

# 卷首语

## 感悟 起航

■ 建筑工程学院 2008 级辅导员 周颖

2011 年即将过去，2012 年即将到来。又到了——一个“瞻前顾后”的时刻。

### “瞻前”

不知你有没有在学习的间隙抽空回想一下自己的 2011 是怎样度过的？希望你回想起这即将过去的一年是嘴角含笑的一——这说明你对自己这一年的表现是满意的，或许是学到了很多的专业知识；或许是打败了诸多对手竞选上了某个学生会干部职位；或许是由于自己的不懈努力获得了党组织的青睐，光荣的成为了中国共产党一员……如果是这样，我为你自豪为你骄傲，请继续努力。假如你回想起这即将过去的一年是唉声叹气、频频摇头的一——这说明你对自己这一年的表现有太多的不满意，或许考试挂科了，或许办砸了一件你认为很重要的事，如果是这样，我为你惋惜，但不要灰心，只要认识到了自己的不足，能为自己的



失败反思，相信你已经是在进步，  
以后会表现得更好，也请你继续努力！

### “顾后”

送走 2011，2012 将向我们敞开怀抱，  
2012 不是电影中所演的世界末日，2012 年是  
吉祥的一年，是奋发与拼搏的一年。那么，请  
为自己制定个目标吧，无论是学习、工作还是  
生活，即使不能制定详细的计划，起  
码有个框架，知道自己想要什么，  
学习上要更进一层楼，提高学识和  
修养；工作上要成为老师更得力的助手，  
班级工作要做的更加细致；生活上要做到更  
好的安排，合理利用自己的时间，以达到学与  
玩两不误，同时也要照顾好自己的身体，才能  
健康快乐的生活！

安排好自己事情的同时也不要忘记关心身边的同  
学，远方的朋友，家里的亲人，被人关心是一种美好的享受，关心  
他人是一种高尚美好的品德，一句关心的话语能温暖对方的心，同  
时也能让自己感受到关心他人的快乐，如同赠人玫瑰，手留余香！

最后，祝各位同学新的一年进步多一点、快乐多一点！

(编辑：袁庆真)

# 办刊宗旨

《建工时讯》是由建筑工程学院党总支主管，由团总支、学生会主办的刊物。以“宏扬先进文化，服务引导青年”为己任，坚持正确的舆论导向，坚持“博采潍院、荟萃精华、启迪思想、开阔眼界”为办刊宗旨，遵循“全心全意为建工学子服务”这一办刊理念，发掘人性中的真善美，体现人文关怀。《建工时讯》荟萃名师名篇佳作，是我院老师与同学们交流的桥梁和重要纽带，是同学们展示才华和实现梦想的舞台，是同学们洗涤心灵、理智奋勇的催化剂，创办以来以宣传党的先进性和加强学生思想政治教育为工作重点，不断加强对学生的心理健康教育，促进良好的学风建设；不断增加对新生的入学教育和毕业生的就业信息指导；不断向同学们全面报道学生社团组织的各种健康、高雅、丰富多彩的校园活动。

主 管：建筑工程学院党总支  
 主 办：建筑工程学院团总支、学生会  
 总 顾 问：王 健 柳长江  
           马继武 李 平  
           刘晓东  
 指导老师：江浩浩 申 健  
           王春娥 王 英  
           周 颖 于兰兰  
           白志强 韩升升  
           朱 磊 王卫卫  
 部 长：栾 凯  
 主 编：刘鑫琰  
 名誉主编：王 研 熊 静  
 副 主 编：李银霄 孙宁昆  
           李 晴 段美栋  
           袁庆真 赵琛琛  
           马英华 王婷婷

编 辑：孙宁昆 李银霄  
           段美栋 袁庆真  
           迟英丽 孙丹丹  
           王 东 王 鸿  
           齐方敏  
 新闻采访：马英华 常丽丽  
           赵 冲 张 莉  
 摄 影：田 聪 匡晓燕  
           林青霞  
 校 对：李 晴 崔华英  
           王莉莉 杨艺鹏  
 外 联：赵琛琛 常昊宇  
           张富荣 咸喜美  
 推 广：王婷婷 仲慧慧  
           聂腾腾 杨 栓

# 目录

## 卷首语

感悟 起航

周颖 1

## 今日建工

建工时事概要

5

国旗下讲话

10

## 大学岁月

那段日子

赵冲 12

守护花开

张倩倩 13

瞬间 永恒

王颖 14

随感

王乐 15

## 学习风向标

十佳学习标兵专栏

16

学习经验交流会专栏

20

## 健康小贴士

冬季养生正当时

22

## 建筑全球通

库哈斯 “建筑是需要争议的”——访谈录

24

## 文雅阁

那年，那些事

刘丽 28

雪寄

张文超 29

窗外

杨奕鹏 30

## 建工论坛

AFQ 论坛

31

# 建工时事概要

1. 11月3日下午，建筑工程学院与法学院进行了篮球赛四强争夺赛最后一场。面对上届冠军，球员们毫不畏惧，而是根据对手的实力合理地制定战术。在与对手的激烈角逐中，比分始终僵持不下，但最终还是法学院略胜一筹，赢得了比赛。本次球赛取得亚军的好成绩，是全体建工人共同努力的结果，球员们在赛场上努力拼搏，同学们在场边呐喊加油，院领导也亲临现场给球员指导。相信在全院人员共同努力下，我院各项体育事业必将蓬勃积极地发展。



2. 11月3日晚，由建筑工程学院学生会主办的篮球赛动员大会在6214顺利举行。大会由社团部部长黄俊杰主持。全体11级新生参加了会议。会上，首先由学生会副主席李元涛发表了动员演讲，鼓励热爱篮球的同学们积极参与，为建工的篮球赛事贡献自己的一份力量。社团部部长黄俊杰及体育部部长韩金荣详细介绍了我系篮球赛事的近况与篮球队主要精神。本次动员大会大大提高了同学们对篮球的了解与热爱，为我系篮球队的纳新工作奠定了良好的基础。



3. 11月5日，建筑工程学院心桥志愿者协会的志愿者们世纪泰华广场、中百大厦附近进行了关注孤寡老人的公益募捐。此次活动总共募集善款721.3元，志愿者们将于11月19日走进潍坊社会福利院，带着所有社会热心人士的捐款与祝福去看望福利院的老人们。除了给老人带一些生活用品外，我们的志愿者还会陪老人聊天，了解他们的生活现状；帮老人打扫卫生，清除卫生死角；教他们一些冬季保健养生应该注意的事情，教他们一些简单的按摩；陪老人打麻将、下象棋，为他们做一些简单的小活动等等。



4. 11月6日下午，由建筑工程学院编辑部主办的“冬艺语秀”大型才艺展示活动初赛在6106顺利举行。编辑部，心理部成员担任本次初赛评委。比赛中，11级各选手在充分的准备下，为大家带来了精彩的表演。诙谐搞笑的情景剧，深情款款的歌唱表演，别具一格的自我介绍等赢得了大家的好评。比赛设有评委点评与现场表达环节，指出了选手们的不足，给出了恰当的建议。本次比赛为同学们提供了展示自我的平台，丰富了同学们的课余生活。



图一：校篮球赛决赛  
图二：院篮球赛动员大会  
图三、四：心桥志愿者协会爱心活动

5. 11月8日，第十一届教职工、学生篮球赛颁奖仪式在风雨篮球馆隆重举行。从10月16日开始到11月4日，历时二十天的篮球赛落下帷幕，经过二十天激烈的比赛，我院学生组和教工组分别获得第二名和第六名的好成绩。在颁奖仪式上，校领导分别为获奖教工组代表和学生组代表颁发了奖杯和证书，并对全体师生在比赛中展现出的良好风貌和过硬的实力提出肯定和表彰。我院在比赛中表现出的团结协作、不畏强手的拼搏精神将一直激励我们，相信我院在以后的各项文体活动中会再创佳绩。



6. 11月10日，由我院学生会女生部和宿管部主办的趣味运动会在体育场顺利举行。此次比赛共设四个项目，有斗智斗勇的智勇大冲关，讲求协作的夹球跑，考验平衡力的慢骑自行车，还有激烈的拔河比赛。随着声声哨响，激烈的比赛在班与班之间展开，每个同学都竭尽全力，表现出极强的团结协作精神和集体意识。各具特色的比赛活动使同学们在合作中获得快乐。此次趣味运动会增进了同学们的友谊和集体意识，相信同学们将会把这种合作精神贯彻到以后的生活学习中，共同进步发展。



7. 11月16日，建筑工程学院在6214召开第七届学生会成立大会。党总支副书记王健、辅导员办公室主任韩玉坤、全体辅导员、第六届学生会主要干部成员以及第七届学生会全体成员参加了此次大会。王健书记在会上总结了过去一年来学生会所取得的辉煌成绩，明确了新一届学生会成员的责任，并对新一届学生会成员提出了更高的要求。第七届学生会主席辛超代表新一届学生会全体成员表明决心。将为建工学院更好的发展继续努力。建筑工程学院学生会会在潍坊学院工作中起着举足轻重的作用，协助学校、老师解决了很多问题，组织了丰富多彩的活动。建工学院学生会已经得到老师和同学们的广泛认可。



8. 11月21日，为在寒冷冬日里向敬老院的老人们奉献一份爱心，建筑工程学院团总支组织建工志愿者在潍坊市的大街小巷进行募捐宣传活动，获得了社会各界人士的积极响应。志愿者们带着募捐的善款和奉献的热情走进了敬老院。志愿者们先去院长办公室接受任务并将所带东西存放。随后自由结合成多个小分队，前往不同的房间去慰问老人。同学们耐着心和老人们聊天并帮助他们整理衣物，擦拭家具，听老人们讲自己的过去，同时也分享自己的校园生活。最后志愿者们还为老人们表演了精彩有趣的小节目，让这些在孤独中生活着的老人们又一次露出了开心的笑容。最后志愿者们去了后花园按照副院长安排打扫落叶，清理垃圾。



图一：校篮球赛颁奖式

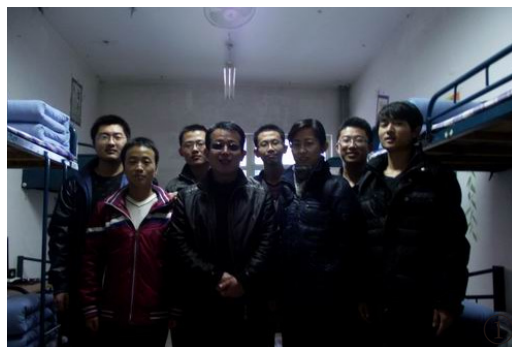
图二：趣味运动会

图三、四：第七届学生会成立大会

图五：建工志愿者敬老院送爱心



9. 11月24日下午，由建筑工程学院宿管部主办，女生部协办的“星级宿舍”评选活动圆满结束。本次星级宿舍评比活动的名次主要是根据周四下午各宿舍卫生打扫情况和平时的宿舍卫生量化分决定，评委们按照《建筑工程学院“星级宿舍”评分标准》进行现场打分，最终从成绩优良宿舍中选拔出“星级宿舍”。星级宿舍选举活动引起了同学们的极大重视，每个宿舍都在认真、仔细地打扫卫生，并积极主动地一起装饰宿舍，装饰出来的宿舍各有千秋。有温馨浪漫的，有可爱搞笑的，也有素净，简洁的。最终，经过评委们的评分统计，选出了星级宿舍。本次星级宿舍评比活动加强了同学们的卫生意识，促进了宿舍成员关系的和谐，大大丰富了宿舍文化。



10. 11月25日晚，由建筑工程学院编辑部主办，心理部协办的“冬艺语秀”口才与表演大赛在6101顺利举行。我院党总支部书记王健、办公室主任韩玉坤、辅导员王春娥以及学生会成员出席了此次大赛。本届冬艺语秀进入复赛的共12人，共分为两轮淘汰赛，第一轮比赛大家便使出了看家本领，精彩的表演赢得大家阵阵掌声，尤其张莉同学幽默风趣的表演一度使全场沸腾。王健书记为选手颁发了奖杯，证书及礼品。本届“冬艺语秀”口才与表演大赛为新生提供了一个展现自我的平台，选手们个个才华横溢，活力四射，令学长学姐和老师们眼前一亮，相信更大的舞台正等待着他们。



11. 11月28日清晨，建筑工程学院全体师生在行政楼前广场举行升旗仪式。本次升旗仪式的主题是“感恩的心”。建筑工程学院院长柳长江和学生会主席辛超进行了国旗下演讲。柳院长希望同学们心存感激，努力学习，回报父母，回报社会，回报祖国。此次升国旗仪式唤起同学们对平时生活学习中给过自己帮助的人诚挚的感恩之情，倡导了大学中的一种良好风气，丰富了我们的生活，加深了同学们的爱国主义情感，推动了校园文化建设。

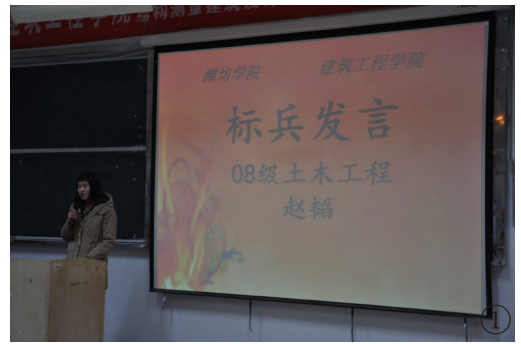


12. 11月29日下午，由建筑工程学院文宣部负责的迎新元旦晚会初选赛在6207顺利举行，建筑工程学院学生会部长级干部担任了本次初赛的评委。比赛现场热闹非凡，11级新生们载歌载舞，来自五湖四海的同学们激情洋溢，尽情发挥。比赛形式多样，浪漫温馨的音乐剧，动感十足的机械舞，深情款款的个人演唱，搞笑滑稽的小品以及技法娴熟的吉他弹奏，赢得了观众的阵阵掌声。本次选拔赛中，有大量文艺人才脱颖而出，为建工的文艺发展增添了光彩，为迎新元旦晚会的决赛提供了资源。



图一：星级宿舍评比  
图二、三：冬艺语秀口才与表演大赛  
图四：升国旗仪式

13. 11月30日, 建筑工程学院在6214教室举行“华太杯”第五届十佳学习标兵暨结构测量建筑设计大赛颁奖典礼。华太设计院副院长王江波、建工学院党总支书记王健、院长柳长江等学院主要领导人以及全体辅导员出席了此次活动。这作者经过一个多月的评选公示, 最终白冰、田晓等十位同学被评为“十佳学习标兵”。辅导员办公室主任韩玉坤为学习标兵们颁发了奖杯和奖金。此外, 院长柳长江为在“第四届山东省结构设计大赛”中为我校获得两个一等奖的朱成杰等6位同学颁发了奖品与奖金。活动最后, 学院党总支书记王健做了总结讲话, 鼓励同学们以优秀标兵为榜样, 严格要求自己, 继续努力学习, 增强创新能力, 为建工学院更好的发展而不懈努力, 为学校取得更多荣誉。



14. 12月3日, 建筑工程学院成功举办了冬季越野赛, 比赛展现了建工学子们良好的竞技状态和精神风貌, 最后由工程管理二班全体同学一举夺得集体冠军奖。参加比赛的有学生会主席团及近百名参赛选手和各班级拉拉队。赛场上队员们坚持不懈, 赛场外各班级拉拉队为队员们加油呐喊。本次比赛提高了学子们的身体素质, 提升了班级团队合作意识, 活跃了校园文化氛围。为建工学院更好的发展增添了华丽的一笔。



15. 2011年12月16日, 建筑工程学院在6213教室举行了“奎文区第十七届人大代表选举活动”。参与本次活动的有建筑工程学院辅导员办公室主任韩玉坤, 学生会部长级以上成员以及建筑工程学院全体选民。选举之初, 辅导员江浩浩对赵晓红等候选人的先进事迹以及选举注意事项与流程做了详细介绍。整个选举过程中, 选民们都有秩序地参与选举。本次活动让建工学子对国家的选举制度有了深刻了解, 并对选举过程有了切身体会, 提高了选民的爱国主人翁意识, 进一步增强了选民的爱国情怀。



图一、二: 学习十佳标兵  
图三: 建筑工程学院冬季越野赛  
图四、五: 奎文区第十七届人大代表选举活动





16. 12月20日，建筑工程学院11级工程管理一班元旦联欢晚会在6207教室举行。出席本场晚会的嘉宾有辅导员办公室主任韩玉坤，辅导员王春娥以及11级各班班长。在晚会现场，同学们自拍的创意视频，以幽默搞笑的方式表达出对新年的祝福。随后，在新颖的开场舞中，晚会正式拉开帷幕。动感的走秀，歌曲串烧以及激情的歌舞表演展现了大学生的青春风采。看到同学们激情四射的表演，王老师也一展歌喉，一首《春暖花开》引得全场掌声雷鸣。更有一场别出心裁的“兔子舞”几乎是全场总动员，韩主任和王老师也加入了“兔子”队伍，和同学们一起跳，将晚会推向了最高潮。最后，晚会在大家的合唱《相亲相爱的一家人》中结束了。本场晚会，交流了同学们的感情，促进了同学之间的友谊发展，凝结了同学们的智慧和热情，充分展示了我院学子昂扬向上的精神风貌及舞动青春的活力。



17. 12月22日，建筑工程学院在至善楼举行了“峥嵘岁月，辉煌成就，伟大精神——党中央在延安十三年”主题报告会。党总支书记王健担任本次报告会主讲，百余名党员分子、入党积极分子听取了本次报告。讲座上，王书记慷慨激昂地讲述了本次去延安革命老区调研学习的深切感受，并向同学们介绍了革命老区的悠久历史和各方面发展情况。随后详细阐述了党中央在延安十三年的“峥嵘岁月”和“光辉历程”。在“伟大的延安精神”篇章中，王书记从“坚定正确的政治方向；解放思想、实事求是；全心全意为人民服务；自力更生、艰苦奋斗”四个方面重点讲述延安精神的重大意义：延安精神是中华民族精神的集中体现，是中国共产党的伟大创造，是共产党永远的根、不灭的魂。翔实的史料和循循渐进的分析让同学们对延安历史有了更深刻全面的了解，采用分组讨论的形式，调动大家积极发表观点，结合历史分析了当今思潮下“如何评价毛泽东”的问题。会后，学生党员纷纷表示一定要认真学习延安精神，把延安精神融入到自己的学习和工作中，配合学院更好地开展创先争优和作风建设活动。



18. 12月11日，建筑工程学院在音乐楼成功举办了迎新元旦晚会，建筑工程学院各领导、老师及大一新生参加了本次元旦晚会。晚会现场热闹非凡，动感的现代舞，柔美的手语表演，幽默搞笑的话剧，激情的歌舞表演赢得了观众热烈的掌声。晚会最后以精彩的武术表演结束。此次元旦晚会，我院同学以饱满的热情积极参加，带给大家内容丰富、精彩纷呈的节目，展现我院11级新生良好的精神风貌。在此预祝同学们在即将到来的新一年里仍保持这种积极昂扬的心态继续学习，取得更大进步。



图一：11级工程管理一班元旦晚会

图二：主题报告会

图三、四：建筑工程学院迎新元旦晚会

# 学会感恩，收获人生

■建筑工程学院院长 柳长江

亲爱的老师们，同学们，早上好：

“感恩”就是对世间所有人所有事物给予自己的帮助表示感激并铭记在心。他是一种生活态度，是一种处世哲学，是一种美好的感情，是生活中的大智慧。古人云：滴水之恩，需当涌泉相报。感恩，是我们民族的优良传统，也是一个有良知的人最起码的品德。上周四是美国的感恩节，像我们中国的春节一样，美国人在感恩节那天不管离家多远都会回家与家人相聚。我们应该感恩我们的父母，是他们赐予我们生命，把我们养育。我们应该感恩我们的老师，是他们赐予我们知识。我们还应该感谢朋友对我们的协助之恩，社会对我们的关爱之恩，军队对我们的保卫之恩，祖国对我们的呵护之恩。

赠人玫瑰，手留余香。一个经常怀着感恩之心的人，心地坦荡，胸怀宽阔，会自觉自愿地给人以帮助，助人为乐。而那些不会感恩的人，血是凉的，心是冷的，带给社会的只能是冷漠和残酷，如果人人都是这样，社会就会变成冷酷而毫无希望的沙漠。

感恩是学会做人的支点；感恩让世界这样多彩。

怀有一颗感恩的心，我们才会学会宽容，学会担当，每天才会有一个好心情；怀有一颗感恩的心，我们才会生活中发现美好，用微笑去对待每一天，用微笑去对待世界，对待人生，对待朋友，对待困难。宽容和感动可以化腐朽为神奇，化冰峰为春暖，化干戈为玉帛。

在现代社会每个人都有自己的职责、自己的价值。怀有一颗感恩的心，我们才更能体会到自己的职责。

感恩是积极向上的思考和谦卑的态度，它是自发性的行为。当一个人懂得感恩时，便会将感恩化做一种充满爱意的行动，实践于生活中。一颗感恩的心，就是一个和平的种子，因为感恩不是简单的报恩，它是一种责任、自立、自尊和追求一种阳光人生的精神境界！感恩是一种处世哲学，感恩是一种生活智慧，感恩更是学会做人，成就阳光人生的支点。心理学家们普遍认同这样一个规律：心改变，态度就跟着改变；态度改变，习惯就跟着改变；习惯改变，性格就跟着改变；性格改变，人生就跟着改变，愿感恩的心改变我们的态度，愿诚恳的态度带动我们的习惯，愿良好的习惯升华我们的性格，愿健康的性格收获我们美丽的人生！



# 学会感恩

■ 第七届学生会主席 辛超

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！今天，我国旗下演讲的内容是：学会感恩。“感恩”是中华民族的传统美德，“滴水之恩，涌泉相报”“谁言寸草心，报得三春晖”，这是祖先为我们留下的教诲。有人说，忘记感恩是人的天性。当我们偶然来到这个世界上，什么都还没来得及做的时候，我们就已经开始享受前人带给我们物质和精神上的一切成果了。这就提醒着我们每一个人，要怀有一颗感恩的心。

首先要感谢父母。是他们给了我们生命，把我们带到了这个绚丽多彩的世界，让我们体会到了这世间的真情与真爱。或许他们地位卑微，或许他们无法带给你自己想要拥有的物质精神与财富。但，不要忘了，他们一直在默默地为我们付出，十几年如一日地付出。因为你是他们的孩子，在家中，当你吃着可口的饭菜，你是否感恩父母付出的辛勤劳动？当你穿着漂亮暖和的衣服，你是否感恩父母对你的关心？也许有的同学会漠视这些来之不易的东西，父母们每天要在工作岗位上辛苦的工作十几个小时，他们付出了多少汗水？如果我们现在不努力学习，整天无所事事，那你们长大了，要拿什么来回报父母？

其次我们要感谢学校和我们的老师，是学校为我们提供了舒适优雅的学习环境，是老师们赐予我们无穷的文化，带我们走到这知识的海洋。同学们，面对老师辛勤劳动，你是否学会了感恩？老师们不管有多累，只要看到你们哪怕只有一点进步，他们都会为你感到高兴、为你的成功庆贺。当你的生活和学习上遇到困难时，又是他们帮助我们度过一个又一个的难关。当他们看到你们学习上出现了滑坡，学习习惯散漫的时候，对你提出了警告或批评，也许有的同学会反感老师的批评，但请记住一句话：忠言逆耳利于行！你应当感谢老师的批评，正是这些批评，你的人生才会减少遗憾和后悔。老师对我们的帮助都是无私的，我看到很多老师从早到晚，把所有的精力都花在了我们身上，面对晚上和周末的加班已经习以为常。试想一下，当你逃课、睡觉、玩游戏过的时候，你给了老师什么回报？虽然老师从不奢求些许的回报。但是，我认为只要有良知的同学，都应当以实际的学习行动来回报老师对我们的教育！让老师看到了自己的进步，才能让他们感觉到，自己一切的付出，是值得的！

我们还要感谢我们的朋友，是他们真诚的关心与陪伴，让我们不再孤单，懂得了友情的可贵。在我们伤心的时候，劝慰我们。在痛苦的时候，帮助我们。在受伤的时候，搀扶我们。在孤独的时候，更是朋友陪伴我们。因此，感谢他们就显得同等重要。感谢他们为你解开一个疑团，感谢他们给你一丝灵感，感谢他们陪你度过了一个愉快的周末。

同学们，怀有一颗感恩的心，才更能体会到自己的职责。现代社会每个人都应该有自己的职责、自己的价值。怀有一颗感恩的心，不是简单的忍耐与承受，更不是自我的麻痹，而是以一种宽宏的心态积极勇敢的面对人生。我相信，最温暖的日子来自寒冷，我更相信，最温暖其实是对寒冷的一种谅解，一种感恩中的感动！一个人要学会感恩，对生命怀有一颗感恩的心，心才能真正快乐。一个人没有了感恩，心就全部都是空的。“羊有跪乳之恩”，“鸦有反哺之恩”，“赠人玫瑰，手有余香”，这些都因怀有一颗感恩的心，才芬芳馥郁，香泽万里。心存感恩，才会知足惜福，才能滋润生命。唯其如此，我们才会快乐一生，我们的生命才会甘美！怀着一颗感恩的心，去看待你周围所有的人。感恩伤害你的人，是他们，磨练了你的意志。感恩鼓励你的人，是他们，让你信心十足。感恩授予你知识的人，是他们，照亮了你前进的道路。感恩哺育你的人，是他们，让你丰衣足食。感恩帮助你的人，是他们，给了你再生的希望。感恩嘲笑你的人，是他们，激发了你的自尊。你将会发现自己是多么快乐，放开你的胸怀，让霏霏细雨洗刷你心灵的污染。

同学们，学会感恩，懂得知恩图报不忘恩负义，滴水之恩要以涌泉相报，受人一掬土还人一座山；学会感恩，对生活时时保持微笑的心情，生活也会还你以微笑；同学们学会感恩吧，它会让我们的心胸更加宽广，会让我们心无旁骛地享受生活。我们相信，只要我们都怀着一颗感恩的心，我们的生活就会充满阳光，我们的世界就会变得更加美好！

我的演讲到此结束！谢谢大家！

（编辑：孙宁昆）

# 那段日子

■2011级工程管理一班 赵冲

犹记得，我们一起走过的日子，樱花雪的日子。

我们是一帮有着自己个性的女孩子，因为某种奇怪的感觉，我们相聚在了一起。我们一起看天空的星星眨眼，一起看校园的四季变换，一起漫步长亭，一起树下畅谈，谈我们的昨天，今天，明天。

经常傻傻的对视着，问一句：如果有一天我不在你们身边了，那么会怎么样啊？你们总是会拍拍我的头，骂我笨，说永远会陪着我，无论我在哪里，都会。总是习惯我们一起品一样东西，无论什么，就这样我们走进了那段樱花雪的日子。

喜欢拉着你们一起去看樱花随风飘落，像蝴蝶那样翩跹起舞，缓缓落下，喜欢坐在树下，等着那一瓣瓣落在我的头上，肩上，衣服上，满满都是。身体不敢肆意，生怕惊动某一只。等心里有了满足，才把中意的小心翼翼的拾起，夹在那本记录着我们点点滴滴笔记里，想象让它们永远定格在那个时刻，静静地，不要从我的记忆里溜走……

现在的我们不能像以前那样朝夕相处，却还在不断地努力回忆，回忆那段我们共同的日子。

一个人，静静地，窝在床的一角，轻轻地摆弄着，那个陪伴着我们的笔记。每一页，都有特殊的印记，那是我们共同的回忆。

偶然几瓣樱花从夹页滑落，褪却了当年的鲜嫩，却另有一种滋味。瓣上的丝，是时间的印记，记录着我们过去的种种，化为一只只白色蝴蝶，在脑海中起舞，展现我们那段纯真的日子。

有你们的陪伴的樱花雪更能彰显她的美丽，在时间的冲洗下，带有几分唯美和神秘。在寂静的夜里，手里握着那本笔记，静静地看着那淡淡的印记，慢慢的回忆，回忆那……

(编辑：孙宁昆)



# 守护花开

■2011级工程管理一班 张倩倩

冬

天早已悄悄  
我想它也很快  
总是那么的  
不经意间，我们早  
不再是那个稚  
的自己。而  
还是那个守  
开的小姑娘  
子吗？

突 然

的发现，  
的青春早已  
可怜，美好的  
我们是否好好把  
新早回原来的自  
故的开心，无忧无  
想拼命努力。多怀念过去，

那些年少轻狂的日子，那些壮志凌云的曾经。真的很怀念，那时的自己站在驿站的路口守护自己的花开。

而现在，到了理想中的象牙塔，却发现自己变了。过去的自己可以那么的用心，那么的努力，抱着一本书狂啃，抱着一道题硬做，可以忘记时间，可以忘记一切…发现现在开始淡漠了…那时的梦想已不再，那时的花开已凋零。不知从什么时候开始，梦想开始暗淡，心灵的驿站是否还有那守护的花开？荒芜的青春不能再回来，复杂的问题让我心烦意乱。安静的闭上双眼，我多想回到从前，那些无比怀念的昨天。“青春如同奔流的江河，一去不回来不及道别，只剩下麻木的我没有了当年的热血…”

昨天依旧是昨天，那些逝去的青春已不再。在驿站的路口，我们依然要守护花开。纵使一切烟消云散，回忆却永远定格在那里，不会改变。逝去的不会再回来，我们还是应该好好把握现在。曾经向往的象牙塔，曾经憧憬的伊甸园，一切都已成为现实，我们又何须再等待？

虽然大学的人群让我们迷茫，大学的开放让我们失去方向，但我们不能挥霍了宝贵的青春。大学是我们成长的新的驿站，这里依然有我们憧憬的精彩。在大学的驿站，我们需要继续摸索，继续探寻，明了自己的梦想，在这里我们自由翱翔。

错过的已然错过，我们不能依旧错过。不能在荒芜那本来就少得可怜的青春，为梦起航，在新的驿站，守护花开…

（编辑：孙丹丹）

来临，  
过去，时间  
漏痕迹。转  
已长大，  
嫩顽皮  
我们  
护花  
小伙

我们  
少的  
青春  
握？想重  
己，无缘无  
虑的疯狂，为了梦

那些激情燃烧的岁月，那些充满热血的当初，

# 瞬间永恒

■2011级工程管理一班 王颖

莹白的雪装点了整个校园，银装素裹，有种幽雅恬静的美，似一个晶莹剔透的童话世界。

雪，是带着天空最美好的祝福降落人间的天使，一片片美好的祝愿，埋没了尘世所有的喧嚣，只留给人间最纯美的爱恋。

行走在雪花纷飞的校园，抬头凝望飘飘洒洒的雪，这来自天空之城的精灵，优雅的旋转，定格它一生最美的舞姿。

调皮如她，孩子们在雪地里快乐的嬉戏，打雪仗，堆雪人，玩的好不热闹，在孩子的眼中，她俨然是快乐的法宝。纯净如她，她是天堂最圣洁的花朵，唯美的降落，纯洁了世界，纯洁了我们心中的每一个角落。在她面前，所有不美好的事物都会自惭形秽。宝贵如她，那样纯洁高贵的美丽却无法长久。前一秒还是旋转飞舞的美丽，下一秒就落向地面，化为泥水。生命，短暂让人心疼。

心里突然有种冲动，我想将这一切都冰封，将所有的一切都定格在她临风飞舞的瞬间。我想要保留这份惊人的美。不要让她在绽放过后就只留下无奈和惆怅。是不是，事物最美的瞬间往往在她即将消失的时刻来临？

夕阳西下，天边的云彩是一片醉人的红。那样极致又另人窒息的美在太阳将要落山的时刻淋漓尽致地散发出来。“夕阳无限好，只是近黄昏”，又只是瞬间，瞬间过后，我又失去了这种美丽。

烟火绽放，花瓣如雨，火树银花的美丽，也不曾长久的停驻。

不论是日暮西山，绚烂星光；或是海市蜃楼，海鸟成群掠过波光粼粼的海面都总是一闪而过，没有丝毫的暂停。想到这里，心中不免有些惆怅，那样惊人的美丽，我们始终都无法拥有，只能感叹繁华落尽后的灰烬。惆怅，在心中蔓延开来。

生命的长度本来就已经很短，这些唯美的瞬间在我们生命长度中又是那么的微小，微小到眨眼的刹那她就会流失掉。

世间美好的事物，都消失的静静悄悄的。它们动人心魄的美丽，都是在消失的瞬间绽放。像一阵飞雪，来去无踪，留下的却足够让人回味，这是因为珍贵而可爱，虽不能长久，但在消逝的瞬间却获得了永恒。

雪花，依旧在飘舞，每一个生命都有自己展现美丽的方式。对于雪花而言，她带给我们的快乐，祝愿，美好，纯净。。。已经很好的诠释了她的的美。这样，就已足够。

在心底告诉自己：无需为易逝事物感伤，它在逝去的瞬间创造的美丽已经成为了人们心底的永恒，这一切，都已经是最美好的存在。

伸开双手，去触摸这份美丽。嘴角绽放的弧度在说明，瞬间·永恒。

(编辑：王 鸿)

# 随感

■2011级工程管理一班 王乐

突然提笔想写些东西，写写最近的新生活。

今年步入神圣的高考考场，一切都充斥着紧张，没有硝烟的战场，持续了两天半，结束了。拖着疲惫的身心等待着战斗的结果……就这样，结果我进入了一个陌生的城市求学，开始了我的新旅程。

一开始的一切全部都是新鲜的，进入了这个新的环境，我感觉我像是展开了翅膀的小鸟，给了自己一个可以好好放松的场所，开始了我自己一个人的旅程……

但是，我发现我好像在放松中迷茫了，我开始不知道我该做些什么，开始的放纵让我知道我开始做些什么事情，开始想想我今后的路途，想想我今后的生活……

十八岁的我，已经成年，开始小小的脱离父母去开始一个全新的生活，开始在这个社会中锻炼自己。所以我开始学着自己做一切事情，开始将自己的心事慢慢压到心底，于是，我开始变得不爱说话，变得不爱交流，不想去交流我的一切思想，我像一个自闭的孩子一般变得孤独了，变得自己开始不相信自己了。

每天的生活重复多样，有快乐也有悲伤，但是我好像更多的把自己关在一个狭小的空间里不去和任何人交流，依旧是一样的孤单。

她们开始发现我是一个习惯于把心事压在心底的人，她们耐心的听我的事情，耐心的看我的表情，耐心的……给了我莫大的安慰，给了我从未有过的开心，渐渐的我开始从以前的我开始改变了，现在的我变的开朗了，所以我每天心里的太阳总是升在心里最高的位置。

我不知道这份安寂的生活能持续多久，我能够享受学习的时光能有多久，但是，我开始小心翼翼的踏入这个社会，我开始学会生活，我不求可以怎样波澜不惊，只求能让我小小的心可以安顿下来，给我一份恬淡的生活，就这样，安安静静就好……

我开始想着我们从一开始的生活就是要享受这此刻的宁静的，所以，让自己狂野的心安定下来，安安静静的去寻求属于自己的那一份生活。也许，这，就是我想要的……

(编辑：齐方敏)

# 十佳学习标兵



**姓名** 刘祥燕  
**性别** 女      **政治面貌** 团员  
**年级专业** 07级建筑学

### 获奖情况:

2008—2009 学年 参加模型设计大赛分别获得“二等奖”、“三等奖”，获得校奖学金“一等奖”

2009—2010 学年 获得校奖学金“一等奖”，“三好学生”荣誉称号，获得“国家励志奖学金”，参加快题设计大赛获得“三等奖”

2010—2011 学年 获得校奖学金“二等奖”，“十佳学习标兵”荣誉称号

**个人爱好** 听音乐、绘画、看书、户外运动、旅行  
**生活特点**

学习刻苦认真，对知识的渴求孜孜不倦，待人真诚，乐于助人，与同学相处融洽，诚实守信，生活朴素，一直保持着积极向上、乐观的心态，开朗自信，做事认真负责，有毅力有恒心，积极参加各类公益活动。

**座右铭** 路漫漫其修远兮，吾将上下而求索

**颁奖辞:** 你深知学习的来之不易，真正做到了“书山有路勤为径，学海无涯苦作舟”。相信今天的付出会为你铺设一条通往你理想的坦途。加油！

**姓名** 侯梦琳  
**性别** 女      **政治面貌** 团员  
**年级专业** 07级建筑

### 获奖情况:

2008-2009 年获校一等奖奖学金，“三好学生”荣誉称号，参加《土建时讯》封面设计大赛获三等奖，建筑模型大赛三等奖，校园 DV 摄影大赛优秀奖。

2009-2010 年获校一等奖奖学金，“优秀团员”荣誉称号，过计算机二级，英语四、六级，获春季摄影优秀奖，校运动会“优秀观众”称号。

2010-2011 年获校一等奖奖学金，校学习标兵，“建筑工程学院十佳学习标兵”称号，快题大赛二等奖，模型大赛特等奖。

**个人爱好** 旅游，建筑，摄影，电影，培养一下审美

### 生活特点

目前以学习为主，娱乐为辅，淡定的画图，淡定的出去玩，赶图时不分日夜，草图阶段重点专项突击，基本功贯彻始终，再就是心态要好啦，重点是抗打击能力。

**颁奖辞:** 作为班级普通的一员，你，如冬日的骄阳，执着向上；如夏日的凉风，掠过知识的海洋。从不浪费一分一秒，你把攻克一道道难题当成自己最大的幸福，会意的微笑里折射着你收获的喜悦。一脸阳光，绽放的是对同学的友爱；一往无前，凝聚的是你奋进的执着。





姓名 白冰

性别 男 政治面貌 团员  
 年级专业 2009级 建筑学

**获奖情况**

获得“潍坊学院讲安全、讲卫生、讲文明、讲节约大学生四讲主题教育活动”中评为“优秀学生”

两次“大学生科技文化艺术节”分获两次模型大赛二等奖和三等奖

2009至2010年度获得国家励志奖学金

2010至2011年度获得二等奖学金

**个人爱好**

“轮滑”带来的速度与激情；“手机”跟随的时代与科技；“歌曲”彰显的宣泄与自省

**生活特点**

我将大学生活分为两种，一种是将大学看作是享受生活的黄金时期，而另一种将其看作为今后生活发展的阶梯。我当然要选择后者，所以我不喜欢浪费大量的时间做些没意义的事。简单低调，是我对生活的追求。

座右铭：**只要在学习，就会有进步。**

**颁奖辞：追求简单，追求自我；为自我打拼，为未来筑梦；这是你的个人理想与目标。你始终坚持着这样的一种信念：充满梦想与希望，勇往直前，因为输过，赢过，拼搏过，才会无怨无悔。**



姓名 田晓

性别 女 政治面貌 团员  
 年级专业 09级 工程管理

**获奖情况**

09—10年获得国家励志奖学金荣获优秀组织个人的称号

荣获建筑工程学院“争创文明城市，争做文明市民”征文比赛一等奖

10—11年获得国家励志奖学金获得“文明学子”称号

通过大学英语四级考试

**个人爱好**

平时喜欢看书，不仅是与专业知识相关的书本，还包括杂志、期刊等，听音乐、徒步旅行、爬山、打羽毛球

**生活特点**

以搞好学习为主，丰富业余生活，参与社会实践，体验生活辛酸做事豁达，独立自主，团结合作、不断学习，不骄不躁给自己在一个阶段定下一个目标，并付诸实施。

座右铭 **发先并非太阳的专利，你也可以发先。**

**颁奖辞：普通的外表下，你用专注和热情诠释生活的真谛；坎坷的求学路上，你用勤奋与汗水书写人生的执着。这就是你，始终拥着自信创造奇迹，拼搏成就梦想的信念，不懈奋斗。以学习为乐趣，以进步为自豪，以超越为目标。**

姓名 吴瑞刚

性别 男 政治面貌 团员  
 年级专业 09级 土木工程

**获奖情况**

建工第五届内务大赛上荣获“三等奖”；

在潍坊学院“讲安全、讲卫生、讲文明、讲节约”大学生四讲主题教育活动中，被评为优秀学生；

2009—2010学年获“国家励志奖学金”；

2009—2010学年获“潍坊学院一等奖学金”；

2010—2011学年被评为“三好学生”；

2010—2011学年获“国家励志奖学金”；

(编辑：袁庆真)



个人爱好

平时爱好打球、跑步、看书、旅游

生活特点

对于我们大学生来说，有些人感觉生活很枯燥，常常觉得自己很迷茫，但我觉得大学对于每个学生来说都应该好好珍惜。当我上完晚自习的时候，我会一个人静静走在操场上，看看学校的操场，顺着学校的外环路溜达溜达看看校园的每个角落；当我没有心情学习的时候，我会去图书馆溜达溜达，感受一下那的学习氛围，让自己那颗浮躁的心平静下来。

座右铭 没有天生的信心，只有不断培养的信心

**颁奖辞：你，一路走来，在学习生涯中经过风风雨雨，曾经无数次的跌倒。你毅然一次次勇敢的站起。踏踏实实，勤勤恳恳，永不退缩。笑容与荣誉终属于你。**

姓名 武晓迎

性别 女 政治面貌 党员

年级专业 08级工程管理

获奖情况

2008—2009 学年：获得一等奖学金 获得“优秀学生干部”荣誉称号 获得排球比赛“优秀个人”称号被评为“志愿服务先进个人”

2009—2010 学年：获得一等奖学金 获得“三好学生”荣誉称号 被评为“志愿服务优秀个人”

通过英语四六级，计算机三级

2010—2011 学年：综合测评第一名获得“三好学生”荣誉称号

个人爱好

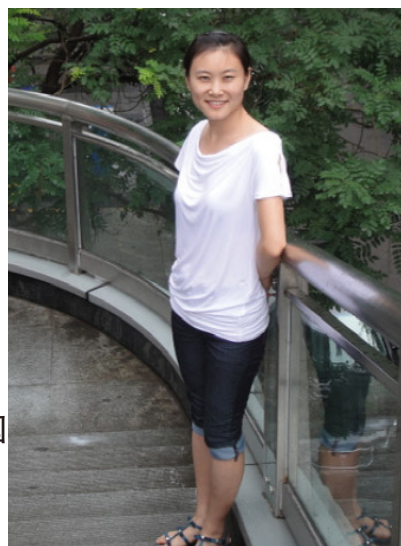
喜欢看新闻，关心时政新闻及财经新闻；喜欢看英文电影，了解外国文化，提高英文水平

生活特点

生活比较有规律，平时生活较忙碌，但能合理规划，张弛有度，让自己始终保持对人对事的热情；空闲时会选择做一些自己喜欢的事情，不喜欢无所事事

座右铭 坚信付出一定会有收获

**颁奖辞：对待学习，你勤奋、执着；对待工作，你积极负责；对待生活，你乐观奉献。对自己的严格要求，塑造了你无上坚毅的品格。**



姓名 姚娅南

性别 女 政治面貌 团员

年级专业 08 工程管理

获奖情况

2008 至 2009 学年度获得三好学生荣誉称号，获得家励志奖学金，2009 至 2010 年被评为红星团员和入党积极分子

2010 年寒假大学生社会实践工作中被评为优秀个人，

已获英语四级和英语六级证书，计算机三级证书；

10 至 11 年被评为十佳学习标兵，校二等奖学金，三好学生

个人爱好

喜欢看书，打羽毛球，排球

生活特点

平常的爱好不多，喜欢在课余时间泡在图书馆里看书，和朋友在一起打打羽毛球，课余后的时间主要分配给了学习和做兼职，我觉得尽量多考些证书应该对以后的工作会有帮助，做兼职让我多多接触了社会，锻炼了自己，可以懂得课本上学不到的道理。学习上应该看重的是自己真正学到了什么，用适合自己的学习方法去学习，学习课本知识的同时学到的还有如何去思考解决问题的能力。多交些志同道合的朋友，生活和学习上可以互帮互助。

座右铭 吃得苦中苦，方为人上人

**颁奖辞：充满可能的未来，绝不言弃的决心，蓬勃向上的韧劲，努力拼搏的斗志。“狭路相逢勇者胜，勇者相逢智者胜，智者相逢勤者胜”，勤能补拙，天道酬勤。这正是你的真实写照。为学痴狂如娅南者，岂能无往而不胜也！**

(编辑：袁庆真)

姓名 翟艳

性别 女 政治面貌 党员  
 年级专业 08级土木工程二班

**获奖情况**

2008-2009 学年一等奖学金，三好学生  
 2009-2010 学年国家励志奖学金，三好学生，十佳学习标兵，校结构设计大赛二等奖

2010-2011 学年一等奖学金，三好学生，十佳学习标兵

个人爱好 看书，听音乐，跟朋友谈心

**生活特点**

学习生活之余参加一些能锻炼自己的活动。但仍以学习为主，坚持理论与实践相结合。

座右铭 有志者事竟成

**颁奖辞：目标明确的你，在学习这条路上虚心求教，不断探索；谦虚谨慎的你，在生活这条路上严以律己，宽以待人；相信热情高涨的你，在人生的旅途中，会走得 longer、更远。**



姓名 赵树丽  
 性别 女 政治面貌 团员  
 年级专业 09级建筑学

**获奖情况**

2009—2010 学年潍坊学院三好学生  
 2010—2011 学年潍坊学院三好学生  
 2009—2010 一等奖学金  
 2010—2011 二等奖学金，励志奖学金  
 建筑工程学院社会实践优秀个人  
 建筑工程学院青年志愿服务优秀志愿者  
 建筑工程学院建模比赛三等奖

**个人爱好**

闲暇时光在幽静的小树林里看看书，安静又没人打扰；心情不好时坐上公交车，找一个安静的角落，坐到终点站再回来，心情会好很多。

**生活特点**

没人陪时自己看看书，背上包在图书馆呆一下午，或是或去教室奋斗一天也是不错的选择，学会一个人生活，简简单单，三点一线也不错。

座右铭 等你学会一个人生活，你便有了整个世界

**颁奖辞：以学习为乐趣，以进步为自豪，以超越为目标。在知识的海洋里，你笑迎风浪，激流勇进，才看到了风浪后更美的风景。在集体的田地里耕耘，你，笑对风雨，任劳任怨，才收获了信赖堆积的荣誉。成为同龄人学习的榜样。**

姓名 赵韬

性别 女 政治面貌 团员  
 年级专业 08级土木工程二班

**获奖情况**

在校期间曾获：国家奖学金，国家励志奖学金；山东省第四届中通杯结构设计大赛一等奖；潍坊学院科技艺术文化节结构模型大赛二等奖；潍坊学院2010学年和2011学年三好学生；潍坊学院一等奖学金；潍坊学院2010年春季运动会800米二等奖

个人爱好 散步 打球 听音乐

**生活特点**

喜欢规律的生活。目前以学习为主调，但在忙碌的学习之余偶尔的放松是必不可少的，清晰的思维是思考的前提。无论遇到什么样的事都喜欢自己思考，然后行动。

座右铭 We eat to live ,but we live not to eat.

**颁奖辞：稳重的你，把学习作为重中之重；低调的你，总在学习成果中绽放光芒；看似不争荣的你，已经用实际行动证明了你的实力；用你的朴实和才华告诉人们你的未来不是梦。**



# 学习经验交流会

## 巧借他山之石，雕琢绚丽大学人

“雄关漫道真如铁而今迈步从头越”。经历了六月高考的磨练，带着一份期盼，一份新奇，踏入了潍坊学院、踏上了阳光的土地，莘莘学子将在这片阳光土地上迈开他们未来精彩人生的第一步。然而面对陌生的大学生活、学习，新生们肯定感到困惑、迷茫。下面我们就倾听一下优秀学子们是如何学习的吧！

### 学生会副主席 陈青帅

有人说：大一，我们不知道自己不知道，大二，我们知道自己不知道，大三，我们不知道自己知道，大四，知道自己知道。人才，庸才，废才，你想成为哪一个？毫无疑问，谁不想成为一个人材，那么从现在开始走出迷茫。一自觉自行，坚持早起，上自习，锻炼；二自律自强，入社入党，拿奖学金，入学生会，考四六级；三自我认同，考研，或走向社会。大家可以看到这是一个成长加速曲线。如果整天无所事事，碌碌无为，三天打鱼两天晒网，就会成为一个庸才。如果一味自怨自艾，自暴自弃，自我否定，浪费这青春，也会毁灭这自己，则是一个沉沦加速曲线。

作为新时代的大学生，我们应该把自己锻炼成一个有文凭，有技能，有素质的综合性人才。作为90后的我们首先要学会学习，所谓学海无涯，即使在大学里，学习依然是主旋律，一定要适应大学的教学方式，明白自己该怎样去独立的学习，其次，要在大学的舞台上发挥自己的特长，丰富自己大学的色彩，可以加入学生会，社团，参加比赛，现在的社会不仅需要专业知识强的人，还需要有一定的人际交往能力，语言表达能力，组织协调能力……从现在开始，我们脚踏实地，树立自己的目标，居安思危。

最后就是要实现自我的提高了，实现自我的提高就像一个金字塔一样，首先最基础的是学好公共专业课程，顺利完成大学学业，打好专业基础；其次要找准自身定位认识自己，树立目标；再次要积累经验，每天学习一点信息化知识，利用互联网学习交流。

### 09级工程管理专业 郝光菊

我想给大家几点选择来利用好课余时间：

(1) 课余时间先把作业完成。不要抄答案，做完之后可以对答案，最后不懂得你可以把错的交上去，至少老师知道这个地方有同学不懂，这样你就给自己争取到了一个多掌握一点知识的机会。

(2) 参加你感兴趣的活动。我前边说过，大学的本职是学习，但我现在告诉你，大学里不仅有学习，还有机会。大学里面只要你有勇气，就一定能把握住每一个展现自我、实现自我的机会，从而形成一种自信的心态和一种抗打击的能力。

(3) 参加社会实践和志愿服务活动。参加社会实践可以给自己创造更多的接触社会的机会，也可以让自己看到很多触动我们心灵深处的画面，我觉得这样对培养一个人的性情很有帮助。

(4) 参加学生会。学生会是一个平台，一个认识更多朋友，掌握更多交际方法，甚至是会长见识的平台，同时在里面你也可以了解到更多的关于院系或者学校的一些情况，也可以更多与老师交流，从她们身上学到很多东西。

(5) 多与学长学姐交流。他们走过了你们即将走的路，会带给你很多建议，使自己更有针对性，少走弯路。

(6) 多读几本好书。像咱们专业方面的课外书，可以看关于造价方面书籍，大学里面只要你喜欢，就可以看。



## 09级土木 徐泽邦

大学生意味着什么？大学生意味着：上课老师不再强迫你；作业不交老师也不查；上课也不再是高中时的“填鸭式”教学；除了上课时间，你几乎见不到老师；甚至与导师你一学期也见不了几次；你完全自由了，犹如野马一般狂奔于自己心仪的草原之上，信马由缰；但是，请注意一点：你们仍然是学生。大学是什么？是长大了还要学习的地方；大学生是什么？是长大了仍要学习生命体。所以，各位要记住一点：你们的首要任务仍是学习。你们的座右铭应是：以自主学习为己任。

下面我说一下比较普遍的学习方法，即所谓的“预习-认真听课-复习-做练习题”。

1. 要学会预习。大学中的上课老师是跳跃性的讲解，一节课讲解20-30页没问题，所以倘若你之前不预习的话，上课的时候你会不知所措，再好的效果也不过是被老师牵着鼻子走。所以，大学的学习预习时必须的。

2. 上课认真听讲。上课认真听讲并不是说一堂课下来完完全全的在听课，你要按照预习时你自己对这部分知识掌握的程度来决定，你什么地方要打起百分之百的精神听，什么地方可以放松着听。我们都知道一堂课完全集中精神有时是很难办到的，所以一个会学习的人，他不是上课不走神，他只是将走神的时间放在了他感觉预习时就应经学会的内容上，这便是：合适的时间做合适的事，这就是：效率！

3. 课后复习。课后复习是对这部分知识的总结与巩固，是你对所学知识的升华。在这一阶段中，你应该形成自己对这部分知识的自我理解体系与思路。复习时，重点看老师指出的重点题型与你预习时不理解的问题。

4. 做练习题。你做的题越多，你掌握的也就越牢固，你对这部分知识的理解也就越深刻。

## 11级新生代表 栾萌萌

“天行健，君子以自强不息。”“士不可以不弘毅，任重而道远。”我们将严格遵循潍院的“厚德，博学，求是，创新”八字校训箴言，继承和发扬潍坊学院的光荣传统与优良校风，新的学期就要开始了，我们会以学长为榜样，牢记领导、老师、和父母的深切期望，在未来的学习中，我代表2011级新生向学校保证，我们定会做到：

1 尽快适应新的大学生活，树立远大的奋斗目标，珍惜时光，踏踏实实走好今天的路，一步一步走向成功。

2 我们定会做到尊重别人，同心同德，互爱互敬，同舟共济，共同营造团结友爱的氛围，一起努力铸就美好的明天。

3 尊师肯学，持之以恒。我们会一如既往的勤学善问，积极上进，深刻领会老师的教诲，用水滴石穿的恒心去实现心中的梦想，做到学有所成。

4 努力培养自己的综合素质，提高实践能力和技能，熟练掌握外语和专业知识，做适应社会发展的复合型实用人才。

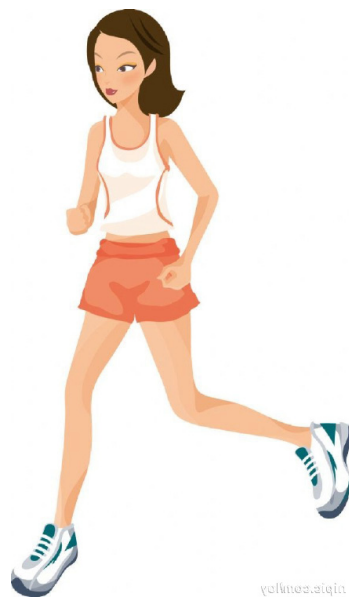
5 严于律己，树立规范意识，我们会从小事做起遵守学院的各项规章制度，培养高尚的思想品德，共同努力营造一个文明优雅的家。

幼小的百灵鸟并不因为嘶哑的声音而放弃歌唱，沙漠的仙人掌并不因为恶劣的环境而放弃生命中唯一一次开花，年轻的我们站在新的起跑线上又怎能落后！我们告别盛夏的流火，应承金秋的丰硕，用青春诠释我们曾经的誓言，用汗水锻造我们明日的辉煌，未来的五年，我们共同走过。我们有着共同的追求，五年后的我们离开这片热土的时候，回望这个培养我们的地方，回眸这段难忘的岁月，我们将问心无愧的说——

青春，无悔！

(编辑：孙宁昆)

# 冬季养生正当时



ychlites.aigis

冬三月草木凋零、冰冻虫伏，是自然界万物闭藏的季节，人的阳气也要潜藏于内。因此，冬季养生的基本原则也当讲“藏”。由于人体阳气闭藏后，人体新陈代谢相应就较低，因而要依靠生命的原动力——“肾”来发挥作用，以保证生命活动适应自然界变化。冬季时节，肾脏机能正常，则可调节机体适应严冬的变化，否则，即会使新陈代谢失调而产生疾病。因此，冬季养生很重要的一点是“养肾防寒”，以下几点是贯彻这一原则的要点。



视觉中国 mpic.com/3986

**精神调养：**除了重视保持精神上的安静以外，在神藏于内时还要学会及时调摄不良情绪，当处于紧张、激动、焦虑、抑郁等状态时，应尽快恢复心理平静。同时，在冬季还要防止季节性情感失调症的发生。所谓季节性情感失调症，是指一些人在冬季易发生情绪抑郁、懒散嗜睡、昏昏沉沉等现象，并且年复一年地出现。这种现象多见于青年，尤其是女性。预防的方法是多晒太阳以延长光照时间，这是调养情绪的天然疗法。

**饮食调养：**冬季饮食养生的基本原则应该是以“藏热量”为主，因此，冬季宜多食的食物有羊肉、狗肉、鹅肉、鸭肉、萝卜、核桃、栗子、白薯等。同时，还要遵循“少食咸，多食苦”的原则：冬季为肾经旺盛之时，而肾主咸，心主苦，当咸味吃多了，就会使本来就偏亢的肾水更亢，从而使心阳的力量减弱。所以，应多食些苦味的食物，以助心阳。冬季饮食切忌粘硬、生冷食物，因为此类食物属“饮”，易使脾胃之阳气受损。

**起居保健：**《黄帝内经》里指出：“早卧晚起，以待日光。”意思是，冬天要早睡、晚起，起床的时间最好在太阳出来后为益（尤其对于老人而言）。冬季起居养生应注意以下几点：首先，穿衣要讲“衣服气候”，指衣服里层与皮肤间的温度应始终保持在 32℃～33℃，这种理想的“衣服气候”，可缓冲外界寒冷气候对人体的侵袭。其次，要注重双脚的保暖。由于脚离心脏最远，血液供应少且慢，因此脚的皮温最低。中医认为，足部受寒，势必影响内脏，可引致腹泻、月经不调、阳痿、腰腿痛等病症。其三，冬季定时开窗换气有利于身体健康。其四，蒙头睡觉不可取。冬天蒙头睡觉极宜造成缺氧而致胸闷气短。其五，夜间忌憋尿。由于冬夜较长，长时间憋尿，会使有毒物质积存而引起膀胱炎、尿道炎等。

**锻炼强身：**俗话说：“冬天动一动，少生一场病；冬天懒一懒，多喝药一碗。”事实证明，冬季多参与室外活动，使身体受到适当的寒冷刺激，可使心脏跳动加快，呼吸加深，体内新陈代谢加强，身体产生的热量增加，有益健康。

## 保健三法



冬令起居三三要诀



冬季养生的八宜八忌

**温水刷牙：**医学专家对牙齿生态的调查显示，人的牙齿在 35—36.5 摄氏度的口腔温度下能进行正常的新陈代谢。若经常给牙齿以骤冷骤热的刺激，长久会引起牙髓出血和痉挛，导致牙周炎、牙龈炎等病症。因此用 35 摄氏度左右的温水含漱，有利牙齿健康，还利于清除齿缝内的食物残渣和细菌，达到护牙洁齿、减少口腔疾病的目的。

**冷水洗脸：**冬天，面部皮肤由于气温低的刺激，毛细血管呈收缩状态。用热水洗脸，当时会感觉温暖，一旦热量散失，毛细血管又恢复原状，这样一涨一缩，易使面部皮肤产生皱纹。而晨起用冷水洗脸，顿时就有头清眼明的感觉。冷水的刺激既能改善面部血液循环，又可增强皮肤弹性。其冬令保健作用还在于：增强机体御寒能力，预防感冒、鼻炎，对神经衰弱的神经性头痛者亦有益。当然，冷水温度不能太低，以略高于 10 摄氏度为宜。

**热水泡脚：**睡前用 55—70 摄氏度的热水泡脚，既解乏，又有助于睡眠。人体的足部穴位很多，在热水的浸泡下，舒筋活络，加速血液循环，起到防病治病的作用，尤其是对于冻疮、足部静脉曲张的患者。

- 冬季养生“八宜”**
- 一“宜”出汗少
  - 二“宜”健脚板
  - 三“宜”防犯病
  - 四“宜”水量足
  - 五“宜”调精神
  - 六“宜”空气好
  - 七“宜”粥调养
  - 八“宜”入睡早

- 冬季进补“八忌”**
- 一“忌”无病进补
  - 二“忌”慕名进补
  - 三“忌”虚实不分
  - 四“忌”多多益善
  - 五“忌”以药代食
  - 六“忌”滋腻厚味
  - 七“忌”留邪为寇
  - 八“忌”以贵贱论优劣

(编辑：李银霄)



## 冬令时节四款御寒粥

冬季天寒地冻，中医认为寒气盛则伤人之阳气。老年人多阳气不足，不耐寒冷。因此，老年人在冬季多食些御寒粥，既可防病壮体，又可御寒。

**羊肉粥**  
选瘦羊肉 250 克，洗净，切成肉丁，与 1 个萝卜同炖，去膻味。然后取出萝卜，放粳米 150 克熬粥。

羊肉性温热，系高蛋白、低胆固醇食品，冬季常食羊肉粥可益气补虚、温中暖下，还能益肾壮阳。最适宜贫血、慢性胃炎及虚寒证患者食用。

**核桃粥**  
取核桃仁 50 克、捣碎，与粳米 100 克煮粥食，可温补精髓。

核桃仁热量高，含丰富的亚油酸，有补脑养血、养胃健脾、补肾壮腰之功效，适合肾虚畏寒、腰膝酸软无力者食用。还可辅助治疗慢性胃炎及慢性结肠炎。

**韭菜粥**  
先把粥煮熟，再将适量韭菜切碎投入，稍煮片刻便可食用。

韭菜内含有大量的维生素 A、B、C 和钙、磷、铁等物质。熟韭菜甘温补中。经常食用韭菜粥可助阳缓下、补中通络。适合背寒气虚、腰膝酸冷者食用。

**人参粥**  
取人参 3 克，置沙锅内，

加水文火慢煮 20 分钟，再加粳米 100 克煮至粥稠，放入适量蜂蜜或冰糖调味服食。适合于病后体虚，或畏寒食滞、便溏泄泻的老年人食用。经常食用人参粥，对心肌营养不良、冠状动脉硬化及心绞痛、心律失常等症患者有良好的防治作用。



### 流感和感冒

秋冬交替时气温降低、昼夜温差变大，常人最需提防的就是流感和普通性感冒的侵袭。流感的最大危害是引发并发症甚至危及生命；普通性感冒如果治疗不当也很容易发展成支气管炎肺炎。

## ★ 疾病预防

### 警惕七大常见病

#### 慢性支气管炎

慢性支气管炎一般是由感染、长期吸烟等因素引起的。一般来说，老人、吸烟者、患有慢性病和免疫力低的人（如患有冠心病、高血压、糖尿病等），在冬天里都容易发作慢性支气管炎，而且容易发展成肺气肿



#### 哮喘

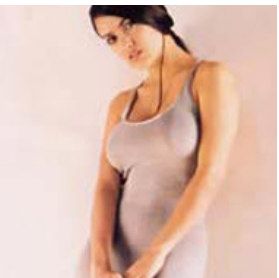
冬天里天气寒冷，受寒冷的刺激很容易诱发哮喘；发生肺部感染也容易诱发哮喘。此外，冬天里很多地方容易门窗紧闭，使室内空气污浊，有的家庭养宠物，在宠物的皮毛以及其他过敏原的刺激下，也都容易诱发哮喘。另外，运动不当也可能会诱发哮喘。

#### 消化系统疾病

秋冬季节交替时，人的肠胃系统很容易出现功能失调的状况，原有胃溃疡的患者也容易发病，一些暴饮暴食者以及原本肠胃功能就差的人容易出现胃部不适、消化不良，还会引发肠胃炎。

#### 抑郁症

暖冬改变着人和动植物的习性，一些动物也无法按时冬眠，有人一到天寒季节也会经常失眠，感到胸口闷、焦虑、烦躁、头晕，工作时很难集中精力，甚至患上抑郁症。专家说，一到冬天，到他们那里就诊的患者也增加了不少，多是焦虑、烦躁、失眠等症状，也有部分抑郁症患者。



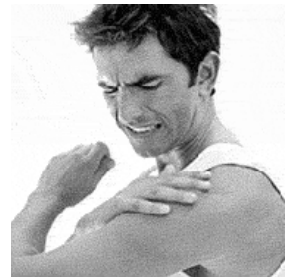
#### 心脑血管疾病

寒冷的气候会使人的血管收缩，使血压增高或血压不稳定，心脏负担加重，容易发生脑血管病，因此冬天里也要提防心脑血管疾病。一般来说，如果冬天里老人数日或数周有乏力、头晕、烦躁、胸部不适，活动时心悸、心绞痛或心绞痛发作频繁、剧烈、持久的情况，就该小心是否是心脑血管疾病找上门来了。

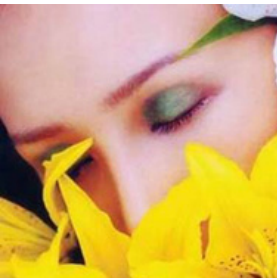


#### 关节炎

关节炎是一种常见的慢性疾病，最常见的是骨关节炎和类风湿关节炎两种，我国目前关节炎患者估计有 1 亿以上，且人数还在不断增加。



(编辑：李银霄)



## 库哈斯

## “建筑是需要争议的”——访谈录



雷姆·库哈斯  
(Rem Koolhaas)

1944年生于荷兰鹿特丹，早年担任荷兰海牙邮报的记者和电影剧作者。1968-1972年在伦敦的建筑协会学院（AA School）学习建筑。近30岁才从事建筑设计工作。1975年跟随德国现代主义大师翁格斯工作过，参与他的德国科隆的沃尔拉夫-理查兹博物馆的竞赛设计工作。从翁氏那里，库哈斯学到了将建筑理论与建筑实践相结合的方法，最终发展成为自己的建筑设计体系。创作早期受到荷兰风格派的影响，爱用施德罗住宅一样的穿插方式。2000年雷姆·库哈斯成为普利策的得主，普利策评委认为，库哈斯的著作价值可以与其建筑设计作品相媲美，评价库哈斯为当今世界最具天才及创造力的建筑师之一，是荷兰新一代建筑师的领袖。他不断求新求变，构思极佳，还有能让建筑唱歌的本领，在当代建筑界享有崇高的地位。



库哈斯太忙了，采访只能在他进早餐的时候进行。

库哈斯的早餐十分简单，黑咖啡加面包，与别人不同的是，他手中面包片上的黄油堆得像小山一样。这是库哈斯在中标以后回到北京和业主进行的第一次会议。因为连续工作的缘故，与助手热烈地谈论着工作的库哈斯双眼布满了血丝。库哈斯不可能不知道，早在CCTV新大楼开始竞标之初，关于这个项目的争论就在网上开始了。争论的范围已经超出了建筑学的范畴，扩展到文化、社会、经济各个领域。在西方建筑界，库哈斯是公认的有思想、有批判性的大师，同时也是争议的代名词。库哈斯来到中国，再一次把争议带到中国。12月20日中标之后，踌躇满志的库哈斯和他的同事们一起开了香槟庆祝。在痛饮的同时，也对公司未来几年的业务进行了调整。初春的东三环中路32号还是一片寂静，已经动迁一空的厂房即将被拆除。备受关注和争议的CCTV新总部大楼在今年10月动工之后，将逐渐化为现实。CCTV需要在2008年有一个具有足够吸引力的形象。强调密度、着眼于对城市密度关注的库哈斯需要一个具有真正挑战意义的项目。库哈斯将如何通过CCTV新大楼向中国人诠释和解答他的建筑理念？年轻时当过5年记者，曾经采访过费里尼的库哈斯，对付记者显然很有心得。他的回答十分简短，很多时候采用迂回的方式，回避正面作答。

记者：你怎么会想到参加CCTV的竞标？

库哈斯：我在哈佛教了五年书，我的学生做了一个课题：中国城市的进化。在我的那本《大跃进》里，我们提到了广州、珠海、深圳、香港和澳门，提到了城市的发展，又看到了它们的发展是多么迅速。我们对中国已经研究、关注了很久。当时我们的时机没有成熟，现在中国有这么一部分人开始意识到需要什么样的建筑，这就是为什么我要参加竞标的原因。CCTV是一个非常好的项目，有着与众不同的活力，具有比较独特的地理条件和环境。大建筑和摩天高楼现在被定义得越来越高。但是我们在解读摩天高楼的时候，并不是追求有多高，而是看它有多少内涵和活力。我们做设计并不是说每一样都要不同，我对形式不感兴趣。我们做这个方案，并不是占用了空间，而是创造了空间。我们给这个城市创造了这个空间环境，我们定义了这个地区，这是我想要的。我们关心的不仅仅是建筑，还有建筑的周边。

记者：你知道对你的设计有不少反对的声音吗？

库哈斯：当然知道。这很好，知道不同的意见，对方案会有补充和完善。只有令人厌烦的建筑，才只有一种声音。建筑是需要争议的。

记者：对CCTV方案的批评主要集中在对城市环境的破坏、不够美观，以及造价过高。

库哈斯：对环境的破坏，纯粹是无稽之谈。我们的工程师会尽最大的努力让这幢建筑表现出正常的工作状态，另外，我们在大楼内部研究设计了许多感应设备，能够最大程度地节约能源。谈论美与丑是一个有趣的话题，关键就看你是从什么观点来看了。造价太高我无法反驳，因为它的造价确实是高昂的。



记者：你把演播室全部放在地下，是出于什么考虑？

库哈斯：演播室不需要采光，另外一个原因，可以和地面交通隔离，在室外腾出更多的步行空间。甲方对这个方案感兴趣，觉得很合理，认为是放在了合适的地方。

记者：CCTV 是你最重要的项目吗？

库哈斯：是的，绝对是这样的。这个项目甚至改变了我们的一些工作方式，我们在中国花了很多时间，把它当成一个课题，而不仅仅是一个工程项目来研究。

记者：你中标以后，在西方引起了很大的反响，欧美的建筑师会更看重中国市场吗？

库哈斯：美国建筑师在中国已经做了很多建筑，摩天大楼起源于美国，所以很多项目都给了美国人。欧洲的建筑师在中国做这么大的项目还是第一次，对我来说，让中国的年轻一代对欧洲的文化和思考方式产生兴趣，是非常有意思的事情。南方周末：这样大的项目在西方多不多？

库哈斯：不多。不过，我的事务所也做住宅设计，做各种尺度的建筑，你知道我写过一本书《小，中，大，特大》，对各种尺度我都有兴趣。

记者：你在当建筑师之前，当过记者和剧作家，这对你做建筑有什么影响？库哈斯：我还拍过电影。这些经历对我有非常大的影响，对于很多建筑师来说，他们的职责就是创造美丽的形式，而在我看来，是将建筑与文化以一种有活力的方式融合在一起，这就是我和其他建筑师的差别。我乐意用记者的眼光来观察世界，观察我们的周边环境，然后选择一个更好的时机参与其中，这就是我要做的。

记者：CCTV 新大楼建成之后，你或许会成为在中国最知名的荷兰人，这是不是很棒的一件事？

库哈斯：我不这么看，我认为我是欧洲人，而且 CCTV 的方案是群体工作的结果。你看到坐在那里的那些人，比如那个日本人，他就起到了重要的作用。

记者：你怎么评价自己？

库哈斯：你知道我当过记者，作为一个记者，我并不关注自己，关注更多的是别人。我并不在乎我自己是什么，我在乎的是这样一个有潜力的年份，我能够在这一年做什么？创造些什么？

记者：你对中国出现如此之多的丑陋建筑怎么看？

库哈斯：我不关注美与丑，我感兴趣的是它们是如何建起来的。它们有这么多类型，它们记载了历史，这就足够了。历史性是最重要的，我不在乎它们好或坏。

记者：世界正在变得越来越相似，你的建筑将起到什么作用？

库哈斯：这是个好问题。建筑在外立面上看起来越来越相似，但我想并不是所有的方面都是这样，比如说建筑的尺度、内涵、塑造空间的方式都是不一样的。如果把纽约世贸中心搬到中国，找一个特殊的地段建起来，在不同的文化、政治背景下，它们还是会很不相同。

记者：在你眼中，21 世纪是一个怎么样的世纪？

库哈斯：我不太展望未来，有些人假装对未来的 50 年有一个期待和认识，我对此并不感兴趣，现实已经充满幻想，没有必要去展望未来。当然也可以这样认为，在 19 世纪的欧洲和 20 世纪的美国，经济和政治取得了很大的发展。这个世纪也许是在这里。

## 库哈斯与荷兰性

上个世纪 90 年代的某一天早上，一位在库哈斯的大都市建筑事务所（简称 OMA）工作了数年的日本年轻建筑师 U 君像平常一样去鹿特丹的办公室上班。在经过门口布告栏时，他看见一张告示，上书：“明天下午下班后公司将举行告别聚会……”于是想：不知是哪个倒霉蛋要莫名其妙地被 OMA 开掉了。他好奇地凑近了一看，大吃一惊，公司要“欢送”的这个倒霉蛋正是他本人……

上面这一幕是诸多围绕库哈斯和他的大都市建筑事务所发生的匪夷所思的故事之一。但对于荷兰人来说，这件事虽不合常理，但也不算上骇人听闻。荷兰就是这样一个充满矛盾的国度：它几乎没有历史，所有的故事都发生在空间向量上。作为欧洲人口密度最大的国家，它的国土却有几乎 50% 低于海平面。它的历史就是一部和洪水斗争的历史，这导致荷兰文化和社会生活中意识形态讨论的缺失，实用主义决定一切。洪水威胁下的荷兰社会中并没有真正



的“敌我矛盾”。人人都在一个限定的范围内拥有最大限度的自由，也必须尊重他人的这种自由，哪怕它会导致一些古怪、不合常规的行为。因此我们也不难理解为什么荷兰的足球大师克鲁伊夫会毫无愧疚地在世界杯前宣布退出荷兰国家队（我们可以想象一下，如果这件事发生在中国会是什么情景），而在这之后他居然没有被荷兰人民的唾沫淹死。库哈斯正是借用了足球术语“突然死亡”来形容荷兰人的率性而为和反复无常。作为荷兰人，他自己无可避免地也打上了这一烙印。而开头那一幕无疑是这种毫无征兆的“突然死亡”的最好的例子。

库哈斯生于1944年。他最初的职业是记者而非建筑师。从19岁开始，他为荷兰的《海牙邮报》主持名为“人、动物和东西”的闲话专栏，并为该杂志的文化专栏撰稿。业余时间他和一群朋友从事电影剧本创作。像他那一代人中的大多数一样，在成长阶段，库哈斯深受上世纪60年代西方社会变革时期的文化思想影响，也正是在著名的“五月风暴”发生的1968年，他放弃了记者的工作，去伦敦学习建筑。如果我们据此认为库哈斯是个激进的左派青年，那就大错特错了。

实际上库哈斯效力的《海牙邮报》是一个右翼刊物，其创办人公开为资本主义制度和自由市场经济辩护，这在当时的欧洲是很少见的。库哈斯本人有一次遭遇街头抗议者纵火，被困在办公楼里险些丧命，这使得他对街头暴力深恶痛绝。库哈斯虽然怀有改造社会的理想，但他的政治立场充其量属于西方社会中间稍偏左的社会民主党。70年代后期他对当时美国的卡特政府表示过赞许之意，从一个侧面显示了他的政治倾向。库哈斯的世界观毫无疑问地深深植根于荷兰的土壤。

在库哈斯的建筑思想中，实用主义占据了一个相当重要的位置。他羡慕美国式的都市文明，对以纽约曼哈顿摩天楼为代表的稠密、拥挤的大城市的生活方式和风景赞赏有加，认为20世纪正统的建筑史排斥这种新的城市和建筑现象是掩耳盗铃和迂腐的偏见。如果我们注意到纽约实际上是由荷兰人发现和规划建设的（它最早的名字是新阿姆斯特丹，而不是“纽约克”），那么库哈斯所谓“拥挤的当代文化”的建筑理论中的荷兰情结就昭然若揭了。

如果带着这种认识回过头来讨论库哈斯的CCTV新楼方案，我们所关注的就不应该仅仅是方案本身，而是他的理论对当代中国城市发展的模式建筑实践的意义。在中国当代的城市规划和建设中，意识形态的讨论几乎已被剔除干净，库哈斯的荷兰式的实用主义，他所宣扬的全球化和建筑实践追随资本逻辑的做法到底能为我们带来些什么，值得认真思考和对待。

在这次的央视新总部大楼的设计中，库哈斯没有对任务书，对选址，对混乱不堪、充满投机色彩的城市规划和周边环境提出任何质疑，而是规规矩矩地像个小学生那样回答任务书提出的问题：如何塑造一个标志性的高层建筑？他给出了他的答案。他的方案看上去很美，或者用中国人惯用的说法“很震撼”，在纯粹建筑设计的意义上库哈斯取得了成功。但我们应该注意到库哈斯设计方法中的荷兰式的理性，他只关注项目计划和任务书所供信息的完整性，而没有对这些信息背后的涵义和正当性表示任何怀疑，比如如此超大规模的项目将对城市基础设施和相邻地区产生什么样的影响？中央电视台作为一个政府所有的传媒机构是否需要通过摩天大楼的形式

来为自己塑造独一无二的行业标志？等等。这种看似科学的保持价值中立的设计方法，在中国目前毫无批判性可言的建筑实践中显得极为苍白和缺乏说服力。实际上库哈斯在上世纪90年代中期对中国珠江三角洲城市发展所做的调研中也存在类似的问题。库哈斯对深圳、珠海早期发展中单纯追求速度并不介意，甚至对城市规划由于远期目标不明确而导致的不确定性和模棱两可十分欣赏，并从方法论的高度加以总结。但在他提供的材料中，社会学方面的信息却是一片空白，这导致了他的研究严重背离中国的现实。事实上珠海现在正为早期的高速发展和目标不明确付出代价。

最后我们也应看到，库哈斯虽然在中国做建筑，他的脸却是朝向欧洲的，从这个意义上说，要求他回答所有这些问题也许有失公允。这些问题是我们而不是他必须要回答的。

## 央视新大楼：摩天楼的新定义

众多人被库哈斯的“央视总部大楼”激怒，外因在于库哈斯的设计太“怪”，内因恐怕在于那些被激怒的人太“保守”。剧作家和记者出身的“最前卫建筑师”库哈斯深知：为了激进，必须激进；而那些“保守”的人们则以“宁静致远”来粉饰他们被充斥周遭的平庸的大楼和甜媚的建筑装饰物给毁掉的审美情趣。



平心而论,相比库哈斯的其他一些极富创意的作品来说,央视大楼在设计构思上并不算一个“石破天惊”的作品。当然,库哈斯从前的所有激进设计都局限在多层建筑上,而对央视大楼这一超高层项目,技术和经济上的限制当然会在设计构思中起巨大的制约作用。

暂时不管该建筑扭曲的形体,撇开库哈斯本人充满夸饰的解释,央视总部大楼的总体设计构思其实很简单明了:不重复通常摩天楼作为单栋塔楼向空中追求绝对高度的老套作法,而是将摩天楼设计成一个高度适中的综合体——一个“巨环”。或者,更直截了当地说,是将整个项目先分为两栋摩天楼,然后再分别在地面和高空中将两栋楼联结起来。

摩天楼在地面相联结的做法实在平常不过,不必讨论;说到空中联结——早在20世纪初,当摩天楼这种建筑类型刚在美国出现不久,一些建筑师和艺术家便开始幻想起各种高层建筑在空中联结的场景了——

库哈斯在这一点上算不得先锋。但出于对结构安全的考虑、经济技术条件的限制和审美观念的影响,长期以来绝大多数建筑师对摩天楼空中联结的设计都局限于“垂直

塔楼+水平联结”的单一思路中。少有的特例是1992年美国建筑师彼德·埃森曼为柏林设计的摩天楼:它本质上仍是一个空中相连的双塔楼,但其外墙表面连续的折面,形成一个极富整体感和动感的形象——一栋塔楼自地面向上腾起,在空中扭转,自然地“变”成另一栋塔楼,然后降回地面。该设计终究未能建成,技术的难度和造价问题是导致该方案流产的重要因素之一。有趣的是,当有人询问该设计的构思时,埃森曼半开玩笑地解释:“所有的摩天楼都是垂直向上‘勃起’,以显示阳具般的威力,而我坚决反对男性中心主义,所以我的摩天楼是一个单性生物。它折叠向上之后再扭曲回来,插入自身,从而可以自我繁殖、生生不息……”

埃森曼的说法虽然过于玩世不恭,却与库哈斯对央视总部大楼设计的构思有异曲同工之妙:“我们将电视制作的所有部门都囊括在一个连续的巨环中,使它们可以自我运转不息。”怎样使地面、空中相连的双塔楼在形象上成为一个富于动感的“连续的巨环”呢?库哈斯的做法如下:首先为了强调动感,两栋主体塔楼呈倾斜状;然后,更引人注目的部分在于:两栋塔楼之间的空中联结部分不是从各塔楼平面的几何中心处通过直线直接相连,而是经过一个巨型悬挑出去的“空中拐角”间接相连的。与此同理,两栋塔楼之间的地面联结则是经过另外一个与“空中拐角”相对应的“地面拐角”相连的;并且,作为联结体的两个“拐角”与两栋塔楼的截面粗细程度相近、立面处理一致,于是一个看似连续的、极富动感的“巨环”形象便诞生了。

库哈斯的央视总部大楼的设计,不是埃菲尔铁塔式的技术革命,也不是悉尼歌剧院式的艺术创新。它最大的特点在于一个“难”字:因为其双塔楼的空中联结体——“空中拐角”的重心是悬挑在两栋塔楼的几何中心连线之外的。尽管“巨环”的整体结构是均衡的而不至于倾倒,但要保证巨型悬挑出去的“空中拐角”不在转折部位折断,必须采取相当的结构加固措施。当然,这里技术的挑战归根结底是对经济性的挑战。换句话说,对于本设计,再难的技术问题都是可以解决的,只要资金充足——而钱对于中央电视台是算不了什么的:仅凭“春节联欢晚会”和“新闻联播”这两项节目的广告收入,央视便足可以实现任何一个建筑师的伟大梦想了。

## 建筑设计竞赛信息

第三届“中联杯”全国大学生建筑设计竞赛

各有关院校:

为繁荣建筑创作,提高在校大学生的设计能力和综合素质,促进青年人才的成长,今年将继续在全国建筑院系中举办第三届“中联杯”全国大学生建筑设计竞赛。现将竞赛的有关具体事项通知如下:

二、竞赛主题

“老社区新生活”

三、设计内容

2. 设计内容

由参赛者自由选择既有城市或乡镇空间,在约10,000平方米左右的地段范围内,围绕建筑设计、城市设计、景观设计的某一角度,思考并进行创造老社区的新生活。

十、联系方式

中国建筑协会 地址:北京市三里河路9号中国建筑学会学术部

邮政编码:10083

联系人:米祥友、王京

联系电话:010-88082240、88082242

传真:010-88082243

电子信箱:mixiangyou@163.com

具体参赛信息请见相关网页

## 那年、那些事

■ 2011 级工管一班 刘丽

那年、还是高中生，懵懂却真诚。

高中，刻骨铭心的事很多。似乎，回忆也无法弥留什么。偶尔回想某一情节，嘴角不禁上扬，标准的 45 度。此时的某个动作，甚至一个神情，都能牵动左脑的神经。

记得、高二那个暑假，我们一起上辅导班，辗转三次才确定下来要上哪个。那辅导班落基翰林幼儿园，是一对夫妻老师办的，丈夫在六中教地理，妻子在八中教英语。由于他们的孩子不满周岁，基本上都是那男老师在忙辅导班的事。那老师很健谈，我们经常与他一起聊天、开玩笑。这似乎成了我们“嚣张”的资本，我们几乎没去上过课，整天一起逃课去玩，几乎把安丘的角角落落都逛遍了。

记得：

有天晚上体育场有马戏团演出，我们一行人（大约六七个）逃课去看演出，不料到那以后却发现，那不是公益演出，每张票要二十元钱。哎！没钱的孩子伤不起呐。但体育场还是人山人海，一想，不能白来啊，于是就一起逛逛这、看看那的。一起溜冰、还跟一群老太太学跳舞。。。不亦乐乎！不想时间飞逝，一看表，妈呀！十点多啦，注意，那是晚上。急忙往回赶，紧赶慢赶，宿舍还是关门了，嘿嘿、幸亏班长是和我们一起的，熟人好办事，有班长在，钥匙也不难搞呐！

七夕过后就是雷（化名）生日，为了给兄弟过生日，不上辅导班的宇（化名）在七夕那天就“千里迢迢”赶来安丘，辅导班虽说不严，却不让“外人”进，额、只好舍命陪君子了，于是我们三个又一起逃课去陪宇，我们四个人（只有我一个女生）、两辆电动车从辅导班出发去了体育场，在游泳场那碰到几个同学，玩了一会，之后又去了大汶河广场，可能由于是男生吧，骑车超快，不过感觉超爽。回到辅导班时，还没放学，这就象征着不能进。但也不能在外面等啊，还有好几个小时呐。涛（化名）出主意，爬墙进。教室在一楼，宿舍在二楼，后面有一堵墙，爬上去直接能到二楼，还不能被老师发现，恩，很好。但我一女生，实在。。。一开始，我极力反对，但等了大约半个小时后，又加上他们的催促，哎，管不了那么多了，于是决定采用涛那傻却实用的法子。爬的过程略，爬上去后，我都佩服自己。为此事，朋友们还笑话了我好长一段时间呐。哎，惭愧。第二天就是雷的生日，哎，就奢侈一次吧，去饭店吃了饭，吃完后一起去了植物园，然后去百将 K 歌，额、一天很充实的过完了。。。

虽说是辅导班，但还是有过大周这一说，不过，我跟乐（化名）由于离家远就没回家，我们打算去婕（化名）家，没回家的还有涛、诺（化名），我们五个人就一起压马路，从佳乐家压到大汶河广场，我们从佳乐家出发时就快晚上七点了，到汶河时就快九点了，在途中，婕用了 n 个‘还有五分钟就到了’欺骗我们，但却给了我们希望，到那后累得不行，玩到大约十点半吧，我、乐还有婕打车回家了，涛跟诺就没那么好了，在网吧度过了一夜。第二天，他两打车去了节假跟我们会和，由于婕家跟青云山烈士陵园离很近，我们又在那玩了一会，然后就回校了。额、这两天很累却很快乐！值得纪念。。。

回忆那么多，以上只是在辅导班时的一些插曲。还有三年满满的回忆，理清头绪。

不曾忘记 我们一起嬉戏 一起谈论我们的理想 还有我们的未来

不曾忘记 我们一起约定 高考结束我们重聚

不曾忘记 我们长夜倾谈 诉说着心中的美好

不曾忘记 说好看到北极星要记起对方

不曾忘记 宿舍里八个咧起的笑脸 还有哭泣的画面

不曾忘记 一起漫步在汶河桥面 嬉笑着欣赏来来往往

不曾忘记 一起逃课 一起观看跳街舞的男生在舞台上耍酷

不曾忘记 一起爬墙 一起游荡在大街小巷

不曾忘记 一起走过 N 个五分钟的路途 在汶河广场疯玩到十点零一分的场景

不曾忘记 一起接受老王的洗礼 一起埋于厚厚的书本 只为心中神圣的殿堂

不曾忘记 教室里追逐的身影 还有打闹的欢笑

不曾忘记 我们携手呼喊朋友一生

不曾忘记 一声声少林丐帮 一句句拌嘴嬉闹

不曾忘记 我们说好一辈子不许忘记的许许多多

（编辑：段美栋）

# 雪 寄

■ 2011 级建筑学 2 班 张文超

今日苍天浪漫的下起了雪，观赏着这迟到的雪花，在兴奋之余，有些伤感。不经意间记起了，我来的时候是酷热的夏天，还有军训的余香，现在，却下起了雪。在队友们，正练习舞步的时候，轻轻的拉开窗帘。外面“好美”，但也“好冷”，无数的精灵在空中自由的慢舞，学校的枯树已成白色，有种“雪重怕枝折”的担忧。尽管知道担心是多余的，楼下的树林，一层柿黄树叶已被覆盖，但还可以看见他们依稀的模样。远处的行政楼，还是那么有精神，在黑夜，也许他在思索什么吧！

出来也快半年了，看看飘落的雪花，在看看，镜子里的影子，没有忘记冬后回家的约定。雪花，一种美丽，而又冰冷的东西，我喜欢它的美，它的白，甚至是它的短暂。但，我也遗憾，它的美是以“世间的漠视”来维持，它的美是昙花的美。雪，还是在那，不急不慢的下着。拿起伞信步于校园，不时在路灯昏暗的背景下，走来一对比肩人，我相信他们是有情调的诗人，没有浪费这寒冷的雪天，只有在这样的天气里，他们也许会感觉到更多的温暖。尽管打伞，大衣还是有厚厚的一层积雪，没有谢文东的霸气，没有徐志摩的雅兴，我只是一个在雪中急行的路人，一路风雪，一路艰辛，带着那个从小就有的梦，不停的走着。终于有一天，停了下来，打开门，看见正钟情于历史趣事的两个青年，不时还传来感慨声，赶快向前迈几步，抬头，看，对啊，这就是我要来的地方啊，放下头，走几步，我也成了别人欣赏的风景…

轻轻的关上窗，拉上窗帘，让雪在我的心里下吧，此时已是深夜，相信，世界的某个角落，有一个人，他还没有睡，和我一样，在用心看雪，有心去体谅雪。那我问，你睡了吗？窗外在讲故事，不信你听…

(编辑：迟英丽)

# 窗外

■2011级工程管理2班 杨艺鹏

来大学已经有两个多月了，因为活动或一些其他的事情，都没有过一个悠闲的周末，可以让我有那份心境提起笔来写一些东西。今天，11月19日周六，第一次悠闲地站在宿舍阳台窗前，看着窗外的行人和景色，不由得思绪万千。

前几天入冬了，一个从南方到北方来读大学的孩子，看到窗外那撒满落叶的街，心中顿时产生对家乡和对亲人的思念。家里的亲人也必定在牵挂着我们：有没有冻着，饭菜是否合胃口，同学之间关系是否融洽……父母总怕打扰我们，不敢打电话给我们，但是他们在家中是多么希望能够接到我们的电话。前段时间很忙，一直忘了给家里打电话，昨天，用手机拨通了家里的电话，电话那头第一句话就是母亲带着哽咽的关心，那时，泪水在我的眼眶打转，“我在这边一切都挺好的，同学老师对我都挺好，你们要注意身体啊……”。我想每个人到一个新的环境中都会有不适应，有不如意，但是我们不要把一些鸡毛蒜皮的小事也哭着吵着向家人抱怨，那样只会让父母更加担心，我们都是大学生了，得学着独立解决问题，实在有什么事憋在心里难受，可以与同学老师交流，他们一定会用心帮我们解决的。有时候不是别人太强大，而是自己太弱了，我们不能改变别人，但是我们可以让我们自己变得更强大。

北方冬天的街道不像南方那样热闹，或许是因为天冷吧。稀疏的人影，偶尔驶过的车辆，渲染出浓浓的冬意。行人道上，时不时一对情侣牵着手走过，寒冷的冬意冰冻不住他们甜蜜的爱意，昨晚我们专业的同学集体看了部电影《假如爱有天意》，虽然不是真实的，但还是让我们看到了爱情的美好，忠贞，无私，在大学里，如果遇到适合的喜欢的可以去追求，但是因为别人都谈恋爱，自己也随意找个，这样的人也有很多，但是爱情不是儿戏，所以我们还是要理性的对待大学恋爱。一辆三轮车从那对情侣身边骑过，蹬车的是一位老妇人，费力的蹬着车，但是车速比情侣的步伐快不了多少，车上装满了蔬菜，难道这么大年纪还在为了家庭的生计而奔波？答案不得而知，但是在这个社会上，这样的人肯定是有的，他们起早贪黑，为了维持家庭的生计，在寒风里奔波。我们作为一个学生，绝大多数同学的经济来源还是我们的父母，父母挣钱也都是不容易的，但是他们常说：“想吃什么就买些什么吧，别饿着自己”父母内心所想的是他们辛苦没事，不能让我们饿着冻着。我们都是成年人了，一定得为父母着想，该省的省，不该省的也不要亏待自己的身体，父母希望看到的是一个健康懂事的我们，那样他们一定会感到很欣慰。

看着人行道上三三两两结队的同学们，他们脸上都洋溢着温馨的笑容，或许在谈论学习，亦或是在谈论游戏，但是他们之间的情谊在这一点点的交谈中不断加深，在大学中，最快乐的事情莫过于交到许多好朋友，交朋友是相互的，你对别人好，别人也一定会对你好的，当你在责怪别人怎么怎么不好时，一定得先想想自己是否做好了。能和好朋友一起学，一起玩，一起疯，无话不说，那绝对是我们人生中一段不比美好的经历，除了大学，我想很难再有这样的机会了，我们导员和一些刚毕业的学长，也无比怀念他们的大学生活，所以我们一定得好好地珍惜大学生活，珍惜同学们之间的那份情谊，有小矛盾，小摩擦时，一定得学会宽容，学会换位思考。当然交新朋友的同时，也千万别忘了多和以前的兄弟姐妹联系，好朋友将是我们一生的财富，能够认识你们，我感到非常非常的幸福！

望着远处，学校里高耸的烟囱冒着白烟，告别寒冷的窗外，回到宿舍，此刻，宿舍已充满了暖意。

（编辑：王 东）

# AFAQ 论坛

—ANSWER FOR QUESTION

本版块长期欢迎同学们提出问题，所有人会为你解答，问题请发送至邮箱：tujianshixun@163.com

**Q** 如何处理好学习和学生会的问题

**A** 学习永远是第一位的，学生会的工作是为了提高自己的为人处事能力，锻炼自己，有时学生会的工作会或多或少的耽误学习时间，但是大多数的时候都是在课余时间，只要大家平衡好自己的时间，学习与学生会的工作不会冲突，反而会相互促进。

**Q** 图书馆合适对大一新生开放借书

**A** 以往是学生拥有学籍并下发图书卡后可以借书，由于今年学校建设一卡通系统，图书馆也在改造范围内，同学们拿到正式学生卡后还需等待图书馆系统建设完后方可用学生卡借书，具体时间应由学校通知，另提醒大家，图书馆在期末时会开放假期借书功能，假期借阅册数一样为4册

**Q** 对于一些证件考试态度不一，证件有多大用处

**A** 目前大家困惑的可能是计算机证书一类的，对于各级别的计算机证书大家可以在有余力，有兴趣的情况下自己选择考取，但那些并不是我们学院的各专业要求的，毕业要求考的只有大学英语四级证书。对于我们学院各专业的学生在校期间可以选择考 CAD, 3D MAX 等之类的就业技能证书，另外工程管理专业的同学有余力和能力的话还可以根据发展方向选择自学，并考取相关的经管类证书如 ASSA 认证会计等。

**Q** 现在兼职对于我们来说是利大于弊，还是弊大于利

**A** 大学生做兼职一方面可以增长自己的社会经验另一方面可以赚点收入，减轻家庭负担，但是我们不能因为打工耽误正常的上课时间，另外在选择兼职的时候要通过正规途径，通过正规中介找到的兼职一般需要交10—20元不等中介费，但不能轻信一些中介的花言巧语，以免上当受骗。校内有固定中介机构，可以去他们那里登记或加他们的飞信以收取兼职信息

**Q** 想要出去走走，请问潍坊有什么地方的建筑物比较有特色

**A** 潍坊市内有地域文化特色的建筑有坊茨小镇，十笏园。另外还有风筝广场的潍坊风筝博物馆，富华对面的潍坊博物馆，人民广场的潍坊人民活动中心，富华展览中心，这些建筑的外形和内部也比较有特色。现代建筑的话可以去看看白浪河沿岸新建的一些建筑群

**Q** 我们将要面临学习选修课，怎么学习才能学好

**A** 对于选修课来说，一般自己选的都是自己感兴趣的课程，既然自己感兴趣想学那就可以去好好听听学习一下，不管人去的多少，上课的老师都会把该讲的讲出来，教给你，怎么学就看你自己。选修课期末考试方式比较多样化，但因为是选修，所以都不难。要是选修挂科的话不用重修，接着选其他课程上到得到足够的选修学分为止

**Q** 大一下学期有没有必要带电脑?

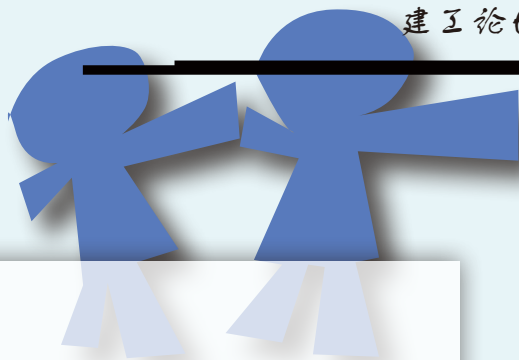
**A** 对于电脑的问题，按照专业课程的安排，在大一下学期我院三个专业都将开始学习计算机绘图课程，所以如果有条件的话可以携带电脑来学校来练习，但是一定要控制好自己不要过多的玩电脑，以学习为重

**Q** 外省的同学放假回家想带一些潍坊本地的特产，有什么可以带的呢?

**A** 潍坊的特产不少，来潍坊首带的肯定是风筝，潍坊市内很多地方都有买各种大小的漂亮的风筝的，有时还会有人来宿舍推销，也有到商业街卖的，大家可以择优购买。还有潍县萝卜，这个可以带新鲜的，专卖店有打好包的，也可以到超市买烘干制成脆片的潍县萝卜片。还有杨家埠的年画比较出名也可以带，不过这个比较难买。主要有这些，其他的自己喜欢就看着办呗

(编辑：李银霄)

# —所有人希望大家更好



关于对大一新生建议，韩主任表示：

大一同学做事要踏实，很多事情没有捷径，要干什么事都要干出来真东西。同时要多参加活动，因为大家参加活动增进了感情，有了凝聚力和归属感，又充实了自己。大一新生刚来，难免有许多不适应，这在一定程度上说是正常的。其中比较突出的有：第一，对专业不满，这不是个别现象，似乎哪一个专业都出现过这样的例子，主要是觉得学的专业不如预期的好。其实，专业的好与坏，不是说出来的，而是你究竟在大学里学到了什么，这才是关键的。第二，心态问题，考进这个学校的同学，应该在高中时都是佼佼者，可是在这里有可能就变得有一点平平了，要放正心态，要发挥出自己的优势，展现出自我。第三，学习上，大学课程多，但学的都是比较基础的。进入大学，要尽快摸索出一套适合自己的学习方法，毕竟，学习，在大学生活中还是占据主导地位的。大学是学习的地方，不能只是为了考试，要真正去学东西，通过学习提高自己的综合素质。同学们除了打牢专业基础外，课余时间可以查查“清华大学必读书目”，里面大概又200本左右，抽时间去读读这些书‘对自己的在知识、做人、就业方面很有影响。虽然我们的专业就业前景不错，但是我们要把眼光放长远，为以后的发展着想。在日常生活中，要保持良好的心态，去调整自己，有了好的心情，做事就会轻松愉快，同样也能给周围的人带来快乐。最后希望同学们把学习搞好，多去锻炼身体，拥有健康体魄，拥有良好心态，开心每一天。



关于对大一新生的看法和建议，王老师表示：

大二的同学很活泼、积极、勇敢、大方…很善于吸收接纳老师们的意见和建议。但是，学习的积极主动性稍差，与任课老师的交流不够。大家要更多的和任课老师交流、互动，把老师们当成自己的家人，不用拘束，自然大方地同他们交流。这样老师们会很高兴，增进了师生感情，同时对同学们的学习也有很大的帮助。不少同学觉得学校对大一新生的管理太严格，其实这也是为了同学们能更好的适应大学生活。大一阶段是高中生活到大学生活的过渡阶段，大家刚从紧张的高中生活中走出来，突然太放松反而会有更多的不适应，比如：空虚，迷茫…严格的管理可以帮助同学们更加严格塑造自己，去更好地适应以后的生活。我还想说，做个有心人，成才也成人”，因为只有处处用心才能真正学到东西。我还是建议同学们拿个小本子，在开会或与人交谈时，随时记录一些比较好的语录、灵感，时间久了就是一笔宝贵的财富啊。还有，我们的一些课本最还要保存好，在以后复习、考研、考公务员的时候，同样会有用。另外，在咱们行政楼里经常会有一些比较好的讲座，建议大家有空去听听，对自身的提高也很有帮助。最后呢，希望同学们能够打好学习的基础，积极参加课外活动，充实快乐地度过大学生活



关于对大一新生建议，主席辛超表示：

希望大二的学弟学妹们能够积极主动的去参加班级、社团和学生会的活动。大学中处处都是机遇，所以大家要学会把握机会。希望一些有能力的学弟学妹能够表现出来，这样大家才会看到你。规划好大学四年的生活。大学时间很容易过去，所以要好好规划。学会学习，学会玩，学会利用时间去充实自己，去考一些专业证书，但也不要盲目考证，根据自身特点有选择的学习考证。大二的学弟学妹们要注意处理好宿舍关系，来到这人生地不熟的省外，宿舍就是自己的家，这里也是你学会这样做人的地方，要学会相互包容，多为别人考虑一下，别把宿舍看作是以自己为中心别人为你服务的客室，要和宿管的老师们保持良好的关系，别对他们讲的话置若未闻。在大学里好好珍惜与老师们、朋友们相处的日子，最后希望学弟学妹们在大学里能如愿以偿，以后走上更高的舞台！

(采访：张莉 编辑：李银霄)