

榜样力量

心有所向,所以无畏远航
——访 16 级国奖获得者陈思贝



初见陈思贝时,娇小玲珑的她让人觉得十分温柔可爱。在随后的交谈中,记者感受到陈思贝的那颗通透的心和一股渗透进骨子里的坚韧。因为通透,她清楚地知道自己未来的方向;因为坚韧,她收获了国家奖学金这个硕果。

规划人生,脚踏实地摘星辰
陈思贝刚进入大学就对自己的大学生活做出了一个明确的规划,“我想把要考的证书考完,拿到奖学金”她分享道,大学四年是很能锻炼人的,自己也好好把握了这三年——定好目标,脚踏实地。“考证”是她大学里的既定目标,备考阶段遇到过很多困难,一度让她失去信心,但她都能克服,并顺利完成目标。在采访中,陈思贝根据自身的学习经验,建议当同学们处于低谷期时,最重要的是沉下心来,冷静思考,不能急于求成,同时和周围的同学多讨论沟通,有时“一加一”往往能发挥出超越“二”的能量,切忌独处模式,莫做“独行侠”。在她看来,做人 and 知识是同样重要的,学习知识是基础,只有拥有扎实的专业基础,将来才能在工作岗位上表现出色,而做人是耳濡目染,用心领会的,它对我们来说是一辈子的事。

效的,知识只有在日常的点滴积累中才能汇聚成河。所以,认真学习每一堂课的她也正是拥有这种严于律己的品质,才能够一直保持良好的学习状态,在各类比赛中过关斩将,取得优异的成绩。

勇于挑战,将优秀进行到底
勤奋刻苦,成绩优秀,或许是对一名优秀学生的评判标准。但陈思贝不局限于此。她告诉我们,她平时喜欢读书,这样可以培养自己独立的思想,用之于学习上,适合自己的方法和策略学习,也常得出独到的见解。另外,她也积极参加各种比赛和活动。

刚加入团委学生会时,在第一次组织活动时,因为性格内向,不善言谈,花费了比别人更多的时间和精力去准备活动。她说,通过那次活动,自身沟通能力提升了很多,也变得更加勇敢。一次次地展示自己,一次次地参加各种比赛,使现在的她,带着独特的魅力与自信站在更大的舞台上。同时,陈思贝积极参加学院迎新志愿者、支教等活动。在别人眼中,她既是勤奋好学、勇于进取的“学霸”,也是乐于助人、富有爱心的志愿者。从刚进入大学时的稚嫩迷茫到如今的沉稳乐观,她很庆幸,通过努力让自己的大学生活变得充实和精彩。

行稳致远,学海无涯“乐”作舟
大二时的她,因为舞台上发挥失常,

与国奖失之交臂。通过一年的艰苦学习与充足准备,大三,她如愿以偿获得国奖。陈思贝认为,国家奖学金是一种荣誉,它是对我在学习和综合能力方面的肯定,它并不代表着自己比别人更优秀或者更努力,相反,它时刻督促我要保持这种不断进取的态度,她以谦逊之心,蓄进取之志,摒弃心中功利的杂念,以一颗平常心去看待生活中的得与失。

从大一到现在,她丝毫不敢松懈。现今,陈思贝正备战考研,“备考途中,难免会觉得艰苦,但还是要对未来充满信心”,陈思贝微笑着说。她认为考研需要多查阅资料,学习别人的经验,同时要摆正心态,不能受到做题时对错的影响,要相信自己,不能自我否定。对于考研,她希望自己再上一个台阶,学习更多的知识,为日后奉献社会积蓄力量。

“年轻是我们唯一拥有权利去编织梦想的时光。”这是陈思贝的人生格言,她胸怀抱负与理想,一旦确立目标,便竭尽全力。考研路上,奋力前行的路途,快乐与汗水都是必不可少的,路漫漫其修远兮,相信她在前路中依旧能走得坦然而坚定,因为心有所向,所以无畏远航。

(18 新闻 1 班龚辰欣)

不负青春 载誉前行
——访 16 级国奖获得者李欣

“我是女汉子的性格,积极乐观,遇到挫折就撸起袖子加油干!”诚如李欣自己所言,脸上自信的笑容,言语间的直爽大方,让记者直而感受到她的真性情。李欣,2017-2018 年度国家奖学金获得者,2016 级旅游管理 2 班学生,曾担任 2018 级旅游管理 1 班班主任助理及大学生自律委员会新闻媒体中心部长。连续三年被评为“学习标兵”、“优秀团员”。李欣不仅学习成绩优异,在写作大赛,实践活动,学生工作等方面也取得了一系列成就。她在“励志观影观后感”征文活动中,荣获“优秀心得”称号,第三届专业技能暨创新创业学术节金牌导游大赛中,荣获“二等奖”,2017-2018 年荣获大学生自律委员会“优秀学生干部”称号,即时多次参加了志愿者活动。

一时就已经定下的目标,所以毋庸置疑,机会来临的时候,我必须抓住。在这里我很感谢 18 级旅游管理一班班主任郑静老师的帮助和全体同学的支持。

在大学生自律委员会任职的三年,是李欣收获最多的一段时光。在这三年中,从每一篇新闻稿的遣词造句,再到每一场活动的台前幕后,不仅锻炼了她的工作能力,更使她收获了一份责任与担当。“她的管理能力很强,自身综合素质也很好,虽然看起来大大咧咧的,但其实是一个很细心的人,”学生部门的委员对她评价道。

让优秀成为习惯 自律是高效的修行
叶圣陶说:“教育就是培养习惯。”习惯的力量是巨大的。考上大学后有多少人还能坚持每天早起,有多少人过着有规律有计划的生活?一个人的优秀,离不开良好的学习习惯。“大一时参加上‘优秀成为习惯’交流分享会,谈到不同科目如何去准备考试时,我觉得最重要的就是把握课上的四十分钟,认真听讲永远是保证好成绩的不变量。长时间的这种态度,所以才一直坚持下去,坚持下去。”李欣说道。

人生是舟,自律是水,以水推舟,方能扬帆万里,驶向自己人生价值的彼岸。

“于我而言,我自身有一个最大的优点就是不睡懒觉,我会利用别人睡觉的时间去处理事情。”即使是在没有课程的周末,她也坚持早起,用高标准严格要求自己。她自律的生活习惯,确保了时间的高效利用。她会坚持吃同一种早餐,坚持做同一项运动,将选择的时间花在更有意义的的事情上。

热衷公益,用兴趣充实大学生生活
培养德才兼备,全面发展的学生,是大学教育一直所提倡的。李欣坚持每个月捐给山区孩子三元钱,通过自己的微薄力量带给他人温暖。她说“三块钱”也许只是我们的一餐早饭钱,但只要更多人加入到这个活动中,就能够带给山区孩子一份希望。李欣从小就参加各类社会公益活动,例如街道清扫,捐衣物,敬老院照顾老人,支付室上的微公益等。在公益的道路上,她逐渐有了一些自己的感悟,“我认为现在很多公益活动都偏向于形式,它应该更注重公益对象的需求,所以我现在更偏向于网络时代的公益。”

在课余时间,李欣有广泛的兴趣爱好。她喜欢唱歌,学习了尤克里里,喜欢新媒体类的工作,开通公众号,分享自己的生活趣事,书籍感想和剧集感悟等,在忙碌的同时,仍能拥有自己的一方天地。不畏于挑战,不止于眼前。李欣不断

进取,勇于挑战自我,她期望成为一名优秀的人民教师,渺小却也能闪闪发光。她付出所有的青春,不留遗憾,她在追逐梦想的路上,勇往直前,她让优秀成为了自己的一种习惯,祝愿她梦想成真,正如她的人生格言一样“不在故事结尾处,说对不起。”对于刚进入校园的大学新生,李欣说:“四年的大学生活真的很短暂,不要随波逐流,也不要默默无闻,去做自己想做的事情,去过你热爱的生活。因为热爱,所以坚持。向上吧,少年!”

(18 新闻 1 班龚辰欣)

新生,我想跟你说:

学习篇:

- 1、养成规律的看书习惯,可以去图书馆借书。并且养成记读书笔记的习惯,有一句话说得好:“读过的书,走过的路,遇到的人,这些都决定了你的人生格局。”读书是人类进步的阶梯。
- 2、提高自己自学的能力,大学没有高中那般老师的监督、鞭策,要学会自主学习、自我监督,可以树立榜样意识,或者奖励规则,或者恰当的管理时间,理智远离诱惑,让优秀的自己向着自己的目标迈进。
- 3、坚定自己的学习目标,比如换专业考试、考研、二专学习等,守住自己的初心,懂得坚持的意义。最高级的坚持来自于对事物极致的热爱。

工作篇:

- 1、无论进入了学生会还是社团,就是进入了一个大家庭,要有一家亲的团结责任意识,学会观

察与思考,遇到困难要勇敢的提出来,热心的学长学姐们会提供相应的帮助哦。

2、工作中还应该注意的就是执行力与沟通方式。执行力需要我们要多多学习观察,提高自身技能或许就可以得到一定提高,沟通应该及时、准确、高效,特别在举办活动的时候,在确认相关事宜的时候千万不要栽在“我以为”上。这是需要引以为戒的反面教材。

3、不要因为胆怯就放弃一个机会或者一个展示自我的机会,每件事情都有它的好坏两面,我们要积极地看待好的那一面,勇敢尝试,正如龙应台所说:“人生中的一个决定牵动另一个决定,一个偶然注定另一个偶然,因此偶然从来不是偶然,一条路势必走向下一条路,回不了头”,勇敢的人生更出彩!

宿舍安全知识须知



一. 防盗

- 1、宿舍防盗应注意哪些问题
最后离开宿舍的同学要锁门;不能留宿他人;对行迹可疑的陌生人要提高警惕;做到换人换锁并不要将钥匙借给他人,防止钥匙失控,宿舍被盗。
- 2、什么时间容易被盗
刚入学宿舍较乱时容易被盗;放假前容易被盗;同学们都去上课时容易被盗,尤其是上午一二节;夏秋季节,开窗睡觉易发生“钓鱼”盗窃;夏季开门多易发生乘虚而入的盗窃;学校组织大型活动时,外来人员剧增时,发生盗窃的可能性也增加;学校开大会,运动会,考试,周末看电影等,因宿舍空走易被盗窃。
- 3、如何保管好自己的现金和贵重物品
最好的保管方法是较多的现金存入银行;贵重物品不用时最好锁在抽屉、柜子里;存款应选择适当的储蓄种类,就近储蓄。
- 4、如何防止宿舍被偷盗
最后离开宿舍的同学要锁门,是暗锁的要反锁门,不要怕麻烦,要养成随手关门、锁门的习惯。不要给不法分子留下任何可乘之机;不能随便留宿外人,尤其是不要留宿不知底细的人,远离家乡,热情好客很正常,但不能违反学校管理规定,更不能丧失警惕,留下安全隐患;不要把学生宿舍作为聚会、聚餐、打牌、会客等交际的场所,假如学生宿舍都形成了各种形式的“娱乐中心”,来往的人员就会十分繁杂,就容易发生各种案件;警惕外来的陌生人,特别是形迹可疑的人,对于外来的可疑陌生人要提高警惕,仔细询问有关情况,若来人回答问题疑点多,

要及时将其送到或报告保卫处或派出所;注意保管好自己的钥匙,不要随便借给他人。

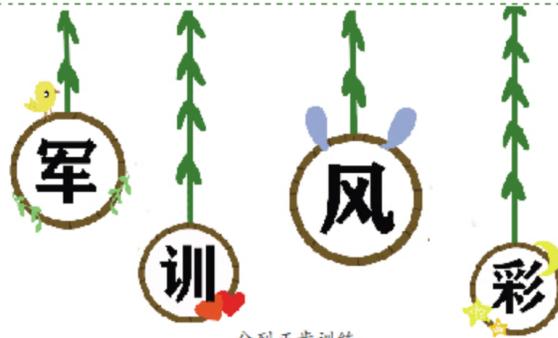
5、发现宿舍被盗后怎么办
保护好现场;立即向保卫部门报告或打电话(内线 6181),并告知系有关领导;如果发现存折被窃,应尽快到银行办理挂失手续;如回宿舍前未勘察和调查的公安保卫干部提出的各种问题,并反映线索协助破案。

二. 防火

- 1、防火注意事项
不要乱拉电线;不要用违章电器和易燃易爆品;不要吸烟,杜绝火灾隐患;不焚烧杂物;不存放易燃易爆物品;不在宿舍内点蜡烛;人走灯关,嗅到胶皮糊味要及时报告,采取措施;台灯不要靠近枕头和被褥。
- 2、灭火的基本方法
隔离法:将着火的地方或物体与其周围的可燃物隔离或移开,燃烧就会因为缺少可燃物而停止。
窒息法:阻止空气流入燃烧区或用不燃烧的物质冲淡空气,使燃烧物得不到足够的氧气而熄灭。
冷却法:将灭火器直接喷射到燃烧物上,以降低燃烧物的温度。
- 3、人身着火怎么办
不能奔跑,就地打滚;如果条件允许,可以迅速将着火的衣服撕裂脱下,浸入水中,或撒、或踩、或用灭火器,或用水扑灭;倘若附近有塘、水池之类,可迅速跳入浅水中,但是如果人体烧伤面积太大火灼伤程度较深,则不能跳入水中,防止细菌感染或其它不测;用水浇,但应注意,不宜用灭火器直接往人体上喷射。



国旗护卫队风采



分列正步训练



军训前进训练



休息时间才艺表演



军训动员大会