

气的致命危害

伤肝
气时,人体会分泌叫“儿茶酚胺”的作用于中枢神经系
血糖升高,脂肪酸
强,血液和肝细胞
素相应增加。
建议:生气时喝杯
能促进体内的游
方酸排出,减少毒

长色斑
气时,血液大量
部,因此血液中
会减少,毒素增
毒素会刺激毛囊,
毛囊周围程度不
主,从而出现色
建议:遇到不开心
可以做深呼吸,双
来调节身体状
毒素排出体外。
脑细胞衰老加速
大量血液涌向大
使脑血管的压力
这时血液中含有
最多,氧气最少,
细胞不亚于一剂
”。
建议:做深呼吸,双
来调节身体状

胃溃疡
气会引起交感神
经,并直接作用于
血管上,使胃肠
血流量减少,蠕
动食欲变差,严重
时引起胃溃疡。
建议:每天多按摩
缓解不适。
心肌缺氧
量的血液冲向大
部,会使供应心
血减少造成心肌
心脏为了满足身
体,只好加倍工作,
心跳更加不规律,
致致命。
建议:尽量微笑,并
愉快的事,可以令
心跳恢复节奏,血
力趋于均匀。
引发甲亢
气令内分泌系统
使甲状腺分泌的
增加,久而久之会
甲亢。
建议:放松坐下,闭
深呼吸。
伤肺
情绪冲动时,呼吸
急促,甚至出现过度
的现象。肺泡不停扩
时间收缩,也就得
应有的放松和休息,
害肺的健康。
建议:专注、深而缓
呼吸5次,让肺泡
休息。
损伤免疫系统
气时,大脑会命
制造一种由胆固
化而来的皮质固
这种物质如果在体
系过多,就会阻碍
胞胞的动作,让身
力下降。
建议:回忆自己做
子事,尽量平和心

上海海事大學報

Shanghai Maritime University Press

我校南通基地“两中心”开工建设

本报讯 (通讯员 李新伟) 5月5日,上海海事大学南通基地“两中心”正式开工建设。南通市副市长单晓鸣、南通滨海园区管委会主任姜毅、沿海集团董事长许映斌,我校校长黄有方、副校长肖宝家等出席。

我校与南通市人民政府于2014年7月7日签订了战略合作协议,决定在南通滨海园区成立“上海海事大学南通基地”,包括“两基地、两中心”建设,具体为上海海事大学产学研教育培训基地、学生就业实习基地和水上训练中心、长三角邮轮游艇培训中心。

单晓鸣副市长代表南通市政府对“两中心”建设正式开工表示祝贺。她说,此次项目开工,使双方的合作迈出了重要的一步,中心建成后,将为南通市沿海

开发提供技术、人才、实训等方面的支撑和帮助。南通市政府和滨海园区将为项目的建设创造一流的环境,提供全方位的服务和保障,确保项目顺利推进。

黄有方校长在致辞中感谢南通市政府对我校办学发展的支持。他表示,“上海海事大学南通基地”的建设,充分体现了南通市政府关心教育、支持教育的社会责任感。南通市作为“一带一路”、长江经济带建设、长三角一体化发展、江苏沿海开发等国家战略的交汇点,具有丰富的陆海资源优势 and 广阔的发展前景。我校以航运、物流、海洋为特色,“两中心”的建设符合学校的重点发展方向,是学校坚持育人为本、突出航运特色、强化内涵发展的新平台,将服务于国家“一带一路”、长江经济带、自

贸区建设、航运强国等发展战略。

许映斌董事长表示,沿海集团将和上海海事大学共同努力,将“两中心”打造成为功能设施国际领先、训练水准高质量的具有国际知名度的水上训练和邮轮游艇培训中心。

项目开工仪式前,恰逢江苏省贯彻落实“一带一路”国家战略、大力拓展对内对外新空间会议在南通通州湾滨海园区召开,省委书记罗志军、省长李学勇带领100多位代表到科教城视察。视察期间,罗志军书记与李学勇省长与我校领导亲切交流,对我校进驻通州湾科教城给予充分的肯定和支持,希望学校充分发挥资源优势,广泛开展合作,努力为长三角的发展及南通市的沿海开发做出更大贡献。

“海大人文”读书节闭幕

本报讯 (通讯员 姜饶君) 4月29日,2015年“海大人文”读书节闭幕式暨颁奖仪式举行。

闭幕式上,对“纪念抗日战争胜利70周年”朗诵比赛、“好书相伴”读书交流会、“中智杯”上海青年人文经典竞赛选拔赛、影院展播等读书节的14项活动进行了总结,“海大人文”系列活动组委会领导及各承办学院老师为在各项活动中表现优异的学生颁奖。

颁奖仪式中穿插了活动成果展示和学生代表发言环节:朗诵比赛一等奖获得者郭晓琛饱含深情地朗诵了《为祖国而歌》;读书交流会选手王朝霞与大家分享了她读丹·布朗系列小说的体会

和感悟;参加“中智杯”的选手代表孙浩博与大家分享了他和他的团队备战“中智杯”的经过和参加活动的收获。

读书节各项活动从组织、策划、实施到总结都由学生自主协作完成,“海大人文”组委会及各承办学院老师给予了适当指导和支持。学生们在活动过程中受益良多,读书节组织工作学生代表黄宇晨在发言中说:“这短短的30天中,我从一个活动奔赴下一个活动,从写策划到组织选手,从撰写主持稿到四处奔走借教室、请评委,比起上个学期,此刻我切身感受到了自己的成长。”

本届读书节以“体笔墨韵,会

书香情”为主题,由经济管理学院、信息工程学院、外国语学院和法学院团委承办,“所爱”学生会、“纬度”学生会、“语翼”学生会、法学院学生会及图书馆读书会等学生社团协办。



图片新闻

5月8日晚,根据英国文学大师查尔斯·狄更斯经典名著改编的音乐话剧《雾都孤儿》在我校大礼堂上演。由上海话剧艺术中心编排的《雾都孤儿》是“高雅艺术进校园”的项目之一,精彩的演出让我校广大师

生领略到了这部世界名著的不朽魅力。

全剧运用宛如天籁的纯人声配音,仅5位演员,却演绎出了26个不同的角色,妙趣横生。音乐话剧让观众仿佛置身于当时的伦敦街头,并为主人公奥利弗的命运感到担忧。

图/文 俞翰琪

给 2015 届本科毕业生的一封信

亲爱的 2015 届同学们:

你们好!

我是本校一位年逾古稀的退休教师,我衷心祝贺你们完成了本科学业,将踏上新的人生旅程。

毕业了,你们有就业、创业、留学、在国内读研等多种选择,每种选择都不错,条条大路通罗马。

不管到哪里,首先要好好地做人。“人可以没有信仰,但不能无所畏惧。”用感恩的心做人,以敬畏的心做事。做人要有点原则有点精神。不能说的话不讲,不能做的事勿为,不该得的财不取。学吃亏,学让人。诚实、谦虚、守信、尊重和宽容别人是为人一

生必修的功课。说话和做事都要留有充分的余地。远离极端,保持内心世界的平和、宁静,是一种修养,一种境界,也是成就事业的重要条件。

社会比学校复杂得多,这主要表现在人际关系上。与人相处,以诚相待。敢担当、肯认错、能妥协、善协作,减少对抗,便于继续相处。个性和自尊心不可太强,若太强,自己活得很累,别人也不愿意接近你,难以交上朋友。同事和上司不会像父母那样理解和包容你,还有可能遇上极难相处的上司或同事,对他们多忍着点,尽力做好你的工作,同周围人处好关系,赢得口碑,令

其对你刮目相看,他们对你会改变态度的。

在竞争的社会里,要敢冒点风险,如果什么风险都不敢担,很难得到机会。有时,不按常理出“牌”,反而容易获胜。在生活中,当你不知道该怎么办的时候,选择顺其自然,也许是最佳的选择。

面对任何不愉快的事情,首先要冷静。在有情绪的时候,别做出任何决定。世上没有绝对的好事与坏事,好状况是一种祝福,坏处境是让人成长的机会。凡事往好处想,朝前面看,保持一份好心情。不要怕失败,只要你能从失败中吸取经验教训,终能收获属于自己的成功。

在科学迅速发展,知识大爆炸的今天,就业和创业的同学还

要继续学习。知识不封顶,学习无止境。向同事和同行学习;向走在你前面的人学习;向中老年人学习,年龄代表知识和经验的积累。学习是生活的一部分,活到老,学到老。

出国留学的同学,自觉遵守异国的法律和文化习惯,同时不失中国青年的自尊和风范。刚出国门,由于文化的隔阂、生活习惯的不同,一时很难适应,不要紧,从不适应到适应需要一个过程。留学生活离不开安静与寂寞,寂寞是读书人需要的修炼。有定力、耐得住寂寞的人,才能做大学问,干大事情。

你们要注意节约并学会理财。节约是我们中华民族的美德,也是年轻人齐家创业的需要。物质生活上不与人攀比,不

买不需要的东西和奢侈品,节约求宽裕。谁都想过富裕的日子,什么是富裕?收入大于支出就是富裕。

“一个人能走多远,要看他(她)有谁同行。”一个人能上多高,要看谁给其扶的梯子。和你同行者及给你扶梯子的人,就是你的伴侣,他(她)对你十分重要,所以找对象千万要慎重。

恋爱修成正果不易,婚后恩爱到老更难。婚姻贵在忠贞。婚姻如养花,需要“经营”和细心呵护。爱意味着奉献,各自要多为对方着想,多担当,多忍让。婚姻稳定和谐是事业成功的保障,也是家庭幸福的基础。

祝
梦想成真,大事遂愿。
程德玉 2015年4月30日

上海海事大学党委主办

CN31—0810(G)

2015 年 5 月 15 日

总第 542 期

http://www.shmtu.edu.cn

月中、月末出版

本期四版

学校首期励志学院
开班仪式举行

本报讯 (学生记者 韩相杰) 5月6日,我校首期励志书院开班仪式举行。学生处负责人、相关学院辅导员,以及近200名中西部地区家庭经济困难学生出席开班仪式。

励志书院下设6个班级,每个班级配备来自各学院的优秀辅导员作为班导师。培训内容兼顾学习与实践,分为课程学习阶段、主题活动阶段和社会实践阶段,旨在提高学生各方面的素质。

课程学习阶段主要包括以专题讲座为主的多样化的课程,以

及形式多样,内容丰富的班级活动;主题活动阶段分为注重个人表达能力的演讲比赛和注重团队合作与创新的职业礼仪情景剧比赛;社会实践阶段以学员考核成绩为基准,每班挑选5名优秀成员参加社会考察活动。

轮机137班王晓峰同学代表全体学员发言,感谢学校为中西部家庭经济困难学生提供发展平台,立志在本次书院培训中坚定理想信念,迎接更多挑战。

开班仪式后,心理学专家为学生开展了题为“破冰之旅”的团队心理辅导。

简 讯

◆ 4月29日,上海市委市政府举行了庆祝“五一”国际劳动节暨劳动模范、先进工作者表彰大会。我校商船学院航海系荣获2010-2014年度上海市模范集体,是全市教育系统获得此项荣誉的6个单位之一。

◆ 美国当地时间4月25日,华盛顿州第十届龙舟邀请赛在奥林匹亚市举行。来自当地的代表队,以及上海海事大学、上海中医药大学等共42支队伍5000多名队员参加了比赛。我校龙舟队再次夺得比赛冠军。我校龙舟队曾在2006年,2008年

以及2009年参加此项比赛,均获得冠军。

◆ 近日,我校法学121班团支部在当选上海市十大红旗标兵团支部后,再次成为全国红旗团支部。上海市共有13家团委(团支部)获奖,其中,我校法学121班团支部是唯一的本科生团支部。

◆ 日前,第六届“蓝桥杯”全国软件和信息技术专业人才大赛上海赛区落幕,我校信息工程学院学生在比赛中获得一、二、三等奖共计25项,其中软件类7项,硬件类18项。获得一等奖的6名学生将代表上海市于5月底前往北京参加全国总决赛,创造了我校学生在该类赛事中的最好成绩。

军心筑我心

——访交通运输学院退伍军人陈操斌
学生记者 杨佳琳

2011 年 12 月, 时年 19 岁, 现为我校交通运输学院国航 132 班学生的陈操斌应征入伍。自小就有从军梦的陈操斌对当兵这件事没有一丝犹豫。起初并不支持陈操斌的家人被他的决心感染, 最终选择放手, 让这个雏鹰飞向了

自己的蓝天。
刚到武警宿迁支队机动部队的陈操斌, 和诸多同行的战友一样, 并不能很好地适应那里的生活。每晚躺在床上时, 他总会对自己说: “别忘记你年少的梦, 坚持下去, 明天你将是一名更加出色的军人。” “不抛弃, 不放弃” 的军队精神很快投射到了这个年轻的军人身上。高强度的集训塑造着这个士兵的筋骨, 更锤炼着这个战士的意志。

每当回忆起那段热血军旅生涯时, 陈操斌总会记起在部队过的第一个除夕夜的情景。当时万家灯火通明, 陈操斌心中想着家人团聚在一起, 看春节晚会、吃年夜饭的场面, 而自己却和战友坚守在哨岗, 维护着



社会的稳定。休息时, 拿起电话想和家里人说声“新年好”, 但话到了嘴边却不知该从何说起, 最终道了句: “妈, 我在部队一切安好……” 每逢佳节倍思

亲, 但军人的使命感让他们坚守岗位。陈操斌说: “即使我眼中饱含思亲的泪花, 我也一定会坚守在自己的岗位上, 和我的战友们一起捍卫祖国的安宁。” 军旅生活让陈操斌生命的意义更加深远, 军人的荣誉让他更加自信, 士兵的责任让他更加坚定了自己的使命感。

在重返大学校园之后, 陈操斌担任起了我校“军魂团”的总团长。一周四次的训练, 有时天未亮他就要带着队员们进行训练, 无论是炎炎烈日还是大雨倾盆, 他的要求只有“坚持、坚持、再坚持”。他要将这份军人的责任感、荣誉感传递给他

的学弟学妹们, 让这“不抛弃, 不放弃” 的军队精神在海大的校园里一直流传下去。
“军旅生活是我人生道路上光荣的一笔。” 陈操斌用一句话概括了自己的从军历程。哨声在耳边回响, 军旗在心中飘扬, 部队的号角在胸腔里呐喊, 生命不息, 战斗不止。穿上军装, 你是合格军人, 脱下军装, 你我共为守法公民。

校园十大歌手决赛举行



本报讯 (学生记者 杨佳琳 马野) 4 月 29 日, 我校第 27 届校园十大歌手决赛在大礼堂落幕。

经过紧张的初赛和复赛, 12 名选

手取得决赛权, 他们在灯光绚丽的舞台上一展才华。作为比赛的开场节目, 我校上届十大歌手之一, 也是本届十大歌手初赛、复赛评委陈祎凡为大家高歌一曲, 活跃了全场的气氛。此次以“十乐围城” 为主题的校园十大歌手决赛分两轮进行, 其中穿插了小游戏环节, 令全场观众赞叹不已。

决赛第一轮“微电影之歌”, 选手以微电影的形式演唱, 12 进 8, 剩下 4

人再以清唱的形式为自己争取通向冠

军舞台的机会。选手们演唱的款款抒情之音萦绕耳畔, 有的催人泪下, 有的引人深思。全场观众的心绪随着选手吐纳的音符, 起伏激荡。第一轮结束, 经过评委们艰难抉择, 我校第 27 届校园十大歌手诞生, 他们将继续争夺冠军宝座。第二轮“深情独唱” 由选手们依次完成一首歌的演唱。最终 5 号选手王晓懿凭借一首《痒》, 完美地展现了自己的歌喉, 一举登上冠军的宝座。亚军和季军分别由党泽辉与黄叶兰摘取。决赛最后, 还有中国本土大型女子偶像团体 SNH48 为我校师生献上了精彩的表演。

摄影 马野

学子视角

4 月 20 日, 随着第一场比赛哨声的响起, 商船学院第 8 届拔河比赛正式拉开序幕。比赛现场, 同学们双手紧握长绳, 一起高喊着“一二, 一二”, 鼓足了力气往后拉, 班级里剩余同学则自发组成拉拉队为各自的队伍加油助威。一时间加油声、呐喊声、喝彩声此起彼伏, 久久

飘荡在校园的上空。

此次比赛以促进各年级、班级间交流为宗旨, 共吸引 32 支队伍参赛, 为同学们提供了展现集体风采的舞台。拔河比赛既丰富了同学们的课余生活, 也增强了同学之间的合作精神, 加强了班集体的凝聚力。

文 / 图 林源新



在交叉点上寻求圆满的人生

第五届中国传媒领袖大讲堂回眸

校报记者 黄颖

讲述的深入浅出, 直观易懂。

经过十多天的学习, 我对传媒也有了一些自己的感悟。首先, 我们每个人都有必要时关注传媒, 并了解一些新闻传媒的知识。这次不少老师在他们的演讲中都提到了“大数据”“云计算”“个媒体”和“移动互联”等关键词, 这无一不表明随着数字技术的进步, 我们对媒介和信息的需求日益增大。这种情况普遍存在于我们的生活中, 即使新媒体时代给我们带来了网络依赖、信息垃圾、隐私公开等诸多问题, 我们更应该看到“媒体话语权逐渐转移”的特殊现象。其次, 我认为, 在新媒体时

代, 人与人之间的沟通与交流更加便捷, 思想的分享表达也使大家都可以成为身边人的“新闻记者”, 新闻不再是记者的专利, 跨界学习与积累变得格外重要。据我观察, 传媒领袖大讲堂有一个有趣的现象: 相当一部分大师们在从学阶段都有其他学科的背景, 例如, 翟惠生老师本科学的是物理专业; 祝建华教授是复旦大学文学学士、法学硕士, 到博士阶段才涉及传播学; 陆小华总编辑也是法学博士。

陆小华总编辑是我欣赏的一位传媒业界、学界的大师。他在以“移动互联时代媒体变革的十

个趋势” 为题的演讲中, 重点提到“跨界思维” 四个字。他说, 分析模型比数据库的占有更重要, 而跨界思维比分析能力更重要。这一点我十分赞同。陆小华老师的演讲充满严谨有序的法学思维, 语言也更具逻辑性, 这无疑得益于他扎实深厚的法学背景。听他的演讲, 我仿佛又回到法理学、民法的专业学习上, 多了一份莫名的亲近感。

我本科学的是海商法专业, 这也是法学中较少, 同时也具特色的一个分支。因此, 我更深刻地感到要在专业上有所突破, 对他学科的学习和积累必不可少。

我校举行第七届学生情报高手大赛

本报讯 (通讯员 姜饶君) 4 月 29 日, 我校第七届学生情报高手大赛颁奖仪式在图书馆举行。

大赛分初赛、决赛两个阶段进行。初赛于 4 月 15 日进行, 60 余名选手参加比赛。初赛采取笔试的形式, 以信息检索基础理论知识为考试内容, 要求参赛选手在指定的试卷上作答, 同时可以使用阅览室内的计算机进行检索。最终, 30 名选手脱颖而出, 参加了 4 月 22 日举行的决赛。决赛以信息检索实际操作能力为检验标准, 在规定时间内完成相关数据库检索及网络信息检索。最终, 通信 132 姚霄勇夺冠军; 海管

141 邓周宇、交运 132 姚莉莉荣获二等奖; 交工 131 金怡琳、海管 141 秦嘉鑫、航海 1310 任宇翔荣获三等奖。

颁奖仪式上, 图书馆领导、老师为获奖的同学颁奖。姚中平老师对选手们在答题中存在的问题, 对本次大赛的难点、亮点作了总结, 并鼓励同学们继续努力, 不断提高自己的情报素养, 以适应信息社会的要求。

情报高手大赛使学生的信息检索能力得到充分展示, 同时也激发了更多学生对于信息情报的探索热情, 为日后我校参与跨校的情报高手大赛锻炼了队伍、储备了人才。



产学结合尝硕果 互助共建续精彩

本报讯 (学生记者 丁晓双) 5 月 7 日, 我校组织部部长黄伟、海洋科学与工程学院党委书记刘文白一行到书院镇外灶村, 就已经持续 4 年多的党建联建工作进行了研讨和交流, 同时就下一步如何更深、更广、更地开展联建活动进行了探讨。书院镇外灶村支部书记、村长、书记助理等参加了此次研讨会。

双方首先就之前的合作内容进行了梳理。4 年多来, 海洋科学与工程学院通过产学研研讨会、科研项目与农业生产实践相结合、组建学生支教团队等形式助推

外灶村文化、产业发展, 同时, 外灶村村委也为学院师生们的科学研究提供了实践基地, 为学生的社会实践提供了机会。

会后, 大家前往百果园农业实验基地参观。对我校李晓峰老师发明的“光热转换纳米复合涂层” 技术, 外灶村设立了分区大棚进行对比, 研究这种涂层是否可以通过改变保温效果来提高冬季果苗成活率, 同时通过实验寻求最优涂层覆盖方案。实验结果表明, 该涂层确实有效提高了作物的成活率、缩短了作物的生长周期。

据我的经验, 如果要完成一篇法学论文, 逻辑思维、排版格局、英文水平 (海商法有诸多外国文献资料) 和写作文笔都是决定论文层次的重要因素, 缺一不可。

因此, 在正发生着巨大变化的传媒领域, 更需要我们有新的思维, 也唯有“新”, 才能在快速发展的传媒领域中不断成长、成熟。

最后, 用我敬爱的陆小华老师的一段话总结我此次传媒领袖大讲堂的学习收获: 第一, 一个人青年时代的眼光有多高、多宽阔, 他的发展空间就有多大; 第二, 能力的学习比知识的学习更重要, 这种能力体现在很多方面, 但最重要的是思维能力; 第三, 永远不要满足于你已经取得的一切, 我们所未知的一定比已知的更多, 我们所不能做的一定比能做的更多, 我们就是在这交叉点上寻求自己圆满的人生。

路怒症是病吗?

近日, 成都女司机被打事件持续在发酵, 令人意想不到的, 风向发生了大逆转, 该女司机从被人同情的一方变成了千夫所指, 原因就是她被打之前的不文明驾驶行为。无独有偶, 安徽省的一名骑电动车的女子拐弯时, 险些撞上迎面而来的电动三轮车。没想到, 三轮车上男子立即下车, 朝女子头部猛踹几脚, 将其打伤后扬长而去。次日下午, 该女子被发现在自家自杀身亡。

见有人违规并线, 就有打人的冲动; 前车如果开得太慢, 就立刻焦躁不安地按喇叭; 对于非机动车占道, 更是忍不住想说粗话……有心理专家指出, 这其实是汽车时代的世界通病, 学名叫“路怒症”。

“路怒症” 是国外心理学界的新名词。2006 年美国学者指出, “路怒症” 属于心理学上的“阵发型暴怒障碍”, 最常见的表现是, 司机在压力与挫折感的打击下, 突然间“怒从心上起、恶向胆边生”, 有时还伴有出言威胁、动粗甚至毁损他人财物的行为。

可以说, 汽车越多, “路怒症” 就越普遍。美国职业司机中, 患者比例高达 30% 以上; 根据国内 2008 年的一项调查, 有 60.73% 的车主认为自己患有“路怒症”。更严重的是, 许多路怒症司机对自己的问题尚不自知。

“路怒症” 的后果相当严重, 发作时, 司机往往会丧失理智, 并不顾一切地去实施报复和带有伤害性的交通行为, 此时他们手中的车辆就变成了能够夺取他人性命的武器。由“路怒症” 导致的车祸近年来不断增加, 数据显示, 我国有超过 10% 的交通事故起因都是“路怒症”。

遭遇“路怒症” 该如何调节呢?

当强烈的愤怒情绪向我们袭来时, 我们不要着急做出反应, 可以采取调节情绪, 避免做出冲动之事。

首先停止即刻反应, 然后做三次深呼吸, 让自己延迟至少 6 秒钟, 再退后一步, 慢慢想想, 观察一下内心, 想一想冲动之后的结果, 想一想自己为何这么愤怒, 觉察一下自己的身心状态, 最后选择理性的有用有效的双赢行为, 这样一来, 我们的选择可能会完全不一样。

(摘自《信息时报》)

路怒症是病吗?

近日,成都女司机被牛持续在发酵,令想不到的是,风向了大逆转,该女司机受人同情的一方变失夫所指,原因就皮打之前的不文明行为。无独有偶,安一名骑电动车的另弯时,险些撞上而来的电动三轮想到,三轮车上男下车,朝女子头踢几脚,将其打伤而去。次日下午,在被发现在自家自。见有人违规并线,人的冲动;前车不得慢,就立刻焦地按喇叭;对于车占道,更是忍说粗话……有心指出,这其实是时代的世界通病,“路怒症”。

路怒症”是国外心上的新名词。2006 国学者指出,“路怒于心理学上的“暴躁障碍”,最常见见是,司机在压力所感的打击下,突然怒从心上起、恶向生”,有时还伴有出办、动粗甚至毁损才物的行为。

可以说,汽车越多,症”就越普遍。美上司机中,患者比上 30% 以上;根据 2008 年的一项调查 60.73% 的车主认患有“路怒症”。自的是,许多路怒几对自己的问题尚中。

路怒症”的后果相自,发作时,司机往往失理智,并不顾去实施报复和带害性的交通行为,们也手中的车辆就了能够夺取他人性武器。由“路怒症”约车祸近年来不断数据显示,我国有 10% 的交通事故起是“路怒症”。

遭遇“路怒症”该如何呢?

当强烈的愤怒情绪袭来时,我们不要做出反应,可以普施调节情绪,避免冲动之事。

首先停止即刻反后做三次深呼吸,已延迟至少 6 秒退后一步,慢慢想察一下内心,想一办之后的结果,想自己为何这么愤怒察一下自己的身,最后选择理性用有效的双赢行样一来,我们的选会完全不一样。

(摘自《信息时报》)

没有非走不可的弯路

工商 146 沈佳玥

人在年岁尚轻时面前总有无数林荫小道或是康庄大道可供选择,各自的际遇不同便也成了无一雷同的个体。在人生这条蜿蜒之路上,总有一段或几段崎岖的路,使我们蹉跎——而这样的路,我们就暂时定义其为弯路。

从小耳濡目染,挫折令人坚毅,弯路让人走得更远更好。这些大道理都有经集史册中的泱泱文献加以力证:“西伯(文王)拘而演《周易》;仲尼厄而作《春秋》;屈原放逐,乃赋《离骚》;左丘失明,厥有《国语》”之类的励志名篇。日积月累之中,“要多走弯路”的概念在我脑海中深深扎根发芽。

不久前,我引着自己刻意走向一条人迹罕至的弯路——那是个极需耐心和努力的任务,可能收获的结果只是虚荣心的满足:提前毕业。这是每个正在享受青葱时光的大学生都避而远之的挑战,却是我步入大学伊始就设立的奋斗标杆。我详细缜密地规划了三年的任务并初步投入执行,渴望通过付出加倍的努力去证明自己的与众不同,去获取一些他人的赞叹或艳羡的目光。然而,当我走在这条空无一人的路上,目送着本是结伴携往的人渐行渐远,面前的路日益艰险,看着计划中每学期毫无喘息空隙的课表,一擦又一擦必须阅

读的文献课本,还有各项班级、社会工作的叠加施压,于是渐渐心生动摇。我明白,沿途有许多岔路可以使我回到那条与同龄人并肩相行的大道,也曾三番两次试图对人的惰性缴械投降,心中明了此刻放弃才是明智之举。然而脑海中那些鼓励我去闯荡的眼光仍旧那么炙热,最后我还是坚定地告诉自己:这条弯路非走不可。

故事依旧万般辛苦地发展着,终于精疲力竭的我看到了希冀已久的终点就在咫尺之处。一位长者指着花名册上那个有框的名字说:“他们当年走的就是这条弯路。”我大为震惊,而在这之余也表达了内心的困惑不解:既然多走弯路是对毅力的锤炼和打磨,为何又有那么多人选择了自己独自承受磨难,却还是在这条路上死于非命?长者淡淡地笑着看我,说道:“只是这世上没有非走不可的弯路。”

诚如他所言那般,有了生的出口又何苦非要执拗地和困境较量,和劫难僵持不下呢?这无非是内心的英雄情结以及愚昧的神圣感作祟罢了。

弯路是外界设立的自然屏障,是他人、是环境加以你的磨难,是一条世间的必经之路,这些本无可厚非。而路,却也是人走的,因此我们可以通过努力走出命中劫数,在化解百般险情的

经历中成就自身的伟大与不凡。走弯路固然是对一个人灵魂厚度的加持,对肉体坚硬度的考验,但谁都不应作茧自缚地坚持走完一条毫无希望可言的弯路,偏执地以为长途跋涉地走过难关后就可以迎来一片锦绣前程。有时候,一些弯路看似非走不可,然而冷静地分析,却发现它们更多的是本可以避免的歧路误途,理性人皆可以寻觅到抽身而出的良途。

如果执念于一条要摸黑走到底的弯路,往往是没有任何实际价值的歧路。歧路与有价值的弯路又有不同,前者是自设困境,自导自演一场悲壮殉难,后者是克服艰险,凭着自己的力量破茧而出的升华,后者更多的是教我们成长,而前者却只是单纯地将无限的伤害倾注到过客身上。想来,为了走弯路而强行寻找挑战,无疑就是把自己引入歧途,进而推入万丈深渊,这种得不偿失的惨痛经历不要也罢。

走过那条荆棘的路,我顿时放下了束缚自己几年的偏执与妄念。似乎明白了:进与退、是与非、对与错往往只在悟道的一念之间。这世上恐怕真的没有非走不可的弯路,有的只是走那歧路的痴人。待我垂垂老矣,我会告诉我的后辈们:“少走歧路。这世上没什么非走不可的弯路。”

大学的日子,我们总

要找到属于自己的快乐,或是图书馆里安静的学习氛围,或是社团里合作精神极强的各种活动,我们总会钟情于某个空间,并在那里自得其乐。

在刚刚开始的大学生活里,我喜欢上了宿舍里的这个小小阳台。

喜欢晴天日子里的阳台。在书架上寻一本书,搬上一把椅子,再加一杯温水,在这不足五平方米的小天地里,沐浴着暖暖的阳

光,呼吸着校园里夹杂着青草和泥土气息的空气,渐渐地走进书的世界里。不知不觉中,却又被移动的光影吸引住,树叶在光的照射下,绘出了一幅灵动的黑白画卷,画卷不断地移动着,直到移出了这个小天地,移动到无边的遐想中,给我留下了无尽的乐趣。

喜欢雨天日子里的阳台。毛毛细雨中,看雨滴在微风中舞蹈,展示自己的婀娜身姿。当我探出头细细观察时,就会发现雨丝被微风吹

得乱了阵脚,时而又像海边少女的被风吹乱的秀发,让人忍不住伸出手去探个究竟。待雨滴慢慢从手指缝里溜走,剩下的便只有一片湿润和一丝凉意了。雨天里的阳台,是一把大大的伞,在这个伞下,我可以尽情地享受雨水带来的清爽。

最招人喜欢的还是夜晚的阳台。放下课本,跑向阳台,趴在栏杆上,仰起头,观赏为数不多的星星,一边抱怨着能看到的星星少得可怜,一边又因为发现了最亮

的一颗而激动。每当飞机轰鸣着经过校园上空时,在它的灯光照耀下,星星会急急忙忙地躲起来,消失得无影无踪,过一秒钟后,它又奇迹般地出现在我的眼前。就这样,在这个小小的阳台上,我喜欢静静地望着外面的星星,喜欢找一找那可爱的北斗星。

我喜欢这个小小的阳台,喜欢在这里度过的春夏秋冬。

我喜欢这个小小的阳台,喜欢在这里度过的春夏秋冬。

我喜欢这个小小的阳台,喜欢在这里度过的春夏秋冬。

小小阳台

材料 142 王浩南

大学的日子里,我们总

要找到属于自己的快乐,或是图书馆里安静的学习氛围,或是社团里合作精神极强的各种活动,我们总会钟情于某个空间,并在那里自得其乐。

在刚刚开始的大学生活里,我喜欢上了宿舍里的这个小小阳台。

喜欢晴天日子里的阳台。在书架上寻一本书,搬上一把椅子,再加一杯温水,在这不足五平方米的小天地里,沐浴着暖暖的阳

光,呼吸着校园里夹杂着青草和泥土气息的空气,渐渐地走进书的世界里。不知不觉中,却又被移动的光影吸引住,树叶在光的照射下,绘出了一幅灵动的黑白画卷,画卷不断地移动着,直到移出了这个小天地,移动到无边的遐想中,给我留下了无尽的乐趣。

喜欢雨天日子里的阳台。毛毛细雨中,看雨滴在微风中舞蹈,展示自己的婀娜身姿。当我探出头细细观察时,就会发现雨丝被微风吹

得乱了阵脚,时而又像海边少女的被风吹乱的秀发,让人忍不住伸出手去探个究竟。待雨滴慢慢从手指缝里溜走,剩下的便只有一片湿润和一丝凉意了。雨天里的阳台,是一把大大的伞,在这个伞下,我可以尽情地享受雨水带来的清爽。

最招人喜欢的还是夜晚的阳台。放下课本,跑向阳台,趴在栏杆上,仰起头,观赏为数不多的星星,一边抱怨着能看到的星星少得可怜,一边又因为发现了最亮

的一颗而激动。每当飞机轰鸣着经过校园上空时,在它的灯光照耀下,星星会急急忙忙地躲起来,消失得无影无踪,过一秒钟后,它又奇迹般地出现在我的眼前。就这样,在这个小小的阳台上,我喜欢静静地望着外面的星星,喜欢找一找那可爱的北斗星。

我喜欢这个小小的阳台,喜欢在这里度过的春夏秋冬。

我喜欢这个小小的阳台,喜欢在这里度过的春夏秋冬。

我喜欢这个小小的阳台,喜欢在这里度过的春夏秋冬。

了解军人生活 感受军队魅力 我校开展大学生国防教育活动

通讯员 秦佳婷



在学校众多社团中,“军魂团”是由历年退役的大学生士兵为核心骨干组建的大学生公益社团,退伍士兵经过部队烈火锻造过的军姿和矫健身手,一直让大家刮目相看,吸引众多大学生加入。经团中央学校部和全国学联秘书处严格评选,上海海事大学“军魂团”从全国各大高校团委推荐的300多个社团中脱颖而出,荣获“全国百佳体育公益社团”称号。

“军魂团”以“铁血军魂、矢志报国、自强不息、超越自我”为宗旨,充分发挥特色优势和影响力。日前,作为我校开展的大学生国防教育活动之一,经上海海事大学“军魂团”层层选拔的优秀队员,在校武装部老师的带领下,前往军营参观学习。

往年,我校“军魂团”的队员们参加过“实弹射击”和“参观军舰”活动,但未曾真正进入军营一睹军人风采。今年,他们终于如愿以偿,同学们都难掩兴奋之情。

下午1:40左右,到达我们活动的目的地——武警上海总队9支队机动大队。下车后,“军魂团”队员们排队进入军营,以整齐的队列,嘹亮的口号,向部队官兵们展示了海大学子的精神风貌。随后,3个班的战士依次向我们演示了擒敌拳、刺杀操和棍术,他们出拳威武有力,出枪干脆利落,落棍刚劲有力。精彩的演示让我们领略了真正的将士风采,同时也发现了自身的种种不足,以及需要改进之处。精彩的演示赢得了学生们由衷的赞叹。

在部队接待员的引领下,我们分批依次进入装甲车进行参观。我们曾以为外形庞大的装甲车里面必然有宽敞的空间,但出乎意料,车内的空间竟是那样狭小,连呼吸都有一种窒息的感觉,无论多瘦小的人,在装甲车里都必须一直猫着腰,身材高大的人行动起来,实在难以想象。这些士兵们时刻谨记“来之能战,战之能胜”的最高指示,每天都在自己的岗位上操作演练好几个小时,按照最严格的标准要求自己,即使

每一个动作精准到秒、甚至毫秒也不会稍有松懈,听到这些,我们不由得咂舌惊叹。接待员简洁明了地给我们介绍了装甲车的驾驶技术,以及车厢内仪器的简单使用方法,让我们对装甲部队的军事配备有了一些粗浅的了解,尽管接待员只给我们作了一些最基础的介绍,但已经使我们大开眼界。

军人们之所以有一种难掩的魅力,不仅仅是因为他们体格健壮、武艺非凡、更是因为他们严于律己,有着极强的自律意识、良好的生活习惯,加上举手投足间整齐划一的军姿,浑身上下充满纯粹的阳刚之气。

这次军营之旅,我们有幸进入到宿舍楼了解士兵们的日常生活。卧室、盥洗室、学习室、活动室、阅览室,一间又一间我们看到的是整洁、整洁、还是整洁。相比之下,我们想到自己寝室的那般杂乱无章,羞愧万分。在部队的荣誉室里,各种奖杯、奖牌、荣誉证书、锦旗琳琅满目,心中敬佩之情油然而生。

在我们以为活动即将结束之际,400米障碍跑项目将本次活动推向高潮。“军魂团”团长杨亚东、陈操斌都是退伍老兵,他们率先为我们讲解和演示了一番。讲解时大家已经跃跃欲试,摩拳擦掌,但真正尝试过才知道并不容易。两位现役士兵奔跑、跳跃起来有如风驰电掣一般,我们的队员们也都不怕难、不服输,无论男生还是女生,都轮番上阵挑战,连接待员也惊讶我们会有如此的斗志与激情,赞叹我们个个都是好样的。

此次军营参观学习活动,使“军魂团”队员们近距离地感受到什么是真正的军人,以及军队的真正魅力所在,足够大家细细品味,牢牢记住。我们带着浓浓的敬佩之情回到了学校,在接下来的日子里,我们不仅要向这些铁骨铮铮的英雄们学习,还要将他们吃苦耐劳的精神带到我们的大学校园中,并传递到每一位大学生的心中。



生气的致命危害

1. 伤肝

生气时,人体会分泌一种叫“儿茶酚胺”的物质,作用于中枢神经系统,使血糖升高,脂肪酸分解加强,血液和肝细胞内的毒素相应增加。

建议:生气时喝杯水。水能促进体内的游离脂肪酸排出,减少毒性。

2. 长色斑

生气时,血液大量涌向头部,因此血液中的氧气会减少,毒素增多。而毒素会刺激毛囊,引起毛囊周围程度不等的炎症,从而出现色斑。

建议:遇到不开心的事,可以做深呼吸,双手平举,来调节身体状态,把毒素排出体外。

3. 脑细胞衰老加速

大量血液涌向大脑,会使脑血管的压力增加。这时血液中含有的毒素最多,氧气最少,对脑细胞不亚于剂“毒药”。

建议:做深呼吸,双手平举,来调节身体状态。

4. 胃溃疡

生气会引起交感神经兴奋,并直接作用于心脏和血管上,使胃肠中的血流量减少,蠕动减慢,食欲变差,严重时还会引起胃溃疡。

建议:每天多按摩胃部,缓解不适。

5. 心肌缺氧

大量的血液冲向大脑和面部,会使供应心脏的血液减少造成心肌缺氧。心脏为了满足身体需要,只好加倍工作,于是心跳更加不规律,也就更致命。

建议:尽量微笑,并回忆愉快的事,可以令心脏跳动恢复节奏,血液流动趋于均匀。

6. 引发甲亢

生气令内分泌系统紊乱,使甲状腺分泌的激素增加,久而久之会引起甲亢。

建议:放松坐下,闭眼,做深呼吸。

7. 伤肺

情绪冲动时,呼吸就会急促,甚至出现过度换气的现象。肺泡不停扩张,没时间收缩,也就得不到应有的放松和休息,从而危害肺的健康。

建议:专注、深而缓慢地呼吸5次,让肺泡得到休息。

8. 损伤免疫系统

生气时,大脑会命令身体制造一种由胆固醇转化而来的皮质固醇。这种物质如果在体内积累过多,就会阻碍免疫细胞的动作,让身体抵抗力下降。

建议:回忆自己做过的坏事,尽量平和心态。