



BIRCH WOODS

沈阳城市学院校刊
2025年10月
第111期

白桦林

第19届中国大学生健身健美锦标赛

颁奖仪式



健身俱乐部首次参赛
一战“封神”摘得国奖



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。

2025年10月第111期

卷首语 | PREAMBLE

打造新时代的“绿岛文明”

文 / 张红太

沈阳市学院在办学实践中，坚持靠文化强校、文明立校，着力打造具有强大思想引领力、精神凝聚力、价值感召力、社会影响力的新时代“绿岛文明”，着力增强大学的思想高度、文化厚度和文明程度，着力筑牢强教强校、发展创新的文化根基。历史和实践证明，新时代“绿岛文明”是丰富校园文化内涵、推动校园文化建设的重要支撑，是向学校建校 20 年发展目标阔步迈进的强大思想动力，是为学校发展赋能、始终沿着正确方向的精神灯塔。

在多年的奋斗征程中，一代代绿岛人拼搏奉献，为“绿岛文明”注入了丰富的精神滋养和厚重的文化底蕴，形成了具有绿岛自身特色的文化内涵，成为激励我们笃定前行、奋发进取、建功绿岛的精神力量，成为广大师生深刻的思想共识、明确的价值取向和笃定的奋斗目标。在校园文化建设中，呵护好、弘扬好、发展好校园文明，让绿岛文脉在新时代新征程生机勃勃、气象更新，进一步体现“绿岛人”的时代责任感、大学的文化厚重感、师生拼搏奉献的奋斗感，是建设新时代大学、向建设百年大学宏伟目标迈进的战略之举。在这个生动实践中，让“绿岛文明”承载起生生不息的绿岛情怀、孜孜不倦的奋斗精神和淬火融冰的心灵温度，让人能触摸到“绿岛人”的激情脉动、人格魅力和家国情怀。

大道如砥、初心如炬、笃行致远，打造“绿岛文明”是学校新时代发展战略、办学特色、校训精神在校园文化体系建设中的具体体现和重要实践，积淀着学校发展薪火赓续、固本开新的不懈追求，寄托着在改革大潮中坚守使命初心、坚定文化自信、坚持学校特色的精神风骨。涓涓之水，汇成江海，只要人人都成为“绿岛文明”的践行者，绿岛必将因你而更加美丽、因你而更加精彩。

中华文化素有“阐旧邦以辅新命”的传统，只有走向历史的深处，才能看到更远的未来。绿岛文化、“绿岛文明”是一种宝贵的精神财富，要把绿岛精神同绿岛文化、“绿岛文明”贯通起来，坚持聚变为新、推陈出新，按照时代特点和要求赋予“绿岛文明”新的时代内涵和表达形式，真正做到以文化人、以文育人、以文励人，让新时代的“绿岛文明”润泽人心、凝聚共识，坚定信心、滋养校园，为大学发展建设提供坚强思想保证和强大精神力量，让“绿岛文明”穿梭时空沐浴先贤智者思想的光芒，也使“绿岛文明”在新时代焕发蓬勃生机，行稳致远。

文化、文明的生命力在于创新创造，文化发展无不遵循“因时而兴、乘势而变”的规律，而绿岛文化也正是在“苟日新，日日新，又日新”的发展中生生不息。打造新时代的“绿岛文明”，让文明绿岛、文明校园，为文明城市、文明社会贡献绿岛力量。要着眼立精神支柱、树价值标杆、育时代新人，不断丰富绿岛文化，打造“绿岛文明”，塑造向上、向善、向美的绿岛风尚，更好发挥文化养心志、文明育情操的作用，涵养绿岛文化元气。

十年树木，百年树人。绿岛是一片热土，是一个阵地。我们是新时代的奋斗者，我们既是绿岛的见证者，也是“绿岛文明”的实践者，要把弘扬绿岛文化、打造“绿岛文明”、建设绿岛高地与辽宁振兴、城市发展、学校建设紧密结合起来，锐意进取，勇毅前行，在全国一流应用型大学建设的征程中书写无愧于时代的壮丽篇章。

主办： 沈阳市学院
编辑： 校刊编辑部

总编： 徐伟浩
主编： 杨 帆
执行主编： 劳 佳
执行副主编： 慕 琨
编委： 周芡竹 雷丹阳
美术指导： 刘 刚
记者团团长： 邢欣语
记者团副团长： 孙 彤

10 月 13 日，第 19 届中国大学生健身健美锦标赛在甘肃省嘉峪关市落下帷幕。沈阳市学院健身俱乐部首次参赛便一鸣惊人，摘得国奖！个人项目中，2023 级工程造价专业于姝摘得甲组女子形体公开组第一名；2023 级计算机科学与技术专业陈雨昕在女子健身比基尼 B 组中拿下第三名；团体项目女子形体总决赛中，沈阳市学院队员们获得全国第二名的好成绩。



作为全国性高水平赛事，本届比赛共吸引了来自全国 109 所高校的 800 余名运动员、教练员和领队参与，堪称全国大学生健身健美领域的巅峰对决，集中展现了新时代大学生的阳光风采与精神风貌。

□文字 劳佳
□摄影 通识教育学院 张洋



《白桦林》里希望有你！

创刊十四年，《白桦林》记者团致力于报道绿岛师生的教学活动和日常生活来服务全校师生。

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

报名和投稿方式：dwjlzx_sycu@163.com

目录

CONTENTS

Oct 10, 2025



10月22日，辽宁省教育厅党组书记、厅长兼省委教育工委分管日常工作的副书记王庆东到沈阳城市学院调研指导。

王庆东实地考察了沈阳城市学院体育美育教学中心、大学生服务中心、“一站式”学生社区、医学实训中心等，询问了学校在发展建设中存在的困难和问题。

P04

绿岛视线

04 绿岛视线	12 绿岛速递	21 成长
省教育厅党组书记、厅长王庆东来我校调研指导	我校创新教育中心入选“省高校创新创业学院”	22 民俗
05 绿岛速递	BIM工程中心入选首批沈阳市智能建造实训基地	23 穷游
辽宁共青团“大学生就业引航”示范宣讲活动在我校举办	13 绿岛速递	诗意苏州
06 绿岛聚焦	“以赛促学”结硕果 他们揽获这些大奖	24 行走
这个中秋，我们在绿岛“小团圆”	14 绿岛视界	25 书香
08 绿岛视线	他们在平遥国际摄影大展上闪闪发光	于世界尽头寻人间真味
我校召开专题会议传达学习党的二十届四中全会精神	15 优秀毕业生	26 绿岛文学社
中国科学家精神宣讲团走进绿岛	从宝格丽到万豪国际 这是他的酒店精英成长路	27 副刊
09 绿岛速递	16 画刊	28 朋友
辽宁省高校思政课教学大赛，摘银夺铜！	请收藏！绿岛绝美的秋	29 我的家乡
我校再添两项省级课程思政项目	18 优秀毕业生	30 体验
10 绿岛聚焦	19 校园明星	31 体育俱乐部
辽宁省学生橄榄球锦标赛 我校夺冠亚军	20 心理健康	“艇”有收获
11 绿岛聚焦		
健身俱乐部首次参赛一战“封神” 摘得国奖		

06

▶▶

这个中秋，我们在绿岛“小团圆”

“天气虽然有点冷，但在绿岛过中秋的我们心里暖暖的！”10月6日，中秋佳节，沈阳城市学院为假日没有回家的学子送去了美味月饼和麦当劳中秋欢聚桶，八大社区也分别举办了形式多样的多彩活动：猜灯谜、吃火锅、飞花令、投壶、抢凳子、做漆扇、诗词连连看……这个中秋，我们在绿岛“小团圆”！



10

▶▶

辽宁省学生橄榄球锦标赛 我校夺冠亚军

近日，我校橄榄球代表队在2025年辽宁省学生橄榄球锦标赛中夺得大学男子甲组冠军和高校女子A组亚军。男队先后遇上辽宁何氏医学院、辽宁科技大学、沈阳农业大学等实力强劲的对手。正是对手展现出的强大实力与顽强韧性，让这场较量充满张力，也让最终的胜利更具分量与价值。





省教育厅党组书记、厅长王庆东 来我校调研指导

10月22日，辽宁省教育厅党组书记、厅长兼省委教育工委分管日常工作的副书记王庆东到沈阳城市学院调研指导。

王庆东实地考察了沈阳城市学院体育美育教学中心、大学生服务中心、“一站式”学生社区、医学实训中心等，详细了解了学校党组织建设、党建工作开展、党员发展和教育管理等情况，询问了学校在发展建设中存在的困难和问题。

王庆东表示，学校始终坚持党建引领，党委领导作用发挥充分，网络思想政治教育有探索有创新；学校五育并举教育方针得到全面贯彻，在德智体美劳全面发展体系构建方面取得了显著成效；学校专业调整能够主动对接辽沈区域经济社会发展，为地方产业升级提供了坚实的科技和人才支撑。王庆东指出，要牢记为党育人、为国育才初心使命，坚持和加强党的全面领导，落实立德树人根本任务，培养更多适应经济社会发展需要的高素质应用型人才。要抢抓机遇、趁势而上，将硕士点建设列入学校中长期发展规划，通过硕士点建设推动学校内涵式高质量发展，为教育强省乃至教育强国建设贡献应有力量。要坚持师生至上、安全第一，将师生生命安全和身体健康置于学校工作的首要位置，构建全方位、多层次的安全防范体系，切实守好校园安全稳定底线，为学校发展创造良好条件。

省教育厅办公室主任刘晓伟，省委教育工委组织部部长吕刚参加调研。沈阳城市学院董事局主席、校长徐伟浩，党委书记刘怀民陪同调研。

摄影 / 徐洪彬 沈鸿涛 来源 / 学校办公室 党群工作部





辽宁共青团“大学生就业引航”示范宣讲活动 在我校举办

10月29日，由共青团辽宁省委主办，共青团沈阳城市学院委员会承办的“就业引航计划——出彩人生‘就’在基层”省级示范宣讲活动，在沈阳城市学院传媒中心举办。团省委分管书记、沈阳城市学院分管领导出席活动，师生代表、“青马工程”学员代表等380余人参加活动。

沈阳城市学院党委副书记、常务副校长刘爽在致辞中介绍了我校就业工作取得的突出成绩，并向同学们提出了希望：“基层是青年成长成才的广阔舞台。将个人理想融入国家发展，奔赴基层一线，既是时代的召唤，也是青年实现价值的重要途径。希望同学们以优秀校友为榜样，心怀‘国之大者’，勇于选择基层、扎根基层，到祖国和人民最需要的地方去，让青春在为中国式现代化建设的奋斗中绽放最绚丽的光彩！”

沈阳城市学院商学院院长助理兼人力资源管理专业主任牛犇作为教师代表，给同学们分享了职业发展建议并表示，“辽宁振兴的蓝图已经绘就，基层建功的号角已经吹响。当你们走出校门，选择到社区为民服务，到乡村助力振兴，到企业攻坚克难，你们选择的不仅是一份职业，更是一种成长方式、一种人生价值。青春的价值不在于所处的位置，而在于所朝的方向。”

心理学专业2019届毕业生，如今成为锦州市义县县委组织部一名基层干部的回凯鑫说，“逐梦基层的路不像诗篇那般浪漫，更多的是家长里短的琐碎、田间地头的辛劳。基层工作或许平凡，但正是这无数个平凡的日夜，守护了这片土地的安宁与璀璨。我的价值，不在于成为聚光灯下的明星，而在于成为这片星空中默默发光的一颗，用微光点亮一方天地。”

作为沈阳故宫博物院讲解员，旅游管理专业2024届毕业生姜文越认为，“沈阳故宫的基层，是离历史最近、离文化最近、离群众最近的地方，也是淬炼青春、实现价值的广阔舞台。在基层的广阔天地里，每一个平凡的岗位都能书写出不平凡的华章。”同为沈阳故宫讲解员的播音主持专业2019届毕业生赵明哲则表示，“从学校的绿岛讲堂，到沈阳故宫的每一个角落，我深刻地体会到：人生的价值，正是在于我们能用自身的专业和能力，为他人、为社会带来一点积极的改变，传递一份真实的温暖。”旅游管理专业2023届毕业生黄博，作为沈阳主角儿演艺城市营销负责人告诉学弟



学妹，“初心，不是一个固定不变的点，而是在不断探索中，被反复淬炼和确认的指南针。从向往迪士尼，到扎根主角儿，我的舞台变了，但内核没变——那就是对创造快乐、优化体验的追求。而热爱，正是在你为选择的事业倾注心血，并看到它开花结果时，变得坚不可摧。”

辽宁远见未来教育科技有限公司董事长李远见结合自己的两次创业经历，为同学们给出了三点建议：“一、先扎根，再长叶；二、敢‘求助’、会‘借力’；三、把吃苦看作最高回报的投资。祝愿大家一起带着坚持与热爱，在创业的路上勇敢前行！”

智联招聘集团销售运营中心人才发展专家徐宝娟的分享以智联招聘等平台数据为支撑，阐明招聘需求占比

TOP10的职业中60%为基层一线岗位，新兴产业一线岗位需求同比增速超30%，且职校生凭借扎实的实操技能可实现98%的高就业率，并给出优先掌握一线实操技能、关注家乡产业机会、将基层经历视作长期投资三条行动建议，助力学生认识基层就业价值，扎根基层锤炼能力。

活动最后，团省委分管书记、沈阳城市学院分管领导为宣讲人颁发“省级示范宣讲嘉宾”纪念证书。

沈阳城市学院始终把毕业生就业工作视为办学的生命线，按照“统筹在学校、主体在学院、重点在专业”的指导原则，多措并举为学生充分挖掘、开发就业岗位资源。2024年我校毕业生初次就业率及年终就业率均位居全省前列，毕业生就业质量得到显著提升，毕业生就业岗位与专业的匹配度进一步提高。就业工作两度被辽宁电视台新闻频道和辽宁日报报道，2025年1月，我校就业工作获评全省首批“舒心就业”就业创业指导服务站荣誉称号。

未来，学校将继续发挥桥梁纽带作用，积极拓展就业渠道，为更多学子打通求职通道，致力提供数量更多、质量更优的就业选择，为各行各业输送优质人才。

摄影/贺鹏宇
采访/李禹彤 杨朴真
文字/杨帆



这个中秋 我们在绿岛“小团圆”

“天气虽然有点冷，但在绿岛过中秋的我们心里暖暖的！”

中秋佳节，沈阳城市学院为假日没有回家的学子送去了美味月饼和麦当劳中秋欢聚桶，

八大社区也分别举办了形式多样的多彩活动：

猜灯谜、吃火锅、飞花令、投壶、抢凳子、做漆扇、诗词连连看……这个中秋，

我们在绿岛“小团圆”！



梧桐园社区

梧桐园社区的师生们在社区中心举办了“欢度中秋，喜迎国庆”主题活动，现场氛围温馨热烈。同学们欢聚一堂，在品尝节日美食的同时，踊跃参与各类趣味环节：灯谜区大家凝神思索、共解谜题，诗词飞花令中妙句频出、尽显才情，蒙眼猜月饼游戏更引得笑声不断。同学们在互动中深化了情谊，共度了一段充实而愉快的时光。

2023 级土木工程专业苏丰宇感慨道：“这个中秋虽未返乡，但学校营造的团圆氛围、社区准备的精致月饼与趣味活动，让我深深感受到了阖家团圆般的暖意。感谢学校、感谢社区老师们的陪伴！”

百荷园社区

猜灯谜环节吸引了众多学子驻足参与，五彩灯笼下大家热烈讨论、共解谜题；抢板凳游戏则伴随欢快音乐将气氛推向高潮。百荷园社区为国庆假期留校学生举办了一场温馨的中秋主题活动，活动现场节日氛围浓厚，社区为同学们准备了月饼、新鲜水果及多款精美礼品，传递出浓浓的关怀与祝福。

2024 级汉语言文学专业的王智贤同学感慨道“家乡远在河南，假期未能和家人团聚原本让我有些落寞，但社区精心准备的活动和礼品让我倍感温暖。感谢学校的精心组织，让我们能共同感受那份洋溢在校园每个角落的团圆暖意！”

玫瑰园社区

玫瑰园社区中心里同样是满满的欢声笑语。活动现场不仅设置了猜灯谜、诗词接龙等传统文化环节，还有桌游等趣味互动游戏，社区还为同学们准备了月饼、水果及各类游戏奖品，现场氛围轻松热烈，欢乐不断。

紫薇园社区

“谁说留校会冷清？和老师同学围炉共话，就是家的味道！”紫薇园社区里猜灯谜、踢毽球、即兴歌唱等环节精彩纷呈，师生欢聚一堂，气氛热烈。社区不仅为留校学子准备了月饼、水果、饮料等节日美食，更贴心设下火锅宴，大家围坐共话，畅谈笑语，在温馨互动中感受浓浓关怀。



金菊园社区

金菊园社区“月满中秋，情暖金菊”主题活动现场洋溢着浓厚的节日氛围。在“你画我猜”游戏中，同学们生动比划“嫦娥奔月”等词语，引得欢笑不断，“诗词连连看”环节则带领大家重温咏月名句，领略传统文化魅力。社区老师还为同学们准备了精美节日礼品，让未能返乡的学子们也感受到如家般的温暖。

2022 级机器人工程专业杨红应感慨道：“这个假期虽未回家，但社区浓浓的节日氛围、香甜的月饼和水果，都让我倍感温暖。感谢学校、感谢社区、感谢老师的用心陪伴！”

白桦园社区

桂香袅袅，月满人间。在中秋与国庆双节同辉之际，为让在校学子感受家的温暖，白桦园社区举办了“月满华诞，情暖白桦”主题庆祝活动。中秋猜谜、青春歌会、饼果承欢、同心寄月，活动内容丰富多彩，师生们欢聚一起，营造浓厚节日氛围，传递团圆温情。

2025 级土木专业杨书豪同学说：“第一个没能回家的中秋节，一开始心里空落落的，没想到学校组织的活动给了我大惊喜。大家在社区中心搭起长桌，摆着各地风味的月饼和美食，突然就不觉得孤单了——原来和新朋友在一起，也能把异乡过成‘第二个家’。”

园中园社区

“抢凳子、投壶……玩到忘记想家！今晚的快乐是社区给的！”园中园社区为留校学生精心组织了“中秋猜灯谜·共话家乡情”活动，旨在让同学们在温馨的氛围中增进对家乡、对生活、对学校的热爱，度过充实而精彩的大学生活。活动现场，社区还为同学们准备了月饼、葡萄、南果梨、香蕉等丰富多样的节日食品，大家欢聚一堂，共度美好时光。

金栎园社区

金栎园社区“迎中秋，庆国庆”活动现场暖意融融，节日氛围格外浓厚。套圈区前，同学们摩拳擦掌，欢声笑语不绝于耳；灯谜架下，大家聚精会神，热烈讨论解题思路。社区还为同学们准备了手工漆扇、手提灯笼等精美奖品，更将节日的仪式感拉满。

这个中秋节，校园里暖意流淌。学校与八大社区为留校学子们精心策划的一系列温馨活动，也刷屏了同学们的朋友圈。

一轮明月，温暖了整个绿岛。这些朋友圈里定格的笑脸与感动，是这个假期最真实的温暖印记。感谢每一位老师的用心陪伴，让这个中秋节充满爱与团圆。祝全体绿岛人佳节安康，温暖常伴！

摄 / 柴若涵 张梦瑶 程堰琳 熊浩东 丁宁 杨朴真 王智贤
杨红应 杨静怡 董云龙 王雅洁 杨书豪 邓雅洁 苏丰宇
文 / 杨帆 韩雨軒

HAPPY
MID-AUTUMN
FESTIVAL



我校召开专题会议传达学习 党的二十届四中全会精神

10月28日，学校召开党委理论学习中心组（扩大）学习会议，专题学习党的二十届四中全会精神，部署学习宣传贯彻落实工作。党委委员、纪委主要负责人、党委各部门负责人、基层党组织书记、马克思主义学院和团委负责人参加会议。会议由党委书记刘怀民同志主持，党委委员、宣传部部长张红太传达学习党的二十届四中全会精神。

会议强调，党的二十届四中全会是在向第二个百年奋斗目标进军的新征程上举行的一次十分重要的会议，

对于进一步凝聚起全党全军全国各族人民磅礴力量，为以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业而团结奋斗，具有重大意义。为未来五年国家发展擘画了清晰蓝图，也为中国高等教育事业高质量发展指明了前进方向，提供了强劲思想动力。要把学习好、贯彻好党的二十届四中全会精神作为当前和今后一个时期的重大政治任务，深刻认识全会召开的重大意义，以高度的政治自觉和行动自觉，扎实务实组织好全会精神的学习贯彻、研究阐释、宣传宣讲，切实引导广大师生员工把思想和行动统一到党的二十届四中全会精神上来。

“党的二十届四中全会审议通过了《中共中央关于制定国民经济和社会发展第十五个五年规划的建议》，擘画了中国未来五年的发展蓝图，提出了‘十五五’时期经济社会发展的主要目标，宣示了乘势而上、接续推进中国式现代化的坚定决心。全党全军全国各族人民正更加紧密地团结在以习近平同志为核心的党中央周围，为基本实现社会主义现代化而共同奋斗，不断开创以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业新局面。”

张红太部长结合《中国共产党第二十届中央委员会第四次全体会议公报》、中共中央新闻发布会、《中共中央关于制定国民经济和社会发展第十五个五年规划的建议》等内容，讲授了党的二十届四中全会召开的时代背景、重大意义、丰富成果和实践要求，在认真研读、科学梳理、系统总结、深度提炼的基础上，重点围绕“十五五”时期经济社会发展遵循的基本原则、确定的主要目标、重要的战略部署等内容，结合实际作了深入讲授。

会议要求，要以全会精神为指导，

紧紧围绕全会提出的加快高水平科技自立自强，统筹教育强国、科技强国、人才强国建设，一体推进教育科技人才发展，繁荣发展社会主义先进文化，扎实推进文化强国建设等重要要求，有效衔接学校各项工作要求，科学擘画制定学校“十五五”发展规划。牢牢把握立德树人根本任务，以敢为人先的闯劲、创新突破的锐气，加快推进学校各项工作任务落实落地。要精心组织学习研讨，广泛开展宣讲宣传，推动全会精神入脑入心、知行合一，切实将学习成果转化为推动学校高质量发展的实际成效，着力做好校园安全稳定、意识形态建设、以评促改促建等各项工作。

文 / 杨帆

中国科学家精神宣讲团走进绿岛



为大力弘扬科学家精神，涵养优良学风，由中国科学技术协会宣传文化部指导，中国科协科学技术传播中心（中国科学家博物馆）主办，沈阳城市学院承办的中国科学家精神宣讲团年度系列活动走进沈阳。10月21日，科学家精神集中宣讲活动在我校白卿宫国际报告厅成功举办。此次活动特别邀请中国科学院力学研究所副研究员李伟格担任主讲人，为师生们带来了一场感人至深的宣讲报告。

作为郭永怀之妻李佩的秘书，李伟格以《郭永怀与李佩的故事》为主题，通过丰富的史料和生动的叙述，带领大家走进了这对革命伉俪的非凡人生。郭永怀先生作为“两弹一星”功勋奖章的唯一烈士获得者，是我国近代力学事业的开拓者和奠基人之一，在核弹、导弹和人造地球卫星三方面研制中均做出了重要贡献。而李佩先生，作为应用语言学之母，不仅开创了自费出国留学之路，还创办了多个学术和教育平台，为我国科技和教育事业发展倾注了大量心血。

宣讲中，李伟格从严谨求实、爱国情怀、创新成果、毅然回国等几个方面详细讲述了郭永怀先生的感人事迹。特别是郭永怀先生在飞机失事瞬间，与警卫员紧紧抱住资料包，用生命保护科研资料的壮举，深深震撼了在场的每一位师生。同时，她也分享了李佩先生在逆境中坚持编写教材、创办学术组织等感人故事，展现了他们忘我奉献、报效祖国的高尚品格。

宣讲结束后，学生们纷纷举手提问。面对学生们关于如何像郭永怀先生那样在极端环境下仍坚持学习、如何把“小我”和“大我”结合起来等现实问题，李伟格结合郭永怀和李佩夫妇的经历进行耐心解答，启迪了学生们的思维。

此次中国科学家精神主题宣讲报告会，让师生们深刻感受到了郭永怀和李佩夫妇的伟大精神和崇高品格，强化了师生们为国家发展贡献力量的使命感。参会的党员教师、马克思主义学院教师、学生党员和积极分子代表等表示，将以此次活动为契机，把科学家精神融入日常教学科研和学习生活，在求真路上勇攀高峰，于报国征途敢为人先，努力成为新时代的奋斗者和追梦人。

摄 / 贺鹏宇 文 / 杨帆

辽宁省高校思政课教学大赛摘银夺铜！

近日，在辽宁省教育厅主办的第十四届辽宁省高等学校思想政治理论课教学大赛决赛中，沈阳城市学院获二等奖一项、三等奖一项，学校获评“优秀组织奖”。

为全力备战此次省级高水平赛事，马克思主义学院高度重视、提前谋划，从学院教学团队中启动专项选拔工作，通过校内教学能力展示、同行评议、专家指导等多轮严格筛选，选派 5 名优秀教师代表学校参与大赛。复赛阶段，参赛教师凭借精心设计的教学方案与良好的课堂呈现，在全省众多高校选手中展现出较强竞争力。最终，赵晓彤老师荣获“形势与政策”（本科组）二等奖，刘辉老师荣获“中国近现代史纲要”（本科组）三等奖。

决赛中，赵晓彤老师围绕“形势与政策”课程核心要求，结合时代热点与学生认知特点，以清晰的课堂逻辑与生动的内容呈现，充分体现课程的思想性与针对性。课程以“历史叙事 + 精神阐释”为核心，融入东北抗联红色资源，采用情景模拟、史料研读等互动形式，将抗战历史与当代青年责任结合。通过“历史事件还原 - 精神内涵解读 - 现实价值践行”逻辑链，以鲜活案例替代单一讲授，增强课程代入感与思想穿透力，实现历史认知与思政引领的统一。

赵晓彤老师表示“获此荣誉，我深感使命在肩。本课程始终以‘守正创新’为导向，



深耕抗战历史育人价值，通过融入地方红色资源、设计互动教学环节，让厚重历史可感可知。这份荣誉是认可更是鞭策，我将继续探索思政课程提质路径，以生动课堂传递抗战精神，引导学生在历史中汲取奋进力量。”

比赛中获得三等奖的刘辉老师，在课程设计中以问题串联课程教学，将思政道理融入历史细节，引导学生从史料中自主提炼人民至上的核心结论。在吸引学生注意力方面，采用数据资料和故事化叙事的方式，用老照片、文献扫描件替代纯文字，让历史可看可感，以生动鲜活的故事，替代枯燥理论。设置“假如你是解放区农民，会如何支援前线”的互动提问，调动学生代入感，让思政课有温度、有互动。

此次学校获评“优秀组织奖”，是大赛组委会对学校“组织初赛、推荐优质选手、保障赛事参与”等组织工作的认可，更是对学校长期重视思政课程建设工作的肯定。

此次大赛成绩的取得，既是马克思主义学院教师个人教学能力的重要体现，更是学校持续推进思政课“提质增效”的成果见证。未来，学校将以此次比赛为契机，充分发挥获奖教师的示范引领作用，进一步深化思政课程教学改革、加强师资队伍建设和不断提升思政育人实效，为培养担当民族复兴大任的时代新人贡献力量。

文 / 杨帆

我校再添两项省级课程思政项目

近日，辽宁省教育厅公布了 2025 年省级高校课程思政建设项目遴选结果，沈阳城市学院文化与传播学院获批“辽宁省高校课程思政建设试点院系”，法学专业案例《沈阳城市学院法学专业校企协同推进课程思政建设实践探索》入选“辽宁省高校课程思政建设典型案例”，我校课程思政建设工作再上新台阶。

文化与传播学院思政课程建设：系统谋划、协同推进

文化与传播学院作为中共沈阳市委宣传部部校共建“新闻与传播学院”的依托单位，深刻认识到课程思政是落实立德树人根本任务的重要举措，是培养让党放心、让人民满意的卓越新闻传播人才的根本保障。依托部校共建的独特机制与资源优势，学院将课程思政建设作为学院发展和人才培养的生命线，系统谋划、协同推进，形成了独具特色的育人模式。

学院在市委宣传部直接指导和大力支持下，成立了由宣传部相关领导、学校领导、学院党政负责人共同参与的学术委员会，明确了“培养政治过硬、业务过硬、作风过硬的卓越新闻传播人才”培养目标，将“坚守党性原则、精通专业本领、服务地方经济社会发展”写入人才培养方案和毕业要求。

部校共建双方共同审定人才培养方案、核心课程体系、实践教学体系，将党的宣传思想、地方发展的大局意识、主流的价值导向深度融入人才培养全过程，形成了“思想共引、资源共用、平台共建、人才共育”的协同育人新机制，显著提升了思政育人的政治高度与专业契合度。

学院立足部校共建的资源优势和育人使命，推进马克思主义新闻观“进教材、进课堂、进头脑”，构建了以马克思主义新闻观为核心的专业必修课，以网络舆情监测与研判、城市品牌塑造、影像创意与制作等为特色和支撑的“1+N”课程思政课程群。

入选全省 100 项“辽宁省高校课程思政建设典型案例”

文化与传播学院法学专业系主任赵群主持建设的《沈阳城市学院法学专业校企协同推进课程思政建设实践探索》案例，成功入选全省 100 项“辽宁省高校课程思政建设典型案例”。该案例依托法学专业特色，创新打造“企业导师进课堂、实践案例融思政”的协同育人模式，将法治精神与职业道德教育深度融合，其育人成效得到评审专家高度评价。

法学专业成立“课程思政研创组”，梳理 16 门核心课思政元素，形成《法学专业课程思政元素指南》；校企共建 3 门示范课程，编写《法学课程思政案例集》。聘请 13 名实务导师，履行“教学、实践、思政”三重职责，建设模拟法庭实训中心，学生通过角色扮演体会“公正司法”“法律为民”。与 27 家实务单位共建实践基地，设立法官助理等岗位；组建“青年法治宣讲团”深入基层普法。此外，构建多元评价机制，将“思政表现”纳入考核，邀请校外导师评价“职业伦理”，并跟踪用人单位反馈。专业依托校企资

源，构建“实务专家进课堂、思政元素融实践”的育人体系，实现价值引领、知行合一与示范效应。

此次两项荣誉的获得，是沈阳城市学院深入贯彻落实立德树人根本任务，充分发挥课堂教学在学校思想政治教育中主渠道作用的重要成果。学校将以此次获批为契机，进一步发挥试点院系的示范引领作用与典型案例的辐射带动效应，推动全校各专业深化课程思政改革，不断提升人才培养质量与办学水平，为辽宁经济社会发展培养更多高素质应用型、创新型人才，为推动高等教育高质量发展贡献力量。

来源 / 教务处 文化与传播学院





辽宁省学生橄榄球锦标赛 我校夺冠亚军

近日，我校橄榄球代表队在 2025 年辽宁省学生橄榄球锦标赛中夺得大学男子甲组冠军和高校女子 A 组亚军。男队先后遇上辽宁何氏医学院、辽宁科技大学、沈阳农业大学等实力强劲的对手。其中，与沈阳农业大学的决赛堪称巅峰对决，全程激烈胶着，每一分钟都充满变数。面对沈阳农业大学队的强硬对抗，沈阳城市学院队员们攻防两端寸土必争。正是对手展现出的强大实力与顽强韧性，让这场较量充满张力，也让最终的胜利更具分量与价值。

关键时刻的进攻回合，队员凭借“稳住节奏、杜绝失误”的信念，凭借英式橄榄球核心的团队配合战术，7 名队员精准跑位、默契传接。当队友持球冲过阵区的瞬间，全场热血沸腾，这一得分不仅是战术执行的胜利，更是 7 颗心同频共振、奋力拼搏的成果。

队员们赛后坦言，对手的出色表现给他们制造了诸多难题，这样的高质量对抗让冠军荣誉愈发珍贵，同时也向对手致敬——正是彼此的全力以赴，才成就了这场精彩绝伦的巅峰之战。

10 月 11 日，下午 1 点 50 分与 3 点的连续作战，对女队员们的体力与专注力是极大的考验。其中，与辽宁对外经贸学院的交锋尤为激烈，全程充满攻防拉锯与战术博弈。比赛中，对手持球进攻时出现掉球失误，我方队员反应迅速，立刻抢占先机夺回球权。随后，大家精准贯彻教练员部署的战术，协同配合发起猛烈突破，

展现出扎实的战术执行力。尽管中途防守出现疏漏，球队却未受影响，迅速调整状态稳住阵脚。中场休息时，教练员针对场上暴露的问题，逐一为队员们分析指导。姑娘们快速消化，带着修正后的战术与更强的斗志重返赛场，用积极的防守与果断的进攻弥补了此前的失误。

最终，球队虽以微弱差距惜败于辽宁对外经贸学院，与冠军失之交臂，但这场硬仗让她们收获颇丰，队员们不仅在激烈对抗中磨砺了意志，更从对手身上汲取了经验。她们用顽强拼搏的姿态证明，亚军的荣誉同样闪耀着奋斗的光芒。

男队队长、2022 级医学检验技术专业赵峥湜说，“这个冠军无疑是对过去所有汗水与努力的最佳肯定，但比奖杯更珍贵的，是我们在一次次并肩作战中收获的成长——我们学会了如何高效协作，更懂得了如何在高压下顶住压力、稳住阵脚。接下来，我们会坚守初心，把每一次训练都当成打磨技术的机会，争取在更多赛场上展现沈阳城市学院橄榄球队的风采！”

女队队长、2023 级汉语言文学专业黄婉迪表示，“捧着这枚银牌，心里确实有遗憾，但更多的是骄傲——这是全队整整一年刻苦训练、奋力拼搏的最好见证，感谢教练的辛勤指导。这支队伍强大的凝聚力，就是我们最坚实的底气。未来，我们会好好总结这次比赛的经验，把这份遗憾化为动力，继续向更高的目标全力冲刺！”

指导教师马友山赛后总结道，“我打心底里为这些

孩子感到骄傲，这份荣誉绝非偶然，是队员们凭着不服输的拼劲闯出来的，更是全体成员凝心聚力、团队协作的成果。从日常训练大家一起复盘战术、调整细节，到赛场上默契配合、攻防联动，靠的正是‘一人为大家，大家为一人’的团结信念。同时，学校的后勤保障也给了我们坚实的后盾，从赛前的营养补给、伤病护理，到训练计划的统筹协调，方方面面都考虑得十分周全。未来，我们会把这次的经验好好延续下去，让球队这个大家庭越来越有凝聚力、越来越有力量，争取在下一次的赛场上冲击更高目标！

沈阳城市学院橄榄球俱乐部培养学生勇敢顽强的意志品质、团结协作的集体精神、持之以恒的运动习惯，学生可通过一学年的活动、训练、比赛，了解橄榄球运动的基本知识，熟悉竞赛规则与裁判方法，掌握橄榄球运动基本技能。俱乐部发扬“我为人人，人人为我”的奉献精神，致力于教学内容个性化，教学形式多样化，注重兴趣引导，开展分组教学，实行分级考核，让学生在活动中享受乐趣，在训练中提高能力，在比赛中收获友谊。

为促进沈阳市橄榄球运动普及与发展，沈阳城市学院于 2020 年 10 月发起成立了沈阳市橄榄球协会。成立五年来，协会认真履行职责，积极推动橄榄球事业在沈阳蓬勃发展。目前，协会已形成覆盖赛事、培训、公益的全方位发展格局。

文 / 杨帆





2023 级计算机科学与技术专业 陈雨昕

2023 级工程造价专业于姝

10 月 13 日，第 19 届中国大学生健身健美锦标赛在甘肃省嘉峪关市落下帷幕。沈阳城市学院健身俱乐部首次参赛便一鸣惊人，摘得国奖！个人项目中，2023 级工程造价专业于姝摘得甲组女子形体公开组第一名；2023 级计算机科学与技术专业陈雨昕在女子健身比基尼 B 组中拿下第三名；团体项目女子形体总决赛中，沈阳城市学院队员们获得全国第二名的好成绩。

本次赛事由中国学生体育联合会、嘉峪关市人民政府联合主办，嘉峪关市体育局承办，中国学生体育联合会大学健美操与艺术体操分会、中国学生体育联合会高等职业院校工作委员会共同执行。作为全国性高水平赛事，本届比赛共吸引了来自全国 109 所高校的 800 余名运动员、教练员和领队参与，堪称全国大学生健身健美领域的巅峰对决，集中展现了新时代大学生的阳光风采与精神风貌。

{ 健身俱乐部首次参赛 } { 一战“封神”摘得国奖 }



28 天的极限挑战

“一样的动作重复成百上千次，只为了在赛场上有拼的可能。”得知获得国赛资格时，留给于姝的准备时间，只剩下不足三十天。面对体脂率尚未达标的现实和全国最高水平赛事的压力，她别无选择，只能开启一场与时间的赛跑。

她的计划严格到近乎“疯狂”：每天进行早晚两次、每次 40 至 50 分钟的有氧运动，让身体持续处于高强度消耗的“暴汗”模式。所有课余时间，她几乎都“泡”在健身房里，花费一个半到两个小时，反复打磨每一处肌肉线条。

饮食上，于姝对自己展现出了极大的严苛与自律。不仅甜品、炸鸡等美食与她彻底“绝缘”，甚至连每一餐的主食都需要经过电子秤的精确计量。每日重复不变的土豆、米饭和白水煮鸡胸肉，构成了她备赛期的全部滋味。

生理上的饥饿感和疲劳感如影随形，心理上的压力更是难以排解，“离出发没几天了，我的体重和围度却毫无变化。”努力不见成效的焦虑，曾让她在宿舍里数次崩溃大哭。但每一次泪水的释放，都伴随着家人、朋友和教练的温暖鼓励。擦干眼泪后，她总会告诉自己：再坚持一下，绝不能辜负教练和学姐的苦心。

备赛的时光在汗水中悄然流逝。于姝也从最初的忐忑不安，到能从镜中清晰地见证自己的蜕变。这份日新月异的进步，让她坚信坚持的意义，内心也随之愈发从容笃定。当她最终在赛场上完美展示自我时，她深感收获的远不止名次——那份在极限坚持中淬炼出的毅力、自律和对卓越的执着，才是足以让她受益终身的财富。

三个月精益求精

相比于姝的短期冲刺，陈雨昕从暑假便开始了系统备赛，“竞技类项目想要拿好名次，必须比别人肯吃苦、肯卖力、肯下功夫。”假期期间，她每天力量训练 3 小时，早上空腹有氧 1 小时，练后还有 1 小时有氧，而张洋教练也会在线上指导她的训练动作。

“健美备赛是对身体极限的挑战，更是对心理韧性的锤炼。”备赛期间，陈雨昕只要有时间就泡在健身房里，针对省赛时的不足调整训练计划，着重打磨肩部外抛度、臀部线条和背部肌肉结构，每个细节都力求精益求精。从备赛初期的满怀憧憬，到中期的身心疲惫，再到赛前的紧张焦灼，每个阶段对陈雨昕来说都充斥着生理与心理的双重考验。随着备赛深入，热量缺口扩大、碳水摄入减少，她出现疲劳、精力不足、睡眠质量下降等问题，训练状态也进入了瓶颈期，甚至开始怀疑自己的能力与备赛意义。

突破困境的关键在于科学应对与良好的心态。通过与教练、队友交流，分享感受与困惑，陈雨昕获取到了专业的训练建议与情感鼓励，“我用积极的自我暗示替代消极想法，通过正向思维强化心理韧性，正视自己的不完美，明白疲劳、瓶颈是正常过程，每一次克服困难都是向目标靠近。”

“生理上的痛苦可以通过科学方法缓解，心理上的困境需要用韧性与智慧突破。当代学校站在赛场的那一刻，所有的坚持都会化为光芒，而这段克服困难的经历，会成为比奖牌更珍贵的财富。”陈雨昕说。

个性化方案打造冠军之路

“每一块奖牌背后，都是一套量身定制的科学训练体系。”健身俱乐部指导教师张洋表示，首次征战全国大学生健身健美锦标赛，针对两名学生的身体特质与技术短板，教师团队制定了个性化的训练方案。

“于姝同学备赛时间紧，我们重点突破体脂率；陈雨昕同学训练周期长，我们更注重细节打磨。每个人的生理特点、心理承受能力都不同，必须因材施教。”训练团队创新性地采用了“三合一”训练模式：将形体训练、营养管控、心理疏导有机结合，确保队员在生理和心理上都达到最佳状态。

“健美比赛不仅是肌肉的较量，更是心态的比拼。”比赛当天，指导老师成了队员们最坚实的后盾，“赛场上，我需要帮助她们精准把控每个动作细节，及时调整竞技状态。我们要做的不仅是技术指导，更是心理支撑。要让队员明白：你们已经付出了最大努力，现在只需要尽情展示自己。”

张洋老师表示：“这份荣誉的取得，离不开学校的鼎力支持与悉心保障。此次成绩不仅是对学生刻苦付出的肯定，更是学校重视体育育人、支持学科竞赛的体现。

未来，团队将系统总结本次参赛经验，继续深耕健身健美教学与指导，完善训练体系，加强科研支撑，在校内营造更浓厚的健身氛围，让更多学生了解健身、爱上健身，培养终身锻炼的良好习惯。”

我校创新教育中心入选 “2025 年辽宁省高校创新创业学院”

近日，辽宁省教育厅公布了省级本科教育教学建设项目名单。经严格的申报、评审与公示程序，沈阳城市学院创新教育中心入选“2025 年辽宁省高校创新创业学院”。

沈阳城市学院秉承“坚持育人为本，注重能力培养”的办学理念，构建了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体系，不断加强应用型人才培养的顶层设计，持续推进以服务社会为导向的应用研究平台建设。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教学等方法，加强对学生的专业教育和动手实践能力培养。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，激发学生参与创新创业的热情，努力增强学校创新发展的内生动力。

学校成立创新创业教育工作领导小组，负责全校创新创业教育工作的顶层设计和管理工作。领导小组办公室设在教务处创新教育中心，负责全校创新创业教育工作的组织实施。学校建立了大学生创新创业工场等 7 个创新创业实践教育平台，全方位支持学生开展竞赛训练、科技创新、创业实践，成立了百余个学术社团和创新创业小组，定期举办学术研讨和项目路演活动。获批省级创新创业教育基地 1 个，省级创新创业教育实践平台 1 个。

学校把创新精神、创新能力和创业实践能力培养贯穿人才培养全过程，开设了《大



学生创新创业教育实践》等 4 学分的创新创业课程，建设专创融合课程 75 门，引进辽宁省人社厅 SYB 创业培训等社会课程资源，不断推进教学内容和课程体系改革。组织各专业开展具有专业特色的学科竞赛和专业技能竞赛暨“一系一赛”竞赛项目，着重培养学生专业核心能力和创新能力。每年投入 100 万元支持大学生创新创业计划项目，设立创新创业扶持基金，激励学生设计高水平项目。

学校出台《大学生创新创业竞赛奖励办法》，激发学生创新创业热情，全员参与各级各类创新创业项目和竞赛活动，获奖数量逐年提升。近三年，学生参加创新创业实践活动人数比例分别为 90.64%、86.74%、89.44%，省级以上学科竞赛获奖学生人次占学生总数的比例分别为 49.52%、50.12%、49.56%。近三年，累计获批国家级创新创业训练计划项目 212 项，省级创新创业训练计划项目 430 项；获国家级竞赛奖励 275 项，省级竞赛奖励 6394 项，获“互联网+”大赛国家级铜奖 2 项、“挑战杯”竞赛国家级铜奖 2 项，两项比赛的省赛获奖总数连续三年位列全省民办高校第一名。

此省级项目的成功获批是学校教育教学改革成果的集中体现，学校将以此为契机，系统推进高质量发展，聚焦创新创业学院建设，整合校内外资源，打造高水平创新人才培养基地。

文 / 杨帆



我校BIM工程中心入选首批 沈阳市智能建造实训基地

近日，沈阳市城乡建设局正式公布第一批“沈阳市智能建造实训基地”名单，沈阳城市学院 BIM 工程中心凭借在智能建造人才培养、产教融合实践、技术服务创新等方面的突出成果成功入选，成为沈阳市首批获此认定的实训基地之一。这一荣誉标志着学校在智能建造领域的教育教学、实践创新与社会服务能力得到政府主管部门与行业的高度认可，也为辽沈地区建筑业数字化转型注入新动能。

作为辽宁省内最早成立 BIM 工程中心的高校之一，沈阳城市学院自 2016 年起，便聚焦建筑行业数字化变革需求，以“BIM+”为特色构建人才培养体系，逐步形成“政-校-企-研”协同育人格局。此次入选的 BIM 实训基地，依托智能与工程学院绿岛 BIM 工程中心，打造了辽宁省建筑信息产业基地、沈阳市建筑信息技术（BIM）重点实验室、辽宁省数字建造现代产业学院、辽宁省建筑结构与节能检测技术创新中心、沈阳市现代建筑科普基地等 10 余个高水平教学科研平台，为智能建造技术实训提供了“真实场景 + 虚拟仿真”的立体教学环境。

在人才培养方面，基地构建“基础 - 进阶 - 创新”三级课程体系，开设《BIM 技术基础》《智能建造概论》《BIM 技术应用》等课程，帮助学生系统掌握 BIM 核心技能，培养适应智能建造发展的高素质应用型人才。近 10 年，基地累计培养掌握 BIM 技术的建筑类专业人才 2000 余人，学生获全国 BIM 应用技能大赛、三维数字化创新设计大赛等国家级奖项 180 余项。

BIM 工程中心主任康静表示：“依托沈阳市建筑信息技术（BIM）重点实验室、沈阳市现代建筑教育科普基地等 10 余个高水平平台，学生可在‘真实场景 + 虚拟仿真’环境中锤炼能力。基地深化产教融合，学生可参与真实重大工程项目，将知识转化为实战能力。未来，基地将深化政校协同，建设‘辽沈地区 BIM 技术服务站’，并向中小微企业开放实训资源，进一步拓展学生的实践机会。”

“以赛促学”结硕果 他们揽获这些大奖

编者按：沈阳城市学院以强化学生职业胜任力和持续发展能力为目标，创新人才培养方法，实施“以岗位能力形成为核心的职业情境化人才培养模式”。同时，深化“竞赛育人”理念，通过“以赛促学、以赛促教”的培养模式，引导绿岛学子通过参加各类学科竞赛来“学中做、做中学”，培养出“能力强、接地气、上手快”的高素质应用型人才。近年来，我校学生先后在“互联网+”“挑战杯”等各级各类创新创业竞赛中取得了亮眼成绩。这充分表明，我校“以赛促学、以赛促教”的实践教学模式在推进文化育人、提升人才培养质量方面取得了显著成效。



米兰设计周 国奖再 +4

近日，由中国教育国际交流协会、中国高等教育学会联合主办的《米兰设计周 —2025 中国高校设计学科师生优秀作品展》发布榜单，沈阳城市学院师生共摘得四项国奖！

由对外交流中心、文化与传播学院杨帆老师指导的杨心怡作品《节气韵动 · 乒乓华章》，文化与传播学院宋泽宇老师指导的马赫雪、黄中锐作品《二十四节气 - 花之四季》，智能与工程学院曾辉、罗奕老师指导的李鑫鹏、苟家仪、高雅洁作品《蜿蜒 - 工业博物馆建筑设计》，苟家仪、于铭溪、闫宏斌作品《引擎再生 · 遗产复兴——沈阳金杯汽车厂城市更新》分别获得该赛事全国决赛三等奖。

基于竞赛数据采集和专家综合评价，作品展活动纳入《2019 全国普通高校大学生竞赛榜单内竞赛项目名单》。截至目前，作品展竞赛活动连续 5 年入选全国高校学科竞赛排行榜单。

全国大学生语言文字能力大赛 我校 2 人获一等奖 7 人获二等奖

2025 年第七届全国大学生语言文字能力大赛近日圆满落幕，沈阳城市学院 30 余名学生闯入决赛并斩获全国奖项，其中 2 人夺得全国一等奖，7 人获全国二等奖。我校获评“优胜学校”；文化与传播学院获“十佳传播之星”和“优秀组织单位”两个奖项；两名教师分获“优秀组织者”、“优秀指导教师”称号。

全国大学生语言文字能力大赛由中国语文报刊协会读写教学分会主办，旨在贯彻落实《国家中长期教育改革和发展规划纲要》《国家通用语言文字法》，通过竞赛的形式提升大学生的语言文字素养。大赛 2023 年被纳入中国高等教育学会《全国普通高校学科竞赛排行榜》观察目录，后入选省教育厅大学生竞赛榜单及多所高校学科竞赛目录，2025 年入选《普通高校大学生中文类竞赛分析报告》，大赛权威性和影响力不断扩大。

特等奖 +2！奖项 +20！ 我校学子“挑战杯”再创历史新高

在第十七届“挑战杯”辽宁省大学生课外学术科技作品竞赛中，沈阳城市学院的学子们获奖数量在同类院校中名列前茅，斩获 20 个奖项，其中特等奖 2 个，此次获奖数量创下我校在该比赛中的历史新高！

在本届“挑战杯”筹备阶段，沈阳城市学院各学院师生热情参与、积极筹备。经过盲评、专家评审、公开答辩三轮严格遴选，最终推选的 21 组优秀作品全部成功入围，充分彰显了学校浓厚的学术实践氛围与学生卓越的创新创业素养。

参与竞赛的过程中，学生的综合能力得到全方位锤炼：调查研究的深度、项目设计的精度、团队协作的默契度及沟通表达的流畅度均实现显著提升。在近 6 个月的备赛周期里，师生紧密协作、反复研讨论证、持续打磨作品，不仅有效激发了学生的内在潜能，更让其创新创业实践能力得到实质性飞跃。

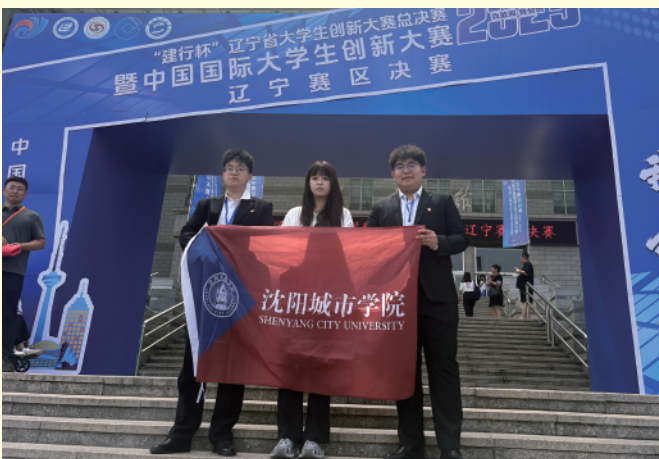
近年来，学校获得的国家级、省级创新创业竞赛奖励数量逐年递增。2025 年，学生获得国家级创新创业竞赛奖励 65 项，获批国家级大学生创新创业训练计划项目 68 项，获批省级大学生创新创业训练计划项目 137 项，获得省级以上创新创业竞赛奖励 1500 余项，竞赛获奖数量较上一学年“翻一番”。

省大学生创新大赛 我校获奖 62 项 全省第一

近日，“建行杯”辽宁省大学生创新大赛（2025）决赛落下帷幕，沈阳城市学院共有 62 个项目在本届大赛中获奖，其中金奖 1 项、银奖 8 项、铜奖 15 项、优秀奖 38 项，获奖总数位列全省高校第四名，位列民办高校第一名。首次参赛项目《E 奖奥游——赛艇荡桨池可视化远程联赛系统》在主赛道进入排位赛，获得省级金奖。

中国国际大学生创新创业大赛，是目前国内最高规格、最具权威、最具影响力的“双创”顶级盛会，其成绩是学校人才培养、科学研究、成果转化的直接体现。学校在辽宁省大学生创新大赛（2025）成绩喜人，有力彰显了学校强化产教一体、赋能实践创新，深化创新创业教育改革的显著育人成效。

沈阳城市学院秉承“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教学等形式，加强对学生的专业教育和动手实践能力培养。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，激发学生参与创新创业的热情，精准开展创新创业教育工作。



他们在平遥国际摄影大展上闪闪发光

用镜头光影讲述故事，以帧帧画面传递思考。



近日，2025 第 25 届平遥国际摄影大展在山西平遥举行颁奖典礼。沈阳城市学院 2023 级摄影专业郭家贝同学作品《新生》荣获“院校优秀作品奖”，该奖项是本届大展院校板块最高荣誉，沈阳城市学院荣获“优秀组织奖”。同时，学校摄影专业 27 名学子受邀参展，以“虚静观帧”学生摄影展惊艳亮相，成为大展中一抹亮眼的青春色彩。

本次平遥国际摄影大展以“突破界限·智见未来”为主题，吸引了来自全球 34 个国家和地区及全国 25 个省、自治区、直辖市的 5000 余名摄影师报名参展。共有 117 所国内外院校作品、133 部短视频及百余本摄影画册和手工书参展，构筑起一场多元交融的视觉盛宴。

《新生》：在寂静处听见城市呼吸

获奖作品《新生》，郭家贝没有拍摄城市里高楼崛起的震撼，而是抓住了细微的“生长”痕迹。她解释道：“我拍摄的城乡交界地区，残破砖瓦有柔和的轮廓，锈蚀钢筋指向天际，没有施工喧嚣和人群涌动，只有风过断壁的轻响，希望让人们能在安静中感受土地的过往。”镜头定格了新旧共生的瞬间：断墙旁新水泥柱泛着浅灰，废弃厂房窗棂间能看到远处新城霓虹。废墟的旧、新城的新在画面里平衡，让“新生”变得具体可感，同时还藏着对未来的期待。这些细节说明城市扩张不是割裂过去，而是延续生命，是在静止画面里看见时光流动与希望。

大学期间的专业课学习，对郭家贝来说是一段充满惊喜与挑战的旅程。“选择摄影专业，是因为我觉得镜头是感知世界的媒介，它能让我更细腻地感悟世界。”比起语言和文字，郭家贝更喜爱快门按下的瞬间。那些光影、色彩与情绪交织成的画面，总能以一种直击人心的力量，定格住那些稍纵即逝的美好与触动，这种独特的表达方式深深吸引着她。

“透过取景器对准窗外，按下快门的瞬间，时间仿佛被精准定格。这是一份礼物，更是一扇通往全新视角的门。从入学时初次创作的手足无措，到熟练的按下每一次快门，再到斩获此次奖项，郭家贝的每一步都走得坚定又踏实。当看到自己的作品从模糊青涩变得清晰生动，我感到无比的快乐与满足。”



本次参加平遥国际摄影大展，郭家贝也有许多收获。看到来自世界各地的作品展现着多元的视角与深刻的思考，她意识到，摄影不仅是个人情感的抒发，更是与社会、时代对话的载体。那些定格的瞬间，既是对当下的记录，更是对未来的回应。“谢谢老师们的专业把关，从主题解读、创作方向到作品打磨，为我们提供了全维度指导。未来，我将带着这份热爱继续前行，精进技术、拓展创作思维，在感悟世界的同时，让更多人通过我的作品，触摸到生活的温度与美好。”郭家贝说。

此次展览由摄影专业系主任史春教授全程引领，张超楠老师策展、刘一麟老师联合带队，视觉传达设计专业吴学行老师等围绕主题设计平面视觉，跨专业合力让沈阳城市学院学生影像在平遥绽放独特魅力。

史春主任表示，“‘虚静观帧’不仅是一次主题展览，更是我们摄影教育中‘慢下来、深思考’理念的体现。”在策展执行环节，老师们从三百余件学生作品中筛选出 27 组 / 幅佳作，涵盖人文纪实、艺术观念等多个摄影类别；中期，师生们通过作品陈列的疏密、光影的明暗，营造与主题匹配的氛围；现场布展时，更由学生亲手调整作品悬挂高度，让每一幅作品都能在“静”的语境中与观众对话，既让学生看到“影像创作”与“视觉呈现”的协同价值，也通过实战让“主题化展览”的理论知识转化为贴合主题的实战教学。

文 / 韩雨轩



近日,沈阳城市学院酒店管理专业2025届毕业生魏铭同学凭借出色的综合素质和专业能力,成功通过万豪国际集团层层选拔,获得万豪集团管理培训生资格,正式开启国际酒店业职业发展之路。这不仅是魏铭同学个人努力的结晶,更是我校酒店管理专业应用型人才培养结出的最新硕果。

从宝格丽到万豪国际 这是他的酒店精英成长路

厚积薄发, 圆梦万豪

获得万豪集团管培生资格的契机源于商学院与万豪集团合作的管培生项目。万豪集团人力资源团队来我校选拔,魏铭同学凭借丰富的实习经历和优异的在校表现获得面试机会。整个选拔过程包括简历筛选、在线测评、小组讨论、多轮面试和高管面谈五个环节,历时两个月。在小组讨论中,他展现出清晰的商业思维和团队协作能力;在面试中,他用具体案例阐述对服务理念的理解和对行业的洞察。最终,他成功获得这一宝贵机会。

魏铭同学动情地说:“收到录用通知的那一刻,所有的努力都变得值得。这份机会不仅是对我个人能力的认可,更承载着母校的培养和老师们的期望。站在职业生涯的新起点,我深知责任重大。未来我将在万豪的平台上持续学习,深入了解酒店运营的每个环节,为中国酒店业的发展贡献自己的力量。”

酒店管理专业系主任王圣文表示,“魏铭同学入学之初,我就注意到这个学生身上有一种难得的特质,那就是对专业的真诚热爱和对卓越的不懈追求。我见证了魏铭从一个怀揣梦想的新生长成为行业认可的专业人才。希望他能够在万豪这个国际化平台上继续发挥专业优势,保持谦虚学习的态度,在实践中不断积累管理经验,早日成长为具有国际视野和领导能力的酒店业精英。”

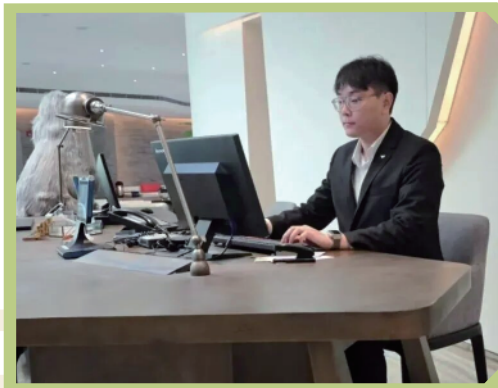
初心不改, 专业筑基

回顾在校时光,魏铭同学表示,当初选择酒店管理专业源于对服务行业的热爱和对国际化职业发展的向往。他认为,酒店业是一个能够直接为他人创造美好体验的行业,这种价值感深深吸引着他。入学后,《餐饮管理》《客务管理》《国际酒店集团运营管理》等课程让他受益匪浅,这些课程不仅传授理论知识,更通过案例分析引导学生深入理解行业运作逻辑。

在理论与实践的结合上,魏铭同学充分利用学校搭建的实践教学平台,积极参与校内教学酒店的运营实训,认真学习每一门实践课程,从前厅接待、客房服务到餐饮管理,每个岗位都亲身体验。通过在校内真实的工作场景中历练,他将课堂所学转化为实际操作能力,在反复练习中不断提升服务技能和应变能力。

国际舞台, 实战驱动

当前,随着文旅产业快速发展和消费升级持续推进,高端酒店业对专业人才的需求日益旺盛。酒店管理专业作为朝阳产业的重要支撑,为广大青年学子提供了广阔的职业发展空间。沈阳城市学院酒店管理专业将继续深化教育教学改革,强化产教融合,培养更多具有国际竞争力的高素质应用型人才,为区域经济发展和现代服务业升级贡献力量。魏铭同学的成功只是开始,未来将有更多优秀学子从这里出发,在国际舞台上展现沈阳城市学院的风采,书写属于自己的精彩人生。



万豪国际集团作为全球领先的酒店管理集团,旗下拥有三十余个品牌,酒店足迹遍布全球140多个国家和地区。其管理培训生项目以严格的选拔标准和系统的培养体系著称,每年面向全球顶尖院校招募优秀毕业生,录取率不足百分之五。该项目为培训生提供全方位的职业发展路径,涵盖运营管理、市场营销、财务分析等核心领域,致力于培养具有国际视野的酒店业未来领导者。

以赛促学, 崭露锋芒

大二期间,魏铭同学代表学校参加辽宁省首届大学生酒店服务技能大赛并荣获特等奖。回忆备赛过程,他坦言那段时间既充实又充满挑战。比赛涵盖中西餐服务、前厅接待等多个项目,每个环节都要求精准到位。他每天在实训室练习超过六小时,从托盘平衡到餐巾折花,从标准化流程到个性化服务,反复打磨每个细节。专业教师王圣文给予全程指导,帮助他分析服务场景,优化操作流程。最终在赛场上,他凭借扎实的基本功、优雅的服务仪态和出色的现场应变能力征服评委。这次获奖不仅是对专业能力的认可,更坚定了他酒店业深耕发展的决心。

名企历练, 卓越成长

大四暑期,魏铭同学进入学院校企基地上海宝格丽酒店实习,负责礼宾部工作。作为奢华酒店的门面岗位,礼宾工作看似简单,实则对专业素养要求极高。他从最基础的行李搬运、车辆调度做起,始终保持高度的服务热忱和专业态度。工作中,他善于观察客人需求,主动提供超预期服务。无论是准确记忆常客偏好,还是迅速协调各部门资源解决客人难题,他都展现出超越同龄人的成熟与专业。凭借出色表现,魏铭同学迅速成长为实习团队中的佼佼者,多次获得客人点名表扬。实习结束时,酒店人力资源总监在评价中写道:“魏铭展现了卓越的服务意识和管理潜质,他对工作的热情和专业精神令人印象深刻,是我们近年来遇到的最优秀的实习生之一。”

寄语学弟学妹

“酒店管理专业为我们提供了通往国际舞台的通道,但成功从来不是偶然。建议大家要珍惜学校提供的每一次实训机会,主动参与各类竞赛和实习,在实践中检验和提升能力。要培养国际化视野,关注行业动态,学好外语。更重要的是,要始终保持对服务行业的热爱和对专业的敬畏之心。只有真正热爱这个行业,才能在面对挑战时坚持不懈,在平凡岗位上做出不平凡的成绩。机会永远留给有准备的人,希望学弟学妹们能够脚踏实地、勇敢追梦!”



请收藏！ 绿岛绝美的秋

《静秋一隅》文化与传播学院 郭桐语 摄



《朝园灵韵》商学院 张正毓 摄



《绿岛湖畔秋记》文化与传播学院 高雨萌 摄



时值立冬，沈阳城市学院首届“金秋映绿岛·光影绘青春”主题摄影大赛圆满落下帷幕。本次活动旨在丰富校园文化生活，留存绿岛秋日美景，共吸引 327 名师生摄影爱好者参与，收到投稿作品达 2358 幅。

参赛作品题材广泛，内容涵盖绿岛湖夜景、白卿宫、美术馆等校园人文景观，亦不乏校园内小动物的灵动瞬间，充分展现了我校师生善于发现美、记录美的生活热情与艺术素养。

经过评审组多轮遴选，评出一等奖 1 名，二等奖两名，三等奖 5 名，优秀奖若干。每一幅作品都是对绿岛秋天的深情礼赞，感谢全体参赛师生用镜头留住了这个季节最动人的光、影、色彩与故事。秋摄虽已收官，但美好仍在延续，让我们共同期待冬日初雪，再次与校园之美相逢。

文 / 劳佳



《绿岛晚霞》

《秋的温柔》文化与传播学院 王宇航 摄



《灯火阑珊》影视与艺术学院 徐洪彬 摄



《绿岛之秋》商学院 孙琳越 摄



《秋绪》智能与工程学院 鲁硕 摄



《校园景致图鉴》影视与艺术学院 于娜 摄



文化与传播学院 张馨予 摄



《绿岛秋夜》生命与健康管理学院 王宇 摄



《绿岛秋韵》通识教育学院 许文耕 摄

国家广播电视总局近日公布网络优秀视听作品名单，由中国新闻网创作的报道《看不见的8小时·为生命守门ICU，离死亡近，离希望更近》成功入选。该作品的策划人之一，是沈阳市城市学院2012级汉语言文学专业优秀毕业生佟瑶。这也是她截至目前最为满意的新闻作品。

在沈阳市城市学院求学期间，佟瑶不仅萌发了坚定的新闻理想，扎实提升了专业能力，还通过校企合作项目在新浪辽宁完成实习锻炼；毕业之后，她先后任职于共青团中央（未来网）、新华网，并最终加入中国新闻网，一步步有条不紊地实现着自己的新闻梦。

这是她实现新闻理想的来时路 斩获国家级优秀新闻作品

新闻作品斩获国家广播电视总局优秀作品

《看不见的8小时》是一部聚焦ICU护理工作、充满人文关怀的国际护士节专题报道。心率、血氧、呼吸，屏幕上每一个跳动的数字，都关乎生死。在昼夜不息的ICU，警报随时可能响起。这里的护士“零距离”守护患者，翻身、喂水、处理大小便只是日常，更多时候，她们像侦探一样敏锐观察病情变化，为患者播种生命的希望。通过这篇报道，众多读者跟随中新网的镜头，走进北京大学第三医院ICU，感知这个离死亡最近、却也更接近希望的地方。

正是这样一部国际护士节的新闻作品，众多读者跟中新网一起走进北京大学第三医院，走进离死亡近但离希望更近的ICU。该作品也最终斩获国家广播电视总局优秀作品，佟瑶正是这一作品的策划人之一。

这个由佟瑶参与策划、具有极强人文关怀的新闻报道，最终获得了“国家广播电视总局2024年第二季度网络优秀视听作品”。

佟瑶目前供职的中国新闻网（简称“中新社”），是以对外报道为主要新闻业务的国家级通讯社，是亚洲最早实现上网的媒体之一，旗下中新网是中央重点新闻网站。

主要负责新闻专题策划方向的佟瑶还有很多优秀的代表作，《少年中国奇妙游》就曾获得第十四届北影节“短视频单元”中“铸牢中华民族共同体意识”板块的最佳作品。

绿岛四年埋下新闻梦想 锤炼扎实技能

佟瑶毕业于2016年，大学期间在班级担任团支书。佟瑶回忆说，当初学习专业课《新闻采访与写作》，算是让她正式开启进入新闻行业的大门，也萌生了自己的新闻理想。

“大二、大三期间，我就对新闻媒体比较感兴趣，因为当时学院有很多实训的内容，自己也很早地接触到了新媒体运营，也运营了我们学校官微账号，在没出学校大门之前，就积累了一些实战经验，这对未来的工作很有帮助。老师们在专业课以及实训课上尽其所能帮助我们，让我们掌握了当时非常实用和前沿的实操能力。”佟瑶凭借自己不断的努力，连续四年获得学校的奖学金，同时还因自己的突出表现，获得了辽宁省政府奖学金。

在校期间，佟瑶积极参与各项实训项目，也因为在校期间的优异表现，佟瑶获得了2016届辽宁省普通高等学校优秀毕业生称号。

佟瑶随后顺利进入新浪辽宁实习，在新浪辽宁新闻频道，她主要负责新闻稿件的更新以及新浪辽宁微信公众号的运营。实习期间，她多次荣获沈阳新闻奖二、三等奖。

毕业之后，佟瑶先后进入共青团中央（未来网）和新华网就职，负责短视频运营的相关工作，积累了丰富的媒体运营经验。

在新华网工作了三年左右，期间佟瑶参与众多深度报道，承担了包括全国两会、建党百年等系列报道工作，运营的短视频栏目全网播放量超30亿，为讲好中国故事、传递中国声音尽自己一份力量。此后，佟瑶进入中国新闻网，延续自己的新闻理想。



作为佟瑶在校期间的班主任，沈阳市城市学院文化与传播学院院长王姣也给佟瑶送上了温暖的祝福：

亲爱的佟瑶：

大学四年，亲眼见证你的每一步成长足迹。从班级讲台到社会现场，每一步都印刻着你专业的虔诚和对自我的要求。未来征程中，也愿你：守持初心之灯，让每篇报道成为“穿透喧嚣的星光”；永葆青年之锐，以建设者的姿态为社会发展贡献新闻人的绵薄力量。那些你曾温暖过的集体、你曾点燃的理想，都将化作你走向远方的动力。



给学弟学妹的暖心寄语

我认为，本科期间是探索的黄金期，每天的自己都有很多可能，可以多尝试不同领域，找到自己的兴趣点，有可能在不经意间就点燃了自己的兴趣，发现了自己的长处。

在专业能力上，要培养写作、表达、数据分析等通用技能；多参与团队项目，学会协作与统筹，在每一次项目中总结经验，完善自身技能。在工作选择上，我觉得不必执着“一步到位”，但是一定要是自己感兴趣的、喜欢做的，最重要的是要勇敢尝试，保持好奇心，在奔赴梦想的路上，既脚踏实地，也心怀星辰。

文 / 杨帆



于浩天是沈阳城市学院 2022 级学生，就读于智能与工程学院建筑环境与能源应用工程专业，他在校期间成绩优异，并担任体育部主席，取得了许多奖项。他有着强烈的责任感和坚韧不拔的意志，以突破自我的奋斗精神，赢得了同学们的喜爱和尊重，成为同学们学习的榜样。

榜样

文 / 刘欣然



他带领田径队刻苦训练、顽强拼搏

他用一个个拼搏时刻，诠释体育精神——团结协作、顽强拼搏。作为体育部主席，很多赛事他都一马当先。他在今年的校马拉松比赛中取得了良好的成绩，当然这一切都归功于他的艰苦训练，再艰难也不会放弃。田径队的训练，无疑是一场对身心的严峻考验，它不仅仅是汗水与泪水的交织，更是意志与毅力的较量。

当烈日高悬于苍穹之上，那炽热的阳光如同熊熊燃烧的烈火，无情地炙烤着田径队员们的身体。汗如雨下，浸湿了衣衫，也模糊了视线。在这炎炎夏日里，他们学会了与高温抗争。即使皮肤被晒得通红，甚至脱皮，他

们也只是默默地承受着，因为他们知道，这是通往成功的必经之路。而当寒风凛冽，如刀刀般划过肌肤时，队员们依然坚守在训练场上。他们穿着单薄的运动服，坚持各种训练。他们用行动诠释着什么是真正的勇敢与无畏，即使面对严寒，也决不轻言放弃。

在日常的体能训练中，高强度的长跑成为队员们最大的挑战。每当跑到极限时，他们双腿如同被灌满了铅，每迈一步都需要付出巨大的努力。然而，正是这样的艰难困苦，才铸就了他们坚韧不拔的意志和顽强的拼搏精神。他们相互鼓励，相互扶持，共同度过了这段艰难

的时光。力量训练时，那沉重的杠铃压得他们手臂酸痛、青筋暴起。但他们从未有过抱怨，只是默默地承受着这份压力，用坚定的眼神告诉自己：一定要坚持下去！他们相信，只有经历了这样的磨砺，才能在赛场上有更加出色的表现。而速度训练则更像是在追逐稍纵即逝的光影。队员们如同离弦之箭般冲刺而出，每一次的加速都像是在与时间赛跑。在这短暂的瞬间里，他们仿佛忘记了疼痛与疲惫，只有对胜利的渴望和对梦想的追求。正是因为坚持艰苦训练，他才能在 2024 年营口举办的半程马拉松中取得好成绩。

他追求卓越、勇于探索，获无数奖项

于浩天在校期间积极参加各项比赛，在练习体育的同时，也保持着优异的成绩，真正做到了德智体美劳全面发展。他在 2023 年辽宁省智慧体育大学生创新创业大赛中荣获一等奖，他们的作品叫《挖 road——为你定制独一无二的体旅线路》，他和他的团队成员以及指导老师，在这场激烈而充满挑战的创业大赛中，凭借出色的表现与卓越的才华，成功地从众多参赛者中脱颖而出，荣获了大赛的一等奖。

这一荣誉的获得，不仅是对他们无数个日夜辛勤付出的最好回报，更是对他们坚持不懈、勇往直前的创业精神的崇高赞誉。这份荣誉将成为他们团队继续前行的动

力源泉。激励他们不断追求卓越，不断创新突破，为创业之路增添更多的色彩与可能。

他在第二届辽宁省体育文化与运动健康促进大学生创新创业大赛中荣获三等奖，此次参赛作品为《老年体育馆——从 60 岁开始运动》。这是一个很新颖的题材，提倡老年人在退休之后开始运动，这样可以增强老年人的抵抗力，使他们拥有一个强健的体魄，降低突发疾病的概率，也能让老年人消磨自己的空闲时光。

他在大一时就代表学校报名参加了“2022 年辽宁省普通高等学校本科大学生物理竞赛”，获得了三等奖。他此次的作品名称为《迈克尔逊干涉仪的使用和激光波长

的测量》。他能参加此次大赛无疑是对自己的知识积累有着很大的信心，他肯努力钻研那些晦涩难懂的物理知识，因为他坚信，只要努力就一定会取得成功。当然成绩的取得离不开他的同伴和他夜以继日的研究，以及老师对他们的指导。他还在学校举办的“2023 年沈阳城市学院大学生数字技术大赛”中获得三等奖。这离不开他在学习专业知识的同时，对于其他领域知识的探索，才能使他在各个领域发光发热，获得一个又一个奖项，为自己的人生增光添彩。

他关爱同学、敬重老师，是个谦虚有礼的人

他在日常生活中如同一股清泉，默默地滋润着身边的每一个人。谦逊是他身上最耀眼的闪光点，无论取得多大的成绩，他都不骄傲。他深知人外有人，天外有天，所以总是虚心地聆听他人的看法。在面对老师的时候，他的敬重发自肺腑。平日里每一个充满敬意的举动，都像是一封封无言的信，书写着他赤诚的心。老师们提起他，都会露出欣慰的笑容。与同学之间的相处，他就像温暖的阳光。他总是为同学们排忧解难，带来欢乐。他用真心编织出友善的纽带，用善意搭建起沟通的桥梁。无论是谁遇到困难，他都会毫不犹豫地伸出援手；不管谁情绪低落，他都会送上温暖的安慰。他以这样的方式和大家相处，

赢得了同学们满满的喜爱和尊重。

他还担任过梧桐园男寝的副楼长，他在查寝的时候做到了一丝不苟，坚决执行学校规章制度，做到维护宿舍安全，保持宿舍整洁，将这栋宿舍楼治理得井井有条。

当他望着远方，眼中闪过一丝旁人难以察觉的光芒。我知道，他的旅程还在继续，那些未知的精彩，正等待着被揭开。于浩天的故事还在继续，我们也将继续见证他的成长。



凌晨三点，我又一次在黑暗中睁开眼睛。月光透过窗帘的缝隙，在天花板上勾勒出细长的银线，远处传来火车碾过铁轨的轰鸣声，像一首永无止境的夜曲。这样的场景，在过去的几个月里，成了我生活的常态。作为一名大一新生，我从未想过，看似平常的失眠，会像一场突如其来的风暴，席卷我的生活，也让我陷入苦恼中。

谁偷走了我的睡眠

文/陈西尧

改善生活习惯 学会心理调节 我不失眠了

了解了失眠的成因，我开始尝试各种调节。首先，我从改善生活习惯入手。我给自己制定了一个规律的作息时间表，每天尽量在固定的时间上床睡觉和起床，即使周末也不例外，让身体逐渐形成稳定的生物钟。同时，减少睡前使用电子设备的时间，在睡前一小时，我会把手机调至飞行模式，避免信息的干扰。我还发现，阅读纸质书籍是一个很好的放松方式，柔和的灯光下，沉浸在文字的世界里，能让我的心绪渐渐平静下来。

在心理调节方面，我学会了一些技巧。比如深呼吸，当躺在床上无法入睡时，我会慢慢地吸气，让空气充满腹部，再缓缓地呼气，感受身体的放松。冥想也是一个非常有效的方法，我会在睡前进行简单的冥想练习，将注意力集中在自己的呼吸上，排除杂念，放松身心。此外，我还尝试通过运动来缓解压力、改善睡眠。每天傍晚，我都会去操场跑步，在挥洒汗水的过程中，释放白天积累的压力。运动不仅增强了我的体质，还让我在晚上更容易产生困意。

除了自我调节，我也学会了向他人寻求支持。我主动和室友沟通，告诉他们我的困扰，幸运的是，他们都非常理解和配合，晚上会尽量保持安静。我还经常和家人、朋友聊天，分享自己的感受，他们的鼓励和安慰给了我很大的力量。学校心理咨询室的老师也给予了我专业的指导，帮助我正确认识自己的情绪，学会应对压力。

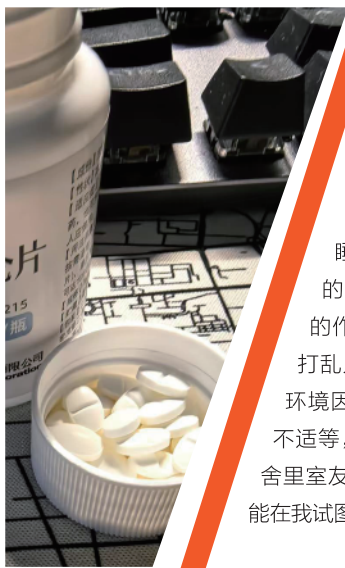
经过一段时间的努力，我的睡眠状况终于有了明显的改善。现在，我已经能够较为轻松地入睡，睡眠质量也提高了很多。这场与失眠的斗争，让我深刻地认识到心理健康的重要性。失眠不仅仅是睡眠问题，它更是心理健康发出的警示信号，提醒我们要关注自己的内心世界，学会调节情绪、释放压力。失眠不是单靠吃一些助眠类药物和保健品就能解决的。这些药物只能短暂的解决失眠问题，而失眠往往是一个长期状态，更多的还是需要健康的作息和科学的心理调节来解决。

失眠 让我白天总是无精打采 上课注意力难以集中

初入大学，我与许多同学一样，怀揣着对新生活的憧憬与期待。然而，很快我就被接踵而至的挑战打乱了节奏。陌生的环境、全新的社交圈子、与高中截然不同的学习模式，每一样都需要我重新适应。课程难度的陡然提升，让我在课堂上常常感到力不从心；社团活动、学生会工作和学习任务交织在一起，压得我喘不过气来。我开始变得焦虑，总担心自己无法兼顾所有事情，害怕落后于人。这种无形的压力，如同一只看不见的手，悄然爬上我的心头，也在我的睡眠中埋下了隐患。

起初，我只是入睡时间比以前晚了一些，躺在床上翻来覆去，脑海中不断回放着白天发生的事情，或是担忧明天的任务。起初我并没有太在意，以为只是暂时的不适应。但渐渐地，情况愈发严重。我常常躺在床上盯着天花板，看着时间一分一秒地过去，从十一点，到十二点，再到凌晨一两点，困意明明很强烈，却怎么也无法进入梦乡。好不容易迷迷糊糊睡着了，却又会在半夜突然惊醒，之后便再也难以入眠。

长期的失眠让我的生活陷入了恶性循环。白天，我总是无精打采，上课注意力难以集中，记忆力也明显下降，学习效率大打折扣。因为睡眠不足，我的情绪变得极其敏感脆弱，一点小事就可能让我崩溃，与室友的相处也开始出现摩擦。我变得越来越自卑，觉得自己什么都做不好，甚至开始怀疑自己当初选择这所大学、这个专业是不是一个错误。



因环境变化产生焦虑 加上不规律作息是失眠原因

在被失眠折磨得近乎绝望的时候，我决定寻求改变。我开始查阅大量关于失眠的资料，也寻求医生帮助。我尝试了各种各样的睡眠类药物和保健品，从常见的褪黑素软糖，到各种医院门诊开给我的药物，都始终没能彻底解决失眠问题。我逐渐发现，失眠是一个在现代社会中广泛存在的问题。

从医学和心理学的角度来看，失眠的成因复杂多样。像我这样，因生活环境变化、学习压力过大而导致的失眠，属于心理因素引发的失眠。长期的精神紧张、焦虑、抑郁等负面情绪，会使大脑处于兴奋状态，抑制睡眠中枢活动，从而导致入睡困难或睡眠维持障碍。除了心理因素，不良的生活习惯也是导致失眠的重要原因。比如，睡前长时间使用电子设备，手机、电脑屏幕发出的蓝光会抑制褪黑素的分泌，影响睡眠；不规律的作息时间，熬夜、白天过长时间的午睡，都会打乱人体的生物钟，使得夜间难以入睡。此外，环境因素同样不可忽视。噪音、光线过强、温度不适等，都可能干扰睡眠质量。对于我来说，宿舍里室友偶尔的夜聊声、走廊里的脚步声，都可能在我试图入睡时成为“致命一击”。



健康睡眠



在大学这个充满机遇与挑战的阶段，我们难免会遇到各种困难和挫折，产生焦虑、不安等负面情绪。这些情绪并不可怕，关键是我们要学会正确地面对和处理它们。就像战胜失眠一样，只要我们愿意去了解问题的根源，积极寻求解决方法，保持乐观的心态，就一定能够走出困境，拥抱健康的心理和美好的生活。

此刻窗外又传来飞机降落的轰鸣，我却不再为此而心烦。我知道，这世界上有无数个“我”正在不同的夜航船上颠簸，有人为绩点焦虑，有人被社交困扰，有人在理想与现实的裂缝里寻找光亮。但请相信，那些让你辗转反侧的困惑，终会在某个清晨，化作枕边的一片月光，告诉你：所有的挣扎都不是徒劳，你正在把自己磨成照亮前路的灯。

但愿每颗在深夜里跳动的年轻心脏，都能在自我接纳的港湾里锚定方向。当黎明来临，你会发现，昨夜的星辰早已在船舷留下痕迹——那是成长的刻度，是岁月馈赠的，独属于你的航海图。

成长是一场无声的蜕变

文/朱珂昕



小时候总希望自己快点长大，现在却想让时间慢些走。这种转变或许就是成长。成长是人生必修课，我们的人生就是在一次次成长中得以充实和丰富的。在我看来，唯有成长可以让我们知道当下应该做什么；也只有成长才可以让我们了解到自己有什么不足。人就是在一次次的成长中得以进步，无成长，不成功。

小时候，我们在家长的引导下，学习说话、走路，在我们蹒跚学步的时候常会摔跤，家中的长辈们往往会在我们还没有反应过来时就已经把我们扶起来，仔细检查我们有没有受伤。但家长们并没有因为摔跤而不让我们学走路。

记得我小时候，总想长成一个大人，那时候觉得长大了就可以随心所欲去干想做的事情，可以听音乐，还能看动画片。当时的我除了学习就是去广场玩，要么就看电视，所以很羡慕大人的生活，不用那么早去学校，也不用写作业。学生时代，我最害怕的就是考试，一到期中期末考试就紧张得不行，每当爸爸去给我开家长会的时候，我跟妈妈就会等着爸爸的微信，当然是关于我成绩的微信，那时候能不能有个愉快的寒暑假就看期末成绩了。有时候在妈妈辅导写作业的时候会被训哭，就觉得学习好难啊，想直接长成一个大人。那时心性单纯，不知道成为一个大人会经历什么。现在，我成为了一个大人，反而开始怀念小时候的美好时光了。

说起成长，令我印象最深的就是高中阶段。

对我来说，高中阶段的成长更多体现在接受自己的不足，学会给自己减负。我的生源地是河南省。一说到河南省，就不得不说是人口大省，考生多，高校少，每个人都硬挤着头皮往前冲，就为了得到上学的名额。中考时我考到了当地“人人都说好”的高中，那时候别人一听说你是那个高中的，就会说最低能上个本科。可我在班级里找不到自信，成绩也下降了很多，因为当时的懒惰，基础打得很不扎实。那时候的我不敢正视成绩，有时崩溃大哭，考学的压力让我喘不过来

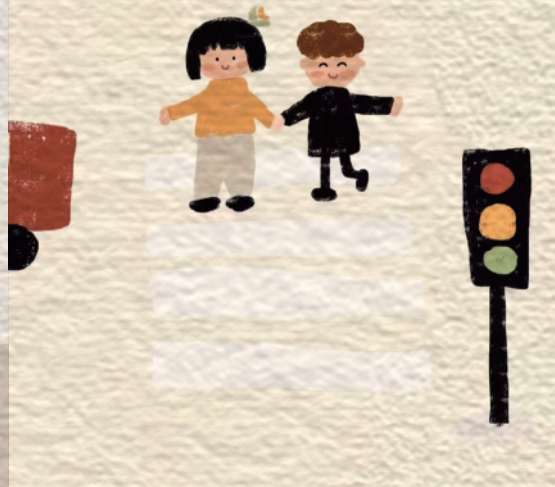


气，感觉别人学习轻轻松松，游刃有余，而我要花费双倍甚至更多的时间去学习，当时只顾着给自己一直加压，每天都弄得紧张兮兮的。后来，我的心境发生了转变，学会了给自己减负，不再要求自己掌握得很全面，而是能把握住知识点就行，也学会了让自己开心，不再每天被乌云笼罩。现在看来，当时的这一转变是真的成长了，学会了在困境中寻找希望。

为什么说从高中到大学让我成长了许多呢？我来到了沈阳上大学，一座距家有一千多公里的城市。和爸妈一起坐飞机来到陌生城市，一起参观大学校园时我的感触都没有很深，直到第二天我送爸妈到机场返程的时候，我成了孤零零的一个人，只记得当时我不敢多看他们一眼，不敢跟他们对视，因为自己变成了一个泪人。最初找不到归属感，就像是来做客一样，后来我开始适应一个人生活，之前在家里老被妈妈吐槽，嫌我不爱收拾。上大学后，我也学着妈妈的样子，把自己的桌子收拾得井井有条，衣柜也整整齐齐，学着自己做饭，并给爸妈实时分享，他们都说我长大了。

国庆节放假的时候，我买了机票回家，当天早上是大雾，飞机延误了两个半小时才起飞，我的心情也随着等待而变得焦躁，好不容易起飞后，飞机还遇到了颠簸，那种感觉像是坐海盗船，只记得当时我紧握手，那种眩晕感让我闭上双眼，我的心情也像当时的天气一般变得阴沉沉的。原本九点半到达的飞机在十二点时才落地。在我跟爸妈讲述飞机上遇到的颠簸时，他们说这会是一次难忘的经历，也是我在成长道路上一次历练。十一假期回来后，最近的一次大假就是寒假了，可距寒假将近

不够勇敢也没关系
总会有人
愿意牵起你的手
过马路。



三个月，这对于一个恋家的小女孩来说是多么漫长，所以，我“偷偷”地买了往返的机票，在有限的时间内回了趟家。回家的途中我就在想上大学后我最大的转变是什么呢？是我变得更加独立了，成长了，是个大人了。

在家里待了三天，我怀着恋恋不舍的心情回到了学校，落地沈阳后，发现沈阳又下雪了，晚上九点多我到达了学校门口，这条从学校门口通往宿舍楼的路在雪的加持下变得尤为难走，我拉着我那三十六斤的行李箱，走在布满冰霜的上坡路，想家的思绪油然而生。爸爸来接我的时候，行李箱自然是他帮我拿的，来送我的时候，也是到安检时才给我拿，可此时，只觉得自己好狼狈，拉行李往前走，生怕一个不小心被行李箱拽倒，每到这种时刻，就感觉自己长大了。

现在的我已经到了可以和爸爸妈妈讨论人生的年纪了，可以给自己做规划了，也可以和爸爸妈妈讨论一些深刻的话题了。记得上次，妈妈在工作上不顺心，请了一周的假，我每天都给她打电话，想从她的语气和情绪中感受她的状态，等到她告诉我事情的缘由后，我也会从我的角度去分析、安慰她，不知不觉中，说了很多的话，妈妈在电话那头说“我女儿真的长大了。”我才意识到，自己好像真成了一个大人了。

在岁月的长河中，成长是一场无声的蜕变，是从依赖到独立的旅行。在成长的舞台上，每个人都是自己的导演，每一次选择，都在编写着独一无二的人生剧本。成长，也是每一个人都要学习的必修课，唯有成长，我们才能对世界有更深刻的认识，也唯有成长，我们才能使自己的人生阅历得到丰富。

宾阳炮龙节:穿越千年的狂欢

文/覃心韵

在广西南宁宾阳这片充满神秘与活力的土地上，每年的农历正月十一，都会迎来一场盛大而独特的节日——宾阳炮龙节。怀揣着期待与好奇，我踏上了前往宾阳的旅程，渴望亲身去感受一下这汉、壮民族文化交融所绽放出的璀璨光芒。



炮龙节序曲 游彩架在清晨拉开帷幕

当我踏入宾阳这片土地时，便立刻被一种热烈、独特的氛围所包围。只见街道两边的商铺张灯结彩，大红的灯笼高高挂起，仿佛在诉说着即将到来的节日。我慢慢向前走着，在街头巷尾不时看到人们忙碌的身影，他们有的在精心准备着舞龙所需要的道具，有的在采购着鞭炮和各种节庆用品。空气中弥漫着淡淡的火药味和食物的香气，这一切都在提醒着我，一场盛大的狂欢即将拉开帷幕。

我漫步在宾阳的街头，感受着这座小城的独特魅力。古老的建筑与现代的设施相互交融，既保留了历史的韵味，又展现了时代的活力。我向一位当地的老人打听炮龙节，老人热情地向我讲述着炮龙节的历史和传统。他说，炮龙节就像他们生活中不可或缺的一部分，是连接着过去与未来的纽带，每一个宾阳人都对这个节日怀着深深的敬意和热爱。

炮龙节的序曲——游彩架在清晨拉开了帷幕。我早早来到了游行队伍的起点，只见街道上已经聚集了大量的人群，大家都翘首以盼，等待着这场视觉盛宴的开始。游行队伍开始浩浩荡荡地出发了，走在最前面的是威风凛凛的狮队。狮子们跳跃、翻滚、扑腾，那灵动的身姿和气势让人不禁为之喝彩。它们时而张开大口，露出锋利的牙齿；时而瞪大眼睛，展现出威严的神态。跟在狮队后面的是舞龙队伍，龙身蜿蜒盘旋，犹如一条巨龙在街道上穿梭。龙身上的鳞片在阳光的照耀下闪闪发光。舞龙者步伐整齐，动作娴熟，他们用手中的木棒操控着龙身的起伏和摆动，将龙的神韵展现得淋漓尽致。

而游行队伍的核心部分——4台彩架，更是吸引了众人的目光。每台彩架都由4人肩抬，上面配有一套文武场（乐队）。悠扬的乐声从彩架上传出，仿佛是历史的音符在跳动，让人如同穿越回了古代一般。彩架上的孩童扮作神话传说中的仙人或是历史故事中的人物，他们身着华丽的服饰，脸上化着精致的妆容，展现出了极高的平衡技巧和造型艺术。有的孩童扮作嫦娥仙子，手持玉兔，身姿轻盈；有的孩童扮作哪吒，脚踏风火轮，威风凛凛。观众纷纷驻足欣赏，发出阵阵惊叹声，手中的相机和手机更是不停闪烁，记录下这一个个精彩的瞬间。我也时不时地拍下几张照片留作纪念。

炮龙腾跃而起 穿梭于街巷之间

游彩架的队伍缓缓前行，所到之处充满了欢声笑语。人们沉浸在这绚丽的画卷中，感受着传统文化的魅力。我也随着队伍一路前行，仿佛置身于一个梦幻般的世界，被眼前的景象深深震撼。

午后，我来到了举办灯酒会的祠堂。祠堂里热闹非凡，各户代表齐聚一堂，脸上洋溢着亲切的笑容。灯酒会承载着深厚的文化内涵，如同古代“乡饮”的现代回响。

最让我感兴趣的是取灯仪式。取灯者选择了生有三男二女的“抱花岳父”和擅长山歌的“抱花岳母”，他们向灯会“头人”申报了意图。仪式在社庙或祠堂举行，师公或巫婆身着传统服饰，神情庄重地请神、宣疏、开光。他们口中念念有词，仿佛在与神灵进行着沟通。随后，只见“抱花岳父”提灯，众人在锣鼓声中送灯至取灯人家。一路上，锣鼓喧天，鞭炮齐鸣，那热闹的场面让人感受到了一种神秘而庄重的氛围。

夜幕降临，宾阳城内鞭炮轰鸣，火光冲天，空气中弥漫着浓浓的火药味，节日的气氛达到了顶点。我怀着激动的心情来到了舞炮龙的现场。正月十一晚上七点，开光仪式在寺庙或社稷处举行。长者执鸡头蘸血点睛，为炮龙“开光”。那一刻，炮龙仿佛被赋予了生命，它的眼睛在火光的映照下闪烁着神秘的光芒。随后，锣鼓喧天，万炮齐鸣，震耳欲聋的鞭炮声如同大地的脉搏，让人热血沸腾。看着这一幕，我也激动不已。

不久，数十条乃至上百条炮龙在舞龙者的操控下腾跃而起，穿梭于街道巷弄之间。舞龙者们赤裸上身，头戴竹编斗笠，腰间系着红色绸带，在震耳欲聋的鞭炮声中勇往直前。炮龙随着密集的鼓点腾空而起，龙头高昂，龙身翻卷，仿佛要直冲九霄；时而又俯身贴近人群，与观众嬉戏互动，引得人群爆发出阵阵欢呼。人们争相触摸龙头、钻龙肚、扯龙须，以求吉祥幸福。加入到人群中。当我触摸到龙头的那一刻，仿佛感受到了一股神秘的力量在传递。钻龙肚的时候，我默默许下了美好的愿望，希望新的一年能够平安顺遂，事事如意。

送龙仪式 寓意着“死亡”与“重生”

在舞炮龙的过程中，我注意到舞龙者们眼神。他们的眼神中透露出一种坚定和执着，仿佛在向人们展示着他们对传统文化的热爱和传承的决心。尽管炮龙在鞭炮中穿梭，龙身被炸得炭黑，却更显威武。舞龙者们用汗水和勇气，将炮龙的精神展现得淋漓尽致。

随后，舞龙队集中到预定地点举行送龙仪式，生火将龙焚烧。那一刻，火焰瞬间升腾而起，将整个龙笼罩在熊熊烈火之中。火焰在夜空中跳跃，与炮龙的威武身姿相互辉映，形成一幅惊心动魄的画面。随着龙身的燃烧，大量烟雾迅速弥漫开来，将整个现场笼罩在一片朦胧之中。随着龙身的燃灭，也寓意着旧岁的结束和新岁的开始，人们在这象征“死亡”与“重生”中，寄托着对未来的美好期许。

在炮龙节的整个过程中，我感受到了一种传承的力量。无论是本地居民还是远道而来的游客，都被卷入这场集体狂欢之中。陌生人相视而笑，异乡客被拉进舞龙队伍，方言与笑声在火光中交融，我感受到的是深植于血脉的文化认同。

在时代的浪潮中，宾阳炮龙节在传承中不断发展，焕发出新的生机与活力。它吸引着几十万国内外游人参与，被游客们称为“东方狂欢节”，被中央电视台誉为“中华一绝”。2010年2月，宾阳炮龙节首次走出国门，参加新加坡“新年妆艺大游行”活动，让世界领略到了它的风采。



诗意苏州

文 / 杨秉辉

六月的苏州浸在梅雨里。我拖着行李箱走出苏州站时，潮湿的空气立刻裹了上来，像一块温热的绒布贴在皮肤上。作为北方人，这种黏腻的触感让我下意识皱了皱眉。站前广场上，撑着油纸伞的行人穿梭着，青灰色的天空压得很低，远处几座飞檐翘角的建筑轮廓在雨雾中若隐若现。

回廊漫步 体验拙政园借景之妙

“去拙政园？现在这个季节最好看。”出租车司机操着吴依软语味的普通话热情介绍着。车窗外的景象流动如画卷。护城河畔垂柳拂水，白墙黛瓦的民居错落有致，偶尔闪过一扇雕花木窗，窗台上摆着青翠的盆栽。这与我想象中的江南别无二致，却又比想象中更加鲜活。雨水在玻璃上蜿蜒成溪，将街景晕染成水墨效果，恍惚间竟分不清是玻璃上的水痕还是我眼镜上的雾气。拙政园门口排着长队。我撑开新买的素色油纸伞，听见雨滴敲在伞面上发出细密的声响，像是某种古老的密码。检票口处，电子屏显示实时入园人数已达两千，这个数字让我有些却步。但转念一想，四大名园之首的名号，终究要亲眼所见。穿过腰门，喧嚣突然被过滤了大半。迎面是座黄石假山，嶙峋石块间探出几丛翠竹，雨水顺着竹叶滴落在青苔上，悄无声息。

绕过假山，眼前豁然开朗——一方池塘占据视野中央，荷叶如碧玉盘浮在水面，几朵早开的粉荷在雨中轻轻摇曳。远处亭台楼阁掩映在树影间，飞檐翘角划破雨幕，勾勒出优美的天际线。“这是远香堂前的荷塘。”身后传来温和的声音。回头看见一位老者，灰白发梳得一丝不苟，深蓝色中山装口袋里插着支钢笔，“王献臣建园时特意将建筑退后三十步，为的就是这一池荷香。”后来才知道，这位老先生是苏州园林设计院退休的工程师，姓周。他见我独自游览，便主动当起临时讲解员。他指着脚下鹅卵石拼成的花纹说，“冰裂纹，象征寒冬将尽。那边还有渔网纹、万字纹，步步有讲究。”我们沿着回廊漫步，老人的手指在空中划出优美的弧线：“拙政园妙在‘借景，看那扇漏窗——”顺着他指的方向望去，一扇六边形花窗将远处的北寺塔框入画中，“塔在园外三公里，却成了园中一景。这叫‘尺幅窗，无心画’。”雨水从廊檐滴落，在青石板上溅起细小的水花。老人突然停下脚步：“听见了吗？”我凝神细听，除了雨声并无他物。“这廊柱的间距是计算过的，雨大时如珠落玉盘，雨小时似蚕食桑叶。古人称之‘听雨’。”在梧竹幽居亭小憩时，老人从布包里取出保温杯，倒出两杯碧螺春。茶汤清亮，香气清幽。“苏州园林不是用来看的。”他抿了口茶，“要慢慢品。就像这茶，头泡苦涩，二泡回甘。”

园中园里品味 曲径通幽之趣

亭外雨势渐大，打在芭蕉叶上噼啪作响，反倒衬得亭内愈发宁静。“北方人第一次来都嫌园林太小。”老人忽然笑了，“你们习惯的是颐和园那种皇家气派。苏州园林是文人造的，讲究‘壶中天地’。”他手指蘸着茶水在石桌上画了个圈，“方寸之地，要有山水意境，要能读书会友，还要暗藏处世哲学——这就是苏州人的智慧。”这番话让我想起方才见到的“与谁同坐轩”。那座扇形小亭取名苏轼词句，建筑也做成折扇形状，临水而筑，清风徐来。“轩名是问句，答案在景中。”老人解释道，“与清风同坐，与明月同坐，与山水同坐——这是苏州人的答案。”

午后雨歇，园内游人更多了。旅行团的小红旗在绿树间格外醒目，导游的扩音器里传出程式化的讲解词。老人皱了皱眉，提议带我去看些“人少的地方”。

我们拐进一条僻静的小径，青苔爬满石阶，两旁栽着低矮的南天竹。尽头有座半亭，匾额题着“海棠春坞”。这里果然清静，只有几名散客在拍照。“这是园中园。”周老抚摸着斑驳的木柱，“当年女眷们赏花的。你看这地面——”低头看见鹅卵石拼成的海棠花纹，已被岁月磨得圆润光滑。半亭的立柱上刻着副对联“幽栖此日重建，吟赏终年不同”。周老说这是文徵明的手笔。“苏州园林最动人处，在于四时之景不同。春看海棠夏赏荷，秋闻桂香冬观雪。”他指着亭外一株老梅，“腊月里，这株三百岁的梅花开时，香能飘到荷风四面亭。”暮色渐浓时，我们走到“与谁同坐轩”前。夕阳将水面染成金色，远处传来隐约的评弹声。周老从包里取出本旧书递给我：“《园冶注释》，有空可以看看。造园和做人是一个道理——藏而不露，曲径通幽。”离开拙政园时，华灯初上。我站在东北街口回望，园林的轮廓已隐入夜色，只有几盏灯笼在水面投下摇曳的倒影。

白墙黛瓦间 尽显水乡的温婉灵秀

回酒店的路上，我特意绕道平江路。石板路两侧的店铺亮起暖黄的灯光，河水在脚下静静流淌。一艘手摇船从桥洞下穿过，船娘哼着小调，吴语柔软得像水草。临河的茶馆里传出三弦声响，隔着雕花木窗，有老人端着茶盏凝神聆听。

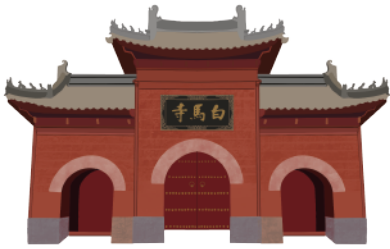
“吴酒一杯春竹叶，吴娃双舞醉芙蓉。早晚复相逢？”在悠悠诗韵里，苏州宛如一幅徐徐展开的江南长卷，散发着独特而迷人的气息。踏入枫桥景区，仿佛踏入了千年前那个月落乌啼的夜晚。波光粼粼的枫江水面上，寒山寺的钟声悠悠回荡，恰似张继笔下“姑苏城外寒山寺，夜半钟声到客船”的情景重现。伫立在枫桥之上，江村桥与枫桥并肩横跨，见证着岁月的变迁，历史的沧桑与当下的宁静在这一刻交融。沿着时光的脚步，我来到平江路。斑驳的青石板路蜿蜒向前，潺潺的河水穿街而过，垂柳摇曳生姿，恍惚间，“绿

浪东西南北水，红栏三百九十桥”描绘的盛景在眼前铺陈开来。河畔店铺林立，既有散发着墨香的传统书店，也有融合现代创意的手工艺品店，传统与现代的交融碰撞，奏响了一曲别具一格的文化乐章。而苏州博物馆则是另一种独特的文化体验。这座由贝聿铭先生匠心打造的建筑，恰似一座凝固的诗篇，白墙黛瓦间，尽显江南水乡的温婉灵秀。馆内，丰富的文物藏品静静诉说着苏州的前世今生，从古老的青铜器到精美的书画作品，每一件都承载着这座城市的记忆，闪耀着古人智慧的光芒。诗词里的苏州，化作眼前的亭台楼阁、潺潺流水，让古老的文字变得鲜活；而苏州的实景，又为诗词赋予了更为深刻的内涵。二者相互映衬，相得益彰。

行走洛阳

文/王思雨

洛阳的风，吹过千年，带着历史的低语，轻抚行者的脸庞。
——题记



在中国浩瀚的历史长河中，洛阳犹如一颗璀璨的明珠，历经岁月的洗礼，依然散发着迷人的光芒。这座承载十三朝兴衰的古都，既存留着周王城夯土的沧桑，也保留着盛唐驼铃的余韵。行走在洛阳的街巷，仿佛踏入时空交错的甬道，城楼上的晨钟暮鼓与地铁站的现代播报声交织。我们一行四人对洛阳进行了沉浸式探访。

我们四人一路与音乐相伴，窗外风光无限时便探出头望去。不知不觉间，一座四角砖瓦的城楼映入眼帘。四个小时车程的疲惫在看到此景时瞬间烟消云散。我们先来到民宿住下，早早收拾完毕，准备出去走走，去探寻一下这座古老城池的神秘。

在洛阳行走，古迹俯拾皆是，每个地方都承载着深厚的历史内涵。进入龙门石窟首先映入眼帘的是巍峨耸立的龙门。继续前行，西山崖壁上十万尊造像次第浮现，伊水漫过擂鼓台的倒影，手持 30 元电子讲解器沿宾湖三洞缓行，欣赏着这一座座石尊佛像，总想要触摸北魏工匠刻刀下信仰的温度。

此前从网络上看过卢舍那大佛的视频，但当真实模样映入眼帘时我不禁一颤，卢舍那大佛残存的佛手在暮色中结成问天的手印，断臂切口处生出青苔。看着不完整的佛像让我心痛不已，青石伤口结痂成史书，残缺的莲座生出六朝野草。沿着伊水漫步，看着两岸的山峦和石窟中的佛像，仿佛能穿越时空，回到那个佛教盛行、文化繁荣的时代。

行走至白马寺更是进入了佛教的殿堂。作为中国第一座官办寺院，有着“释源”“祖庭”的尊称。走进白马寺，古朴的建筑、悠扬的钟声、袅袅的香烟，营造出一种庄严肃穆的氛围。在这里，能看到不同朝代的建筑风格和佛教艺术珍品，感受到佛教文化的博大精深。白马寺见证了佛教在中国的发展历程，也见证了中印文化交流的悠久历史。

行走洛阳，也是一次味蕾的盛宴。我们听闻“水席”闻名洛阳，便迫不及待地尝了尝，流水般的宴席淌过牡丹纹桌布，汤汤水水串起二十四节气。六元一碗的南关小碗牛肉汤，在我眼中不输饕餮盛宴，真是不虚此名。

暮色四合时，洛阳城华灯初上，千年古城与现代光影在此交织碰撞。应天门下，身着汉服的游人往来如织，恍惚间竟让人梦回隋唐。这座始建于隋大业元年的城门，



原称则天门，后为避武则天名讳更名，曾见证无数帝王登基、大赦天下的盛典，是隋唐时期举行国家级典礼的重要场所。如今复建的应天门，红墙金瓦气势恢宏，每当夜幕降临，绚丽的灯光秀次第亮起，将“万国来朝”的盛景重现于世人眼前。

我们购票登上城楼，内部装饰富丽堂皇，唐风古韵扑面而来。景区内精心设计的古风演出和互动场景，让人惊喜连连。换上汉服，还能亲身参与“女皇登基”情景剧，在虚实交织间感受古今交融的独特魅力。随后，我们来到明堂天堂景区。

这里曾是武周王朝的权力象征，承载着一代女皇的传奇。明堂始建于公元 688 年，高达 86 米，号称“万象神宫”，是唐代最宏伟的木构建筑之一。走进复建后的明堂，金碧辉煌的展厅内，中心柱遗址静静诉说着往昔的辉煌。登上观景台，俯瞰众生；借助 AR 技术，还能欣赏精彩绝伦的《神宫乐舞》，沉浸式体验武周时期的繁华盛景。一旁的天堂同样气势非凡，88.88 米的建筑，外五内九的格局，

暗含“九五至尊”之意，曾是武则天礼佛的圣地。如今登上九层回廊，整个洛阳城尽收眼底；长达 22 米的壁画《万国来朝》，生动再现武周时期的盛世气象；底层保留的唐代夯土基址，与现代建筑相互映衬，仿佛一场跨越千年的对话。从景区出来，应天门广场上，许多摄影师正忙着为汉服游客定格美好瞬间。我们也忍不住找了一位，拍下一组专属的“洛阳记忆”。回到酒店，看着相机里的照片，满心欢喜地分享到朋友圈，与朋友们一同感受这座古城的魅力。

回到民宿后，我们还精神十足，围在一起用民宿自带的投影仪看起了电影。旅行的意义对于我来说不过是和朋友一起去看祖国的大好河山，可以有人分享，有人一起欢笑，简单美好足矣。行走一天，对于我来说真是收获满满。我们也早早入睡，期待明天的行走之旅。

行走至洛阳博物馆，心中满是期待。这里实行免费预约，先前特意打听好，每周六上午 10 点会有志愿者义务讲解，据说能听到不少正史之外的有趣故事。这座坐落在洛水之滨的建筑，既透着现代设计的美感，又隐隐展现着盛唐遗韵，



仿佛是打开十三朝古都文明密码的一把钥匙。走进一层的“河洛文明展”，时间的脉络徐徐展开。展柜里，新石器时代的彩陶罐泛着古朴的光泽，商周青铜鼎刻满岁月的纹路，东汉百戏陶俑的神态栩栩如生，盛唐三彩马更是釉色鲜亮夺目。这些珍贵文物，就像散落在历史长河中的明珠，被精心串联起来，诉说着古老文明的故事。虽然早就在书本和图片上见过唐三彩，但亲眼目睹时，还是被它的精美绝伦深深打动。看着这些色彩斑斓的陶器，思绪不由自主地飘向千年前的大唐盛世，仿佛看到了丝绸之路商队往来的繁华景象。二层的专题展厅同样精彩。珍宝馆、唐三彩馆、宫廷文物馆里，琳琅满目的展品让人目不暇接。当志愿者带着我们来到镇馆之宝——东汉石辟邪面前时，那种震撼更是难以言表。这件用青石雕刻的镇墓神兽足有 2 米高，重达 8 吨，仔细看去，石块上的凿痕依旧清晰可见，仿佛还能听见当年工匠雕琢时的叮叮当当声。

漫步洛阳，仿若踏入时光的褶皱，处处藏着与历史的不期而遇。脚下斑驳的青石板，街边古意盎然的亭台楼阁，无不诉说着这座古城千年来的故事。行走其间，既能触摸到岁月沉淀的厚重，又能品味到文化长河奔涌的绵长。洛阳城本身就是一座鲜活的历史课堂。老城街巷里的一砖一瓦，都留存着昔日王朝的余温；洛河岸边的垂柳与波光，映照看无数文人墨客笔下的诗意。这里的每一条小巷，都藏着未被时光冲淡的生活气息；每一处古迹，都凝固着文明传承的密码。它像一本永远翻不完的书，字里行间写满兴衰荣辱，也记录着市井烟火





COFFEE

于世界尽头寻人间真味

文 / 张皓森

美国人约翰·史崖勒基，1969 年出生，工商管理硕士，32 岁那年，和妻子背起背包环球旅行，9 个月走过 7 万英里路，返回美国后，他把自己的经历和感悟写成《世界尽头的咖啡馆》。书中咖啡店的菜单后面有这样三个问题：你为什么来这里？你满足吗？你害怕死亡吗？书中并没有明确的答案，每个人的命运都要靠自己去把握。

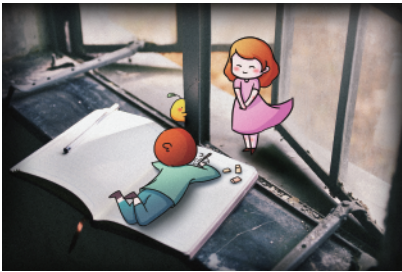
书中有一个令我印象深刻的情节，是服务员凯西讲的“绿海龟”的故事。她说：“当海浪推向岸边与海龟行进方向相反时，海龟会浮起来划水，但只是为了让自己浮在原地。当海浪向海洋的方向涌起时，它会加快划水速度，这样就可以乘着海浪前进。”她说在她的人生中，那些想要消耗她注意力、精力和时间，但与她的人生并不相关的人和事，就是涌向岸边的反向海浪。而能帮她成就人生目标的人和事，就是在她的生命中涌向大海的正向海浪。这句话给人很深的启示，就像我们的生活，既有让我们前进的动力，也有让我们停下脚步的绊脚石，我们要学会辨认这些，才能让我们的生活事半功倍。绿海龟在海中前行时，懂得巧妙借助海浪的力量，顺应自然之势，悠然自在；而人在生活中，却常常像拼命划水却不得要领的游泳者，耗费大量精力在无意义的挣扎中，却忽略了真正重要的东西。这让我们明白，在人生的旅途中，我们需要学会分辨方向，顺势而为，才能更轻松地驶向理想的彼岸。

故事的开篇，充满了戏剧性与意外。主人公约翰，一位在现代社会中被忙碌与迷茫裹挟的上班族，在一次周末的驾车出行中，因不堪交通拥堵的烦扰，贸然驶离主干道，踏入一条未知的小路，就此迷失在荒野之中。车子燃油将尽，手机信号全无，正当他陷入绝境之时，一家神秘的咖啡馆出现在眼前——这便是“世界尽头的咖啡馆”。

这家咖啡馆，不仅在地理位置上特别，更是一个精神与思想碰撞的独特空间。店内的菜单背面，写着三个看似简单，却足以直击灵魂的问题：“你为什么来这里？”“你惧怕死亡吗？”“你感到满足吗？”随着与咖啡馆里的服务员凯西、厨师迈克以及顾客安妮的深入交谈，约翰逐渐从他们各自的经历和感悟中，找到了开启自己内心世界大门的钥匙。

“人生的意义究竟是什么？”
“人们所追求的是真正想要的吗？”

如果你有这些叩问心灵的问题
可以读读《世界尽头的咖啡馆》这本书
或许能找到答案



咖啡馆老板迈克，曾经是个忙碌的都市人，白天工作，晚上进修，梦想成为专业运动员的他却把时间都花在了看似能带来成功的事务上。直到一次海滩之旅，他在自然美景中意识到自己一直忽略了内心真正的需求，于是转行经营咖啡馆，开启了不一样的人生。服务员凯西讲述的绿海龟故事，寓意深刻：海龟巧妙借助海浪的力量前行，而人也应学会分辨生活中的“正向浪”与“反向浪”，顺势而为，不盲目消耗精力。老顾客安妮，曾是广告界高管，被物质欲望裹挟，内心空虚。后来她转变生活方式，从简单的小事中寻得快乐，如远足、健身、读书等。这些故事告诉我们，生活的意义藏在我们内心的渴望与真实的生活体验里。

迈克的经历是对物质追求与内心满足之间的深刻反思。他曾经在大城市的高档餐厅工作，拿着丰厚的薪水，看似事业有成，然而内心却被巨大的压力和空虚填满。来到这家咖啡馆后，他被这里简单宁静的生活所吸引，毅然留下。在这里，他找到了真正的满足感，源于对烹饪本身的热爱，以及对生活每一个平凡瞬间的珍视。这启示我们，真正的幸福并非来自于外界物质的堆砌和他人的认可，而是源于内心对所做之事的由衷热爱。

安妮的故事同样令人动容。她曾是广告公司的高管，拥有令人艳羡的职位和财富，但随着年龄的增长，却陷入了对死亡的恐惧和人生意义的迷茫之中。最终，她勇敢地辞去工作，踏上了追寻自我的旅程，学习画画、四处旅行，在这个过程中，她重新找回了生活的乐趣，也不再惧怕死亡。她的经历告诉我们，生命的意义在于丰富的体验和真实的感受，而不是盲目地追逐功名利禄。

书中的这三个问题，不仅是对约翰的灵魂叩问，也是对每一位读者的深刻提醒。“你为什么来这里？”促使我们思考人生的目标与存在的价值，让我们在忙碌的生活中停下脚步，审视自己是否在朝着真正想要的方向前进；“你惧怕死亡吗？”让我们直面生命的有限性，从而更加珍惜当下的每一刻，勇敢地去追求自己内心渴望的事物；“你感到满足吗？”则是对我们生活状态的一种审视，提醒我们关注内心的感受，不要在物质的追逐中迷失自我，只有当我们按照自己的价值观生活，为他人和社会创造价值时，才能获得真正的满足。

从写作风格来看，本书以对话的形式展开，语言简洁明了，通俗易懂，却又蕴含着深刻的人生智慧。作者没有进行枯燥的说教，而是通过一个个生动鲜活的故事，将抽象的人生哲理融入其中，使读者在轻松的阅读氛围中，自然而然地被带入到对人生意义的思考之中。这种独特的叙事方式，让这本书具有了广泛的可读性和深刻的感染力，无论是年轻人还是中年人，无论是处于人生迷茫期还是正在追求梦想的道路上，都能从中获得启发和力量。

《世界尽头的咖啡馆》是一本能够触动灵魂的书籍，这本书虽然不厚，却向我们表达了浓厚的人生感悟。它以独特的叙事方式和深刻的人生哲理，引导我们在人生的旅途中不断探索、反思和成长：它以简洁而有力的文字，通过充满奇幻色彩的故事，为我们带来了一场关于人生意义的深刻探寻。无论我们身处何方，无论我们正面临着怎样的困境，都可以从这本书中汲取力量，去追寻真正有意义、有价值的人生。

小说



裂。

最初只是浅眠，后来是彻底的清醒。凌晨两点、三点、四点……时间在黑暗中被无限拉长。他躺在床上，能听见冰箱的嗡鸣、水管里水流过的叹息，甚至能听见血液流过自己耳膜的微弱声响。

医生说这是衰老的表现，褪黑激素停止分泌，像一盏被关掉的灯。药瓶堆在床头柜上，五颜六色，毫无用处。

直到那个星期四的凌晨，陈老头站在窗前，目睹了那个小偷。一个极瘦的影子，几乎融进夜色里，正从对面楼的窗户翻出来，动作轻得像一片羽毛落地。陈老头屏住呼吸，看着那影子掠过几户阳台，消失在巷子尽头。

第二天，对面五楼的年轻夫妻在楼道里抱怨，说是昨晚忘了关窗，早上发现放在客厅茶几上的一只青瓷茶杯不见了。“不值钱，倒是怪膈应人的。”女人说。

陈老头没说话。他心里怦怦直跳，一种奇异的兴奋感攫住了他。那个影子利落的动作在他脑子里反复重播。

第二个星期，他又看见了，同样的上演。同样的时间，同样的轻盈。这次小偷从四楼顺走了一盆快要枯死的茉莉花。

第三天，失主——一个总皱着眉头的中年男人——在楼下垃圾桶边发现了空花盆。花被连根拔走了。

“神经病！”男人骂骂咧咧。

陈老头的失眠依旧，但他不再辗转反侧，而是专注地守在窗前，像一头等待猎物的老豹。他的眼睛逐渐适应了最浓的黑暗，能分辨出影子的轮廓和移动的轨迹。他甚至开始预测小偷下一次会出现的时间、可能光顾的人家。

他发现自己竟隐隐盼望着那个影子的出现。

第三次，当影子出现时，陈老头做了一件自己都没预料到的事。他极轻地、试探性地，叩击了一下窗玻璃。“嗒。”

小小说

生如夏花

徐雨廷第十次走到海边的大石头边，他微微往下望，依然默默地缩回了伸出去的脚。

“还是不敢跳吗？”从不远处发出的声音吓得徐雨廷一哆嗦，他猛的环顾四周，一个穿黑衣服的女子从身后朝他走来，徐雨廷注意到她头上有一朵黄色的小花发夹，手上拎着一个酒瓶。

“过来坐下。”徐雨廷听见女子对他说，几分钟后，两个人坐在海边喝酒。

徐雨廷和女子聊了很久，徐雨廷对女子诉说自己的苦闷，家庭美满，有个漂亮善良的妻子和一个懂事的女儿，但是自己却是一名入殓师，他觉得自己没本事拥有一个正常的工作，又因为见过太多的死亡，每次来到海边，心情复杂。

两人聊完后女子许久没有说话，起身示意徐雨廷跟着她去一个地方。女子带着徐雨廷来到海女的聚集处，她们有的刚回到岸边，拿着渔具向同伴们炫耀自己又抓了多少鲍鱼，有的生起小火，拿出一两个不那么肥的小鲍鱼烤着吃。女子带徐雨廷围坐在海女们中间，整整一个下午，徐雨廷听海女们聊起自己的家庭，自己的生活，又哭又笑。傍晚时分，海女们纷纷回家，留下篝火和他们两个。

女子开始讲述自己母亲的故事，一辈子只当了海女，

夜偷者

影子瞬间凝固，像被钉死的蝴蝶标本，猛地转向他窗口的方向。黑暗中，陈老头感觉两道锐利的目光穿透玻璃，钉在自己身上。他心脏狂跳，几乎要喘不过气。

几秒死寂的对峙。然后，影子倏然退去，空手而归。那一晚，陈老头奇迹般地睡着了三个小时。不是药物的作用，而是一种久违的、狩猎后的疲惫与满足。

第四次，影子来得更晚些。陈老头提前打开了气窗，留下一道缝。当影子出现在对面楼的阳台时，他把自己阳台上那盆同样半死不活的吊兰，往外推了推。

这是一个明确的信号：拿走吧，我不阻拦。影子犹豫了。它停留在邻家的空调外机上，像一团犹豫的雾气。最终，它轻捷地掠过，带走了那盆吊兰。

陈老头感受到一股汹涌的困意。他几乎是小跑着回到床上，陷入了几年来最深最沉的一次睡眠。一种奇特的默契在两个夜游者之间建立了。陈老头开始刻意在阳台上留些小东西：一包未开封的饼干、一副旧老花镜、一份过期的报纸。影子总会带走一件，有时留下点别的：一片形状奇特的枯叶、一粒光滑的白色石子、一根深蓝色的羽毛。

拿走的似乎是失眠，留下的仿佛是睡意。陈老头的药瓶，渐渐蒙上了灰。他开始好奇。这个偷走他失眠的小偷，究竟是谁？他决定跟踪。在一个无月的深夜，当影子再次出现并取走他留下的一枚旧邮票后，陈老头悄无声息地溜出家门，跟了上去。

他记住了那扇门。第二天下午，阳光刺眼。陈老头敲响那扇门。

很久，门才开了一条缝。一个异常苍白的女人警惕地看着他，眼睛大而深，底下是浓重的青黑。她瘦得脱形，宽大的旧睡衣空荡荡地挂在身上。

“谁？”她的声音沙哑，像很久没说过话。陈老头忽然明白了。他看见门厅角落里堆着些零碎东西：青瓷茶杯、枯死的茉莉、他的吊兰、饼干、老花镜……它们被随意地丢在那里，蒙着尘，仿佛只是无关紧要的附属品。

真正被偷走的，是别的东西。

“我住对面街区。”陈老头说，声音很温和，“我……失眠很多年了。”

(作者杜尚洁 24 级戏剧影视文学专业)



虽然父母从小离异，跟着母亲生活困难，但是她遇见了这辈子里只爱自己的人，有了自己的小家庭，即便大儿子在三岁那年被大海夺走了生命，但母亲依然坚强……

徐雨廷与女子在将近半夜时告别，徐雨廷也回归了自己原本的生活。三个月后的一天，徐雨廷照常去殡仪馆上班，有一名逝者家属点名让徐雨廷帮其入殓，徐雨廷一见到逝者，看到了那张熟悉又陌生的脸。

死者是三个月前在海边与他相遇的女子，她叫刘一伊，一天前死于一场车祸。

徐雨廷强忍着情绪为刘一伊入殓，最后为她头上重新别上小黄花。

(作者郝小莹 23 级戏剧影视文学专业)

小小说

草原野花

波日特平视着小马的眼睛，笑着给它掰苹果，即使异瞳的颜色不同，但泛着笑意的神情是一样的澄澈。望着小马咀嚼的样子，总能让波日特想起当年肩刚及马肚的他，兴奋地爬上马鞍，在策马扬鞭时见到了这片荒漠，此后他便对这片荒漠也有了质朴的感情。

今日，波日特足够虔诚，从去年年末在沙漠种植开始，这半年来，没有一日是停下来的，肉眼都能看到的变化，让波日特坚信，这是长生天在保佑他，假以时日这绝对能变成乌珠穆沁第二个福祉，波日特戴上孔雀帽，翻上马背，挥动缰绳，跟着队伍，披着满身的晨曦，纵马朝祈福处奔去。

马蹄与呼啸震开了乌珠穆沁的冰河，整装待发的汉子们和缀着玛瑙的女人们一起，持着火把，走向敖包，舞蹈与奶酒一起抛向天上，奏响歌弦。

波日特走向前，点燃奶酒，带着他对荒漠最虔诚的祝福扔向蓝天，仿佛他已经与脚下的荒漠开始交融，他与曾存在于这片土地的所有生灵一同，在长风祝福的圣地，落地生根。

耳边响起阿多的一声声“格日勒，跑吧，跑到草原尽头，把途经的每一寸沙石都变成草原吧，长生天要给我们赐福！”

眼前，草原野花一片，它把远方的远，归还草原。

(作者刘思雨 23 级戏剧影视文学专业)



小小说

沙枣



戈壁的风裹着沙砾抽打在陈默脸上，他眯眼望向远方——那是他守护了十二年的北沙窝哨所。父亲曾在这里戍边，临终前塞给他一包沙枣种子：“沙漠活着，咱们的根就在。”

巡逻路上，陈默总在界碑旁停驻。十年前他亲手种下的沙枣林已连成绿带，树干被风沙刻满皱纹，根系却如钢网般死死咬住流动的沙丘。新兵赵阳气喘吁吁追上来：“排长，沙暴要来了！”话音未落，天地骤然昏黄，狂风卷起沙墙扑向苗圃。

“护住新苗！”陈默嘶吼着冲向温室。塑料棚在风暴中剧烈颤抖，一道裂缝正在扩大。他猛然脱下军装裹住裂缝，用身体抵住支架。沙粒击打后背，温热的血混着沙尘渗进土地。赵阳拼命压住另一侧棚架，恍惚听见排长在风啸中念着：“向下扎根…才能向上生长…”

三小时后，风歇沙止。陈默抹去睫毛上的沙壳，看见赵阳正小心翼翼扶起倒伏的树苗。年轻人从怀里掏出发皱的日记本，里面夹着片沙枣叶——那是他入伍时母亲塞进行囊的故乡印记。“排长，明年开春…我能在这儿种棵枣树吗？”

月光爬上哨所屋顶时，陈默给妻子拨通视频。屏幕那端，五岁女儿举起画作：沙漠里站着两个小人儿，身后是开花的树。“爸爸的树开花了呀！”他忽然笑起来。窗外，沙枣枝影在界碑上摇曳，如卫兵披着星光的铠甲。

(作者冼志东 23 级戏剧影视文学专业)

沈阳冬雪

文 / 辛朋洋

作为一个生长在大连的同学，
沈阳的冬天于我而言与众不同。
在家时，
我眼中的冬天是在夜深时分下起的一场大雪，
一觉醒来便发现浩瀚的海被上了一层白色幕布。



与大海带来的神秘不同，雪总会带给我纯洁与松弛。而第一个在沈阳度过的冬天，意味着我不再能看到雪后的大海。而沈阳的冬天，对我来说更像是一个涉世未深的小姑娘，她神秘又典雅，如同磁石般牢牢地吸引着我的心。

初雪，宛如一位圣洁的仙子，轻盈地飘落人间，带来了无尽的诗意与浪漫。当初雪降落，有人惊诧，有人欢喜。惊诧于初雪来得如此之快，欢喜于这场雪定会带来崭新的好运。当沈阳初雪的第一片雪花从天空飘落，世界仿佛瞬间安静了下来。那小小的雪花，如同灵动的音符，在风中翩翩起舞，轻轻地落在大地上。那般轻柔，只发出细微的“簌簌”声。抬眼望去，天空中雪花纷纷扬扬，似柳絮，如鹅毛，漫天飞舞。它们在空中交织出一幅美丽的画卷，让人仿佛置身于一个梦幻般的世界。雪花飘落的姿态是那样的优雅，有的打着旋儿，有的直直地落下，每一片雪花都有着自己独特的轨迹。初雪，是大自然赋予我们的一份珍贵礼物。它洗净了世间的尘埃，让一切都变得纯净、美好。在这洁白的世界里，人们的心灵也仿佛得到了洗礼。那些烦恼与疲惫，在雪花飘落的瞬间，都被一一拂去。我们沉浸在这初雪的美景中，感受着大自然的神奇与美妙。初雪，是冬天的开篇之作，也是希望的象征。它预示着一个新的开始，一个充满无限可能的未来。

提到沈阳的冬天，一定要描述一下沈阳故宫。在冬雪的映衬下，沈阳故宫显得更加庄严肃穆。红墙黄瓦的宫殿，被白雪覆盖着，仿佛穿越了时空，回到了古代。宫殿的屋檐下，挂着一串串晶莹剔透的冰柱，如同水晶般闪耀着光芒。走进沈阳故宫，仿佛能够听到历史的回声，看到古代帝王的威严和宫女们的婀娜多姿。这里的一草一木、一砖一瓦，都承载着沈阳的历史和文化，让人感受到这座城市的深厚底蕴，这便是沈阳这座城市的独特魅力。而中街，在冬天也别有一番风景。被白雪覆盖的街道宛如一条洁白的丝带，蜿蜒伸向远方。路边的树木银装素裹，枝头挂满了晶莹剔透的冰晶，宛如一串串璀璨的宝石。风吹过，冰晶相互碰撞，发出清脆悦耳的声响，仿佛是在轻声吟唱。店铺里透出的温暖灯光，与外面的寒冷形成鲜明的对比。人们在街头巷尾穿梭，挑选着心仪的商品。当夜幕降临，霓虹灯闪烁着五彩的光芒，照亮了整个城市的夜空。高楼大厦在灯光的映衬下，显得格外壮观。城市的灯火将冬日的冷色调洗刷殆尽，让人忘记了寒冷。

而沈阳城市学院作为中国最美大学，它的冬天处处充满诗情画意。当校园里的树叶逐渐飘零，当凛冽的寒风刺伤脸庞，它们仿佛宣告着冬天的到来。每个清晨，当世界被庄严肃穆的冷色调充斥时，冬日的晨光透过稀薄的云层，洒下第一缕光芒，或许很微弱，却为人们带来温暖。夜里结下的霜花反射出丝丝光辉，像极了沈阳冬天的素描画。当往日熟悉的白驹宫、宏志楼、水晶宫等地标被冰冷的色调填充时，人们不由自主的为这别样风景驻足。当绿岛湖凝结成冰，仿佛将这一年云烟冰封在湖底，无论好坏，都希望人们抬头向前，享受这个浪漫的冬，迎接明日的晨光。再将目光转移到学校操场上，一场大雪过后，操场上定会熙熙攘攘。同学们或许是堆一个雪人，让它成为冬天的回忆；或许是与好友打雪仗，享受这仅属于冬天的趣味活动；又或是一个人站在一旁，欣赏着这雪后的童话世界。无论哪种方式，都是独属于冬的回忆，都是浪漫且难忘的。

享受这仅属于冬天的趣味活动；又或是一个人站在一旁，欣赏着这雪后的童话世界。无论哪种方式，都是独属于冬的回忆，都是浪漫且难忘的。

夜晚，万籁俱寂，当你躺在床上，静静地聆听着窗外雪花飘落的声音，那是一种无法言喻的美妙感受。雪落的声音很轻，很柔，仿佛是天使的羽毛轻轻拂过地面。它不像雨声那样急促，也不像风声那样呼啸，而是一种缓缓的、悠悠的声音，如同一首轻柔的摇篮曲，伴你进入甜美的梦乡。在这雪落的声音中，你能感受到冬日的宁静与温柔，也能体会到大自然的神奇与美妙。

北方的冬天，是寒冷而寂静的，大自然仿佛也放慢了脚步，让我们有更多的时间去思考、去感悟。像我这样远离家乡来此上学的学子，没有了旧友相伴，当夜深人静寒风呼啸时，思念之情便愈发难以抑制。相信旧友终会重逢，而大学校园遇到的新朋友便是这寒冬中的暖光。在这漫长的人生旅途中，我们都在不断地追寻着什么，或许是梦想，或许是内心的那份宁静与满足，适应与接受永远是人生的必修课。冬日的沉思，也是对过去一年的回顾和总结。我回忆着过去一年里的点点滴滴，那些欢笑和泪水，那些成功和失败，都成为了我人生中最宝贵的财富。我反想着、思考着。待到寒冬消逝，万物复苏之际，便是厚积薄发，一鸣惊人之时。

沈阳的冬，是位俏皮的姑娘，总是不经意间展现出她独特的魅力。当雪花纷纷扬扬地飘落，仿佛是她轻盈地舞动，那洁白的裙摆随风飘扬，为整个城市披上了一层梦幻的银装。走在古老的街道上，脚下的积雪发出“咯吱咯吱”的声响，像是她在轻声细语，诉说着这座城市的故事。

与沈阳的冬相约，来一场美丽的邂逅。冬天让我看到了沈阳的另一面，一个充满生机与活力，又不失庄重与典雅的城市。我期待着与它再次相约，一起探索这座城市的更多美好。



好友“赤赤”

文 / 任珈萱

“友谊真是一样最神圣的东西，不仅值得特别推崇，还值得永远赞扬。”

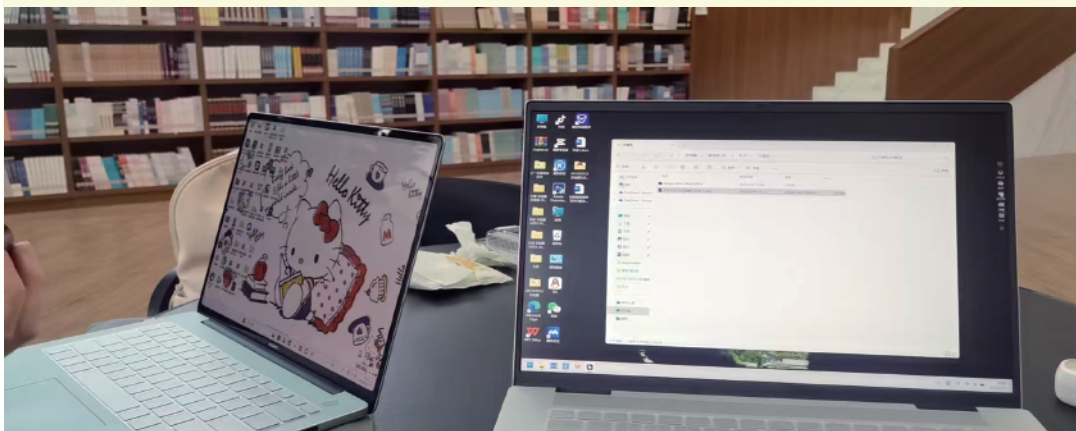
——卜伽丘

朋友是人生旅途中不可或缺的温暖陪伴，真正的友情，或许不需要太多言语。就像两棵并肩的树，根须在地下缠绕，枝叶在风中轻摇，不必日日相望，却早已在时光里长成了彼此的风景。多年后，当你在某个黄昏翻开旧相册，看见他笑着比耶的模样，忽然明白：有些故事不必说完，有些人不必常伴左右，只要想起时，心里有暖，眼里有光，便已足够。很开心在大学生活之初就认识了一位好朋友何赫（又名：赤赤）。



我俩一起学习 一起解决生活难题

我俩的相识就要从开学时的动员说起了，因为我们的学号是前后挨着，所以基本上排队站排我们都在一起，就这样各种社交软件互相添加，更是因为我们关系成为了绑定的cp。记得有一次因为同一小组在第二次汇报的时候成员不能一样，所以组员要有出入，班级里的一位同学向赤赤问能不能把我换走，赤赤说：“谁都行，你们随便要，她可不行”。当时我倒没觉得很骄傲，但是心口窝暖暖的，我高中的时候对班里的同学没太多的信任，她们大多数都是些性格奇怪的。但此时，我很开心，我可以有一份很健康的友谊啦！我们一起学习，经常到图书馆，一人一台电脑，学累了一起刷刷视频，相对笑几次后，又迅速投入到学习中，我俩都相信这样一句话：自己一个人学习可能会越学越疲惫，但是如果遇到了同道中人，那么路肯定会好走些，因为你有伴啦，我们会一起共同努力一直向前，就这样我们一直从白天待到晚上。



我们一起解决生活中遇到的问题。虽然我们并没有住在同一栋楼，但也是隔壁楼，所以我们俩常互相帮助。她会来给我送生活用品，我会帮她这个慢吞吞的懒虫收拾回家要带的行李。记得一次小长假要来了，她询问我的意见，可不可以帮她收拾一下东西，那当然了，她放心我帮她收拾，那我肯定要帮忙。我们会利用周末一起去吃“好吃的”，品尝沈阳的独特美食，其中很好吃的就是鸡架了，这个算是沈阳的标志性美食之一。平时在学校我们会一起去吃螺狮粉，当然是因为她喜欢吃，臭臭的，一不小心还会溅到衣服上，虽然我不喜欢吃螺狮粉，但我会陪她一起吃粉，我们一边嗦粉，一边聊

着身边的琐事，这个馋嘴丫头是我相机经常记录的对象。我们会经常给彼此拍日常照片，怼脸拍是常出现的拍照形式。有一次下课正好碰上下雨了，而只有她拿了一把小伞，折伞小得只能一个人用，可她毫不犹豫地就将我拉入到身边，“你往左边点，别淋着。”她把伞柄往我这边推了推，自己半边身子浸在雨里。我偷偷往她那边靠，想分担些雨水，她却像察觉到什么似的，故意把肩膀往我这边压。“这样刚好，”她指着伞下重叠的影子笑，“你看，我们的鞋子都没湿呢。”后来我才发现，她的裤腿早已被雨水浸透，而我从头到尾都躲在伞的“安全区”里。那天的雨幕里，我们踩着水花跑向宿舍楼的背影，成了记忆里最柔软的画面——原来真正的朋友，总是把“我没关系”藏在“你别淋湿”之后。朋友之间可以喻为雨中的伞、指路的灯。双方心理契合更为深刻时，可称之为知己。真正的朋友在一起相处时，不用刻意伪装，也不用怕丢面子，更不用讨好客套，用自己最舒服的方式，彼此之间反而更轻松。

闹不愉快后我们彼此道歉 很快和好

我们都是彼此不断进步的助力，我们相约一个寒假拿下驾驶证。假期开始时，我们彼此鼓励，其中最难的就是科三了，科三都是一个教练带好几个学员，一人一圈，一圈大概15分钟，当别人在练的时候，我只能在寒风里等着，因为驾考场地的原因所以环境很恶劣，只能受着，还好有她陪我。她那时候在练科二，我们在持续不断地交流经验，她帮我度过寒风中难熬的时间。每天晚上我们都会视频电话分享当天练车有没有被教练训、有没有遇到哪个有意思的学员，聊得不亦乐乎，仿佛一天的疲惫在交谈的愉悦中散开了。功夫不负有心人，我们都在开学前成功拿到驾驶证，我们迫不及待地在朋友圈晒出了小本本。

当然了，我们也有闹不愉快的时候。记得有一次我们的小组报告出了问题，第二天就要交了，偏偏这个时候出现了很关键的核心错误，她很焦急，在这个时候我们拌了嘴，其实我们再稍微花一点时间重新编写就好，最后却闹成了像推卸责任一样。当时都在气头上，最后还是赤赤来找我，说是她着急了，不应该闹不愉快，在听到她的道歉后，我马上理解了她，她希望我们小组可以获得高分，既然做了就要做到最好，有焦急情绪是很正常的，我们互相道歉、互相体谅，最后和平的解决了争论，又是好姐妹了。

我很喜欢和她相处，很喜欢她开朗的性格，好似从没有什么不好的事情使她烦恼过。我是一个很内耗的人，在某些事情上顾虑、担心的想法很多，每次她都会给予我肯定，相信我会做好，只要是我来做这件事，她都给予我很大的动力。她会调动我的情绪，虽然在上课的时候有时会偷偷戳我，但是当我脸上挂着生气的表情的时候，一扭头就能看到她嘟着嘴笑嘻嘻的，好像枯燥的课也变得有意思了。

朋友是岁月酿成的酒，初尝清浅，细品却醇香绵长。那些一起走过的路、聊过的天、分享过的喜悦与眼泪，早已在时光里生了根。失意时的一句“我懂你”，胜过千言万语；平淡日子里的“下次一起”，藏着最动人的约定。愿我们始终如星如月，彼此辉映又独立闪耀，哪怕历经山河，仍能在某个转角相视而笑，道一句：“原来你也在这里。”很开心能和赤赤成为好朋友。

蓉城之恋

文/王彬宇

“九天开出一成都，万户千门入画图”。

成都，一座来了就不想走的城市，以其独特的地理位置坐落于岷江中游、成都平原腹地，因而土地肥沃、物产丰富。作为千年古城，这里不仅有美食、美景、美人，更有深厚的文化底蕴与独特的“慢节奏”。



成都美食，热辣鲜香 浓郁醇厚

在这座历史悠久但又充满活力的天府之国，充斥着我的成长回忆。人们常说失去了才懂得珍惜，现如今我对这句话的体会愈发深厚。打我记事起，总是在外漂泊；早年间父母为了追求事业，参与公司的调动外派极为频繁，我也常常跟着他们“云游四海”。很长一段时间，我都以为我的家乡是美丽的北部湾。直到6岁生日将近之时父母在深思熟虑之下，决定将我带回家乡——成都。至此，我与蓉城的故事便开始了。

刚到成都时，我对这座城市充满了好奇。街道上车水马龙，五光十色的霓虹灯映在我细小的脸庞上；惊鸿一瞥，十里长街华灯璀璨……现代建筑与古韵旧舍完美结合让我目不暇接，这便是我对成都的初印象。

谈到成都，绕不开的话题便是它的美食了。在来到成都之前，川菜的热辣我已有所耳闻，但两广地区的清淡口味早已深入我心，我对川菜便有了一种恐惧。刚开始，我很抗拒四川的食物，尽量保持着之前的饮食习惯。直到有一次，父母带我去锦里。当时正是夏季，夜市上人声鼎沸，各种小吃香气扑鼻。我看着那些摊位，忍不住咽了咽口水。妈妈指着一碗热气腾腾的担担面，笑着说：“来，尝尝这个。”我小心翼翼地端起碗，面条上撒着花生碎，红油在碗中翻滚，带着麻辣的气息。我轻轻地品了一口，瞬间被那浓烈的味道所征服。那一刻，我明白了四川美食的魅力，一种仿佛深藏在基因中的记忆被唤醒了。自此，我便展开了对川菜的探索：热辣鲜香的滋味，如同燃烧的火焰，瞬间点燃味蕾的激情；浓郁醇厚，远远便能勾起心底的馋虫。各种香料在烹饪中融合、碰撞，散发出独特而迷人的气息，萦绕在鼻尖与舌尖，久久不散。渐渐地我变得无辣不欢，钟水饺、夫妻肺片、蒜泥白肉、火锅……这些食物成为我记忆中不可或缺的一部分。

儿时记忆，大伙一起教我说四川话

当然，在成长的过程中，教育占据了及其重要的地位。我在成都完成了初级教育，在这10余年里，许许多多珍贵的回忆都是关于校园的。课堂的内容或许忘得差不多了，但同学与老师的面庞却时不时浮现在我眼前。记得我刚进入校园时，大家总是热心地帮助不了解本地习俗的我，让我记忆最深刻的便是热心的大伙一起教我说四川话“嘿，你晓得不嘛，这个叫‘巴适得板’，就是非常棒的意思。”一个同学眉飞色舞地说。另一位同学紧随其后：“还有哦，‘瓜兮兮’，不是真的说瓜，是说人有点傻愣愣的。”大家你一言我一语，让我一时晕头转向。他们耐心地重复着那些拗口的四川方言，我也努力地模仿着他们的发音，虽然有时候说得怪模怪样，却让大传授我四川话的情绪不断高涨。时日一长，我便能操着一口流利且纯正的成都话与身边人交流了，这也标志着我成了一个地地道道的“老成都”。

成都非遗，最出名的文化名片是川剧

随着年龄的增长与知识的增加，我感兴趣的不仅是口腹之欲，开始对文化感兴趣。而成都这个千年古城恰好保留着丰富的非物质文化遗产，其中最出名的一张文化名片就非川剧莫属了。我曾经与朋友一起去过“禧来蜀韵”剧院欣赏《宽窄传奇》。随着音乐声起，锣鼓喧天，那激昂的节奏瞬间抓住了我的注意力。川剧的唱腔高亢嘹亮，如黄钟大吕，震撼人心；紧随其后的便是演员上场，色彩斑斓、刺绣精细，有的威武霸气，有的尽显丑态；每个角色都栩栩如生，仿佛从古画中走来。紧接着的变脸与随后的喷火更是让我目瞪口呆，一个犹如魔术般神奇，一个又让人感到惊心动魄，仿佛要将舞台点燃……这次欣赏是触及灵魂的体验。在这之后，我被成都保留千年的传统文化深深地折服。

作为慢节奏名城，成都当然少不了休闲娱乐场所。而在众多选择之中，锦里是我喜欢去的地方之一。那古色古香的建筑、琳琅满目的小吃、丰富多彩的手工艺品，让人仿佛穿越回了古代。我喜欢在锦里漫步，感受锦里浓厚的历史氛围。锦里旁边的武侯祠也是成都的一个著名景点。那里供奉着诸葛亮等蜀汉英雄人物，也是人们缅怀历史、敬仰先贤的地方。我曾经多次去武侯祠参观，每一次都能收获不一样的感受。当然，作为一个超2000万人口的新一线城市，成都拥有的不只是老街古宅，高耸入云的摩天大楼

也不在少数，时刻散发着发达经济体的气息。太古里，春熙路总是人满为患，让人忍不住感叹这个城市的包容、庞大与发达。

对于我来说最深刻的一次经历是去参观环球中心。作为亚洲最大单体建筑的环球中心，我只能用宏伟来形容；其巨大的外观犹如一颗元宝坐落在锦城湖旁，内部宽敞明亮的空间仿佛将人置身于穹顶之下，琳琅满目的商铺让人目不暇接；最吸引眼球的还是中央的人工海滩，水面波光粼粼，此刻我犹如置身于热带岛屿；顶层的人工溜冰场又将人带至冰封的湖面。在夕阳照耀下，环球中心为我呈现上了一场视听与感官的盛宴，让我再次感受到了这座城市的活力与魅力。

“锦水东流绕锦城，星桥北挂象天星”。成都，一座来了就不想走的城市，现如今，我只身一人来到沈阳读书，却常常牵挂着西南盆地中的那座城市。成都不仅是我的家乡，更像是我心中的温柔港湾。每每想到成都，我的内心都会出现一种难以言喻的归属感，这将是一种与生俱来的亲切感，或许这就是乡愁。我希望我与成都之间的缘分可以继续下去，我将努力学习，尽力回到成都，为成都的发展贡献自己的一份努力。

点亮科技之光

文
张洪祝

—— 正式上岗前 我深呼吸了数次

经过简单培训，我很快就被分配了任务，任务看似很简单，在科技馆二楼探索发现展厅看管操控游乐设施，并为参观者讲解肌肉组织的相关原理。我一直有些内向，在陌生人面前不善言辞，服务活动对我而言是一次突破自我的挑战。站在设施前，看着参观者，内心忐忑不安。担心自己一会儿和参观者交流时说话磕巴，我深呼吸了数次，努力给自己做好心理建设，告诉自己，一定可以的。

没一会儿，我的第一个“小客人”来了。是个小女孩，拉着妈妈的手，好奇地打量着周围。我引导她进入游戏设施，告诉她游戏规则，听着她在玻璃房里欢快跑动的声音，松了一口气。等到游戏结束，我开始为她介绍展板上有关肌肉组织的知识。显然比起游戏，知识是枯燥的，看着她懵懂又缺乏耐心的表情，我意识到，对于这个年龄段的孩子而言，这样平铺直叙的讲解太过枯燥，很难提起兴趣。看来，在后续工作中，我得改变方式方法，必须探索出一种更生动有趣的科普讲解方式。

—— 面对突发状况 我应变能力不断提高

在科技馆做志愿者的过程中，我遇到过天真可爱的孩子，求知欲旺盛的学生，还有对科学充满兴趣的老年人，我会根据参观者的年龄、知识水平和个人需求来调整我的讲解内容。对于小朋友，我会让自己的语气更活泼，动作更夸张，同时加进去一些有趣的故事和互动环节，让小朋友更容易理解，激发他们的兴趣。对于学生和年纪大的人，对事物具备一定的理解能力，我则深入的讲解原理和应用，科普相关知识。通过志愿服务，让我体会到，当好志愿者不仅需要有基本的素养和知识储备，更要具备较强的沟通能力和说话技巧。

当然，服务过程中也会遇到很多问题和突发情况。有时候会碰到对展品原理不感兴趣的调皮孩子，在游乐设施中肆意破坏，把展品设备当玩具随意操作，甚至对着玻璃门踢足球，跑得满头大汗，玩得不亦乐乎。有一些年纪较小的孩子，还不太理解规则的含义，会不自觉地挤到别人面前插队。有的还会将手伸到游乐设施的缝隙里，十分危险。这个时候，我不仅要集中注意力，观察孩子的行为，还得及时制止，向他们说明错误使用展品的危险性。

有一回，一位性格比较急躁的参观者因为展品出现故障火冒三丈，大声抱怨，认为科技馆的管理存在问题。我心里虽然很委屈，但还是尽力保持微笑，耐心地和他沟通，表示会尽快联系相关人员，排查故障原因。所幸在工作人员的帮助下，展品很快就修好了，他逐渐平复了情绪。应对突发情况，提高沟通技巧是志愿活动中需要不断学习的课题，志愿者要提高随机应变的能力，同时学会换位思考，理解参观者的需求和感受。志愿活动也需要长时间做一些重复性的工作，难免会让人感到枯燥乏味，长久地站立也会让人腰酸腿疼，疲惫不堪。但是志愿活动的意义不是在于过程有多么有趣，而是你在服务过程中帮参观者解决了疑惑，或者是引导参观者的时候，就会油然而生一种成就感，自己的工作促进了科普知识的传播。

—— 服务过程中 我灵活调整讲解方法

在志愿服务的时候，还有很多温暖的瞬间感动着我。当我讲完一个个小故事后，孩子们都很开心，眼中闪烁的光芒让我感到无比欣慰。当我因为站立时间过长而扶着腰皱眉时，一个小女孩蹦蹦跳跳地跑过来，像一只欢快的小鹿，她仰着稚嫩的小脸关切地问我：“姐姐，你是不是累了呀？我这里有糖，你吃一块吧。”那一刻，我心中涌起一股暖流，疲惫似乎都减轻了许多。当我结束了这次志愿活动，收拾东西准备回学校时，一位头发花白的老爷爷走过来和我说：“小姑娘干的不错。”在我饥肠辘辘时，科技馆的志愿者食堂为我们提供了好吃的饭菜。正是因为这一个个温暖的瞬间，让我觉得所有疲惫一扫而空，之前的辛苦和付出都是值得的。

志愿服务需要面对年龄、身份、知识水平都存在差异的服务对象。在科技馆里，我面对不同群体，会采取不同的讲解方式。这个过程让我明白，要学会换位思考，站在他人的角度揣摩不同需求，用他们感兴趣和容易接受的方式沟通交流、有效传递信息。无论是为小朋友编织科学童话，还是与求知者讲述前沿应用，每一次沟通都是拉近彼此的心灵对话，让我认识到有效的沟通是一门艺术，也让我明白尊重和理解他人的独特需求是至关重要的。

这几次志愿服务自我成长的催化剂。服务过程中不断地解答参观者的疑问，我不但巩固了已有的知识储备，同时还积累了新的知识点和拓宽了自己的视野。同时，和不同背景的人交流，也极大地提升了我的沟通技巧和人际交往能力。在面对展品故障、参观者的不满等突发状况时，我沉着冷静，积极处理，应变能力和问题解决能力得到很大的锻炼。曾经那个在陌生人面前紧张羞涩的我，如今已能自信大方地与人交流，是志愿服务让我实现了成长的蜕变。

我时常想起那段当志愿者的时光。那些在科技馆里度过的日子，那些与参观者交流互动的瞬间，那些和伙伴团结互助的感动，都将成为我人生中最宝贵的财富。虽然志愿服务已经暂时告一段落，但我知道，科学的种子已经在我心中生根发芽，我将带着这份对科学的热爱和对志愿服务的热情，继续前行。未来，我希望有更多的人能够加入到志愿服务的队伍中来，一起传播科学知识，为科技馆的科普事业贡献自己的力量，帮助更多的人了解科学、热爱科学，点亮更多人心中的科学之光。

刚开始到科技馆报名当志愿者，我仅是抱着试一试的心态，想给自己的大学生活增添一些别样的色彩，积累些不一样的体验。没想到，此次科技馆的志愿服务，给了我从未有过的体验，成为我大学生生活中一段有趣且意义非凡的时光。



周一清晨六点半,当校园还沉浸在初醒中时,闹钟的滴答声已经划破了寝室的宁静。我摸索着穿上运动服,推开宿舍门,迎面而来的是带着水汽的凉风。

我看见远方操场上聚集的人群与晨雾交融,若隐若现。我的脚步不由自主地加快——这是赛艇俱乐部每周晨练的日子,是每位赛艇俱乐部成员的黎明庆典。渐渐地,我听到了俱乐部成员在低声交谈。教练站在一边,身影被晨曦拉得很长。班长站在队伍前方,目光炯炯有神。随着“风起云涌,日出东方,水上运动,永创辉煌!”的响亮口号,队员们在红绿相间的操场上运动开来。

初入赛艇馆 训练仪器让我惊喜又好奇

每周到赛艇馆训练的时间是最快乐的。进馆后,我们排成两排走向想念已久的测量仪。我们摩拳擦掌,因为终于迎来了最喜爱的环节——划船。第一次见到赛艇馆的仪器时,既惊喜又好奇。当我阴差阳错地成了一号赛艇的“船头”时,心里还是有点慌张的。然而,一切不安情绪都在教练的教导中融化,“握桨要这样,划桨要这样!”,教练讲解起来激情澎湃,同学们听得全神贯注。在认真留意了教练的讲解后,我握上船桨。宽敞的赛艇馆里,除了教练的鼓舞声,还有船桨划动的水声。

当我们结束了欢乐的水上时光,最后环节是为我们深爱的俱乐部进行大清洗。“今天轮到谁啦?”教练声音不高,推眼镜翻看名单,当他抬头朝我的方向看时,我知道加入赛艇俱乐部后的首次值日来了。

当我和几名大一新生一脸疑惑地望着装满抹布的水桶和搁置一旁的扫帚时,担任班长一职的学姐开始用柔声细语向我们交代各自的任务。瞬间,同学们注意力集中起来,开始大清洗。我的任务是擦拭一条船。红的、黄的、蓝的、绿的,四色船乖巧地等待着清洗。选好了黄澄澄的小船后,我拎起水桶里的湿抹布,麻利地擦拭着它,直到把它擦得明亮干净。

赛艇馆的最大亮点是科技感十足

说到赛艇俱乐部场馆,首先要说的,就是场馆的大电视。每天,两个液晶电视低头“俯瞰”着队员们训练,见证着我们的付出。其实它是“赛艇荡桨池虚拟智能远程联赛系统”一部分。该系统将荡桨池运动捕捉数据采集与虚拟现实呈现技术融合。划手借助荡桨池显示端——液晶电视,能够自感处于真实赛道。虚拟赛艇行进指标数据均由划手通过荡桨池船桨产生和控制。只要教练轻轻一按手中的遥控器,大屏幕瞬间亮起了彩光,我们身临其境。我们一边划船,一边看着大屏幕上播放的赛艇比赛小动画,虚拟的人坐在虚拟的船里,捕捉着我们的动作。当屏幕里发令枪响起,现实中的我们所有的压力都化为了纯粹的行动。世界缩小到了只有前方队员的背影、领奖手的呼号和耳边呼啸的风声。最后 250 米,每个动作都像在搬动大山,但屏幕里奋力向前的船、飞鸟一样的速度,像电流刺激着我们完成训练。

除此之外,还有时不时为大家助兴的音乐声,让同学们沉浸在触觉与听觉的双重惊喜中。当播放节奏感强的激昂之歌时,我都万分欣喜,划船更加有力。

夕阳西下,我们像往常一样踏进赛艇馆,背对着晚霞,训练池水面如镜,我们的艇仿佛漂浮在空中,只有桨叶入水时荡开的涟漪证明我们仍在水中前行。那一刻,我理解了什么叫“众人一心”。结束了一天的训练,我们擦拭桨叶上的水珠,嬉笑打闹间洋溢的便是青春的味道。说起训练故事,赛艇馆里冬季的训练是刻骨铭心的。当我们坐在测量仪上重复着赛艇动作时,透过赛艇馆里透明的“墙”,能看见窗外寒风撕扯着光秃的大树。天气的寒冷可想而知,室内却温暖如春。我们在训练中还能劳逸结合,每当到了活动课的日子,我都会坐在测量仪上玩上几把大鱼吃小鱼的游戏。调整好测量仪,我操纵起绿色小屏上的鱼儿,遇到大鱼,便使劲划桨来躲避,遇到小鱼,则控制力度向它吃去。我玩得全神贯注,一旁的同学则一脸好奇。



艇有收获

文/王源启

不仅学到了技术 还锤炼了意志品质

参加赛艇俱乐部让我收获良多。赛艇这门运动,无疑是一项注重团结的运动。最初的碰桨、磕桨常有。很高兴在最好的年华能够遇见这群队友,多么荣幸遇见认真负责、趣味无穷的董教练。

我也庆幸加入了高水平的赛艇俱乐部。我校赛艇俱乐部是 2018 年成立的,成立后始终秉承“打造北方大学一流水上运动队伍”的宗旨,实行分级考核机制,让学生在训练中提升竞技能力,在比赛中收获珍贵友谊。多年来,俱乐部多次征战国家级水上运动赛事,成绩斐然:2018 年获中国赛艇大师赛沈阳站冠军,2019 年获中国赛艇大师赛(沈阳站)大学组男子团体第三名、女子团体第四名。2025 第八届沈阳赛艇公开赛,我校赛艇队凭借过硬实力与顽强拼搏,击败北京大学代表队,斩获女子 4 人双桨项目第三名,成为该组别中唯一登上领奖台的国内高校代表队。比赛中,由吴思雨、周芮竹、刘梦甜、刘宇航组成的女子 4 人双桨队伍表现亮眼。事后学姐吴思雨回忆说:“站在领奖台那一刻,看着奖牌上倒映的队友们通红的笑脸,我不禁想起一个月前我们连桨都划不齐的模样。那时我们每天泡在训练馆,手上的水泡叠着水泡,疼得连筷子都拿不稳,队友们互相涂碘伏、缠绷带,一路鼓励加油。正是那些又苦又暖的日子,让我们在决赛中即便被对手领先半条船身,也能咬牙把节奏追回来。”

“风起云涌,日出东方”,赛艇俱乐部教会我们的,不只是怎样划得更快,还有意志品质。在我宿舍的大柜子里,赛艇运动服一直叠放整齐。我相信将来即使告别赛艇俱乐部,这些经历也会提醒我:有些力量,只有当你真正融入集体时才能获得。只要大家有着共同目标,就一定能克服重重困难获得成功。





绿岛晚霞 文化与传播学院 张馨予 摄