江西师大科技學院
JIANGXI SHIDA KEJI XUEYUAN

2014年第八期
总第89期
本期4版

内部资料
免费交流

2014年10月31日 准印证号：赣内资字第299号 江西师范大学科学技术学院新闻中心编

副校长张艳国莅院调研指导

本报讯 10月30日下午，副校长张艳国轻车简从莅院调研指导工作。院长李斌、院党委书记程春泉等全体班子成员及有关负责人参加了调研座谈会。

李斌从学院概况、办学定位、办学特色、近期工作、工作举措及主要困难等方面作了汇报，程春泉从思想政治教育、党建工作、班子建设、学生管理等方面作了汇报。

张艳国边听边记，并不时插话询问。在近三个小时的调研中,他特别就学院办学规模、师资实力、专业设置、招生就业、学术交流、综合水平等方面与省内兄弟独立学院的比较优势进行了详细询问和了解。听取汇报后，张艳国简要分析了高等教育发展国际国内形势。他说，科技学院发展面临诸多困境和压力，作为分管领导，一是鼓与呼，促进学校层面形成共识与支持；二是树信心，坚定不移向前推动各项重点工作；三是绘蓝图，打破常规谋发展。

张艳国对学院下阶段的工作作了具体要求和部署。一是继续加强班子建设，班子要讲团结、讲奉献、讲合作，共谋发展。二是要继续抓作风建设，要继续下大力气抓“三风”，抓干部作风和师德师风，促学风，树立良好院风。三是要明确任务，要紧紧围绕人才培养质量的中心，谋求建设成为省内第一，中部一流，全国知名的独立学院。四是要选定标杆学院，总结过去，展望未来，拓宽办学视野，提升社会评价。

李斌、程春泉代表班子作了表态发言，感谢学校党委、行政对学院建设和发展的重视、关心、帮助和指导，班子一定会精诚合作，团结带领全院师生共同谋划学院科学发展，全力提升学院各项工作，努力推动学院事业向前进步。

（文/张小桃 余小军 图/余小军）

学校举行系列公祭活动
缅怀革命先烈

本报讯 追思先贤，缅怀先烈，祭奠英灵。9月30日，是国家设立的首个烈士纪念日，学校在青山湖校区隆重举行系列烈士纪念活动，缅怀烈士功绩、弘扬烈士精神，培养爱国主义、集体主义精神，培育和践行社会主义核心价值观。

当天上午九时三十分，在青山湖校区显微湖畔，显微亭前，姚名达烈士遗骸安放处，学校隆重举行公祭烈士活动，纪念和缅怀抗日英烈、我校前身原国立中正大学姚名达教授。姚名达，号显微，原国立中正大学教授，1905年生于江西兴国，是我国目录学研究的奠基性著作之一，被尊为中国目录学的开创人。1942年壮烈殉国，牺牲时年仅37岁，他是唯一一个在抗日战场上以身殉国的大学教授。

副校长黄加文，学校宣传部、青山湖校区管理办公室、档案馆负责人和科技学院班子成员、附属小学班子成员及科技学院、附属小学师生代表参加了公祭活动。活动上，全场齐声高唱国歌，全体师生向姚名达烈士墓敬献了花篮，并深情三鞠躬。黄加文带领全体师生党员重温入党誓词，学校档案馆负责人讲述姚名达烈士生平事迹，附属小学的小学生们深情朗诵了《少年中国说》节选。

当天上午，我院还组织教职工了集中收看了烈士纪念日党和国家领导人向人民英雄敬献花篮仪式，还专门召开了“忆先烈，颂祖国”主题班会。主题班会上，同学们认真聆听红色历史，专题收看《永恒的信念》，一幅幅生动感人的画面，使广大青年大学生全面了解了波澜壮阔的革命事业，深刻理解党带领全国人民取得的丰功伟绩。同学们纷纷表示，决心以昂扬的精神面貌，充分的自信，与祖国共奋进、与时代同发展，努力为祖国的发展，民族的复兴而奋斗，为实现伟大的中国梦努力奋斗。

（文/余小军 图/唐心扬、李柏峰）

学院举行2014级新生开学典礼暨军训总结大会

本报讯 9月29日下午，2014级新生军训总结大会在青山湖校区田径场举行。院长李斌，院党委书记程春泉，江西预备役师高炮团政治部主任、新生军训团团长焦小芹，新生军训团参谋长孟向军，副院长查红伶，院党委副书记赖经洪，副院长汪剑，副院长赵群，就业指导中心主任（副处级）张玲出席典礼，全体军训教官，学院各部门负责人、新生辅导员和2014级全体新生参加了大会，大会由赖经洪主持。

在庄严隆重的国歌后，伴随着雄壮激昂的《中华人民解放军进行曲》，由2014级全体新生组成的23个方队进行分列式表演。他们精神抖擞，喊着嘹亮的口号，迈着整齐划一的步伐，雄赳赳气昂昂地依次通过主席台接受检阅。昂扬的斗志、飞扬的青春，新生们用完美的表现，展示了他们恰同学少年的风采。

江西师范大学科学技术学院2014级新生开学典礼暨军训总结大会

李斌代表学院致辞，发表了题为《做一个追逐梦想的有心人》的主旨讲话。他首先代表学院对2014级新生表示祝贺和欢迎，向承担我院2014级军训任务的江西预备役师高炮团的教官同志们、军训工作人员和2014级全体辅导员表示衷心的感谢。在讲话中他与同学分享了梅国平校长在江西师范大学2014级新生开学典礼上的讲话，并围绕讲话中的“为什么上大学，能从江西师大获得什么，该怎样度过在江西师大的时光”三个问题畅谈了体会。他向新生提出了三点希望：一是养成好的生活习惯，让习惯成自然，成为一个好的品质，使自己受用终身；二是认真读几本打底子的书，拓展知识，陶冶情操，滋养内涵；三是管理好自己的青春时光，注意规划学习目标，分配自己的时间运用。最后他祝愿同学们，用心去思考一下你的大学梦想，用勤去践行你的大学梦想。四年之后，让你们的父母为你骄傲，让你们的老师为你骄傲，让你们的祖国为你骄傲。

仪式上，程春泉为军训教官颁发荣誉证书并向承训部队赠送锦旗。

查红伶宣读了《关于表彰2014级新生军训先进集体和先进个人的决定》。一营一连（传播学）等9个连队，罗莽等10名教官，李昕等9名辅导员，胡婧柔等104名同学受到了表彰，出席大会的领导为受表彰的先进集体和个人颁奖。

教师代表、外语系教师邹芳，老生代表、2011级音乐专业曹杰同学，新生代表2014级中文专业胡婧柔同学分别作了发言，勉励同学们立志成才、报效祖国，祝愿学弟学妹们勤奋学习，获取成功，表示感恩学院，奋发图强，努力成为不愧时代的青蓝学子。

（文/新闻中心 余小军 大学生通讯社 邱美琴、于洋 图/大学生通讯社 路春鹏、王可）

总编辑:余小军 副总编辑：陈茜 郁莹 电话:0791-8850901 18270832840

【行知讲坛】开讲了，中科院陈良富研究员应邀来院讲学

本报讯 10月15日晚，学院“行知讲坛”首场讲座在双理楼六楼报告厅开讲，中国科学院遥感与数字地球研究所大气遥感研究室主任、博士生导师，遥感科学国家重点实验室副主任，法国国家科学研究院访问学者陈良富研究员应邀来院讲学。我院院长李斌，副院长查红伶，江西师范大学地理学院党委书记蒋梅鑫、副院长舒晓波等和学院师生共300余人到场聆听了报告。

讲坛开始，李斌代表学院热烈欢迎陈良富研究员来院讲学，并着重阐述开设“行知讲坛”的目的和意义。

陈良富研究员紧密围绕“气候变化与我国大气灰霾”这一主题，就气候变化的科学问题展开交流，深刻阐述了IPCC的建立及目的，并对全球气候变化和人类生活方式造成雾霾灰霾天气的原因进行分析研判。他指出，科学适应和主动减缓是防霾的实质。讲坛中，陈良富研究员通过北京市晴朗天气和雾霾天气的鲜明对比，向同学们直观地描述了雾霾污染的严重性，强调大气雾霾污染关系到人民群众的身体健康和环境卫生，社会各方应高度重视，以实际行动切实改善大气环境。

学院为扩大对外交流，浓厚学术氛围，拓展学生视野，大力倡导“知行合一，学以致用”的教学思想，特开设“行知讲坛”。此讲坛不仅邀请专家学者登坛讲演，还将重点邀请行业精英、企业领袖等名人名家现身说法、现场指导。

（文/大学生通讯社 王倩 徐梦兰 图/大学生通讯社 陈聪 李柏峰）

我院散打队喜获第十四届省运动会武术散打（高校部）团体总分第一名

本报讯 10月20日—25日，江西省第十四届运动会武术散打项目（高校部）在赣州市上犹县举行，经过6天的奋战，我院散打队获得9金2银3铜和其他名次若干的优异成绩，荣登团体总分第一名并获得体育道德风尚奖运动队。赵余德、袁祎康、周龙柱、吴方、洪慧敏、黄素敏、吴燕萍、云美珍、尚聪颖等9人获得了相应组别的金牌。

学院对此次参赛非常重视，专门召开会议成立集训教练员队伍，负责整个比赛的训练及管理工作。比赛期间，院长李斌、副院长汪剑、副院长赵群、院长助理陈志丹等到比赛现场，为队员加油喝彩并指导比赛工作。出征前，院党委书记程春泉书记、副院长汪剑、院长助理陈志丹到训练场看望备赛的教练员和运动员，做了赛前动员。

我院散打队自2008年成立以来，经过不懈努力在省内、国内已小有名气，2008年、2009年我院连续两年获得江西省武术散打锦标赛高校组团体总分第一名，2012年与老挝国家武术协会、国家武术管理中心实现了交流互访。

（文/体育系）

我院学子义助“卖书翁”善举
获社会广泛关注

本报讯 10月24日以来，人民日报微博、共产党员网、江西日报、江西卫视、江西电视台、江西文明网、新浪新闻头条、江西晨报、江南都市报等国内主流媒体纷纷报道或转发我院学生义助省图南路“卖书翁”的相关活动，在社会引起广泛影响，获得社会广泛关注。

据了解，“卖书翁”叫汪光太，今年74岁，是上饶鄱阳人，之前一直在省图南路租了间店面卖书。一个月前，由于交不起店面租金，老人被迫搬离了店面，露宿街头。汪大爷少年时，便离开了老家，一个人在外漂泊，至今仍未成家，膝下也没有子女。30年前，汪大爷来到南昌，做起了出售旧书的生意。因为自幼喜爱读书，售书时也能在店内阅读，老人便爱上了这份“工作”。15年前，汪大爷在江西师大青山湖校区后门租下了一间店面。30年的贩书生涯让汪大爷以书为命，因无力支付房租，老人露天住宿、售书已经将近一个月了，常常有好心人给他买些吃的，也有人劝老人去救助站或养老院生活，但他仍然放不下身后的那一万多本旧书。汪大爷每晚的栖息之处就是他身后的书堆之上，没有任何物体可以遮风挡雨。

学院爱心社的同学们得知这些情况后，通过微博、微信、QQ群进行了转发号召，号召全体师生和社会爱心人士参与爱心买书活动，一条条消息频频转发于学院的各个群、朋友圈、微博。学院爱心社每天安排社员义务帮助老爷爷推销图书，帮助他尽快卖完书，可以安心的去敬老院养老。我院学生踊跃参加，每天整理陈列书籍，很多学生还把自己的旧书无偿捐出来，有些同学还买水送饭，买来水果和衣服。人民日报、共产党员网、江西日报、江西卫视、江西电视台、江西文明网、新浪新闻头条、江西晨报、江南都市报等国内主流媒体纷纷报道或转发我院学生义助省图南路“卖书翁”的相关活动，引起了社会的广泛关注。在我院学子的的帮助和感召下，各界爱心人士纷纷伸出援手，一时间平日少人问津的书摊一下子热闹起来，老人的旧书成为了畅销书，还有不少社会爱心人士送来爱心款。目前老人已经得到妥善安置，入住了新建县石埠敬老院，所剩书籍也在学院爱心社员等帮助下，继续售卖。爱心社也准备结对关心帮助汪大爷，让其安度晚年。

（文/ 团委、新闻中心）

院领导参加中国独立学院协作会
2014年年会并看望
河北科大理工学院交换生

本报讯 10月20日至21日，中国独立学院协作会2014年年会（全国独立学院第九次峰会）暨中国民办教育专业委员会高等教育协会独立学院工作部第一次会议在山西太原召开。教育部、中国民办教育协会高等教育专业委员会、山西省教育厅相关领导及来自全国28个省（市、自治区）200余所院校的470余位独立学院代表聚首太原共谋发展。会议由中国独立学院协作会主办、山西省独立学院协作会协办、山西大学商务学院承办。院长李斌参加了此次会议，院办公室负责人陪同参会。

教育部发展规划司民办教育管理处处长曹志芳在大会上传达了教育部有关民办教育和独立学院发展的文件精神和下一步的工作思路。中国民办教育协会高等教育专业委员会理事长季平高度肯定独立学院为中国高等教育发展所作出的积极贡献，并指出独立学院工作部的成立将架起独立学院与政府教育主管部门沟通联系的桥梁。独立学院的负责人和专家、学者齐聚一堂，对独立学院如何落实26号令、迎接教育部评估验收、开展特色专业建设、师资队伍建设、应用型人才培养等系列问题进行了深入探讨和交流。期间，院长李斌还应邀参加了全国同类独立学院院长联席会理事长单位负责人碰头会，就下一届全国同类独立学院院长联席会召开相关事宜进行了商洽。

10月22日，院长李斌专程赶往河北科技大学理工学院，看望我院2013级电子信息工程专业24名交换生。河北科大理工学院常务副院长刘朝英，副院长曹鸿飞、葛振东、薛灵芝、米衣军等热情接待了李斌一行。全体交换生亲切与新任院长话感受、谈成长。座谈会上，李斌详细询问了交换生的学习和生活情况，勉励他们珍惜机会，努力学习，成为两校友谊的使者。办公室负责人陪同看望。

（文/张小桃）

我院团学工作一批优秀成果喜获上级表彰

本报讯 近日，我院在校园文化建设、大学生暑期“三下乡”社会实践活动、社团建设等方面一批优秀工作成果喜获上级表彰。

根据《教育部思想政治工作司关于评选第七届高校校园文化建设优秀成果的通知》（教思政司函〔2013〕57号），省教育厅组织开展了全省高校校园文化建设优秀成果评选工作，我院选送的作品《让梦想与感恩同在 共创和谐美丽校园》荣获三等奖。

在2014年江西省大中专学生志愿者暑期文化科技卫生“三下乡”社会实践活动中，我院喜获全省先进单位，“社会主义核心价值观宣讲走进贵州苗寨社会实践队”入选2014年江西省大中专学生志愿者暑期“三下乡”社会实践活动全国重点团队并荣获2014年江西省大中专学生志愿者暑期文化科技卫生“三下乡”社会实践活动国家级优秀服务队；余小军老师荣获2014年江西省大中专学生志愿者暑期文化科技卫生“三下乡”社会实践活动优秀指导老师；张甫承同学荣获2014年江西省大中专学生志愿者暑期文化科技卫生“三下乡”社会实践活动先进个人。

在团省委、省教育厅、省学联今年举办了以“我们的中国梦奋斗的青春最美丽”为主题的全省高校第五届学生社团文化艺术节中，我院乒乓球社、青野梦翼文学社荣获2014年全省高校第五届学生社团文化艺术节优秀社团，詹焰明、黄知凡两位老师荣获2014年全省高校第五届学生社团文化艺术节优秀指导老师，龚立夏、吕锡凤两位同学荣获2014 年全省高校第五届学生社团文化艺术节优秀个人。

（文/院团委）

艺术系师生喜获多项全国奖

本报讯 10月21日，第九届中国国际经编大赛获奖作品展演及颁奖典礼在上海新国际会展中心举行，我院艺术设计系贾露露老师作品《那山那水那人》获得第九届中国国际经编设计大赛铜奖。中国国际经编设计大赛始于2005年，是国家一级协会专业赛事。

近日，在由中央纪委宣传部（原宣教室）与中国美术家协会、河北省纪委主办，中国美协漫画艺术委员会、河北省邯郸市纪委承办的全国廉政漫画作品征集活动中，2011级艺术设计（数字媒体）专业的方文菁同学作品“新五子登科”荣获入围作品奖。

由教育部高等教育司、教育部高等学校新闻学学科教学指导委员会等部门主办的第六届全国大学生广告艺术大赛颁奖典礼在政协大礼堂举行。2010级动画专业刘铭、毛乔伟同学的作品荣获全国优秀奖，2012级艺术设计（数字媒体）专业刘梦娟同学和2013级环境艺术专业薛灿同学作品喜荣获江西赛区三等奖。

（文/艺术设计系）

电 话:13979176336 责任编辑:黄蓉蓉 戴瑞笋 本版编辑:汪玲

军训，我们在阳光下盛开的青春

编者按：说到岁月，人们总是想起荒芜，想起久远；说到这军训，我们总是想起烈日，想起教官。青春于我而言只是时光的一段旅途，它来了，然后走了，再也回不去了，不同于列车坐反了车，迷了路的你还可以买返程票回到起点。而军训也许是青春中无法忘怀的存在。军训是漫长的,但也是短暂的,就正如我们的青春，经历了便是记忆，错过了就是永久，那些在一起的日子，没有返程票。

军训，你总是这样，让我既恨又爱。

号角吹响，军训你好

夹杂着些许的紧张与激动，2014全体新生终于迎来了他们翘首以盼的军训。在这十几天的训练期间，他们迎来了教官各方面严格的训练，小到立正，大到跨步，每一个细节都被严格把关。从第一天起，同学们开始努力适应全新的生活与环境。军训，带给了他们彼此熟悉的机会，磨练意志的过程，还有思考人生的时间。

为你，千千万万遍

教官是军训的主角之一，身着军装，他们英气逼人，精神抖擞。训练时，他们严格要求，张弛有度。但那看似冷峻的外表下，却是一颗火热的心。来自14英语教育专业同学们对我们说起一件记忆犹新的事情：回想起第一次会操时，连队的成绩十分不理想，面对团长严厉的批评，同学们忐忑不安，顿时手足无措，个个都唉声叹气起来。只有教官，满脸笑容，大声说道："没关系，我们还有下次，都给我挺胸抬头，咱们个个都是好样的！"听着教官鼓励的话语，同学们表示："突然感觉自己的全身充满了力量。我们的教官真棒！"军训的过程是痛苦的，可是苦中总有一点甜，教官们的细心指导与鼓励温暖每一位同学的心，带给他们坚持下去的勇气与自信。骄阳下，一个个坚定的步伐，一声声嘹亮的口号，他们成为操场上最亮丽的风景线。

你陪我们一起走过军训

对于新一年的军训生涯，我们的辅导员老师每天都会去到军训现场，观察各自班级学生的军训表现和精神状态，以便配合教官做好相应的班级工作和应对学生可能发生的突发情况。

不论晴天雨天，辅导员坚持每天和学生们一起出操，这也是为什么即使每个班级都会有个别同学体质较弱，但是他们仍然带伤病坚持训练，从不叫苦叫累，坚持参加军训的原因。

为此我们采访了新生辅导员李昕老师，他认为通过军训达到了预期的效果。同学们在开学近两月的时间里课堂内外都体现出了军训中锻炼的组织纪律性和集体荣誉感。

最后辅导员老师希望同学们能够以这次的军训为起点：树立远大理想，继承和发扬部队的优良传统和作风，严于律己；好好珍惜大学四年的光阴，学习中也能发扬军训中的吃苦耐劳的精神勤奋学习，收获美好的大学四年时光。

2014级新生军训先进连队和先进个人名单

军训先进连队（9个）

一营一连（电子信息工程、传播学）
一营二连（数学与应用数学）
一营三连（数学与应用数学、英语）
一营七连（工商管理、物理学）
二营一连（国际经济贸易）
二营二连（地理科学）
二营五连（法学、汉语言文学）
三营四连（动画、美术学）
三营五连（美术学、服装与服饰设计、表演）
三营七连（社会与体育指导管理）

军训工作优秀教官（10人）

一营一连连长 罗莽
一营三连连长 皮荣华
一营六连连长 胡文亮
二营一连连长 易亮
二营二连连长 程晨
二营五连连长 高锐
三营二连连长 刘长林
三营三连连长 聂志平
三营四连连长 吴欣
三营七连连长 徐礼寅

军训优秀辅导员（8人）

袁迎春 龙莎 陈青雁 彭婧孜 姚凯 李昕 叶赛楠 赵余德 郝志

军训先进个人（104人）

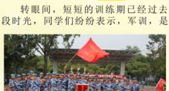
一营一连（四人）
王龙妹 程思雨 陈亮 肖文星
一营二连（四人）
张慧玲 马思成 罗云楚 张文娟
一营三连（五人）
翁瑗玲 任锦涛 王思晨 陈佳伟 王作瑞
一营四连（四人）
施敏 张晓兰 熊丽清 朱海珍
一营五连（六人）
李铁红 肖春梅 江民栋 钟为民 邱望 欧阳静之
一营六连（四人）
樊乔 晏居乐 张秀芬 徐园园
一营七连（五人）
邓慧芬 欧阳飞 吴咏 孙海峰 王博宁
一营八连（四人）
候博熙 邬涛 伍雅雯 吴苏琴
二营一连（四人）
张海丽 万家鸿 曾丽智 修名驰
二营二连（四人）
张曼曼 熊童 马凯 孟蕊
二营三连（四人）
吕梦凡 武平 俞夏莹 林静
二营四连（四人）
徐倡文 陈仁杰 秦丽君 谢璐
二营五连（五人）
殷萌凯 张一凡 冯婷 胡琴 沈琳
二营六连（五人）
余曼 张近玲 汪子焕 张丽君 章嫣然
二营七连（四人）
亢全伟 涂娟 罗瑞宁 陈蕊
二营八连（四人）
漆佳美 胡玉婷 熊丹妮 桑梓尧
三营一连（五人）
张子萱 黎慧婷 彭舒敏 唐翠 袁昕
三营二连（四人）
花文吉 王可心 李琳利 杨笛
三营三连（五人）
徐婉馨 丁丽 梅昊文 郎静静 王盼
三营四连（五人）
胡鹏 骆梦洁 肖子晗 上官博文 韩雪
三营五连（五人）
傅秋艳 岳实 张玉 张阿林 苏程婷
三营六连（六人）
钟颖兰 张雨欣 董欢 胡茂林 刘长伟 罗强
三营七连（四人）
赵政 李景波 王建鹏 冯秀秀

军训教会我的那些事

对于大一的同学们来说，这是他们第一次真正意义上的军训体验。每一天的训练都意味着新的挑战。而在军训先进个人熊丽清同学的眼里，整个军训生涯是对身体的第二次改造，提高了自身的承受能力。烈日下的军训是残酷的，即使会觉得枯燥、不耐烦，但是她并未产生过放弃的念头。从不请假，不迟到，认真对待每一个动作的训练，不管过程多么辛苦也咬牙坚持，这也许就是她获此殊荣的原因。当问及大学军训与之前军训的区别时，她说，这是她经历的真正意义上的第一次的军训，不同于以往，大学军训显得更加专业化、正规化和军事化，也更能让人感受到不屈和坚韧的精神力量。

如熊丽清同学所言，坚持能让金石可镂。也让我们明白，军训绝不仅是身体上的痛苦与煎熬，也终会是心灵上的洗涤与升华。

致终归逝去的军训



转眼间，短短的训练期已经过去。回想这段时光，同学们纷纷表示，军训，是对身体素质的锻炼，但更重要的是，他们在这个过程中学会了坚持与团结，并与他们的教官结下了深厚的情谊。14传播学专业的王兰同学说："始终还记得教官在对待同学们训练时一丝不苟的态度，与教官分别时，大家泪眼婆娑，却依旧用微笑送别教官。"军训，渗着泪水和汗水，透着深呼吸，还有高度紧张的注意力。对于刚刚迈入大学的他们来说，军训是残酷的，却也是新鲜的。可是，那些苦与痛，笑与泪，最终都成为了一次特别的人生体验。感谢军训，感谢教官，我们终将一步一步，慢慢成长。

也许喜欢怀念你

军训的时光仿佛离我很远了，但再一回想，却又历历在目。当时一起流汗、一起欢笑的伙伴们如今日日相见，依旧努力奋斗。那时被迫全身心投入军训这一并不美好的活动中的我们，现在能微笑着说出"军训不悔"这样释然也或许充满感激的话。当我们用眼泪为过去的这段时光赋予意义，军训却教给了我们微笑。

一年的时光，足够让我忘记军训的残酷。视线逐渐模糊，仿佛来到一年前的军训日子，南昌的太阳尤为毒辣，让一直处于水乡的我措手不及。当年教官还特意让我们下午早些到田径场集合，占据一个有利的地理位置——树荫下；太阳最大时，我们都在树荫下站军姿，走正步。其实，我们从未受苦。

爱，从来没在这红尘中休息。

尾语：佛语中有一句话，一期一会，适当珍惜。所有美好的或不美好的岁月也都只有那么一段，且永不再来。快乐的日子叫人感恩，艰苦的日子教人奋斗。军训的过程也许痛苦，但我们终究忍受下来，体会它的韵味，领悟它的意义，然后开出一朵带泪的微笑着的花朵。

院"九思"读书会会员读书心得体会（十九）

《幸福的方法》读后感

教务办 李晓玲

刚读了《幸福的方法》，我觉得是一本可以让我们触摸到幸福的书。每个人对幸福的理解和感受都不一样，每个人对幸福的概念也有所不同，但是不管每个人眼中的幸福是什么，都要掌握幸福的方法。看了《幸福的方法》后，我想到了、学到了、感悟到了许多。伦理学中幸福的概念是：幸福是人在创造生活条件的社会实践中，由于感受和理解到个人、集体乃至人类的目标，理想和正义公益事业的实现而得到人格上的满足。幸福并不是真的像想象中那样遥不可及，不可触摸，复杂难懂。其实幸福很简单，只要善于用发现的眼睛去寻找，用坦然平静的心去体会，用知足常乐的意念去存储，对生活少一点抱怨，多一份坦然，幸福的感觉时刻就在身边。幸福的奥秘就在于你的视角，你的理解，你的心态，你的选择。但是，你想要的幸福是什么？如何获得幸福？却是值得每个人思考的问题。

问问自己想做什么，什么能给自己快乐和意义，但这还不够，我们需要更深入地去认识自己，在选择道路前，先确定自己能做的事，在其中，做哪些你想做的，然后再细化，找出你真正想做的，最后，把那些你真正最想做的事付诸行动。

有这样一篇报道，一对老夫妇，卖掉房子去周游世界，他们讲述了自己的心路：刚买房子的头一年，住进属于自己的房子里，快乐得像在天堂。过了几年，感觉房子就是一个家的载体，如果和所爱的人在一起走到哪里都是家，哪怕没有房子。这时他们才明白，房子可以带来快乐，但不是取之不尽的幸福源泉。对于他们来说，周游世界的快乐，已经远远超过房子带来的快乐。从这对老夫妇追求幸福的事实，我体会到，每一个人都有机会拥有幸福和快乐，关键是如何认知和寻找适合自己的幸福方式，但是人们往往在追求幸福的过程中，却忽视了幸福本身的含义和你追求的最终目的。《幸福的方法》认为，每一个读者要去反思自己的内心渴求，学习去接纳自己并归纳过去的成功经验，让你成为自己幸福的主宰者。

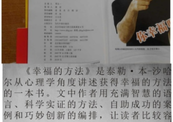
哈佛大学排名第一的课程
幸福的方法
你幸福吗？怎样才能获得幸福？
HAPPIER

从《幸福的方法》这本书中，我认识到，幸福，是可以通过学习和练习获得的，只要你有信心。比如，建立能让自己感到幸福的习惯。第一个练习，就是从表达感激开始，经常想想那些让我们值得感激的事情，让我们感激的人。又如，用一些时间回答下面的问题：对我有意义的是什么？我觉得快乐的事情是什么？我的优势是什么？通过这些问题，你可以在最宏观和最微观的层面上，找到你的方向感和使命感。作者在许多章节的后面设计了反思和练习的内容，建议读者按照他所提出的反思和练习的内容去做。对于书中作者建议的获取幸福的方法，我颇有同感，例如，有时我晚上失眠的时候，按照书中练习的方法进行幸福冥想，选择自己最舒适的姿势，闭上眼睛，让自己在一个非常开心的状态里，让这种积极情绪包围自己，不知不觉中就进入了梦乡。每当你感到有压力、愤怒或是想开心一点的时候，只需要进行幸福冥想，让冥想变成习惯。

读完《幸福的方法》后，我懂得了幸福感是与许多因素有关的，遗传基因、与幸福有关的环境因素，以及能够帮助我们获得幸福的行动等。我认为自己目前生活得还是比较幸福的，即使我家境不富裕，没有大的房子、好的车子、多的票子，但我的家庭和睦，子女孝顺，身体健康，无忧无虑，最主要是因为我基本上能够按自己的内心意愿去做自己喜欢的事，并且注重享受过程，对于结果无论成败与否，我都懂得知足，因而能够常乐，能够时常体验到幸福的滋味，这个结果也基本符合书中作者的观点，从而也使我更加坚定地去延续自己的幸福并不断追求更好的幸福生活，同时也为身边的人享受到幸福提供行之有效的建议，与他们分享幸福的人生。

书香门第

《幸福的方法》



《幸福的方法》是泰勒·本-沙哈尔从心理学角度讲述获得幸福的方法的一本书。文中作者用充满智慧的语言、科学实证的方法、自助成功的案例和巧妙创新的编排，让读者比较容易地把积极心理学应用到日常生活之中，进而使生活更充实，也会更幸福。该书把教给人们获得幸福的方法和关于幸福的科学研究成果完美地结合起来。包括了作者个人的经历和经过验证的数据，更棒的是，读者在读这本书的时候就能感觉到一种喜悦，并能发现和理解它所包含的哈佛大学今日最热门课程的精髓。它就像一盏明灯，能够照亮你我的心灵，使我们踏上获得持久快乐、幸福和满足的旅程。

（文/大学生通讯社 彭巧玲）

说理 第三期

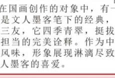
要学会居安思危

余轶

当你在懒惰的过日子时，也许一种危机正在悄悄靠近你。这种危机不是别人造成的，而是你自己造成的，当本该今天应该做完的事情，而拖到明天，当本该兑现的承诺，却假装忘记或者不予兑现，那么你的危机也将会在这时到来，这种危机是别人对你的不信任，是对你不珍惜时间一种无情的抛弃！学会要有危机感，时刻提醒自己，时刻反省自己，我们在哪方面做的不如人意，我们还有什么事情拖了很长时间没有做完？我们要想没有危机，就要学会要有危机感，你必须先知道自己的不足，才能发现危机，每个人都面临种种不同的危机，有的人感觉到了，并且找到了应对的办法；那么成功就是属于他的，而有的人没有危机感,那他只能一辈子都感到危机。

中国风 人文韵（第二十七期）

竹韵



中国画，又称国画，是传统中国绘画的演绎方式，历史悠久，极富传统中国韵味。它强调笔墨的运用，用墨在宣纸上作画，笔墨沉稳，淡雅静谧，深受东方人的喜爱。独特的文人气质，优雅意境使他成为当今画坛备受瞩目的画作风格，无论是收藏欣赏还是艺术品投资都具有极其深厚的潜力。

在国画创作的对象中，有一个形象不可以不说，那就是竹。竹自古以来就是文人墨客笔下的经典，与梅兰菊并称为四君子，更与梅松并列为岁寒三友，它四季青翠，挺拔傲然，彰显着正直奋进，节节高升，更是虚怀担当的完美诠释。作为中国画的传统形象，在淡雅的笔墨演绎中，别具风味，形象展现淋漓尽致，意境表现悠然自得。仿佛天成之作，深受文人墨客的喜爱。

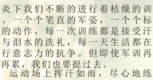
（文/大学生通讯社 郁莹）

军训那些事儿

一段成长的旅程

2014级地理科学（2）班 王瑞

时间，如指缝中的沙砾，流逝在岁月的海洋。时光总是匆匆，眨眼间便消失在了我们的眼前。亦如我们的军训生活，犹如一首激动人心的交响曲，苦与乐构成了它的主旋律，令人回味，让人咀嚼，变成为心底永恒的回忆！



当太阳无情的炙烤着大地，烈日炎炎下我们不断的进行着枯燥的训练。一个个笔直的军姿，一个个标准的动作，每一次训练都是接受汗水与泪水的洗礼，每一天生活都在进行意志力的抗争。但即使军训再苦再累，我们也要挺过去。

运动场上挥汗如雨，尽心地练习。一声声的呐喊，一句句口号，映衬着蓝天下的这片绿。不论是苦、是累、是泪。

这让我想起一句话：太阳狠，然而比你狠的却是我们钢铁般的毅力。是啊，付出总有回报，坚持就是胜利，你看那动作，虽然没有军人那么标准，但也有一股阳刚之气，这是我们付出与回报的必然，这是用汗水与泪水浇灌的成功花儿的绽放。

苏轼有句话:古之立大事者，不惟有超世之才，必有坚韧不拔之志。刚到的时候，我们每个人都很期待，毕竟是第一次到正规严格的军训，然而当我们第一次训练时，那种严格的动作要求，让我们缺乏锻炼的身体很难适应，南昌炎热的天气更是让我这个黑龙江人难以接受，一个上午就把我们的腿酸的站都站不稳。但我始终坚持着。两天后我们微微地适应了这种军人的生活，我们面貌一新：不但身体强壮、充满活力，而且我们的意志也得到强化，个个有着钢一般的毅力。这对于我们这四年的学习和生活有着重要的意义。

"寒风飘飘落叶，军队是一支绿花……"军训--人生一次意义非凡的经历，一次难以忘怀的路程，一段成长的人生道路，让我们成长。

（图/大学生通讯社 周鑫园、王可、李柏峰）

回味军训

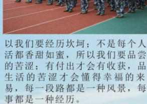
军训本是一场修行

2014汉语言文学（1）班 尹珍梅

凯鲁亚克说：永远年轻，决非青春的煽情，而是经历青春后的一种更为坚韧的态度。刚踏进校园，满怀激情的我们憧憬着美好的大学生活 而我们大学里的第一堂课军训，则教会了我们很多很多，让我们渐渐走出自我，融入这个大家庭。

军训让我们体会到了军人的艰辛，在烈日下暴晒，让我们这些温室里的花朵真实地感受到了阳光的温暖，只有真实地接近阳光才会明白它是有多灿烂，如我们的青春般绚烂。金秋十月，满地落叶，清风带走了残叶，也带走了我们的疲惫，我们不是军人，却接受了军人的洗礼；我们不是士兵，却体会到了士兵的艰辛。感谢军训给了我们一次体验军人生活的机会，每一段路都会有人陪伴，每一件事都是一种经历。

我们不是一棵树，却有着挺拔的身姿，笔直的站立在风中，屹立在阳光中，用汗水为自己浇灌，用微笑为自己鼓掌。生活就是一次修行，生命未到终结时，修行也不会终结，我们现在走过的每一步都见证着我们的付出，都是为提高自己而做出的努力。每一次经历都是一种修行，都是一种历练，每一次修行、每一次历练都会让我们自己得到提升。



不是每个人的一生都一帆风顺所以我们要经历坎坷；不是每个人的生活都香甜如蜜，所以我们要品尝汗水的苦涩；有付出才会有收获，品尝过生活的苦涩才会懂得幸福的来之不易，每一段路都是一种风景，每一件事都是一种经历。

（图/大学生通讯社 周鑫园、王可、李柏峰）