

我院“青马工程”暨 第七期学生干部培训班正式开班



11月21日，由院团委组织举办的青年马克思主义者培养工程暨第七期学生干部培训班正式开班。582名学员将参加为期半个月的培训，内容主要包括学生干部素质要求、学生干部的工作艺术、新媒体的运用等。此次培训首次开设了素质拓展培训课程，针对学生干部的组织、协调、合作、团队精神等方面进行拓展训练。

当天下午，学院在图文信息中心一楼报告厅举行了开班仪式。院党委书记江洪应邀出席并致辞。院党委书记江洪指出，培训班要立足于促进学生干部及其知识和素质的提高，为

广大学生干部搭建一个交流的平台，推动学院学生工作再上一层楼。他充分肯定了学生干部在我院学生工作中做出的重要贡献和积极作用，并对全体参训人员提出了三点希望：一是要珍惜此次培训机会，认真完成培训任务，认真听好每堂课，相互加强交流，多做实践。二是要珍惜自己的岗位职责，认真履行好自己的职责，树立服务同学意识。三是要加倍珍惜三年大学学习时光，加强马克思主义理论的学习，进一步坚定跟党走信念，努力成长为中国特色社会主义

事业的合格建设者和可靠接班人。

副院长华明生教授做了题为《着力提高自身素质争做当代青年楷模》的首场培训讲座。他以“如何做好一名优秀学生干部”为核心，围绕学生干部的角色定位、学生干部应具备的基本素质和怎样当好学生干部三个方面进行了深入辅导。

在开班仪式上，学生处（团委）负责同志向学员们阐述了“青马工程”的意义，介绍了本次培训班的教学安排与学习纪律。学员代表作了表态发言。



(文：余锦涛，图：王晓林)

开展职业规划大赛 引导学生创业成才

——我院举办第五届大学生职业规划设计大赛暨创业大赛



11月14日，我院在图文信息中心一楼报告厅举办第五届大学生职业规划设计大赛暨创业大赛。党委委员、副院长陈运华出席比赛，院招生就业处、学生处、团委及各系分管就业工作负责同志和500余名师生观看了比赛。

职业规划设计比赛分职业规划设计展示、无领导小组讨论、选手现场PPT陈述、职业角色模拟四个环节进行。创业比赛分审阅创业计划书、选手现场PPT陈述、答辩、播放创业实战视频四个环节进行。本次比赛邀请了来自安庆市人力资源和社会劳动保障局、部分企业的负责人和学院部分高级职业指导教师、创业导师担任评委。来自各系的13个创业团队和7名职业规划选手参加了比赛。最终，建筑工程系的“洗刷刷”创业团队获创业比赛一等奖，园林园艺系张晴晴同学获职业规划设计比赛一等奖，来自经济贸易系、机电工程系、社会事业系、电子信息系的选手分获二、三等奖。



(文/图：招就处，张铮)

第六届主持人大赛 圆满落幕



11月13日晚，由院团委主办的第六届校园主持人大赛在图文信息中心报告厅顺利举办。来自各系团的15名选手参加了比赛，近500名师生观看了整场比赛。

比赛分闪亮登场、妙语连珠、“我在现场”风采飞扬四个环节进行。闪亮登场环节，选手们精心准备，在30秒内尽情的将自己风貌展示；妙语连珠环节，选手们将一些抽象的词语组合成内容丰富的一段话，出色的临场发挥，尽显选手们的雄厚功底，现场环节，参赛选手们的雄厚功底，在现场环节，观众感受到旅游景观风景的美丽、娱乐节目的活力、社会热点的精彩评述等；“风采飞扬”的第四个环节，选手们众多多才多艺的集中展示让人赞不绝口，有活力四射的舞蹈表演、精彩的器乐演奏、经典的朗诵、幽默的相声表演、令人感动的真实故事等。选手们的表演，时而激昂，时而舒缓，真切朴实又富有朝气，赢得了台下观众的阵阵喝彩和热烈掌声，展现了我院大学生奋发向上的精神风貌。

(作者：王晓林)

我院举办诗歌朗诵比赛

——庆十八大系列活动



11月15日晚，由院团委主办，院广播站承办的以“记忆历史 把握今天 规划未来”为主题的诗歌朗诵比赛在图文信息中心大报告厅举行，600名教师和学生观看了比赛。

来自各系团的17名选手参加了比赛。参赛选手们采用PPT与朗诵相结合的形式比赛，他们抑扬顿挫慷慨激昂，抑或真挚感人，富有感染力的表演表达了他们对祖国的热爱，打动了在场的老师和观众。现场气氛热烈，选手们精彩的表演不时赢得评委和观众们的阵阵喝彩。其中，16号选手

项容容在音乐的伴奏下，为观众们深情朗诵《我的祖国》，用铿锵有力的声音和富有气势的表现征服评委和观众，摘得桂冠。

经过一个多小时的激烈角逐，最终，来自经济贸易系的项容容同学获得一等奖，宋飞琼、单丽娟、李嘉慧、郝建飞同学获得二等奖，园林园艺系组合代表、电子信息系组合代表、郭振昊同学获得三等奖。

(作者：杜珂珂)



院青协义务服务市未成年人道德论坛

11月22、23日，我院青年志愿者协会11名同学在迎江区团委的联系下，前往皖源国际大酒店为我市首届未成年人思想道德建设论坛担任大会接待和浏览参观的解说工作。在为期两天的论坛举办过程中，我院同学本着认真负责的态度，以极大的热情积极做好各项相关工作，受到本次活动主、承办单位及参会代表的一致好评。青年志愿者伍明珠同学说出了大家的心声：“参加本次活动虽然有点累，但也收获了很多，感觉很充实，很开心。”

(文：学生处，朱丽雨)

处事心态 用平静的心灵去生活

(1)学会沉默

有时候,你被人误解,你不想争辩,所以选择沉默。本来就没有必要和那些无知的人去争论,你认为你说什么都没用。退一步,换个角度,站在别人那一边,这样也许你就会明白,你的沉默也是出于不得已。别人也一样,也是不想说话。所以,沉默也是一种智慧。沉默是金,沉默是让人喜欢你,也是让人尊重你。沉默是让别人无法挑剔你的短处,也让你不去想自己的短处。很多时候,沉默就是最好的解释。

(2)至少平静

在你跌入人生谷底的时候,你身旁所有的人都告诉你,要坚强,而且要快乐。快乐是绝对需要的,但是坚强比快乐更重要。快乐是在你坚强到能承担起破晓血流的时候才能体会到。快乐是在你能够做到平静的时候,平静是在你能够安于寂寞的时候。平静不是没有快乐,也没有痛苦,而是一种你能够平和地处理一切事情的能力。平静,没有快乐,也没有痛苦。

(3)学会弯腰这会是我最意外的收获

和别人发生意见上的分歧,甚至造成言语上的冲突,所以你闷闷不乐,抹不开脸,觉得都是别人惹你。别再耿耿于怀了,回家去擦地板吧。每个角落都擦干净,然后弯下腰,双膝着地,把你面前这块地板的每一个角落都擦干净。其实你也知道,你在那场冲突中,所说过的每一句话,你发现你也需要学会弯腰的地方了,是不是?你渐渐心平气和了,是不是?有时候你也需要学会弯腰,因为这个动作可以让你谦卑。劳动身体的同时,你也擦亮了自己的心镜。而且,你还拥有了一张光洁的地板呢。这是你的第二个收获。



电影推荐: 电影简介

人再囧途之泰囧

末日已去,如何狂欢,喜剧来袭,笑度人生。人在囧途强势回归,徐铮、王宝强再度超2搭档,又来“再”囧途。黄渤特回入途,看三大笑星如何挑逗你的笑觉神经,带你步入一段神奇的泰国之旅。

商业成功人士徐朗(徐铮饰)用了五年时间发明了一种叫“油霸”的神奇产品——每次汽车加油只需加到三分之二,再滴入2滴“油霸”,油霸的汽油就会变成满满一箱。徐朗的同学,兼商业竞争对手高博(黄渤饰)想把这个发明一次性卖给法国人。但徐朗坚决不同意,他希望深入开发研究,把“油霸”发扬光大,得到更远的收益。两个人各抒己见,争论不休,程路无果。由于两人股份相同,唯有得到公司最大股东周扬的授权书,方可达到各自目的。当得知周扬在泰国后,徐朗立刻启程去找。而高博获悉后将一枚跟踪器放在徐朗身上一起去了泰国。飞机上,徐朗遇到了王宝(王宝强饰),别有用心地利用他来摆脱对手高博的追赶,可他不仅没甩掉王宝,还成了他的“贴身保镖”……

究竟徐朗和高博谁会最终拿到周扬的授权书?而三个各怀目的女人,又将带来一段如何爆笑的泰国神奇之旅?

生活常识

【古代主要节日】
元日:正月初一,一年开始。
人日:正月初七,主人为新火祭,又叫“灯节”。
上元:正月十五,张灯结彩,又叫“元宵节”。
社食:清明前二日,扫墓。
寒食:清明前二日,禁火,只吃冷食。
端午:五月初五,吃粽子,划龙舟。
七夕:七月初七,牛郎织女相会。
中秋:八月十五,赏月,吃月饼。
重阳:九月初九,登高,赏菊。
冬至:十二月二十二日,祭天。
除夕:腊月的最后一天,吃年夜饭,放鞭炮。

- 1.晚上12点后睡觉;
- 2.不吃早餐;
- 3.每天对着电脑10小时以上;
- 4.手机24小时开机;
- 5.不定期检查身体;
- 6.长时间呆在室内;
- 7.与人无良好沟通;
- 8.缺乏锻炼;
- 9.不卸妆睡觉;
- 10.临睡前吃的很饱。



