Qintanstudents

秦潭學子

安慶職業技術學院

团委主办

总第27期　2011年06月

主编:邵泰

副主编:孟美

版面设计:邵泰 刘柏青 曹睿

本版指导老师:程飞

本版责任编辑:孟美、张大伟

我院召开“管理推进年”活动转段工作会

按照年初工作安排，我院“管理推进年”活动已经顺利完成动员部署、查找问题两个阶段的目标任务，即将转入整改提高阶段。6月1日下午，活动转段工作会议在行政楼四楼大会议室召开。院领导江洪、孙晓峰、余祖文、方天祜、姚尚庆，院党委委员、办公室主任吴登华出席会议，院党委副书记张旺牛主持会议。

党委书记江洪做“管理推进年”活动转段工作报告，他充分肯定了自“管理推进年”活动开展以来，活动办和各系部、处室、中心做了大量工作，活动前期取得了较好的成效。一是大家把学习宣传的过程变成了统一思想的过程，增强了效能意识；二是把问题查摆的过程变成了深入反思的过程，增强了创新意识；三是把征求意见的过程变成了凝心聚力的过程，存活动有整改到位；行，以督作成过发单够好为主和以完务查，切抓效。

院长孙晓峰就省示范建设作了部署讲话。他指出“抓管理，促示范”是学院今年工作的主线，前阶段示范企合设在专业调整、常规教学、校企合作、个成够省距优升境方预就经作示强工建设目标。

纪委书记方天祜部署我院开展“以人为本、执政为民”主题教育活动工作，指出活动的目的在于教育引导我院党员干部牢固树立“以人为本、执政为民”的理念，着力解决实际工作和干部队伍中存在的违背“以人为本、执政为民”要求的突出问题，为推进“示范建设年”和“管理推进年”活动提供有力的思想政治保证、作风保证和纪律保证。

社会事业系、总务处、实验实训中心、图文信息中心负责同志作交流发言，对本单位前期活动开展情况做了实事求是的总结。各系部、处室、中心负责人参加了会议。

（文：办公室）

院长孙晓峰教授率队到江苏高校考察

5月23日至25日，孙晓峰院长在余祖文副院长的陪同下，率队到江苏建筑职业技术学院和徐州师范大学考察，与两校领导就人才培养方案、师资培养、基础建设等方面工作进行了深入交流。

5月24日，孙院长一行同江苏建筑职业技术学院袁洪志院长进行了会谈，就进一步合作交流进行了磋商。袁院长介绍了江苏建筑职业学院的办学历史和创建国家级示范的历程以及实验实训基地建设、师资培养、服务社会业技术学院的情况。孙院长对

1921-2011

九十春秋风雨路，星星之火已燎原。为隆重纪念中国共产党建党九十周年，引导广大青年学生深入学习党的理论知识，正确认识党情、国情，坚定跟党走中国特色社会主义道路的理想信念。院团委积极组织开展纪念建党九十周年系列活动，充分利用板报、广播、网站等表现形式，加大活动宣传力度，扩大活动的覆盖面，在全院范围内引起了极大反响。各系基层团组织和全院广大青年团员积极参与到活动中来，重温党的光辉历程，歌颂党的伟大成就，进一步深入推进创先争优活动，构建学习型团组织。

喜迎中国共产党成立90周年

“党在我心中”征文比赛

为隆重纪念党的90华诞，让广大学生用文字记录下在党的领导下祖国的点滴进步、变化，表达对党的无限热爱，对国家的责任感和荣誉感，展示自强不息、蓬勃发展的青年力量，以及积极、健康、向上的校园文化。院团委举办了题为“党在我心中”征文比赛。

本次征文比赛共征集到1500余份作品，评委们本着公平、公正、公开的原则，从联系实际、主题鲜明、条理清楚、语言顺畅、真实原创五个方面进行综合打分。经过层层选拔，最终，题为《党恋》（作者：2010级室内设计2班汪雪）的作品荣获一等奖；题为《心不曾走远》（作者：2010级园艺技术1班班品花）与《成长》（作者：2010级机电一体化5班程森健）的作品分别获得二等奖；题为《党在我心中》（作者：2010级机电一体化4班吴鹏飞）、《党在我心中》（作者：2010级汽车与装配1班朱瑞）、《党的爱抚，我的成长》（作者：2009级会计电算化4班朱月圆）的作品分别获得三等奖，四位选手获优秀奖。

通过这次“党在我心中”主题征文比赛的成功举办，广大同学重温了党的光辉历程，歌颂了党的丰功伟绩，激发了党员、团员青年树立与党共进，和党共荣的理想信念，增强了同学们为党的伟大事业继续奋斗的决心。

“学党史、知团情”党团知识竞赛

为纪念中国共产党建党九十周年，切实将我院共青团创先争优活动进一步推向深入，引导广大团员青年加强党团知识的学习，院团委举办了“学党史、知团情”党团知识竞赛。我院7个系部分别派出参赛选手同队竞技，七支充满激情与青春活力的代表人事场为大家奉献了一场精彩比赛。院组织人事处处长沈良生、院学生处负责人程飞观看了整场比赛并为获奖选手颁奖。本次比赛特邀各系部团总支（副）书记担任评委。

本次比赛分为五个环节：即党史展望（PPT展示与解说）、志在必得（必答题）、你争我夺（抢答题）、党史竞猜（游戏题）、起死回生（风险题）。竞赛的内容涵盖了党史和团情两大部分，以党史知识的考察为主，题目类型丰富，知识覆盖面广。同学们在答题过程中，再次重温了中国共产党九十年的光辉历程，进一步加深了对党的宗旨、职能的认识和理解。比赛伊始，各队选手迅速进入状态，他们凭借敏捷的反应、默契的合和丰富的知识储备将比赛推入白热化状态。在抢答题环节中各代表队选手们积极踊跃，而出在风险题环节中的却又不失小心谨慎，反映出了选手们丰富的比赛经验和扎实的党团知识功底。激烈的对抗和观众的热情参与把知识竞赛推向了高潮。最终，机电工程代表队系获得冠军、公共基础部代表队获得亚军、建筑工程系代表队和电子信息代表队并列获得季军。

与此同时，院团委组织400余名学生参加由省委教育工委、省教育厅举办的全省大中小学生党史知识网上竞赛。

本次活动得到了各系党团组织的高度重视，在全院范围内营造了良好的舆论氛围。全院团员青年掀起了党团知识的学习热潮，广大同学纷纷表示，一定要牢记党的宗旨，自觉担负共青团的的历史使命，勤奋学习，踏实工作，为党旗团旗添彩，为党徽团徽增光。

“党在我心中”歌咏比赛

为纪念党的90华诞，让广大学生用歌声表达对党的无限热爱，对国家的责任感和荣誉感，展示自强不息、蓬勃发展的青年力量，以及积极、健康、向上的校园文化。院团委举办了题为“党在我心中”歌咏比赛。

本次歌咏比赛共有来自各系部的15名选手参加了本次比赛。院学生处副处长彭金德、院心理健康咨询中心何世亮老师、院工会章杰义老师，何刘杰副教授，许咏梅老师担任此次比赛的评委。

选手们激情澎湃的演讲、富有感染力的语言表达让比赛进入了一个又一个的高潮。最终，来自社会事业系的陈婷婷同学获得一等奖，建筑工程系的陈振同学、社会事业系的胡君丽同学获得二等奖。经济贸易系杨雪君同学、陈强强同学、园林园艺系高海涛同学获得三等奖。

何刘杰副教授对本次演讲比赛作了精彩点评，他认为本次活动同学们准备的很充分，包括前期准备工作及选手们的背景音乐、PPT的准备，选手们的对演讲主题的理解认识较为深刻，演讲技巧的把握越来越娴熟，看到选手们的长足进步。

经过激烈的角逐，经济贸易系朱贸慧玉陈工合（园林园艺系）、经济贸易系吴贸丰有唱（建筑系）、小波（园林园艺系）、郭具演奖（社会事业系）等六位同学获得三等奖。

院学生处（团委）负责人、各系部党总支书记、团总支书记、部分辅导员班主任老师观看了本次比赛。

“创先争优在行动”演讲比赛

为全面推进创先争优活动，隆重纪念建党90周年，院团委举办了以“明德博学 创先争优”为主题的演讲比赛，共有来自各系部的15名优秀选手参加了本次比赛。院学生处副处长彭金德、院心理健康咨询中心何世亮老师、院工会章杰义老师，何刘杰副教授，许咏梅老师担任此次比赛的评委。

选手们激情澎湃的演讲、富有感染力的语言表达让比赛进入了一个又一个的高潮。最终，来自社会事业系的陈婷婷同学获得一等奖，建筑工程系的陈振同学、社会事业系的胡君丽同学获得二等奖。经济贸易系杨雪君同学、陈强强同学、园林园艺系高海涛同学获得三等奖。

何刘杰副教授对本次演讲比赛作了精彩点评，他认为本次活动同学们准备的很充分，包括前期准备工作及选手们的背景音乐、PPT的准备，选手们的对演讲主题的理解认识较为深刻，演讲技巧的把握越来越娴熟，看到选手们的长足进步。

指导老师:何世亮
责任编辑:何　丹

如何正确面对心理压力

无论人生如何一帆风顺，总会有令人紧张、感到压力的时刻降临，尤其那些事业成功人士。误会、争执和竞争都可能增加心理负担。只有适时减压，才能保持良好的心境。

首先，要向自己灌输一个意念，即失败、潦倒和情绪低落并非因“背运”造成。我们需要及时找出造成心绪不宁的原因，改变一下生活方式。

过去，人们一直推崇这样的观点：为减轻压力，最好的办法是抛开心烦的事情不去想它。而为了“烯烧”多余的肾上腺激素，不妨多运动一下：跑步、打理花园、改变室内陈设等。当然，这些都是有益的，但却不能从根本上解决问题。

专家经过深入研究，得出结论试图通过自身的情绪调整，迅速摆脱压力是不可能的。这是一个长期渐进的过程，需要进行许多有意识的心理调节。于是，一门研究如何摆脱压力困扰的科学应运而生。

专家提供了几个减轻心理压力的建议：

①、必须思考清楚，对于你来说最重要的是什么，并尽一切努力去实现它。在这方面所取得的最微不足道的成绩也会令你心情舒畅。

②、如果面对困难，你感到孤立无援，那你应该寻求朋友和亲人的安慰。与朋友的一次很短的电话交谈远胜于服用一句镇静剂。

③、消除压力产生的根源。如果你意识到，与同学的冲突和学习中的难题令你沮丧万分，不妨努力与他们搞好关系，共同解决疑问。

④、每天我们都会碰上无所事事的时候：排队、坐车或是等人。一旦面临心理压力，上述情况都会加重紧张情绪。此时一定要从烦恼中抽身而出，想点别的事情。

⑤、同好友讨论自己遇到的难题;不要吝惜与知心朋友促膝长谈的时间;倾诉苦恼后，问题就解决了一大半。

⑥、学会倾听。任何时候都不能自认为已经完全领会了对方的意图,唯有仔细倾听才不会产生疑问，从而远离诸多的不快与冲突。

⑦、如果心情烦恼是因为时间不够造成，不妨放下手头的事情，安排一下工作计划,哪怕是每天清晨早起15分钟也行。

⑧、试着为你的生活添加一些笑声与幽默,家人朋友一起欣赏令人捧腹的喜剧电影是个不坏的主意。

⑨、音乐是非常有效的心理疗法,多听音乐有助于培养开朗的性格。

⑩、定期进行体育锻炼，增强体质,良好的身体素质是战胜心理压力的基础。

电影推荐

永远不要妄图知道自己的末日，生命的奥妙就在于活在当下。我是一个不折不扣的海盗——杰克·史派罗

剧情介绍：

《加勒比海盗：惊涛怪浪》是《加勒比海盗》系列电影的第四部。影片由罗伯·马歇尔执导，约翰尼·德普将继续续扮演杰克船长，故事以他寻找青春泉水为主线。2011年5月18日，该影片在北京新东安影院举行媒体看片会。2011年5月20日零点起，《加勒比海盗：惊涛怪浪》在中国公映，“美人鱼”成为影片最大亮点。

约翰尼·德普在这个浪漫刺激的探险故事中又重操旧业担纲杰克　史派罗船长。不同的是，在本片中，聪明的杰克船长站在了抉择的十字路口，他无法确定让人琢磨不透的安杰莉卡究竟是真的爱他，还是仅仅想利用他找到传说中的不老泉。当安杰莉卡强迫他登上“安妮女王复仇号”的时候，他也就彻彻底底的落在老对手、声名狼藉的海盗黑胡子手里。危机重重的探险就在杰克毫无防备的情况下悄然展开，他分不清究竟谁才是更可怕的敌人，是黑胡子，还是曾和他有过一段神秘经历的安杰莉卡？

励志小故事

爱人之心

这是发生在英国的一个真实。有位孤独的老人，无儿无女，又体弱多病,他决定搬到养老院去。老人宣布出售他漂亮的住宅,购买者闻讯蜂拥而至。住宅底价8万英镑，但人们很快就将它炒到了10万英镑,价格还在不断攀升。老人深陷在沙发里，满目忧郁。是的，要不是情形不行，他是不会卖掉这栋陪他度过大半生的住宅。

一个衣着朴素的青年来到老人眼前，弯下腰，低声说：“先生，我也好想买这栋住宅，可我只有1万英镑。可是，如果您把住宅卖给我，我保证会让您依旧生活在这里，和我一起喝茶，读报，散步，天天都快快乐乐的——相信我，我会用整颗心来照顾您！”老人颔首微笑，把住宅以1万英镑的价钱卖给了他。

心得：完成梦想，不一定非得要冷酷地厮杀和欺诈，有时，只要你拥有一颗爱人之心就可以了。

并不是你想象中那样

两个旅行中的天使到一个富有的家庭借宿。这家人对他们并不友好，并且拒绝让他们在舒适的客人卧室过夜，而是在冰冷的地下室给他们找了一个角落。当他们铺床时，较老的天使发现墙上有一个洞，就顺手把它修补好了。年轻的天使问为什么，老天使答到：“有些事并不像它看上去那样。”

第二晚，两人又到了一个非常贫穷的农家借宿。主人夫妇俩对他们非常热情，把仅有的一点点食物拿出来款待客人，然后又让出自己的床铺给两个天使。第二天一早，两个天使发现农夫和他的妻子在哭泣，他们唯一的生活来源——一头奶牛死了。年轻的天使非常愤怒，他质问老天使为什么会这样，第一个家庭什么都有，老天使还帮助他们修补墙洞，第二个家庭尽管如此贫穷还是热情款待客人，而老天使却没有阻止奶牛的死亡。

有些事并不像它看上去那样。老天使答道:“当我们在地下室过夜时，我从墙洞看到墙里面堆满了金块。因为主人被贪欲所迷惑，不愿意分享他的财富，所以我把墙洞填上了。昨天晚上，死亡之神来召唤农夫的妻子，我让奶牛代替了她。所以有些事并不像它看上去那样。”

心得：有些时候事情的表面并不是它实际应该的样子。如果你有信念，你必须坚信付出总会得到回报。你可能不会发现，直到后来……

从明天起，做“慧”自己

原以为生在90后，就注定快乐，就注定幸福；原以为我有朋友陪伴就注定不会孤单，不会冷落；原以为装着一颗单纯的心，就可以永远快乐，永远幸福，永远不会悲伤；原以为心情永远像太阳般温暖，可惜太阳落下去，便是黑暗；原以为我的心会像夏天般炽热，但夏天过后，却是那冷落的秋天。原来我以为的，仅仅只是我认为的。我无奈的摇了摇头，我很鄙视我自己，为什么来我一直会有这样的“以为”，原甚至我的“以为”很幼稚、天真浪漫，我知道我原来一直生活在梦境，那是我永远也触摸不到的幻境，就像地平线那样，可望而不可及。但我不愿这样，于是我开始追寻，追寻那早已逝去的记忆，追寻那份属于我自己的纯真。于是，我揭开我的面具不再伪装。

现在我只想做回我自己，我不想活在那张面具之下，我要让我自己幸福，我只想快乐的活着，不想带着悲伤而离去。我不稀罕谁是谁的风景，谁又是谁的未来。我只想要做一回真正的自己，素颜朝天。此次以后，我要按照自己的意愿活着，去做自己想做的事，吃自己喜欢吃的东西，别人可以不懂我，我会自己懂自己，我只要问心无愧。不想知道的，我不必去知道；不喜欢的，我可以不去喜欢；不想懂的，我不会去懂。我只要做我自己，不去伪装，不带面具，不强颜欢笑，不强人所难。

从明天起，没事的时候去晒晒太阳，让牙齿也见见阳光的灿烂。其实，我一直很期待可以躺在草坪上，看看蓝天，听听音乐，从指缝里偷偷地看看太阳。那种心境，只有经历过的人才能体会到吧！我只要我的滋味。

从明天起，面朝大海，春暖花开，所有的不开心，我不会去想，我不想想起，只想着开心，我会让自己的心放在自己的左边，我会微笑的对待每一件事，每一个人。因为我要我的幸福，我只要我的快乐。别样的心情，让我别样的自信，我要我的快乐。

闲着花开花落，淡着人生起伏，笑看人生百态，不看世态炎凉。我没有心思去理会那些口是心非的人，没有必要去理会他们的闲言片语，我只要做我自己，只要属于我的那份纯真。天真一点是幸福，快乐一点就是生活。

从明天起，我只希望我不再活在我的记忆中，而是活在那片蓝天下，蓦然回首我看见那张笑脸，天真，开心。原来，我的生活那么精彩。原来快乐一直都在，原来我的以为，真的只是我以为的。

看到面具下的笑脸，我摘下面具，原来这才是真正的我！

院云帆文学社、振风文学社　黄可

又见山花烂漫

梧桐落尽离人泪，满目怀秋，却道似人间冷暖，花谢花飞花满天，红消香断有谁怜？

——题记

寻寻觅觅的易安居士在繁花落尽的萧秋之中，独自采一朵黄花戴于髻上。望穿秋水，留下哀婉诗篇在后世传颂。“满地黄花堆积，憔悴损，如今有谁堪摘”，残花败落在了地上，一人一扫帚,平而静,轻轻的扫着，谁又料,一阵细风又将它们吹得零零落落，又怎奈何？明白世事亦如此，但清素于世的易安，你为何又“雁过也，正伤心，却是旧时相识”？

落花飘零，那是谁拿着花锄与篮，在轻声吟唱“独把花锄偷洒泪，洒上空枝见血痕”。是你吗？那美丽、温柔的黛玉。凋零的花，是你那颗脆弱而又敏感的心吗？是在不解寄人篱下的愁苦吗？还是在感叹世间炎凉？花落了，又有什么关系？明天还是要继续，让你那紧锁的双眉，舒一舒吧！让你那含情似水的眼睛，笑一笑吧！

常春藤细细的藤蔓慢慢翻过谁家雨墙，是不是敲醒了那些还在熟睡的花精灵，荷花快开了吧？月季也快开了吧？那静静伫立在残桥边的垂柳也在乐呵呵的笑了吧？它们在把最美的姿态献给在天堂中凝望着的易安和黛玉。才女与佳人相期约许，她们不再寻觅，不再多愁善感，不再满目憔悴成伤，她们要幸福的活着。

微风拂过脸颊，带着人们笑声泛于田野，小草也活跃起来，四野尽绿。阳光明媚，蓝蓝的天上飘荡着些许云朵。怜惜的心不会再悲悯，思索的情还将延续。又见山花绽放，又见七彩炫舞。在快乐的世界，要学会快乐的活着。

自然的美在继续，情感的美在继续，我们也在继续，继续走在梦想的路上，继续在努力，继续在前进。

开开心心的生活，想想明天的美好。等到幸福的泪又落下，我们又见山花烂漫。

10级物流管理(2)班　汤智君

新书推荐

向同学们推荐的几本书：

1.《论语》，这是“四书”“五经”中比较易读易懂的一本；如果没读，那在思想上很难说是一个真正的中国人；建议一次只读一点，能记住一两句那就太好了，特别难懂的就跳过去；这书只有五千多字，别怕。
2.《史记》，建议重点看传记部分。
3.《古诗十九首》，此乃怡情之作，建议能记住几首。
4.曹操的诗作，此人有济世之才，有以天下苍生为己任的抱负，心中风云激荡，英雄无双。
5.《曾文正公家书》，曾氏是中国封建文化的集大成者，一生在立功、立言、立德方面都有非凡的成就。您如果读懂了，将受益不浅；如果能拿来借鉴并付诸言行，则成就未可限量。
6.《希腊的神话和英雄传说》，此乃西方文学之重要源头，自己读，将来还可以与爱人及孩子共读。
7.莎士比亚的剧作，此乃真正的天才之作。朱生豪的译本最好。
8.泰戈尔《园丁集》，这位印度老翁形如槁木但心存阳春，读了，会使您青春流光溢彩。
9.《旧约全书》中的《雅歌》，爱情之歌，但纯洁得象刚刚诞生五分钟的婴儿。
10.《林肯传》，从穷小子到总统，凭正直和善良走向辉煌的古今第一人。至善至美的人生。

建筑工程系党总支书记、副主任
徐北平老师(推荐)

《盛世谱华章，校园承梦想》

夜暗透了他的容颜
星光一点点渗出夜的幕布
掺着湿意得凉风偷偷在召唤我
将我的思绪牵引到时光的那头
我在华厦的历史中行着自己的脚步
拨动地心弦再也无法归于平静的最初

春秋的百家争鸣
遗失了繁华的绚烂依旧萦绕光华
秦汉的英主雄才
抽离了岁月的背景依然彰显潇洒
唐宋的诗语词言
吞噬了华年的唯美依然存留张狂

恍惚之间
惆怅不小心将我惊扰
流动的画面让疼痛定格地如此显眼
唐宋的盛世中华
明清的满目疮痍
来不及悲泣叹伤
就已发现冗长的冬季后那暗藏地意想不到

灰暗下萌动着红色的星火
燎原了整个中华
或许是奇迹
或许也是注定
毕竟奔波地路途
需要灵魂与血泪的铺就

还记得，那布满弹孔的旗帜，
　　是怎样在炮火中完成交接
还记得，那隐含泪水的眼睛
　　是怎样在离散中凝视哀痛
还记得，那血肉模糊的肢体
　　是怎样在泥泞中艰难前行

再黑暗的夜都有黎明在等待

岁月同样也会用时间来证明
命运不会苦涩的辗转
时代涣散地背后
必又是一个盛世的崛起
一切就像一段衔接好的曲
谱出了盛世中华的昂扬

复杂的国际社会中
他挺直了灵魂的脊梁
破败的废墟上
他筑建起文明的殿堂
他用坚强搜寻到了希望
经历了沧桑终又再创了辉煌

泪打湿了笔尖下的思绪
不知道这代表的是幸福还是苦涩
只知道有份感动在心中慢慢凝结
思绪回转向自己的身旁
一张张用青春修饰的脸庞
一颗颗怀揣梦想的心房
都在校园里准备着翱翔

可我明白，成长地路上
免不了风雨中的飘摇
我们要用坚强面对所有忧伤
用勇敢回答一切彷徨
盛世是奋斗地华章
理想也要勇敢地畅想

大学校园有着彩虹般灿烂的底色
又沉淀着青春拼搏地悲喜
弥漫着生命奋进的芳香
所以理想一定会开出梦幻的姹紫嫣红
等待季节的轮回
成为风雨涤荡中永不褪色的记忆

园艺技术(1)班　班品花

一世的思念

秦潭湖畔风，职院生涯情
这里，让我们天南地北相聚数载
这里，让我们素不相识相伴一生
这里，让我们同舟共济相遇相知
这里，是梦的起点，是爱的萌芽
和煦清风暖，阳光明媚幽
曾经，我们欢歌笑语谈天说地
曾经，我们激情洋溢百战不殆
曾经，我们泣不成声泪如雨下
曾经，我们真情上映相亲相爱
折柳送亲朋，玉笛暗飞声
朋友，一生一世一起走是爱的延续
朋友，一朝一幕一起想是爱的思念
朋友，一方一人一起了是爱的永恒
勤学须笃行，德技取双馨
职院的水，滋润我们干涸的心灵
职院的地，托起我们思想的舞台
职院的天，放飞我们稚嫩的青春
职院的一切，我们一生的无数次回眸

诺冰寒雪

欢迎投至:
qintanxuezi@163.com