

2、3 版中缝)

亡 2.8 万人;疫情
盖全国所有省、自
直辖市。当下,我
面临 AIDS 发病和
内高峰期,且已由
暗娼等高危人群
向普通人群扩散。
AIDS 与 HIV 是如
番的?
传染源:HIV 感染
AIDS 病人是本病
一传染源。
传播途径:HIV 主
生于感染者和病人
液、精液、阴道分泌
汁等体液中。
行为:与已感染
内伴侣发生无保护
行为,包括同性、异
及异性接触。
脉注射吸毒:与他
用被感染者使用过
未经消毒的注射工
是一种非常重要的
传播途径。
嬰传播:在怀孕、
和母乳喂养过程
被感染的母亲可能
HIV 传播给胎儿
。液及血制品:包括
人工受精、皮肤移
器官移植而传播。
握手、拥抱、礼节性
同吃同饮、共用厕
谷室、共用办公室、
交通工具、娱乐设
日常生活接触不会
HIV。
AIDS 及 HIV 感染
页后怎样?
症状长期稳定:见
时进行抗病毒治
药依从性好,且未
病毒耐药及严重药
良反应者。也见有
言长期不进展者。
残:部分患者因并
未能治愈,可能导
明或其它器官功能

亡:AIDS 晚期患
HIV 感染者未及时
正规抗病毒治疗,
于严重并发症;或
于严重的药物毒副

AIDS 的主要危害
些?
患者自身的危害:
AIDS 已成为一种
可治可控的慢性
但仍有相当一部分
者因未及时治疗、
时药或药物的副作
原因而死亡或致
1时,由于社会对感
内歧视,也常常给
者带来沉重的精神

他人的危害:感染
保护的性行为、多
半、共用针具静脉
以及经过母婴途径
将 HIV 传染给其

家庭与社会的危
虽然我国早已实施
V 感染者“四免一
'的政策,但晚期并
内治疗仍可能给家
社会带来沉重的经
担及社会问题。

上海海事大學報

Shanghai Maritime University Press

上海海事大学党委主办
CN31—0810(G)
2013 年 11 月 30 日
总第 519 期
<http://www.shmtu.edu.cn>
月中、月末出版
本期四版

开创职教模拟实践教学 新模式的“排头兵”

——记高等技术学院、港湾学校优秀外聘专家辛宝良
通讯员 林枫

多年来,高等技术学院、港湾学校(以下简称院校)一直致力于开创职业教育新模式,不断推进学生实践动手能力的培养,力图使学生能在学校模拟实习与企业实地操作中实现无缝化对接。为此,院校投入大量的人力、物力,建设了具有国内先进水平的上海市港口物流数字化开放实训中心。随着实训教学硬件设施的不断完善,实训教学人才特别是具有丰富企业一线实践经验人才的匮乏问题显得尤其突出。为此,2009 年 9 月,院校聘请辛宝良担任教师、学科建设指导委员、校企合作校外专家。

辛宝良,高级技师,原工作于上海集装箱码头有限公司,从事码头生产工作 37 年,拥有丰富的一线岸边集装箱桥吊设备操作经验。他在岸桥司机的岗位上,可谓获奖无数:先后获得过上海市劳动模范、全国交通系统劳动模范、全国交通技术能手、上海市杰出技术能手、上海市质量能手、中国港口科技进步奖二等奖、上海市 2008-2009 特殊贡献技师等荣誉称号,并多次获得上海港务集团、上海集装箱码头有限公司、上海市国资委党委系统的优秀党员称号以及上海市重点工程实事立功竞赛记功个人称号。

辛宝良不仅拥有超强的桥吊

操作能力,还拥有不凡的理论总结能力。其发明的“岸边集装箱起重机安全操作方法”于 2007 年获得了职业发明和专利,其发明的“桥吊司机操作法”,被载入《上海技师的高招绝活》一书。而他的操作方法已被编印成教材——《辛宝良操作法——桥吊安全节点操作法》,并作为上海集装箱码头有限公司的培训基本教材,另一部职工岗位技能培训教材——《辛宝良操作法——桥吊效率操作法》,也已编印出版。

自从加入到院校以来,辛老师在新的岗位上发挥出了其不逊于桥吊司机岗位的光和热。为了加强院校实训中心的能级提升,加强其社会服务能力,辛宝良积极牵线搭桥,促成了上海市物流协会、物流学会与我院校开展校企合作,联合建设实习基地与实训基地,为全国职教物流专业教师提供了培训平台,同时,他积极参加上海集装箱码头有限公司与上海海事大学合作项目,开创校企合作新领域。

在教学岗位上,辛老师积极投身于学生桥吊模拟器实习指导工作,使学生的桥吊操作水平得到质的飞跃。与此同时,辛老师还加强对教师的实践能力培训,亲自为实训中心老师开展“桥轮吊操作规范理论培训”讲座。此外,他还致力于

“港口起重输送机械”精品课程建设,为院校的职教课程建设贡献良多。凭借丰富的操作经验,他还为桥吊模拟器设备改造提供了宝贵的建议。

作为一名有丰富一线操作经验的行家里手,辛宝良非常重视学生实际动手能力的培养,以及对企业一线操作平台的体验,为此,他先后带学生到各港口、公司去参观、实习。同时,他带领相关授课教师到宝山码头、张华浜码头、洋山港等地实地体验了企业操作流程,让老师们学习到了宝贵的企业工作经验。为了加强实践教学深度和广度,他联系上海港教育集团,协助完成院校电力电子实验教学;联系宝山码头,协助完成供电工程与工艺的见习活动。

由于辛老师的不懈努力,学生实训教学在短短的数年内突飞猛进,而实训中心的功能也日益得到彰显。去年,辛老师所在的港口物流数字化开放实训中心被学校评为“安全先进集体”,表彰其多年来的安全无事故运行。每一届辛老师带出来的毕业生们也正迈向全国各港口的码头桥吊,凭借从老一辈桥吊工人手中传承的宝贵技能,为祖国的港口航运业发展肩负起了时代赋予的责任。

2 项浦江人才计划 项目通过验收

本报讯(通讯员 许波 桅)近日,上海市科委组织专家对我校承担的 2 项浦江人才计划项目“海洋立管涡激振动及抑制方法研究”和“基于 P2P 的水声传感器网络协作平台的研究”进行了结题验收,专家组同意通过验收。

郝志永老师负责的“海洋立管涡激振动及抑制方法研究”项目对绕有螺旋条纹列板的圆柱尾流进行了激光粒子测速实验观测,探讨了不同列板条纹高度对柱状结构尾涡形态变化的影响,研究了螺旋条纹列板涡激振动抑制机理。项目成果为该领域的研究提供了实验依据,为进一步研究实验装置优化奠定了理论基础。项目执行期间发表 SCI 期刊论文 3

篇,EI 期刊论文 3 篇。

徐明副教授负责的“基于 P2P 的水声传感器网络协作平台的研究”项目实现了水声传感器网络数据在应用层的分布式存储、快速共享和异常情况预警的预期研究目标。项目研究成果对提高水声传感器网络应用层的服务质量,促进水声传感器网络与互联网的融合具有积极的推动作用。项目执行期间发表论文 16 篇(第一作者论文 15 篇),其中,SCI 期刊论文 2 篇,EI 期刊论文 2 篇,中国科学引文数据库核心库期刊论文 9 篇,EI 会议论文 3 篇;获得 2 项国家级项目、2 项省部级项目和 3 项局级项目资助;培养硕士研究生 4 名。

上海市大学生暑期社会实践成果展示 我校共获 19 项市级奖励

本报讯(通讯员 梁亮)1 月 22 日,2013 年上海市大学生暑期社会实践成果展示会在同济大学举行。我校实践团队荣获上海市暑期社会实践“知行杯”特等奖、“三下乡”最佳项目奖、上海市“最佳组织奖”等市级奖励 19 项。

本次展示会以“实践激扬青春志,奋斗成就中国梦”为主题,活动覆盖上海 52 所

高校,8339 支实践团队及 3287 项调研课题。我校“航运人才就业形势调研”团队获上海市“知行杯”特等奖;“沪湘关爱,心系湘西”团队获上海市“三下乡”最佳项目奖,学校获社会实践最佳组织奖。此外,我校实践团队还获得上海市一等奖、二等奖、优秀项目奖等各种奖项。

编辑 哈斯

中国航海学会与我校 签订战略合作备忘录

学会主办的两份学术期刊由我校承办

本报讯(记者 哈斯)11 月 16 日,中国航海学会与我校举行《战略合作备忘录》签约仪式。中国航海学会理事长徐祖远与於世成书记分别代表双方在《战略合作备忘录》上签字。中国航海学会常务副理事长刘功臣与黄有方校长代表双方签订了《中国航海》《航海技术》两份学术期刊《期刊委托代管协议》。

在《战略合作备忘录》中,双方约定在人力资源、科研合作、学术会议、文献情报、杂志承办等方面深入开展长期合作与交流。

按照《期刊委托代管协议》,中国航海学会将主办的学术期刊《中国航海》和《航海技术》交由我校承办。前者由学校和上海船舶运输科学研究所联合承办,后者由学校单独承办。

徐祖远理事长指出,中国航海学会与上海海事大学签署《战



略合作备忘录》和《期刊委托代管协议》,是学会与重要成员单位共同发展的必然需要,也是资源共享、优势互补的结构性调整,具有探索性、协调性和长期性。

於世成书记表示,学校在航运、物流等领域与中国航海学会及各成员单位有着广泛的合作基础。中国航海学会与学校签订《战略合作备忘录》,标志着双方的战略合作伙伴关系进入了一个全面发展的新阶段,将为双方互惠共赢、协同发展打下更坚实的基础。

摄影 赵剑红

简 讯

◆ 我校商船学院胡勤友教授、陈宇里副教授等联合国外相关院校申请的研究项目“极地水域船舶航行示范课程”,获得国际海事大学联合会的批准。我校是该项目的牵头单位,参与单位有波兰格丁尼亚海事大学、韩国木浦海洋大学和希腊爱琴海大学等。

◆ 11 月 9 日至 10 日,在 2013 上海市大学生健美操锦标赛上,我校代表队包揽此次大赛所有单项 6 块金牌,并获得团体第一名,创出健美操队在上海市比赛最好成绩。经济管理学院的张瑞和外国语学院

六届全国大学生创新创业年会在中南大学举行,我校两个项目入选并参加会议论文报告交流和创新项目展示。我校入选的分别是由海洋科学与工程学院李晓峰老师指导、张英杰同学完成的学术论文《聚酰亚胺改性酚醛泡沫》,以及由物流工程学院王天真老师指导、颜东民等同学完成的创新展示项目《具有障碍识别与应变能力的微型智能汽车》。

◆ 作为本年度世界羽联五大顶级系列赛的最后一站,2013 年中国羽毛球公开赛于 11 月 17 日在上海落幕,中国获得男单、女单、女双 3 块金牌。其余两块分别被韩国和印尼获得。我校文理学院亚羽联 B 级裁判苏小峰老师受世界羽联邀请和国家体育总局借调,代表中国担任了此次赛事的执法工作,担任主裁 7 场,其中央视直播 3 场。

◆ 11 月 23 至 24 日,我校跆拳道代表队参加了上海市第一届大学生跆拳道锦标赛,取得了 2 金 3 银 3 铜的好成绩。

申城爱乐交响管乐团来校演奏久石让作品

本报讯 (学生记者 陈玮 谭晓丹) 11 月 12 日, 一场经典动画电影原声吹奏乐作品音乐会在我校出演, 此次演奏曲目主要是日本国宝级配乐大师久石让的作品。对于从小欣赏宫崎骏动漫、听着久石让音乐长大的“90 后”们来说, 这是一场不容错过的回忆庆典。

音乐会由著名指挥家、管乐教育家程寿昌教授领衔上海申城爱乐交响管乐团一同上演, 程寿昌教授曾经在我校管乐团任指导老师十余年, 对

我校怀有深厚的感情。

此次演奏会的曲目由《风之谷》《幽灵公主》《天空之城》《魔女宅便》《龙猫》《哈尔的移动城堡》等交响曲构成, 11 月初曾于上海音乐厅上演, 音乐会票价从 80 元到 380 元不等, 而此次在我校进行的演出完全免费, 着实让师生们欣喜了一番。许多教职工带孩子一同前来感受高雅艺术的熏陶, 同时还有许多没有得到座位票的同学进场旁听。演奏现场庄严静穆, 观众都沉浸在经典乐曲的洗礼

中, 一曲终了, 有掌声雷鸣般响起, 向指挥和乐手们表示敬意。音乐会结束后, 观众们许久没有离场, 一些热爱音乐的学生还上台与演员们进行演奏技巧的交流。

前来聆听音乐会的同学接受采访时表示, 很高兴在校园里能够拥有接近高雅艺术的机会, 以前认为只能买高额门票到音乐厅去倾听, 现在在校园里就能免费听到, 这是件很庆幸的事。

主持人陆澄讲述“说话的能力”

本报讯 (学生记者 焦蓬辉) 11 月 20 日, 上海广播电视台节目主持人、国家一级文学编辑、诗人、朗诵家陆澄老师来到我校, 为师生们举行了主题为“口才与成才”的演讲。

陆澄老师首先提出必须确立正确的口才观, 并引用了马克思、恩格斯在《德意志意识形态形成》一书中的两句话加以说明: “口才是为表达思想、传递感情服务的, 语言是思想的直接现实”。而他结合自己的主持、演讲经历, 将口才更通俗地定义为“说话的能力”。这里说的话是指传递一种思想、一种境界; 这里“说话的能力”也不是仅仅指在说话的过程中单纯地运用技巧, 而是“言为心生”, 表达要始终忠实于内容, 服务于思

想。

陆澄认为, 真正的口才不是空洞无物的伶牙俐齿, 不是不知所云的口若悬河, 不是旁若无人的夸夸其谈, 更不是不合时宜的哗众取宠, 它应该是“思想品格的闪光, 是学养智慧的结晶, 是言语艺术的华彩, 是人文精神的垂范。”也就是说, 能够对周围的事情大加评论并不代表好口才, 而在于我们是否能够表达出与众不同且引人深思的见解。

“好口才可以温暖他人, 照亮自己”, 陆澄老师说。古语言: “良言一句三冬暖, 恶语伤人六月寒”, 这句话恰如其分地道出了语言的魅力所在。因此, 想要说出精彩的自己, 拥有精彩的人生, 必须练就好好口才。

无论何时、身处何地、从事何种工作, 都离不开好的口才, 那我们如何才能练就好好口才, 让它在我们的生活中尽绽放光芒呢? 答案是: 口才需实践。“纸上得来终觉浅, 绝知此事要躬行”, 要想拥有好的口才, 必须在不同的“说”的实践中去体会、去领悟。在不同的场合, 面对不同的人群, 针对不同的话题, 我们应该清楚、正确、有效地表达自己的观点, 使他人心悦诚服地接纳、赞同自己的想法。

陆澄老师现任上海市演讲与口语传播研究会常务副会长、朗诵委员会主任等职务, 主持国内首创广播直播诗朗诵专栏《午夜星河》, 曾获全国广播“金话筒”奖和“十佳节目主持人”称号。

我校“潜水艇”乐队举行告别演出

本报讯 (学生记者 赵宜景) 由主唱薛嵩、吉他手龚鼐和、贝斯手冯雨翔、键盘手谢昊志、鼓手薛高格等 5 人组成的我校知名学生乐队“潜水艇”11 月 17 日晚举行了告别演出。演唱会持续了近 3 个小时, 观众近千人, 场面热烈。

薛嵩首先演唱了“没人给你面子”作为暖场歌曲, 接下来一曲五月天的“温柔”引起现场观众的深情合唱, 当“夜空中最亮的星”旋律响起时, 观众们纷纷拿出手机, 打开手机话筒, 随着旋律摆动, 汇成一片星海。主唱的深情演唱, 吉他手的精彩独奏, 贝斯手的激情弹唱, 键盘手的精湛表演, 鼓手的奋力击打, 每一个人的努力与汗水都为演出增添了光彩。一首 Beyond 的“海阔天空”为整场演出划

下了完美句号。

晚会吸引了来自丹麦的留学生的加入, 其中一名外国友人参与击鼓, 用他们的热情表达了对乐队的赞许与支持。最后, 在观众们不断“安可”的要求下, 乐队加演了更多精彩的曲目。

鼓手薛高格说: “只有努力、再努力, 才能对得起观众, 对得起我们自己。在学校‘玩’乐队的艰苦只有经历过的人才懂, 一天 8 小时的训练, 夏天在排练房里挥汗如雨, 只为了让

自己更加进步一些。”

“潜水艇”乐队成立于 2012 年, 曾在校内外举行了多场精彩演出, 给师生们留下了深刻印象。



创新, 不只为了传承

学生记者 陈玮

随着各校“双选会”的风生水起, 各大跨国公司从全国高校网罗了不少精英人才。作为全球最大电子公司之一的飞利浦, 也将不少英才收入旗下。这些通过层层选拔, 一路过关斩将最终拿到 offer 的精英们齐聚一堂, 即将开始一场别开生面的交流会。

这些精英有来自各大名校的博士、硕士生, 还有具有丰富工作经验的职场达人。那么他们为什么选择飞利浦, 他们在飞利浦又起着怎样的作用呢?

飞利浦作为一个有百年历史的老牌公司, 旗下共有飞利浦优质生活、飞利浦照明和飞利浦医疗系统三大部门。公司追求的理念是“健康舒适, 优质生活”的多元化经营。在飞利浦大中华区总裁张庆中先生看来, 他的飞利浦式生活便是: 每天早晨从飞利浦智能灯的鸟鸣声和渐变的光线中醒来, 使用飞利浦的自动牙

刷刷牙, 享用飞利浦智能电饭煲提前准备好的早餐。每天出门可以看到汽车的车灯是飞利浦制造的, 甚至正在建设的工程所使用的工程灯也出自于飞利浦, 这让他感觉到飞利浦融入了这世界的点点滴滴, 为实现其宗旨不断为人们提供健康舒适的优质生活。“精于心, 简于形”是飞利浦一直的追求, 不管是世上第一个磁带录音机, 还是第一台空气炸锅, 都将做工精良、设计简约的理念完美诠释。

一个拥有 8 万项专利的公司, 是怎样传承它的生命力, 屹立百年而依然充满生机和活力? 飞利浦给出的答案是: 创新带来改变。与其他大型跨国公司不

同, 飞利浦将中国大陆作为本土市场, 将公司的战略重心转移至中国, 研发部门每年都会从全国各大高校招收大批优秀的应届毕业生, 分别来自机械、物理、电子、软件、影像学和临床医学等专业。除此之外, 飞利浦还会招收市场销售的优秀精英, 开展面向全球销售的经营服务。

而飞利浦精英日的活动, 完整地阐释了飞利浦对于创新的追求。参加精英日的队员们多是通过飞了飞利浦公司两轮面试的优秀人才, 但由于人数限制, 仅有一小部分的人能够在千军万马之中脱颖而出, 成为最终的王者。飞利浦是个注重人文关怀的人性化公司, 为了让更多的人

体会飞利浦的企业文化, 举行的精英日活动不但邀请了在角逐中遗憾落选的面试者, 还面向高校招收了有意于飞利浦的大学生参与。

飞利浦的精英日活动是个别出心裁的创新展示, 参加队员们被分成 5 组, 每组大致 15 人, 将在一个小时之内利用公司提供的飞利浦产品——空气炸锅、恒温电吹风、榨汁机、剃须刀、面条机和食材设计出一个创新、独特、匠心独运的产品展示。尽管活动要求困难重重, 却难不倒这些精英们。你会看见有的将鸡蛋清当做润发剂, 用电吹风来设计发型; 有的将水果榨汁当染色剂, 制作彩色面条; 有的将剃须

刀拆卸, 重组成洁面仪; 有的将水果雕刻成容器, 盛装各色饮料, 还组成了童话城堡……各种奇思妙想、独具匠心的创意和灵感在队员们的思维火花碰撞中不断激发、不断完善, 一个团队的最终展示成果, 都经过了一次又一次的否定、改变和完善。在这样的活动过程中, 我们看到了飞利浦成功背后的秘密。创新, 就是高素质人才不断追求改变、完善、超越的目标和追求。这也是飞利浦作为一名百年巨人, 始终在世界市场中占据自己一席之地之地的原因。

核磁系统部门的徐勤主任认为, 这样的活动可以在过程中深入了解新员工, 加深交流。同时展现了员工们的能力和团队合作精神, 也让新员工们对飞利浦有个全方位的了解, 体现了飞利浦人性化的一面。

防艾滋病知识问答

什么是艾滋病?

艾滋病, 即获得性免疫缺陷综合征, 英文名称 Acquired Immune Deficiency Syndrome, AIDS; 是人因为感染了艾滋病病毒后导致机体免疫缺陷, 而并发一系列机会性感染及肿瘤, 严重者可导致死亡的综合征。AIDS 已成为 21 世纪威胁世界人民健康的严重公共卫生问题。1983 年, 人类首次发现 AIDS 病例。目前, AIDS 已经从致死性疾病变为一种可防可治可控的慢性病毒。

艾滋病病毒是什么?

艾滋病病毒, 即人类免疫缺陷病毒 (Human Immunodeficiency Virus, HIV), 是一种感染人体免疫系统细胞的慢病毒组 (Lentivirus), 属于逆转录 RNA 病毒科。普遍认为, HIV 感染导致 AIDS。HIV 病毒组分为 1 型和 2 型。目前, 世界范围内主要流行 HIV-1。HIV-1 是一种变异性很强的病毒, 不规范的抗病毒治疗是加剧 HIV 耐药的重要因素。HIV-2 主要流行于南非, 现在, 美国、欧洲、南非、印度等地也有发现。HIV-2 的超微结构和细胞嗜性及超强变异性与 HIV-1 相似, 而其核苷酸和氨基酸序列与 HIV-1 存有显著不同。

HIV 在外界生存能力强吗?

HIV 病毒颗粒在外界环境中的生存能力较弱, 对物理因素和化学因素的抵抗力均较低。对热敏感, 56℃ 处理 30 分钟, 100℃ 处理 20 分钟可将 HIV 完全灭活。巴氏消毒及多数化学消毒剂的常用浓度均可灭活 HIV, 例如 75% 酒精、0.2% 次氯酸钠、1% 戊二醛、20% 乙醛和丙酮, 以及乙醚、漂白粉等均能将其灭活。但是, 紫外线或 γ 射线不能灭活 HIV。

目前 AIDS 流行情况怎样?

世界卫生组织报告, 2010 年全世界存活 HIV 携带者和 AIDS 患者共 3400 万, 新感染 270 万, 死亡 180 万。每天有超过 7000 人新发感染, 全世界各地区均有流行, 但 97% 以上在中、低收入国家, 尤以非洲为重。专家估计, 今后流行重灾区可能会从非洲移向亚洲。中国 CDC 估计, 截止 2011 年底, 我国存活 HIV 携带者和 AIDS 患者约 78 万人, 全年新发感染 4.8 万

(下转 1、4 版中缝)

艾滋病知识问答

什么是艾滋病？
艾滋病，即获得性免疫缺陷综合征，英文 Acquired Immune Deficiency Syndrome，是人因为感染了病毒后导致机体免疫缺陷，而并发一系列感染及肿瘤，并可导致死亡的综合征。AIDS 已成为 21 世纪威胁世界人民健康重大公共卫生问题。1981 年，人类首次发现病例。目前，AIDS 人致死性疾病变为可防可治可控的慢

艾滋病病毒是什么

艾滋病病毒，即人类免疫缺陷病毒(Human Immunodeficiency Virus)，是一种感染免疫系统细胞的慢病毒(Lentivirus)，属逆转录 RNA 病毒。普遍认为，HIV 感染 AIDS。HIV 病毒组 1 型和 2 型。目前，范围内主要流行 1 型。HIV-1 是一种传染性很强的病毒，不经抗病毒治疗是加 V 耐药的重要因素。HIV-2 主要流行于现在，美国、欧洲、印度等地也有发现。HIV-2 的超微结构包膜与 HIV-1 相似，而其核壳和氨基酸序列与 HIV-1 存有显著不同。HIV 在外界生存能力弱。HIV 病毒颗粒在外界中的生存能力较于物理因素和化学因素抵抗力均较低。56℃ 处理 30 分钟 HIV 完全灭活。煮沸及多数化学消毒剂常用浓度均可灭活，例如 75%酒精、次氯酸钠、1%戊二醛和丙酮、以速、漂白粉等均能灭活。但是，紫外线射线不能灭活。

目前 AIDS 流行情况？
世界卫生组织报告 10 年全世界存活携带者和 AIDS 患者 3400 万，新感染者 180 万。每超过 7000 人新发 1 例。全世界各地区均存在，但 97% 以上在低收入国家，尤以非洲、亚洲。中国 CDC 统计 2011 年底，存活 HIV 携带者 78 万，新发感染 4.8 万。(下转 1、4 版中缝)

重返校园，厚积薄发

上海海事局新进人员来校培训

学生记者 汤艳

10 月末的上海海事大学，迎来了上海海事局 2013 年新进人员，他们将在此驻足培训 4 个月。他们有一个可爱的名字，叫作“小海狮”。“小海狮”们因为同一个海事梦想而从天南地北聚集此地。他们当中，有今年的应届生、也有经历丰富的船长和轮机长等。在这次培训之后，他们便会一起踏上憧憬已久的岗位。

他们身着统一的制服，踏着有力的步伐，个个显得训练有素。重返校园的“小海狮”们，显然都很怀念这浓浓的笔墨味儿，在这满满的日程安排上，却也能够游刃有余，享受汲取知识的快乐。



英姿飒爽，征途漫漫
或许，每天早上你能够隐约听见“小海狮”们的拉号声，没错，“小海狮”们充实的一天便由此开始了。晨光初现时，“小海狮”们便列队整齐、精神抖擞地开始晨跑。整齐的步伐、良好的精神面貌，“小海狮”们为一天紧张的学习卯足了劲儿。

一天的课程学习紧凑而忙碌，“小海狮”们的专业课程主要涉及船舶管理、船舶检验与船舶监督等。老师们理论结合实际，深入浅出地为“小海狮”们讲解知识要点，为“小海狮”们以后的“实战”打下坚实的基础。“小海狮”们

也无比珍视这难得的学习机会，在这个从专业基础、到管理理论，各方面知识快速更新的时代，及时的更新着自己的知识库，重新定位自己的人生坐标，为以后投

身海事事业而准备着。

严于律己，书香芬芳
随着夜幕拉开，“小海狮”们的晚自习也开始了。经过一天紧凑的课程之后，他们结合自身实际，安排制定自习内容。整个教室井然有序，书香气在蔓延，“小海狮”们为海事大学带来的勤奋严谨认真之风也将在菁菁校园里蔓延。此外，多才多艺的“小海狮”们拍摄了一部海事局宣传片，希望把这海事人的新精神新风貌带给全体学生，也在向往海事事业的青年们的心中种下一颗种子。

亦文亦武，生活多姿
学习之余，“小海狮”们也有丰富多彩的文体活动。小组活动类别多样，有文有“武”，势在契合。每一个“小海狮”们的兴趣，充分展示“小海狮”们的才艺：上海话小组活动，让来自全国各地的“小海狮”们能够通过语言的窗口了解上海本地文化，更快地融入上海这个美丽的城市；羽毛球与乒乓球等体育竞赛活动，展现了“小海狮”们勇于拼搏的精神风貌；体系小组等学习类活动小组，让“小海狮”们更深入地了解专业知识；



法律公约小组则旨在让小海狮们深入了解法律及海事法律相关知识；而在吉他小组活动中，“小海狮”们饶有兴致地学起了吉他弹奏，沉浸在了音乐的世界之中。丰富多彩的小组活动，让“小海狮”们舒缓了一天紧张学习的情绪，以更加饱满的精神投入第二天的学习生活。

“小海狮”们的学习之旅还在海事大学中展开。希望“小海狮”们的海事生涯因为这短短的 4 个月的学习之旅而更加开阔和坦荡。我们会记得有这样一群可爱的“小海狮”曾和我们同在这一片校园中学习，也希望这菁菁校园能在“小海狮”们的心中留下一个青春美好的印记。

成为那刚劲有力之梁，将热

血与努力付之于祖国的万里海疆，“海狮”们的未来，刚刚起航。加油吧，“小海狮”们！

摄影：领航记者团影像部



由双选会给大学生的几点建议

学生记者 赵宜景

11 月 5 日，2013 届毕业生双选会来到我校。这场双选会分为 A 馆与 B 馆，A 馆主要是招聘水上专业职位，而 B 馆主要是招聘陆上专业职位。本次双选会共有近 300 家企业参与，场面浩大且井然有序。本报记者采访了多家企业代表以及应聘学生，总结出了以下几点建议给即将面临毕业应聘的大学生。

注重培养学习能力

采访中，几家企业代表人都指出，他们最为看重的就是学生的学习能力。因为学校培养的专业并不能完全地符合工作岗位的要求，大部分学生进入企业以后都需要进行一系列的岗位培训，正式进入工作岗位以后，还需要不断地进行充电学习。在这个不断更新的信息社会中，终身学习正逐渐成为每个人的必备能力，因此，企业十分注重学生的学习能力。而这些学习能力主要体现在在校期间的成绩以及各种证书，故考证在一定程度上为大学生铺上了一条较为平坦的求职之路。

采访期间，我们发现，无论公司业务是否与英语相关，大部分企业还是对学生的英语能力较为看重。多家企业要求学生英语能力需达到大学生英语六级水平并具备一定的英语口语交流能力。此外，企业对于大学生的计算机的水平也有最基本的要求。

注重培养吃苦耐劳精神

在采访 A 馆企业的过程中，几位船务公司的负责人表示，他们很看重学生的吃苦耐劳、团结合作的精神，因为以后的船上工作十分辛苦，由于我们学校的水上专业是军事化管理，因此学生在这方面有着很大的优势。其实，不管是什么工作，招聘者都希望自己的员工可以吃苦。当我们采访港口航道与海岸工程专业的一名学生时，他也说

道：“我们的专业十分辛苦，很多本科生毕业后的前几年需要跟着公司去一些小国家工作。怕辛苦劳累是不行的。”注重培养我们的吃苦耐劳精神，不仅在大学期间可以提高自身能力，在工作期间可以更好地掌握技能，而且也是我们人生的一大宝贵财富。

有明晰的未来规划

上海进贤教育投资管理公司的一位负责人向我们说道：“我们在面试学生的时候，通常会问一些他们的未来规划。从谈话中，我们一是可以看出学生的逻辑思维能力，这决定着他们(她)的做事条理与顺序；二是可以看出他们对未来的规划如何，有明晰的规划可以使他们以后的工作更有动力，而且招聘回去的学生我们会进行一个长期的培训。用人单位会担心人员的流失，如果他们的规划明确，至少我们会更有信心。”在大学期间，学生应该树立一定的目标，并根据这个目标选择需要储备的知识，丰富提升自己，这样也使自己在未来的应聘工作的过程中更有竞争力。

认清研究生在就业中的位置

不少企业代表人向我们提到薪酬的问题，他们称很多大学生刚刚毕业就将工资报酬提得很高，由于大学生并没有多少工作经验，因此这这是一件不太现实的事情，而这一现象在研究生的身上就体现得更为明显。上海易网工业服务科技有限公司是一家注重学术研究性的公司，因此他们的公司在招聘对象上特别要求“研究生优先”，而他们的负责人说道：“我们公司属于比较特殊的情况。事实上，大部分工作本科学历即可胜任。并且，研究生的薪酬和本科学的薪酬并没有大的区别，只是工作性质上可能会有一些区别。研究生通常具有优越感，刚进入公司期待过高，我

们认为这不实际，关键在于后来的工作能力。”面临毕业之际，总会有一些人会去选择考研。但研究生毕业之后，可能工作情况并没有改善多少。如果将读研阶段当做一个知识积累的阶段，培养自己综合收集数据，冷静科学分析等独立思考的能力，毕竟，能力比学历更为重要。

个别专业女生的就业方向

我们采访了一个正在排队静候必胜客招聘营业经理项目的学姐，她是船舶与海洋工程专业的学生。当我们问及为何选择这样一个与自己专业毫无关系的职位时，她说道：“这次双选会上，很多招聘我们专业的岗位特别要求不招女生，因为这个行业，工作环境特殊。很多我们专业的女生都选择了转行，一些人在大学期间辅修或者第二专业选择了语言类或者财经类的专业，另外一些人则准备考公务员，还有一些则选择了考研。”一项数据显示，大学生未来的工作与专业对口的只占 30%。我们在毕业选择工作时，并不一定选择与自己专业相对口的工作，而是培养好自己各方面的能力，以适应社会的需求。对于一些专业，女生择业是处于劣势，那么如何选择好自己的未来工作就在于大学四年的积累了，机遇永远是留给有准备的人。

穿戴着装应整齐大方

应聘当天，大部分学生都穿起了正装，男生西装革履，女生脚踩小高跟，十分整齐大方。不少企业负责人都表示他们是比较看重应聘者的着装，一个大方得体的着装会给第一印象增分不少。对于即将进入社会的大学生来说，穿正装工作可以说是大部分学生都需要经历的过程。这不仅是一个人素质的体现，同时也是对招聘者的尊重。对于应聘者来说，从细节抓起，从内到外，都是我们不可忽略的部分。

指尖上的画者

学生记者 万幸

3 个小时的“跋涉”，我们来到了沙画师的画室，进入画室，一副还没完成的人物写实画吸引了我的眼球，这幅未完成的沙画把人物的细微表情描绘得栩栩如生，这让小伙伴们对沙画的兴趣浓厚起来。

据闪朵沙画工作室负责人的介绍，沙画的表现形式非常丰富，现在我们在工作室里面看到的只是一种较为普遍的方式。工作室的沙画师小张老师给我们表演了一段中国风的写意沙画，对于这种极具魅力的艺术表现，小伙伴们迫不及待地想尝试画沙画了。

初次接触沙画的我们有些茫然，握在手里的沙子怎么也不听话，不经意间就从指缝中溜了出来，面对这些难以控制的细沙，我们开始学习最基本的手法，按照老师教的，我们进行了多次的尝试，在能控制沙子的流量后，就可以开始描绘简单的图画了。小张老师先给我们演示了小金鱼和天鹅的画法，看起来很简单的沙画，可实际操作起来不是想象中的简单，不一会儿，奇形怪状的图形已经布满了整个屏幕，在小张老师的帮助下，我们才粗劣地完成了一个图案。

在欢乐的体验中，小张老师告诉我们沙画的基本功主要有抛沙、撒沙等手法，掌握基本技法需要一个月左右，回忆刚开始学习沙画时，他每天都会练到手发抖。当初选择沙画师这个行业，非常偶然的机会有幸接触到沙画并对其产生了兴趣，辞去原本药剂师的工作专业从事沙画。刚开始，家人都不支持，但是小张老师想趁着年轻做一些自己喜欢的事情。

刚开始完全是自学，其间遇到了很多的困难，很多手法他都不能通过自己的无数次琢磨才能摸索获得，“多试几次就知道是怎么画的了，”他从手机中翻出以前画过的天鹅，轻描淡写地说：“这只天鹅我可能练习了 500 多次，但它还不够生动。”的确，画沙画是一个熟能生巧的过程，只有你不断地去练习，沙画技巧才能达到如火纯青的地步。他的沙画灵感多数来源于生活，渐渐养成的职业习惯使得他一看到新鲜事物都会想要如何通过沙画的形式表现。

谈及沙画表演时，印象最深的是他第一次上台表演，因为过度紧张，他漏画了一幅，“即使画错了你也要保持镇定”，这是小张老师从无数次失败中获得的宝贵经验。对于以后的发展，“我希望自己能像 U 盘一样，哪里需要我，我就去哪里工作，但是我更希望能将沙画做成一种产业。”活在当下是小张老师的的生活态度，在从事沙画师的工作以后，他的生活更加自由了，在享受沙画瞬间变化莫测的同时也放宽了自己的人生态度。

闪朵沙画室是上海市为数不多的沙画工作室之一，目前有 3 位沙画师，每位沙画师擅长不同的领域，小张老师擅长 Q 版人物的绘画，绘画功底不同，侧重的风格就不一样，重要的是能突出自己的优势，体现出自己与众不同的价值。

指尖上的画者，用他们灵巧的双手缔造视觉艺术；指尖上的画者，他的这份坚持让我们感动，追寻梦想的勇气以及他率真的性格都值得我们敬佩。

浪淘沙

贺十八届三中全会召开

徐大振

卅五¹发展路，
创新驱动，
改革航程浪潮涌；
反腐倡廉顺民意，
深入群众²。

创世界一流，
海大宗旨，
培养人才责任重；
凝心聚力促发展，
幸福美梦！

1 自 1978 年 12 月 18 日召开的党的十一届三中全会，革开放至今已 35 年。
2 指正在开展的党的群众路线教育实践活动。

苦涩的橄榄枝

电信 112 马蓉

突然电话突兀地响起，临近傍晚还能有谁呢。我知道是谁，更知道她要说什么，清了清嗓子，故作淡定。电话那头一个中年妇女一口干练的语气：“晚饭我不回来吃了，冰箱里有速冻饺子，你自个吃吧。”“嗯，我知道了。”通话结束，我看着屏幕：孙涓涓女士，通话时间 00:00:08。

是的，她总是很忙，她总是忙于别的应酬。这也就是我和孙涓涓女士之间司空见惯的对话了。一对母女之间的对话。

她的声音忙碌而有力，而我的也很应景，显得懒散而无所谓。看着床头孙涓涓女士的照片，一头黑色如瀑般的长发倾泻而下，明亮的大眼睛眼外有有神，那是她二十八岁时的照片，那时的她意气风发，明眸皓齿。现在的她四十刚刚出头，用兰蔻的口红，收起了长发，更加干练和成熟。

岁月终于将一个满怀浪漫情怀少女慢慢打磨成一位职场老辣 office lady。然而，我和她的关系却从未发生过丝毫改变。

心里逞强地告诉自己，就算你不回来我也照样过得很好。就算你不回来吃晚饭，我一个人也吃得津津有味。当分针再次指向十二点时，她还没回来，虽是夏意浓重，我却用被子把自己裹了裹，心里还是对孙涓涓女士充满了抱怨和不满。我十分迷恋她的气息，她柔顺飘逸的长长的黑发，她俊俏高傲的侧脸，还有嘴唇上的那点黑痣。我如此的希望她能像别的母亲对自己的女儿一样过来抱抱自己，和自己说说笑笑。可是这一切从来都没有。我只能站在远处默默地敬仰她，像虔诚的信徒在膜拜心里的神一样，不敢靠近。生命漫漫，冥冥之中似乎总是有什么牵绊，就像我在长大的路上，性格越发的倔强，我们之间没有一次妥协，

没有丝毫退让。

想起小时候，在我记忆里，我和她之间没有拥抱，没有亲密的交谈，甚至没有很会心的微笑。我们之间有的，就是两颗高傲而无法靠近的心，我们之间有的，就是永远相互制衡和对彼此的不屑。用我外婆的话来说，我和她的关系，就像是抗日战争时期，国共两党的关系。但是当连战来大陆破冰之时，我和她还是一如既往僵持到了现在。

记得我开始蹒跚学步的时候，步态不稳踉踉跄跄，外婆心疼地过来扶我，却被她一把拉住，眼角还有着不懈和嘲笑。

记得小学第一次考了班级最高分，那天我几乎是捧着那张成绩单飞回家的，把卷子递给她的时候，她只是淡淡地说：“又没到满分，有什么好激动的。胜者骄，自然退得快，有什么好夸的。”

记得后来在饭桌上，我的碗里总有吃不完的青菜和胡萝卜。那是我最厌恶的味道。可是，吃不完不许离开饭桌，就这样，每次在她的冰冷眼神中忍着恶心吃下那些东西。

记得上大学，第一次离家在火车站，外婆拉着我的手不断地嘱咐我，我多希望这时候的她能来给我一个拥抱，我一直期待着这一刻：当初报这么远，也就是为了离她远一点，让她对我有所挂念。只是，等了好久，她过来仍旧是那冷冰冰的眼神，还是简简单单的一句：“快上车吧，别磨磨蹭蹭的。”当时心里只想着，好吧，既然如此，我何必在此留恋你，带上自己的那份倔强一路南下。想着这些，心里越来越觉得委屈。这

就是我的妈妈。我的永远忙忙碌碌的妈妈，与我没有一点点温情的妈妈。想着她凌厉而骄傲的眼神，尖酸而刻薄的言语，不屑一顾的漠视和总是站在遥不可及的高度藐视我的淡然，越想越心凉。

突然，听到钥匙在转动的声音，是她回来了，我慌忙装睡，慌乱间被子掉到了地上，无奈只能假装着已经进入深度睡眠。听见疲惫的脚步声，平日里干练的她少有的轻手轻脚，帮我盖好被子，抚摸着我的头，喃喃自语到：“哎，总想有时间陪陪你，可时间就是不够。我知道你心里肯定又不高兴了，都是妈妈不好……”我没有听见她后来说了什么，因为当时早已泪奔。

往事一幕幕重现：记得膝盖磕破时，妈妈也着急地帮我敷药膏，看着我的红肿的膝盖红了眼睛；那次我考了第一，她眼角分明流露出少有的笑意，看了又看；我当然也记得，吃饭吃到一半时常能发现埋在米饭下面的鸡腿或者荷包蛋；还有那次远行在火车开动时她背过身揉擦眼睛的姿态……

致我的朋友

交管 134 施晶纯

你曾说，我们是层层水浪
在茫茫人海中相访
轻轻脚步温润了月光
我们一同仰望

我曾说，我们是片片白云
在空旷蓝天中相牵
柔美的身影触碰了年轮
我们一同停顿

时间在说，数年虚化
会成为笑话
我们在说，褪尽铅华
不会是浮夸

乘“育明”破浪，享海上生活

轮机 111 李丹

了海中的海豚跟随着我们，不断地跃出海面，场面甚是壮观……

迎着朝阳，我们有条不紊地到篮球场上站队做早操，上午随船老师在教室面授机宜，下午，老师会带领我们实地观察船上机械设备，将上午的理论和下午的实践有机结合教学，这样学来的知识便不再空洞。

在机舱跟班实习的期间，感触颇深：即使在学校学的理论知识烂熟于心，可初次面对机舱集控室的控制仪器、机舱内部的实物机械时，依然无从下手，更别说船舶备车、试车、扫舱等具体工作的要领及流程。这些书本上很少提及的实操知识，值班轮机员毫不吝惜将自己的实践经验倾囊相授，不厌其烦地解答甚至很幼稚的疑问。

朝夕相处明白了同舟共济的重要，“育明”轮上拥有配套齐全的娱乐健身设施，大家在篮球场、羽毛球场上尽情地挥洒汗水，或是在 KTV 练

歌房中引吭高歌，在祥和的氛围下，分享着属于我们青春飞扬的快乐生活。平时如此，节日也一样。国庆那天，我们晚上聚餐庆祝，大家一起动手包饺子，其乐融融。

航程即将结束，这意味着我们的人生航线该如何转向，心里面要计划今后该何去何从，船儿不能偏离航线，人也不能跑偏人生轨迹。航行实习结束后，我们重返学校需要学习的东西还有很多，为毕业后的抉择而加重砝码，拓宽思路。未来不管我们如何选择，我们都不会忘记这段同船渡的难忘时光，这幅印刻在我们脑海中的美好图景。

花开又花谢，潮起又潮落，快乐时光总是那么短暂，人生相聚终有别离时，“育明”，我的海上校园，与你初次相逢的日子是如此难忘，未来你还将迎来更多的航海学子，与你一同乘风破浪，保重！



天山·天池

哈斯 摄

友有四品

国航 104 洪杏

朋友，这个最简单而又平实不过的字眼，却构成了人类社会中不可或缺的一部分。没有朋友，我们的世界仿佛又回到盘古开天之前，天地黯淡，日月无光。是朋友，润泽了我们的生命，让我们的拥抱馨香四野的美好世界。

从小到大，我们的生活中从来不乏朋友：学前一起挖泥巴的伙伴，上学时在学习生涯的各个阶段一起并肩作战的好“战友”，包括在旅途中美丽的邂逅，志同道合的“铁哥们”……这些早已成为我们生命中最为稀松平常，而又最难以割舍的一部分，朋友的存在给我们带来无尽的幸福和满足。

然而，在我们成长的历程中，也不乏遇到趋炎附势，曲意逢迎、不能将心比心的朋友。虽不是信佛之人，还是不禁想起了释迦牟尼和弟子的对话。释迦牟尼说：“友有四品，不可不知。有友如花，有友如秤，有友如山，有友如地，是谓四品。”弟子问：“何解？”释迦牟尼答：“何谓如花？好时插头，萎是摒弃，见富贵附，贫贱则弃，这是花友。何谓如秤？物重头低，物轻则仰，有与则敬，无则与慢，这是秤友。何谓如山？壁如金山，鸟兽集之，毛羽蒙光，贵能荣人，富乐同欢，这是山友。何谓如地？百谷财宝，一切仰之，施给养护，恩厚不薄，这是地友。”

在我们的生活中，不乏这四类朋友。前二者，攀富贵，弃贫贱，有赠则尊敬，无赠则怠慢，都是嫌贫爱富的酒肉

朋友，不能视为知己；后二者，能把欢乐带给别人，护卫一切众生，恩厚不薄，这才是我们要交往的朋友。如何辨别，选择最为真切的灵魂伴侣，也是很多人一世的追求。

经历了二十余载，生命的足迹虽不足够厚重，但是也在心中踏下了清晰的痕迹，在过往的人生中，廓清迷雾，找到属于自己的“山友”“地友”，是我们最为深沉的幸福。

友不必勤于联络，真正的朋友会把对方装进心中，可能疏于见面，但在心中无处不在。一个电话，一封邮件，就能唤起心灵深处的默契和共鸣；友不必多，浮于表面，勤于寒暄的朋友，绝不会在危难之际拔刀相助。正如锦上添花的朋友多见，雪中送炭的朋友才难能可贵；友甚至不必谋面，在曲水流觞之地，拂晓起床沏一壶茶，捧一本书，正于入神之际，听到远处传来的不知名的乐声，仿佛在与此处的自己悄悄应和，内心涌起像波涛般层层叠叠的共鸣。

反观本我，我们自己会成为别人什么样的朋友？是花友、秤友？抑或是“山友”“地友”？可能我们并不知道，这些要他人来评判。但是无需为了成为山友、地友来勉强自己。怀揣着一颗真心，用真诚待人，用诚意做事；朋友有难竭力相助而又量力而为；朋友成功，衷心祝贺而又毫无嫉妒。而在这途中，我们将结识更多志同道合的朋友，收获更加诚挚的友情，拥抱更加坦荡的人生。

(上接 2、3 版中缝)

人，死亡 2.8 万人；疫情已覆盖全国所有省、自治区、直辖市。当下，我国正面临 AIDS 发病和死亡的高峰期，且已由吸毒、暗娼等高危人群开始向普通人群扩散。

AIDS 与 HIV 是如何传播的？

传染源：HIV 感染者和 AIDS 病人是本病的唯一传染源。

传播途径：HIV 主要存在于感染者和病人的血液、精液、阴道分泌物、乳汁等体液中。

① 性行为：与已感染 HIV 的伴侣发生无保护的性行为，包括同性、异性和双性性接触。

② 静脉注射吸毒：与他人共用被感染者使用过的、未经消毒的注射工具，是一种非常重要的 HIV 传播途径。

③ 母婴传播：在怀孕、生产和母乳喂养过程中，被感染的母亲可能会将 HIV 传播给胎儿及婴儿。

④ 血液及血制品：包括通过人工受精、皮肤移植和器官移植而传播。

握手，拥抱，礼节性亲吻，同吃同饮，共用厕所和浴室，共用办公室、公共交通工具、娱乐设施等日常生活接触不会传播 HIV。

AIDS 及 HIV 感染者的预后怎样？

① 无症状长期稳定：见于及时进行抗病毒治疗，服药依从性好，且未出现病毒耐药及严重药物不良反应者。也见有感染后长期不进展者。

② 致残：部分患者因并发症未能治愈，可能导致失明或其它器官功能障碍。

③ 死亡：AIDS 晚期患者。HIV 感染者未及时接受正规抗病毒治疗，可死于严重并发症；或者死于严重的药物毒副作用。

AIDS 的主要危害有哪些？

① 对患者自身的危害：尽管 AIDS 已成为一种可防可治可控的慢性病，但仍有相当一部分感染者因未及时诊治、病毒耐药或药物的副作用等原因而死亡或致残。同时，由于社会对感染者的歧视，也常常给感染者带来沉重的精神压力。

② 对他人的危害：感染者无保护的性行为、多个性伴、共用针具静脉吸毒以及经过母婴途径等可将 HIV 传染给其他人。

③ 对家庭与社会的危害：虽然我国早已实施对 HIV 感染者“四免一关怀”的政策，但晚期并发的治疗仍可能给家庭和社会带来沉重的经济负担及社会问题。