

保健常识

为什么戒烟难

虽然早就有了戒烟药物和方法,各地三医院的戒烟门诊就能到,但真的能就此戒的人并不多。中国至仍是世界第一大吸烟国,全国有3亿左右人在吸烟。这些吸烟中,每两个人中就有一个会死于和吸烟有关疾病,这些已经被证的恶果,并未能使人弃这种恶习,原因之,就是吸烟能让人迅获取尼古丁。尼古丁入人体后会导致四肢稍血管收缩、心跳加、血压上升、呼吸变,从而致使情绪稳定、神兴奋。香烟里的尼丁是通过肺泡进入血的。一个成年人,约有亿多个肺泡,所有肺的总面积加在一起,近100平方米,和一三居室差不多,比人肤的表面积还要大好倍。

肺泡是我们身体交气体的主要部位,生必须的氧气,就是从里向血液中弥散的,烟中的尼古丁走的也这条通道。因为面积够大,所以呼吸进去任何物质,都可以以快的速度融入到血液。人在烦躁疲劳的时,如果吸上一口烟就感到轻松一些的道理在这里。

戒烟需要药物、方和毅力的帮助,但在国,很多人戒烟不是为找到了好方法、好物,而是因为看到了结果。比如体检时突发现肺里长了东西,算之前他的烟瘾再,有各种理由使戒烟败多次,只要一看到检结果,烟瘾立刻就戒掉。

有个医生一直抽,也曾多次戒烟失败,到他为一个肺癌病人手术。当他打开那个人的胸腔后,发现整肺部都已经变成黑色,从那以后,这个医生没吸过一口烟。

(晓依)



上海海事大學報

Shanghai Maritime University Press

第十届教代会暨第十三届工代会第三次会议举行

本报讯 (记者 哈斯 通讯员 高健) 3月18日,我校第十届教代会暨第十三届工会会员代表大会第三次会议举行。双代会正式代表、列席代表等出席。

金永兴书记致开幕词,代表学校党委对大会的召开表示祝贺。他指出,2014年,学校以“教育综合改革”和“现代大学制度建设试点”为契机,在教学、科研、学科建设、人才培养、合作交流、行政管理、后勤保障、精神文明创建等方面取得了新的成绩。今年,学校将深入贯彻落实“四个全面”战略思想,认真学习习近平总书记系列重要讲话精神,紧紧围绕学校内涵发展这一主题,不断深化改革,全面开展现代大学制度建设,促进人才培养、科学研究与经济社会发展和国家战略需要紧密结合,进一步提高教育质量、办学水平和创新能力。

黄有方校长作了题为“全面构建现代大学制度,持续推进高水平海事大学建设”的工作报告。报告从审时度势,规划引领,内涵

建设有序推进;注重能力,鼓励创新,人才培养质量继续提高;凝练方向,加强培育,科技创新能力进一步提升;引培并举,彰显激励,师资队伍水平继续提高;拓展合作,发挥特色,社会服务能力不断增强;深化交流,双向推动,国际化办学进一步拓展等几个方面回顾了2014年学校各项工作取得的成绩,同时提出了工作中存在的不足及面临的挑战。

报告通报了2015年学校的工作思路和主要任务:坚持规划引领,深化管理体制变革,全面推进现代大学制度建设;积极推进教育教学改革,全面提高人才培养质量;深入推进科研体制改革,提升学科与科研竞争力;不断完善机制,加快高水平人才队伍建设;继续推进国际交流与合作,提高国际化办学水平;以学生为本,不断推进素质教育;合理配置资源,做好教育保障与服务;加强校园文化与精神文明建设,凝聚各方力量,共促事业发展;关注民生,促进和谐校园建设。

王海威副校长作“校务公开

工作报告”和“财务工作报告”。

双代会期间,代表们讨论、审议了《校长工作报告》《校务公开工作报告》《财务工作报告》《工会工作报告》《上海海事大学章程(草案)》等大会相关文件。

在3月25日的双代会闭幕式上,黄有方校长就《校长工作报告》《校务公开工作报告》《财务工作报告》《上海海事大学章程(草案)》和“新校训的建议”审议过程中代表们提出的疑问、意见和建议,向大会作了相关说明。

校提案工作委员会主任李新伟作“提案工作报告”。代表们表决通过了《上海海事大学第十届教职工代表大会第三次会议决议(草案)》和《上海海事大学第十三届工会会员代表大会第三次会议决议(草案)》。

门妍萍副书记致闭幕词,号召全校教职员进一步增强忧患意识、机遇意识、责任意识、创新意识,发挥主人翁精神,立足本职岗位,奉献聪明才智,积极推进学校的各项工作,为建设世界高水平海事大学努力奋斗。

驱海盗斗风浪

涂兴华船长护航亚丁湾的231个日夜

本报讯 (记者 吉娜) 3月19日,历时7个多月、航行11万海里,中国海军第18批护航编队胜利返航,靠泊湛江某军港码头。我校商船学院高级船长涂兴华老师,以交通运输部驻护航编队联络员的身份参加了此次护航任务。

舰上的“护航船长”,生活中的“服役士兵”

去年8月1日,中国海军第18批护航编队启航,远赴亚丁湾、索马里海域执行护航任务。涂兴华老师作为“护航船长”,主要负责与被护中外商船进行沟通与联络,组织指挥过往商船的会合与组队,保证军舰与商船之间的联系通畅,在交通运输部与海军、军舰与商船之间筑起高效的信息渠道等。

已有14年远洋船长资历的涂兴华经过层层选拔脱颖而出。据介绍,驻军联络员通常要有丰富的航海经验,专业英语过硬,具有较强的协调交际能力,并且必须持有海船甲类一等船长适任证书。涂兴华1989年毕业于大连海运学院(现大连海事大学)海洋船舶驾驶专业。毕业后,一直从事远洋运输工作,一干就是18年,从实习生、水手到驾驶员,再当上船长,足迹遍布40多个国家。

此次护航期间,涂兴华充分利用多年远洋船长的工作经验,

主动与申请参加护航的船舶及其利益相关人联系,耐心解释编队的护航安排,为参与护航各方搭建有效的沟通桥梁。作为编队中

唯一的非军人身份护航人员,大家都亲切地叫他“涂船长”,但涂老师却时时以一名“军人”的标准严格要求自己。涂船长说:“我很珍惜这次难得的机会,此次护航其实是让我服了8个月兵役,从海军官兵身上学到了许多宝贵品质,中国军人‘特别能吃苦、特别能战斗、特别能奉献’的精神让我受益匪浅。”

危急时刻,成功驱离疑似海盗小艇

涂船长介绍,近年来,亚丁湾、索马里海域海盗活动依然频繁,海盗袭击商船事件时有发生,这就要(下转2·3版中缝)



2项课题获2014年度上海市“曙光计划”资助

本报讯 (通讯员 郑爱兵) 近日,我校2项课题获2014年度第20届上海市“曙光计划”资助。其中,物流工程学院吴卫民教授申请的“低回路电感新型高效波浪能发电并网逆变研究”获自然科学类项目资助,文理学院刘慧副教授申请的“古代佛教造像装饰纹样的文化特征研究”获人文社科类项目资助。

“曙光计划”是1995年由

上海市教育发展基金会出资,与上海市教育委员会共同设立并管理的青年科技人才培养计划,在上海市乃至全国都享有较高的知名度。该计划的申报采取上海市高校限额申报、同一平台竞争的方式选拔40岁以下的优秀人才。

2014年上海市高校共有128人入围上海市教委组织的专家答辩评审,其中有56人获得资助。

多项课题获上海市教育系统工会理论研究会立项

本报讯 (通讯员 高健) 日前,上海市教育工会公布了2015年上海市教育系统工会理论研究会立项课题,我校王红丽老师的“用中国特色社会主义工会发展道路理论推动教育工会工作创新发展”,董慧老师的“高校青年教师职业精神培养的调研”两项课题获立项资助。门妍萍老师的“新形势下工会宣传教育工作创新研究”,黄杰老师的“构建和谐劳动关系、推动和谐校园建设的制度机制研究及对策建议”,崔

玉雯老师的“青年教师职业精神培养途径研究”等3项课题入选自主研究项目。

又讯 上海市教育工会发布了《关于上海市教育系统工会理论研究会2014年立项课题评选结果的通报》,我校必为建老师主持的“高校青年教师发展软环境建设研究”课题荣获二等奖,门妍萍老师主持的“上海高校二级教代会的运行现状及推进策略”荣获三等奖,两项课题均被推选到中国教科文卫体工会参加评比。

校友刘洋当选首届“十大杰出新香港青年”

本报讯 (通讯员 陈佳儿) 近日,我校2004级法学专业校友刘洋荣获首届“十大杰出新香港青年”称号。

本次评选从2015年1月18日至3月22日举行,经过提名、评委评审、网路投票3个阶段,通过对网络投票数和评委打分进行各种加权、方差、标准差的计算得出最终评分,刘洋校友以296.3的高分进入三甲,成功获得“首届十大杰出新香港青年”殊荣。获奖后,刘洋在答谢词中写

道:“我要感谢母校上海海事大学,是母校传授了我的知识,培育了我的为人。母校像母亲一样温婉,为我无私地传递着温暖和关怀,关心着我的成长,分享着我的喜悦。”

刘洋介绍说:“在评选中段我感到最困难的时候,是母校发动了强大的资源,集中了最优势的力量,在广大同学和校友中为我广泛宣传 and 助选,才使得我能扭转选情并取得最终的胜利。作为海大人,让我感到无比的骄傲和自豪。”

老教授协会举办中国传统文化沙龙

本报讯 (通讯员 赵伟建) 连日来,我校老教授协会举办两次中国传统文化沙龙,退休老教授积极参与活动,并踊跃发言。

老教授协会理事会为举办好沙龙,特别邀请左鹰教授为大家作了辅导报告。报告主要理清了中国传统文化的脉络,传统文化各个学派的主要代表人物及其思想精髓;讲解了儒学的主要概念、儒家的经典著作和儒家经典发展的三阶段及其特点;阐明了中国传统的儒学思想是以教化为核心,是古代凝聚人心,维护社会秩序的庞大的思想体系。

吴旭光、曹伯荣、肖钟熙、宋德池、程德玉、周广声、鱼行洲等教授纷纷发言,从不同角度、不同视野阐

述《三字经》等一大批古文对当代德育教育的深远意义;有的教授从习近平总书记提倡的继承中国优秀传统文化思想入手,就如何让青年一代继承传统德育观等方面谈了自己的想法;有的教授谈到自己最近发表的几篇关于中国传统文化的文章,希望有机会与学生多接触多交流,为培养青年学生尽力。

前校党委副书记张川国作总结讲话,对老教授们认真的态度、深厚的学术功底、精彩的发言表示敬佩,对学校老教授协会组织的这么有意义的活动表示衷心感谢,并希望退休老教授们继续关心下一代的健康成长,多与大学生们交流,为继承发扬中国优秀传统文化做出贡献。

(上接第 1 版)

求他们在护航期间,无论白天黑夜都要始终保持高度戒备,及时处置突发情况,确保被护船舶和自身的安全。

在随舰队护航中,涂兴华曾亲历不少危急时刻。例如,当地时间 2014 年 10 月 9 日下午 14 时 35 分,执行东进护送 3 艘商船任务的导弹护卫舰运城舰,发现在编队右侧方 6 海里处有 6 艘可疑小艇,其中有 3 艘加速向被护商船接近,企图横穿护航编队。“经信息综合比对和查证,初步判定为海盗船只。情况危急,指挥员随即下达全舰进入一级反海盗部署,并加速前出占领有利位置,迅速接近可疑小艇,发射信号弹警告,用声波拒止系统喊话,阻止疑似海盗船只的侵袭。”涂船长说,他当时边驾驶战舰,边与商船时刻保持联系,以防止编队出现商船落单等意外。最终护航编队成功驱离疑似海盗小艇,继续保持严整的队形向前行驶。

航行遭遇十级大风,以丰富经验安全通过浪区

涂船长说,231 天的亚丁湾护航就如自己人生旅途中的一段“护航历险记”,可以说是惊心动魄。编队进入大西洋航行时,还遭遇到十级大风,军舰在狂涛的蹂躏下剧烈颠簸,长白山舰摇晃达二十多度,编队指挥会商当前局面,在编队首长征询意见时,涂船长根据气象资料和以前的航行经验,提出避开第一个冰岛低压的风头、抢在下一个低压之前穿过比斯开湾的合理建议,并选好避风锚地备变,最后,整个编队安全顺利通过大风浪区,准时抵达英国朴茨茅第港访问。

除了护航历程中的惊险片断,航行过程中他们还会遇到各种各样的其他问题。“有时当舰队附近海域的船舶遭遇危险求助时,中国海军也会责无旁贷地伸出援手。”涂兴华说,他们在护航途中就救了 3 名受伤的船员,并在航渡期间成功为一名急性阑尾炎患者进行了手术治疗。

护航编队指挥所致海信海大表示感谢

近日,中国海军第 18 批护航指挥员张传书少将和编队政治委员周名贵少将代表海军南海舰队,致信我校,对学校派出涂兴华船长全力配合做好护航工作表示衷心感谢,对 7 个多月来与海军官兵并肩作战,恪尽职守,任劳任怨,为编队圆满完成护航任务做出突出贡献的涂兴华船长表示崇高的敬意。

全面构建现代大学制度 持续推进高水平海事大学建设

——在第十届教职工代表大会第三次会议上的工作报告(摘要)

校长 黄有方

(二〇一五年三月十八日)

2014 年主要工作回顾 审时度势,规划引领,内涵建设有序推进

以顶层设计为切入点,发挥规划引领的作用。在主动对接海运强国、“一带一路”“长江经济带”、中国(上海)自由贸易试验区建设、上海国际航运中心建设、上海建设具有全球影响力的科技创新中心、《物流业发展中长期规划(2014—2020 年)》、上海市教育综合改革方案(2014—2020 年)等国家和上海战略发展规划的基础上,进一步明确了航运、物流、海洋等三大学科发展方向。

学校参与完成了市教委主持的高校教育投入、事业发展、招生及在校生结构等专题调研、高等学校学科发展与优化布局规划的前期调研,地方高校内涵建设项目资金使用情况调研等任务。

学校成为上海市教委“现代大学制度建设”试点单位。完成了《上海海事大学章程(讨论稿)》的起草工作;启动了校务委员会和校友会的注册工作。

注重能力,鼓励创新,人才培养质量继续提高

推进“085 工程”项目建设,开展卓越法律人才培养项目建设、“专业综合改革试点”项目建设、物流人才创新创业教育实验基地项目建设。推进航海技术等 6 个教育部“卓越工程师教育培养计划”专业建设,初步建立了学校与行业企业联合培养人才的新机制。推进 5 个国家级工程实践教育中心建设,作为进一步加强我校卓越工程师人才培养的强有力依托。

大类招生培养面进一步扩大至 10 个,涵盖 24 个专业。

交通工程专业接受中国工程教育认证协会组织的工程教育认证。轮机工程专业获得英国轮机工程及海事科技学会认证证书,该专业毕业生均可获得国际通用的工程师资格,拿到进入国际就业市场的“通行证”。

获得高等教育上海市级教学成果奖 10 项;新增上海市精品课程 1 门,上海高校示范性全英语教学课程 2 门,申报国家级精品视频公开课 2 门,建设全程视频课程 24 门;新增“十二五”普通高等教育本科国家级规划教材 3 本,公开出版校三年规划教材和“085 工程”精品教材 16 本,启动航海类专业大学英语教材编写工作;3 项教改课题获上海高校本科重点教学改革项目立项。航海虚拟仿真实验教学中心入选首批国家级虚拟仿真实验教学中心。

56 项大学生科技创新项目入选国家级大学生创新创业训练计划项目;立项上海大学生创新活动计划项目 160 项,获得资助经费 160 万元。本科学生 370 人次在各级各类学科竞赛中获奖。

组织教师参加首届上海高校青年教师教学竞赛,王天真老师和姜慧老师荣获本次竞赛一等奖。王天真老师荣获全国三等奖。

推进研究生培养机制改革。高职各校区克服困难,加强校企

合作,各项工作有序推进。继续教育、船员培训规模稳定,质量与效益良好。

凝练方向,加强培育,科技创新能力进一步提升

根据有关文件的规定,启动了上海高校高峰学科“物流工程与管理”、上海高校高原学科“交通运输工程”和“船舶与海洋工程”等申报工作。

“智能港口物流技术交通运输行业协同创新平台”被认定为 2013 年度交通运输行业以高校为主体协同创新平台。“上海国际航运研究中心”被认定为上海市协同创新中心。

上海航运物流信息工程技术研究中心获上海市科委考核优秀。“深海极端环境服役材料重点实验室”列入上海高校重点实验室建设计划,“上海国际航运研究中心”列入上海高校人文社会科学重点研究基地建设计划。

科技经费总量 3 亿元。国家级项目 35 项,其中国家自然科学基金 29 项,国家社会科学基金 5 项,国家科技部“973”计划重大项目子项目 1 项。省部级项目 80 项。获各类科技奖励 27 项,发表 SCI 论文 112 篇,发表 SSCI 检索论文 7 篇。共有 88 篇论文所发表的期刊被 ESI 数据库收录。申请专利 196 项,同比增长 23.2%。引培并举,彰显激励,师资队伍水平继续提高

截止 2014 年底,学校专任教师达 1018 名,今年与往年比,新进教师中具有海外背景学习或进修经历的占 50%左右。新增上海市领军人才 1 名,上海市优秀学科带头人 1 名,上海市千人计划 2 名,上海高校特聘教授(东方学者)2 名,上海市曙光学者 2 名、浦江学者 4 名、晨光学者 2 名、扬帆计划 2 名,上海市人才发展基金资助 1 名。通过外部引进和内部培养新增正教授 12 人。2014 年出台了人才引进“三大计划”。

争取到教学激励计划上海市试点高校资格。推出新进教师预警机制。

在确保广大教职工现有薪酬水平的同时,深化收入分配制度改革。

拓展合作,发挥特色,社会服务能力不断增强

与中国海运(集团)总公司、上海出入境检验检疫局、南通市政府等单位签署了合作共建协议或合作项目协议。

上海国际航运研究中心继续主动与政府对接,参与了多项上海国际航运中心建设以及中国(上海)自由贸易试验区航运相关政策的研究。中国(上海)自贸区供应链研究院积极服务中国(上海)自由贸易试验区建设和上海国际航运中心建设,成立了检验检疫政策研究所、自贸区供应链大连研究院、临港检测基地等 3 个实体化机构,形成港航物流领域的政、产、学、研、用结合的高校智库平台。

深化交流,双向推动,国际化办学进一步拓展

与比利时安特卫普大学等 5 所高校签订了校际交流与合作协议,与吉布提政府签订航运人才培养协议。与世界海事大学“国际运输与物流”理学硕士合作项目、与荷兰泽兰德大学合作举办的“机械电子工程专业”等中外合作办学项目进展顺利。新增 8 个本科生或研究生联合培养项目。与希腊爱琴大学合作进行“极区航海技术与示范课程”研究项目。与美国麻省海事学院等 40 多所院校或机构开展交换学生项目、访问学生项目或短期课程进修项目,共有 389 名同学参与。在校在海外学习实习项目数已达 48 个。

聘请长期海外专家 4 人,短期海外专家 43 人次来校讲授 46 门次专业课程,另邀请境外专家 46 人来校开设专题讲座 50 场。

国际海事教师联合会(IM-LA)上海中心成立一年来充分发挥国际组织核心作用,内外搭建广阔交流平台。

学校在海外设立的第一个分支机构“上海海事大学非洲地区中心”在加纳挂牌成立。与加纳中西非地区海事大学合作举办的物流管理海外本科教育项目现已完成五届招生。该项目第一届 34 名学生顺利毕业。

成功举办“供应链管理国际研讨会”“第三届港口与海洋工程国际会议”“物流工程与管理国际会议”等国际会议。今年共招收自费留学生 38 人来我校就读本、硕、博项目,另有 10 名预科生在外校进行预科阶段的学习。留学生短期学历教育项目有所突破。《高等数学》等 6 门专业类基础课程首次面向留学生开设全英语授课。

强抓管理,提升服务,教育保障水平不断提高

2014 年,实现总收入合计 95,464.78 万元,发生支出合计 110,077.16 万元。学校拥有资产总额 447,372.0 万元。努力实现财务收支平衡。

顺利通过国家海事局对我校“船员教育和培训质量管理体系证书”换证审核,挪威船级社(DNV)ISO9001:2008 质量管理体系和 DNV 三个认证规则证书的年度审核。完成了中央财政支持地方高校发展专项、交通运输部专项等实验室建设项目和实验教学平台的申报工作。

繁荣文化,弘扬正气,精神文明建设取得成效

校园网主页新闻和主题图片栏目突出校园文化,集中体现学校内涵。学校获“2012-2013 年度上海市劳动关系和谐职工满意企事业单位”“2011-2013 年度上海市教育先锋号”“上海市工人先锋号”等光荣称号;2 人获“上海市五一劳动奖章”。编拍了“我身边的好教师”微电影《育明》。校史馆建设历时近三年,进入试展阶段。以人为本,注重实效,为师生办实事

2014 年毕业生就业率为 97%。我校获得上海市促进就业先进集体、上海高校毕业生就业

工作创新基地、上海市职业生涯发展教育校外实践基地、2014 全国大学生就业最佳企业评选“优秀组织高校”等。

上海海事大学 - 临港科创创业孵化苗圃稳步推进,已有 25 个创业项目进入创业苗圃,4 支团队成功注册公司。

共认定家庭经济困难学生 3443 名,实现国家助学金全覆盖。2014 年学校人员经费总投入比 2013 年提高 6%。

启动第一批转编工作,22 名派遣制员工转入学校事业编制。完成临港地区首批双限房的申请工作,经抽签 61 位教职工获得购买资格。使退休职工“老有所养、老有所医、老有所乐”。通过教师公寓光网项目。

2015 年工作思路和主要任务 坚持规划引领,深化管理体制改

革,全面推进现代大学制度建设 以改革创新的精神、科学严谨的态度做好学校“十三五”总体规划和九个专项规划以及各学院(研究院)规划的编制工作,加强规划执行过程的监督。

全面推进现代大学制度建设。科学制定《上海海事大学章程》,确保章程顺利核准。理顺学校内部管理体制,深入推进校院二级实体化管理,探索建立上海海事大学校务委员会和上海海事大学校友会,增强学校与社会联系。制定上海海事大学综合改革方案。

积极推进教育教学改革,全面提高人才培养质量

完成《上海海事大学本科教育与专业“十三五”发展规划》编制工作。推进“航运技术与管理”“物流工程与管理”两个“085 工程”重点专业群建设、卓越法律人才培养项目建设、“专业综合改革试点”项目建设,打造适应上海国际航运中心建设需要的优势专业。

扩大大类招生培养规模,覆盖面力争达到 70%左右专业。遴选 3-5 个专业,在全日制本科生中实行第二专业教育。开展双语、全英语教学课程评估;组织第五批通识选修示范课程申报立项工作;建设 20 门以上全程视频课程。

推动大学生科技创新、学科竞赛活动。全面实施教学激励计划,落实教授、副教授为本科生授课制度、坐班答疑制度、本科生导师制度、青年教师助教制度等。

做好博士 / 硕士学位授权点的建设和发展工作;开展研究生学位授权点的合格评估(自评估)工作,迎接管理科学与工程等相关学位点的专项评估,适时开展学位点的动态调整工作。积极做好研究生招生及宣传工作。努力维持夜大办学规模,进一步扩大船员培训规模,提高教学质量。

深入推进科研体制改革,提升学科与科研竞争力

强化五大学科群的整体优势和协同效应。优化学校整体学科布局,构建高峰学科、高原学科和支撑学科的基本框架,形成新的学科增长点。

加快建立与国家科技体制改

革新要求相适应的科研体制和管理工作机制,积极组织申报国家自然科学基金、国家科技重大专项、国家重点研发计划、技术创新引导专项(基金)、基地与人才专项和国家社会科学基金项目。

不断完善机制,加快高水平人才队伍建设

建立与高峰、高原学科建设相适应的人才特区,在特区内试行新的聘任办法、评价指标和薪酬制度,实现重点专业领域高层次人才在量和质上的提升;优化引进流程,提高引进效率,扩大学校专任教师整体规模,适度发展专职科研队伍。

继续开展入选教师专业发展工程“四大计划”人员培养及考核工作;全面推进骨干教师教学激励计划;修订专技岗晋升和续聘管理办法。

继续推进国际交流与合作,提高国际化办学水平

积极开展“一带一路”沿线国家相关学科领域的国际交流合作。

发展多种形式的留学生教育,保持留学生规模每年 10%的增长;继续保持并拓展与相关国家的行业关系,为其培养并输送人才;新增 1-2 个短期项目,提高自费学生比例;建立面向留学生的英语授课课程库,开设英语授课的专业、项目;逐步在临港校区开设留学生预科项目;

以学生为本,不断推进素质教育

更新完善招生和就业信息网,形成校院两级就业市场联动,鼓励学院开拓就业市场;打造全程多维的职业生涯发展教育与就业指导体系;建设毕业实习实训基地,培养学生就业实践能力。

办好第二期学生骨干培训班;做好学生社区管理工作。加强艺术教育实践和体验;开展大学生国防教育和军事训练;高质量完成征兵工作。

合理配置资源,做好教育保障与服务

加强资金筹措能力,推进预算改革,;优化财务内部流程管理;健全学校财经工作内部控制体系。

开展学校资产经营公司及其所属子公司 2014 年度财务决算审计工作;做好 2015 年基本建设项目的全过程审计监督工作;做好 2015 年修缮工程竣工结算审价工作;做好 2015 年科研纵向课题结题及预算申报审签工作。

以“白玉兰”奖质量为目标,推进集装箱供应链技术研究中心项目建设;启动研究生公寓、航运科技大楼、国际教育学院三个项目建设书的编制工作;做好港湾学校修缮改造项目管理工;做好通州湾实训基地建设项目工作及购地事宜。

健全信息化资源建设统筹管理机制;推进地区信息化共享平台建设,提升学校在行业的影响力。组织完成《上海海事大学“十三五”实验室建设与发展规划》的编制工作。加强文献资源建设,增强情报服务能力。进一步深化后勤体制机制改革。

霸者不为王

——读易中天《品人录》有感
工商 146 沈佳玥

汉之项羽力拔山兮气盖世；魏之曹操挟天子以令诸侯；唐之武后善谋略而成女皇；明之海瑞为民请命遭罢免；清之雍正整肃朝纲保大清……

那些斑驳印记留下的厚重感,通过当代学者的解读,成为我汲取历史知识的来源。易中天的《品人录》用散文的方式写历史,引得读者回溯那些年,那些事……

在我心中留下最深烙印的是书中的第一位人物——西楚霸王项羽。这位没落的楚国望族之后,他将个人英雄主义发挥到极致,却真诚坦率不懂心机,一个集自负与懦弱于一身的人,注定成为

悲剧性人物。从巨鹿一战英名盖世到鸿门夜宴错失杀机,再到垓下之围乌江自刎,三十一岁的英雄用他率真性情去谋事做人,虽光芒四射却只是昙花一现。

项羽在人们心中是当之无愧的霸王,他的对手便是流氓皇帝汉高祖刘邦。易中天在书中反复对比项羽和刘邦的差异,似乎在寻找项羽败北乌江的原因。

项羽高傲自大却毫无城府,他丝毫不把沛公刘邦放在眼里。刘邦知隐忍而工于心计,出身低微却足智多谋且知人善用。

项羽信奉天命,至死都以为是“天要亡我”,与生俱来的宿命感和满身的贵族傲气,使他不敢

直面自己的错误。而刘邦却有容人之量,失意时公开认错,求贤才委曲求全。这两个人,一个似火般豪烈直爽,一个如水般阴柔内敛,历史最终以水覆灭了熊熊大火收尾。

引用易中天的一段话:“项羽是性情中人,而刘邦是实用主义者。项羽表面残忍其实温柔,表面勇猛其实脆弱;刘邦表面随和其实狠毒,表面窝囊其实坚强。”二者的性格截然不同,处世自有特点,虽皆是意气风发的枭雄,但冥冥之中早已写定了结局。命运也好遭遇也罢,最终乌骓马失蹄于无人的战场,虞姬也落得“红颜薄命”的惨淡下场。

无数功名与骂声萦绕着这位孤独霸王,或许他真的屠城虐杀火烧阿房宫,或许他真的如学者王立群所言“作为可用之人,他坐在了用人之人的位子上。”

尽管历史选择了刘邦,人们却没有以“成则为王败则寇”的传统观念藐视霸王,反倒是多了一份倾慕一份怜惜。多面却简单,率性而为却又愿赌服输,这便是走入人心的无二霸主——项羽,这位金戈铁马的盖世豪杰,这位不知“虞兮虞兮奈若何”的痴情之人。

历史早已泛黄多少世纪,那些功过是非,那些荣辱浮沉,还有什么谈论的必要?至于我,不过对那一段青史铭记的佳话,那一世荡气回肠的气魄充满敬仰,青眼相向。

合上书,心中五味杂陈,却又回归最初的平淡安然。

最深处的梦想

法学研一 章红

登上离你最近的地方
我隔岸遥望
呼吸着平潭的芬芳
一声声呼唤迸出心房
无奈
却化作新月的惆怅
彷徨
却奋不顾身地张望
我们之间隔着的时光
如春日的花香
夏日的波浪
秋日的霜降
冬日的晨光
你已云游四方
为何仍不归乡
于是,我只剩下一幅景象
宽袖博带在风中飞扬
步履沧桑
前途迷茫
你宁愿流浪
也不肯转身面对我的目光
何言我的心伤
我只能
望着东方
望着远方
一遍遍《土楼神韵》余音绕梁
你在征辟家园的路上
开枝散叶茁壮成长
我突然害怕
怕你忘了回家的方向
于是善待你的族人
尊重你的思想
弘扬你的文化
满足你的愿望
时间一点点地流淌
吱呀的车轮悠悠荡荡
请你告诉我
何时才能读懂我的盼望
拥抱张开已久的双臂
谱写一个大国的华章
最深处的梦想
是我们在月下漫步高声吟唱
宽袖博带依然在风中飞扬
这一次
我们的目光交织相望
紧握的双手
一起将初生的柳枝插入土壤
随风翱翔
在哪里那个相偎的景象
在哪里我的一支偏旁
我不愿为此彷徨惆怅
不愿再隔岸思念徜徉
所以
回来吧我的兄弟
圆一圆我们最深处的梦想

别有一番滋味在心头

国航 121 姚窈

我爱登山。沿黄泥小路,攀石拔草,抬头见碧天浩荡,俯身看湖泊如镜,波光粼粼;或攀援而登,箕踞而遨,看山花烂漫,鸟雀飞腾,蜂蝶围绕;或登上高石,迎上清风,负手而立,遥看万山千野,阡陌纵横,心却如遗世独立,羽化登仙;或在林间飞奔,溯溪而上听山风在耳边呼啸,看阳光洒落似万道金箭,漫天扑射,令眼花缭乱。

我爱听雨。天神用他的纤指弹奏屋瓦,莫非他晴天看见过电

线杆上鸟雀的五线谱?春雨霏霏,袅袅缕缕,声音细小得像蚯蚓掘土。鸟雀筑屋,彩蝶翩翩,似乎雨中夹杂着青草出芽、花朵绽放和鱼儿扑尾的声音。像一只软嫩的手指撩拨得你心痒,像一股细细的风吹进你的耳廓;夏雨滂沱,像一个豪爽的江北汉子在招呼,他拍着你的肩膀,说话是震耳的声响,你的问候早被他爽朗的笑声震到身后;秋雨潇潇,织就一片凉意,秋雨让人愁,让人思,让人忆,让人落泪。我一直认为,秋天的雨

是天下多情人的泪,听雨打芭蕉,雨落窗扉,雨落江面,雨浸膏土,都让人起一番思绪,叹几番感慨。

我爱荡舟。木桨划开澄清的湖水,水波荡起的涟漪,像江南的丝绸。从大汉走到盛唐,从中国走到罗马,那回荡着的,是历史的壮阔波澜与延绵悠长。泠泠的水声、碎碎的水花却把人带到三毛的长发里,柯灵的古巷中。忽而有鱼探出水面,吐出一个水泡,翩然而去。

我爱落日。看漫天绯红的云

霞,品“人约黄昏后”的意趣;看残阳如血,叹“夕阳无限好,只是近黄昏”的感伤。有时,落日像少女眉心的红痣,有时,却成了昏黄古旧的剪纸。淡去了,却似脸上残剩的一弯笑靥。

我爱林海。松涛如滚滚的长江之水奔流,竹林似沙沙的古琴弹拨,又像琵琶的轮指,叫你流连忘返。当你置身涛中,遮天蔽日,仿佛与世隔绝。

世间有大美,别有一番滋味在心头。

春日遐想

航海 148 林源新

你倏然穿过,穿过小径落落芳菲;你悄然踏过,踏过校园滚滚印辙。

蓝胜宝石,红比夕阳,你身披双彩,带来一个梦幻的天堂;轻如飞燕,柔若柳絮,你瞬息而过,留下一个温暖的童话。

在寻常巷陌穿梭,你陪我畅想雨巷丁香,顾盼素颜如玉;在东海岸旁停歇,你,伴我遥看烟雨迷

蒙,守望夕阳如虹。

你有着同样美丽的名字,就像神话中的九天玄女,俯瞰红尘紫陌,享受世人敬仰;你有着同样紧要的使命,就像传说中的曼珠沙华,奈何万世煎熬,永铭前朝浮尘。

你静静载着我,驶过十里长堤,瞧见花红柳绿,感受鎏金岁月,描绘华美青春。你带我欣赏烟波浩渺,聆听流莺婉转,却不顾时

光蹉跎。你只是无怨无悔,无泪无言。

你从来到世上的那一刻,就注定了你的永不后退。就像时光流逝白驹过隙,一刹那便是永恒;就像人生旅行青春幻想,短暂而美妙。你告诉我,什么叫前进,什么叫勇往直前;你告诉我,什么叫时间,什么叫韶华易逝。你用悦耳的鸟啼,一直提醒着我,惜时如

金;你用凋零的落花,时刻警示我,时不再来。我就是这样追随着你,走过长坡,踏过高山,越过险地。

有你在,我能踏破万千纷扰,珍惜人生时光。享受你,带给我安静的时光;铭刻你,留给我无声的启示。蓝田日暖,岁月如烟。

感谢你惠予的这般美好的青春。



春天在泥缝的小草间
春天在攀岩的绿萝上
春天在飞扬的柳絮边
春天在绽放的花瓣上
春天在大白鹅的羽翼处
春天在河水的涟漪中
春天在迎春的花香里
……

春天如电脑开机
电流瞬间激活沉睡的生命



保健常识

为什么戒烟难

虽然早就有了戒烟的药物和方法,各地三甲医院的戒烟门诊就能找到,但真的能就此戒烟的人并不多。中国至今仍旧是世界第一大吸烟国,全国有3亿左右的人在吸烟。这些吸烟者中,每两个人中就有一个会死于和吸烟有关的疾病,这些已经被证实的恶果,并未能使人放弃这种恶习,原因之一,就是吸烟能让人迅速获取尼古丁。尼古丁进入人体后会导致四肢末梢血管收缩、心跳加快、血压上升、呼吸变快,从而致使情绪稳定、精神兴奋。香烟里的尼古丁是通过肺泡进入血液的。一个成年人,约有7亿多个肺泡,所有肺泡的总面积加在一起,接近100平方米,和一个三居室差不多,比人皮肤的表面积还要大好几倍。

肺泡是我们身体交换气体的主要部位,生命必须的氧气,就是从这里向血液中弥散的,香烟中的尼古丁走的也是这条通道。因为面积足够大,所以呼吸进去的任何物质,都可以以最快的速度融入到血液中。人在烦躁疲劳的时候,如果吸上一口烟就能感到轻松一些的道理也在这里。

戒烟需要药物、方法和毅力的帮助,但在中国,很多人戒烟不是因为找到了好方法、好药物,而是因为看到了坏结果。比如体检时突然发现肺里长了东西,就算之前他的烟瘾再大,有各种理由使戒烟失败多次,只要一看到体检结果,烟瘾立刻就能戒掉。

有个医生一直抽烟,也曾多次戒烟失败,直到他为一个肺癌病人做手术。当他打开那个病人的胸腔后,发现整个肺部都已经变成黑色的,从那以后,这个医生再没吸过一口烟。

(晓依)



高健
职工
员代
代会
席。

学校
贺。制
综合
试点
建设
管理
方面
将深
思想
列重
内涵
革,当
促进
社会
合,过
平和

构建
水平
报告

驱;

19 日
万海
编队
码头
兴华
编队
护航
战舰
“服役

第18
丁湾
务。”
进行
商船
商船
输部
起高

