

心灵的花园 梦想的森林



BIRCH WOODS

沈阳城市学院校刊
2021年11月
第80期

白桦林

30集大型青春励志
校园剧《大三女生》杀青啦！
我校雪地橄榄球联赛点燃冰雪热情



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11月第80期

卷首语 | PREAMBLE

雪地里“撒欢” 绿岛的快乐

乔 睿

时光转场，寒冬初立。

2021 年 11 月 7 日，立冬，一场大雪翩然而至。冬天的幸福，十分简单，有了雪，就有了别样的快乐。

雪后的绿岛，成了童话般的世界。雪花随风不厌看，更多还肯失林峦。红墙、白雪、琼枝……凯旋门、白卿宫、绿岛湖……走在素裹银装中，忍不住就要拿出手机，拍下这素颜的绿岛，原来冬日的校园这么美！

雪后的绿岛，是欢乐的海洋。雪落无声，可落在同学们的心上，却转化为快乐的律动。同学们在雪中肆意地奔跑，开心地嬉戏，也有人拿出汉服，在飞雪中上演一场浪漫的邂逅。堆雪人大赛不用组织，自然开赛，如果堆的雪人没有点创意，都不好意思拍照发个朋友圈。

雪后的绿岛，热情似火。大雪铺满了大小道路，为了保障师生安全和校园道路通畅，教师和学生主动拿起扫雪工具，全校进行大除雪，除雪工具与积雪厚冰的碰撞声奏出快乐的交响曲，一张张因劳动而红彤彤的脸庞愈发阳光可爱，校园里呈现出一片热火朝天的除雪景象，全校师生以实际行动上了一堂生动的劳动教育实践课。

雪后的绿岛，是实践大课堂。摄影专业的师生们早早将实训课堂搬到了雪地中，他们的实训课有了最好的主题——拍下绿岛“身披白纱”的样子！即使双手冻得通红，他们仍然不停地按动着快门，享受实训的收获。绿岛电视台的记者们也举着摄像机出来了，去寻找、记录下雪中的温暖故事……

雪后的绿岛，是撒欢的海洋。8 日当晚，二期操场上演了一场“打雪仗 PLUS 版”，各个社区的学生聚到一起，抛起雪球，互相追赶，笑声、呐喊声都是在炫耀——这样的打雪仗现场，你参与过吗？这样在雪中撒欢的快乐，是沈阳城市学院的专属！

雪后的绿岛，尽情拥抱冬奥。2022 年北京冬奥会的脚步越来越近，在“带动三亿人参与冰雪运动”的号召下，“2021 沈阳城市学院雪地橄榄球俱乐部联赛”顺势开启，一群年轻人在冰天雪地里展开了一场雪地橄榄球的角逐。在草坪上比赛橄榄球，球员都会时常摔倒，那在雪地上比赛会是一种什么样的情景呢？这场持续了半个月的雪地橄榄球大赛，不仅点燃了绿岛人的冰雪运动热情，更引发全球关注。沈阳城市学院雪地橄榄球比赛新闻，被列入新华社最重要的栏目之一“全球连线”。此新闻刊发后阅读量迅速突破百万，同时，该新闻被翻译成英文、日文、俄罗斯文和意大利文，刊发于新华社海外新媒体平台。学习强国、中新社、沈阳晚报等 10 余家主流媒体对赛事进行报道，比赛新闻在全国百余家电视台及广播电台发出，网易、腾讯等 28 家门户网站也纷纷转发。一时间，“跑两步你试试？”成为网友们的热议话题。

一场大雪，一个校园比赛为何能够受到广泛关注？正如采写此新闻的新华社记者姜兆臣所说：“沈阳城市学院是全国高校橄榄球强队，本次比赛既有专业性，也有规模性，还具备一定趣味性。比赛的举办一方面是恰逢冬奥会的火热氛围下，另一方面是这项活动正与国家提倡的注重大学生德智体美劳的全面发展相契合。”

沈阳城市学院“爱好体育、崇尚艺术、关心时事、追求时尚”的校园文化理念，已经浸润于校园的每一寸土地，成为绿岛育人的重要基因。对高等教育的探索与实践无需策划，在一场大雪中便展现尽致。

是谁说的：我不喜欢冬天，可我喜欢雪天。在这个大雪纷飞的冬季，让我们去雪地里尽情撒欢，享受绿岛独有的快乐！

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： 暴 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

青春与力量完美结合，韵律与动感精彩呈现。随着北京冬奥会的日期临近，沈阳城市学院雪地橄榄球联赛在首场冬雪后，七大学院、15 支代表队的年轻学子在赛场点燃起“冰雪激情”，以顽强拼搏的勇毅姿态不惧冰雪，展示出青春活力与风采。

橄榄球运动是绿岛的特色教学项目之一，“以赛代练、以赛促学”激发起学生学习掌握橄榄球竞技的兴趣，达到了“自主学、动手学”，促进了学子健身强体的目的。特别是这次雪地橄榄球大赛，得到新华社等主流媒体、门户网站的关注，浏览量超过百万人次，展示出绿岛学子昂扬向上的青春底色。

新时期、新征程，在高校改革大潮中前行的绿岛，从不缺少敢为人先的勇气和魄力，因为我们正年轻，正如封面中的橄榄球队员，始终充满阳光向上的朝气与动力。青春无限量、乘风破浪无止境，今天的“城院”师生正在为“实现绿岛新跨越”的下一个十年而戮力进取同心干，要做最好、最强，跻身全国民办高校的一流行列，就要像活力四射的球员们一样，为绿岛的明天勇于“对阵”，爱校所爱，行我所行，锚定目标，无问西东。

□文字 北青
□摄影 张洪岩 张玉宣



《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

Nov 11, 2021



30 集大型青春励志校园剧《大三女生》自今年 8 月 20 日正式开机后，经过 86 天的拍摄，于 2021 年 11 月 13 日在沈阳城市学院正式杀青，预计将于 2022 年 5 月与观众见面。该剧展现出 00 后的大学生活中一群向上向善的逐梦青年，演绎出一段有趣有料

P04

绿岛视线

- 04 绿岛视线
《大三女生》杀青啦
- 06 绿岛视线
绿岛学子在大雪中上了一堂生动实训、实践课
- 08 绿岛速递
飒！美！第二届绿岛啦啦操锦标赛青春无量
- 10 绿岛聚焦
沈阳城市学院排演舞台剧
《一日百年》在“大钻石”精彩上演
- 12 绿岛速递
沈阳城市学院雪地橄榄球俱乐部联赛火爆
- 13 绿岛视线
校长徐伟浩：做好辽河文化“大课题”研究
- 14 校园聚焦
省高校播音主持人大赛评选 我校六名学生获奖

- 15 热议
师者桂梅，立德树人
- 16 视觉
绿岛与冬雪相遇
- 18 校园明星
“将努力当做习惯”
- 19 成长
从“别人家的孩子”到“逆境”中成长
- 20 锐谈
“微博热搜”之我见
- 21 社区之家
宿舍友谊天长地久
- 22 校园观察
你会合理利用课余时间吗？
- 23 心理健康

- 24 交锋
- 25 我的家乡
丹桂飘香 起舞宝鸡
- 26 书香
笑对人生充实度过每一天
- 27 碟影
在困境中如何涅槃重生
- 28 副刊
- 29 绿岛一瞥
漫步校园梧桐路
- 30 艺术团
我和我的绿岛歌唱团
- 31 体育俱乐部
热爱足球 致以青春

06 ▶▶

绿岛学子在大雪中上了一堂生动实训、实践课

雪原本是“冷”的，但心理上总是与“暖”有关。雪本来是“冰寒”的，但情感上总是与“温情”有关；雪其实是“无声”的，但校园里的雪天却“人声鼎沸”。11月8日暴雪之中的绿岛，不少学子们在校园的雪地上上了一堂别开生面的实训、实践课。无论是劳动除雪，还是雪天体育课，让学子感受到不一样的冬天。



11 ▶▶

我校排演舞台剧《一日百年》在“大钻石”上演

11月2日晚，由沈阳城市学院影视传媒学院师生排演的舞台剧《一日百年》在盛京大剧院精彩上演。作为 2021 沈阳艺术节本土大学生戏剧实验单元第四幕剧，《一日百年》以史诗的形式为观众们奉献了一场美轮美奂的视听盛宴。这是继舞台剧《理想照亮青春》10月15日晚亮相盛京大剧院后，沈阳城市学院再一次将又一部舞台剧奉献给沈城观众。





86天拍摄 3万人次师生本色参演 104个场景转换

《大三女生》杀青

该剧展现出00后的大学生活
剧中一群向上向善的逐梦青年演绎出一段有趣有料的校园故事

30集大型青春励志校园剧《大三女生》自今年8月20日正式开机后，
经过86天的拍摄，于2021年11月13日在沈阳城市学院正式杀青，
预计将于2022年5月与观众见面。



四年磨一剑 以校园“小缩影”展现高等教育“新时代”

一代人有一代人的使命，一代人有一代人的担当！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”，讲述了大学里一群向上向善的逐梦青年成长奋斗的故事。该剧以“创青春”为叙事主线，围绕着大学生科研创新、体育美育、新媒体自主创业等主题展开，展现出新时代大学生在党的教育方针指引下，绽放青春、强国我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。

大学教育要“以美育人、以文化人”，但是体育、美育、劳动教育应该如何开展？如何通过体育美育教育立德树人？这需要通过具象的、通俗的表达方式展现出来，因此也成为电视剧《大三女生》的创作初衷。《大三女生》编剧、沈阳城市学院教授徐伟浩说，“电视剧是一种大众喜爱的艺术形式，我们希望通过这部电视剧大胆探索在大学生中开展体育、美育、劳动教育、养成教育的有效形式，展现出理想中的大学生生活状态。”也希望这部剧能够引发社会尤其是教育工作者对新时代中国高等教育改革和发展的思考和探讨，共同努力以立德树人铸就教育之魂。

这是一部呕心之作，仅剧本创作就历经了四年，这期间有多个国内专业编剧团队介入，也有国外制作团队参与，但最终编剧班底全部换成了沈阳城市学院的教师，“因为教师更懂得大学，更明白学生生活，写出来的内容贴近校园生活的真实状态，不脱离实际。”七易其稿后，《大三女生》剧本终于出炉。

展现00后的大学生活 让观众看到一所“别人家的大学”

这部剧会展现出一个什么样的大学生活？在《大三女生》的总导演江涛看来，这部剧能够唤起各年龄层受众的校园回忆或者向往，让观众看到一所“别人家的大学”！人工智能、直播带货、网络舆情……都是剧情的关键词，观众更可以看到橄榄球场上，学生们挥洒着汗水；“机器人足球世界杯”的赛场上，面对挫折与失败，同学们愈发坚强；也能看到“富二代”娇娇女转变观念努力成为管弦乐队的首席小号手……剧中，还将通过脑科学的课堂，让观众了解最前沿的科技；通过红酒品鉴课，让观众知道原来大学还可以这样上；通过学生直播电商创业，展现大学生的创新活力。

总监制于兰用“前无来者”来形容《大三女生》，“这部剧将填补中国校园剧的一个空白，我们希望年轻人看完这部剧后可以充满力量，并且对大学生活产生美好的向往。”

3 万人次师生本色参演 塑造人物可亲可感

作为一部青春校园剧,《大三女生》追求“原汁原味”地展现校园生活,与其他影视剧不同,《大三女生》中很多画面不是“演”出来的,而是对校园生活的“实录”。

剧中的职业演员大多刚刚从大学毕业或者正在读大学。同时该剧启用了大量群众演员,3 万人次教师和学生本色出演,原生态地表演让剧中人物有血有肉、可亲可感。

大场面、精制作,是《大三女生》一大特点。在整部剧的拍摄中,涉及场景 104 个,其中超大场景有 14 个:校学生会主席团换届选举一场戏,550 人参演“挑战杯”类人足球机器人全国大赛决赛,1530 人参演 体育狂欢节的盛大场面,约有 3000 人参演……

不拼流量、不搞噱头、拒绝“饭圈”、远离炒作,《大三女生》紧扣时代背景和脉搏,展现了大学生向上向善的新时代面貌,如一股清流,让人耳目一新。

《大三女生》是由沈阳城市学院独立创作的电视剧。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。

文 / 乔睿 摄影 / 徐洪斌 沈鸿博



拉





以劳动育人 用温情传递 绿岛学子在大雪中 上了一堂生动实训、实践课



雪原本是“冷”的，但心理上总是与“暖”有关；
雪本来是“冰寒”的，但情感上总是与“温情”有关；
雪其实是“无声”的，但校园里的雪天却“人声鼎沸”。

11月8日暴雪之中的绿岛，让不少学子们在校园的雪地里尽情进行了一次别开生面的实践课。

镜头里的大雪和上课的学子

连续两天的暴雪，造成了行路难，但没有阻挡住绿岛师生上课的热情。其中，最兴奋的当属摄影专业的师生们，他们的实训课有了最好的主题——在大雪天拍下绿岛“身披白纱”的样子！即使双手冻得通红，学生们仍然不停地按动着快门，享受实训的收获。

11月8日、9日这两天，19级、20级和21级广播电视编导专业的同学们，在金菊园社区前进行了一次摄像实训课，目的是让同学们更好的理解镜头拍摄的方式。当天绿岛电视台的记者还在雪中采访，真正体会到新闻的时效性和及时性，也体验做一名记者的艰辛和快乐。校记者团的成员也在老师的安排下，穿梭于校园的每一条街路去采访、拍照，他们是绿岛最美瞬间的记录者，是冬天校园里的一道靓丽风景。

一堂特殊的雪地体育课

由于本月14日，“2021沈阳城市学院雪地橄榄球俱乐部联赛”将正式开启。为了提前做好备赛的工作，校橄榄球俱乐部教师和大二、大三学生作为裁判员，他们在11月8日便提前带领大一新生开展了雪中训练，让年轻队员率先感受雪地中橄榄球比赛的魅力和挑战。

18级法学2班罗佳煜同学说：“在绿岛的第四年，遇到这些年来的最大一场雪，我很兴奋。跟橄榄球队的兄弟姐妹们在漫天飞雪里打比赛，每一次的传球、对抗，哪怕倒在雪地里，都是我珍贵的回忆。指导教师马友山平时常教导我们要在逆境中坚持，并把橄榄球的技巧和赛场经验传授给我们，传递一种‘传球向后、人生向前’的拼搏精神。”

11月9日下午经过学校的三期操场时，从远处就能听见同学们的呐喊声，原来是体育教学部军事体育课教师张娜，临时将体育课内容改为“打雪仗”。同学们分为两组在雪中对战，这样的体育课深受学生的欢迎，既锻炼了身体，又增进了彼此间的友谊。





劳动育人助推校园文明新风

从7日晚间开始到9日,沈阳突降大雪,厚厚的积雪很快铺满了整个校园通行要道。为了保障师生安全和校园道路的畅通,连日来教师和学生主动参与除雪。学校开展这次全员除雪活动,旨在教育引导学生“崇尚劳动、尊重劳动、热爱劳动”,养成良好的劳动习惯,助推校园的文明建设。

为了第二天一早同学们前往教学楼、食堂能够有一条畅通的路,园中园社区志愿者从下雪的当晚,连夜开始清扫寝室楼下的积雪。紧接着白桦园、百荷园、玫瑰园、金菊园和梧桐园社区的师生们,也在第一时间清扫了社区附近的路面,保障同学们的出行安全。

11月8、9日这两天,各学院每天都组织学生清扫被大雪覆盖的路面。虽然天气寒冷,但同学们的热情不减。在扫雪除冰的劳动中,不仅能够为大家提供安全便利的出行条件,也是同学们在劳动中磨练自我的一个过程。除雪让同学们在劳动中感受到团结的力量和奉献精神,在劳动中实现自我价值,让热爱劳动、勤奋学习成为生活的主旋律,让劳动光荣成为时代的最强音。

师生们在除雪之后也利用现有材料,堆起了各式各样的雪人,一场“绿岛堆雪人大赛”就此展开。还别说,学生们雪人创意的是唯妙唯俏,看来绿岛学子中确实有“高人”。

对于参与校园除雪劳动,21级传播学2班许雨萍说:“今年,我过了一个不一样的冬天。我是一个南方女生,在我十九年的记忆中,从来没见过这么大的雪。很幸运,

在我来绿岛的第一年就遇上了几十年一遇的暴雪。一觉醒来,校园仿佛变成一个白色的城堡。第一次踩在雪地上发出咯吱、咯吱的响声;第一次堆出丑得不像样的小雪人;第一次铲坚硬的雪路;第一次参与百人团队的打雪仗比赛……在沈城的第一个冬天,真是嗨了。虽然身子是冷的,但心是热的,这将会是我深刻的冬日记忆,值得收藏。

后勤保障带来冬天里的温暖

虽然这两天沈阳气温骤降,但同学们在沈阳城市学院却感受到了冬日里的温暖。

学校在食堂为大家准备了免费的红糖姜水,喝完浑身都暖洋洋的。绿岛酒店管理学院、语言文化学院和智能工程学院,还为参加扫雪的同学们准备了暖宝宝,天气虽冷,学生们的心里却是暖暖的。学校梧桐园社区为学生们准备了400余个除湿挂袋,社区的志愿者们更是化身“快递员”,为同学们“送货上门”。

一场大雪从天降,千树万树梨花开。这场大暴雪让绿岛校园如诗如画,大雪没有湮没绿岛师生的热情,他们摇身变成绿岛的守护者、欢乐的制造者、温暖的传递者、绿岛最美瞬间的记录者。

在白雪飘飘的时刻迎来了立冬,纷纷扬扬的雪花也带来了浪漫和绿岛师生灿烂的笑脸。有句话说得好:“冬天来啦,春天还会远吗?!”

文/崔婉婷

摄影/教职工: 门中卫 刘昶 学生: 李明瑶 吴烨 王思文





飒!美! 第二届绿岛啦啦操锦标赛青春无限量

绿岛酒店管理学院夺冠，商学院影视传媒学院分获二三名

酒店管理学院



商学院



影视传媒学院

青春与力量完美结合、韵律与动感精彩呈现！11月3日下午，沈阳城市学院通识教育学院体育教学部组织并举办的2021年第二届校园啦啦操锦标赛落下帷幕。经过激烈角逐，最终绿岛酒店管理学院“BongBong Girls”夺得冠军，商学院“Shine Girls”和影视传媒学院“Champion Girl”，分获第二名和第三名。

本次啦啦操大赛从筹备到举办历时20天，七个学院的代表队在校啦啦操队“CS-girl”成员们的帮助下，在动作编排和音乐编辑上都有创新和提升。虽然同学们在赛场上竞技博弈，但场下队员之间通过切磋技艺，建立了深厚的友情，增加了团队之间的凝聚力。

啦啦操是沈阳城市学院的特色教学项目，体育教学部通过健美操教学、训练、比赛等，将单一课程转变为多元化教学，激发学生身心健康的学习兴趣，化被动为主动，自主学习，动手学，达到促进学生身心发展的目的。“CS-Girl”作为沈阳城市学院健美操高水平的队伍，曾两次荣获全国啦啦操联赛冠军。本次比赛更是与正在热拍的30集青春励志校园剧《大三女生》相结合，未来部分比赛场景有望出现在电视剧中。

当天的比赛精彩纷呈、高潮迭起，比赛现场洋溢着又飒又美的惊艳画面，下面让我们共同欣赏绿岛第二届校园啦啦操锦标赛的精彩瞬间——

绿岛酒店管理学院

绿岛酒店管理学院啦啦操代表队是由 14 名身穿绿色队服的女同学组成，她们在场上展现出学院“追求卓越，服务至上”的精神风貌。在啦啦操训练中，队员们时常会因为一个节拍没有跟上，和自己暗暗较劲，然后再一遍遍的训练。功夫不负有心人，最终在比赛中她们以完美的舞姿、整齐划一的动作夺得桂冠。就连评委及现场观众对她们完美的表现都给予认可，也很令人钦佩。她们夺得本次啦啦操锦标赛的冠军可谓实至名归。

商学院

这是一支努力又自信的团队，啦啦操的队员们利用课余时间每天刻苦训练，即使回到寝室还要一遍一遍地复习舞蹈动作。遇到困难全体成员不放弃、不退缩、迎难而上，为的是能在这次比赛中展现最好的自己。最后这些可爱的女孩凭借自身的努力夺得本次大赛的亚军。

影视传媒学院

影视传媒学院的啦啦操表演队每年都是最受

大家关注的。作为七大学院中唯一——个艺术类学院，影视传媒学院的女大学生们有颜值、有实力，她们积极训练，在赛场上展现出最燃的青春风采。这支肯吃苦、不服输的啦啦操表演队，给观众留下难忘的印象。最后她们夺得了本次大赛的第三名。

语言文化学院

别样的风采，不一样的展示。语言文化学院的啦啦操队员们场下刻苦训练，场上青春热舞。都说付出总会有回报，她们也相信有梦的地方就会有飞翔。她们用动感十足的舞姿证明了自己的实力。

新闻与传播学院

活泼开朗是新闻与传播学院啦啦操队的代名词，积极向上是队员们的生活态度，红色与白色搭配的表演服是她们本色。当天在现场，她们的每一个舞步都洋溢着青春的色彩，每一张笑脸都诠释着自信的模样。最难忘的是这些队员在训练期间全力以赴，从陌生到熟悉，最后结成最具默契的一个团队。用队员的话说：“不做第一，就

做唯一”，亮出我们的青春底色。

建筑工程学院

这次参加啦啦操比赛的队伍各有千秋，建筑工程学院这支队伍是最富有民族特色的，这支被称为“哈尼宝贝”啦啦队的舞蹈动作，让人耳目一新、创意十足。啦啦操队员穿着精心设计带有民族元素的比赛服，也让这次大赛的服饰与舞蹈动作更加多元化。她们极具创意服饰与表演，让观众眼前一亮。

智能工程学院

智能工程，无限可能！她们是智能工程学院为数不多的女生，她们也是学院的中坚力量。她们修得了音响，也跳得了啦啦操，敲得了键盘代码，也弯得下腰。学院啦啦操的队员表示，每天长达数小时的训练，让她们充分展示了智能工程学院学生乐观向上的精神风貌和乘风破浪、万里翱翔的气势与自信。因此她们还被称为“美少女战士”啦啦队。

本届啦啦操比赛精彩纷呈，七大学院各展所

长，台下观众更是不遗余力地为各自队伍加油呐喊，现场的尖叫声、掌声此起彼伏。师生们眼中满是青春的旋律与节拍，“绿岛”朝气蓬勃正年轻。

对于这次啦啦操大赛，不少参赛选手在赛后感触良多。21 级财务管理 2 班林祉妤说：“今年有机会参加学校啦啦操比赛，我才真正体会到啦啦操队员的辛苦，真可谓是台上一分钟台下十年功。大家都感到很疲惫的时候，学办王海旭老师来到舞蹈室为我们加油打气，陪着大家一起训练，还给我们送来了零食和水补充体力。我们绿岛酒店管理学院啦啦队能夺得冠军，离不开每个人的努力，更离不开学院老师们默默付出。”

21 级会计 2 班学生王俊博在接受采访时说：“在这次比赛中，通过队员之间的相互配合，我感受到了团队的力量与凝聚力有多么强大。很感谢那些一直在幕后默默付出的商学院文体部指导老师，正是他们的默默付出，才成就了我们在赛场上的精彩表现。”20 级播音专业学生田淼表示，为了参加这次啦啦操比赛，我们去找音频、编排动作、组织大家练习开始，直到最终登台表演仅用了半

个月的时间，大家都很不容易。但我们努力过了，

我相信我们这支团队会变得越来越好。

沈阳城市学院自建校以来，一直秉承“爱好体育、崇尚艺术、关心时事、追求时尚”的校园文化理念，将培养学生的体育兴趣、体育技能、体育精神和运动习惯，作为体育教学改革的主要目标。学校积极组织学生们参加各类比赛，以赛促教、以赛促学、以赛促练，提高学生基本技能水平及素养。

近五年，在全国大学生体育竞赛中，学校各体育俱乐部代表队获国家级奖项 36 项、省级奖项 120 项。2012 年，《体育俱乐部教学模式探索与实践》获得辽宁省普通高等教育本科教学成果二等奖；2019 年，全国高等院校公共体育教学改革研讨会在学校举办，体育俱乐部教学成效得到了与会专家的高度评价。绿岛校园啦啦操锦标赛就是体育教学改革结下的硕果之一。

文 / 对外交流中心
摄影 / 刘昶 刘一麟
刘文博 白致远 董杨依兰 李雨潇 穆佳钰 赵雨桐
王宇豪 田琪 宋祖儿 张圆圆 张世杰 张洪岩



智能工程学院



建筑工程学院



新闻与传播学院



语言文化学院



体现专业群建设和学科交叉相融的完美结合

沈阳市学院排演舞台剧 《一日百年》在“大钻石”精彩上演

诗一般的语言，纱幕、声光电交汇呈现……

11月2日晚，由沈阳市学院影视传媒学院师生排演的舞台剧《一日百年》在盛京大剧院精彩上演。

作为2021沈阳艺术节本土大学生戏剧实验单元第四幕剧，《一日百年》以史诗的形式为观众们奉献了一场美轮美奂的视听盛宴。

这是继舞台剧《理想照亮青春》10月15日晚亮相盛京大剧院后，沈阳市学院再一次将又一部舞台剧奉献给沈城观众。



把航天科学家的形象搬上舞台

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，推出百余项演出。沈阳城市学院在副校长李长青、影视传媒学院副院长张健的倡导支持下，戏剧影视导演专业与表演专业全体教师全程参与指导，打造了两部舞台剧《一日百年》和《理想照亮青春》，并在沈阳艺术殿堂“大钻石”精彩呈现。

舞台剧《一日百年》以百岁航天科学家项天葵的回忆为主线，从项天葵的童年身世、成长经历、学成归国、人生奉献四个部分，还原、再现了中国百年航天梦中科学家们为此的付出。随着剧情的推进，白丹青、姚无极等多位航天科学家用青春、热血、奉献续写中国航天科技空白的事迹展现在舞台上，由于沈阳还是中国飞机制造业的摇篮，因此剧中人物的感人情节，震撼了场下的每一位观众，给人以心灵的洗礼。

总导演及演员均是绿岛师生

舞台剧《一日百年》是沈阳著名编剧谢海崴基于对自己母亲一生的感怀，对百岁人生、百年命运进行的思考与探索。诗人李轻松进行了剧本改编，沈阳城市学院戏剧影视导演专业主任、国家一级导演刘若云担任总导演。该剧以“诗意”的设计强化突出主题，推动剧情发展、表达人物心理，并运用 3D 技术与全息投影，强化舞台效果，从声、光、电三个方面进行舞台视觉创新。舞美设计上重点利用大荧幕，并借由多媒体舞台的处理完成了诗化表达，使整部剧融入更多的影视化元素与多维度叙事，呈现出星空、沙漠等景观，打造出震撼的视觉效果，丰富了整体舞台的可视性。

值得一提的是，这部舞台剧从排演到演员的服装、道具、化妆，全部由影视传媒学院的师生共同完成，充分体现出专业群建设和学科交叉相融的效果。其中，导演专业的教师全员参加，青年教师曹家华、李晗曦、邹佳佳担任分组导演；表演专业教师毕晓凡担纲饰演第一主角项天葵，教师白丹丹担任编舞；戏美妆由戏剧影视美术设计专业教师杜姣、赵之一指导完成；播音主持专业教师陈罡作为主要演员参与表演。经过一个多月的排演，在导演专业全体大一、大二学生及学院教师的通力配合下，最终呈现出了一场张弛有度的四幕舞台剧。当天演员们在舞台上倾情投入的演出，让台下观众们始终沉浸在剧情之中。

“这是一次难忘的经历”

学院导演专业系主任刘若云在接受采访时说：“《一日百年》的演出，对学校的青年教师及大学生们，是一次难忘的经历。在角色塑造和一次次排演中，那些埋藏在心底的关于理想、信念的理解，都会伴随着在舞台上的表演而升华。同时它也展现了一种为了理想信念不放弃、不后悔的‘百年精神’，这种精神是不朽的，是传承的，更是感动的。此外，参与本次演出的学院导演专业大一、大二的学生们，靠自己努力完成这样一场舞台剧实属不易。”

沈阳艺术创作研究所所长李轻松作为剧本的改编者认为，学生们的表演可圈可点。据她介绍，剧中传递的正能量不仅激发了学生们对戏剧的理解，更令他们对人生、对奉献有了全新的认知。“当学生们走进剧中人物内心世界时，他们会体悟到那激情燃烧的岁月；当他们塑造的人物形象饱满的树立在舞台时，他们也会跟着角色一起成长、前行。那些辐射到精神层面上的人生感悟，

也自然而然的化作动人的篇章。”

演出结束后，20 级导演专业的学生肖琳琳说：“非常荣幸参与到《一日百年》的演出中，这是一段非常难忘的经历。全体师生每天排演将近 12 个小时，在刘若云老师的指导下，我们第一次感受到舞台的魅力。在排练中，没有一个人喊累喊放弃，这就是对舞台艺术的热爱。这次经历也让我重新对所学的导演专业有更深刻认识和体验。在人物的塑造中，老一辈科学家不畏艰难、勇于奉献的爱国主义精神也深深感染着我，这种精神将激励我的一生。”

“感动、惊喜……《一日百年》无论是剧情、表演还是舞台设计，都呈现出专业性。”看过演出后，本市话剧爱好者王晓对这部剧大加赞赏：“我看过很多舞台剧，这部剧很特别，我一直被剧情带着走，演员演到动情处，我也被感动流泪。我一直觉得沈阳不缺艺术创作人才，希望沈阳城市学院师生创作出更多的精彩剧目奉献给沈城观众。”

舞台剧《一日百年》演出的成功，是沈阳城市学院实践教学直接成果，“以演代练、以演促学、以演促教”是影视传媒学院导演专业的教研准则；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能力、指导能力。

沈阳城市学院的教师们通过担纲排演舞台剧《一日百年》，将课程内容与职业标准对接，教学过程与生产过程相融合，培养学生具备影视美学、广播电视学、戏剧影视文学、戏剧影视导演等基础理论知识，掌握导演创作、制作、组织、管理能力。这样可以使学生们在毕业后能够从事舞台剧、影视剧导演，以及新媒体策划创意等工作，这也是对学校立志培养一流应用型人才的最好诠释。

本文由影视传媒学院撰写 摄影 / 徐洪彬



我校两部舞台剧《一日百年》《理想照亮青春》获沈阳艺术节导演奖

日前，中共沈阳市委宣传部、沈阳市文广局对今年在沈阳艺术节参演的作品进行表奖，并颁发荣誉证书。

沈阳城市学院排演的舞台剧《一日百年》，在“2021 沈阳艺术节·新生力量——本土大学生戏剧实验单元”展演中，刘若云、曹家华、李晗曦、邹佳佳获优秀导演奖。舞台剧《理想照亮青春》在“2021 沈阳艺术节·新生力量——本土大学生戏剧实验单元”展演中，张健、李松获优秀导演奖。



北京冬奥会点燃绿岛“冰雪热情”

沈阳城市学院 雪地橄榄球俱乐部联赛火爆

北京冬奥会的脚步离我们越来越近了，冬奥会的火种点燃了绿岛人对冰雪的热情。为响应“带动三亿人参与冰雪运动”的号召，推动中国冰雪运动的发展和普及，让更多青年人参与到冰雪运动中来，11月14日下午，2021沈阳城市学院雪地橄榄球俱乐部联赛正式开启。本次比赛共有男子、女子各15支队伍参加。

比赛设置了男、女英式七人制，采取单循环赛制。为了降低参与比赛的门槛，大赛采用了世界橄榄球理事会简易橄榄球的比赛规则，上、下半场各6分钟，每场比赛12分钟，每支队伍同时可上场5人，换人不限次数，这样可以让学生们更大幅度参与到比赛之中。

当天在学校橄榄球场，厚重的积雪没有阻挡运动健儿奔跑的步伐，选手们发球、追逐、传球、达阵，一气呵成。即使是摔倒后，雪把单薄的衣服打湿他们也毫不在乎，只坚持把每一个扑球接球的动作做到最好。参加比赛的大学生们勇往直前、相互尊重、勇于拼搏和高度协作，展现出绿岛学子顽强拼搏的体育精神和积极向上的精神风貌。

对于举办雪地橄榄球比赛，橄榄球俱乐部教练马友山说：“橄榄球俱乐部雪地橄榄球联赛已经连续举办了3年，但今年尤为特别，沈城这场大雪增添了更多雪地元素，每名参与比赛的同学都热情高涨，很享受在雪地上打橄榄球的氛围。同时，雪地橄榄球的举办也锻炼了学生们的拼搏精神，他们不惧冰雪、不畏严寒，这样的意志品质也为他们日后的学习与工作打下良好的基础。”

对于参加这次雪地橄榄球的比赛，参赛队员21级英语4班穆童表示，雪地橄榄球相较于平日的橄榄球比赛而言，场地更滑，不利于变向，传球环节也十分考验团队的精神。这就需要队员之间要紧密协作、相互配合，一个人的单刀直入是不能取得胜利的。虽然比赛时很累，要比平时付出更多的体力，但带给我们的是拼搏与快乐。比赛中我们队总共拿到了4次达阵，对方只有一次达阵。希望在接下来的比赛中，我们仍能发挥这种团队精神，最终夺得冠军。

沈阳城市学院橄榄球俱乐部成立于2016年10月，以“我为人人，人人为我”为口号，以“场地一流”、“师资专业”、“形式活泼”、“效果明显”为主要特色，把橄榄球的魅力以丰富且有趣的训练形式带给学生们，在校园内广受大学生的欢迎。俱乐部历时5年，已打造成为一支挺进全国三甲的橄榄球队队伍，是一支荣誉之师，胜利之师。其中，在2018年中国大学生七人制橄榄球锦标赛，沈阳城市学院橄榄球队获得女队第二、男队第三的成绩。2019年“迁安杯”中国大学生七人制橄榄球锦标赛，沈阳城市学院橄榄球队取得了男子全国第三，女子全国第二的好成绩；2018年在黑龙江首届雪地橄榄球高校男子组比赛中获得冠军；2019年第二届雪地橄榄球高校男子组比赛中，再次获得冠军；2020年沈阳首届橄榄球比赛中，我校代表队获得男子甲组冠军，女子乙组冠军；2021年沈阳橄榄球协会举办“联盟杯”公开赛，我校代表队获得男子组亚军，女子组季军。

伴随2022年北京冬奥会举办日期的临近，全国上下沉浸在冰雪运动的欢乐气氛之中。沈阳城市学院结合自身体育教学特色，举办以“冰雪运动”为主题的雪地橄榄球俱乐部联赛活动，希望激发学生们参与冰雪运动的热情，进一步推动我国冰雪运动的发展和普及。这次雪地橄榄球俱乐部联赛，学生们踊跃参加，在严寒中奋勇拼搏，彰显了绿岛学子对2022北京冬奥盛会的热切期盼。

新华社“全球连线”刊发 《绿岛雪地橄榄球》 获百万人次浏览

11月28日，2021沈阳城市学院雪地橄榄球俱乐部联赛正式落下帷幕。本次大赛共有男女各15支球队参赛，并进行了210场比赛，其中男、女队各105场。这场持续了半个月的雪地橄榄球大赛，不仅点燃了绿岛人的冰雪热情，更引发了全球的关注。

本月，新华社“全球连线”栏目刊发了这条消息后，阅读量迅速破百万人次。同时，这条新闻还被翻译成英文、日文、俄文和意大利文，刊发在新华社海外新媒体平台上，受到国内外受众的广泛浏览关注。



扎实推进省高校哲学社会科学重点实验室和协同创新中心建设

校长徐伟浩：做好辽河文化“大课题”研究

今年在“大课题”辽河文化研究领域，沈阳城市学院获批两个重要省级平台——辽宁省高等学校哲学社会科学重点实验室试点建设单位 and 辽宁省高等学校协同创新中心。学校高度重视两大平台建设工作，11月16日上午，于白卿宫会议室召开辽河文化研究重点实验室和协同创新中心建设工作推进会。校董事局主席、校长徐伟浩出席会议，学校相关学院院长、部门负责人及科研人员参会。会议由副校长、影视传媒学院院长李长青主持。

当天会上，校长徐伟浩表示，学校将依托辽河文化研究院这一省级平台，建立资源共享的研究机制，充分结合各学院学科建设优势，探索创新方向，脚踏实地的开展项目研究，协同取得百花齐放的研究成果。

科技产业处处长李婷雪在会上介绍了两个省级平台计划开展的五个方面工作。一是辽河文化理论研究，以辽河文化研究院为主要研究基地，开展辽河文化基础研究，包括辽河文化基本理论、辽河流域历史研究等；二是辽河文化产业智库服务，推动辽河流域尤其是辽宁文化及相关产业的对策性研究，促进辽河流域传统文化的创造性转化和创新性发展，重点开展辽河文化研究成果服务于区域经济社会发展工作；三是辽河文化形象塑造及传播工作，制作不同层面的辽河文化系列视频，包括纪录片、宣传片、各种短视频作品、社交平台作品。在传播辽河文化的同时，形成文化产业；四是辽河文化旅游研究，开展辽河文化“文商旅”产业开发的研究、创意、规划、设计工作。推动辽河文化研究成果向文化产业开发转化，发掘辽沈地区优质文化资源，向区域内各级政府、文化产业团体传播，通过直接参与文化产业项目规划与设计等方式，促进开发出有特色的“文商旅”结合的文化产业；五是辽河文化人才培养，开设“辽河文化导论”课程，编写《辽河文化教程》教材，培育辽河文化研究、教学团队，辽河文化研究与传播人才。开展辽河文化传播的实践教学，培养学生文化传播、文化产业研究与开发能力，建立辽河文化传播APP等平台，在实践教学中实现产教融合。

会上，辽河文化研究院负责人鄢纲成表示，希望全校教师利用该平台开展“研究、服务、传播”的工作。在研究方面，紧密结合学科建设加强科研工作；在服务方面，充分利用学校集聚资源的优势，着力服务辽沈区域经济发展；在传播方面，积极利用融媒体等新时代传播工具，充分做好辽河文化宣传工作。语言文化学院院长赵慧平认为，黄河、长江中下游、西辽河等区域，是中华文明发源较早的地区，共同构成了中华文明多元一体的格局。但目前很多辽宁人对本地区文化不够了解，未能树立起文化自信。因此，各学院应结合已有的研究项目，深度挖掘辽河文化内涵，广泛宣传，让更多人认识到辽河文明在中华文明中的重要地位。

随后，各学院院长及部门负责人结合学院教学优势及部门工作特色，围绕“如何推进两个省级平台的研究工作”展开了研讨。

会议最后，副校长李长青在发言中提到：辽河文化研究有助于增强辽宁人的文化自信，意义重大，各院部应深化认识，做好“四个保障”：一是组织保障。学校将依托辽河文化研究院与语言文化学院“两个平台”，与影视传媒学院、绿岛酒店管理學院、新闻与传播学院“三个学院”整合资源力量，搭建研究团队，积极落实相关计划；二是制度保障。学校将构建以创新质量和贡献为导向的评价机制，建立考核制度，完善激励机制；三是任务保障。以项目为驱动，充分利用协同的机制与力量，按照目标和计划有目的、有计划、有节奏的产出高质量科研成果；四是资金保障。学校将积极鼓励全校师生参与科研活动，在产教一体方面探索高校人才培养、产业创意创新、产教融合探索新模式，并遴选一批优秀的科研项目予以资金支持。

近期，沈阳城市学院将以辽宁省高校哲学社会科学重点实验室试点建设单位 and 辽宁省高校协同创新中心“两大平台”的成功申报为契机，凝心聚力进一步开展辽河历史、文化、旅游、文字与影像宣传、民族体育文化运动等方面的研究工作，创新提炼研究成果，发挥平台的优势，为辽河流域经济社会发展和文化宣传做出更大贡献。

文 / 朱慧颖 摄影 / 张超楠





评委参加作品定评

辽宁省高校优秀广播电视播音员主持人大赛定评会在我校举行 我校六名学生获优秀作品等奖项



赵方舟



关宇鹏



高毓琳



张沁心



朱铭欣



董一鸣

11月12日,2021年度辽宁省高校优秀广播电视播音员主持人大赛暨定评会在沈阳城市学院举行。11月16日,辽宁省广播电视局公布了2021年度辽宁省高校广播电视播音员主持人大赛评选结果:沈阳城市学院赵方舟等6名学生获得了六个奖项。

本次大赛及定评会由辽宁省广播电视局、辽宁省广播电视协会、辽宁广播电视集团(台)联合主办,沈阳城市学院承办。辽宁省广播电视局副局长朱文飏,沈阳城市学院副院长、影视传媒学院院长李长青等出席。著名播音艺术家房名震、铁辉,辽宁大学广播影视学院院长沈国华,沈阳师范大学戏剧学院院长张威,沈阳音乐学院戏剧影视学院院长杨喆,以及辽宁广播电视台著名主持人张明、管旭、吴庆久等10位业内专家,作为评委参加作品定评。

2021年度全省高校优秀广播电视播音员主持人大赛是首次举办的推优活动,大赛暨定评推优旨在发掘、培育、储备一批辽宁省播音员主持人后备人才。这次大赛共吸引辽宁大学、辽宁师范大学、沈阳师范大学、沈阳城市学院等11所省内高校参与报名,比赛分为初评、复评及终评三个环节进行。

会上,辽宁省广播电视局副局长朱文飏在谈到举办高校广播电视播音员主持人大赛的意义时说,一是致力传承发展建设强大的专业队伍,加强全省广电媒体专业播音主持人才储备;二是打造展示平台,强化示范引领,依托提质创优工程大赛,为广电专业大学生提供展示自我、发挥特长的平台渠道;三是建立合作机制,探索建立我省广电领域政府、高校合作联动工作模式;四是塑造品牌形象,推动创新创优,将广播电视播音主持大赛延伸拓展至高校,协力打造辽宁高校广播电视播音主持大赛品牌,激发广电创新创优的生命力、支撑力。

当天大赛定评会结束后,专家评委分为作品序列组及人才序列组进行复评与终评。作品序列组组长张明表示:“通过本次大赛可以了解到辽宁

高校播音主持专业学生的整体水平,令我们惊喜的是,学生的作品并非想象中的稚嫩而是很成熟,有的作品甚至感到震撼。这不但反映出他们能够熟练掌握专业技能,也彰显了00后根植于辽宁播音主持的厚重土壤,在传承与发扬优秀前辈追求卓越的专业精神下,散发出耀眼的光芒。”

辽宁广播电视台著名主持人管旭表示:“这次大赛的举办,为高校大学生打开了一个新渠道。作为评委,我会以专业主持人的眼光去评审学生的作品,在高标准之下‘取乎其上,得乎其中’。但我们发现很多作品都让人眼前一亮,可见他们对文字与文化的精准把握,以及在主持技巧上的成熟运用。未来,在校大学生可能通过这个参赛渠道成为我们的同事、同行,这是一个非常难得的机会。”

作为本次大赛的承办方,沈阳城市学院副院长李长青表示:“辽宁省高校优秀广播电视播音员主持人大赛的举办,为高校师生拓宽了一个新赛道,也为热爱播音主持艺术的大学生们提供了一个交流学习、展示专业水准的平台。学校播音主持专业的师生积极参与了此次大赛,希望通过比赛做到以赛促学、以赛促教、产教融合,进一步加强实践化教学能力,培养出更多优秀青年人才,为辽宁播音与主持艺术事业注入新鲜血液。”

这次大赛辽宁省共有7所高校广播电视专业报送了作品参与评选,经辽宁省广播电视10位业内专家的初评、复评及终评,评选出优秀作品10件,沈阳城市学院赵方舟的作品《因为有你》(广播播音),获优秀作品奖;评选出优秀作品提名9件,沈阳城市学院关宇鹏《三国演义》、高毓琳《遇见北陵》、张沁心《中华颂》(广播播音)获得优秀作品提名奖。评出人才类10人,其中优秀播音希望之星5人,沈阳城市学院朱铭欣《祖国请听我说》(广播播音),获得优秀播音希望之星奖;优秀主持希望之星5人,沈阳城市学院董一鸣《发现校园》(电视主持)获优秀主持希望之星。最后评委会还评选出优秀组织机构3个,分别是:辽宁大学、沈阳城市学院、辽宁师范大学。

师者桂梅，立德树人

文 / 张林范



女高建校13年来
1000人从这里毕业 全部考入大学

今年10月21日一条热搜在微博上占据了头条：“张桂梅被写进《中华人民共和国简史》”。对此网友直呼：“她值得！她够格！”

“烂漫的山花中，我们发现你。自然击你以风雪，你报之以歌唱。命运置你于危崖，你馈人间以芬芳。不惧碾作尘，无意苦争春，以怒放的生命，向世界表达倔强。你是崖畔的桂，雪中的梅。”这是央视“感动中国十大人物”中给张桂梅的颁奖词，当天“燃灯校长”“时代楷模”——张桂梅带着她的一手膏药走进了电视观众的视野。更多的人开始了解到这个身材瘦小，有些驼背的女教师背后的故事……

曾因一场家庭变故让张桂梅从云南大理来到了丽江山区，她在这座大山中看到了一张张渴望知识的稚嫩青涩的面庞，于是她在这里扎起了根，开启了自己的“燃灯”之路。2008年在大山深处，全国唯一一所免费女子高中——华坪女子高级中学成立，从此山区贫困家庭的女孩们有了未来的希望。学校最初成立时，只有8名老师100名学生，就这样，在几间简陋的教室里孩子们开始了人生逐梦之旅。

中国版的“速度与激情”每天都在华坪女子高级中学上演：女孩们早上5时30分起床，5分钟洗漱，课间操1分钟站好队形，10分钟之内必须完成从打饭到吃饭。就这样，几年之后，这些女高中生换来了近乎百分之百的升学率。曾在央视“时代楷模”的发布会现场中，华坪女子高中的毕业生们一个个向张桂梅汇报：“我是老师，我是医生，我是记者，我是警察……”此时在现场的张桂梅面对曾经教过的学生掩面痛哭：“她们一个都不一样了，丑小鸭变天鹅了……”

张桂梅在华坪任教期间曾遇到过一个小男孩，他独自躲在角落里哭泣，上前盘问才知，原来他没钱吃饭了。于是她跑回宿舍找到自己的钱包，打开一看，里面竟然只剩20元了，她没有丝毫犹豫自己剩下的日子该怎么生活，直接把钱给了那个小男孩。从那以后，张桂梅每个月都会给那个男孩30元钱，直到他高中毕业……但当她发现有的高三女生趴在课桌上睡觉、躲在书后偷偷照镜子时，她会一顿责备，话语尖酸刻薄。而在福利院她与孩子们过除夕，为他们包饺子。因此有的学生称她是“魔鬼”“慈母”的“两面体”。

在大山深处担任教师的张桂梅，身患心脏病、子宫肌瘤、肺病等，却仍然每天超负荷的工作，痛到极致就用止痛药或膏药来止痛。她不停的透支不堪重负的身体，用生命践行自己“要倒在讲台上”的誓言。三尺讲台、一支粉笔、半生奉献，她用自己的方式回报赋予她第二次生命的华坪热土，用粉笔灰在这片贫瘠落后的土地上培育出一朵朵希望之花。当一些人理解或质疑她时，张桂梅只用一句：“水激石更鸣，人激志则宏”来回应这些质疑。她用一己之力阻断贫困与无知，把教育之光照进无数学生的心里，在她的身上闪烁着一名教师立德圆梦的仁爱之心，以及春蚕吐丝、蜡炬成灰的师者大爱。

张桂梅曾说：“有一种精神，穿过千山万水为国为民不求回报，一支粉笔两袖清风，三尺讲台四季风雨。即使自己死后也不办葬礼，把这钱用在孩子们身上。”身为教师，她有一种把命都搭上也要让学校办出名堂的志气与韧劲。师者桂梅，感动中国、感动你我；立德圆梦，振奋人心，福泽桃李。

为什么我们有那么多普通教师要为教育事业燃烧自己？因为“教育对国家发展影响巨大，教育关系着一个国家的兴亡沉浮。”教育，是每个人生活必备的，它可以传递知识文化，帮助人们超越一己之见，获得生活的自由与能力。同时，它又能唤醒人们的知识潜能，不断提高刷新自己，奠定走向未来的基础。在华坪山区，张桂梅曾发现这里重男轻女的现象还很严重，时不时有一些女学生从课堂“消失”，多方打探才发现不少女生辍学去外地打工，以减少家庭负担；更有甚者在父母的安排下要回家相亲。只为了几万的彩礼钱，就让孩子失去了受教育的权利，这种落后的思想文化，唯有通过科学文化教育予以改造和剔除，这就是促成张桂梅创办一所免费女子高中的原因，让更多女孩摆脱封建文化的桎梏，感受教育的力量。在国家、省市和学校及老师的帮助下，建校至今，张桂梅已经把1804名大山里的女孩送进大学的校门里。这就是教育的力量，它足以改变或决定一个人的命运。

华坪女子高级中学教师张桂梅扎根大山十几年办教育的经历告诉我们，教育的根本在于“立德树人”。身为教师，应该树立正确的育人观念，学生要先成“人”后成“才”，要先帮助他们树立好正确的人生观、价值观、道德观，然后是激发学生的学习兴趣。在当下教育的大环境下，学生们可能并未透彻了解学习的重要性，“兴趣是最好的老师”，老师要尽可能的了解每个学生的长处、兴趣，进行正确的心理疏导，帮助他们建立起足够的自信心。在这里，我对我们学校提出的“我行我能”的校训精神，“坚持育人为本，注重能力培养”的办学理念，“三个紧密”的办学思想，以及“体育、美育、劳动”纳入学生学分考核的做法就十分赞赏。

教师张桂梅是一群为教育事业奉献者的一个缩影，也是这个时代教育的缩影。张桂梅一生无儿无女，但她是数百名孤儿的妈妈，她的心里装着更大的国与家。她是红土高原的一支梅，有着铁骨丹心，傲立于雪霜之中，用她瘦弱的“枝杈”哺育出一朵又一朵新梅开枝散叶、茁壮成长。那山，那梅，值得我们每一个人学习、尊重。其实在为我们传道受业解惑的沈阳城市学院，也有一批甘为教育事业奉献自己的师者，他们在三尺讲台上立足本职兢兢业业；学院有的老师挑灯备课、深夜阅卷，学生的冷暖、大事小情始终牵挂于心，他们虽然是普通教师，但彰显出的是普通中的高尚，平凡中的坚守。在这里我要真诚的道一声：老师，您辛苦了！

11月7日的夜晚,绿岛迎来2021年入冬的初雪。被誉为“中国最美大学”之一的沈阳城市学院,在鹅毛大雪的装扮下焕然一新,呈现了一种不可言喻的美。

立冬初雪赴约绿岛,师生晨起看到,漫天白雪覆盖整个校园,绿岛美如一幅水墨画。抬首仰望,雪花踮踮跹跹而至,纷纷扬扬、飘飘洒洒,在遒劲的枝干上挂满了柔软的白雪,六角的水晶点缀着树梢,定格了冬意的脚步。师生镜头里的初雪将红瓦砖墙温柔包裹,巍巍钟楼再添一抹莹白色;雪花轻盈的飘在绿岛湖面、白卿宫、智能楼、西山会所、绿岛讲堂,一切如梦如幻。这场初雪声势浩大,可寒冷天气里绿岛校园里的温情却一点儿没少,一个个上课的身影、参与扫雪的身影频现,只为让师生们温暖前行。今冬这第一场漫天飞雪,终将师生最爱的绿岛变成冬天最美的一道风景。

绿岛 与冬 相遇





文 / 孙培馨 龙炳坤 摄影 / 教职工: 徐洪斌 刘昶 刘一麟 杨帆 刘颖妹 高晗
学生: 张洪岩 穆佳珏 费元鑫 白致远 王嘉瑶 史亚卉 李琬欣 单艳 李惠子 李明瑶 侯炳旭 米云峰 董扬依兰

歌剧启蒙少年时

在采访中，甘梓萌和我提到了她对歌剧的热爱起源于莫扎克的歌剧《费加罗的婚礼》。“初次接触歌剧时还是懵懂少年。”据她介绍歌剧《费加罗的婚礼》这部作品是莫扎克二十二部作品中最受欢迎的一部，也是历史上第一部把贫民作为第一主角的歌剧作品。欣赏完这部歌剧后，在她心里埋下了深刻的烙印，渐渐开始爱上了歌剧。甘梓萌说“对于一个音乐爱好者来说，选择歌剧不仅仅是热爱，也是希望以后有更多的机会站在舞台上，享受舞台表演的艺术魅力，从而增加自己的艺术修养。”这是甘梓萌最初对歌剧的理解和实践。

“将努力当作习惯”

——绿岛现代歌剧团团长甘梓萌印象记

文 / 黎子嘉

很多时候高校社团团长是别人眼中的偶像，是很多人敬佩的存在，也是大家追寻奋进的目标。他（她）可能有着极高的表演天赋，极强的艺术功底，还可能有很好的社交能力等。在大学中想要成为社团的团长很难，需要指导教师的肯定和信任，需要社团成员的配合和认同，其背后的心酸苦楚有很多。甘梓萌作为学校美育教学部现代歌剧社团的团长就是这样的一个存在，她常常说的一句话是：“将努力当作习惯。”

作为绿岛现代歌剧社团的团长、学姐甘梓萌，不仅专业课学习成绩优异，还多才多艺尤为爱好音乐。日前在采访中我跟她交流后，感受到了她对歌剧的热爱，对音乐的热爱，感受到了她对歌剧团的付出，也感受到她用心诠释“将努力当作习惯”的座右铭。

她的热爱与改变

在甘梓萌看来，歌剧这门艺术有着很强的文化底蕴，是将音乐、戏剧、文学、舞蹈融为一体的综合性艺术，对现代社会及音乐发展有着重要的启迪与传承作用，也能促进自身德智体美劳的全面发展。为了让我更深刻的了解歌剧文化的源远流长，她带我欣赏了一段歌剧表演。虽然没在歌剧院现场，但氛围依旧让我身心愉悦，那一瞬间什么烦恼都已经忘却，仿佛置身于艺术的海洋，让我感受到了极大的震撼。同时我也了解到了更多的历史文化，明白了歌剧的魅力，让我渐渐懂得甘梓萌热爱歌剧的原因。

甘梓萌在聊天中和我说过，歌剧是一项集体性表演，少不了演员间相互默契的协作。歌剧表演中角色演员不仅要熟悉自己唱段的表演，同时对整部歌剧的音乐，其他角色的唱段都要熟悉，因为在正常演出的过程中，独唱与不同角色、乐队、合唱、舞蹈等，都是相互有交叉协作的，需要演员们十分默契地配合。就拿威尔第歌剧《阿依达》第二幕中“凯旋进行曲”来说，这段刻画了埃及勇士拉达梅斯凯旋归来接受检阅的画面，伴随着合唱，国王、大臣、祭司们登场，接着由军号奏出雄壮激昂的进行曲，凯旋的勇士登场，随后是欢快舞蹈的场面。我们从中可以看到：合唱、器乐、舞蹈、出场人员的顺序、走位等环环相扣，其中一个环节出错都可能会影响到其他环节的演出。因此学校现代歌剧团在歌剧演出中，演员之间相互协作是很重要的，这也离不开歌剧指导老师和甘梓萌在其中的示范和引导。

甘梓萌说，在校歌剧团她与同学们之间的交流能力是在学习和表演合作中逐渐提高的。而甘梓萌的表演能力和交流方式，也得到了大家的欣赏和认可。当选歌剧团团长后，甘梓萌对歌剧的思考更加深刻，也逐渐参加了更多的歌剧类活动和非歌剧类活动，增加了她的舞台经验和表演能力。

她的经历与感触

作为学校歌剧团的团长，甘梓萌的唱功也十分精湛，对于现代歌剧的作词她也很精通。她告诉我，最难忘是在今年建党百年的文艺汇演中，学校歌剧团排演了原创音乐剧《传承》，她在其中担任主题曲的作词，将红色经典与当代青年的命运相关联。甘梓萌说，为了创作好主题曲的作词，她连续一个月熬夜修改主题曲，与歌剧团的成员反复排练，精心设计。作为学校歌剧团的团长身上承担的责任重大，也会遇到很多困难，但她从来没有低头认输过。她觉得只要保持乐观积极的心态，努力把事情做好，将努力当作习惯才是最重要的。在作词中，她得到了老师的指导，也收获了创作经验，掌握了很多的技能。她说非常感谢有这样的机会能挖掘出自己的潜能，在音乐创作方面有了新的突破。她还感谢歌剧团的成员们在日常排练中积极参与，不缺席、不掉队，坚持不懈的排练让她感受到团队的力量。

在我未和甘梓萌交谈之前，我一直认为身为学校歌剧团团长的她有着与生俱来的歌剧天赋。在和她交流中，她笑着否定了我的说法：“更多的还是一遍遍的努力吧。”其实在她的歌剧生涯中，她总是将唱每一句歌剧时的表情动作反复琢磨，对歌剧的演唱也是多次的练习。每一次歌剧团大大小小的活动和工作的各个环节，都需要她的参与，她也遇到过很多的难题。但是她和我说过，当出现很多困难时，我们能做到只有一件一件的去解决它，在绿岛歌剧团，身为团长的她付出了比别人多很多倍的时间和汗水，也很好诠释了“将努力当作习惯”的内涵。

问及到她学习歌剧的方法时，她说道“最重要的还是热爱吧。”果然，兴趣才是最好的老师，要想唱好歌剧，最开始要会欣赏歌剧表演，感受其中的奥妙，了解歌剧背后深厚的文化底蕴。在表演好歌剧之前，要先了解这部歌剧背后的故事背景，作者的创作意图等，做好这些工作之后，对所学习的歌剧有大致宏观的了解，在此基础上再进行细致的学习，效率将会大大的提升。

在与甘梓萌交流中，我发现甘梓萌很容易让人对她产生亲切感，她恬静优雅、说话特别有条理，不仅对歌剧是如此，对她专业课领域的问题也能完美解答。正如她所说：“将努力当成习惯”，一分耕耘一分收获未必，但九倍耕耘，定会有收获。这就是甘梓萌留给我的清晰印象。

从 “别人家的孩子” 到 “逆境”中成长

文/孙硕

如今，我已完成法定意义上的成年，再回望我的人生阅历，尽管一路跌跌撞撞，但从未停止过成长。我也曾在班级里成绩名列前茅，也曾代表学校参赛获奖，以优异的成绩从全校同届初中毕业生中脱颖而出，考入大连市前三甲的高中。那时，认识我的每个人都沉浸在我学习成绩优秀的喜悦中，我被街坊邻居称为“别人家的孩子”，被包裹在祝福和担当中，大家总会在看见我时说上一句“阿月真是太棒了，以后你们家就靠你过好日子了。”

从顺境到逆境

高中的三年，我因一次生病躺在了医院的病床上。由于一下子多出“空闲”时间，我突然想到：如果有一天我的学习成绩下滑，不再捧回奖杯，是不是伴随我的不再是“别人家的孩子”夸赞，而是无数的指责和冷眼旁观。病情痊愈后，渐渐地我从记忆中那个见到熟人就会问好的阿月，变成了看见人就躲起来的女孩，我开始不敢直视人们的眼睛，我害怕自己担当不起“好孩子”这个重任。我好想回到小时候，回到有外婆的小巷，那里的婆婆们只希望我平安快乐就好，我如今在这高楼林立的城市间只觉压抑得喘不过气来。

也许是我这一路走来都太过于顺利，上天决定给我一次磨难，从而让我在人生的路上清醒的前行。高二下学期阶段，我一度学习动力消失，害怕在学校的生活，甚至不愿意与人对话。这种高度紧张的心理压力将我进一步推向“至暗时刻”。一次我在学校居然晕倒了，当我再回到学校时听到的不是关心和询问，而是无尽的指责：“没有这个命，你装什么这个病”。记得我当时无力地站在人群中，看着各自忙碌的大家，我却不知去向何处。曾经我因为大家认为我不把这个班级当作“家”而感到自责，那一刻，我真的坚持不住了，看着自己需要吃的药一天变多，看着手里的请假条一天天变厚，我每天都想逃离学校，不想见到任何人。



放平心态，做好自己

后来我因为身体原因回到家里学习，每天坐在床上看着窗外发呆，这里的风好大啊，吹绿了柳叶又吹落，也吹散了我对生活的美好期待。我时常反思自己为什么变成了这样。那些曾经夸赞我的人也开始冷眼旁观，透过他们的眼睛我看到了“潜台词”：“考上好高中又能怎么样，你看阿月，还不是混成了这个样子。”我在这个不知所措的年纪被现实逼着长大，他人只看结果，而过程只能我独自经历。

这种“双面”生活导致我在高三一年都在病魔作斗争，全是靠“自学”来备考。由于缺失一年课堂上的系统学习，今年我的高考成绩十分不理想。得知我的高考成绩后，我的父亲却笑着跟我说“我们的阿月健康平安就好。”印象中，我的父亲一直是一个不善言辞的人，我曾多次想在细节中寻找爱意，而这一次我从他的话语中找到了答案。我抬头看看我的世界中，万物都在治愈我，大家都在关心我，我也应该好好爱自己啊。我开始愿意和朋友们说话，和大家一起去看海。我是最喜欢看海的，海风会吹走所有烦恼，而陪我看海的父亲远比大海更温柔。在海边，父亲对我说：“阿月，我们沿着沙滩踩着海浪向前跑，看谁先跑到礁石处。”“好。”我迎着海风向前奔跑，跑了好久我听到身后的声音“阿月，你只管向前奔跑，无论何时，你身处何地，我都会在你身后，接下来的四年，我们都要好好长大，然后到顶峰再见。”人生的征途就是星辰大海，我答应了父亲，我会做一个积极向上的人，读最温柔的书，见最阳光的人，成为更好的自己。



梦想是成为一名人民的教师

今年高考结束后的那个暑假，我走进了大连市中级人民法院，给法院职工的孩子上课，第一节课程的内容是“梦想”。备课时，我想起小学一年级的班主任老师问我：“你长大想做什么？”“当老师！”“为什么呢？”“因为老师有稳定的收入。”刚小学一年级的孩子对钱有多少概念，只是知道收入是生活的来源。但“成为老师”这四个字却一直藏在我的心里。后来上初中看到班级里一位自我放弃的男同学，在班主任老师一次次劝诫下考进了重点高中，当他在毕业典礼鞠躬感谢老师时，我突然像是被什么击中一般站在原地。现在想来，我是在那一瞬间真正懂得了“教师”二字。那一刻我定下的梦想就是成为一名教师。

我不知道世界上有多少孩子在等待教育，在大山里有多少孩子在等待一个机会，让他们成为更好的自己，那就请让我走向他们，能教一个是一个。感动中国十大人物、华坪女子高级中学校长张桂梅曾说“一个女孩子受教育，可以影响三代人”。我不奢求自己成为“影响三代人”的因素，哪怕我只教了一个孩子，哪怕只有一名学生因为我的努力而成为更好的自己，成为国家需要的人才就好。

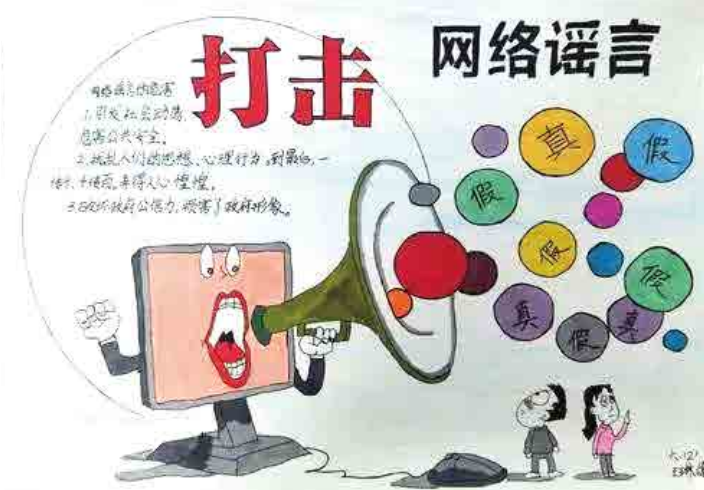
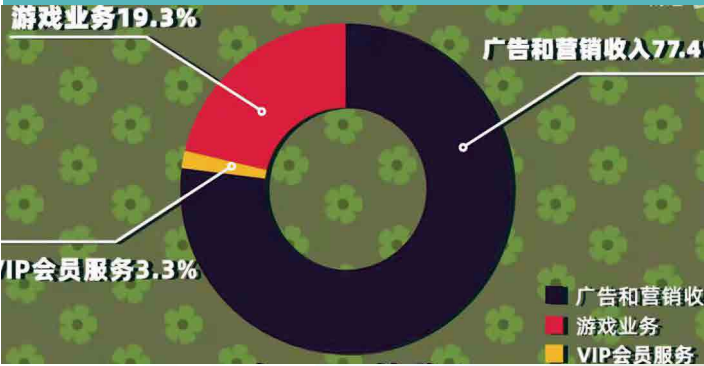
“中国教育事业需要我”这句话太大了，不如说“我愿意为教育事业贡献一份力量”。如今的我不能因为经历过坎坷就一直纠结过往而放弃前程，不能因为曾经“优秀”现在“平凡”如路人甲而碌碌无为度过大学的四年时光。大学无论是“重点”还是普通，重要的是在于你自己如何“学”，这也是成长中的一部分。

来到沈阳城市学院报到后，经过一个多月的校园生活，我的心情豁然开朗，每天和同学一起走在求学的路上，大家相处的也十分愉快。在经历了军训、运动会以及忙碌学习的日子里，感觉生活变得格外有意义。我很庆幸在我成年之时遇到过“逆境”，让我不再幼稚地迷失在别人的“赞美”中。其实人人都要经历一次或几次风雨的洗礼，好在我已穿越过一次“暴风雨”，它让我在风雨兼程中认识了自己。如今，我已经可以平静地讲述以前那段逆境中的故事，不再与过往纠缠。在这所美丽的大学里，我要保持旺盛的学习态度，继续向善向上，以可爱温柔的性格待人处事，为自己的梦想：成为一名合格的人民教师而付出努力。



“微博热搜”之我见

文 / 吴国豪



广告和营销收入：			
第三方	—	51,049	99,291
关联方阿里巴巴	—	—	49,135
广告和营销总收入	—	51,049	148,426
其他收入	—	14,880	39,887
总收入	—	65,929	188,313
成本和开支：			
收入成本(1)(2)	29,527	46,429	59,891
销售和营销(2)	45,048	40,380	63,069
产品开发(2)	36,921	71,186	100,740
一般和行政(2)	3,981	5,778	22,517
总成本和费用	115,477	163,773	246,217
运营损失	(115,477)	(97,844)	(57,904)



在当下的社会,作为新时代“00 后”的年轻人,我们应该做到“家事、国事、天下事,事事关心”才对。如今是信息爆炸的时代,也是信息“碎片化”的“阵痛”期,而微博作为最大信息集中站之一,为我们提供着各种各样的信息,这其中大到国家大事,小到某某“小鲜肉”又划破手指了等无所不有。令人奇怪的是,眼下微博的热搜往往不是国家大事,而是一些娱乐艺人的琐事,这其中究竟是什么原因呢?让我们一起来逐一分析。

拿微博本身来说,自 2009 年以来,其发展可谓是一路高歌猛进,更是在 2014 年登陆了纳斯达克,这一段时间可谓是微博的高光时刻。那时的微博无论是从 C 端用户口碑还是 B 端商业价值,都被网民给予相当高评价。但是近十年过去了,现在的微博可谓是“改天换地”了,如今的微博被某些网友形象地称为“垃圾箱”。回顾微博的 12 年发展历程,自 2014 年后可谓是直线下降,其“降幅”犹如洪水猛兽一般拦都拦不住。这其中的原因呢,我认为无非是以下三点,第一:微博的商业化程度过高;第二:微博上“饭圈”文化的入侵;第三:微博生态环境的恶化。



首先,微博一路向着快速消耗商业价值的路蒙眼狂奔。由于微博是最早一批的新媒体平台,一开始呈现出门槛较低的特点,任何人都可以在微博上成为信息的传播者。于是,由微博掀起的一场颠覆传统新闻式的“自媒体时代”正式到来。由于新媒体传播效率高、互动强等特点,打破了传统媒体“中心化”的地位,让“新闻”逐渐变成了可讨论的话题,从而使得部分话题自然而然地褪去了严肃、专业、真实等特点,从而变成了内容分层、情绪丰富、立场多变的舆论场。可以说,微博的出现和发展彻底改变了网民们获取信息的方式。先是有李开复、姚晨等大 V 的入驻,紧接着互联网上千千万万的网民涌入。据相关部门的内测,2011 年 7 月,仅姚晨一个人的账号粉丝就突破了千万人;到了 2013 年底,微博这一平台已经拥有了 1.29 亿活跃用户,网友们分享了超过 28 亿条消息动态。而有用户的地方就有广告投放,广告商自然按捺不住,微博大 V 推广效果显著,广告商看到不仅能用大 V 们的影响力来扩大产品的知名度,还能得到消费者的实时反馈并且和他们互动,就这样商家们和客户一唱一和,一切看起来都是那么的完美。

从表面上看似微博赚了个盆满钵满,但是此时,微博商业化最大的漏洞在于广告商们的钱都进了大 V 的口袋,微博在这其中连一滴汤都没喝着。据 2011 年的微博招股书显示,微博在这一年投资高达 1.15 亿美元,但收入是居然 0,微博算是做了一回“免费平台”,于是在 2012 年,微博做出了一项重要的调整——乱序推荐。简单的说,“乱序”意味着过去握在大 V 们手中的内容分发权,被回收到了微博平台手中,这一年,微博的收入凭借着广告和营销获得了 5104.9 万美元的收入,占总收入的 77.4%。正是因为这个调整,最终对微博后续的商业化能力造成了深远影响。

其次,随着近年来“饭圈”文化的泛滥,“热搜”已经严重到了近乎癫狂的状态。前段时间央视新闻报道,要求针对网上不良粉丝文化等问题深入开展专项整治,主要针对明星榜单、热门话题、粉丝社群、互动评论等环节。央视这番做法虽然没有直接点名批评微博,但其中内涵不言而喻。但是微博却并没有下架“热搜榜”,原因其实很简单:如今微博的大部分领地被“饭圈”文化占据着,据微博发布的 2021 年 Q2 财报显示:微博第二季度总净收入为 5.745 亿美元,这其中 5.023 亿美元都来自广告和营销收入,说的通俗点就是私人定制的开屏、打包付费的推广以及明码标价的热搜,这也就不难理解为什么国家大事在微博上的关注度竟不如明星的琐事。2009 年的微博可谓是“出道”即高光,那段时间,微博刊发的几乎都是高质量的文章和其他文化作品,能在自己博客上写个文章且有几千好评是一件很有面子的事。正在各博客们感叹:谈笑有鸿儒,往来无白丁时,“饭圈”开始盯上了这片“净土”。

随着互联网的飞速发展,出现了一种尽人皆知的东西——流量,加上许多青少年涌入网络,微博以前那些高质量文章变得不再吃香,取而代之的是简短的,相对有趣的“爽文”和艺人的事件。这种文章比起以前的文章的点击量更是呈几何倍数式的增长,发展至今,微博已经没有以前的学术氛围,几乎全是给 idol 打 call 和粉丝之间的“互撕”,就拿前段时间某艺人因涉嫌强奸罪被捕这件事来说,许多“脑残粉”还在微博上大放言辞为其鸣不平,由此可见,微博这个平台已被“资本”侵蚀得面目全非。

第三,微博上的生态环境逐渐复杂化。早期网民在微博上发表的言论,大多是相互进行学术上的交流或者分享自己的研究成果。但是现在微博上的一些言论都奔着一个套路去“炒作出格、出名”,有些人为了赚取流量,什么话都敢说,比如,在微博上有的人竟公然辱骂我国“氢弹之父”于敏院士,还有人辱骂烈士,以此来引起网民的注意力,其结果是触犯了法律,最后都受到应有的惩治。

从目前来看,微博想要回到最早“鼎盛”的状态已经不现实了,微博需要清楚地意识到自己是一个新媒体传播平台,而不是资本的工具,从而重新探索出一条适合自己的发展路线。当然,想要改变,光凭微博的一己之力是难以实现的,这就需要社会各界的帮助,一方面,要大力打击不良资本的入侵;另一方面,营造更加清朗的网络空间,更好涵育广大网民特别是青少年爱国情怀、道德情操和网络素养,要加强爱国主义思想教育,特别是对青少年人群,他们正处在思想活跃期,理应“要扣好人生的第一粒扣子”。除此之外,家长、学校作为孩子的监护人、“间接监护人”,应该主动给孩子树立正确的价值观,人生观,世界观。同时还有一点最为关键:互联网并非“法外之地”,以法律为准绳,让“微博热搜”步入正轨已是大势所趋。



编辑/谭娅妮/汉文化学院21级

版式/刘卓越/影视传媒学院19级

社区之家

www.shenyangcu.edu.cn

21



时光荏苒，流水飞逝，转眼间，我来到沈阳城市学院已经有一个多月了，现在回想起来，内心百感交集，让自己有了不一样的感受。缘分有的时候真是很奇妙，它能把来自五湖四海的人都聚集在一起组成一个小而温暖的小“家庭”，我们的故事就从宿舍里开始的。

从担心到开心

作为大学生在大学校园里，不仅仅要学习好，还要生活好，更要学会做人，宿舍就是一个反映学生生活面貌最真实也最直观的“后花园”。初临沈阳城市学院有点忐忑，也有点期待，忐忑于不知道自己是否能和室友相处融洽，同时也期待着新的寝室生活，成为这里的一员。我记得刚来的时候，对沈阳一无所知。周围的一切对我而言都是陌生的。我是新疆人，而新疆的天气很干燥，这里的天气很潮湿，让我很不适应。然后又想到，在这里我没有亲人，没有朋友，突然一阵孤独感涌上心头，让我不经叹息。

这时候室友的帮助让我摆脱了这种困境，让我能很快适应这里。我们宿舍有个东北本地的女生，人很豪爽也很热情，还有两个女生是来自国内不同的省市。刚开始我们宿舍里有些沉闷，因为我们几个来自外地的女生都不太爱说话，但东北的女孩过来后，由于她是学院表演系的，性格活泼开朗，让我们的宿舍有了欢声笑语，也有了关于大学宿舍的故事。

有一次，隔壁宿舍停电了，因为是几个宿舍一起交电费，三个宿舍一起断电，她们就聚在一起商量该交多少电费，103和105宿舍各自出来了一个代表，其中一个叫点点，另外一个叫桐桐，她们说“这该咋交啊，我们都不会啊，怎么办啊。”点点想了想说：“好像可以让人代缴电费。”然后她就找到了一个代缴电费的人把电费交了之后说，要等上十几分钟就能来电了。然后两人就在大厅聊了起来。桐桐说，我们宿舍真的好搞笑，都是一群活宝，刚来时我们想布置一下宿舍，于是就买了几卷白色的壁纸，想自己画一些好看的图案，画个动漫人物什么的贴在宿舍。由于我们都是绘画的“小白”，等我们调好颜色画出来的时候，大家都沉默了：只见一张灯笼一样的脸，眼睛瞪的像铜铃一样大，一张扭曲的嘴还长着参差不齐的牙，身子像个面包块，而腿像面条一样细。画好后我们互相看了看，大家都笑的直不起腰了。后来她们把画贴到了我的床边，半夜我醒来上卫生间，迷迷糊糊摸出手机打开灯光，一张狰狞的脸孔出现在我面前，我顿时发出一声尖叫，把整个楼道的人都惊醒了，就连宿管阿姨也过来问啥情况，当时真是尴尬极了。我们几个听完她的述说，都忍不住笑了起来。

我们是互相帮助的“一家人”

之后，点点又讲起她们宿舍一件让彼此之间加深友谊的事：当时我们之间还不太熟悉，由于睡觉的时候窗户没关好，大半夜都被冷醒了。我说：“为啥这么冷啊？是不是窗户没关好呀。”下床一看果然是窗户没关好，然后我下床关上了窗户。第二天一早我被一阵打喷嚏声吵醒，起来一看，其他舍友好像都感冒了，幸好我没感冒，便赶紧去问她们的情况，其中一个就是流点鼻涕的小问题，另一个除了流鼻涕还有点咳嗽，最后一个人甚至有点低烧。我看她满脸通红的样子就担心的问她“需要去学校医务室看看吗？”她说：“没事，我吃完感冒药再睡一会儿就好了。”我说：“那好吧，你要是撑不住了就和我说说。”另外两个人的情况都还好。之后我就忙前忙后给她们倒水、量体温、买药呀。到了晚上，三个女生因为感冒鼻子不通气，再加上吃完药呼噜声有点大，导致我一晚上都没睡好觉。早上起来照镜子，我发现我的眼睛就跟“熊猫眼”似得，整个人都打不起精神来。她们三个人陆续起床后，发现感冒的症状减轻了不少，当她们看到我的样子时想到了昨晚的事情，愧疚的说：“辛苦了点点，我们现在感冒好多了，你赶紧休息吧。”我也没推脱躺下就睡着了。

万万没想到的是，一觉醒来我也感冒了，还发了高烧。这次是换她们来照顾我了，当时我心里想，也让她们来体会一下照顾病人的不容易。于是我在床上躺着，她们轮班细心的照顾我，给我喂水、喂药，直到我的体温降下来，她们才去休息。“经过这次生病到痊愈，我们宿舍的四个人更团结了，相互之间也有了更多的了解。在这之后，宿舍里的气氛更加和谐了，大家的友情也加深了许多。”点点说完后，宿舍的电也来了，于是我们结束了这次聊天，回到寝室里休息。



友谊常相随、莫相忘

在我看来，大学宿舍是一座安全的城堡，而临于宿舍每个窗口的美丽身影都是怀揣梦想的学子，无论他们来自哪个省、哪个城市，都是父母、老师牵挂在心的人。独自一人出门在外，特别是来到大学后，最需要的是能够互相体谅、互相照顾、互相帮助，与人相处建立起友谊很重要。记得校长徐伟浩说过，要把学生的社区建设成“安安全全、干干净净、快快乐乐、温温馨馨”一个家，当时听到这句话时，我们真的很感动。在绿岛这所美丽的大学里，宿舍就是我们学子的家，这里也是我们今后四年一起生活，一起学习的场所，因此与舍友之间建立友谊、相互信任尤为重要。我们是同窗、是室友，还是“同道”，彼此好好相处、共同进步这是正道。

对于刚入学将近两个月的大一新生们来说，许多同学都是第一次从“小家”来到学生宿舍这个“大家”。在我看来，这个“家”很特殊，它是由来自不同地方，不同姓氏的年轻人共同组成的。或许大家爱好不同、性格迥异，但是相遇在绿岛，宿舍就是“家”，是我们生活学习的重要场所。所以好好学习，共同成长，让我们的友谊地久天长，愉快度过四年的大学好时光，是我们四个舍友的共同愿望。

宿舍友谊地久天长。

文 / 谭娅妮





你会合理利用课余时间吗？

——大学生校园活动调查

文 / 赵敬敬

大学是我们实现人生价值的重要平台。大学校园中会开展各种各样的校园活动，以丰富大学生的课余生活。进入象牙塔大学生群体有着充足的课余时间，据有关部门统计：除去每天 8 小时的睡眠时间，以每周 40 节课每节 45 分钟计算，每周上课时间为 1800 分钟，而课余时间则为 4920 分钟，几乎是上课时间的 3 倍，那么大学生是如何来处置这每周 4920 分钟的课余时间呢？而作为大学生的你在参加这些校园活动时，又有什么想法呢？与此同时，你所遇到并积极解决的一个难题则是你又是如何平衡学习时间和课余时间的呢？



学会合理安排好课余时间

从日前的校园调查来看，绝大多数大学生课余生活用在上网、运动、阅读、看电影电视、外出逛街等；部分大学生开始谈恋爱以满足感情生活的需要，来充实自己的课余生活；也有一部分选择在学习的同时做些兼职工作，丰富知识，增长阅历，锻炼自己。然而，并非每个大学生都能够妥善处理好学习、生活以及校园活动中产生的矛盾，合理安排好课余时间。

近日，笔者对身边的在校大学生发起了一次《大学生课余活动调查》的问卷，内容包括大学生日常作息时间，对课余时间如何安排，课余活动都会参加些什么以及有什么原因。我共发出调查问卷 35 份，收回有效调查问卷 28 份。其中男生人数占比为 32.14%，女生人数占比为 67.86%。大一学生占比 92.86%，共有 26 人填写；大二学生占比 7.14%，共 2 人填写。

这份调查问卷的结果统计发现，在校大学生参与课余活动的情况与学生课余时间的多少有很大的关系。有一大一新生反映：“我感觉自己太忙了，除了天天要上课，还要完成各种作业，晚上还要上晚自习，一点自己的课外时间都没有。”但也有部分学生说“我感觉自己过得挺丰富的，每天也有挺多自己可以支配的课余时间，我都不知道怎么去安排好了。”调查数据显示，课余时间较多的共有 16 人，占比 57.14%，课余时间较少的共有 9 人，占比 32.14%，感觉课余时间很少的共有 3 人，占比 10.71%。同学们对课余活动的安排情况也各有不同，在可多选的前提下，75.29% 的学生选择课余活动是出于休闲放松，有 39.43% 的同学是为了提升自我能力，14.29% 的同学是为了促进学习。

张弛有度才能相得益彰

对于课余时间很少的同学来说，紧张的学习生活已令他们“饱和”了，这在大一学生中占比较大。对于这类同学我的建议是：可以进行适当的放松，去参加一些休闲娱乐的课外活动以缓解紧张；而课余时间较多的同学则可以考虑分一些时间给学习。

对于课余时间较多的同学来说，还需要有强大的自制力去合理分配这些时间。据调查了解，在可以多选的情况下，“课余自习”的同学占比 42.86%，“上网玩游戏”同学占比 35.71%，参加社团活动的同学占比 28.57%。令人不可思议的是：大学生课余时间参加主要活动形式居然是玩手机、睡觉，占比达到了 60.71%，这样的情形值得深思。

调查数据还显示，大学生晚上在 12 点以后休息的同学占了很大比重，达到了 53.57%，11 点 ~ 12 点休息人数占比为 17.86%，10 点 ~ 11 点休息人数占比为 28.57%。可是学生们早上起床的情况占比却完全相反，7 点以前起床的同学占比为

57.14%，7 点 ~ 8 点起床的同学占比为 35.72%，9 点以后起床的同学占比为 7.14%。这在一定程度上说明，大学生们熬夜晚睡的第二天，通常还有课程任务需要完成。但是保持一个良好的精神状态是完成学习任务的重要前提，睡眠不足则会引发一系列的连锁反应“晚上睡不着，早上起不来”，“上课时间用来补觉”等。其实，一些同学明知熬夜不好，却还在做一个边熬夜边吃夜宵的“养青年”，这绝不是一个好的选择。

另外，本次调查对在校生是否常去图书馆，自习室去学习这个问题得到的结果是：34.8% 的学生是肯定的，特别是一大一新生达到 52.0%；因为查阅学习资料去图书馆的同学占到 61.3% 以上。可见图书馆、自习室是大学生自习的主要场所，在大学生课余生活中占比较大，这也说明了大一学生因为高中时代的学习而养成了上自习的习惯。

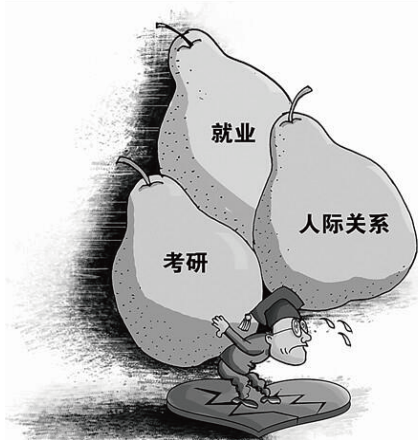
校园活动丰富学生的精神世界

对于大二大三的学生来说，由于大学学习方式和信息传递方式的改变，加之大学生活更加开放和丰富多彩，使得大学生的课余活动不再是传统的寝室、教室、自习室“三点一线”的模式，而是呈现出多元化的取向。由此，他们中的一部分人，则充分利用大学的课余时间去提升自己，而不是放着大好时光去睡觉、打游戏、聊天。这次调查也显示出网络在大学生课余生活中越来越重要，不少学生钟情于网上的娱乐休闲方式。

其实，在大学校园中学习并不是全部。这次调查数据显示，有 68.33% 的同学认为：一切以学习为重；有 31.67% 的同学觉得应看实际情况。而笔者认为，事情应分轻重缓急，以什么为重应该具体问题具体分析，而不仅仅是单纯的“死学习”。

来到沈阳城市学院两个多月，给我的感觉是学校也会举办一些很有意义的课外活动，如，体育狂欢节的“篝火晚会”和近期正举办的“校园歌手大赛”，这些活动可以提高同学们的交际能力、身体素质，艺术鉴赏力，还能培养学生团队精神和团结协作能力；像绿岛大学生“辩论赛”，可以提高学生的语言表达、逻辑思维能力。诸如此类的活动，对在校大学生而言，既丰富了课余生活，又能得到不小的收获。

这次校园调查令人庆幸的是：不少学生认为自己对课余时间的安排是不合理的，所谓的多花时间学习，也并不是像在高一样一味的沉浸在学习中，在大学利用校园活动多搞社交，提升人际交往能力也很重要。当然在参加校园课余活动的同时，更要考虑增强自己的创新意识和社会实践能力，毕竟大学生四年之后要走向社会，因此了解社会并与现实接轨，应该成为大学生在校园参与活动的一门“必修”课。



减压抗郁 学会接受自己的“不完美”

文 / 王佩瑶

今年 9 月，发生了一件令人匪夷所思的事件，国内某高校一名大四学生王某竟将同班同寝的一名学生持刀杀害。而当时距开学也不过十几天，正是一个开启新“征程”的时间。在王某持刀将同寝室友杀害的前一天，学校辅导员曾因宿舍之间闹矛盾找王某谈话，王某曾表示自己因为考研压力比较大，才会跟同学发生矛盾。其实在此前也有过大学生因压力过大而发生悲剧的个案。显然，压力过大已经成为造成悲剧产生的无形推手。

不可否认，如今的大学生面临着压力的种类颇为繁多：包括学业上的压力，就业的压力，人际交往的压力和情感上的压力。这些压力如同空气般如影随形，而压力的来源也有很多。

首先，步入大学后不管是生活、学习还是工作都会面临一定的压力，一些大学生因一时无法适应而感到迷茫无措。新进大学的大一新生们，有的会因为学习任务的繁杂而感到压力过大。而大三学生如准备考研，也面临着一定的压力，因为考研要耗费一定的体力、精力，并且需要有超强的忍耐力和韧性。很多时候，可能只是复习的成果并没有达到一个理想的效果，就会让一名大学生的心理几近崩溃。当然除了学习压力之外，常见的还有情感的压力。大学生易在情感方面产生一定的幻想，但希望与现实的落差往往能打击一个人到低谷。除此之外，大学里的人际交往也充满了更多的可变性，很多时候，大学生会产生孤独感和寂寞感，这主要是由于在大学，同学与同学之间的联系已经不如高中时代紧密，彼此之间的交流也逐渐减少，会有一些大学生产生人际交往的困扰，压力累积，长此已久慢慢变成抑郁情绪，对社交产生恐惧或抵触。

其次，就业压力也是使大学生会产生心理问题的一个原因。随着社会的发展，市场对大学生的要求具备高学历的同时，也要有解决问题获取新知识的能力，要求具有一定行动力，也要情商高懂得怎样与人相处。这些年，本科大学毕业生的数量处于“高峰期”，巨大的竞争压力让无数面临毕业的大学生苦恼不已，从而形成了压力，也使一度平静的大学生活变得不平静。压力如此之大，致使有些大学生产生了抑郁。

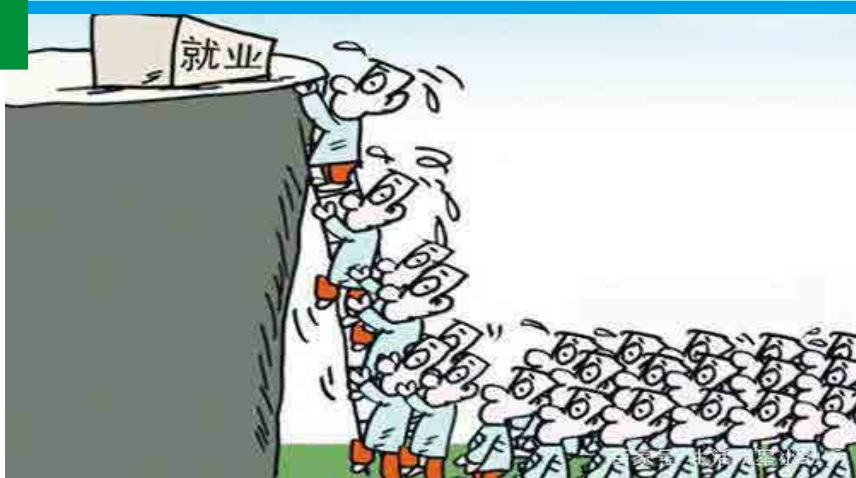
那么有什么办法可以缓解大学生的压力呢？笔者在采访一些心理医生及专家后得知，想要解决自身面临的压力，首先要了解压力。压力也被叫做应激，最早由加拿大生理、心理学家汉斯·薛利于 1936 年提出。而从心理学的角度看，压力是指“事件或环境，包括个体在与这些事件或环境的相互作用过程中，通过个体的认知与评价。而在心理上产生的一种情绪体验。”我们一般所认为的心理压力是指一个人在环境中受到种种刺激因素的影响，而产生的一种紧张情绪，简称为“压力”。其实压力本不是有害的，反而是每个人生存发展所必需的，适度的压力是维持正常身心功能的必要条件，是主体应对生活的基本条件。但现在，普遍性的压力过度，则使压力慢慢变得越来越不讨喜，甚至需要人想办法抵制它。

正如心理医生常说：“压力这种东西，说着、说着就没有了。”解决压力的一个好办法就是转移注意力。比较普通的办法是找一个很有趣的朋友一起聊天、一起玩，或听一些轻松愉快的歌曲，来一场酣畅淋漓的体育比赛等等。这些都是转移注意力的办法，使自己的注意力不再放在会让自己产生抑郁情绪的事情上。这样的办法简单且有效。对待压力只要不去刻意理会，自然也会慢慢的无所谓。虽然这种办法只能提高短期抗抑郁的情绪，但多少能缓解人们一些情绪上产生的压力。另一种办法是学会休息，让一直处于高度紧张、忙忙碌碌的自己得到一些适当的休息。一般压力很大时，经常会感觉全身的肌肉不能放松，这种紧张的状态会进一步加剧压力。所以要主动的放松自己，找一个比较舒服的环境休息，最好要平卧。放松身体肌肉后，想象从头开始一点一点的放松身上的每一个部位，因为放松身体的肌肉后就能起到减压的作用。在最忙碌的时候，进行片刻休憩就能得到元气的回升，压力也能在得到充分的休息缓冲后有所衰减。

还有的心理医生提到，将压力通过某种方式表达发泄出来，也是不错的选择。如果擅长与他人交往，有一些很好的朋友，不妨去找朋友们倾诉一下，很多压力在经过描述与宣泄后会减少。所谓的心理发泄的做法，就像是把一个沉重的“包袱”分一半给另一个人背，这样当“包袱”再拎起来时就会轻松很多。如果不太擅长与他人相处，没有什么可以倾诉的朋友，或者说不想让朋友知道，也可以采用日记的形式，把压力宣泄于纸上。很多时候，有些人会不知道自己焦虑的源头，压力的由来，通过写日记的方式不仅能理清压力的来源，而且可以理清我们的思路，日记作为我们与自己沟通、思考的桥梁，能更好的帮我们解决问题，缓解压力，防止抑郁情绪的产生。

在减压抗郁的过程中，最重要的一步是接受“不完美”的自己。要知道世界上并没有完美的人，能够大度的原谅别人，也要宽容的原谅自己。接受自己不太完美的那么一面，因为有些事情自己即使做不到，也不要太过苛责自己。所谓自信自强也是要自信，不要对自己失望，不要任由抑郁的情绪、沉重的压力压垮自己。看清楚当前的情况，心理有抑郁情绪的人要学会重整认知，区分出哪些是自己能改变的，哪些是不能改变的，接受自己不能改变的那部分，然后把精力更多的放在“能改变的”部分上，这样会使自己变得更好，抑郁情绪和压力自然就土崩瓦解了。

当下学会正视压力、缓解压力是大学生的一门“必修课”，这是基于现实的需要也是一个忠告。如果被压力压垮自己，被抑郁的情绪束缚，那么你有再好的学习能力也不会有用武之地。积极阳光开心向上的过好大学生活的每一天，享受当下的同时也请记住美好的日子在后面。不要因为压力和情绪低落放弃你的追求，正如有句话说得好：“你简单，世界就是童话；心复杂，世界就是迷宫。”



“剧本杀” 如何做到兴“利”除“弊”

“剧本杀”作为一个线上线下双开放的益智类真人推理游戏,它的兴起绝非偶然。随着当今经济的发展,人们压力与日俱增,同时新媒体传播技术越来越成熟并呈现多样化的趋势,年轻人包括一部分高校学生,将压力转移点通过新媒体传播技术投放到日常娱乐当中,发展出了“剧本杀”这样“沉浸式的体验活动”。

体验“剧本杀”需要理智

文 / 刘宁欢

当下“剧本杀”深受青年人喜爱的原因是:“剧本杀”线上线下双模式使得其具有随时随地都能够开启游戏的便捷,同时线下店铺为了让玩家体验身临其境的感觉,会有道具服饰以及场景的布置,使玩家具有真实的游戏体验。“剧本杀”中精彩的脚本故事更是一项加分项,玩家在探究真相的同时情感和理智都能够得到兼顾。双线的发展模式,能够为“剧本杀”的玩家提供社交平台,在游戏中交流,让外向的人能够通过游戏展示自我,内向的人能够向外扩展社交,从而扩大社交圈,解决所谓的“社恐”“内向”。正因为这样,闲暇时间来一场愉快的“剧本杀”既能够排解生活上的苦闷,又能够沟通社会人际关系,增加社会情感的双向流动,促使人际交往。

体验“剧本杀”需要观察线索,获取对方玩家的可知剧本信息,需要在搜集线索的同时分析出真相找出真凶,这是一个具有极强逻辑思维的游戏活动,无疑考验了玩家的探案能力、思维能力及记忆能力。在一定程度上是对个人一种思辨能力的提升,通过对方发言能学习其良好的思维方式,在大脑深处形成记忆点,增加逻辑思辨能力,提升反应力。在日常的工作学习生活中,我们缺失的即是思辨能力,思辨能力的缺失会使工作内容缺乏活力,降低工作效率。“剧本杀”以娱乐与思辨相结合的方式为思维的活跃增添一份动力,略有些“寓思于乐”的意味。另外,“剧本杀”探求真相的背后,形成独特的追求真相的思维方式与方法,也符合社会所需要的求真、求实的准则。

当然,“剧本杀”也有它的人群局限性和双面性。局限在于面向的人群仅是中青年,发展内容较为单一,只是解密和扮演人物,同时会有一定的不现实性。但“剧本杀”作为一个新兴的潮流产业,利还是大于弊的。“剧本杀”线下的经营需要投入道具、服饰、场景布置等费用,会间接带动服饰,道具产业的创新发展,线下店铺的运营必然需要一定的人力资源,“剧本杀”的发展也能够提供一定的就业岗位,解决社会岗位不足的就业问题。

“剧本杀”虽然作为娱乐活动,但提及到线下场馆布置实际上是传播文化的一种媒介,文字是书写剧本的一个重要部分,通过文字我们可以传递想知道的内容,经过故事完整化再通过场景布置表现出来。

这样在娱乐体验中人们会不知不觉受到文化的熏陶,从中了解文化并拓宽了文化传播的路径,丰富了人们的文化生活。至于“剧本杀”引起的负面影响,则需要相关部门进一步加以规范,以此达到兴“利”除“弊”,步入发展的正轨。

“剧本杀”乱象丛生,亟待清理

文 / 王艺檬

日前,南方某省一名已经21岁大三学生小刘,在和母亲一次争吵中对母亲说出“我要杀了你”的话,而这背后的原因正是小刘痴迷玩“剧本杀”入戏太深,把现实世界中的人和事代入到了游戏和剧情当中造成的。

据资料大数据显示,自2016年开始,随着芒果视频的《明星大侦探》上线,一时间让“剧本杀”在国内开始普及,全国各地出现“剧本杀”店,也有越来越多的创作者开始尝试创作“剧本杀”剧本。到2018年,经过了两年时间的摸索与发展,“剧本杀”通过其多元化的剧本类型、自带社交属性的“拼本”功能和场景式推理等特色,迅速成功“出圈”,成为继“狼人杀”、“密室逃脱”后的社交新宠。

现如今,“剧本杀”已成为一种新兴文化消费形态,通过与KTV、影院等行业的合作,带动了一种全新的商业模式和诸多相关产业爆发式增长。就目前的表象来看,“剧本杀”行业似乎带动了社会的就业和消费,营造出一派市场繁荣的假象,但实际在这繁荣之下潜藏的危机也逐渐暴露了出来。作为当下人们首选的社交娱乐项目,“剧本杀”不仅引起了资本的注意,很多普通创业者也参与其中,开始盲目大量创作剧本,甚至想通过一些不正当或者不健康的情节和人设去博人眼球,剧本质量不容乐观。还有之前多次登上热搜的“剧本盗版”问题,也助长了“剧本杀”市场的不良风气。市场的整体发展是有其自己的发展规律,大量生产低俗剧本去迎合部分受众的喜好,让市场增量,这样会使我们对市场经济状况产生错误的认识。

近日,浙江省人民医院临床心理科主任苏衡表示:“最近半年时间,浙江省人民医院接诊了四五例类似小刘的病例,其中最小的15岁,最大的30岁,起因都与玩“剧本杀”有关。那么如果说之前没有意识到“剧本杀”给人们尤其是青年一代带来的消极影响,发生的这些个案就是最好佐证。”

青年时期正是世界观、人生观、价值观形成的关键时期。还拿小刘来说,他作为一名早已成年的大三学生,在其即将正式步入社会,打造充满活力与希望的未来时,仅接触了“剧本杀”半个月,而引发了自我焦虑,甚至出现了上文中对亲人的过激语言。那么对于“三观”正在塑造和形成,还没有足够的经验去判断是非能力的未成年人,他们在本应该耳濡目染去形成正确“三观”的时期,却因盲目选择和体验“剧本杀”,被里面恶俗和黑暗的情节所吸引继而深陷其中,甚至是“走火入魔”。久而久之,这种问题就会不止局限于家庭中,整个社会都会被这种猜忌、堕落的风气败坏,人们之间无法产生真正的信任和善意,给社会的发展人与人之间的和谐相处,蒙上一层阴影,导致青少年沉迷“剧本杀”不可自拔。

总之,“剧本杀”作为新兴文化产业的出现,有它积极的一面,当然也存在它“乱象丛生”的另一面。因此对于青少年尤其是大学生,应理智地去体验“剧本杀”;同时相关职能部门也要加以规范“剧本杀”从业者清理其“糟粕”,正确引导它能以积极崭新的方式出现在消费者面前。

形成合力——坚定儿童前行步伐

1.家庭(第二章)

2.政府(第三章)

3.学校(第四章)

4.社会(第五章)

合力

持之以恒



丹桂飘香 起舞宝鸡

文 / 李瑞锋

我的家乡——宝鸡，坐落在秦岭山脚下，虽然没有大上海的繁华，没有北京悠久的历史文化，也没有西安那令人称奇的古都遗址，但它却饱经历史的风霜。岁月的沉淀让八百里秦川的宝鸡令人神往。春天的宝鸡，绚丽多彩婀娜多姿，犹如一位身着华服的美少女；夏天绿树成林、碧草如茵、野花飘散着她的芳香；秋天的她，用一身火红的装束，引来四面八方客，灿烂如花的枫叶雕刻出火红的世界；冬天雪中的宝鸡傲然挺立，天地之间浑然一色。雪后琼枝玉叶，淡妆玉砌，皓然一色，一派瑞雪兆丰年的景象。

丹桂飘香十里不同天

又是一年秋意浓，十里桂花香。天气日渐凉爽，步行在陕西省宝鸡市的大街小巷，甜香的桂花味沁人心脾、令人陶醉。进入深秋时节，走在宝鸡市的大小街路上，桂花树散发出淡雅的清香味直入心扉、弥漫心间，香味也弥漫在整条街上。驻足停留，眼前是一棵丹桂树，树的绿叶间四瓣金色小黄花，细小锦簇、恬淡开放。在整座宝鸡城市，无论城西城东城南城北，浓郁的桂花香氤氲街巷、小区、公园……整座城市的桂花树如同相约的好朋友，一起芬芳、绽放。

绿玉枝头一粟黄，看着黄的、白的满枝头桂花，开得如此热闹、如此清新，不由得心生怜爱、内心温暖。闻着浓郁的花香，醉在秋色的美景里，心旷神怡、神清气爽。春听鸟声、夏听蝉声、秋听虫声、冬听雪声。秋赏桂花，实在惬意，香与韵，两清洁。

桂子月中落，天香云外飘。桂花的高洁、甜香，深受人们喜爱。在春天，人们常去宝鸡的陵辉村赏油菜花，成群的蜜蜂嗡嗡欢唱、大片的花海金灿灿。夏天去宝鸡市植物园赏荷花，高洁清雅、出于污泥而不染。秋天宝鸡满城的桂花竞相盛开，十里丹桂满庭香。漫步在宝鸡这座历史文化名城，城市干净、整洁，四季有花、四季有景。宝鸡市就如同这淡淡的桂花，散发着自然、清新、淡雅的韵味，令人陶醉、令人神迷。

金秋时节的宝鸡，田园里的玉米黄灿灿、辣椒红彤彤、南瓜黄澄澄，果园里的苹果香甜可口、猕猴桃硕果累累。秋天的宝鸡是丰收的季节、多彩的季节，闻桂花香、品果香，去宝鸡西府老街逛一逛农民丰收节，赴一场丰收之约、赴一场桂花之约。

来宝鸡不可不去关山牧场，这里是两丘之间的一大片平地，像极了内蒙古大草原，在绿草蓝天映衬与阳光的照射下，眼前是一片青葱翠绿的草地。轻轻地踩在草地上，青草柔软细腻不时触到脚踝，舒服极了。不远处成群的牛羊在悠闲地吃草，田园风光近在眼前。如今这片草原被宝鸡人称为“东方的爱蒙塔爾”，一个浪漫与诗意交融的名字。

难忘家乡的社火表演

如果说，每个孩子的童年是五彩的，那么在宝鸡过元宵节是我记忆中最缤纷的一瞬，元宵节在宝鸡市的陇县是一个民俗大节。此时寒冬渐去，冰雪开始融化，热情淳朴的陇州人在这片秦人的热土上举行盛大群体活动，陇州社火便是这其中不可或缺的一部分，扮演者头上插着山鸡的羽毛，脸上涂着五颜六色的粉彩，身着华丽的服饰扮演着《三国演义》《封神榜》《水浒传》《西游记》等小说中各种人物的形象，是社火的主要内容。黄土地上乡亲们载歌载舞、欢天喜地，淳朴地道的陇州人以此祈福纳祥，祈求来年五谷丰登、平安健康。

在我的家乡，社火表演被誉为“黄土地上的狂欢节”。此时此刻，在这片热土上洋溢着陇州人的笑脸，并对美好时代的祝福。家乡社火作为元宵节活动的主战场，在正月初二开始拉开序幕，在陇县人们有“小初一、大十五”之称，每到元宵节赛社火在这里已成习俗。正月十五这天，全县城乡村的社火队均来县城表演社火，多则上百家，少也多达七八十家。表演者装扮精巧、形式多样、阵容庞大，观看人数多达数十万人，社火经过之地人们必须放鞭炮相迎，搭红色以示尊敬，并赠送礼物以祈求风调雨顺，国泰民安。

在我的家乡能够扮演一个社火的角色是幸运的象征，尤其是小孩子被选中参加表演，是很幸运的一件事。为了元宵节能够去上街表演社火，小孩儿们可谓是争先恐后，想着法儿的让自己被社火艺人选中，如果被选中那是全家人的骄傲。

记得社火表演那天，天刚蒙蒙亮，贪玩，调皮的我趴在火炕上，被爷爷从被窝里毫不留情地拽了出来。“快，穿上你外婆缝给你的那件新花袄，村主任让我这个老头子领你到村上表演社火。”爷爷脸上挂满了喜悦的笑容，开心得像个孩子。顿时，我从热被窝中爬了起来，此时心里乐开了花。不一会儿我们来到村委会的大院，只见院子里各式各样的服饰搭在衣架上，接着，便是老一辈的社火艺人用粗犷的大毛笔，蘸着各色油料在我的脸上描画，我迫不及待想看到社火中我的模样，一会儿的工夫，一个栩栩如生的社火角色便出现在了大家的眼前。看着镜子中我神气俊朗的妆容，我不禁嘴角微微上扬，心想真不错，是个当演员的材料。

冬日里刺骨的寒风吹不散人们心中的热情，冰冷的大地上一群老少爷们盛装演出，长辈们持刀、枪、棍、剑在这片黄土地上跳跃着，欢呼着。在我们这里，凡是表演社火的，都少不了给一碗地道得臊子面作为答谢，宝鸡的臊子面可讲究了，面条薄、筋、光，臊子煎、稀、旺，口味酸、辣、香。饥肠辘辘的我大老远就闻到了臊子面的香味在空气中飘摇，一碗热腾腾的臊子面摆在大圆桌上，碗面里的配料有木耳豆腐，寓意做人要黑白分明，鸡蛋象征富贵，红萝卜寓意日子红火，蒜苗代表生机勃勃，红黄绿白黑五种颜色代表了宝鸡人对生活的美好祝福。

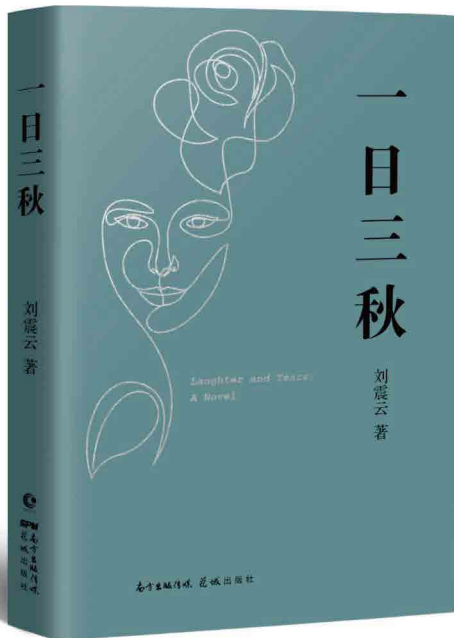
随着元宵节盛大社火游演的结束，也预示着“年”过完了，淳朴的宝鸡人又开始抖擞精神投入到工作、学习、劳作之中，为这座历史文化名城更好的明天而“闻鸡起舞”。



笑对人生充实度过每一天

——读作家刘震云《一日三秋》有感

文 / 龙炳坤



作家刘震云笔下的乡土与世情，时常萦绕着一种挥之不去的沉重与不堪，但他的语言却一贯是活泼的、幽默的。就像阅读《一日三秋》时给我的感觉。故事里的人物命运多舛，却各自有各自的活法。纵使活成一个笑话，也要笑对人生。

《一日三秋》全篇以我和小镇六叔的对白开始，延津本不在黄河边也不靠山，但六叔笔下的延津不仅临近黄河，还是在波浪滔天的黄河渡口。不禁让人想起“乱石穿空，惊涛拍岸，卷起千堆雪”的豪迈与壮阔。六叔笔下的延津背依着大山，直插云霄的山，山的后面还是山……人的身体是不自由的，但人的思想可以是自由的。

六叔是乡土众生相中的一员，曾拉过琴弦，也画过幕布，后来因剧团的演出不景气，就专职作画了。平凡的不能再平凡的生活中，六叔的心里想着的是一个远大的理想抱负，也是一种对生活的释然。这也为全书奠定了一种“命运悲惨却不悲观”的基调。

正如《柯克斯评论》中所评价的那样：“读刘震云的作品，即使在你绝望的时候，也会笑出声来。”书中花二娘多年等不到那个让她“一日三秋”的人，便在人们的梦里讨要笑话，这何尝不是一种精神的寄托，一种自我安慰？老晋雕刻“一日三秋”，不是因为客人“在故乡生活一天胜过在别处生活一年”的人与地方关系而作出最后决定的，反而是因为“一日三秋可以为自己省一点功夫。”在老晋的身上，我们似乎看到自己的影子——我们一般不可以改变自己的任务，但是会绞尽脑汁寻找最便捷的方式完成任务，从而让自己在心理上好受些，这便属于一种自我宽慰。哪怕生活中的一些事不符合我们的心意，但它也不会妨碍我们的心情变的更好。而宽慰这种情绪在书中的人物“老景”的身上更为突出：当老景看到门匾上的“一日三秋”很不满意。但听完老晋的解释后，以一句“‘一日三秋’说起来也不是坏词”收尾。老景虽然没有得到自己想要的“荣华富贵”或“吉祥如意”的门匾，但他没有抱怨连天、愁眉不展，而是最后以一种释然的态度接受了。此态度不仅让老景自身的心情变好，同时也让老晋松了一口气，双方皆大欢喜。

俗话说“人们往往改变不了自己所处的环境，却能改变自己的态度。”在《一日三秋》中，描写了形形色色的人物，有在梦里讨笑话的花二娘，成天板着脸的武大嘴，为了一把韭菜上吊的樱桃，坐反了火车的陈明亮……他们有一个共同的特点——都是普通人。他们整日都在为生存与生活奔波，这期间难免会滋生孤独、颓废、茫然与痛苦的情绪，一旦这些情绪达到了一定的量，引起了质变，那么等待他们的会是什么呢？答案不言而喻。作者刘震云以一种黑色的幽默，给客居他乡的人一种新的希望，使每个人都在为心中那个让自己“一日三秋”的东西奔走。有念想，才有好好“活”下去的动力，才有乐观面

对人生的态度。陈明亮的母亲自杀，奶奶去世，妻子马小萌东窗事发……从一次又一次的逃离到一次次的回归，兜兜转转，来来回回，这都是因为陈明亮的心中有让他“一日三秋”的东西——亲情。正因为此，他有了继续奋斗的勇气，也有了他五十多岁时的那种释然：“活到这个年龄了，想起过去许多糟心事，当时都觉得事情挺不过去了，现在想想，都是扯淡。”更通俗的讲这也就像你小时候的日记一样。

小时候，我们会因为一块橡皮，一支铅笔和同学吵的不可开交；会因为同桌越过“三八线”而与他吵得面红耳赤；也会因为没得到老师的夸奖，或者是做不出来数学题而郁闷好几天……而现在的我们看来，这些不过是些芝麻大的小事，不足为虑。太多时候我们曾经非常在意的事情，现在的我们会突然惊觉：“那时候的我好幼稚，这真不是什么大事，为何不笑对人生，多一点释然呢？”在大自然中，太阳不会因为你的伤心，明天不再升起，地球不会因为你的抱怨而停止转动，生命的齿轮更不会因为你的不如意而逆行。你的伤心，你的抱怨，你的嫉妒等等负面情绪，只会让你原本就不美丽的心情变得更加糟糕。我突然想起一个很流行的词——“emo”。它是“emotional”的缩写，意思可理解为：沮丧、抑郁等，总而言之是比较消极的情绪，甚至现在成为许多年轻人的口头禅：“我emo了。”这很时尚吗？其实真正忧郁的人只会对生活越来越失望，他们已经没有了盼头，久而久之，失望透顶人生也就走到到了尽头。反观那些笑对人生的人：王阳明笑对人生，终成明朝大思想家；张海迪笑对人生，成为自强不息的著名作家；海伦·凯勒笑对人生，取得了超越常人的很大成就……综上所述，笑对人生远比忧郁更有用。作为祖国的希望，我们大学生更应该展现出这个年龄段该有的朝气与乐天，那怕眼前布满荆棘，还有诗和远方不是吗？曾忆起，去年备战高考时，我们班同学大多整天奋笔疾书，无边作业萧萧下，不尽考试滚滚来，班级的上空被“乌云”笼罩。我也曾苦恼过，害怕自己考不上大学，甚至感到自己一无是处。整天在想：如果没有接受大学的教育，什么事情也做不了，不知道该何去何从。这些烦恼曾死死的压着我，有时候会觉得喘不过气来，导致我久久不能入睡。后来我成功考上大学，现在回想当初的想法只会影响我前行的心情。我们不必过多考虑未来怎样，能否达到自己想要的高度，不必奢求那些遥不可及的，不必死死纠结眼前的不快。因为凡事不必太过较真，留三分余地，给自己也给他人，以一种释然乐观的态度去面对过去、现在和未来。正如《一日三秋》所揭示的：每个人都有每个人的活法，纵使活成一个笑话，也要笑对人生。人生苦短，哪有那么多的时间用来承载我们的负面情绪。

冷幽默，化铁为冰，难思量，只在瞬间。《一日三秋》中道尽了人间苦涩，却也向我们传达了笑对人生的态度。人生不如意十有八九，难过是一天，开心也是一天，我们何必让负面情绪侵蚀我们的生活呢？让我们放宽心笑对人生，充实过好每一天！

（新书推荐）



目光

陶勇 著

《目光》这本书是医生陶勇的首部随笔。作家周国平为陶勇这部书写序时说：“一个医生倘若具有哲学素养，行医就会给他观察人性和思考人生提供大量机会和素材。”

《目光》这本书讲述了作者十年来从医的感受，逐渐看懂了善恶、热爱、认知与未来，他对世界永葆激情和热血，在救死扶伤的精神世界里驰骋。他的眼里有光，是因为他用心中的善良和正直，照亮那些有信仰的人。他就像一束阳光，带给了患者光明。他就像一团热火，带给读者以温暖，让我们理解释怀、排解困难，将我们遗失的初心找回，带我们重拾温暖的自信。

文 / 李洋洋



《五个扑水的少年》可谓今年国庆档众多电影中，一部口碑不错的青春励志片。影片由宋灏霖执导，辛云来(饰张伟)、冯祥琨(饰陈铭涵)、李孝谦(饰高飞)、吴俊霆(饰王子)、王川(饰蚬蚬)等主演。张伟是一个长相普通、成绩中游的高二学生，是老师和妈妈眼中的“差生”。面对多方打压，他也渐渐对自己失去了信心，直到意外被任命为学校组建的男子花样游泳队队长，他一点点被改变……从来没有被人相信过的他，在面对游泳队的队友高飞、陈铭涵、蚬蚬、王子的信任后，第一次有了想要赢一次的想法。为了心中重燃的热血，少年们决定一起迎接这场“男子花样游泳”的青春反击战。

在困境中如何涅槃重生

——观影《五个扑水的少年》启示录

文 / 刘佳旭

“菜鸟们”的蜕变

影片开场，一支由“菜鸟”组成的男子花样游泳队大步奔向赛场，看起来人多势众，但又有谁能想到这支队伍最开始只有五个人，并且这五个人还是人们眼中的“问题学生”。他们有的对高中生活充满敷衍之情，有的甚至是为了逃课才加入到花样游泳队。在所有人眼中，这支“花游队”几乎成了人们口中的笑柄，少年们的态度也很消极，训练不认真，能偷懒则偷懒。刚开始训练没多久，教练还因为怀孕休假待产去了，失去了教练的监督，这支“花游队”眼看就要解散了。一向受重视的游泳队也在这个时候跳出来向“花游队”发出挑战，与少年们争夺训练场地。面临如此困境，这些“差生”竟开始奋发图强，努力练习花游，五个人下定决心，越是经历嘲讽和不被看好，越偏要让那些看轻他们的人对他们刮目相看。于是他们开始了艰苦的花样游泳训练。因为练习场地被游泳队抢走，五个人只好重新寻找游泳池，因此他们得以结识了海洋馆的老板老袁。少年们通过给老袁打工来获得在游泳馆训练的机会，后来却意外发现老袁曾当过“花游”教练，少年们在老袁的帮助下逐渐进步，对自己也有了信心。虽然训练很辛苦，但是所有人都没有放弃。

电影里，老袁曾对少年们说过：“把牙咬碎了也给我顶住！”起初，他们对“花游”都不熟悉，互相也不懂得配合，队长张伟对花样游泳的技巧动作一直掌握不好，这让他很崩溃。但他从最基础的弹跳开始练习，找来蹦床每天晚上刻苦训练仍没有太大的起色，他的自责拖累了队友。但是成员却没有埋怨他，而是陪着他一遍又一遍反复练习，他们没有像以前一样敷衍与埋怨，而是把花样游泳真正当作了自己的爱好。五个人紧紧凝聚在了一起没有放弃，最终，这五个“菜鸟”都成为了花样游泳界冉冉升起的新星。

“平凡”在“逆境”中铸就“不凡”

“再平凡的人，也可以有闪闪发光的瞬间。”这是电影里让我印象深刻的一句台词。电影里的五位少年虽然是老师眼中的“差生”，是平凡得不能再平凡的人，但是他们经过自己的努力，克服一切困难，最终成为了优秀的花样游泳运动员，他们不仅保住了“花游队”，同时也成就了不一样的自己。如果没有经历这些事，这五个少年说不定就会浑浑噩噩地过完自己的高中生涯，浪费掉自己宝贵的青春。但是面对困难时，他们没有选择逃避，而是仿佛被一股力量驱动着不断前进，而驱动他们的正是骨子里那种青春独有的不服输的精神，这也是影片中最打动观众的地方。

其实《五个扑水的少年》从拍摄到上映无一不是在困难中逆境成长出来的。导演宋灏霖说：“这部片子，从头到尾遇到的全是困难！”2020年初，剧本已经趋近成熟正要准备确定演员时，疫情来了，于是挑选演员的过程全都挪到线上进行。好不容易人选定了，转眼也来到了六月，演员们还要有为期三个月的“花游”训练。等到真正开机时，已经到了9月中旬。而等到影片定档到今年10月时，虽然团队尽了最大的努力来宣传电影，但观众对电影的关注度却丝毫不见起色。导演宋灏霖想到利用互联网进行连麦直播，起初，直播间的人很少，连麦到的一些人对导演恶语相向，甚至有人直接拒绝连麦，一次次失败让导演湿了眼眶，但是他并没有因此放弃。在他的不断努力下，直播间的人数越来越多，这部电影也广为人知了起来，直到在今年的国庆档上映。

每个人都要勇敢面对困境

在看这部电影以前，我其实一直担心它可能会不好看，但是当我走出电影院时，我心中的疑虑则完全打消了。电影里少年们的热血和不服输的精神让我深深折服，影片中“老袁”的角色让人记忆深刻。“老袁”是一位人到中年的“失意者”，经营着一家条件并不好的海洋馆，承担着高昂的开销。但是他仍然愿意去给这几名少年当游泳教练，为他们提供练习花游的游泳池。我觉得一个重要原因是他在这些少年的身上，看到了自己昔日的影子。他知道自己和这几个少年一样，从不被人看好，但即便如此，他还是想要证明自己一次。其实在现实生活中有很多这样的人，他们在各自的领域里专业技能都很突出，但是由于种种原因，可能没有平台，或是缺了点运气，于是就这样淹没于人海里。导演也希望通过这个故事，把聚光灯聚集到那些不被关注的普通人的身上。因为没有任何一个人是普通的，所有人都是独一无二的，这些人也一定有过属于他们的高光时刻。

电影《五个扑水的少年》让我看到了一个人应该在困境中坚强，咬紧牙关，趁着青春，也为了自己的一腔热血奋力一搏。诚如我在很多时候，尤其是遇到困难后，第一反应是逃避而不是勇敢去面对。看完这部电影，我内心被这五个少年执着的精神深深打动，我也就此下定决心，以后在遇到困难时也要勇敢地去面对，拼尽全力，即使最后的结局不尽如人意，但是我至少为此奋斗过，是值得我骄傲的事。

《五个扑水的少年》这部电影从戏里到戏外都是一则令人回味的励志故事，看过电影的人也都会红着眼眶走出影院，因为它诠释了每个人都会经历的困境期，但是它同时也激励了我们要“咬定青山不放松”，学会在困难中涅槃重生。

与人为善

文 / 查冠希

一次坐公交车，我身上没有现金，于是问了一个男孩借了两元钱，男孩把钱给我以后我表示加微信发给他，男孩加了我的微信，却拒绝了红包。正当我疑惑时，他对我说：“希望你下次也可以帮助有需要的人。”我愣了一下微笑着答应了男孩，而男孩则给我讲了他的一次经历：男孩独自坐车上学，在一次返校的时候，他的钱包被偷了，又忘了带手机。到了车站他才发现自己身无分文。他犹豫了好久才决定去问路人借钱，可是过程很不顺利，人们觉得他是个骗子，都不愿意把钱借给男孩。

“当时就感觉路人是真的冷漠，我刚说出一句：您好，他们直接就走了，甚至都不愿意看我一眼。”就在男孩无助得准备走路回学校的时候，有个大叔给了他 20 元钱。他要记下大叔的微信号还钱给大叔。大叔说不用了，要他好好上学。男孩惊讶于大叔这么相信自己。“你不怕我是骗子吗？”“你不像骗子，我儿子前几年出去旅游，也是钱包、手机被偷了，后来借了路人钱坐车回来的，要是没有人愿意帮他，我都不知道会发生什么。其实谁都会有难处，如果我们都不伸出援手，那大家都会生存不下去。”男孩心怀感激顺利回到了学校。

讲完这个经历，男孩用坚毅的目光说：“所以我决定以后遇到需要帮助的人会帮一把。”“我也是！”我在手机对话框中输入了这一句话，发送给男孩，抬起头环视了一圈车上的人，觉得距离好遥远。

如果每个人都选择了冷漠，那当我们自己遇到麻烦的时候该怎么办。我知道无助是什么感觉，所以我选择了善良。

我害怕有一天我会成为只重视物质的人，只遵循等价交换的原则。如果那样，在我的身边再也不会真正的温暖和光亮。即使触摸到了光，我也不敢接受。如果没有别人的善意，就像缺少了寒冷黑暗中的烛光，所以我总是想着尽自己的努力去温暖他人。因为我被温柔地对待过，我也想成为一个温柔善良的人；因为感受过他人给我的温暖，所以也想带给他温暖。这是温暖的传递，是烛光的传递。而在我需要光亮的时候，也有无数的温暖传递到我身上，所以我选择了善良。

很多人忘记了自己的初心，说是看清了世界，看透了人生，但我想，越是看清了，选择善良就越是珍贵，越是看透了，光亮才更加清晰。这个世界确实还有黑暗，但正是因为有黑暗，光明才显得更加珍贵。

（作者为语言文化学院汉语言文学专业学生）

翱翔

文 / 查冠希

大雪初霁，
天空苏醒。
未得到的答案，
吾便不再追寻。
北国风光，
千里冰封。
我们收起一声慨叹，
展翅翱翔于天际。

（作者为语言文化学院汉语言文学专业学生）

“打卡”绿岛湖

文 / 孙颖

自古以来，秋天意味着萧瑟孤独之季，然而绿岛湖的秋天并不孤独。清晨，同学们一起绕着绿岛湖晨跑，将它从睡梦中唤醒，与它一起分享着自己每一天的故事，学子们洋溢着青春的活力感染着绿岛湖如同：“浓淡烟鬟半雨晴，溪光初借晚霞明。”

不久前，一年一度的篝火晚会环绕着绿岛湖举行，篝火与烟花照亮了整个绿岛湖，为它增添了些许激情与活力，同学们绕着绿岛湖载歌载舞，吃着烧烤，共赏绿岛湖之上的一轮明月。夜晚的月光，被一针针的缝在湖面，湖是软的，微风习习，波光粼粼，如同一条迎风舞动的绸。那篝火与欢乐的人群，让这不染世俗的绿岛湖体验了一把人间的烟火气，师生们一起陪着绿岛湖度过了一个清秋的夜晚。夜里的湖面上，繁星与月光交织在这平静的湖面之上，绿岛湖四周摆满了古色古香木制长椅，充满了复古气息，为每位绿岛学子提供了一个休闲娱乐的场地。在那里他们可以畅想未来，可以一起聊聊自己的人生和理想，也可以与绿岛湖倾诉自己心中的不悦，绿岛湖是无私的，它包容着一切。

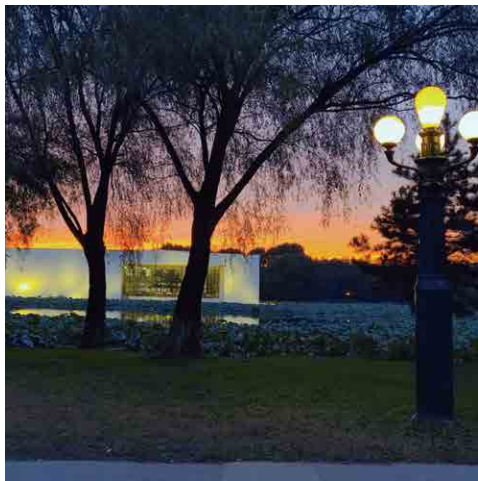
绿岛湖陪着一届又一届绿岛学子走过春夏秋冬，走过大学的四年时光，见证了他们的成长，与他们一起品尝生活的酸甜苦辣。它如同一位母亲，时刻关注她的孩子，时刻给予他们无微不至的照顾。

绿岛湖是每个“城院”学子拍摄毕业照时必选的“打卡”背景板。绿岛湖送走一届又一届满怀希冀与梦想的绿岛学子，告诉他们勿忘初心、我行我能，像绿岛湖中的荷花一样一尘不染，正直坦荡，做事光明磊落。绿岛湖是绿岛不可或缺的一部分，是独属于绿岛的一颗明珠，也是每一位绿岛学子心中的灯塔，照亮了我们前进的道路。

绿岛湖的外表如此端庄典雅，但我不曾了解到它的内涵。世间万物都有属于它们自己存在的意义，都有属于它们的故事，那些故事就是它们的灵魂。历经时间洗礼的绿岛湖，也有属于它自己的灵魂，它的神秘有待我去慢慢探索，它的美也有待我去慢慢发掘，并珍惜与它相处的每一分、每一秒。

何其有幸，我能在最美好的时光遇见最美好的绿岛湖，我虽还不曾见到它的春天、夏天和冬天，但它的秋天足以令我痴迷。我忘不了它的优雅端庄，它那与世无争的美景，迷恋它的模样和洁净的灵魂。我虽未能完整地走过绿岛湖的春夏秋冬，但是没关系，毕竟我与它来日方长，我们共处的时光远不止这短短的几个月。期待在以后的日子里，我与绿岛湖共赏春雨，沐浴在盛夏的阳光之下，赏金秋、品冬景，共度四年好时光。

（作者为语言文化学院汉语言文学专业学生）



（诗歌）

向往天空的鱼

文 / 詹奉正

我是一条鱼，
一条生活在水里的鱼，
水源给予我生命、食物。
我想，我应该会很快乐，
但不知为什么，总觉得像是缺了什么。
水让我存在，
却也把我包裹，
我想，
我生于水，也应归于水，
但，我却爱上了天空。

穿破风雨的阳光，
静谧温柔的明月，
漂泊无定的云朵。
我想打破水面的平静，
跃进蓝天的怀抱，
去拥有无际的蓝天，
我是向往天空的鱼。

（作者为语言文化学院汉语言文学专业学生）



漫步校园梧桐路

文 / 梁悦

步入十月以来，我每每走在从梧桐园去往园中园的路上，都感受到了路两旁那浓浓的梧桐树绿中带黄的秋意，让人想起那古往今来文人笔下所写的无限秋思。每次走在这梧桐小路上，便会思念着家乡竹影里那份独有的安然。

我的家乡地处华南，那是个山清水秀的地方。家乡的秋，如一朵半解未解的花，仿佛见到了秋意却未见秋至。而我来到绿岛后，所见的秋，皆是来得铺天盖地，看梧桐路上满墙的地锦红叶如醉，成排的梧桐落叶飘飘然。虽然说是梧桐路，但在我看来路两侧实际上生长的不过是些与梧桐形态相似的梓树。梓树又被称为水桐，之所以要将这条路称为梧桐路，是起源于对梓树的误认，以常规思路认为在梧桐园前生长的就是梧桐树了。对于梓树，古时曾有宋朝大家苏轼写道：“但年慕桑梓，归念寄鸿鹄”，其中梓与桑并称“桑梓”，是有着“家乡”的寓意。如今已临深秋，人又走在长满梓树的梧桐路上，难免会产生起对家乡的思念。如果说现今绿岛里的梧桐路上，能有什么最能够使我感受到如身在家乡的感觉，那就要是浓雾中的清晨了。

10月15日，沈阳的一夜秋寒带来了一场大雾。校园梧桐路上仿佛蒙上了一层白纱，远看似白雾缈缈，梧桐树下有同一路的人先行于我，那人走在前面只留得背影。我想，此时的梧桐路静得真好：静看这天地深远，静观这晨曦初露。雾天里一切静了，也就没有再听到那清脆的鸟鸣。但是听说在雾天里没有鸟鸣并不意味着小鸟儿都不在了，小鸟也还是会从雾气里飞出来的，向着高空中发光的地方飞去，以寻找温暖的阳光；又或者落下，降落到湿润的草坪中蹦跳着，时而梳理自己的羽翼。

绿岛秋日的梧桐路上，没有整齐鲜绿的草坪，地表已被伶仃的黄叶层层叠叠地覆盖着。其中的绿草多是从凌乱的落叶中生长出来的，或茕茕孑立，或簇拥成群。草叶上凝满晨露，一株又一株不知是载了的谁的思，一滴又一滴不知是落了谁的念。我没有停留，抬头向前，走到了成排的梨树旁，看它们的树干苍劲如虬，雾里挣扎，木叶多以落净，却果实累累，不卑不亢。我感动于它们对秋天的无私奉献，但又同情于它们的果实终究是要告别树干的，不再重返。我低头从梨树的枝丫下看到了许许多多残断的蛛丝，想着这里还曾是蜘蛛的家，只是现在已经“蛛去楼空”了罢。我猜想着，它们或是因秋天气凉藏匿起来，又或是因昨夜里晚风肆虐把网吹断，它们不得不弃之而去。这在早晨里残存下来的蛛丝，多是从枝的这一端跨越半空再勾向枝的那一端的，像挂满树间的白色丝线。蛛丝轻细，雾里便见有的蛛丝被露珠一砸就断了，露珠沉重而冰冷，蛛丝被拽着一路下滑，本以为蛛丝会就此坠入泥中，这时露珠却落尽了，露珠在枯叶上砸出最后一朵水花，仿佛在向被拽断的蛛丝表以歉意。蛛丝送走晨露，就只能孤寂地在白雾里渺茫地飘荡着，似乎比四月里的杨柳还要多了几分柔情。



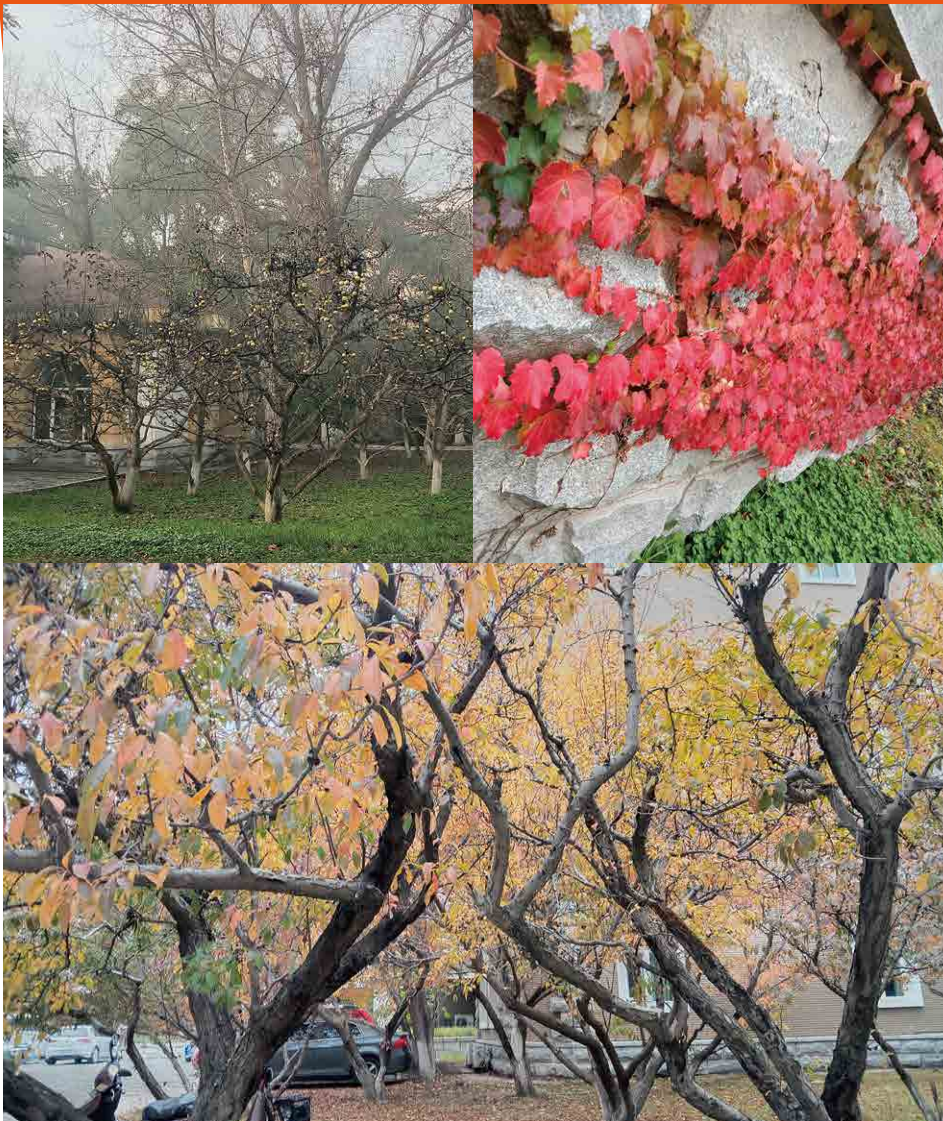
下午上完课已是夕阳晚照，我站在梧桐路边，看大片大片的梓树叶打着旋落下。都道凤栖梧桐，我举目而望眼前没有梧桐，也没有凤凰，却见梓树枝头喜鹊不时飞飞跳跳，叽喳喧闹。当大量的候鸟南飞时，喜鹊依旧留在这里，它们是留鸟，一年四季都守卫在自己的故土之上。我喜爱鸟也羡慕鸟，还曾梦想着自己何时也能像鸟一样身轻如燕，以便去追风逐雨，跨越南北。但这梦就如眼前的夕阳，可见而不可追。时光奔走得太快了，听秋风拂起对面的栎树，枝叶沙沙，一片私语，似乎在向大树作起了最后的告别。我望浮云飘渺，看红日向西远去，见残阳从梧桐路的枝丫间落下，碎得满地金黄。

待夕阳的余晖散尽，梧桐路就开始静了下来，以至于最后每走一步，都觉得秋风萧瑟。一路上看落叶成堆，四面空旷寂寥。记得以往在夜间行路时，我是最容易迷路的，因为夜的景象总能扰乱我对白天路线中的记忆，看得了近处，看不见远方，走得了直路，却见不着岔路，这就是我夜里行走的大致情况。有时走在昏暗里，偶然见路前亮上一道白光，片刻后近了才知是一辆汽车驶过。走了一会儿，我坐在路边侧石上，侧石是大理石堆砌成的，里边围着两株云杉与两株金钱松，云杉苍青幽绿，金钱松长得有些憔悴。金钱松不同于云杉是常青树，金钱松会畏寒，叶须脱落的。北方夜晚的秋寒，对南方人来说是很冷的，我所穿的衣衫略薄，很快感觉到身体被秋风打透了，只好起身行走。

秋意寒，月光也清澈，路灯呈橘黄，隐约可见侧石背后的车前草朵朵挨着，苜蓿弯着长茎压向一方，唯有牛筋草还茕茕孑立。苜蓿在南方的家乡也有，但与北方的不同，南方苜蓿叶是心形的，而北方苜蓿叶多呈三角形。牛筋草在我的家乡也有，但这种草本植物来到东北它的形态居然从未改变。

从学校梧桐路上走回宿舍的当晚，我竟做了一个梦：梦见我很小的时候最爱拔那路边上的牛筋草。只因生在农村里的外祖母曾说过一句，牛筋草草根可以祛湿热，煮了喝了不感冒，我就不再轻易拔啦。那时，我大部分的认知都是从外祖母那里得来的，她牵着我的手带我长大，她抚摸着我的头教我做人的道理，她从山上采来的草药根曾治愈过我的病痛。一次，在家乡六月的天里，我拔到了许多牛筋草，想让外祖母给人熬药治病……结果梦醒后回想，外祖母也已去世哪能再见得。人人都说：记忆仿佛是一扇窗，推开了就会有扑面而来的风直灌猛涌，再也难以收阖。

第二天，我重走梧桐路上去看那牛筋草，秋天了，我知道校园里的那些牛筋草也快留不住了，但好在春夏流转，明年再生，我愿与其相约——明年春暖花开时我们再见。



我和我的绿岛歌唱团

文 / 董先锋

绿岛歌唱团自 2014 年 3 月成立以来，一直以培养学生音乐兴趣为宗旨，吸引了众多喜欢音乐的同学前来加入。每一位前来参加歌唱团的同学都怀揣着各自的梦想，但相同的是对唱歌的喜爱。绿岛歌唱团的成员来自五湖四海：近到沈阳市内，远到新疆乌鲁木齐，他们专业不同，水平各异，但都汇聚在同一间教室里，用歌声唱出自己的理想，用歌声去致敬自己绚丽多彩的青春。

我从小便喜欢唱歌，当初让妈妈给我报了一个声乐班，老师很好，教得很认真，但是因为性格的原因，我总是坐不住，老师没说几句我就开了小差，最后因为忍受不了繁琐的乐理知识和单调的发音练习，便中断了我的音乐学习之旅。虽然不再上声乐班，但是我却从未放弃唱歌，总喜欢在没人的时候哼唱自己喜欢的歌曲，有时候还会在手机的录歌软件里记录自己的声音，也收获了一些粉丝和听众，这也成为了我重拾音乐梦想的一个原因。

今年 9 月我考上大学，来到沈阳城市学院。当我了解到我的大学中有校歌唱团时，内心惊起了一阵波澜，那个深埋在内心热爱音乐的种子开始萌发，长出绿芽，再一次焕发生机。最后在室友的鼓励下，我下定决心加入这个音乐团体——绿岛歌唱团。

绿岛歌唱团自成立以来，始终活跃在校内外各大舞台上。在校内，绿岛歌唱团曾指导、举办并参加美育艺术团的巡演活动、“声动绿岛”校园十大歌手大赛，以及庆祝中国共产党成立 100 周年暨沈阳城市学院“唱支赞歌给党听”文艺晚会等诸多精彩演出；在校外，绿岛歌唱团是以公益演出、展演及比赛等活动为主，曾参与湖南卫视《我想和你唱》第二季、辽宁电视台春晚，以及沈阳电视台节目的录制。在《我想和你唱》第二季的录制过程中，绿岛合唱团的同学们还曾与歌手蔡依林同台演出录制，播出后获得了大众诸多点赞。在参加校内外的活动中，绿岛歌唱团也赢得了许多的奖项与殊荣。绿岛歌唱团曾荣获中国大学生音乐节沈阳站、城市十强赛总冠军，辽宁省第六届大学生艺术展演声乐类评选一等奖，在学习强国专题“建党百年·唱响中国”活动中参与原创歌曲《百年礼赞》的录制，献礼建党 100 周年……

记得那一天，我怀着忐忑的心情接到了被绿岛歌唱团录取的消息，呆愣了片刻后，兴奋地尖叫了起来，我终于有机会重拾我儿时的音乐梦想了！我匆匆奔向了歌唱团集合地点——西山会所二楼，刚走上楼梯，我的耳边就传来了一阵嘹亮的歌声，我加快脚步走到二楼，映入眼帘的便是“绿岛歌唱团”五个大字。走进教室，只见一群身着笔直西装的男生和身着优雅礼服的女生们排列整齐地演唱着那首经典的曲目《我和我的祖国》。他们面前站着一位身着干练的职业装，梳着一头干净利落短发的女教师，她灵动地挥舞着双手，每一下都好像点在一个跳动的音符身上。这是我第一次见到绿岛歌唱团的指导教师林晓芳，她身上那优雅自信的气质和超高的专业水平，给我留下了深刻印象。一曲终了，练习室恢复了平静，但随即又掌声雷动。这时我才渐渐回过神来，不知何时在我身边已经围满了和我一样来这里集



合的同学。林晓芳老师让学长学姐们根据之前的面试，将我们分到了各个声部就坐。此时团里的学长与学姐不再那么严肃，而是幽默风趣、平易近人，他们为我们介绍了绿岛歌唱团的组成和发展史，作为新人的我们深深地被他们讲述的内容所吸引，这也更加坚定了我选择加入歌唱团的决心。

从学长和学姐的讲述中得知，绿岛歌唱团是由合唱团和独唱团两部分构成，它们相互独立，但又密不可分。独唱团成员一般由合唱团中选出，而独唱团成员偶尔也会参与到合唱团的演出当中。但相同的是它们都是歌唱团的一部分，都会代表学校参加各项比赛，为学校增光添彩。在交谈中我们也聊到了我们歌唱团的指导教师——林晓芳。他们说晓芳老师外表看起来很严肃，实际上她和蔼可亲，总是紧跟时尚语出惊人，和她聊起天来丝毫没有年龄上的代沟。歌唱团的成员们说：“晓芳老师其实并不像是一位老师，更像是一位知心的大姐姐，关心我们，照顾我们。”一位学姐提到去年在学校绿岛讲堂的一场演出中，讲堂的灯光特别的昏暗，也没有指挥的地方，林晓芳老师为了能够让演出正常进行，在手上缠上了荧光小灯，站在观众席的最后一排指挥合唱团演出，最终这场演出得到圆满成功，并收获了诸多好评。学姐还说：“晓芳老师是个很有责任心的老师，也是很能吃苦的老师，有她在我们就有了主心骨，遇到困难都能够解决。”

在交谈中，我向学长、学姐们提出了一个心中的疑问，为什么你们在演出中能够配合得如此的默契，如此有凝聚力？杨楚轩学长说“好的默契主要来自于平时的刻苦训练，一次次的排练、一次次的磨合，将每一句歌词、每一段旋律都熟记于心，这样在演出时才能把最好的状态表现出来。而说到凝聚力，则主要来自于我们歌唱团十分重视团魂的塑造。其实我们歌唱团并不是像电视上的歌唱团那样严肃，我们的团魂是致力于打造一个积极向上，充满大学生的青春活力的社团。我们因为喜欢唱歌来到这里，因为热爱音乐汇聚一堂。因为有共同的方向，所以齐心协力；因为有共同的梦想，所以风雨同舟。”

在交谈的最后我们聊到了大一与大二换届的问题，他们一致表示，感觉自己肩上的担子更重了。以前在大一的时候，总觉得什么事情都有大二的学长、学姐和老师呢，自己只要做好分内的事情就好啦。但是等到自己升到了大二，才真正深切感受到了一种发自内心的责任担当。身为大二学长学姐，不仅要自己的个人能力过硬，还要带上大一的学弟学妹们一起学习和进步，让学弟学妹们尽快地融入到绿岛歌唱团这个大家庭当中来，要为大一的学弟学妹们负责。这种责任更像是一种传承，从上一届的学长学姐的手中接到自己的手中，再用自己所学到的、所看到的、所接触到的一点一滴接棒传给自己下一届的学弟学妹们，如此循环往复，推动着绿岛歌唱团不断向前。

日复一日，年复一年，今年的学弟学妹，将成为明年的学长学姐。歌唱团里的成员一直在变，不变的是那份始终燃烧着的对歌唱的热爱和始终凝聚着的歌唱团的“团魂”。

热爱足球 致以青春

文 / 马天乐

意料之外当“队长”

日前，我受校足球俱乐部学姐的邀请，前去足球场观看她们的比赛。当时已是晚上，我坐在球场的看台上，灯光亮起，把球场上的每一处都照的清晰无比。学姐们在球场上肆意奔跑的样子令我羡慕，因为这正是青春的模样。球场上每一位正在追球奔跑的倩丽身影，此时在我眼里都闪闪发光，从她们身上我仿佛看到了自己在球场踢球的样子，不禁让我内心生出了一点向往之意。

在未进入学校足球俱乐部之前，我还是胆小，犹豫不定，不善于和陌生人打交道的一个女生，我渴望朋友却又不善于交友，我时常会羡慕与我同龄的人可以和陌生人侃侃而谈，就好像在和熟悉的人闲谈时的那种优雅得体。我想改变自己，却又不知道从何开始改变。可是进入学校足球俱乐部短短的一个多月，我的性格发生了质的变化：在上第一节训练课时，我意料之外竟当选了其中一支足球队的正队长，这是我加入足球俱乐部以来面临的第一个挑战与考验。在我看来，队长就是一支球队的核心，是“顶梁柱”。既然身为队长就需要以身作则，起到模范带头作用，不仅需要通过自己的努力，带动整支队伍的训练和精神面貌，也是搭建队员与队员之间的桥梁。队长这一身份肩负着重大的责任和义务，这种使命感驱使我摆脱“社交恐惧症”这一狭小的区域，走向更加广阔美好的外部世界。在俱乐部里，我开始去添加每一位成员为好友、组建微信群、向大家介绍我自己、发布教练下达的每一项任务与通知。其实对我来说更大的挑战是每周的一三五，都需要带领我的 20 个队员进行早操训练，我需要展示出我的组织能力。如今，我已经能够很好的适应队长这个职务了，这都归功于我的队员们，我真的很感谢她们对我发布的每次任务给予积极配合，感动我在微信中发布的每一条通知下，都会有一句“收到”和“辛苦了，队长”的回复。我在用实际行动去展示我想带好这支队伍的决心，她们也在以自己的方式表达对我的信任，我爱我的队员们。

记得反映中国女排成长的电影《夺冠》中有这样一句台词：“只要有百分之一的希望，就要尽到百分之百的努力”。这句使人奋进的名言在我和往届学姐谈论足球时又一次出现了。学姐对我说，关于足球，一开始真的没有什么过多的了解与热爱，当初选择进入学校足球俱乐部，只是因为喜欢某一位球星，觉得穿上足球服的样子真帅，又或者是想接触一下这项“第一运动”来挑战自己。但是经过参加足球训练与小组比赛后，学姐逐渐发现了足球运动的独特魅力，继续保持对足球的热爱，继续在球场上做奔跑的人。



第一次经历小组赛

“我们不能因为一片花瓣的凋零而感到悲伤，因为它无法荒芜整个春天，同样，我们也不能因为一次小小的挫折而郁郁寡欢，一蹶不振，因为它无法荒废你的整个人生”。很快，我们迎来了第一次小组比赛，由于大家都是足球“小白”，所以我们格外的激动与紧张，我受邀观看学姐们的比赛画面又出现在我的脑海之中。队员们的踊跃参加给了我很大的动力，可是在临近比赛开始的前一个小时，我不知道是我过于紧张的原因，还是自己容易退缩的性格在作怪，身为队长的我在小组赛的第一场竟然想打退堂鼓，我感到很丢脸。比赛开始了，我坐在球场边的看台上，挺直脊背，握紧拳头，目不转睛地盯着我的队员们，心中霎时间五味杂陈：我的队员们一定会责怪我吧，身为队长却没有在这次小组赛中挑起大梁。看到队员们由于天气转凉，雨后场地湿滑等原因频频出现状况，多次摔倒，被足球砸倒。我再也忍不住了，猛力挣脱开手脚的束缚，勇敢举起手向裁判示意换人。我让其中一个由于剧烈奔跑不断咳嗽的队员下场休息，我脱下外套，球衣顿时显露出来，我站在了那个被换下来的队员的位置上上场，霎那间，我只记得听见裁判的一声哨响后，我带领球场上的所有球员开始奔跑起来，我跟随着他们，慢慢地好像找到感觉了，我听见了，我听见了场边我的替补队友们正在为我们场上 11 个人加油，我边跑边传球，奋力追赶。虽然比赛结束，我们输了比赛，但在球场上肆意奔跑的欢快和激动的感觉，仿佛还存在于我身体的各个部位。我战胜了自己，我终于能够打败我内心深处那只胆小懦弱的小怪兽了。我和我的队员们抱在一起互相鼓励，我坚信这只是开始，下一场我们一定会变得更加强大。

足球需要团队精神

比赛结束，我和队员们一作别后独自坐在了看台上，我看着宽阔的足球场，两边的球门及球场边上的旗帜，思绪渐渐飘远。这场小组赛让我受益匪浅，说是刷新了自我也不为过，我切身地懂得了足球并不仅仅是纯竞技，还有团队精神与友爱精神，我们在训练和比赛中培养默契，在比赛失败后相约下一次会变得更好。人生的道路上有许多坎坷，我们不能全部跨越，但我们要学会勇于进取，我们一点都不差，只要我们能开始，那么随时都可以启程。人可以在一念之间发现许多东西，而这些你平时都不会注意到，我们要学会放慢脚步去寻找身边那些潜藏的乐趣和奇迹。足球给我平淡无奇的生活添加了浓墨重彩的一笔，在绿岛的日子里我每天都在好好生活，我和我的队友们相处愉快，相互支持，我们要加强苦练并肩继续前行。队友们也纷纷表示，下一次比赛我们一定要赢。

如果青春有颜色，那一定是球衣的颜色。我与足球在沈阳城市学院相遇结缘是一大荣幸，二十年前的 10 月 7 日，绿岛是中国足球走向世界的福地，这具有里程碑的意义。今天，我们以青春之名，继续抒写对足球的挚爱与内心的清澈，我们在绿茵场里，在尘埃与光亮里，在雨的过去和雪的未来里，在挥洒汗水的足球场上，始终坚守热爱足球，致以青春，专注于我们梦想的实现。



LOVE FOOTBALL
MY YOUTH



雪后初霁 影视传媒学院 徐洪斌 摄