



### 二十一个院级学生团体集体招新

2009年10月10日,在院团委、学生会的统一组织下,21个院级学生团体在图文信楼前广场开展了为期3天的招新的招新活动。这是我院首次集中组织此项活动,本报记者对部分团体负责人及09级新生进行了采访。

云帆文学社负责人简要介绍了自己的团体,表示要“让文学之笔自由舞蹈,让青春情翱翔”,在“新文龙”征文大赛中,文龙以《文龙》一文夺得桂冠,成为文龙文学社的骄傲。云帆文学社负责人表示,文学社是一个热爱文学、追求进步的团体,希望同学们能在这里找到志同道合的伙伴,共同提高文学素养。

其他团体负责人也分别介绍了各自团体的特色,如舞蹈队、健美操队、跆拳道队等,吸引了大量新生前来咨询和报名。活动现场气氛热烈,同学们积极参与,充分体现了我院学生的青春活力和积极向上的精神风貌。

希望学生团体活动成为他们学习和锻炼的平台。

(本报记者:张晓敏 武娇 鲁晋)



### 我院组织节日期间留校学生观看国庆盛典

10月1日,阳光灿烂,丹桂飘香,安庆职业技术学院校园内张灯结彩,喜气洋洋。上午10时,新中国60周年庆祝大典在北京天安门隆重举行。为了让每一位学子都能与全国人民一起分享国庆盛典的喜悦,感受骄傲与幸福,激情与荣耀,在院团委、学生会的组织下,节日期间留校学生通过电视直播观看了国庆盛典。

当天,留校学生早早来到多媒体教室,通过电视直播观看了国庆盛典的盛况。同学们神情专注,不时发出阵阵掌声和欢呼声。当五星红旗冉冉升起,《义勇军进行曲》奏响时,全场同学无不热血沸腾,情不自禁地唱起了国歌。整个会场气氛庄重而热烈,充分体现了同学们对祖国的热爱和对未来的美好憧憬。

我院党政领导处对组织学生观看国庆盛典的安排高度重视,指示相关部门做好组织工作,保障在校学生能安全有序地观看国庆阅兵典礼的电视直播。



### 园林园艺系举办“大学生创业之路”座谈会

10月10日晚上7点在图文中心一楼报告厅,园林园艺系邀请我院植保专业06届毕业生,现为永顺农资公司总经理路建山校友做“大学生创业之路”专题报告,该系全体在校学生和部分教师到场聆听报告,报告会由系主任毕璋友同志主持。

在会上,路建山校友通过自己亲身经历,向在场的师生汇报了自己的创业之路。他强调,要想成功创业,首先在校期间要做好职业规划,树立目标;要注重对专业知识的学习和实践能力的培养;要积极参加社团活动,培养自己的社交能力和语言表达能力。第二,要先就业后创业,从基层做起,积累工作经验,并不断提升自己的专业水平。第三,要认真分析行业趋势,制定切实可行的营销策略,用专业的植保技术服务打开公司的营销市场,扩大业务范围,使公司不断壮大。路建山校友还回答了同学们提出的创业、学习和专业等问题。

路建山校友在报告中“现身说法”,真实生动,博得了现场师生的阵阵掌声。

(文:姜晓斌 图:章春)



### 阳光 健康 舞动青春 --我院首届“舞动青春”校园集体舞大赛成功举行

为向新中国60华诞献礼,繁荣校园文化,丰富课余生活,促进广大学生身心健康,院团委、学生会组织举办首届“舞动青春”校园集体舞大赛,并委托院舞蹈协会参与承办此项活动。今年4月份,舞蹈爱好者协会组织了舞蹈教练员培训活动,每个系部选派16名男女同学接受培训。6月份,教练员回到各系部,在各团支部、班委会配合下,深入开展集体舞教学活动,全院掀起了学跳集体舞的热潮。

本学期开学后,活动进入了最后阶段,各系组队训练,为参加学院总决赛而积极准备。10月14日下午3:00,校园集体舞决赛在田径场举行。七个系部各派代表队参加比赛,毕明生副院长出席并全程观看了比赛。院团委、学生会组织,为参加学院总决赛而积极准备。10月14日下午3:00,校园集体舞决赛在田径场举行。七个系部各派代表队参加比赛,毕明生副院长出席并全程观看了比赛。

赛前举行了简短的开幕式。7支代表队踏着《运动员进行曲》悠扬的旋律依次入场,毕院长发表了重要讲话,他指出:校园集体舞是充满青春活力的时代气息,是朝气蓬勃的充分展现,是健康向上、积极进取的集中体现,也是对我们当代大学生精神风貌的一次检阅。希望同学们在比赛中赛出水平,赛出风采!本次比赛分青、华两个项目进行。比赛中,各代表队均发挥了较高的水平,赛出了青春的风采!最后进行颁奖仪式,由毕院长和评委老师为获奖队以及优秀指导员(舞蹈爱好者协会会员)颁奖。为保证比赛能够公平有序、生动流畅地进行,院团委特邀了经验丰富的音乐教师、体育教师、团委工作人员担任评委,院学生会相关同学在场地布置上及后勤保障等方面也做了大量的工作,院舞蹈爱好者协会同时送上了精彩的开场舞和结束舞表演。

(文:王晓林 图:许迪楼)



### 携手同游巨石山 ---旅游爱好者协会组织会员游览巨石山

伴着阳光跳跃的脚步,跟随青春呼吸的节奏,院旅游爱好者协会注入了新的血液--2009级学生。为了促进新会员间的相互了解,增进感情,协会于10月18日组织开展了安岳巨石山一日游活动。早上七点钟会员们在学校大门口集合乘车,上车后由协会会长介绍了游览巨石山的概况。在景区,协会负责人积极与景区管理方联系,让景区为同学们提供了免费的拓展运动机会。登山时,男生主动帮助女生提包,一路上有说有笑,相互拍照留念。大家始终兴致勃勃,不知疲倦。

通过这次活动,同学们不仅领略了巨石山秀丽的景色,而且激发了参与集体活动的积极性,增强了团体的凝聚力。

(院旅游爱好者协会)



### 经济贸易系薛锦程同学拾金不昧

新生开学期间,我院经济贸易系市场营销专业薛锦程同学在校内捡到钱包一个,主动交到学生处。经老师核实,该钱包内有人民币壹佰多元,还银行卡、身份证等物品。薛锦程同学行为得到了老师和同学们的普遍赞许,本报记者对薛锦程同学进行了专访。

谈到拾金不昧的行为,薛锦程同学的话语相当朴实。他说,不能光想着自己贪图小便宜,要多将心比心,替别人想想。自己也曾丢过东西,非常理解失主的焦急心情。尤其是身份证和银行卡,重新办理很麻烦。薛锦程同学给我们这样的启示,人格的魅力、人性的善良往往在小事情中折射出来。“只要人人都能献出一份爱,世界将会变成美好的人间”。如果我们每个同学都能严格要求自己,我们的校园就是最美丽的风景。

(本报记者:齐素平 汪双双)



平,最终,经济贸易系获得一等奖,社会事业系获得二等奖,机电工程系和建筑工程系并列获得三等奖。最后进行颁奖仪式,由毕院长和评委老师为获奖队以及优秀指导员(舞蹈爱好者协会会员)颁奖。为保证比赛能够公平有序、生动流畅地进行,院团委特邀了经验丰富的音乐教师、体育教师、团委工作人员担任评委,院学生会相关同学在场地布置上及后勤保障等方面也做了大量的工作,院舞蹈爱好者协会同时送上了精彩的开场舞和结束舞表演。

(文:王晓林 图:许迪楼)

## 保持您的最佳心境

心理学家认为:学会保持最佳心态,就好像一只活鱼,能够自由自在地遨游在社会、家庭、生活的海洋。那么,怎样在人际关系复杂的社会环境中,保持你的最佳心态呢?

一、要善于抑制个人情绪 每个人的情绪不会是一成不变的,其有时好,有时坏,有时波动如浪,有时平静如镜。因此,必须学会控制情绪,要做到这一点,首先要注意用理智调剂。心理学认为,人们发脾气,吵嘴打架,往往是感情冲破理智的大门造成的,因此,凡事应该三思而后行。否则容易造成对方不理解,出漏子,形成突发性矛盾,导致仓促之间失去理智的平衡。万一遇到顶牛时,首先要善于压火,要显示出自己的大方,有气节,不失高尚的人格。其次,要善于退却。以退为进的退却,是消除战火积极心理因素。

二、胸有宏志,胸襟坦白 平常与人交际勿做两面人,心绪就会好得多。事实证明,在现代交往中,胸怀开阔,以信求实,以实求信,遇到不愉快的事就很少。而一旦出人意料地碰上鬼叫门的事,由于心中没病,情绪平和,也会安然处之。

三、学会自思的方式有三:(1)以日记形式回忆一天的生活,这是思维自我净化的一个冶炼过程。用这种方法自我冶炼,久而久之,便会塑造出一种善于克己的高尚道德。而这种道德,也正是稳定心态的支柱。(2)面壁,实际上是思维的新陈代谢。它比日记形式有更大的空间,可以想象得更多、更辽远、更广阔。如果将这种方式与日记方式结合并用,亦思亦记,有想有录,净化效果会更好。(3)开卷自珍,即学习一些与个人职业、交往、生活等方面有关的报刊资料、影视录像等等。夜静之际,开卷一明目一陶冶,无异于自我提纯。它不仅有助于心境一步步提高,也会丰富知识,洞开视野。

四、处理人际关系要有一个好尺寸 所谓好尺寸,是指善于学习、仿效他人之长。这不但能使自己与周围的人们形成和睦的气氛,有利于最佳心态的培养与稳固,也容易把周围的事情处理好。相对而言,对别人的缺点,除了自己应该警惕之外,应尽量把握好揭短的尺寸--尤其是对那些缺乏涵养道德,且又心地狭隘、自高自傲的人,揭短的最好办法是不觉处叶绿花红--在不知不觉中感化掉对方的痼疾。

五、把自己放到一个高雅文明的天地中去 交友结谊,要注意礼貌;参加社交,要注意文明;一言一行,要注意高雅。高雅的氛围,才会产生高雅的心境。朋友,你在高雅明洁的环境中培育了友谊,联络了感情,也会逐渐培养出自己的最佳心境。

## 秋季饮食注意事项

### (1)少辛增酸

所谓少辛,是指要少吃一些辛味的食物,这是因为肺属金,通气于秋,肺气盛于秋,少吃辛味,是要防肺气太盛。在秋季这6节气期间一定要少吃一些辛味的葱、姜、韭、蒜、椒等辛味之品,而要多吃一些酸味的水果和蔬菜。

### (2)早上喝粥

中医养生学家提倡在秋季6节气每天早晨吃粥,尤其是初秋时节,不少地方仍然是湿热交蒸,以致脾胃内需,抵抗力下降,这时若能吃些温食,特别是喝些药粥对身体很有好处,其原因是作为药膳重要成分的粳米或糯米,均有极好的健脾胃、补中气的功能,前人对此颇多赞誉。在秋季6节气,目前较为推崇的粥有甘蔗粥、玉竹粥、沙参粥、黄精粥等。

### (3)平衡营养

营养学家指出,只有食物的多样化才能提供给人体全面的营养。如谷类,主要供给热能和维生素B1;豆及豆制品,主要供给植物蛋白质;蔬菜水果,主要供给维生素C,无机盐和食物纤维等。秋季更应注意饮食中食物的多样性,营养的平衡,才能补充夏季因气候炎热、食欲下降而导致的营养不足,特别应多吃耐嚼、富于纤维的食物。

秋季的饮食养生应在平衡饮食五味的基础上,根据个体的具体情况,适当增加甘、淡、酸、滋润的食物的进食,但不可太过。进食时,应细嚼慢咽,既利于食物的充分消化和营养物质的完全吸收,又能通过纤维食物保持肠道的水分的作用和咀嚼,以生津润燥,达到防治秋季咽喉干燥、肠燥便秘等不良反应的目的。



广告设计/制作:金婷婷

## 大智慧

- 1、人生没有彩排,每天都是现场直播。
- 2既然、人生的幕布已经拉开,就一定积极的演出;既然脚步已经跨出,风雨坎坷也不能退步;既然我已把希望播在这里,就一定要坚持到胜利的谢幕。
- 3、人类的智慧是伟大的!它可以让人在中寻找,也可以上人在希望中设置绝望。环顾四周,多少匆忙的行人,眉间带着一丝希望掺杂着绝望在奔走。
- 4、一枚贝壳要用一生的时间才能将无数的沙粒转化成一粒并不规则的珍珠,雨后的彩虹绽放刹那的却要积聚无数的水汽。如果把这些都看成是一次又一次,那么是挫折成就了光彩夺目的珍珠和美丽的彩虹。
- 5、是一朵常开不败的花,那挫折必是滋润花的养分,没有经历过挫折的是不完整的人生;没有滋润它养分的花迟早也会枯萎。
- 6、其实,生活就是一种,是生活教会了我感受幸福。
- 7、曾几何时,在众说纷纭中彷徨,找不到前进的方向;曾几何时,在他人的只语片言中,缺一双飞离困惑的翅膀;曾几何时,没有选择坚守抑或听取的胆量,心中少一片照亮前路的阳光,别把心灰,别把气馁,请听取对真善美的呼唤,让心灵之灯为你导航。
- 8、走在之前,用行动去呼唤,用实践去证实。希望在希冀和憧憬中,最重要的,是脚踏实地。迈开步伐,让我们动起来;坚定,让我们干下去。我们只有一个亘古不变的信条:脚踏实地,走在梦想之前。

## 特注

《秦潭学子》编辑部面向全院征稿,欢迎广大文学爱好者,用你们优美的文字抒发你们对青春的畅想,对生命的赞美,对未来的憧憬……

请致稿到《秦潭学子》编辑部图文信息中心2楼211室或电子稿致 qintanxuezi@163.com

# 与青春起舞



指导老师:张铮  
本版编辑:齐素平

## 走过年华

那一年的风带着如丝般光滑的触感滑过我16岁青春的面庞,天空在瞳孔里投下明媚的忧伤。校园里盛开的桂花让青春显得绚烂而悲壮,最终躲不过命运的逃亡。

很多年后,那些曾经忧伤的片断终会演变为一段暗伤,那些曾经平凡的事迹终会变的明亮,那些曾经流血的心伤终会结疤,那些曾经执著的终会深深遗忘,那些曾经说好要执手相伴的人最终还是散落天涯。

以为承诺可以是一种魔力,让紧那些美丽的语言在时光的洪流面前最终逃不过土崩瓦解。年少的我们总是以为一辈子就是那么轻而易举的一件事,然而岁月终归不是一次回眸的微笑那般短暂,漫长的看不见尽头。

时光在眼前列队走过,带着面无表情的冷漠。它带走了我曾经稚嫩的面容也遗落了曾经温暖的时刻。于是离乱忧伤,就变的微不足道。朴树说:那些花儿,它们在哪里呢?它们都老了吧,我一路寻找,一路丢失。在失去里伤感,在伤感里继续寻找。那些曾经在我生命里出现过的巧笑倩兮的面容,她们在那个阳光刺眼的夏天跟我挥手告别,从此天各一方,冷暖自知。

记不清哪一年的哪一天是哪一个人,用一种义无反顾的姿势牵起我的手,用一种坚定的执著。彼时真的以为一辈子便也不过如此。只是我们都忘了,忘了我们紧扣的十指开不出地老天荒,开不出一生一世永不凋零的花。就像我们青春的容颜最终躲不过岁月的沧桑浮华,终有一天,我们会垂垂老去。

是谁说:岁月就是这样让人沧桑,让人哭不出来却又忍不住忧伤。

书本堆积的空间里,是我青春最初的模样。它那么绚烂,绚烂的让人还来不及忧伤便已经潸然泪下。2004年的那个秋季,校园里弥漫了层层叠叠的桂花香,我趴在阳台上看异乡辽阔的蓝色天幕。那时候的天空干净的没有一丝污垢,空气里都是快乐的味道。时光流转,什么时候,我开始爱上黑色,爱上不加糖的苦咖啡,爱上光脚坐在阳台上,爱上坐在地板上,听CD一遍一遍反复吟唱?

已经很久没有去看那些香樟了,那些叶子早已不是当年的了吧?只是那些歌声萦绕的年华为什么一遍遍执拗的在脑海中回旋激荡。似水年华的日子里,似乎一切都会如浮云般随风而散。我希望可以去流浪,去看看我没有见过的荒凉,看看岁月是怎样让一切沧桑。

走过一岁又一岁无声的年华,我看见自己的面容被亘古不变的风风化,外壳层层剥落,棱角日渐锐利。很多曾经熟悉的面容在岁月的雕刻下已丢失原来的模样。以至于相见时竟相望而不相识。原来不去想不代表会遗忘,念念不忘也不代表可以地久天长。

我走过了小路,走过了石桥,走过了长巷,走过了街道。我走过了过去,走过了现在,走过了回忆,走过了年华。

作者:旭风文学社

齐素平



## 应该懂得的

总喜欢夜深人静的黑暗;也总喜欢别人皆睡、我独醒的感觉;更喜欢在夜间挑灯疾笔。或许夜深的黑暗中有种属于自我的宁静,听着笔尖划过信纸,心也像随着一个个方块字有节奏地跳动。

黑暗中能够听到心最底层的声音。

不再爱不着边际的沉默,心情不好也不会像要对全世界昭示一样,把伤心写在脸上。心中虽有种种隐隐的如噬心般的痛,却也学会了故作坚强的用微笑掩饰内心的空洞。在时光的流转中,学会了在前进的道路上把那些揉碎的光芒,拼接出岁月的蓝天,在那一片不变的曾经里,寻找那被撒上了灰烬的梦。

在自以为是的甜蜜时刻,却被那招架不住的力量打碎了自尊。时间长了,经历多了,也就有种慢慢的释然;强行抬起头,向前走,即使被一次次地击中。因为不知道是已经习惯了,已经拥有巨大的承受力了,还是已经习以为常的麻木了。就是知道,已经能以一颗平淡的心,拾起已经被击碎的丁点自尊。不是吗?再大的风浪也只能在搅动时不停地翻滚,而后又是死一般的沉静。

夜半的心很平静,思绪也觉得很明晰。翻开心底的不为人知后,有种找到自我的欣慰,也有种突然又长大了的感觉。就像有许多人,在面对社会时,总有抱怨和不适应的心理。那是因为社会在动,而你不动。经历了许多,慢慢的不再抱怨,不管是认清了社会还是认清了自我,总该认清的是:你要随着社会动,不是社会随着你动。

睁开黑暗中的眼睛,眼前仍旧一片漆黑。但在黑暗中,心却适应了,已经学会了在黑暗中细心寻觅,慢慢长大,成熟。

作者:08级会电(2)班 朱国丽



## 秋 愁

总说秋成熟孕育着生命的芬芳,却不想生命因此多了一层色彩;总说秋的金黄丰收了四季的甘香,却不知心海因此多了一丝遐想。秋甜美,总被孩童向往,总被老人盼望,却也免不了给年华正茂的人增添了几分惆怅。

秋,总是这样,勾起心底最深的波漾。

也许正是多愁善感的年纪,让最稚嫩的心灵也嗅到了一丝惆怅。秋风吹彻,给心灵一盏孤灯,却难以照出一份得以慰藉的感怀。那是每个人心中都有的种子,不需要长成参天大树,只要能够有一丁点儿的泥土,就足够自己感伤的了。秋风总是那样的无情,吹尽了夏日的繁华。于是,愁的横线上又增添了一份伤逝之情。

有人说,秋是游子的季节。是啊!有谁说不是呢?

远游,或者是为了自己的天空,或者是为了自己的梦想。然追求、远游总是逃不过思念的萦绕。于是秋色朦胧,更添上了一份感慨的情怀:湛蓝的夜空下,有了举头望明月的李白,有了江枫渔火对愁眠的张继,更有了露从今夜白,月是故乡明的杜甫。同是一份远游的情怀,同是一份思乡的愁绪,同是一份秋夜的无奈,是否秋月特别皎洁,才引得人们倚栏凝望?

秋风秋雨愁煞人或许不该是我们的年纪所拥有情怀,那只是文人骚客为秋赋予的时代色彩。对此,我们何须追逐?拾起了是一份愁苦,放下了便是一份收获。

秋如醇酒,这味道不是每一个人都能够品得出、尝得到的。若是怀着一颗幸福快乐之心去体会,你将尝到醉人的芬芳;若是怀着离愁别绪之感去品尝,你也许会沉溺在痛苦的暗涌之中。因为,秋总是这样调出万种风情,让人不知所措,更无所选择。

秋,是愁,亦不是愁,但看往来人如何取舍、怎样体会。那秋的点滴滴滴,就当是上天的馈赠。品人生之愁绪与失意,明人生之道理与态度。秋,总在愁中显得婉约,正因为如此,才有品不尽的芬芳,饮不尽的甘醇。

作者:08经贸(4)班 黄雅琦



广告设计与制作:杨超

