

7、“基于科学人文艺术相融通的学生素质拓展体系构建”特色项目建设的思路是什么？

以“三求”（求真、求善、求美）为核心，鼓励学生“三创”（创造、创新、创业），促进“三个课堂”（即第一课堂、第二课堂——课外活动和第三课堂——社会实践活动）互相呼应，促进学生“三种能力”（岗位技能、职业能力和发展能力）共同发展，促进学生“三化”（专业化、职业化、社会化）和“三成”（成人、成才、成功）。

8、“基于科学人文艺术相融通的学生素质拓展体系构建”特色项目建设的目标是什么？

通过项目建设，在我院构建基于科学人文艺术融通的学生素质拓展体系，打造具有高职特点和地域特色的校园文化，促进学生的思想道德素质、文化素质、专业素质和身心素质协调发展，促进学生真善美的和谐统一。

具体来说有：建设科学人文艺术融通的课程体系，依据专业特点开设科学人文艺术选修课，促进素质拓展与专业课程教学的相互渗透；建设融职教文化、地域文化、大学精神于一体的校园环境文化；建设“专业化、职业化、社会化三位一体”的学生素质拓展基地；建设以“弘扬主旋律，培育大学精神和职业素养”为目标的学生群体亚文化；打造以“追求真善美，争做和谐人”为导向的校园文化活动品牌；加强理论成果建设，开展科学人文艺术融通的素质教育研究；建立科学人文艺术相融通的学生素质评价体系；强化科学人文艺术素质教育师资队伍建设和等。

9、“基于科学人文艺术相融通的学生素质拓展体系构建”特色项目建设的任务是什么？

（一）发挥思想政治理论课在学生综合素质拓展中的导向作用，将地域文化纳入到课程教学改革之中，建设以《黄梅戏演唱》、《书法》、《舞蹈》等为主的科学人文艺术素质拓展课程体系，将科学人文艺术融通的理念贯穿到各课程教学中，贯穿到学生学习的全过程。

（二）为学生科学人文艺术素质养成提供环境熏陶。学院办公楼、教学楼等场所装饰、悬挂经典语录以及与企业、心理、人际交往、职场等相关的哲理警句；各系部装饰、悬挂有关合作企业文化、职业要求、生产规程、产品介绍、创业历程等的宣传栏、展板；各教室张贴道德礼仪、学习求真、生活哲理、增强意志、毅力等名言警句；图书馆、阅览室等场所悬挂安庆历史及近现代文化名人图片、地方风景浮雕，渲染皖江文化。

（三）重点加强“学生思想政治教育基地、学生心理素质培养基地、学生社会实践活动基地、青年志愿者服务基地”建设，充分发挥其育人功能，提升学生思想道德素质、专业素质、职业素养、就业竞争力和社会适应力。

（四）打造健康、向上、高雅的校园主流文化。整合大众文化的积极成份，使校园文化贴近学生、贴近生活、贴近社会，立足于学生群体自治的“三自”（自我教育、自我管理、自我服务）和个体的“三自”（自我认识、自我完善、自我超越），加强共青团、学生会、学生团体、班级、寝室文化建设。加强对学生的指导力度，实现院级学生团体“五个一”管理办法（即每个学生团体都要有一个好的章程，一个强有力的领导班子，一个优秀的导师或导师组，每学期举办一次有特色、有影响的团体活动，每学期向团委汇报一次团体工作），重点扶持科技型、人文型、艺术型学生团体，创建4-6个精品学生团体。

（五）打造以“追求真善美，争做和谐人”为导向的校园文化活动品牌。办好办精科学人文艺术素质教育系列讲座，重点开展安庆文化名人、校企合作企业家、中国传统经典文化、科技创新和艺术作品欣赏等系列讲座。

突出科学人文艺术素质拓展，重点打造“青年文化月活动”、“校园科技节”、“书香校园读书月”、“元旦联欢会”等活动，使其成为凝聚学生、影响学生、深受学生喜爱的校园品牌活动；积极组织开展课外科技竞赛活动，设立大学生科技创新基金，完善学生科技创新项目和创业项目的申报与管理，鼓励支持学生参与全国“挑战杯”科技学术作品竞赛、全国“挑战杯”创业计划竞赛、安徽省高校学生艺术汇演及各类文体比赛活动。

（六）加强理论成果建设，开展科学人文艺术融通的素质教育研究。申报相关课题，撰写相关论文，编写《高职生入学教育》、《科学人文艺术素质教育系列演讲录》、《高职生文化经典导读》、《高职生自然科学基础知识读本》、《高职生艺术鉴赏读本》。

示范总结验收暨人才培养个性化评估宣传资料（部分）

1、安庆职业技术学院成立于哪一年？是什么类型的学校？

安庆职业技术学院创办于2003年6月，是一所经安徽省人民政府批准设立、教育部备案的公办全日制普通高等职业院校，是由原安庆师范学院东一区（前身为安庆师范学校）、安庆师范学院东二区（前身为合工大安庆教学点）、安庆农业学校、安庆市财贸学校四校合并组建而成。

2、学院设有多个系？在校生有多少？

学院现设置电子信息系、社会事业系、经济贸易系、机电工程系、建筑工程系、园林园艺系、外语系、公共基础部、思政教研部、成教部等7系3部，开设37个专业（2014年实际招生专业32个），全日制在校生9630人。

3、学院校训是什么？办学理念是什么？办学特色是什么？

校训：勤学笃行，德技双馨；

办学理念：就业与育人结合，实践与理论并重，技术与人文融通；

办学特色：技术扬帆，人文导航；

4、校歌是什么？

校歌歌名《共创辉煌》，作曲是学院梅文斌老师

（七）将科学人文艺术融通的学生素质拓展纳入人才培养方案，建立科学人文艺术融通的学生素质评价体系。完善《安庆职业技术学院学生综合素质测评暂行办法》，建立学生综合素质评价管理系统，实现学生素质测评科学化、规范化、数字化。

（八）建立科学人文艺术素质教育师资队伍培养计划，组建学生综合素质教育师资库。每年申报并聘请20名左右具备人文素养、科学素养或艺术素养的教师担任学生文化素质教育、社会实践、学生团体指导教师。

10、示范验收期间学生必须遵守哪些行为规范？

（一）自觉维护良好的课堂教学秩序。遵守课堂教学时间，上课不迟到，不早退，不旷课；上课认真听讲，坚决不用手机，自觉关闭手机或保持静音状态或不带手机进教室，不打瞌睡，不大声喧哗；保持教学环境整洁，课桌摆放整齐，学生从前往后按序就座，教室地面干净，教室布置简洁大方、静谧雅致；上课起立向老师问好；进入教学场所衣着得体、端庄大方；上课建立考勤制度，班级人数、请假人数、旷课人数，班干上课前写在黑板右下角；实践课要遵守实践操作标准和规程，爱惜仪器设备，听从指挥，注意安全，精心操作。

（二）自觉维护良好的公共秩序。自觉遵守校园公共秩序，讲公德，爱护公物，不破坏公共设施；自觉维护校园环境卫生，不随手乱扔东西，用过的废弃物自觉送垃圾桶；爱护校园的花草树木；参加公共活动，自觉排队，维护安全，遵守秩序，不大声喧哗；不在公共场所吸烟；不酗酒，不闹事。

（三）自觉维护良好的生活的秩序。倡导食堂就餐，不到无卫生许可的小摊小店饮食，文明就餐，节约粮食，用过的餐具自觉送到回收区；创建和谐的宿舍文化，团结友爱，互助进步；遵守作息时间，不晚归，不留宿校外，自觉遵守公寓管理各项规定；节约用电，节约用水，珍爱环境；宿舍内卫生整洁，衣物干净，摆放整齐。

（四）自觉维护当代大学良好形象。自觉遵守《高等学校学生行为准则》，自觉践行社会主义核心价值观，展示我院大学良好个人形象和群体形象。

11、安庆职业技术学院学生公寓住宿文明公约有哪些？

热爱学院，爱室如家，遵守校纪，全靠大家关爱宿舍，讲究卫生，室内清洁，勤于打扫，爱惜公物，热心公益，互谦互让，互帮互助

（见《大学生生活学习指南》）。

5、学院哪一年通过教育部人才培养工作评估？哪一年被教育厅确定为省级示范性高职院校建设单位？

2009年12月，学院接受教育部和安徽省教育厅组织的人才培养工作评估并取得优异成绩。2010年12月确定为省级示范性高职院校建设单位，2011年1月开始建设，主要有6个项目：植物保护专业及专业群建设、计算机网络技术专业及专业群建设、建筑工程技术专业及专业群建设、基于科学人文艺术融通的学生素质拓展体系构建、基于服务学生成长成才的后勤育人基地建设和基于校企地深度合作的社会服务能力建设。

6、学院校徽是什么？

安庆职业技术学院成立于2003年，新校园临水而建，自然风光优美，形成安庆独具特色的亲水校园景观。此徽标的设计灵感来源于中国古老的吉祥纹样“夔龙纹”，在设计中融入了具有时代感的元素，把“安职院”汉语拼音的头一个字母AZY巧妙的放入徽标的主体的设计中，AZ两个字母是构成菱形夔纹，下方的A似水中倒影和由线条组成的Y，如同波光粼粼，上下呼应，体现出安庆职业技术学院亲水校园的优雅环境。上方加入彩虹桥和成立时间2003，使整个标志有简洁大方稳重的美感，能较好的反映出安庆职业技术学院的人文特色。

设计者：姚盈 骆中雄



举止文明，以礼待人，团结和睦，弘德育己
勤奋学习，提高修养，闲情雅致，陶冶情操
安全意识，牢记心中，节水节电，形成风尚
遵守作息，健康生活，文明和谐，你我共创

12、学院学生公寓管理委员会、学生公寓楼管会的构成是什么？



13、为提高食堂管理水平和质量，经常开展哪些活动？

（1）发挥学生的主体作用，亲身体验，深刻感受。有计划地组织开展系列活动，如开展厨艺培训班、组织学生进行市场物价调研、设置勤工助学岗位等，让学生在活动参与中了解食品采购、加工和售卖全流程环节，认识到餐饮从业人员周而复始的繁重工作，体会到劳动的艰辛。

（2）提高食品安全意识，引导学生科学膳食。每年开展食品安全月的宣传活动，定期举办食品卫生知识讲座和真假伪劣食品辨别竞赛，开办食堂的营养师的培训等活动。

（3）全面提高学生的营养知识水平，促其养成良好的饮食习惯。

开展科学膳食的专题讲座，并通过宣传栏和多媒体等多渠道知道学生科学膳食。

（4）倡导文明就餐，加强大学生的文明行为的养成教育。

组织学生自主倡议文明就餐活动，正确引导同学们从我做起，从身边小事做起，注意就餐过程中点滴小事。每学期组织志愿者深入餐厅进行文明就餐执勤并开展文明就餐者评选活动，促进同学们的文明行为习惯的养成。

（5）提高环保意识，倡导低碳生活。

制度约束。我院食堂自2009年以来，就餐时，食堂不提供一次性筷子、快餐盒和塑料包装袋等。

开展低碳生活主题教育活动。向全体同学们发出关于低碳生活的倡议，定期举办环保知识讲座，开展“环保与低碳”的主题征文活动，使同学们对低碳生活的认识、收获、感受通过文学艺术的形式表达出来。

玩“fun” 大学入学宝典：怎样才算不虚度光阴？

军训
勤喝水
不搞小团体
社团选对口
考证不贪多

高校开学了，大学新生从熟悉的高中进入大学校园，一切都是新鲜的模样。传说中的象牙塔生活有怎样的与众不同之处？大学生活有哪些需要注意之处？怎样才能成为一个没有虚度光阴也没有辜负青春的大学生？记者采访多位大学在校生，整理他们的意见，给各位新生提供玩“fun”大学的入学宝典。

军训篇

提高警惕见招拆招

大学新生此前多只跟书本打交道，社会阅历浅，防骗意识薄弱，很容易陷入各种骗局。电信诈骗、上门推销、联系家长等等方式都是常见的陷阱，新生要提高警惕，见招拆招。

新生入学免不了要办银行卡、校园卡，办卡过程中多要填写个人信息，稍不防范，很可能成为诈骗组织的“资源库”，常有不法分子利用学生个人信息开信用卡或进行短信推销、诈骗。在此提醒新生要增强个人信息的保护意识，别轻易泄露身份证号和家庭地址等信息。

上寝室推销是不少新生常常陷入的骗局，商家常常打着师兄师姐的旗号，通过花言巧语或者低廉价格让新生卸下防备，进而推销假冒伪劣产品，如排插、充电宝、电脑散热器、U盘等等。一旦售出就很难再联系上推销者，更难寻此前信誓旦旦的售后服务。建议新生不要相信陌生推销者的花言巧语，更别轻易留下联系方式，到校园内外的正规超市选购生活用品。

初到大学，新生被校园里的各种新鲜事物吸引，常常疏于联系家长，这让不法分子有了可乘之机。骗子常常盗用医院或者学校电话联系家长，告知孩子遇到“突发事故”，需要一大笔钱周转，家长若一时联系不上孩子，就会信以为真，上当受骗。

在此提醒广大新生，再忙碌也要与家长保持通话，同时将班主任或者室友的联系方式告知家长，遇到情况可以相互周知，避免上当。

考证篇

不能跟风注重实用

面对社会上种类繁多的各类证书考试和培训，新生一定不能盲目跟风。

很多学生认为多一个证毕业后就多一条路，但证书要实用才行。如果你是文科类，金融、相关的证件可以考虑，比如会计、期货、证券、保险这些就业需求很大。社会上公共类的证书也比较多，比如销售，虽然需求大，但是待遇不高。

兼职篇

提防中介勤工俭学

兼职是不少大学生在课余时间的首选。相信新生刚入学就收到了铺天盖地的各类广告和宣传。

在此给新生打剂“预防针”：凡是有中介打包票保证帮你找到兼职，还让你提前交纳押金的，十有八九都是骗子，他们承诺会定时给你发送兼职信息，没找到兼职就全额返还押金，但事后联系不上事实上已经卷钱走人。到学校外面兼职，一定要通过正规的渠道，让刚退岗的师兄师姐推荐，或者直接到正规企业询问有无兼职信息，这样才能保证安全。

要想放心兼职，同时免去交通各种烦恼，在学校勤工俭学是最佳选择

社团篇

兴趣出发兼顾特长

大一开学不久，各社团就开始摆摊“纳新”了。参加“学生会”、“社团联合会”等院级社团时，还要进行面试等，通常在校园里越出名的社团组织报名的人也越多，面试也就越严格。

大学里的社团一般分为理论学习型社团、专业技能型社团、兴趣爱好型社团、社会公益型社团等，加入时，一定要先了解该社团是属于哪一类，首先考虑自己擅长什么和是否感兴趣。

大二、大三后，保留最喜爱的且和专业密切相关的社团，且一般都会成为管理人员和决策者。

军训篇

军训中别硬撑注意补充能量

对于军训这门大学必修课来讲，一定要做好充足的准备工作。

每天的训练将十分辛苦，喝水最好喝一些运动饮料、淡盐水，能够补充当天消耗的能量，切忌拼命喝白开水和矿泉水。饮食上不要亏待自己，多吃一些肉类、蛋类，最好还多喝点汤类，一般情况来讲，军训饮食将会是平时的两倍。所以，当军训饭量增大时不要“大惊小怪”。

虽然在军训中讲“坚持再坚持”，但如果实在支持不下去，一定要休息，不要硬撑，防止出意外，特别是体质较差的同学。

宿舍篇

平等对待室友互相理解包容

在大学生活中，同一屋檐下的室友是与你相处时间最长的人。在宿舍中，尽量与室友统一作息时间，在日常起居生活中给予包容和理解，特别是不同地域生活习惯的不同，一定要互相理解包容。平等对待每一个人，不搞“小团体”，不要和一部分人打得火热，而对另一部分人疏远不理。此外，还要给予室友关心，有困难要帮，自己有事也要求助室友。

在宿舍，除了打扫自己“地盘”的卫生外，也要学会多打扫宿舍公共环境，扫扫地、拖拖地，不要觉得自己多做了会吃亏，但其实这也会让室友对你的“印象分”大大点赞。

在宿舍生活中，不要侵犯室友的隐私。尤其注意的是，未经室友同意，不要拿室友的东西，借完东西一定要还。另外，室友睡觉的时候一定要保持安静，敲键盘、按鼠标也要轻轻的，想睡觉但被打扰是一件很“伤不起”的事情。

防盗篇

随手关门出门留神

不少新生此前没有住宿经验，初到大学寝室没有保管贵重物品的习惯，出行时更不注重包包的保管，往往成为小偷下手的对象。

回到宿舍，敞开门窗，把身上的手机、钱包、手表往桌面一扔，是不少大学生的习惯，这为小偷顺手牵羊提供了可能。不少学生去打水、逛隔壁宿舍，或者到宿舍附近走廊打电话时，常常没有带上门的习惯，作案人往往掐准时间，以找人或者以推销商品的名义走进宿舍，趁机顺手牵羊、大肆盗窃。在此，建议新生离开宿舍时，哪怕再短的时间，也要随手关门关窗，或叫室友留个神，平时还要养成把银行卡、现金、电脑等贵重物品锁起来的习惯。遇到可疑人员，更应主动上前询问，必要时还可以查问其身份，同时通知宿管人员。

大学新生往往都会三两结伴到校园周围的市区闲逛，不少学生没有防盗意识，常常挂个便携的包包，或者手里拽个钱包就出门，一不留意就会发现背后的包包拉链被拉开，钱包毫无预兆地就被抢走了。新生来到陌生的地方，一定要提高防盗意识，出门时候尽量不要带多的现金，也不要“鸡蛋全放在同一个篮子里”，如身份证和银行卡最好别放在同一个地方。在公共场所，比如乘坐公交车时，尽量把书包背在前面。公交车开门关门时，不要放松警惕，将手机或者钱包拿出来，窃贼可能就在这个时刻下手，让你猝不及防、不知所措。



“小绿人”今天消失啦！！衣服终于可以“晒干”了

2014级新生军训汇演暨开学典礼盛大举行，连续十天的新生军训终于在操场拉下帷幕，在新生们感叹未与教官做最后一次告别时，恭喜新生们正式进入大学生活。

其实对于高年级学生来说，大一新生的到来不仅意味着校园内即将多出的“小鲜肉”，还意味着这群步入军训生活的“小绿人”们将结成实力雄厚的抢饭大军。学长、学姐不免大呼：我们的食堂被你们“占领”了！



随着下课铃声的响起，教学楼通往食堂的路上便满是疾步前进的同学们，自新生军训后，穿着各色各式服装的学长、学姐们悠悠晃晃进食堂吃饭的格局被突然扭转，一到饭点，食堂便被一股绿油油的浪潮包围。

见此场景除了少部分学长、学姐决定“以身抢食”外，大部分只能暂避锋芒，等待新生用餐结束后，匆忙吃点填饱自己的五脏庙。我明天一定要来早点，每年这个时候都会感觉早饭吃不好、中餐吃得急、晚饭不知去向.....一位即将离校的学长调侃道。

除此以外今年新生军训相对于去年来说，无论从时间上、还是炎热程度都要好上不少，引起了学长、学姐们的一致“不忿”，扬言要把QQ上的太阳都捐献出来高高挂在天上，只为新生军训得到充分锻炼，变的阳光、健康、快乐；很快随着连续几天的阴天下雨打破了部分学长、学姐的恶趣味，紧接着老生口风转化之快真让小编都感觉到瞠目结舌，学弟学妹们食堂什么的都是你们的，请不要再祈雨了，学长/学姐的衣服到现在都没干呢？一条条“求饶”的信息传出为校园生活增添不少的乐趣，小编对此无观点：只是军训很辛苦，“祈雨”需谨慎，学弟、学妹们且行且珍惜吧！



B:“学姐怎么我在宿舍洗头拿吹风机吹头发宿舍就停电啊?”

A:“宿舍里的电是限瓦的,在宿舍不能使用电器超过500W,否则会断电。吹风机每栋宿舍的一楼和四楼的房间门口是有可以使用吹风机的地方,所以我们不能使用大功率的电器喔。”

B:“我们自己在宿舍买个酒精炉,自己买点东西回来自己烧了吃,学长你要不要也去买个给自己加餐。”

A:“在宿舍明火和吸烟是很危险的举动,稍有不慎就可能点燃床单等易燃物品,学弟还是最好不要在宿舍烧酒精炉,安全最重要。”

B:“军训后又热又累,回来把宿舍门打开休息,好凉快啊。”

A:“学妹,在宿舍休息时,最好关好门窗,否则让小偷有机可乘,顺手牵走你的钱和物。在离开宿舍时也要锁好门窗,保管好自己的物品。”

亲们,在开学时会有不少人推销商品,有的还会假借学校的名义,小伙伴们一定要注意哦,要知道天上不可能掉馅饼的喔!

B:“怎么宿舍关门这么早啊,我还莫有玩好,阿姨就关门了。学姐你们以前也是这样的吗?”

小故事

大智慧

1.【班花】

女生公开投票选班花,相貌平平的小梅表演说:如我当选,再过几年,在座姐妹可以向自己先生骄傲的说,我上大学时候,比班花还漂亮!结果,她全票当选。

启示:说服别人支持你,不一定要证明比别人都优秀,而是让别人觉得,因为有你,他们变得更优秀更有成就感。

2.【蜗牛精神】

能到达金字塔顶端的动物:一是苍鹰,二是蜗牛。苍鹰是因为它们拥有傲人的翅膀;而蜗牛能爬上去就是认准了自己的方向,并一直专注朝着这个方向坚持,不为道路上的小风景停留下来,它们要的就是最高的位置,看到最好的风景。

3.【鸚鵡与乌鸦】

鸚鵡遇到乌鸦,笼中的鸚鵡安逸;野外的乌鸦自由。鸚鵡羡慕乌鸦自由,乌鸦羡慕鸚鵡安逸,二鸟便商议互换。乌鸦得到安逸,但难得主人欢喜,最后抑郁而死;鸚鵡得到自由,但长期安逸,不能独立生存,最终饥饿而死。

启示:做最好的自己,不要羡慕他人的幸福,也许那并不适合你。

4.【穷人】

穷人问佛:我为什么这样穷?佛说:你没有学会给予别人。穷人:我一无所有如何给予?佛:一个人一无所有也可以给予别人七种东西。颜施-微笑处事;言施-说赞美安慰的话;心施-敞开心扉对人和蔼;眼施-善义的眼光给予别人;身施-以行动帮助别人;座施-即谦让座位;房施-有容人之心。

5.【顿悟】

老师问:“有个人要烧壶开水,生火到一半时发现柴不够,他该怎么办?”有的同学说赶快去找,有的说去借、去买。老师说:“为什么不把壶里的水倒掉一些呢?”

——同学顿悟,世事总不能万般如意,有舍才有得。人生的许多寻找,不在于千山万水,而在于咫尺之间。

6.【放下的智慧】

有一种鸟能飞越太平洋,它需要的只是一小截树枝。把树枝衔在嘴里,累了就把树枝扔到水面,飞落到上面休息;饿了就站在树枝上捕鱼;困了就在树枝上睡觉。如果小鸟衔的不是树枝,而是鸟窝或食物,那它能飞那么久吗?启示:人生亦然,能舍得,更能成功;放下包袱,方能攀登高峰!

7.【差距是怎炼成的?】

- ①别人休息的时候,你在加班,或参加各种培训班;
- ②别人嘲笑的时候,你在闷头苦干;
- ③别人想着如何找工作的时候,你在想着如何做得更好;
- ④别人抱怨的时候,你在思考解决之道;
- ⑤别人在想着归入哪一派时,你在寻求专业突破;
- ⑥每天坚持写专业心得。

生活小常识

1. 秋天天气转凉,有些凉性食物要适量食用。

如瓜类水果西瓜、香瓜等。老百姓讲,“秋瓜坏肚”也就是这道理。而且由于天气较凉,过食凉性食物会伤脾胃。尤其夏季刚过,人的脾胃受炎热天气影响,功能较弱,还未完全恢复,因此刚刚入秋养好脾胃很重要。像瓜类蔬菜黄瓜、丝瓜、苦瓜、冬瓜等都要适量食用。因为瓜类多属凉性食物,尤其天气完全转凉后,脾胃虚弱的人更要少食为好,像老人和孩子。

2. 中医讲秋属燥,而燥气通于肺,最易伤肺,所以秋天最需要润肺。养肺的蔬菜包括山药、胡萝卜、莲藕、百合、银耳、木耳、豆腐等。水果如秋梨、山楂、苹果、橘子、香蕉、猕猴桃、荸荠等。果仁类如核桃、杏仁、花生、松子、芝麻等。其中杏仁养肺最好,它的维生素A含量最高。还有蜂蜜是秋季养肺润肺的最好食物。

3. 因为秋天干燥,要少食辛辣,有利于对肺的养护。

4. 秋天干燥易便秘,多食富含膳食纤维的食物。如地瓜、白菜、芹菜、豆芽、香菇、海带、紫菜、卷心菜、胡萝卜、魔芋等。而辛辣食物也会加重便秘,所以要少食。坚果类食物可润肠通便,常吃五仁和蜂蜜。如杏仁、芝麻仁、核桃仁、松子仁、麻子仁。要多喝水,清晨5-7点是结肠经值班的时候,此时喝一杯水可促进大便通畅。

5. 秋天易得口腔溃疡,多食富含维生素B2的食物。如香菇、紫菜、番茄、豆芽、豆角、豌豆、油菜等。

6. 秋冬是进补的大好季节,因为入秋之后,人体对食物的吸收率会逐渐增高。但像羊肉狗肉在入秋之初还是要少食,因为秋初炎热未完全退尽,过食大热食物羊肉、狗肉不利于健康。



小编推荐

电影推荐

1.《追梦女孩》

追梦女孩是一部由梦工厂电影发行公司等出品,由比尔·康顿执导,杰米·福克斯,碧昂丝·诺尔斯,艾迪·墨菲,詹妮弗·哈德森等主演的剧情片。主要描述了来自底特律的一支合唱组合的埃菲、蒂娜、劳莱尔这三个黑人女孩为实现梦想而打拼的故事。

2.《听见天堂》

《听见天堂》(英文名:Red Like the Sky)是一部意大利影片。CristianoBortone执导,在2006年上映。剧情主要讲述一个从小失明的孩子,成为闻名全欧洲的声音剪辑师。米可出生于托斯卡尼,从小就热爱电影,因为一次意外,让他必须永远与黑暗为伍,只能到政府规定的盲人的特殊学校就读,然而这一切的挫折直到他在学校找到一台老旧的录音机开始转变,一个崭新的世界为他而展开。然而这个生命中重新点燃的希望却被主张盲人不应拥有梦想的校长硬生生地打断。即使不被认同,米可仍是朝着梦想迈进,他的热情逐渐感染周围的同学,引导着他们重新定义视障者的梦想与能力。

好书推荐

1.《雅致生活》

在《雅致生活》一书中,亚历山德拉·斯托达德提出了新颖的观点。她认为,一些简单的修饰可以使平凡的生活变得不同寻常,从而创造出美丽、宁静的生活氛围。如果我们在一切细微之处享受人生,体验到生活中最大的幸福,那么平凡的事物将得到升华,我们的心灵也会焕发出勃勃生机。亚历山德拉是一位著名的室内装饰师,她利用各种巧妙的装饰,为生活增添了神奇的光彩。她通过自己的著作和演讲,与大家分享自己的智慧和灵感,让更多的人学会为生活中的每一刻增添美丽、尊严和喜悦。

2.《从你的全世界路过》

读过睡前故事的人知道,这是一本纷杂凌乱的书。像朋友在深夜跟你在叙述,叙述他走过的千山万水。那么多篇章,有温暖的,有明亮的,有落单的,有疯狂的,有无聊的,有胡说八道的。当你辗转失眠时,当你需要安慰时,当你等待列车时,当你赖床慵懒时,当你饭后困顿时,应该都能找到一章合适的。

英语角

1. One day a little girl came home from school, and said to her mother, Mommy, today in school I was punished for something that I didn't do.

The mother exclaimed, But that's terrible! I'm going to have a talk with your teacher about this! By the way, what was it that you didn't do?

The little girl replied, My homework.

一天,小女孩从学校回到家里,对妈妈说:妈妈,今天在学校里我因为一件我没有做的事情而受到惩罚。

妈妈激动地说:那真是太可怕了!我要跟你的老师好好谈一谈,对了,你没有做过的那件事是什么?

小女孩回答说:我的家庭作业

2. The preacher was vexed (生气的) because a certain member of his congregation (集会, 圣会) always fell asleep during the sermon.

As the man was snoring in the front row one Sunday, the preacher determined he would teach him not to sleep during the sermon. So, in a whisper, he asked the congregation, "All who want to go to heaven, please rise." Everyone got up except the snorer. After whispering "Be seated", the minister shouted at the top of his voiced, "All those who want to be with the devil, please rise."

Awaking with a start (吓一跳), the sleepy-head jumped to his feet and saw the preacher standing tall and angry in the pulpit (讲道坛), "Well, sir," he said, "I don't know what we're voting on, but it looks like you and me are the only ones for it."

牧师非常生气,因为总有一个人在他说教时打瞌睡。

一个星期天,正当坐在前排的那个人又在瞌睡时,牧师决定要好好教育他一下,让他不要再在布道时睡觉。于是他低声对信徒们说:“想去天堂的人,都请站起来吧。”所有的人都站了起来——当然,除了那个打瞌睡的人。在低声说过请坐后,牧师高声喊道:“想去下地狱的人请站起来!”

打瞌睡的人被这突然的喊叫声惊醒了,他站了起来。看到牧师高站在教坛上,正生气的看着他。这个人说道:“噢,先生,我不知道我们在选什么,但看上去只有你和我是候选人。”

当你们踏入学院 青春脚步依旧

一年之前的一个夏日，那一天没有风，没有雨，我记得阳光很耀眼，当一阵铃声打破了整片天空的宁静时，就像是集中营的解放号角，结束了，终于！

当我还迷恋着高中最后的影子时，一场宴席让我们都留下了泪珠，我们像是疯子，喝醉了酒，满大街咆哮，我们都知道。这一席酒喝罢，恐怕再也说了再见的机会了，再也不能和同桌嬉笑。就这样哭着笑着我离开了那个住着9个人的屋子，也离开了用了三年的桌子，上面留刻着时间的磨痕，讲台上那熟悉的老师，位子上同处了三年的同桌，穿了三年的校服，一切都离我远去了。

辗转难眠，又是一夜，背着行囊我突然想去旅行，我想在世界的某一方和那个喜欢到处玩的女孩相遇，然后漠然，淡淡相望，从此路人。

是啦，我离开的地方叫曾经，如今可以依靠的只剩下了明天，当我在一个城市一个城市的行走时，穿过一个又一个的巷

弄，忽然想起那个丁香一般的姑娘，动人心魄。

我记得世界上有一种巧合叫缘分，就像是我现在正在写的文章一样，这些也都是“缘”，那一天，我终于不再背着包到处旅行，那一天，阳光似乎也温和了许多，恐怕就是以这种方式告诉我，秋天到了。而我也到了终点站，安庆。

当我斜背挎包，手握青春，踏进了而后要在此生活三年的学校，或许这就是我与学校的一种缘分，不问前生，只是带走了满地枫叶。

梦在林夕间，春风镜湖。就像这秦潭湖一般，安静、恬雅，时不时在湖畔走上一遭，好像夕阳微笑地向我招手，我走近了，欲着手触摸才觉是一场幻梦。彳亍于林间。周遭嵯峨陡峭，葱郁林木，随风飘摆。晚风和拂面，残阳斜照，时间似乎在这一刻停止。没有城市的喧嚣，没有聚落的酷热。似乎这一幕也曾曾在记忆之中。莽莽苍苍，湛蓝一片，看不见一丝云彩。湾

湾山涧，清澈见底，寻不着一丝乌黑。倚草而坐，静静聆听，聆听大自然带来的幽静，品尝时间带来的苦涩。恰似左手一杯香茗，右手一杯咖啡。

每当我在此抬头仰望，看见的总是万里晴川，或者是我的懒惰，让我忽视了这里的激情万丈，可是每当我停留此处的时候心情总是一番放松，想着我在飞，在奔跑，或者像鱼儿一样快乐的游着，90度角仰望天空，每当青草离离，看到的都只是曾经。

这时光匆匆，一年一年，不停歇的脚步让我更加怀念记忆，而作为一路走过奋马不息的我们，在学院一年了，这里有欢笑，有过留恋。

话及此，让我们在初秋的早晨相约安职。

——记13年到14年走过的一年

13级机电工程系汽修四班
臧荣杰

唯道路与书卷， 不可辜负

窗外，晚霞灿烂，云海渺茫。透过窗棂眺望远方，有飘而无定的白云浮动于天宇，有若隐若现的青山静穆于云海，自然不乏有路人横亘于阡陌。

对我来说，这个世间的每一天都是陌生的，生命在一个怎样的世界呢！我一直不得而知。可能因为我始终是一个行路人，尽管略读些书，心存梦想，有自己的原则和行事准则，可也不免满怀希望的呼吸过，绝望痛苦的窒息过。

我少年时也曾孑然一身的远行，为了逃离，其实是寻找，路飘行，悲喜交接。

像曾经年少轻狂的时候，我对自己说，心有多高远，路也就有多远；而路有多远，我就能走多远！

现在想来，即使拥有再高远的心，走过千山万水的路，如果没能珍惜人生走出的每一步，没有仔细领略每一道风景，没有倾心聆听岁月中每一个动人音符.....

那么，即使游弋过天南海北，也不会留下心灵的脚印，流金的岁月。即使偶然有，也不会太深。

所以，我追寻人生旅途中最真挚的感动，就像在陌生的世间仰望黑夜中最美的烟火以及永恒的星空。

我一直想见一个小男孩。

我想看着他出生，嚎啕大哭，呼吸；我想能够感知到他世界的一切，存在过他身边的每一个人；我想知道，因为他是谜团，我若是能抽丝剥茧的洞悉出他存在的每一个变化，我就可以解开，我生命的一切意义。

虽然我，永远也无法直接面对他叩问一切答案。因为我和他都瞬息万变，我们无法定格在同一时间，同一地点，甚至是同一个人身上，尽管我是长大之后的他。

走在人海茫茫的陌生街道。从前我只当“人海茫茫”这个词是说人群众多，像海一样一望无际，所以称之为人海。现在才觉得，这个词更多的意喻并是人海，而是茫茫。面对视野中扑面而来的人潮人海，我们没有目空一切的超脱，唯有一种对自身生命的“茫茫”之感，挥之不去。

在这样的世界，即便恰值韶光，我们也没有什么值得挥霍的资本，只是年轻——心碎的年轻。

谈起我所理解的世界，它当然并不老，只是我觉得它病了，所以面对那些年轻的生命，总是不能如愿的赋予其幸福，它像苏联作家说得那样，不让年轻的生命先深思这样做对不对，而是让其“在清水里呛呛，血水里泡泡，咸水里滚滚，”然后打发那些年轻人，“十年之后咱们再来讨论。”

我可以确信的不是我们十年之后能否得到合理的真相，而是说，十年之后就再不会有这种心碎，也无济于事。以为那时我们都已被世界所改变，甚至被时光抹去那份年轻，执着，脆弱的心。

人间真情，最怕真情常离散；世风日下，最怕冷暖无人知。所以我们在尘世忙于奔波，只为能够心安理得，顺一份心意；只为能够驻足当下，重生未来，与光明同在，于黑夜前行。我们学会忍受，不计较一城一池；我们学会自强不息，学会感受彼此！

每一个活着的迷茫，终究抵不过岁月的流逝。但如果因为这样，而停止心中执着而温热的心跳，变的麻木而机械，又如何能够知道自我生命的答案呢！

夜幕降临，每一个生命所蕴含的答案与真相，往往在静谧的星空下，更容易被察觉，独思，洞悉。

而这时，过往于未来渺如清风，可感触，无法预见。或者能够凭吊的，只有一种莫名言状的孤独。

13级机电工程系一体化二班 曹辉义

学生画作赏析



让梦想大于胆怯
让行动强于语言

13级建筑工程系装饰一班 胡珂

说过的陪我

春风的艳影里，带我嬉闹着
你摇曳着纸鸢，带我嬉闹着
而我慢慢疲倦了
而你却还说不在
说你如果陪不在
纸鸢会陪我

夏夜的庭空中，尽情幻想着
你仰望着星星，尽情幻想着
而我渐渐睡着了
而你却还说不在
说你如果陪不在
星星会陪我

秋昏的石椅上，诉甜蜜往事
你抚摸着梧桐，诉甜蜜往事
我缓缓陶醉了
而你却还说不在
说你如果陪不在
梧桐会陪我

冬景的小亭下，风凛冽的吹
你手捧着雪球，风凛冽的吹
而我悄悄躲起了
而你却还说不在
说你如果陪不在
白雪会陪我

终有一天，静寞
你真走了，我发现
你给我的是静寞
我才发现

纸鸢断了线
星星变了轨
梧桐枯了水
白雪化成水

14级机电工程系一体化二班 蒋振

欢迎投稿至：
办公室：图文信息二楼
205办公室
网易邮箱：
 qintanxuezi@163.com
请猛扫此图



人生就只是一场说走就走的旅程

还未离家时便总想着到处游玩，而后来，来到这座城便爱上一个人的行走，一个人，一本书，走遍山川秀水。

一段旅程，一趟火车，一座城。

自来安庆便爱上这的山，这的树，这的人，想着往高处走去，游一下这的白云，荡漾在山水之间，不然自乐，由是，便是说走就走的路程。

一场旅游就如同一次修行，一路上所遇，所知，所感，皆是收获；每当小雨渐渐锁层楼之时，遥看那方山、那方月，总是相看两不厌。纵使未曾相逢，也要拼了命的去看看那处高山。

初到安庆便想着要去安庆一些著名的景点玩耍一番，总是没有什么机会，开学来军训、上课，忙活了小半年。直至冬日将近才寻得一些时间，想着许久未走，那便吆喝上二三好友爬上了安庆境内的天柱山。

天柱山位于安徽潜山县境内，历史上汉武帝曾封天柱山为“南岳”，但后来隋文帝把“南岳”的尊称给了衡山，至今潜山人仍用“古南岳”来尊称使潜山出名的天柱山。唐代诗人白居易曾写道“天柱一峰擎日月，洞门千仞锁雷云”。

虽未到，脑子里却已浮现出天柱山的模样来，一想到便陶醉于天柱山的秀自然风光。直至亲临，发现这里高山远影，众山相聚，群峰相连，重峦叠嶂掩映在青松翠竹之中。人虽然在山脚下，心却不知不觉被牵引到山顶——天柱峰。我不停的问：天柱山究竟是以一种什么样的魅力来吸引如我一样来自四面八方的游客？顺着山势，沿着由碎石铺成的台阶，我知道自己又开始了一段新的旅程。向此山的顶峰

攀爬远望，而遥望天柱峰，想着稍后便能站在顶峰一览众山小，而从洞口钻出来的那一刻，我感到了山顶的光明，头顶蓝天，手挽白云，耳听松涛，悠悠，滚滚红尘莫不在思绪的俯视之中。远远看见天柱峰山顶耸立着直刺青天的巨石，在其背脊处“中天一柱，孤立擎霄”的字样醒目可见。傲然立于山顶，直指青天的天柱呵！千百年来，始终保持着昂然向天的姿态，风里雨里，不曾低头也不会低头，向人世间诉说着不曾伟大的伟大。

从天柱山下来，我一直在想，山如果没有水，就如同人没有眼睛，丧失了灵性。风景秀美的天柱山该不会有这样的遗憾吧？正当我这样疑虑的，忽闻泉水的叮当声，却不见其踪影，转过一道弯，山路



将我带到一泓泉水边，只见一弯泉水顺势而下，泉水清澈而不耀眼，活泼而不张扬，默默流向山谷。

天渐黑，逐渐暗淡的色只是给这天柱山裹了一袭庄重。一天爬山的困顿，行走在暮色沉沉的归途中，忘乎了这些个自然的美。

虽如此，山在人间人恋山...

——院旅游协会 奚峰峰