



## 第七期学生干部培训班结业 国奖学生先进事迹报告会举行



12月12日晚,我院第七期学生干部培训班结业典礼暨国奖学生先进事迹报告会在图文信息二号楼举行,院党委书记、副院长毕明生出席会议并讲话。学生处负责同志、各系部党总支副书记、团总支书记参加了结业典礼。毕明生在讲话中寄语全院青年学生:一是年轻要有梦想,青春没有梦就像春天没有花,二是成功来之不易,坚持是成功的品格,不是所有坚持都能成功,但不坚持就一定不能成功。三是差异在业余,如果把所有业余时间都花在成务的目标上,你一定会成功。本次培训历时半个月,2012级院学生会成员、系部学生会成员、系部团总支支委委员、广播站、《瀚宇学子》编辑部、院级学生团体负责人、2012级各班班长、团支书等学生骨干568人参加培训。培训围绕学生工作的实际需要,共安排了五场专题报告,内容涉及学生干部素质要求、学生干部的工作艺术、新媒体的运用等,培训还分别邀请了我校具有深厚理论基础、丰富工作经验的专家、教授和多年从事学生思想政治教育工作的老师进行授课。除专题讲席外,还针对学生干部的组织、协调、合作、团队精神等方面安排了两次户外拓展训练。经过出勤考核、课堂笔记、培训心得等方面综合考评,541名学员顺利结业。

结业典礼结束后,我院学生资助管理中心组织开展了本年度国奖学生先进事迹报告会。有的选手与在座的同学们分享了大学期间成长的经历、感悟,有的报告了在校期间努力奋斗与取得骄人成绩,有的选手则表达了当生活中出现困难时,如何自立自强、心怀感恩,回报社会的心路历程。整场报告会气氛热烈,同学们受益匪浅。

结业典礼上,院团委负责同志就本次学生干部培训情况作了总结。与会领导与老师为同学们颁发了培训结业证书。学生干部代表汪洋、张思雨两位同学分别作了交流发言。

(文/余锋 图/孙俊)



## 孙晓峰院长教授为学生干部作专题讲座



12月5日下午3点,院长孙晓峰教授在图文信息中心一号楼报告厅为学院“青马工程”暨第七期学生干部培训582名学员作了题为《健康成长 立志成才 走向成功》的专题讲座。

孙晓峰院长首先从多方面详细阐述了教育的本义,就“如何看待生命、看待人生、看待生活”、“如何度过大学时光、健康成长成才”和“如何做一名合格的学生干部”三个方面为学员进行深入引导。他重点讲述了大学生应该具有理想信念、理论武装、行为养成、品格塑造、知识创新、能力建设六个成才目标,并且对大学生成才的路径选择提出了建议,希望他们在校加强学习,努力成才,争做快乐学习的示范者、学风建设的排头兵、特色文化的领军人、和谐校园的促进者。

(余锋)



## 我院举办2013年元旦师生联欢晚会



12月28日晚的图文报告厅内,霓虹闪烁,劲舞飞扬,学院2013年元旦师生联欢会在这里隆重举行。院党委书记洪出席晚會并为优秀学子颁奖。院长孙晓峰代表学院党政班子致辞。党委副书记张旺牛,副院长陈运华、毕明生,纪委书记方天祐,党委委员、办公室主任吴登明和600余名师生一起分享了这场视听盛宴。在火爆的骑马舞交响晚会的序曲后,孙晓峰院长发表了热情洋溢的讲话,回顾了2012年党和国家的大事喜事,总结了学院取得的科研成果。一年来,我院不断深化质量内涵建设,示范建设工作速度加快,人才培养模式改革深入推进,教学科研工作水平不断提升,党建思政工作水平全面提高,校园文化建设焕然一新,“技术扬帆、人文导航”的办学特色进一步彰显,校企、校地、校校合作深度拓展,社会服务能力和办学质量再上新台阶。他希望全院上下在新的一年里,精诚团结,真抓实干,继续坚持内涵发展、合作发展、特色发展之路,为早日实现示范建设目标和国家职业教育发展的更大贡献。

晚会主题健康,内容贴近大学生生活实际,反映了广大师生爱党、爱国、爱校、爱专业的真挚情感。爱生活、爱艺术的向上情怀,群舞《舞蹈更精彩》和表演唱《又唱浏阳河》表达了十八大胜利召开后全院上下坚定跟党走的信心和坚持职业兴国的信念。广场舞四位同学在现场大提琴独奏《天空之城》的旋律下朗诵了《四月的纪念》,为大家带来了一段青涩纯美的青春历程。民族舞蹈《梨园花》借纸扇和手帕表现了江南女子曼妙的身姿和不尽的才情。黄梅戏联唱展现了民族戏曲的魅力和安庆地方文化的独特韵味。舞蹈、舞剧和二重唱表演展示了同学们对传统艺术的爱好和自强不息的民族精神。

校园社团在晚会上尽显风采,除舞蹈协会、武术协会、黄梅戏协会、健身操协会、风云话剧社外,魔术协会也为大家带来奇幻的表演。徒手遥控魔棒,前后上下抖动自如,仿佛魔术师手上有一只神奇的能量球。头上加把利刃表演更是吸引了全场的眼球,令人胆颤心惊又佩服不已,喝彩连连。晚会节目形式多样,精彩纷呈。除声乐、舞蹈和语言类节目外,还有古筝、葫芦丝等乐器的表演,充分展现了我校校园文化建设丰硕成果。

晚会三次穿插了颁奖环节。2012年度先进班集体、优秀团支部,院三好学生、优秀学生干部,国家奖学金、励志奖学金获得者从院领导手中捧回了奖牌和荣誉证书。同学们备受鼓舞,深感振奋,纷纷表示要将自己的校园生活融入到学院示范建设和祖国全面建成小康社会的伟大事业中,融入到中华民族伟大复兴的伟大进程中,让自己的职业人生焕发出亮丽的光彩。

晚会在《明天会更好》的祝福声中拉上帷幕。

(闻胜海)

## 我院第四届心理话剧大赛举行



12月14日晚,由院团委主办,院风话剧社和院大学生心理健康协会协办的第四届心理话剧大赛在我院学生活动中心举行。比赛节目内容丰富多彩,有抒发母子亲情的,有展现我院心理健康协会政策的,有激励大学生努力学习和表现当下社会找工作困难的,也有展示大学校园里丰富多彩的学习生活的。经过激烈角逐,最后院风话剧社选送的《兄弟》将本次比赛达到了最高潮并获得了一等奖。《我的大学》、《凝聚每份爱》凭借着青春的激情和诙谐幽默的表演方式荣获二等奖。《感恩》、《爱情》、《爱情与学习》荣获三等奖。

比赛充分展示了我院学生的青春活力,有很多同学表示看过这场比赛后内心有很大的触动。同学们精彩的表演为到场师生奉献了一场精彩的话剧大赛,也为同学们的心理健康教育上了宝贵的一课。

(张思雨)

## 生物钟

- 一、晚上9-11点为免疫系统(淋巴)排毒时间,此段时间应安静或听音乐。  
二、晚间11-凌晨1点,肝的排毒,需在熟睡中进行。  
三、凌晨1-3点,胆的排毒,亦同。  
四、凌晨3-5点,肺的排毒。此即为何咳嗽的人在这段时间咳得最剧烈,因排毒动作已走到肺;不应Medicine,以免抑制废积物的排除。  
五、凌晨5-7点,大肠的排毒,应上厕所排便。  
六、凌晨7-9点,小肠大量吸收营养的时段,应吃早餐。疗病者最好早吃,在6点前,养生者在7点半前,不吃早餐者应改变习惯,即使拖到9、10点吃都比不吃好。  
七、半夜至凌晨4点为脊椎造血时段,必须熟睡,不宜熬夜【5种情况下吃甜食有益健康】  
①运动前,可满足人体运动时所需的一定量的能量供应。  
②过于疲劳与饥饿时,比一般食物更快地被血液吸收,迅速补充体能。  
③头晕恶心时饮糖分高的水,可提高血糖增强抗病能力。  
④糖尿病低血糖时。  
⑤呕吐或腹泻时喝盐糖水,有利肠胃功能恢复。

## 小故事大智慧

### 一杯水的重量

有一位讲师正在给学生们上课,大家都认真地听着,寂静的教室里传出一个声音:“各位认为这杯水有多重?”说着,讲师拿起一杯水。有人说二三百克,也有人说三百克,“是的,它只有二百克。那么,你们可以将这杯水端在手中多久?”讲师又问,很多人都笑了:“二百克而已,拿多久又会怎么样!”讲师没有笑,他接着说:“拿一分钟,各位一定觉得没问题;拿一个小时,可能觉得手酸;拿一天呢?一个星期呢?那可能得叫救护车了。”大家又笑了,不过这回是赞同的笑。  
讲师继续说道:“其实这杯水的重量很轻,但是你拿得越久,就觉得越沉重。这如同把压力放在身上,不管压力是否很重,时间长了就会觉得越来越沉重而无法承担。我们必须做的是放下这杯水,休息一下后再拿起,只有这样才能拿得久。所以,我们所承担的压力,应该在适当的时候放下,好好地休息一下,然后再重新拿起来,如此才可承担更久。”  
说完,教室里一片掌声。

## 电影推荐: <十二生肖>

### 电影简介:

一个神秘的任务穿越五大洲追寻失落的宝物,国际文物争夺战起,大盗们纷纷出山,展开一场惊心动魄的冒险之旅。影片由成龙、张艺谋联合执导,集结了国际影坛的顶尖人才,讲述了一个关于勇气、智慧和团队合作的故事。影片在动作场面的设计上精益求精,力求给观众带来极致的视觉享受。



他们一同远赴巴黎寻宝,巧遇国宝鉴定专家Coco(姚星彤饰)的帮助。周密的计划,紧张的追逐,惊险的打斗,步步接近兽首。在连番惊险的追逐中,JC被Coco等人的爱国情怀所感动,一向惜金如命的他在最后关头放弃了金钱,转而帮助Coco全力挽救国宝,最终将寻回的兽首归还祖国。  
有夺宝历险与个人英雄的主题回归,有团队合作与独挑大梁的斗智斗勇,有性感善妒的女娃娃与楚楚动人的女花瓶,有火爆刺激的枪战与精彩十足的格斗,还有忍辱负重的楚成与目不暇接的动作戏,放松心情,调high心情,尽情享受成龙大哥再以搞笑动作力作一段传奇一位侠盗终极冒险一触即发。

