



BIRCH WOODS

沈阳城市学院校刊
2023年04月
第91期

白桦林



我校啦啦操队受邀亮相CBA季后赛表演

沈阳城市学院召开2023年教学工作会议
暨本科教育教学审核评估动员大会



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。

2023年04月第91期

卷首语 | PREAMBLE

以“我行 我能”锤炼自信担当

副校长 于存雷

春天，在百花盛开的美好时节，我们举办 2022 级学生军训开幕式，补上新生入学的必修课。这是学校教育教学的重大安排，也是学校学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，培育时代新人的根本要求。军训是同学们接受大学教育所必须完成的必修课目，也是同学们接受素质教育的良好形式。军训能够培养我们的国防意识和家国情怀，能够提升我们的身体素质和生活能力，能够锤炼我们吃苦耐劳、勇敢顽强的意志品质，能够激发我们的集体荣誉和团队精神。通过军训将使我们新时代的大学生更好地领悟纪律的含义、规范的意义，领悟生活的真谛、生命的价值。

今天的大学是涵养莘莘学子理想、增强公共意识的空间。黑格尔曾说过：“一个民族只关心脚下的事情，那是没有未来的，一个民族要有一些仰望星空的人才有希望。”过去的中学时代，你们这些“05 后”是伴随祖国强起来、富起来而茁壮成长的。而年轻又充满活力的沈阳城市学院在过去 14 载岁月里始终脚踏实地、勇毅前行。今年 4 月，在艾瑞深校友会发布的中国民办高校排行榜上，沈阳城市学院名列全国第六名，学校面向城市未来，服务城市发展，培养具有健全人格、创新意识、国际视野、职业能力的高素质应用型人才，是我们不懈努力的办学追求。学校秉承育人为本的办学理念，以优美的校园景色营造中国最美大学环境，培育学生向美、向善、向上的道德情操 以“我行我能”的校训锤炼学生自信担当的意志品质，以“爱好体育、崇尚艺术、关心时事、追求时尚”的校园文化，塑造学生卓越不凡的精神气质。学校通过军训和国防教育，目的是提升学生的军事素质、培育学生的爱国情怀，这是学校“为党育人、为国育才”的一项重要内容。

草长莺飞四月天。我们为 2022 级同学们举行军训，就是要继承光荣传统，弘扬红色精神。树立勇敢顽强、团结纪律、荣誉胜利，是我们每一个人和每一个团队所追求的成长目标，也是一个国家、一个民族在复兴道路上所必备的精神要素之一。

“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”。在此，我向同学们提出三点要求：一是端正态度，明确军训目的。军训是塑造精神品质的主要方式，希望同学们在军训中，学习军人热爱祖国、忠于人民、艰苦奋斗、勇于奉献、顽强拼搏的精神，坚定理想信念，涵养爱国主义情怀，努力学习、奋发成才，立志成为担当民族复兴大任的时代新人。二是刻苦训练，学习军人作风。军训是提升素质能力的重要途径，希望同学们自觉磨炼、战胜自我，一丝不苟地完成各项军训任务，充分利用此次难得机会，战胜来自心理、身体以及军事化管理等多方面的考验；学习军人吃苦耐劳、团结协作、顽强拼搏的精神，培养令行禁止、遵规守纪、步调一致、雷厉风行的优良作风，全面提升自己的生活能力和综合素质。三是持之以恒，巩固军训成果。军训也是培养行为规范的关键平台。希望同学们能够把在军训中形成的优良品质和作风，自觉地贯穿在日常的学习、生活中，在今后的学习和生活中，时时处处用军人的规范严格要求自己，将军训所学转化成生活习惯和内在素质，成为享用终身的财富，为迈步新征程奠定坚实基础，成就美好青春。

同学们，从今天开始，你们每个人将要开启走向新征程的人生之旅，希望全体同学积极践行“我行、我能”的校训精神，锤炼自信与担当，充分利用这次军训，刻苦训练、砥砺意志、脚踏实地，在大学时代的画卷上写下浓墨重彩的一笔。因为时间会证明，你在绿岛读过的书，遇过的人，走过的路，看过的风景会不断激发你们自身的潜能，让你在最好的时代、最好的年华里成就最好的自己。

（4 月 22 日在 2022 级新生军训开幕式上的讲话）

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： 暴 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

舞起来，动起来，展示绿岛学子炫舞风采。在 CBA 辽宁男篮的主场辽宁体育馆，沈阳城市学院啦啦操队受邀到场表演，与辽篮队员、现场观众同迎季后赛“开门红”，诠释了“无论胜败与辽同在”的必胜信心。

这是一群自信、阳光、健康的绿岛女大学生，她们用精彩的花球操，为辽宁男篮加油助威。CBA 季后赛虽是“过眼云烟”，但青春的记忆却永远不会流逝，它会以每日学习、生活的方式，留存在每位学子的心中，就像封面中的舞者，始终充满着阳光、向上的力量。

年轻真好，阳光朝气。其实今天的绿岛还很年轻，很有活力与潜质，就如同一个舞者，每天带给师生不一样的感觉与兴奋。新时期的绿岛，创新发展永远在路上，我们要做最好、最强，离不开每一个“舞者”的同心协力、勇毅拼搏、勤勉学习。“舞起来更精彩”!让我们为辽宁男篮，也为绿岛的明天共同起舞吧：为了跻身中国民办高校一流行列，勇往直前去做充满青春活力的“舞者”。

□文字 北青
□摄影 对外交流中心 崔婉婷



《白桦林》里希望有你！

创刊十二年，《白桦林》记者团致力于报道绿岛师生的教学活动和日常生活来服务全校师生。

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

报名和投稿方式：XCZX7878@163.com

目录

CONTENTS

April 4, 2023



4月28日下午，沈阳城市学院召开2023年教学工作会议暨本科教育教学审核评估动员大会。本次会议，对学校的审核评估工作和教学工作进行了详细部署，明确了工作任务和工作目标。全校教师将以此次会议为契机，以高度的责任感、使命感和紧迫感，真抓实干，扎实推进审核评估工作和教学工作，勇担新使命，实现新作为。会议由校党委副书记、副校长刘爽主持。

P04

绿岛视线

- 04 绿岛视线
- 我校召开2023年教学工作会议暨本科教育教学审核评估动员大会
- 05 课程建设
- “城院”校级“小组学习”交流汇报很“在线”
- 06 绿岛视线
- 沈阳城市学院举行2022级新生军训阅兵式
- 08 绿岛视线·就业季
- 我校举办“春暖绿岛 助你前行”名企进校园大型双选会
- 10 绿岛视线·招生季
- 我校向建设高水平综合性大学迈出新步伐
- 11 绿岛速递
- 绿岛啦啦操队为辽篮炫舞助威
- 12 绿岛速递
- 付冰、孟军红获评辽宁省本科教学名师

- 13 绿岛聚焦
- “声动绿岛”校园十大歌手大赛决赛精彩“开唱”
- 14 绿岛速递
- 我校连续五年位列中国民办大学顶尖行列
- 15 课程实践
- 学校师生实训课走进企业现场直播
- 16 视觉
- 沈阳市第三届“联盟杯”橄榄球公开赛在我校开战
- 18 绿岛速递
- 辽宁省首届大学生酒店服务技能大赛在“城院”举办
- 19 绿岛聚焦
- 绿岛师生排演话剧《一日百年》获“金刺猬大学生戏剧节”优秀剧目奖
- 20 成长
- 21 热议

- 22 人在旅途
- 哈尔滨，体会北纬45度浪漫
- 23 心理健康
- 24 社区之家
- 我和我的室友——绿岛“F4”
- 25 校园观察
- 26 碟影
- 27 锐谈
- 28 学子采风
- 29 副刊
- 30 绿岛一瞥
- 春日“水晶宫”展望湖水
- 31 体育俱乐部
- 绿岛乒乓好“飒”

06

▶▶

沈阳城市学院举行2022级新生军训阅兵式

步伐铿锵掷地有声，口号嘹亮响彻绿岛。4月28日上午，沈阳城市学院2022级新生军训阅兵仪式在二期操场举行。26个连队、3000余名学生，在军训团长王哲老师的带领下，身姿挺拔、昂首阔步，以最饱满的精神状态向全校师生汇报军训训练成果。



13

▶▶

“声动绿岛”2022校园十大歌手大赛决赛精彩“开唱”

4月12日下午，沈阳城市学院“声动绿岛”2022校园十大歌手大赛决赛，在绿岛讲堂精彩“开唱”。经历了海选、复赛的选拔后，12名选手在500多名参赛同学中脱颖而出，向冠军发起最后冲击。最终，影视与艺术学院张艺涵荣获冠军，影视与艺术学院王斯羽、文化与传播学院吕一鸣分获亚军、季军。



以评促建 提升内涵 开拓创新 沈阳城市学院召开2023年教学工作会议 暨本科教育教学审核评估动员大会

为进一步深入落实辽宁省教育厅关于印发《辽宁省“十四五”期间地方普通高等学校本科教育教学审核评估实施方案（2023—2025年）》的通知要求，全面总结学校教学工作，对今后教学工作进行安排部署，4月28日下午，沈阳城市学院召开2023年教学工作会议暨本科教育教学审核评估动员大会。本次会议，对学校的审核评估工作和教学工作进行了详细部署，明确了工作任务和工作目标。全校教师将以此次会议为契机，以高度的责任感、使命感和紧迫感，真抓实干，扎实推进审核评估工作和教学工作，勇担新使命，实现新作为。会议由校党委副书记、副校长刘爽主持。

校董事局主席、校长徐伟浩教授在会上指出，全校教师在过去的一年中，踔厉奋发，锐意进取，勇于探索，在教育教学工作中实现了新突破；青年干部勇挑重担，教师成长进步形势喜人。面对学校发展新形势、新任务，校长徐伟浩号召全体教师以审核评估为契机，抓住机遇，履职尽责，开拓创新，追求卓越，与学校共发展。

当天动员大会上，教务处处长谷硕以《以评促建 提升内涵——全面推进学校教学工作高质量特色发展》为题作了教学工作报告。报告从八个方面对学校2022年度教学工作进行回顾：学校思政教学改革稳步推进；专业建设卓有成效；课程建设硕果累累；教育教学改革全面深化；教师教学能力逐步提高；学生创新创业能力显著提升；通识教育体系不断改革创新；校院两级教学质量保障体系不断完善。同时对于2023年教学工作提出五大方面15项工作任务：以专业建设为抓手，努力提高人才培养质量；以课程建设为载体，推进课程特色内涵发展；以产教融合为引擎，强化实践

教学资源建设；以双创竞赛为牵引，着力提升学生创新能力；以质量保障为基石，不断提升课堂教学水平等。

督导办副主任聂晓微对《沈阳城市学院本科教育教学审核评估工作方案》作了具体说明，从办学方向与本科地位、培养过程、教学资源与利用、教师队伍、学生发展、质量保障、教学成效等七个方面，对审核评估工作方案进行解读。

教务处副处长芦丹解读了QS世界大学学科排名的意义内涵、学科体系和评价指标，并对学校相关专业如何参与QS学科排名作了专项辅导，旨在提升学校学科建设水平。

会上，校党委副书记、副校长刘爽宣读获奖名单：对在国家级一流本科专业、省级一流本科专业、省级一流本科课程、国家级创新创业竞赛中，获得诸多荣誉的118名教师进行了表彰。校董事局主席、校长徐伟浩教授为获得国家级一流本科专业建设点、辽宁省一流本科专业建设点、辽宁省教学成果奖、辽宁省教学名师的单位和个人进行颁奖。副校长于存雷为获批2022年省级一流本科课程的50名课程负责人进行颁奖；副校长李长青为2022年创新创业工作先进个人进行颁奖。

“道阻且长，行则将至；行而不辍，未来可期。”人才培养质量事关学校的兴衰成败，事关学生的前途命运，事关能否实现“办好人民满意的教育”这一党和国家赋予学校的重大历史使命。沈阳城市学院将按照教育部、省教育厅的统一部署和要求，以评促建，以评促强，以审核评估指标体系引领学校教育教学工作的全面提升，踔厉奋发、勇毅前行，不断开创沈阳城市学院发展的新格局！

文字：费广彬 朱慧颖
摄影：刘祖 刘一麟





翻转课堂创新形式，开拓教学新模式

“城院” 校级 “小组学习” 交流汇报很 “在线”

机器人物块搬运工艺仿真操作、圆桌会议还原期货投资决策会、“大楼阻尼器演示仪”现场展示……

4月19日和21日，沈阳城市学院举办了校级小组交流汇报活动，来自各学院的11名优秀教师代表（学习小组）进行现场展示交流。文科与理科的知识碰撞，角色扮演、作品展示等多种形式交融，11场精彩纷呈的小组汇报让台下观摩的新入职教师称赞道：“这种以学生为主的翻转课堂创新形式，为我打开了教学新思路。”

学校从2009年开始将“小组学习”纳入人才培养方案，是贯彻落实“以学生为中心”教学理念、培养学生“自主学、动手学”的重要渠道。在每一门课程讲授的过程中，学生要结合老师布置的学习任务或某个实际项目，自由组合成若干小组，通过合作去完成学习任务或项目。每名同学每门课程至少要完成两项小组学习任务，大学四年下来，同学们至少要参与完成100个小组任务。在让学生“忙”起来的同时，给予他们充分展示自我、体验成功的机会。举办校级小组学习交流汇报，旨在进一步夯实小组学习在课堂中的突出地位，营造小组学习的浓厚氛围，深化教师对小组学习的认识，提升教学质量和学生学习成效。

本次校级小组学习交流汇报在学校精品录播教室举行，参与交流的11名教师和所指导的小组分别从教师说课、小组成员汇报和教师点评三个环节进行了精彩分享，由校内外专家组成的评审小组分别从小组任务设计、小组任务布置、小组任务考核评价体系、小组成员分工与汇报、小组成果展示、教师点评等11个方面进行评价。各学院结合学校的要求，充分展现了各个专业、各门课

程的亮点和特色。此次小组任务学习交流采用线上线下相结合的形式开展，未能到现场观摩的教师可登录学校教师发展服务平台观看。

商学院院长金永利表示，学院一直高度重视教学工作，“小组学习”正是创新教学模式的一种尝试，也是一场课堂教学的革命。学校2023年工作要点中明确提出：“要夯实小组学习在课堂教学中的突出地位”，本次活动的举办不但能进一步营造小组学习的浓厚氛围，发挥优秀典型示范引领作用，还能提升课堂教学质量和学生学习效果，推动青年教师教学水平再创新高。

影视与艺术学院新入职教师刘洋宏说：“有幸参加本次小组任务交流会，观摩了11位优秀教师的小组任务精彩交流，深受震撼也受益匪浅。11场小组汇报风格各异，精彩纷呈，每位小组同学都彰显出自己深厚的专业功底和高水准的理论素养，通过小组任务提升了教学水平、拓展了治学视野，将理论与实践很好的契合、融合。纵观整个小组任务交流，各位教师具备的出众才能、特色风格令人印象深刻。他们教学理念先进，教学方法灵活，教学成果突出，值得我们以这些优秀教师为榜样，汲取他们的教学实践经验，为自己所讲授的课程小组任务打开新思路。”

“小组学习”是沈阳城市学院实践化教学体系中的重要一环，是学校长期坚持的一项特色教学组织形式，体现了学校“坚持育人为本，注重能力培养”的办学理念。在开展小组学习的过程中，教师成为教学活动的组织者、教学方案的设计者、完成任务的引导者；学生则是教学活动的实践者、教学任务的完成者，以此来激励学生主

动学习。

21级金融学专业张浩萌说：“相比于传统的教学模式，小组学习能够融合真实企业情境去解决实际问题，让我们更有体验感、角色感。通过小组汇报，我们结合企业经营现状、“连盘棕榈主连合约”基本面与技术面分析，完成了自我陈述与小组辩论。通过分饰不同的商业角色，让我们对期货交易机制与期货市场的运行机制有了系统全面的认识与掌握，培养了我们期货交易的实操能力、独立思考能力、团队协作能力。更重要的是期货实盘模拟交易的实践学习环节，让我掌握了理论与实践交互验证的能力，提高了我的金融职业素养。”

经过多年探索，沈阳城市学院的小组学习教学体系创新融入了“双导师”制和校企合作机制。“双导师”制使一线教师能够深入到行业企业内部，与业师共同研讨小组任务的命题、设计与实施，保证了小组任务的高阶性、前沿性与挑战性。校企合作机制使课程内容与校企合作企业进行深度对接，企业为小组任务提供真实的案例库，实现了案例库的扩充与校外实习基地的建设。此外，学生通过小组任务的学习，收获了很多创新成果，这些成果最终转化成一个个作品，在国家级、省级大赛中取得优异成绩。

未来，学校还将进一步提升小组学习的教学质量，在小组任务设计、契合课程程度、符合课程目标和教学实际需要等方面加强指导力度，制定完善的评价体系，并将思政教育与小组任务有机结合，让小组学习的内容更加饱满、生动、实效、在线。

文 朱慧颖 孙雨萌 陈伟卓 王馨桐 杨欣蕊 教师教学发展中心

以军训之名，赴青春之约 沈阳城市学院 举行2022级新生军训阅兵式

步伐铿锵掷地有声，口号嘹亮响彻绿岛。4月28日上午，沈阳城市学院2022级新生军训阅兵仪式在二期操场举行。26个连队、3000余名学生，在军训团长王哲老师的带领下，身姿挺拔、昂首阔步，以最饱满的精神状态向全校师生汇报军训训练成果。

当天的阅兵式以园中园、梧桐园、金菊园、白桦园、玫瑰园、百荷园六大社区的26个连队组成队列式走过主席台，接受校领导及师生的检阅。身穿战训服的22级新生，自信满满、意气风发、步伐整齐的走过检阅台。他们步履从容、口号响亮展示出绿岛年轻学子的青春朝气。队列式后，参加军训的学生进行了“匕首操”“军体拳”的展演。军训学子眼神坚毅，声音浑厚，一招一式，干净利落。在响亮的口号声中，特别是参演的女大学生，将巾帼不让须眉展现得淋漓尽致。她们节奏分明、刚柔并济，把干练的动作融入到格斗招式里，把胆气汇集到声声呐喊中，展示出豪气冲天的飒爽英姿。当教官“准备格斗”一声口令响起，参与“军体拳”展演的同学们立即进入战斗状态，他们借势发力、振臂挥拳，动作口令，声声入耳，用扎实的动作、严谨的态度诠释出“我行我能”的校训精神。

本次军训的最大亮点是：参与军训的教官全部由学校退役军人和退役复学的学生组成，他们高质量、高水平地完成了各项军训任务，以严明的军容军纪，严谨的训练作风，充分展示了退役不褪色、退役不退志的责任与担当，为本次军训留下了别样的记忆。在军训阅兵式上，校董事局主席、校长徐伟浩教授为26名教官颁发了荣誉证书。对于这次军训的经历，这26名教官是难忘的、光荣的。他们经历过军旅生涯的磨砺淬炼，再次换上戎装，立刻展现出了军人的气势和威严，这是一种缘分，也是一种责任。学校颁发荣誉证书既是对他们军旅生涯的肯定，也是对他们作为一名优秀绿岛学子的表彰。

22级金融学3班王之舰是担任本次新生军训12连的教官，他从军5年，退役归来将军人本色带回校园。他说：“作为一名退役大学生，能够在学校重新穿回军装，重新磨炼自己的意志，对我来说是相当宝贵的经历。军训不但能够培养我们吃苦耐劳的品质，更能让我们有集体荣誉



校董事局主席、校长徐伟浩为承担本次军训任务的26名教官颁发荣誉证书

感和使命感。相信通过本次军训，每名教官以及参训的学生们都能收获颇丰，为今后的工作和生活打下了坚实的基础。”21级汉语言文学1班韩苗雨同学是本次军训“匕首操”的教官，她说：“虽然教官们在正式训练之前，就已经开始组织集训，但我心里仍然忐忑，怕自己带不好队伍。我从刚开始的不熟练，到最后的游刃有余，做到了从前不敢尝试的事情。当军训教官有一种重回部队的感觉，作为一名退役军人和绿岛学子，能为学校贡献出自己的一份力量，我觉得很自豪。”

阅兵式当天，影视与艺术学院播音与主持艺术专业、梧桐园社区文艺代表全体参训学生发言说：“在军训中，我们强化了国防观念和家国情怀，增强了组织纪律性和集体荣誉感，养成良好的生活行为习惯，锤炼了吃苦耐劳、勇敢顽强的意志品质。在今后的学习和生活中，我们将会用智慧、勇气、永不服输的心，向着生命中每一座山峰勇敢攀登。我们将在学校的“三自”教育实践中，做到“自我教育、自我管理、自我服务”，时刻对自己高标准、严要求，以行动践行“我行我能”的校训精神。

随后，校党委书记刘怀民同志发表讲话，他说“参训期间，同学们斗志昂扬、顽强拼搏、服从命令、听从指挥、刻苦训练、严格要求，以实际行动谱写了绿岛学子风采。经过这次军训，同学们增强了体质，磨炼了意志，锻炼了品质，形成了良好的纪律观念，培养了团结协作的精神，这段生活将成为同学们成长历程中意义非凡的宝贵经历。相信有军训赋予的收获成长，有军训中练就的坚实步伐，同学们一定能够自信地走好人生的每一步。

希望同学们把军训精神带到未来的学习生活中，充分利用学校提供的广阔舞台，勇于挑战自我，认真投入学习，丰富精彩生活，成为沈阳城市学院发展建设中浓墨重彩的一笔。”

军训能够培养学生的国防意识和家国情怀，能够提升身体素质和生活能力，能够锤炼吃苦耐劳、勇敢顽强的意志品质，能够激发集体荣誉和团队精神。褪去青涩，不断成长，今春这份独一无二的军训经历，将成为绿岛学子青春闪耀的记忆。



军训教官带领学生进行军训

飒！我校 2022 级新生军训开营啦



校党委书记刘怀民同志向军训团授旗

四月校园芳菲，绿岛春意盎然。22 日上午 9 时，随着同学们嘹亮而豪迈的宣誓声，沈阳城市学院 2022 级新生军训在绿岛二期操场正式开营，3000 余名新生身着戎装，用饱满的精神和昂扬的斗志迎接军训的到来。

升国旗，奏国歌。开营仪式在绿岛行进管乐团演奏的《义勇军进行曲》中拉开帷幕。2022 级全体新生队列整齐、身姿挺拔，注视着五星红旗缓缓升起。沈阳城市学院党委副书记、副校长刘爽同志宣读“关于成立沈阳城市学院 2022 级新生军训团的决定”。2022 级新生军训团，下设 6 个营 26 个连，连长由 26 名退伍复学的学生担任，他们将带领新生在军训场中喊出最嘹亮的口号，站出最挺拔的军姿。

影视与艺术学院 2022 级播音与主持专业学生胡太琛代表全体新生发言：“军训的意义不仅仅是训练，更是对我们意志的磨炼、人格的塑造。我代表 2022 级新生承诺：积极参加训练，遵守军训纪律，服从教官和老师的指挥与教导，团结同学，相互帮助，共同进步，圆满完成军训任务。”

沈阳城市学院党委副书记、副校长于存雷同志在开营仪式上寄语新生：“举行军训，就是要继承光荣传统，弘扬红色精神。希望同学们通过这次军训，认真学习、刻苦训练、砥砺意志、锤炼精神，在大学生活的画卷上写下浓墨重彩的一笔。”开营仪式最后，沈阳城市学院党委书记刘怀民同志向军训团授旗。鲜艳的团旗在空中飘扬，2022 级新生军训正式开始。

摄影：校记者团记者 尹锦程 王思文 钱丹洋 董舒雅 文字采写：韩雨轩 崔婉婷



方正之间锤炼意志 军歌嘹亮展示“芳华” 军训千人内务大比武

一床被子，两只巧手，横向三折 一个个整齐的豆腐块出现在操场上。4 月 26 日下午，2022 级新生“千人内务大比武”和“军训歌咏比赛”在二期操场举行。同学们以细致严谨的态度和青春飞扬的旋律汇报了军训成果。

“预备，开始！”随着大比武开始的口令发出，早已整装待发的 3000 余名新生迅速行动起来，展、压、折、叠、整，每个人都有条不紊的进入到内务比赛的状态中。在将被子大致叠好之后，大家便争分夺秒开始对被子进行“整形”，所有人都使出浑身解数，翻叠、折角、捏线，不放过每一个细节，把被子修成“豆腐块”。方寸之间，展现了规则尺度、严谨作风；平竖之上，彰显着细致入微、务实力行。在同学们一番“精雕细琢”下，一床床被子变得方方正正、棱角分明整齐摆放在二期操场上。

细微之处见精神，本次“千人内务大比武”不仅提高了同学们整理内务的能力与自律性，也是对军训成果的一次检阅。

当天，2022 级新生“军训歌咏比赛”也在二期操场举行。本次比赛是以学校六大社区为单位，分别演唱校歌《我行 我能》以及一首自选曲目，同学们身姿挺拔、表情坚定，歌声嘹亮、铿锵有力，唱出了爱党、爱国、爱校的家国情怀，唱出了“我行 我能”的青春力量，唱出了青年人对祖国真切的情感。

“千人内务大比武”和“军训歌咏比赛”作为军训重要的组成部分，能够锤炼同学们吃苦耐劳、勇敢顽强的意志品质；激发起同学们集体荣誉感和团队精神。



摄影：校记者团 尹锦程 朱梓萌 刘潇 文字：校记者团 谢蔡丽 陈伟卓 纪莹莹



为毕业生“精准送岗” 我校举办“春暖绿岛 助你前行” 名企进校园大型双选会

为帮助 2023 届毕业生更充分更高质量就业，4 月 12 日，沈阳城市学院“春暖绿岛 助你前行”就业促进月系列活动之名企进校园大型双选会在建工楼举行。4 月 19 日、4 月 26 日，文化与传播学院、商学院“双选会”又分别在建工楼举办。

这三次双选会，学校共邀请到来自省内外包括世界 500 强、中国 500 强、上市公司在内的百余家企业设台纳贤，涵盖科学研究与技术服务、教育、金融、信息技术服务文化传媒等 120 个行业领域，提供就业岗位 3 千余个，共有 4500 余人次进场求职，现场达成就业意向 729 人。双选会上，各二级学院和专业负责人纷纷抓住用人单位来校选聘毕业生的机会，结合学科专业特点拜访相关用人单位，积极主动做好校企对接工作。各毕业班辅导员更是火力全开现场荐才，助力毕业生顺利就业。

· 求贤若渴“职”等你来 ·

当天双选会现场，同学们和企业面对面交流，部分企业进行了现场面试，与同学们初步达成就业意向。

华为技术服务有限公司前来招聘的店长周腾章说：“我的同事当中就有沈阳城市学院毕业的学生，他们在工作中展示的积极向上的状态和高度负责的态度让我们非常欣赏，因此今年我们也选择来到沈阳城市学院招聘。”

沈阳瑞柏酒店管理有限公司沈阳万豪酒店分公司人事主管陈鑫对前来参加双选会的同学们给予了高度评价。陈鑫表示，招聘时 HR 主要看中毕业生的个人品质和整体的精神面貌，“沈阳城市学院的同学们身上有股干劲，希望同学们都能够找到心仪的工作！”

东软云科技有限公司负责招聘的陈思文在这次双选会中，感受到了沈阳城市学院同学们的热情与青春，“有一位男同学在向我咨询时，每一个问题都能踩在专业点上，回答问题逻辑清晰，思维缜密。可能是因为学校采用的是产教融合的教学方式，能看得出大家不仅基础知识比较扎实，实践经验也非常丰富。”

“有礼貌，很热情，沟通能力非常出色！”中软国际有限公司前来招聘的人事刘岩对同学们的表现赞不绝口。刘岩说：“我们在招聘过程中，首先看重的是同学们的工作能力和技术水平，团队协作能力和沟通能力也是很重要的。同学们在应聘时要把自己的优势展示清楚，才能让自己在一众应聘者中脱颖而出。”

本次双选会，学校还邀请了 9 家校友企业回校招聘，

反哺学校。祝贺迪是计算机科学与技术专业 2015 届毕业生，他创办的沈阳锦腾创新科技有限公司获批国家高新技术企业、沈阳市科技服务平台单位、辽股交挂牌公司，是辽沈地区较为优秀的企业信息化服务提供商。“因为是自己的母校，对学校的人才培养方式和质量有着充分的了解，因此我更加希望和自己的学弟学妹们一起共事。”人力资源管理专业 2015 届毕业生苑成龙，这次也

以校友身份回校进行招聘，“这是沈阳电影有限公司在疫情恢复之后的第一次招聘，作为绿岛学子，我的成就离不开学校的培养，我也想把最好的资源提供给母校。”以另外一种身份回到学校，苑成龙感触颇深“从绿岛走出，又回归绿岛，我感到十分亲切。学校的职业情境化人才培养模式，为学生们的实践能力打下了坚实的基础，相信此次招聘一定能挖掘出我们需要的人才。”



2023届毕业生就业促进月系列活动

指导单位：辽宁省大学生就业创业中心 共青团辽宁省委员会青年发展部



· 提前规划 双向选择 ·

本次招聘会上，不仅企业期待满满，学生们也是提前规划，有备而来。学校许多大四学生在招聘会前预先查询了参会的企业信息，选择了一些适合自己的企业和岗位后，在现场直接投递简历。2019级旅游管理专业的刘馨予就是其中的一位。在参会之前她就对专业相关的岗位进行了挑选，同时还留意了教育及新媒体相关的岗位。“我的专业是旅游管理，同时我也是学校记者团的成员，在校期间从事新媒体工作的经验让我拓宽了就业方向，投递简历时也有了更多选择。”

2019级自动化专业的许宏涛针对参会企业提前做了“功课”，“非常感谢学校提供这样一个机会，让我们可以在同一天和多家名企交流。今天我一共向参会企业递交了十几份简历，其中就有我之前十分心仪的新能源汽车企业。希望通过这次双选会进入到理想的企业工作，开启人生新篇章。”

2019级金融学专业的顾洪旭在得知学校要举办

招聘会后，特意赶回学校参会。参会之前，他还通过学校提供的线上小程序完善了简历。“在招聘会现场，我看到很多前来招聘的企业都是世界和中国 500 强，在经过仔细咨询和专业人员的交流后，我也找到了自己心仪的公司和岗位。”

春季招聘会在校内来说也是一次宝贵的学习机会，许多非毕业年级的同学也来到现场，感受招聘会的氛围。2020级摄影专业的穆佳钰也在双选会现场向心仪企业投递了几份简历，希望能够在大三进入企业实习，“提前了解就业市场需求，能够帮助我更好的做好职业生涯规划。”

“我想要了解一下现在的就业形势，积累一些面试经验。”2021级新闻学专业的高利也来到了现场感受氛围，“虽然这次主要是针对应届生的招聘，但是我也积累了一些面试和沟通技巧，对我以后的就业也很有帮助。”

· 多措并举 保障就业 ·

本次双选会现场，学校联合沈阳市人才市场进行了校园直播，针对本次参会的企业进行了介绍。学校的官方微博平台为未能来到双选会的同学们进行线上“直播带岗”，由2020级播音与主持专业于文沁同学现场为大家介绍企业基本情况、招聘岗位、福利待遇等，并实时回答同学们的提问。同学们通过观看直播，可以在线上选择心仪企业投递简历。当日直播最高在线观看人数达1万人（次），微博话题#名企进校园走进沈阳城市学院#登上当日同城热搜。

为了让学生能够更加方便快捷投递简历，今年学生处为同学们提供了“简历优化”服务，学生可以通过小程序查看海量简历模板，参考优秀案例，经过AI分析给出优化建议后，制作出个人满意的简历。学生处联合到校招聘企业开通了线上简历投递通道，同学们在优化完成后可以通过线上投递的方式，将简历直接递交至心仪的企业。

近些年来，学校始终把毕业生就业工作作为首要任务来抓，通过举办双选会，宣讲会，线上招聘会等方式，多措并举，为毕业生更高质量就业“保驾护航”。接下来，学校还会联动二级学院组织行业专场招聘会，全方位、立体化推进用人单位和毕业生精准对接。



编后话：当前，2023届毕业生就业工作进入关键期，沈阳城市学院采取阶段性推进的方式，抓实、抓细毕业生就业工作，整体谋划、分步实施。学校多措并举、注重实效，强化责任、细化落实就业任务，齐抓共管，各学院抢抓时间、精准服务，建立分类指导台账，针对不同学生采取精准帮扶措施，帮助学生就业。

本文由校记者团记者：魏琪 赵晨汐 杨欣蕊 陈伟卓 于艺浩 王馨桐 李孟洁 孙雨萌 毛泽慧 王捷一 孙培馨 共同采写

摄影：沈鸿博 姚思雨 董舒雅 王硕

校记者团：张世杰 张曦元 王冰 刘甜甜 张婉婷 张龙威

喜报

获批新专业+3 “亮”了! 它们是: “数据科学与大数据技术” “虚拟现实技术” “流行舞蹈”

我校向建设高水平综合性大学 迈出新步伐

近日,教育部公布了《2022 年度普通高等学校本科专业备案和审批结果的通知》,沈阳城市学院“数据科学与大数据技术”“虚拟现实技术”“流行舞蹈”3 个专业获批,将于 2023 年面向全国招生。沈阳城市学院契合国家重大需求,瞄准战略性新兴产业和关键核心技术,加快建设急需紧缺学科专业,这次新专业的成功获批,标志着学校服务区域经济社会高质量发展能力进一步增强,向建设高水平综合性大学迈出了新步伐。截至目前,学校共设有 47 个本科专业,涵盖理学、工学、经济学、管理学、文学、法学、医学、艺术学八大学科门类。



“数据科学与大数据技术”“虚拟现实技术” 助力人工智能人才培养

近年来,沈阳城市学院不断增强应用学科专业支撑产业升级的能力,积极进行专业优化调整,智能与工程学院新建的“数据科学与大数据技术”“虚拟现实技术”两个新专业,将聚焦人工智能背景下的大数据基础理论创新和虚拟现实重点关键技术突破。同时汇聚整合校内资源,进一步深化、拓展已有的人工智能人才培养体系,系统培育多层次复合型高水平“人工智能+大数据”专门人才。

目前,智能与工程学院实验实训教学中心,已被评为辽宁省类人机器人实验教学示范中心、辽宁省仿人足球运动训练机器人重点实验室。学院还是全国高校人工智能与大数据创新联盟理事单位,辽宁省建筑信息技术产业校企联盟理事长单位,辽宁省城市更新与功能提升专业技术创新中心和辽宁省技术能力提升类实质性产学研联盟成员单位。学院教师带领学生主持完成了辽宁省自然科学基金项目“仿人机器人视觉环境认知与类脑智能行为研究”“融合 V-SLAM 与深度学习的仿人机器人智能行为研究”等多项省部级科研项目。学生边科研边学习,实践能力与科研能力同步提升。

如今,智能与工程学院紧密结合新一代人工智能与智能制造行业发展趋势和岗位人才需求,与沈阳新松机器人自动化股份有限公司、法国波尔多大学 LaBRI 实验室等国内外和辽沈地区多家知名机器人行业企事业单位建立校企合作基地。2018 和 2019 年,学校类人足球机器人创新团队蝉联 RoboCup 机器人世界杯中国赛区冠军,2019 年获澳大利亚悉尼 RoboCup 机器人世界杯国际比赛第 4 名。近 2 年学院毕业生就业率均超过 95%,毕业生多就职于中国科学院沈阳自动化研究所、中煤科工集团沈阳设计研究院有限公司、中国建筑东北设计研究院、中车集团、航天规划设计集团有限公司、北方重工集团、中铁三局等科技型企事业单位,从事智能系统开发、信息感知控制、建筑信息模型开发、数据技术应用、智能建造、机器人设计集成与运行支持、计算机软件与网络系统开发等相关工作。



“流行舞蹈”专业 为影视产品生产全产业链人才培养提供支撑

“流行舞蹈”专业隶属于影视与艺术学院,目前学院有广播电视编导、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、艺术与科技、电影制作在内的 10 个专业,本次流行舞蹈专业的获批,填补了艺术学科在舞蹈领域的空白,并在学院内形成了影视作品生产全产业链专业群,为今后生产艺术文化精品、推动辽沈地区文化艺术的创新发展提供了保障和支撑。

影视与艺术学院现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,辽宁省高校哲学社会科学重点实验室 1 个,辽宁省高校协同创新中心 1 个。学院设有影视剪辑、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;有大小不同的电视综艺、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。

近年来,沈阳城市学院坚持以“出人才、出产品、出影响”为导向,加强学生影视与艺术成果转化。学校独立创作的 30 集青春励志校园剧《大三女生》被辽宁省委宣传部认定为“电视剧精品创作生产扶持项目”,入选全国“高校原创文化精品推广行动计划”;与辽宁省高级人民法院合作的产教融合项目——微电影《滕启刚》,获最高人民法院颁发的第九届“金法槌奖”微电影微视频大赛评委会特别奖;创作排演话剧《一日百年》在第 21 届金刺猬大学生戏剧节中获“优秀剧目奖”;纪录片《辽河人物》被辽宁省文联推荐参评全国文联青年创作扶持项目;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》,已在新华社播出;承制的冬奥献礼 MV《冬奥来了》,在教育部官方视频号播出……纵观艺术类专业教学所取成果丰硕。

如今,学院广播电视编导专业获评国家级一流专业,摄影专业获评省级一流专业。近三年,学生在金鸡百花电影节、大学生艺术节、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,以及辽宁省戏剧、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。各艺术类专业与新华社、人民网、辽宁广播电视台、辽宁人民艺术剧院、浙江广播电视集团、中影集团、湖南卫视、华谊兄弟、光线传媒、北方传媒、抖音、今日头条、腾讯、新浪、中国中建设计集团等建立起实习就业基地,订单式培养使毕业生就业率近 2 年均在 96% 以上。



受邀亮相CBA季后赛表演

绿岛啦啦操队为辽篮炫舞助威

“沈阳城市学院”出现在CBA赛场，啦啦操队员们喊出校训“我行我能”，现场观众们掌声雷动……4月18日，在CBA“双冠王”辽宁男篮的主场辽宁体育馆，沈阳城市学院啦啦操队CS-Girl受邀到场表演，与辽篮队员、现场观众同迎季后赛“开门红”，诠释了永不言弃的体育精神。

当晚，CBA比赛现场，观众们被一群自信、阳光、健康、有力量的绿岛女大学生吸引了。她们用一场精彩的花球表演，为辽宁男篮加油助威。旋转、侧踢、分腿跳……赛场上，她们是备受瞩目的舞者；每天3小时训练，踢腿200次，分腿跳200次；赛场下，她们是从不懈怠的绿岛学子。在接到CBA邀请后，她们仅用了一周的时间，就能够配合默契，动作整齐地完成全套的表演，完美展现实力与自信。

我校啦啦操队员、20级播音与主持专业田湫说：“为了让舞蹈更有力量，我们在手腕、脚踝绑着沙袋进行练习。训练过程很辛苦，但是大家互相鼓励，十分珍惜这次为绿岛争光、为辽篮喝彩的机会。我很荣幸以这样的身份来到CBA现场和球员们用不同的方式一起热爱篮球，更体会到了体育运动魅力所在。”22级金融学1班陈竺鱼是首次代表学校演出，她说：“演出前我既兴奋也有些紧张，在赛场外面我还在复习动作，不能辜负我们这段时间的辛苦付出。站在CBA辽篮主场上的那一刻，我觉得任何的努力都是值得的。这是我第一次参加表演，未来还有更大的舞台等着我去征服。”

表演结束后，来自沈阳城市学院的徐枫竹开心地队友们合影，“表演前，我们看着比赛，既兴奋又激动，辽宁男篮的队员们太帅了！比赛双方对决激烈，甚至让我们暂时忘记了表演带来的紧张。作为一名辽篮的球迷，没有比今天更自豪的啦，现场观战，又能在心爱球队的主场表演，我为辽篮骄傲，我为辽



篮助威！”

此次啦啦操队是在学校健美操俱乐部指导教师律叶和瑜伽俱乐部指导教师李旭的带领下，圆满完成了表演任务，收获了观众的喝彩和阵阵掌声，成为了当天CBA赛场上一道青春靓丽的风景线。队员们的炫舞表演灵动并富有活力，离不开两位指导教师的悉心指导，她们临场指导经验丰富，是队员们的主心骨和成功的保障。

指导教师律叶说：“这次啦啦操表演的动作并不复杂，却是对队员们基本功和配合度的一次考验。同学们每天放学都来训练室练习，这次她们的表现非常完美。”

指导教师李旭说：“同学们的表演很精彩，她们的笑容和舞姿很有感染力，即使是中场休息也能将现场的气氛再次点燃。她们是绿岛的骄傲。”

这次受邀参与CBA季后赛四分之一决赛、辽宁与北京首回合比赛现场表演的沈阳城市学院啦啦操队，作为一支“体教融合”示范项目队伍，在全国多个赛事中成绩斐然。近日，在“第五届中国啦啦操文化纪”中，沈阳城市学院从全国200多个城市的2400多名啦啦操代表中中脱颖而出，荣获该项赛事的特别贡献奖，指导教师律叶被评为全国“十佳裁判”。

除此之外，我校啦啦操队先后在2014年、2017年两次获得全国啦啦操冠军赛、青年甲组花球冠军；2016年获得沈阳站花球冠军；2018年获得全国啦啦操联赛沈阳站冠军；2019年获得全国啦啦操锦标赛沈阳站集体花球冠军、双人花球冠军；2021年获得全国啦啦操俱乐部联赛（北京站）集体花球自选动作冠军和双人花球自选动作亚军；2021-2022年获得全国啦啦操联赛总决赛集体花球自选动作第四名。



学高为师 德高为范

付冰、孟军红获评辽宁省本科教学名师

近日，辽宁省教育厅公布了 2022 年辽宁省普通高等学校本科教学名师评选结果，沈阳城市学院商学院副院长付冰、智能与工程学院建筑电气与智能化系主任孟军红获评。省级本科教学名师每年评选一次，本次共评选出 154 名教师为辽宁省普通高等学校本科教学名师，旨在鼓励高校教师成为“大先生”，做学生为学、为师、为人的示范。



付冰，沈阳城市学院商学院副院长，教授，辽宁大学硕士生导师，高级酒店管理者，高级企业培训师，国家一流本科专业建设点酒店管理专业带头人，辽宁省高等学校新型培育智库团队带头人，辽宁省文旅厅民宿等级评审专家，辽宁省旅游管理类专业评估专家，SSCI 来源期刊《Leisure sciences》审稿专家库成员，东北亚休闲经济研究院专家委员会秘书长，全国导游资格考试辽宁省考区首席评委，辽宁省本科导游大赛评委，辽宁省职业院校技能大赛评委等。

爱岗敬业，用心教书育人

付冰从教 15 年以来，把大量的精力投入日常教学和管理中，大到教学改革，小到为学生们解决在学习过程中遇到的问题，她都亲力亲为，事事落实。她依据学情变化和人才素质新要求，因材施教、优质施教，持续开展专创融合、思政育人的教学改革，对需要帮扶的学生一视同仁，尽心指导学生学业规划、对口就业、创业孵化，助力学生成才。在教学中，她引导学生将专业学习与国家旅游、乡村振兴、公共服务等有机融合，通过学生社团、项目教学、专业大赛等多种形式，指导学生开展内容丰富的公益活动和志愿者服务。她带领学生参加各类学科竞赛，在挑战杯、辽宁省高校本科导游大赛、全国大学生红色旅游设计大赛等竞赛中，获评优秀指导教师。两次获评全国商科竞赛优秀工作者荣誉称号。

深耕教科研，专注团队建设

付冰致力于探索有效的团队成长途径，唤起教师团队的育人热情和积极性，她说：“我希望在我的带领下，能够成就商学院每一位教师的职业理想，让学院的教学工作充满生命力和持久力，这是我从育人工作的追求和目标。”她带领的教学团队获评辽宁省高等学校新型培育智库团队，主持并参与辽宁省哲学社科基金项目、辽宁省社科联项目、辽宁省教育厅科学研究项目、辽宁省教改项目等 30 余项；在 CSSCI、SSCI 等各类期刊发表论文 30 余篇，出版专著 2 部，教材 8 部。为此获辽宁省哲学社会科学奖二等奖、辽宁省社科联优秀科研成果二等奖、辽宁省教学创新大赛二等奖等。在今年举行的教学创新大赛中进入辽宁省正高组别决赛，并参与建设 4 门省一流本科课程。

多年来，付冰通过加强校企合作、参与政府战略发展项目、提高学生专业技能等方面，加强学院与地方政府、企业之间的合作。她说：“地方高校是服务地方的主力军，与地方共同发展，我们理应发挥教科研的优势服务地方。”对此付冰还承担了沈阳市发改委重点研究课题，她的咨政建议入选沈阳市发改委《2021 年沈阳市经济发展战略研究》重大战略篇。



孟军红，沈阳城市学院智能与工程学院建筑电气与智能化系主任，教授，沈阳市科技局评审专家，沈阳市应急管理局专家，辽宁省电气专业高级考评专家。今年是孟军红在沈阳城市学院工作的第十年，十年间她始终默默耕耘，从事一线教学工作。站在讲台上，她经常思考，“如何让学生更好地理解知识点？”“如何驾驭课堂气氛？”“如何让学生对知识产生兴趣？”始终让自己的教学内容与学生的实际需求相融合。

理论 + 实践，注重情境化教学

孟军红主讲的《PLC 应用技术》是一门实践性强、编程较为简单的专业课。由于 PLC 的应用是自动化控制的基础，为了让同学们意识到 PLC 应用技术的重要性，她联系到沈阳北盛汽车有限公司，带领同学们到装配车间参观，直观感受 PLC 控制的现场效果，并请工程师当场展示。同学们通过感受企业实境，激发了学习兴趣，也意识到学习 PLC 应用技术的重要性。19 级自动化 1 班的于潮曦在第一次参观装配车间后，就对机械手的控制产生了浓厚兴趣。她经常与孟军红共同探讨 PLC 在企业的真实应用，在一次次的实践过程中，她熟练掌握了 PLC 应用技术，参加了多个实训项目，并因此顺利通过了中科院沈阳自动化研究所的面试。目前于潮曦已在沈阳自动化研究所从事生产线调试工作，深得用人单位的好评。孟军红说：“到企业参观体验，能够实现由静态教学向动态教学转变，激发学生的学习兴趣，培养了学生的探究精神，大大提升了课程的教学效果。”

孟军红在课程中融入学科竞赛，鼓励学生将学到的知识进行成果化的展示，将课程的期末考核与学科竞赛相结合。仅 2022 年一年时间，她所授班级同学参加挑战杯、互联网 + 等赛事，获得省级二等奖 6 项，三等奖 14 项。通过学科竞赛，她将课堂打造成了学生展示创造力及其成果的重要平台。

工匠精神，教书育人

孟军红作为教师，“教书”的同时不忘“育人”，她将“思政”融入到课程中，以“工匠精神”培养学生。记得在同学们刚接触程序设计的时候，孟军红按照工程标准，严格要求对变量进行清零，对程序加注工程标准。开始同学们并不理解，其中一名同学拿来自己的程序，当面演示，没有标注，没有清零一样能实现功能。但是到复杂程序的时候，其他做好清零的同学顺利实现要求的功能。而该名同学，由于程序的残留导致无法正确实现预期功能，孟军红指导该名同学添加初始化程序段后，程序就正常了。通过亲身感受，同学们逐渐领会到初始化标注的重要性，也就自然而然形成了工程思维。孟军红说：“工匠精神是职业道德、职业能力、职业品质的体现。尤其作为工程人，不能为了走捷径，丢失了该有的严谨。”

学高为师，德高为范。付冰、孟军红身为高校教师，求真务实，爱岗敬业，以言传身教熏陶、感染学生。始终把教书育人、管理育人、服务育人贯穿在工作中，将“有爱心、会讲课、肯奉献”牢记于心，深受学生、同事的好评。



“声动绿岛”校园十大歌手 大赛决赛精彩“开唱”

影视与艺术学院张艺涵荣获冠军



4月12日下午，沈阳城市学院“声动绿岛”2022校园十大歌手决赛，在绿岛讲堂精彩“开唱”。经历了海选、复赛的选拔后，12名选手在500多名参赛同学中脱颖而出，向冠军发起最后冲击。最终，影视与艺术学院张艺涵荣获冠军，影视与艺术学院王斯羽、文化与传播学院吕一鸣分获亚军、季军。影视与传媒学院李礼、文化与传播学院郭伶伶、智能与工程学院李佳妮、商学院尹芊杰、智能与工程学院曹霖浩、商学院葛恒宇、董兴旭获得本届校园歌手年度十强。

“声动绿岛”校园十大歌手比赛前，校舞蹈团“Starry Crew”以一曲超燃舞蹈《Cheers》开场，将现场观众带入音乐的世界中。第一轮演唱中，选手按照赛前抽签顺序分为6组，每组演唱一首歌曲。六组选手演唱完毕后，由现场观众投票选出自己喜爱的歌手，分数排名前十的选手晋级第二轮。这次参赛选手以组合的形式

演唱，不仅呈现出精彩绝伦的舞台效果，更展现了团队合作的力量与美。张艺涵和吕一鸣是决赛中的实力唱将，也是校园人气选手，他们的合唱《太阳》一开口便惊艳了全场。两人也凭借出色的唱功赢得台下观众阵阵掌声，点燃了全场激情！现场台上选手积极与台下的观众互动，并活跃了全场的气氛，台下师生热情洋溢、掌声雷动，为选手们加油鼓劲。

第二轮比赛，选手通过现场抽签的方式进行两两对决，每组胜利的一方成功进入下一轮，现场评委选择一名选手进行复活。最终，共有6名选手进入到决胜环节。在第三轮的决胜中，6名选手逐一登台，拿出了自己的“看家本领”，用歌声展现对音乐的热爱，为在场观众展现了一场非比寻常的音乐盛宴。舞台上，张艺涵自信满满饱含深情演唱了《这就是爱》，他的扎实唱功和大气的台风颇具“王者风范”。接下来，选手王斯羽演唱的《后来》也极具感染力，她稳定完美的发挥引发全场共鸣，在场观众与其一同合唱，将现场气氛再次推向高潮。

演唱结束后，由现场观众投票决出了本次校园十大歌手的冠军、亚军、季军。两轮投票期间，现场的评委和学校舞蹈团也为在场的同学们带来了精彩的表演。最终，来自影视与艺术学院的张艺涵荣获2022“声动绿岛”校园十大歌手冠军，影视与艺术学院王斯羽、文化与传播学院吕一鸣分别获得本次比赛的亚军、季军。张艺涵在获得冠军之后说：“因为热爱，所以坚持。很感谢学校提供的广阔舞台，让我能够展示自己，今后我也会不断努力，不断提升，不负青春，不负梦想。”

这个春天因为音乐而变得不凡，期待明年学子们继续用飞扬的歌声“声动绿岛”，用才艺展示自我，放飞绚烂的梦想。



摄影：校学生会 罗可欣 杨宇通 兰宇昕 崔诗彤 李雨浓
李婉宁 伊蕴涵 敬彬鑫 秦诗瑶 付奕妍
校记者团：刘宇航 叶思炀 彭铭泽 平安奇 汉业广 黄蓉
王佳逸 孙家傲 王思予 刘畅



校友会2023中国民办大学排名20强					
名次	学校名称	总分	星级	办学层次	
1	三亚学院	100	6★	中国顶尖应用型大学	
2	广州南方学院	99.77	6★	中国顶尖应用型大学	
3	四川大学锦江学院	99.56	6★	中国顶尖应用型大学	
4	西安培华学院	99.23	6★	中国顶尖应用型大学	
5	天津仁爱学院	98.79	6★	中国顶尖应用型大学	
6	沈阳城市学院	98.69	6★	中国顶尖应用型大学	
7	商丘学院	98.54	6★	中国顶尖应用型大学	
8	哈尔滨德商学院	98.53	6★	中国顶尖应用型大学	
8	珠海科技学院	98.53	6★	中国顶尖应用型大学	
10	广东科技学院	98.34	6★	中国顶尖应用型大学	

艾瑞深中国校友会网发布 2023 最新大学排名 沈阳城市学院位列第六名 我校连续五年位列中国民办大学顶尖行列

4月6日，全国第三方大学评价机构艾瑞深校友会网 (Cuaa.Net) 发布 2023 校友会中国民办大学排名 20 强。在榜单中，沈阳城市学院位列中国民办大学第六名，获评六星级中国顶尖应用型大学。

自 2003 年起，艾瑞深校友会网 (Cuaa.Net) 已经连续 21 年发布校友会中国大学排名，为全国高考考生提供权威报考指南。二十多年来，校友会中国大学排名已发展成为中国最具社会影响力、公信力、参考价值和创新力的中国大学排名领先品牌。

2023 校友会将中国民办高校分类评价。其中，Ⅰ类院校为以工学门类学科专业为优势的院校，Ⅱ类院校为以理学及人文社科门类学科专业为优势的院校，Ⅲ类院校为以艺术、体育、经济、管理、农学、教育学、医学等门类学科专业为优势的院校。

2022 年，沈阳城市学院以奋发有为的精神贯彻落实党的二十大作出的重大决策部署，把党对教育工作的全面领导贯穿办学治校和教书育人全过程，紧扣立德树人根本任务，以深化本科教学改革为主线，构建“三全育人”体系、学科专业优化调整体系、高水平人才培养体系和创新服务体系，努力向创建一流应用型大学迈进，各项工作取得了有效进展。

坚持和加强 党对教育工作的全面领导

2022 年，沈阳城市学院坚持和加强党对教育工作的全面领导，深化新时代教育评价改革，统筹推进育人方式、办学模式、管理体制、保障机制改革，加快建设一流应用型大学。坚持党委班子成员联系党支部、联系服务高层次人才、专家学者、青年教师等制度实施，引导党员干部教师在人才培养方案修订、课程讲义撰写、招生就业、实习就业基地建设等工作中走在前列，党的凝聚力、创造力得到有效提升。学校获评辽宁省社会组织党建工作示范点，学生社区党支部获评第三批辽宁省党建工作“样板支部”培育创建单位。校团委获评团中央全国大学生社会实践优秀团队、辽宁省“五四”红旗团委。“礼冰职工创新工作室”获评辽宁省教科文卫系统职工创新工作室。

强化内涵建设 提升教学科研水平

2022 年，沈阳城市学院牢牢把握应用型、地方性的办学定位，面向地方、聚焦应用。加强学科专业建设，组建生命与健康管理学院，新增医学检验技术、医学影像技术、智能医学工程、健康服务与管理、艺术与科技、建筑电气与智能化、电影制作等 7 个专业。通过开展类人足球机器人研究，推动传统专业改造升级，带动机器人工程、智能科学与技术专业的建设与发展；通过开展舆情研究、BIM 技术研究、推动大数据、虚拟仿真技术进入专业课程体系，提升专业建设内涵。广播电视编导专业入选国家一流本科专业，财务管理专业获批辽宁省一流专业建设点，“动力学仿真”等 50 门课程被认定为辽宁省一流本科课程，三项教学成果荣获辽宁省普通高等教育教学成果二等奖和三等奖。智能与工程学院荣获“全国高校人工智能大数据区块链教育教学工作先进单位”。



打造高水平创新平台

2022 年，沈阳城市学院坚持把创新作为引领高质量发展的第一动力，继续深化以岗位能力形成为核心的职业情境化人才培养模式和以自主学、动手学为主要特征的实践化教学方式，持续推进以服务社会为导向的应用研究平台建设，努力增强学校创新发展的内生动力。将人工智能、生命健康、数字影视三大领域作为产教一体发展的主要方向，打造类人足球机器人工程中心、绿岛影业、生命医学检测中心等高水平创新平台。同时，辽河文化研究院、绿岛环境资源研究所等平台快速发展，取得了可喜成绩。学校独立完成的《辽河古代文化史》《辽河近代文化史》《辽河现代文化史》被列入辽宁省“十四五”出版计划，成为国家出版基金资助项目。依托绿岛环境资源研究所建立的沈阳城市学院生态环境科普基地获批沈阳市科普基地。

培养高水平应用型人才

2022 年，沈阳城市学院关注“新工科、新文科”建设形成的专业交叉融合新变化，重新确定培养目标和培养特色，完善课程体系，明确毕业要求，突出行业发展新需求；以修订人才培养方案为抓手，实现专业学业与就业创业无缝对接，培养适应辽宁经济社会发展需要的高素质应用型人才。学校投入 100 万元设立大学生创新创业基金，支持学生开展创新创业实践。师生参加辽宁省“互联网+”大学生创新创业大赛获奖 40 项，获奖总数位列全省高校第五名、民办高校第一名，其中《智能光感追踪——城市光电效能引领者》实现大赛金奖“零”的突破；参加全国大学生计算机设计大赛获国家级奖励 24 项，获奖总数位列全国高校第九名，全国民办高校第一名。学校被评为辽宁省“三全育人”综合改革示范高校、辽宁省高校就业工作先进单位、辽宁省就业创业工作先进集体。

致力服务辽沈区域经济发展

2022 年，沈阳城市学院紧密结合东北地区等老工业基地振兴的重大部署，在人工智能与智能制造、BIM 技术与智慧建筑、媒介融合与数字影视产品创意制作、语言教育与文化传播、智慧酒店与特色旅游、互联网金融与现代商务、生命信息与健康管理等学科专业领域形成了鲜明的办学特色和比较优势。积极开展校企协同应用研究，服务地方经济社会发展。学校独立创作的 30 集青春励志校园剧《大三女生》被辽宁省委宣传部认定为“电视剧精品创作生产扶持项目”，入选全国“高校原创文化精品推广行动计划”。与辽宁省高级人民法院联合制作的微电影《滕启刚》获第九届“金法槌奖”微电影评委会特别奖。原创 MV 作品《萤火》获中国高等教育学会最高奖——杰出演播作品奖。

新时代、新目标、新气象，沈阳城市学院将永葆育人初心，继续开拓创新，在建设中国高水平应用型大学的征程上，锐意进取，阔步向前！



“动手学”实践出真知 学校师生实训课 走进企业现场直播

“大家提到‘盼盼’都能想到哪些食品呀？”

“今天主播就带你走进盼盼工厂店，看看盼盼全品类有哪些。”近日，影视与艺术学院融媒体节目工作室的实训课程，“搬”到了盼盼食品有限公司新民分公司，10位工作室同学分别担任主播、助播、现场总导演、运营、场控等职务，通过工作室新建的抖音账号“Hi！珈姐”进行了一场生动的现场营销直播。“帮我尝尝那个爆浆流心球”“我要看看左边的新品”。当天，直播间互动不断，主播通过对产品介绍和现场试吃的方式，让直播间迅速热闹起来，最高在线观看人数达3000人次。

独具一格的融媒体工作室

我校影视与艺术学院播音与主持专业今年转变教学思路，增设了融媒体节目工作室，为喜爱短视频制作和直播运营的大三同学提供了一个专业实训平台。融媒体节目工作室通过真实运营“Hi！珈姐”抖音账号，让学生参与直播运营的全流程，熟悉短视频的选题策划、脚本撰写、出镜主持、沟通调度、现场拍摄、后期制作包装等短视频内容生产技能，掌握短视频行业分析、短视频项目运营设计、产业链变现设计等方法，具备个人IP打造和孵化的能力以及全网营销的技能，学生的互联网营销思维及新媒体环境下多渠道创作能力。

融媒体节目工作室依托《IP打造与孵化》这门专业课程进行实操，据授课教师杨迪介绍：“这节课更多的是和工作室的实践进行衔接，将理论和实际相互贯通。例如我让学生们分析用户画像、监测直播时的后台数据，并判断最佳的直播时间段。这些学习任务都基于工作室的多次直播实践，仅仅依靠理论授课是无法完成的。我们从实训中可以培养学生们的用户思维，研究每个账号的定位是什么，应该怎样制定人设，也让同学们知道只有抓住用户才能赢得流量。”

走进现场真学真练

为了让工作室的同学真学真练、真懂真会，指导教师赵玮珈先后洽谈了盼盼公司、高友记老味熟食和当地土特产分装基地等单位，将合作企业的产品引入电商直播项目中。这次走进盼盼食品有限公司新民分公司，让学生们从演播厅走向企业，开阔视野，真正体验到了现场直播的魅力。

“当走进盼盼企业时，真的眼前一亮，万千种商品映入眼帘，十分震撼。看到公司专注产品品质精益求精，也让我在直播中介绍产品时更有底气。”20级播音与主持艺术班的于文汕担任这次现场直播的主播，她在短短10分钟内就让直播间涌入了3千人。她一边走一边随手从架子上拿起一个产品侃侃而谈的介绍，还现场掰开爆浆芝士球，让观众感受芝士馅从面包中流出的感觉。“因为我置身于盼盼公司的现场，感觉就是他们当中的一员，在这个情境化的代入下，边走边介绍，和观众也特别有话可聊。”

作为助播的20级播音与主持艺术班张艺涵，负责在现场帮助主播活跃气氛。他说：“在现场，我与观众分享当下的真实感受，非常直观，观众的互动效果也很好，这让我深受启发，未来，回到演播厅进行直播时，我也会用这种方式展现产品的特点。”

理论 + 实践 培养高素质融媒体人才

每次直播后，老师和10名工作室同学都会聚在教室里，复盘一场直播情况，并为下次直播提出修改意见。“昨天人均观看时长3分钟42秒”“因为有了连线，后台给了推流”“下次我们要注意观察引流的最高点”……每次复盘时，大家都通过头脑风暴的方式进行热烈讨论，一起为这个账号的直播流量贡献创意。自“Hi！珈姐”账号创建以来，学生们全过程参与了账号搭建、撰写直播话术、短视频推广、制作与剪辑、直播策划、选品调研、商品上架等流程。团队分工也井然有序。于文汕、张艺涵、李金灏、王靖怡、董铭睿担任电商主播与助播，尹志喏、李宛桐、辛晓琪、崔宇欣、刘馨怡负责幕后运营，工作内容包括账号运营、直播运营、场控、数据整理等。作为后台运营的主要负责人，20级播音与主持艺术班李宛桐每次都主动选择幕后的工作。她说：“在分工中我负责选品和后台数据监控等，这非常适合我。我很喜欢研究后台的数据，通过工作室的学习，我了解到每一个波段的不同数据都代表着不同含义，我会仔细研究高峰和低谷数据背后产生的原因，我也会重点去思考怎么让直播间新增的粉丝能够在下一场持续保持关注。这让我感觉做直播真的太有趣了。”

通过在融媒体节目工作室的学习，学生们深入了解到一个成功的电商直播背后是如何实现高效运营的。李宛桐说：“我现在每天都要练手速，在主播说完‘321上链接’后，我就要迅速地把链接推到特定产品上，这个就是拼手速的一个过程。”张艺涵说：“来到工作室学习后才发现，运营直播并不像想象的那么简单，之前我也开设过自己的账号，但流量非常不稳定。学习之后才知道如何去写脚本，怎样监测数据，如何提高直播话术的技巧。在工作室的学习也为我未来就业拓展了一个新的方向。”

自2015年以来，影视与艺术学院摄影专业率先开启工作室教学模式，通过项目化教学和成果化教学方式，让学生参与真实的项目中，提升学生的实践能力。在历经8年的教学实践后，这种项目化教学模式在全学院得到了有效推广。今年，影视与艺术学院为大三学生共开设22个工作室，同学们感受到“动手学”、实践出真知的内涵。

本文由王捷一 毛泽慧 谢蔡丽 刘静雯 王馨桐 李孟洁 共同采写

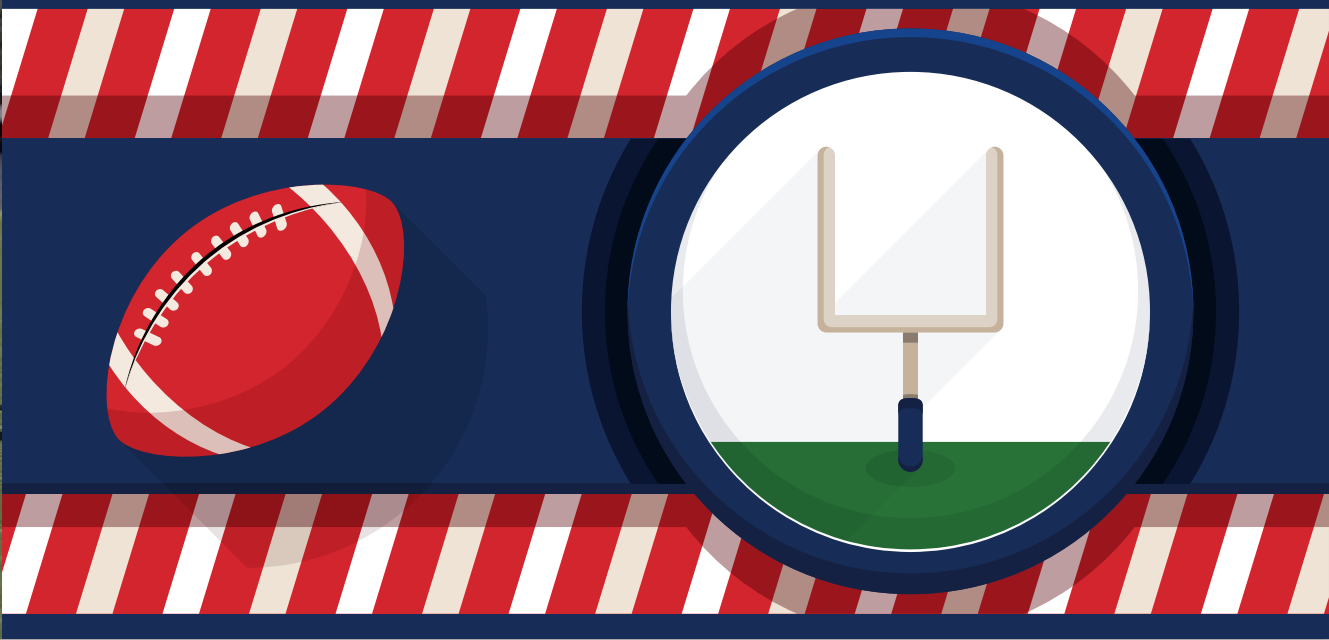


沈阳市第三届“联盟杯” 橄榄球公开赛在我校开战 沈阳城市学院代表队获大学男子组冠军

4月8日至9日，沈阳市第三届“联盟杯”橄榄球公开赛在沈阳城市学院开战。大赛由沈阳市橄榄球协会和沈阳地区高校体育工作委员会主办，沈阳城市学院承办。比赛为期两天，共有9所高校、5所中学、4所小学，31支队伍约450人参赛。经过激烈角逐，沈阳城市学院代表队和沈阳农业大学代表队分别夺得大学组男子、女子甲组冠军。

2020年10月，沈阳市橄榄球协会在沈阳城市学院成立，沈阳城市学院校长徐伟浩担任会长。协会旨在为沈阳市的广大橄榄球爱好者搭建一个广阔的发展交流平台。本次比赛是疫情之后协会举办的首场大型联赛。





比赛现场对抗激烈，精彩纷呈

沈阳市第三届“联盟杯”橄榄球公开赛分为两个阶段，第一阶段为高校男子、女子组别，在4月8日进行，共22场比赛。第二阶段为中小学生比赛，在4月9日进行，共19场比赛。4月8日上午8时50分，沈阳城市学院与辽宁传媒学院男子组比赛正式开始，哨声响起，双方运动员纷纷鼓劲加油，场下欢呼声此起彼伏。球场上队员们发球、追逐、传球、达阵，一气呵成。随着比赛结束的哨音落下，沈阳城市学院男子组以17:5的成绩拿下首胜。9时50分，沈阳城市学院与辽宁中医药大学女子组的比赛拉开帷幕，比赛现场两队队员互相追逐，实力相当。9时58分，沈阳城市学院女子组队长孙昂突出重围为本队拿下第一个达阵得分。最终，沈阳城市学院女子组也凭借着15:7的成绩夺得一胜。

当天下午16时30分，男子组冠军争夺战开始。由沈阳城市学院队对战沈阳农业大学队，球场上，双方运动员们拼尽全力。沈阳城市学院队7号和11号队员尤为突出，他们配合默契，将分数全部纳入囊中。最终沈阳城市学院以45:0的成绩夺得冠军。沈阳城市学院男子甲队队长、19级机械设计制造及其自动化2班许恒胤说：“最终夺冠，整个团队都非常振奋。比赛中，我们主要使用交叉和围绕战术，并根据对手情况进行灵活应用。很感谢学校能提供这样一次实战机会，不但让我们积累了比赛经验，更吸取了其他高校队的长处，为今年5月全国大学生锦标赛做准备。”

沈阳农业大学男队队长20级农学4班郭禹辰说“沈阳城市学院是我们的兄弟院校，这几年我们多次在赛场上切磋交流，虽然这次比赛失利了，但我们也吸取到了对方的经验，相信在下一个竞技场上，我们两支球队一定还能再来一场酣畅淋漓的比赛，期待在全国锦标赛上再次碰面。”辽宁何氏医学院21级药学专业的刘鑫鹏说：“很感谢沈阳城市学院为我们提供了这么优质的橄榄球比赛场地，在与沈阳城市学院代表队的比拼中，我们感受到前所未有的激烈对抗，这是一种很棒的比赛体验，期待下次再与沈阳城市学院代表队交锋。”沈阳市第一七六中学橄榄球教练李周游说“这是我第二次来到沈阳城市学院，本次橄榄球公开赛，我和学生们都非常期待。比赛中，我校代表队发挥很稳定，在遇到强劲对手时，大家都有拼搏精神。希望今后可以多举办这样的赛事。”

参赛队员、观众感触良多

在观众席呐喊的22级传播学2班的谢蔡丽说“我是第一次在现场观看橄榄球比赛，感受到这项运动的魅力。队员们每一次远距离精准传球、灵活变向、拦截触碰让我我不禁高喊一声‘好球’。双方队员们的精彩表现牢牢抓住了我的眼球，让我的心情跟随我校队员们的传球、进球跌宕起伏。最后看到我校队胜利时非常激动，像自己赢得比赛一样，十分骄傲，我想这就是竞技体育的魅力吧。”

沈阳城市学院橄榄球俱乐部教练马友山说：“这次比赛同学们表现非常出色，我看到了大家坚持不懈勇于奋斗的精神，比赛时运动员有擦伤，有倒地，也有磕碰，但大家都仍继续拼搏，最终收获了特别好的成绩。这不但展现了同学们日复一日的训练成果，也展现出大家对橄榄球这项运动的热爱与坚持。他们用自己的行动真正践行着‘我行 我能’的校训精神！”

值得一提的是，在4月9日小学组别的比赛中，作为参赛队的苏家屯区民主街小学、佟沟九年一贯制学校和沈阳市浑南区第九小学，都是沈阳城市学院体育浸润计划帮扶学校。自沈阳城市学院获批2020年辽宁省美育、体育浸润行动计划试点单位以来，学校选派了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。在连续三年的帮扶中，教师马友山为帮扶学校提供了专业化的橄榄球教学及比赛指导，使这项人们眼中“小众”运动走进帮扶学校。这次比赛，沈阳市浑南区第九小学夺得小学男子组冠军，正是沈阳城市学院浸润计划成果的有力体现。本次比赛不但为大中小学橄榄球爱好者提供了一个提升技能与学习交流的平台，更对沈阳市乃至全省校园橄榄球运动的发展具有一定的推动意义。

本文由通识教育学院提供



辽宁省首届大学生酒店服务技能大赛在“城院”举办

我校 21 级酒店管理专业的魏铭获特等奖



本月，由辽宁省教育厅主办、沈阳城市学院承办的辽宁省首届大学生酒店服务技能大赛暨世界技能大赛餐厅服务与酒店接待项目辽宁赛区选拔赛，在沈阳城市学院举行。大赛有来自沈阳师范大学、沈阳大学、大连外国语学院、辽宁科技大学等 12 所高校的 149 名选手报名参赛。最终，沈阳城市学院魏铭、辽宁科技大学姜金凯分别在酒店接待赛项和西餐服务赛项中荣获特等奖。

这次举办辽宁省首届大学生酒店服务技能大赛暨世界技能大赛餐厅服务与酒店接待项目辽宁赛区选拔赛，旨在推动辽宁省高等院校酒店管理专业和旅游管理专业的教学改革与发展，促进酒店管理技能与世界水平接轨，引领学生向具有“丰富知识、熟练技能、健康人格”的三位一体高技能人才标准迈进，提升高校双师型教师队伍建设，同时为世界技能大赛餐厅服务与酒店接待赛项甄选优秀选手。

本次大赛由沈阳城市学院酒店管理专业承办，赛事承办是展示学校师生综合实力的重要平台与窗口。为了高质量承办好比赛，学校精心组织、精准落实，为赛事的成功举办提供规范的比赛设施、完善的比赛环境、优质的服务保障。

该赛事由辽宁省饭店餐饮协会、盘锦福德汇餐饮管理有限公司、灏悦程信息科技南京有限公司、洲际酒店集团、万豪国际集团、雅高酒店集团共同协办；杭州绿云科技有限公司、冠城餐饮管理（沈阳）有限公司、国际调饮师俱乐部提供支持。辽宁省饭店餐饮协会会长张宝学、常务副会长王辉、秘书长吴建新，福德汇餐饮集团总经理、世界技能大赛餐饮服务项目中国集训基地负责人辛亚萍、灏悦程信息科技南京有限公司创始人、全球最佳酒店接待冠军杯中国主办方 AICR 中国理事会主席董佳，以及十余家国内外知名品牌酒店的总经理等出席

了开幕式。

辽宁省首届大学生酒店服务技能大赛分为两个赛项：餐厅服务项目和酒店接待项目。餐厅服务项目以第 46 届世界技能大赛餐厅服务项目总决赛为基础，以检验参赛选手的餐厅服务操作基本功为重点，竞赛项目涵盖世界技能大赛餐厅服务项目所涉及的餐厅服务与酒吧服务等内容；酒店接待项目以第 46 届世界技能大赛酒店接待项目总决赛为基础，检验参赛选手专业理论知识、实际操作技能、英语口语和英语商务信函写作能力。两个赛项均需要全程用英文来完成。

当天赛场秩序井然，选手们沉着冷静、积极应战，展现出过硬的专业技能和良好的综合素养。经过激烈角逐，沈阳城市学院选手魏铭在王圣文和孟蕾老师的指导下，夺得酒店接待项目特等奖。

辽宁省饭店餐饮协会会长张宝学表示：本次比赛，

沈阳城市学院作为承办方，彰显了学校在酒店管理方面的综合实力，赛事举办得非常成功，参赛学校的师生也做了有效交流。这次技能大赛不但激发学生刻苦练习的积极性和主动性，也成为学生重要的成长成才平台、学习交流的舞台。

沈阳城市学院 21 级酒店管理专业的魏铭说：“通过参加比赛，让我深刻体会到学好专业课程的重要性。例如客房管理课程让我学会了如何帮助客人办理入住；酒店跨文化管理与沟通课程让我学会如何与客人进行高效沟通并妥善处理客人投诉。这些专业技能为我能够在比赛中拿到特等奖起到了至关重要的作用。同时在备赛过程中，我们进行了多次模拟角色扮演，专业老师带领我们进行训练，耐心指导我如何去应对突发情况。赛前的认真准备，让我在比赛中发挥得游刃有余，最终取得了好成绩。”

本次大赛是辽宁省内首次举办的针对高等院校本科学生的“酒店管理类技能大赛”，大赛不但得到了省内各高校的积极响应，还得到了万豪国际集团、香格里拉集团、雅高酒店集团、洲际酒店集团、锦江国际集团等行业内龙头酒店管理集团的广泛关注和认可。

沈阳城市学院酒店管理专业是国家一流本科专业，本专业综合实力雄厚，在师资队伍、人才培养、课程体系、实践教学、产学研合作等方面成果丰硕。自 2010 年以来，该专业先后获批辽宁省一流本科教育示范专业、辽宁省人才培养模式改革创新实验区、辽宁省向应用型转变试点专业，也是辽宁省教育厅确立的 60 个综合改革试点专业之一。自 2019 年起连续多年在艾瑞深中国校友会网发布的中国民办大学一流专业排行中，被评为中国六星级专业。

本文由商学院提供





实践化教学结下的精品硕果

绿岛师生排演话剧《一日百年》 获“金刺猬大学生戏剧节”优秀剧目奖

3月26日，第21届金刺猬大学生戏剧节颁奖典礼及优秀剧目展演活动在北京举行，经专家评选，沈阳城市学院戏剧影视导演专业排演的剧目《一日百年》斩获“优秀剧目奖”。本届大学生戏剧节以“强国复兴有我，演绎精彩青春”为主题，共征集来自全国15个省市自治区及特别行政区33所大院校36个剧社的52部剧目，作品题材丰富，剧目呈现多元化、独特性的特点。评审组由特邀的9位国内资深戏剧专家组成，评审历时3个月，共遴选出11部优秀剧目。

“金刺猬”大学生戏剧节创办自2001年，目前已在全国大学生群体中形成了广泛深入的影响，是热爱戏剧的大学生们追逐戏剧梦想的重要平台。大学生戏剧节以支持并促进大学生戏剧的创作和演出，丰富大学生精神文化生活，拓宽艺术视野，培育戏剧文化市场，为戏剧艺术的多样化与繁荣注入新的血液为宗旨，致力于为广大热爱戏剧的大学生提供广阔的展示舞台。在这里，学生们用自己的体验和理解打造富有创意的艺术作品，体现当代大学生的艺术追求，彰显出高校学子的青春气息。

2021年我校创作并演出的话剧《一日百年》，是以百岁航天科学家项天葵的回忆为轴线，从他的童年身世、成长经历、学成归国、人生奉献四个部分展开，讲述了他如何一步步从一位党员遗孤成长为航天科学家的感人故事。随着剧情的推进，一位又一位青春、热血的航天科学家的形象走上舞台。《一日百年》还原展现了我国在实现百年航天梦的过程中，科学家们的无私奉献与付出，成就了中国航天史上一座又一座科技丰碑。该剧是沈阳著名编剧谢海崴基于对自己母亲一生的感怀，写下了《一日百年》的剧本；沈阳艺术创作研究所所长、诗人李轻松在深度分析原作后，对剧本进行了改编；沈阳城市学院戏剧影视导演专业主任、国家一级导演刘若云担任该剧的总导演。

在改编剧本时，李轻松保留了三个主要的人物线索，集中展开叙述，降低时空转换



频率，让每一次转换都有依据、有意义，为剧本后续的诗化创作提供了丰富的可行性。在明确了剧本的表现形式后，刘若云老师以“诗队”的设计强化突出主题，推动剧情发展，表达人物心理，借由多媒体舞台处理完成了诗化表达。舞台从声、光、电三方面进行视觉创新，运用3D与全息投影技术将星空、沙漠等自然景观展现在观众面前，使整部剧融入更多的影视化元素与多维度叙事角度，打造了震撼的舞台效果，丰富了剧目的可看性。

《一日百年》是由沈阳城市学院戏剧影视导演教师和学生为创作团队，立足时代发展及辽宁地域特色，并将思政内容融合进作品的话剧。剧目从排演到服道化，全部由影视与艺术学院师生共同完成，充分体现出专业群建设和学科交叉相融的效果。总导演刘若云表示：排演《一日百年》的过程，对于师生来说是一次难忘的经历。剧目里，科学家们为了理想信念不放弃、不后悔的“百年精神”是不朽的、传承的，更是感动的。师生们在表演的过程中，不仅是塑造角色，更是将那些埋藏在心底的理想、信念在舞台上生发出来。“以演代练，以演促学，以演促教”是戏剧影视导演专业的教研准则，本次能够获奖，是影视与艺术学院实践化教学的直接成果。《一日百年》从服化道到表演都是学生和教师全程

参与的，不仅在实践中提升了学生的表演水平，也提升了教师的教学指导能力。2021年11月2日，《一日百年》作为2021沈阳艺术节本土大学生戏剧实验单元第四幕剧，在沈阳盛京大剧院进行了精彩演出。

目前，沈阳城市学院戏剧影视导演专业为戏剧与影视学科重点专业，以培养卓越的戏剧影视导演人才为主要培养目标。专业以新媒体时代影视技术更新和市场需求结构为出发点，注重学生实践操作能力的培养，实现学生理论知识基础与应用能力的兼备。以创作实践为主导，以多元知识结构为支撑的影视人才培养机制，面向社会培养输出具有扎实的导演学理论知识、实操能力和创新能力的复合型人才。



人生低谷期的醒悟

文 / 劳甄珠

成长，不过是从“愚昧之巅”跌落到“绝望之谷”，在慢慢爬上“开悟之坡”，最后站上“持续平稳高原”的一个过程。

——作者题记



走出愚昧和绝望

在没来大学之前，我对我的目标一直都是“尽力就好”，我的初中老师曾对我苦口婆心地说：“不想当将军的士兵，不是好士兵”。在我心里，一直觉得平庸就好，因为我没有什么大的理想。可能是因为初中课程的简单，我很轻松的就考上了我们县城最好的高中，成为了令村里人都羡慕的高中生。而当我走进高中的时候，也给自己立过一些目标：“十七岁全力以赴，十九岁好好庆祝。”然而，全力以赴这话，说起来容易，但做起来真的很难。

起初我很努力，但因自己的不自律以及突然来临的疫情，很快就“颓废了”，每天沉迷刷手机，学识没长多少，体重倒是长了不少。就是这样的状态，一直持续了将近一年。“无所事事”到高三，这时候才发现，我身边的人都开始暗暗努力，只有我一个人一直在玩。这期间，我的成绩一直处于班级里的中游，而几次测验下来一直都是400分左右，起初我都觉得考本科无望了，只想考个专科，而妈妈对我说了一句话：“你这个成绩离本科线就差一点，为什么不参加高考呢？最后即使没考上，你也不会留遗憾啊！”因为这一句话，我努力了三个月，只是因为不想留遗憾。高考分数公布后，我的成绩居然超出了本科线55分，全家人为此都很高兴。

等到了报考院校的时候，我又犯起了难，到底报不报三本呢？如果报吧，对于一个农村家庭来说，压力是真的有些大；不报吧，我这个成绩又很有可能被滑档到专科。这个时候对我来说是最难的抉择，是在学费与不甘心之间的抉择。当时我意识到了，这么多年也许我从来都没有全力以赴，可能是因为从小都无忧无虑，让我的生活在一帆风顺中度过，第一次遇到了不努力就真的没有结果的问题。那段时间，我经常问自己“如果当初再努力一点会不会有不一样的结果”。最后，还是父母为我扛下了这个“难题”，让我走出绝望。



开悟之坡向上攀爬

那一刻起我明白了，你现在所有的安逸，只不过是有人在替你负重前行。父母也有老去的那一天，剩下的路只有你自己走。这回我真的要全力以赴了。父母在等我长大，以前他们呵护我，现在，该轮到他们护着他们了。

秋季大学报到我走进了沈阳市城市学院，也许别人想的是“如何躺平”“如何玩游戏”，而我想的是：我不应该是来玩的，我要努力学习专业知识，好好历练自己，使自己能够独立，自我成长。我们的大学校训是“我行我能”，这我很认同。来到宿舍安顿好之后，静下心来我想，大学和我想的既有一样也有不一样：一样的都是所有人都有自己的行程，有的人会选择在宿舍躺平一天，而有些人却选择了上一天课；有的人在图书馆读书一天，有的人在得过且过一天；而我该为自己的未来而努力了。

我们学校有体育和美育的选课，令我印象最深刻的是我的室友选择了高尔夫，这项运动她从来没有学过。也许有人就会问了：“没学过为什么还选？”而她的回答是“人总要突破自己的舒适区，这才是成长的意义。”是啊，我一直喜欢呆在自己的舒适区里，而与其让外界拨开我们的壳，我们不如自己“破茧成蝶”。于是我选择了从没涉猎过的健身社团，我也不知道我是否适合，但是我知道，如果不试，我永远都不适合。

在大学里，成长只能靠自己，自己生活、自己规划时间、自己制定目标等等。也许有的人会觉得，我的大学应该是无拘无束、晚睡晚起、“夜生活”丰富。但是在我看来，这是虚度四年光阴。四年说长也不长，说短也不短，它可以一个人成功，也可以一个人失落，因此重在“经营”自己，重在你以什么样的方式成长。

四年的大学里，你可能会遇到一个喜欢的人，试着去谈一场恋爱；也可以努力学习专业课知识，业余时间参加社团活动培养自己的能力；还可以把想考的证都考下来，为自己的未来打好基础。对于未来，有的人可能会说，未来离我们远着呢，不急着想考虑。而我却想说，未来也可以是明天、后天，也可以是很长一段期间，因此我们不能只做“大计划”，也要做小计划，用一天天完成的小计划来做到最后成功。我对未来很明确，不能虚度年华，因为我爱的人和爱我的人还在等着我。

持续走向平稳的高原

万事开头难。大一这一年对我们来说真的很重要，要打好专业课的基础；大二、大三时，多考证，多参加校园或社会的活动；大四时，我会带着我学到的专业知识寻找一个实习单位，从底层做起，一点点向上努力。尽管前行的路不会一帆风顺，但我会拼尽全力。在有些同龄人看来，也许我给自己成长中制定的目标过于平凡了些，但我只是想让自己的大学四年过得充实。我不是世俗，我只是想通过自己的努力，让自己的未来可以触手可及，这是我的心愿。因为父母还在等着我为他们撑伞，我要充分利用好这四年的时光，让他们成为我蓄势待发的原动力。

我是一个普通家庭出生的女孩，父母用尽他们最大的能力培养我到现在成为一名新时代的大学生，以后的我也可能不会多么富有、多么成功，也可能一辈子都普通普通本分工作，但我要做到竭尽全力。因为我相信，这样的成长也是父母想看到的。如果没有躺平的命，那就站起来奔跑，我相信定会迎来春暖花开。对我来说，虽然成长的过程是艰辛的，但成长过后，你会变成更好的自己。

人生路上，我们慢慢的一次一次的改变想法、习惯、见识，慢慢的完美地去适应社会、学会生活。想想曾经儿时的梦想，原来这就是成长。



『花城』

广州观民俗

文/于家宜

广州是广东省省会，别名羊城，简称穗，是我国著名的沿海开放城市和国家综合改革试验区。这里一年四季气候温和，雨量充沛，四季常青，风光旖旎，素有“花城”之美誉。其实广州还是一座历史文化名城，相传在远古时候，曾五位仙人，身穿五色彩服、骑着嘴衔稻穗的五色仙羊降临此地，把稻穗赠给百姓，祝愿这里永无饥荒。从此，广州便有了“羊城”、“穗城”的美称。除此之外，广州还有有别于其他各地的特殊民俗，像早晚茶、派“利是封”、逛花市等等，不一而足。

茶楼饮茶早中晚

饮茶是广州人常年的一个生活习惯。而饮凉茶，是指将药性寒凉和能消解内热的中草药煎水作饮料喝，以消除夏季人体内的暑气，或冬日干燥引起不适的疾患。广州的凉茶历史悠久，凉茶品种甚多，有王老吉凉茶、三虎堂凉茶、黄振龙凉茶、大声公凉茶、石岐凉茶、廿四味凉茶、葫芦茶、健康凉茶、金银菊五花茶、古瓜干凉茶等，是许多家庭夏季的一种时尚饮料。甚至连龟苓膏汤、生鱼葛菜汤、红萝卜竹蔗水等，也成为广州人喜爱的凉茶。广州人喜爱饮茶，尤其爱饮早茶。早上见面，往往以“饮咗茶未”（意即“你喝茶了吗”）作为问候，可见对饮茶的喜好。饮茶是广州人的生活习俗。民间流传着“清晨一壶茶，不用找医家”的俗语。广州人所说的饮茶，实际上指的是上茶楼饮茶。不仅饮早茶，还要吃点心（作为早餐）也要饮下午茶、夜茶，不仅填饱肚皮，还顺便传播新闻、叙说友情、洽谈生意。可见，广州人的饮茶实际上是一种社交的方式，这也是广州茶楼业历经百年而长盛不衰的一个重要原因。

如今广州的老字号饮食店中，有相当一部分就是当年的茶楼、茶居。广州的茶客大致可分为两类：一类是熟客，每天清早必到一间固定的茶楼，通常是“一盅”（排骨饭）“两件”（点心），这类人以离退休老人居多；另一类是饮“礼拜茶”，即在休息日去饮茶，不限“一盅两件”，而是品尝多款点心，从容“叹茶”。广州的茶市每天有早、午、晚三市，其中以早茶最为兴旺，从清晨至中午 11 时许，往往座无虚席。现在饮夜茶也渐有兴盛之势，尤其是盛夏，茶客一边饮茶一边听戏曲演唱，好不惬意。广州的早茶通常是清晨 4 时开市，晚茶要到次日凌晨 1-2 时才收市。

派发“利是封”

广州的拜年习俗可真特别，随便到谁家都会给个红包。今年过年前去一个姑姑家，我还没认识小姨，她就塞给了我一个红包，我想不要，但小姨说这是这里的风俗，我必须收。回到家我打开红包一看，好吗，里面只有 5 元钱。过年时，我来到一位伯伯家，伯伯热情地招待我，还拿出许多好吃的要我们吃。等到我们起身要走时，伯伯把我们送到门口，并从口袋里掏出几个红包塞到我们每个人手中。在回家的路上，我好奇地打开了红包，一看，这回里面装了 10 元钱，仔细一瞧，这个大红包里还有一个“小红包”，打开一看，这“小红包”里只有 1 元钱。大年除夕的晚上，我爸妈、舅舅和舅妈、小姨都给我们小孩子发红包了，我的表弟和表妹都高兴得不得了，而我却无动于衷，因为我想肯定又是 5 元的“小红包”。晚上睡觉前我打开了小姨给我的那个红包——里面居然有 200 元钱。后来我问小姨才得知广州给红包有个说法叫派发“利是”，红包里装的钱是有含义的。

在广州每年的春节假期，最热闹的是花市，各种花卉争奇斗艳，包括绿植都有一个吉利的名字，尤其是“金桔树”“步步高”买的人很多。在罗定市的一个花卉市场，到处可见成群的摩托车和自行车，私家车却只有两三辆，姨夫说，罗定人的收入其实并不高，买得起汽车的人都是有一定经济实力的，这有些颠覆我对这里的市民十分富有的看法。

西关大屋与美食

“一湾溪水绿，两岸荔枝红”，这就是老广州人眼中的西关。我小时候曾在西关居住过六年，留下许多难忘美好的回忆。在西关，最具民俗特色的是古色古香的西关大屋。通常外为矮脚双扇门，中为趟拢，内为大门，均由硬木制成。给我留下最深印象的是耀华社区的耀华大街，整条街皆是西关大屋。抬头向上看大屋，古木中镶着五彩的玻璃，虽是凹凸不平别有一番之美。长寿路耀华街直入，就能看见妙趣横生的刻木诗篇，再走进，能清晰地看见刻石的西关大屋简介。东起文昌桥、大观桥，西至泮塘、昌华园，脚下的花岗岩石路面把西关大屋衬托得古朴秀丽。尤其是雨中走西关更是韵味十足，古老的西关大屋，在众多的建筑中显得并不古老而是时尚。

每年西关的大屋吸引了众多国内外游客，特别是逢源路和宝源路交界处，无一不是西关建筑的特色。逢源阁更是别具一格、独具匠心的建筑，配上金黄的灯饰，把西关的华丽建筑展现得淋漓尽致。这大屋里摆设的全是古木家具，像古老的椅子、茶几、酸枝木椅，在山水鸟鸣画的屏风映衬中别有一番韵味。

广州的当地人很喜欢一家老少在空闲的时来到闻名的泮溪酒家，在这家独具西关风格的店堂里喝早茶，这里的烧卖、干蒸、小笼包、虾饺等点心，都是当地有名的风味美食，品尝之后让人食欲大增、味蕾全开。客人们在用完早茶之后，即可走出酒家的房间来到古色古香的长廊中，放眼望去，荔湾湖的美景尽收眼底，红墙绿瓦的亭台在碧湖的环抱中，微波粼粼的湖面银光熠熠生辉。走到近处可以一眼看见湖水的静、清、绿，湖边杨柳随微风舞动，柳梢尖垂在碧波荡漾的湖上，荔枝湾一片鸟语花香如临仙境，南国美景尽收眼底。这正是“千年荔枝湾，悠悠西关情。”沉浸在西关，风景这边独好！



哈尔滨 体会北纬 45 度浪漫

文 / 王新竹

触动心灵，随心而动，北纬 45 度的哈尔滨是一座令人向往的城市，
也是我心之所向的《冰雪奇缘》中“冰雪城堡”的最佳代言，原来童话世界真的存在。
因为在我的印象中，哈尔滨是笼罩在皑皑白雪中一座神秘的城市，下面不知隐藏着多少古老又令人向往的美景，
冰冷中也隐藏着浪漫、甜蜜以及一颗颗炽热的心。

利用大学的假期，我来到哈尔滨，感受专属于北纬 45 度独有的浪漫。你可以向往于冰灯和冰雕，也可以倾心于那不舍昼夜流淌在梦幻中的松花江，白天买一张船票，约上三两好友在江面上感受苏轼“驾一叶扁舟，羡长江之无穷”的快感，也可以体验“相与枕藉乎舟中，不知东方之既白”的轻狂。夜晚站在江边，松花江面上迎面吹来的徐徐清风，让它吹去你旅途中的一身疲惫，仰望那高耸在江边的防洪纪念塔，亦像是仰望那跨越时间的“孤勇者”，在船上，无丝竹乱耳，无案牍劳形，也许你还沉迷在美景之中，船就已经靠岸，我们大可带着意犹未尽的心情去中央广场走一走。

当我漫步来到中央广场，中央大街的 45 度可以更好地遇见哈尔滨。沿着中央大街缓步行走，脚下踩着一块块面包石，别有一番情趣。在入门 45 度角的冷饮店铺来一根清甜美味的马迭尔雪条在口中咀嚼，细细地品味，再到到马迭尔宾馆阁楼上，看一段歌舞，阁楼 45 度的地方正是绝佳的观赏地点，一切是多么的美好。走着走着，我会不由自主地停下来了，是面包的香气吸引了我，看到橱窗里滋滋冒油、橙黄的面包真让人垂涎欲滴。走累了，可端坐在中央大街的椅子上，看映入眼帘的街道两侧欧式风格的建筑，不仅慨叹建造的技术真是鬼斧神工，令人叹为观止，这些古老的建筑在历史的发展中见证了哈尔滨的过往，墙壁上也刻画了岁月的痕迹，它们就那么静静地守望，在日新月异的发展中保持着独特的历史韵味，赠予这座城市在那漫长的岁月中特有的成熟与优雅。最后，再来上一瓶格瓦斯，我们就和中央广场进行短暂的告别了。

很快夜幕降临，哈尔滨的夜是繁华的，直至深夜大街上仍然车水马龙，灯火通明。路边的欧式风格的大排档，一瓶瓶地道的哈尔滨啤酒，一根根诱人的哈尔滨红肠，都是“致命的诱惑”，对杯酒、岁月都无忧，是欢乐，是自由，是幸福，亦是我的青春。这个假期与哈尔滨相遇，对我而言也算不虚此行了。

第二天，我们慕名来到圣索菲亚教堂，这里不时有一群群白鸽在盘旋，很快我感觉仿佛置身于域外的氛围之中。圣索菲亚教堂果然名不虚传！它不像西方教堂那

么严肃，反而透露着一种浪漫。在这里，你可以深刻感受到中西方文化的碰撞，也可以挖掘出东西方文明的交汇点。我觉着最好的景色莫过于参观者在其间穿行，谈论古今，沉浸在文学的浪漫之中，可以给人一种无与伦比的感觉。

第三天，我来到太阳岛。这里几乎就是动物的天堂！刚进到太阳岛，你就会看见一群松鼠在你的视野里展开，我第一眼就被可爱的小松鼠吸引了，这是我第一次看见一群松鼠在草地间奔跑，好不快活。在草地的另一边还蜷缩着一群兔子，我轻轻地摸了摸它们，它们一点也不怕人，真的好乖，让人爱不释手，久久不想离去。不知不觉，夕阳西下，天色已经很晚了，在朋友的催促下，最后我只好在周边店里买了一个“同款兔兔”带走了。而彼时的今天，我看着这个可爱的玩具仍然会想起那时的场景，它会一直存在我的记忆中，因为这是我最宝贵的回忆。

哈尔滨的夏天适合相见，而冬天适合思念。当我今年寒假与朋友再到哈尔滨时，这里已是隆冬时节。看着被白雪覆盖的建筑，我想起我的童年记忆——《熊出没》。哈尔滨的冬季一比一还原了冬天的“熊岭”。此时临近过年，家家户户挂起了大红灯笼，准备迎接家人的归来，让我不禁联想起那一年、那一夜、两熊一人、一火车、一片烟花，一个夜晚……清晨，随着绿皮火车在团结屯到站，电影中的故事告别了一个段落。而此时我的故事却并未结束，那个“两熊一人”的童话仍然存在我们的心里，从未离去。

雪后的哈尔滨银装素裹，分外妖娆，尽显北国风光，远离哈尔滨市区的郊

外，这里俨然是另一处世外桃源，早起的鸡鸣声，街坊邻里做饭时飘出的袅袅炊烟，安静且祥和。但不久后，宁静被一群孩子打破，他们笑着、闹着、嬉戏追逐，我也不由得加入到他们的队伍中，你来我往，雪景中混杂着笑声，好不热闹。

在哈尔滨度过了愉快的一周，不知不觉我们应该回家了。临走前，我们去了“张包铺”——一个深藏在哈尔滨小巷的美食点，点一笼包子，开上一瓶大白梨饮料，咬一口包子，汤水在口中四溢，我们一口接着一口品尝，真是欲罢不能。我们的邻桌是一家俄罗斯客人，也在吃着包子，吃得香着呢！看来哈尔滨真是一座受游客喜爱的城市。

酒足饭饱后，我们再次来到了松花江畔，乘坐了一次缆车。随着缆车启动，整个哈尔滨的湖畔雪景尽收眼底，那一幕幕熟悉的场景在我们脑海中闪过，这些天发生的故事也随之铭记在心。这一刻，所有的美景都在我们的俯视之下。最后，我们再次来到了中央大街——因为我们遗忘了一件事情，买哈尔滨套娃。我们走进一家小店，小店装潢古朴，店主人很和善，向我们一一介绍着每种套娃的来历和含义。最后，我们拿着属于我们自己的纪念品踏上了回家的路程。

冬天的这次旅程，成为了我的假期限定，也让我对哈尔滨这座城市的美丽与浪漫而折服。虽然我没有见识过所谓巴黎之都的浪漫，但我觉着来到哈尔滨你可以体会到浪漫的真谛。我相信，以后无论走到哪里，我都会记得这个浪漫的城市，希望以后我和我的好朋友能再来这里，一起吃雪条，一起喝奶茶，一起看漫天飞雪，一起在中央大街漫步，再次感受哈尔滨专属的浪漫之情。一路向北——北纬 45 度独有的浪漫，让我的心情为之陶醉，因为在这座城市里我感受到了童话世界中的美好。我想你们也该来感受一下，因为你可以永远期待哈尔滨这座城市，这里四处皆是浪漫，相信你会爱上这座美丽的北方城市。



学会与自己和解

文 / 郑恬



一段话送给正在迷茫、焦虑、一直陷入内耗的你：“千万不要看到别人发光就觉得自己暗淡，他强任他强，清风拂山岗。”有人三分钟泡面，就有人三小时煲汤。你选择你想要的生活就坚定的走下去，别胡思乱想，每个人“花期”不同，不必焦虑有人比你提前绽放。所以别碰到一点压力就把自己变成不堪重负的样子。你要做的是活在当下，学会与自己和解、释怀。成功之前你该走的路，你该吃的苦，你该撞的墙一个都跑不了。

不久前的一次调查我发现，在校大学生或多或少都会存在一些焦虑和内耗的心理问题。据不完全统计调查结果表明，百分之六十以上的学生都存在压力很大以及时常缺乏安全感，并且有一部分人在生活中经常感受到压抑。在我对身边同学的采访过程中，发现有很大一部分人内心的焦虑是：过多的关心还没有发生的事情，从而忽略了现有的大好时光，又因为耽误了大把时间而感到后悔自责自己，如此反复，陷入自我怀疑的死循环。

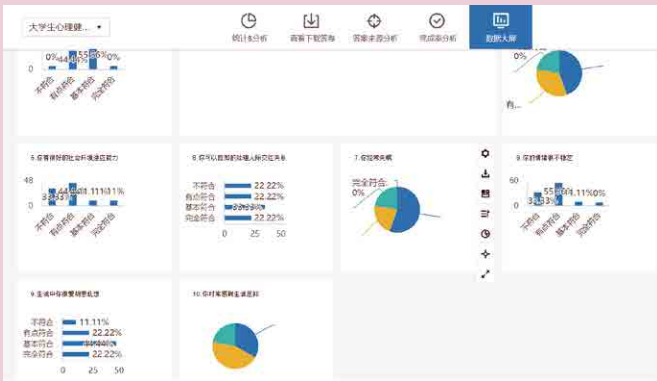
在采访中，一名同学在谈话中提到“钝感力”这个词，她说自己是一个非常敏感的人，心里有时会放大身边的各种细节，总是揣测别人对自己的看法。此时此刻我们便要学会做到一个词，那就是“钝感力”。生活中，我们在面对各种关系的相处时要尽力学会模糊一点，面对很多事情时不要

那么敏感，不要着急去做判断。因为我们现在每天接受的讯息太多了，并且很繁杂，很多时候我们对一些讯息是天生的敏感，如果你对任何事情都时刻敏感的话，你的生活就会随之变得很累、很累。

我们在生活中要学会与自己和解。人需要一种坚韧的力量，凡事不必看得太重，也不该太敏感。如果你时常感到“内卷”，那么你可以换一种思路，尝试用这几种方式去生活：要接受自己可能会丢脸的结果，勇敢的大胆放手去干，不敢踏出那一步的时候我们不妨想想最坏的结果是什么，如果不去尝试便会后悔。正视自己内心的想法，想做什么就去做，想拒绝就拒绝，不要委曲求全，不要委屈自己。要敢于接纳自己的缺点，敢于自嘲。因为没有人是完美的，况且缺点也可以通过后天的努力去改变，不要因此而感到自卑。要多专注自我提升，以目的为导向，在我们的成长路上少不了别人的质疑和嘲笑，你只要做到专注就好了，不要太在意别人的目光。一些同学不能与自己和解，往往来自于自卑。生活中就是要大胆尝试，展现自我，这样不仅可以让我们变得更加自信，还可以让我们获得很多意想不到的收获。

调查中发现，在校大学生习惯性焦虑来自很多方面，他们认为自己在生活中经常很难做到对一件事的注意力集中，并且在与人处事时，时常感到自己的心理耐受能力和心理自控能力不稳定，严重者还有失眠和神经衰弱的现象，这些都导致了心理上的焦虑。

余华老师在和罗翔老师的一次谈话中提到了“精神内耗”这一词语，“精神内耗，它一方面可能是一种消极的，好像自己跟自己过不去，但其实它也是一种积极的情绪，任何事物都要从两方面去看，你只有遇到困难、正视解决困难才能够继续前进。”其实“什么叫做内耗，内耗就是内部损耗，只有在生命归零的时候才能做到彻底不内耗了。人只要生存，就一定要有损耗的存在，很多时候环境我们改变不了，但是你可以把看待环境的眼光做出改变，做出一个乐观的选择。人生就是这样，躺平有时，积极有时，休息有时，然后学习有时，一切都会走出来的。”



余华老师在和罗翔老师的谈话告诉了我们，不能以消极情绪去主导自我，而是要将其变为积极的态度去引导生活，要学会与自己和解。对大多学子而言，释怀和翻篇是一种很难得的能力，很多人往往不自觉抓着过去的事不放，对自己的经历耿耿于怀，脑海里一遍遍回放过去的人和事，无限放大当时的感觉，自己不肯放过自己。此时我们要学会主动消化个人的负面情绪，学会接受这世上突如其来的失去，告诉自己要学会接受。如果不能逆转局面，那就微笑面对，用积极的生活态度去引导生活，没有必要为了一点点小小的坎坷而消耗自己。

迷茫、焦虑包括内耗是现今年轻人普遍存在的心理问题，许多人遇到问题首先选择了回避。但只有直面问题才能够提升自己，人生就是一个又一个跨越和克服各种问题的过程，我们要在成长中分析内心的弱点和痛点，敢于直面焦虑、拆解焦虑，这样才能不被这些毫无意义的内耗和执念所困扰、所阻碍。现实中我们常常会觉得别人比自己好，于是就放弃了自己想争取的东西，正是由于这些胆怯和不自信，才失去了本该抓住的机会。就像：“鸟不跟鱼比游泳，鱼不跟鸟比飞翔。”我们各有所长，好好检视自己有什么特点，擅长什么，虽然没有人能为你的成功打包票，但是你可以不断的发现和拓展自己优秀的可能，让未来的轮廓不断在自己面前展开。即使无人问津也好，技不如人也罢，你都要试着安静下来，去做自己该做的事，而不是让内心的烦躁焦虑，毁掉你对生活的热情和定力。



心理学专家告诉我们，要学会卸下心理包袱的重要一点是：明白你“不需要向谁证明什么”，感到焦虑时，要学会拆解焦虑，告诉自己“那又怎样？”不要过度解读负面情绪，要知道“发生这种事情也是有可能的”，正所谓春风十里不如和解的你。

把时间花在自己身上，探索自己内心的力量：这次考试差了可以再拼，钱没了可以再挣，工作没了可以找，爱情没了可以再遇，朋友没了可以再交，人生本来就是一无所有，有什么不能从头再来呢？强大的人之所以强大，并不是因为他征服了什么，而是承受了什么。睡前原谅一切，醒来便是重生，好好爱自己，做自己，沉淀下来，不要东张西望，不要被别人影响，大胆往前走，你的光芒终将会被看到。别怀疑，你不比任何人差！



我和我的室友—绿岛“F4”

文 / 李传嘉

记得去年秋季开学那天，我从早上 11 时坐了六个小时的飞机，终于平安降落在沈阳桃仙国际机场，等我到达沈阳城市学院的校门口时，已是日落黄昏，怀着美好的憧憬迈进了我即将生活四年的大学——沈阳城市学院。我迫不及待地想看到我的宿舍 202 寝室是否和学校简介上所说的一样——温馨的四人间，独立卫浴设备和宽敞干净的客厅。更令我期待的是我的三位室友，他们的性格如何？和我合不合得来？毕竟在接下来的四年里我们可是要共处一室的，想到这里，不觉得心里有些忐忑。

其实，在与他们没有见面之前，我们彼此之间多少有些了解。比如，小阳是来自辽宁大连的一个男生。我们在线上一起玩游戏时，他非常善于和队友交流，所以我猜测小阳是一个开朗、乐于助人、充满责任心的人。小凡来自陕西西安，我们也是通过网上玩游戏结识的，但是他总是沉浸于自己的世界里，不太爱说话，所以我猜他是一个性格内向，不善于社交的乖男生。小赫是内蒙古赤峰的，他是最后一个加入微信群聊的，记得那天我问他的第一句话就是他来学校后能不能带点牛肉干？他居然回答我“到时候骑牛来学校”。从他的回答来看，我认定他是一个幽默风趣的人。

我的室友是不是像我想象的那样？首先是小阳，他真的很“暖”。由于疫情的原因，所有报到的同学来到学校以后就不能再出社区大门。小阳比我早到，但他却在社区门口早早等我，我一到他就主动跑上来帮我提行李，还问我吃饭了吗？到了宿舍他又帮我铺好床，教我各种设备如何使用，又教我如何在手机上点餐等，这让初来乍到的我非常感动。我的直觉果然没错，小阳确实是个活泼热情，乐于助人的人。

小赫和小凡是第二天来的，他们两人几乎同一时间到达。最让我想不到的是小凡，他并没有我想象中的那样内向，反而是一个说起话来滔滔不绝的“话痨”。而且他非常自信地用西安方言跟我们交流，只可惜我听不太懂。小赫呢，一进宿舍果不其然给我们递上家乡的特产牛肉干，我本来只是开个玩笑，想不到他还当真了，或许这就是草原汉子独有的淳朴与热情吧。到了晚上，我们在手机上点了几个菜，每人还点了一杯奶茶，开始围着桌子交流起来，并分享各自家乡的小吃又谈了各自的理想。从交谈中我得知小阳的梦想是成为一名公司白领，小凡的梦想是毕业以后考研继续深造，小赫是想成为一名逍遥自在的导游。而我呢，则想成为一名人民教师。

由于疫情的原因，刚刚开学的我们暂时要待在宿舍里，在“封寝”的五天里，我们对彼此又进一步加深了了解，各自也比较放得开了，不像刚刚来的那天晚上都还“略显羞涩”。我一直自诩为“随和”，其实也是“社恐”一枚，但是在和三位室友相处后，让我拥有了主动与人交流的自信，这是我来到大学宿舍里的第一份收获，也是我的室友给予我的第一份“礼物”。

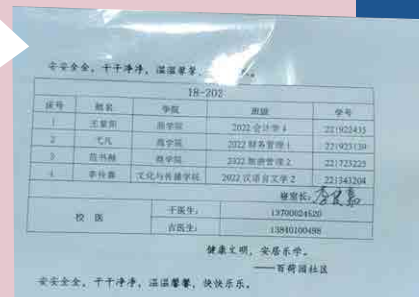
不知不觉地过了一个多月，我们宿舍还是一如既往的和谐，即使有时候我们彼此课程不同，但中午和晚上还是会约在一起吃饭，也会在周五的晚上一起买好吃的“小聚”。在学习上，我们各取所长、互帮互助，我们自诩为绿岛“F4”，如果学校评比模范室友关系，我们非常自信地认为我们肯定上榜。

其实同一寝室内，难免出现磕磕碰碰，即使是生活在一起的家人都能产生矛盾，更何况是几个互不相识的人呢？不久，因为一件事的发生，打破了我们原本和谐的宿舍氛围，而这件事的起因竟是——谁去倒垃圾。别看“垃圾”事小，可是大家都不愿意去，有时是因为有事在忙，有时根本就是懒。终于有一天，我们宿舍的垃圾已经快堆成“山”，每个人都沉默不语，谁也不想去碰“烫手的山芋”。我知道再这样下去肯定是不行的，说不定“友谊的小船说翻就翻”。我决定主动打破这种尴尬的气氛，于是说：“朋友们，我们谈谈吧。”当天我们在寝室里进行了一次开诚布公的交谈，最后大家制定出了一个“倒垃圾方案”。正所谓“没有规矩不成方圆”，学校有校规，宿舍也得有宿舍的规矩，我们四人制定出了一个详细的寝室规则，确保从今往后每个人在宿舍的利益和责任都能得到公平对待和遵守。经过这件事和此次详谈，我们又团结如初了，大家的交流也更直接了，我们也越来越像一家人。

在家，生病时有亲人照顾你；肚子饿，有亲人给你做的饭。但是在学校，生病时照顾你的是室友；肚子饿时递给你零食的也是室友。其实一个寝室里的人来自五湖四海，能相聚在一起并生活四年，真是一种难得的缘分，就像一个家庭的组成也需要缘分，既然我们能一起来到绿岛同住一个寝室，那就说明我们有缘。所以，与其说它是一个大学寝室，倒不如说它是我们在他乡求学路上的另一个“家”。而与我们共同向上努力、生活在一起的室友，就是彼此的亲人。大学四年的时光很美好，但有时也会有烦恼，但是既然我们能够包容家人犯错误，那我们同样也可以包容室友犯的一些小错误，因为包容乃大。

所以，舍友之间的相处就是应该多一些宽容，多一份关心，彼此帮助，拒绝冲突。在大学生活中，我们每个人都会为自己的理想而努力奋斗，如果每天我们还要困在矛盾的苦恼之中，那我们该如何去为了我们的理想而拼搏呢？

住校半年多，我更喜欢 202 寝室这个小“家”，希望我的家人们在接下来的日子里能继续和谐相处，这四年的大学生活，大家都能过得完整、充实。当我们各自走向社会再回首大学寝室生活时，记住的是我们曾共同努力、共同成长，为理想而奋斗的美好时光。愿我们都能顺利实现心中的梦想，不忘初心、勇往直前，成为那个优秀的自己。加油吧，202 寝室的绿岛“F4”！



今天你幸福吗？

——对在校大学生的幸福感调查

文 / 张秀



生活环境的潜移默化

人 际 关 系 的 交 往

大 学 生 自 身 的 期 望 水 平 值

家庭关系的影响与性格养成

众所周知,家庭以血缘关系为基础,对于孩子幸福感的影响是不言而喻的。倘若家庭关系和谐,会使孩子和家庭的关系密切,情感联系紧密,孩子长时间生活在这样和谐的氛围中,会感受到较多的积极情感体验,也会对生活作出一些较为满意的评价,幸福感自然而然的就增强了。问卷中在对自己和父母相处关系的满意程度中,非常满意的占 50%,较满意的占 35%,不满意的占 3.33%。可见,在家庭环境中父母对孩子会有更多的正面影响,而父母的行为即他们的言传身教,对孩子有很强的引导作用。相反,缺少家庭温暖,父母对子女关心比较少,幸福感就比较弱。

大学生应该学会与父母进行沟通，特别是在大学校园期间，要尝试与父母去分享生活，与家人常联系，维系感情。没有父母是不爱自己子女的，大家相处开心温馨，幸福感自然就提升上来了。

在幸福感额度的打分调查中,满分的同学占少数,八九十分的同学占多数。原来,大家的生活中还是有诸多不如意:其中生活环境,自我期望值、人际关系,家庭关系是影响大学生幸福感的重要因素。其次还有金钱、恋爱观等生活困扰。在笔者看来,生活是不可能一帆风顺的,而这些小困扰,都是属于我们生活中的调味剂,这样的生活才会丰富多彩,在烦恼与快乐

中交替提高自己的幸福感。大学生需要坦然面对这些苦恼，不断地去主动解决问题，不断去提升自己。其实幸福感就是感恩、乐活、有期待，感恩昨天得到的快乐，乐活今天的存在，怀抱梦想，期待明天的来临。

记得《人民日报》有篇文章是这样形容幸福感的：“幸福从来都不是高不可攀的事，它就藏在每个人的生活中。”幸福随处可见，只是很多人从未在意。愿我们每一位在校学习、生活的大学生都能够幸福爆棚，拥有热爱生活的能力和面对未来努力的信心。愿绿岛学子们初心不改，勇往直前，体会今天的幸福来自不易。

谣言

生活中的无形杀手

——观《保你平安》启示录

文 / 姚冠竹

在中国有一句古话叫“众口铍金，积毁销骨”，意思是：流言可畏，颠倒黑白，凭空造谣，是可以致人于死地的。电影《保你平安》就是围绕“谣言和网络暴力”所展开的故事情节，真是：“造谣一张嘴，辟谣跑断腿”。



电影以喜剧的形式展现，而喜剧的内核往往是悲剧。这部电影的重点在于探讨了一个社会关注的话题——造谣，尤其是造“黄谣”，它会给人带来极大的伤害，甚至在无形中会杀死一个人。现实中有无数的例子印证了这样的事实，值得引人思考。

《保你平安》围绕一个“黄谣”展开，而且电影与现实形成了强烈的对照。影片中，演员宋茜饰演的韩露是“黄谣”的受害者，她在死前裸捐了一大笔钱，得到了自媒体的关注，成为他们争相报道的“裸捐姐”。但在韩露死后不久，网上便传出一个谣言说她死前是坐台小姐，那笔钱的来路“不干净”。而仅仅因为这个无凭无据的谣言，韩露男友的姐姐就要迁走韩露的墓，以免“玷污”了她的弟弟，影响家风。影片的开头便是以这样一个荒唐的谣言开始，奠定了荒诞的底色，通过荒诞的手法，来探讨和讽刺造谣这件事究竟是何其荒诞。

韩露是一个温情又俏丽的女孩子，她做了一件善良的事，可是这个世界却辜负了她，将她死后污名化。影片中她死了两次：第一次是死于脑瘤，病理性死亡；第二次是死于谣言，社会性死亡。她不仅被污名化，就连接受她捐赠的福利院，也表示不知道该如何处理这笔捐款。因为一个来历不明的黄谣，她生前的一切努力都被谣言扼杀和否定了。

谣言是难以澄清的。在电影中有这样一句台词：“当你张嘴说一个女人是小姐的时候，不管她是不是，她都已经死了。”在这个网络发达的时代，社交平台上无数只眼睛在看着、听着、评论着。每个人都有言论自由的权力，网络里的随便一句话，落到个人头上都可能是影响终身的一块巨石。而且谣言具有传播范围广、传播速度快的特点。对于谣言，人们不在乎真相，只想随口“吃瓜”，越离谱越刺激越好。但对于当事人来说，就是一场残忍的对决，无论他们怎么澄清，都只会让事情愈演愈烈。幸运的是，影片中受害者韩露有“平安哥”的拯救，他始终坚持“去做你认为对的事”，并不顾一切揭示真相，还人以清白。电影来源于生活而高于生活，在现实中，谣言难以澄清，在面对谣言时，有多少理智清醒又勇敢

的“平安哥”。空口说白话简单，但要人去自证自己没有做过的事情真的好难。

谣言的成本很低廉，甚至是没有。古人云“夫市之无虎明矣，然而三人言成虎。”一句模糊的话语，一句颠倒是非的话，一句她是“坐台小姐”，就可以让一个清白的人受到难以澄清的诬陷。受害者深陷“泥潭”，造谣者却以此获利。影片的最后真相大白，造谣者说，他之所以造谣韩露是“坐台小姐”，居然是为了获得点赞，积累一种“读书币”去阅读自己喜欢的小说，其价值仅为9.9元。原来，一个人造另一个人的黄谣理由是如此的简单、荒谬。而一个人在网络彼端为了一个非常扯淡的理由造的谣，却可以轻而易举地摧毁另一个人的名声，甚至毁掉人生。类似于这样的事件现实中时有发生，造谣者不会在意自己的行为给受害者带来怎样的影响，他们只会在意自己是不是会得到利益。而且造谣者没有任何的成本，却可以给他人带来莫大伤害。

谣言的力量远比想象中的大，大到可以在无形中杀死一个人。影片中幽默的台词，整体偏蓝灰的色调，将这个悲伤、令人愤怒的故事和盘托出。这是一部笑中带泪的影片，它直面当今社会时代下的热点话题，警示人们注意到这个社会问题带来的影响与危害。电影成功塑造了一群贴近生活的小人物，更加的接近观众使其身临其境。同时它告诉人们，小人物在谣言面前大都是受害者，在面对谣言时制止的方式不是逃避，而是面对。影片中，两条重要的故事线互相交织，相辅相成，从谣言开始到以谣传谣，用“谣言”套“真相”，到舆论发酵再到事情反转，当真相被一一揭开，让人对“保你平安”的主题有了深刻理解。

观看这部影片也让观众产生了一定的思考：当我们使用网络时，是否能够火眼金睛的分辨出事件的真实性。在这个网络如此发达的时代，各种信息扑面而来难辨真假，能够做到的也就只有“未知全貌，不予评价”这八个字。《保你平安》让人们直面谣言的威力，同时也在警示人们不要人云亦云，成为造谣者的帮凶。

影片的结尾耐人寻味，在互联网流量的热闹和城市



喧嚣幕后的夜色下，主人公魏平安骑着他的小电驴穿梭在城市车流中，成为万千普通人中的一个“平安哥”。应该说，受害女孩韩露很幸运遇到魏平安，才不会被这难以澄清、毫无成本、杀伤力强的谣言彻底吞噬。其实网络上的个体，每一个人都有可能成为被关注的那个人和关注别人的人，希望我们都带着思辨意识去看待一些事件，切记听风就是雨，愿我们都能心怀善意对待他人。

影片主人公魏平安的寓意就是“保你平安”，魏平安的出现和所为似乎是在向大众说：“看，人间还是有真情在的。”虽然影片的故事是以一个荒诞又基于现实的事件展开，但它的意义就是在于警示——现实中夸赞的话可以脱口而出，但诋毁他人的话要三思而后“言”。毕竟雪崩的时候，没有一片雪花是无辜的，希望我们都不要做那一片雪花。这就是电影《保你平安》给我们的启示。



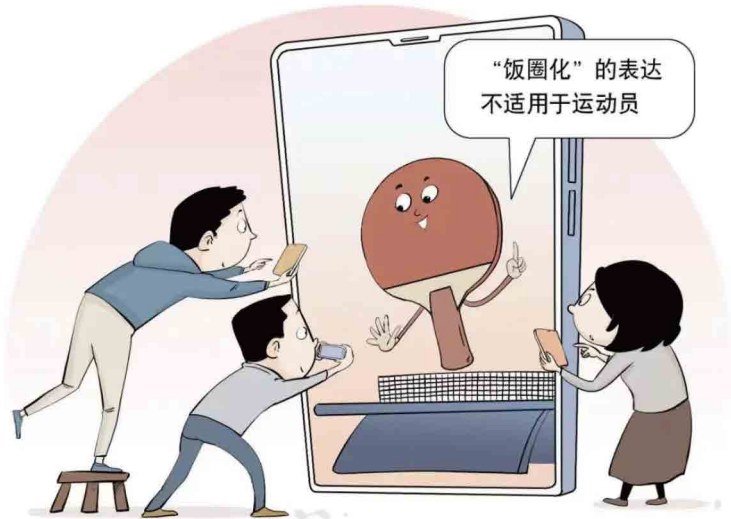
【新片推荐】

这部电影是导演新海诚继《你的名字》和《天气之子》后，又一部有关灾难的制作。影片主要描述关于灾难后“被留下来的人”的故事，整部电影中“旅程的废墟”都象征着不同的社会和历史在做最后的告别。而“闭门”的主题就是对灾难后的丧失和悲伤做送别。片中的高明之处在于：所谓的“送别”不是纯粹的诀别，而是一种抱着感谢之情再出发。让我一起走进电影院线，去体验一场视觉与听觉的“独白”。



别让“饭圈化”干扰竞技体育

文 / 骆姝羽



近年来“竞技体育饭圈化”现象引发了广大网友的热议，中国奥委会也发表声明称：“各位球迷应该尊重运动员的个人隐私，理智追星，学会纯粹地看待每一场比赛，欣赏运动员在赛场上的表现，即使是失败了也要理性地看待他们成长的过程。”在竞技体育中，运动员需要能够真正理解运动项目的球迷。一场比赛赢了也好，输了也罢，都应该理性面对，不能以个人的好恶干扰竞技体育和运动员。

记得东京奥运会首金得主，中国运动员杨倩可谓人气爆棚，夺得金牌后，不仅她的同款发夹大卖，在她的社交媒体上，留言“土味情话”也成为日常生活的一部分。然而，网友们可曾想过，这样做会给杨倩和她家庭带来多大的困扰？当她回归校园时，面对的烦恼接踵而至。还有首次参加奥运会便获得10米板跳水金牌的少女全红婵，她精彩高超的跳水动作无疑引来网友们的追捧。伴随着疯狂而来的粉丝们，全红婵的家竟成了“打卡地”，以至于有些人不分早晚，专门到她的家进行现场直播，全然不顾这样的行为会给全红婵的家里带来什么样的麻烦。就连全红婵的父亲也一次次出面表示：“谢谢大家有心了，但是请大家不要再打扰、影响我们的正常生活。”上述事例让我们看到，竞技体育饭圈化已经给运动员的私人生活带来了负面的影响，甚至是影响到运动员的训练和比赛。

当下互联网的发展，让体育饭圈化成为不可逆的趋势，对于随之而来的舆论压力，躲是躲不掉的，必须在培养运动员的过程中，增加心理调节的内容，并在遇到干扰后及时给予制止。比如，中国女排运动员朱婷面对谣言，果断拿起法律武器维护自身的权益，这是抵御“饭圈化”不良行径的一个有力举措。说到底，体育迷与娱乐圈的粉丝还是有不同的，体育迷们早就见惯了输赢，锻炼出了理性思考能力。同时对竞技体育比赛的战术对决、团队协作是熟悉的，这些都不是娱乐圈的粉丝所能比的。

在2022年WTT新乡乒乓球世界杯比赛时，中国乒乓球队的马龙与王楚钦二人双双进入决赛，比赛时双方势均力敌，现场的球迷都在为各自心仪的运动员呐喊助威，但

有一名女士却开启了闪光灯拍照，这一行为无疑引起了人们唏嘘，随后这位女士的行为遭到了批评。有人说她是把比赛现场当成了演唱会，将饭圈行为带到了竞技体育赛场中来，是对场上运动员的不尊重，同时也干扰到比赛。北京冬奥会中国运动员谷爱凌夺得金牌后名声大震，一次她在外出跑步锻炼时，一位路人当街拦住她索要合影，这段视频被传播到网上后，引发许多人的热议。对于这类“野蛮追星”，甚至是借机“蹭热度”的举动，网友们质疑和批评声不断。运动员“出圈”本是一件好事，比起粉丝数量庞大，常年占据热搜部分流量的娱乐明星来说，运动员身上的确具有更多内在的积极向上的精神，有许多人，在关注和喜欢运动员的过程中，汲取了力量、磨炼了斗志、强健了体魄。但是总有一些人爱着爱着就走了样。

归根结底，体育运动员和流量娱乐明星存在着巨大的差异。在竞技体育赛场上，运动员经历的是日复一日严酷的训练，才能代表国家出战，用成绩说话。因此，他们更需要粉丝们理智健康的爱，而不是疯狂的举动。但当“追星”跨过了理性界限，当流量加持超越了最初的热爱，又有谁可以保证不会适得其反？据今年4月7日《新京报》报道：4月6日晚，乒乓球运动员樊振东通过其官方球迷会发布声明，在参加比赛期间，某女士通过多日跟踪确定了樊振东在酒店的房间号，又通过酒店前台拿到其本人房卡，于樊振东外出期间多次非法入侵房间，目前已报警交由警方处置。其实早在2019年9月，樊振东就曾在机场遭遇粉丝围堵，场面一度失控。

面对部分粉丝的疯狂行径，他在社交媒体上呼吁公众多关注他在赛场上的表现，不要过多干涉其场外生活及正常训练。作为当今中国体坛炙手可热的乒乓球运动员之一，樊振东拥有众多粉丝的支持与喜爱本是一件毋庸置疑的事情，但随着越来越多的体坛人物进入大众视野，“饭圈文化”逐步入侵体育圈，“体育迷”的支持与喜爱愈发朝着畸形的方向发展。可见，粉丝们这种狂热，无论对于运动员个人而言，还是对于体育运动发展而言，带来的都只有负面影响。真正的体育迷可以拥有自己喜欢的队伍或是体育运动员，但也应该学会尊重竞争对手和运动员团队，在体育界玩“饭圈文化”只会与体育精神相悖。

体育圈的“圈”不应该是饭圈的“圈”。运动员身上肩负着国家的荣誉，那么如果加持上粉丝的情绪，只会将赛场上的年轻人压垮。尤其是一些运动员，现在年龄还尚小，在追求梦想的道路上很容易处于迷茫的状态。体育迷们应该给运动员足够的个人空间，不要打扰他们的私生活，否则只会给他们带来无形的压力。运动员不是镁光灯下的明星，日复一日的苦练，才换来短暂的高光时刻。如果是真爱的话，就请珍惜这份不易。要知道不仅仅是体育圈，不论什么圈都不要把“饭圈化”带入其中。

当然，过度追捧，一味夸赞就犹如一颗定时炸弹，会给运动员在持续发展的竞技体育道路上带来隐患。人为制造流量，放大运动员的颜值和日常，将运动员等同于明星的追捧方式，不但会弱化公众对该运动员的好感，

也会对他的生活造成影响。诚然，我们也要学会接受每个运动员在比赛中处于的低谷时期，不应只因为一次失利，不分青红皂白对其或团队进行人身攻击，说到底这其实是一种“输不起”的表现。

所以说，我们无论任何时候都应该理性看待竞技体育，千万不要将“饭圈化”带入竞技体育之中。只有这样，竞技体育才会越来越干净，越来越好。



漫步行走在丽江

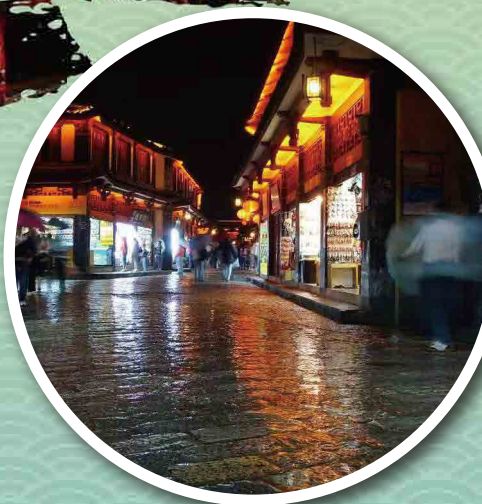
文/周婷玉



丽江荷塘



黑龙潭



丽江夜景

云南丽江古城，背靠巍峨的玉龙雪山。我去的时候，正好下着蒙蒙细雨，那股仿佛久远的清新味道再度袭来，并夹杂着朦胧的诗意。漫步在丽江古城里，环顾着四周眼前呈现出一幅古朴典雅恬静的画面：纳西族风格的民居鳞次栉比，清清的溪流穿过巷，一座座小桥如彩虹横跨小溪，排排垂柳在清风中摇曳。无数狭窄的小巷子，弯弯曲曲，纵横交错，两旁棕黄色的木板瓦房，灰白色的石子路，向前蔓延开来……我顿时被这浓浓的古典气息所包围。古城店铺人流熙熙攘攘，店中的商品更是种类齐全：银光耀耀的银器，图案新颖的披肩，小巧精致的民族娃娃，还有色香味俱全的丽江小吃，成为了古城一道亮丽的风景。透过雨丝看见两边的房子变得模糊了，雨打在小溪中，溅起一朵朵涟漪，在雨滴的伴奏下，丽江的民俗更显浓郁。

第二天逛古城宁静闲适，慵懒的午后阳光下，我着一袭长裙，倚一条藤椅，饮一杯香茗，望一方天空，盈一抹微笑。任阳光在书页间跳跃，清风轻轻吹拂窗帘，时光仿佛也慢了下来。我静下心来享受生活，这里没有大城市的快节奏，只有对自由自在生活的慢追求，没有喧嚣与浮躁，只需生活在悠然的气氛中，求得心灵上的宁静。

当下在快节奏时代，随着人们越来越追求速度，于是变得愈加浮躁，长时间处于快节奏生活状态会让人神经紧绷，易产生疲劳，觉得喘不过气。快节奏的时代，我们只想走的更急、更快，然后想尽早摆脱这无形的压力，但是它总会快一步的走在我们的前面，让我们无法释放快节奏的压力。

在古城丽江，你可以试着放慢自己的脚步，当你放慢脚步望向远方，在白白的云朵之上，给自己制造一个美好的梦。在丽江，淡淡的花香是一种美好，雨后润过的泥土的气息亦是一种美好，人若静下心来，才会发现对身边存在事物的感知。慢下来，得一丝心灵的宁静，求一份淡泊的心境，享一种心灵的静谧。尝试着走的慢点，沿途的风景才会给你带来不同的感受。

其实行走采风就是让平时快节奏的生活慢下来，将时光慢下来，将步伐慢下来，目的是聆听晨露滴落花瓣声，轻嗅花开芳香，静享生活的安逸和美好。学会将时光慢下来，最安心的时刻便是闻着淡淡的书墨香，抚摸着泛黄的唐诗宋词，感受着那个时代的繁荣和凄凉。当你行走在字里行间，灵魂也随着文人墨客相伴而行，你可以采撷到最美好的花开月圆，也会见证曲终人散的悲凉。此时你的心境也开始明亮，不再会为了功利与人斤斤计较。

云南丽江古城的柔软，似乎在抚摩着人的灵魂，治愈着人的内心，冲刷着人的烦恼，让人们生活的节奏慢了下来，慢慢地静了下来，此时感觉到的美好实际是一种平和、一种满足，一切来得是如此简单。在快节奏的工作压力下，时间会不知不觉地

在你的身边滑走，当你行走在车水马龙的城市街边，满头大汗的你在怪罪天上的太阳如此灼人时，可注意过路旁角落里静静盛开的野花；路过吆喝声不断的巷口，心烦意乱的你在怪罪商贩的喧闹时，可注意到路边的商摊旁释放着是城市的烟火气。当我们为了追求效率时，对自己进行一次又一次加速时，视野中那一道道的美景正在逐渐消逝，逐渐褪色，最后变成记忆中的黑白相片，再也无法感受到那来自于自然和人文的景观，它们在指尖慢慢流逝……

记得在丽江古城的一个水塘边，池塘里的荷花正在怒放着，曲折通幽的木桥横在荷花间，当风轻轻拂过的时候，荷花悄悄地绽放了，纯洁、芬芳，使人心旷神怡。我加快了脚步，抄着近道在游人中穿梭，眼看到了最前面时，一个当地的纳西族老人却在前面不疾不缓地走着，边走边看着周围的风景。他似乎看出我很急，语速放慢地说：“别急年轻人，放慢你的脚步吧，看看周围，这么美的风景需要放慢你的脚步来欣赏的。”我抬起头环顾四周，在那一大片一大片的碧绿中，成千上万的荷花远远望去，似一片细细的雪，又如一层淡淡的粉霞，好一派“映日荷花别样红”的景致，它仿佛在告诉我，慢下来，打开你的视野，从容的去享受大自然带给人间的美。

对于我这个生活在大城市快节奏里的人来说，到丽江尝试一下慢节奏的生活，未尝不是一种不错的采风，只有这样你才有机会去感受大自然所带来的生机与美好。我不得不承认在丽江古城里，我被自然的无限好风景所迷恋，被淳朴的乡民们所动容。回想我曾经站在城市繁忙的十字路口去注视着那来来去去的行人和车辆，不禁感到了一丝可笑。有句话说得好：“美在于发现”，在丽江你只要静下心来，用心去感受就会发现，美好其实无处不在。

我们在肯定慢生活美好闲适的同时，并不意味着否定快节奏带给我们优越的物质条件。我们国家能发展到当今这个繁荣富强的地步，不过是有人抱薪以驱风雪；我们的云淡风轻，不过是有人在快节奏的生活中负重前行。因此，快节奏的发展也并非毫无缘由，我们更不能只根据忙碌和压力便否定它。毕竟，无论是快生活还是慢生活，都是人类文明的一种进步。在这个全面高速发展的新时代，我们不能否定快节奏的发展趋势，但作为新时代的大学生，要学会在快节奏的发展中，不时放慢个人生活的脚步，去体验、品味、珍惜工作与生活中带给我们的变化。

当然，我们总是一味地向前奔跑，总是将沿途的风景置于视而不见的方框内，我们的生活也将毫无乐趣可言。在忙碌之余，我们也要停一下那匆匆的脚步，去找寻那沿途的风景，去目睹每一个季节、每一天亦或每时、每分、每秒带给我们最美的身边佳景。



春日抒怀。

文 / 王晨

(美文)

觅春。

(诗歌)

文 / 王馨笛

晨曦吹散袅袅雾霭，
小草露出稚嫩绿尖。
杨柳枝头吐露花苞，
好似张张幸福笑颜。
湖面微风轻轻拂动，
波光粼粼点点耀眼。
天空飘来几朵白云，
风儿吹动一抹蔚蓝。
快乐心情瞬间已至，
绿岛春天萦绕心田。

(散文)

不负春光不负卿

文 / 王馨笛

新的一天开始了，走在林间的甬路上，抬头望去，天空是柔柔的一抹蔚蓝，风儿轻轻地吹动着悠闲的云朵，校园的绿岛波光粼粼，一切是那么美好，我忽然觉得有一种满满的幸福感。春风之中，校园的宁静犹如一缕清泉流入内心，吐绿的小草环绕在周边，摇曳向上；梧桐、杨柳也露出细嫩的叶芽，星星点点；远山深处枯黄的林木，渐青渐绿，一层一层，一片一片，一点一点。和煦的春光温暖着我的脸，心绪春意盎然。青山、湖水、朝阳、嫩草。这一切的一切将我慢慢陶醉，这优美的画卷就是我们的绿岛。绿岛的春天悄然而至，一年之计在于春。

我驻足在宏志楼前，松林，松鼠雕像。春天，一个美丽的季节，一份简约的情怀。阳光下、松林里、草地上，抬头看看天空飘逸的浮云，看看浮云过后的一片蔚蓝，眼神里洋溢着青春的色彩，简约舒畅。行走在校园里，听着耳机中播放着美妙的音乐，舒缓悠扬。在这早春的季节里，一切是那樣的祥和安静。我沉浸在暖暖的阳光下，带着简单的心情拥抱着自然，让身心尽情投身到大自然的怀抱，再也没有什么比这更惬意的了。尘世的喧嚣绝于耳畔，忧心的烦恼也不再纠结。感谢美丽的绿岛，感谢这个美丽的早春，感谢这一份简约的情怀。回到寝室，整理零散的记忆落于纸上，绿岛除了美丽的风景也让我有了更多的感想，不知不觉中，春风已悄悄送走冬的寒寂，迎来翠绿的期望，线下上课、面对面听讲，各类校园活动恢复正常，我们不在惆怅，因为生机盎然的春天来了！

春天是播种的季节，播种着衣食住行，播种着蒸蒸日上，也播种着父母的叮咛，播种着学习的梦想。几个月前，我们满怀憧憬步入求学深造的殿堂，在美丽的绿岛校园中一起播种自己的希望，一起积极地“抢”课，一起确立目标，一起参加校内活动，一起展现自己的价值，一起奏响人生之中最美的乐章。这就是我们的大学生活，充满自信、充满阳光，时刻充满正能量。

春天，孕育着生机也孕育着希望，莘莘学子的最大希望就是祖国富强。今春三月，全国“两会”的召开，激励我们在勇毅笃行中续写中华民族伟大复兴的华章。历风霜而不馁，经冰雪而愈坚，盛世中华全面实现了第一个百年计划，正开启向第二个百年奋斗目标进军的新征程。这一幕幕震撼人心的画面展现在我们眼前，我们的祖国从站起来到富起来再到强起来，航空航天、科技创新、脱贫致富、民生保障、生态建设，继续谱写新时代的华章。作为新时代的大学生，生于中华，此生无憾，唯有学好专业知识为将来建设社会主义现代化储备能量，握好接力棒跑出加速度，这就是我们新时代大学生的期望。

绿岛最美四月天。让我们一起出发，带着春的气息，不负春光不负卿，去收获我们未来的希望。

(作者为汉语言文学专业学生)

(微型小说)

亲情无声

文 / 李晶

三年前，家乡动迁，他拿着动迁款创业成了大老板。那时候家里头也为了他放弃了要房子的选择，依旧在农村守了一年。他也争气的挣了钱，在城里买了大房子，成了十里八村的“名人”。他感觉到无比骄傲，感觉自己给家里争了光。可是就在一个月前，他被人骗了，公司也破产了，他四处寻求帮助也没人肯伸出援手。

以前，他是家里同龄人的榜样。如今，他却是最落魄的一个。他漫无目的走着，从天亮到天黑，他才往家里走。回到家已经很晚了，家里的灯早就灭了，回到自己的房间，他躺在床上也是睡不着，感觉心乱如麻。

一夜无眠。第二天早上，饿的实在不行了，他才走出自己的房间，到餐桌前吃饭。他知道，爸妈去上班总会给他留一口饭。

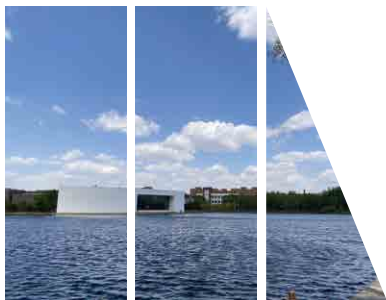
可是今天的饭桌上却多出来了一个信封。他打开信封，是一张银行卡和一封信。

“三儿，家里人都知道你的难处。你这次被骗了没啥的，吃一堑长一智，别再搁家里窝着了。你还年轻，有的是机会，没啥怕的。这卡里的钱是咱们家和亲戚给你凑的，还有周围邻居的，也不知道够不够，你先用着，就当咱们这些人投资了。有困难和家里说，没人会笑话你的。”

看完信又拿起银行卡，此时他早已是泪流满面……

(作者为汉语言文学专业学生)





春日“水晶宫” 前望湖水

文 / 黄馨睿

随着春风的吹入，柳枝在风的速度下迎风起舞，过了清明时节，绿岛马上就要迎来春天百花竞放的季节。此时我坐在绿岛湖边的水晶宫图书馆里，远观湖面微澜不惊，如果从南楼的方向看，湖水静静的倒映着图书馆，那湖面里是否能看到有我的影子，想到这里，我不禁哑然失笑，不知道自己到底在想什么……

春光无限好。我望着湖面，突然看见一只飞鸟正掠过湖心，在我的心中撩起思绪，居然胡思乱想什么时候湖里会是满眼的葱绿，刚才的飞鸟已不知道飞到了哪里去，也不知道会不会再飞回来。直到太阳缓缓地落下，夜晚慢慢开启，我收拾起自己的行包，准备回宿舍，而那片湖也正归于平静。在路过湖边时，我看见一个独自坐在长椅上的人，不经意的想他在干什么，他没有玩手机，没有拍照片，只是呆呆的看着那片湖，享受着片刻的宁静。有时我也在想，如果没有绿岛湖，图书馆肯定不会冠名“水晶宫”，校园的美也会打折，那该是多么的遗憾啊！

记得寒假前夕我离开学校的时候，绿岛湖被冻得坚硬而又光亮，是透露着寒光的那种光芒，是冷白色、铅灰色的。这次春季刚回来的时候，绿岛湖面依旧是有些许的寒冰，但是借着下午的阳光，它呈现的是耀眼的暖黄色，不像冬天那般凛冽了。我刚入学时是个秋天，一进学校，就看见了这片湖，当时的心境是“秋风清，秋月明，落叶聚还散，寒鸦栖复惊。”秋风吹过一晃而过的湖面，好奇的我远远的看见了绿岛湖，风吹起了片片涟漪但我的心里没有任何对它的感情。后来步入正常的大学生活之后，偶尔坐在水晶宫图书馆里面看湖，那时候的湖还没有结冰，但是湖里的荷花茎、湖边的芦苇已经开始枯黄。现在已经是生机盎然的春天，再看绿岛湖，已经有了不一样的感觉了，这是一种充满生命力的感觉，即使树枝上面的树桠枝条还没有全绿，可是已充满了生机。每次悠闲的走在回宿舍的路上，看着路上三五成群的好友，想着自己的室友，脸上的微笑不自觉也展现出来了，好像已经很久没有心平气和放缓前进的脚步，转头回顾了一下刚才自己走过的路，和当时开学时候走的一样只不过湖面的温度不一样，自己的心境也不一样了。慢慢走到宿舍，在宿舍楼下看见熟悉的人脸，觉得真好，感觉湖水的水汽都吹到了我们之间了。

春季开学后，由于好几个月没见，大家多多少少都有变化。记得有一天，我们寝室4个人换上睡衣，坐在床上聊天，不知怎么聊到了生活的意义是什么，我想了想开口说：“是我们可以看见天空的湛蓝，可以看见校园湖面的涟漪，可以看见学校里乖巧的小猫咪，是每天早上可以感慨一句真好，今天又是一个不一样的一天。”三个室友听了笑我说的太有诗意啦，但她们似乎也有同感。

第二天去教学楼的路上，我又再次经过了绿岛湖，此时初春的太阳升起后照在湖面上，湖面像洒满了碎钻，我邂逅了一场金色的浪漫。我望着湖面走了神，独享记忆的丝线密密匝匝织出的图景：半卷的天边泛起微光的浪漫，阳光洒在我的脚尖和牛仔裤上，前面的人影子拉得很长，几乎要贴近我，旁边还有几道柳树的影子，看着这些影子想起来，我们很年轻，接下来还有很长的青春需要我们自己去书写，无论身处何地都应该保持自己最初的热诚，坚定且独立生活在当下，因为我们都是不可复制的个体。

如果说来到绿岛后，曾留下了什么记忆，我想会是刚进入大学时候的记忆吧，甚至记得来接我报到的辅导员那天穿的什么衣服，带我经过绿岛湖告诉我对面是学校图书馆的情景；也会记起在校园内见证口罩从有到无的过程；也会记忆起把在大学里给校刊《白桦林》写的两篇文章，翻来覆去对比着再看一遍的感觉，因为那是我蜕变成成长的一个过程。但我几乎从不敢在现在就将这些记忆拿出来，其实人的本能会让自己选择遗忘或麻木，我承认这些记忆也确实以肉眼不可见的速度在逐渐变得模糊，但这并不妨碍我一起就会产生要流泪的一种冲动。



绿岛湖一年四季都有变化，来学校快一年了，我的变化也蛮大，这些变化好像是一夜之间的事，大学之前，同学之间对我的评价大部分都是“积极乐观”“关照他人”。来到大学后，有太多的人和事成就了现在的我，我希望大家喜欢每个不同阶段的自己。现在的我依然会在每一封无论写给自己未来还是过去的信中说：“你已经很好了，要好好照顾自己，做自己，无论你是什么样子我都会很满意。”

站在绿岛湖边遐思也不知道多久了，拿出手机一看，已经过了10分钟了，我加快了脚步向教学楼走去，绿岛湖、水晶宫图书馆也随着我的走远而越来越小，直到被我甩在了身后。确切地说，绿岛校园的景色是美丽的，太容易令人陶醉、遐想。但对我们学子来说，只能向前走，而不能总是留恋“风景”。越是美好的校园风光，越应该成为激励我们勤勉学习、永不止步的动力。现在的我们除了每天可以看见绿岛上空的浮云，看见绿岛湖面的涟漪，看见白色罩面窗明几净的水晶宫图书馆，还可以看见在学校里慵懒漫步的小猫咪或蹦蹦跳跳的蓝喜鹊，也可以每天早起后感慨一句：“这一切真好，今天又是不一样的。”在体验了这熟悉的风景之后，我们还可以说：“明天见，明天会比今天更好。”

我一边想着一边走进了教室，教室里依然是我最熟悉的同学，看到他们每个人洋溢着青春的面庞，此时我的感觉是：绿岛莘莘学子与校园风景一样美。



文/石舒丹

在我加入乒乓球俱乐部后，第一节课上就看到了我的高中同学杨小涵，她已经加入到乒乓球俱乐部的高水平队，当时我看见她积极认真的训练就问她“你什么时候开始打乒乓球的？”她说“我从初中就开始打乒乓球，已经有五六年啦。说来有趣，由于我做什么事情总是注意力不集中，所以我的妈妈想让我集中注意力，就在初中的假期让我报了一个乒乓球班，开始学习打乒乓球。”

“记得第一次上课时，我又兴奋又紧张，教练会不会很严格？乒乓球要怎么练习？我能学会吗……推门而入，一排排整齐的乒乓球案子顿时映入眼帘，我开始集中注意力的练习学打乒乓球。之后，在教练的指导下，我每天坚持挥拍练习，每当闲暇无事时，就拿出心爱的球拍，跟无声的对手——墙壁切磋。从刚开始对乒乓球的一窍不通到现在的熟能生巧，从最初的带有目的性的学习到现在对乒乓球是真正发自内心的热爱。”杨小涵认为，乒乓球是国球，小小的乒乓球具有无穷的魅力，打球时能让她忘记所有烦恼，也让她的业余生活更有意义，会打乒乓球是她的骄傲。

我又问她“何为喜欢？何为热爱？”杨小涵说“热爱就是，课上想着新学习的技术动作，有10分钟空余时间都想去练习；热爱就是，走路睡觉都想在徒手挥拍。”其实乒乓球是一项适合大学生锻炼的运动项目，经常从事这项体育运动，可以全面提高人体的新陈代谢，增强体质，也可以锻炼身体，增强免疫力，让身体更健康。正如俱乐部指导教师所说，乒乓球小、速度快、变化多，特别是比赛时，要求视力高度集中，大脑运转强度大而且转换迅速，因而可以提高视觉的敏锐性，预防近视，并且对神经系统的灵活性也有很好的锻炼效果，可以缓解疲劳。

杨小涵告诉我：“在进入沈阳城市学院后，得知学校有乒乓球俱乐部，便毫不犹豫的选择并加入了乒乓球俱乐部。我享受技巧性带来的乐趣，进步时收获的成就感。由于乒乓球技术的多样性，使得乒乓球比赛的战术丰富多彩。每个选手在比赛中都要扬长避短，要不停地思考，不断地变换战术。像拉出漂亮的弧圈，诡异的旋转，来回击球的通透声，反手台内挑打，都使比赛精彩纷呈，一场较量之后，往往使人回味无穷。同时在运动的过程中交到许多好朋友。”

杨小涵加入绿岛乒乓球俱乐部的高水平队后，每天跟队友一起训练，大家相互切磋学习更多的打球技能，每个人都特别珍惜在乒乓球俱乐部的每一天。我问她在打乒乓球的过程中遇到过挫折吗？杨小涵坦诚的说：“有！刚学习了四个月就去参加比赛，那叫一个惨字，一局没赢不说，比分还很悬殊，不过我并没有气馁，有句话说得好，失败是成功之母，我没有因为输的太难看而放弃，反而更加坚定了乒乓球的训练。终于，功夫不负有心人，再次参加比赛取得了第二名的好成绩，我非常激动与开心，但仍然一直练习。因为我明白：只有坚持不懈，才会获得成功。”

在俱乐部学打乒乓球让我明白，这项运动包含了“球不落地，永不放弃”的体育精神，这种精神赋予了业余乒乓球选手不可替代的勇气、毅力、耐力和奋斗精神。更最重要的是，它让我学会了如何承受挫折、克服困难，坚持不懈地努力，这也在我人生路上起着举足轻重的作用，学打乒乓球已经成为我生活中的一部分。

体育运动能锻炼我们的体魄，增强我们的免疫力，现在的大学生大部分免疫能力、身体素质都不是很强，因此加入喜爱的体育俱乐部很有必要，能保证我每周有一定的运动量，增强身体素质。之前我一到换季就容易感冒，免疫能力和身体素质均很差，但是在进行乒乓球训练之后，感觉自己不那么容易感冒了，身体素质也加强了。再有就是参加体育运动还能有利于我们养成良好的作息习惯，如果每天进行一定量的运动，早起就不会那么没有精神，晚上入睡也比较容易了。因为我们每天去体育俱乐部运动锻炼的话，身体机能也会被调动起来，感觉充满了活力和朝气。而且来到绿岛后我发现，学校的晨跑制定也非常好，早上进行适量的体育运动，可以保证我们一整天的精神状态活力满满，对听课学习也有很大帮助。

在绿岛，诸多体育俱乐部设立的运动项目大多是以团队训练为主，除了乒乓球、羽毛球、网球，像篮球、足球、排球这样的运动，都不是靠一个人能够完成的，它需要整个团队合作进行，这有利于锻炼同学们的团队协作能力。我所在的绿岛乒乓球俱乐部里，指导教师还开设了分组比赛的活动，我们也会自行组队进行比赛前的训练，在每次比赛中，大家都并肩作战，相互鼓励与支持，无形中培养了我们的团队精神，以及团队协作能力和集体意识，让我们时刻意识到一个人在集体中的作用，体会到团结的力量。

来到沈阳城市学院后，我特别开心能加入到绿岛乒乓球俱乐部学打乒乓球，我很喜欢这项运动，喜欢白色小球在蓝色球案上飞舞、旋转的感觉，尤其是挥拍击球的感觉真的很“飒”、很“香”。

体育课程可以丰富同学们的课余生活，锻炼我们的身体能力。来到沈阳城市学院才知道，大学的体育课不像高中那样枯燥，这里的体育课是由同学们自主选择的，有羽毛球、篮球、足球、武术、健美操、排球、高尔夫等等体育俱乐部，并根据自己的喜好来加入。我这个学期选择的是乒乓球俱乐部，乒乓球是“国球”，更是一个关注度很高的体育运动，特别锻炼我们身体的协调能力和反应能力等。



运动，让我们大学生活更美好。
乒乓，使大学生活更美妙。





芳菲四月天 影视与艺术学院 刘旭 摄