

南京邮电大学报



NANJING YOUDIAN DAXUE BAO

国内统一刊号:CN32-0820/(G) 中共南京邮电大学委员会主办

第 158 期

总第 485 期

2014 年 4 月 1 日

我校“有机电子与信息显示协同创新中心”获第二批江苏高校协同创新中心立项建设

本报讯 3月18日,江苏高校协同创新中心建设工作座谈会在南京召开。会议公布了第二批立项建设的30个“江苏高校协同创新中心”名单。由我校牵头、黄维院士负责的“有机电子与信息显示协同创新中心”获准立项建设。

“有机电子与信息显示协同创新中心”以江苏省经信委等政府部门为主导,协同了国内外相关知名高校、院所及大型国有企业等16家单位共同组建而成。该中心面向我校信息显示产业自

主化、高端化的重大战略需求,以有机电子与信息显示为发展方向,通过体制机制改革,发挥协同创新优势,有效聚集国内外创新要素和资源,努力构建汇聚优势学科、人才队伍、基地平台的协同创新体系,将中心建设成为在有机电子与信息显示领域国内领先、国际一流的学术高地、人才培养基地、科技创新中心及产业引领阵地,最终推动有机电子相关高新技术产业集群的形成和发展。(科技处)

全国人大常委会委员杨震校长传达十二届全国人大二次会议精神

本报讯 3月19日下午,全国人大常委会委员、我校校长杨震在仙林校区大学生活动中心青春剧场向全校师生传达了第十二届全国人民代表大会第二次会议精神。报告会由校党委书记刘陈主持。

今年“两会”期间,杨校长忠实地履行人大代表职责,积极参政议政,并就个人信息安全保护、促进信息消费、环境保护立法的系统性、修改环境体系认证管理条例、城镇化建设中的社会管理、民营企业发展提交了建议。他先后接受了新华社、新华网、《人民邮电》报、《中国邮政快递报》、《新华报业全媒体记者的专访》、《新华每日电讯》、《光明日报》、《中国科学报》、《新华日报》、《现代快报》等刊发相关报道,中国新闻网、中国共产党新闻网、人民网、新华网、信息产业网、凤凰网、中国江苏网等纷纷转载,有力地提升了我校的社会影响力和美誉度。

杨校长从第十二届全国人民代表大会第二次会议议程、会程,会议重要意义和主要成果,各报告投票结果,国家领导参加江苏代表团审议,人大会议热点问题观点等方面,向与会师生全景式地介绍了第十二届全国人民代表大会第二次会议,并和大家分享了自己参会的切身感受和收获。

“会前全体人大代表为昆明暴恐事件死难人员默哀3分钟,李克强总理在作《政府工作报告》时即兴脱稿讲话,个别全国人大

代表主动辞职”,第十二届全国人民代表大会第二次会议中出现的几个现象,让杨校长印象深刻。

杨校长说,让他印象深刻的还有李克强总理所作的《政府工作报告》:报告出现“改革”77次,是谈论“改革”最多的政府工作报告;报告首次用到“宣战”;向污染宣战,向贫困宣战;报告指出,对存在的问题,政府要先从自身找原因,想办法;报告中GDP指标首次采用“左右”这个用语;报告指出,政府要简政放权,自我革命,强调国家治理体系和能力建设;经济发展上,报告同时强调消



图为“两会”期间杨震校长在京接受新华网专访

费的基础作用和投资的关键作用。

在谈到人大会议热点问题和观点时,杨校长指出,代表们审议和讨论最多的是污染、反腐、养老金并轨等问题。

杨校长还生动描述了中共中央政治局常委刘云山、中共中央政治局委员刘延东、李源潮和原人大副委员长顾秀莲参加江苏代表团审议的情形,并简要传达了中央领导的讲话精神。

报告的最后,杨校长以图片的方式,带领大家走进北京,走进人大会场,将自己参会的所见所闻一一呈现在大家面前,生动再现了第十二届全国人民代表大会第二次会议庄严、热烈、团结、奋进的浓厚气氛。

刘陈书记在总结讲话中指出,当前贯彻落实全国“两会”精神,是学校的一项重要政治任务,学校要深入学习领会“两会”精神,紧抓国家全面推进深化改革的重大契机,脚踏实地,做好学校改革发展的各项工作,使学校内涵建设再上新台阶,以优异的成绩谱写南邮发展的新篇章。

在校的校领导、校党委委员、纪委委员、党代表、中层干部、基层党委(总支)委员、党支部书记、人大代表、政协委员、民主党派负责人、校级以上重点学科负责人、校党委理论学习和中心组负责人、离退休老同志代表约400人聆听了报告会。(校报)

提炼大学精神 推动科学发展

本报评论员

大学精神是高校在办学历程中经过长期积淀而形成的稳定的、共同的精神品质、理想追求、价值取向和行为理念,大学精神的提炼是大学在实践过程中对其理念进行内化、升华与不断进行理论抽象与价值凝练。大学精神是大学优良传统中最宝贵的部分,是大学历久弥新的动力源,对于凸显和稳定一所大学的形象、特色、风格和水准具有举足轻重的作用。简而言之,大学精神乃大学之灵魂,对培育优秀人才、推进学校科学发展具有重要的思想引领功能。只有充分提炼出具有时代特征、适应社会发展要求的大学精神,才能使大学精神永葆生机和活力,真正支撑起大学的精神大厦,成为滋润大学科学发展的精神家园。

大学精神传承了一所大学最优良的品质,有助于培养健康人格。大学精神的形成绝非一朝一夕之功,传承下来的必然是正面的、积极的、健康的品质,也只有这样,大学才能生存并不断发展。南邮发源于1942年抗日战场上的战邮干训班,至今已有70余年办学历史。奉献、实干、团结、创新等因子始终存在于南邮发展历程中,并能在一代代南邮人身上找到影子。因此,学校才有了社会各界的广泛好评,才有了“华夏IT英才的摇篮”的美誉。大学精神不是空空的口号,也不仅仅是虚无缥缈的哲学抽象,它蕴藏于每一个师生、校友的气质之中,并通过他们的行为表现出来。可见,大学精神迸发的育人力量对健康人格的养成不可或缺,准确地提炼和表述大学精神,则可以汇聚这些优良因子,形成更好的育人氛围,产生更强的育人合力。

大学精神体现了一所大学被公认的理念,有助于强化学校凝聚力。从社会的角度看,大学精神是大学尊严和价值得以实现的支撑,是大学文化的格调和品位之本源,社会公众对一所大学的认同从根本上来说是对一所大学办学理念、管理模式、办学成效以及其对社会影响力的肯定,而这些无不以大学精神为基础和引领。从大学的角度看,大学精神是为大多数人认可的价值追求和理想信念,因此每个与之相关的人都会在其中找到共鸣和归属感,从而形成合力。南邮目前在校学生超过3万,教职工2000余人,离退休教职工1000余人,更有10万余名校友遍布海内外,这些力量凝聚起来将强有力地推动学校的科学发展、快速发展和和谐发展。南邮办学72年来取得的累累硕果印证了这股巨大的力量。新时期准确地提炼和表述大学精神,并通过课堂、实践、校友聚会等多种渠道传播开来,将令更多南邮人汇聚起来,在南邮精神的引领下,以自己的方式为学校发展贡献力量。

大学精神代表着一所大学最有活力的基因,有助于提升学校生命力。大学精神是大学主体进行价值判断、价值取向和价值认同的自然结果。自然进化尊崇优胜劣汰,大学精神亦是,与时代相悖的,与环境不谐的,终将被历史淘汰,沉淀下来的都是最富有生命力的,能让一所大学无论岁月几何,都时时展现勃勃生机,拥有年轻人的闯劲与担当。南邮在其发展历程中也经历了各种改革的阵痛,因为南邮精神的支撑,南邮没有被挫折压倒,而是破冰前行,于挑战中寻找机遇,在改革中站稳脚跟,并保持上扬的生态态势。可见,大学精神激发的顽强生命力对一所大学的革故鼎新至关重要,准确地提炼和表述大学精神,并内化为南邮人前进的动力,必将令学校永葆活力,在瞬息万变的时代洪流中找准方向,挺立潮头。

当前,“南邮精神”表述语的征集活动已经启动。相信大家群策群力,集思广益,定能凝练出最能体现“南邮精神”的表述语,使最终提炼出的“南邮精神”成为大学文化的核心和大学生命的灵魂所在,从而进一步扩展学校优秀传统文化的感召力,增强师生员工的凝聚力,张扬学校可持续发展的生命力。

我校党委理论学习中心组开展马克思主义哲学专题学习会

本报讯 3月26日下午,为促进中宣部理论局编写的《马克思主义哲学十讲(党员干部读本)》的学习,我校在仙林校区行政楼一楼报告厅召开党委理论学习中心组学习(扩大)会,中共江苏省委党校哲学教研部梁教授应邀作了题为“马克思主义哲学基本问题”的辅导报告。校党委理论学习中心组各成员、各学院(部)党政主要负责人和部分马克思主义学院教师参加了报告。校党委副书记、副校长凌迎兵主持报告会。

梁作民教授简要介绍了马克思主义的理论特点和理论来源,重点讲解了马克思主义认识论和唯物史观。他介绍了马克思主义认识

论的重要内容,包括认识对象、认识主体、认识过程和理论联系实际。关于马克思主义唯物史观,他着重解释了偶然和必然、个人和群体对历史发展的作用,以及社会结构分析。他用幽默风趣的语言,辅以及生活中常见的事例,将许多人原本以为比较枯燥的马克思主义哲学的基本问题讲解得深入浅出。与会人员听得津津有味,会场里不时传来阵阵笑声。在互动环节,梁教授用唯物辩证法分析了主席台一张桌子的发展和变化,以此和与会人员分享了方法论的应用。

校党委副书记、副校长凌迎兵将梁教授的报告概括为高水平和高效益两个特点。高水平体现

在生动、风趣,让与会人员在故事中领会高深的理论知识;高效益体现在,梁教授的报告让与会人员在思想的碰撞中进一步升华认识,从而应用于工作,其收益超出梁教授的投入。凌副书记希望这场报告会能进一步激发与会人员理论学习的兴趣,进一步推动对马克思主义哲学基本问题的研究,并能让学习的理论和方法推动实践工作,提高工作水平。

根据中央和省党委党的群众路线教育实践活动领导小组办公室的通知要求,学习会上还就收听收看新华社长篇通讯《面向未来的赶考——习近平总书记指导河北党的群众路线教育实践活动回访记》作了部署。(宣传部)

我校“国际经济与贸易”等5个本科专业获教育部备案

本报讯 近日,教育部公布了2013年度高等学校专业设置备案或审批结果。我校申报备案的“国际经济与贸易”、“社会工作”、“人文地理与城乡规

划”、“财务管理”、“行政管理”等5个专业经教育部审核,确定准予备案。至此,我校本科专业数已增至50个。“国际经济与贸易”等5个专业的备

案成功,增加了学校的学科及专业覆盖面,形成了以工学为主体,以信息学科为特色,理、工、经、管、文、教、法等多学科相互交融的学科专业格局。(教务处)

我校成立首个学院教授委员会

本报讯 近日,材料科学与工程学院成立了教授委员会,是我校首个学院层面的教授委员会。该委员会首届教授委员会由“国家优秀青年基金”获得者解海教授担任主任,“青年973首席科学家”赖文勇教授担任副主任,设9名委员和1名秘书。

作为学院最高学术权力机构,教

授委员会由具有教授职务的教学科研教师担任正副主任,学院党政领导班子成员不兼任教授委员会主任。每届教授委员会任期四年,换届时间与学院换届时间一致。其主要职责是对学院学科建设、师资培养、人才引进、科研工作和学术水平评估等重大事项进行审议,对涉及重要学术问题的

其他事项进行论证和咨询。

教授委员会是材料科学与工程学院进一步完善学院治理结构、规范决策程序、提高决策效率和科学水平的新举措,其内涵在于“治学科”、“治学术”、“治学风”,由教授委员会严把学科发展关、学术质量关和学风道德关。(材料科学与工程学院)

我校与连云港签订智慧城市战略合作框架协议

本报讯 近日,我校副校长、江苏省物联网技术与应用协同创新中心主任朱洪波教授率由协同创新中心相关成员单位和南邮物联网研究院组成的专家代表团一行前往江苏省连云港市进行物联网产业应用合作洽谈,与设立在连云港徐圩新区的“国家东中西区域合作示范区(以下简称‘示范区’)”签订了智慧城市战略合作框架协议。

该示范区由国务院批准设立,总体规划面积约467平方公里,发展上坚持

“生态、低碳、智能、循环”的理念,准备利用物联网技术,打造国内一流的智慧化示范园区。为此,示范区专门成立了智能化促进中心,并积极寻求与江苏省物联网技术与应用协同创新中心、南邮物联网科技园、南邮物联网研究院在示范区智慧化建设工程和协同创新方面开展全面深入的战略合作。

示范区党委书记、管委会主任石海波与朱洪波副校长等就依托南邮汇聚优势资源、建立技术创新平台和组成专家咨询团队支持连云港开展

“智慧徐圩”总体设计和工程建设的合作领域与相关内容进行了深入的探讨和交流,就如何加强战略合作交换了意见。朱洪波副校长一行还参观调研了示范区规划展示馆、运营指挥中心、节能环保展示馆以及深水港区。双方本着长期合作、互利共赢、共同发展的原则,就示范区智慧化建设达成战略合作意向。示范区管委会副主任张晖与南邮物联网科技园总经理张登银分别代表双方签署了战略合作框架协议。(产业处)

首届南京—香港地区“信息与控制”学术研讨会在我校举行

本报讯 3月16日,由我校先进技术研究院举办的首届南京—香港地区“信息与控制”学术研讨会在三牌楼校区科学会堂举行。我校副校长蒋国平教授、香港大学James Lam教授、东南大学自动化学院院长、江苏省自动化学会理事长费树岷教授、南京航空航天大学自动化学院

院长、长江学者特聘教授姜斌教授、东南大学自动化学院副院长、“杰青”孙长银教授、东南大学曹进德教授、南京信息工程大学罗琦教授出席学术研讨会。研讨会由先进技术研究院院长岳东教授主持。

研讨会上,来自东南大学、南京航空航天大学、南京理工大学、南京

邮电大学的12位报告人针对信息与控制若干前沿方向和问题作了精彩报告。与会专家回到会师后相关问题进行了深入讨论。

参加本届学术研讨会的还有先进技术研究院全体人员和部分自动化学院师生。(先进技术研究院)

15年,用爱播种心田

3月12日,植树节。绵绵细雨中,仙林校区鼎新大道“天道酬勤”石刻旁,一群身穿“爱心社”红马甲的学生和老师一起,种下了20棵连成心形的樱花树。这是为了纪念爱心社成立15周年而组织的特别活动,在组织者眼中,种下的心形树苗象征着爱心社心系公益,也象征着把爱心当作树苗一样栽种并企盼茁壮成长。

1999年,涂友斌被一篇关于贫困大学生的文章所触动。随后的那个假期,他拼命打工,挣得几千元钱,全部捐给南邮一名身患白血病的同学。爱的源泉就此开启,他和一群志同道合的同学在校园里搞起了公益。“成立个社团吧!”有人建议。“那就起个平实的名字,做些平实的事。”爱心社就此诞生,在老师的引导和同学的坚持下,寒来暑往,已是十五载春秋。

仲星晨今年大二,他的第一次义工活动是给南京市象山小学的孩子上一次科学实验课。他记得那次的实验课是用鸡蛋给孩子们做浮力实验。开始孩子们很闹腾,争先恐后地往前涌,鸡蛋都挤碎了几个。不过,当他假装严厉,孩子们就乖乖地回到自己的座位上了。虽然也有孩子说,这些实验都在电视上看到了,但仲星晨能感到他们的开心,而他自己也收获了欢愉。但现在回忆起来,他却有些内疚,因为孩子们热切地盼望他们再去,他却因为种种原因没有再去。“我觉得,这对孩子们来说也是伤害。”他说。

仲星晨等的困扰爱心社早就留意到,通过结对服务、定期服务等形式,他们努力提供长期有效的爱心服务。目前爱心社的常规义工点已经有6个,分别是华澳听力语言康复中心、尧化门流动人口子弟小学、明心幼儿园、栖霞区颐养中心、南京图书馆、平安阿福流浪猫狗收容中心,这些义工点大部分坚持做了5年以上,华澳听力语言康复中心是爱心社建立的第一个校外义工点,至今已有10年之久。

龚旭青曾经在明心幼儿园做了一个学期的义工,每周三下午都去,雷打不动。明心幼儿园是为自闭症孩子提供康复训练的场所。龚旭青会固定带一个孩子。这个孩子在做什么感统训练(笔者注:专门为自闭症孩子设计的运动项目)时其实很配合,也能很好地完成,但就是不说话。虽然得不到回应,龚旭青还是会尽量多的和他说话,鼓励他,每次他完成一个动作,也会非常热烈地给予肯定。有一天,龚旭青结束义工活动准备离开,身后传来一声“哥哥,再见”,那一刻,他感觉“所有的付出都值得”。

栖霞区颐养中心是仲星晨已经坚持一年的义工服务点,他每周都会带社员去那里,刚去的时候,因为很多老人口音重,沟通上很有障碍,仲星晨也有些不耐烦,但是他能感受到老人的热情,他还

想,如果他放弃了,那他带领的义工怎么办?在社团同仁和中心工作人员的鼓励下,他坚持了下来。“走走走,我们踢球去!”“来来来,陪我看电影!”仲星晨发现,老人的激情比年轻人更有感染力,那些老电影竟也让他觉得有滋有味。龚旭青则更爱,老人们其实很想和人分享。有一次,他遇到一个喜欢收藏的老大爷,老人把多年收藏的手镯、扳指拿出来,一样样的讲,这个纹路,那个雕刻,这个来历,那个故事,不知不觉讲了一个多小时,连饭点都错过了。龚旭青觉得,与其说是他们帮助老人,不如说是老人在给予他们。

2009年,爱心社正式加入了南京市慈善总会,经常参与南京市慈善总会的义工活动,在增加义工点数量的同时他们也尽量选择不同类型的义工服务,期望公益精神散播到社会的各个角落。2013年,爱心社的各类义工活动累计达76次,志愿服务人员累计984人次。鉴于爱心社在慈善公益事业上做出的成绩,爱心社自2010年起连续四年获得“南京市先进慈善义工团体”称号,累计58名师生荣获“南京市优秀慈善义工”称号。

涂友斌回忆起当年创办爱心社的故事,说:“回过想想,在学校期间还是做了一件挺有意义的事情。”工作以后,他也经常参加单位组织的捐助、献血等活动。2007届毕业生周欣并不是爱心社社员,但一直关注爱心社,工作后还常常帮着那些视频感动落泪,“现在想想,那些行为还是很温暖的。”有一次,单位组织党员活动,大家七嘴八舌,她突然想起了爱心社,便建议每人拿出几十块钱作为活动经费,参加社上的捐助活动,建议得到大家一致认可。龚旭青马上大四了,按惯例他会退出社团,但他说:“做义工我把公益的心态带入生活中,以善的理念对待身边的人和事。”这个暑假他计划去四川支教,毕业后他也有机会帮助社会上的公益团体做点事情。仲星晨则害羞地说:“我想做个慈善家。”

2009年起,爱心社每年举办一次“义工体验月”活动,主要面向全校校外学生招募义工,为他们提供一个体验义工、奉献爱心的平台,每次平均参与人数近500余人。该项活动被评为2013年“江苏省优秀青年志愿服务项目”。他们还陆续收到过江苏省红十字会、南京地铁运营分公司、南京公交东郊客运部等发来的二十余封感谢信。

15年了,有了学校的支持、老师的指导和一代代爱心人士不懈的努力,爱心社越来越成熟,没有轰轰烈烈,只有凡人小事,可就是这些“平实的事情”“温暖的行为”“有意义的举动”,悄悄将爱的种子播撒在越来越多年轻学子的心田,有朝一日生根发芽,用“善”意福荫人间。(闻方 叶晓勤)



(闻方 叶晓勤)

南方科技大学党委副书记李平一行来我校科技园调研

本报讯 3月14日下午,南方科技大学党委副书记李平携该校科技园建设小组一行来我校,就大学科技园建设与管理模式等方面进行调研。副校长朱洪波热情接待了李副书记一行。

朱洪波副校长介绍了我校基本情况及学校科技园发展的总体目标、功能定位、发展历程及发展规划等内容,并就“3S智慧服务商店”的运行机制、“三链融合”的产学研合作模式等物联网产业创新发展

模式与李平副书记深入展开了交流和探讨。产业处张登银处长向来宾详细介绍了我校科技园成立以来的发展状况。

李平副书记表示,南邮科技园的发展令人称道,此次专程赴南邮调研,就是希望借鉴南邮经验。他介绍了南方科技大学的基本情况以及筹建南方科技大学科技园的整体思路,并详细了解了我校科技园建设有关土地使用、规划方案、建设组织主题和方式、建设资金来源、物业产权、大学

科技园管理模式、财务管理模式、校企合作模式、科技成果转化模式、投融资经验、企业入园条件、大学科技园服务内容等方面情况。

会后,朱洪波副校长陪同李平副书记一行参观了设立于物联网科技园一楼的“物联网协同创新应用示范和成果体验区”。

参加此次调研会的还有发展规划处、基建处、校长办公室、产业处相关负责人。(产业处)

同学,你睡得好么?

写在第13个世界睡眠日

学通社 王莉 杨凤英 花子健

睡眠是人体的一种主动过程,可以恢复精神和解除疲劳。充足的睡眠、均衡的饮食和适当的运动,是国际社会公认的健康标准。为了唤起全民对睡眠重要性的认识,2001年,国际精神卫生和神经科学基金会主办的全球睡眠和健康计划发起了一项全球性的活动,将每年的3月21日定为“世界睡眠日”。

今年是第13个世界睡眠日,我校大学生的夜晚睡眠质量如何?记者近日对仙林校区部分大学生睡眠状况开展调查,旨在向全校同学宣传世界睡眠日,提高对睡眠重要性的认识,呼吁大家合理安排时间,养成良好的生活习惯,保证每天的睡眠时间。本次调查主要采取现场问卷和走访调查方式进行,调查过程共发放并收回100份问卷,100份问卷全部有效。

平均睡眠时间为7.25小时,超过50%的同学对自己的睡眠质量不满意,超过97%的同学23:00以后入睡,其中有约10%的同学凌晨一点以后才入睡。这是对我校学生睡眠状况的抽样调查结果。

参照“睡眠时间”百度百科,记者对这一调查结果进行分析,可以看出,在平均睡眠时间上,7.25小时的睡眠时间基本可以满足大家的日常学习生活。但入睡时间晚是相对严重的问题,因为长时间熬夜,就算睡足8小时,也会精神不济。因此,同学们虽然睡眠时间在正常范围,但还有超过50%的同学对自己的睡眠质量并不满意,有65%的同学表示自己的睡眠质量影响到了上课学习。

那么是什么导致同学们晚睡,同学们的睡眠时间都去哪了?调查结果显示,手机、电脑等诱惑,睡眠环境噪音多、室友夜聊兴奋、过于嘈杂等为主要因素。这其中,手机影响因素尤为明显。

“一般您睡前干什么?”这一项调查结果显示,74%的同学睡前都会刷手机,通常是玩游戏、看小说、刷微博、聊QQ或发微信。大二的李同学就无奈地告诉记者,刷手机已经养成一种习惯,每天熄灯上床后,必须把微博、人人、微信什么的都刷一遍,才能安心睡觉。“知道自己睡眠状况不好,也知道问题所在,就是改变不了啊。”他感慨道。

当然,并非所有年级同学状况都一样,调查结果显示,大一同学的睡眠状况最好,而大二以上年级的同学则相对差点,大二的张同学表示:“如果晚上没课,一般九点半上床,有课就是十点左右。没有带手机去床上的习惯,所以入睡很快。”

大四的李欣润则说:“平均每天睡7小时,感觉自己睡眠状况还可以,不过睡觉总做梦。”因为正处于找工作阶段,李欣润表示有时候精神压力会比较大,想的事情比较多,睡前往往会玩手机、刷动态。实在睡不着的时候,她会选择安静地听歌。

研一赵亚南的睡眠时间也在7个小时左右,但有时候梦比较多,学习压力大的时候甚至会梦到写论文,这多少影响了睡眠。她睡前也和其他室友一样,玩手机、看电影、看新闻,大家互不影响。赵亚南说睡前听听英语可以帮助睡眠,不知不觉还能提高自己的英语水平。

针对如何改善睡眠,大多数同学认为可以选择睡前喝牛奶、睡前不玩手机等等,那么怎样才能提高睡眠质量呢?记者就此查阅了资料,发现喝牛奶促进睡眠并没有科学根据,而睡前玩手机会刺激人的神

经,会让人兴奋,进而影响入睡状况和睡眠质量。所以,戒掉睡前玩手机的习惯,是放松身心入睡的重要一点。

专家建议,按时入睡并形成自己固有的生物钟才是促进睡眠质量根本所在。“记住,11点入睡,是睡眠时间的最后底线。”重医附一院内分泌教授李志富说,最佳睡眠时间为晚上11点至次日6点,而晚上11点至次日3点为睡眠黄金时间,此时肝脏的代谢最为旺盛。若长期错过这段睡眠黄金时间,将会发生睡眠障碍,导致身体机能紊乱。

很多同学有吃夜宵的习惯,建议大家少量食用香蕉、温奶、燕麦片、全麦面包、蜂蜜等有助于睡眠的食物,而不要去吃难消化或油腻或有刺激味的食物,另外,睡前2小时不可喝含酒精或咖啡因的饮料。

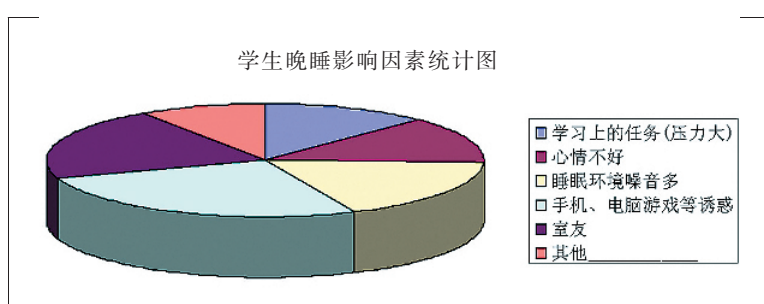
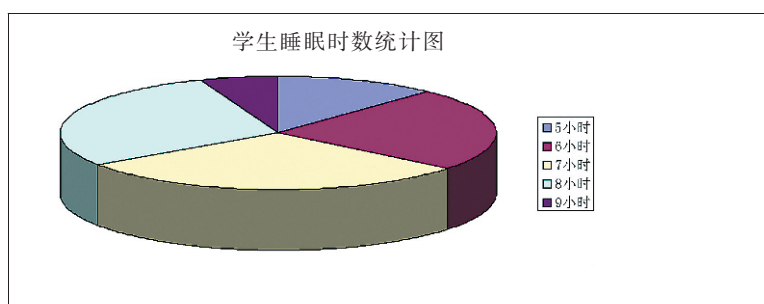
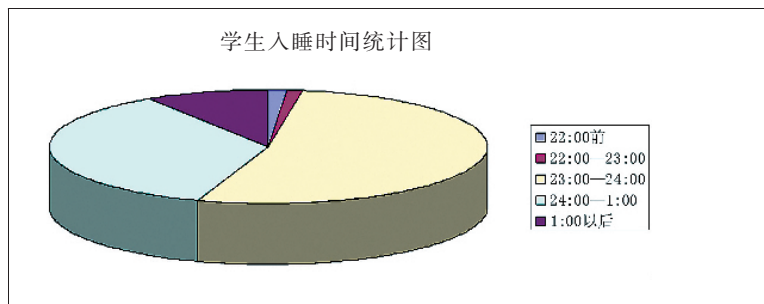
也有同学喜欢在睡前思考问题,但是睡前用脑过度、苦思冥想会使大脑兴奋异常而难以安静,导致不能安然入睡,所以,有什么学习上的困扰暂时放下它,美美睡上一觉第二天再来解决它吧。

也建议喜欢熬夜夜谈聊天的同学为了他人睡眠的“福祉”,熄灯后自觉闭上金口,和大家一起营造安静的宿舍入睡环境,放空思绪,听听窗边的虫音,仰望窗外夜空,和小伙伴们在静谧中渐渐睡去……

此外,睡前洗个热水澡,集体宿舍适当开窗,也都有利于身心放松提高睡眠质量。

针对自己睡眠出现的问题,很多同学都表示想去改变,李欣润说,自己以后会尝试改变自己的作息时间,早睡早起,多做运动。大二的李同学也想通过晚上运动、看书等方式转移注意力,以戒掉玩手机过度的坏习惯。

以下为部分问卷问题统计三维饼状图



放下手机 享受生活

闫昌明

“时弊病”。从统计数据中可以看出,大多数90后喜欢在本该属于睡眠的夜间使用手机上网。这同样对身心健康有着极大的危害。夜里灯光较昏暗,长时间面对亮着的手机屏幕会使视力下降,而长时间低着头也极大地损伤了颈椎。“我并不是不想睡觉,只是还没有到零点。”李同学这样说。

在最近的聚餐中,大家总喜欢玩这样一个游戏:有人在聚会中都不允许玩手机,如果谁最先拿出了手机,就由谁来买单作为惩罚,相继拿出手机的人也会受到不同程度的惩罚,当然,最后拿出手机的人也会有各种奖励,然而,虽然大家都没有拿出手机来玩,可是彼此之间也没有什么沟通,就只是静静地看着每个

人发呆,情况较好的也不过是几句客套话之后就没了下文,好像大家的相聚有些多余,远远不如平时在手机聊天软件上表现的活跃。

“世界上最遥远的距离,不是生死离别,而是我坐在你面前,你却却在玩手机。”这样一句看似玩笑的话,却着实反映出现代人在社交活动中的心理问题。由于习惯了在手机上的沟通和交流,和朋友、父母、老师的交流也慢慢变少,从而使亲情、友情等渐渐淡漠,生活中的温情也渐渐流失。宁愿在社交软件上敲下几行字,也不愿多和父母聊一聊最近的生活,这是目前大多数大学生的状态。

美国绘本作家莱斯利曾说:“我们是如此频繁地忽略这些自然界中的寻常景象。”放下长时间玩手机的危害不谈,就只是这样每天低着头玩手机的我们,浪费了多少宝贵的时间,错过了多少美丽的事物与美好的瞬间。试着放下手机吧,抬头看看湛蓝的天空,感受明媚的阳光,快乐与温暖会在你抬起头的一瞬间涌现。

手机何错之有

杨凤英

一个人丢失了手机,就等于失去了社会关系的联结,那种焦虑、担心、不习惯以及没有着落的失落感迅速席卷而来。如今的手机早已不再是单纯的人际沟通媒介,而成了个人多媒体信息终端。当今手机发展很快,百度、QQ、人人、微博等各种软件都在手机上有了更便捷的应用。通过手机,你可以将接触到的信息增添进你的信息空间领地,扩展着你的信息版图。

再者,构建了话语平台。通过手机,你尽可以对现实评头论足,向朋友发泄心里的郁闷,你的话语可以得到最大限度的张扬,很多平时不方便当面说的人的话可以通过手机真实地表达。同时,不得不提的一点是,手机为平民话语权的构建提供了技术保障。

当然,有些人认为随着手机的普遍使用,加上大学生心智还没有完全成熟,自我控制能力不强,很容易沉迷其中,影响身心健康,耽误学业。应该承认这种担心有其道理,但技术是无过的,手机作为现代科技的产品,其本身是中性的,并无好与坏之分,关键还在于使用者是否具有合理使用、自我控制的能力,是否具备驾驭手机、而不是为手机所取的能力。

当今社会,手机更新换代迅速,品牌多样,各种品牌机也价格不菲,但铁一样的事实显示,各种高端智能机在国内,尤其在青少年中间疯狂受捧,甚至有学生为追赶潮流甚至攀比炫富,向同学借钱买iphone。不禁让人愕然。

这显示当下大家在手机乃至其他商品的消费观上,存在着缺乏需要与财力关系的理性思考。实事求是地考虑自身需要,理智地挑选所需手机,方便地使用利用才是当务之急。

在这方面,有些明星可谓榜样,比如周星驰、赵本山,他们以需要来决定所购买的机种,选择诺基亚的老式机,性能好,信号强,操作简单。

对于大学生,也要学会选择,根据自身情况正确合理购买机型,而不是盲目跟风,追逐土豪金。要明白,手机不是为了买来炫耀,功能再强大,用不到也是浪费。同时不要刻意追逐高端,现在五六千元的智能机的绝大部分功能,五六百元的手机的也都具备,如果你经济条件不太具备,完全可以先用着五六百的,等以后工作了再换。

当然,手机功能强大,给学生的学习和生活都带来了便利,但同时,不可忽略的是,手机造成了“低头族”的产生,君不见,地铁里,课堂上,人人打开手机,划开屏幕,两眼放光地盯着屏幕,或浏览信息,或聊天刷微博,或看视频,或玩游戏。公共场合离不开数字终端,个人独处时更是如此,手机成了零碎时间最好的填充物,而人与人之间的自然交流显得日渐缺失。

确实,无论是朋友聚会,甚至恋人约会,很多时候,人坐在一起,心却各自天涯,对旁边的人无话可说,对手机里QQ的闪动,或者一个帖子却趋之若鹜;当你的朋友想和你聊天,你却“无礼”地自顾自盯着手机,并可能对此无所意识。想想吧,这破坏了多少生活的美感。

德国作家施尔玛赫在《网络至死》一书中说,我们也许已经醒悟,但也许并未察觉,我们正陷入空前的“网络统治一切”的危机之中,就像赫胥黎在《美丽新世界》中忧虑的那样,人们会渐渐爱上压迫,崇拜那些使他们丧失能力的技术。我们当然不能成为技术的奴隶,我们不能忘记运用技术的初衷是为了更好地交流,为了让生活学习变得更容易。

所以,手机肯定要用,手机游戏也可以玩,但不能沉迷于虚拟网络的聊天、APP游戏,不能把手机当作逃避现实世界的工具;当你听课无聊时,你可以选择休息一会,以焕发精神,而不是痴迷手机,让精神更萎靡;并且要依然记得,距离远时,可以电话联系情感,但只要方便,要尽量和好友见面,一起游玩聊天,既可舒缓烦恼又能增进感情。不然,手机对你而言只会是一种人际交往的阻碍,让你缩在自己的世界里,变得自我,变得冷漠。

手机背后

孔梦雅

近日,一则关于90后每天使用手机上网大概多长时间的调查在网上引起热议,文章中称,六成90后重度依赖手机,日均上网超过三小时,患有严重的“手机依赖症”。

随着科技的逐渐进步,手机的普及率与使用率大幅上升,手机所提供的便利与越发全面的功能也使人们对其欲罢不能,而作为能快速接受新事物的年轻群体——大学生,更是无时无刻离不开手机,只要手机不在身边,甚至是手机处于无电状态,或是一段时间内手机铃声不响,就会感到坐立不安,魂不守舍。对手机的依赖便是在这种情况下产生的一种新的心理问题,尤其青睐青年白领女性、业务担子重的中年男人和学生三类人。我们在日常生活中经常可以看到这样的情景,一些同学一边走路一边低头玩手机,更有甚者,连过马路时也不愿放下手机。“低头族”的泛滥,不但让自身的安全得不到保障,也给公共安全带来了隐患。

对手机的依赖还衍生出强迫症、晚睡拖延症等现代



编者按:床头明亮亮,原来手机光,举头看视频,低头刷屏刷。没错,古人“举头望明月,低头思故乡”,现在的很多人却举手机投足间尽是手机。而大学尤其“低头族”正逐渐成为校园里一道“风景”,无论教室、寝室、食堂,还是上课、自习、休息,都可以看到大学生使用手机。

本期话题:大学“低头族”

做事情最重要的是坚持

——访南京邮电大学赵生妹老师

学通社 何子鸣 林志龙

开学初的一天，每周在仙林校区只有一节课的赵生妹老师结束上午的课程，匆匆吃过午饭，便来到学通社活动室，开始了与记者的交流。

赵老师是通信与信息工程学院教授，博士生导师，校第五届教学名师。

1992年研究生毕业后，赵老师进入南邮，当了一名教师。多年来，她主持或参与完成国家级、省级科研项目多项，发表学术论文120余篇。目前研究方向为量子通信与信息处理、无线通信与信号处理等。

当记者问到做科研有没有捷径时，赵老师说：“哪有什么捷径？做科研都是一步一步走过来的，你必须学会坚持！”

赵老师做过国家自然科学基金项目中的含噪量子多址信道下量子多用户检测方法的研究，当时经典检测的方法是有的，但赵老师想用量子力学的方法检测，这就要符合量子力学的规律，设计思路时比较困难，但赵老师还是努力找到了方法，并且之后还做了一些仿真的。

后来，赵老师在做基于光子轨道角动量纠缠的压缩“鬼”成像研究时，实验过程中很多机器会突然坏掉，而灰尘对实验精度也造成了很大影响。但是赵老师在困难面前没有放弃，咬牙做了一遍又一遍。

“本来以为很简单的工作，实际上很多时候是在做重复工作，这时候只能坚持。”她说，“我经常会遇到解决不了的问题，有时做梦都会想到，这时，我会先将困难的事情放一放，过一段时间再拿出来看，也许过一段时间后可能有答案。”

赵老师一直告诫她的学生，做事情最重要的是有一份坚持。她说：“每个人都会遇到一些或大或小的挫折，不可能总是一帆风顺。没有那份坚持，今天碰到不会的，明天就放弃了，这哪行？有的学生性情太急躁，工作做不下来就放掉，又去做另一个，做了一半又放掉，再换，再换，结果什么都没做成。”她认为很多事情需要坚持，人不能设立太多的目标，但你设立了目标就得去坚持。

在她看来，想搞科研的同学必须很快拿到博士学位。取得博士学位的过程是完全系统化的过程，就跟炼丹一样，硕士就是高温历练的过程，可能一下就过去了，但博士需要反复锤炼，因为你有多大的压力在那里，比如，要在哪些期刊上发表多少篇文章，文章必须要有新想法，而新想法不是天上掉馅饼那么简单，说到底还是要坚持。



赵老师的科研做得出色，课也同样的好。她说，现在都是两三个课时连上，老师在讲台上三个小时不停地讲，要准备多少内容，是可想而知的，所以，作为一名教师，首先是要备课充分。“备学生”也是赵老师备课的重要一环，“看学生的听课反应就可以看出来进度是快是慢，学生是不是跟不上。”所以，每年，她会根据所教学生的基础情况，适当调节课程的进度。

她认为，教学和科研相辅相成，科研可以促进教学，“会做科研的人，不一定能当个好老师。但如果没做科研，教学就显得有些单薄。比如课本上的东西，你没有经历过的话，就说不出个所以然来。科研的经历也可以辅助教学，我可以把一个事情讲得非常简单易懂，可以举好多例子，这样学生比较能接受，自己也能站得住脚。”

谈到现在学生和以前学生的不同，赵老师感慨，“现在的学生学习积极性不如以前的学生，估计是因为现在的科技发达了，人人都有手机，能娱乐的东西变多了，人容易变懒。还有，课堂的纪律也是要有，好多人带了个耳朵上课，却什么都没听进去，就知道偷偷玩手机，下课也不自学，喜欢考前突击，这是我反感的。”而在赵老师上学的年代，同学们的学习积极性都很高，不只依赖课堂，课后还会花很多时间自学，学习怎么查资料，找文献，搜寻自己需要的信息。

作为一名博士生导师，赵老师建议同学们养成自学的习惯，她说，教学就像教人做馒头一样，教会人如何去做馒头的话，那他想吃多少就做多少。她希望她的学生都具备这种做馒头的能力，而不是做一个只会吃馒头的人。



1+1+1>3

——记我校第十届“华为杯”全国研究生数模竞赛一等奖获奖团队

学通社 闫昌明 花子健

一个是不走寻常路的技术男，一个是半路出家的程序员，一个是文笔不错的学术女，在2013年第十届“华为杯”全国研究生数模竞赛上，我校研究生阮智昊、吴文青、赵亚南优势互补，默契配合，凭借出色的表现，获得了竞赛一等奖。

不走寻常路的队长

队长阮智昊是我校通信与信息系统专业研二学生，作为一个本科也就读于我校的学生，阮智昊对本校阶段时期学校对他的培养，给予了很高评价。他认为，正是因为学校开设的数学建模课程十分系统，才夯实了他日后深入研究数学建模的一方厚土。

比赛前，阮智昊把最近三年的所有数模赛题看了一遍。“我认为我足够有耐心。”当谈及自己的优势时，阮智昊这样说。因为对耐心，当面对枯燥的课程、难解的问题时，他总能沉住气，最终水到渠成。他说，学工科，尤其是在IT行业，就是一个厚积薄发的过程。

生活中，阮智昊是一个说话有条理，又很有想法的人。他喜欢在闲暇时间看看书，上上网。他说，多看书，多接触外面的世界，多思考，自己的眼界得到了拓展，就会产生一些想法，然后他会把想法付诸于实践，进行尝试，做一些项目。他参与科技节、SITTP等，都获得了不错的奖项。例如，大一他就摸索着将矩阵键盘、LED灯与传统的音乐盒结合起来，做出了音乐盒，获得了校科技节二等奖。

独步难行，孤掌难鸣。“对我来说，队友的能力是次要的，最重要的是性格要能合得来。”阮智昊就是以这样的标准来挑选队友。他说，因为性格合拍，所以即使在某些问题上产生分歧，大家也可以心平气和地讨论。在数模竞赛中，不挑水平挑性格，这也算不走寻常路吧。

虽然看上去挺学霸，但阮智昊并不是一个书呆子，他的文章写得不错，还练过书法，记者采访的地点是他的研习室，书架上放着一瓶得墨汁，桌上还有几本字帖。空闲时，阮智昊会信手写上几个字，让自己的身心慢慢沉静下来。

半路出家的程序员

一次偶然的机会，吴文青在网上下载了一个基于C语言的包装好的函数库，里面的函数可以直接调用来解析图片。吴文青觉得挺好玩，就逐渐深入地学了下去，由此走上了编程的道路。

吴文青擅长编程，所以，这次数模竞赛，他主要负责前两个小问，求解在建筑群中发射点发射的电磁波受到建筑一定次数折射和绕射后能否传播到接收机处，这重点是算法的设计和编程。

“我喜欢没事多搜一搜。”遇见不懂的名词或者术语，吴文青就会上维基百科弄个明白，有时就算看见一个自己熟悉的词汇，也会上网搜搜，看看它会不会有其他的意义。就这样一个个词条的积累，聚沙成塔，吴文青学到了很多知识。

吴文青有过一段短暂的工作经历。本科毕业后他选择考研，但是第一次考研的结果并不理想，于是他去了一家互联网公司，在流水线上做硬件装配。公司的环境让吴文青学到了很多，他懂得了如何只靠自己完成任务，如何独自挑大梁克服困难。

青春



左起依次为宁康、李磊、江文颖、组成城、胡登峰



临近毕业季，感恩培育自己出彩青春的母校，感怀给自己美好记忆的城市，很多大学生会选择以不同的方式与母校和南京——这座人文与景致交相辉映的城市告别。近日，已被深圳移动提前正式录用的我校5名应届毕业生，用星期六一整天走遍南京所有55个地铁站，在每一个车站和陌生人握手合影，以此形式告别学生时代，并把大学几年在这校——南邮、这城——南京学到且内化于心的和谐、温情、幸福、责任、宽厚等转化为实际的公益行动，向社会传递来自南邮学子的正能量。

近10个小时，与60多名陌生人微笑握手

“您好，我是南京邮电大学应届毕业生，正在组织一个‘与陌生人握手传递正能量’的公益活动，请问，能和您握个手吗？”

“对不起，我赶时间。”

“您好，我们正在做一个‘与陌生人握手传递正能量’的公益活动，请问，能和您握个手吗？”

“哦，可以啊！”

……

“刚开始挺不好意思的，大家推来推去，特别是被拒绝之后，更‘害羞了’，电子科学与工程学院的宁康告诉记者，但当有人配合，并且对着他们微笑之后，“我们好开心，也更加肯定这个活动的意义。”

3月23日，一个极普通的日子，从早上8点多到下午5点多，李磊、组成城、宁康、江文颖和胡登峰5人带着几十个自制徽章和4张设计的地铁文明标语，由1号线地铁站迈皋桥开始，每经过一个站台，他们便主动上前邀请一个陌生人，微笑着与他们寒暄，握手，并送上自制的爱心徽章。最终，经过近10个小时的来回奔波，他们走遍了南京55个地铁站，向60多名陌生人传递了友善和温暖。

“特别有成就感，特别是一些陌生的阿姨们也开始鼓励我们，对我们说‘你们这个活动真好’的时候”，理学院的胡登峰说。据他总结，在找到的60多个陌生人中，大爷大妈、大学生、上班族，小朋友都有，大部分人开始都以摇头回应，但只要他们脸上存有一丝微笑，就预示着基本上可以握手成功，不少陌生人还要合影留念看一下是否拍得好看。

“在学校感受到的温暖，我想把它传递给陌生人”

“学习生活了4年，这座城市里有过无法磨灭的青春记忆，以最具有南京特色的地铁站的方式告别这座城市，感觉特别有纪念意义。”电子科学与工程学院的组成城说。

5位同学是在去年11月深圳移动校园招聘会上认识并成为朋友的，李磊是其中唯一的一位硕士研究生。在签约深圳移动之前，他们每个人都已拿到2个以上的offer，有的甚至多达7、8个。

现在，除了校友外，他们又多了一个共同的身份，那就是深圳移动的准员工，李磊今后会继续做他的无线网络规划方面的技术研究，而其他4人将从事市场类工作。

“良好的人际关系，不仅能提高职场成功的几率，也能增



3月8日至26日，我校19个公益社团带着37个公益项目参与了项目交换体验等活动，以增进社团间的交流和联系。因为“才智”青年志愿者协会和“微Do”外国语学院青年志愿者协会的志愿者们在一起体验清理校园垃圾活动。（学通社 张豪）

本版责编 沈金霞
学生编辑 王莉

他们走遍55个地铁站台 与陌生人握手

校报 沈金霞

感恩留恋这校这城 毕业季公益乐活青春

加个人的幸福感，一个微笑，一次握手，或许就会让人与人之间的距离拉得更近些。”组成城是院学生会主席，他说，大学4年，自己最大的收获就是改变了内向的性格，结识了很多朋友，“这些都是我一生的财富。”

而南邮给李磊的最初印象却有点糟。“第一次踏进三牌楼校区时，看到不起眼的大门、面积不大的校园，说实话，当时真后悔选错了学校。”李磊说，不过，3年下来，学校浓厚的学习氛围、严爱相加的导师、良好的就业环境，早已让他感受到了南邮大家庭对自己人生的意义。

“南邮就像背后的坚强后盾”，在许多高校的研究生入学就开始为找工作烦恼时，他和他的同学们却能按照自己的兴趣特长，更好更轻松地做自己。提起与陌生人握手的初衷，李磊表示，“在学校感受到的温暖，我想把它传递给陌生人，希望人与人之间多一点温暖，少一点冷漠。”

他们或许平凡，却充满积极向上的正能量

“感觉一起经历了这一场‘冒险’，一路上互相鼓励合作完成一个之前感觉困难的任务。”宁康说。心中有爱，才能给人带来温暖。短短几秒钟的握手，带给陌生人的是莫大的温暖，却需要邀请者微笑着伸出自己的勇气。

其实，生活中的这5位同学，是一群非常有爱、愿意给人带来阳光和温暖的普通大学生，他们或许只是众多平凡大学生中的一员，却充满着积极向上的正能量——

李磊，当过青年志愿者，深入养老院为老人们义务劳动，曾帮助公交车上摔倒的老人及时拨打120，直到救护车赶来才默默离开。

胡登峰，高中时，曾和几个好朋友一起，为学校附近孤儿院的孩子们送去衣物生活用品，和孩子们一起做游戏；做事力求做好，不留遗憾；有随手关灯、“癖好”，被舍友们戏称为“关灯强迫症”。

宁康，非常自律，生活中从不让父母操心，学习成绩排在年级前10%，做过迎新志愿者，给学弟学妹做过学习经验交流，认为公益是一种习惯，崇尚“人人都做最好的自己，就是一种正能量的传递。”

江文颖，参加过旧书报回收义卖、南京旅游景点垃圾清理、给偏远地区孩子捐赠旧衣物等活动。

组成城，曾是校红十字会会员，献过血，参加过艾滋病宣传教育、为智障儿童义卖、校庆志愿者、迎新志愿者等公益活动。

毫无疑问，李磊们未来会成为社会的中坚力量，他们的公益活动对身边人，对社会人际关系的影响或产生的效应有多大？我校从事社会工作研究的晏凤鸣副教授认为，城市人际关系冷漠有目共睹，这群年轻人的公益行为，实际上表达的是对正能量的一种期待和呼唤，其行为虽然微小，但给社会带来的影响却不可小觑。

一男子食堂行窃 两同学见义勇为

本报讯 3月18日下午5时30分左右，一名外地男子在我校仙林校区二食堂窃取学生钱包、手机后，被我校两名男生围追擒获，随后交由学校保卫处和警方处理。

当天下午5时20分许，我校仙林校区二食堂正值学生用餐高峰期。外国语学院的大二女生小徐将装有手机、钱包等物的书包随手放在餐桌上，便打饭去了。几分钟后，当她回到餐桌旁，却发现书包已不翼而飞，四处寻找未果。

而此时，距食堂不远的竹苑东侧，通信与信息工程学院的大三学生陈天和周信廉正在围追一名神色慌张的中年男子。追了大约200米后，男子被陈天和周信廉拦下，其手里拿的正是小徐焦急寻找的那个书包。在附近治安巡查的保卫处老师正好看到这一幕，随即上前将小偷带至学校保卫处后扭送公安机关。

据陈天和回忆，几分钟前，他正在小徐餐桌对面用餐，这时，一名中年男子经过小徐座位，手里拿着一个学生用的书包，匆匆向外走去。小陈隐约看到男子有一个拿包的举动，但视线受阻无法确认，便怀疑此人可能是小偷。“我怀疑这是小偷！”跟同学小周说完这话，小陈放下碗筷，立刻追进了食堂。中年男子出了门，径直往竹苑方向走去，边走边翻书包，还不住回头张望，看到小陈和紧随而来的小周紧跟其后，便突然跑了回来。见此情景，小陈和小周二话没说，飞奔上前，拦下了男子。

经查，该男子姓胡，安徽芜湖人，当日是从杭州来宁，又坐地铁到南邮作案的，曾有过盗窃前科，目前该男子被公安机关刑事拘留并作进一步调查处理。

目前，陈天和周信廉见义勇为的事迹已受到学校的通报表扬。（沈金霞 吴学政）

假期畅想

假期，像是枕着一只松软的枕头，最期盼的就是抱着它贴着它的面沉到最深的睡眠里去。



辜负未来的烟霞，定要活出个真正的精彩，活出个无敌的优雅。

此时的你，舞起的花瓣掸尽我裙上的尘埃，洋溢无暇的清香洗净我曾经的铅华。

这一年，我遇见了你，默然，相爱，寂静，欢喜。

春恋

语丝 孔梦雅

的暖，我何须再寻玫瑰的浪漫？

曾经的你，若那穿着蓝布碎花的小妹，纯真无邪的笑容闪现在篱笆木门旁、乡间小路上和那绿竹草亭前、垂柳溪水边……

现在的我，目光追随你纯净飘逸的身影而去，你总是把缕缕馨香织进我的春衫，把点点靛蓝染入我的秀发。

也许人生的旅程沟沟坎坎，红尘路上风雨漫漫，不知何时，是你丢下了我，还是我遗忘了你，你从我的视线中渐渐飘远，我也渐渐忘却了曾经的誓言。

也许流年似水，浮生若梦，几度繁华随风

逝，过眼云烟终成空，你依然是从前的那个女孩。而我却不是从前的那个无瑕女，满脸的浮世铅华，满裙的俗烟尘土，纵有千般思念，万番眷恋，面对清雅如初的你，欲语万言，却似无言！

现在的我，在时光的这一端，即使步履蹒跚，也会拼命地一路前行，不去回望被西风吹走的夏芳，不去眷顾被雪泥掩埋的秋香，就这样，坚强地在跌跌撞撞中成长，不辜负这惊艳的时光。

明白简单才是最真、平淡才是最美。红尘世如何喧嚣浮躁，任他人相忘，依然“空净自在于野，一半在泥土下安祥，一半在春风里飞扬，不与梅竞芳，也不桃斗艳，不惊一尘，陶然天真”，以平凡的姿态绽放出不平凡的美，携一世清欢于寂寂清涯上风雅自成。

今后的我不再轻误剩余的芳华，亦不再

成长 罗清灵

向日葵

“看来，我早该发现他的不对劲了……”

上初中的表弟终于跟我倾吐了他的烦恼。他花了整个暑假烦躁不安地抱怨夏天和照镜子，全都是因为一个叫“笑笑”的女孩。

细眉大眼，走起路来会舞蹈般甩动的马尾，朗读课文的声音像一个个敲击在青瓷的音符，“看着她冲我笑的那一瞬，我感觉心脏好像都不会跳了，呼吸也不知道该用什么节奏。”

仿佛中学时代还在昨天，几个女生聚在一起叽叽喳喳就能听到谁喜欢谁的小道消息，两个人被老师点名提问就起哄一片，短暂地摆脱枯燥的公式、一摞摞的作业，这样故作神秘的玩笑总让我们瞬间提神不少。

在每个人还没有萌发意识的时候就开始不自觉地试探要怎么去付出自己的爱，小时候，看到美丽的花总想把它折下来，看到有趣的玩具哪怕在地上打两个滚也要缠着爸妈买下来，因为妈妈对邻居家的孩子温柔有加赞不绝口而忍不住吃醋。

“我小时候种了一株向日葵，可是我不知道熟瓜子没法发芽，于是我花了整个夏天料理它。夏天过去了，面对一片杂草，我失望至极。”

他撇撇嘴，“难道是一堆杂草？” “当时我感到无比失望，可是当后来回忆到这件事时，我发现我惦记的不再是白白期待了一暑假的向日葵，而是我心无旁骛地期待着它的心情，甚至是毫无节制地给它浇水的天真。

就像你不会喜欢我浇水浇到把它淹死。最后也是最重要的，你要知道，即使你辗转反侧没有一点结果，因为这不是适合它生长的季节，但是你还是收获了很多。”

表弟的表情开始若有所思起来。

艺海 陈露

我的自由年代

你的自由年代是什么时候，是你的学生时光，还是你的工作生涯？

最近在看一部电视剧《我的自由年代》，该剧讲述的是上世纪90年代一群年轻人的大学生活，他们热情四射，向往自由，敢爱敢恨，敢想敢闻，敢作敢当。让明明还是大学生的我，都开始不舍得大学生生活就这么快的流逝。

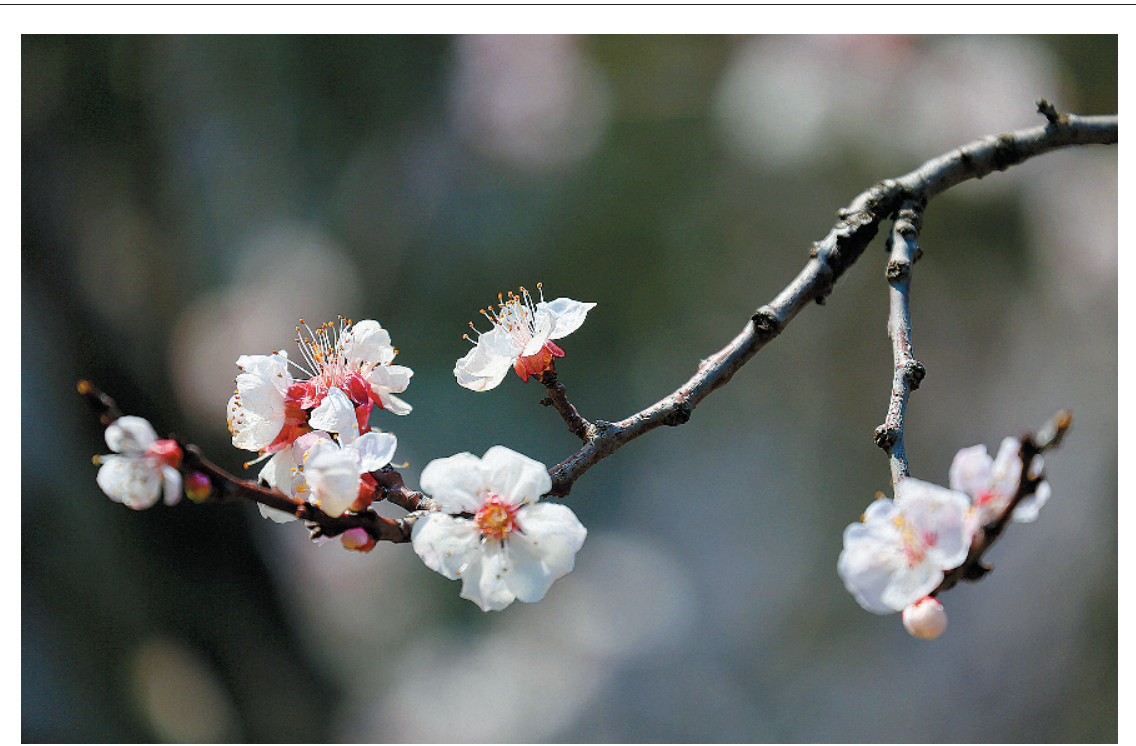
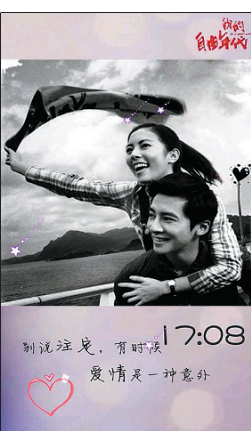
剧中，郑人维的父亲并不看好儿子的学业，希望儿子高中毕业后能留在家里继承家业。但人维不愿被父亲束缚，一心想要出外闯荡，发奋学习之后考取台北一大学，最终让父亲心服口服。

有句话是这样说的：正能量来源于负面刺激。的确，别人的否认会成为你前进的动力，激发你无限的潜能。就如种子可以破土成树，小溪可以夺路成瀑布，量变可以引起质变。

而刘杉枫不想按照父亲的意思就读台大，而是选了自己想读的学校。出身政治世家的他，厌恶政治人物的虚伪，不爱金钱、名利和权势，对自己的信念非常坚持，他的梦想是希望将来做的事能对这块土地上的人有贡献，他觉得付出远比得到更有价值。

林嘉恩是剧中最为善良的人物，她总是设身处地为他人着想，却不愿意成为别人的负担。她得知同学小薇因为没买课本，被教授将考试成绩评为不及格时，不顾受害者的反对，组织了抗议活动，要求教授重新阅卷，意为对小薇讨回公道。

我们都经历过，或正在经历着我们的自由年代，那就是有一颗坚强的心，有一双坚定的手掌，勇于追梦，无惧风雨。终有一天，我们会深深怀念那段青葱岁月。



第 275 期 摄影 张成林 本版责编 沈金霞 学生编辑 吴俊娟

不知什么时候起，不知不觉间总会把有内涵和文青结合在一起，然后打着寻找内涵的旗帜，踏上追逐文青的道路。

这本身没错，只是如果浮夸代替了内敛，虚荣掩盖了实在，这便成了错。

不知从什么时候起，文艺青年成了潜在潮流，成了暗涌动力。文青喜欢安静，喜欢电影，喜欢书籍，喜欢行走，喜欢小资生活。他们有梦有思想，他们喜欢从现象到本质地去分析社会中的一切事物。

他们都在追求，这无非好坏，因为追求本身就是一种独立的姿态。

文青只是一种生活方式和一种生活态度投射在一个人身上所呈现出来的共同特点，然后再由这种特点所命名的这群人。

随笔 李霆

带一本书旅行

先说两跟跟带一本书旅行相关的事儿。

早些时候，大热天的坐火车旅行，蒸笼样的车厢里，人人都能“牛饮”。有一回车停江西某站，已经是深夜了，乘务员叫大家醒醒，关好窗，守住自己的物品，说是这儿治安不好，谨防人偷、拿、抢。

去年“五一”长假，列车徐徐驶出站台时，我从行囊中取出一本书，准备打发这漫漫长途寂寞的时光。坐我对面的一位旅客也“嗖”地掏出一本书，一瞅书名，巧了！《百年孤独》！跟我带的一模一样！

“许多年以后，对着这部书，我肯定会回想起我带着它去探视病中的母亲的那个遥远的下午。”在该书扉页的空白处，我模仿着《百年孤独》的开头（纯粹的马尔克斯语言！）写下了这句话，同时也没忘补上一笔：“一位同行的大哥，也以他独有的方式，在旅途上解读这部巨著。”

带一本书旅行，早已成为我的一种习惯。沐浴在如福楼拜大师们博学、精美和丰富的氛围里，在人生的莫测和精神的孤独跟前，我也总算有了点底气。

我之所以关心这个事情，完全是从我个人的人生体验出发，或者说，从我的个人爱好或偏见出发。我不能鄙夷那些出门不带书的人，我也不会跟他们讲书是“四时不谢之花，八节常青之草”之类的话。我们现在的社会情感，在我看来大致上不外乎三种：骄傲，肉欲

杂谈 白茹旭

文青情结

群。这群人不断扩展壮大，最终成为一种潮流，成了一种情结。

生活中，有些青年以有内涵为目标，不断地在周围人的唏嘘夸奖中找寻存在感与优越感，把牛鬼蛇神的运作美化成魅魅魍魉的传说。他们也许在说着自己也模棱两可的话，也许在写着自己也绕不清的文字，也许在谈论着自己或许只看过简介的书，也许在评说着只看过剧照的电影。

长篇小说，侃侃而谈，高深莫测，天花乱坠，于是，他们追求文艺，追求成为文青。

可笑的是，我差点成了他们中的一员。其实，也不可笑，这只是成长，生命中最常见的存在状态。追求文艺只是追求一种自己所想所属的生活方式与生活理念，只不过年少轻狂，让浮夸与虚荣蔓延了整个始终，那没由来的优越感总能轻易捕获人心，让人看到自己的存在。

文青情结也许是我们这一代人的思想变革潮流，但也许，会成为这个时代我们这群人的思想诟病。

因为终究有追求的生命是值得称颂的，有生命的追求也是值得称颂的。

和生活的慵懒。表现各有不同，原因林林总总，但有一点是根本的：精神的相对贫弱。无论一本书给人多么真诚的印象和生活气息，也很难把他们从他们喜欢的贪婪生活里拽出来。

在十分注重物质的日常生活的重压之下，我们如果企图自己回归到另一个时代去，坦白地说，我不知道有什么办法。

出门旅行，最好的自然是带一二知己；不过知己难找，恐怕终生遍寻不得。退而求其次的选择，就是带上一二本好书了。一来养心，二来解闷，三呢？容易被人信赖。一个好读书的人，一般来说都不会太使坏，能给人很高的信赖感；我不否认有的读书人变坏了，但并不是由于读了书，恰恰相反，多半是因为荒废了读书的缘故。

出门旅行，最好的自然是带一二知己；不过知己难找，恐怕终生遍寻不得。退而求其次的选择，就是带上一二本好书了。一来养心，二来解闷，三呢？容易被人信赖。一个好读书的人，一般来说都不会太使坏，能给人很高的信赖感；我不否认有的读书人变坏了，但并不是由于读了书，恰恰相反，多半是因为荒废了读书的缘故。

联想到最近网上热议的“领导干部要少些烟酒味多些书卷气”的话题，依我看，不光领导干部，一介布衣草民也还是少些烟酒味多些书卷气的好。果真如此，我们的社会，更多阳光照耀于人民的内心，满是和谐幸福洋溢着人们的心情，在我看来，也不遥远。

诗苑 李心电

鼎山

封路后，我们得环绕鼎山 行一个大大的弧度 有时侧目大的东西，就想起 夏雨后的西面东望 任雨湿的山脊转弯 止息目光

现在念来，东面的固然美丽 不如西面更惹人怜 想它空满野草，杂花生树 想它白鹭散步，白鹤 潮流天空

今夜，一个人走路 月色空明，虫声新透 突起起夜雨寄北 我也可以给另一半寄去心意 只是今晚没有雨 雨在昨日