

# 12

月刊

2013年12月  
总第12期

# 知与行

Knowledge And Practice

江西师范大学科学技术学院 院刊

尊重规律、创新思路，做思想政治教育的优秀人才

勇于钻研、勤于实践，做思想政治教育的专业人才

提高素养、完善自我，做学生信服的人生导师

真诚关爱、平等交流，做学生信赖的知心朋友







2013年11月，院长刘俊、院党委书记程春泉分别带队先后赴京、沪、深、穗四地看望校友并走访企业。





## 纸菊花的心情

●林清玄

有一次看到一朵纸做的菊花，手工精巧，真是像真的一样，甚至连用手去触摸，都感觉那是一朵真的菊花，这对像我这样痛恨假花的人真是一大考验。

我站着，凝视那朵菊花，寻找自己痛恨假花的原因，“假”的本身并不是令我痛恨的唯一因素，因为倘若像面前的纸菊花，它和真的一模一样，还有什么可以痛恨呢？

那么，我究竟为什么痛恨假花？

一个原因是，假花是没有心情的，它不能体验春夏秋冬的变迁，不能与春风、蜂蝶对话，它不能反映土地或者时空的异端。

另一个原因是，假花没有旅程，它不能含苞，不能开放，不能凋零，不能与人和自然一样走一条兴谢的道路。

从那一朵纸菊花离开的时候，我知道了，人的失败、凋零、憔悴，在某一层次上是值得感恩的。







### 封面简介

江西师范大学科学技术学院学工部门由学生事务管理中心(学生党支部),团委(学生会),创新创业教育服务中心,招生就业办公室,学生资助(医保)管理中心,心理教育中心等组成。

自办学以来,学工部门先后荣获全国“五四”红旗团委;全省高校思想政治教育先进集体;全省学生资助工作先进集体;全省大中专学生志愿者暑期“三下乡”社会实践工作先进单位等省级以上荣誉。

学工部门不断完善工作机制,加强内涵建设及自身管理,创新教育、服务学生方式,不断开创学生工作新局面。

### 征稿启事

《知与行》院刊是由学院新闻中心编辑出版的一份面向广大师生的双月刊内部交流刊物。现面向全院师生征集稿件,稿件体裁、内容不限,文艺作品、散文、诗歌、小说、学习困惑、幽默笑话、摄影作品等均可;要求内容健康、积极向上。所有稿件一经采用,将给予稿费。

投稿邮箱:kyzhiyuxing@163.com

《知与行》院刊编辑部

二〇一三年十二月

# 目 录

## Contents

2013年12月刊 总第十二期

### 卷首语

◎纸菊花的心情 ..... (1)

### 知行合一

### 特别报道

◎深入探索教学改革,努力提升教学质量 ..... (1)

### 他山之石

◎在宁静致远里寻一片天空 ..... (4)

### 共同关注

◎汇集治校智慧,共绘美好蓝图 ..... (7)

### 感悟成长

### 校园生活

◎选拔学生院长助理,畅通师生交流渠道 ..... (11)

### 校园观察

◎养成教育之小处动静,养成君子 ..... (13)

### 青蓝风采

### 青蓝之子

◎为学生服务,为学院分忧 ..... (15)

### 走进科院



◎院史 .....	(18)
-----------	------

## 校友之窗

校友动态 .....	
------------	--

◎追梦人生,感悟成长 .....	(21)
------------------	------

青春纪念册 .....	
-------------	--

◎天行健,君子以自强不息 .....	(23)
--------------------	------

## 扬帆导航

心灵驿站 .....	
------------	--

◎大学初体验 .....	(25)
--------------	------

学习园地 .....	
------------	--

◎畅谈交换生 .....	(30)
--------------	------

◎简述汉语言文学 .....	(34)
----------------	------

◎考研,你要知道的那些事 .....	(35)
--------------------	------

职场攻略 .....	
------------	--

◎知人知面才知心 .....	(37)
----------------	------

## 含英咀华

好书推荐 .....	
------------	--

◎《幸福的方法》 .....	(39)
----------------	------

师生稿件 .....	
------------	--

◎“中国梦”主题稿件 .....	(41)
------------------	------

◎院训浅析 .....	(46)
-------------	------

主管主办:江西师范大学科学技术学院

编辑出版:江西师大科技学院新闻中心

总编辑:余小军

副总编辑:黄金妹 陈倩

封面设计:袁满 袁汝晶

责任编辑:胡丽丽 傅倩倩

栏目编辑:

◆ 知行合一:胡丽丽 汤玲园

◆ 感悟成长:傅倩倩

◆ 青蓝风采:涂梦婕 束晨

◆ 校友之窗:陈倩

◆ 扬帆导航:杨芳

◆ 含英咀华:雷美霞

地址:江西省南昌市北京西路437号双理楼一楼109室

电话:0791—88507901

准印证号:赣内资字第327号

内部资料 免费交流





## 深入探索教学改革,努力提升教学质量



我院自 2001 年创办以来, 经过十余载的实践与艰辛路程, 在困境中茁壮成长, 不断寻求突破。在辗转的办学历程中确立了“以人为本, 质量立校; 以市场为导向, 凝特色求发展”的办学理念和宗旨, 坚持按人才成长规律办学, 按人才成长规律教学, 按科学管理规范治学, 砥砺出“青蓝相继, 知行合一”的院训。在新时代的召唤下, 我院负重前行, 全面提升了教育教学质量。现今, 学院是一幅绚丽多彩的壮美画卷, 但学院仍不断探索, 重创新、促改革、求发展。

创新教学理念, 明确教学方向, 突出办学特色, 注重培养应用型人才, 开展各种教育教学工作。立足江西, 面向全国, 全面推进教育教学改革, 积极探索教育教学新模式。

在机构岗位设置方面, 本着精干高效、满负荷工作的原则, 全部教学管理工作主要由十余名工作人员完成, 充分发挥了学生干部和勤工俭学学生的作用, 让部分学生参与完成工作, 增强学生实践能力。

在学科和课程建设方面, 科学制订和修正人才培养方案, 精心设计课程。学院围绕“立德行、厚基础、宽口径、强能力”的人才培养目标定位, 构建具有学院特色的应用型人才培养体系, 切实提高人才培养质量, 经过调研、论证、修订, 出台

了 2013 年版人才培养方案。着力加强学生专业基础理论教育, 强化学生基本能力养成, 探索以“小学期、小学分、小课时、多课程”为导向优化教学安排, 在课时量保持不变的情况下, 提高课程数, 增加对学生未来就业、工作乃至终身发展有帮助的课程, 使教学更加切合实际, 更加符合学生能力发展的需要, 使我们培养的学生能够做到“入岗竞争力强、到岗适应力强、在岗发展力强”。

结合学院办学实际, 重点通过各系、各教研室抓好课程建设, 每学期开课计划的执行都需要教研室负责人、系主任或督导组专家进行审核论证, 开课部门及时收集人才培养方案执行过程中的各类反馈信息, 并每年组织专家对课程的设置与调整进行论证, 以达到学院人才培养目标。

在教学质量监控上, 采取了一系列的积极措施, 不断完善我院教学质量监督管理体系。如教学信息员制度、听课制度、教学检查制度、教学质量评价制度等都对学院的教学质量监测起着重大作用, 针对质量环节中出现问题及时反馈和调控, 还特别重视教研室的建设与管理。

在实践教学管理方面, 注重实践教学, 突出应用型人才培养。一是进一步强化实践基地建设, 完全满足师范生集中实习要求; 二是逐步改善实验、实训等条件, 教辅及管理人员配备到位;

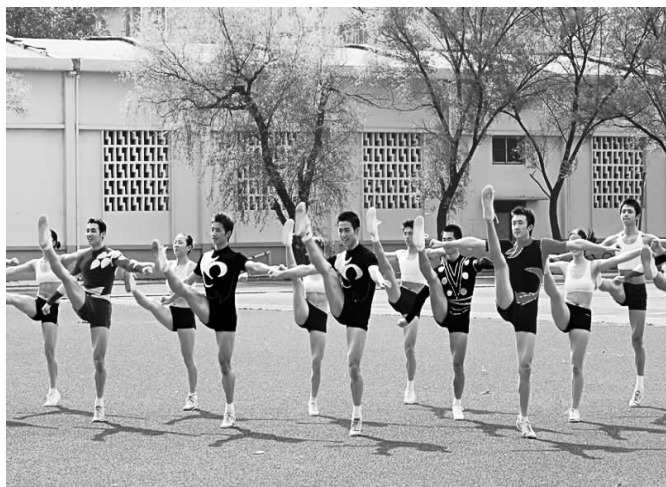






三是积极组织参加各级各类竞赛,如全国“挑战杯”大学生课外科技作品大赛、数学建模、全国大学生英语竞赛、全国 CCTV 英语演讲大赛、全国大学生广告大赛等,我院学生都获得了优异成绩;四是学院专门针对考研、考公务员、大学英语四六级考试等开设专题讲座,组织各类培训,成效显著。

在专业教学模式上,一是服装设计与工程专业工作式教学,这是学院应用型人才培养的一大亮点。在工作室教学中把培养优秀的教学团队作为目标,以不同的课题作为研究对象,形成若干个课程模块,将教学、创作与课题研究三者融为一体,从而形成独特开放的课程体系,在教学、学术研究、创作、素质教育等教学的全过程中,将导师与辅导员的工作纳入到工作室日常管理当中,经过多年的实践探索,工作室模式成效显著;二是思想政治理论课努力构建“五环一体”(专题讲授、经典研读、思想论坛、实践体验和综合考核五个环节)新模式,引领大学生走自主学习、主动实践的知行合一之路,确保教学质量得到提升;三是大学体育“菜单式”教学,开展阳光体育运动。采取全院学生自愿选择理想的项目修读,真正实现因人而宜、因人施教和终身锻炼的体育教学理念,在课程内容上不断开发新项目,引入新的教学形式,体育选修课的推行培养了学生上课时的兴趣,有利于学生专业特长的发挥,深受学生欢



迎,教学效果良好;四是大学英语分级教学,学院对大学英语的教研教改从未间断,按照精品课程建设的方向,从教学要求、课程设置、教学模式、教学评估和教学管理等方面对大学英语教学进行改革,重点培养学生英语综合应用能力,增强自主学习能力和提高综合文化素养,以适应我国经济发展和国际交流的需要,把时效性放在首要位置;五是法学专业教学与模拟法庭、法律援助实践结合,为学院法学专业学生搭建良好的实践平台,切实提高学生学法、用法的能力。

在师资建设方面,学院立足独立办学实际,采取进编与人事代理相结合的用人机制,稳定教师基本队伍,及时出台“教师选任办法”、“外聘教师管理暂行规定”等文件规范教师管理,建立健全教学督导、教研室、教室听课制度,积极组织教师教学竞赛、说课竞赛,开展“以老带新、手帮手”活动,组织青年教师课堂教学竞赛、青年教师教学技能竞赛等系列活动,帮助青年教师提高教学技能,着力培养年轻教师教书育人的能力,提高教师队伍整体素质,并出台教师继续教育制度,鼓励任课教师在职进修、终身学习。

经过对教学管理、教学内容和教学方式方法的改革,学院在内涵建设上取得新的进展。采用灵活多样的教学方法,切实培养和锻炼学生的实践动手能力;开展了专业建设专项调研,重点加





强了品牌和特色专业建设。如美术学专业作为特色专业建设成效显著,“生态鄱湖”丝网版作品展在韩国首尔中国文化中心成功展出,国内外媒体广泛关注,这也标志着我院师生专业水平已经达到一定的高度;同时,也对专业结构进一步优化调整,根据经济社会发展实际,优化专业设置,拟定专业建设规划,理清专业建设发展思路。

学院先后设立了 16 个专业系(部)教研室,聘请相关教授、专家负责开展教学教研活动,提升教师科研学术水平。每学期学院对教研活动的开展都有一个指导性意见,至少召开两次全院的专题研讨会,每学期对全院各教研活动的开展进行一次总结。加强教研活动,浓厚教研氛围,各教研室按照要求积极开展有特色的教研活动,如说课活动、组织公开课等。积极支持课堂教学改革,探索课堂教学新模式,使教学质量得到一定的改善。

学院始终坚持以教学工作为中心,高度重视教育教学工作。在教学改革不断深化的同时,学院重视优化师资队伍。近年来,学院教师数量、年龄以及职称结构合理,教师职业素质良好,学院教师培训规划明确,对新分配来的、新聘任的老师分阶段进行培训,注重教师技能的培训工作。另外,学院也加强师风师德建设,以德为重,建设



高层次的师资队伍。学院积极开展师风师德活动,积极在全体任课教师中发现优秀师德师风典范,并及时进行宣传推广,积极做好学院师德师风标兵评选工作,全面提升师资队伍质量。科研工作是教学工作的重要组成部分,科研课题的多少、发表论文的数量和质量标志着学院的学术水平。我院在科研方面坚持引进与培养相结合,提升教师教研学术水平。一方面积极引进特聘教授,招聘优秀博士和硕士毕业生以充实教学和教研队伍,另一方面积极为骨干教师创造搭建教学科研平台,创造条件鼓励青年教师攻读硕士、博士学位。这使我院学科建设水平和教师队伍整体水平有了很大的提高。

社会是不断向前发展的,学院应对时代之变,紧随社会所需,积极实施教学改革创新,为社会全面培养和造就“厚基础、宽口径、强应用、善创新”的高级专业应用型人才。深入探索教学改革,努力提升教学质量,让我们期待江西师范大学科技学院在新时期能够获得更加骄人的成绩。

(文字整理 / 大学生通讯社记者 汤玲园 束晨  
供图 / 余小军)





# 在宁静致远里寻一片天空

——宁波大学科学技术学院经验分享



## 一、学院简介

宁波大学科学技术学院是国家教育部和浙江省人民政府批准设立、由宁波大学举办、具有独立法人资格、实施本科层次学历教育的全日制普通高等学校,学院成立于1999年4月,是在我国高等教育改革与发展过程中应运而生的新型大学,是我国独立学院“浙江模式”的开创者。学院根据现代科学技术发展趋势和地方经济社会发展需求设置专业,设有人文学院、理工学院、法商学院、设计艺术学院和生命医学学院等5个下属二级学院,36个本科专业,基本形成了门类齐全、结构合理、优势互补的学科专业体系。学院面向全国招生,现有全日制在校生人数近万名。

## 二、办学优势

### (一)资源优质化

宁波大学科学技术学院坐落在宁波市北高教园区内,地处素有“文化之邦、商贾之地”美誉的宁波市镇海区;宁波大学、中国科学院宁波材

料技术与工程研究所、宁波工程学院、浙江纺织服装职业技术学院与学院相临;宁波帮文化公园、宁波帮博物馆与学院隔墙相望;在这片商帮文化浓郁、文教资源丰富的土地上,涌现了“世界船王”包玉刚、“影视巨擘”邵逸夫等一大批知名“宁波帮”人士;在中国科学院、中国工程院院士中,镇海籍的有26位,可谓是“人杰地灵,英才辈出”。学院既拥有环境优美的独立校园,又与紧密相连的宁波大学融为一体,学生既能充分共享宁波大学的校园文化、学术氛围等优质教育资源,又能接受“科院人”精神的熏陶。

学院拥有一支德才兼备、结构合理的优秀教师队伍,广大教师具有高度的事业心和责任感。建有一批设施完备的专业实验室,在国家级大学科技园——宁波市大学科技园区内建立了4500余平方米的产学研基地,是师生开展产学研合作,培养应用型本科人才的理想园地。

### (二)理念人本化







学院是国家人才培养模式创新实验区和全国大学生 KAB 创业教育支撑基地。办学以来,始终坚持“学生为本”的办学理念,为深入贯彻理念,学院将原有的对学生单一的德育评价指标体系改为对学生非学业因素的综合评价指标,以激励学生向个性化、多样化方向发展。学院“立足宁波、服务长三角”,着力培养自主学习能力强和实践能力强的“两强”应用型本科人才,为区域经济社会发展输送了大量优秀学子。多年来,毕业生就业率、各类学科竞赛成果、英语专业四级一次性通过率等连续在同类院校中名列前茅。

### (三)设施优越化

学院有北、西两个校区,占地面积 503 亩,规划面积 711 亩,现有校舍建筑面积 26 万平方米。环境优雅,景色宜人,是理想的育人场所。

在体育运动、休闲设施上,学院拥有网球场、田径场、以及体操房、篮球场、排球场等设施先进的体育运动场所。学院还拥有功能完备的学生活动中心,内设英语角、卡拉 OK 厅、女子健身房、电声乐器等设施,为学生在紧张的学习之余提供了良好的休闲场所。

在教学设施建设方面,学院同样本着“高起点、高标准”的原则,把经费主要投入到高新技术和创新性强的设施上。建院初期,科技学院就在



浙江省高校中率先建成了千兆校园网,信息点延伸至学生宿舍,网上资源丰富。通过校园网,学生可获取教学内容及相关的教学辅导和参考资料,进行网上答疑,学习网上提供的电子教材及 CAI 课件。为配合网络教学的顺利实施,学院在新建的实验大楼内装备了能同时容纳两百多人的电子阅览室。

在硬件设施方面,2002 年,学院建成了综合实验大楼。大楼内配备了先进的实验设备,配有多个计算机机房、电子阅览室、多媒体语音实验室、多媒体教室,专业实验室包括电子电路实验室、计算机原理实验室、电子设计实验室、电工电路实验室、网络实验室、演播厅、卫星接收系统和闭路电视系统等。

### 三、学院特色

#### (一)科学的教育体系

学院是浙江省首家经浙江省人民政府批准建立的综合性民办二级学院,是首批接受教育部“办学条件和教学工作专项检查”的十所独立学院之一,并获得最高等级评价。学院设置的专业涵盖了宁波大学所有专业中最热门的专业,包括经济学、法学、文学、理学、工学、医学、管理学、教育学等学科。学院把大学的学习内容和技能,按照人才知识结构和循序渐进、因材施教的原则划



分为“公共基础平台”、“学科基础平台”、“专业基础平台”、“实践平台”四个平台,明确学生在每一个平台必须重点掌握的知识和技能,帮助学生达到每一个阶段的目标和素质要求。

学院始终坚持严格要求与情感交融相结合的学生管理方式。采用班主任和专业导师双重管理体制,建立了家长联系卡制度和家长代表会议制度,搭建教师、家长共同参与,作为培养学生成才的平台。

### (二)开放的教学方式

学院实行科学的“平台+模块”教学模式,学生可以根据自身的特长、兴趣爱好及社会对人才的需求情况选择学科、选择专业、选择专业方向。学院推行主辅修制,为学生自由组合专业,培养复合型人才创造条件。主辅修制包括辅修课程、辅修专业、辅修双专业、辅修双学位,学有余力的学生可以选择其中之一。学院注重学生的创新能力、创业能力和综合涵养的培养,多位在校生获全国、省、市级各类竞赛奖项。

学院坚持开放办学,积极开拓国际合作教育项目,推荐品学兼优的学生赴国外留学,与美国达文波特大学、英国德比大学、澳大利亚西悉尼大学和韩国大佛大学等10余所国外院校建立了良好的合作关系,通过留学生交换、嵌入式工程项目、硕士研究生项目等形式为广大学生提供更多的学习深造机会。学院拥有先进的网络教学设施,多样化的数字教学手段,实现网上学习、答疑、交流,教学方式多样化,教学效果好。

### (三)新颖的就业培训

学院建立多平台创新实验室及与企业合作基地,聘请企事业单位中具有丰富实践经验的高级技术人才和管理人才为学院的“双师型”师资,为学生提供了一个崭新的科研基地,一个将理论转化为实践的舞台,一座学生与用人单位沟通的桥梁。

为了使学生能更多地接触社会、了解社会,培养同学们的创新精神和创业能力,与企业家人



进行面对面交流,学院在2006年4月推出了《企业家论坛》系列讲座。该论坛是为了搭建学院与企业之间的沟通桥梁,加强在校学生的创新能力,也是为了激励同学们奋发图强,尽快地进入到与社会同步的角色,为同学们以后的创业打下良好的基础。

班级工作室是学院教学改革与创新的一项重要成果,在设计艺术学院全面实行了该模式。从2006年开始,设计艺术学院根据艺术生的特点和学院的学科设置、学科特点等,在原来的综合导师制基础上,建立和创新了班级工作室制度,以培养学生实践运用能力。

### 四、俯瞰未来

宁波大学科学技术学院未来将按照21世纪大学校园的高标准,体现超前性,追求文化品位的特色,建成开放式、花园式的现代化大学校园。锐意进取,开拓创新,积极推进教学改革,坚持错位发展,增强办学特色,努力将学院建成国内一流的独立学院。

(文字整理/大学生通讯社 李悦媛  
图/宁波大学科学技术学院官网)





## 汇集治校智慧,共绘美好蓝图

——记全国同类独立学院院长联席会



前言:独立学院作为高等教育的一种独特模式,近年来逐渐由快速发展阶段进入到稳步发展阶段。国家肯定独立学院的发展并在政策法规方面予以保障和支持。目前独立学院的发展既面临着机遇又存在着诸多的发展困境。如何发挥主观能动性,在机遇和挑战面前寻求突破、谋取发展是所有同类独立学院的共同课题。近日,全国同类独立学院院长联席会第一届三次常务理事会在我院举行,各学院代表就其学院的情况和在发展中所遇到的一些问题进行了深入的探讨。

### 独立学院的概念和发展

根据教育部印发的《关于规范并加强普通高校以新的机制和模式试办独立学院管理的若干意见》规定:“独立学院专指由本科高校按照新机制、新模式举办的本科层次的二级学院。一些普通本科高校按公办机制和模式建立的二级学院、‘分校’或其它类似的二级办学机构不属于此范畴。独立学院要一律采用新的办学模式,独立学院应具有独立的校园和基本办学设施,实施相对独立的教学组织和管理,独立进行招生,独立颁发学历证书,独立进行财务核算,应具有独立法人资格,能独立承担民事责任。”2008年教育部

《独立学院设置与管理办法》(第26号令)中有进一步明确规定:“独立学院是指实施本科以上学历教育的普通高等学校与国家机构以外的社会组织或者个人合作,利用非国家财产性经费举办的实施本科学历教育的高等学校,是民办教育的重要组成部分,属于公益性事业。”

1998-2002年是我国独立学院的迅猛发展期。1993年,我国发布《中国教育改革和发展纲要》,拉开了我国民办高等教育的序幕。1997年,国务院颁布《社会力量办学条例》,指出国家严格控制社会力量举办高等教育机构,这使得刚刚起步的民办教育遭到重创,停滞不前。1998年,《中华人民共和国高等教育法》正式颁布实施,国家首次明确以法律形式肯定民办高等教育事业,这表明国家对民办高等教育的态度由“限制”转变为“鼓励”,民办高等教育正式迎来了春天。1999年,中共中央国务院作出《关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》,要求“进一步解放思想、转变观念,积极鼓励和支持社会力量以多种形式办学,满足人民群众日益增长的教育需求,形成以政府办学为主体、公办学校和民办学校共同发展的格局。”独立学院这种全新的办学模式得到了快速发展。2001年,全国举办独立学院的本科院校已超过230所,招收学生近10万人。2002年《中华人民共和国民办教育促进法》出台,这是我国第一部关于民办教育的专门法,掀开了我国民办教育的新篇章,标志着我国民办教育的法律与法规建设开始步入成熟规范阶段。1999-2002年,虽然是独立学院快速发展时期,但是国家对独立学院的态度仍不明确,仍处于跟踪调研和积极探索阶段。民办教育促进法中也没有涉及到有关独立学院的规定,加上独立学院合作多元化,有一些甚至是“公办”形式,故当时民



办教育促进法在独立学院上的适用还有待商榷。

2003年4月,第一个专门针对独立学院的政策性文件《关于规范并加强普通高校以新的机制和模式试办独立学院管理的若干意见》(教发[2003]8号)颁布,首次提出了“独立学院”的概念。同时,提出对独立学院要贯彻“积极支持、规范管理”的原则,并规定要一律采用民办机制。文件要求加强对独立学院的管理,并对已经举办的独立学院进行检查、清理,凡不符合规定和要求的要立即停办或停止招生。按照文件精神,2003年下半年教育部对各地的独立学院进行了逐一检查和整顿,对已创办的360多所独立学院进行审查和重新备案,结果取消了其中100多所“二级学院”的办学资格,最终确认249所。至此,独立学院才算真正走上规范发展之路,并在国家政策的支持下开始向自主办学机构过渡。2006年开始,教育部进一步加大对独立学院的规范力度,独立学院稳重发展。2007年,独立学院总数为318所,在校生186.62万人,其中本科生165.68万人,专科生20.94万人,另有其他形式教育的学生0.87万人。

2008年,中华人民共和国教育部颁布第26号令,从4月1日起正式施行《独立学院设置与管理办法》。这是国家第一次在法规层面上,明确提出独立学院是独立设置的民办本科院校,从根



本上澄清了独立学院“似公似民”的模糊法律属性,困扰人们数十年的理论与实践问题及办学者的疑难问题得到了明确,也使独立学院的发展前景更加清晰。截至2013年,全国共有独立学院303所,在校生200多万人,占全国民办高等教育在校生人数的一半以上,占全国民办本科高等教育在校生人数的近90%。可见,独立学院在我国高等教育大众化过程中作出了重大贡献,已经成为我国高等教育事业的重要组成部分。

但是,由于我国独立学院起步较晚、资源短缺,同时还面临着来自国内公办高校、其它民办高校和国外高校的压力,其发展之路可以说是举步维艰,面临着许多的困境。

#### 攻坚克难,共同探寻发展之路

2013年10月24日,全国同类独立学院院长联席会第一届三次常务理事会在江西师范大学科学技术学院举行。中共江西省委教育工委委员、省教育厅副厅长宋雷鸣,江西师范大学党委书记田延光,江西师范大学副校长黄加文,江西省教育厅发展规划处处长聂威,共青城市人民政府副市长周佐福,全国同类独立学院院长联席会理事长单位湖北工业大学工程技术学院院长曹刚和全国同类独立学院院长联席会15家常务理事单位、应邀出席理事会的20家独立学院和江西省共青城市人民政府、北京爱因生教育投资集团等37家单位主要负责人共90余人参加了







会议。开幕式由院长刘俊主持,院党委书记程春泉等学院领导班子成员参加了会议。会议紧密围绕“加强内涵建设,提升教学质量,凝炼办学特色,迎接评估验收”这一主题。

开幕式上,田延光致辞。他首先代表学校对会议成功召开表示热烈祝贺,向莅会的各位代表表示诚挚欢迎。他向与会代表介绍了学校的办学历史、建设发展情况,重点介绍了科技学院办学概况、办学特色和办学成效。他在讲话中对科技学院办学十二年来取得的成绩给予了充分肯定,对全国同类独立学院院长联席会常务理事会的组织、建设和发展给予了高度赞扬。

宋雷鸣在开幕式上作了讲话。受省委教育工委书记、省教育厅厅长虞国庆同志的委托,他代表江西省委教育工委、省教育厅对出席会议的各兄弟独立学院的代表表示热烈的欢迎。他向与会代表简单介绍了江西高等教育发展情况。对做好独立学院的发展工作,他讲了五点意见:一是要在提高认识方面下功夫,二是要在抓教育质量上下功夫,三要在抓教育特色上下功夫,四要在抓教育改革上下功夫,五是要在规范办学上下功夫。在讲话中,他对江西省独立学院接受教育部评估的相关工作做了介绍。

程春泉在开幕式上代表全国同类独立学院

院长联席会第一届三次常务理事会筹委会作了会议筹备情况报告。

曹刚在闭幕式上作了总结讲话。他对会议进行了小结,对增补全国同类独立学院院长联席会副理事长单位、常务理事单位和确定第二届全国同类独立学院院长联席会举办时间及承办方作了说明,对我院承办此次会议给予了高度赞扬和感谢。

在正式会议上,与会代表紧密围绕“加强内涵建设,提升教学质量,凝炼办学特色,迎接评估验收”这一主题,增进交流深度,汇集治校智慧,共商发展大计,同绘美好蓝图。

会上,湖北工业大学工程技术学院副院长吴蔚青,湘潭大学兴湘学院院长刘巨钦,南京工业大学浦江学院院长王济奎,宁波大学科学技术学院院长王爱琦,河北理工大学万方科技学院党委书记王建中,福建农林大学金山学院常务副院长郭文硕,广西大学行健文理学院党委书记余瑾,三峡大学科技学院院长吴正佳,浙江师范大学行知学院院长、党委书记陈红儿,河北科技大学理工学院常务副院长刘朝英,安徽工业大学工商学院党委副书记阚永明,贵州财经大学商务学院院长周游,中国矿业大学徐海学院副院长蔡天敏,江西农业大学南昌商学院院长杨光耀等依次发言,分别就内涵建设、教学质量、办学特色、迎评



规范工作情况、迎评意见与建议等进行概括和总结,并重点研讨下一阶段推进公有民办独立学院规范工作的主要诉求、难点和对策。北京爱因生教育投资集团副总经理吴世义等也在会上作了发言。

会议还就增补常务理事单位,确定下次常务理事会议及全会等有关事宜进行了研究。会议确定全国同类独立学院院长联席会第二届理事会及全体会员大会将于2014年上半年在宁波大学科学技术学院举行。

本次会议的组织,坚决执行中央八项规定,提倡节俭办会,精简议程,缩短会期,杜绝铺张浪费,但会议不失隆重、热情,又充分体现人文关怀。在精心设计会议议程的基础上,江西师大科技学院妥善安排参会嘉宾在昌期间的食、住、行,让各位嘉宾尽可能领略南昌本土文化。特别值得一提的是本次会议动员学院领导、教职工用私家车作为接待用车,就地就近入住经济舒适酒店,不安排参访考察等。

全国同类独立学院院长联席会是经教育部发展规划司备案,在2012年7月12日全国部分独立学院院长联席会暨2012年夏季峰会上由湖北工程大学工程技术学院等独立学院发起成立的独立学院民间联系组织,现有会员130多家,湖北工业大学工程技术学院为理事长单



位,江西师范大学科学技术学院主要发起方,为副理事长单位。全国同类独立学院院长联席会会员为全国独立学院中办学校区等主要办学条件尚未达到教育部26号令要求,正在积极采取措施,完善条件迎接教育部办学条件验收的独立学院,会员主要为公有民办独立学院。公有民办独立学院特指主办高校利用非国家财政性经费举办的公有制性质、按民办机制和模式运行的本科层次独立学院。

### 迎难而上,学院寻特色

虽然我们学院在办学质量、办学特色等方面取得较明显的发展,但想要在与公办高校和其它民办高校的竞争中脱颖而出,就必须寻求新的突破和发展。在办学理念、办学定位、办学目标等方面形成稳定的个性特征;要树立好学院的形象,通过各种手段和方式宣传及介绍学院的特色,以提高学院的知名度、美誉度。

机遇往往伴随着各种挑战,我院在高等教育发展中拥抱全国同类独立学院院长联席会带来的交流机遇,汇集治校智慧,凝炼办学特色,在办学的实践道路上不断探索,改革创新,迎接各种挑战,追寻一条办学、治校更具活力,更加开放之路。

(文字整理/大学生通讯社记者 胡丽丽  
图/学院官网)







## 选拔学生院长助理 畅通师生交流渠道



为畅通学院民主管理渠道,鼓励大学生充分发挥主人翁意识,积极投身到学院教学、科研、管理工作中,更好地发挥学生在学院建设发展中的作用,让学生参与到日常管理工作中,构建学校与学生之间通畅的信息反馈体系,掌握学生各方面的动态和需求,经研究决定在全院学生中公开选拔院长助理。

近日,我院向全院 2011、2012 级全日制在校大学生公开选拔拟聘学生院长助理 2 名,并特此下发《关于公开选拔江西师范大学科学技术学院学生院长助理的通知》以及制定具体的选拔实施办法。

据了解,此次学生院长助理的选拔活动是全国独立学院中首创,而今后也将作为每年一度的常规工作继续进行下去。那么,此次学生院长助理选拔活动到底有什么样的精彩内容呢?灵感又来源于哪里呢?

随着教育事业的发展,学生日益成为校园活动的主体,而学生们更容易了解学生自身的想法

和意见,而借助学生本身,更容易搭建起学院与学生之间的沟通的桥梁,这些是学生助理较其他群体更为有优势的地方。故作为学生院长助理的职责,收集、反馈学生对学院管理、教育和服务的意见和建议,构架起院长与学生之间迅捷沟通的桥梁,协助院长掌握学生动态,以及摸清学生思想动态,提交相关议案,成为重中之重责任。此外,作为学生院长助理,参与学院有关制度的起草、修订,宣讲学院政策、制度,监督学院有关政策、制度的实施,列席学院有关会议和活动,配合学院有关政策的落实,还有协助院长处理有关学生工作,以及认真完成院长交办、布置的其它工作,这些都成为岗位职责的要求。

学生院长助理的职责并不轻松,对学院发展有着重要意义。面对如此重任,众多同学仍对此跃跃欲试,这对自己也是一种历练和挑战,也定然会充实自己的大学生活、丰富大学记忆。选拔程序也是较为严格的,在选拔程序中,报名采取辅导员推荐,在 2011、2012 级在校学生每班推荐 1-2 名候选人。各班级推荐不超过 3 名候选人,应聘者必须经本人申请并手写中、英文简历各一份,格式、内容自行设计,简历内容需真实、可靠,不能有虚假信息,否则取消面试资格。然后团委对候选人进行初审,初审合格参加笔试,笔试优秀的按照 1 比 5 入围参加面试,通过人员接受综合考核,最终确定人选。

在全院,2011、2012 级学生共有 128 位同学报名,经初步材料审核,资格审定,共有 56 位同学进入笔试环节,通过笔试环节的选拔,又有 15 名同学进入面试环节,在经过初审、笔试、面试、综合考核并报院长刘俊审定。重重筛选后,共有两名同学脱颖而出:来自 2011 级会计学专业





刘琪(男)和2012级对外汉语专业褚唯一(女)两位同学成功竞聘为学生院长助理。

据悉,此次竞聘选拔笔试由院长刘俊亲自出题,面试由团委组织进行答辩,由院党委副书记赖经洪担任主评委,学生事务管理中心、团委、学生党支部等部门负责人和辅导员代表、学生会主席组成面试考察小组。而竞聘选拔的条件,主要依据如下几个方面:1.具备良好政治素质,热爱和关注国家、学院教育事业的发展,具有一定的理论素养;2.具备优良的道德品质,模范遵守校规校纪,讲诚信、讲原则、求真务实,具有较高的责任心和奉献精神;3.具备善于沟通和调查研究的能力,有较强的组织协调、语言表达、文字写作能力,具备良好的心理素质与表达能力,具有善于发现问题并能够正确分析解决问题的能力。4.学习成绩良好以上,团结同学,具有广泛的群众基础和一定威信,能够积极投身维护学生利益、促进学院改革和发展的各项工作中。

在成为院长助理之后,工作也是有相应的要求的:必须严格遵守工作纪律和各项工作制度,每周工作不少于10小时;在日常工作和学习中,言行得体、举止大方、严于律己、以身作则;广泛深入师生,密切联系同学,定期开展信息调研工作;建立月工作汇报制度及每学期末述职制度等。同时,作为回报的工作待遇也较为丰厚,学生院长助理一经录用,即由学院颁发聘书,聘期一

年。在任期间享受学生干部待遇和相关补助,工作成绩可与评奖、评优、组织发展、就业择业等方面挂钩。

如今,越来越多的学院陆续开展此类学生院长助理的公开选拔活动,为学院和学生的交流互动、相互进步与共同发展迈出有力的一步。从学生中竞聘选拔学生院长助理,是我院充分发挥学生主体地位,让学生融入学院发展建设之中,与学院共同发展的一种有效手段,并更好地畅通了学院民主管理渠道,鼓励了大学生充分地发挥主人翁意识、积极投身到学院各项日常管理中,构建了学校与学生之间通畅的信息反馈体系,以及能够及时地掌握学生各方面的动态和需求。

学生院长助理搭建起了院长与学生沟通的“绿色通道”,学生参与到学院的管理工作,对他们发现问题、解决问题的能力及自身素质的提高起到了积极的推动作用,并充分发挥了学生“自主学习、自主激励、自主管理、自主约束”的作用。此次首次公开选拔学生院长助理活动,对我院来说,是个创举,也是个突破,为今后学院和学生的共赢发展局面开辟了新的篇章。

(文字整理/大学生通讯社 汪玲  
图/院团委青年信息中心 杨澜鑫)







## 养成教育之

# 小处动静,养成君子



养成教育,是指通过有计划、有步骤的系统教育,通过长期、细致的工作使教育对象将社会规范内化为自我要求,逐步形成高尚的道德情操和良好行为习惯的过程。荀子从“人性朴”的理论出发,论证了养成教育的必要性,形成了初步的养成教育思想。

叶圣陶先生说过“教育就是培养习惯”。从中我们不难看出,习惯并不是与生俱来的,而是经过后天培养的。许多习惯是因为经常做一件事自然形成的,还有一些习惯是人为的刻意养成。良好的习惯是一个人成功的基础,抓好大学生养成教育,帮助学生养成良好的行为习惯、学习习惯和职业道德习惯,至关重要。良好的行为习惯是一个人成功的基础,亚里士多德说过,人类的美德分为两类:一是理智的,二是道德的。理智的美德由教学产生和发展,道德的美德由行为习惯而来。习惯养成的重要性,人们有很多真知灼见,“积千累万,不如养成个好习惯”,“习惯影响性格,性格决定命运”。

养成教育就是培养学生良好行为习惯的教育。它既包括正确行为的指导也包括良好习惯的

训练,及语言习惯、思维习惯的培养。养成教育的内容十分广泛的,习惯是养成教育的产物,它往往起源于看似不经意的小事,却蕴含了足以改变人类命运的巨大能量。养成教育的目的其实很简单,就是培养出成功、健全的人格。

### 学习篇

在当代许多大学中,随处可见大学生们勤奋刻苦的身影。从哈佛大学凌晨四点灯火通明的图书馆,到北京大学未名湖旁朗朗的读书声,无一不闪现着大学生们积极向上的求学精神。在学院里,有两片透着书香气息的林子,一曰香樟,一曰水杉。无论何时你从旁边路过,都能伴着香樟与水杉的气息,倾听各种读书的声音。大家专业不同,年级不同,却不约而同地选择了在这里共同进步。为了使学生们这份热情一直保持下去,科院特意创办晨读协会。一日之计在于晨,当天空还泛着迷蒙的白色,晨读协会的会员们就已相聚于香樟,翻开了一天的新篇章。不仅仅是白天,晚上的香樟也依然充斥着许多身影,新成立的国学社带着社员在此晚读,社员们或交流专业知识,或共同追溯国学的历史。路灯明亮的光散落在香樟上,伴着灯下的身影,似乎变得更加明亮。不仅仅是在香樟林和水杉林,学院的青蓝湖与显微湖也是学生们学习的好去处。你时常能看见,手握书卷的身影在湖边漫步;你时常能听见,音乐系的学生们,在湖边放声歌唱。波光粼粼的水面,折射出一张张写着梦想的脸庞。

说到学习,图书馆是必不可少的。在学院图书馆开放的时间里总是座无虚席,走在安静的大厅中,能听见书页翻动的声音。时而有匆匆而来归还书籍的学生,他们刻意放慢脚上的动作,再轻手轻脚地走进阅览室。图书馆内贴着借书规则和馆内须知,即使是在老师不在的情况下,依然



井然有序,学生们放下学生证,拿上借书板,然后再进入借书区。规则已不是贴在墙外的白纸黑字,而在每个人的心中,建立起了一把道德标尺。时常能看见自习区的学生,轻轻起身,拿上自己的书走出馆外大声背诵,每个人也已养成了这么一个习惯。在图书馆中流动着的不仅仅是书香的气息,还流淌着每个人心中的那道“循礼”的暖流。小处的动静,彰显君子的风度。

### 生活篇

培根曾说,习惯真是一种顽强而巨大的力量,它可以主宰人的一生。因此,人从幼年起就应该通过教育,培养一种良好的习惯。已经成人的大学生们仍然可以通过后天的培养,形成新的好习惯。来到大学,学生们要学的不仅仅是获得知识,自身综合能力的提升也十分重要。有些学生一开始并不能很好的适应大学生活,性格内向,与人交流时经常面红耳赤。学院为提高学生们的交际能力,特成立了多个社团,学生们可以根据自己的兴趣爱好选择加入不同的社团。社团经常开展的活动使学生们更加迅速地融入了大学生活,进入大学生的角色。学院中经常举办各种比赛,校园十佳歌手、才子佳人、书画大赛、服装设计大赛、辩论赛等等,这些比赛为学生们展现自己提供了多元化的平台,也促使了学生们挖掘自

身的潜力。社团之间进行的交流与联谊,学生干部的选拔培养都在无形之中提升了学生的工作能力。除了提高个人能力,在培养学生们团队意识上学院也做得很好。文明寝室的评比,不仅仅使学生形成了良好的卫生习惯,在对寝室进行打扫、装饰时,团队合作意识已深深植入到每个学生的心中。每间寝室都显示出寝室中个人不同的风格,相同的则是那汇聚在一起的互助的心。

良好的生活习惯对一个人来说尤为重要,除了大一新生必定要做的早操以外,运动场上,每天都能看见各式各样锻炼的身影。学生的使命不单只是要做一个书虫,而是要成为一个合格的书虫,有一个健康的体魄是其重中之重。

长期以来,无论家庭教育、学校教育还是社会教育,多注重于用说教或抓典型、树模范、大张旗鼓地搞宣传的方式进行品德教育,这当然是必要的,但却忽视了对个人良好习惯的教育培养,也就是我们通常所说的“教养”。而一个人道德品质的确立,绝非一朝一夕之功,而在于一点一滴的养成。对于大学生已有的良好习惯,学校与家庭应该通力合作使其继续保持下去,在养成教育的道路上走得更远。

孔子曰:“少成若天性,习惯成自然。”细节决定本质,教育的细节贯穿在平日点点滴滴的养成教育中。我们没有石破天惊的创举,只有在一点一滴中培养我们的君子性格。此之谓:养成教育。

(文/大学生通讯社 陈茜 图/周鑫园 网络)







## 为学生服务 为学院分忧

**引言:**在大学里,有这样一个全心为师生和学院服务的学生管理与服务部门,我们通常称之为学工部门。我院学工部门倡导“以人为本,全员育人,全程育人,求实创新”的学生工作理念,立足现实,展望未来,总结经验,不断探索,针对不同年级学生特点,分阶段、分层次、多形式进行思想教育等工作。



**创新学生工作模式,提升管理育人水平**

学院坚持育人为本,德育为先,紧紧围绕立德树人

这一根本任务,始终不断加强大学生的思想政治教育、养成教育、诚信教育,坚持把管理育人、服务育人作为主阵地、主渠道,努力创新学生管理形式和途径,促进学生工作在改进中加强,在创新中发展。一是建立了较为完善的学生管理制度42项,涵盖了学工队伍建设、辅导员管理、学生干部培养、班级管理、学风建设等工作模块之管理与考核评价内容,将学生工作实现量化,把“软指标”改为“硬指标”。二是试行新生辅导员助理制,协助做好专业教育的指导工作,进一步贯彻落实辅导员“3+3+3+1”精细化管理工作模式,加大辅导员考核力度,实行量化管理,提高整体服务水平。三是实行班级导师制,院领导及副高以上职称老师担任各专业班级导师,对班级进行督学督管;每学期开展为期两个月的学风建设检查月活动,端正教师的教风和学生的学风,以利于教学相长、优化师生关系。

**制定各类应急预案,维护校园安全稳定**

从新生进校的第一天起,就开展爱国爱校、校纪校规、安全、国防、心理健康等方面的教育。对毕业班学生着重进行职业道德、诚实守信、文明离校等内容的教育。学院每年与各二级单位签订安全工作责任书。将安全教育纳入新生入学教育,并将安全教育贯彻大学四年学习的始终。学院始终坚持学生安全教育长年抓、抓长年,防患于未然;坚持节假日、每周日开班会点到制度,学生请销假制度,外出活动管理制度,周末汇

报制度和重大节假日安全管理制度。学院高度重视维护稳定工作,努力抓好校园治安综合治理和安全保卫工作,确保学生在校的安全监督检查,为学院的发展创造了和谐安定的校园环境。



**加强学生党建工作,保证党员发展质量**

创新学生党员教育管理和学生党建工作模式,夯实党建基础,发挥党员作用。针对学生党员规模不断扩大,以及学生党员教育管理和发展党员工作任务愈加繁重实际,采取有力措施,进一步规范学院基层党组织的设置,加强学生党建工作,努力抓好对学生党员的发展教育、管理、监督和服务工作。做好入党积极分子和学生党员的思想政治教育,保证党员发展质量。对此,我院充分利用“大学生党员服务站”、“党员活动室”里为党员配置的桌、椅、书架、报架、活动器械等基本设施和党报、党刊、红色书籍等资料,认真开展

党员教育、学习、交流工作。积极加强学生党员的党性锻炼,严格要求,务求实效,教育学生党员团结带领广大学生刻苦学习,努力实践,勇于创新,全面成才。

**重视团学干部队伍建设,稳定队伍明确职责**

学院团委组织团员青年坚持用马克思主义中国化的最新成果武装全团青年,以“青年马克思主义者培养工程”为重点,举行第三期青蓝之星大学生骨干培训班,另外推选优秀人才参加第七期“井冈之星”江西省大学生骨干培养学校。与此同时,积极选取并树立树大学生自强之星及优秀青年团员典型,在学生群体中树立先进模范,工作典型的大学生。我院团委始终以党课培训班和团课培训班为主要阵地,对品学兼优的同学进行了党、团的基本知识和共产主义理想教育。学院团委将认真组织推优入党工作、举办多期入党积极分子党校培训。按规定开展优秀团员、优秀团干及优秀团支部的评选表彰工作。通过学习,



让广大团员青年进一步认清形势,提高认识,明确方向,充满信心,坚持党建带团建,坚定共青团的正确发展方向,思想政治素质上一个新台阶。在学生寒假、暑假回来之后进行了全院性的思想动态调研,及时掌握学生的思想动态,为学院以后做好团学工作积累了经验。

我院团委坚持维护学生权益,热情服务,加强学生与有关管理部门的沟通和联系。学生会是学生自己的组织,维护广大学生的权益,为同学们服务是其职责。联系同学,团结同学,时刻为学生的利益着想,是学生会组织的特殊要求,也是

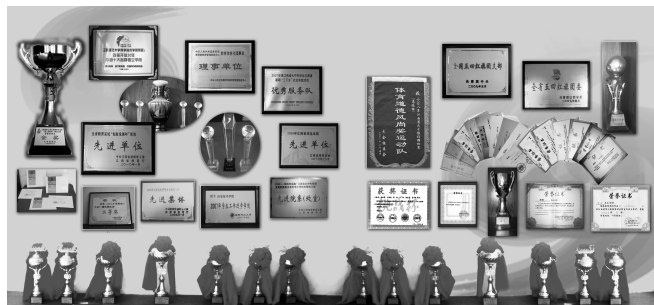
学生会工作不断前进的根本保证。在院团委的指导下,学生会开展“晒晒你的午饭”的维权活动,设立维权信箱,收到近百条关于维护学生各项权益的问题反馈以及对学院相关制度建设和管理的建议。学院学生会权益部定期走访学生寝室,了解学生的生活、学习等情况,给同学们提供一个良好的学习生活环境;定期组织学院领导恳谈会,广泛地听取学生意见,真正地发挥学院学生会学院与学生之间的桥梁纽带作用。

**团支部建设规范有力,制度建设规范推进**

制度建设是转变工作作风的有力武器,是提高工作效率的有效途径。利用制度的监督制约作用,规范工作行为,增强工作透明度,有利于接受全体师生的监督,共同推动工作进步。团支部根据自身的工作经历不断地制定出一系列的制度。定期召开团干会,明确委员职责。同时,创新考核体制,由原来单纯的常规工作考核转为集日常工作考核、内部成员互评、组织部考核为一身的“三位一体”的考核激励机制。加强对考核部门的管理。本着公平、公开、公正的原则,制订了各部门的考核细则,便利了监督和与各方面的沟通,增强了透明度。同时,各考核部门采用“信息化”管理模式,建立了部门例会制度、工作制度和资料归档制度。实行责权结合,利用责任制约权力,实现责任与权力的有效统一。

**开展主题教育活动、考风建设,成果显著**

学院团委积极响应团省委、省学联在全省高校范围内深入开展“与信仰对话”活动的精神,积极组织邀请各类学术名家,让学院学生近距离聆听名家教诲,开阔学生的视野,丰富学生的学术







知识。组织广大同学积极投身于校园精神文明建设,是今年团委工作的一个重点。根据团省委、省学联、学校精神文明建设的有关要求,为了增强同学们的自我意识,我院开展了一系列卓有成效的工作,取得阶段性的成功。学院团委坚持“环境育人”为主体,注重学风考风建设,不断推进优良学风、文明考风的建设,通过定期不定期的查课、查自习室,组织晨读等活动形成良好的学习氛围,与此同时严抓考试舞弊等不良行为,树立考风建设高压线。

#### 加强心理健康教育,促进学生身心健康

学院学生生源中农村学生多,贫困学生多,特殊学生多,女生多。生源“四多”导致学生思想



方面存在以下主要问题:学生普遍精神压力大,自卑感重,未养成良好的行

为习惯;有一部分学生生活态度消极,抗挫力弱;一部分学生混日子,自我约束能力差;少数学生身心脆弱等。针对出现的各种状况,学院坚持每年都会对新生进行心理普测,并建立心理健康档案,并开展心理健康教育主题班会、素质拓展和心理剧大赛等,取得良好的效果。对心理委员从工作职责、心理健康的标准、有关心理疾病与心理健康的基本辨别常识等方面进行针对性培训,开设大学生心理危机干预、大学生人际交往、情绪管理等专题讲座,解决了部分学生心理困惑。

招生就业工作成绩显著,“进口”和“出口”始终保持畅通

“进口”方面,今年学院面向全国28个省、

市、自治区招生,录取人数达1570人,招生投档线再创历史新高,其中江西文科高出省线24分,理科高出省线25分,录取分数线居全省独立学院第二位;并且外省、市、自治区总体生源充足,生源质量好,均以接近或略高当地二本最低控制线分数第一志愿录取。

“出口”方面,学院共24名教师获中级以上就业指导教师资格,选拔其中5名优秀教师担任毕业生就业指导工作。此外,学院为拓展毕业生就业渠道,先后在深圳、上海、北京等地建立了校友工作站,定期拜访和回访相关校友和企业老总,每年不定期邀请校友企业来院招聘。

#### 坚持工作原则,操作规范、程序合理

在落实各项资助措施中,我院根据省教育厅相关文件的要求,学院学生资助管理中心结合我院实际完善并细化了大学生“国家三金”评定实施细则,使国家“三金”评定更加科学化,更具操作性,更加公平、公正、公开。

在国家“三金”评定过程中学院坚持“二审公示制”原则,由班级评审小组审核在班级公示后上报学生资助管理中心审核并在全院公示,以确保评审过程公开化;国家“三金”评定后坚持“二级审批制”,由学工会议研究后上报院务会研究审定,以确保评审结果的公正、公平性。

此外,学院学生资助中心努力搭建学生勤工助学岗这个“强能”平台,精心设计每个岗位和每一次选拔会,让学生在竞聘和工作过程中提高自己的能力。严格勤工助学的考核制度,每月对每个勤工助学岗学生的工作情况进行考核。

编后语:随着高等教育改革的不断深入和学院人才培养模式改革的不断深化,学工工作面临着新的机遇和挑战,同时也将不断完善工作机制,加强内涵建设及自身管理,创新教育、服务学生方式,不断开创学生工作新局面。

(文字整理/大学生通讯社 黄金妹  
涂梦婕 供图/余小军)

## 院史

编者按：江西师范大学科技学院，古朴、典雅、真奇、秀美，极目眺望，你可以看见历史的长河在一砖一瓦中缓缓流淌；静坐树下，你可以感受生命的气息在香樟林间徘徊荡漾；漫步双理，你可以聆听人文的声音在教学楼上空萦绕。本期的“学院院史”将继续带领你，去品读科技学院的发展历程。

### 【2003】——奋力开拓年

自2002年确立目标年过后，学院针对2003年的工作方向，在联席会议中提出了“引进社会资金实现社会化办学，真正面向市场；深化教育改革，突出自己的特色；以及加强学风建设，严格管理”等一系列工作重点，在办学的道路上继续奋力前进。

#### 一、引资办学

2003年1月以来，通过对投资企业的多次实地考察访问及资信调查，以及座谈会、咨询会、论证会的多次召开。学院广泛征求了师生的意见，以改善学院办学条件，激活办学活力，加快新校区建设进程为目标，与香港多伦多集团公司接触及洽谈了合作事宜。

最终于4月5日，由香港多伦多企业集团投资有限公司斥资一亿元人民币，与江西师范大学合作，投资建设科技学院。并出资1000万人民币在江西师大设立以董事长王雪冬名字命名的“江西师范大学王雪冬教育基金”，以基金每年利息的收入颁发奖金。

科技学院的此次引资办学无异于为实现学院跨越式发展起到了重要的推动作用。

#### 二、共抗“非典”

在抓学风、引进投资期间，出现了一段防治“非典”的插曲。但在抗“非典”时期，学院为响应

国家号召于4月22日召开了紧急会议，并在会上宣布了十项防治工作：1、成立以院长刘俊为组长的防治工作小组；2、分口把守，责任到人；3、与江西旅游商贸职业学院一道进行全校性卫生大扫除，消除卫生死角；4、学生宿舍、教室、食堂的门窗全部打开通风，定期消毒；5、各班立即召开会议，宣传防治非典知识，督促学生养成良好的卫生习惯；6、学院开辟防治非典的宣传专栏；7、取消集中晚自习，学生可以到通风卫生的地方自主学习；8、学院成立检查组，每天检查一次，并有记录；9、向全院公布防“非典”值班电话，遇到情况立即报告；10、与校医院联系，指导学院消毒防治工作。

由于在防治期间，全校师生行动迅速，各项工作落实到位。科技学院平稳度过了“非典”造成的疫情，没有出现任何疑似情况。并因此得到了来校检查人员的工作肯定。

#### 三、发展

2003年1月20日下午，刘俊院长就2002年的工作及今后的发展思路向来校调研的校领导作出汇报。科技学院按照有关文件要求，立足



本科教育。一是，在发展规模上力求走“低成本、超常规、快发展”的道路，坚持“以市场为导向，凝特色求发展”。二是，在管理上，遵循“精干、高效、规范”和满负荷的工作原则。三是，在教师队伍建





设上,坚持少量专职教师和大量兼职教师相结合的建设之路,尽量依托母校优质的教学资源。四是,在学生教育中积极倡导“人无全才,人人成才”的教学理念,坚持以人为本,树立“一切为了学生,为了学生一切”的思想,采取切实加强校园文化建设。

2003年5月,教育部出台了《关于规范并加强普通高校以新的机制和模式试办独立学院管理的若干意见》(教发函【2003】8号)文件,要求全国所有独立学院须重新申请办学资格。而后8月,教育部又下达了《关于对各地批准试办的独立学院进行检查清理和重新报批工作通知》(教发函【2003】247号)。教育部将根据国家有关普通高校办学条件的规定和独立学院的实际情况,对独立学院的招生资格和办学条件进行审核。科技学院对照文件,进行了自我检查和评估。从明确教育思想、提高教学质量和提升办学条件三方面加大工作力度,迎接教育部评估。因而在研究与调查的基础上,建立了相对完善、科学的管理规章制度,并于5月予以实施。

学院将“以人为本、质量立校、以市场为导向、凝特色求发展”作为定位。立足江西在中部崛起服务。坚持师范与非师范并举,突出综合性,形成多学科交叉渗透、综合性强、满足地方经济建设和社会需要的合理的专业结构,为社会全面培养“基础厚、宽口径、强应用、善创新”的高级建设人才。



首先,进一步健全和加强管理制度的建设,对岗位职责、行政管理、人事管理、财务管理、教学管理、学生管理和综合治理等规章制度进行修订。管理队伍坚持走“精干,高效,满负荷”的道路。

其次,在加强公共基础课教学上。一是要通过将政治素质高、责任心强、业务够硬的老师的调入,为科技学院提升师资水平、提高教学质量发挥了重要的作用;二是要在一定程度上延长公共基础课开设的时间;三是要所有学科根据独立学院的性质和培养目标,在课程设置等方面进行系列改革,凝练教学特色。并在专家的指导下,相继建立起了比较完善的教学制度和教学质量监控度。

其三,在课程设置方面。一是,在思想政治理论上,由过去单一的课堂教学转变为集体备课,采用新的授课模式,学生则通过讨论和写调查报告等形式,提高理论水平和思想觉悟;二是,在公共体育上,按照新的《全国普通高等院校体育课教学指导纲要》的要求,进行了一系列大胆的改革实验。通过教改,科技学院已基本形成了具有特色的公共课课程体系;三是,在美术学专业教学上,改革采用了工作室教学模式,此番改革,为

今后进一步改革教学、走向市场打下了很好的基础。

其四,在学生教育中,学院以育人为本,以学生为中心,重视并加强学生政治思想工作,培养了一支有理论素养、工作细致的学生工作队伍,开展了卓有成效的学生政治思想工作,营造了良好的育人环境。并通过一系列的校园文化活动丰富了学生的文化生活,弘扬了主旋律。同时也通过一系列专题讲座和学术报告,拓宽了学生视野、营造出良好的学术气氛。

一方面,校院领导努力探求“国有民营”的办学体制,创新管理运行的新机制,最终决定科技学院实行董事会领导下的院长负责制。并于7月4日,颁布实施了《江西师范大学科技学院章程》。院董事会、监事会相继成立。

另一方面,2003年在原有专业的基础上增设了商务英语、新闻传播、计算机网络技术与应用等3个专业(方向)。至此开设专业(方向)达17个,其中增设英语(科技英语)、英语(商务英语)、传播学(新闻传播)、计算机科学与技术(网络技术)等4个专业(方向)。其中,英语(商务英语)本硕连读班为科技学院与国际教育学院的合作办学项目。在院学生人数达到2400人。

为了适应高等教育大发展的新形势,做大做强,2002年江西师大决定在瑶湖之滨建设新校区。鉴于科技学院和省旅游商贸院校舍租赁合同即将到期,学院也意识到租用不是一个长久之计。最终师大决定将科技学院搬到瑶湖校区,并在次年的10月6日,学院整体从江西省商业学校搬迁至瑶湖新校区。科技学院结束了两年的漂泊租赁的日子,终于回到了师大的怀抱。

#### 四、成就

其一,学院于2003年全面推行学分制,并被列为实施学分制的试点学院之一。

其二,10月份,江西省教育厅专家组对江西师范大学重新申报“江西师范大学科学技术学

院”进行了实地考察和评估。他们对科技学院两年多来所取得的成绩给予了高度评价。而评估结



果也在江西省独立学院中名列第一。

其三,在2003年底“王雪冬教育基金”第一届优秀教师奖励金、优秀学生奖学金的评选中。经过层层选拔和遴选委员会的审定。我院教职工及学生均有获奖,其中院长刘俊获得特别贡献奖。

其四,在12月30日,江西师范大学科学技术学院被中华人民共和国教育部正式确立为普通高校独立学院。

编后语:2003年,不长不短。科技学院在这段日子里,扛过困苦、跨过艰难。在学院发展的长河中,留下了一个奋力开拓的背影,为2003年画上了一个完美的句号。然而,时光不曾停留,请期待下期的学院院史专栏,为你继续讲述未完的旅程。

(文字整理/大学生通讯社 束晨

供图/余小军)





## 追梦人生，感悟成长

——2008 届优秀校友、南昌校友会秘书长 董斌

拳拳学子心，浓浓校友情。校友们热情而真诚，高亢而不失谦逊的一言一行，流露着对这座古老校园的热爱，对昔日同窗的真挚情谊和对学弟学妹们的殷殷期待。本刊记者采访了南昌校友会优秀校友董斌，以下是我们的采访内容：

记者：您好！很高兴认识您，作为我院校友您能与大家分享些当年在学校的学习、生活情况吗？

董斌：很荣幸我和各位学弟学妹一样，被我们学院录取，同时也很庆幸我和每一位毕业生一样，顺利地从母校毕业走入这个社会大家庭。

入学离现在已将近十年，但每次回想这十年来，给我正能量最多的，让我怀念最多的，依然是我的大学时光。

2004 年，我进入学院法学系开始了我的大学生涯，这四年的学习给我今后的工作和生活打下了深厚、坚实的基础。

说实话，我认为自己虽然未完全达到品学兼优，但是在生活工作中十分注重思想道德的修养。对于学习，在多年后的今天，我仍然特别佩服我们班上的一个同学，她在大学的前三年，每天坚持上晚自习，风雨无阻，而我虽然学习尚可，但与她的努力相比相形见绌。令我感到一些安慰的是，在大学期间我积极参加的社会实践活动为我之后的工作奠定了一定的基础。

记得与一位在国外读书的朋友聚会上，我们谈到中国和美国大学生的区别时，他说美国的高中生都在玩，他们比任何人都会玩，可是到了大学，美国的大学生开始注重学习了，因为他们玩腻了，但在中国的部分大学生仍会将大把珍贵的时间花费在娱乐游戏上，他们用大量的玩乐去释

放曾经压抑的东西，当然，压力需要释放，但大学更应该学会劳逸结合，我希望我们学院的同学能够在学校努力提高自己的知识水平，并通过参加社会活动不断增强自己的综合能力。

记者：在学校中，有哪些难忘的事情和最大的收获？

董斌：学校中令我最难忘的事情，当属在江西省法律援助处江西师范大学科技学院法律援助工作站的学习和实践了，我们这一届是工作站的“学生元老”，在学院刘院长及唐军老师的带领和指导下，工作站作为江西省高校成立的第一家法律援助站点，给了我们这些法律专业的学生最佳的实践平台。





2007 年工作站迎来了创建以来的第一个出庭诉讼案件,涉案标的 70 余万,受工作站的指派,我与我们班上的赵银应同学在唐军老师的指导下接受案件当事人委托出席案件的庭审,这也是我人生当中第一个正式接手的案件。之后,这个案件的当事人也成为我毕业后二审、发回重审的案件委托人。

可以说如果没有当初的这些经历,没有老师的鼓励,或许我不会选择律师作为我的职业。

记者:大学四年,回忆那些人、那些事,这所学校留给您的回忆与感思。

董斌:我们没有带走学校的一砖一瓦,但我们带走了知识,带走了友情,带走了回忆。虽然从入学至今,工作和生活从没有长时间地离开南昌,但是和很多毕业后在外地发展的校友一样,每当回到母校,仍然有种特别的感觉,时常会想起曾经教导我们的老师,曾经一起学习过的校友,曾经奋斗过的教室,曾经住过的寝室,曾经奋战过的图书馆……这些回忆让我学会了如何为人处世,让我明白要做事,先做人的道理,更让我学会感恩。

记者:方便简述下您目前的生活工作情况吗,您的座右铭和人生规划是什么?

董斌:我现在在全国优秀律师事务所江西豫章律师事务所执业,是江西省三千多名律师当中的一员。

记得大一的时候我和我的好友李辉曾经聊过毕业后的执业方向,我的理想是做律师,他的想法是以后做公务员,结果他加入了检察院的队伍,而我也如愿以偿地做了律师。

在过去的律师生涯中,我彷徨过、犹豫过,但我热爱这个行业,热爱我所从事的职业,我的人生规划就是,把它作为我的事业继续奋斗!

记者:在个人的奋斗历程中,您面临过哪些阻碍或收获些什么?请您向学弟学妹们分享您的苦乐甘甜。

董斌:有的时候阻碍和收获是成正比的,因为更多的时候,人只有在遇到阻碍的时候才会冷静地思考。我的一位指导老师曾经说过,人在这个社会上要获得成功,需要具备有三个要素:智商、情商以及抗挫折的能力。我们经常和企业界的人士聊天,他们也常说,起初创业的时候那批人,智商,情商,都比他高,他为什么能走到今天这步,主要是别人放弃的时候,他选择了坚持,别人怀疑的时候,他选择了相信。

记者:作为步入社会的校友,您有哪些教导和祝福给学弟学妹们?

董斌:我突然想到一段话:此时、此地、此身、此时我能做的事,绝不推诿到下一刻,此地我能做的事,绝不想着换另外一个境地再去做,此身我能做的事,我绝不妄想由他人来替代。大学四年的时光看似很长,但毕业或许离你们很近,所以我们得不断努力,适时地改变自己,提升自己,我相信学弟学妹们都会实现自己的梦想和追求。

记者:作为优秀的校友,你有什么话要对母校倾诉?

董斌:上次有幸参加了学院的十周年庆典,对我的心灵着实是一种震撼,每次别人问我是哪个学校毕业的,我会很自豪的回答,我是江西师范大学科学技术学院毕业的,因为这是我的母校。今天我以母校而骄傲,明天母校以我而自豪,衷心感谢我的母校给了我这些难忘而受益的时光!

(文字整理 / 大学生通讯社 陈倩 图 / 董斌)





## 天行健，君子以自强不息

——2008 届优秀校友、赣州校友会会长 游勇

### 个人简介：

2004 年 9 月—2008 年 6 月 就读于江西师范大学科技学院 04 法学专业。

2008 年 8 月—2010 年 12 月考取赣州市委组织部选调生，工作于宁都县长胜镇政府，先后任综治办专职副主任，长胜镇副镇长（期间 2008 年 9 月—2009 年 3 月，借调省纪委；2010 年 3 月—2010 年 11 月，借调赣州市委办公厅）。

2010 年 12 月至今工作于赣州市发改委，现任能源科副科长（正科级）。

工作期间先后被评为赣州市“安置帮教工作先进个人”、宁都县“综治工作先进个人”、宁都县党务“先进工作者”、宁都县“学教活动先进个人”、赣州市“三送活动先进个人”。

本人于 2008 年 7 月毕业以来，在工作学习生活中始终牢记“青蓝相继、知行合一”的院训，能够用实际行动来践行知行合一。“真知即所以为行，不行不足谓之知；知是行之始，行是知之成；知是行之主意，行是知之功夫。”五年来始终牢记母校和师长嘱托，认真努力，扎实工作，用实际行动来践行知行合一的校训，以优异的、实实在在的工作业绩回报母校的培养。在工作中能够发扬科院学子求真务实，精益求精的良好作风，创造性地开展各项工作，勤政廉政，得到了领导的好评和群众的拥护。通过努力工作，使自己的各方面素质和能力得到不断提高，思想不断成熟，圆满完成了各项工作任务。

### 一、珍惜学习和锻炼机会，认认真真、勤勤恳

恳做好本职工作。

在学校担任教务助理期间，我不仅学到了一些日常文秘业务知识，更多的是一种精神境界、一种思维方式、一种工作方法以及一种如何自我完善和提高的能力，这让我在工作中能够更快地适应环境，更好地融入角色，同时也让我更加珍惜无论是乡镇，还是市直机关工作学习和锻炼的机会，使我都能干一行，爱一行，刻苦钻研，熟悉业务，力求使自己的工作最大限度地做好，得到了上级和单位同事以及群众的好评。

在大学期间，师长们教会了我如何培养创新精神和创造性思维，如何充分发挥自己的主观能动性，这让我在工作中受益匪浅，在能够高效完成各项工作要求的同时，利用养成的创新思维，





在工作中取得了良好的效果。如在乡镇工作时能够结合深入学习科学发展观活动,对两新组织党支部进行制度创新、服务创新,使党组织和党员的先锋模范作用得到了更充分的发挥,调动了社员的工作积极性和热情,取得了明显的效果。2009年党建工作受到市县上级有关部门多项表彰。

2010年03月我有幸选调至市委办公厅工作,有了一个近距离地感受市委和市委领导是怎么观察问题、思考问题、处理问题的机会。

我先后在综合一处和市委督查室工作,在综合一处主要协助领导较好地完成了市委常委专题办公会议、市委常委会议、市四套班子秘书长联席会议的各项服务工作及日常的文秘工作。在督查室主要协助做好了2010年全市党务系统督查工作会议筹备工作,参与多期《决策与落实情况专报》、《赣州督查专报》、《工作落实情况》等刊物的编发以及办理日常事务性工作,其中《赣州市多措并举积极探索非工口国有企业改制新途径》被省委督查室《江西督查》采用。

在学校担任团支书和学干的经历让我明白责任重于泰山,培养了较强的组织协调能力,让我在工作中遇有紧急事项,不管是晚上还是节假日,都能随叫随到,任劳任怨。能够讲究效率,区分轻重缓急,提前安排相关工作,主动跟踪检查有关文件信件的处理情况,表现出了较强的组织协调能力。始终以良好的心态,心无旁骛、专心致志地对待繁杂琐碎的日常文秘服务工作。得到了市委办、市发改委相关领导同事的一致肯定和好评。

二是能够做到勤奋学习、积极深造,始终保持谦虚谨慎的学习态度。

学校期间养成的良好的学习习惯和学习方法,让我在工作中明白该如何学习,学习什么,怎样学习。刚参加工作时,工作经验不够丰富,要在短时间内适应环境,胜任工作,这要求我们要积

极向群众学习、向身边的领导同志学习、向实践学习、向书本学习。无论是在基层还是在省纪委、市委办、市发改委都能积极主动学习,注重自身能力素质的提升。我还利用业余时间报考了在职研究生班和国家司法考试,以求全面提高自己的素质。在日常工作中能够做到谦虚好学、礼貌待人、不骄不躁。

三、摒弃功利思想,脚踏实地做好工作,加强党性修养,坚定理想信念。

作为组织部选调生,我并未因此而骄傲自满,一心想着提拔,去追逐名利,而是能够扎扎实实、勤勤恳恳、乐于奉献地做好本职工作。经过在市委办、市发改委的锻炼下,我对忠诚有了更深的理解,政治理论素质得到了进一步提高,党性修养得到进一步提升。在工作中,没有绝对的工作时间和休息时间之分,这里每个人都24小时待命,随时准备全力以赴完成各项工作任务。做到召之能来,来之能战,战之能胜,这就是我眼中的忠诚。在综合一处因为周末需要转办主要领导的批示,处室安排了值班表,大家牺牲了和家人朋友团聚的机会,及时把主要领导的批示转办出去,确保批示及时落实。

虽然在几年的工作实践中得到了锻炼和提升,但是结合自己的工作实际与优秀的领导干部相比较,深深认识到,自己距一名优秀成熟的领导干部还有一定的差距,在今后的工作中针对自己的不足,还需要进一步加强学习和锻炼。面对这些成绩,我对母校一直心存感激,没有母校对我的培养,就没有我现在的一切。是母校教会了我为人处世的方法;是母校让我掌握了专业技能和学习的方法;是母校让我有了一群团结奋进的校友。今天,我以母校为荣,希望在不久的将来,我也能为母校增光添彩,愿母校的未来更加辉煌。

(供稿/游勇)





## 大学初体验

摘要:我们怀着“象牙塔”的梦想,披荆斩棘,老师一脸淡定地说。可知此语一出,讲台下的我终于迈进了大学的殿堂。然而大学是半个社会,由形形色色、丰富多彩的活动形成了独特的校园文化。因此,我们需要信仰,需要完美的心态,需要从容面对挫折,绽放美丽笑容。心,应该是一棵树,在缄默中伫立,既能接受阳光,也能包容风雨。

### 我的大学我做主

2013 级地理科学 韩然

离开高三的忙碌,掸去高考的硝烟,我们迎来了人生又一个新的起点,开始了向往已久的大学生活。想到这美丽的“象牙塔”,将承载我们四年的青春,见证我们最美的年华,我的心中油然而生几分担忧和向往。

### 生活掠影

刚刚离开家来到一个陌生的环境,作为新生的我们或多或少会有些不适应,作为地道的北方人,宿舍里的六个姐妹经常念叨起家乡的各种面食,有空便跑到路对面的拉面馆美美的吃上一顿拉面解馋。吃着家乡的东西,想着“大漠孤烟直,长河落日圆”的壮美豪景,思绪也飞到了遥远的北方。很快“老大”用笑声打破了沉静,说:“咱们这是咋了,像霜打的茄子似的。我们应该努力适应环境,用热情去拥抱全新的生活啊!”一句话点醒梦中人,笑声再次“直上云霄”。经过几个月的相处,大家都熟识起来,嬉笑怒骂间流露出像家人般的关心和照顾。我会一直记得对我微笑过的每一个同学,会用同样灿烂的笑容给每一位同学温暖。

### 学习闲谈

“下周我们要进行针对第一章的考试”高数

们顿时炸开了锅。大学还有月考?我还有内容没听懂呢!完蛋了,还没有复习。当天晚上的“卧谈会”,主题自然扯到了高数考试,经过讨论,大家一致同意从明天开始复习课程,备战考试。如果说“学到老,活到老”,学习是贯穿我们整个人生的,学习知识,学习技巧,乃至学习社会这个大世界。在大学里也是如此,除了学习知识,还要学习成长。

### 成长感悟

进入大学,就是一个新的环境,你的所有过去对于所有人来说都是一张白纸,这是重塑自己形象的机会。所以大家都在积极地参加各种活动。学生会、社团、班委会,各种竞选大家都参与到其中。在各种面试中,难免会碰壁、会被拒。“长风破浪会有时,直挂云帆济沧海”,经历挫折,我们会学到很多,也会发现很多的不足,要在我们的生活中不断地总结,不断地改正,不断地学习,不断地完善自我。

大学并不是我们的终点而是生命中新的起点。不得不承认我在这个新的起点上摔的跟头太多太重。第一次远离家开始独立生活,无数次在夜里想家的泪水浸湿枕巾,打回家的电话里却只有轻松;在这个陌生的环境里,我开始学会微笑着询问学长来解答困扰在心中关于大学生活学习的疑点;我用真诚与同学们沟通,用真挚来获得心灵的充实。

经历过一切后,心中的疑虑和困惑被一种平和取代。我开始站在颇具气势的学校门口重新审视校园,重新审视我的生活。生命是一次远航,一帆风顺和过多的停泊只能让我们变得脆弱,锈迹



斑斑的船体也不能负载我们的青春和梦想,于是我们错过了太多的辉煌。经历过悲喜哀乐,心才会慢慢释然。当我们做出决定时,这个社会就没有再选择的权利。与其在改变社会时被撞得灰头土脸不如试着改变自己,适应这个社会才能更好发展。

我的大学我做主,让我们平心静气地面对每一个挑战,接受每一次考验,用乐观和开朗去迎接美好的大学生活。

### 浅谈大学生心理

2013级汉语言文学 王可

大学是激荡青春的沃土。在这片沃土上,人们已习惯了岁月如歌、青春如画的美丽境界,而往往忽视了校园还是一个多种文化,磨砺碰撞的地带。多样性的价值观、世界观激起大学生心灵的“震荡”。今天的我们正面临着学习和生活中的多重压力和判断。经历着成长的失落、社交的困惑、过度的学习压力和就业压力、情感迷失等心理困境。因此,正确认识这些心理问题,并进行有效的指导和调整,对我们今后的学习和人生都将非常有益。

#### 环境适应篇

在高中时代,我们为了在激烈的高考竞争中取胜,几乎全身心投入学习,但到了大学,环境发生了改变,离开了长期依赖的家长,面对新的集

体,新的生活方式,新的学习特点,一些同学出现了独立与依赖的矛盾。有的同学来到这个新的环境后,会发现预期与现实的大学生活存在较大的差距;有的在学习上存在困难;有的对专业的满意度不高;有的缺乏独立生活的能力;有的因地域差异而觉得与现实环境格格不入;有的面对内容丰富的大学生社团活动不知如何选择;有的在完成进大学的目标后暂时丧失了新的学习和生活的目标……总之,由于个体适应能力的差异,一些同学会出现因环境变化而造成的适应困难,进而情绪低落,出现心理问题。

当我们面对这些问题时,不要害怕,不要逃避,选择积极的应对方法。第一,虽然现实与理想有差距,但要学会接纳现实,提高自立和自理能力;第二,主动适应并尽快掌握新生活的技能。一个人独立的标志就是能够管理好自己的生活,掌握生活的技能。

#### 人际交往篇

人际关系问题是我们遇到的三大主要问题之一。我们有强烈的交往意愿,渴望更多的人能理解自己,接近自己,成为自己的好朋友。然而,由于种种原因,如害羞,恐惧,自卑,交际能力不够等,导致不知道该如何与人交往,甚至害怕交际,不愿与人沟通。

要想摆脱这样的困扰,收获真诚的友谊。首先,我们要增强自信,消除交往中的自卑心理;其次,我们要学会换位思考,多站在对方的角度想自己的言语和行动,多考虑一下他人的感受,以一种宽容的心态去面对;然后我们要学会微笑,微笑是人际关系的润滑剂,不经意间的一个浅浅的微笑就可以让一颗落魄、孤独的心找到归宿,让一份灰暗的心情找到阳光;最后,我们要心怀感激,充满感激的信念就如同肌肉,你使用的越多,它越是强健有力。牢记朋友对你的帮助,心怀感激地对待每一个人,心怀感激的帮助你的朋友。





### 情感恋爱篇

爱情是最娇艳也是最刺手的玫瑰花。我们的爱情观还不成熟，往往凭着自己青春期的冲动，把任何事物都看的很美好，一旦遇到问题，往往没有准备，难以承受。另外，在我们的身边，常常有这样的现象，同学之间的相互影响，比如同宿舍的人都有了男(女)朋友了，但是自己没有，于是形成心理落差，情绪不稳定。有的失恋后长时间沉浸在痛苦的情绪中，无法自拔，荒废了学业，整个人萎靡不振，甚至引发抑郁症等严重的心理问题。

如果你是单相思，你应该自己熄灭自己点燃的情火，客观评价对方，摘掉对方头上的光环，寻找对方的缺点，客观评价自己，暗示自己：“她(他)不一定是最好的。”

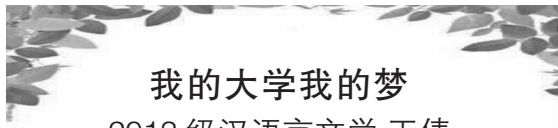
如果你被拒绝，你可以积极进行自我暗示：“我虽然遭拒绝，并不证明我不行，我的勇气可嘉，肯定有更好的知己等着我。”忘掉自己编织的情网，长痛不如短痛，爱与被爱双方都有选择的权利，不要穷追不舍。把自己的注意力转移到其它的兴趣爱好方面。

如果你失恋了，你应该矫正认知观，尽快转变观念。失恋不失望，失恋不失德，从痛苦中崛起，并且找到自己的优势和长处，提高自信心，尽快忘掉这次恋爱经历，淡化曾经发生的事，保持冷静理智，或者找亲朋好友宣泄自己内心的痛苦情

绪，达到心理减压。

如果你有恋爱从众心理，你应该认识到盲目选择对象会给自己和对方带来不幸和痛苦，培养独立思考处理问题的能力，慢慢地消除虚荣心、紧张、焦虑的情绪反应。

总之，欲成才，先成人。只有时刻保持健康的心理状态，才能全身心地投入到学习中。我们要以良好的心理素质迎接未来的挑战。我们做命运的主人，做生活的强者，健康、快乐的成长，我们要把自信和快乐带给别人，勇往直前，快乐成长，让花开的更灿烂。



### 我的大学我的梦

2013级汉语言文学 王倩

岁月忽其不淹兮，春与秋其代序。经历了漫长的暑假，我进入了大学。开始了新的生活。

走进学校的大门，感受到的尽是古老气息。有1952年建造的教学楼，路边是茂密的香樟林，树好高，好美，给路人遮挡阳光，尽显无私与温顺。简单收拾过之后，想要尽快熟悉一下校园，漫步在这里，顿时觉得校园像一位圣人的手，轻抚着每个学子，用他独到的温暖感染着历史的气息。他的魅力深深吸引我。

我的大学我的梦，经过几天修整，我们开始





了军训,在这半个月中我们站军姿、练口号,在教官的严格训练下我们整齐的步伐得到了校领导的认可。给我们的大学生活开了一个好头,让我懂得了努力就会有成绩。

在大学里有太多的第一次,第一次当着一百多人发言“一山一水一圣人…”不免有些紧张,锻炼了自己一切从新开始。大一是四年里最闲的部分,我们有充裕的时间去做自己想做的事,我应该好好利用这些时间来充实自己,学会改善,要有一颗站起来的心。活在当下。给自己一个平台,从中挖掘自己的优势,找到不足,提升自己的能力,为以后打下坚实的基础,拿出高考冲刺的劲头,相信成功之花会在幸福的枝头绽放。如果说人生是一台戏,那么大学生活便是戏幕中最精彩的一场。

大学要有自己的规划,为了那一双期待的眼神,为了今后的人生不留遗憾。人生的导航有了新的指标,接下来就是自己的行动。相信每一处都是笑容。

成功的花,人们往往惊羡他现实的明艳,然而当初他的芽却浸透了奋斗的泪泉洒满了牺牲的血雨。成长的路上荆棘满布,我用青春洒满希望的种子,将这一径长途点缀的香花弥漫,使穿枝拂叶的人有泪可落也不是悲哀。



我的大学我的梦,我相信“骏马胸有千里志,不用扬鞭自奋蹄。”

### 我的大学

2013 级汉语言文学 李悦媛

蝉鸣如雨,纷纷扬扬散落在世界的每个角落;盛夏光年,热浪侵蚀着大地,感觉不到一丝秋意,偶尔有些许风掠过,拂面而过的凉意在下一秒烟消云散。在这个时节,我闻到浓重的香樟气味,触摸到新的世界。既然选择了远方,就只顾风雨兼程。我这样想着,踏上了我的旅程。

我并不确切地记得那天下午的天气,周遭的环境,匆匆路过的陌生面孔,我只记得,我带着厚重的行李,现在了大学校园门口。我的脑海中不断闪过以前走入初中、高中的场景。我曾经对大学有很多想象,而如今终于触摸到现实,除了兴奋,还有隐隐的不安与茫然。我并非是一个昂首阔步的人,在前行的道路上犹豫不决过,也曾大步向前,不顾一切。当烟雾随晨光飘散,枕畔的湖已风干,期待也退化等待,而我告别了突然。已经十八岁的我们,开始步入后青春期,性格也开始逐渐稳定与成熟。所谓,环境影响人生,未来的四年即将在这片土地上度过,这是我的大学。在我看来,它不仅仅是一个新的起点,它更像





是一个微型社会,包罗万象,它散发着无穷无尽的魅力,不断地吸引我去靠近。

曾经做的梦,终于有了逐渐清晰的轮廓,如剪影般虚幻飘渺的未来,也不再一触即碎。我的大学,是一个梦工厂,能让我实现我的梦。一年前的我,坐在床边,窗外繁星满天,过去的岁月仿佛是华丽的错觉,而一年后的我,坐在床边,转过头看,窗外沸反盈天,这里是新的故事,新的明天。那些曾挥霍的昨天,也随着滔滔时间消失在世界尽头,那些逐渐清晰的梦找到了盛放的容器。也许昨天,我并不能准确地概括我的大学,然而当下,我已经为我的大学下了定义,它是梦的起点,是梦开始的地方。我们被当成特立独行的一代,我们的身上被打上太多的标签,也曾经庸庸碌碌地随波逐流。可是当我走过香樟林时,内心受到了很大的震动,傍晚时分,在灯光的照射下,我看见手捧书卷的人们,他们眼神中的希望融成光,像万丈青阳。我开始觉得,每个人都应该努力地活着,即使只是微亮的星尘。

高考不是起点不是终点,只是人生旅途中一次略显震动的颠簸,在此之后,除去青春的碎衣,是世界迎面而来的撞击。在大学,更多的是行动而不是过多的言语,然而这并不意味着放弃梦

想,而是把梦想实质化,以一种坚定的姿态,继续守护并实现梦想。与之前的岁月截然相反。妄言,空想,早该结束在人生的起端,还好,现在为时不晚。

在高尔基《我的大学》里,主人公阿廖沙抱着进大学的理想来到喀山,在大学里无穷地吮吸着社会发展的各种财富,在病态的社会里,那些类似病毒的思想并未腐蚀他的心志,反而引发更多主人公对人生及社会的思考。我并没有如此盛大的梦想,我只希望在大学,我能看清自己的方向,成为自己最想成为的那个人。

一千个读者心中有一千个哈姆雷特,那么一千个学子心中就有一千种对大学的期待。我知道,我正在路上,即使我还未明白路的远方是昏黄的大漠,圣洁的雪山,或是贫瘠的戈壁,精致的花园,但我只想坚定地往前。

谁说不能让我  
此生唯一自传  
如同诗一般  
无论多远未来  
读来依旧一字一句一篇都灿烂  
看天空解释着蔚蓝  
浮云定义着洁白  
落花铺成一片红色地毯  
迎接我们精彩的未来

(图/大学生通讯社 路春鹏)

## 我们的交换生

**摘要：**光阴似水，日月穿梭，不知不觉，交换生已经在我们学院学习了一些时日，在南昌度过了一整个秋天。冬的气息已然覆盖了整片天空，尽管寒风凛冽，然而对交换生的关注热情不减，让我们从他们的文章中聆听他们的心声。



### 南昌时间

2012 级法学交换生 任鑫宇

我们来了，我们经历了，我们懂得了。

——题记

“从沈阳始发，开往深圳的 T188 次列车，已抵达南昌站。”乘着南行的列车，带着些许期待与向往，一路风景，一路颠簸。我已踏上南昌，这座红色的热土。望着匆匆而过的学子，看着具有悠久文化的教学楼，平静的面孔却难掩内心的躁动。

古人云：“读万卷书，行万里路。”我很感激拥有这次交换学习的机会，能来体验南方不一样的风土人情。当然，也早已做好准备面对新环境、新生活、新事物的挑战。初来乍到，的确遇到了不少

问题，如学习上的课程安排、教材分配、生活上的宿舍风波及突变气候。好在校领导以及老师、同学对我们颇为照顾。“座谈会”、“班会”，在相互交流沟通、深切关怀的同时，也在不断促使我们融入到集体之中。中秋晚会的疯闹之后，理工领导也不辞辛苦，远道而来开展交流会，两个母校都令我们倍感温暖。

师大的学习氛围浓得让人窒息。香樟林、自习室、图书馆，很少有闲暇之地。这里的莘莘学子不是专心研究，就是高声背诵。法律课堂上，老师以诙谐幽默方式为我们灌输知识、营养。对于要涉足法律事业的我们，实践显得颇为重要。两次庭审旁听，让我们获益匪浅、讲座也让我们收获颇丰、更有别具一格的法律援助站，供我们实地作战。

为了不虚此行，大家都贪婪地品尝着南昌风光。从滕王阁到秋水广场、从海洋公园到庙会小吃，南方的简单、透明、细腻、多姿，无不体现。由于地理位置优越，苏杭二州、大上海、庐山之行都让我们领略到了祖国的大好河山。

我们是幸运的，这段经历不仅充实了我们的思想，更促进我们的成长。我们愿做两个母校的使者，维护学校交流、交换工作的顺利进行，愿交换之门永远敞开。

昨天还是秋末，今日已成冬初。时间带走了无尽的岁月，却带不走感悟和抹不平的记忆。

### 那些年，我们一起走过的地方

2012 级汉语言文学专业交换生 尚惠柳

转眼间，我们来到江西师范大学科学技术学院已经两月有余。大二，对于我来说是特别的一年，我有幸被选为了河北科技大学理工学院的交







换生来到这里。在这两个多月里,这所大学对我产生了潜移默化的影响,我已经对它产生了感情。很多同学谈到心得我想多半会分享他们的旅游趣事,当然我也不例外。南昌给我的第一印象是依山傍水、山清水秀,空气特别清新。来到这里我们三五成群地去了解这所美丽的城市,“落霞与孤鹜齐飞,秋水共长天一色”的滕王阁无疑是首选,她依然保留着古朴的风格,弥漫着文人之气。置身其中,我是如此渺小,顿时奋发图强之心油然而生。在夏日的傍晚我们漫步青山湖畔,它被称为南昌最大的内湖果然名副其实。还有赣江之游,时而光着脚丫踩到温暖的沙滩上时而走到江



边打水仗,你泼我,我泼你,不亦乐乎。这些在河北甚至北方可是没有见过的。

在这里的课程感觉不是很多,我们还跟着大三的学姐学长们一起上课。我最喜欢外国文学史老师了,她高端、和蔼、平易近人,并且教学风格很独特。老师为了调动我们的积极性,增强我们对外国文学的兴趣,让我们排练外国名著的舞台剧。我饰演的是《哈姆雷特》中王后的角色。

师大——我的第二所大学,转变了我的学习态度。香樟林里朗朗的读书声时时回荡在耳边,二教里伏案疾书的情景历历在目。我还听了大江考研和海天考研的讲座,我决定要考研,相信知识改变命运,学历改变地位是个不争的事实。

老师,在这里一切都很好,谢谢你们的关心和呵护,在师大的一年我们会取得很大的进步。

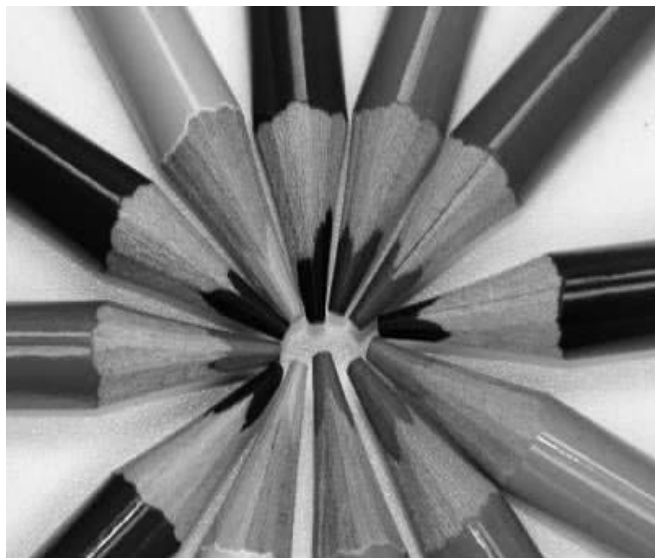
## 相识,生命中最美的缘

2012 级汉语言文学 于洋

九月,他们作为交换生带着对南方的憧憬和期待来到了我们的学校。在陌生的城市,接触着陌生的人群,追逐着自己的大学梦。初来乍到,或许他们感到孤独寂静,亦或许找不到一丝温暖的光源。曾经的朋友,同学,都在北方给他们祝福和关怀,新的集体,新的人群,新的面孔,让他们倍感无力。但是他们很快便在这里学会了独立和适应,在这里交到了许多的朋友并且领略了南方的绮丽秀美,风土人情,古街古巷。

北方人似乎天生带着那种自来熟的情感,为人友善,经常笑逐颜开,所以仅仅是通过网络聊天我们便非常熟识。在和他们的接触中我发现他们独立,热情,开朗,乐观,团结同学。

饮食文化上南北方有着很大的差异,我们北方人多喜面,而南方多吃米。早晨我们有如拳头大的馒头,花卷,而南方大多数是拌粉拌面,瓦罐汤。刚开始的我们着实不习惯,并且从来没见过“奇形怪状”的瓦罐汤。慢慢地我们发现南方的小吃重点在“小”例如小包子,小饺子……貌似这才是真正的小吃,重在品味与享受,在旅游参观的同时一边享受着美食一边欣赏着美景。而且在季节上也大不相同,南方的冬天是最不浪漫的季





节,在这里我们看不到北方的银装素裹,冰天雪地;也看不到北方的雪地里嬉戏打闹的孩童,看得到的只是南方无尽的枯黄的落叶。貌似南方的冬天永远都只是一片萧条之色。天很冷很冷,刮起的风侵入骨髓的冰凉仿佛要把身体的所有暖意都抽去,只留下如干絮般散漫的冷。此刻的我们如此怀念着北方的暖气。来到这里,尤其在雨天貌似思维被冻住,难以提起一丝好兴致,哪怕偶尔有所想法,也会很快被扔到角落里,散在温暖的被窝里。在北方的此刻,雪花早就以它动人的舞姿扇动着羽翼,飘扬在天空里。它是冬天最美的花朵,它不需温度便悄然绽放,仿佛一位天使,像柳絮、像梨花、像顽皮的精灵,纷纷扬扬亲吻着大地。室外白雪皑皑,室内却其乐融融……这就是北方的令人心旷神怡的冬天,令人欢呼雀跃的雪花儿!我们是如此的期待,可是在南方却没有。

有时早晨路过香樟林经常发现他们在这里读英语,并且晚上经常在二教或者图书馆自习,天气不冷时晚上还会在香樟林读书。这为我们树立了一个良好的榜样。他们的学习自觉性很强。他们认为我们学校的学习环境好,学习氛围非常浓厚,在他们那里教室开放但很少有人自习,来到这里他们感受到了压力,于是转化为动力,与此同时他们办理一张省图书馆的借书卡并经常去省图书馆丰富自己。他们认为要想在学习上取得成功,一要靠勤奋,二要靠学习方法,三要靠效率。平时他们在上课的时候积极主动地坐在前面积极发言,从来不逃课。俗话说“水滴石穿”、“一口吃不成胖子”。因此,最好制定一个学习计划,常常互相监督,严格要求。就这样我们在彼此的

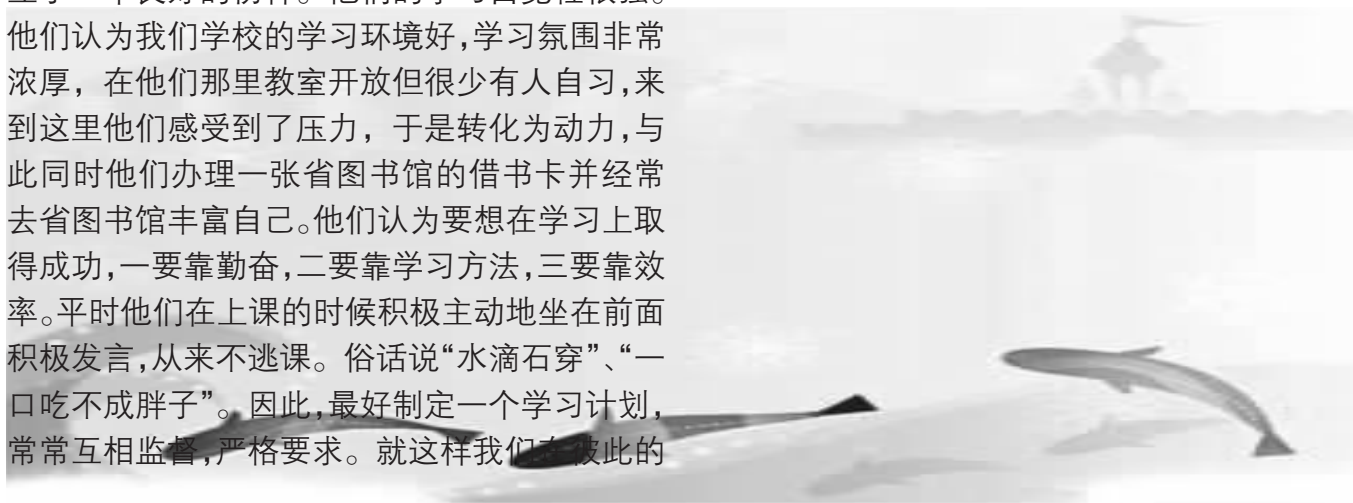
接触中,相互交流着学习方法,共同进步。

在这里,他们说大学在一定的程度上算是一个浓缩的社会模型,不仅要好好学习专业知识,更多的是还要学到为人处世的方式,这为我们以后面对社会提前打好基础。在不同的地域文化里交友的方式也不同,南方人感情更细腻,我们北方人相比就粗犷豪放很多。而且在异域他乡经历的种种会让我们更加珍惜朋友间的感情。虽然曾经的我们和好朋友形影不离,而现在我们却不在一个城市,但是我们彼此会相互关心。在这里也许有过不适应,但我们在这里收获着友谊与知识。

茫茫人海,有多少人与我们擦肩而过,无声地成为了我们生命中的过客;有多少人回眸,注视着我们的存在;又有多少人能够懂得我们的心声。就这样在南昌我们北方人相遇,相识。从此生活,因为有你们而美丽。相

识,是最美的缘。

(图片来自网络)







## 正青春,别样交换

2012 级汉语言文学交换生 吴雨桐



每个人的人生旅途都会遇到自己的十字路口,当我们站在它的中央不知何去何从时,我相信我们行走在每条路上都会充满荆棘、希望与收获。我一直认为自己是一个不谙世事的人,我渴望成长,渴望改变。当大一刚刚入学知道河北科技大学理工学院和江西师范大学科学技术学院有交换生项目的时候我就决心报名,因为我要抓住这个机会,给自己一个不一样的人生体验。就是这样一个简单的想法,让我这个北方姑娘踏上了南方这片秀土。

来南昌之前我自认为做了很多功课,像南北方的气候、人文的差异,适应全新的生活与学习等等。当我带着满腔的热情和无限的憧憬来到科院时,发现自己被分到了人们常说的“城乡结合部”的宿舍,这着实给我泼了一盆冷水。生活在由两个年级、三个班级,南方人和北方人混居的宿舍里,内心多少都会有些忐忑,两个月下来,虽然出了问题,却也并不是那么糟糕。在这里,我接

触到了更多同学,了解到更多学校生活的必备攻略,让我很快地融入其中。这丰富的生活,应该是在别的地方所得不到的,这里呈现南北差异最真实的一面,现在的我乐在其中。也许这在别人眼里是不起眼的小事,但是在我看来这就是一种独特的经历。这就是资本,交换的经历教会我的第一课——适应。

香樟林、图书馆、自习室,提到这三个地方无法用语言来表达我对于它们的感受。不得不说科院的学风气息真的是特别的浓厚,我们真的该去珍惜现在的时光,人的一辈子总该为了一个目标而全身心地付出一次,能够每天生活这样的氛围里,我真的感谢这次交换生的经历。我想我是幸运的,因为这是我之前从未体会过的经历。交换教会我的第二课——奋斗。

看似只是简单两个月,而我却成长了许多。因为这次交换,可谓是发生了翻天覆地的变化,而这只是一个开始。每一个人的青春都有属于它的意义,对我而言,这次交换生的经历无疑会成为我生命中浓墨重彩的一笔,它是我送给自己青春的礼物。

(图/大学生通讯社 路春鹏)



## 简述汉语言文学

摘要:当我们踏进大学校园,我们就开始了新的生活。面对新的生活,我们在新的领域应该怎么学习呢?尽管不同的专业有不同的内容,但是不外乎于方法和看书的心境。下面,我想分享下汉语言文学专业的学习方法。

汉语言文学是研究中国语言的词语、句法,赏析古今诗歌、散文、小说等众多的文学作品,熟悉有关编辑出版的基本知识的一门学科。通过对汉语言文学的学习,可以具备扎实的中国语言功底和较强的写作能力,知道如何去评价一个文学作品,进行编辑出版工作也会得心应手。而且,你还将拥有一笔财富,那就是宽广的知识面和优秀的人文素质。

知识的仓库要靠记忆来充实,记住的东西越多,人的知识越丰富,智力就越发达。记忆有两种:机械记忆和逻辑记忆。机械记忆就是不管懂不懂,先背下来再说。一个人在学习过程中,不可能什么知识都是充分理解、完全搞懂之后再去记忆的;有时恰恰相反,是在记住之后再去慢慢消化理解的。有许多知识,如一些重要的定义、规律、特点等,也需要考生一字不漏地死死记住。有时,机械记忆又往往是逻辑记忆的前提和基础。在一定意义上,对学生来说,死记硬背不但是必要的,而且是必需的。因此,我们提倡进行一些必要的机械记忆。逻辑记忆是在充分理解的基础上的记忆。

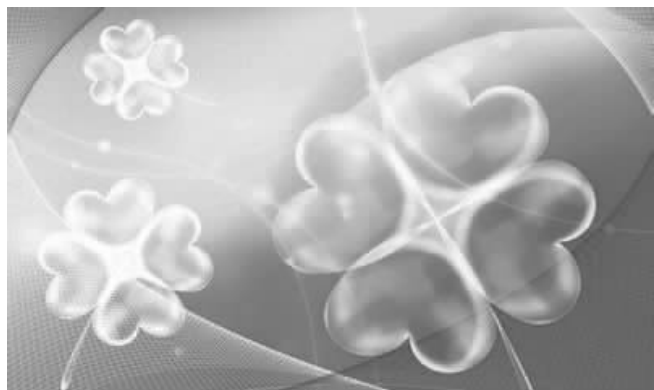
理论不但枯燥无味,而且很难理解掌握;而联系实际,不但能加深对理论的理解,而且能提高运用理论解决具体问题的能力,学习也就活了。例如,学习写作理论的文章分类,可以随手拿一份报纸,看看上面的文章各属哪一类,以及为什么;学习现代汉语中的层次分析法,可以随手找一段文章,把里面的每个句子都作一番分析等

等。有些实际问题,如果觉得解决不了,那就再回过头来重新学习教材内容,看看问题出在哪里。对经过反复思考而确实解决不了的问题,应随时记在“问题汇集”本上,主动向别人讨教。

很多汉语言文学专业同学在面临考研的时候关于方向的选择总是有点拿不定主意,到底该何去何从?最好别跨考,本专业的话就算成绩不怎么样也是学了四年的,跨考的话往往要重新开始。如果是考本专业的话,分为文学和语言学两大块,文学的专业课往往是文学常识和写作,语言学则是现代汉语和古代汉语(有的学校也出综合试卷考查)。英语要求一般都比较高的,但是专业课好复习,一般来说,考本专业是比较好的了,在复试的时候会比较好过。从分数上来说,历史学可以算是最容易考研的方向之一。考稍微容易考的学校,学的是比较冷僻的历史学,对以后的就业可能不是很好。所以,既然选择了考研何不在自己专业学习范围内放手一搏。但若是自己确实有心于其他专业,而且平时也有相关的积累,也可以试一试。

汉语是一门宝贵的财富,只有用心去学习,感受其中的奥妙,才能从学习中成长。骏马胸有千里志,不用扬鞭自奋蹄。

(文/大学生通讯社 王倩 图/来自网络)







## 考研,你要知道的那些事

编者按:漫漫考研路,披荆斩棘,吾将上下而求索。大多学生夜以继日地和时间赛跑,在这段征途中,看看大家需要些什么。

### 六个“不能少”

#### 1.对自己的了解不能少

要搞清楚自己到底为什么考研——明确考研动机,不盲从、不冲动。

(1)我真的喜欢这个专业,愿意走学术研究这条路;

(2)我擅长这个专业,并在这一专业领域具备一定的经历和优势;

(3)研究生毕业之后在就业、长远发展等方面有巨大的优势;

(4)考研是自己多年的梦想,也是整个本科过程的终极目标;

#### (5)家人或者其他人的期望;

你所选择的考研动机在上表排名越是靠前,愉快度过考研阶段的可能性就越大。如果靠后的话,就需要重新思考,以免到了考研的后期,出现对价值观的怀疑。

#### 2.对考研的了解不能少

考研过程中什么最重要?导师、参考书、真题、考研班还是研友?很多因素都影响着考研的过程和结果。但考研人最重要的特质是什么——就是对考研的判断和了解。

事实上,考研并没有过多的要求和过高的门槛,而是个“准入”相对较低的“擂台”。在这个擂台上,过去的成绩不是问题,形象和表达能力不是重点,后台不硬没有关系,如果成绩好、能力强,你就能胜出。所以,考研战场上获胜的,不是口才最好的人,不是形象最靓丽的人,不是最会拉关系的人,也不一定是班里学习最好的人,而是备考最踏实最努力的人——想走考研路,就要静得下心、坐得住板凳,能忍受长久的寂寞,只为最终的考试而一刻不停、不懈地努力。其实,考研考的是心态。

#### 3.详细的复习计划不能少

在了解考试和自己的基础上,制定一个比较科学的学习计划(最好精确到每个星期学什么,并根据进度来调整)。在制定学习计划时,还要结合自身的学习特点。例如,我最适合怎样的作息时间表?一天当中什么时候学习效率最高?每天能够坚持多长时间的有效学习?自己擅长哪一科不擅长哪一科?每天需要多少休息时间?

考研最关键的时期是最后两三个月,如果复习的前期动力耗尽,后期就容易疲软、缺乏动力。所以,考研重要的不是每天学多长时间,而是复习的效率有多高,能不能坚持到最后。制定计划的时候最好不要用硬性的时间,而改用进度安排整个计划。如果你超前完成复习计划,那便是自己给自己的奖励,苦中作乐,也算是“快乐考研”





的一种方式!

#### 4. 有氧运动不能少

有氧运动往往能带来事半功倍的效果,它能促进血液循环,增强新陈代谢,预防失眠,提高学习效率。比如,考生在复习期间可抽时间进行跑步、游泳、骑自行车、散步等运动,每周 2-3 次,越简单的越实用。

#### 5. 研友不能少

毋庸置疑,考研路上,研友可以和你一起分享考研过程中的各种酸甜苦辣。但需要清楚的是,你和研友之间究竟应该留有多少空间和距离,应该保持一种怎样的关系。研友就是战友,是考研战场上的盟友。考研最重要的是坚持不懈,只有很少的人可以在完全孤独的状态下坚持。和研友一起讨论问题,互通有无、共同进步,可以获得一种良性竞争的动力。一些考生可能会有一些狭隘的想法,觉得志愿相同的研友是竞争对手,所以不愿意进行交流,甚至故意误导对方。这种想法极其幼稚——很难想象一个心胸狭隘的人能够经受住考研中的种种考验。当然,一定的距离也是必需的,不必结交“查岗式”的研友,毕竟考研是要静下心来才能成功的事情。

#### 6. 家人的支持不能少

对应届生和曾经工作过的考生来说,考研都会在短期之内与工作和经济利益产生冲突。对于大多数同学来说,考研需要得到家庭的支持作为保障。更重要的是,家庭是我们的精神支柱和力量源泉,我们为家人的骄傲和期望而努力。在我们的背后,家人为我们每一点小小的进步而欢喜欣慰,这会让每个考研人觉得温暖,即使我们一直都远离家人独自努力。

### 三个“不能多”

#### 1. 焦虑不能多

考研是人生的转折点,目标确定而成败未知,这种不确定性会让一部分人兴奋,也会让一部分人崩溃。就在考研的同学每天起早贪黑开始

复习的时候,有的同学已获保送,有的同学拿到了好工作的 offer。这容易让每天啃着硬邦邦的课本、复习资料的考生们滋生焦虑情绪,进而怀疑这样的生活有没有意义、会不会有结果、值不值得,最后半途而废。

碰到这个瓶颈,大家不妨换个心情,给自己放小半天假,喝杯咖啡、看场电影、晒晒太阳、找个朋友聊聊天,让自己觉得生活还是挺美好的。释放了心情,找回了支点和自信,就会发现之前那个“无敌战将”又回来了!

#### 2. 过高的期望不能多

期望越多失望越大,选择报考院校时是这样,具体复习时也是这样。有的同学急于求成,把自己的学习计划安排得满满的,巴不得自己的大脑每天 24 小时都在高效率运转。这样不切实际的期望只能让自己身心俱疲。考生们不妨给自己定一个最低标准,例如,以复习 6 个月为期限,每天保证 4-5 个小时的有效复习即可,而且做计划时最佳的方法是用进度,而不是用时间来衡量。

#### 3. 情感困扰不能多

就勇气和决心而言,不是每个人都敢考研,考研的同学都是很上进的年轻人,但是他们也会为一些琐事烦心,比如爱情。爱情给了很多热血青年奋斗的动力和目标,但也会占用他们宝贵的时间和精力。在考研这样一个特殊而且短暂的时期里,在感情方面按兵不动是最好的选择:已经有男/女朋友的就不要分手,还没有的建议不要找。要是爱情从天上掉下来砸到你的头上,也可以暂缓几个月,如果真是天定的缘分,那就跑不了。总之,不能因为感情分心,保持稳定、平静的心态是考研成功的重要保证。

(文字整理 / 大学生通讯社 杨芳  
图 / 来源于网络)





## 知人知面才知心

### ——应届毕业生求职面试心态



问题回答无关,那么结果也不理想,何况话多了还给人口嗦之嫌,这就会更糟糕。理想的方法是,针对考官的提问,以简洁明白的语言,抓住问题的要害,清晰明确地表达自己想到的与问题有关的关键点,这样反而会更有感染力。



#### 不卑不亢

不卑不亢是人际交往的一条基本原则,它不是简单地表示自己友好的交际态度,它有着丰富的内涵。这是一种胸有成竹的风格和进退自如的交际策略。不论是自恃学历能力而盛气凌人,还是强调对考官的尊重而显得唯唯诺诺,都不是好的应对策略。要保持做人的自我原则,在面试时从容应对,反而会给人一种沉稳有能力的印象,让考官为你加分。

面试,对应聘者来说是让用人单位更多地了解自己的长处,如实地“推销”自己。面试中的“自我推销”必须根据用人单位对所需人才的一般要求,如人品、性格特点、专业特长以及身体条件能否满足工作需要等,在你的生活经历中尽可能找出符合用人单位要求的东西,并将其恰到好处地表达出来,给考官一个深刻印象。假如你面试时毫无亮点,则肯定不会受到青睐。

另外,一个彬彬有礼的人绝对会比一个粗鲁无礼的人更受欢迎。礼貌并不仅仅代表了外在形式,它在面试乃至生活工作中都有多方面的体现,它可以把你对于考官的尊重准确而又直接地传达给考官,这样在对方感受到你的尊重时,也会把尊重与善意反馈给你,这也给了面试一个良好的开端。

编者按:在毕业之后找到一份自己心仪的工作,是许多大学生所希望的。但是在找工作的过程中有很多的难关,而其中,面试就是非常重要的一关。那么怎样才能面试当中“料敌先机”,留下一份好的印象呢?以下就是大学生在面试过程中需要注意的一些问题。



#### 实事求是

应聘者在回答考官提出的问题时,应坚持实事求是的原则。诚信无论在什么时候都应该是做人的一个基本守则。回答问题也一样,有什么就说什么,不要将自己做过的事吹得天花乱坠,更不要将别人做的事说成是自己做的。如果应聘者在面试中不实事求是,有经验的考官也很容易觉察出来,到那个时候恐怕你再也无法赢得考官的信赖了。

有的应聘者以为,面试中只要多说点东西,总会有内容能“符合”考官的想法,得到好的评价的。而实际结果是,“言多必失”,如果所说的话与



### 自信

自信是应试者敲开心仪工作的最有效的工具。假如你自己都不相信自己,那么你拿什么去让别人相信你的能力?所以在面试时,自信的心态是必不可少的。在面试时,沉稳有礼,不卑不亢,自信溢于言表,自然能够博得考官的欢心。自信也可以通过张扬个性,打破常规独辟蹊径而自然流露——你可以摒弃千篇一律的自我介绍手法,用大胆的方式为自己代言,让自己的气场尽情地展现出来,让考官感到耳目一新,让自己在许许多多的应聘者中显得与众不同。



### 热情

应试者面试时主动积极,礼貌大方,热情地与考官们进行交流,会使自己易于被考官接受和喜欢。但应试者的热情要有度,开放自己的精神空间也要有度。应试者的角度使其必须和考官保持一定距离。如果应试者与考官过急地显得亲密,容易让人产生动机不纯或交际态度不稳重的看法。既要主动接近,又要保持一定的距离,这就是“热情”的真正意思。



### 幽默

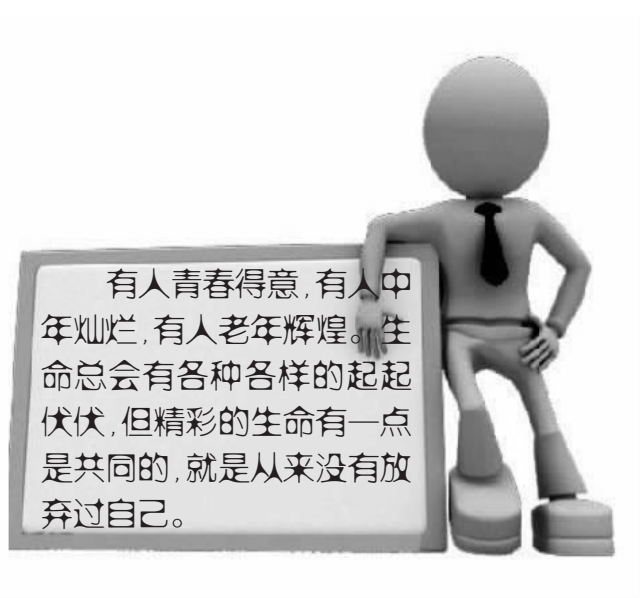
无论在哪里,一个幽默的人都能够左右逢源,得心应手。谁都会相信一个幽默风趣,谈笑风生的人精力充沛,精明强干。面试同样如此,即使在严肃紧张的考场上其实也可以有亲切活泼的气氛。幽默不仅体现一个人的个性,同时也能够化解一些尴尬的局面,假如你在面试时遭遇卡壳,善用一些幽默会对你的局面造成缓和,甚至给考官留下应变能力强的印象。



### 归零心态

归零心态,就是重新开始的心态。学校学的东西和企业里实际需要的技能会有比较大的差异,在学校里无论多么优秀,到企业里也是重新开始,因此在求职时不要自我感觉良好、太挑剔,毕业生需要的是找到一份合适的工作来作为谋生的开始。

编后语:面试并不是一成不变的,而优秀人才的特质却是大同小异的,死记硬背所谓的“答案”其实对自己并没有帮助,在面试中因地制宜,善于表现自己的长处才是永恒的面试制胜之道。(文字整理/大学生通讯社 余焱 图/来自网络)







## 《幸福的方法》

### 内容简介：

你幸福吗？什么是幸福？怎样才能获得幸福？有的人只追求眼前的享乐，不关心未来的幸福；有的人历经坎坷，抱怨世态炎凉，放弃了寻找幸福；有的人拥有财富、地位和名望，但内心仍然感受不到幸福；有的人奔波劳碌，把快乐的期望放在未来，却无法享受当下的幸福。今天，从西方到东方，在物质日益丰富的同时，许多人精神迷失。“郁闷”成了人们的口头禅，我们身边的抑郁症患者急剧增加，多少无助的心灵在痛苦中徘徊和挣扎。

### 读《幸福的方法》有感

——王晖

幸福是什么？不同的人对于幸福的理解和感受是不同的。有的人认为幸福是唾手可得的，又有的人感觉幸福遥不可及。每个人所追求的目标不同、信念不同、欲望不同，所以对幸福的感觉和认可也会不同。

其实幸福很简单，幸福只是一种感觉，是一种心灵的感受。它朴素地存在于我们生活的每时每刻。只要拥有平和不躁的心，幸福将存于生活的每一个细节中。

幸福可以是一个温馨的家，家人很健康；可以是一家人和睦地坐在一起愉快地吃着晚饭；可以是孩子很听话；可以是有一份自己喜欢的工作；可以是一次看日出的唯美；可以是听一个笑话，脸笑得是生疼的激动；可以是躺在床上听屋外的雨声；可以是每次看到那个人心里七上八下的感觉；可以是深夜不眠地与朋友聊天的畅快；可以是拥有推心置腹的朋友，能对她哭诉自己隐秘的问题；可以是和朋友结伴旅行的享受；可以是看到朋友脸上的笑容，听到朋友开怀的笑声；可以是亲人的一个长途电话；可以是一觉醒来发现还可以睡几个小时的慵懒；可以是午夜煲粥数小时的等待；可以是赤脚踩在□□作响的沙滩上；可以是听一场美妙的音乐会；可以是收到期盼的邮件；可以是听到收音机播放着最喜欢听的歌；可以是与很在乎的那个人牵手；可以是与喜欢的人相拥在沙发上看一部精彩的电影；可以是有人告诉你，你很漂亮的赞美；可以是赢得一场真正有竞争力的比赛；可以是发现心仪的毛衣半价出售；可以是甜美的好梦；可以是洗个热水澡；可以是口渴的时候有一杯白开水；可以是天冷的时候有一件厚外衣；可以是孤单的时候响起一个问候的电话；可以是陌生人投来一个善意的微笑；可以是家人一句关心的话语……





其实幸福很简单,只要用心,只要我们每一个人都拥有宁静和睦淡泊的心境,懂得感激并且珍惜,幸福将时时刻刻都围绕着你,你不仅可以真切地触摸到幸福的手,还可以有种被幸福紧紧拥抱的感受。幸福是一种心境,一种满足,一种感恩,幸福并不遥远,它就在身边。

其实幸福很简单。幸福只是一种个人的感觉罢了,看你自己怎么对待它了。很多时候,简单其实就是一种幸福。生活本来就有太多的诱惑、太多的追求和渴望,这会让原来的简单而纯粹的人生变得迷茫和困惑起来,只因每个人的态度不同而使幸福变得不公平。悲观者认为,幸福是那么遥不可及的地平线,可望而不可即;乐观者认为,幸福就在身边……幸福是什么,我不知道,但我知道,开心地度过每一天,很轻松;珍惜现在所拥有的,很满足;把握时光,不留下遗憾,很充实。这也许就是一种幸福……一个幸福的人不是由于他拥有的多,而是由于他计较的少,懂得发现和寻找,且具有博大的胸襟、绅士的风度。很多时候,幸福就是这么简单,像蔓延的野草一样疯长,像空气一样弥散于每个空间,只要你留意,得到它其实很简单。人所处的环境不同,但凡福祸相依,苦乐参半,只要从容处世,看淡得失,积极努力地发掘生活中的美好,幸福的感觉就会接踵而

来的。幸福其实就在我们身边,就在我们眼前,所以我们要珍惜眼前的每个人和每件事。

幸福属于每一个人,不分出身,不分贵贱,不论成败,幸福也不以金钱的多少、地位的尊贵、声望的远近来衡量。只要你有一颗感恩的心、一个健康的身体、一份称心的工作、一位深爱你的人、一群可以信赖的朋友,你就真正拥有了幸福。真正的幸福应该来源于简单的生活,不奢求太多不属于你的东西;不勉强自己去做你不愿意做的事;不去在意别人的闲言碎语;不用整天带着面具生活。卸下一切自己或别人加注在你身上的包袱,为自己平淡的生活寻找一点小小的快乐,这一切的一切何尝不是一种幸福呢?一种简单而平凡的幸福。

编后语:

承载着历史文化的墨香,在一隅静静地沉睡,是否将它唤醒,值得我们去深思。诚然,读书是快乐而幸福的。当我们感到疲倦时,不妨泡一杯香茗,捧起一本喜爱的书,放松心灵,让思绪在字里行间飞扬,探寻它给予我们灵魂的滋养和人生无限的启迪。

一本好书,如一位益友。细细地品读,会把所有的不快忘却。抛开浮躁,沉浸在那片汪洋的书海之中,我们的心灵将得以洗涤,精神将得以升华,眼界将得以开阔。所以,请珍惜生活中读书的机会,多读书,读好书,铸就绚丽多彩的人生,在人生道路上渐行渐远。

(图片来自网络)





全省高校“学习贯彻党的十八大精神”征文获奖作品

## “三位一体”：高校大学生“中国梦”主题教育的探索

思政部 彭猛奇

【摘要】对高校大学生进行“中国梦”主题教育是学习和贯彻党的十八大精神的需要,为了更深入地推进大学生“中国梦”主题教育,使高校大学生“中国梦”主题教育系统化、全面化、常态化,本文从思想政治教育、专业教育、职业教育三个渠道来分析如何对大学生开展“中国梦”主题教育,并在此基础上提出了一个关于高校大学生“中国梦”主题教育的“三位一体”教育体系。

【关键词】三位一体、“中国梦”主题教育、探索

2013年3月教育部党组下发关于在全国各级各类学校深入开展“我的中国梦”主题教育活动的通知,按照教育部的统一部署,各高校结合实际,以“中国梦”为主题,围绕立德树人的根本任务,开展了一系列“中国梦”主题教育活动,取得了一定的效果。为了更深入地推进大学生“中国梦”主题教育,使高校大学生“中国梦”主题教育系统化、全面化、常态化,高校还要进一步结合高等教育的发展规律和大学实际,积极探索新思路、新方法,不断完善大学生“中国梦”主题教育。大学生“中国梦”主题教育是一个巨大的系统工程,高校可以通过思想政治教育、专业教育、职业教育多渠道良性互动,充分发挥思想政治教育工作者、专业教师、职业教育工作者的合力作用,构建“三位一体”的大学生“中国梦”主题教育体系。通过“三位一体”教育体系,高校可以有效地把“中国梦”主题教育贯穿于大学生的日常生活中,并与他们的学习条件、成长成才、就业创业等实际问题相结合,使学生深刻领会“中国梦”主题思想,坚定理想信念,励志刻苦学习,积极投身实践,为把我们的国家建设好、发展好而努力奋斗。

一、通过思想政治教育渠道系统地对大学生进行“中国梦”主题教育,引导大学生把“中国梦”与“我的梦”结合起来。

“中国梦”主题教育的目的就是要引导广大学生为实现国家富强、民族复兴、人民幸福的伟大“中国梦”而发奋学习、不懈奋斗。把“中国梦”主题教育融入大学生思想政治教育之中,是社会主义意识形态建设和大学生思想政治教育发展的双重需求。意识形态工作一定意义上是争取人的工作。大学生群体是意识形态工作的重要对象,青年是祖国的未来、民族的希望,青年之梦将托起中国之梦。增强“中国梦”主题教育实效性、针对性是思想政治教育发展的重要课题。“中国梦”将国家富强、民族振兴、人民幸福的梦想紧密结合在一起,体现了国家利益、民族利益和个人根本利益的一致性,对广大人民群众,包括对青年大学生群体具有显著的引导、凝聚和激励作用。因此,在思想政治教育渠道,我们需要积极探索,充分利用思想政治教育优良传统和宝贵经验,系统地对大学生进行“中国梦”主题教育。

高校思想政治教育工作者要按照“进教材、进课堂、进大学生头脑”三进的要求,通过“三个结合”,使“中国梦”主题思想落到实处。一要把“中国梦”主题思想与思想政治理论课的主要内容结合起来。如把“中国梦”主题思想与理想信念教育话语体系、爱国主义教育思想体系、中国特色社会主义理论体系、中国近代革命史教育、十八大重要精神等内容结合起来,以融入日常思政课程教学或以开设专题讲座的形式组织好课堂教学。二要把“中国梦”主题思想与当前中国特色社会主义建设实际结合起来。如可充分利用《形势与政策》课,结合当前国际国内的热点、难点、



焦点问题,引导和教育学生正确认识中国特色社会主义事业所面临的机遇与挑战,使他们坚定“中国梦”的信念,明确个人所肩负的历史使命。三要把“中国梦”主题思想与大学生的实际结合起来。如可通过引入大学生群体中的先进典型(如感动中国人物:戚本禹),树立学习的榜样,借助先进典型的示范作用,增强教育的说服力和感染力,引导学生提高对“中国梦”主题思想的认识,并转化为自己的行动。

在教育过程中,为了提高“中国梦”主题教育的效果,还要做好“三个坚持”。一要坚持“以学生为本”,尊重学生的主体地位,运用各种教育方式、方法如启发式、讨论式、情景式、案例式等,以调动学生的学习积极性和主动性,使他们把“中国梦”思想内化为自己的主体认识。二要坚持“理论联系实际”,使学生在实践中受教育、讲奉献,增强实现“中国梦”的责任感。如建立实践教育基地,开展丰富多样的社会实践:社会调查、生产劳动、志愿服务、公益活动、“三下乡”活动和勤工助学等活动,积极引导學生把个人梦想与国家梦想、民族梦想紧密结合,实现个人成长与社会发展的良性互动。三要坚持“教育与自我教育相结合”,指导学生成立学习小组,开辟“中国梦、我的梦”论坛,结合“中国梦”规划个人梦想蓝图,畅谈体会,提高认识,把“中国梦”转化为“我的梦”。

总之,高校可以通过充分发挥思想政治教育渠道的主导作用,系统地对大学生进行“中国梦”主题教育,使他们深刻领会、准确把握“中国梦”的深刻内涵、历史意义、时代价值、实现途径等思想内容,引导他们把“中国梦”与“我的梦”结合起来,把个人价值与社会价值紧密结合在一起,把个人命运与国家命运紧密联系在一起,为实现中华民族伟大复兴的“中国梦”贡献智慧和力量。

二、通过专业教育渠道延伸“中国梦”主题教育,引导大学生把“中国梦”与“成长、成才梦”结

合起来。

专业教育是高等教育的重要内容,占大学生学习生涯的大部分,是学生学习科学文化知识、成长成才的重要保障。《中共中央国务院关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》(中发【2004】16号)指出“高等学校各门课程都具有育人功能,所有教师都负有育人职责。广大教师要以高度负责的态度,率先垂范、言传身教,以良好的思想、道德、品质和人格给大学生以潜移默化的影响”。因此,在专业教育过程中,对于专业教师来说,不仅要教好书,而且还要育好人,从而把学生的专业素质教育与人格、素养教育有效结合起来。事实上,在学生成长、成才过程中,专业教师对学生的品德、人格的培养有着深远的影响,很多成功人士在谈到所受的教育影响时,对此深有同感。当前,在推进“中国梦”主题教育的过程中,我们的广大专业教师应当有所为,利用专业教育的平台和影响力,承担起“中国梦”主题教育的任务,延伸大学生“中国梦”主题教育,引导学生在学习科学文化知识过程中,自觉地把“中国梦”与自己的“成长、成才梦”结合起来,激励他们为实现“中国梦”练就过硬本领,勇于创新、创造,不断增强实现梦想的能力。

在专业教育渠道实施“中国梦”主题教育不同于思想政治教育渠道,它是隐性的、间接的,渗透、融入专业教育过程中,达到潜移默化的效果。在实施“中国梦”主题教育过程中,专业教师首先要结合大学生专业学习的各个环节,把“中国梦”主题教育渗透到教学、科研和社会服务各个方面。在教学方面,专业教师要讲清楚本专业的发展历史、前景、存在的价值等相关背景知识,使学生明确专业的发展与国家的需要、个人的努力之间的内在关系,引导学生端正专业学习目的和态度:努力学好专业知识,成为国家的栋梁之才,更好地建设美好的祖国。在科研方面,教师要创造良好的研究条件,营造良好的学术氛围,鼓励和





支持学生围绕“中国梦”开展系列科学研究,如搞小发明、小创造、或参加挑战杯等各类竞赛、或参与教师的科研项目等等,使学生提升专业学习的效果,满足国家和社会发展的需要。在社会服务方面,教师要建立相应的考核机制,把学生的社会服务与专业学习表现挂钩,引导学生发挥专业所长,通过实习、自愿者活动、公益活动、做义工、假期社会实践等形式做好服务,让学生在服务社会的过程中增长见识、锻炼才干、增强社会责任感和奉献意识。

在教学、科研、社会服务方面实施“中国梦”主题教育的过程中,为了提高“中国梦”主题教育的针对性和感染力,增强“中国梦”主题教育的效果,教师还需要深入发掘并运用好本专业领域的教育资源。首先,可挖掘在专业领域有突出贡献或重大业绩的学者、专家、成功人士的传奇经历,结合他们的人生奋斗历程以及人生格言,阐述他们奉献社会的精神风貌、思想品质等;其次,也可挖掘专业领域的优秀教师,结合他们在教学、科研等方面的感人事迹,阐述他们甘为孺子牛的精神风范、人格品质等;再次,还可挖掘专业领域优秀学生的先进事迹,结合他们在求学过程中的优异表现,阐述他们刻苦学习、追求理想的奋斗精神。

此外,在深入推进“中国梦”主题教育过程中,教师还要实时地引导学生把国家的需要与他们的“成长、成才梦”结合起来,指导他们制定好专业学习规划,提高学习效率,使学生明确努力学习的方向,为未来的发展打下扎实的知识基础,从而更好地为国家、为民族建功立业。

三、通过职业教育渠道深化“中国梦”主题教育,引导大学生把“中国梦”与“就业、创业梦”结合起来。

就业是民生之本,事关国家和社会的稳定与发展。近些年来,大学生的就业形势异常严峻,已引起了整个社会的关注。在高校,大学生的就业

问题关乎学校的未来发展,已成为管理工作的重点。为了解决大学生的就业问题,众多高校纷纷出台了一系列政策、措施,采取了多种方法、途径。其中,对学生大力进行职业教育,引导学生正确面对和选择职业,成为高校的共识,可以说,职业教育是高校教育的重要组成部分。职业教育在实践中取得了很好的效果,通过接受职业教育,很多学生能够客观地分析形势,适时地转变就业观念,结合自身的实际做好职业生涯规划,着眼长远谋划职业。大学生是国家兴旺、繁荣的重要人才资源,世界各国的激烈竞争归根结底是人才的竞争,伟大的“中国梦”向大学生发出了时代的召唤,它的实现需要广大的大学生在职业生涯中努力拼搏、奉献青春。因此,为了实现“中国梦”,广大职业教育工作者要通过职业教育渠道,深化大学生“中国梦”主题教育,引导大学生把“中国梦”与“就业、创业梦”结合起来,激励大学生矢志艰苦奋斗,用实干鼓起“中国梦”的风帆。

在职业教育渠道进行“中国梦”主题教育,是对前两个渠道“中国梦”主题教育的巩固和落实,使学生把内化的“中国梦”主题思想外化为自己的职业选择,把自己的“就业、创业梦”融入“中国梦”。为此,高校职业教育工作者首先可通过实施“走出去,请进来”的战略,使学生明确“中国梦”的伟大战略对他们就业、创业的重要意义。“走出去”就是职业教育工作者采取集中或分散的方式组织学生到经济发达区域、改革试验区、大型国企、重要厂、矿企业等地方参观学习,让学生实地感受中国特色社会主义建设的成绩、人们的精神状态、未来发展的前景,认识到自己的就业、创业的美好前景。“请进来”就是邀请一些成功人士、人力资源管理者、创业先锋、职业教育者等来校做讲座,或聘请他们作为学校职业教育顾问,就“中国梦与大学生就业、创业梦”主题与大学生进行交流、探讨,指引大学生明确自己的就业、创业方向。



其次,在进行“中国梦”主题教育过程中,职业教育工作者要结合“中国梦”思想,指导学生设计好职业生涯规划。职业生涯规划要求学生根据自身的专业、兴趣、特点,将自己定位在一个最能发挥自己长处的位置,可以最大限度地实现人生价值。职业教育工作者可通过以下步骤指导学生设计好职业生涯规划:第一步,了解自己“我能干什么?”;第二步,确定目标“我要干什么?”;第三步,制定行动方案“我怎样干?”;第四步,开始行动“我干得怎样?”。在学生制定职业生涯规划过程中,职业教育工作者要积极引导大学生客观认识发展形势,胸怀大局,适应实现“中国梦”的要求,支持和鼓励他们到祖国最需要的地方去就业、创业。如可指导大学做如下选择:“大学生村官”、“大学生志愿服务西部计划”、“农村教师特岗计划”、“三支一扶计划”,鼓励大学生到西部地区、艰苦边远地区、农村地区第一线工作;支持大学生入伍,投身国防建设;鼓励大学生充分利用国家对大学生创业的优惠政策积极创业,在未来的职业实践中为国家和社会的发展谱写精彩的人生。

再次,做好大学生“兼职”教育管理,引导学生把“兼职”与“就业、创业梦”结合起来,在“兼职”中积蓄实现“就业、创业梦”的正能量。“兼职”有利于学生接触社会,锻炼动手能力,积累宝贵的工作经验。然而,目前存在的问题是,有的大学生做“兼职”很盲目、没有规划,有的大学生纯粹为了钱,有的学生甚至荒废了学业。对此,职业教育工作者需要把“就业、创业梦”纳入“兼职”教育中,指导学生端正“兼职”态度,认识“兼职”对未来的就业、创业的重要作用,做好计划安排(与职业生涯规划结合起来),努力做好“兼职”工作,不断提高自己能力等等。

综上所述,在“三位一体”教育体系中,三个教育渠道之间密切联系、相互配合,共同实施“中国梦”主题教育,其中,思想政治教育渠道是

根本,专业教育渠道是基础,职业教育渠道是落脚点,三者缺一不可,它们之间既分工又合作,力图改变单一渠道(即思想政治教育渠道)的教育模式,充分发挥多渠道教育的整体优势,形成教育合力,实现全员育人、全面育人、全程育人,切实提高“中国梦”主题教育的实效性。

#### 【参考文献】

- 1、《教育部学习宣传和贯彻落实党的十八大精神重点工作方案》[J] 中国高等教育, 2012-2-3
- 2、雨润《教育部党组下发关于在全国各级各类学校深入开展“我的中国梦”主题教育活动的通知》[J]科技信息报、今日文教 2013-3-25 第001版
- 3、《高校社科学者畅谈中国梦》(论文集)[J] 中国教育报,2013-4-18
- 4、《高等教育内涵式发展助推“中国梦”》高等教育系统中国梦教育活动座谈会发言(论文集)[J]中国教育报,2013-3-26
- 5、《同心共筑中国梦》[J] 人民日报, 2012-12-27 第014版
- 6、人民日报评论员《凝聚不可战胜的中国力量——三论同心共筑中国梦》[J] 人民日报, 2013-3-21 第001版
- 7、人民日报评论员《在党的引领下汇聚圆梦力量——八论同心共筑中国梦》[J] 人民日报, 2013-3-28 第001版
- 8、人民日报评论员《民生改善是梦想的最好诠释——五论同心共筑中国梦》[J] 人民日报, 2013-3-25 第001版
- 9、人民日报评论员《中国梦归根到底是人民的梦——七论同心共筑中国梦》[J] 人民日报, 2013-3-27 第001版





## 中国梦·青春梦

2012级学前教育 刘星伶

梦想,是这个世界上最璀璨的字眼,有人类生活的地方就会有梦想在滋长,梦想是我们前行的动力,梦想是通往幸福的方向。梦想的颜色是七彩的,而她的味觉却只有一样。那是大海的气息,那是汗水的典藏,那是春种秋收的芬芳。

你的梦想是当一名救死扶伤的医生,你的梦想是当一名燃烧自己的人民教师,你的梦想是做一棵白杨守卫着祖国的大好河山,又或许你的梦想只是想一辈子呆在父母的身边,陪伴他们终老,梦想千千万,心有多大舞台就有多大,年轻的我们共有一个美丽的梦想,那就是中国梦。

我的国家地大物博,历史源远流长,神州大地滋养着无数华夏儿女,在党的阳光下,年轻的我们茁壮成长,中国梦是我们幸福生活的标杆,也是我们奋斗的源泉,少年强则国强,少年志则国志,筑梦中国需要我们有力的双手,需要在座的每一位共同用辛勤的汗水浇灌,祖辈留下的辉煌仅仅是开始,他们历经太多苦难,从黄帝开创历史到如今的我们诵读历史,我看到太多太多的事迹,每个中国人都拥有同样的中国梦。富强!富强!中国梦的口号在继续。中国梦流淌过每个日日夜夜、每个中国人的内心。不管有多大的困难,地震、泥石流、洪灾,还是会有饱经沧桑后成功的微笑。俱往矣,数风流人物,还看今朝。收藏岁月流淌过的每一个中国梦,战于世,立一生之梦。也许我只是大海里一滴水,我很渺

小,可是谁也不能阻挡我报效祖国,奉献社会的炽热的心。

我是一片肥沃的土地,我的梦想是孕育出一颗茁壮大树,于是我毅然选择学前教育专业,很多人笑我傻,当幼师不就是带小孩吗,诚然在大多数人眼中我们只是保姆,可是我不在乎,我很骄傲,我可以用自己的爱心去呵护祖国的小花朵健康成长,教会他们正确的人生观价值观,让这些可爱的小天使们怀着一颗善良的心看待我们的国家,民族。也许我会付出很多汗水,但那是甜的。我的青春梦很简单,我没有帝王的能力与魄力,也没有商业家的经济头脑,也许我不能给国家带来巨大的收益,我们只是勤勤恳恳的工作奉献自己一份微薄的力量,百川东入海,千千万万的劳动人民小小的梦想铸造了一个强大的中国梦,靠我们的双手创造国家的幸福生活。

这是我的青春梦,你的,你们的青春梦是什么呢?不论胸怀大志还是和我一样,我们的共同目标都是创造幸福生活,我们是幸运的一代,国家为我们提供稳定的环境让我们施展拳脚,尽情追梦,我们是新一代的大学生应当努力学习,怀揣着一颗感恩之心,回报社会,人民,要靠努力争取幸福,让我们以生命崇高的名义:纵情地歌唱梦想!

歌唱你的我的他的梦想,让我们以生命崇高的名义:深情地歌唱我们的中国梦。

(此文系作者参加2013年江西师范大学入党积极分子“中国梦·成长梦·报国梦”主题演讲比赛并获第一名的演讲稿。)



**编者按：**“学不可以已，青取之于蓝，而青于蓝。”出自荀子的《劝学》。青出于蓝的使命是学院对教育的永恒追求，“青蓝相继，薪火相传”，学院明日的桃李成荫是今日的默默耕耘。故曰“青蓝相继”。著名的教育家陶行知先生认为教育要“知行合一”，即“知是行之始，行是知之成”。作为新一代的接班人，我们能否理解先贤的这一思想，值得我们深思，就我院院训：“青蓝相继，知行合一”来抒发各自的见解与认识。

## 青胜于蓝 知行并行

2013 级广告学 周琪

“青，取之于蓝，而胜于蓝。”语出荀子的《劝学》，荀子用靛青比喻那些在学术上有所建树的后起之秀，而用蓝草比喻他们的导师和前辈。其真意是鼓励青年人在事业上超过前人；王阳明首推知行合一——知中有行，行中有知。以知为行，知决定行。

“长江后浪推前浪，青出于蓝胜于蓝”。“相继”，我认为是以时间的连续性角度来讲，“青蓝”则是在这个时间过程中的现在。我们追寻先哲，造访圣贤，为的便是汲取古人智慧，发展并提高个人修养，站在巨人的肩膀上以看到更远的前方；但所谓“相继”却也不是一味的模仿追寻古人，毕竟“金无足赤，人无完人”，我们需要的不是愚昧模仿，而是辩证继承。

“与其临渊羡鱼，不如退而结网。”做任何事与其空想等待，不如结合自身所学所能而付诸行动。我们学习古代圣贤之道，但不是表示我们应该在思想上泥古不化，对于明显错误的所谓金玉良言应该坚决粉碎。所以，知行合一不能仅在道德上打转，古人再怎么讲，我想也是青，取之于蓝。现在讲的“中西互补”不是我们被动拿来，而

是经过消化、学习、吸收而青于蓝，从格物致知的角度来看“知行合一”包含现在的“实事求是”精神。但是，“知行合一”的内涵远又比“实事求是”丰富。

只知一味回顾过去空想未来，因循守旧，而不发展，不是院训的真正内涵。真正的内涵是创



新、创造地“知”与“行”合一，“青”借鉴辩证继承于“蓝”而胜于“蓝”。科学技术上的创新、创造中重在于“知”，就是心体之知，即创新、创造活动的灵魂，就是把自觉调动创新主体的积极性和提高创新主体的素质作为最重要的内容。

“青蓝相继，知行合一。”短短的八个字，道出的是古代知识与现代社会的取舍关键，蕴含的是一种创新的态度。时代在进步，高楼大厦代替了当初的青砖瓦房，我们却不能因此丢失了我们的精神脊梁，不能遗失我们的民族之魂，但我们又不能泥古不化，全球化、多元化的世界需要的是创新，是创造。愿广大学子青出于蓝，青胜于蓝，知行合一，知行并进。







## 青蓝相继 知行合一

2011 级英语(师范) 黄金妹

荀子曰：“青，取之于蓝，而青于蓝；冰，水为之，而寒于水。”青出于蓝而胜于蓝。青蓝相继，指出青胜于蓝的传承与发扬的关系。知，良知、知识、道德；行，行动、实践、行为。王阳明先生的“知行合一”也最被我喜爱。

“相继”，我认为是当时间连续来讲，“青蓝”而是在这个时间的过程中的个体存在。就我们这个集体来说，每年都会有新成员的加入和老成员的退出。而现在已近 11 月底，又到更换新鲜血液的时刻，在 11 月不舍地拥抱着离别，在 11 月嘴角微微上翘地期盼。《知与行》一直陪伴我两年多，想起来就会有莫名的心绪。想到那些熬夜审稿的黑夜，想起起床后深深的黑眼圈，再看到刊物出版，放在手心有丝丝甜蜜，也就剩下了满足。现在刊物迎来了你们为之努力奋斗，带着我们的期望，加上更新的创意、更好的文字、更美的排版，这一年的细心磨合、耐心学习，也完成了一个青蓝相继的过程。于是，我们明白了，平凡如我们也有这样或那样的信念，我们希望用努力照亮我们不一定要光彩夺目的青春，做着自己喜欢做的事情。当然“青蓝相继”同样适用于人们不断向他人学习的过程，不仅仅局限于一个小团体内部。

王阳明先生的“知行合一”经常被认为仅仅就是“理论与实践相结合”。然而，如果仔细读过《传习录》，就会发现，其实不尽然。先生所说的知行合一，将知与行合作一处，才知便是行，能行便是真知。他说，就如称某人知孝，某人知弟。必是其人已曾行孝行弟，方可称他知孝弟。不成只是晓得说些孝弟的话，便可称为知孝弟。又如知痛，必已自痛了，方知痛。知寒，必已自寒了。知饥，必已自饥了。翻译过来意思就是，其实我们讲某人知孝悌，绝对是他已经做到了孝悌，才能称他知孝悌。不是他只知说些孝悌之类的话，就可以称

他为知孝悌了。再如知痛，绝对是他自己痛了，才知痛。知寒，绝对是自己觉得寒冷。知饥，绝对是自己肚子饥饿了。所以，我认为引用这句话作为院训，它不是简单的理论和实践的“二者结合”，而更多的是在一个道德层面上体现“德育为先，



立德树人”。很多道理人们自认为从小就知道，可是这些道理并没有体现在他们的行为当中，在先生看来，这并不是真知。就像将百科全书储存在电脑里，电脑并不因此而“博学”一样。不会让意志为外物所动摇，沦为外物的奴隶，当良知不为私欲所蔽而显现的时候，在先生看来，这便是行了。

“青蓝相继，知行合一”，它不只是墙上的烫金标语，更是存在于我们心中的信念，让我们不断追逐那“回首往事时，不会因为碌碌无为而羞愧，不会因为虚度年华而悔恨”的人生。



## 谱青蓝 写知行

2012 级汉语言文学 雷美霞

伴随着“青蓝相继,知行合一”的院训,学院培育了一代代时代新人,为社会的发展注入了新的血液。青,取之于蓝而胜于蓝,青、蓝本是两种不同的颜色。虽然青是从蓝中提炼出来的,然而青比蓝的颜色更深。今天人们把青和蓝分别用来比喻成学生和老师,使它有了新意,有了长江后浪推前浪的宏伟浩大之势,无不透着勃勃生机。“相继”就是我们要在过去、现在、甚至未来的道路上,取其精华,去除糟粕。“行是知之始,知是行之成”是著名教育家陶行知先生的教育名言。其大意是说行动是学习的开始,学习是行动的结果。教学要有合一思想,才能达到教育的目的——学以致用。行是知之始,强调了行动的重要性;知是行之成,强调的是行动中学习的重要性。

在物欲横流的社会中,教育仍有着举足轻重的地位,是一个国家最大的软实力。同时也是一个民族和国家伫立于世界之林的保障。

“青蓝相继,知行合一”是告诉我们要继承薪火相传的精神,努力学习,积极进取,不断开拓,勇攀高峰。同时要做到仰望星空与脚踏实地、理论与实践相结合,把学到的理论知识运用到实践中去,去检验是否正确,再从实践回到理论的过程。不断地去检验它的正确性,不能纸上谈兵,更不能死读书、读死书,要把书读活,以达到学以致用的目的。

“青蓝相继,知行合一”不是单一地去理解。当今是一个德、知、体、美全面发展的社会,提倡的是素质教育,同时培养学生的创新意识和创造能力。学生要创造,就要学会在用脑的同时,懂得用手去实验。只有到活动中去体验,到活动中去寻找知识,手脑并用才能创造出不一样的世界。

人生之旅,流光溢彩;青春时光,千金难买;青蓝相继,知行合一。铸就人生,诠释生命华章,是在不断地学习与发展中壮大,然后才能成就美好明天。

## 青蓝相继 知行合一

2012 级汉语言文学 汤玲园

青蓝相继,学在这片读书的圣地;知行合一,走向通往社会的长途。

前人的脚步是我们人生旅途上的指引,但却不是我们的终点。随着历史的发展,人类的不断进步,“长江后浪推前浪”似乎成为至理名言。是的,只要我们有理想、有抱负,并为之坚持不懈的努力着,朝着目标前进,我们足够做到超越前人,甚至是超越自我。事物是不断变化发展和前进的,“青蓝相继”这饱含着学院对学子深深期盼与祝愿,期盼学生能继往开来,勇于突破,青胜于蓝。

“纸上得来终觉浅,绝知此事要躬行”,知识

是财富,但却需要实践的转化,才能为自己所用。我们注重知识的积累,注重学习的努力,但这并不与实践相违背。我们要拒绝空想主义,做到仰望星空,脚踏实地,把所学的知识运用到实践中去,在实践中检验和获得真理,这样我们才能不断增长才智和提升能力,做到“知行合一”,才能成为我国新时代发展下所需要的人才,才能更好地为社会做出贡献。

“青蓝相继,知行合一”学院在办学历程中确立了这样的院训。其中的意义对成长中的我们而言,无疑是人生中不可抹去的财富。





## 青蓝之火

2012 级汉语言文学 陈茜

二十岁的年纪,是最美的年华。生命像火焰一样奔腾着,闪着夺目的光。青春、自信、力量,都存在于这个时段。二十岁的年纪,也是最浮夸的年华,盲目的自信,看不见外面的世界,浮夸、躁动的因子在心中留动,梦想永远大于心动。

《劝学》中说:“青,取之于蓝,而胜于蓝”。古人在百年前便有了这样的觉悟。世界是在变化发展的,既然是发展,那就应该是朝着好的一方面行进。不论是个人或是集体,不论是小家或是大家,都有义务与责任去承担,去继承。青与蓝的碰撞,不是狭路相逢般的二者必舍其一的挣扎,而是相互交融后萃取出最为优秀的精华。每一个人都有二十岁,每一个人在二十岁时都有最美好的东西,而我们要做的,就应该是继承前人的美好,向下一代传递自己的精华。青蓝相继,不是口号而已,要向下一代留下精华,自己本身就应该打开眼界,提升境界,自我升华,古语有云:“故不登高山,不知天之高也;不临深溪,不知地之厚也;不闻先王之遗言,不知学问之大也。干越夷貉之子,生而同声,长而异俗,教使之然也。”学无止境,不主动求学而往,永远都无法看见窗外的蓝天,又何谈继承与发展的问题。青

蓝相继,继承的不只是看得见的物质与技术,更为重要的是继承在身后隐隐推动我们前行的态度与精神。

知行问题,是中国哲学史上特有的一对范畴。古代的哲学家大多都十分关注知行问题,比如,孔子的“讷于言而

敏于行”;荀子的“知之不若行之”;程朱的“知先行后”。明朝时期,心学的集大成者王阳明提出观点“知行合一”。他认为,知行合一,即是要人们懂得一念发动处,便即是行了。发动处有不善,就将那不善的念丢了。需要彻根彻底,不使那一念不善潜伏在胸中。王阳明的知行观点主要是跟明朝当时的黑暗与动荡而提出。而如今的知行合一在继承原作者理论的基础上,也衍生出了新的观点。“知”,不再是王阳明口中的“良知”,而是成为了“理论”的化身;“行”,则还是保持着原有“行动、实践”的意思。当今,知行合一主要是面对广大年轻人浮夸的心理,让浮夸的人们谨记将理论与实践相结合的道理。空有一番长篇大论而没有扎实的地基,不过是那漂浮的空中楼阁,脆弱的不堪一击。

“青蓝相继,知行合一”,从大一踏入学院,在双理楼便看到了这显眼的八个大字,转眼间如今已是大二。一年的大学生活,让我成长、蜕变。从上一届或者上几届的学长学姐那里学到许多,我们收获的不仅是知识还有一番责任与他们优秀的精神。大学生活在忙碌中即将过去二分之一,对“知行合一”也在一次次的感悟中有所提升。二十岁的年纪,带着多么明亮的色彩,八字的青蓝之火,如同二十岁的精神,在一代代,一批批人的努力下,薪火相传。



# 初冬北京







江西师范大学科学技术学院  
JIANGXI NORMAL UNIVERSITY SCIENCE AND TECHNOLOGY COLLEGE

知与行  
Knowledge And Practice