

上海海事大學報

Shanghai Maritime University Press

上海海事大学党委主办

CN31—0810(G)

2012年2月29日

总第490期

<http://www.shmtu.edu.cn>

月中、月末出版

本期四版

■聚焦“085工程”

以“085工程”建设为抓手 促学校内涵建设

全校重视 措施得力 制度健全

本报讯 (通讯员 严伟) 学校自2011年7月底启动“085工程”以来,全校上下给予高度重视,校领导在重要会议上多次重申了内涵建设对我校“十二五”期间跨越式发展的重要意义,学校相继推出了一系列配套措施,为“085工程”的顺利开展提供了制度保障。

在学校年中工作会上,校党委书记于世成在题为《乘势而上,顺势发展》的讲话中指出,我校在本世纪第二个10年里实现基本建成世界高水平海事大学的战略目标,必须调整发展思路,实现发展方式的转变,实现跨越式发展。当前,“085工程”项目的实施,为学校提供了转型发展的机遇,提供了内涵建设的有力抓手。校长黄有方在《以“085工程”为抓手,聚焦学校内涵建设》专题报告中指出,我校的“085工程”项目建设是实现学校转型发展的关键、是学校内涵发展的抓手、是对学校发展水平的检验。必须依靠学校机制体制的创新,从项目管理、资金管理、绩效考核等方面入手,进一

步深化学院办学实体化改革,切实提高学校的管理水平。2011年底,于世成书记在我校第九届教职工代表大会开幕式上作了题为《加强内涵建设,加快转型发展》的工作报告,着重从扎实推进“085工程”,加强内涵建设,继续深化改革创新,推动转型发展等方面部署了2012年学校的主要工作。黄有方校长在2011年度本科教学工作会和2011年度科研工作会上,多次强调了进一步贯彻落实学校提出的“内涵建设、转型发展”的工作要求。

学校针对市教委的管理办法,相继出台了一系列配套措施。除发展规划处制定并发布的《上海海事大学“十二五”内涵建设专项资金使用管理办法》、《上海海事大学“十二五”内涵建设项目申报及遴选办法(试行)》、《上海海事大学“十二五”内涵建设专项资金绩效评价管理办法(试行)》、《上海海事大学“十二五”内涵建设项目建设管理办法(试行)》等以外,

其他职能部门相继发布了“085工程”相关的规章制度,如实验室管理处《上海海事大学“085工程”实验室建设项目实施细则》、人事处《上海海事大学“十二五”内涵建设人才培养实施办法(试行)》、财务处《2012年财务收支预算编报》、研究生部《上海海事大学研究生教育指导委员会章程》、国际交流处《上海海事大学本科生海外游学项目管理暂行规定》等。这些管理办法为我校“085工程”的顺利开展提供了制度保障。

我校“085工程”的发展定位是“有特色、高水平、多学科性、国际化、教学研究型海事大学”,明确了学校力争由“教学型”向“教学研究型”大学的转型。“085工程”建设,对于提升我校整体教学、科研水平,弥补与“教学研究型”大学的差距意义重大。我校“085工程”建设项目的顺利开展不仅有助于学校学科专业水平的整体提高,学校管理水平的整体提高,学校统筹与协调能力的整体增强,而且有利于促进我校机制体制的改革与创新,自主发展和自主管

理能力的提升,并将成为学校“十二五”期间发展水平的主要检验标准。

■相关链接

2011年2月21日,胡锦涛总书记在中央政治局第26次集体学习会上发表了重要讲话,对做好当前教育改革和发展工作提出了“4个着力”的指示,即着力提高人才培养水平,着力深化教育体制改革,着力推进教育内涵式发展,着力建设高素质教师队伍。遵照胡锦涛总书记的讲话精神,上海市要求高校在内涵建设中切实加强教育教学改革,切实加强师资队伍队伍建设,切实加强体制机制改革,主动实施产业发展、专业设置、人才培养的“同步规划、同步改革、同步建设。”

2010年召开全国工作会议以来,随着教育规划纲要的颁布实施,一系列重要政策相继出台,其中27项国家教育体制改革试点项目中有4项涉及高等教育。《上海规划纲要》中确定的10项教育综合改革重点试验项目有5项涉及高等教育,10项

重点发展项目(“十大工程”)有6项涉及高等教育。市级“十大工程”专项建设资金和地方教育附加的部分经费两方面增量资金将达到地方财政支出的15%,保障了“十二五”期间上海高等教育内涵建设的顺利开展。

《上海高等教育内涵建设“085工程”实施方案》于2009年2月3日由上海市教育委员会以沪教委科[2009]2号印发。“实施方案”分指导思想、建设目标、建设内容、组织实施等4个部分。上海市教委启动实施高等教育内涵建设的5大工程,即综合建设工程、人才培养工程、知识创新工程、师资队伍建设工程和国际交流与合作工程。鉴于该工程包含5大类,并于2008年正式启动,因此上海市高等教育内涵建设工程称为“085工程”。“085工程”是上海市贯彻国家、上海市《规划纲要》的重大举措,在全国属首创,得到了教育部的充分肯定。“085工程”的建设对于进一步推进上海市“四个率先”、建设“四个中心”,深入贯彻落实科学发展观意义重大。

让知识变得有温度

——记文理学院刘慧老师

本报讯 (通讯员 胡志武 记者 吉娜) “作为青年教师,要让自己充满热情地站在讲台上,让所讲授的知识在传递给学生的时候,变得有温度。”这是文理学院刘慧老师的教学信念。刘慧老师于2010年7月获得博士学位后进入我校,现任教于徐悲鸿艺术学院艺术设计专业,主讲《中国美术史》、《现代设计史》等课程。任教仅一年多时间,刘慧老师就以良好的教学效果广受学生们的喜爱。学校教学督导组的老教师们一致认为,刘慧老师对教学认真严谨,对学生热情负责,是一位既年轻又善于创新教学方式的优秀教师。

情感和励志:

承载知识的重要桥梁

如何做到让知识变得有温度?刘慧老师认为,情感和励志是两个重要因素。

刘慧老师所讲授的艺术设计专业必修课,已经变成了大家的“抢修课”,因为有很多慕名来听课的不同年级、不同专业的学生,会来与这些上必修课的专业生们“抢”课听。刘慧老师说,当她每次看到课堂上有那么多喜爱她的学生来“蹭课”旁听,总是有更大的动力,要让自己的课堂更加丰富而有魅力!

“我们自己首先要爱上课,学生才



刘慧(左)

会爱上我们的课”。刘慧老师说,情感是对教育事业的投入,是对三尺讲台的热爱,是对学生的尊重和关怀。课堂上承载知识的不单单是老师的语言,更重要的是投入到课堂上每一分每一秒的情感。刘慧老师的学生们私下里说:“喜欢刘慧老师,是因为她很喜欢我们。”这也正是这位青年教师所追求的:只有你尊重学生们的感受,关爱学生们的成长,你传授的知识才不再只是文字,而是在情感带动下的知识的分享,学生才会愉快地跟你进入知识的殿堂。当课堂不再只是简单的教与

学的互动,而成为用情感来承载知识的温馨场所,那么学生学习和接受知识的主动性与热情就会空前高涨。

励志教育是刘慧老师在课堂上贯穿始终的教育理念。从第一节课开始到课程结束,不可或缺的就是让学生树立自己的理想和信念,从中国传统艺术到现代设计理念的教学过程中,她激励每一个学生:未来的你们要努力实现将“made in china”(中国制造)变为“design in china”(中国设计)。这样,通过励志教育激发学生们为自己树立一个长远目标的(下转第2版)

集装箱供应链技术教育部工程研究中心成立

本报讯 (通讯员 郑爱兵) 近日,上海海事大学集装箱供应链技术教育部工程研究中心正式成立,成为2011年第二批教育部工程研究中心之一。黄有方教授受聘为该工程中心主任,戴定一研究员受聘为该工程中心技术委员会主任。

教育部工程研究中心是国家技术创新体系的重要组成部分。集装箱

供应链技术教育部工程研究中心2007年获批准立项建设,2011年6月通过教育部专家组验收,并获得专家组充分肯定。教育部希望该工程中心以通过验收为契机,加强工程中心运行管理,加强学科建设和科技成果推广力度,发挥该工程中心在高校科技成果转化和产业化、推动行业科技进步等方面的桥头堡作用。

我校“创先争优”活动主题案例获好评

本报讯 (通讯员 李红梅) 在深入开展“创先争优”活动,迎接党的十八大召开之际,上海市教卫党委开展了“创先争优”主题活动案例征集评选活动。我校选送的台湾学校党委“创先争优”主题案例——“青蓝工程”助推青年教师成长”被评

为上海市教卫党委系统“创先争优”活动最佳案例。

此次评选活动收到来自全市教育、卫生和食药监系统参评案例作品146篇,共评选出10篇最佳案例,30篇优秀案例。

编辑 哈斯

做英语教改中不停的探索者

——记外国语学院杨丽芳老师

通讯员 胡志武 记者 吉娜

交通运输学院胡申启同学坐在车上,他的手机“滴滴”响了两下,原来又是英语老师杨丽芳通过飞信的方式,给他发来的一条英语单词短信,老师分类汇总的几十个单词清晰地排列着,正好可以利用空闲背诵一下。“我们班上 100 多名同学全能收到这样的短信。”据胡申启说,从本学期起,杨老师就以这种方式,每天给学生们发 3—4 条由她归类整理的英语词汇或短小短文,“学起来非常方便,随时随地都可以轻松学习英语。”

杨丽芳老师,是校级优秀青年教师奖、校青年教师教学竞赛二等奖、学校骨干教师等诸多荣誉的获得者,主持并完成了学校“英语生态课堂的建构策略”教学改革研究。日前,记者就英语教学、教改等话题对她进行了采访。

把“移动学习”用在英语教学中

杨丽芳老师说,以飞信形式拓展教学环节,只是她“移动教学”尝试的形式之一。如何让学生更加有效地学习英语,一直是她在教学中探索的重点。今年夏天,外国语学院组织老师们到英国进修时,她在那里首次接触到了“移动学习”。在进行理论上的论证之后,她这个学期就把“移动学习”引入到了自己的教学实践当中。

“其实‘移动学习’在国外很受欢迎,我把学生们当‘小白鼠’测试了一下,效果还可以。”杨老师不乏幽默地说,她每天都会利用课余时间,把最近要学习的词汇进行分类,包括授课重点,通过飞信提前发给学生们,再上课时感觉教学效果就会好得多。据杨老师介绍,大学英语词汇量要求达到 **7675** 个,帮助学生找到记忆单词的方法一直是她探索尝试的重点。在讲授词汇时,她尽量采用直观的方法,教会学生使用词根、词缀记忆法,不仅可以使学生迅速记忆单词,还为将来拓展词汇量打下基础。她还引

导学生欣赏英语词汇的“美”,把死记硬背的东西变成大家喜欢欣赏的“美好事物”。

“特色课”提高学生人文素质

“特色课”是目前大学英语教学改革的一种方向和趋势。杨老师说,作为教学尝试的一个支撑部分,“特色课”的目的是为了提高学生的人文素质,开阔学生视野,增加学生对英美文化的了解。上英语课,并不是把教学大纲里的内容教好就行,一位有责任心的老师,要做到在教好大纲内容的基础上,拓展大纲以外的内容,增加人文知识的讲解。

文化的概念,没有亲身去体验根本不能理解和掌握。杨老师说,非常感谢学校和学院能给外国语学院的老师提供出国的机会,到各个国家走走,实地感受他们的文化。尤其是近年来外国语学院推行的新举措,利用暑假统一组织老师们出国游学、进修。从而,使她能够更好的为学生讲授英美文化特色课。

语言的学习离不开语境。如何在真实情境中使用语言也一直是杨老师探索的重点。在教学中,杨老师会将自己在英语国家访学时积累的照片资料等加入 **PPT**,在讲授“民权英雄”时,她会截取“汤姆叔叔的小屋”部分片段,在讲授“三封感谢信”时,她又模拟感恩节情景,再现美国文化历史和民族精神……收到了

良好的效果。

“我们乐意做老师创新教改中的‘小白鼠’”

口语一直是大学英语教学的难点。杨老师所教的每个班约有 **70** 人,进行口语教学相当难。在每节口语课之前,她总要花费很多心思多找一些与学生生活息息相关的话题,设计出符合学生水平的各种提问,增强学生的参与兴趣和英语表达能力,使英语真正成为一种工作和生活的工具。

“我们都是杨老师英语教改探索中的小白鼠,每想出什么创新点子,她都会在我们身上测试一下,效果好了就坚持下来。老师很会寓教于乐,我们也很乐意做她的小白鼠。”她的学生袁峰由衷地说。

“十几年的教学,正是我把一届届的学生们当作小白鼠,不停地探索、尝试、修正,才使自己越讲越熟练,教学方法变得越来越简单,学生吸收也越来越快。”杨老师觉得,其实很多老师在教学上都是很认真的,但是在创新和探索上,老师不仅要开阔学生的视野,还要开阔自己的视野。



带上专业知识到新闻现场

——“走转改、下基层”春节采访记

■ 学生记者 王浩森

春节期间,无论电视新闻还是纸面媒体,都能看到记者们在基层一线发来的报道。作为一名学生记者,我利用在《文汇报》社实习的机会,前往轨道交通票务中心、中国电信崇明海缆监控中心雷达站等地进行实地采访,加入媒体人“走转改”到基层锻炼的队伍。

亲历给地铁车票“洗澡”过程

春运期间,恰逢文汇报经济部记者要前往上海地铁票务中心,采访洗地铁车票的过程。我主动请缨,与两位记者组成 **3** 人采访小组,前去一探究竟。

在位于轻轨三号线东宝兴路站的轨道交通票务中心,副经理瞿斌向我们介绍:“单程车票的清洗是从 **2003** 年开始的,当时‘非典’疫情刚刚出现,许多员工就挤在一个房间里用布沾着酒精给磁卡消毒。”瞿经理说, **2005** 年为方便市民进行地铁的一票换乘,上海地铁把单程票统一换作“薄型 **IC** 卡”。为了应对

每天约 **120** 万张的使用量,上海地铁采用了 **5** 倍的票务储备。每张车票平均一年要“洗 **4** 次澡”。

在地铁公司票务中心,我见到了几位电子信息工程专业毕业的师兄师姐。票务中心的王子强经理告诉我,大家在工作的同时,还经常在一起钻研课题。仅世博会期间,就发明并申请了热敏清点人数以及票务管理现金监控两个专利。

在海缆监控中心“锁定”越南货船

我还前往中国电信崇明海缆监控中心雷达站进行了采访。该雷达站的设立主要是为了保障国际光缆的安全。光缆一般埋在 **1** 米到数十米不等的海中,国家工信部规定海底光缆 **2** 公里范围渔民不得捕鱼,而渔政局的规定则为 **500** 米,但是尽管国家三令五申,还是有不少渔民“顶风拉网”,给国家宽带互联网建设造成了巨大的损失。

在采访时,旁边的一位工作人员引起了我的注意,他紧盯着屏幕,不时还拿出呼叫器进行呼叫。获得允许后,我在另外一块

本报讯 (通讯员 唐金良)

2 月 17 日,学校召开“卓越工程师教育培养计划”(简称“卓越计划”)推进会。会上,教务处处长张秋荣介绍了教育部“卓越计划”的最新发展动态。商船学院、物流工程学院和海洋环境与工程学院等相关学院从培养方案修改、课程体系整合、教学改革和学生实践环节等方面介绍了各专业“卓越计划”的工作进展情况。

张处长强调整点专业要按照教育部“卓越计划”要求,做好“**3+1**”培养模式中专业培养方案的制定与落实工作,尤其是企业培养方案的落实;要将培养标准细化为知识能力大纲,依据知识能力大纲对课程进行整合;要做好试点专业学生的遴选工作;要做好教师工程践习与工程教育团队建设。

“卓越工程师教育培养计划”是《国家中长期教育改革和发展规划纲要》中的高等教育重大计划,它提出了创立高校与行业企业联合培养人才的新机制,创新人才培养模式,建设高水平工程教育教师队伍,扩大工程教育的对外开放,制定“卓越工程师教育培养计划”人才培养标准等 **5** 项任务。

该计划有三大特点:行业企业深度参与培养过程;学校按通用标准和行业标准培养工程人才;强化培养学生的工程能力和创新能力。进一步完善现行教育体制,形成高校和行业企业联合培养人才的新机制,建立社会主义市场经济条件下的现代高等工程教育体系(具体表现在行业参与管理、企业参与培养两个方面),是“卓越计划”最根本的目的和意义,也是“卓越计划”的突破之处。

我校推进卓越工程师教育培养计划

刘泽雨教授受聘上海市党建研究会特邀研究员

在 **2 月 8** 日召开的上海市党的建设研究会第六次会员代表大会上,上海海事大学文理学院刘泽雨教授被聘为上海市党建研究会特邀研究员。

此次受聘的党建特邀研究员共 **60** 名,来自全市各区、各系统,都是在党建研究方面有较深造诣的专家、教授或有突出研究成果的领导干部和党务工作者。

刘泽雨教授曾任我校党委宣传部部长和党校常务副校长。他从上世纪 **90** 年代开始参与党的建设研究,曾多次主持和参与市教委和上海市多项党建重点课题研究,多次获教育部、上海市和市教委党建研究成果奖。

(闻理)

我校志愿者获国际海事会展组委会表扬

近日,中国国际海事技术学术会议和展览会组委会致电我校,对我校商船学院学生志愿者为国际海事会展的成功举办付出的辛勤劳动提出表扬,并表示感谢,同时组委会寄来了志愿者证书。

2011 年 11 月 29 日,由国家工业和信息化部、交通运输部以及上海市人民政府主办,中国造船工程学会等单位协办的 **2011** 年中国国际海事技术学术会议和展览会(第十六届中国国际海事会展)在上海国际博览中心开幕。上海海事大学商船学院 **30** 余名学生应上海市造船工程学会邀请,作为开幕式志愿者参加了此次活动。活动期间,志愿者们积极配合主办方的工作安排,尽职尽责,受到各方好评。

(陈斌、余纪龙)



(上接第 1 版)同时,又可以促进当下的学习。抱着这种信念,她努力在课堂上通过励志教育结合专业学习来激发和唤醒学生内动力,调动他们的积极性、主动性和创造性,使学生在 学习过程中能够用自己的力量成长,而不是单纯地“被成长”。

内涵与方法:课堂变得丰富灵动

“我总是告诉艺术设计专业的学生们,道和术同样重要。现代设计的各种表现方法是手段,而各种现代手段所要表现出来的设计理念、设计思想则需要同学们文化内涵和艺术修养的积淀。”在史论课堂上,刘慧老师从艺术考古到设计理念,不仅仅停留在单个的知识点上,而是将传统艺术与现代设计相结合,“刘老师总是告诉我们,要一手拿毛笔一手拿钢笔。她会让我们在课余临习古画的过程中感受传统的精华。”学生廖亨拉说:“本以为史论课是多么枯燥乏味,可是史论课现在成了我们最不想结束的课。”

是什么样的教学互动如此吸引学生呢?原来,刘老师会把每个历史时期具体的画家和代表作品,用形象思维的方式让学生们掌握,再用逻辑思维的方式把握宏观知识,跟同学分享自己参加田野考

古的图片,“这样,学生就会以感兴趣的视觉形象记忆开始,并很愉快地记住了知识点。”

感悟与分享:重视关心每个学生

在传授专业知识的同时,刘慧老师还会把人生感悟与学生分享,以便给学生们带来更多的人生启迪。

“她教我们如何为人处事以及对生活的态度,使经常混沌迷茫的我们,每次上了她的课,就像打了清醒剂一样,对未来格局变得渐渐清晰。可以说她是我们的‘精神支撑’。”艺术设计专业 **2010** 级杜思瑶同学则由衷地说,好学生容易教,而能把“坏学生”也教好的老师才是好老师。她觉得刘慧老师本身有一种修养,往往是有些传统授课老师不能达到的修养。她重视每个学生,她喜欢每个学生,不把学生分三六九等对待。而有一些老师是只喜欢成绩好、态度认真的学生,这也是传统教育模式所欠缺的。

“我觉得如果每个学生都能被重视,老师从每个学生身上都能发现闪光点并鼓励的话,那么每个学生都会很优秀。就像在一个有修养的家庭中,孩子也会自然而然地受到影响一样。好的老师能影响我们一代人,甚至影响中国教育。”杜思瑶说。

美国朋友的教师品质

文理学院 俞平

阿列克斯(Alex)是我在一次会议上认识的美国朋友。虽说我从小学就开始学英语,至今已有二十多年了,但很少开口讲英语,更不要说在外国人面前了,所以,应该说阿列克斯是我第一次对话的外国人。有趣的是,至今我都搞不清楚他的名字怎么读,为了方便起见,他说:“我的名字很长,就叫我阿列克斯吧。”

第一次遇见阿列克斯,我不敢看他,更不敢开口跟他说话。因为要在会上发言,我心神不定,阿列克斯主动问我:“担心吗?”我结结巴巴告诉他,自己很紧张。阿列克斯说:“不要担心,我会为你加油的。”

那天发言,我脑子一片空白,像开机关枪一样看着电脑讲完了幻灯片的内容,会场顿时寂静下来。我坐在主席台上,左右不是,过了几秒钟,耳边响起了一个人的掌声,是阿列克斯。

此后,阿列克斯作为外教来学校,我们接触就多了,对他的了解也更全面了。虽然我的英语进步不大,还是经常张冠李戴,但是,通过几个单词、上下文的理解以及常识,都能揣摩对方的意思了,还因为我经常在教室里听他讲课,双方更默契了。

一天上 8 节课是不容易的。为了振作精神,阿列克斯会热身,以充沛的精力完成高强度的授课任务,并将他特有的幽默、乐观、激情贯穿整个教学过程。

时常有迟到的学生三三两两冲进教室,阿列克斯总是严肃地说:“请进!”对迟到的女生,他尽显绅士幽默:女士有迟到的权利。后来,再也没有女生迟到了。

有时连续上 4 节课,为了缓解大家的疲惫,阿列克斯会制造一些轻松的氛围。课间休息,常有学生的手机响起,阿列克斯会幽默地问一句:“女朋友?”学生争相给他看女友的照片,阿列克斯也模仿起来,拿出自己的手机,虚晃一下,引得大家开怀大笑,倦意全无。

更让人心生敬意的是几件“微不足道”的小事。为了让课堂互动更有效,阿列克斯总要制作几张粘纸贴在学生身上,让学生扮演船长、领航员等,几次互换后,粘纸都掉在地上了。下课铃声响起,我和学生们起身走出教室,却见阿列克斯在捡地上的粘纸,擦黑板、关灯……

尽管阿列克斯不懂中文,与他交流不是很流畅,但他的教师品质给我留下了深刻的印象。

是的,你没有听错,就是这第一个到公司最后一个走、每天仅有 80 元人民币报酬的实习,我称它为上班。因为除了更加努力表现,拿最低工资,随时可能走人以外,它基本符合朝九晚五、承受竞争压力的上班普遍规律。

刚开始上班的时候,工作就像自己的新婚配偶,每天一起度“蜜月”。它填补了寒假的空虚生活,让我每天都过得不大一样。每当看到自己很小的一点工作成果,回家的路上我就会高兴得嘴角 30 度上扬,睡觉前都在想着怎样提高工作效率,全部的心思都献给了上班这点事儿。很快,冬天的气温直降到零下,于是早晨起床变成了一种磨难,眼看到了 6 点半,窗外的天空还是灰蒙蒙的,一万个不情愿地翻来覆去后猛地坐起来,生怕一犹豫又让自己“沦陷”在了温暖的被窝里。几经摸索出来的、对地铁精确到秒的时刻表决定了一路上百米冲刺的速度,甚至几次抱

上班这点事儿

工物 092 沈颖闻

着无比内疚的心情,嘴里说着“不好意思”跑着冲过了安检的提醒。上班路上发动的是一场与时间没有硝烟的战争,幸运的是我并不孤单,身边总有跟我一样跑得气喘吁吁的“战友”。当 8 点 29 分跟老板说“早安”的时候,没有想象中侥幸后的兴奋,更多的是担惊后长长地舒了一口气。

终于要开学了,面对早已过了“蜜月期”的工作,回味起每天海伦路站被人群挤下车的感觉,我这般真心诚意地上班,上班这点事儿又给了我什么呢?

毫无疑问,上班给了我一段珍贵的经历,让尚在校园里只会幻想上班情景的我,看到了上班的不易和辛苦。第一份工作仅 80 元的日薪,让我对金钱有了具体的认识。当初对家里夸下海

口,称寒假不要零用钱了,要自给自足。后来才发现,扣除上下班的交通费,挣的那么一点工资真是捉襟见肘。上班也是一种自主学习,学校里有老师、同学们的包容、帮助与指导,踏上社会,一切靠自己,上司布置任务不会告诉你该如何解决,而犯错需要自己承担后果。上班不仅是学到工作技能、待人接物,更多的还有顶得住压力、扛得下责任、荣辱不惊的工作态度。对身为大学生的我们来说,上班还有一个好处,那就是一次次的实习能给我们很多启发,让我们渐渐告别对未来的迷茫,在不断的尝试中,体验踏上工作岗位后的苦与乐,探寻自己真正的兴趣所在。

上班这点事儿,我们暑假再见。

若水女子 蒲苇情怀

国航 104 洪杏

女子如刘兰芝秀口中吐出的那句“蒲苇纫如丝”,看似纤长细弱,却有牵扯不断的柔情韧志;女子如孟姜女涌泉般溢出的泪水,因为柔情深入骨髓,便纵有万千阻碍也割舍不断女子的柔骨。身为女子,便应拥有这番蒲苇情怀,做个若水的女子。

我甚至不能领会一个女子从什么时候开始拥有这股力量。这种力量仿佛吸纳恒星之阳刚与月亮之柔芒,萃取狂风暴雨并且偷窃了闪电惊雷,逐年逐月在体内累积能量,终于萌发一片沃野;仿若那浑圆青翠的山峦蕴藏着丰沛蜜奶,宽厚的河岸平原筑一座温暖宫殿,等待孕育奇迹。

女子若水般的力量不隶属于任何人,也不被自己拥有。女子柔弱的时候仿佛吹弹可破,仿若要被捧在手心,含在口中,才能呵护好这细弱的灵魂;女

子坚强的时候仿若蒲苇般强韧,“折不断的蒲苇”便是女子强韧的最佳象征吧。“抽刀断水水更流”,女子已是日升月沉的一部分,也是潮汐的一部分。

女子还有一种发自灵魂深处的、不可亵渎的力量:母性。对子女的爱,女人从来不需要学习。女子拥有某些细腻、精准的天赋,使她在面对婴儿时能很快抓住重点,知道从何做起。母爱如山,如天如地,似空气般环绕在每个生灵周围,温暖了整个星球。

女子用梦的翅膀写下晶莹童话、用童话般的意境讲述人生,晾晒心语,笑对弯月,苦苦经营着家。在喧嚣尘世种下博爱,在温馨家园播种幸福,在贫乏的土地耕耘着信念,放飞纯真理想。当女子的青春燃烧成天边的霞,爱的阳光已经点亮夕阳,春雪在喧闹的尘埃落一

片寂静,黄昏静静地燃烧。

清水出芙蓉,女人似水般的清纯是一种心灵纯洁的美,这种美体现的正是天真。辽远的风景和清新的空气,能抚慰她的疲惫与彷徨,不经意间流露出未泯的童心童趣令人莞尔。即使到了一定的年岁,偶尔看她的眼睛,也会闪烁出孩子般好奇的光芒。天真正是她独有的女人味,清新的空气弥漫着蒲苇的淡香。女子温柔善良,细腻委婉,是一首轻快婉转的音乐,让你忍不住想靠近她,全神贯注地聆听属于她的旋律。

女子就是一部博大精深的诗集。花开花落,云卷云舒,女子蒲苇般的柔韧,似水的博大坚强,值得男人去学习体悟,值得女子继承传扬。女子美好的德行,值得当代女性用心体味温习。执子之手,谱写出一个又一个美丽新篇章。

海滨思语

轮机 108 李春智

傍晚的东海,零星地闪耀着点点灯火,描绘着夜晚无端的静。隔着窗户便瞥见了远处香樟的影子。婆娑的树影,在夜里尽兴地写意春夏之交的愁情。当初的鹅黄柳芽到如今墨绿色的宽大枝叶,这季节里的风景悄悄溜到了我们中间,而我却未察觉。前些天下过雨,校园里树木惨淡的光景便一去不见踪迹。且看今日校园郁郁葱葱的树木,有婀娜的梧桐、风韵的柳、羞涩的樱桃。

一阵微风吹来,散发着清香的夜和着蛙声将校园装点起来,诗意中略显神秘。如此美好的夜让我不自觉想起了海边早晨的光景。虽在东海之滨,但海的模样我只是在影像里见过,而今却热烈地向往起来。清晨四点钟的海滩,应该是幽静的吧。三五好友,海边相邀,欢叫着跑到沙滩上。光着脚,行走在湿润的海滨,那该是怎样一种景致,怎样一种快意的感觉。海鸥掠过浅

滩,盘旋着落在海面上,轻盈的身影,跳跃着寻觅可爱的鱼儿。带粘性的潮水,驾着海浪轻吻着我们的脚,却又羞涩急切地退去。

远处的东方,刚才湛蓝色的海面此刻露出了殷红的神色。浅滩蜿蜒伸向远方,看不到尽头。海风吹到人的面颊上,灼热的感觉,娇羞躲闪不及。想象之中,黎明的大海,此刻已完全袒露在我们面前。偶尔听到了远处悠长古朴的钟声召唤着睡眠惺忪的人,呼喊着急快来看一眼美丽清晨海的面容。天际的一丝绯红,显得醉醺醺,散发着迷人的芬芳。一两只小虾被海水带到了浅滩的水坑里,一蹦一跳嬉闹着向水里窜去。不一会儿,太阳便照射出了几丝炫目的光线,接着便喷薄而出,热烈而奔放。刹那间万物被她的光辉笼罩,披上了一层柔和的金色,而我也仿佛被融化一般,竟觉得思绪万千。

喜欢上海的理由

电信 092 王浩森

半夜睡不着起来刷微博,老朋友分享了一首熟悉而又陌生的歌——《喜欢上海的理由》,我也不禁陷入了回忆。

初听这首歌时我还是个戴绿领巾的小学生。在此我多嘴几句:外地的朋友别奇怪,上海戴绿领巾的小同学不是差生,绿领巾是“准红领巾。”据悉,这“准红领巾”制度全国只有在“魔都”和“帝都”执行。

当时,这首歌曲是上海最早的合资啤酒品牌——力波啤酒的广告歌曲。说来也巧,“力波”的英文 REEB 倒过来念正好是啤酒 BEER 的意思,而这个名字还是

从消费者处征集过来的。近年来,一些原本喝力波啤酒的朋友纷纷以味道不对为理由,改喝起了“雪花”“三得利”等外资啤酒。在网上查,才知道早在 7 年前“力波”就被一家外商独资公司收购。我现在到了可以喝酒的年龄,想去超市抱两瓶力波啤酒回寝室品尝,可琳琅满目的啤酒区里再也找不到它的“倩影。”

时间慢慢靠近公元 2000 年,我家从十几平方米的小阁楼搬进了 80 多平方米的老公房。据楼里开电梯的“老娘舅”说,老公房是文革后期造的。大楼靠近“两湾一宅。”“两湾”指的是潘家湾和潭子

湾,“一宅”便是王家宅,是个棚户区。棚户区内的交通、卫生、安全条件极差,老百姓的日子过得十分艰难。当时,我家住的那栋楼算是“鹤立鸡群”了吧,可是,除了不用早上去公共厕所、倒马桶和站在路边刷牙外,其它照样。一天,半夜我发高烧,父母大冬天背着我跑了许多路才拦到了出租车去了医院。

后来旧城改造,棚户区拆迁。到现在我还记得一句话:“早签约,多拿钱。”当然“签约”和“拿钱”都和我搭界。每天放学爷爷接我回家,就看到挖掘机在人去楼空的棚户区里拆房。在我一天

天的“围观”中,路渐渐宽了,而原本窗外的一片青砖绿瓦也变成了一片绿色的海洋——杂草都长到一人高了。再后来,大吊车和打桩机架起来了,早上 6 点到下午 5 点似乎都不得安宁。

该上初中了,家附近没有中学怎么办?多亏有了轻轨,我每天上学往返的时间还不到一个小时,车费我记得很清楚,来回是 4 元钱。当时的轻轨也好,地铁也好,都没有现在轨道交通这么发达。数来数去,地铁一共两条,轻轨也就“明珠线”一条。

2009 年我考进了地处临港新城的海事大学,每周末回家必

先在“龙港快线”漫长的候车队伍中磨尽我的“戾气”,一个小时的车程后再去坐 2 号线——接受下班白领们的“洗礼”。2010 年的时候 7 号线开通,我也多了一个选择。原本 2 号转 4 号再转 3 号线,加起来十几站要 4 元钱车费。谁知坐上了 7 号线直接转 3 号线回家虽然要坐近二十个站,但我免去了换乘的麻烦不说,车费只要 3 元钱。后来一问才知道,这得益于市政府推行的“优惠政策”,即越远越便宜。

上海过去,我怀念;上海的现在,我热爱;上海的未来,我期待。

在英国曼彻斯特访学的日子

校团委 程 扬

题记:英国曼彻斯特大学虽然不像牛津大学与剑桥大学那样举世闻名,却有着无可比拟的辉煌成就,那就是这所大学迄今为止已为世界培养出 25 位诺贝尔奖得主。可以说,它不仅成为一个培养人才的摇篮,也为它所置身的城市打下了扎实的文化基础,营造了良好的文化氛围。我们不能简单地吧诺贝尔奖与这所大学划上等号,重要的是我们要思考:究竟是有着怎样文化的大学,才能不断地培养出获得诺贝尔奖这样的人才。

独自踏上英伦探寻之旅

记得去年的这个时候,我正忙着为去英国访学的行程做着出发前的各项准备。之后,我终于踏上了那片“异国他乡”的土地——英国曼彻斯特城,操着一口不是十分自信的英语,一路较顺利地到达了预先安排好的宿舍,人生地不熟的我,就此开始了对英伦的探寻之旅。

想象当中的英国城市,应该是城堡、庄园、教堂等充满欧式风情的景观和建筑。结果初来到曼彻斯特,竟让人觉得有些失落,它既不漂亮典雅也不古老沧桑,虽说是英国数一数二的大城市,但外表却不及中国很多中小城市美丽。

三天后,我发现,事先和曼彻斯特大学签好的那间宿舍,虽然房间内设施还不错,但离校区却有一段距离,而且中途要经过一个印度人和巴基斯坦人聚居的区域,治安不是太好,我每次经过时都会特别警惕,生怕撞到“蒙面大盗”之类的人。尤其是下午四点以后,路上的人就像一下子蒸发了似的,如果你这个时候出行,大多情况下百米之内见不到一个人。

这些初去的感受多少使我心里有些郁闷,不过随着对这座城市的了解,以及人际关系的逐步建立,慢慢地,我开始发现这座城市深藏在其外表之下的魅力——文化。

我们从小就知道上学的目的就是学习文化知识,所以人们往



程扬老师在曼彻斯特城附近的公园

往把“文化”与“知识”这两个词连在一块用,并且大多数人在用这个叠加词汇时,其意思往往指代的是后者“知识”,而忽略了前者“文化”。在英文里文化 culture 一词,有四种含义:一是文明,指国家或群体的风俗、信仰、艺术、生活方式及社会组织;二是拥有特定信仰等的国家、群体等;三是艺术、音乐、文学等的统称;四是某群体或组织的一致看法和态度。在《易经》里,有这样一句话:“观乎人文,以化成天下。”在英国短短的六个月里,确实让我感觉到了这里深厚而殷实的文化底蕴。它不是一眼可以看出的,而是当你深入到这个社会的人群、建筑群里时,一点一滴感觉和体悟出来的。

诺贝尔奖得主的摇篮

其实,一所大学所包容的文化不仅仅是大学本身,从空间上讲它的周边以及周边所辐射的区域,甚至由于人的活动而带来的空间上的无限扩展,都包容和体现着其作为一所大学的主体文化。

作为诺贝尔摇篮的曼彻斯特大学,周边有其附属的医院、剧院、博物馆、展览馆、艺术工作坊、青年创新基地、教堂、餐厅、咖啡厅等,虽然每一个地方都是独立运作,但能够感觉到他们彼此的文化精神是一脉相连的,这种氛围一直延伸到城市的各个角落。我曾多次参观距曼彻斯特大学不远的展览馆,让我感慨最深的是,

一所展览馆所提供给大家的并不仅仅是艺术品的陈列,它也承担着基础教育功能,这几乎是英国大多数博物馆和展览馆的共同特征。

在这里小孩子只要想学习艺术和创作,不仅有艺术家给你面对面的讲解、有专业老师为你提供指导,而且所有的材料和用具全部是免费的。我记得参加过一个题为《who care》的主题活动,发起活动的组织者是曼大医院和曼彻斯特城各艺术展览馆,其主要目的就是发挥艺术治疗人们各种疾病的功能,为孩子们提供一个发挥想象和创造的空间,用艺术辅助治疗疾病,尤其是精神方面所引起的疾病。来自曼彻斯特的几十个艺术展览馆分别承担了不同的艺术主题,并分别举办孩子们创作的绘画展览,其中的作品千奇百怪,让人大开眼界。期间各个机构的负责人还为此做了专题研究和报告会,与公众、艺术家和科研人员共同切磋问题和交流经验。

我十分赞赏这种政府出资为那些将来的社会成员所提供的接触艺术、发现艺术、创作艺术的良好途径,这为他们日后的人生埋下了勇于创造、敢于创新的种子,而且,我十分敬佩这些机构人员对这种活动所采取的认真钻研的科学态度,这也正是我在英国所遇到的、小到便利店的售货员大到政府官员对事对人的态度,我想这难道不是和大学所秉承的治

学态度和求真精神一脉相承的吗?

谦虚负责的英国导师

此次去英国访学,觉得最大的收获莫过于邀请我前去访学的导师 Dee 所给予的一切。其实在访学之前就几位有过访学经验的老师聊过,大家一致的看法是:出去访学实际就是一种生活的体验,最多就是见见世面,大多数邀请你去访学的导师不会对你的专业或生活有额外的关注……因此,我也就像大多数中国学者一样,心里想:去了以后和导师约个见面的时间,礼貌性地赠送一件中国特色的小礼品,履行一下作为一个学者对老师的敬意就算完事了吧,对人家如何对待我没有过多的奢望。况且我知道身为教授和两个孩子的母亲,她自己本身有很多的工作和事情要做,对我这样一个既不给她交学费又不沾亲带故的异国人,她没有必要付出。事实出乎我的意料,且让我十分感动,她几乎每个星期都会安排和我单独见一次面,了解我的近况,给我一些建议和帮助。而且她还尽其所能,几乎把她认为所有跟我专业——中国文化和舞蹈有关联的团体、学者介绍给我,并经常会请我及相关人员一起喝茶。

短短六个月,导师先后邀请我到她家吃饭就有四、五次,有一次还把我带到她的唐哥家吃烧烤,也许因为她堂哥也是个艺术家的缘故吧,席间我们交谈得很投机。记得每次到她家,她都会把我带到书房,让我挑几本专业书籍,然后在她的备忘录里记下什么书借给了什么人。同样作为一名大学老师,对学生如此真诚付出,我自愧不如。这些都使我感觉到,英国人的热情好客并不虚假,完全出自内心,而且他们也非常尊重中国的文化。

正是因为 Dee 对我的认真和负责,使我顺利完成了主题为《中国舞蹈》的讲座,得到了老外们的一致赞赏和认同,而且很多访学的中国老师也觉得这次讲座很为中国人争脸,把我们的文化以舞蹈为载体宣扬出去,既新颖又有内涵。可以说这让我在学术和教学上又上升了一个台阶。我在心里深深地对 Dee 充满了敬重和感激,她的人品和学品给我上了人生中的重要一课,不断提醒我,什么样的老师才能得到学生的爱戴。

近距离感受当地宗教文化

在访学期间,除了接触老师和来自国内的其他访问学者,另外也有不少机会近距离感受当地的宗教文化。凡是有过访学或留学经验的华人大概都听说过一个组织“Globe Cafe”,它实际上是一个全球性的、由基督教领导的、专门面向大学的一个教会组织,这个组织的活动非常丰富,不仅是为人们介绍基督文化,而且会组织大家参加各种各样英国的民俗民风、旅游、参观等活动。

我和其他很多中国访问学者和留学生都是这些活动的受益者,去过很多曼彻斯特城附近的农庄、赛马场、城堡、动物园、公园、郊外田园,甚至还有英国著名的度假景区“Lake Distric”(湖区),这使我们有机会深入到英国民间体验他们的实际生活。这些活动的最大特点也是大多免费,只有少部分旅游活动交付一些车马费用。

当然参观最多的莫过于教堂。我不是一个基督徒,但我认为要想深入了解西方的文化,最好的途径就是从基督教文化入手,所以每个星期除了去教堂听听唱诗班的合唱,我也参加了几次教会组织的圣经学习,并探寻了几个不同风格的教会。

一个拥有五千年文明史的泱泱大国,如何构建我们中华民族的精神信仰?今年,中央把“文化”提到很高的层面来抓,各个地方政府都积极响应,就连街道社区里也挂着“文化过年”等标语口号。人类的精神文化运作的根本特征是它的非强制性,即精神文化的发挥,靠熏陶、靠濡染、靠渗透,一句话,靠“化”。它考验的正是国家、一个民族、一个人持久的耐力。

教职工中为何高尿酸血症患者增多

近年,教职工体检中发现高尿酸血症者越来越多,与 15 年前本校体检资料相比,其患病率增长了 10 倍左右,且年轻化趋势越来越明显,然而,对此引起足够重视的人却不多。

尿酸是嘌呤代谢的最终产物。一般实验室男性血液尿酸浓度超过 418mol/L,女性超过 350mol/L,即可诊断为高尿酸血症。

高尿酸血症是嘌呤代谢紊乱所致的一种代谢性疾病,它与糖尿病、肥胖症、高脂血症、高血压等其他代谢紊乱性疾病的发生显著相关。它的发生除了先天基因缺陷而致人体易感性有关外,也与人们过度应酬饮酒、进食海鲜等不良饮食习惯密切相关。从这个意义上讲,它也属于一种生活方式疾病。

上海瑞金医院对高尿酸血症做了 30 年跟踪调查,其预后分析,大致分为三个 1/3,即 1/3 的患者终生保持高尿酸血症状态,不直接产生并发症;1/3 患者引起痛风;还有 1/3 患者预后最不乐观,就是引发高尿酸血症性肾病,最终发展至肾功能衰竭、尿毒症。高尿酸血症的危害和其他慢性病一样,一般不在于其本身,而在于其并发症。好在高尿酸血症所致并发症,是一个相当缓慢的过程。就拿高尿酸血症性肾病来讲,病人的肾功能可以多年维持正常,换言之,从病人肾脏受损到功能失代偿,往往有一个短则数年,长则数十年的过程。如何减少和延缓高尿酸血症并发症的发生、发展,就得需要大家管住嘴,切实转变生活方式、饮食习惯,并且要坚持不懈。

只要大家关注健康,关注饮食结构及其数量与质量,我们就能远离高尿酸血症及其并发症。如已发现患有高尿酸血症,应及早就医。总体来讲,高尿酸血症及其并发症可防可控。鉴于无并发症的高尿酸血症无临床症状,定期进行体格检查和临床随访显得尤其重要。

(徐康)



曼彻斯特一个叫 berry 的小镇



在大英博物馆内做手工的孩子们



曼彻斯特城市街景