



精是國計  
細量民生

ZHONGGUO JILIANG XUEYUAN BAO

# 中國計量學院報

2012年10月15日

半月刊 第236期

总第346期

国内统一刊号:CN33-0812/(G)

中共中国计量学院委员会主办

中国计量学院院报编辑部出版

http://newspaper.cjlu.edu.cn

新闻热线:0571-86836032

## “心理能量魔方”揭牌了

我校心理素质拓展场地正式投入使用

□ 李杭东

本报讯 10月12日,我校心理素质拓展场地“心理能量魔方”正式投入使用,我校成为省内为数不多的拥有专业心理素质拓展场地的高校之一。校长林建忠、党委副书记陶伟华为“心理能量魔方”揭牌,党委委员、学工部部长范庆瑜出席揭牌仪式。

为进一步落实学校心理健康教育工作,丰富学生心理健康教育工作内涵,今年暑期,学校在东区图书馆一楼建起了280平方米的室内心理素质拓展场地——“心理能量魔方”,集合了“礼让通行”、“孤岛求生”、“乘风破浪”、“梅花桩”、“穿越电网”、“步调一致”、“移花接木”、“蒙目障碍”、“相应为命”等专业心理素质拓展活动设施,

趣味化和实物化了心理健康教育工作,让体验者在游戏中感受到相互信任和尊重、团队合作等的重要性,边“玩”边成长。

目前,心理素质拓展训练已纳入2012级新生《心理健康教育》的课程体系之中。心理能量魔方室每周向全校师生免费开放,参加体验只需提前向校心理健康教育中心预约即可。

## 我校教师登上微讲堂讲述身边感动

□ 本报记者

本报讯 近日,由浙江省社科联与钱江晚报联合推出的“浙江人文大讲堂·微讲堂:我身边的感动”微视频大赛落下帷幕。结合视频点击量、网友投票和专家评审,我校推荐的杨艳老师以《用生命践行的承诺——纪念我的学生田思嘉》获得铜奖,朱盈老师获得优秀奖。

本次大赛历时三个多月,通过钱江晚报报纸版面、钱报网论坛、钱江晚报新浪官方微博等多平台宣传,吸引了众多读者和网友的关注。据统计,作为本次大赛作品展示平台的钱报网一共收到了124个参赛视频。其中,视频点击量过百次的有62个,过千次的有33个,过万次的有14个,点击量最高的参赛视频——《朱盈:有没有那么一首歌会让你感受着感动》更是达到了844176次。“微讲堂通过讲述身边的平凡者、眼前的好人好事,触动了我们灵魂深处的美好。”中共浙江省委党校社会学文化教研部主任陈立旭教授说。

## ISO-SAC 合作举办的“ISO 秘书周”培训班在我校举行

□ 黄乐富

本报讯 在第43个“世界标准日”来临之际,我校迎来了一批特殊的客人。他们是来自ISO的4位高级培训师以及参加由ISO-SAC联合组织的“ISO秘书周”培训活动的17位学员。

据悉,这些培训官员是为了“ISO支持中国国家标准化管理委员会(SAC)参与国际标准化工作的计划”而来的。参加“ISO秘书周”培训班的学员都是来自国内承担ISO TC/SC的主席、秘书及其

助理。他们已于10月8日-12日在我校接受了为期一周的短期标准化英语强化培训,该环节由我校从事标准化外语教学的教师承担。接下去的一周,他们将接受ISO培训教师的专题培训,培训将围绕ISO秘书处工作程序、加强参与国际标准化活动、国际标准编写及ISO标准模板、ISO秘书处使用电子工具、ISO标准市场营销等方面进行。

近几年,我校参与国际标准化工作的层面和和能力得到了大幅度的提升。2011年3月国际标准化组织与中

国国家标准化管理委员会在日内瓦签订“ISO-SAC 2011-2015年培训项目计划书”后,时任中国国家标准化管理委员会主任的纪正昆先生特地于当年6月份来我校考察开展ISO培训所需的场地和设施,同时还到具体承担培训的浙江省标准化与知识产权管理人文社科重点研究基地视察,并题写了“国家标准化教育培训基地”牌匾。据悉,本次“ISO秘书周”培训班是我校承担的第三个培训任务,后续将有多

## 总销售额突破500万 大学生团队营销能力惊人

全国高校市场营销大赛浙江赛区决赛在我校落幕

□ 王勤

本报讯 10月13日至14日,第五届全国高校市场营销大赛浙江赛区决赛在我校举行。本次大赛由中国社会科学院中国市场经济学会、教育部考试中心、工信部中国中小企业国际合作协会联合主办,是国内参与学校最多、最权威的市场营销赛事之一。本次浙江赛区的比赛自今年7月开始历时三个半月,全省56所高校的学生参加,参加团队经过市场调查、提交调查报告、产品营销策划方案、实战销售等环节,全省决出19所高校44个团队进入浙江赛区决赛。冲入决赛的队伍都实力强劲,在销售环节中总销售额达到500余万。

决赛分为现场答辩和沙盘模拟两个环节,通过2天的激烈比拼,产生本、专科组一等奖各5名,二等奖13名,比赛成绩优异的队伍将代表浙江省参加全国高校市场营销大赛总决赛。我校“销傲江湖”和“DT3”两个团队双双获得本科组一等奖。副校长宋明顺出席颁奖典礼。

我校市场营销专业的张月同学说:“参加这样的比赛,不仅要把课堂里学到的知识与现实当中的实际结合起来,更要在实践中提高我们的团队协作、谈判沟通等综合能力,对于培养学生创新思维、提高就业竞争力非常有帮助。”

## 2012年浙江省高等学校合唱节现场比赛



### 我们的歌声里

在9月24日至26日举行的“2012‘永远跟党走’浙江省高校合唱节”比赛中,我校艺术团均钟合唱团以《嘎哦丽泰》和《十六字令三首》两首歌曲的出色演绎,夺得混声合唱甲组一等奖,施淑静老师荣获优秀指导教师奖和优秀指挥奖。(汪慧群)

## 有一种精神叫“仰中110”

——访我校全国第五届机械创新设计大赛获奖团队

□ 石景成

如果问刚刚过去的7月曾有什么比赛吸引你,多数人会说伦敦奥运会。但这个7月,在中国计量学院有一群大学生专注的却是另一场赛事,他们把汗水和激情挥洒在实验室里,让学术梦想变成了现实。

2012年7月,全国第五届机械创新设计大赛在西安举行。我校派出的两支参赛队伍一举夺得了两项全国二等奖,参赛者均是机电学院09级学生。他们是10个意气风发的大男生,也是两支

知识过硬、配合出色的团队。他们获奖的背后,是整整四个月的奋斗与坚持。

### 机械设计变成了“鸡”械设计

本次大赛的主题为“幸福生活——今天和明天”,内容是“休闲娱乐机械和家庭用机械的设计和制作”。获知主题之后,队员们心里都有些忐忑:要做一个区别于一般玩具的娱乐机械,并不是件容易事。

“我们想把中国的传统娱乐文化结合起来,就在网上按着朝代顺序一点点试着搜索。”队长汪秋笑说。(下转第2版)

## 减损耗,增收益

### ——标准提高效率

国际电工委员会(IEC)、国际标准化组织(ISO)和国际电信联盟(ITU)制定的国际标准是提高效率的关键。可持续发展和金融风险等全球性挑战,迫切要求我们必须减少损耗,提高效率,实现更好发展。

显而易见,效率就是以最少的损耗、最低的成本和最小的投入,生产或提供最优质的产品或服务。提高效率能够帮助各类机构实现效益最大化。因此,在当今充满挑战和竞争的经济环境中,效率对于成功至关重要。

当今世界竞争日益激烈且复杂多变,从经济、环境和社会角度来看,为实现可持续发展,必须在更多的关键环节,采取更有力的措施,推进节约高效。

国际标准是帮助各类机构在全球市场上充分发挥潜力的最强有力手段。国际标准由来自世界各地的专家共同制定,是国际协商一致的最佳实践成果,可用于检测、对比,以提高效率,减少损耗。

例如,通过制定基础通用的技术规范,国际标准使不同生产者、销售商的产品、服务和技术能够像拼图一样完美地匹配。国际标准为产品的通用性和兼容性提供支持,为推动创新、促进新产品市场准入奠定了坚实的基础。国际标准还确保不同的国家和组织、立法机构和研究人员避免重复性工作,可以将节省的精力投入到其它更重要、更核心的优先领域。

国际标准中的先进技术资源向各方开放,众多的发展中国家也可以分享这些技术成果。国际标准能帮助人们更加充分地利用人力和物力资源,显著提高工业生产和商业贸易的效率,增强参与全球竞争的能力,实现以更低的损耗快速地为更多市场提供产品和服务。

通过这种方式,标准促使各类机构更好地满足客户需求,同时优化工作流程。立法机构通过引用国际标准,能更好地体现技术法规在全球范围内的协商一致性;能以国际标准为基础,制定更贴合市场和消费者需求的技术法规。国际标准还有助于解决产品标签或安全等人们所关注的问题,增强消费者信心。

总之,IEC、ISO、ITU制定的国际标准不仅对商业贸易具有重要意义,还能显著提高效率,推动全社会更好地利用资源,为世界的可持续发展做出贡献。

本文为国际电工委员会(IEC)、国际标准化组织(ISO)、国际电信联盟(ITU)2012年世界标准日祝词

半月谈

《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010-2020年)》中提出“牢固确立人才培养在高校工作中的中心地位”。为贯彻这一工作方针,浙江省教育厅出台的《浙江省高等教育“十二五”规划(2011-2015年)》提出强化高校教学中心地位。

毋庸置疑,高校的主业是人才培养,教师的天职是教书育人。但回望我国高校走过的道路,由于连年扩招、学校升格,加上对教师的考核评价侧重科研,导致了“重科研轻教学”的“行风”,教学中心地位岌岌可危。

高校未来发展的层次和空间,根本上取决于所培养人才的质量。增加教学投入,推进教学改革,提高教学质量,争取让每一位学子满意,始终应是学校不变的追求与责任。

“有好的教师,才有好的教育”。本期校报邀请了一些长期工作在一线的老师分享多年的教学经验。希望从他们的收获与体会中,我们可以进一步牢固树立质量第一的人才培养理念,从而稳步推进教学质量的提升。

## 理解学生 学会沟通

孔明:第十一届讲课比赛“一等奖”获得者,主讲《应用光学》等课程。

身为教师,首先需要理解学生。理解学生不仅意味着要按照学生的成长规律办事,促进学生发展;还意味着要保护学生的自尊心,有限度地宽容学生的缺失;甚至要长善救失,采取有针对性的措施化解学生的问题,激发其努力奋进、积极向上的动力。在理解学生的基础上,教师还要多和学生沟通,懂得如何去满足学生的需要,并引导学生懂得如何来配合教师的教学,师生之间建立相互信任尊重、彼此接纳理解的关系。若能坚持于此,任何教育活动都可以使学生产生足够的兴趣和自愿的接受。

## 愿作春泥更护花

王义康:第二届(2010年)“校级教坛新秀”获得者,主讲《高等数学B》、《数学建模》等课程。

数学建模竞赛被定位为我们学校的A类竞赛,学校非常重视。实际上,竞赛是不是A类并不重要,更重要的是这项活动的开展,可以为学生提供一个展现自我、提升能力、增强自信的学习平台。2008年我开始正式负责数学建模工作,首先想到的就是无论如何把这个平台打造好,给所有同学提供机会,让所有热爱数模的同学能和别的学校一样能够有机会了解到什么是数学建模和数学建模竞赛,一样享有数模的培训、集训、比赛机会,而不是去羡慕别的学校学生。竞赛的目的不仅仅在于获奖,还在于准备和参与竞赛过程中渗透对学生能力的培养。

## 与时俱进 常教常新

王新庆:第二届(2010年)“校级教坛

新秀”获得者,主讲《固体物理基础》等课程。

教学是一种追求、一种境界。欲达到这种境界,教师光有德育、只会教书是远远不够的。因为新科技、新知识的不断出现和应用给高校教学增加了新的内容、新的难度,这必然要求高校教师不断地更新观念、更新知识、更新教学方法。这种更新只能通过不断的学习、实践、研究才能获得。要以“大胆尝试”取代以往的“老生常谈”,就必须把最新的科学技术、教学手段、教研成果引入教学实践。科研活动和教研能力是提高教学质量的关键指标,要与时俱进、教研并重,实现将自己的科研方向、具体项目与课堂教学紧密联系起来。

## 培养学生自主学习能力

卢颀:第三届(2009年)“省级教坛新秀”获得者,主讲《电路分析基础》、《电路与电子技术》等课程。

为提高学生的自主学习能力,提高教学效果,我任教的所有课程都开设了课程网络教学平台。在教学平台上开设有课程信息、课程教案、多媒体课件、自学指导、课堂教学录像、典型习题及解答、在线自我测试、优秀作业欣赏、实验教学、课外科技、考研辅导、答疑与讨论、参考文献、知识加油站等多个栏目。尤其是“在线自我测试”栏目,每一章节都有基本和综合两个层次的测试题,学生在网上做完测试题提交后,马上就可以看到自己的成绩和正确的答案。借助课程网络平台,我有意识地引导学生进行自主学习和协作学习,提高学生学习的主动性和自我参与意识,让他们逐步从依耐学习过渡到自主学习,从顺从思考转向独立思考,最终实现素质教育的目标。

## 案例教学激发学习兴趣

张云:第一届(2008年)“校级教坛新秀”获得者,主讲《民法》、《物权法》等课程。

案例教学是把古老的学徒式教育首尾倒置,其真谛在于“从实践经验中学习”。案例教学形式多样、方式灵活,有利于激发学生的学习兴趣,增加教学互动,提高学生的参与深度,激发学生的学习热情。案例教学着眼于能力的培养。案例教学模拟真实问题,让学生综合利用所学的知识进行判断和决策,从而提高学生分析问题和解决问题的能力。学生在开放的教学环境中,能够发挥主观能动作用,增强理解和运用法律规定与原则的能力。同时,学生还可以从讨论和实践中提高自己的语言表达能力和实际工作能力。

## 教师应该教学科研两条腿走路

沈常宇:第一届“校级教坛新秀”获得者,主讲《光学原理》、《工程光学》等课程。

教学研究型大学的一个显著特色就是教学科研并重。科学研究对教师学术水平和教学水平的提高有着积极地促进作用。要当好一名高校教师,除了将课本知识吃透、讲透外,扎实的科研能力必不可少。要使学生理解你的教学内容、教学思想和教学方法,言传还要身教。只有教师结合自己的科研,将科研融入教学,而不是照本宣科,学生上课才有积极性、才会更加信服老师,才会有进行更多的课外科技和实践以提高自己能力的冲动。

## 处理好“满堂灌”与“满堂问”的关系

周浩淼:第十届讲课比赛“一等奖”获得者,主讲《数学物理方法》、《半导体器件物理》等课程。

以“说”代“讲”。教师上课时应尽量少

讲,把足够的时间留给学生,让他们相互问答、讨论、争议,不明白的教师再及时点评,直到学生该会的都会说、会做为止,把满堂灌变成我要学,一言堂变为群言堂。这种教学模式能够有效的培养学生的语言表达能力,充分发挥学生的主体作用。但是,教师也不能“满堂问”。课堂上离不开教师提问,但教师的提问不能简单化,不能追求“应声如雷”、“举手如林”这样一个虚假的活跃。强调学生参与是正确的,但要区别是主动参与,还是被动参与。

## 寓情于教“师”志不渝

程鹤:2010年第二届“教坛新秀奖”获得者,主讲《综合英语》、《英语语法》等课程。

近年来在中小学盛行的一种叫做“磨课”的做法让我颇受启发,对我的教学生涯的成长起到了很好的催化作用。虽然课前“磨”着认真备课和吃透学情,课后“磨”着反思教学和学人所长需要花费很多的时间和功夫,但只有这样才能做到心中有底,才能在课堂上让自然的激情流露和良好的授课技巧相结合,从而感染学生,实现师生之间的情感交融,让学生喜欢上这门课。

## 撞击思维 交融认同

蒋楠:“免检教师”获得者,主讲《公共策划学》、《公共关系原理》等课程。

师生互动是快乐的搅拌机。教师主动开展与学生的课堂交流,双方进行思维的撞击,会让课堂荡起兴奋的细胞。尤其是教师能够放下架子,将自己的思想探及学生的起点,然后一步步推动学生的思维向老师期望的高点去迈进,逐渐实现师生的相互认同,达到对某一知识的交融,最终使学生真正掌握课堂的内容。

## 有一种精神叫“仰中110”

(上接第1版)“最后选择春秋时期盛行的斗鸡,是因为这项活动在当今城市中已经很少见到了。我们想把它变成机械,让这个民族文化传承下来。”

于是,他们采用机电一体化的方式设计了整套机械,通过人工控制多种机构,逼真再现了斗鸡的各种动作,记分牌由机械母鸡操作并及时更新。“在参加省赛的时候是只有公鸡的,后来指导老师赵明岩向我们提出了由机械母鸡做裁判的意见。现在连斗鸡也需要‘男女搭配’了……”队员们现在提起赵老师这新颖的提议还是忍不住直乐。

### 把童话故事带进生活

另一个获奖作品呈现的是伊索寓言里“乌鸦喝水”的故事。队员们采用机械与电控结合的方式,制作了两只机械乌鸦。听上去像一个“乌鸦喝水秀”,实际上是一个双人对抗游戏。游戏双方通过操作脚踏板、方向盘及按钮,控制鸡身、鸡嘴、鸡脚等部位的运动,模仿真正的乌鸦。乌鸦必须自由组合各种重量不等的钢珠,使其等于数码管随机显示的设定值。当投入水瓶中的钢珠重量等于给定的数值时,水瓶升起桌面并发光,完成“乌鸦喝水”任务。

队长余宏杰介绍说:“操作乌鸦的过程实则是将逻辑推理与速度融合,特别适合中小学生学习开发智力。整个装置还可以变成一张

普通的桌子,尤其适合家庭与社区使用。”

### 收获的不仅仅是奖项

成功的路上总有羁绊。他们也曾为了一个怎么也解决不掉的问题把辛苦做了几天的成果全部拆掉,最后发现是气动消声器的一个螺母掉了影响全局的时候,队员们都想给对方的脑袋上画满“黑线”。队员汪永鑫还记得,记分牌在驱动的时候,力和角度都达不到预期效果,“我们通宵了几个晚上,把步进电机换成了舵机,于是问题一下子都解决了。”

“攻克了一个又一个问题之后心里就是畅快的。”队员刘文华说,“比赛结果对于我们来说喜出望外,但这其中队员和老师一起付出努力、得到收获是再高的奖项也换不来的。”

队员于海洋和郑鑫说了这样一段话:“在机电学院有一种精神,这种精神叫做‘仰中110’。我们走了同其他同学不一样的路,在大学四年里,我们的脑海中多了一个挥之不去的名字——仰中110。那个房间是我们的实验室,是我闭着眼睛都能走到的地方。那个地方好像有一种力量,进去之后人就会忘记白天和黑夜,也会忘了DOTA和篮球。那里出过很多优秀的作品,获过挑战杯全国一、二等奖。能进入仰中110,我们是幸运的。现在我们得了奖,把这种精神很好地发扬和传承下去,我们更是自豪的!”



## 第3个『世界标准日』到了

世界标准日是哪一年确定的?三大国际标准化组织分别是什么?标准的有效期有多长?10月12日,我校标准化学院以展板、知识问答、横幅签名等方式开展了世界标准日的宣传活动。1969年9月,国际标准化组织理事会决定把每年的10月14日定为世界标准日。今年世界标准日的主题是“减损耗,增收益——标准提高效率”。“我们希望在互动的过程中让同学们了解标准化的概念,感知标准化对现代社会发展的重大意义。”活动负责人说。

(赵群芬 王婷/文 余子洋/摄)

## 我校省大学生 物理科技创新竞赛获佳绩

□ 乔宪武 罗宏雷

本报讯 日前,一年一度的浙江省大学生物理科技创新竞赛落幕。我校参赛队伍获得了一等奖、二等奖和三等奖各1项。现代科技学院获得一等奖1项,二等奖两项。

本次竞赛以“物理学与生命科学”为主题,吸引了来自省内20所高校的数百名优秀学生参赛。最后,共有60件项科技作品参加了本次竞赛的决赛过程。评审专家根据答辩成绩和作品的科技水平投票确定了本次竞赛活动的各等级获奖项目,其中9组团队的作品获得一等奖。

我校肖石、梁佳萍、杨小慧同学凭借参赛作品“利用肌张力传感器测定液体膨胀系数与温度的关系”,现代科技学院陈启昂、沈孔辉、陈学辉同学凭借“基于单片机智能控制技术的电路的自动判别检测及可视化系统”,获得一等奖。



## 俯瞰你的大学生生活

一个月的大学生活过去了,新的学习模式、丰富的社团生活,以及张贴在楼里楼外密密麻麻的兼职广告,一切都陌生而又新鲜。走进大学的校门后,你该如何抉择将要前进的方向,在学习与社会活动的天平上,又该怎样持衡?本期,我们带着新生们的迷惑向学长学姐提问,请他们用自己独特的经验为新生导航。

### 兼职,一举多得的事

□ 赵群芬

刚进大学的时候,很多同学都会想利用业余时间做兼职,在丰富自己的大学生生活同时赚取自己的第一桶金。可能,你正在犹豫它是否会影响专业学习?是否会被骗入传销组织?我们来看看,学长学姐们是怎样迈出第一步的。

10 产权 1 班的韩振就是从兼职做起,一点一滴地累积起经验与人脉的,上学期他已经建立了自己的公司。“第一次做兼职是在高二,趁着高考放假,影印、销售参考资料。在短短的两天时间里赚了 1000 多块钱。”韩振自豪地说。上大学之后,他从事兼职的种类变得更多了,从代理到自办补习班,赚得的收入足够让他自立承担起上大学的所有费用。

做了这么多年的兼职,韩振的感受是:若想做真正的兼职,就要多动脑筋,多选“含金量”

高”的工作,这样不仅可以提高自己的能力,还能扩大自己的人脉。“我不建议去做发传单、贴海报这样只要求体力的工作。”韩振说,“若单单为了钱,做兼职赚不了大钱。”

10 工设 2 班的朱焱却认为,兼职就要从基础开始。“古人说:千言万语,从头学起。发传单、贴海报这样的兼职虽然没什么技术含量,但同样能让同学们受益匪浅。一方面能够让同学们深刻地了解赚钱的艰辛,另一方面也能提高同学们的道德素养,让他们学会对类似于发传单这样的劳动者的尊重。”

对于如何找寻一份适合自己的兼职,朱焱也提出了一些自己的经验。“我不建议根据网上招聘、纸质小广告和中介等方面的信息来找兼职,很多新生都会被一些中介公司骗

取 100-200 元不等的中介费,交费后,却得不到合适的工作,所以,我建议大家可以按照以下三个方法找兼职。1.可以通过学生会或者有经验的学长学姐的介绍;2.去学校附近的商铺自我“推销”;3.如果可以,试着在各大求职网上递出自己的简历,到一些专业公司进行面试实习;4.如果对学术比较感兴趣,可以帮着老师做课题,这不仅会丰富自己的专业知识,也会得到一些报酬。”朱焱还提醒,要适当考虑这份兼职是否会对你将来想要从事的工作有帮助。当然,在确定一份兼职的时候,还要与老板商榷好兼职的时间,尽量不要与上课的时间相冲突。

总之,在大学找到一份合适的兼职,做得尽心,是一件一举多得的事。

### 学会制衡工作与学习

□ 曹阳 李桢怡

走在校园里,常常能听到类似这样的谈话。“我参加了学生会,xx 社团,xx 协会,事情好多!”“最近要交英语作文和高数作业了,每天熬夜到 2 点,好累啊!”“作业每次都写不完,匆忙赶完,都不知道在写什么。”

进入大学,不一样的学习环境,不一样的管理方式……对于新生来说,面对令人眼花缭乱的社团招新,该如何取舍?在时间精力有限的条件下,又该怎样协调学习、生活和工作?

面对这些问题,09 汉语言 1 班的黎洁向我们分享了她宝贵的经验。黎洁曾为 09 汉语言 1 班班长、林夕文学社的副社长、校志愿者大队队员,率领班级及社团在学院及学校都取得了不错的成绩。而在此同时,黎洁也没有落下学习,经常努力学习到深夜。勤奋的她也因此获得了各类证书及奖学金等奖项 13 次之多。“想加社团的同学如果拥有特长,可以针对自己的特长去加一些比较‘专’的社团,如西子书画社、西夕文学社等等,如果没有这

类的特长,不妨试试学生会。”黎洁说,“社团工作必须要参加,通过参与社团工作,可以锻炼自己的执行能力以及领导能力,但工作之余,绝对不可以放松学习。毕竟学习才是学生的本职,社团工作只在学习之外继续锻炼提升自己,切不可本末倒置。一定要量力而行,千万不要捡了芝麻,丢了西瓜,要学会协调制衡学习与工作。”

经管学院学生会副主席牟丽霖现在还是管理协会副会长。她每年都获校一等奖学金,是一位名副其实的“学习狂人”。对于学生会和社团的事务对个人学习时间的影响她深有体会。“大一还好,基本上都是执行部长下发的任务,比较轻松。到了大二就得自己安排事务,有时候甚至忙到自己都反复问自己今天有什么事情遗漏了。”牟丽霖说,“印象最深的是大二那年的校运会。由于很多事都由体育部负责,我又是部长,很多事需要商量协调,最夸张的时候曾熬夜到凌晨 4 点。尽管不



是所有时候都会忙到这种程度,但是参加社团前还是要考虑这点的。所以,我建议最好每人参加两个左右的社团工作就可以了,毕竟精力有限。”

学习是学生的本职基础,社团生活是大学最精彩最特殊的经历与体验。平衡二者,才能创造完美的大学生活!

### 汗水成就理想方向

□ 宛娟

开学伊始,在大部分人已经展开对于大学生生活的一系列美好憧憬的时候,有这么一群人,他们由于填报志愿或者其他原因未能选择一个自己满意的专业,而挣扎在转专业的深深迷茫之中。怎么转专业,转什么样的专业?他们正在苦苦寻求答案。

带着关于转专业的一系列问题,我们来到了教务处。教务处副处长姜源告诉记者,关于转专业的流程,校网上会有详细的通知,除了做好考试方面的准备外还要关注学校的信息发布。另外值得一提的是,今年学校对于转专业的条件放宽了不少。

“学校鼓励并支持优秀学生的利于个人发展的转专业行为,充分发挥学生的特长。今年将取消原来本专业排名前 50% 的要求限

制,并且,学生转完专业后将执行新专业的培养计划,已修课程如新专业培养计划未做要求,可以申请剔除该课程。”这就意味着今年申请转专业成功的学生不必担心之前所在专业的未通过的学科,这无疑大大减轻了转专业学生的负担。

那么转专业有什么可借鉴的呢?成功前辈来支招。

“很多情况下转专业笔试考核主要针对的是高数和英语,我建议根据不同的考核内容来安排开始准备的时间。”刘珂在大一上学期就以所报专业高数第一名的优异成绩转入了自己理想的标准化专业。“转专业的时间一般在 11 周左右,提前 4 周就可以开始准备了。”“一有时间就去‘蹭’高数课,泡在图书馆

猛啃微积分,可以说转专业的成功是靠努力出来的。

过了笔试就可以了?别高兴的太早,继续为第二轮的面试准备吧!“面试一般是简单的自我介绍和谈谈对该专业的认识。面试时不要紧张,要有礼貌。”说到选择转专业的方向,刘珂坦言:转专业方向的选择不能盲目,需要谨慎思考。同时,即使做了转专业的决定也要在原专业好好学习,因为你在原专业的表现也是转专业的一个标准。一旦决定了转专业就要认真准备,适应为准备转专业而带来的忙碌生活——你将会暂时失去悠闲的玩乐时光。“转专业一般会有 4 次机会,所以如果第一次没有转成功大可不必灰心。同时转成功后要面临补修的问题,也要做好接受辛苦的准备!”

### 绽放你内心的向日葵

□ 石景成

大学,对每一个新生来说都是陌生而又憧憬的。每一个攒动的生命都将迎来这个崭新的人生旅途,一切都是那样的突如其来,一切都是那样的不知所措。不管是否已准备好,你们已经在路上了。在这份欣喜中,注定有一些无奈和彷徨阻碍着你的脚步,这份不安定来自你新的生活、新的社交团体,来自你远离熟悉的环境,来自必须要面对新人生的自己。

#### 独立地生活

每一个离家远行求学的人都会有对故乡的思念,对家人的牵挂。在通讯发达的当代,我们可以很方便地与家人联系,与家人分担一切。但我们建议,与家人通讯尽量不要过于频繁。大学时代,不光是自己独立生活的成长,同样也是家人承认子女独立的成长。成长就要多去担当,多去面对,而过于频繁的通讯容易使人产生依赖与怯懦。做一个勇敢的人,自主面对每一个成长必须经历的挫折。10 营销 2 班的徐瑾说:“刚来的时候很多事都不会做,衣服纽扣掉了不会缝,生病不会自己买药等,但是,我们总要慢慢学会长大,离开父母,更要懂得充实自己。”

#### 宽容地生活

开学的第一天,最先面临的的就是新的室友。这是一段神奇的情感搭建,你大学的大部分时光都将与他们共度。对待这份感情最重要的就是勤劳和宽容。这不仅表现在对待寝室卫生的积极打扫上,还有对待室友的多一点关怀。俗话说:“严于律己,宽于待人。”学会善待朋友、室友,比如提供学习上的帮助、生活上的便利。永远不要忽视细小的温暖,对于每一个出门在外的人来说,这些都将是弥足珍贵的。同学之间多一些谦让,多一点宽容,寝室氛围必将更加和谐。

#### 积极地生活

经历过高考的成人礼之后,我们就有能力也必须直面人生,学会自主选择,把握人生。正确的人生态度是积极地去过好每一天,活在当下。10 工商 1 的侯雪说:“面对新环境,新生活方式,难免会产生许多心理压力,引起一些心情的不愉快。你可以选择做一件自己喜欢的事,跑跑步、听听歌、与身边的人交流,也可以到校心理咨询中心进行专业的指导,来缓解这样的抑郁。”目标会在积极的人生态度中随之而来,收起你的不愉快,去迎接人生旅途上每一朵绽放的向日葵。



## 那时心情

## 故乡的雨

■ 童言

雨,说下就下。哗哗哗,雨雾瞬间弥漫了整个世界。蚕豆大的雨点啪啪地打在地上,砸起一朵朵水花,像燃放爆竹似的。很快地,粗大的雨柱形成一道帘子,急刷刷地从空中喷下。县城的马路,行人仓皇地躲藏,车辆风驰电掣般行驶,街道上顷刻没了人影。

“哎呀,快去阳台上收衣服!还有楼下院子里的衣服,我去收!”妈妈叫道。

“蜂窝煤要被水冲啦,得赶紧去盖住!”爸爸嚷着。

任凭他们忙做一团,我和妹妹却自是什么活也不干,只是瞪着眼睛,沉浸在大雨忽至的兴奋中。

我跑到外屋的门市去,只见雨水哒哒地砸着玻璃窗。屋内靠近门的地面,都被滲进的雨水打湿了。外面风声、雨声、树叶声乱作一团,整个世界白茫茫一片,万物皆沐浴于这声势浩大的雨帘中。

我跑到阳台,看那黑蒙蒙的天空下,千万条雨柱倾斜而下,就像纺成的密麻的纱线。一粒粒雨珠洒落下来,犹如天神抛洒万颗珍珠。

雨越来越大了,电闪雷鸣,冰雹下起来了!玻璃窗被砸得“匡匡”作响,摄人心魄。爸爸急忙跑去,将卷帘拉下。

记得在我家搬到县城之前,我所住的农家小院,也经常会遇到这样的大雨。滂沱的雨水吞没了院中的一切。枣树、香椿树、柿子树、水瓮盖、水泥板都剧烈作响,

频率不一。而我们躲在屋子里,温暖而安宁,任凭雷电在外边大张声势。听妈妈说,在我很小的时候,有一次,家里只有妈妈和我两人,不会走路的我躺在北屋的床上,妈妈穿过院子到南屋去取东西,倾盆大雨骤然而降,妈妈无法回到北屋来。雷声隆隆,大雨如泼,我从梦中惊醒,哇哇大

哭,妈妈焦灼不堪,却无法穿过雨帘回来……

北方的雨,从来不会连篇累牍下个不停。雷公的狂躁与盛气很快发泄殆尽,天空倏然晴朗了。整个世界被洗浴后,显得分外清鲜。红的花,绿的树,润润的土地,一片生气勃勃。天空蓝悠悠的,鸟儿又轻捷地飞起来,人们陆陆续续走出来活络筋骨,呼吸着泥土的清香。

那是北方的雨,是故乡的雨,是童年的雨,留在深深的记忆里,一触摸就在心海里急速翻腾,鸣响,久久不能平息。那雨落在一片令人心神宁适的土地上,一片曾让我不懈寻找的梦中土。

哦,故乡的雨。



广宇楼 宁明渊/摄

## 旅履处处

## 再游沈园

■ 齐鹏飞

“伤心桥上春波绿,曾是惊鸿照影来”,一份动人心魄的爱情,一个偶尔留意到的“曾”字,吸引我再次来到这爱情名园——沈园。

亭台楼阁,矮墙细柳,奇山妙水,总能于喧闹中圈起不少闲情逸致。这是一片极具江南园林特色的宋代园林,与一般园林又不同的是,说她是“沈园”,可在大众心目中的主人翁并不姓“沈”。今人若有心,单就这问题,徜徉其间,便足以寻味许久了。

这一次来,与上回不同。上回正逢“接天莲叶无穷碧”的夏季,随目望去的一派绿色鼓动起游人无数的兴致。这次却刚好相反,映门的一片萧条衰败中,只能让人想象出残山剩水的模样,游人冷清,倒也自然。不过我以为,这恰可让我一个人带着寻访者的情绪好好地沉浸一回。

虽说衰残,转弯儿,慢踱的脚步还是被扑鼻而来的香气钉住了。“驿路断桥边,寂寞开无主”,与“驿路断桥”相比,这几丛梅花的命运倒好了许多,只不过“寂寞”罢了。我一直认为沈园的梅花经放翁的赞美,应有着放翁的“诗魂”和“诗性”,“零落成泥碾作尘,只有香如故”。纵是“香如故”,也已“成尘”,还有谁会怜惜留意呢?梅花啊梅花,也许本就不该开在这个季节,做这样的守候。放翁,她莫不是只贪游人的一笑而已?

跳过“荷风摇曳”的冷翠亭,多走几步路,听着水面上、长亭边随处可闻许愿绳上木板银铃叮咚声,在梅林或独立、或闲

坐一小会儿,过滤掉从城市喧闹中带来的一切私心杂念,在一阵冷风中,倒吸一口凉气,来一个透心凉,沾染一股悲伤的情绪,便可转儿到《钗头凤》碑前,在斑驳的墙壁上一字一顿的读出那一字一泪的千古伤心名词《钗头凤》。陆游,唐婉,这一对儿恩爱夫妻表兄妹,一个“错错错”,一个“莫莫莫”,两首词都填的撕心裂肺。两个引发后人无数叹息的有情人,所幸还没有闹到那样“陌路相妨”,在你婚我嫁的情况下,还能“红酥手”“黄藤酒”厮会些子,在勾引起无限伤心的同时还能给彼此些许慰藉,留下这一曲不堪回首的苦词作为爱情的延续,留给后世同心者、同情者回味和警戒。

拖着伤心的脚步,带着几声叹息,摇摇晃晃,顺着青石小道,不用留神,便转悠到了东苑——爱情园。一入门便是一大块“含羞半敛眉”似的石壁云屏,这份“犹抱琵琶半遮面”江南园林情调,此刻,恐怕已让人无心欣赏。倒是上书的“问世间情为何物,直教人生死相许”,与钗头凤碑留下的情绪相应和,或还能留下有心者的几秒钟思考、无心者的几张留影纪念。绕过屏壁,目光掠过一二亩的水田,便定格在假山上的亭子。跨过一座桥,走进小山转一圈,躲到隐蔽处说几句情话,在私家园林里,以古人的闲情倒是很有可能的。如果倦了,还可以跑到亭子里,望着湖面,闲坐一会儿,也可别有情调。亭子有个好听的名字——相印亭,桥也有个好听的名字——鹊桥,颇可以

使低落的心情消褪一些。

与东苑相毗邻的南苑(又名“陆游纪念馆”)算是放翁专属的地方。走进大厅,拂去千年的历史尘埃,展开的是一幅“金戈铁马”“诗酒文章”的人生长卷。陆游,人如其名,一生游踪不定,勤勤谨慎的践行着中国传统读书人的责任——“学成文武艺,货与帝王家”。面临着国土沦丧、偏安一隅的朝廷,志士仁人,孰不痛心疾首,以求报效。可是高居庙堂的一个个圣君贤相,只乐得做个墙头草,主和主战之间,摇摆不定。作为一个心存正道,手无缚鸡之力的穷酸文人,你“细雨骑驴入剑门”如何,你“铁马冰河入梦来”又如何,小人得志、大势难回,终落个垂死之间的“家祭无忘告乃翁”。和古时的失意文人一样,放翁可谓一生郁郁不得志。修一身坚忍芬芳的品行,本以为家不足齐,国不足治,天下不足定,可最后只落得政治失意、婚姻失败。七十岁高龄,看透了白衣苍狗的无常,同时又背负家与国沉重的情感包袱,在中国所有的传统文人实属少见,而这一切全压在了剑南诗稿的万卷诗篇中。无怪乎放翁能成为中国文人中传诗最多的一位,近万首诗,怎不是其一生“为情所累”的映证。如果有心,猜也该猜得到,放翁一号应是其晚年所用,大概是家事国事、飘忽一生累坏了,取其放下之意。放下一份沉甸甸的心情,躲到苑后孤鹤轩里闲憩一会儿,把“铁马冰河”、“伤心桥下”所有这些不堪回首的往事都付于午夜三更、木板银铃,该是多大的享受啊!

来时是下午,盘桓许久,转眼已日暮,水面上不知何时响起了《钗头凤》般悲伤地旋律。到孤鹤轩小坐一会儿,不再想那么多,为一个“情”字、一个“曾”字而来,那得不止这些,收拾收拾心情,再读一遍《钗头凤》碑,告别男女主人,恰可离去……

>>>> 更多校园原创文学,请点击 [newspaper.cjlu.edu.cn](http://newspaper.cjlu.edu.cn) ……………

## 杂谈随感

## 人生,因阅读而富有

■ 邓昭

可记得我们在散文中流连时,那万紫千红的风景;可记得我们在小说中行走时,那扑朔迷离的情节;可记得我们在历史中遨游时,那金戈铁马的豪气;可记得我们在诗歌中徜徉时,那晓风残月的浪漫。

从指着简单的图文牙牙学语,到课堂上捧着书本朗朗阅读,到遇到生涩艰深文章时的苦思冥想,人生匆匆,如白驹过隙,多少人事都只不过是过眼云烟,而真正能刻骨铭心的也就是那几行饱含深情的文字,那几本百看不厌的书。

书籍是风景,不会因时令迁移而凋零,更不会因年代久远而斑驳,它们就像一坛坛老酒,历久弥香。在阅读中,我们仿佛能感受到一种单纯的美好,无论我们天资聪颖,或是笨味愚钝,只要用心去阅读,就会有所感悟。

有句话叫“百无一用是书生”,我不同意。自古以来,有哪位先贤大家不是饱读诗书,学富五车?正是阅读使他们有了经天纬地之才学,正是阅读使他们有了心怀天下之豪情。想想屈原的行吟江畔;想想司马迁的史家绝唱;想想曹植的出口成章;想想毛泽东的激扬文字,这些绝妙佳句怎能不归功于他们伴着古卷青灯的寒窗苦读?正所谓:十年磨一剑,终得试锋芒?所以说,读书之人是最富有的,也许他们不会攻城略地,但他们却能安邦定国;也许他们不会仗剑除恶,但他们却能明辨是非;也许他们不是达官要人,但他们无一不满腹经纶,各领风骚;也许他们并非武艺高强,但他们却有着铮铮铁骨,侠肝义胆。

去阅读吧,如果你浪漫多情,就到杨柳岸去梦一座豆蔻青楼;如果你潇洒自在,就到桃花庵去喝一杯闲花拌酒;如果你志在四方,就到千里沙场去看一场运筹帷幄;如果你豪气干云,就到万里长城去写一笔指点江山。人生,因阅读而富有。

## 心灵感悟

## 月之随想

■ 李红梅

朗月高挂于天际,倾斜着如牛奶般的银光。沁人心脾的奶香随着微风飘洒,甜蜜蜜的滋味渗入到每个人的梦里。

夜深人静时,最难入眠。一天的忙碌早让人疲惫不堪,但我始终也不肯闭上酸胀的双眼。夜的降临正是安静、闲适、自在的夜生活的开始,脑神经“不适时务”地竟开始兴奋起来。我如漫游仙境的爱丽丝一般,陪唐吉可德游历荒谬的大人、小人国;与海的女儿一道,化作人鱼畅游海乡。陈忠实白氏家族的衰落、马尔克斯的百年孤独……昔日在台灯下读过的书,伴随着想象,化为一道道精彩的画面剪辑,在我眼前放映。

好久没有静静地看月亮了。“古人不见今时月,今月曾经照古人”,明月从古到今都深深地印在每一个人的心里。忘不了嫦娥玉兔、相伴月宫的美丽神话,更忘不了身处异乡、对月抒怀的游子,那是李太白的神游,也是陆游的感伤。

畅想夜的国度,我感受到了一种超然。白日浮华浸泡过的身体,此刻已被恬淡洗尽。我没有站在阳台看月色如洗,那并不是我想要的。青石板上光滑透凉,树影婆娑在身边摇曳。蚊虫不时传来嗡嗡的响声,草木生长也是悄然有声。我屏住气,完全沉醉在自己的世界里。泪已夺眶,幸好月下还留有我的身影陪伴。