贸易、大数据管理及应用。商学院站在大商科发展视角，充分发挥专业群相互支撑的优势，依托商科云平台及 6 个实验实训中心，主要培养宽口径厚基础的全商科产业链人才。

商学院有两大特色：第一个特色就是大数据基因贯穿所有专业，这得益于学院开设了大数据管理及应用专业，利用专业的优势，学院不仅开设了很多平台课来培养学生的大数据思维，还开创了大数据的融合课比如金融大数据计量、财务大数据分析等，通过这样的课程改造就把大数据基因成功的植入到了所有商科专业，培养出来的商务人才不仅具备大数据的思维模式，还具备大数据的应用技能，真正做到了人才培养的与时俱进。商学院的第二个特色是大力推行国际化教育。商学院的骨干教师 90% 以上具有海外留学经历或工作经历。本硕直读项目是由沈阳城市学院与英国、美国、澳洲等 40 余所名校开展的国际合作项目。学生可以完成本科课程之后到国外名校继续深造，官方豁免雅思考试，有 100% 录取保证。

沈阳城市学院 线上校园开放日



语言文化学院

语言文化学院设有汉语言文学、汉语国际教育、英语、法学四个专业，其中汉语言文学为辽宁省一流本科专业，是辽宁省应用型大学中重要的教育、教学与研究的基地之一。汉语国际教育专业是我们学校的特色专业。

语言文化学院拥有由教授、博士组成的高水平师资队伍，教师中 6 人获评国务院特殊津贴、辽宁省教学名师、辽宁省学科带头人、全国知名翻译家等荣誉称号，骨干教师中 70% 以上具有海外留学工作经历。院长赵慧平教授是复旦大学文学博士、国家二级教授、博士研究生导师、国务院政府特殊津贴获得者、全国优秀教育硕士导师、辽宁省普通高校专业带头人。“辽河文化研究院”是经省社科联认定的省级高水平研究平台，在研究的同时，也在着力培养辽河文化创新领域高水平应用型人才。法学专业的模拟法庭是学校法律实务综合实验教学中心。法学专业教师具有法律职业资格证和丰富的法律实务工作经验，为省市各个区政府提供高级法律顾问的服务。“技高为师、身正为范”，学生们都以老师为傲。校刊《白桦林》是由汉语言文学专业师生联合学校对外交流中心共同打造的，是汉语言文学专业学生的一个重要实训平台。《白桦林》校刊中的 20 个版面都是由学院师生完成的，包括选题策划、新闻采访和稿件写作，即让学生“在学中用，在用中学”。

生命与健康管理学院

生命与健康管理学院，面向基因组学、智能医学检验、生命大数据等前沿技术领域，打造个性化健康管理医学产学研新高地。学校今年开设了医学检验技术、医学影像技术、智能医学工程、健康服务与管理 4 个新专业，在普通类考生中招生，分别授予理学、工学、管理学学士学位。

医学检验技术专业主要是面向医学检验与智能分析、基因科学与生命信息检测等一些前沿技术领域，主要培养学生掌握基因组学与遗传学、免疫与病原学、血液学与生化智能检验等知识与技能。学生通过四年的学习，同时具备影像检查与疾病诊断、影像信息采集与处理、影像大数据分析等能力，主要培养适应医疗卫生事业智能化发展需要的高素质影像医学人才。智能医学工程专业学生通过大学四年的学习，掌握一定的医学基础，同时，具备医疗大数据建模与分析、医学影像智能识别与诊断、医学软件开发与应用、医疗数字技术应用等能力，成为高级医学工程技术人才。健康服务与管理专业属于新兴专业，主要面向人类健康服务领域，培养具有公共意识、健康理念、创新精神，掌握生命科学、预防医学、公共管理等知识与技能，具备健康监测、医学干预、疾病防控、生活服务能力的高素质管理人才。

本文由对外交流中心整理并撰写



沈阳城市学院

沈阳城市学院是在中国改革开放大潮中诞生的一所新型大学。面向城市未来,服务城市发展,培养具有健全人格、创新意识、全球视野、职业能力的高素质应用型人才是学校的不懈追求。

沈阳城市学院面对全球产业升级和现代信息技术革命,在人工智能与智能制造、BIM 技术与智慧建筑、媒介融合与数字影视产品创意制作、语言教育与文化传播、智慧酒店与特色旅游、互联网金融与现代商务、生命信息与健康管理等学科专业领域形成了鲜明的办学特色和比较优势。

沈阳城市学院锐意进取,开拓创新,荣获中国最具办学特色本科院校、中国最具就业竞争力本科院校、辽宁省首批向应用型转变试点高校、辽宁省‘三全育人’综合改革示范学校、辽宁省大学生心理健康教育示范学校、辽宁省文明校园、辽宁省高校毕业生就业工作先进单位、中国最美大学等称号。在今年艾瑞深校友会网中国民办大学排行榜中位列第六名,被评为中国顶尖民办大学。

机器人工程

本专业为国家新工科、辽宁省优先增设的特色专业。面向机器人设计、智能控制、虚拟仿真等前沿技术领域,培养掌握机器操作系统与运动控制、机器人目标辨识与跟踪、机器人组态与虚仿等知识与技术,具备机器人本体设计、虚拟仿真技术应用、系统集成开发等能力的高级工程技术人才。学生毕业后可在科技企业、研究机构、科教文卫等企事业单位,从事机器人设计与系统集成、机器人运行与技术支持、机器人科研与教学等工作,或选择自主创业、进入国内外院校攻读相关专业硕士学位。

智能科学与技术

本专业为全国高校人工智能与大数据创新联盟理事单位成员。面向智能科学、自动控制、数据技术等领域,培养掌握智能信息感知、大数据存储与计算、模式识别与机器学习等知识与技术,具备自然语言处理、信息感知控制、智能系统开发等能力的高素质工程技术人才。学生毕业后可在科技企业、研究机构、科教文卫等企事业单位,从事智能系统开发、自然语言处理、信息感知控制、数据技术应用等工程技术、科研教学工作,或选择自主创业、进入国内外院校攻读相关专业硕士学位。

计算机科学与技术

本专业面向系统运维、软件开发、数据技术、物联网等领域,培养掌握程序设计与编程语言、数据管理与信息系统、智能设备组网通信、智能系统算法集成、计算机视觉等知识与技术,具备计算机系统运维、软件系统开发、智能语言编程等能力的高级 IT 工程技术人才。学生毕业后可在 IT 行业、科技企业、科教文卫等企事业单位,从事计算机系统运维、软件系统开发、智能语言编程、数据技术应用等工程技术、科研教学工作,或选择自主创业、进入国内外院校攻读本专业及相关专业硕士学位。

人工智能

本专业为国家新工科、辽宁省优先增设的特色专业。面向机器学习、智能算法、数据技术等领域,培养掌握神经网络与深度学习、信号处理与语音识别、多模态数据标注、AI 系统训练等知识与技术,具备机器学习应用、智能算法实现、视听系统开发等能力的高素质工程技术人才。学生毕业后可在科技企业、研究机构、科教文卫等企事业单位,从事智能算法开发、视觉技术实现、自然语言智能处理、数据技术应用等工程技术、科研教学工作,或选择自主创业、进入国内外院校攻读本专业及相关专业硕士学位。

建筑电气与智能化

本专业为国家新工科、辽宁省优先增设的特色专业。面向建筑工程、智能电气、数字技术等领域,培养掌握智能控制、土木工程、信息技术等知识与技能,具备建设项目运营与管理、工程项目设计与施工、BIM 技术应用等能力的高素质工程技术人才。学生毕业后能够在建设单位、设计机构、施工企业从事建筑电气工程项目设计、工程施工与管理、设备安装与运维、工程技术支持等工作,或选择自主创业、进入国内外大学攻读相关业硕士学位。

土木工程

本专业是校级重点建设专业,面向建筑工程、施工管理、建筑信息技术应用等领域,培养掌握房屋建筑、路桥交通、市政工程等知识与技能,具备工程测量、结构设计、施工与组织管理等能力的高素质工程技术人才。学生毕业后能够在建设单位、设计机构、施工企业从事工程项目管理、建筑结构设计、施工与组织管理等工作,或选择自主创业、进入国内外大学攻读相关专业硕士学位。

工程造价

本专业是校级重点建设专业,面向建设工程、工程咨询、项目管理等领域,培养掌握经济管理、建筑工程、信息技术等知识与技能,具备工程计价与招投标管理、建设项目与施工管理、数字技术应用等能力的高素质工程技术管理人才。学生毕业后能够在建设单位、设计机构、施工企业从事工程计价、工程招投标、工程管理与咨询服务等工作,或选择自主创业、进入国内外大学攻读相关专业硕士学位。

建筑环境与能源应用工程

本专业为辽宁省一流本科专业、住建部“竞教结合实践学校”单位成员。面向建筑环境、能源工程、智能技术应用等领域,培养掌握智能建造、建筑能源管理等知识与技能,具备建筑节能与能源规划、暖通空调系统工程设计、工程施工与智能运维等能力的高素质工程技术人才。

学生毕业后能够在建设单位、设计机构、施工企业从事暖通空调系统工程设计、工程施工与智能运维、节能技术应用等工作,或选择自主创业、进入国内外大学攻读相关专业硕士学位。



完各专业介绍

绿岛湖

建筑学

本专业是校级特色专业,面向智慧建筑、数字建造、规划设计等领域,培养掌握建筑学、设计学、美术学、艺术学等知识与技能,具备建筑设计、方案创意表达、数字技术应用等能力的高素质建筑设计人才。学生毕业后能够在建设单位、设计机构、施工企业从事建筑设计、项目规划、建筑咨询等工作,或选择自主创业、进入国内外大学攻读相关专业硕士学位。

智能医学工程

本专业面向智能医学、AI 医学诊断、医疗数字技术服务等领域,培养掌握人工智能、云计算、虚拟现实、计算机科学等知识与技能,具备医疗大数据建模与分析、医学影像智能识别与诊断、医学软件开发与应用、医疗数字技术应用等能力的高级医学工程技术人才。学生毕业后能够在临床医院、医学研究、疾病防控与健康服务、医学检测等机构,从事智能检验、医学影像处理、医疗大数据分析等工作,或选择自主创业、进入国内外大学攻读相关专业硕士学位。

医学检验技术

本专业面向医学检验与智能分析、基因科学与生命信息检测等前沿技术领域,培养掌握基因组学与遗传学、免疫与病原学、血液学与生化智能检验等知识与技能,具备疾病检验与成因分析、样本测试与评估、基因检测与分析、智能检验仪器使用等能力的现代生物医学高端人才。学生毕业后能够在临床医院、医学研究、医学检测、疾病防控与健康服务等机构,从事医学检验、卫生防疫、基因检测、疾病鉴别和辅助诊断等工作,或选择自主创业、进入国内外大学攻读相关专业硕士学位。

医学影像技术

本专业面向 AI 影像识别、分子影像处理、医学影像大数据分析等前沿技术领域,培养掌握使用超声、X 线、CT、MRI、DSA 等核医学成像设备的知识与技能,具备影像检查与疾病诊断、影像信息采集与处理、影像大数据分析等能力,适应医疗卫生事业智能化发展需要的高素质影像医学人才。学生毕业后能够在临床医院、医学研究、医学检测、疾病防控与健康服务等机构,从事医学影像检查和疾病诊断、医学影像数据分析与处理、放射治疗等工作,或选择自主创业、进入国内外大学攻读相关专业硕士学位。

健康服务与管理

本专业面向人类健康服务领域,培养具有公共意识、健康理念、创新精神,掌握生命科学、预防医学、公共管理等知识与技能,具备健康监测、医学干预、疾病防控、生活服务等工作的高素质管理人才。学生毕业后能够在临床医院、医学研究、医学检测、疾病防控与健康服务等机构,从事健康监测、疾病防控、行为干预、健康咨询、生活服务等工作,或选择自主创业、进入国内外大学攻读相关专业硕士学位。

电影制作

本专业服务未来中国数字影视工业发展,面向电影电视、传媒机构、网络媒体等领域,培养掌握人工智能、创意美术、视听语言等知识与技能,熟悉影视 DIT 工作流程,具备数字虚拟拍摄、AI 视觉研发、三维特效制作、XR 交互设计、数字绘景合成等能力的影视技术高级专门人才。学生毕业后能够在电影电视、传媒机构、网络媒体等领域从事影视虚拟拍摄、三维特效制作、数字资产创作等工作,或选择自主创业、进入国内外院校攻读相关专业硕士学位。

应用心理学

本专业是中国儿童商业工作委员会副理事长单位成员,面向心理健康咨询服务领域,培养掌握心理学、行为学、教育学、现代信息技术等知识与技能,具备心理测评与辅导、心理干预与行为矫正、心理素质拓展训练、心理咨询与健康服务等能力的培养高素质专门人才。

学生毕业后能够在临床医院、医学研究、医学检测、疾病防控与健康服务等机构,从事心理测评与辅导、心理干预与行为矫正、心理素质拓展训练、心理咨询与健康服务等工作,或选择自主创业、进入国内外大学攻读相关专业硕士学位。

广播电视编导

本专业为辽宁省一流本科专业,辽宁省本科综合改革试点专业。面向广播电视、传媒机构、新媒体等领域,培养掌握影视策划、编导、制作等知识与技能,熟悉影视产品制作全流程,具备融媒体产品生产、影视创作、新媒体运营等能力的高素质影视创意制作专门人才。学生毕业后能够在广播电视、新闻出版、网络新媒体、影视制作等领域从事媒体策划与执行、影视编导、视听文化产品创意制作等工作,或选择自主创业、进入国内外院校攻读相关专业硕士学位。

播音与主持艺术

本专业为校级特色专业,面向智慧口语传播、影视配音、融媒体内容生产等领域,培养掌握口语传播、现场主持、影视声音塑造等知识与技能,具备语言传播、融媒体内容制作、影视配音、活动策划与主持等能力的高素质语言传播专门人才。学生毕业后能够在广播电视、新闻出版、网络新媒体、影视制作等领域从事播音主持、节目策划与执行、视听文化产品创意制作、网络直播等工作,或选择自主创业、进入国内外院校攻读相关专业硕士学位。

戏剧影视文学

本专业是校级重点建设专业,面向戏剧影视、文学创作等领域,培养掌握语言文学、文艺理论、戏剧影视创作等知识与技能,熟悉戏剧影视产品制作流程,具备影视剧本策划与创作、影视作品导演与制作、文艺作品鉴赏与评论等能力的影视文艺创作专门人才。学生毕业后能够在电影电视、文学出版、文化传播、网络新媒体等领域从事剧本创作、文学编辑、影视编导、文艺评论等工作,或选择自主创业、进入国内外院校攻读相关专业硕士学位。



绿岛讲堂



机电楼



戏剧影视导演

本专业为校级重点建设专业，面向戏剧影视、网络媒体等领域，培养掌握语言文学、文艺理论、戏剧影视创作等知识与技能，熟悉戏剧影视产品制作流程，具备影视作品策划执行、影视剧本文本解析、场面调度与组织等能力的戏剧影视创作高级专门人才。学生毕业后能够在电影电视、文化传播、网络新媒体等领域，从事影视导演、剧本创作、制片管理等工作，或选择自主创业、进入国内外院校攻读相关专业硕士学位。

戏剧影视美术设计

本专业为校级重点建设专业，面向戏剧影视、网络媒体等领域，培养掌握艺术理论、人物塑造、创意美术等知识与技能，具备影视场景绘制、道具设计、特效化妆等能力的艺术创作高级专门人才。学生毕业后能够在电影电视、文化传播、网络媒体等领域，从事美术设计、人物造型、景观制造、特效化妆等工作，或选择自主创业、进入国内外院校攻读相关专业硕士学位。

表演

本专业为校级特色专业，面向戏剧影视、网络媒体等领域，培养音乐舞蹈、文艺理论、戏剧影视创作等知识与技能，熟悉戏剧影视产品制作流程，具备镜前表演、声音塑造、场面调度、剧本解析等能力的文艺创作高级专门人才。学生毕业后能够在电影电视、文化传播、网络新媒体等领域，从事影视表演、节目编排、文艺创作等工作，或选择自主创业、进入国内外院校攻读相关专业硕士学位。

摄影

本专业为辽宁省一流本科专业、辽宁省重点建设专业。面向电影电视、传媒机构、网络媒体等领域，培养掌握艺术理论、创意美术、视听语言等知识与技能，具备影视摄影创作、影视编辑制作、影像艺术创意等能力的艺术创作高级专门人才。学生毕业后能够在电影电视、网络媒体、文化机构等领域从事影视摄影、艺术摄影创作、数字影像制作等工作，或选择自主创业、进入国内外院校攻读相关专业硕士学位。

视觉传达设计

本专业为校级特色专业，面向文化机构、网络媒体、企事业单位等领域，培养掌握设计学、艺术学、美学等知识与技能，熟悉设计流程，具备艺术创意、产品视觉设计、IP 衍生品开发等能力的艺术设计高级专门人才。学生毕业后能够在文化出版、广告设计、影视传媒等领域从事艺术创意、产品视觉设计、文创开发等工作，或选择自主创业、进入国内外院校攻读相关专业硕士学位。

艺术与科技

本专业是服务于国家文化创意产业，面向文化娱乐、电影电视、网络媒体等领域，培养掌握音乐理论、表演艺术、数字技术等知识与技能，具备流行音乐表演、音乐创意设计、数字音乐制作等能力的艺术创作高级专门人才。学生毕业后能够在文化娱乐、电影电视、网络媒体等领域，从事音乐创作、音乐表演、计算机音乐编创等工作，或选择自主创业、进入国内外院校攻读相关专业硕士学位。

环境设计

本专业面向建设规划、建筑设计与工程等领域，培养掌握建筑学、设计学、美术学等知识与技能，具备建筑空间设计、景观与园林设计、工程施工与项目管理等能力的高素质艺术设计人才。学生毕业后能够在建设单位、设计机构、施工企业从事建筑空间设计、景观与园林设计、工程施工与项目管理、设计咨询服务等工作，或选择自主创业、进入国内外大学攻读相关专业硕士学位。

新闻学

本专业为辽宁省一流本科专业、部校共建重点支撑专业。面向新闻出版、网络媒体、传媒机构等领域，培养熟悉新闻宣传政策法规，掌握马克思主义新闻观、传播理论、

数字媒体技术等知识与技能，具备原创新闻采编、舆情监测与分析、新媒体内容生产与运营等能力的卓越新闻传播人才。学生毕业后可在新闻出版、网络媒体等企事业单位，从事新闻宣传、网络媒体运营、社交媒体内容生产、舆情监测等工作，或选择自主创业、进入国内外大学攻读相关专业硕士学位。

传播学

本专业为校级重点建设专业，面向新闻出版、网络媒体、传媒机构、文化交流等领域，培养掌握品牌传播、媒介融合、信息技术等知识与技能，具备品牌塑造与推广、内容创意与制作、舆情管理与危机公关、数字技术应用等能力的大众传播高级人才。学生毕业后可在新闻出版、网络媒体、传媒机构、文化交流等企事业单位，从事品牌管理、活动策划、内容创意、公共关系等工作，或选择自主创业、进入国内外大学攻读相关专业硕士学位。

网络与新媒体

本专业为校级重点建设专业。面向新闻出版、传媒机构、网络媒体、文化创意等领域，培养熟悉网络伦理与法规，掌握马克思主义新闻观、传播理论、数字媒体技术等专业知识与技能，具备网络媒体运营、产品设计与内容生产、品牌塑造推广等能力的大众传播高级人才。学生毕业后能够在新闻出版、传媒机构、网络媒体、文化创意等企事业单位，从事网络媒体运营、内容设计生产、品牌塑造推广等工作，或选择自主创业、进入国内外大学攻读相关专业硕士学位。

广告学

本专业为沈阳市广告协会副会长单位、沈阳市电子商务协会副会长单位。面向新闻出版、传媒机构、网络媒体、文化创意等领域，培养熟悉工商管理政策法规，掌握传播理论、艺术创作、数字技术等知识与技能，具备广告创意与制作、品牌营销与推广、广告投放与媒介运营等能力的大众传播高级人才。学生毕业后可在新闻出版、传媒机构、网络媒体、文化创意等企事业单位，从事 IP 塑造与品牌推广、广告投放与媒介运营、客户维护与公共关系等工作，或选择自主创业，进入国内外大学攻读相关专业硕士学位。

汉语言文学

本专业为辽宁省一流本科专业，面向文化交流传播、语言应用教育等领域，培养掌握汉语言文学、教育学、传播学、管理学等知识与技能，具备语言文字表达与应用、语文教学、办公室事务管理等能力的高素质应用型人才。学生毕业后可以选择在政府机关、新闻出版、文化教育、企事业单位从事文化传播、品牌推广、语文教学、办公室事务管理等工作，或选择自主创业、进入国内外大学攻读相关专业硕士学位。

汉语国际教育

本专业为校级特色专业，面向文化交流、语言应用教育等领域，培养掌握语言文学、教育学、传播学等知识与技能，具备国际汉语教育、跨文化交流、语言应用研究等能力的高素质应用型人才。学生毕业后可在政府机关、文化教育、新闻出版、企事业单位从事汉语教学、文化传播、语言应用研究等工作，或选择自主创业、进入国内外大学攻读相关专业硕士学位。

英语

本专业为辽宁省一流本科专业，面向文化交流传播、语言应用教育领域，培养掌握语言学、教育学、传播学等知识与技能，具备语言文字翻译、英语教学、跨文化交流传播等能力的高素质外语专门人才。学生毕业后可在政府机关、文化教育、新闻出版、企事业单位从事翻译、外语教学、语言应用研究、文化交流与传播等工作，或选择自主创业、进入国内外院校攻读相关专业硕士学位。



法学

本专业为校级重点建设专业，面向司法与法律服务领域，培养掌握法学、伦理学、社会学等知识与技能，熟悉中国特色社会主义法治体系、国家法治建设相关法律法规，具备法律诉讼、法律文书写作、法律事务服务等能力的高素质卓越法律人才。学生毕业后可在司法机关、企事业单位从事法律服务、诉讼代理、法律咨询等工作，或选择自主创业、进入国内外大学攻读相关专业硕士学位。

酒店管理

本专业为国家一流本科专业、辽宁省首批应用型试点专业、辽宁省综合改革试点专业。面向酒店、旅游及泛服务业，培养具有专业思想、职业精神、服务艺术和领导才能，掌握经济管理、国际商务、数字技术等知识与技能，具备酒店运营、跨文化交流、品牌推广、宾客服务等能力的高级商务管理人才。学生毕业后能够在旅游、会展、邮轮、奢侈品、星级酒店等行业，从事酒店运营、宾客服务、品牌推广、数字营销、公共关系等工作，或选择自主创业、进入国内外大学攻读相关专业硕士学位。

旅游管理

本专业为校级重点建设专业，面向旅游、酒店及泛服务业，培养具有专业思想、职业精神、服务艺术和领导才能，掌握经济管理、国际商务、数字技术等知识与技能，具备企业经营管理、旅游规划与品牌推广、数字营销与宾客服务等能力的高级商务管理人才。学生毕业后能够在旅游、会展、邮轮、奢侈品、主题公园、星级酒店等行业，从事企业经营、旅游规划、宾客服务、品牌推广、数字营销、公共关系等工作，或选择自主创业、进入国内外大学攻读相关专业硕士学位。

人力资源管理

本专业为校级特色专业，面向人力资源领域，培养掌握劳动经济、企业管理、数字技术等知识与技能，具备人力资源开发、组织与激励、团队与领导力建设等能力的高素质专门人才。学生毕业后能够在政府机关、企事业单位、咨询服务等机构从事人力资源开发、招聘与培训、绩效与薪酬、团队与领导力建设等工作，或选择自主创业、进入国内外大学攻读相关专业硕士学位。

财务管理

本专业为辽宁省一流本科专业、辽宁省重点建设专业、辽宁省应用型转变示范专业。面向企业经营、金融服务、税务管理等领域，培养掌握经济管理、会计准则、税务法规、数字技术等知识与技能，具备财务管理、会计核算、税务统筹等能力的高级商务管理人才。学生毕业后能够在政府机关、金融机构、企事业单位从事会计核算、财务管理、审计鉴证、纳税统筹等工作，或选择自主创业、进入国内外大学攻读相关专业硕士学位。

会计学

辽宁省一流本科专业，面向企业经营、金融服务、税务管理等领域，培养掌握经济管理、会计准则、数据技术等知识与技能，具备会计核算、财务管理、审计鉴证等能力的高级商务管理人才。学生毕业后能够在政府机关、金融机构、企事业单位从事会计核算、财务管理、审计鉴证、纳税统筹等工作，或选择自主创业、进入国内外院校攻读相关专业硕士学位。

金融学

本专业面向金融服务、财富管理、投融资等领域，培养掌握经济管理、金融法规、数据技术等知识与技能，具备银行从业、证券投资、保险营销等能力的高级商务管理人才。学生毕业后能够在金融机构、企事业单位从事银行业务、证券投资、保险营销等工作，或选择自主创业、进入国内外大学攻读相关专业硕士学位。

国际经济与贸易

本专业为辽宁省外贸行业校企联盟副理事长单位成员，面向进出口贸易、电子商务、国际物流等领域，培养掌握经济管理、对外贸易政策法规、数据技术等知识与技能，具备进出口贸易经营管理、电子商务运维、海外市场营销推广等能力的高素质国际商务管理人才。学生毕业后可以在对外贸易、生产加工、海关、商检等企事业单位从事进出口贸易管理、电子商务运营、海外市场开发等工作，或选择自主创业、进入国内外大学攻读相关专业硕士学位。

工商管理

本专业为中国商业经济学会工商管理专业委员会副理事长单位成员，面向经营管理、品牌塑造、电子商务等领域，培养掌握经济学、管理学、营销学的知识与技能，具备电子商务运维、企业经营管理、品牌策划推广等能力的高级商务管理人才。学生毕业后能够在工商企业从事企业经营管理、电子商务运维、品牌策划推广等工作，或选择自主创业、进入国内外大学攻读相关专业硕士学位。

大数据管理与应用

本专业为校级重点建设专业，面向商务数据分析、智能决策、数据技术服务等领域，培养掌握管理学、统计学、数据技术等知识与技能，具备数据采集与处理、数据系统运维、数据可视化等能力的高素质数据管理专门人才。学生毕业后能够在工商企业、金融机构、互联网等企事业单位从事信息管理、数据系统运维、数字技术服务等工作，也可选择自主创业，或进入国内外大学攻读相关专业硕士学位。

学校地址：沈阳市苏家屯区梧桐大街2号
网址：<http://www.shenyangcu.edu.cn>
招生咨询公众号平台：《沈阳城市学院》、《沈阳城市学院招生考试之窗》
联系人电话：18640194605(微信号：sycuzs)
电话：024-89597888、024-89597555、024-89597617、024-89597606
邮编：110112



沈阳城市学院招生qq群



沈阳城市学院招生考试之窗



沈阳城市学院官微二维码

功不唐捐 玉汝于成

绿岛学长、学姐考研“秘籍”大放送

海到无边天作岸，山登绝顶我为峰。

2022年沈阳城市学院的莘莘学子砥砺前行，不负韶华，考研录取捷报频传。那么这些绿岛学长、学姐，是怎样用努力和汗水收获到属于自己的未来，让我们一起听听他们的“心里话”——

凡是辛苦 皆有回报

臧婉清：商学院学生，现考入延边大学。

轻舟已过万重山！考研备战期间，我每天晚上水晶宫图书馆、苹果书屋学习到闭馆铃声响起，这一经历令我终生难忘。我要对想考研的学弟、学妹说，首先，要明确自己考研的目的、目标学校和专业。复习时不能盲目笼统的“一把抓”，要分清主次和先后顺序。背单词是复习英语的首要目标，每年的真题也很宝贵，要好好利用。政治复习我从去年九月份开始，每天晚上看一个多小时网课之后刷题。临近考试，选择题要多看几遍。而专业课非常容易拉开分值，复习要全面，先把专业的框架整理一下，之后就是反复学，学得多了，自然而然就记得很熟。其次，要对自己的知识掌握水平做到心中有数，切忌盲目自信。考研需要付出非常多的时间和精力，但是也不必太过紧张和焦虑，希望大家都能用平和、积极、乐观的心态去面对。



蔡明林：建筑工程学院 现考入广西大学。

考研就是一场与自己较量的过程，这一年里必然会经历一些从没体会过的孤独，克服这种感觉的方法就是拟定一个计划表，把每天、每一阶段的任务想清楚。每天任务完成后，放松、放松是可以的。把考研当成自己需要通关的副本，你每过一关，你一定体会到喜悦的。

最后我想说的是，考研这条路注定是一个人走完的，孤独时常是会有，希望我们学会享受孤独，而不是忍受孤独。



一心拼搏 静待花开

吴昊：语言文化学院 现考入东北大学。

回顾大学四年，我想感谢英语专业所有老师的教诲和身边亲人朋友的鼓励，因为有了他们，我才能成功上岸。

我建议准备考研的学子要及早确认考研院校，考研最重要的两个要素便是恒心和努力，只要你能坚持到最后，就已经赢了许多人，你需要做的就是认真学习，无关其他。学习的效率是很重要的，用自己能接受的方式学习，不用过多关注他人，在学习中需要有自己的主见和判断力。



李晶晶：影视传媒学院 现考入扬州大学。

考研并不是心血来潮就能做到的事，更多的是持之以恒的努力。开始备考时，我以五天为一个周期制定学习计划，如果全部完成就会奖励自己休息一天。11月份，我开始加强每日学习的任务量，每天晚上留出40分钟回顾当日所学内容，直到考试结束。

人生路漫漫，考研不是唯一的出路，但是一旦决定就不要轻言放弃，因为所有的辛苦都会变成一句：“值得！”



陈立格：建筑工程学院 现考入沈阳建筑大学。

英语在复习前期先要熟悉题型，有针对性的进行训练，掌握技巧之后再做题。真题一定要反复做，认真总结经验。数学是和专业课是重要的科目，要好好复习打基础。专业课我建议找目标学校的学长、学姐取经，这样容易抓住复习重点的。考研是一场持久战，重要的是学会劳逸结合。特别是不要过分参考别人的“秘诀”，因为适不适合自己，只有你亲自做了才晓得。每一次成功都离不开坚持和汗水，为了梦想加油！



念念不忘 必有回响



赵婧文：新闻与传播学院 现考入东北师范大学。

考研充满了不可预测性，又掺杂了太多未知和期盼。在我的整个备考过程中，可谓有苦有乐、有酸有甜、感慨万千。学习时，要能做到沉浸式学习，掌握好自己的方法和节奏，学习才能更有效。

不论是平常还是备考阶段，心态都十分重要，要根据自身状况做出及时调节。相信自己，不到最后一刻不放弃。最后我想对学弟学妹们说：日拱一卒无有尽，功不唐捐、玉汝于成。由于我对新闻媒体有着敬畏与向往，因此这次考研时我选择了跨考新闻与传播专业。备考的这一年的时间里，我见过清晨升起的朝阳，也见过自习室亮了一夜的灯……耐得住性子，忍得住寂寞，这便是我对考研最真实的评价。专业课对我来说难度很大，所以一定要在平时上课中好好学习。当然偶尔失败、低沉也没关系，有起有落这是人生常态，要做的就是坚定信念，相信自己。

陈紫婷：语言文化学院 现考入辽宁师范大学。

对于考研人来说，首先要全面的剖析自己，了解自己对哪个方面感兴趣，对自己的能力、未来的规划要有清楚的认识，随后才能确定所要报考的学校和专业，切忌不要过高或过低的评估自己。

考研需要做好持久战的准备，切忌三分钟热度，要每天给自己制定一个小计划，每天进步一点点，不断鼓励自己，学会享受努力奋斗的过程。



功不唐捐 玉汝于成



王佳妮：绿岛酒店管理学院 现考入辽宁大学。

考研是一场持久战，心态很重要，越临近考研心态越容易崩，可以找一个适合自己的方法去激励自己继续学习。同时，考研学习期间一定要自律，按照自己的计划进行，杜绝拖延症，也不要和别人去比较，不要给自己增加不必要的压力。



谢玖明 影视传媒学院 现考入天津师范大学。

考研最先面临的的就是院校和专业的选择，由于大多数院校都是自命题，复习重点也不尽相同，建议各位同学尽早确定好自己的目标院校。考研拼的是效率而不是时长，要根据自身情况合理的安排好学习。此外，有一个共同努力前进的考研同伴也十分重要，大家不仅能在学习中相互监督陪伴，也可以在休息时间交流沟通。我想要对学弟学妹们说：“备考要沉得下心，耐得住寂寞。”



张筱晗：新闻与传播学院 现考入辽宁大学。

在决定考研前一定要问问自己是否真的准备好了，并且能否一直坚持下去。其实我考研的那段日子也很充实，每天都会掌握很多新知识的那种充盈感也很幸福。所以即将考研的小伙伴们，希望大家都能够明确自己的目标之后再做出选择。



张美琦：语言文化学院 现考入燕山大学。

星光不问赶路人，时光不负有心人。考研是一段艰难又布满荆棘的路，考研期间焦虑是正常现象，有输入就会有输出，相信机会只会留给有准备的人，时光也不会亏待每一个努力的人。愿学弟学妹们历经千山万水，仍不忘乘风破浪，不弃奋斗初心。



李漫：智能工程学院 现考入沈阳理工大学。

在备考学习方面要多计划、多总结、多复习。在保证质量的情况下跟上进度，不要和别人比，只要比昨天的自己进步就好了。要平衡好各科复习的进度，也可以去找已经考上报考院校的学长学姐询问关于复习专业课的建议。另外，备考时一定要去学习氛围浓的地方。



乔鑫鹏：智能工程学院 现考入沈阳航空航天大学。

考研切记千万不能把别人的学习经验照搬到自己的身上，找到适合自己的学习节奏对备考来说有着事半功倍的作用。

考研不仅仅是参加一次考试那么简单。不管结果如何，在认真备考的过程中，你自身的能力、毅力都会得到大幅提升。所以加油吧，学弟、学妹们，如果选择了远方，那么便只顾风雨兼程！



来“城院” 带你到绿岛湖荡起双桨

缤纷初夏，草长莺飞。转眼间，已是立夏时节，校园甬道绿树成荫，绿岛湖面波光粼粼。在这个风和日丽的五月，让我们一起在校园里荡起双桨吧！

阳光明媚，天朗气清。随着天气渐渐变暖，绿岛校园内也变得风光怡然，沉寂了一冬的绿岛湖面渐渐热闹起来，水上运动俱乐部的同学们也开始了水上训练，为今年的皮划艇赛事做准备。在阳光的映衬下，绿岛湖面波光粼粼，同学们划着皮划艇踏青迎初夏，散发着青春的风采。看到这里，同学们是不是也开始羡慕起来，想要亲自体验一把皮划艇的魅力？别着急，你的这个小心愿，绿岛来帮你实现。在这个万物葱茏的夏天，为丰富同学们的课余生活，学校联合水上俱乐部，举办了皮划艇体验活动。在天气条件允许的情况下，同学们来到绿岛湖边，在老师和皮划艇队员们的指导下，可以安全又快乐地体验在校园里荡起双桨的感觉。泛舟湖上感受微风吹拂脸庞，欣赏校园美景，

并享受绿岛独有的浪漫，发现生活中更多的美好！

下面，让我们听听参加体验的绿岛学子是怎么说的——

2020 级传播学李惠子：在水上运动俱乐部一年多的时间里，我从起初的不敢下水，到后来经过大家的帮助，一点点克服困难，不断练习，慢慢成长。现在不仅在皮划艇掌握技巧上有了非常大的进步，最终成为了校队的一员，也收获到了宝贵的友谊。谢谢学校能为我们提供体育课的多样选择，也希望大家都能来到绿岛湖上，体验皮划艇的魅力！

2021 级人力资源管理鲁特：人生第一次下水划皮划艇就是在学校里面，让我感到既兴奋又幸福。虽然一开始有点紧张，但是在划起来之后，我很快就感受到了皮划艇的魅力。在水面上划桨的时候，时间也仿佛慢了下来，让我享受到了不一样的“静时光”。

2021 级新闻学孙欣怡：作为“别人家的大学”里

的学生，能够在校园里荡起双桨，真的是一件让我无比骄傲的事！划着皮划艇到绿岛湖中间时，我随着湖水飘荡，欣赏着校园的美景，非常放松。很感谢学校能有这样的活动，让我们在课余时间有更多的体育选项。

2021 级会计学马成颖：在学校的支持下，即使我不是专业的水上运动员，也能体验在绿岛湖上划皮划艇的感觉。看着夕阳的霞光从水晶宫图书馆洒落在绿岛湖里的倒影，感受到了绿岛夏季的温柔与浪漫。谢谢学校，让我们在校园的生活多姿多彩，乐趣不减！

如今初夏已立，万物生长，看到在绿岛湖体验皮划艇运动的小伙伴，你是不是也心动了呢？

那么，课余时间就快来绿岛湖边吧，在这里感受一下夏日的激情与浪漫，和我们水上运动俱乐部的成员一起“划”起来吧！

摄影 / 高晗 王思文 史亚卉 穆佳钰 文 / 孙培馨 王佳



招生咨询电话：

024-89597888

024-89597555

024-89597617

024-89597606

手机：15940155757

2022校友会中国民办大学排名Ⅱ类20强				
排名	学校名称	办学层次	办学类型	办学地点
1	三晋学院	100.00	6★	中国顶尖应用型大学
2	广州南方学院	99.94	6★	中国顶尖应用型大学
3	四川大德江学院	99.92	6★	中国顶尖应用型大学
4	西安培华学院	99.90	6★	中国顶尖应用型大学
5	珠海科技学院	99.89	6★	中国顶尖应用型大学
6	沈阳城市学院	99.65	6★	中国顶尖应用型大学
7	天津仁爱学院	98.58	6★	中国顶尖应用型大学
8	商丘学院	98.53	6★	中国顶尖应用型大学
9	哈尔滨剑桥学院	98.52	6★	中国顶尖应用型大学
10	山东英才学院	98.51	6★	中国顶尖应用型大学
11	广东科技学院	98.23	6★	中国顶尖应用型大学
12	长春光华学院	98.27	6★	中国顶尖应用型大学
13	青岛滨海学院	98.27	6★	中国顶尖应用型大学

艾瑞深中国校友会网发布2022最新大学排名

沈阳城市学院 位列中国民办大学第六名、东北第一名

2022年1月25日,全国第三方大学评价机构艾瑞深校友会网(Cuaa.Net)发布2022校友会中国民办大学排名20强。在榜单中,沈阳城市学院位列中国民办大学第六名、东北第一名,获评六星级中国顶尖应用型大学。

自2003年起,艾瑞深校友会网已经连续19年发布校友会中国大学排名,为全国高考考生提供权威报考指南。19年来,校友会中国大学排名已发展成为中国最具社会影响力、公信力、参考价值和创新力的中国大学排名品牌榜,是目前中国大学评价体系最为科学系统、客观独立透明、最符合国家政策要求与价值导向,评价体系框架与评价方法最为稳定、评价指标和参评高校数量最多的中国大学排名榜。

2022年艾瑞深校友会网将中国民办高校分类为:Ⅰ类院校是以工学门类学科专业为优势的院校,Ⅱ类院校是以理学及人文社科门类学科专业为优势的院校,Ⅲ类院校为以艺术、体育、经济、管理、农学、教育学、医学等门类学科专业为优势的院校。



创新 高质量内涵式发展

2021年,是“十四五”开局起步之年,也是沈阳城市学院提升综合实力,实现高质量内涵式发展的重要之年。过去的一年,沈阳城市学院创作的30集大型青春励志校园剧《大三女生》完成拍摄,这表明在产教融合实践中迈出了坚实的一步,成为高校教学、科研创新的示范。学校师生排演的舞台剧《理想照亮青春》《一日百年》亮相盛京大剧院,受到观众的好评;辽河文化研究院成功获批辽宁省高校哲学社会科学重点实验室试点建设单位;学校仿人足球训练机器人重点实验室获评为辽宁省重点实验室等,标志着我校科研平台建设取得重要进展。

2021年,学校积极推进创新创业教育,组建创新创业教师指导团队146个,大创学分和大创竞赛挂钩,实施“一系一赛”项目工程。学校还承办了辽宁省大学生电竞主播大赛、辽宁省大学生BIM应用技能大赛两项省级创新创业竞赛。在师生共同努力下,创新创业竞赛硕果累累:2021年参加国家、省级竞赛获奖978项,其中中国大学生计算机设计大赛国赛,获奖总数位列全国高校第13名,在全国民办高校中排名第一;辽宁省“互联网+”大学生创新创业大赛,11个项目获奖,刷新了学校“互联网+”省赛最好成绩,辽宁省挑战杯总决赛,首次获得特等奖……

过去的一年,学校各级科研课题立项102项,较上一年增长130%。获得三项辽宁省普通高等教育(本科)教学成果奖,其中校长徐伟浩教授主持的《以岗位能力形成为核心的职业情境化人才培养模式的探索与实践》荣获一等奖。同时全面推进校级智库建设,为省市领导和职能部门提供并被采纳的咨政报告15份。

育人 行稳致远开新局

2021年,“爱好体育、崇尚艺术、关心时事、追求时尚”的校园理念得以完美呈现,体育美育劳动教育质量不断提升。在中国大学生跆拳道锦标赛、全国高等院校高尔夫球冠军赛、省轮滑球锦标赛、省大学生足球联赛、行进艺术大奖赛、全国啦啦操精英赛(北京站)等众多赛事中,我校代表队摘金夺银,取得骄人战绩。在增强体美服务社会功能,扩大体育美育浸润行动中贡献突出,通识教育学院被授予“先进单位”荣誉称号,两位教师被授予“优秀教师志愿者”称号。同时数字校园、智慧校园建设取得新进展,学校被授予“辽宁省文明校园”称号。

2021年沈阳城市学院的专业内涵建设不断加强,围绕贯彻学校“以岗位能力形成为核心的职业情境化”人才培养模式,各专业完成2021级人才培养方案的修订。同时创新基层教学组织形式,把基层教学组织建到了“最末端”的教研室,形成了以“系主任—系教学秘书—专业辅导员”为主要架构的新型基层教学组织,并出台了《沈阳城市学院班主任工作职责》,强化系主任、教学秘书、辅导员在教书育人过程中的核心作用。为提升教师教学水平,建立外聘督导专家团队,实现专业内全部课程、全部教师全覆盖听课。

目标 锚定应用型人才培养

这一年,校外实践教学基地建设质量提升,突破了与一线品牌合作的瓶颈,华为、新松机器人、东软、中冶等众多世界500强、国内一流企业与学校签约,累计建设高质量校外实践基地111家。这一年,学校对外交流工作也取得了新进展,启动“访校计划”,成立“绿岛职业体验中心”,知名企业、各级部门、社会组织、生源地高中、社会名人到校考察100余次。NCUK本硕直读项目开展30余场校内宣讲,取得良好效果。

自建校以来,沈阳城市学院坚持“面向城市未来,服务城市发展”的办学宗旨,积极开展应用性研究,参与东北老工业基地振兴和辽沈区域创新体系建设。学校先后投资建设了包括9个综合实验实训中心、89个实验实训室在内的专业群实践教学平台,集实验、实训、实战为一体,按照真实企业场景和生产流程开展真正的项目制作和产品生产。学生在真实的生产环境和职业情境中完成真实的项目,通过产教一体、工学结合,培养了学生的专业能力,实现了产业链与专业链对接、课程内容与职业标准对接、教学过程与生产过程对接。

风劲帆满图新志,砥砺奋进正当时。沈阳城市学院这所伴随着改革开放大潮而发展壮大的高校,在新的一年里,必将不断迸发出蓬勃的生机和活力,在中国高等教育事业中谱写更加辉煌绚丽的篇章。

文/对外交流中心



“立德树人”再创新佳绩 校团委获评团中央 “全国社会实践优秀单位”



日前，共青团中央发布《关于2021年度全国社会实践活动通报》，沈阳城市学院团委被评为2021年全国大中专学生志愿者暑期“三下乡”社会实践活动优秀单位。同时，在共青团辽宁省委发布的《关于2021年辽宁省大中专学生志愿者暑期文化科技卫生“三下乡”社会实践活动通报》中，我校师生也获得多项荣誉：沈阳城市学院团委荣获“优秀组织单位”；学校“启航新征程建党百年宣讲团”荣获“优秀团队”；语言文化学院2018级本科生解照熙荣获“优秀个人”。

2021年暑期文化科技卫生“三下乡”社会实践活动启动以来，沈阳城市学院结合学校实际情况，积极启动并开展以“永远跟党走 奋进新时代”为主题的系列社会实践活动。学校团委根据团市委和学校党委的相关要求，分年级、分区域、分类别，特色鲜明的设计了五个方面的实践内容，即党史学习实践团、理论宣讲实践团、国情观察实践团、乡村振兴实践团、民族团结实践团，带动全校学生积极参与。在校团委的积极组织下，最终共组建324支实践团队，覆盖全校7720人，活动开展区域涉及21个省及自治区。期间还获评了全国重点团队3支、省级重点团队18支、省级专项团队8支。

在参与社会实践中，智能工程学院“青协支教团”围绕“缤纷暑期，筑梦童年”，在负责人王旭的带领下，与锦州医科大学、华北理工大学合作，共派出115名

支教队员前往本溪市明山区奚家堡村中的“三留守”社会工作服务站、壹基金“花漾年华 乡伴童行”儿童服务站等地开展了帮扶支教工作。

在这次深入农村支教中，我校“三下乡”的支教成员倾心付出，受到了社会各界的关注，并得到了本溪市政府以及一些企业家的赞许。此外，这次支教活动也被《中国青年团》杂志、《本溪日报》等媒体相继报道，引起了社会层面的广泛关注。

除此之外，在辽宁省少工委及校团委的指导下，我校组织学生志愿者成立了“与你‘童’行·云端陪伴”线上支教团，共有37名学生志愿者与留守儿童成功结对，并开展线上陪伴活动。他们积极参与“大手拉小手”假期成长陪伴计划，分别在辽宁省岫岩、抚顺清原县、北镇三个地点开展了线上支教活动，受到当地留守儿童及家长们的点赞。

此次假期社会实践活动，锻炼了学生们实地调研能力，增强了他们的使命感与责任感，目前该社会实践项目已成为我校共青团工作的品牌活动之一。大学生在参与社会实践中学知识、受教育、长才干，在锻炼中提升个人素质，展现出学校“立德树人”的精神风貌。

2021年迎接建党百年期间，校团委还在语言文化学院团总支中选拔了20名志愿者，参与到辽宁省图书馆举办的建党百年主题展览讲解工作，并命名为“启航

新征程”主题宣讲团。宣讲团成员围绕主题“奋进百年路，启航新征程”大型展览，在辽宁省图书馆开启宣讲工作。宣讲团以“奋斗完成新民主主义革命”“奋斗进行社会主义革命和建设”“奋斗推进社会主义现代化建设”“奋斗进入中国特色社会主义新时代”四个展区为主线，为前来参观的各单位党组织和党员回顾中国共产党在辽宁奋斗建设的百年历程，让参观人员学习了解中国共产党的百年辉煌历史及辽沈大地的新变化、新发展和新成就。

自宣讲团开展宣讲活动以来，已为省政府、省人大、省政协等单位讲解千余场，团队平均每天承接讲解工作20多场，每日接待来访人员1250人次，并获得了一致好评。本次宣讲活动被《中国青年团》杂志、团省委官网相继报道，该宣讲团还被评为2021年度辽宁省大学生红色理论宣讲团。宣讲团成员、18级汉语言文学4班班长解照熙作为一名中共预备党员，身为宣讲团的队长，积极为前来参观的人员提供讲解服务4320小时，先后为辽宁省公安厅、中共辽宁省委党校、辽宁省红塔集团、辽宁省文联、辽宁省工商管理局、东北大学、沈阳音乐学院、辽宁传媒学院等学校及单位讲解60余场，接待了60个团队，约2000多人次。为此，我校组建的“启航新征程”主题宣讲团，展示出当代大学生的精神风貌，获评为2021年度辽宁省大学生红色理论宣讲团。

辽宁高校“五四”表彰先进集体和个人

沈阳城市学院大学生红色理论宣讲团荣获先进集体；学生孙思楠荣获先进个人



今年是中国共青团成立100周年，辽宁高校团组织广泛开展了“喜迎二十大、永远跟党走、奋进新征程”主题教育实践活动并进行表彰。在表彰中，沈阳城市学院“奋斗百年路 启航新征程”大学生红色理论宣讲团，荣获先进集体风采展示；语言文化学院英语专业学生孙思楠，荣获先进个人风采展示。孙思楠自2019年入校以来，先后担任校学生会干事、副团长，13届校学生会主席团成员。她热衷公益志愿服务事业，积极投身于校内外公益志愿服务。曾在沈阳市小南街担任疫情防控志愿者；寒、暑假期间参加并组织同学参加“伴你童行，云端相伴成长陪伴计划”线上支教志愿服务；参与过助力2021高考志愿者活动，为沈阳青年学生公益志愿服务事业做出了突出贡献。今年疫情期间，她策划拍摄疫情防控志愿者的主题宣传视频《那些人》，被辽宁广播电视台给予报道，“辽宁共青团”官网及学习强国给予转发或转载，受到社会各界的一致好评。

我校这次受表彰的集体或个人均在各自的岗位上勇创佳绩、建功立业，用朝气蓬勃、自信自强、勇毅果敢的实际行动践行了“请党放心，强国有我”的青春誓言，展现出新时代绿岛大学生的青春风采。

我校三大艺术团 为共青团建团百年献歌



“难同当，福共享，挺立起了脊梁，吾国万疆以仁爱，千年不灭的信仰。”
4月24日下午，校学生会和美育教学部艺术团64名同学参加了由共青团中央与团省委共同组织的“建团百年”百校接力唱百年歌曲展播活动。活动中，校团委学生会联合绿岛歌唱团、民乐团、舞蹈团学生成员，代表沈阳城市学院，共同演唱歌曲《万疆》，并由校学生会专业拍摄团队为此曲录制MV。

为建团百年“唱起来”

当天，校团委书记胡家鑫、通识教育学院美育教学部副主任董江华，带领学生走出户外，大家精神抖擞、意气风发，以饱满的热情投入到演唱与拍摄中。四名主唱身着表演服在镜头前深情演唱，蓝衣姑娘舞动扇子翩翩起舞，歌唱团所有成员佩戴着团徽，挥舞国旗，表达绿岛青年对祖国最深沉的热爱……

对于这次参与百校接力“唱起来”，校团委书记胡家鑫说：“当下，抗疫正面临严峻考验，绿岛学子能够安心稳定的在校园里生活、学习，国家的安定和谐与民族自豪感油然而生。这次我们决定选择《万疆》这首歌参加百校接力唱建团百年的活动，就是要抒发出质朴真挚的爱国情怀。正如歌中所唱：‘我何其幸，生于你怀，承一脉血流淌。’同学们在朴素平和的歌词中找到了情感共鸣，以一腔爱国情怀为建团百年放歌。”美育教学部副主任董江华则表示，疫情期间，学校采取封闭管理，大部分老师居家授课，由原来的面对面教学转为“屏对屏”线上指导。在这次演出和拍摄中，大部分美育教师都是通过线上进行指导。同时，我们想通过拍摄作品来提振师生精神，让同学们早日摆脱疫情带来的影响，充分发挥后疫情时代美育陶冶心灵的作用。

线上相聚，我们默契依旧

对于参加为共青团建团百年献歌，绿岛歌唱团团长、20级汉语言文学专业林蕊说：“在接到拍摄《万疆》MV任务后，歌唱团就开始加紧训练。《万疆》这首曲目非常震撼心灵，每当歌曲响起时，对祖国的爱国情怀便激荡心间，我们希望把更好的作品呈现给大家，展现当代大学生的爱国之情与青春力量。”20级新闻专业敖林表示，接到演唱任务后，合唱团成员们共同排练了半个多月，因为人数较多，更需要加强协调与统筹能力。作为合唱团低声部的部长，我通过这次活动感受到合唱的恢宏大气、丰富立体的魅力。

歌唱团副团长、20级土木工程杨楚轩说：“排练期间，我们在线上对《万疆》等曲目进行练习，其中有一项就是笑容训练，一开始大家有点放不开，笑容比较僵硬，这时，我们就会拍照发在群里，一个一个指导，指导符合要求为止。接到拍摄《万疆》MV的任务，舞蹈团副团长、20级表演专业周书冰先后组织了三次排练。在排练过程中，舞蹈团的每位同学充分利用课余时间多跳、多练，最终拍摄时大家表现得非常出色。参加演唱的民乐团团长、20级汉语言文学专业李爱说：“在排练时，成员们配合非常默契，演绎热情高涨。当发现古筝和竹笛音高，二胡琵琶音低，很难协调到一起时，我们就通过反复练习和二胡琵琶提音等方式解决了这个难题。”

全情投入，贡献青春力量

本次拍摄《万疆》MV由19级广播电视编导专业的盛靖民担任总导演，带领帝光影视影像工作室的其他7名团队成员共同完成。由于时间紧、任务重，为了能更好完成拍摄任务，盛靖民进行了详细的策划，包括镜头脚本的撰写、各部门之间分工统筹等。帝光影视影像工作室虽由我校学生组成，但已有丰富的拍摄经验，摄制组导演盛靖民曾参与过国家电网、清华学子辽宁行，以及大型房地产等项目的宣传片、广告片的策划拍摄，团队拍摄的抗疫宣传片《那些人》也荣登“学习强国”主平台。但与以往拍摄不同，这次拍摄时长更长、场面更大、人数更多。由于学校所在地为禁飞区，不能使用无人机拍摄场面和人物的全景，因此，摄制组采用了摇臂代替。19级广播电视编导专业的王开博，负责摄像机的操控与拍摄，他说：“这次拍摄较以往更加困难，本计划在一周内拍摄完成，但由于拍摄场地、天气、人员与服装道具等问题，拍摄时间有所延后。但我还是非常享受创作的时光，当看到自己拍摄效果很好时，感觉一切辛苦付出都非常值得。”

看到部分样片后，导演盛靖民说：“《万疆》MV的制作效果非常震撼，镜头里聚集了民乐团、合唱团、舞蹈社团等百余人，阵容十分强大。拍摄中我们用到摇臂等很多拍摄设备，对团队成员也是一次很好的实践积累。这次‘唱起来’活动中，我们用一整天时间拍完了所有角色大合集的部分，能够参与这次拍摄任务，大家都感到十分荣幸，纷纷表示要用实际行动献礼建团百年。”

用热爱追逐梦想，用音乐致敬青春。为建团百年献歌，充分展示了绿岛大学生们对祖国真挚的热爱。同时还将绿岛青年学子朝气蓬勃、积极向上的良好精神风貌，通过舞蹈与音乐的演绎，有机结合起来，为迎接中国共青团成立100周年贡献出应有的青春力量。

本文由校团委、美育教学部撰写





搭建“职业情境化”大平台，看应用型人才如何“炼”就 揭开绿岛职业体验中心神秘面纱

日前，绿岛职业体验中心迎来了首批体验者，他们是来自沈阳市康平高中播音与主持艺术社团的同学们。据了解，这些高中生即将参加2022年辽宁省艺术类统考，对于他们来说想要及时掌握行业动态，明确未来发展方向，进行职业体验便显得尤为重要。

当天，在绿岛职业体验中心影视传媒馆，同学们参观了绿岛电视台，了解了电视台的日常运作模式。在虚拟演播实验实训室，同学们还进行了一场实景新闻播报的体验。

康平高中冯鑫宇同学表示：“第一次近距离接触专业的设备，心情很激动。今天在“城院”体验了一把做新

闻主播的感觉，也对这个职业有了新的认识，今后我也会为了这份梦想继续努力奋斗。”随后，同学们又来到了影视传媒馆1号演播厅，在这里进行了栏目录制的体验。康平高中肖泽萱同学说：“在沈阳城市学院里体验了一次节目录制，演播厅和我在电视上看到的一样专业。这次实地体验更激起了我对播音主持专业的热爱。”结束这次参观体验后，康平高中播音主持社团指导教师吴胜楠说：“这次来大学里职业体验，能让同学们了解到主持人的工作内容、工作环境，对于这些以后想要从事相关专业的同学们来说，是一次非常好的机会。希望今后能有更多的同学走进沈阳城市学院的绿岛职业体验中心，进行实

景职业体验，科学规划自己未来的发展方向。

绿岛职业体验中心是由沈阳城市学院全资建设的全国首家超大型全景职业体验中心。中心设有高星酒店、影视传媒、全媒体传播、人工智能、智慧建造等五大体验场馆、32个体验项目，涵盖8个行业、20余个热门职业，关联近100个本科专业。职业体验由“专家讲解+沉浸式体验+职业规划”的模式构成。中心团队均来自行业专家及500强人力资源高管，体验同时向学生全面深入介绍行业发展、岗位需求、专业匹配及职业规划。沉浸式体验帮助学生了解专业技能、感受职场氛围，科学进行自我认知，专业规划，找到适合自己的行业与职业。



体验之一 高星酒店馆

在高星酒店体验馆，体验者可以全面了解酒店行业的职场环境、业务技能、职业发展和专业匹配。通过对高星酒店体验馆CEO职业体验，体验者可以感受红酒、料理、茶艺、咖啡、高尔夫、健身、客房服务等酒店业务；进行红酒师、茶艺师、厨师、高尔夫教练、咖啡师、前厅接待、客房服务、拉面师、健身教练等职业实操，这其中涵盖了酒店管理、旅游管理、食品质量与安全等20余个专业。

在哥涅酒窖，体验者可在此进行红酒品鉴，了解葡萄酒的历史、种类、选择与搭配，进行品酒师、调酒师等相关职业的体验。在中茶室，体验者不仅可以进行茶艺师职业体验，还可以了解到茶叶的由来、种类与产地，品茶的方法与技巧。在芙蓉餐厅的开放式厨房，体验者们可以在现场亲手制作两道西式料理，进行厨师职业体验。

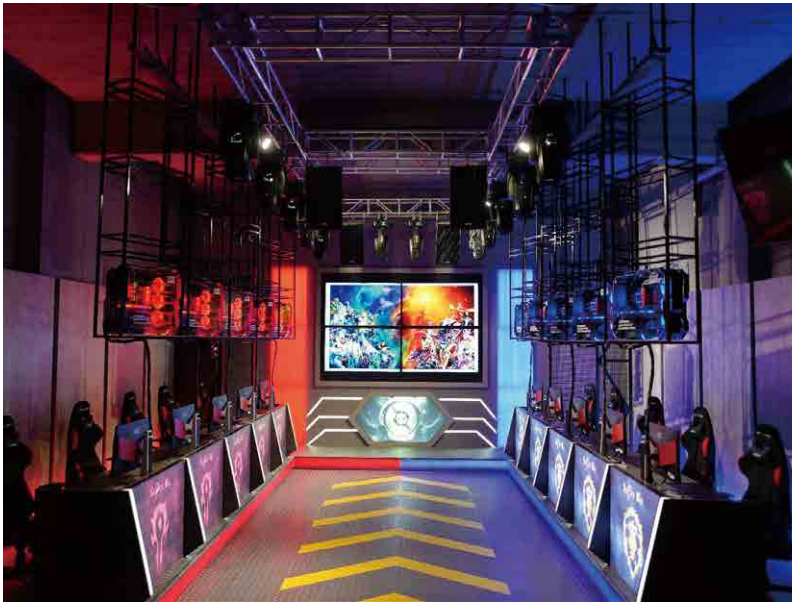
在高尔夫场馆，体验者们可以在室内人造练习场地果岭和室外15000平方米的高尔夫球场进行高尔夫实战体验，了解到高尔夫这项体育运动及相关从业情况。在薄荷咖啡，体验者们可以通过亲手制作一杯咖啡来体验职业咖啡师的工作，还能在专业教师的讲解下了解咖啡的由来、种类与产地等。在泰力健身中心和动感单车室，体验者们将由专业教练带领，体验一场活力四射的动感单车课程和健身课程，从而近距离了解健身从业者的职业情况。



体验之二：影视传媒馆

在影视传媒馆，体验者们可以全面了解影视传媒行业的职场环境、业务技能、职业发展和专业匹配。通过影视行业职业体验，体验者可以了解到播音主持、配音、化妆造型、摄影、非线性编辑、广播电视编导、影视表演等影视业务；体验主持人、配音师、播音员、化妆师、造型师、摄影师、后期制作、编辑、导演、编剧、演员等职业实操。这其中涵盖了广播电视编导、播音与主持、影视表演等20余个岗位的工作情况。如：体验者可以在绿岛电视台的一号演播厅进行一系列的主持人职业体验，包括新闻联播3分钟稿件，自备稿3分钟朗诵，不仅有专业教师在现场指导主持方法与技巧，还可以录制视频留念。通过实景的职业体验，让体验者了解到主持人的职业实操。在录音棚，体验者们通过为经典影视作品配音、录制小说等录音体验，了解到配音行业的基本情况。

在影视传媒中心，体验者可以通过现场体验影视特效化妆，了解影视化妆从业者的职业及工作状态。同时，体验者还可以在表演教室，换上服饰道具带妆进行舞台表演，通过专业老师讲解表演技巧基础和现场指导，了解演员的工作状态和职业详情。



体验之三：新媒体传播馆

在新媒体传播馆，体验者可以全面了解新媒体行业的职场环境、业务技能、职业发展和职业体验，其中涵盖网络与新媒体、新闻学、传播学、广告学、网络舆情监测等专业。通过现场体验职业场景、学习相关技能，体验者可以了解电竞、短视频、直播、舆情等行业的相关情况，以及电竞主播、电竞赛事运营、短视频、直播、舆情相关职业工作的情况。如：体验者通过专业教师对电竞行业的介绍和现场的电竞体验，了解赛事主持人、裁判、主播、运营等电竞相关职业的行业基本情况。

在微视频创作实训室，体验者通过专业教师讲解短视频制作技巧、以及短视频相关职业介绍能够,对短视频行业有更深入的了解。在KOL实训室,通过专业教师对直播的发展前景、直播形式、新营销、直播带货等行业的介绍，体验者能够更加直观了解这一新兴行业的发展前景，同时能够从场景、灯光布置开始，亲自体验直播的一系列流程。

在舆情监测与分析实训室，体验者在专业教师的讲解下，了解舆情及舆情管理及应用现状、行业情况等，并通过专业教师对舆情管理系统的现场案例演示，了解舆情管理的方法及舆情分析师的工作内容。



体验之四：智慧建筑馆

在智慧建筑馆，体验者可以全面的建筑行业的职场环境、业务技能、职业发展和建筑及室内设计行业的最新业态，涵盖建筑电器与智能化、土木工程、环境设计、建筑学、室内设计等专业。体验者们还可以再在体验职业场景、学习相关技能中了解BIM工程师、建筑设计师、室内设计师、建筑工程师的工作情况。如 体验者可以在专业教师的介绍下简单了解BIM技术、BIM 行业人才需求画像、BIM 从业考试等。通过观看建筑生长视频、BIM 建筑实景展示等，了解 BIM 建模师、建模经理、技术模型应用经理、项目经理师、战略规划师等相关职业。

在建筑解剖室可以让体验者在在绝对安全的环境下，感受建筑行业。通过对建筑结构的观察和教师对施工全过程的介绍，让体验者对建筑相关行业更加了解。在室内设计室，通过观看智能家居视频，参观室内设计工作室，使体验者能够对室内设计行业有更深一步的了解。体验者在参观热力工程实验室、流体力学实验和建筑模型实验室，通过专业教师的讲解和寝室动手搭建、组装建筑模型，使体验者深入了解工程基础以及建筑知识。



体验之五：人工智能馆

在人工智能馆，体验者可以全面了解人工智能行业的职场环境、业务技能和职业发展。这里涵盖了机器人工程、智能科学与技术、计算机科学与技术、自动化、机械制造、人工智能等专业。通过现场体验职业场景、学习相关技能，体验者可以了解工业机器人、数控机床、人工智能、无人飞行器、虚拟现实、3D 打印等行业的最新业态，进一步加深对机器人应用工程师、机器人机械工程师、机器人电器工程师、机器人算法工程师、机器人软件开发工程师、机器人硬件开发工程师、PLC 工程师、数控工程师、无人机飞行控制师、VR 技术工程师等职业的熟悉与了解。

体验者通过参观工业机器人生产线和数控机床工作流程，会对工业机器人行业和数控机床行业的概念、应用领域、行业现状、发展前景等有进一步了解。在无人飞行器研究中心体验无人机操作，了解无人机的概念、分类以及相关行业的就业前景。在 3D 打印行业，体验者还可以在专业人员的示范指导下，在 3D 打印设备上亲手制作一张个人的明信片。



除此之外，体验者通过参观学校类人足球机器人研究中心，现场观看类人足球机器人比赛、体验编程，进一步了解人工智能概念、应用领域、产业情况等。在虚拟实验室，体验者还可以通过亲自穿戴虚拟现实设备，能够直观地感受虚拟现实这一高科技产业，并通过专业教师的介绍，能够更进一步了解虚拟现实行业的特点。

2022 年的高考生，你想要寻找自己梦想中的专业吗？想要加深对向往职业的认识吗？想要实现“人职匹配，人人出彩”的目标吗？那么就绿岛职业体验中心参加体验吧，为实现自己的理想，共同揭开职业体验的神秘面纱。

我参与、我自豪

绿岛学子用青春见证北京冬奥会

2022年2月20日晚，北京冬奥会在国家体育场顺利落下帷幕，在这场吸引全世界目光的冬奥会中，有许多精彩瞬间令绿岛学子们难忘。但你有没有想到，在为北京冬奥会服务的众多团队中，也有两位绿岛学子参与其中，他们就是绿岛酒店管理学院2018级旅游管理2班的学生赵坤、朱邵华。本月初，我们采访了还在北京新云南皇冠假日酒店实习的两位同学，听他们讲述了如何在实习岗位参与冬奥会接待服务工作的。



朱邵华



赵坤

赵坤说，他是2021年的8月来到北京新云南皇冠假日酒店实习的，“在酒店我负责前台的接待，每天都需要跟客人去沟通交流，了解客人对此次入住体验是否满意，我们服务还需要有哪些改进的地方。这都得益于在绿岛参与过的实训，因此做起来得心应手。”

不久赵坤得知他实习的酒店成为北京冬奥会官方指定的接待酒店后，感到非常高兴和自豪。“这次的感觉与14年前我看北京夏季奥运会开幕式时既相似又不同，相似的是，奥林匹克的圣火将再一次点亮北京的夜空；不同的是，我这次是亲自参与到为北京冬奥会服务之中，真正成为其中的一员。于是我主动向主管部门提出申请，想在冬奥会期间做接待服务。就这样我被选中，并被分配到酒吧工作。”

之后，赵坤参加了冬奥会接待工作的培训，“酒吧的工作和我平日的工作大相径庭，对于一个从来不喝酒的人，我要记住这些酒的名字、产地以及口味，这是有一定难度的。”今年1月5日，酒店进入到冬奥会接待服务的闭环管理。第2天的下午，迎来了第一批入住的来宾。“最开始我跟外宾沟通的时候有些紧张，因为生怕用错一个英语语法或是用错一个单词。但令我没想到的是，客人给予我最大的理解，每次我不知道要说什么的时候，他们总会告诉我，没关系的，你的口语已经说得很好了。客人的鼓励让我备受鼓舞，于是在闲暇时间，我会主动去跟客人聊天，比如向他们请教一些常用的语句在英语中怎么说，客人们也非常愿意跟我沟通交流，而且他们还会向我请教一些中文。长此以往我跟很多客人都成为了很好的朋友，我也学到了很多的东西。”

赵坤说：“这次酒店接待的是参加采访冬奥会的外国媒体朋友，在冬奥会开幕式那天，酒店的大部分客人都到开幕式的现场进行报道，只有一小部分客人留在酒店。冬奥会开幕式的晚上，酒吧里坐了几桌顾客，从开幕式令人惊艳的倒计时开始，我察觉到客人有些一头雾水，对中国式的浪漫不是很了解。于是我主动去询问客人，并向他们解释这些文化背后的含义，客人听到了我的解释之后不断点赞！我也能为冬奥会服务感到很高兴。”

对赵坤来说，在酒吧工作是一种截然不同的氛围，客人们为冬奥会报道一天后，来这里就是为了轻松一下。一次，酒吧里播放了一首外国名曲，引起了一桌客人的某种共鸣，他们开始跟着音乐跳起舞来，还很开心地邀请赵坤一起跳。大家一起鼓掌、喝彩，度过了一个非常难忘的夜晚。服务之余，入住酒店的客人也喜欢和赵坤聊一些很有趣的经历。一些外国客人告诉赵坤，他们虽然是第一次来到中国，但一直对中国文化有着浓厚的兴趣，能够借冬奥会的机会来到北京，感到非常兴奋。这时，

赵坤便会给客人们介绍一些北京的名胜古迹、美食小吃，并教他们说一些简单的中文，客人们也会教赵坤一些英语的俚语怎么说，大家就像老朋友一样，相处的十分融洽。

20天的冬奥时光在每天与客人的欢声笑语中飞快度过，酒店的客人于2月24日全部离店了，这也就意味着赵坤的冬奥会接待工作也将圆满结束。回想参与冬奥会服务的点点滴滴，赵坤如数家珍：“令我印象深刻的一件事是一位客人告别时跟我说的一句话：虽然我们来自不同的国家，我们有着不同的肤色，我们说着不同的语言，但是我们都是奥运人。”

2018级旅游管理专业2班学生朱邵华，同样也在北京新云南皇冠假日酒店进行了为期五个多月的实习，她也有幸参与到北京冬奥会的接待工作中。朱邵华说：“刚开始我任职酒店前厅部宾客关系主任岗位，负责行政楼层的文字综合类工作。今年1月初，酒店作为北京冬奥会官方指定接待酒店后，我的岗位从前厅部转到了宾客服务中心，两个岗位的工作内容与责任都存在很大差异，加上我负责接待的是外宾，因此语言沟通对我是一大挑战。”

在冬奥会期间，朱邵华的接待工作强度非常大，酒店实行轮班制，班次有早班、中班和夜班。为了服务好冬奥会的客人，她在休班的时候加大熟记单词的量，平时工作时，每接完一个电话她都要反复听录音，从中捕捉关键词，用以提升自己英语的听说能力。这次冬奥会她在酒店先后接待的客人有500多人次，每天接到的询问电话也在人均50次左右。从开始的生涩到不熟悉，再到最后英语听、说的熟练自如，在后来的冬奥接待工作中她越做越好。

朱邵华告诉我们：“我很幸运能参与到为北京冬奥会的接待服务之中，这是我从校门到初入社会工作的一段难忘经历，很感谢我所实习的酒店给我一次这样的机会。参加冬奥会的接待服务工作我特别自豪，在增长自己经验与阅历的同时，也让我能为北京冬奥会贡献出自己的一份青春力量。”

采访到最后，赵坤和朱邵华说：“这几个月在北京实习过程中，最让我们感到荣幸的是可以代表绿岛学子参与到北京冬奥会这样一场体育盛事的服务中。虽然我们不会像体育健儿一样在赛场上奋勇拼搏、为国争光，但我们很高兴能够参与、见证北京冬奥会的荣耀。这次冬奥会服务的经历让我们体会到，在沈阳城市学院职业情境化教学的熏染下，我们能够有所学、有所用，并会在今后各自热爱的职业中做到更好。因为绿岛学子始终坚信：我行 我能！”

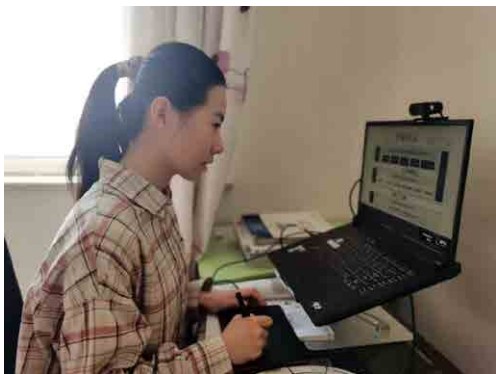
“奥密戎”下的大学生活

文 / 刘子嘉

线上学习不松劲

疫情期间,我们课堂虽从线下转到线上,用屏幕代替了黑板,但是绿岛学子的学习热情依旧保持着和线下授课一样的积极状态,大家都拿出了最好的态度,开启线上的网课时光。在线上课程中,我们体验到全新的学习模式:即便不能与老师和同学齐聚一堂,不能与大家面对面交流,但我们在课堂上还是积极思考,在腾讯会议或者“学习通”上与老师积极互动,仔细做笔记,课后认真完成作业,丝毫不因为没有老师的监督而松懈一丝一毫。每天提交完作业,老师都会及时批改并反馈,并定时发送讲解视频。全新的教学模式,既保证了师生的安全,更激发了我们学习的兴趣,还让我们提高了自控能力。

那么,疫情封校期间如何在停运快递、线上教学、非必要不出门等情况下,过好我们的大学生活的呢?



校园活动“动”起来

为创造健康、轻松、愉快的交流互动平台,丰富创新同学们的课余生活,增强同学们的体质,学校策划举办“释放压力,与心同行”校园环湖跑活动。活动秉持健康第一、娱乐第二的宗旨,目的是强身健体,将跑步融入生活。一年一度的“绿岛环湖马拉松”即将到来,同学们踊跃报名,当然我也报名了环湖跑10公里。在活动正式开始之前,学校为了让我们有一个适应的过程,举办了3公里热身跑。当天晚上,各队伍在约定时间集结完毕并签到后,成群结队的学生从各个操场跑向绿岛湖。还记得那天我和同学一起跑3公里,首先打开keep软件计时长和速配,开始跑步,绕湖3公里听起来很远,但是对于我来说并不费力,25分钟左右就跑完了全程。

疫情期间,夜晚的二期运动场注定是不平凡的,放眼望去,两支跳广场舞的队伍分布在操场的东面和南面。伴随着广场舞曲的动感,同学们虽分割在“一米线”,但做的动作整齐划一,个个脸上都洋溢着发自内心的笑容。扔沙包也是健体活动中必不可少的一项,随着裁判员的一声令下,比赛正式开始。操场上,大家精准投掷,精巧用力,比赛场面激烈,情绪高昂。一道道优美的弧线,一个个矫健的身影,都迸发出青春的活力。大家在团结协作中感受着运动的快乐,分享着团结协作的魅力和身心放松的喜悦。

“疫情不抑情,封校不封心”。本次扔沙包活动,不仅增进了同学间的交流,也培养了同学们团结合作的精神,同时释放了身体和精神上的压力,唤起了同学们锻炼身体强健体魄的意识,鼓励大家走出宿舍,告别“躺平”,积极参加体育活动以增强体质,体验到运动的快乐。

四月的绿岛,嫩芽吐露、桃花盛开、柳枝轻柔摇曳,桃花芬芳四溢。绿岛为了丰富学生的宿舍文化生活,响应共享静时光“六个一”活动,举办了“同心抗疫,笔墨传情”学生书画大赛。在校大学生们积极报名参加书画大赛,用蘸有墨汁的毛笔传递坚定战疫的信心。腹有诗书气自华,最是墨香能致远。书画比赛是艺术与思想的碰撞,也是修身与养性的培养。

学会坚守就是胜利

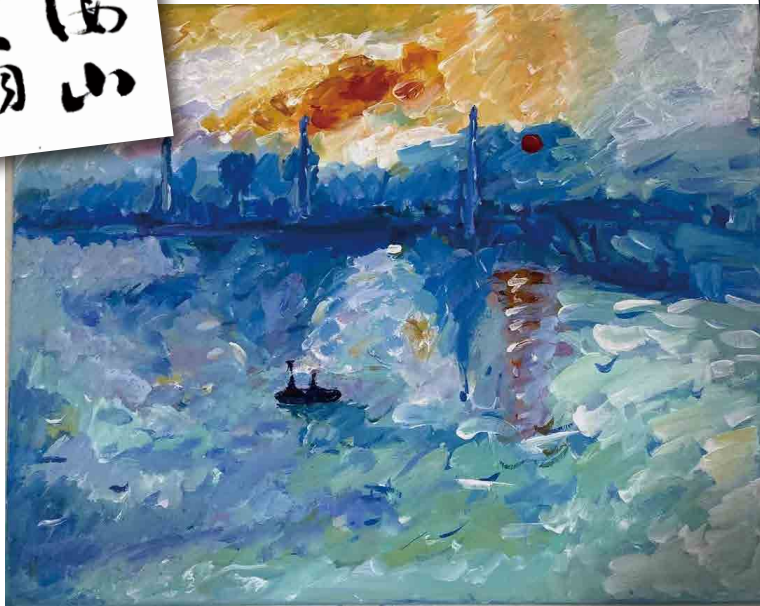
其实,疫情下的大学生活没有那么的无聊和糟糕,我们现在要做的就是配合防疫工作,非必要不离校,在线上学好专业知识的同时,适当地进行运动锻炼与娱乐。首先,大学生应该积极调整自己的心态,在病毒威胁人民生命安全和经济发展滞缓的情况下,大学生的活动范围受到限制,一些人心态也会发生变化,难免会产生焦虑、恐惧、烦闷等心理。这时候,我们更要善于注意力转移和自我开导,比如,用关注校园建筑与风景代替关注疫区,关注安全代替关注负面信息,在有效调解下,让疫情下的校园“减损”最小化。

其次,大学生要积极配合校园防疫措施。学校为学生提供学习生活的平台,同时承担着保护学生的责任,有些具体措施尽管会给生活带来不便,但也必须执行,学生配合防疫措施不应是被动配合,应从心里理解并主动配合,并从身边的小事做起,如勤洗手,勤消毒,出门戴口罩,锻炼身体,减少外出等。

再次,面对今春蔓延的疫情,大学生应做厚植爱国情怀的践行者,战“疫”也是一门人生“大课”,大学生在特殊时期,更应经受住考验。相信,在国家和人民的努力下,我们很快可以战胜这波疫情。新时代大学生的担当就是信念,是对我国千千万万医护人员与防疫志愿者的信任。身为大学生的我们,要始终理性对待疫情,听从防疫安排,坚守后方阵地,始终为抗疫一线鼓劲加油。疫情当前更要保持积极乐观的心态,始终坚信只要全国上下众志成城,齐心协力就能战胜疫情,迎来曙光。

山川异域,风月同天。其实这波疫情对大学生活的影响是暂时的,当你在“闭环”之下浮躁不安的时候,就一个人去散散步,看看校园的风景,享受桃花、梨花开满校园的惬意,以此平复焦虑的内心;或者去图书馆看看书,去教室自习,累的时候看看窗外阳光明媚、绿意盎然,相信一切都是值得期待的。我们要相信,阳光最终会突破疫情的阴霾,每一个在校园坚守的你,都是这座城市的英雄,待到草长莺飞时,让我们再聚美丽的校园。

天風浪、海山
象在旁
真力弥滿
壬寅年 武丹書



五月，生如夏花。

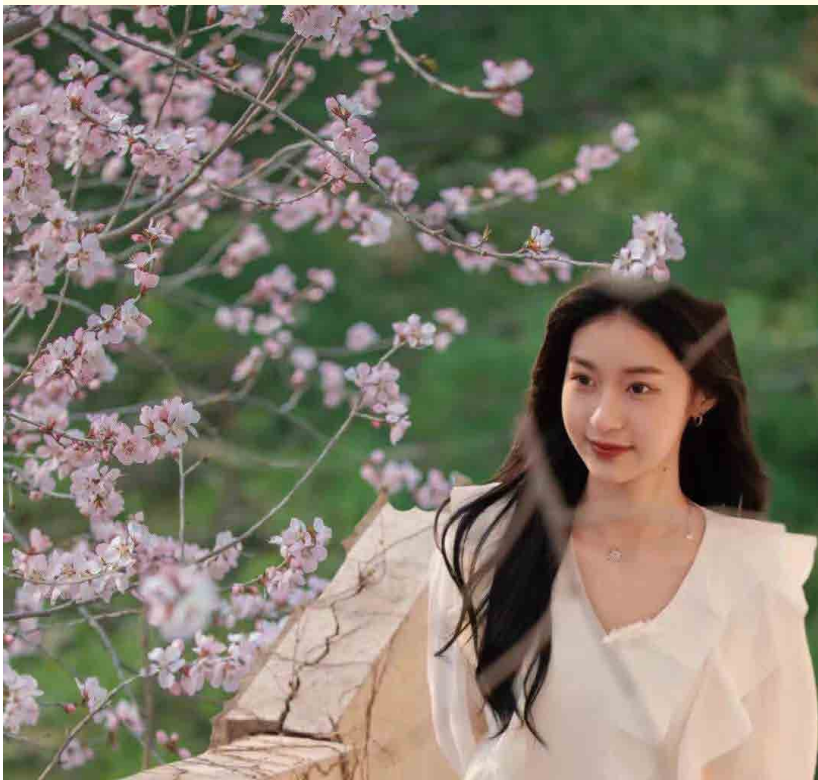
——绿岛校园夏日掠影

五月是浪漫的，五月总能营造出绚丽多姿的色彩。季节的风，吹过五月的门楣，抬足颌首间，便到了这个阳光明媚、惬意悠然的月份。

五月的风，轻轻地、飘摇着翠绿的枝头飒飒作响，落英缤纷最为动人。正是桃花散尽春已暮，不觉芳菲已入夏。在绿岛，夏天是生命力张扬的季节，草木茂密，鲜花怒放，加之清风拂面为初夏带来了清凉。清新、难忘如水的初夏，散发着淡淡的清香，那些浸染的情怀让我们在风柔心宁的日子里流连忘返，度过一段清浅明媚的初夏。



此时此刻，好想静静地坐在树下，静静地仰望天空，静静地体味人生。初夏，活力四射的学子们开始在校园中活动，拍下美的瞬间，真希望疫情一去不复返，让绿岛的初夏在鸣啾的黄鹂声中，在肆意绽放的鲜花中，在缠绵的细雨中，在飘扬的柳条中驻留。当一阵夏风吹过，闻到的满是夏天的味道。在绿岛，这种淡淡的初夏味道是水墨画里的留白，是一棵开花的树的绚烂，让我们放慢脚步，让思绪在风中畅游，让春末夏初就此定格。



绿岛老师变身抗疫志愿者 圣朗：用快板喊你来做核酸



“快下楼做核酸，做完核酸保平安，核酸检测要听话，不要呼堆生事端，不做核酸变黄码，有事出门很麻烦……”日前，沈阳城市学院曲艺表演教师圣朗作为辽宁省文艺志愿者，与团队共同走进沈北新区辉山街道森林社区，参加抗疫志愿服务活动。他充分发挥自己的特长优势，在疫情突发之时，迅速编写快板小段，以风趣幽默的形式，号召居民积极参与核酸检测。在居民漫长的检测等待中，这种新奇的快板形式为他们带来了许多欢乐，深受大家的欢迎与喜爱。圣朗老师的志愿事迹也被《沈阳日报》、沈阳交通广播等媒体先后报道。

对于圣朗老师而言，这些抗疫宣传口号早已烂熟于心。从疫情开始，他就一直关注疫情的发展，作为一名教师他必须要随时了解最新的疫情防控要求，正确的指导学生做好安全防护。同时，作为一名文艺工作者，他每天都在积累新闻素材，构思曲艺作品。

构思曲艺作品助力社区抗疫

圣朗老师说：“曲艺艺术就是要及时的反映现实生活，通过不断探索和积累，我逐渐明确了如何从文艺工作者的角度制作艺术作品来助力抗疫，快板和评书就是以通俗易懂的方式，让百姓们更容易理解相关防疫政策，并能调动大家的积极性，参与配合核酸检测等工作。”

近期圣朗老师还创作了天津快板《说句心里话》《沈阳战“疫”赋》等作品。同时，自3月15日以来到4月底，美育部的曲艺课程也转为线上授课，圣朗老师选择直播的形式为大家继续讲解快板、评书等艺术形式，他认为直播形式能更立体、更直观的与同学们交流，还能及时了解学生们的心理动态，并给予安慰。在线上课程中，他教学更加幽默、细致，希望能够以趣味性的故事引起学生们听课兴趣，提高学习效率，并潜移默化地将最新的防疫政策及时传达给学生，让他们引起重视，做好防护。

把志愿服务精神传递给学生

在线上上课时，圣朗老师还将他参与战“疫”志愿服务时，使用的耳目一新的宣传方式介绍给曲艺团的学生们，他认为这种幽默的方式更容易让社区居民接受和学习防疫政策，还能有效缓解他们焦虑的情绪和紧张的心情。在此基础上，他还给学生留了创作任务，让他们自主编排快板或评书，讲给身边的室友和班级同学，这种方法既提高了曲艺团学生们的创作水平又锻炼了他们的表演能力，还提高了他们的防疫意识。

在圣朗老师的感召下，曲艺团的同学们纷纷参与到作品创作中来。2020级自动化专业的张展硕积极练习快板，以圣朗老师所教为基础，增加自己的想法，并创作了快板作品《共同使命》，更好地完成曲艺表演快板训练。

在接受采访时，学生张展硕说：“圣朗老师在教授我们网课之余，作为志愿者积极参与到沈阳市的疫情防控工作中，在老师的影响下，我作为曲艺团的学生，也希望用实际行动为学校疫情防控工作加油助力！”

绿岛曲艺团成员、21级应用心理学专业学生刘金铭也根据学校防疫实际情况，创作了一篇评书小段，她将近期发生在校园的生活小事融入到创作中，并在圣朗老师的指导下，利用课余时间演绎给她寝室的室友，深受大家的喜爱。刘金铭说：“我精炼了传统创作段子，又加入了最新防疫政策的新元素，大大地提高了我的创作能力和表演水平。段子的流传和好评也让我信心倍增，同时也增进了我与同学之间的感情，我们的关系也变得更加融洽，在寝室里还增添了更多欢乐。”

日前，圣朗老师还深入医院，通过曲艺作品向坚守在抗疫一线的所有医护人员、志愿者表达敬意。面对新冠疫情，他一直在想着如何发挥曲艺短平快、时效强的宣传优势，宣传沈阳这座城市涌现出来的抗疫先进事迹，传播正能量，歌颂无私大爱。作为一名大学教师、一名文艺工作者，他不仅用优秀的作品为大众带来了欢乐，为沈阳抗击疫情贡献力量，更在传承传统曲艺的文化与精髓的同时，通过言传身教的方式为学生们上了一堂生动的思政课！

图片由美育部提供

附：教师圣朗简介

教师圣朗是沈阳城市学院美育教学部曲艺表演教师，鑫荷相声汇艺术总监，中国曲艺家协会会员，第六届辽宁曲艺牡丹奖获得者。在第四届大学生曲艺节中，他带领学生荣获最佳节目奖、优秀节目奖、最佳演员奖和创作奖，沈阳城市学院获优秀组织奖。

有梦想、有思念、有感悟、有情怀 我校拍摄的四部微电影获大奖



微电影作品《当兵》



微电影作品《我和我的盛京》



微电影作品《越河》



微电影作品《鞋》

日前，沈阳城市学院在辽宁省社会主义核心价值观主题微电影（微视频）征集展播活动中，荣获“最佳组织单位”奖。

本次征集展播活动由中共辽宁省委宣传部主办，辽宁报刊传媒集团、辽宁广播电视集团联合承办，活动自启动以来共征集到微电影作品 532 部（组），其中大中小学校报送作品 325 部。这些参赛作品题材涵盖红色故事、脱贫攻坚、绿水青山、爱岗敬业、振兴辽宁等多个方面，数量和题材类型均创历史新高。此次主题微电影征集活动经过网络报名、专家初评、专家复审等多个环节，最终评选出各类奖项。由沈阳城市学院选送的微电影作品《我和我的盛京》《越河》《当兵》获得“优秀奖”，《鞋》获得“最具创意奖”。

《鞋》这个作品讲述了一个大学生在球场失利，丢弃了自己轻微损坏的球鞋。在室友一次“特殊”的善意提醒后，又悔过自新，把鞋找回来的故事。在看到本次比赛的主题后，该片编导任书成想了很多故事与影片形式，最后他决定结合自身经历，从生活中的小事入手，让观众产生共鸣。

任书成说：“在拍摄过程中，我发现我在画面的质量和对灯光的处理上，还有很大的上升空间。因为前期、拍摄、后期剪辑以及调色的工作都是我一个人完成，所以这次拍摄过后，我对影片创作有了初步的认识和提升，尤其是后期制作方面。很开心自己的作品得到了认可，更让我感到欣慰的是，我对于生活的感悟可以通过自己创作的影片让更多人看到，成就感满满。我希望观众看完这部作品的感觉和我创作这部作品的初衷是一样的。”

《我和我的盛京》主要阐述国庆期间穿行于家乡沈阳，游历了盛京的美景，展现了在当今时代下的家家户户举国欢庆、欣欣向荣的社会氛围。在创作的过程中，编导肖琳琳三人既有收获又有遗憾。由于疫情，有很多地方不能亲自抵达，这是拍摄作品的遗憾。他们利用实践课的时间和课余时间来进行拍摄。有一幕为了抓拍白色的纸巾在风中飘落的样子，他们调整不同角度和高度尝试了很多次，最终才达到了满意的效果。整个拍摄过程，他们深刻体会到每一个镜头都要尽自己所能追求完美，只有端正态度，才会收获成果。

肖琳琳说：“非常荣幸能获得此次奖项，感谢学校给我们可以展示自己的平台，感谢老师们的悉心指导，才能最终完成这个作品。我还有很多不足的地方，以后要更努力学习导演专业的知识，学无止境，继续加油。”

微电影《越河》讲述了一条河流在阳光下灿然闪烁，在两岸赤杨和柳树之间飞星溅沫，逶迤穿过两岸村庄，岸边的人们带着希望憧憬着明天的朝阳，在秋风的掠过下，飘过夹杂着稻米熟透的香气，这就是东月河村。当太阳升起时，村子里每家每户都被阳光照耀着。但有这么一户人家，他住在了太阳照射的另一面……家庭、身体都成为了太阳光芒下的阴霾，但尽管这样，太阳会照常升起，当我们不断地望向河的那边，并坚定不移的相信，勇敢地迈出那一步，满怀信心，终会成功越河。

当王开博同学得知大伯得了癌症时，就有了做一部短片的想法。他想将大伯的生

活保存起来，以作纪念。恰逢在大二学年有拍摄创作的机会，他们四人一拍即合，下乡拍摄。伴随着鸡鸣犬吠的声音，一行四人从太阳升起一直拍摄到太阳下山。拍摄条件虽然艰苦，但是他们总能苦中作乐，找到生活中的美好。宁宁说：“农村的夜晚很安静，大伙儿打着手电哆哆嗦嗦聚在一起壮胆，抬头就是打碎了星光，那天拍摄的日出和夕阳是我看到过最美的风景。”

在短片中，大伯一家的生活因为扶贫政策而得到改善，虽与病魔抗争，但终未遗憾了之。王开博说：“这次能获奖，让我们明白要珍惜当下，真正做到把喜欢的东西当成专业去做，认真记录身边的事物，不断成长，获奖对我们来说不是结束而是新的开始。”

《当兵》这部微电影表现的是一个艺术专业的男生在大学期间成为了预备党员，在一次偶然的契机下，在课堂上了解到了有关于边境冲突解放军牺牲的故事，开始深入了解并产生了当兵的想法。在众人不理解 and 质疑的情况下，凭着自己的执着最终得到了大家的认可。

在作品创作过程中，团队成员有过无数奇思妙想，最后大家决定要创作一部能够反映当代大学生精神面貌的作品。在李龙跃老师的指导下，韩菲团队完成了《当兵》剧本的创作和分镜头脚本的编写。当真正进行实地拍摄的时候，大家才了解拍摄过程中总会有意外发生，这也是拍摄影片最吸引人的地方。

导演组成员韩菲回忆说：“在拍摄当天，我们需要的道具因为快递的原因还没有到。这是一个剧中非常重要的道具，它是男女主人公和解的纽带。最终在老师和剧组的同学们的努力下，找到了替代品，保证了演员在剧中的真实感。同时，也十分感谢演员在道具到达我们手中时，进行了一次补拍，使作品达到了我预期的效果。”

由于影片取景大部分都是在室外，光线抓取和演员调度对于拍摄来说是一个非常大的考验。韩菲说：“通过这样的一次拍摄，我们真正意义上了解到微电影和电影的区别，也了解了一个真正好的作品，绝对不是纸上谈兵这么简单，一定要付出行动和努力。所以要感谢李老师对我们的指导和我们一起共同努力的幕后人员，还有奉献出精彩表演的演员们。是你们让《当兵》这个作品变得更加的完整，也是你们，让我们明白了在一起创作是多么快乐的事情。”

教师李龙跃从构思、创作脚本、拍摄到剪辑成片始终对学生们关注和指导，他说：“理论没有实践的验证就是空洞的，而实践没有理论的加持也是无效的。学生们在实践中，把知识转化为能力，这次获奖是对学生们的一种鼓舞和对教学成果的肯定。”

近一二年来，沈阳城市学院影视传媒学院围绕广播电视、电影与网络媒体产业，开设广播电视编导、播音与主持艺术、戏剧影视文学、戏剧影视导演、戏剧影视美术设计、表演、摄影、视觉传达设计、环境设计等九个艺术类本科专业。先进的教学理念、一流的教学环境和浓厚的学习氛围，为培养影视产品创意制作、网络媒体内容生产及环境艺术设计等领域的应用型艺术人才提供了可靠保障。

志愿者奉献的是爱心

我多次参加过防控新冠肺炎疫情的志愿服务，2020 年疫情刚刚肆虐于湖北武汉之时，我便以志愿者身份参加所在社区楼道消杀、登记信息等志愿服务。那时人们面对新冠病毒更多的是处于一种无措当中，防控是以社区划分工作区的。

今年假期里，我又在家乡社区，参与全民核酸检测现场秩序的维护、登记、验码的工作。在做志愿服务时，我常常遇见邻居的爷爷和奶奶，他们见了我总是握着我的手小心询问我疫情的情况，其实我也不知道太详细的实情，只是在看到爷爷、奶奶眼中焦灼的目光时，便主动握住他们的手安慰说：“阿奶、阿爷，不要紧张，一切都在慢慢变好的，一定会是这样的。”这就是我走向社会做志愿者的亲身体验。

从去年开始，全民疫苗接种渐渐普及，我在接种点进行志愿服务时，看见所有人的脸上不再是忧愁与迷茫，那一刻我体验到国家的强大和志愿服务的荣耀。在做志愿服务时，我曾接待过一对母女，母亲考虑到孩子年龄太小，免疫力较低，在接种疫苗前拜托我带着她的女儿在接种厅外等候。我牵着小女孩在操场上散步，她摇了摇我的手问道：“姐姐，你为什么要当志愿者？我妈妈说志愿者是很辛苦的。”我不知如何向四五岁的女孩讲述疫情病毒对社会的危害，也不知如何解释守望相助的家国情怀，我思考良久，蹲下了身子，示意她看向那些忙碌的医务人员与志愿者们：“你看，这些人来自不同的地方，如今你戴上口罩不能像原先那般随意出去玩了，他们却逆行来到了大连，陪你一起度过这个抗疫时刻。尽管我们与你不相识，却依然会在你最需要的时候陪着你。”小姑娘突然抱住了我，告诉我她长大也要当医生，让更多人健健康康的生活。我听着她稚气的话，突然想起我也曾在儿时陪奶奶去看望福利院里的孩子后说过类似的话，“奶奶，我以后也要像你一样关心别人。”其实那已经是太久远的事了。我抱了抱面前的小女孩，暗暗在说，要学会接受爱、传递爱，希望我们都一样，做一个温暖善良的人。



志愿服务 点亮一抹微光

文 / 孙硕

今年春天疫情又卷土重来，
虽然校园按有关要求进行了“封闭”，
但并不妨碍我们做一些志愿服务为生活点亮一抹微光。

学会体验爱与被爱

来到大学后，我也曾多次到养老院看望那里的爷爷奶奶，也曾看到过无数爷奶奶渴望在节日期间见到自己的儿女，与他们团聚。在家乡的一家养老院，张奶奶总是坐在小花园里望着花出神，我每每与其他爷奶奶打过招呼后就会来到花园陪她说话，与其说是陪张奶奶说话，张奶奶总是询问我是否单身，尽管我这个年龄还不适合过早的谈恋爱，她还是执着的询问并关心我。

此时，张奶奶指着那片小花园同我聊起天来，她说，她虽然也曾像这花一样努力绽放过，然后在最美好的年纪大胆追求过一生的挚爱。可是到老了，最终丈夫先离去、孩子忙于事业也无暇顾及。她坦诚的告诉我，没有人有义务陪你一辈子，就像作家龙应台说过的那样：“我们这一生，他们的背影无数次告诉我们不必追。花店不开，花会继续开，这世间有太多比儿女私情更为重要的东西了，我们永要用绝对理智和清醒去压制内心的爱与难过。”张奶奶的话让我明白了，其实爱与被爱都是需要细心体验才能明了的。



山区支教的所见所感

我曾多次跟随家中长辈、一个姑姑到西南偏远山区进行支教工作，雪山、湖泊、藏民一直伴随着我的支教经历。在支教中，我欣赏过当地藏族女孩的舞蹈，看到她们双肩跳动的羊角辫，体现出一种独有的灵动。舞入高潮之时，身边的藏族学生带我加入到舞蹈中，起舞间，我看见了藏族少女眼中映射出的自己，也看见了远处的雪山，她的眼睛太过明亮、纯粹，在望向她的那一刻自身也会化解了功利，洗涤了灵魂。

在我看来，这里应该是人们最向往的地方，仿佛世间一切美好无缺。可为何我从这些学生们清澈眼眸中看出迷茫，因为这里的教育还不发达，还需要有更多的志愿者来这里支教，当然，这一切都不是我短短几周就可以实现并改变的，因为我也终究会回到车水马龙的城市里继续读书。在这次支教中，我寄宿的当地的一户人家有一对兄妹，他们常常坐在我两侧，静静陪我读完手中的书，我问他们能看懂吗？兄妹俩羞涩地摇摇头。

那日我指着远处的马儿，兄妹明白我的意思，骑上骏马疾驰于宽广草地之上，我对着远方大喊“少年有他的山海，他的重重山影，更有他的万里波涛，不要期盼山的那边，要成为清风，自由真诚。”从我第一次背着书包来到这片土地之时，就与这些山区里的女生每天一起上下学，如今这些女生已经长得亭亭玉立，我也是代替了家中长辈成为支教的志愿者站在了讲台之上给他们讲课。因为我的缘故，妹妹的普通话要比她哥哥强很多，听到我的喊声，她策马来到我的身边问我：“为何愿意每年都到这山中支教？”我告诉她，因为教育可以让“一个女孩影响三代人”，她点点头，似乎是听懂了我的意思。

如今，在大学我剪去了以前最喜欢的长发，渐渐有了身为教师的姑姑的影子，我想姑姑到这山区来后决定支教的原因也与我想的一样吧，那是对改变落后山区的渴望。身为一名志愿者，无论是体验抗击疫情，还是到养老院看望孤寡老人，或是假期抽出时间去山区支教，这样的经历都在告诉我并引导我成为一束微光，为所需要的人送去一份爱与温暖。

绿岛话剧团为青春圆梦

文 / 刘晓新 洛百慧 李馥娟

源于梦想，源于热爱，源于执着。

在绿岛，因为梦想我们相聚在话剧团，因为热爱我们倾情投入每一场排练和演出。

一日复一日，一年复一年，时间在流转，我们却从未改变对话剧的热爱，我们始终倾尽付出而全力以赴。



在话剧团追求心中的光

绿岛话剧团团长高超在接受采访时告诉我，他从小就喜欢看话剧，梦想能站在舞台上。由于热爱表演，他来到沈阳城市学院后，考取了播音主持专业的同时还想发展自己的表演专业能力。在得知学校有十大美育教学艺术团的课，可供学生选择，他毫不犹豫地选择了话剧团。高超凭借着扎实的基本功成为话剧团的一员，在这里继续“开花结果”。在话剧团，他多次组织排练话剧，参加《话剧团那些事儿》演出，并多次参加高校网络文化节并取得成就。高超今年负责组织话剧《小兰的梦》的训练，并辅助话剧团惠老师给学生排练。在组织排练的过程中，高超的综合能力也得到显著提升。少年努力正当时，不负韶华不负己。对高超来说，刚进入到话剧团，他就紧紧跟随惠老师的课程进度，做到吐字声音清晰、洪亮、有穿透力。不久他又进入到话剧团的高水平队，在排练话剧过程中，他也掌握了许多表演方面的专业知识。大二时，高超组织高水平队员进行排练，他的管理组织能力、沟通能力和协调能力，也得到了进一步提升。现在，高超凭借出色的表现，成为了话剧团的新一任团长。无论是在管理方面还是在表演方面，他都有了新的收获。

谈到对话剧的热爱，高超表示，大学生有梦想就要勇敢地去追求，不要担心前面的路是平坦抑或起伏，只要你有决心，成功的大门将会为你敞开。只要你坚持，在追求梦想的路上不言放弃，总有一天你的梦想会绽放出最绚丽的花。

学话剧让我们得到“蜕变”

董子宁是话剧团的副团长、表演部的部长。在话剧团里，董子宁参与了众多演出并取得了傲人的成绩，如在“优秀特长生中泰青少年艺术交流展演”中，他朗诵的作品《风吹过的痕迹》获得了金奖；在“第十三届青少年文化艺术展”中朗诵作品《读中国》，获得了团体金奖；在“第四届大学生曲艺节”中表演小品《话剧团那些事儿》，获得了入围奖（团体）等。“对于我来说，热爱才是最好的老师。”董子宁虽然是汉语言文学专业的学生，专业方向与表演相去甚远，但他源于热爱选择了话剧团，并发自内心喜欢。

其实董子宁在中小学时就喜欢参加朗诵比赛，并参与一些小品的演出。刚到学校时，他知道美育教学部有话剧团马上报了名，成为话剧团的一员后，更是凭借自己的刻苦训练顺利加入到话剧团高水平队。在话剧团经过系统的训练，让董子宁收获了许多。首先在表演上他有了很大进步，其次在性格、审美能力等方面，也有了良好的个人发展，他从大一一时内向寡言到后来的开朗、自信，是话剧团给了他这样一个成长的机会。董子宁说：“当初来话剧团就是冲着表演来的，没想太多，话剧团上大课时，我就过来，团里有排练我也愿意来看。在这个集体里我收获了很多朋友，也提高了自己的审美能力，增强了自信心。如今担任了副团长和表演部的部长，感到责任更大了。”在董子宁看来，目的可以很纯粹，不要去想自己这么做为了什么，也不要去想自己做这些一定要得到什么，只要你愿意踏踏实实去做更多的事情，积极参与进去，不推脱、不躲避，让业余生活多一些“颜色”，就会有更多的收获。

对话剧的热爱要用心争取

王馨竹是绿岛话剧团高水平队成员，在进入大学之后，她毫不犹豫地选择了话剧团，并参与了话剧团表演部的面试，成为话剧团高水平队的一员。在来到绿岛的第一年里，王馨竹参演了话剧《小兰的梦》。她认为，能登上舞台表演，对于自己是一个很好锻炼的机会。在一次一次的排练中，她不断完善自己的表演能力。在高水平队的日常训练中，她的眼睛里有坚定、有执着，更有信心。王馨竹希望在接下来的学习生活中，在话剧团惠老师的教导下，可以进一步提高自己话剧艺术的表演能力，强化自己对舞台空间的掌控力及专注度和自信心，并希望自己在舞台上的表现越来越好。



话剧团让我们不断成长

作为大一新生的高歌，初来绿岛便被美丽的校园环境所吸引。她所学的是播音专业，但特别热爱话剧表演。在参加学校社团选课时，高歌毫不犹豫地选择了绿岛话剧团。经过一段时间的训练，她被选入话剧团高水平队。在第一学期，高歌参演了话剧《小兰的梦》，在这期间从剧本改编到最后表演，高歌一直参与其中，并积极提供新的想法和思路，刻苦研究话剧表演中的角色、体味其中人物所蕴含的情感。这是高歌第一次参演真正的话剧，让她的台词和舞台状态都有了质的提高。经过一年的学习，高歌也收获了成长。对于话剧表演，每个人都有自己独特的理解，高歌亦是如此。在系统学习过话剧表演之后，她说：“学习话剧表演，我发现话剧表演其实跟我原来理解的并不一样，它需要注重的细节更多，特别是话剧台词和舞台的调度。”目前高歌打算继续留在话剧团脚踏实地学习表演，同时也希望自己和话剧团能越来越好，她也希望大家都能在话剧团发光发热，不给自己青春留下遗憾。

青春年少的世界要盛大、要绚烂，更要奋斗，绿岛话剧团使莘莘学子们相聚在一起，给了所有成员一个发展自己、超越自己的机会。在采访中，不少话剧团成员都感恩惠老师的辛苦付出，并表示是老师辛勤的付出，让我们在一次次排练中蜕变成更好的自己。青春有梦，不流于幻想，绿岛话剧团的成员们正在全力以赴追逐自己的梦想，用闪闪发光的青春，让话剧团茁壮成长、“枝繁叶茂”。



我在新华社 实习的100天



他，擅长摄影、剪辑与动画制作，是全媒体人才。他，四年在校期间拍摄了两万余张摄影作品，是勤奋达人。他的手绘作品单篇阅读量高达200万+，在大四期间被推荐到新华社吉林分社实习，成为绿岛学子的榜样。他就是18级视觉传达专业的学生郑校洋。今天，让我们走进他的成长经历，一起感受他在国家通讯社——新华社的100天实习经历。

“导师课”为我指引前进方向

郑校洋是18级视觉传达设计1班的学生，第9届校记者团摄影部部长。熟练运用PS、PR、AE等技术，擅长拍摄、剪辑、绘图和短视频制作。参加过千人晚宴、体育狂欢节等校内重大活动，在校期间拍摄照片2万余张，参与剪辑视频30多部。作品刊发于学习强国、中国新闻网、中国日报等各大权威媒体平台。

2021年7月28日，郑校洋正式进入新华社吉林分社实习。经过了推荐、选拔、面试之后，他终于开启了梦寐以求的“新华之路”。为了这个梦想，他足足拼搏了三年。回想三年前刚踏入绿岛的时候，郑校洋说：“从小到大我都是一个没有明确目标的人，本以为大学也会随波逐流，但没想到，学校的导师课让我遇到了生命中的第一位人生导师，为我指明了大学奋斗的方向。”

他清晰记得，导师课的第一堂是《我的大学我的梦》，来自对外交流中心、也是校记者团的指导教师朱慧颖带了水果和零食，亲切的与他和室友们聊天，并介绍着学校的校园文化特色，课上，朱老师询问每位同学四年自己的目标与理想，当时的他回答不上来，朱老师说：“既然你学的是视觉传达专业，来校记者团试一试吧。”没想到这一尝试，他便从干事、做到了副部长、再到部长，三年间成为校记者团新闻摄影部的骨干力量，而摄影也成为了他最喜爱的事情。“我攒钱买了相机，之后参加学校的体育狂欢节、绿岛环湖马拉松等多种多样的校园活动，在校记者团的任务中，不仅进一步感受到校园文化的魅力，更积累了丰富的摄影实践经验，为我日后实习打下了坚实的基础。”郑校洋说。

在校期间，他勤奋、刻苦，不但扎实学习视觉传达专业知识与视频剪辑专业技能，也积极参加校记者团的摄影培训提高自己的综合能力，努力成为全媒体人才。此时的他，再也不是那个没有目标与追求的青年，他的作品屡次出现在学习强国、中新网、央广网、北国网、辽沈晚报、沈阳日报等权威媒体中。

朱老师回忆说：“印象深刻的是，在校记者团期间，只要有活动，郑校洋都会主动参加，通过三年的历练，他在摄影技术方面有了大幅提高，只要他参与拍摄的活动，老师们都非常放心。同时，他专业基础学习也非常扎实，因此，他作为校记者团最优秀的成员，率先被推荐到校企合作基地——新华社实习。”

在新华社实习让我眼界开阔

来到新华社实习，给郑校洋的第一感觉就是“严苛”。新华社对每一篇新闻作品的质量要求非常苛刻。在选题方面，要严格筛选来自分社负责地区的消息，挑选出高质量且有代表性的选题进行跟踪报道；在采访过程中，记者们需要进行充分讨论，形成完善的采访方案；在视频的后期剪辑方面，对每一帧作品的要求都非常严格，最终经过多次审核无误后才能对外发布。

在新华社吉林分社的实习期间，郑校洋作为记者助理，主要负责长春与吉林两个地区的采访录像、视频剪辑及手绘制作等工作。在此期间，他先后完成了《“家”在东北亚》等系列作品17篇，参加采访30余次。其中，《智能时代谁来帮老人跨越“数字鸿沟”》阅读量201.9万，《会说朝鲜语的汉族书记》阅读量202.1万，《一袋大米的“进阶”之自述》阅读量123.9万。

在新华社实习的日子里，最令他难忘的2021年的中秋节。当时，他接到了《一袋大米的“进阶”之自述》的新闻报道任务，需要他用3天时间完成11幅手绘作品。第一次绘制如此高难度的作品，时间紧任务重，他不分昼夜努力完成。他说：“这是一次挑战更是一次机遇，作为一名绿岛大学生，我一直用‘我行我能’的校训精神鼓励自己，一定要克服困难实现突破。当最终作品展示在新华社的官网上时，我也非常有成就感。”新华社吉林分社记者司晓帅评价说：“郑校洋同学在实习中任劳任怨、主动作为，将创造性思维与实际采编工作充分融合，参与制作了多组新闻漫画、短视频，作品获得新华社总社、吉林分社领导的肯定。《会说朝鲜语的汉族书记》、《“家”

在东北亚》系列微视频、《创意手绘——一袋大米的“进阶”之自述》等报道，均得到新华社新闻研究所一致好评。”

一直以来，沈阳城市学院高度重视产学研合作教育，在专业设置、专业建设和人才培养等方面与产业紧密对接，与企业紧密合作，共同提高学校办学水平。学校积极探索与企业合作共建教学资源的方式、途径和模式，已与368家企业签订了校企合作协议。郑校洋作为优秀学生代表之一，在学校搭建的校企合作平台中一展身手。除此之外，我校18级新闻学专业刘梦洁、孙伟童、张彦红等同学也在新华网、沈阳日报报业集团、新京报等权威媒体平台实习。他们在各自的领域熠熠生辉，他们是绿岛学子的榜样，也相信未来，会有更多绿岛学子，突破自我，在更大的舞台上绽放光芒。

文 对外交流中心





“云健身” 带火 “刘畊宏现象”

文/陈琪

今年受到疫情的影响，在上海居家隔离的刘畊宏成了直播界的现象级博主，凭借在短视频平台上直播健身，这位 50 岁的台湾艺人俘获了无数女孩、男孩的心。社交网络上的一大群自称为刘畊宏的跟随者，让无数被疫情所困的健身行业从业者看到了行业复苏的希望，他们纷纷开始花样健身，直播中当云私教。那么刘畊宏为什么会火？线上健身的未来走向会如何？

从 5 月之前开始，50 岁的台湾艺人刘畊宏一改往日直播带货的路子，开始穿上运动背心，带上妻子在直播间和粉丝一起云健身。作为健身达人的他，以好友周杰伦的《本草纲目》为背景音乐，编排了一套男女老少皆宜的毽子操，并在不停的拍腿勾腿中火遍全网。从抖音到快手，再到 B 站和小红书，甚至微博微信的流量池内都出现了刘畊宏和“刘畊宏女孩们”的身影。作为网红健身教练，刘畊宏迅速取代此前的国际顶流健身网红帕梅拉，成为全网最炙手可热的金牌健身教练。

有数据显示，疫情期间刘畊宏直播 25 场涨粉 807 万，其中超半数都是来自直播的，现在刘畊宏抖音上的粉丝数已经超过了 1700 万。在不少刘畊宏粉丝的眼中，这位直播界的现象级博主是健身界的一股清流。他只健身，不带货，是一心想把大家从肥胖中解救出来的人，但实际上，在今年 2 月 18 日之前，这位现任健身博主还是一位带货主播。他试水直播带货，四场直播销售额 665.42 万。不过，他毕竟是一个拥有 30 多年经验的健身教练，于是今年 2 月 18 日他放弃带货，开始在直播间展示自己的拿手好戏——带领粉丝们跳操，首场健身直播观看人数便有 24.7 万人，之后数据一路见长，很快就单场超百万，再接下来，刘畊宏便开始专心做健身直播了。

那么刘畊宏的走红都有哪些因素呢？

首先刘畊宏走红和今年这拨疫情有一定关联。4 月 1 日起，上海市进入疫情高风险状态，住在上海居家隔离的刘畊宏没法外出，健身直播成为他唯一能够做的事情。也是在这段时间，他的直播数据开始暴涨，从香港、吉林、深圳到上海疫情的复发，让无数人被困在一个个小小的房间内，除了维持线上工作，网购各类物资，身心的疲惫和焦虑，也让大家不得不给自己找点事做，居家健身也就成为最佳选择之一。那些以前因为工作忙没时间健身或是喜欢户外运动的人群，在看到刘畊宏健身直播时，也会忍不住跟着一起锻炼起来，毕竟这样的运动比在家平躺一天要意思多了。

二是欢快有趣。运动健身一直是一件非常有心理门槛的事情，很多人都想做，但是坚持不下来，坚持是一件特别痛苦的事。可是刘畊宏的直播间却为大家营造出了一种非常欢乐的氛围，他的直播间花样非常多，一会对粉丝热情鼓励，一会用搞笑段子的方式为网友打气，“腰间肥肉咔掉，人鱼线马甲线我想要”的口号已经伴随着《本草纲目》的音乐深深刻在健身者的脑海里。

三是明星效应。刘畊宏明星教练的标签，也让不少网友有了一种自己在家看网络直播就能免费获得“明星私教”的错觉。而在课程内容设计上，刘畊宏的健身操主要面向居家夫妻，以改善体型为主，动作相对比较简单，入门非常容易。每次直播刘畊宏都会和妻子一起跳，已经是三个孩子的妈妈也在向粉丝们证明只要想练就能跟得上，其在刘畊宏直播间内的表现也为这位明星教练吸引更多粉丝。

四是找准定位人群。一项统计数据显示，刘畊宏直播间里的女性粉丝占比高达百分之七十八，31 岁到 40 岁的粉丝占比达百分之五十九。而在“丁香医生”不久前发布的 2022 国民健康报告中提到：女性在运动、心理、身体等方面，比男性的自评分数要低很多，因此对于运动减肥和健身的需求更加旺盛。另外，这对健身夫妻还时不时在直播室里撒点狗粮，两人间爱意满满的互动氛围，更能吸引女性的青睐。

五是难度低，大众适配度高。现在也有很多健身教练在线直播，但是有些难度高、强度大，很多人都因为跟不上而选择了放弃。刘畊宏的直播难度和强度普遍没有那么大，但却能通过一些简单的动作完成热量的高消耗，让大家在欢快又激励的气氛下达到运动减脂效果。有网友说，运动极限只有 20 分钟的他，跟着刘畊宏的示范，居然也坚持跳了一小时。可见，这种模式对于不是很自律的人来说是非常高效的。

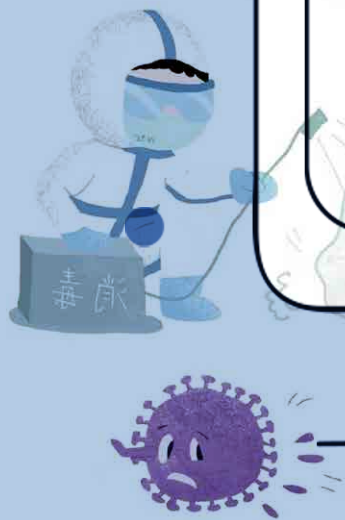
六是讲解专业。刘畊宏虽然是以演员和歌手的身份出道，但是他以健身教练的身份从专业上给大家正确的指导。每一段动作他都会认真介绍此部分会锻炼到的身体部位，以及需要注意的细节，并且在运动中随时提醒大家注意保护关节和膝盖等容易在运动中受伤的部位，这样的讲解是十分专业的。

随着刘畊宏“云健身”的走红，线上健身也变得炙手可热。很多健身博主表示，直播形式的健身更有沉浸式的上课氛围，互动感更强，再加上有时间充分的进行动作分解和答疑，适合大量刚刚入门的小白，因此很受欢迎。但需要指出的是，并不是所有的健身博主都适合做直播教学，我们以刘畊宏为例，这位明星教练常年在媒体上的形象都是活力、健康、正能量的。再加上他具有多年的专业健身教学经验，直播会放大他的这些优点，非常具有感染力。但是如果博主本身话不多，感染力不强，可能直播效果就没那么好。因此，尽管直播这个行业是有限制的，但因为刘畊宏，有越来越多的人选择云健身，因此，短期内线上健身的热度不会降低。

综上所述，刘畊宏的走红是天时地利人和共同作用下的结果，而其带来的热度与疫情的影响，也给云健身这一新兴直播业态带来超高人气。其实，无论是户外运动还是云健身，运动对于我们每个人来说都是益处多多，只要能让你觉得运动是快乐的，可以减压的，能够通过学习熟练掌握运动技能的方式都可以。养成运动的习惯，将它融入到你的生活里，运动就会是你生活中的一部分。

不让疫情“偷走”我们的青春

文 / 于金骅



近日奥密克戎变异株又在我们这座城市肆虐，为了学生的安全，按照防疫部门的要求，我们学校采取了封校线上授课，取消一切线下大型聚集活动。由于早操和体育课暂停，大学生的自由支配时间增多了。开始大家觉得线上听课也不错，但是一个星期过去之后，诸多问题也陆续出现，有时在寝室内上课，网络信号不好，课程进展不顺利，还有时不免被突然通知核酸检测打乱了计划，结果有的学生们认为，疫情真是“偷走”了我们的青春。

日前，在微信朋友圈里一条帖子引发了“共鸣”：“由于疫情原因，自己的生活与美好的青春被疫情所耽搁。疫情是个小偷，他偷走了我大部分的时光，好像从2019年的疫情爆发开始到2022年，只是弹指一瞬间。”。这条帖子虽是吐槽，却引申出一个问题：那就是在疫情当下，我们如何度过自己的大学时光才能不枉青春二字呢？

那么在笔者看来，我们要以什么样的心态去诠释青春这两个字。今天00后的我们拥有最健康的体魄，最年轻的心态，最充沛的精力，青春这个词是美好的，但并不意味是在一个和煦温暖的下午，微风吹拂杨柳，我们散步在校园的湖畔，或我们奔跑在操场上，或我们与伙伴们一起出游，就是青春。青春应该体现在我们面对突如其来的变故，敢于迎难而上勇于担当责任，只有认识到：人间万事出艰辛，事不避难勇者进，才有能力成长为一个大写的人。

那么在疫情断断续续3年来“骚扰”我们的现实生活中，也有部分大学生对大学生活概括起来就是充满着遗憾二字。据调查数据表明，有超过70%的2019级大学生，对自己从高考到大学即将结束这段时间内，每年都要与疫情“打交道”，认为是度过了一个“不正常的”大学生活；还有超过60%的2021级大学生对疫情表示很无奈，特别是去年9月报到后，还没有来得及体验到大学生活的丰富多彩，今年春季就因为疫情原因被封闭在寝室内，感到心烦意乱。

这次采取线上教学，大部分学习任务全靠学生自觉、自律完成线上课程，并及时跟进老师的进度，高效率地完成课后作业。但有些学生却利用线上听课放任了自己，结果无论是学习还是生活，越来越单调无味。所以，作为一个大学生，要对自己的学习负责，对自己的生活负责，在疫情的当下不可以随波逐流放任自我，其实越是遇到疫情这样的“大考”，我们越应该从容作答，学到在艰苦环境中能够苦中作乐，不断发现逆境中的美，用一种乐观的心态去体验特殊时期的特殊大学生活。

当然我们要阻止青春被“偷走”！那么首先，要做到摆平心态，正确看待疫情下的学习与生活。当今疫情的肆虐确实给我们的经济发展乃至个人成长带来诸多的不便，并影响到人们的日常生活，还损害着人们的身体。但是我们要知道，

我们国家曾经遭受的磨难要比这个严重的多，但是那时的青年人如今的革命前辈，正是怀着一颗爱国的心，从艰难困苦中拼搏而出，为了中华民族的伟大复兴不惜献出自己的宝贵生命。回看今朝，2019年新冠肺炎疫情突发，中国战“疫”向世界交出了一份满意的答卷。这背后是无数青年医护人员、志愿者，昼夜不停地工作默默付出了青春；这次面临新的疫情传播，不少快递小哥、社区保安背负使命，不惧疫情保持物流畅通；还有青年医生、社区志愿者、党员干部逆行前往封闭区、管控区抗击疫情。看看每天发生在我们身边这么多的事例，身为大学生你还好意思放任自己的青春吗？

今春一些高校校园封闭管理，是出于对大学生生命安全的保护，也更有利于的控制疫情的传播与蔓延，它虽然暂时限制了学生的生活自由，但是提供了一个最强大的安全保护网。因此我们要用一个平稳的心态看待封校，更应主动配合学校做好防控疫情的工作，例如在特殊时期减少网购，不私自外出等，从而尽到大学生的一份责任。

其次，面对疫情要有一个合理的时间分配计划，在线上听课的这段时间里，如在寝室遇到网络信号差，导致不能够正常上课，我们还可以选择带着自己的设备，去校园教学楼内，按照疫情防控要求佩戴好口罩、保持一定的间距上课；在没有统一安排体育课时，我们可以在自己空闲时间内，出去跑步、健步走等锻炼一下身体。近期，绿岛校园六大社区举办了学生在寝室愉悦生活视频大赛、舞蹈、写一封家书、书画秀、摄影等一系列大赛，就是希望我们能够展示出青春的活力与风采，不让疫情“偷走”我们的青春。当然对封闭在校的大学生来说，最重要的还是每天保持一个最佳精神状态。因为疫情只是暂时延缓了我们的生活节奏，未来的学习道路还很长，要拓宽视角往前看。

记得革命前辈、北大教授李大钊曾说过：“吾辈学生，于国民中尤当负重大之责任，研究精神上之学求者，宜时出其优美之文学，高尚之思潮，助我国民精神界之发展。”因此在这个特殊的时期、特殊的春天里，只有自律的青春，才能脱颖而出成就大事。当下社会不仅需要人才，更需要有胸襟有魄力的人才，需要历经青春磨砺，敢于逐风破浪，以繁星为灯，心向远方，热爱生活，勇于进取的年轻人。

不让疫情“偷走”我们的青春，要落在我们的行动中，要做到让青春在疫情中绽放，用我们散发的青春光芒去击退疫情，去温暖处于疫情阴影下的人。处以校园闭环管理的大学生，还可以在有能力、有精力、有爱心的情况下，当一名校园疫情防控志愿者，可以到学校的社区做一些杀毒消毒、测量体温，保障身边同学健康的“微光”工作，让青春在战“疫”中闪光。

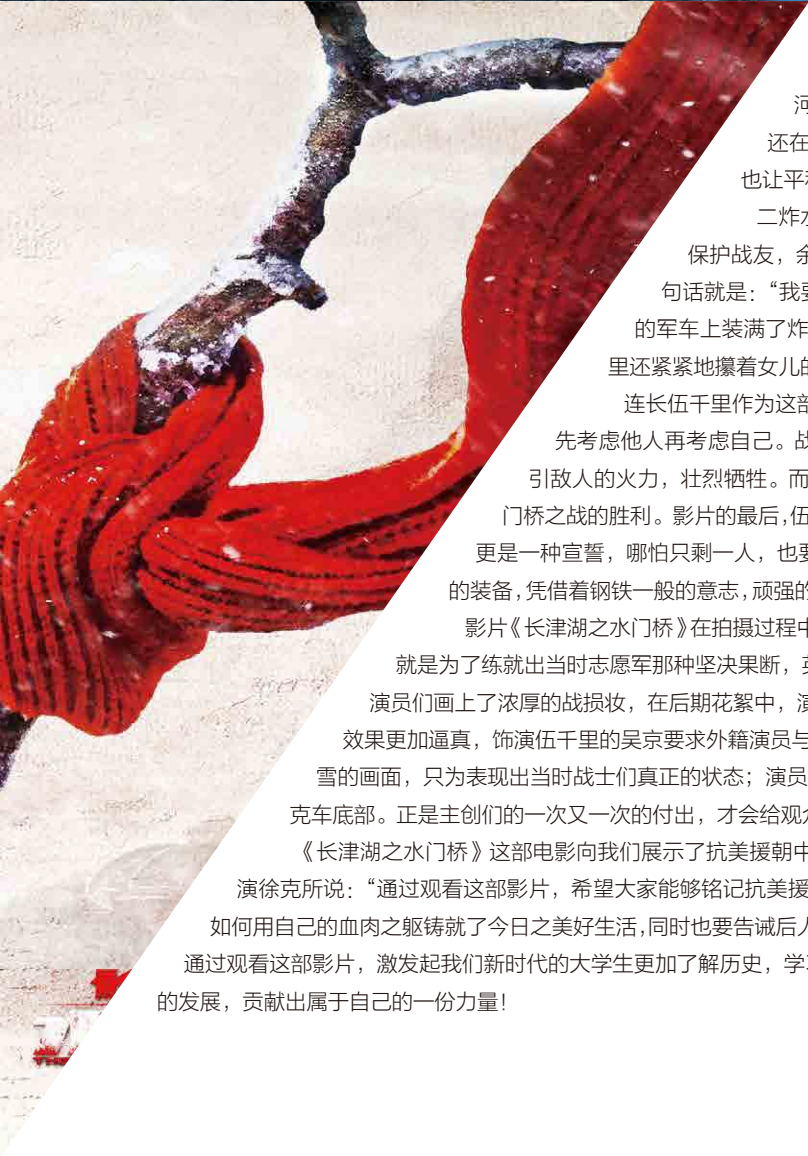




再现冰与火的岁月

——观影《长津湖之水门桥》有感

文 / 李晶 尹志成



“第七穿插连，应到一百五十七人，实到一人。”这是今年春节档上映的大片《长津湖之水门桥》结尾时，易烱千玺所饰演的志愿军战士伍万里说的一句台词。看到这，我的内心是一种难以言述的悲恸。一场惨烈的水门桥战斗，最后存活下来的却仅仅一人。《长津湖之水门桥》是去年10月上映的电影《长津湖》的姊妹篇。影片叙述了志愿军第七穿插连在完成对新兴里和下碣隅里战斗后，为了阻止美军陆战一师撤退，在其撤退的必经之路水门桥进行埋伏，并“三炸水门桥”的激战经过。

影片主演伍万里作为志愿军第七穿插连中的一个“新兵”，起初被人瞧不起，只觉得他只是一时热血才报名参加志愿军的。可是当他经历了战场的磨砺，从最开始初出茅庐的新兵，转变成为了一个真正的铁血军人，而在伍万里成长起来并能独当一面的时候，七连的战友们给予了他的认可。伍万里则用自己诚实的话语，回答了战友们对他的关爱：“七连有一个算一个，都是我哥。”在后来三炸水门桥时，所有人都将这个弟弟紧紧地护在身后，而他们的弟弟也从未退缩，始终在后方保护着哥哥们。

影片中，伍千里（吴京 饰演）作为第七穿插连连长，有勇有谋受到整个七连的尊重，遇到问题他会询问指导员梅生（朱亚文 饰演）的意见，和他一起商量战术；他信任余从戎，会将自己的弟弟伍万里交给他带领。而他的队友们也毫无疑问听从他的指挥，在二炸水门桥时，伍千里得知美军增援部队的到来，毫不犹豫的吹响了象征着自己生命的鱼鹰哨，而他却被埋在轰炸后废墟下无法行动。但伍万里、平河、余从戎都没有放弃救他出来。

在“三炸水门桥”的惨烈战斗中，观众看到的是志愿军战士们保家卫国的决心，面对这场殊死的战斗，出发之前，伍千里的七连和九连残存的几名战士，一起面向祖国的方向庄严敬礼，共同喊着：“新中国万岁！”面临生死关头，这些最可爱的人那一双双眼睛中，闪烁的是生的光芒。这无疑是一支“敢死队”，他们每个人身上都背着几公斤的炸药，纵使知道可能有去无回，但是依然冒着敌人的枪林弹雨，拼命向水门桥接近。因为在那一刻，他们决定用自己的生命换取新中国的和平与安宁。影片中，七连战士平河是一名狙击手，他一贯沉稳冷静，在二炸水门桥时，敌人的坦克碾过他的身躯，他依旧没有松开手里的炸药包，还在向自己的战友示意，向炸药包开枪，最后时刻伍千里眼中含泪，将子弹射向了炸药包，炸毁了敌人的坦克，也让平和完成生命的最后一搏。这个场面令人泪目。

二炸水门桥结束后，志愿军战士们疲惫的正在山沟里休息，战士余从戎看见敌方轰炸机在头顶盘旋搜寻，为了保护战友，余从戎向着与队伍相反的方向奔跑来干扰敌机。最终余从戎牺牲在敌机的轰炸中，他生前留下最后一句话就是：“我要让你们都活着回家！”指导员梅生在两次炸桥失败后，全连仅剩十余人的情况下，他在唯一可驾驶的军车上装满了炸药，为了给伍千里争取时间，他一脚油门将车从山上开到山下直接冲上水门桥。他在牺牲前，手里还紧紧地攥着女儿的照片。正是这些最可爱的人，为了“大家”舍弃了自己的“小家”。

连长伍千里作为这部电影的主角，在他身上深刻体现出了什么叫做“热血铸忠诚”，他爱着自己的战友，他总会先考虑他人再考虑自己。战争中他总是勇做先锋、一往无前。第三次炸桥时，在最后紧要关头，他从山坡上滑下吸引敌人的火力，壮烈牺牲。而他的弟弟伍万里代替了哥哥，及时把前方的情报传递给后续部队，最终志愿军迎来水门桥之战的胜利。影片的最后，伍万里那句：“第七穿插连，应到一百五十七人，实到一人。”这既是对战死英烈的告慰，更是一种宣誓，哪怕只剩一人，也要誓死保家卫国。《长津湖之水门桥》正是用画面在讲述中国人民志愿军用最简陋的装备，凭借着钢铁一般的意志，顽强的战斗力，英勇无畏的精神，硬抗美国第一王牌师，让他们看到中国军人的厉害。

影片《长津湖之水门桥》在拍摄过程中也是极为艰苦的。为了致敬抗美援朝中最可爱的人，所有演员们集中训练，就是为了练就出当时志愿军那种坚决果断，英勇战斗、不怕牺牲的状态。为了使影片贴近上世纪五十年代的冬季，演员们画上了浓厚的战损妆，在后期花絮中，演员李晨也说过：“自己化妆后，手机的面部识别都失效了。”为了演出效果更加逼真，饰演伍千里的吴京要求外籍演员与自己对戏时，一定要使出全力；还有像演员李晨毫不犹豫地吃地上白雪的画面，只为表现出当时战士们真正的状态；演员韩东君为了演好自己炸桥的那场戏份，一次次毫不犹豫地冲向坦克车底部。正是主创们的一次又一次的付出，才会给观众们呈现出如此真实再现抗美援朝一场重要战役的电影。

《长津湖之水门桥》这部电影向我们展示了抗美援朝中志愿军战士不怕牺牲、保家卫国的英雄气概。正如影片导演徐克所说：“通过观看这部影片，希望大家能够铭记抗美援朝战争中，那些为了给后人开创美好生活的先烈们，是如何用自己的血肉之躯铸就了今日之美好生活，同时也要告诫后人，砥砺前行，不忘前人之恩，以铸就更加美好之未来。”

通过观看这部影片，激发起我们新时代的大学生更加了解历史，学习先烈不怕牺牲的精神，为当下社会的和平、祖国的发展，贡献出属于自己的一份力量！



难忘“三月三”歌圩节

文 / 钟仪

我是一名来自广西壮族自治区的大学生。
广西是一个少数民族较多的省份，其中以壮族的人数为最多，
自然有独属于少数民族自己的节日和民俗。

大山大江多

广西以桂南为例，十万大山纵横连绵，珠江水系的支流一支支蜿蜒流淌于山间田野。几年前我曾到访过大山深处，实实在在体验了一把真正的爬山——山上没有台阶、没有锁链扶手，我借着岩石边不甚粗壮但根系结实的小树，踩着由于刚雨后还湿滑的青苔石块，沿着先人来来往往走过数年已经形成明显的一条弯弯绕绕的小路，艰难爬上了山顶。古时候的人因为交通不便，村落与村落之间很难交往，所以同一种语言可能相邻两个村落的字词、句段都互有出入。广西人常常调侃说，不要说城与城之间的语言不同了，隔一个村的人说的话，我们都不一定能听得懂。

此外，广西降雨丰沛、河流众多，珠江水系庞大。例如桂林的漓江、柳州的柳江，南宁的邕江、崇左的左江等等，皆属于珠江水系。而大一点的江河又分出许多小一些的江水流，所以广西不少城镇的布局都以河流贯穿城镇中心并以此为东西或者南北为界。广西人沿山、沿河建造村落，开辟田地，逐渐形成了广西特有的民族文化。

“刘三姐”与山歌

竹筏、青山、绿水应该是外省的人普遍对于广西的印象。山歌在原有的文化里是作为男女求爱的主要形式出现，也就是“对歌”。后来经历了较长时间的发展，山歌更加融合进了新生活，广西山歌最出名的代表人物就是“刘三姐”，她唱的山歌韵长、嘹亮，因为在古时候，人们往往是把歌声从一个山头唱到另一个山头，另一个山头的人就对唱给那个山头作为回答，所以才得名为山歌。

农历三月三是以唱山歌为主要活动的重要民族节日。这在广西是极具代表性的节日，也叫歌圩节。每到这个时候，村里那些会唱歌的老人们都会出来聚在公园里一起唱民族语的山歌，也会有打铜鼓、抢绣球、祭祀先人等习俗。现在网上的人知道的“三月三”大多出于：“全国都在上班，只有广西放假”的广西三月三小长假。

每年的三月三，在广西的各个公园里会出现很多老人聚集在一起的情况，这主要是男女对歌，老奶奶一般会像“刘三姐”那样戴着以红色或土蓝色为底的花布头巾，提着一个竹编篮子，这里一群，那里一群，唱着我们已经听不懂的山歌，有壮族话、客家话……歌声嘹亮，有节奏，走出去很远都能听到老人们的歌声。山歌里包含有许多种民族语言，也许两个相邻的唱歌团队唱的语言都是不一样的，到彼此心领神会，这就是音乐的魅力。

时至今日，能听得懂用这些语言唱的歌的年轻人越来越少，就连当地的年轻人也最多只会哼唧几句普通话版的山歌。好在现在有些地区已经开始试图重新把山歌文化挖出来普及，但是收效不是很好。



五色糯米与五谷丰登

在广西“三月三”还有吃五色糯米饭的习俗。五色糯米饭分别由黑、红、黄、白、紫五种颜色的米组成的。以此作为吉祥如意、五谷丰登的象征。之前提到唱山歌的老奶奶提着的篮子里往往会有几碗五色糯米饭。祭祀先祖往往也喜欢摆上几碗五色糯米饭。五色糯米饭不仅可以拿来当做祭祖食品，也可以当做平日的美食小吃，并不拘泥于节日期间食用。

壮族的五色糯米饭还有一则有趣的传说：当地一个叫做特依的人，因为有一次母亲带着糯米饭上山，结果糯米饭被猴子抢走了，于是就用枫叶把糯米饭染成了黑色的，猴子以为是下了毒，就不再抢了。周围的人家知道后也学着他这样做黑色糯米，果然以后没被抢过了。后来慢慢发明了其他种颜色的糯米饭。

“三月三”中还有“抛绣球”的习俗。壮乡绣球是广西壮家人的定情物和吉祥物，大多数绣球以12瓣组成，每个瓣上都会绣有各种吉祥物的图案，例如花卉或者龙凤等。手工的壮乡绣球多由老艺人用“堆绣”的刺绣工艺制作而成，面料也很有讲究，绣球内往往会包上一些草木，最早文献记载中的绣球内包有农作物种子，除了增加绣球抛掷的重量之外，也给绣球赋予了“吉祥之物”的意义。在壮族的习俗中，稻米象征着生长、生育、兴旺、平安之意，建新房、祭祀、拜年等，都会以稻米作为一种祝福寓意。所以三月三在绣球内填放农作物种子，既是表达“五谷丰登”之意，也是青年男女定情中暗含“生育兴旺”之意。

在壮乡文化中，青年男女可以通过对歌和抛绣球定下情缘，并不需要媒妁牵线。对此古人柳宗元曾有诗句：“男女分行戏打球”。如今的广西绣球不仅可以作为人们互赠的礼品，也成了广西民族文化象征的载体。

在广西，“三月三”还有打铜鼓的习俗。铜鼓在古代常用于战争中指挥军队进退，也常用于宴会、乐舞中，壮乡铜鼓可以说是广西最具有特殊性的一种乐器。在南方古代文化当中，铜鼓曾被作为神器追捧。壮乡铜鼓至少可追溯至公元前二世纪，壮乡铜鼓历史悠久，历代壮乡人民千方百计地把铜鼓保存下来，或者作为传家宝代代相传。

壮乡铜鼓也称“骆越铜鼓”，据记载为西周时期的骆越古国文化，以此，壮乡铜鼓对壮家人具有非凡的意义。由于古代对于自然现象的崇拜，尤其对于太阳神的崇拜，所以壮乡铜鼓正中必定画一个太阳；而且由于农作物生长需要雨水，壮家人为表达对雨水的渴望，所以铜鼓的花纹是连续回旋形构造的。方形的叫雷纹，圆形的叫云纹；壮族的图腾是一只青蛙，因为在当地青蛙叫就预示着要下雨。此外，壮乡铜鼓的鼓面就饰有四到八只青蛙图案。三月三，打铜鼓，唱山歌，是广西壮族自治区特有的民俗，其隐含的重要意义是中华文化源远流长的一部分。



（小说）

疫情结束，我们出发……

文 / 于小航

封校快一个月了，随着线上网课的进行，大家都习惯了“早八”的闹铃声。

“滴滴滴……滴滴滴……”204 寝室小杜的闹钟响起。她揉着惺忪的睡眼，伸了个懒腰，坐了起来，宿舍其他人也随闹铃醒了。

“你们都没有早八吗？我今天上午有网课。”“我也有早八”小花回答道。

寝室一共 4 个人，其他两人今天都没有网课，仍躺在床上继续眯着。小杜和小花两个人是对床，此时她俩背对着坐在椅子上，带上蓝牙耳机，一个掀开笔记本电脑，一个打开手机进行签到，每个人都按部就班的做着自己的事情……

“今天下午又要做核酸了！”网课中间休息时，小杜从手机里看到班级群发的通知告诉室友。其他两个还在“懒床”的听到这个通知瞬间醒了：“什么？又要核酸了吗？”“是的，又要核酸了。什么时候疫情能结束呢？你们说四月会结束吗？”

“我想一定会结束。对了，疫情结束后你们都想做什么呀！”

“我想去现场看演唱会。”“我们一起去青岛吧！”“我想去看樱花！”最后还是小杜说：“不管怎样，疫情结束学校解封后，咱几个一定去吃一次‘海底捞’，这件事要最先实现。”“赞同！”其他三人应声附和。

下午 2 时，小杜已经来到做核酸的地点，这时看到辅导员老师拿着手机正关注着群里的消息，班长也站在前面，安排大家拉开距离按顺序排好队。

不一会儿，检测开始。今天只有一位“大白”做学院所有学生的核酸检测，手一定会很酸、很累，旁边协助扫健康码的同学说：“医生，您休息一下吧，一会再继续做。”此时全副武装脸部已浸汗的女医生说：“不了，学生们站着排队挺久了，我赶紧做完好让他们回宿舍休息。”此时为了让医生方便操作，每名轮到检测的学生都主动张大嘴，配合医生工作。

晚上 10 时，204 寝室的四个人躺在床上，回想今天做过了什么，虽然像是简单的重复但又充满意义。熄灯前不知谁说了一句，“这一切终将会过去的。”其余三人顿时异口同声的回答：“不是说好了吗，疫情结束，我们就出发”……

（作者为语言文化学院 21 级汉语言文学专业学生）



（散文）

一切终有回甘

文 / 于小航

疫情下的绿岛校园是什么样的呢？老师居家给同学上网课，学生不能出校门，食堂阿姨住校保障饮食供应，校园内外人员不流动，保证校内同学们的安全。两天一次的核酸检测以成为常态化操作，即使这样，你也会感觉每天的时间过得都很快，你可以浑浑噩噩，也可以丰富充实。

疫情下的绿岛校园是什么样的呢？封校不封寝，让同学们有了更多可自由支配的时间，然而图书馆的人并没有减少，没有因为上网课而浑水摸鱼；操场上参与锻炼的人也越来越多，阳光是最好的“营养液”，我们的青春没有被疫情偷走，只是换了一种形式。

疫情下的绿岛校园是什么样的呢？气温虽然还是有些乍暖还寒，但是风似乎已经有了春天的味道。春天来了，万物复苏，人们都对生活充满热爱，脚步似乎加快了，风吹动女生的长发，发丝抚摸着脸颊，男生们拍打着篮球，篮球在操场上随意跳跃，每个人的脸上都露出了春天的笑容。在绿岛校园，每天都有学生志愿者对我们生活的地方进行消毒，驿站有工作人员对我们收取的快递进行 48 小时消杀，还有老师们和辅导员随时关注着我们，询问我们的身体情况。在校园里，每一个为防控疫情默默付出的人都是最温柔的存在。

当然，越是在这种特殊的情况下，每个人更应该做到自律。很多时候，因为种种原因我们会选择逃避困难、逃避自己，只有当困难真正来临时，你才可以激发出自己的潜力。对我们来说，疫情防控是个持久战，虽然我们目前还不能走出去看这个世界，但是我们可以通过阅读文字去感受世界，空闲时间不如让自己静下来读读书，好好规划一下自己的未来，让大学的自己每天都有一点收获。奥密戎会在四月份结束嘛？我们四月会解封嘛？我的回答是：“一定。”因为山有顶峰，湖有彼岸，在人生漫漫长途，万物皆有回转，当我们觉得余味苦涩，请你相信，一切终有回甘。

今年这个春天，我们好像已习惯了疫情的存在，又好想疫情尽快消失，要相信，我们终究会打败疫情。就像每个人必须经历成长蜕变一样，如果这场疫情也是你我必须要经历的考验，希望我们不放弃、不泄气，相信过不了多久，最美人间四月天就会到来。相信过不了多久，不安的心也会被治愈，这一切或许来的有点晚，但我们知道它从不缺席，即使岁月漫长，好在来日值得期待。

（作者为语言文化学院 21 级汉语言文学专业学生）



（诗歌）

疫情下的青春

作者 / 小航

不知道新冠疫情，
属于什么颜色？
是海一样的蓝色口罩，
是雪一样的白色防护服，
战“疫”逆行，
天使义无反顾。
大“疫”当前，
志愿者挺身而出。
寒冬已去，
暖春走来，
适逢人间春色满园。
让我们见一面吧，
相遇在春天里，
倾听每一个青春的呼吸。

（作者为语言文化学院 21 级汉语言文学专业学生）



（诗歌）

春雨

作者 / 郑懿珊

春雨润无声，
这是四月的标配。
淅淅沥沥的雨丝，
像母亲的乳汁，
哺育世间万物，
给大地换上一层新绿。
春风春雨春光好，
青春将充满生机。

（作者为语言文化学院 21 级汉语言文学专业学生）

绿岛校园里的钟楼

文 詹奉正

在我看来这栋钟楼是学校里最特别的一处建筑。高楼尖顶下方，钟的针在不停地转着，就是在黑夜里钟的时针和分钟还是可以发光的，即使在晚上也是能看到时间的。钟楼守护着这一年又一年的时光美景，也使绿岛学子的所有梦想从此开始起航。

3月初的清晨，天微微亮，冷冷风与我擦身而过，穿过一路的树林，开阔的草坪出现在眼前，草地上则呈现出一幅花白的图纹，初春北方的草坪还是泛黄，只是当你走近细看才能发现刚冒头的一抹嫩绿。待晨光铺满，从远处观望还真有些泛黄中带绿，这就是初春的颜色。不一会儿，太阳跳上了枝头，阳光爬上钟楼，校园里开始热闹起来，崭新的一天开始了，一切都是青春的样子。看吧，早上有课的学生们正陆陆续续地从宿舍里出来，三三两两的走向食堂，或者说说有笑的向教室走去。天边的云彩被突然窜出的阳光撞了个满怀，羞红了脸；一束束阳光洒落在树林间，也有随风吹到同学们发梢的。走过树林间，看着树干满满的阳光，我真想伸手去摘一片阳光揣进兜儿里，赶走溜进我衣服里的倒春寒。

拉开门帘走进教学楼，找到自己的教室，找个靠后的位置，等待着老师的到来。上课铃声响过，看着前面讲台上的老师讲得津津有味，而我的思绪已不在教室里了，完全被外面的阳光明媚、湛蓝的天空所吸引，只见窗外几朵云彩点缀着蓝蓝的天空，给人一种春天已到的错觉。中午由于阳光的朗照，钟楼里的表盘在阳光下熠熠生辉。傍晚时分，太阳早早跑到西边的云层里躲了起来，钟楼顶部撑起了渐黑下来的天幕。偶然间，落日的余光穿破了云层，从钟楼的西面射了出来，夕阳轻吻着钟楼的脸颊，为它的身体镀了一层金色。只是金色逐渐减弱变为白色，向上是浅浅的蓝色，再向上慢慢地加深，呈现出深蓝色，再逐渐变到了黑色。天完全黑了下来，钟楼上的时针、分针亮了起来，一天就这么无声无息过去了，“好快啊！一天结束了，却感觉还什么都没做成。”我望着静静矗立的钟楼心中默默感慨道。

我是去年九月来到绿岛见到钟楼的。记得学校里刚刚褪去翠绿，秋意正浓，钟楼周围的树木也已在秋色的渲染下，穿上了红黄相间的新衣在风中舞动，也有的树上的叶与爬上楼身的变色的藤蔓，一起融进了楼身的红色中。钟楼周围的一切景物在秋风的吹拂下换上了暖色调的衣服，钟楼对面乳白色的西桦厅与钟楼的红色墙体交相辉映着，这是一幅让人看着暖融融的秋景图。

从一期食

堂前的小路向古前方看，
是一片绿茵茵的草坪，向前又是一
一条被树木包围着的林荫路，再向前
是一栋红色的建筑，目光随着楼身向上
望去，是一个转动着的钟，秒针缓缓地转
动着，推动着时间向前走着。这就是绿
岛很有名的钟楼，是我们每天路过草
坪时总会不自觉的抬头望一眼的地
方，也是我最爱拍照的一个背景板。

不久后，随着阵阵寒意的席卷而来，经历过一场雨夹雪后，绿岛正式宣告冬天的来临。冬天的钟楼，退去了红黄相间的暖色，当初雪飘散在绿岛上空，纯洁的雪花编织成薄纱，挂满了行道树的枝头、铺上了草坪之中，并萦绕在钟楼的四周。

随着钟楼的指针不停地转动，周围的一切都仿佛盖上了厚厚的、雪白的鹅绒被。看着白卿宫教学楼前铺在草坪上的那层厚厚的白鹅绒，天地间一切都变成了白色，犹如童话般在我们眼前呈现。我注意到此季节的钟楼在白雪的映衬下，楼体依然是红色的，是周边这片白色中最亮眼的存在。在我看来，冬天里的钟楼则是一番新的景致。

进入12月后，一场大雪袭来，雪后的绿岛上下白茫茫一片，我与同学们迅速加入到除雪劳动中。我们负责除雪的路段恰恰在钟楼前，此时的钟楼别有一番风韵，置身在白雪中的钟楼，如同一支点燃的火炬矗立在那里，也许它是在用自己火热的身躯温暖这学校里一方天地吧。看着傲然立于雪中的钟楼，我们仿佛感觉身上没有那么冷了。扫雪过后，我们还来到操场开启了一场雪地橄榄球比赛，大家暂时忘记了寒冷，在雪地中奔跑、撒欢，你追我赶十分的开心。可以说在绿岛，冬天更能够磨练我们的意志，也锻炼了我们的体魄。这些，钟楼都默默无语的见证着。

冬季的到来也告诉了我们绿岛的学子，这一学期即将结束，我们将迎来新的一年，迎来大一的下一个学期。新学期的开始，预示着春天也会在不远处等着我们。寒假里在家中我也想过，春天校园里的钟楼又会是个什么样的呢？也许钟楼下的那一片小天地已经是绿意盎然、生机勃勃了吧？钟楼前的草坪会不会也是一片新绿了？然而3月初回到学校，钟楼前的一切还是老样子，只是不久前经过一次春雨的洗刷，钟楼仿佛是焕然一新更加醒目了。

在绿岛，钟楼的指针在不停转动着，时间在不停向前流逝着，钟楼迎来送往着一届又一届的新生、毕业生。他们在四年的岁月里，在绿岛钟楼度过自己的每一天，都将会是“毕业设计”的一部分，而钟楼也在见证着绿岛学子成长的传奇。

因为不论是晴天还是雨天，不论是白天还是黑夜，或是一年之中不停变换的四季，绿岛校园里矗立的钟楼都有着它独特的风采，都有让学子们眼前一亮的风景。当然这需要你用心去看，去体会，越是熟悉的地方越有风景，因为这些风景就在你日常学习、生活的不经意之中。

水上运动是我的最爱

文 孟欣瑶



在绿岛，我最感兴趣的是水上运动俱乐部，今年新学期返校之后，我特意利用个人的业余时间，前去采访水上运动俱乐部 20 级财务管理 1 班的王美彤学姐和 20 级计算机 3 班的孙坤能学长。

王美彤现在绿岛水上运动俱乐部担任办公室主任一职。通过她我了解到水上运动俱乐部是由张万涛教师负责，现有学生 280 人。水上运动俱乐部拥有一支健全的管理团队，其中包括办公室部、组织部、早操部等。办公室部负责正课出勤记录、数据整理与汇总及体测的相关事宜；组织部负责活动课出勤记录以及管理团队值班的编排；早操部负责早操出勤和管理早操秩序；各部门在指导教师、俱乐部主席和部长的带领下各司其职，保障水上运动的正常开展与运行。

采访中得知，在水上运动俱乐部也有许多不为人知的故事。王美彤说“每年在换届前，俱乐部内的竞争非常激烈，因为每个人都想被俱乐部留下来，但俱乐部只会留下更有挑战自我能力的人。”令王美彤印象深刻的是第一次接到比赛任务时，只要求她一个人去独立完成，这也令她非常小心翼翼，不敢有丝毫怠懈。当时王美彤的内心没有任何想偷懒的想法，只有一门心思加大训练量来完成任务，才能让教练更加信任我，相信我有完成比赛的能力。伴随着第一次独立完成比赛任务，王美彤也渐渐适应了，“现在的我和第一次相比心智更加成熟，但我个人认为自己的能力仍有一些欠缺。在我成长的背后，少不了俱乐部每一位指导教师付出的艰辛与耐心，有些事情如果自己没有亲身经历过肯定不会认为它有多么艰难。在我的人生道路上，我认为自己是幸运的，能在成长中遇到一个像我的教练张万涛老师这样亦师亦友的人，是他帮助我走出竞技的低谷，锻炼我敢于独立去做任何事情。他不但教授我们学习各种泳姿的基本动作，也教会了我们为人处事的道理。

王美彤告诉我，每次上正课时，指导教师张万涛会先说明本节课的重点内容，之后同学们在班长的带领下完成热身运动，最后张万涛教练再进行示范本节课的游泳基本动作。同学们明确任务后，开始下水进行练习。因怕学生们下水遇到意外，俱乐部还安排校队成员在泳池边值班，对一旦发生意外的同学进行救援。在水上运动俱乐部，校队成员的游泳水平都很高，他们还可以对同学们在游泳方面提出的问题进行解答。在这样的学习氛围中，大家的游泳技术提高的越来越快。

水上运动俱乐部的副主席孙坤能学长，是“城院”游泳校队的负责人，平时他带领校队训练、比赛等。采访孙坤能时，他告诉我，绿岛水上运动俱乐部的训练分为两大项，游泳和皮划艇。他说，这些年我校的皮划艇运动进步很快，在 2019 年中国赛艇大师赛沈阳站比赛中，我们校队获得了第四名的好成绩，在沈阳城市学院皮划艇邀请赛女子单艇、

皮划艇邀请赛男女混双、皮划艇表演赛女子单艇、皮划艇表演赛男女混双等比赛中，学校的校队都稳居第一名。而在这无数荣誉的背后，则是校队全体成员付出了超过常人的努力。

对此，我问孙坤能：“校队日常的训练是怎样的呢？是什么让他们在比赛中取得好成绩？”孙坤能向我介绍了校队的日常训练项目，如：跳绳、杠铃、卧推、蹬单车等。可以想象到，这样训练一轮下来后感觉会非常累，但每名校队成员要进行六轮以上的训练。另外，校队成员的训练是不同的，有的训练是针对耐力，比如安排校队成员游几百米。有的训练是针对部位，比如只有自由泳的打腿训练或者只有手臂训练。有时还会进行陆上力量训练。每次安排训练大家都苦不堪言，但从没有人放弃，校队成员之间都会互相进行鼓励，勇于挑战自己的极限，争取成为更好的自己。

除此之外，水上运动还有皮划艇训练，分为竞速赛和追逐赛。孙坤能说：“每次练完皮划艇大家都是一身的汗水，还要拿一根绳子牵着皮划艇，其他人在岸上拉着绳，一个人在艇上划，这样训练虽然很累，但是没有一个人会放弃。

采访时孙坤能还谈到，去年因为学校拍摄《大三女生》需要绿岛湖的一组镜头，俱乐部指导教师张万涛带领大二全体校队成员去绿岛湖里修剪荷叶。在一个月的修剪荷叶期间，有时校队全体成员要一直工作到晚上，夏天绿岛湖里蚊虫多，每个人身体也很疲惫，但是大家还是全力以赴完成了任务。展示出校队成员的吃苦耐劳精神，也看到水上运动俱乐部集体的凝聚力。

在我心目中，水上运动俱乐部是一个特别锻炼人的地方。记得我开始加入时，什么都不懂也不会，但俱乐部老师和成员热心教我如何去做。最开始早操点名时，我的声音很小，因为我害怕、紧张。在早操结束后老师告诉我：“不用紧张，慢慢适应就好啦！”经过一个学期的历练，我在各方面都有了成长和提高。

在我看来，绿岛水上运动俱乐部是一个非常和谐友爱的团队，指导教师张万涛像家长一样关心我们的训练、关爱我们的成长。成员之间互相帮助、互相学习，大家相处的如同一家人。每次训练完，指导教师都要说：“我们是互相学习共同进步的，你们有什么游泳或者生活上的困难都可以来找我，我希望你们成为更加优秀的人。”在教练张万涛的影响下，现在我不但对游泳运动更加热爱，还在与人沟通交流方面得到提升。在水上运动俱乐部，我感受到家的温暖，感受到团队凝聚力，感受到个人成长的进步。水上运动不仅让我学到游泳技能还让交到志同道合的众多朋友。我要说：“水上运动俱乐部，你是我的最爱。”

战“疫”有我

