



BIRCH WOODS

沈阳城市学院校刊
2022年12月
第89期

白桦林



**生命与健康管理学院
“情境化”教学**



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12月第89期

卷首语 | PREAMBLE

2023，共赴美好未来

文 / 乔睿

时序更迭，岁月轮替。2023年的第一缕曙光喷薄而出，载着新的希望，带着新的能量。

在告别2022的这一刻，思绪万千，感慨良多，因为我们告别的，不仅仅是过去的365个日日夜夜，更是历经风雨的五味杂陈，穿越风浪的跌宕起伏，是你我生命中弥足珍贵的一段时光。

封控抗疫的近100个日夜，让我们学会了坚韧和成长，更深刻懂得了友爱和互助。病毒阻碍了人与人物理空间的交往，却不能阻隔亲情友爱的流淌；口罩遮盖了笑脸，却无法蒙住坚毅的眼神。一台电脑、一根网线，隔着屏幕的网课的确很难替代酣畅淋漓的线下教学，但是，师生们从接受到创造，一步步“升级打怪”，网课一样讲得精彩，学得从容。寝室里，同学们跳起了抗疫手势舞；拿起了已久未谋面的书笺；亲笔给亲友写下了家书；创作出感人至深的《微光》……“静”下来，思考可以更深沉；停下来，是为了积蓄力量，更好地出发。

时光无言，以奋斗为笔，我们书写了极不平凡的2022。在2022校友会中国民办大学排名20强榜单中，沈阳城市学院位列中国民办大学第六名，位次又上升一位。学校创作影视作品《大三女生》入选教育部思想政治工作司公布2022年全国“高校原创文化精品推广行动计划”；通识教育学院党总支学生社区党支部荣获第三批“全省党建工作样板支部”培育创建单位；沈阳城市学院团委荣获2021年度“辽宁省五四红旗团委”称号。与此同时，学校还获评辽宁省高校“三全育人”综合改革示范高校、“一站式”学生社区获评辽宁省高校“三全育人”开放基地。

2022年，在教学科研方面，学校广播电视编导专业入选国家级一流专业建设点，《动力学仿真》等50门课程被认定为2022年省级一流本科课程。全校师生累计获得国家级创新创业竞赛奖励65项，省级创新创业竞赛奖励1400余项。在辽宁省“互联网+”大赛中，实现金奖的突破。在国家级、省级各类体育美育大赛中，老师和同学们克服疫情的不利影响，频频摘金夺银。

辽宁省普通高等教育（本科）教学成果奖、辽宁省社科基金项目、思政专项项目、中国高教学会高等教育科学研究规划课题、辽宁省教学名师……各类教科研成果、立项名单中，总有沈阳城市学院的名字。

梦想无垠，以梦想之名，我们拥抱充满希望的2023。

党的二十大胜利召开，为中国新的发展征程竖起路标。沈阳城市学院升级规划蓝图已经绘就，迈向高质量育人的步伐愈加坚定。每一个目标的达成，每一项规划的实现，都是伟大而艰巨的。但惟其艰巨，所以伟大；惟其艰巨，更显荣光。笃志前行，虽远必达。疫散花开，站在2023新的起点上，许下一个个美好的愿景，所有绿岛人的凝聚力、向心力、创新力正在被激发，学校与个人同频共振共发展，正积蓄力量向着新的奋斗目标踔厉奋发。

2023，让我们共赴美好未来！

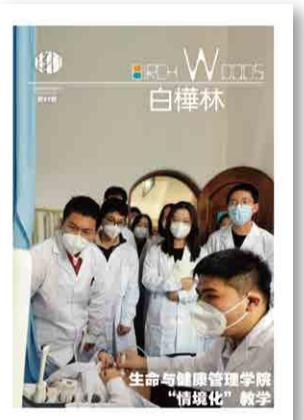
主办：沈阳城市学院
编辑：校刊编辑部

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：周友竹 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

这是一次全新的沉浸式“职业情景化”的体验课程，为学校新组建的生命与健康管理学院2022级新生带来了焕然一新的教学实践。穿上医生职业装的他们，在老师的带领下亲临医院的教学一线，用求知的目光虚心求教，沉浸其中，向未来的职业迈出坚实一步。

“抢占先机，敢为人先。”正是因为学校高瞻远瞩提前布局，面向智能医学检验、生命大数据等前沿医学技术领域，从重视“健康中国”出发，为社会培养急需的医工交叉融合的应用型人才，才有了今天生命与健康管理学院这些首届“00后”的新生。对于他们来说，“职业情景化”教学是新鲜的、富有创造力的。

当下的绿岛既是时间的刻度，更是奋斗的标尺，美丽的校园只为成就优秀的“你”，学校开创新的本科专业就是着眼学子们的未来。因为相信未来，所以拥有现在。



□文字 北青
□照片 生命与健康管理学院 提供



《白桦林》里希望有你！

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

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

报名和投稿方式：dwjlzx_sycu@163.com

目录

CONTENTS

Dec 12, 2022



12月28日，第九届“金法槌奖”微电影微视频征集展播活动获奖结果揭晓。沈阳城市学院与辽宁省高级人民法院推出的产教融合项目——微电影《滕启刚》，从29个省（自治区、直辖市）和新疆生产建设兵团选送的849部作品中脱颖而出，荣获评委会特别奖。

P04

绿岛视线

04 绿岛视线

我校创作、拍摄微电影《滕启刚》
获第九届“金法槌奖”微电影评委会特别奖

06 课程实践

生命与健康管理学院是这样“情境化”教学的

08 绿岛视线

沈阳“国际在地影像节”由“城院”师生策展

10 绿岛聚焦

沈阳城市学院2023年
辽宁省体育美育浸润行动计划获批立项

11 绿岛速递

“城院”环境科普基地获批“沈阳市科普基地”

12 绿岛速递

“礼冰心理工作室”
获评辽宁省教科文卫体系统“职工创新工作室”

13 绿岛聚焦

我校被评为全国旅游服务业“优秀院校”标杆

14 学霸

自律成长练就“学霸”范

15 校园明星

以青春底色绘“青春之歌”

16 绿岛视线

绿岛师生在省大学生BIM大赛获七个“第一”

18 我爱我家

523寝室——温馨的港湾

19 朋友

难忘人生“止痛药”

20 校园观察

摆脱“精神内耗”带来的纠结

21 社团

22 留学直通车

在国外留学到毕业是怎样的体验？

23 成长

24 心理健康

如何治愈大学生“空心症”

25 人在旅途

26 书香

27 热议

28 学子采风

29 碟影

30 绿岛一瞥

走进园中园

31 体育俱乐部

练瑜伽让我更有青春活力

10 ▶▶

我校2023年辽宁省体育美育浸润行动计划获批立项

12月中旬，辽宁省教育厅公布了体育美育浸润行动计划立项名单，经高校自主申报、省级综合评定，沈阳城市学院2023年辽宁省体育美育浸润行动计划项目获批立项。通识教育学院橄榄球俱乐部、轮滑球俱乐部、行进管乐团、民乐团师生，将与葫芦岛教师进修学校附属小学、兴城南一小学、静美小学、育源中学、大连开发区第二中学、沈阳市绿岛学校等十余所中小学建立对口支援关系。



16 ▶▶

绿岛师生在省大学生BIM大赛获七个“第一”

在2022年第三届辽宁省大学生BIM应用技能大赛中，共有26所高校参赛，提交作品208个。沈阳城市学院获得城市基础设施赛道本科组一等奖1项，二等奖1项；获得工业与民用建筑赛道本科组一等奖6项，二等奖7项，三等奖12项。其中王毅超、康静、刘晓翠、高铁、崔建超、丁科翔、薛婧、杨露、王威、佟娜、王旭、邹红艳、李金瑶、苑蕾、李特15位教师，被评为本届大赛优秀指导教师。



我校创作、拍摄微电影《滕启刚》 获第九届“金法槌奖”微电影评委会特别奖



12月28日，第九届“金法槌奖”微电影微视频征集展播活动获奖结果揭晓。沈阳城市学院与辽宁省高级人民法院推出的产教融合项目——微电影《滕启刚》，从29个省（自治区、直辖市）和新疆生产建设兵团选送的849部作品中脱颖而出，荣获评委会特别奖。

这部微电影受辽宁省委宣传部委派，由辽宁省高级人民法院联合沈阳城市学院影视与艺术学院师生团队共同制作完成。校长徐伟浩担任出品人之一，副校长兼影视与艺术学院院长李长青担任总监制，副院长陈北京担任总制片人，副院长张健担任制片主任，广播电视编导专业学科带头人李龙跃与广播电视编导专业副主任庄岩担任导演；戏剧影视文学专业教师万胜担任编剧，影视与艺术学院教师杜姣、李洪亮、姜红等8名教师带领十余名学生共同参与。影片整合了影视与艺术学院各专业教师力量，充分发挥专业优势，与省高法进行深度合作，合力打造的一部影视艺术作品。影片的获奖也展现出影视与艺术学院的专业制作水平和人才培养能力。

微电影《滕启刚》是以全国政法系统“双百政法英模”、全国模范法官，辽宁省鞍山市千山区人民法院四级高级法官滕启刚为原型进行的艺术创作。主创用复合式叙述结构，交叉式蒙太奇手法，塑造了滕启刚对党和人民始终怀着深厚情感的模范法官形象。



捕捉人物细节 成就“双线”故事

在设计剧情主线时并非一帆风顺。起初，剧组抓住了一个非常感人的故事——在滕启刚逝世后，他的妻子为了保证滕启刚生前的委托人能够与自己取得联系，每天保持滕启刚的电话为开机状态，并坚持了157天。剧组以这条故事线为切入点完成了初稿，并将微电影定名为《157天》。但是在拍戏的过程中发现，如果以这个角度出发确实足够触动人心，可是在表现主角滕启刚方面就显得薄弱了。于是剧组把这条线删掉重新编排，总导演李龙跃抓住滕启刚“庭下办案，调解为主，为老百姓办实事”这一闪光点，最终选择了四个故事、两条线完成了第二版的剧本，重新设计了30场戏，塑造了滕启刚这一感人的法官形象。拍摄期间编剧又不断对剧本进行修改，经过四五个版本的修改后，呈现了完整的故事结构。

编剧万胜说：“作为一名戏剧影视文学专业的老师，我这次不但参与了剧本编写，也跟随剧组在拍摄中进行不断改进，让我体会颇深。懂得了编剧不能只顾闷头写剧本，与拍摄要有协调关系，同时编剧也要有导演意识，知道哪些内容在拍摄中是可行的，才能创作出好的剧本。这些宝贵经验，也会成为我今后授课的案例，把构思、采访，再到结构和人物塑造的经验分享给同学们，帮助他们充分理解作品的创作思路与创作方法。”



戏美辅助补镜头再现真实场景

《滕启刚》微电影的戏美工作，是由戏剧影视美术设计专业教师杜姣负责，美术组主要成员是李洪亮和顾辰老师，服装组主要是姜红老师，19级和20级的3名学生共同参与。由于影片是一部人物传记片，美术组的主要工作是还原当时人物的工作环境和生活环境，美术组要做到物品年代还原、物品做旧、异地场景还原等。整个拍摄过程中，人手少、任务急，经历了种种困难。

拍摄时，令师生最难忘的当属补拍镜头。本次拍摄结束后，由于疫情原因没有办法返回鞍山医院补拍一场病房的镜头，这为导演和美术组的老师带来了一大难题。最终他们选择了在沈阳城市学院的影棚里补拍，将病房的场景完全还原。“补镜头比拍镜头困难得多，需要与前一个场景的演员服饰、机位角度、场景衔接等完全模仿到位，甚至细到墙上的条幅和插头也要完全一致。”用李龙跃导演的话来说，补的都是“严丝合缝的换镜头”，这需要戏美老师进行加工制作，不放过任何一个细节。

戏美服装组面临的难题之一是病号服的制作。鞍山医院是一个接收新冠患者的定点医院，医院内的所有物品都不能外借，而鞍山医院的病号服又是格子图案的。在进行补镜头拍摄时为了确保服装一致，姜红在网上专门采购了一模一样的布料，特意找裁缝连夜赶制出了病号服。姜红说：“化妆和服装都需要我们亲力亲为，从衣服的挑选到采购，学校师生全程跟进。作为一名戏剧影视美术设计专业的老师，参与这次拍摄，我也收获了非常宝贵的实践经验，相信这将成为我未来向学生进行情景化教学的生动案例。”

参与本次美术组制作的20级戏剧影视美术设计的学生赵天浩说：“在整场拍摄活动中，补拍医院的镜头让我最难忘，补拍的要求非常严格，从机位角度、打光角度，到演员的服装、妆容等，像病床、吸氧机和被罩都需要和原画面一模一样，我们按照之前在原医院里的图片以及在拍摄中的人物作为参考标准来置景，然后再上色进行细致刻画，最后补拍镜头的效果非常好。”

总导演李龙跃表示，场景设计、服装道具设计、化妆造型设计都是影视制作中不可或缺的部分，可以成为一个作品的点睛之笔，但也有可能制造穿帮镜头。这就需要剧组人员与细节“死磕”，不能让观众看出破绽。

师生走进片场强化动手能力

通过这次微电影的拍摄实践，学生们真正将理论知识与实践进行了一次完美的结合。李龙跃说：“整个电影拍摄参与下来，编导系的同学们相当于上了一堂丰富的实践教学课。影视作品的拍摄，只有深入到现场，才能知道道具的具体摆放位置、它的作用，也才知道在拍摄现场到底会遇到哪些突发情况，如何解决。这些与课堂教学形成了很好的互补，不但能让学生把理论知识运用到实践中，也能通过实践，更好地理解理论知识的含义，增强学生的动手能力。”

广播电视编导专业副主任庄岩是本片导演之一，她说：“参与这次项目最大感受是导演要推动拍摄顺利进行，不仅要对整个拍摄现场有所把控，拍摄前后也要事无巨细的进行对接，其中沟通协调的能力非常重要，这都是需要亲身实践后才能得到的经验。”

20级广播电视编导2班学生孟令干，在片场担任制片助理的职务。孟令干说：“在片场工作中，我对拍摄的镜头和拍摄的设备并不陌生，平日里就有对摇臂等影像设备的使用基础，在实际工作中也不会手忙脚乱。同时，作为一名助理，在协助摄制组的老师完成工作后，还会交流艺术创作的过程、拍摄手法、灯光设置等，学习到非常多的专业知识。”

理论融入实践是经验更是成长

拍摄微电影《滕启刚》让学生真正体会到：“动手学”的真谛。20级戏剧影视美术设计1班姜佳庆说：“2022年的暑假，我加入到这场实践拍摄活动中，担任美术助理。这是我第一次正式加入剧组，在杜姣老师的带领下，我学到了许多书本上没有的实践知识。令我印象深刻的是，有一场戏我们需要在乡下的院子里进行拍摄，院子比较空旷，为了让院子看起来更有乡土气息，更贴近生活，我们着手布置了当地特色的农作物、农具、蒲扇……整个拍摄过程，我与同学们一同工作，不仅提升了专业技能，也增进了友谊。这次实践对我意义重大，让我收获颇丰。”

20级戏剧影视美术设计1班赵天浩负责影视置景工作，他说：我对影视置景有了一个全新的认识。例如在医院的场景中，需要对花盆进行摆放，原先我们并不理解其中含义，在李龙跃导演指导摆放后才发现，这样布景能使场景和人物的层次更加丰富、生动，将书本上的理论与实践内容相结合，让我的专业能力更上一层楼。”

影视与艺术学院副院长陈北京表示：“沈阳城市学院一直注重学生的实践能力培养，而这个项目真正由师生自己完成，在项目中能够接触影视制作的全流程，收获锻炼与成长。这次学院与省高法的合作，是沈阳城市学院在产教融合方面迈出的实质性的一大步。未来，影视与艺术学院将继续深化产教融合，秉承以产兴教、以教促产的战略方针，在人才聚集、学科建设、学用结合三方面力争取得更多优异成绩。”

图片由影视与艺术学院提供

本文由朱慧颖、校记者团记者 谢蔡丽、赵伟旭、毛泽慧、王捷一、李孟洁、王馨桐 采写



学术讲座+沉浸式职业体验 生命与健康管理学院 是这样“情境化”教学的

两堂职业体验实践课、4场学术讲座，沈阳市城市学院新组建的生命与健康管理学院，用丰富的专业知识讲座和沉浸式的体验课程，为2022级新生带来了焕然一新的教学体验。

沈阳市城市学院提前布局，面向基因组学、智能医学检验、生命大数据等前沿技术领域，为国家培养社会急需的医工交叉融合应用型人才，并于2021年申请创办了生命与健康管理学院获教育部批准。学院下设的智能医学工程、医学检验技术、医学影像技术、健康服务与管理专业今年开始招生，2022年9月，新学院迎来了第一批新生。



沉浸式职业体验激发学生热情

今年11月5日，学院医学检验技术专业45名学生在吴丽霞、谭艳妮、范铭三位教师的带领下，在校企合作基地“森特医学检验中心”，开展了一堂职业体验实践课。课程主要围绕免疫实验室、PCR实验室、微生物实验室、核酸检测实验室开展学习及职业实践体验。当天，森特检验师对“核酸检测”流程及基本理论的介绍，专业教师对检验的仪器设备使用进行详细讲解，让学生沉浸式体验专业课程的学习与实践。

在校外专业实践课上，医学检验技术专业教师也对实验室中的检测设备，包括电子显微镜、离心机、化学发光仪等进行了实验操作，让同学们走出书本，近距离接触这些将来在工作中使用的实验仪器。“以前只在书本上看到过‘平板划线’，这次居然可以上手体验，真的太棒了”，2022级医学检验技术专业的李佳佳说。这次体验不但让她对专业有了更深入的了解，也让她更热爱自己的专业。

2022级医学检验技术专业胡洋说：“当我看见那么多的检测样本时，令我对学习专业知识有了一种使命感，我会尽早熟悉并掌握所学专业，为社会贡献自己的一份力量。”

日前，健康服务与管理专业全体学生在院长谷硕、教务办主任李金瑶、专业教师李婷婷、訾慧的带领下，来到沈阳熙康云医院开展学习与实践，双方就相关校企合作事宜达成共识，并签订了校企合作协议书。学院师生围绕体检中心的运维、体检流程、检查后干预三个方面，重点对医学影像科室、检验科室、亚健康检测科室等，开展学习及实践体验，包括体检全流程、检验仪器设备的使用讲解，学生进行了全方位的职业体验。

在学习中，让健康服务与管理专业学生感受最深的是将近2个小时的沉浸式职业体验。在医院医生的指导下，学生分别从患者和医生两个角色轮流进行体验。除基础的体检项目之外，还重点体验了肺功能监测、心功能检测、脑血管功能检测、骨密度检测、动脉硬化检测（脉压）、经颅多普勒测评、心电监测、眼视光检测等项目，让同学们从旁观者成为参与者，切身体验职业角色。

2022级健康服务与管理专业汪卫同学说：“当我坐在眼科医生的位置上，用显微镜看对面同学的瞳孔时感到非常新奇，从医师们精细的服务中，体会到医生的责任感，让我对自己所学专业，以及未来职业规划有了更深层次的理解。”2022级健康服务与管理专业赵嘉珩同学说：“超声波检测以前只在电视或体检时见过，这次学习实操，我体验了如何操作超声波进行检测，让我能够将课本所学知识与现实体检仪器操作相结合，更加深了我对专业的理解与学习兴趣。”

“这是一次受益匪浅的体验。”“我相信总有一天，我也会像他们（医生）一样，为大众健康服务尽到一份责任。”每次参与职业体验后，同学们都纷纷发布朋友圈，更坚定了成为一名白衣天使的决心。



学术讲座让学生明确医生职责

为拓宽师生的学术视野,本学期,生命与健康管理学院共举办了四场“生命健康大讲堂”系列讲座,分别邀请了沈阳医学院附属中心医院检验科临床生化室组长孟凡鑫博士、骨科主任医师蔡振存、心内科副主任王微,以及辽宁省肿瘤医院影像科副主任刘屹担任主讲嘉宾,学院百余名师生共同参加学习。

“检验医学都有哪些工作内容?能为我们提供什么服务?”孟凡鑫围绕“检验医学在临床诊疗中的作用”这一主题,以糖尿病患者的检测作为切入点,详细阐述了检验医学在肺炎防治、临床疾病诊疗、健康管理中的作用,介绍了检验医学在疫情救治、防控以来检测的三种方法,并对核酸检测在整个疫情防控中起到的重要作用进行了分析。

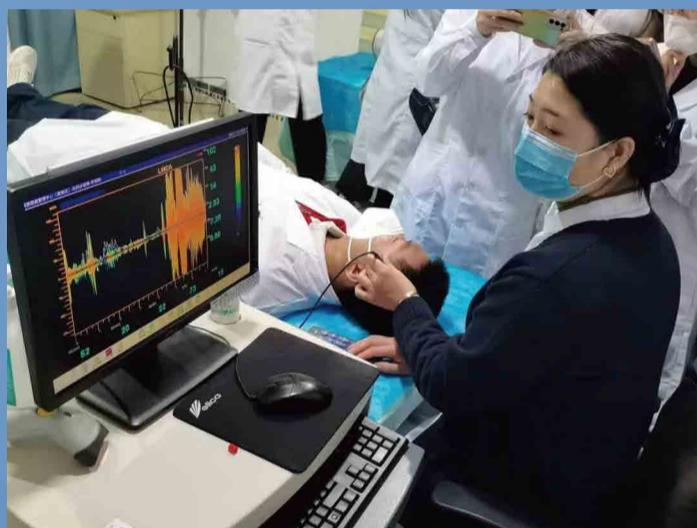
蔡振存的学术讲座主题为《从事健康事业的价值及实现方案》。他围绕医学健康行业的发展变化和大学生职业生涯规划两个方面详细展开。在讲座伊始,蔡老师以生动形象的“抗疫故事”,讲述医生该具备职业爱心与同情心,让同学们迅速进入到职业情景化中,帮助同学们树立正确的职业医德。蔡振存老师以“骨延长”技术的发现、发展及临床实践为例,向医学影像技术专业的学生全面介绍了如何结合X线技术、CT技术等做好临床处理。同时,他通过该项治疗技术中发现的案例,告诉同学们医学创新的重要性。

刘屹医生为学院师生带来了题为《放射治疗的发展历程和未来方向》的学术讲座。刘屹用一张图表展示了X线、CT、核磁三种影像技术成像的区别,说明三种技术的成像原理,以生动形象的案例,让同学们更容易理解生涩的成像原理。在授课中,刘屹还通过一张CT发展简史图,介绍了CT从轴扫到螺旋,从单层到多层,从解剖到功能的发展历程,全面的介绍了CT检测的功能性变化,以及对患者肝脏、胰脏、脾脏等不同器官的图谱变化曲线,让医学影像技术专业的同学对前沿的影像技术及本学科未来的发展方向有了更加深刻了解。

当天医师王微主讲了从《国家基层高血压指南》看高血压的诊治与管理。讲座开始,王微和大家一起分享了健康服务与管理行业的最新动态,以及“健康管理”“慢病管理”的理念。同时,针对高血压的治疗原则和长期随访管理,王微做了重点介绍。她告诉学生们,对高血压患者需结合生活方式一起进行干预和综合管理,调动患者的主观能动性,长期进行生活方式干预,控制高血压,预防并发症的发生。

聆听了这些讲座后,2022级健康服务与管理专业王淑杰同学说:“四堂系列讲座学习下来让我收获颇丰,也让我陷入了思考。作为一名健康服务与管理专业的学生,我意识到维护健康不仅是医生的职责,也是我们每一个未来从事健康管理产业人员的责任,我们更应该关注疾病的早期预防和综合管理,防患于未然。”2022级医学影像技术专业贺章权同学说:“要想成为一名合格的医学影像技师,应该非常重视专业性及准确性,因为这将直接影响患者的诊疗结果。所以作为未来从事影像专业的医生,一定要做到知行合一、严谨认真。”

本文由生命与健康管理学院提供



2022年岁末，一场视觉盛宴袭来

沈阳“国际在地影像节”

由“城院”师生策展

今年12月28日，辽沈地区规模最大的国际影像节“2022·沈阳国际在地影像艺术节”在沈阳开幕。本届艺术节由沈阳市文化旅游和广播电视局主办，沈阳城市学院作为支持单位，由摄影系主任史春担任联合总策展人之一，刘昶、张超楠、刘一麟、贾方晴、王磊、陈宇阳、吴学行等教师，共同参与项目筹备。

这次影像节从策展到布展历经百余天，沈阳城市学院教师完成了艺术节的场地、调研、创意、执行等整个环节，为本次艺术展的顺利落地保驾护航。此外，学校与中央美术学院、鲁迅美术学院、韩国启明大学等全球30所院校共同参与“和光同尘·院校摄影联展”单元。最终我校共有18位师生创作的平面摄影、视频影像、影像装置等19组、近60幅影像作品脱颖而出入选参展。

本届国际在地影像艺术节以“存在 & 时间”为主题，由中国摄影家协会摄影教育委员会、辽宁省摄影家协会指导，沈阳市文化旅游和广播电视局主办，北京朗域文化传播有限公司、辽宁省摄影家协会承办，沈阳城市学院、沈阳市奉天工场文化创意产业园为支持单位。

作为国内知名策展人的史春受邀成为本届艺术节联合总策展人，与贾峻峰、邬树楠、宋靖、叶蔚、张希红组成策展团队确保展览品质，打造出一场一流水准的视觉盛宴。数千张国内外摄影作品，在史春和沈阳城市学院摄影系教师的通力配合下展示出来，以影像链接世界，让世界聚焦沈阳，助力东北老工业基地文化振兴、全面振兴。

谈及沈阳城市学院能成为本次支持单位的原因，摄影系主任史春表示：“经过多年发展，沈阳城市学院摄影专业已被评为辽宁省一流本科专业，辽宁省高校重点建设专业。近年来，摄影系向策展领域积极拓展成为专业的亮点，并取得了一定成绩，锻炼出一支技能过硬、经验丰富的策展队伍，并将策展纳入人才培养体系中，为摄影艺术的传播、推广埋下种子。正因为我们有丰富的策展经验和既往成绩，才能作为2022·沈阳国际在地影像艺术节的支持单位，并圆满完成执行策展相关任务。”



《“扁平”》刘一麟摄



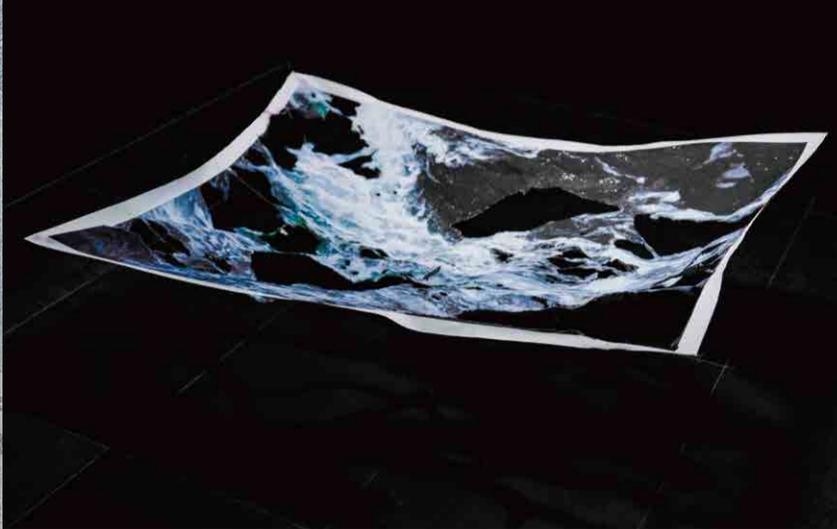
《向阳而生》尹锦程摄



《破碎的短视频时光》王一涵摄



《拂去封尘》刘旭 摄



《潮湿了我们似火的回忆》米云峰 摄

摄影系教师展现团队凝聚力

从作品评选，到版式设计，再到作品印刷，在史春带领下，摄影系教师积极参与项目筹备，展现出杰出的团队凝聚力。在布展过程中，因受到疫情影响，多个展览团队、参展院校无法亲自来沈布展，全部作品核对、设计、输出、布展都由我校老师来完成，任务量极大。他们克服了诸多不利因素，保证了这次展览的学术性、艺术性。

此外，作品输出打印店、书籍印刷工厂、布展团队等，由于受到疫情影响，工作人员不足，也给实际工作的推动带来了极大压力。摄影系教师几乎每天加班到深夜。史春说：“在特殊的疫情形势下，组织一场大规模的布展活动十分艰难，感谢摄影系全体参与此项活动的教师，同时，也要感谢30所院校的联合策展人，是大家的共同努力才为观众奉献了一场视觉饕餮盛宴。”

我校师生60幅作品参展

为了确保展览活动的多元性、国际性、艺术性与学术性，这次艺术节摄影展览分为五大单元，分别是：国内展览单元、国际展览单元、在地展览单元、“和光同尘·院校摄影联展”单元、“视界·世界”影像创作计划，数十个独具特色的子单元也同步亮相，异彩纷呈。

在“和光同尘·院校影像展”单元，有来自中央美术学院、鲁迅美术学院、韩国启明大学等全球30所

院校的作品前来参展，其作品极具当代性、先锋性、探索性。同时，30所院校来自不同地域，又一次文化碰撞、思想交融、互学互鉴的交流，为高等院校摄影教育注入了新活力。

影视与艺术学院摄影系师生对能参加“和光同尘”院校影像展表现出格外的热情，纷纷进入良好的创作状态中，先后上交了大量优秀摄影作品，经过评选，最终刘一麟、尹锦程、米云峰等18位师生的平面摄影、视频影像、影像装置等19组近60幅影像作品脱颖而出，参加了展览。

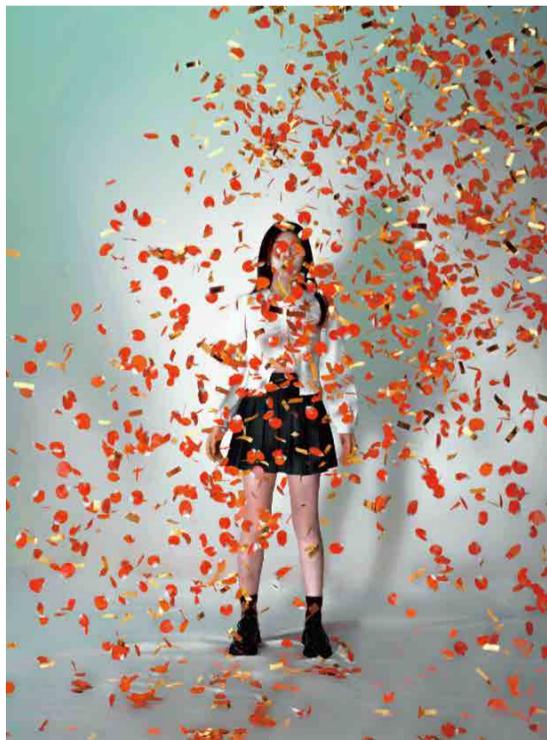
2020级摄影专业2班米云峰说：“我的作品《你知道我心跳得剧烈》《潮湿了我们似火的回忆》在“和光同尘”院校影像展单元展出，是对自己潜心学习的最好回报。”2020级摄影专业2班于晓明说：“这次作品参展不但让我开阔了眼界，也激发了我的创作激情，也给予了我日后创作更多优秀作品的信心。在这里我要谢谢老师对我的帮助，未来我还会不断挖掘自己的潜力，创作更多优秀作品。”2020级摄影专业2班穆佳钰说：“我创作的《我和我的肉肉》这组作品，采用了纪实摄影手法展现。当看到我的摄影作品被展出时，心情无比激动，感谢老师、感谢学校对我的培养。

2021级摄影专业1班尹锦程说：“我的作品能够参展是对我努力的鼓励与肯定，虽然创作历程艰辛，但摄影的艺术魅力让我信心倍增，感谢学校搭建的教学平台，让我在专业能力方面不断得到成长。”

文图由影视与艺术学院提供



《游泳课》张御刚 摄



《你知道我的心跳得剧烈》米云峰 摄



志愿帮扶 对口支援 服务社会

沈阳城市学院

2023年辽宁省体育美育浸润行动计划获批立项

12月中旬,辽宁省教育厅公布了体育美育浸润行动计划立项名单,经高校自主申报、省级综合评定,沈阳城市学院2023年辽宁省体育美育浸润行动计划项目获批立项。通识教育学院橄榄球俱乐部、轮滑球俱乐部、行进管乐团、民乐团师生,将与葫芦岛教师进修学校附属小学、兴城南一小学、静美小学、育源中学、大连开发区第二中学、沈阳市绿岛学校等十余所中小学建立对口支援关系。此次项目获批,是辽宁省教育厅对沈阳城市学院服务社会工作的大力支持和前期工作的充分肯定。

自沈阳城市学院获批2020年辽宁省体育美育浸润行动计划试点单位以来,学校成立了体育美育浸润计划工作小组,由通识教育学院负责具体实施,选派优秀指导教师和高水平队员到帮扶学校开展相关志愿

活动。根据帮扶学校的规模和学生的具体情况,提出一套行之有效的实践活动方案和教学组织管理体系,确定适合的教学方法,制定灵活的教学计划。

三年间,通识教育学院橄榄球俱乐部、行进管乐团、民乐团的3名老师,带领100余名学生先后奔赴葫芦岛教师进修学院、葫芦岛市实验高中、兴城市南一小学、沈阳绿岛学校、步云山路小学、平罗中心校、砂山四校、大二二校等对口支持学校,开展美育推广志愿服务活动,受援学生数量达到3000余人。

今年,沈阳城市学院体育浸润计划中新增了轮滑球俱乐部的帮扶计划,轮滑球俱乐部的师生走进绿岛小学,在轮滑球课程教授、教师培养、比赛训练等方面给予扶持。指导教师王鹏说:“我们实地考察绿岛小学的具体需求,根据学生特色设计精准的教学方案,帮助绿岛小学组建轮滑球学生团队,通过比赛、训练等方式,提高帮扶学校学生的身体素质。”

自从沈阳城市学院启动了体育浸润行动计划试点工作后,橄榄球俱乐部教师马友山带领20余名师生,为大连开发区第二中学组织并开展橄榄球运动普及课,为学校体育组教师进行了橄榄球培训教学活动。在授课中,马友山为帮扶学校量身定制了橄榄球实践教学计划,并且长期为学校提供专业化的橄榄球教学及比赛指导,使这项“小众”运动走进帮扶学校。其中大连开发区第二



中学王天伦、韩忠保老师在经过马老师的多次教学指导后,顺利获得了国家二级橄榄球社会指导员资格证,为下一步开展校园橄榄球文化建设奠定了师资基础。

为了检验学生们的训练成果,在马友山的组织下,学校开展了辽宁省体育浸润行动计划暨大连开发区第二中学橄榄球校园联赛,共有8支队伍参加进行了30余场比赛,并选拔出优秀队员参加全国青少年橄榄球比赛。马友山表示:“大连开发区第二中学的学生们从不知道橄榄球到认识橄榄球,从了解橄榄球到热爱橄榄球,深刻体会到橄榄球热诚、团结、尊重、纪律的体育精神。2023年浸润计划立项后,我们将继续开展更大范围的帮扶活动,未来计划走进沈阳184中学、浑南二中、浑南区第九小学、葫芦岛市建昌县和尚房子乡小学中心校,让更多中小学生会到橄榄球这项运动的快乐。”

三年来,美育教学部行进管乐团和民乐团共有30余名师生先后奔赴葫芦岛教师进修学院、葫芦岛市实验高中、兴城市南一小学、敬美小学和绿岛小学5所对口支持学校开展美育推广志愿服务活动。

行进管乐团的教师姜巍在帮扶学校挑选适合参加行进管乐的同学,组建了专业管乐团,为学生们普及行进管乐的相关乐理知识、乐器演奏、行进步伐要领。姜巍的课程深入浅出,提高了当地师生对行进管乐相关知识的了解。

民乐团则走进了绿岛小学进行古筝课程帮扶,教师董江华带领高水平学生队员,每周到帮扶学校开展一次集中指导与训练,以帮助学校建立学生民乐团为目标,进一步丰富帮扶学校的美育实践活动。

我校师生志愿者们将美育艺术团的教学经验和模式,带到帮扶学校,建立适合学生喜爱的教学形式,为帮扶学校制订相关学习、工作制度,激发学生对乐器演奏的兴趣和参与的积极性,在丰富校园文化的同时,提高学生的艺术审美能力。

通过美育浸润计划的实施,帮扶学校的学生除了掌握一门艺术技能之外,也增强了学生的团队合作能力。目前帮扶学校已举办了五场专场音乐会和演出,值得一提的是,去年绿岛小学民乐团排演的合奏作品《万疆》,还荣登辽宁卫视少儿春晚演出。

对于参加浸润帮扶活动,20级汉语言文学2班李爱说:

“我在董江华老师的带领下,来到沈阳市绿岛小学进行志愿服务,我负责学生古筝演奏的教学,同时也以大姐的身份和帮扶学校的小朋友们进行交流沟通。在我看来,浸润计划在帮助小学生提高弹琴技艺的同时,也锻炼了我的沟通与教学的能力。”18级建筑学2班学生郝剑伟说:“我在大连市开发区第二中学任教橄榄球教练,通过室外集训课的方式教学生们橄榄球的基本技术、战术和比赛技术。作为沈阳城市学院橄榄球俱乐部的一员,我积极报名成为浸润计划的志愿者,我想将自己在学校所学教给更多的中小學生,让他们在提高身体素质的同时,也能掌握一项体育技能。我也希望为家乡和社会多做贡献,将橄榄球这一“小众”运动推广给更多青少年。”

沈阳城市学院体育美育浸润行动计划项目在省里立项后,学校精心设计行动方案,深度对接帮扶学校需求,精准制定“一校一策”体育美育实施方案,在课程教学、实践活动、校园文化、教师队伍等方面优化升级,提升帮扶学校体育美育教育质量,打造特色课程和实践品牌,为助力辽宁省体育美育教学高质量发展贡献绿岛的力量。





在绿岛，人与自然和谐共生

“城院”环境科普基地获批 “沈阳市科普基地”

12月中旬，沈阳市科学技术局发布了2022年沈阳市科普基地批复文件，根据《沈阳市科普基地认定管理办法》规定，经沈阳市科普基地专家评审小组对申请单位进行会议评审、答辩和申请材料的审核，市科技局和市科协审批，同意沈阳城市学院生态环境科普基地等12家科普基地成为沈阳市科普基地。

沈阳城市学院生态环境科普基地获批于2016年，包括生态资源保护及利用展示馆、科普影像展示馆和科普传播展示馆。其中，生态资源保护及利用展示馆，主要展示污水处理与相关应用的科普常识；科普影像展示馆，主要播放由基地拍摄的《基因密码》系列科普纪录片；科普传播展示馆，主要利用学校科普公众号和数据平台，向社会大众传播科普常识。

目前，生态资源保护及利用展示馆位于绿岛环境资源研究所内，下辖中水回收利用展示厅、农村生态环保卫生间展示厅和再生水灌溉展示区等3个主要展示场所。中水回收利用展示厅是将经过污水处理车间处理过的厌氧、好氧的中水，通过管道连接到校园高尔夫球场、校园园区绿地，定期对绿色植被进行浇灌，有助于校园气候湿润，增加校园的负氧离子。经过消毒处理的中水，通过管道连接校园建筑，包括学生宿舍、教学楼、办公楼等，管道与卫生间内马桶水箱相连，采用变频水泵控制，进行冲厕使用。

其中含盐及重金属污水处理系统包括：原水箱、反

应槽、斜板沉淀器、污泥槽、砂率罐、精密过滤罐、清水箱等设备。有机污水处理系统包括：原水箱、初沉池、生化池、二沉池、污泥池和消毒池等设备。含油污水处理系统，包括破乳槽、气浮机、污泥槽等多个设备，能够完成含有石油等重油的污水处理。吸收塔是通过物理、化学或生物的方法，吸收有毒有害气体，防止这些气体污染空气。

生物除臭装置是利用微生物降解氨气、硫化氢、硫醇、硫醚等恶臭物质，使之成为稳定的氧化产物，从而达到无臭化、无害化的一种工艺方法，即不产生二次污染。这种方法能够将硫化氢、氨气等臭气溶解吸收，同时能结合微生物的降解作用进行二次处理。

农村生态环保公共卫生间展示厅是根据2022年中央一号文件中提出的从农民实际需求出发，推进农村公共卫生间的改造，让其绿色环保。绿色生态公厕材质是利用保温材料，快速搭建而成，可以在北方地区起到冬天保温的效果。

再生水灌溉展示区是对中水中有一定含量的N、P元素的再利用，可以满足植物生长需要，减少化肥的使用。由于冬天北方气温低，通过建立温室，可以提高污水处理的温度，同时也能用于在室外或大棚内栽培蔬菜，补充副食需求。

科普影像展示馆主要用于大型科普纪录片的播放，如学校拍摄的《基因密码》等系列科普作品，以及举办

大型科普知识讲座等。科普影像展示馆已于2021年获批成为沈阳市科普影视制作科普基地。目前我校的科普传播展示馆主要利用科普公众号和数据平台，向社会大众传播科普常识，结合现代融媒体技术，有效的传播科普知识。如针对公众普遍关心大气中的雾霾和臭氧问题，建立“事前研判——事中跟踪——事后评估”的重污染天气专家解读模式，组织环保专家发表解读文章、科普作品等。这两年，面对突如其来的新冠病毒造成的疫情，制作新型冠状病毒疫情防控，以及环境保护科学知识问答，指导疫情防控和环境保护工作，减少公众的恐惧心理。科普传播展示馆采用TRS（拓尔思）大数据分析系统，可以实时关注舆论热点，为有关单位提供舆情资讯。

沈阳城市学院坐落于沈阳著名的风景区——绿岛国家森林公园内，自然资源丰富，学校生态环境科普基地内人与自然和谐共生。校园背依凤凰山，环抱绿岛湖，在占地千余亩的风景园林式校园中，51幢欧式建筑鳞次栉比，分布在山脚下、湖畔边。校园内湖光山色辉映，梧桐、杨柳、松树、枫树、槐树成荫，环境优雅，四季景色怡人，是中国最美的大学之一。如今校园内绿树环抱、绿草如茵，学校将以这次获批为“沈阳市科普基地”为契机，探索科普宣传教育的新形式，广泛开展各种形式的科普教育活动，在向大众普及科学知识、倡导科学方法、传播科学思想、弘扬科学精神方面，切实发挥高校的引领和带动作用，也为学生实习和职业体验发挥大学的科研功能。

本文由校生态环境教育基地供稿



墙内开花墙外也“香”

“礼冰心理工作室”

获评辽宁省教科文卫体系统“职工创新工作室”



年终岁尾，辽宁省教科文卫体工会委员会发布《关于命名2022年辽宁省教科文卫体系统劳模创新工作室和职工创新工作室的通报》：在省总工会直属高校工会推荐和省教科文卫体工会审核考察基础上，经省总工会研究决定，命名沈阳城市学院“礼冰心理工作室”为辽宁省教科文卫体系统“职工创新工作室”，并给予5万元支持资金。

礼冰心理工作室以积极心理学为理论背景，研究幸福感为宗旨，开展心理健康教育讲座、团体实训、心理测评和心理咨询等活动。到2022年12月，礼冰在沈阳城市学院围绕积极心理学开设系列讲座已有150多场。

2015年5月21日，沈阳城市学院根据礼冰教授研究、推广积极心理学的工作特色，成立了以礼冰个人名字命名的心理学研究工作室，并开通“冰姐说”公众号，让积极心理健康教育落户新媒体微信平台。至今“冰姐说”在公众号上发表原创文章154篇，心理健康稿件2千多篇；《打造心理健康教育品牌——“冰姐说”》的文章，已收录到辽宁省教育厅《心海领航》一书中。2017年，“冰姐说”心理学研究工作室成立了绿岛幸福力心理研究中心，创办了“绿岛幸福力心理研究中心”服务号。2020年3月，工作室设立了“冰姐说心理”抖音号、“冰姐说幸福”视频号，全力打造“冰姐说”积极心理学工作室、绿岛幸福力心理研究中心、“冰姐说心理”抖音号和“冰姐说幸福”视频号，搭建积极心理学多媒体宣传平台矩阵。“冰姐说幸福”视频号传递母爱力量的视频“邹小容——女外卖送单王”，单条阅读量达6400万+，点赞量307万；抖音“冰姐说心理”也有多条阅读量过千万。

如今，礼冰心理工作室团队成员有：礼冰教授，中国心理学会注册心理师，国家二级心理咨询师，现任沈阳城市学院健康服务部主任，辽宁省教育厅名师工作室名师；徐伟浩教授，沈阳城市学院董事局主席、校长；廉瑛副教授，校学生处处长；刘海亮副教授，文化与传播学院副院长；刘苏红副研究员，校党委组织员；马永洋博士，校学生处干事、辽宁省教育厅名师工作室成员；林晓敏副教授，校应用心理学系副主任；门祥平，校学生处学业部主任；鞠银，国家二级心理咨询师；谭笑副教授，国家二级心理咨询师；王晓益，沈阳城市学院讲师。目前工作室已完成《“冰姐说”积极心理健康教育品牌对大学生心理健康影响研究》等8项课题，1项科研课题在研。礼冰教授连续5年被沈阳市心理学会、沈阳市咨询师协会评为“科研立项先进个人”。

自2020年4月，礼冰心理工作室在抖音上开通“冰姐说心理”后，直播间为大学生开设了《了解应激下的情绪反应——大学生不良情绪有哪些》《学会时间管理，做人生赢家——大学生居家如何缓解焦虑》《爱自己，才能爱别人——做个不被父母嫌弃的孩子》《压力当前，如何提高“逆商”——大学生居家抗压的心理调适》《如何提高恋爱中的“恋商”——大学生恋爱中的心理调适》等直播。礼冰向同学们讲解了疫情期间常见的不良情绪，学会如何做好时间管理，学会关爱自己，并带领同学们“云上”游校园等，通过网络直播的形式向学生传播积极心理学知识。

2022年年底，礼冰心理工作室积极心理学直播系列活动，已上报辽宁省疫情期间大学生心理健康教育的亮点工作。其中，让爱流淌——沈阳城市学院心理健康线上直播，点赞量达4.8万人次。

从2020年至2022年，工作室进行了线上近百场讲座。在讲座中，礼冰、林晓敏等教师与同学们热情互动，探讨特殊时期应该如何保持的情绪，进行高效的自我管理，认识自己、发现自身优点等话题，帮助同学们培养良好的心理素质，观看量达100余万人次。2021年至2022年间，礼冰在沈阳城市学院开展了多场心理讲座和活动。如：为学校教师开展《为何有人易患“心理感冒”大学生常见心理问题的现状》讲座，组织学校心理学爱好者开展《成为更好的自己——心灵图卡游戏体验》，开展解压沙龙活动等。2022年5月8日，工作室开展了母亲节——“给妈妈写一封感恩信”活动，让学生为母亲写一封信，表达对母亲的感恩和爱心，共收到近三千封感恩信。在社会服务方面，礼冰还为全省中小学专职思政教师开展心理健康培训讲座，为全省妇女做了一场题为《疫情期间如何缓解焦虑、保持积极情绪》线上培训讲座，有43万人观看。工作室创办至今，先后有光明日报、辽宁日报、沈阳晚报等媒体及各大门户网站发表150多篇新闻，报道工作室特色积极心理教育。

本月底，礼冰心理工作室获辽宁省总工会命名的“职工创新工作室”荣誉，是此次评选中唯一获命名的高校心理健康教育工作室，这是对沈阳城市学院心理健康教育的高度认可。未来，礼冰“职工创新工作室”会继续探寻提高大学生心理健康教育的有效途径，从开设心理健康课程、学科渗透心理健康教育资源，继续开展心理健康教育讲座与培训、提供多样化的师生心理咨询服务等方面发力，实现学校积极心理健康教育工作的专业化、系统化和规范化。

本文由学生处 校记者团记者刘静雯 魏琪共同采写





“做酒店与休闲管理学科教育的领航者”

我校被评为全国旅游服务业 “优秀院校”标杆

本月，沈阳城市学院在由最佳东方和迈点网举办的以“未来·你来”为主题的峰会中，
被评为全国旅游服务业优秀院校标杆。

本次峰会颁奖典礼颁发了包括“2022 旅游服务业年度优秀人才培养院校”在内的八大极具影响力的奖项。其中旅游服务业年度优秀人才培养院校奖项是通过结合“产学研融合培养方案、专业课程改革创新、院校与企业的教职人员教研互动、专业教学培养质量”四大评选维度，甄选出全国旅游服务业优秀院校标杆。在本轮评选中，沈阳城市学院荣获此项殊荣。

在峰会上，商学院副院长付冰受邀做了题为《新文科建设背景下酒店管理专业“一核两维、多元驱动”应用型人才培养模式的创新与实践》的线上主题发言。她向与会嘉宾分享了学校打造酒店管理国家一流本科专业建设点的人才培养模式和专业建设发展的经验。付冰分别从“以岗位能力形成为核心的职业情境化”人才培养模式，“自主学动手学”实践化教学体系，小组学习、课堂教学、国际化课程体系模块化建构，创新创业教育、以考促学等多方面，介绍了学校应用型人才培养的创新理念，得到了参会院校和行业企业的关注。

2020年11月，学校与最佳东方签署了战略合作协议，双方共建“最佳东方酒店与旅游人才培养基地”。2021年5月，学校与清控紫荆（北京）教育科技有限公司签订了瑞士教育集团SEG项目合作，双方共建“SEG中国校区办公室沈阳教育中心”，面向以沈阳为中心的东北地区，开展国际化专业人才培养合作，培育高素质国际人才。

今年5月，学校与最佳东方共同举办了面向全国旅游院校学生的“青春无悔‘职’向未来”线上双选会。这次校企合作，旨在为一流质量、一流水平的中国酒店管理专业教育创新实践做出贡献。

目前，商学院旅游管理类专业包含酒店管理和旅游管理2个本科专业。其中酒店管理专业为国家一流本科专业建设点、辽宁省高校向应用型转变试点专业、辽宁省综合改革试点专业；旅游管理专业为校级特色专业。旅游管理类专业传承绿岛五星级酒店“追求卓越、服务至上”的文化精神，主要培养具有国际视野、领导才能、优秀品格的旅游管理精英。学院获批教育部酒店及泛服务业人文交流暨人才培养基地副理事长单位、辽宁省酒店管理实验教学示范中心、辽宁省酒店管理虚拟仿真实验教学中

心、辽宁省首批现代产业学院、辽宁省高等学校新型智库、辽宁省大学生校外实践教育基地、全国导游资格考试辽宁省考区、辽宁省饭店餐饮协会副会长单位等。

酒店管理与旅游管理两个本科专业教学资源丰富，拥有集餐饮、住宿、会议、运动、休闲、娱乐等设施的实体教学酒店，高尔夫球会管理实训室、葡萄酒实验实训室、咖啡实验实训室等14个实验实训室；同时拥有1个科研机构绿岛酒店产业研究院。其中《智慧酒店与数字营销》《旅游产品策划与设计》等5门课程获评辽宁省一流本科课程。学院“职业情境+沉浸式体验”的教学场景，为应用型人才培养提供了坚实基础。

目前学院旅游管理类专业先后与万豪、洲际、希尔顿、雅高、凯悦、香格里拉、瑰丽等国际著名酒店管理集团和珠海长隆、上海迪士尼、北京环球影城、浙江乌镇、杭州国际博览中心等国内外知名旅游企业，实施了战略合作，开展管培生、优培生培养项目，共建实习就业基地，为学生就业提供了有力保障。

学院通过建设具有“双师”“双能型”师资队伍、实施课程模块化教学和创新实践能力提升的多元驱动，建成了完善的旅游管理类专业应用型本科人才培养体系。同时连续2年被辽宁省旅游教育中心评为“辽宁省导游资格考试优秀考区”，连续4年获评辽宁省本科导游大赛优秀组织单位，2022年获批承办辽宁省教育厅主办的辽宁省首届大学生酒店服务技能大赛。2022年7月，学校组织召开了辽宁省旅游管理类专业建设经验交流会，来自全省10余所高校二级学院院长、副院长，以及旅游管理类专业带头人等知名专家学者出席，共同交流研讨旅游管理类专业人才培养。这两个本科专业的学生在国家和省级各类竞赛中成绩突出，曾获得全国饭店职业技能大赛金奖，“尖峰时刻”全国酒店管理模拟大赛总决赛二等奖，全国大学生粤港澳海洋旅游创新大赛东北赛区一等奖，全国大学生海南自贸港旅游创新大赛东北赛区一等奖，全国大学生红色旅游设计大赛东北赛区一等奖，辽宁省本科导游大赛二等奖等。同时在辽宁省“互联网+”大学生创新创业竞赛、全国大学生电子商务创新、创意、创业大赛、挑战杯全国大学生课外学术科技作品竞赛等创新创业竞赛中成绩显著。由于在旅游管理类专业建设和人才培养的突出贡献，沈阳城市学院2021年、2022年连续两年被最佳东方和迈点网评为全国旅游服务业“优秀人才培养院校”。

自律成长练就“学霸”范

文/王悦

说起学霸,给大家的第一印象肯定就是聪明、学习好。在我看来,学习好只是学霸的外在表现之一,除了学习能力强,大多学霸还具备了很多特质,比如善于思考、独立自主、知识面广、乐于助人、擅长总结与归纳等。尤其学霸们还特别会利用时间,将学习和娱乐、体育活动完美结合,始终充满向上的激情。

日前,笔者采访了一位学霸,她就是文化与传播学院汉语言文学专业21级2班的陈俞铭。来到沈阳城市学院一年多来,陈俞铭多次获得各类奖学金,曾荣获大学生广告大赛校赛二等奖、沈阳城市学院宣传策划案大赛校赛三等奖、“模范学生骨干”等荣誉。2022年6月她还被评为“辽宁省少先队校外优秀辅导员”。此外,陈俞铭还是校乒乓球队的队长。

1 学习要“专心”

采访陈俞铭我首先问她的是学习方法:“面对大学繁多的学业,你是如何高效学习的?”对此陈俞铭学姐如是说:“每个人都是独立的个体,学习方法也是因人而异,因为每个人对于学习的理解是不同的,所谓高效学习的标准都是不一样的。在我看来,提高学习效率的最好方法便是专心,我从来不会一心二用,特别是不会在学习中翻看手机,我会专心做好每一件事。”

关于如何记住课堂上所学的专业知识,陈俞铭的方法也很简单,她说:“反复琢磨,反复阅读,反复背诵,然后形成长时记忆。”我觉得学姐说得很有道理,因为我们通常会在听课时形成一种短时记忆,如果没有复习与琢磨这些知识,便始终不能被我们真正吸收,或者只是为了简单地应付考试。而只有将知识变成长期记忆,才能真正丰富知识量,让我们成为更优秀的人。

关于学习地点,我也与学姐进行了探讨。我说:“很多人都很在乎学习的环境,也常有同学会把自己学习不好抱怨到学习环境中,那么你通常都是在哪里学习呢?”陈俞铭的回答令我很意外,她说:“我一般会在寝室学习,绿岛的四人寝室,已经为我们提供了优良的学习环境,而且同寝室的室友一起学,更有学习氛围。”此外,陈俞铭表示,有效听课也是决定学习成绩的一个重要因素,可能一个疏忽与走神就会使你错过知识的重点。不是有这么一句调侃的话吗:“数学课上只不过低下头捡了支笔,数学课就再也没有听懂过。”当然这句话多少有夸张的成分,但也不无道理。所以上课时我们一定要做到认真听讲,跟上老师的思路与节奏。这话听起来可能跟高中上课没什么区别,但事实就是这样,往往越是简单的方法才越有效。另外,在课堂上和老师积极的互动也是很重要的一点,这种互动不能是一时兴起,必须是长期的有效的互动。还有在上课时犯困是绝对不可以有的,所以我们要早睡早起,保证充足的体力与注意力。有效听课、注意力集中、保持体力是陈俞铭学姐给所有学子的建议。



2 放松身心劳逸结合

在陈俞铭看来,大学的生活也不全是学习,放松身心是很有必要的。陈俞铭说,她也会在课余时间听音乐、追剧,特别是体育运动必不可少,乒乓球是陈俞铭最喜欢的运动项目之一。反观我们有些同学,很多人不会平衡运动与学习之间的关系。关于平衡运动和学习,陈俞铭的方法是;为自己制定好时间,这需要强大的自控力。有人曾说:“持续学习可以培养出下一个爱因斯坦,但却是一个不快乐的爱因斯坦。”凡事都要讲究劳逸结合,这才是新时代大学生该有的模样。

值得一提的是,陈俞铭才升入大二年级,就担当起班导的重任,对于这份工作,陈俞铭认为,虽然有点辛苦,但也很快乐。她表示:作为学姐,她在大一学生的身上看到了她刚入校时的影子,而同龄人之间交流起来也是相当愉快的。担任班导,她也认识了很多学弟、学妹,交了很多新朋友。从陈俞铭的乐观向上、热爱生活、帮助他人的态度上,我懂得了学霸不仅在学习方面卓有成效,在其他方面也一如既往地优秀。学霸通常都是人们口中“别人家的孩子”,他们有着远大的理想,有着不服输的精神,有着细腻的内心,热情的态度……不得不说,这些在陈俞铭学姐身上——体现出来。



3 要有明晰的个人规划

“关于如何制定未来的职业规划?”我也与陈俞铭进行了畅谈。陈俞铭说:“大一的时候,我对于这个问题是比较迷茫的,随着慢慢步入大二,有些事情开始变得逐渐清晰起来。”我问陈俞铭“你想到要考研或是考公务员吗?”学姐表示:是的,现在的我偏向考公务员,而且已经开始着手准备相关的事宜,可能在未来我的职业规划也会有变,但暂时的想法就是这样。”其实大学生在毕业前总会面临很多选择,而每个人的选择又不尽相同,就像每个人的人生都是独一无二的,谁也不能复制另一个人的人生。但陈俞铭学姐能够提前为自己做规划值得我们借鉴。用陈俞铭的话说:“想法越明确,就越容易行动,实现目标的关键就是行动,行动是实现目标的第一步。”看来学霸之所以优秀,就是在于有目标、肯行动、不怕困难。陈俞铭还表示,她非常感谢她的父母,而我相信每位学霸都会从心里感谢他们的父母。因为能够成长成为一名学霸,外部环境、父母教育,都是缺一不可的因素。

通过采访陈俞铭学姐,我发现其实学霸也是普通人,只是学霸们比我们多了一些耐心和自控力,其实每个人都有成为学霸的潜能,成败只在于你是否行动。我认为陈俞铭的学霸“养成记”是对我们有些正在“摆烂”“躺平”同学的启示,那就是——不要虚度光阴,做好每件事,让自己成为更优秀的人,无论出发点是什么,做好自己想做的事,付诸行动并一直坚持,有一天学霸便是我们自己。“今天我以母校为荣,明天母校就会以我为荣。”我想这句话也是对每位绿岛学子的最好鞭策。如今在绿岛,还有很多像陈俞铭学姐这样的人,他们都是我们成为“学霸”的指路人。



以青春底色绘“青春之歌”

——20级播音与主持艺术专业学长张艺涵印象记

文/李粤

青春意味着勇敢战胜，青春意味着奋斗进取。

在19岁的风华正茂，我们每个学子都有各自的闪光点。

日前，笔者采访了沈阳市城市学院20级播音与主持艺术专业的张艺涵学长，交谈之后感觉他就是以青春为底色，唱出他人生不一样的风采。

我第一次见到张艺涵学长，是在夜晚操场唱歌的时候，当时我时常听到张艺涵学长的名字，他因为音乐而出名，但我对这些并不是十分感兴趣。一次偶然的机会，我的朋友拉着我去操场跑步，正是这次跑步，我认识了张艺涵。当我刚走近操场的时候，一阵悦耳的歌声传入我的耳中。我不由自主地被吸引了过去，看到张艺涵学长在操场和看台上的“粉丝”互动歌唱。当他唱歌的时候，我从他的眼神里看到了一种自信，是人在做自己热爱的事业时才会散发出的光亮。正是这次的“偶遇”，我也成为了他的粉丝，在他身上我看到了热爱，看到了青春的闪光点。

当张艺涵站在舞台上时，背后仿佛散发着青春的光芒，正是这个光芒吸引无数人支持他。我问他：“接触音乐的契机是什么，是什么原因让你坚持音乐？”他说是因为热爱，在张艺涵小的时候，他的母亲曾让他学习一门乐器，想来想去，学吉他成为了张艺涵走进音乐的第一步。俗话说：“三天打渔，两天晒网是做不成大事的。”张艺涵并没有对音乐只保持“三分钟热度”，而是义无反顾的爱上了音乐。即使最初五音不全、不堪入目，很多人中途退下，他也并没有停下学习吉他的步伐，反而使他更加坚定了自己的选择。

我问他：“在追寻音乐的时候，你收获到了什么？”他沉思了一会，蹦出两个字：“朋友。”当时我还一愣，我以为他会说名气或者粉丝。可他思索了一会，说他现在的成就和进步离不开朋友，也大都是因为朋友。在他低迷无措时，是朋友给予了他鼓励；在被人诋毁的时候，是朋友为他挺身而出；当他站在舞台、站在操场的时候，是朋友为他鼓掌喝彩。也正是音乐，使他在绿岛大家庭

里收获了一批又一批的朋友，使他的校园生活变得五彩斑斓。在朋友们的鼓励下，张艺涵不断进步、提升自我，多次在校园歌唱比赛时获得奖项，同时在抖音等平台收获了一大批支持他的粉丝。说起最想和支持他的粉丝们和朋友们说的话，他说最多的是“感谢。”对于业余时间学习音乐，有人说他不是学习音乐的料，是白白浪费时间。张艺涵说：“清者自清，我不想让支持我的人失望。”其实在学长的背后，有许多支持他的人。他们给予学长更多的是温暖。

在提到如何平衡学业和音乐的关系时，张艺涵认为，

我肯定要以学好专业为主，音乐则是在闲余时间去完成。其实，张艺涵专业学习的成绩也非常优秀，他坚持完成学业和学习音乐，凭借着自己的热爱，他在音乐的道路上越走越远。即使在假期期间，他还在家乡演出并做驻唱歌手，收获了对音乐梦想的坚定。他对自己的未来有着明确清晰的规划，认准了目标就从不放弃、从未气馁。用一切努力去守护自己的音乐梦。

青春从不会因挫折而暂停。张艺涵告诉我，在刚开始接触音乐的时候并非精通音乐，身边有的人对他说：“不行你就放弃吧”。

也许是青春的澎湃，也许是对音乐的渴望。他将旁人的评说化身为学习音乐的动力，当他对于音乐感到疲惫的时候，想起自己的努力和坚持，又燃起了无限的激情。即使是在校园或者抖音平台上遇到对他不利的言辞跟贴，也总是会好言回复，因为他看重的不是自己的名声，而更多的是对艺术的追求。

艺术是生活的镜像，生活给了艺术创作的灵感和力量。采访中我了解到，张艺涵在生活中也是个热爱生活关心集体的人。他在大一期间参加了校学生会，工作十

分认真尽责，同时在工作中不断积累经验，与同事相处十分融洽。每次参加学校组织的爱心公益活动，他也是积极踊跃的去养老院慰问孤寡老人，张艺涵用他的爱心，用他所接收到的温暖，再传递给老人们。在校园学习生活中，他尊敬师长，关爱同学，课堂上积极发言，历次考试成绩优良。在课余时间他还学习短视频创作等。2021年在抖音平台参加辽宁省校园歌手大赛，荣获辽宁省校园歌手第4名的好成绩。

勤勉天下无难事。其实，所有的一鸣惊人都是厚积薄发，熟悉张艺涵的人大多是在抖音视频或是校园歌手大赛看到他演唱的同龄朋友，为他的努力与付出加油。张艺涵说，在刚开始学习音乐时，并没有想过自己能走多远，接触吉他时，开始也很难，甚至一度要放弃，但一想到父母对他的殷切希望和自己所作的选择，依然决定坚持下去，而这一坚持就是整整3年。步入大学后，学业忙碌起来，小组汇报、任务作业……无数的压力向他袭来，但他仍旧选择在课余时间进行音乐练习，当大家在玩耍或追剧、打游戏的时候，他却在进行音乐创作。功夫不负有心人，张艺涵成功的将学业和音乐完美平衡，即使在参加校园歌手大赛的前夕，他也是抓紧专业课的学习，然后利用空余时间进行音乐的练习，创作。

采访的最后我问他：“到底是什么力量让你对音乐如此坚持？”他说：“是热爱，是青春。”是啊，处于青春的学子充满着无限的生机和可能。青春本来就是一个有着巨大梦想的嘉年华，青春来的快去的也快，当你拥有它时就应该抓住机会。爱因斯坦曾说：“对于一切来说，只有热爱才是最好的老师。”热爱是一种力量，它可以在你遇到挫折时支撑你继续前行，同时热爱也可带给你向上的动力。正如张艺涵所说：“我正值青春，热爱音乐，不想安逸，就没有什么能阻挡我前进的步伐。”如今我们同为绿岛学子，也正处青春年华时，因此不妨像张艺涵学长那样，以青春为底色，绘就“青春之歌”，不在应该奋斗的年华贪图安逸，成就一番属于青春的事业。



市政道路改造、农业公园建设、蓄能水利发电站管理…… 绿岛师生在省大学生BIM大赛获七个“第一”

近日，在 2022 年第三届辽宁省大学生 BIM 应用技能大赛中，共有 26 所高校参赛，提交作品 208 个。沈阳城市学院获得城市基础设施赛道本科组一等奖 1 项，二等奖 1 项；获得工业与民用建筑赛道本科组一等奖 6 项，二等奖 7 项，三等奖 12 项。其中王毅超、康静、刘晓翠、高铁、崔建超、丁科翔、薛婧、杨露、王威、佟娜、王旭、邹红艳、李金瑶、苑蕾、李特 15 位教师，被评为本届大赛优秀指导教师。

本次大赛旨在进一步促进 BIM 技术在建筑行业广泛应用，实现辽宁地区建筑行业数字化转型，提升辽宁省大学生 BIM 应用能力，培养大学生创新创业意识、团队协作、综合能力和工程实践能力，实现“以赛促学、以赛促教、以赛促建、以赛促改”，提高辽宁地区 BIM 人才培养的质量。

BIM+ 倾斜摄影实景建模技术在市政道路工程中的应用 城市基础设施赛道 一等奖

项目负责人：底辉
成员：王小康 李屹峰 陈诚
指导教师：王毅超 康静

作品阐述：本项目为某市政道路提升改造工程，道路总长约 4.3km，建设内容主要包括道路、管线改迁、交通、照明、景观工程，项目创新性采用 BIM+ 无人机倾斜摄影实景建模技术，实现了建筑信息模型（BIM）与 3DGIS 模型数据的整合与融合应用。

在确定比赛赛道后，全组成员发挥各自的特长共同完成任务，项目负责人底辉帮助王小康根据图纸进行建模；两位指导教师帮助陈诚和李屹峰用新的软件为模型进行后期处理。最后大家把绘制时录的过程进行剪辑，制作成视频，完成整个作品用了一个半月的时间。王小康说：“很感谢老师在建模过程中对我的帮助，我们一直边讨论，边完成建模，在这个过程中我得到了锻炼，对软件的应用也更加熟练。我希望在今后的比赛中能够做得更好。”

国家农业公园核心区综合服务中心 工业与民用建筑赛道 一等奖

项目负责人：张瑞天
成员：胡金达 董志行 宁奕 胡坤
指导教师：薛婧 杨露

作品阐述：小组根据建筑物的使用功能，从经济适用的角度出发，将该建筑设计为现代风格，而墙面采用不同的颜色及材质使之形成对比，让立面更加生动，体现了建筑的时代特征。

在前期建立模型之前，小组成员首先确定设备的可用性，接着是找寻资料，包括：相关专业知识，建筑标准、图集。以及施工设备等图纸里没有的资料。在建立模型过程中，组员们发现由于对图纸熟悉程度不够，没有注意轴网的距离，导致了很多返工。在动画制作过程中，组员们对比了多种软件的功效，分别制作了模板，对比效果后再根据查阅的资料，最终完成了场布模型，并使用剪辑软件完成最终成果的剪辑。

组长张瑞天说：“经历了这次比赛，我们都成长了很多。在遇到问题的时候，我们一起讨论，一起查找资料，能感受到我们每个人都在进步。正因为我们认真对待处理了每一个问题，才使作品得到了评委的认可。”

BIM 技术在某学校工程建设中应用展示 工业与民用建筑赛道 一等奖

项目负责人：鞠士帅
成员：李昊明 王连旺 武熠 刘克城
指导教师：崔建超 丁科翔

作品阐述：该高级中学规划建设 36 个班 1800 个学位，总用地面积约为 3.9 万平方米，总建筑面积 7.3 万平方米。学校主要建筑包含综合楼、教学楼、宿舍楼以及占地面积为 8000 平方米的体育场和容纳近千人观看的看台。

本项目在筹备设计过程中，同学们遇到了许多问题，他们通过讨论指出各自存在的不足，相互考核，并在教师崔建超和丁科翔的指导下，发挥各自的长处，来完成参赛作品的设计。两位指导教师挖掘同学们的潜能，准确把握宏观的方向，鼓励并严格要求大家。正是有了这样的团队精神，该项目才能在比赛中厚积薄发。

组长鞠士帅说：“通过参加此次 BIM 大赛，我学到了许多在平时学习中中学不到的知识。参加比赛是对我们的全面锻炼，更是一个提升自我的机会。我们收获的不仅仅是理论知识和技术，更是团队之间的完美合作。这次获得一等奖，会激励我们在今后的学习中，更加努力苦练技术，用我们的辛勤劳动来回报学校，回报社会。”



清风港售楼处的 BIM 技术应用 工业与民用建筑赛道 一等奖

项目负责人：张津铭

成员：王俊杰 梁宇权 姜雨昕 胡钟钰

指导教师：王威

作品阐述：这一项目的设计灵感来源于大自然的清风轻拂绿叶，造型利用曲线和非对称式线条，建筑主色调为白色，通过起伏、分岔、褶皱和弯曲变化，建立了一个连续而流畅的关系，造型比较自由，现代感十足。

从今年 9 月 1 日起，项目组成员就着手准备此次竞赛，他们从零出发，分工合作，大家一起提出建议，确定方向，并且在教师王威的指导下，多次对作品进行修改。在遇到技术上的困难时，大家会在网上跟着教程学习，一遍不会就继续看第二遍，反反复复琢磨不懂的地方。他们还请教参加过 BIM 竞赛的学长们，向他们学到了很多关于室内设计或是 BIM 应用的技术，最后取得了非常可观的成绩。

组长张津铭说：“当得知我们获得这次 BIM 竞赛的省赛一等奖时，大家非常兴奋。我们这段时间的努力终于得到了回报，感谢老师对我们一遍又一遍的细心指导，也感谢我们每个人的全力付出。”

数字孪生现代化办公楼——基于 BIM 正向一体化应用设计 工业与民用建筑赛道 一等奖

项目负责人：张军豪

成员：周路 胡雪滢 马莹莹

指导教师：佟娜

作品阐述：该高效、节能技术的现代化办公楼，占地面积约 30000 平方米，设置地上三层，基于“L”形造型设计，在垂直方向上进行体块的扭转。由于巧妙的利用柱网排列，在造型上别出心裁。通过使用 BIM+REVIT 技术建模和 D5 模型，营造出现代化、人性化、生态化为一体的综合办公场所。通过 BIM 技术对该场地节能、室外风场以及日照进行了模拟分析。根据分析结果对深化设计采取改进措施。最终呈现出在技术和建筑设计上都有可持续理念的突破，与环境、社会、企业治理目标有机结合。

参与此次大赛，组员们做了很多前期准备，希望在这个“喧闹”的城市中提供给“上班族”一个安静、舒适的现代办公环境。

组长张军豪说：“因为是第一次做办公类的建筑，这对我们来说是一个挑战，方案一次次确定，又一次次推翻，但是我们没有放弃。在教师佟娜的悉心指导下，我们最终克服了诸多困难，确定了方案。参赛是一个提升自己的好机会，我们在竞赛中不断提升自己的 BIM 软件使用熟练度，这也是我们通过竞赛得到的一种收获。在赛中学习，在赛中提升。”

某商业写字楼项目 BIM 技术综合应用 工业与民用建筑赛道 一等奖

项目负责人：田一焯

成员：王明浩 汪洋 吕鹏

指导教师：高铁 康静

作品阐述：该参赛项目为某商业写字楼，用地面积为 17369 平方米，总建筑面积约 88260 平方米，分为海创大厦、闽商中心两大建筑主体。BIM 技术在本项目中发挥出极为重要作用，比如可视化施工进度管理，生产计划管理，质量与安全管理。

项目小组在两位指导教师的帮助下，大家绘制了模型建筑和结构的部分。模型建立完后，开始做写字楼的应用，主要是对生产、技术、安全、质量等方面的管理。最初，大家对软件和平台都不熟悉，在老师的指导下，同学们用 Lumion 进行模型渲染及视频输出，用 Bentley ContextCapture Center 导出了无人机倾斜摄影采集的照片，通过数字管理平台进行项目施工的全过程应用。

项目组长田一焯说：“通过比赛，我们了解到了智能建造下的施工新模式。参加比赛加强了我们的软件的应用和专业知识的积累，为今后的发展打下坚实的基础。”

BIM 在蓄能水利发电站项目管理中的综合应用 工业与民用建筑赛道 一等奖

项目负责人：刘鑫宇

成员：陈博 银家彬 周慧茹 黄圳霞

指导教师：王毅超 高铁

作品阐述：本项目为某蓄能水利发电站建设工程，采用 BIM、3D GIS、物联网等技术，在项目的投标与实施阶段进行了三维实景场地布置、施工模拟、协助图纸会审、施工进度模拟、工程量清单、碰撞检测等应用。项目建立了完整的 BIM 应用流程、应用体系与应用标准，创新性的采用 BIM+ 二维码、BIM+3D GIS 技术，加强了对于施工进度、成本的管理，极大的提升了施工质量与效率。

比赛中，组员们遇到了主图纸审图、新软件的使用、模型过于复杂、项目对接等问题。面对困难，他们通过王毅超老师的指导，做出相应的标记以便小组成员再次遇到相同问题的时候能够看懂。针对新软件的使用问题，组长刘鑫宇给每个组员分配 1-2 个软件进行学习。为保证制作效果，指导教师王毅超和高铁针对成员遇到的问题进行一一解析。

组长刘鑫宇说：“针对发现的问题，我们大大小小开了 20 多次的碰头会，光制作效果图就有 30 余张，制作视频 10 余份。所有努力就为在本次比赛中拿下一等奖，为我们的付出和专业知识的结合，画上一个完美的句号。最后结果如愿以偿。”



今年是沈阳城市学院第三次承办辽宁省大学生 BIM 应用技能大赛，本次比赛新增了 BIM 数字造价管理、装配式（深化）设计与施工建造应用等多个新赛道，大大丰富了大学生参赛的内容。比赛特邀省内外各位学界、业界专家莅临学校共同参加评审，这是一次大家共同学习、共同交流的难得机会。

沈阳城市学院率先将 BIM 技术融入课堂教学后，开设了 BIM 技术基础、BIM 应用与管理等专业课程，让学子们耳目一新。本次我校参加 BIM 应用技能大赛，获奖的数量再创新高，这与专业教师们的默默付出、经验积累和学校的高度重视密不可分。

沈阳城市学院自建校以来，始终秉承“坚持育人为本，注重能力培养”的办学理念，在教学过程中，通过小组学习、项目教学、案例教学和实验、实训等形式，加强对学生的专业知识和动手实践能力的培养。通过设立创新创业百万基金、创新创业奖学金，实施“一系一赛”项目、大创学分与竞赛挂钩，成立创新创业教师指导团队等措施，激发了学生参与创新创业的热情。学校全面改革创新创业实践学分制度，积极发挥创新创业教师指导团队的作用，鼓励学生参加各类创新创业实践竞赛，以赛促教、以赛促学、以赛促练，在实践中强化能力的培养，为学生适应社会需求和未来发展奠定了坚实的基础。

本文由智能与工程学院采写

523寝室——温馨的港湾

文/李洛萱



2022年9月走进绿岛的那一刻

我理直气壮地对自己即将开始的理想与未来呐喊——“我要与你同行，我要与你共同奋斗！”

大一的我们满脸堆积着稚气与渴望，在沈阳城市学院我最先认识了宿舍的三位姐妹，

而我们又共同营造了一个“新家”——园中园523寝室。

若说大学生活是一曲大乐章的话，那么宿舍生活就像是一个小音符了，大乐章的动听离不开小音符的优美，我们的宿舍生活便是音符中优美的一节。记得大学报到的那天，我们4人在微信群约定好争取早点到校、早点见面。我是最早一个到校的，在校门口我先遇到了我的辅导员还有两个志愿者学长，在他们的帮助下我被一路“护送”到园中园2号寝室楼。说实话我们学校的学风和人情真是没得说！学长学姐都非常亲切，特别热心，如果没有他们的帮助，估计我还要花费很多时间和精力才会找到我的“家”。

来到了523寝室，志愿者把寝室钥匙交给了我。推开门的瞬间我被震惊了，阳光透过窗户斜照在我的脸上，寝室里整洁的摆设一看就是精心打扫过的。01、02、03、04四张床，每一组都是上床下桌的设计，上下床的台阶也很方便。再看卫生间，可以用一尘不染来形容，还有干湿分离的独立洗浴间，让我这个从没住过大学宿舍的人感到无比的温馨。从今天起这里就是我的新家啦……

“姐妹们，我到523啦！”既然来到了我们的新家，我第一件事是拍了寝室内的照片发给我的室友们。当时我有点忐忑，也很期待，忐忑于不知道自己是否能和室友相处融洽，同时也期待着以后新的生活。没过一会儿，寝室内另外三个人就陆续到了，我们各自做了简单的自我介绍之后，忙着收拾自己的行李、铺床及摆放各种物品。下午一时多，内务整理完，我们4人手拉着手站在寝室中间合拍了第一张室友照，分享到各自的朋友圈，庆祝我们的相识、相遇……

“小李，快起来，你的闹钟响了好久啦，早课时间到啦……”小付同学在招呼着我，小吕、小曲此时也都醒了。说来惭愧我已经是第三次被室友叫醒，而室友是被我的闹钟叫醒的。我承认我不是我们寝室最能睡的那个，但我是起床最困难的那个，哈哈，寝室只有我的早课最多，可是陪着我早起的，却是我们这个“联

盟”的每一个人。三个小妹妹每天轮流喊我起床，闹钟每天都在同一时间响起，而那个被闹钟叫醒的人永远不是我，但她们从来不会埋怨我，小付同学还会安慰我说：“在校时间久了你就会习惯啦。”

我们寝室的4个人来自不同的城市，大家在生活中磨合彼此相异的习惯，也在遇到困难时互相帮助、互相扶持。开学的前几天我们都想家，毕竟长这么大第一次离开家、离开父母，有很多的不舍和留恋，我们相互讲述着在家时的各种小故事，每个人家乡的风俗，说着、说着就哭了，说着、说着又笑了。晚上也有集体失眠的时候，我们躺在床上一起唱歌，害得隔壁室友都被我们吵醒了。可她们也不会埋怨我们，白天还会过来陪我们聊天，我们互相依赖、相互取暖。

开学不久后，按照防疫的规定，学校的寝室要封闭式管理，虽说家里为开学准备的物品已经很充足了，但难免会遗漏一些小细节，比如没带衣架，没带消毒液，没带木梳等等，我们都互相借来用，寝室氛围非常和谐，生活导师也会经常来问我们有没有什么需要。每到吃饭时我们围坐在一起，把菜都拼在一起大家共餐。晚饭后我们一起拍照、拍视频，把寝室装扮的像家一样温馨。闲暇时我们4人在寝室卧铺交谈，八卦对方的小秘密，打趣玩闹。说实在的封闭管理的那些天除了有些想家，过得真的很温馨。第一次的住校生活给我带来的是人与人之间的热情，姐妹们之间无话不谈、互帮互助。

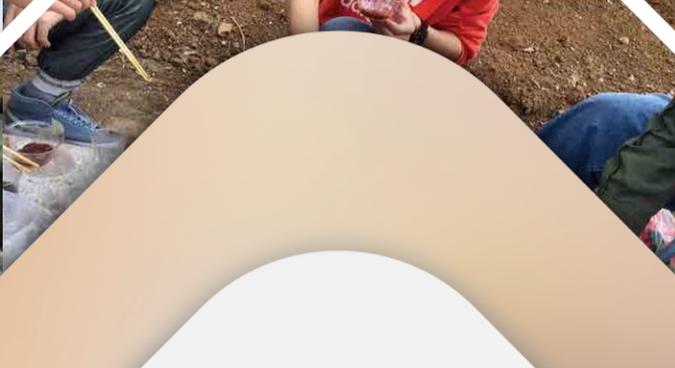
由于我学的是汉语言文学专业，所以对一些计算机的基本知识不太熟练，同寝室另外3个人就帮助我，教我WPS表格的制作，文档的切换、保存等，使我很快能熟练地自制各种文档和文件。解除封闭管理后，学校安排了为期三天的“十一”假期校园特别活动，我和室友们忙着打扮自己早早去二期操场参加活动，一起看时装秀、听电音节的演唱会。后来我们4人又去参观每个社区、学校图书馆、餐厅、教学楼，并拍

照合影。走累了、玩累了我们就回到“523”温馨的小家，感觉真是满满的幸福感。作为22级的一名新生，许多同学都是第一次拥有这样一个“家”——自己独立的家。这个家很特殊，尽管没有父母陪伴，“成员”也是来自不同的地方、每个人拥有不同姓氏，但我们共同拥有一个名字——“青春”。

我们朝夕相处在同一个寝室，由于每个人性格不同，偶尔也会摩擦出不和谐的火花，可是我们总能互相包容、互相理解。发生矛盾后每个人都尽力避免问题激化，最终在彼此的谅解，宽容中将矛盾化为乌有，重现往日的和谐和快乐。俗话说：“远亲不如近邻。”我们是比“近邻”还近的“同居人”，理应更加的亲近。每当寝室内有人生病时，大家会关心询问，帮忙送医买药；学习与生活遇到挫折时，大家会劝解安慰，共渡难关。我们在学习上互通有无；我们是互相理解的朋友，在生活中共享喜怒哀乐。我们4个女生都坚信要“我爱我家”，共同度过四年的大学时光，并在彼此的人生里留下美好的回忆。

虽然开学至今已有3个月了，今后相处的时间还很长，但我们彼此通过交流聊天都表示，未来的磨合与相处会让我们的感情越处越好，“523”的小家也会越来越温馨。因为一个良好的宿舍氛围对学习、对生活都是十分有益的。不少其它寝室的室友也说，我们的寝室不仅整齐干净，还有着浓浓的“亲情”。

“宿舍是我家，人人爱护它”，这是我们523寝室4人共拟的小标语，大学宿舍是学子们身体与心灵的避风港湾，是我们真正的家园，我会用心去呵护它。在这么一个充满情谊、充满团结的寝室里，确实让我生活得很快乐。感谢一路有你们——我的室友，有你们给我力量，给我鼓励。只要有你们在，我们这个“家”就是温馨愉悦的，我爱你们，我爱我家！



难忘人生 “止痛药”

文/王睿尔

“山海不足重，重在遇知己”。

人生走过的路总是崎岖不平，我们遇到的朋友、享受的美食、收获的爱意无法永恒，但却是人成长中的“止痛药”。在我看来朋友最好的状态，大概就是在一起时自然快乐，不在一起时各自安好。不一定要时刻联系，却能彼此惦记；不一定要形影不离，却需要心心相印；不一定要相互讨好，却能够相处舒服。能陪你走到最后的，不一定是那些惊艳了时光的人，而是那些温柔了岁月的人，真正的友情，不因时间变迁而疏远，也不因地域分散而改变，这就是朋友的含义。

我与我最好的朋友们都已相识十余年矣，他们是我稚嫩孩童时期天真浪漫的玩伴；是我成长道路上相互鼓励的朋友。高中时期的我总会因为超负荷的学习任务和班委工作压得喘不过气来，会因为繁琐的小事在某个寂静的深夜独自忧伤哭泣。而我的朋友们总会在这时通过蛛丝马迹发现我的情绪异常，或许是语气低落的一句回复、或许是无力抱怨的一声哀叹、或许是黯淡无光的一个眼神。他们好像是乌云的捕捉者，是彩虹的创造主，永远能在我最需要他们的时候出现在我身边。他们会用最温柔的语气鼓励我、安慰我，即使我们身在异校甚至异地，但志在远方的我们却都为了彼此的梦想，在各自的道路上相互牵挂。现在的我们无法时时见面，但我们却惦记彼此，时间与距离从未冲淡过我们感情的深度，只因我们都相信真正的好朋友是在各自努力的道路上奔跑时遇见的，我们也终有一天会攀登上一同一座山峰，欣赏到同一片风景。

一岁有一岁的味道，一站有一站的风景。花会沿路盛开，以后的路也是，来这个世界不是为了赶路而是为了感受路。我有时会抱怨成长的不易，向朋友倾诉生活

的苦恼。而我挚友曾经的一句话让我至今记忆犹新，她说：“最好的都是压箱底的，慢慢来，生活总会越来越好的。”这句话或许再普通不过，它没有华丽的辞藻，也没有深奥的词汇，却成为了我在生活中翻越荆棘的一道曙光。

我无法忘却的是2020年的春天，那是我们所有人的第一次遇见。我们各处不同的城市、不同的学校、不同的班级，但却因为我这一颗“纽扣”，彼此相连、相识、相知。我用我们彼此名字的首字母组成了一个名叫“乌龙茶小分队”的组合，我们的故事也就此开始。记得我们第一次的相聚是在蓝天白云、微风轻拂的湖边，开始了第一次野餐。第一次的会面没有想象中的陌生和疏远，只有如久违好友般的志趣相投，我们谈天说地、畅想未来，我们讲述着各自生活中的酸甜苦辣、体验着彼此生活中的喜怒哀乐，好似对方是另一个自己。一次次的见面，每一次的交谈，让我们成为彼此最亲密的伙伴。当然我们有过争吵、有过欢乐、有过分离，但时间过滤掉的永远是不合适的人。后来的我也明白了在水流沙尽后留下的珍珠才是真正属于我的。我们在各自的生活里过关斩将，却又笃定知道有人牵挂着自己。遇到挫折，他们会和我说“海压竹枝低复举，风吹山角晦还明”，会和我讲“黑暗终将过去，光明终会重现”，会和我讲“我们永远在”。一句句言语汇成一股暖流冲刷着我心中的雾霾，洗涤着我残破的躯干，成为我人生中的“止痛药”。

我认为朋友的存在仿佛就是我生活中的解药，是我平淡人生中最幸运的礼物。他们会在初雪之夜发来一封封手写信，落款处是一行行某某某。他们会记住你的所有喜厌，在你的生日和每个重要的时刻出现在你身边，我们各有所想，却又因一面之缘成为挚友，我们的友谊不论时间长短、不论男女之别、不论身份之别。我们可

能是《绿皮书》中跨越种族、阶级的白人托尼和黑人钢琴家唐·雪利，我们可能是《疯狂动物城》里原本互为天敌的警官兔朱迪和搭档狐尼克，我们也可能是《独孤月球》中生死之交的袋鼠刚子和独孤月。朋友的意义在于彼此照亮，爱情是灯，友情是影，当灯灭了，你会发现你的周围都是影子在陪着你，朋友是自选的亲人，是我在荒瘠的土地上亲手种的玫瑰。友情就是最好的证明。

我和我的“乌龙茶小分队”走遍城市的每个角落，我们相约在浪漫的海边，吹着晚风欣赏着独一无二的晚霞；我们相伴着打卡每一家网红餐厅，品尝着美食、叙说着我们的故事；我们约定永远是彼此最好的朋友、承诺着有着彼此的未来。他们来我的家中烤肉、做饭，我教他们弹琴，他们教我画画、弹吉他，我们是彼此最好的玩伴。我们相熟彼此的父母，了解彼此的习惯，在一个个夜里相约着未来的每一场旅途……

白驹过隙，时光易逝。年少的我们今年都已步入大学，疫情的影响让我们身隔异地，相隔千里我们传递着对彼此的思念。时间过得好快，这一年的寒假也快到了，我们接下来应该会在围巾、雪色、烟花的年终岁尾里见面吧。成长中与一些人的相逢告别，也让我渐渐明白，人间的相会是在见面里递减的，我与朋友很久没有见面了，我们所熟知的一度握在手里的青春和那些繁花喧天的岁月，也随着一阵阵微风花落吹散。

记忆中的16岁花季永远无法倒转，映着冬季黄昏城市的光影，回眸的目光停落在记忆的印记中，彼时的我在心中默念：朋友——你是我人生中的“止痛药”。

摆脱“精神内耗”带来的纠结

文/薄乐

青春花开如火也有寂寥时。随着社会的不断发展进步，大学校园学子的物质生活得到了相应满足，但精神生活却不可避免出现空缺。特别是“精神内耗”一词逐渐活跃于大众视野，也成为当下一部分大学生的一种生活状态。

如今，精神内耗成为困扰很多在校大学生的一道选择题，一旦陷入精神内耗之中，即使每天都在“躺平”，但还是会觉得很累。因为即便对外行动言谈很少，但内心的斗争与纠结仍会耗费很多能量。如何打败“精神内耗”已成为大学生群体中亟待解决的现实问题。那么如何摆脱“精神内耗”呢？通过笔者在校园内的观察，可将其分为几种情况，并逐步一一击破，变纠结为化解。

社交“内耗”

首先，最常见的便是社交上的“精神内耗”。很多人说现在的大学生都是精致的利己主义者，实事求是的说，这有点以偏概全。其实“讨好型人格”的学子更占大多数。比如：当你打开微信，发现某位同学发了一条过生日的朋友圈，本来可以一“划”而过，但再看到这条朋友圈的时候，你发现其他同学都发了生日快乐，那位过生日的同学也一一回复了谢谢。于是你开始想，既然大多数人都送去了祝福，可你没有任何表示会不会显得太不合群。然后，你也就跟风般地“点赞+评论”了。本以为事情就这样结束了，但过了一会那位同学却没回复你，于是你心想：他都一一回复了别人的评论，是不是也应该回复我的评论，说一句谢谢？接着，你每过一会儿就会去打开微信看一下动态，仿佛得到别人的谢谢是一种“礼尚往来”。结果，左等右等，一直没有等到那位同学的回复。然后，你就开始内心纠结起来：我们不是平时关系还不错吗，为什么回复别人就是不回复我呢？是不是我评论有什么问题？紧接着，马上去检查自己发过去的评论内容，发现没有问题呀。那么，为什么不回复我呢？此时你觉得这是不尊重你，是没有把你放在眼里，于是你就陷入无尽的反思中：难道我就是这么的不合群吗？是不是很多同学都不喜欢我呀？接着你又开始焦虑，怎么办？是不是我有什么问题？是不是我这个人性格不讨人喜欢？

其实，在笔者看来，这些社交上的焦虑与小心翼翼都属于“精神内耗”的一种表现。叔本华说：“人性有一个最特别的弱点，就是在意别人如何看待自己。”很多时候我们之所以不快乐，就是因为太在意别人的评价。但我们需要明白，生活说到底还是取悦自己的过程，就如同喜欢的衣服就穿，想发朋友圈就发，做自己想做的事，为自己的情绪而生活。唯有这样才能打败精神上的内耗，成为更好的自己。

行动“内耗”

其次，在校园里“精神内耗”还表现为行动上的拖延。主持人蔡康永说过一段很耐人寻味的话：“15岁觉得游泳难，放弃游泳，到18岁遇到一个你喜欢的约你去游泳，你只好说我不会；18岁觉得学英语难，放弃英语，28岁出现一个很棒但要会英文的工作，你只好说我不会；人生前期越嫌麻烦，越懒得学，后来就越可能错过让你动心的人和事，错过新风景。”今天的学子们总好胸怀大志却又总是虚度光阴，不够聪明却又不做自身的改变，缺少能力却又不肯努力，我们不是不想变好，只是陷于内耗，害怕即便自己行动了、努力了，仍旧得不到一个自己想要的结果。扪心自问我们应学会从结果出发判断这件事该不该做，而不是从自我得失出发，在行动前就给自己规定了一个上限，因为这是在为尚未发生的事情而庸人自扰。

日前美国著名管理学家科维提出的一个时间管理的理论——时间“四象限”法，就是把工作按照重要和紧急两个不同的程度进行划分，基本上可以分为四个“象限”：既紧急又重要、重要但不紧急、紧急但不重要、既不紧急也不重要。根据事情的轻重缓急做出自己的规划，并迅速做出行动。再者笔者想说：不做完美主义者。《道德经》中说：“大成若缺，其用不弊”。这句话的意思是：圆满的事物好像有所欠缺，但它的作用不会衰竭。我们如果太过于追求完美，便会害怕行动，就像耀眼的太阳有黑子，明亮的月亮也有阴晴圆缺，与其让追求完美的心态把自己折磨得筋疲力尽，不如放手去做，尽自己所能做到最好即可。

在校园内观察还发现，习惯精神内耗的人还常常存在心里PUA自己的情况，即便在外界看来这个人很优秀、有很多闪光点，但精神内耗的人会把自己的一个小小的缺点无限放大，然后陷入自我懊恼、自我怀疑的泥潭和深渊。人要谦虚一些是有必要的，但如果经常把“我不行”“我不能”“我不配”这样低估自己的话挂在嘴边，久而久之，不仅我们自己，甚至于我们身边的人都会对你的看法有所改观，认为你大概就是一个一无是处的人。

摆脱“内耗”方法

在阅读《成功心理学》一书中发现，作者丹尼斯·韦特利给我们分享了提升自尊的三个方法。一方面，你需要提升你的自我期望，我们不能为自己设定一个限制，若不给自己设限，则人生中就没有限制你发挥的藩篱；另一方面，你需要学会自我接纳。我们不妨尝试把自己成功做到的每件事都记录在一个本子上，大到获得什么荣誉，小到完成了哪项作业，当你再度陷入自我PUA时，打开这个本子看看，告诉你你并非一事无成。最后，你需要学会运用积极的自我对话来克服纠结的陋习。精神内耗的人可能常常是别人的倾听者，但我们很少，或者几乎没有倾听过自己的声音，所以我们可以每隔一段时间放空自身的压力，比如用做瑜伽或者冥想的方式来给自己减压。

2022年7月，B站发布了一条短视频——《回村三天，二舅治好了我的精神内耗》，视频里平凡而坚韧的跛脚“二舅”在网络上掀起了刷屏热潮。主人公是个心灵手巧的人，无意间被一次事故而弄伤了身体，但他没有放弃，仍然坚强、乐观、向上。从这段散发正能量的视频可以看出：这个社会有太多像“二舅”这样的普通人，他们身上有很多支撑我们走出精神内耗的良好品质。因此作为新时代的大学生，我们不必为“精神内耗”恐惧，要勇于面对内耗，从中获得动力，积极摆脱内耗，这样才会在成长路上大步前行，而世间的一切美好也会因我们的不懈奋斗而来。



在舞文弄墨中找到自我

文 / 周定官



山外淡云无墨画，竹间疏雨有声诗，花香鸟语绘书画，月移花影写书法。在书法创作中，我们可以尽览一撇一捺之间的中国智慧。我从小对书法十分感兴趣，从中能看到其中蕴含的博大精深的中华传统文化。书法也被人们誉为无言的诗、无形的舞、无图的画、无声的乐。笔墨纸砚作为中国古代的文房四宝，承载着一代又一代国人的记忆。而今天，我也成为学校书画团的一员，去书写人生中崭新的画卷。

入学不久，在美育课的选项中，我毫不犹豫地选择了书画团。第一节社团课，指导教师告诉我们，书画包括了书法和绘画两个部分，学校开设书画这一门美育课，是希望我们能掌握最基本的书画知识，提高我们鉴赏书画的能力，让我们在书法和绘画的学习中，培养良好的兴趣爱好，充实我们的大学生活。

一张纸承载墨韵变化，一方砚研磨千年古韵。从前的我，只是单纯喜欢听笔在纸上摩擦的声音，看毛笔在纸上留下的印迹，一次次的提笔落笔，都是动人心弦的旋律；现在的我，享受沉浸于书法创作的别样滋味，品着墨香，香茗与之之为伴，随着毛笔蘸满墨汁，我便开始提笔在纸上书写，自由与随性。此时此刻，我仿佛成了最幸福的那一个。而绘画不同，大体分为工笔花鸟画和写意山水画。中华上下五千年，国画的历史源远流长，博大精深。我很喜欢翩若惊鸿、婉若游龙的《洛神赋》，在大画家顾恺之的绘制下，它将洛神的美体现到了极致，成了中国十大名画之一，让观赏者从中感受到了国画的魅力所在。在书画团，我对绘画产生了好奇与向往，于一笔一墨之中汲取养分，静待“画”开。

一种选择造就一种未来，一种兴趣点亮一种人生。开始上课时，指导教师赵悦介绍了我们将要学习和了解的几种书体：草书、隶书、楷书、行书、篆书，让我们对书法有了初步了解。紧接着，赵悦老师开始教我们握笔的姿势，用拇指，食指，中指一块捏住笔管抓稳，在提笔时可稍放松，松紧变化适度即可。最重要的是手腕不能太僵硬，运笔才会灵活。我们起初是学习隶书的写法，直到现在还记得老师多次强调：“逆锋起笔。在重墨时往下压，在收笔时轻轻往上抬，从而才能写出凤尾。”老师教会我们的不仅仅是写法，还有对书法的耐心，细心与坚持。在学习书法的路上，唯有热爱与坚持，才会看见显著的提升，书法如此，人生亦是如此。

在书画团，我们还学习了竹与荷叶荷花画法，完成了很多次很有意义的书画作业。通过卡片纸挂件的书写，兰花和竹节的笔墨浓淡之间的变化，让我受益匪浅。中国画根植中华文化土壤，意境优美，含不尽之意于画外，与古代诗句互相融合，极具诗情画意。作为一名大学生，我感受到书画之中的气韵，能在欣赏书法和绘画的同时，消磨掉个人急躁的情绪，逐步进入心平气和的状态，这也是我痴迷于书画的重要原因。让青春之花在笔墨中生根发芽，在我热爱的书画艺术中获得成长的力量。



画由书始，书因文成，学画当读书，不然徒有其表，索然无味。作为汉语言文学的一名学子，我更能体会到这句话的含义。我始终认为，当你具有丰厚的文学底蕴与人生境界，才能创造出一幅有灵魂的书画艺术作品。在经过一番深思熟虑，我又报名参加了学校高水平书画团，并顺利地成为其中的一员。在书画高水平的训练中，我着重在于写硬笔书法，一横一竖之间，都是书写者功力的体现；一撇一捺之间，都是每一个日夜的坚持不懈。在高水平书画团上课时，赵悦老师告诉我们，学会控笔很重要，决定好了再落笔，这就仿佛我们的人生一样，每一个片段都不会有重来的机会，落笔亦无悔。通过每天的练习，我非常真切地体会到，坚持是一件多么困难且有意义的事情，每一幅惊艳世人的画，每一帖大气凌云的字，在它们被创作出来之前，都体现出作者经历了什么，又付出了什么。在学习书画的路上，我开始变得自信，我的字也变得自信起来，这是书画带给我的成长，也让我与中国古代文人墨客来了一场跨越时空的相遇。通过舞文弄墨，在宣纸上留下最美的印迹。

参与书画创作对我来说可净心、凝神、聚气，学习书画百利而无一害。书画俱乐部的开展，不仅帮助了许多对书画感兴趣的同学搭建了一个良好的学习书画的平台，还让一些有书法和绘画特长的同学，提供了一个展示自我，提升自我的机会。书画是中华民族流传千古的国粹，同时也是中华文化传承至今的载体，其中蕴含着中华民族的情感与具有深厚中华文化底蕴的民族文化。我们作为新时代青年，更应该将其传承。沈阳城市学院开设书画美育课程，能提高同学们对书画的鉴赏能力，并陶冶情操，感受书画艺术之灵韵，更能增强我们对传统艺术的文化自信力，提升我们的文化自信感。同时还能保护中华优秀传统文化的基因，抵制外来文化对中国古代传统文化的冲击。学校推广书画教育，弘扬传统文化，努力满足大学生对中国古代书法和绘画作品的情感需求与精神寄托。让青春之花在纸墨上悄然绽放，摇曳着动人的身姿，在纸上留下最美的烙印。

古代书法大家柳公权说：“心正则笔正。故书也者，心学也；写字者，写志也。”白纸黑字，

墨香笔韵，藏锋逆行，刚柔相济。行云似流水，落笔如云烟，引笔奋力，泼墨人生。横竖撑天地，撇捺写人生。有句话说的好：“字如其人”，品行端正之人，笔墨之中自有正大光明之气势。在书画团的学习中，我深知，学习书画不会立竿见影，所有的惊艳都来自于长久的研习，所有的光芒都源自不断的努力。正是有了你们——书画团的所有成员，我们一起学习逆锋起笔，一起学习颜料的调色，一起铺平宣纸，一起绘制未来的每一笔。每当笔锋与宣纸交汇，我们的人生就会变得淡定与从容，学书画是如此，于人生亦是如此。

她从艺术本科学生成英国名校硕士生 在国外留学到毕业是怎样的体验？



许鑫莉——沈阳城市学院影视与艺术学院视觉传达设计专业 2021 届毕业生。2021 年 9 月，她通过沈阳城市学院本硕直读项目，成功考取了世界排名 86 位的英国名校利兹大学，并前往英国进行深造。2022 年 8 月，她从利兹大学设计专业毕业，12 月 15 日参加了学校硕士生的毕业典礼。本月末，她已回到祖国的怀抱，并准备在国内设计领域大展宏图。日前，她接受了我们的采访——

搭上“本硕直读”直通车

定下留学的目标后，许鑫莉便开始了出国留学的准备。但是由于没有出国留学的经验，对国外大学的情况并不了解，许鑫莉不知道如何选择适合自己的专业，加上繁杂的留学申请流程，让她对于出国留学这件事打起退堂鼓。

正当她迷茫的时候，她看到了沈阳城市学院的本硕直读项目。通过老师的介绍，许鑫莉了解到本硕直读项目的强大优势：首先，学校与英国曼彻斯特大学、伯明翰大学、谢菲尔德大学等多所名校签订了合作协议，在

校期间就读本硕直读项目，顺利通过考试后，无需托福和雅思成绩，就可以直接升入国际知名学府，攻读硕士学位，让许鑫莉对出国留学有了更大信心。大四一开学，她便在本硕直读中心开始了全日制上课。

在参与本硕直读项目的学习后，她切实提高了英语水平，可以高质量的完成英语演讲和论文写作。许鑫莉说：“本硕直读的所有课程都是由来自英国的外教老师直接授课，全英文的沉浸式交流方式，使我的听力和口语迅速提升。”另外，她还从外教老师那里学到了许多记单词的方法，不仅能够快速记住单词，还能进行句子联想，从而提升英文写作水平。除了讲授专业知识，外教老师们还会在课堂上和大家一起讨论国外文化、留学趣事等，这些都让许鑫莉对未来的留学生活不再感到陌生。多样化的教学方式，也使她在学习期间开阔了眼界，学习了更多的知识。

许鑫莉告诉我们，在这一年的学习中，本硕直读中心的老师们无微不至地关怀和鼓励，让她感到非常温暖。老师们对许鑫莉的情况进行了细致的分析，针对她报考的专业、成绩、理想大学，进行了个性化的留学申请规划，一站式指导她办理关于出国留学所有需要的手续，让许鑫莉能够安心学习知识，而不被办理繁琐的留学手续分散精力。

2021 年本科毕业时，许鑫莉同时收到了布鲁内尔大学和利兹大学两所英国名校的 Offer。最终，许鑫莉选择了世界排名前 100 的英国利兹大学。“利兹大学的设计专业非常有名，能在利兹大学学习是我的梦想，也是我的荣幸。”许鑫莉拿到利兹大学的 Offer 后开心地说。

留学深造锻炼成长

通过本硕直读的课程，许鑫莉顺利地成为一名艺术本科学生成英国名校的硕士生。在英国学习期间，自学占据了许鑫莉大多数时间，在图书馆熬夜写论文和查找文献已经成为她的日常。谈及学习上的经验，许鑫莉说“一定要与专业课教授经常进行交流，学术探讨的过程会帮助你突破思维禁锢，了解到很多新颖的内容。这样的学习方式与国内大学教育有所不同。正是在沈阳城市学院本硕直读阶段，学校老师让我提前体验了这种学习方法，才能帮助我很快地适应英国大学的教学氛围，更轻松地对在国外的学习。”

据许鑫莉介绍，她留学的大学坐落在英国中部的利兹，学习之余走在街道上，有随处可见的古老神秘又充满人文气息的英式建筑，这种纯正的英式环境和人文氛围也吸引学子沉浸其中。留学除了学习，在个人生活方面也给了许鑫莉带来了巨大的变化。离开故乡，独立做饭是每个留学生的必修课，通过留学期间的历练，她已学

会了烹饪川菜、粤菜、包饺子等各式中国美食。

对于出国留学的意义，许鑫莉说：“选择出国，就要知道会有很多难关等着你，在克服这些难关中我也会逐渐成长。会接受世事无常和一些遗憾焦虑等，最后调整好自己的状态，做到成为更好的自己。”

今年 12 月 15 日，许鑫莉终于完成了自己的硕士毕业典礼，那种庄严的仪式感让她至今记忆犹新。她说“在毕业典礼现场我真得非常激动，这是对我在国外学习的最好肯定。一年来我攻克了很多学习上的难关，当拿到毕业证书的那一刻，那些研究文献、撰写论文的多个夜晚，又浮现在我眼前，觉得自己曾经面对的一切困难也非常值得。感谢父母及老师的支持帮助，一切终皆所愿。”

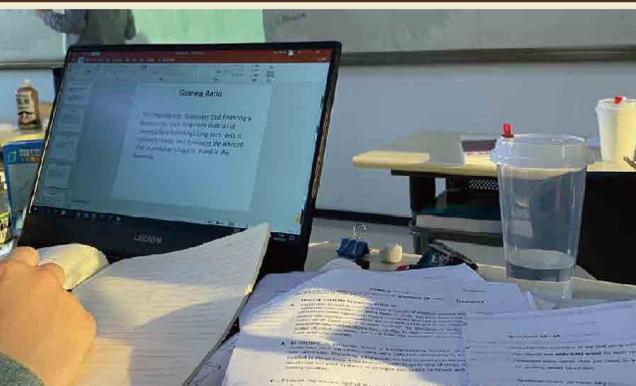
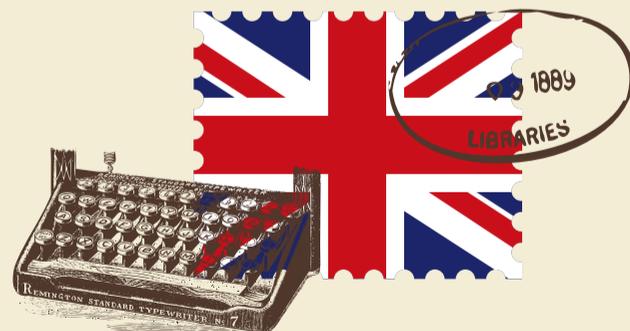


毕业后回到祖国再起航

毕业后，许鑫莉开启了全球旅行模式，到世界各地体验不同的风土人情——法国、瑞士、意大利、比利时、冰岛……在巴黎见证童话，在阿尔卑斯山俯瞰冰雪世界，在威尼斯感受水的风情，在冰岛追寻极光……许鑫莉说，先是走向英国，然后走向世界，感受欧洲浪漫的文化，最终这些宝贵的“收藏”都将进发为艺术设计创作的灵感。

回到祖国后，许鑫莉沉淀下来开始规划自己的未来，她说：“儿时眺望远方，长大思念故乡。”儿时的愿望已经实现，她在远方丰满了羽翼，如今飞回故乡，在国内继续专业的发展。许鑫莉表示，她仍旧想要从事与设计相关的工作计划，现已经在国内一家国际艺术设计公司就职。她相信留学拓展了自己的视野和眼界，为她带来艺术经验累积与技法的更新和提高、不同的思想碰撞以及国际化思维将成为她在国内发展的优势。

本文由校学生处提供



学会在摔倒之后 重新站起

文/黄书华



什么是成长？我曾无数次思考。以往在过生日时，家里大多会买一个生日蛋糕，过了多少岁，就在蛋糕上插多少根蜡烛。于是蛋糕上的蜡烛，在我的记忆中就由最初的3根，慢慢的变成6根，再变成8根、12根……现在如果我还再买生日蛋糕，那应该是20根蜡烛。蜡烛逐渐变多，我也在慢慢成长。

如今，尽管我已在法定年龄上成年，但常常觉得自己心理上还是小孩，并没有“长大”的感觉。那么什么才能算“成长”？在经历过很多事情之后，现在我大概明白了，成长就是“在摔倒之后能重新站起来”。坦率地说，我是一个经历过失败且有不少缺点的人，但是我能摔后重新站起来，并且能尽量避免下次再次摔倒，这大概就是我的成长经历。

其实，一个人的成长总是和学习某种事情有关。记得在六七岁时，我开始学习骑自行车。最开始的自行车不是两轮自行车，而是四个轮子，两个大轮子和两个小轮子。在把两个小轮子去掉后，我在骑自行车的过程中身子总是很难保持平衡，骑得东倒西歪，往往总是在没把车骑出去多远，就连人带车摔在地上。年纪还小的我在那时候觉得，学自行车真的好难。但是妈妈却要我每天晚上练习学骑自行车，我大多数时候是一脸不情愿的练着。在摔了很多次之后，我慢慢找到了骑行的感觉，学会了如何保持平衡，能把自行车骑得平稳一些了。再到后来，我已经能把自行车骑得很顺了。骑着自行车的时候，我心里莫名其妙的产生了一种成就感，突然觉得能学会骑自行车是一件很厉害的事儿。好像之前摔过了、磕磕碰碰在身上的伤也不那么疼了。这大概是我“成长”了？那是我懵懵懂懂的想法。

当然，成长总是和克服困难有关。一转眼我上了大学，就在今年大一的寒假，我报了名去学车。在经历过各种科目规定的考试，我是一次性通过了科目一。考完科目一后，我又很快去学习起科目二。说实话，我的内心是有点矛盾的，因为科目一是背题目记住答案就好，而科目二、科目三都需要亲自去开车实践。学习开车其实不难，我很快搞清楚了怎么开车，如何踩离合与刹车，如何加速减速，可以开车在训练场上稍微跑一圈。但是练习开车肯定是要消耗时间的，科二的项目有坡道定点停车起步、侧方停车、曲线行驶、直角转弯、倒车入库这几项。练习侧方停车的时候我很顺利，但是在曲线行驶时，我驾车在道路上总是压线开不好，有时候甚至因为练习时间太长导致情绪不稳定，对学车产生了厌恶的情绪。在此之后，我把情绪慢慢调整过来，让自己冷静一些，向其他优秀学员请教，然后再去练习，在道路上把车尽量开得慢一点，再稳一点。这样，我从一开始总是会压线慢慢到了可以顺利通过。虽然在最后考科目二的过程中，我还是因为紧张和天气原因没能通过，但是学车的过程中给我感触很深。或许，在克服困难的过程中就是“成长”吧，我好像明白了什么。

在我看来，一个人的成长总是和现实有关。回望一下我的人生。我总是

一个“比他人投入得更多，但在事情的结果上似乎总是事倍功半”的人。从小到大我并不是一个外向的人，很多时候在做某件事时，都会很被动、会迷茫，会不断怀疑、否定自己。但是在经历过之后我发现，自己当年做过的事情可能对于现在的事情来说是不值一提的。还记得在初中时，我因为各方面的原因，一度产生了厌学心理，导致考上高中很勉强。在高中，我又因为种种原因学习成绩不理想，补习了一年，最后考上了沈阳城市学院。虽然经历的事情很多，但我一直都有个毛病，遇到事情就会特别容易紧张，因此有时候会容易冲动的事、导致在精神上给自己施压，并把这种不良情绪带到现实中。这些年来，妈妈就像是我的心理导师，她总是告诉我：“不要慌，你应该学会冷静一点。”是啊，在经历了这么多事情后，我发现大多数时候我很容易被负面情绪支配，然后又因为负面情绪影响，导致自己碰壁。因此，只有学会如何管控情绪，让自己学会冷静思考，那样才算是“成长”吧。

当然，成长也与你经历过一些事情后，明白了什么道理有关。我想起了一件在我印象中记忆深刻的事：我家所在的城市距离沈阳很远，上大学报到我必须要先坐高铁到达南宁东站，再从南宁东站乘坐一小时左右的大巴到达机场。记得一次我因为一些事情耽误了时间，没能赶上预定的那趟高铁，我慌张得不得了，因为我一个人出远门的次数实在是不多，非常害怕自己因为延迟到达南宁导致赶不上航班，即使航班能改签，飞机到达沈阳的时间也会很晚且不适合。于是我一边慌里慌张地拖着行李箱跑到售票大厅去询问，一边打电话给妈妈，然后突然又想起我还有一次可以在网上改签的机会。急忙翻手机一看，还有一趟高铁也差不多能够在12点多钟到达南宁东站。于是我抱着试一试的心态，选择改签了这趟列车。当手机屏幕上显示出“改签成功”的字样，我如释重负。改签后的那趟高铁我终于赶上了，坐在座位上，我忍不住思考起了刚才经历的事：假如我能立刻冷静就好了，不用慌里慌张的让家人担心，不用费这么大力气又跑到售票大厅去，直接在手机上改签就可以呀……这件事让我明白了头脑冷静的意义，这也是“成长”吧，“不经历风雨哪能见彩虹”。

在绿岛的三个月里，我懂得了成长不等于成熟，也没有人会觉得自己绝对的成熟。但是有一点是值得肯定的，在经历过社会的“摔打”后，你肯定会有所成长、有所收获。尽管这一切和现实都是如此的令人感到不爽——“自己打败自己是最可悲的失败，自己战胜自己才是胜利。”在我看来人生前行的征程上，摔倒之后再重新站起，这就是成长。



如何治愈大学生“空心症”

文 / 陈伊庭

在我们短暂的大学四年里，突如其来而又反反复复的疫情就夺去了我们三年的时光。对于现在的大学生来说，疫情不仅带走了许多人的健康与生命，也带走了他们本该多姿多彩的大学生活。憧憬中的大学本来应该是图书馆、社团、课堂、恋爱、聚餐、旅游和未来，而现实却变成了宿舍、封校、核酸、食堂、网课。这使得很多学生有了极大的心理落差感。

你是否经常有强烈的孤独感，觉得自己与周围热闹喧嚣的气氛格格不入？你是否认为自己做的事情都是无意义的，只是为了应付老师留置的课业？如果你的答案是“是”，那么你可能患上了一种多发于年轻人的病症——“空心症”。

治愈“空心症”，亲吻美好世界

从她自述的经历里，我明白了对于现在的年轻人，尤其是大学生来说，远离“空心症”最好的方法就是学习，书本是解决问题的钥匙，用知识丰富自己，生活也会充实起来。你必须直面你所经历的焦虑与痛苦，构建一种新的价值框架，了解更多不同时代、国家的文化。只有当你把视野打开，不再局限于自己所处的“小世界”，才能发现自己真正的喜好和天赋，让自己焦虑的情绪平复下来。当你能为他人带来帮助，每收获一点点成功带来的喜悦，就会体会到自身的价值，对生活重新燃起希望，从而彻底走出“空心症”的阴影，开启多姿多彩的新生活。

其实，人活着不需要有太多的规则和要求，我认为莘莘学子不是为他人而活，要学着去经历不同的人生，纵使经历再多苦难也终将会过去，因为你无限的可能。如果你从内心深处敢于享受孤独，做手工、看电影，挂上一串漂亮的星星灯，躺在香软软的被窝里美美的睡一觉，心情自会不一样。即使封校也无法封住向上的心，去学校民乐社团弹一个小时古筝，在布满荷花的绿岛湖散散步；在学校的操场上约上几位好友跑跑步；或者放慢脚步，用心去感受绿岛校园的美好，无需那么功利主义，可能，这世界就没有你想的那么糟。

建立自己的生活体系。在温室里呆久了，会经不起任何风吹雨打。没有经历过磨炼，就不知道生活的艰辛。当你远离家乡，去其他城市学习打拼时，开始建立自己的社交圈和生活圈，你就能感知到人生的意义。

如果真的坚持不下去了，要懂得向他人求助，这不是一件丢人的事情。直面“空心症”这个小插曲，并不会遭受别人恶意的讥讽与嘲笑。与之相反，这更有助于我们丰富人生经历、增加阅历。去找到爱你的人，虽然很难，但别放弃，总有人会试着去爱你。我相信，家长和学校的老师都愿意在我们心里煎熬的时候，倾听我们的真实心声，给我们提供最有效的建议和帮助，为我们打开一道通向光明的大门，帮助我们在生活当中找到价值感和温暖。

客观地说，没有人可以一直处在阳光下，也没有人能够一直待在阴影当中，我们应该学会接纳自己身上的不完美。“我当然不会尝试摘月，我要月亮奔我而来。”这是演员奥黛丽·赫本鼓励自己要自信的一句话。以自信为径，丈量出人生的广域。孔子有言：“笃行信道，自强不息”。面对“空心症”，我们作为新时代的青年人，中国特色社会主义的接班人和建设者，应坚强勇敢、永不放弃。希望每个人都能成为治愈自己健全心理的“专家”。



“空心症”不是年轻人的矫情

很多人都有疑惑，空心症和抑郁症的区别是什么？空心症是一种新型的心理疾病吗？实际上，“空心症”是一种心理现象，也被称为“习惯性无助”，是指通过后天形成的一种无可奈何的行为、心理状态。按照动机心理学中所写到的自我决定理论，“空心症”现象还可以被系统的理解为“无动力状态”，它与抑郁症的本质区别就是无法通过药物治疗痊愈。大学生“空心症”是学生发展中的适应性问题，我们正身处一个后疫情时代，大学生被封在学校里，很难与外界接触，普遍感到焦虑。而学校又很难在第一时间了解学生的合理需求，导致越来越多的学生虽然带着梦想来到大学，但进入学校后，却不知道自身存在的意义，表现出迷茫无助的心理，使得“空心症”趁虚而入。

为了更为直观的了解这一病症，首先我们来看一个比较普遍的现象。很多人看起来与常人无异，在学习中拥有不错的成绩。但是，成绩对他们来说却更像是一种负担，取得了成绩，获得了夸奖以后，却发现自己的内心空空荡荡，仿佛失去了人生下一阶段的奋斗目标。他们想要挣脱却发现旁人不理解，他们不敢挣脱，因为他们担心身边的人会失望。他们产生这种不好的念头，并不是因为条件艰苦，生活受阻或巨大的创伤，而是源于外人所不能理解的思考，认为他们是矫情。

日前，北大心理健康教育与咨询中心副主任徐凯文，在做心理讲座中曾提出过一个统计：“北大一年级的新生，包括本科生和研究生，其中百分之三十的学生憎恶学习，或者认为学习毫无意义，还有百分之四十的学生认为现世的人生没有意义，觉得现在的生活只是在重蹈前人的路，其实这就是空心症”。

“空心症”者的自述

我有一个朋友。她曾经备受空心症的折磨，在经过几年与病魔的对抗，她终于痊愈了，并且向我讲述了她的经历。在高中时，由于她的成绩名列前茅，老师和家长都非常喜欢她，她变成了典型的“别人家的孩子”，这种荣誉使她形成了阳光自信的性格，觉得学习是一件非常轻松的事。但是她在刚进大学的时候，就感受到了前所未有的压力，仿佛一下子就平坦的大地掉进了冰窟窿里，整个心情都是阴暗的。

经过与她所在学校的心理老师沟通之后，她了解到，这种情况被称为“价值性幻灭”。高中时，高考就像一轮旭日悬在高空，可是当她真正站在高点的时候，就同时失去了被光笼罩的权力。因为大学里的所有人都是那么优秀，她无法与他们比肩，曾经的自信很快就消失了。她觉得，纵使熬过了这些，最后成功毕业，也要面临就业难，创业前景低迷等问题，这一度使她崩溃。最终，在心理医生、老师、同学的多方鼓励下，她重新振作了起来，利用课余时间选修了心理学、哲学、历史学等多门学科。通过学习充实了自己的生活，才克服了心理的障碍，战胜了“空心症”，生活有了新的希望，过上了正常人的生活。

独行杭州印象记

文 / 王永卉

日前行走在杭州西湖边，中学课本里描写的西湖风景与传说尽在眼前。早晨 6 时，杭州公交车上多是老年人；在西湖，晨练的老人更是一道风景，我所见到的杭州老人多数皮肤白皙，眼神里透着平静，说话细声细气，无论男女，声音都很细、很慢。然而，对杭州来说，我只是一个独行者。

在我看来，独行能够安静下来去沉思，体验。此刻坐在白堤的长椅上，面向西湖心静如水，再次令人感到一种放松。

初夏时节，西湖里的游船较少，安静安详，像一个安度晚年的老人般知足地面对外西湖的热闹。白堤两岸的柳树在风中摇曳多姿，长长的西湖白堤边，我在行走中用身体的语言体会西湖的快乐与博大。

早晨临堤的长椅前麻雀在安然散步，在这里不用担心有人会伤害它们，它们是西湖的生灵与点缀。在山与水之间，人与景之中，小小生物更能够展现出生存的最大魅力。在杭州一个个自然景区里，来往者都从中获得释放，平静面对，珍惜享受着。

我来到西湖边一个商店里购物，一个上了年纪的老板和我闲聊，出生于杭州的他见证了杭州的今昔。他告诉我，每个星期他都会逛杭州，走一圈西湖脚力与心灵都能得到锻炼。

在西湖游览，我没有借助共享单车及浏览车，仅凭脚力一直走，从 6 时到 11 时，直到冒着细雨走入雷峰塔时，才感受到身体的疲软。

雷峰塔、白素贞、许仙、小青，这是传说中的记忆。这个塔是我一直想来的地方，付了 40 元门票只为登塔一睹传说中与白素贞和许仙有关的塔。在雨中，我乘电梯而上，塔内的木雕书法、绘画作品诠释着白素贞“囚禁塔内”“水漫金山”等耳熟能详的情节。

中午时分，买到了前往乌镇的车票。雨中的乌镇，一直是我幻想中的江南水乡。“桐叶疏疏苔壁青，乌篷船向古津停。行来李巷连陶巷，到处旗亭复井亭。”这是我在中原的家乡感受不到的景观。乌镇，没有汽笛与喧哗，客栈里游人陆续出门便是乌镇一天的开始。在乌镇，可看的景点有：茅盾故居、林家铺子、百床馆、根雕馆……一路在雨中行走，或坐在沉香四溢的长廊，透过柳叶在风中听雨，享受着乌镇的宁静与安逸。

行走在乌镇街里，但见雨滴成串往石板路落下，如珍珠般散落四处，再流入别处。一个人久在城市高楼里封闭，体会不到在瓦屋听雨的真实。我羡慕在乌镇的人，他们年年与此良景相伴。当然他们在乌镇生活久了，又哪能如我体会到雨中行走乌镇的另番情趣。四个小时的雨中漫步，内心格外爽快，当行至到乌镇的皮影馆已察觉不到一丝阴冷，只是沉醉在这情那景之中。在电影《似水年华》拍摄地，在蓝布坊主人的建议下，我留下了“到此一游”的身影。

晚餐，我点了当地的清蒸白水鱼和豆腐肉丝汤，一碗江南米饭，知足而返客栈。

蓝印花布是江南传统的工艺精品，失传了多年，现在南通和桐乡乌镇有产，多销往欧美和日本。乌镇的蓝印花布在传统工艺里又增加了时尚的理念，行走在流行与古典之间。在染布坊，高高的架子上悬挂着长长的布，颜色深浅有别，图案或含蓄或稍加张扬，远远望去像一幅幅蓝印花布从天空直挂而下，犹如飞流直下三千尺的境界。在乌镇，染布坊的木床里的蚊帐竟也是蓝印花布，岁月冲淡了本色，在昏暗的房里，越发显得神秘。手工制作的蓝印花布是朴素单纯且携带着温暖的古朴乡间气息，走在乌镇，多能见到戴着蓝印花布头巾、帽子，背着蓝印花布袋子的游人，他们在蓝白世界里沉淀着历史与怀念，



还有追寻朴素的脚步。

西塘也是我这次行走之地，之前向酒店老板打听，往西塘有两种乘车方向：一是由乌镇坐中巴到嘉兴，再搭直达西塘的中巴，行程稍长。我选择了第二种方法，坐往上海的车在嘉善往西塘路口下车，再坐 216 公交车便可到达西塘。

在西塘老街饭店住下，我选择了临河而居的房间，花雕大床、八仙桌、临街格窗，在夜里可欣赏对面的烟雨长廊。我放下背包，拿起相机，迫不及待与西塘零距离接触，灯笼、浆声、长廊、小桥、乌篷船、杜鹃花、水边酒家……究竟是画还是景，

我一时陷入迷惑。当地人说西塘是寂寞的，长期的“寂寞”让西塘越发优美、自然。这一切都要真正读懂西塘，才明白西塘的寂寞原来如此可贵。

在西塘，漫步在中西园到环秀桥，便可看见闻名遐迩的烟雨长廊，远远望去如山路般曲折漫回。进入西街一直往东顺次有薛宅、永宁桥、圣堂、木雕陈列馆、五福桥。桥多、里弄多是西塘的特色，桥把小镇连接，将小镇融为一体，不再零乱。由钱塘人家向北便可进入著名的北栅街，街上商铺均以老屋经营，销售当地的土特产品。

在乌镇看多了古朴建筑，在西塘只想静静体会自然，省略了一些景。与我来说，最为吸引的便是几千米长的烟雨长廊，反复在长廊里走上两个来回都不觉得厌烦。

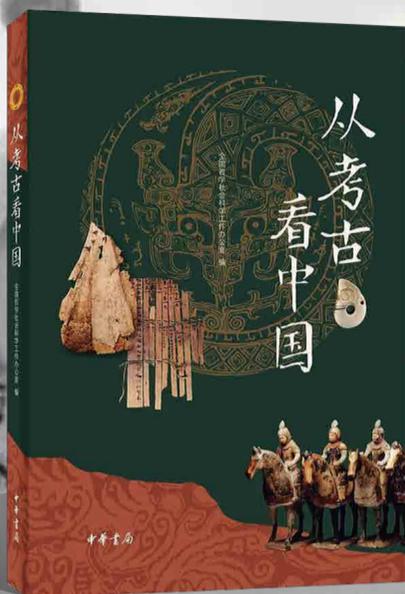
傍晚，我在永宁桥头的钱塘人家点了马来头野菜和干菜熏肉，一碗米饭和啤酒，临窗坐在黄昏里细细品尝西塘的美食与良景，注视着夜渐渐变深的进程。晚上 7 时，烟雨长廊昏暗的灯光隐约可见。临河人家的灯笼都红了，远远如繁星点点在河里微笑。夜游西塘的船开了，短暂的 20 分钟穿河而行，只为欣赏夜里两岸灯笼下的水上人家。站在环秀桥，竟觉得西塘的夜比乌镇还美，一时竟分不清是人在画中游还是画在心中移。借着昏暗的灯光，夜游船在河上滑行，从桥底穿梭而过。一直到晚上 9 时才结束夜游，河面逐渐平静了下来。

西塘的夜别有一番风味。我在临河客房住一夜，身临其境的体验顿时能够让西塘与内心更为贴近。邂逅相遇的知己，便如此相似。夜里醒来一次，透过暗淡无光的房间，恍如隔世，是宋代还是清代，思绪分不清、理不顺。

早上 5 时，起身穿好衣服又走上西塘，即使看不到日出，也要在临别前再次进入西塘的怀抱……独行杭州就此画上句号。

品读《从考古里看中国》所思

文 / 王新竹



《从考古里看中国》是一部展示中华文化文明辉煌的普及性读物，是由众多考古学家和著名学者联名创作的。全书分为“多元一体篇”和“史料传承篇”。该书概括了近些年考古发现的“三星堆”“良渚古城”，以及青铜器、甲骨文等众多古迹，向读者展示了中华传统文化在历史长河的沉淀中绽放出的异样光彩。

本书的作者王巍，霍巍等人也是负责我国考古方面的相关专家，他们在自己擅长的领域里勤勤恳恳、任劳任怨地创作修改，经过不懈努力终于将这本书面见读者。我在阅读《从考古里看中国》这本书中，深深体会到了中华历史之博大精深，也感受到中华文明对世界文明做出的重大贡献。

百年考古成绩斐然

从 1921 年河南仰韶文化遗址的发掘开始，中国现代考古已经走过百年历程。一百年来，中国在考古方面的起源以及发展过程取得了巨大成绩。而在我阅读此书后发现，中华文明的起源和发展是最重要的研究内容，因为这项任务既是几代考古人需要完成的重大使命，也需要我们不断地通过自身了解到中华文明的发展如此光辉灿烂，是需要所有人共同去见证的。

在本书第一篇描述的文字中，我看到了从三星堆到金沙的绝妙风景，展现了中国上古精神世界的图景，三星堆遗址——“沉睡三千年，一醒惊天下！”可谓不鸣则已，一鸣惊人。在四川广汉三星堆，三千年前的奇珍异物，一件一件地被考古学家发掘出来，重见天日：金光闪耀的纯金权杖、戴着纯金面罩的青铜人头像、举世罕见的青铜神树、来自海洋文明的贝壳、热带丛林的象牙，这些出土文物既震惊了全中国，也震惊了全世界。书中，四川大学历史文化学院教授彭邦本写道：“三星堆遗址和金沙遗址在空间上邻近、文化面貌相同，两者属于同一个文化共同体。三星堆古城早于金沙古城，两者在晚商有一个并存时期。”读这句话时，我为中华文化感到骄傲和自豪，因为三星堆文化见证了两个历史时期的过渡。这三千年的沉睡，这跨世纪的会面，它是多么的神秘，它究竟隐藏了多少秘密？这些问题都是未知的，需要进一步去研究，争取早日让这些不为人知的秘密呈现在我们眼前，让中华传统文化更加绽放异彩。

三星堆和金沙遗址是什么建筑？良渚古城为何可以评上世界文化遗产？这其中有什么秘密？我带着这些疑问继续阅读，想知道这些古代遗址在考古学家的评析中怎样被呈现出来，这些古代遗迹到底展现了中国上古时期怎样的精神世界？

作为早期城市文明的典范——良渚古城，这是中国早期的建筑，有一次在翻阅书籍时我无意的看见了它，当时的我并不感兴趣，无非就是一个建筑，它不像古代宫殿——故宫那样气势磅礴令人心生敬佩，也不像秦始皇陵那样令人叹为观止，直到在高中系统学习历史课时，在老师讲到良渚遗址建筑的规划和建造，以及建筑背后体现的观念和生产水平，我才意识到：原来我所认为的平平无奇的良渚遗址竟然包含着这么多秘密。据考古学家研究得出：良渚古城从中心向外，有宫城、内城、外城三个结构，在城内有着便利的水利设施和已经具有世界前列的建筑构造。我不敢相信这个建筑来自于几千年前的世界，看来古代劳动人民的智慧，早已为我们当代建筑的发展构造奠定了基石。通过考古，我们可以进一步深入了解中华文化的本质和内涵。

甲骨文 1899 年在殷墟被发现，是中国近代“四大发现”之一。我认为人类之所以能创造文明，是因为人有独立的思维、正常的行走。最重要的一点是，人类可以利用文字进行交流，进而建立文明，传播文化，为几千年中华文化的传播提供可靠的载体。时至今日，文字在我们生活中依然占据着不可动摇的地位。我作为汉语言文学专业的学生，是以研究文字、语言为主，较为熟悉文字的起源和含义，运用文字的技能较强。阅读此书让我懂得，大学生还要积极参与历史的研究，多了解一些近代考古所展现的中华文化，将中华优秀传统文化继承并传播下去。

传承中华优秀传统文化是责任

中华民族之所以伟大，优秀的传统文化是重要因素，因此考古工作尤为重要，如果没有考古人员的辛勤付出，也许就不会在看到这么多中华传统文化的灿烂与文明。文学家苏轼曾言：“驾一叶之扁舟，举匏樽以相属，既蜉蝣与天地，渺沧海之一粟，哀吾生之须臾，羡长江之无穷。”时间稍纵即逝，也许几百年，几千年后，我们也终究会成为历史，在历史的流逝中，我们都是一个渺小的“蜉蝣”。我们所认知的文化范围，不过是历史发展过程中茫茫沧海中的一“粟”，一划而过，弹指之间，谈何渺小？那么再渺小的我们会因此而放弃吗？当然不会。

面对中华文化的传承与发展应该怎么做，我们要秉承“海纳百川，有容乃大”这种文化理念，增强民族的凝聚力，将中华优秀传统文化介绍给世界。如在《典籍里的中国》中，我们现代人通过阅读古迹，考古历史文集，以及现代人和古代人见面的模式，将中华文化带到了大众面前，同样也把读者带入到考古文化的精神世界，并对中华传统文化有了更为深刻的认识，让人们有兴趣主动地参与到传承中华优秀传统文化的队伍中来。当下我们仰望着祖先仰望过的星空，站在祖先的肩膀上，我们穿越千年时光再相逢，在这条路上走下去，走出黑夜，走向黎明，唯有如此，生命才算走过。

以上就是我读《从考古里看中国》的一点感悟，我认为这本书对新时代的大学生学习并了解中华优秀传统文化有很大的帮助，阅读此书，你既可以体验到中华优秀传统文化博大精深，也可以学习到古代劳动人民的智慧。



从中国女篮夺牌想到的……

文 / 刘珈余



2022 女篮世界杯决赛，中国女篮斩获了银牌。从这届女篮世界杯看，中国女篮已展现出自己的风采，在世界强队面前显示了中国女篮的实力。这也是中国女篮时隔 28 年再次斩获银牌，追平了女篮历史上的最好成绩。

中国女篮能取得如此好的成绩并不容易。这一届女篮世界杯从 5 月开始进行，女篮姑娘前往异国他乡整整拼搏了 5 个月时间。看过女篮比赛的朋友都知道，这一届女篮世界杯赛程安排得非常密集，经常连续几天都要进行比赛，这对于她们的体力和精神都是考验。值得敬佩的是，女篮姑娘都坚持了下来，获得亚军之后，人民日报官网写道：勇夺世界杯亚军，中国女篮追平历史最好成绩。

虽是夺得银牌，但含“金”量很高，中国女篮以“拼到最后一刻的精神”，赢得了对手尊重，更赢得了国人点赞。从低谷中崛起，在重压中前行，中国女篮完成蜕变颇为不易。有敢于拼搏的球员，有高水平教练，有先进的技战术，中国女篮未来可期！

当然，比赛期间也发生了一些意想不到的插曲。女篮姑娘李梦因为身体原因，缺席了比较关键的两场比赛——半决赛对战澳大利亚和决赛对战美国队的比赛。对此李梦解释了当时自己高烧 39 度，是在和教练、队医商量之后，才没有上场进行比赛的。一些球迷不会知道，中国女篮一步步走到了今天，并夺得女篮世界杯的银牌是来之不易的，是她们多年努力拼搏的结果。虽然竞技体育的成败很重要，但我们应该剖析现象看本质。在率领中国女篮拿下世界杯亚军后，国际篮联官方宣布——中国女篮主帅郑薇当选世界杯最佳教练。

今年 5 月 17 日，中国篮协公布了 2022 年中国女篮集训名单，其中女篮正式聘任郑薇担任女篮主教练。从助理教练到代理主教练，再到主教练，一年时间郑薇的身份发生了三次转变。郑薇的故事始终都与篮球有关。郑薇出生于 1963 年，父母都是篮球运动员，她也自然

而然地走上了体育之路。在广东篮球队，郑薇做过助理教练，当过主教练，在 2018-2019 WCBA 赛季，她帮助广东女篮战胜了八一队，在球队第三次冲击 WCBA 冠军时最终圆梦。自 2009 年开始，郑薇便已经开始跟随中国女篮南征北战，辅助过孙凤武，马赫和许利民三任主帅，堪称中国女篮的“三朝元老”。在郑薇率领中国女篮二队参加第五届东亚运动会中，中国女篮夺得了冠军。在辅佐女篮主帅孙凤武期间，郑薇先后拿下两个亚锦赛冠军和一枚亚运会金牌。

作为许利民教练团队中唯一的女性教练，除了长期共事对业务能力熟悉外，许指导非常看重郑薇给球队带来的温度。他表示：女性教练是稀缺的，她为球队带来的作用远比一般人想象得大。郑薇教练平时也是一个平易近人，懂得倾听队友感受的人。在训练之余，她可以照顾到每一位队员的生活。在队里，她是严师，也是知心大姐，是很多姑娘愿意说说心里话的人。国家队的训练是很辛苦的，如果业余生活得不到放松，是不会取得好成绩的。女篮姑娘身体的恢复很重要，但是心理和精神上的康复也很重要。可以说女篮这次取得亚军如此好的成绩，郑薇教练对女篮的付出功不可没。

众所周知，如今中国的三大球，不管是女足、女排，还是女篮，都要领先于男足、男排、男篮。同为中国国家队，女队跟男队的差距为什么这么大。我相信中国大球是有实力走上世界巅峰的，不过这取决于他们的努力程度。显然，女性在三大球的认真程度上要远远大于男性。但是在薪资待遇上，男性比女性要领先一大截，抛开一些男性比女性的比赛场次多等客观因素，这个问题也是值得商榷的。

个人认为如果国家队不能取得优异成绩，应该有相应的制度处罚。CBA 俱乐部现有的规章制度，部分不利于球员的流动和进步，许多年轻球员等不到机会，甚至是无球可打。而有的球员拿着俱乐部的高薪，养尊处优不努力，因此造成一些底薪球员，直接选择“摆烂”。因此中国的“三大球”，男队应该向女队学习，无论是精神层面还是物质层面，都有学习的必要。

很早以前，青年毛泽东在《新青年》中发表了《体

育之研究》一文，其中论及“体育之效”时指出：“人的身体会天天变化，目不明可以明，耳不聪可以聪。生而强者如果滥用其强，即使是至强者，最终也许会转为至弱；而弱者如果勤自锻炼，增益其所不能，久之也会变而为强。”因此，“生而强者不必自喜也，生而弱者不必自悲也。吾生而弱乎，或者天之诱我以至于强，未可知也”。2021 年 8 月 3 日，国务院印发了全民健身计划，鼓励全民健身，强身健体，三大球自然也是其中的一部分。

中国女篮现在可以说是全民健身的精神支柱之一，女篮的成绩是 2022 年国庆送给祖国母亲的最好礼物之一。相信在不久的将来，女篮也可以和女排一样，引领中国青年不断丰富和增强自身的意志品质。其实中国人最不缺的就是敢吃苦、敢奉献的精神，女篮的成绩来之不易，她们值得我们每个人为她们而骄傲。只要每个人都出一份力，发一点光，这个世界就会变得更好。

来到沈阳城市学院后我发现，绿岛也为我们大学生开设了各式各样的体育俱乐部，学校担心学生们的学业繁忙，没有时间健身，所以每周设置体育课、早操，要求规范严格，为的就是让作为新时代青年的我们体魄能够强起来。

曾几何时，我们没有能力考虑个人的身体健康，因为那时候我们想的是怎么站起来、富起来。而如今我们已然迎来了属于自己的强大，我们再不用考虑外界的嘘声，面对外界的质疑，中国新时代青年具有突破黑暗，找到答案的能力。而这份答案，目前的中国女篮已然交给了我们的最好答卷。



打卡新疆“独库公路”

文 / 宋宇晓

“曾梦想仗剑走天涯，看一看世界的繁华”
歌手许巍一首《曾经的你》，使我有去外地出游采风的想法。
看了一眼自己的山地车我这个生长在新疆小城市里的学生，
打算准备前去新疆著名网红公路“独库公路”打卡，
想独自一人翻过天山感受别样的南疆风情，
感受亲临其境的惬意，体验第一次采风的经历。
因为“生活不止眼前的苟且，还有诗与远方”的期待。

采风天山美景

第二天，我骑行翻过第一个“大板”（盘山公路山顶往下的标志）来到了乔尔玛烈士陵园，这是为当年解放军官兵建设通达南北疆的独库公路献出宝贵生命而修建的陵园。独库公路崎岖险峻，当年建设这条公路时，气候条件十分恶劣，工作特别艰苦，想到这里我不禁肃然起敬。此刻周围的天山是那么的高大伟岸，路边的松树是那么挺直竖立，就像解放军战士永远屹立在天山，他们吃苦耐劳、艰苦奋斗不怕牺牲的援疆精神，永远值得我们后辈继承和发扬。瞻仰完烈士陵园后，我仿佛感到有一股力量鼓舞我前行。

随后的骑行，高度越来越高，海拔越来越高，我的身体也越来越疲倦，为数不多的干粮也差不多耗尽。终于到了山顶，俯瞰周围的景色是那么宜人，我仿佛是与天空来了一次亲密接触，雪山、山麓、松树、从山顶流下的冰雪融水，这是无法在日常生活中看到的。之后，下山的路轻松了不少，身边的景色也变得别样起来，不一会变成了黄色的一片，我知道自己已经翻过了天山。来到了南疆我看到了沙漠胡杨，迎着风，独自一人走在沙漠中风很大，走了一会便看到了“库车大峡谷”的标志牌，我骑车进入后映入眼帘的是红褐色的巨型山体群组成，这是经过数千年的风雨剥蚀和山洪冲刷而形成的自然景观，峡谷内有一著名的千佛洞，据说石窟内壁画可与敦煌壁画媲美。看过了库车大峡谷后，我来到了库车县，品尝了库车的大馕与大串的当地风味烤肉，结束了这次的旅途采风。

回想这次打卡新疆独库公路，在我心中留下了独特的记忆，所经历的一切足够在我以后的岁月里回味。这次采风的意义告诉我：最好的风景在路上，趁年轻，有时间就即刻启程，来一场说走就走的旅行。

整装出发

当我把去南疆采风的想法告诉了父母，父母觉得这是一个无法实现的计划，因为独库公路曲折弯曲，坡度大、路窄，而且去这条网红公路的车很多，所以父母起初不同意也不想让我去。他们说，去冒这个险一是难度太大，二是危险系数太高。我每天缠着父母并且告诉他们年轻人需要挑战，就是要干一些不可能的事情，才能获得别样的体验。最终在我的“软磨硬泡”的劝说下，父母终于同意了我的计划，并且给了我800元钱作为这次采风的资助。这杯水车薪的资金让我一时不知道该怎么开始这段旅行，在我经过一番精打细算后，购买了修理山地自行车的配件又买了几条车胎以备不时之需，并买了一些干粮，在请专业师傅对山地车仔细检修后我整装待发，开始人生中的第一次独行采风。



初遇困难

搞定这一切后，我一个人，一辆单车，开始了我的出行。骑着车听着音乐仿佛世界都是我的，不一会儿我到达了第一个目的地独库公路的起点克拉玛依市独山子区，路上有很多车来自全国各地，骑了半天走到了山脚下抬头望去，天山山脉就在我眼前远处的山路盘旋着，山顶的雪山、山腰的松树。空气是清新的，天空是湛蓝的，我的心情是甜美的。再往前骑行遇到了第一个缓坡，车流从我身边一辆、一辆走过，而我只能一下一下用力地蹬着山地车的踏板，默念“加油，加油；坚持、坚持，我可以。”终于骑过了第一个缓坡。我停车休整了一会后，又重新骑上车出发了。不一会天快黑了，风呼呼地刮着，穿着单薄骑行服我只能加快了蹬车的速度，天空飘下雨滴，一滴一滴落在了头上，随后雨逐渐大了起来，能听见哗啦啦的声音，路也滑了起来，山地车的轮胎不时打滑。我艰难地骑行了一段路后，怎么蹬都蹬不动，糟糕，我发现车胎瘪了，真是“屋漏偏逢连雨天”。我找了处安全的地方把山地车停了下来，拿出修补工具才发现根本不知道该怎么修理，撬了一下内胎怎么都拿不出来。我试了很多次后依然弄不开，最后着急的我用手拔了出来，拿出打气筒打气并找到了一个漏点，用摩胎棒摩擦内胎的漏气处，又找出补胎液涂了上去，再贴上了补胎贴，打上气后终于修好了。独自出行后第一个困难终于解决了，我又继续骑上了山地车在雨中慢慢前行。

体验民族风

继续骑行了20多公里，由于车胎出现的意外，我无法按原计划来到乔尔玛。天色已晚不适合我继续前行了。此时我看到了一个毡房在不远处，抱着试一试的想法，看看能不能留宿一晚。我轻轻地敲了敲毡房的门，出来了一位哈萨克族大叔，他很魁梧也很严肃，我简单告诉他，我是骑行走独库公路的旅行者，现在天色已晚想借宿。大叔听后露出了和蔼的微笑说：“小伙子快进来吧，晚上就留在我这儿。”此时已经浑身疲惫、饥肠辘辘的我，感觉毡房里很暖和。大叔让我坐下后，一会儿便端上了热乎乎的奶茶。我喝着奶茶让原本冰冷的手暖了下来，并感到了温馨。

没过多久，大叔又端上了一盘手抓羊肉和一大块馕，我一时被他的热情好客感动了。这位哈萨克族大叔与我素不相识，能留宿我已经不错了，竟还给我提供了美食。大叔用不太流利的普通话说：“小伙子，你来我的毡房就是我的客人，这是我们哈萨克族的待客之道，快吃吧。”大叔在吃饭时还给我讲了很多哈萨克族的民俗，并告诉我他一个人在这放羊很多年了，他的孙子也如我一般，在疆外上大学还没回来，所以看到我很开心。那天我们聊到了很晚，大叔的开朗热情令我难忘。第二天我走时，哈萨克族大叔还对我说：“以后路过这里就来家里做客。我们虽然不是同一个民族却如石榴籽一般抱在一起。”这次借宿给我的感觉是，我与大叔不是亲人却胜似亲人。那个夜晚的情景让我至今都无法忘怀。



阳光下的阴影 终究不会长久

——观电影《断·桥》有感

文 / 郭思琪

由李玉执导，演员马思纯、王俊凯、范伟领衔主演的电影《断·桥》于日前在各大院线上映，此部影片一经上映收获了大量评论。有人说，这部电影是李玉导演的众多电影中直击现实社会的一部，也有人说，片中演员出神入化的演技和跌宕起伏的剧情令人深思。其实评判一部电影的好坏，最基础的部分是剧情。影片讲述了国内某市的一座大桥突然坍塌，从断桥的废墟中出现了一具被埋多年的尸骨，死者的女儿闻晓雨（马思纯饰）在年轻的打工人孟超（王俊凯饰）的协助下，开始寻找真相为父亲讨回公道的一段故事。

影片的开头以突发断桥事故开始，在断桥事故中伤亡的人及其亲属，找到建筑这座大桥的负责人朱方正（范伟饰）讨要说法，要查明事实的真相，朱方正以非常诚恳的态度向群众道歉，并表示会给大家一个说法，即使在众人离开之后，他仍做出恭敬的样子并信誓旦旦承诺，不会让大家失望。在有关方面勘察断桥事故中发现了一具尸骨，并验证出其身份为闻晓雨的父亲闻亮后，朱方正从对逝者的哀悼到对闻晓雨的照顾，处理的都非常妥帖可以说是无可挑剔。因此朱方正这个角色给观众留下了很朴实、亲民的印象，这也为后期角色的大反转做足了铺垫。电影的中后段，在闻晓雨及孟超的调查下，朱方正的真面目逐渐显现出来，而事件的真相也慢慢浮出水面。原来，在2008年，朱方正、菊怀义、闻亮三人在这项工程的负责人，大桥建设施工正式开始。在建桥的过程中，朱方正、菊怀义为一己私欲，在购置建筑材料及施工等方面偷工减料、以次充好，闻亮在发现后先是劝阻，二人不予理会反而强词夺理，于是他写了一封举报信，实名举报了朱方正、菊怀义。后来三人在大桥工地上发生了争执，眼看事情败露，朱方正为保全自己，竟将闻亮推进未浇筑的水泥桥墩的框架中，并拉下倾泻水泥的电闸将闻亮生生活埋进桥墩。此事被当时在建桥工地值夜班的工人孟超目睹了全部经过，在为闻亮举行的葬

礼上，孟超找到闻亮的女儿闻晓雨，将这件事披露，闻晓雨听后大吃一惊，两人商量决定跟踪朱方正，验证所谓“工伤事故”实情，并为此搜集证据。

在调查中，菊怀义突然死亡。菊怀义的妻子甘小漾为了和女儿生存下去，秘密约见朱方正，并拿出菊怀义生前偷拍的视频勒索他。为了得到这个重要的证据，闻晓雨找到甘小漾，甘小漾虽然仍旧坚持要得到钱抚养孩子，但也被闻晓雨的话语有所打动。最终她选择独自前往约定地点与朱方正见面取钱，同时也做好了有去无回的准备，将存有视频的U盘交给女儿蓝莓，嘱咐她一旦回不来就当面对闻晓雨。不出所料，朱方正对甘小漾下手了。几天后闻晓雨去甘小漾的家寻找线索，在路边看到了蓝莓并获得了U盘。看完视频的内容后，她确认了朱方正杀害自己父亲的主凶。闻晓雨没有选择立即报警，因为她知道朱方正背后很可能还有保护伞，觉得报警不一定能将他绳之以法，最终她选择了自己求证真相。在朱宅，朱方正以过生日为由邀请闻晓雨前往，在双方争执不下后，朱方正将闻晓雨带到郊外准备灭口，此时幸亏孟超及时赶来，并用U盘来救回闻晓雨。朱方正把见面地点约在即将进行爆破作业的工地，想在得到U盘后利用爆破将两人灭口。结果由于出现意外，最后孟超及朱方正均死在爆破中。而闻晓雨把她搜集并掌握的证

据交给了警方，案件侦破也得到了进展。

影片中在叙事中也穿插了其他感情线：闻晓雨找生母参加闻亮葬礼时，看到母亲已经二婚并拥有了新的家庭；打工青年孟超在小时候曾因为保护姐姐而曾失手杀过人；在闻晓雨第二次见到蓝莓时，由于蓝莓已成孤儿，闻晓雨同情蓝莓的遭遇，于是带着蓝莓与孟超一起生活。这些感情线虽然细却贯穿整部影片，使情节变得更为饱满。

坦率地说，《断·桥》中小人物的塑造非常有可视性，像青年工人孟超因过失杀人，在外逃亡8年，他虽然没有钱，日子过得很艰难，但知道闻晓雨的遭遇后，仍会伸出援手；而反观朱方正，他衣食无忧却利益熏心，从贪污到杀人，一步一步地走向了深渊。除此之外，影片还刻画了平淡却又出彩的角色，像因为个人利益而被困住的张慧，为了孩子冒险出面的甘小漾，为闻晓雨提供“避难所”的宋雅美……这些普通小人物的角色也是撑起整个剧情的亮点，能将这样的角色塑造的有血有肉，可见导演以及演员的功力。

值得一提的是，电影中所有主角采用的语言为川渝地区的方言，能感受到导演希望将故事讲述的更贴近现实生活，让电影更亲民，并且也考虑到与剧情地发生地相关，更为贴近现实。电影中最大的反派朱方正所用的语言与闻晓雨、孟超、警察等角色不同，他说的是纯正

的普通话，并在与下属的交谈中特意表明：“我听不懂你说的，请你说普通话”。这或许暗示他有意不愿意听取百姓的诉求，这样的细节也为反面人物的塑造增添了一定的可信度。另外，电影中朱方正出场多以暖色为基调，而闻晓雨和孟超出场多以蓝灰色为基调，但双方的言行正与之相反。朱方正的生活背景及行为就像是阳光下的阴影，表面看似光鲜，实则有许多不可见人的污点。而闻晓雨和孟超虽然处在阴暗的背景下，意欲他们活在这无助和悲伤之中，但他们的内心是善良的，如同泥沼中的荷花，出污泥而不染。

其实，每个人观赏影片的角度不同，对《断·桥》的评价也会有差别。但就这部电影来说，它生动的诠释了人的“两面性”，揭露了社会中阴暗的一面，同时也展现出了人性最柔软的一面。就像阳光下的阴影，泥沼中亭亭玉立的荷花，这样反差强烈的对比，也让观众从这部电影中看到现实中光明与阴暗的并存。

断·桥
THE FALLEN
BRIDGE

走



进



园

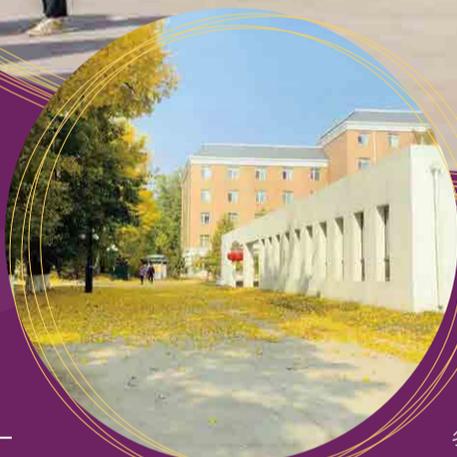
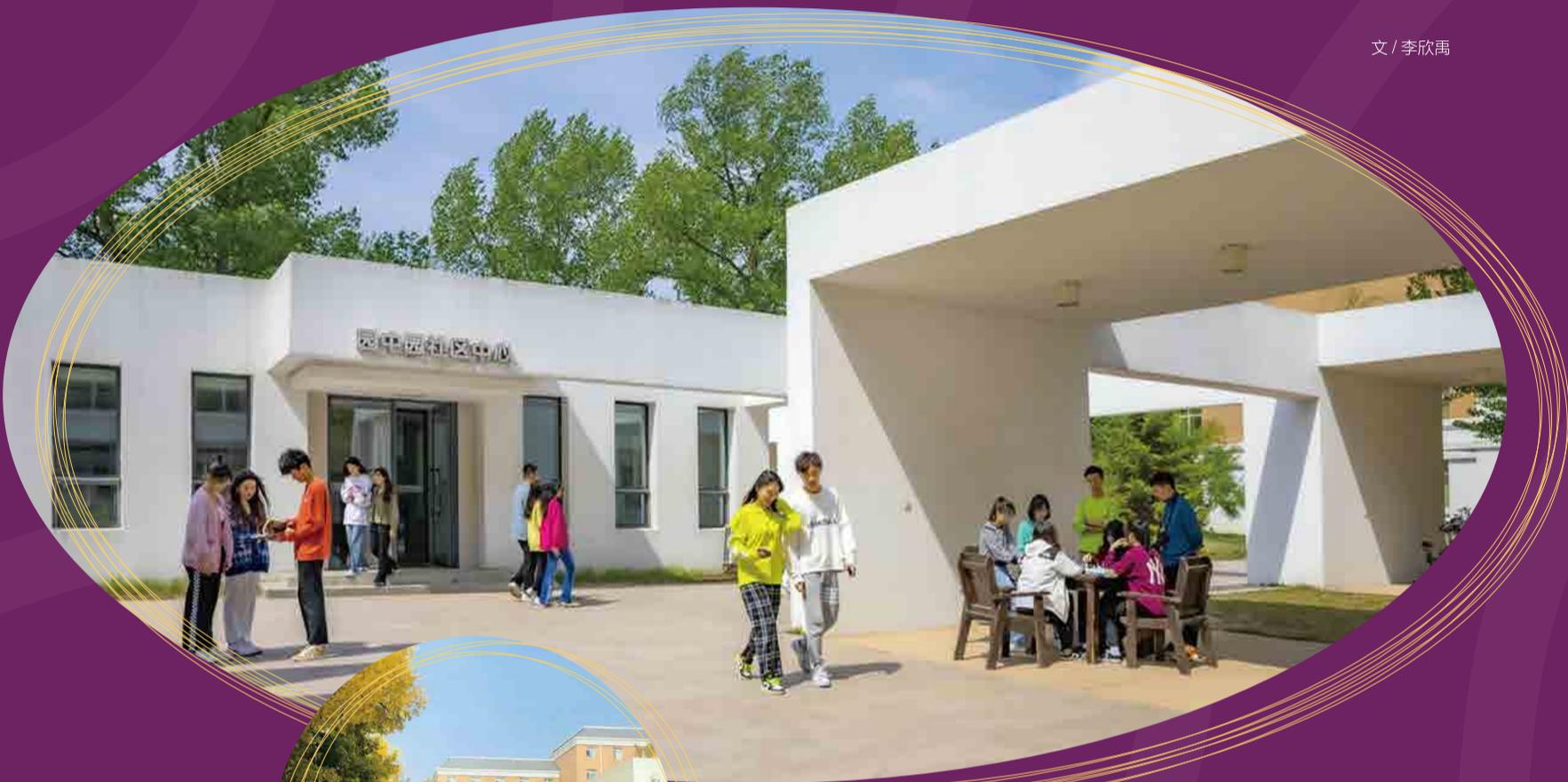


中



园

文 / 李欣禹



在沈阳市学院中，一共拥有六个社区，而与我联系最密切的就是我的寝室——园中园社区了。园中园社区是学校建筑的一期，它由一个一个标志性的建筑与美丽的景色相组合，形成了独具一格的绿岛一角。这里也承载了学校的许多故事，每当身处这个角落的时候，都会被其中的景色惊艳到。每当走进这里，我都感觉十分亲切，园中园社区以“家”的温暖一次次安慰着每一位想念家乡的学子们。

园中园，又名苹果园，顾名思义就是在这个社区附近有许多苹果树，亭亭玉立的苹果树是社区中一道独特的风景。苹果树寓意平平安安。苹果树耐热耐寒，可抵御零下30摄氏度的低温。我的认知中，苹果树质朴纯正、象征着善良与勇敢，是坚毅的代表。苹果树是纯朴、自然、奔放的，一颗小小的苹果树可以硕果累累，就像我们小小的灵魂，也能散发巨大的能量。苹果树可以存活超过一百年的时间，它坚韧不拔，顽强生活，也是我们每一个绿岛学子的精神向导。

在初冬的季节，园中园周边的苹果树的叶子几乎掉光了，满地是落叶，当你穿梭在其中的时候，树林间一片寂静，只有脚踩落叶发出的沙沙声。冬天来了，夹杂着些许的寒风，鼻尖掠过一丝丝淡淡的清香，枯黄的树叶飘落一地，这是在寒冷来临之前苹果树把生命掩藏起来，把绿意埋在地下，在冬日的雪被下积累与浓缩，等待下一个春天的到来，再一次加倍地吐绿生长。当你欣赏园中园的美景时，幸运的话你会遇到绿岛的吉祥物“行行”和“能能”，也就是校内的小松鼠们。在环境优美的园中园社区中，看见小松鼠们活泼可爱地穿梭在社区中似乎已经是一件平常的事情。小松鼠们在地上跑来跑去，假如遇见下课的学生，它们会一蹦一跳的爬到附近

的树上，也许是我们太热情吓到它了。

如今，冬天已经变成绿岛园中园的一道风景。我十分期待这个冬天在园中园社区发生的故事。雪后的绿岛仿佛是童话般的世界，在寒冷的冬天最令人学子兴奋的莫过于下一场飘扬的大雪，

在雪中与朋友一起打雪仗，在雪上踩下一个个属于我们的脚印，在被覆盖了一层白雪的园中园社区中，与同伴相约一起在社区中心一起做饭，或者吃烤肉和火锅。在寒冷的冬天吃火锅，是十分增加幸福感的一件事情。冬天的园中园社区，处处银装素裹，一切将变得分外清晰美丽。美丽的风景莫过于园中园社区的寝室楼静静地坐落在雪白的大地上，雪花漫天飞舞落下来，犹如鹅毛一般，落在树上，落在学生的肩膀上，最后整个园中园社区的小路上都充满了白雪的印迹。

园中园社区是一个温暖友爱的大集体，在新生入学时期，天色刚刚亮的时候，园中园社区自管会的辅导员们就已经集合在楼下社区的门前，等待着、期盼着园中园新住客们的到来。在社区中，你可以和好朋友相约一起到社区做饭、吃火锅、吃烤肉，可以一起玩桌游。园中园社区通过创建学生之家和倡导学生“三自”管理，培养学生良好的行为习惯和生活自理能力，以“共建家园，爱生如子”的社区理念，更好的服务学生，让学生感受到社区大家庭的温暖，为学生们营造一个温馨的家园环境。在社区中，每一位学生都会感受到家的氛围，同时，每个人也可以加入到社区的组织中，为其他同学服务并且历练自己。

每当进入到园中园，我都会被它的典雅和宁静之美所吸引。走在下课的路上，天渐渐地暗下来，风吹过耳畔，树枝之间碰撞的声音，仿佛是进入了另一个宁静的世界。这里远离了聒噪、远离了喧嚣。让人沉醉其中，流连忘返。

一个又一个春夏秋冬，每一个四季都会让我看到不一样的园中园，园中园也无声地记录着我们的一点点的成长，其实四季更替的并不只是园中园，还有身处园中园的我们，也让园中园见证了我的成长。我从刚入学的懵懂到现在可以为外校的朋友介绍美丽的绿岛；从刚入学回寝室都会迷路到现在熟悉地穿梭在各个教学楼之中；从做事不知所措到现在的游刃有余，我们一切的成长都在园中园中悄无声息的变化着。

每当我从白卿宫下课回到园中园社区的时候，会看到一栋栋的小别墅，上面爬满了红色的爬山虎，时不时还有许多小鸟停在屋檐上歇息，小别墅就像童话故事中的梦幻小房子，充满童趣与美丽。有时候会有很多女大学生穿上漂亮的衣服，然后在小别墅面前拍照，就像真的进入到了童话般的世界。每当上完晚自习在回寝室的路上，路边的泥土与夜晚空气的气味混合在一起，暖黄色的路灯照亮着我们回到寝室的路。下晚自习的时候，学生们熙熙攘攘地奔向各自的宿舍。而我回到园中园的时候，在门口总能看到寝室阿姨温暖的笑容，她也会在气温下降的时候提醒我们多穿衣服，小心感冒。因为在园中园社区发生的诸多感人故事，让我感受到家的温暖，让我的大学生活缤纷多彩、充满意义。

沈阳市学院的每一个角落都有它独一无二的美，位于学校园中园角落的美，在每一位绿岛学子眼中都是不一样的，我们要用善于观察的眼睛去捕捉属于自己独一无二的绿岛角落和美丽瞬间。正是因为喜欢才记录，因为值得才铭记。在园中园的每天、每个角落都充满学生们的欢声笑语，每个瞬间都值得被捕捉、被记录。绿岛是我们大学即将生活四年的地方，每一位绿岛学子都应该学会欣赏并抓住绿岛每一个角落的美丽和发生的故事。

练瑜伽让我更有青春活力

文/邹小丹

今春奥密克戎变异株病毒席卷了国内多座城市，为抗击疫情，不少城市的市民按要求减少聚集，进行居家隔离。由于隔离的时间是漫长的，所以运动，健身等活动大大减少了。我所在的学校从3月中旬开始对校园进行闭环管理，所以同学们不仅按时上网课，平时还会在宿舍里进行瑜伽的训练。由于学校有瑜伽俱乐部，同学们做瑜伽动作也是得心应手的。日前我采访了瑜伽俱乐部的队长尹雪儒，她针对在抗疫期间的瑜伽活动和一些专业瑜伽训练，谈了自己的看法。



做好瑜伽关键放松心态

21级的学生尹雪儒是绿岛瑜伽俱乐部的队长，她说：“我认为瑜伽是一种能够锻炼形体，愉悦身心的一种运动。”平时尹雪儒在上瑜伽课时，努力做好每一个动作，在等级评定中，她拿到了一个比较好的等级。在采访中尹雪儒还说到：“我非常热爱这项运动，并尽自己最大努力去做，训练时我不会错过老师的每一个动作，做好瑜伽完全出自于我对这项运动的热爱。”

我问尹雪儒：“在特殊时期，在校生如何进行身体调适？”她说：“保持一个比较好的身体素质是很重要的，除了每天必须的晨跑增强体质之外，还需要锻炼身体的柔韧度，要经常拉伸身体并养成一种习惯。身体如果长时间不运动，在做拉伸时是很难的。有时候拉伸过度还会造成韧带拉伤，所以一定要注意安全，如果遇到自己做不到的动作，不要去勉强。”另外她还提到一个因素，那就是要保持一个良好心态。“因为锻炼身体本身就是一个非常解压、愉悦的一件事情。所以不要有太多压力，不要把锻炼当成是一项任务。”

尹雪儒是如何喜欢瑜伽运动的，她告诉我：刚开始看到瑜伽老师做的动作真得很惊讶，原来一个人身体可以这么柔软，可以做这么高难度动作，觉得很有意思。接下来，她给我示范了瑜伽的几个基本动作，确实很美，也很有力度。“其实每次连续劈叉我都很难受，泪水和汗水都在瑜伽教室留下过，但是看到自己掌握了瑜伽的基本动作，心里满是喜悦。”

以前我只知道，练瑜伽可以减肥、塑型。采访尹雪儒得知，瑜伽还有利于身心健康、呼吸顺畅，加快人体的血液循环，这重新刷新了我对瑜伽运动的认知。这次疫情封校期间，虽然不能去瑜伽教室上课，但俱乐部的瑜伽老师及时布置了线上的瑜伽视频作业，让大家学习，而且俱乐部成员还需要上传“作业”，瑜伽老师会以专业的角度评判分数，并以此督促同学们不要放松训练。

全民瑜伽带动我们抗疫

采访中我还了解到，这次疫情防控期间，沈阳城市学院的瑜伽老师录制了各种各样的视频上传到网上，一个是为了让在校的大学生锻炼身体，对瑜伽有一个更好理解，一个是受益于大众，对所有居家隔离不能出去健身运动的市民，通过看视频或抖音直播，可以在家练习瑜伽的基本动作，进行身体的锻炼。就像前不久视频直播刘畊宏的《本草纲目》，一下火遍了全网，冬奥会的冠军们也纷纷上阵，与大众一起锻炼。

就在几天前，我还采访了瑜伽俱乐部的部分在校成员，他们告诉我，现在每天早晨会准时起来绕着绿岛湖晨跑5公里，下午准时去瑜伽俱乐部拍摄视频，晚上进行夜跑，同样绕着绿岛湖再跑5公里，在课下的空余时间里，会在自己的寝室里放上瑜伽垫，做一些基本的瑜伽动作，来保持形体的优美和顺畅。

在得知可以通过全民瑜伽来帮助居家隔离的市民锻炼身体时，绿岛瑜伽俱乐部的指导教师，动员俱乐部的成员录制瑜伽视频，目前从发到平台的视频看，每一名成员做出的瑜伽动作都很完美。特别是在晚上，俱乐部一些成员会开直播和线上的人一起做运动，大家面对着同一个镜头、做同一个动作，你会情不自禁感觉到身体充满了力量。瑜伽俱乐部的成员希望通过自己的示范，能为抗击疫情出一份力。用队长尹雪儒的话说，以这样的方式带领市民一起学瑜伽，一起做运动的同时，也提高了我们自身的水平，这样还可以让在校大学生强健体魄、共同抗疫。

网上直播注入运动活力

这次疫情期间，参与网上直播有的是学校瑜伽俱乐部的成员，但也有的人不是，可大家都对瑜伽运动充满热爱。上周我跟随尹雪儒一起来到瑜伽教室，见到瑜伽俱乐部的成员正在帮助其他学生纠正瑜伽练习的动作，训练场地的氛围感很好，这就是绿岛瑜伽俱乐部的宗旨：团结一心、互帮互助。可以说瑜伽这项运动本身并不神秘，而是拥有优雅气质的人给它注入了新的活力。

现在，瑜伽已经成为一项普及大众的运动，即使足不出户也能强健体魄。在疫情期间，不少人尽管不能去健身房锻炼，但在家里找出一个很小的空间做瑜伽锻炼还是具备条件的。相信在不久的将来，疫情的阴霾终将散去，我们终会再相见，瑜伽会成为一门更加有魅力的运动被更多的同学所接受。

做好瑜伽不仅仅是一项体育运动，更是一种精神，是一种永不言败，坚持不懈的精神。用俱乐部老师的话说：“做好每一个瑜伽动作都要坚持每天做，要持之以恒。特别是在疫情这样的特殊时期，每个人要做到的不仅是遵守规定、居家隔离，还要保护好自己的身体，因此居家练习瑜伽是一个很好的锻炼方式，可以保证我们每天达到足够的锻炼程度。如今已是寒冬腊月之际，绿岛的校园里冰雪未融，我们期待着不久后与大家再次相见，重现瑜伽俱乐部往日的成员共同瑜伽运动的场景。”





凝雪细语 商学院21级 王思文 摄