

汉服之美

教育系 杨念念

中国是一个有着上下五千年历史的泱泱大国。在这段历史中,涌现出了许多服饰,如汉服、唐装、旗袍、中山装、列宁装等优秀服饰。但我最喜欢的是汉服,什么是汉服呢?

广义上的汉服应当包括历史和近代所有流行过的民族服饰。狭义汉服发展不应当拘泥于制式。任何服饰不是一成不变的,和服也是最近百年才变得如此好看,汉服要发展的话,除非正式场合,日常生活穿着不应当拘泥制式,应当继承和创新并举。比如汉服制式的影视戏服、汉服制式的影楼装,不也应该是历史上汉服的另一种形式的发展么?

汉服应当精品化、大众化两条路线走。穿衣是人们自由,只要不伤风俗,有悖社会道德,普通人想怎么穿就怎么穿好了,好看的服饰才是王道。而正式场合不是影视风甚重的汉服、而是需要合乎规矩的精品汉服。

汉明帝恢复了自周代灭亡以后被荒废的冕服制度,汉明帝的“衣冠承周”是自汉武帝“罢黜百家、独尊

儒术”后,中国人继思想领域后在衣冠领域的一次文化复兴。明帝以后的汉族正统王朝多延续周制而有所损益,形成了中国汉服万世一系的传承。汉明帝参照三代和秦的服饰制度,确立了以冠帽为区分等级主要标志的汉代冠服制度。服饰在整体上呈现凝重、典雅的风格。秦汉时期的男子,主要穿着的是一种宽衣大袖的袍服,主要分为曲裾袍和直裾袍两类,除了祭祀和朝会以外,其他场合均可穿着。

汉代时期的另一个特点是实行配绶制度。汉代女子一般都将头发向后梳掠,绾成一个髻。髻式名目繁多,不可胜举。此外贵族女子头上还插步摇、花钗作装饰。奴婢则多用巾裹头。汉代女子的礼服是深衣,与战国时不同。还有穿襦裙和裤的。汉代对鞋也有严格的等级规定。

魏晋六朝这一时期的服饰主要以自然洒脱、清秀空疏为特点。用巾帛包头,是这个时期的主要首服。较为流行的是一种在小冠上加宽巾的“冠冠”。这个时期的汉族男子的服

装主要是袖口宽大、不收衣袂约束的衫。汉族女子的发饰也颇具特点,主要是假髻的风行。魏晋时期妇女服装承袭秦汉的遗俗,在传统基础上有所改进,一般上身穿衫、袄、襦,下身穿裙子,款式多为上俭下丰,衣身部分紧身合体,袖口肥大,裙为多折榈裙,裙长曳地,下摆宽松,从而达到俊俏、潇洒的效果。

唐代服饰承上启下,法服和常服同时并行。法服是传统的礼服,包括冠、冕、衣、裳等;常服又称公服,是一般性正式场合所着服饰,包括圆领袍衫、幞头、革带、长筒靴等。品色衣至唐代已形成制度。

汉服的美,美在飘逸,美在大方,美在和諧!

也许汉服已经不适合今天这个社会了!但是,无法否定的是它在中国传统文化的地位。它代表了那一段中国古代人民的审美。所以,我们不应该批评它,指责它,而应该用理性的眼光去看它,去发现它的美。

蒹葭苍苍,白露为霜。广袖飘飘,今在何方。几经沧桑,几度彷徨。衣裾渺渺,终成绝响。我愿重回汉唐,再奏角徵宫商。着我汉家衣裳,复我礼仪之邦。

汉服,这承载了汉族的染织绣等杰出工艺和美学,传承了30多项中国非物质文化遗产以及受保护的中国工艺美术。这是中华民族的传统服饰,上溯炎黄,下至宋明,以汉族人民所穿的服饰为基础,并在此基础上发展演变而成的一种明显具有独特风格的一系列服饰的集合。汉服的“汉”字,既是指向朝代,又是对应民族属性。试想,五十多个少数民族都有属于自己的民族服饰,那么,汉服呢?诸多史料记载:

《文献通考·卷一百十二·王礼考七》有言:西汉服章之制,于史无所考见。又有《新唐书·卷二百二十上》言:汉裳蛮,本汉人部种,在铁桥。惟以朝霞缠头,余尚同汉服。《大戴礼》记载:由是观之,钟磬编县各不过十二,古之制也。汉服度以十二钟当十二辰,更加七律一县为十九钟。《东京梦华录·卷六·元旦朝会》有:诸国使人、大辽大使顶金冠,后檐尖大,如大莲花,服紫窄袍,金蹀躞;副使展裹金带,如汉服。

汉服,不似和服,更不似韩服。汉服承载着千年的积淀,其种类多之又多,款式华之又华,责任重之又重,只得令人瞠目结舌,暗自感叹自己所知的实在少之又少。

汉服,单从款式来说,就有曲裾、直裾、齐胸襦裙、齐腰襦裙、圆领袍衫、褙子、朱子深衣、玄端、明制袄裙等诸多分类。其中,就现代来说,曲裾和直裾更适用于重大场合,而襦裙、褙子、袄裙则比较日常化,随着时代的发展和思想的开阔,人们更加注重传统的事物。现在,大街小巷基本都有汉服袍子的身影。

但是,仍有些人把汉服认作是和服、韩服,打着爱国的旗号做出侮辱同胞,有伤大雅的事情。比如说前几年的火烧大学生汉服的事件,这极端的做法是不是对传统的蔑视甚至是对礼仪之邦侮辱。

千年之前那缥缈的身影仿佛还在眼前。浩浩呼如凭虚御风,而不知其所止,飘飘乎如遗世独立,羽化而登仙。又何尝不让人快哉,妙哉。

我愿重回汉唐,再奏角徵宫商。着我汉家衣裳,复我礼仪之邦。我愿重回汉唐,再谱盛世华章。何惧道阻且长,看我华夏儿郎。

华夏有衣 其名汉服

教育系 陈珂

汉服,对于现在的我们来说像是一种古老的情怀,现在我们仍然有对汉服有着深深的感情,汉服像是历史长河里的一颗明星,闪闪发光,是我们古老中国历史的见证,是礼仪文化碰撞出火花之地。

汉服“始于黄帝,备于尧舜”,源于黄帝制冕服。定型于周朝,并通过汉朝依据四书五经形成完备的冠服体系。汉服有很多部分组成,但是每一个部分都是不可缺少,而每一个部分都有不同的深刻含义,汉服中的“交领”是指左侧与右侧的衣襟交叉于胸前,自然形成领口的交叉,代表着做人要不偏不倚。“交领”讲究对称,也体现出来统一和谐的美。汉服中的“右衽”指的是衣襟在胸前交叉,左侧的衣襟压住右侧的衣襟,在外观上呈现出“y”字型,而汉服也一直保持着右衽的传统,这和中国以右为尊的思想密不可分。汉服中的“褒衣”是指汉服衣襟十分宽松,宽大的汉服体现出了放任身体随意舒展的特性。而宽大的褒衣也代表着中国人有容乃大,以及汉民族宽广的心胸,包容一切的特点。汉服中的“广袖”是指汉服袖型的一个显著特点“袖宽且长,圆袂收袂”。汉服的礼服一

般是宽袖、广袖。显示出雍容大度、典雅庄重、飘逸灵动的风度。“广袖”也意味着诸事一些顺利,圆润和谐。汉服中的“系带”指的是汉服系在腰间的大带和长带。同时系带也是权利和荣耀的象征,汉服中的“隐扣”有有扣和无扣两种,隐扣也寓意着中国含蓄内敛的传统文化。

如今在经济快速发展的时代,汉服也不再适用现今的生活,穿汉服的人也越来越少,看到街上有人穿着汉服,有的人就会不理解,甚至很惊奇。那么我们应该怎样看待现在穿汉服的人呢?汉服是我们民族的传统文

化,也是中国历史的标签,现在有人在穿汉服,那么我们也可以理解这也是一种对古老文化的向往,也是一种对汉服的传承和发展。虽然汉服不适用于我们

现在的生活,但是当我们在闲适的时候,穿上汉服,在美丽的山水景中拍照不免也会觉得自己像是穿越回古代,体验了一下古代的生活。或许我们也能体验到《陌上桑》中“缃绮为下裙,紫绮为上襦。行者见罗敷,下担捋髭须。少年见罗敷,脱帽著

鬓头。罗敷的美是从何而来。



(内部资讯 免费交流)

主办:中共吉林师范大学博达学院委员会

主管:宣传部 承办:传媒系

博达学院报

The Newspaper Of Boda College

博学致用 达人致远

学院召开 2018 年度安全工作会议

本报讯(宣传部 曹剑剑)2018年3月28日,学院在第二教学楼会议室组织召开了2018年度安全工作会议。党委书记徐焕文、副院长徐春喜,各行政管理部门、各教学单位负责人参加了此次会议。会议由徐春喜主持。

保卫处长于海龙传达了教育部、省教育厅《关于切实做好2018年春季开学及全国“两会”期间学校安全生产工作》的通知精神,并就学院开展消防安全隐患排查、排查、整改工作

徐焕文就贯彻通知精神,抓好学院安全工作从“强化四个意识、抓住四个关键环节、落实从严问责追责”三个方面提出了具体要求。

徐焕文指出:各行政管理部门、各教学单位要把安全工作



图为徐焕文书记与部门签订《责任书》于柳 摄

提升到讲政治的高度来看待,树立“政治意识、大安全意

学院召开组织工作会议暨基层党支部书记培训会



图为培训会参会人员认真听会

本报讯(宣传部 曹剑剑)为进一步加强学院基层党建工

作,推动基层党建传统优势与信息化技术深度融合。4月11日,党委组织部在1428教室召开了组织工作会议暨基层党支部书记培训会。党委综合办公室主任李莹及22名基层党支部书记参加了会议,组织部部长崔婷婷主持会议。

崔婷婷首先对新任职的党支部书记进行介绍,宣读了《关于新增组织员及调整组织员联系点的通知》,传达了学院党委2018年上半年组织工作要点,对流动党员的组织关系清理工作进行了部署。随后,党委综合办公室姜连生重点对《吉林省关于依托“新时代e支部”开展党员积分制管理和党支部标准化规范化创星的实施办法》进行了解读,对“新时代e支部”APP操作进行了具体讲解。

会议强调:“新时代e支部”与传统党建工作的有机融合,实现了基层党建指导方式、组织方式、管理方式、服务方式的重大创新。学院会将“新时代e支部”的管理和使用纳入对基层党组织的考评范围内。各基层党组织书记要强化责任担当,抓实抓好“新时代e支部”系统的管理,抓紧落实好创星工作,切实把基层党组织建设成为宣传党的主张、贯彻党的决定、领导基层治理、团结动员群众、推动改革发展的坚强战斗堡垒。

省创业促就业专项资金评审会专家组考察我院创业园区工作进展情况

本报讯(教务处 刘英杰)4月10日,吉林省创业促就业专项资金评审会专家组徐伟等3人来我院考察博达志远电子商务创业园项目推进情况。

副院长王国君、教务处处长赵卓、就业创业工作处处长张宏源、创业园区负责人曹雪娇、优秀创业学生代表陪同考察。

曹雪娇代表学院向省评审会专家组汇报了博达志远电子商务创业园工作开展情况,评审会专家组对我院大创园工作取得的成绩给予了充分肯定,并提出指导意见,围绕大创园工作开展中存在的问题,与会人员展开了热烈讨论。

随后,专家组一行先后考察了大创园食品售卖区、手工作坊区、视觉美工设计区。所到之处,专家组均给予高度评价,鼓励学院学生努力提升创业能力。



图为专家组考察具体项目

俄罗斯阿穆尔国立人文师范大学代表来我院访问

本报讯(宣传部 张薇薇)4月3日,俄罗斯阿穆尔国立人文师范大学科什金副校长和该校国际合作与交流处加琳娜老师来我院访问并在二教四楼会议室举行会议。

我院王国君副院长、国际合作与交流处赵晓光处长出席会议。会议中,王国君副院长代表学院对来访的客人表示欢迎并介绍我院近年来在对外交流中取得的成果和发展情况。双方就“1+3”、本硕连读、暑期夏令营、教师短期培训和科研论文

发表等合作交流项目进行磋商和讨论。科什金副校长为我院东语系俄语专业学生举行讲座,并与学生进行深入交流和互动。

2012年我院与阿穆尔国立人文师范大学签署合作协议以来,累计向该校选派近40名留学生。本次来访将进一步加深两校合作基础、扩大合作领域、提升合作层次,增强我院办学影响力和社会知名度。



(微信公众号:bdxb2015)

第2期【总第26期】
2018年4月25日

学院第33期党校校培训圆满结束

本报讯(组织部 崔婷婷)为全面贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想,让入党积极分子掌握党的基本理论和基础知识,吉林师范大学博达学院第33期入党积极分子培训班于3月21日在第三教学楼221教室举行,163人参加培训。本次培训落实落细“两学一做”的基本要求,安排了《中国共产党党章》、《党史概述》、《形势与政策》、《马列主义中国化》等5个专题辅导,邀请徐春喜副院长等4名教师亲临授课。至3月30日结业,党校学员历时十天学习,共有153名学员取得了结业证书,其中20人被评定为优秀学员,5个党支部被评为优秀组织单位。

通过此次入党积极分子培训,使师生们深入学习了习近平新时代中国特色社会主义思想和党的十九大精神,进一步掌握了党的基本知识与理论,端正了入党动机。学员们纷纷表示:今后要努力争做学习的榜样、工作的楷模和道德的先锋,树立全心全意为人民服务的崇高理想和信念,在投身实现伟大中国梦的实践中升华个人的人生境界!

喜报

我院东语系杨慧主任和王秋芳老师分别主持吉林省教育科学“十三五”课题《独立学院小语种创新人才培养模式的构建——以吉林师范大学博达学院转型发展为例》(黑点)、《基于NFTE模式的独立学院“基层阶”创业教育课程体系的构建研究》顺利结项。

主编:高峰

副主编:张薇薇

指导教师:高峰 马兢

执行主编:马瑞雪飞 庞思宇

版面统筹:庞思宇 聂语淳

本版责任编辑:林雅慧

吉林师范大学博达学院举办第四届电影节 怀念四载光阴 留下青春光影

本报讯(记者 马就 马晓真)4月13日晚,吉林师范大学博达学院篮球场上舞台灯光璀璨、华彩熠熠,由吉林师范大学博达学院主办、博达学院传媒系承办的第四届“不忘初心、逐梦青春”电影节如期在这里举行,博达师生享受了一场具有光影魅力的视听盛宴。

出席本次博达电影节颁奖晚会的有:吉林师范大学博达学院党委书记徐焕文,副院长徐春喜,院长办公室主任李莹、学生处处长助理侯雨忻、分团委书记张明亮、保卫处处长李海龙、传媒系主任高峰、教务处考务科副科长王丽红、西语系教学主任徐东、传媒系教学主任马兢、笑逗包影视文化传媒有限公司董事长赵晓东先生和各处室的老师们以及数百名博达学子见证了本次盛典。

本届电影节组委会共收集有 106 名毕业生拍摄制作的 32 部毕业作品。经过评审人员精心评定,六部优秀作品分别荣获“最佳创意”、“最佳摄影”、“最佳剪辑”、“最佳导演”、“最佳纪录片”、“最佳宣传片”奖,组委会表示,希望通过电影节及优秀作品评选,在肯定毕业生学习成果的同时,鼓励他们在电影这条道路上继续前行,不断进步。

在推出毕业生作品的同时,电影节还为两百多名在校所拍摄的专题片、纪录片及微电影等二十多部不同体裁的作品进行评选,五部优秀作品分别荣获“最具人气奖”、“最具创意奖”、“优秀导演”、“优秀编剧”、“优秀剪辑”等奖项。其中,“最具创意奖”和“最具人气奖”获奖作品是通过电影节的官方微博平台由同学们投票选出的,彰显了博达学院电影节组委会对“互联网+”平台和新媒体的运用能力。

电影节颁奖晚会现场揭晓了优秀作品入围及获奖名单。王喆伊等同学拍摄的《三线建设中的攀枝花》以熟练的拍摄技巧加之较成熟的剪辑手法夺得了本届电影节的最佳纪录片奖。邓佳宇等同学拍摄、剪辑的《云端望》以云南的民族风情为依托,运用镜头拍摄出彩云之南的旖旎风光,镜头组接舒缓流畅,让观众看后心旷神怡,获得本届电影节最佳摄影奖。在颁奖晚会中还穿插着歌曲、舞蹈、相声、青春小品、街舞表演



图为电影节活动现场 范子微/摄

等文艺节目,精彩纷呈,人气爆棚。

每一年的电影节都意味着新一代的传承。获得最佳导演奖的同学伍依航从航拍器上取下代表“传承”的放映机时在校学生表示:“此时此刻拿着这个沉甸甸的放映机很激动,它之所以沉甸甸是因为承载了我们传媒学子的热爱和努力,感谢老师们的辛勤栽培,也希望学弟学妹们学好专业理论知识,祝所有 14 级的同学们前程似锦,越来越好。”接过代表着传承的放映机的大三学生方圣洁说:“很荣幸能够从学姐手中接过这个象征传承的放映机,我觉得传承在我们的眼里应该是传影视之美,承思想之魂,就像一部好的影片不仅仅是有精美的镜头语言,更重要的是其思想的高度。而我相信每一届传媒学子都会秉承传承理念,在追逐梦想的道路不忘初心,砥砺前行。”参加晚会的学院领导和部分系部领导为获奖者颁奖。电影节导的是传媒人的梦想,演的是传媒人的历程。怀念四载光阴,聚成青春光影。相约博达,逐梦青春。

在最后的传承仪式中,大四应届毕业生携手走向舞台,共同唱响《青春纪念册》,在有泪有笑的视听盛宴中,全校师生共同度过了一个难以忘怀的夜晚,电影节至此圆满落下帷幕。

中文系教育系举办食品安全讲座

本报讯(记者 郭室宏)2018 年 4 月 8 日下午两点,我院中文系与教育系以“关注食品安全,享受健康人生”为主题的专题讲座在 3322 教室举办。莅临本次讲座的有四平市中心食品安全科科长刘贵,学生处李重言老师,中文系学工办主任刘丽老师,中文系辅导员王哲老师、杨爽老师、王赫老师,教育系辅导员常海涛、李场老师出席。本次讲座由王哲老师主持,刘贵科长担任此次讲座的主讲人。

首先,刘科长从食品安全风险监测工作等方面入手,一方面通过一系列生活实例,为大家生动形象地展现了食品安全在生活中所占据的重要地位。另一方面运用 PPT、系统、详细、直观地展现了食源性疾病预防,广义的食物性疾病预防,食源性疾病的三要素等有关知识。刘科长利用 PPT 中各类严谨的图表,纵横交错的流程图,具体形象的描绘了

食品安全与身体健康间的关系。刘科长在讲座中指出:“食品中毒源于食源性疾病。”因此,食源性疾病预防以及出台对应的策略是尤其重要的。

整场讲座不仅有对食品安全相关理论上的讲解,更有实践上的指导。刘科长用理论联系实际,结合身边事例,用内容丰富的 PPT 和精彩生动的讲述,使大家获益匪浅,令在场的每位听众都听之入耳,并牢记于心。刘科长深入浅出,严谨认真的讲解赢得了阵阵的掌声。

通过本次讲座,大家掌握到了更多食品安全相关的知识,提升了大家的食品安全意识,教会了大家应该如何防患食品安全问题,更让每位学生在食品安全问题上有了更深刻的认识。

本报讯(记者 王睿祺)在校领导和老师的支持下,由中文系贤韵文学社举办的第四届“览古阅今,墨韵书香”主题读书汇报大会于 3 月 29 日晚六点在二教六楼报告厅成功举办。

本场的评委、嘉宾有博达学院团委书记张明亮老师、学生处处长助理侯雨忻老师、学生处李重严老师、教务处实践科刘天夫老师、中文系学工办主任刘丽老师、中文系辅导员董莹老师、王哲老师、杨爽老师和王赫老师、教育系常海涛老师、西语系苏丹老师、各系的主席团及学生干部们。

颇具书香气息的视频中不仅有选手的自我介绍,还有历时近一个月的训练照片。此次大会由中文系贤韵文学社全体成员表演的《武文》开场,气势如虹的朗诵和整齐划一的拳法让在场的观众眼前一亮。在历史的画卷前回首,一号选手刘斌将记有千秋华彩、万种风流的《封神演义》细细品味与鉴赏,他如评书先生一般的汇报把观众带进了这本书里。她的眸子宛如清澈的水,眼神中有着坚定和果敢正如她所诉说的《简·爱》中的女主人公一般,她就是二号选手姜欣妍。三号选手王睿祺用《活着》书中的福贵故事告诉观众们“活着就是为了活着本

身而活的,而不是为了活着以外的任何事物而活”,只要好好的活,才不枉此生。“情不知所起,一往而深”出自《牡丹亭》,今被身着一身清丽淡雅旗袍的四号选手郑丽温柔诉说着。由张子奇、王婧、王冠和孙艺蒙同学带来的小品《诗韵词峰》诙谐有趣的同时又让观众们领略了诗词的风采。认真品读《狼图腾》的五号选手薛凯将这本书的意义上升为人类与环境的问题,至今令人深思且难忘。心系家国的六号选手李建伟用他的赤子之心将《巨流河》这本书带进了观众们的视野里,也将责任感和使命感赋予了新一代青年人。七号选手张钰绘声绘色的将《撒哈拉的故事》讲出了异乡的风情、三毛的爱情,同时也告诉观众们:痛快人生、八号选手黄若楠将《儒林外史》中人性被腐蚀和对于人性的守护讲述得淋漓尽致,由古至今却是意义非凡。

在教育系常海涛老师亲切而有意义的点评下本次大会圆满落下帷幕。最后王睿祺同学获得一等奖;李建伟、黄若楠、薛凯同学获得二等奖;刘斌、姜欣妍、郑丽、张钰同学获得三等奖;黄若楠同学获得了最佳人气奖。

在活动现场,同学们对提出的问题认真作答。他们的言谈举止中流露出对成为团学联中的一员的真挚渴望,也展现了良好的素质和修养。此次活动充分表现出同学们积极向上的精神面貌和乐于奉献的精神。

团学快讯

中文系开展 学雷锋志愿服务活动

本报讯(记者 郭室宏)为了弘扬青年志愿精神,奉献爱心,保护公共环境,2018 年 3 月 23 日下午,吉林师范大学博达学院中文系 2017 级学生在师大社区负责人张主任的带领下在师大社区内开展了以“传承中华美德,弘扬雷锋精神”为主题的社区清洁志愿服务活动。

此次活动主要是清理社区内的垃圾以及随意张贴的小广告。同学们手拿垃圾袋、抹布,在师大社区内进行清理。在张主任和班级团支书的带领下,同学们满怀热情,一丝不苟地对社区里的垃圾、墙壁上的贴纸等卫生死角进行清理,以实际行动践行雷锋精神。经过一个半小时的清洁工作,社区内墙壁上的小广告都被清洗干净了。整个师大社区旧貌换新颜,显得格外的清新幽雅。

社区是我家,文明靠大家。同学们以自身行动学习了雷锋精神,使雷锋精神在校园内外常驻。通过此次行动,大家不仅在劳动中体会到奉献的快乐,弘扬了雷锋精神,也使“奉献、友爱、互助、进步”的志愿精神深入人心。

计算机系召开毕业生大会

本报讯(记者 孙学艳)2018 年 4 月 9 日我校计算机与信息科学系 2018 届毕业生大会,在 2218 教室隆重举行。本次大会由计算机与信息科学系辅导员赵一潼老师主持。

大会第一项是赵一潼老师对毕业论文答辩等有关问题做了详细说明。对入党、就业和二学历的相关事宜,做了具体讲解。

大会第二项是赵老师对毕业相关事项的说明。赵老师对毕业所涉及到的教师资格证体检、就业协议、档案邮寄、户口迁移、教师资格证办理、学生离校签字表等、各阶段时间的安排以及毕业之前提交材料等问题进行了更加详细的说明,并认真详细地回答了同学们提出的疑问。其中赵老师反复强调档案邮寄问题,要求接受单位的填写一定要精确,还有一些特殊职位要注意档案作为机要文件的保密性。从中间可以看出老师对学生们认真负责的态度。在座的毕业生们认真的听老师的讲解,在大会最后,赵老师也表达了对每位毕业生的祝福。

本报讯(记者 胡佳乐)我院传媒系于 2018 年 3 月 29 日下午 6:00 在 1307 教室举行团学联纳新活动。出席本次纳新活动的有传媒系辅导员王天明老师,学生会主席张国军及各部部长。

会场上,面试工作紧张而有序地进行,此次面试共分为自我介绍和即兴问答两个环节。同学们首先简单介绍个人的基本情况、优势特长、能力品质等方面,并阐述自己对竞选部门的理解,努力展现着自己的优点,让老师、学长学姐们认识并认可自己。

接着在即兴问答环节中,由老师、学长学姐对同学们的自述内容和各部门的实际工作提出具体问题,同学们对所提出的问题认真作答。他们的言谈举止中流露出对成为团学联中的一员的真挚渴望,也展现了良好的素质和修养。

此次活动充分表现出同学们积极向上的精神面貌和乐于奉献的精神。

举行纳新活动 传媒系团学联

《摔跤吧!爸爸》

——阿米尔·汗

你有过梦想么,亦或是你曾经为自己的梦想追逐过么?曾经走过的许许多多坎坷可曾绊倒了而今的你,面对未来你会是选择站起来拍拍身上的灰尘继而坚持么?

来看电影《摔跤吧,爸爸》。相信这部在人群中广泛好评的电影已经许许多多的人看过了吧,不得不提的是,这部电影无论其本身亦或是拍摄电影的过程都是一个感人的励志故事。

闲话不多说,下面为大家简述一下这个故事吧。

马哈维亚(阿米尔·汗 Aamir Khan 饰)曾经是印度的一名前途无量的摔跤运动员,但是因为生活所迫,在理想和现实中,他选择了去面对生活。自此他有了一个最大的遗憾,就是没有能够替国家赢得金牌。

马哈维亚将这分希望寄托在了尚未出生的儿子身上,可天意弄人,妻子接连给他生了两个女儿,取名吉塔(法缇玛·萨那·纱卡 Fatima Sana Shaikh 饰)和巴比塔(桑亚·玛荷塔 Sanya Malhotra 饰)。

《小鞋子》

1997 年伊朗儿童家庭剧情片,讲述一对兄妹与一双小鞋子的故事,该片是献给成人的童话,唤醒人们对童年遥远的记忆,进而想到贫穷生活与单纯、天真、善良、快乐之间的关系。最纯的电影,美丽而清贫的童年!

——传媒系 程思桐



《捉妖记 2》

与胡巴分别后,天荫(井柏然饰)带着小岚(白百何饰)踏上寻父之路,在义薄云天的天师堂堂主云大哥(杨祐宁饰)的帮助下,二人得知天荫父亲宋戴天的护妖轨迹;而重回永宁村的胡巴再度被妖王追杀,逃亡时结识大赌徒屠四谷(梁朝伟饰)和一只妖怪,三人一起过着相依为命的生活,但又因屠四谷欠下的巨额赌债横生诸多波折。

与此同时,江湖盛传小妖王胡巴的重金悬赏令,妖界大军、天师精英、绿林草莽闻风而动,多方势力为抢夺胡巴在清水镇掀起腥风血雨。千钧一发之际,念子心切的天荫和小岚通过天师堂找到胡巴并一起逃离险境。岂料,一场更大的惊天阴谋尾随而至,伺机而动。

——艺术系 赵典

《I can speak》

讲述的是性格耿直爱打抱不平的热血信访女士通过向极具原则性的 9 级公务员学习英语的过程中,逐渐学会讲英语的同时两个人的心扉也逐渐打开成为忘年之交的故事。

——传媒系 程思桐



《芳华》

在充满理想和激情的军队文工团,一群正芳华的青春少年,经历着成长中的爱情萌发。质朴善良的刘峰、因“不良习气”被集体歧视的何小萍以及林丁丁、郝淑雯、陈灿等情感的缠绕、交集,且大相径庭又出人意料的人生归宿。

——传媒系 程思桐



《寻梦环游记》

如果最近的你觉得世间冷漠,负能量爆棚,那就不妨去电影院看一场《寻梦环游记》温暖自己吧。

——艺术系 赵典

《无间西东》

吴岭澜(陈楚生 饰),出发时意气风发,却很快在途中迷失了方向。沈光耀(王力宏 饰),自愿参与了最残酷的战争,他一直在努力去做那些令他害怕的事。王敏佳(章子怡 饰)最初的错误,只是为了虚荣撒了一个小谎。陈鹏(黄晓明 饰)把爱情摆在了理想前面,但爱情却没有把他摆在前面。张果果(张震 饰),身处尔虞我诈的职场,“赢”是他的习惯。这几个年轻人,在最好的年纪迎来了最残酷的考验,并成就了永不褪色的青春传奇。

——艺术系 赵典

《厉害了,我的国》

讲述中国故事,刻画中国面貌,弘扬中国精神——《厉害了,我的国》首次让影迷通过大银幕观看祖国近 5 年的发展成就,怎一个“燃”字了得。

——艺术系 赵典



心理诊疗室

咨询同学:3月,一个考试月,二级即将开考,四级也开始报名了。在备考时,心情总是很焦虑。可能是对自己没有信心吧,考试日子越来越远,就越来越烦躁。而更多的不知所措,是对自己的不自信感到厌恶。都说考考老师的法宝,对一个学生来说,分数很重要,但分数真的只是衡量一个学生优秀与否的唯一标准了吗?大多数人只会关心你是不是拿到各种各样的证书了,而不会问你是不是很累。所以,我到底怎么办才是对的?

专家解读:

这样的案例在大学生心理咨询中不占少数,首途 焦点解决短期心理治疗(SFBT)的方法。是指以寻找解决问题方法为核心的短程心理治疗技术,强调个案的主动角色,不去探究原因所在,而是以合作的姿

态邀请个案共同寻找有资源的、有用的例外。该方法以积极关注来访者为核心,以构建问题解决的方法为目的,3至6次解决问题是其最关键亮点。

心理老师:

三月是新学期的开始,也是各种考试的开端,我们会发现好事物的出现往往伴随着风险和困难。好走的路那是下坡路!

看得出你是一个懂事要强的孩子,想用好的成绩和优秀的自己回馈家人和关心你的人,但面对重重的考试压力又不知如何应对,不只你我相信有很多同学都会面临这样的困扰。首先呢,你要分清主次和时间顺序,任何人同时做超过两件以上的事情都会降低效率,心理焦虑,所以按照考试时间顺序做好复习计划;其次,一定要学习。人的焦虑的来源就是

对不能把控的未来的恐惧,其实也是一种低能力的反应,只有学习积累知识才能心里有底,临危不乱;第三,尽人事听天命,做到自己最大的努力。成功有太多不可控因素,能力有差异,需求也不一样,不要和身边其他同学比较来影响自我评价;最后,结合饮食、睡眠、运动,愉快地学习,考研的人复习一年多都有二战的心理准备,更何况你只准备了个把月的计算机二级和英语四级呢。过不了再考,失败不重要,重要的是有没有重新开始的勇气。

SFBT认为每个个体都是自身问题的专家,小的开始是成功的一半,就像“骨牌效应”量变一定会引起质变,要相信自己付出的点滴努力一定会换来相应的收获。

或许我们总是认为考试是破坏幸福的“元凶”,认为它只为我们学习生活留下阴暗的一笔,会让我们遭受到老师冷漠的眼光、父母无情的批评、同学的讥笑。但我们何曾想过就是因为有了考试,我们才有面对考试的正确心态?

记得那次的考试,我在考场上,拿着笔,心里似乎揣了只蹦跳的小兔子。我做着做着,啊,手心出了汗,明明是老师讲过的题目,却在这关键的时刻掉了链子。这只是模拟考啊,一次小考,此刻在我看来却像是读天文书一样。作弊?可是监考老师那严肃的面孔仿佛在警告着我们:别想作弊,除非你想得零分!我的心情烦躁起来,然后思绪飘远……“考试,最重要的是心态,千万不要紧张,如果一个人他的成绩再好,在考试时没调整好心态,他的分数就会一落千丈。”脑海响起老师们时时刻刻念在嘴边的话。于是,我放正了心态,提起笔,渐渐地进入状态中,把没搞定的全都认真做完了。

佛说:物随心转,境由心造,烦恼皆由心生。一个人有什么样的精神状态就会产生什么样的生活现实,这是毋庸置疑的。生活中,有些事总是我们不能选择也不能避免的,与其抱怨,不如去接受甚至去享受。很多时候,我们并不能改变现实,但我们并不是无能为力,至少,我们可以调整自己的心态。

好的心态总是能够以一种轻松自然的态度来面对生活中复杂的情景或挑战,它更是发挥现有水平及创造力的关键。所以说考试它能在每一次的测验中磨炼我们的心态,使我们拥有豁达平和的心境,一步一步地走向成功。

传媒系 张亚杰

电影推荐



2017年上映的《天才枪手》可谓是一部青春片中的间谍惊悚片。在我们心里,什么是青春?当你在呻吟恋爱的疼痛折射着梦想的热烈时,人家已经开始讲述真实的残酷寓言。

很多人说作弊不是犯罪,然而作弊题材的电影却可以百分百带人犯罪片。在贫富、聪明与愚笨之间找到考试目的的连接点,针砭时弊,社会的贫富差距,教育制度的陈腐黑幕,暗示了男女主人公一步步错步错错的无底洞。

考试作弊不可取,我们不能带有一丝的侥幸心理。我们需要的还是踏踏实实努力学习,正确地面对生活中所有的不公,为自己的人生负责,才是这部电影想要告诉我们的道理!

心理园地一

——“心理测试园地”

关于学校的心理咨询室,你了解多少?本期主要向大家介绍的是“心理测试园地”,一个让大家关注自身心理健康的小平台,通过科学的测试能够对自身状况有一个清楚的了解。主要内容包括:焦虑测试、抑郁测试、强迫测试、人际关系综合诊断、幸福感和满意感测试、自我和谐测试、精神症状测试等等。想对自己更了解吗?如果需要请拨打测试热线:0434-3295671。主要对象:全体教师及在校学生免费;外来人员:200元/次。心理咨询室地址:博达学院一教五楼1514室。(未完待续,想了解更多请期待下期。)

什么是你最大的压力?

你是否经常有累的感觉,是否觉得生活中总是有什么压得你喘不过气来?做完下面的测试就知道了。

在美术馆中欣赏展览,忽然有幅画吸引了你的目光,你觉得这是幅怎样的画?
A. 风景画。B. 人物画。C. 静物画。D. 裸体画。E. 抽象画。F. 水墨画。

测试结束,请看结果:

选择A:你正承受着人际关系的压力,想从纷纷扰扰中寻求解脱。
选择B:你觉得自己的朋友太少,想找一个能够倾诉心事的知己。
选择C:你非常忙碌,觉得压力很大。
选择D:你觉得生活过于枯燥无味想要寻求一些新鲜、刺激的事物。
选择E:你很排斥社会的规范和礼教,想要照自己的想法做事。
选择F:现代化的社会使你感到莫名其妙的压力,你很愿离群独居。



单身“潮”

教育系 张涵

现如今随着生活的日益进步,思想的逐渐开放,经济条件越来越好,开始出现一类群体,一群大龄单身男女。

单身潮已经来袭,内地单身青年已经达到两亿之多。

为什么会如此庞大的大龄青年队伍?我想是有一定原因的。

现在的85后90后都处于一个尴尬的阶段,生活在一线城市的85后90后生活压力都比较大,每个月只有一点点工资养活自己都很困难,更何况要面对上有老下有小的巨大压力呢,一旦有了家庭他们将会面对养孩子,养老人,还要还房贷,车贷,一系列的生活压力担在他们身上都已经无法喘息,他们怎么会去想谈恋爱呢?

在一部电视剧中,一位女主角曾说,钱我会赚,衣服我会洗,饭我会做,娃我自己也会养,要男朋友有什么用,这种心理的出现是单身潮产生的原因。

还有一类人认为自己不会遇到真爱。他们也许是经历了一段不堪回首的爱恋,迟迟走不出上一段感情的创伤,也许是看到恋爱中的人分分合合就不再相信爱情了,他们早已放弃了对另一半的幻想,开始了打上单身的旗号了。

面对单身贵族越来越多,他们早已习惯自己一个人生活,觉得身边多出一个人会不习惯,还有一类现象就是不想恋爱只想撩人。

这种即不用负责任又可以保持单身的状态,可以想什么就做什么,不用受约束。他们觉得与其结束还不如不开始。

忙忙忙,现在的年轻人都在不停地忙着。他们总是笑着说“匈奴未灭,何以家为”,转身就投入到自己的世界中。

他们没有时间谈恋爱,他们有好多提升自己的计划,想好好学习,想要练出腹肌练出好身材,“恋爱不如投资自己”他们总想着等事情忙完再去恋爱也不迟。这样他们也就加入了单身大军之中。

有一种是单身的高级境界,自先沉稳,而后爱人。

他们使自己变的更优秀的同时,也期待着遇到正确的那个人。他们认为要先成为自己喜欢的人才会被人喜欢,所以他们不急躁,不焦虑,不留恋过去,也不评价别人的得失,只是过好眼前的生活。

享受单身的时光,也会勇敢的迎接爱情。

在生活大爆炸中,谢耳朵在读给莱纳德的信中写到。人穷尽一生追求另一个人类共度一生的事情,我一直不能理解,大概我自己太有意思了,无需他人的陪伴。所以我祝你们在对方身上得到的快乐,与我给自己的一样多。

你也这么觉得,在这个世界上生活,一个人就够了,一个人吃火锅,一个人看电影,开心时自娱自乐,伤心时开导自己。他们一直觉得一个人也很好。

世界上最开心的事莫过于在你回头的一瞬间,你喜欢的人也刚好看向你。

但这是最理想的结果,单身大军中,他们不敢表露他们想法,因为他们喜欢的人不喜欢他们。

他们也不想单身,但命运没有让他们遇到对的人。

现在出现低头族,不愿意走出去,总喜欢抱着手机打游戏刷微博,造成很多男女成为大龄未婚青年。什么样的年纪就去做什么事,不要在意是否单身。

思考单身

管理系 吴岚

多敏感之事,缺乏安全感,而斤斤计较。男生就会为此心里有了隔阂,做任何事都要小心翼翼,考虑着说话方式会不会使对方多疑,久而久之,双方都疲倦了,最终分道扬镳。爱情,真的需要付出很大的努力。

有着无数的原因,导致大多数青年人都想结婚。婚前恐惧症的人也一大批一大批的,时代在进步,许多新事物的出现充斥着青年的眼球,他们向往自由,不被束缚,愿意尝试新事物,而脱单也就自然而然不在他们的计划范围之内了。

对于这些单身小伙子和小姑娘,我想说,有时候一个人会很孤独,压力,快乐没有人可以倾诉、分享,生病了没人陪,事物定有两面性,坚强也有脆弱之时,你觉得你无所不能,但有些事没有依靠是万万不能的。那何不勇敢一点,尝试一段恋爱,即使失败,你也从中学会成长,学会变成一个未知而又真实的自己。

单身不孤单

管理系 王龄辛

在飞速发展的21世纪,一支由单身汪组成的队伍悄无声息地异军突起。中国内地适婚单身青年数量已经高达两亿,而85后90后的青年们仍坚持不懈的为“这个数据”添砖加瓦。

我和周围的朋友也毫不犹豫的为这一数据贡献一份力,身为单身汪的我们时常被小情侣们秀一脸的恩爱,狂塞狗粮,但我们乐在其中,祝福他们长长久久。有位被爱情滋润的朋友问我:“你不孤单吗?”

呀,年年月月花相似,岁岁年年还是一个人。但谁规定单身不好,单身就孤单!单身也是一种生活态度。单身并不是拒绝爱情,只是想用心的过好当下。即使生命中不存在另一个人,我们依然可以过得很有趣。

爱情不是必修课,也不是生活的全部。单身也不是找不到男朋友,而是有更值得我们付出时间与努力的目标。有的人把更多的精力放在学业,不断的汲取新的知识丰富自身的内涵开阔眼

凭什么单身?

计算机与信息科学系 蔡思杨

有人这么说,90后大多功利,功利没错,但是为什么功利却还是有很多人单身,90后又为什么大多单身呢?

有人说时代变了,爱的不够纯粹了,以前爷爷奶奶那辈人,什么东西坏了,都是拿去修,而现在都是什么坏了,就丢了,所以很多人不是不想爱,而是不敢爱了!

有很多人认为还没有找到真爱,不愿意将就,觉得自己还不够优秀,觉得二十几岁的年纪应该用来奋斗打拼,让自己变得更好,二十几岁的年纪是用来脱单的不是用来脱单的,自己值得遇见更好的人。

总的来说,问题还是很多,各个方面,住房问题就是90后的一大难关,还有另一个问题,那就是就业难,这才是本质上的问题。正因为90后这一代人面临着巨大的就业压力,所以很多用人单位借此大幅压低他们的薪金待遇。这种境况从整体上限制了他们的收入水平,限制了他们的购买力。住房问题本质上来说,还是个收入问题。

而要想结婚,自然不是领上一纸证书这么简单的问题,就像很多女生所说的,没有物质的爱情就是一盘散沙,都不用风吹,走几步路就散了,生活就需要钱,方方面面都需要钱,而物质条件不成熟,怎么来结婚。90后这一代人,也可以说是比较幸福的一

近几年,我国单身人口达到2亿,中国内地单身成年人的数量已经相当于俄罗斯和英国全部人口的总和。为什么大家不脱单?

第一,经济压力。经调查,单身人群大部分是85后90后,这都是大学毕业刚不久,步入社会的他们是迷茫的。首先要各种竞争激烈的面试中脱颖而出,其次就是稳定工作。对于男方来说,若是考虑结婚,就要面临车、房的问题。如今,房价的急剧增长,一般小康家庭也是承受不了的,再者今后生孩子养孩子也是一笔大消费。对于女方来说,都希望找一个家境殷实的依靠,经济差较大,今后的生活只会在关于金钱方面的争吵中度过。这需要一个单身青年准备好承担一切的心理准备,而他们有这个勇气吗?

第二,男女比例。国民从古至今都有着重男轻女的封建思想,虽然失调比例不是很严重,但是女性拥有着更多的选择权。当下的社会,是一个现实的社会,有的女性说:“对方一定要有知识有文化,否则会影响下一代。”,有的女性说:“我宁愿坐在宝马里哭,也不愿坐在自行车上笑。”有的女性说:“我的另一半一定要有实力。”还有的女性说:“我有钱,我只希望的男人长的帅能让我带的出去。”……面对女性的一系列



代,因为独生子女的原因,获取了父母大程度上的爱。所以从整体上说,他们也是比任何一代都幸福的人(自然不包括之后的10后和00后)。从某种意义上讲,这些爱对于他们来说,起到的也并不是全部都有积极地作用,爱有时候会束缚一个人的独立性,削弱一个人的承受能力。所以长期沐浴于父母的阳光下,他们很少能够一下子便独立地面对一些什么,去承担一些什么。

随着就业压力的增大,随着职场竞争的日益加剧,现在90后的工作状态,除了要面临低廉的薪水,还要面临巨大的工作压力。

很多人都说只要相爱,距离不是问题。而对于现在的90后而言,距离是个很大的问题。这不是说否定爱情的伟大,而是考虑问题更加缜密了。于是很多人,因为距离暂时把婚姻搁浅,爱情可以没有距离的限制,但是婚姻不行。还是那句话,两个人的婚姻必须要构建在生活的基础上,两个人没有什么生活,怎么可能经营好婚姻。这么看来,90后是凭本事单的身。

高要求,男性只能望而却步。

第三,婚姻观念。逢年过节,亲戚好友聚在一起就会问你儿子/女儿什么时候结婚,但被问者只能无奈一笑。今年回家,我爸爸告诉我:“你叔叔的女儿30出头了,月薪1万6,还是不愿意找男朋友。还有你表姐,研究生毕业多年,依旧单身。”后来,我问她俩时,她们的回答出奇的一致:“我高学历,高薪资,我能养活我自己,又能养的起我父母,我觉得一个人挺好,为什么还要多一个人?”接下来的几天我学开车,恰巧情人节,教练买了花给夫人,说:“两个人也有两个人的美好。”我想了想,两所说的话都很对,只是观念不同决定了他们对婚姻的态度不同。

第四,生活习惯。在科技发展迅速的时代,男孩子除了上班就是打游戏,他们认为游戏比女朋友更有吸引力,关心也就少了,女孩就会觉得他是一个不务正业、不成熟的人,不适合我。女孩子除了上班就是逛街、买包、买口红,仿佛化妆品奢侈品能治百病,男孩就会觉得她是一个爱花钱不懂得持家的人,我养不起,不适合我。就这样,就出现了宅男和消费女。

第五,信任危机。一段感情,最重要的是信任。而生活中,渣男越来越多,女生谈了恋爱之后,也会为诸



喝鸡汤不如做好自己

教育系 陈珂



在我看来心灵鸡汤就是说一大段煽情的话,忽悠人心,却没有实际教人们要怎么行动起来改变自己。但是正所谓“说得好听不如干得漂亮”,好听的话谁都会说,鼓舞人心的话语固然重要,但我们不能长期沉溺其中。

当我们受到打击或者受挫,心灵需要慰藉的时候,总想要读一些满满正能量的文章来激励自己,或者像是网上的“心灵鸡汤”,短短的几句话像是给我们打了鸡血似的,浑身一下又充满了能量。而有时安慰的话语也能让我们失去痛定思痛的能力,就像是受伤的小孩需要一杯糖水来抚慰,久而久之习惯沉浸在糖水找安慰的孩子,就会失去在痛苦和挫折中反思自己的能力。这是一件多么可怕的事情啊,所以在生活中的我们不能太依赖心灵鸡汤,遇到困难不可怕,失去面对挫折后思考、反思的能力,沉溺于心灵鸡汤中来麻痹

鸡汤虽好,不可贪杯

教育系 陈妍如

今有鸡汤,非彼鸡汤,却比彼鸡汤更受欢迎。没错,此鸡汤乃心灵鸡汤也。我不得不承认,它确实有属于自己的独特魅力。例如下面这段--逆境:是前进的阻力,更是造就强者的动力。一个人,如果不逼自己一把,就根本不知道自己有多优秀。在逆境面前,放弃,也许只需要一个念头,然而却要用一生去懊悔。只有敢于逆袭,不折不挠,才能爆发出最强的反弹力,冲出低谷,踏上顶峰。”不知道你读了会不会有一种热血沸腾,想要努力奋斗的冲动呢?反正大多数人第一遍读完差不多都是这样的。这也正是心灵鸡汤的可怕之处:它直接作用于人的精神意志,而不是身体。有正能量的心灵鸡汤,多喝点,无妨。但对某些鸡汤,也要两方面看。

有这样一个故事。很久以前,在科罗多加大峡谷,有一个女巫要横跨一个悬崖,但这个悬崖跨度很大,她跳不过去。这时候,老鹰对她说:看呀,对面的风景多好,你怎么不去去看看呢?女巫回答:我也想啊,但我跳不过去。”老鹰听完说道:那有什么,困难像弹簧,你弱它就强。你可是女巫,这世界上还有你跳不过的坎?瞧瞧看,你这一身力量,跨过去有什么困难呢?试试吧,不逼自己一把,你永远不知道自己有多厉害……”渐渐地,女巫在老鹰的鼓动下开始变得热血沸腾,斗志昂扬,她觉得自己充满了力量,跨过这悬崖并不是问题。于是她开始蓄力,接着奋力一跳,身体在空中划过一条美丽的弧线。遗憾的是,她并没有跳过

从鸡汤中走出来

东语系 周菲菲

以前在桌边我会放一本书,是心灵鸡汤类的,当自己坚持不住的时候拿出来看看,心里会舒服很多,但是现在的心灵鸡汤却已经变了质,老实说,强悍的人从来不会在意创意,怯懦的人永远也不满足于抚慰。

记着上小学那会儿,大家的读书热情是很高的,每个班级都有一个读书角。很多人都会去拿一本书来摘抄句子,因为每周的摘抄本老师都要检查。那里面就会有很多的心灵鸡汤类的书,老师上课的时候也常常会讲一些鸡汤故事,甚至一些书的章节结尾处也会附上一篇鸡汤文。我有些不明白那个时候怎么会如此流行这些文章,我也看过、听过一些,其实我觉得还是看《小故事大道理》比较实在,至少小故事里面还是讲道理的。

你可以把幻想寄托于现实,因为有了幻想的现实才是精彩、有趣的;但不能让现实垂涎于幻想,不切实际的人比实际中所见的更一无是处。



去,而是掉了悬崖。老鹰见状喃喃道:也许我应该先教她锻炼出发达的肌肉。”

是的,女巫是尊敬的,同时她也是可悲的。尊敬的是她的勇气,一往无前的勇气,可悲的是她没有认清现实,忘了自己没有翅膀,忘了那是一道她目前不可逾越的悬崖。

这样的例子还有很多。不说学蜘蛛侠跳楼的某学生,也不谈看了一段话语就去学人家跑酷摔伤的人,单是生病了不吃药,反而去大喝特喝心灵鸡汤的人就不少。心灵鸡汤一旦超越了科学就有害了,所以,对心灵鸡汤要有正确的认知很重要。

我想说一句:心灵鸡汤虽好,可不要贪杯哟!”

与其去看那些别人虚构无谓的东西,不如做些实在的事,现在倒是能把这句话用在那些总是低头看短视频的人身上。在微信群中,青年和中年人群占比较大的比例。青年年轻气盛,好打抱不平;而中年压力较大,无处宣泄,就会寄托自己的情绪到这些鸡汤文或者鸡汤视频”之中去。既然现实中无法实现,只好寄情鸡汤,让文中、视频中的人物去帮自己实现,去惩恶扬善,去揭露现实的不公……

其实身边这样的人还是比较多的,看看那些“快意恩仇”,看看那些“现世报应”,真爽快。其实谁都有“看故事”的喜好,不然犯人处斩怎么会有那么多人围观呢?然而“看故事”,我们是该从中学到他人的行为智慧的,最终用于自己的生活,而不是“寄情”。

这些年比较热的词是“正能量”,有一个观点,“正能量”不是把该是这样的东西做成这样,而是把不该那样的事纠正过来。那些虚假构造的文章、视



远离鸡汤

中文系 陈嘉仪

鸡汤,鸡汤,不知为何这个词现在已经覆盖了我们的整个生活。而现在,我对它只有厌烦,再无其他。以前,特别喜欢鸡汤文,一看到有喜欢的,就会拿出自己的小本本记下来,现在看到就赶快把这一页翻过去,不想再有片刻的停留。

这几年,在网络社交圈靠鸡汤赚钱的不在少数,使得鸡汤出现商业化,变得脱离了它原有的灵魂。比如,“你要努力,你要努力,你没有成功是努力程度不够”。如果我一直努力一直在努力,都没有成功那还能是我努力的程度不够吗?你以为人人都是乔布斯?还是都是马云?我的意思绝对不是叫你不要努力,而是叫你不要盲目去给自己灌输鸡汤。因为你要知道,鸡汤是不需要有逻辑的,因为写鸡汤的人是吃鸡肉的人,他们只需要你喝鸡汤就行了。而最后你会发现,你一直信奉的鸡汤,原来是一碗没有营养的鸡汤。

不知大家还记得“世界那么大,我想去看看”这句话,在当时掀起了一股辞职狂潮,更甚,有学生要休学去看看。可以说,这个世界很疯狂了。实际上,大多数鸡汤的作用是让读者产生积极的幻想,而不是付出行动。比如刚才提到的那句,世界确实很大,你也确实可以去看看,然后呢?把自己原有的生活搅得乱七八糟,再来后悔为什么我要去看看世界?鸡汤,只起到短暂慰藉你心灵的作用,顺便麻痹一下你的心灵,起到的实质性作用可以说很少。所以,当下迷茫的我们不可一看到鸡汤就一头扎进去,这样只会物其必反。

比起鸡汤,我可能更喜欢“反鸡汤”。之所以反鸡汤,不是因为它负能量,而是它说的都是实话,戳中我们的无可奈何。为什么鸡汤能够很快得到人们的青睐,因为它和你是一条绳上的蚂蚱,它会告诉你去妥协去容忍,而不是去反抗,每天得过且过,顺便告诉自己“嗯,这样其实也不错”,最后你会发现,自己离轨道越来越远了,结果再也回不去了。

最后,我还得告诉你:能把你推向远方的一定不是心灵鸡汤,鸡汤像温柔的风,只会和你的帆调情,更会让你沉溺在温柔乡里故步自封,而不像飓风一样把你推向水手应该去的远方。”

频,还是需要抵制的。端正自己的“三观”比到处感叹他人的善良更有意义。

恰好上课,老师讲到一句话,情绪是一种决定,决定者就是我们自己,正确面对我们生活中的喜悦悲欢才是我们应该真正去了解的。“祸兮福所倚,福兮祸所伏”,古人早早地就教育我们,不要高兴得太早,也不要过于悲观。面对痛苦与现实,心态一定要积极向上,表现可以悲伤,脑子里想的,确该是解决问题的办法了。许多难事就是在这样的情况下迎刃而解了。

别希望自己的生活像书画中视频中视频中的那样,在几个人面前厉害并不算什么,生活一定要有“小目标”,完成自己那个不大不小的梦想,即使有那么一两件“后悔的事”,那又有什么关系呢?这才是一个入该经历的生活。

读书于我,甘之如饴

管理系 王佳佳

“玉不琢不成器,人不学不知义”,这是我们从小就知道的一句话,或许是小学老师上课时对我们的谆谆教导,或许是父母长辈恨铁不成钢时的千叮万嘱,亦或许是高考考场上的幡然醒悟……当然过程并不是一切,最重要的是它带给我们的启示:一个人的成才之路如同雕刻玉器一样,玉在没有打磨雕琢以前和石头没有区别,人也是一样,只有经过刻苦磨练才能成为一个有用的人。所以我们应该刻苦磨练自己,提高自身的能力。

我们每个人一开始都是一块未经打磨的美玉,也就是说我们每个人从一开始就是在同一个起点的,可为什么十年二十年后,我们的差距会那么大呢?我想,大概是因为我们对于这块美玉的雕琢不同吧!

无论我们出生在什么样的家庭,有怎样的背景,我们都要学会自己独当一面,而能够最快的改变我们自身的境遇的,唯有读书。

有人说,没有书的人生,就像空心的竹子一样,空洞无物。这句话是说书是一个人的灵魂,而没有书滋润的灵魂,必然是麻木而庸然的,这样的人在世上必然也是不讨喜的存在。而“腹有诗书气自华,读书万卷始通神”,一个满腹经纶的文质彬彬的才子或是

且偷安,这时福贵为了重回故乡而

活着,在拂空间摸爬滚打,在硝烟里破茧重生。中年时的富贵,白发人送黑发人,丧子的悲哀,贯彻了整个家庭。这时的福贵必须为了支撑家庭而活着,作为唯一的男人,是家的希望。老年的福贵终于有一点安稳的幸福,却造化弄人,丧女,丧婿,丧妻在再丧孙,活着便是一头老黄牛相依相随。活着无了牵挂,活着仅仅是为了活着而活着。

无论生活如何变迁,时代以何种速度继续更替,生存对于人的价值却始终如一。我们生来就活着,为了活着而打拼,为了活着而承受生活各方面的有形与无形的压力,在夜深人静,愁思万千的时候,我们何尝没有盘问自己,活着的意义在哪里,生存的价值在哪里。

形形色色的人生小则为了家庭,为了金钱,为了事业,大则为了社会,为了国家,为了和平。每个人活着都有一个目标,都有一股推动自己进步的力量。但在某种程度上看来,与其说是目标支持着生存,不如说是为了活着而不断地寻找目标。生活是一个又一个的小目标串联起来的有机整体。这些目标的一个又一个的实现则是人生的终极大目标,而这些目标的实现,归根结底就是为了活着。

活着,简简单单的两个字,却包含着一种对生命的负责。只有活着,你才可以体会生活的酸甜苦辣,你才可以回顾昨天,展望未来,你才可以感受亲情,友情,爱情和温暖。像福贵那样,到了年老的时候,可以静静地跟旁人讲述自己的过去点滴,自己的人生收获。其实活着就是一种幸福。

《阿甘正传》读后感

教育系 陈珂

阿甘的传奇一生总会让人觉得他是上帝的宠儿,拥有好运气的他通过美式足球让他轻松拿到大学学位,部队生涯让他获得至高荣誉;乒乓球让他名利双收;当他为实现巴布的梦想时,却因为一场大雨而捕获了很多虾,因此成为亿万富翁。

这一切因为与从小和他妈妈对他的教育有很大的关系。阿甘从小都是妈妈陪在他的身边,阿甘的妈妈知道阿甘不同于其他孩子,她没有因此放弃阿甘。她努力能让阿甘和正常人有一样的待遇,所以她带阿甘去医院矫正他的腿,希望阿甘也能得到最好的教育,尽管学校测的阿甘的智力只有75,低于进学校学习的标准,阿甘的妈妈也没有想过放弃。阿甘的妈妈是一个内心强大的妈妈,对于阿甘问到爸爸去哪了?阿甘的妈妈给予他的答案是爸爸出去度假了,阿甘不明白度假是什么意思?妈妈回答他到度假就是再也不回来了。因为阿甘不同于别人,妈妈总是有

极好的耐心,用阿甘能够听懂的话语去告诉阿甘这个世界,并且她也给予了阿甘很大的信心,来面对世人的讥讽和嘲笑。当有人问阿甘是不是有点傻?阿甘用妈妈教他的话语“做傻事的才是傻瓜”来反击。

阿甘也的确好幸运,在儿时遇到了珍妮,他这辈子深爱的女人。他曾对珍妮深情地说过“我是有点傻,可是我明白自己对你的爱。”阿甘最听珍妮的话,儿时,阿甘被欺负时,珍妮就会对他跑大声到“跑,福尔斯,跑。”也就在那时,阿甘发挥出他跑步的优势。长大后,珍妮因儿时的经历逐步变得堕落,但是阿甘依然深爱着她,无论珍妮走到哪,阿甘都会去在绿茵镇等着珍妮回来,这也许是阿甘给珍妮最好的爱情。

阿甘也遇到了最好的友情,在他去越南当兵时,遇到了每时每刻都在说虾的布巴,布巴可以从如何捕虾到如何煮虾,虾的品种到菜肴煮虾的样式都遍一遍,布巴只要和阿

佳人,必然也不会有人厌弃的。故,我们应该明白读书于我们的重要性及其意义。

毛主席曾经说过:“世界是你们的,也是我们的,但是归根结底是你们的。你们青年人朝气蓬勃,正在兴旺时期,好像早晨八九点钟的太阳。希望寄托在你们身上。”我们青年人是国家的希望,因为我们会通过读书学习,练就自己的本领,从而从事相关的工作,带动国家生产力的发展,能够为社会奉献自己的一份力,而不是碌碌无为,一事无成,拖家人的后腿。

幸而读书就是很好的选择。人们都说狗是人们忠实的朋友,它从不会背叛你,书也一样。无论你怎样待它,它都会在那里,不离不弃,默默地等着你再次想起它来。而你偶尔翻开书本,汲取里面的文字,会发现,原来它还是如一开始一样,从未变过,依然是那么的美好。所以我们应该善待我们的每一本书,书是我们一个不会说话的朋友。

读书于我来说,从来都是快乐的,即使是我难过的时候,只要摸出一本书来,我便觉得一切都是浮云而已。人生中的酸甜苦辣都是过眼烟云,它会随着时间而慢慢消失不见的,而书却不会,它像是埋藏在地下的美食,越久越香醇。

一看到《追风筝的人》

这个书名,就引发了我无限的联想。再看看它的封面——黄昏的天空。一层层斑斓云彩中有一片蔚蓝天,仿佛把人带到更深更广阔的世界。一只拖着长长尾巴的风筝在天空中翩翩起舞。因为一个书名,一个梦境,我买下了它。而当我读完这本书以后,我意识到周围的一切都是一场梦境。我在延续着一个梦,一个《追风筝的人》的梦。

正如作家伊莎贝拉·阿连

德所说的,文学与生活中的所有重要主题,都交织在这部惊世之作里:爱、恐惧、愧疚、赎罪……在种族不平等的阿富汗,小说人物关系看似简单却又错综复杂。追风筝的人讲述一个善良,惭愧,自救,安心的故事。复杂的让人不相信的现实,在喀布尔长久笼罩的混乱中,发生着动人心魄的故事。那是在苦难中提升的至为宝贵的美。

故事的开始,是在阿富汗。说起这个我们的邻国,并不是一个太平世界。我们总会把它与战争、难民、死亡联系在一起。让我们想起的总会是一张张惊恐的脸,没有轻松,更不会有笑容。这不是什么童话故事,也并非喜剧。少年时代的阿米尔是阿富汗的富家公子,母亲早逝,爱的缺失让他的心灵变得残缺。在一次风筝大赛后,阿米尔无情的背叛了他情同手足的仆人哈桑,眼

睁睁望着哈桑被人欺辱。从此,无尽的自责与悔恨萦绕在阿米尔的心头。为了躲避战争,父亲带着他逃往美国。成年之后,阿米尔痛苦与排侧仍未清除。终于,他决心赎罪,重回故园,等待他的却是哈桑的死讯与一个隐瞒了二十多年的惊天秘密。他,阿米尔与哈桑是同父异母的亲兄弟!悲愤不已的阿米尔最终收留了孤侄。回到了美国,时隔几十年,他和一群天真的孩子,奔跑着,再一次追逐风筝……

《追风筝的人》这本书给我以启示:担起责任,鼓起勇气,翻过千山万水,跨越艰难险阻。我相信,我的风筝一定会在某座山的后面等着我。那句“为你,千千万万遍。”早已刻在我的心上,哈桑正是用这寥寥几字向我们阐述了最真挚的友谊。

最后,我想说:“追风筝的人”既是哈桑,也是阿米尔,更是我们每个人。对于阿米尔来说,风筝隐喻他人格必不可少的一部分,只有追到了,他才能成为健全的人,成为他自我期许的阿米尔。也许每个人都有这样那样的心结,都有一只曾经的风筝。



甘在一起,无论是在训练还是做任务,他都在说,不停地讲。而阿甘是一个极好的倾听者,他就在一旁静静地听,不发表任何评论,但在巴所讲的他都记在了心里。在枯燥无聊、生活极其单调而仿佛与世隔绝的训练期间,他们互相陪伴,布巴用生动有趣的言语讲述虾,阿甘则负责倾听。在无聊枯燥的训练里,他们两个像孤独的灵魂相互依偎着。

与其说阿甘幸运不如说他专注,因为他的专注、他的坚持,让他拥有了不一样的人生,“人生就像一盒各式各样的巧克力,你永远不知道下一块将会是什么口味。”对于未知的人生我们能做的就是专注地做好当下的事情。