

富强 民主  
文明 和谐  
自由 平等  
公正 法治  
爱国 敬业  
诚信 友善

# 西理高科报



主办:西安理工大学高科学院党委宣传部

承办:西安理工大学高科学院校报编辑部

2018年 12月 31日

(本期共 8 版)

第 17 期 (总第 133 期)



西安理工大学高科学院官方微信

## 教育部积极推动人工智能支持教师队伍建设行动

人工智能助推教师队伍建设行动试点工作对接会议在京召开。来自科大讯飞、百度、腾讯、阿里巴巴等企业代表,清华大学、北京师范大学等高校代表展示了利用人工智能技术助推教育教学变革、未来教师培养、教师素质提升、教师管理服务优化的方案。

据悉,为贯彻全国教育大会精神,落实《中共中央 国务院关于全面深化新时代教师队伍建设改革的意见》,推动教师主动适应信息化、人工智能等新技术变革,积极有效开展教育教学,教育部今年启动了人工智能助推教师队伍建设行动试点工作,围绕教师队伍建设下先手棋,率先在宁夏和北京外国语大学进行试点,探索推进人工智能技术与教育的融合路径,为下一步在更大范围内推开,探索模式,积累经验。

会议认为,人工智能是新一轮科技革命和产业变革的重要驱动力量,教育战线积极应对这一战略性技术带来的挑战,抓住人工智能发展重大战略机遇,加快推进人工智能在教育等领域的应用。教师是教育发展的第一资源,没有教师认识的转变、素养的提升、能力的形成,很难实现传统教育向智能教育的跨

越。因此,必须要将教师队伍建设作为推动人工智能时代教育变革的关键,放在优先考虑的位置。

会议强调,立足新时代,站在新起点,本次试点要对准教师队伍建设的核心工作,做到“四助推”“四提升”。一是以人工智能助推教师的教育教学改革,提升教育教学能力;二是以人工智能助推教师培养和培训改革,提升教师教育质量;三是以人工智能助推教育精准扶贫,提升教育扶贫实效;四是以人工智能助推教师管理优化,提升教师队伍治理水平。

会议强调,各参与试点的单位要站在落实党中央和国务院关于全面深化教师队伍建设总体部署的高度,高位谋划,高效推进,高质衡量,开辟新时代教师队伍改革的新路径,提供加强教师队伍建设的动力。要针对当前教师队伍建设和教育改革发展中的突出问题,精准发力,找到痛点、解决难点,把好切入点、把握时间点,拿出可操作、能落地、有实效的举措,减少教师重复性劳动,推动教师开展创造性工作,让教师爱上新技术,提升教师教学效能,助推以学生为中心的教育理念落地,创新开展个性化、定制化的教育。(来源:教育部)

## 加快建设高水平本科教育 全面提高人才培养能力

为深入贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想 and 党的十九大精神,全面贯彻落实全国教育大会精神,日前,教育部印发《关于加快建设高水平本科教育 全面提高人才培养能力的意见》(以下简称“新时代高教 40 条”)等文件,决定实施“六卓越一拔尖”计划 2.0。



习近平总书记在全国教育大会上指出,教育是国之大计、党之大计,培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人是教育的根本任务。高校要坚持立德树人,形成更高水平的人才培养体系。本科教育在人才培养工作中占据基础地位。加快建设高水平本科教育,必须坚持“以本为本”,全面推进“四个回归”。

为深入学习贯彻全国教育大会精神,贯彻落实习近平总书记关于教育的重要论述,坚定不移走内涵式发展道路,加快形成高水平人才培养体系,教育部印发了“新时代高教 40 条”等文件,决定实施“六卓越一拔尖”计划 2.0。

“新时代高教 40 条”和“六卓越一拔尖”计划 2.0 的总体思路:一是服务需求,坚持以本为本。紧紧围绕新时代国家经济社会发展对高等教育,特别是对本科教育提出的新任务新要求,顺应新时代本科教育发展的背景、定位、功能、结构、格局的变化,建设高水平本科,做强一流专业,培养社会主义建设者和接班人;二是问题导向,推进“四个回归”。针对人才培养的中心地位和本科教学的基础地位还不够巩固,一些学校领导精力、教师精力、学生精力、资源投入仍不到位,教育理念仍相对滞后,评价标准和政策机制导向仍不够聚焦等突出问题,以“四个回归”为基本遵循,提出实用管用的改革思路和具体举措;三是示范引领,突出率先领跑。以“六卓越一拔尖”计划 2.0 为重要抓手,加强新工科建设,推动医学、农林、文科教育创新发展,引领带动各类专业提高建设水平,强化分类指导、特色发展,建成一批一流专业,形成全局性改革成果;四是传承

创新,注重衔接协调。认真总结近年来改革发展实践中的好经验好做法,进一步凝聚共识,创新政策举措。注重做好“新时代高教 40 条”等文件与“奋进之笔”“总体方案”、“十三五规划”等的有机衔接,与“双一流”建设、思政工作质量提升工程、教师队伍建设和改革等的协调推进。

“新时代高教 40 条”包括 10 个方面 40 条,可分为 4 大部分:一是重要意义和形势要求,包括第 1、2 条。阐述了建设高水平本科教育的重要意义和新的形势要求。二是指导思想 and 目标原则,包括第 3、4、5 条。明确提出建设高水平本科教育的指导思想,确立了未来 5 年的阶段性目标和到 2035 年的总体目标,提出实施的五项基本原则。三是主要任务,包括第 6 至 35 条。分别从把思想政治教育工作贯穿高水平本科教育全过程、围绕激发学生学习和潜能深化教学改革、全面提高教师教书育人能力、大力推进一流专业建设、推进现代信息技术与教育教学深度融合、构建全方位全过程深融合的协同育人新机制、加强大学质量文化建设等七个方面,明确了建设高水平本科教育人才培养体系的主要任务和重点举措。四是加强组织实施,包括第 36 至 40 条。从加强组织领导、强化主体责任、加强部门统筹、强化支持保障、注重总结宣传等 5 个方面明确了工作要求。

同时,一并印发的卓越工程师教育培养计划 2.0 等 7 个文件,是对文、理、工、农、医、教等领域提高人才培养质量做出的具体安排,明确了“六卓越一拔尖”计划 2.0 的总体思路、目标要求、改革任务和重点举措。“六卓越一拔尖”计划 2.0 旨在构建中国特色、世界一流的卓越拔尖人才培养体系,在系列卓越拔尖人才教育培养计划 1.0 的基础上,通过拓围、增量、提质、创新,扩大了各个计划的实施范围,增强了各项改革举措的力度,提升了改革发展的质量内涵,探索出一套人才培养的中国模式、中国方案和中国标准。

“新时代高教 40 条”针对高水平本科教育建设的重点难点问题,以实施“六卓越一拔尖”计划 2.0 为牵引,提出系列创新举措,打出改革“组合拳”,重点包括以下举措:一是加强课程思政建设。全面加强课程和专业思政建设,强化每位教师立德树人意识,把思想政治教育有机融入每门课程,建设一批思政教育效果显著的精品专业课程,打造一批课程思政示范课堂,选树一批课程思政优秀教师,推动形成专业课教学与思政课教学紧密结合、同向同行的育人格局;二是促进学生刻苦学习。完善学分制,探索实

行荣誉学位,推进辅修专业制度改革,加强学习过程管理,严格过程考核,改革考试形式,鼓励符合条件的学生积极参加职业资格考试,增强创业就业能力;三是提高教师教学能力。围绕加强师德师风建设和提高教书育人能力,明确把师德师风作为教师素质评价的第一标准,推行师德考核负面清单制度,建立教师个人信用记录,加强高校教师教学发展中心建设,全面开展高等学校教师教学能力提升培训。强调在教师专业技术职务晋升中施行本科教学工作考评一票否决制;四是打造一流本科专业。以建设面向未来、适应需求、引领发展、理念先进、保障有力的一流专业为目标,提出建设 1 万个国家级一流专业点和 1 万个省级一流专业点。强调“双一流”高校要率先建成一流专业。



提出主动布局集成电路、人工智能、养老护理、儿科等战略性新兴产业发展和民生急需相关学科专业;五是推进慕课建、用、学、管。围绕建设高水平的中国慕课,提出建设 1 万门国家级和 1 万门省级一流线上线下精品课程。推动建立高校之间慕课学分认定制度,将优质教学资源引入中西部地区,提升高校教学水平,促进教育公平;六是深化协同育人机制。加强理论教学与实践教学相结合,完善协同育人机制,加强实践平台建设,强化科教协同,深化国际交流合作。实施工科教师与行业人才双向交流“十万计划”,建设 400 个左右“农科教合作人才培养基地”,部委省共建医学院和附属医院,深化部校共建百所新闻学院,健全法学院校和法治实务部门双向交流机制等;七是加强质量文化建设。强调把人才培养水平和质量作为一流大学建设的首要指标,提出落实本科专业教学质量国家标准,规范本科教学工作审核评估和合格评估,开展保合格、上水平、追卓越的三级专业认证等举措;八是强化主体责任。切实加强党的领导,明确地方教育部门和高校党委在高水平本科教育工作中的主体责任,加强领导,强化统筹,完善保障,压实责任。(来源:教育部)

## 践行五个文明活动,崇尚劳动从点滴做起

本报讯(记者 18 电气彭晓东)为了进一步美化校园环境,营造一个温馨舒适的学习生活环境,12月21日下午,青鸟爱心社在负责人彭晓东和骆蒙的带领下开展了校园卫生大扫除活动,对整个教三进行了大扫除。上午利用课余时间,同学们带着自己宿舍的劳动工具准时集合在教

三 306。大家发扬了不怕苦、不怕累的精神,对每间教室进行了清洁。大家分工协作,显示出了饱满的热情和积极的状态,不仅对地面进行了打扫,而且对课座、窗户、讲台等进行了彻底的清理。通过大家的努力,教室的面貌焕然一新。参加大扫除活动的同学们说:“开展教学楼卫生大扫除活动,不

仅使大家有了一个干净整洁的生活环境,而且提高了大家的卫生意识,使大家认识到了劳动的不易。”此次校园大扫除活动,不仅美化了学校环境,提高了同学们的环保意识,同时也使他们意识到只有从身边小事做起,才能真正为学校贡献出自己的一份力量。打扫教

室,为同学们创造了舒适、优雅的学习环境,展现出环境与同学们良好的精神风貌,同时加强了同学们的团结合作意识,对学院的建设起到了积极推动作用。相信通过我们大家的努力,环境与学院会越来越美丽!希望今后能多多开展这样的活动,引导大家形成一个卫生的生活理念。



## 省教育厅专家组莅临西安理工大学高科学院调研指导学籍管理工作



12月20日下午,省教育厅专家组白莹、宋佳、王文、曹武卿、朱好杰等一行5人莅临西安理工大学高科学院调研指导学籍管理工作。财务总监梁红彦、教务处副处长王冬娇、长安校区学生管理部副主任戴学勇、学籍办主任于洋等各部门负责老师参加了

会议。此次专家组一行结合中华人民共和国教育部令第41号令的精神《普通高等学校学生管理规定》检查督导学院学生管理工作、学籍管理等对学生的管理细则实施情况展开调研指导。旨在为进一步规范普通学院学生管理行为,维护学院正常的教育教学秩序和生活秩序,保障学生合法权益。专家组通过对学院学生管理过程的存档材料查阅,学籍资料的检查、学信平台的使用情况进行深入仔细的查阅,学籍管理员于洋协助专家组检查工作。随后,专家组对学院学籍管理发展上的细节进行汇总,交流。反馈意见专家组强调学院在学籍管理的细节方面高度重视,建议加强学院学籍管理新政策和业务知识的学习,重视教育部和省上的要求,建一流的专业,一流的学校,离不开规范的管理。认识到,认识学籍管理工作是教学管理的重要组成部分。多关注、关心学籍管理人员;就学籍管理过程中的转学、转专业、考核成绩的记载等重点强调档案的

存档工作,规章制度要详细完善,依据要明确。此次专家组一行调研指导学籍管理工作,是进一步督促学院深入对照41号令完善学院学生管理细则,同时就创新管理工作的方式方法实实在在的给学院提供帮助,促进学院的学籍管理工作更上水平,促进学院明天发展的更好。西安理工大学高科学院始终坚持社会主义办学方向,坚持马克思主义的指导地位,全面贯彻国家教育方针;坚持以立德树人为根本,以理想信念教育为核心,培育和践行社会主义核心价值观,弘扬中华优秀传统文化和革命文化、社会主义先进文化培养学生的社会责任感、创新精神和实践能力;坚持依法治校,科学管理,健全和完善管理制度,规范管理行为,培养学生的社会责任感、创新精神和实践能力;要坚持依法治校,科学管理,健全和完善管理制度,规范管理行为,将管理与育人相结合,不断提高管理和服务水平。(作者:吕妍 来源:宣传处)

## 高举爱国主义旗帜 铭记青春热血历史

### ——纪念“12·9”运动暨新团员入团宣誓仪式顺利召开

本报讯(记者 18 软工朱萌 18 财管侯捷)为了进一步弘扬爱国主义为核心的中华民族精神,加强团员意识教育,增强团员的组织观念,深化团内自身建设,加强我院青年学生的社会责任感,高举习近平新时代中国特色社会主义思想伟大旗帜,全面贯彻党的十九大精神,不忘跟党走的初心,牢记青春使命,奋发务实进取。共青团西安理工大学高科学院委员会于12月11日下午,在泾河校区3号教学楼109多媒体教室举行纪念“12·9”运动暨新团员入团宣誓仪式”。院团委各部门负责人以及新老团员代表参加。

此次活动让团员了解团的光荣历史,引导广大团员青年高举爱国主义旗帜,铭记用青春和热血谱写的伟大历史,胸怀祖国、拥抱社会,以天下兴亡为己任,以强烈的社会责任感和历史使命感来历练和打造自己。仪式在庄严的国歌声中拉开序幕。学生团委书记张嘉良给新团员佩戴团徽,主持人张瑞琪带领新团员进行入团宣誓。经过庄重、热烈的宣誓仪式,刘丽代表老团员发言时对新团员提出要求,在平时的学习、工作和实践中,要时刻牢记自己是一名光荣的共青团员,要时刻注意自己的一言一行,要体现出一名共青团员的先进性。张子恒代表新团员发言,他表达了成为一名团员

的喜悦,并表示团员就该有理想、有知识、有道德、有纪律,勤奋好学,不耻下问,同时谈到我们新团员必须要严格遵照团的章程,坚决执行团的决议,绝对服从团的组织纪律和组织布置的工作任务,不折不扣的履行团员义务。

仪式最后,院团委副书记张嘉良对新团员提出希望:(1)拥有阳光心态。(2)富有责任意识。(3)培养自主学习能力。(4)强调团旗下的宣誓绝不能只挂在嘴上,而应谨记于心,用她来指导自己的思想、规范自己的行为,做一个合格的大学生,做一个优秀的共青团员,做一个真正有益于社会的人!

知之愈明,行之愈笃。加入中国共青团是我们迈向先进的一个新的起点,希望今后有更多的高科学子向团组织靠拢,让同学们明白入团,只是人生的一个新的起点,以昂扬的斗志和饱满的热情,拼搏进取,扎实学习,当好先进青年,努力做到今天你以学校为荣,明天学校以你为傲!



## 西安理工大学高科学院召开扶贫工作会 严密部署近期工作



12月18日下午,西安理工大学高科学院召开扶贫工作会严密部署近期工作,党委副书记、扶贫工作领导小组组长黄元主持会议并详细部署近期各部门做好2018年扶贫工作的总结,做好2019年计划。学院办公室、团委、扶贫办、学生处、科研教改中心、教务处、宣传处等部门主抓扶贫工作同志参会。

会上黄元副书记传达了上级会议精神,就2018年的扶贫工作情况做了通报传达。会上以紧紧围绕2018年度学院的扶贫工作展开交流和讨论,强调学院就“双百工程”、产学研项目、三秦教师一对一帮扶等扶贫工作深入强调,要求各部门做好2018年度的各项总结收尾工作。从全国的情况来看,脱贫攻坚的局势和学院面临的任务,要求全体教职员要高度重视,从上到下加强脱贫攻坚工作的力度,总结2018年的不足,要及时完善总结扶贫工作好的做法。同时,努力在2019年的计划上做到认真详细,各部门教职员要夯实责任,落实到人,认真推进各项扶贫工作的进展。

会上,学院扶贫办席永峰老师通报了2018年学院涉及的系列扶贫工作情况,“双百工程”帮扶黄陵县的情况做了详细的通报,要求结合上级精神及黄陵县的反馈意见进一步做好后期的系列工作。在扶贫工作上我院上下都要积极努力,各相关部门要恪尽职守,发挥我们教育脱贫的作用,为帮扶黄陵县在脱贫攻坚的路上我们要不懈努力。(作者:吕妍 来源:宣传处)

## 喜迎元旦晚会

本报讯(记者 18 级软工朱萌 18 级电气彭晓东)12月24日晚,为了迎接元旦节的来临,我院在泾河校区音乐厅隆重举办了喜迎元旦晚会,此次晚会丰富了大家的课余生活,为学校带来了浓厚的节日氛围。出席本次晚会的有团委书记陈磊老师、学生会副主席康子鑫、团委实践部部长李忠隆、团学新媒体中心部长左菲、社团联合会主席团郭灿阳、高建龙、张勇、任帅、校报编辑部副部长杨文豪。

元旦晚会开始前同学们就非常积极,提前去音乐厅就坐。晚会在大学生艺术团和KOD街舞社带来的《舞蹈串烧》中拉开了帷幕,强烈的节奏,撩人的动作,让观众们不自觉的跟着舞动。激动的时刻过去搞笑的时光又来了,社会实践部的相声《有话好好说》让观众笑的合不拢嘴,“热得快炸了”仿佛是点了大家的笑穴,使得会场气氛持续欢乐。武术协会的女生用她们甜美的歌声吸引了一大波喝彩声,还有同学直接上台送花,男生们也来带了舞蹈,虽然名字叫《群魔乱舞》,可表演确是实打实的精彩。龙腾协会的武术小品《比武招亲》更是让人大开眼界啊,原来练武的人也可以成为搞笑担当,他们的小品中夹杂着武术,武术中又有着舞蹈,让人大笑的同时



又震惊于他们的武术。朗诵节目虽然有三个,但类型和主题却完全不同,团委办公室的《青春中国》歌颂了祖国这些年来的进步,赞扬了历史上我们的同胞,激起了我们的爱国热情。海月丹青书法协会的《笔墨无悔送春秋》表现了他们对书法的热爱。异想巧手创意社发挥想像为我们准备了朗诵情景剧《遇见,爱》。魔术社的《魔力四射》勾起了大家的好奇心,外联部的《天下无贼》又让会场爆笑不止,带着异域风的《天竺少女》和少数民族的舞蹈《藏家乐》将晚会推向另一个高潮。还有中间的游戏环节,让同学们更好的参与到晚会中,全场气氛非常热烈。最后在大学生艺术团的《歌曲串烧》中全场挥动着双手结束了此次晚会。本次元旦晚会举办的非常成功,每个节目都有自己特色,充分展现了我院学生的多才多艺,各部门的不凡成就。此次晚会为我院学生提供了展示自我的平台,同时进一步促进了同学们之间的交流与合作,相信我院学生在以后的活动中表现会越来越越好,成绩越来越优异。

## 如何让自己有精神饱满的一天?

最近精神很差,于是在网上各种找办法,在简书上也搜了下发现净是些连篇累牍的东西,不如就精炼一下,结合自己所找到的写一篇文章。

### 1.精神饱满与高效睡眠

#### (1)WHY:

早睡早起身体好,睡个好觉才是有个好精神的基础。

#### (2)WHAT:

人的一天需要三到四个小时的高效睡眠,但,并不是说只要睡三到四个小时就够了,多余的时间完全是为了让你能进入所谓的高效状态。

一个成年人一天最低的睡眠标准是“6~6.5小时”,正常的则是“7~8”小时,没睡饱的小伙伴们快去补觉啦。【默默地看了看自己之前的5个小时,滚去了床上】好好休息吧骚年!



#### (3)HOW:

①早睡早起+午睡:每天 10:30PM 开始睡觉,11:00PM 必须睡着(根据自身情况调整),按照自己的需求早起,再按照自己的需求在午后补觉 30 分钟到 1 个小时,长此以往,等生物钟调过来了,睡眠质量便会飙升。

②适度锻炼:最简单的可以在户外跑步(别说不行,除非你没有腿),雾霾天气或者有“各种其他需求”的(咳咳……),也可以去健身房(穷光蛋们也可以在家里俯卧撑啊,不要找借口),挥洒汗水吧骚年们!

每天锻炼到有点累,又不影响第二天的程度,晚上回去洗个澡,长此以往,你会发现自身体能与健康水平都会大幅提升,精神自然充沛。睡前泡个热水脚也是极佳。

③创造良好的睡眠环境:弱光源+薰衣草精油+定时关闭的舒缓音乐(轻音乐,佛经/英语听力(雾)也可以尝试),这样入睡简直成了一种享受啦!

④戒除不良习惯:永远不要躺在床上玩手机!永远不要躺在床上玩平板!永远不要躺在床上玩电脑!×3(重要的事情说三遍)

不要说“我是为了……”这种大义凛然的话!如果真的足够重要,早上早点起来再做就是了。且不说是不是会忍不住无限延迟睡觉的时间,即使你按时停下,你的大脑还是兴奋的,你便需要更多的时间进去深度睡眠的状态,甚至会亢奋一晚上,各种做梦。阿宅尤其要注意!

以上,祝大家保持每天活力充沛哦!(来源:简书网)

### 牙膏的 13 个神奇用途

- (1)清除搪瓷茶杯中留下的茶垢和咖啡渍,可在杯内壁涂上牙膏后反复擦洗,一会儿就可以光亮如初。
- (2)水龙头下方容易留下水锈和水垢,涂上牙膏进行擦洗,很快就能清理干净。
- (3)写钢笔字时,如写错了字抹点牙膏,一擦就净。
- (4)银器久置不用,表面会出现一层黑色的氧化层,只要用牙膏进行擦拭,即可变得银白光亮。
- (5)衣服染上动植物油垢,挤些牙膏涂在上面,轻擦几次,再用清水洗,油垢可清除干净。
- (6)擦皮鞋时,将少许牙膏和在鞋油中擦拭,皮鞋更光亮。
- (7)清洗鱼后,手上总会留下难以去除的腥味儿,先用肥皂将手洗净,再抹上牙膏反复搓擦,用清水洗净后腥味儿就容易去除了。
- (8)手电筒的反光镜日久发黑,用细纱布沾少许牙膏轻擦,就可使其光亮如新。
- (9)手表用久了表面会有些许划痕,此时用纱布沾点牙膏,轻轻涂抹,即可去除手表表面划痕。用少许牙膏涂于手表表面,用软布反复擦拭,即可将细小的划痕除去。
- (10)去衣橱镜上污迹。可用绒布抹点牙膏擦拭,污迹即除。
- (11)衣服上的墨迹如果不大,可用牙膏反复揉搓,清水冲洗,即可除去。
- (12)用牙膏贴画,既牢靠又不损坏墙壁。如要取下,只要用水湿润张贴部位,就可以很容易地取下来。
- (13)用牙膏擦拭不锈钢器皿的表面,就能使其光亮如新。家中若有顽皮的小孩,稍不注意便会在地毯、墙壁、沙发或门上涂鸭,有碍观瞻。由于孩童用的多半是蜡笔,这些颜色的成分多半为蜡或油脂。因此,只要用湿抹布蘸点牙膏擦拭,便能清除涂鸭。(来源:百家号香草味的草莓)



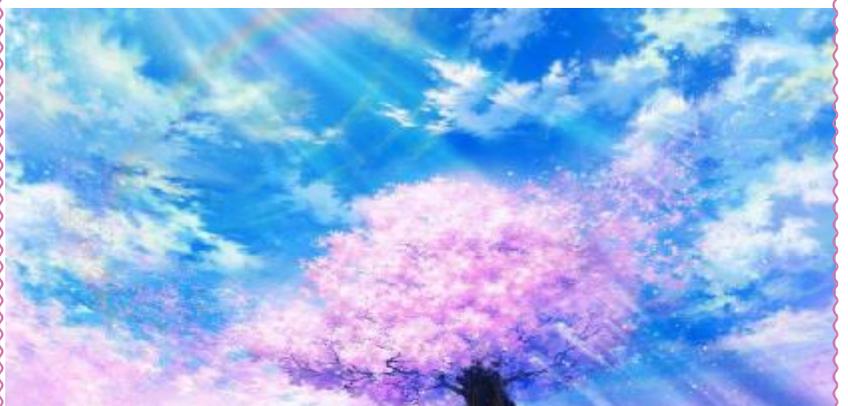
## 生活小常识



- 1、哮喘、过敏性疾病患者,应少吃“发食”,如鸡、羊、鱼、虾、蟹等;水肿病人少吃碱性食物,皮肤病患者忌食虾、鱼、羊肉等。
- 2、被子晒法:以化纤面料为被里、被面的棉被不宜在阳光下曝晒,以防温度过高烤坏化学纤维,晒时可在被子上盖一层布,防止阳光直接晒到。
- 3、羽绒被吸湿性能和排湿性能都十分好,不需频繁晾晒,若在户外晒时,也需盖上一块布,经一小时的“通风”即可,也可在阴凉处晾一个小时。
- 4、每日饮水(含汤)至少 6 碗(杯),每碗(杯)以 250cc 计算,喝饮料不要加糖,充足水分可促进和改善便秘,对高血压的人特别重要。
- 5、漱口能按摩大脑,连续漱口 5-10 分钟,可引起中枢神经系统兴奋,这些复杂的变化是一种特殊的大脑按摩,对大脑起到良好的保护作用。
- 6、治疗咳嗽(特别是干咳)的土方法:晚上睡觉前,用纯芝麻香油煎鸡蛋,油放稍多些,什么调味料都不要放,趁热吃过就睡觉,连吃几天效果很明显。
- 7、大家吃了有异味的东西,大蒜,臭豆腐,吃几颗花生米就好了。
- 8、打嗝的时候喝点醋就不会打了,我都是这样。
- 9、眼睛如果进了小灰尘,闭上眼睛用力咳嗽几下,灰尘就会自己出来了。
- 10、仰头点眼药水时微微张嘴,这样眼睛就不会乱眨了。
- 11、吃了辣的东西,感觉要被辣死了,就往嘴里放点盐,含一下,吐掉,漱下口,就不辣了。
- 12、鼻塞的时候,用新鲜橘子皮对准鼻孔猛然一挤,把挤出的汁液喷入鼻腔,鼻子很快就会通气。(来源:百家号)

## 美句欣赏

- 1.世间也有人喜好孤独,但没有人能一直忍受住孤独。
- 2.日落日出,朝颜花只一日;日出日落,附近花开一片。但已非昨日之花,然……艳丽不改。
- 3.虚伪的眼泪会伤害别人,虚伪的笑会伤害自己
- 4.就算有一天,离别的时刻来临,但那也不一定意味着永别。
- 5.没有人见过妖精,甚至连妖精有没有尾巴都不知道,正是因为这样,所以才有了永恒的谜题,而永恒的谜题就是永恒的冒险。
- 6.就算各自道路各不相同,也要拼尽全力,努力的活下去!绝对不准忘记最最挚爱的友人。
- 7.弱小之人到什么时候都是弱小的,不过弱小并不全是罪过。说起来人类本来就是弱小的生物,正因为一个人不安,所以才会成立公会,才有同伴。为了坚强的活下去,要并肩战斗、相互扶持、共同前进。笨拙之人也许会多碰几次钉子,也许会绕远路,但只要相信未来,迈出脚步的话,力量便会自然的涌出。只有坚强的活下去,才能灿烂的微笑。
- 8.这个世界中可没有那种亵渎生命的魔法。生命是爱的结晶,任何魔法都无法匹敌。
- 9.如果你不想输给任何人,你先要知道自己的软弱,并且保有温柔。
- 10.我不会责备鼓起勇气正面向我发起挑战的人,但拥有将拔出的剑重新还鞘勇气的人也是十分稀少的。恐惧并非罪恶,那是了解自身软弱的过程。了解到自身的软弱,人可以变强并变得温柔。(来源:百度)



考研准备多长时间为宜



一、在校学生考研准备时间

- 1、大三上学期至下学期五月:决定是否考研?考哪所学校?
- 2、大三下学期期末考试后:暑假复习和考研班听课
- 3、大四上学期十一月:考研报名

- 4、大四上学期十二月:签发准考证
  - 5、大四上学期十二月:复习冲刺
  - 6、大四上学期一月:考试
  - 7、大四下学期三月:考试成绩公布
  - 8、大四上学期四月:研究生复试
  - 9、大四下学期六月:发放录取通知书。
- 二、毕业后考研准备时间
- 已经毕业了的同学,备考不要超过一年,因为考研是需要集中复习的,如果超过一年复习的较为松散,体力支撑不起。半年至一年左右为佳。建议在考前一年的10月份开始进入预热阶段,从10月直到次年3月,每天保持一个学习状态,考研学习时间在1-2个小时左右就可以了,即考试年3月份正式进入基础复习阶段,这个时候就是需要全身心投入复习了,3-6月份基本保证每天3-5个小时的考研学习。后期强化阶段强度就比较大了,一般在8-12个小时左右。
- 三、考研准备流程
- 准备阶段:9月-12月搜集考研信息,关注

- 并筛选目标专业和学校
- 基础阶段:3月-5月第一轮基础复习,公共课专业课同步进行
- 提高阶段:6月-9月第二轮强化复习,做真题,关注考研大纲
- 强化阶段:9月-10月深度解读考研招生简章,预报名,正式报名
- 冲刺阶段:11月-12月第三轮冲刺复习,现场确认
- 临考阶段:12月底打印准考证,考研初试
- 复试备考阶段:次年1月-2月在线估分,查询初试成绩,备考复试
- 复试阶段:次年3月-4月进行复试
- 调剂阶段:次年4月-5月调剂
- 录取阶段:次年6月-7月录取通知书
- 四、制定适合自己的考研计划
- 大家在前期应该结合自身的各种情况,来制定一个属于自己的考研计划。包括:学习内容、复习时间、作息时间。(来源:经验本)

## 了解考研的一些知识

一、了解考研的几种专业名词

(一)学术型硕士

中国实行的学位教育主要分为:学术型学位(学术理论研究)或专业型学位(注重操作实际能力)两种教育并轨。中国学术型学位按招生学科门类分为哲学、经济学、法学、教育学、文学、历史学、理学、工学、农学、医学、军事学、管理学、艺术学13大类。



(二)专业型硕士

专业学位(professional degree),是相对于学术型学位(academic degree)而言的学位类型,其目的是培养具有扎实理论基础,并适应特定行业或职业实际工作需要的应用型高层次专门人才。专业学位教育的突出特点是学术型与职业性紧密结合,获得专业学位的人,主要不是从事学术研究,而是从事具有明显职业背景的工作,如工程师、医师、教师、律师、会计师等。

(三)同等学力在职研究生

本科获得学士学位之后,在原工作岗位上担任一定的工作任务的同时进行非脱产的学习,修满学分,获得在职研究生课程进修班结业证书,满足申请硕士学位的流程之后,通过国家组织的每年五月份举行的同等学力人员申请硕士学位全国统一考试,完成研究生论文并答辩通过,获得硕士学位证书。

二、了解四六级对考研的影响

- 1、英语四六级没过,对考研没有直接影响。
- 2、除了保研有要求外,考研都没有英语过级的要求。
- 3、考研的英语有单科分数线的要求,而且英语分数不高也会影响总分,所以务必好好学习英语。

三、了解考研地区的划分

考研地区总体分为两大类,国家按照一类、二类确定考生参加复试基本分数要求。

- 一类:北京、天津、上海、江苏、浙江、福建、山东、河南、湖北、湖南、广东、河北、山西、辽宁、吉林、黑龙江、安徽、江西、重庆、四川、陕西21个省(市);
- 二类:内蒙古、广西、海南、贵州、云南、西藏、甘肃、青海、宁夏、新疆10个省(区)。

每类地区考研要求分数线是不一样的,一类对应A区线,二类对应B区线,其中A区要求较高,B区较低。(来源:经验本)

## 考研必备的五种素质



(一)体力

大多数最后成功的考研者都有过披星戴月上辅导班,挑灯夜战作模拟题的体验。要是没有强健的体魄,最好不要轻易尝试考研,否则可能得不偿失。

(二)毅力

考验是一场持久战,备考时间至少也需要半年。也就是说,至少半年时间里你要远离几乎一切娱乐,抵制所有舒适生活的诱惑。这对于一个人的毅力来说绝对是一次严酷的考验。

(三)定力

对于应届考生来说,当一场接一场的校园招聘会举行的时候,当周围的同学忙着做简历找工作的时候,心里最容易荡起涟漪。这时候,定力显得尤其重要,只有靠它来平息浮躁的心情,决胜的关键也就在此一刻。

(四)魄力

僧多粥少的现实注定了许多人到最后难免伤心。你能保证在付出了那么多以后不会后悔吗?背水一战的魄力你有吗?

(五)动力

没有足够的动力支持,上面的4种力量恐怕难以维持。必须有一个能够说服你自己的考研动机,才会有排除万难勇气。(来源:经验本)

## 大学生求职小技巧



- 1、首先如果某家公司让你去面试,你一定要了解这家公司的相关资料,并且做好面试的准备工作,和思考面试一般他们会问的问题。

2、认

真的准备一份你自己的相关简历,内容一定要详细精确,这样才能让面试官更加的容易了解你,这样做也是对面试人员的一种尊重。

3、面试的时候一定要落落大方、穿着一定要得体正式、说话一定要连贯有逻辑,面试时一定要注意不要表现的很紧张。一定要淡定的回答面试官的问题。

4、在应聘的时候一定要正确的树立未来自己的发展方向,给自己制定一个

## 如何实现再就业

目前面对残酷的就业形势,大学生的就业选择大致分为了几种:

- 一是继续求学,如:考研读研、考博读博;
  - 二是参加公务员考试,如:国考、省考等;
  - 三是参加大学生就业培训,如:参加培训机构,教师资格证培训等;
  - 四是直面残酷的就业形势,敢于在现实的社会中拼搏。
- 以上四种大学生就业选择,首先选择最多的是第三种,其次是第一种,再次是第二种,最后才是第四种,毕竟真正能直面生活的是少数人。(来源:微信易小班)

中长期的发展计划。一定要有对工作认真负责的态度,还可以向面试官展示你的才华。

5、在面试的时候你给面试官透露的曾经实习的信息一定要是真实的信息,切记不要夸夸其谈,态度一定要真诚。

6、很多大学生找工作难有一个问题就是待遇要求太高。万事开头难,刚开始你什么都不会,你要学习的东西也很多,从最基层学起,这也是在你以后打好基础,当你经验多了,你的价值肯定会成倍增长的。(来源:百度经验)

《  
狗  
十  
三  
》  
影  
评

本片的主人公李玩和她的家人组成了一个经典的中国家庭,在发生争吵的时候,李玩的台词是什么样的,爷爷的台词是什么样的,奶奶的台词是什么样的,爸爸的台词又是什么样的,这些熟悉的台词都让你感到这就是曾发生在自己身上的故事的重现。

青春期的少年,自主意识再度强烈的觉醒,渴望被当做平等的个体对待,可是在中国,绝大多数的家长并没有敏锐捕捉到这个时期孩子身上的变化,从观念上也不接受长辈和孩子间平等的理念,所以盲目的把自己变成了处在青春期的孩子的“敌人”,并且随时准备用权威结束这场战争。李玩为了丢狗和家人大闹一场,其实在和朋友谈心后在回家以前,听到朋友那句“以后这种事还有很多”的李玩已经接受了现实,但是她爸爸却没有给她足够的耐心,于是本片最精彩的一幕上演,回到家的李玩遭到爸爸的痛斥,“你为什么这么不懂事?”家长们仿佛都在指望孩子长大了就马上可以懂事,但其实李玩的家人并没有在这件事上给孩子做好榜样,丢狗却不找没有展现出认真负责的品质,用了一只外形相似的狗来蒙混过关更是没有表现出诚实踏实的品德,最最关键的是李玩所代表的少年的自尊仍然没有得到本应该有的尊重和保护,认为是孩子所以可以随便许诺却不遵守诺言更是教育的大忌,孩子渴望理想化的父母的愿望彻底破灭。英语演讲比赛

中,父亲出现的前后与李玩的表现的差异则暗示了不良的家庭教育关系下,孩子所遭受到的父母的影响。

宠物和人一样,都会产生感情,这不足为奇。对十三岁的小女孩而言,这也许是她人生第一次主动去爱世界上的另一个个体,也就是爱的首次萌发,这是尤其刻骨铭心。而对之前标配的父母爱或者是爷爷奶奶兄弟姐妹爱,从小不懂就被训练如何反馈,并不具有主体性。对爱因斯坦的这个第一次的主动爱是李玩个体自我认识的第一次觉醒,而家庭在爱因斯坦一次走失之后对她的劝慰因少女的敏感使李玩产生了强烈的对立感和隔离感,从始至终她就认为自己只有自己善待狗而她的家人都施以虐待,这个结果是什么?是她觉得自己特别傲娇有爱心关爱粮食和蔬



菜,而别人却是冷血动物,所以各种推倒老爷爷之类的发疯卖萌桥段顺理成章,说到底还是因为孩子的不懂事。

也许是因为从小父母离异的关系,依靠并不多的李玩对他人的幻想本来就很低,她显示出非常的早熟和聪慧,她对现状有着很好的判断,她知道她的命运如何把握,她知道获得想要的东西需要牺牲很多,她知道在完成目标前她需要禁得住许多的诱惑,她小小年纪就知道恋爱不能带给她想要的一切,轻描淡写的就拒绝了对她有感觉的帅哥,从这一点上看李玩的堂姐在电影中则一直和她做着对比,生日聚会她微笑着挣脱堂姐的手代表着李玩永远不会走上的人生。

片尾李玩若有所思的看着同父母的弟弟在冰场上跌跌撞撞的训练,我想在她的脑海里,对被弟弟分走的关爱和注意力的怨恨和委屈也许正在消散,因为她明白,在这样的社会和家庭中,任何的宠溺最终一定会走上另一场战争,目前“风光”的弟弟也终究逃不出生活的“桎梏”和“洗礼”。懂得延迟满足,了解喜欢未必一定要拥有,是少年李玩在这场战争中最宝贵的收获,所谓妥协不过是表面现象罢了。

同一片蓝天下,有少年追寻的白云和梦。

《天才枪手》影评

18级电气王文博

一位出生平凡的天才少女琳在进入贵族学校后,结识了富二代同学格蕾丝与派特,从此开始了考场作弊生涯,与此同时,另一名记忆力极佳的天才学霸班克发现了琳不为人知的“交易”。经过多场险象环生的“作弊战争”后,琳决定要接下最后一单在国际考场上为富家子弟作弊的天价委托。一场横跨两大洲的作弊大战拉开序幕……

因为入学之初格蕾丝帮助琳弄头发,这个温暖的小举动感动了高冷的琳,于是二人成了形影不离的闺蜜。格蕾丝作为美女学渣,因为成绩太差连舞台剧都演不了,甚至老师开小灶的原题她都无法应对。琳作为学霸为了帮助好闺蜜,用橡皮擦换鞋大法开启了作弊生涯。果不其然,格蕾丝取得了不错的分数。作弊作为绝大多数人经历过的事情本无可厚非,这种小小的“帮助”也是平淡无奇,但这一切却都为之后埋下了祸根。

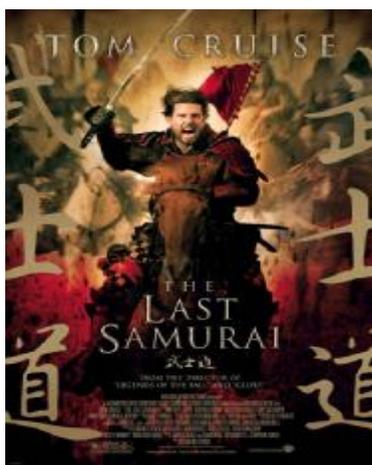
格蕾丝作为派特的女友,跟派特一样出身贵族。因为格蕾丝把琳的作弊经过传到了派特圈子中去,很快,以派特为代表的一众学渣开始寻求小琳老师的帮助。每科每人 3000 株,一年 23.4 万株,可观的收入。即使是如此的诱惑开始琳也是拒绝的,在得知学校要收取每个学生 20 万的援助费之后,琳动心了!父亲作为老师辛苦工作却收入微薄,衣服穿了好久都没换新!于是,小琳老师开设“钢琴课”,果然,学霸连作弊都是那么高端,通过敲击钢琴音符的手势来表示 ABCD,而且,为了避免成绩雷同,还采取四个答案取其三的方式。心思缜密,技术一流,操作

性强,不易发现,充分展现了一个学霸的智商!通过开设“钢琴课”,小琳老师获得了不菲的收入,混入了学校的“上流社会”。而同班的班克同样作为超级学霸却没有那么吃香。班克正直、努力,学习成绩一流,与琳很相似,而且作为单亲家庭母亲靠洗衣为生,很辛苦。即使在与琳搭档获得奖金之后也不舍得用奖金去吃喝。而最后也正是因为贫穷,因为不公平,班克被迫选择了入伙。

俗话说“常在江边走哪有不湿鞋”,“要想人不知除非己莫为”,一次考试,班里的超级学渣东连小琳老师的“钢琴课”都学不会,于是想找另一名超级学霸班克帮自己作弊,班克果断拒绝并在交卷的时候向老师举报了学渣东。这次考试与以往不同的是考卷竟然分一卷、二卷。果然,学霸的能力是常人无法理解的,琳一场考试做两卷,压哨成功传递答案。派特和格蕾丝因为成绩“越来越好”,派特的父母打算送他们去波士顿留学,甚至是格蕾丝的费用也全包。但出国留学必须通过 STIC 考试,经过一番思想斗争与个人思考,小琳发现了 STIC 考试的最大 BUG:全世界都是同一天考试,但由于时区不同,有些地区的考试时间会早。于是小琳接下了这个天价任务,并打算以此赚取一大笔钱。根据考试规则,设想了所有的流程,甚至是连作弊被抓后的口供处理方式都全部交代,再一次被学霸缜密的心思震惊到了!然而,只有小琳一个人还不够,他们还需要一名学霸。班克,这个正直、无辜、努力的孩子就被用特别手段拉入伙了!在澳洲考试中,班克因为心理素质太差,在厕所

使用手机被发现了!结果是班克被取消考试成绩,终生不得参加 STIC 考试;而且最悲剧的是班克被学校开除。被人挖坑,失去新加坡留学机会;因为绝望和无助,陷入作弊旋涡;考试被抓,因为作弊终生禁考并被学校开除;最后,以举报作弊团伙为筹码,要挟琳参与更大规模的作弊。依靠作弊的钱把妈妈的洗衣店彻底翻新也购入了设备,但可怜的班克彻底堕落!

青春片布置有爱情友情,考试和作弊也是我们青春中不可缺少的东西。试想,谁的考试没做过弊?作弊题材的电影能拍得这么燃,这么热血,细腻的心理描写是不是和你中学作弊时的内心想法一样?影片电影技术元素运用到位,剪辑出彩,影片带出很多曾经的回忆,还影射了教育和学校的一些问题。但好像故事里学霸的出身都不是很好,而学渣一般是贵族子弟。电影也赤裸裸地揭露了一个最大的问题:贫穷!琳和班克都是因为钱才作弊,贫穷让最无辜的人变成了最卑鄙的人!



影片发生的年代,是 1876 至 1877 年之间,也就是明治 9 年和 10 年。此时,正是日本国内没落武士阶层发动风起云涌的暴动时期,随着政府的强硬镇压手段,以武犯禁的武士阶层被正式消灭了(不知不觉想到了剑心),而此时也正是日本政府

面临维新的关键时刻,自古破旧立新总是要经过种种血的洗礼,就在这个非常时期, Tom Cruise 来到了日本。

影片的主题在这里变得相当有趣:一方面,日本天皇和维新派对西方的先进知识技术求知若渴;另一方面,饱受战争创伤、失去人生目标的 Tom Cruise 逐渐在日本传统文化中寻回了自己的灵魂,寻回了作为一名战士的勇气与尊严。西方现代化与东方传统文化的冲突、交融、对武士道信念的执着、对自身灵魂的救赎,构成了看似矛

盾又相当引人入胜的主题。

对于武士道精神,影片也通过两个人物做出了诠释:一个是渡边谦扮演的最后武士领袖——胜本,他对武士道精神的执着、对生命的热爱与神圣不可侵犯的“侍”的精神、非凡的领袖精神、在紧紧遵循武士道的同时并不绝对排斥西方文化,武士道最“光辉”的一面在他身上表露无遗;另一个形象略微“阴沉”的代表则是片中的剑道高手氏尾,他痛恨所有的西方人和文化,在他眼中毁灭就是解决一切的办法,从他三番四次想杀死 Tom Cruise、在雨中对决中的凶狠眼神就可见一般,虽然最后他默许了 Tom Cruise 存在的地位,但更多的是来源于武士道“侍”的精神,即使如此,他的形象也是比较“高大”和“光辉”的。

除了渡边谦充满阳刚的东方男性形象,小雪扮演的胜本的妹妹则具备了传统日本女性的所有美德。遵循哥哥教诲,把丈夫的牺牲看成“殉道”的“光荣”、细心照顾杀夫的 Tom Cruise 并不是最大的痛苦,最痛苦的是爱上这个西方人。在她身上,善良、含蓄、细腻、脆弱与坚强……很难体会她心路的变化过程,只能用一个“柔”字来形容她,尤其是 Tom Cruise 第一次离开村庄时和正在温泉洗澡的她告别的一幕,几个不起眼的动作,几个眼神,“我见尤怜”的感觉跃然而出,让所以男人都心动。

执导过《光荣》、《燃情岁月》的爱德华·茨威克 Edward Zwick 正是擅长这类剧情的老手,无

论最后悲壮的决战还是渡边谦与 Tom Cruise 间的友情、含蓄的东方式爱情,在他手中都挥洒自如,拍得相当煽情。(不过不知道他是否对胡须满面的沧桑男士情有独钟,无论 Brad Pitt 还是 Tom Cruise 都是如此相似的造型)与《燃情岁月》的苍茫辽阔的天地相比,唯美的东方映画更别有一番风味,尤其是溶雪时的景色更是让人心醉。当然还有渲染得近乎“神圣”的武士道精神,像是在胸口无形的刺,在看完后久久无法忘怀;更令人感慨的,是影片末尾年轻的天皇可怕的将武士道“侍”的精神与接纳西方现代化结合起来,而日本也的确是靠这种精神强大起来。

历尽硝烟的 Tom Cruise 回到了宁静如昔的山村,在接触到加藤小雪惊喜又含蓄的目光,开放的结尾给人无穷的想象空间。



《最后的武士》影评

18级电气樊嘉先

## 爱校如家，以教为本

——专访闫海霞老师



生活可以是甜的，也可以是苦的，万千方物中但却不能少了数学，那样的生活会显得枯燥平平，只因有了它，我们才开始懂的世界万物都有无穷的可能，不论前面是怎样的随机变量，不论未来有多大的方差，却让我知道了波谷过了，波峰还会远么？数学的浪漫你永远探索不尽，数学老师的微笑你永远不知道会是多少人奋力前行的充要条件。

今天我们很荣幸能够采访到闫海霞老师，由于是在课间进行的这次专访，虽然时间上有些紧凑，但闫老师并没有露出丝毫的不耐烦，很认真的回答了我們提出的问题，还为我俩认真分析了我俩在高数上遇到的一些难题，当我们离开时她又积极投身到下一节课的准备工作中去。兢兢业业、和蔼可亲是我们对她的第一印象。

在采访中我们了解到，闫老师是从2013年开始就投身到了我们高科的教育事业中的，同时带了两门课程，高数和计算机。繁重的课程安排并没有让她感到劳累，反而增加了她更多的教学热情，突显出了她作为高数老师的魅力。闫老师给我们最开始的印象打破了我们对于课上的认识。她个人魅力十足，一反课上常态笑容常挂脸上，丝毫没有有了课上的严肃，让人感觉如面春风，肃杀寒冷的冬天霎那间冰雪消融，春回大地。

临近期末，闫老师告诉我们一定要把握好接下来的时间一边学习一边认真复习。很多同学都是学着后面的忘着前面的，闫老师建议我们应归类小结，从厚到薄。记忆总的原则是抓纲，在用中记。归类小结是一个重要方法。高等数学归类方法可按内容和方法两部分小结，以代表性问题为例辅以说

明。在归类小节时，要特别注意由基础内容派生出来的一些结论，即所谓一些中间结果，这些结果常常在一些典型例题和习题上出现，如果能多掌握一些中间结果，则解决一般问题和综合训练题就会感到轻松，像每节课后的课后习题其实都是很好的联系材料。除了课堂上布置的作业以外，同学们还可以把其他的题自己做一下，不会的找机会可以去问老师。这样，不仅增加了做题量，可以很有效的巩固所学内容。关于期末考试方面，闫老师告诉我们要知道它是一个过关性质的考试，和我们高考有所不同，它是检测你平时上课听讲程度的考试。不会很难，当然也不会过分简单，只要你上课认真听我讲，并且课后习题也认真完成，那么高数是绝对不会挂科的。

我们的专访到这接近尾声了，在此很感谢闫海霞老师能在百忙中抽出时间接受我们此次专访，她让我们进一步了解了我们高科老师们的勤劳和工作的认真，让我们对朝进晚出载着风雨前来上课的老师们更加的敬畏。老师们尚能爱校如家投身到为我们的教育事业中，身为学生的我们带着父母、老师们的期盼又有何理由不努力呢？（记者：舒宇康 郭超甲）

## 将体育建设进行到底

——专访程玉柱老师



## 在平凡中彰显伟大

——专访马莉老师



生活像一面棱镜，它折射出人们不同的模样。没有人天生伟大，也没有人注定平凡，只有通过努力和奋斗，我们才能找寻到心中自己期待的模样。我们常始于平凡但却甘于平凡，在生活的旅途中我们往往无法成为期待中的模样。但有些人居于平凡，却于平凡中铸就伟大。老师就是这样的一类人，过着平凡的生活，却做着伟大的事情。

这次我们很荣幸可以采访到西高泾河校区教士木工程专业的马莉老师。我们在马莉老师工作闲暇之余进行了专访，时间虽有些仓促，但老师对我们所问的每一个问题都回答的很认真。耐心、谦和是我们对马莉老师的第一印象。

马莉老师于2014年任教，生活中的马莉老师待人谦和、温柔，热爱旅游和运动，教学中的她严谨、一丝不苟。马莉老师的课堂往往生动且充满活力，她总会细心的讲解每一个知识点，耐心的解答同学们的问题。对于工程制图，很多的孩子觉得这门课程有些困难，对于这个问题，马莉老师认为万事开头难，现在所做的一切都是为了未来而打的基础，这就像泰戈尔所说的：“现在受的苦，忍的痛，到最后都会变成光，照亮你的路。”对我们大学生来说，大学就是我们由学校过渡到社会的一个关键节点。在如今竞争激烈的社会，我们大学生应该如何面对就业？步入社会我们应该具备怎样的能力？对于这些问题，马莉老师给出了她的看法和见解。马老师认为就业问题的的确确是我们毕业后面临的难题，马老师分享了毕业后找工作的情况，基本上是四处碰壁，几经波折才成为了一名老师。马老师觉得如果想要找到一个合适的工作，那么一定要升华自己，对于理工科来说实践能力要大于理论能力，在学好专业知识的同时，也要涉及与专业能力有关的知识或技能，还要考取相应专业的各类证书。除了知识，情商也是非常重要的。马老师认为步入社会会跟各种各样的人打交道，那么与人沟通就显得尤为重要。除了工作能力，人际交往能力也是我们需要学习和提升的。用一句话概括就是“你若盛开，蝴蝶自来；你若精彩，天自安排。”

采访的最后，我们问马莉老师对我们大一新生有什么想说的，老师笑着说“希望你们们期末考试考个好成绩。”着眼于当下，才能放眼于未来。期末考试只是一个小目标，但只有我们不断地达成这些小目标，我们才能完成人生的大目标，才能变成自己期待的模样。

每个人出现在你的生命里都绝非偶然，他（她）一定会教会你些什么，我们要感谢我们生命中所遇到的人，尤其要感谢我们的老师，他们始于平凡，却彰显伟大，在平凡的岗位上，却书写着不朽。感谢天下所有的老师，正是你们的付出，才有中国的未来！（记者：王家璇 张澳峰）

随着教学改革的深入，大学体育教师也面临着各种各样的挑战，如何把握学生的心理，如何在教学改革中使自己更加优秀，是每一个体育老师必须解决的问题。今天我们很荣幸可以采访到优秀体育教学者程玉柱老师，听他给我们讲体育那些事。初次见面，老师给人一种和蔼可亲、认真负责的感觉，面对我们的采访，也侃侃而谈，毫不厌倦。

程老师是新疆人，本科毕业于西安体育学院，研究生毕业于华东师范大学，都是体育教育专业，他说当时确定体育专业时，就与教育结缘，2006年开始就职于西安理工大学高科学院，现如今已有18年教龄，程老师说自己最初教学时注重技能教学，这么多年来，更加注重教学方法的改变，结合实际，以学生为主，让学生掌握一定的锻炼方法，将体育健康理念深入人心，提高体育素养，让学生受益。

程老师说自己在教学中收获很多，尤其有学生的快乐陪伴，通过体育教学，能对学生有具体的指导和帮助，就是自己最大的满足。说到这里，老师回忆起之前带过的10级机械班一男生，大三时准备考研，他时常与这个学生保持交流，在生活和学习中给他最大鼓励，加上学生自身的坚持和拼搏终于从研究生考到博士。说到这，程老师脸上露出满意的笑容，并告诫我们只要狠下心，一切皆有可能。

在交流中，我们还了解到程老师在教学方法上主要以学生为中心，突出个性化，更加注重在教学中进行过程性评价和终结性评价二者的结合。通过教学让学生在个体上有很大提高，因人而异，分组教学，让学生主动参与教学，发挥其主动学习能力，使体育这门学科对学生的整个核心素养起到帮助。

在谈到大学生的多方面能力跟学习成绩时，程老师指出二者不能分割，但会更加偏重于社会实践能力，在以后的学习生活和工作中，要找到自己的学习方法和习惯，这样有了知识储备，在社会实践中也才能得心应手。

我们的专访进行到这里就接近尾声了，最后程老师说到，新校区已初步建设成功，场地设施会逐步完善，望学校加大师资建设，以加快体育课的分项教学，来促进学生更好掌握体育技能，并再次嘱咐学生要学会锻炼方法，发掘自己的兴趣，以运动项目为依托，进行主动锻炼，建立终身体育项目，达到健康的目标，为提高自身整体核心素养起到一定作用。最后希望每个学子都有一个完整美好的大学生活。（记者：杨慧 侯捷）



# 觉醒



“你们的目的是不能达到的，因为中国人民已经觉醒！”

——续范亭

从丰臣秀吉开始日本便对中国虎视眈眈，《大陆政策》和《田中密奏》更是对日本狼子野心的总结。从万历壬申年到光绪甲午年，日本的挑衅越来越严重，胃口也越来越大。从冲绳群岛、朝鲜半岛、台湾到澎湖列岛、辽东半岛、山东半岛，到处都是日本人狰狞充满杀戮的面容。

“中国之大，华北之大，已经放不下一张平静的书桌。”华北事变对于日本人只不过是新一轮侵略的开始而已，可是对于中国人这是民族生死存亡之际。在这千钧一发的时刻，

国民党的不作为，更让国家雪上加霜。历史的重担落在了共产党和人民群众的手里。1935年12月9日，由共产党领导的学生运动轰轰烈烈地在北平展开，只听那高呼“打到日本帝国主义”“反对华北自治”“中国不会亡”的学生，只看那被军警用枪用棍威胁的学生，只闻那满城洋溢着爱国气息的学生，只感那充满热血的学生。是他们呼唤着民族觉醒，是他们让中国人民坚定了一致对外的信心。不久，红军北上抗日，从山地、平原到高原；从城市到农村，到处都是抗日健儿的身影。学生用自己的行动书写这段历史，这便是著名的“一二九运动”。

“山河破碎风飘絮，身世沉浮雨打萍”是那个时代真实的写照，“垂头丧气！我绝对不会！我必须反击，让命运这个猖狂的家伙低下头来。”更是那个时代民族心理的写照。军人用血肉之躯捍卫着脚下的土地，“一寸山河一寸血”；文人用自己的笔尖鼓舞和唤醒更多人对祖国的爱，“为什么我的眼里常含泪水，因为我爱这土地爱得深沉”；人民用自己的各种方式反抗日本的文化侵略，“就算我大字不识几个，中国这两个字早已刻在我的心里”。是他们为独立和自由而努力；是他们用慷慨激昂、满腔热血的意志在奋斗；是他们视死如

归、一往无前的信仰在拼搏；是他们撑起中国最后的脊梁，是他们让我们看到中国不会亡的希望。正是由于历史的特性，才成就了永恒的英雄。无论当时的政府对他们有着何等见解，但跨越时光与空间，我们依旧能够细细体会到那些伟大的感动。

“忆往昔峥嵘岁月，看今朝旖旎风光秀”今日的中国不再是一百多年前的中国，在中国共产党领导下，我们站了起来，挺着了腰板，昂首阔步的走向世界。人民安居乐业，国家繁荣昌盛。盛世的来到，与他们的精神和信仰密不可分。我们应该发扬他们的精神，我们要坚持这样做，那么能够夺走我们事业的人寥寥无几，我们会成为一个紧紧相连的整体。我们要通过坚持不懈的努力，坚定不移的信仰，只有这样我们的祖国才能蓬勃发展。就如我们先辈那样，国家从来不是由他人的施舍的，而是由我们亲手缔造的！

一二九运动八十三年纪念日上，我们缅怀先烈们的丰功伟绩，更期盼着祖国更加繁荣昌盛。愿人民永远幸福，愿民族永远清醒，愿江山永远如画，愿世界永远和平。（18级电气工程及其自动化一班 樊嘉先）

## 中国正在说

中国正在说：“扬我国威，爱我中华。悠悠家国，其势永威。”宣扬科学，才能将中国从苦难中拉出。陈独秀曾经说过：“要拥护那位德先生，便不得不反对孔教、礼法、贞节、旧伦理、旧政治；要拥护那位赛先生，便不得不反对旧艺术、旧宗教。要拥护德先生，又要拥护赛先生，便不得不反对国粹和旧文学。”

如今，中国人终于可以说自己是科技大国，经济大国。



中国说：“轮势随天度，桥形跨海通。”港珠澳大桥是中国建设史上里程最长、投资最多、施工难度最大的跨桥梁项目。它连

起世界最具活力经济区，这个快速通道的建成对香港、澳门、珠海三地经济社会一体化意义深远。

中国说：“一桥连通三地，天堑变为通途。”港珠澳大桥是座同心桥，伶仃洋上造桥，是发展所需，是民心所向。港珠澳大桥是座自信桥，它昭示着中国跨海交通工程技术的日益成熟。港珠澳大桥是座复兴桥，它对香港、澳门、珠海三地人员交流，经贸往来，港澳融入国家发展大格局具有重要意义。

中国说：“指挥令下，火箭升空，赤焰一道，北斗成行。”这是“一箭双星”方式成功发射的中国第四十一、四十二颗北斗导航卫星。西昌卫星发射中心党委书记董重庆说到：“这是中心今年以来第十一次发射任务，已经超过往年九次的最高历史发射记录。”此次任务的成功发射，标志着我国北斗三号基本系统星座部署圆满完成，后续将开展系统联调和性能指标评估，计划年底前开通运行，向“一带一路”国家和地区提供基本导航服务，迈出从区域走向全球的“关键一步”。

在波涛汹涌的江海上，超过四万余艘渔船上安装北斗导航。在随身携带的手表里，北斗手表将实现走到全球任何地方与当地时间“秒同步”。在家必备的果蔬旁，北斗终端对果蔬来源进行溯源管理，全过程监控。

中国说：“鲲龙翱翔九天，中国让世界看见。”“鲲龙”AG600标志着我国有了一款成熟可靠的大型水陆两栖飞机。不仅如此，它还是目前世界上最大的水陆两栖飞机，除起飞、降落与停靠。

经济发展推动科学技术发展，纵观中国社会发展史，科学技术使社会经济关系发生相应变化。“赛先生”甚至产生新的社会形态。马克思曾说：“手推磨产生的是封建主为首的社会。”也就是说，科学技术的发展为生产关系的变革创造了重要的物质基础。

中国现在所有问题的核心在哪里？科技！中国正在用自己的实力向全世界说：“扬我国威，爱我中华。悠悠家园，其势永威！”（18级计算机科学技术三班 唐樱花 指导老师：师玉静）

# 念历史，惜如今，创未来

“寄意寒星荃不察，我以我血荐轩辕”。鲁迅先生用犀利的字句抵抗侵略，批判黑暗，诉说着他的爱国情怀。

历史的航迹漫长而又宽阔，在这一路上，战争接连、国家动荡、国土沦丧、烈士牺牲。在1935年12月9日，侵略的硝烟弥漫了华夏的天空，一群爱国青年用他们的方式热爱这片土地，保卫这亲爱的祖国。这个冬天，12月的雪花，洒满了北平，烈士的鲜血，染红了长安街，面对一年年国土的沦丧，祖国微稀的气息，政府懦弱的屈服，大众的难免的磋伤。爱国青年再也看不下去，放下手中的笔杆子，愤然起身，一二九的勇士们，走上街头。天下兴亡，匹夫有责；国家有难，豪杰并起。

在这冬天的街头，向他们迎面吹来的也许早已不是寒风里带来的刺骨，而是祖国危难带来的痛心；也许早已不是这冬天里带来的寒凉，而是政府懦弱带来的心伤；他们渴望的也许不再是这冬日里的暖阳，而是祖国怀抱带来的温暖；也许不再是和煦的微风，而是百姓生活安心的安康。他们高呼“停止内战，一致对外！”，“反对华北五省自治！”，“收复东北失地，打倒汉奸卖国贼！”，“武装保卫华北！”等口号表达了全国人民抗日救国的呼声，这响亮的口号，是他们渴望和平、渴望自由、反抗侵略，绝不投降的坚定信念。这激昂的爱国情感，温热这伤痕累累的祖国，他们不愿失去祖国的每一寸土地，每一个同胞，因为这片土地孕育了一代代中华儿女，因为这亿万同胞有着一样的血脉，因为这华夏儿女都有一颗炽热的爱国心。

如今，战争的硝烟早已散去，烈士的鲜血也已经拂上了时间的薄纱，但革命的成果无比辉煌，斗争的精神仍然激励着我们奋斗。在晨风的吹拂里，我们迈开年轻的步子；在晨光的沐浴下，我们绽放如火的青春。

作为新时代的青年，我们坚定信念，加强学习。“青年一代有理想，有本领，有担当，国家就有前途，民族就有希望。”这是十九大报告中习近平总书记对广大青年的殷殷嘱托，也是党中央对新



时代青年的目标定位，中国梦是国家的，民族的，也是每一个中国人的，更是我们青年一代的。中国特色社会主义进入了新时代，开启了迈向全面建设社会主义现代化国家新的征程，作为未来建设的主力军，我们青年人要努力学习，依靠学习掌握建设国家的真本领，做一个有理想，有本领，有担当的新青年，只有树立理想信念，选择奋斗方向，我们青年人才能更好地踏上建设伟大祖国的壮阔的征途。

我们要努力学习，树立目标，坚定信念。读书多了，容颜自然改变，许多时候，自己可能以为许多看过的书籍都成了过眼云烟，不复记忆，其实它们仍是潜在的。在气质里，在谈吐上，在胸襟的无涯，当然也可能是露在生活与文字里。祖国的强大是需要我们新青年一代同起，一样的加强文化软实力。

未来是心说向往的梦想，梦想，是支撑人生的基石，是天边的星辰，永不熄灭地照亮匆匆的人生；现实就是脚下的土地，踏实而厚重的记录前行的路。

铭记历史，珍惜现在，创造未来。每个人都有自己的过去，现在和未来，一个国家也是如此。我们不能忘记过去，不能忘记那些为了祖国强盛，努力奋斗的仁人志士，现在我们的祖国日益强盛，不断崛起，一切都在证明：我们是不屈的中国人，经历了那么多的苦难，中国永远屹立在世界东方，让我们共同建设更美好，更强大的祖国。

念，念这不该忘记的历史；惜，惜这来之不易的和平；创，创造不可比拟的辉煌！（18级财务管理二班 何豆 指导老师：宋江波）

辩证思维

辩证思维能力是一种重要的、高层次的思维能力,是我们认识世界的锐利武器,是一种真正的“聪明术”。历史上许多被称为天才的卓越人物,往往具有较强的辩证思维能力(不管他们是否自觉地意识到)。卢那察尔斯基在分析诗人海涅的聪明机智时说,他能够“从现象上、表面上只有矛盾的地方看到统一,又从仿佛基本上统一的地方看到差异。”18世纪法国启蒙运动的思想家卢梭,他的平等学说,贯穿着矛盾的辩证法,为恩格斯所赞赏。雨果在谈到莎士比亚的天才时说:“天才与凡人不同的一点,便是一切天才都具有双重的返光”。所谓“双重返光”,从实质上来说,正是指唯物辩证法的思想方法。马克思说,莎士比亚的作品特点之一就是“崇高与卑下、可怕与可笑、英雄与丑角的奇妙的混合。”这里所说的“奇妙的混合”,正是指对立的统一。在我国现代文学史上,鲁迅先生的杂文占有极其重要的地位。他的杂文,尤其是后期杂文表现出对事物的深刻的洞察力,这在很大程度上也得益于辩证思维的能力。辩证思维是科学研究的方法论基础,要在科学研究中避免具体方法运用上的片面性,掌握辩证思维是非常必要的。许多世界著名的企业家、管理理论家都认识到辩证思维的作用。美国的杜拉克在《有效的管理者》一书中谈到,管理者的良好决策不是从众口一词中得来,而应以互相冲突的意见为基础。所以听取相反的意见,是正确决策的第一原则。彼德斯和沃特曼在《美国62家优秀工商企业的最佳管理经验》一书中在第四章开头就这样写道:“第一流的智慧,是把相反的事物保持在同一个功能体内的能力。”当代科学之林迅速崛起的方法论学科——系统论,其核心思想是强调整体和部分之间的相互联系和作用。系统论的创立者美籍奥地利理论生物学家贝塔朗菲明确承认,马克思的辩证法是他的理论先驱。

根据我国著名心理学家朱智贤、林崇德的研究,“辩证思维可以使人全面地、动态地看问题,使人能越出日常经验的狭隘界限,因此它在思维品质的发展上起着重要作用。”由此可见,辩证思维能力的培养是提高思维品质、发展思维能力的重要途径。从我们同学议论文写作的现状来看,不少同学思路闭塞,无法展开议论,议论文写作往往求助于“打补丁”——抄录几段事例作论据,或者只会“贴标签”——对具体材料用一两句话作断定了事。即使展开一些分析、议论,往往也免不了以偏概全,无限上纲。这当中的主要原因便是缺少辩证思维能力。而在事实上,从思维发展的年龄特征看,高中学生处于思维活动的初步成熟期,思维的批判性、独立性逐渐增强。从客观条件上看,高中学生的生活面更为广阔,学习的内容更为深刻系统,为思维发展提供了知识基础。利用这些条件,进行辩证思维训练,是完全可能的。

进行辩证思维训练,首先要学习、领会辩证唯物主义的基本原理,学会运用联系的、发展的和对立统一的观点观察问题、分析问题、解决问题。在此基础上,初步掌握辩证逻辑的思维形式、具体概念、矛盾判断和辩证推理。(来源:百度百科)



## “温柔”小议 ——电视连续剧《红楼梦》观后

电视连续剧《红楼梦》播放之后,我曾作了一些粗浅的调查,发现许多人都喜欢薛宝钗,而认为林黛玉是“小鸡肚肠”不可捉摸。翻开《红楼梦》,我们也可以看到:刚进贾府时的宝钗“品格端方,容貌丰美”,人多谓黛玉所不及。而宝钗行为豁达,随分从时,不比黛玉孤高自许,目下无尘,故比黛玉大得下人之心。就是宝玉、黛玉对她的宽容忍让和俨然似长辈般的关怀也不得不颌首叹服。历来的红评中,厚薛薄林的更是不少,不说别的,脂砚斋的评论中就有这样明显的倾向。

薛宝钗作为封建淑女的典型形象,得到这么多人的赞扬,原因是多方面的。我认为就当今读者来说,很可能是被她温柔的性格所迷惑,而不能认识其思想本质。于是乎,薛宝钗似乎深得男士们的青睐,成为女士模仿的对象。那么,我们到底当如何看待这温柔的性格呢?

请允许我们对此作一番历史的考察。在《红楼梦》中,与宝钗相类似那位“生得袅娜纤巧,行事又温柔和平”的秦可卿被贾母视为“重孙媳中第一个得意之人”;再有那“枉自温柔和顺”的袭人,远不如晴雯之高洁傲气,却能换得“宝二姨娘”的地位;美誉著于史册的努尔哈赤的妻子孝慈高皇后,《清史稿》对她的评价是“庄敬聪慧,同气婉顺,端庄贤淑”。

看来,在我国,“温柔”似乎被人们视为理想性格。但是在西方,那些热情奔放、坦率外露的吉普赛姑娘如银幕上的叶塞尼亚、梅里美笔下的嘉尔曼,不都受到了很高的评价吗?

即使在我国,比如魏晋南北朝,战乱频仍,人们往往推崇骁勇刚建的性格,巾帼英雄花木兰不就是家喻户晓、众口皆碑的吗?

所以,我觉得喜爱某种性格,往往与民族的文化传统、生活习惯、时代风尚有着密切的联系。“温柔”决不是唯一的方世不变的“理想性格”。以温柔这种性格的评价,不仅因时而异、因地而异,而且还应因人而异。人们的社会实践、思想操守不同,温柔的性格被抹上不同色彩,也应当得到不同的评价。

中国历史上虽然都崇尚喜爱温、敦厚的性格,而在实际上是有区别的。统治阶级历来提倡“中庸之道”,侈谈“仁者爱人”,崇尚温柔敦厚,但在某种程度上仍带有虚伪性。贾政对儿子宝玉大打出手,可见其并不敦厚。宝钗在黛玉面前向妈妈撒娇,硬是触动她内心的隐痛;当黛玉向她诉说寄人篱下之苦时,她竟用“嫁妆”一事来讽刺她,可见她对付“敌手”并不“温柔”。许多反动政客如口蜜腹剑的林林甫之流,看上去温文尔雅,道貌岸然,其实都是包藏祸心、无所不为的伪君子。被统治阶级一方面受“中庸之道”,“仁、义、孝、悌”之类思想的影响,一方面在劳动斗争中,长期的社会实践中团结互助,这些都有助于形成“温柔敦厚”的性格。但是由于各人的思想感情、生活道路不同,他们的“温柔”性格又不尽相同:有的表现为逆来顺受,甘于忍受剥削和压迫;有的则表现为刚柔并济,对友谦和体贴,对敌则毫不心慈手软。《家》中,觉新的妻子梅珮温柔善良,但她甘心忍受一切压迫,从而导致了她的悲剧下场。而我们的名誉主席宋庆龄同样也是一位温柔可亲的东方女性,她却不是的一味的温柔,她是一位也敢于向黑暗势力勇猛战斗的女杰。

可见,我们不能孤立地评价一个人的性格,而要将它放在具体的环境中,与这个人的思想感情、社会实践联系起来加以评价。正如我们可以批判地继承古代的文化遗产,我们同样可以喜爱中国人历来崇尚的温柔性格。但重要的是在全国人民团结一心搞四化的新时期,我们应当在其中注入新的思想内涵。另外,大千世界,五光十色,我们决不可能也不应当强求所有的人都像机械产品那样养成同一种模式的性格。因此我们应当投身到当前火热的生活、斗争中去,用人类的知识,思想的精华丰富滋润自己,使自己的性格在“四有”的基础上日臻完美。

至于那些模拟薛宝钗的“珍重芳姿昼掩门”的闺秀性格的人,我们在此进一忠告:切勿学东施效颦。新一代青年最时髦的应该是积极向上的进取精神,广博深沉的思索。否则他们就像那些盲目追求衣着奇特而自以为是美的人一样,到头来都只会落得“画虎不成反类犬”。对于温柔的性格应该如何评价?作者指出,应当具体分析,因时而异、因地而异、因人而异,这当中便渗透了“联系的观点”。(来源:百度百科)

