

父亲大字不识，一辈子与黄土地打交道。他佝偻的身躯就像一座山脊，黝黑的脸膛就像烈日下的黄土地。老茧从生的大手摸起来就像去掉籽的向日葵盘。

父亲有早起的习惯。他通常在早晨五点多就起床，他动作很轻，也从来不开灯，害怕惊扰到家人休息。

父亲坐在院子里，架起他的火炉，这火炉照顾他二十年了。从我记事开始，他就用这样一个铁皮包裹起来的火炉烧茶喝，如今它那饱经风霜的铁皮已锈迹斑斑，卷起来的那角就像凝固的时光的驻脚。父亲喜欢用木柴烧茶喝，晒干の木柴点燃后有一种清新的香气。他喝茶很简单，一个东倒西歪的铁炉，似乎每次都是几棵晒干的带着炭黑的木柴，还有用一断了把的水瓢盛的水，两个馒头或一个饼。

父亲有不挑剔的习惯。他每次吃饭碗里边都干干净净的，桌上也不掉一粒米。在他的观念里，饭菜似乎没有合不合适一说。多年来，母亲重复着农家简单的家

常便饭。父亲从来没向母亲提起想吃啥。他是一个清汤寡水也可以过活的人。即使现在的生活好了很多，父亲依然保持原来过苦日子的习惯，饭吃得一粒不剩，也不掉一粒米饭。有时看着我们不爱惜粮食，他无奈地摇着

头嘀咕：“现在的孩子”。

父亲有讲究门脸儿的习惯。他喜欢把家里的院子，门外的街道清理得干干净净，经过的路人的称赞使他感到满足。父亲去参加村里的大小喜事时，他都要穿得干净整洁。然而父亲在地里干活时却是一个地道的土人。

我曾以为父亲吝啬，因为他对家里的装饰一点都不上心，母亲也常在我跟前抱怨。然而当他看到乡亲们有困难时，不吝惜钱财，能帮忙就帮忙，能出力就出力，毫不含糊。有一次村里一户人家出了急事，他主动给人家借了钱，还帮那家人干了几天活。事

后，人家来道谢，拿来的猪腿被父亲硬生生地退了回去。母亲当时摸着我的头说：“你将来可不要跟你爹一样傻。”父亲的老实厚道，勤劳节俭村里人是知道的，也常有“知识分子”调侃父亲，说他道德高尚，父亲便傻傻笑着，“啥道德高尚，俺就是个庄稼汉”。

父亲经常说，“把这些东西给孩子们留着，指不定将来要用到”。他一生匍匐在黄土地上，把热情和汗水留在了一颗颗饱满的粮食中。我常常在想，父亲是真的不懂怎么享受生活吗？难道他不理解他这是在“吃苦”？

我相信父亲的习惯是从爷爷奶奶身上继承而来的。老一辈人在那个特殊的年代里经历过常人无法想象的饥饿，为生存而承受过精神与身体的折磨。因此，他们理解这深层的苦难，也深谙美好生活的来之不易。在这一种历程中，人们创业，守业，同时也为子孙后代谋福。

父亲的习惯就是一种爱。他爱子孙后代，想为后代留下福利，他节俭；他相信美好的生活不仅要创造，还要珍惜，他节俭。他节俭，却不吝啬；他节俭，却不计较。他节俭的生活是一种常态，也是他一生的习惯。

父亲有讲理的习惯。他爱子

孙后代，想为后代留下福利，他节俭；他相信美好的生活不仅要创造，还要珍惜，他节俭。他节俭，却不吝啬；他节俭，却不计较。他节俭的生活是一种常态，也是他一生的习惯。

父亲有讲理的习惯。他爱子

孙后代，想为后代留下福利，他节俭；他相信美好的生活不仅要创造，还要珍惜，他节俭。他节俭，却不吝啬；他节俭，却不计较。他节俭的生活是一种常态，也是他一生的习惯。

父亲有讲理的习惯。他爱子

孙后代，想为后代留下福利，他节俭；他相信美好的生活不仅要创造，还要珍惜，他节俭。他节俭，却不吝啬；他节俭，却不计较。他节俭的生活是一种常态，也是他一生的习惯。

父亲有讲理的习惯。他爱子

孙后代，想为后代留下福利，他节俭；他相信美好的生活不仅要创造，还要珍惜，他节俭。他节俭，却不吝啬；他节俭，却不计较。他节俭的生活是一种常态，也是他一生的习惯。

父亲有讲理的习惯。他爱子

孙后代，想为后代留下福利，他节俭；他相信美好的生活不仅要创造，还要珍惜，他节俭。他节俭，却不吝啬；他节俭，却不计较。他节俭的生活是一种常态，也是他一生的习惯。

父亲有讲理的习惯。他爱子

孙后代，想为后代留下福利，他节俭；他相信美好的生活不仅要创造，还要珍惜，他节俭。他节俭，却不吝啬；他节俭，却不计较。他节俭的生活是一种常态，也是他一生的习惯。

父亲有讲理的习惯。他爱子

孙后代，想为后代留下福利，他节俭；他相信美好的生活不仅要创造，还要珍惜，他节俭。他节俭，却不吝啬；他节俭，却不计较。他节俭的生活是一种常态，也是他一生的习惯。

父亲有讲理的习惯。他爱子

孙后代，想为后代留下福利，他节俭；他相信美好的生活不仅要创造，还要珍惜，他节俭。他节俭，却不吝啬；他节俭，却不计较。他节俭的生活是一种常态，也是他一生的习惯。

父亲有讲理的习惯。他爱子

孙后代，想为后代留下福利，他节俭；他相信美好的生活不仅要创造，还要珍惜，他节俭。他节俭，却不吝啬；他节俭，却不计较。他节俭的生活是一种常态，也是他一生的习惯。

父亲有讲理的习惯。他爱子

孙后代，想为后代留下福利，他节俭；他相信美好的生活不仅要创造，还要珍惜，他节俭。他节俭，却不吝啬；他节俭，却不计较。他节俭的生活是一种常态，也是他一生的习惯。

父亲有讲理的习惯。他爱子

孙后代，想为后代留下福利，他节俭；他相信美好的生活不仅要创造，还要珍惜，他节俭。他节俭，却不吝啬；他节俭，却不计较。他节俭的生活是一种常态，也是他一生的习惯。

父亲有讲理的习惯。他爱子

孙后代，想为后代留下福利，他节俭；他相信美好的生活不仅要创造，还要珍惜，他节俭。他节俭，却不吝啬；他节俭，却不计较。他节俭的生活是一种常态，也是他一生的习惯。

父亲有讲理的习惯。他爱子

孙后代，想为后代留下福利，他节俭；他相信美好的生活不仅要创造，还要珍惜，他节俭。他节俭，却不吝啬；他节俭，却不计较。他节俭的生活是一种常态，也是他一生的习惯。

父亲有讲理的习惯。他爱子

孙后代，想为后代留下福利，他节俭；他相信美好的生活不仅要创造，还要珍惜，他节俭。他节俭，却不吝啬；他节俭，却不计较。他节俭的生活是一种常态，也是他一生的习惯。

父亲有讲理的习惯。他爱子

孙后代，想为后代留下福利，他节俭；他相信美好的生活不仅要创造，还要珍惜，他节俭。他节俭，却不吝啬；他节俭，却不计较。他节俭的生活是一种常态，也是他一生的习惯。

父亲有讲理的习惯。他爱子

孙后代，想为后代留下福利，他节俭；他相信美好的生活不仅要创造，还要珍惜，他节俭。他节俭，却不吝啬；他节俭，却不计较。他节俭的生活是一种常态，也是他一生的习惯。

父亲有讲理的习惯。他爱子

孙后代，想为后代留下福利，他节俭；他相信美好的生活不仅要创造，还要珍惜，他节俭。他节俭，却不吝啬；他节俭，却不计较。他节俭的生活是一种常态，也是他一生的习惯。

父亲有讲理的习惯。他爱子

孙后代，想为后代留下福利，他节俭；他相信美好的生活不仅要创造，还要珍惜，他节俭。他节俭，却不吝啬；他节俭，却不计较。他节俭的生活是一种常态，也是他一生的习惯。

父亲有讲理的习惯。他爱子

孙后代，想为后代留下福利，他节俭；他相信美好的生活不仅要创造，还要珍惜，他节俭。他节俭，却不吝啬；他节俭，却不计较。他节俭的生活是一种常态，也是他一生的习惯。

父亲有讲理的习惯。他爱子

孙后代，想为后代留下福利，他节俭；他相信美好的生活不仅要创造，还要珍惜，他节俭。他节俭，却不吝啬；他节俭，却不计较。他节俭的生活是一种常态，也是他一生的习惯。

父亲有讲理的习惯。他爱子

孙后代，想为后代留下福利，他节俭；他相信美好的生活不仅要创造，还要珍惜，他节俭。他节俭，却不吝啬；他节俭，却不计较。他节俭的生活是一种常态，也是他一生的习惯。

父亲有讲理的习惯。他爱子

孙后代，想为后代留下福利，他节俭；他相信美好的生活不仅要创造，还要珍惜，他节俭。他节俭，却不吝啬；他节俭，却不计较。他节俭的生活是一种常态，也是他一生的习惯。

父亲有讲理的习惯。他爱子

孙后代，想为后代留下福利，他节俭；他相信美好的生活不仅要创造，还要珍惜，他节俭。他节俭，却不吝啬；他节俭，却不计较。他节俭的生活是一种常态，也是他一生的习惯。

父亲有讲理的习惯。他爱子

孙后代，想为后代留下福利，他节俭；他相信美好的生活不仅要创造，还要珍惜，他节俭。他节俭，却不吝啬；他节俭，却不计较。他节俭的生活是一种常态，也是他一生的习惯。

父亲有讲理的习惯。他爱子

孙后代，想为后代留下福利，他节俭；他相信美好的生活不仅要创造，还要珍惜，他节俭。他节俭，却不吝啬；他节俭，却不计较。他节俭的生活是一种常态，也是他一生的习惯。

父亲有讲理的习惯。他爱子

孙后代，想为后代留下福利，他节俭；他相信美好的生活不仅要创造，还要珍惜，他节俭。他节俭，却不吝啬；他节俭，却不计较。他节俭的生活是一种常态，也是他一生的习惯。

父亲有讲理的习惯。他爱子

孙后代，想为后代留下福利，他节俭；他相信美好的生活不仅要创造，还要珍惜，他节俭。他节俭，却不吝啬；他节俭，却不计较。他节俭的生活是一种常态，也是他一生的习惯。

父亲有讲理的习惯。他爱子

孙后代，想为后代留下福利，他节俭；他相信美好的生活不仅要创造，还要珍惜，他节俭。他节俭，却不吝啬；他节俭，却不计较。他节俭的生活是一种常态，也是他一生的习惯。

※诗林新蕴

我盖着绣满星星的天空

听着风

结了最美的温柔的梦

路过小河捧一口河水

尝尝岁月的味道

莫名的

滴了一滴泪

编一个柳枝的帽子

轻踏着铁轨

火车近了

我拾了蓝色的花别在耳畔

望着路上的风

那么努力的嗅着

草的芬芳

枕了一段枯木

※诗林新蕴

我盖着绣满星星的天空

听着风

结了最美的温柔的梦

路过小河捧一口河水

尝尝岁月的味道

莫名的

滴了一滴泪

编一个柳枝的帽子

轻踏着铁轨

火车近了

我拾了蓝色的花别在耳畔

望着路上的风

那么努力的嗅着

草的芬芳

枕了一段枯木

※诗林新蕴

我盖着绣满星星的天空

听着风

结了最美的温柔的梦

路过小河捧一口河水

尝尝岁月的味道

莫名的

滴了一滴泪

编一个柳枝的帽子

轻踏着铁轨

火车近了

我拾了蓝色的花别在耳畔

望着路上的风

那么努力的嗅着

草的芬芳

枕了一段枯木

※诗林新蕴

我盖着绣满星星的天空

听着风

结了最美的温柔的梦

路过小河捧一口河水

尝尝岁月的味道

莫名的

滴了一滴泪

编一个柳枝的帽子

轻踏着铁轨

火车近了

我拾了蓝色的花别在耳畔

望着路上的风

那么努力的嗅着

草的芬芳

枕了一段枯木

※诗林新蕴

我盖着绣满星星的天空

听着风

结了最美的温柔的梦

路过小河捧一口河水

尝尝岁月的味道

莫名的

滴了一滴泪

编一个柳枝的帽子

轻踏着铁轨

火车近了

我拾了蓝色的花别在耳畔

望着路上的风

那么努力的嗅着

草的芬芳

枕了一段枯木

※诗林新蕴

我盖着绣满星星的天空

听着风

结了最美的温柔的梦

路过小河捧一口河水

尝尝岁月的味道

莫名的

滴了一滴泪

编一个柳枝的帽子

轻踏着铁轨

火车近了

我拾了蓝色的花别在耳畔

望着路上的风

那么努力的嗅着

草的芬芳

枕了一段枯木

※诗林新蕴

我盖着绣满星星的天空

听着风

结了最美的温柔的梦

路过小河捧一口河水

尝尝岁月的味道

莫名的

滴了一滴泪

编一个柳枝的帽子

轻踏着铁轨

火车近了

我拾了蓝色的花别在耳畔

望着路上的风

那么努力的嗅着

草的芬芳

枕了一段枯木

※诗林新蕴

我盖着绣满星星的天空

听着风

结了最美的温柔的梦

路过小河捧一口河水

尝尝岁月的味道

莫名的

滴了一滴泪

编一个柳枝的帽子

轻踏着铁轨

火车近了

我拾了蓝色的花别在耳畔

望着路上的风

那么努力的嗅着

草的芬芳

枕了一段枯木

※诗林新蕴

我盖着绣满星星的天空

听着风

结了最美的温柔的梦

路过小河捧一口河水

尝尝岁月的味道

莫名的

滴了一滴泪

编一个柳枝的帽子

轻踏着铁轨

火车近了

我拾了蓝色的花别在耳畔

望着路上的风

那么努力的嗅着

草的芬芳

枕了一段枯木

※诗林新蕴

我盖着绣满星星的天空

听着风

结了最美的温柔的梦

路过小河捧一口河水

尝尝岁月的味道

莫名的

滴了一滴泪

编一个柳枝的帽子

轻踏着铁轨

火车近了

我拾了蓝色的花别在耳畔

望着路上的风

那么努力的嗅着

草的芬芳

枕了一段枯木

※诗林新蕴

我盖着绣满星星的天空

听着风

结了最美的温柔的梦

路过小河捧一口河水

尝尝岁月的味道

莫名的

滴了一滴泪

编一个柳枝的帽子

轻踏着铁轨

火车近了

我拾了蓝色的花别在耳畔

望着路上的风

那么努力的嗅着

草的芬芳

枕了一段枯木

※诗林新蕴

我盖着绣满星星的天空

听着风

结了最美的温柔的梦

路过小河捧一口河水

尝尝岁月的味道

莫名的

滴了一滴泪

编一个柳枝的帽子

轻踏着铁轨

火车近了

我拾了蓝色的花别在耳畔

望着路上的风

那么努力的嗅着

草的芬芳

枕了一段枯木

※诗林新蕴

我盖着绣满星星的天空

听着风

结了最美的温柔的梦

路过小河捧一口河水

尝尝岁月的味道

莫名的

滴了一滴泪

编一个柳枝的帽子

轻踏着铁轨

火车近了

我拾了蓝色的花别在耳畔

望着路上的风

那么努力的嗅着

草的芬芳

枕了一段枯木

※诗林新蕴

我盖着绣满星星的天空

听着风

结了最美的温柔的梦

路过小河捧一口河水

尝尝岁月的味道

莫名的

滴了一滴泪

编一个柳枝的帽子

</

张睿:追寻育人“变量”中的爱“无穷”

□学生记者 王 蓉 李丹丹 朱□望



粉笔,仍在吱嘎作响;叮叮,仍在耳边回响;关爱,漾起多少欢快的浪,她像云杉一般俊秀优雅,像火焰一样激情四射,也像蓝天一样博大深沉;她不仅学识渊博,更有一颗永远为学生着想的心。

她,就是荣获甘肃省“师德标兵”、甘肃省“三八红旗手”、我校“教学名师”、“我最喜爱的教师”等荣誉称号,潜心教育二十余载,不断追寻育人“变量”中“无穷大”爱心的我校数理学院张睿老师。

为学:务求严谨

张睿老师长期从事非线性微分方程和生态数学等的教学工作,主要承担《复变函数论》《高等数学》《线性代数》《概率论与数理统计》等课程的教学工作。凡是学过这些课程的学生都知道,这都是大学里伤脑筋的课程。可张睿老师讲授的这些课程不仅不会让学生产生畏难情绪,还会让学生情不自禁地喜欢上这些课程。

一名选修过张睿老师课程的学生告诉我们,张睿老师的课总是座无虚席,学生都会疯狂占座,甚至有同学前一天晚上就用书本在教室“占座”。最后,为了解决占座矛盾,张睿老师从人性化角度出发,要求学生不能用书占座,要

为师:乐于奉献

张睿老师课堂要求非常严格,但学生们学得都非常起劲。课间10分钟,很少能在休息室看到张睿老师的身影,她常常是在教室被请教问题的同学围住,这种课间热闹的答疑场景,往往成为教室里一道亮丽的风景。尽管课间休息时间被剥夺了,张睿老师却乐此不疲:“虽然少了些休息时间,但心里依然很高兴,我愿意给学生解答问题,看到学生学得认真,自己的辛苦就值得。”

日常教学中,张睿老师常常以母亲的身份去思考教师的职责。她说:“看到讲台下一张张纯真的脸庞,就仿佛看到了自己的孩子,就会不由自主地像妈妈一样关心、叮咛大家一番。”

张睿老师深知,大多数学生上学都远离父母和家乡,自制力和自立意识都不强,便经常从生活、学习、心理等方面去帮助和引导他们。张睿老师的一名学生告诉我们,张老师虽不是他们的班主任,可她每时每刻都在关心、爱护着他们,比如不时给同学们开一个“微型班会”;劝他们没事多打打篮球、少泡网吧;告诫他们父母挣钱不容易,作为孩子要好好

课堂上,张睿老师要求学生要认真做好笔记。每当讲到重点内容,她都会敲黑板提醒大家一定要记下。工整的黑板配上那重点突出的标志符,黑板俨然成了一幅精美的工笔画,专注“欣赏”的学生根本不会走神。张睿老师时常告诫学生,“数学是一门严谨的科学。学习数学,不仅能训练思维,更能够培养人严谨认真的精神,在日常的学习过程中,也要树立严谨认真的科学态度。”

课外,张睿老师倡导同学们多做练习,多参考辅导书,不能只满足于学课本知识。讲课之余,张睿老师还给同学们补充讲解一些考研试题,并把每年最新的考研大纲要求及时提供给同学们,使大家在初步学习时就打下扎实基础,真正学到知识。有一位大四考研的学生自豪地说,他在复习考研时,把张睿老师教课时的笔记看了两遍,高数的复习基本无忧了,根本不需要再多费周折。

腼腆的小男生被张睿老师的幽默逗笑了,不知该如何作答。“听我的,回去加件毛衣,穿件厚外套就行了。”快言快语的张睿老师如同“妈妈”一样,告诉这位男生季节变换时怎样穿衣保暖。就是这样的一些小事,张睿都在言传身教中默默奉献着爱心,关心爱着她的学生。

为人:甘于平淡

下课后拍照……

严厉中满怀关爱,督促中满是鼓舞。张睿老师对学生的关心似缕缕春风,吹开了大家青春的蓓蕾;对学生的帮助似涓涓溪流,滋润了大家心灵的绿地;对一届又一届学子的尽心培养,引领大家走上成功的道路。而学生们的铭记与感恩,让张睿老师觉得特别欣慰。这么多年来,看着自己教过的一届又一届毕业生走上工作岗位,她觉得,自己的付出得到了回报,选择教书育人,就是她最神圣的使命与担当。

人们常说,教师是人类灵魂的工程师,是太阳下最光辉的职业。也许正是出于对这个职业的热情,对学生的关切,张睿老师才会数十年如一日,孜孜不倦,默默奉献;才会在不断追寻育人的“变量”中,达到了爱心的“无穷大”!

张睿 现为我校数理学院教学系教师,硕士研究生导师,教授,曾先后主持1项甘肃省自然科学基金、两项省教育厅研究生导师科研项目,主持一项学校重点教改项目,获得一项学校教学成果一等奖,参加了包括国家自然科学基金、教育部科学技术重点项目在内的多项科研项目,有三项科研成果获得甘肃省高校科技进步二等奖,发表学术论文20余篇。曾先后获得“甘肃省师德标兵”、“甘肃省三八红旗手”、我校“教学名师”、“教书育人奖”、“教学优秀奖”、“优秀共产党员”、“我最喜爱的教师”等荣誉称号。



欢迎投稿:xiaob@mail.lzjtu.cn

关注健康从“心”开始

——我校大学生心理健康教育服务中心侧记

□学生记者 魏振鑫 王 睿

如果说青春是一部电影,那么大学生活无疑是这出戏里最精彩的一幕,它见证了学习、成长和成熟,也体现了迷茫、困难和挑战,这些隐藏的“荆棘”有时可能会很棘手,甚至影响到我们的情绪,也会让我们变得不再坚强,开始陷入困惑、迷茫,甚至不知所措。此时,我们需要一个安静放松的场所和一位和蔼可亲的老师与我们沟通交流,帮助我们排忧解难,尽快走出心理阴影。

为了帮助同学们健康成长,立足于大学生心理健康,发现、分析、疏导、解决学子心理健康,我校大学生心理健康教育服务中心全心全意为大家服务,已陪伴着我校学子走过十四载。带着对心理健康教育服务中心的好奇与关注,我们采访了我校该中心负责老师祁畅。

关注健康 加强建设

随着社会高节奏地发展,人们所承担的压力也越来越大。作为大学生,长期生活在父母的呵护下,进入大学这个新的环境后,便开始有些不适应,加之学业与未来前途的渺茫带来的困惑与压力,以及闭锁性与强烈交往愿望的矛盾都加大了心理问题产生的可能性。

我校十分重视学生心理健康

教育工作,始终把培养具备积极心态、健全人格的优秀学生作为学生工作的重点内容。在2000年,建立了大学生心理健康教育服务中心,经过14年不断地改进和建设,现已具有一定的规模。据祁畅老师介绍,目前健康教育服务中心下设接待室、个体咨询室、音乐治疗室、沙盘游戏室、情绪减压室、团体辅导室、团体训练室、心理测量室、宣泄室……心理咨询室共有咨询师7人,其中3人专职负责心理咨询;还有一个学生组织——心理协会,协助“中心”参与大学生心理健康工作。

心理健康教育服务中心不只是面向个体学生的心理疏导,还包括全校学生的心理普查。祁畅老师告诉我们,“在每年开学初,‘中心’会针对刚入校的新生,通过心理健康测试来掌握同学们的心理状况,从中筛选出心理有异常的同学,并逐个建立心理档案,作为重点关注的对象进行定期‘抽查’”。心理健康测试结果依据SCL-90(症状自评量表)和UPI(大学生人格问卷)两个量表发挥排查作用,“我校心理异常个体的排查率保持在8%左右”。

找准问题 悉心疏导

一般情况下,当大学生需要心理咨询帮助时,可以打电话或

者网上预约接待中心的老师,然后在该中心的接待室进行咨询。整个咨询疏导周期为5到10周,每周至少一次,咨询过程循序渐进,相关治疗方案免费提供。最后在学习期末,咨询师会通过电话回访,登记反馈表。如果学生有问题可以继续找原咨询师解决。有时候咨询师也会跨学期回访,视具体情况而定。“如果接收的学生心理问题较严重,咨询师会建议学生到心理医生或者精神病院就诊”,祁畅老师说。

据祁畅老师介绍,目前大学生面临的心理问题,主要集中在学习、人际关系、环境和情绪等几个方面,此外还有一小部分人会面临人格问题、恋爱问题、经济问题、家庭问题,以及睡眠等问题。困扰,个别同学会在个人发展和认知上不同程度存在障碍。她说:“心理咨询师会针对心理有异常的同学所存在问题的特殊性,找出问题的根源,并用恰当的方法进行心理疏导。”

为了更好地做好心理健康教育工作,我校还会定期举办一系列富有特色的校内校外活动,比如,定期选定教室为大家免费放映心理电影、开展有关心理健康的专题讲座、八分钟约会活动、举办心理知识竞赛和心理类的主题征文以及相关主题的辩论赛等校内活动,让更多的同学在

活动中了解心理健康的重要性,正视心理问题。

2012年起,我校还由学生处、马克思主义学院联合开设了心理健康教育必修课。该课为32个学时的必修课,其中有8个实践课,包括看一场心灵电影、建立学生心理健康档案、参观心理健康教育服务中心和心理相关的主题讲座等。

我校心理健康教育服务中心还与兄弟院校合作举办大学生心理情景剧巡演、心理健康“活动周”、关爱自闭症儿童等的活动,通过校级交流,推广普及心理健康教育知识,也有力推动了心理健康教育和学生教育相关工作的结合,有效地深化了心理健康教育服务中心在同学间的影响,为更好地做好我校学子心理健康教育服务起到了一定的促进作用。

创新方法 力求突破

祁畅老师告诉我们,每学年开学的时候就是工作室最繁忙的时候。每逢此时,新生刚刚入学,常会出现不适应大学新生活的种种问题。心理健康教育服务中心会为大一新生定期安排宣讲“适应大学新生活”的主题讲座。祁畅老师表示,“这也是避免大学新生出现心理障碍的关键性举措。”面对时有发生校园惨案,

※校园观察

“双十一”网购需理性

□机电学院 燕锦龙

现如今,网购已逐渐成为大学生的购物消费方式,各大电商更是抓住机会,推出各种减价促销的广告,例如今年的“双十一”网购狂欢节,早在10月15日就有卖场举办“游戏抢红包”、“双11抢购攻略”等活动,很多同学看到如此众多的优惠,不禁紧抓机会疯狂“大出血”。一些学生甚至彻夜不眠,专心等着零点的到来,准备抢货。

看到大家如此狂热地沉迷于网上购物,笔者不禁要问:“双十一”真得实惠了大家吗?透过火热地宣传,我们不妨冷静下来细细思考,在这些促销活动背后,我们真得如广告所说,遇到百年难得的“良机”吗?这真是一场所谓的“狂欢”吗?

殊不知,很多商家见到网民如此热衷“双十一”购物,认为其中有可乘之机,纷纷使出“看家绝技”:有的先涨价再打折,造就了令人大跌眼镜的“跳楼价”;有的以小礼品吸引众人眼球,诱惑大家前来自“战斗”,但同学们则别忘记,羊毛毕竟出在羊身上。个别网店甚至打着“双十一”的旗号,大卖山寨货。

同学们,如果我们能做到理性消费,冷静对待网购,那么我们能大显身手,在“淘”到心仪的宝贝同时,收获购物的快乐并开心地生活!



毋庸讳言,我们大多数同学的身边或多或少地“潜伏”了这样一群人:每逢周末,他们昼伏夜出,穿梭于网吧、酒吧、KTV,甚至是夜店,俨然成了一只只暗夜里的“夜猫子”。

此现象好像在校园里已成为了一种风气,诸如如此的“夜猫子”,大概分为以下几类:一类是“一夜笙歌”型。这类学生往往与好友或老乡等相约吃吃喝喝,酒吧、KTV是他们常光顾之地。他们大多是“社交党”,朋友交际圈广泛,不管是社团活动、老乡会、生日会等,他们都不会缺席。然而在闹腾了一整晚之后,往往都会拖着疲惫的身躯回宿舍睡觉,养精蓄锐,等待下次的“苦短春宵”。

第二类是“通宵游戏”型。这类学生往往是去网吧包夜打游戏,以网游“英雄联盟”为主,这些大多都是来自理工科类的男生。由于对游戏的痴迷和热爱,在12点学校寝室统一断电之后,他们仍然没有过足瘾,只好到学校外面的网吧包夜。甚至还有有一种说法,就是“去网吧玩比较有感觉,比较有趣致。”一位喜欢到网吧包夜的同学告诉笔者:“因为宿舍里只有几个人在玩,没什么意思,在网吧里大家都在玩,很有氛围。而且,在网吧玩,你打得很好,会有很多人知道,会围过来看,这个时候很有成就感。”

第三类是“周末省亲”型。这类同学基本上整个周末都不在宿舍,因为他们每到周末就收拾东西回家。他们中99%的是甘肃籍同学,以兰州市及周边地区居多。笔者

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾

曾