

心灵的花园 梦想的森林



BIRCH WOODS

沈阳城市学院校刊
2021年12月
第81期

白桦林

2021了不起的绿岛人
我校召开年终专项工作会议
绿岛年度“十佳之星”评选揭晓



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12月第81期

卷首语 | PREAMBLE

致敬2021 守望2022

乔 睿

岁月不居，时节如流。我们即将挥别 2021，迎来 2022，美好的瞬间，定格成永恒的记忆；奋斗的画笔，挥洒出梦想的华章。

2021 年，是中国共产党成立 100 周年，是“十四五”开局起步之年，也是沈阳城市学院提升综合实力，实现高质量内涵式发展的重要之年。站在新年的门槛上回望，细数 2021 年的成绩与荣光，我们要向绿岛和绿岛里的我们致敬！

2021 年，信仰的力量引领我们砥砺前行。学校党建和思想政治工作水平进一步提升，各级党支部全面加强党的创新理论学习，持续深入学习习近平新时代中国特色社会主义思想，围绕庆祝建党 100 周年，开展党史学习教育等系列活动，学校获评辽宁省民办学校“党建工作先进单位”，“党建引领学生社区精准化服务育人”入选全省“党建特色项目”，校团委获评“辽宁省先进团委”，沈阳城市学院荣获三项“三全育人”综合改革示范项目。

2021 年，我们以奋进之笔为绿岛版图添色。这一年，学校综合办学实力大幅提升。艾瑞深校友会发布的 2021 中国大学排行榜上，沈阳城市学院位列中国综合类民办大学第七名，东北第一名。这一年，“电影制作”和“建筑电气与智能化”两个专业获批并开始招生。省一流专业又增加新成员。

2021 年，执着与创新激励着梦想照亮征程。沈阳城市学院创作的 30 集大型青春励志校园剧《大三女生》完成拍摄，在产教融合实践中迈出了坚实的一步，成为高校教学、科研创新的示范。学校师生排演的舞台剧《理想照亮青春》、《一日百年》亮相盛京大剧。辽河文化研究院成功获批辽宁省高等学校哲学社会科学重点实验室试点建设单位；辽宁省仿人足球运动训练机器人重点实验室获评 2021 年辽宁省重点实验室，学校科研平台建设取得重要进展。

2021 年，甘美果实成为最欣慰的回馈。这一年，学校积极推进创新创业教育，组建创新创业教师指导团队 146 个，大创学分和大创竞赛挂钩，实施“一系一赛”项目工程。承办了辽宁省大学生电竞直播大赛、辽宁省大学生 BIM 应用技能大赛两项省级创新创业竞赛。在师生共同努力下，创新创业竞赛硕果累累：2021 年各级竞赛获奖 978 项，其中中国大学生计算机设计大赛国赛，获奖总数位列全国高校第 13 名，在全国民办高校中排名第一；辽宁省“互联网 +”大学生创新创业大赛，11 个项目获奖，刷新了学校“互联网 +”省赛最好成绩；辽宁省挑战杯总决赛，首次获得特等奖……这一年，教研科研捷报频传。各级科研课题立项 102 项，较 2020 年增长 130%。获得三项辽宁省普通高等教育（本科）教学成果奖，其中校长徐伟浩教授主持的《以岗位能力形成为核心的职业情境化人才培养模式的探索与实践》荣获一等奖。全面推进校级智库建设，为省市领导和部门提供并被采纳咨政报告 15 份。这一年，“爱好体育、崇尚艺术、关心时事、追求时尚”的校园理念得以完美表达，体育美育劳动教育质量不断提升。在中国大学生跆拳道锦标赛、全国高等院校高尔夫球冠军赛、省轮滑球锦标赛、省大学生足球联赛、行进艺术大奖赛、全国啦啦操精英赛（北京站）等众多赛事中，我校代表队摘金夺银，取得骄人战绩。增强体美服务社会功能，扩大体育美育浸润行动，通识教育学院被授予“先进单位”荣誉称号，两位教师被授予“优秀教师志愿者”称号。数字校园、智慧校园建设取得新进展；学校被授予“辽宁省文明校园”称号。

2021 年，守正创新在变革中开新局。这一年，专业内涵建设不断加强。深入贯彻学校“以岗位能力形成为核心的职业情境化”人才培养模式，各专业完成 2021 级人才培养方案的修订。创新基层教学组织形式，把基层教学组织建到了“最末端”的教研室，形成了以“系主任—系教学秘书—专业辅导员”为主要架构的新型基层教学组织，出台《沈阳城市学院班主任工作条例》，强化系主任、教学秘书、辅导员在教书育人过程中的核心作用。为提升教师教学水平，建立外聘督导专家团队，实现专业内全部课程、全部教师全覆盖听课。这一年，校外实践教学基地建设质量提升，突破了与一线品牌合作的瓶颈，华为、新松机器人、东软、中冶等众多世界 500 强、国内一流企业与学校签约，累计建设高质量校外实践基地 111 家。这一年，学校对外交流工作取得新进展。启动“访校计划”，成立“绿岛职业体验中心”，知名企业、各级部门、社会组织、生源地高中、社会名人到校考察 100 余次。NCUK 本硕直读项目开展 30 余场校内宣讲，取得良好宣传效果。

岁尾回眸，领奖台上高捧奖杯的动人画面不断闪现：辽宁省高校思想政治理论课教学大赛、首届辽宁省普通高等学校教师教学大赛、2021 全国高校混合式教学设计创新大赛、团中央“全国青年好网民”……中国大学生自强之星、辽宁省向上向善好青年、沈阳市十佳大学生、沈阳市优秀共青团员……沈阳城市学院的师生榜上有名，无处不体现着绿岛办学特色和铸魂育人、五育并举的经验成果。

2021 的收获和遗憾，来不及——总结，我们已经踏上奔赴未来的路途。任重道远须策马，风正潮平好扬帆。心有所信，方能行远。2022，绿岛人将与时代同频共振，用奋斗把握机遇，用“我行我能”的气概，描画出教育报国、创新强国的新画卷。

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

雪后的绿岛晶莹剔透，青春的情影在雪中嬉戏、撒欢，好一道冬月里的风景。有句话说得好：“冬天来了，春天还会远吗”。本月 23 日，我校召开年终专项工作会议，无论对取得的成绩总结表彰，还是对下一步工作部署做出详尽安排，新起点、新希望就如同是出征的号角，新的一年，绿岛发展的蓝图、构建仍需每一位绿岛人用心血、汗水来绘就，用奋进争先的实力去打造。

正如雪中学子们青春的脉动，在风中、在雪中，昂扬向上无止境，也让我们感悟到绿岛人同心筑梦的朝气与力量。都说时雪洗涤尘垢、梅花迎寒怒放，新年新征程时不我待，只争朝夕锚定目标一路向前。

2021 年注定是不平凡的一年，2022 年又将是绿岛人从一个时空通关到另一个时空的一年。因为绿岛实现新跨越的“梦想”不是等来的、喊来的，而是靠所有绿岛人拼出来、干出来的。今日仰望星空，明日自带光芒，乘风破浪、共克时艰、再铸辉煌，我们绿岛人敢担当！

□文字 北青
□摄影 董杨依兰 影视传媒学院



《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

Dec 12, 2021



校园外雪花飘落，讲堂内暖意融融。12月23日下午，我校召开专项工作会议，部署班主任队伍建设、招生等方面工作，并正式颁布《沈阳城市学院班主任工作条例》、《沈阳城市学院关于加强和改进招生工作的实施意见》，表彰了学院、教师在2021年创新创业工作中的先进集体、个人。校董事会主席、校长徐伟浩教授，校党委书记张学广及副校长等出席；各院部负责人和全体教师参加了大会。

P04

绿岛视线

- 04 绿岛视线
沈阳城市学院召开年终专项工作会议
- 06 绿岛视线
沈阳城市学院“2021年度十佳”
- 17 绿岛聚焦
绿岛酒店管理学院参赛团队夺三项大奖
- 18 绿岛聚焦
智能工程“三剑客”，真“香”
- 19 绿岛速递
我校获奖22项，排名民办高校“首席”
- 20 绿岛速递
MTV《冬奥来了》绿岛师生“制造”

- 21 绿岛聚焦
“2021年辽宁省大学生电竞主播大赛”总决赛完美落幕
- 22 绿岛好校友
寒冬里，这个“大白”是“绿岛青年”
- 23 心理健康
如何学会正确认识自我
- 24 社区之家
大学宿舍让我懂得爱与被爱
- 25 朋友
且听冬至叙情谊
- 26 书香
青春的底色是奋斗

- 27 碟影
逆水行舟的英雄群像
——观《峰爆》有感
- 28 社团
绿岛爱心加油站为爱奉献
- 29 副刊
立冬初雪印象
平凡温馨的一天
白色精灵落绿岛
- 30 绿岛一瞥
庭院深深也迷人
- 31 志愿者
看，体育美育“双花”竞放

18 ▶▶

智能工程“三剑客”，真“香”

“浮于表面仅是风光，沉下心来自有答案。”这句话用在智能工程学院“三剑客”身上恰如其分。2021年12月初，在第七届全国应用型人才综合技能大赛颁奖证书上，由沈阳城市学院智能工程学院教师张修路、王悦勇指导，2020级机械设计制造及其自动化专业王吉昶、潘皓泽、韦城铭同学组成的参赛小组，以作品“路路通”传统自行车升级改造获得国家人工智能创新创业大赛三等奖。



19 ▶▶

大学生计算机设计大赛揭晓 我校获奖22项

临近岁尾，由国家教育部主办的2021年中国大学生计算机设计大赛发布了竞赛结果，沈阳城市学院创新创业教师团队指导的学生参赛项目，在经过校赛选拔、省级赛推荐、国家级专家评审等环节，最终荣获全国二等奖4项，三等奖18项，获奖总数位列全国高校第13名，在全国民办高校中排名第一。



2021 了不起的绿岛人 沈阳城市学院召开年终专项工作会议

出台《班主任工作条例》、颁布《加强和改进招生工作意见》、



校园外雪花飘落，讲堂内暖意融融。12月23日下午，沈阳城市学院召开专项工作会议，部署班主任队伍建设、招生等方面工作，并正式颁布《沈阳城市学院班主任工作条例》、《沈阳城市学院关于加强和改进招生工作的实施意见》，表彰了学院、教师在2021年创新创业工作中的先进集体、个人。校董事局主席、校长徐伟浩教授，校党委书记张学广及副校长等出席；各院部负责人和全体教师参加了大会。会议由校党委副书记、副校长刘爽主持。

一所高校，有其特有的社会责任，要培养全面发展的优秀青年人才，要办一所人民满意的大学。当天，校长徐伟浩在讲话中强调，对于学校来说，学生和家長就是人民。作为高校教师，教书育人是根本任务，教书，就要上好课；育人，就要当好班主任。“千好万好，不如学生说好；金奖银奖，不如家长夸奖！这是衡量一所学校的客观标准。”

会上，徐伟浩说，学校新颁布的《沈阳城市学院班主任工作条例》是一个非常严厉的工作条例，与教师职级晋升、职称评聘、工作岗位调整等息息相关。该《条例》是事关学校未来发展的一项根本性措施，为教书育人提供了政策上、组织上的保证，广大教师只有当好班主任，才能真正把教书育人神圣职责落到实处。

对于学校下一步的招生、创新创业工作，校长徐伟浩十分重视。他指出，招生工作是一个学校续存的基本条件，所有工作都要以学生为中心，要接受社会的检验。2021年，我校“双创”工作取得了可喜的成果，在国家级、省级等大赛中获得了优异成绩。徐伟浩特别指出，明年在“双创”竞赛中要实现获奖数呈“几何级”增长的目标，

要有担当意识，力争在2022年“互联网+”大赛中实现金奖“零”的突破。全国大学生“互联网+”大赛十分注重能力培养，其学术水平、实战能力、成果评价有着严格的客观评定标准，获奖难，含金量高，我们要知难而上，整合学校资源瞄准奖项参赛，进而验证学校十几年来坚持的“以岗位能力形成为核心的职业情境化”人才培养模式的教学成果。各学院要承担起“双创”竞赛责任，全体教师要以敢于“亮剑”精神在比赛中大显身手，形成浓厚的竞赛氛围，争取在2022年取得丰硕成果。

校长徐伟浩在会上对在座的师生说，今年由我校拍摄制作的大型青春励志校园剧《大三女生》，日前已被省委宣传部确定为辽宁省2021年两个精品扶持工程项目之一，并为学校划拨专项扶持资金。未来，学校将实施“1212工程”，即奇数年拍摄1部长篇电视连续剧，隔年（偶数年）拍摄2部网络电影，主要反映当代大学生励志向上、奋发有为的精神风貌；展现大学教师励志教学改革、教书育人等新时代高校的风采。对此会场上爆发出热烈的掌声。

人 项工作会议

表彰“双创”先进集体与个人

创新创业竞赛先进个人

(排名不分先后)

曹舒 刘昶 乔睿 唐玲 张修路 罗奕 陈思
李野 宋采桥 王承业 崔满 范铭 李佳 李佳佳
梅琳 佟娜 闻晓彤 吴欣怡 杨艺晗 张曼蒂 朱守琦
张宇 王馨卉 潘晶 郑连莲 康静 刘璐 吕亮升
骆雯 刘美佳 郝兵

会上，副校长孙永新对招生工作作出重要部署，公布了《沈阳城市学院关于加强和改进招生工作的实施意见》。他强调，优质生源是学校提高人才培养质量和建设一流应用型大学的重要基础和保证。全体教职工要牢固树立生源是学校生存发展的生命线理念，以高度的责任感和使命感主动参与招生工作，积极争做学校发展建设的助力者、办学理念的践行者、专业特色的推介者、招生宣传的志愿者。

之后，副校长刘爽就《班主任工作条例》内容、意义和要求进行了详细的解读。他指出：班主任工作是落实立德树人根本任务的重要保障，落实班主任工作是构建“三全育人”体系的根本要求。学校出台《班主任工作条例》目的是让基层教学育人组织建设更加完善，让班主任工作有章可循，明确班主任工作在育人体系中的核心作用等。

当天会上，教务处副处长谷硕在《2021年创新创业工作报告》中指出，学校始终高度重视创新创业工作，去年一年，学校创新创业工作水和人才培养质量均实现了新提升并取得良好成绩。各学院成立了创新创业教育指导委员会，初步形成了多部门协同联动、教师全员参与的创新创业教育工作的新局面。学校获评为国家教育



信息化产业技术创新战略联盟“创新实验校”的荣誉称号。

与此同时，学校建立的大创工场和大学生创新创业项目孵化中心，已成为全校师生“双创”教育成果展示的重要平台。学校开设的《创新思维》《创业实务》等5门选修课程，助力学生开展“双创”。近三年来，全校累计获批国家级创新创业训练计划项目91项，省级创新创业训练计划项目197项，校级创新创业训练计划项目581项，参与学生7000余人次。学生创业项目在2021年辽宁省“互联网+”大赛中获得银奖。学校参与“双创”竞赛成果显著，2021年共获省级竞赛奖励839项，国家级竞赛奖励31项。在2021年全国大学生计算机设计大赛中，我校师生获国家级奖励22项，获奖总数位列全国高校第13名，全国民办高校第1名。

此外学校还积极申报和承办辽宁省教育厅组织的大学生创新创业竞赛。其中，建筑工程学院、新闻与传播学院连续两年成功组织承办辽宁省BIM应用技能大赛、辽宁省电竞主播大赛两项省级创新创业竞赛，参赛人数和参赛项目数均较上一年翻一番。

当天大会上，学校对创新创业竞赛做出突出贡献的先进集体和个人进行了表彰。智能工程学院、影视传媒学院、新闻与传播学院获得先进集体；曹舒等31人获得先进个人荣誉称号。随后，2021年度获得了10项国家级奖项、196项省级奖项的智能工程学院，由院长孟娜、计算机科学与技术专业教师陈思，分别代表获奖集体和个人发言。

当天全校大会上，校长徐伟浩还分别与智能工程学院、建筑工程学院、商学院、新闻与传播学院、影视传媒学院、语言文化学院、绿岛酒店管理学院、通识教育学院、马克思主义学院负责人签订了2022年目标责任书。

文 / 费广彬 朱慧颖 摄影 / 徐洪彬 沈鸿涛



沈阳城市学院

2021

“年度十佳”

评选揭晓

TOP10



百舸争流千帆竞，乘风破浪正远航。年终岁尾，为树立榜样表彰先进，激励绿岛学子创优争先，德智体美劳全面发展，沈阳城市学院隆重举办了“2021年度十佳”评选活动。

本次“年度十佳”评选旨在表彰在过去的一年里，在综合素质、学师、寝室长、新媒体、志愿者、摄影、创新团队、社团、美育、体育十个领域，取得突出成就、突出事迹的学生团队与个人。因为在即将过去的一年，他们是绿岛实现新跨越的骄傲，也是绿岛学子的榜样力量。

日前，经过各个学院的选拔、教师评委筛选、公开投票环节，沈阳城市学院“2021年度十佳”评选结果正式出炉。



十佳学生摄影师

他们镜头下的绿岛风景如画、美不胜收。他们捕捉了全校师生逐梦新时代的脚步、奋发的活力和难忘的瞬间。他们将“我行 我能”的校训精神定格成永恒，将绿岛人昂扬的斗志，用鲜活、生动的视觉形象呈现出来。他们，是绿岛精神的记录者、传播者、见证者。



《美景—水晶宫》建筑工程学院 田欣平 摄



《篝火晚会烟火》新闻与传播学院 周秀儒 摄

《秋枝》商学院 张洪岩 摄



《雪中玩乐》影视传媒学院 董杨依兰 摄



《欢呼》影视传媒学院 王睿睿 摄



《儿子好样的！》语言文化学院 史玮尔 摄



《雪上撒欢球》(组照) 影视传媒学院 李明瑶 摄



《绿岛湖之读书夜景》(组照) 影视传媒学院 董舒雅 摄



《平凡的伟大》(组照) 影视传媒学院 刘海岩 摄



《多维的仰望》(组照) 影视传媒学院 王伟露 摄



杨志键



王宇鑫



王翘楚



刘汉良



魏腾飞

十佳绿岛之星

他们，是绿岛学子的航标。他们在思想引领、学习生活、创新创业、体育美育、志愿服务、文体活动等领域取得突出成绩。他们学习认真刻苦，生活阳光乐观，工作热情努力。他们耕耘着充满希望的土地，撒播着快乐学习的种子。他们是一颗颗璀璨的繁星，照亮着绿岛的夜空。



陈佳莹



刘潍龙



李卓群



王婧



李振

王宇鑫

商学院
现任团干部

王宇鑫是一位有爱心的大学生女孩，看到有需要帮助的人，她都会伸出援手。在疫情期间，她参与了武汉红十字会捐款项目。她热爱公益事业，参加过 10 余场校内外志愿活动，在关爱阳光之家、救助小动物、溪林社区梦想课堂、绿植领养等志愿活动中都留下了她的身影。

陈佳莹

商学院
现任团支书

陈佳莹作为学校民乐团高水平队的一员，曾多次参与校内外大型演出。她积极投身于校内外各领域公益志愿服务，累计参与志愿服务 200 余次，服务时长超 300 小时，荣获校内外优秀志愿者称号 10 余次，为沈阳大学生公益志愿服务做出了突出贡献。

刘汉良

建筑工程学院
第十二届校学生会主席团成员

刘汉良作为班长，能从班级同学具体实际出发，积极配合支部书记开展工作，为支部建设献计献策；在学习上脚踏实地，做到工作和学习合理安排；被共青团辽宁省委评为“千村美丽，万村整洁”优秀志愿者称号。

王翘楚

绿岛酒店管理学院
现任团支书

王翘楚除学习成绩优异，还有很多兴趣爱好，如 演讲主持、羽毛球、单板滑雪、游泳、舞蹈、长笛等。她还积极参加大学生组织管理、职业发展等比赛。作为学校羽毛球高水平队的一员，曾获得高校大学生羽毛球赛优秀运动员。

王婧

绿岛酒店管理学院
18级旅游管理1班班长

王婧在学校里以严格的标准要求自己，2020 年 12 月成为学院的预备党员。她从实践中不断积累成功的经验和失败的教训，与初入大学相比，现在的她更加优秀。她坚信，选择了就要风雨兼程，付出了才会无怨无悔。

魏腾飞

新闻与传播学院
学生会主席团成员兼组织部长

魏腾飞在学校积极参与国家级、省级学科竞赛，并担任多个比赛项目负责人，带领团队夺得多个奖项。在学习的同时，他身为学生干部，思想上积极向党组织靠拢，热心参与学院组织的每一次活动，将学院的团务工作做精做细。

李振

语言文化学院
18级法学3班班长

李振自高中开始便加入辽宁省青年志愿者协会，累计参与志愿服务 20 余次，组织校内外志愿服务活动 30 余场，累计服务时长近 300 小时。他在校内外多次被评为优秀志愿者，同时还加入我校郭明义爱心团队参加志愿活动，为社会贡献出自己的一份力量。

杨志键

智能工程学院
学院实习就业部部长

杨志键在学校里主动发挥党员的先锋模范作用，积极参加社会志愿服务。今年累计志愿服务时长已超过 200 小时。2021 年初，沈阳再次突发疫情后，他主动加入沈阳市皇姑区青年志愿者协会抗击疫情“青年突击队”，负责全民核酸检测工作，最终圆满完成任务。

李卓群

影视传媒学院
现任校团委宣传部部长

李卓群一直注重加强自身素养，她参加中国扶贫基金会和联合国福利基金会，贡献自己的一份力量，同时还积极参与各项志愿服务。今年还报名参加了 2022 年北京冬奥会和冬残奥会赛会志愿者等。

刘潍龙

智能工程学院
校学生会主席团成员

刘潍龙在加入校学生会，大二下学期通过学校公开选举，成为校学生会主席团成员。在两年的学生会工作中，他组织和参与校内学生活动数百次。作为班级内的一名团支书，在班级用心履行关爱同学、帮助同学的服务宗旨。

十佳社团

他们有着共同的兴趣与爱好，他们用智慧与力量创造属于每一个集体的辉煌。他们信息共享、知识共享、人脉共享，无关利益，只重真心。他们繁荣校园文化生活，促进校园精神文明建设，自主培养全面发展的高素质应用型人才。他们是绿岛最优秀的组合、精英的团队。



校记者团
对外交流中心

他们是绿岛发展的记录者，见证者。校记者团采用“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“两微一网一刊”上。同时运营官方抖音、官方视频号、官方今日头条号、网易号等全媒体平台，成为记录绿岛好故事、绿岛好声音的媒体人。



光影社团
智能工程学院

他们在绿岛学术发展上不断前行，他们主要进行 PS、DW、PR、AI 等基础图像处理软件的学习和讨论，给大家提供一个相互学习、相互交流、自由组队的研究平台。该社团两次获得辽宁省普通高等学校本科大学生新媒体设计大赛一等奖；两次获得辽宁省普通高等学校本科大学生计算机设计大赛二等奖。



青年志愿者协会
校团委

他们始终秉承着奉献、友爱、互助、进步的宗旨，引领绿岛青年走出校园、服务社会。他们志愿服务的身影，出现在每一个角落，通过开展青年志愿服务、参与社会实践、奉献个人力量、提高青年整体素质，推动社会主义精神文明建设。



青春绿岛 青年志愿者协会
校团委

他们是志愿者精神的优秀代表！他们开展“三救三献”工作，多次与佟沟街道、营城子街道、五三街道、陈相街道联合开展志愿服务工作。他们充满热情地投身于社会实践活动，为和谐社会贡献出自己的一份力量。该社团多次被团市委、沈阳市红十字会、辽宁省高校公益联合会评为“沈阳市优秀服务队”等。



ERP企业模拟管理社团
商学院

这是一支优秀的团队，每一个成员都是团队的核心，都发挥着相对应作用。他们承担每年两次校级企业模拟运营管理大赛的组织任务。在他们的带领下，该社团的三支队伍，分别荣获第十七届全国大学生创新创业沙盘模拟经营大赛（辽宁赛区）一等奖两项和三等奖一项等诸多殊荣。



奋斗百年路启航新征程 主题宣讲团
语言文化学院

该宣讲团在建党百年期间，围绕主题“奋进百年路，启航新征程”在辽宁省图书馆进行宣讲工作。自宣讲团开展宣讲活动以来，平均每天承接讲解工作 20 多场，每日接待来访人员 1250 人次，收获了一致好评。本次宣讲活动被《中国青年报》杂志、团省委官网相继报道。宣讲团被评为 2021 年度“辽宁省大学生红色理论宣讲团”。



绿岛行进管乐团
通识教育学院

他们是绿岛的演奏者，用优美的乐器声演奏出校园的浪漫。他们多次参加国家级、省级、市级大型比赛，是东北地区唯一一支非艺术类行进管乐团。行进管乐团由木管声部、铜管声部、打击乐部、旗舞声部组成。他们丰富了校园文化生活，促进了我校精神文明建设，培养了全面发展的高素质人才。



建筑数字(BIM)社
建筑工程学院

他们在思想引领、学习生活、创新创业等领域取得突出成绩，他们通过竞赛培养了同学的动手能力、三维能力和建模能力，提高了团队意识和人际交往能力。通过参加比赛来锻炼自己、增强专业知识、丰富校园生活。社团带领的“鹊起建筑——BIM 技术团队”获批国家级创新创业训练项目。



绿岛民族管弦乐团
通识教育学院

他们用独特的品味将音乐演奏出属于他们自己的风格特点，绿岛民族管弦乐团，演出内容丰富、形式多样，让传统与现代、古典与流行结合得恰到好处，极具创意的编排带来丰富的舞台音诗画效果，激发了大学生学习音乐的热情。



橄榄球俱乐部
通识教育学院

他们有着共同的兴趣与爱好，他们用智慧与力量创造属于集体的辉煌。橄榄球社团秉承着正直、热诚、尊重、纪律、团结五大核心理念。培养了 1400 多名橄榄球爱好者，约 120 名运动员具备参加国家级、省级比赛的水平。高水平运动员与各大高校、业余俱乐部时常进行友谊交流比赛，参加全国比赛并获得优异成绩。

十佳寝室长

他们是带动校园寝室优良风气的践行者，他们是健康和谐寝室文化的创建者，他们是美好生活空间的创造者。他们执行“自我教育、自我管理、自我服务”能力突出，是营造良好寝室文化氛围、提高寝室生活质量、深化寝室生活文化内涵、弘扬“团结友爱，互帮互助”精神的典型代表。他们是来自学校六大社区优秀的寝室长。

赵聆羽

白桦园10号楼302寝室长

赵聆羽带领寝室同学积极参加体育锻炼和美育活动，寝室氛围和谐温馨。她能够坚持每周进行大扫除，打造一个干干净净、温温馨馨的寝室。她还建立一个学习型的寝室，督促室友积极进取学习专业知识，寝室学习氛围良好。被白桦园社区评为“优秀寝室”。



杨济铭

石煜萌

白桦园10号楼108寝室长

石煜萌在白桦园社区的卫生评比中，带领108寝室多次获得第一名，受到社区辅导员、老师们的一致好评，寝室被称为“标杆寝室”。身为寝室长，她能从室友的生活实际出发，结合学校、学院的整体安排，积极配合老师开展社区工作，为寝室文明建设献计献策。



张琳怡



王思彤



毛静怡



吴海涛



区少欣



王艺檬



赵聆羽



李翔宇

杨济铭

梧桐园5号楼217寝室长

杨济铭担任寝室长以来，自觉履行寝室长的义务和职责，遵守校规校纪，发挥寝室长的模范带头作用。在寝室内与室友相互鼓励、相互带动，争创一个优良的学习生活氛围。杨济铭还经常带领室友一起学习，并坚持每周带领全寝室同学进行大扫除，把寝室收拾得干净整洁。217寝室本学期被梧桐园社区评为“文明寝室”。

毛静怡

玫瑰园12号楼509寝室长

509寝室长毛静怡与室友经过反复研究讨论和实践，制定了详尽而符合实际的寝规制度。其中涉及到作息时间和卫生要求、奖惩、集体活动等方面。在寝室长的带动下，寝室每月至少召开一次寝室工作谈心会，并按实际情况及时调整寝规，达到学校的要求。

王思彤

园中园1号楼107寝室长

王思彤积极为宿舍同学服务，在学习与日常生活中表现优秀，她团结室友。带领寝室成员共同学习并讨论专业知识，营造了良好的学习氛围。王思彤把自己在课堂上所学到的知识讲授给室友，以此提高每名室友的学习能力。同时寝室成员将学习和生活时间合理安排好，因此107寝室被园中园社区评为“优秀寝室”。



石煜萌

王艺檬

园中园2号楼118寝室长

王艺檬作为寝室长和楼层长，在工作上，主动加强与室友和同学们的沟通，在增进彼此感情的同时，带领大家将寝室打造成一个干净、温馨、舒适的“小家”。她督促本楼层和本寝室的同学及时清扫，所在楼层本学期内无一人出现违纪情况。118寝室被园中园社区评为“优秀寝室”。

吴海涛

金菊园8号楼309寝室长

吴海涛担任8号楼309寝室长，他所在寝室的卫生工作多次受到社区老师表扬，在各项卫生检查中成绩优异。他与室友关系融洽，认真开展日常管理，以身作则，自觉遵守寝室管理制度，并营造出团结和谐的寝室氛围。遇到寝室同学过生日，他会组织室友一起庆祝。同学学习生活有困难，他也会主动关心。309寝室被金菊园社区评为“优秀寝室”。

李翔宇

园中园3号楼204寝室长

在李翔宇的带领下，寝室四个人拥有良好的生活习惯，按时打扫卫生，严格遵守校规校纪，室友之间团结友爱、互帮互助。在疫情期间，他们自觉遵守学校的规定，做好个人的防护工作，每日寝室进行通风，讲卫生、勤洗手、按时作息。

张琳怡

梧桐园4号楼718寝室长

张琳怡作为寝室长以身作则，带领寝室同学积极参加社区组织的各项活动；利用周末休息时间主动承担宿舍楼一楼墙面的粉刷工作；在疫情期间，她组织社区志愿者，协助老师做好楼内及寝室的消杀工作。被梧桐园社区评为“优秀寝室长”。

区少欣

百荷园15号楼716寝室长

区少欣作为15号楼楼层长、716室的寝室长，每天晚上除了及时检查归寝情况，还了解各寝室同学的去向，确保楼层同学的安全。她带领寝室同学多次参加省级学科竞赛，并取得了优异的成绩。她所在寝室被百荷园社区评为“文明寝室”。

十佳新媒体创作人

一年来，他们创作优质的新媒体作品展现出时代风貌、校园风采、绿岛精神。他们，是利用新媒体传播渠道讲述绿岛好故事、传播绿岛好声音、提升绿岛新形象的宣传者。他们，是沈阳城市学院网络思政教育成果展示的优秀代表。



屈妍



靳宇彤



黄艳梅



薛云峰



穆佳钰

黄艳梅

商学院（校记者团推荐）

黄艳梅现任沈阳城市学院校记者团新闻采编部部长，自 2020 年 9 月进入校记者团新闻采编部以来，参加了校内大大小小的新媒体活动共计 40 余项，如会议采访、明星见面会路演采访、千人毕业晚宴采访等，共参与撰写与制作沈阳城市学院官方微信平台推文 50 余篇，累计撰稿 10 万余字。

屈妍

商学院（校团委推荐）

屈妍现任校学生会新媒体运营中心主任，自 2019 年 9 月进入校学生会以来，参与举办了新媒体创作大赛、新媒体训练营等校级活动。任职期间参与运营校学生会微信公众平台，共制作推文 40 余篇。她还负责辽宁学联、沈阳市学生联合会微信公众平台的推送工作，发布过十余篇微信作品。作品曾在辽宁共青团创青春官方平台发布。2020 年获沈阳市新媒体运营突出个人。

薛云峰

语言文化学院

薛云峰现任语言文化学院微信运营部部长。自 2021 年初接手语言文化学院官微管理工作以来，他荣获校级军训微信制作大赛银奖与校级体育狂欢节暨篝火晚会微信制作大赛金奖，其多个作品被校官微引用转发。从 2019 年至 2021 年，共发布 40 余篇微信，为学院官微提供百余张图片。

靳宇彤

建筑工程学院

靳宇彤现任 2021 届学生会网媒中心负责人，她工作踏实认真，勇于进取，立志撰写出有思想、有温度、有品质的新闻报道。她负责建筑工程学院院网、微信公众号和大学生网站的运营工作，成绩突出，原创微信 50 余篇，再现建工学子风采，原创新闻 10 多篇，再书绿岛师生风范。

穆佳钰

影视传媒学院

穆佳钰现任对外交流中心校记者团新闻摄影部副部长，曾拍摄过学校各类活动、风景、会议等照片，展示绿岛风采、绿岛精神，记录师生故事。他创作的多幅摄影作品被校官网和官微采用，其中《秋之印象》组图登上学习强国平台，阅读量超 3 万，取得了良好的宣传效果。

李昀陆

影视传媒学院

李昀陆现任影视传媒学院媒体部部长，自 2019 年加入媒体部以来，便一直积极参与影视传媒学院各类大小活动，如：教育教学工作会议、名师进校园系列活动等。三年来负责撰写并制作的学院微信公众号达 60 余篇、外媒报道及官网新闻达 50 余篇，累计撰稿 8 万余字。

周秀儒

新闻与传播学院（校团委推荐）

周秀儒现任校学生会媒体部部长，拍摄了校学生会宣传视频、毕业季视频、主席团竞选视频、献礼建党百年系列视频，以及十大歌手宣传片等。同时她为校级平台提供图片、视频。在第十三届大学生广告创意大赛中获得省级一等奖和省级优秀奖。

田松予

新闻与传播学院

田松予现任新闻与传播学院第四届院学生会新闻媒体部副部长。任职期间为新闻与传播学院官微撰写并发布数十篇微信公众号，反响良好。在微信图文制作方面，她有自己的文案风格和较好的编排水平，并认真对待每一次工作，每一篇图文的制作。

李梓恒

智能工程学院

李梓恒现任智能工程学院学生会新闻媒体部部长，他认真完成各项事务，积极编辑公众号，制作过学院各类比赛、大型事务、学校风景等微信公众号。他说：“我的工作就是向大家展示出绿岛最美的风景，写出绿岛最好的文章，让人们多多认识绿岛，多多了解绿岛。”

李化男

绿岛酒店管理学院

李化男负责绿岛酒店管理学院官方微信的运营与策划，至今参与并制作 170 余篇公众号，主要发布的内容为学院日常、学生风采、社会实践等，展示了绿岛酒店管理学院的特色。



田松予



李梓恒



李化男



周秀儒



李昀陆

十佳才艺之星

师者引导相传，承者继而发挥。他们崇尚艺术、追求时尚，以发展和创新为己任。他们将传统音乐全新演绎，让校园文化精彩纷呈。他们演出内容丰富、形式多样，让传统与现代、古典与流行结合相得益彰。他们点燃了大学生心中的激情与梦想。



李承泽



张展硕

李承泽

歌唱之星

李承泽性格沉稳，执行力强，对工作认真、细心、用心、积极主动，具有较高的政治素养和业务能力。自加入歌唱团以来，积极参与并组织绿岛歌唱团团员参加各种展演、比赛，并荣获多项大奖。2021 年跟随绿岛歌唱团在辽宁省第六届大学生艺术展演活动中演唱无伴奏混声合唱《没有共产党就没有新中国》荣获“声乐类”一等奖等。

邓涵予

民乐之星

邓涵予曾荣获学校美育教学部优秀学生干部、智能工程学院优秀团支书、美育教学部艺术实践先进个人。她积极参与各项志愿服务，如：到沈阳飞机设计研究所参加抗疫志愿活动、参加保护母亲河志愿活动。2021 年在第十四届全国美育教学成果展管弦乐合奏中获一等奖、古筝合奏获一等奖。

张展硕

曲艺之星

张展硕自幼接触快板，十六年从未放弃，曾多次参加国家、省市表演获奖。他是送文化下乡艺术团团员，多次参与省市组织文化下乡活动。他经常组织各班级学生练习曲艺，带领高水平成员及各班优秀学生参加校外演出，把绿岛曲艺团的教学成果展示给观众，为学校增光添彩。

刘光灿

管乐之星

刘光灿立志为绿岛争光，多次组织队员参加展演比赛，每一次都载誉而归。她热心公益事业，在活动、训练、展演之余，积极开展志愿服务活动，并加入“辽宁省体育美育浸润行动计划”，为中小学提供持续性帮扶和志愿服务。多次利用空闲时间帮助沈阳市珠林一校、静美小学、育源中学等进行乐团组建与培训。

甘梓萌

歌剧之星

甘梓萌作为绿岛歌剧团团长，配合指导教师积极参加创作与排练，在 2021 年建党百年文艺汇演中，她演唱原创音乐短剧《传承》，荣获第五届国际艺术节（声乐）歌剧组（专业组）二等奖。

谢昊龙

弦乐之星

谢昊龙的小提琴演奏技艺精湛，被江苏省音乐家协会评定为小提琴十级。他参与的大型管弦乐合奏《山丹丹开花红艳艳》，获得全国第十四届美育教学成果展评学生组一等奖。在 2020-2021 第一学期学校美育合唱期末教学成果展中，她所在的团队获得优秀奖。



甘梓萌



邓涵予



刘光灿



马楚雯

高超

话剧之星

高超积极参与大学生创新创业项目，并多次带领话剧团高水平队进行排练，充分发挥出作为一名学生干部应有的带头作用。他曾带领排练独幕剧《小兰的梦》并公开演出。由他参演的《相信》，获得辽宁省第五届网络文化节展演一等奖。



高超



杜昕宇

马楚雯

舞蹈之星

马楚雯积极参加各项舞蹈比赛与排练，在担任副团长期间，组织带领同学们参与第六届大学生艺术展并荣获省舞蹈类一等奖。她带领舞蹈团的同学们参加《唱支赞歌给党听》文艺晚会、建党百年文艺演出、辽宁省高校体育美展播等都取得了佳绩，受到老师和同学们的好评。



夏里斯淇

夏里斯淇

戏曲之星

夏里斯淇曾多次参与大连理工大学、东北财经大学等高校的京剧演出活动，并在戏曲团中做好本职工作，积极参与戏曲团组织开展的各项活动，带领大家完成好每一场戏曲演出，为普及国粹文化做出贡献。2021年5月她参演的戏曲表演，获“紫荆花”东北地区大学组京剧表演金奖。

杜昕宇

书画之星

杜昕宇身为绿岛书画团团长，带领书画团同学积极参与各项书画比赛并获得奖项。其中在 2021 年度“大美辽宁”高校艺术设计创作大赛中获三等奖，被评为 2020-2021 沈阳城市学院美育教学部书画团“艺术实践先进个人”。



谢昊龙

十佳体育之星

他们，是绿岛体育的新航标，是绿岛学子心中的竞技“战神”。他们，展示了绿岛学子的朝气蓬勃、阳光激情；他们，引领绿岛学子百折不挠、力争上游。他们，奋力拼搏，敢于争先，永不服输，是绿岛体育精神的杰出代表。

张若曦

单排轮滑球俱乐部

2020 年辽宁省轮滑球锦标赛成人女子组比赛冠军；2020 年辽宁省轮滑球锦标赛成人女子组第一名；2021 年辽宁省轮滑球锦标赛成人女子组比赛冠军；2021 年沈阳市体育学院体育竞赛单排轮滑球锦标赛女子组第一名。



张若曦

王嘉怡

啦啦操俱乐部

2018—2019 年全国啦啦操联赛（沈阳站）青年丙组集体花球自选动作第一名；2019 年辽宁省大学生健康活力大赛甲组花球啦啦操自编套路一等奖；2021 年辽宁省大学生健康活力大赛甲组花球啦啦操自选动作一等奖；2021 年全国啦啦操俱乐部联赛（北京站）舞蹈啦啦操集体花球自选动作第一名和双人花球自选动作第二名。



王嘉怡

冯金烁

健身俱乐部

2020 年辽宁省健美健身锦标赛成人组季军；2020 年辽宁省健美健身锦标赛大学生组季军；2021 年东三省“施菲特”杯健美比赛成人组季军；2021 年东三省“施菲特”杯健美比赛青年组冠军；2021 年奥赛中国“DMS”杯男子体育模特第四名。



冯金烁



王路宇



孙昂



张城焱



沈舒悦



王浩伊



赵海舟



孙润一

王路宇

女子足球俱乐部

一名酷爱足球运动的女生。她在2021年，代表沈阳市体育学院女子足球队出战辽宁省青少年校园足球联赛（大学组），获得校园女子组第二名。

张城焱

排球俱乐部

2020 年沈阳地区高校大学生气排球锦标赛男子团体第三名；2021 年沈阳地区高校大学生田径运动会乙组男子团体第一名，乙组男子三级跳远第一名、乙组男子立定跳远第一名。

孙昂

橄榄球俱乐部

女队队长，2020 年沈阳市橄榄球协会首届高校橄榄球邀请赛女子乙组第二名；2021 年沈阳市地区高校大学生田径运动会女子乙组 4X100 米接力第一名，女子乙组 200 米第一名，女子乙组 4X400 米接力第一名；2021 年沈阳市橄榄球协会联盟杯公开赛高校女甲第三名。

王浩伊

击剑俱乐部

王浩伊进入大学后，加入了学校击剑俱乐部高水平团队，同时积极参加学校、学院组织的各种体育活动，均获得了优异的成绩。他在 2021 年“国青体育杯”击剑公开赛获得 U17+ 男子重剑个人第三名，团体第二名。

沈舒悦

跆拳道俱乐部

校跆拳道俱乐部主席，2021 年，代表学校参加了中国大学生跆拳道锦标赛取得优异成绩；2021 年，在中国大学生跆拳道锦标赛甲 A 组女子 70Kg 级比赛中，获得第三名。

赵海舟

田径俱乐部

2020 年获得鞍山马拉松第八名；2020 年沈阳地区高校运动会男子乙组 1500 米第一名；2020 年沈阳地区高校运动会男子乙组 800 米第一名；2020 年沈阳地区高校运动会男子乙组 4X400 米接力第一名。

孙润一

高尔夫俱乐部

2020 年第三届东北高校室内高尔夫球锦标赛团体季军、优秀运动员；2021 年第三届全国高校高尔夫球冠军赛女子团体第一名，个人第四名，并获单项技能大赛三等奖。

十佳好学师

他们是学业上的佼佼者，是辅助老师授课的好帮手，是学弟学妹们的“引路人”，是利用课余时间帮助大家学习的好学师。“学高为师，德高为范”，他们在学业帮扶、双创竞赛指导、专业课程讲授上，为学子们提供学业援助，对学校的学业指导、学风建设起到了成风化人的推动作用。

黄忠玉

建筑工程学院

黄忠玉担任学院团总支学生会副书记，她学习成绩优异，曾多次参与学院“小组学习交流汇报”活动。2021年，黄忠玉开始担任工程造价3班学师，她以饱满的工作热情、求真务实的工作态度，充分发挥了学师的指导作用。她为大一新生讲解如何使用 wps 和 office 软件，如何确定论文选题、修改论文格式，均取得了良好的效果。



黄忠玉



赵冰雨



杨椒贺

杨椒贺

绿岛酒店管理学院

杨椒贺是班级的学习委员，她平时学习刻苦，期末考试始终名列专业第一。在生活中她乐于助人，积极帮助班级学习有困难的同学。自担任了 2019 级和 2020 级酒店管理专业的学师后，她无私奉献，帮助学弟学妹学习社交礼仪与中茶技艺，充分发挥了学师的指导作用，受到师生的一致好评。



丁磊



张奥

张奥

语言文化学院

张奥在英语专业四级考试中取得学院第一名的优异成绩，曾获“2021 年辽宁省普通高等学校本科大学英语挑战赛”二等奖。作为英语专业的学师，他主动为同学们讲解英语专四难点，并设置提问和巩固环节，确保同学们能够牢记知识点。同时，他还组织学生参加专四单词速记比赛、口语发音练习等，激发同学们对英语学习的热情。

丁磊

商学院

丁磊作为班级的班长，不仅学习成绩优异，也非常乐于助人，多次获得校级奖学金。他在大一上学期担任学师，辅导班级同学高数，帮助他们提升成绩。作为学师负责人，他还专门借用教室拍摄教学视频，每次录课时间在两个小时以上，拍摄剪辑的课程视频总时长超 5 小时。

田吉昌

新闻与传播学院

田吉昌作为学院生活部部长和班级班长，积极帮助同学解决生活中的困难。在学习之余，田吉昌还帮助学弟学妹们学习新媒体专业技能。为了使自己的学师课受大家的欢迎，田吉昌开设了“PS 小灶班”课程，让大家能够真正学到 PS 软件的操作技巧，受到了同学们的好评。

赵思瑾

智能工程学院

赵思瑾是学院文体部部长、班级学习委员。作为一名学师，她用心备课、讲课，课后根据每个人不同的特点，制定了不同的交流方式和课程内容。在学弟学妹需要她的时候，她总会第一时间赶到；同学们在学习上遇到问题，她也会耐心解答。在学弟学妹心中，她是一名有爱心、有温度的好学师。



王爱淞



王家满

赵冰雨

商学院

赵冰雨是班级团支书，她学习勤奋刻苦，期末成绩连续两年在班级排名第一。在高等数学科目期末复习阶段，赵冰雨热心辅导同学，最终帮助班里 2 名同学顺利通过考试；其他班级的 15 名同学高分通过高数考试。在赵冰雨和同学们的努力下，她所在班级还获得了暑假社会实践优秀奖。

王爱淞

影视传媒学院（校记者团推荐）

王爱淞校记者团新媒体创意部副部长。为了提高自己的业务能力，为学师课积累有效经验，他努力学习，学习成绩始终保持班级前五名。在校记者团指导老师的安排下，为大一新生开展了 PS 培训课程。每次课程开始前，他都会认真准备授课内容，提前下载并整理教学所需的图片和素材，确保课程内容合理有效。

王家满

影视传媒学院

王家满在担任广播电视编导专业学师期间，通过多种方式帮助大一新生加深对专业知识理解，指导新生拍摄新闻片，实现了“一对一”帮扶。在大三的上学期，王家满担任了 2020 级广播电视编导专业 1 班的学师，带领刚进入学校的大一新生熟悉校园生活，上好第一堂课。他在帮助他人的同时自己也得到了成长。

常玉

新闻与传播学院

常玉是学院学生会社联部部长。2020-2021 学年度，她为大一学生进行了 DW 软件操作的教学，包括软件菜单栏介绍、网页制作技巧等。上课期间，她细心指导，确保班级同学能够跟上学习进度。在学师课结课后，她还对上交的每个项目的作业进行了点评和指导，确保同学们都能真正熟练运用 DW 软件。



赵思瑾



常玉

十佳志愿者

他们，引领绿岛青年走出绿岛、服务社会。他们志愿服务的身影温暖了每一个角落。在他们的带领下，学校志愿服务精品项目层出不穷，获得的奖项再创新高，塑造了市民眼中的“绿岛志愿者形象”。聚是一团火，散是满天星，他们是志愿者精神的优秀代表。



于晓倩



关汶鑫



韩蕾

韩蕾

语言文化学院

韩蕾 2018 年申请加入了沈阳市志愿者协会。2019 年暑假与十余名同学到辽宁省葫芦岛市绥中县高台村支教，并荣获“辽宁省优秀志愿者”称号。2020 年作为防疫志愿者，主动为学生进校时测量体温。2021 年，担任了“奋斗百年路 启航新征程”辽宁省庆祝中国共产党成立 100 周年主题展览的讲解志愿者，圆满完成讲解任务。



杨志键



田恪丞

杨志键

智能工程学院

2021 年初，杨志键加入沈阳市皇姑区青年志愿者协会，负责全民核酸检测的志愿服务工作，单日累计服务 3150 人次。2021 年的暑假，杨志键还和学院青年志愿者协会的成员开展了“缤纷暑期，筑梦童年”支教活动，被评为暑期农村留守儿童支教优秀志愿者。

高悦

绿岛酒店管理学院

2019 年寒假期间，高悦与沙林社区成立“沙林社区青年志愿者服务队”，在高校与社区间架起一座沟通的桥梁，让在校大学生与社区共同成长。2020 年寒假期间，高悦主动参加“防控疫情，建设安全城市”志愿服务工作，为市民的健康保驾护航，期间共服务群众 350 余人次，服务时长 64 小时。

于晓倩

商学院

曾担任第六届辽宁省骑行节志愿者、多次担任辽宁大剧院志愿者、积极参与暖冬衣物捐赠活动、校园防艾系列活动、关爱孤独症患者活动等。在 2021 年，她还服务于志愿献血活动、爱心助考活动，担任社区志愿者等。2021 年获得第五届全国大学生环保竞赛优秀组织者；2021 年“有爱就是团圆”优秀摄影作品等奖项。

关汶鑫

智能工程学院

在 2020 年疫情期间，关汶鑫配合社区进行出入车辆排查、楼道消毒等工作，并在老村站岗进行出入登记。每次值班，关汶鑫都需要执勤站岗 6 小时以上，但他一直认真负责、严谨仔细。暑假期间，他还与智能工程学院青年志愿者协会的成员们参与了本溪山区的支教活动。

李想

绿岛酒店管理学院

李想进入大学加入了学院志愿者协会，参与多项志愿服务活动。2021 年初，沈阳再次出现新冠疫情，李想报名成为了一名防疫志愿者，负责所在社区为期三天的核酸检测工作，服务时长 200 小时，被授予沈阳彩虹社区“抗疫卫士”、阳光行动优秀志愿者等荣誉称号。

王旭

智能工程学院

王旭自 2019 年开始，多次参加高校公益联盟组织的共享单车摆放、保护母亲河等活动；连续三年参与沈阳故宫交通引导志愿活动；2020 年、2021 年连续两年参与支教活动；2021 年参与沈阳市共青团组织的中考志愿服务。他连续两年组织志愿服务，带领百余名志愿者完成近百次志愿活动，累计服务共计 2000 多小时。

田恪丞

商学院

在校期间，田恪丞热心公益，积极参加各项志愿服务活动，曾为五里河马拉松、公益骑行、垃圾分类、光盘行动、精准扶贫、重阳敬老、社区疫情防控等担任志愿服务，志愿服务时长 212 小时。因此被评为沈阳市“向上向善优秀青年”；学雷锋先进个人。

梁英喆

商学院

2020 年 8 月，梁英喆在庄河市光明山镇小营村村委会担任志愿者。2020 年 12 月，梁英喆又报名成为了一名“战”疫志愿者。2020 年 11 月，梁英喆参与了本溪三台村“精准扶贫”志愿活动，他先后志愿服务时长 600 小时，为此获得 2020—2021 学年度国家励志奖学金。

解照熙

语言文化学院

解照熙自入学以来，积极参与各类志愿服务活动，志愿服务时长 3171 小时。2018 年，他随沈阳市“普助公益”参加支教活动，并荣获“优秀支教老师”称号。2021 年 6 月担任“奋斗百年路 启航新征程”辽宁省庆祝中国共产党成立 100 周年主题展览讲解志愿者以来，讲解 50 余场，获得“辽宁省大学生红色理论宣讲团”荣誉称号。



解照熙



高悦



李想



王旭



梁英喆

十佳创新团队

他们在科研领域踏实钻研、屡获佳绩；他们敢为人先、打破常规，保持着锐意创新的勇气；他们敢争第一、勇于开拓，保持着求新、进取的锐气；他们科学严谨、专研务实，保持着蓬勃向上的朝气。他们是青春的榜样，激励着绿岛学子努力前行。他们就是绿岛的创新团队代表。



BlackHorse团队
智能工程学院

BlackHorse 团队成立于 2020 年 10 月，团队负责人张芷源，团队成员李淼、张振、辛圣杰、张佳俊。他们秉持“我行我能，创造未来”的团队理念，致力将其打造成为一个为大学生服务的交流服务平台。该团队积极参加各项比赛，是一支团结协作、充满激情的优秀团队。



智能小队
智能工程学院

本团队于 2020 年 12 月成立，团队负责人杨志健，团队成员都业天、董傲、查浩冉、贡鑫。团队成员中多人考下全国应用型人才培养工程岗位证书、CSWASOULWORKS 助理工程师证，对建模软件运用非常熟练，2021 年在老师带领下积极参加各项比赛，获得国家级、省级七个奖项。



红色声音
影视传媒学院

该团队成立于 2020 年 4 月，团队负责人陈思昂，团队成员金佳霖、和大为、王铭霖、商秀颖、尹志旸、赵方舟、丁宇、吕承儒、于文汕、李宛桐、马嘉泽、冉多、高歌。团队的实践项目《红色声音——支援乡村文旅产业发展的服务者》在沈阳高校大学生优秀创业项目遴选展示活动中荣获一等奖；在第七届辽宁省“互联网+”大学生创新创业大赛中获得银奖等。



我行我能双创小队
新闻与传播学院

该团队成立于 2021 年 3 月 1 日，团队负责人尹菲，团队成员裴雪蓉、尹潇涵、姜泽楷、宋俊德。团队成员先后获得辽宁省第十三届大学生广告创意大赛文案类一等奖、二等奖、视频类二等奖、广播类一等奖两项和二等奖等。



say工作室
绿岛酒店管理学院

该团队成立于 2021 年 1 月，团队负责人尹行，团队成员：杨云龙、李想、刘斐、李海冬、徐月、王婧。团队积极参与专业“一系一赛”工程，参与第十一届全国大学生电子商务“创新、创意及创业”挑战赛校级选拔赛的信息核对及现场答辩的组织工作等，获得辽宁省人力资源管理模拟竞赛省一等奖、二等奖。



绿岛影像创新团队
影视传媒学院

该团队成立于 2020 年 9 月，团队负责人王伟露，团队成员刘海洋、袁新辉、熊智博。团队坚持影像应用创新创作，通过团队成员之间相互交流创新想法，集体调研，进行传统文化、数字生活、青春影像等创作，作品多次获奖。2021 年 10 月，参加第九届全国高校数字艺术设计大赛获全国决赛二等奖、辽宁省赛区一等奖等。



财务机器人战队
商学院

该团队由学院负责人季嫩扬牵头协调组织，团队成员由肖飞雪、孙浩淼、张鸿宇、王睿、宗佳玉、王宇鑫、赵佳怡、邹媛媛、王贺组成。本团队项目创作作品，对人工智能新兴产业 AI 财务机器人有深度探究，给 AI 财务机器人社会市场推广提供了一定借鉴。荣获第十五届“挑战杯”辽宁省大学生课外学术科技作品竞赛一等奖等。



强国有我创意无双战队
新闻与传播学院

该团队成立于 2021 年 3 月 7 日，团队负责人谭雅欣，团队成员车文涛、李文昊、魏腾飞、王璐。其中团队成员先后获得 2021 年秋季全国大学生广告艺术节学院奖广告文案类铜奖；第十三届全国大学生广告艺术大赛广告文案类、平面类省级一等奖，以及其他比赛的多项荣誉。



财管小分队
绿岛酒店管理学院

该团队成立于 2020 年 5 月 1 日，团队负责人祝安琪，团队成员段佳锐、刘悦益、吴美萱、杨静、冯咪。团队成立后积极的参与各项赛事，并且致力于将所学的理论转化为创业实践。团队参加教育部“正大杯”第十一届全国大学生市场调查与分析大赛总决赛，获全国三等奖；参加“2020 全国大学生财经素养大赛”，获全国二等奖、三等奖等。



重案六组
建筑工程学院

该团队成立于 2019 年 9 月，团队负责人周晓敏，团队成员付国泽、王雅涵、毛金淼、张舒、吴新风。2021 团队参加竞赛先后获得 2021 年辽宁省数学建模竞赛二等奖；第七届辽宁省“互联网+”大学生创新创业大赛铜奖；第十五届中国制冷空调行业大学生科技竞赛三等奖等。

“尖峰时刻”谁与争锋 绿岛酒店管理学院参赛团队夺三项大奖

12月12日,由南开大学旅游服务学院、芬兰CESIM公司主办的第六届“尖峰时刻”全国酒店管理模拟大赛总决赛圆满落幕。绿岛酒店管理专业参赛团队——“盛京集美菜花”,以预赛、复赛小组第一的优异成绩闯进全国36强。在随后的激烈竞争中,团队经过6轮决策及商业案例展示,成为东北赛区中唯一进入总决赛的团队,最终勇夺全国二等奖、最佳海报奖、最具潜力奖三项大奖,教师高跃鸣获得“优秀指导教师”。

“尖峰时刻”源自北欧的全球知名商科模拟大赛PEAK TIME,也是欧洲最大的国际商业模拟竞赛之一,已成为全球顶尖学子进行交流合作的一项赛事,在全球范围内具有极高的专业性与含金量。通过比赛,旨在调动学生的主观能动性,融汇贯通商业管理的显性知识和默会知识。

“盛京集美菜花”队由绿岛酒店管理专业教师高跃鸣指导,19、20级酒店管理专业的学生组成。本次与清华大学、复旦大学、南开大学、中山大学、北京第二外国语学院等众多名校学子同台比拼,他们一路过关斩将闯入总决赛。

绿岛酒店管理专业团队取名“盛京集美菜花”的创意源于诗人杜牧《题乌江亭》——“江东子弟多才俊,卷土重来未可知”。盛京即为古时的沈阳,集美意为姐妹,菜花谐音为“才华”,是古典与现代流行用语的结合,意思是“在盛京的我们团队拥有才华”,以此来自勉。

这次参赛,团队成员分工明确、相互配合。队长蒋茂秋主要负责为统筹比赛内容和方向,队员杨晶晶负责数据分析,尹哈钰负责新思路的开拓和市场前景分析,杜文杰负责餐厅模块制定和图片美工。复赛的内容对于“盛京集美菜花”团队来说是一大难点,复赛模拟主题是以酒店各项财务数据和股东回报率为主。为了突破这道难关,团队每个成员昼夜分析,钻研各项财务指标,

不断调整比赛策略,在复赛中发挥稳定,最终直冲总决赛。

总决赛一天比赛有六个回合,这样的高强度让团队成员压力倍增。有压力则有动力,他们不断挑战自我,在短时间内不但完成了英文汇报、酒店模拟,还完成了商演展示,最终夺得全国二等奖、尖峰海报奖、尖峰潜力奖。

获奖之后,队员杨晶晶说:“我们不会忘记复赛中不同思想的激烈碰撞,不会忘记拍摄海报的快乐时光,不会忘记对高难度决赛的全力以赴。同时也感谢因为参与比赛而收获到的经历和经验,让我们开阔眼界,见识到各大高校的学生风采。在评委的点评中,我们也对原本模糊的概念和决策有了更清晰的认识。这段精彩的经历只有少数院校的学生才能体验到,很荣幸我们是其中之一。”

指导教师高跃鸣说:“本次比赛能够取得这么好的成绩与学生的不懈努力是分不开的。这场赛事从一开始的练习回合到初赛、复赛再到决赛,整个模拟市场都处于动态变化中,每一回合的决策都非常激烈。在比赛中团队成员既要关注细节,也要把握宏观,以整体思维去统筹全局。在准备比赛的两个月中,团队成员几乎每天讨论超过5个小时,不断进行计算、产生决策。通过比赛我也看到了他们勇毅果敢、不怕挫折的意志品质,遇到突发状况时能够临危不乱、有条不紊。团队成员在时间分配上能够做好时间管理,平衡好课业和比赛的冲突,在展示过程中体现出团队合作精神,

非常有担当。”队员杜文杰说:“本次比赛中,我作为团队最小的一名成员出战感到十分荣幸,很感谢老师和学长学姐的指导与帮助,让我从中收获了很多酒店管理经营方面的专业知识,同时也收获了一份珍贵的团队友谊。在接下来的专业学习中我还要不断提升自己。”

“尖峰时刻”全国酒店管理模拟大赛在全球酒店管理行业都极具影响力,学生们能够跟全国各院校的旅游酒店专业优秀学子一起学习与交流,不仅能让学生们把平时专业所学运用到实践中,还能锻炼他们的思维能力、表达能力、组织能力及团队协作能力。通过大赛的历练,激发学生学习酒店管理专业的热情,全面提高商业技能,彰显了学校酒店管理一流本科专业建设点的人才培养成果。

目前,绿岛酒店管理专业是国家级一流本科专业建设点,辽宁省人才培养模式改革创新实验区,辽宁省普通高等学院本科重点建设专业,辽宁省向应用型转变试点专业。学院拥有辽宁省文科校外实践基地两处,是辽宁省酒店管理综合实验教学示范中心,辽宁省虚拟仿真实验教学示范中心。

多年来学院积极践行“以岗位能力形成为核心的职业情境化人才培养模式”(PST-CCE),用国际化教育理念构造课程体系,将“专业思想、职业精神、服务艺术、领导能力”作为人才培养的四大核心要素。

文、图由绿岛酒店管理专业提供

他们一年连获国家、省级大奖，并获国家专利批准 智能工程“三剑客” 真“香”

文 / 韩雨轩

2021 中国大地保险杯 第二届辽宁省大学生交通科技大赛

获奖证书

2021年辽宁省大学生交通科技大赛

竞赛组别：本科生赛道
作品名称：“路路通”智能多功能自行车
参赛成员：王吉昶 韦城铭 潘皓泽
指导教师：张修路 苏莹

一等奖

辽宁省教育厅
二〇二一年十月

证书编号：202103120011

2021年10月
中国·大连



获奖证书

第七届全国应用型人才综合技能大赛

参赛学校：沈阳城市学院
参赛人员：王吉昶 潘皓泽 韦城铭
指导教师：张修路 王悦男
作品名称：“路路通”传统自行车升级改造

参加了第七届全国应用型人才综合技能大赛，
获得了“金钥匙”人工智能创新创业大赛三等奖。

特发此证，以资鼓励。

获奖编号：

全国应用型人才综合技能大赛组委会

2021年12月

证书编号：2021120011

“浮于表面仅是风光，沉下心来自有答案。”这句话用在智能工程学院“三剑客”身上恰如其分。2021年12月初，在第七届全国应用型人才综合技能大赛颁奖证书上，由沈阳城市学院智能工程学院教师张修路、王悦男指导，2020级机械设计制造及其自动化专业王吉昶、潘皓泽、韦城铭同学组成的参赛小组，以作品“路路通”传统自行车升级改造获得国家人工智能创新创业大赛三等奖。

在此之前结束的由辽宁省教育厅主办的“2021年辽宁省大学生交通科技”大赛中，智能工程学院教师张修路、苏莹指导，2020级机械设计制造及其自动化专业王吉昶、潘皓泽、韦城铭同学组成的参赛小组，还获得了大赛一等奖的好成绩，张修路老师获大赛优秀指导教师。三位同学还将他们的参赛作品《一种智能多功能自行车》申报了国家发明专利，目前国家知识产权局已经批准了该项专利。

一年之内，智能工程学院3名大二学生创一项国家发明专利，获多项国家、省级科创比赛奖项，将课堂知识转化为科研和竞赛能力。他们取得如此优异的成绩是如何做到的？

做“科技达人”兴趣与努力同样重要

此次辽宁省大学生交通科技大赛是以“共享出行，智创未来”为主题，经过初赛、复赛、决赛层层筛选，最终沈阳城市学院王吉昶、潘皓泽、韦城铭3位同学的作品在进入决赛的130组作品中，以总分排名第6的好成绩获得2021年辽宁省大学生交通科技大赛一等奖。

2021年10月，王吉昶、潘皓泽、韦城铭3位同学申请的国家专利项目《“路路通”智能多功能自行车》，日前也获得批准。这项专利是将传统的自行车结合新型材料，加装智能化电子显示屏，与物联网+统计相结合。3位同学在自行车把上增加了智能显示屏，供骑行者查看导航、分析实时路况等；同时还优化了自行车的车灯和道路警示装置，保证骑行安全。车身装置了微型传感器，可以记录轮胎、脚踏板等零部件的使用及磨损情况，并进行统计分析，让使用者在骑行更加省力的情况下，还能了解车身状况，及时更换零部件，对未来自行车性能

的优化提供直观分析。该项专利在未来不仅可以让用户获得更好的骑行体验，同时也方便对自行车进行升级与研发。

科研的魅力就是不断推翻重来

谈到这项专利发明的灵感从何而来，王吉昶同学说：“我从小就很喜欢骑行自行车，因为看起来真的很酷。所以平时我经常查找与自行车有关的资料，也喜欢分析思考相关的问题。”一天，王吉昶在路上看见有人一边拿着手机导航一边骑行，左扭右拐十分危险，一个想法突然在他的脑中出现：为什么不制作一个能一边看导航一边骑行，遇到危险还能进行提醒的自行车呢？回到学校后，王吉昶立刻与潘皓泽、韦城铭分享了自己的想法，3个人一拍即合，决定将这个灵感付诸实践。

因为平时的专业课程安排得非常满，3名同学只能利用课后时间、周末和暑假进行研究。暑假期间每天的视频会议、语音通话，白天修改论文、熬夜分析数据，对他们来说是家常便饭。作品最后的冲刺阶段，大家一起加班加点，晚上下课回到寝室之后还要接着修改。

然而，项目的完成过程也不是一帆风顺的。在自行车链条部分建模时，他们发现通过模拟实验得出的数据，与现实中的自行车数据严重不符，这会造成自行车的骑行速度与轮盘咬合度过低。经过和老师的讨论，他们决定将市面上能够找到的不同类型的自行车链条都拆卸下来，分别测量每个单元体的数据，再用这些结果分析自己的实验数据，最终顺利完成了三维建模的部分。韦城铭回忆道：“我们在实验的过程中发现，科研的魅力，就是要不断地推翻重来。”

对于他们3个人来说，最困难的其实是需要将已学到的知识、没有接触到的知识和其他专业的知识整合到一起，再融合进作品里。王吉昶说：“因为我们现在还是大二学生，很多理论知识和其他专业知识还没有接触到，所以我们只能先把不会的问题整理出来，上网查资料自学、去问专业老师，再回来自己消化理解。”

在项目完成过程中，指导老师张修路一直陪伴在他们身边，把握项目的细节和实验方向。为了让学生们有实践的过程，更好的进行产品设计和创新，张老师亲自

带领3名同学测量自行车参数，讲解各个传动部分的原理，寻找需要优化的环节。“在我们完成最终的建模后，张老师还为我们找到了自行车制造方面的专业研究人员，帮助我们对项目的数据进行校核。”

王吉昶、潘皓泽、韦城铭不仅是同班同学，更是彼此科研路上的最佳拍档。仅仅在2021年，他们便一同参加了多项创新创业项目，并获得了第七届全国应用型人才综合技能大赛三等奖、辽宁省大学生交通科技大赛一等奖、第二届辽宁省普通高等学校本科大学生AI挑战赛二等奖和2021年辽宁省大学生机械创新设计大赛三等奖等科研比赛的奖项。三个人共同参赛，共同得奖，如同复制粘贴般的优秀。在张修路老师的指导下，王吉昶今年还分别在国家级期刊《石材》EI检索《ECS The Electrochemical Society》和中文核心期刊目录《金属加工》中各发表了一篇文章。

“双创”之外享受运动的快乐

做科研并不是他们日常生活的全部，三个人也热爱体验生活，在实践中不断收获成长。王吉昶说：“学习上的压力，要靠运动去释放。”作为学校田径和足球俱乐部的高水平运动员，王吉昶和韦城铭是学校运动会4X100米纪录的保持者，韦城铭还获得过2021年沈阳地区高校大学生田径运动会男子跳远第一名、男子三级跳第二名、男子4X100米第一名、男子4X400米第一名的优异成绩；潘皓泽则与王吉昶共同带领智能工程学院获得了学校第一届“绿岛杯”足球赛男子组的冠军。“无论是学习搞科研，还是运动爱好，我们都想要把选择权牢牢掌握在自己的手里，去体验、去成长，去获得更好的人生。”

在指导教师张修路的眼里，王吉昶、潘皓泽、韦城铭总是高标准的要求自己和作品。“他们上课时非常积极主动，在课后也能高质量完成作业。我们几个人的微信群里，总能就某个问题展开热烈讨论。每次参加比赛，他们总是准备得很充分，力求做到尽善尽美。能取得这些成绩，更多的是学生共同努力的结果，希望他们在未来能冲击更高规格的比赛，取得更加优异的成绩。”

沈阳城市学院 SHENYANG CITY UNIVERSITY			
2021 年中国大学生计算机设计大赛			
国赛获奖名单			
二等奖			
作品名称	作者	指导教师	
挑战者	路永昶、王宝祥、蒋文进、孔繁祺	唐玲、迟永芳	
雪板上的花朵	明柳、李想、汤亦豪	乔睿、张娜	
“上帝视角”——赛事转播复合材料四旋翼无人机设计	杨志健、都业天、陈峰云	张修路、王悦男	
冬奥印象	苏文会、贾子凡、李旭凡	曹舒	
三等奖			
少儿足球培训服务机器人	王健佳、周林华、丁子祥	王承业、夏维华	
基于深度学习语音识别和图像识别的盲人主动导航智能服务系统	杨海平、张振、庄佳琪	孙勇、刘美佳	
校园“易”畅通	梁嘉欣、沈顺、董源源	李佳、鞠琛银	
晨农 APP	杨吉玲、马广阳、赵博	李健佳、朱元华	
医院百事通——医疗信息服务平台	杨吉玲、马广阳、赵博	陈思、崔涵	
“足”定乾坤	刘浩、范杨杨	陈思、黄志宇	
2022 北京冬奥——情	李美琪、孙可欣	李野	
冬奥冬奥——冰雪“送温情”	刘旭、范杨	陈思、韩磊	
冬奥印象	许佳鑫、李思博、周文婧	张健、李特	
《千里江山图冬奥》	李维德、王健佳、单佳丹	张健、李特	
冬奥 VR 博物馆	赵婧文、孙晓丹、唐婧洋	张健、李特	
冬奥 VR 博物馆	郭旭、田鑫、戴雨	张健、李特	
冬奥 VR 博物馆	洋娟、史景豪	宋景豪、白一宁	
冬奥 VR 博物馆	严光伟、张涵笑	宋景豪、白一宁	
冬奥 VR 博物馆	周振鑫、马秋、陈海博	宋景豪、白一宁	
冬奥 VR 博物馆	鲍君一、刘子懿、李博	宋景豪、白一宁	
冬奥 VR 博物馆	赵春阳、韩冰清	李野	
冬奥 VR 博物馆	张赫、高洪、孙家璇	杨艺路、曹恩阳	
冬奥 VR 博物馆			

2021 年全国大学生计算机设计大赛竞赛揭晓

我校获奖 22 项 排名民办高校“首席”

临近岁尾，由国家教育部主办的 2021 年中国大学生计算机设计大赛发布了竞赛结果，沈阳城市学院创新创业教师团队指导的学生参赛项目，在经过校赛选拔、省级赛推荐、国家级专家评审等环节，最终荣获全国二等奖 4 项，三等奖 18 项，获奖总数位列全国高校第 13 名，在全国民办高校中排名第一。绿岛师生获得如此高的奖项，可以说为我校跻身全国一流民办高校迈出了坚实的一步，也是“坚持育人为本，注重能力培养”办学理念的结下的累累硕果。下面让我们简要盘点一下部分作品的精彩内涵——



全国二等奖作品《挑战者》

团队成员：路永昶 王宝祥 蒋文进 孔繁祺
指导教师：唐玲 迟永芳

动画《挑战者》讲述了 2020 年机甲外骨骼开始在人类生活中大范围应用的背景下，在体育运动中也首次采用了机甲对决的形式，一位曾经参加比赛的金牌霸主，在训练中承受了巨大的压力，在即将到来的 2022 年北京冬奥会上，他顶住社会舆论的压力，坚守体育精神，打破心魔，突破自我，重新以挑战者的身份出现，再次夺得桂冠的故事。



全国二等奖作品《雪板上的花朵》

团队成员：明柳 李想 汤亦豪
指导教师：乔睿 张娜

数字短片《雪板上的花朵》以北京冬奥会为主线，以冰雪运动从孩子抓起为切入点，从国家青年队滑雪教练张娜的视角出发，讲述了青少年队滑雪训练的过程，以及滑雪对于青少年身心健康发展的意义。作品通过教练叙述与滑雪画面穿插的方式，向大众展现了精彩的滑雪瞬间。镜头下记录的青少年犹如一朵朵雪板上绽放的花朵，灵活的动作、顽强的意志，无不体现着青少年对于滑雪运动的热爱。



全国二等奖作品《四旋翼无人机》

团队成员：杨志健 都业天 陈峰云
指导教师：张修路 王悦男

该产品设计为：“上帝视角”——赛事转播复合材料四旋翼无人机，是对北京冬奥会航拍设备的改进提升设计。这项设计改变了传统无人机的材料，充分发挥碳纤维复合材料的优良性能，让碳纤维四旋翼无人机不止拘泥于冬奥会的拍摄，还可以应用到冬奥会的消防、安保、交通等更多的相关领域。



全国二等奖作品《冬奥印象》

团队成员：苏文会 贾子凡 李旭凡
指导教师：曹舒

作品《冬奥印象》为系列作品，采用了扁平化插画的表现手法，运用大角度构图方式增加了作品的视觉冲击力，使画面更具活力与动感。创作者采用了三项冬奥项目作为设计呈现主体，通过国家地标建筑、冬奥主场馆、雪山的背景，衬托彰显了本次北京冬奥会的主题，进一步解读了“纯洁的冰雪、激情的约会”的冬奥口号。

此外，在今年全国大学生计算机设计大赛上，由我校学生设计的《少儿足球培训服务机器人》等 18 项作品，还获得了大赛的三等奖。

2021 年全国大学生计算机设计大赛，是由教育部高等学校大学计算机课程教学指导委员会主办，始创于 2008 年，于 2018 年纳入中国高等教育学会高校竞赛排行榜。2021 年全国共有 800 多所院校组织了 10 万余件作品参加本届大赛。最终通过国赛组委会的资格审查入围国赛 5107 件作品。沈阳城市学院师生的获奖作品是贯彻学校“坚持育人为本，注重能力培养”的办学理念，落实全校教学工作会议提出的“实施‘一系一赛’项目工程”要求，建设孵化出的一批特色项目，在有效提高高校应用型人才培养方面做出了积极的尝试。

2021 年学校全面改革创新创业实践学分制度，积极发挥创新创业教师指导团队的作用，鼓励学生参加各类创新、创业实践竞赛，“以赛促教、以赛促学、以赛促练”，在实践中强化能力培养，为学生适应社会需求和未来发展奠定了坚实基础。近年来，学校坚持以学生为中心，全面推行小组学习、项目教学、案例教学和实验、实训教学，激励和引导学生自主学习和动手学。学校不断加强对学生的创新创业教育，推进创新创业教育与专业教育深度融合，形成了以服务社会为导向的应用研究和创新创业教育平台。

火遍全网，点赞及浏览量4.7万人次 MTV《冬奥来了》绿岛师生“制造”

“云顶之上蓝蓝的天，长城峻岭翠云山……”本月中旬，在微信“朋友圈”中，助力2022年北京冬奥会的音乐电视片《冬奥来了》燃爆了。在教育部体育卫生与艺术教育司的官方视频号中，《冬奥来了》点赞及浏览量超4.7万人次，并刊发于“学习强国”和辽宁电视台等权威媒体与融媒体平台后，迅速火遍全网。而这部音乐电视片则是由我校影视传媒学院师生制作完成的。

11月25日，沈阳城市学院接到了来自辽宁省教育厅的一项“特殊任务”——承制《冬奥来了》MTV的音乐录制、外景拍摄、剪辑制作等工作，并要求在12月10日前完成初版样片。接到任务后，学校领导高度重视，沈阳城市学院副院长、影视传媒学院院长李长青和副院长张健马上开始组织策划，积极调动广播电视编导专业、电影制作专业教师与学生骨干，迅速组建了一支精英团队。

总导演由中国音乐电视家协会理事、著名电视综艺晚会导演、沈阳城市学院教师汤双雁教授担任；阴韬老师带领19级广播电视编导专业学生盛靖民、徐浩男、刘应恒负责音乐电视的拍摄与取景，李野老师带领19级数字媒体专业学生刘子赫、崔荣华和19级广播电视编导专业学生王家满、郑佳林，20级广播电视编导专业学生祖一博共同完成后期特效的制作。

迎难而上 科学规划

要在15天内完成《冬奥来了》音乐电视的制作，时间紧、任务重。汤双雁带领团队科学规划，扎实做好前期创作工作。为了在影片中突显辽宁“冬奥”健儿的优异成绩，团队成员与沈阳体育学院相关部门负责人进行了多次沟通，根据沈阳体育学院提供的相关素材，将历届参加“冬奥会”的辽宁籍运动员的成绩，以及相关获奖信息进行资料整理和确认。随后，开始了前期准备工作和拍摄脚本的设计，同步进行的还有歌曲前期进棚录制的工作。为了抓拍省内百余名优秀演员的创作镜头，学院教师阴韬带领两名同学在录音棚跟进拍摄，为节目创作留下了完整的素材资料。

完成了前期录音，剧组全力以赴投入紧张的拍摄工作。副院长张健带领导演组早晨7时来到沈阳白清寨滑雪场，近百名师生冒着冬日寒风开始了紧张的排练和拍摄。

为更好体现北京冬奥的主题，拍出好看的视频画面，导演汤双雁精心设计了一个温暖镜头，她把提前准备好的30米长的大红绸子铺在雪地上，摆出一个“心”的造型图案，并让所有的演员都在图案中完成歌曲的演唱，以表达辽宁人对北京“冬奥会”美好的祝福。这是“冰点与沸点”的完美组合，也是导演的独特创意，增加了音乐电视剧的亮点。

在拍摄过程中，导演汤双雁针对每一组歌手的不同表演风格和演唱特点进行现场指导。经过一个小时的排练后，歌手们很快进入状态，当晚霞映照在白清寨的雪场，《冬奥来了》的歌曲回荡在滑雪场上空时，全体演职人员出色地完成了拍摄任务。在后期的制作过程中，发现素材不够时，导演汤双雁带领团队再次来到白清寨现场进行补拍和二次素材收集整理。

创意制作 增光添彩

要让这部《冬奥来了》音乐电视片脱颖而出，又要展现北京“冬奥”的主题，吸引人们观看，学院团队在制作中不断创新突破。在歌曲名字“冬奥来了”的片头设计中，汤双雁把雪花飞舞做成特技效果，从而体现冬奥会的冰雪符号，把“冬奥来了”四个字，嵌写在雪花里，字体的颜色同奥运会五环旗的色彩相同，用贴近主题的创意，弘扬奥运精神。而雪花元素运用了Mask遮罩羽化系统进行过渡与融合，达到了设计的效果。

在视频创意、制作过程中，团队成员还使用AE特技增添特效，设计了一组回放镜头以讴歌辽宁“冬奥”健儿曾取得的辉煌业绩，使本片与辽宁省冬奥健儿的风采相结合，展现了辽宁省冰雪运动的普及与辽宁人对冰雪运动的热爱。

师生同心 聚力创新

这部音乐电视片的拍摄成功，离不开团队每一位成员的努力与付出。为了让片头设计达到最佳效果、让夺冠的冰雪运动员精彩特技镜头能完美呈现，教师李野带领两名学生多次设计、反复修改。为了不影响片子的整体制作进度，李野老师每天都在学校加班到很晚，由于他的孩子还很小，晚上孩子总会打电话问爸爸什么时候能回家，他都是回答“马上就回去了”，而放下电话后，他又潜心于制作中。

为了让学生能尽快的掌握专业技能，在节目的制作过程中，导演汤双雁教授总是倾囊相授，无论是前期策划创意、脚本镜头设计，还是音乐的录制合成、内外景

拍摄，以及后期素材选择、剪辑包装等流程，她都会亲自带领学生们一一讲解，让他们在一次次的修改和完善中，了解和掌握制作方法，在实践中提高所学的专业技能。对此，20级广播电视编导2班学生祖一博说：“十分感谢学校给我提供这样一次宝贵的实践机会，在《冬奥来了》音乐电视的创作及制作过程中，我参与了音乐电视的整个制作流程，并从汤双雁教授和其他教师的指导下提高了剪辑与制作的专业能力。在看到视频广为流传、广受好评后，我也非常有成就感，这也会成为我日后学习的动力。”

《冬奥来了》原创音乐电视拍摄制作的成功，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，影视传媒学院在教学改革中，紧密结合行业发展趋势和岗位人才需求，积极倡导学生的动手实践能力，坚持以“出人才、出产品、出影响”为导向，不断打造影像产品创意与制作高地。

文、图由影视传媒学院
对外交流中心 共同采写



“2021年辽宁省大学生电竞主播大赛” 总决赛完美落幕

沈阳城市学院参赛选手获得15项一等奖



为适应电竞产业的市场需求，培养电竞新媒体运营人才，11月26日，由辽宁省教育厅主办，沈阳城市学院承办的第二届辽宁省大学生电竞主播大赛总决赛，在沈阳城市学院正式开启。沈阳城市学院党委副书记、副校长刘爽出席开幕式。总决赛共分为电竞解说、创意短视频、主播创意策划案、电竞直播设计四个赛道。

此次大赛分为初赛、决赛两个阶段。在初赛阶段，赛事组委会收到了来自30所高校的803组作品，报名人数达到了2053人。经过初赛，评选出353个项目进入决赛，共同争夺最终奖项。其中电竞解说赛道入围75组作品，创意短视频赛道入围138组作品，主播创意策划案赛道入围51组作品，电竞直播设计赛道入围89组作品。

总决赛于上午10时正式开始，电竞解说赛道的答辩选手先开麦、开启摄像头，随即共享屏幕，对选定视频进行解说。之后，评委们针对解说进行提问，选手现场答辩。决赛结束后，由专家进行评议。其他赛道由评委直接集中进行线下评审。

经过四个多小时的激烈角逐，75组电竞解说赛道的选手全部答辩完毕，其他赛道也评审结束，2021年辽宁省大学生电竞主播大赛总决赛落下帷幕。经专家评委评审，沈阳城市学院共有144组作品获奖，其中一等奖15项；164名学生、30名教师分获不同级别奖项。

据有关部门统计，截止到2020年，电竞行业人才缺口已达50万。为充分调动大学生的创业意识，提升辽宁省特色专业人才的培养质量，2020年，辽宁省教育厅主办、沈阳城市学院承办的首届辽宁省大学生电竞大赛举办，取得了良好的社会效果。2021年第二届辽宁省大学生电竞主播大赛总决赛，邀请了来自辽宁大学、沈阳师范大学、沈阳大学、沈阳航空航天大学等高校的学界评委，以及辽宁省电竞协会等行业、企业的专业评委，共同对决赛项目进行评审。决赛开启之前，2021年辽宁省大学生电竞主播大赛负责人乔睿作了评审会说明，并宣读了决赛的比赛规则及评分标准。

当天在总决赛现场，电竞解说赛道答辩选手的表现自信满满、落落大方，并对赛事做出迅速反应，解说也见解独到，令各位评委赞叹不已。评委从专业角度为每一位选手现场打分，同时也对选手们的精彩表现予以充分的肯定。

大赛评委、沈阳广播电视台公共服务事业部副主任、沈阳交通广播副总监任嵩屹说：

“本次比赛，参赛选手需要将视觉感应能力、音频制作能力、图片编辑能力、文字整合能力在一个作品中展现出来，这需要学生在日常的学习中把所学专业知识融会贯通。通过比赛这个平台，能让学生们在日常学习中找到归属感与成就感。大赛评委、辽宁省电竞协会秘书长李岩峰认为，当下，整个电子竞技行业对解说人才的需求量很大。本次比赛给参赛选手们提供一个很好的实践机会。未来，他们可以很快地走进解说行业，弥补目前电竞主播人才的缺口。

对于这次比赛各高校参赛选手也有颇多感悟。辽宁大学广播影视学院播音与主持艺术专业学生郑群强说：“参加这次比赛，我了解到作为电竞主播，除了需要具备电竞游戏的专业知识外，还需要有较强的语言表达能力、现场思维应变能力、交际能力、专业能力，这些也是我需要继续提高的地方。”沈阳城市学院新闻与传播学院新闻学专业学生张世雨说：“参加电竞主播大赛，锻炼了我的短视频创作能力。从脚本编写再到拍摄剪辑，在不知不觉中学到了很多专业技能。”

作为这次总决赛的承办方，沈阳城市学院于2019年将电竞教育引入校园，开设了电竞直播、电子竞技运营等专业课程，并与合作企业，共建了SU·电竞运营实训室，设有高配置的电竞比赛用塔式计算机、配套的画面转播显示设备、完善的灯光音响设施、贴近职业电子竞技赛事标准的场地，给予参赛选手最好的竞技与比赛体验，也为学生提供了完美的情境化实训教学环境。学生可以在专业的环境中进行电子竞技赛事观看与赏析、模拟比赛、数据统计、主播训练、裁判技巧等方面的系统操作。

沈阳城市学院开设电竞课程不是教学生打游戏，而是培养电竞解说、赛事策划、执行、统筹等方面的电竞运营人才。以不影响学生学业为基础，增强学生对竞技体育的认识和对相关产业的兴趣，正确认识电脑及电子游戏的真正含义。同时也给大学生电竞爱好者们提供了一个竞技交流的平台，这也是学校教育教学与品牌营造的一大特色。

此次大赛在我校的举办，实现了电子竞技和新闻与传播行业的联动，也使参赛的学生通过比赛提升了新媒体运营的相关技能，同时推动了各高校电子竞技产业教学的全面开展。



有一种“破防”叫感动 寒冬里

这个“大白”是“绿岛青年”

今年 11 月上旬，大连市再次出现了新冠疫情，在这危急时刻，绿岛学子刘云鹏在做好科学防护的同时，积极投身志愿服务，力所能及地为家乡疫情防控贡献一份力量。现在让我们一起走进语言文化学院法学专业 21 届毕业生刘云鹏的“疫”故事中，感受一名绿岛青年的奉献精神 and 责任担当。

刘云鹏是 2021 届法学 1 班的毕业生，曾任学校校社联主席，校优秀团员，校优秀团干部。11 月 18 日大连市寒风凛冽，沙河口区西安路街道永吉社区的志愿者们已经在岗位上坚持了 8 个小时，刘云鹏也身在其中。这是他继暑假后，第二次担当“逆行者”，走进家乡的防疫现场。这次，看到大连再次突发疫情后，他毫不犹豫在第一时间报了名，担任“战”疫志愿者，社区分配给他工作的主要任务是通知社区居民进行核酸检测。

当天晚上 8 点开始，他便挨家挨户的通知社区居民做好第二天核酸检测的准备，这项看似简单的工作，实际做起来却十分辛苦。他负责的社区内多是 7 层楼的无电梯小区，几个小区走完，算下来要爬好几百阶楼梯，但他都坚持不懈，从未叫苦喊累。第二天早上 5 时，天还未亮，刘云鹏已经开始准备当天核酸检测的工作。全民筛查的核酸检测十个人为一组，每半天要有将近 1000 人来排队检测。刘云鹏在人群中来回走动，提醒社区居民各种注意事项，还要数出每组的人次，协调居民的整体情况。

社区的核酸试剂有限，做完为止，所以没有固定的结束时间。但是居民的时间有限，有的需要工作、有的还要上学，所以如何稳定这些人的情绪，就显得特别重要，这无形中也增强了他的使命感。令他印象最深的是，这次的核酸检测比夏天的时候更加有序和安静，所有人都非常配合，在大连这座城市再次“生病”的时候，每个市民都在想方设法地“拉它一把”。刘云鹏说，令他感动的是，前来做核酸检测的外卖小哥们骑着电动车，在楼与楼之间穿梭，没有试剂的时候，他们会骑车去别的检测点“打探情况”，然后返回来告诉没有检测的居民。大家原本从未谋面、素不相识，但是在特殊时期，心里仍然有最初的善良。正是这些爱的力量，也在不断感染着刘云鹏。在接受记者采访时刘云鹏说：“我的家乡叫大连，突如其来的疫情给这座城市按下了暂停键，这更要求我们这代青年人主动去为国家做一些力所能及的事情。在我看来，

积极参加志愿服务活动、为自己的家乡贡献力量是义不容辞的。我在沈阳城市学院时，学校老师也是这样教育我们的”。

在接受记者采访时，已经是凌晨 4 点了，几个小时后，大连沙河口区将进行第五次核酸检测，刘云鹏马上也要动身了。他的工作有白班也有夜班，他利用工作后一切业余时间去参加志愿活动。现在的他，已经成为社区固定志愿者之一，也是年龄最小的志愿者，社区只要有缺人手的时候，他都会第一时间过去帮忙。

今年无论是抗击新冠肺炎疫情，还是在夏季河南的防汛救灾现场，他们都有一个共同的名字叫——绿岛青年。沈阳城市学院的校训“我行我能”是每一个绿岛学子的座右铭，在祖国需要他们的时候，绿岛青年都能勇于奔赴一线，成为最美的“逆行者”。绿岛青年在迎难而上中淬炼青春本色，在奋勇担当中实现自我价值，在风雨考验中交出一份合格的答卷，用责任与使命筑起一道抗疫、防汛现场最美的风景线。

没有从天而降的英雄，只有挺身而出的凡人。在没有硝烟的战场中，绿岛学子心中有国家，行动顾大家，全力以赴，砥砺前行。无论是在校的绿岛学子，还是已经毕业走上工作岗位的绿岛毕业生，他们在抗击新冠肺炎疫情的特殊环境中磨砺成长，诠释了绿岛学子的责任和担当，为这场进入常态化的特殊战“疫”，贡献着青春和力量。刘云鹏无愧于是我们绿岛的好校友。

文 / 对外交流中心



如何学会正确认识自我

文/罗佳怡

人这一生中，每进入一个新的环境都会遭遇一系列新的问题，都会遇到一些成长过程中必然会接触到的新矛盾。随着我国经济水平的整体发展，人们的物质生活水平的不断提高，在追求身体健康的同时，更关注心理健康，作为新时代的大学生也不例外。现今的大学生具有开阔的视野、活跃的思维，追求个性化的生活方式，充满着色彩浪漫的情感，但同时也面临着新的心理问题和矛盾冲突。

初入大学的心理历程

初入大学我们还有许多方面要学习，所以要尽快调整好自己的心态，正确认识自我，以积极的心态迎接四年的大学生活。然而笔者在与初入大学的学生接触之间，发现了一些人存在着一些不良认知，主要表现为自卑。比较典型的想法有以下几种：我这么矮，别人肯定瞧不起我；我长得不漂亮，肯定没有人喜欢我；别人有几项比我强，我就只有认输了；我什么爱好也没有，也没长处，真是没用；我来自农村，家庭条件不好；我表达能力不好，别人都不怎么和我说话，我人际交往不行。以上存在的认知主要是自卑的两种表现：一是与他人比较，觉得在知识、能力、外貌等方面，自己不如别人；二是面对需要做的事，却总怀疑自己的能力。

据心理专家的分析，自卑者的认知特点是：低估自己，只看到别人的优点，只看到完成任务的困难，而忽视有利条件。把自己的成功归因于机遇，把失败归因于无能。在外表和条件方面夸大他人的优势，贬低自己。这样的人生往往既自卑又自尊、敏感多疑、情绪压抑、心绪烦乱、胆小怕事、优柔寡断。

我有一个朋友，她来自于一个很偏僻、经济水平较低的小山城。虽然家境不是特别好，但她学习很好，从前在上学时也从不觉得自己相比与别人差了什么。但上了大学后，她看到身边的同学有很多人能歌善舞，谈吐大方，打扮时尚，而自己既没有什么艺术特长，长相也不出众，在平时的各项活动中也总是混然于众人之中，就逐渐变得沉默，不爱与人交流了。我曾问过她：“你为什么不像以前那么爱交朋友，和别人说话了，怎么上了大学还高冷起来了？”她低下头，小声的说：“你不知道，每次我看到她们在台前闪闪发光，侃侃而谈的样子，我就自惭形秽，感觉自己像个小丑，我也不敢和她们做朋友。”

看着她自卑的样子，我总是开导她。随着时间变化，她逐渐适应了大学生活，也慢慢融入到新生活中，自卑的情况得以好转，也有了几个朋友。

所以说大学生的心理状态极其重要。大学生一方面要客观、全面地认识自我，既要看到自己的优点长处，也要看到自己的缺点短处。另一方面要正视自我，优点是长处、缺点短处都要接受，一个人的长相、出生是无法选择的，只有正视自己的情况，才是明智的选择。成功与失败不能简单归因，要分析成功和失败的原因，扩大“视野”，既要看到自身因素，又要看到外部因素；既要看到客观条件，又要分析主观努力程度，从而对自己有一个恰如其分的评价和相应的调整。

如何度过心理失衡期

在大学生入学后，或多或少会产生心理失衡的问题。导致心理失衡的因素首先是新生心目中的大学与现实中的大学发生冲突，产生心理落差；其次是新生对新环境，尤其是复杂的人际关系、不同的教学模式

不适应，产生困惑而导致心理失调。另外，新生作为大学中普通的一员，与其以前作为“佼佼者”的优越感冲突，也是导致问题产生的诱因。新生对新环境不适应，如不及时调整，会产生诸如失落、自卑、焦虑、抑郁等心理问题。

一般来说，这种因心理不适应而导致的心理失衡，其存在时间因个体心理素质的好坏而有长有短。有些新生因心理素质较差，又得不到外部支持，很可能需要长期调适才能适应。有的还可能长期不能适应，而导致一些心理问题和疾病的产生，甚至因此而退学。所以，学校的心理教师、辅导员应注重对新生入学后的心理调适，帮助其度过心理失衡期。

心理调适的方法是：新生要正确认识、评价自我，给自己重新进行角色定位。首先要逐步接受自己已成为普通一员的事实，毕竟能进入大学的都是强手，强手在一起，应该说大家在同一条起跑线上，都应从头开始。其次新生入学后，心理要有目标准备，经常要问自己“我来大学干什么”，“我在今后应该成为一个什么样的人”，这样有利于角色定位，适应新环境。新生在认识自我的过程中，应恰当地评价自我，发挥自身的长处，克服弱点，从而会获得自信，减轻心理压力。另外，新生在认识、评价自我时，也应针对心目中的大学进行调整，使其回归到现实中，以减少理想大学与现实大学间的冲突而导致的心理落差和失衡。

在大学里，不少学生常常会由于人际关系复杂，交往受挫而引发自卑、孤僻等心理问题。这主要是大学生来自全国各地，生活习惯、家庭背景、性格、甚至语言等均有一定差异，造成交往困难。另外，在大学学习不再是唯一目标，大学生行为目标多元化，也是导致人际关系复杂难处的一个诱因。

做好规划学会“减压”很重要

在大学交际的一个重要舞台应该是社团了。作为一个大学生，加入社团的初衷也不尽相同，有的是为了学分、有的是想锻炼一下自己所欠缺的能力。暂且不管最初是为了什么，在大学需要学会与其他人沟通交流，这是每个人的必修课。大学生出现焦虑的原因当然也离不开交际。在交际中总是以为自己不如别人，也会导致对自己越来越不自信，影响到学习和社交。因此，学会如何在“困难模式”下与人相处，也是避免心理失衡的一种方法。

上大学究竟是为了什么呢？我想大部分同学是为了使自己以后走向社会能够有一份好的工作，这无形中为自己增添了一些烦恼。在求职压力日趋紧张的今天，就业压力也是大学生面临的一个现实问题，有些大三的学生为是否考研产生了烦恼，有的一方面考研，一方面想找工作，最后把自己搞的手忙脚乱。我认为作为大学生，刚到大一时就应该考虑到四年之后自己要走的路，并为此而做好可行的规划，有目的为自己“减压”，那么到了毕业前夕就会从容以对。



与中学比，大学时期的学习、生活、人际关系都发生了很大变化，这些原因使那些适应能力不强的大学生很容易产生一些心理问题。



作为一名新时代的大学生，心理健康的重要性是无置疑的。大学生代表着祖国的希望，是未来国家建设的主力军，是进入社会的中坚力量。所以说学会正确认识自我，以向上、向前的心态对待学习与生活，记住，在大学你需要的是做好自己，因为别人都做了。

大学宿舍 让我懂得爱与被爱

有种青春，叫做大学宿舍。但凡大一新生都有过这样一段经历：难过的时候，想家的时候会一个人跑到没人的角落去哭，可身边总是少不了安慰你的人；你从来不会害怕会在他们面前出丑，因为你们的青春里没有一个人有完美的视角，都是一样跌跌撞撞地成长着。后来，你不再轻易掉眼泪。就像那句歌词：“后来，我终于懂得了如何去爱……”

要做一个真实的我

大学报到分配宿舍后，我开始认识了她们。我是从一个小城市走出来的女生，土气、拧巴，性格里还带点自负，骨子里却是深深的自卑。来到绿岛后，身边大多是来自五湖四海的同学，他们聪明有趣，见多识广人缘又好，我像是散落于天地里的一粒灰尘，成为了那里最普通的学生，没几个人跑过来要和我做朋友。起初由于对新环境不适应，让我有了厌学情绪，需要找一个小角落来治愈自己的矫情。我住的宿舍旁有一个不大的客厅，每天晚上熄灯后我常站在那里，看漆黑的天空和漫天的星光。后来陆续有室友过来和我说话，我们聊高中时经历的趣事，也聊现在大学班里的同学。渐渐地我好像没有那么孤单了，有了自己的小圈子，也有舍友愿意和我一起去超市，去食堂吃饭，我试着融入了新学校新班级。但我有时仍会间歇性的情绪化、闹脾气，可是宿舍里的同伴并没有把我看成“怪物”，她们说我是一个有个性的女生，愿意剥开层层伪装，抵达那个真实的我，让我看到青春本该有的样子。

记得起初刚到宿舍头几天没有人搭理我，我们还因为宿舍内务搞的不好而被老师批评，我像是丑小鸭一样，小心翼翼地在新环境里生活着。可是当某天晚上熄灯过后我还没回宿舍的时候，宿舍里的几个女生一个比一个着急给我打手机问我在哪儿？其实我只不过是因为当天值日晚归了而已。后来这件事成为了我们宿舍的一件趣事，我们开启了日常“互怼”的欢乐模式，军训期间，也有人开始帮我整理床铺，把我的被子叠成“豆腐块”，这往往是多个舍友一起动手完成的杰作。

学会爱与被爱

我们的宿舍是一个快乐的大家庭，宿舍里每一个人都是对方的摄影师……我们宿舍没有秋天的第一杯奶茶，但是却因为爱美穿的少而得了秋天集体性的第一次感冒；有时半夜还有人在看着你，不要害怕，那只是你的舍友在偷偷拍你睡觉时的“丑”照。我永远记得我们第一次集体吃饭，那时候大家还不熟，在食堂待到晚上8时多，等出去一看外面下着大雨，我们特别狼狈的一路跑回宿舍，当时觉得好青春……

我爱我们的宿舍，还记得刚刚步入大学生活，离开了父母的庇护一时无法照顾好自己，是宿舍里的同伴帮我套被子，整理内务。在军训时我们相互扶持，给予对方信心，从那时候起，宿舍成为了我记忆里充满温暖的地方，我们在宿舍里逐渐学会了爱与被爱，我不再恐惧和新同学打交道，也不再刻意去追求什么存在感，因为我们每个人都是独一无二的个体。从宿舍里一点点培养起来的爱心、自信心，让我受益匪浅。其实仔细想来，舍友之间也没做过什么特别的事，不过是在最平常的日子里愿意陪我说话，愿意让我开心，我也是如此，不经意就给谁带去了一点心灵的慰藉。

在绿岛，大学生的宿舍是随机分配的，每个宿舍都有它独有的风格和故事。班级三四十人里，谁和谁住在一个寝室，往往很容易看得出来。舍友之间更容易亲近，如：“我值日”，有人帮忙带饭；“走，一起去上课”，舍友之间的团结默契就是在无形的小事中形成的。就连宿舍成员集体犯了小错被批评，大家也会互相对视良久，意味深长。其实在大学里成长，这里面都有舍友的影子。舍友是什么？就是把好吃的、好玩的、好听的都愿意在第一时间分享给你的那群人；是你不说话他们也知道你今天心情好坏的那群人，是你考试考砸了，甚至失恋了都无需在他们面前遮遮掩掩的那群人，也是会让你做回自己的那群人。宿舍里的四个人也许性格迥异，大都来自不同的城市，但我们走进同一间宿舍的那一刻，彼此的关系便产生了交集，一起说笑、一起买饭、一起去上课，一起熄灯之后还要说说悄悄话，相处的就像“一家人”。

让我们永远是朋友

不可否认的是，舍友之间也有闹矛盾的时候，有时因为一点小事互怼几句，然后谁也不理睬谁，过不了几天又会重归于好。在大学舍友之间的关系如何，往往能看出一个人处理问题的能力。在宿舍里我们就像亲人一样一起生活，若干年也会像普通人一样分开不见，但我相信难忘的便是不朽。这个世界上，有一个相亲相爱的宿舍小“家”是如此重要，在那些一起疯、一起哭、一起笑的日子，是所有的青春里不可再来的经年。我们是朋友更是亲人，正如古人韦应物在《送杨氏女》中写道：“幼为长所育，两别泣不休”，其中就包含不舍、怜惜、殷殷嘱托等复杂的情感，也足以表现出姊妹情深。初来乍到社区学生宿舍，是彼此间的安慰和善意让我放下戒备，很高兴认识你们，我喜欢你们的善良，喜欢你们的单纯，喜欢生于世俗而不世俗的你们。总之，我真的很想与你们做永久的朋友……

“人不可能十全十美，更不可能人人都喜欢，因此不必介怀与在意他人的眼光。做自己又不是活给别人看，之所以那么努力，是为了让自己做一个美丽、善良、可爱、优秀的自己。当你既然选择了远方便只顾风雨兼程，既然选择了地平线，那留给世界的只能是背影，一定要守住心中的那束光。”这是我们寝室里一个很洒脱的女生写给我的，这也是她的人生态度吧，我会努力守住自己心中那束光的。

青春是个短暂的梦，当你醒来它早已消失的无影无踪。宿舍是一个再也回不去的地方，当你清空了所有行李，最后一次关上了那扇门，你会知道又一段青春落幕了，而那里的人和事都成为了记忆里的不可替代之物。在当下欢乐的日子里，愿我们宿舍四人的友谊愈久弥新。我真的希望岁月是一棵没有年轮的树，不会在季节变化中老去，但愿未来我们每个人能够一直快乐无忧。

冬天来了，不知不觉我与舍友相处已经三月有余，新的一年就要到来，希望我的宿舍里的姐妹都能顺心顺意，未来的日子里我们一起走……

且听冬至叙情谊

文/凌梓嘉

我一直相信一句话：“肩并肩的友谊胜过头牵手的爱情”。

也许当时的我们并不理解，但是随着时间的推移我们慢慢长大后逐渐明白了这个道理。

人与人之间的缘分总是兜兜转转，我们总会遇到那个一眼就能在人海中认出对方的朋友。



难遇春光

立冬之日，绿岛迎来了第一场雪，望着窗外飞扬的雪花，让我想起远在他乡上大学的一个同龄朋友。他是在我平凡生活中出现的，给我带来了友谊；在我遇到困难的时候，他给我带来了帮助；在我们闹矛盾的时候，他给予我宽慰的谅解。可以说，我们的相识巧妙又平淡，如果说没有疫情下的那个“长”假期，我和他可能这辈子不会有任何交集。我们相识是在2020年的年初，荆楚大地遭遇突如其来的新冠肺炎病毒肆虐，还是高中生的我原定的开学时间全部推迟。偶然的我在网上认识了一个男生，我们并不是一个班级，从来也没有说过话，只是因为一款游戏让我们有了联系，我们一起打游戏，慢慢互相了解彼此，后来开始分享每天的日常生活。当时的3月在疫情防控下依旧沉寂，寒冬的雪还没有融化，浸没在枝头、街道，以及每一个受到疫情影响的地方。随着时间一天天的过去，我们成为了无话不说的朋友，可以说我们之间没有发生任何让对方感动的事情，但就是这样平凡而朴实的生活，让我们一点一滴地积累起感情，这就是缘分吧，时空让我们成为好朋友。

春天在疫情的笼罩下过去了。“再漫长的黑夜代替不了黎明的曙光；再猛烈的风雨阻挡不了灿烂的阳光；再严重的疫情也压垮不了中华儿女，被新冠病毒阴霾遮蔽的天空就快要亮了。”我与他的假期生活也在最后的春风中结束，我们迎来了第一次见面的机会。



共赏秋色景

“秋天，红叶落满袖，青丝变白首，盼君归来折枝头”。我们再次相见是深秋，校园里的枫叶早已落满地。其实我们每次的相逢都是有预谋的，但是没有人愿意先开口，就这样拖了好久。直到有一天，我鼓起勇气先和他打了招呼，他回应了我。当时我感到很不好意思，也不知道自己做得对不对。回到教室后我还想着不该那么唐突，但是我的同班同学觉得我有点想多了：其实男生之间闹点矛盾没有什么，只要有一方主动一点，关系就会恢复如初。对此我更加感到了愧疚，恨自己为什么不早些主动找他，恨自己过于要面子，我怕我们的关系不能像以前那样亲密无间，但这一切都是我造成的，我只能承受。天气逐渐变冷，户外运动的时间也越来越少。但是我依旧下课去找他，渴望恢复以前的关系。

没有多久，我们的感情确实回到了以前朋友的状态，甚至比此前更好。经过这次的教训，我也懂得了一个道理，无论在哪里，和什么人在一起，说话都要有分寸。后来我们一起过了中秋节、他还和同学一起庆祝我的生日、我们一起跨年。在高中忙碌的学习中，我感受到了许多快乐，很幸运认识他并成为要好的朋友。

高考过后的假期漫长但富有乐趣，我们把高中时没有玩到的地方都玩遍了，最喜欢的还是他家旁边的辽河渡口，辽河蜿蜒奔流不息，汽船鸣笛不止，夕阳落在水面，波光粼粼。“烟波澹荡摇空碧，楼殿参差倚夕阳”。我们沿着辽河边向前走着，讨论着高考，讨论着未来的大学学习与生活。我们不知道什么时候会分别，不知道我们会去哪里，但我们并不伤心，因为我知道无论什么时候，我们都是在一起的。秋分节气昼夜平分、秋色平分，我们的友谊也相互平分。



相识在夏日

“夏天有温柔的风和浪漫的黄昏，有喧闹的校园，有嬉笑玩耍的朋友，也有雨后的沉寂”。我们第一次见面显得格外尴尬，由于素未谋面，也不知道该说些什么。我先开口调侃了这个寒假之长，闲聊了一会也就不那么生疏了。他个子不高，大概有一米七五左右，一双小眼睛带着内双，但显得有神。他给我的感觉是一个内向、不爱说话的人。说实话，我身边并没有这样的朋友，我开始隐约感到担忧，担心我开放的性格和他会合不来。

我与他同在一所高中，每到下课我都会和他一起在校园里散步，我们聊天的话题大多都是校园里的事，也包括在一起研究游戏的攻略。但毕竟是在学校，学业才是第一位，我们之间的交流慢慢变得更多。我的主修课是历史，但并不是说我是一个实打实的文科生，因为我选择了化学，而且化学成绩还不错。他是完全学物理、化学的理科生。大概所有的理科男都有一个不足，就是语文和英语会有一些欠缺，而这正是我的强项，于是我帮他学习语文、陪他一起去学英语，每天过得都很充实。俗话说的好：“教学相长”，我们在共同学习中也共同进步，学习成绩都得到了很大的提高。我想这应该是高中友情中最好的关系了。

盛夏的阳光炙烤着校园，热风吹散了树枝上的蝉鸣，似乎也拨动着我的心弦。那是一次放学的周末，他突然问我“你干什么了？”

我当时感觉莫名其妙不知道发生了什么，当他又一次问我和别人说了什么时，我意识到由于我的无心之举，和别人交流中无意提到他的事情。间接导致他被班上的同学嘲讽。我感到非常的愧疚，很难受，不知道再怎么面对他。他亦是如此，对我生气有些失望，也有些愧疚。我们没有再说话，可能是碍于面子，亦或是和自己过不去。我们再也没有互相联系，直到秋天随着晚秋的到来。



且听冬风忆友情

11月7日，绿岛下起了今年的第一场雪，我坐在教室内向窗外看去，漫天的雪花散落在校园，想起去年的这个时候，我们在高中的教学楼屋檐下踩着雪，看着同学们堆雪人、打雪仗。不知道当时我们有没有想过在一年以后，我们会天各一方。如今考上大学，我在沈阳，他在南京。11月初，南京还没有下雪，湿冷的空气让在北方生活多年的他感觉有些不太适应。我们约好了今年冬天放假时一起去鸡鸣寺，鸡鸣寺的雪景是我一直所期待的。当然，更让我期待的是和他的再次重逢。

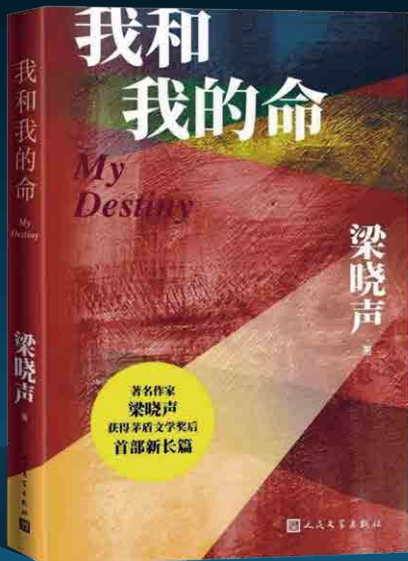
现在我们每天都会通话聊上一会儿，就像2020年的那个冬天一样，我曾留下了很多遗憾：没有体验到一個熱鬧的春節；沒有在上网课时认真学习；没有早些认识我这个最好的朋友……今年这个冬天我将我们的友情叙写，我们的未来还有很长的路，即使我们身在各地，我们依旧站在同一片土地上。

年年有雪，雪落年年，我相信我们之间的友情会随着这场冬至的风吹向以后的每一年。友谊地久天长！

青春是奋斗的底色

——读作家梁晓声《我和我的命》有感

文 / 赵敬敬



当我百无聊赖的在刷新着抖音时，一个以 2021 年度热书榜单为名的视频吸引了我的注意力。我点了进去，里面推荐了一本名为《我和我的命》的书籍，作者是当代著名作家梁晓声。这本书的封面主体颜色是红色，正中间有一条暗黄色的大路，整体画面仿佛已经预示出书中主人公的命运走向，促使我要一“读”为快。

书中叙述了主人公方婉之出生在贵州山区“神仙顶”村庄里一个贫穷且有着重男轻女封建思想的家庭。方婉之有两个姐姐，这也是她一出生便被亲生父母抛弃的原因。方婉之被父母抛弃后被县城里一个知识分子家庭收养，养父母将她视为己出，在方婉之上到大学二年级之前人生轨迹一路顺遂，有着无忧无虑的学习与生活。可是命运仿佛偏偏要捉弄人，这时她的养母患上了胃病，不久便去世了。养母在去世前留下了一封揭开她身世之谜的书信和两个存折……看完那封书信，方婉之一时无法接受这个事实，当场便晕倒了。清醒后她做的第一件事便是去到“神仙顶”找她的亲生父母，她想看看抛弃她的亲生父母到底是什么样的。方婉之来到“神仙顶”后才得知她的亲生母亲已经去世了，而当她见到亲生父亲问他“是否后悔抛弃我”时，亲生父亲的回答是“我从来没后悔过，因为收养你的那家人看着条件很好，比跟着我们强。”

方婉之回归到原生家庭后生活便再无宁日，她遭遇了失恋、退学、打工，她的两个姐姐对她也是冷嘲热讽，种种不良的负面情绪压得她喘不过气来。然而她一直积极上进并没有放弃热爱生活，即使退学后她也没有抱怨命运的不公，而是进入社会底层打工，在这个期间她结识了好朋友李娟和她的丈夫高翔，通过这对年轻人的奋斗过程，方婉之看到了人和命运之间的纠葛，呈现出不幸与幸福间的多维辩证，让她对人生的命运有了深悟的理解……

作者在书中表达了很多对社会发展、人生命运和个体“生存”的真知灼见，方婉之的养母曾告诉她这样一句话“人有三命——一是父母给的，它决定了一个人出生在什么样的家庭中，以及他或她出生在什么样的基因中，曰为天命；二是由自己在生活中的经历所决定的，是生命与命运的结合，曰为实命；三是文化给的，曰为自修命。”这“三命”说明改变自身的机会会有很多，而对于现在还处在大学校园中的我们来说，最重要的无疑是第三种“自修命”。跟书中的方婉之的经历比起来，我们已经比她幸运太多了，人的一生最重要的不是结果的成功，而是奋斗的过程，无论成功还是失败我们都应坦然接受。如今处在大学校园中的你，是否在为你的理想而奋斗努力？现今的大学并不是一个玩乐的地方，它是我们实现理想的舞台。安徒生说过：“一个人必须经过一番刻苦奋斗，才会有所成就。”正是通过艰苦历练和不懈奋斗，才能使我们一步步成就自我，赢得美好的人生，改变自己的命运。

我很喜欢这部小说里的一句话：“我不信世上会有君子国，这让我活得不矫情；我不信‘他人皆地狱’这让我活得不狡猾。”我也曾听说过这样一句话“知世故而不世故，会让自己活得开心一些。”作者梁晓声以他擅长的写实风格，浓缩了世道人心和艰难生活的描写，更是写出了人生的价值和世间的温暖。

在这本书中一直提到“你信命吗”这句话，我的回答是：我不信。我们所谓的命都是自己拼搏出来的，我们可能会遭遇各种磨难，有的人会放弃，有的人则会和命运抗争到底，所谓一念天堂，一念地狱便是如此吧。我们只看到了别人光鲜亮丽的一面，却从没有在乎过他们与命运抗争的过程。阅读此书让我懂得：命运从来都不掌握在所谓“神”的手中，而是掌握在自己手中。书中方婉之最后被确诊为胃癌，直到 40 岁都还在与命运抗争，她做了三次手术，她不知道手术后她的生命将在何时停滞，也不知命运会让她走向何方，但她的这种不向命运低头的勇气实在是令人敬佩。

作家梁晓声坦言，他写作《我和我的命》最初动机是发现改革开放后，社会有意识地让一些贫困家庭送出“责任种子”，当这些子女长大之后就成为这个家庭的责任成员，他们能撑起贫困家庭的屋脊。正是对这一弱势群体的关注，才有了这样的文学呈现。看到或者听到近年来在一些年轻人中流行的亚文化以及“拼爹”“啃老”的现象时，我更多理解了作家的苦心。命运并不仅是天注定的，而是可以依靠自己奋斗改变的，这种激励无论处在什么年代，都是不可缺少的。

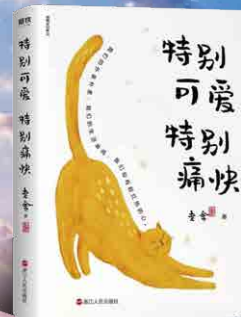
当下有些年轻人对现状多是一种得过且过的态度，遇到问题只会简单地说一句：“我不会，我做不了”、“挺好的了，就这样吧”，在我的身边就有一部分这样的人。对于我们来说，现在唯一有的便是有限的青春，而我们的青春就是用来奋斗的。相声演员郭德纲曾说过这么一句话：“小时候家里穷，那时候学校一下雨，别的孩子就站在教室里等家里来送伞，可是我知道我家没有伞，就只能顶着雨往家跑，没伞的孩子你就得拼命奔跑。”试想，像我们这样没有背景，没有家境，一无所有的人，你还不拼命学习、拼命奔跑吗？奋斗是一个漫长持久的过程，需要的是不轻言放弃的毅力和不懈追求的精神，而不是靠所谓的三分钟热度来支撑的。“没伞的孩子”就是要通过自己不断的努力丰满羽翼，为自己遮风挡雨。

我们要像书中的方婉之一样，即使命运坎坷艰难，也要逆天改命，要用最饱满的精神面对生活，用汗水浇灌生命之花。既然奋斗是青春的底色，那就让它展现出最绚烂浓烈的生命色彩。

新书推荐：

《特别可爱特别痛快》

老舍 著



本书是 2021 年由浙江人民出版社出版，书中收集了作家老舍 40 年来的散文创作精华，记载着作者老舍在多地生活的日常小事。在这些平凡的小事中，可见作者心中的赤诚和火热。

书中作者用一种恬淡的眼光重新看待了生命的现实与沉重，用正直质朴的心灵去关照朴素的人间烟火。心中痛快，人生才会可爱，希望我们都能在老舍的文字中收获温暖之力以承受现实之重。

灾难面前
生命至上

9.17 上映



逆水行舟 de 英雄群像

——观《峰爆》有感

文 / 王秋月



走出影院，我脑海里还留着《峰爆》中说的一句话：“国家的强盛，来自平凡的建设者，他们才是英雄。”即使身处和平安宁的年代，但却总是有人在为我们的岁月静好负重前行。他们牺牲自己，保全百姓，舍小家为大家，他们是和平年代里乘风破浪逆水行舟的英雄们。

日前，由李骏执导，朱一龙、黄志忠、陈数、焦俊艳领衔主演，成泰燊、王戈、卢思宇等主演，张译、乔欣等特别出演的灾难片《峰爆》在各大院线上映。影片聚焦于一场史无前例的地质灾害：地震、地陷、泥石流接踵而至，云江县城内居住的 16 万人危在旦夕。危急时刻以洪翼舟（朱一龙 饰）、洪赉兵（黄志忠 饰）、丁雅珺（陈数 饰）、卢小靳（焦俊艳 饰）为代表的退役铁道兵挺身而出抢险救灾。为了守护县城 16 万人的安危，他们甘愿选择炸毁承载了自己十年心血的隧道。

人的一生有多少个十年，在我们眼中十年很久，而在铁道兵的眼中，十年不仅是一个数字、一段时间，更是他们对隧道的坚守。黄志忠和朱一龙分别饰演洪赉兵、洪翼舟父子。据演员黄志忠所说，当看到剧本时，退伍铁道兵洪赉兵这个人物的经历和情感深深打动了。他认为对洪赉兵而言，保护人民生命财产的安全是军人的本色：“老铁道兵脱掉了军装，但是底色永远是军人。”演员朱一龙则表示，通过饰演洪翼舟这个角色，他更加深入了解铁道兵和基建人这个群体：“他们一个项目一做就是十几年，很多人在过年过节时选择不回家，留在工地上。正因为这些无名英雄的付出，普通人才能在节假日时跟家人团聚，真的很佩服他们。”

这部影片聚焦于很少见的地质灾害，故事主线相对清晰在刚开始的时候就已买下伏笔，从检测结果到爆破阶段，看似成功又毫无破绽的报告，却也敌不过岩层的变幻莫测。从爆破后导致山体突水到地质层变化，都在暗示着即将到来的一场灾难。

在爆破研究主任洪翼舟所任职的检测队，正在云江县城负责为一条即将竣工的隧道做安全推算。但受到全

球地质变动的挤压，导致隧道所在山体内部产生了剧烈运动，如果不采取措施，危害性极强的泥石流和山体滑坡，将会在 72 小时候将山脚下的云江县城全部淹没，16 万人的性命危在旦夕。

此时摆在救援队面前的似乎只有炸掉铁道兵修建了整整十年的隧道，才可以阻止山体滑坡对云江县的冲击。从影片整体看可以分为三个主线，第一条是地上抢险救灾团队为解救云江县被困百姓而争分夺秒。第二条是洪翼舟深入地下溶洞解救父亲洪赉兵时，父子二人爆发了激烈争执。第三条则是万千铁道兵在接到上级指令炸毁隧道时，内心的挣扎。整个故事惊心动魄、一波三折。

由于爆破后导致山体突水，面对丁雅珺的质问，洪翼舟回答道：“地质大变动，这一带将会发生山体滑坡。”而面对质疑，洪翼舟顾不上父亲即将到来，立即整理数据带好装备，出发云荡山。与此同时，洪翼舟的父亲坐车来到了云江县城，下车后不久，当地的地质发生变动，整个县城塌陷，小镇发生了翻天覆地的变化，求救声此起彼伏。面对突如其来的险情，老兵洪赉兵临危不惧，施援手救助困在车里的村民。在救助时地面继续凹陷，洪赉兵与一车人陷入山洞中。当车体落下来后，一位消防战士因掩护村民头部被挤压在石缝中，慢慢没有了呼吸。洪赉兵在将车内人员救出来以后，将消防兵身上的绳索系于自己腰间，通过身上棉服中羽绒飘上的方向，往岩石壁上攀爬。虽知意外又发生，岩层突然断裂，洪赉兵悬挂在岩石壁上。

这时在云荡山外，洪翼舟还在找寻进入山体的另一端，通过绳索他攀岩在岩壁上，顺着风向找到了父亲和一群掉落山体中的村民。他将父亲救下后，又开始找寻新的出口。

洪翼舟身为爆破研究室主任，是一个很专业，会给身边人带来安全感的人，但他内心也有脆弱的一面，小时候他曾经载着母亲去医院看病却不慎落如水中，导致母亲溺亡。在他的眼里，母亲的死是自己一手造成，潜

意识里认为父亲一直不认可他，然而在洪赉兵的眼中，他从未埋怨过儿子。这次被困山体中父子二人的心结终以解开。

灾害发生后，国家的救援队正在展开救援。张译饰演的凌旭峰在云江县进行疏散，他说：“我现在恳求你们每一个人，服从指挥部的指挥，马上有序撤离，放下一切只救人，只有我们活着，家可以重建，人必须活着，相信党和政府，这是唯一正确的选择。”由于云荡山的山体岩层复杂多样，每一分每一秒都在发生着变化，设计的爆破方案一个接一个失败。与此同时，在云荡山的山体中洪翼舟连接设备勘测数据记录山体变化。在电脑的另一端，卢小靳将所接收的信息交给丁雅珺。然而最优方案却是只有炸毁隧道，才能最大程度上的保证减少山体滑坡对云江县城人民的冲击。一面是十年艰苦修筑隧道，一面是 16 万百姓。即使不舍，即使伤心，而铁道兵们依然选择炸毁隧道来换取百姓的平安。

影片的最后，洪翼舟决定攀岩放置炸药，然而洪赉兵却在放置途中坠崖身亡。电影《峰爆》的故事，是以英雄老兵张新成为原型拍摄的，电影中洪赉兵就是老英雄张新成的化身。张新成说：“电影让我想起了隧道坍塌的真实经历，我一辈子都忘不了那天，《峰爆》讲出了我们铁道兵的真实故事。”

我国西南地区分布着世界上最大的喀斯特地貌群，地质多变而脆弱，有大量不稳定岩层，在这里修铁路、开隧道，随时面临着地质灾害的威胁及生死考验。无论是影片中的铁道兵还是现如今的武汉抗疫，河南水灾，人民子弟兵甘当“逆行者”、不怕牺牲的精神是一脉相承的。

影片最后的结尾处，在纪念抢险救灾胜利的丰碑上刻着：“老兵不死，青山犹在。”其实他们何尝不是现如今抗震救灾，疫情防控“逆行者”的缩影，是世间的平凡英雄。



绿岛爱心加油站 为爱奉献

文 / 左维佳



“绿岛爱心加油站”是学校众多社团中最具特色的社团之一，
这里汇聚着众多有爱心、有责任心的各学院的同学，组成了一个幸福、温暖的大家庭。
我最早萌生加入这个社团的想法，是在刷了一条视频后决定的。



爱心社团，一个温暖的“家”

记得视频中有一个老人坐在自家门槛上，穿着寿衣，啃着一个白馒头，有网友在下面的评论区说：“或许是这老人不知道自己什么时候去世，所以每天就穿着寿衣。”当看到这一幕和网友的评论时，我就忍不住想流泪，因为我想起了我的爷爷奶奶。我是从七个月大就跟爷爷奶奶在一起生活，一转眼，他们已经是七旬的老人了，一直生活在老家，偌大的房子就住着两个老人。所以我心里一直在想，我是一名大学生要尽自己的努力，去帮助那些需要帮助的老人。

今年新学期，我们学校迎来了许多的新生，“绿岛爱心加油站”社团开始对外招收新的成员，很荣幸我成为了其中的一员。我们这个社团有成员有 100 多人，社团分为四个部分：有外联部，是帮助社团筹集经费的；企划部，是策划我们应该去哪做公益活动，需要做什么等；新媒体部，是记录社团每一次公益行动的，并发表在微博公众号上；最后是后勤部，是保障社团成员后勤工作的。

加入社团后我知道，这个社团已做过很多次的公益活动，如：参与保卫沈阳母亲河的行动，到农村参与关爱留守儿童的活动，在附近敬老院看望老人，并帮助打扫卫生等。在社团里我看见了不止锦旗和荣誉证书，社团中的一位学长，给我讲述了这些荣誉背后的感人故事和事例。

关爱老年人，弘扬敬老新风

2019 年的 12 月 15 日，绿岛爱心加油站社团组织成员再一次来到敬老院开展主题敬老、爱老公益活动。在去敬老院之前，爱心加油站的社团成员提前准备了新鲜的水果、适合老年人喝的牛奶、食用油和其他的生活用品带跟敬老院的老人们。

刚到敬老院门口时，看到的老人年龄几乎都是在七旬以上，他们头发都已花白，有的老人还坐着轮椅，有的还拄着代步器行走。当我们进去时，那些老人的目光

几乎都望向了门口，看着他们看向门口的眼神，充满期待，似乎是期待亲人的到来，也似乎充满了对外的新奇。我们在敬老院组织了一个活动，邀请所有老人都来参与，首先社团成员给每一位老人发放了我们之前准备的礼物，有的老人在收到礼物时开心地笑了，有的老人在收到礼物时眼睛里含着泪水，那复杂的表情我们内心都懂。为了拉近与老人们的距离，在敬老院负责人和社团团长做了简短的发言后，社团成员开始为老人们表演节目，节目内容有：歌曲、戏曲、单口相声、跆拳道等，每一个节目表演结束时，都赢得老人们的掌声和笑容。表演完节目后，社团成员分别于老人们“一对一”聊家常，老人们听着、说着、笑着，别提多高兴了。就这样社团成员与老人愉快的度过了一个上午。午饭后，社团成员开始为老人们打扫室内外的卫生，这样不仅可以减轻敬老院工作人员的负担，并且也为老人们创造了一个宜居的生活环境。

当活动逐渐接近了尾声，老人们都舍不得让我们走，盼望我们下次再来。用社团负责人的话说：“看望这些孤独的老人，不仅温暖了他们，也温暖了我们的内心。”

让农村留守儿童放飞梦想

去年的 1 月 7 日，正是寒假开始，社团指导教师宋月凝带领来自辽宁省各地的绿岛爱心加油站的社团成员来到辽阳市某村落，去探望留守在家的孩子们。他们是一群特殊的群体，因为父母大多在外地务工，不得不把孩子单独留在家中。这些留守儿童自幼就缺少和父母相处的时间，鲜少得到父母的关爱和照顾。

我们社团去的时候正是寒冷的冬季，漫天飞雪已经染白了整个村庄，白茫茫的一片，给小小的村落增添了一丝孤寂、落寞的感觉。到达村里的时候，老师就和一位同学在当地一负责人的带领下，对留守儿童的生活现状进行调查。那是一个比较偏远的村落，分布也比较零散，没有平房，都是石板房，只是被雪遮住了它陈旧的模样。

见到那些留守儿童第一眼时，社团成员就觉得很不是滋味，因为在北方这么冷的冬天，他们房屋里面没有暖气，身上就穿着一件薄薄的外套。这一次关爱行动是在这里待三天，第一天举行联欢晚会，也是让社团成员们能更快的与孩子们亲近交流，进一步了解孩子们内心深处的想法，分享他们生活点滴。从社团成员和孩子们的对话内容可以知道，这些孩子并没有因为生活的不易而自暴自弃，相反，他们很坚强乐观，也很自信懂事。第二天，绿岛爱心加油站社团的成员们和孩子们一起看书学习，并辅导孩子们做题，孩子们在听讲时，身体坐得笔直，手和眼睛都跟着动，说明他们听得很认真。第三天，社团成员们向留守的孩子们捐赠了书籍和练习本，为期三天的活动也接近了尾声。对此社团指导教师宋月凝说：“我们能为这些孩子奉献爱心，是最大的心愿。如今社团成员来关爱留守儿童，让大家感受一下，也让社会上更多的人去关注留守儿童，因为他们很需要社会各界的关注和关爱，让农村的留守儿童也有放飞梦想的机会，过着有父母陪伴的幸福生活。”

也许一次探望并不是一件多么大的行动，一次捐赠也不是多么大的善举，但不积跬步，无以至千里，不积小流，无以成江海。若有千千万万这样微不足道的举动，就会形成一次壮举，可以弥补多少人的遗憾，温暖多少人心。孤独老人、留守儿童是弱势群体，他们需要社会的关注、关爱和保护。

如今作为一名在校大学生，我觉得我也有义务、有责任去做奉献爱心的事。我们从小在父母的呵护下长大，有许多事情是要我们独自去面对，独自去体验，做一名有担当、有责任的爱心志愿者，也是我们在成长道路上迈出的重要一步，相信会有越来越多的大学生加入到爱心加油站的社团里，把温暖带给每一个需要帮助的人。

绿岛爱心加油站为爱奉献，我愿为你加油，成为社团中的一员。

（诗歌）

白色精灵落绿岛

文 / 龙炳坤

北国飘雪，
冬季已现，
天空白蒙蒙一片，
倏尔，上方飘下六瓣。
打了个旋转，
落在凯旋门前，
似在地上摊开一张洁白的画卷，
任你们渲染。
晨起推窗，
精灵洒天，
来时纤尘不染，
落时寸土不变。
点点白色，似蝶，似烟，又似花。
闯入目中，如梦，如醉，又如幻。
落在楼顶屋檐，停在脸颊眉间。
白了绿岛，醉了心尖。

（作者为语言文化学院汉语言文学专业学生）

（美文）

（凡人小事）

平凡温馨的一天

文 / 邹林霖

寒假回到家中，我正伏在书案前阅读着鲁迅先生的《朝花夕拾》。过了半个多时辰，觉得心情愈发有些沉重，于是便合上书，又蹭到床上拿起了手机。这时奶奶推开我的房门走进来：“刚回来就知道玩手机，家里鸡蛋没了，赶紧去买点！”于是不情愿地拖着身子磨蹭着走到了大门口，奶奶有些不耐烦，又拍了我一把说：“去十字路口那个超市买，便宜，快点去！”我嘿嘿的傻笑起来，快步走出家门。

来到了大街上，我原想骑一辆共享单车去吧，可是停车位上一辆共享单车也没有；那就坐公交吧，可是我手机上的“实时公交”页面显示上一辆班车刚刚开走；打出租车又不合算。那么，只好走着去啦。路上遇见一熟人，看着像是我多年未见的高中同学。我鼓起勇气走上前打招呼：“好久不见了”，可待那个人转头，我再看竟是一位陌生人。我的脸腾一下红了起来，尴尬地跑开了。我心里想，幸好那个人不认识我，太囧了。还是老话说的对：人啊，要谨言慎行。

等我走到了超市的大门口，发现这里聚集了一大群人，我愣是没挤进去。他们在做什么呢？我踮起脚伸着脖子往里看，原来是两个人因为排队的争吵吵起来了，周围人头攒动，吵吵嚷嚷的，直到附近巡逻的民警注意到这里，于是从拥挤的人群里挤到这两个人的中间，把争吵中的两人分开了。“有什么事不能好好说话？都在这里堵着大家怎么进去买东西？”两人一看来的是执勤的警察便都作罢，一场闹剧随即散场。

总算排队买回了两斤鸡蛋，心想这下奶奶可以做菜了。回到家，却发现奶奶已经快熬好了一锅汤，正用熬汤的大勺舀了一点汤，喂一口，再咂咂嘴自言自语道：“是这个味儿。”奶奶到底是闲不住，缺少一样食材其实并不能影响她做什么。

中午四菜一汤，还是熟悉的家常菜味道。爷爷嘟囔着：“你咋又整这个，咱大孙女上个大学好不容易放假回来了，你就给炒这菜……”话音未落，奶奶一句话怼了过来：“去去去，嫌弃我你咋不给她做？”“爷爷，奶奶做的菜挺好吃的。”我如实地说……其实生活就是这样，不管造化如何弄人，只要有了家，便就有了爱，有了人间烟火气，于是一切都变得平凡而温馨。

（作者为语言文化学院汉语言文学专业学生）

立冬初雪印象

文 / 龙炳坤

北风潜入悄无声，未品浓秋已立冬。冬天来了雪还会远吗？这不，正说着，初雪就来了。

立冬日晨起推窗，一片雪白闯入眼帘，使人有感“北国风光今朝现，疑是梨花昨夜开”的惊艳。披衣出户漫步绿岛校园，“此景只应天上有，人间能得几回赏”的感觉更加强烈了——瞧，一个个六瓣的小精灵们，轻盈的飘啊飘，好不自在！漫天飞雪从天而降，忽忽悠悠的落在了地上。此时满地的洁白，活像一张铺摊开来的画卷，上面绘着车的辙印，人的脚印，松鼠的爪印，交错复杂，别有一番韵味。驻足远望，校园大有“千峰笋石干株玉，万树松萝万朵银”的景致。失去了叶片装饰的枝干上，栖息着长条状的雪块，这使原本无骨的雪一下子有了脊梁，也使得光秃秃的树木焕发新的生机，有了别样的美丽。再看那不远处的松树，有了雪花的装扮，显得更加的神秘了。那是绿与白的交织，是刚强与柔软的碰撞。目光再拉远些，入目的是绿岛湖畔几张椅子还有几抹模糊的人影，想着这些人是与我一样禁不住初雪的诱惑，出来赏雪景的吧。

“别跑！看招，哈哈！”一阵清脆爽朗的笑声吸引我继续前行，原本绿色的草地被洒满了白，偌大的二期操场上传来笑声，招呼声，呐喊声一片，好不快活。“喂——”一个萌萌的雪球猛地一头扎进我旁边的雪堆里。“不会打着人吧？”“不会的，快去看看。”说着两个女生朝我奔来，我们一起走向二期操场。

天上的雪花依旧纷纷扬扬，但这丝毫不影响同学们的热情。不少学生的脸都被风吹得红彤彤的，手被冻得冰凉，但也就短暂的搓一搓手，朝手心哈一哈气，然后立即投入到“雪战”或“创作”雪人中。随之而来的，一个个可爱有趣的雪人诞生了，这也是大自然的馈赠。

“昔日美丽的绿岛湖被大雪覆盖后会是怎样呢？”来到绿岛湖畔只见远处天与云，近处残荷与水上下一白，浑然一体，白茫茫一片。湖中莲藕的腰都被雪花给压弯了——佝偻着茎蜷缩在湖面上，湖上唯有水晶宫图书馆被白光浸染。湖岸边，一座座小桥被白雪装扮，这时候要是“把栏杆拍遍”抒发壮志，会不会使我们更加努力呢？

“把头在往左面一点。”“对对，就是这样。”目光拉回，岸上有五六个同学有拿着手机自拍的，有互相帮助拍照的，还有拍雪景的……这银装素裹飘雪的背景板妥妥的增加颜值啊！说来也巧，我刚走到树下，吹来了一阵风，卷起一片片雪花，落在我的头上、脸颊上、身上，人与雪自成一景……

“快看！这里的雪真大，可以捧一捧呢，我从没见过这么大的雪！”正在玩雪的女生眼睛亮晶晶的，脸颊红彤彤的，不知是因为寒冷还是因为激动，女生放下那一捧雪后又伸手去接飘落的雪宝宝，眼睛睁得大大的。可是当雪花刚一触及到她的手后，忽地就融化了。她的黛眉微微皱起。“化的好快啊！”但目光触及到衣服上的雪花，眼睛忽地一下就亮了。她把那片雪花慢慢的送到眼前：“好漂亮啊，亮晶晶的，1，2，3，4……真的，有六个瓣！”她轻轻的推了一下身旁的伙伴，“你快看呀！”可一不小心，她手臂上的雪花又化了……

傍晚，我在寝室掀开窗帘，窗阁里灯光洒满，路灯的暖光扩散。此刻周围的雪也换了“脸”——被灯光同化成橘黄色了，真的是美不胜收。我又裹上羽绒服出门了，来到校园甬道的路灯下，捧一捧白雪，任由满身白絮，望着有暖灯，有寒雪，黄与白的交织，暖与冷的碰撞。此刻我想：冷终不会胜暖。冰冷的坎坷也必将败在坚持的脚下，明天对绿岛学子来说，又会是元气满满的一天。

今冬这场初雪，是沈城十几年来最大的一场雪，绿岛一片银装素裹、玉砌粉装、美不胜收、动人心弦。翻看手机中的“朋友圈”：你打雪仗了吗？堆雪人了吗？滚雪球了吗？拍下了美美哒风景照、自拍照了吗？成为了当天的“热搜”词。今年的初雪如此壮观，我想明年的收成一定不会差。冬的梦才刚刚开启，我们学子的梦还将继续，撸起袖子加油干，创造属于我们的明天！

（作者为语言文化学院汉语言文学专业学生）



庭院深深也迷人

文 / 王佩瑶

在绿岛，每个星期五的早晨，我都要来到这片庭院区域的小径上进行卫生清扫。最开始我总觉得我离这里很远，然而当我拿起扫帚，触碰到落在庭院地面红黄绿交织的树叶，最后撮子里也堆满了这些树叶时，我又觉得我离庭院很近。

绿岛校园里的别墅错落有致，A4 别墅外侧的墙壁上缠绕着一圈圈的藤类植物，我不知道它们叫什么，但总是在观察它们，就像是小时候玩“走迷宫”的游戏一样，企图顺着较粗的藤蔓找到它们的源头。正值深秋初冬相交之季，这天早晨大家都裹上了厚厚的外套，而庭院里生长的植物们也似乎一下子从精神百倍的绿色，褪成金黄又染上淡红。那些藤类植物是坚守到深秋的最后一批，有着顽强的生命力，是向上生长的东西才会发散出来的。不过，我倒觉得这些叶片上的淡红如同女生脸上的腮红一般属于锦上添花。

每周在清扫庭院的小径中，我经常见到一位温文尔雅的老者，他总是拿着一把粗大的扫帚，清扫院中的落叶，这位老者正是语言文化学院的院长赵慧平教授。赵教授见我身材瘦弱，每次都示意我只需用小扫帚即可，我们一同合作完成清扫小径后，他才去办公室工作。打扫完后我拿着扫帚再四处看看，秋天的早晨有些许湿润，这时我看到一群小馒头似的蘑菇从树干等各个缝隙冒了出来，看起来很可爱。我走过去想要揪下一朵来把玩，但是它们很脆弱，我的采摘不会给我自己带来多大的愉快，反而会破坏了风景，还是欣赏的好。

在这个庭院 A4 别墅旁边，摆着一套桌椅，周围是藤类植物缠绕形成的天然屏障，这是我在文学作品中读到的秋天的样子。此时绿意还没完全褪去，密布的叶子是画布，黄绿的过渡是我见过最自然的晕染，层层叠叠的递进，也有并不突兀的颜色掺杂其中，绿色、黄色、橙色、红色，交互呈现在这汇集的“画布”上。深秋时，树叶都落的差不多了，孤独的藤蔓缠绕着褐色的木质柱子，会让我联想到在大自然密林深处枯萎的树干。我时常拿着扫帚在这个小亭子前面驻足，看着清早忙碌的老师和学生，看着形形色色的人影走过。我是个有些腼腆的人，不太会主动和老师沟通，在高中时总是觉得和老师之间存在着某种说不清道不明的距离。所以老师的办公室，对于刚刚步入大学的我来说，是个心生敬畏的地方。但是当我走近了这里，又感觉和来之前想象的大不相同。打扫庭院的时候，我经常会遇到学院的老师，也有幸经常得到他们的关心，常常叮嘱我要多添衣物，注意保暖，听到这些，便似有一股暖流涌上心头。

11 月 8 日，我在绿岛赶上了一场几十年一遇的大雪，这时的秋叶还没完全落下，我走在雪中，一抬头发现自己和树上的叶子没什么两样，都是盈满了雪。下午的时候，雪已经积了很可观的一层，从庭院走过的时候，踩了一串自己的脚印，回头一看，脚印很快被雪覆盖了。等到我上完课再从 A4 出来才发现，门口居然堆出了一个小巧的雪人，

顶着两支树枝，还有一个很有弧度的嘴巴，像是一只灵动的小白鹿。抬起头，黄色的树叶在下，白色的雪在上，黄叶如碎金，被掩映在雪色中。我从树下拾一片树叶，已经有冰攀附在上面，轻轻的拨下那层冰晶，树叶的纹路清晰可见，缱绻的映在上面，这是大自然留下的小小作品。

晚上从庭院前路过，顺着那条小路蹒跚前行，看见好几个学生因路滑摔了跟头。我小心翼翼的踩上去，抬起头看见了 A4 的房顶尖，还没回过神，我也摔倒了，几名同学过来拉起来我，帮我拍拍身上的雪，我们一起笑了。冬天的第一场大雪，带走了我所有的不开心。

雪后再路过庭院的时候，我经常想那棵结了不知名果子的果树，上面还挂满了果实吗？这场大雪突如其来，那些果实是不是会从树上下落，落到地面又被厚厚的雪埋上。这些果实我不知道具体是什么品种，是甜的还是酸的，但我充满了好奇，直到看见果实还挂在果树的枝头上，我才知道它们也和我一样，也经历了这场几十年一遇的大雪，依然傲立枝头成为庭院里的一道风景。

人的心思很难琢磨：看惯了秋天和冬天的景致，就会开始想念春天和夏天。我刚来到这所大学的时候，正是夏秋之交的时候，勉强赶上了夏末的尾巴。绿岛是一个被绿树环绕的地方，校园里还有一个湖，很美。这里的气候和我家那边稍微有点不同，早上冷、中午热、晚上凉。记得报到之初，我和朋友在校园各处闲逛，那时候，周围还是绿意盎然。起初我一个人从教室回寝室，因为对路还不熟，完全找不到回去的路，现在想想挺可笑的。后来我路过了 A4 庭院多次，每次都会回头看看那个古朴的小亭子，记住不要走错了路。有一次还在小亭子里坐在木椅上歇息，感觉周围十分安静，只有风吹树叶的声音。我是带着点好奇、带着点期待来到绿岛开启大学的生活。此时的我环顾四周，仔细打量如瀑布般的叶幕，它们好像要蔓延到我的眼中，我看着它们，心情慢慢地平静下来，再也没有那些因迷路导致的焦躁，没有对未来的迷茫。

我在绿岛的这三个月，看着庭院的角落从绿变黄，从翠色欲滴到满眼金黄色再到银装素裹，庭院的周围与树木浑然一体，真的很美！如今曾经的金黄色、深红色均已被白色的雪覆盖了，只留下个别零星的色彩在日光下依稀可见。我对庭院周边的景致由陌生到熟悉，由疏离到仔细，至今还记得树干上的蘑菇，记得长着累累果实的树木，记得被绿幕遮挡的亭子。想到未来的四年，我在这里学习生活，还有更多更久的时间去观察、去发现更多不太明显的隐秘角落。站在 A4 庭院中，我能感受到它从始至终的朴实美，但是更多的是平静生活中的小确幸，每次路过庭院都会欣赏它那迷人的景致。



日前，辽宁省教育厅发布《关于表彰 2020-2021 学年度辽宁省体育美育浸润行动计划试点工作先进单位和优秀教师志愿者的决定》：沈阳城市学院通识教育学院被授予“先进单位”荣誉称号；体育教学部橄榄球俱乐部指导教师马友山、美育教学部行进管乐团指导教师姜巍，被授予“优秀教师志愿者”。

自 2020 年 8 月，辽宁省 26 所高校组建 33 个团队奔赴各县（市、区）支持中小学校开齐开足体育、音乐、美术课程，支持中小学校开展体育美育实践活动、校园文化建设和教师队伍建设和活动等，为对口支援县（市、区）和受援学校带去先进的教学方式方法和教育教学理念。日前经各高校推荐，专家评选，辽宁省教育厅共授予 26 个单位“先进单位”荣誉称号，授予 35 名同志“优秀教师志愿者”称号。

让橄榄球运动走进中学校园

为落实辽宁省教育厅“关于体育美育浸润行动计划”的通知精神，自 2020 年 10 月起，沈阳城市学院启动了体育美育浸润行动计划试点工作，通识教育学院体育、美育教学部 30 余名师生，先后奔赴大连开发区第二中学、葫芦岛兴城市南一小学等 5 所对口支持学校，开展体育美育推广志愿服务活动。

自沈阳城市学院通识教育学院体育教学部正式启动体育美育浸润行动计划试点工作以来，体育教学部的 6 名师生先后到达大连开发区第二中学，开启了丰富多彩的橄榄球运动普及课，为该中学的体育教师进行了橄榄球培训教学。

通过一年多橄榄球实践教学，学生们掌握了橄榄球运动的相关理论知识和基本技术，提高了学生对橄榄球的运动兴趣。通过分组教学的方法，开展橄榄球活动与训练 16 次，上课班级学生数达 300 余人。同时，根据季节特点，教师马友山针对学生的冬季体育锻炼，对部分准备参加比赛的学生进行体能训练与室外橄榄球训练，每次室外授课都配备两名教师和两名大学生志愿者，训练活动 30 余次、参与学生 500 余人。在授课与训练时，

学生能认真完成教练员所传授的训练技术、战术，参与度与热情度非常高涨。

今年 6 月，在马友山的组织下，帮扶学校举办了辽宁省教育厅体育美育浸润行动计划暨大连开发区第二中学橄榄球校园联赛，共有 8 支队伍参加，进行了 30 余场比赛。通过浸润计划的教学及校园联赛等形式，选拔优秀队员参加全国青少年橄榄球比赛，培养学生的竞技能力。

在授课中，教师马友山为帮扶学校量身定制了橄榄球实践活动计划，并长期为学校提供专业化的橄榄球教学及比赛指导，使这项人们眼中“小众”的运动走入校园，把科学的、先进的橄榄球技术与理念带给帮扶学校。其中大连开发区第二中学教师王天伦、韩忠保在马友山的多次教学指导后，顺利获得了国家二级橄榄球社会指导员称号，为下一步开展校园橄榄球运动奠定了师资基础。

对于这次对口帮扶中学体育教学实践，马友山说“此次浸润计划，令人印象深刻的莫过于对于学生在授课过程中的心理变化。大连开发区第二中学的学生们，从不知道橄榄球到认识橄榄球，从了解橄榄球到热爱橄榄球，经过这段时间的学习和交流，他们深刻体会到了橄榄球精神：正直、热诚、团结、尊重、纪律，也积极参与到橄榄球的训练比赛中，这对我的教学实践也是一次检验。”

为对口中小学组建管乐团

实施“浸润行动计划”一年来，我校美育教学部共有 20 余名师生先后奔赴 300 多公里外的葫芦岛教师进修学院附属小学、葫芦岛市实验高中、兴城市南一小学、敬美小学 4 所对口支援学校，开展美育推广志愿服务。

美育教学部教师姜巍在 4 所对口支援学校挑选适合参加行进管乐的同学，组建了一支学生管乐团，为同学们普及行进管乐的相关乐理知识、乐器演奏方法、行进步伐要领。姜巍老师的讲课深入浅出，课余时间除了讲授行进管乐团的来源及历史沿革，还包括一些逸闻趣事、名人轶事等，以此增加授课的趣味性和互动性，也提高了师生对行进管乐相关知识的了解。

此外，姜巍老师还带领同学进行室外场地训练教学，

帮助学生在参加行进管乐比赛时，较快适应不同的场地环境。由于四所学校的学生年龄、身高及校园环境均有差异，因此，姜老师为不同学校量身打造了个性化方案。辽宁葫芦岛市兴城南一小学、葫芦岛市教师进修学院附属小学两所学校，由于学生年龄较小、注意力难以长时间集中，姜巍则采取 5 人一组的小组训练方式，传授管乐演奏技巧；葫芦岛市实验高中则为 60 人一起集体训练管乐演奏。

除此之外，姜巍老师在对四所中小学的美育课程教学、校园文化建设、教师队伍建设和等，提供持续、稳定、有效的定向精准帮扶和志愿服务，并结合帮扶学校的实际情况制定行进管乐的行程安排。经过一年的指导与练习，学生们在行进管乐的基础训练、团队训练、场地训练三个方面有了大幅提高；长音练习、力度练习、声部练习的集体合奏配合度与完成度也有了较大提升。

在落实“浸润行动计划”中，沈阳城市学院先后有 20 余名学生参与到志愿服务中，他们利用业余时间，帮助对口支援学校的学生进行体育美育教学训练。其中 2021 届毕业生叶健勋和盛耀宇因表现突出，获得了“辽宁省普通高等学校优秀毕业生”的荣誉称号。2021 届建筑工程学院土木工程专业毕业生叶健勋说：“我身为大连人，能跟随老师一起来到大连开发区第二中学志愿服务，把橄榄球这项运动带到家乡，感到非常的骄傲和自豪。在给学生们上课时，我感受到了同学们对橄榄球运动的喜爱。看到他们在我的指导下提高了运动技能，特有成就感。”

多年来，沈阳城市学院不断深化体育美育教学改革，有效发挥体育美育的育人功能，经过十年的探索和实践，学校各体育俱乐部和艺术团体在国内外专业赛事中取得了丰硕成果，培养造就了一支水平高超、技艺精湛的师生队伍。近三年来，参加校内外体育和文艺展演活动近 200 场，人数达万人以上，获得国家级体育奖 38 项，省级体育比赛奖 87 项，获得国家、省市级艺术比赛奖项 72 个。

本文由通识教育学院提供



雪中倩影 影视传媒学院 徐洪彬 摄