

西理高科报

社会主义核心价值观

富强 民主
文明 和谐
自由 平等
公正 法治
爱国 敬业
诚信 友善



主办:西安理工大学高科学院党委宣传部

2019年 5月 15日

(本期共 8 版)

第 6 期 (总第 139 期)

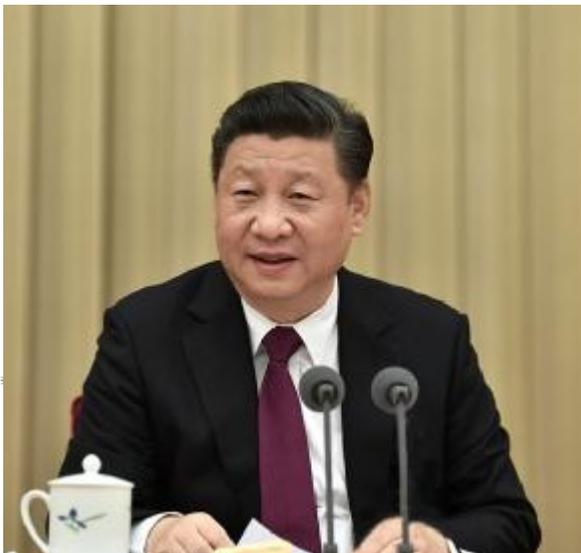


西安理工大学高科学院校报编辑部

承办:西安理工大学高科学院校报编辑部



学习习近平总书记在纪念五四运动一百周年大会上重要讲话精神



习近平总书记出席纪念五四运动 100 周年大会并发表重要讲话,对新时代青年的成长成才、做好新时代的青年工作提出了明确要求。教育部党组今天发出通知,要求各地教育部门和各级各类学校要把学习宣传和贯彻落实习近平总书记重要讲话精神作为当前和今后一段时期的首要政治任务,把思想和行动统一到党中央对青年成长成才的新要求新部署上来,用极大力量做好青年工作,落实立德树人根本任务,深化教育改革,努力培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

通知指出,习近平总书记的重要讲话站在历史、时代和全局的高度,高度评价了五四运动的历史功绩,深刻揭示了五四运动的历史意义和时代价值,全面阐述了当代中国青年运动的主题和青年的使命担当,对广大青年提出了明确要求和殷切希望。总书记的重要讲话科学回答了“我们党如何看待青年、如何评价青年运动”这一基本问题,系统论述了“新时代需要什么样的青年”这一重要课题,从理论和实践上深入回答了“新时代我们党如何代表青年、赢得青年、依靠青年”这一重大命题,清晰指出了抓好青年工作的路径方法。总书记的重要讲话,通篇闪耀着马克思主义真理的光芒,开辟了马克思主义青年观的新境界,是习近平新时代中国特色社会主义思想的重要内容,是习近平总书记关于教育重要论述的进一步丰富和发展,具有很强的战略性、政治性、思想性和针对性,是指导新时代青年成长成才的行动指南。习近平总书记重要讲话统揽全局、内涵丰富、情真意切、语重心长,充分体现了以习近平同志为核心的党中央对青年一代的关心厚爱和对青年工作的

深邃思考,饱含对广大青年的殷切期待、对青年成长的深切关怀,必将极大鼓舞、激励广大青年在建成社会主义现代化强国、实现中华民族伟大复兴中国梦的这场接力跑中跑出好成绩。

通知强调,各地教育部门和各级各类学校要充分信任青年、热情关心青年、严格要求青年,教育引导青年师生牢记总书记嘱托,继续发扬五四精神,以实现中华民族伟大复兴为己任,激励广大青年教师争做“四有”好老师,引导广大青年学生成长成才、建功立业,不辜负党的期望、人民期待、民族重托,不辜负伟大时代。

一要教育引导青年师生树立远大理想。要加强理想信念教育,用习近平新时代中国特色社会主义思想铸魂育人,加强党史、国史、改革开放史、社会主义发展史教育,教育青年信马列,听党话、跟党走。要深化理论宣讲,加强师生形势政策宣传教育,组建优秀教师讲师团、大学生骨干宣讲团进行“校园巡讲、网络巡礼”活动。

二要教育引导青年师生热爱伟大祖国。要加强主题教育,深入开展“礼敬中华优秀传统文化”系列活动,以“纪念五四运动 100 周年、献礼祖国 70 华诞”为主题,围绕放飞伟大梦想、祝福伟大祖国,广泛开展“我和我的祖国”青春快闪等活动,引领青年师生胸怀忧国忧民之心、爱国爱民之情。要丰富内容载体,扎实开展“大学生网络文化节”“高校网络教育优秀作品推选展示”等弘扬正能量、传播主旋律的教育活动,在中学深入开展“学习新思想 做好接班人”主题阅读活动,建设一批能充分发挥育人功能的微信公众号等校园网络新媒体,持续推送体现青年师生积极向上精神风貌的优秀网络文化作品。要深化文化育人,加强文明校园建设,开展电影周活动,深入实施“高校原创文化精品推广行动计划”,打造一批讴歌党、讴歌祖国、讴歌人民、讴歌英雄的爱国主义文化精品,切实推动以文化人、以文育人。

三要教育引导青年师生担当时代责任。要推动实践育人,切实办好“互联网+”大学生创新创业大赛,深入开展“小我融入大我,青春献给祖国”“青年红色筑梦之旅”“圆梦蒲公英”等主题实践活动,组织开展国情教育等主题研学实践教育活动,引导青年师生在亲身参与中认识国情、了解社会,受教育、长才干。

四要教育引导青年师生勇于砥砺奋斗。要培养奋斗精神,深入开展“弘扬爱国奋斗精神,建功立业新时代”活动,以艰苦奋斗、永久奋斗的优良传统引领青年师生,从努力做好每一件小事着手,切实锻炼成长为可堪大用、能担重任的栋梁之材。要磨炼意志品质,积极开展挫折教育,使青年师生在艰难险阻中不断迎接挑战、面对挑战,培养青年师生从挫折中不

断奋起、永不气馁,激励青年师生在披荆斩棘中开辟天地,在攻坚克难中创造业绩。要坚持典型示范,广泛开展教书育人楷模、高校辅导员年度人物、大学生年度人物等先进典型的推广展示活动,积极宣传优秀群体代表的拼搏精神和感人事迹,激励和引导广大青年师生以昂扬的精神状态书写好教育“奋进之笔”。

五要教育引导青年师生练就过硬本领。要掌握马克思主义立场观点方法,切实加强思想政治理论课建设,实施课程“创优行动”,不断改进教学方式手段,提高马克思主义理论教育的针对性实效性,教育引导青年师生树立科学的人生观、世界观、价值观。要培养创新思维和能力,扎实推进“六卓越一拔尖”计划 2.0,紧盯关键领域自主创新,瞄准国家发展需求,在集成电路、人工智能等技术领域攻坚克难,解决“卡脖子”问题,切实加强科学精神教育。要着力提高人文素养,切实发挥哲学社会科学育人功能,积极构建中国特色、中国风格、中国气派的哲学社会科学学科体系、知识体系和教材体系,培育大学精神、繁荣大学文化,提高青年师生人文素养。

六要教育引导青年师生锤炼品德修为。要加强国情教育,推动各省(区、市)党政领导班子成员进校园开展形势政策教育,深入开展“国企领导干部上讲台、国企骨干担任校外辅导员”活动,教育引导青年师生正确认识世界和中国发展大势,正确认识中国特色和国际比较,明辨是非、厘清迷雾。要加强诚信教育,将学生诚信表现纳入学校教育质量综合评价体系,写入学生成长档案,教育引导青年师生保持定力、严守规矩,拒绝投机取巧、远离自作聪明。要加强感恩教育,深化资助育人工作,在重要仪式、重要节点上培养青年师生饮水思源、懂得回报的感恩之心,教育引导青年师生感恩党和国家,感恩社会和人民。

通知要求,各地教育部门和各级各类学校必须提高政治站位,要在密切联系青年师生上下功夫、在关心关爱青年师生上下功夫、在教育引导青年师生上下功夫,强化责任担当,深化教育改革,增强服务青年师生成长成才的能力和水平,真正做青年朋友的知心人、青年工作的热心人、青年师生的引路人。

通知强调,各地教育部门和各级各类学校要加强组织领导,加大宣传力度,强化理论阐释,抓好责任落实,以高度的政治责任感,切实提高学习贯彻习近平总书记重要讲话精神的政治站位,正确认识五四运动的历史地位,准确理解五四精神的时代方位,科学把握新时代青年的发展定位,真正把习近平总书记对青年培养的部署和要求落实到位。(来源:教育部)

加强大学生中华优秀传统文化教育

中华优秀传统文化是中华民族的“根”与“魂”。习近平总书记指出:“优秀传统文化是一个国家、一个民族传承和发展的根本,如果丢掉了,就割断了精神命脉。”党的十八大以来,以习近平同志为核心的党中央关于中华优秀传统文化的一系列重要论述,是习近平新时代中国特色社会主义思想的重要组成部分,深刻领会其基本内涵、核心要义,对于新形势下落实“立德树人”根本任务,引导大学生增强“四个自信”特别是文化自信,培育和践行社会主义核心价值观,实现中华民族伟大复兴的中国梦,具有长远的战略意义和重要的时代价值。

“大学之道,在明明德,在亲民,在止于至善”。高等教育需要认真领悟植根于实践的中华优秀传统文化思想精髓,深入挖掘温润而隽永的中华优秀传统文化人文精神要旨,坚持把中华优秀传统文化融入大学教育教学全过程,努力培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

坚守核心价值观之根。核心价值观是一个国家、民族的精神旗帜,是人民的精神家园。习近平总书记指出:“如果一个民族、一个国家没有共同的核心价值观,莫衷一是,行无依归,那这个民族、这个国家就无法前进。”“三个倡导”的社会主义核心价值观基本内容概括了国家的价值目标、社会的价值取向和公民的价值准则,鲜明回答了要建设什么样的国家、建设什么样的社会、培育什么样的公民的重大问题,是当代中国精神的集中体现,凝结着全体中国人民的共同价值追求。

当前,我国已进入全面深化改革的关键时期,社会思潮更加多元多样多变,各种观念相互交织碰撞影响,迫切需要主流价值观念的引领。要坚守社会主



义核心价值观之根,就是要在挖掘和阐发中华优秀传统文化的时代价值上下功夫,把讲仁爱、重民本、守诚信、崇正义、尚和合、求大同的价值体系和精神追求,讲足说清,阐发透彻,让中华优秀传统文化蕴含的思想观念、人文精神、道德规范深入人心,正确阐明社会主义核心价值观与中华优秀传统文化的内在关系,使中华优秀传统文化成为涵养社会主义核心价值观的重要源泉,教育引导大学生树立共产主义远大理想和中国特色社会主义共同理想,增强“四个自信”。要在创新教育教学方法和手段上下功夫,把立德树人融入思想道德教育、专业知识教育、社会实践教育各环节,构建以社会主义核心价值观为指引的教学体系、课程体系、教材体系、管理体系,以凝聚人心、完善人格、开发人力、培育人才、造福人民为工作目标,加快推进教育现代化、建设高等教育强国、办好人民满意的教育。

厚植爱国主义情怀之魂。在中华民族几千年绵延发展的历史长河中,爱国主义始终是激昂的主旋律,始终是激励我国各族人民自强不息的强大力量。习近平总书记指出:“爱国,是人世间最深层、最持久的情感,是一个人立德之源、立功之本。”我们要在厚植大学生爱国主义情怀上下功夫,要把“先天下之忧而忧,后天下之乐而乐”的责任担当,“位卑未敢忘忧国”“苟利国家生死以,岂因祸福避趋之”的报国情怀,“富贵不能淫,贫贱不能移,威武不能屈”的浩然正气,“人生自古谁无死,留取丹心照汗青”“鞠躬尽瘁,死而后已”的献身精神等优秀传统文化和民族精神阐发透彻,引导大学生深刻认识中华优秀传统文化中所包含的爱国主义思想精髓。

要正确地讲清楚、阐释好爱国和爱党、爱社会主义相统一的问题,教育引导大学生认识到祖国的命运和党的命运、社会主义的命运是密不可分的,只有坚持爱国和爱党、爱社会主义相统一,爱国主义才是鲜活的、真实的。要把爱国主义教育融入教育教学全过程,特别是在思想政治理论课、形势与政策教育、创新创业教育、法治法纪教育过程中,探索研究各个教育教学层面的爱国主义思想、行为与实践价值,教育引导大学生踏踏实实修好品德,成为有大爱大德大情怀的人。要充分把握好中国传统文化节日、重大历史事件纪念活动等契机,充分利用博物馆、文化馆、烈士纪念馆等爱国主义教育平台,创新艺术表现形式和新媒体传播模式,持续开展社会主义核心价值观和中国梦主题教育,唱响爱国主义主旋律,牢固树立国家意识、集体意识、英雄意识。(作者:杨建新 来源:光明网)

西安理工大学高科学院开展消防知识讲座



安全!

5月7日下午,在西安理工大学高科学院长安校区201教室开展消防知识讲座。学院政治辅导员、行政人员、教师代表及全体后勤人员参加。安全健康教育中心卫民安消防郝晖杰主讲。

西安理工大学高科学院党委高度重视师生安全教育,在教师员工中开展消防知识讲座。学好消防知识让我们携起手来,为减少火灾的发生而共同努力,从我做起,从今天做起,真正做到防患于未然。俗话说“水火无情”,在所有的自然灾害中,发生频率最高的就是火灾。郝晖杰从师生生活、工作等多个角度就预防火灾、面对火灾等多个层面展开理论联系实际的详细讲解及案例的操作,讲到消防器材的选择及使用。

学院党委组织的这是一节宣传安全知识,传播安全文化的讲座,为了让全校师生更深入地了解消防自救逃生常识,使每一位师生都树立起消防意识,真正掌握好消防安全知识,并具备自救互救的能力。望所有人都树立安全意识,真正的做到防患于未然,愉快的生活工作。(图/文:吕妍)



责任!

羽毛球比赛报道



(本报讯 记者 18级英语杨慧、18级机械张慧霞)为营造积极向上、朝气蓬勃的校园环境,推动校园文化发展,繁荣校园文化建设,积极响应“走出宿舍、走下网络、走向操场”的校园生活理念,促进学校全民健身运动的发展,同时打造一个互相交流的平台展示大学生的运动风采。羽毛球社于5月8日下午特此举办第八届“谁羽争锋”羽毛球比赛。

在社联会秘书部岳鹏飞的主持下开幕式正式开始,首先由羽毛球社副社长、赛事组委会负责人赵玉龙介绍本次比赛规则及比赛要求,接着社联主席郭灿阳对本次大会精彩致词,随后裁判员代表赵宇阳致词并代表所有裁判宣誓:在比赛过程中,严格遵守比赛规程,尊重运动员,尊重客观事实,严肃认真,公正裁决,秉公执法,决不徇私舞弊,以良好的道德风尚和专业的裁判素质确保比赛顺利进行。最后,在刘丽的带领宣誓下,本次开幕式结束。

此次活动,旨在燃起同学们对体育运动的热情,调动同学们锻炼身体、增强身体素质的积极性,展现我院学生努力拼搏、不断进取的精神面貌。在此预祝各代表队取得优异成绩,祝此次比赛取得圆满成功。

新疆驻陕工作组教育小组莅临我院调研高校大学生教育管理服务工作



5月15日上午,新疆驻陕工作组党委副书记、教育小组组长、陕西省委教育工委稳定安全办公室副主任齐庆瑞,副组长、陕西省委教育工委高校学生工作部部长助理弋红宇,小组成员苏来曼来我院长安校区调研高校大学生教育管理服务工作,学生党总支副书记、长安校区维稳办副主任席永峰,学生处副处长戴学勇及就业中心、宣传处等老师与部分辅导员、新疆籍学生座谈交流。

席永峰对工作组一行的到来表示欢迎,并汇报了学院安全稳定、学生意识形态、党团建设、新疆籍学生的整体思想、学习及入党的新疆籍学生的情况。戴学勇就学生管理工作上的情况进行了详细的汇报,就新疆籍学生的思想政治教育动态台账、学业动态、心理动态、与学生家庭长期的沟通、查宿等管理介绍了我院近年来在学生管理上的二级管理体系,发挥班干部的职能及优势强化细节管理等环节。

工作组一行认真听取了学院座谈老师们的汇报,对学院关心新疆籍学生的就业情况及我院学生管理工作予以充分肯定。2019届毕业生新疆籍的12名学生,11名已经顺利就业,仅有一名学生也已找到工作正在签订就业协议。在与新疆籍学生代表座谈时,齐庆瑞、弋红宇老师仔细询问了学生们的思想、学业、生活、家庭等情况,同时,进一步强调了学生们“五个认同”并鼓励学生好好学习,希望新疆籍学生能够珍惜来此上学的机会,严格遵守学院校纪校规,认真学习专业课知识,待学业有成,积极回报家乡,回报社会!

会后,工作组一行深入学生宿舍、餐厅了解学生的生活环境及就餐情况,看望了新疆籍学生。席永峰对新疆驻陕工作组对学院的关心支持表示感谢!强调我院在工作组教育小组的指导下,进一步加强思想引领、完善工作机制、有力促进了民族学生的团结和稳定,为民族学生在我院学习和生活打下了良好的基础。引导学生积极健康成长,为学生的成长成才和涉疆稳定工作起到了积极作用。我院会继续将少数民族学生管理工作抓紧抓好,为少数民族学生提供更好的教育、管理和服

很美，慢下来感受

文/18级电气彭晓东



慢,并不是一种缺陷。相反,如果你能理智冷静地对待慢,你将会从慢中收获良多。有没有一件事情,你们会一直坚持。日复一日,年复一年,周而复始地去做,从不厌烦,也不会心生倦意。很荣幸采访到了18级电气二班的王文博,也是电气二班班长,在刚刚过去的运动会中,他在1500m和3000m的长跑中获得的荣誉让我们也感受到了他的坚持,也是给他长期一直坚持夜跑的一种肯定,这也正是体育精神之美。

在采访中他一再强调到了生活中的各种美好的东西,还时不时地调侃,幽默风趣的回答一系列的问题,一直让慢下来体味生活,他说的这里所说的慢,不是拖延、懒散,更不是随波逐流、随遇而安,而是要沉下心来、放缓步伐,暂别社会的喧嚣,融入校园的静谧,扎实笃定,潜心修学,与知识为伴,与智慧对话,与老师论道,与同学协作,自信从容地塑造最好的自己。他说找到自己适合,喜欢的运动项目这就好像兴趣爱好一样,如果让一个不喜欢锻炼的人把锻炼当成兴趣爱好,坚持下来自然很难。

还谈到生活的仪式感,他认为坚持夜跑亦是如此,能让我们获得一种心理上的满足感和成就感,能鼓励我们把某件事坚持下去。所以在制定好运动计划后,不要轻易改变;有专门的运动装备,不要穿着平时的居家服就开始运动了;运动时专心致志,不要一会儿看一眼朋友圈,一会儿刷一下微博;每次运动后就在日历上标注一下,不管是日历app还是纸质日历,就像小时候老师给表现好的小朋友发小红花,别笑这很幼稚,确实挺有用。

还了解到他平日投身与学习和忙于班里各项繁琐的事情上,难免积累了一些压力与不愉快,夜跑也成为一种缓解情绪的方法,从中让自己心态慢下来,发现平日里的不足与优秀之处,调整好自己的心态,并迎接接下来的挑战。

还了解到作为班长的他,不仅仅只是想锻炼自己,使自己变得优秀,更多的了解的是,将更多机会带给班里,带给每个学生,了解每个学生的基本情况,还经常组织学生进行体育方面的活动,带动班里的学生参加到夜跑的队伍中,他也一直希望更多人参与夜跑中,更多人有个健康的身体。

在最后他希望心怀感恩,努力去爱,努力去生活,每个人终会被这个世界温柔相待。

运动的好处



生命在于运动,那么经常运动的好处有哪些呢?运动渗透在生命中的每一个角落、每一个细胞中,血液在不停地流转着,大脑也无时无刻不在运转,即使是在睡觉的时候,我们的眼球都在做运动,这就是生命的运动意义。运动的好处就在于让我们的身体保持在健康的状态。

运动的好处对于人们来说是无穷的,特别是对于青春期的孩子,坚持运动能够为身体健康茁壮地成长打下坚实的基础,这种好处常常令他们受益一生。运动对于提升心脏功能也有着不可忽视的作用。接下来我们就来看一看运动的好处有哪些吧!

运动可以促进身体的生长

对于处于青春期的孩子们来说,运动的好处就是可以促进骨骼长长、变粗,增加骨密度,增加骨重量。爱做运动的孩子们,他们的肌肉都长得很结实,这是因为运动让他们的肌纤维得到了生长,增加了肌肉的力量和耐久力。数据表明,不喜欢运动者的肌肉只占体重的40%左右,而经常锻炼身体者(比如竞赛运动员)的肌肉重量可达体重的45%-50%。除此之外,数据还表明经常参加身体锻炼可以增大胸围,在不增加体重的情况下塑造体形,在不耗损骨骼质量的前提下增加身高,保持身体各部分的比例协调,使你看上去更美!

提升呼吸和循环系统功能

心脏是循环系统的中心,数据表明,经常运动者的心脏体积比一般人的心脏体积大,平静时每分钟的心跳次数比不喜欢运动者的心跳次数少,而每搏输出量比不喜欢运动者大。不喜欢运动者平静时每分钟输出血量约5000毫升,剧烈运动时约为20000毫升,而经常运动者剧烈运动时每分钟输出血量则可以达到35000毫升。而青春期是体育锻炼效果比较理想的时期,如果在青春期加强体育锻炼,那么运动的好处将延续他的一生。

对神经系统有益

神经系统是人类生命体的总指挥部,其需血量和需氧量也比一般的器官多,正如我们前面所说,体育锻炼可以提高呼吸系统和血液循环系统的功能,提高摄氧量和血液输出量,使神经细胞获得更充足的能量和氧气的供应,利于神经系统特别是大脑的正常和高效工作,对于提升神经工作过程的强度、均衡性、灵活性等方面有明显的促进作用。

运动可以使你天天有个好心情

有研究数据表明,经常运动能够让大脑的兴奋与抑制过程进行合理的交替,在保持神经系统兴奋度的同时,避免了神经系统的过度紧张,从而达到消除疲劳、让头脑保持清醒的目的。在运动中所有的注意力都会集中在如何运动上,从而可以抛弃其他一切思想和情绪负担。另外,运动可以提高睡眠质量,保证在清醒时有充足的精力,这对于学习来说极为重要。

运动健身的14种常识

1、锻炼时绝不能喝水

再也没有比这更为荒谬的了。你甚至不必等到口渴时才喝水。如果你觉得快要脱水了,应马上补充水份。早上锻炼前应喝上一杯水。

体内的细胞要靠循环来获取所需的能量,排泄废物。缺水时,滋润细胞的体液就会减少,细胞就无法正常地活动。没有体液,肌肉不能继续工作,心脏就会极度的疲劳。失去的部分体液是血。这意味着,为了让减少了的血液继续循环,心脏不得不多跳好几次。



2、锻炼前吃糖可提高能量水平

在比赛或锻炼前摄取食糖,害甚于益。即便像蜜糖和柠檬汁之类也会有不良效果。通过生理研究发现,糖类会引起胰岛素反应。其结果会把体内的糖份驱赶到贮存器官内。

需要吃糖补充已耗尽的能量只能在象马拉松赛跑、高尔夫球赛或网球赛这样的连续运动一个半小时以后,多余的糖才不会产生额外的能量。

3、运动前禁吃某些食物

在加州大学洛杉矶分校的人体运动实验室所做的大量测试业已证明,人吃的食物种类于运动或健康无关紧要。我们搜罗有关此说的材料,选出在禁食之列的食物,免费送给大学里的运动员吃。难消化的、产生气体的、加佐料的--应有尽有。无论是在运动场上还是在实验室里,无论是运动员本人还是研究人员,谁都没有发现任何奇异的现象,更没有任何运动员因吃"禁用"食物而病倒。

4、游泳前不要进食

这个说法如何产生,我们无从知晓。既无记载亦无科学实证。痉挛很少引起过溺水身亡之事。因痉挛溺水而亡的人可能患有心脏病。

反对泳前吃食的理论根据是:这样做会把血液引入肠内。按照这样说法,开始锻炼时,由于肌肉也要血液,心脏会劳累过度。事实上,一旦开始运动,血液流到肺部就停止了,继而又流向肌肉。

食后就锻炼,至多只能感到肋部产生一阵剧痛。但痉挛与食物无甚干系。

5、吃盐可防止疲乏

绝对不行。吃盐比不吃还要糟糕。确实,大量出汗时,肌肉会发生痉挛,除非补充盐份。盐份不会立即就驱散人的疲乏,食盐过多反而会引发恶心、呕吐。

6、多摄入蛋白质可使人健壮

许多运动员对此深信不疑。结果,补品推销员乐不可支,鼓励他们敞开肚子吃。其实,多吃蛋白质等于浪费钱财。人体需要各种各样的食物。不吃某种食物正如摄取补品一样都是荒谬的。

7、赛前或累时多睡几小时

人既不能储蓄睡眠,也不能补睡。睡12个小时比睡8个小时还要糟糕。超过8小时、至多9小时的睡眠并不会产生精力卧床休息会产生失调。超过9小时的最大限度,在床上的时间越长,人就越虚弱无力。偶尔以放松的状态躺在床上,几乎和睡眠一样的悠闲,同时还能得到足够的复原。因为担心睡不着,与其睡而不睡8个多小时,还不如从床上下来活动一下。睡不着时,也应放松。

8、赛前要排一次汗

短跑运动员想练习起跑动作,作些热身活动并无害处。与排汗准备活动不同的任何技巧准备活动都行。而长跑运动员不仅要竭尽全力,而且还要尽可能长时间地保持凉爽。我们知道,保持凉快时间最长的赛跑选手成绩最佳。

延长准备活动和排汗都会产生反作用。一个原因是,准备活动耗尽了营养贮备;另一个是,产生的体温耗尽了比赛用的能量。这对任何一个着手适应训练的人来说都是一个教训。

9、排汗可使人处于良好状态

运动的基本规则是:无论何时,只要可能,就要避免出汗。消暑需要能量。这种能量来自汗腺的活动。汗腺使用能量时,身体能做的工作量就减少了。力尽精疲时,汗腺停止分泌活动,人就有中暑的危险。在奋力运动时,舒适凉快绝无危险,不舒适的温热绝无好处。

10、锻炼后穿上毛衣

这一条最得老祖母的厚爱,当然也是一派胡言。用衣服包住身子,延长酷热,这毫无意义。至于会引起伤风这一说法,可以想见,身体的某一部分,如脖子会变得僵硬起来,但不会因温度的变化而伤风感冒。在锻炼后汗流浹背时,把毛衣脱掉,帮助身体恢复到正常状态。不再感到热了,出汗也减少了,再穿上毛衣,避免着凉。只要身体过热时间不长,人就会感到舒适无比。

11、热水浴后冲冷水以关闭毛孔

这完全没有必要。洗完热水浴后再来一个凉水浴,感觉是不错,但后者的确应避免,即便你是个受虐狂并乐此不疲也好。受这种折磨不仅无甚裨益,反而危及性命。冷水会引起皮肤及心脏血管的收缩。血管不是毛孔,毛孔也不一定要"关闭"。

12、绝不能在中午炎热的太阳下锻炼

诺尔·考尔德在一首歌曲中写道,只有"疯狗和英国佬"才在骄阳当空的中午外出。实际上,在阳光明媚的日子里锻炼最为安全。太阳当头,只需一顶带沿帽子挡阴就足够了。可是,在上午及下午的中段时间里,身体没法不受太阳光线的直射。

13、运动前要避免房事

有一种流行的看法,认为节欲可储备力量。这毫无科学根据。运动员有各种各样的禁忌。谁越能摆脱禁忌,谁的成绩就越棒。性交后(即便是在比赛的当天早上),运动员的成绩似乎更为优异。受此启发的教练鼓励运动员把配偶带在身边。

14、锻炼的女子会失去女性的韵味

恰恰相反。她们会变得风韵卓然、春情更浓、活力旺盛、柔软灵活、动作有力。练举重和体操的女子把肌肉练得很结实。但因有较厚的皮下脂肪层,不会象男子那样长肉疙瘩,身体仍能保持女性的轮廓。胸部肌肉的发达可增强胸脯的线条,同样,女子的主要麻烦--臀部和大腿也会因锻炼而变得苗条起来。

五四青年节的由来

1919年5月4日,北京的青年学生为了抗议帝国主义国家在巴黎和会上支持日本对我国的侵略行动,举行了声势浩大的游行示威,最后发展成为全国人民参加的反帝反封建的爱国运动。“五四”运动表现了中国人民保卫民族独立与争取民主自由的坚强意志,标志着中国新民主主义革命的开始。1949年政务院正式宣布每年的5月4日为“中国青年节”。

五四运动是1919年5月4日发生在北京的一场以青年学生为主,广大群众、市民、工商人士等中下阶层共同参与的,通过示威游行、请愿、罢工、暴力对抗政府等多种形式的爱国运动,是中国人民彻底的反对帝国主义、封建主义的爱国运动。

新文化运动是1919年五四运动爆发前后由胡适、陈独秀、鲁迅、钱玄同、李大钊等一些受过西方教育(当时称为新式教育)的人发起的一次“反传统、反孔教、反文言”的思想文化革新、文学革命运动。1915年,陈独秀在其主编的《新青年》(原名《青年杂志》)刊载文章,提倡民主与科学(旧称“德先生”与“赛先生”)。这次运动沉重打击了统治中国2000多年的传统礼教,启发了人们的民主觉悟,推动了现代科学在中国的发展,为马克思主义在中国的传播和五四爱国运动的爆发奠定了思想基础。

在1919年的5月4日,青年人群走上街头,开始了反对帝国主义、封建主义和官僚资本主义的运动,这一场被称为“五四运动”的历史事件,不仅让青年人成为历史的主角,也为今天的我们提供了很多现实的素材。时至今日,我们到底需要怎样的五四青年



节呢?笔者以为,五四青年节的精神内涵没有变化,变化的只有我们庆祝的形式。比如,以往的历史中没有互联网的参与,今天却因为互联网的出现有了更多的时代印记。所以,五四青年节需要有与时俱进的形式和不变的精神内核。

铁肩担道义,这应该是五四青年节不变的精神价值所在。在1919年的那场运动中,我们看到的就是青年人的责任和担当精神,正是青年人走上街头,振臂一呼,才让中国革命的面貌焕然一新起来。今天,我们再次重温这样的精神价值,都不难发现其中的痕迹,即通过“铁肩担道义”的内容传递到每个人的心灵深处。在每一代青年人的身上,都应该有这样

的痕迹,也都应该有这样的价值呈现。今天,我们需要的五四青年节,就是重温历史中这样的责任意识 and 担当精神,这种铁肩担道义的价值。更为重要的是,不同的时代,总是有着不同的价值诉求,在这样的不同价值诉求中,却能够找寻到相似的精神内核。热衷于本职,这也是五四青年节需要重申的内容。每一代青年人都有着不同于上一代人的职业和工作,在这个过程中,如何才能安身立命,如何才能不断推陈出新,这些都是我们需要灌输的内容。我们需要看到的是,通过五四青年节这样的节日,让我们重新看到对于本职工作的重要价值。一方面,任何人都需要通过本职工作实现自身的价值,也需要在本职工作上不断奉献,创造人生辉煌;另外一方面,本职工作在于坚守,在于热衷,这些都是我们在青年节需要重申的价值。只有当每个青年人都能够认识到这样的基本价值,都清楚看到自己的本职工作的意义,才能够不断奉献,不断呈现出一个新的天地。

勇于攀高峰,这也是五四青年节应该点明的主旨。在节日里,我们不能只是缅怀过去,沉浸在过去的岁月中不能自拔。更重要的内容在于,每个青年人都应该有着勇于攀登高峰的勇气和豪迈气质,在这样的勇气和豪迈气质中,能够感受到青春的魅力。对于个体来说,通过这样的勇于攀登高峰精神,能够实现个体的价值;对于青春中国来说,通过这样的勇于攀登高峰,能够实现社会价值的贡献。这或许才是我们每年庆祝五四青年节的真正归宿所在。

五四,向青春致敬!

以青春的名义



看万山红遍,层林尽染,漫江碧透,百舸争流。
鹰击长空,鱼翔浅底,万类霜天竞自由。
怅寥廓,问苍茫大地,谁主沉浮。
携来百侣曾游,忆往昔峥嵘岁月稠。
恰同学少年,风华正茂,书生意气,挥斥方遒。
指点江山,激扬文字,粪土当年万户侯。
曾记否,到中流击水,浪遏飞舟。

--《沁园春·长沙》

亦如他们:

她大二时参军入伍,代表祖国赴南苏丹执行维和任务,她和队友被授予联合国“和平荣誉勋章”,站在授勋队伍中,她觉得,那是她最骄傲的一次升国旗唱国歌。她是张钦,爱国,是她对青春的诠释。



他留学美国,毕业于耶鲁,当很多年轻人涌入“北上广深”时,他来到湖南做了一名大学生村官。脚踏泥泞,扎根乡村,带领乡亲们致富。他是秦玥飞,担当,是他青春的底色。

她是北大学子,是退役中国海军特战队员,她曾赴亚丁湾执行护航任务,参与解救被海盗劫持的19名外籍船员。她是宋玺,勇敢,是她对青春的注解。



他患先天性脊柱裂,双下肢运动功能丧失,但生活上的痛苦没有让他失去斗志。2017年高考,他以648分的成绩被清华大学录取。他是魏祥,自强,是他笑对人生的勇气。

她是90后,也是大学的学院副院长,24岁牛津博士毕业,25岁回国被聘为教授,她说,我们对这个社会和国家,是有使命的。她是刘明侦,才华,是她回馈社会的依托。

他是一名外卖小哥,前不久勇夺《中国诗词大



会》冠军,他所有在日晒雨淋、风吹雨打中的辛苦,所有偷偷地在书店里背下的诗句,都在那一刻绽放出夺目的光彩。他是雷海为,梦想,是他一路前行的力量。

她是十年前汶川大地震的受助者,对此她一直铭记于心。如今,她已策划众多民间艺术交流活动,与大批国家级艺术大师面对面邀约,将阳春白雪送与寻常百姓。她是徐萍,感恩,是她成长路上的动



力。他是世界技能大赛汽车喷漆项目冠军,实现中国在此赛事中金牌零的突破,他能做到油漆厚度误差不超过0.01毫米。他说,做一件事,就要做到最好。他是杨金龙,执着,是他精益求精的底气。

或许,你在生活中尝尽了心酸。或许,你在职场中遭遇过挫折。但请相信,青春不是年华,而是心境。不断接纳美好、希望、勇气和力量。

青春就永远不会老。青年,应做新时代的奋斗者,敢于做梦、勇于试错。在生命力最旺盛的日子里,像爬山虎一样,向着心中的梦想不断向上攀沿,把青春的绿色铺满征途。幸福都是奋斗出来的。奋斗的青春最美丽。

或许我们已不再少年,但时间带不走的是一颗向往明天、向往希望的心。

青春不是人生的一段时期,而是心灵的一种状态,只要你有诗有远方,就有青春。

青春是我们一直为之努力的理想,青春是生命最深处不屈的意志,青春是百折不挠的积极心态……

岁月不老,青春不朽!(来源:18级电信李紫云)

1919年5月4日,在首都北京发生了以青年学生为主的示威游行,这是中国人民彻底反对帝国主义、封建主义的一场爱国运动,这就是历史上有名的“五四运动”。

五四运动是中国新民主主义革命的开端,是中国革命史上划时代的事件,是中国旧民主主义革命到新民主主义革命的转折点。直到1939年,陕甘宁边区西北青年救国联合会才正式规定5月4日为中国青年节。

五四精神的核心内容为“爱国、进步、民主、科学”。应该为了民族的独立和解放,为了国家的繁荣和富强,前赴后继,英勇奋斗,积极进取,勤奋工作。纪念五四运动,发扬五四精神,应该把这些方面结合起来,为振兴中华民族而努力奋斗。五四精神代表着诚实的、进步的、积极的、自由的、平等的、创造的、美的、善的、和平的、相爱互助的、劳动而愉快的、全社会幸福的统一体现。五四精神就是升华了的爱国精神。

时间轴不断地转动,转眼又到了5月4日,又到了五四青年节。回想那些激情燃烧的岁月,我们依旧感慨万千。

少年智则国智,少年富则国富,少年强则国强,少年独立则国独立,少年自由则国自由,少年进步则国进步,少年胜于欧洲,则国胜于欧洲,少年雄于地球,则国雄于地球。

或许今天的我们已经不再青春年少。岁月渐渐改变了我们的容颜,然而却打磨出一颗更坚强、更成熟的心。因为我们未曾忘记同学少年时许下的豪言壮志,亦如毛泽东:

独立寒秋,湘江北去,橘子洲头。

什么是文明校园?

文明校园的主要内容:

- 1、创建安全文明校园,建设和谐社会。
- 2、百善文明为先,万思安全最重。
- 3、关注自己一言一行,创建你我美好校园。
- 4、文明在于细节处理,安全在于未然防患。
- 5、健康生活,文明做人,平安每天,幸福一生。
- 6、安全与幸福携手,文明与美丽同行。
- 7、安全意识,时时具备不可忘;文明之道,刻刻铭记你我心。
- 8、打造文明校园,构建和谐社会!
- 9、让健康与我们相随,让安全与我们相伴,让文明与我们相拥。
- 10、安全--唱响生命之,文明--点燃心灵之窗。
- 11、多一句文明用语,增一缕校园春风。
- 12、大礼不辞小让,细节决定成败。
- 13、帮助他人,快乐自己。
- 14、教育是习惯的培养。
- 15、教书育人,贵在创造。
- 16、优美环境需要美好的心灵呵护。
- 17、树立良好象,展现时代风采。
- 18、营造学习氛围,建设学习型校园。
- 19、文明的校园,温馨的家。
- 20、人人都说文明话,友谊永系你我他。
- 21、知识是引导人生到光明与真实境界的灯烛。
- 22、加强学生法制教育,培养现代合格公民。
- 23、轻声慢步过楼道,遇到老师说声好。
- 24、告别生活陋习,倡导文明新风!
- 25、爱国守法、明礼诚信、团结友善、勤俭自强、敬业奉献!
- 26、说文明话、办文明事、做文明人!
- 27、文明无小事,小事见文明!
- 28、文明骑车、文明驾车、文明停车、文明乘车!
- 29、文明用语、文明走路、文明使用!
- 30、不断学习、自觉学习、终身学习、人人学习!

那我们怎样投身于文明校园建设呢?

发展优秀的校园文化是建设校园文明不可或缺的部份。文化在潜移默化中影响着我们,塑造我们,优秀文化能够丰富人的精神世界、增强人的精神力量、促进人的全面发展,因此我们必须建设积极向上的优秀校园文化。

建设积极、健康、向上的校园文化,有利于推动校园文明的建设,所以创建文明校园应当从建设优秀的校园文化着手:首先应该强化校园文化的管理;其次要营造良好的校园文化氛围;再此要深入开展校园文化教育。具体可以从以下几个方面着手:

(1)开展“建设校园文明”主题演讲,弘扬优秀的校园文化同时让学生们各抒己见发表自己对于建设校园文明的想法、见解和期望,从而提高学生的参与度和热情,提高学生对于建设优秀的校园文化的理解,由此推动校园文明的建设;

(2)拓展和保持校园沟通渠道的畅通,增强学校和学生的交流,使好的建议和意见能够得到充分的反应,同时有利于学生对学校关于建设优秀的校园文化指导思想理解,从而促进和谐校园的建设,推动校园文明的发展;

(3)组织开展自愿者活动,通过参与各种活动让学生亲身感悟校园文化、了解校园文化、宣扬校园文化,推动校园文明的建设;

(4)利用校园内的校广播电台、校报、社区生活版等宣传媒介,宣扬先进的集体和个人的先进事迹,为学生提供行为模范,提高学生的思想觉悟,为学生指明前进方向,推动良好的校风建设;

(5)开办“爱国主义”教育、组织学生赴爱国主义基地学习,宣扬革命先烈的英雄事迹,提高学生的爱国热情,增强民族自豪感、自尊心、自信心和凝聚力;

(6)注重课堂礼仪和校园礼仪,下课后的休息时间,同学们来来往往,首先要做到的是,不随地吐痰、乱扔纸屑、不拿粉笔头玩、上下楼梯不能乱跑、见到老师和客人要用主动问好。

爱护校园内外的花草树木和一切设施,不穿越绿化带,爱护清洁卫生,服从老师管理和接受值周学生的批评劝阻。发展优秀的校园文化,需要点点滴滴的积累,建设校园文明需要你、我的共同努力,来吧加入我们,让我们为校园文明建设贡献一份力量,让我们为美好的校园一起努力前行!

下面让我们看看同学们眼中的校园以及他们对校园的期望与祝福吧!

人间五月天美丽总能信手沾来,人们只顾欣赏它们的芳菲没有人会心疼她的短暂,我只是觉得我们置身于红尘,竟然如此的容易满足,不自觉地多了几分恬淡之情。

-- 18级机械一班郭超甲



雨水冲刷着世界,浇灌出成荫绿树。学校培育着我们,滋养出遍地开花。

-- 18级机械张慧霞



你是我今生未完成的歌,唱不到结局却又难以割舍--西高。

-- 18级电气二班,孙境垆



愿多年后的你还能一切安好。

-- 18级机械一班张澳峰



微风吹来,树叶上的小雨点一个个蹦了下来,投向了大地母亲的怀抱,眨眼间就不见了。随之飘来阵阵花草和泥土的清香,被雨水滤过的空气显得格外清新凉爽,令人神清气爽,心旷神怡。

-- 18级软工朱聪



花园似的校园,点缀得五彩斑斓,更显得生气盎然。一座座别具风格的教学楼,在翠绿欲滴的树儿和娇羞欲语的花儿的装饰下,更平添一份勃勃的生机,形成了人工美和自然美的景色。

-- 18级电信杨皓翔



即使是在雨后,同学们对篮球的爱也毫不退缩。看他们那一双双专注的眼睛,随着篮球一起飞翔。脸上洋溢的笑容,仿佛照亮了世界。



我们终究要明白,青春不仅是音乐与憧憬、浪漫与梦想,青春更应该是一种责任!展望明天,灿烂辉煌,任重道远!让我们一步一个坚实的脚步,一步一个崭新的台阶,加油!

-- 18级软工朱聪



心与心的凝聚,那份力度足以定乾坤;情与情的凝集,那份温暖足以化寒冰;人与人的团结,那份力量足以战胜一切困难。

-- 18级土木尹磊磊



-- 18级水利吕明浩

那些四处散开的花,它们因为你的离开,妖娆的变换着华丽。漫漫的堆积成内心坚实而无法倾诉的爱慕。被渐次淹没。天际边黑色的暗涌,在路灯下渐渐清晰。看着人来过往,默默地从我身边走过。偶尔会有人看着我,还带着笑意,却没有人读懂我的寂寞。却没有我爱的人与爱我的人相伴。

-- 18级机械李康

献 礼 母 亲

18 级机械 高柯



有多少个夜晚硬睁开眼皮哄着哭闹的孩子,吃了多少次喂饱了孩子后凉透的饭,有多少次崩溃的边缘被“我是母亲”这身份拉回了理智,又咽下了多少委屈和眼泪。

很多妈妈在孩子出生后,几乎失去了自己原本的生活。时间、精力、金钱,她们几乎将一切都付出给了孩子。却有多少孩子将妈妈当做叛逆的对象,变成了孩子的敌人?母亲为了孩子放弃自己的生活,这很伟大,也很傻。你将自己变成一个机器,麻木的重复着生活,孩子是被你照顾的很好,但孩子的精神土壤早已匮乏,成长的空间也变得非常狭隘。

母亲放弃对自己的爱,才是对孩子最大的伤害。你既是一位母亲,也是一个女人,有自我成长的需求,生养孩子与自我的人生追求并不冲突。

人们常说,妈妈的精神画像里,画着孩子的未来,的确如此。

对而言孩子最大的伤害,是有一个放弃了自己生活的母亲。只有一个爱自己的母亲,才能教会孩子如何爱自己。

希望每位母亲在照顾家庭和孩子的同时,也别忘了好好爱自己。

累了,就歇一会儿。难过了,就大哭一场。不舒服的时候,别忘了去看医生。照顾好自己,为了这个家,为了你的父母,也为了你的孩子。

每一个当妈的都不容易,尽管生儿育女并不是你的任务,而是两个人的共同责任。

怀孕十月一朝分娩,将一个可爱的小女人,变身成能照顾一家老小的超人。希望所有老公们都能明白并且珍惜这个女人为这个家庭所付出的,爱护她,与她一起扛起这个家,给孩子一个温馨自在的家庭环境成长。

也许琐碎忙碌的宝妈生活是你忘记了曾经的生活规律,小编为大家列了一下四点:

1. 给自己独立的时间。再忙都要留出属于自己的时间,放空和思考自己人生的方向。
2. 要养成终生学习的习惯。无论什么年纪,都不要停止学习新事物,放弃自我成长。
3. 至少要具有一项工作之外的兴趣爱好。给自己一个放松的空间,学会调节,用爱好丰富生活,调节自己。
4. 有一笔投资自己的费用。无论是保养,做头发,学习,读书,旅行,投资自己永远是女人的刚需。

渐渐的你就会发现,不管是生活还是工作,你的笑容总会挂在脸上,也许生活还是一样的忙碌,但却不会像曾经那样头疼焦躁。

妈妈,你依旧美丽,还是那个可爱的姑娘。

你的笑,仍然让身边的人感到无比温暖。迪埃贝儿:孩子认识世界,是从父母开始的。妈妈们的真正责任,不仅是给予孩子温饱与关爱,而是成为孩子的榜样,当你拥抱最好的自己,孩子才会拥抱一个更广阔的世界。

给 母 亲 的 一 封 信

亲爱的妈妈:

您好!这已经不是儿子第一次在母亲节给您写信了,还记得每个年都会让我们给自己的母亲写一封信。人们都说母亲是儿子的第一个对象,这么多年过去了,妈您也是像对象一样照顾着我,关心着我,您安排我的发型,我的服装,我的吃饭……

每一年的母亲节我总是怀着愧疚在对您写这封信,前几年的贪玩,前几年的上课,今年又来到了大学,每一年陪着您的时间真的是很短,只有那么几个月。不管别人怎么说,我都觉得您是个不容易的女人,我在家时可以帮您挑水,喂牛,割草。咱家就我爸一个人在外面干活挣钱,他一出去就留下您一个人顶起这个家,要照顾爷爷奶奶还有弟弟。您的辛苦劳累可能我永远也体会不到,但是我知道我和爸爸不在家,您晚上陪着弟弟一块睡觉,当他睡着时,您哭着说,儿啊,你咋还不回来啊。在外婆那边,您是最小的女儿,也是最受宠爱的,可是来到咱家,您总有干不完的活,忙不完的工作。每次你们几个姐妹见面,我的姨们,总会说你咋又老了,这么多年看着您头发上的银丝一根根的增多,皮肤一点点的变黑,皱纹一点点的增加。作为儿子的我,却无能为力,每次



18 级机械张澳峥

回家见您,叫的第一声妈,我都充满了辛酸和无奈。每次打电话我都给您说不完太劳累,可您总说:儿啊,没事,这几天不忙,挺闲的,咱家牛又下了一个牛犊子,你啥都别管,好好学习啊。

我不敢在您的面前哭,我害怕您也忍不住流泪,我怕您有一天熬不住,不能再这样劳累的坚持。您这半辈子吃的苦基本上都是为了我,可现在的儿子不能有任何作为来帮助您,只能努力学习,等到以后挣钱,来感谢您的恩情。

一篇文章,总是那么的短暂。短短的几百字并不能表达我对您的爱,每年总是那么老套的结尾,但是今年我依旧想说:妈,您辛苦了,谢谢您对儿子的教导,在将来儿子一定好好报答您。妈,我爱你!

儿:峥峥

未来
我想
为您
撑起
一片
天

18 级机械 张慧霞



曾经有过一个台历,轻轻翻开五月的那一篇,有一个日期画着大大的爱心,五月的第二个星期日,一个特殊的节日——母亲节。如今默默打开手机,依旧是那个日子,母亲的节日。

年幼懵懂时,在这一天,老师总会要求我们要用自己的方法向母亲表达我们的爱和感恩,那时为母亲做贺卡,洗脚,包揽母亲一小部分

琐碎的家务,都觉得是意义非凡的事,做一件小事都开心的不得了,有的时候却忘记了,我做的仅是母亲一天中的一点点,总觉得能以此来表达对母亲的爱。

叛逆的青春渐渐到来,给母亲发一句感恩的话都觉得很矫情,可是母亲收到我们的祝福脸上,眼里总是泛着笑意,幸福的扬起嘴角,和父亲炫耀女儿给她发消息的样子总是映在我的脑海,挥之不去。那一刻我明白:母亲也需要我的夸赞,我的祝福,我的保护!

当我青春年华,你却被白色染了头发,眼角细碎的皱纹开始无法遮盖,我却觉得你越来越有魅力,整个人都发着光。你的唠叨似乎成了我成长路上的明灯,为我指引方向,让将迷茫的我找到了前路。

我想成为您的好闺蜜,了解您的世界,关心您的生活,不让您觉得孤单。我想成为您的骄傲,做一个孝顺,善良的人,好好生活。我想成为您的依靠,当您白发苍苍时,心底满满的安全感,而我是您永远的依靠。

感 恩 母 亲 , 祝 福 母 亲

18 级土木尹磊磊



母亲节(Mother's Day),是一个感谢母亲的节日。是每年5月的第二个星期日。感恩一直都在,牵挂无时无刻,游子远行千万里,妈妈思念常在心。闭目用力回忆,还能记起母亲青春灿烂的笑容。今天,我们正青春,母亲却青丝渐变白发,时间都去哪儿了,儿女大了,妈妈已经老了。为了自己,为了妈妈。母亲节:让我们一起为母亲祝福。母爱如山,母爱似水,母爱无边。母亲节到了,在外的亲们打个电话给妈妈,说一声:“妈妈,我爱你,母亲节快乐!”。

亲爱的母亲:

人们总是会感叹时光如梭,十几年如白驹过隙。可是我却不这样认为我觉得过去的十多年并不是眨眼一瞬,因为有您——爱我的母亲。有了您我的生活充满了美好充满的回忆,所以在我的世界里时间是慢的。

在我小的时候您就总说家和万事兴,您喜欢全家人在一起快快乐乐的日子,所以您总是尽力维护着家庭的和睦。爸爸脾气不好,而我却总是犯错或总是提出一些物质要求,您总是帮着我,尽力满足我。小时候我只会为此而高兴。慢慢长大了我知道了您的不易,有时候我会冲您发脾气,您去劝说爸爸也会碰壁,就这样一次次,您不知道受了多少委屈,可是您从未抱怨过,您说只要我好好学习快乐生活比什么都好。从小您总以我为荣,身边的人总是会夸我,那时您总会幸福的笑了。

我长大了,您还是会常说家和万事兴,您总是喜欢在晚饭时听我说起学校里的见闻,喜欢一家三口聊天,您说那是最幸福的时候。您没有变,可是我却不再像小时候一样让您省心,也不再喜欢跟您说心理话。遇到事情我会一个人呆在房里,或是看着窗外、或是看自己喜欢的视频,您总是耐心的开导我,尽管我常是不太理睬您。您还是用您的耐心感动我,慢慢的您又成了我最信任的人。

妈妈,长这么大了,我给您带去过许多的快乐,同时也有无数的失望,作为您的儿子,我想说:抱歉和感谢。相信您的儿子会为自己的梦想不懈努力的。

读《浮生六记》有感

文/18级机械 舒宇康



这是一本讲述一个丈夫用自己后半生追忆自己亡妻的故事，是一封写给妻子的绝美情书，也是沈三白留给后人的一段平凡却又充满爱意的暖人故事。

沈复和陈芸夫妻二人并没有特别惊心动魄的经历，不过通过沈复生动的记述，让读者感受到夫妻二人深切的情感和深邃的精神共鸣，以及他们面对困境超脱淡泊的精神气质。沈复豁达开阔，疏财仗义，淡泊名利，有豪士风范，陈芸娴淑多艺，聪慧多情，能与丈夫琴瑟和鸣，共享人生闲情与欢乐，也能与丈夫共赴险境，共同面对生活挫折，他们的生活为后人羡慕和推崇。

沈复13岁那年随母归宁，遇见了芸娘。芸擅长诗词，和三白情投意合，曾经在雪夜为三白藏暖粥。到了男大当婚之时，三白坚定的对母亲说“若为儿择妇，非淑姊不娶”。

陈芸温婉，沈复也可称得上翩翩公子。从初见时的两小无猜非她不娶，到以粥定情相濡以沫。他们就象六月的柳絮一定要随风飞舞一样，陪伴了彼此难忘的半生岁月。那是多么美好的感觉，当他的眸可以深情的凝视着她含蓄低垂泛红的脸颊，这一生的情结就注定为一个人缠绵。芸娘心思缜密，作为妻子她事事尽心，女红了得，更难得她心中有诗书情怀。沈复潇洒自在，不慕功名，是难得一个寄情山水的快活人，誓言执子之手与子偕老。可他们终挣脱不了封建束缚。一梦破，便事事破，从此红尘是路人。芸娘血疾缠身，她为夫纳妾，却落得一场空，心力交瘁，再无往日风采，最终伊人成殇，花落人亡。沈复顾及芸娘情深，佳人归去，痛心疾首。因一句“半年一觉扬州梦，赢得花船薄幸名”被世人痛斥。只不过是念喜儿似芸娘，怜其身世，而非红尘知己。

恩爱夫妻不到头，芸娘身患重病时又颠沛流离，含恨而死。沈复曾对芸说恐卿鬓斑之日，步履已艰。芸说今世不能，期以来世。不知芸娘在过奈何桥时有没有喝下可以让人忘记今世的孟婆汤？不知来世两人是否“芸娘当作男，三白为女子相从。”人生得一芸娘，三白今生亦无憾了。

浮萍一样的人生，在多少是非里冷暖自知，半生潇洒也似梦迷离。纵使为伊消得人憔悴也敌不过往事如烟。人生如梦，一樽还酹江月。

观《复仇者联盟4》有感

--致敬我心中的超级英雄钢铁侠

文/18级电气 孙境垆



我相信每个人心里，都有自己最喜欢的超级英雄。当然对于熬到深夜看首映的漫威迷的我来说，《复联4》不仅仅是一个超级英雄时代的落幕

仪式，更是人生中一个对《复联》的“毕业典礼”。

《复联4》电影全片贯穿“情怀”二字，既有观众对漫威的情怀，也有英雄自己的情怀：托尼和父亲、美队和佩吉、雷神和母亲……回到过去，和最重要的人重逢，了却遗憾。让我们也想一想，如果现实中也能穿越时空，你最希望再次见到谁，会说什么，做什么？

钢铁的外壳、温暖的内心。漫威电影宇宙（MCU）始于《钢铁侠1》，11年来，无数的英雄不断在荧幕中出现。但要说我最喜欢的一位，毫无意外就是钢铁侠了。让我印象最深的就是他从一开始游戏人间的富豪，到穿上盔甲变成正义的英雄，“I'm ironman”，成了托尼·斯塔克的代名词。

在《复联1》中他为了关闭虫洞，中断外星军队的能量供给，钢铁侠扛着那颗致命的导弹飞进传送门，冲向外星军队的母舰，最终外星母舰被成功引爆，钢铁侠也因为传送门关闭差点陨落太空。

在《复联2》中他研发了奥创，想要在灾难还没有到来前做好准备，却引发了更大的问题。

《复联3》里灭霸降临地球，夺取宝石、打响响指，钢铁侠的噩梦成了现实，他眼睁睁看着身边的战友变成灰烬飘散。

在《复联4》中，托尼和小辣椒成为“

幸运”的百分之五十，他有了一个温暖的家，一个可爱的女儿。他本可以就此享受安宁的生活，但最终他放不下肩上的责任。

《复联4》中最后的决战震撼人心，战友们并肩作战，黑豹喊出“瓦坎达，forever！”在电影院的我忍不住想要鼓掌呐喊。最终，当奇异博士给钢铁侠比了一个手势，一千四百多万个结局，只有这一次就是战胜灭霸的那次……看到这一刻，我早已泪流满面，连灭霸和绿巨人都难以承受无限手套的力量，钢铁侠终究是一个凡人，那是有多疼！

也正如他决定回溯时间、拯救他人时说的，“我可以帮助你们，但我现在拥有的要保持不变”。从一开始，他就没有将自己放进那个范围，他只想保护他爱的人、他的战友、宇宙中消逝的那一半生命。托尼·斯塔克的确有一颗温暖的心。他用他凡人之躯，成就了整个宇宙的和平。我只想对他说：“我爱你三千遍”！不务正业的花花公子钢铁侠最后却成了使命和牺牲的担当。这是一个故事经过长久的发酵才能酿造出来的香味，或许也更接近现实世界：他们互为朋友和对手，却又互相影响，是和谐与冲突的共存。毕竟，每个人都不能用简单的一个面去判断，超级英雄也是如此。

《复联4》的演员名单后，那是 Tony 在山洞中制作他第一套盔甲的声音。你听，“叮、叮、叮”，那是复仇者联盟最开始的声音……同时也是让我最难受的一个片段，打铁声托尼一共敲了十下，我想应该是寓意着钢铁侠陪伴漫威走过的十年，不仅是一个回忆也是一个结束，有始有终。

“（I am Iron Man）我是钢铁侠”，《复联4》的故事从那五个字开始，也从那五个字结束，几乎所有英雄都找到了属于自己的幸福，牺牲自己的钢铁侠除外，虽然钢铁侠永远离开了人世，但他的精神永存，致敬钢铁侠，永别钢铁侠！

致敬钢铁侠：愿你走出半生，归来仍是少年！

《如父如子》

文/18级电气 樊嘉先



一个中产阶级的三口之家，稳定地生活在勤夫主外、贤妻主内的轨道上，细心地培育着儿子。但某一天医生告诉他们，这个孩子在出生被抱错了，他们之间并没有血缘关系时，六年的时光便突然遭到断裂。这本是一个极为狗血并容易制造煽情的老套故事，在是枝裕和那里却朴素如温水，暖暖地流过新房，不着泪痕而情意满盈。

都市白领良多的育子原则是严格锻炼，要求儿子庆多每天必须按时弹钢琴，而另一个父亲斋木的育子态度却是陪伴玩耍，会带着孩子去河边放风筝。当两个家庭第一次交换孩子后，良多在饭桌上教导亲生儿子琉晴怎样正确捏筷子，而斋木却给儿子修理玩具。这些小细节上的对比，显现出不同家庭对待孩子的不同方式。最初，良多企图通过金钱来获得两个孩子的抚养权，但后来当他的强硬态度没能获得孩子的爱时，斋木也提出了要同时抚养两个孩子。正是在这种横向反差和纵向互动的框架里，两位父亲发生了碰撞，而观众也被“冷酷哥”福田雅治和“萌大叔”中川雅也所迷倒。

生活的突变必然会在父母心底造成极大地震动，一般看来，这正是电影制造戏剧性的关键所在，常以银幕上人物的纠结来催动观众的感受。但是《如父如子》里，是枝裕和却恰恰在逃避这一点，尽量用一种隐忍的手段来抒情。每当人物的内心纠结达到极点的时候，电影立马切入一个长时间的空镜头中，以此来延缓了情感的宣泄。比如良多夫妻知道抱错了孩子的时候，以及良多被儿子的拍照行为感动流泪的时候，电影紧跟着就是车辆在路上行驶的镜头，将剧烈的内心冲突和浓烈的情感挥发在生命漫长的旅行中。

影片结尾，思想转变的良多放弃交换孩子，想要重新回到以前的家庭轨道中，但是庆多在斋木家里生活了一段时间后，已不愿再接受这个以前的爸爸了。良多追随着孩子来到花园里，孩子走在一条路上，良多走在另一条路上向他道歉，当两条分叉的路交合在一起的时候，父子俩也拥抱在一起，完成了对血缘关系的超越，同时将小爱提升为大爱。

《道德经》中说：“大音希声，大象无形。”一部有余味的电影便是能够以平实的手法传递出富足的神韵，将劲道藏在里子，而非炫耀在面子，《如父如子》无疑就是这类影片。同样，这句话也可以适用于育儿，相比起良多望子成龙的功利主义，斋木所遵循的自然之乐倒是更有道家的气度。

《烛光里的微笑》观后感

文/18级电气 王文博

我带着泪水看完了《烛光里的微笑》这部影片，情绪无比激动，久久不能平静下来。

影片中的主人公--王双玲老师，是个普通而平凡的小学女教师。她体弱多病，却挑起全校最差的班级这一重担，用自己的爱心去浇灌每一位同学的心田。

影片中最让我感动的地方是--小朋的父母因赌博被公安局逮捕了。小朋无人照管，渐渐成了不良少年。这时，王老师没有歧视和嫌弃他，而是向小朋伸出了温暖的手，热情地把他领进了自己的家门。王老师像对待自己的孩子一样，生活上照料他，思想上开导他，用她那春风细雨般的爱心去滋润抚慰着小朋受伤的心灵。经过王老师细心地照料和耐心地开导，小苗返青了，开始茁壮成长了，小朋也由后进转为先进。但是，默默付出了许多的王老师却病倒了。

影片看完了，但是，王老师的高大形象不时在我的脑海里闪现。王老师多像影片中多次出现的红蜡烛那样，燃尽自己照亮别人。

看过影片，我们感受到王双玲老师那对学生满腔的爱与高度的责任感。我认为正是这两点令她全心地为学生付出而无怨无悔。虽然她没有自己的亲生子女，但却有几十个孩子发自肺腑深情地叫她“妈妈”；尽管她仅是一位收入不高、地位也不太高的小学老师，但她却以其高度负责、满腔热忱的工作态度让人肃然起敬，征服了所有的人；也许很多人不理解她，但她无疑是幸福的、满足的。

其实，在我们周围有许许多多



像王双玲这样的好老师。记得有一次，我生病了，有一个多星期都不能到学校上课，我们全家都为我的学习成绩担心。但是，令我意想不到的是，等我病好到

到学校上课的时候，几位老师都热情地利用下班时间，帮我补习落下的功课。结果，在期末考试中，我的成绩不但没有下降，反而还提高了不少。我当时内心十分感动，心里有说不出的高兴。

她就像影片中多次出现的红蜡烛那样，燃尽自己照亮别人。小朋的父母因赌博，倒卖黄色录像带被公安局逮捕了。已染上恶习的小朋，无人照管成了浪荡子。这时，王双玲老师向小朋伸出了温暖的手，把他领进自己的家门，像对待自己的孩子一样，生活上照料，思想上开导，用他那春风春雨般的爱心去滋润抚慰着孩子。小苗返青了，开始茁壮成长，小朋也由后退转变为先进。

老师是多么的崇高，多么的无私啊！他们为了我们能健康茁壮地成长付出了多少精力和心血啊！正如教育家陶行知所说的：“捧着一颗心来，不带半根草去。”

和平背后的负重前行

文 / 18级电气孙境桐

有句话说的好:你之所以看不见黑暗,并不是这个世界上没有黑暗,而是因为已经有人竭尽全力的将黑暗挡在了你所看不见的地方。

“中国护照不能带你去很多地方,但他能从任何地方把你接回家,”这句电影台词我依然记忆犹新,因为他让我明白这个世界上没有救世主。当你身在异国他乡身处险境时,即使你害怕,甚至惊慌时,我想至少你一定不会绝望。因为你的心底深处始终有着一艘诺亚方舟——我们伟大的祖国。

有这样他一群人,他们常年都在我们祖国的边境,他们就是边防军人。这些军人像蜡炬一样,为我们带来光明,而他们却把自己的青春都奉献在了祖国的边境。他们一年四季,不怕风吹日晒,一年也不回家一次。甚至有的为了驻守边关,连回家结婚的时间都没有,有的都是她们的堂表兄弟姐妹,代替她们进行完婚。这些边防军人们每天都是训练,他们时刻

准备着为国战之。和平的背后正是因为有了他们的负重前行。你可知也门撤侨事件的现场,当时撤侨时,飞机一直都在港口上空保持警戒,军队都在时刻准备着突变。还比如说前几年的钓鱼岛事件,还有去年的南海争议问题。直到前几月的中印两国军队在洞朗地区的对峙。当这些事件出现在新闻上之后,人们才突然意识到和平背后的负重前行。

我们国家有着这样一支部队。他们阻止局部冲突扩大化和防止冲突再起,并帮助那些战乱的国家,走向和平,他们就是我国伟大的维和部队。他们从走向这条维和之路就知道自己身担重任。就在去年的七月份,我国赴南苏丹维和步兵营,一辆装甲车在执行难灵警戒任务时,被突如其来的炮弹在内部爆炸,造成我国维和部队队员的伤亡。战士李磊,杨树鹏不幸牺牲。这时才知道,我们生活在和平港湾之下,背后他们的负重前行。

如今我们之所以生活在祖国的和平港湾之下,正是因为有这样守护我们的中国军人,那样为我们护航运行。

在此,向伟大的中国军人致敬。

哪有什么岁月安好,其实是有人在为你默默的负重前行,让我们珍惜这和平的来之不易吧。



时间,教会我们成长

文 / 18级机械 王家璇

儿时,心中总会有一个梦,那便是期盼着快些长大,长成大人。或许是因为家中的大人们常常说:“你还小,有些事你不懂。”之类的话。因此,我渴望着早日长大。

如今,长大了,心中也有一个梦,那就是希望回到儿时那无忧无虑、开心、快乐的日子。可是,长大的我却早已明白,这只是一个梦了。它不像是儿时的梦一般,会有实现的那一刻。

一天有24小时,1440分钟,86400秒钟。但其中,无论是哪一个,它都只是衡量时间的一个数词或单位罢了,因为它并不是事件本身。时间,你即看不到,也摸不到。你想到它时,它在流逝;你不想时,它也在流逝。无论你怎么对待它,他都不会多给你一秒,也不会少给你一秒。世间万物时间最为公平。一秒不多,可成千上万个一秒积累起来便是一笔不菲的财富。

时间的流逝,不仅仅是教会我们要珍惜时间的重要,还有,它也让我们懂得了有些事情是需要多花费时间去做的,当你外出学习工作时,你要多给家里人打两个电话,告诉你在外平安健康,减少他们对你的牵挂;它也让我们懂得时间会悄悄的将一些人从你的身边带走……



时间,它有时很残酷,有时也很温柔。快乐时,时间总会感觉过得快一些,而难过时,时间又仿佛会停下脚步前,来安慰着你,让你细细品读困难的滋味,体验着人生百态。最终,长成大人的模样。而那时,你就会发现那些困难不仅仅让你难受过,还帮助你成长着。你会感谢那段困难的时光,是它,教会你面对,教会你坚强,教会你成长。

时间,是一把尺子,常常被我们用来度量那些逝去的岁月、时光。岁月静好,因此我们要好好的在有限的生命中,感受时间流逝所带来的人生百态,去探索和发现那些未知的东西,让一切成为我们成长的基石。在感受时光飞逝的同时,也别忘了偶尔驻足看看那来时的路。要去回味、要去反思来时所做的不足之处,以便于我们更好地长大。

时间,教会了我们很多很多人生道理。最重要的莫过是教我们学会成长,成长的同时,我们却终究不太懂得之前所拥有的可能是以后一生都无法再触碰到的东西。它,渐渐地变成了一个梦,一个像极了长大成人后的那个梦,那个不会有实现希望的梦。

成长之路,注定坎坷,注定荆棘遍地,即便如此,我们还是要去追逐时光的影子,追逐那个不可能实现的梦。

长相思

文 / 18级机械和义

人有悲欢离合,月有阴晴圆缺,人们常说所谓成长便是学会了承担,懂得了取舍,承受了思念。然则寥寥人生百载,多少遗憾,多少相思,多少无奈。人力有时穷,然当勇往直前,哪怕粉身碎骨。当不惧一切,哪怕洪水滔天。

相思之苦,一如那终年积雪,巍巍缥缈的长白山。长白,长白,长相思,到白首。人生,多少载相思?与谁共白首?相思,让我们懂得珍惜,珍惜所拥有的,怀念曾失去的。珍惜,让我们心怀不甘,曾经认为不会做错的事情,知道蓦然回首,方觉为时已晚。不甘,方得奋发向上,人的一生,最大的也是最猛烈最激昂的动力与勇气,便来源于对于某些事物乃至对生活的不甘。人活一世,争一口气,当勇往直前。相思,方得珍惜,珍惜方能奋进,奋进者,是谓成长。

寥寥人生百,妄度者几?巍巍长白山,敢登者几?渺渺人生路,行无憾者,无。珍惜眼前人,珍惜眼前事,天下万物皆有缘,相遇为缘,相知为缘,相恶亦为缘。平常心处事,放宽心做人,为相思者,奋发向上,不为荣华富贵,不为人前显贵,不为鲜衣怒马,只为与思者,共白首。

长相思,到白首。愿你相思,愿得相守,得共白头。

我心似葵,向阳而生

文 / 18级工管 杨慧帆

《杀死一只知更鸟》中写到:勇敢是当你还未开始就知道自己会输,可你依然要去做,而且无论如何都要把它坚持到底。有时我们在做一件事情时,半途而废,心里想的是在做下一件这样的事情时一定要用尽全力去做,不会像现在这样中途放弃。诚然,这也叫总结经验教训,但不同时间不同地点相同的事情对我们的意义是不同的,错过了就没有这样的一次机会再去体验了。

在各种各样的平台,总是能看到类似“生活很艰难”这样的话。是的,活得好于每个人来说都很难,不论你是街头乞丐,还是家财万贯的大富翁;无论你是一个孤儿,还是从出生时起就能享受到每位家人的疼爱;无论你在阶级的底层努力打拼赚钱,还是坐拥一个大企业……我们生活在不同的时间阶段,不同的背景条件,不同的生活方式,不同的赚钱方式,甚至是不同的地域空间,都会面临生活中的各种各样不顺心的事情。我们好像渐渐地有了雏形,面对困难要直直的去面对,不能一蹶不振。但在奋力去把一个又一个的困难打败后,突然也会有些累,这就是俗称的“丧”。

我听过一些话:我原本不是这样的,只是生活把我磨平了,使我变得平庸,堕落,让我渐渐地找不到自己,把最初那个纯真努力的自己丢失了。我也有这样想过,难道生活真的是有这样神奇的功效吗?难道它就算是无形的东西也是可以无形的击败我们吗?但似乎不是,不是它强大到可以改变我们,而是我们自己的内心不再坚定,没有守住防线。顺着它给我们的招数而自甘堕落罢了。

冯骥才说过:风可以吹起一张白纸,却无法吹走一只蝴蝶,因为生命的力量在于不顺从。就好比生活给我们的招数是风,我们不坚定的心智是白纸,而蝴蝶是牢固的防线,只要不顺从于风,就能不止息的向目的地飞。所谓——我心似葵,向阳而生。

最近逆行者这个词又一次火了起来。三月三十日下午,四川省凉山州木里县雅砻江镇立尔村发生了森林火灾。在次日下午受风力影响突发林火爆炸,三十名消防员不幸遇难。其中24位90后,2位00后,一位80后,3位70后,至少有四十多个家庭被噩耗降临。我们称他们为“为人民赴汤蹈火的守护神,是最伟大的逆行者”。所谓的岁月静好,是他人的负重前行。每个人都在自己特定的圈子里担当着自己的角色,当有一天这个角色不再有人担当时,对每个人来说都是一种痛苦。

可这些逆行者每次都逆着人群奔走,只为忠于自己的使命,帮助更多的人重回家庭,将自己的命用来赌,这该有怎样的毅力与担当,才能始终逆行而走。因此只要心中有光明,希望,责任与底线,就一定能够做到向阳而生。



感恩母爱

文 / 18级电气彭晓东

世上有一种爱,伟大而平凡,这种爱是无私而伟大的爱,它的纯真与甜美滋养着我。母爱神圣而博大,母爱如春雨般滋养着我,默默地付出。母爱如生命长河里的泥沙,不断地接受内那无情的河水冲刷,不断的积淀。在生命的记忆里,母爱是温暖的,是我最值得回忆的,让我难以忘怀啊!

五月的天,蔚蓝深邃,五月的地,万物滋长。我们赞美五月的母亲节,我们歌唱五月,歌唱母亲的博大、无私、神圣的母爱……

在世间万种美丽的柔情中,母爱往往是最动人的一种。母爱质朴,因为它心清如水,原汁原味。母亲平凡,是因为她们普遍;母亲伟大,是因为她们拥有与众不同的情怀!母亲的情怀是怎样的一种情怀呢?我说不出来,可是一想起母亲的情怀,心中便会有无限感慨,多少模糊、朦胧的场景在我脑中浮现,多少心酸甜蜜的感觉涌上心田,多少滚烫的热泪打湿襟衫……其中一切的一切何止是依稀仿佛?这一切的一切又何止让我仅是汗颜?我再也抑制不住眼中的泪,任它肆意的滑落。

在我们小的时候,妈妈总是把最好的留给我们,每当我们问,妈妈你怎么不吃啊?她们总是笑着回答:孩子,你吃吧!妈妈不爱吃!那是的我们总会信以为真,可能有时还会想到“原来妈妈也挑食。”但随着我们渐渐长大了,慢慢懂事的时候,我们才知道‘事情并不是像他们所说’,在她善意的谎言后,藏着一份伟大的爱,那份爱有着一个专属的名字,叫做——母爱。

时光如水,年华易逝,似水流年淡去我们多少回忆,却始终不改母亲对我们的满怀深爱的情怀。莺归燕去,春去秋来,容颜渐逝,白发成霜。儿女在一天天长大,离开了家门,母亲却在一天天老去,在家独享孤独。然而母爱是慷慨的,它从不计较这些,她送走了春露,送走了秋霜;留给了晨曦,留给了暮霭;而惟独忘却自己。母爱无言,任我用千言万语,也难以表达对这份沉甸甸的爱的感激。母爱无声,看不到、听不到、也摸不到,在心灵深处,却又无处不在。它让所有的语言黯然失色,让疲惫的身心得到最轻松的休憩,让思绪的潮水涌入灵魂。母亲默默的付出,耗费了青春,却没有丝毫的怨言,也没有得到丝毫的回报,岁月的沧桑却在她面孔和头发上留下了印记,使我更加感叹于岁月的无情、爱的伟大!

年年岁岁节相似,岁岁年年人不同。光-阴-荏苒,转眼又快母亲节,这个舶来的节日让人心生感念,很想为母亲做点事,但忽然间不知要做什么事,很想打电话回家,但这么多年来从来没在母亲节打过电话,更不知道怎么开口,心中的那份感激也无法用言语表达,记得去年的母亲节在电话里准备对她说:母亲节日快乐,但最终还是哽咽着没有说出口。想发短信母亲又没手机,心中的那份情或许只能留在心中,或许这只是自己找的借口安慰自己罢了。如果行动无法实现,我愿意把它长留心中,直到永恒……

