

心灵的花园 | 梦想的森林



沈阳城市学院校刊
2021年10月
第79期

BIRCH WOODS

白桦林



**我校辽河文化研究院
获批省级哲学社会科学重点实验室**

绿岛师生演出舞台剧《理想照亮青春》亮相盛京大剧场



白桦林

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

2021年10月第79期

卷首语 | PREAMBLE

接棒·传承 我们永远在路上

文 / 张洋

丹桂飘香，秋风送爽。本月沈阳城市学院校记者团又迎来一批新成员，新鲜血液的注入一定会使校记者团活力倍增、魅力四射。如今，当我面对记者团的新老面孔，不免感叹时间流逝之快。校记者团历经十年，用笔、用键盘、用相机、用视频记录了绿岛十年的发展，记录下校园的大事小情，并正在成为绿岛校园文化的一张名片。

一个团队的纳新，少不了接棒与传承，因为我们一直在路上。曾几何时，我们把校园内发生的新鲜的人和事，以文字、图片、视频为媒介，让全校师生通过“官网、官微、校刊”的推送，及时了解这些发生在我们“身边的新闻”。这是校记者团成员的责任与担当，是新闻专业主义的使然。

成立十年来，校记者团始终秉持：“追踪学校热点，传递新闻信息，培养综合素质，发展完善自我”为宗旨，让每名成员施展出个人才华，锻炼采写新闻素质的一个团体。校记者团应是一支承载梦想与希望的团队，因为在这里，要汇聚一批优秀的新闻编采人才；从这里，将走出一批更加优秀的新闻人。这支团队要培养出具有新闻敏感性、新闻基本素养的文字大咖；有热爱生活、定格绿岛“光与影”的摄影爱好者；还有懂网络、会视频拍摄与剪辑、擅长做网页的新媒体人才。

接棒与传承是新一届校记者团的责任，因为我们一直在路上。学生记者要做绿岛发展的参与者、见证者、记录者。《蜡笔小新》里有句话说得好：“人生就是手脚快的人能赢，只是傻傻的看着就什么也得不到。”因此写好每篇微信公众号，每个微博作品，抖音作品都要有“手脚快”的能力，只有付出辛勤的汗水才能换来美好的追忆。这就需要我们不断地充实自己，完善自己，超越自己，本着全心全意为绿岛全校师生服务的宗旨，献上我们的微薄之力。今天我们作为绿岛的媒体人，一定要接棒并传承好校记者团的初心与使命。

当下我们正处于“实现绿岛新跨越”的关键期，讲好绿岛“新”故事、传播绿岛好声音，将是新一届校记者团肩负的重任。风声、雨声、读书声，声声入耳；家事、国事、天下事，事事关心。吸纳、采集来自校园四面八方的新信息，记录绿岛每天、每月、每年的新变化是我们的责任。为绿岛发展续写新篇章，对每个人来说也是一个不断探索、不断创新、不断进取的过程，我们必须要有强烈的创新意识，敢于探索勇于突破常规，才能在传承中创新和发展，才能开创校园新闻编采工作的新局面。

有道是：“但知行好事，莫要问前程”，这是历届校记者团成员一直恪守的名言。如今我作为校记者团中一名核心协调者，我将努力为绿岛服务，为记者团成员服务，配合指导教师做好相关工作，建立一支新闻敏感性强，工作效率高，采编认真负责的优秀新闻团队。我将尽心尽力、兢兢业业，与所有校记者团的成员一道鼎力合作，力争把校记者团的团队建设的更加精干。有“我行我能”校训精神的指引、鞭策，有十年磨一剑，功不在我、事必有我的大情怀，在校记者团 members 的努力配合下，相信校记者团必将有一个新跨越，创造属于新一届校记者团的新辉煌。因为我们一直在路上！

十月深秋，十年一瞬，让我们共同仰望星空，让绿岛的明天更好！

（作者为 20 级金融专业四班学生、第十届校记者团团长）

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： 乔岳罡
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

这是一次绿岛学子“新生力量、青春绽放”的集体亮相，也是“职业情境化”教学成果的一次成功展示。师生排演的舞台剧《理想照亮青春》在沈阳地标性的艺术殿堂“大钻石”的上演，为建党百年献上了一份厚礼。

“城院”师生在舞台上声情并茂的演出，既展示出才艺，也彰显了素质教育的风采，在“2021 沈阳艺术节”入选大学生戏剧实验单元中，师生们的登台演出真是不负众望、可喜可贺。

每天都有新日光，每日都有新希望。对于参演这部舞台剧的部分师生，他们大多是从“零起点”向“高标准”迈进的，无论是创作还是排练，老师手把手的教，学生们认真去学。正是这样的“以演代练、以演促学、以演促教”，真正在实践中达到“教学相长”、“我行我能”。

金秋十月硕果飘香。可以说舞台剧《理想照亮青春》的成功上演，是学校贯彻“以岗位能力形成为核心的职业情境化”人才培养理念，结下的最大一枚“硕果”。



□文字 北青
□摄影 张超楠



《白桦林》里希望有你！

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

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

报名和投稿方式：XCZX7878@163.com

目录

CONTENTS

Oct 10, 2021



10月28日,辽宁省委教育工委书记、省教育厅党组书记、厅长冯守权,来到沈阳城市学院调研 30 集青春励志校园剧《大三女生》的拍摄进展情况,校长徐伟浩、党委书记张学广等陪同。

当天,省教育厅厅长冯守权到传媒中心参观了拍摄现场,听取了校长徐伟浩关于电视剧《大三女生》拍摄进展情况的汇报,观看了部分剪辑片段,并给予了高度评价。

P04

绿岛视线

- 04 绿岛视线

辽宁省教育厅厅长冯守权到我校调研《大三女生》拍摄进展情况
- 05 绿岛视线

喜报! 全省民办高校唯一 我校辽河文化研究院获批省级哲学社会科学重点实验室
- 06 绿岛视线

绿岛讲堂,师生共赏“中国作品音乐会”
- 07 绿岛聚焦

2021年辽宁省轮滑球锦标赛完美收官 沈阳城市学院夺得女子冠军、男子亚军
- 08 绿岛视线

我校师生演出舞台剧《理想照亮青春》亮相盛京大剧院
- 10 绿岛聚焦

沈阳城市学院校记者团上新啦
- 11 绿岛速递
- 12 绿岛视线

今年新生“导师课”如约而至
- 13 绿岛聚焦

学子拍绿岛: 秋景美如画
- 14 校园明星

少年逐梦画中游
- 15 艺术团

看,“理科男”如何与曲艺结缘
- 16 画刊

用光与影展示“精彩”与“后浪”
- 18 学霸

内化于心 外化于行
- 19 体验

假期地头抬棉记
- 20 校园观察

在校大学生垃圾分类调查
- 21 我的家乡

营口大石桥 — 小城故事多
- 22 社团

用声音塑造“灵魂”
- 23 交锋
- 24 人在旅途
- 25 民俗
- 26 书香
- 27 碟影

冰与火的一次洗礼
- 28 副刊
- 29 绿岛一瞥
- 30 体育俱乐部
- 31 留学直通车

“城院”三学子谈如何圆梦留学

07 ▶▶

2021年辽宁省轮滑球锦标赛完美收官
我校夺得女子冠军、男子亚军

10月25日,2021年辽宁省轮滑球锦标赛在沈阳城市学院圆满落幕。经过激烈的比拼,沈阳城市学院代表队获得成年组女子冠军、男子亚军的优异成绩。学校轮滑球俱乐部自成立以来,在全国大学生轮滑球、省级轮滑球各项比赛中,获得十余个奖项。



11 ▶▶

无人车“小蛮驴”入驻沈阳城市学院

进入10月下旬的深秋季节,气温骤降,此时正是高校学生取快递的高峰段。这几天,在沈阳城市学院,一辆穿梭在校园各个社区的物流智能无人车、绰号“小蛮驴”吸引了绿岛师生的目光,俨然成为了校园里的一道风景。





辽宁省教育厅厅长冯守权到我校调研《大三女生》拍摄进展情况

10月28日，辽宁省委教育工委书记、省教育厅党组书记、厅长冯守权，来到沈阳城市学院调研30集青春励志校园剧《大三女生》的拍摄进展情况，校长徐伟浩、党委书记张学广等陪同。

当天，省教育厅厅长冯守权到传媒中心参观了拍摄现场，听取了校长徐伟浩关于电视剧《大三女生》拍摄进展情况的汇报，观看了部分剪辑片段，并给予了高度评价。他表示，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。冯守权指出，这部电视剧填补了当代大学生校园生活的空白，是辽宁教育战线创新之作，也是教育改革发展的新探索。沈阳城市学院要进一步发挥专业优势和人才培养优势，继续打造能够反映新时代大学生生活的优秀作品，讴歌中国特色社会主义事业伟大成就，弘扬时代精神，展现青春风采，助力学校发展再

上一个新台阶。

沈阳城市学院院长徐伟浩代表学校向省教育厅一直以来对沈阳城市学院发展建设给予的大力支持表示感谢。他表示，学校将再接再厉，努力将该剧打造成一部思想内涵深刻、艺术特色鲜明的优秀作品，为庆祝中国共产主义青年团成立一百周年献礼。

《大三女生》是由沈阳城市学院独立创作的30集青春励志校园剧。该剧指导单位为中国共产主义青年团中央委员会，由辽宁省教育厅、共青团辽宁省委、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。《大三女生》于今年8月20日正式开拍，预计11月末完成拍摄，之后进行后期剪辑制作，力争在中国共产主义青年团成立一百周年之际面向观众播出。

当天，辽宁省教育厅相关处室负责同志陪同参加了调研。

文图由校办提供





喜报！全省民办高校唯一 我校辽河文化研究院

获批省级哲学社会科学重点实验室

2021年辽宁省高等学校哲学社会科学重点实验室试点建设名单

序号	实验室名称	依托学校
1	航运法治大数据实验室	大连海事大学
2	经济运行与社会发展实验室	东北财经大学
3	企业知识创新与智能治理实验室	大连理工大学
4	辽宁省大数据与平台运营管理重点实验室	东北大学
5	东北（辽宁）振兴政策分析与评价重点实验室	辽宁大学
6	教育数字化转型与大数据分析研究中心	辽宁师范大学
7	儿童教育创新实验室	沈阳师范大学
8	辽宁省农业现代化重点实验室	沈阳农业大学
9	营养与健康大数据重点实验室	大连工业大学
10	大连交通大学“一带一路”研究院	大连交通大学
11	海洋法治与治理重点实验室	大连海洋大学
12	辽河文化研究院	沈阳城市学院
13	新文科数字人文创新实验室	大连外国语大学

10月12日，辽宁省教育厅办公室发布了《关于公布2021年辽宁省高等学校哲学社会科学重点实验室试点建设单位的通知》，经学校申报、专家组评审、厅长办公会通过，沈阳城市学院辽河文化研究院作为省内唯一民办高校，获批辽宁省哲学社会科学重点实验室建设单位。这标志着学校在哲学社会科学科研平台建设方面取得了一个重要的进展。

据悉，辽宁省教育厅于2021年首次开展省级哲学社会科学重点实验室试点建设工作，首批遴选认定13所高等学校哲学社会科学重点实验室，旨在发挥示范引领作用，探索中国特色哲学社会科学重点实验室建设之路，形成建设标准和管理范式，积累运行经验，积极推动高校哲学社会科学高质量发展。

沈阳城市学院辽河文化研究院成立于2018年5月25日，是沈阳城市学院投资建立的以研究辽河地域文化为主的研究机构，也是目前辽宁省乃至全国高校中唯一一个研究辽河地域文化的专门机构。辽河文化研究院旨在梳理辽河文化发展脉络，深入挖掘、传承优秀的辽河文化；推进辽河文化的研究与应用，构建辽学研究体系；阐释、宣传辽河文化精髓，推动提高辽河文化在全国地域文化中的地位，增强辽宁人的文化自信；加强对辽河流域治理及旅游开发等智库性的研究，为辽宁省的经济发展、社会进步、文化繁荣贡献智力支持。目前落地我校的辽河文化研究院拥有一千多平方米的现代化、独立的办公机构。

自辽河文化研究院成立以来，沈阳城市学院每年投入大量经费加强软、硬件环境建设。至今，辽河文化研究院已拥有辽河文化方志馆、辽河文化博物馆、辽河文化艺术馆和辽河文化资料数据库（简称“三馆一库”）。其中辽河文化方志馆藏有辽河流域史志书籍、历史文献、年鉴及地情资料9007册，此外藏有全国其他省的省志及年鉴10023册；辽河文化资料数据库拥有公开出版的历史书籍、全国各省市县地方史

志及年鉴、历史文化、地域文化，以及各种报刊杂志公开发表的论文；“数据库”基本建成并开始试运行；辽河文化博物馆、辽河文化艺术馆已经初具规模，正在筹划布展。辽河文化研究院将以“三馆一库”为平台，汇聚省内外研究辽河文化的专家学者，构建辽宁地方学研究学术团队，全力开展辽河文化研究，弥补了辽宁地方文化研究方面存在的不足，为建立辽学奠定基础。

哲学社会科学研究需要有强大的专家学者团队、雄厚的财力和物力作支撑。目前学校辽河文化研究院现有研究人员51人，其中专职16人、兼职35人，兼职人员中有彭定安、郭大顺、顾奎相、王向峰、李仲元、王绵厚等辽沈文史研究方面的专家学者。辽河文化研究院已是省社科联批准的辽宁经济社会发展研究基地、省教育厅批准的辽河文化研究协同创新中心。

据辽河文化研究院负责人鄢纲成介绍，近年来，研究院先后承担了17项研究课题，其中省级有《东北工业影像发展历史研究》《辽宁文化旅游品牌塑造与推广策略》等10项；市级有《辽河文化资料数据库建设》《沈阳市锡伯族西迁节》文化品牌对策研究等7项。组织编纂《辽河古代文化史》《辽河近现代文化史》《辽河工业文化史》《辽河风物志》《辽河名人辞典》《辽河考研概览》《辽河生物图谱》《辽学丛书》《辽学研究论集》等，其中《辽河古代文化史》《辽河生物图谱》为申报国家出版基金重点项目。目前《辽河古代文化史》已通过专家的审读，即将出版。

本月获批省级“哲学社会科学重点实验室”后，沈阳城市学院将继续汇聚省内外专家学者，构建辽宁地方学研究学术团队，凝聚共识，全力开展辽河文化研究，努力弥补辽宁地方学存在的薄弱环节，为进一步挖掘和传承辽河优秀文化传统，提供文献史料等科学参考文本和研究性智库支撑。

本文由辽河文化研究院提供



高雅艺术进校园 琴声悠扬绕梁间

绿岛讲堂，师生共赏“中国作品音乐会”



琴声悠扬，音节跳动。10月27日下午，校团委、美育教学部联合沈阳音乐学院管弦系，在绿岛讲堂举办了一场“西洋乐器演奏中国声音”——中国作品音乐会。副校长于存雷、沈阳音乐学院管弦系主任谢江、管弦系小提琴教研室主任李晓育，以及300余名学生共同出席了本次高雅艺术进校园的活动。

当天的音乐会是在《洪湖水浪打浪》的演奏中拉开了序幕，这是一场优雅与激昂的邂逅，当钢琴、小提琴与中国民乐这种独特的合奏呈现在每一个跳动的音符之间，给来到现场的师生带来了不一样的视听感受。

随后，演奏家们用小提琴和钢琴与中国传统音乐相结合，演奏了脍炙人口、富有民族特色的曲目——电影《冰山上的来客》主题曲《花儿为什么这样红》，如泣如诉的琴声，展现出中国边塞名曲的独特韵味。接下来，中国音乐经典曲目《新春乐》《恩情》《苏北之春》等作品的演奏，也贯穿实现了中西方音乐的融汇与交流。最后，全体演奏人员集体合奏了乐曲《伟大的领袖毛泽东》，激昂奋进的琴声打动了在场每一位师生观众的心灵，大家均被这精湛的演奏、悠扬的乐声所吸引，并沉浸在动听完美的旋律之中。

舞台上，沈阳音乐学院管弦系主任谢江和管弦系小提琴教研室主任李晓育等演奏人员，用西洋乐器演奏出具有中国特色的经典乐曲，展现出中西文化的艺术交融，让师生们聆听到中国音乐作品的内涵及魅力。

据了解，领衔演出的谢江老师曾与国内外诸多职业交响乐团有过专场合作演出的经历，在布加勒斯特交响乐团，巴尔的摩交响乐团等演奏，其中与巴尔的摩抒情歌剧院于2012年合作表演的歌剧《茶花女》，在当地引起轰动并获得观众的赞赏。而李

晓育老师曾游学奥地利、西班牙，师从维也纳音乐大学小提琴教授罗斯维萨·兰德切尔夫教授，还参与了《爱乐》等国内著名音乐杂志的编译和翻译工作。两位演奏家用西洋乐器演奏中国声音，在弘扬中国作品曲目上均有着独特的技法。

当天演出结束后，副校长于存雷走上台前，代表学校向沈阳音乐学院管弦系赠送了：“高雅艺术进校园，余音绕梁梦犹酣”的锦旗。至此，“西洋乐器演奏中国声音”中国作品音乐会在绿岛演出完美落幕。

据校团委书记胡家鑫介绍，沈阳城市学院自建校以来，始终致力于推动高雅艺术进校园活动的常态化，每年都在努力让高雅艺术走进绿岛，培养学生的审美情操。从高雅艺术进校园系列活动开展以来，学校分别在2015年5月引进了高雅艺术进校园——曼妙之夜·经典芭蕾舞演出；2017展演季话剧《开炉》在学校正式开演；2019年6月举办高雅艺术进校园的京剧专场，同年还举办了绿岛民族器乐专场音乐会、“十年校庆系列活动之高雅艺术进校园曲艺专场”，“国乐飘香民族器乐专场音乐会”等丰富多彩的艺术展演。2020年11月26日，开心麻花带来话剧《旋转卡门》在我校演出，让学生们感受话剧的独特魅力。这些高雅艺术进校园活动的开展，是学校将美育育人理念转化成具体内容的体现。多年来学校不断完善美育教学制度，形成了“艺术训练、艺术活动和艺术展演”的美育教学模式。在提高学生艺术修养，陶冶学生审美情操的同时，也促进了学生崇高的审美追求和高尚人格修养的形成。本次音乐会的举办是“高雅艺术进校园”活动品牌化的具体表现，通过高雅艺术的展演，调动学生的审美情趣，引导学生在鉴赏艺术中接受熏陶，在美育中体悟家国情怀，进而推动高雅艺术进校园活动在我校持续开展。

2021年辽宁省轮滑球锦标赛完美收官 沈阳城市学院夺得女子冠军、男子亚军



10月25日,2021年辽宁省轮滑球锦标赛在沈阳城市学院圆满落幕。经过激烈的比拼,沈阳城市学院代表队获得成年组女子冠军、男子亚军的优异成绩。

本次轮滑球锦标赛是由辽宁省体育事业发展中心、辽宁省体育总会主办,沈阳城市学院、辽宁威隆企业管理咨询有限公司承办。大赛竞赛长由沈阳城市学院体育教学部教师王鹏担任,辅助裁判员及播报员全部由沈阳城市学院学生担任。比赛于10月22日至25日共进行了4天,吸引了来自辽宁省的22支代表队的237位选手同场竞技。大赛设立成年组、青年组、少年组、儿童组、幼儿组共5个组别。赛场上,选手们穿着护具、手持球杆,在场地上快速滑行,通过精妙地配合射门得分……最终,沈阳城市学院代表队经过与辽宁科技学院、沈阳科技学院、辽宁生态工程职业学院等其它高校代表队的激烈角逐,最终获得了成年组女子冠军、男子亚军。

本次比赛是在“沈阳市单排轮滑球培训基地”——沈阳城市学院单排轮滑球俱乐部进行,目前俱乐部拥有国际标准轮滑球场1块,单排轮滑球国家级教练员1名,单排轮滑球队2支,双排轮滑球队2支,轮滑球阻拦队2支。每年可接纳会员300余人进行轮滑球俱乐部活动、训练和比赛。

轮滑球是一项集技术、战术、智力和身体于一体的综合对抗性运动,深受青年人的喜爱。轮滑球源自冰球,运动员穿着轮滑鞋,在木制、塑料、水泥等地面上,手持球杆,以将球射进对方球门为目的的一项运动,具有对抗性强、战术配合灵活多变的特点。

沈阳城市学院轮滑球俱乐部通过教学与训练,让学生了解单排轮滑球运动的基本理论知识与裁判法,掌握单排轮滑球运动的基本滑行技术与战术,提高身体素质。学校轮滑球俱乐部自成立以来,在师生的共同努力下,获得多个奖项。其中在2018年5月,参加辽宁省第十三届运动会,包揽成年组单排轮滑球冠军;2018年8月代表辽宁省参加全国轮滑锦标赛,获得成年女子组轮滑阻拦赛季军,获得成年女子组单排轮滑球第七名;2018年12月,在全国大学生单排轮滑球锦标赛获得女子亚军、男子第六名;2019年,在辽宁省单排轮滑球锦标赛中,获得成年男子、女子、青年男子、女子4个冠军;2019年,在第二届沈阳市市民运动会市民组轮滑球比赛中获得成年组男子、女子冠军;2020年,在辽宁省轮滑球锦标赛中获得成年组男子、女子冠军。

体育运动、体育精神是培养学生完美人格的重要载体。沈阳城市学院始终“坚持育人为本,注重能力培养”办学理念和“我行我能”校训精神,学校积极参与并承办本年度辽宁省轮滑球锦标赛,进一步促进了学生德智体美劳全面发展。通过四天赛场上的拼搏与交流,弘扬了轮滑球的运动和文化,吸引了更多大学生加入到轮滑球运动中来,进一步推动轮滑球运动在辽沈地区的普及和发展。



“职业情境化”教学成果的一次展示 我校师生演出舞台剧 《理想照亮青春》亮相盛京大剧院

10月15日晚,沈阳市学院影视传媒学院师生排演的舞台剧《理想照亮青春》,在盛京大剧院成功上演。沈阳市学院董事局主席、校长徐伟浩,副校长于存雷、李长青等,以及影视传媒学院师生和市民观众共同观看了演出。这是学院表演系师生自编自演的作品首次登上沈阳地标性的艺术殿堂——“大钻石”。

舞台剧《理想照亮青春》是由著名编剧宫凯波执笔,讲述了相同地点,不同时期的平凡百姓可歌可泣的爱国主义故事。刻画了在时代的变迁中,永远不变的是中华儿女对祖国的热爱,对民族的赤诚之心。



《理想照亮青春》为沈阳艺术节添彩

今年是中国共产党建党百年，由中共沈阳市委宣传部、沈阳市文化旅游和广播电视局联合主办的“2021沈阳艺术节”以“大美沈阳‘艺’心向党”为主题，推出四大板块、十余个主题、百余场演出。沈阳城市学院影视传媒学院在院长李长青、副院长张健的鼎力支持下，由表演系主任杨季红统筹协调，学院教师魏丽萍联合宫凯波戏剧工作室共同创作的舞台剧《理想照亮青春》，成功入选沈阳艺术节“新生力量 青春绽放”——沈阳高校大学生戏剧实验单元。此外学院排演的舞台剧《一日百年》也成功入选，在该单元入选的 7 部舞台剧中，我校就有两部舞台剧入选，可喜可贺。

当晚，舞台剧《理想照亮青春》以普通人的视角诠释爱国主义的大情怀，以其戏剧艺术的张力、情感温度升华、具有贴近时代特点的表演方式呈现给全场观众，演员们接地气的表演与观众沉浸式的观赏融为一体，充分展示了这部舞台剧设置的情景人物表演与语言的艺术魅力。《理想照亮青春》成功入选沈阳艺术节，登上盛京大剧院的舞台演出，除了扣人心弦的情节，艺术贴近现实，反映出不同时代人物的风貌，也起到了至关重要的作用。为了挖掘《理想照亮青春》的深刻内涵，沈阳城市学院影视传媒学院师生经历了多次研讨、多次打磨，并抽调了大一、大二、大三共三个年级表演能力上佳的学生参与演出。虽然表演系的大一年级学生刚刚开学，台词功力、舞台经验有所欠缺，在与大二、大三学生演员对戏排练的过程中，还有一系列问题需要解决，但表演系的教师耐心细致手把手的指导，使新生尽快融合到剧组中，并掌握了一定的表演技巧。

师生携手同心“教学相长”

在排练过程中，表演系教师魏丽萍分别带领剧中的演员一句一句抠台词，一个动作一个动作抓细节，不厌其烦地为学生演员示范、讲解，用自己四十多年积累的舞台经验带动演员的表演情绪。当演员们真正理解剧本所要表现的深刻内涵融入到人物情感中，这部剧的“戏魂”终于显现在舞台上。为了排好这部舞台剧，表演系教师白子建牺牲了大量业余时间，白天排演、晚上总结，第二天再带领学生纠正动作，反复磨合、周而复始，直到符合表演的要求。剧中的主演毕晓凡老师在排练期间腰伤复发，仍然带病坚持排练。台前的光辉离不开幕后的无私奉献，表演系主任杨季红担任整个舞台剧排演的统

筹工作，发现问题主动解决、对接幕后，为作品的顺利排练、演出提供全方位的保障。表演系教师杜华承担了舞台剧中作为背景播放的视频的拍摄、剪辑工作，始终兢兢业业、一丝不苟，甘做幕后英雄。

当天演出结束后，现场观众对师生们的精彩演出报以热烈的掌声。随后，学院部分师生接受了记者的采访。副校长、影视传媒学院院长李长青说：“在中国共产党建党一百周年这样一个重要的历史节点上，学院作为一个培养文艺工作者的摇篮，深刻挖掘出发生在沈阳本土具有爱国主义的真实事件，改编、演绎并幻化成感人的情节并搬上舞台，这是文艺工作者的使命，更是高校教育工作者的使命。影视传媒学院副院长张健在接受记者采访时说：“《理想照亮青春》旨在为中国共产党建党百年献礼，剧中通过四个年代的四件平凡小事，反映出小人物身上顽强不屈、忠诚担当的爱国主义情怀，同时提醒新时代的我们，今天的幸福生活来之不易，一定要勿忘初心，风雨兼程。

对于师生们排练并演出这部舞台剧，影视传媒学院表演系主任杨季红感触良多：“《理想照亮青春》的演出成功并非是一帆风顺，这其中有主创人员付出的太多的泪水、汗水，但收获更多的是感动。同学们一方面被剧中的人物和故事所折射出来的平凡而伟大的爱国主义精神所感动，另一方面也为我们能够克服困难，将一部完整、近乎完美的舞台剧搬上盛京大剧院而感动。这部剧的成功演出，学院表演、戏美等专业的每一位师生都为此付出了艰辛努力。这次在沈阳艺术节上首演成功，也为学生们坚定学习表演专业、服务大众生活树立了信心。”

实践化、情境化教学成果的一次展示

应该说舞台剧《理想照亮青春》在盛京大剧院的成功上演，最激动的是这些学生演员。21 级表演 2 班单诚然同学说：“盛京大剧院是辽沈地区最高的艺术殿堂，是我一生都梦寐以求的舞台，没想到我在大一时就能登上这个舞台表演，更坚定了我今后要成为一名演员的信心。我们在舞台上的每一句台词、每一个动作，代表的已经不是一个个体，而是一个标签、一个符号、一个时代、一种精神。当演出结束我们全体演员并肩携手上台谢幕的那一刻，伴随着《我和我的祖国》前奏曲响起时我热泪盈眶，此时此刻，我理解了作为一名演员的使命。

21 级表演 1 班周聪同学告诉记者：“刚刚开学，学校就让我站在这么大的舞台上开启我的表演生涯，让我

十分惊喜。白子建老师事无巨细地指导我们每一个表演细节，从站位到台词，从动作到情绪。虽然每个人扮演的角色不同，但是大家因为这部剧而凝聚同心。为了把最好的一面奉献给观众我们付出了太多艰辛，现在回味起来一切都是值得的。谢幕的时候，面对鲜花和掌声，我感到了舞台艺术成风化人的魅力，从那一刻开始我爱上了表演。”

19 级表演 1 班陈豫阳同学说：“魏丽萍老师在戏剧舞台上很有名气，第一次和魏老师合作我内心十分忐忑。意想不到的是，魏老师和蔼可亲的教我们，丝毫没有架子。我格外珍惜这次演出机会，因为舞台剧表演是很历练人的，真真切切的体会到当好一名演员的不易，但这更坚定了我要走好艺术表演这条路。”

19 级表演 2 班马海明同学在《理想照亮青春》的剧中分别饰演了第二幕的马胜利和第四幕的赵亮，前者是一名抗美援朝的志愿军战士，后者是一名抗击疫情的志愿者。马海明同学说“先后出演两个不同人物的角色，对我的演技提出了很大的挑战。如何快速进入人物的情境之中？如何把握不同人物性格的内涵，对我是一个考验。在排练中，剧组老师和同学给了我很多建议，让我受益匪浅。参加这部舞台剧演出，让我体会到成功刻画一个人物形象的重要性，这是学校实践化、职业情境化教学带给我的最大收获。”

当晚演出结束后，20 级表演 2 班艾新华同学兴奋地表示，很荣幸我能在《理想照亮青春》舞台剧中锻炼和成长，这一路走在，切身感受到舞台表演艺术的不易。排练中，指导教师们与我们同甘共苦，多少个日日夜夜陪伴我们到排练结束。在落幕的那一刻，我明白了老师们甘作绿叶的奉献精神，他们把成功的一面都留给了我们，把疲倦留给了自己。谢幕时，魏丽萍老师的哽咽让我十分感动，那是她对舞台艺术的一种眷恋，这让我想起一句名言：“戏比天大”。

四幕舞台剧《理想照亮青春》在盛京大剧院成功上演，是对沈阳城市学院实践教学、“职业情境化”教学的一次成果展示，“以演代练，以演促学，以演促教”是学院表演系一贯秉承的教研教学的准则。学院师生将舞台剧搬上舞台，不仅在实践中提升了学生的表演水平，也提升了教师的表演、指导能力，对扩大沈阳城市学院的知名度、影响力起到了积极作用。

文 / 图作者：张超楠





接棒传承续开篇，讲好绿岛新故事

沈阳城市学院校记者团上新啦

烛光点亮、掌声四起，镶嵌有 30 余位学生名字的三层蛋糕在学校南楼会议室熠熠生辉。这精美的蛋糕便是校记者团全体成员为第 9 届即将卸任的学生记者准备的一个小惊喜。10 月 6 日，沈阳城市学院校记者团 2021 年换届仪式在南楼报告厅举行，学校对外交流中心全体指导教师与校记者团百余名学生共聚一堂，见证了第 9 届到第 10 届校记者团的传承接力。

金秋开启的新学年，沈阳城市学院校记者团这个大家庭又迎来了新鲜血液，带来了新的活力。时光飞逝，今年是校记者团走过的第十个年头，3600 多个日日夜夜，一届届校记者团成员在此留下了精彩而独特的印记。为了感谢第 9 届校记者团每一位成员的付出，铭记他们专业、坚持的精神，校记者团全体成员为他们准备了这个独特的“告别”仪式。当三层蛋糕缓缓推入台前，当看到自己的名字被印刻在蛋糕上时，学生记者们的眼睛湿润了。第 9 届校记者团行政管理部部长李诗杭说：“我非常感动，在记者团的两年中不但收获了很多专业采编技能，更是结交了许多朋友。今天就要卸任了，心中是满满的不舍。将来学弟学妹们无论遇到什么问题，还可以随时召唤我，我的心永远与校记者团相连。”

当天在校记者团换届仪式上，对外交流中心主任张红太教授对校记者团一年来的工作给予了肯定，并对新一届记者团提出殷切的三点希望。他说：“第一，传承是一种责任。学校的发展是一代代师生拼搏努力的结果，是在绿岛校训精神的激励下，每个人勤奋刻苦、奋发奋进的结果。在新老更替之际，新一届校记者团应传承往届优良作风、丰硕成果与责任担当，不辜负作为校记者团成员的一种荣耀。第二，坚守是一种品质。作为校记者团成员，希望能保持对新闻执着，坚守长久的热情和激情，始终跟随学校发展建设的步伐，不掉队、不放松、不放弃，坚持到最后，做到有始有终、善始善终。第三，提升是一种需要。希望每一位学生记者都能够在校记者团的工作实践中，学会以新闻工作者的视角看待事物，



发现有价值的新闻线索，采编出优秀的校园新闻作品，提升新闻采编的实践能力，实现青出于蓝而胜于蓝。”

换届仪式上，第 9 届校记者团团长裴雪蓉回顾了自己在记者团的美好时光。她说：“一次次活动集结、一次次深夜撰稿排版，都好像还是昨天。现在，第 10 届校记者团的成员们已经做好准备迎接，21 级萌新的加入也让校记者团焕发出新的生机。感谢对外交流中心各位老师的悉心培养、指导，希望新记者们不断向上攀登，带领校记者团更上一层楼。”

新一届校记者团团长张洋在就职发言中表示，校记者团是一支承载梦想与希望的新闻队伍，在这里，汇聚了大批热爱新闻的优秀学子，也输出了大批专业媒体人才。现在，我作为新一届记者团的接棒者，将继续保持校记者团深度报道的特色，建立一支新闻敏感性强、工作效率高，能够触摸时代脉搏、记录绿岛新故事的学生媒体队伍，创造校记者团更璀璨的明天。

沈阳城市学院校记者团成立于 2011 年，是由爱好新闻的各学院学生组成的校级组织，由对外交流中心老师专职指导新闻采编。历届校记者团的记者以“铁肩担道义，妙手著文章”为己任，身在校园，心怀天下，捕捉热点，沉淀情怀，讲好绿岛故事，传播绿岛好声音，以此引领校园文化。目前，校记者团共有 80 余名学生记者，其原

创新闻采用“中央厨房”的创新形式，进行一次采集、多次生成，并多元发布于校官微、校官网、校刊及今日头条、网易直播、梨视频、抖音等全媒体平台。近几年来，学校校记者团获得了沈阳市“十佳创新团队”，沈阳城市学院“十佳微信”平台等荣誉；2018 年 5 名校记者团的新闻作品，还荣获了当年沈阳高校“十大新闻”奖。2020 年以来，随着新媒体技术的变革发展，校记者团也紧随数字媒体发展的新趋势，成立了新闻采编部、新闻摄影部、媒体创意部、行政管理部四个部门。校记者团成员各司其职，携手并肩，采写了大量的校园新闻，在 2021 年创造了新的佳绩。

值得一提的是，在校记者团中有很多记者在毕业前夕，被推荐至新华社辽宁分社、辽沈晚报、沈阳晚报等知名媒体工作实习。其中，第 8 届校记者团新闻摄影部部长郑校洋，参与拍摄的实习作品已被新华社新华网刊发，并收获了 200 万 + 阅读量。

沈阳城市学院校记者团是一个展示学生自我才华的舞台、锻炼自我接触社会的平台。未来，校记者团成员们将在这里继续发挥年轻、朝气蓬勃的特点，成为专业的校园媒体人，为传播绿岛好声音，弘扬绿岛好形象，提升绿岛的影响力做出新的贡献。



本文由校记者团记者 黄艳梅 郭雨晴 时天茹 采写
摄影 / 张超楠 张玉宣 张洪岩 穆佳钰 王贝蓓 王宇豪 李婉欣 赵雨桐

物流派送智能化 “智慧校园” 需要它

无人车 “小蛮驴” 入驻绿岛



进入10月下旬的深秋季节,气温骤降,此时正是高校学生取快递的高峰时段。这几天,在沈阳城市学院,一辆穿梭在校园各个社区的物流智能无人车、绰号“小蛮驴”吸引了绿岛师生的目光,俨然成为了校园里的一道风景。

“叮咚,你的快递到楼下啦!”“咦,怎么没人只有一辆车来啦?”没错,从今往后,绿岛的学子们可以在社区管辖的各宿舍楼,坐等快递“送上门”服务的智慧校园升级了。为了学生们生活更加舒适、便利,本学期入驻沈阳城市学院的菜鸟驿站加快了取件的速度,同时绿岛新成员“小蛮驴”——无人送快递车的加盟,承担起“快递小哥”的职责,为各个学生宿舍楼的学生送快递包裹,很快成为了学生们的宠儿,

随着学校学生快递量的增大,我校在今年9月开学后,设置了“菜鸟驿站”站点,并增设了智能无人取件机。学生们取快递再也不用站排了,只需根据取件码,找到自己包裹的位置,在出门处将包裹扫描出库即可。自助取件,方便、快捷、安全。遇到丢件的情况,可以及时向工作人员反馈,“菜鸟驿站”全站安装了监控摄像头,遇到丢失、错拿的情况可以根据监控找回,保证了快递取件安全无差错。

这些天在绿岛校园里,一台自动、自如行驶的物流无人驾驶的机器人“小蛮驴”穿梭在校园各宿舍楼之间送快递,引起了全校师生的驻足关注“我出发啦”“我在送货中,请您让一让我”“我停好啦”,物流无人车“小蛮驴”不但可爱、懂礼貌,还为绿岛学子们提供了取快递的便利。

其实智能无人车是一种正在研制并已投入使用的新型高科技产品,这种车不需要人去驾驶,因为车上装有相当于汽车的“眼睛”、“大脑”和“脚”的电视摄像机、电子计算机和自动操纵系统之类的装置。所以这种无人车能和人一样会“思考”、“判断”、“行走”,可以自动启动、加速、刹车,可以自动绕过地面的障碍物。特别是在复杂多变的情况下,它的“大脑”能随机应变,自动选择最佳方案,指挥无人车正常、顺利地行驶。

有的学生好奇,“故意”站在无人车“小蛮驴”行驶的正前方,结果“小蛮驴”灵巧

的绕过他(她)后继续向前行驶。这是因为无人车的“眼睛”能识别车前5—20米之间的台形平面、高度为10厘米以上的障碍物。如果前方有障碍物,“眼睛”就会向“大脑”发出信号,“大脑”根据信号和当时的实际情况,判断是否通过、绕道、减速或紧急制动和停车,并选择最佳方案,然后以电信号的方式,指令汽车的“脚”进行停车、后退或减速。智能汽车的“脚”就是控制汽车行驶的转向器、制动器。因此“小蛮驴”是安全智能的。

据学校菜鸟驿站相关工作人员介绍,我校这辆“小蛮驴”物流无人车具有认知智能,应急反应速度达到人类的7倍。在人车混行的环境中,它能够轻松处理复杂路况、秒速选择最优路径。它还能感知周边环境,对行人、车辆等各类动态、静态障碍物进行避让。“小蛮驴”每次可运送30件包裹,学生们只需在菜鸟App下单选择无人车配送,并预约派送时间即可。在“小蛮驴”到达配送地点的前一分钟,取快递的同学们会收到短信提示。“小蛮驴”会将取件人的快递准时地送到每位同学的宿舍楼门前,同时它还会在宿舍楼下等待4分钟。遇到无人取件的情况,它则会把包裹送回“菜鸟驿站”,取件的同学可以再次下单,重新预约派送时间。

“小蛮驴”小小的车身大大的能量,在即将到来的冬天,对绿岛的几千名学子来说,可谓是派上了大用场。当天正在“小蛮驴”无人车前取快递的汉语言文学专业4班龙炳坤同学告诉记者:“小蛮驴无人车外形可可爱爱,人见人爱。它会躲人也会避车,还会打转向,会倒车,侧方位停车,真的很能干。一天中,我总是能看见它忙碌的身影。有了它,我和同学下宿舍楼就可以拿到快递,方便不少哦!”

眼下,沈阳城市学院正在致力于打造便捷、高效、安全的智慧校园,先后创新实现了智慧送餐、智慧售卖与智慧快递。全方位的校园改造,科技化、智能化的服务加持正在从每一个细节做起,大力加快“智慧校园”建设,就是为绿岛师生们提供更好的校园体验和更便捷的生活服务。

暖心的一课 关爱在深秋

今年新生“导师课”如约而至



到10月27日,本学期2021级2700余名新生已经上完了两次导师课。为了做到全方位、全过程育人,沈阳城市学院创立了生活导师、专业班主任、政治辅导员“三位一体”全员育人体系,其中最具有特色的就是“生活导师”。今年,学校包括校长在内,共有472人担任大一新生的生活导师。

定期讲授导师课,可以帮助大一新生顺利适应进入大学后的生活转变,解决入学后在生活中遇到的困难和困惑,承担着思想上引导、生活上指导和心理上疏导的职责。导师课作为“三位一体”全员育人体系中重要的一环,深受学生们的喜爱,同时也切实做到严格管理、真情关爱、学生受益、家长放心。

除此之外,导师们还要定期组织导师宴,邀请学生们一起聚餐,以此来增进师生间的感情。科技产业处教师姚旭说:“第一次的导师课,我想让学生们感受一下学校和老师的关怀,有家的感觉,所以首次导师课我就请孩子们吃饭,拉近我和学生们的距离。”

绿岛酒店管理学院辅导员张弛本学期是第一次给学生上导师课,她选择在芙蓉餐厅请学生们吃导师宴,她说:“和2021级8名新生的第一次导师课,是在与同学们的欢快交谈和用餐中结束了。同学们都对自己的大学生活规划和大学梦展开了热烈的讨论,看得出大家对未来四年的学习和生活是非常期待的。衷心祝愿8位新生能够在绿岛收获美好的大学时光,成为优秀的人才。”

本学期,有不少院领导与教师是第一次上导师课。新闻与传播学院院长李增福第一次上导师课为学生们讲述了绿岛先进的教学理念、丰富多彩的校园文化和优质的教育资源,同时也为学生们制定了职业规划。

21级广告学专业李方杰同学说:“李增福院长和我们都是第一次上导师课,从走进院长办公室的那一刻,就能感觉到他长辈般的慈爱。他就像职场前辈一样细心教导我们,循循善诱为我们讲解在大学里的学习、生活等注意事项,这次导师课让我们寝室的四名同学收获满满,受益良多。”

园中园社区辅导员张思怡也是第一次上导师课,她说:“导师课是沈阳城市学院的特

色课程,是给予大一学生思想、生活、学业指导,帮助学生树立正确的人生观、价值观、世界观。我希望我的学生们能够珍惜大学的美好时光,努力奋斗,实现自己的人生理想和抱负。‘路漫漫其修远兮,吾将上下而求索’,在给学生们上导师课的过程中,也让我从中受益。”

在第一次导师课上,法学系主任赵群为学生们每个人准备了一块月饼,因为第一次导师课适逢中秋节刚过,一些学生们没能和家人团圆。月饼虽小,却希望师生彼此成为温暖的一家人。对外交流中心的朱慧颖老师为学生们准备了南果梨和校刊《白桦林》,她希望让学生们感受老师的热情和关爱,同时也欢迎感兴趣的同学们加入到校记者团中。玫瑰园社区辅导员祁岸男,当天在学校的“英茶室”为学生们准备了英式茶点。初次见面的师生们边享受着下午茶,边谈论着各自的梦想。他们表示,大学四年要把主攻专业放到第一位,让梦想照进现实。

商学院辅导员赵宁在当天的导师课上,为每位学生准备了一杯奶茶,天气已凉,希望这杯“秋天的第一杯奶茶”可以给学生们带来一丝暖意。

当天的导师课,影视传媒学院摄影专业教师陈炳君带着学生们参观了摄影专业的学生作品,同时教大家如何利用手边现有的器材,进行简单的摄影创作。绿岛舆情研究所教师李直为学生们上导师课的同时,也普及了关注舆情的相关知识,她希望更多的学子们能够用行动来锻造自信担当的品德。建筑工程学院环境设计专业教师张博,将导师课的地点选在了画室,在上导师课的同时,还能让学生们欣赏到其他专业学生的绘画作品。因为不同专业的学生都在为各自的梦想努力着、奋斗着,张博老师也希望4名大一的新同学在绿岛可以为了梦想不断前行成长、成才。

新学期两次导师课结束了,对大一新生来说,这样别开生面的导师课他们还是第一次体验,但绿岛“三位一体”全员育人生动活泼的教学管理方式,则给每个新生留下了深刻印象。他们说:“这样的导师课新鲜、实用有创意。”

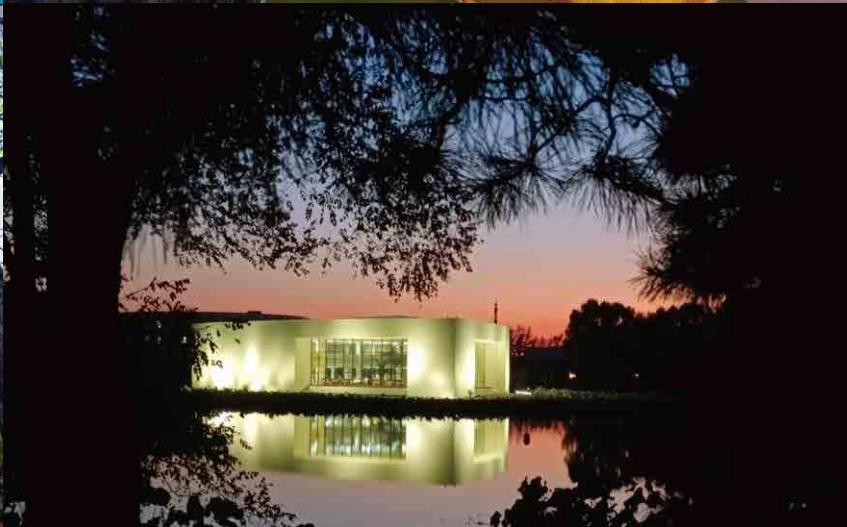
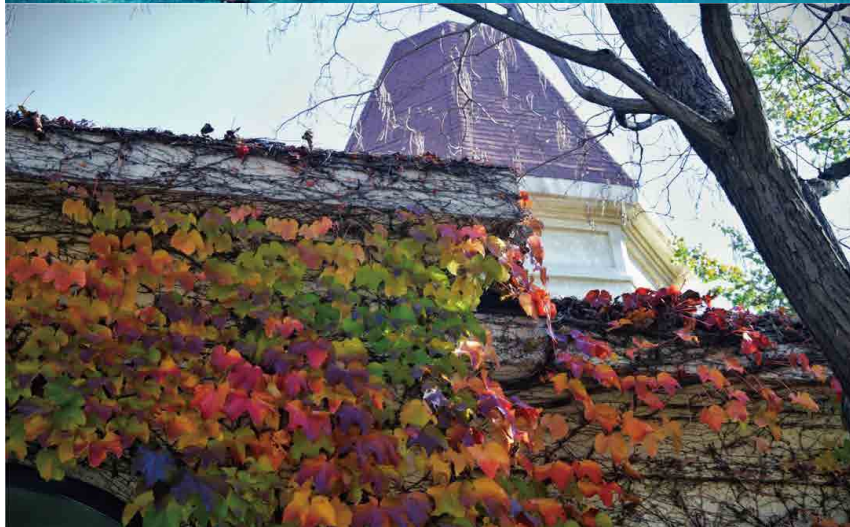
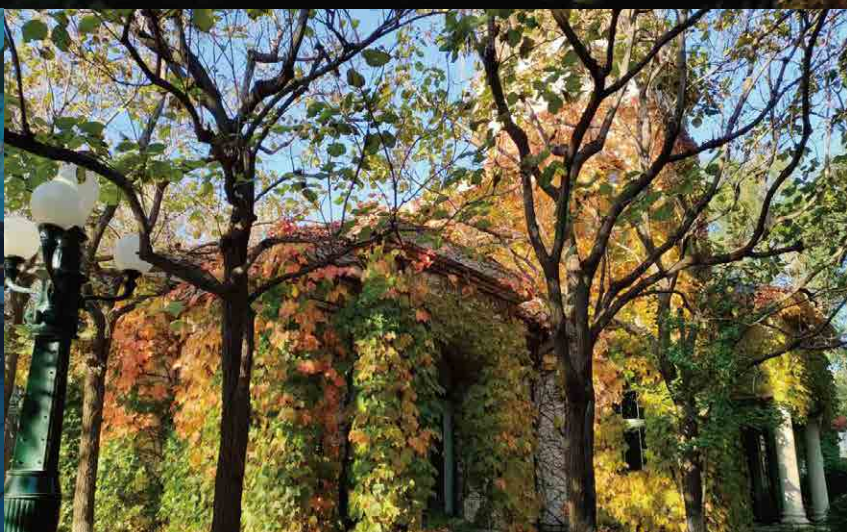
“绿岛之秋”摄影大赛聚焦“光与影” 学子拍绿岛：秋景美如画

绿岛的四季美不胜收，秋季更是硕果满园。

10月上旬，对外交流中心校记者团举办了一场以“绿岛之秋”为主题的摄影大赛。

本次大赛是美育教育的直接体现，遵循我校“爱好体育、崇尚艺术、关心时事、追求时尚”的校园文化理念，旨在培养学生审美情趣，引导学生在大学生活中发现美、记录美、欣赏美、传播美，在美景中赏心悦目，在美育中陶冶性情。

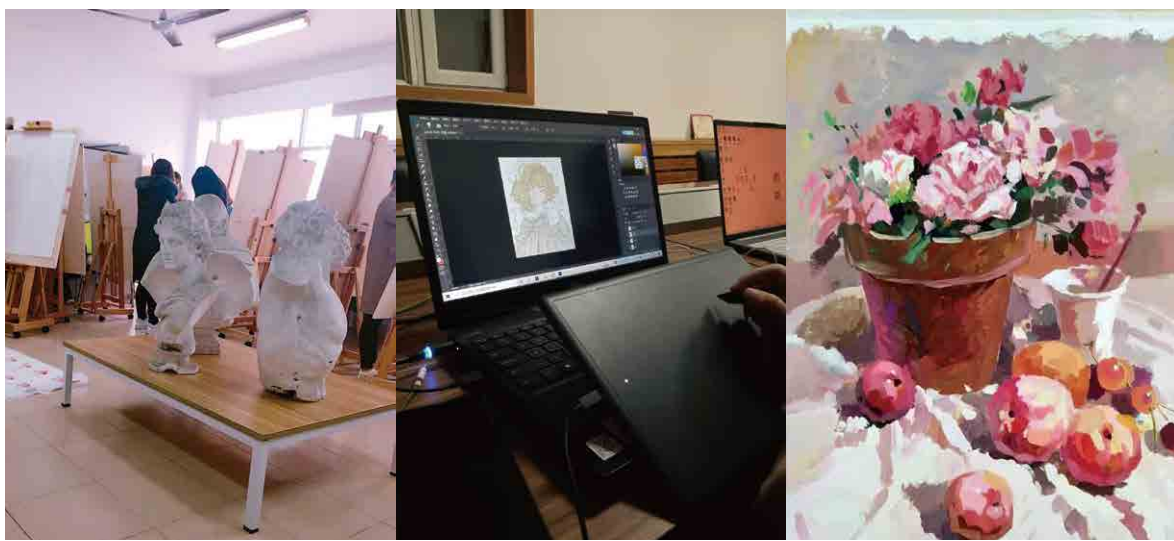
这次摄影大赛自开赛以来，得到来自我校七个学院、百余名同学的大力支持，共征集到 198 张摄影作品，师生们通过对校园的观察与捕捉，记录下绿岛秋天的动人景色。



少年逐梦画中游

——专访影视传媒学院视觉设计专业学生张钰婷

文 / 梁悦



“远看山有色，近听水无声。春去花还在，人来鸟不惊。”从孩提时起，很多人诵读过古代文人王维的这首五言绝句，一幅画究竟有多大的魅力才经得起古人称赞，令后人传咏千年？画是汉字的起源，能在远古陶器上见证前人的历史；画是心灵的桃源，能在兵荒马乱的年代，让先人挥就一笔聊以慰藉；画是想象力的延展，能让今人于盈尺之间感受到澎湃与激荡。

正是因为画的魅力，让生性内敛，不善言表的张钰婷在小学时就敢于站上讲台，在同学的注视下，讲出属于自己的梦想：她要画画，她要成为一名画家！天真烂漫，是那个年纪的小孩子所独有的，有了梦想往往就要去实践。张钰婷开始拿出纸、提起笔，伏案画一些花草草，画小人和小鸟。对于小学生来说，放学的时光都是美好的，那时张钰婷常和同学聚在校园门口的石桌旁一起画画。初学画画她用的

笔通常是铅笔，所以要经常用削笔刀来进行削笔。小钰婷画得最多也就削得最多，有时不慎会削到手指，但每次她也只是低头抽噎几声，抬头继续画。小学时张钰婷就痴迷于画画，虽十分努力习画。毕竟是自学自画，没有专业性。

升入初中后，张钰婷发觉身边的人都很优秀，有的同学从三四岁时便在专业教师的指导下开始美术训练。可是痴迷于画画的她，还是报名参加了学校举办的一个名为“优绘”校园绘画比赛。在这次比赛中，她面临很多比自己优秀的选手。赛前张钰婷尽最大努力进行了一周的“集训”。然而在预选赛时她却落选了，因为她的绘画速度比别人慢了一倍，没能在比赛时间内画完。在听她说到这时，我问她：“你那么努力却是这样的结果，会不会想过放弃？”张钰婷说：“没有！因为难过时画画，笔触下去能任我心绪平静，一张白纸能

任我倾诉；开心时画画，一笔跃动能勾勒我的心弦，一抹色彩能缤纷我的世界；在疲倦时画画，安静的环境能消除我的倦意，优雅的艺术能滋润我的心田。我将我的喜怒哀乐都融入画中，画画使我成长，也是一种热爱，我的绘画源于我的心中，这是一种艺术的享受，怎么会因一次比赛失利而放弃呢？”经过一段时间的苦练，张钰婷又与同学一同参加了“传承者杯”国际青少年书画大赛，这次她获得了一等奖。

高中时她在家人的支持下报考了艺术生，正式开始专业美术学习。张钰婷告诉我，很多身边的朋友对艺考生有偏颇的看法，觉得艺考对文化课的分要求不高，上美术课也跟玩似的随手画几笔。但只有你身在其中，才能真切地感受到作为一名高中美术生的艰辛。张钰婷还

记得她在高三时经常在寒风凛冽的大雪天背着画袋去写生；当非艺考的同学复习完正常作息时，她还要在灯光下作画到凌晨两三点；当很多同学衣着漂亮且能自由支配自己的零花钱时，她还在手洗着满是铅笔灰、颜料的旧校服，这样做的就是为了能够买份好的画画颜料……

张钰婷至今还记得临近艺考的那段时间她遭遇了瓶颈期。有一天上课，她看着自身画纸上调配缭乱的色彩，再想想身旁同学画技的突飞猛进，一瞬间情绪几近崩溃。她在脑海里幻想着自己把颜料狠狠地摔在地上，抱头痛哭的模样。可当她感受到眼泪就要流出眼眶时，她又抬起头扬扬脖子，把眼泪逼回去了。在绘画练习中，她甚至在自己的寝室里，画着画着就度过了深夜，靠在窄窄的椅子上，在冬天冰冷的夜里用那沾满色彩颜料的围裙垫在桌子上倒头睡去。清晨醒来时发现，蓝白色的光透过窗户洒在昨夜的画布上，她起来

洗漱，然后又回到教室，开始画清晨的速写。经历了这样日复一日的磨练，张钰婷的画技愈发成熟了起来。

如今张钰婷在心仪的大学——沈阳城市学院接受我的采访，在她桌前依旧可见那一摞厚厚的画纸，翻开那一页页素描、习作画卷，仿佛能看到她过去十几年的成长。张钰婷现在在影视传媒学院读的是她自己理想中的专业——视觉传达。她喜欢这个专业，因为视觉传达是以一种“视觉”为主要语言的方式，“传达”给人们一种美感与思想。这个学科所包含的东西很多，除了插画、字体、摄影、海报、logo等，还包含有环艺和产品设计等内容。张钰婷说，这个专业的老师都很棒，能让我学习到很多美术专业以外的知识。在视觉传达的专业课程中，张钰婷最喜欢的课程是《广告设计》。她的手绘创作成为她在该专业上学习的优势，多年的美术功底也给她打下了坚实的审美烙印。大学期间她参加了许许多多大大小小的比赛，其中有“全国大学生广告艺术大赛”、“GDC设计奖”和辽宁省“人文城市”公共艺术创意设计大赛等，并荣获了各类优秀的奖项。

我问她：“听说学视觉传达的同学有不少人毕业后都是去大公司做品牌设计师，或者去做宣传部门的公务员，对此你是如何规划自己今后职业生涯的？”张钰婷告诉我，她毕业后想要成为一名绘画老师。她爱画画，所以她希望能够将自己对绘画的认识传递给那些爱画画的孩子们，而且她也希望自己能够永葆那颗爱画画的初心。经过这么多年的绘画训练，她清楚学习美术的艰辛，因此她更想成为学画孩子们的引路人。

采访结束了，对于张钰婷在绘画成长历程上的努力与付出，尤其听到她说想成为一名绘画老师时，我是由衷的敬佩。“莫把丹青等闲看，无声诗里颂千秋”，画虽是普通的画，但它能承载历史，而当一名美术教师看似是一份普通的职业，但却能将绘画的艺术传授给千万人，这就是美的传承。



审美情趣与人文素养是这样“炼”成的 看,“理科男”如何与曲艺结缘

文/对外交流中心 朱慧颖

有句话说的好:少年与爱永不老去,即便披荆斩棘丢失怒马鲜衣。正因为热爱曲艺,他来到沈阳城市学院之后,报名参加了美育部的曲艺学习,成为绿岛曲艺团的一员。之后经过努力,他用真心对待每一次的表演,用他擅长的打快板、说评书感染台下的观众,他就是智能工程学院 2020 级自动化专业学生张展硕。

“绿岛的魅力吸引了我”



一个学理科的男生业余时间居然会迷上快板、评书,这听起来真有点令人匪夷所思,原来这里面还有一段不寻常的经历。本月初,在接受采访时张展硕告诉记者,他从小就对曲艺有着特殊浓厚的兴趣,4 岁时开始结识启蒙老师学习评书,经过一段刻苦努力的学习,6 岁时在北京参加了第三届全国少儿曲艺大赛获得二等奖。此后,在练习评书的同时,他还学习了快板,并小有建树,多次参加辽宁省少儿曲艺大赛并取得一等奖等优异成绩。14 岁时,张展硕开始学习正宗的“李派”快板至今。在他小学和初中时,一直是班级里的文艺骨干,经常代表学校参加市里的各种演出。进入高中后,因为学业的繁重,再加上高考复习,他不得不暂时离开热爱的曲艺艺术和表演的舞台。

高考结束后,张展硕不想与自己爱好的曲艺绝缘,于是他想:“能不能找到一所大学,既能学习到专业知识又同时能兼学曲艺艺术呢?”经过上网查询,他在中国最美大学——沈阳城市学院的官网上了解到,这所大学美育部有学生曲艺团,于是他填报志愿时毫不犹豫的填写了沈阳城市学院。用他的话说是“绿岛的魅力吸引了我”。来到沈阳城市学院报到后,他成为了智能工程学院自动化专业 2 班的学生。在得知学校有十大美育教学艺术团的课供学生挑选学习,他选报了绿岛曲艺团。成为曲艺团的一名成员后,经过几次听课、实训、表演,张展硕凭借原有的曲艺表演基础,很快就脱颖而出。他对记者说:“绿岛曲艺团对我来说就是一个温暖的大家庭,曲艺团的成员就像是兄弟、姐妹,大家经常聚会聊天,分享对学习曲艺的心得。而指导我们的曲艺的圣朗老师就像是我的前辈,通过听他的教学与实训,不仅提高了我的专业技能,让我对‘三翻四抖’‘铺平垫稳’等专业知识有了更深入的了解,同时圣朗老师还教会了我们很多做人的道理。”



“校训精神感染了我”

对张展硕来说,在绿岛曲艺团的学习不仅提升了他的专业技能,还有一项令他欣喜的收获——跟随老师在校外实践演出。“校外实践让我认识到了舞台和剧场的区别,相对于舞台来说,剧场的演出其实更为困难。在舞台上你只需要把节目表演好即可,但是在剧场演出,我需要学会如何跟观众拉近距离,如何跟观众交流,这些对我的帮助非常大。”对于曲艺团的新人张展硕来说,起初由于紧张和缺乏经验,现场表演不可避免会出现一些失误和瑕疵:“在浑南鑫荷相声汇演时,我的快板表演作为开场节目,应该主动与观众交流,让他们的注意力集中起来,但之前舞台表演的风格则是上台即演,这两者之间的不同让我感受颇深。”

经过一段时间在剧场的历练后,即使偶尔失误,张展硕也可以做到随机应变,因为一直以来“我行我能”的校训精神始终激励他勇敢前行。在一次返场表演时,他说着、说着突然忘词了,“我当时心里特别慌,但是又不能表现出来,我一边打快板一边跟观众开玩笑说,我忘词了咋办?通过说笑岔开了观众的注意力,当时台下观众也很配合,给予他鼓励,很快尴尬的局面就过去了,节目顺利演出。”

“学校的人文素养锻造了我”

进入学校曲艺团后,张展硕的专业技能得到了很大提升。在快板表演方面,他已经扎实的掌握了《东方旭打擂》《劫刑车》《阎王斩堂弟》《武松打店》等内容,很多已经可以上台熟练地表演。在来到曲艺团前,他对《小八义之三探聚宝楼》这个评书作品仅有一点了解,经过一段时间的训练,现在已经可以流利的表演给观众了;像《口吐莲花》《羊上树》《树没叶》《夸住宅》《八扇屏》《抬杠》等相声作品,张展硕在台上表演也是信手拈来十分娴熟。“我喜欢学曲艺,也喜欢研究它的内涵。”谈到自己在绿岛曲艺团的收获,张展硕说:“其实是学校为我们学生提供的舞台锻造了我,加入曲艺团给我带来更多的快乐,因为这是我真正喜欢的艺术。以前因为紧张的课业学习,我放下了一段时间,现在我好像真的找回了小时候和师兄弟在一起练习曲艺的感觉。在绿岛曲艺团学习真的很惬意,更让我找回了当初在舞台上表演的自信,坚定了我继续学习曲艺的决心。”

对于理科男与曲艺结缘会不会影响专业课的学习的问题,张展硕的回答是:我的专业是“自动化”,我很喜欢并很专研,而学习曲艺是我的“副业”,也是业余时间学习对艺术美的欣赏,提高个人的人文素养进而陶冶情操,这是相辅相成、相得益彰的。

绿岛曲艺团,给张展硕带来了说不尽的收获与快乐;16 年的热爱,和无数次的练习,让舞台上的张展硕看起来游刃有余。今年 8 月,他表演的快板书作品《看升旗》还被“学习强国”平台刊发。

未来,相信有更多对自己业余爱好充满热爱的绿岛学子,会继续筑梦前行,收获更多青春的果实。





用光与影展示“精彩”与“后浪”

——影视传媒学院学生参加平遥、大理两大国际摄影展作品选登

在金秋收获的季节里，沈阳城市学院影视传媒学院摄影专业的同学于9月19日至10月1日先后参加两个具有代表性的国际、国内摄影展——第二十一届平遥国际摄影大展、第九届大理国际影会，并收获了两项大奖。

本届平遥国际摄影大展，影视传媒学院带来的“青春追光——沈阳城市学院摄影系学生作品展”亮相“院校展区”，展示了学院摄影专业各年级14名同学的60余幅作品。这些作品的主题呈现了青年学子对自身与周边生活、时代与社会的视觉关注与创新思考，令人耳目一新。9月25日，平遥国际摄影大展组委会公布了本届大展的七大奖项，影视传媒学院摄影系2017级学生葛畅，在摄影系教师史春、刘昶指导下的作品《不一样的证件照》（组照），经本届平遥国际摄影大展评委会的评定认可，在万余幅作品的激烈竞争中脱颖而出，荣获第21届平遥国际摄影大展“院校优秀作品奖”。

9月27日至10月1日，在第九届大理国际影会举办期间，学院摄影专

业带来的“后浪新影——沈阳城市学院摄影系学生作品联展”亮相主展区，共有15名学生的60余幅作品参与展出，这些作品多为今年的创作。9月29日晚，第九届大理国际影会举行了颁奖典礼，沈阳城市学院摄影专业2019级学生王世举，在摄影系教师刘昶、刘一麟指导下的作品《疫情之后》（组照），经本届大理国际影会评委会的评定，在2万余幅作品的激烈竞争中脱颖而出，荣获第九届大理国际影会“金翅鸟新锐摄影师奖”。

这次参加平遥、大理两大国际摄影展，我校学生荣获两项大奖，得益于学校“以岗位能力形成为核心的职业情境化”人才培养模式，影视传媒学院在日常教学中积极倡导学生的实训实践，坚持以“出人才、出产品、出影响”为导向，打造影像产品创意与制作的一流专业。不少摄影系学生在向获奖同学表示祝贺的同时也纷纷表示，将刻苦专研学习摄影专业知识，创作出更多反映时代的优秀摄影作品，为绿岛争光。

文 / 慕白





《疫情之后》(组照) 作者: 王世举 指导教师: 刘昶、刘一麟 (作品获第九届大理国际影会“金翅鸟新锐摄影师奖”)

《焦点》作者: 和琦



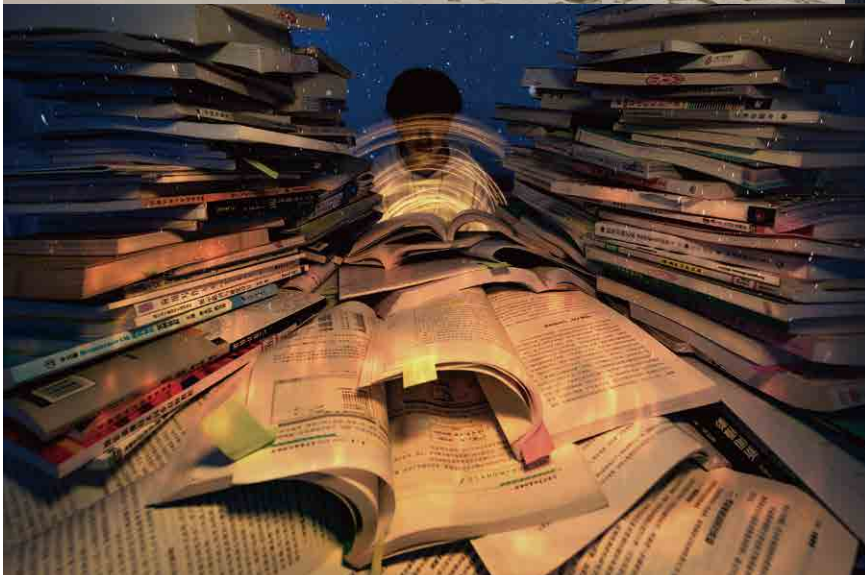
《花海》作者: 米云峰



《飞跃》作者: 李谨言



《点亮》作者: 侯炳旭



《书海无涯》作者: 王伟露



《平凡的伟大》作者: 刘海岩



《镜》作者: 曹博然

内化于心 外化于行

商学院 20 级学生刘超凡成长记

从小到大，“学霸”这一词汇时常萦绕于我的耳边，在我们同龄人中，他们仿佛高不可攀。但今天，让我们通过对一位学子的采访，看看学霸是如何“养”成的。

不久前的一个下午，我在学校白卿宫的一间教室内与主人公——沈阳城市学院商学院 20 级大数据管理与应用 1 班的学生刘超凡进行了一次访谈。我与他的结识是通过朋友介绍的，自上大学以来，刘超凡的各科成绩一直名列前茅，更是在上一学期的期末考试中排名专业课的榜首。因为我与他认识，所以采访中并没有多少拘谨，当我提出想要了解的问题，他思考了一会儿便开始侃侃而谈。

好学、好问不人云亦云

作为商学院的一名学生，他不仅专业课成绩第一名，就连在美育书画团也是高水平的成员，可谓学习好，课外兴趣发展的也好。同时商学院的抖音与快手中的大数据管理与应用专业账号，也是由他一手管理的，他会不定期的更新一些专业知识教学，算作知识的普及。在商学院的“大数据创新联盟”社团，他担任社长的职位，和其他成员一起创办起这个社团。不久前，还是大一的他在英语四级统考中一次通过。采访中，刘超凡向我透露，他还想要冲刺一下英语六级考试，也争取一次考过。

当天在采访中，我问他平时都是怎样学习的？刘超凡给出了自己的答案：“上课时，大多数人会选择往中间坐或者坐在后面，但是我每一次都要坐在第一排。”问他为什么？他说：“这样离老师的距离会近一些，知识点可以听清楚一些，与老师的交流也可以及时一些。”每节课中间下课休息的 10 分钟，刘超凡会选择将上节课所讲的知识点尽量记牢、记全，这正是我所佩服他的地方。

自律、自学与成功相伴

采访中刘超凡特别提到，要想学习有所成就，不下苦功夫是绝对不行的。比别人优秀，就要比别人多付出努力。对在校内来说，周六、周日就是一个分水岭。因为进入大学的我们，学习压力较小，休息的时间更多，但要想成为一名优秀的大学生，双休日、假期如何利用好差别很大。在刘超凡的眼里，周六、周日学校的图书馆就是他的打卡地，那里书香横溢，环境安然，自是学习的好去处。他一个人就可以带着书本、电脑，在那里从旭日东升坐到夕阳西下，仿佛图书馆就是他的“第二课堂”。

当然，学习并不等同于书呆子，还要讲究放松。刘超凡的放松方式是观看一些英文版的电影，像《越狱》《复仇者联盟》等，放松心情同时也可以锻炼他英文的听力，提高英文的阅读能力，实在是一个一举多得的好方法。刘超凡还有一项业余爱好便是书画，他说：“在画画时可以静心，是一个陶冶情操，提升品位的好方法。”

同样作为一名学霸，天资聪颖是一方面，勤学好问则是另一方面。刘超凡因为经常求教老师而成为课代表，也因为不断勤学苦练而成为美育书画团高水平中的一员，认识了解他的人都说他对人谦逊忠厚，不愿张扬、勤奋好学。而刘超凡说：“我们来到大学就进入到成年人的世界，不应再像以前一样浮躁，做好自己该做的就好了，毕竟青春只有一次，不希望中年之时埋怨现在的自己。”

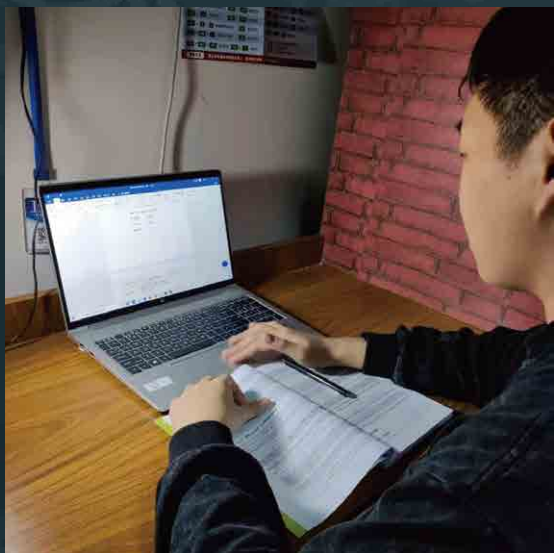
他的偶像是外交部部长王毅

当下的年轻人都有偶像情结，我问他：“你的偶像是谁？”刘超凡充满自豪回答说：“中国外交部部长王毅。”他说：“虽然我们的专业不同，但是王毅外长在国际舞台回答提问时从容不迫、对答如流、不卑不亢的坚硬品性，让他很欣赏，很崇拜。身为当代大学生，我的任务就是好好学习，用自己学到的知识来报效国家，让中国的大数据与互联网技术能够变得更强。”

今年 9 月，刘超凡就是大二的学生了，他已制定好了目标，要考研究生，不跨专业，考到西南财经大学。继续学习这个专业，将它学精，学透，然后用以回报社会。他还有一个打算，就是要在大学期间，趁着空闲时间努力充实自己，把可以考到手的证件都考下来，毕竟在现在这个社会，优秀也是需要资质证明的。现在，他正在准备计算机的证书考试，以及英语六级的考试，优秀的人总会根据自己现在所处的境地，为自己谋划好下一步的计划，为自己的未来走向及时做好打算。也许，这也是同样作为大学生的我们所应该具备的素质。

随着时间的推移，此次采访进入了尾声。我问他能否写一段话送给在校的学子们？他沉思了一会说：“小时候读到珍惜时间的文章总是不能很好的理解，现在再回头看倒是会产生许多感慨。随着年龄的渐长，心理的成熟，我们更应该深刻的理解青春赋予我们奋斗的意义。我们要考虑的也不再是我们自己，还要考虑家人，现在不努力，将来会有很大概率“啃老”，你总不能眼看父母一把年纪继续为我们操心吧。所以，奋斗起来吧，别放纵自己，大学四年要珍惜宝贵的时光。”

“内化于心，外化于行”，这是对“学霸”刘超凡最好的概括。其实没有谁的成功是偶然的，千锤百炼，不过是为了锻造出最锋利的一把利刃。这背后不仅需要天赋，还需要心智以及一种成熟的思想。虽然多数在校生不可能都考下“专业第一”，但是做好自己的“第一名”还是可以的，希望每一位绿岛学子都能在毕业的那天自豪的说：“我无愧于在绿岛的四年时光，因为我做到了自己”。



假期地头拾棉记

文 / 刘宇航

在祖国版图的西北角，那是我的家乡——新疆，它是我国的四大产棉基地之一，新疆长绒棉的名声响彻国内外。每到瓜果飘香的秋季，你会看到一个令人惊奇的一幕，前几天还是绿油油的棉花地，在短短几天的时间里，变得雪白一片，棉絮在风中飘荡，如同轻盈的舞姿，惹人怜爱的同时也预示着卖棉花时农民那一张张的笑脸。

丰收季固然令人喜悦，成熟的果实仍需我们用双手采下。随着机械化采棉的普及，农民的双手大多已从棉花地里解放了出来。但是由于采棉机的体型过于庞大，地头的棉花是无法采集的，所以还是需要人工采集。而这一时间段刚好在国庆七天假期间，因此今年国庆假期，回家拾棉花就是我的体验课“作业”之一。

当我从绿岛校园回到家中时，脱下休闲装换上了迷彩服，便开始下地帮母亲干活。在我们那里，人们下地干活都穿着迷彩服。可迷彩服厚重又不透气，穿着长时间干活让人难以忍受，而我的母亲穿着它，干了许多年的农活。刚来到地里，母亲看到我后便高兴的说：“你回来了，可算是有个伴了，咱娘俩这几天努努力，争取把最后几个垄沟的棉花拾完晒好，到时候给你做一床厚褥子带到学校用。”我点了点头说：“好，不过你们也留一些，不能全给我用了啊！”“你放心吧，我和你爸肯定会照顾好自己的，倒是你上学离家远，要照顾好自己啦。”母亲淡淡的一笑说道。

我们母子一边聊，一边干活直到中午才停下休息，直起身时，我感到后背一阵酸痛，身上的衣服也粘在皮肤上，母亲迷彩服的后面也湿了一小片，更多的是汗水干了后留下的白印迹。我们母子俩来到树荫下，用水洗了洗手，便拿起馍馍就着榨菜解决了午餐。

下午的温度比起正午时还要热些，我们俩慢慢的拾棉花，到地的另一边的距离也在缩短。日光渐渐偏移，温度开始下降，“早穿棉袄，午穿纱，围着火炉吃西瓜。”这句谚语把新疆的温度形容得十分贴切。日落时，我和母亲开始收拾今天摘下的棉花，放进三轮车的后面，之后开着电动三轮前往晾晒场，把棉花摊开，让今晚的月光和明天的太阳去亲吻它，使它蓬松，干燥且柔软。

夜幕很快降临，我和母亲在黄昏时就已搭好了帐篷，在帐篷的不远处，有着用几块砖头搭起的灶台，虽然简陋，但可以让让我们吃上一口热饭，坐下休息抚慰劳累一天的身体。在棉花地头守夜其实不难，我和母亲轮流守夜，她负责前半夜我负责后半夜，这是作为一个儿子在与母亲“争论”一番后得到的结果。开始我陪了母亲一会，但是过了一会，母亲便把我赶进帐篷里，因为她实在是看不下去昏昏欲睡却又强打着精神的我。“去去去，赶紧到帐篷里去睡一会。”她一边说一边推搡着我。但进到帐篷后我却不困了，躺在睡袋里心里想着外面的母亲。



在帐篷里我第一次失眠了。在漫长的等待中迎来了下半夜，虽然中间母亲进了几次帐篷，查看我是否睡着，索性被我装睡躲过去了。与母亲约定好的时间一到，我便钻出了帐篷坐到她身旁，母亲看着我：“你睡着了吗？”我说：“我定了闹钟，你快进去吧，我来守下半夜。”“没事，天快亮了，儿子你去睡吧，你还小没有充足的睡眠可不行。”母亲对我说。我摇了摇头说：“妈，你也忙了这么多天了，快去休息吧。”我和她对视了几秒，她笑了笑摇了摇头说“真是和你爸一样倔，好吧，你自己注意着点，有什么事喊我。”我点了点头，看着母亲进到帐篷里。

坐在火堆旁，看着天上的月亮，数着漫天的星星，耳边回荡着虫鸣声，过了一会儿帐篷里传来了母亲的鼾声，这几天她是真累了。一会儿我便开始巡场，我们家的棉花摊开的面积很大，这样棉花能更快干燥，收起来的时候品相也会更好。虽然场地很大，但转起来也挺快的，走动一半时天上的月亮被云彩遮住了，微弱的星光照在地面，我打开手电筒慢慢巡视，突然眼前闪过一个黑影，我停下脚步，用手电筒的光照向那道黑影，定睛一看，原来是一只小刺猬。回到帐篷后我坐在火堆旁，这时一缕秋风拂过我的面颊，我打了个寒颤心想，秋天的风可真凉啊，可这风里为什么还带着一股湿气呢？我猛地发现，四周好像没有了虫声，抬头仰望天空，月亮和星星不知何时已被乌云遮住。我进到帐篷把母亲叫醒，说：“要下雨了。”母亲立即起身穿上衣服，我们母子俩拉起棉花堆旁的挡雨布一点一点将棉花盖上。不一会儿，天空中有闪电划过，接着雷声也响了，我和母亲将挡雨布拉开，放上压布的石头。刚刚弄好，雨滴开始打在身上，又淋湿了衣服。母亲说：“幸亏我回来了，不然她一个人可来不及将这些棉花盖上。”

以前总觉得父母没有在我需要他们的时候，出现在我的身旁，是年迈的奶奶陪我度过了童年。但是上大学后，我对他们的看法变了，他们拼命的干活挣钱是为了让我的生活更好，而有意不管我是为了让我更早的学会独立。

来到沈阳城市学院后，我确实成了一个独立的、有主见的人，而通过一次次帮助家里干农活，我也渐渐学会了孝顺、勤劳、团结、奉献等。其实，无论在学校还是在家中，大学生除了学好专业知识与相关技能后，还应该主动去体验动手能力强的社会实践。这样才不辜负学校的培养和家长的期望。体验劳作、体验人生，是让我们学子对生活要有所感知，也是我们学习以及获取人生经验的渠道。人这一生若是无几次刻苦铭心的体验，便是丢掉了成长的一课。虽然我只是假期帮助家人在地头拾棉花，但它教会我的却是书本中无法传授的，这样的体验会令我受用一生。



在校大学生垃圾分类调查

文 / 付佳宝



WASTE
SEGREGATION

每个人在生活中都会产生垃圾，垃圾既能够危害环境也能够造福环境。垃圾分类是我国近几年来开展的一项全民环保运动，是一种有效的将废弃的垃圾再利用，减少垃圾对城市环境的危害，以此保护环境的重要方式。因此，在大学校园中普及垃圾分类的知识，更是重中之重。它既可以提高学生的个人素质与环保意识，又可以有助于“绿色校园”的建设，对改善校园环境起到重要的作用。

金秋九月，既是学校一年一度的开学季也是迎新季，开学、迎新的热潮过后，我发现美丽的绿岛校园中产生了很多垃圾，并且有些垃圾并没有做更多的分类处理。近期，我在校内就学生有关垃圾的分类进行了一次调查。

校园垃圾分类是大势所趋

在调查同学们对于垃圾分类的认识之前，我首先询问了他们在日常生活中对垃圾的处理方式：“你们平时上课结束后会习惯性的把垃圾带走么？你们会随手捡起那些遗弃在校园公共场合或是道路上的垃圾么？”其中有 45% 的同学表示，能做到随手带走上课时自己留下的垃圾物品；仅仅有 18.1% 的同学表示，他们会偶尔捡起那些被随地丢弃的垃圾。问起那些为什么不能把课堂里产生的垃圾带走的同学，他们大多是笑了笑，很尴尬的样子。在我看来，随手带走垃圾、捡起地上的垃圾扔进附近的垃圾箱（桶），是一种良好的环保行为，也是培养大学生垃圾分类意识的第一步。如果连正确处理垃圾都做不到，又怎么能做到垃圾的分类处理呢？

调查发现，一些同学不愿意去捡起地上的垃圾，不仅仅是道路上遗落的垃圾充满着污渍难以收拾，不好意思和觉得格格不入，也是很多想去捡起那些被随意丢弃的垃圾的同学不能够去捡起的原因。很多接受调查的同学说，他们不是不想去捡起那些垃圾，而是因为他们真的不好意思去捡。于是就只好选择做好自己。“那些垃圾应该有保洁人员去处理，我把我的带走就行了，再捡那些垃圾我觉得不是我的责任了。”对于这个现象扪心自问，我在见到了教室内上节课留下来的垃圾时、在道路上看见别人扔下的垃圾时，也不会去主动捡起来扔到垃圾里，因为我也觉得那是别人的责任。但我感觉，我们不能心安理得地去让值日生和保洁人员处理这些扔下的垃圾，值日生与保洁人员固然有清理垃圾的责任，但绝不是我们随手丢弃垃圾的理由。

如何突破垃圾分类的“难点”

初步调查了同学们的垃圾处理意识后，我开始询问那些平时有着正确处理垃圾习惯的同学们关于垃圾分类的一些认识。

我首先问一些同学：你们会对宿舍中产生的垃圾分类处理么？约有 91% 的同学表示，他们都是将宿舍中的垃圾直接放入宿舍楼下的大垃圾桶里，不会做过多的分类处理。

有些同学则对我说：“即使我进行了分类，学校内也没有分类的垃圾桶。而且那些垃圾处理员也都是直接用大卡车把垃圾装起来，他们根本不会去进行分类处理”。而仅仅约有 9% 的同学会对垃圾进行一定的分类处理后，再丢入大垃圾箱。有一位同学说：“像电池这种的有害垃圾，我感觉应该给它单独的装在一个袋子里，不然和其他东西混合在一起会有危害的。”他的话语很真实，我随后问了他一个问题：“你也看见了，学校内没有分类的垃圾箱，垃圾处理员也不会进行垃圾的分类处理，你觉得你这么做有意义么？”他回答我说，“我做了我能做的，希望它会有意义。”

当问到更多的学生为什么不去进行垃圾分类时，他们大多数回答说，因为别人也没去分类，学校又没有硬性规定垃圾分类，分类了也没什么用。这个答案很真实，也很令人无奈。随后我又问了他们另一个问题：你们了解垃圾分类么？对于垃圾的种类你们能够辨别么？在我调查的三十余位同学中，约 30.3% 的同学表示他们了解一些垃圾分类知识，也能够识别一些垃圾的所属种类。在调查时我还问过这些同学一些垃圾分类的例子，比如有几个种类啊，不同垃圾投放时的一些要求之类的小问题。在这 30.3% 的同学中，大多数人能较为准确地说出一些基本的生活垃圾所属的类别。但只有两个同学知道这些垃圾应当怎样正确的投放。“你们怎样了解垃圾分类的知识呢？”很多同学说，这几年上海、北京、重庆等城市都很重视普及垃圾分类的知识，而且国家也希望向全体市民普及垃圾分类知识，于是就了解了一下相关的知识。对此我发现，在校的很多大学生有着对学习垃圾分类知识的热情，并能够掌握知识。但他们很多人在校园生活中，并不会主动去进行垃圾分类。再有学校没有垃圾分类的垃圾箱（桶），也是客观原因之一。

在调查中也发现了很多人做出努力。有些同学会反复地提醒那些没将垃圾带出教室的同学们带走垃圾，有些同学会主动做到不随地乱扔垃圾，有些同学会将饮料瓶等可回收物收集起来，单独放在垃圾桶的一旁，让保洁人员收走……在学校食堂中，食堂的工作人员会将餐厨垃圾、可回收垃圾、可循环餐具做了细致的分类处理。这一点一滴的细微环保行动，是真正滋养了美丽绿岛；这一举一动，也展现出校园的环保意识。

在这次调查中，我特意走遍了整个校园。发现几乎只有每个社区的宿舍楼的楼下，会有那么两三个大型的垃圾箱，但却没有任何垃圾分类的标识。我想，为了保护美丽的绿岛校园，学校职能部门有必要加强对学生尤其是大一新生的环保意识和垃圾分类的教育。同时，我认为学校也应当逐步设立分类制垃圾箱。虽然这样会麻烦到垃圾处理人员，但对更好地保护绿岛的环境大有裨益。当所有的垃圾经过分类都整齐地归于垃圾箱之时，我们的绿岛校园会更加清洁美丽。而明天学生们走出校园，也会更加爱护环境，保护我们美丽祖国的山河洁净。



童年
留下的记忆

小城
旧与新的更替

故乡是游子
温馨的港湾

小时候我喜欢奶奶牵着我的手到处走，喜欢看奶奶教我叠纸船，喜欢钻进奶奶的被窝睡觉，喜欢趴在奶奶怀里听她讲故事。童年时，奶奶还会带我去她相熟的邻居家做客，邻里之间相当和睦，大家有说有笑。每当家家户户升起炊烟，玩在一起的孩子们就会不舍道别，然后奔向自家。这座小城就在老人们的闲聊中，在孩子们的童谣中，在年轻人的朝气中如一弯河水慢慢流淌。

那时的我喜欢跑到外面挥舞手中的树枝大喊大叫，喜欢小卖部里 5 角钱一袋的小零食，喜欢小推车里的绿葡萄糖葫芦，喜欢聚在一起弹玻璃球儿……童年的快乐很简单：春天捡杨树花絮，夏天躺着凉席，吃着 5 角钱一根的冰棍，秋天看大雁南飞，冬天就打雪仗、堆雪人——直到后来住进高楼才意识到，我慢慢地长大了……

当以前的“棚户区”变成高楼，当空地变成美食街和新的蟠龙山广场，当昔日的小孩已经伏在桌案做题写作业，对于所谓“糖葫芦”、“炉果”小零食，再也无心享受；而小时候那些聚在一起谈论大事小情的爷爷、奶奶们，大多已病的病，离世的离世，只剩下古稀耄耋的老人们每天在这城市的公园、广场缓缓地散步。

和东北其他地方一样，今天营口大石桥也有人口老龄化的问题。走在街上放眼望去，大多是中老年人，他们有的还在开出租车养家，有的带着自己刚从外地回来的孩子逛街，更多的是没有子女陪伴的老人，独自在街上散步……他们的子女大都去其它地方工作或上学了——比如正在沈阳念大学的我。

高中时我也曾趁着放假到处行走，其实静下心来仔细看看家乡这座城市就会发现，也许这里的景色实在普通，但它更多影响我们的是人文景观。这座城市至今仍有红砖或水泥的房子，如果你能耐下心来看看城市的边边角角和不曾留意的地方，也会发现一些“彩蛋”：巷口转弯处已经生了锈的老式招牌，火车站旁边写着什么“寮房”的铜牌等。城市旧屋改造，有些建筑不仅没有拆除，而且立了牌子保护起来，因为一个城市的发展不可避免地要将其中具有代表性的东西保护起来，作为这个城市过去历史的证明。

我曾怀念家乡大石桥的景物，我也知道这座小城远没有我想象的那么简单，至少我感受到的仍是城里老人们的安居晚年和家乡年轻人向前看的目光。这座小城总能在我从他乡归来时给予我平淡且熟悉的温暖，这就是故乡情。

童年是什么？是需要烧柴的火炕吗？是锅里喷香的酸菜白肉粉条吗？是隔壁大鹅嘎嘎的叫声吗？现在回想：家乡是承载我童年的地方，是寄托我乡思的地方。就在前几天，我的奶奶居然学会了寄快递。她在与我语音微信中说“林霖啊，在学校要好好学习，多跟同学在一起，现在疫情有点严重，要不你就别回来了，奶奶给你把那厚衣服邮到学校，你在那边就好好学习吧，不用担心家里的事……”真好，手机屏幕那头还是那个发消息不会打标点的奶奶，或者说奶奶年已古稀还能坐在家跟我聊微信，我顿时想起了家乡的温暖，心底又泛起惆怅：我何时才能长大，不让老人为我操心。

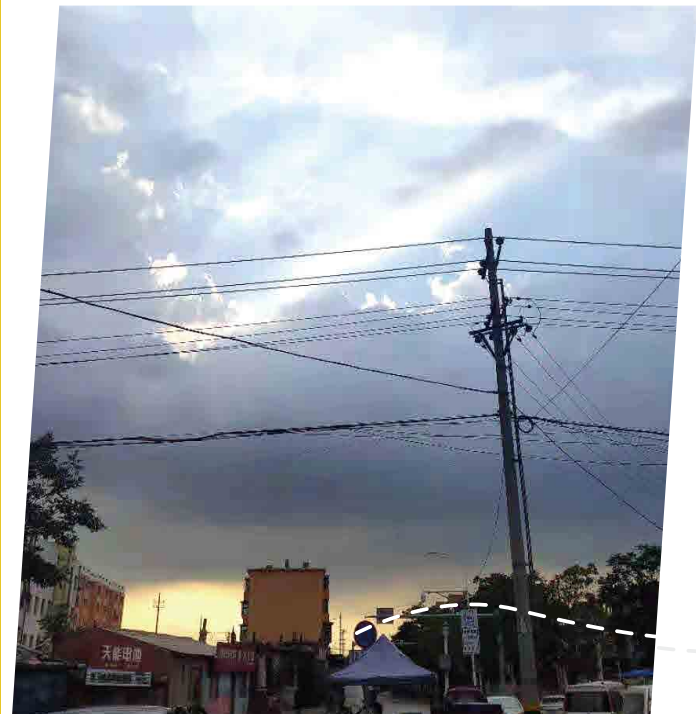
家乡营口大石桥带给我的不是束缚而是牵挂。想起有一年的中秋节，家里做了很丰盛的饭菜，我大伯一家也回来了，这应该是爷爷、奶奶最开心的时候。那满满一桌的菜肴是承载特定情感的，是我在大学里不能享受到的。此时我想起家乡的好了，真是身在异乡才知何为思乡，古人写下的思乡诗句从来不是空谈，“举杯望明月，低头思故乡”。然而今年在沈阳过中秋节却下起小雨，但无月亮也思乡。

不管城市基础设施如何完善，不管时代如何发展，不管在大石桥生活的人们如何与时俱进，家乡都还是家乡，永远少不了我熟悉的味道。我在这里出生，在这里学习，在这里成长，在这里经历与家人的点点滴滴。我掏出手机看看那张在高中校园升旗仪式的照片，鲜艳的五星红旗飘扬在蓝天白云之间，就像当代青年对祖国对家乡的热爱，将引领家乡走向更美好的未来。我庆幸我的手机里还留有母校和家的照片，我该如何让这份美好回忆在脑海常驻？我曾仰望夜空的母校是否会在未来更加辉煌？年少曾经的玩伴，在各奔东西后又是否会在将来的某一天回故乡旧地重逢？与我相伴了十余年的九龙壁，是不是会在未来我不曾留意的日子里渐渐消失？

家乡的市政府和生活在的人们用行动告诉我，这是不会发生的。纵使雁过霜天，换尽旧人，居民也还是会在过节时包上一锅香喷喷的饺子，游子还是会在重要节日时赶回家和家人团聚：一代代流传下来的习俗是不会变的，它承载了人们的感情，是对人们精神的慰藉。大石桥九龙壁上斑驳的痕迹，正是家乡多年发展的证明，从“被开采的矿山”到现在郁郁葱葱修建起凉亭小径的青山，从以前烟尘滚滚的各种工厂到现在高楼林立更加宜居的社区，都体现着家乡变得更好的现实。

奈何年华终逝去，我亦长叹作思乡。请时光慢些流逝，让我再看看家乡人的笑脸，再看看从前的家乡。家乡永远都是那么有魅力，有郁郁葱葱的山，也有平和的人。想想自己对过去家乡的回忆，几乎我经历的每件事里都有奶奶，原来奶奶早已与家乡融为一体，也许她带给我的正是这座城市要教会给我的：包容、平和，与时俱进，热爱自然。

我永远爱我的家乡——小城大石桥。



用声音塑造“灵魂”

文 / 崔琪琪

今年9月，我作为一名2021级新生迈进了沈阳城市学院的大学校门，面对陌生的环境，我心里满是对未来的期盼与憧憬：我的大学会是什么样的？我的大学生活又是什么样的？在我还未踏入大学时，就已经知道沈阳城市学院的大学生业余生活是丰富多彩的。在一个偶然的机会上，我了解到学校有一个“声临其境”关于配音的社团。



● 配音的艺术魅力 ●

我本人一直对配音是十分感兴趣的。配音，是匹配出人物的声音，替影视剧或者是动漫中的人物发声说话。但是我觉得，配音更像是赋予角色以灵魂，不妨试想一下，一个身高1米8多的大汉，一开口却是嗲嗲的腔调，那是何等说不出的违和感。配音的魅力就是它既可以让一个角色“死掉”，也可以让一个角色“活起来”。很多影视剧中的角色，就是得益于有一个合适的声音，才更加让人印象深刻。怀揣着对配音的这份向往，我对“声临其境”社团进行了采访，与社团的创始人一位学姐进行了深入的交流。

据了解，“声临其境”社团成立的初衷是为了锻炼同学们的语言表达能力，帮助同学们提高他们自身的文学素养。学姐表示“这也是创建这个社团的原因”。说起社团的注册与社团成立初期，学姐和我说了很多：“一开始是老师向每个班征集想要成立社团的学生，我就报名了。”学姐又向我讲述了一些具体的过程：“首先是进行社团的注册，学校的社团注册主要是需要通过学校学生会的社联部，并且需要进行社团答辩，答辩之后会有社联部的成员通知社团是否注册成功。”这个等待的过程是充满期待的，不过用心之人必然不会被辜负，“声临其境”社团终于正式成立了。我问学姐：“最初的社团成员是怎么招募的呢？”学姐说：“招募成员倒不是很困难，开始我们向汉语言文学专业的每个班都征集了有意愿报名的同学，每个班大概有十几个吧。”“哇，那可真是不少啊！”我不由感叹了一句，原来有这么多个学子都对配音感兴趣呀！

我又问学姐：“社团平时都是如何进行声音训练的呢？”

学姐告诉我：“我们的日常训练是大家聚到一起，学习一篇文学剧本类的文章，然后自行选择角色。

我们会先会指导大家深刻理解剧本中的人物角色，理解角色的成长历程，了解角色的心理活动，再让大家进行各自角色的声音训练，最后一步才是一起排练。不过考虑到有些同学的朗诵水平和普通话水平可能比较弱，社团在训练的同时，也会安排很多朗诵的训练。”此外，“声临其境”社团出于多元化的考虑，为成员提供配音训练与实践的同时，也为想练习普通话的同学敞开大门，即使是想单纯练习的普通话的同学也可以来“声临其境”社团尝试一下。

● 绿岛社团中的一股“清流” ●

采访时，学姐还向我说起一个他们排练时的故事：在一次话剧排练中，“声临其境”社团的成员们选择了话剧《雷雨》的剧本。很快，成员们进行了第一次的剧本排练，这一次排练的剧本角色有“四风”、“侍萍”、“鲁贵”、“鲁大海”，排练内容是角色之间的对白与动作走位。学姐说：“其实，配音与演戏差不多，如果不把自己代入到角色之中，又怎么能用声音感染带动其他人呢，所以大家首先要对剧中人物角色进行分析，并且集体观看话剧《雷雨》，体会专业话剧演员的情感。在正式开始排练之前，又组织成员们各自交流对所饰演的角色的认识。排练期间需要成员之间的相互磨合，所以大家一并努力，互相帮助，整个排练室的气氛轻松活跃、其乐融融。”因为“声临其境”社团始终本着台词与走位并重的原则，所以成员们在排练之余不仅练习自己的台词，还都抓紧时间，积极练习动作走位，借助动作而发出的声音，才更身临其境。

学姐坦率地说：“虽然在第一次排练中有一些不足，但是没有一个人抱怨，每个人都积极乐观、情绪饱满，不厌其烦的排练，整场排练愉快又团结。在不断地反复练习中，每一个参与《雷雨》话剧排练的成员之间的默契度越来越高了。”听了学姐的叙述，我感触颇深，日常的排练不仅提高了成员们的能力，而且培养了成员们之间的团结与默契。千百次的锤炼才能缔造精钢，只有反反复复的练习，才能打磨出好的作品。

“那在排练过程中有没有遇到过什么困难呢？”我继续问学姐。她想了想，说：“有的啊，例如在社团中，有时候会遇到有一些同学比较内向，会不太不好意思开口表达，在朗读配音的时候也不太放得开。”“如果遇到这种情况都是怎么解决的呢？”学姐说：“我们会进行一些开口训练的小游戏，以及进行一些互动的小练习。这样在训练时不仅提高了语言能力，也增进了同学们之间的友谊。在熟悉的环境下，性格内向的同学也会渐渐放开了束缚。”配音不仅是替剧中人说话，也是锻炼自己说话，有些剧中情节自己也许没有遇到过，但是通过对剧中情节与人物心理的剖析，自己会有种“身临其境”的感觉，这还可以提高我们的共情能力。

在这些日常的训练之中，社团会有选择的挑一些文学类作品进行配音，以文学小剧场的形式，让成员去了解和学一篇文章，提高同学们的文学素养，扩大同学们的阅读范围。通过配音练习，不少学生接触到很多自己未曾阅读与了解的文学名著。在配音的同时，感悟与体会文学作品背后的故事，这也是做好“声临其境”的本意。不仅是日常训练，社团还会定期举办配音比赛，让大家在比赛中不断成长，在比赛中不断地提高自己的表达能力以及上台演说能力。

这个团结又活泼，轻松又有趣的社团深深吸引了我。“声临其境”——用声音传达情绪，用声音表现自我，用声音塑造灵魂。可以说它是绿岛的一股“清流”。

“防止沉迷游戏”重在“自律”



※适可而止才是最好的※

文 / 于金骅

今年 9 月 24 日，国家有关部门出版了《关于进一步严格管理 切实防止未成年人沉迷网络游戏的通知》要求，对未成年人的游戏分配时间给予缩减控制。对此社会反响最大的要属青少年群体和家长，而我认为此次“防沉迷”政策的出台实属必要。

当今上网玩游戏成为一部分青少年休闲娱乐消磨时光的必选，多人相约玩游戏似乎也成为一种潮流。在业余生活中，游戏对青少年有很深的吸引力：炫酷的游戏画面，刺激的通关挑战，一步一步吸引着他们，这也使他们逐步陷入这个游戏的漩涡中。我们都知道，青少年自我把控的能力很差，他们对时间敏感程度低，无完整的时间概念，这样就会无法按时完成自己的时间表，规定的任务也会一推再推，拖延症也就成为当下青年人包括一部分大学生存在的普遍问题。

此外，长时间的坐在电脑桌前或低头玩手机打游戏，对正在长身体的青少年的脊柱也会造成严重损害，出现弯腰驼背的现象；患有近视的青少年也逐年增多。根据国家卫健委提供的数据显示，教育部 2020 年对 9 月份 14532 人的最新调查，与 2019 年底相比，半年来学生近视率增加了 15.2%，初中生近视率增加了 8.2%，高中生近视率增加了 3.8%。这组数据说明，青少年已成为我国视力损伤的主要原因。相信防沉迷政策的实施，也可有效的缓解近视人数的增多。

不仅如此还有专家指出，长时间沉迷游戏会使人产生精神依赖，导致神经系统紊乱，使免疫功能低下，容易引发心血管疾病，抑郁、焦虑等。长期沉迷于网络游戏，不与外界接触，不与人交流，缺乏与人沟通的能力，慢慢的会形成自闭、社交恐惧、厌学等问题。此外，网络游戏中的暴力、金钱，甚至粗俗不堪的语言等，也会对青少年的心灵会产生不利影响，出现暴力倾向，性格扭曲，三观不正，甚至走上违法犯罪的道路。

这次“防沉迷”规定了实名认证，就是任何一个人想玩游戏都要有身份证和人脸识别的允许，未满 18 岁只能在规定的时间内玩 3 个小时。这样有关部门可以通过大数据筛查出未成年人，对他们给予关注与保护。近几年来，游戏“圈钱”现象尤为严重，不少未成年人花着父母的钱来充游戏的 vip，获取游戏的新装备，对此家庭矛盾也愈演愈烈，父母与孩子之间的关系也格外紧张。

如今国家出台“防沉迷”政策，对游戏时间加以控制、限制，告知青少年应“适可而止”，旨在帮助未成年人养成一种良好的生活习惯，对大学生来说养成“自律”的习惯，更有利于他们合理规划课余时间，拓展相应的课余活动来开拓视野，丰富青少年的生活。有句话说得好：“少年智则国智，少年强则国强”。青少年包括大学生，代表着国家的未来，民族的希望，不能沉迷在无度的游戏中而迷失自我。

※“疏导”与“自律”应双管齐下※

文 / 马宁

游戏，是一场关乎家长与子女之间无休止的角力，也是众人争论的焦点，如今发展到了白热化的程度。此次推出“防沉迷”的政策作为管控游戏的一项利器，规定为每人、每周三个小时，且游戏时段也受到了更为严厉的限制——仅在每天晚上的八点到九点才可以玩。然而“防沉迷”政策发展至此，是一味的“堵”还是“疏”则成为了焦点之争。

在讨论这个问题之前，我们先回到 2007 年 7 月 16 日防沉迷政策的正式全面实施，这项旨在解决未成年人沉迷网络游戏的现状，促进未成年人身心健康的政策，从此出现在人们的视野之中。而随着时间的发展，也诞生了一个新的词语，叫做“内卷”。由于我国优质的教育资源是有限的，且大部分集中在一二线的城市，但是人们需求量却是不断增长的。为了得到这些优质资源，我们必须要在学业上超过其他人，因而要用尽一切时间来学习，此刻便产生了所谓的“内卷”。而作为一些家长眼中危害学生学习的罪魁祸首——“游戏”，也在第一时间受到了许多人的声讨。于是家长为了让自己的孩子能有更多的时间去学习，通过不断减少游戏的时间，将孩子掌控在自己的手中。所以，它便发展成了今天的样子。

我们可以看见，“防沉迷”已经从最开始的为了保护未成年人的身心健康的政策，变成了如今家长管控孩子的有效工具。因此从这一点上看，为了防止未成年人沉迷游戏之中，它必须存在，我们没法否认它在这一方面的积极作用。

日前，最新的防沉迷政策颁布之后，在网络上又引起了热议。很多人对此持有不同看法，作为笔者，我个人并没有资格去评判哪一方是正确的还是错误的。但是我们是否也需要去探讨一下，在这“议论”的背后，所谓未成年人真正需要的到底是什么？

他们需要的是可以自由自在的玩游戏吗？我想不是，相比起上网玩游戏，他们更需要的是在学习之余，可以得到片刻歇息的课外活动，只是这些“不利于学习”的课外活动在家长的口中逐渐被其他事情取代，最终又回到了学习上。尽管国家也在大力推行“减负”政策，但是在“内卷”面前，真正能够执行到位的措施还远未达标。

对于未成年人来说，他们更像是一根绷紧的皮筋，总是在规规矩矩地完成别人给予的指令，却也会在不经意之间因压力过大而崩断。所以关于未成年人的身心健康到底该如何保护，归根结底在于“治本”与“自律”的双管齐下。

古人禹曾经在治水时总结出了“疏顺导滞”的经验，相比于“水来土掩”，这种利用水从高向低流的自然趋势，顺应地形把淤塞的川流疏通的方法，更能平息水患。换到今日，“宜疏不宜堵”的经验仍值得参考，与其一味地进行“堵”，倒不如去真正疏导未成年人内心的压力，同时从根本上解决教育资源分布的问题，这或许是最优的解决方案。

谈到“防沉迷”政策的落实也应以“自律”为主，当下，玩游戏也是未成年人为了放松而寻求的一种方式，一味沉迷固然不对，如能自律把持自我，并从根本上解决出现的问题，那么“疏导”要远比“堵死”更为有效。



美不胜收杭州行

文/孟欣瑶

“上有天堂，下有苏杭”。

今年高考结束之后，利用假期我迫不及待想要去杭州看一看、游一游。

第一次独自一人出游难免会有些紧张，在我前往杭州的途中，紧张和期待的心情一直陪伴着我。

当飞机就要落地时，我怀着无比激动的心情对自己说：“杭州，我来啦！”

大快朵颐的杭州美食

这趟暑期航班的人很多，大多是来杭州游玩的。刚下飞机走出机场人生地不熟的我开始晕头转向，询问了几位机场附近的路人，他们也都对杭州不是很了解，还好最后遇到一位中年女士，在她热情的帮助下，我终于来到了事先预定好的宾馆。由于这一天旅途的劳累，我没有选择外出，傍晚时分，打开美团点上一份外卖馄饨，这是我在来之前就做好的攻略。不一会儿，外卖小哥就送到了，杭州的馄饨真的味道鲜美，尤其是那个汤真好喝。在杭州的第一天就这样度过啦！

第二天，我起个大早，来到杭州必吃的早餐店“宝美生煎”打卡。到店的时候我以为我去得已经很久了，但是当时的店里已经有好多市民排上长长的队伍，这更加勾起了我的食欲。于是，我也加入了早餐队伍之中，只听见锅上的生煎发出啦啦啦啦的声音，好像再跟我说：“快来吃呀，快来吃呀！”终于排到我了，卖早点的服务员问我：“你要多少个生煎啊？”“阿姨，我来20个！”她疑惑的看着我，仿佛在说：“你能吃这么多吗？”我拿着生煎，来到座位上开始享用。这个生煎，外皮酥脆，内馅饱满多汁，真的是很爽啊！这个店里包的生煎十分的娇小，是一口能吃一个的那种。早餐给了我极大的满足感，也对杭州的美食留下了深刻印象。

接下来我必去的景点是杭州西湖。关于西湖早就听说过一个凄美的爱情故事，那就是许仙和白娘子的爱情传说。这部后人根据传说拍摄的电视连续剧我以前大致看过，虽然结局是凄美的，但爱情始终是不可磨灭的。看到西湖的景色，看到“雷峰塔”仿佛看到了他们的影子一般，牵动着我的思绪。



西湖之美令人陶醉

西湖真的好美、好大，让人有一种心旷神怡、一身轻松的感觉。偌大的西湖是一个让人放宽心的地方，平静的湖水、在水面上屹立的“三潭印月”塔都会让我觉得内心心如止水，慨叹“天堂之美”不虚此行。此时此刻如果你觉得内心聒噪，那不如来西湖边走一走、看一看，它美丽的景色会使你流连忘返；西湖边的青青草地也会把你从忙碌的生活中解脱出来，让你的生活节奏慢下来，缓解你堆积起来的压力，这就是西湖独特的魅力吧。漫步在西湖的甬道，不禁让我想到古诗：“最爱湖东行不足，绿杨阴里白沙堤”，这句诗是出自唐代诗人白居易的口中，“湖东”即是杭州西湖，这不仅是对西湖美景的赞赏，也是诗人为了表达对西湖的心之所爱，爱到流连忘返的程度。

浏览杭州西湖我真的被震撼到了！西湖的景色之美让我忘记了时间，一转眼就到了傍晚。其实要想了解中国六大古都之一杭州，必定绕不开一个人——苏轼，我对杭州抱有好奇心一部分原因也来自于这位大家。我很喜欢苏轼的作品，对他也十分感兴趣。我了解过苏轼的遭遇，对他被贬惠州、儋州也十分的不解。其中我最喜欢他的作品就是《念奴娇·赤壁怀古》，创作这首词时他自己正处于人生的低谷，但他却能以“大江东去浪淘尽千古风流人物”这一旷达乐观的态度，关注国家和百姓的生活，不禁让我对他产生浓厚的敬意。据我所知苏轼不仅仅是文学大家，也是一个美食家，其中以他名字命名的“东坡肉”、“东坡肘子”在杭州很有名。当天晚餐时，我便慕名去了一家有这两个特色菜的餐厅。这家餐厅烹制的东坡肉，是肥瘦相间的一小方摆在盘中，在厨师的精心烹饪下，东坡肉的色泽红艳，用筷子轻轻一碰，香喷喷的肉就会抖上几抖，有一种让人食欲大开的魔力，对于我这个吃货而言，杭州真是一块美食的宝地。

回到宾馆，我开始回想当天的游玩，虽然只是那么逛了逛、吃了吃。却给我留下了十分珍贵的回忆。在我心中一直觉得美景、美食是普通市民对生活热爱的一种欣赏、品鉴的表达方式，所谓的“上有天堂，下有苏杭”绝不是浪得虚名。“我爱杭州，我爱西湖”，这是不少游客发自内心的感怀。

民风淳朴的水乡乌镇

杭州之行的最后一天，我来到了江南水乡——乌镇，之所以对它情有独钟是因为之前看过《奔跑吧！兄弟》的综艺节目。我对乌镇的景色、水上人家以及水上集市非常感兴趣，抵达后专门起了个大早来到小镇游览。小镇的街巷里面有很多大爷、大妈摆着摊子，卖着蔬菜、水果等，给人一种安居乐业、和谐恬淡的氛围。我走到一个摊子前买了一些水果，卖水果的大爷相貌非常慈祥，他看出我不是本地人，还热情地送了我几个水果。其他的摊主待客也十分热情，那种感觉像是回到了家乡。最有趣味的是在乌镇的水中划船，让人不仅体会到划船的乐趣，还在船上结识了很多朋友。逛完乌镇后，我踏上了回家的旅途。当坐上飞机从舷窗俯瞰浙杭大地，内心在说：再见了，美丽的杭州！

到家后回想这次杭州之行，仍然记忆犹新：杭州的风也温柔，水也温柔，西湖不仅景色迷人更是无数游客心灵的寄托。杭州是中国的六大古都之一，它的美凝结着古代劳动人民的智慧结晶。这次游览杭州，除了提高了我个人的社交能力，更多的是对祖国大好河山美如画的感动。江山如此多娇，今天的美好生活来自不易，作为一名即将迈入大学的“00后”，吾辈当勤奋学习以此报效国家的培养。

这是我对此次旅行得到的感悟，杭州，只是祖国万千美景中的一瞥，中华文化上下五千年，还有多少美轮美奂的景色等着我去观赏。其实人在旅途、说走就走，不只是因为它有趣，而是因为它能让人体验、学习到不同地区、城市的风俗和文化，旅行的过程也是一次学习的过程，走到哪、看到哪、学到哪，行走的意义莫过于此。



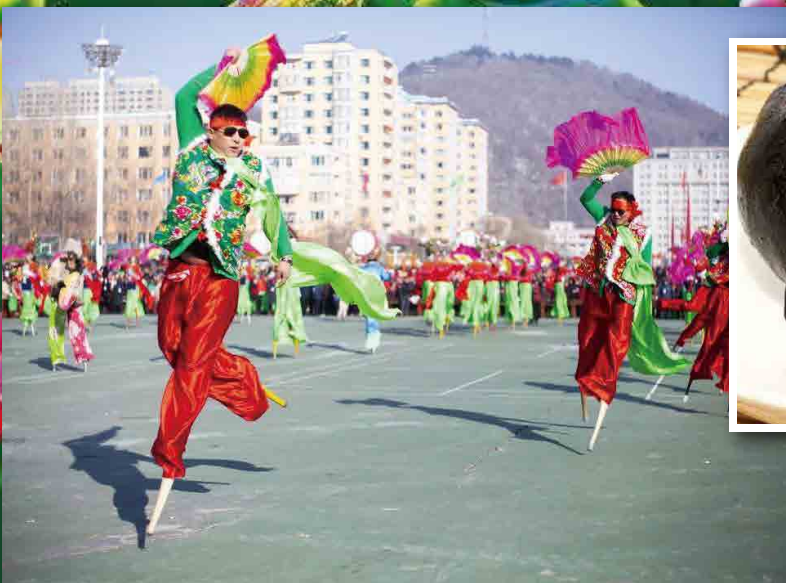


独特的东北民俗

文 / 翟悦竹



东北自古以来地广人稀，有好几种少数民族在此生活繁衍，在经过了历史沿革后，汉民逐渐迁入东北与当地民族相融合，形成了独一无二的东北人文体系。常言道：“十里不同风，百里不同俗”，虽然北方文化总体来看差别不大，但是依然具有鲜明的地域性，细究起来，东北也有其独特的民风民俗。



酸菜、冻梨、“八大碗”



东北菜系具有鲜明的地域特征。看一个地区的特色，首先看的就是当地的菜。“南甜北咸，东辣西酸”，在东北人的饮食中，咸和酸甜占了主导。每年东北的冬天，大家都要制作一道美食——酸菜。尤其是东北的农家，到了冬天会有许多家庭收获的大白菜作为储备，除了放在地窖里储存，还要准备一口大缸，将白菜一颗一颗放进去，加水加盐，用塑料或布密封起来，再压上一块大石头，这个过程就叫“腌酸菜”，等放过了一定时日取出来，原本嫩绿色的白菜已经变成了黄绿色，而且还有一股酸酸的味道，酸菜就做成了。在东三省，朝鲜族还会把白菜做成“辣白菜”，其腌出来的辣白菜口味酸辣开胃，特别适合作为佐餐小菜。无论是辣白菜还是酸菜，其实最开始都是东北过冬准备的储备食物，后来慢慢形成了习俗，哪怕生活条件变好了，刻在骨子里的风俗文化却再也抹不掉了。在东北的冬天还有一种水果，那就是“冻梨”。冻梨是所有东北人的童年回忆。在冻梨中冻秋梨被认为是最正宗的，秋梨刚刚收获时又酸又涩，通



体黄色，冻过后的秋梨，颜色会变成深紫色，把表面的冰碴用水泡化，咬一口果肉，里面的汁水立刻就会充盈口腔，这时的秋梨酸酸甜甜，清爽可口，令人回味无穷。东北叫得出名的美食还有粘豆包和锅包肉。我妈妈现在还记得，上个世纪，粘豆包经常作为主食出现在饭桌上，红豆做馅，面皮有白面的，也有黄米面的，粘豆包本身没啥滋味，老一辈都喜欢蘸红糖吃，现在的年轻人更喜欢蘸白糖或蜂蜜，那样更好吃。在东北，还有一道菜叫八大碗，说是叫一道菜，但严格来说它其实是八道菜。这八道菜根据地方的不同，菜也不同，比如我常见的就有：白丸子，拆骨肉，墨斗汤，小鸡炖蘑菇等，还分成细八大碗和粗八大碗，算是满族比较有名的特色菜了。

春节习俗讲究多



在东北，和全国各地一样，春节是一年里最隆重的节日。俗话说：二十三，送灶王；二十四，扫房子；二十五，冻豆腐；二十六，去买肉；二十七，宰公鸡；二十八，把面发；二十九，蒸馒头；三十晚上熬一宿；初一初二满街走。这是比较古老的东北习俗了，个别的农村地区或许还会保留这些传统，但是随着时代变化有些已经不适用了，不过多多少少还都保留着。我还记得我小时候，吃过一种叫糖瓜的糖，一到临近过年了，就会看到集市上卖，有圆圆的像小瓜一样的，还有柱状的，也有小块的，通体雪白色，放到嘴里一开始咬不动，含的时间长了就会特别黏，咀嚼一下就把上下牙全粘住了。这糖不仅黏，还有韧性，酸酸的带着一丝甜味，吃过一次我就再没吃过了。腊月二十四，要扫尘，每到年根底，是我家大清扫的时候，这个清扫是非常彻底的，窗帘，窗玻璃都要打理得一尘不染才行，弄完了这一切，就要开始挂灯笼了，在城市，只要是彩灯就可以，等到了除夕那天，灯笼一宿都要点着，彻夜长明。大家还要“守岁”，所谓守岁，就是熬个通宵，一晚上不睡觉。而年夜饭一般很晚才开席，一家人围在一起。北方过年一定要吃饺子的。过完除夕，就是各家各户走街串巷拜年的时候了，成年人们会给未成年的孩子们准备压岁钱，上门拜年的也不能空手来，是要给对方送一些年货的。等过了正月初一，年后还要忙忙碌碌上好几天，年才算过完了。

东北大秧歌与二人转



在东北的民俗中，东北大秧歌和二人转是最有名的。东北秧歌与二人转最开始是诞生于农业的生产活动中，秧歌的种类很多，有踩高跷，扑蝴蝶，划旱船等。等到了春节或者是其他的喜庆的节日，就会有秧歌队，人人手中拿着两个大扇子，跟随着节奏用手扭来扭去的，据说，这叫“手中花”。在我的印象里，我看过旱船舞，在一阵阵的锣鼓声中，一群小吏打扮的人护送着前面的两只“船”，一男一女分别饰演公主与王爷，两人穿着黄色龙袍，撑着罩在身体外面的两只大船，用小碎步快速的走动，造成划船的错觉，那两只大船的上面立着两根棍子，那是给演员们撑船用的，而且船上还有一个巨大的蓬子，来衬托坐船之人的身份。除了旱船舞，还有竹马舞。竹马舞就是女演员穿着旗装，头上戴着戏曲头面，在身上套一个小马，模仿人在骑马时的情态和动作。最让我感兴趣的是，她们会颠马头，看起来仿佛是真的马儿载着

她们慢悠悠的跑。每一场竹马舞都有马童在前面牵引，在戏里马童是整场演出的核心人物，骑马的演员要根据马童的走位和姿势来改变方向和位置。还有二人转，一些演员拿着扇子边舞边唱，就连演员的道白都有东北话的幽默在里面。值得一提的是，二人转即可登上大舞台演出，也可在田间地头表演，特别是演员“舞手帕”堪称一绝，这样的表演真正是雅俗共赏、民间艺术。

其实东北民俗乍一看和别的地方没什么差别，但是细细对比，却能从中找到许多独具东北特色的地方，在南方人看来，东北人不拘小节、豪爽开放，这一特点也体现在东北人日常生活的方方面面，东北的一切都是接地气的，你永远不会看到东北地区有南方华丽的雕梁画



栋，精致的茶点，婉转的曲调，但东北的大秧歌、二人转是喜庆的，唱词是通俗的；吃的东西也不讲究色相、精细，只讲究量大、适口，这正是东北民俗的特色，是这个地方的人们世代代流传下来的独一无二的“老祖宗的东西”。这些构成了东北民俗的主色调。

一个时代普通群体的缩影

——读作家余华《文城》有感

文 / 余心怡

我和大多数人一样,知道作家余华是因为一部小说《活着》而扬名作家圈。小说《活着》是对旧时代“命运多舛”这四个字淋漓尽致地诠释。如今余华的又一篇新作《文城》付梓,时代背景依然是旧时代,主题依然是苦难,不过在这篇小说中,活着不是为了活着本身,而是为了对他人的盼望、责任、承诺……

与作家余华以往的小说围绕一个主要人物或家庭展开的叙事模式不同,《文城》是一部更加丰富立体的群像小说,写了许多人物的命运。这本书中同样是通过黑暗动荡社会中善良朴实的人物描写中,透过“文城”的欲望探索灵魂,人间的“情义”二字,融入到了人物的精神血脉之中,彰显了人性品质的珍贵。

一个人的寻找,一群人的命运

故事从主人公林祥福为了一个承诺而展开,算是富甲一方他将祖传家产抵押,带着尚在襁褓中的女儿踏上了跨越南北的寻妻之路。北方大汉林祥福后背背着一个巨大的白布包,与此形成对比的是胸前却挂抱着他的女儿,硬汉刚烈中带着柔情。女儿对他来说是跋山涉水辛苦中的一丝安慰,是不远千里南下寻妻的执着。书中主人公一路上的寻妻,把陈永良夫妇,商会会长顾益民等人的命运联系到了一起。

动乱年代之下的人们艰难的维持着生计,由于天公不作美,在林祥福带着女儿经过溪镇时,小美和阿强死在了那个连绵的大雪天,林祥福与小美就这样命运般的错过。然而一个雪夜的善举改变了陈永良夫妇的命运,也让南下寻妻的林祥福有了扎根在此的念头。原本是大户人家下人的陈永良因此和有着娴熟木匠手艺的林祥福合伙开了家木器社,他们主动替雪灾中的人们修缮门窗,赢得了口碑。与人为善又懂经营的林祥福渐渐成为了在溪镇仅次于商会会长顾益民的第二号人物存在。雪灾祭天让他看到了作为乡绅的顾益民为民着想负责任的一面。随着土匪的抢掠杀人恶行不断,顾益民与林祥福号召组织了自卫团,兜兜转转取得了暂时的安宁。但好景不长,恶匪张一斧掳走了当时作为自卫团团长的顾益民,在匪窝遭受了酷刑,被救后从“溪镇最有尊严的人”变成了卧病在床的一个老人。天灾与匪患把他们联系在了一起,他们中的人有来自北方的青纱帐或南方的芦苇荡,有来自大户的宅院或破旧的茅屋……而他们都是那个年代中最为平凡的人。

一个时代的缩影

《文城》的背景置于清末民初的乱世之中,军阀混战是当时的典型特征。顾益民请来的一队北洋军阀在溪镇内“看护”。这些军阀“闲暇”时便在镇里吸食鸦片,而与土匪交战后的结果则是土匪越打越多、日子越过越乱。有乱必有安定,乡绅顾益民并不像一些“老爷”一样吸食鸦片,苟且偷生,而是给溪镇的人们谋安定,也不自视清高,目中无人,每天把报纸放在商会门口供人阅读。想必这是为了让人们了解时事。溪镇的人们在顾益民和林祥福的号召下捐钱和积极参与商会的组织。在在一次自卫团与土匪交手失利时,溪镇人民自发拿起武器参与交战保卫家园,也是这一次,溪镇百姓取得了胜利并增添了他们的士气。在危机面前的团结与勇气保卫住了他们的家园,争取到生活的短暂平静。这其实也是那个沉浮乱世的年代普通民众反抗压迫与屈辱,寻求过上一个太平日子的缩影。

人性之间的温情

故事的开始是因为林祥福好心收留了因马车坏掉无法前行的小美和阿强而发展的,随着小美与林祥福渐渐走到了一起并成了亲,可后来妻子小美却偷走了林祥福辛苦攒下的金条,去寻找她的“哥哥”阿强。林祥福开始愤怒不已,觉得自己看错了人。可是在几个月后,他看到怀着身孕的小美时却容忍了她的“偷窃”和出走,又以宽厚的胸怀再次接纳了小美,并对她爱护有加。然而妻子小美生下女儿后再次逃离,林祥福带着那份执着南下寻妻的踪迹,结果却是与其生死隔离,林祥福对爱情的执着与坚守在那个年代实属难得。

在北方老家的田氏五兄弟对林祥福的忠心耿耿也是书中动人的片段,田大带领四个弟弟留守在北方老家等待林祥福的归来;田大两次千里之外寻找主人,走烂了四双草鞋,却将主人家的产业照顾的井井有条。在收到林祥福写好要回家的书信后,他便匆忙赶到溪镇接人,令人可惜的是半路上田大因病而亡,主仆二人只能阴阳两隔,但这份普通人的兄弟情义却令人为之动容。

书中描写肝胆相照友情的是陈永良与林祥福,大雪夜晚的收留是友情的开始,陈永良夫妇两人的善良、质朴,让林祥福感受到了家的温暖,李美莲像母亲一样对林祥福女儿呵护有加,使得林祥福心里涌上可以将女儿托付给这对夫妻的打算。后来的相处中,对女儿视如己出的李美莲更加坚定了林祥福“托孤”的念头。李美莲在知道林祥福的女儿林百家被土匪绑架的消息时,毅然让自己的儿子陈耀武去替换林百家,这是令人震撼的普通人的善良。陈永良在得知林祥福被土匪害死后,毅然组织起了一支剿匪队伍,打到土匪头子的匪窝,并用那把曾经刺进林祥福耳后根的刀刺死了匪首,为林祥福报了仇。

书中叙述了无论是举家搬去危险的万亩荡,还是组建剿匪的队伍为恩人报仇,陈永良都异常果敢有谋。即使在军阀混战、土匪盛行的黑暗年代,他也有执着无私的相助……这其中包含着真切的情义和纯粹的善意。

有读者也许会问:“文城”在哪里?其实文城就在小美和阿强这些普通人的口中,在主人公林祥福的心里。

与长篇小说《活着》相比,作者在小说《文城》的世界里多了一腔热血,多了那么一股韧劲,多了那一份执着。在《文城》的世界里有一个为爱抛下一切千里南寻妻子,寻找一生安定的林祥福;有一个忠诚侍主,两次千里寻主的田大;有一个为恩人报仇果敢有谋的陈永良;有一个不为非作歹却替人们着想的乡绅顾益民……他们的故事对现今的我们都有有一定的启示,因为有些人性的善念与价值要高于“活着”的本身。这就是《文城》带给我们阅读后的启示。





文 / 宫艺

今年国庆期间朋友圈被电影《长津湖》霸屏，这是一部以抗美援朝为题材的影片，据说也是中国内地投资最大的一部电影，不仅由陈凯歌、徐克、林超贤三大摄制组联袂监制、导演；吴京、易烊千玺、段奕宏、朱亚文、李晨、胡军等演员领衔主演，更有超过7万人次的群演参加演出。本片反响也极热烈，到10月25日，票房过53亿，观影人数达到1.11亿人次，成为国内大片的天花板。影片约3小时，时长但并不冗长，战争全景和人物细节处理的十分震撼。我在影院看完此片后，“感动”、“揪心”、“悲恸”的心情一直萦绕在心头，不禁感慨：哪有什么岁月静好，不过是有有人替你负重前行。

影片再现了抗美援朝长津湖

战役中一次重要的转折点，它扭转了战场态势，打出了军威国威，也打碎了美国迅速占领朝鲜的梦想，为抗美援朝的最终胜利奠定了重要的基础。影片中的一些经典台词更是让我萦绕心间，久久不能忘怀。

“打得一拳开，免得百拳来！”新中国刚刚成立，百废待兴，中国迫切需要一个长期稳定的国际环境来发展自己。而当时以美国为首的仆从国毅然发动了朝鲜战争，悍然越过三八线，将战火烧到了中国的国门，使中国领土受到了严重威胁。为了保卫来之不易的新中国，避免后辈再经战乱之苦，中国人民唯有奋起反抗出兵参战，抗美援朝、保家卫国势在必行！



新入伍的伍万里是第六百七十七名战士，可纵观全连才一百余人左右，那其他的战士呢？大多都牺牲了。“穿插七连用自己的大伤亡，换来我军的小伤亡……伤亡不值得夸耀，挺住就是一切……”每一次战斗过后七连的花名册上就会多出很多划红色框框的名字，这么多牺牲的战士前仆后继，他们想的是：“打过这一仗，后辈们就不用再打了。”当不少观众听到这句朴实、悲壮的台词，不禁潸然泪下。

“几十万老百姓的孩子，一道命令就上了战场，我毛岸英有什么理由不去？”影片真实还原历史，铁血男儿毛岸英（黄轩饰）主动请缨，奔赴战场。在入朝后敌人一次空袭中，为了保护军事地图牺牲，年仅28岁。影片再现了毛主席的长子毛岸英向彭德怀司令员请求奔赴朝鲜参战的场面，彭司令希望毛主席出面劝阻，主席却说“谁叫他是毛泽东的儿子！他不该去谁去。”埋骨何须桑梓地，人生到处是青山，毛岸英是伟大领袖毛主席为中国革命事业牺牲的第六位亲人。

“疼，疼死我了，别……别把我……别把我一个人留在这儿。”伴随着一曲《沂蒙山小调》，雷公的牺牲成为全片最催泪的一幕。面对敌人的标识燃烧弹，雷雕生不畏生死，驾驶一辆吉普车载着标识弹冲出了大部队。几十枚投掷弹在车旁爆炸后，雷公被压在了吉普车下面，一行人赶到时，他把不舍终化作了一句：“人人那个都说哎，沂蒙山好……”最终牺牲在了指导员的怀中。雷公是七连第十七名战士，他作为七连的“雷爹”、超期服役的老兵，是个经验丰富、老当益壮的炮手，他把七连的战士都当作自己的孩子，他的牺

牲让影院的观众无不为之动容。

“他们是从哪儿冒出来的，从天而降吗？”美军不明白，他们白天驾驶着飞机、拿着望远镜巡逻时，看不到一个人影，为何会有中国军人从四面八方蜂拥而来？原来我们的战士们白天潜伏，夜晚行军，吃着能硌掉牙的冻土豆，数十天不生炊烟，敌机侦察时，厚厚的白雪盖在身上，敌人扫射时，受伤的战士咬着牙一声不吭，这才是“天降神兵。”当然，在零下40摄氏度的极寒天气中，很多志愿军趴下了却再也未能起来……

“我们永远不可能战胜这样的军队。”这是美军指挥官阿尔蒙德在撤退的必经之路上领略到了中国人民志愿军顽强的战斗意志有感而发的。他及身后的士兵都被眼前的景象所震撼：埋伏在他们必经之路上的一众志愿军战士呈现战斗队形散卧在战壕上，每个人都手持武器注视前方，身上厚厚的积雪和胡茬上一粒粒的冰晶昭示着一个悲壮的事实：一个连几百名官兵全部冻成了晶莹的冰雕……这证实了老营长（段奕宏饰）的那句话“没有冻不死的英雄，更没有打不死的英雄，留下的，只有军人的荣耀！”71年过去了，祖国没有忘记，人民没有忘记这些在冰与火洗礼中保家卫国的最可爱的人。

今天所有的岁月静好，是千千万万个志愿军英雄的血肉之躯换来的，他们的牺牲换来了长达70年的和平；他们牺牲前的最大愿望，就是电影中最让人泪崩的那句台词：“我们打仗，就是为了我们的后人不打仗！”或许我们不会记得他们中每个人的名字，但是他们都有一个共同的名字——中国人民志愿军。



“我们将面对的是世界上装备最好的美国军队。”这支美国军队拥有世界一流的武器装备，参加过诺曼底登陆，一战二战都有他们的身影，被授予“北极熊团”的称号，是美军的王牌部队。美国第十集团军军长阿尔蒙德曾口出狂言：要不了多久就会攻占朝鲜全境，在感恩节前结束战争。然而他们不会想到这支用飞机、坦克武装的“北极熊”，会战死在“炒面加步枪”的中国人民志愿军战士手下。志愿军战士的浴血奋战、不怕牺牲，用缴获来的美军坦克打美军，用火箭筒击落敌机，直到歼灭“北极熊团”。

“哥，我要跟你打仗去！”年仅19岁的伍万里（易烊千玺饰）对着离家十年如今送大哥伍百里骨灰归乡的二哥、连长伍千里（吴京饰）喊道。伍千里低估了弟弟初生牛犊不怕虎的倔脾气，以及立誓要让他哥瞧得起的决心，偷偷的跟到部队参了军，毅然决然的成为了七连第六百七十七名战士！在行军的列车上，伍万里认识了连指导员梅生（朱亚文饰），阳光乐观的火力排排长余从戎（李晨饰），耿直的炮排排长雷公（胡军饰），外冷内热的神枪手平河（韩东君饰），七连全体战士为他举行了入伍仪式。尽管连长伍千里十分不情愿弟弟参军，却依然尊重弟弟的想法，并拜托老大哥雷公照看弟弟，让他在战场上活下去。“一只蛋如果从外面被敲开，注定只能被吃掉。如果从里面被啄开，说不定是只鹰。”至此，伍万里从一个江边的“野孩子”，成为一名志愿军的新兵。



晨跑与青春

文 / 尹志成

绿岛秋日的清晨是从被窝里缓缓渗出的白雾，翻身下床，凉意跟着人走，一直到楼下与每一个早起跑操的同学汇合。晨光下，大自然里有藏进白卿宫前的草坪，飘飘然到绿岛湖的水面上，悄无声息地凝结成荷叶上的颗颗露珠，以及树林里的鸟儿从厮守一夜的伴侣旁飞起，扑棱与鸣叫此起彼伏，似正费力地尝试掀开鱼肚白的天幕。那一丝丝凉意终究是不敌晨曦的，淡金色的日晖以遥远东方的扶桑树为起点向西辐射，向昨夜的月亮宣示主权。

我深爱着绿岛的清晨，因为万物在彼时苏醒，黎明将要破晓，湿气与拂晓的日光常常给予鼻腔以微甜，惺忪的神情上也仍能品出昨夜残存的旧梦，那时过去的已然过去，弥留的仍能挽回，美好和未来也正在等候我伸出双臂去拥抱。我深爱清晨，因为我深爱着一项只能在清晨开始的运动——晨跑。

每天，我会奋力睁开充斥困意的双眸，贪婪地注视眼前翠绿的画面加速流动，行道树诧异地看着我们与它擦身而过。在清晨奔跑的我们仿佛要背生羽翼去划破云层，多巴胺使我们忘记了终点在何方，我们只知道路在脚下！咽喉处肆意流过氧气，肺部有力地排出郁结一夜的浊气，热量由内而外释放，与天空中那轮旭日遥相呼应。我们跑过，光影跟随脚步变化 我们跑过，尘埃跟随呼吸震颤 我们跑过，道路跟随目光延展。我们伴随着晨光与轻风，我们的袖口因朝气鼓动，我们脚步铿锵，用活力与毅力绘出绿岛校园里一副永不磨灭的青春画卷。不管春夏秋冬夏，无论微风烈日，我们暗披晴衣，将汗水挥洒，借运动风姿彰显正茂风华。

活力与青春的最好缩影便是晨跑，如同岁月因青春慨然以赴而更加静好，世间因青年挺身向前而更加瑰丽。清晨时向前迈出的每一步都使我感受到生命的律动，上一步与下一步之间衔接着难以言明的酣畅与喜悦，如同未来在向我奔来，我与美好之间不分彼此。我们在青春中的奋斗何尝不像晨跑一样，因此热爱着晨跑，热爱着每一步踏在地上的稳妥，热爱着将每一口新鲜空气吸入肺中的充实，热爱着每一次摆臂，每一次屈膝，每一次将身体牢牢地控制。在绿岛晨跑很单纯，有确定的路线，不存在彷徨，晨跑很有趣，会路过各种人，看见各种风景，会带来一次次的遇见和出乎意料的新鲜，与当下青春进行时别无二致。

每个人都有这样一段叫青春的人生，就如清晨，正是晨光闪耀之时，就如晨跑，正踏上一条勇往直前的路。对于正值青年的我来说，青春代表着我无需焦虑的时光，做三四月的事，七八月自有答案，代表着我将在晨光破晓这一刻翩然起飞，代表着我将是等待烂漫绽放的荷塘。这是我人生的清晨，我将深爱这段时光。这也是我已经迈开且不会被滞阻的步伐，我将热爱这个过程。

自出现便凉意丝丝的清晨，因晨跑而洋溢着活力，即使平淡的似水流年也因年轻显得波澜壮阔。青春是美好的花车上的一片花瓣，被正值青年的我们摘下掷入时光的流水之中，当时光涟漪，我们雀跃，当黎明到来，我们奔跑。每一天的清晨都在演奏着青春的乐章，每一步往前迈出的步伐都正与奋斗交响。

（作者为 21 级汉语言文学专业学生）

（诗歌）

破晓

文 / 尹志成

晨曦遮不住扶桑树，
风吹过，
桂花落下处。
步步踏入绿岛朝露，
浮萍飘处，
伊人目光透过薄雾。
天边晓光渐露，
口中吐出声声故，
曙光照不入。
绿岛深径小路
学子起步，
满园秋色关不住。

（作者为 21 级汉语言文学专业学生）

追梦人

文 / 张馨

那时，
我们有梦。
那时，
我们也有泪。
曾经不知什么是疲惫，
不知道也会是满身泥泞，伤痕累累。
奋斗之路没有平坦而言，
青春之我，
始终要追寻属于自己的一抹云霞。

（作者为 21 级汉语言文学专业学生）



（随想）

大学报到记

文 / 张馨

他来自偏远的一个小城市，初来乍到，对这座城市充满了好奇与期待。刚下飞机，北方的秋寒让他不禁打了个寒颤，下意识地裹紧了身上的运动外套。瑟瑟的秋风，把他的热情浇灭一大半。从候机厅出来，拖着沉重的行李箱向出口走去。“小伙子，你到哪里去啊？”一个憨厚的中年男子热心地上前问道。他先是怔了一下，淡淡地回答道：“沈阳城市学院。”“上车吧，孩子，我开出租车送你，不会多收你的钱。”他的大脑在高速的运转：到底要不要上他的车，会不会是黑车，为什么会这么热情？最后他还是在纠结中选择了上了出租车。大叔热情地帮他把拉杆行李箱等物品，放到出租车的后备箱，刚坐到车座上的他稍显得有些拘谨，但在与开出租的大叔交谈中，慢慢地打开了话匣子。他从大叔的口中得知沈阳的气候，一到了秋天就变得喜怒无常，说冷就冷，让人猝不及防，这倒是让他体会到了。从机场到学校的马路上，车流在涌动，似乎空气都被人们挤了出去，但愉快的气氛充满整个车厢，在的士大叔交谈的欢声笑语中，他到达了沈阳城市学院的校门口的甬道上。



大大小小的行李，让一个人来大学报到的他有点束手无措。正在他手足无措之际，看到远处走来了三四个与他年龄相仿的青年人，他们拿上他的行李箱等物品就向学校的校门口走去，让他一时间有些摸不着头脑，他们要把他的物品搬到哪里去？这时拉着他行李箱的男生微笑着说：“我们是学校派来迎新生的志愿者，负责你安全顺利报到。”此时他看见袖子上那几个醒目的大字——志愿者。他笑了，开出租车的大叔也笑了……

（作者为 21 级汉语言文学专业学生）

绿岛玫瑰园，心动至上

文/李敏萍

在美丽绿岛校园的二期操场附近有一片开着五颜六色的玫瑰花的玫瑰园，园中的花香使周边的空气都变得香甜，它缤纷的色彩也装饰了智能楼——“大齿轮”。

这片今年暑期刚刚栽培完的玫瑰园，远远望去就像一张彩色的地毯盖在大地上，十分吸人眼球，即使是在金秋十月，秋风萧瑟，万物枯黄的季节，玫瑰园也依旧夺目，那绚丽的色彩让我在校园的众多美景中一眼便锁定了它。我开始期待它一天的变化，期待它在春夏秋冬的变迁。

目睹色彩缤纷玫瑰园

新学期报到第一天来到绿岛校园时，我心中就感叹：这学校可真大啊，而且到处都是绿色，真不愧被称之为“中国最美校园”。学校除了绿化的树木还种植有苹果、桃子、李子和梨树，但是过了一会我就在想，如果学校只有绿色未免过于单调了，有花朵的托衬才会更加美丽啊。我问帮我搬东西的学姐：“学姐，学校的绿植好多啊，但是为什么不种点花呢，都是绿色是不是太单调了。”学姐笑着说：“你观察得可真仔细，其实学校有很多的花，就在水晶宫那边就有一湖的荷花，只是刚刚凋谢了，还有在二期操场附近有一园的玫瑰花，五颜六色的，可好看了，现在那一片玫瑰花还在开着，你有空可以去看看。”学姐的话让我欣喜，作为一个喜爱玫瑰的人无疑让我对那满园的玫瑰花充满了期待。我将东西搬到寝室之后，本想去玫瑰园看看那片玫瑰花，可由于我实在是累了，而且还要收拾东西，就没有

去玫瑰园那边观赏那满园的玫瑰花。

来到学校一星期后的军训期间，开始了体育课和美育课的选课，为了让我们更好的了解和选择自己喜欢的体育俱乐部和美育俱乐部，学校开展了关于展现体育和美育特色的活动，每一个俱乐部都让人应接不暇。在这次活动结束时，我想着那一片玫瑰园，便跟同伴说：“这里离绿岛玫瑰园很近，我们现在去看看吧。”同伴点头表示同意，我连忙拉着她的手奔向那一片我期待已久的玫瑰花海。

我终于见到了那片玫瑰花海，园中玫瑰千姿百态：嫣红、浅黄、淡粉、白色、紫色……它们就这样绽放在这个美丽的绿岛校园，像绿岛的精灵，在一片绿色的树林和柔软的草地上舞蹈，它装点了绿岛校园的一角，也为绿岛校园增添许多浪漫的色彩。它的花色足以让绿岛的学子为它驻足。



徜徉在玫瑰花海中

我们徜徉在花海里观望四周，此时水晶宫图书馆里已经点起了灯，暖黄色的灯光洒在每一个绿岛莘莘学子的身上，他们将头埋在书海之中，他们带着耳机隔绝了水晶宫外的喧闹，沉浸在知识的星河之中。忽然泛起一阵秋风吹过花坛，玫瑰花的花香被秋风带到空气里，让空气都变得香甜了许多。秋风带着玫瑰花的香气也“漂”进了水晶宫，与书香一起伴随着绿岛学子沉浸在书本里。花香伴随着绿岛学子，绿岛学子也伴随着玫瑰花园里的玫瑰。在学子看书看累了的时候就可以走到窗前，便随时都能看到不远处的玫瑰花海。我相信那一刻学子们的疲惫一定会被娇艳的玫瑰一扫而光，只留下满心的欢喜与惬意。

在玫瑰园的尽头是学校的玫瑰园社区，看着这美景，我不禁感慨住在这里的绿岛学子可真好，晚上可以枕着玫瑰花香甜的花香入眠，清晨可以观赏到挂

着露珠的娇嫩玫瑰，傍晚可以欣赏到水天一色的美景。玫瑰园附近的智能楼里面的老师和学子也是真养眼啊，这一片美丽的玫瑰花，它的花色，它的花香足以缓解师生们一天的疲惫，给他们带来轻松和愉悦。

远处的夕阳即将落下，那金黄色的余晖，绿岛湖浮光镶金，泛起粼粼波光，那余晖照射在绿树上，让绿树显得更加青翠了。抬眼望去，满园的玫瑰花也被太阳的余晖镀上了一抹金色，看上去就像一片金色的花海。我和同伴沿着园中小径行走，如同在这金黄色的玫瑰花海中畅游，全身心的享受着这人工与自然相融在一起的绝美风景。



玫瑰花与长天共一色

在玫瑰园我抬头便能看见荷叶满湖的绿岛湖，玫瑰花妩媚的花色与荷花湖的碰撞，这又是无法用语言来形容的天作之和。此时树上归巢的鸟儿们打破了这一份静谧，带来了喧嚣与活力。这样的画面不禁让我联想到古代文人王勃在《滕王阁序》中的名句：“落霞与孤鹜齐飞，秋水共长天一色”，他描绘的正是这样的景致吧。

我与同伴漫步，欣赏落日、玫瑰、湖畔，这是多美丽的画卷啊。我对同伴说：“这样的景致真是难得一见，如此美景我们一起来拍个照吧。”同伴点头表示同意，我们用手机记录下了这样美丽的景致。拍完照片之后我又与同伴说：“这样五颜六色娇艳的玫瑰花，我真想摘几朵回去，装点我们的宿舍，想让它的花香溢满我们的寝室，这样我们就可以枕着玫瑰花的花香入眠了。”同伴说：“不可以哦，这样美丽的景色是需要朵朵玫瑰花的参与，才能构成如此的绮丽景观，我们可

以拿个袋子拾一些掉落的花瓣，把它做成香袋，放在枕边也可以实现枕着花香入眠。”我看着这满园的玫瑰花心里在想，它们可能也不愿离开这里，毕竟这里有水晶宫里读书的绿岛学子需要它们陪伴；有荷叶满满的绿岛湖需要它们的点缀；有住在玫瑰园里的绿岛学子需要这满园的芬芳；有智能楼里的师生需要它们的色彩。我赞成同伴的提议，找来袋子在玫瑰园里寻找那些掉落在泥土上的玫瑰花瓣，最后我们恋恋不舍的离开了玫瑰。此时余晖已经变弱，玫瑰园里的一切也将进入黑夜，准备迎接第二天黎明的到来。

绿岛的玫瑰园真是校园风景里的一瞥，我相信玫瑰园里的玫瑰花、绿岛湖里的荷花，还有校园里随处可见的绿植，都将陪伴每一位绿岛学子从充满好奇的大一新生，成长为有能力的绿岛精英，这片美景会永远留存在他们的心中。



我要飞得更高

学长眼中的绿岛排球俱乐部

文/杨秉欣

“分别总是在九月”，但九月不应仅有回忆带来的惜别，它更应该成就一场美丽的邂逅，就像我与绿岛——这所注重学生素质教育的大学的相遇。

今年9月军训中穿插的体育展演让我印象深刻：“文可提笔安天下，武可立马定乾坤”，20个体育俱乐部的精彩展示不仅显示了新时代大学生的青春与活力，更为曾在题海中逆水行舟的我们提供了新的视野。这期间，我结识了学校排球俱乐部大二的学长、智能工程学院学生杨永喆，交谈几句就被其充满活力的体魄与开朗的个性所感染，便随即采访了他。

记者：特别想知道学长是什么时候接触到的排球，为什么喜欢排球这项运动？

杨永喆：记得年纪尚小的时候，家里有一个闲置的排球，我总是愿意去拍拍它，于是与排球有了不解之缘。后来看了与排球有关的漫画，一个想打排球的愿望悄悄地根植在了我的心中。记得小学五年级时，县里来了一个排球专业的体育老师，我认真真上了他每一堂课，即使是自由活动的时间，我还在努力练习排球的基础动作。后来初中、高中的学习越来越忙，排球渐渐地淡出了我的日常生活，那个年少种下的排球梦想一直没能得到滋润，破土发芽。

来到沈阳城市学院，参观了丰富多样的体育俱乐部之后，我毫不犹豫地选择加入了排球俱乐部，因为那里承载着我最初所埋下的愿望与梦想。我内心深处属于排球的那些记忆被唤醒……

说完这段话，杨永喆学长眼中射出坚毅的目光。

记者：排球这项运动对你带来最大的改变是什么？

杨永喆：我觉得俱乐部的老师让我学到了勇敢进取、顽强拼搏、团结合作、互助友爱的精神。老师耐心讲授、示范我们掌握排球的基本动作是训练的重中之重。在老师手把手的指导下，我每一次垫球、传球都会拼尽全力，每每下课都会大汗淋漓，手腕酸疼，腰腿会发软，但是我觉得自己过得很充实。排球俱乐部除了每周的正课，还会有一节活动课，举办正规的比赛。通过系统的训练，我觉得我们赢得每一场球都有意义，因为那是我对梦想的回应，对自己努力训练的回报。在排球训练中，我明白了学校为了树立学生公正、诚实、自由、合作的优秀品质和相互尊重的规则，真是用心良苦、独树一帜。参加排球俱乐部不光可以为零基础的同学提供一项体育技能，同时还设立了高水平运动队，让每一个想学好排球，打好排球的同学在大学里圆自己的排球梦想。

记者：想知道你现实中学习排球和想象中的一样吗，会不会感觉很累？如果让你再选一次俱乐部还会是排球吗？

杨永喆：是的，现实中学习排球要比想象中累好多，但是我觉得很充实，因为在排球训练中我明白了“坚持”的意义，明白了实现“梦想”并没有捷径。如果让我再选择一次，我仍然会选择排球，因为在逐梦路上，付出与收获所带来的快乐是任何事情无法替代的，一个人一定要有一个目标和理想。

看着学长自信而笃定的脸庞，我仿佛看见了当初那个喜爱排球运动、稚嫩少年的模样。

记者：还想知道，你参加排球俱乐部训练和学业之间有冲突吗？如果有，你是怎么处理彼此之间的冲突的？

杨永喆：大部分的时间并没有什么实际的冲突，只是有时候活动课是会占用一定的晚自习时间。如果发生这样的情况，我一定会利用其它业余时间进行补习，尽可能地弥补由于晚自习缺课所带来的不足。虽然这样可能会有点累，但是必须的。我认为坚持体育训练与学业之间并不冲突，参加排球训练、打比赛必然要花去更多的时间和精力，所以我们要学会更好地分配和利用自己的时间。如果能够处理好彼此之间的关系，不仅不会耽误学习，反而会更好的培养自己时间管理的能力。不要单纯地羡慕别人为什么会成功，其实在成功的背后总需要付出了更多努力，没有付出，就没有收获。

记者：学长一直有打好排球的愿望，那你希望能达到什么样的目标呢？

杨永喆：我觉得即使我现在无论再怎么努力，想成为一名职业球员几乎是不可能的事，所以我想让排球成为我人生中的一门特长和爱好。排球对于我，是我学习之余的爱好，特别是每一次击球、扣球、拦网，都能让我放松起来，学排球的日子让我变得更加阳光。我觉得练习排球，在排球中找到坚持的乐趣就是我的目标。我还要继续地坚持下去，践行终身学习的倡导，将我排球的故事继续书写下去，能够坚持梦想的意义不亚于实现梦想。

当我采访即将结束时，杨永喆学长还谈及了学习排球后对“女排精神”的体会和看法：女排的姑娘们在赛场上顽强拼搏，在顺境时不骄不躁，在逆境中永不言败的精神值得每个人学习。女排那种扎扎实实、勤学苦练、无所畏惧、同甘共苦、团结战斗、刻苦钻研、勇攀高峰的精神，也陪伴着排球俱乐部的每个成员的日常训练与学习生活。大学生活并没有想象得那么轻松，杨永喆学长也会有苦恼，也曾有想要放弃的时刻。但从日常训练以及女排精神里学到的刻苦坚持，永不放弃的精神，支撑着他一步一步地坚持走下去，走得更坚定。

若说成功有捷径，那一定是坚持与拼搏。没有一座高峰不可被攀登，同样攀登一座山不可能不需要努力！就像梦想，不努力永远只能是梦想。

采访当天，正逢各个体育俱乐部纳新，我毅然选择加入了排球俱乐部，因为杨永喆学长感染了我，我也想从排球中学习到更多，像杨永喆学长一样成为一个有理想、有追求的人。我虽不清楚未来会遇到什么坎坷，但我一定会像学长一样坚持自己的选择，脚踏实地走好每一步，做好自己。因为我知道，在绿岛有梦想的人永远年轻。



如果你有留学海外高校的打算，那么沈阳城市学院本硕直升“3+1+1”留学项目将会成为你的首选。因为在沈阳城市学院你只需在国内学习 3+1 年，再到国外留学读硕 1 年，即可获得国外名校颁发的硕士学位。近些年来，沈阳城市学院通过与英国北方大学联盟组织（简称 NCUK）联合，由具有英国名校丰富教学经验的外籍教师全英文授课，学生可通过“3+1+1”硕士课程，即可实现免雅思的本硕直升留学，顺利过渡到留学适应期。

日前，沈阳城市学院就有三名本科生在 NCUK 沈阳中心硕士预科班老师们的帮助下，通过自身刻苦努力，实现了留学名校的梦想。通过三名同学的圆梦留学的感悟，相信能给更多想要留学的同学以启迪。

他山之石，可以攻玉 “城院”三学子谈如何圆梦留学

叶振嘉：商学院 2016 级学生，2020 年毕业后被英国利兹大学（2021 年 QS 世界大学排名 91）可持续发展与商务专业录取为硕士研究生。

叶振嘉同学在谈到本硕直读班的学习经历时说，从大一开始他就立志要去海外名校学习，提高自己的学术背景，为将来的工作增加“含金量”。来到沈阳城市学院后，他正巧通过本硕直读项目在各学院的宣传介绍了解到：一是本硕直读课程可以帮助像他这样非“双一流”大学的学生，实现留学的梦想；二是通过 NCUK 申请国外大学可以免雅思成绩，同时本硕直读课又是在自己本校内上课，因此他选择了本硕直读预科班的学习。

叶振嘉同学说：“本硕直读的课程及教学模式，跟我以前接触到的雅思考试培训不太一样。在这里上课，还能够学习到很多关于留学的技能，不仅包括英语上听说读写的基础技能，还有学术上的论文写作的技能培训，包括到海外留学后的各种学习、课堂模式的体验等。特别是今年受疫情的影响，没有办法通过雅思考试获得相应的通过成绩。而在这里，本硕直读课程与考试都能比较稳妥的继续进行，让我比较安心，因此也实现了自己的留学梦。”



么如意：绿岛酒店管理学院 2016 级学生，2020 年毕业后被英国谢菲尔德大学（2021 年 QS 世界大学排名 93）东亚商务专业录取为硕士研究生。

在谈到就读本硕直读课程时，么如意同学说：“我很早就对商业课程非常感兴趣，尤其是亚洲的商业发展研究，因此申请硕士学位前，在选专业方面我没有太多纠结，主要从涉及相关方面专业去了解的。因为我是跨专业申请，通过前期自己对硕士留学方面所做的功课知道，跨专业会有一定难度，正好大一时在学校里听了本硕直读的介绍讲座，觉得通过预科班申请攻读硕士会比较方便、灵活。同时参加本硕直读又不耽误自己本科的课程学习，利用课余时间学习即可，这样可一举两得，节省了留学前学英语、申请学位的时间。因此我选择了加入本硕直读预科班的学习。”

在么如意同学看来，本硕直读班的老师在留学方面非常有经验，外教大都是有英国大学教学经验的老师，而且非常了解中国学生的特点，能够帮助学生顺利的度过适应中西教育差异的难关。由于是全英式、全外教的教学，因此只要认真跟上老师的教学计划，平时多与外教交流，我们英语水平就会提高的很快。“最后到大学四年本科毕业时，我不仅获得了国内的本科毕业证书，还申请到了英国知名大学的硕士课程深造，真是感觉选择对了。”

邹杨：绿岛酒店管理学院 2016 级学生，2020 年毕业后被英国谢菲尔德大学东亚商务录取为硕士研究生。

采访中了解到，邹杨同学本科毕业于绿岛酒店学院心理学专业，但她本人更喜欢商科的课程，希望通过留学考研来实现自己的能力提升。但跨专业考研比同专业会有不小的难度。为了实现自己的考研目标和名校梦想，她开始对留学考研进行“攻略”。一开始她对自己的专业背景没什么信心，感觉没什么竞争力。适逢 NCUK 沈阳中心在校内举办讲座和咨询，她了解到本硕直读项目在申请名校硕士方面的优势，看到了实现留学目标的希望。于是选择了通过本硕直读项目来申请国外名校的硕士学位。

在谈到参加本硕直读课程的学习体悟时，邹杨同学说：“听这些课程一点也不死板、枯燥，而且还非常有趣，比如我就很喜欢外教老师的学术英语课程，他教给我们的不只是简单的听、说、读、写等基本语言技能，而且课程内容也非常丰富多彩，话题也包罗万象，既有对人类文明的回顾，又有对社会人文等问题的探讨和思考，非常有实用性和概括性。学生与老师可以在课堂上热烈讨论、甚至辩论，这对自己的能力的提升也有很大的帮助，对自己未来的留学也起到了提前预演的效果。”

上述三位同学的留学圆梦的感悟可以说是言简意赅，他们留学攻读硕士学位的经历，对我校其他学子来说是不是也有一定的借鉴作用或指导意义。相信路在每个人的脚下，只要你努力进取、锁定目标，海外留学的梦想即会照进现实。





深秋红与蓝 影视传媒学院 穆佳钰 摄