

# 五环



2015年6月刊

□ 毕业季专题

□ 心理协会“心情故事”

□ 书评影评



2015

毕业季  
Graduation  
Season



主办单位 共青团南京体育学院委员会

指导老师 王猛 骆晓娟

学生编辑部 (南体五环文学社)

主编 包艳

副主编 王春泥

有梦停留的地方就有远方，  
《五环》诚邀您的加入。  
有一种信仰，源自梦想。  
有一种感动，源自拼搏。  
有一种精神，源自《五环》。  
无论您来自哪里，  
只要您心中有梦，  
我们的大门永远向您敞开。



来稿请寄：

共青团南京体育学院委员会《五环》文学社

编辑部 ( 邮编 210014 )

或发送邮件至 wuhuanmagazine@163.com

详情敬请关注我们的官方网站：

人人主页：

<http://www.renren.com/wuhuanmagazine>

新浪微博：

<http://weibo.com/wuhuanmagazine>

# 目 录

## 毕业季专题

大四进行时·····	黄梦娜 3
秘密·····	朱申琪 4
心里话，三两事——来自一个快乐的逗比·····	茅劲泉 5
展望未来 把握当下·····	苏栩蓓 6
我的考编总结·····	张宜玲 7
顶着大大的梦想前行·····	李凯晴 8

## 心理协会“心情故事”

南京体育学院心理协会工作总结·····	10
社团寄语·····	11
社团风采一·····	12
社团风采二·····	13
“抢饭的”大学麻辣烫·····	薛雪 14
挫折过美丽着·····	曹滋宇 16
冬日的温暖·····	徐琳 20

## 书评影评

进城·····	潘青 19
身边的感动——记我们小区的保洁阿姨·····	杨施琪 20
观《不能说的夏天》有感·····	张学雷 21
金陵风情老门东·····	许宏静 22
道是无情却有情·····	仇铭炎 23
读《丰乳肥臀》有感·····	戴茜 24
我的心路历程·····	许宏静 25
精彩比拼增友谊·····	潘青 26
纪念三毛·····	戴茜 27
无目标不大学·····	张学雷 28
路·····	潘青 29
青春孤独之旅·····	戴茜 30
远方·····	杨施琪 31
印象·苏城·····	潘青 32
南体印象·····	仇铭炎 33
学会收拾自己的心·····	戴茜 34
直面人生·····	潘青 35
为活着而活着·····	戴茜 36
用真诚回报真诚·····	戴茜 37

感觉自己还在军训，转眼间，梧桐树的叶子已经巴掌大了，我们也要离开。

大三下半年，感觉自己还是一个青春无敌的大学生，到了大四，大家都去实习之后，才感觉到我们已经一脚踏出校园。

我从大一就开始实习，到了大四，也没有觉得实习是一项庄重的任务，只是完成学校的任务罢了。而我的目标是考公务员。从国考一路到江苏省和浙江省的省考，虽然最后结果差强人意，但是经验和教训还是有一些的。国考之前，自己买了网络视频和真题在家里练习，一天大概可以做一套试卷，但是时间也没有坚持很久，考试的时候甚至连铅笔和橡皮都是临时在校门口买的，当然结果也就是差了6分名落孙山，对此我对自己的总结是数学不行。在寒假，我在华图报了公务员培训班，为期一个月的训练，感觉像是被洗脑了一样，就像是一身运动服突然被换上了笔挺的西装。期间，参与报名，新闻专业的岗位一共只有两个，一个在高淳，一个在溧水。

回家过春节之后，马上就是考试了。认真对待的考试，考前的紧张程度也不一样，考试结果出来了，因为报名之前没有仔细研究报名条件，所以在体检环节被刷。这里也要提醒所有考各种考试的同学，如果你们要考试，报名前一定要多问，了解清楚情况再下手。公务员考试名落孙山之后，我就开始找工作。除了发现一些实习岗位适合自己之外，很多岗位都要求有工作经验，在网站上一个一个找，列出表格，投出简历，期间也参加了不少单位的招聘考试，后来机缘巧合，进入新华社江苏分社实习，直到现在。

在这里给想从事媒体工作的学弟学妹们一些我的经验，首先，找工作时要注意包装自己，包括自身条件和专业水平。提前准备面试服装，简单大方，女孩子可以化妆。准备好自己的纸质简历，实习作品，获奖证书，还有自我介绍。提前百度好单位，领导，面试者。不要认为你会的很业余就不敢往上写，只要和职位相关的

都可以往上写。进了单位之后，一般会有两天看新闻的过渡时间，然后就开始采访，会拍照的带着单反，万一摄像能力被认可了就多了一份竞争力，注意观察其他记者，跟着他们差不多得到的信息就能写篇稿子。头两次写稿子一定要给自己充足的时间，慢慢写，然后和老师的比较才能进步。

我不后悔我大学四年的吃喝玩乐，也不后悔大学四年没有多些成绩，但是现在开始，我要开始奔跑，不是整装待发，而是临危受命，我知道这条路上我面对的会比别人更多，但是我乐意。我乐意改成，但我不会退缩。

## 大四进行时

黄梦娜



# 秘密

体育新闻专业 朱申琪

曾经读过一本书，叫《秘密》，书里讲了一种神秘的吸引力法则。通俗地讲，就是你的欲望越强烈，你想实现的愿景越清晰，你这块吸铁石的磁力就越大，你想要的东西就会被你吸附过来。但在现实生活中，也许只有情绪适用这个吸引力法则，你用你积极、阳光、乐观的情绪，或许可以产生巨大的磁场，让你周围的人也受益。然而，很多你想实现的愿望、你想达到的目标，不是你拥有强烈的愿望，并且觉得自己已经付出了100%的努力，想得到就能得到的。

我想考上公务员，那真是一段交织着血与泪的经历。把一整个欢乐的暑假用在枯燥的公考培训上，需要多大的勇气和魄力，我做到了！听着身边一起上课的前辈，他们都有丰富的公考经历，他们“循循善诱”，告诉我公考想要取得成功，需要一个系统的培训，这样才能打牢每一个环节的基础，保证每一个模块的考场发挥都不出漏子。好吧，学呗，努力地学呗。于是就出现了大家伙儿耳熟能详的“起早贪黑”、“奋发图强”、“坚持不懈”这样的学习画面。最为夸张的是，因为接连的模拟考试，我的颈椎一度变得僵硬，最后走进我以前从未进入过的“盲人推拿”，尽管如此，我还是努力做到不翘一堂课、不漏做一次练习。结果呢？如今，我有四张大规模的公考失败沦为废纸的准考证。呵呵。

我想考上研究生，那真是一个艰辛感人的故事。在一边实习，一边准备考研的两手抓情况下，每天我要保证5小时的工作时间和6小时的学习时间。“山色空濛雨亦奇”的杭城，在我当时看来，仅有的就是公寓和实习单位两点一线的枯燥生活。当时的我，觉得只要尽了自己最大的努力没有什么做不到，但是考研最后的成绩并不尽人意。现在我想以过来人的身份说，亲爱的学弟学妹同志们，对待考研不能天真，要务实、务实、务实！

其实，每次在一本正经地做完某件事情后，我们就会被教育应该总结些什么，或是作为经

验、或是作为教训。无奈懒惰作祟，在我身上，这个目标从未实现过。虽然如此，某些经历、某些听闻、某时某刻无意之中积累下来的点滴，往往能像一张织网一样，关键时刻在你面前铺开，帮你找到解决问题的方法。

当我报考浙江日报社时，自己并不报太大希望，因为竞争对手普遍拥有高学历和丰富的工作经验。参加笔试时，正在参加公务员考试培训的我，脑海里蹦出的全是申论考试的写作规范，因为平时喜欢看一些官方媒体做的微信公众账号，里面一些新媒体写作报道新闻的方式曾经给我留下了深刻印象，想不到考试起来凭借着那些喜欢的东西，写的十分得心应手。这是我不经意间完成的积累。

每个人都有自己的爱好，假若你的职业正好是你的爱好，那一定是一件幸福的事。如果你一直在坚持做同一件事，那么你在继续坚持下去的同时，应该考虑它是否能和你未来选择的职业结合起来。让你擅长的东西为你产生经济价值、带来经济效益，岂不美哉？举一个也许你听说过的例子，乔布斯在世时也十分喜欢中国书法，于是他在苹果的产品设计中，将书法中的一些美感运用于现实，应用于苹果的产品中，据说他的理念与灵感都来自于他曾经练过的书法。

发现没有？反而，不经意间完成的积累，不是你被规定的任务你却一直在坚持做的东西，完全放松闲适的心情，将会是你获得成功的秘密。



此时打开文档的我竟然有些无语：这都要毕业了！想对学弟学妹，或是对自己说的话，就想到哪，写到哪好了。

1. 4年前的9月，脚趾受伤，穿着拖鞋去报到，却发现穿拖鞋的并不止我一个。换到今天，如果让我再把拖鞋留在他人的第一印象里，恐怕是万万不敢了。大学四年，就是这么个转变罢。

2. 大二听毕业学姐回来讲座，“南体不是个适合学习的地方，但绝对适合生活。”学姐如是说。这话我深以为然。背倚钟山，坐拥民国体育场，夫复何求？壮哉我大皇家体院。

3. 被惠生爷爷拿我的高中开了个玩笑：“你是XX中学的怎么考到这里来了？”这和高考成绩一样，困扰了我足足……3分钟。怀着屈就的想法来到这里的绝不仅我一人。可是呢，大学生活是全新的开始，真的。

4. 大学课程太杂太乱，感觉学了又没毛用，咋办？如果你要考与自己专业相关的研究生，千万不要在学期结束后卖教材，备考的时候悔不当初哦。

5. 对于考研或者公考，如果没有把自己逼上梁山再火烧赤壁然后大闹天官的决心，请谨慎抉择。哪条路都是千军万马，但桥就在那里，还是看人怎么走了。

6. 现在的学弟学妹比我们更早的开始实习，所以这条就当我自己念叨罢。实习已经不再仅仅是大四上半期那短短几个月的事了，早点去看看外面的世界，未尝不可。

7. 大学老师不会催你刷题，不会逼你划重点，不会教育你好好学习报效祖国，以至于大一上学期考四级前我还纳闷为什么英语老师不带我们复习四级？大学真的没人管你学习，想做个学霸，得靠你自己。

8. 不要总是怪辅导员干啥都看着你，他们是你大学生涯里仅剩的最在乎你的人了，没有之一。有幸我遇到了一个好辅导员，但很多时候上级的上级是上级，请理解他们的苦衷。

9. 没错，大学生可以享受自由恋爱，但法定结婚年龄并不等于一切。如果认定是Ta值得托付终身，先看清自己。如果是秉烛夜游走马观花，不要辜负青春，更不要毁了青春。

10. 啊，越说越不对劲嘛。听说大晚上，胡思乱想和敲键盘更配哦。大四的最后一个月，恨不得有课可以上呢。听宝哥讲故事，惠生爷爷说李约瑟难题，和蔡明老师凯锅侃大山，想想这些日子都已经过去了，为什么我上课老睡觉？

11. 最后还是关于未来的选择。我在大四下学期开始没多久(10月)就去找工作了，毕竟早起的虫儿被鸟吃嘛。同班同学也有不少找到了理想的工作，南体绝不是一个低起点，没错，不是三米跳板，是高山速降。

以上种种，谈不上感想。皇体生涯尚未终结的孩子们，且行且珍惜哦。

## 心里话 二三事

### ——来自一个快乐的逗比

茅劲泉



# 展望未来

## 把握当下

苏栩蓓

还有不到2个月，我们就要以毕业生的身份远离这座保护了我们四年的象牙塔。

犹记得刚进这个学校的时候学姐对我们说过的话，“既来之，则安之。”无论当初你以怎样的心情进入这所学校，路是靠自己选择，自己走的。

可以选择逃课，也可以选择自习。

逃课几乎是每个大学生都有过的经历，然而我认为，无论课对你来说有没有意义，有没有吸引力，既然花了钱来到学校，就去感受每一堂课，无聊，有趣，乏味，生动等，这样的机会可能是你离开学校之后再体会不到的。那么当然不是每一节课都要求你全身心投入去听讲，专业核心课，尤其对于想从事本专业的同学来说是非常重要的，是非常值得去听，去咀嚼，去消化的；普修课，也不是说不重要，但是可以适当放松地去听，毛概，近代史会有很多生动有趣的故事也是我们开阔眼界的途径。

可以选择碌碌无为，也可以选择勤勤恳恳。

有的同学会在大学的四年不参加任何集体活动，学生活动，然而我觉得这会丧失一个锻炼自己的机会。有人选择了参加学生会，社团，不仅结识了一帮好兄弟，收获了友谊，也在各个活动中积极策划，组织，参与，让自己的能力得以提升；有人选择打工减轻家中负担，甚至可能由于长期坚持在一家企业工作，毕业之后企业得以直接聘用；有人选择不断考证，保健按摩师，营养师，四六级等等，恰巧在一场面试中由于自己某方面专长被录取。因此，选择权在于自己，我们没有抱怨的权利。

可以选择逆来顺受，也可以选择勤学好问。

那么在实习的时候感觉尤为明显，由于专业原因我们来到了医院实习，刚开始，由于大学前三年我们没有真正独立接触治疗过病人，因此感觉非常害怕和胆怯，老师会鼓励我们，慢慢地跟

着老师，看着老师的操作我们会像模像样地模仿，那么这期间就会不断地拉开差距，有的同学是简单地模仿，没有任何自己的思维，不会考虑这种治疗方案是否合理有效，只是机械般的完成任务，然而也可以看到一些同学会盯着老师问问各种手法，治疗方案的原因，或者书本上的疑惑，这样，差距就形成了。一名真正出色的治疗师，是具备独立评估，制定方案，再评估，调整方案的能力的，而这并不是一蹴而就，而是需要日积月累的。

但是最关键的一点是一定要知道自己毕业之后打算干什么。考研，考公，出国深造，直接工作等等，那样才可以真正做到有的放矢，把时间花在真正的刀刃上。

展望未来，把握当下，脚踏实地，不要抱怨。一定可以活出自己的精彩。



大家好，我是2011级体教专业的张宜玲，谈到找工作的经历，因为专业对口问题，体教专业对口的就是体育教师，那就是考编的问题了，编制又叫教师招聘考，每个地方的招聘考时间、内容都一样，但基本是大同小异，我就考了两个地方，一个是南京玄武区，另一个是苏州教育局直属，我就谈谈这两个地方。

首先是南京，对于我们来说，今年是史无前例的机会，因为四城区首次对我们体院开放了，以前都是不给考的，南京的招聘考笔试，所有的区试卷都是同一张试卷，只不过每个区的分数线不一样，比如今年四城区是100分、栖霞是92、江宁98、雨花107(小学)。那笔试考什么呢，笔试主要分为公共知识和专业知识，公共知识60分：教育学、心理学、新课改、时政、人文、百科等。专业知识100分：专业知识和教案或教学设计。告诉你基本的内容，就要开始看书了。

我是从2014年6月份开始看书的，考试时间2015年1月31号。我也自己定了一个计划，从6月份到10月份把所有的书和资料全部过一遍，每天上午9点准时出现在南京图书馆，下午5点30分暂时离开图书馆，跑个步，健身，再洗个澡。晚上7点半再次出现在学校的图书馆看书！到了10月份、11月份，就边做题目边做笔记，拎哪些是重点，哪些是过一下就好了。我宿舍的橱柜上，只要是平面的地方，都被我用便利贴贴满了，不会的时候再看下，记一下。我这段时间就不断的做题库，自己买的题库书，在网上下的各个分类的题目，比如田径、篮球、排球、解剖、心理……。经过大量的题海战术，给自己一个星期的时间想一下，从自己的错题集中开始整理笔记。

到了12月份，不能只是做题库了，慢慢的转向试卷，买的试卷，网上下的试卷，每天6张试卷和写一份教案，早上一张公共，一张专业，做完想一下为什么错，下午一张公共，一张专业，做完想一下，晚上也一样，睡觉前计时30分钟写一篇教案，一直到距考试还有15天。这个时候我每天就做2张试卷，因为我整理了重点，每天就背这些重点，到了距离考试还有3天，我就

什么都不看了，因为我知道现在看我也看不进去，我就每天睡觉前把所有的知识点过一遍就行了。

1月31号，考试结束，我给了自己几天的时间放松一下，因为压力真的很大。说实话，我高考都没这么认真过。几天过后，我就去苏州考试了，苏州考得专业知识特别多，而且苏州的题量特别大，选择题判断题0.5分一个，单元计划放在简答题里写只有5分，当时从考试开始到结束，我笔就没停过，还有2题来不及写。两个城市全部考完了，在等成绩的时候我开始慢慢的拉体能，整理各种说课的资料，每天跑步、整理说课资料，因为你不知道他抽的是什么项目，所以所有的项目你都要整理，重难点、教学过程、组织形式你都要想到，然后考试成绩出来了，两边都达线了，因为南京先开始，我考的是南京玄武区小学，我便开始准备南京的面试。因为不知道考试的内容，体院又是第一年考四城区，完全不知道怎么做准备，是考微型课还是说课，考微型课是有学生的还是无学生，什么都不管，我什么都准备就对了，机会是留给有准备的人的嘛。最后，玄武区考的是有学生的微型课，然后又考了田径的蹲踞式起跑、高抬腿、体操的前滚翻和肩肘倒立，自编操4个8拍，自喊自练，篮排足。武术和个人技能展示，玄武区考的比较全面，真是什么都考，好在我什么都准备了。南京一考完，立马第二天苏州就考了，因为我苏州考得是中学，要立马调成中学模式，苏州面试跟他的笔试比起来就相对简单很多，就两项一个说课和一个个人技能展示。其实面试最主要的就是看你这个人有没有老师样。你要充满自信，给别人感觉你这个人有教师的气场！

在这个教师招聘考得过程中，你会想过无数次放弃，“不看了，就这样考吧”。这种想法会不断干扰你，这个时候你只要记住，你只负责开始，其他交给坚持！

## 我的考编总结

张宜玲

马云说：“梦想是一定要有的，万一实现了呢。”很多人都喜欢以“梦想”做文章，其实我想说，只要我们还有提升自己、改变自己的想法，我们就已经走在梦想的道路上了。

说起自己的考研经历，脑海里自然会浮现三个问题来问自己：我为什么会选择考研究生？我为什么会报考苏大？我为什么最终去了四川？

### 我为什么会选择考研究生？

对于这个问题，最初的兴趣应该是我做出这个决定的缘由。

现在每当有人问起我考研的经验，我的回答都是统一的。考研，很简单，就是看书，专心的看书。当自己决定考研的一念起，我们就要将自己定义为“考

研人”。所以，当别人在睡懒觉的时候，考研人要起来看书；当别人在逛街玩耍的时候，考研人要

坐在自习室里看书；当别人通宵打游戏的时候，考研人要按时睡觉，因为你要保证第二天有足够的精力来看书；当别人有好的实习机会的时候，考研人要看书；当别人找到一份好的工作的时候，考研人要看书。那考研岂不是很痛苦？你为什么要考研？我不知道其他人为什么要考研究生，有些人是为了梦想考取名校，有些人是为了找到一份更好地工作，但不管你是为了什么，请把看专业书当成一种乐趣。其实我最初决定考研完全是出于兴趣，记得在大二学习了《传播学》这门课程之后，我就觉得自己对传播学理论很感兴趣，所以我在准备考研的期间，在看专业书的时候，虽然很枯燥，但绝不是痛苦。我觉得把看书当成是一种乐趣，会让考研不这么悲催。什么是考研人的幸福？考研人的幸福来源于每天的进步，当你每天记住10个单词，记住一个名

词解释，你就是最幸福的人。

### 我为什么会报考苏州大学？

这应该是我梦想联系实际之后做出的选择。

如果站在我现在的角度来说，我希望准备考研的同学能够结合自己的实力和报考学校的竞争力来做出决定。但是，我不想阻碍任何一个有想法的人，如果你想尝试，你想挑战，完全可以。就像当初我报考苏大，家里人也是百般阻挠，他们觉得我应该报考一个更有把握，风险更小的学校。但是，我最后还是选择遵循自己的想法，选择了苏大，这不代表说苏大是一所很好考的院校，当时只是觉得经过自己的努力，苏大并没有这么遥不可及。所以，估计很多准备考研的同学

也会遇到跟我一样的问题，家里人或者周围的伙伴的建议多多少少会影响自己的想法。我想说，

既然决定考研，那就按照自己的想法来做，努力尝试就有成功的机会，所以即使我这一路走下来很艰辛，我也不想劝说有梦想的人放弃自己的想法。就像微博里看到的一句话，或许根本没有正确的选择，我们只不过是要努力奋斗使当初的选择变得正确。

其实，当我看到自己的成绩是365分的时候，按照往年苏大的复试线都在360+，我觉得还有一丝希望，只是没想到苏大今年383的复试线。但不得不说，我努力了4个多月，考到365，我自己很满足，因为我清楚我的付出和得到回报的分数是成正比的，因为很多人已经努力了一年甚至更多。所以说，上天是公平的，你付出多少，就会收获多少，永远别给自己找理由说，付出不一定有回报，那只是你没付出100%，你比别人少付出了时间和精力。所以没考上苏大，我有时候也

## 顶着大大的梦想前行

李凯晴

顶着大大的梦想前行！

对自己说两个字：活该！这似乎是一个失败者的告诫，考研人如果要使自己的胜算比别人大些，永远要比自己的竞争对手多付出、多努力！

### 我为什么最终去了四川？

我要感谢坚持这个词。

我记得当初我向学姐取经的时候，她告诉我说，当你坚持到把所有的科目考完，你的考研已经成功了一大半。我当时还在想，就是每天看书嘛，坚持下来有这么困难么。当你每天都要按时看书做题做笔记，当你努力了似乎看不到一点希望的时候，记得坚持下去。单词记不住就反复记，我记得我的单词本上，后来发现一个单词都整理了三四遍还没记住，那也不要放弃，只要反复反复这项任务，单词一定可以攻克，到最后的背政治，背专业课也是如此。每个人的学习方法都不同，找到最适合自己的记忆方法，比如我在背专业课的时候，就喜欢先把每章的提纲列出来，按照提纲来背，这样有一个好处就是可以把所有的知识点串成一起，因为考试的题目绝对不是一个知识点，一道论述题或许集合了好几章的内容，注重的是对问题的多角度回答。

坚持看书，坚持对待每一门考试，最后是坚持调剂的机会。我没有进入苏大的复试，唯一的机会就是调剂。调剂有多难，就如近期发生的“东方之星”沉船事件一样，24小时之内如果还没有获救，基本上就没有了活下来的希望。调剂就相当于有没有机会读研究生的最后“生死门”了，错过最佳的填报时间，也就等于考研之路到此结束。

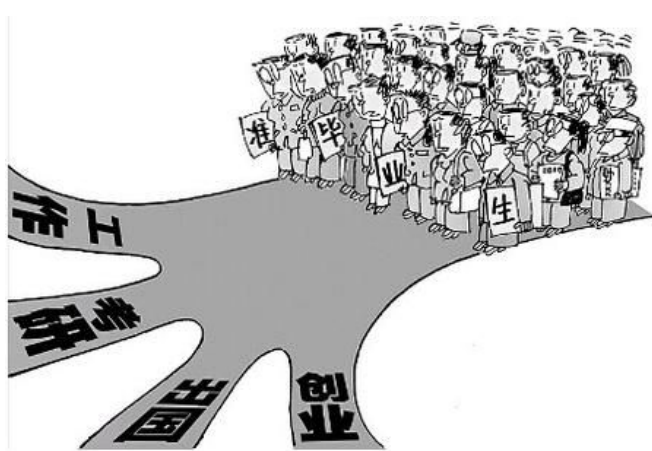
研究生的调剂信息系统从3月18日开通，一直到4月30日结束，看似一个半月的时间可以供考生选择，其实也就是短短的48个小时，成千上万过了国家线但没有被第一志愿录取的考生都在争取最后的名额。

我在一轮又一轮的48小时内外填报，我查阅了全国所有有关新闻与传播专业的院校，我一遍又一遍的打电话咨询有希望的学校，但是都没有接到任何学校的复试通知，当时我已经选择了放弃。在放弃的两天里，我走在校园的操场上，思考自己接下来路该往哪去的时候，我突然发现自己不想离开校园，自己还想有所提高，就这样，

我就告诉自己说，不管有没有希望，我要继续填报调剂信息，直到它4月30日关闭系统的那一刻。就这样，似乎看起来是我等来了希望，其实我觉得是我还在坚持。所以，希望考研人在遇到困难的时候，一定要坚持下去，这样才可以看得到希望。

把最近特别喜欢的一句话作为结束语吧。

“语言很多时候是假的，经历过的事情才是最真实的。”



# 南京体育学院 心理协会工作

心理健康教育作为学校健康教育工作的内容之一，正日益体现出它的重要性。本学期我院心理健康教育工作以全面培养大学生健康的心理素质系列活动为载体。在院领导的大力支持下，围绕全院德育工作要求，开展了一系列行之有效的心理健康教育系列互动活动。以“一手抓活动，一手抓引导”来进一步增进了全院学生身心健康，有效预防心身疾病的发生，更好的促进大学生心理健康教育服务工作，提高大学生关爱自我的健康意识。

## 一、打造有分量的“南体心灵之家”社团公众平台

物尽其用，就是抓住互联网时代的节拍，集中力量打造“南体心灵之家”社团微信公众号。让每一件物品都能发挥其最佳功能。充分运用好微信这一沟通、连接青年的“神器”，提升它在青年心目中的分量，逐渐建立起“青春南体”网络品牌。

## 二、形式上“重互动”，吸引青年。

上半年下发了《关于在我院开展“3.20 咱爱您”心理健康教育周和“5.25 我爱我”心理健康教育月活动通知》院学发〔2015〕12号文件，进一步推动我院大学生心理健康教育工作，促进大学生健康成长，我院大学生心理健康教育中心特在全院范围内开展“3.20 咱爱您”心理健康教育周和“5.25 我爱我”心理健康教育月活动，安排在4月至6月开展了11个内容丰富的全院全覆盖心理健康教育互动活动，目前已经完成了“3.20 咱爱您”素质拓展游戏；“遏制结核·共享健康”——健康教育讲座；“压力与舒缓方法”讲座；3月31日（周二）中午11:30在院图书馆门口开展“靠近我，温暖你”拥抱日公益活动；3月20日（周五）仙林校区中午12:30在校操场创业心理健康教育——创业校友分享会；“走出宿舍走下网络走向操场”——“核心凝聚力”

啦啦操；“齐心协力”素质拓展活动；3月23日中午11:00图书馆门口开展了以《阳光心灵，快乐启航》为主题的“互信互助 南体一家人”系列活动；“我们在行动——心情故事”

主题征文大赛等7项校园心理健康教育活动。活动开展努力在形式上求改变，高效整合平台资源，更加注重互动反馈，持续增强知名度。

## 三、打造有价值的心理活动品牌

不断拓展服务外延，丰富内容供给，引领青年关注自我心理健康风尚。

一是资源整合，搭建心理健康的“网络”平台。充分运用微信等新媒体技术，积极整合校园资源，通过打造“指尖上的健康平台”来逐步提升我院心理健康教育中心的知名度。二是形成全院中心化的心理健康“心灵”联网活动。依托全院各系各各专业项目传统活动优势，在院场馆组织更好地健康活动引导青年学生，这就是“心灵”健康工作的线上线下联网规模。有了新的活动内容才能将学生、青年社团组织发展成心理健康教育的工作核心力量。未来的心理健康教育应当是身边有心灵社员，中间才有火热的活动开展。

二是以校园资源成就心理健康品牌活动，把“心灵之家”社团微信平台变成青年学生心声的收集器，听到了青年的“真声音”，掌握了青年心声真正的需求。逐步实现“一班一活动”的全覆盖。



# 社团寄语



心  
南体心协

JANE

有没有品过一杯茶，读过一本书，遇见过一个  
人，听说过一句话？在你中夜观心或者仰望天  
空的时候，犹如人生历尽苍凉之后。看见了，  
感觉到，曾经的轻狂，少年沸腾的热血，未来  
的理想，现在的阴霾聚散，自成一个空间。当  
你醒来，一切的这些力量是积在心口的热血，  
足够打破你的迷茫你的不安，你的安分守己。

你若睡着，就用心看看世界，世界很大。要是  
你醒来，就用眼睛看看世界，世界没那么小。



JANE

不乱于心 不困于情  
不畏将来 不念过去

## 悟心

人一生最珍贵的时间大概就是在大学  
了吧，不用直面生活的压力，又可享  
受独自的美好。大学是一个拼搏奋斗  
的时期，是一个心态博弈的时期。在  
有拼劲的时候不要选择懒惰，在有工  
作的时候不要选择拖拉，在拥有的时  
候不要挥霍。整理好自己的心态，让  
我们一起勇敢出发吧！



生活·小杂记

JANE

## RECORD MY LIFE



人生就像一条走向天堂的路，既然  
结果一样，那为什么不忘掉路上的  
那些不快。



将来的你  
会感谢  
现在  
拼命努力的你

## Lifestyle

一旦立下目标，不达目标  
绝不罢手，方可成功。

人生的路，说长也很长，  
说短也很短。偶遇不幸或  
挫败只能证明某一时候某  
一方面不足或做得不够。

我们必须在失败中寻找胜  
利，在绝望中寻求希望。

受得了  
攻击  
才承得起  
胜利

JANE

# 社团风采

## 知识讲座



## 阳光心灵活动



# 社团风采

## 素质拓展



## 拥抱日活动



# “抢饭的”大学麻辣烫

薛雪

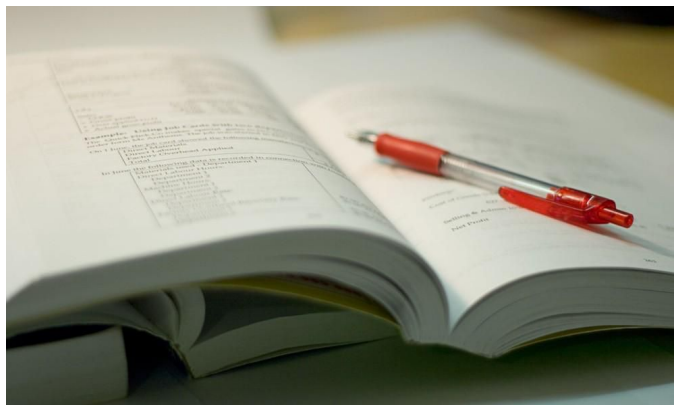
坊间流传着一句话，长得漂亮的才叫学姐，长得帅的才叫学长，至于丑的，都只是抢饭的。作为一个扔在人堆里看都看不到的人来说，我就是当之无愧的，抢饭的。好吧，听听抢饭的唠唠大学里的二三事。

2013年的九月，多情的南京施展她的柔媚，用蒙蒙细雨迎接了我。我一个人拖着重重的行李，坐着大巴，挤过地铁，带着满满的期待与憧憬踏入了南京体育学院的大门。道路两旁的梧桐举着郁郁葱葱的树冠，遮住了大半个天空，宽大的树叶在细雨的浸润下更显翠绿。我深深地吸了一口气，默默在心里说：啊，这就是大学的空气啊，爽！现在想来是有点傻，但是无论如何，踏入大学的大门，对我，都是一段新路程。当然，踏入这道门，也意味着高中的结束。我所爱的，所熟悉的，都要与我硬生生的剥离，重新加入一些东西，不管愿不愿意，都要接受，这就是成长。派说：“我猜，人生到头来就是不断地放下，但遗憾的是，我们却来不及好好道别。”有些人，有些事，再见还没说，就真的不再见。原谅我又开始说这些酸不溜丢的话，有些矫情了。年纪大了，容易念旧。



新鲜感如潮水，来的汹涌退的迅速，退去之后留下来的是深深的孤独，迷茫，焦躁。大学，是个没有同桌的地方，人与人的相处也没有想象的那么融洽。更没有高中那些很铁的哥们儿姐们

儿。有人说，小学是一群人的小学，中学是几个人的中学，而大学，却是一个人的大学。确实，一个人吃饭，一个人去泡图书馆，一个人瞎晃。没有人问你今天去了哪，做了什么，开不开心。每个人都在快马加鞭的奔向更好的生活，没有人会静下心来倾听你的谈话，放下手中的事与你分享快乐。渐渐地，就明白了，我们无法找到和自己同频率的人，每个人都有自己的路要走。路不同，就不要勉强了。所以，不必懊恼为何走在前



面的朋友不愿停下脚步等等你，也不必责怪自己为何变得冷漠，不再奋不顾身地帮帮身后的伙伴。成长是无法避免的，蜕变是痛苦的。但仍希望我们不要迷失自我，留存一份纯真和美好，不要过早的被这个世界磨平了棱角。如若不然，可能你会生活的很平静，可是你可能不会再活的那么灿烂精彩。而我们现在感到痛苦迷惘，无非是因为我们的才华还撑不起野心。而在这种情况下，想要幸福，只有两种方式。要么放弃野心，要么提升自己的能力。选择前者的人在时间的打磨下，将野心越磨越小，直至不见，甘于平平淡淡的幸福。而选择后者的人，默默咬牙前进，挥洒血泪，与命运碰撞出精彩，直至获得成功的幸福。我说不出来哪种选择更好，人各有志。但要幸福，就要匹配好自己的才华和野心。我也曾懊恼自己忙忙碌碌却碌碌无为。但后来却发现，努力不一定有回报，但至少可以将你和同样努力，同样想变得更好的人连接在一起，你就遇到了更好

的人。周国平说过这样一句话：“高质量的友谊总是发生在两个优秀的独立人格之间，它的实质是双方互相由衷的欣赏和尊敬。因此，重要的是使自己真正有价值，配的上做一个高质量的朋友，这是一个人能够为友谊所做的首要贡献。”所谓物以类聚，人以群分，用在这里也是可以的。只有自己足够优秀，才能结识更多优秀的人。反之，如果你忍受现在不努力的自己，将来就要忍受和同样不努力的人在一起。

每个人都怀揣着这样那样的梦想来到大学校园，我也是。正是对九月大学金桂飘香的憧憬，才让我不慌不忙的走过六月的紧张黑暗。可是来到大学后，突然闲下来的大把时间让我乱了手脚，慌了心智。我好像走在一条白雾弥漫的路上，看不清方向。没有人像以前一样在前面指路，催着我前进。每天上课就是玩玩手机，讲的什么完全不记得，不想听就趴在角落里睡觉，书本新的跟刚发下来没俩样，微博微信空间狂刷一通，拼命刷存在感。下课铃一响，紧跟着人潮奔向食堂，



匆匆吃完饭，回到宿舍，打开电脑开始麻木的刷刷。好像只有这样才可以让自己平静下来，然而，随着大把的日子从手中溜走，我却越来越焦躁，我不知道这是怎么了，这是我想要的大学生活吗？不，显然不是！冷静下来后，我迫切地希望改变，不再为自己的懒惰找借口，找理由。我开始试着打开一看就头疼的英语书，皱着眉头记单词，做阅读。开始认真地听课，不再躲在角落打瞌睡。改变的过程是艰难的，有时候也想放弃。但一想到已经努力了这么多，放弃的话之前的努力就白费了。咬咬牙也就坚持了下来。真正去做了之后，才知道，有些事，并没有想象中那么难。只是自己太害怕了，害怕失败，害怕挫折。夸大

了困难，躲在自己用担忧编织的笼子里，不肯出来，画地为牢。

在体院的好处是，这里有美丽的环境，丰富的运动设施，和爱动爱笑的学生。郁闷的时候就出去跑跑步，打打球，把所有的不开心都化作汗水蒸发出去，把多余的精力消耗掉，也就没有时间去烦恼，不开心。我一直坚信，当我们自己充满正能量的时候，一定能够吸引到更多的正能量。同样的，当我们开始努力的时候，很多事也变得简单起来，顺利起来。日子在不慌不忙中往前走，每一天都是充满希望的。我坚信，每一件事最后都会变成好事，如果不是，说明还没到最后，我只要努力就好，上天会安排好一切的。也不用去害怕孤独，就像那句话说的一样，有时候，你得学会孤独，孤独能够让你变得更优秀，是为了让你遇见更优秀的自己。不为已逝去的伤心，不为未到来的害怕，过好每一天，便是最好的状态。

好了，为了显示我不是个啰嗦的人，我们就先说到这，还有两年的大学时光，我的大学之路还会走的更远，这是我的大学，你的呢？



每一只五彩斑斓的蝴蝶都是一只被人厌弃的毛毛虫努力破茧而飞的结果；每一颗璀璨夺目的钻石被镶嵌上桂冠之前都受尽千刀万剐的折磨；每一次看到壮丽的山川美景之前都必须攀登峭壁悬崖；每一道绚丽的彩虹之前都必须经历一场倾盆大雨……

走在成长的路上，哪有一帆风顺的道理，你总会遇到绊脚石，总会遇到岔路口。鲁迅先生曾说过：我觉得坦途在前，人又何必因为一点小障碍而不走路呢？跨过面前的阻碍，选对正确的方向你才能看到前方的美景。遇到挫折的时候，有些人看到的是困难、是无望，而有些人看到的是考验，是决心。事实上，选择什么样的情绪去面对问题是你能否解决问题的关键。

很多人总是羡慕着那些光环夺目的人，那些踏上红毯的人，那些站在能站在山顶上看见更远的风景的人，却不去想这些人在收获成功之前总是能在被挫折打击时擦干眼泪继续努力，这些人在拥有成就之前总是能在被问题难倒时勇敢抬头奋勇向前。伟大的发明家爱迪生的故事很多人都知道，爱迪生在发明电灯时做了无数次失败的实验，每一次失败他都没有气馁，而是擦擦汗水，思考问题，总结经验，给自己加油鼓劲，继续寻找下一种更适合做灯丝的材料。我们无法想象如果在他仅仅做了100次实验后他就绝望，就放弃了，而没有等到上万次试验后的一瞬光明，现在的我们是不是还生活在需要用蜡烛、煤油灯来照明的世界里。大作曲家贝多芬的曲子享誉世界，但是可能很少有人去想因为贫穷而无法上学的时候，他是怎样继续微笑面对每一天，很少有人去想二十六岁就陷落在无声世界里的他是以怎样的情绪继续让双手在琴键上飞舞。我们无法想象如果他就这样崩溃，而无法“扼住生命的咽喉”，我们能否在今天听见对命运最激进的抗争，生命之火燃燃不息的最强音。或许很多没有成为像小仲马这样举世闻名的作家的人只不过是抵不住一次次被报社退稿的打击。可是小仲马在面面对一次次的拒绝的时候没有失望，只是继续拿起



笔，继续写作，经过不懈努力，终成名著《茶花女》。中学课本上约翰·米勒的绘画作品一直让我赞叹，可如今我才知道原来那总是歌颂着美丽的自然和淳朴的农民的米勒曾深陷贫困和绝望的深渊。保守贫困折磨的米勒，如果没有那种不怕不弃、奋勇前进的精神，是永远都不会创作出不朽之作的。

其实更多的时候，我们对于失败的抗争不是为了成为多么伟大的人，只是为了成为更加完美的自己。

从牙牙学语的婴儿长成积极向上的青年，我也遇到过很多磨难，我也经历过惊慌、无措、畏惧、失望。但是越来越多的磨难、挫折让我学会调试自己的心态，积极应对问题。参加过很多比赛，有收获喜悦的，有留下遗憾的。还记得中学时参加一次主持人大赛，平常在学校里主持过大大小小活动也有很多比赛经验的我信心满满，并没有觉得比赛有太大压力，轻轻松松就过了初赛，对于紧接着的复赛并没有太多感觉，也只是比赛前简单准备就去参加了。可是仅仅以复赛筛选中最后几名成绩进入决赛的我开始紧张，开始不安。但是我没有害怕，短暂的迷茫之后我静下心来，仔细分析自己的不足，研究指导老师的意见，开始每天练习，准备应对最终的决赛。让我至今难忘的就是在决赛中的模拟主持环节我出现了失误，明明事先牢记的内容，却一时卡壳没能顺利完成。比赛的最终结果尽管不如理想之中，也并不差。我很气恼，很自责，但是我没有让这块乌云一直积压在我的心中，而是让继续努力的积极之风将它吹

## 挫折过 美丽着

曹滋宇

散，总结比赛经验，期待下一道彩虹的出现。这么多年的学习生涯之中，难免碰到成绩不如意的情况，最难以忘怀的莫过于高考的失利。仍记得当时面对不理想的一纸高考成绩单，大脑一片空白，泪水不听指挥的不断滴落。我将自己关在自己的世界，不愿面对四面八方涌来的各种询问，只是后悔，深深的后悔，只是思考从头再来还是就此放弃。父母的着急，朋友的担心似乎都与我无关，只能感受到心里的那个小人没有伞一直在淋雨。但是无数个无法入眠的夜过后，我慢慢平静下来，事实已经如此，伤心难过都是无济于事的，我要做的应该是思考如何解决这样的情况。经过内心无数次的挣扎，最终我拿起了高考志愿填报书，开始研究合适自己的学校，根据学校的综合情况，以及保持自己喜欢的专业的原则选择来到了这里。填报完志愿，录取通知书下来后，我觉得我心里的那片天空放晴了，我又成了那个朋友眼里总是开朗乐观，喜欢大笑的女孩。我想是我明白了回忆过去错过了什么已经没有用，我要做的是为了自己想要的未来继续努力。

进入大学以后，身边的很多人总是抱怨这里不好那里不顺心，总是无所事事的过着每一天，总是说着要达到什么目标而行动上常常慢一步。其实这样的情况是因为很多同学不能以积极健康的心理面对对于我们来说还太新鲜的大学生活。学会调试自己，用正确的心态面对问题将是你走向成功的远方还是固步自封的关键。在大学里，除了课堂时间，自主选择的时间变得很多，合理利用课余时间尤为重要。我们可以参加各式社团活动，开动脑筋，学习技能，丰富自己的大学生活；我们可以坚持锻炼，打造自己的健康体魄；我们可以竞选班干，参与学生会，既能提升自己

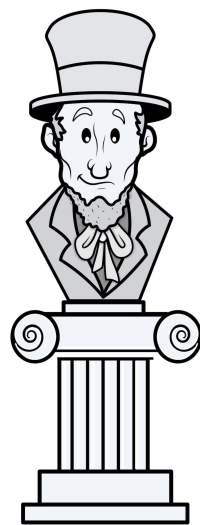


的能力，又能服务大家；我们可以给自己制定明确的目标和计划，一步一步地执行，在执行的过程中难免会有失误有阻碍，可是不能停下脚步，应该学会跨过阻碍继续向前，只有不给自己留下退路，才能真正到达自己想要的远方。几乎完全独立的大学生活，我们要面对比以前在父母的羽翼下更多的挫折和磨难，而且很多时候，再大的风浪也只有自己一人面对。这时候，你必须选择挺直脊梁，必须选择微笑面对。因为只有这样，你才不会成为被浪花推到岸边丑陋的沙砾，而是在不断磨砺中成为深海璀璨的明珠。

仔细想一想，我们现在面对的重重困难哪有红军长征时面对的要多呀。可是鞋底都要走烂的战士们，还是不停下前进的脚步；只能吃着草根啃着树皮的战士们，还是将温暖送给需要的人；满身伤痛的战士们，还是笑着告诉百姓们他们不会放弃直到战争的胜利。那么，我们又有什么理由因为一场风雨，一座山峰就眉头紧锁，就倒地不起。

作为最有作为总统之一的林肯也曾告诉过我们：我们关心的，不是你是否失败了，而是你对失败能否无怨。失败难免，用积极健康的心态面对失败，你必将迎来获得成功的那一天。

成长的路还很长，前方的路上一定还会有荆棘，乐观、坚强都将成为我披荆斩棘的利剑。未来的挫折还会有很多，但我知道只有经历挫折的磨练，我才能蜕变成更美丽的自己。带着积极的心态上路，你也能走到你梦想的远方。



我是林肯

# 冬日的温暖

徐琳



“夜散下无数茸毛似的天花，织成一件大氅，轻轻地将憔悴的世界，从头到脚的包了起来”南方的冬天虽不似北方有刀子样的烈风或如沙的漫天大雪，可南方的冬天却实在是冷，一种沁在人身子骨里的湿寒。这样寒冷的冬天，一杯热茶也无法完全让人暖和起来，唯有内心的感动，让人由内而外的被温暖所包裹，如刀如沙的寒意也没有办法钻入心中。

在这南方大雪纷飞的艳阳里，第一次拥有大学生身份的我，在医院进行的两周的见习将自己的知识与热情全都捧了出来，只为给身卧病榻的人们在寒夜里四季如春的感受。

窗外是萧索的景色，蒙蒙的雾抹过了窗户，见不着生意的绿色。屋内白色仍旧是主调，雪白的墙上免洗消毒洗手液提醒我，这是医院。时间还早，墙上的钟还没有到八点，我已经穿好了白大褂做好了准备。摆好了桌上的零碎物件，打开下肢机器人的电源开关，巡视其他力量训练器械是否已开启。八点准时打开PT（物理治疗室）的大门，其实早些时候就有病人守在门外了。每天最先到的还是倪爷爷，爷爷今年七十有五了，顺溜的黑发中已透着丝丝的银白，但整整齐齐的衣裳丝毫不减精气神，脑梗后的他虽身坐轮椅，可每天却都是第一个到的，笑着和大家打招呼。还记得我第一天早上到的时候，对于完全陌生的环境感到不安和紧张，空空大大的治疗室，我却不

知道应该站在哪里，呆呆傻傻的站在风口，冷风嗖嗖，也不知道挪个地方。边上的倪爷爷就叫了我：“小姑娘，风口吹着风不冷吗？到这儿来，这里暖和。”我一转头，对上爷爷温和慈祥的目光，我不好意思的低下头，不知所措的挪到爷爷那里，中央空调吹在身上暖暖的风也不及一句话带给我的温暖。爷爷是我在医院里认识的第一个病人，“久病成医”一点儿也不错，自己作为一个见习的学生，要学习的地方还有许多，仪器的开关在哪里，什么时候该去取冰块，应该要注意些什么等等爷爷都耐心的和我说来；有些时候医院里的老师在给病人做一些手法，关节肌肉的放松，力量训练的方式讲解爷爷也会提醒我让我认真的听，增长自己的知识，提高自己的专业水平。

而我也发自内心的感谢爷爷对我的帮助，于是我就把这份温暖传递下去，用自己的方式自己的力量。病人在门口的时候我就尽量把门打开，方便轮椅的进出；病人觉得冷，加大空调的温度，掩上门；病人不能找到合适的体位，我连忙上前调整治疗床的高度，使他感到舒服；治疗之后需要冰敷，我也不厌其烦的跑到走廊对侧，取冰块来……

冬日里的一杯热茶最能暖人，在寒冷中捧上一杯茶，那凛冽的寒风也不再害怕了。每周从周一到周五，一位阿姨都会准时出现在治疗室门口，阿姨大概将近五十岁，动过肩周炎手术，在上海的医院开的刀，手术很成功，但是术后的康复没有到位，以至于现在手术做了大半年，肩膀还是不能完全的活动自如。每天早上，9点半，阿姨带着枕头准时到了治疗室，我都对阿姨微笑的点头打招呼，接着医生就给躺在治疗床上的阿姨做左右两侧的肩关节活动，我也会静静的在一旁看着，努力熟悉医生的手法，把医生的动作仔细的瞧着，虽然自己不能掌握，但是也起码有些了解尝试着学习一下。医生交给我一个任务让我学着姿势异常检测矫正的书，自己学习一下上面康复操的动作，再交给阿姨做。真学起来的时候自己才发现了着实的不容易，手的位置在体操棒

上的摆放，位于身体的部位，姿势的变化，角度的问题等等，自己前前后后琢磨了很久并且给医生演示的看过了之后才敢交给阿姨。阿姨跟着我做，我很耐心的一步步教阿姨做着康复的动作，胳膊抬不起来，不着急咱们慢慢来，一点点的往上，停住，坚持，马上就有些效果了……阿姨的动作不标准，我们看着看着两个人都笑了，每个动作我都认真仔细的指导，阿姨也很认真的跟着我学。一套操做完了，阿姨的胳膊也活动开了，走的时候表情轻松了不少，朝我挥挥手，和医生说“小姑娘不错的。”我心里顿时暖了起来，似一片洒在冬天雪地上的阳光，照的整个人暖洋洋的。

来康复科治疗的并不都是年纪大的人，同时也有与我年纪相仿的人，这就有两个大四的男生因为打篮球快攻摔倒导致韧带的损伤的病例。刚做了手术腿脚行动不方便，我就问问他们有什么需要的地方，力所能及的帮助，也就是些自己多跑跑的事，自己辛苦下能给更需要的人提供帮助也是好的。雪花在窗外的天空中飞扬，旋转，飘舞，而在屋子里，人们的心中却充满了暖意，那涓涓的热流汇成了一泓温泉，浸润着心灵。因为是同龄人，互相之间了解的话题也比较多，在医生给他们治疗的时候，我也可以陪着说说话分散一下他们的注意力，不让他们感到那么的疼痛。在我结束见习的时候，还互相加了微信，成为了朋友。

冬日里常见的刺骨冰冷，在阳光散淡的午后逐渐退却，连冰冷的玻璃窗上也跳跃着阳光，反射着柔和的色彩。在这个寒假，我的确也学到了很多，作为一名新大学生，不再有作业的束缚，却也不曾感到迷茫与无聊，找到自己前进努力的方向，行动起来。带上自己的责任心，耐心和爱心，踏前方未知的探索之路，我们在行动，在寒冷的冬天里；我们在行动，在成长的滚轴上；我们在行动，在梦想的征途上！



## 进城

潘青

火车站喘息着吞吐人群，潮水般的人群从甬道里喷出来，在广场上骤然散开。他就是一星尘土，随着空气的裹挟，被喷吐到城里来了。

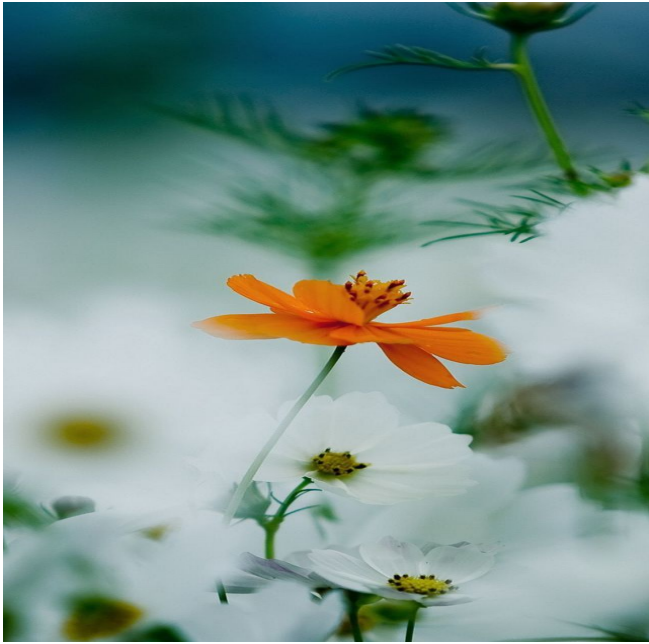
他在广场张目一望，瞬间就慌了心神，广场是出奇的大，此刻的他渺小的好似沙漠的一粒尘土。这是他梦想中星光熠熠的大城市，但大城市却不认识他。背井离乡来到这座陌生的大城市，他感到前所未有的迷茫，曾经的他在家乡拥有一块土地，每日辛勤劳作，日出而作日落而息，儿女环绕在膝，生活虽不富足却是十分温馨，数日前，家乡突遇的自然灾害毁了他赖以生存的小家，无奈之下，他走出了那座生活了数十年的小村庄，走进梦想中星光熠熠的大城市，渴望在大城市占得一席之地，为妻子孩子带来富足的生活。

望着眼前拥挤的人群，他渐渐迷失了方向……

烈日当头，连水泥地似乎都在冒着热气，远处一个穿着白色汗衫的男子渐渐弯下了背，汗水粘湿了他的后背，豆大的水珠子从额头滑落，黝黑的皮肤下是一张紧绷的脸，连日的工作累得他直不起背来，初来乍到的他在工地上找到了一份工作，每日风吹日晒，连阳光都是一种陌生的气味，不是庄稼地里烘暖人的清香，却是反射在白花花镜面上陌生的味道。他想起家中温柔可人的妻子，想起自己天真活泼的儿女，嘴角渐渐露出一丝微笑，进城之路虽艰辛，但他始终相信凭借自己的顽强信念，有朝一日定可以为妻子孩子在城里赢得容身之所。想到这里，似乎整个人又充满了动力。

午后的阳光依旧那般灼热，树上的知了好似都停止了鸣叫，空荡荡的水泥地上晃荡着滚滚热浪，不禁让他想起家乡的那片麦田，渐渐地，他陷入了梦乡，梦中，孩子们银铃般的笑声回荡在耳边，久久不散……

下一次，他会在耳边寻找那笑声，而不是在梦中。



## 身边的感动

——记我们小区的保洁阿姨

@杨施琪

下来，用袖子擦了擦额头，脱下身上的外套搭在垃圾车的钢管车把上，又继续扫着垃圾。她的动作迟缓，不时捶捶腰部，鬓间的白发丝丝缕缕，透出她的年龄和辛酸。她气喘吁吁地站直身子，手扶着扫帚歇了歇，把一堆树叶和垃圾分几次铲进垃圾车。

每天清晨锻炼都遇到她，我在心里不由产生感动，赞叹她的勤劳。我们很少有人愿意去接受这脏脏的活，甚至会“距”之于千里之外。但她的职业又是高尚的，无时无刻不在为创建文明城市而做贡献。我当然希望更多的人能够尊重并且帮助像他一样的弱势群体，哪怕只是远远地一声问候，哪怕只是将没用的塑料瓶带给她，哪怕只是少丢一个垃圾在地上。

保洁员工作是平凡的。她默默无闻，不引人注目。平凡的不为人知晓，不被人看重。然而，正是她，这样一些可敬的工人，在自己平凡的工作岗位上，做着不平凡的事情。日复一日年复一年地用自己的一身脏，换来了万家净。真无愧于城市美容师的光荣称号。

“簌簌”的声音还在响着，可是那橘红的身影和质朴的话语依然留在我的脑海里，久久挥之不去，我们可敬的保洁员阿姨，我更由衷地赞美你啊！

身边的感动总是让我们心头一悸，脑头一热，一股暖流涌上心头。带着感动上路，当你累的时候，时时掂拾起点点滴滴的感动，便不再流泪、彷徨。

当喧闹的街道已恢复了平静，当繁华的夜市也进入了梦境，冬天的清晨显得格外的冷清，不远处传来一阵“簌簌”声，除了她，那位穿橘红马褂的阿姨，还有谁会在寒冷的冬天这么勤快？橘红色的身影在不停地晃动，背后三个字传达的信息是“保洁员”。

到处是一片寂静，一片安宁，这时，正是她正奋战在我们的街道，用辛勤的汗水洗刷着城市的污垢，为人们创造着清新优美的环境。当人们感叹城市的飞速发展，都在以车代步时候，正是她却用自己的双脚，在守夜中文量着街道的每一条小巷，用双手清除着垃圾，清扫着灰尘。无论是污秽满地，还是积雪难行，哪里有污垢，哪里就有她奋战的身影，正是她，我们街道的保洁员正为人们装扮出一个个崭新的黎明。

扫过的路面是如此干净，她总是时不时地停



# 现不能说的夏天有感

(Sex) Appeal

张学雷

难得有个没课的下午，和宿舍的小伙伴结伴去电影院优雅一下。影片的名字叫做《不能说的夏天》。

幕亮灯灭，带着耳机坐在疾驰火车上的清新女生出现在屏幕上，窗外是一片绿影掠过，耳机里流淌着：“风在树叶穿梭低语拨弄心事忽明又忽暗，阳光跳跃在平静海面汹涌……”的美妙歌词。这是个很美丽的开始。她叫白慧华，如一张干净的白纸。

从未见过父亲的白白，23岁时独来到东部音乐学院求学，她想离开台北的桎梏，去追求渴望已久的独立与自由。她满怀欣喜的加入学校的乐团，追求艺术的心灵，享受着自由的味道。在学校，她遇见自由与单纯的木宏，两人开始交换着心灵。本该是件浪漫唯美的事，却被李教授一举打破。他利用手中的权势形成的封闭性供生关系，对白白进行性侵，让白白多次尝试结束自己的生命。方律师为了老朋友的托付，到了台东协助白白走出巨大的人生考验。这样让方律师的内心重燃正义和情感，也让她与她的老友，台东大学的王老师，重新解开了彼此的人生心结。



整个故事的情节让人痛心又欣慰。纯洁如白纸的白白被教授用私权进行性侵让人痛心，为正义为尊严站出来帮白白走出阴影的老师和律师让人顿感欣慰。我们常说，电影经常是高于现实的，但有时候，电影也与现实同步。因为这部影片让我们想起了今年六月份发生在厦门某高校的校园性侵事件。在校园性侵事件中，无论受害者有何等勇气，世人经常要戴上有色眼镜去看待：一个巴掌拍不响，也许是她们自己勾引老师。更不用说，整个社会提前把天平倒下了权威一方。就像影片中的白白出事后，同学都对她避而远之。在老师的资源、地位和声望面前，在许多人不顾一切维护的学校形象面前，受害女学生，是弱势中的弱势。

当然那些受到伤害的女学生，我们同样应对其灌输相应的法律与道德知识，靠出卖自己上位是无法得到长久利益的。一失足乃成千古恨，生活握在我们自己手中，一旦把这唯一的权利转交他人之手，那么我们只有等着被社会的舆论吞没，再也无力反击。因此，我也随着电影所要表达的主题来向社会呼吁，请尊重并呵护女性这样的弱势群体，还有请敢于对权威说：“不”。

**南** 齐谢朓诗云：江南佳丽地，金陵帝王州。这帝王州指的就是北濒长江，南拥群山，景色壮丽秀美，山水城林相映成趣的南京。而秦淮十里，六朝金粉，文运昌盛，市肆繁华，悠久的历史文化与得天独厚的自然条件相互辉映，人文景观荟萃，更使这里的山山水水别具一种独特的南京之美。

就在这钟灵毓秀的南京城之中，流行着一句话：“最南京的是城南，最城南的是门东。”老门东的魅力，可见一斑。

老门东是南京老城南地区的古地名，在历史上，是南京商业及居住最发达的地区，位于南京夫子庙箍桶巷和剪子巷的交叉处。如今的老门东，东到江宁路，西到中华门城堡段的内秦淮河，北到马道街，南到明城墙。现代人按照传统样式复建传统中式木质建筑、马头墙，重修并再现了老城南原貌。



初入老门东，映入眼帘的就是十七米高的标志性牌坊。梁柱和坊额上以干挂工艺敷设精美石雕，石雕由福建惠安石刻艺人设计雕琢，石雕画面有琴棋书画、梅兰竹菊、玉如意等，牌坊基座上的抱鼓石也敷设了精美的石刻云纹。牌坊两旁有一副楹联，道是：市井里巷尽染六朝烟水气，布衣将相共写千古大文章。此联短短 22 个字，就将历代南京人共建古城而创造的辉煌与城市的纵深感都呈现出来了，有引人入胜之功。

沿箍桶巷向南而行，我们可以看到长长的青石板路，高高的马头墙，古旧的木门与铜栓，这些写满沧桑的老街木楼，纹理清晰地展现眼前路边的每个老宅子，都有着属于自己的故事——富可敌国的沈万三、拥有九十九间半的蒋百万、

## 金陵风情老门东

许宏静

中国唯一的女状元傅善祥等南京人耳熟能详的历史人物，都在这里留有历史的印记。



接着向前走去，道路开始变得开阔，一条条老街巷所拥有的历史厚重感扑面而来。古朴的水上亭子，充满生机勃勃的花草，水花四溅的喷泉，各种不同的南京传统小吃和静谧的文创小店，更将传统与现代的特色结合的相得益彰。

而游览老门东时，我们不可忽略的是 3D 建筑立体投影秀。这里的 3D 影片主要分为倒计时、城墙颂歌、烟雨秦淮、城南记忆、门东新颜五个章节，以 3D 互动、光影变幻展现老城南的历史积淀和保护复兴。



养过藏獒的人或许知道，藏獒易主不能超过3次，否则，藏獒自己就会绝食而死。因而人们往往将狗视为自己最忠诚的伙伴，相反，却认为

## 道是无晴却有晴

仇铭炎

猫是最无情的动物，不管饲养多久，都是对人一副冷淡的样子。而《猫鸣》中的猫却推翻了这些说法。

有位读者说：“读完最后一章，我当时做的唯一一件事就是拼命地忍住不让眼泪掉下来。”书的简介是这样的：“本以为会夫妇二人孤独终老的信枝和藤治，意外地迎来了属于他们的生命。但随着孩子的流产，二人心中似乎多出了

一个深不见底的空洞。此时，一只被遗弃的小猫出现在了夫妇二人的生活当中。这只仿佛能够看透一切、被叫做‘小纹’的猫不管是对于饲主夫妇，还是内心孤僻的陌生少年而言，都像是不可思议的外星生物。而一起生活了20年后，小纹也迎来了它最后的日子……”

故事的开头就是带有一抹悲伤沉重的色彩的。失去孩子的信枝本来是厌恶“小纹”的，因为她失去了孩子，而小纹是个刚出生的小猫，丧

生的与新生的生命是不相容的，而她一次次扔掉小纹，小纹一次次又找到她的家时，信枝渐渐对这个可怜的小生命有了恻隐之心，直到将它丢弃在森林，她与丈夫才知道，他们生命中闯入的这只小猫，已经开始融入他们的生命，不能分割。之后他们找回了小纹，收养小纹。到书的第三部分，本来以为是夫妇两人会终老，跟小纹一起。可是信枝早已辞世，只剩下藤治和小纹两个了。藤治已经年老了，头发花白，身体也不硬朗。一天，他突然发现小纹流口水，这才意识到他们都老了，他心中的死亡再次改变了形状。悲伤膨胀起来。轮廓比过去单纯了许多。

读到这里，似乎都是悲伤的东西。书评家丰崎由美说：“《猫鸣》是一部将生与死的境界描



绘得淋漓尽致。在失去和离别的时候，感情往往是蓝色的，是悲伤抑郁的。作为饲主，藤治夫妇对小纹寄予了对早逝的儿子的疼爱，而小纹同样对饲主，抱有家人的亲近。

彼此之间相互陪伴，共同度过最后的时光。

最后，小纹先于藤治死去，活了20年了，是一只年纪非常大的猫。而不管小纹是否离去，它都与藤治一家同在，一家人，不分离。



我是抱着打发时间的念头翻开这本书的。我对长篇小说并不感冒，儿时曾被一本《悲惨世界》简写版感动得死去活来，可当我翻开上、下两本详述版时，却是拖沓了好长时间读完。然而当我合上这本书的最后一页时，我的心情却是激荡而平静，翻涌而悲哀着的。

这本小说时间跨度上达到了100年，从女主人公上官鲁氏1900年出生到20世纪90年代上官鲁氏死后他的儿子上官金童随了他的兄弟进了教堂。而这一段时间，中国人经历了从清朝光绪年间到列强侵华、到民国新风尚的出现、到抗日战争、到国共两党政权之争、到打土豪分田地、到人民公社、到自然灾害的发生、到文革、再到最后的改革开放的新时代。这一切的发生似乎是有意安排，让一个普普通通的母亲见证了这百年来的沧海桑田。

莫言在篇头写道：谨以此书献给母亲的在天之灵。书中的母亲，因为封建道德的压迫做了很多违背当时道德的事，政治上也不正确，但她的爱犹如澎湃的大海和广阔的天地。她身世凄惨，嫁入婆家之后更是受尽折磨却坚强存活下来；她生活坎坷却拉扯大了一个又一个上官家的孩子；她眼看着自己的孩子一个接一个的死去心如刀割却绝不放弃。她是上官家的灵魂支柱，历经艰险却屹立不倒的生命旗帜！

同时令我感慨的还有人民的无知。无论是抗日战争还是国共之战，这里体现为鲁立人与司马库对于高密的管理权，人民大多都是不太了解真实情况的，他们所做的就是浑浑噩噩的跟着一代又一代的领导班子渴求拥有平静的生活。在战争年代，一个生命的逝去并不稀奇，人性的丑陋被成倍的放大，混乱的生活昭示着世事的动荡。书中一个个小人物像我们讲述着人性的可悲，同时也警示着我们教育与政府政策的普及。

小说最吸引我的除了跌宕起伏的情节和细腻生动的描写，还有人物人性多样化的体现。正如莫言在序言中写：“只有羊羔和小鸟的世界不成世界，只有好人的小说不是小说。即便是羊羔，

## 读《丰乳肥臀》有感

戴茜

也要吃青草；即便是小鸟，也要吃昆虫；即便是好人，也有恶念头。”就拿这本书的主人公上官金童说吧，他患有恋乳症，是“吊在女人奶头上”的男人，生性软弱，但我们也可以看到他瞧见六姐因一只馒头而被侵犯的愤怒，他为母亲被人拉去游行的难过。作者不仅创作出了这么多性格各异的人物，也让每一个人物都有血有肉的鲜活起来。

“从历史与社会的视角，莫言用现实和梦幻的融合在作品中创造了一个令人联想的感官世界。”确实，我从这本书中读到战争的创伤，时代的烙印和一个民族的危亡与发展。莫言所渴望的大苦闷、大抱负、大精神、大感悟、大悲悯也由此表现。



# 我的心路历程

许宏静

从呱呱落地的婴儿，到现在英俊爽朗的青年；从目不识丁的幼儿，到现在出口成章的学生；从幼稚叛逆的少年，到现在内敛懂事的成人，岁月不着痕迹地给了我一场盛大的洗礼——它沉默低调，却又意义非凡。

当今社会普遍认为，童年对一个人的心理成长，有着不可替代的影响。而父母总认为年幼的孩子记不住事情，但他们不知道的是，那些童年的记忆早就深深地烙在了孩子们的潜意识中，只待一个契机，它们就会爆发——无论好坏。

所幸，我有一个健康快乐的童年。

从我有记忆开始，伴随在我身边的，就是母亲的悉心呵护和父亲的严格管教。然而，也正因为如此，我总爱腻在母亲的身边，就像久未入食的蜂蜜，不知疲倦地依偎在花朵身边。我想，孩子，总是离不开爱的。

相反，我对父亲，总有着些许的畏惧和闪躲，更多的，则是敬畏，敬畏山一样高大的父亲。

在我眼里，他是无所不能的。他可以轻易地拿到我怎么蹦跳也碰不到的东西，可以随手地拎起我双手一齐用力都拿不动的货物，甚至他只是站在那里，就可以吓跑那些妄图欺负我的大孩子。

然而随着年龄的增加，我却愈发明白，他也并不是我想象中的那个超人。他会追不上潮流的步伐，会看不懂我新学的知识，也会无可奈何地对着无法解决的工作问题叹气。

每每想起这个，处于叛逆期的我，总是可以清晰地感觉到，心里有一阵尖锐的痛。于是，我开始有意识地事事忤逆他，渐渐疏远他。

这样的情况，持续到中考前半年。那时候我心理处于叛逆的巅峰时期，却自以为是地认为自己已经长大成人。父亲管不住我，母亲就更是无能为力。

其实现在回想起来，回归“正途”，也并不见得需要电视小说里那样描写的戏剧冲突。很多时候，只是因为那颗焦躁不安的心，经历了时光

坚韧持久的沉淀而逐渐蜕变地玲珑剔透。

或许是母亲深夜的一杯热茶，或许是父亲关心的一句问候，也或许是老师同学们的鼓励和期待，我开始懂得什么才叫做心理的成熟。

那之后，看着父亲白了的头发，磨了的牙齿，驼了的背脊，我也逐渐明白，他，永远都是我心里的超人。

而后，在一次次为了高考而进行的考试中，我也逐渐有了耐磨抗击的心。

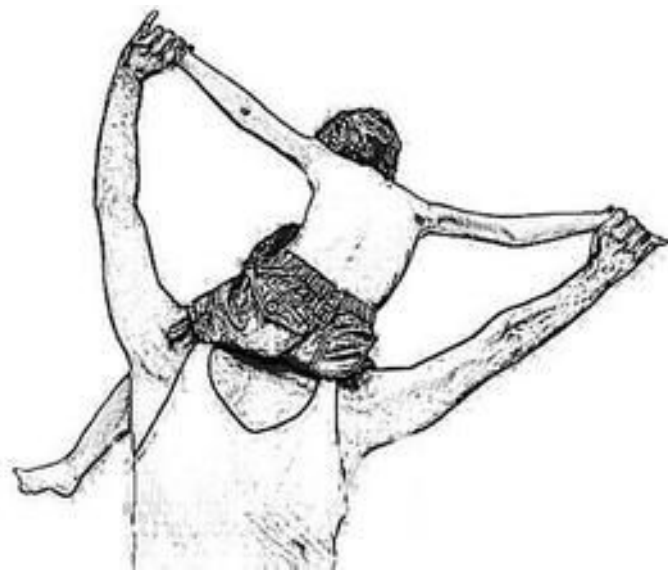
现在，我来到了大学。刚开始，并不适应。这里没有数不清的卷子，没有睡不饱的觉，没有清晰明确的目标，也没有班主任在教室门后盯着的那双眼。

这里充斥着一切自由，和不自由。天堂地狱，真的只在我的一念之间——是颓废轻松，还是勤奋努力地度过这四年。

答案显而易见。我热爱着生活和生命，不会让它们白白虚度。

开始的茫然和无措，渐渐地被熟稔和自信所替代。

我开始积极加入社团，挤出时间看书，不断地学习感兴趣的新知识，期待在大学，创造一个新的自己，让自己的心理，更加健康和坚韧。而我也相信着，天道酬勤，只要这样走下去，就是无悔而充满意义的。



# 精彩比拼增友谊

潘青

蒙蒙细雨化作白雾围绕在白馆上空，我院体育系迎来了第三十二届男子篮球比赛。



历时三天的比赛终于拉开了序幕。第一天晚上，我班男生与大二学长在白馆进行了一场篮球对决。比赛前双方队员斗志昂扬，半个小时前就开始了热身运动：投篮，打板…循环往复，乐此不疲。虽只是在自己的半场热身却也丝毫不让，你投一个我还一个，渐渐地，空气开始燥热起来。哨声一响，大二学长一举抢下了首轮进攻，我方队员毫不畏惧学长的强势，奋勇追击，比赛进行到白热化，双方比分胶着上升。拉拉队的加油声越喊越高，伴随着女生奋力的呐喊，球员们在赛场上尽情挥洒着汗水，以拼搏铸就辉煌，双方比分僵持不下，场上打得难舍难分，终于在我班球员的不断进攻下，比分渐渐拉大。此刻球员们的不骄不躁更是为最终的完美获胜打下了坚实的基础。随着一声哨响，此次篮球赛宣告了结束，最后我方以十分优势胜过了学长。

场上球员们拼尽全力，场下球员们不骄不躁，正是这样一种良好的心理状态，为每一次比

赛打下了坚实的基础。或许他们并不专业，只是将篮球作为自己的兴趣爱好，没有经过正规的训练与指导，没有经历过大规模的篮球赛事，但每个人都将这一次的篮球比赛看得十分重要，这不仅是个人的荣誉，更是班级的集体荣誉，不论结局如何，场上的他们都是英姿飒爽，熠熠生辉的。

这次比赛，丰富了同学们的课余生活，促进了专业间学生交流，增强了同学间的了解，加深了彼此的友谊，可谓一举多得，是青奥会后学校举办的又一大活动，对于初入学门的大一新生来说，无疑是一次更多了解学校，了解同学的机会，也为下一次的比赛留下了更多的期待。



和闺蜜借的那本《那些年，我们一起追过三毛》已经看了一半，看着三毛富有传奇色彩的一生，我的心情却格外的平静，以一个旁观者的角度窥探别人的生活，总时不时的有些灵魂出窍的想法。

三毛，究竟是怎样一个人？是向往自由，还是太过天真？是烂漫，还是自私？是痛快的活过，还是悲惨的映射？“一千个人眼中有一千个哈姆雷特”，一千个人嘴里有一千个三毛。

除去小时候被老师冤枉画了两个大黑眼圈之后自闭在家里的一段时间，她的一生似乎都在漂泊。在马德里重生和失望，在撒哈拉感悟，在加纳利岛的绝望，然后回国寻找自己的“根”。

她的自由的不羁的灵魂是被我们认定了的，而又如我们所认为，爱情似乎是一个能让女人变傻的毒药，生活琐事能让一个女人变得憔悴与满足。那么三毛呢？令我们欣慰的是，与荷西在一起之后，三毛还是三毛，她找到了自己的心灵伴侣，生活在他乡，依旧自由。

三毛之所以为人们所怀念，大概与这段“缠缠绵绵到天涯”的爱情是脱不了关系



## 纪念三毛

戴茜

的。现实生活中，有几份这般契合的爱情呢？

写及此，不能不想起柴静在《看见》中提到的一个到中国农村支教的外国小伙尼安克。他漂洋过海来到中国，与那些贫困儿童同吃同睡，授予他们知识，与他们玩耍嬉闹。然而当这件事报导出来之后，很多热心人向尼安克写信，捎去他们的祝福。或许是因为共同的心愿，尼安克与其中一位中国女孩结婚了。结婚之后，尼安克在妻子的再三要求下搬离了农村，通过岳父的帮助到了一个小工厂做工。尼安克在离开之后曾经写信给记者，希望有更多的人能够关心这些孩子，可他自己只能安安分分的“禁锢”于小工厂内。

尼安克的结局似乎有点差强人意，从他充满遗憾的信件中，他说他有对家庭、对妻子的责任，不难看出他并不热爱这份琐碎的小工厂工作。他终是被生活所迫，困于柴米油盐酱醋茶的无味中了。

武侠小说中常有“浪迹天涯，踏遍千山万水”的山盟海誓，但在现实生活中这种“你是风儿我是沙”的潇洒爱情却是很难实现。三毛和荷西成就了一段佳话，他们都是漂泊的旅人，又刚刚好成为对方的避风港，如此契合，以至于三毛最终选择了追随荷西，追去天堂。

是追求心灵的自由，还是选择现实的安稳，生活是一个多选题，无关对错。《北京青年》播出后，引起不少人的追捧，可又有几个敢放下一切，来一场真正的“青春之旅”？人生多条岔口，有得有失，终不能免。

纪念三毛，不仅仅因为她独自一人流浪的勇敢，更因为她流浪背后自由不羁的灵魂和不为生活琐事所拖累的洒脱。



2014年二月初，和闺蜜在老徐咖啡偷得半日闲。那时的我们还在高考的深海里沉浮。

她说：你在大学想要完成哪些事？

当时就想着，大学，四年。应该够我走完一座城市的每一个角落，够我寻获一段弥足珍贵的友谊，够我安静地养成一个学霸，同样也够我去谈一场分久必合，合久必分的恋爱吧！

人们总是擅长于美化充满新鲜感的未来，觉得结果会是如自己想的那般美好。往往是到最后的时候才无奈一笑：原来是我想多了。很多人都是在现实面前停下脚步，承认了自己此刻的失败，然后开始在自己不怎么满意的新生活里寻找一个比较窝心的位置生活着有时还抱怨着。就好像当初的我们抱怨南体的小，南体的种种不好，可在时间的推移中也渐渐说服了自己到哪都可以生活。

可是，如果结果真是这样，你愿意接受吗？托尔斯泰有句话几乎成了我的信条：“可以给人带来安慰和快乐的途径只有以下三条：工作、自我教育、持续的爱。”没有工作的人，要么焦虑，要么堕落。无所事事的人生很容易让

人颓废。如果我毫无才华，我宁愿当一个工厂流水线上的机械工人，也不愿闲着。人的内心是如此强烈地希望得到他人的肯定，而不想做一个废人。自我教育，在我看来是把自己对这个世界的认识做个整合，再用这些知识体系来评判自

己的行为正确与否。这是一个及其重要的过程，我们也从自我教育中不断进步。也不会安于现状，糊涂过日子。而持续的爱，更是不言而喻的重要。我们每一天都需要爱的滋润，需要爱情，亲情，友情的包围，否则我们难以感到被需要，也难以找到依靠。

进入大学这个阶段已经近一年，想起那次闺蜜在老徐咖啡提的问题，想起那时候静默一阵仍然没有考虑好答案的我。那么现在的我会做一个这样的决定。在我的大学，我会做好每一件事；精读每一本好书；审视自己的内心，加强自我教育；不去抱怨，并不放弃地塑造更好的自己。





有的路，我们可以相约同行；有的路，只能独自走到尽头。

一张长椅，一幅相框，一位鬓白的老妇人，眼前的一幕似乎形成一幅静静地油画，周围的一切都静默了，只有梧桐树叶在秋风中飘落的声音。老妇人望着手中的相框独自出了神，许久之后才低低的呢喃了一句：“我们约好一起坐在长椅上看梧桐落叶的，你还记得吗？”

曾经，他是个风趣幽默的老头，即使花白着头发，他还是会像个年轻小伙子一样想方设法的逗她开心，直到后来，一场大病使得他无法正常行走，出门必须依靠拐杖，从那天起他开始变得沉默，没有多余的言语，每次出门他都不愿让她扶着，只说一句“我可以。”

那天是例行的家庭聚餐，吃完饭后，小辈们将两位老人送回了家，在大家临近家前的小巷子时，他突然停住了脚步，只说了一声“让我一个人走完这条路”说完便步履蹒跚的往前走，只留下一群不知所措的小辈们和无奈着摇头的老妇人。昏黄的灯光下，他拄着拐杖缓缓踱步前行，每一个动作都显得那么吃力，他步履蹒跚的向前走，骨瘦如柴的身子不停地在风中晃着，他佝偻着腰，紧咬着那干裂的嘴唇，月光将老人的背影拉得无限长，显得凄凉而孤独。老妇人只轻轻叹了口气，随着老人也走进了那漆黑的小巷子里。她记得他曾说过：“有些路，只能独自走到尽头。”

后来，老人连拐杖也拄不动了，他们只能一起坐在长椅上，望着随风漂落的梧桐树叶，回忆起他们曾经的年少轻狂，在梧桐树下许诺，明年的这个时候还要一起来看落叶。

记忆如潮水般涌入老妇人的脑海，不知不觉

# 路

潘青



中，一滴晶莹的泪水滴落在妇人手中的相框上，老妇人颤抖着抬起苍老的手，轻轻拭去那一滴泪水，小心翼翼的将相框收入随身携带的背包里，轻轻说了声：“今年的落叶总觉得有那么一丝凄凉，是不是它也在替我哀怨你的离开呢？”随后，老妇人缓缓站起身，拄着那根他曾用过的拐杖，似乎感受到拐杖上传来的他的温度，就像他握着的手一样，为她带来温暖，独自一人向前走去，只留下一抹孤寂的背影。有的路，永远都只能自己走下去。





我想起《谁的青春不迷茫》开篇这么一句话：你觉得孤独就对了，那是让你认识自己的机会。你觉得不被理解就对了，那是让你认清朋友的机会。你觉得黑暗就对了，那样你才分辨得出什么是你的光芒。你觉得无助就对了，那样你才能明白谁是你成长中能扶你一把的人。你觉得迷茫就对了，谁的青春不迷茫。

这是一个过来人写给我们的话，将所有的逆境换了一个角度，企图让我们感受到生命的温暖和热度。这样一个乐观分析问题的角度得到我们大多数人的赞同，但正在经历这些的我们似乎只是单纯的迷茫着。

转眼已开学两个月多，一开始的新鲜感逐渐消失殆尽。很多同学刷空间说，我们心心念念期盼的大学不过如此。没有无人看管的放肆，没有想象中尽情玩耍的欣喜，随着时间沉淀的，是日益增长的惰性，和心底无奈却疯长的彷徨。

也陆陆续续读过一些书，刘同的人生经历的感慨或是八月长安充满正能量的玛丽苏小说，他们的作品中都透着一种看透世事的淡然与洒脱，刘同说：“看淡了不意味着我可以我行我素了，就可以改变自己了。看淡了就意味着，我们仍是我，只是尽可能表现出来的是更多人可以理解和接受的我。”我资质驽钝，竟把这种淡然当成漠然，于是我便不敢再多看。

冬天又来到了，手指的指甲周围翘起了一些小皮，挤压它们时淡淡的痛感令我欣喜。被窝成了我最大的敌人，每天早晨我挣扎着爬起，却往往受到强大的“被窝引力”，苦苦不得解脱，于是像被人拽着一条腿拉进了神秘而无底的黑洞，沉迷。我在前一天计划我要做的事，

又在第二天自我解压，每天似乎都有很多事，可好像又没做什么事。与别的同学比起来，我的大一学业简直轻得不能再轻。我每天躺在床上，似乎都可以感觉脂肪在快速累积，肥肉在层层堆叠，生命在我耳边咆哮着奔走。时间不是一把杀猪刀，而是一个养猪场。

难道这就是大学？难道这就是青春？我觉得困惑，也正在彷徨。

## 青春孤独之旅

戴茜



# 远方

◎杨施琪



风乍起，吹起一阵思绪。年少的张扬，在被时光磨平了圭角的我们面前，落荒而逃。不知不觉，我们走了好远。远方，有好多疼痛：那种遥远而细致的疼，在时间深处，时时敲打我记忆的骨节；远方，抑或还有很多欢乐：一路上，还会有烈日的阳光，深海里的暗潮，或明朗或阴郁，都是那般强烈。

一脚一个光晕，踩了一个流年。时光匆匆，回不去的是那些逝去的美好，站在人生的转折点上，我此刻百感交集，或感伤，或后悔，只因那都是回不去的曾经。过去注定会过去，我想我现在要做的是翘首遥望那条一直向前的路，那个更远的地方。

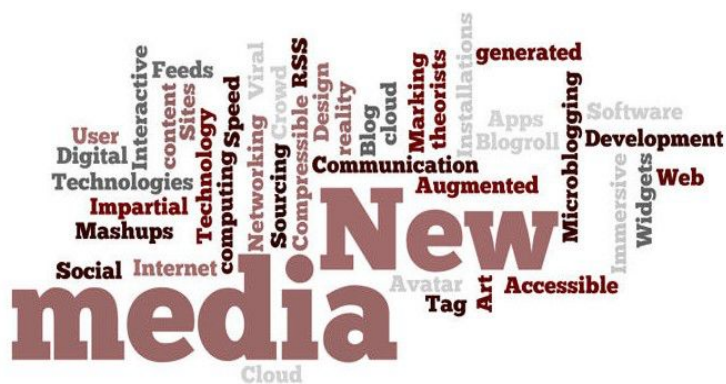
不知不觉，踏入大学已经有快两个月了。很庆幸，能有一次机会和学姐去南大金陵参加交流

活动。由于路程遥远，刚开始，疲劳的我也没有抱有太大的期待，想象起来大概也就是睡睡觉，拍拍照片。可是，当活动真正开始的时候，我看到了各位学长、学姐交流起来的自信，果敢，顿时给我带来的是一种震慑，一种高大上的感觉。当然，我还会自哀，自叹，就连许多诸如“线上，线下”、“新媒体”等专业术语都不明白，这一下子必然就拉开了我们之间的距离。

毋庸置疑，我们之间还是有很大差距的，但最起码在他们身上散发出来的不是迷茫和彷徨，而是追求和梦想。所以，我清楚的明白我的远方还有好多的未知，等待我的发掘，等待我的努力。面对如此多的强者，会发觉原来远处的世界真的很大，再一次激起了我不甘于平庸的斗志。不管怎样，归结起来，每个人不是天生就是一个强者，他们光鲜的背后肯定也会跌倒很多次，肯定有许多不为人知的辛酸。

远方，永远是在迷人和神秘的地平线的后面，给我希望和向往，但也让我迷茫和彷徨，因为那不可知的远方有着许多不确定的因素，所以怯懦者总是在面对不可知的危险的恐惧中而不敢前进半步；正如一位这人所谈：“危险是个好东西，正是因为它的存在，才让勇敢的人有了用武之地。”人生中会有无数次出发和抵达，吸引和鼓舞着我们去追寻的，都是冥冥中寻觅已久的心的归宿。

远方，那个美丽而未知的谜，我会勇敢地将之揭开·····



## 印象·苏城 潘青

说起城市的魅力，色彩大约是最直接、最难以忘怀的。

当所有人都执着于巴黎铁塔的复古风情，沉迷于薰衣草花田的紫色天堂，惊叹于卢浮宫的宏伟壮丽、圣彼得大教堂的气势恢宏时，我却独喜姑苏城的小桥、流水、人家，它在我脑海中，挥之不去。那是一种天空般清澈的蓝。

微微记得那湖水，在澄澈的天空下，绿得像翡翠一般，水上卧着弯弯的拱桥，是梦里江南的水。忽然间的，微风吹起来了，湖上荡起了点点涟漪，像揉碎了的绿色丝绸。记得房子、长廊、亭阁，恰到好处地点缀在湖水间。唐时酒家的幡子在风中摇曳，古典的帆船在水面静静地停泊。

初读苏州，读到那些山水亭阁。印象中，那里面写的，湖边有弹琵琶的女子，阳春白雪的韵律悠悠地飘出来，石椅上，光影重重叠叠地洒下，还有园里的长廊，曲折着远去的光阴，伴着吴侬软语的评弹，是我印象里那座有园林的苏城。犹如“犹抱琵琶半遮面”的娇羞女子。

走进深巷，迎面而来的是粉墙黛瓦，墙角一株小野菊面朝阳光，诉说着这个城市的点点滴滴。棕红的大门半遮半掩，门外趴着一只慵懒的猫，享受着午后温暖的阳光，透过半掩的大门可以看见一位花白头发的老人，手拿蒲扇，随着躺椅一摇一摆，口中还哼着小曲，不亦乐乎。忽然，一个小球咕噜咕噜滚向竹椅，打断了老人口中的小曲，随之而来的是一个孩子银铃般的笑声“爷爷，球球。”老人慈爱的抱起孩子，一同陷入躺椅，共享午后的美妙时光。门口的猫慵懒的伸展

着身子，摇着长长的尾巴慢慢踱步走远了。

有谓“江南园林甲天下，苏州园林甲江南”。苏州素以园林美景享有盛名，这些园林可分为宅地园林，市郊园林和寺庙园林三大类。苏州园林多为宅地园林，由贵族、宦官、富商等所建，精致优雅。这些园林反映出历代园林的不同风格，同为中国园林艺术的代表作。苏州园林里都有假山和池沼。假山的堆叠，可以说是一项艺术而不仅是技术。或者是重峦叠嶂，或者是几座小山配合着竹子花木，全在乎设计者和匠师们生平多阅历，胸中有丘壑，才能使游览者攀登的时候忘却苏州城市，只觉得身在山间。



巴黎是一道卓越的风景，即使你多次造访，也总能感受到其新鲜魅力。苏城则是一道优美的风景，如醇香的美酒，初入口的甘甜在历经了口腔的转化后变为久久无法挥散的浓香，长留心间，令人无法忘却。

印象中的苏城像是一个拥有魔力的漩涡，深深吸引着我，纵使我在他处，却始终无法忘却她的美，那如天空般纯净的城市。



我对南体其实是不甚了解的，在我印象中只是坐落在紫金山南麓的一所体育类院校。

7月，收到了录取通知书。9月13日，我抱着一颗忐忑不安的心，前往学校报到。那天是阴天，略有小雨，窗外高速路两侧的绿树葱茏，远处的山峦连绵起伏，经过了“马群”的路标，渐渐地驶进了盘山公路。看到的便是树，由于没有护栏，树敞开了它的怀抱，直扑向过往的车辆，似乎是热情了许多。是从南门进的学校，走的冠军大道，映入眼帘的便是路两旁的树，和中央体育场门口的喷泉。南体的树是有60年的历史了。大约有成人的怀抱粗，也没有护栏，而他们也只是在六、七米高的地方才舒展枝干，用绿色的大手抱着对面的树。神话中有鹊桥，南体便是有“叶桥”了。用着有些温度的手抚摸着它的身子，斑驳嶙峋，那些道道凹凸的沟壑也是岁月年轮从它，从南体身上驶过的痕迹了。

南体是很小的，在北京，感叹国关的小，她的学子常是流着泪参观完她的。在南体也可以，不过树多，树像山沉稳冷静，又像水灵活好动。于是我便以安静的心来参观欣赏着我的南体。

南体位于南京的绿肺，更是这些树，让校园更添了几分清新与冷静。学校的校徽是有中央竞技场的。它始建于民国，1931年建成的远东最大的竞技场中央体育场是体育与人文的交融体。首先便是它的正门，正上的“中央体育场”五个烫金大字便宣告了它的庄严与历史，走进去，田径场东西两侧各建有一座中国传统牌楼式的建筑，中间的田径场为长轴南北向布置，主入口位于西侧，直对主入口。牌坊在中国历史上就有标识和导向的作用。四周是典型的民国建筑，土灰色的板石已然有了年岁，它经历过的风雨早已融入了他的生命，它与树共同见证了时代的变迁。中间现代化的田径场，外围是红色的塑胶跑道，中间是绿油油的青草地，颜色十分的鲜艳明理。难道从这历史悠久，民国风十足的中央体育场你都看不出厚重的人文底蕴吗？中央体育场是体院的灵魂建筑，一叶知秋，便是如此了。

体院是双重性的，人们常说“头脑简单，四肢发达。”便是嘲笑那些没有文化，空有力气

的武痴子，这些自嘲为“酸文人”的或许也是些肩不能扛，手不能提之流罢了。体院兼具了体育

竞技和文化教育，这是它作为一所院校的使命。当然，它不辱使命。经常有老师打趣儿说：“在我们学校，随便走在路上就能遇见几个世界冠军，这是别的学校没有的。”事实不容雄辩。巴赫今年的“南京体育学院是世界著名的体育学院”不仅为南体增色了不少，更是体现出了南体的教育。没有教育，何以有冠军？文化教育虽不是一流，如果说参加体育竞赛的是运动员，那今年的青奥会更有文化生的助阵。一个个“小青柠”活跃于赛场，台前幕后都有他们的辛勤奉献。他们展现的是他们的人文素质，作为体院的学生，对于体育自然也是耳濡目染，较之其他青柠也更轻车熟路些。他们的文化知识也不输人，交流靠英语自然缺不了对之的学习。跑去青奥这一块，就体育新闻专业而言，有先进的视听教室，还有最新的摄影器材。老师也是身经百战，他们自身便是一本书。剩下的便是看我们这一块块海绵能汲取多少水了。

曾去过南理工，大，的确大，有几个南体大。于是往往有人苦恼于南体的小。而鸿篇巨制与小

## 南体印象

仇铭炎

本书，读厚了它，读大了它。我正在读这本书，有我的故事的这本书，渐渐地，书似乎是厚了。我对南体真的是不甚了解，但是我正在读这本书，你愿意跟我读厚有我们的这本书吗？

上高三的堂弟给我发了几条消息，说是压力太大，还附了几张照片，让我给他解答题目。我把每一个步骤清清楚楚的写给他，却又不知如何安慰他好舒缓他的紧张情绪。我刚从这里过来，我太熟悉他的感觉。

还记得高考前几天，日日紧张得食不知味，睡不能眠。伯伯姑姑们来看我，只是重复一句话：“别紧张，怕什么，考多少都有的上。”我爸看着我，也只是摇摇头。都说女儿是父亲的小棉袄，纵然他嘴上说着没关系，我却是知道他心里的期望是比谁都大的。我带着这样纷杂的思绪进入考场，结果自然不尽人意……

龙应台在《目送》中写过一段话：“我们拼命的学习如何成功冲刺一百米，但是没有人教过我们，你跌倒时，如何跌得有尊严；你的膝盖破得血肉模糊时，怎么清洗伤口，怎么包扎；你痛得无法忍受时，用什么样的表情去面对别人；你一头栽下时，怎么治疗内心淌血的创伤，怎么获得心灵深处的平静；心像玻璃一样碎了一地时，怎么收拾？”如何收拾自己的心，这确实是我们从小到大都从未接触的课程。

当我们看到电视里一个个年轻鲜活的生命因承受不了生活、工作的压力而选择凋零逝去；当我们碰到一个个身患疾症、遭遇不测的可怜人儿自暴自弃，失去希望；又或者，像我这种寒窗苦读数十载的学子一个个成为那被最后一根稻草压死的骆驼。我们是否应该反思，为何没有人教会我们如何收拾自己的心？

一个有着强大内心的人，并不是意味他遇事就不会紧张，就不会慌乱。他会紧张，但不会因为紧张而放弃；他会慌乱，但会把这份慌乱克制在一定限度内，鼓励自己，继续前行。

然而这门课程说难也难，难在行动，说不难，倒也简单。我看到许多家长兢兢业业，生怕孩子磕着碰着，成长道路上磕磕绊绊，过度的保护让孩子的抗打击能力逐渐减退，遇到点挫折就哭爹喊娘，其实你只要在他们摔跤的时候鼓励他们自己勇敢的站起来而不是立即去扶，放手让他们做自己力所能及的事情，而不是说‘做你的作业去，

其他的你不要管’。也有很多的老师一味的强调学习的重要性，好像学习不好长大了就注定只能搬砖摆小摊，无形之中增加了学生对作业的恐惧感，同时也影响了学生玩耍的乐趣，让他们找不到放松的途径。

老师、家长都是我们身边最亲近的人，或许还有其他大大小小的人影响着我们。或许只要他们多跟我们说说“学习好像也没那么重要”、“不要只看书，多出去玩玩啊”，很多事情就会有不一样的结果。

当然，最重要的可能还是你自己，不要为了追逐名利而忘记自我，不要一遇挫折就自暴自弃，在追求梦想的道路上，累了就停下来歇一歇，将自己的心整理、归纳、清零，然后轻装上阵，继续前行。

在成长道路上，学习知识或许真的不是那么重要，我们还有许多人生的大课需要领悟。现在请你放下手中的课本，出去呼吸呼吸新鲜空气，收拾收拾自己的心，你看，世界就是那么美好。

## 学会收拾自己的心

戴茜

# 直面人生

潘青

人之一世，殊为不易。在看似平坦的人生旅途中充满了种种荆棘，往往使人痛不欲生。

痛苦之于人，犹如狂风之于陋屋，巨浪之于孤舟。百世沧桑，不知有多少心胸狭隘之人因受挫折放大痛苦而一蹶不振；人世千年，更不知有多少意志薄弱之人因受挫放大痛苦而志气消沉；万古旷世，又不知有多少内心懦弱的人因受挫放大痛苦而葬身于万劫不复的深渊……面对挫折，我们不应放大痛苦，而应直面人生，勇敢面对。

“老当益壮，宁移白首之心；穷且益坚，不坠青云之志。”初唐四杰之一的王勃，可谓“时运不济，命途多舛”，然而直面挫折，他却能达人知命，笑看人生。试想，如果没有王勃开朗豁达的胸襟，哪能吟出“海内存知己，天涯若比邻”的千古绝唱？

“安能摧眉折腰事权贵，使我不得开心颜？”诗仙李白，在遭遇仕途不顺的挫折后，他沉寂了吗？消沉了吗？没有。笑对痛苦，“长安市上酒家眠”；面对挫折，他拂袖而去，遍访名山，终于成就了他千古飘逸的浪漫情怀！



越王勾践，在历经了国破家亡的人生坎坷后，没有选择自暴自弃，而是卧薪尝胆，终于在他的隐忍和不懈努力下重夺江山，成就一番事业。

由此看来，面对挫折，我们不应沉迷于痛苦失意的阴影中不能自拔；面对挫折，我们不应整日浸泡在悲伤痛苦的泥潭中越陷越深；面对挫折，我们不应长期颓废不振而迷失眼前的方向。遭遇挫折，缩小痛苦，才是明智的选择。相反，若一味

沉迷于挫折的痛苦中，结果将不堪设想。

刘备面对失去二弟的挫折，因兄弟之情无法释怀，放大痛苦，结果在痛苦中作出错误的决定，贸然出兵伐吴，落得“白帝托孤”的千古悲剧。不禁令人悲叹，也毁了他的千秋大业。

前事不忘，后事之师。古人已经为我们作出了太多的榜样，也留下了太多的遗憾。在竞争日益加剧的现代社会里，挫折无处不在。若因一时受挫而放大痛苦，将会终身遗憾。遭遇挫折，就当它是一阵清风，让它从你的耳边轻轻吹过；遭遇挫折，就当它是一阵微不足道的小浪，不要让它在

你心中激起惊涛骇浪；遭遇挫折，就当痛苦是你眼中的一颗尘粒，眨一眨眼，流一滴泪，就足以将它淹没。



# 为活着而活着

## ——看影片《活着》有感

戴茜

成了鹅，鹅长大了就变成了羊，羊长大了就变成了牛。”“那牛长大了呢？”“牛长大了我们就过上了好日子了！”影片以一家人其乐融融的吃着饭结尾。不得不说，较原作而言，影片色彩要明亮的多，让人感觉到些许温暖。

这句话现在听来难免让人发笑。一个物种随着时间推移是否真的能够变成另一个物种呢？答案是否定的，但这句话却包含了那个时代人们对美好生活的期盼，更难能可贵的是，这彰显了一颗单纯的赤子之心。

从一个痴于赌博、不事父母的纨绔子弟到一个一无所有、无家可归的流浪汉，从一个辗转多年、历经战争的皮影戏班主到一个勤劳肯干、热爱家庭的工厂工人，福贵的一生可谓是颠沛流离、经过了一番大风大浪的。体味过锥心的痛，品尝过难捱的苦，“我要活着”这个信念并未消泯，反而日趋强烈，而随着剧情发展，我们看到战场之上他和春生将老兵老泉的尸体摆平盖好才离开，文革时期富贵夫妻俩拒收存折，劝解春生不要放弃活着的希望，不避嫌隙。依然送红鸡蛋给“被打倒”的镇长……种种种种，历经艰难苟且活下来的人不少，可如此这般还保留着一颗善良的赤子之心的并不多见。

影片名为《活着》，乍一听，令人的心脑都为之一震，为什么这样，又说不出个所以然来，直到看到原著作者余华所说的一段话才心有戚戚。他说：“活着，在我们中国的语言里充满力量，它的力量不是来自于呐喊，也不是来自于进攻，而是忍受，去忍受生命赋予我们的责任，去忍受现实给予我们的幸福与苦难、无聊与平庸。”那么生活的本质竟是忍受了吗？在我们的意识里，忍受通常是很难熬的过程，如果生活是一剂苦药，心甘情愿的忍受和痛苦的认识便是划分为生存而活着还是为活着而活着的标尺。

突然想起了我的爷爷——一个经历了文革的老人。因家里成分不好而被村里人疏远，家庭贫困很早就外出做苦力自立根生……爷爷身上伤疤很多，一到下雨天就浑身酸痛。我问他对那些当时故意疏远的人有没有恨意，他只是摇摇头，摸着我的头，笑着说：“傻孩子，都过去了。”现在想来，这部影片带给我们的感觉，正如爷爷的微笑，没有发泄，没有控诉，而是向人们展示高尚。这里的高尚不是那种单纯的美好，恰恰是对一切事物理解之后的超然，对善和恶的一视同仁。

活着，笑着去承受巨大的苦难吧！就像千钧一发，用一根头发去承受三万斤的重量。为活着而活着，这本身就是一件伟大的事情。



# 用真诚回报真诚

戴茜

终于把一切都准备好了，出发之前在闺蜜群里说了一句：“姐妹们，我去助残中心做善事喽！”果不其然在我转了一趟地铁坐在公交上时才收到她们的回复：“真的真的？好激动！”我想我们都不懂“去助残中心做善事”的意义，所以在我看到那些或多或少有着残疾的老人和孩子时，竟是呆呆的愣住了。

他们有的是坐在轮椅上目光呆滞的老人，有的是走路颠簸傻傻笑着的中年人，还有痴痴笑着的懵懂小孩。我们到时，一个叫阿福的青年人便歪着嘴欢呼，他手上拿一个口哨，把它吹得震天响，又跑向社长，硬是让社长也吹一下，社长推拖不过，虚吹了几下，阿福不答应，社长这才放进口中吹了一声比他还响的哨，他这才开心地笑了，于是社长也笑了。不得不说，初次看见这种阵仗的我，心里是有些害怕的。

我照顾一个三十四岁的女人，我问了她的名字，又告诉她我的名字，但她执意要叫我姐姐。我教她学八段锦，一个动作一个动作手把手地教。旁边的人或是不愿听其他志愿者的话不肯学，或是乱做一气。她却很认真，听我的口令，一句一个动作。学累了，我扶她坐到旁边。我摊开手掌，弯了两个，问她，十减去二等于多少？她看着我的手，答8个。我又弯了一个问她，这样呢？她说7个。我笑着赞扬她。我问她，你看电视吗？她重复了一遍：“电视？”又摇摇头，不再说话，我恐是触了她的心事，也不再说话。



我们正学的热火朝天，门外一阵响动，是一群穿着统一艳丽服装、化着妆的女大学生在拍照片。我心想，大概也只是来取个景吧。心里又难受又愤慨。片刻，她们进来，放下了送给助残中心的东西，倒也行动了起来。他们帮老奶奶捶背、捏腿，甚至脱去她们的鞋子剪脚趾甲。一个青春活力，一个风烛残年，这画面很冲突，却又很和谐。



离去的时间将至，一个中年大叔一瘸一拐走过来歪着嘴问我：“34减19是多少？”我告诉他15，他低下头，又偷偷的看了一眼一个女学生，喃喃自语：“我比你大15岁，我比你大15岁……”我说：“你喜欢她？”他红了脸，模糊不清地说：“不是不是。”我笑着看着那个女学生，她正扶着一个老奶奶走路……

回家的路上，我不禁思考：因为与我们身上的不同，他们被冠以残疾人的称号，一旦冠上，随之而来的还有冷眼与嘲笑。于是，他们的心思比常人敏感细腻，对他人付出的感情也比常人较为浓烈。我想起社长因为卫生虚吹的那几声哨子，阿福大概以为社长是嫌弃他了，硬要社长吹了才罢休；想起提到电视就不说话的三十岁大姐；又想起那位大叔，偷偷地看着那个喜欢的女孩暗自神伤……

这个社会或许给他们带来不少伤害，为了彰显爱心来了一次就不来的作秀，装模作样只捐钱不探望的“关怀”还是少点好。愿所有人都抱着一颗真诚的心对他们予以关怀，用真诚回报真诚，不掺虚假！



主办：共青团南京体育学院委员会



编辑出版：南京体育学院《五环》文学社