

我们的纪念·第450期校报记者团专版

我们将笔尖的热爱化为跳动的音符添油在交大的报纸上，我们将深厚的友谊化为绚丽的色彩铭记在记者团的记忆里。记者团，我们与你同在！

那时候，以为出一张报纸轻而易举；那时候，觉得采访是件极简单有趣的事；那时候，觉得会议现场“喀嚓”的拍照声悦耳动听。然而，加入校报记者团之后，才知道，小小一张校报，凝聚了记者团所有人近半个月的心血。

学校里大小交流会、报告、讲座都有记者团的身影。

很多同学羡慕我们可以凭借一张记者证随便进出各种会场，甚至是一票难求的迎新晚会。殊不知，当我们进入活动场地后，肩负的任务使我们始终忙碌，录音、拍照、采访、摄像……从进入会场到活动结束，我们未偷得半分闲，唯有全神贯注方

能撷取活动的精彩瞬间。

学校里发生的点点滴滴，都需要我们敏锐地察觉到，再迅速以准确到位的笔触见诸文档，然后将稿子发到各版块负责人处，由负责人对文档字体、大小更改至标准要求，

数、内容、排版美观度，还要求稿子符合当下时令。若在寒冬腊月，校报刊登了一篇描写夏景的文稿，岂不贻笑大方？另外，还要求各种文体的稿子兼备，游记、散文、书评、影评、纪实……林林总总，尽绽芳华。

发放报纸时，校报办公室定然是最热闹的。大家来来往往，拿上一两

百份报纸，发放到自己负责的公寓楼。看到同学们手中拿着新出炉的校报时，身为校报人，我们感到格外自豪。

一回校报人，终生校报情，见与不见，我们的心永远与校报在一起。

（学生记者 叶诗琛）

在校报的日子

写下“在校报的日子”简单几个字，心中百感交集，脑中思绪万千，有很多话想说却又觉得是那么难以言叙。那是比快乐更充实的幸福，是比热爱更深沉的眷恋，是比学习更真实的成长，是一份比报纸更续不完的情谊，是一篇抒发不完感慨的文章。

在这里，我们因一份对文字的热爱和对记者的向往而聚到一起，因着同一份报纸而共同探索相互学习，我们明白了其实采访是一件多么复杂困难的事情，我们也明白了排版和改稿是有多繁琐和艰辛，我们明白每一期报纸都是整个团队的心思和努力，我们也明白了现实和真实，梦想和理想之间的距离，明白了作为一名记者是用自己的眼睛去看世界。“我们真实地记录着身边的故事，我们执着地追求生活最真的感动，我们永远走在校园文化的最前沿”——这就是我们，一群狂热而执着的战士，坚守着校园文化的前沿阵地。

当我快要毕业即将离开这个学校的时候，至少我还可以想起曾经有一份报纸曾承载过我在这里成长的痕迹，我为此感到快乐，因为我们一直在做有意义的事。

（学生记者 彭婉云）

韶华不为少年留，大三即将结束，也快到了告别记者团的时候，一路喜忧相伴，跌跌撞撞，却顾所来径，不禁感慨万分，那些不曾远去的场景依旧清晰，历久弥新，成为凝贮在我心底最隽永的记忆。那些劝慰与教诲，欢乐与惆怅，紧张与忙碌，都成为了我大学生活中最难忘怀的一抹绚彩。

在记者团，没有煽情催泪的故事，但这里的每个人都是真诚的。喜欢这群激情而富有活力的年轻人，我们一起在各种采访中奔走忙碌，在方寸键盘间熬夜撰稿，在温馨和谐的办公室里谈笑风生。他们才华横溢、乐观向上，每每提起记者团就会想到曾经的种种，内心中总有一种微妙而幸福的感觉。

在记者团，我们不会为了发表文章而写作，不会为获取荣誉而参加活动，这里是真正让我学到很多东西的园地。我们一起采访、写稿、排版、发报，把校报当成生活的一部分，在这里辛劳，在这里成长也在这里收获。或许我们将来不会从事与新闻相关的工作，但我们年轻的生命曾在文字里肆意飞扬，在这段闪亮的日子里，用心感悟生活，用文字记录青春。

大一的懵懂与青涩，大二的历

却顾所来径

练与成长，大三的稳重与坚强，一路走来，成功与失败并行，欢笑和泪水并肩。可是，如若让我重选，我依然会毫不犹豫地走进这个大家庭。记得在记者团换届发言时我曾说过，“进入大学最正确的选择，就是加入了记者团。”这确实是我心里话。

还记得吗？第一次见到你时，我是多么的欣喜和忐忑，可是却没敢表露于脸上，我想，那时的我们应该已经心有灵犀了吧。我之所以会那么的欣喜和忐忑，是因为

那时的你对我来说还是一个美丽的梦。那时，你是那么的可望而不可即，我心中除了一份落寞更有一份期待，虽然感觉自己还缺乏历练，但我渴望成为一名真正的校报人！

等候记者团招新结果的时候，我的心情有如望不到尽头的路途，等待让我不知所措。如果没有你，没有对你的热忱，我不会在这里坚守，不会坚守着对你的记忆。

等候记者团招新结果的时候，我的心情有如望不到尽头的路途，等待让我不知所措。如果没有你，没有对你的热忱，我不会在这里坚守，不会坚守着对你的记忆。

（学生记者 刘雪）

金秋九月，麦田里荡漾着温柔的浪花，微风吹拂着我们的笑脸，徜徉在文字的海洋。踏上兰州交通大学，我一眼就看到了你——我的校报。

还记得吗？第一次见到你时，我是多么的欣喜和忐忑，可是却没敢表露于脸上，我想，那时的我们应该已经心有灵犀了吧。我之所以会那么的欣喜和忐忑，是因为

那时的你对我来说还是一个美丽的梦。那时，你是那么的可望而不可即，我心中除了一份落寞更有一份期待，虽然感觉自己还缺乏历练，但我渴望成为一名真正的校报人！

等候记者团招新结果的时候，我的心情有如望不到尽头的路途，等待让我不知所措。如果没有你，没有对你的热忱，我不会在这里坚守，不会坚守着对你的记忆。

等候记者团招新结果的时候，我的心情有如望不到尽头的路途，等待让我不知所措。如果没有你，没有对你的热忱，我不会在这里坚守，不会坚守着对你的记忆。

（学生记者 魏春阳）

因为有你

稿，奋笔疾书；我们采访，谈笑风生；我们校稿，精益求精。从此，你的荣耀里也开始有了我的一份汗水。

我们之间的这场邂逅，以完美结局。我会在这里努力，在这里和你一同成长；我会在这里分享，在这里和记者团一起快乐。在和你共度的时光里，我收获了发表文章的喜

悦，我发现了文字真正的魅力，我结识了真诚的兄弟姐妹，我是多么的感激你呀，亲爱的校报！

每当我遇到挫折时，我会选择给你写稿，文字在笔下蔓延、开花，心情也会慢慢地变好。当狂风暴雨慢慢退去，斑斓艳丽的生活悄然升起。伴着阳光和温暖，我重新来过！因为有你无言的支持。

回想这一年来的点点滴滴，我才发觉，只是因为多看了你一眼，从此再也无法忘记。我相信了：在我生命的洪流中，你就是我的唯一。我爱你——校报！因为有你，我找到了大学的意义；因为有你，我会更加珍惜美好的友谊；因为有你，我的世界不会孤寂！如果你愿意，我会用我最美的年华去陪你！

（学生记者 魏春阳）

光里，我收获了发表文章的喜

悦。

（学生记者 魏春阳）



尚德 励志 博学 笃行

国内统一刊号:CN62-0808/G

主办:中共兰州交通大学委员会

出版:兰州交通大学报编辑部

LANZHOU JIAOTONG UNIVERSITY NEWSPAPER

2013年4月22日 星期一 总第450期 本期四版

地址:甘肃省兰州市安宁区安宁西路88号 投稿信箱:xiaob@mail.lzjtu.cn 电话:(0931)4938179 邮编:730070

我校大学生实践创新计划启动

本报讯(通讯员 蒋占军)近日，我校在国家级电工电子实验教学示范中心召开了大学生科技开放与实践创新项目2012年颁奖暨2013年开题仪式，常务副校长杨子江出席并为获奖同学颁奖。

为贯彻落实教育部“关于进一步加强高校实践育人的若干意见”精神，切实提高我校大学生电子设计与实践创新能力，电工电子实验中心

与校团委、教务处、实验室管理处联合实施了“科技开放与实践创新计划”。该计划自去年9月开展以来，有30组共90位同学经过遴选获得2012年度资助，并开始在电工电子创新实践育人基地进行作品制作，来自电气学院和自动化学院的胡亚琦、梁龙学、姜香菊等22位老师担任了2012年度科技开放与实践创新项目的指导教师。经过现场验收和评审等环节，焦

志远、孙雷雨、吴侦同学组队研发的项目“具有智能防撞功能的高级直立遥控汽车设计”获得一等奖，另有两支队伍获得二等奖，六支队伍获得三等奖。

该计划2013年面向我校全日制在校本科生，选拔对电子设计有兴趣、并具有一定电子技术课程基础和程序设计基础的同学参加各项目的研发，表现优秀者将推荐参加2013年全国大学生电子设计大赛。



◆中国南车—兰州交通大学国家级工程实践教育中心揭牌 近日，由中国南车集团和我校联合建设的国家级工程实践教育中心在南车集团南车大学揭牌，为我校首个揭牌建设的国家级工程实践教育中心。

(高德勇)

◆学校召开2013年纪检监察审计工作会议 4月3日，学校召开纪检监察审计工作会议，传达了习近平同志在中纪委十八届二次全会上的讲话精神以及中纪委十八届二次全会、省纪委十二届二次全会精神，学习了甘肃省委书记王三运同志在省纪委十二届二次全会上的讲话要点以及2013年全省教育系统党风廉政建设视频工作会议精神。

(朱民)

◆省血液中心赠锦旗感谢我校电信学院青年志愿者

4月11日，甘肃省血液中心相关负责人前来我校，为电信学院敬赠题为“热心公益事业，服务无偿献血”的锦旗，对该院开展的献爱心公益活动给予高度赞扬，并希望今后继续与该院

志愿者联合开展无偿献血活动。

(丁洁)

◆第四十五届运动会教职工棋牌赛落幕

4月12日至13日，学校第四十五届运动会教职工棋牌赛举行，来自22个分会场的百余名教职工参加了双扣、围棋、象棋、桥牌四个项目的比赛。

(丁杰)

◆我校学子获全国大学生沙盘模拟经营大赛甘肃赛区二等奖

4月13日至14日，第九届全国大学生“用友杯”沙盘模拟经营大赛甘肃赛区总决赛在兰州商学院举行。

在我校经管学院老师的指导下和带队

下，由学生傅超、陈建伟、马艳玲、屈睿清、张兵兵同学组成的“狼图腾”代表队

获得甘肃赛区总决赛第二名。

(安娅莉)

◆我校第二届水中机器人大赛鸣金

4月13日，由我校教务处、学生处、实验

室管理处、校团委主办，机电工程学院团

委承办，机器人爱好者协会协办的第二

届水中机器人大赛举行，大赛分为2D仿

真组、自由创意组、以及全局视组(实体

组)三个大项，最终产生一等奖两名、二等

奖四名、三等奖两名。

(张晓丽)

◆宁夏大学科技园管理团队来我校

科技园考察交流 近日，宁夏大学科技园

管理团队一行5人前来我校国家大学科

技园考察交流。

浙江大学国家大学科

技园管委会副主任、宁波分园主任陆敏随

同考察。

(陈永锡)

◆瑞士西北应用科技大学代表团访

问我校 4月3日，瑞士索洛图恩州代表

团在团长瑞士西北应用科技大学商学院

院长Ruedi Nutzi教授带领下，一行14人

来校访问。

(孙口)



4月14日，由我校学生处、校团委、校医院主办，学生社团联合会和安全急救协会承办的安全急救知识暨技能大赛举行，吸引了150余人次积极参赛，经过选拔，21位选手参加了急救技能大赛。

大赛中，选手通过PPT讲解理论知识如急救步骤、手势等，同时利用模拟人、三角巾等道具进行了溺水、触电、前臂骨折、中暑以及包扎等十项大学生常见的急救操作情景演练。

(刘启洋)

我校新增两个本科专业

本报讯(通讯员 王海涌)日前，教育部下发了《关于公布2012年度普通高等学校本科专业设置备案或审批结果的通知》，我校申报的“遥感科学与技术”、“工程造价”两个本科专业获得批准设置，至此，我校本科专业数达到62个。

此次新增的两个专业可自2013年开始招生，修业年限为四年，授予工学学士学位。其中“遥感科学与技术”专业由测绘与地理信息学院负责建设，培养具备遥感科学基本理论、方法和技术的应用型高级工程技术人才；“工程造价”专业由土木工程学院负责建设，培养具备土木工程技术、管理、经济学、法律与合同等方面基本知识，能在国内外工程建设领域从事项目决策、计量与计价以及全过程造价管理的应用型高级专门人才。

为进一步强化我校学生学风建设，学校决定于今年4月开展2013年学风建设主题教育月活动。

本次学风建设主题教育月在认真总结过去一年学风建设工作的基础上，以发现问题为突破口，通过有效

措施引导学生遵守学习纪律、维护宿舍秩序和卫生，培养学生建立良好的学习、生活习惯，健全和完善学生管理规范，挖掘学风建设中的模范个人、示范工作和典型事迹，促进学生全面发展。

活动主要途径包括组织开展“学风建设”主题班会，继续开展“四深入、四宣讲”活动、开展班级事务管理培训、严抓出勤与纪律、关注特殊群体、推进宿舍文化建设、加强毕业生教育等。

我校学风建设教育月活动全面启动

本报讯(通讯员 徐晋波)4月1日，在我校学生处的安排部署下，我校全体学生工作人员前往各教学班级检查学生出勤、课堂纪律情况，拉开了2013年学风建设主题教育月活动的序幕。

为进一步强化我校学生学风建设，学校决定于今年4月开展2013年学风建设主题教育月活动。

本次学风建设主题教育月在认真总结过去一年学风建设工作的基础上，以发现问题为突破口，通过有效

措施引导学生遵守学习纪律、维护宿舍秩序和卫生，培养学生建立良好的学习、生活习惯，健全和完善学生管理规范，挖掘学风建设中的模范个人、示范工作和典型事迹，促进学生全面发展。

活动主要途径包括组织开展“学风建设”主题班会，继续开展“四深入、四宣讲”活动、开展班级事务管理培训、严抓出勤与纪律、关注特殊群体、推进宿舍文化建设、加强毕业生教育等。

我校2013年着力从三个方面开展“双联”工作

本报讯(记者 张秋燕)4月2日，我校召开“双联”工作会议，对2012年工作开展情况进行了总结，对2013年工作进行了安排部署。

买寿清副校长传达了2013年甘肃省委、省政府“双联”工作会议精神，希望我校立足学校实际

田铭兴:博学尚德重身教 宽严相济育学子

□学生记者 吴万宝 黎皓

其所以然,还应有一问到底的勇气和魄力。在他看来,课堂提问可以督促学生认真温习,牢固掌握专业知识;而学生提问则是自主学习、弥补专业疏漏的表现,“所谓学问,就是一半要靠自己学,另一半要靠问。”

一次,一个学生由于没有记住最常用的基础知识,田铭兴老师就显得有点生气,那个学生也因此紧张得不敢再问问题了。针对这种情况,田铭兴老师一再告诫学生,学习知识时,脸皮一定要“厚”,如果在学习的时候脸皮薄,那就“薄”错了地方,当学生就是要有关勤学好问的精神。

田铭兴老师认为无论是在日常学习中还是在科研上,自觉自觉是重中之重。在课堂教学过程中,他会让学生分小组讲课,在“备课”过程中,学生们不仅学会了分工合作,更体会到了做老师的不易;在“讲课”过程中,学生们亲身体验老师的角色,自然而然学会换位思考,体会到尊重他人劳动的重要性。通过这样的举措,课堂上的学习氛围更加浓厚,学生自觉地学习兴趣也被激发起来。

田铭兴老师曾经对自己的学生说:“一个学期,知识的增加是一种进步,但能做到自觉地学习知识才是更大的进步。”

在生活中,田铭兴老师待学生又如兄长一般。虽然没有担任班主任和辅导员,但是田铭兴老师很乐意学生给自己“找麻烦”。曾有学生在找工作时陷入困境,便去找他,田铭兴老师耐心开导他,为他提供就业信息,并鼓励他,“你一定要把自己最擅长的一面拿出来展现在别人面前,因为这是你和别人相比的优势和亮点所在。”最后,在田老师的帮助下,他找到了一份满意的工作。如今提起田老师,这位已经参加工作的学生仍是感激不尽。

田铭兴老师说,“我很喜欢和学生交流,只要学生愿意来找我,我很乐意坐下来和他们谈谈心。”他深知,学生们渴望的不仅仅是

学习和访问经历,使他练就了极强的驾驭课堂能力,讲课时旁征博引,深入浅出且富有感染力。

“田老师知识渊博,思路开阔,常常引用其它学科的知识来充实课堂,这样就能提起我们听讲的兴趣,课堂气氛很活跃,我希望以后能成为田老师的研究生。”电气专业09级学生朱宗坤如是说。

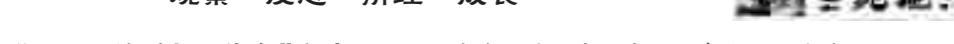
师者,“学高”之外还求“德高”。田铭兴老师在长期的教书育人生涯中,坚持严谨治学,答惑释疑,身体力行地为学生树立学习和科研的榜样。平日里,每逢实验课,田铭兴老师总会提前到位,实验室做完后等学生都走了之后才离开,长此以往,他的学生也养成了不迟到不早退的好习惯。

田铭兴老师身上有种不严不威的力量。“田老师几乎每次都比我们早到办公室,而且走的比我们都晚”,他的一位研究生说,“有时我们甚至等着他来点名,监督我们学习,但是田老师就是不点名,慢慢地,我们自己都感到羞愧,毕竟学习是为自己而学,导师都这样以身作则了,作为学生,我们有什么理由不严格要求自己呢?”

一丝不苟做学问

对于基础知识的学习,田铭兴老师要求学生烂熟于心,而且希望学生不仅要知其然,更要知其所以然。

观察—反思—辨理—成长



“环卫工的手与工资条”之我见

记得有这样一条微博:一个环卫女工,手指缠满了发黑的创可贴、手背严重开裂,双手捧着她的工资条“基本工资950元,高温费10元,加班费无,洗衣粉费45元,全勤205元,请假无,实发工资1210元”这条微博发出后,引起了众多网友的关注,很多网友承诺并呼吁要从自身做起,保护环境。

宣传语中的“保护环境从自身做起”应该是无可争议的,但面对环卫工人饱经沧桑的手掌及微薄的收入,作为当代大学生,我们唯一能做的难道只有“爱护环境”吗?笔者认为在此事件中,大学生至少要清楚地认识三点。其一,爱护环境、尊重他人。在大学里,清扫的任务全部交给了清洁工人,但笔者仍发现一些不和谐的现象:当清洁工人打扫教室时,有些同学会抱怨打断了自己的正常自习;当发现厕所有很多小广告时,大家会埋怨这些小广告影响了校园环境。听到这些抱怨,笔者心想:打扫教室是环卫工人的职责所在,些许的杂音在所难免,而

小广告更是层出不穷。当我们一味地抱怨时,可曾想过自己的责任和义务呢?如果我们在自习后带走身边的垃圾,不仅可以还其他自习者一个干净的环境,同时也减轻环卫工人的负担。其二,由此事件中也清楚的看到了社会的现状:无技术人员是靠体力拿着低廉的报酬,有技术人员则靠技术拿到可观的收入。身为大学生,如果没有一技之长靠什么立足社会?当我们说着“怀才不遇”时,是否想过我们比环卫工强到哪里?是否真的拥有了真才实学?其三,应珍惜父母的血汗钱。环卫工人一个月辛苦挣的1000多元工资其实并不知在广州这样的地方该如何生活,而有的大学生却拿着生活费随便挥霍。报的四级班只去了几次;盲目跟风,买着自己用不着的饰品;更有甚者,沉迷网络,不能自拔。家人的血汗钱真的就比环卫工人的工资挣的轻松吗?

虽然环卫工的事件已告一段落,但它给我们大学生的启迪却没有结束。爱护环境尊重他人,脚踏实地、学习真本领,珍惜父母的血汗钱,这是我们应永远铭记的道理。

(电信学院 吴亚杰)

金工实习利在哪里

随着社会就业压力的不断增大,就业单位在选择毕业生时,已不再单纯地只关注他们的学习成绩,而是逐步加重了实践能力和工作经验的考核。然而对于理工科的学生来说,在校期间,很难有机会接触符合自己专业的企业单位,也就很难达到招聘单位所要求的实践高度,所以金工实习就成为我们在大学里必须经历的一个阶段。那么金工实习到底能够给我们带来什么样的实践积累呢?

首先,“实践是检验真理的唯一标准。”金工实习,它既可以锻炼我们的动手能力,也可以使得我们将书本上所学到的知识付诸于实践,做到了理论与实际相结合。在实验室里,即使是动手去加工最简单的模具,对我们而言都是一种挑战。在一次次的尝试和努力之后,我们不但渐渐忘却胆怯与退缩,能够积极主动地投入到实践中去,并从中收获到书本中没有的知识和经验。

其次,“不积跬步,无以至千里;不积小流,无以成江海。”正如白原老师所说:

“最让我感到有成就的事情是我们在交大做出了当年两弹一星上面的一个零部件”。虽然当时大家是在一阵嘲笑后才鼓掌,那时的大家都觉得一个零件没有什么了不起。然而当我们亲身经历操作各种机器,将粗糙的材料制作成精美的模具之后,才真正体会到制作一个零件所需要的苦心与精力。

最后,智慧从劳动来,行动从思想来,荣誉从集体来,力量从团结来。在这一层面上来说,它锻炼了我们的团队合作能力,培养了我们吃苦耐劳的精神。12人一个小组的分组方式着实检验了我们的团队合作能力。实习的过程要求我们做到分工明确、团结一致,积极配合队友完成实习任务。而这种团结一心、注重集体利益的团队合作方式也随时提醒我们在以后的工作和学习中要做到凡事以集体的利益为重,为大局着想。这次实践也同样培养了我们吃苦耐劳的精神,从不去触碰大型机器设备到自己独立完成实习模具,从怕脏怕累到敢于去吃苦,每一个人都经历了成长,这定是我们人生中一笔免费但却无价的财富。

(环境学院 张梦琪)

“最让我感到有成就的事情是我们在交大做出了当年两弹一星上面的一个零部件”。虽然当时大家是在一阵嘲笑后才鼓掌,那时的大家都觉得一个零件没有什么了不起。然而当我们亲身经历操作各种机器,将粗糙的材料制作成精美的模具之后,才真正体会到制作一个零件所需要的苦心与精力。

最后,智慧从劳动来,行动从思想来,荣誉从集体来,力量从团结来。在这一层面上来说,它锻炼了我们的团队合作能力,培养了我们吃苦耐劳的精神。12人一个小组的分组方式着实检验了我们的团队合作能力。实习的过程要求我们做到分工明确、团结一致,积极配合队友完成实习任务。而这种团结一心、注重集体利益的团队合作方式也随时提醒我们在以后的工作和学习中要做到凡事以集体的利益为重,为大局着想。这次实践也同样培养了我们吃苦耐劳的精神,从不去触碰大型机器设备到自己独立完成实习模具,从怕脏怕累到敢于去吃苦,每一个人都经历了成长,这定是我们人生中一笔免费但却无价的财富。

(环境学院 张梦琪)

今天你输在“起床线”上了吗?

□学生记者 王蓉

俗话说春困秋乏,你有没有感觉到睡眠不够,体力不支呢?有人戏称“被窝是青春的坟墓”,可是为什么我们对这个“坟墓”还是恋恋不舍呢?

你是“早起特困生”吗

“唉,又起晚了,快跑,要不就迟到了!”“哎呀,我怎么就没听见闹钟的声音呢?”每天清晨,我们总会在校园中听到这样的话语,也会看到很多同学手里提着早餐一边往教室跑一边和同学不停地交流。

一位同学向笔者透露,“我在高中时经常六点半起床,迅速洗漱完毕,吃完早饭,就去教室进行早读,精神特别

饱满。”

特困生之二为“夜床失眠”型。此类同学晚上很早就上床睡觉,可是翻来覆去就是睡不着,睡眠质量低,老做梦,睡了也跟没睡一样,第二天起床时还是觉得困,白天上课一点精神也没有。

特困生之三为“习惯赖床”型。这类同学就是传说中的“睡神”、“睡仙”、“觉主”,他们认为睡觉是件极其幸福的事,对此痴迷不已。他们习惯于每天早上赖床,不睡到自然醒就会觉得不习惯。他们并不是因为太困起不来床,而是太过于贪恋被窝里的那种惬意,尤其是在冬天,就算他们醒了也要继续赖着。

是谁偷走了我们的睡眠时间

可是为什么我们总是睡不够,总是无法战胜自己呢?据笔者观察,“早起特困生”们大致分为三类。

特困生之一为“夜猫子”型。这类同学习惯熬夜,晚上十二点之后才会“准备”上床睡觉,但真正进入睡眠状态,

又不知要到几点。他们晚上异常兴奋,玩游戏,聊QQ,读小说……夜晚的生活太过

的睡眠时间,尽量少熬夜,调整自己的生物钟,养成良好的生活习惯。其次,对于那些睡眠较少或者易失眠的同学,可以睡前喝杯牛奶,听一些舒缓的轻音乐来帮助睡眠。还可以通过合理的饮食,适当的体育锻炼,提高身体的综合素质,来改善自身的睡眠质量。如果失眠症状过于严重,则应去就医。

有同学建议每天可以将自己的闹钟提早定几分钟,比如你准备六点半起床,那就定个六点二十的闹钟,在闹钟响后,可以再睡十分钟起床,你就会有一种赚了的感觉,好像多睡了一会儿一样,这也不失为一种心理安慰。

特困生之三为“习惯赖床”型。这类同学就是传说中的“睡神”、“睡仙”、“觉主”,他们认为睡觉是件极其幸福的事,对此痴迷不已。他们习惯于每天早上赖床,不睡到自然醒就会觉得不习惯。他们并不是因为太困起不来床,而是太过于贪恋被窝里的那种惬意,尤其是在冬天,就算他们醒了也要继续赖着。

别了,我们的睡眠赤字

的确,许多同学都会面临起床难的问题,但总有人能战胜自己:清晨的校园里,我们总会看到图书馆前排的长队,在草坪前诵读的身影。俗话说,事在人为,只要我们坚持早睡早起,一定能够告别我们的睡眠赤字,告别我们“早起特困生”的生涯。

首先,我们必须保证每天八小时

的睡眠时间,尽量少熬夜,调整自己的生物钟,养成良好的生活习惯。其次,对于那些睡眠较少或者易失眠的同学,可以睡前喝杯牛奶,听一些舒缓的轻音乐来帮助睡眠。还可以通过合理的饮食,适当的体育锻炼,提高身体的综合素质,来改善自身的睡眠质量。如果失眠症状过于严重,则应去就医。

特困生之三为“习惯赖床”型。这类同学就是传说中的“睡神”、“睡仙”、“觉主”,他们认为睡觉是件极其幸福的事,对此痴迷不已。他们习惯于每天早上赖床,不睡到自然醒就会觉得不习惯。他们并不是因为太困起不来床,而是太过于贪恋被窝里的那种惬意,尤其是在冬天,就算他们醒了也要继续赖着。

校园观察

关于当前总的形势的判断,党的十八大报告明确提出三个“没有变”,我们必须清醒认识到,我国仍处于并将长期处于社会主义初级阶段的基本国情没有变,人民日益增长的物质文化需要同落后的社会生产之间的矛盾这一社会主要矛盾没有变,我国是世界最大的发展中国家的国际地位没有变。

第五,我们的环境损失占GDP的8%,而世界平均的环境损失率是3%,发达国家是1%。中国的能源消耗、碳排放量均为世界第一,将面对越来越大的国际压力。这几年关于国际气候变化的谈判,中国受到的压力首当其冲。能源消耗大,根本原因是在于我们的科技水平不高,能源结构和能源利用要有大的改进。

第六,2010年,我国科技人力资源总量5700万人(2005年

每到周末,校园里都会举办各种各样的活动,而且这些活动看起来多是座无虚席,经笔者了解,多数同学其实是被“要求”来的,而且是临时通知的,有些同学为了参加活动不得不把自己的计划搁置一边。看到要找观众充门面的活动,笔者不禁想起了同学们想方设法找门票观看的“迎新晚会”,二者对比,心里很不是滋味。

据了解,有些观众是班委组织来参加的,他们按学号分批次,轮流去当观众;还有些观众是学生会的干事,要求必须到场,有事不到者须请假。这样众多的“观众”就被凑齐了。以笔者的同学为例,他从周五晚上至周末,就当了四次观众,原本想和朋友聚餐放松的计划全被打乱了。他说,这四个活动没有一个是让他感兴趣的,如果可以选择,他都不会去。试想一下,面对没有兴趣的活动,周末计划被耽搁的不情愿,这样的观众会对活动留下多少印象?这样座无虚席的观众与形同虚设的木偶有何不同?

诚然,一场活动的成功举办与观众的参与密不可分,座无虚席的会场会活动气氛更加热烈。但缺少观众就要求同学到场的做法是不可取的。笔者认为观众较少,一方面可能是活动本身很好,但宣传方式不得当,让感兴趣的观众错过了良机。如是这样主办方可以改进宣传方法,或者建立互动微博,先让班长转发微博,在微博中展现活动的优点,既然活动本身有趣,宣传又跟的上,就不怕没观众。另一方面,可能是活动本身是盲人骑瞎马,在错误的道路上越走越远,丰富同学的课余生活的初衷背道而驰。

举办活动并非易事,还请主办者珍惜这来之不易的机会,认真参与其中。辛苦忙碌了一周的同学很劳累,就请还给大家一个自由选择、自由安排的周末吧,别再让“被观众”的故事在你我身上重现。

身边事

饭、送红包,这都是规则靠不住、某些制度完全失灵的反映。若一个制度制订出来人们都不执行,那我们许多地方的交往网络仍然停留在传统社会的关系网水平上,这些与我们现在的发展要求很不匹配。

过去中30多年我们旧的发展模式已经潜伏着一系列的危机,有些危机甚至已经凸显出来了。我们再也不能按照传统方式去发展了。传统发展模式,现在遭遇的是国际、国内两方面都不允许,世界危机还没有消停,贸易争端越来越多,我们过分依赖外贸的格局还能维持下去吗?国内以前产能不足,现在是严重过剩,土地收益耗尽了,再靠什么来拉动。现在有人挖空心思搞什么“旧城改造”,满脑子还是利用土地。这些你做一次两次可以,大家都这样行吗?特别是有些项目,到底给谁带来了好处,这就是现在争论很激烈的问题,而且出现了各种类型的群体性事件,这些都在考验中国共产党的执政能力。

(该文系我校马克思主义学院杨思信教授3月21日为我校师生所做《漫谈中华民族伟大复兴》报告的第一部分,有删节,未经本人审阅。)

如何认识当前中国所处的形势

□杨思信

3500万人),研发人员总数255万人年(2005年137万人年),已居世界第一、第二位。研发经费近年保持20%的增速,2010年超过7000亿元(是2005年的2.9倍),经费支出占世界第3位(2005年第6位),占GDP的比例是1.76%(2005年是1.32%)。我们2012年的研发经费超过了1万亿元,投的钱不少,但跟发达国家相比仍然有相当大的差距。未来20年,如科技创新能力不能明显改观,我国发展的动力就难以延续。我国现在申请的专利排名世界第4(2005年是第10;其中相当部分是跨国公司在华申请,特

可以持续呢?支持我们发展的资本,除了物质资本令人眼目结舌,其他资本都相形见绌,比如人力资本,以前讲人力资本主要是劳动力质量,现在看来数量也有问题。劳动力供应和人口政策可能都要有调整;自然资源消耗过大,环境压力相当大;还有社会资本。什么叫社会资本?社会资本就是构成社会运行的基本条件。我们现在办事比较吃力,一个重要原因就是彼此不大采信、做好人好事,出力不讨好,说明社会道德状况不乐观,其非常突出的是信用问题,整个社会都缺乏诚信。我们制订了许多规则,但恐怕办事处还是靠某些潜规则,请客、吃