

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5月16日

总第495期

http://www.shmtu.edu.cn

月中、月末出版

本期四版

■ 聚焦“085工程”

促进船舶与海洋卓越工程人才培养

本报讯 (通讯员 刘文白) “船舶与海洋卓越工程人才培养”属于我校“085工程”中重点学科专业建设范畴,依托“船舶与海洋工程”重点建设专业,以及“港口航道与海岸工程”辐射共享专业。我校“船舶与海洋工程”已列入教育部第二批卓越工程师教育培养计划高校学科专业,通过采用产学研合作、工学交替、学科链、专业链对接产业链的特色培养方式,“理论+工程实践”的人才培养模式,为我国船舶与海洋工程行业输送专业基础知识扎实,实践能力强的优秀工程技术应用人才。

船舶与海洋工程专业 “3+1”办学模式

依据我校发展定位规划以及“上海海事大学与沪东中华造船(集团)有限公司产学研合作协议”,船舶与海洋工程专业实行专业理论3年以及工程实践1年的“3+1”办学模式,注重“实践能力、创造能力、就业能力、创业能力”的培养,突出了船舶设计与建造的工程实践能力培养。

2007年,学校与沪东中华造船(集团)有限公司正式签订了建立为期5年的产学研实习基地协议,为本专业学生专业实习和毕业(设计)实习提供有力保障。目前,船舶08级的学生正在船厂进行为期1年的企业实践,他们的毕业设计由学校指导教师和企业指导教师共同指导。

“卓越工程师”

教育培养计划

“船舶与海洋工程”专业以

培养具有扎实的船舶与海洋工程设计与建造的基本理论、具有先进制造技术等专业基础知识和技能、具有实际工程实践背景,能够综合运用所学知识解决实际工程问题的高级工程技术人才为目标,在“卓越工程师培养计划”试点期间,人数规模控制在每届70人左右(2个班级)。该专业本科工程型人才培养为时4年,采用四年制本科“3+1”校企联合培养模式,累计1年在企业实践和从事毕业设计。符合《上海海事大学学士学位授予工作细则》规定的毕业生授予工学学士学位。

2011年,依托中国海运(集团)总公司,建立了“上海海事大学航海与船舶工程校外实习基地”,该基地同时获得了“上海市市属本科高校校外实习基地重点建设项目”和“上海高校示范性校外实习基地建设项目”等2个项目的立项。

“085工程”重点

学科专业建设

“船舶与海洋工程”专业积极开展学科专业建设,在我校“085工程”建设中获得了重点建设专业项目。此外,船舶专业有3门课程成为“085工程”学科建设精品课,3本教材成为“085工程”学科建设规划教材。

船舶与海洋卓越工程人才培养主要实施“工程实验、实践和实训教育中心建设”中的“港口与海洋工程及规划实验基地”“卓越航运类工程人才培养课程体系 and 教学模式改革”等项目,

其中,“港口与海洋工程及规划实验基地”建设项目2012年度预算资金200万元。船舶专业的学生受到了用人单位的一致好评,截至今年3月,就业率已达到92%。

以“卓越工程师教育培养计划”为核心,建设船舶与海洋工程专业的卓越航运类工程人才培养体系,在“3+1”办学模式基础上,加强工程实践教学模式改革。以沪东中华造船(集团)有限公司实习基地为依托,申报了“船舶与海洋工程专业国家级工程实践教育中心”建设项目,并通过了教育部第一轮评审。

项目后续工作与措施

整合海洋环境与工程学院的船舶与海洋工程、港口航道与海岸工程的现有成果和资源,重点进行符合上海国际航运中心建设的船舶与海洋工程卓越工程人才培养的重点学科专业建设。经过项目的持续、滚动建设,将船舶与海洋工程卓越工程人才培养的重点学科专业平台建成办学理念、人才培养模式符合时代发展要求,在特色专业建设、实验实训基地建设、课程体系、教材建设和创新人才培养模式改革与实践方面取得显著成果,专业办学条件、建设水平、管理水平、教学改革成果、科研水平和人才培养质量在国内达到先进水平,成为上海乃至全国的本专业人才培养的重要基地,成为同层次、同类型高校相关专业的示范基地,为上海国际航运中心和海洋工程建设提供高层次人才的教育高地和科研基地。

4项成果获第八届上海市 决策咨询研究成果奖

本报讯 (通讯员 郑爱兵) 《“国际航运发展综合试验区”内涵及相关政策的研究》,科学研究院副院长乐美龙教授主持的《“创新物流供应链服务,推动长三角服务业转型发展”内涵及相关政策研究》和林国龙教授主持的《现代国际物流中检验检疫管理体系的研究》等4项成果荣获三等奖。

唐旭当选“2011 上海大学生年度人物”

本报讯 (通讯员 李吉彬) “2011上海大学生年度人物”表彰会日前在复旦大学举行。我校信息工程学院学生唐旭当选“2011上海大学生年度人物”。

“2011上海大学生年度人物”评选活动由市委宣传部、市教卫党委、市教委、团市委指导,上海市教育报刊总社主办,教育发展基金会支持,于今年1月

启动,旨在寻找上海大学生身边的榜样,展现上海大学生的时代风采。共有38所高校推荐了84名大学生参评。本次活动采取“公众投票+专家评审”的方式进行,共有18万人次参与投票,评出10个“年度人物”和10个“年度人物”提名奖,5个“建功立业单项奖”和5个“建功立业提名奖”。



迎接上海市普通高校语言文字工作评估

——教务处处长张秋荣教授访谈录之二

记者 哈斯

记者:今年开展的语言文字工作评估将采取哪些方式呢?

张秋荣:评估采取学校自我测评、专项工作汇报和专家进校实地检查评估相结合的方式。实地评估期间,专家组将分别召开校党政领导、校工委成员、教师和学生4个座谈会;抽样进行师生问卷调查和学生使用规范字测试;走访、巡视校内各院(系)、部门,检查教育教学用语用字等语言文字工作情况。

记者:语言文字工作评估的

指标体系是什么?

张秋荣:从评估目的出发,重点评估学校在开展语言文字工作过程中的工作定位、宣传力度、管理体制、工作措施以及工作效果等5个方面的情况。整个评估指标体系分为两级指标,其中一级指标5项:指导思想、管理体制、工作措施、通用语言、通用文字。二级指标14项:重要性认识、*目标定位认识、组织机构、*工作网络、规划与计划、*规章制度、*宣传教育、科学研

究、检查评比、普通话测试、*教学用语、校园用语、*校园用字和印刷品用字。其中注有“*”号的6项为核心指标。

记者:语言文字工作评估的评估期限是如何划定的?

张秋荣:评估期限一般为3年,学校接受评估时要提供近3年的工作资料。

记者:语言文字工作评估的评估结论分几个等级?

张秋荣:评估结论分为合格(达标)、暂缓通过和不合格三

种。具体而言,凡每条二级指标有三分之二以上专家组成员评审为合格,则该条指标为合格;14条二级指标≥75%评定为合格(即11条),则学校总评为合格(达标);14条二级指标中有9至10条评定为合格,则学校总评为暂缓通过;14条二级指标中只有8条及8条以下评定为合格,则学校总评为不合格(未达标);6条核心指标中有任何一条评定为不合格,则学校总评为暂缓通过;6条核心指标中有

任何2条及2条以上评定为不合格,则学校总评为不合格(未达标)。

对暂缓通过的学校要求在评估后写出整改报告,并在半年内完成整改,接受复评。复评仍未通过者为不合格学校,继续整改,二年后方可申请再评估。

评估后,如果发现学校在贯彻执行语言文字工作方针、政策上有重大问题,经核查证实后,即取消其合格资格,予以通报并责令整改,一年后再评估。

促学风建设,学习唐旭激励学子

我校全面开展“学习唐旭”励志教育活动

本报讯 (记者 吉娜) 我校信息工程残障学生唐旭自强不息、奋发向上的学习精神和生活态度,展现了新时代大学生的人生观和价值观,而他的事迹和精神也越来越多地走进“海大”每一位学子的心里世界。今年以来,为了更好地宣传和學習唐旭精神,树立身边的学习榜样,从而营造和谐向上的学风、校风,全校“学习唐旭”励志教育活动由校党委发起,在全校各学院纷纷展开。

榜样的力量 感动的力量

活动期间,各学院通过观看唐旭报道录像、座谈会、交流会、晚点名学风教育等丰富多彩的活动形式,重点引导同学们加深对唐旭精神的认识和理解,勉

励同学们将这种精神落实到日常学习和生活中去。去年底,唐旭同学荣获“中国网事·感动2011”年度网络人物、上海学子“感动校园”十大人物称号。今年初,中央电视台一套《梦想合唱团》节目对唐旭的事迹进行了全面报道,近日他又当选“2011上海大学生年度人物”,荣获表彰。唐旭的精神感动了全国亿万观众,更鼓舞了身边的莘莘学子。

在交通运输学院开展的以“榜样的力量 感动的力量”为主题的向唐旭学习座谈会上,一位同学在发言时说:“他只有一根手指头能动都能取得今天的成绩,我们十指健全,我们能做什么呢?”这句话叩问着每一位同

学的内心。“平时在学习上总想着60分及格就OK啦,现在看到唐旭这么努力,心里很惭愧。”信息工程学院徐同学说,因为身边有了唐旭,所以心中总被一股力量感动着。许多同学表示:通过学习身边真实的人、身边真实的事例,激发了磨砺坚强意志的决心。因为唐旭,我们学会面对;因为唐旭,我们学会感恩;因为唐旭,我们学会坚强。

唐旭是青春励志最好的教材

“唐旭是青春励志最好的教材,海大学子身边最好的榜样。唐旭的到来,为海事大学的学风带来一股清新的气息。”宣传部长彭东恺说,现在唐旭代表的不仅是一个人,更是一种精神。正如校党委书记於世成接受上

海电视台采访时说的“自强不息是现代大学生最重要的精神支柱”,唐旭用自己的行动诠释了这种精神。相信周围的同学都将向他看齐,从他身上汲取精神的能量。也希望通过开展一系列励志教育、价值观教育活动,让唐旭精神在海事大学永远传承,让唐旭精神在社会广泛传播。

学习唐旭 而不去打扰唐旭

根据上海市委领导要求学校给予唐旭这样的学生更多关爱的指示精神,在此次全校范围内开展的“学习唐旭”励志教育活动中,有关部门在细微处为唐旭本人想得更加周到,同学们也更懂得体谅他。“虽然唐旭就在我们身边,榜样就在我们校园,但我们采取的方式是学习他,从

生活上帮助他,而绝不打扰他的学习生活,让他有更多的精力投入到他为之付出巨大努力而极为珍惜的大学学习中。”据唐旭所在的信息工程学院党总支副书记马莹介绍,唐旭在此次励志教育活动开展中,仅在学院作过一次报告。学校制作了报告会实况录像资料,分发给各学院,以方便其他同学共同学习。

唐旭在报告中,结合副书记、副校长孔凡邨的话“所谓大学,就是往大里学,精通技能且博闻强识”,来激励所有同学在大学要努力学习,只有提高自身综合素质才能成为一名合格的大学生,而他也会朝着这个目标而努力。

世界地球日 我们在行动

世界地球日

本报讯 (学生记者 王浩森) 4月22日正值“世界地球日”,为展现“90后

的90团”热爱环保的精神,信息工程学院分团委组织学生团员们走出校园,前往滴水湖畔,开展以“体验地球美好、关爱地球行动”为主题的净摊及环保宣传活动。

同学们先是针对游客作了关于环保的问卷调查,并进行了安全烧烤和环保烧烤的宣传。随后他

们还向游客提供环保袋和垃圾袋以便于烧烤的使用。

问卷调查和宣传结束后,所有同学开始捡垃圾,很认真地将滴水湖周围力所能及的垃圾清理干净。

活动赢得了游客们的欢迎配合,有的还与同学们热情地攀谈起来,给出了不少宝贵的意见。这次活动不仅让同学们受益匪浅,也在游客中起到了一定的安全及环保意识教育效果。

学生记者参加最美瞬间征集

本报讯 (学生记者 丁晓双) 日前,在共青团上海市委、上海青年志愿者协会等单位共同主办的“世博记忆月亮船,青春风

尚志愿新”——上海青年志愿者最美丽瞬间征集活动中,我校学生记者、志愿者王浩森的摄影及文字作品获得了参与奖。

海事嘉讲堂 “色眼”识天下

性格色彩专家乐嘉来我校作精彩演讲

本报讯 (学生记者 丁晓双) “没有电视的效应,我什么都不是。”乐嘉说完这句话,对着全场拥抱,双膝跪地,全场掌声欢呼声不断,这是近日出现在学校大礼堂的一幕。受校心理协会邀请,乐嘉为我校师生带来了一场别具风格的性格色彩讲座。

颜色解读性格特点

作为性格色彩专家,乐嘉老师一直致力于推动以“红蓝黄绿”为标识的“FPA性格色彩”的宣传。他开创的“FPA性格色彩”理论通过理解性格差异,帮助人们找到相处之道和拥抱真正的自我,从而获得和谐与幸福的人生。

对于他的性格色彩,乐嘉以生动明了的例子来进行阐述。比如大学寝室中大家一起围坐着看韩剧:看到感人一幕的场景时,哭得稀里哗啦的就是红色性格的人;而感动却一直压抑自己性格的则是蓝色性格的人;至于黄色性格,不容易被外物影响,

同时不能理解红色人物的大起大落情绪,尝试去改造别人。若红色和黄色起了冲突,这时候充当和事佬的往往是绿色性格的人。总的说来,红色性格的人热情度很高,刺激和激情来形容这种性格最为贴切;蓝色的人讲究规则,容易把简单的问题复杂化;黄色的人有很强的改造别人性格的欲望,而且抗压能力极强,取胜心很强;相比之下,绿色性格的人则更显得无欲无求。一个人的身上不会超过两种颜色的先天性格。有没有不吵架的情侣?乐嘉老师给出了肯定的答案。当对象双方都是绿色性格的人时,就不会发生争吵。

知己知彼才是目的

其实我不仅想帮助大家弄清楚你是谁,更重要的是知道你旁边是谁,该如何相处。性格色彩的最终目的是希望帮助大家了解身边的人。因为理解,才能更好的相处。就拿我来说,我弟弟是典型的绿色性格,但是我是红色加

黄色性格。以前我觉得很难和我弟弟相处,但是自从研究了性格色彩之后,我慢慢的发现和他相处有很多快乐,这是因为理解”。乐嘉老师说道。

当有同学提问乐嘉老师每种颜色性格适合的工作时,“这不能很准确的说某一种颜色性格的人一定适合从事某项工作,只能说在一项工作上,不同颜色性格的人收获的快乐程度不一样。”乐嘉老师说,蓝色性格的人比较喜欢在规则之内做事情,比如医生、律师、会计以及研发人员中,很多人是蓝色性格。但是不排除有红色性格的人在這些行业做得很成功,但是只能说红色性格的人不喜欢束缚,因此他们收获的快乐是不及蓝色性格的人。

色眼识天下,更重要的在于有了认识之后,可以更好地去接受,去肯定你所不喜欢的人。理解是最好的策略,只有知己知彼才能更好地前行。这也是乐嘉老师所寄予我们的期望。

本报讯 (学生记者 王浩森)

吃着美食,在“老轨”的带领下探访轮机舱,听老水手讲故事……在刚刚过去的校园开放日上,不少亮点花絮很值得回味。

义卖与捐赠同行

欧梦宁是一位来自信工学院的同学,开放日当天,她和同学们在航海广场设摊为贫困地区孩子募捐书本和衣物,为今年的支教做着准备。经过一天的募集,他们共募集到300余本书和近1000件衣物。欧梦宁告诉笔者,在捐赠者中不仅有老师和学生,也不乏一些教职工家属及学校的后勤人员。

在北广场,正被大二学生许清岚挂在衣架上待售的各式爱心T恤,也成了一道风景。许清岚介绍说,她正参与“雷励中国”贵州远征慈善公益项目所开展的T恤义卖筹款活动。

校学生处在香樟大道两旁开放了互助市场。在这个完全由学生运作的互助市场里,既能看到接受爱心捐赠的摊位,也设有

为来访的同学解答“勤工助学”、“奖/助学金”等方面问题的窗口。此外,互助市场还开启了义卖专区。

品校园特色美食

相比往年的美食节,今年的美食节似乎聚集了更多人气。美食节的食品种类除比往年更丰富外,还为同学们设立了展位,请大师傅们手把手教学生做菜。尝着自己亲手制作的美食,同学们也在劳动中体验了食堂工作人员们的辛苦。

据了解,本届美食节自3月开始策划,经过反复讨论和修改,最终共有130余种美食入围。笔者看到,往年的热门项目烧烤改成了自助形式。学生自己挑选食材,付款后拿到烧烤点,由食堂工作人员加工。各类的糕点、肉类、烧烤、河鲜、甜食、小吃和零食给了食客们大饱口福的机会。

听“老轨”讲船怎么开

“这就是船用发电机,我们这里有4台。”在仿真中心一楼

和二楼的“轮机舱”里,“老轨”(轮机长)现场给大家讲解,“船可以没有油但是不能没有电,一旦主发电机全部损坏,船就成了‘死船’。”老轨指着旁边一台小机器说:“一般船上还有一台备用发电机,其功率小,不能驱动船舶前进,只能在紧急时刻使用。它的位置在甲板以上,只要船还没有完全沉没,船员们就还能利用备用发电机,发送SOS求救信号,并利用高频无线电报告自己的位置。”

接着,老轨走到轮机操纵台,介绍了各操纵杆和按钮的功能和操作方法。“轮机舱在船下两三层的位置,所以老轨就是瞎子,只能接受船长、大副和驾驶员的命令,当然如果有海盗登船胁迫船长命令轮机长开船时例外。”老轨和同学们谈起了最近的“祥华门”号被劫事件,“就像这次船在阿曼湾被劫持,多亏船长在电话中用方言给了老轨一个暗示叫他破坏船上的油泵,使得船没有开到亚丁湾。”老轨说。

吃着美食听老水手讲故事

第四届『校园开放日』花絮

■咬文嚼字

常见错别字分析(2)

6.车祸当天下午,闻讯而来的债主便聚集到足浴店里,摆出一幅追债的模样。

“一幅”应为“一副”。“幅”读fú,“副”读fù,都可用作量词。“幅”用于单张的、平面的对象,如“一幅国画”。“副”通常用于成双的或成组的对象,如“一副对联”“一副扑克”;也可用于面相、表情等多种因素构成的对象。

7.去年女儿拖他们老俩口去影楼拍全家福时,姚阿姨在女儿的“怂恿”下,也穿上白纱,和老伴补拍了一套时尚婚纱照。

“老俩口”应为“老两口”。“俩”读liǎ,“两”读liǎng,都可以用来计数,但“俩”字已包含有量词,“姊妹俩”就是“姊妹两个”,后面不能再跟量词。“老两口”有个量词“口”字,所以只能用“两”,不能用“俩”。

8.正所谓财产难分,情丝

难断,就是这样一桩清官难断的家万事却有人甘愿赴汤蹈火,来淌这浑水淘金。

“淌”应为“趟”。趟读tāng,在浅水里面行走。“淌”读tǎng,液体往下流,和这里说的“趟”不是一回事。

9.她的轻盈步态,她的颌首浅笑……所有的一切都让我有了一种空灵的感觉。

“颌首”应为“颌首”。“颌”hè,指的是构成口腔的骨头和肌肉组织。“颌”读hàn,本义为下巴;下巴一上一下,便成了点头的动作,即“颌首”。

10.作品蕴涵高远深邃的艺术意境和思想境界,深深打动了观众,并被上海美术馆收为永久收藏作品。

“深邃”应为“深邃”。“邃”音suì,有“深”义。“深邃”是由同义词素并列组合的复词,表示“很深”,也引申指深奥。“遽”音jù,表示急、匆忙。

什么是平衡膳食

平衡膳食概括地讲,就是机体需要什么就摄入什么,需要多少就摄入多少。现实中,大家容易犯的错是,讲什么东西对人体或某一器官尤其对有疾病的器官有益,就大量地食用,致使摄入过多而过剩,并对有病变的脏器造成更大的负担与损害。与此相反,讲什么食物对人体或某一器官或系统健康不利,就不食用,例如:高胆固醇饮食对心脑血管健康不利,还对胆囊炎与胆石症等不少慢性病发病相关,故干脆不食用。而不知胆固醇是人体不可缺少的营养物质。

再以鸡蛋为例,一只鸡蛋约含胆固醇280毫克,一般成年人每天需要食源性胆固醇约500毫克,考虑到其他食物主要是荤菜中也含有胆固醇,所以,年轻人每天进食一个鸡蛋比较合适,40岁以上的人每周进食三四个鸡蛋为宜,外加去蛋黄的蛋白。为什么我们要鼓励人们进食鸡蛋,因为鸡蛋营养丰富而全面;鸡蛋是鸡的卵子,人和其他动物一样,总是将最好的东西留给下一代。

凡事都得讲究一个度,营养必须讲究全面和进出平衡。为了防止某些营养素缺乏或过剩,饮食应当多样化,不可偏食。这些,大致就是平衡膳食的基本概念与原则。

是否做到了平衡膳食,从摄入总能量上认识,有一个大体的衡量依据,就是世界通用的体重指数(或称体质指数):体重的公斤数除以身高米的平方。体重指数的老标准为20-24;新标准为19.5-25.正常成年人,身高较矮的人容易超标,掌握标准可以松一些;身材较高的人体重指数不易超标,故而需要从紧判断与控制:年轻人需要掌握得紧一些;中老年人应掌握得宽松些。

为了大家能正确进行计算和判断,借此举例说明:一个人的体重为71公斤,身高为1.75米,他的体重指数即为24.5;该人若为年轻人,身材又较高则显轻微超重,表明营养有些过剩,需要适当从紧控制饮食摄入量尤其是主食量,同时,加强体育运动,增加能量消耗,以减轻体重;此人若为中老年人,其体重指数则为适当。此外,还有一个简单的判断正常体重的方法,即身高厘米数,男性减去105,女性减去100,正负10%,即为正常体重范围。

大家懂得了平衡膳食,也知道了是否做到了平衡膳食,接下来的事,就是要大家坚持平衡膳食,防止代谢紊乱,维护机体健康。(徐康)

走进王云松老师的“开放式”课堂

通讯员 胡志武 记者 吉娜

王云松,外国语学院副教授,视听说教研室主任。主讲课程有语音、视听说、听力等。擅长互动式教学,注重激发学生学习英语的热情与兴趣。多次获得校教学优秀奖、优秀教育工作者等称号,2007 年获校青年教师教学比赛一等奖,校三八红旗手,2009-2011 年校十大教书育人示范岗教师。主持并参与校精品课程建设项目。在上学期的评教结果中,位居全校第 10 名。

互动式教学激发学英语兴趣

谈起互动式教学法,王云松老师说,课堂上所表现的互动性不仅仅是老师与学生间的互动,更重要的是要强调学生与学生之间互动。英语教学毕竟是语言的习得、技巧的获取和知识的获取,如果单纯地采用老师问学生答的方式,那么两节课下来,能有一半学生有机会回答问题就不错了,但如果让学生之间互动,相互探讨问题,收获就会更大一些。

因此,王老师更强调学生与学生之间的互动,在课堂上以学生为主体,采用形式多样的互动式教学方法,组织开展各种有趣的语言交际活动,如复述、总结、双人对话、小组讨论、演讲辩论、集体表演等,鼓励学生积极参与,养成讨论习惯。在讨论课上,鼓励学生养成所有话题均可自由发表意见的整体氛围。王老师说,教师要做好引导者,起到启发、引导、组织和监督的作用。“我们学习英语目的就是为交流,大家在讨论中能相互学到很多知识,思维能力、表达能力也在这一过程中得到培养和锻炼。学生们能够结合社会现实问题相互讨论,对他们提高英语水平有很大帮助。”

王老师在课堂上很注重效率,她课堂节奏明快,课堂信息量大,由于采用多种教学方法和手段,学生较易于接受大容量的知识和信息,在愉快的气氛、交互讨论中掌握教学的重点、难点,教学效果明显。“一旦效率低,他们就懈怠了,所以我一定要快节奏起来,两节课从头至尾都是满满的,学生一点也闲不着。”王老师深有感触地说。另外,她每堂课在“听”的基础上加入视、说、译等元素,运用多媒体课件教学,增加时效性强的视听材料,丰富课堂活动和内容,有效地激发学生的学习兴趣,使学生产生强烈的学习欲望,从而形成学习动机,主动参与教学过程。

据英语翻译专业刘敏同学介绍,王云松老师平时上课形式多样,从多个方面提高了学生英语能力。具体来说,王云松老师的课一般主要分四个部分:第一部分为听新闻英语,这使学生迅速进入听力状态,同时因为新闻英语语速较快,这也极大地锻炼了大家的听力;第二部分为口译,王老师每次口译教学都有一个主题,有助于学生分类集中记忆,同时这类训练也对英语翻译专业的学生很有针对性,非常有助于他们准备高级口译考试;第三部分为一个非常有趣的主题,比如旅游、时尚、商务主题。在这一部分,王老师不但精心总结了高频使用词汇,还有意培养学生的表达能力,常指导大家进行小组讨论,之后选代表上台演讲。刘敏说:“给我印象最深的一次有关办公公司的讨论,王老师让我们站在创业者的角度,考虑公司的成本、赞助者、选址等,启示我们真正用英语进行思考、恰当表达自己的想法。最后一部分是让我们放松的电影片段,但王老师不只是让我们单纯地放松,还会通过电影主题引发我们的思考。”

乔布斯的经典演讲,奥巴马的就职演说,对当今社会热门话题“日本人捕杀鲸鱼问题”、“我们该不该帮助陌生人尤其是老年人”等的激烈辩论和探讨……所有表演剧目全都用英文表达,这是外国语学院王云松老师“视听说”课上出现的场景。走进王云松老师的教室,仿佛走入国际影片里描述的“开放式”课堂:双人对话、小组讨论、辩论演讲、集体表演等生动有趣、形式多样的语言交际活动贯穿于整个英语教学,自由讨论中学生还可以走动,甚至进出教室等等。



在严格要求中实现学生的自我管理

课堂气氛的活跃热烈,讨论活动中学生的随意走动,甚至进出教室,这些做法并不意味着王老师对学生管得很松,相反,她在教学上对学生是非常严格的。每学期第一节课,她都会先给学生立规矩,比如上课不能吃东西、玩手机等,并对学生出勤、作业等提出明确要求,帮助他们养成良好学习习惯。她几乎每节课都点名,每周都留大量听写作业,并认真记录学生完成情况。

“老师对学生要求严了,他们在学习上就会更自觉一些,老师对学生要求松了,这些孩子就自然而然地懈怠了。”王老师谈到,不少去过哈佛大学的人对其校园浓厚的学习氛围和热烈的讨论大加赞赏,但学生们并不是天生都爱讨论,因为老师有这样的要求,不参加讨论可能很快就跟不上课程。老师的严要求可以让学生在忙碌中更好地融入大学,热爱学习,而不只是在“混”文凭。所以,大学的学习氛围,是由学校对人才培养严格要求、重视教学所带来的,而不是单靠学生们的自觉。同时,老师对教育教学的高度投入、负责,对课程的严格要求,更是学生进行有效的自我管理和规划的基本前提。

王老师说,其实“视听说”教研室的几位老师都做得很好,大家经常在教研室探讨教学的改革、考试的改革、学生的情况等,从而形成了一种互帮互助的氛围。甚至连教学方法和教学态度也相互影响,对学生要求都很严格,大家一旦发现学生有什么不好的苗头,就赶紧想各种办法解决。比如本学期刚开学时,几位老师在交流中谈到学生出勤率不高的问题,一个二十多名学生的班上就有十多名学生迟到,大家都觉得不对劲,便及时与辅导员沟通,扭转了这种不良现象。

在考试改革上,王老师改变了对学生学习评价上“考试定命运”的方式,注重学生自主学习过程的形成性评价,激发学生主动开展自主学习的动力。课程不单设期中考试,而是以三次测验成绩作为期中考试成绩。因此每学期的总成绩均由平时成绩(主要以课堂表现、小测验、课外作业完成情况为依据)、期中成绩(三次小测验)、

期末成绩等三部分构成,其权重分别为 20%、30%和 50%。另外,期末考试还增加了口试部分。这使学生更加注重平时的学习、积累,提高了学习自主性,改变了“临时抱佛脚”的做法。比如针对英语翻译专业的学生,王老师把考试别出心裁地分为三次:第一次为脱稿配音或演讲,主要锻炼学生的英语记忆能力和临场应对能力;第二次为口译和对话,主要锻炼了学生的口语能力;第三次为笔试,敦促学生锻炼扎实的基本功。

英语(航运)081 的杨迟奕说:“王老师的课我一节都不舍得落下,班上的同学们也都很喜欢上她的课。”王老师教过她英语语音、英语听力和英语视听说三门课程,给她印象最深的是王老师课程设计十分好,每次课上,老师的多媒体课件都包涵了丰富的知识和恰到好处的练习,既有充满挑战的任务,又有轻松有趣的互动。下课后,王老师会给学生留一些很有针对性的作业。“比如大一上学期的时候每周都有几条听写任务,内容是美国之声的慢速新闻。完成作业需要我们下一定的功夫,一个学期下来明显能够发现自己在听力方面确实有所进步。到了大一下学期,每周的任务仍然是听写,不过内容可以根据自身情况选择慢速新闻或者常速新闻。这样的听写练习对于我听力的提高有很大作用。”杨迟奕说,王老师也很注重培养同学们的团队合作精神。课堂上经常会有小组讨论,并要求我们以小组为单位做各种形式的展示,包括配音和短剧表演。

用开放积极的心态学习和思考

“用开放与积极的心态学习和思考,你会收获更多!”这是王老师在教每届学生时,都会提出的一种期望。

王老师说,由于课程设置和教学内容的局限,目前的英语教学在语言技能训练中,往往强调模仿记忆却忽略了学生思维能力、创新能力、分析能力和独立提出见解能力的培养。针对这一问题,她做了多方面工作,为学生提供有价值的参考书目、传授学习方法,设计可以开拓学生思维与创新能力的口语活动,制作符合学生心智发展水平的口语问题库,以便培养学生各方面的能力。

为了改变现代教育过程中关注知识多,而关注思维提高、思考拓展较少的现状,在“视听说”课上,王老师一个学期安排学生看两次英文电影,然后写出影评。她看学生的影评很认真,基本忽略文中的语法、语言错误,把每篇文章中较好的、有思想闪光点的句子列出来,在下一节影评课上, she 会把每个人精彩的句子念给大家听。“我觉得这个方法挺鼓励学生的,这些反映每个人思想的句子,能启迪他们更多的去思考。可能之前有的学生不太重视写影评,但发现老师课堂上念了他的句子后,会很受鼓舞,下一次再写影评就会非常认真。”

由于王云松老师的教学风格深受学生喜爱,在她的课上,经常能听到掌声响起来。她在担任教书育人示范岗教师期间,常利用课余时间接待学生,为他们在生活、学习上答疑解惑,为他们的未来发展出谋划策。王云松老师说,她从小成长在教师世家,家里饭桌上讨论最多的话题便是这个老师讲课风格如何,那个老师讲课有什么好的特点。“从事教师这一职业完全出于热爱,确实喜欢这份工作,所以在工作中挺用心的,很注重自己教学风格的锻炼培养。”王云松老师说,她的教学态度其实是对前辈老师们在教学上勤勤恳恳、孜孜以求精神的一种传承。从 2002 年踏上讲台,她通过不断观摩左鹰教授、王菊泉教授等老一辈的授课,才逐渐形成自己的教学风格。“尤其是我的导师王大伟老师,是他手把手教我如何驾驭课堂,如何引导学生。没有王老师的教导,也没有我的今天。今年王大伟老师也正式退休了。”王云松老师感叹道,我们学校里正是因为有这样一批在教学上埋头苦干的老教师,才形成了学校重视教学的传统。王云松老师自己也是学校、学院一系列重视教学举措的受益者。近几年来,她分别参加了学院和学校组织的“传帮带 结对子”活动和骨干教师培养活动,这些活动有力地促进了她教学和科研能力的提高。

教学督导组的老教师们一致认为,王云松老师备课认真,授课善于引导,师生之间有充分的互动,最难得的是她花了大量的时间进行课程建设,特别是课件的建设,为学生提供了课堂上和课余时间学习的大量视听材料。

在学校评教网上,学生们为王老师留下的赞誉之辞难以尽数:“老师讲课一直都是公认的一级棒!讲解清晰、熟练,善于启发教学,并且认为教学相长,善于鼓励大家相互学习、进步。给我们带来很多关于今后发展的信息,给我们合理有用的建议和帮助,在您的课上课下都学到很多。”“王老师,只要想到您和蔼的微笑和鼓励性的教学,我学习英语就信心倍增!”“上课形式生动多样,话题饶有趣,贴近生活。将视听说的内容完美地结合在了一起。乐于肯定每一位学生的想法并引导其做出综合、深入的反思,能够调动起课堂的积极性。”“王老师的备课很认真!是一位很难得的在教学上那么兢兢业业的老师!在授课的同时还不断在课后提升自己的能力。”“王老师真的是现在大学教育中难得一见的好老师,每次在对自己失望时,老师的眼神和教导都会给学生新的希望。”“优秀的老师,耐心和善,为学生着想,对学生负责。不放弃任何差学生,对他们鼓励,单独辅导,纠正学习中的错误,肯定他们的成绩,提高学习的兴趣。”“王云松老师简直是我上学以来遇到的最好的老师了!人很好,教得又超级好!”

赏遗珍影像 扬民族风帆

——周旭辉新著《中国近现代瓷壶图典》简评

刘泽雨

著名民间壶具收藏家周旭辉，毕业于上海海事大学，长期从事海上运输和地方交通管理工作。平时无特别嗜好，专爱收藏承载体现中华传统文化的壶具。几十年来，蔚成大观，收藏近现代各类壶具多达 2000 多把。继 2008 年在“中国民间博物馆之乡”苏州锦溪创办“近现代民间壶具馆”后，又潜心钻研，埋头笔耕。周先生有一个夙愿：不因时光流逝而让优秀传统文化湮没于尘埃；尽己所能，让中国文化音符在传承中高歌前行。上海浦江教育出版社慧眼识珠，将他焚膏继晷、殚精竭虑编著的《中国近现代瓷壶图典》列为 2012 年重点图书，最近此书已正式出版。

《中国近现代瓷壶图典》是一本较为全面、系统展示近现代民间瓷壶风采、具有较高学术研究水准的专业著作，又是一本装帧精美、图文并茂，给人以很强视觉冲击力的优秀读物，更是倡导爱国情结、颂扬民族精神的耀眼画卷。瓷器，英文为 china，指称中国。瓷器是中国古代文明的重要标志；瓷壶以其独有的魅力点缀在瓷器百花园中，它结构复杂、工艺精湛，伴随着中国的茶文化源远流长。书中选用的 500 把近现代瓷壶，美轮美奂，精彩纷呈，分门别类地呈现到读者面前：流光溢彩壶、千姿百态型、色彩斑斓釉、姹紫嫣红彩、巧夺天工艺、流芳千古事、吉祥颂语图、脍炙人口词和钤印中华情，单凭这九大标题，尚未开卷浏览，你就可以想象内图的精彩和美妙，作者的匠心和立意。值得一提的是，该书不仅图片夺目，文字阐述亦是精确到位，引经据典，要言不繁，非常典雅与别致，具有中华文化特有的神

韵与诗情。例如“夜茶当酒”壶，作者的小注是：壶款源自北宋杜小山诗，全诗“寒夜客来茶当酒，竹炉涌沸出初红，寻常一样窗前月，才有梅花更不同。”

该书显著特点是选题好、容量大，器型全、绘画美、书法秀、内涵丰，是作者的倾力力作，也是上海浦江教育出版社竭力打造的一本出版精品，具有很好的社会效益。其社会价值主要体现在五个方面：一是认知价值。瓷壶，几乎每个中国人都曾使用过，但对于它的分类、功能、釉彩、工艺和其容乃大的文化内涵，就不是人人知晓的了。阅览此书后，相信读者不仅会对中国瓷壶的专业知识增加了解，而且会对华夏先民们的创新精神、对世界文明的杰出贡献、以及涌动的爱国主义情结，产生强烈的共鸣。二是审美价值。该书封面导语语：“500 幅精美照片，彰显瓷壶器型之广博、釉彩之美伦、题材之浩瀚、纹饰之瑰丽、书印之隽秀，让您穿越时空隧道，遨游瓷壶海洋，体验传统文化冲浪；让您欣赏遗珍影像，对话历史文明，感受华夏艺术辉煌。”如前所述，这不是溢美，而是真实的写照。三是教育价值。书中瓷壶上的图案和题款，或教人尊老爱幼，学而立志；或颂赞忠义诚孝，美满姻缘；或引导耕读传家，注意公德；或号召抵御外侮，挽回利权；或励志战胜困难，共克时艰……观赏中，春风化雨、润物无声的启迪，轻叩胸襟。四是收藏价值。瓷壶文化底蕴积淀厚重而广博，不像某些所谓畅销书和快餐文化那样，一读了之，过后即忘，此书韵味荡气回肠，犹如封面中国传统水墨画长卷那样，悠远绵长，清新

高雅，包容淡定，可以或藏于书房，或置于案头，夜深人静之时或繁忙公务之后，心境放松，反复观赏，细细品味，以怡情养性，升华境界。五是馈赠价值。近现代瓷壶在屈辱与抗争交织的社会环境中生存，在多维与兴邦同在的特定历史条件中崛起，瓷壶上附着的儒道释底蕴和诗书画印斑痕，是中国元素在硬器上的独特演绎，是中国优秀传统文化的璀璨篇章，是中华民族共有的精神财富。旭辉先生此书，图文并茂，情脉相传，格调高雅，是公务往来、友人馈赠中值得采撷的精美礼品之一，因为它流淌着“中华优秀传统文化，我们民族的根”这片炽热的心语。

从上海海事大学毕业的周旭辉先生，曾在中远上海分公司远洋轮任船舶驾驶员，有着国际海员的丰富阅历，足迹遍及 20 多个国家和地区。30 年来，他孜孜以求、潜心集壺，不仅首创国内第一座以瓷壶为主展品的民间壶具展览馆，而且对壶有着精深的研究，曾在国家权威期刊《文物天地》《收藏》发表多篇学术论文。新闻媒体曾多次报道他的藏风藏德事迹，被誉为“众多收藏爱好者的一位杰出代表”。更为可贵的是，他无论办展馆、写论文、出专著，还是接受媒体采访，都表明自己非文史类科班的身份。他的坦诚、执著，钟情于交通事业与民族文化的赤子情怀，令人敬佩。每当谈及于此，人们无不为一位职业交通人，痴迷中国文学和传统瓷壶、抑或有点另类的业余收藏家周旭辉先生而悟出“文化无疆”“志者事成”的深刻哲理。

迟来的回忆

——记我美丽的德宏高山

物流经济 093 张志

采咯。”

“猴子会把芭蕉采光吧？”

“不会，猴子不会。寨子里的人才会呢！”

小康美又灿烂地冲着我笑，饱满的前额几丝白发滑落，一旁的代妈妈又不免做出忧伤的表情。

代妈妈把我和吴老师让进屋内，十几平米的屋子因为没有隔间而显得更宽敞一些，柜前凌乱地摆着几只山寨人家竹皮编串的矮木凳，左侧墙上挂着代家爸妈的结婚照，照片里的代妈妈皮肤红亮，鼻梁高挺，精心修饰的眉毛与嘴唇相得益彰，略显矜持的笑容恰到好处地分辨出代家妈妈与山里女人格格不入的知书达理。彼时的她，大概不会猜到十几年后自己会呆在边疆孤独的山里承受这样的苦难，每天无休止的劳碌压抑着心里的委屈，而照片里那个曾一起描绘未

来童话的男人远在西藏杳无音信。

小儿子康健去邻寨子同学家写作业去了，懂事一点的大女儿康碟一边取笑家境的窘迫一边给我和吴老师斟茶水。我历来喜欢这种山谷里自产的绿茶，茶树微微卷起的叶子直到被采茶人摘下的那一刻都在山谷浓烈的清雾里浸染，炒制成功的茶在烧开的泉水里自然舒展开，升腾的雾气让茶叶又重新获得了生命，淋漓畅快地把细胞脉络里集藏的清香分离出来，此时轻呷一口，唇齿留香，此间最能激发人灵感的不是盛名久负的红茶普洱，却是滇西谷地里这积聚山灵地气的名不见经传之物。

中午家访回来的时候，代妈妈已经开始准备早饭（山民习俗：早饭叫做早点，午饭叫做早饭）。为了我们的到来，她还特意

杀了一只山鸡，康碟自诩做饭比妈妈好吃，抢着下厨，用溪边采来的大把香菜炖了鸡肉，摘了屋后青藤上的苦瓜炒腊肉，又耐心地炸了皮子，知道我俩不吃辣，特地少放了辣子。我俩早上七点开始就一直没停歇过，腹内早就空空，也顾不得什么为人师表，一锅米饭顷刻间见了底，康美姐弟俩像在学校一样，端着碗蹲在外面的石板上。

康碟笑着往我碗里舀鸡汤，代妈妈怜爱地瞥了她一眼，却轻叹一口气：“这个姑娘又顽皮，怕是以后找不着男人咯。”

“没人要我就不嫁咯，让康美去嫁。陪着你还不开心！”代妈妈摆出厌恶的表情：“哪个要你陪呢。”

康碟并不答话，自顾自地抿嘴笑起来。

下午的家访康碟和另一个

女同学陪着我们几乎翻遍了方圆几十里大大小小的山，渴了有路旁竹筒引下来的高山清泉，饿了随意撇下地里的一节甘蔗。康碟跳着摘下青涩的橄榄果子递过来，这种果子是景颇人喜欢的消暑良药，拿刀背拍扁粘着盐巴吃，初入嘴时苦涩的青汁刺激得两腮肌肉抽搐，再次回味时，才有一股细细的清甜流过舌根。我对代康碟说，人也是一样啊，趁着年轻把苦都吃完了，以后就只剩下甜回味了。康碟笑着说她懂呢。

那天的山路是我有生以来走得最艰难的，烈日也毫不留情地耗干了我们的体力，日薄西山的时候，我们又在甘蔗林里仔细地穿插了半个多小时才到下山的路口，康碟说她走惯了这段路，执意把手电留给我们。目送她再次消失在甘蔗林里的时候，零零乱乱的狗吠此起彼伏叫开了山的夜幕，我知道漆黑的天空中又像往常一样，有懒洋洋的炊烟在游荡，古老的高山又例行公事般完成了宁静祥和的一天，就像种了一茬又一茬、砍了一茬又一茬的甘蔗一样甘美如彼，这里的生活也是一如往常。



相 随

劉必成攝

巧用生姜

药食同源，姜不仅是我们的日常生活中常见的食材，也是一味中药。

下面针对一些常见病来介绍一下生姜的不同用法：

受凉感冒：用生姜 3~4 片，半勺红糖煮水，一日 2~3 次。伴咳嗽生姜红糖再加大蒜 7~8 瓣；伴发热生姜红糖再加大葱 1 根。

吃过食物后腹胀：可直接口含生姜片或喝生姜水，一会儿就能缓解。

受凉引起腹泻：用烧开的生姜水冲鸡蛋，一日 2~3 次，腹泻停止后再喝一天，巩固疗效，暖肠胃。

空调房间里呆久后引起浑身不舒服：随时口含生姜片或每天 2~3 片泡水。

口腔溃疡、牙周炎、口臭：口含生姜片或煮生姜水喝就能治愈，以后只要不吃寒凉食物就不会复发。

咽喉肿痛：在热姜水中加少许食盐，代茶饮。

孕期呕吐：经常口含一片生姜可预防和治疗。不宜多食，不可食干姜。

小儿吐奶：用一片生姜煮水喝后再喂奶。

消化不良、食欲不振：生姜、红枣煮水一日 2 次，能开胃。

关节痛：每天早起吃几片生姜或煮姜枣水喝，一日 3 次坚持吃能明显缓解关节的疼痛。

痛经：姜糖水再加 2~3 粒山楂，趁热服。一日 2~3 次即好。

酒后头痛、头晕：可用生姜煮水喝，缓解。

手脚已生冻疮但未破溃：可用生姜煮水泡手、泡脚。

长痱子：生姜片外擦，大人小孩都可用。

头屑多、掉发：常用温姜水洗头。

斑秃：用生姜片擦脱发处一日多次，效果不错。

狐臭：每日用生姜片多擦几次，能明显减少臭味。

生姜有散寒、发汗、化痰止咳、和胃、止呕等功效。另外生姜能解鱼蟹毒，又解生半夏之毒，同时生姜又是助阳之品。生姜的不足之处就是常吃会引起肝火旺，所以，一般情况下，肝炎病人是忌吃的，口干、便秘、患痔疮病人要少吃。为克制吃姜引起肝火旺可配一些疏肝理气的食物，如山楂、菊花决明子、绿茶。烂姜、冻姜不要食用，变质后会产生致癌物。

（齐 建）