

佛家说：“一叶一菩提”。
农人说：“一花一世”。
我说：“一悟一人生，一思一真谛。”
也许世间万物本就如此。

此吧，无论何时，无论何地，总会给我们一些感动和启示。小到一粒沙子，大到一座高山，不经意间却透露着勇敢与智慧，或许这也是生活的奥妙之处吧，变幻莫测又充满惊喜。就像在阳光下翩然起舞的蝴蝶，你根本无法预测它会被哪一朵花的芬芳所吸引，它会到哪一朵花上驻足欣赏。

我唯爱百合，一直认为它是美的代表。阳光下那淡雅，纯美的姿态，让人一看便见犹怜。仿佛一位出世脱尘的仙子，美丽得不可方物。那么柔美，那么脆弱，让人忍不住想要去保护，想要去珍惜。

然而，我却错了，百合并非一种

※青春悟语

路尽险香处

□外国语学院 王蓉

只能在温室中生长的花朵。当一粒百合的种子飘落在一块荒芜贫瘠的山岗上的时候，所有的人都认为它不能够生存下来。是啊，没有阳光的眷恋，没有雨露的滋润，没有轻风的爱抚，没有软土的照料，它要如何生长？如何生存？

可是，事情的结果却总是出乎人们的意料之外。那株百合竟然奇迹般地活了下来，生根发芽，并且开出了娇艳欲滴的花朵，纯洁美丽，如梦如幻。花虽小却十分醒目，仿佛茫茫大海中的一座灯塔，又如萧瑟寒冬中的一堆篝火，柔弱中透着坚强，渺小中显着勇敢。物犹如此，人何以堪？

那阵风吹过

□运输学院 陈建刚

那阵风吹过，记忆的深处又开始微波荡漾，是谁打翻了岁月的酒杯，辛辣的酒味弥漫窗扉？

那阵风，吹过童年的天空，支撑起最初的梦想。怕早已忘却了曾经，反复地将相册翻来翻去，也只是远远地望见一些往事的掠影，斑斑驳驳。

未来总是遥远的现在，而现在却只是客居于未来的回忆，每个人的童年都是一部讲不完的安徒生童话，谁也代替不了你做主角的地位。那只被打转在地而画出美丽弧线的陀螺，那只失手断线。

随风远去的纸鸢，那只辛苦捉到又不舍放飞的小鸟……那段简单的没有谎言的时光，尘封着每个人最留恋的故事，好想找一根有魔法的绳子将那些美好串起来，永远带在身边，那样便不会失去。

年年大雁南归，那些美丽的一字或人字形，却也无迹可寻了；童年的伙伴也是各奔东西，自讨前程去了；而我和我的梦想一起在这座城市里跌跌撞撞，童年最终成了模糊的风景，只容我苦苦在记忆里寻觅。那阵风吹过，我已不再孤单。

苏醒（摄影）

凌毅力（土木学院）



清明习俗，你知多少？

清明是我国传统节日之一。按农历计算，上一年的冬至过106天就是清明；按阳历则在4月4日或5日，太阳到达了黄经15度时，清明就开始了。相传清明节要寒食禁火，为防止寒食冷餐伤身，所以会参加一些体育活动，以锻炼身体。因此，这个节日中既有祭扫坟墓生离死别的悲酸泪，又有踏青游玩的欢笑声，是一个富有特色的节日。

扫墓 清明扫墓，谓之对祖先的“思时之敬”。其实，扫墓在秦以前就有了，但不一定是在清明之际，清明扫墓则是秦以后的事，到唐朝才开始盛行，并相传至今。

荡秋千 是我国古代清明节习俗。秋千，意即揪着皮绳而迁移。它的历史古老，最早叫千秋，后来为了避讳，改为秋千。古时的秋千多用树桠枝为架，再栓上彩带做成。后来逐步发展为用两根绳索加上踏板的秋千。

植树 清明前后，春阳照临，春雨飞洒，种植树苗成活率高，成长快。因此，自古以来，我国就有清明植树的习惯。有人还把清明节叫作“植树节”。这样，植树风俗一直流传至今。

拔河 拔河发源于春秋战国时代，当时叫做“牵钩”。目的是为了增强体质，最初在军队中盛行，后来流行于民间。唐玄宗时，曾在清明节举行大规模的拔河比赛，从此以后，清明拔河遂成习俗。

射柳 射柳是一种练习射箭技巧的游戏。据明朝记载，就是将鸽子放在葫芦里，然后将葫芦高挂于柳树上，弯弓射中葫芦，鸽子飞出，以飞鸽的高度来判定胜负。

挂纸 在台湾俗称为“压墓纸”。挂纸时，先要将生长在祖先坟墓上的野草清除掉，再将墓纸压在坟上，表示这个坟是有后嗣的，否则很容易被误认为是无主的孤坟，而受到破坏。

人生杂谈

书之美

□运输学院 王磊

里面的精神内涵与哲理震撼，顿觉得一种精神力量在抚慰我，引导我，唤醒我，就如同一个在黑暗中失去光明的人，需要的不是金钱不是权贵，而是一盏明灯，让自己找一条出路，跳出生活的“枷锁”，放下所有

间的相互交流和沟通，现在我们成为了最好的朋友。有时在一起时还会笑着提起当时由于不了解而引起的误会。当时在交通大学没有多少留学生，学校的老师非常关心我们

留学文大

异国情思

□韩国 朴多惠

的日常生活和学习，在老师和朋友的帮助下我慢慢地熟悉了中国话和生活环境，并不再孤独，感受到了家的温暖。

还有在留学期间让我印象最深的是在放假期间到各地去旅行，对一直呆在兰州的我来说，去其他地方旅行是充满好奇和开心的事。

人生杂谈

书之美

□运输学院 王磊

习惯于读书的缘故，我珍爱它，如同父母看重孩子，如同女人珍视容颜。它就是我心灵之泉流淌的声音，纯美而真切，这是世间难觅的礼物。总在想，它应该是永不枯竭的，永不掺杂其他。它应该永永远远地清纯和坦荡，如孩子看世界的眼睛，如千年万年无人光顾的幽深湖泊。

读书带来的美感，不仅有春风拂出的绿意，不仅有秋风叶落的诗

意，往者不可谏，来者犹可追，而这才人生中最为重要的真谛。

经殿上，他是诵经超度的活佛，他是万众之上的领袖；经殿下，他是向往自由，追求爱情的浪子。因为一首诗开始迷惑，因为迷离的身世开始追逐。

虽然因为一首诗，我们开始迷惑，开始追逐，但就仓央嘉措在文坛上的成

就的确是我们无法忽视的。

经殿上，他是诵经超度的活佛，他是万众之上的领袖；经殿下，他是向往自由，追求爱情的浪子。因为一首诗开始迷惑，因为迷离的身世开始追逐。

虽然因为一首诗，我们开始迷惑，开始追逐，但就仓央嘉措在文坛上的成

外语学院携手企业“订单式”培训外语人才

本报讯(记者 王立宗)近日,中铁二十一局集团公司第三期海外工程专业英语培训班在我校外国语学院开班,42名具有外语专长的职工将在该校进行为期3个月的强化培训。

开办培训班是我校携手企业“订单式”培训专业人才的主要举措之一。本次培训班除开设国际工程英语等课程外,还将开设管理概论与实务、国际工程管

理风险规避、涉外礼仪、法语入门等课程,累计教学时间达到430余学时。

近年来,随着中铁等大型企业不断

拓展国际市场的发展,相关外语人才紧

缺。与这些企业有着良好合作关系的我

校外国语学院因地制宜,着力打造小语

种培训基地,并携手部分企业、政府部门

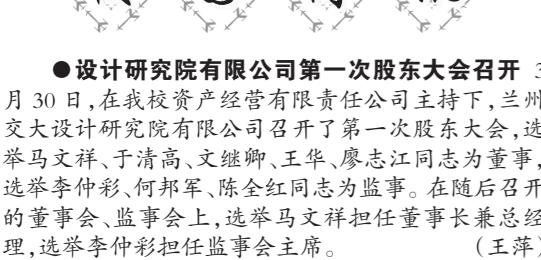
开展法语、日语、韩语、德语、西班牙语、

阿拉伯语等语种的教育培训工作。先后

为甘肃省省卫生厅赴非洲医疗技术人员进行法语培训,为金川公司某工程项目培训西班牙语。

截至目前,我校外国语学院设有英、法、西班牙语、葡萄牙语4个本科专业,1个外国语言学及应用语言学硕士点,为我国铁路行业以及地方经济社会建设培养了一大批从事翻译、教学、管理等工作应用型高级专门人才。

土木学院启动四联系一包保活动



●设计研究院有限公司第一次股东大会召开 3月30日,在我校资产经营有限责任公司主持下,兰州交大设计研究院有限公司召开了第一次股东大会,选举马文祥、于清高、文继卿、王华、廖志江同志为董事,选举李仲彩、何邦军、陈全红同志为监事。在随后召开的董事会、监事会上,选举马文祥担任董事长兼总经理,选举李仲彩担任监事会主席。(王萍)

●铁道技术学院青协荣获城关区优秀青年志愿服务集体 兰州市城关区团委近日下发通知,授予我校铁道技术学院青年志愿者协会“优秀青年志愿服务集体”荣誉称号。(刘锋)

●第二届家乡风采展示大赛成功举办 3月28日,由校团委主办,自动化学院团委承办的主题为“家乡文化,伴我成长”的第二届中国文化艺术节之家乡风采展示大赛在萃英厅成功举行。(吴建萍)

●第六届英文金曲大赛成功举办 4月7日晚,由校团委主办,外国语学院团委、学生会承办的第六届英文金曲大赛在大学活动中心成功举办,来自9个学院的17名选手参加了比赛。(王一君)

我们在人际交往中存在哪些问题?这些问题的症结到底在什么地方?

《鸟的故事》(奥斯卡最佳动画片)反映的就是人际关系。在短片中,一群小鸟陆续落在一根电线上,叽叽喳喳不停地叫着,随着一只大鸟的到来,它们将矛头指向了这只并无恶意的大鸟,并试图将其从电线上赶下去。结果大鸟掉下去后,小鸟们也“全军覆没”。对于我们人类而言,生活中的各种冲突与不和谐也随时随地发生着,那么,如何才能达到理想中那种对我们成长或者走上成功之路有益的和谐呢?

在这里,我结合实际案例,列举几点同学们在上大学期间容易出现的困扰,希望大家能引以为鉴。

第一,期望值过高引发的自卑心理。

同学们在上大学期间,很容易出现由于期望值过高而引发失望情绪。曾经有个学生,在上大学之前,一直都是班里的第一名,但进入大学之后他不是了,并且他发现不管怎样努力,依然考不上第一名,这时他开始自卑、失望……我跟他交流时告诉他:你曾经一直是第一名,你的心一直在第一名的位置上放着,但是山外有山,人外有人,你考不了第一名,心却还在那里放着,那怎么办呢?办法只有两个,或者把你的身子提上去和你的心吻合;或者把你的心降下来,安在你身上该放的地方。

第二,环境生疏诱发的防备心理。

去年有个外地男孩考取了兰州的一所大学,全新的环境中,他发现自己无法和同学打交道,无法和老师交流,对学习上的问题也没有办法解决,即使他妈妈专门到兰州租房陪读,也无济于事。他是个特别内向的男孩,就连和我说话声音都很低,而且低着头。他说“我干什么都害怕,没有办法”。他害怕进教室

上课,害怕进考场考试,尤其是上他学得不太好的那些课程时,他感觉特别恐惧。正是由于这种对陌生环境的恐惧产生的防备心理,导致他和同班同学没有办法交往。

第三,没有目标导致的困惑心理。从上幼儿园到高中,我们一直有个明确的目标,就是考上一所好的大学。然而大学考上了,目标没有了,我们开始变得迷茫不知所措。对于大学生来说,人生的目标在哪里?现在有一个常见的说法是大学生的目

学习什么也不会干。这个男孩一气之下就从德国跑回来了,抱怨父母没有培养自己独立生活的能力,并把自己锁在房间里,不肯和父母说话,动不动就大发雷霆,乱摔东西,以致父母都觉得他可能得了“精神病”。其实这倒不是“精神病”,只是人格缺陷比较严重,最后通过我们的介入治疗,他重返学校完成了学业。

第五,怀旧、依赖带来的孤独心理。进大学前,尤其青春期时,我们都渴望独立,渴望能摆脱父母的束缚,做自己喜好的事情。

心理学家研究人的潜意识

标有四个:“红、黄、蓝、黑”;“红”指戴官帽者,考公务员;“黄”指进经济领域,经商办企业;“蓝”指漂洋过海,出国留学;“黑”指读博,考取博士学位。所有大学生几乎都超脱不了这四个方向,那么我们为什么不现在就给自己选定一个目标,并且朝着这个目标去奋斗呢?

第四,地位变化产生的自卑心理。这个与期望值过高其实很相似,很多学生都是独生子女,进大学前一直被家长捧在手心,饭来张口,衣来伸手。如今离开父母,要独立生活了,却突然感觉自己与社会格格不入。我接待过一个26岁的兰州男孩,学习成绩特别好,由于家境很好,生活上的事都是父母帮他置办。他读研时到德国进行交流学习,期间交了个女朋友,并与之一起做课题,由于女朋友很懒惰,他就一个人完成了本该由两个人完成的学习任务,但等到学习任务完成快要毕业时,女孩却提出和他分手,并恶语相加,说他除了

时发现“同类相吸”法则。就是说如果你说的都是消极负面的事,那么你接收到的信息也将是不快乐的;而当你说的都是积极正面的事,那么你接收到的信息也将是快乐的。爱抱怨的人经常处在一种不良情绪之中,不抱怨的人则相反。与此同时,我们自己是怎样的情绪,周围聚集的一般都是和我们相近的人。如希望周围都是好人,是天使,那么我们自己首先应该学着做天使,但是说起来容易做起来难,要做就必须从心态开始,然后才是言行。

古人云“相由心生,境随心转”,“相”指表情的凝聚。如果我们每天都是开心的,“相”就会越来越美,反之亦然。“境随心转”指人的心念会随着周围环境的改变而改变。其实大家回想一下就会发现,周围很多人就是在无所事事的抱怨中消磨了斗志,错失了改变人生的机会,那么未来在哪里?人生的成功又在哪里?因此,我们必须拿起绳索,去寻找属于自己的“千里马”,去我们想

人际关系:“小心理”演绎“大人生”

□主讲人 支忠

学生记者 吴万宝/整理

学子风采

硕士研究生寇帆荣获“李政道奖学金”

近日,甘肃省教育厅、李政道奖学金管理委员会表彰奖励“第十二届李政道奖学金”获得者,我校化学与生物工程学院09级硕士研究生寇帆同学榜上有名。

寇帆,男,汉族,1987年5月出生,陕西大荔人。2009年9月考入我校攻读无机化学硕士学位,主要从事小分子配合物与DNA作用的研究,先后参加多项科研项目,发表多篇学术论文,其中SCI收录十余篇。(李海龙)

张龙获全国大学生数学竞赛三等奖

近日,第三届全国大学生数学竞赛在上海同济大学落下帷幕。我校机电学院车辆086班同学张龙获得非数学类全国三等奖。

本次竞赛由中国数学会主办,分数学类和非数学类,共评出非数学类一等奖38名、二等奖54名、三等奖85名;数学类一等奖18名、二等奖27名、三等奖42名。(高德勇)

三名学子获全国口译大赛三等奖

3月24日,由中国翻译协会主办、甘肃翻译协会及西北民族大学承办的“中译杯”第二届全国口译大赛甘肃、青、宁、新四省(区)复赛落下帷幕。我校外语学院袁翠、运输学院王力皓、研究生关小兴三名同学在外语学院教师的辛勤指导下,分别获得了三等奖的优异成绩。袁翠同学跻身前8名,并将参加4月22日在西安举行的西北大区决赛。(王一君)

学习成果和学习经验,他们先进的学习方法和乐观的生活态度让每位同学们受益匪浅。孙捷萍同学的“激发学习的动机,掌握适宜的学习方法,定下目标去做最美的自己”,江昆同学的“学习的轨迹不一样,但优秀的人都是有相同的地方”等巡讲已成为广大学生学习的榜样。

据孙捷萍同学的“激发学习的动机,掌握适宜的学习方法,定下目标去做最美的自己”,江昆同学的“学习的轨迹不一样,但优秀的人都是有相同的地方”等巡讲已成为广大学生学习的榜样。

每个人的成功都需要良好的人际关系,那么这样的人际关系我们该怎样获得呢?每个人都渴望得到别人的赞扬与肯定。在生活中,面对同一事物却与别人观点相反时,我们都认为自己是对的,其实很多时候换位思考一下,可能会发现对方也没错。但如果没有做到换位思考,而是带着情绪去处理问题,就会导致矛盾激化;尤其是在背后议论对方的做法,只会恶化自己的人际关系。因此,当我们和别人的意见发生冲突时,最好的办法,就是处理好自己的情绪后,再去与其沟通直至问题解决。当彼此敞开心扉把问题摆在面前的时候,或许这个问题已经得到解决了。

每个人的成功都需要良好的人际关系,那么这样的人际关系我们该怎样获得呢?每个人都渴望得到别人的赞扬与肯定。在生活中,面对同一事物却与别人观点相反时,我们都认为自己是对的,其实很多时候换位思考一下,可能会发现对方也没错。但如果没有做到换位思考,而是带着情绪去处理问题,就会导致矛盾激化;尤其是在背后议论对方的做法,只会恶化自己的人际关系。因此,当我们和别人的意见发生冲突时,最好的办法,就是处理好自己的情绪后,再去与其沟通直至问题解决。当彼此敞开心扉把问题摆在面前的时候,或许这个问题已经得到解决了。要切记背后议论人不谈其缺点;当然,谈论别人优点的时候不管其在场与否,我们都可以,这样我们的人际关系会更融洽。

只有我们的人际关系改变了,我们的心态才会更加积极,我们才能够为自己的人生梦想竭尽全力并取得成功。

(该文系支忠老师3月29日在我校电信学院与“方舟心理”校园行联合举办的健康心理讲座内容,根据录音整理,未经本人审阅。)

时发现“同类相吸”法则。就是说如果你说的都是消极负面的事,那么你接收到的信息也将是不快乐的;而当你说的都是积极正面的事,那么你接收到的信息也将是快乐的。爱抱怨的人经常处在一种不良情绪之中,不抱怨的人则相反。与此同时,我们自己是怎样的情绪,周围聚集的一般都是和我们相近的人。如希望周围都是好人,是天使,那么我们自己首先应该学着做天使,但是说起来容易做起来难,要做就必须从心态开始,然后才是言行。

古人云“相由心生,境随心转”,“相”指表情的凝聚。如果我们每天都是开心的,“相”就会越来越美,反之亦然。“境随心转”指人的心念会随着周围环境的改变而改变。其实大家回想一下就会发现,周围很多人就是在无所事事的抱怨中消磨了斗志,错失了改变人生的机会,那么未来在哪里?人生的成功又在哪里?因此,我们必须拿起绳索,去寻找属于自己的“千里马”,去我们想



谢绍东:雅思—高雅的思考

□学生记者 魏振鑫

丁天琪/整理



今天,我就雅思的有关知识、我国学生的雅思考试现状和针对雅思考试的应对策略这三个方面的内容,和大家共同探讨一下。

雅思的有关知识

雅思,英语全称 International English Language Testing System,简称IELTS,中文名为国际英语语言测试系统,是由英国文化协会、剑桥大学考试委员会和澳大利亚教育国际开发署共同举办的国际英语水平测试。此项考试是为申请赴美国、英国、澳大利亚、加拿大、新西兰等英语国家留学、移民的非英语国家学生而设,用以评定学生运用英语的能力。

雅思考试包括四个部分:听力、阅读、写作和口语。考试时间共计2小时45分钟,每个部分都独立评定,四个部分得分的平均分为考生的综合得分。成绩单上会列出学生的详细成绩和综合成绩,成绩满分为9分,一般会在考试结束十个工作日后通知考生,成绩的有效期为两年。

雅思考试一般需要进行两天。

第一天上午,所有考生都要参加相继进行的听力、阅读和写作

三个部分的考试;第一天下午和第二天上午进行口语考试,考生需按照特定次序入场。

考试期间,最先进行的是听力考试,时间为40分钟,分四部分:日常生活对话、生活相关独白、学术性对话和学术论文演讲,难度依次递增,然后是阅读考试,时间为60分钟,一般由3篇文章组成,每篇约1200到1500字,约有13道14道题。接下来写作考试时间是60分钟,分为250字的大作文和150字的小作文。最后的口语考试最为惊心动魄,它是一对一进行的,考官一般会对考生的一些个人问题进行提问,要求考生进行论述,时间一般为14分钟。至于雅思的考试地点,全球约有300多个考试中心,中国大陆有35个考点,分布于32个城市,考试日期每年则多达48个。

雅思考试的公平、公正、权威性,使它的国际认可度相当高。英国、爱尔兰、澳大利亚、新西兰、美国、加拿大、德国、瑞典、芬兰、丹麦、新加坡、中国香港等国家和地区中有2500多所大学优先认可雅思成绩,其中美国排名前130的大学中有95%认可雅思成绩,前50所大学中有49所认可雅思成绩;世界排名前500强的企业中,有90%以上认可雅思成绩。

雅思考试除了对文章内容的考查外,也经常掺入对语法的考查,平时应该注意语法知识的积累;雅思写作,不同于国家四六级的写作,需要对所写主题有所升华,应尽早培养自身的逻辑推理和论据思辨能力。成功贵在坚持,语言学习是一个不断积累的过程,更需要坚持,只要多运用、多思考,它就不再那么神秘。

所谓雅思,不过是一种高雅的思考,经过长期的坚持后,也就不再那么难了。

(该文系谢绍东3月22日在

我校“北京新东方VIP名师讲座”

所讲内容,根据录音整理,未经本人审阅。)

够花”的问题,最积极的办法就是设法增加收入。勤工俭学、做家教等,都是既锻炼又能增加收入的不错选择。节流方面,建议大家从每天记账开始。

1.通过银行关注理财。不要以为去银行仅仅是取生活费那么简单。通过和银行打交道,你会发现,即便是简单的存款,也能从中学到不少理财知识,获得对理财的感性认识。

2.能自己做的绝不花钱。比如心灵手巧的女生,与其去买价

值昂贵的化妆品,不如自己动手制作,既环保又实用。勤工俭学、做家教等,都是既锻炼又能增加收入的不错选择。节流方面,建议大家从每天记账开始。

5.小尝“投资”。大家可以将富余的钱小试投资,譬如小额投资到股票、基金等领域,并不完全是为了挣钱,更重要的是通过“实战”,为步入社会积累投资经验。

6.专注学习。不少学生过度乐衷社会实践,导致多门功课不及格,甚至被劝退,严重违背了求学宗旨。其实,努力学习赢取奖学金也是个不错的“增收”途径,“名利双收”的同时,还会因忙于学习无暇消费,而为自己省下巨大开销。一举多得,不亦快哉!

7.培养风险意识,以备不时之需。我们无法预知自己何时会感冒发烧,也不知道何时会急需某样东西。为了那些可能突然出现而又不便向父母开口的需求,我们还要培养风险意识,掌握理财之道,为未来储备。

合理理财,我的消费我做主,大学生才会有条不紊。因此,我们要提倡计划用钱,反对盲目花钱,提倡高尚的精神消费,反对低级的虚荣享受,反对讲排场、摆阔气、盲目攀比,要把精力放在比学习、比本领、比进步上,抵制错误消费观念的影响。

4.“开源节流”。要解决“钱不够花”的问题,最积极的办法就是设法增加收入。勤工俭学、做家教等,都是既锻炼又能增加收入的不错选择。节流方面,建议大家从每天记账开始。

格不菲的中国结作为饰物或礼物,为什么不学着自己编一个呢?在动手制作中既锻炼了自己,又节省了开支,何乐而不为?

3.不要嫌弃二手货。每当我毕业离校,校园里的“跳蚤市场”上旧书本、生活用品,乃至电脑、手机等应有尽有,且物美价廉。“淘”二手货,可以节省了大笔开支,而且自己毕业了,还可以把所淘旧货再转卖出去,让它们继续发挥余热。

此外,爱情也会让消费变得盲目。在采访中,很多同学承认维系情感需要物质投入,且难以理性把握适度消费的原则。

我的消费我做主

面对这个浮躁的时代,大学生应该树立正确、科学的消费观。了解理财观念,学习理财知识,能让大学生对消费有一个清醒的认识。诺贝尔经济学奖得主罗伯特·清崎说过:“理财与你挣了多少钱没关系,它是测算你能留住多少钱以及能让这些钱为你工作多久的能力。”可见,理财

