

心灵的花园 梦想的森林



BIRCH WOODS

沈阳城市学院校刊
2022年10月
第87期

白桦林



绿岛秋装秀

沈阳城市学院燃爆校园新时尚



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10月第87期

卷首语 | PREAMBLE

用青春视角记录绿岛“时光”

文 / 陈美娜 黄艳梅

金秋十月，正是走进秋深之处，迎来奋发之时，怀揣新的愿景，我们开启了校记者团新的征程，10月8日，校记者团进行主席团换届选举，沈阳城市学院新一届的校记者团也由此产生。新时代、新征程、新起点、新作为，这是新一届校记者团成员的共勉，也是绿岛师生们的共识。

新学期开启后，新一届校记者团的成员们与绿岛人共同经历了学校社团纳新活动，在社团嘉年华“百团”展示中，校记者团的成员们一齐出谋划策，建言献策，只为在“百团”绽放中释放一束光，留下属于我们青春记忆。随后我们又经历了绿岛“国庆电音节”，记录下属于绿岛校园的欢乐、感动、兴奋的那些瞬间；一起体验在绿岛“秋装秀”时尚大赛中，穿梭于采访每一位参赛者的忙碌之中，记录下校园文化的魅力。为了记录好学校“社区杯”六球联赛，记者们前一晚做好赛程攻略，第二天早早来到比赛现场观看并采访；为了采访校学生会主席团的换届选举，学生记者一下课就来到选举会场，只为了不错过每一个值得记录的新闻瞬间……以绿岛的“时光”为轴，只有不忘来时路，才能走好脚下的路，坚定未来的路。我们身为校记者团的一员，不仅是参与其中的活动，更是记录校园每一件大事小情发生，用我们的笔尖、相机、键盘记录、见证绿岛每日、每月、每年的新变化。

今天，新的目标已经确定，新的号角已经吹响，新的征程开始起步。在这个难忘的金秋时刻，校记者团将肩负起不同的使命与担当。作为校记者团的一员，我们将为“定格”好绿岛的每一瞬间，讲好绿岛故事、传播绿岛好声音而尽心尽力。

首先，记录好绿岛的每一个精彩瞬间是基础。作为一名校记者团的一员同时也是一名新闻人，应该有发现美、欣赏美、创造美的眼光，应该善于发现绿岛的每件事的细微之处，从中寻找那个独一无二的绿岛新闻。

其次，讲好绿岛故事。因为新闻的核心要素是内容，只有高质量的新闻作品才能有传播力和感染力。因此善于捕捉绿岛的新鲜事，以校园为中心，传递绿岛新故事是我们的职责。

再次，传播绿岛好声音。好的故事不仅能够激人奋进，更有直抵人心的力量。因此应该“看遍冷暖，深爱人间”，要始终保持对未知的好奇，随时记录新时代绿岛的发展与变化，及时向外界传播出绿岛好声音。

作为绿岛发展的记录者、见证者，我们还要不断掌握新知识、熟悉新领域、开拓新视野，应该具有“脚力、眼力、脑力、笔力”，倾心打造一支政治过硬、专业精湛、求实创新的新闻宣传队伍。记录绿岛的新发展、新变化，要以脚力为基础，以眼力辨真伪、以脑力深思考、以笔力现作品，通过践行好“四力”不断锻炼自身的新闻采编素养，当好绿岛发展的见证者、记录者。以饱满的热情，发现并记录好校园新闻、校园故事，传播师生的心声。

历经11届的校记者团始终把“但知行好事，莫要问前程”作为行事格言，新一届的校记者团成员应该以记录好绿岛时光，服务好绿岛为己任，做一个踔厉奋发、勇毅前行，敢担当、能吃苦、肯奋斗的新青年。今天，“集结号”已经吹响，我们蓄势待发，跃跃欲试，从上一届校记者团的手中接过了“接力棒”，就要当好“接棒人”，用青春的视角与绿岛“共情”。

（作者为第十一届校记者团团长、副团长）

主办： 沈阳城市学院
编辑： 校刊编辑部

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

举手投足间，光华流转。
深秋之夜，绿岛学子身着秋装
用自信的脚步，走出属于青春
校园的美丽与优雅。我的时尚
我做主，青春岁月的绚烂与不
羁，燃爆起绿岛校园新时尚。

十月绿岛“秋装秀”大赛，
展示出的是帅气和自信，是与
祖国生日“共情”的喜悦。本月，
在疫情防控常态化下，学校以
安全、平稳、有序的操作，让
学生的学习与生活很快步入正轨。
正是因为自信、进取、奋斗，
为今秋的绿岛再次注入新的能量与活力。

正如2022级新生所说，来到绿岛，我的世界从此多了一个你。
当然，绿岛也会因你而精彩，校训“我行我能”就是锤炼锻造
每一个学子意志和品质的，绿岛会让你怀抱梦想又脚踏实地，敢
想敢为又善作善成。

□文字 北青
□照片 影视与艺术学院 刘昶



《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：dwjlzx_sycu@163.com

目录

CONTENTS

Oct 10, 2022



10月16日上午，中国共产党第二十次全国代表大会在人民大会堂开幕，习近平总书记代表十九届中央委员会向大会作报告。沈阳市城市学院校长徐伟浩、校党委书记刘怀民与全体党员师生，在绿岛讲堂收听收看了党的二十大开幕会直播。在校学生分别在教室、活动室、学生宿舍等场所，通过电视、网络、广播等多种方式认真聆听、学习，并热议习近平总书记的报告。

P04

绿岛视线

- 04

绿岛视线

我校师生收看党的二十大开幕会盛况
- 05

绿岛速递

大家好，我们是“行行”“能能”
- 06

绿岛视线

国庆电音演唱会，让绿岛沸腾了
- 08

绿岛聚焦

绿岛时装秀 沈阳市城市学院燃爆校园新时尚
- 10

绿岛速递

绿岛“两大乐团”喜获大奖
- 11

绿岛视线

票选产生第十四届校学生会主席团
- 12

绿岛聚焦

动起来，更精彩！
- 13

学霸

仰望星空与脚踏实地
- 14

绿岛聚焦

社团嘉年华献给2022的“芳华”
- 16

画刊

绿岛秋日私语
- 17

成长

劳动锻炼我成长
- 18

校园观察

大学生心中的职业选择
- 19

热议

抵制“网络暴力”从我做起
- 20

交锋

理想与现实的“碰撞”
- 21

社区之家

同窗同道 千里同好
- 22

心理健康

如何把“负面情绪”降至最低
- 23

民俗

“徽”派不一般
- 24

人在旅途

美哉！丹东凤凰山
- 25

朋友

朋友，是挚友也是“良师”
- 26

书香
- 27

我的家乡
- 28

学子采风
- 29

副刊
- 30

绿岛一瞥

绿岛湖畔晚秋
- 31

体育俱乐部

军体俱乐部让我强身健体

05 ▶▶

沈阳市城市学院吉祥物“行行”“能能”正式亮相

近日，沈阳市城市学院吉祥物“行行”“能能”正式亮相。两座憨态可掬、造型独特的松鼠雕塑一经出现在学校经管楼和西桦厅门前，很快就成为新的校园打卡地。吉祥物“行行”和“能能”承载着“我行我能”的校训精神，是对校训精神的人格化呈现。



11 ▶▶

票选产生第十四届校学生会主席团

10月12日晚，“扬帆把舵 奋勇拼搏”沈阳市城市学院第十四次学生代表大会在绿岛讲堂举行。经过自主申报、资格审查、学院公开竞聘演讲、全体学生民主测评、演讲者宣传展示等环节，共7位候选人脱颖而出进行全校公开竞聘演讲。经过全校推选的学生代表投票，最终，詹龙、苗思羽、杨宇航当选沈阳市城市学院第十四届校学生会主席团成员。



立足新起点 建功新时代 我校师生收看党的二十大开幕会盛况

10月16日上午，中国共产党第二十次全国代表大会在人民大会堂开幕，习近平总书记代表十九届中央委员会向大会作报告。沈阳城市学院院长徐伟浩、校党委书记刘怀民与全体党员师生，在绿岛讲堂收听收看了党的二十大开幕会直播。在校学生分别在教室、活动室、学生宿舍等场所，通过电视、网络、广播等多种方式认真聆听、学习，并热议习近平总书记的报告。

学校党委书记刘怀民说：“习近平总书记在报告中指出，教育、科技、人才是全面建设社会主义现代化国家的基础性、战略性支撑。必须坚持科技是第一生产力、人才是第一资源、创新是第一动力，深入实施科教兴国战略、人才强国战略、创新驱动发展战略，开辟发展新领域新赛道，不断塑造发展新动能新优势。当下，学校也同样站在面向新时代新征程的起点上，我们要把党的二十大精神作为全校工作的根本指南，以新形势新任务对党的工作和党的建设提出的新要求为准则，把全面加强党的领导嵌入到学校办学治校各环节，进一步创新党委工作方式，进一步把党建工作与学校改革发展稳定紧密结合，同专业建设、人才培养、教学科研、创新发展，以及服务社会等方面的工作一体推进，激励全体师生员工在推动学校高质量发展中奋勇争先、建功立业，在全面建设社会主义现代化国家的伟大征程中贡献自己的力量。”

商学院党总支书记郝光说：“大道如砥，大势如潮”，党的二十大报告科学谋划未来5年乃至更长时期党和国家事业发展的目标任务和大政方针，作为一名奋斗在教育战线的基层党务工作者，我要坚持不懈用习近平新时代中国特色社会主义思想铸魂育人，全面落实立德树人的根本任务，教育引导广大青年学生自觉把个人理想追求融入到国家和民族事业中，做有理想、有本领、有担当的时代新人。”

校团委书记胡家鑫说：“聆听了党的二十大报告，更坚定了我永远跟党走，奋进新征程的决心。作为一名高校共青团干部，我将牢记初心使命，立足本职工作，做青年朋友的知心人、青年工作的热心人、青年群众的引路人，引导全校青年学生坚定不移听党话、跟党走，立志做有理想、敢担当、能吃苦、肯奋斗的新时代好青年，让青春在全面建设社会主义现代化国家的火热实践中绽放绚丽之花。”

对外交流中心主任乔睿说：“党的二十大是在迈上全面建设社会主义现代化国家新征程，向着第二个百年奋斗目标进军的关键时刻，召开的一次十分重要的大会。过去的十年，全国人民在中国共产党的领导下，铸就了一个又一个东方传奇，赢得了令人惊叹的大国荣光。风劲扬帆正当时，奋楫争先再出发。作为高校宣传干部，我将充分发挥校园融媒体矩阵的传播优势，解读好、阐释好党的二十大精神，引导青年大学生坚定不移地按照党和国家要求，立大志、明大德、成大才、担大任。知其来，识其所在，才能明其将往，初心如磐、使命在肩，为实现中华民族伟大复兴的中国梦而不懈奋斗。”

马克思主义学院教务办主任李媛说：“习近平总书记所作的报告振奋人心、凝聚力量。实现中国式现代化需要教育大计，教师为本；培养青年一代需要社会、家庭和学校团体的力量，而学校教育在其中起着不可小视的作用。我们一定要坚守自身的职责，不忘党的初心与使命，将新时代‘四有’好教师的标准内化于心，以实际行动勇担重任，做好青年学子的‘筑梦人’，履行好铸魂育人的时代使命，以赤诚与智慧谱写育人华章。”

马克思主义学院青年教师夏一全说：“五年前党的十九大召开之时，我尚未离开校园，而今已经站在了人民教师的岗位上，肩负着教书育人神圣使命。聆听党的二十大报告，使我更加坚定共产党员的初心使命，也更

加坚定对党和国家未来事业发展的信心。作为一名思政课青年教师，我自当坚守立德树人初心，担当教书育人使命，努力成为一名‘有爱心、会讲课、肯奉献’的绿岛教师，为党育人、为国育才，培养一批能够担当民族复兴大任的时代新人。”

文化与传播学院2020级传播学专业学生张蔓说：“党的二十大报告中指出，青年强，则国家强。当代中国青年生逢其时，施展才干的舞台无比广阔。作为新时代的青年学生，我们奔跑在新时代新征程，要用刻苦学习实践提升自己，要坚定不移听党话、跟党走，怀揣梦想又脚踏实地，为实现中华民族伟大复兴的中国梦贡献自己的一份力量。”

文化与传播学院2020级广告学专业学生张馨说：“习近平总书记在党的二十大报告中庄严宣示：‘中国共产党的中心任务就是团结带领全国各族人民全面建成社会主义现代化强国、实现第二个百年奋斗目标，以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴。’作为一名大学生，我将接过时代的‘接力棒’，跑好历史的‘接力赛’，牢记习近平总书记嘱托，坚持理想信念，坚定守正创新，做勇于奋斗的新时代好青年。”

商学院2019级会计学专业学生王瑞说：“乘风华正茂之东风，砥砺勇毅前行之初心。作为一名学生党员，愿以吾辈之微光，乘时代之东风，汇理想之星河，不驰于空想，不鹜于虚声，砥砺奋进、只争朝夕，在新时代新征程中披荆斩棘，共谱中国式现代化的新篇章。”

商学院2020级大数据管理与应用专业学生于霏说：“站在新时代的潮头，身作为一名学生党员，我将时时刻刻发挥好自身先锋模范带头作用，努力做担当民族复兴大任的时代新人。让‘愿以寸心寄华夏，且将岁月赠山河’的信念矢志不渝，在实现第二个百年奋斗目标的新征程上踔厉奋发、勇毅前行！”

本文由校党委提供 摄影：刘昶



近日,沈阳城市学院吉祥物“行行”“能能”正式亮相。两座憨态可掬、造型独特的松鼠雕塑一经出现在学校经管楼和西桦厅门前,很快就成为新的校园打卡地。吉祥物“行行”和“能能”承载着“我行我能”的校训精神,是对校训精神的人格化呈现。



沈阳城市学院吉祥物正式亮相 大家好,我们是“行行”“能能”

吉祥物为什么是“行行 能能”

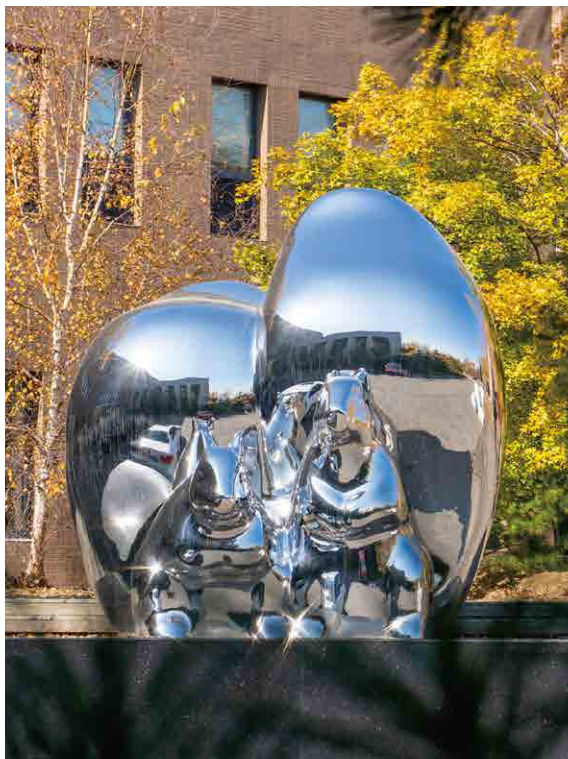
沈阳城市学院吉祥物“行行”和“能能”的设计灵感,来源于校园内随处可见的小松鼠。学校坐落于风景秀丽的绿岛森林公园,是国家 4A 级旅游风景区。校园内,湖光山色交相辉映,白桦古槐、梧桐杨柳交错成荫,四季风景如画。优美的生态环境不仅让学校获得“中国最美大学”称号,也让小松鼠们“定居”于此,同学们漫步在校园中时,也会经常和小松鼠不期而遇。

松鼠,哺乳纲,啮齿目,全球 35 属 212 种。一般体形细小,前肢无皮翼,四肢强健,趾有锐爪,爪端呈钩状,是典型的树栖小动物。松鼠的耳朵和尾巴特别长,使用像长钩的爪和尾巴倒吊树上,能够适应树上生活。它们一般以食草为主,食物主要是松子和果仁。目前,松鼠已经被列入世界自然保护联盟濒危物种红色名录和中国生物多样性红色名录——脊椎动物卷,评估级别近危。小松鼠凭借灵敏机智性格和乖巧可爱的外形,深受学校老师和同学们的喜爱。而绿岛学子们就像小松鼠一样,在校园里生活求学,充满蓬勃的朝气。“行行”和“能能”的形象,吸收了小松鼠可爱敏捷的特点,富有亲和力,代表了沈阳城市学院学子青春、健康、活力、求知的精神风貌。

沈阳城市学院吉祥物的名字“行行”和“能能”,来源于校训“我行 我能”。这简短而有力的校训,曾被新华社、人民日报等权威媒体和网友评为“最有自信的校训”。13 年来,沈阳城市学院用四字校训精神,激励绿岛师生不断锐意进取,开拓创新,2.3 万余名毕业生在校训精神的感召下,成功走向社会,开创未来。

“我行我能”是一种品格,是一种思想,更是一种意志。“我行”意为有勇气敢于担当,“我能”意为有能力取得成功,这是沈阳城市学院对学子们的激励与祝福。作为学校的吉祥物,“行行”和“能能”承载着校训精神,是对校训精神的人格化呈现,并将它植入学生的思想深处。

“行行”“能能”,博学多才、敢于进取,阳光自信、多才多艺,和学校“爱好体育、崇尚艺术、关心时事、追求时尚”的校园文化相呼应,这也是沈阳城市学院对学子们的殷切期望。



“行行”“能能”雕塑是如何诞生的

“行行”“能能”是松鼠形象,应该用什么形式来承载?用什么艺术方式来创作?沈阳城市学院校董事局主席、校长徐伟浩认为,用夸张、写意的雕塑形象来展现,能够体现吉祥物的特征,又能成为校训精神的实体化延伸。经过多方考察,最终确定邀请中央美术学院雕塑系教授申红飙来完成“行行”“能能”的雕塑创作。

申红飙教授在接到制作沈阳城市学院吉祥物雕塑的邀约之后,便开始构思“行行”“能能”的整体形象。在一年多的时间内,申红飙教授研究了大量与松鼠相关的材料,包括松鼠的种类、形象、生活习性等,设计几易其稿,最终确定了“行行”“能能”的基础形象。在创作中,申红飙教授重视细节的表现。在形象处理上,比起一般的松鼠,“行行”“能能”的尾巴更大更丰满,甚至略带夸张,力求表现出雕塑作品的张力;两只松鼠一大一小,体型也更加“圆滚滚”,让整体作品显得更有厚重感;在造型上,一只抬着头,勇于进取;一只低着头,谦逊沉稳,让雕塑在形象与空间上更具美感。

两组吉祥物雕塑,分别采用了铜和不锈钢作为主要材质。黑铜色的雕塑,通过庄重、坚实的质感,展现了校训所蕴含的“锤炼师生自信担当的思想意志”和“锻造师生志在必得的行动能力”的精神。

不锈钢材质的吉祥物雕塑则更具现代感和活力,与沈阳城市学院“爱好体育、崇尚艺术、关心时事、追求时尚”的校园文化遥相呼应。申红飙教授表示,不锈钢材质的雕塑很少见,他自己也是第一次尝试这样的表现形式,“最后呈现出来的效果很好,超乎想象。”

近年来,越来越多的高校推出了本校的吉祥物,如国内的厦门大学、南开大学、南京大学、华东师范大学、中国政法大学、北京工业大学等,它们以动物、植物、人甚至昆虫等形象呈现,吉祥物其本质不仅是学校的独特代表,更是一所大学凝聚力的体现和精神文化的象征。

文 / 乔睿 韩雨轩 摄影 / 徐洪彬



作者简介:

申红飙,中央美术学院雕塑系教授,1968 年生于沈阳市。1993 年,毕业于鲁迅美术学院雕塑系;2001—2007 年,在法国巴黎索邦大学攻读,获造型艺术硕士和博士学位。

申红飙的作品浑厚、大气,张力十足,具有超越国界和语言的艺术感染力。申红飙教授的雕塑作品《成吉思汗》已被中国国家博物馆收藏;作品《蒙古人站》被法国巴黎索邦大学收藏。

超赞!

疫情常态化下，学子为祖国庆生 国庆电音演唱会，让绿岛沸腾啦

舞台上的灯光灿若星河，庄严的五星红旗在夜空中迎风飞扬。10月1日晚，沈阳城市学院迎国庆电音演唱会暨迎新晚会在二期体育场精彩上演。炫酷的舞台，劲爆的电音乐曲让绿岛的国庆之夜沸腾了!

“红日升在东方，其大道满霞光，我何其幸生于你怀，承一脉血流淌……”为庆祝新中国成立73周年，绿岛学子用激昂的歌声向祖国深情告白。这是一场音乐律动的狂欢盛宴，随着电声乐团《想去海边》的激情演绎，让绿岛一键开启了国庆之夜的狂欢模式。酷炫的贝斯手，优雅的吉他手，活力的键盘手，热情的鼓手，活泼的主唱，他们是晚会完美的气氛制造者。

在这超燃舞台的感染下，绿岛学子们跟随音乐一起高歌。“吾国万疆以仁爱，千年不灭的信仰”。当《万疆》的音乐响起，学子们胸中涌动着一股莫名的感动。绿岛歌剧团带着“建团百年”百校接力唱百年的《万疆》重现舞台，低声是倾诉，高声是铿锵，他们通过四重唱的方式让一腔情怀流淌在歌声中，婉转悠扬，大气磅礴。

随着众人的欢呼与尖叫声，去年校园十大歌手带着《告白气球》《一笑倾城》《大城小爱》《爱人错过》等脍炙人口的歌曲走上了舞台，不同的音乐风格，张扬的个性展示，彰显着他们对音乐的热爱和对梦想的追求。在艺术路上他们是勇敢的逐梦人。由20级广电1班李明昊和22级艺术与科技专业的萌新们共同组建的“爱乐之声”乐队，当晚备受欢迎，他们演绎了歌曲《别怕变老》，感叹青春虽稍纵即逝，但仍要坚强无畏的面对人生。《诀爱》《画心》《一笑倾城》，一首首经典曲目的倾情演唱，一部

部影视作品瞬间浮现在眼前，他们的声音干净温暖，他们的情感真挚动人，如暖流盈满胸间，观众情感的支点瞬间被击中。

节奏欢快的《日不落》带动起电音会全场的气氛，台下的观众随着音乐的节奏，挥动着荧光棒和手机照明灯，仿佛点点星光照亮了整个绿岛二期操场的夜空。

当校歌《我行我能》的音乐响起时，全场观众都不由自主地齐声合唱，表演者们也纷纷走上台一起高歌，将绿岛之夜推向高潮。全场观众用激昂旋律唱响母校，用嘹亮歌声祝福祖国生日快乐。

在现场，记者采访了一些同学。22级传播学2班王馨桐说：“入夜微光，歌声尽唱，我们学校国庆电音演唱会真的太燃了!每个人都在一同合唱‘这就是爱’。这里充满了惊喜、充满了欢乐、充满了热烈、更充满了团结，也让我看到了表演者的激情与才能。我们一起高歌的同时也祝愿祖国繁荣昌盛!”

22级新闻学2班杨家奇说：“虽然新生开学已有10余天，但我充分感受到了绿岛的活力。我想说，这就是我想要的大学生!演唱《想去海边》《爱人错过》等歌曲，点燃了我身体的每个细胞，《海阔天空》《这就是爱》等经典不衰的老歌，带我追忆了如花的青春时光。未来，我也希望能够开发自己的美育潜能，掌握一项美育艺术。”

22级网络与新媒体6班孙雨萌在接受采访时说：“期待已久的国庆电音节终于开始了!我看见了青春洋溢的同学们，在舞台上激情弹唱。一幕幕精妙绝伦的表演，带动台下同学们欢呼呐喊，可不管舞台灯光怎样变幻，

总有一束光照亮在五星红旗上，在这个举国同庆的盛大节日里，我们欢聚在一起为祖国母亲庆生，祝愿祖国明天更好!”

21级会计学1班李莹说：“这是我第一次参加这样的校园电音节，让我能够近距离的感受音乐的魅力，真是太嗨了。《日不落》《这就是爱》《她说》《永不失联的爱》这些耳熟能详的歌曲，我都会不由自主的跟着一起唱。观看演出的同时，我也发现绿岛学子真是人才济济，表演者们都才华横溢，他们虽来自不同的学院，却都同样魅力四射，让我感受到了音乐的力量。”

22级英语专业2班常乐告诉记者：“看到学长们演唱的《万疆》让我感受到了华夏之壮美，山河之辽阔。‘我何其幸，生于你怀，承一脉血流淌’这看似朴素平和的词句，字字直戳心底，自有千钧之力。”

20级酒店管理2班舍予青说：“整场演唱会最吸引我的就是现场的氛围，每位表演者都会与观众互动，而且大家选的曲目节奏感都很强，使我下意识地就会跟着唱、跟随晃动。这个国庆节真的是太开心了!”

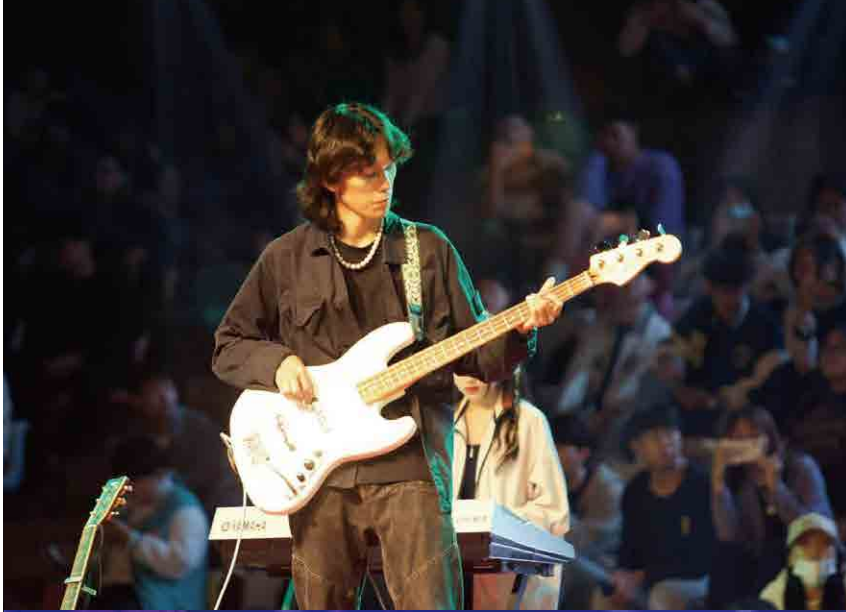
国庆之夜的绿岛电音演唱会，不但展示了绿岛学子的青春活力和激情四射的精神风貌，更展示了沈阳城市学院“热爱体育、崇尚艺术 关心时事、追求时尚”的校园文化理念。一场场精心策划，一幕幕出色的文艺演出，这个专属绿岛学子的校园活动始终在线。青春洋溢、创意不停、魅力无限，这就是绿岛!



摄影 / 沈鸿涛 徐健雄 杨宇通 王思文 王睿睿 冷雪 侯炳旭 王笑宇 王硕 米云峰 姚思雨 尹锦程 林悦 白嘉玲 董裔霞

张培馨 朱百贺 郑逢达 高挹琛 白致远 赵伟旭 张圆圆 穆佳钰 李明瑶 董杨依兰 滕毓 蒋炳宏 张世杰 张洪岩 闫续

文字采访 / 马成颖 龙炳坤 孙培馨 赵伟 王佳 逢硕 孙欣欣 李恒 王丹晨 杨欣蕊 于艺洽 李孟洁 王婕一 纪莹莹 赵晨汐 苑馨 孟祥如 毛泽慧 谢蔡丽





绿岛学子秋装秀大赛展示自信真我 沈阳城市学院燃爆校园新时尚

10月2日，“2022绿岛秋装秀时尚组合大赛”闪耀登场。

当晚，绿岛学子在二期体育场的“T台”上集中展示日常穿搭，他们“穿出真我 展现自信”，

将绿岛秋装秀与时代同频与祖国同庆，燃爆校园新时尚。

本次大赛由沈阳城市学院学生社区中心主办，参赛者以校园的宿舍楼为单位组队参赛。



用日常穿搭秀出青春风采

衬衫搭配百褶裙，过膝袜搭配运动鞋，校园风是永远的经典。这些日常看似不经意的穿搭，在绿岛学子的诠释下，让舞台上洋溢着青春与活力。叠穿与混搭是流行不变的宗旨，各式的装饰将展示者的气场拉满，他们的步伐大气、表情自信成为了全场的焦点。在秋装秀时尚组合的展示中，学子们成熟中透着娇俏，可爱中带有乖巧，他们前卫、奔放、热情，诠释出别样的个性美。

绿岛校园的阳光男孩就是他们了：穿着舒适的纯棉材质、休闲的元素穿搭，让这些大男生可以在教室和球场上随意转换。优雅是高校学子的“标配”，在舞台上，同学们既展示了中国风的淡雅唯美又展示出职场中的干练洒脱，完全诠释了越简单越高级的服饰搭配。当晚，三位来自美育教学部的同学，在走秀现场激情演唱，引来台下学子的掌声、欢呼声持续不断，将秋装秀的气氛推向高潮。

绿岛秋装秀时尚组合大赛，主办方挑选了14位教师组成的评委团为参赛选手现场打分。最终梧桐园4号楼代表队获得一等奖；园中园1号楼和金菊园8号楼代表队获得二等奖；园中园3号楼、金菊园6号楼、白桦园9号楼代表队获得三等奖。由现场观众投票选出的20名走秀同学，获得“个人最佳风采奖”。





感受校园生活丰富多样

来自梧桐园 4 号楼的 21 级建筑电气与智能化 1 班臧子铭是本次秋装秀获得一等奖的团队成员之一，她说：“这次比赛的服装就是我们在校园里的日常穿搭，很感谢大家能够喜欢。这次学校利用国庆假期举办的这项活动非常精彩，丰富了学生们的课余活动，同时也培养了我们多方面的审美能力。”

来自园中园 1 号楼的 20 级戏剧影视导演专业的吴轩竹是本次秋装秀获得二等奖的团队成员之一，她说：“我的设计理念来源于日常穿搭的酷炫风格，我个人比较喜欢同色系的搭配，给人一种和谐的美感。”

来自金菊园 8 号楼的 21 级戏剧影视文学专业的杨丛毓同样是获得二等奖的团队成员之一，她说：“我采用了英伦式的穿搭方法，在风衣下辅以西服衬衫，搭配牛仔裤和马丁靴，增加衣着层次和立体感。今年绿岛举办秋季服装秀，我们都很兴奋，希望以后能够越办越好，我们再接再厉。”

来自金菊园 6 号楼的 21 级表演 1 班的白昊彤是获得三等奖的团队成员之一，同时她也获得了个人最佳风采奖，她说：“休闲、时尚、优雅、大方最适合二十多岁的女大学生。我的整个服装用白色衬衫搭配灰色裙子，展示出青春活力，又不张扬。”

195 号选手 21 级应用心理学专业的徐盈盈，在这次大赛中获得了个人最佳风采奖，穿衣先考虑舒服，再求好看是她平时的穿搭理念。她说：“今天秋装秀的穿搭和我日常穿搭风格很相似，我喜欢将黑色与亮色结合，尤其最满意头顶配饰的小帽子，与裙子的颜色相呼应，让整个造型看起来更有层次感和整体感。我觉得美不应该被定义，每一种穿搭都有它自己的特色，穿出自己的风格都是美的。”

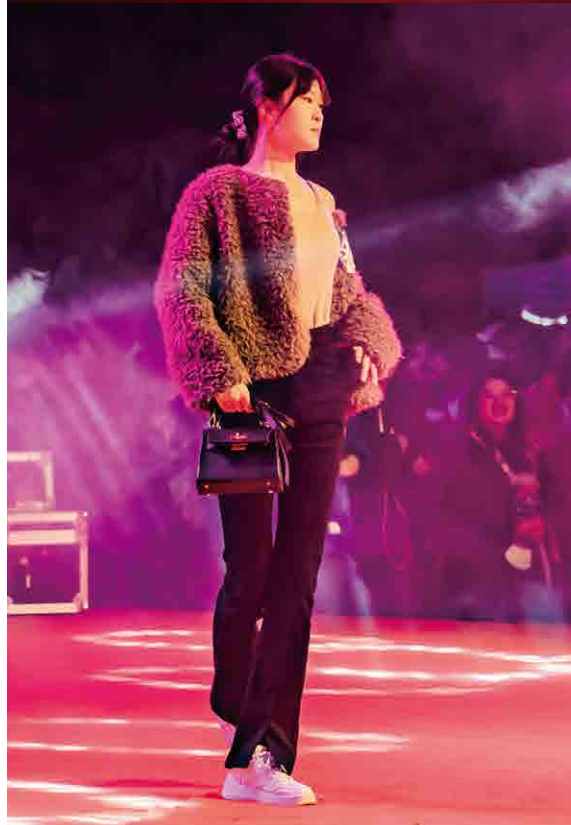
22 级金融 3 班的李美萱是本次秋装秀时尚大赛的一名观众，她刚刚走进大学校门就感受到了大学校园开放包容的氛围，她说：“这次秋装秀非常精彩，参加表演的学长学姐们都很有特色。今天现场的气氛也很活跃，观众们都在认真观看表演，并给予参赛的同学热烈的掌声和欢呼。未来我希望我也能像学长学姐们一样，参加到活动中去。”

这一场绿岛秋装秀，秀出了同学们的无限创意，秀出了同学们的青春活力，秀出了“我行 我能”的校训精神，更秀出了沈阳城市学院“热爱体育、崇尚艺术、关心时事、追求时尚”的校园文化理念。青春不停步，不停的进步，心之所向皆是美好，在绿岛我们能与更好的自己相遇。



本文由校记者团记者采写

摄影 / 刘昶 白嘉玲 冷雪 王笑宇 徐健雄 杨宇通 王思文 尹锦程
王睿睿 侯炳旭 王硕 林悦 姚思雨 张培馨 郑逢达 滕毓
董商霞 张洪岩 穆佳钰 闫续 张世杰 蒋炳宏



线上、线下演奏同样精彩

绿岛“两大乐团”喜获大奖

民族管弦乐团 获省第三届民族器乐艺术节金奖

由辽宁省第三届民族器乐艺术节于本月公布比赛结果，沈阳城市学院绿岛民族管弦乐团成员李爱、邹东展、卢士壮、周妍捷、李博等同学，获得非职业组演奏金奖；指导教师董江华获青年教师 C 组古筝专业独奏金奖。

本届艺术节共有来自省内外的近千人次职业、非职业选手参加。艺术节展演于 8 月 22 日——26 日在线上举行。由于是假期时间，学生尚未返校，不能进行线下集体训练，这对乐团的凝聚力、演奏的默契度及整齐度，都有不小的影响。眼看比赛时间即将到来，作为指导教师的董江华决定和学生们一起进行线上排练。

为了团队能够以最好的状态参加比赛，指导教师董江华时刻关心乐团成员的练习情况，不断鼓励并安抚大家焦虑的心情。绿岛民族管弦乐团团长、2020 级汉语言文学 2 班李爱同学说：“在准备比赛的前期，我们虽然各自在家练习，但演奏时出现的问题和表演细节，还需要老师进行指导。董江华老师在这次展演中，不仅是我们的指导教师，同时还是教师组的参赛选手，也需要进行演奏练习。但是董老师不断平衡教学与练习的时间，每天都通过视频通话的形式，对我们进行一对一的指导，这对我们的排练帮助非常大。”

在比赛视频正式录制之前，同学们发现，由于线下合练次数少，大家对于合奏时的节奏掌握的还不准确，于是所有同学都自觉加练。古筝团团长、20 级会计学 5 班邹东展同学说：“由于大部分的排练都是在线上进行，所有参赛同学都自愿放弃了休息时间，一遍一遍加练。在线上排练，在线上参赛，这对我们每个人来说都是一次全新的尝试。这次我们多人获得演奏金奖证明了：只要肯于付出，就会有回报。”

本次在线上开展展演比赛，对绿岛民乐团是一次全新的挑战。指导教师董江华说：“参加此次展演并获得金奖，不仅鼓舞了民乐团师生的士气，更是锻炼了民乐团快速排演节目的能力，对大型民族管弦乐团向小型民乐队的发展提供了有利的条件。”

获得此次演奏金奖的李爱同学说：“在绿岛民族管弦乐团，我学到了很多知识，感受到了很多温暖。参加这次比赛，不仅提升了我们的演奏技巧，更提升了我们民乐团团队的默契度，也加深了成员之间的友情。正是每个人的辛苦付出，才能让绿岛民族管弦乐团这个名字闪闪发光。”2021 级土木工程 2 班卢士壮说：“当我得知这次比赛的结果时，喜悦之情溢于言表。在民乐团我学到最重要的一点就是合作，一个人的努力固然很重要，但是团体的力量才是不可忽视的。希望我们的民乐团继续为学校争光！”



行进管乐团 获得马来西亚国际管乐比赛大奖

日前，沈阳城市学院行进管乐团获得 2022 年马来西亚国际线上管乐大赛决赛全年龄组铜奖，是中国仅有的两个获奖团队之一。

2022 马来西亚国际线上管乐大赛是由马来西亚管乐艺术协会主办，此项比赛也获得世界行进乐队表演协会的认证与支持。此次共设立了独奏、重奏、室内管乐、旗舞、行进管乐比赛五项赛事。

绿岛行进管乐团指导教师姜巍在得知获奖后说：“这次赛事对我们来说有三个第一次：首次参与世界级的行进赛事；首次尝试室外行进表演比赛；首次以线上录制视频的形式参加比赛。”今年 4 月中旬，学校接到举办 2022 马来西亚国际线上管乐大赛决赛的邀请时，正处疫情“封校”期间，指导教师姜巍进校组织学生排练成了最大的难题。随着疫情趋于逐渐平稳，姜巍立即申请返校。在校内隔离结束后，指导教师姜巍马上着手准备比赛。本次比赛参与人数 70 余人，是学校建团以来参赛人数最多的一次。参赛的行进组曲《金星》是创新曲目，全新的演奏给学生们增添了难度。另外，首次进行线上比赛和首次与全世界同年龄组的管乐团进行竞赛，让师生们在激动的同时也倍感压力。

经过五天的选曲、编制方案、部署排练计划、敲定演出服装、录制视频地点、时间等一系列准备工作后，5 月 15 日比赛集训正式开始。学校需要在 6 月放假前提交参赛视频，时间紧任务重。每晚，随着一期操场灯光的开启，就会响起音乐的声音，夜深露水重，队员的乐器上挂满了露珠。大家为了弥补零基础队员业务上的缺失，学生们每晚从 5 时半排练到 10 时左右，周末全天排练。乐团成员都自发在闲暇时抓紧练习，生怕拖了团队的后腿。

绿岛行进管乐团团长 19 级会计学 5 班刘光灿说：“乐团里大部分成员都是零基础，加入乐团以前甚至从来没有接触过乐器。正式训练只有半个月的时间，我们也被这次的紧张排练激发了最大的潜能，大家为了一个共同的目标，那就是为荣誉而战！”每次排练结束，乐团成员集体喊校训：我行 我能，正是校训精神，支撑着师生们一路披荆斩棘。”

录制比赛视频的前一天调试设备时，大家发现原本的录制方向无法收全画面，他们便紧急转换图形方向，队员们不能再依赖每天训练时标在地上的点位去走，只能对标身边的同学，加大了走队形的难度。录制当天风很大，摄像机没办法放在三脚架上，只能由摄影师站在桌子上举着设备录制。另外，因为第一次参与线上比赛，对视频的录制不熟练，开始几次录制的视频都因为角度问题作废。一遍一遍录制对队员的体力、心态都是极大的消耗。即使这样的情况下，每名队员并肩作战，不喊苦不喊累，抬头挺胸直到录制满意为止，交出了最好的答卷。

2020 级计算机科学与技术 2 班国琪说：“此次演出，是师生们用努力换来的。一系列的动作都很精彩，每一个队形都凝聚着汗水和收获的喜悦。这场演出包含着我们对艺术追求的执着。很兴奋！”

绿岛行进管乐团指导教师姜巍说：“这次决赛的结果公布后，我很兴奋。此次获奖要感谢我的队员们，感谢这段我们并肩作战的日子！”

文 / 通识教育学院





全员参与 民主选举 平等竞争 票选产生第十四届校学生会主席团

10月12日晚,“扬帆把舵 奋勇拼搏”沈阳城市学院第十四次学生代表大会在绿岛讲堂举行。经过自主申报、资格审查、学院公开竞聘演讲、全体学生民主测评、应聘者宣传展示等环节,共7位候选人脱颖而出进行全校公开竞聘演讲。经过全校推选的学生代表投票,最终,詹龙、苗思羽、杨宇航当选沈阳城市学院第十四届校学生会主席团成员。

为做到真正的全民参与,选举出全校师生所认可的主席团,学校延续了往年的传统,今年依旧让“大一新生刚一入校即感受绿岛的民主选举文化”,从全体20、21、22级近万名在校生中,推选出代表选民参与投票。校党委书记刘怀民、校党委副书记兼副校长刘爽、副校长孙永新及五大学院院长、副院长莅临现场为学子助威。

竞聘演讲

大会第一项由第十三届校学生会主席团成员孙思楠做工作报告,孙思楠在报告中从“坚持理想信念教育为引领,思想政治教育取得新成效”“坚持文化育人为主线,校园文化建设再上新台阶”“坚持实践育人为抓手,志愿服务工作开创新局面”三方面,详细汇报了上届工作情况。她说:“展望未来,我们任重而道远。希望新一届学生会全体成员能够一如既往地发扬‘我行我能’的校训精神,使学生会真正成为老师与同学之间的桥梁和纽带。”

接下来,在公开竞聘演讲环节中,各位候选人以专业能力与个人优势作为突破口,阐述了作为学生干部的丰富经历、对学生会主席团的认识和当选后将如何实践,他们的演讲各展才华、充满激情。

教师上台助选环节使竞选现场精彩升级。“戴雨同学多才多艺,能歌善舞,同时她在工作与学习中目标明确,具有坚韧不拔的品质。”“詹龙同学给我印象最深的是他责任意识非常强,身为班长做人做事有担当。”“在我眼

里邢雪晴同学是一个活泼、大方、开朗的女孩,她不仅个人能力突出,还能带领团队找到方向。”7位老师依次上台助阵,用生动的话语和具体的事例,向与会者全面展示了7位候选人的优势与魅力。

提案问答

为了加强学生会与学生之间的紧密联系,考核候选人的应变能力,本次竞选精心设置了提案问答环节。主办方从学院征集了包含学生教育引领、学生社团建设、学生志愿服务、校园文化活动等七类28项提案。候选人在演讲结束后,随机抽取其中一个提案并现场回答。面对“怎样培养更多优秀社团,满足同学们个性化、多样化的需要”这一问题时,二号候选人杨宇航回答说“学校社团是每位同学提升自我综合素质的载体,我会在做好疫情防控的前提下,保证线下活动的质量,同时开展线上交流会和研讨会,增强活动的趣味性和交互性。”在回答“如何加强校院两级团组织工作的高效运转”问题时,六号候选人詹龙说:“我会定期召开工作会议,与各学院的学生干部进行面对面的交流,各抒己见、互相学习。并在校学生会开设‘青年之声信箱’,每个学院的同学都可以提出自己的意见和建议,最终实现院校两级互帮互助、合作共赢。”

高效选举、公平竞争、实时公布,为保证此次选举的公正、公平进行,学校采用线上投票的方式。选民通过扫描屏幕上方二维码进入平台,选择4位心仪的候选人进行投票,选择多于或少于4人将视为无效票,每人且只有一次投票机会。投票时,大屏幕同步显示7位候选人的实时得票柱状图。最终,詹龙、苗思羽、杨宇航当选沈阳城市学院第十四届校学生会主席团成员,选举结果由校团委书记胡家鑫宣读;校党委书记刘怀民为新一届校学生会主席团成员签署并颁发聘书。

第十四届校学生会主席团成员詹龙说:“感谢各位选举代表们对我的信任,能够成为校学生会主席团的成员,我无比骄傲与自豪。未来,我将坚持真诚奉献的服务意识,勇于担当的责任意识,以及全面发展的成才意识,做好带头作用,成为学校与学生之间的桥梁与纽带。”

感受竞选

22级工商管理1班学生代表张雨诗说:“作为22级工商管理1班的学生代表,我知道我的选票分量非常重,给我印象最深的就是选票实时柱状图在屏幕出现时,各候选人的投票数据不断攀升,民主选举、公平竞争的氛围很浓。”

22级传播学2班学生代表王捷一说:“很感谢同学们的信任,让我刚入学就能代表班级参加这次选民代表的投票。听取7位学长学姐的工作汇报时,我明确了一个优秀的学生干部应该具备哪些能力与品质。”

22级新闻学2班学生代表赵美庆说:“参会中,令我印象最深的一句话是‘相信光,成为光’。我认为评定一个学生干部的标准不仅是要学习成绩优异,更要拥有良好的道德品质、丰富的工作经验和强烈的责任心。”

20级酒店管理1班学生代表赵宁佳说:“作为班级学生代表,我庄重的投出了我的4张选票,我认为他们的演讲有感染力,对未来的规划也十分清晰,相信未来的学生会越做越好。”

我校自2014年实行学生会主席团成员公开选举以来,已连续进行了9年,如今“全民参与 平等竞争”已成为独特的校园文化。每一届学生代表大会的聘书都由校领导亲笔签署,体现了学校对“全民参与、平等竞争”选举模式的肯定,更是对新一届校学生会主席团的大力支持和殷切希望。未来,新一届主席团将用自己的实际行动,架起学校与学生之间的沟通桥梁。



绿岛六大社区“六球”联赛圆满收官 动起来，更精彩！

足篮排、羽网乒，六大赛场群英竞技。

经过 10 月 1 日 /2 日两天鏖战，沈阳城市学院 2022 级“社区杯”六球联赛落下帷幕。

本次活动由通识教育学院主办、体育教学部承办，六大社区共同参与，旨在丰富新生课余活动，提高绿岛学子身体素质。

经过赛场上的激烈角逐，最终白桦园社区获得总冠军，梧桐园社区和金菊园社区分列二三名。



足球联赛“足”够精彩

绿岛的铿锵玫瑰当属园中社区和玫瑰园社区的队员们，女足决赛中双方拼抢激烈，玫瑰园社区的队员抓住前场进攻机会，队长率先头球破门，比赛尾声玫瑰园社区女足队员们再下一球锁定胜局，摘得女子足球桂冠。男足决赛在梧桐园社区和百荷园社区之间展开，两队拼抢激烈，最终梧桐园社区足球队以 3:0 夺得男子足球冠军。

篮球联赛“篮”不住的热情

随着裁判一声哨响，白桦园与百荷园女篮决赛拉开序幕。开场后，白桦园队员带球冲进对方内线，投篮上篮，率先得分，极大地鼓舞了团队士气。随后白桦园队员们又接连投进三球，最终战胜对手，勇夺女篮第一名。在男篮决赛中，梧桐园和百荷园的队员们激烈角逐，双方你来我往，比分在上半场逐渐拉开。接着，梧桐园社区队打出了一波小高潮，基本锁定胜局，下半场梧桐园稳定发挥，队员们通过默契的配合和战术的运用，最终战胜对手夺得冠军。



排球联赛“扣”响青春

排球考验的是团队默契。赛场上梧桐园的女排选手们个个神采奕奕，发球猛而有力，球在空中旋转着，划出一道优美的弧线。她们发扬“女排精神”拼尽全力，最终勇夺第一名。男排决赛中，金菊园与百荷园双方队员都不甘示弱，从发球开始紧逼对手，无论进攻、拦防都受到了不小的考验。面对强劲的对手，金菊园的队员们认真对待每一次进攻，恰当稳健的处理每一次防守，最终以 2:0 的战绩赢得了冠军。

羽毛球联赛谁“羽”争锋

在女子羽毛球的决赛中，金菊园的张宇婷视野宽阔，移动迅捷，并擅长后场扣杀。在最后阶段，她沉着冷静，凭借前场杀球和对方失误连续得分，摘得桂冠。男子羽毛球决赛现场，园中园和百荷园的运动员们竭尽全力，奋勇厮杀。精准发球、巧妙吊球、灵活扑救……一次次精彩地扣杀，一次次比分的反转，彰显出绿岛学子奋力拼搏的精神风貌和永不言弃的坚定信念。最终园中社区排名第一，百荷园社区排名第二。



乒乓球联赛 奋勇“乒”搏

赛场上不仅仅只有输赢，更有尊重与团结。乒乓球比赛前，来自梧桐园女乒队的高诗涵和来自园中园女乒队的杨小涵，在热身活动中切磋技艺，上场前她们互相打气加油。她们是对手，更是球友，虽未能夺得第一，但却收获了友谊。在男子乒乓球的决赛赛场，白桦园社区的队员们上场前紧紧拥抱在一起，为团队加油打气。赛场上，男乒选手王富泽每一次发球和精准的反击都让现场瞬间沸腾。最终，白桦园社区男乒夺得冠军。

网球联赛“网”上切磋

在网球冠军决赛中，社区女子队是由白桦园对阵玫瑰园，最后，白桦园社区女队技高一筹，战胜玫瑰园队夺得冠军。在男子网球决赛现场，白桦园社区男队挑战梧桐园社区男队，双方经过几个回合的较量，最终白桦园男队如愿以偿摘得桂冠。同时白桦园社区还获得这次学校举办“六球”联赛的总冠军。



“六球”比赛结束后，参赛的 2022 级学生异常兴奋、感触良多——

22 级应用心理学 1 班刘威微——玫瑰园社区女足冠军队队员：“我一直非常喜欢足球运动，很享受在绿茵场上奔跑时汗水从发梢滴落的感觉。今天能够有机会站在球场上代表社区出战，我感到非常荣幸，尤其当我们夺得冠军时，更是激动不已，希望以后还有机会与队员们一起再创佳绩。”

22 级机器人工程 2 班王富泽——白桦园社区男乒冠军队队员：“这是我来到绿岛参加的第一场比赛，很荣幸也很兴奋。非常感谢在比赛前白桦园社区乒乓球高水平教练对我们进行的一对一培训，当比赛过程中遇到强劲对手时，我听从了教练的建议，以稳为主、防御打法，看准时机、精准出击，最后终于夺得第一，让初入大学的我，倍感兴奋。”

22 级土木工程 2 班李钦——金菊园社区、男排冠军队队员：“为了这次比赛我们进行了集训，每位队员都非常积极，大家利用业余时间刻苦训练。比赛前，我们也会提前

一个小时来到赛场进行热身训练，比赛中，团队成员也能够团结合作、互相补位。通过比赛，不但使我的身体素质得到很大提升，更让我懂得了团队协作的重要意义。”

20 级机械设计制造及其自动化 1 班张蓉清——白桦园社区教练员：“在比赛中，参赛选手都能提前来到场地进行训练，可见大家对这次比赛非常重视。我作为白桦园社区的教练员，带领团队制定了详细的比赛战术，还根据每个队员自身特点，帮他们制定战术，为的是给社区争光，队员们团结向上的精神让我非常感动。”

以球会友，以赛促教，利用这个十一假期，驰骋在六大赛场的绿岛学子不但彰显了青春与活力，更展现了沈阳城市学院“爱好体育”的校园文化。强健体魄、勇往直前，未来，绿岛学子们将带着奋勇拼搏的体育精神，一路披荆斩棘、再创辉煌。

本文由校记者团记者 马成颖 龙炳坤 孙培馨 董先铎 赵伟旭 纪莹莹 杜孟轩 王新阳 王捷一 曲伟然 毛泽慧 采写
摄影：张圆圆 尹锦程 王思文 蒋炳宏 李明瑶 张世杰 滕毓穆佳钰 赵雨桐

仰望星空与脚踏实地

——我眼中的学长周恬澈

文/刘小旭

今秋，我满怀希望与期待来到沈阳城市学院。

作为新生，我们欣喜的同时又有不少担忧，而带领我们与这个学校融入的“第一束光”就是学长——周恬澈。

在班级新生见面会上，我尤记得他对大家说的那句话：“梦想就是星空，仰望星空的同时更要做到脚踏实地。”

周恬澈来自20级汉语言文学2班，他是一班之长，也曾任文化与传播学院团总支学生会组织部副部长，还是葫芦岛市志愿者协会成员。

他多次获得学校颁发的奖学金、国家励志奖学金，综合素质奖学金等，是妥妥的一位学霸。

认清时间与效率的关系

在采访中，周恬澈对学习这个话题感触很深，他认为，时间与效率上“高度自律性”是大学学习的关键词。大学与高中在学习方式不同，大学更加依赖自主性学习。质胜于华，行胜于言，他还向我分享了一些他在实践中运用的学习方法：“在背题方面，因为属于是文科生，我经常都会背一些篇幅较长的大题，通常是背五遍，第一遍理解并列出大致框架，第二遍再读一遍并在笔记本上写下关键词，第三遍合上书看到关键词再进行复述，第四遍进行直接默写，第五遍补充不足加强深化。这对于我来说是一个非常有效率的“背书”方法，当然，大家也可以结合自身情况找到属于自己的学习方法。”

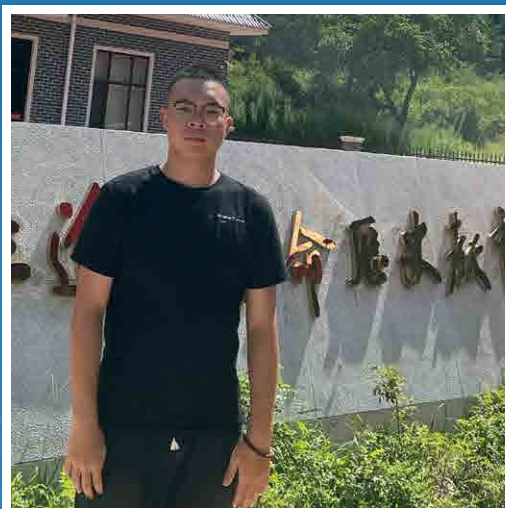
“大学生的学习可不止在书本上”，周恬澈说。学习书本上的知识和经历实践的磨炼在他看来都是大学生的必修课。“时间就如同海绵里的水，挤一挤总会有的。如果可以在时间上取得成功，那么你的成功概率就会高很多。”当我问到学长对当下所说“躺平”“摆烂”有何看法时，他说“学生在大学期间应首先把学习完成好，不应该抱有“躺平”“摆烂”的心态，这是不可取的。如果怕学习累，就要静下心来懂得规划，制定有阶段性的目标并为之努力，小小成就感也会成为下一次进步的动力！”

停止焦虑才能释放最大潜能

当今校园，大学生焦虑这一现象非常严重，而对于贩卖焦虑这一现象，周恬澈说：“社会发展迅速，信息发达，很多人又急于求成，付出与结果却不能够形成正比，由此造成了个人的焦虑。就我们大学生而言，由于疫情的不可抗力，造成一些考试的延迟以及开学后的封校管理，从而导致一些学生焦虑感持续上升。”

他认为，停止焦虑，个人要做到减少浪费无关干扰的时间，不传播负能量，要营造积极向上的校园氛围。作为大学生，在生活上要保证良好的作息。面对出现焦虑情绪，周恬澈是这样做的：选择去进行夜跑或者与室友进行篮球运动等，在运动的同时释放自己的压力，使自己在繁忙的工作中可以保持轻松愉快的心情，从而避免焦虑的产生，同时身为班长，如果班级里有同学遇到焦虑问题，他一定会给予帮助，与他们通过吃饭或者其他方法去交流来解决问题，避免焦虑的二次传播。

人人都会有瓶颈期和焦虑感，青春也会有雾失楼台，月迷津渡的困惑，要正视它，战胜它，而不是与其为伍受它控制。特别是身处疫情常态化下的大学生，任何焦虑都于事无补，只有从容淡定方能进退有据，越是在急难之时，越是要保持恬淡心境。周恬澈说：“不管身处何种境遇，拒绝焦虑，以平常心去应对，同时也要不断努力，只有沉着释放出自己的最大潜力才能来日方长。”



学习是大学生活的一部分

周恬澈的课余生活也十分丰富，他认为只有学会平衡，才能在大学里不断积淀促进自身的进步。在采访时他说：“德智体美劳全面发展是绿岛学子的一张名片，在这里，学习与生活并不是对立的，学习也是生活中的一部分，二者是相互、相容性关系，认真学习是必然的。但大学生生活能否过得丰富多彩全靠自己，将生活与学习协调好，才能更好地找到人生中的坐标。”

目前学校在大一、大二均设立了美育课程，周恬澈加入了绿岛合唱团，聊起合唱团，他说他之所以选择合唱，是感觉音乐是一种很奇妙的东西，它就像温柔的手抚慰心灵，净化心灵。所以，听歌、唱歌就成了他在课余生活中的调色盘。在采访中，他也给我们分享了在疫情期间当志愿者的经历：“当如潮水般的人群挤入狭小的场馆时，我能够尽我全力将现场

秩序维护好，保证防疫措施的实施。由于穿着防护服工作，每天都大汗淋漓，甚至觉得呼吸都不是自由的，可我也在居民的一声声感谢与夸奖中，看到了志愿者存在的社会意义。志愿者是一种荣誉更是一种责任，我会继续坚持做好一名志愿者。”在学霸周恬澈身上，我们看到了属于大学生身上应有的责任与担当。大学既要有属于自己的生活，是不断克服各种困难，积极寻找着心目中认为生活中最闪耀的姿态。诗人海子说：“要有最朴实的生活和最遥远的梦想”，生活过得怎么样，全靠自己打磨，生活中的人形形色色，事纷纷扰扰，只有自己抓住那些细细碎碎的点滴，才能拼就我们完整的人生，让我们生活的精彩。

学霸为什么优秀，是因为他们身上所特有的闪光点，不断努力加工，改变自己、完善自己。打好知识的根基，停止焦虑，释放最大潜能，学习与生活协调发展，精化时间，高效完成学习，这就是周恬澈能够从脱颖而出成为校园学霸的原因和理由，学霸之所以是学霸，是因为他们的学习主张是积极进取的，他们的生活方式是积极向上的。

“梦想就是星空，仰望星空还要做到脚踏实地。”其实每一个学霸并不是遥不可及的，是一个个脚印累积的结果。采访至此，我真明白了这句话的含义，梦想是浩瀚星空流光四溢，但需要每个学子一步步搭建起自己的坐标，脚踏实地拾级而上，才能创造属于自己的星空。





金秋“百团”纳新又燃又飒 社团嘉年华献给2022的“芳华”

心中有热爱，眼中藏星辰。

9月30日下午4时，沈阳城市学院百个社团齐聚二期运动场，现场热闹非凡，百个社团搭台进行风采展示又燃又飒，为萌新们的大学生活增添了一抹亮色。





百团大“绽” 精彩纷呈

当天的二期运动场，静雅与传统结合，潮流炫酷、学术科技，活力运动、手工美食、舞蹈乐器、舞文弄墨，百家社团齐聚于此，让萌新们纷纷驻足观赏各个社团的风采展示。

撞击表演、“顶牛”争球、托举呐喊、臂力甩绳、橄榄球俱乐部的高难度技巧，让萌新们赞叹连连。唱念做打，说学逗唱，十余种乐器齐上阵吹拉弹唱样样精通。薪火相传，守正创新，中华优秀传统文化在这里焕发出勃勃生机。在现场，强身健体，挑战自我在，2022级萌新们可以尽情感受青春的活力，热爱运动的人在哪里都会发光。22级工程造价的吴岳航来到跆拳道展台前进行咨询，“很惊喜学校里有跆拳道社团，能让我重拾自己的兴趣爱好。

展台前，咖啡与清茶散发出阵阵香气，中西文化在这里交融碰撞，人间百味汇聚在一方天地。22级新闻专业的杨小涵品尝了绿岛咖啡社的甜点和咖啡，开心的说：“学姐制作的甜点真好吃，咖啡的味道好纯正，这样的嘉年华真的好赞。”

在百个社团展示中也有一隅安静的角落，静静等待萌新们的到来。一边是围棋社的黑白对弈，一边是书画团的绘画书法，还有读书社的翻开书籍阅读，大一学子三三两两也徜徉在“静文化”中。

集成人工智能程序自动校正方向，在“天空之眼”航拍社团，大疆无人机 air2s 吸引了很多科技控的目光。22级人工智能专业的刘奕然非常喜欢这个社团，很想学习无人机课程，希望通过在社团的实训中学会用无人机拍摄和编程。

22级智能医学工程的张羽飞来到西洋弦乐社团展位前，询问零基础能否加入，得到肯定的回答后高兴地说：“这就是我想象中的大学生活。”在这里各个社团各显其能，多元文化激情碰撞，共同谱写多彩的校园生活。

光影交错 青春在线

当天下午5时许，在社团嘉年华的主舞台，各个社团还准备了精彩的演出展示各自社团的风采，吸引萌新们驻足观看。和着鼓点的节奏舞步飒爽，轻歌浅唱在此起伏的喝彩声中，共谱一首首动人的乐章。夜幕降临，大家热情依旧不减，璀璨舞台只因热爱尽展芳华，学子于此放飞心中赤诚梦想。记者在采访中发现，不少大一新生已经选中了自己心仪的社团。

绿岛校园内，百个社团才艺展示异彩纷呈，百种文化内涵，等你来探索。社团成员因志同道合而相聚一方，也因怀揣梦想而并肩同行。用主办方负责人的话说：“希望每位新同学都能在绿岛社团嘉年华里，解锁自己的无限可能，相信我行我能！”

摄影 / 沈鸿博 刘一麟 费广彬 王睿睿 冷雪 侯炳旭 王笑宇 王硕 米云峰 姚思雨 林悦 尹锦程 董裔葭 张培馨 郑逢达 白致远 洪家瑞 王思文 张圆圆 闫续 张洪岩 张玉宣 蒋炳宏 穆佳钰
文字采写 / 朱慧颖 崔婉婷 韩雨轩 崔艺林 孙家傲 朱丽娜





校园街拍—— 绿岛秋日私语

在沈阳城市学院的校园里，随处可见青春阳光的学子们，他们用自己的日常穿搭在不经意之间阐释时尚，用自己的服饰美学展示自信。秋日阳光正好，绿岛湖畔、校训塔下、教学楼前、图书馆里，同学们穿出真我，穿出“绿岛范儿”，成为校园里的一道靓丽的风景。

当阳光照在脸上，绿岛才美得更加动人。你负责笑颜如花，我负责将你收录入画。早上，手捧一本书，心怀一片天，用平静和淡然处世于纷繁芜杂中寻觅心中所向。在绿岛的校园内，结伴而行的彼此，只是走着不奢求太多便会快乐加倍。上午，这些奔波于校园里的绿岛学子，正赶往下一堂课的教室，他们既有紧张有序的学习与生活，同样也不错过绿岛的风景。

“我曾捡到一束光，日落时还给太阳。”在这所美丽的校园，阳光就是最好的滤镜，好事总会发生在下一个转角。匆匆行走在校园小径中的学子，他们的日常穿搭，也装饰着绿岛秋日的美，年轻人用自信开朗和青春活力，诠释出沈阳城市学院“热爱体育、崇尚艺术、关心时事、追求时尚”的校园文化理念。趁秋高气爽，趁青春年少，我们去探索秋日里的无限美好吧！



劳动锻炼我成长

文 / 于江依

今年9月，国家对学生上好劳动课做出新的规定。劳动，是一种美德，从劳动中学生也能得到一种技能。起初对待劳动我却不是这样认为的，我不喜欢干活，我认为干活浪费时间和精力，我们应该有更远大的抱负，把精力放在更重要的事情上。特别是上了大学后以为，我们只需要学习，取得好成绩，才是对父母的最好回报。

一直以来，我对干家务活总是推三阻四，很不情愿。我总认为自己的想法才是最符合时代潮流的，因此从小到大我都将所有的时间用在学业上，十指不沾阳春水，一切都是我的父母来打理，而我慢慢从最初的知晓感恩，也变得不以为然了，似乎这是他们应该干的一样。但是一次下乡劳动成了我转变的“节点”。

国庆假期，我和父母一起驾车前往乡下的奶奶家，奶奶家地处山区，秋天的山景是很美的，山上分红、黄、绿三色，仿佛秋姑娘打翻了调色盘，泼墨一样为各类景物涂上了颜色。当时田地里的玉米已收割入仓，大部分人家都收完了，只有少部分人家还在田里忙碌着收割，听爸爸说，今年的收成还不错。

终于到家了，我看到了蹒跚而行迎接我们的爷爷、奶奶，爷爷、奶奶年纪大了，地里的活儿又多，每年春种，秋收都需要大量体力和精力。因年龄所限，近些年对于这些事儿他们越来越有心无力了，每年我的父亲和二叔两人一到时节就去帮助爷爷奶奶干活。今年秋收，爸爸把我和姐姐也带去了，让我们体验一下劳动的感受。见到我们来了，奶奶的眼睛笑成了月牙，爷爷拿出来了过年才舍得吃的坚果糖块，还让二叔买来了美味的熟食和瓜果。我和姐姐品尝着这些小零食，心里乐开了花，一旁的爷爷奶奶看我们吃得开心，也笑意盈盈的。这时，母亲温和地提醒我们，应该尊老爱幼，把最好吃的东西留给爷爷、奶奶，他们年纪大了，辛辛苦苦将孩子们抚养长大，我们要尽力去孝敬他们，关怀他们。我和姐姐若有所思的点点头，于是，恭恭敬敬地把好吃的东西送到爷爷、奶奶的手中。奶奶感动得泪水在眼眶里打转，她开心的赞叹说：“我的孙女们长大了啊，知道孝顺奶奶了，奶奶感觉好幸福啊。”一旁的爷爷虽然不善言辞，但也流露出喜悦自豪的表情。

接下来，我们要帮爷爷、奶奶干活了，我们一家人撸起袖子齐上阵。奶奶家的玉米已经收割入仓，还需要剥掉玉米叶，将金黄的苞米粒搓下来，整个过程需要纯手工劳作。我们不敢懈怠，立刻进入劳动状态，爸爸和二叔是主力，我和姐姐也在一旁帮忙，我们虽然力气不大，但想帮爷爷、奶奶分担劳动的心情是同样的。姐姐是一个细心的女孩，她知道爷爷腿脚不好，就悄悄地在爷爷身后放一个小板凳；她也知道奶奶怕冷，会给奶奶贴心的系上头巾，戴上手套。妈妈在一旁看到后露出了微笑，她还对我说：“你姐姐

是个孝顺的孩子，能体贴入微地照顾爷爷、奶奶，你也应该向她学习。”我微笑地点点头。

其实我们所做的搓玉米不过是农忙中的小活，比起插秧，收割轻松了太多太多，但当时在我看来这是我干过最累的活。我和姐姐认真地剥着玉米，即使流汗、手酸也坚持着，同时心里想，我们要多干一些，爷爷、奶奶就少干一些。起初我们只会使蛮力，不得法，因此搓玉米的动作很笨拙，爷爷和爸爸看到后给我们做技术指导，我们听着他们的讲解，反复练习着他们的示范，最后也学会了高效省力搓玉米的方法。之后，我和姐姐加大了干活的进度，效果也十分可观。平时爸爸和二叔的工作都很辛苦，并不常聚，二叔帮人做销售，总是在外奔波操劳，爸爸在学校教书兢兢业业，还要备课提升自己的教学水平，也要面对工作上的压力。这次兄弟相见，自然将自己的所见所闻所感说与对方听。爷爷有些耳背，就在一旁安安静静地干活，看着两个儿子嘴巴一张一合，似是在谈笑风生，他也听不见，可能是被他们的喜悦感染了吧，竟自顾自笑出了声。而我们这边呢，奶奶的兴致格外高，她跟我母亲聊起来话特别多，都说人老了就爱回忆，偏偏奶奶的记性特好，把她从小到大，幼年丧母，少时辍学，结婚生子，奔波操劳，背井离乡、下地劳作……尽管都时隔多年，这些陈年旧事她居然还记得一清二楚，我相信奶奶是早已看淡了人生。奶奶是个聪明自强的人，她从不把自己的伤口展示给别人看，可是她却愿意将自己的过往讲述给我们听，足见她对亲人的信任与依赖。

那年的国庆假期，我们帮爷爷、奶奶干了很多活，除了收获玉米，还帮助打扫庭院、洗碗、做饭，上山捡蘑菇、砍柴、烧炕……我是第一次走进了爷爷奶奶的农村生活，看到了他们的质朴、憨厚、善良，爱劳动、爱生活，即使他们已经老去，仍然可以感受到他们身上那股不服老的活力，不服老的倔强，还有一丝丝的孩子气。通过这次下乡劳动，我拉近了与他们之间的距离，也感受到了那个年代的人独有的精神风貌。

来到大学后，面对学校开设的劳动课，我终于理解了校方的“用心良苦”。在大学我们要定期参加学校社区的卫生打扫，夏天清理杂草、杂物，冬天还要参与分担区的除雪等，每次劳动都让我心有感悟：大学生要德智体美劳全面发展，劳动对大学生来说也是一门必修课。

现在我终于明白，你觉得岁月静好，其实是有人在替你“劳动”前行，小到父母，爷爷、奶奶，大到城市的管理者，工人、农民、社区义工、志愿者，各个行业领域里的精英，都要参与劳动。因为劳动会让这个城市，让我们的校园更美，“劳动者也是最光荣的”。即使我不是什么人才，对社会做不了什么太大的贡献，但通过劳动也可以让我尽到自己的一份责任，这也是人生成长的经历吧。





大学生心中的职业选择

文/马宁

Planification



又是一年开学季，无论是刚刚步入大学的新生，还是在校的老生，如何在大学期间提前做好自身职业的选择，并在以后的日子里付之行动是至关重要的。其实人生在于规划，规划好人生，方知人生意义重大；规划自己未来的社会职业，方知人生的职业观。因为职业规划在于目标引领，锁定目标对人生有巨大的导向作用。有了目标，人才会坚定、勤勉、不畏艰险，促使自己去努力实践。而有了规划，知己知彼，才能在今后面对职业选择上少走弯路，步入正轨。

大学其实是适应社会生活的过渡期。步入大学后，自由空间变得宽阔，需要学习的知识和技能也在增多，很多大学生开始根据自己的性格和爱好制定合理的大学生活规划。学校2019级商学院财务金融专业的宋世晋同学说：“我是学金融的，要计划考证，实习，然后才可能进一家公司就业。我认为大学生应根据专业进行职业规划，一步一步来，不可以凭空给自己制定目标。”

来自考研社的韦梦佳同学详细地向记者陈述了职业规划对我们每一位学生的益处：“我认为职业规划是未来职业发展的一个重要环节，未来职业方向是我们的一个目标与理想，它指引我们方向，让我们不至于迷茫，而且职业规划它能更明确我们的目标。”由此可见，目标之于高校学子的重要性。

但不乏有一些大学生，尤其是进入大四实习的学子，会对未来的前进方向感到迷茫。曾经是学校17级法学专业的王毅君同学在接受采访时表示：“我大一时对于自己的职业还没有确切的看法，大二时对自己所学的专业才有初步了解，但无法给出明确的未来职业规划。”其实大部分大一、大二的学生都有类似的困惑，但经过一段时间学习后，就会对自己的现状有一个较清晰的认知，到后再进行一个系统的职业规划也更加明智。领悟职业观，找准自己的位置。每年都会有一大批毕业的大学生从“象牙塔”里走出，投身于各行各业，但在全国高校大学生

就业形势越来越严峻的情况下，很多高校学子不免会有“毕业等于失业”感慨。那么，面临这样的情况，大学生应该怎样树立正确的职业观呢？

在笔者看来，职业的选择对大多数学生来说，都是生活的重要组成部分。但是，职业并不像货架上的商品，可以供我们随意挑选，它更像我们的一位朋友或一位合作伙伴，既存在，又不一定在眼前；与其结识不乏机缘，还更需要自我设计和自我奋斗。对此，智能与工程学院的方明惠在参加大学生职业规划培训后告诉记者：“尽管我们现在能力很有限，但我们可以利用自己有限的能力创造出无限的价值。而这就需要我们有冒险精神，勇于尝试。”她还强调了正确职业观选择的重要性：“不管未来面对怎样的困难，都要根据自身情况树立正确的择业观。”

一个切合自身实际情况的职业观对我们今后的择业方向是大有裨益的。就读环建专业的王磊同学说：“我未来的规划是以考研为主，然后提高自身的教学技能，争取大三拿到教师资格证。”这种以小目标铺就前行方向的规划，找准了自己的位置，反映了脚踏实地的职业观。其实，一个人选择什么样的职业，以及为什么要选择该种职业，通常都是以职业理想为出发点的。职业理想是人们在一定世界观、人生观、价值观的指导下，对自己未来的发展目标和所从事的职业做出的设想。进入大学后，学生的自我意识迅速觉醒，通过已经掌握的的科学文化知识，逐渐确立自己的职业理想和职业观。当然，职业理想也不是固定不变的，只有对自己的学业计划得当，才能确立一份真正适合自己的职业规划。

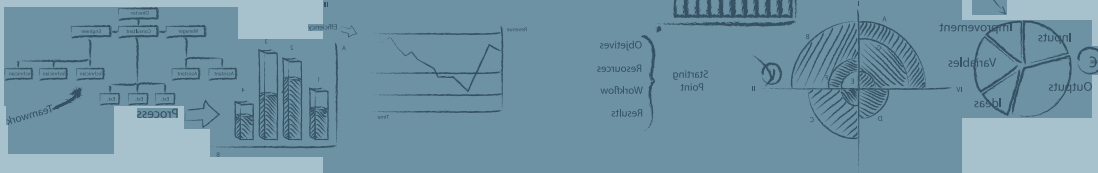
来自我校国贸专业的甘志玲同学说：“职业对于个人来说，带来的不仅仅是物质上的财富，同时也能满足精神的需求，更重要的是，还能为社会奉献个人价值。”在她看来，现在是一名即将毕业的金融生，对教师这份职业还是挺喜欢的。当然，如果有更好的职业，我也会考

虑改变自己的选择。”来自19级法学专业的王梦丽同学告诉笔者：“我从大一开始就已经计划考研，这是我的目标，也是梦想。我一直认为只要自己变得优秀，我遇见的人就会很优秀。尽管未来有很多困难，但我却没有想过要放弃。现在我已经大四了，每天都在努力，在进步，在考研的路上奋斗着。”

随着绿岛一年四季的变化，我意识到我已经度过了大一的生活，不知不觉走到大二的学期。时间犹如白驹过隙，感觉这一切就像是昨天刚刚发生的。度过了一年的大一生活，作为一名大二学生，说心里话我对自己的大学生活并不满意，因为它缺少高中时代的奋斗激情，没有了初中时的以心相待了，但这是成长的“阵痛期”必须要经历的一个过程。

现在的大学生不像高中仅仅有着学习的困惑与压力，在大学里，逐步锻炼自己成为一个高情商的人才必须是必须的。我们大多数人是承载着父母的期望来上大学的，因此无论是对专业知识的学习，还是对今后职业目标的确定，全靠自己的努力才能实现对职业的选择。曾经大一时还会邀上好友，背上行囊，戴上棒球帽去青山游荡，到绿水玩玩，一起沉浸在悠闲的时光里，似乎不知愁滋味，万幸的是在步入到大二之后，我认识到职业选择的重要，早规划、早受益。

时光如水，岁月如梭。弹指一挥间，我们已经进入到大二学年，以后的路虽然有些许迷茫，但前进的步伐不应停下。岁月的流逝也让我成长，未来的生活与工作的艰辛是每个人必须经历的。相信成功是知识和汗水的结合，是勤奋与机会的相遇，让我们从现在起用心去构筑一个“职业规划”蓝图，用双手去开创一片属于自己的天地，在社会的大职场里再树起一面绿岛学子“我行我能”的大旗。



理想与现实的“碰撞”

让理想之光照进现实

文 / 费宇彤

理想，是对未来的一种期待，是在心中想要实现的目标，是一种引导人们前行的驱动力。对于理想这个词，相信大家都不陌生，从小我们就会被问：你的理想是什么？以此来引发我们对未来的思考，从而树立远大理想而向未来前行，其实这个问题一直伴随着我们，对于理想和现实的碰撞，大家的讨论也层出不穷，在我看来理想是应该高于现实的。

如今已经是二十一世纪，改革开放走进新时代就是追梦者的时代，好儿女要志在四方，有志者奋斗无悔。正像习近平总书记所说：“青年人要努力拼搏，勤奋工作，实现中国梦，让中国更加繁荣富强。”人要有远大理想才能不断去追求进步，国家才能不断发展壮大。正如航天人有了航天梦，才有了古人的“嫦娥奔月”到现在的“北斗”遨游太空，这就是理想不止，接力不止。正是因为怀揣理想，脚踏实地，中国的航天技术才能不断进步，在茫茫宇宙星辰大海中留下了中国人的印记。

其实作为新时代的大学生，在追求理想的道路上，还要凭借真才实学，给自己设定目标，空有一个理想是对自己起不到任何的帮助，要靠自己的不断积累，通过创新实干、勤学苦练，就像北京冬奥会冠军谷爱凌、苏翊鸣等众多优秀的运动员，台上一分钟，台下十年功。正是因为他们在实践中的默默付出，无数日日夜夜的辛勤与汗水浸润，以至身上伤痕累累，经历了无数次失败、坚持，才最终获得了冬奥会金牌的荣耀。他们的事例告诉我们，唯有坚持自己的理想，坚持自己所爱，才能所向披靡，建功新时代。水稻专家袁隆平的理想是“禾下乘凉梦”和“杂交水稻覆盖全球”，为了让中国人民端稳粮食的饭碗，让理想成为现实，从参加工作开始，袁隆平就心系水稻，每天下田，一步一步尽自己所能，为保证粮食安全做出自己的贡献。

现代人总是在理想和现实不断抉择中，不断思考。理想总是要基于现实的，不切实际的理想是“空想”。社会学家说过：“理想的内容与现实之间是有关联的，理想改变着现实，现实生活也在不断改变着理想。”所以理想要基于现实，一步一步向前迈进。但是人不能没有理想而忠于现实，只有追逐奋斗的过程，才会让我们的人生充满了意义，对未来充满希望。今天，对于“00后”的大学生，来自学业、生活、工作上的压力总是有的，那就更应该坚定理想信念，并为之奋斗，而不是空有理想不付诸于行动得过且过，在应该奋斗的年代追求安逸，结果是碌碌无为混一生。当然追求理想的道路是不会一帆风顺的，只有不断警醒自己、突破自我，付诸行动才会不断前行。

追求理想、突破自我、面对现实就要跨出“舒适圈”，激励自己去探索和追求更加美好的未来，让理想之光照进现实，实现自我的价值，从今而始，从我做起，给自己树立一个目标，脚踏实地一步一步去完成，如此面对现实，你的未来可期。

理想丰满与现实骨感

文 / 白渤熙

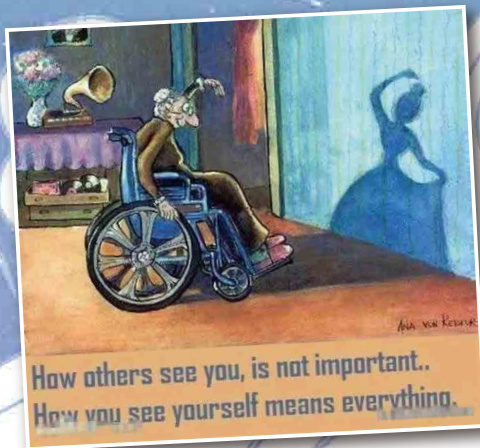
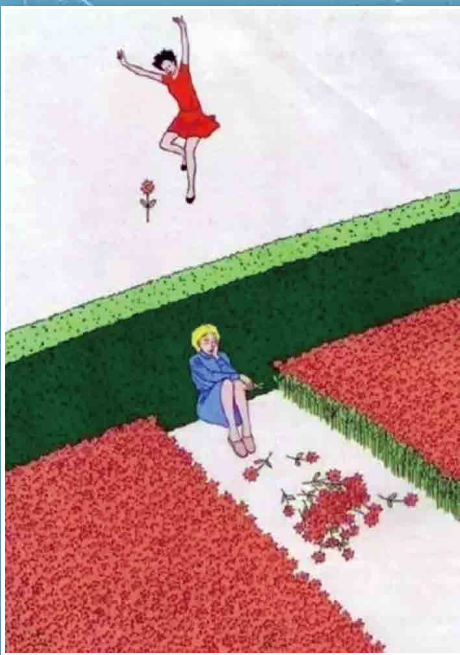
人生苦短，岁月易老。一个人如果理想过于远大，生命该如何承受重负，人生又怎能获得快乐呢？有句话是这样说的：“童年是每个人的人生中最快乐的时光，就是因为儿童时期的我们没有受到现实的褒扬与钳制，没有接触生活的柴米油盐，没有临近人与人之间的复杂交际。天空中的云固然千姿百态，我们神之所往，心中所向，但它本质终究是无色无味，我们只有脚踏实地、认清现实才能行稳致远。”

新时代的大学生树立人生梦想，厘清人生方向是人生必备课程。我认为我们要认清现实认清自己，不要心比天高，狂妄自大。

最近一次面对现实就是高考填写志愿，几乎无一学子不怀揣清华、北大的梦，但家庭教育观、学习环境、智商等，这些现实问题都影响着高考分数，以至于决定着我们去到哪所学校就读。初入大学校园的我们，在感受大学生活中的美好的同时也同样面对现实的考验。牙牙学语时的我们有父母的悉心照料，小学、初中乃至高中都有老师们的谆谆教导，以及监督与鞭策。而到了大学，曾经的那些美好憧憬与现实并不“同频”，大学没有那么轻松，反而更考验我们的能力，我们不得不去学会独立，不得不独自去处理一切，这是考验我们的自主性。“经常熬不住的时候也想找个靠山，可是你却发现，有的山长满荆棘，有的山全是野兽，所以你应该自己的那座山。”

还记得我们新生与院长见面会时，学院院长问我们：“大学就是你们的最高学历吗？”这是现实问题之一，我们需要仔细思考。考上大学我们为了什么？想从事什么工作？要考研吗？如果考研成功我们要做什么？研究生毕业后我们要从事什么工作？这些接二连三的问题都是我们不得不问自己的现实问题。在“拷问”这些问题之前，我们千万不要天马行空，而是要根据自身情况，充分认清现实再做出选择，进而做出有效切合实际的长远规划后，每天“打卡”一些小计划才算真正的践行。社会发展之快我们感受不深，但心知肚明的是时代日新月异，后浪追赶前浪这是必然。如果大学毕业后有一个合适的岗位等着你，但是却和你的理想相差甚远，这就需要你面对现实。正所谓“花开堪折直须折，莫待无花空折枝”，抓住机遇，认清现实远比满足自己的虚无飘渺的理想更有用，不然则会追悔莫及。

当然，接受现实并不意味着放弃理想。理想是方向，但不一定是终点。追逐理想的旅途或许会很远很累，这正是锻炼我们的能力的一种体现。选择现实的后果也绝不是没有追求，而成为一个“躺平”的人，而是心中仍然可以怀揣着对美好生活的向往。就像每当橘色的夕阳把房间变成像橘子罐头时，我们仍然可以和书一起成为浸泡其中的一枚橘瓣。因为知行合一远比好高骛远更为实际。



How others see you, is not important.
How you see yourself means everything.

同窗同道 千里同好

文 / 闵子铨

又是一年开学季,一批新面孔离开家,走进大学校园,开始了陌生又奇妙的集体生活。阳光明媚的早晨,伴随着阵阵的秋风,我来到我将要采访的宿舍——园中园社区122寝室。

走到寝室门口,敲了敲门,开门的是我同班级的高一馨同学。进门后,通过高一馨的介绍,认识到了寝室的其它同学,大家都用温柔的语气向我介绍自己,她们来自不同的城市,有来自沈阳本地的,有两位来自葫芦岛,还有一位来自大连,不同城市的朋友相遇在同一寝室。在之前选宿舍时大家都不认识,对对方没有什么了解,最美好的大概就是这初识的日子,是对彼此并不全然了解,又渴望了解的那段时光。来自不同的区域,有着不同的生活习惯,担心性格不合,但她们异口同声地说,这种情况从未出现过,大家的性格都很活泼开朗。

我问她们:“在上大学之前,总听到有人说‘大学的室友,只是室友,不用当朋友。’或者说室友之间的矛盾,室友不好相处等。所以在来大学前,你们有没有感到焦虑,害怕寝室产生矛盾,会不会真的以为,大学室友都不太好相处啊?”她们跟我说:“事实完全相反,我们都遇到了非常好的室友,我们相处的这几天,从没有发生矛盾,也没有发生任何口角。我们四个人的性格是莫名其妙的合拍。”我们有共同的兴趣爱好,高一馨同学与陈伊庭同学有相同的兴趣爱好,都喜欢玩游戏,还经常在一起讨论,甚是有趣。刘玺瑶同学和虞美月同学喜欢拍照片,寝室的美照和校园风景照都出自她们俩之手。她们一起唱歌、一起跳舞、一起玩了彼此都很熟悉的小游戏,相处得十分愉快。用四位女生的话说:“这个世界上还是好人多!做好自己的同时,不要对别人要求过高,既然我们相遇了,那就一起快快乐乐地度过青春最美好的时光吧!”

我又问她们:“大学宿舍是大学生人际关系的重要组成部分,如果你们寝室出现矛盾,会怎么解决呢?”她们回答道:“有矛盾是因为每个人的角度、观点不同,所

以才会产生分歧。但己所不欲勿施于人。一般寝室里人际冲突的起因大部分是一些生活琐事,在发生冲突时不应将冲突扩大化,大家都应当承担一定的责任,应当找到矛盾产生的所在,进一步去化解它。”

“那么在寝室发生人际冲突时,双方都处于一种应激状态下,在这种情绪宣泄下,很容易说出彼此中伤的话而造成无法挽回的局面,这需要怎么解决呢?”对此陈伊庭同学说:“做适度的让步是一种明智的选择,但让步并不代表忍气吞声,把握好适度原则也是一种智慧。”她的这番话道出了解决矛盾的办法,同寝室的室友在发生矛盾后,彼此能够说出自己的真实感受,一般都可顺利地解决冲突。但事实上,很多人则会选择逃避,让小问题积攒成为大问题,到那时陈年旧事都有可能翻出来,此时再解决就是难上加难。这是务必要注意的一点。

在122寝室,地面上没有任何杂物,垃圾桶也没有多少垃圾,我好奇地问她们:“寝室是怎么做到如此干净整洁的?”高一馨说:“来自英语系的刘玺瑶同学担任我们的寝室长,平时她带领我们打扫卫生,不放过任何角落,寝室垃圾及时倒,卫生也及时搞,总会有人主动下楼倒垃圾的。寝室整洁到位,室友们的心情愉悦,生活品质自然会有所提高。”听了她的介绍后,我也认同地点了点头。

我注意到122寝室里的人各个精力特别充沛,想到宿舍里最让人头疼的问题应该就是作息时间,我问她们:“你们都几点睡觉呢?有遇到睡觉时间冲突的问题吗?你们会如何解决?”对于这一连串的问题,她们——回答说:“我们的生活作息都差不多,暂时没有出现睡觉时间冲突的问题。”“由于你们学习的专业不一样,中午午休时间也不一样,有的上午没课,有的下午没课,你们会如何解决?”“在我们宿舍,要是有人睡觉了大家会主动放轻动作做自己的事情。如果觉得动作太大,影响到他人的睡眠,准备睡觉休息的人可以提醒一下弄出声音的同学

轻一点,但语气一定是委婉的。还有作为先睡的同学,如果睡眠较浅,也会主动带上耳塞、眼罩之类的,先尝试睡眠,确定睡不着再提醒别人。而且说话的语气很重要,千万不要用不耐烦的语气和室友说话,因为你怎么对别人的,别人也会用相同的方式对你,尊重都是互相的。”

接下来,我同她们谈论关于对室友关系的看法,在我看来:来到大学校园,尤其是分在同一个寝室,这就是缘分。朋友是遇见的,不是求来的;而室友,是随机安排的,不是自己选择的,如果你和身边的人格格不入,没有关系,这并不代表你有问题,而是希望你把更多的时间花在育人相处上。室友能合得来是一种缘分,关系融洽是一种幸运。在集体生活中,每个人先做好自己很重要,你若盛开,清风自来。

对此,四位女生认为,校园也是一个小小世界,人与人之所以会出现误解,多半是因为做不到感同身受,凡事只从自己的角度理解,那只会让彼此的心灵越来越远。既然大家在一起相处,不如多一些宽容,让怨恨远离我们,让我们的心更加开阔。住到一个寝室毕竟属于相遇不易,记住那些对我们好的人,别让怨气占据了我们的相聚的空间。再有,室友之间谈吐文雅、互相尊重、互相帮助、团结友爱,才能做到“千里同好”。在这里,122寝室的四位女生还想告诉同来绿岛的萌新们:“如果能够遇到非常合拍既是室友又是好朋友关系的人,一定要好好珍惜。但是如果没有遇到也不必焦虑,三观不同不必强融。都说:一群人的高中,一个人的大学。我们只管向上走,会有与我们频率相同的人,能够看到我们彼此之间合拍的地方,尊重我们的与众不同。”

这次采访结束了,也让我对“城院”大学寝室的生活有了全新的认识,大学宿舍,这个旅途中的家,每名学子收获的不仅仅是友情,更多的是“家”的温馨。



如何把“负面情绪”降至最低

今年的3月中旬至5月末，由于受到疫情的影响，我们开启了最长一段时间的“封校”时光。由于此次疫情的传染性较强，辽宁省内各个高校全部开启线上授课模式。面对这种特殊的校园学习生活，最是考验大学生们心理承受的能力了……

文/王丽诺

“封校”生活与心理变化

疫情未出现之前，大学生过着潇洒自由、忙碌且充实的日子，拥有大把可以支配的时间。今年春季奥密克戎病毒的传播，直接影响到大学生的身心健康，为防止疫情的传播扩散，高校积极响应国家防疫要求，严格把控大学师生进出学校的情况，使得在校学生的心理发生了一些变化。

此次疫情发生后，网课再次成为学生们学习路径，没有老师线下的面对面授课，没有和同学们一起高谈阔论的氛围，再加上有些学生本身的不自律，线上学习状态可以说良莠不齐。除了一些自律性很强，也有自学能力的学生之外，在线上授课时，有的人会在8时20分才起床，拿起手机进行课程签到，接着又缩到被窝里呼呼大睡；有的人刷完网课后开始追剧、吃小零食；有的人不能及时签到、积极回应老师布置的作业抢答问题……把上网课的每一天都周而复始地懒散地度过。这种现象带来的并不仅是学业的退步，更容易对学生心理造成影响。因为不自律地对待学习任务和其他事，特别是在特殊时期，遇到变化便不明所以、不知所云，心理上不适应，精神上就会出现空虚感，陷入迷茫，不清楚自己目标的懒散节奏。

无论是线上授课还是校园因防控需严格管理，这都需要大学生适当调适心理变化与心理预期，以乐观积极的态度面对这一切，才能更适合特殊时期的大学学习与生活。

为“情绪”所困值得吗？

在线上授课持续快两个月后，不少同学对封校生活产生抗拒、埋怨的心理。笔者通过对周围其他人的了解，发现有如下几点原因：一、校园快递不通，无法通过购买快递来满足自我需求。二、不能见到校外的家人和朋友，产生思乡之情。

三、不能感受到校外的世界，外出行动受限感到无趣。四、感觉在校内一事无成，精神上没能得到满足。记得防疫期间的一天晚上，听到有人在外边大喊“快解封！什么时候解封！我熬不住了……”还有的人在与朋友交谈中忧心忡忡的说：“不会上四年大学我都看不到外面的世界吧？”如实地说，这次疫情时间之长，困住了我们的生活，困住了我们的快乐，困住了我们的希望，也带来了更多心理上的负面情绪。那么如何破解这种情感上的“心理”之困呢？

首先，这种为“情绪”所困真的值当吗？我想所有人的回答都是：不值得。不否认，每个人对疫情封校都会有些负面心理，有些人会因为一直被困在校园而有怨言，我们会因为不能其他的课余活动而无奈，因为做不完的小组任务、课堂作业而苦恼，甚至一件不能邮进学校的快递，都会打破一部分人心理的最后一道防线。可当我们看见沈阳市疫情加重时，又不免会庆幸自己在学校安全的保护罩内安然无恙。在我们为封校禁通快递的现状所苦恼时，不妨想一想我们所处环境是可靠安全的，在校内为确保没有无症状感染者或是密接人员，百余名老师、辅导员在绿岛为我们“保驾护航”；而每天一次的核酸检测成为我们必不可少的“流程”，确保我们的生命健康。

其次，对于这种不可抗因素带来的负面情绪，我们应该学会自我排解，而不是将这种焦虑、抗拒心理传给他人。我们要明白这种不健康心理所带来的危害：一是影响我们的精神和心理健康。经常因疫情杞人忧天，因为增加病例而让自己心神不宁，是不必要的。二是影响我们的学习生活，过度寻求小道消息，易造成心绪不宁。三是负面情绪扩散不仅会让自己忧心忡忡，还会给其他人带来烦恼，因此因防疫封校而苦恼并不值得，我们不能因为已经发生的事过渡担忧，也不能为了还没发生的事而过渡焦虑。只有培养个人良好心态，充实过好校园里的每一天。

扔掉负面情绪，即刻起程

当下在现实社会中，个人幸福感显得尤为重要。个人幸福感通俗来讲就是自己的物质生活与精神生活都能得到满足。作为大学生，物质生活上有父母家人的支撑，所以我们精神上的幸福感更要被自己重视。心理压力和负面情绪，是我们成长路上不可避免会遇到的，但如何要学会治理这些负面情绪、热爱生活，才是大学生应该必备的素质。对此心理医生给出具体以下几点建议：一、以运动宣泄释放压力。北京大学第三医院的心理学专家说，校园体育运动还可以刺激大脑释放一种化学物质，产生开心、放松等情绪，所以进行适当的体育运动可以有效减少我们的心理压力。二、将精力放到读书学知识上。俗话说“读书万卷始通神”，读书、学习到新知识，可以大大降低我们精神上的迷茫感与空虚感，感受到心理上的丰盈与满足，提升自我气质。三、多与亲人沟通。封校期间，可以偶尔和家人里通话视频，在父母家人的细心安慰下，我们的情绪也会得到一定的释放。四、分散注意力。可以与校内朋友多聊聊天，去绿岛湖边坐一坐，去室外运动场跑步、打球等。在夜晚的二期操场上，就还有许多乐趣可寻，有的同学跟着音响跳广场舞；有的同学自发组织演唱活动；还有许多同学在操场上打沙包、做游戏。其实绿岛的夜晚，总是那么有活力又令人充满了希望。

积极乐观的态度决定着我们对人对事的第一印象，我们应当培养良好的心态，学会用大部分时间去感悟生活，而不能把时间留给幻想和悲伤。

记住，疫情终会散，青春不再来。我们不能把宝贵的青春年华全用在叹息上，抗疫也是对每一名大学生心理的大考，我们应该以良好的心理素质，破解负面情绪造成的影响，科学理智地面对疫情，战“疫”青春，不断成长。



“徽”派不一般

文 / 张佳怡

“十里不同音，百里不同俗”这是大多数人对于南方的第一看法。
我来自安徽，许多北方人或许对安徽不甚了解，下面我从民俗的角度告诉你与记忆印象中不太一样的安徽。



黄梅戏

我生在黄梅戏之乡，黄梅戏早先起源于湖北的黄梅县，也称作黄梅调，采茶戏等。清末时期湖北省黄梅县一带的采茶调传入与之相邻的安徽省怀宁县等地。黄梅戏是以安庆方言歌唱和念白的，安徽省在 20 世纪五十年代将这一剧种正式定名为黄梅戏。以安庆为中心，经过 100 多年的发展，黄梅戏成为安徽主要的地方戏曲剧种和全国知名的剧种。

对于黄梅戏，我有一种扯不开的情愫，在安徽这个方言杂糅的大省，我恰好生于安庆市，前面提到黄梅戏主要以安庆方言为重点，衍生出众多戏曲作品。对于黄梅戏著名曲目我如数家珍：百看不厌《女驸马》，潸然泪下《天仙配》，经典曲目《桐城六尺巷》……

在我还没有沉迷于动画片之前，我更偏爱于看央视 11 套的戏曲频道里播出的黄梅戏。自小学到高中，学校年年都会请当地的戏曲艺术家来唱两出戏，通常是在元旦的时候，黄梅戏作为重要节目压轴出场。我还记得我最常听到的曲目是《打猪草》，这些黄梅戏曲目大概率知道的人很少，现在的年轻人更偏向于听流行歌曲。黄梅戏的每一出戏都有它独特的意义，或是出自某些典故，或是后人杜撰，既有弘扬中华民族传统美德的《桐城六尺巷》，同样也有讲述忠贞不渝爱情的《孔雀东南飞》……

“凡音之起，由人心生之，人心之动，物使之然也，感于物而动，故形于声”。当大红的舞台幔布拉开，演员已然扮相，粉墨登场，浓妆重彩的脸，华丽戏服将我晃花了眼，我站在看台下，台上咿咿呀呀的曲调，将故事里的聚散离合，阖家欢乐，悲喜忧愁，柴米油盐统统搬上这一方舞台。我想，这就是戏曲的魅力，演员举手投足间尽显黄梅风范。



徽州与徽菜

安徽以淮河为分界线,分为淮北与淮南地区,虽然两地相隔不远,但是饮食文化的差异性可谓是相当的大。很多人甚至分不清安徽隶属北方还是南方。实际上，在地理的划分中，安徽是一个纯南方省份。安徽的饮食比较杂糅，品种多样，有清淡的也有油腻的，酸甜苦辣都有，但都不偏重，而是广泛的涉及，在淮北地域，多以面食为主，而淮南地域多以米饭为主。

中国有八大菜系，分为川菜，鲁菜，苏菜，粤菜，浙江菜，闽菜，湘菜以及徽菜。徽菜是起源于安徽省徽州的饮食文化,是安徽省及非物质文化遗产之一。比较有名的徽菜有: 符离集烧鸡, 蒸香菇盒, 绩溪一品锅, 红烧果子狸, 臭鳊鱼, 鱼咬羊, 南湖对虾, 火腿炖甲鱼, 稀卤鲈鱼羹, 腌鲜鳊鱼, 清蒸石鸡, 黄山炖鸽等。这些名菜, 既具有代表性, 又能突出安徽的饮食文化特点。

徽菜的特点是讲究食补，很多菜肴继承了衣食同源的传统，主要的烹饪方式是红烧，通常是用糖色表现红烧的色泽来炒菜，常用自种自榨的菜籽油（安徽多地种植油菜花），以木材作为燃料，烹饪的时候重油重色重火功。

我来到沈阳后，发现沈阳也有徽派的建筑，就是那种黑白或灰白的徽派庭院式设计，但似乎并不太多。



年夜饭

在我看来,南方的年夜饭与北方的年夜饭还是有差别的,最大的不同是,安徽人年夜饭的餐桌上没有饺子,通常吃米饭和炒菜,端上桌的炒菜数量多取双数,或是带有“六，八，十”这几个数字，寓意“六六大顺，十全十美”。南方的农历二十三是小年。在小年，我们把它看作是一场小团圆，也要讲究一家人齐聚在一起。在安徽过年是十分热闹的，舞蹈、杂耍、戏剧等层出不穷。在大年初一，许多户人家会讲究以宗族为单位举办一场规模较大的家族聚会，这也源于当地的徽州宗祠文化。

安徽的各地有着不一样的过年习俗,例如芜湖讲究“拜年不过五”; 颍州的“肘阁(民间舞种)”; 滁州的“走太平”; 亳州“大班会”“高跷”; 合肥的“抛头狮”“玩旱船”; 阜阳的“狮子灯”; 六安“龙腾舞狮”; 安庆的“许岭灯会”黄山的“徽州宗祠祭祀”及“跳竹马和轩辕车会”。

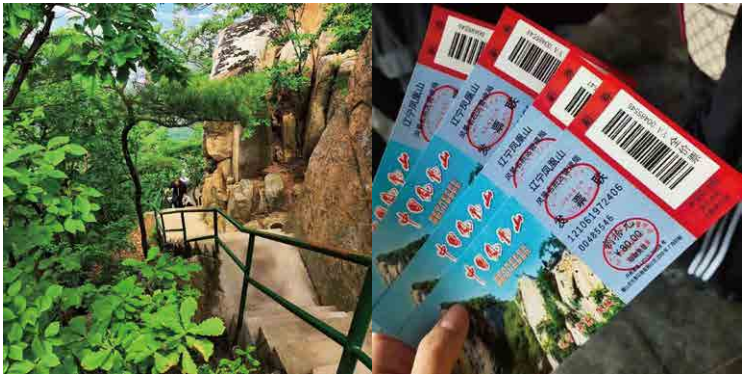
前面我们所提到的颍州区的“肘阁”，它是一种民间舞蹈，是一种古老的歌舞艺术。在安徽祭祖是一项较大的活动，一年通常两次，第一次，在清明时节，宗族内的长辈会组织大家上山祭祖，或去自家小祠堂，跪拜先祖。第二次祭祖活动,是在农历的十二月。往常,这两次的祭祖活动我都会参与,无论是清明的爬山祭祖,还是腊月前往总祠堂祭祖。上大学之后，我就只能参加腊月的总祭了。安徽人比较注重祭祖活动，注重血脉之间的联系。

每一个除夕夜都是热闹的，在晚饭前，我们叩拜天地和先祖。燃一挂炮竹后闭户，开始吃起团圆饭。待到团圆饭吃的差不多的时候，大人和小孩可以开始串门，按照年长的顺序先去长者家，略作探望，说几句吉利话，恭贺大家都过个好年。当然，发红包这个习俗也是必不可少的，老规矩，长辈给小辈发红包，过年发红包表示把祝福送给自己关怀或喜爱的人，图的就是大吉大利，这是我们传承数千年的民俗文化，早已深入人心。

在初一，当地人会在吃过早饭后逛庙会，拜佛上香，这几乎是每家每年都会做的事情。中午是一次大型的家族聚会，在大部分的安徽地区，这些规矩几乎已经流传了很久的。我们墨守成规，将尊老爱幼的美德深深印刻在了心中。

来到东北的沈阳后，我知道沈阳人很好客，其实我们安徽人也同样很热情好客，无论是欣赏黄梅戏还是品鉴美食包括过年的习俗，都可看到“徽”派特色的一面。

做为一个土生土长的丹东人，也到过祖国各地旅游，但要说让我最难忘的一次旅游经历，还是假期攀登丹东凤凰山的那一次。凤凰山是辽宁省著名的旅游景点之一，迄今已有 1300 多年的历史。传说唐贞观年间，唐太宗李世民御驾东巡，游览此山时，有“凤凰拜祖”的故事，遂赐此山名为“凤凰山”；后大将薛仁贵东征，在距凤凰山四十里处的发剑岭，对准凤凰山方向振臂一射，神箭穿凤凰山而过，落入鸭绿江中，自此便有了“神功射箭眼，一箭定辽东”之说。



美哉！丹东凤凰山

文 / 刘岩

游览凤凰山前我们先到达一家民宿歇息，这是爸爸提前预定好的。民宿周边的环境由于凤凰山的缘故，空气十分清新。在民宿休息了片刻，我们便朝着凤凰山出发，此时正值夏季旅游的高峰期，整条山道上排了好长的队伍。等到检完票，我们选择步行上山，这一路上有很多我从未见过的树木和花草，当然最不缺的便是凤凰山的特产。由于天气十分炎热，走了一会儿我们便坐下来休息，然后继续前进。大概步行 15-20 分钟，到达了凤凰广场。接下来一段路程是很险峻的山路，为了节省父母的体力和时间，我们选择坐大巴前行。一上车，为了欣赏窗外的风景，我找到一个靠车窗的位置坐了下来，等待发车。当游客都上车落座后，车子很快发动起来。大巴行驶途中可见窗外水彩画般的树木和花朵、各种古色古香的建筑，还有远处若隐若现般的山峰一一映入眼帘，但又转瞬即逝，宛如一幅幅流动的风景画，处处彰显着灵动的美感。车上的游客，大多是远离了城市人群车辆的嘈杂，不禁感叹凤凰山的清静之美。

从大巴车下来后，我们一家人来到了凤凰山最险峻的地点——老牛背，我是第一次攀登这里，光是看着陡峭的山峰就有些眼晕。经过一番准备后，我跟上了攀岩的队伍，因为这里的山路宽度不足 30 厘米，无法两个人并排前行。当我走了一段山路后，慢慢发现老牛背上面的路比我想象的还要崎岖陡峭，尤其山脊上光滑难行，并且未凿一个台阶，只能靠用手拉着铁栏杆攀爬，我跟着人流缓缓前行，因为游客过多，过老牛背几乎达到了摩肩接踵的状态。好在老牛背的景色是十分宜人的，让我在观赏景色的同时忘却了炎热的天气和嘈杂的声音。最终，也不知过了几个小时，终于拖着疲劳的身子完成了攀登。尽管穿了一双登山鞋，但也隐隐的感觉到脚底下火辣辣的疼，这我不禁感叹：老牛背果然是辽东名山——凤凰山最险峻的山峰。从老牛背下来之后，也到了吃午饭的时间，随后，一家人坐下来一边吃着准备好的食物，一边谈论着刚才在老牛背的经历，在我看来，陡峭险峻的画面还历历在目，一阵微风拂过，把这一路的疲惫都吹散后，我们又重新踏上了旅程。



跟随着事先制定好的旅游攻略，下一站到达的是玻璃栈道，由于时间的缘故我们没有翻越将军峰、烽火台、兔儿峰等多个山峰，而是花费了一个小时的路程，从朝阳寺前面的木制登山路到达目的地。在入口处购买了鞋套，又走了一段路程后，一望无际的凤凰山玻璃栈道便映入眼帘。其实在此之前我也体验过类似的玻璃栈道，对我来说毫无挑战性，可是看到凤凰山的玻璃栈道，我的内心竟胆怯了：玻璃栈道下面是云雾缭绕的 800 米悬崖，头上是百米的峭壁，给人一种快要下坠的感觉，好似前面就是万丈深渊。我先是试探着小心前进，就这样一步一步拖着身子向前挪动，更不敢有心思欣赏四周的风景。爸爸见到我是如此小心翼翼，便让我放松下来，我开始尝试低下头放慢脚步，虽然比最初大胆了不少，但也只是蹑手蹑脚的前行，生怕脚下的玻璃会被震碎。如果要问我在玻璃栈道的沿途中有什么美景？我会毫不犹豫地地说：因为我心有余悸，全程处于紧张的状态，以至于错过了沿途的风景。

太阳渐渐偏西，我们整段路程下来也已是下午了，休息片刻后，又向斗姆宫出发。其实凤凰山上有很多寺庙，比如：紫阳观道院、碧霞宫和三官庙等。我们之所以选择斗姆宫，是因为这段路程平坦易行。到达斗姆宫后，眼前的美景尽收眼底，东眺紫阳观全貌远山连绵，西看观音阁飞峙凌空，南望拜祖石，好一个美字了得！这是我第一次参观庙宇，难免看到这些东西会觉得好奇，但看到庙宇里供奉的塑像，也学着爸爸、妈妈的样子在这里拜了拜，祈求我们一家人平平安安。从寺庙出来之后，我们又在周围参观了一番，便坐着缆车下山了。高空缆车匀速向山下行驶着，透过车窗玻璃望向窗外，刚刚游览过的景点尽在眼底，使我有一种“会当凌绝顶，一览众山小”的感觉。果然要想看到的“景色”越多，就必须站的最高的位置才能一览无余。不一会的功夫，缆车把我们送到了山脚下，我们终于结束了这次凤凰山之行。

随后，爸爸开车带我们回到了民宿，当我清洗掉一天的疲倦，舒舒服服的躺在床上翻阅着手机里的照片，又一次看到老牛背的险峻、玻璃栈道的高耸，还有凤凰山如画般的美景都历历在目。很快一阵睡意涌来，伴随着一天的疲惫，我酣然入梦，梦里的我又登上了凤凰山的玻璃栈道，这一次我并没有胆怯而是在上面兴奋的奔跑起来……

传说辽宁的凤凰山具有“泰山之雄伟，华山之险峻，庐山之幽静，黄山之奇特，峨眉之秀美”，在我亲历了这段旅程后，我真切的感受到凤凰山的自然之美是实至名归的。如果你身为辽宁人不知道去哪里旅游好，我想丹东的凤凰山将是一个不错的选择。

朋友，是挚友也是“良师”

文/王雪涵

转眼间，我踏入大学也已经快一年了，你要问我在大学的校园里最大的收获是什么，我会告诉你：那就是收获了几位好朋友。在这将近一年的时光里，我从他们的身上学到了许多，我也改变了许多。今天我和大家来聊一聊我的朋友们。

辩论赛增进友谊

在进入大学之前，我做事情总是会凭借着自己的“一腔热血”，横冲直撞，遇到了困难，觉得自己做不来，事情太多，就会有逃避心理。在人际关系相处上，我自知也有很大的不足，家里人总是不放心我。大学之前，我没离开过家人的身边，上了大学，家人也非常担心我在大学里的生活。但是上了大学我也遇到了许多机会来改变自己，如：参加学院举行的辩论赛，不仅让我结识了朋友，也让我从他们身上学到了许多，这是改变我的第一步。

去年十一长假后回到学校，我的大学生活步入了正轨。大学最特殊的地方在于，除了学习，你还会有很多的机会和平台去展现你自己。不久，第十届“绿”动青春“岛”语争辩辩论赛将要开始，先是各个学院举行辩论赛，挑选代表学院参赛的优秀选手参加学校辩论赛。学院发布通知后，让我们参与报名。我看着通知思绪久久不能平静，在初中时学校就举行过辩论赛，当时我代表班级取得了好成绩，又因为《何以笙箫默》这部当时爆火的电视剧，让我对大学的辩论赛充满了向往。这次学校举办的辩论赛让我再次跃跃欲试，班级里报名的同学有很多，我们班也举行了一场班内选拔赛，最后我很幸运和李瑞峰、张馨、董先锋三位同学一起代表班级参加辩论赛。

在辩论赛开始前，我们四人认真研究了辩题，做了详细的资料搜集和分析。我们第一轮抽中的对手是法学专业的同学，这让我们有不小的压力。第一轮比赛正式开始，我真的很紧张，李瑞峰是一辩，张馨是二辩，董先锋是三辩，我是四辩，首先是开篇立论，李瑞峰发挥的十分稳定，有理有据；紧接着，二辩张馨也发挥出正常的水平，三辩董先锋在质询环节出色发挥，接下来进入到最关键的自由辩论了，在我站起来发言时，由于是第一次参赛，我当时大脑一片空白，不仅忘记我要反驳的话，还忘记了对方提出的问题，之后在三辩董先锋的提示下，我完成了发言。辩论赛结束后，通过辩论赛评委现场的评分，最后我们险胜。

第一次辩论赛结束后我们抽取了第二轮的辩题，我们四人没有先讨论辩题，而是反思自身的不足，在这个过程中我学到许多。李瑞峰告诉我，遇到提问不要慌，不要想那么多；董先锋则教会我要随机应变，思维要灵活；张馨告诉我，任何事情都要有所准备，要应对充分。接下来我们越来越默契，一路高歌猛进。在这次比赛的过程中，还发生了一件改变我的事情，比赛结束时，评委席上的一个学姐给我们指导，我曾打断了学姐的指导。指导结束后，张馨和董先锋告诉我：“在别人说话的时候无论你遇到了什么事情，也要等到别人说完你再说，这是尊重的问题。”这个道理我会永远记住了。



小组汇报合作愉快

辩论赛结束之后，我们就开始小组汇报，这也是沈阳城市学院教学的一大特色。在小组汇报开始之前，也发生了许多的事情，由于我们小组几乎每一个人都非常忙，有在校学生会、院学生会担任干事的，时间总是安排不到一起去，我们几乎是“卡”着时间完成了小组汇报的。汇报当天我连稿子都没有背熟，汇报的过程中我中途忘记了稿子的内容，但这次我没有慌乱，而是用自己的话将稿子的后半段的大致内容复述出来。汇报中张馨的发言落落大方，董先锋依旧思维活跃，给小组汇报增添了新的形式，李瑞峰也依旧稳健、沉着。而我也在这场辩论赛中学会了遇到事情不要慌张，要沉着冷静的去面对，更重要的是要有随机应变的能力。

来到大学后，人际交往一直是我头疼的一个问题，最让我慌乱的还是和我的室友。我们需要写一篇5000字的结课论文，还有四天交作业，我有一半没有写，在电脑前坐了将近3个小时，也没有写出来多少。此时室友们在寝室里聊天，我心里烦的不行，就早早上床躺下了。晚上快11点了，室友都要上床睡觉了，我打算下床把论文写完，这时室友问我：“你下床干嘛？”“我下去写论文。”室友不解的说：“你刚才咋没写呢？”我顺口说了一句：“你们刚才在聊天啊。”第二天早上起来，我仔细想了想昨天说的话，越想越觉得不太对，上课的时候注意力也不集中，同班王艺檬看我心不在焉，问我怎么了，我和她说了昨晚的事。她告诉我：“不是特别大的事情，你也不用在意，只不过你以后说话还是要注意一些方法。”坐在我后面的李翔宇也和我说了：“其实还有更好的回答，事情既然已经发生了，就不要再多想了。”之后他们两个人又在如何处理好人际关系方面给了我一些建议，慢慢的我对人际交往之间的一些问题有了一定了解，学会和室友相处，让我也变的越来越好。

在朋友那里我学到了很多，从李瑞峰身上，我学会了遇到事情要学会冷静，沉着应对，手忙脚乱，慌里慌张是不会让解决好问题的；在张馨身上，我知道做事情要准备充分，要有毅力、有恒心去做一件事，你就会有意想不到的收获；在董先锋的身上，我学到一些为人处世的原则，一些灵活的思维和处理事情的方法；和王艺檬、李翔宇相处中，他们则教会我如何快乐的面对校园生活和如何处理人际关系的一些准则。

我们常说“兴趣是最好的老师”，但是我觉得朋友也是你最好的良师，尤其在同窗身上你会观察到他们平时对待问题，对待事情的态度和处理方式，经常与他们在一起，你也会受到潜移默化的影响，开始去改变自己。来到绿岛后，我真的很幸运拥有有这样一群朋友，在我人生的新起点和我一起去探索这段青春之旅。这些朋友是我的挚友，也是我的良师，是绿岛让我们成为志同道合的新青年。



对普通人来讲，茶是生活中的点缀，是陶冶情操的品茗。然而，对《望江南》里的主人公杭嘉和而言，这是他谋生的手段，是祖业的传承，是他在时代风云迭起中，坚守自我的精神依托。当一切尘埃落定，久久回荡耳边的还是那句，“最好的生活，是在西湖边喝茶的生活”。从小的不能再小的日子里，寻觅大的不能再大的时代变化，便是茶香中的灵魂。

茶香里的灵魂真“香”

——读《望江南》有感

文/姜懿轩

茅盾文学奖得主王旭烽的这部最新长篇小说《望江南》，所写的是以杭嘉和为代表的杭府几代人在战争连年不断中跌宕起伏，悲欣交集的故事，身为杭家第三代茶人，杭嘉和选择了一条与弟弟杭嘉平截然不同的道路，守好家业、振兴家业。

“心一定要平，心平才能气和，气和才能活着，活着才有希望。”在书中各式场合中，所看到的杭嘉和皆是淡定从容，他是在与友人交谈时随口吟诵“水光潋滟晴方好，山色空蒙雨亦奇”的名士；是在被逼与日本人下棋时怒斩手指的铁血汉子；是敏锐捕捉机会振兴家业的大家长。如果说杭家是一棵大树，那么杭嘉和当之无愧是最为粗壮的树干，他用心关注着周遭的每一个人，给予他们向上延伸、向前奔跑的力量。在王旭烽的笔下，他，温情满满又家国兼顾，他，宽容兼包又不失担当。于他而言，人生未必是“男儿自当带吴钩，收取关山五十州”，也许便是“泥沙得真趣，清远守淡泊”的映照。

“忠于自己也是忠诚，人还是拣自己最喜欢的东西来做才好。”人生一世，草木一秋，活着的意义从来都不是为了谁而活，最重要的还是活出自己。当杭嘉和身处漩涡之中时，他始终相信自己内心的感受，没有因为别人的三言两语就轻易的纠结和摇摆，就算结果不如他意，也从没有后悔过。是啊，杭嘉和坚守本心，在杭州城内守住家业，守住了一个茶人的面子和里子。用书中主人公的话说：“不要因为任何原因看低自己，也不要不在意任

何人的眼光。人生很短暂，多为自己而活，自由到底，阅书，越山，悦己。”

作者王旭烽在书中也塑造了许许多多的小人物形象，如：叶子的温婉与体贴，寄草的刚烈与执着，婉罗姆妈的勤奋与慈爱，罗力的隐忍与勇敢，曹家远的热情与朝气，杭汉的忠义与担当，都立体鲜活的跃然于纸上，相对杭嘉和而言，他们是配角，却依然和主角一样的有血有肉，有着面对选择的纠结，疑虑等。他们是与时代风云变化同样值得关注的小人物姿态，在家中，他们是弟妹，是妻子，在外，他们或许是女子，但以单薄之力镌刻女性柔美的力量；或许是义士，仅以青春之热血书写不朽的诗篇。“兰花以香独步天下，其幽居山间，遗世而独立，知音者方能闻其天地间至香。最极致的花就是只闻其香，人也一样，最极致的人就是只闻其声，最高级的做人就是大象无形地做人。”书中杭天醉这一番自言自语，也是另一种的人生智慧。正如作者所言：“我希望大家能够了解，在当时那么艰难的时代里，面对种种抉择，一个茶人是如何尽可能地保护自己和亲友，又是如何用很通透地充满智慧的方式观察社会的。”

作者王旭烽写茶人茶事，在风云迭代的岁月里，写出了中国人胸怀与坦荡、坚守和奋进；在时代激昂的乐曲中，杭家的故事如一缕茶香，既清淡隽永，又悠远绵长，写出了茶香和茶性，写出了江南文化的诗意和力量，写出了中国人的情怀和品格。杭家的故事其实也是中国的

故事，它将历史回忆和情感想象交织，将个人情怀与家国大义相融，既是对消逝时间的重现，也是对传统文化与现代文化传承的探寻，从中看到中华民族文化自信的根，它不流于形式，不似水上浮萍，而是深藏于几千年来 的 文化 传承 中，经岁月洗涤而经久不衰。真正的文化扛得住磨砺，忍的了寂寞，人亦然。

人生在世，每一个时刻总会邂逅不同的境遇，浸入到人生这杯茶中，越饮越有滋味，冷暖自知，苦甜自赏。每每我端起茶杯读《望江南》，恰如采摘一片初春里的嫩芽，春意隔着纸张散发开来，在朦胧中满含智慧，在漂泊中饱含温度。这是春天的味道，也是人生的滋味。“人说江南人温柔儒雅，江南柔情似水，《望江南》却让我看到，江南的茶香茶性中自有一番热血品格和家国情怀，温而不懦，柔而不弱。那正是一种不随时代变化、也不随世事变迁的“茶人精神”，在作者清丽柔婉而劲力内敛的笔下交织；世纪风云、杭城史影、茶叶兴衰、茶人情致，相互映带，融于一炉。品读这部长篇小说，我们看到了烟雨朦胧的城市，看到了那段纷争不断的历史，也看到了中国人骨子里的傲气：既能顺应时代，又能把握命运之舟；既能不争不抢，也能奋起直追。我们不屈命运天道，敢叫日月换新天；我们不惧艰难险阻，愿以寸心寄华夏，我们不畏山高水远，且将岁月沃新花。或许时代会变，或许茶香会散，但生命中的底色亘古不变。



（新书推荐）

《北京烟树》

侯磊 著

《北京烟树》中，作者侯磊以一个老北京人回忆的方式，记录了胡同人生，南锣鼓巷，市井烟火。交错阡陌的小小胡同组成了北京城，街面儿江湖，古都掌故，记述了老北京城的故事。《北京烟树》是一本散文集，也是一本老北京的“故事汇”。书中既有地坛，大运河，东安市场，也有照相馆，红砖楼，澡堂子，那些躲着藏着，隐匿在街头巷尾的店铺，是老北京故事的起源。

正如作者所说：《北京烟树》宛如一张平面地图，一座城市的沙盘模型，升起无数充满灵性的光，那光中蕴藏着记忆、智慧、生命。

我在乡村难忘的日子

文 / 徐紫馨

这里曾是玉龙的故乡，是玛瑙之都，是煤电之城，
如今却是一个微不足道的五线小城市，
这里是阜新市，也是我的家乡。

幼时，我的居住地点经常在城市与乡村之间来回转换，因而这两者带给我的印象与区别也是十分鲜明的，相比较那时候没能得到有效的治理以至于有些脏乱的城市，但我还是喜欢那时候空气晴朗，民风淳朴的乡村。

那时候乡村还是真正意义上的乡土乡村，几乎没有任何现代化的设施，一切都依靠着人力来进行，不论是播种还是收割，麦田里面忙碌的一般都是本地的农民，很少有机机械化的参与。我经常早上五六点钟便起了床，那时太阳刚刚升起，将光线淡淡地抹在墙上，投在屋里的光线罩着一抹浮尘，细小的颗粒在光线里上升下沉。吃过早饭，我会跟着外祖母和外祖父出门，边望着远处的炊烟边干些农活。其实说起来我去干农活倒不如说是去玩耍，只是一个人坐在金黄色的麦田中玩耍罢了，而且也不一定是每一天。

乡下外祖母的农院里面建有鸡舍，养了几百只的鸡。于是我便跟在外祖母的身后捡着鸡蛋，也是那时候我才知道鸡蛋并不是向日常在市场里面看到的大小基本一致，有些鸡蛋甚至只有鹌鹑蛋那般大小，这种鸡蛋一般都会留给年幼的我来当成玩具。我大抵是把自己当做鸡妈妈，希望鸡蛋会有小鸡孵化，毕竟那个时候，我还是不知道没有受精的鸡蛋是孵不出来小鸡的。我也曾经有幸目睹过小鸡的出壳与成长，四十多只小鸡，活下来的却只有二十几只。那时候的我也从来不缺鸡肉吃，有一次甚至还被一只大公鸡用嘴叨过。我隐约记得的乡村里有一阵子黄鼠狼经常偷偷钻进鸡舍里面偷鸡，让外祖母和外祖父头疼不已。

外祖母的院子里还养了一群鹅，我经常拿着竹竿赶着鹅到院子后面的河岸附近玩耍，那里的水很清澈，里面养了很多条锦鲤在游弋。而河岸边种了两排柳树，有时候我便会折下柳树的枝条，编成花环戴在头上，做“花仙子”。这条河里自然生长着满塘的荷花，每逢夏季荷花盛开时层层叠叠的，有半阖的、盛开的、含苞欲放的，它们像是粉色的云沉落在这池塘里，清风吹过，荷花彼此摇曳，散发着淡淡的清香。村子里的人大多相熟，对我也十分友善和热情，有时候经过我的时候还会停下脚步来与我闲聊两句，问我叫什么、今年多大了等，我往往腼腆着对人笑笑，因为怕生。

我向来天生就怕狗，但外祖母的院子后面却养着一只藏獒，虽然它总在笼子里，可我每次经过时都是心惊胆战的，生怕藏獒会破了铁笼而出咬我，以至于直到长大了，也从未完整的看到那只藏獒的样子——我根本不敢直面它，只知道藏獒模样很凶恶，是黄黑相间的颜色，那时候我也经常因为这只狗而做噩梦，甚至在我的噩梦中经常会出现藏獒的身影。

在这寂静的乡村里，有一大片的树林，郁郁葱葱的树木很是青翠。那时候

我的身体还很好，尚且还没有对植物产生过敏，因而可以畅快的在树林里面玩耍，追逐着青草的芳香和清晨的露水气。在雨季的时候，偶尔还可以采些蘑菇。这里下过雨后，松树下面很快就能长出大大小小，各种各样的蘑菇，不过因为我经常会采到有有毒的蘑菇，外祖父知道后便不再让我采了。那时候的我还很不理解，我明明没有采那种颜色鲜艳的蘑菇，为什么还是毒蘑菇呢？现在才知道，不是所有的蘑菇都是鲜艳的才有毒。渐渐地我也不再去树林里采蘑菇了，对蘑菇也避而远之。

在树林的旁边还有一个很大的孔雀园，里面养着数十只的孔雀还有一只秃鹫，秃鹫是单独养在外面的大笼子里的，可惜孔雀园的里面并不让外人进去，我也只曾在护栏的外面遥遥的隔着层层拦网看到了一只尾羽十分华丽的翠绿色的孔雀。孔雀的叫声穿透性很强，即使我回到了屋子里，也能清楚的听到从那里传出来的高昂而清脆的叫声。

外祖父是村里的兽医并兼做木匠，在我的记忆中，他仿佛无所不能，就像前不久上热搜的视频里的“二舅”。这里不提他在兽医方面的治病能力，单提木匠，小到风车，大到烤地瓜的炉子他都能做出来，仿佛不管我想要什么，外祖父都做得出来。我曾经拿着他为我做的风车到处乱跑，逢人便去炫耀，现在想来那或许是小孩子眼里的“大能人”罢了。记得外祖父还在房梁上为我架起来一座秋千，只是可惜我是三分钟的热度，不久之后我就搬回到阜新市，那座秋千也便是在雨水和风的作用下消失在时间的尘埃里，再看到时，秋千已经破旧的不成样子，完全不能让人坐上玩耍了。

最让我难以忘怀的还是农村的夜空，在晚上，仰头一看便能看见那漫天的繁星，皓月当空时，户外被照得明亮，虽不能算是亮如白昼却也能够清晰的照亮周围人的面庞。那时候我们全家都会坐在庭院里，享受着满天的繁星。外祖父会抱着我坐在庭院的椅子上教我辨认北斗星、土星等，可惜那时候我还不不懂，没能仔细看看这片难得的星空，将它记在大脑的深处。在这之后，我印象中回到城市后，再也没能见过满天星辰的夜空了。沉睡的田野、漆黑的夜空、细细碎碎的星光与皎洁的月光交织着绘成了农村寂静的夜。

如果说，乡村的生活是淳朴自然的，那应该属于农民的世界，可对于一个孩子来说，乡村的空气是清新的，乡村的环境是平和的，乡村的风景是美丽的。乡村生活是一种生命中难以遇到的自然生活，是一个能和大自然亲密接触的绝妙机会，这就是我与家乡的故事——城市边缘的乡村你还好吗？





走进“稻梦空间”看金稻翻涌

文/高一馨

东北的这片黑土地，农耕条件浑然天成，巍峨的长白山山脉环抱四周，阻挡着西伯利亚吹来的冷空气，三江横过平原，水源直达田野，又有寒冬腊月白雪覆地，为来年植被养精蓄锐。正如习近平总书记所说：“绿水青山、冰天雪地都是金山银山”。每每想到这，我都忍不住无比自豪。因此，每年的金秋，我总是把自己置身于这稻田之中，而沈北新区“稻梦空间”这片广袤的土地，就是我与这大美稻田邂逅的最佳机遇。

大美稻田作画

“稻梦空间”完美地将农耕文化与锡伯族民族文化融为一体，这里民风淳朴，每一个人脸上都洋溢着幸福的微笑，金秋时节，总是有欢快的孩子穿着锡伯族特色的服饰奔跑在田野之中，与稻田融成一幅美丽的图画。我走在稍高于稻田的栈桥上才发现，原来这里的稻田里真得有画，一个个可爱的人物跳跃在我的眼前，灵动活泼，周围的游人都忍不住驻足拍摄，而我也一样，用镜头把这美景记录下来。

走过一段栈桥，游人渐渐多了起来，仔细一瞧，原来是到了“稻梦空间”中的小火车站，火车设计成了复古的造型，长长的车头还有烟囱的位置，这样的设计似乎把我带回到上个世纪，仿佛看到了绿皮火车穿越山野，呼啸而过，为人民带去丰收的喜悦。而此时的我正坐在火车的车厢里，穿越在稻海之中，触手可及就是这大片的稻穗，阵阵稻香直击我的心扉。秋天来了，带着丰收的喜讯来了，带着金黄的稻穗来了，她离我是那样近，那样触手可及，我不禁闭上眼，就这样静静地享受着稻田的盛会。

接着我开始漫步田野，这才发现这片土地不仅有稻，还有各式蔬果——红艳艳的苹果，雪白的水晶梨，黄澄澄的橙子还有紫水晶般的葡萄，它们长势十分饱满，压弯了枝头，四周渐渐萦绕了瓜果的香气。此时许多游客驻足购买，而热心的商贩往往大方地切开瓜果供游客品尝，每一个人脸上都洋溢着幸福的微笑，是操劳一年终得回报的欣慰，是勤恳工作忙里偷闲的轻松，而更多的是对这幸福生活的满足。看到这湛蓝的天空，这各色的蔬果，我庆幸自己生长在这片土地上。辽沈的这片黑土地养人，从来不是说说而已，总有人觉得，每到寒冬腊月，东北就是千里冰封万里雪飘，那是从未感受过“稻梦小镇”的壮美。这片土地上的一草一木、稻穗蔬果都在年复一年不停地生长，这是大自然的奇迹，是沈北人民勤劳的智慧结下的硕果。



“稻田小镇”的美食

如果丰收的瓜果是铺垫，那么稻田才是真正的盛典。接下来，映入我眼帘的是大堆由稻子制成的各色产品，无论是稻米制成的糕点，米线等，还是古法制作的香甜的粥，都在每一个人的鼻腔萦绕，当地锡伯族的特色食品也吸引着初来乍到的游客们。中国是美食大国，如今饮食早就不仅仅属于饱腹的范畴，更多的是穿越时光的媒介，也许就是过去历史的某一天，有一人与你同立于这片土地上，对着口中的美食发出同样的感叹，只是中华民族永不消磨的味蕾文化和精神纽带。

虽然美食惹人醉，但更吸引我的是一进到园区就看到的高塔，据说这儿不仅仅是电影《我和我的祖国》的拍摄地，更是观望整片稻田的最佳场所。一想到我的心情就愈发激动，脚步也快了起来，但是路边的各式装饰似乎有意阻拦，似乎刻意吊着游人的胃口，看着近在眼前的高塔却是迟迟未到。一路上渐渐出现了各色的花朵，吱呀、吱呀转动运作的水车，时不时还能看见蜜蜂、蝴蝶在田野中嬉戏。这一派生机勃勃的景象放缓了我的脚步，我这才开始注意到已经快到日落的时刻了。秋日里的阳光渐渐不是那么炽热，周遭景物的色调都开始变得温暖，水车附近的流水波光粼粼，折射出夕阳的光芒，时不时的一群鸟儿在橙红色的夕阳前飞过，排着整齐的队伍归家，稻穗也在阳光下显得愈加金黄。这我不禁想起白居易在《微雨夜行》中所描述的“漠漠秋云起，稍稍夜寒生”。这时的我才意识到，我已经到了游览采风的最佳处，高塔之下，夜寒从何而生，那就是在这随着高度上升而愈加萧瑟的秋风，风声夹杂着田野的呼唤，引导着我向前攀升，好一睹“稻梦空间”这最高处的风景。



“金稻翻涌”惹人醉

终于到达了最高点！随着最后一级台阶的消失，我终于站上了最高的平台，放缓的秋风吹去了我的疲惫，而夕阳下的余晖让我踏出那最后一步，走到了高塔的观景台处。一瞬间，周遭的世界仿佛安静了，只剩耳边呼啸的风声，以及眼前这精美的作品——巨型的稻田画。俯瞰此情此景，我竟一时想不到合适的词语来形容眼前的美景，只有眼睛在用最原始的方式感受这伟大的稻田杰作。不远处，深浅不一的稻子构成了一个巨大的火车头，车头喷出的烟栩栩如生，仿佛真的随着稻田的摇摆飘向远方，更震撼的是那已落到天边的红日，仿佛是那巨大车头的指向灯，指引着新时代的火车向着远方而去。而另一侧的稻田巨画则绘制了勤劳奋斗的一对夫妻，他们淳朴的脸庞在夕阳下熠熠生辉，嘴边的笑容同样感染了每一个站在看台上观景的人，而点睛之笔则是旁边的七个大字“中国日子顶呱呱！”。这不仅仅是我今天旅途采风看到的最美画卷，更是我们每个人心中的呼唤，同时也随着我们眼前这“金稻翻涌”的稻田画，迎着红红的夕阳，落下了最精彩的帷幕。

沈北的“稻梦空间”，不仅是一片宝贵的粮仓，更是每一个勤劳的农耕人民心中的精神纽带。中国人自古讲的是落叶归根，无非是让我们时时刻刻将这片土地铭记于心，将历史赋予我们的责任与使命牢牢抓住，这是每个中国人昂首于世界之林的保障，更是每个中国人必须守护的民族之魂。

“稻梦空间”金稻翻涌，这是我的最爱！

（随笔）

绿岛校门的遐想

文 / 杨灿

经过几个小时的车程，怀着对大学生生活的好奇与忐忑，我走下大巴，走向了绿岛。

学校的大门通体呈白色，上面“沈阳城市学院”几个大字点明了其所属，汉字与英文排列主次得当而不失美感。远观校门，它没有巍峨宏伟的气派，却是显得格外秀气而内敛；又像是一位婀娜的姑娘，纯净而富有韵味。校门是学校的入口，也是我“梦开始的地方”；是沈阳城市学院与外界的分界线，更是我们萌新人生新阶段的启程点。

踏入校门，朝气蓬勃的开学气象甚浓。这气象是青春、是理想，蕴含着无限可能。于是我心中便憧憬起来：曾经满脑子的诗与远方，想着闯出自己的一方天地，却过于理想主义，难以战胜自己的惰性……正想着，学长的招呼声传来，该向校园里走了。

走进校门，过道中间种着不知名字的树，阳光通过层层叠叠的树叶过滤，在地面上漏出淡淡的轻轻摇曳的光晕，斑斑驳驳的。顺着大门的方向看向校园，眼前是一片红月季的海洋：它们充满似火的热情，欢迎新生们的到来。月季周围种着一些山楂树，上面结着串串山里红，累累硕果如一颗颗红玛瑙，点缀在绿意盎然之中，给绿叶增添出几分韵致。

报到后不久参观校园，我再一次来到这里。那天正是晴天，远眺校门，才发现它与蓝天完美融合，清新和谐，同时也流露出一份安谧。再次邂逅校门是在一个夜晚。我走出学生公寓，穿过几条蜿蜒的小路，又一次路过校门前：此时月影横斜，路灯与月光交辉，柔和而富有诗意。大脑中不由闪过朱自清先生的字句：“光与影有着和谐的旋律，如曼陀铃上奏着的名曲”，我想，学校的大门就是这样一番意境吧。我驻足在校门前，任凭思绪飘远：朦胧中，自己似乎变成一叶小舟，离开父母温暖的港湾，漂呀漂，在知识的海洋里补给。但小舟终将远航，四年后，我们也将带着希望走出校门——正如我们走入校门时这样。可无论走向何方，它依然会在这里，供我们倦怠时转身回望——闭上双眼，让记忆搁浅，它将带给我们一份心灵的慰藉，携着我们青春的梦想——想到未来，便又觉得有太多的不确定性。或许无需多想，尽心尽力去做事，把握好自己能把握的，剩下的顺其自然，不偏不倚，毋忘过犹不及——如此，便好。

夜风吹拂，树叶发出飒飒的声响，沿着校门前的小路往回走，耳畔不由想起校歌里的一句歌词：“我行我能，勇于创新，敢于拼搏，自信我最棒”，于是顿觉释然。

（作者为 22 级汉语言文学专业学生）



（诗歌）

一叶知秋

文 / 周定官

当夏天打烊，
风中弥漫着秋天的味道。
当树影婆娑，
我拾起一片秋天的火红。
当秋雨连绵，
我寻着秋水看云卷云舒。
都说秋天适合想念，
不知不觉，
我们走过一个夏天。

（作者为 22 级汉语言文学专业学生）

赏秋

文 / 陈伊庭

风托起红叶，
捎来秋的书信。
绿叶尖儿爬上金黄，
为秋色染装。
金色稻穗跌宕起伏，
丰收美景尽收眼底。
独行于田野之间，
仰望秋日晨曦。

（作者为 22 级汉语言文学专业学生）

（散文）

观秋雨

文 / 陈伊庭

在北方立秋一过，天气就不再那么燥热，变得温柔而平和。凌晨 5 时刚过，朝阳已经升起，月亮却还没下班，阳光的羁绊穿透叶片的间隙，轻轻撒进窗棂与秋风配合，随着叶影缓缓晃动。秋风混杂着绿植青涩的味道，抚平了“秋老虎”的燥热，只留下雾的轻柔凉爽。路旁的一排排枫树，被橘红悄悄浸染了叶尖。

如青春期少女的脾气，秋天的天气变得很快，太阳刚展露它的全貌，顽皮的云儿便挡在它面前。云越聚越多，没过多久，小雨便如烟似雾的下起来了，薄而密地飘落。像是感受到了大地母亲的召唤，树叶争先恐后地脱离了树枝的怀抱，洒脱的在空中盘旋、飞舞，像最优秀的芭蕾舞者，优雅而又梦幻的落到了地上。很多细细的树枝，可能不忍与叶片离别，每根树枝都挂着雨珠，好似挂着眼泪，令人心疼。也许，每一个生命，不论地位高低，都要遵循自然规律，去承受岁月的变迁。

我的头伸出窗外，听着细雨沙沙，感受着若有若无落在脸颊上的雨，冰凉凉的，伸手一摸，头发上竟系着一串串晶莹明亮的水珠。雨不疾不缓悄悄溜进我们的身体，让秋色浸透了全身。

转眼到了中午，雨却丝毫没有要停下来的意思，反而越下越大，我躲进屋，呆呆盯着窗外瀑布似的雨帘。豆大的雨珠自天穹倾落而下，只在空中急速划过，就融入了湿润的土地，砸起一片涟漪，颇有“女娲炼石补天处，石破天惊逗秋雨”的气势。泥土被打得松软，散发出清新的土香。

日暮时分，秋雨才收敛起它的锋芒，此时抬头，只见一轮圆月晶莹洒脱升空。我起身出屋，去感受雨后秋夜的魅力。夜晚的时候，除了湖边青蛙的歌唱，只有远处的路上偶尔传来机动车疾驶而过的声音，之后，则是一片空灵澄澈。雨后的秋夜，适合人静静地思考，远离白天的浮躁，这是属于我一个人的世界。

秋夜，遥想月宫中的广寒仙子，是否也如我般豁达，只敢夜深人静的时候偷偷在闺房落泪，等到天明的时候用衣袖悄悄拭去。她在天上，想必定有许多难言之隐，与爱人长久分离难以相聚，只能借苏东坡“人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，此事古难全”的诗句聊以安慰，以期盼“但愿人长久，千里共婵娟”的愿景。

我乐得在秋天留下足迹，也许因为可以闻得雨后桂花的淡雅香气，抑或听得雨打落叶的清脆节奏。倦鸟归巢，落叶归根，秋是思念的季节，更是收获的季节，它会陪我走过岁月漫长，一眼赏遍满树繁花。

（作者为 22 级汉语言文学专业学生）



绿岛湖畔晚秋

文 / 邹林霖

学校绿岛湖湖面宽阔，一眼望去令人心旷神怡，特别是晚秋的季节它也自有其美。
此时找一个安静无人的位置坐下，静静欣赏也别有一番风味，可以排解心事。

我独爱那个湖边的长椅。三面都是水和草坡，一条木板甬道通进来，拐个直角弯，放一张长椅，便成了一个绝佳的静坐场所。当你心情实在糟糕时，戴上耳机，听着喜欢的歌曲，任外面的世界人来人往，自己心中宁静如湖面，清风吹过也微微泛起涟漪。记得我入学时正是九月中下旬，因此未亲眼见到绿岛湖荷花盛开的别样景象。

白天，阳光毫无保留地洒向绿岛湖，落在这张湖畔长椅上，多年的风吹雨打日晒，让木制长椅有了些许岁月留下的痕迹，暴露出原本的木质颜色与纹理——倒是与旁边的铁链互相照应了。一个人在这木板甬道上慢慢踱步，听鞋底与木板的敲击声很是悦耳。正是一人一椅一湖，构成一幅宁静画面。望着那遥远的蓝天，我忽然想起千年前庄子对世界提出的那引人深思的问句：“天之苍苍，其正色耶？其远而无所至极耶？”这蔚蓝的天空究竟是它本来的颜色，还是因为太远看不到尽头才这样的呢！

正值晚秋，我看到绿岛湖的景致，荷叶已经微黄，但湖畔绿草依旧青青。有时候沿途遇见饱满的荷叶，我会拿着手机拍下来存在相册里，也会把这些分享给家人。深秋的校园好像一下子变得安静了，由于受疫情的影响，平常总有人在附近散步的绿岛湖也变得少人拜访，这时草坡上的深绿与稀疏无序的荷叶给人带来别样的情趣。

傍晚的夕阳给我一种迟暮而壮阔的感觉，有时它红得热烈，让人不禁感叹岁月流逝之快。夕阳落在绿岛湖上。整个校园笼罩在夕阳最后的余晖之中，气氛祥和静谧。湖边几棵柳树也在夕阳的光辉中闪成一抹金黄。看着夕阳一点一点沉落，湖面也一点一点地暗了下去，融进黄昏。金色的阳光照耀着湖水，湖面就像一个笑脸，露出了灿烂的笑容，微风吹过，湖面像丝绸上的细纹一样波动起来，

同湖畔的草一起在我心中摇曳。那柳树的枝条啊，最后变成了朦胧美丽的剪影。绿岛的湖啊，没有“万类霜天竞自由”的那般壮阔，但有着自己的格调——绿岛人和它朝夕相处形成的格调，是那种“朝霞不出门，晚霞行千里”的独特意蕴。

校园里没有特别高耸的建筑，因为学校建在沈阳桃仙国际机场附近，所以建筑大都比较矮，这似乎给校园景色带来了更多目光。学子们不止流连于各色建筑之间，也沉醉于湖畔美景之中。《边城》中有一段这样的描写：“日头将落下那一边天空，还剩下无数云彩，这些云彩阻拦了日头，却为日头的光烘出炫目美丽的颜色。这一边，有一些云彩镶了金边、白边、玛瑙边、淡紫边，如都市中妇人的衣着，精致而又华丽。云彩无色不备，在空中以一种魔术师的手法，不断地在流动变化。空气因为秋雨而后澄清，一切景色皆如一人久病新痊的神气。”我想，在我们学子的眼里，绿岛晚霞的这般景色也同样美丽吧。

夜晚坐在椅子上观赏周围景色，仿佛进入了另一个世界。在晚上，我可以从湖面上隐约地听到悠悠的回声，有时是鸟叫声，有时是微风掠过湖面的沙沙声，有时是湖对岸的人练习乐器的演奏声，更多的时候是送餐车驶过的声音。这时候坐在椅子上静静聆听，佐以时不时刮起的凉风，这环境下，我不由得愧于自己的渺小而对此自然感到敬畏。人类的眼睛没办法在黑暗环境中很好地视物，自己一个人置身于黑暗的环境里，望着远处水晶宫图书馆的灯光，无形中又增添了一份美，尤其是湖边小小长椅又给我一种安全感，像摇篮抱着我在黑暗大海的波涛里漂泊远航，像儿时缥缈的小船载着我在夜空星河中畅想。

我想用手机拍下这一幕，无奈不能很好的捕捉昏暗的光线，拍出来的照片效果并不好。水中的荷叶、茎秆

有些枯萎，与湖边嫩绿的芦苇也都沉默不语，默默等待来年春暖花开的到来。然而当我望向更远处的点点灯光时，心里便渐渐地踏实起来，我知道那是人类文明的造物，是人类建造了楼房，点亮夜空，将这里命名为绿岛湖。人们把美丽的荷花栽种到水中，看着它们年复一年地盛开，凋谢，枯萎。我在学校官网上看到过夏日里荷花盛开的照片，那真是一幅“接天莲叶无穷碧，映日荷花别样红”的景色。粉红的花瓣

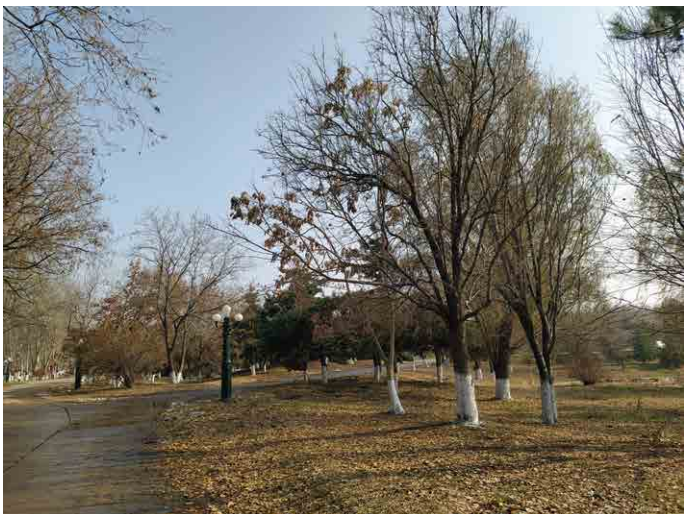
与热烈而灿烂的晚霞融成一幅和谐而美丽的画面，让人久久不能忘记。

我喜欢一个人坐在绿岛湖畔。看白天的太阳，看傍晚的夕阳，看晚上的月亮，看平静的湖面，抑或是发呆，都使我十分享受。听着周边灰喜鹊和鸟的咕咕的叫声，觉得自己好像沉浸在大自然中，与环境融为一体，心里的烦恼似乎随着风一点点散去。我听说，只有把学习的功课变成“刑罚”，人才会感到痛苦。其实你不妨愉快地接受，笑着去应对它——那它就只是功课而已。还有人说，修改自己就是修改世界，天生我材必有用，自己是整个宇宙中重要的一个程序，要相信自己的潜力。是啊，很多时候也许不是我们做不到，而是因为我们被心里的另一个自己困扰。

当学子们从又一个梦中醒来时，绿岛湖的秋风抚过他们的脸，将疲惫一扫而光，让我们在围湖边晨跑中迎接新的一天。走吧，换上卫衣，出去感受新一天的绿岛，去湖边散散步，或坐在长椅上歇歇，或者可以早一些起床，赶到湖畔等待朝阳。听说湖面上看日出很美，可惜我一直没能早起去湖边见证美丽的日出。

这就是我们的绿岛湖。没有《岳阳楼记》中的“登斯楼也”，却有几张木制长椅供人休息观景；没有西湖妆容精致的秀气，却有着属于北方的别样韵味与环境；它属于自然，却又映照着人们，给人们的心灵带来水一样温柔、风一样自由的能量。

相信经历一年四季的绿岛湖会别样美丽，春天燕归蝶回繁花似锦；夏季荷花映日绿草如茵；秋日天高云淡雁过霜天；冬天银装素裹，简约而不失格调。希望在以后的每一个日子里，都能有春柳碧荷、红叶暖雪照拂着绿岛学子们的心。



军体俱乐部让我强身健体

文 / 骆姝羽

来到绿岛才知道，这里的体育课与其他大学的体育课不太相同，“城院”的体育课是以俱乐部的形式呈现的。体育不仅可以使大学生的身体强健，而且还会培养我们遇到困难永不言弃的精神，使我们的意志得到很好的提升。在我看来，我们学校最有特色的是军事体育俱乐部了。

军体俱乐部可以让学生在业余的时间更好锻炼身体，学校还鼓励学生多参加军体类的相关竞赛，并获得了多项军体赛事奖项。这使学校的学生不仅体能测试成绩大幅度提升，还有不少学生在军事体育俱乐部的学习中找到了自己今后的人生方向，选择了从事体育教师的行业或者从事与体育相关的工作，还有的凭借自己的经验，选择考取了体育研究生。他们的成功不仅给军体俱乐部带来了名气，而且给学弟、学妹做出了良好的榜样，促进了个人的发展，促进了团队的进步。

在绿岛，令我受益最大的是军体俱乐部。军事体育，是我国体育的一部分，很幸运我能加入到军体俱乐部。记得第一节课老师对我们说的第一句话就是“希望通过军体课可以让同学们感受到身心的放松，而不是给大家带来疲惫。”其实来大学之前我本是怀着一颗惴惴不安的心，但听到老师的这番话，我也顿时轻松了许多。第一节课，我们练习了“三人两足”的运动。刚刚练习时的我和同伴动作十分不协调，她往东我往西，忙着、忙着竟然还摔了一跤。但我们并没有放弃。在军体运动中，协调主要体现在不同肢体、器官或组织之间相互配合，并呈现出的一种理想的状态。“三人两足”这个运动十分简单，就是在两个人脚踝之上、膝盖之下绑一个绳子，从而将两条腿紧紧挨在一起，从起点出发，一起走到对面标志物后折回。经过我和队友的努力尝试，终于找到了彼此间的默契。得到了老师的认可后，我们的队伍又增添了几名同伴，最后变成了 10 人队伍，还在最终展示中获得了第一名的好成绩。这个运动不仅锻炼了我们下肢的力量，也提高了我们相互协调能力和平衡性，在原有的水平上不断提高，不仅实现了自我超越，而且增加了团队合作的自信心。

军体课不仅有这种锻炼平衡协作的运动，还有训练体能的项目。比如，练习跨越三步桩、跳跃矮墙的动作。首先要跑到起跨线前端，一脚蹬地，另一腿向前跨出一大步，并且用前脚掌踏在第二根桩面上，后腿再踏入第三根桩面上，随后一腿离桩面向前迈一步，在端线前着地。这几项动作必须稳准有力，保持稳、准、快，才能顺利通过。这项锻炼可以克服我们内心的恐惧，从而实现自我突破，在训练之中找到更好的自己。

在军体课上，我们还要训练 400 米障碍跑，这项运动具有一定的难度，其中刚刚提到的跨桩就是障碍跑中的一项，400 米障碍有跨桩、壕沟、矮墙、高板跳台、云梯、独木桥、高墙、低桩，每一项都要经过我们不断地训练，400 米障碍跑途中设置有各种行进障碍，要求参与者穿越所有障碍，并在最短时间返回的一种高强度、高难度训练科目。用老师的话说，翻越高板墙，一定不要害怕，不要退缩，拿出你的自信和勇气，勇敢地翻过这道坎。而通过低桩网时需要你俯下身子，放低姿态。其实人生中处处都是历练，与人相处也是一样，放低姿态、诚恳待人，这是我在军体课练习 400 米障碍跑悟出的道理。其实只要用心去感受军体课的每一项运动，都会在其中受益匪浅。再有军体俱乐部通过真人 CS 的训练让学生释放出一一直潜伏在身体里的能量，突破自我极限，打破思维模式，克服心理恐惧。

绿岛军体俱乐部的管理模式是数一数二的严厉。上课期间不许迟到，下课期间团队成员互相帮助。军体教师不仅教会学生们如何去学，而且还拓展了多方面的相关知识。亚里士多德曾说：“运动的太多和太少，同样损伤体力；饮食过多与过少，同样损害健康；唯有适度，可以产生、增进、保持体力和健康。”学校军体俱乐部安排的任务量是针对每一个人布置的，因为适度的运动对身体更有好处，不是过量的运动才能增进体魄。每次课上老师的教的内容，都会延伸到课下的活动课，并由俱乐部的主席带领各自的成员共同完成。对此学校还为学生设置了早操的内容，并进行规范化管理，每个成员都要准时进行早操，目的是让大一的学生养成勤于锻炼的习惯。

一所大学的体育运动反映了这所大学的风貌。记得有一次，我在练习跑步时，实在坚持不住了，就在我要放弃的时候，军体老师跑过来鼓励我，他说：“你要相信自己是可以的。”在他的鼓励下我终于跑完了全程，也许成绩并不理想，但是我觉得通过这次跑步，提高了自己的运动能力。也许有朝一日我会遇到种种困难，但我希望我会像在军体训练中一样，坚持到底，永不言弃。还有一次，我们在练习军姿，一个同学有些身体不适，但是她没有放弃，过了一会我们解散休息，我看到她坐在旁边喝水，问她为什么不报告？她说，她以前也出现过这样的情况，但不能因为自己的一点小事就影响整个团队，只要自己能坚持，就一定可以挺过去。听了她的话我很有感慨，她让我明白了坚持的重要性，不要总是因为自己的小事而影响团队和集体，这也是我在军体俱乐部中感悟到的。

感谢绿岛有这么多种类型的体育俱乐部，让我们去选择，去锻炼自己，我想在大学时期积极参加体育俱乐部的人都能够更好地融入社会。通过在军体俱乐部锻炼，也使我真正了解了体育精神，这不仅仅只是一个名词，它还是我们人生路上引领我们成功的基石。参加军体俱乐部让我养成锻炼身体的好习惯，同时也磨炼了我的意志，并与同学一起组成一个团结友爱的集体，培养彼此之间的合作能力，这就是绿岛军体俱乐部带给我的惊喜！



