

心灵的花园 梦想的森林



BIRCH WOODS

沈阳城市学院校刊
2022年09月
第86期

白桦林



绿岛，我回来啦！
我校击剑俱乐部勇夺全国重剑团体亚军



白桦林

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

2022年09月第86期

卷首语 | PREAMBLE

寄语绿岛2022级新同学

文化与传播学院院长 赵慧平

沈阳城市学院 2022 级新同学，你们好！在这里我想与同学们一起讨论三个问题，或许对同学们今后的人生规划、生涯规划有启示作用。

一是认识你自己。人总是要认识自己，其实，认识自己极难，也是人生的一个永恒课题。但我必须强调：认识自己，给自己恰当的定位对个人的发展有难以想象的影响。其实，在座的每个人来到绿岛迈进大学校门都希望自己能够成功，那么，我们期待的成功是什么？怎样走出走向成功之路？这里就需要认真评价一下自己，认识自己，给自己一个恰当的定位。同学们对今天的人生之路有深入的思考很重要，对过去走过的路进行总结和评价，对人生有新的理解，会直接影响到未来的发展。现在，我们应该给自己一个恰当的定位，认识自己，建立自信，奋发图强。学校的校训是“我行、我能”，讲的就是这种精神。

认识自己，首先要给自己在家庭中有个自觉的定位。在家里，你们是父母的精神支柱。你们身上寄托着父母的期待。我作为院长，作为长辈，深深懂得你们父母的厚望和期待，也深感责任重大。——我给我自己的期待是，当我四年后送别你们时，你们中的多数是高水平就业，大家都能找到理想中的岗位。到那时，我会享受到作为一个师长独有的幸福。其次，在绿岛学习的这个阶段，要让自己专业成才，具有极强的竞争力；要努力发现自己、发展自己；要相信自己，我们并不比别人差，我们会有灿烂的人生。

二是大学是你的“天花板”吗？对于这个问题，同学们肯定会说，不是。我同意，大学不应该是人生的天花板，还有更高的层次等着你。因为大学是一个社会、一个民族、一个时期知识、人才最集中的地方，它既是一个传播知识、思想的地方，又是一个生产知识、思想的地方。它会让你接触到新思想、新知识，它会让你体会科学的严谨和人文的浪漫，它会给予你知识、思想、方法，让你学会独立思考和研究。总之，它是为人生提升质量而奠定基础的地方。

如果不把大学当作天花板，不是只为了混文凭，就需要安排好自己的生涯，确定目标，在专业上成才。在大学，有多种发展的可能性，将会将影响你的一生。今天绿岛的各个专业给大家提供了良好的成才环境，我们就是要通过高质量教学实现高水平就业，使你们走入各个专业所对应的领域和岗位。这里要说的是，你们无论怎样发展，都要在大学的每一天学习生活中点滴积累，靠辛苦努力创造美好的未来。

三是如何过好自己的大学生活。大家知道，联合国科教文组织于 1986 年提出了教育的四大支柱，也可以说是教育的四大目标，即：学会求知，学会做事，学会合作，学会生存与发展。学会求知，我简化为学会学习。我们会学习吗？学习的观念、学习的兴趣、学习的方法？不否认每个人都想学习好，但没有学习目标，没有掌握正确的方法，常常会事倍功半。学习并不只是单纯的技术性问题，与学习的观念、目标、兴趣、毅力等都直接相关，没有目标，没有学习动力，也不会有学习兴趣。如果学习成为负担，没有得到一点儿乐趣的体验，怎么会学习好，怎么会成才？我们要建立人生理想、目标，专业发展目标，学会给自己安排任务，学会树立阶段性目标，才会把握学习的精髓。

学会做事，学会合作。在大学要读懂社会、读懂人生，学习与人打交道，能够沟通、协作，形成团队力量，高效做事。在绿岛，要学会主动参与学校的各种活动，把它当作课程来参与，培养我们的组织能力、沟通能力、创造能力。每个人都要参与一个社团活动，发现自己，发展自己。学会生存与发展。在大学，我们会为我们的生存创造更多的可能性，会有更丰富的精神生活，我们对理想、事业的追求，我们的创新和创造，我们对做人做事的体验，都会让我们的生存进入到更高的层次。因为对新生活的创造，无论是成功还是失败，都是在发展的过程中认识自己。

我期待着 2022 级新同学，在绿岛度过一个丰富多彩的四年大学生活！

（作者在2022级新生见面会上的演讲，本刊有删节）

主办： 沈阳城市学院
编辑： 校刊编辑部

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

拼搏的学子，永远是绿岛的一道风景线。绿岛从不缺少创意与想象，因为绿岛的师生有活力、正青春。日前在结束的全国击剑俱乐部联赛上，年轻的绿岛击剑俱乐部，经过多轮比拼最终进入决赛，拿下团体重剑亚军。绿岛击剑选手们用“剑舞惊四方”展示出竞技体育的魅力，也彰显学校体育教学多样性的风采。

扬眉剑出鞘，锋从磨砺出。

沈阳城市学院能在短的时间内成立击剑俱乐部，并拥有现代化的击剑馆及一批学员，正是“敢为人先”的境界使然。因为这些击剑队员大多是从“零起点”成长的，能够不畏强手，敢于“亮剑”，也是诠释“我行我能”的校训精神的真实写照。

当下，学校正在进入教学改革发展的又一个“新十年”的关键期，惟有“仗剑行千里”才能行稳致远。因此仍需绿岛的教职员工、每名学子不忘初心、持续奋进，唱响并做好锚定发展、创新进取的“主旋律”，以“撸起袖子加油干”的劲头想事、做事、干事，让绿岛的新发展迈上新征程。



□文字 北青
□照片 由体育教学部提供



《白桦林》里希望有你！

创刊十一年，《白桦林》记者团致力于报道绿岛师生的教学活动和日常生活来服务全校师生。

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

报名和投稿方式：XCZX7878@163.com

目录

CONTENTS

Sep 9, 2022



9月2日，辽宁省委教育工委书记、副省长王明玉到沈阳城市学院进行调研，沈阳城市学院董事局主席、校长徐伟浩等主要负责同志陪同调研。

王明玉走进校园中园社区中心，详细了解“一站式”学生社区建设情况，深入学生宿舍查看学生住宿条件，并与社区辅导员亲切交谈；检查了学校隔离场所储备、网格化防控等疫情防控情况。

P04

绿岛视线

- 04 绿岛视线
- 副省长王明玉到沈阳城市学院调研
- 05 绿岛视线
- 你好，绿岛2022级萌新们！
- 06 绿岛视线
- “上课啦”，金秋最美的声音！
- 08 绿岛视线
- 绿岛，我回来啦！
- 09 绿岛聚焦
- 我校师生受邀诵读抗美援朝英雄战地家书
- 10 绿岛聚焦
- 我校击剑俱乐部勇夺重剑团体亚军
- 11 绿岛速递
- 绿岛学子教师节致敬师恩
- 12 视觉
- 守得云开见月明

- 14 绿岛速递
- 师生畅聊“我的大学我的梦”
- 15 特刊纪念
- 辽河情思万古流
- 16 画刊
- 年鉴——记录中国
- 18 数字绿岛
- 青春正好，开始起跑
- 20 学霸
- “优秀是一种习惯”
- 21 人在旅途
- 美丽九寨 心驰神往
- 22 绿岛好校友
- 新锐导演邱政达成长记
- 23 碟影
- 坚持终能创造奇迹

- 24 书香
- 鸿雁传书是生活的良药
- 25 副刊
- 26 心理健康
- 认识自我 悦纳自己
- 27 学子采风
- 大武汉，我魂牵梦绕的江城
- 28 绿岛一瞥
- 穿梭在白桦园中
- 29 我的家乡
- 盘锦，你好！
- 30 社区之家
- 好好生活 相伴成长
- 31 体育俱乐部
- 跑步，亮出青春风采

05 ▶▶

你好，绿岛2022级萌新们！

9月26日，沈阳城市学院五大学院以不同形式举办了2022级新生见面会。“我们大学的风景比照片上还要美，我要拍个照片发给妈妈看。”“老师们亲切又博学，希望我在毕业后也如我的老师一样优秀”……这些天，来到“城院”报到后的新生们走在秋意正浓的校园里，憧憬着未来的无限可能。



14 ▶▶

萌新畅聊“我的大学我的梦”

9月28日下午，在做好常态化疫情防控的前提下，老师们用各种不同的方式，为2022级新生上了第一堂暖心又生动的导师课。包括学校领导在内，全校有571位教师担任了新生的生活导师。当天的导师课，师生们畅聊梦想与未来、选举寝室长、游览校园，共同创造专属于他们的美好记忆。





副省长王明玉到沈阳城市学院调研

提出：坚定应用型人才培养办学方向

9月2日，辽宁省委教育工委书记、副省长王明玉到沈阳城市学院进行调研，沈阳城市学院董事局主席、校长徐伟浩等主要负责同志陪同调研。

王明玉走进校园中国社区中心，详细了解“一站式”学生社区建设情况，深入学生宿舍查看学生住宿条件，并与社区辅导员亲切交谈；检查了学校隔离场所储备、网格化防控等疫情防控情况；考察了水晶宫图书馆、实习酒店、绿岛舆情研究所和融媒体实验教学示范中心，观看了沈阳城市学院独立创作的30集青春励志校园剧《大三女生》的剧情片段。随后，副省长王明玉主持召开座谈会，听取校党委书记刘怀民关于学校落实全省民办高等教育高质量发展工作会议精神情况的汇报。王明玉对近年来沈阳城市学院建设发展

取得的成绩给予肯定，对学校硬件设施、实践化教学模式、应用型人才培养等方面给予高度评价，并对学校下一步发展提出明确要求。

王明玉强调，民办高校是高等教育的重要组成部分，为辽宁高等教育发展和人才培养做出了重要贡献。学校要认真学习贯彻习近平总书记关于教育的重要论述，全面贯彻党的教育方针，落实立德树人根本任务，坚持和加强党的全面领导，坚持为党育人、为国育才，把党的建设贯穿到学校办学治校、教书育人的全过程。

王明玉要求，学校要科学分析发展定位，坚定应用型人才培养办学方向，坚持把市场与社会需求作为人才培养的导向，把办学质量摆在首位，对标对表全国一流应用型大学，进一步强化实践

教学环节，全面提高学生的培养质量。同时学校要加大人才引进的力度，建设高水平师资队伍，积极对接国家优先发展的产业，精心打造并形成有影响力的特色专业。要强化学校管理，依法依规办学治校，规范管理行为，为学校高质量发展提供可靠保障。要塑造好校园文化和校园精神，为学生创造良好的育人环境，引导学生做好发展规划，为辽宁振兴发展培养更多有知识、有能力、品质好、社会适应能力强的人才。要守好校园疫情防控安全防线，落实好省疫情防控指挥部和属地疫情防控要求，细化各项工作预案，做好防疫物资储备，确保今年秋季学期开学平稳有序。

辽宁省政府副秘书长孙繁柏、省委教育工委专职委员张秀丽参加调研。

文/宗禾



院长深情寄语，班主任送上秋天里的第一杯奶茶，辅导员带领 22 级萌新参观校园，走进学校实验实训室……9 月 26 日，沈阳城市学院五大学院以不同形式举办了 2022 级新生见面会。“我们大学的风景比照片上还要美，我要拍个照片发给妈妈看。”“老师们亲切又博学，希望我在毕业后也如我的老师一样优秀。”……这些天，来到“城院”报到后的新生们走在秋意正浓的校园里，憧憬着未来的无限可能。

新学期 新起点 新希望 你好，绿岛 2022 级萌新们！

在学习中塑造自我

“对于学习，了解怎么学习的人，不如喜爱学习的人；喜爱学习的人，不如以学习为乐的人。”当天，智能与工程学院院长李勇，在新生见面会上做了题为“不负青春 强国有我”的新生第一课。他还建议同学们要从求解思维转向创新思维，在学习中发现自己、塑造自己。

大创工场是智能与工程学院重要的实训基地之一，在老师们的带领下，这里成为大一新生参观的第一站。22 级工程造价专业张育玮说：“让我印象最深的是 BIM 实训基地，这里 1:1 还原了施工现场，我感到非常震撼，也让我对建筑行业有了更直观地了解。通过老师讲解，也让我了解到工程造价是一个综合性很强的专业，不但要学习专业技术，更要懂得金融知识。今天的参观，我真正感受到大学的魅力，未来我会不断学习，努力成就自我。”

22 级人工智能专业钱晨馨说：“今天和院长及专业老师们见面非常兴奋，听完院长的讲话，我对大学多了一份期待，也为自己设定了奋斗的目标。院长说要学会挤时间去学习，并主动给自己找压力，这两点给我很大的启发。从高中到大学，原本有些懈怠的我，面对新学期、新生活，应该做好心态上的转换。”

绿岛让我开始全新的生活

“怎样认识你自己？大学是你的天花板吗？怎样过好我们的大学生活？”在文化与传播学院的新生见面会上，院长赵慧平从三个方面为新生讲述了大学生生活的意义，以及在大学应该如何充实自己，赵慧平深入浅出的讲话，让学生们倍感振奋。学生们纷纷表示，在大学还将继续奋进，做到自信、自律、自强。“我们文化与传播学院下设多少个专业？”“学院要培养什么样的人？”汉语国际教育的系主任宋玥凝为了调动新生的参与热情，只要答对她提的问题参与互动的同学，就可以获得一杯奶茶，

学生们踊跃举手发言，现场热情高涨。

22 级汉语言文学 2 班李佳威说：“踏进校园后，我觉得梦想照进了现实。第一次见面的新同学，紧张的抢课，感兴趣的社团招新……绿岛让我有了全新的生活，我要脚踏实地学习专业知识，积极参加校园活动，充实并丰富我的大学生活。”

22 级汉语国际教育 2 班纪莹莹说：“在院长与教师见面会上，学校专业课老师在为我们介绍专业的同时，也展现了他们的人格魅力，拉近了师生间的距离。院长的讲话让我明白大学不是我们的顶端，应该保持进取心持续向前，走好我的人生路。”

要在专业学习上有收获

“我们要用最质朴的摄影语言，用具有象征意义的时代影像，用心用情讲好中国故事。”影视与艺术学院摄影系主任史春向同学们介绍了专业概况，并让新生鉴赏了在校师生的优秀作品，鼓励大一新生学会用相机拍下最动人的画面。辅导员徐婉睿在新生见面会上，让每位新生将自己对大学四年的憧憬写在纸条上，放进罐子里，她希望学生在毕业时再次展开纸条，能够有不负韶华的自信。

22 级戏剧影视导演专业学生在班主任的组织下，一同观看了由影视与艺术学院的师生们共同完成的话剧《一日百年》演出录像，并交流观看感想。22 级戏剧影视导演专业周晨曦说：“看了学长学姐和老师一同排演的话剧，我对所学习的专业和所在学院都有了更新、更全面的认识。希望经过四年的学习，我也能够在喜爱的专业上有所收获。”

22 级摄影专业周梓洋说：“今天的见面会上，老师们不仅向我们介绍了摄影专业的概况，还向我们展示了优秀摄影作品，让我在未来四年有了努力的目标，为成为一名优秀的摄影人而努力学习。”

自强、自律遨游在知识的海洋

当天商学院召开了以专业、班级两个层面的新生见面会，学院特意为新同学准备了零食礼包和手写祝福贴纸，为萌新们加油打气。

在见面会上，22 级财务管理 2 班徐竟淇说：“进入大学报到后，我就一直被温暖着。辅导员老师走访寝室，为我们送来了问候与祝福。今天的新生见面会和班会，让我认识了许多新朋友。财务管理专业老师们温柔可亲，学长学姐热情待人，我很期待大学四年的学习生活。”

22 级工商管理 2 班胡星宇说：“9 月 20 日我带着激动的心情来到了绿岛，今天参加学院专业介绍会和同学见面会，让我们明白大学是知识的殿堂，也让我对未来四年充满了希望。”

求真、务实永葆进取之心

9 月 26 日下午，生命与健康管理学院各专业举办了新生见面会。各专业老师和同学们在一起交流入学后的感想，与会老师们勉励各位新生，要时刻保持进取之心，在专业上刻苦钻研，在学校提供的各类平台上努力展现自己，秉持严谨的学习态度和饱满的探索志趣砥砺前行，成为求真、务实、诚信的合格大学生。

22 级医学影像技术专业于子涵说：“刚入校时就收到了学院老师送的礼物，让我感觉这是一所有温度的大学。在今天的新生见面会上，我不仅了解了专业的概况，也从老师的讲解中，知道了专业未来的发展方向和就业前景。当然，这一切都需要我在大学里努力奋斗，相信未来四年，我会成为一名专业的医学影像诊断人才。”

22 级心理学 1 班孟思露说：“听了老师的介绍，我对大学生生活和未来规划有了全新的认识。在大学不仅要学业为重，做到学以致用，也要学会理解、认可与接纳，尊重人与人之间的差异，培养自我负责的意识。相信在未来四年，我会度过一个充实、快乐、圆满的大学时光。”

本文由校记者团记者 曲伟然 杜孟轩 采访整理



疫情防控常态化，线下授课正当时 “上课啦”，金秋最美的声音！

“同学们，好久不见！”9月27日，这句开场白又出现在绿岛各课堂上。在做好常态化疫情防控的前提下，沈阳城市学院开启2022年秋季学期线下教学，当天小组汇报、分组学习、老师讲授、实验实训……同学和老师都沉浸在线下课堂的面对面互动与交流之中。

本学期学校共开设476门课程，线下教学首日共有221名教师参与184门课程的授课，个别学生因为疫情防控原因还未返校，为了保证全体同学的学习效果和质量，在课堂上老师们通过录课、直播等方式，让未返校同学进行网上学习。下面就让我们一起看看线下授课第一天部分班级的实况——

文化与传播学院



课程名称：深度报道 教师：杨帆 学生班级：20级新闻1班、2班

教师说：

第一节线下授课，发现学生们成熟很多。面对面的沟通和交流一下子把我们的距离拉近，尤其是那声“老师好”，对我来说特别受用。小组汇报大家准备得非常充分，这种充分体现在学生有了积累起来的思考，有很多是超出我的预期。无论是合作、表达、互动、交锋，都是不一样的体验。这就是小组任务和线下授课的意义和魅力所在。

学生说：

20级新闻1班 关德至：坐在教室里，面对老师真是非常亲切，在课堂上，我们面对面与老师交流，上课遇到不懂的问题，可以随时和老师请教，我们在线下准备小组任务时，也可以和组员们直接探讨交流，在探讨过程中对新闻深度报道的理解也日益加深。

课程名称：英语写作 教师：韩晔 学生班级：21级英语1班

教师说：

英语写作课程的线下第一课将工作坊教学模式从云端过渡到了课堂，学生们围绕“对比比较”的写作训练内容，结合“绿岛的秋天 VS 家乡的秋天”“宿舍生活 VS 居家生活”等专题，以小组为单位自主进行创作，通过专题训练让学生清楚掌握英语写作中“对比比较”的写作特点，并让工作坊中小组成员之间交流讨论，提高学生的学习兴趣，开阔思路。

学生说：

21级英语1班 尤青青：令人期待的线下写作课终于到了，我们班每个小组都围坐在一起讨论老师提出的问题，每个人交流自己的观点，并总结出最优的讨论结果。通过这种“写作工作坊”的模式我们不但可以提升学习效率，还互相取长补短。

生命与健康管理学院

课程名称：少儿心理健康教育课程设计与组织 教师：林晓敏 学生班级：20级应用心理学1班、2班

教师说：

终于又可以看见充满青春活力的学生们了！重归课堂，学生们通过线下的实训、小组任务分工学习等多元的教学方式，更好地理解应用心理健康教育课程设计和课堂教学的组织流程。

学生说：

20级应用心理学1班 张茹杰：今天我们终于迎来线下第一课，我早早来到了教室，和同学们一起等待那熟悉的声音——“上课”。课上，我们根据实训课的真实案例，热烈讨论，在深度的交流与思想的碰撞中，我们对这门课又有了更深入的认识。

课程名称：C语言程序设计 教师：唐玲 学生班级：22级智能医学工程专业

教师说：

C语言程序设计课程是一门专业必修课，通过本课程学习，学生们会掌握软件系统开发和VS2012工具使用的方法，为智能医学软件开发奠定坚实基础。今天能够恢复线下教学，让我感受到这些新生不仅活泼可爱，更是对专业课程充满学习热情，课堂氛围很活跃。拥有这样一群学生，对我来说也是一种鞭策，我会更加努力充实自己，将知识倾囊相授。

学生说：

22级智能医学工程解文慧：能够坐在教室里听老师讲课，是非常幸运的，我们应该珍惜在校上课的每一天。为了上好开学第一课，我也做好了充分的准备，比如做好课前预习等。当我做完这些准备工作后，会发现C语言的课程也没有想象中那么难，而且对老师讲解的重点、难点也更能及时的消化与理解。





智能与工程学院

课程名称：工程造价管理 教师：邹红艳 学生班级：20 级土木工程 3 班

教师说：

从接到恢复线下教学通知那刻起,我便立即投入到线下教学的准备工作中。当我站到三尺讲台上,看到那些熟悉的面孔时,激动之情溢于言表,久违的那声“老师好”“老师再见”是校园秋季里最美的声音。

学生说：

20 级土木工程 3 班张强：线下教学的第一节课是工程造价管理,邹老师上课很认真,通过提问课堂上所讲的知识,来考察我们的学习状态。我非常喜欢这种互动的方式,也非常珍惜线下教学的每一天。

课程名称：移动应用开发 教师：李佳佳 学生班级：20 级计算机科学与技术 4 班

教师说：

今天是秋季新学期恢复线下授课的第一天,线下讲授的优势是可以随时掌握学生的学习状态,以便对授课进度和授课方式进行及时调整。希望通过线下授课,可以让学生对 Android 开发有更加深刻的理解,为学生们将来步入社会,走上工作岗位,增加一门一计之长。

学生说：

20 级计算机科学与技术 4 班朱天博:重回熟悉的校园,看到熟悉的面孔,内心的激动难以言表。线下的第一堂课是李佳佳老师的《移动应用开发》。回到线下课堂,同学们也变得兴奋与活跃起来,老师通过更加形象地方式讲解了开发 Android 应用的知识点,让我们对这门课的认识又加深了许多。

商学院

课程名称：《专业导论》 教师：李春昱 学生班级：22 级大数据管理与应用 1 班、2 班

教师说：

“开学第一课”是新生大学生涯的首堂思政课,也是落实立德树人的根本任务。以“学”养师德,强化自身的学习,我认为要想当好教师,首先要学会做人,教师本身要修炼自身,以言传身教的方式影响学生向上向善。

学生说：

22 级大数据 1 班丁琳：今天是我的大学第一课,李老师也是我认识的第一位专业课教师,他为人风趣幽默,非常有个人魅力。同时,他也非常善于跟学生们互动,随时向我们提出问题,让我们自己独立思考,这种授课方式我非常喜欢,下课时还围着老师问了很多问题。

课程名称：企业化建设 教师：李冬冬 学生班级：20 级人力资源管理 1 班、2 班

教师说：

“疫”别多日,又回到熟悉的课堂。看着一张张熟悉的面孔,无比亲切,能和大家近距离的面对面沟通交流,非常开心。虽然有个别同学需要通过直播进行线上教学,但仍积极与老师及现场同学互动,课堂气氛活跃。

学生说：

20 级人力资源管理 2 班刘斐：新学期第一节线下授课,老师以互动的方式引导大家回顾了《企业化建设》的知识要点,让大家很快进入学习状态。随后,各组对本学期的第一次小组任务进行汇报。老师在认同和鼓励我们的同时,十分细心地纠正指导了存在的问题,让我们对“企业文化诊断与测量”有了更加准确且深刻的理解。线下授课大家格外聚精会神,听得津津有味。

影视与艺术学院

课程名称：《视听语言》 教师：杨雨辰 学生班级：22 级电影制作专业

教师说：

这是我为 22 级萌新们讲授的第一堂课,上课中能感受到同学们对于大学课堂的向往与热情,同学们跟我互动性很强,每个人的眼睛里都充满着对知识的渴望,我希望他们能一直保持这样的学习状态。

学生说：

22 级电影制作曹颖 杨老师平易近人,课堂氛围轻松愉悦,在讲解理论知识时会配以实践内容,通过图文并茂的方式讲述电影历史与电影概念,让原本晦涩难懂的理论也变得生动起来。同时她还通过播放电影及时讲解的方式,为我们剖析电影中镜头转换技巧与画面的结构组成,让我学会了如何用影片思维来观看电影,感觉自己正在向专业电影人的方向迈进。

课程名称：《构成艺术》 教师：张旭 学生班级：22 级视觉传达设计 1 班、2 班

教师说：

线下第一堂课,为了引起大一新生对专业的学习兴趣,我在讲课时会随时观察他们对知识点的理解情况,及时调整授课内容。感受最深的是学生们求知的眼神、积极互动的状态,相信未来他们一定专业领域取得很好的成绩。

学生说：

22 级视觉传达设计 1 班程文昕:《构成艺术》这门课让我体验到与高中截然不同的上课氛围和授课方式,老师通过丰富的教学案例为我们讲解理论知识,并以轻松的方式与我们互动,不知不觉一堂课就结束了。非常期待大学的其他课程,希望在大学四年学有所收获。

当天的线下教学第一课,处处洋溢着浓厚的学习氛围。新学期、新气象、新起点,愿每个绿岛学子都能在这里找到自我,瞄准成长、成才的目标,做到“我行我能”。





绿岛，我回来啦！

疫情下，沈阳城市学院学生今秋平稳有序返校

9月，正是秋高气爽的好时节，天阔云舒，清风怡人。19日上午7时10分，第一名返校学生抵达沈阳城市学院；8时，沈阳北站接站大巴接到首批返校学生；8时10分，沈阳站接站老师迎来绿岛学子……“老师，我想你啦！”你一个拥抱，我一个击拳，师生在见面的那一刻充满对返校的期待。

为落实辽宁省委教科工委、省教育厅《关于进一步调整学生返校疫情防控措施的通知》《关于进一步调整高校学生返校有关要求的通知》文件要求，9月19日至22日，沈阳城市学院迎来了绿岛学子错峰返校。为做好本次学生返校疫情防控工作，保障师生生命安全和身体健康，学校制定了《沈阳城市学院2022年秋季学期开学工作方案》，在学校的统筹安排下，学生返校报到工作进行顺利。9月19日上午，沈阳市苏家屯区副区长赵罗娜带领检查组来到沈阳城市学院，监督指导学校疫情防控和学生返校工作，对学校的相关安排给予肯定。

10辆大巴 准时守候“两站”

“欢迎同学们回家！”早上8时，学生处马永洋老师接到了从沈阳北站下车的第一名学生，心情非常激动，他赶忙上前帮学生拿行李，拍了拍学生的肩膀，一种久违的亲切感油然而生。为了迎接学生返校，教师马永洋从昨天开始统筹协调大巴，确定接站老师名单和停站位置等事宜，当天早5时起床，只为准时守候在车站等待归来的学子。

本次返校，沈阳城市学院按照《沈阳城市学院返校学生行动轨迹统计表》，在沈阳北站北广场和沈阳站西广场各安排5辆接站大巴，从上午8时至晚8时接驳返校学生。由老师及志愿者持“沈阳城市学院”标识牌在出

站口迎接到站学生，并统一送至大巴车上，待人员到齐后发车。体育俱乐部马云峰老师也担任了这次接送的志愿者，他早上7时30分就来到了沈阳站等候。马云峰说：“见到学生们非常开心，他们脸上都洋溢着笑容，能够感受到他们对重返美丽校园的期待，希望他们能够珍惜在学校的的美好时光，好好享受大学生活。”

暖心迎接 爱的拥抱

测温、扫码、签到、核酸检测……在学校正门，教师志愿者引导返校学生有序入校。为了迎接学生返校，五大学院教师们提前安排相关事宜，在迎接地、返校流程、疫情防控等方面着重部署，严防死守，高质量的迎接每一名返校归来的学生。“来，老师帮你拿”“谢谢老师，我好想你啊，终于回来啦”。熟悉的校园，熟悉的老师，温馨的提示，细致的引导，满满都是家的味道。

在校门口，同学们看见迎接自己的老师都非常激动，忍不住抱起老师开心地转了起来。商学院2020级财务管理专业的王信智说：“终于回到学校啦，真是期待已久，当看到老师的那一刻，我们非常激动，情不自禁地想拥抱老师。”文化与传播学院新闻学专业辅导员金姬说：“千盼万盼，新闻专业的学生们终于要回来了。我将以热情饱满的状态迎接他们回家，并告诉他们，你们的老师今日已上岗，我在绿岛等着你们平安归来！”

在绿岛还有一群人，他们一早也在翘首企盼学生归来，那就是社区辅导员们。他们接过绿岛学子手中的行李，检测体温、统计数据，忙碌之余也不忘叮嘱学生：“回到寝室记得保持开窗通风”。早在8月底，学校的六大社区就开始对寝室楼进行每日消杀，为了迎接学生们返校，社区辅导员们近期更是对宿舍进行了彻底清扫，从浴屏

到马桶，每一个细节都不放过，只为给学生提供一个良好舒适的寝室环境。

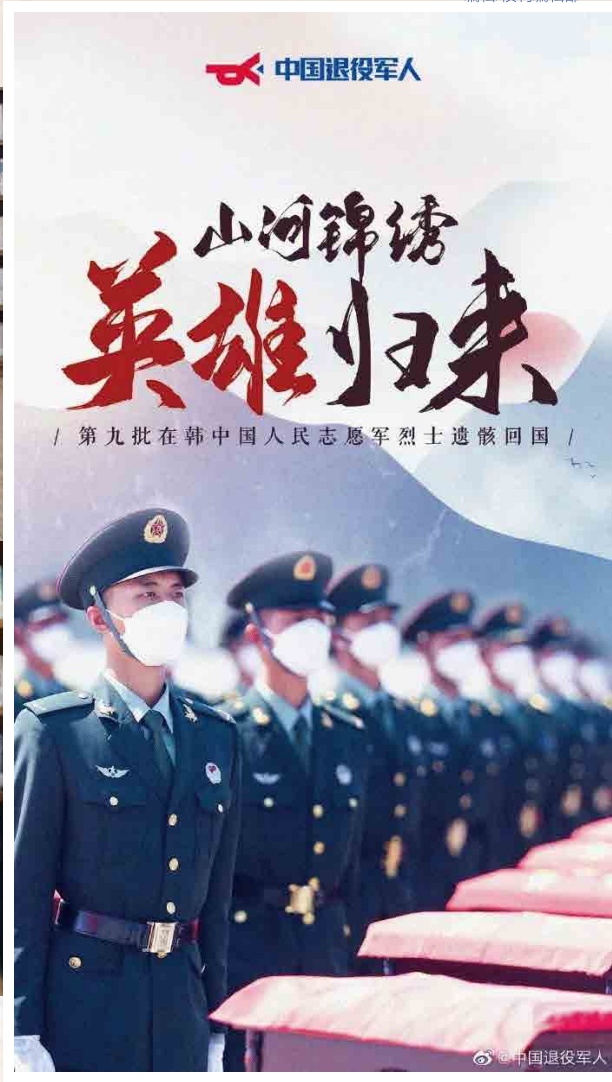
我爱绿岛 我们回来啦

当天早上9时，影视与艺术学院2021级戏剧影视文学专业的陆俊行就从阜新返回了学校，他推着行李迫不及待的回到寝室。“真的太想念学校了，也想念我的室友们，我们在群里提前约好，早点返回学校，投入新学期的学习和生活中。”智能与工程学院2020级工程造价1班的王琳和3班汤鑫宇是室友，又同是沈阳人，事先他们约好一起回学校，王琳说：“听说学校为我们宿舍安空调了，真是非常期待，我们就想早点回到学校，看看学校的新变化。”

文化与传播学院2021级英语的张茂炎一早就回到学校，作为学生干部，他又立即投入到志愿服务工作中：“今天返校，见到久违的老师和同学们非常开心。作为一名学生干部，我将帮助返校的同学做一些力所能及的服务，也期待新学期，我能有更多收获。”影视与艺术学院2020级广播电视编导专业的李明昊说：“作为一名大三学生，假期这段时间，我每时每刻都想回到学校。对于新学期，我们有很多想做的事，有很多想拍的作品，我和我的同学们都十分期待在接下来的新学期的，能够在学习上取得更大的进步。”

阔别百日有余，绿岛终于迎来了返校的学子，校园也渐渐恢复了往日的热闹与温馨，充满了青春的活力。金秋九月是收获的季节，新的学期，新的开始，愿每一位学子都能学有所成，学无止境。

本文由各学院、对外交流中心共同采写
摄影 费广彬、马永洋



山河锦绣 英雄归来

我校师生受邀诵读抗美援朝“战地家书”

叶落归根，又是一年归家时，第九批在韩中国人民志愿军烈士遗骸装殓交接迎回安葬活动于9月14日至17日举行，88位中国人民志愿军烈士遗骸及相关遗物回归祖国。沈阳城市学院师生有幸受邀在中国退役军人事务部推出的“山河锦绣 英雄归来——迎接第九批在韩中国人民志愿军烈士遗骸回国”的72小时不间断直播活动中，诵读抗美援朝英雄的战地家书。

本次活动在“中国退役军人”全媒体平台全程直播；学习强国、人民日报、人民网、央视网、联播集结号、环球每日热搜、军博红色少年、环球军事、海外网、中国警察网等平台同步直播。直播当天，沈阳城市学院师生们满怀深情诵读战地家书，让一份份深切的思念跨越时空重现在大家眼前，用实际行动向志愿军烈士致敬！

“父亲、吾爱、兄长……”这些抗美援朝英雄的战地家书大多是写给父母、妻子、子女、兄弟，简洁真挚的词句，字里行间都是无尽的牵挂。参与诵读的21级会计学5班赵熙廷说：“我朗读的是邱少云烈士写的家信，信中充满了他对家人的关心，对国家的衷心，对打击敌人的决心。中国人民志愿军用生命捍卫和平，才换来如今安逸的生活，他们的家国情怀值得我们学习。作为当代大学生，我要铭记历史，砥砺前行。”

21级表演2班王梓达说：“这封家书来自牟敦康烈士，从信的内容来看，他刚刚出院，就立刻重新投入战斗，赶在战役之前匆匆给父亲寄回这一封家书。战士们为了保家卫国，将生死置之度外，才有我们今天的幸福生活。今天，负责运送第九批在韩中国人民志愿军烈士遗骸的

飞机回国了，在这里我要向所有烈士致敬，向中国人民志愿军致敬，向这个伟大的国家和不朽的民族致敬。”

20级会计学5班邹东展说：“我朗读的是詹丰兴烈士的家信。信很短，但却很有力量！抗美援朝的英雄们所体现出的大无畏精神、壮志雄心及家国情怀，是我们大学生应终生铭记的。作为大学生，我们应致力于成为国家的栋梁，实现自己的理想。不忘初心，不忘英烈，刻苦学习，终身奉献。21级广播电视编导2班关嘉妮说：“今天，我诵读这些沾满硝烟的战地家书，仍能感受到其中的家与国、爱与思、坚强与无畏、乐观与浪漫。在吴书烈士这封家信里，我感受到了他对妻子的思念，对家里的牵挂。但是在朝鲜战场上，吴书烈士却是义无反顾。这封家书催人泪下，穿越了炮火硝烟，穿越了时光岁月，闪耀着一位志愿军战士的血性担当，见证着一段可歌可泣的历史，是一份弥足珍贵的亲情档案。”

21级戏剧影视文学专业杨丛毓在朗读时娓娓道来：“‘西安的元旦过的好吧，希望姐姐来信说明。’这是烈士许玉成家信里的一句话，读到这里，我仿佛回到了信中那个年代。祖国的元旦有万家灯火，阵地里的战士却只有茫茫白雪，炮火纷飞。但许玉成烈士绝不后退，因为身后就是祖国，战士只能前进。这冲锋不仅仅是要消灭来犯的敌人，更是要守住家中姐姐，守住中国人民来之不易的美好生活。这也是留存在志愿军战士心中永远不灭的理想。”

参与诵读战地家书的影视与艺术学院辅导员赵晓彤感慨地说：“72年前，曾经有这样一群年轻人，身是冷的，

心却是热的，他们将生死置之度外，用青春保卫家国、保卫和平，用生命谱写了青春华章，把对祖国和亲人的思念化成一句‘见信安好’，封存在一篇篇泛黄的家书中。72年后，我与学生们诵读这一封封家书，念出希望，读懂牵挂，传递超越时空的思念。如今山河锦绣，英雄归来，我们带着最崇高的敬意迎接第九批在韩中国人民志愿军烈士遗骸回国。同时我辈更要继承和弘扬伟大的抗美援朝精神，且将慷慨前行。”

我校大数据管理与应用专业教师朱琳琳说：“非常荣幸，能在这次直播活动中，作为沈阳城市学院的师生代表，一名退役军人，诵读烈士家书。这是一次‘特别’的‘见字如面’。‘烽火连三月，家书抵万金’，在那个战火纷飞的年代，英雄们寥寥数行的字句，就可能是慷慨就义前的血书诀别。从那朴素平淡的话语中，看见了战士们虽不能于双亲堂前尽孝，畅叙天伦，却有无悔生华夏，报国矢志坚的无畏坚强。如今我作为一名光荣的人民教师，更有责任和义务将激励着新时代大学生砥砺前行，永远铭记英烈们队后人的嘱托。”

72年前，志愿军战士为保家卫国，为守护和平而战。72年后，祖国山河无恙，社会安定和谐，绿岛师生们用诵读志愿军烈士战地家书的方式，致敬抗美援朝的英雄，继承英烈遗志，向英雄学习，迎接英雄归来。

文 / 对外交流中心
摄影 / 费广彬





与700“剑客”激战全国击剑俱乐部联赛 我校击剑俱乐部勇夺重剑团体亚军

花剑、重剑、佩剑三个剑种，700余名全国各地选手参赛……今年8月20日，全国击剑俱乐部联赛、2022年辽宁“运动惠”杯击剑精英挑战赛在辽宁体育馆举行。经过两天激烈角逐，沈阳城市学院击剑队勇夺男子重剑团体亚军，女子重剑个人季军（田鑫洋），男子重剑个人第六名（杨信慷）、第八名（姚威同）的优异成绩。

本次比赛是由辽宁省体育产业集团主办，辽宁省体育产业集团场馆运营管理有限公司、辽宁·菁英击剑发展联盟共同承办，是中国击剑协会C级认证赛事，也是沈阳市迄今为止举办的最大规模击剑比赛。比赛共设置U16、17+等7个组别，包括花剑、重剑、佩剑的男女个人赛及团体赛，更有来自省级专业队的击剑选手共同参与角逐。



暑期刻苦训练只为征战赛场

为了备战本次比赛，沈阳城市学院击剑俱乐部的队员们一直坚持体能训练。由于暑假来临，队员们无法在校内统一集训，他们便回到各自城市的击剑馆，每人每天坚持训练3至4个小时，弓步、垫步、进攻、防守……每一个动作都力求精益求精。在训练过程中，教练张莹一直跟踪指导。针对家在外地的队员，她让大家将训练视频发给自己，并进行实时纠正。对于家在沈阳的队员，张莹教练会经常到其训练的场馆，进行一对一的指导。就这样，即便在暑期，队员们也丝毫没有放松，反而训练得更为刻苦。

本次大赛，在我校队员参加的U17+组别中，有几支专业击剑队实力不容小觑，包括辽宁省体校、大连市体校、辽宁省万晟击剑俱乐部、北京皇家国际俱乐部等。沈阳城市学院这支年轻的击剑俱乐部，虽然大赛经验不足，但参赛队员表现仍超出预期。击剑俱乐部队员、21级网络与新媒体1班的杨信慷说：“在最初知道对手是专业队队员时有些紧张，但在教练和队友们的鼓励下，我鼓足勇气、奋力拼搏，顶住了压力，连续拿下两剑，也为后续比赛增加了自信心。”同时，张莹教练在现场不断帮助队员调整心态，并寻找对手的漏洞。张莹教练说：“起初大家有些慌乱，但后来队员们都能沉着冷静的应对，发挥非常稳定，甚至能够运用出训练时都很难做到的‘甩背’‘挂一’等高难度动作。”

沉着冷静勇夺男子重剑团体亚军

最激动人心的时刻，当属重剑团体冠军争夺战。经过三轮比拼，沈阳城市学院击剑俱乐部先后战胜了大连市击剑俱乐部和辽宁万晟击剑队，冲进最后决赛。在决赛中，两位选手比分一直很接近，双方队员都很积极主动的进攻，一场比赛下来竟有三把剑折断。在最后一场比赛仅剩3分钟时，我校队员心里有些波动，专注力不够集中，导致连失两分。但在最后的关键时刻，经过教练的指挥，队员们稳住心态，抓住对方漏洞，连追两分，将比分打到44:44平分，比赛最后仅以一分之差屈居亚军。

赛后，击剑俱乐部部长、20级机械设计制造及其自动化1班的吴依能说：“在这场激烈的比赛中，我们面对的是辽宁省体校的专业击剑队员，虽然在实力上有一定差距，但我们队员们勇于挑战、迎难而上。我觉得我们跟冠军队仅差一分，与队员们相互信任与鼓励密不可分。相信通过这次大赛的经验积累，我们团队会越来越好，再创更优异的成绩将指日可待。”

沈阳城市学院击剑俱乐部成立于2019年，是沈阳市首家开展此项竞技运动的高校。学校击剑俱乐部的成立，旨在培养学生勇敢顽强的意志品质、机智灵活的判断能力、持之以恒的运动习惯。学生可通过一学年的活动、训练、比赛，了解击剑运动的基本知识，熟悉竞赛规则与裁判方法，掌握击剑运动的基本技能。目前学校击剑俱乐部下设普通教学队25支，高水平运动队2支，每年可承担200人的训练教学任务。俱乐部现拥有标准化击剑场地，铺设三条标准剑道，为同学们开展击剑运动、训练、比赛提供了良好条件。由于击剑运动以其轻快敏捷、潇洒飘逸的特点成为最具特色的俱乐部项目，深受同学青睐。

学校击剑俱乐部成立3年以来，多次参加全国和省市级击剑比赛，在2021年“国青体育杯”击剑公开赛中，夺得男子重剑个人第三名，男子重剑团体第二名，女子重剑个人第三名；在2022年全民菁英辽宁省击剑俱乐部联赛中，夺得大学生组男子重剑个人第一名，女子重剑第一名。





心怀皓月，寄语情长 绿岛学子教师节致敬师恩

中秋月圆，师恩难忘。

9月10日是第38个教师节，也恰逢阖家团圆的中秋节。在这个双节同庆的日子里，虽然绿岛学子因疫情防控的要求尚未返回校园，但他们还是从各地为老师们送上节日的祝福。

中秋是家人之间的团聚，教师节是感恩老师们付出的日子。今年的中秋节和教师节是在同一天，从大一到大二，每年的中秋节，我们都是和老师一起度过的。学校会为我们准备月饼，老师会和我们聊天，以解我们的思乡之情。在今天这个团圆的日子里，祝全校老师教师节快乐！中秋节快乐！希望我们可以早日重返校园，与老师们面对面对交流。

——2020级新闻学 孙家傲

在学校的第一年，我收获了很多。学习上，我的专业课老师们无论课上课下，都为我们耐心的答疑解惑；校记者团的老师们经常在群里和我们聊天，给我们分享新闻采访技巧；生活导师也会关心着我们的生活，帮助我们缓解内心的压力……正值教师节、中秋节来临之际，我想向绿岛所有的老师们道一声：老师们，你们辛苦了！感谢你们一路的扶持与教诲，祝各位老师节日快乐，

——2021级传播学 许雨萍

三年前，我来到绿岛，选择了自己最喜爱的英语专业，英语专业的每一位老师都有着丰富教学经验，用热情与耐心为我指点迷津，一步一步地培养我，鼓励我，使我在英语的综合能力上有了质的飞跃。祝愿英语专业的所有老师节日快乐！

——2019级英语 秦秉悦

“有需要欢迎大家来找我。”“一定要提高防诈骗意识，避免财产损失。”还记得刚上大一时，辅导员金姬在新生群里一声声叮咛，将我们报到前内心的不安化为了对大学生活的期盼。老师的理解、信任、爱护、包容，让我在大学生活中挺过一道道难关。师恩如山，祝老师们教师节快乐！

——2020级新闻学 姜安睿

亲爱的晓敏老师，教师节快乐！看到您，经常能够让我想到一句话：一个好老师真的会改变一个学生的一生，你的影响力远远不止传道和授业，你会在我状态不

佳时主动找我谈话，帮助我分析现状，告诉我前进的方向。一朝沐杏雨，一生念师恩。

——2021级应用心理学 徐盈盈

相伴两年时光，大学英语课上您认真的教学态度是我学习的动力与榜样；课下您和蔼可亲的笑容，如相识多年的知心好友，每每节假日时，总能收到您为我们准备的小礼品、小惊喜，让我们十分感动。教师节来临，李莹老师，祝您教师节快乐。

——2020级金融学 黄艳梅

感恩在大学校园里遇到的所有师长，很幸运在求学路上能遇到你们这样温暖、耐心的老师。两年来亦师亦友的陪伴，让我学到了很多。虽然我们暂时不能见面，但我想对老师们说：老师，你们辛苦了！

——2020级工程造价 王紫怡

黑发积霜织日月，粉笔无言写春秋。旅游管理专业的各位老师，你们的谆谆教诲，如春风、似瑞雨，滋润我心。老师们，教师节快乐！

——2021级旅游管理 王程棋

丹桂飘香，秋菊溢彩。在第38个教师节这个特别的日子里，我想对我的辅导员苗成敏老师说一句：您辛苦了！在今春抗击疫情期间，您为整个应用心理学专业有药物需求的学生送药，即便是您的休息时间，您也“随叫随到”。在此双节同庆之际，感谢您的辛勤付出与无私奉献，祝您教师节快乐！

——2020级应用心理学 周兰兰

时光荏苒，岁月如梭，转眼我们已经大三了，老师们为我们的付出，我们都看在眼里，记在心上。在此，我代表2020级环境设计专业全体同学，对环境设计专业所有老师的辛勤付出表示衷心的感谢，祝老师们节日快乐！

——2020级环境设计 田欣平

九月的微风低语着您教书育人故事，九月的秋风勾起了我们之间的点点记忆。2019级的我们有着不同寻常的大学生活，在绿岛，我们一同经历了篝火晚会的热情狂欢、线上网课的激昂辩论、共同抗疫的难忘经历。铁辉老师那句“民生主持绿岛”还在耳畔回响，潘晶老师的“庆典活动策划”让我们受益匪浅，孙长有老师的“配音秀”惊艳了我们所有人。如今我们走向了实习岗位，值此教师节、中秋佳节来临之际，祝老师们节日快乐！

——2019级播音与主持专业 陈思昂

在数百个远离家乡的日子里，老师成为了我最朝夕相伴的人，感谢您们陪我走过的这一程时光。“轻盈数行字，浓抹一生人。”亲爱的新闻学专业全体老师们，既然今年的教师节我们无法见面，那就让中秋的月亮代替我，向您们祝福教师节快乐！

——2020级新闻学专业 田松予

明月皎洁白夜光，佳节祝福要成双。又逢教师节，念起与老师们一起经历的点点滴滴仿佛还是昨天。从篝火晚会的烟花到凛冽寒冬的大雪；从春暖花开的相见到特殊时期的共同度过；从依依不舍的送别到相约再见的勉励。衷心祝愿老师们双节快乐！

——2019级广播电视编导 丁子朔

假如我能搏击蓝天，那是您给了我腾飞的翅膀；假如我是激浪的勇士，那是您给了我弄潮的力量；假如我是不灭的火炬，那是您给了我青春的光亮。感谢您在课堂上的倾囊相授，让我逐渐成长。老师，谢谢您！

——2021级会计学 李初炫

大一上学后，刚开始接触篮球的我，不懂的地方很多，杨佳老师在讲授时总是很耐心，对我们篮球“小白”十分友好。在老师的影响下，我对篮球渐渐地产生了兴趣，不仅提高了我的身体素质，还从中体会到运动的魅力。老师，辛苦啦！

——2021级新闻学 王佳

本文由校记者团记者共同采写



《检修机车》2000 年拍摄于辽宁阜新

守得云开见月明

沈阳城市学院摄影系主任史春
荣获第22届平遥国际摄影大展评审委员会大奖



人物简介：

史春，教授、国家一级美术师，辽宁沈阳人。现为中国摄影家协会策展委员会委员、辽宁省摄影家协会副主席、辽宁省摄影家协会主席、沈阳城市学院摄影系主任。

9月21日，第22届平遥国际摄影大展“PIP之夜”颁奖典礼在平遥古城举行。沈阳城市学院摄影系主任史春凭借摄影作品《东北故事》获得第22届平遥国际摄影大展评审委员会大奖。评审委员会大奖是平遥国际摄影大展最高奖项。

本届大展有来自28个国家和地区、国内31个省（自治区、直辖市）的1200多名摄影师的展览作品，以及90所院校的摄影作品报名参展。9月19日至9月25日，史春摄影作品展出了30幅黑白摄影作品《东北故事》，悬挂于平遥古城柴油机厂C区的草坪展场空间，引来观众驻足观赏。

当天在颁奖后，史春发表获奖感言说：“今年，我以一名摄影师的身份来到平遥，献上了跨度30多年的纪实摄影《东北故事》。我生在东北、长在东北，始终热爱着这片黑土地和黑土地上生活的人们。我希望用质朴的摄影语言，用具有象征意义的时代影像，用心用情讲好东北故事、中国故事。感谢评委会把本届大奖颁给了我——一个连续参加了20届大展的普通摄影人。”

文 崔婉婷



《乡村小学》1988 年拍摄于吉林蛟河

《演出去》史春 2005 年拍摄于辽宁喀左



《炼钢工人》史春 2009 年拍摄于辽宁本溪



《船上晚餐》2012 年拍摄于 辽宁营口

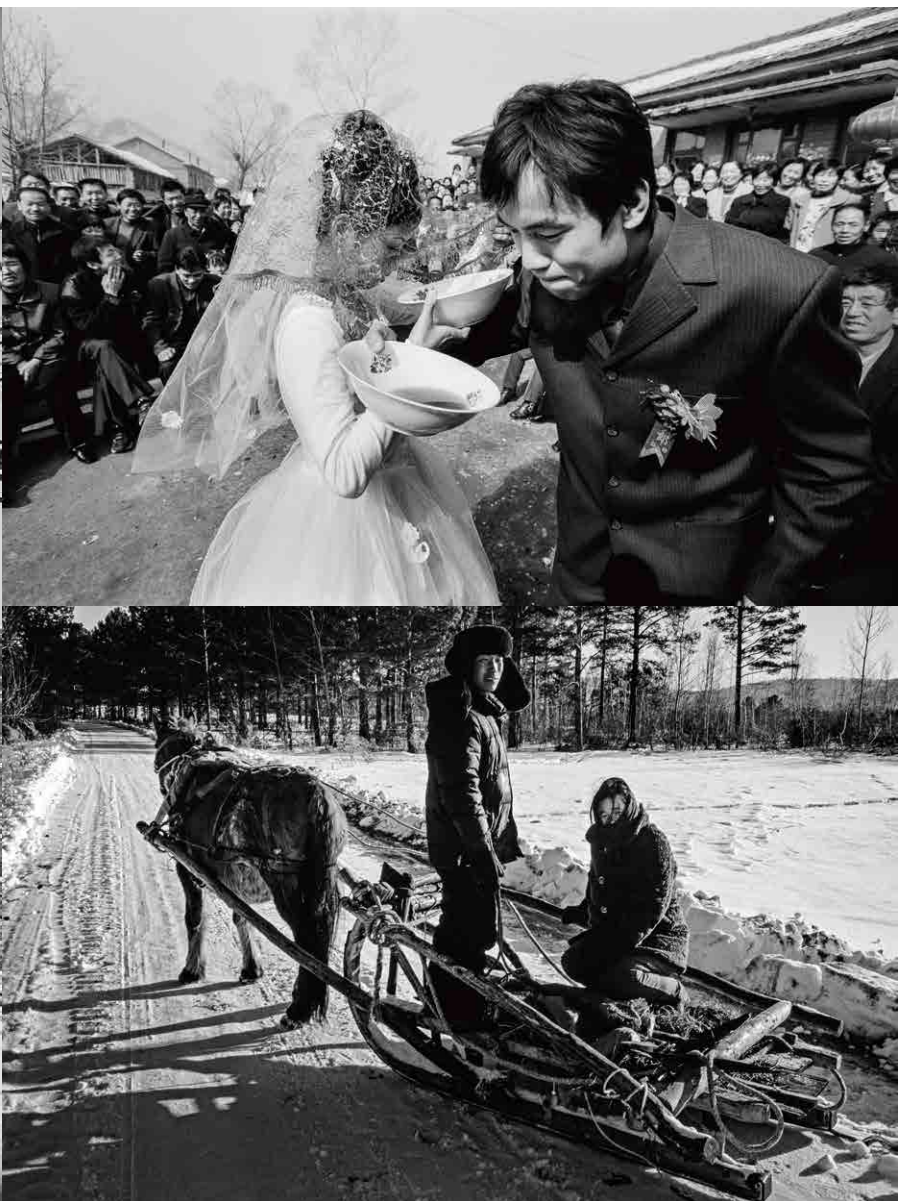


《赶海》2010 年拍摄于 辽宁营口

《大山里的婚礼》1997 年拍摄于 辽宁本溪



《看大戏》1991 年拍摄于吉林桦甸山村



《雪爬犁》1989 年拍摄于黑龙江牡丹江



2022级萌新首堂导师课 师生畅聊“我的大学我的梦”



“跨界”体验，收获满满

当天，智能与工程学院副院长吴峰华，带着她的导师课学生参观了大创工场，并近距离感受了类人足球机器人的魅力。2022级人工智能1班的学生程雨第一次来到机器人工程中心，心情很激动：“我第一次这么近距离接触到足球机器人，也让我对人工智能专业的课程更加期待，希望在导师的指导带领下，我的大学生活会更好。”

文化与传播学院广告学专业教师张胜男第一次给新生上导师课，她和来自不同学院的4位同学相约在电竞运营实训室见面，同学们很快就被实验室的电竞设备吸引，在交流过程中熟悉彼此，快速建立了师生友谊。

2022级播音与主持艺术1班的刘芷岐同学说：“胜男老师就像我们的大姐姐，让我感受到了家人般的温暖。”张胜男老师在结束首堂导师课之后也感触颇多：“作为老师，能在学业之外给予学生思想、生活上的帮助，感觉职业又多了一层意义，很开心、很骄傲。”

绿岛舆情研究所的导师课十分热闹，几位老师的学生们齐聚在研究所内，由教师郑东红讲解学校和研究所的基本情况。最特别的是，舆情研究所的老师还为同学们策划了一场以《我的大学我的梦》为题的现场交流活动，从如何树立正确三观、大学生活规划、学校优势资源介绍，以及通过分享自身的经历来勉励同学们展望未来、不断拼搏。交流会上，几位同学也上台分享了自己的所思所想。

2022级环境设计专业姜婉茹、传播学专业谢蔡丽同学表示，能够在大学里拥有如此特别的导师课，与老师们交流我的大学和我的梦，让我对大学生活有了更多的期待。

2022级汉语国际教育1班的新生刘家畅和其他几位新生，在高尔夫俱乐部教师白宏伟的导师课上，不仅畅聊了大学梦想和人生规划，还体验了一次高尔夫球课。

刘家畅说：“首节导师课体验高尔夫球这项运动特新鲜。正如导师所说‘上一杆的好坏已成为过去，最好的击球永远是下一杆’。这次导师课让我感受到了温暖和归属感，很喜欢沈阳城市学院带给我的机会与体验。”

2022级英语3班新生乔贵敏在美育书画教师赵悦的带领下，不仅了解了学校的办学理念，畅谈了大学的梦想和规划，7位新生还以“我的大学我的梦”为主题，体验了一把写书法的美妙之处。乔贵敏说：“这堂导师课，让我认识到了学校的美育社团既可以培养人的审美意识，又可以提高人的审美能力。”

9月28日下午，在做好常态化疫情防控的前提下，老师们用各种不同的方式，为2022级新生上了第一堂暖心又生动的导师课。包括学校领导在内，全校有571位教师担任了新生的生活导师，师生们畅聊梦想与未来、选举寝室长、游览校园，共同创造专属于他们的美好记忆。

沈阳城市学院建校以来，创立了生活导师、专业班主任、政治辅导员“三位一体”全员育人体系，导师课便是其中一个重要环节。从校长到普通教师，学校的每位老师都要点对点辅导4—8名大一新生，成为其在校期间的“监护人”，通过定期讲授导师课、举办导师宴等活动，帮助同学们顺利完成进入大学后的转变。导师制切实做到严格管理、真情关爱，让学生受益、家长放心。

精心准备，温暖课堂

精彩团建、奶茶、水果、乐器体验……“城院”导师们为秋季新学期首次导师课做足了准备，只为让同学们感受到家一样的温馨。

在美育教学部副主任董江华的导师课上，大家畅谈了在大学怎样发展有利于身心的业余爱好。董江华不仅准备了同学们爱吃的小零食和时令水果，还带领同学们参观了学校的民族器乐教研室，体验各种民乐乐器的音色，并与学生一起合奏了歌曲《沧海一声笑》。

影视与艺术学院辅导员徐婉睿老师在导师课上向同学们详细地讲解了校史校情，还进行了寝室长的推选，并讨论了对大学的感受和未来的规划。徐婉睿老师通过小游戏方式让同学们自我介绍，促进新生之间更快了解彼此。

商学院辅导员吴晓星为了和同学们更加轻松地交谈，把导师课选在了芙蓉餐厅，并为同学们准备了暖心饮品。2022级传播学1班的刘雪婷在上完导师课后说：“今天很开心能够上了一堂特色导师课。课上，我们轮流自我介绍，敞开心扉，畅谈了兴趣爱好与自己的梦想。吴老师告诉我们该如何更有意义的过好大学四年，这让我对未来充满了期待。”

对外交流中心教师朱慧颖向同学们讲解了学校记者团的实践内容和实践平台，并介绍了校刊《白桦林》的制作流程。这让2022级计算机科学与技术专业2班的牟俊蓉收获良多：“今天下午老师为我们上了第一堂导师课，她文静柔和非常有亲和力，并逐一询问了我们在大学的学习目标，为我们分析规划，这让我对大学有了更全面的认识。”

与以往不同的是，今年秋季的导师课增加了游览校园的内容。秋色宜人的校园里，导师们一边向同学们介绍校园的标志性建筑，一边和同学们交流倾谈，这让师生之间又留下了许多美好的记忆。



编者按：2022年7月9日，我国著名美学家、诗人、辽宁大学文化传播学院教授、博士生导师王向峰先生仙逝，享年91岁。沈阳城市学院校长徐伟浩教授特刊此文《辽河情思万古流》以此纪念，并缅怀王向峰先生，该文章曾发表于《晚晴报》8月2日第8版。

辽河情思万古流

文 / 徐伟浩



早就知道王向峰先生，是中国著名的美学、文艺学大家，是著作等身的大学者。但真正与先生相识相知，还是因为共同的辽河情结。辽河文化是中华文明的源头之一。2018年5月，沈阳城市学院出于研究和弘扬辽河文化的初衷，组建了辽河文化研究院，并举行了辽河文化研究院成立大会暨首届学术年会，邀请了省内18位知名的文博专家、文化学者前来出席年会，并聘请他们为特约研究员，向峰先生是其中之一。向峰先生在发言中对城市学院此举大为肯定，并当场赋诗一首《咏辽河》：“滚滚辽河万古流，无私泽溉几春秋。丰饶文化无专属，今日幸归城院收。”赞誉沈阳城市学院成立辽河文化研究院，是增强文化自信、文化自觉的壮举。向峰先生和专家们的支持，让我坚信开展辽河文化研究，打出“辽学”这面旗帜，这条路虽然榛莽丛生，却是很有价值和意义的。

此后，向峰先生就一直关心、关注着辽河文化研究的进程，我们的交流也多了起来。先生对辽河文化研究的选题方向等，给予了很多宝贵的建议和意见。2020年9月，当我们再次举办辽河文化研究高峰论坛时，向峰先生作了题为《初识辽河文化的历史构成》的主旨演讲。向峰先生从作为辽河文化源头的红山文化、辽河文化圈的历史依托、清代辽河地域的学人和中原官宦游人与流人对辽河文化的贡献等方面，对辽河文化的发展历程进行了梳理。他提出，考察辽河文化，必须看到不同民族文化的特殊构成与相互影响，承认其各自的存在与价值；要对中华文化史上产生深远影响的事件和人物进行专题性研究；还要从总体设计出发，研究构建“辽学”体系。这些富有创见的中肯意见，深孚我心，一直指引着我们开展“辽学”研究的努力方向。

后来读了向峰先生的一些文章和著作，知道了向峰先生浓厚的辽河情结，原来是长在骨子里、流在血脉里的。向峰先生撰写的《辽河赋》，刊刻在东西辽河汇流处的石碑上，先生撰写的无数以辽河文化为主题的诗文，经常见于报章和文集。2020年，向峰先生出版了一本新书，名字叫《辽河水润千章秀》，是他为辽沈地区学者的文艺作品撰写的序评文章的结集。当问及此书的书名如何得来，向峰先生说：“不论对我还是对这本书，‘辽河’二字都含有深义。我出生在辽中县南部的一个叫大岔的村庄，西有辽河，东有浑河，皆距我家七华里。我少年时代曾在两条河中都泅渡过。辽河是我记忆中的故乡之河、生命之流。无论何时何地，我都忘不了自己的家乡。在外省读书时，我每天都去阅报室看辽宁的报纸，出国期间也要上网看辽宁和沈阳的消息，如‘胡马依北风，越鸟巢南枝’。由此，我对于辽宁的文学艺术也觉得是文化同根，生命相系。我觉得辽宁的文艺作品，都是从辽河流脉里涌动而生，无不浸润着辽河的灵秀。辽河也是我文化灵感的资源，如平地注水，其水就湿，所以此书叫《辽河水润千章秀》。”

辽河，是向峰先生文学创作的重要主题和不竭源泉，也是他最后要回归的精神家园。去年，得知向峰先生住院后，我想去医院看望，他婉言谢绝了。在与病痛搏斗了一年之后，先生与世长辞，临终前还在校改书稿。去世前五天，先生还写了一首小诗《乡愁》：“离家七十载，犹念故园亲。今日归乡土，卧听逝水音。”读到这首平白如话的小诗，我感受到其中蕴含的强大深沉的情感，再也控制不住自己的泪水。这是向峰先生在与他深爱的这个世界作最后的告别啊！他要走了，要回家了，回到阔别几十年的故乡，静静地听辽河西去，浩浩汤汤，昼夜不息……

向峰先生用一生的热爱与赤诚、才情与哲思，书写了对辽河深深的爱。我想，向峰先生应该是化作了辽河上空一颗璀璨的星星，继续观照着家乡的万古江河。



辽学研究硕果累累

沈阳城市学院辽河文化研究院旨在梳理辽河文化发展脉络，深入挖掘、传承优秀的辽河文化；推进辽河文化的研究与应用，构建辽学研究体系；阐释、宣传辽河文化精髓，推动提高辽河文化在全国地域文化中的地位，增强辽宁人的文化自信；加强对辽河流域治理及旅游开发等的智库性研究，为辽宁的经济发展、社会进步、文化繁荣贡献智力支持。

目前，辽河文化研究院是辽宁省社科联批准的辽宁经济社会发展研究基地、省教育厅批准的辽河文化研究协同创新中心，以及辽宁省哲学社会科学重点实验室。近年来先后承担了《辽宁文化旅游品牌推广与塑造研究》《辽河文化资料数据库建设》《辽河历史文化资源与旅游产业融合发展研究》《辽河文化内涵及主要特征研究》《考古学视角下辽河文化产业发展对策研究》《辽河文化背景下高校图书馆地域文化推广研究》《辽河文化视域下乡村文化建设的研究与思考》等省市研究项目。组织编纂了《辽学研究论集（一）（二）》《辽河古代文化史》《辽河近代文化史》《辽河现代文化史》《辽河风物志》《辽河名人辞典》《辽河工业文化史》《辽河商业文化史》《辽河民俗文化史》《辽河文化遗产通览》等《辽学丛书》等。

年鉴——记录中国

《中国摄影艺术年鉴(2020-2021卷)》首发式在沈阳城市学院举行



8月24日上午,《中国摄影艺术年鉴(2020-2021卷)》新书首发式在沈阳城市学院传媒中心举行。

中国文联副主席、中国摄影家协会主席李舫,中国摄影家协会顾问、中国工业摄影家协会主席王玉文,中国摄影家协会副主席、中国企业摄影家协会主席王琛,中国摄影家协会副主席、河北省文联副主席、河北省摄影家协会主席杨越峦,中国摄影家协会影像产业委员会委员、湖南省摄影家协会主席、中国摄影最高奖金像奖获得者谢子龙,中国摄影家协会策展委员会委员、大理国际影会艺术总监鲍利辉,中国摄影家协会副主席、辽宁省摄影家协会主席线云强,辽宁省摄影家协会副主席、驻会秘书长贾峻峰,沈阳城市学院校董事局主席、校长徐伟浩,党委书记刘怀民,副校长、影视与艺术学院院长李长青等出席首发式活动。首发式由沈阳城市学院摄

影系主任、辽宁省摄影家协会副主席史春主持。当天首发式上,沈阳城市学院聘任李舫、王琛、杨越峦、谢子龙、鲍利辉、线云强、王大斌为客座教授,并由校董事局主席、校长徐伟浩为其颁发聘书。

《中国摄影艺术年鉴》始终秉承“籍图为史,以史为鉴”的理念,坚持与时代同行,记录祖国发展历史,留驻时代经典瞬间,关注、助力中国摄影艺术事业繁荣发展。《中国摄影艺术年鉴(2020-2021卷)》增设了“中国摄影盛会全记录”和“中国摄影大事记”版块,用镜头全面记录和反映新时代我国发展建设新成就和人民勠力同心奋力开启新征程的精彩瞬间。《中国摄影艺术年鉴》创办于2006年,至今已连续出版十六辑,在摄影界享有盛誉,“年鉴”由中国艺术研究院摄影艺术研究所副所长高健生担任总编,沈阳城市学院校董事局主席、校长徐伟浩教授担任主编。

文/柏青

慕连宝摄-《守护家园》



卓福民摄-《过年》



沈淘摄-《劳动乐》



包威摄-《领舞》





陈松 摄 -《运-20 接英雄回家》



李舸 摄 -《你是我最牵挂的人》



谢江波 摄 -《我为大船披新装》



路中秋 摄 -《童年时光》



赵广亮 摄 -《爱心菜》

“新”出发

青春正好 开始起跑

——2022绿岛新生大数据

F R E S H M E N

金秋已至，绿岛迎新！

2022 年沈阳城市学院已顺利完成在全国 23 个省、市、自治区、直辖市的本科招生录取工作，迎来 3441 位本科新生，相比较 2021 年增加了 487 人。今年这 3441 张新面孔，为学校注入新鲜血液，带来新的生机和活力。也许有的萌新们会问：“有没有人和我来自同一个城市？有没有人恰巧跟我同一天生日？有没有人和我刚好同名同姓？”今天本刊就带大家共同揭开 2022 级萌新们的神秘面纱，看看“大数据”下这些“00 后”的风采。

萌新们都是什么民族？

“五十六个民族，五十六枝花
五十六族兄弟姐妹是一家！”

今年的萌新们来自**23**个民族
其中汉族人数最多是**2792**人

人数最多的少数民族分别是

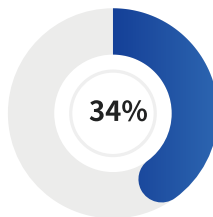
01 满族 451人 02 蒙古族 58人 03 壮族 27人

有**8**个少数民族的萌新是独一无二的

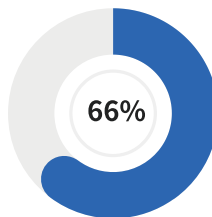
藏族 傈僳族 纳西族 水族
侗族 毛南族 维吾尔族 佤族

男女比例都如何？

男女比例：1:1.93

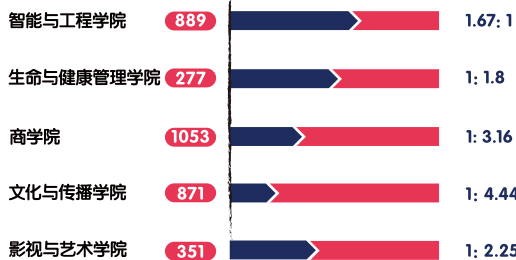


男生1176人



女生2265人

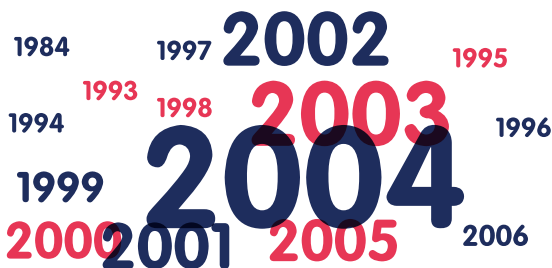
各学院的男女比例是什么样的呢？
一起来看看吧



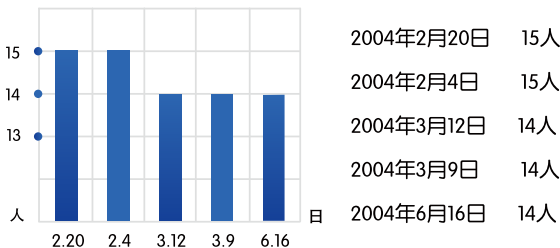
2022级萌新大部分出生于2004年

年龄最大的萌新38岁
年龄最小的萌新16岁
最“萌”年龄差22岁

这次在绿岛的相遇
何尝不是一种缘分



同年同月同日生的萌新们
一定是特别的缘分
让你们成为一家人
快来看看有多少人可以一起过生日



这些同学请注意
世界那么大
在绿岛竟然还能遇到“另一个你”



张馨月 X4



张馨元 X3 李昊 X3 孙畅 X3
刘思彤 X3 王硕 X3 王洋 X3

各省（自治区、直辖市）人数

单位:人



萌新星座排行榜



摩羯座 197



水瓶座 306



双鱼座 360



白羊座 294



金牛座 294



双子座 298



巨蟹座 263



狮子座 313



处女座 284



天秤座 314



天蝎座 277



射手座 241

(单位: 人)

考考大家

绿岛生僻字来啦

这些字都截取自2022级萌新的名字
每个字都认识的小伙伴请举手

sī
厶

dì
玏

lì
轳

hào
皖

qǐ
芑

yǔ
俣

luò
雒

mǐ
糝

guó
虢

绿岛百家姓

排名TOP5榜单揭晓

王

293人

张

285人

李

255人

刘

199人

杨

107人

欢迎来自全国各地的绿岛人



从小到大，我们身边一直存在着各种各样的学霸。学霸在很多时候是家长口中“别人家的孩子”，是我们学习的榜样，是大家追赶的目标。但是，在大学中想要成为一名学霸却不是一件容易的事情，因为学霸需要高度的自律与不断的自我超越，这背后的拼搏与努力可谓是“冷暖”自知。

我所认识的 20 级金融四班的黄艳梅，专业课成绩十分优异，可以说是当之无愧的佼佼者。而除了专业课，她在沈阳城市学院校记者团也是一名优秀的记者。日前我采访了这为把“优秀当一种习惯”学霸，了解一下她背后的故事。

“优秀是一种习惯”

——记20级金融四班黄艳梅

文 / 杨仟钰

01 “学霸”也是普通人

黄艳梅在大一第一学期和第二学期均获得过一等奖学金，此外还获得大一第二学期的综合素质奖学金，是一名优秀的学生干部。虽然学习成绩优异，但黄艳梅始终认为，自己就是一个普通人。采访中，黄艳梅对我说，感觉“学霸”这个称号并不适合自己，因为在绿岛比她优秀的人很多，优秀又努力的也大有人在，所以自己称不上是“学霸”。我问她“你在生活中是一个什么样的人？”她说：“我其实在生活上也只是一个普普通通的人。”她给自己的定位是一个平常人，这种谦虚的态度很值得学习。

生活中大多数人都会有自己的偶像，学霸也会把优秀的人作为自己前进的动力。当我问到黄艳梅是否有生活中的偶像时，她的回答是：“没有。”她还提到，自己也没有喜欢的格言，这一点让我觉得她很特别。采访中，她是这样说的：“明确了自己的目标，该怎么去做自己都十分清楚，继续朝着目标努力就是啦。偶像可以是一个信仰一束光，但如果自己的精神世界足够丰富，目标足够明确，面对学习和生活有动力，偶像与格言其实也可以没有。”

我问黄艳梅：“你认为自己当下有什么是仍需努力的？”她特别强调，一定要改掉拖延的坏习惯。因为拖延总是会让我们习惯性地给自己找借口，而越是拖延，要做的事情会越来越多，从而恶性循环。“今日事今日毕”，不然怎么会有“今天”和“明天”这两个词。拖延只会带给我们负面能量，而这种负面能量会一点一点地累积起来，最后使人产生焦虑情绪。



02 注重“劳逸结合”

在采访中我和黄艳梅还就学习方法的问题进行了交流，她说：“最重要的是找到适合自己的学习方法，平时上课跟着老师步骤以及思路走，做到课上听讲不开小差，在课后再自己巩固、练习。她还提到，上课不一定要坐前排，有时候也会坐在比较偏后的位置。在她看来，选择坐的位置跟学习关系并不大，只要足够自律，有自制力，上课跟住老师的节奏，认真听讲、做好笔记，不一定非要坐在前排。

采访中她还强调，在大学四六级必须要过，还要努力考取跟自己专业相关的证件。黄艳梅除了平时认真学好专业课，她还不断突破自我，积极参与大学生各类挑战赛，并在 2021 辽宁省普通高校毕业生大学英语挑战赛中校内阅读初赛暨沈阳城市学院 2021 年大学英语挑战赛中获得三等奖。她说“在准备比赛时也会感到焦虑，害怕自己不够好，比赛时也会感到紧张，但最后还是战胜了自己，这也是挑战自我。”

我在采访中和黄艳梅谈起学习之外的课余生活和假期都会做些什么？她说，在校的课余生活很简单，周末会偶尔出去玩放松一下，有空也会去图书馆看看课外书或与金融专业相关的书籍。在黄艳梅看来，阅读是与自我的深度交流，阅读就是在与他人的思想碰撞中进一步认识自我的方式。同时寒暑假她也会去做兼职。她说，做兼职可以赚取属于自己生活费，兼职也可以学习一些新技能。在学习这些新的技能时，“知识的迁移”使她学习能力进一步增强，让她愈发勇于探索追寻——这是学习对她的意义。

黄艳梅告诉我，在大学试错成本是很低的，我们不需趋之若鹜，也无须畏首畏尾，做自己不后悔的决定，多多去尝试，才是大学的正确打开方式。



03 优秀是一种习惯

黄艳梅的学习成绩不但优异，她还是学校记者团的一员。经过一年多磨炼，她在校记者团担任了新闻采编部部长一职。对于学习金融专业的她，加入记者团后，她从什么也不懂到成为老师的得力助手，其中付出了很多辛苦。“优秀是一种习惯”，这是黄艳梅常爱说的一句话。在校记者团，黄艳梅不断学习和实践，到后来可以独立策划新闻选题，公众号的阅读量可以达到 3000+，更是锻炼到了她的采访能力，她独立排版的公众号阅读量甚至达到了 4000+。

采访中我还了解到，因为校记者团新闻采编部平时的工作量很大，到最后新闻采编部的成员只剩下了三个人，我问她是怎么坚持到最后的？她说：“我觉得既然选择进入这个社团就应该坚持下去，毕竟做任何事情都讲究持之以恒。”她为自己的选择和行为负责，也在持之以恒地坚持中不断突破自我。成为新闻采编部的部长后，她身上的责任更大了

每周二的晚上还要抽出时间，培训校记者团纳新来的“小白”们，平时还要带队做公众号的新闻选题。

既然校记者团的工作这么繁忙，那黄艳梅是如何平衡学习与社团之间的关系呢？采访中她说，我认为就是工作的时候好好工作，学习的时候好好学习，把学习和工作分开。在我看来大学生首先以学为主，再利用课余时间有选择的去参加社团活动，但参加了就要认真做好自己，让优秀成为一种习惯。采访的最后她最想对学弟学妹说的一句话是：“只要你足够努力，足够坚持，那一定会成为一个闪闪发光的人。”

真心希望绿岛的每一名学子都能持之以恒，坚持做自己喜欢的事，不断挑战自我，在大学四年里用“优秀”成就更美好的人生。

美丽九寨 心驰神往

文/李洋洋

旅游的动机是多元的，但在在我看来文化才是旅游的核心和灵魂。多出去旅游，多见识各个地方的人文地理，增长自己的见识，旅游过后可以写一些心得体会来记录旅游的过程，这是何等惬意的经历。

我从小就爱旅行，每年利用假期旅行已成为我生活中的一部分。古往今来，有无数的名人大家都喜欢“游山玩水”，如中国的徐霞客、班超、张骞，外国的马可波罗等，他们的足迹遍及全世界，也为后人留下了宝贵的精神财富。我也想像他们那样让我的足迹遍布国内外的名山大川。

位于四川的九寨沟素有“神奇的九寨，人间的天堂”之美誉，也是我一直向往的旅游地。利用大学放假，我终于有机会踏上了这方神圣的土地。当天离开成都，后换乘船沿着岷江而上，穿过幽幽峡谷、巍巍群峰，伴着茶马古道开始了我的旅行。一路上，藏族小伙多吉——引领我们进入九寨沟的导游，用他独有的歌声陪伴我们一行游客。沿途看着高山净水，听着异地他乡的天籁之音，远离尘世的感觉油然而生，思绪不自觉地随着江河的涓涓细流和那婉转优美的歌声流淌激荡。

疑似银河落九天的珍珠瀑布

我们一行人终于到达了九寨沟。在树木葱茏的山间，有一个瀑布，名叫珍珠瀑布。从远处看珍珠瀑布，白花一片和绿树相间，就像无数珍珠镶嵌在绿毯上，即使站在距瀑布几百米远的地方，也能清晰地听到瀑布的喧嚣声。从近处看，银光闪闪的山水从高四十米，宽百米的山巅倾泻而下，流水如万条巨龙争先恐后地冲进谷底，它们嘶咬着、怒吼着，发出的响声如雷贯耳，仿佛周边的大地都在颤抖。看到这个景象，会令人想起唐代诗人李白的诗句：“飞流直下三千尺，疑似银河落九天”。

前呼后拥的山水落入谷底，汇成的激流往山下奔涌而去，冲过岩石，横扫草木，曲曲折折，时起起伏，宛如一条巨大的水龙一路翻滚着、咆哮着，最终流入一潭清澈见底的湖中。这潭湖水呈蔚蓝色，处在群山环抱之中，宽阔的湖面在阳光照耀下闪闪发光，轻轻泛起的湖水像一片片鱼鳞。整个湖水如天似海，湖面上飘着若有若无的水雾，为湖泊披上了一层美丽而神秘的面纱。四周的群山生长着密密麻麻的树木，枝繁叶茂、成排成列，在朦胧中只看见绿茸茸的一片。高空的白云和雄伟的山峰倒映在水中，把湖山天影融为晶莹的一体。

我曾见过水天一色般湛蓝的三亚大海，深邃宽广蕴涵汹涌波涛的大连海水，“无边落木萧萧下，不尽长江滚滚来”的滔滔长江水，也看过“小桥、流水、人家”水乡乌镇的涓涓细流，“欲把西湖比西子，淡妆浓抹总相宜”的西湖水。可这九寨之水不仅仅让我感叹大自然的馈赠，那美轮美奂如水晶般明澈，令人心旷神怡。

秀美玉盘“五彩池”

接下来，我们来到九寨沟五彩池。五彩池宛如碧色玉盘，小巧秀美，堪称奇观。“玉盘”在阳光的照射下或红或紫，浓淡各异，色彩缤纷，极尽美丽娇艳，仿佛如撒落在群山之中的翡翠，奇幻多变，是九寨沟景区的精华所在。走近五彩池，可见池中生长着水绵、轮藻、小蕨等水生植物，同时还有芦苇、节节草、水灯芯等草本植物。这些水生群落所含叶绿素深浅不同，在富含碳酸钙质的湖水里，能呈现不同的颜色。同一湖泊里，有的水域呈蔚蓝色，有的浅绿；有的水色呈绛黄色，有的流泉粉蓝，变化无穷真是好看极了！在烈日当头，山风吹拂或以石击水时，还能溅开一圈圈金红、金黄和雪青的涟漪，分外妖艳。五彩池虽在九寨沟众多湖中最小巧玲珑，然而它的色彩却最为斑斓，与五花海不相上下。

近看九寨沟五彩池的水其实是纯净透明的，肉眼可见到池底岩面的石纹，由于池底沉淀物的色差及池畔植物色彩的不同，以及水生群落所含叶绿素深浅的不同，原本湛蓝色的湖面就变得五彩斑斓了。在阳光的映照下，五彩池仿佛是一个汇集了各种色彩的大染缸，红、橙、黄、绿、青、蓝、紫，蓝色的像一颗蓝宝石，绿色的融进了万顷森林的无穷生命，淡淡的红孕育着盛夏的热情，金色的黄像是凝固的阳光，浓浓的黑蕴藏着大自然无限的奥秘。五彩斑斓的颜色，令一层层彩池全都活了起来，像是一朵含苞而放的雪莲花，与蓝天、白云、远处的雪山与绿坪交相辉映，在阳光下闪耀着绚丽的光彩。

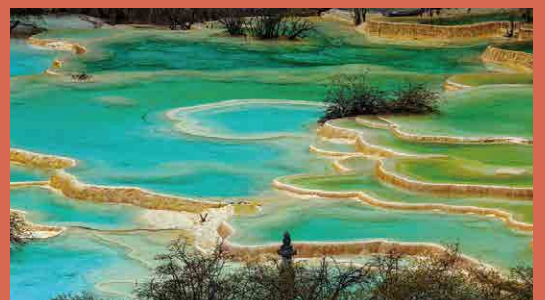
流连忘返在五彩池，我想起了诗人徐志摩的《再别康桥》“轻轻的我走了，正如我轻轻的来。我轻轻的招手，不带走一片云彩。”五彩池真是大自然赐给人类的一块瑰宝，它秀丽、清静、无暇，堪称是大自然创造的奇观。

天下奇观九寨沟

在九寨沟，还有两个著名的景点值得一看，那就是箭竹海、镜海。这两个景区都是导演张艺谋电影《英雄》的取景地，箭竹海有高低错落的箭竹海瀑布，特别是此地的竹林很有特色。镜海的水面就像它的名字，游人在这里拍倒影很美。

听导游介绍，1992年世界自然遗产组织的官员第一次到九寨沟考察时，从沟口进去时正赶上大雨挡住了视线。当来到火花海景点时天空突然放晴，阳光穿过雾霭，在天空中画出了一道美丽的彩虹，妖娆艳丽的火花海呈现在这些世袭官员的眼前，他们被眼前的美景惊呆了。事后他们回忆说，这里的景色太美了，让他们太吃惊了。他们不曾想象过，大自然竟有如此的鬼斧神工，将中国的九寨沟点画得如天仙般的美丽。

在九寨沟景区，有最宽、最高、最雄伟，最娟秀的四大瀑布：珍珠滩瀑布、诺日朗瀑布、熊猫海瀑布、树正沟瀑布，还有108个高山湖泊及数十处流泉飞瀑等景观。最美最奇特的是九寨沟的水，清冽透彻，变幻无穷；在阳光的折射和反射下呈现五彩斑斓的色彩，让游客细细体味到：“黄山归来不看山，九寨归来不看水”的意境。这就是九寨沟的魅力。



从沈阳城市学院毕业后考入纽约电影学院，曾获第七届亚洲国际电影节新锐导演奖，亚洲国际电影节新媒体顾问及评委，他就是中国青年导演、沈阳城市学院 2018 届影视传媒学院摄影系毕业生邱政达。

邱政达，现就职于国内领先 MCN 机构“二咖传媒”，为自媒体账号“毒角 SHOW”创作新媒体内容。在国内期间他就职于北京万意传媒有限公司，从事艺术策展、商业美展项目，曾为华润集团制作宣传片和广告项目，后考入纽约电影学院。2019 年，他参与制作的短片《纸月亮》获学生类奥斯卡奖的提名；2021 年，他为美国亚利桑那州立大学制作教育宣传片；2021 年，获得第七届亚洲国际电影节短片单元最佳新锐导演奖。2022 年，受亚洲国际电影节邀请，作为新媒体顾问及评委，负责选拔亚洲新媒体代表。



从沈阳城市学院毕业后考入纽约电影学院 新锐导演邱政达成长记

爱好摄影奠定坚实基础

由于中学时期对美术和摄影的热爱，让邱政达在考取沈阳城市学院后，义无反顾选择了影视传媒学院的摄影专业，这也是他后来走上影视导演之路的一个契机。“摄影可以将生命中很多的瞬间更直观地记录和铭刻下来，而画笔则可以创造出我想象中的世界。”这是邱政达对所选心仪专业的最初认知。

在影视传媒学院摄影专业学习的四年里，邱政达认真上好每一次专业理论课，并逐步积累了很多摄影经验。从大一开始，学院摄影专业的教师便开始带着同学进行实训，用邱政达的话说：“除了在课堂内学习，我很多的知识和技巧，包括一些拍摄的经验，是在图片社、影棚和校园拍摄的实训课中得来的。”

邱政达的老师与一些学长们在辽沈摄影领域内有着一定的知名度，在校期间，邱政达和他的同学们便在专业教师和学长的带领下，参与一些社会项目进行摄影学习的实践。谈到学校倡导的“构建以岗位能力形成为核心的职业情境化的人才培养模式”这一教学理念，他说：“这种模式，真的是一种很好的传承，上学的时候我就希望以后也能成为帮助学弟学妹们在摄影上学有所成的学长之一，直到现在我也为这一目标努力。”通过学校提供的实训平台，邱政达获得了很多社会实践的机会，经常参与这些课程实践和实训，他不仅能够应用所学的知识，丰富自己的摄影经验，提升自身的专业技能，还赚到了人生的第一桶金。“其实艺术和金钱是不矛盾的，学生经过理论知识的学习，并能够学以致用才是最重要的。”这是邱政达对现在在校学习的学子提出的一条中肯的建议。

邱政达在大三的时候，影视传媒学院为适应现代行业发展需求，提升学生“应用型”的竞争力，经过探索与实践在学院的摄影专业中，专门增设了影视摄影方向这一领域。在学院副院长张健的鼓励下，邱政达和几名同学选择了影视摄影方向的专业学习，开始接触数字影视创作技巧、电影理论和剪辑包装等制作技术。直到现在，他对当初与同学们一起使用 imac、第一次用电影机拍摄画面仍然记忆犹新。他说：“对于这一创新的专业，学校还在校内为我们提供了拍摄真人秀的机会，这对当时还是学生的我来说，是一次十分珍贵的体验。”从那时起，原本就热爱摄影、喜欢电影拍摄的邱政达，产生了在影视摄影这条路上继续走下去的想法。



从厚积薄发到“学有所成”

谈起在沈阳城市学院度过四年的大学校园生活，邱政达说，在学校的四年专业理论学习与课余时间，是他人生最快乐的一段时光。“我想对摄影专业的所有老师们说一句谢谢你们，正是你们辛勤的付出，才成就了今天的我，希望在未来，我可以成为你们的骄傲，我永远是你们的学生。”

2020 年初，邱政达开始为自媒体“毒角 SHOW”创作影像内容，从那时起，他对如何做好自媒体博主和内容有了更深的了解。“毒角 Show”的博主曾说过，对受众而言，平凡而有力的故事最能感动人。现在我们每天的创作拍摄的内容，让我把当初在学校所学的影视摄影专业理论知识与具体拍摄内容融合在一起，这也慢慢建立起我作为一个导演的独特视角。

2021 年末，邱政达自编自导的短片电影《救赎》从 200 部参展电影中脱颖而出，让他在第七届亚洲国际电影节上斩获新锐导演奖。获奖之后，邱政达的感言是：“在整个创作过程中我发现，用短片讲好一个故事，作为导演需要考虑的因素确实太多了。如何根据现实的条件，用镜头讲好一个故事，这将是我一生都需要钻研并追求的。”

在接受采访时邱政达还表示，在影视摄影这个专业上，永远是学无止境，他将会以学生的身份继续探究专业理论的学习，在精益求精的创作中，拍摄出更好的内容和故事，真正的把这些打动观众视觉的作品做到平凡而有力。

邱政达目前依旧活跃在自媒体行业及影视创作行业，他立志今后要高于自媒体创作内容的标准，参与更多电影的制作和研究。目前邱政达已经开始对拍摄下一部电影剧本的撰写，他希望制作一部属于世界的“绿皮书”，让世界看到真正的中国文化，讲好中国故事。作为已经毕业的一名绿岛学子，邱政达最想对学弟学妹们说：“希望在校学习的所有学弟、学妹们，在绿岛这所风景优美的大学里，要把精力全部用在专业课的学习和实践实训中，坚定理想和信念，特别是看准既定的目标就要脚踏实地的前行。每个人心中都可以有鸿鹄之志，但脚下所走的路一定要稳当且坚定，这就是：千里之行始于足下。”

坚持终能创造奇迹

——观影《奇迹笨小孩》有感

文/岑艺

《奇迹笨小孩》这部电影，在上映前就已经收获了许多关注，影片上映后也不负观众期待，口碑和票房都一路攀升。不仅是由于导演与演员的合作令人期待，这部电影本身所具有的意义也是让观众们想要去观影、去深入理解体会影片主题的缘故。

影片由文牧野指导，易烊千玺（饰景浩）、田雨（饰梁永诚）、陈哈琳（饰景彤）等一线明星主演。影片主要讲述的是 20 岁的景浩独自带着年幼的妹妹来到深圳生活，由于妹妹患有先天性心脏病，为了救治妹妹他要在时间和金钱的双重压力下，进行绝地求生的拼搏故事。该电影是一部描述党的十八大以来，新时代年轻人在深圳如何进行创业的缩影之一。

电影一开始，首先映入观众眼帘的是景浩和妹妹景彤在单调灰潮的出租屋里起居的画面。从这普通的日常生活画面中，我们也能直观地感受到，兄妹两相依为命时的艰难与温馨。主人公景浩经营着一家电子修理小店，用来担负日常生活中的开支。在他的身上，我们能够写实的看到“穷人的孩子早当家”的现实境遇。

再平凡的生活，也总会遇到起伏不定的波澜。景浩经过朋友陶志勇（朱俊麟 饰）的牵线，得到了一大批部分零件损坏的电子机，打算修理后变通成翻新机出售。可就当景浩把产品完成翻新后，市场上打击翻新机的举措落实，让他迎来当头一棒。无可奈何的他，得到的是更难以续交的房租，更拮据的生活，但他并没有轻易放弃对生活的信心。景浩来到知名的电子公司，多次向李经理（王传君饰）提出让贵公司开辟新的电子市场前景之路，但得到的只有对他年纪和阅历的不屑。在他不懈的坚持下，公司的赵总被他的坚定和真挚所打动，同意只要他的产品通过技术部门的验收，就可以收购，前提是完成这些产品所需要的环境设施全由景浩自己承担，且没有定金。

好不容易得到一线生机的景浩，又迎来了困难的考验。既没钱也没有人员，堵上了全部身家的景浩艰难前进着。他把所有能变卖的东西全都卖了，为了工厂的搭建，把不被雇佣的人员纳入，只是为了产品能按时完工。景浩不厌其烦的教会他们如何操作去完成产品，即使员工们各有缺陷，他也没有放弃。“我必须做，而且必须做成。”这一句台词不仅坚定了他的意志，更坚定了他争取医药费给妹妹治病的信念。

正当一切事物看起来循序渐进时，在一个普通的夜晚，景浩遭遇了有人企图偷走电子产品的意外。他当场追赶落荒而逃的小偷，在货车上和小偷进行搏斗，最后被甩落在车道上。所幸的是景浩及时被过路人救起，也在警察的帮助下拿回被盗的电子产品。警察在处理这件事的过程中，劝告了景浩一句话：“年轻人为了这些东西丢命不值得”。景浩坚定地回答了两个字，“值得”。景浩的举动，让我们能够清晰地感受到亲情是无价之宝。亲情，不单单是血缘的羁绊，更是情感的牵绊。

影片的主旨，正是由景浩与景彤之间的亲情作为主线引出。如果妹妹没有生病，景浩就不会以全部家当和个人命运作为赌注，与生活进行一场结果难辨的豪赌。如果母亲没有去世，父亲没有抛妻弃子，景浩就不会过早地体会到承担家庭重任和社会负担的压力。可惜的是人生没有如果，尤其是在一个选择被决定、被实施过后。“如果”这个词语，既是难以言喻的困苦，又是发自内心的希冀。其实观看这部影片，对现在的年轻人来说，会拥有一种“共振”，特别是这种在生活中历经波折的“共振”感会更为强烈。

影片主人公景浩的遭遇，可能是大家在奋斗过程中都会遇到的经历。但我认为值得佩服的是景浩的坚持。他的坚持，造就了他的奋斗精神，成就了他历尽艰辛的果实。同样的，我认为包括我在内的所有青年人，所有奋斗人士，都应该把“坚持”刻在心中。在无论完成怎样的事情，面对怎样的困难都能坚持到底。不轻易言败，不轻易退缩，才能真正的战胜自己心中的负面情绪影响，才能获取有价值的果实。

在观看《奇迹笨小孩》这部电影的过程中，我们能够发现电影里对小人物形象的“用心”塑造，如工厂里的员工，他们因为身体有缺陷而遭到大众有色眼镜的对待。单亲妈妈王春梅（齐溪饰），由于耳朵出了工伤后失去听力；张龙豪（公磊饰）原本是一名工厂的工人，由于刑满释放没有工作；张超（许君从饰）和刘恒志（王宁饰）每天都在网吧里混日子，消极对待生活；钟伯（巩金国饰）年纪过大，以及有残肢行动不便。正是这些现实中可见的小人物，与同样生活在底层的景浩共同组成了电子厂的“合作”拍档。



小人物虽说看起来无足轻重，但实际上能够发挥最大作用效果的就是他们。一开始景浩在指导他们制作电子产品时，遇到了很多曲折。或是听不懂，或是动手能力差强人意。那么使员工们制作电子产品越来越熟练的秘诀是什么？就是坚持，坚持及时提出疑问才能够理解理论，坚持实际动手操作才能提高技术。也是坚持，能够使大家齐心协力，最终在限定时间内完成所有电子产品制作。

电影《奇迹笨小孩》在银幕上给观众们展现了“2013 深圳”的字样。明明白白告诉大家故事发生的时间和地点。影片设置的时间是改革开放后的二十三年，经过二十几年的发展，深圳已经从贫瘠的“小渔村”变成了高楼林立的大城市。深圳的快速发展，离不开年轻人热情澎湃的创业热潮，离不开满怀理想抱负的年轻人在深圳进行艰苦创业的奋斗史。

他们靠的是自身拥有的知识能力，靠的是新奇大胆的创新理念，最为重要的是靠着那一颗坚持不懈的初心。因为有了坚持，创业者敢于尝试；因为有了坚持，创业者不怕艰苦；因为有了坚持，创业者才能有所成就。正是由于不屈不挠地坚持，主人公景浩在最后挣齐了医药费，2014 年顺利让妹妹景彤做了手术治疗，在 2015 年创立“好景通讯”公司，成为一名名副其实的创业成功者。

坚持，一定不会轻易背叛我们的意志。电影的上映，不仅是为了致敬新时代每一个拼搏奋斗的创业者，更是为了致敬每一个有着坚持初心的平凡人。不管你是不是“笨小孩”，坚持，终能创造奇迹。每一个坚持奋斗的人，都是奇迹的缔造者。

鸿雁传书 是生活的良药

——读《羽来信》有感

文/张林范

到了年龄就一定要结婚吗？毕业了，到大城市闯一闯，还是回到家乡？因为穿着暴露就该被歧视吗？女文青一定就是黯然神伤，无病呻吟吗？究竟是从什么时候开始我们的梦想变成了买一套房子？当我们走出了大学的象牙塔才发现，人生的路上并不光是坦途明媚，也有种种的偏见，焦虑，无奈。如果你刚好身陷迷茫，或许这一本《羽来信》可为你带来一束光。

《羽来信》作者是青年作家祝羽捷，她用书信的方式坦荡剖析了自己的内心，并向各行各业“大佬”级别的人物发出疑问，有哲学家陈嘉映，作家阎连科，导演陈晓卿等三十位学者、作家、艺术家。他们通过信件真诚的表达，倾囊相授，于是就有了这一本《羽来信》。书中 39 组往来信件，他们谈穿衣自由，谈身份焦虑，谈性别与偏见，谈理想与物质，谈文化自觉等当下非常鲜明敏锐的问题。书信被分为六个不同的专辑：“与她们同行”“任何微小的美好都不容小觑”“爱与艺术是见自己的过程”“向人生发问”“当年轻人问年轻人”“何为理想生活”。

在“与她们同行”这一专辑中，祝羽捷与作家阎连科探讨女性在文学中被书写的形象。谈到阎连科的新作，正涉及到了女性群体中最庞大、却发声最少、最被忽视的农村女性，“她们的声音更应该被听见”。书里面还有这样的一封信深深打动了，是来自作家李西闽的。李西闽是恐怖小说界的“大咖”，但与此同时，也是一位长达十年的抑郁症患者。汶川地震那一天他被埋在地下长达 76 小时，虽然最终身体得到了获救，但心却仍然留在了那漆黑阴暗的废墟之下。他在每一个漆黑的夜晚独自写作，也在这样的夜晚与自己进行博弈。他一度曾想要放弃，结束这黑暗里的一生。所幸一路走来他最终仍是解救了自己，更成为别人黑暗生活里的一束光。他说：“我的心理住着一个魔鬼，可是我相信，只要承认它，面对它，就有足够的光亮，魔鬼就无法躲藏。”思及此，突然想到一句话“命运对勇士低语‘你无法抵御风暴’，勇士低语回应‘我就是风暴’”。李西闽是勇士是风暴。而在孤独与抑郁成为当下顽疾的今天，我们每个人亦是自己的生命里的勇士和风暴。抑郁症不是“矫情”不是“无病呻吟”不是“精神病”，他们都是在黑暗中与风暴拼搏的勇士，如果李西闽是一束光，那我们世人的理解与帮助就是他们

的一轮明月，可照亮他们前行。

作家黎戈在写给祝羽捷的信中说：我作为母亲和写作者，是有内心冲突的。母亲这个身份的工具性，是另外一个人的成长平台。而我个人，也是写作者必备的人格锐角，一直是在被压制状态的；作家郑执和祝羽捷说：对我而言，写信就像挖井打水一样古老，像坐绿皮火车一样怀旧，像喝汽水一样畅快，像思念一个人一样魂不守舍。人总要经历一点磨难，焦虑，彷徨，数着手指，翘首以待，才觉得眼前之事真实可信，所得之物分外可贵。而夹在书页的信里写：我们长大一点，才知道这个世界并没有那么美好，世事难料，好在总有人找到探索表象之下的方法。前行也可给他们慰藉。

纸短意长，每一次通信，都是灵魂的真诚碰撞，都会有震荡人心的时刻。原来人生许多个片刻，我们都有过同样困惑 性别意识，身份桎梏，写作困境，社交恐惧，理想生活，爱与艺术，孤独与远方……

在往来的三十封信件中，一半是生活，一半是思索。或许没有最好的生活，没有最好的时代，没有最好的当下，我们在“没有最好”中不断焦灼，我们无法避免，那不如就享受焦灼，一半寻觅，一半抵御。“人总要经历一点磨难，焦虑，彷徨，数着手指，翘首以待，才觉得眼前之事真实可信，所得之物分外可贵。”

书信是对症世间无常的良药。从太史公的《报任安书》，到曾国藩的家书，到《傅雷家书》，再到如今的微信，两千多年的文字时代在我们的眼前缓缓落下，“烽火连三月，家书抵万金”“一春犹有数行书，秋来书更疏”逐渐成为了名句。曾经，对于久别的老朋友，相隔万里的恋人，摊开信纸，把心事与想念诉诸笔端，然后把信纸折成桃心、树叶等各种花样，装进信封，贴上邮票，细细的粘好。当你走过半条街，感受信封掉落在邮筒里时心灵的震颤，品味等待回信的日子里的不安……打开信箱，看到日思夜想的回信静静的躺在信箱里的激动与窃喜，然后找个无人的角落，随着信纸上或刚毅、或温婉的笔迹，将一个人的思念融合为两个人的甜蜜……当感情转化为信息，墨香变为一串又一串的编码，我们真的不曾遗憾书信为友的时代吗？

面对电脑，握笔的手指开始敲打键盘，那份温馨好像开始变的冰冷。每每想要拾



回记忆，首先必须正襟危坐，打开显示器和主机，随着机器的嗡嗡声，看到显示器上出现“欢迎光临”，听着微软或者“苹果”永恒不变的开机音乐……等到所有这一切的准备工作结束后，好像没什么心情再继续下去了。于是干脆关掉 word，打开某个桌面游戏或者微博、微信，甚至随便看看网页就能消磨半天时光。鱼游雁翔确实太慢，哪有微信、视频来的方便？从前车马很慢，书信很远，一生只够爱一个人，感情尤显珍贵。“当爱都可以做了，还需要谈吗？”瞧，这句话多么理所当然，这是现如今感情的泛滥。

书信集是治愈的。因为书信不同于访谈、小说、论文。写信在阐释自己心中疑惑与状态，她并不急于做出回答，而是期待从收信人那里得到更多的感悟。书信这种偏私密的文字，在集集成册被更多人看的时候，不仅满足了读者那一丝丝窥探的欲望和小心思，而且那种开放式、并无定论的谈话场，也是读者能够参与其间、拓展思维的边界。而未来与答案就在这充满墨香的文字中。

我读《羽来信》的起初无疑是惊喜的，惊于现在还有人怀念这种书写方式，喜于他们笔下有与我共鸣的观点。书信里还有这样一个彩蛋，是作者留给我们每个人的的一封信，她说“长大以后才发现，众生皆苦、世事难料，好在，总有人在探索出路，替我们解答生命中的困惑，也试图消解我们人性中的大胆和草率。”我想这本书最大的意义就在此，读它就像跟一个朋友不疾不徐的交谈，亲切又松弛。希望它能成为你疲惫生活里的慰藉和指引，也希望它能唤醒你内心深处对文字的热爱和对书信的怀念。

（新书推荐）



《生有热烈，藏于俗常》

作家叶兆言的这部新书的封面，有这样一句话：对生活最热烈、最深切的爱，往往隐藏在生活的俗常之中、细微之处。

成年之后，我们的生活中多了些苦楚，少了些自由，每日奔波于工作学习之中，总觉得时间匆忙而逝未有任何值得封存留恋之事。于是，我们找不到生活中的闪光点，便觉得日子清苦，人生苦短。

然而，生活里当真没有任何让我们温暖而幸福的小事吗？其实并非如此。我们也会曾获得过温暖，也曾感受到幸福。只是，我们只记住了痛苦，却忽略了那些点点滴滴的小确幸。

叶兆言先生的这本书，对于平日里寻找不到幸福感的人来说，真的是场及时雨，句句戳心，篇篇抓人。（林范）

（散文）

一个不同寻常的军礼

文 / 张馨

十四年前的 5 月 12 日，汶川一场大地震房屋倒塌，一个男孩被解放军战士从废墟中救出时奄奄一息，经军医抢救，从死神手里捡回一条命，但年幼的他在这次地震中失去了双亲。

日子终究还是要过，在社会爱心人士的帮助下，他渐渐长大了。其中最让他感激的是他的秋妈妈，秋红华不是他什么亲属，也不是他什么邻居。她是一所福利院的院长。在刚被送来时，弱小的他，眼睛里充满了弱小和无助，在很长的一段时间里，他把自己禁锢在一个人的世界里，不愿说话，也不愿和其他小朋友一起玩。

为了回报社会上那些帮助过他们的人，福利院每年都举行感恩活动。秋红华其实早就注意到了这个男孩，为了让他从自己的世界中走出来，让他担任这次活动的主持人。不出她所料：活动成功了，在他的脸上也露出了久违的笑容。日子也一天天的流逝，他也从原来那个天真的小男孩长成现在义气方刚的少年。在大学填报志愿时，秋红华问他想考一所什么样的大学，他坚定地说，：“我的命是解放军战士给的，所以我要回报社会，回报国家。”秋红华走过去，轻轻拍了拍他的肩膀，“孩子，你做什么我都支持你。”男孩抱住了秋红华，眼里流下了激动的泪水。这么多年来，秋红华为了福利院 30 多个孩子，常常忽略自己家的孩子。值得庆幸的是，他没有辜负秋红华的希望，毕业后成为了一名解放军战士。

时间一转，就来到了去年的过年。按常理来说，人们都会和家人团聚在一起分享幸福的喜悦。可是由于身份的特殊，他已经 5 年没有回家了。但在他心里，福利院永远是他的家，秋红华就是他的妈妈。部队里的摸爬滚打对他来说算不上是苦，最让他思念的是家中的亲人。这么多年来，秋红华对待他就像自己的孩子一样细心地呵护。

转眼到了除夕，这座城市的大街小巷里充满了欢声笑语。此时的他正站在院子里看向远方。战友向他跑来，气喘吁吁说：“走，吃年夜饭去！”他被战友带到了餐桌上，看着桌上的美味佳肴，心里不由得想起了她的“秋妈妈”，这一切都被他的班长尽收眼底，把一盘饺子悄悄地端到他的面前。他没多想，狼吞虎咽地吃了起来。可刚吃第一各饺子，他就觉得不太对劲：“班长，炊事班今天包的饺子特好吃！”班长没有再隐瞒他，说：“这是你秋妈妈包的，给你快递过来的。”他先是怔住了，原来人在他乡，妈妈包的饺子就是家的味道，顿时间泪水浸润了他的眼眶……他站起来，向着远方庄严的敬了一个军礼……



（作者为汉语言文学专业学生）

（随笔）

小镇的风

文 / 李嘉欣

我出生于南方的一个小镇，我在这座小镇里长大。小镇多雨，夏季是雨的季节，而风则没有季节，春夏秋冬，一年四季都有风。十几年来，小镇的风，如同母亲温暖、温柔的小手，一下、一下轻轻地抚摸着我们的脸颊，拂去我们心中的焦躁、不安，抚慰着我们的灵魂，聆听着我们的欢声笑语，保佑着我们在这座小镇中平平安安的长大。

当路边的那几棵老柳树纷纷长出新的枝丫，花瓣雨从天空晃悠悠飘飘洒洒落下来，空气中充满生机与活力的时候，春天来了。

小镇春天的风是宜人的，春风和春雨有时候是孪生姐妹，不信你瞧，杜甫在诗中曾写：“随风潜入夜，润物细无声”，春风和春雨在悄无声息中就改变了小镇的模样。春风过，吹皱一池春水，树叶随着风的脚步落入河中。树叶想跑，无奈被水紧紧地吸住了，挡住了它的去路，只能作罢。有时风形成曲线穿过，好似龙摆尾，经过水面，像是一条在水面上极速前行的龙。

春天的天空是碧蓝的，干净但不高，云白的透明，鸟儿在天空中穿梭着，向我们传递着春的气息，人们沐浴在春风里，一脸的喜气。春风抚过之处，桃红柳绿，梨白瓜黄，红的是桃花，白的是梨花，黄的是南瓜花。鸟儿在花树上唱歌，天鹅在河边梳妆，树下人们三三两两唠家常，一幅人间仙境的模样。

又是一觉醒来，当桃花、梨花、栀子花由原先的绽放变成幼果的时候，火热的夏天来了。小镇夏天的风是厚重的，夏天是多雨的季节，也是多风的季节。有时天空还是湛蓝的，转眼间云块快速移动，风呼呼的，把树枝吹的像是转动的呼啦圈。夏天的风是猛烈的，但也是迟滞的，因为万物茂盛，对风的行进形成了阻挡。

夏风、夏雨像是给庄稼万物注入了兴奋剂，庄稼们可劲地生长，夏天是成长的季节，夏天的风是成长的风。炎热的夏日，在阳光的照射下，我们稍微动弹便不断出汗，这时候，小镇河边吹来沁凉的风便是我的最爱。小镇的夏风抚平我因炎热而燥动的情绪，抚平了我烦躁的毛孔，赶走一身的炎热，带来清凉的体验。黄昏时候，坐在阳台边，任夏风吹拂脸颊，那是十分惬意的事情。夏夜来临，抬头看着天上的圆月亮，心已随风去。

回想小的时候，我对夏日里刮起的旋风颇为感兴趣，一旦发现了，赶紧跑过去蹲下身子看。只见这股漏斗状的旋风扫着地上的灰尘、树叶等一些较轻的东西，快速的旋转着向前移动，我赶紧拔腿使劲追上去，想探个究竟，哪知旋风没追到，被风迷了眼睛，转眼间旋风便消失了，就像一阵烟。

春夏周而复始，每一年小镇的风都有不同的模样。它陪伴我太多太多，从孩童时代到豆蔻年华，小镇的风，内敛含蓄，似小家碧玉，在儿时的记忆里占据着重要的分量。小镇的风温婉柔和，她用一双纤云弄巧的手，轻轻抚摸着我的故乡，让这里的一草一木都有着别样的韵味。小镇的风是擅长丹青水墨的画坛巨匠，在她的笔下，一切景物都是那么的清新素雅，富有美感。

今天，无论我走多远，眺望小镇的目光不会断，因为风也不会断。风对我的叮嘱，连同夏日的黄昏，编织成一条路，让梦想更接近湛蓝。小镇的风是无岸的风，它一寸一寸，垫高了我的希望，垒砌着我的幸福。

（作者为汉语言文学专业学生）



秋日私语

文 / 李嘉欣

秋风吹过万千余里，
收割稻穗中的芳香。
风中夹着泥土气息，
目睹湖畔花香鸟语。
彩霞拂过沉静夜里，
我们抬首仰望星空。
疫情阴霾终将过去，
坚持抗疫必定胜利。

（作者为汉语言文学专业学生）

认识自我 悦纳自己

文 / 张林范

大学是人生最重要的时期之一，我们拥有着学生和成人的双重身份。大学生更是一个特殊的群体，在年龄、知识结构、生活环境、学习和交往等方面有自身的特点，但由于尚且缺少在实际生活中的历练，会把某些情绪或是事件过度的理想化或是复杂化，造成眼高手低，畏难情绪，这将间接的影响到未来的工作或是生活。所以我们经常在未来学习、学业、生活、工作和恋爱中，遭受一些压力或是挫折的痛点，可能陷入人生的低谷期。在如今“内卷”风靡、社会竞争压力日增的情况下，这些问题不可避免的会影响到每个人的心理预期。

罗伊·马丁纳曾经说过：“我生命里的最大突破之一，就是我不在为别人对我的看法而担忧。只有我们在不需要外界的赞许时，才会变得自由。”当我阅读了一些针对大学生心理的书籍后，我才懂得，原来这就是所谓的自我悦纳。自我悦纳是发展健全自我的核心与关键。作为大学生，我们往往没能更好的悦纳自己，时常因为环境而自暴自弃，因为别人的错误而惩罚自己，胡思乱想的自责自己，却不懂得让自己学会接受、呵护、体谅、鞭策、悦纳自己。例如：作为女大学生有的会认为自己身材肥胖，不好看，产生所谓的“容貌焦虑”；有的学生会认为自己的记忆力不好，学习、工作不优秀，学习成绩不够优异，未能让父母骄傲。其实天地之大，人生之短，一点点过错无伤大雅。所以，如何悦纳自己便是你我所要学会的。

悦纳自己，首先就要无条件的接受自己，优点也罢缺点也罢，这些都是你自己的一部分。我们要勇于承认并接受这属于自己的一部分。其次，接纳自己就是要认识自我、肯定自我，拥有自己的价值感、自豪感及满足感。当然，悦纳自己还应该珍惜自身的独特性，不对自己提出难以实现的高要求、高目标，造成自己压力过大而忘掉自我。

作为大学生我们要善于利用时间，不断学习以实现更好的自己，定期反省自己的成长历程，多对自己进行奖励和鼓励。当然，如果想要悦纳自己需要正确的认识自我，可有“三条路径”做到认识自我。一是在比较中认识自我。《旧唐书·魏徵传》中说：“以铜为镜，可以正衣冠；以古为镜，可以知兴替；以人为镜，可以明得失。”因为时常以他人为镜可以照见人际交往当中的自我，但是要认识自我，还要在比较中形成相应的策略，既不能贬低自己，也不能高估自己。在比较的过程中认识到他人与自己的长处与短处。要接纳别人的长处，改善自己的短处，同时发掘自己的闪光点，才能在与别人的比较中保持良好的心态，形成正确的自我意识。二是在反思中认识自我。古人说：吾日三省吾身，就



是说让我们经常反思自己在日常生活中的点点滴滴，找出与他人相处、与自己独处时是否有过错，有需要改进的。三是从经验中认识自我。不管成功还是失败的经验，都要善于及时梳理，即使是面对挫折（有时来自现实，有些来自想象），也要保持一颗积极向上的心，才能正确的认识和看待自我。

在笔者看来，如果不知道如何爱自己，你可以这样做：用你爱别人的方式，把主语换成自己，如像担心父母身体健康一样关心自己的身体；如像陪伴好友一样多鼓励肯定自己；如像包容接纳小孩子犯错误那样对自己少一些苛刻……大部分时候我们不爱自己是过于执着与达成“理想自我”的焦虑所导致的。其实我们应该多一点对“现实自我”的温柔，悦纳或许不是那么完美却是“独一无二”的自己，给自己一些时间，不要焦虑，一步一步慢慢来，请相信生命的韧性是惊人的，跟自己向上的心去合作，不要放弃对自己的爱护。在做到自爱的同时，也不要忘了自省自律自勉，既要自己做自己的“慈母”，也不要忘了做自己的“严父”。须知自由并不是要放纵，自爱更不是自私，而是让你在逆境的情况下依旧能做更好的自己。

在悦纳自我之外，我们还要做好情绪管理。正如心理学专家所说“任何时候，一个人都不应该做自己情绪的奴隶，不应该使一切行动受制于自己的情绪，而应该反过来控制情绪。无论境况多么糟糕，你应该努力支配你的环境，把自己从黑暗中拯救出来。”而来到大学这一新环境后，我们却时常无病呻吟，害怕挫折，恐惧失败，尤其是遇到一点挫折，也会懊恼、失控，这时个人的情绪管理就显得尤为重要，学会及时止损是健全心理的关键。当下，校园常见的情绪困扰

有自卑、过度焦虑、抑郁、易怒、恐惧、嫉妒和冷漠，这些情绪中造成大学生心理频发的是——抑郁。正是由于无法正确的悦纳自己，增加了大学生抑郁的可能。

其实在人生的这场旅途中，有人因为各种各样的原因中途下了车，即使不舍，也要心存感激，然后挥手告别。人的一生总会遇到不同的事，不同的人。像旅行，美好的事物可能稍纵即逝，也可能被拍下来，永远留在相机里，留在美好的回忆里；像航行，会有晴空万里，也会有狂风暴雨，但我们从未停下，也不会停下，我们会感恩一路上所遇到的美好也会坦然面对旅途的艰辛。人生的道路本来就是曲折的，我们虽然知道生命有尽头，但我们还是会在意下一秒会遇到什么，至少在转角处可能会有花香。因此要积极面对生活，乐观面对真实的自我。勇于悦纳人生中可能会发生的一切，学会悦纳自己。有句话说得好：自尊自律，可爱笃定；自强自爱，立于不败。



无论是在外地工作、求学，每个人的心里都有对家乡魂牵梦绕的思念，得意时想它，失意时更想它，就仿佛在热闹的街头，许多的人向你走来，在这无数陌生的脸庞中，只有一张熟悉的面孔向你露出微笑。而在我的心里，这个“熟悉的面孔”就是湖北的武汉。

大武汉 我魂牵梦绕的江城

文 / 杨秀莉

→ 武汉名称的由来

武汉人常说一句老话是：“紧走慢走，三天走不出汉口”，说的就是汉口之大。自1861年开埠以来，西方商业贸易纷纷登陆武汉，沿着江边圈起租界，盖起高楼大厦，仿照上海形成了汉口的外滩。灯火通明的街景，霓虹灯不灭的夜晚，使得汉口由内陆型的封闭性城市向开放性的国际化城市迈进。到了辛亥革命前期，作为武汉三镇之一的汉口已高度繁荣，为武汉之“大”埋下伏笔。“武汉”作为城市名称，最早出现在1927年。这一年1月1日，当时的国民政府集中在汉口办公，把武昌、汉口、汉阳三镇合为京兆区，定名为“武汉”。其实，“大武汉”一说并非武汉人自诩，而是源于孙中山先生的设想。早在辛亥革命前，孙中山先生在《建国方略》中明确指出：“要把武汉建成纽约、伦敦之大，要建设成东方的芝加哥。”辛亥起义成功，中山先生称“武汉一唿，四方响应”，可见武汉影响之大。抗日战争时期，武汉一度成为全国抗战中心，当时有一首歌的歌名就叫《保卫大武汉》，歌中唱道：“武汉是今日最大的都会，我们要坚决保卫她，像西班牙保卫马德里……用我们无穷的威力，保卫大武汉。”

→ 诗情画意记录荆楚

其实，武汉自古以来还是一座诗城，历代诗人为武汉写下了大量脍炙人口的诗词佳句。从“一桥飞架南北，天堑变通途”的交通便捷，到“两岸猿声啼不住，轻舟已过万重山”的乘船过江；从“无数茶坊列市圉，早晨开店夜深关”的市井文化，到“十二巫山见九峰，船头彩翠满秋空”的山中美景；还有“晴川历历汉阳树，芳草萋萋鹦鹉洲”的黄鹤楼，无论一花一草，一景一情，荆楚大地的魅力早已在诗词中尽情展现。不少武汉人也有外地的游人来到武汉，都会徜徉在诗人创作描绘的美妙境界里，找寻浸润在荆楚大地上的诗情画意。

在武汉人的记忆中多与长江有关，特别是在夏天，身为国内“十大火炉”之一的武汉人总愿意到长江水边纳凉。老武汉人的童年，没有偷偷去长江里野浴过，回家被父母训斥的经历，那是不完整的。而年轻的情侣，对“长江大桥走到头，誓死不会说分手”的传言则是深信不疑，尤其是在夏日傍晚的武汉长江大桥，总能看到对对情侣牵手漫步而行的倩影。

长江在龟山脚下携带汉水，将武汉三镇切割随江流而曲折，又如同串珠之绳，串起了江城的历史变迁，关乎着“三镇”寻常百姓的冷暖。从前慢，车马慢，渡客南来北往，江畔的洪野，奔流的江水，熙熙攘攘的码头，久经风雨洗礼的渔船，都仰仗着长江的恩泽。长江一年四季都变幻着不一样的美：夏日的长江，因雨季而变得烟波浩渺，数点雨声风约佳，朦胧淡月云来去。秋季的长江，江岸边芦苇抽穗，雪白一片，更添一份浪漫。男生们骑着单车吹着江风进进出出，江滩在脚下，女生绯红的脸坐在后座一回头，便能看见秋日里的阳光。冬天的长江，又总被银装素裹的白雪抢了风头。迎着冷冽的江风，不时能看见爱好冬泳的武汉人在江里一展身手，引来岸边的人观望。至于春天的长江，万物复苏，连江上的鸟儿都熟悉潮汐涨落的规律，从矮矮的栈桥底下飞进飞出，在桥面和江水之间的窄缝里安家。长江见证了这座城市的寒来暑往，也经历了无数的时光流转，并且将美好记忆一点一滴糅进了武汉人的脑海中。

→ 春季武大赏樱花

不少人对武汉的了解是从樱花开始的，身为武汉人，我是很喜欢樱花的。无论是漫步在武汉大学观赏充满书卷人文气息的樱花，还是在东湖樱园万株樱花树下看樱瓣飞舞，或者看樱花、江水和古晴川阁交相辉映，在武汉赏樱花，总有一处能满足你对樱花的期待。要说看樱花，最著名的赏花地点是武汉大学。如今，26栋武汉大学早期建筑被国务院列入全国重点文物保护单位，武大坐拥珞珈山，环绕东湖水，中西合璧式的建筑群古朴典雅、巍峨壮观。珞珈山山形半弯，一侧临湖，另一侧与狮子山相连，山脉秀峰蜿蜒、浅谷平坦，山腰和山顶的樱花在三月的春风里宛如江南秀美的女子裹着粉色的裙衣在翩翩起舞。

要说武大的樱花，其实最早还是抗日战争时期侵华日军带来的。当年的日军，把武大校区作为了他们的战地医院，在治疗期间，有些日本兵思乡心切，便从日本本土引种了一些樱花，以缓解思乡之情，这些樱花便在武大安了家。这些樱花树一般只能存活一二十年，它的寿命很短。后来，武汉大学曾购置了一批新的樱花树，把日军种下的那些樱花树都换掉。1972年，中日恢复外交正常化，为了表达友善，日本国又送了一批樱花树给中国，经周恩来总理特批，把其中一部分樱花树栽种在了武大。自此，武大校园里的樱花不断繁殖，成为一道靓丽的风景。

→ 来武汉别忘品尝热干面

说到武汉的美食离不开热干面，正宗的热干面是蔡林记的。据说，早年一个叫蔡林记的武汉人开了一家面馆，生意并不红火。有一天，他一碗面都没卖出去，便把那些面条弄干，然后拌上芝麻酱等佐料做给自己吃，觉得很好吃又让邻居品尝，邻居也觉得好吃，于是取名叫热干面，从此，热干面在武汉走红了。除了热干面，武汉还有老通城的三鲜豆皮、四季美的汤包、五芳斋的汤圆、谈炎记水饺等，遍布在大街小巷里。在武汉饮食讲究一早一晚，因此早餐和宵夜最为经典，有“早尝户部巷，夜吃吉庆街”之说。如今武汉的特色小吃有热干面、三鲜豆皮、面窝、米粩、豆丝、欢喜坨、鸭脖、武昌鱼、排骨藕汤、洪山菜薹炒腊肉、糍粑等。

武汉别称“江城”，是我国中部地区最大的都市，这里承载着历史，记录着人生；这里不乏自然风光的静谧，更有人间烟火的温情。这就是我魂牵梦绕的家乡——大武汉。



穿梭在白桦园中

文/于金骅

在沈阳市绿岛西南角白桦园内，有一大片白桦树林，园内四周是宽敞的水泥路，但是中间有一条穿越白桦林的小径是我每次的必经之路。来到绿岛已经快有一年的时间，几乎每一次在学校完成一件大事时，我都会走过这条小路，这里也留下了很多关于我美好的回忆。

清晨的阳光刚刚照进绿岛校园，我已迎着晨曦赶往跑早操的路上了。白桦园两边的树木随着阳光映射绿意盎然，此时一阵微风吹来浮动枝叶，带给我一丝凉意，新鲜空气不断沁入心扉内，也让头脑格外清醒，美好的一天又重新开始了。

今年春夏之交疫情再度袭来，大学生活的脚步也慢了下来，我选择在空闲的时间又来到了白桦园，思绪不禁飘向远方。记得刚来学校的第一个月，每次去军训都会经过一条小路，当时心里还怀揣着对家里的思念，对新的陌生环境的迷茫，身边的景色也无暇顾及，眼里只有学习与生活的忙碌。直到有一天，路过白桦园的小路去跑早操时，我才仔细打量了这片白桦园：适逢夏日临近，园内四周的白桦树经过风的洗礼，郁郁葱葱；阳光从枝叶间透出照射在我的身上，早起的鸟儿在白桦树上跳上跳下，仿佛在歌唱着新的一天。我停住脚步，静静的盯着白桦树。其实我是很喜欢白桦树的，因为白桦树的枝干是洁白笔直的，像一个人的身板，必须时刻挺起来，昂首挺胸的生活着。

记得俄罗斯的著名诗人叶赛宁有一篇抒情诗《白桦》：“亭亭玉立的绿冠，仿佛穿着华装。葱茏的枝头上，鸟儿们齐声鸣唱。”诗歌与现实打开了我记忆的大门，回想我家住的周边也有白桦树，每次心情不爽时，我都会凝视白桦树好一会，似乎是它给予了我无限的力量，让我重拾信心，积极去面对学习中的困难，成为一个坚强的女孩。

今年沈城的夏季雨水较多，气温偏凉，清晨的白桦园有些许的清冷。白桦园的小路上人影稀少，但丝毫不

影响我观赏白桦树。早起晨雾还没有消退，周围的一切很恬静，只能听着那几声清脆的鸟鸣。我戴着口罩，眼镜上早已蒙上了一层白雾，于是索性便摘了它，用裸眼去观看这个世界。白桦树的枝干光滑又笔直，分支总是聚集在枝头，没了歇脚的地方，鸟儿们更喜欢落脚在白桦树下觅食。厚厚的绿草堆积在树下，人踩上去沙沙的声音好悦耳。这里的鸟儿不太怕人，依旧在树下蹦蹦跳跳，偶尔寻找在叶子下面的虫子，这些鸟儿似乎并没有烦恼，每一天对它们来说都是一个新鲜的日子，也许这就是人们常说的“早起的鸟儿有虫吃”吧。

中午的白桦园没有浸染到周围的炎热，是个不错的荫凉之地。在白桦园中间还有一颗松树，那里住着一个松鼠，它似乎并不怕生人，总是喜欢嘴里叼着一个松塔，胸前还抱着一个松塔摇摇晃晃的从枝头滑到地面上。虽然我很想近距离观察，但怕惊扰了它，还是远远的拿着手机不断的扩大倍数去拍摄它可爱的身影。随后，我的视线又回到身边的白桦树上，这个季节，白桦树的叶子不大也不小，由内而外的展开着，那种翠绿的颜色给人的感觉是生机勃勃的。白桦树本身是一个细高挺拔的模样，有人比喻白桦树像高挑纤细的姑娘，穿着洁白的衣裳，在林间跳跃着，它又如一块碧绿的玉石，晶莹剔透，将炎热驱散留下一抹清凉。观察白桦树我还发现，它是一种很神奇有灵性的树，树干上的结疤就好像是白桦树的眼睛在注视着经过它身边的每个人，这个眼睛或大或小，或兴奋或喜悦，或忧伤或混沌，能让人浮想联翩。

记得我小时候走夜路，总觉得路灯淡黄色的灯光照耀在路面上，显得格外的清冷，胆战心惊的我背着书包走在回家的路上。可是一路过白桦林的时候，不自觉地被它笔直的树干所吸引，它像一名军人一样在正义凛然地保护我，让我内心有了一丝的平静。也许是军人在我内心留下过身姿挺拔的模样，也许是妈妈总是提醒我：要挺直腰板昂首挺胸的做人，而白桦树又总是给我一种

神圣不可侵犯的感觉，它们就像是一个个哨兵，守护在我每晚回家的路上。

上大学后来到校园再见到白桦林，我发现每一颗白桦树的眼睛似乎都饱含了深情，向我诉说着它在绿岛见到的点点滴滴，经历的岁月痕迹。它似乎在告诉我，往年的学哥、学姐们的校园故事，也似乎在告诉我，它亲眼见证了一届又一届充满青春气息的大学生从它身旁走过。它也在用挺拔的身姿告诉我，无论面对什么困难都不能低下头、弯下腰，而是要堂堂正正清清白白的做人。

傍晚，天色逐渐暗了下来，气温也渐渐变凉。在二期体育馆上完羽毛球训练课，我拿着羽毛球拍再次穿行在白桦园中，一阵微风吹来真是惬意，仿佛一身的疲惫也被吹散，空气中夹杂着白桦树的清香和来自泥土的芬芳，使人仿佛来到大自然的密林之中。疲惫被赶走了，自然换上了开心的笑脸，我拿着球拍欢欢喜喜地向宿舍走去，路过便利店，买了一瓶冰镇可乐奖励自己又度过收获满满的一天。

沈阳市学院的校刊取名为《白桦林》真是太贴切了，因为白桦树象征着纯洁、刚直、高洁、宁折不弯。白桦树的躯干挺直，无论它屹立在路边，还是在校园内，都如挺拔的军人在守护着一方安宁。白桦树的适应能力强，耐寒耐旱。在今年疫情形势严峻的情况下，医护人员穿着洁白防护服的身影也时常出现在我们的视野中，这些抗疫守护者也像白桦树一样，不辞辛苦守护我们学子免受新冠病毒的侵扰。

夜晚的白桦园安安静静，借着周围的一点光亮，隐约能看到泛着冷光的白桦林的树干。跳完广场舞在回寝室的路上，很多同学都选择绕道走大路，但我更愿意独自穿梭在白桦林间的小路上，这就像小时候回家的感觉一样：有白桦树在守护我，我什么都不怕！

盘锦，你好！

文 / 邱嘉睿

上个世纪七十年代从沈阳、大连、鞍山等城市下乡的知识青年都知道盘锦，这是一个曾经被称之为辽宁“南大荒”的地方。盘锦靠近辽河出海口，盛产水稻还有河蟹，特别是辽河石油也很有名气。如今 50 多年过去了，今天的盘锦发生了翻天覆地的变化，已成为辽宁省一个重要的新兴城市。

今天的盘锦市位于辽河三角洲中心地带，东面邻鞍山市，东南面隔大辽河与营口市相望，西面、西北邻锦州市，南面临渤海辽东湾。盘锦虽然没有桂林山水的神奇秀丽，也没有怒江大峡谷的巍峨震撼，但由于我在这片土地上成长，也因为这是我的家乡，所以我对盘锦的风土人情是格外情有独钟。

辽宁旅游胜地红海滩

在盘锦最驰名的要属红海滩。去年国庆长假的一个清晨，我搭上最早一班去红海滩的公交车，驾驶公交车的司机告诉我，这条公交线路是在芦苇荡中开辟出来的。人在车上可见沿途成片的芦苇荡随风摆动，掀起一层层绿色的涟漪，这一动一静中，让我体会到大自然特殊的魅力。

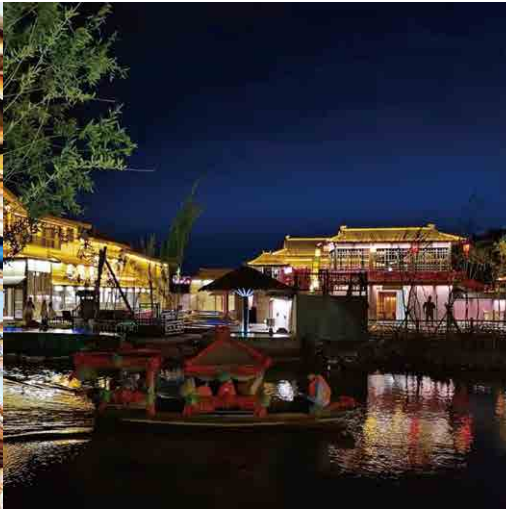
早上 8 时，红海滩风景区正式对外开放，走进景区映入眼帘的便是一片红色的海洋，这里有着清新的空气，由于特有的地理和气候环境，也让海鸥偏爱此处，三五成群不时在芦苇荡上徘徊。盘锦的红海滩是由一颗颗纤柔的碱蓬草织就的，碱蓬草每年 4 月开始生长，初为嫩红，渐次转深，由红变紫。我在老盘锦人口中得知：碱蓬草从来不需要人为播撒种子，也无需耕耘，它年复一年生生死死，死死生生，于光阴荏苒中酿造出一片火红的生命色泽，红海滩是大自然孕育出一道奇观。

游览红海滩最美的时刻是在黄昏，当太阳在红海滩的边缘缓缓西下，夕阳映照着丹顶鹤在红海滩里觅食小鱼小虾，这样的风光景致是极其恬淡自然优美的。据景区的工作人员介绍，如今每年来红海滩旅游的游人来自全国各地，特别是 10 月国庆长假期间，每天游人数都在万人以上。

黑风关古镇再现盛唐遗风

今天的盘锦，黑风关古镇已是一个游玩的好去处。走进古镇城门看见站着手持长矛身穿唐代盔甲的士兵的那一瞬间，给人感觉好像穿越到唐朝，耳边的嘈杂声在这里显得毫不多余，仿佛回到了大唐盛世的繁华街巷。走在古镇街上，熙熙攘攘的人流中既有来自各地的游客，也有穿着唐代古装走街串巷的当地小摊贩。古镇沿途的街上挂满了色彩斑斓的油纸伞，这样的装饰看着也别有一番趣味。

当然，游客如果有兴致还可以坐上古镇船夫撑着的



乌篷船，沿着镇中的河流缓缓前进，欣赏沿途不断变化的风景。当夕阳西下时也得到了休息时间，我跟着古镇里的游客们一起来到了篝火晚会的现场，游客们手拉着手围着篝火蹦蹦跳跳，口中唱着有节奏的调调，每天晚上在古镇广场上都有专业演员在进行舞狮、喷火、戏剧等表演。

傍晚时分，游人还可以来到附近有名的月牙湾，体验一下当地特有的户外温泉。泡在温度宜人的温泉中，周围的树、花、草一应俱全，令人十分惬意。待洗完温泉后，游人可于路旁的石台上小坐，看着眼前被风吹动的花草枝叶，听着耳畔流水潺潺，撞击在石头上的声音十分悦耳。此时此刻仿佛时间停滞了一般，天上漂浮的云也驻足了，风也柔和起来，整个人都融入到景色中。如果倒退到五十多年前，盘锦只有一个盘山镇，还是破败不堪的，可现如今随着时代的变迁，这里的一切都发生了翻天覆地的变化。这座新兴的城市越来越繁华，越来越有活力。

河蟹，舌尖上的盘锦

来到盘锦不品尝一下当地有名的“盘锦河蟹”等于是没来。在我的家乡，有关河蟹的传说不少。据说唐王征东被围时，大将王君可得知消息星夜带兵骑马前行解围，来到了辽河上游三岔河。此时正值初冬，河水尚未冻实无法渡河，王君可心急如焚，特派探马前往河边察看，

然而探马回报说：河冰坚固可以渡过。王君可闻听大喜，下令三军上马立即连夜渡河。此时河里大雾弥漫，人马排成一条线在薄冰上缓缓踏过，发出咔嚓咔嚓的响声，不一会儿大队人马安全渡过辽河。大将王君可心生狐疑：这么薄的冰怎么能不塌陷，等待雾气渐消后他回头一看所过之处哪有什么冰块，全是一层层数不清的河蟹连在了一起架了一座浮桥。正因为这个传说，当地人便说盘锦河蟹背上的硬盖原本是光的，是架桥渡军被马蹄踩过才留有一个马蹄印。当然这只是传说，

但盘锦河蟹的美味确实名不虚传。如今在盘锦的大小饭店里，清蒸河蟹是食客们必点的一道菜，当煮成橘红色的河蟹摆上左后，一股鲜香扑鼻而来，真是老少咸宜、大快朵颐的佳肴。除此之外，河蟹还可以腌制成醉蟹生吃，也可以配以葱姜进行辣炒、清炒、红烧等，如今盘锦的河蟹作为辽宁的一道美食已远近闻名，甚至可与江南的大闸蟹媲美。另外需要说的是，现在的“盘锦大米”在国内外也很有名气，提到盘锦大米不少人认为它的品质、口感、味道在东北大米里都是首屈一指的，特别是现在在盘锦，稻田养蟹已经成为区域链的产业，更是盘锦的品牌象征。

盘锦我的家乡，昔日的辽宁“南大荒”今天的“鱼米乡”是无数盘锦人靠苦干、实干加巧干换来的，也是我们的先人特别是几万名来自省内各地的下乡知识青年流血流汗开垦出的一块沃土。正是这些建设者为今日繁荣的盘锦奠定了基础，可以说家乡盘锦在今后的发展中会越来越好。

盘锦，你好！作为一名家乡人，盘锦无时无刻不在提醒着我：人生就像红海滩的碱蓬草一样，年复一年、周而复始涅槃再生。人生中有成功也有失败，只有不断得像碱蓬草一样不惧生死、顽强成长，才能在最美的时光中留下最美的印迹。盘锦，我的家乡，我会永远记住你的模样。

好好生活 相伴成长

文/刘宇航

在我们的大学生活中，宿舍时间占到了将近二分之一。有网友这样调侃说：“大学宿舍相处好了是‘小时代’；相处不好就是‘甄嬛传’（宫斗）。”虽然这说法有些夸大，但也还算符合一点实际。因为我们要和来自五湖四海的人生生活四年、相伴成长，所以室友之间如何相处融洽也成为大学生一项必备的技能。

在绿岛我们发现，身边帅气的学长、漂亮的学姐，总是把自己生活处理得井井有条，让人羡慕。同样我们身边的同学也有能迅速适应宿舍环境的，我们不妨借鉴一下他们的经验，看看他们是怎样与室友相处的。接下来我就带大家去看看一个和谐友爱的男生宿舍，了解一下四个素不相识的男生，是怎样好好生活、相伴成长的。

说起来这四个大男生挺有缘分，他们学的是同一个专业——汉语言文学专业。虽然他们没有分在一个班，但是他们却住在同一个宿舍。在宿舍他们四人经常会去探讨一些专业学习上的问题，也会一起“吐槽”一些看不惯的现象，当然也少不了在一起打游戏啦。去年报到前，他们便在绿岛“新生群”里认识了，后来分到同一间寝室，四人又组建了一个小群方便更好交流。他们的友谊建立起来很快，彼此如同亲兄弟一般，四人经常一起去操场跑步，有时也会一起去体育馆打乒乓球、篮球，平时周末他们则一起去图书馆学习。友谊的小树枝繁叶茂。

李翔宇是这个宿舍的寝室长也是寝室气氛组成员，作为寝室长的他极少会与另外三个人产生矛盾，当然宿舍内部产生矛盾后他也会及时地去调解。他还是绿岛乒乓球俱乐部的一员，活泼开朗的性格特受欢迎，当然这与他阳光帅气的形象有关。虽然有时乒乓球俱乐部训练很累，但他从未退缩，一个学期下来，他的打球技术得到极大提升，身体素质也得到了强化。而他同时还是话剧社团成员，参与对一些自创影视剧的改编表演。

于新克是宿舍另一位气氛组成员，他自信大方、善解人意，典型的东北男人性格，在宿舍很受欢迎。在寝室里他偶尔会向另外三个室友露上一手“绝技”，如：令人眼花缭乱的洗牌，对复杂游戏的“攻关”操作。这大概就是“宝藏男孩”吧。于新克是学校健美操俱乐部的成员，健美操俱乐部在学校里是比较累人的社团之一，但是他的这份敢于挑战自我的勇气值得学习，今年年初时我们发现，他的身材已经变得有种肌肉感了。于新克

用毅力告诉我们，没有什么事情是不可能完成的，他的这种精神也感染着另外三个室友。

董先锋，宿舍三人中一个资深的“狼人杀”玩家，EQ 顶尖大佬，他是来自沈阳的学生。由于宿舍里的四个人都是东北人，因此无论是交流还是认知，他们都比其它宿舍要格外亲近，正所谓“他乡遇故知”。董先锋由于擅长逻辑思辨能力，让他在校级大学生辩论赛中大放光彩。来到学校后，他选择的是网球俱乐部，在俱乐部里，他的身体素质得到了提升，同时也学到了打网球的技巧。他同时还是绿岛合唱团的成员，这得益于他的乐感、音准，在合唱社团董先锋学到了很多，同时也丰富了他的业余生活。

杨鹏是宿舍三人中的身高“天花板”，虽然他看起来身材比较强壮，但是他的性格却比较内向，这与他的外貌似乎是不太相符的。杨鹏虽然平时说话比较少，但是他做事从不拖沓，在这个拖延症蔓延的时代，他是一股清流。他和舍友董先锋一样，也是绿岛网球俱乐部的成员之一，他性格内向但学习网球动作却很“外向”，通常在周末休息时，杨鹏与董先锋两个室友也会去二期体育馆切磋一下球技的。杨鹏还是学校美育部民乐社团的成员，他学的是古筝演奏，想想看，一个高高大大的男生，练习着弹奏古筝的指法：推、勾、抹、挑，在弹奏时还要保证正确的坐姿，这真是有些难为杨鹏这位大个子了。因为民乐社的椅子对身材高达的人来说坐上去是有些困难的，杨鹏对学习古筝十分投入，每学会一小节乐章他都会把自己的喜悦分享给其他三位室友。

在刚刚结束的这个学期里，李翔宇担任寝室长的所在宿舍被学校评为“优秀学生宿舍”。而李翔宇更是获得绿岛“十佳寝室长”的荣誉称号，当然这与他们四个人的努力，四个人和谐相处，四个人的心往一块想、劲往一块使是密不可分的。在平时宿舍卫生检查中就可以看出，他们的宿舍卫生极好，四个男生也都非常爱干净，寝室里的学习氛围也非常的浓厚。在上一他们就如此的和睦、友爱，到了大四相信他们一定会更加的亲近，宛若家人一样。

当然男生之间肯定也会无法避免产生一些矛盾或摩擦，但是经过他们之间的互相调解、沟通，很快矛盾就会化解。因为对他们来说，宿舍已经是他们的第二个家，四个好兄弟互相陪伴成长、携手前行，共同面对未来的每一天。

用寝室长李翔宇的话说，在大学里处理好与舍友的关系，是每个大学生都要学习的，因为舍友之间要相互陪伴四年时光。在这四年中，我们每个人都无法想象会遇到什么，无论是困难、挫折还是成长，结伴同行一起度过这四年，无疑是最好的方法，正所谓“多一个朋友，多一条成功之路”，“三人行必有我师”。宿舍之友情也好，亲情也罢，都是让我们的学习与生活更加从容，也让我们的“朋友圈”得到了拓展。当然，与室友学会和谐相处关系，也是将来毕业后迈向社会、学会与人交往的重要一步。

正所谓，大学四年说长不长、说短不短。好好与自己的大学舍友相处、好好生活，要在成长的路上学会结伴而行；要让四年结下的友谊在未来成长的路上，开花结果、遮风避雨，这就是我们绿岛宿舍的“小时代”。





跑步 亮出青春风采

文/左维佳



我喜欢跑步，喜欢倾听耳边的啾啾虫鸣；
喜欢耳边的习习凉风；喜欢思想的天马行空；
喜欢跑步时的大汗淋漓；
喜欢肆意自由而急促的呼吸；
喜欢冲刺时的感觉和喜悦。

——作者题记

跑步是一种独特的体验

加入田径俱乐部后，我积极参加到高水平田径队中，这里有大一的同学和大二的同学一起训练，我既有期待又有不安，怕自己跟不上高水平队的步伐。下午训练时，老师在训练前和我们说：“这周的训练程度不会太大，主要是先让你们适应一下，下周我们就会强化训练了。”时间过得很快，这一周很快就结束了，第二周来临了，我们的训练果真加强了许多，比如跑步之前的5圈热身，就开始真正的训练，男生要围着操场跑20圈，女生需要15圈，对于我们在上周训练的适应中，这样的要求是能够接受的。我还清楚的记得，那是我第一次跑这么长的路程，老师把我们分成两队，男生跑成一个队伍，女生跑成一个队伍，男生们跑的速度太快，总能一次又一次地从我们身边跑过，当我们队伍中有人坚持不住时，他们就会说“再坚持一下，不能停，要不然后面跑得更累。”

跑完步后老师带我们围成一个圈，一个同学从另一个同学的身上跨过，一个接着一个，这考验的是队员之间的协作和信任。之后，大家在草坪上做平板支撑，每一个都不甘示弱。渐渐地天变黑了，那时候的我早已没有了疲惫的感觉，更多的是享受晚风带来的凉爽。

跑步是一种独特的体验，它融合了人类的两种原始冲动：恐惧与快感，无论是害怕了还是快活了，我们都会去跑步，既是奔跑着逃离不幸，也是奔跑着追寻幸福。田径俱乐部的郭子海老师在给我们上课时说过这样的话：“你每天晚上晚自习后到运动场上多跑上两圈，出点汗，回到寝室冲个热水澡，晚上躺在床上整个人的大脑、身体都是放松的，舒舒服服地睡一觉，是多惬意的事。”对于前段时间训练完后，我回到寝室躺在床上，感觉一阵疲惫袭来，根本不想其他，就想好好地睡一觉，随着时间的推移，慢慢地我找到了放松的感觉。

跑步是可以忘却烦恼的，不管是想家的时候还是失恋的时候，都可以用跑步来缓解个人压力，跑步不仅仅是跑出去，而是把自己找回来，若有更多的人热爱跑步，哪还有心思去抑郁呢！在田径俱乐部训练的这段时间，我看到过有的同学脚趾抽筋，会有经验丰富的同学为他缓解痛苦；有的同学疲惫不堪时，大家都会毫不犹豫地把他扶起，并给他递上运动饮料，帮他补充水分。在田径俱乐部里，我看到的是团结、互帮、互助的一个集体，我们所做的只是在不断奔跑，强身健体，亮出新时代大学生的风采。

不一样的选择，不一样的经历

说到体育运动项目，想必我们心里第一个想到的便是跑步吧，因为跑步这项运动是最基础也是最重要的一部分，因为跑步教会我们的是自律，是克己，是不放弃，是死磕到底，能激发我们对运动的热爱。沈阳城市学院田径俱乐部是一个不可缺少的部门，顾名思义就是在田径场上挥洒汗水，尽情释放压力的竞技项目——跑步，之所以觉得它是一个不可或缺的部分，是因为它几乎是所有运动的基础，缺少这一项，其他的运动也很难进行。

去年的九月，我来到了这所美丽的大学，看着这既陌生又充满希望的学校，我兴奋至极，新学期除了必要的军训外，学生可自由选择自己喜欢的体育课，看着种类繁多的体育项目，让我对每一个体育项目都充满好奇。回想前几天刚到学校报道时，我拿一点行李就累得满头大汗，回寝室的路上还是热心的学长帮忙拿回寝室的。自从高考结束后，这长达两个多月的假期就没怎么运动了，肌肉都变得松弛了，因此还是想去把基础的练好，才能更好的学习其他体育项目，想到这，我就毫不犹豫地选择了田径俱乐部，没想到这一次的选择让我变得不一样了。

一起上课，一起运动

来到田径俱乐部后，我踊跃地参与队长的竞选，并得到了老师和各位学长的认可，担任了田径队的一名小队长。

刚开始我们最先接触的是早操，早操时田径俱乐部几乎所有成员都集合在一起，看着很多的人站在我的对面我还是会感到一丝不安。但想到在众多竞选者当中老师和学长选了我，我就不能做一个不负责的队长。从那一刻开始，队员中有说话的人我会主动提醒，玩手机的人我也会提醒，慢慢地我不再犹豫同学们犯错时要不要提醒，不再在面对众多同学时感到羞涩。随着时间的变化，我时常想，要是我还做从前那个安静、不主动打交道的孩子，会不会现在的自己还是那么的胆怯与羞涩，甚至还会变得自卑呢？我也有过害怕，怕自己爱管事被同学烦，可事实并不是我想的那样，他们不但没有觉得我很烦，而且还和我成为了朋友，没有了以前那种陌生感。

田径活动课是学校体育安排中的一大特色，因为活动课和高水平的训练时间大致相同，因此活动课几乎是由队长组织，课上的内容就是测试，比如800米、一千米的男女跑步测试或一分钟的仰卧起坐等，上课时间是下午6时左右，那时候的天已经开始变黑了。测完男女跑步的项目，借助操场上的灯光，我勉强能看得清登记表，准备在同学们报成绩时登记。这时候有好几个同学打开手电为我照亮，每个登记成绩的同学会找到自己的名字指给我，也许这是一件微不足道的小事，可在我心里还是觉得很温暖，在偌大的操场中，我们这里是最亮的。

Go Run



秋色正好 影视与艺术学院 徐洪斌 摄