

立健康生活
代的四大基石

世界卫生组织
0) 提出健康基
字格言,即“合理
、适量运动、心理平
、烟限酒”。在此健
言原则下,建立健
生活方式。
·理膳食
)食品要多样,以
为主。
)多吃蔬菜、水果
类食物。
)每天吃些奶类、
及其制品。
)经常吃适量的鱼、
、瘦肉,少吃肥肉
由。
)总食量与体力活
平衡,保持适宜的
)膳食应清淡少盐。
)饮酒应限量。
)勿吃不洁、变质
物。
)量运动
)时间:中等强度
运动 30-60 分钟/
)强度:运动时,心
70—年龄。
)频度:不少于 3-5
。
)持心理平衡
)初始的心理问题
到及时的解决,持
司长了可能会导致
障碍;如果出现心
得,而不及进行
和心理治疗就有可
或精神失常。对心
题和心理障碍的病
主要通过心理咨询
夹;与知心朋友进
并交谈,也是一个
内办法。
)保持心情愉快。
为乐,知足常乐,自
示。
)烟限酒
)香烟燃烧后产生
雾中,含有四千多
害物质,其中可分
大类:一氧化碳、尼
、刺激物质、致癌物
所以要远离烟草及
品。
)过量饮酒对肝脏、
等器官组织有损
以要限酒。成年男
酉的酒精量不宜超
克;女性不宜超过
;孕妇和儿童青少
禁忌饮酒。

(尹琦)



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 6 月 20 日

总第 497 期

http://www.shmtu.edu.cn

月中、月末出版

本期四版

2012 届本科生毕业典礼举行

6 项作品在上海市 优秀发明选拔赛中获奖

本报讯 (记者 哈斯) 6 月 15 日,我校临港校区体育馆内座无虚席,场内播放着回顾 2012 届毕业生大学 4 年生活、学习风采的视频,4 名毕业生演唱的《凤凰花开的路口》,校合唱团演唱的《雨后彩虹》等歌曲优美动听的旋律飘荡在空中。全体校领导,各学院、职能部门负责人、教师、后勤工作人员代表,以及全体本科毕业生、部分家长齐聚于此,隆重举行 2012 届本科生毕业典礼。典礼由校党委副书记、副校长孔凡邨主持。

黄有方校长代表全校教职员向圆满完成学业、即将踏上新征程的 2012 届同学们致以热烈的祝贺和美好的祝愿。黄有方校长高度赞扬了毕业生们 4 年来在各方面取得的进步、对新校建设给予的理解与支持,以及为母校赢得的众多荣誉。他深情寄语全体毕业生:在未来的岁月中,将自己的理想与祖国的前途结

合在一起,把自己的追求和民族的兴旺融合在一起,在顺境中淡定,在挫折中崛起,在为祖国而奋斗的同时体现自己的价值,为民族振兴而努力的同时实现自己的梦想。

各学院院长分别向毕业生们送去了由衷赞美、诚挚祝福和殷切希望。

会计 081 班刘静玲代表毕业生发言,向悉心培育学生的校领导、老师以及校内各岗位上的工作人员表示感谢和敬意。

会上隆重表彰了 195 名上海市优秀毕业生和 327 名校级优秀毕业生。

校党委书记於世成代表学校接受了毕业生向母校赠送的纪念品——用 2012 届全体毕业生照片拼成的一幅画作。

今年,我校 3883 名学生顺利通过答辩,取得毕业证书和学士学位。截至 6 月初,本科毕业生就业率超过 90%。

摄影 韩宝威 赵剑红



本报讯 (通讯员 郑爱兵) 由市总工会、市知识产权局、团市委、市科协等单位联合举办的第二十四届上海市优秀发明选拔赛评选结果于日前揭晓,我校有 6 项发明作品获奖。其中,由商船学院教师阚安康发明的“双室热保护法测绝热材料导热系数的装置及方法”荣获职务发明组银奖;由物流工程学院王步来教授指导学生张一超

发明的“USB 供电便携式路由器”“可装卸多功能置物架”“一种可调节书签”,文理学院张立副教授发明的“水上便携式应急自救腰带”等 4 项作品荣获职务发明组铜奖。

我校科技处马巍老师被上海市总工会授予第二十四届上海市优秀发明选拔赛优秀组织者奖。

教职工普通话水平测试举行

本报讯 (通讯员 赵婉莹) 6 月 9 日至 10 日,我校在临港校区普通话水平专用测试室举行了教职工专场普通话水平测试。校长黄有方,党委副书记、副校长孔凡邨,副校长金永兴、肖宝家、杨万枫,校长助理王海威等带头参加了普通话水平测试。上海市语言文字水平测试中心徐民杰主任、乔丽华老师亲临现场指导。

教职工们按时间安排有序报到,认真准备测试内容并参加测试。经统计,两天共有 961 位教职工参加普通话水平测试,参测率达到了 92.05%。

教职工普通话水平测试工作是我校语言文字迎评工作的重要组成部分,参加普通话水平测试的师生成绩及达标率也是评估指标之一。

编辑 哈斯

问道职场达人 规划精彩人生

3 位校友谈职场经验

学生记者 丁晓双

近来校园内毕业的气息越发浓厚,让低年级的同学们也有了紧迫感。海洋环境与工程学院的“足迹”社团日前请回了 07 届的优秀毕业生,请他们与大家聊了聊职场那些事。

国企人才需求:能说会写的实干派

“我希望各位学弟学妹们不要去抱怨你在社团里干的那些很繁琐的芝麻小事,写简讯、活动宣传都是对自己的一种锻炼。永远虚心去做每一件小事。”周斌是 07 届环境专业的优秀毕业生,目前在上海中远国际航空货运代理有限公司做人力资源专员及团委书记。他指出,在做人力资源这块的时候,能说会写的人才可谓是国企的宠儿。有同学提问怎么看待现在高校毕业生找工作时专业不对口的问题,周斌说,问题的关键在于知道自己要什么。“我比较庆幸,是因为我自己在大学期间就一直很想去做人力资源这一块,有了目标之后往这个方面去发展。”兴趣是

最好的老师,国企需要的能说会写的人才,不应该是那种好高骛远的虚言派,而是要踏实的实干派。

外企人才需求:执行力强的创新派

目前在葛兰素史克中国投资公司做销售的沈之涵可以说曾经是大多数学生的缩影。他是怎么从毕业后月薪两千的小企业到了现在的 500 强企业?“我的例子很好地告诉大家,永远不要把自己的碌碌无为归结于非名牌毕业、大学平平淡淡这些原因。外企很注重一个人的执行能力。”当然,十几万的年薪不会白白的供给一个只知道一成不变执行的人,只有执行力强的同时注重创新,才能使老板愿意在你身上心服口服地投资。他把自己的成功归结于室友对他的帮助。“我和周斌是室友,很感谢大学期间他给我的帮助,我觉得今天能有这样的成绩,一半是因为我有个很好的室友。”

公务员人才需求:争做表率感化派

在大学期间成绩优异,活跃在学校大舞台上的叶雨沛的求职历程更让在场的女同学们高度关注。考虑到女生的工作应该稳定一些,她报考了公务员,并以优异的成绩进入了青浦城管大队。近几年太过浮躁的媒体以偏概全地扭曲了太多群体,大家对于城管自然贴上了“霸道、凶残、仗势欺人”的标签。“首先我要和大家澄清一点,很多的决策是建立在考虑到大多数人利益上的,都是依法行事。我的工作就是文字稿处理和拍照,就是起到了监督执法的作用。”叶雨沛觉得公务员这一行列是需要自己做好表率的,很多时候要耐心、贴心、尽心地去服务社会。

这次的优秀毕业生见面会,给同学们提供了一个问道职场达人的机会,也相信给大家未来的规划起到了有例可依的作用。职场达人们从学生中来,回归到学生中去,相信是对处于迷茫和彷徨中的大学生们最好的帮助。

校园论坛

慎独是诚信的最高境界

哈 斯

每当临近考试周,各高校会加强对学生的诚信应试教育。诚信是人的美德,是做人做事的基本准则,是每一位大学生都应具备的基本素质。大学生自觉遵守考试纪律是理所当然的事情,为什么还要对其进行诚信教育呢?因为考试作弊的情况在高校中还没杜绝,虽然属于极个别现象,但毕竟存在。考试检验的不仅是学生的学业,更是检测学生诚信度的“试金石”。

提起诚信,不得不说说慎独。“慎独”这个词出自《礼记·中庸》:“莫见乎隐,莫显乎微,故君子慎其独也。”意思是说,由于最隐蔽的地方最能显示人的品质,最微小的事情最能体现人的灵魂,所以,即使在单人独处、无人监督的时候,君子也总是小心谨慎地不做任何违背道德的事情,诚实做人。

慎独应成为一种习惯。慎独作为一种修身养性的方法,强调志存高远,注重“隐”和“微”。在日常生活中,如果我们大家都能恪守慎独原则,久而久之便形成诚信习惯,习惯渐成自然,也就从“要我诚信”变成“我要诚信”了,无论有没有监考人,考场上肯定没人搞“小动作”。

慎独应成为一种精神。大学阶段是培养学生自我教育、自我管理、诚信自律等道德品质的关键时期,因此,在大学生中更应大力倡导慎独精神。慎独说到底就是“慎心”,是对形形色色的利诱,靠强大的精神防线加以抵御。慎独精神可以强化学生的自律意识和自我约束力,养成恪守诚信的优秀品格。

总之,慎独是修养,是情操,是坦荡,是诚信的最高境界。

大型船舶认知 搭建互动平台

我校开展与中海共建实习基地实践教学活

本报讯 (通讯员 赵一青 江小林) 为贯彻落实教育部“卓越工程师教育培养计划”和上海市教委 085 内涵建设工程,我校积极开展与中海集团共建校外实习基地项目的实践教学活

动,组织航海类专业本科生赴中海集团停泊于洋山深水港的大型船舶上参观,不断拓展校企联合培养人才的宽度,为培养更多更好的符合航运企业需要的高素质专业人才奠定坚实基础。

目前,该实践教学项目主要为我校航海技术、轮机工程专业学生提供专业的学习条件,系列活动将大大提高我校相关专业学生实践动手能力,为学校提高航海类专业学生培养质量创造了条件。本学期以来,商船学院共组织 2011 级学生赴洋山港开展实践教学活

动达 13 次之多,每次安排一至两个班级登船,并由学院资深船长、轮机长带队,先后参观了“中海亚洲”号、“新青岛”号、“中海天王星”、“中海新盐田”号、“中海新上海”号等集装箱巨轮。

该项目搭建了一个让学生和船员互动的交流平台,在船舱内、驾驶室和甲板上,学生通过职业船员和专业老师的讲解可了解大型集装箱船舶上各种船舶仪器的大致功能,让学生体验船上的工作和生活环境,这无疑大大开阔了同学们的专业视野,激发了他们学习的兴趣,提高了同学们的实操动手能力,同时这也是一次绝佳的专业性教育机会,更坚定了同学们努力学习专业知识,争做优秀航海人的决心。



我校一贯注重学生的创新和实践能力培养,不断探索理论教学和课外实践相结合的教学模式,积极搭建与企业高级船员互动交流的合作平台,为培养一批能适应未来国内外航运发展、责任心强、专业知识扎实、实践能力强的航海类专门人才而不懈努力。

都市认知 心理教育 拍微电影 建图书馆

交通运输学院多形式助力支教活动

本报讯 (学生记者 丁晓双) 近日,交通运输学院分团委与长白二村小学的共建及捐赠仪式在上海长白二村小学报告厅隆重举行。交通运输学院党总支副书记赵睿老师、辅导员陈祯如老师等参加了此次捐赠活动。捐赠所获得的 200 本图书,100 份体育用品,100 份文具将在今年 7 月初运送至云南宁蒗县蒗放完小,为当地孩子们带去资源。

颠覆旧支教观 亮点源于创新

云滇海燕实践团队是交运学院暑期社会实践重点队伍,这次支教的学校是泸沽湖周边条件最差的一所小学——蒗放完小。此次支教活动计划制定支教小册子,对当地的衣食住行以及支教小学情况进行汇总,为今后支教队伍提供帮助。“这次我们开课的内容增加了都市认知、心理教育以及十万个为什么。这些课程相信会给当地学生们带来一些改变。”潘琳表示,支教的最后一天还会以晚会的形式进行汇报演出,届时也将邀请住得比较近的家长们一起参与。除了单纯的支教活动,这次大家会在当地拍摄微电影,通过大学生支教的故事反映出当地的风俗特色,扩大影响力,从而得到社会更多关注。

事反映出当地的风俗特色,扩大影响力,从而得到社会更多关注。

规范共建程序 延长支教寿命

中国青年报的一篇名为《超一半校长不信任支教者 大学生短期支教副作用》的报道指出,大学生支教需要找到科学的模式,短期支教如何有长久的效果,一方面要把传统活动传承下去,另一方面通过制定一些教材长期帮助当地学生。云滇海燕团队支教很好的契合了这两点,不仅与蒗放完小签订长期支教合同,更是与捐赠的上海当地小学签订了长期捐赠合同,规范支教。

据悉,团队也与上海真爱梦想基金会取得联系,并会为当地小学申报基金会项目,争取在小学建设一个图书馆。书籍是最好的老师,能够有效解决教育资源的稀缺。建立一个图书馆在某种程度上远比去更多支教者有用,这些书籍除了成为孩子们汲取知识的宝贝,同时也是为当地教师充电。

支教不是过场走秀,这两个字背后的责任值得每个热心于支教事业人的反省。成功的支教绝不是让孩子们期待的问一句“今天又带来了什么礼物”,而是在支教的课

学生培训 政府买单

——我校探索就业指导新思路

学生记者 王浩森

近日,上海市教育委员会作出批示,同意将上海海事大学的电子信息工程等 15 个专业纳入本市普通高校统一招生第一批录取。这其中,包括了信息工程学院的电子信息工程、通信工程以及计算机三个专业。在专业升一本的同时,“海事信工人”也看到了挑战。在一次次的招聘会和双选会上,许多学电信和通信的同学发现,尽管自己的专业知识十分扎实,但当碰到实际问题时,在软件,尤其是编程方面还会有些力不从心。

五月恰逢我校就业指导服务月,除校学生处为同学们提供各式各样的求职和就业专题讲座外,从今年开始,同学们还有了参加政府免费培训的机会。

政府补贴学生培训

“政府补贴培训是根据劳动力市场的供求比例和需求情况,由上海市劳动保障局发布政府补贴培训的(工种)目录。政府培训费用补贴的对象参加目录中的培训项目,经考试鉴定合格后,将可以享受政府 50% - 100% 培训费用的补贴。”信工学院马强老师介绍道。

简言之,政府补贴培训就是“你培训政府买单”,其目的在于提高劳动

者专业技能,增强就业竞争力,尽快融入岗位角色,促进就业。补贴培训的对象一般为社会劳动者和高校学生。

据了解,因为政府补贴培训项目的实施需要花费大量的人力、物力和财力,上海目前只有少数几所高校开展了政府补贴培训项目。目前,我校有信息工程学院、高等技术学院等开展了政府补贴培训。参加培训的同学能够享受到政府 100% 培训费用的补贴。

国家企业发双证

据了解,参加政府补贴培训的学生经鉴定合格后将获得双认证,即国家职业资格认证和企业认证。这两证又是从何而来呢?

原来,为同学们上课的工程师都来自于各企业。一方面,同学们可以在企业就职的工程师口中,及时了解到企业就业情况。另一方面,企业也可以借此对人才进行培养,获取需要的人才。可以说,政府在出资为学生提供培训的同时,还在企业和学生之间架起了一座双向选择的桥梁。马强老师还告诉同学们,现在许多用人单位对于参加培训的学生会优先录用,有的用人单位甚至予以免于笔试和面试,直接录用。

据悉,目前与信工学院合作的两个培训项目分别为:计算机程序设计员(JAVA)和软件测试(NET),这两个项目恰好能够填补同学们在软件和编程方面的空缺。同时 JAVA 和 NET 项目还都是高级项目,即培训合格后获得由国家人力资源和社会保障部颁发的三级/高级技能职业资格证书。除此之外,参加培训并通过考试的同学还能够获得由培训公司(微软或 IBM)颁发的企业认证证书。

政府培训深受师生爱

对于培训,同学们也有自己的话要说。选择了 JAVA 的吴家杰说:“相比找实习,拿个证好像更重要一点。”而选择 NET 的沈嘉骏则告诉笔者,他比较过网上两项技能人才的求职材料,发现 NET 比 JAVA 略好学,所以不妨先学下 NET 拿个证。

也有不少同学们在犹豫不决的时候似乎更喜欢请教师,教授微课程的姚楠讲师也为同学们指点起了“迷津”。姚楠老师解释道:如果兴趣方向是网页编程,跨平台服务器维护,建议使用 JAVA。而如果兴趣方向是软硬结合的嵌入式系统以及 windows 下编程,建议使用 NET。综合下来,NET 更适合电子系的学生。

青光眼的防治

青光眼,是一种发病迅速、危害性大、随时导致失明的常见疑难眼病。

青光眼的发病覆盖所有年龄段,但中年以上,有高度近视、糖尿病等更易罹患。青光眼通常是双眼发病,可先后表现,多数呈慢性过程。由于眼压缓慢增加,日常可无任何不适或疼痛的感觉;也有少数青光眼呈急性表现,如视力急剧下降、眼胀疼、头疼、恶心呕吐、彩虹光晕等。

青光眼的防治:有眼科专家建议青光眼作为眼科检查的一个常规项目,并随着年龄的增加,增加检查次数。除此之外,生活中应注意以下方面:

- 1.多吃蔬菜、水果、粗粮、植物油等,这些食物含有丰富的维生素。
- 2.保持乐观的生活态度,情绪稳定,不要急躁。
- 3.多锻炼,尤其是整天工作都是坐着的人,应该在上下班前后做做运动。
- 4.不要长时间在家看电视至深夜。晚上看电视时要开灯,因为在黑暗中看电视,瞳孔会放大,眼部润滑液也会减少。
- 5.要尽量少喝浓咖啡和浓茶,饮酒不要过量。

(顾小弟)

佩戴美瞳有风险

近些年,彩色隐形眼镜即“美瞳”备受时尚年轻女孩的追捧。但在眼科门诊中,经常发现佩戴美瞳一段时间后出现眼睛疼痛、发红等感染的症状,所以说:佩戴美瞳有风险。在此,告诫爱美的年轻女性佩戴美瞳要注意以下几个方面:

- 1、镜片的质量:现在市面上的美瞳产品较多,质量也参差不齐,因此,选择时既要考虑价格,尤其要考虑产品的质量和信誉度。
- 2、不要长时间佩戴:因为美瞳的透气性和透水性差,佩戴时间长了会影响角膜的营养,容易导致角膜上皮细胞脱落,引起细菌感染,甚至角膜穿孔。因此每次佩戴时间尽量要短。
- 3、严格消毒:要严格按照要求消毒存储镜片,佩戴时双手用肥皂流水洗手,否则容易导致细菌感染。
- 4、患眼疾者禁忌佩戴:有干眼症倾向以及患有其他眼病的人员不适合戴美瞳。因此,在佩戴美瞳之前,最好到医院眼科检查一下,是否有不适合佩戴美瞳的眼疾。

(顾小弟)

■咬文嚼字

常见错别字分析(4)

- 1.民国后期,农坛祭祀废弛,坛址荒无湮没,后世的灌县人,已经不知农坛为何物,竟讹传为同音字“龙潭”。
- “废弛”应为“废弛”。弛,从弓,本义是放松弓弦,引申指放松、解除、松懈等。“弛”本指车马急行。“废弛”不能组合成词。
- 2.上世纪 70 年代,当时的物资凭票供应,即使有钱也不一定能买到称心如意的年货。
- “即使”应为“即使”。“即使”是连词,表示让步关系,是假设的,尚未出现的情况,也可以是和既存事实相反的情况。
- 3.当中国队全体队员来到篮球馆后,经过短暂的寒暄,全体队员很快在教练员的指挥下进入训练状态。
- “寒暄”应为“寒暄”。寒,寒冷。暄,从日,温暖。寒暄,见面时谈天气冷暖之类的应酬话。“寒”和“暄”相对成文。“暄”从口,义为声音大而嘈杂。
- 4.广本的自主品牌车型,最早应该在

- 09 年的夏天和广本的其他车型“刀剑合璧”,上演中国车市的“倚天剑屠龙刀”。
- “合璧”应为“合璧”。璧,一种圆形而中间有孔的玉。合璧,把两块半圆的玉合成一块完整的璧。引申指把两种美好的东西放在一起,使相得益彰。
5. GUESS 首饰从豹纹图案中得到炙热的灵感,设计了“狂野性感”系列。
- “炙热”应为“炙热”。炙,用火烤。炙热,像用火烤一样的热,形容十分热烈、十分强烈。炙,中医治疗方法,用燃烧的艾绒熏穴位治病。炙熏的热度不高,不能与“炙热”相比。
- 6.大面积渡假会所,每户拥有私家车库和花园。
- “渡假”应为“度假”。在现代汉语中,“度”和“渡”的分工已渐趋明确:“度”的对象是时间,“度假”必须用“度”;“渡”本义为通过水面,但已扩大到其他空间,比如“渡过难关”规范的法是“渡”。

(哈斯 整理)

光眼的防治

青光眼，是一种发病急、危害性大、随时致盲的常见疑难眼

青光眼的发病覆盖年龄段，但中年以高度近视、糖尿病易罹患。青光眼通以眼发病，可先后多数呈慢性过程。眼压缓慢增加，日无任何不适或疼痛范；也有少数青光急性表现，如视力下降、眼胀痛、头心呕吐、彩虹光晕

青光眼的防治：有专家建议青光眼作斗检查的一个常规并随着年龄的增加检查次数。除此生活中应注意以百；

..多吃蔬菜、水果、植物油等,这些食与丰富的维生素。2.乐观的生活态度,急定,不要急躁。3.东,尤其是整天工是坐着的人,应该下班前后后做做运不要长时间在家看至深夜。晚上看电要关灯,因为在黑昏电视,瞳孔会放艮部润滑液也会减要尽量少喝浓咖啡奈,饮酒不要过量。(顾小弟)

爱美瞳有风险

近些年,彩色隐形中“美瞳”备受时尚女孩的追捧。但在门诊中,经常发现美瞳一段时间后出青疼痛、发红等感症状,所以说:佩戴与风险。在此,告诫内年轻女性佩戴美注意以下几个方

、镜片的质量:市面上的美瞳产品较量也参差不齐,因选择时既要考虑价比其要考虑产品的信誉度。!、不要长时间佩因为美瞳的透氧性比性差,佩戴时间会影响角膜的营养易导致角膜上皮脱落,引起细菌感至角膜穿孔。因此佩戴时间尽量要

!、严格消毒:要严格要求消毒存储镜佩戴时双手用肥皂先手,否则容易导自感染。

、患眼疾者禁忌佩有干眼症倾向以及其他眼病的人员不宜美瞳。因此,在佩童之前,最好到医斗检查一下,是否适合佩戴美瞳的眼

(顾小弟)

2012 年 6 月 20 日 编辑 哈斯

投稿邮箱: press@shmtu.edu.cn

副刊

上海海事大學報 3

一名交换生的收获

工物 092 沈颖闻

在我的心目中,高校交换生项目一直是一件值得期待的事。不论是去哪个国家或地区,一想到随之而来的新鲜又富有挑战的生活,就让我不由心生向往之情。终于在大学的第三年,我有幸成为一名交换生,拥有了一段在香港理工大学交流学习的美好记忆。

一学期的时间很快就过去了,回到母校,同学们都好奇我在交换期间的收获,“全英语教学的环境,英语一定特别好吧?”“4个月的时间,一定玩了很多地方吧?”的确,这些都是所收获的,可我问自己,交换究竟换来了什么,答案却略有不同:交换更多的是带给了我一段独特的经历。

香港理工大学称得上全球交换生项目开展最好的大学之一,它与内地及 24 个国家、地区逾 200 所知名大学成立了交换生计划。初到理工,英式风格的校园背景、设施健全的宿舍楼让我一下子就喜欢上了这个地方。9 月的香港几乎日日晴天,阳光下红色的外墙,碧绿的大草坪,拥有透明屋

顶和地板的露天咖啡吧,加上教学楼前络绎不绝的潮男潮女,放眼望去,到处是明亮艳丽的色彩。在校园里,不能不提的还有钟楼前的包玉刚图书馆。选了 6 门专业课的我,学习任务一点也不轻松,而图书馆则是能帮助自己最快融入当地学习氛围的地方。面对 98% 以上的非中文书籍,想要在图书馆找到合适的专业书都需要花不少心思,感叹学海无涯之余,只有更努力才行。在香港学习的每门课都有若干次的小组作业,不同的学生组合在一起,或是做实验或是准备演讲,无论是和瑞典学生还是香港学生一起,都有一个适应的过程,从最开始不知如何发表自己的意见到后来积极参与,再后来与组员成为要好的朋友,课余时间一起玩,一起笑。

4 个月的时间,从九龙湾到旺角,从红勘到罗湖,从中环到铜锣湾,坐着荃湾观塘、东西铁线,走过了香港大大小小许多的地方,独自漫步过清晨人烟稀少的天桥,也领略过地铁半夜被封闭起来的样子。平日里学生会组织的

大小活动也让我认识了许多不同国家的交换生,加拿大的学生最怕香港的高温,荷兰的学生爱玩爱闹,德国的学生严谨却不刻板,日本的韩国的,甜美小巧,脸上永远带着微笑。宿舍楼里曾举办过文化交流会,各国的交换生或是留学生聚在一起展示自己国家的特色,还有在一些西方节日里,像万圣节、圣诞节一类的,他们都会热情地欢度庆祝,每当此时我都能享受到视觉、听觉甚至味觉的盛宴,感受到不同的文化氛围。

回到上海后,我常常想起在交换时候经历的种种。交换的这段时间,我收获了些什么呢? 接受了不同的学习方式,学会在陌生的地方独立生活,包容和理解多元的文化。我想,若干年后,我会想不起来在理大做过的实验结果,也不一定还能记得宿舍和周围街道的具体样子,但我知道我一定还在和交换时候认识的朋友们联系着,仍然会对我们一起经历的小事津津乐道,我知道那一段宝贵的经历才是最后剩下并将影响自己的东西,也将是我最珍惜的。

笑看人生。不必怨恨生活给予了那么多的磨难,不要怨恨生命中有那么多的曲折。沙漠假若失去了狂舞的飞沙,就会失去壮观;大海假若失去了翻滚的巨浪,就会失去雄浑;人生假若仅仅求得幻想中的一帆风顺,生命也就失去了它存在的魅力。

笑看人生。把每一次的失利都归结为一次浅尝,不去自怨;把每一次的胜利都设想为一种幸运,不去自满。就这样,洒脱从容地弹奏着属于自己的弦乐,去面对险峰,去沐浴阳光,去品味孤单,去战胜伤痛。

笑看人生。去把“人”字写大、写得漂亮,活出一种高尚人格。不向金钱屈服,不向权势低头。清贫,是一首朴素的曲调;平凡,是一篇出彩的诗赋。笑看人生,我们去吟诵、去唱响,在孤独时品味世事沉浮,在平静中看透红尘飞舞。

笑看人生。把尘封的心灵敞开,把私利淡去;把自由的心灵放飞,把大度找回。就这

笑看人生

轮机 111 李丹

样,一个全新的明亮世界就会在你的眼眸前一幕一幕地打开;蓝天,白云,青山,绿水……洒脱快活地一路走过,花朵的芬芳便会在你的鼻尖醉人地盘旋,炫彩的蝴蝶便会在你身旁曼妙地起舞。

笑看人生。泪水,要为别人的悲痛流出;仁义,要从善良的心境发出;同情,给予不幸的人们;关怀,暖 and 鳏寡孤独的悲凉。我们要笑看人生,要用微笑的力量,去关怀周围,去影响周围,去美化周围!

时光不能倒流,面对无法回头的人生,我们就该笑看它。我们笑看它,就该做到三点:郑重从容地选择,争取不留下遗憾;假使遗憾了,就理性地迎接它,接着争取改变;如果还不能改变,就勇敢地面对,不要悔恨,继续笑着往前走。笑看人生,磨练自我,我们的人生会因笑看它而精彩纷呈。

给父母寄书

倪项根

我在县城上高中的时候,父亲将其小学民办教师岗位办理了停薪留职,在村里办起了一座小砖窑厂。一开始,生意还算过得去,因此,高中的生活还是相对轻松的,但上苍似乎总是喜欢给年轻的人们更多的历练。经济条件上勉强过得去,但我却在一次剧烈的腹痛之后被查出患有肾脏结石。于是,原本就升学压力重的高中三年,被蒙上了更多的人生阴影,过得分外艰难。在这样的境况之下,似乎对自己命运不济的哀叹就多了对于父母亲人一些基本诉求的关注。更何况,原本我就是个情商极其低下的山沟里长大的少年。

母亲不止一次地和我说过:县城里的包子铺里的包子味道实在太好。在无穷无尽的中药汤剂的猛攻之下,我的胃口几乎被破坏殆尽,吃什么也吃不出好味道来。因此对于母亲所期待的县城包子铺里的美味可口的包子也压根没有放在心上。

后来,也是在日渐艰难的生活中,家庭闲聊,母亲回忆起年轻时从大山里挑柴草翻山越岭到县城里售卖的情景。天依然伸手不见五指的时候,就挑着一百多斤的柴草摸着黑出发了,这样,赶到县城的时候,正是人们开始早集市

的时候,柴草才好卖,也有可能卖个好价钱。等卖掉了柴草,瘦小的母亲早已经饥肠辘辘,这时候,外公会小心翼翼地拿出几张分票,在旁边不远的包子铺里买两个热气腾腾的肉包子,他们父女两一人一个,不难想象,那样的包子,那样味道,对于母亲来说是多么的味美可口,以致她终生不能忘怀。

岁月流逝,家庭的艰难日复一日,并且日益严峻。

就在万般困窘之中,我完成了中医学院的五年制本科学业,心有不甘回到县城命运的我,选择了到哈尔滨继续读书。

或许可以用艰难困苦玉汝于成这样的话来安慰一下自己,那些年的日子过得激情而又充满苦涩。最终,来到了上海,一个非极好的城市,却是一个几近没落的文化单位。于是,心头的那块压力重重的石头越长越大。

总算是天无绝人之路,这个单位经过重组,有了一个全新的机制,人的精神面貌也有本质性的提升。突然有一天,我发觉自己似乎不再那般压力沉重,有时候,也能开怀大笑几声了,没有任何的矫情。

来到新单位,感谢领导的信任和支持,我和上海本地的一个七十多岁的

老先生通力合作,做了一本小书,叫做《活过一百岁》,就在今年 5 月 11 日周五下午,印刷厂经过连夜加班,将首批 200 本书送到了中医大,拿到书一看,真是百感交集。和作者一起付出了那么多心血,现在终于有了初步的成果。怎叫人不心生欢喜。

今天母亲节,生物钟一贯稳定的我,依然很早就醒来了,自己独自一人坐在沙发上再一次地摩挲着这本略显单薄的《活过一百岁》,突然想,母亲节到了,能为母亲做些什么呢?还是给她寄本小书吧,真心祝福她能开开心心活过一百岁。于是,吃过早饭,我就和女儿带着《活过一百岁》这本书,骑着电瓶车一起来到了海大校园邮局。

一手抱着孩子,另一只手在信封上写好了地址,这个时候,我突然想,如果女儿能在书上写点什么,那她的爷爷奶奶一定会分外开心。于是,我就问女儿愿不愿意给爷爷奶奶写几句话,女儿大声地说:好啊!于是,她就要拿起笔来像往常一样准备乱画一通。我说,这可不行,这样乱画,爷爷奶奶也看不懂啊。女儿问:那该怎么办呢?于是,我捏住女儿的小手,在书的扉页上写下“爷爷奶奶身体好”这几个字,歪歪扭扭的,不失童真和稚气。然后捏着女儿的小手写下她的名字。

相信,爷爷奶奶收到这本有着自己孙女一半签名的小书,心中一定是非常高兴的。

长江学者尹衍升教授: 在快乐科研中享受人生

记者 吉娜

我们是农夫,挥汗执犁耕耘着海洋,
那一排排涌动的海浪,
多像巨犁翻起的芬芳的泥炭;
那如梦如幻起伏的波涛,
恰似随风摇曳的谷粮……

我们是牧民,扬鞭高歌放牧着海洋,
那阳光下闪烁的朵朵浪花,
就是无边绿野上悠闲漫步的牛羊;
那蓝天下大海上的点点白帆,
正如草原上白云般的毡房……

我们自豪,我们耕耘着海洋,
我们骄傲,我们放牧着海洋……
——摘自尹衍升教授诗歌《牧海》

工科教授的别样情怀

他经历坎坷,在黑龙江生产建设兵团侦察连扛过三年枪,在北大荒酒厂烧过白酒,在炼钢厂当过炉前技术员……一路走来,他成为一位长江学者、工科教授、博士生导师。

他热爱文学,熟读唐诗宋词、历史、哲学等书籍,在给学生们所作的“材料海洋成才”讲座中,他可以在激情处朗诵自己创作的诗歌,在“材料的微观结构与美学”主题讲座中,他又带领学生在看似枯燥复杂的材料微观世界里,欣赏一幅幅如山川如森林的材料图画。他鼓励同学们在专业学习中,要执着地追求美、敏锐地发现美、更要自觉地创造美,进而让自身变得更加完美。

他还提倡工科老师在科学的求索道路上,多读文学作品,提高人文素养。他的观点是:你做的工作可以很枯燥,但你的思想不能枯燥。文学可能对“工科人”某一个公式的求解没有用,但却对其开拓思路,怀着一颗优雅愉悦的心态投入到工作中大有裨益。

他是一位硕果累累的科研工作者,又是一位优秀的科研团队管理者。他说,如果你把科研当成一种负担来做,那么工科人一辈子就太枯燥了,但是,如果你把它当成一种享受,那么工作的过程就是一个美妙的过程。做博士生导师 16 年来,他打造的和谐团队从来没有因奖项、奖金分配不均发生过不愉快。在他的人文管理下,海洋材料研究院的 20 多名科研团队成员,在和谐的环境和宽松的学术氛围中实现了“快乐”科研。三年来,该院科研成果蒸蒸日上,国家级科研项目获得数保持在学校前三名。

今天,就让我们走近这位长江学者——我校海洋材料研究院院长尹衍升教授,分享一下他几十年来的别样情怀和人生感悟。

在坎坷磨砺中懂得生活

尹教授办公室的灯,常常在早上五、六点钟就亮了,晚上十点多钟才熄灭,“这是我几十年来养成的习惯,不贪睡。早上起床后,先听听英语,然后到办公室。中午从没午睡过,当然晚上也不爱熬夜。白天有很多事务要处理,充分利用早上、中午和晚上这些分散的时间,能做许多自己的事。”尹教授说,住在临港校区的他,保持着有规律的生活作息习惯,虽然大部分时间都在办公室,但也会经常放下繁杂事务,在校园转一转、到海边走一走,或叫上年轻老师玩玩扑克,每次时间不长,却很有利于放松心情,也使大家在相处中更加融洽。而每晚坚持快走一小时的锻炼,让他总能保持良好的精神风貌。

提起 16 岁就在黑龙江省生产建设兵团侦察连做侦察兵等经历,尹教授说那都是很苦的工作,但把当时“觉得命怎么那么苦”的坎坷磨砺,放在自己的“大人生”



里,便成了一种财富。因为他一生所奠定的吃苦精神,便是在那个时期培养起来的。“今后不管是上大学、读硕士、博士、博士后,还是从事现在的科研工作,就再也没有觉得苦了。”

“和尹教授在一起,总有一种蓬勃向上的力量感染着你,他总像我们年轻人,充满朝气、精力旺盛,每天在工作中都有使不完的力气!”海洋材料研究院郭小春老师说,当你怀着紧张、仰视的心态初次面对这位长江学者时,他却能以朋友般的随和,迅速化解你的紧张,让你愉悦轻松地与他相处,感受生命的智慧。

把人文素养贯穿在教学中

尹教授本人非常爱好文学,熟读文史哲学,有时甚至会为《读者》中的一篇通俗小短文感动不已。“这就是文学的力量,汲取了这种力量,不但不会耽误搞科研,反而能唤起我们对科研工作更大的信心和乐趣。”尹教授说,院里不少年轻人文学功底很好,但很少展露,担心那样会让尹老师觉得他们不务正业。“经我一提倡,大家在教课中把这方面才华展现出来,学生觉得很新鲜,反而增加了专业学习的兴趣。”

尹教授说,并不是搞美学的就教美学、搞材料的就教材料,美无处不在,只是我们有些教师不注重引导学生。实际上学生们是需要这种美学训练的,这样可以培养他们在今后的专业学习中,以一种非常优雅的心态去享受他们的专业,从中获得快乐。

“把学生首先当朋友,然后才是师生。这种感觉非常亲切,能与学生很快拉近距离,彼此建立起一种很亲密的关系。”尹教授说,“和学生们在一起,不仅仅是学习的探讨,我经常给学生们讲,只要想来办公室找我,敲门就可以进来,我们什么都可以谈,只要你愿意谈。”

营造“快乐科研”氛围

做科研工作是一件苦差事,它意味着一个个不眠之夜,意味着放弃无数个节假日,牺牲许多陪伴家人的时间,甚至以牺牲健康为代价……尹衍升教授几十年如一日,以满腔的热情投入到这件苦差事中,不断地寻求、感悟其中的人生乐趣,并把“快乐科研”的理念注入到他的科研团队中,营造和谐氛围,带领大家以愉悦的心情搞科研。

“尤其是工科科研工作,很苦,有失败,甚至还有危险。记得在做第一次获得国家发明奖的一种材料时,实验室发生了爆炸,天花板都震了下来,钢珠嵌在墙里去了,幸好当时工作人员不在场。”尹教授说,如何让团队在这种枯燥漫长、又带着危险的科研工作中执著地走下去,需要学术带头人有一种综合素质。

“我带团队 20 多年,无论老少,没有一个人工作是愁眉苦脸的。走到哪里,离开的时候别人都舍不得,从山东大学调到

中国海洋大学是这样,从中国海洋大学调到上海海事大学也是这样。”尹教授从自身实践中感悟到,在团队管理中要注入人文管理的理念,把这种人文关怀贯穿在科研管理中,就会形成一支和谐团队,创造快乐心态,让大家享受科研乐趣。最后再把这种快乐提高一个层次,为学校为国家作贡献。

在荣誉到来时,尹教授总是选择避开,而把更多的年轻人推上去。前段时间学校评罗煌枫奖,尹教授在该院最符合条件,但尹教授却认为:“我的责任不是自己拿奖,而是让我的团队拿到这个奖,如果一个年轻人得到这个荣誉,他所获得的鼓励,激发的信心和动力,用 10 万元钱也买不到,而我自己拿到的作用就没有这么大。”

最终获得此奖的张玉良副教授感慨:“尹老师尽力给年轻人搭建平台,创造机会,不争学校荣誉,把自己的方向朝国家项目努力,这让我们很感动。这种鼓励的方式,既有动力,也有压力。”

“尹院长很有个人人格魅力,同事们都被他的勤奋和为人所折服,在这种理解、平等、宽松、和谐、人文的快乐科研环境中,大家就觉得想上班,愿意加班,想搞科研,感觉若不这么做,就对不起这个集体。”海洋材料研究院常务副院长董丽华说。

人文管理打造“和谐”团队

尹教授带团队 20 多年来,获得过四项省部级一等奖和国家发明二等奖,并培养出一大批人才。在他的 10 多位博士后、30 多位博士中,不少已成了博导和教授,有的获得国家津贴,有的获得国家特殊贡献奖、国家教学名师等荣誉。他的团队人员在一起从来没有因奖项和奖金分配不公、任务干多干少以及职务晋升的先后等问题产生不愉快。他的“博导教授”学生们一直与他保持密切联系,除了探讨科研问题外,他们还传承尹教授的这种人文管理理念,遇到问题时,也会经常向他请教。

任海洋材料研究院院长三年间,在团队 20 多人的共同努力下,他们取得的科研成果一直排在学校前列。截至目前,他们已承担国家自然科学基金、国家科技部、上海市、交通运输部科研项目数十项,其中获得国家自然科学基金 14 项,科技部、海洋局和上海市科委项目 10 项,企业重点项目 4 项,总经费 2400 余万元。获得了上海市 2011 年度自然科学奖三等奖、中国港口科技进步三等奖、中国航海三等奖、上海市优秀教学成果三等奖各 1 项,并与国内外 10 余家科研院所和企业开展科技合作和学术交流,建立了多个产学研基地。

“很多老师问,为什么材

料院这么和谐,科研事业如此蒸蒸日上?其实矛盾也是有的,但在融洽的大氛围下,我们把矛盾化解了,在快乐的科研中让小矛盾消散了。”尹院长说,在对知识分子的管理问题上,作为一个院长,他觉得要处理好名和利这对矛盾。比如说在奖项方面,名字靠在前面的人,尹教授会在“利”上让这部分人获得的少点;如果排名在后的,他会把奖金多给他们一些。而在下一个奖项里,他又可能会把“利”少的那些人的“名”提到前面。尽管明文规定,奖项第一人在分配方面可获 60% 奖金,但每次排名第一位的尹教授,拿到的奖金往往不如别的成员多,他总把奖金平均分配,奖励那些在工作中认真或排名靠后的人,因为为时的确很难依据贡献确定排名。

“其实我们学校有一大批高学历的中青年教师,这批力量怎么发挥,关键是要创造一种氛围,把大家的自觉性充分调动起来,让团队在学术带头人的带动下,向着一个和谐团队发展,把他们创造性的工作引导到一个非常愉快的氛围下,自觉的搞好科研,自觉的搞好教学,自觉的在各自岗位上为学校作贡献。在这种状态下,没有不出成绩的。”

把握前沿,进军深海材料研发

海洋材料研究院成立短短 3 年来,依托上海国际航运中心建设和学校学科专业优势,及时抓住海洋材料研发等具有国际前瞻性的海洋前沿课题进行研发,从而在海洋开采、海洋研究中形成了独特而新颖的研究生长点。目前,学院已初步建立以海洋材料腐蚀与防护、海洋工程材料、海洋生态环境材料、海洋功能材料、海洋生物与药物材料等研究方向为主体的综合研究平台。

在实验室里模拟深海环境,检测不刷涂料“特种钢”的抗腐蚀性、与防附着能力;用纳米银材料快速灭菌处理压载水,有效解决船舶排放水中微生物对海洋污染问题;与美国哈佛大学医学院联合成立海洋药物研究联合实验室,在海洋里提取生物与药物材料,惠及百姓生活……这是尹教授和他的科研团队目前正在研发的科技项目,而有些项目已开始准备投入生产使用。

“尹教授眼光独到,很有前瞻性,对科研方向把握得比较准,对科研工作者来说,把握前沿的科技动态是极其关键的,只有把握住前沿,才会事半功倍。”吴钱林等几位团队成员表示,作为整个团队的领军统帅,尹教授在特色海洋材料研究中又提出了向深海材料研发的最新科研方向,他们对海洋材料研究院的未来前景充满信心。

今年,尹教授带领团队又参与到国家重大基础理论研究的“973 项目”申报中,这是国家第一次在海洋研究领域里设海洋材料专项,如能获得,将标志着我校跻身国家重大理论研究行列并站在深海材料研究的前沿。



建立健康生活方式的四大基石

世界卫生组织(WHO)提出健康基石的 16 字格言,即“合理膳食、适量运动、心理平衡、戒烟限酒”。在此健康宣言原则下,建立健康的生活方式。

一、合理膳食

- (1) 食品要多样,以谷物为主。
- (2) 多吃蔬菜、水果和薯类食物。
- (3) 每天吃些奶类、豆类及其制品。
- (4) 经常吃适量的鱼、禽、蛋、瘦肉,少吃肥肉和荤油。
- (5) 总食量与体力活动要平衡,保持适宜的体重。
- (6) 膳食应清淡少盐。
- (7) 饮酒应限量。
- (8) 勿吃不洁、变质的食物。

二、适量运动

- (1) 时间:中等强度以下运动 30~60 分钟/天。
- (2) 强度:运动时,心率=170—年龄。
- (3) 频度:不少于 3~5 次/周。

三、保持心理平衡

(1) 初始的心理问题要得到及时的解决,持续时间长了可能会导致心理障碍;如果出现心理障碍,而不及进行疏导和心理治疗就有可能变成精神失常。对心理问题和心理障碍的病人,主要通过心理咨询来解决;与知心朋友进行倾诉交谈,也是一个不错的办法。

(2) 保持心情愉快。助人为乐,知足常乐,自得其乐。

四、戒烟限酒

(1) 香烟燃烧后产生的烟雾中,含有四千多种有害物质,其中可分为四大类:一氧化碳、尼古丁、刺激物质、致癌物质,所以要远离烟草及其制品。

(2) 过量饮酒对肝脏、大脑等器官组织有损害,所以要限酒。成年男性饮酒的酒精量不宜超过 25 克;女性不宜超过 15 克;孕妇和儿童青少年应禁忌饮酒。

(尹琦)

