



BIRCH Woods

沈阳城市学院校刊
2022年11月
第88期

白桦林



绿岛初雪美如画

沈阳城市学院举办校友见面会



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11月第88期

卷首语 | PREAMBLE

以二十大精神引领绿岛新发展

校党委书记 刘怀民

党的二十大是在党中央带领全国各族人民迈上全面建设社会主义现代化国家新征程，向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。党的二十大在教育科技人才方面作出了一系列新的重大决策部署，首次把教育、科技、人才进行“三位一体”统筹安排、一体部署，提出“实施科教兴国战略，强化现代化建设人才支撑”重要论断，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。这深刻体现了教育是国之大计、党之大计的战略思想。沈阳城市学院党委深入学习贯彻党的二十大精神，以新思路新举措开辟学校发展的新领域、新赛道，以新作为、新突破，塑造绿岛发展的新动能、新优势，以党的二十大精神引领学校高质量发展。

以党的二十大精神引领学校高质量发展，就是要进一步坚持把创新作为引领高质量发展的第一动力。“三位一体”统筹推进教育、科技、人才工作的关键环节在于发展科技自立自强，主要抓手在于人才引领驱动。学校将紧紧抓住高等教育转型发展带来的历史机遇，加强体制机制创新、人才培养创新、科研服务创新、交流合作创新，建立紧密对接区域行业产业的专业布局与培养体系，完善“以岗位能力形成为核心的职业情境化人才培养”模式；创新以自主学和动手学为主要特征的实践化教学方式，构建以服务社会为导向的应用型研究和创新创业教育平台；创新体育美育育人和社区育人，努力增强学校创新发展的内生动力。同时着力优化师资队伍层次结构，持续推进“绿岛英才”计划，健全专业带头人、教学科研骨干、中青年管理干部等人才选拔和培养机制。努力造就一支数量充足、结构合理、素质优良的现代化人才队伍，为创新发展提供人才支撑。

以党的二十大精神引领学校高质量发展，必须要进一步全面贯彻党的教育方针，深入贯彻落实立德树人根本任务，认真贯彻落实习近平总书记关于教育的重要论述，增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”，胸怀“两个大局”，把人才培养、科学研究、社会服务、文化传承创新等各项工作放到党的事业全局中去谋划推动，把党的领导贯穿办学治校全过程。要以党的旗帜为旗帜、以党的意志为意志、以党的使命为使命，切实提高政治判断力、政治领悟力、政治执行力；以高质量党建引领高校高质量发展，使高校始终成为坚持党的领导、贯彻党的方针的坚强阵地，为培养担当民族复兴大任的时代新人，培养社会主义建设者和接班人提供坚强保证。学校将进一步把立德树人根本任务落实到人才培养方案，课程体系建设、教师队伍建设等具体方面。构建内容完善、标准健全、运行科学、保障有力、成效显著的大思政工作体系，推动思想政治课程体系贯通学科体系、教学体系、教材体系和管理体系。全面深入推进习近平新时代中国特色社会主义思想进教材进课堂、进头脑，为高质量开启发展新征程，提供坚强思想保证和强大精神动力，提升立德树人工作水平。

以党的二十大精神引领学校高质量发展，还需要以二十大报告提出的加快建设中国特色、世界一流大学和优势学科的精神为指引，结合实际，瞄准辽沈区域经济社会发展重大战略需求，围绕新工科、新文科、新医科建设，探索设置前沿和紧缺专业，升级改造传统专业，加快发展新材料、新工艺、新能源、先进智能制造等区域支柱产业的应用型学科专业。突破学科限制，围绕人工智能、数字影视、智能建造、文化旅游、大数据、电子商务等国家战略性新兴产业、辽宁支柱产业、特色产业等相关行业，推进现有学科交叉融合，培育未来优势学科，构建紧密对接辽沈区域经济社会发展需求的卓越学科专业体系。学校将把开辟新领域新赛道、塑造新动能新优势的着力点，锚定在融入社会建设、推动区域发展，主动服务区域经济社会发展和行业转型升级重大需求等方面，将人工智能、数字影视、生命健康三大领域，作为产教融合发展的主要方向。努力打造学科交叉、教产学研协同发展的创新平台，为经济社会发展赋能，加快创建一流应用型大学。

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

绿岛这里下雪啦！这是今年冬天的第一场初雪，雪花纷纷扬扬从天而降，落在绿岛湖、钟楼、西山会所、绿岛讲堂、二期操场、水晶宫图书馆……校园像变了一个模样，进入到白雪世界。

初雪这天是周六，在校的学子走出寝室徜徉在绿岛银白色的校园中，他们或在校园里除雪，或推雪球、堆雪人，领略初冬降雪的时刻。回想经历的抗疫时刻，这又是一个月的坚守，即便迎来初雪，学子们也期待早日告别冬日，走进春光之处，迎来绿岛奋发之时。

没有一个冬天不能逾越，没有一个春天不会如约而至。正如诗人所说：“冬天来了，春天还会远吗？”此时此刻，青春正好，继续奔跑，因为有晶莹剔透的雪花陪伴我们一路前行。



□文字 北青
□照片 影视与艺术学院 徐洪彬 摄



《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

Nov 11, 2022



近日，共青团中央公布了 2022 年全国大中专学生志愿者暑期文化科技卫生“三下乡”社会实践活动评比结果，沈阳城市学院获评 2022 年全国“三下乡”社会实践优秀团队。学校共有 355 名学生志愿者参与到大学生暑期“三下乡”实践活动中，体现了绿岛学子社会责任感与担当意识。

P05

绿岛视线

- 04 绿岛视线

沈阳城市学院举办校友见面会
- 05 绿岛视线

我校获评团中央2022年全国“三下乡”社会实践优秀团队
- 06 绿岛视线

沈阳城市学院2023年艺术类招生啦！
- 09 绿岛聚焦

我校第三届“绿岛杯”足球联赛开赛
- 10 绿岛聚焦

绿岛新一届学生干部踏上新征程
我们当选啦！
- 12 绿岛速递

六大社区周末“赛道”真香
- 14 绿岛聚焦

我校获省中外大学生中华经典诵、写、讲大赛多个奖项
- 15 绿岛达人

坚定自我 逐梦而行
- 16 视觉

绿岛这里下雪啦
- 18 朋友

做最好的我们
- 19 体验

志愿者的一抹红是城市“标配”
- 20 校园观察

别弄丢了你的睡眠
- 21 社团

舞蹈社团“舞”出青春倩影
- 22 锐谈

“直播带货”别偏离正轨
- 23 社区之家

真巧！高中缘分“接续”到绿岛
- 24 人在旅途

上海外滩风景独好
- 25 书香

“这世界很好，但你也不差
- 26 碟影

我的家乡
- 27 民俗

辽西“伏羊节”
- 29 副刊

绿岛一瞥
- 30 绿岛一瞥

宏志楼前一片“三叶草”
- 31 体育俱乐部

在足球运动中感受青春与快乐

09 ▶▶

我校第三届“绿岛杯”足球联赛开赛

11月21日，万众瞩目的2022年卡塔尔世界杯盛大启幕，沈阳城市学院第三届“绿岛杯”足球联赛也激战正酣。来自学校智能与工程学院、文化与传播学院、商学院、影视与艺术学院、生命与健康管理学院10支男、女球队在赛场上释放激情表达对足球的热爱，向着属于自己的“世界杯”发起冲击。



12 ▶▶

六大社区周末“赛道”真香

度过繁忙而又充实的五天学习生活，绿岛学子们迎来闲暇又惬意的周末时光：社区读书会、keep打卡团、生日惊喜派对、嗨翻团聚小火锅……11月的第一个周末，校记者团走进六大社区，记录下同学们高质量的周末社区生活，见证了学子们的周末时光是如何充实度过的。





“绿岛情”牵起天南海北“绿岛人” 沈阳城市学院举办校友见面会

11月19日,沈阳城市学院校友总会见面会成功举办,来自学校09至19级不同专业的校友代表共聚一堂,大家追忆在绿岛的青春故事、共话同学情谊,共谋合作发展。沈阳城市学院副校长孙永新出席见面会并代表学校致辞。

当天,副校长孙永新在致辞中说:“校友是母校宝贵的财富,母校永远是校友最温暖的家园,希望各位校友通过多种方式多联系、多走动、多关照,多合作,越走越近、越来越亲。希望各位校友继续支持学校的发展,为母校发展建言献策,为产学研合作牵线搭桥,为学弟、学妹就业推荐岗位。学校也会一如既往地支持校友们的工作,尽全力为广大校友服好务。”

学校校友会负责人郭毅航组织了本次校友见面会,校友总会教师国丹青主持了当天的校友见面会,并介绍了沈阳城市学院校友总会组建的基本情况。

在校友见面会上,来自各地的校友代表们通过线下、线上热情交流,共叙同窗情谊。大家在为校友会送上祝福的同时,也表达了对大学生活的留恋和对母校培养的感谢,并表示愿意搭建学校与校友之间联系的桥梁,为母校发展贡献一份力量。

在见面会上,09级校友宋健宾是沈阳城市学院第一届毕业生,目前从事电商行业。他提出了“合作发展、校友优先”的号召,获得校友们热情响应。11级校友王雪娇是绿岛鞍山校友会的负责人,她现在自营一家传媒公司,主营业务广告宣传片和影视剧。她说:“能跨届认识这么多校友感到特别开心。”12级校友马佳雪现就职于辽宁出版集团,她感谢学校校友总会搭建的这个大平台,并期待与更多校友相遇与相聚。13级校友李勇志毕业后选择自主创业,他表达了对母校培养的感恩之情,期待今后与校友们广泛开展合作。

与会的14级校友李思含现自主创业从事互联网软

件行业,他在接受采访时说:“很怀念在绿岛就读的时光,希望校友会组织同行业校友多联络、多合作。”15级校友郑昱现就职于沈阳市绿岛学校,对母校的感情很深厚,她希望校友会和母校越办越好。16级校友耿佳辉现担任沈阳金领人力资源有限公司总经理,辽宁省工商联社会服务业商会人力资源产业联盟执行主席。他希望与母校开展深度战略合作,举办创新创业大赛、企业家讲堂、专场招聘会等,帮助毕业生就业,为母校发展贡献力量。17级校友张一荷目前是沈阳建筑大学会计专业的在读研究生,她希望学长学姐可以提供优质的就业信息,并愿意回校分享考研的经验。18级校友刘汉良是今年的绿岛毕业生,现就职于沈阳天一智合集团,他希望未来可以与校友们进行合作,并祝愿母校的校友会活动越办越好。19级校友刘东青作为校友会学生部第一任部长,经历了学校校友会从筹备到建立的全过程,他希望在座的各位校友发挥更多能量,吸纳、团结更多绿岛校友。

本次校友见面会得到了历届校友的大力支持,远在贵州的12级校友张颖,现在担任贵州茅台酒业(集团)总经理。他特意将自己酒厂生产的“绿岛情”白酒邮寄到现场,供校友们品尝。辽宁中影北方院线总经理苑成龙、沈阳嘉镜文化传媒有限公司总经理李勇志、中影互娱文化传媒有限公司运营总监宋健宾等校友也纷纷送来礼品表达对母校的一份心意。

校友们表示,这次见面会让大家都感受到了母校深情的召唤,期待所有沈阳城市学院的毕业生都能加入到校友会这个大家庭,忆昔日风华正茂、道思念纸短情长、谋母校蓬勃发展。

沈阳城市学院校友总会,于2021年11月开始筹备建立,历时一年时间已有6000余名毕业的校友加入,现有12个校友会群、29个各地区校友分会。这些绿岛校友以情怀为纽带,充分发挥校友会的平台作用,实现

自身与母校的共同发展。

沈阳校友分会是由现就职于华强方特(沈阳)文化科技有限公司任大区经理的09级校友李丹于今年4月发起成立的,旨在推广加强沈阳校友间的紧密联系。目前我校校友总会已授牌沈阳地区首个“校友之家”,现位于沈阳北站的中韩大厦,是由13级校友李勇志提供场地,也是其个人创办的沈阳嘉镜文化传媒有限公司所在地。

到今年11月,沈阳城市学院校友总会已在上海、杭州、北京等地建立了校友分会,并组织了校友见面等活动。上海校友会率先组织线下聚会,由上海分会联系人14级校友刘欣岩发起活动倡议。据参加活动的校友回忆,大家共同回忆了在校时光,并祝愿母校发展越来越好,也希望更多留在上海的绿岛学子能够加入上海校友会。

杭州校友会活动是由13级校友鲍涛、13级校友滕奕名发起的,两位校友深知校友会的凝聚力量,鲍涛提出在自己公司挂牌建立“杭州校友之家”的想法,为在杭州的绿岛校友提供线下聚集地。

北京校友会有一个响亮的名字“绿岛人在北京”。由于受疫情的影响,10级校友张愿在今年“双11”组织了线上活动,不少北京校友表示,待疫情过去一定要组织线下活动,增进校友之间的联系,为母校发展献计献策。

如今沈阳城市学院毕业生遍布全国各地。人生最惜同窗日,白首难忘共读时。沈阳城市学院校友总会是一个凝聚校友、团结校友、互帮互助、共同促进的平台,母校欢迎广大毕业生加入到校友会中,共叙同窗情谊,携手共创绿岛美好的未来。

本文由校友总会提供
摄影:13级校友杜晓虎、18级校友吕涛



为志愿服务加注关爱的能量

我校获评团中央

2022年全国“三下乡”社会实践优秀团队

让志愿服务暖心、贴心

在这次“三下乡”社会实践中,我校团队采用创新型服务模式,对服务对象实施精准陪伴成长服务。团队依托自建的大数据平台,将355名志愿者的基本信息、专业特长、服务时间段等15类基础信息录入系统,再与服务对象的实际需求精准匹配,切实满足不同孩子的实际需要。在2022年暑期“三下乡”社会实践活动期间,他们与316户抗疫一线工作人员家庭实现对接,让战“疫”英雄安心、放心地投入到防疫工作中去。

本次“三下乡”社会实践活动中,团队成员苗思羽的服务对象是一位白衣天使的10岁儿子。了解到小朋友喜欢画画,她发挥自己美术特长的优势,准备了以美术课为主的陪伴服务。当孩子把自己创作的“向一线防疫医护人员致敬”作品送给他的妈妈时,他的妈妈非常感动。像这样的志愿服务的暖心事迹还有很多。

今年暑期,丹东疫情再次蔓延,沈阳市公安民警陈警官当晚5时接到通知,需支援丹东开展流调工作,家中孩子无人照看。此时,陈警官想到了曾经在工作中接触过的沈阳城市学院志愿者们,便尝试联络了负责志愿服务的校团委书记胡家鑫。胡家鑫迅速安排志愿者,通过网络视频陪伴的方式,让孩子独自在家安心学习与生活。

学校志愿者还发挥大学生对互联网各类授课形式熟悉的优势,通过云端平台,节约时间成本、打破地域限制、克服了大学生在疫情期间出行不便的困难,实现志愿者和服务对象实时沟通,使成长陪伴服务时间也变得相对灵活,解决了防疫一线医生、公安民警的子女无人看护等问题。自今年6月起,团队志愿服务因工作需要而无暇顾及、无法看护陪伴子女的抗疫一线人员及家庭共116户,让抗疫工作者更加安心。对此“辽宁共青团”对沈阳城市学院为抗疫一线家庭子女开展“云陪伴”的事迹进行了报道。

“三下乡”社会实践收获满满

本月初,沈阳城市学院举办了2022年“三下乡”和“返家乡、爱家乡、赞家乡”暑期社会实践答辩会。在答辩中,同学们将在本次社会实践中的故事与心得分享给大家,展示了绿岛学子的社会责任感与担当意识,并带领更多同学们参与到社会实践中来。

近日,共青团中央公布了2022年全国大中专学生志愿者暑期文化科技卫生“三下乡”社会实践活动评比结果,沈阳城市学院获评2022年全国“三下乡”社会实践优秀团队。

今年暑期,沈阳城市学院乡村振兴教育关爱小分队,355名学生志愿者,组建了关爱抗疫一线工作人员家庭子女团队,以开展“为‘奉献者’奉献”为主题的社会实践活动,参与到大中专学生志愿者暑期“三下乡”社会实践中。

对于参与这次暑期“三下乡”社会实践活动,21级表演专业的赫彩说:“我的社会实践主题是返乡——为家乡科技创新服务,我希望用自己所学的专业,为家乡的科技腾飞贡献一份力量。”

21级摄影专业的韩文龙是第一次参与暑期社会实践,他说:“这次我们采用线上的方式进行宣讲并学习四史,对我个人来说也是一次学习和锻炼的过程。”21级广播电视编导专业的陶晓旭在本次社会实践中,来到大连市核酸检测点做志愿服务,她说:“能够参加此次志愿服务,作为一名大学生深知自己责任重大。”21级财务管理专业的齐宇晴的社会实践是在阜新蒙古族自治县市场监督管理局从事档案管理工作。她说:“志愿服务期间,锻炼了我的业务能力,也让我在理论与实践结合中巩固了专业知识。”

商学院21级旅游管理专业学生侯景翔在暑期来到了葫芦岛市北港实验学校,参与了为期一周的推广普通话活动。他说:“非常感谢能有这样一次机会,让我和一群可爱的孩子们有近距离相处的时间,虽然时间并不长,但让我感受到了志愿服务的意义。希望通过我们的服务,能为社会贡献一份力量。”20级酒店管理2班邢雪晴在暑期社会实践中,参加了2022中考志愿者服务和在区委网信办的实习,她说:“大学生不仅仅要有理论知识,工作经验的积累也同样重要。虽然只有短短1个月时间,但锻炼了我的意志品质,积累了一定的社会经验和工作经验。”

智能与工程学院20级自动化专业的常凯文的暑期社会实践,是在辽宁省凌源市青少年宫进行支教。他说“通过支教,我明白了爱的传递是一种职责,短短13天的支教,我从孩子们身上学会了什么是爱,如何去爱,我将会把这份爱和感动带回我生活的地方,带给我身边的人。”21级机械设计制造及自动化专业学生刘帅,利用暑期前往大营子小学,进行了为期7天的义务支教,为学生们讲授数学和语文两个科目。他说:“第一次被学生称作老师,第一次在工作中独当一面,第一次接受社会的检验,虽然条件比较艰苦,但是我作为一名绿岛志愿者,能够为社会做贡献我感到很骄傲。”

沈阳城市学院大学生志愿者在暑期“三下乡”社会实践中,以暖心、贴心的服务感应时代的主旋律,以所学的知识服务基层、服务社会,他们奉献爱心,以“聚是一团火,散是满天星”的志愿服务精神,为大学生暑期“三下乡”社会实践画上圆满的句号。

这11个艺术类本科专业都很“香” 沈阳城市学院2023年艺术类招生啦！

沈阳城市学院的影视与艺术学院开设有广播电视编导、播音与主持艺术、戏剧影视文学、戏剧影视导演、戏剧影视美术设计、表演、摄影、视觉传达设计、环境设计、艺术与科技、流行舞蹈 11 个艺术类本科专业。学校先进的教学理念、一流的教学环境和浓厚的学习氛围，为国家培养了大量的影视产品创意制作、网络媒体内容生产及环境艺术设计等领域的应用型艺术人才。

艺术类专业名师云集。拥有全国“四个一批”人才、辽宁省教学名师、国家一级编剧、导演、美术师、录音师和表演艺术家 33 人，在这些专任教师中，副高级以上职称教师占比 52%，青年教师中 40% 有海外留学工作经历，高水平的教师队伍为学生成长成才提供了坚实基础。艺术类专业教学设施先进。拥有辽宁省全媒体传播实验教学示范中心 1 个，辽宁省融媒体实验教学示范中心 1 个，辽宁省高等学校哲学社会科学重点实验室 1 个，辽宁省高等学校协同创新中心 1 个。设有影视剪辑、影视特效、栏目制作、综艺演播、声音工程、播音、影像创作、舞台灯光设计、影视包装、动漫设计、印刷工艺、平面设计等实验室 20 个；电视综艺、影视栏目、新闻、虚拟、融媒体等演播厅 10 个；纪录片创作、剧情片创作、融媒体创作、民生节目、网络广播、影视配音、戏剧表演、剪辑调色、人物造型、文创设计、建筑装饰等项目工作室 15 个；绿岛电视台、绿岛影业、绿岛传媒中心等校内制播平台 5 个，为艺术类人才培养和产学研合作提供了有利支撑。

近三年来，我校艺术类学生在中国金鸡、百花电影节、中国大学生艺术节、中国国际大学生微电影大赛、平遥国际摄影节、大理国际影会、中国大学生广告设计大赛、互联网+创新创业竞赛及辽宁省戏剧、播音主持、视频创作、微电影、摄影等竞赛中获奖 1500 余项；其中国家级 425 项。学校毕业生就业率一直保持在 97% 以上。艺术类专业教学成果丰硕。广播电视编导、摄影专业获评辽宁省一流本科专业；我校拍摄的微电影《宝贝回家》《童话镇》《逐梦》等，在国家、省级电影节上获奖；民乐合奏《战台风》、诗朗诵《我是一个兵》在教育部举办的中国大学生艺术节中获得银奖、铜奖；2021 年师生排演的原创话剧《一日百年》《理想照亮青春》，荣获辽宁省大学生戏剧节最佳剧目和优秀剧目奖。与辽宁省人民对外友好协会联合出品系列非遗纪录片《传承》在新华网播出；承制冬奥献礼 MV《冬奥来了》，在教育部官方视频号播出；拍摄的大型纪录片《辽河人物》系列科教片《基因密码》，填补了类型片创作的空白；拍摄的 30 集校园青春电视连续剧《大三女生》，荣获教育部高校原创文化精品项目和辽宁省委宣传部精品创作生产扶持项目。目前学校已成为东北领先的艺术人才培养与影视产品创意制作高地，学生在校学习期间即有机会成为影视作品中的演员、编导、美术摄像、编辑制作岗位中的一员。

艺术类 专业介绍



广播电视编导专业

Radio and TV Editing

本专业为辽宁省一流本科教学示范专业，辽宁省本科综合改革试点专业，以融媒体产品创意与制作，类型片创作为特色，面向广播电视和新媒体等领域，培养掌握广播电视策划、编导、制作等方面的知识与技能，熟悉影视产品制作全流程，具备融媒体产品研发与制作、影视创作以及新媒体运营与推广能力的专门人才。学生毕业后能够在影视传媒机构、文化事业单位、企事业宣传部门以及新媒体行业从事媒体策划与执行、影视创作、视听文化产品运营等工作。

本专业为校级特色专业，以民生节目主持和影视配音为特色，面向广播电视、互联网与移动端等多媒体融合领域，培养掌握口语传播与影视配音等方面的知识与技能，具备电视节目采编播、广播剧演播、新媒体策划与运营等能力的专门人才。学生毕业后能够在各级广播电视台、影视传媒公司、新媒体传播机构、企事业单位从事播音主持、节目制作、媒体运营与网络直播等工作。



播音与主持艺术专业
The Art of Announcing and Anchoring

本专业为校级重点建设专业，以类型片剧本创作为特色，面向电影电视、戏剧舞台和新媒体等领域，培养掌握影视剧创作的专业理论和技能，熟悉影视剧备案、制作生产全流程，具备短视频编导、影视作品鉴赏、影视剧剧本策划与创作等能力的专门人才。学生毕业后能够在影视传媒公司、文化事业单位、企业宣传部门以及新媒体行业从事编剧、文学编辑、新媒体编导、影视评论等工作。



戏剧影视文学专业
Theatre Film and TV Literature

本专业为校级重点建设专业，以影视导演为特色，面向电影电视、新媒体等领域，培养掌握影视剧导演创作、新媒体产品创意、大型文艺活动组织策划等方面的知识与技能。具备影视作品策划执行、影视剧本文本解析、场面调度与组织、新媒体创作推广等能力的专门人才。学生毕业后能够在影视传媒公司、文化事业单位、企事业宣传部门，以及新媒体行业从事电影、电视剧、网络影视产品创作等工作。



戏剧影视导演专业
Drama Film and Television Director

本专业为校级重点建设专业，以影视场景设计、数字特效人物造型为特色，面向电影电视和网络新媒体等领域，培养掌握影视美术创意思维、剧本分析与呈现、人物形象塑造等方面的知识与技能，具备影视场景绘制执行、道具设计与制作，特效化妆塑造呈现等能力的专门人才。学生毕业后能够在影视传媒机构、文化事业单位、企事业宣传部门以及展示设计公司从事影视美术、人物造型设计等工作。



戏剧影视美术设计专业
Theatre Film and TV Fine Arts Design

本专业为校级特色专业，以影视表演为特色，面向电影电视、短视频领域，培养掌握戏剧表演、影视剧表演中声音和形体塑造，不同角色人物表达等基本理论与技巧；熟悉戏剧、影视作品的艺术创作全流程，具备镜前表演、场面调度、影视声音塑造、微短视频策划等能力的专门人才。学生毕业后能够在影视传媒机构、文化事业单位、企事业宣传部门以及新媒体行业从事戏剧表演和影视剧表演等工作。



表演专业
Performing

本专业为辽宁省一流本科示范专业，辽宁省重点建设专业，以图片摄影、影视摄影为特色，面向影视传媒、新闻出版及广告摄影等领域，培养掌握系统的当代艺术思维、影像表现与表达、视觉综合呈现等方面的知识与技能，具备国际化影像创新思维，动态、静态影像创作，以及数字化影像后期制作等能力的专门人才。学生毕业后能够在商业摄影公司、影视传媒机构、文化企事业单位从事影像创作、影像编辑及影像后期制作等工作。



摄影专业
Photography

本专业为校级重点建设专业，以影视 IP 衍生品设计与文创设计为特色，面向数字媒体设计、影视产品宣发等领域。培养掌握设计学、艺术学、美学等方面理论知识，熟悉视觉创意设计、制作与呈现、媒介运营全流程，具备影视 IP 衍生品设计、文创设计、数字媒体设计制作等能力的专门人才。学生毕业后能够在文化出版公司、广告商业设计机构、影视公司，以及企事业单位从事文创开发、影视周边产品设计、数字媒体设计、影视后期制作等工作。



视觉传达设计专业
Visual Communication Design

本专业为校级特色专业，面向环境规划设计领域，培养掌握室内装潢设计、建筑空间设计、景观与园林设计、公共艺术设计的知识与技能，具备协同运用智能建造先进技术从事环境规划设计的方案制定、施工图绘制及工程监理等能力的专门人才。学生毕业后能够在建筑设计研究院、建筑装饰装修企业、监理公司等企事业单位，从事环境项目策划、设计与管理，工程施工等工作。



环境设计专业
Environmental Art Design

本专业是服务于国家文化创意产业，面向文化娱乐、电影电视、网络媒体等领域，培养掌握音乐理论、表演艺术、数字技术等知识与技能，具备流行音乐表演、音乐创意设计、数字音乐制作等能力的艺术创作专门人才。学生毕业后，能够在文化娱乐、电影电视、网络媒体等领域从事音乐创作、音乐表演、计算机音乐编创等工作，或选择进入国内外高等院校攻读相关专业硕士学位。



艺术与科技专业
Art and Technology



沈阳城市学院招生考试之窗



沈阳城市学院官微二维码

目前学院的毕业生就业率一直保持着 97% 以上。

沈阳城市学院招生网站 <http://www.sycu.cn/zsxxw/>

招生电话 024-89597888 024-89597617



加油“世界杯” 激战“绿岛杯” 我校第三届足球联赛开赛

11月21日，万众瞩目的2022年卡塔尔世界杯盛大启幕，沈阳城市学院第三届“绿岛杯”足球联赛也激战正酣。来自学校智能与工程学院、文化与传播学院、商学院、影视与艺术学院、生命与健康管理学院10支男、女球队在赛场上释放激情表达对足球的热爱，向着属于自己的“世界杯”发起冲击。

本次大赛由通识教育学院体育教学部主办，以5个学院为单位，分男女两个组别，分别进行单循环比赛，男子组11人制、女子组9人制，依据积分进行排名。与以往不同的是，男子组各学院可以上场一名男教师作为队员参与比赛。本次大赛的组织者、足球指导教师左俊龙说：“学校办学之初就制定了‘教师与学生紧密接触’的办学方针，这次男子组足球赛特创新实施了教师参与制，希望通过比赛的方式，让老师和学生建立更紧密的接触，让师生的情感在课堂之外继续升温。”



总结比赛经验。11月18日与商学院的比赛对学院非常重要，我们的队员为了在这场比赛中获胜，一直坚持到最后一刻。大家对比赛严肃认真的态度让我非常感动，我想这就是我们获胜的关键。”

22级新闻学1班宋先磊在接受采访时说：“我从2014年世界杯开始接触足球，到如今2022年已经8年了。作为新生首次参加学校足球联赛非常激动，也很感谢学校让我能够参与到热爱的足球运动中。在比赛中，当听到观众在场

边的呐喊声，我更加兴奋，虽然这场比赛我没能帮助文化与传播学院夺得胜利，但我相信明年我们一定会赢回来的。”

谈到比赛，20级法学1班游金杭说：“在卡塔尔世界杯到来之际，学校主办的足球赛很有意义。在赛场上我会尽自己最大的努力，为学院的荣誉而战斗，在今后的人生道路上，我也会继续坚持和培养对足球运动的爱好，不断超越自我。”

20级会计学4班王路宇说：“作为学校高水平足球队的一名队长，我身上肩负着整个团队的荣誉，大家的表现，也让我们捍卫了商学院的荣誉，并夺得了决赛的资格。这次比赛，我们派出的队员非常投入训练。通过比赛，让我感受到队员之间的默契配合很重要，我们的团队也越来越团结。”

20级播音与主持尹志畅告诉记者：“听说学校要举办足球联赛，学院很多人积极报名，在确定参赛选手后，我们一起研究战术、加紧训练。这次比赛，我踢的位置是后卫，对我的锻炼很大。”

22级医学检验技术专业的徐子涵说：“我是观赏世界杯比赛的一名铁杆球迷，今年我也参加了学校的‘绿岛杯’足球联赛。经过训练和比赛，我与团队成员们逐渐熟悉，大家也更有默契。我在比赛中给自己定的目标是拼尽全力做到最好，虽然最后输球了，但我仍感谢学院给予我这样一次锻炼的机会，让我享受驰骋在赛场的过程。”

沈阳城市学院所在的绿岛森林公园，曾是中国国家足球队训练的营地。2001年10月7日，由主教练米卢率领的国家足球队在这里集训了四个月，并从这里出发，在沈阳五里河体育场以1:0战胜阿曼队，获得了进军2002年韩日世界杯的资格，实现了中国足球冲出亚洲，走向世界的梦想，绿岛也被广大球迷誉为中国足球的福地。沈阳城市学院在绿岛办学后，重视并继承国足的拼搏精神，每年定期举办校园足球联赛，培养学生的运动技能，让学生养成终身锻炼的好习惯。

“绿岛杯”足球赛与世界杯“同步”

11月17日，商学院与影视与艺术学院的女足初赛开战。随着一声哨响，比赛正式开始。赛场上红蓝两队互不相让，商学院的11号球员获得球权，发起进攻。“好球”“好球”，场边传来阵阵欢呼声。只见足球在半空中划过一道优美的弧线，直击球门，“进啦！”上半场，商学院率先拿下一分，鼓声与掌声同时响起。随后，商学院的9号和6号球员在终场前连进两球锁定胜局，最终以4:0大比分战胜了影视与艺术学院队。

11月18日，影视与艺术学院和生命与健康管理学院的女足进行交锋，影视与艺术学院的女足队员奋力逼抢，前锋以及力守防线的后卫和飞身救球的门将表现出色，最终以2:0战胜了生命与健康管理学院。当天，场外双方的啦啦队员们一直呐喊助威，为各自的学院加油。无论是比赛队员还是场边观众，都无比兴奋。

11月19日，商学院和文化与传播学院的男足展开首轮积分赛。在上半场比赛中，文化与传播学院占据上风，屡屡射门，商学院的男足们奋力抵挡。下半场，商学院在张昊然老师的带领下，迅速进行战术调整，转守为攻，将场上的局势扭转，从前锋到守门员，他们配合默契，最终以4:2的成绩战胜了文化与传播学院。

作为商学院的主教练，也是代表商学院出战的张昊然老师说：“由于商学院的男生较少，学生们足球功底不够扎实。但在这次比赛中，面对对手时，尽管开始非常紧张，但我们能够迅速调整心态，改变战术，学会在逆境中勇于拼搏，让我十分欣慰。我想这就是足球运动的魅力，也让队员们通过体育比赛收获到永不服输的精神。”

绿茵球场点燃学子足球激情

对于这次比赛，20级工程造价3班杨寒清说：“我从初中时开始踢球到现在，对足球的热爱从未削减。这次能够代表学院参加比赛非常兴奋。每场比赛的赛前，队长都会提前排出首发阵容，无论是不是首发，大家都能提前到场地开始热身，赛后也会相互鼓励，

我们当选啦!

绿岛新一届学生干部踏上新征程

“此刻，我带着一颗热忱的心站在这里，希望能成为带给大家光亮的引路者。”近两周，沈阳城市学院各级学生会、社区自管会、校级社团、体育俱乐部、美育艺术团等学生组织，先后举办换届选举大会。到11月初，新一届的学生干部陆续选出，他们将发挥在自我教育、自我管理、自我服务中的引领作用，和同学们共同成长、一同进步，书写青春的最美华章。

院学生会

商学院：

10月14日，商学院学生会进行主席团换届选举，共有9位候选人参选，经过自我介绍、个人演讲、提案问答等环节，最终确定主席团成员为20级会计4班李昀林、20级会计2班的王馨璇和20级人力资源1班付美婷。

影视与艺术学院：

10月24日，影视与艺术学院学生会进行主席团换届选举，共有8位候选人。经过视频展示、公开宣讲、选民公开投票等环节，最终确定主席团成员分别为20级播音与主持艺术专业的尹志喆、闫嘉洙和20级广播与电视编导专业的孙广鑫。

智能与工程学院：

10月25日，智能与工程学院学生会进行主席团换届选举，共有6位候选人。经过视频介绍、演讲及专业老师介绍等环节，最终确认主席团成员为20级造价4班栾学瀚、20级机器人工程2班杨哲雯和20级机械设计制造及其自动化2班郅洋。

文化与传播学院：

10月28日，文化与传播学院学生会进行主席团换届选举，共有7位候选人。经过公开演讲、教师介绍及各专业学生选民公开投票等环节，最终确定主席团成员为20级新闻学专业徐华蕊、20级汉语言文学专业浦丹丹和20级法学专业郭秀东同学。

生命与健康管理学院：

11月初，生命与健康管理学院学生会进行主席团换届选举，经过演讲环节、问答等环节，最终确定主席团成员为20级应用心理学2班王聪聪和20级应用心理学1班张茹杰。



影视与艺术学院



商学院



影视与艺术学院



智能与工程学院



生命与健康管理学院



校记者团

10月8日，沈阳城市学院校记者团进行了主席团换届选举，共有8位候选人报名参选。他们经过自我介绍、评委提问及现场投票等环节，最终确定校记者团团长为20级会计6班的陈美娜，副团长为20级金融4班的黄艳梅。

沈阳城市学院校记者团成立于2011年，是沈阳城市学院微信公众号、微博、抖音、官网、校刊等官方平台唯一运营团队，由爱好新闻写作的学生组成，是隶属于对外交流中心的校级团体。当选新一届校记者团团团长陈美娜说：“校记者团是一支精干、专业、高效的新闻记者队伍，这一路走来，我收获了知识与成长，锻炼了冷静思考、灵活应变的工作能力。作为新上任的团长，感受到肩上责任的重大。我将继续以饱满的热情，带领校记者团讲好绿岛新故事，传播绿岛好声音。”



社区自管委员会

截至本月初，学校六大社区自管会也完成了学生主任的换届选举，经过竞选演讲、社区主任提问等环节，最终由社区代表投票选出心仪的学生主任与副主任。

玫瑰园社区自管会主任为 20 级汉语言文学 1 班的王婷，副主任为 20 级金融 2 班的王恒菲和 20 级会计学 5 班的张晓慧。园中园社区自管会主任为 20 级汉语言文学专业 1 班林蕊，副主任为 20 级环境设计专业 1 班贲鑫淼。梧桐园社区自管会主任为 20 级播音与主持艺术班张艺涵，副主任为 19 级建筑学 1 班安桥和 20 级建筑环境与能源应用工程班胡钟钰。百合园社区自管会主任为 20 级机器人 2 班冯国旭，副主任为 20 级财务管理 2 班王菲。白桦园社区自管会主任为 20 级人工智能 1 班张哲宁，副主任为 20 级会计学 2 班王跃男和 20 级土木 1 班杨楚轩。金菊园社区自管会主任为 20 级会计学 5 班邹东展，副主任为 20 级金融学 2 班朱亦颖和 22 级金融学 3 班王之舰。

在沈阳城市学院，学生社区实行“我的社区我做主”的管理模式，成立社区自管会，通过同学们“自我管理、自我服务、自我教育”，锻炼和培养学生的自律意识、生活技能、团队精神和协调能力，学生干部以真心热情为同学们服务为目的，协助各寝室楼进行监督、治理工作。新上任的玫瑰园社区自管会主任王婷表示：“很高兴能够当选社区主任一职，未来我一定会全心全意的为社区同学做好服务工作，全力将玫瑰园社区打造成为学生们和谐安宁的‘家园’、氛围浓厚的‘学园’和环境优美的‘花园’。”



体育、美育教学部助理团

截至到 10 月 26 日，学校体育教学部和美育教学部分别举行了换届选举。遵循全面考核、优中选优的原则，通过视频简历、学生及教师投票等环节，最终体育教学助理团主任为 20 级建筑环境与能源应用工程班胡钟钰，副主任为 20 级旅游管理 1 班唐凡越、20 级建筑环境与能源应用工程班胡金达和 20 级广播电视编导 1 班祖一博。

体育教学助理团是一支积极向上、热爱体育事业的学生组织，以体育教学为根本任务，是开展学生体育活动的组织者，是体育俱乐部课内外活动的监督者，也是体育教学部与同学之间的桥梁和纽带。体育助理团主任胡钟钰说：“对于我而言，这个团队更像一个温暖的大家庭。能够为体育教学部发光发热，是一件值得开心的事情。在未来的一年工作之中，我会更加努力提升自己，同时带领其他学生干部，认真负责做好每一项工作。”

新一届美育教学助理团主任为 20 级汉语言文学 2 班李爱，副主任为 20 级土木工程 2 班王仕涛和 21 级网络与新媒体 3 班管羽。美育教学助理团的工作内容是协助教师开展学生演出实践和日常管理工作，学生主任负责统筹组织演出和学生活动的安排；副主任分管影像部、演出部和综合管理部。

当选本届教学助理团主任的李爱说：“当选之后，更多的是感受到身上沉甸甸的责任。我已任民乐团团长一职，上学期担任美育学生会副主任一职，具备一定工作经验，所以我有信心为美育教学工作增光添彩，努力做到‘让老师放心，让同学安心’。”



学生事务助理团

隶属于校学生处的学生事务助理团在换届选举中，共有 5 位候选人参选，经过自我演讲、老师提问、各部门教师打分等环节，最终，20 级新闻学 2 班车梓维当选第七届学生事务助理团主任，20 级工程造价 3 班李名扬当选为副主任。车梓维表示“作为新一届的学生事务助理团主任，我希望能带领学生事务助理团做好本职工作。未来希望自己能够努力提升综合素质，尽职尽责的把工作做细做实。”

为加强学校学生干部队伍建设，规范学生干部选拔、培养、使用和管理，促进校风、学风建设，结合学校工作实际，沈阳城市学院制订了《沈阳城市学院学生干部管理办法》。为弘扬“全民参与 平等竞争”的绿岛竞选文化，本着“公平、公正、公开”的原则，学校每年都集中开展学生干部的换届工作。这些通过选举产生的新一届学生干部表示，勇于创新、开拓进取，在青春的赛道上奋力奔跑，跑出绿岛青年的最好成绩。

初冬，绿岛学子体验高质量“双休日”生活 六大社区周末“赛道”真香

度过繁忙而又充实的五天学习生活，绿岛学子们迎来闲暇又惬意的周末时光：

社区读书会、keep 打卡团、生日惊喜派对、随翻团聚小火锅……

11 月的第一个周末，校记者团走进六大社区，

记录下同学们高质量的周末社区生活，见证了学子们的周末时光是如何充实度过的。



拒绝“躺平”的读书生活

周末的下午，柔和的阳光，透过社区阳光房的落地窗洒在书桌上。在周末和平常的课余时间，总能见同学们在社区里阅读书籍，或是享受一个人的阅读时光，或是三两好友一起研讨交流读书的体会。

听，欢声笑语时不时从玫瑰园社区中心传出。玫瑰园社区会定期举办午后“读书会”。为积极倡导学生们前往社区感受读书的乐趣，玫瑰园已经把读书会变成一项常态化活动，每到周末，大家就会围坐在一起，介绍着自己喜爱的书籍，在这里学子们放下了手中的电子产品，重新拾起书本，感受文字与书籍的魅力。

玫瑰园社区 21 级金融学 3 班牛洪爽在接受记者采访时说：“我非常喜欢参加社区举办的读书会活动，在这里，不但能够将自己喜爱的书籍分享给大家，与喜爱读书的人一起畅聊里面的故事与观点，还可以听到大家分享不同门类的书籍，从中学到很多知识，更交到了志同道合的朋友。”

推开梧桐园社区的大门，就听到社区老师温柔的说“今天的小马准时来社区学习啦。”梧桐园社区不仅学习环境安静舒适，而且冬暖夏凉，是一个不亚于图书馆的绝佳学习好去处。正在梧桐园社区看书的 21 级会计学 2 班马成颖说：“学校图书馆周末的位置非常紧俏，我在返回社区中心时，偶然发现了社区自习室这个好地方，从此以后我再也不用担心抢不到自习座位了，还会安利给我的朋友们，让她们一起来自习室学习。社区不仅是生活娱乐的地方，更是一个适合学习的场所。”

说到利用周末闲暇时间读书，金菊园社区 21 级传播学 2 班夏建华也有同感：“我特别喜欢金菊园社区中心的温馨氛围，独立的学习区域很适宜在周末捧一本好书去阅读，通过阅读充实自己的内心，褪去身上的焦虑与迷茫。在返回宿舍的路上，再听着自己喜欢的音乐，我想这就是我憧憬的大学生活吧。”

社区厨房里的生日会

上周五，当记者走进园中园一栋的大门，就可以看到右手边的餐桌上放着一盒糖果和一个笔记本，上面写着：“给大家准备了糖果，希望大家为我们的室友写一句生日祝福。”原来这天是 22 级应用心理学专业刘偲瑶的生日，室友们悄悄的为她准备了这个特殊的生日礼物。

对此园中园社区 22 级应用心理学 1 班刘偲瑶告诉记者：“收到这份生日礼物真的非常惊喜，很感谢那些为我写下生日祝福的同学们。我和室友来自四面八方，虽仅相识一个半月，但却很快成为密不可分的姐妹，感谢绿岛给我们的这份缘分，更感谢为我用心筹备这份小惊喜的姐妹们，我会永远珍藏这个特别的生日礼物。”

这个周六的中午，学校梧桐园社区厨房里，有四位忙碌而幸福的身影。原来寝室四个人早早约定好，这个周末要在社区一起享用美食，她们来到社区厨房洗菜、切菜、做菜分工明确，忙中有序。整个厨房充满了四个人的欢笑声，萦绕着家的温馨氛围。

梧桐园社区 21 级财务管理 3 班邢植梅和她的室友说：“我们四个人在一起，就是一个小家，在学校里我们就是彼此的家人。平日我们四个人的课程都比较满，很难碰到一起吃一顿饭，所以到了周末，我们约定一起相聚，大家一起做饭，分工协作，感觉更有家的氛围。我们坐在一起吃饭时，随意畅聊，轻松自在，心里也是暖暖的。很感谢社区为我们提供了一个设备齐全的开放式厨房，让我们有这么优越的条件感受如家般的温馨。”

当记者中午来到玫瑰园社区时，一推开大门，火锅香气便扑面而来。在这个周六的下午，整个社区里溢满了切菜声、交谈声、欢笑声与火锅汤翻滚的咕嘟声……

玫瑰园社区 21 级金融学 1 班韩海燕对记者说：“最近天气渐渐转凉，所以我们几个好朋友约定好周末一起吃个火锅。我们在网上平台购买了丸子、蔬菜等食材和佐料，当天 9 点就来到了社区开始择菜、洗碗、洗菜等，虽然前期准备时间比较长，但最后和好友坐在一起边聊天边吃着火锅时，真是觉得非常温馨和幸福，这种朋友聚会的感觉真好。”



周末，让我们运动走起

当然，在周末还有学子换上运动鞋，叫上好友一起去社区的体育场感受户外的魅力。这个周六，百荷园的杨悦与好友约定一起去 keep 打卡，收获一个充实美好的假期。百荷园社区 22 级人力资源管理 2 班杨悦说：“学校对早操的时间调整了，我们跑操的时间更加灵活宽松。所以我和朋友早就约定好要在周末一起去打卡。在跑步的时候聊一聊网络热门话题，说一说各自遇到的趣事，一起听听音乐，既锻炼了身体，也使我们的关系更加亲密。”

此外，在这个周末，还有很多同学选择到学校的羽毛球馆进行锻炼。在这里，他们不仅能够汗水收获快乐，更能在切磋球技中加深友谊。百荷园社区 22 级广告学 2 班丁莹说：“我和王慧玲来自不同专业，但很有默契的选了同一间寝室。在聊天时就发现我们两人都很喜欢打羽毛球，并且都有很长的球龄，于是便一拍即合，平时周末便会约出来一起玩，互相切磋球技，也增进了彼此的友谊。”

电竞大战精彩无限

随着“英雄联盟”的主题曲响起，周末的晚上，在白桦园社区中心开启的英雄联盟、王者荣耀电竞比赛正式开始。参赛选手情绪高涨、全神贯注，身边也不断传来好友们的加油声。白桦园社区 21 级机械设计制造及其自动化 3 班罗健硕说：“今晚这场比赛的战况激烈，但我们仍然做到了友谊第一、比赛第二。因为这不仅仅是一场比赛，更是一场团队合作，热爱电竞的兄弟们聚在一起互相交流心得，学习比赛技能。在比赛中，大家的思维战术与专注能力也得到了锻炼。很感谢社区给我们提供了一个可以交流友谊的平台，这些经历将会成为我们在绿岛的美好回忆。”

原来在绿岛，大学生的周末生活是如此丰富多彩。而六大社区开启的周末“赛道”各具特色、各有所长，不少学子表示，在社区体验不一样的周末生活真“香”。

摄影记者 / 刘禹彤 张世杰 刘慧

文字记者 / 黄艳梅 龙炳坤 马成颖 刘娜 赵晨汐 陈伟卓 纪莹莹 魏琪 杨欣蕊 苑馨





我校获辽宁省中外大学生 中华经典诵、写、讲大赛多个奖项

11月12日，由辽宁省教育厅主办，辽宁师范大学承办的辽宁省高校中外大学生中华经典诵、写、讲大赛决赛圆满落下帷幕。此次决赛中，沈阳城市学院获一等奖1项，二等奖2项；沈阳城市学院获优秀组织单位；话剧艺术团指导教师惠博文获优秀指导教师。

本次辽宁省高校中外大学生中华经典诵写讲大赛经过初赛、复赛的激烈角逐，最终全省共有76名（团队）选手入围决赛，沈阳城市学院2021级播音与主持艺术专业高歌获得诵读组一等奖，2020级表演专业穆昱霖、柴湛航、朱萱清获得诵读组二等奖，2020级汉语言文学专业赵宇获讲解组二等奖。

当天的决赛采用线上“云评比”的方式进行，虽然比赛在线上举行，但是参赛同学们依旧按照线下比赛的标准，用心准备了服装道具，设计了舞美灯光。诵读组进入决赛的同学们来自美育话剧艺术团，大家不仅在稿件选择上下了很大的功夫，充分运用平时话剧表演课中所学习到的“演员的信念感”，将自己当成诗歌的主角。指导教师惠博文在赛前也一直耐心指导同学们的台词，帮助他们设计肢体动作，通过讲解诗歌创作背景的方式，让大家对角色有更深入的体会，帮助同学们更好体会诗歌情感，更细腻的进行舞台表演。

由于线上比赛存在着许多未知，为了保证万无一失，决赛前一天下午，诵读组的老师和同学们依旧在比赛场地一遍遍彩排。话剧团的王笑宇、王妍等同学也聚在一起，帮助选手们解决收音、信号连接等问题，大家一起查漏补缺，不放过每一个细节。比赛当天，直播开始之前，其中一组信号突然没了声音，但话剧团的同学们临危不乱，及时调试设备，并为队友加油鼓劲，这也让赛场上的选手们以良好的状态完成了比赛。最终，话剧团的同学们获得一等奖1项，二等奖1项。穆昱霖同学说：“话剧团的老师同学们就像一家人，无论做什么事，大家永远都是拧成一股绳，劲往一处使。”

2020级汉语言文学专业3班的赵宇同学参加的是讲解组比赛，他将比赛场地选在了平日里最熟悉的教室，尽力还原平时上课的氛围。在准备的过程中，赵宇通过查找资料，了解了《蜀相》这首诗的基本背景，但却对于这首诗的现实意义并不能很好的理解。在与指导教师雷丹阳的交流过程中，雷老师通过为赵宇讲解创作这首诗的时代背景，并与现代社会的正确价值观相结合，让赵宇明白了这首诗歌的现实意义所在，给了他讲解的方向。赵宇说：“比赛之前我很紧张，但是老师一直在我身边鼓励我，‘尽自己最大的努力，只要超越了自己，就是最好的成绩’，最终我圆满完成了比赛。”

本次大赛以“经典筑梦向未来”为主题，旨在全面实施中华经典诵读工程，提升大学生的语言文字应用能力和语言文化素养。大赛共分为四个赛项：“诵读中国”经典诵读大赛，“诗教中国”经典讲解大赛，“笔墨中国”汉字书写大赛，“印记中国”汉字篆刻大赛。这次大赛，

沈阳城市学院学生除决赛获一等奖1项，二等奖2项外，学校还在书写组获三等奖5项、优秀奖5项，诵读组获三等奖1项、优秀奖1项，讲解组获三等奖1项。

文化与传播学院教师雷丹阳说：“本次大赛能够取得这样的好成绩，展现了学生们良好的文学素养和积极向上的时代风貌，也与学校一直贯彻的‘自主学，动手学’理念是分不开的。只有让竞赛走入课堂，才能使同学们的实践能力得到更好锻炼。在课上，我也一直带领学生领悟中国诗词之美，让学生学会赏析中国经典文学作品，拉近当代大学生同传统文化之间的距离，提升文学素养。”

话剧艺术团教师惠博文说：“作为获奖同学们的指导教师，大家的付出和努力我都看在眼里，也让他们感到骄傲和自豪。我会一直陪伴同学们，做他们最坚实的后盾。”

2020级汉语言文学专业赵宇说：“参加比赛我深深感受到了中华文化的博大精深，很感激我的指导教师雷丹阳，为我的参赛作品提出了许多中肯的意见，给予我鼓励。这次的参赛经历也让我对学习中华诗词有了更深层次的了解。”

2021级播音与主持艺术专业高歌说：“能获得这份殊荣，十分感谢老师的悉心指导，感谢同学们的关怀和无私帮助，是他们不断地给我信心，让我一直坚持到最后。参加本次比赛，是对我心灵的一次洗礼，极大地增强了我的民族自豪感、责任感和自信心。”

2020级表演专业朱萱清说：“决赛中我们朗诵的《为中华之崛起而读书》，让我体会到了青年人对于国家和民族振兴发展的责任与使命。中华优秀传统文化源远流长，蕴含着中华民族的信仰追求、高尚品质、文明准则、思维方式和生活方式，是中华民族的脊梁与血脉，是中华民族的灵魂与家园。作为当代大学生，我们要努力学习中华优秀传统文化，做优秀文化的践行者。”

文 / 通识教育学院 文化与传播学院



辽宁省高校中外大学生中华经典诵写讲大赛 沈阳城市学院获奖名单

一等奖

赛项	作品名称	选手或团队姓名	指导教师
诵读组	《我是青年》	高歌	惠博文

二等奖

赛项	作品名称	选手或团队姓名	指导教师
诵读组	《为中华之崛起而读书》	穆昱霖 柴湛航 朱萱清	惠博文
讲解组	《蜀相》	赵宇	雷丹阳

三等奖

赛项	作品名称	选手或团队姓名	指导教师
讲解组	《观沧海》诗歌赏析	胡欣然	郝琨 杜雅娟
诵读组	《回答》	务欣雨 董子宁	周笑竹
书写组	《沁园春·长沙》	郭倩	赵巧双
书写组	上善若水	张天瑞	
书写组	《念奴娇·昆仑》书法	南雨桐	赵群
书写组	青年兴 则国兴	赵阳利	李婷婷
书写组	《观书有感》	林芝	

优秀奖

赛项	作品名称	选手或团队姓名	指导教师
诵读组	诵读《将进酒》 领略经典诗文	付一杉	林晓敬
书写组	出塞	浦丹丹	雷丹阳
书写组	《陋室铭》	马成顺	张旭红
书写组	《静》	杜昕宇	郝琨
书写组	《过零丁洋》	王鑫	
书写组	《过零丁洋》	雷雯雯	

优秀组织单位

沈阳城市学院

优秀指导教师

惠博文

坚定自我 逐梦而行

——访新一届校学生会主席团成员杨宇航

文/孙鑫

作为一名在校大学生，我的大学中也有一批优秀的人，他们被称为——绿岛达人。可能对于大多数人来说，能成为绿岛达人是有一定距离感，让人望尘莫及的存在。但我今天介绍的这位达人却让人无距离感，他就是来自智能与工程学院的新一届校学生会主席团成员——杨宇航。

杨宇航，一位来自辽宁沈阳的男生。我记得初次见面他就不似我想象的那般严肃，即使是校学生会主席团一员，但他依旧会给我待人亲切的感觉，与他相处你似乎根本不用担心因为不熟而带来交往中的尴尬。经过一段时间相处后，他的才华与心智也深深震撼了我，因此我抽出时间对他进行了一次“面对面”的采访。

在肩负责任中提升自我

今年10月12日，学校在绿岛讲堂正式举行了校学生会主席团的选举，杨宇航学长作为二号候选人参与了此次选举，并且以154票竞选成功，从那一刻起他成为了校学生会的主席。我在采访中问他：“你对竞选成功有什么体会。”他告诉我：“第十四届校学生会主席团的竞选终于结束，其实对于这个结果我是意料之中也在意料之外，公布票数的时候真的很紧张。当知道最终结果时我想到的是：当选学生会主席团成员这意味着我的责任将会越来越重，但我也一定不会辜负老师、同学们的信任，能成功当选离不开大家的支持，我会更加努力地为学生工作服务，做更优秀的自己。”

的确，杨宇航的责任在一天之内扩大了许多，从新闻采编部的小小干事到现在的校学生会主席团成员，他也用行动告诉我们：能力越大责任就越大。他曾问过我能力和责任哪一个更重要，我没有想出一个令人满意的答案。但现在我知道对他而言责任是更重要的，因为责任是推动他前进的动力，他一直在为了肩负的责任而不断地提升自己的能力，他真的说到也做到了。



在琐事繁多中平衡自我

我问杨宇航学长：“怎么做才能平衡学习与工作这两者的关系呢？”他是这样说的：“我有三个常用的解决方法。第一，我会用一个积极乐观的心态，去面对学生会的工作和自身的学业，这对我来说是个有效的镇定剂，也让我做任何一件事都不会带有负面情绪从而耽误工作和学业。第二，我将这些变为了我的向往，这会让我主动地去学习和工作，因为不管是学生会还是我自身的专业，这些都是我的选择，如果想做好这一切那就不如把它们都变成我的所爱，全力以赴做好。第三，做到不怕苦，不怕累。我承认我不是机器，但是再苦再累又能怎么办呢？我在慢慢地变成更加优秀的自己，就不能瞻前顾后、怕苦怕累。我总是会想到父母与老师常说的话——不应该在奋斗的年龄贪图安逸，所以再苦再累我都不怕，我知道我会变得更好。”他的回答让我感觉到他是以一个良好的心态面对所有的困难，以苦为乐去平衡所有的问题，从而坚定自己的初心。我想，这就是一个达人的人生观带给我们的一点启示。

在“碎片时间”中充实自我

杨宇航学长说：“我的学习生活真的很忙，几乎没有太多休息时间。但我却很爱碎片时间，那是我忙里偷闲放松身心的时间。我喜欢看书特别是鲁迅先生的《狂人日记》，每次翻看都有不一样的感悟。不要小看这些不起眼的时间，当我把它们凝聚起来，这力量不可小觑，这也是我前行的动力。当我觉得身心俱疲的时候，我就会选择看看书籍，对我来说这既放松又能提升自己的文学素养。”

在大学里，碎片时间的确很不起眼，有时候它们就在不经意间从我们的身边溜走了，但当我们抓住这些不起眼的碎片时间，就会发现它们也会为我们充电，会带给我们许许多多的惊喜。正是善于利用“碎片化”，杨宇航学长也成为了一名志愿者和沈阳市“青马工程”学员，这是他用碎片时间完善自己的结果。他很珍惜属于自己的每一分每一秒，也在此提醒同窗学子，时间是神奇的，它可以不知不觉帮你完成你的心愿，只要你珍惜它。

在追梦的路上向阳而生

“寻梦而行，向阳而生”。这是杨宇航学长经常挂在嘴边的一句话，也是他的人生格言。他曾说：“时间易逝，初心未改，无论幕后还是台前，我还是那个寻梦而行向阳而生的杨宇航。”他一直坚信：只要寻着梦想的道路一路向前，那么梦的终点一定会抓住日出的尾巴，以最快的速度出现在那个追梦者的正前方。他从一开始就确定了自己努力的方向，从那时起他成为了一个追梦的新时代青年。他说：“我们虽有彷徨之时，但那也只是我们生命中的冰山一角，我们终将会看到更广阔的，更遥远的世界，我们终将顶峰相见。”他就像是一棵向日葵一样始终向阳而生，踏踏实实走好每一步，从不轻言放弃。

采访的最后，杨宇航学长说：“大一的学弟学妹们，欢迎你们来到沈阳城市学院这个大家庭，作为你们的学长我有一些建议，这一阶段的你们要想清楚未来的方向，这很重要。当你想清楚这个事情，那么未来三年里你的目标就是它了，你们要记得遵从本心，不忘初心。大学的生活是丰富多彩的，来到这所最美大学当然要看遍校园美景，领略乡土人情啦，忙碌的生活不可以缺少享受。而大二的同学，你们已经有了自己的目标，作为学长的我也希望你们能够有一个自己所期盼的大学生活，愿你们在未来的大学生活里能够享受成长带来的一切。我作为校学生会的一名工作者，希望你们所有人都能成为自己想成为的人，大学是我们人生的一段崭新的开始，是我们追梦的起点。梦想很美好，而追逐梦想何尝不是一件很酷的事情呢，作为一个追梦人，只要有梦想可追，谁都会了不起。记住，我们是新时代的新能量。我希望所有的同学们都可以在沈阳城市学院这个美丽的大学中寻梦而行，向阳而生。”





绿岛这里下雪啦

“忽如一夜春风来，千树万树梨花开。”11月12日，最美大学之一 沈阳城市学院迎来2022年入冬的初雪。在成片飞舞的雪花装扮下，校园里的人、物、景均呈现出了另一种不可言喻的美。

绿岛与初雪相遇，别有一番景致，从天而降的白雪仿佛像“棉花糖”很快覆盖了整个校园。由于这天是周六，安静的绿岛恬淡、自然，如同一幅水墨画恣意盎然。雪花纷纷扬扬、飘飘洒洒，在校园内的枝干上缀满了柔软的白雪，大地也铺上了洁白的盛装。“下雪啦！”当天在校的学生纷纷打卡校园里的雪景，镜头里校园建筑的红与白、灰与白与雪共舞；绿岛湖面、校园小径、智能楼、宏志楼、钟楼、西山会所、绿岛讲堂，一切如童话王国般令人沉浸陶醉。

晴时不知秋将去，雪后方知天已冬。一个转身，冬天就这样悄无声息的走近我们，今冬这第一场飞雪，终将我们最爱的绿岛变成冬天最美的一道风景。

文 / 慕白





做最好的我们

文 / 金秋羽

世间最美好的事，莫过于两颗原本生疏的心灵相互接近，相互理解；而这世间最美好的感情，则是在两颗相互接近的心灵之间所产生出的信任与依靠。高尔基说：“最好的朋友是那种不喜欢多说，能与你默默相对而又息息相通的人。”恰好，我的好朋友就是这样的一个人。

十四五岁的稚嫩天真在不知不觉中被十七八岁的故作成熟所取代。遥想当初，我与她坐在教室里，都还是陌生的样子；毕业时，我们在教室里唱着《那些花儿》：“我们就这样，各自奔天涯……”在高中的三年里，我们有数不清的快乐、难过、后悔，但她永远是我心里的“小太阳”。初见时，我记得她长发及腰，金色框架的眼镜下细长的眼睛，让人觉着十分清冷，难以接近。坐在她后边，想和她交流的我却不知道该怎么开口，还好一次历史课打开了我们交往的大门：她忘记抄写历史课笔记了，开始环顾四周。我看着她焦急的样子，猜到了她的意图，便递上我的笔记，她看向我，我们会心一笑，友情就在这一刻发芽了。新学期排座位，老师刚好把我们的座位排在了一起，友情的幼苗在老师的推动下如逢甘霖，逐渐成长为小树。

高三的一学期，我迎来了18岁生日。一大早她拿着一个精美的礼盒找到我，我问道：“这是给我的礼物？”“不然呢，我能给谁呀？”她笑着回答我。午休的时候，我们一起拆礼盒，我清晰记得她说：“我提前打印好我们两个人的所有照片和有意义的聊天记录截图，在每一张背面写下了我想说的话，装在了这个相册里。”我翻看着一张张照片，它们充满了我们高中的所有回忆：是一起为了艺术节表演，一遍一遍的练习舞蹈；是一起为学校运动会排练走方队……我又想起了刚刚开学时她那稚嫩的面庞，我有些恍惚，原来时间走得这么快，我们都长大了。

再次翻开相册，我看到了我们一起参加运动会表演的照片，当时作为班级文艺委员的我为了组织好大家排练节目，语气过于生硬，和班里同学产生了矛盾。她站在我的面前护着我，为我解释：“文艺委员为了让

我们呈现出完美的表演，说话是过分严厉了一些，但是她已经很累了，也是为了班级荣誉，大家不要怪她了……”说完，她又回头拉着我走到一边小声说：“你能不能改改你的急脾气！说话注意分寸，以后上了大学，可没有人能像我一样护着你了，快去和大家道歉。”“好，我这就去。”我惭愧的羞红着脸对大家说：“对不起，刚才我说话太重了。以后我会注意的。”同学们纷纷对我说：“没关系。”我笑了，她笑了，大家都笑了。最后我们顺利的完成了表演，留下了难忘的回忆。

时间飞逝而过，教室里黑板上距离高考还有多少天的倒计时，从三位数变成了两位数。我的心态和身体在这段时间如蹦极一般起起落落。面对着高考的压力，父母与老师的期许让我喘不过气，我陷入了极度焦虑。我开始三天两头请假，一次次地走进医院，可我头痛的症状丝毫没有减轻。终于，第一次模拟考试的成绩给了我一次沉重的打击，曾经一直是班级前十名的我，倒退到了班级二十名开外。在差1分就是万人的高考竞争中，我不知道要与多少学校失之交臂。在我人生最至暗的时刻，又是她鼓励我，关心我，把我从颓废中唤醒。还有一次是在体育课上，我们进行800米跑的体测，我和她在同一组。我们一起起跑，然而跑到一半时，我一个趔趄摔倒了，蹲在跑道上，抱着自己的腿流下了眼泪。这时她大声地对我说：“小羽，你这是要放弃了吗？你这么做，对得起爸妈，对得起老师，最重要的是对得起自己这么多年的努力吗？”我抬头看向她，她向我伸出了手，我将手伸向她，就这样，她拉着我跑，我们在全班人的注视下，跑向了终点。也是从那天起，她开始每天“监督”我学习，帮我解决难题，遇见不会的就去询问老师，直到完全清楚了再复述给我，我曾打趣她，像她这样的同桌世界上绝没有第二个。因为我头疼的问题，需要吃药，可时时在包里装着药的不是我这个病号，而是她。每当我头疼时，我的保温杯里一定有着温热的水。是啊，谁有她这么细心呢。最终在她的督促与帮助下，我的高考成绩还不错，虽然再也比不上自己的最佳状态，

但这已是最好的结果。如果不是她，我可能已经跌落谷底。后来我才了解到，在我状态不好的那段时间，她也同样经历着烦心事，父母闹矛盾，吵得不可开交。可她却一点也没表现在我的面前。我无法想象她那个时候的心态，也同样感叹她的坚强乐观，她的内心该有多么强大，可以承受这么多事。我不由得自责自己给她带来了这么多麻烦，当我与她道歉的时候，她说，你同样是我前进的动力，不需自责。我感叹着：朋友的意义就是如此吧。

就是这样一个文静温柔的女孩，给了我太多的爱和包容，是她让我学会了相信生活每一天都有阳光，让我和她一样强大起来，不会轻言放弃，不做随波逐流的小船，不做随风飘落的树叶，而是像蜗牛一样一直向前坚持不懈。

高中一别，我与她相距千里，我留在了家乡的大学，她去了遥远的南方。即使见不到面，我们每天也会互发微信，讲述彼此在今天发生的趣事，仿佛我们没有分隔两地。可每当我失落的时候才领会到，那段天天见面的日子已离我们越来越远了，像下课一起趴在桌子上休息，一起吃的每一顿堂食；还有烈日骄阳下，我们一起奔跑；凛冽寒风中，我们拥抱取暖，这些画面永远定格在了高中。当然我也忘不了在我一次次陷入阴霾时，是她拨开迷雾走向我时春风般的笑容。这样的朋友令人难忘！

如今我们分在两地，每次她说得最多的是：让我做好自己，好好吃饭，好好睡觉，我们是彼此快乐的存在。记得《绿皮书》中有一段关于朋友的定义：“这世界上有各种各样的人，恰恰我们成为了朋友，这不是缘分，是因为我们本该是朋友，朋友是世界上的另一个自己。”高中的三年，我们在彼此面前都摘下面具，舒服自在的做想做的事，说想说的话，这就是朋友的意义。

岁月给我温柔，予我宝藏，我们身处两地却彼此牵挂。我在绿岛校园星空下幻想着诗与远方，夜风习习又将我的心声吹进朋友的脑海，并轻声诉说着：“我们还是我们……”





志愿者的一抹红是城市“标配”

文 / 赵佳欣



今年高考过后的那个夏天，我所在的城市要进行“全国文明城市”的评选。隔天，我听说我们社区在招募志愿者，由于评选文明城市需要做许多工作，社区人手不足，需要志愿者的参与。我已经完成了高考，也有大把的空闲时间，与其把时间都浪费在玩乐上，还不如去参加志愿活动，体验一下志愿者是如何为社会公益事业服务的。

我来到了社区，在那里看见了许多报名参加志愿服务的人。他们中有中年阿姨、大叔，还有一些上了年纪的老人。“我孩子上学了，我有空，想做志愿者帮点忙。”“你别看我岁数大了，但我身体好着呢，我要报名。”“我有经验，让我去吧。”在现场，听着这些声音，我受到了触动，更坚定了我要当一名志愿者的决心。经过社区的选拔，我顺利的成为了一名社区的志愿者，并领到了一个红色的马甲，背面有黄色的刺绣“社区志愿服务者”。当晚我把马甲放在床头，看着那抹红色，进入了梦乡。

第二天的早上，我被闹钟叫醒，想到今天的志愿服务工马上从床上起身来到窗边，一边看着窗外的景色，一边穿好衣服，套上我的志愿者红马甲站在镜子前，化了个淡妆，将我的头发梳顺，欣赏了一会便出门了。街上行人不多，我先来到社区报到，在那里领取到了一套工具——一个小水桶，里面还放着刷子和铲子。我开始有些疑惑，因为事先没有人告诉我做什么，直到这一刻我才明白，今天我们志愿者要去清理小广告。负责引导我们的是一个年轻的社区工作人员，大家都叫她周姐。

周姐告诉我们，今天各个社区都派出志愿者在本社区范围内清理小广告，整洁市容市貌。很快我们就分头开始工作了，我选中了一面贴着褐红色瓷砖的墙壁，我以为瓷砖表面比较光滑，会容易清理一点，但是我想错了。墙壁上层层叠叠的贴了不少小广告，有的已经很长时间了，经历了风吹日晒。已经发黄褪色的广告纸无比脆弱，一撕就碎，根本无法完整的取下来，只能一小块一小块的清除。我不习惯用铲子，就用指甲抠，不一会就感觉到痛，速度也慢了下来。这时周姐走过来看到我的窘态不禁笑了，她说：“你是学生，以前没干过吧？我来教你，看我怎么做。”只见她先在广告纸上洒了一点水，润透后再用刷子用力刷，很快就清理干净了。我十分佩服周姐熟练的动作，而周姐则说：“这没什么，多做你也就有经验了。”她一边说一边把工具递到我手上，转身离开了。

周姐走后，我学着她的样子卖力的工作，用力的刷着墙壁上的小招贴，但很快就力不从心，手腕隐隐作痛，手臂也感到酸痛的抬不起来。我东刷一下，西刷一下，就这样干了一会，觉得差不多了就想离开这里。我刚走了几步，看见其他志愿者还在热火朝天的干着，志愿者里不全是年轻人，还有很多阿姨、大叔，她们都在认真干活，经过他们打扫的墙壁干干净净的，我看看他们，又看看自己，身后刚刚清理过的墙上还残留着斑驳的痕迹和没有刷干净的字迹，我的脸瞬间红了，感觉无比羞愧。我是一个正值青春年华的准大学生，不仅敷衍了事，还为自己的行为沾沾自喜，那些年纪比自己大，体力不如自己的人还在坚持着，我怎么能放弃呢？我重新拿起工具，又继续干起来。

随着太阳一点点的升起来，温度也渐渐升高了，脚下地面也晒得发烫，向上散发着热气，沥青的马路仿佛要被晒化了一样，每走一步都在留恋着鞋底，只有路边的行道树在努力的挺直树干，舒展开自己的枝叶，为志愿者投射下一片清凉。天气太热，我也流了好多汗，汗珠顺着额头流到脸颊，每一滴汗从脸上流淌后，都留下一条白色的痕迹，不一会我的妆容就花了，头发也汗湿了，我整个人看起来显得很狼狈，全然没有了刚开始的精致。但我已经不在乎这些了，全心全意的扑在工作上。正当我专注的清理时，周姐过来对我说：“你休息一会吧，看看衣服都湿了。”我这才回过神来，发现已经快到中午了，我走到水龙头前，捧起一把自来水洗脸给自己降降温，顺便洗掉了脸上残留的化妆品，总算清爽一点。这时，旁边有人递过来一个发圈，我抬头一看，原来是周姐，她等我扎好凌乱的头发后和我一起坐下说：“你现在才有点女学生的样子啦。”我有点不好意思，她又接着说：“其实我刚开始不看好你，但是看到你我就想起了当初自己做志愿者的情景。”看到我疑惑的表情她解释说：“我第一次参加志愿活动和你一样，什么都做不好，但是老志愿者鼓励了我，还指导我应该怎么做，从那以后，我经常参加各种志愿活动，越做越熟练。”正说着，一个阿姨走过来说：“辛苦你们了，这么热的天还在外面清理小招贴，弄的真干净。”阿姨一边说一边在我周姐手里塞了一瓶矿泉水，我有点不知所措，但更多的是高兴，我一扭头，正碰上周姐的视线，我们笑得很开心。

太阳渐渐下沉，我们一天的工作也完成了，夕阳映照在干净的街道上，让我的内心充满成就感，我也明白了志愿服务的意义，虽然很累，但是只要能够看到城市在我们手中变得干净、整洁了，付出的一切都是值得的。当一天志愿者的体验虽然累，但是快乐的，因为这是我第一次为所在城市的发展尽一份属于我的责任。我看看身上的红色马甲心想，这一抹红色象征着志愿者的奉献精神 and 文明品德的传承，我既然当了志愿者，就要坚持下去，并且将志愿服务精神传播出去，等我到大学后，第一件事就是申请做一名大学生志愿者。

我和周姐并肩走着，夕阳将我们的影子拉的很长。“明天还有活动，去路口执勤去不去？”“我去！”“很累的，你的妆还会花也去吗？”“去，我明天不化妆！”此时夏风经过，将我们的声音带到很远、很远……



别弄丢了你的睡眠

——对在校大学生作息规律的调查

文 / 单诗琪

常言道：“睡前放下一切，醒来便是新生。”
无论白天有多劳累，只要晚上按时休息，保持充足的睡眠，精神就能得到恢复。
第二天醒来拉开寝室的窗帘，沐浴在清晨的阳光里，
让自己神清气爽地去迎接新的一天，世界又是全新而美好的样子。

弄丢的睡眠有若干原因

现在的在校的大学生似乎都喜欢熬夜，在笔者看来，“熬夜”有三种情况：一种是为了贪玩儿消磨时间而放纵自己，例如：玩游戏、追剧、刷视频；另一种是不得已去熬夜，例如：不得不完成当天课上留下的作业、期末考试前的突击背书、为考研刷题、复习等；还有一种是换了环境后感觉心理压力过大的失眠……熬夜现象看似简单，实则体现了大学生的选择，作息时间的紊乱对学子的身心健康是不可逆的。

本月问卷调查发现，在校大学生不少是在晚上的11时至12时甚至在下半夜1时之后就寝，其背后的原因也是令人唏嘘的。数据显示，一部分人熬夜的原因是因为用语音聊天，68%的大学生喜欢用微信APP来与同伴们交流每天所发生的趣事，以及一些“琐事”的心得体会，每每聊到午夜时，越聊越起劲，这是熬夜弄丢睡眠的原因之一。当然，还有一小部分“游戏党”，为了升级段位，从一星、两星打到最后的五十星，把应该睡眠的时间花在了娱乐方面。而真正为了学习熬夜的人还是少数。当然，也会有极特殊的情况——失眠。刚步入大学的新生，多多少少会因为不习惯环境而导致失眠，还有因学习方面的竞争压力导致难以入睡。往往一到睡觉的时候，就开始想安排明天一天的计划，而今天的学习计划又没完成，想想又闹心地睡不着觉，翻来覆去，焦虑过度。

最近在不少大学校园里，还出现了“报复性熬夜”的现象，这实际是一种过度补偿的行为。即：白天对控制时间的需求未满足，于是便一次次利用夜晚来实现自己之前没有被满足的需要。这两年来，“熬最深的夜，敷最贵的面膜”居然成为一些大学生调侃的流行语，还有在水杯里泡枸杞，可乐里加党参等。其实明知熬夜有害健康，但仍然放不下手机和不良饮食习惯，这样矛盾的“夜生活”越发普遍。通过调查、观察发现，30%的学生第二天在课堂上昏昏欲睡，但也有61%的同学的反映是毫无影响，显然这与学生的体质、睡眠质量存在一定的关系。其实每个人都为身体的各项机能恢复做着各种工作，但是由于长期作息紊乱打破了生活规律，那么身体就会得不到完全恢复，久而久之体内的各项机能则会出现问题。长期作息不规律，还会导致内分泌失调，各种不适的状况也会接踵而来。大学生应该做的是停止熬夜，及时止损，重振自身的生物钟。

用早睡早起告别懈怠

自律的人生是从早起开始的。俗话说：“能控制早起的，方可控制人生。”一个人连早起都做不到，那还谈什么未来呢？著名历史人物曾国藩曾说过：“勤字功夫，第一贵早起，第二贵有恒。”一个人要想养成勤奋自强的习惯，戒掉身上懒惰、散漫的坏习惯，首先就是从坚持早起、不睡懒觉、不熬夜开始。大学生的自律应该是从养成早睡早起的作息时间开始的，人越是早睡早起越勤奋，越感觉精力充沛、时间充裕。像完不成的作业，听不完的听力，还差几千字的论文，都是可以通过早起来补救的。作息时间有了规律你就会发现，原来时间可以从一点点的“空闲”中挤出来的。

大学生坚持早起仅仅是一个小小的改变，却能让我们生活发生变化，正如作家高尔基所说：“哪怕是自己一点小小的克制，也会使人变得强而有力。”试想我们若是能做到早睡早起，那么再大的事也会水到渠成。针对大学生早睡早起的情况，我也做过一些调查：早起的大学生仅占一部分，但往往正是这些坚持早起的同学，学习与工作的效率都比其他学生要高。他们说：“早起，可以享受绿岛的新鲜空气和宁静，早晨也是我们从事学业的大好时光，对我们的健康也有益处。”科学研究也表明，早晨是人脑最清醒、最佳记忆的时间，在这个阶段学习效率是翻倍的。

早睡早起是相互影响、相得益彰的。早睡早起能够促进人体的新陈代谢，使一天的精神状态变好。良好的作息时间及生活规律，是引导我们走向成功的前提。早起，促进学习效率；早睡，培养良好的作息观念，这就是“双赢”。

告别熬夜找到热爱生活的基因

来到绿岛后，我很欣赏这样一句话：“人生最好的状态，莫过于有事做、有人爱、有所期待。”很多人之所以能够越活越优秀，都因心中有热爱，让他们可以全身心地投入学习和生活中，从中找到属于自我的意义和价值。

对于平淡的生活而言，热爱无疑是最好的解药。它会赋予你能量，赐予你热情，吸引你不断去探究生命的更多可能性。心有热爱，眼中自有光芒。如果大学四年，你能找到所热爱的事，并为之全力以赴，活成自己喜欢的样子，在接下来的每一天里全力以赴，勇往直前，这才是新时代大学生应有的素养。其实在大学校园里，你可能是按部就班的，每天起床、吃饭、上课、自习、睡觉、再起床，反反复复、节奏如一。但上大学为了什么？就是只为遇见一个更好的你，你的全力以赴也是为了改变自己，坚定对学习生活的热爱，潜修专业知识，不在奋斗的年龄寻求安逸，即使暂时余味苦涩，但一切终有回甘。

美学家朱光潜先生说，“现代人的毛病就是勤有余劳，心无偶闲。”身体、幸福、快乐，在无休止的奔忙中都走散了，健康有规律的生活竟成了一件最简单却又最困难的事儿。其实对在校大学生来说，自律的人生才有趣，告别无谓的熬夜要从今做起，愿我们都勤勉于劳，心有所闲，用心对待生活，加油，绿岛新青年。



舞蹈社团“舞”出青春倩影

文/王悦

说起大学里最具标志性的“团建”是各具特色的社团活动，想必每位同学的初中、高中时，也曾参加过社团活动，但社团的种类常常偏少。大学的社团则不同，特别是绿岛校园里社团活动种类繁多，同学们的各种潜力都可以在大学社团里得到充分地施展，而且还可以使每个人的德智体美劳得到全面发展，开拓出一种全新的大学生活。

高中时，我们学习的压力较大，无暇顾及个人的兴趣爱好。在完成高中三年学业后，我成功步入到大学。说句心里话，在开启大学生活之前，我内心对大学的向往和憧憬便是：终于可以轻松一下了。但当我真正进入了大学后才意识到，大学原来并非我想象得那么放松，课程难度的提高和大学生人际交往的复杂，让我感到有一种“落差”，也使我认识到了自己的不足，同时增添了一种使命感——我的大学生活决不能虚度。

来到绿岛后，这所大学的社团则为我们大一新生提供了许多锻炼自己的机会，通过参与校园社团活动可以增加我的自信、锻炼我的勇气、全方位地提升个人能力。但是加入哪一个社团着实让我犯了难。就在这时，绿岛为我们新生特意举办了百团大“绽”的社团互动活动。像体育类的就有：高尔夫、排球、篮球、羽毛球、足球、橄榄球等需要锻炼身体素质的社团；美育类的有行进管乐、书法、合唱、戏剧、舞蹈等。不同社团具有不同的特色，令人目不暇接。当天在二期操场上，舞蹈社团的成员们随动感音乐跳起欢快的街舞，他们青春的外表和炫酷的服装，显示出绿岛大学生特有的活力与朝气。我在众多的社团中，选择加入了我最喜欢的“舞蹈社团”。

据社团的负责人与学姐、学哥介绍，学校的舞蹈社团是为了培养学生舞蹈表演技能、提升学生艺术气质、陶冶学生道德情操而建立的。加入舞蹈社团，可以了解舞蹈知识，掌握舞蹈表演方式和舞蹈技巧，感受舞蹈艺术的魅力，从而提升整个人的审美情趣。学校舞蹈社团也会经常组织社团成员排练舞蹈，定时选取中外经典舞蹈作品作为排练项目，采取个人独舞、小组配合、团队组合表演的方式进行排练，使每名学生都有机会学会至少1种舞蹈，表演2个节目，每学期还会举办一次艺术

展演。舞蹈社团拥有舞蹈训练大厅、多媒体教室、多功能演出场地，可承担200名学生的教学排练任务。绿岛舞蹈社团自成立以来，曾先后获得国家级艺术展演比赛奖3项，省级艺术展演比赛奖9项。其中，获2020年辽宁省第六届大学生艺术展演一等奖、2021年辽宁省首届高校原创舞蹈作品比赛铜奖、2021年第十九届全国青少年艺术比赛辽宁赛区金奖。

如果你问我加入舞蹈社团是不是因为我有比较好的舞蹈基础？答案是“非也”。我是一位不折不扣的舞蹈初学者，但我一直都有一个舞蹈梦，喜欢舞蹈演员在舞台上翩翩起舞的样子，欣赏她们的身材和气质。但我作为零基础的初学者，也导致我加入舞蹈社团后学练舞蹈非常的辛苦。首先是“压腿”，由于我没有任何基础，练习压腿的过程是十分痛苦和枯燥的，每次压完腿走下楼梯，腿都是软的。庆幸的是，我们社团的指导老师非常温柔和耐心，她细心地教我如何压腿和开肩、开背，我感到离自己的兴趣越来越远，即便再辛苦，我也能坚持。当拿到舞蹈鞋的那一刻，我激动无比，赶紧穿上它。后来，我还跟着老师学习了芭蕾舞的手势：后三指并拢，大拇

指轻轻捏在中指指尖处。同时我还学会了七个手势，并且还学习了一位手、二位手、三位手的姿势，也知道了原来练习压腿也要保持芭蕾舞的手势，并了解到很多舞蹈的“规矩”。此外，指导老师还教我们如何保持身体的平衡，如何将自己融入音乐中，她告诉我们：“掌握舞蹈动作更多的是来自心理的暗示，要相信自己。”她还希望我坚持下去，虽然练习舞蹈很辛苦，但培养自己的爱好需要付出，那么才能收获成功的喜悦。老师的话增添了我练习舞蹈的信心，每次我都按时完成训练科目。

在绿岛舞蹈社团，成员之间的互助是温馨的，虽然有时候压腿很痛，但大家互相鼓励、互相支持，正所谓“痛并快乐着”。像练舞时常做的勾脚与绷脚、劈腿与侧劈腿，这些看似基本的动作却无一不让我着迷。在我向学姐要舞蹈团的照片时，她给了我很多舞蹈社团演出的合影，这些照片令我震撼，让我感受到舞者的热情，舞者的激情，舞蹈艺术的魅力，以及团队的合作精神。

《生活的真谛在点滴奋斗中》一书中有一句话说得好：“生活的真谛从来都不在别处，就在日常一点一滴的奋斗里。”舞蹈社团的意义同样也是如此，其中不仅包含着形体动作、艺术思维创造、文化知识涵养，同时也在提升同学们的心理健康。鲁迅先生曾经说过：“青年人要摆脱冷气，只是向上走。”而我本人对“冷气”的理解有以下三点：身体差，心理差，能力差。身体差的主要原因是同学们在学习专业课之余，没有从事足够时间的运动；心理差是因为每个人只是想尽力往前去追逐别人的脚步，而缺少对自己的正确认知，从而造成了一定的心理压力；能力差则在于只重视考试成绩，而忽略了个人情商的历练，亦或缺乏动手的能力。为了避免成为“冷气”人，我希望同学们都能加入自己心仪的社团，在学习之余为自己培养一份审美情趣，锻炼自己对美的鉴赏力，通过参加社团活动缓解积压在心中的不良情绪，释放压力。

如今，参加学校舞蹈社团已经一个多月了，这个温馨的大家庭成为我调剂校园生活的兴奋剂，无论是学“舞”所成，它带给我的“舞者人生”都会成为我对大学的美好记忆。



直播带货

别偏离正轨

文/李瑞锋

又是一年“双11”，网络直播平台再次呈现出井喷式爆发性增长之势，这标志着“全民直播”时代已经到来。行业新生态的“跑马圈地”不仅让传统行业迸发出新的生机，也给消费者带来更有吸引力的沉浸式体验，网络直播经济正在按下快捷键。近一二年，从驻村第一书记到明星、网红，从素人到企业商家，纷纷走进直播间助农扶商、推销产品，小到日用果蔬，大到房产车辆，呈现出一派“云端”繁华景象。坦率地说，电商网购、在线服务等新业态在抗击疫情中发挥了重要作用，为全面推进互联网+，打造数字经济新优势奠定了基础。

然而，随着资本利益的角逐，直播带货开始出现了以假乱真、数据造假、夸大宣传等乱象，导致消费者受到欺骗。而有的直播平台为吸粉捞金，直播内容同质化、泛娱乐化现象严重，聘用网红低俗表演、打擦边球等行为，已经触及法律底线，无疑严重破坏了网络生态，更败坏了社会风气，危害青少年的健康成长。

网络直播堪称是“眼球经济”，激发了观众的兴趣，赢得观众“打赏”，从而获得丰富收入。然而网络直播是一个门槛极低的行业，大批草根在“月入百万”“一夜暴富”的刺激下迅速涌入，由于部分主播没有突出才艺，无法产出优质内容而又抱着迅速获利的心理，一些所谓的网红主播以俗、丑、怪、暴、恐、露、色、脏、乱等无下限操作为由头，进行低级趣味的直播表演、互动，或者制作负能量短视频，污染了网络环境，对公众尤其是青少年的价值观形成了误导，违背了公序良俗和社会良好风尚，也践踏了道德底线。

网络主播或短视频的乱象由流量而起，终究指向一个“利”字。对于这种乱象的负面影响及危害，社会各界已经有了逐渐清晰的感知，也产生了治理需求，相关网络平台也采取了一些治理动作。只是，当前的治理尚处于各平台自发治理的阶段，平台各自为战，治理的标准不一、进度不一。针对网络主播负能量行为或低俗短视频缺乏一个统一、权威的定性标准和治理措施。特别是一些主播被封后，还能改头换面，以“小号”继续直播；还有的主播在一个平台被封禁后，到另一个平台重打鼓另开张，把资源、粉丝、流量等带到另一个平台，客观上起到“劣币驱逐良币”的效果，也因此让平台在管理时增加了一定的难度。

在笔者看来，当下有必要把负能量主播、低俗短视频纳入网络乱象的统一治理范围，有必要像治理“饭圈”乱象那样治理网红主播、短视频的乱象，这需要网信办、工信、公安、市场监管等职能部门出手，建立由行政权力保障的联合治理机制，明确监管责任和平台的管理责任，给负能量主播、低俗短视频精准“画像”，给网络主播拉出“行为负面清单”，划出行为底线，列出主播直播行为、短视频禁止出现的情形，并出台统一、具有可操作性的甄别、定性负能量的办法、标准。

在此基础上，建立对负能量主播以及低俗短视频制作者的分级惩戒机制，针对不同情形、不同情节的负能量直播行为或低俗短视频，采取不同级别、不同类型、不同程度、

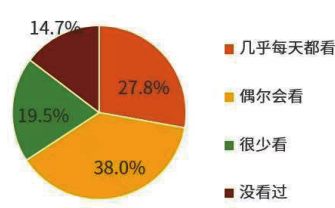
2020H1中国直播电商行业消费用户基础分析

2016-2020年3月中国网络直播用户
March 2016-2020 China Webcast Users



数据来源：中国互联网信息中心，艾媒数据中心 (data.iimedia.cn)

2020年4月中国受访网民观看带货直播的比例
The proportion of Chinese netizens interviewed watching live broadcasts in April 2020



样本来源：草莓派数据调查与计算系统 (Strawberry Pie)
样本量：N=1266；调研时间：2020年4月

不同时间的惩戒措施，并关联失信惩戒机制，让网络主播在一个平台受限即处处受限，已经违法或犯罪的，则追究相关的法律责任。有了统一的治理机制，就能形成全面治理、协同治理、公平治理的态势，从而取得更好的“清明”效果。

当然，负能量主播以及低俗短视频乱象滋生，与直播平台或一些网络主播的签约企业“流量为王”的绩效考核模式有直接关系。监管部门也应考量这一因素，采取有效措施引导、督促、推动直播平台或相关主播签约企业，摒弃只唯流量的考核模式或营销模式，把直播行为或短视频的质量、适法性、文明性、正能量价值等纳入考核范围，从源头上止住负能量直播或制作传播低俗短视频的“动力”。

消费者特别是大学生群体也应有向负能量主播或低俗短视频说“不”的共识，不给负能量主播捧场、打赏、刷礼物，不看、不赞、不转低俗短视频。如此，负能量主播或低俗短视频就会逐渐失去生存的土壤。

不可否认，网络直播带货是随着电商迅速发展应运而生的一种新型消费模式，极大地促进了经济的发展，改变了人们的消费习惯。但网络直播带货带给消费者的应该是物美价廉的产品，而不是由此滋生的祸端。

近期在直播带货的热潮中也存在一些乱象，比如“三无”产品摇身一变，成了“网红爆款”，“刷单”“买粉”成风，还有的售卖违禁产品，有的直播内容违法等。其实这背后是巨大的利益杠杆的驱使，从表面上看似网络主播带货赚了个盆满钵满，但实质是一些不法的电商、微商从中狠狠地敲走一笔。随着互联网经济的飞速发展，出现了一种人人皆知的东西——流量，加上许多大学毕业生不断涌入互联网行业，开始直播带货的就业谋生之路，在原有网络直播大咖的挤兑之下，他们以赚取流量费用来维系生存，再加上本身经验不足，难以在直播行业取得立足之地，于是便转而以低价销售为主要竞争手段，借此来进入网络直播中。

如今在网络直播带货中还有这样的怪现象：网红们常以某国外著名品牌的奢侈品为自身带货宣传的主产品，然而对本国的产品却不热衷，究其原因还是以流量低，人气少，利润低为籍口。应该看到，在全面乡村振兴的快车道上，网络直播带货更应该扎根现实，让优质的农副产品走出去，通过“直播+”的模式，为乡村发展注入新的活力，让优质农副产品走进千家万户，这是互联网经济便民、利民的重要体现。

随着网络直播技术的革新和广泛应用，直播带货引发的道德和法律问题已不容忽视。对商家、主播、消费者来说，只有提高自身思想道德修养，规范行为，抵制网络有害信息和低俗之风，弘扬正能量，才能让网络直播朝着良好生态方向发展。如今在网络直播带货的新业态之下，如何让网络直播带货从“颜值”代表产品时代走向专业化“主播”时代，让直播带货不翻车并经受住时间的检验，达到经济与社会效益“双飞”，这才是经商的正道。



Hello
真巧!

高中缘分“接续”到绿岛

你可能想象不到，在沈阳城市学院金菊园7号楼111寝室里，居然有这样巧合的事——寝室中四名女孩都来自同一所高中，而缘分又让她们相聚在沈阳城市学院的同一个寝室里，以往的高中三年与今年大学时光的开启，是对她们友谊的最好印证……



高中四女生相聚在绿岛

111寝室的四名女生分别是：李佳威，22级汉语言文学专业；于艾彤，22级汉语言文学专业；董梦璇，22级智能医学工程专业；马嘉巍，22级网络与新媒体专业。都说再好的高中同窗都抵不过一张大学录取通知书来的长远。四位女生在高考后怎么也未想到，她们高考前相互鼓励的“小纸条”会变成四张相同的录取通知书。她们携手从高中校门迈出，一起迈入同一所大学的校门——沈阳城市学院；又如同命里注定一般竟分配在学校里的同一间寝室。

当得知沈阳城市学院是自主选寝时她们兴奋不已，一起欢呼雀跃了很久，最终她们被分配到了同一个寝室——金菊园7号楼111寝室。在寝室，四名女生相互见面后击掌、拥抱、微笑溢于言表，就像转动的齿轮一般无缝衔接的“咬合”在一起。缘分让她们再度相聚，再漫长的时间也分不开她们深厚的友谊。

来到绿岛后，四名女生可以说是朝夕相处，友谊比高中时更加紧密。四个人的生活就像一幅四季图，每个人用各自的颜色为友谊增彩。于艾彤如春日和风般温润，内向稳重的她是寝室中勤劳的化身，她会主动帮助其他三人自律。李佳威似夏日骄阳般热情，串联起四人的友情，她还是寝室里的美食达人。马嘉巍若秋日桂花香般的细腻，喜欢用文字记录生活，同时她也是个有趣的人。董梦璇像冬日白雪般酷飒，高冷的外表下有颗炙热的心，她还会弹吉他，是妥妥的摇滚达人。虽然她们性格各异，所学专业也不同，但她们会时常相约一同去水晶宫图书馆自习，并互相督促学习，共同成长。



校园生活因友谊而美好

谈到她们在高中结下的友谊，四名女生说，是疫情封校时的一桶泡面，也是在校园里偷偷准备的生日惊喜，又或是“模考”失利时相互安慰的手写信……记得高中时因疫情封校，于艾彤恰好就住在另外三个女生的隔壁寝室。李佳威与于艾彤交情甚好，经常叫她到寝室里聊天，一来二去四个人便成了要好的姐妹。封校期间，泡面成了少有的食堂之外的美食，在那段被疫情困在学校的时间里，“一起吃泡面吗？”成了她们四个独有的默契，渐渐的，泡面也成了她们友谊的钥匙，开启了四个人友情佳话。

封校期间，正逢李佳威过生日，其余三个人便偷偷到食堂后厨，为她订做了一个生日蛋糕。蛋糕很简单，没有华丽的装饰，只写着“祝李佳威生日快乐，前程似锦，未来可期。”那晚，蛋糕上的烛火照亮了漆黑的寝室，同时也照亮了她们高三那段最难熬的时光。此时的李佳威眼睛湿润了，她双手合十，虔诚地许下希望四人高考顺利的愿望。事后李佳威说，“这是我最难忘的一次生日，因为有她们的友情而美好。”

高中时候四名女生十分要好，喜欢用手写信的方式鼓励对方是她们友谊常驻的一个方式。记得一次模拟考试失利后，李佳威对自己失去了信心，她趴在课桌上，握着那张不理想的试卷，肩膀微微地抖动，发出轻轻的抽泣声。看到这一幕，其余三人心疼不已，她们利用下课时每人给李佳威写了一封手写信，鼓励李佳威重拾信心。信中，于艾彤说：“这不是最终结果，要相信自己的努力。”马嘉巍说：“所有努力都不会白费，所有坚持都不会被辜负。”董梦璇说：“我相信你能行。”看到这三封手写信，李佳威十分感动，在朋友的鼓励中逐渐振作起来，重拾自己的信心。她感慨道：“认识她们，是我这辈子最幸运的事情，只要有她们在，我就会觉得无比安心。”

高考如期而至，她们四人手拉着手坚定的走进高考的大门。随着高考结束答卷的铃声响起，她们又带着自信和坦言携手走出考场……

在绿岛继续书写友情佳话

来到绿岛后，选修美育课时她们不约而同地加入了民乐团。学习民族器乐是她们共同的兴趣爱好，也让她们的友情更上一层楼。她们说：“一起加入民乐社团，弥补了在同一个学校却无法一起上课的遗憾。”绿岛的美育课是一个特色教育项目，着重培养绿岛学子的审美能力和审美取向，开发每个人的潜力。而美育课成了她们探索未知新鲜事物的一个载体，业余时间她们会在寝室拍摄有关学古筝的小视频，也会一起讨论古筝的技能和手法，遇到了困难大家互相切磋，把学会古筝演奏当成自己的一个技能来培养。李佳威说：“学校的业余生活很丰富，通过学练古筝我们感悟到，人生就像一曲古筝乐，有小桥流水也有源远流长，就像我们的友谊一样。”

初来“城院”她们面对学习与生活的暂时不适，互相鼓励、相互帮助，面对不同的专业课难题时，她们各抒己见，为其排忧解难。即使所在学习中遇到困难情绪低落时，也会一起探讨、一起解决，努力前行。就像学校的校训“我行 我能”一样，有勇气、敢担当、不畏难。她们通过一起运动锻炼，去社区做饭等方式化解自身的压力，也会利用各自的特长，计划在疫情平稳后，到沈城周边旅游，董梦璇负责制定行程路线，马嘉巍提供出行拍照，李佳威和于艾彤编写文案与出行的新奇想法。她们其乐融融，互帮互助，记录生活，珍惜每一份属于她们友谊的见证。

采访结束时，四名女生告诉笔者，从来没想过在高中风华正茂时遇见志同道合的好朋友，来到绿岛后，她们不仅收获了故友相聚的喜悦，同时在这里也学到了很多专业上的知识，结识了许多新朋友。“虽然我们离开了自己的家乡，但是在绿岛的一个多月，让我们感受到家一般的温馨。我们会珍惜这一难得的缘分，四年大学时光，让友谊地久天长。”

上海外滩 风景独好

文 / 杨楠

今年假期的时候，趁着疫情趋于平稳，我决定一个人出去走走，长长见识。事先做了一些“攻略”后，我便背起简单的行囊，独自乘高铁前往具有现代化国际大都市风范的上海。初到上海我省选的目标就是外滩。夜晚，站在黄浦江边，对面的地标建筑上海电视塔上闪烁着美丽的彩灯，如同一颗颗璀璨的明珠。眼前是璀璨的东方明珠，身后是鳞次栉比风格迥异建筑的外滩，面对波光粼粼的黄浦江，周遭的一切都显示出上海的现代与大气。在我看来，夜览上海难你会感到梦幻般的都市之美。

行走在上海，我发现这是一座细腻的大都市，其中蕴含了太多劳动人民智慧的结晶。第二天上午风和日丽，我又来到外滩，与大多数慕名而来的中外游客一样拿着相机，彼此占着绝佳的拍照地点，用各种口音说着：“看这里，看这里”，并按下了相机的快门。眼观对面的浦东是那么的壮美，摩天大楼就像高耸入云的火箭，又像从天而降的现代美学建筑，让风景在眼前游走，让来来往往的游客置于“画卷”中而流连忘返。接下来，我乘游轮渡江，走近上海电视塔——东方明珠，看了导示牌的介绍知道：东方明珠塔高 489 米，位于上海市中心，是上海市地标建筑之一。东方明珠是由三根直径为 9 米的立柱、塔座、下球体、上球体、空中舱组成。在我看来，它像是由很多个球体组合，给人有“大珠小珠落玉盘”的意境。入口正面“东方明珠”四个金灿灿的大字，在阳光照射下非常的亮丽夺目。

东方明珠是上海的标志，美丽而雄伟，像是一个巨人昂首屹立在东方。当天还有许多外国游人也慕名来到这里游览，但来这儿参观的还是我们这些外地游客为数最多。东方明珠整个建筑外表呈银灰色，而各个球体则呈现出炫目耀眼的粉红色，像是一位披着婚纱身材欣长的新娘。白天从远处眺望东方明珠与走近观望还是不一样的。我买好票，迫不及待地登上了东方明珠塔，乘坐电梯来到了高空处，放眼望去感觉整个上海都呈现在眼前。这天，来东方明珠参观的游客较多，无论坐电梯到 263 米观光区，还是乘另一部电梯到 90 米观光层及下球体，均可以让游人清楚地看见不同的风景，包括远眺外滩风景和黄浦江陆家嘴一带。东方明珠的观光层是游人欣赏上海城市风貌的最佳地点，在这里，还可以看到大海，放眼望去，地面上的行人就像蚂蚁一般大小，就连附近的金茂大厦也变小、变矮了。我用观光望远镜一看，外面的景物好像近在咫尺，又仿佛置身于遥远的他乡。

晚上，我又步行来到外滩，从远处眺望东方明珠，它就像是三颗从大到小的夜明珠，在夜空中熠熠闪烁。东方明珠的球体在彩灯的装饰下一闪一闪，非常漂亮，如同天上繁星变幻奇妙。而周边的建筑也都用轮廓灯装点得金碧辉煌，给人一种魔幻的感觉。夜色下的上海，像是换上了一件华丽的晚礼服，宽阔的黄浦江横卧在我的眼前，江面风平浪静，江堤上游人如织。黄浦江两岸荟萃了上海城市建筑景观的精华，而夜幕下的黄浦江则淋漓尽致地渲染着大上海的华贵与大气，显示出别样的景致，展现出上海东方不夜城迷人的内涵。上海的夜晚是灯的海洋、光的世界，黄浦江两岸的夜景美不胜收。黄浦江是一条充满机遇和希望的城市之河，洋溢着上海这座东方大都市的活力与朝气。华灯初上，夏末初秋的晚风吹着我的发丝，拂着脸颊，摇曳着我内心的期盼与激动。此时此刻让我想起了书中记载的 700 年前改造黄浦江的伟大工程，凝结了多少上海劳动人民的智慧与汗水。

乘坐游轮欣赏夜晚的黄浦江景色另有一番情趣。我来到游轮的最上层，感到游轮在江中缓缓前行，望着岸两边如同海市蜃楼般的美景，令人目不暇接。那一刻，我仿佛觉得自己成了画中人，看着江岸那高高低低、闪耀夺目的楼群，一个个七彩炫目的灯，像是“天女散花”般美丽，纵使我有千百只眼睛，也看不过来这周围的美景。看到夜色下的黄浦江，让我想起上海解放前经历的血与火的洗礼，仿佛又看到解放大上海时，解放军战士吹响的冲锋号角，看到了战士们为了不打扰上海的市民，和衣而卧南京路的画面，让人不禁有一种心潮澎湃的感觉。今天大上海的繁荣华美，是无数先辈、解放军战士，以及上海人民用献血和生命，用劳动和汗水，用聪明和智慧换来的。

当我再次回到外滩广场，这里已是人流如织，笑声一片。外滩周边各色中西合璧的建筑在灯光的照耀下闪闪发光，显得既庄重又秀丽，它们好像在跟我讲述着百年以来上海外滩发展变化的历史。可以说上海外滩的景色比我在影像资料、照片中看到的还要美丽，真不愧是东方的明珠。外滩周边林林总总的高楼大厦，纵横交错的高架桥，绚烂的灯光和高大的建筑物交相辉映，给人一种置身在灯海的世界。值得一提的是外滩城市的雕塑群，是由“浦江之光”“帆”“风”三座不锈钢雕塑组成。它们位于外滩的绿色长廊中，就像是音乐五线谱上跳动的音符，用欢快的节奏演奏着今日上海之美，给人一种心旷神怡的感觉。

这次上海外滩之行让我觉得，人在旅途也是一个增长自己见识的好机会，特别是作为中国改革开放前沿的大都市，上海的美如同是一个缩影，承载着城市历史发展的变迁，这颗“东方明珠”已深深地印在了我的脑海里，我要说：“这里风景独好！”



“这世界很好，但你也不差”

——一本好书带给我的感悟

文 / 于小航

说起来这本书送到绿岛菜鸟驿站的时间就在停快递的前一天，拿到它的那一刻，不知怎的，心里莫名的舒适……这本书就是《这世界很好，但你也不差》。我是在网上因为看到了几句话而购买了这本书，放在宿舍床头时不时翻一翻，看完竟觉得意犹未尽。如果要给这本书加一个标签的话，我会觉得它是一本“女生必读书”。

来到大学后，我们总是习惯于看到别人的长处和优势，却忘记了自己也在闪闪发光。作家万特特的这本书告诉了我们，不要被别人的三言两语打乱自己的节奏，要知道，这世界很好，但你也不差。翻阅此书的第一眼我便被封面吸引：干净治愈，很合眼缘；五个小插图，四个小文案，构成了一幅令人心动的“图画”。书里的文字、插图极具生活气息。几个干脆的句子，出其不意的叙述，一些深刻又简单的道理，就这样像小溪一样流入我的心间。它的作者是“90”后作家万特特，一个容易记住的名字。

这本书我读完一遍后，还想要读第二遍，迫不及待的读完却又感到意犹未尽……书中回答了二十个问题，例如“你会在节日感到孤独吗”“有人讨厌我怎么办”“女孩子也要买房吗”等等。这些问题其中有的是曾经使我困惑的，有的是最近刚出现的，还有的可能将来会遇到……但是这些问题的答案能把我们从生活的迷茫与彷徨中带出，引导我们走向更好的未来。

“原生家庭对我们的影响大吗？”这是作者的灵魂发问。我的家庭属于

中等家庭，我在充满爱的环境下长大，爸爸妈妈性格和蔼温柔，爷爷奶奶与我们一家三口住在一栋楼中，不时会和家人聚餐吃饭；在学习上，家长也不会过多干预我，确切地说我是自由成长。我觉得对我来说原生家庭带给我很多，使我更自信，更勇敢，我一直很幸福，即使现在到了大学，没有父母的陪伴，我并没有感到孤独。我知道，无论怎样，“家”永远是我坚实的港湾，父母永远是我坚强的后盾。但是，原生家庭不是任何事情的借口，而是能帮助我们看清自己、修补自己、让我们成为更好的自己。

“不希望别人过得比自己好，是害怕自己不够好。”书中的这句话让我想起高中时的我，我是文科班的学生，班级里有很多女孩子，在高三复习时，总喜欢看看别人在做什么，想看看她做的是哪本练习册，看看她作业写没写完。现在回想起来，似乎有些幼稚，但是我清晰的记得当时的这种行为，只是怕别人超过自己，怕自己落后于别人，从而扰乱了自己的脚步。现在想想难道是真的不希望别人过得好嘛？答案是：“不是”，一味的去关注别人的动态，用别人的做法来对比自己，渐渐的自己就会被别人影响从而就会失去自己。

其实无论是对同学还是朋友，有竞争和嫉妒是正常的，没有竞争，哪来的动力。但是比起这个，我们更希望的是让自己变得更好。每个人都有不同的生活，不同的人生，每个人都是独一无二的，让自己变强大起来才

是更重要的。书里说到“和过去的自己相比有没有进步，是不是已经越来越靠近那个自己想成为的人，这就是我们每时每刻努力的价值和意义所在。”

“爱自己，在于你能多大程度上尊重自己、忠于自己、肯定自己。”经历高考进入大学，我也曾因为压力大而自我怀疑，虽努力过但不尽人意，自我否定自己的能力，后来刷抖音时看到一段话，是这样说的：“世界上努力的人太多了，不仅仅是你在努力，努力并不能成为你的加分项。”努力才有机会成功，不是吗？连努力都没有过的人，才更是遗憾吧！正是优点和缺点共存着才能铸就每个立体且不同的人。所以要学会坦然释怀面对自己的缺点和接受自己的不完美，然后再强大自我的人格和内心，希望当遇到事的时候自己能够沉着冷静，从容自如，有勇气地面对。就如书中所写：“只有你强大了，世界才会变得柔软。”

“每个人的花期不同，不必焦虑有人比你提前拥有。”书中这句话是我喜欢的之一，告诉自己不要急，因为有些花开在春天，有些花开在冬天，每种花都有不同的开花期。人也一样，每个人都有自己不同的人生路，不同的步调，不需要跟别人一样或做比较。不要拿别人的成功质疑和否定自己，只要按着自己的节奏认真的对待生活，你想要的美好也会来到你身边。

在大学的大学在我看来两个字就可以总结——自律。水晶宫图书馆每天从早到晚都有很多同学，教室里也有许多身影，网课并不会影响学习的

进度，有的学生有自己的规划，每一天都很充实，每个人的学习方法都不同。我有时路过图书馆会产生一种紧张焦虑的感觉，觉得自己放松的时间是不是太多了？由于大一时没有报名四级，这学期才报上名。现在看着考过四级的同学在准备六级，或多或少都会焦虑，其实无非就是比那些过级的同学时间晚了一些，我相信我也会通过四级考试，我没有停下脚步，只是暂时走慢了些，只要不停下，依旧能发现更美的风景。

20岁，正值青春年华，在学校里学好专业课，考考证，假期多陪陪家人和朋友一起去旅游，开开心心的在最美好的年华活出最美好的自己。这和书里写的一样：人跟人的生活节奏不一样，有人三分钟泡面，有人三小时煲汤，有的人外卖已送达……选择了你要的方式，就坚持下去，别胡思乱想，笑到最后才是人生赢家。

来到沈阳城市学院，这里并不是终点，而是梦开始的地方。你应该为了青春的梦想去努力、去突破、去挑战，改变自己从你自身做起。人生有很多很多自己要做的事情，但当你敢于挑战才会发觉，你自己正在慢慢的改变。任何成功都是自己争取而来的结果，没有哪一个人的成功是上天赐予的。我希望我会变成我们校训里说的那样：“我行，我能”！如同书中所说：“这世界很好，但你也不差。”

跌宕起伏的“归途”

文 / 姜懿轩

《万里归途》是由饶晓志执导，张译、殷桃等众多明星出演的一部电影，在长达两个多小时的剧情中，既有张子贤扮演的外交官前一分钟还在与朋友高谈阔论，后一分钟就被子弹击中当场殒命的转折；又有殷桃扮演的企业老板前一分钟还在承受丧夫之痛，后一分钟就冷静地安排工人撤离的曲折；当宗大伟一行抵近战区救人，前一秒还在跟政府军冷静谈判，后一秒爆炸的烟云便笼罩天空。影片在情节的跌宕起伏中抓住了观众的视觉，由于是根据中国撤侨事件的真实故事改编，并首次聚焦撤侨的幕后，题材新颖，却又给观众带来了真实的震撼，又燃又感动。

为了还原真实的画面，导演饶晓志带领剧组人员翻阅大量撤侨的事例，影片中大到每一幢建筑，小到包装上的外文标识，只为营造异国环境的写实感。从演员的角度来看，张译饰演的宗大伟面对临产的妻子的电话，一开口便是“悦儿，对不起”那是身为丈夫的愧疚，但在面对国人安危时，他的眼神处处彰显一名中国外交官的责任与担当；王俊凯饰演的成朗作为一个新手外交官充满了热血激情，但又夹杂着几分年轻气盛，对立鲜明；殷桃饰演的白婳和万茜饰演的陈悦，展现出了女性力量；还有哈桑、瓦迪尔、小女孩等一系列角色都是本色的出演，他们将小人物的形象诠释的淋漓尽致。

在我印象中，外交官都是西装革履、谈吐温文尔雅的形象，他们代表国家，在公开场合掷地有声。但是从没想过他们奔波在外交战线，也会面临各种生死考验。在宗大伟，成朗以及章宁等人的身上，观众感受到了什么是中国外交官。他们虽手无寸铁，却能够舍小家顾大家，他们是文弱书生，却用勇气、智慧去对抗危险，当我们将英雄抽丝剥茧，露出的是一个有血有肉的灵魂。当我们羡慕他们光环加身的时候，却忘记了他们也是丈夫，

是父亲，是儿子，是普通的中国人。

在海外务工的中国人骨子里，始终坚信落叶归根，始终相信魂归故里。影片中，瓦迪尔大叔面对一起去中国的邀请时，他只是深情的望着远方，望着那片生他养他的土地。或许战争将它变得满目疮痍，但那是他的故乡。其实故乡是最为粗壮的树干，在需要时给你坚实的臂膀，在失意时给你有力的依靠。故乡是中国人心中的坐标，那里有你最惦念的人，那里也有你最熟悉的味道。这也是那句“我们带你们回家”的深刻解读。此心安处，便是吾乡。

“唯爱证明活着”。人生一世，我们有坚定的信仰，有挂念的人。爱像一条河流，缓缓流淌，没有尽头，流过之处，万物生长。有了爱，我们才有悲欢离合，喜怒哀乐，我们才是一条有血有肉的生命。电影中，宗大伟既有作为家人的小爱：爱他的妻子，爱他的儿女，所以他也会愧疚、会纠结；又有作为外交官的大爱：爱他的人民，爱他的国家，所以在面对枪抵在太阳穴时，他临危不惧，彰显男儿本色。人生没有一帆风顺，我们或多或少都会遇到如同电影中那样的困境，在完成自己使命的时候不得已松开亲人的手，在生死关头做出艰难的抉择，在追求梦想的时候不得已奔走他乡。然而无论我们经历了什么，无论山高水长，天有多晚，总有人在家门口亮起一盏灯等你归来。正如宗大伟所说：“归途上有风，只要还有风吹过，我们就要带着希望回家。”32万6713步，那是很多人穷尽一生都抵达不到的远方。但乌云终究会散去，指引着游子们历尽千辛万苦回家。

《万里归途》，路途虽远，但中国人终究还会归家的，我们都知道真正的战争会摧毁一切，包括家园。庆幸的是，今天我们强大的祖国不会放弃任何一位处于危险之中的海外中国人。中国人的家，是繁衍生息的场所，也是安

身立命的港湾；中国人的国，是生于斯长于斯的地方，更是海外同胞精神的家园，心灵的归宿。正如影片中所说：“现在我们看到的是喜马拉雅山脉，我们已经进入中国的领土，所有的中国同胞，欢迎回家。”归途即使万里，祖国永远都在牵挂我们。看到此处，观众的内心也是激动万分。

影片里，当宗大伟面对生死说出：“血债血偿”时，当工人们奋起为白婳免遭侮辱时，所有的人都是英雄。舍小家为大家的外交官宗大伟是英雄；不抛弃不放弃的白婳是英雄；危急关头挺身而出的程朗是英雄；互相扶持，共度难关的中国人更是英雄。正是因为有了他们，以责任为笔，书写时代的脉搏；以担当为刀，镌刻生命的磅礴。时至今日，战争的硝烟仍在世界部分地区笼罩，但中国已非百年前之中国，今日之我们，有强大的祖国作为后盾，我们既能顺应时代的潮流，又能把握命运之舟；既能不挣不抢，也能奋起直追。身为华夏儿女，既有历尽千帆举重若轻的沉淀，又有乐观面对生活的淡然，殷殷之情俱系华夏，寸寸丹心只为家国。

影片结尾处，是中国的春节。雪花取代了子弹，烟花取代了战火，宗大伟面对堵车也可以从容，听着路旁大爷一句北京味儿的“过年好啊”，听着楼梯拐角处邻居们熟悉的乡音，推开门，那是每一个中国人最眷恋的画面：团圆。影片以一个倒着张贴的福字收尾，寓意着：福到了，福到了！

影片结尾的彩蛋处，外交官宗大伟望向远方，连着感叹了几次：“这多好啊！”究竟是什么好呢？是海风？是沙滩？是蓝天？还是这片平静的大地与安居乐业的人呢？这一桥段留给观众的是无限的遐想。

—新片推荐—



《平凡英雄》

人民送我学飞行，我学飞行为人民。电影讲述的是发生在新疆的一个真实故事：一个因意外受伤而断臂的小男孩，在一场陆空联合，万人同心的“接力救护”中，保住了男孩右手的故事。影片没有那些刻意设计的惊险桥段，只是一次让人目不暇接、十分感人的“接力赛”，却串联起来从和田到乌鲁木齐，从天空到陆地的人性故事。

在影片中，我们看到了每个岗位上兢兢业业的平凡人，他们与死神搏斗，与时间赛跑，最大程度克服着人类的生理极限，他们始终坚守岗位，将本职工作做好，为受伤的男孩保驾护航，不到最后一刻绝不言放弃。男孩很幸运，最终保住了右手，这又何尝不是爱心与爱心相连的结果呢？看来只要我们奉献出一点爱心，都可以成为平凡英雄，并可以创造奇迹的。

我的家乡是位于辽宁的一座小城市，
它没有风光迤邐，没有江南小城的秀气，没有北上广的繁华，
却充满了人间的烟火气，是我离开以后日思夜想的地方。
它就是我的家乡海城，一座没有海的城市。

城边有海——海城

文 / 姚冠竹



家乡是我的“根”

在这里，我经历过它的春夏秋冬，我对这片土地爱的深沉。我是在海城长大的，童年与少年美好时光注满了我对这个地方的思念。在我 12 岁那年，我曾与父母去湖南参加我姐姐的婚礼，我们辗转几个城市，北京、长沙等，那是我第一次离开家，离开海城。来到首都，我觉得北京好大，好壮阔，终于看到大城市是什么样了，站在过街天桥上，桥上是人，桥下是车，远处高楼大厦灯火辉煌，我觉得像是梦境。直到回到家，踩在海城这块土地上，我的心里才踏实。那时的我不懂，现在我明白了，海城是我的根，是我最温暖真实的地方。

这是一个没有星巴克、没有高楼大厦、没有万达广场的小城市，但我爱它。曾经，我嫌弃过它，为什么海城什么也没有，但现在我却深深思念着那个什么也没有的小地方。离开家读书，来到省会城市沈阳后，我又念起了小城市的好。在沈阳，我就像是一块浮萍随风而起、随浪而逐、漂泊的游子。学校饭菜好吃，宿舍不冷，朋友在身边，但我还是想那个晚上9点以后就安静的海城了。

收获玉米、苹果的记忆

海城的经济并不发达，大多数人的工资只有五千多，这里的生活节奏很慢，但每个人活的都很风风火火，我的家就扎根在这个小城市里。我还记得每到 10 月中下旬，是海城最忙的时候，在这里，家里有地的就会回到家里帮忙收玉米，我对秋天的印象就变成了黄色，因为玉米的颜色就是黄色。在我家，一到这时候，家里的每个人都要到地里去，爷爷奶奶、姥姥姥爷、爸爸妈妈就一头扎进玉米地里，我和姐姐也会到地里去装玉米，很辛苦。之后将收好的玉米拉到院子里建一个垛子，让玉米风干好卖个好价钱。每到这时候，我妈天天都去打听玉米多少钱一斤。我很喜欢一首歌，叫《东北民谣》，一听到歌词和旋律，我的脑海里就会浮现出我和家人在玉米地里劳作的画面，听着、听着我的眼里会有泪花出现，全家一起收割玉米是我最幸福的时光。

海城有一条河，名叫杨柳河，就在我姥姥家的门前流过。杨柳河也是我们海城人的母亲河，她养育了我们海城的祖祖辈辈，是海城最重要的一个标志。这条河穿越时空流淌至今。妈妈曾说：“她小时候就是在杨柳河边长大的，夏天在河里摸鱼、游泳，冬天在冰面上滑冰、打陀螺。我妈妈那一代人都是这样过来的。而我却没有在河里游过泳，记忆里，父亲曾带我和表哥去河里摸过鱼和虾，可能是因为我太小了，我觉得河水很深。其实杨柳河每年的水位也不一样，高高低低，却依旧在流淌。家乡海城不能没有杨柳河，它滋润了海城、养育了海城，所以提到海城就一定会想起杨柳河。

海城这个城市很小，于是人与人的距离变得很近，人与人的感情也就更加亲密。在我 19 年的人生里，直到我来沈阳上大学，我从未离开海城这么长时间，如今每到夜晚躺在寝室的床上，我常常想到海城，想妈妈在忙什么呢？这时候姥爷的果园该开始忙碌了吧？姥爷家的后山上种满了苹果树，记得苹果成熟的时期总是在收割完地里的玉米之后，看到又红又大的苹果挂满枝头，姥爷脸上总是带着笑容。我来大学后买过一次苹果，但吃起来觉得味道不如家里的。我打电话和妈妈说：“我想吃家乡的苹果”，妈妈第二天就让我姐姐快递寄来了。我拿到苹果后咬了一口，“对，就是这个味儿。”

我还记得帮姥爷家摘苹果是全家总动员，每次我和哥哥穿梭在苹果树之间听着大人边摘苹果边说笑，温馨又欢快。我姥爷家苹果的销售主要由我妈妈负责，我妈开着电动三轮车拉着苹果，走大街、穿小巷，吆喝着叫卖。我戏称我妈是销售能手，因为她每次出去卖苹果，很快就卖完了，这大概与我妈的性格有关，她豪爽大方、热情真诚。一到这个时节，我总是想起妈妈的一切。

城市虽小很有“烟火气”

海城的每月初一和十五都会有早市，在一条街上，从街头到街尾，两边都摆满了各种各样的东西。有吃的、用的、玩的，让人看得眼花缭乱，应接不暇。我和妈妈去过几次早市，我对早市的印象就是热热闹闹的，香气飘飘的包子摊儿、小摊上的吆喝声，还有摩肩接踵的人流。每次去早市购物，妈妈都拉住我的手，怕我被人群冲散。海城的早市里充满了烟火气，砍价声与吆喝声交织，构成了我对家乡的印象。在学校食堂里买个包子吃，我就情不自禁的想起家乡早市里的包子。我觉得在早市里买的包子是最好吃的，有热闹的感觉，有家乡的味道。

海城，一般外地人提起多半会以为它是个沿海城市，在大学里，外省同学问我家是辽宁哪的，我就说家是海城的。他们马上会问：“那你是不是住在大海旁边啊？赶海是不是特别有意思。”我告诉他们：“海城其实并不临海，我也没有赶过海。海城是一个没有海的小城市，但离大海很近的。”每次与同学提到我的家乡海城，我会很自豪介绍它，我很骄傲我是一个海城人，我爱我的家乡。

海城这座城市虽然很小，但在这里有一盏灯为我而留，我的思乡情也寄托在这里。我想海城的小吃，想家附近街上新开的拇指生煎包，想和朋友去影城看电影，想去站前买那家特有味道的糖炒栗子……家乡海城，我心中最深处的港湾，海城将我放飞，让我远航到大城市，却又让我对它依依不舍、念念不忘。海城，我的家乡，我爱我魂牵梦绕的家乡——辽宁海城。





辽西“伏羊节”

文/张靖涵

“伏羊节”是中华传统节日，于每年农历初伏之日开始，至末伏结束，持续一个月。自古以来，民间就有“伏羊一碗汤，不用神医开药方”的说法。“伏羊”，即入伏以后的羊肉。我的家乡辽西义县就以“伏羊节”而闻名，今年7月30日至31日举办了一次“伏羊节”的活动，让我体会到家乡民俗文化的魅力。

7月30日上午，2022义县“重走辽西故道 共护绿色家园”千人徒步休闲大会开幕，吸引了1000余名户外运动爱好者，共享一场“绿水青山·运动义县”的盛会。本次徒步大会自大凌河湿地公园莲花广场始，至万佛堂南门北魏广场终，全程沿着大凌河亲水步道徒步行走，沿途风光迤逦、绿树成荫、百花怒放、景色怡人。万佛堂是义县著名的人文景点，位于城西9公里大凌河北岸的福山上，共存16窟430余尊造像，是东北地区年代最早、规模最大的石窟群，具有很高的历史价值与艺术价值。

此次参与徒步行走的上有白发老人，下至学龄前儿童，大家在徒步行走中欣赏着沿途风景，欢声笑语回荡在绿水青山之中。下午，“头羊”评选活动拉开序幕。评委们对参赛的每头羊的品种、性别、年龄、身高、体重、体长等特征进行测量登记，然后再对每头羊进行打分，选出“头羊”，这是“伏羊节”必有的程序之一。

7月31日，“伏羊节”在义县文创展示交流中心举行，除了观看、品尝头羊制作的美食外，各项非物质文化遗产代表项目也与观众见面，如：变脸戏剧、民间盘火炕、窗花剪纸、手工糖画等鲜活生动的辽西特色文创产品展示，让前来参观的人目不暇接。参观者纷纷留影拍照，并与各类非遗传承人进行交流互动，体验剪纸、手工编织、面塑等非遗项目的手工作。同时参观者还集中观摩葫芦烙画、石头画、满族香荷包制作等传统手工艺，近距离感受一代代传承人凝结的民俗作品和艺术创造力。非物质文化遗产是中华优秀传统文化的重要组成部分，是传承中华文明，赓续中华文脉的载体；剪纸、面人、石头画等非遗项目，既丰富了人们的观展感受，也让古老的民俗文化融入到现代生活之中。现场的非遗传承人也希望



望他们的手工艺可以走进千家万户，让更多的人了解民俗。

在活动现场，撕纸传承人许会春对我说：“我是锦州市非物质文化遗产第三代撕纸传承人，从1992年开始撕纸，现在已经撕了三种类型，一是文字，二是画类，三是肖像。这些年我专心研究撕纸技艺，像我手里拿的这个撕纸12生肖，特受民众喜爱。我的撕纸艺术还去过俄罗斯、中国台湾等地参展，就是希望能有更多的人了解中国民间的撕纸艺术。”文创展示交流中心主任王薇说：“目前义县对民俗文化的保护与继承特别重视，文创中心每天有7位非遗传承人在这研学和授课。这里最有特色的是义县的古生物化石，每年慕名来这里参观的游客很多。”

7月31日晚，为期两天的“伏羊节”在义县大凌河国家湿地公园落下帷幕。伏羊节期间，精彩纷呈的“重走辽西故道”“清凉夏日大凌河湿地公园泼水节”“义县品伏羊”等民俗文化展示，吸引了众多游客参与，不仅给观众带来了一场视听的饕餮盛宴，更助推了义县传统民俗的传承与发展，让当地的民俗也有了“文化IP”。活动举办期间，中国建筑学会教育科普基地还举行了授匾仪式，并举办了“古城更新与木构建筑传承”研讨会。为了让文旅助力区域经济发展，义县在打造“文化名城”

提升古城民俗文化上下了不少功夫，打造了“一核两带”即宜州古城、大凌河文化旅游经济带和医巫闾山文化旅游经济带，推出奇观山户外运动小镇、长城国家公园文旅融合区、辽沈战役义县攻坚战红色遗址群、北砖城子红色教育基地、山下元宝公园等项目，以提高文旅经济的增量。同时，还制定“乡村慢游手册”，推广6条乡村旅游线路，并完成了“高台子北砖城子红色教育基地”“头道河杨孟沟自然营地”“大铁厂户外运动小镇”三个乡村旅游项目的规划设计。而落成的“辽梦部落”自然营地，已经成为周边地区的网红打卡地，高峰期进驻宿营的私家车达千台以上。

这次参加“伏羊节”正好在我高考结束的假期里，我全程参与到整个活动

中，能够让我们这一代“00后”更好的接触到民俗文化，也能激发我们对探究非物质文化遗产文化的热情。我在这次义县举办的民俗活动中，第一次了解到一些传统手工艺人的作品，也对民俗文化的继承与发展产生了浓厚的兴趣。过去我缺乏对当地民俗文化的了解，参加这样的活动让我增加了一些有关非物质文化遗产的知识。就拿义县举办的“伏羊节”来说，特别为每个年龄段的人设置了相关民俗的内容，让老人和孩子也都有兴趣参与。作为年轻人，我们对民俗文化的认知不多，大部分是听老人们的口口相传，很少能看到现场制作葫芦烙画、石头画、满族香荷包、手工编织等。其实这些民俗作品里，都有制作者的心意在里面，他们为传承民俗文化真是付出了不少心血。

此次“伏羊节”让我可以了解到家乡的风土人情及传统的民俗，让我近距离感受到民俗在辽西的味道。今年9月我离开了家乡来到沈阳市城市学院上学，但家乡的民俗文化带给我的感受我会一直埋在内心深处，因为这份民俗情结我是不会忘记的。特别是当下，传统的民俗文化需要有人继承并发扬光大，因为这也是我们的“根”文化。有句话说得好：民俗的也是世界的，了解并主动推广介绍民俗文化，让更多的人了解中华民俗文化，也是新时代大学生承上启下的一种责任。



（散文）

南北“秋”不同

文 / 陈伊庭

我从小便生活在南方，对故乡的秋有着不一般的留恋。南方秋天之韵味，或许只有在南方生活过方能体会。如果没有寒潮的侵袭，这个季节无论是白天和傍晚，一般是南方人出行的绝佳时机，就连树木也是葱茏的，只是颜色变为了深绿。特别是室外的温度更加宜人，没有了闷热的厚重感。

相比南方，在北方，黄色调便是秋天的代名词，是秋天的独特的标志。北方的秋天来也匆匆，去也匆匆。秋风过境，树叶也随之翩翩起舞，无论秋风亦或秋雨，都以迅雷不及掩耳之势赶来，绝不拖泥带水。北方之秋，充满着丰收的喜悦，田野中充满着人们的欢声笑语。你若要问我，北方的秋天是什么滋味，我会告诉你，有金黄的麦田里的麦草香，有秋风吹过果实残留的酸甜。

（诗歌）

在北方的秋天里，时间总是过得很快，而且秋高气爽，万里晴空，流云慵懒地悬挂在蔚蓝的天空上，看着南归的大雁，一会儿排成“人”字，一回儿排成“之”字，秋风一路相送，仿佛跟大雁依依惜别。

在我没有来到北方之前，很难想象北方的秋天究竟是怎样的，南方的秋意是温柔的，细腻如丝的，而北方则是豪放雄壮的，让人感觉意境相差甚远。在古代文人眼中，秋天又是怎样呢？“金井梧桐秋叶黄，珠帘不卷夜来霜”这是王昌龄眼中的秋；“塞下秋来风景异，衡阳雁去无留意”这是范仲淹眼中的秋；“洛阳城里见秋风，欲作家书意万重”这是张籍眼中的秋。所以北方的秋天是一个迅速的过程，大地一夜之间也换了一副模样。在北方金黄与火红的底色之下，大雁也开始朝着温暖的南方迁徙。当秋风来袭，在外的游子总会开始思念家乡，望着同一片蓝天，听着秋天的呼吸声，感受着生命带来的花开花落。

（作者为 22 级汉语言文学专业学生）

（随笔）

初冬随想

文 / 王昕鑫

春有百花起舞，是花动一山春色；夏有青苔入石，是庭院深深一夏清，秋有好景橙黄，是冉冉秋光硕果丰盈。那么冬天呢？冬有苍山暮雪白屋，是夜星皎皎和霓虹交汇。然而冬天最会制造白色的浪漫。

冬，来了！昨夜的风拂过枝头，带走了倔强的几片黄叶。雪，不期而遇。天亮的越来越晚，初冬的薄雾在清晨里散的很慢，朦胧着，让人的睡眠深了。慢慢地，与冬轻拥，像是久别重逢的老友，又似与人初见时的踌躇。

初冬是冬天的第一道门，我最喜欢望着西山会所旁那两棵枫树，从淡红变得血红再到掉落。树上的落叶所剩不多，初雪的那天，同学们打着红色的、黄色的、绿色的、白色的雨伞在雪中穿梭，我们与初冬相拥，初冬的轻寒，把人们从秋天的忙碌中，拉近了一段安静闲适的时光。日子静了，取悦自己的时间变多了。

追雪

文 / 王昕鑫

钟声刚落校园苏醒，
初雪驾到纷扬洒脱。
嘴中呼气化为白烟，
心中则如葵花灿烂。
涌出教室步履校园，
追逐六角白色晶莹。
雪舞浪漫燃烧静寂，
创造特有冬日光景。

（作者为 22 级汉语言文学专业学生）

里，为春天送去最好的结局，这就是“肉埋碗里”的寓意吧，明知道自己有丰富的内涵，却保持低调沉稳。渐渐长大后让我明白，朴实的东西才最养人品，养一方清静，在日月里浅慢地行走。不再着急赶路，短暂的停留只是为了积蓄能量。冬的深藏，是为了来年开春的绽放。初冬的天空，薄雾在缓慢的散去，东方渐渐变亮，新的一天开始啦！

（作者为 22 级汉语言文学专业学生）

（美文）

回望绿岛

文 / 刘诗雨

11 月 8 日的夜晚，沈阳天空出现了“红月亮奇观”，此时此刻，仰望天穹的“月缺月圆”我又想起在绿岛的“昨日经年”。我一直喜欢夜幕中的绿岛，从水晶宫图书馆向外望去，便能看到皎洁月光倾洒于绿岛湖中，再回望，二期操场上奔跑的身影、西山会所中唱响的歌声、长椅上散在风中的耳语，这一帧帧的“定格”让我难以忘怀。当第二天太阳升起的时候，一天的生活便又一次周而复始了。

四载一瞬，说短不长。身为“00 后”，我们出生时，世纪翻开崭新的篇章，我们高考时，社会发展步入新时代，我们进入大学后，疫情发生至今已经两年又过多半。尤其是在疫情防控吃劲时，无法回到熟悉的教室，不得不面临居家、网课、线上求职、每日核酸检测等此前未曾遇到过的情况。但我们是勇敢追求梦想的“00 后”，也是顽强克服疫情影响的一代人。今年春夏因为疫情的反复，我们无法像以前一样正常出入校门，可当我们被允许返回校园时，在校门口迎接的仍是熟悉的老师们，回想这四年，是他们像家人一样保护着我们，陪伴着我们。

今年 6 月的“云毕业典礼”上，与老师线上“重逢”的那一刻让我意识到，尽管时间有去无回我们却一直在成长。或许四年的时光很长，有时候难以立刻想到就说出来的那些故事，却是我实实在在经历过的。现在回想起，我很荣幸自己能成为沈阳城市学院校记者团的一员，而能证明我这段经历的，就是存在电脑文件夹里的每一篇新闻稿件，让我把校园的往事——忆起。虽然毕业了，未来之路看似遥远，但现实又离我们很近。因为正值大好的青春，应有无数的可能性。与绿岛再别，再别之后生活将还在继续。今晚仰望“红月亮”又让我想起：我们曾像星星一般聚集在绿岛的校园里，也在绿岛把自己磨砺得更加光亮，随之四散在星空之中，以“我行 我能”勇毅踏上前行的路途。

人生如海，绿岛“共情”。未来我还会遇到很多人、经历很多的事，而每次的成长也不过是“月有阴晴圆缺”。其实这个世界很小，小到每一次的再别就是又一个新故事的开始，重点是故事的撰写者要以什么样的内容，填写接续奋斗的篇章。因此我们有理由相信，我们这届绿岛基因培养出的“00 后”不会辜负母校。

沈阳已是立冬，但还是深秋的温度，今晚月色迷人让我浮想联翩：在绿岛的这场青春盛宴虽然暂时落幕，但明日的阳光定将如期而至。此时我想说：从今天起，绿岛的日出日落就交给你们了，我的绿岛恩师，我的学弟、学妹们。

（作者为 18 级汉语言文学专业学生）



宏志楼前一片“三叶草”

文 / 李析璘

在绿岛的宏志楼门前，立冬后松树下不起眼的一个角落里，有那么一片绿色静静地匍匐在那里，它们时而与校园流浪猫为伴，时而独自在风中摇曳，在周围的草坪和大树的衬托下，显得那么不起眼。那是一片草，在庇荫下的一片顽强生长的小草。

每当我上课、下课经过校园里的草坪时，或者是散步走过它们身旁，都不禁停下脚步，寻找它们的影子。草的品种是三叶草，之所以称之为三叶草，就是因为它们的叶子比它们的花朵更受青睐。三叶草的叶子有着完美的心形，大部分三叶草有三片叶子，每一棵都犹如一个完整的心。三片小叶，小巧玲珑，不那么显眼，一身柔弱的样子。阳光下的三叶草散发着圣洁而可爱的微光。然而千万株汇集起来，就是一片绿色的海洋了。传说中，三叶草的第一片叶子代表希望，第二片叶子是爱情，而第三片叶子则为幸福。

春夏之时，远远望去，三叶草是一片绿地毯，确切地说更像是绿绒毯。我以为，春天的三叶草会是一株很柔弱的小草吧，却不曾想，某天它竟然开花了！那是只有五片粉色的花瓣，雨一打，花瓣犹如少女水嫩的肌肤，细腻又有光泽。倘若微风拂过，星星点点的三叶草，仿佛是一汪绿水中泛起的涟漪，与校园里的万紫千红融为一体，毫无违和感。三叶草与周围的树木互相融合、互为陪衬，把整个校园打扮的春意盎然。从我眼中看到的是希望，是生命的美好，它们在宏志楼的钟声中度过，显得娇小而又顽强。

在秋末初冬，它们开始变得有点引人注目了，北风一天接着一天的刮，秋雨一天伴着一天的下，校园里玫瑰园的玫瑰早已枯萎凋谢，绿岛湖边的柳树、枫树也开始飘零，独有三叶草，以柔弱的身躯，不喜不怒，不卑不亢，不骄不躁，依旧在寒风中放射出夺目的翠绿色。我从中

领悟到的是它的顽强更是坚毅，它静静的看着绿岛学子们从身边走过，无数个日日夜夜，依旧挺拔的卧在枯黄之中，微微的摇曳，轻轻的招手，尽管很少有人注意到它，但是它依旧默默无闻，为校园增添不一样的绿色。

落雪了，今年的第一场雪后我很担忧，三叶草应该销声匿迹了吧，我赶忙到角落里瞧了瞧，片片草坪上平铺着一层薄薄的雪花，但三叶草在晶莹之中，仍然闪烁着翠绿；这该是多么令人欣喜的一件事啊！因为你向远处望去，是一片枯黄，向周围望去，花朵已经脱下美丽的衣裳。我震撼于三叶草的生命力，谁能想到瘦弱的它，匍匐在角落里，竟然有如此的韧性。都说“红梅不屈服，树树傲霜雪”，那三叶草不更是“小草不屈服，叶叶斗霜雪”吗！也许随着天气逐渐变冷，几场大雪过后三叶草将完全被覆盖，但那也是它过冬的棉被，北风所到之处，还是那满眼的绿色，满眼的生机。只要你想看见它，它就在那里，不想见它，它也在，有土的地方有它，有光的地方有它，有人的地方有它，说它卑贱吧，风吹雨打不低头，日晒雨淋不求饶；说它高贵吧，跟别的草本植物一样，低落到尘埃里去。

时光流转，四季轮回，三叶草依然会顽强生长，哪怕我们并不会注意到它，哪怕风霜雨雪，哪怕生存环境恶劣……这一切的一切，都不能阻挡它生存的信念，它用自己的翠绿来证明“我还活着”。也许它的生命只有一季，即使它要走过无数的轮回，即使它要经历无数次的风雪，但它还活着，这就足够了。关于三叶草还有一个美丽的传说：在很早很早以前，当亚当和夏娃还没有出现的时候，天堂远不是现在这样，每一个天使都是一个鲜活的生命，她们高唱着赞歌，歌颂真善美，她们是最纯洁最真实的，她们敢于把所有的优点与缺点展现给全世界。千百年过去了，世界上有了人类，这些天使

便纷纷化作“四叶草”，来到人间为人们祈福，在从天空中飘落时，因风所动，把自己的一片叶子洒落到人海里，化作众生再也找不见了。于是千百株三叶草降落在大地上，她们带来了幸福、希望、和平、信任，带来了微笑的晨曦。人们一直认为，找到了“四叶草”才是找到了幸运，但是我认为，找到三叶草也能找到幸福和幸运……

在校园宏志楼的一个不起眼的角落里，我找到了一株属于我的三叶草，它静静地匍匐在庇荫之下，从日出到日落，从清晨到黄昏。在绿岛校园里，它们每天与走过、路过的绿岛学子为伴，见证他们的成功，分享他们的喜悦，它多么希望把幸福和幸运带给每一个人。可是它依旧是一株小草，虽比不上玫瑰园盛开的玫瑰，比不上绿岛湖中的莲花那么光彩夺目，但是它依旧默默无闻，不争不抢，就扎根在属于自己的空间里，开出星星点点的小花。它们不会说话，但每当清晨的微风拂过它们的脸庞，它们总是报以微笑，送去祝福。虽然很少有人注意到它的美丽，但在我心里，这圣洁的三叶草可比那些争奇斗艳的花朵要美丽的多。除了三叶草，世界上再也不会有这样一年四季保持绿意盎然的花草了。当然，三叶草也终究会老去，但每年春回大地，它又会再次勃发生机，继续深埋在小角落，深埋在这庇荫之下、深埋在人世间……

三叶草面对大自然的洗礼，既没有放弃也没有气馁，即使很少有人注意到它，即使沦为角落里渺小的一点绿，但它也没有放弃，而是选择乐观的去面对这一切，努力地开出属于自己的花。其实这不正是我们人生中缺少的一种精神吗？冬天来了，我再次走近匍匐庇荫下的三叶草，我不忍心摘下它的叶片，唯有停留在这里静静观赏，与三叶草一起感受尚有余温的冬日暖阳。

在足球运动中 感受青春与快乐

文/李敏萍

绿岛与中国足球有缘，这我在高中时候就知道。

大一下学期体育俱乐部足球重新分组时，

我被分到陈汇丰学姐所在的女足里。

在和她相处中，我渐渐被她对足球的热爱所感染，

她对足球的激情感染了我们队里的每一个人。



我问陈汇丰学姐：“你是什么时候开始接触足球的？”学姐说：“我从小小学的时候就开始接触足球，当时学校开设的体育课里就有足球这一项。小学上体育课时，不少同学都不喜欢踢足球，觉得足球玩起来特别累，但是我却对足球运动有着很大的热情。我真正踢足球比赛是从上高中开始的，那时虽然课程较多，可我还是坚持每周末去参加足球的训练，因为这样能有效地帮助我减轻学习的压力。有很多人说踢足球很累，那是他们没有发现踢足球的快乐。当我来到沈阳城市学院后，我成功选上了足球俱乐部，那一刻我真的十分开心。”

当我问陈汇丰学姐：“这么多年来是什么支持你对足球的热爱？”学姐毫不犹豫地告诉我：“足球比赛是 11 个人的运动，足球体现的是一种团队精神。在绿岛足球体育俱乐部里，处处都充满了这种团结奋斗的精神。”是啊，我加入后也感到，足球俱乐部里的老师非常有耐心的教授给我们相关的足球知识，对于小组活动的要求也十分严格，即使是小组比赛老师也采取正规的足球比赛规则，让我们从中感受足球的魅力。

在足球俱乐部里，每一次在小组比赛中和队友并肩作战，每一次将足球踢入对方的球门获得胜利的时，大家都十分开心，因为这就是我们的青春，可以自由的在绿茵场上挥洒汗水，追逐我们的足球梦。

那么，在陈汇丰学姐的眼里足球是什么样的，她笑着告诉我“两句话就能形容出来，世界级著名教练赫贝格说过一句脍炙人口的话：足球是圆的。在球场上，什么都会发生。他还有另一句名言：足球是 90 分钟的比赛。永远都不要放弃，要一直战斗到终场哨响那一刻。就像有一次小组比赛，我们队落后一球，当时距离比赛结束还有 10 分钟，我们队没有丝毫放弃反而奋起直追，在终场哨声吹响的那一刻，我们队扳平了比分。这就是足球。”听着学姐的讲述，恍惚间我好像看见了那个在比赛最后一刻没有放弃的身影。其实足球场上拼搏向上不放弃的身影何尝不是无数绿岛学子的真实写照。

加入绿岛足球俱乐部，能体会到了什么，足球又能给我们什么样的改变？陈汇丰告诉我：“在绿岛足球俱乐部里面，有非常多的优秀队员，在“优秀”面前，我们的球技还有很大的提升空间。对于每个人而言，足球不仅让我们能在球场上奔跑，它更是锻炼我们意志力和团队合作能力，也让我们在运动的同时收获了志同道合的朋友。”

陈汇丰学姐还说，不要认为踢足球会很累、很难，当你深入地去了解足球，去感受每一场比赛，你就会被足球的魅力深深吸引，爱上它。是啊，当我们敢于正视困难，不

逃避困难时，我们就已经离成功很近了；当我们战胜它就会发现，其实这个困难也没有想象中的那么难。

当我让陈汇丰学姐谈谈对未来足球有什么期待时，她告诉我：“我的期待和目标很简单，我想充分地利用好我在绿岛足球俱乐部里的时间，踢好每一场比赛，珍惜和队友在一起的时光，在兼顾好

学业的同时让我的球技变得更好。虽然我不可能成为一名专业的足球队员，但是我希望热爱足球的心不变，因为这是我所热爱的运动，更是我青春的印记。”

在陈汇丰学姐的身上，我们看到了她对沈阳城市学院绿岛足球俱乐部的热爱，“不塞不流，不止不行”。只要我们的生命还在流动，我们就要为了青春去奋斗，我们不要做百无一用的书生，要不断地发掘我们自身的潜能，不要让我们的热爱在青春这么好的时光里白白流逝，我们要珍惜自己的青春，成就自己的梦想。

自从我加入到绿岛足球俱乐部，到现在已经过去了将近快一年了，我仔细回想了一下，刚开始加入的时候我还有些不太高兴，总觉得女生踢足球会给人留下很“野”的印象，因为我从来没有接触过足球。但是随着时间的慢慢推移，我发现足球真像学姐说得那样，充满了魅力。想起前段时间在亚洲杯夺得冠军的中国女足，她们在获胜之前，外界对她们关注度很低，她们的装备比其他国外女足球队还要差很多。但是她们没有怨言，也没有说过放弃，而是日复一日地坚持着刻苦训练。在决赛中面对对手，即使是在比分落后的情况下她们也没有放弃，反而奋起直追最终逆转了比分，拿到了冠军。这样敢于拼搏，不言放弃的女足精神，也影响着绿岛足球俱乐部里面的每一位成员，并鼓励着绿岛学子要不断的努力向上拼搏才会实现梦想。

古语言：“有志者事竟成，破釜沉舟，百二秦关终属楚。”我们要想获得成功就要不断努力、不断拼搏，要为了自己热爱的事业，为了自己的梦想不断勇毅向前，“不登高山，不知天之高也，不临深溪不知地之厚也，”当我们登上梦想的高处，我们便会觉得为梦想努力拼搏的过程是那么地令人激动难忘。

很庆幸我选择了绿岛足球俱乐部成为其中的一员，让我有机会可以和我的队友在绿茵场上拼搏，并有幸认识到陈汇丰学姐，了解到她对足球的热爱，了解到了绿岛足球俱乐部是一个充满了正能量的俱乐部。现在的我对绿岛足球俱乐部已经产生了很深的感情，我一点都不想离开绿岛足球俱乐部了，因为在这里我深深地感受到朋友之间那种志同道合的力量，感受到一起在绿茵场上奔跑不息的青春与快乐。



雪中水晶宫 影视与艺术学院 徐洪彬 摄