

真防十个
际交往误区

沟通顺畅，办事也顺利；可若出言则可能埋下心结。美国“问他”网总结交往中容易犯的十误，指导我们避开雷区”。

不做自我介绍。无中场合，相互认识一步交流的前提。陌生人，主动自我避免尴尬的关键。

接电话时不回避。中场合，大声打电话则显眼、甚至招最好先道歉并把文小声点，这是避人反感的不二法

夸其谈、自吹自聊天过程中有意无已话题往自己身上往给人以自恋、爱印象，给人留下印象。

待服务员态度粗是良好沟通的无论他人是什么粗暴的态度、自以神情，只会让你这个人不可理

总是迟到。每个人是被尊重，迟到虽浅借口蒙混过关，上对方觉得你不重视关系。次数一多，会大打折扣。

不让座。让座给更多人，是最基本的复现。如果光想着己舒服一点，会在不不觉中，给人留下冷漠的印象。

争账单。出手大方人觉得你很热情，公要死磕。有人建制时，不要你争我得面红耳赤，否则大家可能不敢在是乐了。

占用公共设施。比如公园占着健身器械座、随处放东西、渍等，这些小小作，只会惹人反感。又手抱胸前。说话手抱于胸前，会让你对他是有防备拒绝他，让人觉得言任。

小动作太多。说话是敲手指头、挖耳指甲等，会让人感心不在焉。

(晓依)



上海海事大學報

Shanghai Maritime University Press

身残志坚 大爱育人

——专访我校吴旭光教授

学生记者 焦蓬辉

2014年12月24日，我校文理学院退休教师吴旭光教授应邀在交通运输学院开设心理学讲座。记者有幸前去倾听并采访了吴旭光老师。

为了这次讲座，吴旭光老师花费了一周时间，准备了30多页的讲义和300多张PPT。令人钦佩的是，这位七旬老人执意谢绝学校派车接送，乘了两个多小时的地铁赶到学校。他用实际行动为我们上了一课。

吴旭光老师给记者的印象是和蔼、慈祥、亲切。在交谈中，我感受到的是他身残志坚，刻苦学习，奋勇拼搏的精神。“只要学不死，就往死里学。”这是吴旭光老师给我留下印象最深的一句话。吴旭光老师人生经历颇为坎坷，他出身于工人家庭，从小学习成绩优秀，琴棋书画无师自通。中学时期，吴老师的梦想是从事宇航事业。然而命运对吴老师非常残酷，在火箭模型试验时不幸发生爆炸，使他失去了右手掌。吴旭光老师承受住了命运的无情打击。他曾响应号召放弃高考，到杭州铁路局创办的铁道大专学习，一年后该校撤销。经过顽强拼搏，1962年，吴老师考入了北京大学中文系。北大是人人羡慕的名牌大学，是藏龙卧虎之地。吴老师最初难免会有从中学“鹤立鸡群”到大学“鸡立鹤群”的

感觉。他发愤图强，担任班级团支书，学习成绩全班第一名。2002年教授职称评选，要参加外语考试，3个月复习时间，要掌握5000个英文词汇。当时吴旭光老师已经56岁，面临的压力和挑战不言而喻。老伴婉言相劝，他说：“活到老学到老还要拼到老，不拼一下不甘心。”功夫不负有心人，吴老师最终如愿以偿。

吴旭光老师在我校从事学生工作30多年，对学生充满了大爱之心。他担任德育和美育两项教学工作，教学内容丰富，形式多样，语言生动，深受学生欢迎。他讲授的“大学生思想道德修养”课程在2000年度学生对全校700多名教师、1000多门课程评估中获得满分，名列全校第一名。他的“美学概论”选修课是全校最抢手的课程之一。吴老师在2005年被评为“中国高教学会全国优秀美育工作者”，《美育通讯》刊登了题为“身残志坚，播美育人”的报道。2005年，《上海画报》记者专访了吴旭光老师，以“风雨+阳光=彩虹”为题，用6



个版面报道了他的平凡而感人的事迹。该画报规格较高，是国内外发行的。

吴旭光老师多次获得优秀共产党员、优秀教育工作者等荣誉。在职期间，无论是课前还是课后，他都会留出很多时间和学生们相处、交流。同学们有什么社团活动需要他指导、参与，他总是欣然接受。正因为吴旭光老师对学生有大爱之心，他连续两年被学生评为“我最喜爱的好老师”。在学校评师网上，学生给予吴旭光老师很高的评价。吴旭光老师说：“我是老党员、老教师，扪心自问，可以说尽力做到了忠于党（下转第2版）

校史馆预展启动仪式举行

本报讯（记者彭东恺）1月9日，我校举行校史馆预展启动仪式。校党委书记于世成、校长黄有方共同为校史馆预展揭幕，党委中心组成员、校史馆筹建办公室成员参加仪式。仪式由党委副书记、纪委书记门妍萍主持。

于世成书记指出，建设好校史馆既是对百年办校历史的尊重，也是对学校未来发展的展望。校史馆建设以“缅怀先辈、垂范后学，展示成就、树立形象，凝聚人心、共创未来”为目标，是我校近年来文化建设的一项重点工程，得到老领导、老同志、师生员工和海内外校友的大力支持。作为记载和展示学校发展历程的平台，传承大学精神和校园文化的载体，开展爱国主义和传统教育的基地，校史馆必将为推动学校事业可持续发展提供强大的精神



动力。

校史馆建设自2011年9月酝酿筹备，2012年2月正式启动，开始调研规划、校史资料征集和研究、陈展文案创作，2013年5月经公开招标，由上海康业建筑装饰工程有限公司参与设计施工，2014年12月基本完成验收和整改。

校史馆坚持“务本求实、特色鲜明”的陈展理念，采取传统与现代相结合的模式，在文字图片实物基础上，配以模型、雕塑、多媒体等展示形式，

将学校历史以简明精雅、凝重大气的方式展现出来。馆址设在图书馆A楼7层南面，陈展面积约1000平方米，分序厅、主展厅、专题展廊、摄影室、接待室等功能区。主展厅根据学校百年发展历程中“吴淞商船、海运学院、海事大学”等3段历史区分度较高的时期，划分为3个主展区。主展厅外开放空间设有专题展区以及学校沿革、史海拾贝、社会捐赠、领导关怀、历任领导等内容。

摄影赵剑红

图片新闻

日前，我校2014级仪仗队以庄严的军礼，规范的动作，顺利完成了首次升国旗任务。在仪仗队原队长夏金磊的带领下，新队员们精神饱满、斗志昂扬，在凛冽的寒风中，迈着铿锵有力的步伐，进行了齐步、正步、升旗等一系列动作，使鲜红的五星红旗高高飘扬在校园上空。

图/文 林源新



上海市教卫党委系统文明单位 考评团来校检查工作

本报讯（记者吉娜）1月8日，上海市教卫党委系统文明单位（和谐校园）考评团一行10余人来到我校，检查学校2013至2014年度文明单位（和谐校园）创建情况。校领导于世成、黄有方、门妍萍及相关职能部门负责人热情接待了考评团成员。

考评团召开了学生座谈会，对校领导和教职工分别进行了个别访谈，对师生进行了问卷调查，同时进行了平安校园和健康校园的专项检查。

两年来，学校深入学习贯彻党的十八大、十八届三中、四中全会精神和习近平总书记系列重要讲话精神，依靠广大教职员工，团结奋斗，锐意进取，以“教育综合改革”为契机，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等国家上海发展战略，坚持特色发展，始终把为国家航运事业发展培养各类人才、科技创新和社会服务作为自己的核心任务，不断为建设世界高水平海事大学努力奋斗。

2013年和2014年是学校加快推进内涵式发展，主动服务国家战略和上海经济社会发展需要，努力实现学校教育事业新的发展跨越的两年。我校精神文明建设坚持围绕中心工作，服务学校大局，贴近师生实际，以上海市文明单位（和谐校园）创建为抓手，积极开展学校的文明单位创建工作，促进学校的内涵建设，为上海国际航运中心建设做出了应有的贡献。

上海海事大学党委主办

CN31—0810(G)

2015年1月16日

总第537期

http://www.shmtu.edu.cn

月中、月末出版

本期四版

简

讯

◆近日，上海市教育委员会发文，对我校多个职业生涯发展教育校外实践基地和就业工作创新基地进行挂牌。

在职业生涯发展教育校外实践基地项目上，我校在2013年立项的“中国海运集团职业生涯校外实践基地”经过一年的建设，被上海市教委正式认定并进行挂牌；

我校申报的“上海振华重工职业生涯校外实践基地”被作为建设点建设。在就业工作创新基地建设项目上，共有18所学校的20个项目被批准为2014年度特色专题

立项，我校有两项入围，被分别列为重点资助项目和一般资助项目进行立

项。其中，“国际航运中心建设背景下的航运人才形势调研及就业能力提升模式研究”获重点资助，“海外实习项目视角下大学生就业能力提升实践研究”获一般资助。同时，我校于2013年申报的一般创新基地项目“打造职业生涯发展特色品牌，创建校内外职场互动机制”顺利结项。

◆日前，2014年度“宝钢优秀教师特等奖”“宝钢优秀教师特等奖提名奖”“宝钢优秀教师奖”等揭晓，我校择优推荐的外国语学院蔡永良教授获得2014年度“宝钢优秀教师

奖”。2014年度全国共有247名教师获得“宝钢优秀教师

中外乐团共奏友谊交响曲



本报讯 (通讯员 姜饶君)1月4日, 由我校徐悲鸿艺术学院、图书馆、团委共同主办的“恭贺新年中外音乐展”在图书馆大剧场精彩上演。来自荷兰皇家 NS 交响乐团的 70 多位音乐家亮相图书馆, 与校管乐团的同学们进行了一场音乐上的交流, 为海大师生带来了一场音乐上的视听盛宴。

摄影 姜饶君

学校举行迎新年晚会

本报讯 (学生记者 韩日杰 俞翰琪) 在 2015 年元旦来临之际, 我校各学院分别举办了迎新年晚会, 师生共聚一堂, 在欢快的歌舞、优美的音乐声中, 迎接 2015 年的到来。

2014 年 12 月 30 日晚, 大礼堂内座无虚席, 在舌力四射的歌声与舞蹈中, 海洋科学与工程学院迎新年晚会开幕。晚会节目精彩纷呈, 电声乐队的吉他演奏出热烈的乐章; 各个小品风趣诙谐, 一时之间, 笑声不断; 优雅勾“beauty”时装秀上, 俊男靓女们令人眼前一亮; 浪漫而又富有舌力的拉丁舞热情奔放, 欢快的集体舞表达的内涵也是发人深省; 演出中间举行的两次抽奖活动令人期待不已。



交通运输学院迎新年晚会的主题是“Timeless”, 学校各社团同学们的精彩表演, 为观众带来了视觉和听觉享受。本次晚会节目丰富多彩, 既有美如天籁的音乐, 又有动感十足的舞蹈, 还有幽默风趣的语言类节目。

晚会在欢快且富有韵律的吉他乐中开始, 加上炫丽的灯

校管乐团首先演奏《走向复兴》《康康舞曲》等乐曲。荷兰皇家 NS 交响乐团的指挥家与同学们合作演奏了《铃儿响叮当》《好日子》等曲目, 赢得观众掌声阵阵。随后, 荷兰皇家 NS 交响乐团演奏了优美动听而又为中国听众耳熟能详的歌曲串烧《打靶归来》《南泥湾》《茉莉花》等, 将音乐会的气氛推向高潮。最后, 荷兰皇家 NS 交响乐团与校管乐团合奏了一曲《歌声与微笑》, 为本场演出画上了圆满的句号。

这场中外音乐会使海大师生在独特的天籁之音中感受到艺术的魅力, 是一场中西方文化的交流盛会。师生们在聆听中外名曲的饕餮盛宴中, 感受了中西方文化的碰撞与交融。

光, 很快就点燃了全场同学的激情。由新生歌手大赛冠军演唱的《I still believe》, 优美抒情, 博得观众阵阵掌声; 萨克斯曲《情人的礼物》, 婉转悠扬, 让每个人都沉浸在音乐的美妙旋律中。此外, 魅力四射, 激情奔放的国标舞、街舞表演, 将全场气氛推向高潮; 师生同台游戏环节, 每个同学都积极参与, 充满欢声笑语; 语言类节目中, 相声《满腹经纶》, 诙谐幽默, 把大家逗得捧腹大笑; 海大三句半, 抒发了同学们在海大生活的点滴感受, 让人回味无穷。最后, 晚会在歌曲《匆匆那年》中圆满落幕。

摄影 俞翰琪

■ 言 论

关于梦想

程德玉

充实快乐的人生, 不能没有梦想。有了梦想, 才会有理想; 有了理想, 才有为理想而奋斗的人生历程。

大学时期是梦想时代。亲爱的同学们, 你们在梦想什么呢? 我劝你们目标先小一些, 因为目标越小、越集中, 越容易实现。等这个梦想实现了, 再逐步提高梦想的层次。“不怕起点低, 就怕没志气。”志气就是理想加执着追求的毅力。

梦想不能抛弃, 却可以修正, 条条大路通罗马。少年皮尔一心想当舞蹈家, 贫穷却把他送进了缝纫店当学徒。梦想破灭了, 他想跳河。跳河前, 皮尔写信给“芭蕾之父”布德里, 希望能拜他为师。布德里在回信中压根不谈收徒之事, 只讲述了自己的经历: 原来他的志向是当科学家, 命运却使他随着流浪艺人卖唱……皮尔读完信后猛醒, 开始刻苦钻研缝纫技术, 于是一种叫皮尔·卡丹的名牌问世了。皮尔若死抱着舞蹈家的梦想, 可能痛苦一生, 但若没有理想, 只是一个普通的裁缝。

同学们已经有了自己的专业方向, 但你们中会有相当一部分人要改弦更张, 从事所学专业以外的的工作。不管干什么, 都要怀揣梦想, 争取做行业内的“状元”。

梦想有时会让人舍弃当下确定的利益, 选择未来和不确定方向。冼星海中学毕业, 母校聘他任音乐教员。这在别人看来, 是难得的好机会。冼星海为了深造, 婉言谢绝受聘, 毅然

赴法国留学。在巴黎, 他以乞讨为生, 咬紧牙关, 含辛茹苦地完成了学业……我们这位可敬可爱的音乐家是在穷苦中成长成才成名的。

吃苦有被动和主动两种。为环境所迫只能在苦中挣扎, 是被动吃苦; 冼星海为了追求理想自找苦吃, 属主动吃苦。我们敬仰主动吃苦者, 应该向他们学习。

梦想是成就一切奇迹和伟大的原发地, 但它不一定都是惊天动地的奇迹。俗话说: “行行出状元”, 在平凡的岗位上创造出不平凡业绩的先进人物不胜枚举。他们都是有理想的, 其人生同样精彩。人各有志, 谁都可以拥有梦想。

梦想有知识学历层面的; 有放大爱好, 丰富精神生活的; 有物质方面的; 不同的年龄阶段也有不同的梦想。有多元的梦想, 才会有多彩的人生。如果你不去努力实践, 所有的梦想都是妄想。

梦想如鸡窝里的一只蛋, 他不一定就能孵出鸡。除了自己执着追求外, 还需要和平安定的社会环境。在八年抗战和“十年动乱”期间, 有各种各样美好梦想成为泡影者, 不计其数; 改革开放后, 圆了成千上万人的大学梦, 出国梦, 买房梦, 发财梦……

目前, 我们正处于实现“中国梦”的伟大征程中, 也更有利于年轻人各种梦想的实现。

同学们, 为追逐自己的美好梦想奋斗吧! 祝你们梦想成真。

不能放进冰箱的食物

你真的用对冰箱了吗? 要知道, 有很多食物是不能放在冰箱里储存的。

热带水果: 倘若将香蕉、荔枝、火龙果、芒果、龙眼、木瓜、红毛丹等热带水果放入冰箱, 过不了几天果皮就会凹陷, 并出现黑褐色的斑点, 这是水果冻伤的表现。水果冻伤之后不但营养成分遭到极大破坏, 而且很容易变质。倘若一定要将热带水果放入冰箱, 也应置于温度较高的蔬果槽中, 保存时间不能超过两天。

黄瓜: 贮存黄瓜的适宜温度在 10 度到 12 度之间, 如果将黄瓜放在冰箱之中, 不过 3 天, 表皮便会呈水浸状, 并失去黄瓜特有的风味。

西红柿: 西红柿也是不能放冰箱的食物, 因为在温度过低的环境中西红柿的局部或全部果实会呈水浸状软烂, 并出现褐色的圆斑等。

火腿: 火腿也是不建议放在冰箱中的食物。因为火腿中的水分在低温环境下极易结冰, 从而使火腿中脂肪的氧化作用加速, 明显影响火腿质量, 使其保质期大为缩短。

青椒: 青椒的最适贮存温度为 7 到 8 度, 也不宜在冰箱中久存。时间稍长, 放在冰箱里的青椒就会被冻伤, 出现变黑、变软、变味等状况。

巧克力: 巧克力放在冰箱保存, 表面容易出现白霜, 发霉变质, 失去原味。室温过高时, 可先用保鲜袋密封, 再置于冰箱冷藏室储存。

中药: 中药不宜放在冰箱里, 一个是怕它受潮影响药性, 另一个是怕它与其他食物混放之后容易引入细菌。对于比较贵重的药材, 如人参、鹿茸、天麻、党参等, 如果要长时间保存, 应该放在干净的玻璃瓶中 (最好再投入一些炒至暗黄的糯米), 然后搁置于阴凉通风处。

叶子菜: 多叶蔬菜冷藏后比较容易烂, 最好不要放在冰箱。白菜、芹菜、洋葱、胡萝卜等的适宜存放温度为 0℃左右。

面包、月饼等焙烤食物: 面包、月饼等焙烤食物之所以柔软富有弹性, 是因为在烘烤过程中淀粉的直链部分被破坏而熟化。随着放置时间的延长, 被破坏的结缔组织慢慢缔合, 从而使柔软的面包食物逐渐变硬。

(晓依)

(上接第 1 版) 的教育事业。学生的认可, 这是对一个老师最大的回报。”

吴旭光老师退休已十多年, 但他一直在忙碌着。在学校继续任教各类课程, 开设航海美育选修课, 担任总校的党校主讲教师 8 年。他说要不是路太远, 一定会给学生上课。他参加关工委讲师团, 有 60 个讲座题目。他承担辅导员培训任务, 为学生举办人文艺术审美讲座, 与青年教师、干部交流, 为留学生举办中华文化讲座。他参加校督导组工作, 出席海峡两岸郑和学术研讨会, 发表论文“弘扬郑和文韬武略, 重建中华海洋强国”。吴老师还在社会上开设各种讲座, 为浦东新区老干部大学

讲“中华养生文化”课, 担任某公司企业文化顾问, 协助浦东新区团委培训志愿者, 到多家民办院校与青年教师交流师德师风教学艺术, 等等。他还担任泉州海洋学院客座教授, 十多年中, 讲课、讲座超 1000 学时, 受教人数 15000 人次。发表学术论文、专栏著文 7 篇, 公开出版教材 2 册。他还指导 5 名本科生、研究生获得校级论文一等奖, 辅导两名青年教师获得校级教学二等奖。他又整理了《中华传统文化汇编》电子文档 3000 多页, 550 万字, PPT 图片 10000 多张, 人文艺术审美音像数码资料近 400G, 并把这些资料毫无保留地送给了我

奇的是, 吴旭光老师依然会弹古筝、拉二胡、吹笛箫。回首人生梦想, 吴旭光老师说: “没能实现最初的航天梦固然有些遗憾, 但是我勇于接受命运的挑战。我的知识结构和能力结构对于从事德育、美育工作非常有益。我没有什么丰功伟绩, 但是做了自己该做的事情, 付出了智慧和力量, 获得了学生的认可和尊敬, 这便足够了。”吴旭光老师脸上透露的依然是那份历经沧桑而积淀的沉稳与从容。

吴旭光教授是以一个教育工作者的角色出现在公众面前, 而我看到更多的是他渊博的知识和精彩的才艺, 是他传递给青年学生的那种积极乐观的人生态度、广阔的大爱之心和高尚的品格。

学子视角

日前, 我校第二届 SMU-RUSH 活动正式拉开帷幕。

本次活动由参赛队员自由组队, 自航海广场贴牌拍照起, 经体育馆二楼乒乓球比赛、南苑操场捡绳打结、假船打旗语、北广路人合影、海燕山寻宝拍照、教学区心理问答等关卡, 最终到



2014 年 12 月 29 日晚, 我校子今话剧社在邦建报告厅演出话剧《八个人》。该剧改编自《十二怒汉》, 原著曾获得柏林金熊奖。出演《八个人》的 8

名演员从 2014 年 11 月上旬开始排练本剧。这是子今话剧社新生展演三部曲的最后一部。据透露, 明年子今话剧社还将为大家带来一部大剧。

图 / 文 马野

情人坡死背牌, 每个关卡环环相扣, 直至最终到达目的地。用时最短的小组荣获大奖冠军。

这次活动在带给同学乐趣的同时, 也让同学学会了团体合作和坚持不懈, 并且在运动过程中增进了同学间的友谊, 进一步熟悉我们的校园环境。

图 / 文 杨佳琳



又至新的节点

依稀一件黑色同下, 踏在一个陌生却又刚刚走过, 安安生活似是一种简简单单, 一名新生由力地向一路走来, 长为如今或许划好的, 遇上哪一个大学两年师般的学的道路上为一个弄出真心? 用尽所有别人领着自己才一番生活中



荷

她白个脸颊, 窗外不断笑着, 翹的光亮还在闪烁, 会见。”有多甩甩头, 算题, 看心又不由来。

与此在一眼望着想着: 是啊, 一边的笑容, 一起定了。其实表着实际从 2014 赋予了她们心中埋的情感,

不能放进冰箱的食物

你真的用对冰箱了吗?要知道,有很多食物是不能放在冰箱里储存的。

热带水果：倘若将香蕉、荔枝、火龙果、芒果、龙眼、木瓜、红毛丹等热带水果放入冰箱,过不了几天果皮就会凹陷,并出现黑褐色的斑点,这是水果冻伤的表现。水果冻伤之后不但营养成分遭到极大破坏,而且很容易变质。倘若一定要将热带水果放入冰箱,也应置于温度较高的蔬果槽中,保存时间不能超过两天。

黄瓜：贮存黄瓜的适宜温度在 10 度到 12 度之间, 如果将黄瓜放在冰箱之中,不过 3 天,表皮便会呈水浸状,并失去黄瓜特有的风味。

西红柿：西红柿也是不能放冰箱的食物,因为在温度过低的环境中西红柿的局部或全部果实会呈水浸状软烂,并出现褐色的圆斑等。

火腿：火腿也是不建议放在冰箱中的食物。因为火腿中的水分在低温环境下极易结冰,从而使火腿中脂肪的氧化作用加速,明显影响火腿质量,使其保质期大为缩短。

青椒：青椒的最适贮存温度为 7 到 8 度,也不宜在冰箱中久存。时间稍长,放在冰箱里的青椒就会被冻伤,出现变黑、变软、变味等状况。

巧克力：巧克力放在冰箱保存,表面容易出现白霜,发霉变质,失去原味。室温过高时,可先用保鲜袋密封,再置于冰箱冷藏室储存。

中药：中药不宜放在冰箱里,一个是怕它受潮影响药性,另一个是怕它与其他食物混放之后容易引入细菌。对于比较贵重的药材,如人参、鹿茸、天麻、党参等,如果要长时间保存,应该放在干净的玻璃瓶中(最好再投入一些炒至暗黄的糯米),然后搁置于阴凉通风处。

叶子菜：多叶蔬菜冷藏后比较容易烂,最好不要放在冰箱。白菜、芹菜、洋葱、胡萝卜等的适宜存放温度为 0℃ 左右。

面包、月饼等焙烤食物:面包、月饼等焙烤食物之所以柔软富有弹性,是因为在烘烤过程中淀粉的直链部分被破坏而熟化。随着放置时间的延长,被破坏的结构会慢慢缔合,从而使柔软的焙烤食物逐渐变硬。

(晓依)

凡是走过的路都是必经之路

英译 121 焦蓬辉

又到了新年伊始,一个辞旧迎新的节点。

依稀记得,那年九月的我穿着一件黑色白领 T 恤,在爸爸的陪同下,踏上天津开往上海的火车,在一个陌生的地方开始了一段陌生却又全新的生活。每天和这些刚刚走入大学生活的学弟学妹一样,安安静静地上课、吃饭、睡觉,生活似湖水般波澜不惊,却也有了一种简简单单的幸福。而今的我是一名大三学生,早已褪去了大一新生的那份稚嫩和青涩,在努力地向一个社会成年人转型。一路走来,我感谢我的经历让我成长为如今的自己。

或许,每个人的人生都是被规划好的,你在什么时间、什么地点、遇上什么样的人以及自己成长到哪一个阶段,冥冥之中自有定数。大学两年,你曾遇上一个如人生导师般的学长或学姐,愿意在你成长的道路上一直引领你前行吗?你曾为一个萍水相逢的小伙伴默默付出真心?你可曾为了完成一份工作用尽所有的才能不被知晓,却看着别人领走荣誉?你可曾用梦想支撑着自己不去在意别人的眼光么?这番生活中的酸甜苦辣,只有经历过

才能让你明白一些东西。

挫折,让我明白人性如果没有那么多欲望,生活也不会有那么大的压力。看看周围的同学,还是一如既往地延续大一的生活,每天电脑、教室、手机、吃饭等等,很长时间我都对此嗤之以鼻,觉得这样的大学生活太过安逸或是颓废,一点也看不到“趁年轻,折腾吧”的那股劲儿。直到最近经历了一些事情才忽然明白,这样的评判有失公平。记得有一个同学跟我讲过:“小焦,我一辈子也不会羡慕更不会成为你这种人,因为你把生活过得太累,我就想找个好人嫁了,每个月拿着差不多的工资养活自己就可以了,这样我会很容易开心也不会太累。”以前,我会用我的标准去评判这个人,而今我知道我可以不接受别人的想法,但必须尊重,每个人都有不同的幸福观,而幸福是各人自己的感受,别人无法替代。

这番感悟,让往日风风火火的自己安静下来,整个人也平和了很多,我相信,凡是走过的路,都是必经之路。

必经,只因这条道路,叫做时间。必经,只因我们走过的这段路,成就自己。



荷之舞

艺设 11 陈荔君

新年伊始

法卓 141 于心洋

她任头发兀自地披散下来,遮住半个脸颊,挡住了有些羞涩的笑容。看着窗外不断倒退的景物,心里默默地偷笑着:翘半节课跑出来真值!手机屏幕的光亮还没暗下去,那条信息仿佛还在闪烁着最温柔的光:“平安落地,一会见。”

有多久没见面了?三四个月了吧。甩甩头,她还是放弃了令人头痛的计算题,看着列车窗外明媚的阳光,整颗心又不由自主地快速跳着好像要飞起来。

与此同时,他正拖着行李箱,穿梭在一眼望不到头的人群中,一边头痛地想着:好不容易制造出惊喜可别迟到啊,一边想着就要见到的她熟悉而羞涩的笑容,也径自笑了。

一起过新年,这应该是最浪漫的约定了。其实新年也只是个标志,并不代表着实际性的变化。看着日历上的数字从 2014 变成了 2015,无非是被人人为地赋予了更丰富的意义。它仿佛象征着我们心中埋藏的,所有最真实而又最美好的情感,基于某个特定的时间和地点,

混合了所有的遐想,使这个事件本身更加美好。新的一年,新的开始,新的期盼,一起度过 2015 年的第一天,预示着“新的一年,依然有你的陪伴。”

终于,在相约的街角看到了他熟悉的身影。她犹豫了几秒,思考着要不要像电影里的相遇情节一样热情地相拥,最终还是被小女孩的羞涩所击败,她略带拘谨地小步走过去,然后害羞地扬起微笑。似乎真是太感动了,先前在脑海里排练了一路的话一句也没说出来。好久不见,到底该用积攒了多久的期盼拥抱你呢?

安静地在一旁看他熟练地安顿好一切,她的心里突然涌出了难舍的眷恋,在描述这种心境的时候,文字总会显得苍白无力。

天色渐渐暗下来,他在人潮中悄悄望向左手边她的侧脸,此刻她正在给他讲她们学校的趣事,她的眼睛亮亮的仿佛在笑,头发披散下来显得稍微成熟了些,这条裙子好像以前没见过,其它的呢……好像她又什么都没变,笑起来眼睛会眯成一条缝,讲完一大串话会兀自

哼起歌来,一样地微笑,一样的动作,还是那么熟悉。

新年外滩的灯光是那么灿烂,她想,主要还是身边站着的人吧。看看时间,已经晚上九点了,快乐的时光总是过得飞快,她有些感伤。他像是看出了她的慌乱,却什么也没说,只是更紧地握住了她的手。

也不知道是从什么时候开始,外滩就变成了情侣胜地。他和她被一对又一对的情侣包围着,空气中都弥漫着幸福的味道。黄浦江面上偶尔有一两条游船经过,船上的游人激动地向岸边的人招手呐喊;身边的小情侣们在合照记录下新年的约定;对岸有人释放了一盏孔明灯,身边的情侣们激动地呼喊着:“孔明灯耶!”那团亮亮的、摇摇晃晃的光,承载着人们的美好愿望缓缓飞向空中,在这满满的节日气氛的映衬下,人们都在默默许下自己的新年愿景。

离新年还早着呢,可她心里突然就清晰了。谁说新年的愿望非要等到零点才能实现?她仰头望向他,心情也明媚了起来。

青春正当时

工商 146 沈佳玥

青春为何物?随着近些年来《那些年》《致我们终将逝去的青春》以及《匆匆那年》一系列电影的好评如潮,缅怀青春的旗帜已经高高扬起。青春应该用什么样的语言去描述,没有谁能够给出一个恰如其分的定义。

青春可能是孩童想象中的梦幻世界,可能是青春少年肆意挥霍、纵情享受的时光,更可能是那些年华不再、垂垂老矣的暮年人写在日记里的遗憾过往。总之,青春的滋味在不同的年龄阶段都呈现其特有的酸甜苦辣,而之于我们,正拥抱着青春最朝气蓬勃的阳光,正享用着生命最积极向上的生气,我们的青春正当时。

在这匆匆而来又将悄悄而逝的青春时光里,我们该如何

从容走过而不留下余生的遗憾。在这座被称为“象牙塔”的大学校园里,我们都或多或少地迷惘过、彷徨过、失落过。年华不待人,尚好的青春应用来极尽所能去开拓眼界,去掌握知识,去汲取智慧,去感悟人生。

开拓眼界需要我们敢于去历练,可以畅游在浩瀚的书海,而不是深埋在千篇一律的教辅材料中拼出国、拼考研;可以去走遍祖国的千山万水,身临其境地去感受雄伟和壮丽,了解各民族各地区截然不同的文化风俗。记得一句扣我心弦的话——“要么读书,要么旅行,身体和灵魂总有一个在路上。”

掌握知识则是需要我们拥有足够的求知欲和持之以恒的耐心去研磨,日积月累终将使我们成为社会所需要的人才。在

人来人往

电气 122 谢海川

的成长。幽谧峡谷的小学时光,不知疲惫的西川生活,梦寐以求的石室岁月,再到如今海事大学的匆匆数年,一路的求学路、一路的成长史,好似五味瓶,酸甜苦辣咸一应俱全。想要拼命挽留,才发现逝去的东西,永远也不再回来了。

人来人往,行色匆匆,终于忍不住回首,才发现地球还是转得那样快,让人都来不及喘息。我们唯一能做的,就是珍惜。

珍惜每一天、每一分、每一秒,珍惜每一花、每一草、每一木,珍惜每一人、每一事、每一物;但凡出现在你生命里的东西,无论大小、无论尊卑、无论好坏,因为这是缘分,万不可轻易将它抛弃掉、忽略掉、浪费掉。

感谢所有爱我的人和我爱的人,哪怕渐行渐远的生命,我都报以深深的祝福;因为你们,在这个大理石和水泥构成的冰冷的世界里,多了几分温情。

我们行走在这条历经风雨

大学轻松自由的学习氛围中,学业上的动力完全源于自己,容易令一部分无法自控的年轻人误入歧途,断送了本是锦绣的岁月。

在这可以忙忙碌碌平平庸庸或者神采奕奕硕果累累的四年中,最重要的收获来自于生活,来自于先贤的人生智慧:如何温文尔雅地待人接物,如何波澜不惊地直面人生的惊涛骇浪,如何寻觅到属于自己的生命的意义,使我们的青春不是一场迷梦,而是真真切切的美好青春。

在尚好的青春里,渴望那里有一个尚好的少年,他褪去儿时的稚嫩,走出了幻想着的乌托邦,他满怀憧憬抱负,坚定地迈上远方的征程。愿每一个我们都成为那个此间少年,不辜负易逝而珍贵的青春,不留遗憾。

却又风光旖旎的道路上,免不了会有悲欢喜乐苦,它来自背井离乡的伤悲,时光飞逝的感慨,或重病缠身的无奈,事业坎坷的辛酸,抑或恋人逝去的心碎,亲友离别的不舍……但不管怎样,我们都得坦然接受,因为这亦是五味杂陈的生活的一部分。

人,一定要活得真实。因为生命只有一次,这辈子如果没有实实在在地活过,就再也没有机会重新来过。世界无论再大、再怎么变化,只有自己永远属于自己,就像瑞典的一句谚语:“无论你多少次转身,你的屁股永远是长在你后面。”

2015 年,不要在悲苦和恍惚中度过,因为一切苦乐都是心在作怪。

2015 年,不要后悔自己的每一个决定,我们依然要昂首挺胸,大步向前。

2015 年,不要轻易抛弃任何梦想,哪怕微不足道,都要努力和坚持。

洋槐

行政管理 131 姚旭

乍暖还寒时候
你驱走这雾霭
张开温暖的怀
繁枝把蜂蝶惹来
芬芳了土墙头的青苔
你笑,你是洋槐
你依偎在青瓦旁
把烟雨中的水墨铺开
仲春嵌着你的白
这潮湿的日子,不再难捱
你哭,你是洋槐
我的乐园是你青青的海
我把你的新鲜圆叶放在唇边
吹起童话的序曲是自由自在
燕子也唱着对你的爱
我在你身旁,你是洋槐
夕阳落在秋的山头,你便蜷缩在烟火中燃烧,让冰雪肆意却可爱
你在四月是歌,冬月是火
在我梦里是清雅的釉彩
我在他乡,你是洋槐

当兵始知责任重大 守疆护国闪耀青春

大学生入伍士兵返回校园

学生记者 杜邦 黄颖 林源新

叶落一秋,风冷一冬,四季总在交替轮回。2014 年 12 月,又一年的冬季在寒风中悄悄来临。昔

日热闹的校园渐渐变得静寂,静寂……当周围的一切都沉浸在黄昏的怅惘中时,几个熟悉的身影,

带着荣耀,自天之崖、海之角跋涉千里,再次回归到这方土地。此刻的他们安然徜徉于安静而又祥和

的校园,挺拔的英姿在夕阳中立出一道亮丽独特的风景……他们便是 2012 年响应征兵号召入

伍的校友们,在光荣完成两年兵役之后重归海大,为冬日的学校带来了全新的面貌。

深蓝先锋 黄治皓

部队——试炼之炉

黄治皓在谈到从军的初衷时说道:自小对军人十分的向往,随着年龄的增长,内心对军人更是从羡慕到崇敬,希望成为他们中的一员。

黄治皓说:“士兵来自五湖四海,鱼目混珠良莠不齐很正常,但部队就像是一个大熔炉,千锤百炼的锻造之后,你可能凝为金子,也可能沦为杂质。”

除了与陆军一样有严格的训练之外,海军的生活条件更为苛刻。“最为深刻的记忆是晕船,我们水兵曾把

晕船描述为:一脸惨白、两眼发愣、三餐不进、四肢无力、五脏翻腾、六神无主、七上八下、九死一生、十分痛苦。遇到狂风骇浪时,经常看到舰船上的老鼠都因为受不了而往海里蹿。习近平主席在 171 舰上参观时曾幽默地说道:“当水兵有没有本事不在于你吐不吐,而在你吐了之后还能不能吃。”

这无可替代的青春,可度日如年,亦可白马过隙,但两年前我选择入伍当兵,我很幸运我是一名海军士兵。

黄治皓于 2010 年考入我校轮机工程专业,2012 年 -2014 年应征入伍海口 171 舰,于 2014 年 12 月退

役。当兵期间其所在海口 171 舰曾参与多项国际重大援救护航任务,其中包括参与为期两个月的马六甲海域马航 MH370 航班紧急搜救,以及历经 87 个昼夜、航行 19271 海里,代表中国海军首次参加的环太平洋军演。环太军演期间,英语出色的信号班士兵黄治皓,负责与外军沟通交流、解说、陪同、参观,还作为士兵代表,接受了美国知名军事刊物《航空周刊》和《圣迭戈联盟论坛》记者的采访,并被国际海事组织授予航运和人类特殊贡献奖。



天涯哨兵 马博文

守礁——孤独之路



我是一名南沙群岛的驻军哨兵。站在茫茫大海中的孤岛之上,感触最深的是使命和责任,如履薄冰的心境,兢兢业业的态度,因为我守卫的是目前国际纷争最多的南海海礁。

记得毛主席说过,我们党我们军队入驻北京是去赶考。那么,我们驻军南沙守护国土捍卫尊严也是一次赶考,而且这是一项长期的考验,乏味而艰巨。守礁是一条充满着孤独与无私的不归路。哨兵的挑战和考验无时不有,无处不在,几乎每天都有他国的武装渔船或侦察机等试图非法接近岛礁。岛上几乎没有任何植物滋生,大海之中只有孤零零的一座建筑,空空荡荡。每天的任务就是实时

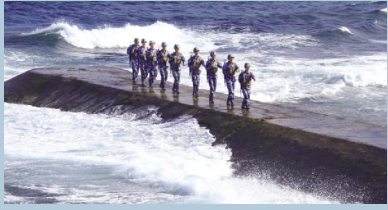
观察那几座目力所及的小岛,那些岸边游过的小鱼、从灯塔飞过的海鸟、飘过头顶的云朵、或是拂面而过的海风是我们的忠实陪伴者,我们不仅坚守脚下这方神圣的礁石,还坚守着无尽的孤独。

我们守礁士兵既要经受恶劣生活条件的拷打,还要经受南沙群岛特殊政治环境的历练。只要我们驻军一天,考验便存在一天。2012 感动中国十大人物李文波曾说过:“面对物质的奇缺,我们创造着;面对自然的险恶,我们挑战着;面对外界的诱惑,我们清醒着;面对亲情的隔绝,我们企盼着;面对神圣的使命,我们警惕着;面对祖国的需要,我们奉献着。人在

礁在国旗在,誓与岛礁共存亡是我们南沙人对祖国的承诺。”

南沙群岛盛开着一一种太阳花,芳香氤氲,甚是娇美,这是南沙群岛中的唯一风景,守礁士兵正如这美艳的太阳花,孤寂地守候着这方净土,独自花开,默默无言。

我为我曾经是一名南沙的守礁士兵骄傲。



雪域卫士 蒋能倬

高原——炼狱之境

我驻守在离天堂最近的地方,西藏,透彻的阳光、绵延的雪山、湛蓝的天空、湖边成群的牛羊,浪漫的光影是大家在这片土地的遐想。

然而大家忘了西藏高原特殊的恶劣气候,寂寞、寒冷、缺氧如影随形,我们的营房如一座座孤岛散布在冰封雪线之间。

初到西藏的新兵都会产生明显的高原反应。所以前一个月许多士兵都是通过氧气瓶维系呼吸,终日疲倦地躺着还苦不堪言。

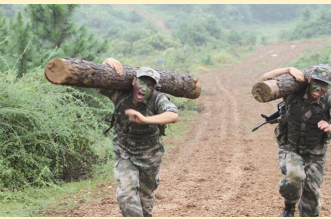
班长一直在房间里陪伴着我们,与我们聊天,拉家常,生怕我们安睡之后再也不愿苏醒。

还有恶劣的暴风雪天气,大雪过境往往会吞没整片高原,交通、供电、供水等基础设施及人们的生活均受到不同程度影响,不分昼夜地尽快恢复人民正常的生活是我们守卫边防之外的责任之一。

如果你们有亲戚、朋友、同学在西藏当兵,那么请不要嘲笑他们老土,他们没有天安门前的护卫队那样靓丽,也没有驻港部队那样风光,那身军装在风雪里数月也不曾清洗;请不要笑他们皮肤黝黑,那

些紫外线躲也躲不了的;请不要笑他们缺牙齿、少头发,长年喝雪水是没有多少矿物质的;请不要笑他们见识少,驻守边防一线,入伍时候就上山,退伍时候才下山,接触的只有原始森林与无边的雪山;请不要笑他们当兵两年一身病,这里长年酷寒,风湿关节炎像感冒一样。

这里的生活如地狱般让人受煎熬,但这里是祖国的边防,我们坚守,只为胸前那枚国防服役章,只为祖国的每一寸疆土,只为身后的万家灯火!我自豪我是一名西藏边防军人!



步履奇兵 张航

拉练——超越极限

陆军的部队生活相比于海军的拘束,哨兵的孤寂,藏兵的艰苦要平常许多,与大家初入大学时候经历的军训类似,只不过正规的军队日常训练要艰苦百倍,不光是对体能的训练,更是对人意志的锻炼。

这是其中一场布置雷区的考试。长官要求 30 秒刨好一个布雷点,当时我没有掌握要领,在尝试了数十次后仍未达标。其他战友都已经完成在一旁安逸

地休息,只剩我一个人还在尴尬地寻找地点,失败、重复、又失败,无数次曾闪过放弃的念头,最终都在内心断然否决,身作为一名军人只有服从命令完成任务,尽管手上血泡破裂流血不止也不放弃,终于摸索出诀窍成功地在规定时间内设置了雷点,享受到了苦尽甘来的美妙。

军旅生涯让我受益匪浅,尤其是这两年的训练,让我适应了孤独痛苦,也让我明白:世界无限宽阔,生活如此绵长,唯有修身砺学,方能恒而不懈!

夕阳西下,此刻归来的他们,又重新回到了起点。一切似乎又

回到最开始的模样:黎明踩着点集合出早操,返回寝室洗漱,早餐

后齐步走向教学区……所不同的是千锤百炼后的筋骨、刚毅的目

光、坚定的意志已经融入他们的精神世界,此后当如繁花盛开,处

处暖阳……敬礼,士兵!

慎防十个 人际交往误区

沟通顺畅,办事也会非常顺利;可若出言不当,则可能埋下心结。近日,美国“问他”网总结了交往中容易犯的十个错误,指导我们避开沟通“雷区”。

不做自我介绍。无论何种场合,相互认识是进一步交流的前提。遇到陌生人,主动自我介绍是避免尴尬的关键点之一。

接电话时不回避。在公共场合,大声打电话会特别显眼、甚至招人厌,最好先道歉并把音量放小声点,这是避免他人反感的不二法宝。

夸夸其谈、自吹自擂。聊天过程中有意无意地把话题往自己身上引,往往给人以自恋、爱显摆的印象,给人留下不好的印象。

对待服务员态度粗暴。态度是良好沟通的前提,无论他人是什么身份,粗暴的态度、自以为是的神情,只会让人觉得你这个人不可理喻。

总是迟到。每个人都希望被尊重,迟到虽然能找借口蒙混过关,但会让对方觉得你不重视这段关系。次数一多,感情也会打折扣。

不让座。让座给更需要的人,是最基本的人性表现。如果光想着让自己舒服一点,会在不知不觉中,给人留下自私、冷漠的印象。

争账单。出手大方会让人觉得很热情,但没必要死磕。有人建议 aa 制时,不要你争我抢、争得面红耳赤,否则下一次大家可能不敢在一起娱乐了。

占用公共设施。比如在公园占着健身器械当椅子座、随处放东西、擦抹汗渍等,这些小小的动作,只会惹人反感。

双手抱胸前。说话时双手抱于胸前,会让人感觉你对他是有防备的、想拒绝他,让人觉得不被信任。

小动作太多。说话时总是敲手指头、挖耳朵、玩指甲等,会让人感觉你心不在焉。

(晓依)



2015 年 1 月 16 日 退休教育学院开 听并采访 为 一周时 多张 PF 人执意 小时的 我们上 吴 慈祥、亲 身残疾! “只要学 光老师 旭光老 工人家 画无师 是从事 常残酷 炸,使他 受住了 放弃高 专学习 搏,1962 文系。: 藏龙卧 中学“德

校

本 彭东恺 我校举 展启动 书记於 有方共 预展揭 组成员 办公室 式。仪 记、纪 主持。 於 出,建 是对百 的尊重 发展的 以“细 展示成 聚人心 标,是我 设的一 老领导 工和海 支持。 校发展 大学精 载体,于 统教育 将为推 续发展