

# 卷首语

冬去春来，一月又一月，一年又一年。过年时震耳的鞭炮绚烂的烟花犹在眼前，转瞬寒假已过，新的一学期又将来临。大二的孩子从兴奋到平淡，大二的孩子从平淡到茫然，大三的孩子从茫然到奋发，大四却已面临着毕业。时间似乎总是这么残忍，悄无声息的前行，带走了光阴，带走了年华。有多少人还在为梦想拼搏，有多少人已失去了斗志和勇气。

每年寒冬的这一个月，似乎总让人痛并快乐着。放假的时光总是最美好的，不用上课，不用写作业，可以痛快地睡个懒觉，也可以玩电脑到半夜两点。但过年却又是另一种煎熬，总有那么多访不完的亲戚，吃不完的饭局。每一次热闹的寒暄都耗尽心力，感情好的自然倍感亲切，不熟悉的却也不能生疏，谁也不知道今后的道路上是否需要别人的帮助。每一桌丰盛的菜肴是看得到吃不得，吃太多会发胖吃太少又会饿，不能吃得太猴急显得没教养也不好太斯文让人忽略你的存在，饭桌上的乾坤总教人在那漫长的时间里如坐针毡。每年，你都无可避免地成为话题的开始。曾经，大家都会问你，在哪所学校念书，是重点还是普通，若是重点当然少不了夸赞，无论真心与否你其实都很受用，若是普通则是长辈们的一通勉励，不管是不是对的你也只能虚心接受。高考后，考中与否又成了亲朋好友间关心的话题，考上了自然扬眉吐气，落榜了只能尽量转移话题。于是，你每次总会听到你哪一个姑姑或婶婶的兄弟或姐妹的儿子或女儿考上了哪所大学，大人们总免不了攀比一番，你却最好躲在一边闷头吃饭。于是，刚考上的时候是恭喜，到了大二谈理想，大三的时候晒经历，大四了便是考研与有没有找到工作。等到了工作还是会有人问，在哪上班工资多少。在国企要安分在私企要勤奋在外企要发奋，工资两千低了要加油干，四千还不错继续努力、六千就让人羡慕了。

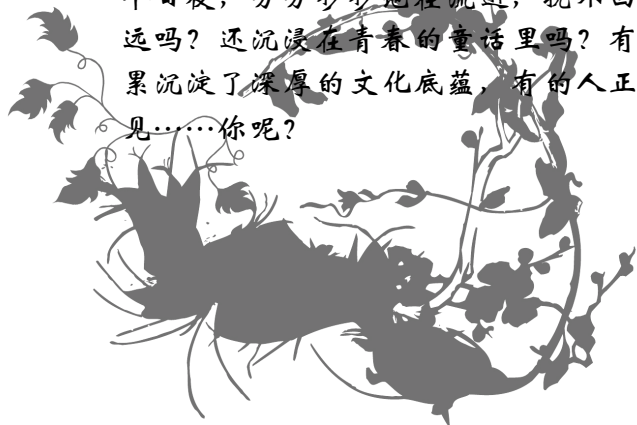
其实很累吧，一年又一年，可这就是人生呢。在寒暄中学会处事，在比较中学会竞争，总会有那么一两个茶余饭后的话题触动了你的弦，找到了奋斗的方向，谁说这不是一次又一次的成长呢。时间真得很快，一千六百多个日夜，分分秒秒地在流逝，挽不回失去的任何一秒。还觉得未来离自己很远吗？还沉浸在青春的童话里吗？有的人已经找到了努力的方向，有的人积累沉淀了深厚的文化底蕴，有的人正在一点点改变和过去不成熟的自己说再见……你呢？

校学生会副主席 施菁楠



迹

第七期





指导老师：张 化

主 编：施菁楠

执行主编：宋弋芳、邓任宗

排版编辑：邓任宗、罗 杨

文字编辑：宋弋芳、曹卉沁、

陈濡畅、季 昶

封面设计：周孜洋

# 目录 CONTENTS

## 卷首语

### 新春印象

郑州的年味 P1

广东人的新年 P2

### 热点透视

烟花爆竹该不该被禁止？ P4

艺术与道德

——浅谈人体模特苏紫紫带给我们的思考 P5

凡客们的“凡客” P6

### 文学天地

青春印迹 P8

铁杵磨针已被淘汰 P9

杯具亦可以用来品茗 P9

我想和世界谈谈 P10

雨下在申城的土地上 P11

### 校友文学

中国军人，我的印迹 P13

### 学院风采

化学与环境工程学院 P14

## 开怀一笑

P18

## 书香影音

电影、音乐排行榜

P19

影评：辛德勒名单

P20

书评：撒哈拉上的旅行者

P21

## 生活百味

泰晤士小镇

P23

泰晤士小镇翠晶水上餐厅

P24

辛乐日本料理

P24

## 心理调适

春节是治疗心病的好契机

P25

春劫！下一代的社交恐惧症

P26

心理测试：你怎样用你的时间

P28

## 他校手信

我的大学生活

P31

## 印迹手信

P32

### 征稿启事

《印迹》杂志现公开向全校师生征稿，可投稿的栏目如下：

**文学天地：**该栏目主要是同学们精美的文章，题材不限，内容积极向上，可以反映当代大学生的生活和思想动态。

**热点透视：**该栏目主要深度评论当下校园和社会最新的热点。所选取的热点内容健康、可以反映当代大学生的生活等方面，评论内容不涉及国家政治。

**生活百味：**该栏目主要是介绍上海及其周边的美景、小吃、娱乐等，向同学们介绍生活小知识，丰富同学们的业余生活。（需配图）

凡经筛选后录用的文章，会按照《杂志稿件稿费计算制度》给作者应得的稿费。所有稿件必须为作者原创。欢迎大家的来稿！

投稿邮箱：

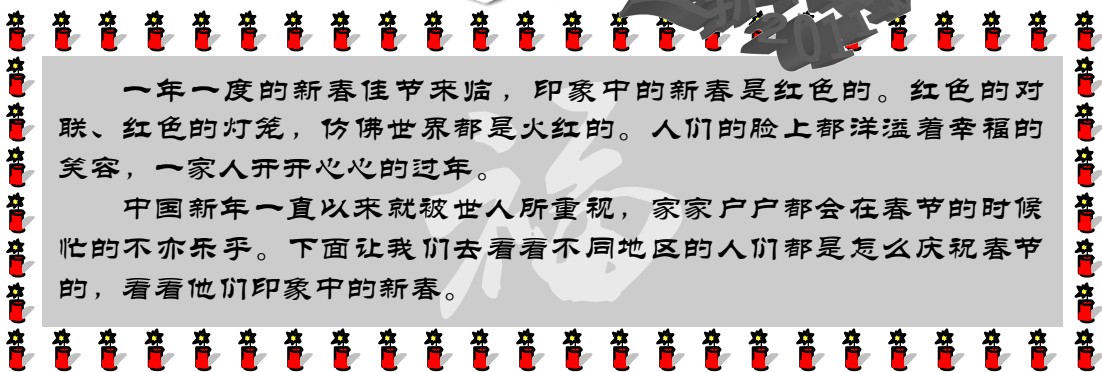
（电子稿）编辑部邮箱：

[sitfxcm@126.com](mailto:sitfxcm@126.com)

（手写稿）大学生活动中心308办公室

上海应用技术学院  
校园杂志《印迹》

2011.01、02



一年一度的新春佳节来临，印象中的新春是红色的。红色的对联、红色的灯笼，仿佛世界都是火红的。人们的脸上都洋溢着幸福的笑容，一家人开开心心的过年。

中国新年一直以来就被世人所重视，家家户户都会在春节的时候忙的不亦乐乎。下面让我们去看看不同地区的人们都是怎么庆祝春节的，看看他们印象中的新春。



## 郑州的年味

文/年子君

我是土生土长的河南妞，在省会城市郑州出生长大。说到地方的过年特色活动一时半会还真想不起来。觉得北方地区应该都差不多吧。

在我们那过年要干的事情可以概括为这样“二十三祭灶天，二十四写对联，二十五做豆腐，二十六割年肉，二十七杀只鸡，二十八贴春联，二十九罐壶酒，大年三十包饺子，初一初二磕个头，初三初四耍球儿，初五初六跳猴儿。这每一天的要干什么列的详详细细，不过现在在我们那每户人家不一定是按着这首儿歌来做的，在快节奏的现代，大家往往会把几天的事并在一天来做。

就拿我们家来说吧，二十三这一天是要打扫屋子的。以前不知道为什么，后来长大了才听奶奶说。二十三这一天，灶王爷会下到凡间替玉帝视察民情。每家每户都要打扫得干干净净的，把垃圾扫出家门，给灶王爷留一个好印象以求来年平平安安，大吉大利。二十四到二十九呢，其实就是置办年货的时间。一般都会去买些糖果，蔬菜之类的在过年吃。奶奶则是会叫上叔叔爸爸一起炸麻叶儿、丸子、藕荷、小油条等小吃来给我们吃。过年所有的准备工作在二十九这一天基本上就完成了。等到第二天大年三十，小孩子们会穿上新衣服，跟着爸爸妈妈到奶奶家包饺子。下午一大家子人，和面的和面，擀皮的擀皮，晚上要吃的饺子，基本上很快就能包好了。等到晚上饺子下锅的时候我



和哥哥都会被爸爸叫出去放鞭炮，好像是饭前炮可以去邪消灾，永保平安。大年三十一般是要熬夜的，晚上十二点的时候还要放一挂鞭炮，是迎新炮以求来年鸿运当头图个好彩头。春联呢一般也是在三十这一天贴的，就像王安石一首诗中说的那样“除去新桃换旧符”，每家每户的旧红纸一天之内全换成新的，大年初一放眼望去亮红亮红的春联增添了一份浓重的年味。

大年初一初二分别会去奶奶姥姥家拜年，吃团圆饭，长辈向小辈们发红包送礼物。一家人陪着老人说说话，逛逛街。初三是在祭拜先人的时候，一大早开着车去陵园为先人扫墓。买上黄表纸，鲜花，带着红布绳，过年时做的吃的，和长条假花。在先人墓前烧一炷香，小辈的要鞠躬祭拜，擦洗墓台。告一声平安，让先人在地下放心。初三过完年就过了大半了，初四到初六就是亲朋互相串门的时候，没特定安排。郑州每年都会举办庙会，一般都是在初六开始，庙会上会有很多民间艺人。捏面人的、吹糖画的、写对联的、炸面鱼的……还有各式游戏猜灯谜，套圈，丢沙包……都是中国老游戏。庙会上一般会有一些表演，相声、豫剧、杂耍……人山人海热闹非凡。城隍庙前会排起长龙，上香的人们把小小的城隍庙挤得水泄不通。虽然庙会人非常多，但过年的时候走出家门看一看还是不错的选择。

过年其实就是给亲人一个相聚的时间，一年之中在天南海北打拼的家人在这一段时间都会聚到一起，享受家庭的温馨。热热闹闹，平平淡淡最显真情。



文/张倩霞

爆竹隆隆猛虎去，喜气洋洋金兔来。哇，新的一年带给人们无数的祝福与快乐，勾画出新一年的蓝图。

春节是中华民族的传统节日，也是国人最重视的节日。看，离过年还有十几天，大家都紧锣密鼓地筹划准备起来了。

在院子小巷里，人们脸上洋溢着微笑，环顾四周，家家户户都贴对联，露出新年的喜气，那一尘不染的窗户上挂着酱鸡，酱鸭，腊肠……愉悦的心情将过去的烦恼一扫而光。新的起点，新的憧憬，新的期待。我们一起怀揣着各自对2011年的期待，展望未来。

除夕之夜，无论相隔多远，工作有多忙，人们总希望回到自己家中，吃一顿团团圆圆的年夜饭。有时实在不能回家时，家人们也总是为他留一个位子，留一副碗筷，表示与他团聚。这年夜饭也叫“合家欢”，是人们极为重视的家庭宴会。较为常见的广州菜



迹

第七期

色有白切鸡、白灼海虾、明炉乳猪、挂炉烧鸭、蛇羹、油泡虾仁、红烧大裙翅、清蒸海鲜、虾籽扒海参等……在饭后，长辈们还会做一些甜点来滋润我们的味蕾。还有一些广州人民喜欢的糕点，马蹄糕（广东人把荸荠称作马蹄），萝卜糕，年糕，这三样是最常见的糕点，寓意着新的一年步步高。除了糕点，油炸食物也是广州人的最爱，在很多老一辈的广州人里，还保留着过年开锅炸油角、煎堆、糖环、蛋散的习惯。

不得不说的是，中国各地的过年习俗也是各具特色的。而广州过年的习俗……

年廿六：开始帮屋企“猜”粉，刨萝卜，整好嘅面粉皮，包油角，煎堆；年廿七：炒花生，炒芝麻，“开油镬”；年廿八，洗邋遢，行花街，继续开油镬炸到唔清唔楚；年三十晚，食完团年饭就群埋一堆街坊去卖懒，踏正12点钟烧炮仗（嬷嬷话：“烧炮仗前记得绑起屋企嘅猫！”）；年初一：拜年“豆”利是（主要係老窦呢边嘅亲戚）；年初二：跟住家长“返外家”，继续“豆”利是，“开年”喇，要食鲤鱼；（今日要乖嘅，因为“开年”，老窦可以打仔，开讲有话：“同你开年！”）年初三：“赤口”，唔去得拜年，留係屋企等人地嚟拜年（又话唔去得拜年，点解人地又可以嚟？唔明！！）；年初四：拜神，拜祖先，食番年卅晚到年初三都食唔晒嘅餸菜，通常都係煲一大煲生菜粥，放嘅油角蛋散落去；年初五：继续出洞去拜年，如果有地方去，就搵个地方喱埋——偷偷地拆利是；年初六：一般嚟讲，到咗呢日，个人食到滞晒！屋企都係煲粥；年初七：“人日”，人人生日，一般都会食伊面，饺子，然后，名正言顺咁拆利是，再然后，上缴晒俾老窦老母。

广州位于亚热带地区，一年四季阳光迷人，美称花城，以种花为业者，已有一千多年的历史。现如今一年一度的迎春花市，已为世人所瞩目，更成为广州的一大民俗。每年春节前夕，广州的大街小巷都摆满了鲜花、盆景，各大公园都在举办迎春花展，特别是除夕前三天，各区的主要街道上搭起彩楼，扎起花架，四乡花农纷纷涌来，摆开花市，售花赏花，人潮涌动，十里长街，繁花似锦，人海如潮，一直闹到初一凌晨，方才散去，这就是广州特有的迎春花市。也是广州人民对花展的热爱，也是对新一年的美好的祝福。在新年走亲访友和人际交往中，必备利是。当然，所谓利是，即为红包，亲朋相见，大人要给小孩利是。在我们广州市民中，市民阶层十分讲究，要给双封，而内包多少纸币则不拘，但没有利是即为无礼，所以春节期间到广州人家里做客，要多带几个红包为好，免得麻烦。甚至商场门口，也会在金桔树上挂满利是，任人摘取，以求吉利。那金光灿灿的金桔握在掌心中，那份对长辈们身体健康的期许犹如小苗般在心中萌芽滋长。

在城西金沙洲，我们可以约上三五好友在大桥脚就可以放风筝。当风筝放飞于天边，断了线义无反顾的追逐自己的理想，我们亦可以如此，义无反顾的追逐自己远在天边，或是近在咫尺的理想，所以，奋斗吧！



## 热点1 烟花爆竹该不该被禁止?

文/曹卉沁

2011年3日零时30分,沈阳五星级酒店皇朝万鑫酒店发生大火,究其原因,竟是两名住宿人员在楼下燃放烟花爆竹时不慎引起了这场火灾。这场大火使得人们在享受过年气氛的同时也对烟花爆竹有了些许想法,甚至有网友称“燃放烟花爆竹百害而无一利”。

据北京市政府烟花办发布的消息,从除夕零时至初五22时,全市因燃放烟花爆竹引起的火情194起,致伤388人,其中一人摘除眼球,另有2人死亡。

随着各地因燃放烟花爆竹引起的事故增多,关于是否应禁放烟花爆竹的争论也逐渐升温。烟花爆竹到底要不要禁止,至少有以下三个问题需要考量和解决。

首先是安全问题。市卫生通报显示,从除夕零时至初六6时,有409人因燃放烟花爆竹被炸伤。春节原本是一个欢乐喜庆的日子,却有多人因燃放烟花爆竹被炸伤,其中还有因此而截肢的。在这些伤者中,年龄最小的是仅2岁的孩童。在生命健康受到威胁时,我们的欢乐是不是应该有所节制?

其次是扰民问题。春节对很多上班族来说,是一个难得的调理休养的长假,但处处震耳欲聋的烟花爆竹声严重干扰了他们的正常休息。而对一些老人、婴幼儿、病人等特殊群体来说,延续多日的噪音更是一个折磨。此前,曾有刚生孩子的新妈妈在小区论坛发帖,请求居民不要在其住宅附近燃放烟花爆竹。

最后是社会成本。在春节前六天里,全国已投入了大量人次参与安全燃放管理工作。在可以燃放烟花爆竹的这段时间,上至市领导,下至普通工作人员,为安全燃放烟花均付出了大量的时间和精力。

由此看来,以上种种真的如一些网友口中的“燃放烟花爆竹百害而无一利”,但是这样看待问题或许又太片面了。

看看那些燃放烟花爆竹的人,他们的本意是恶意要引起一场大火从而导致社会财产损失吗?他们是要拿自己的生命为代价来引起社会关注吗?答案当然为否。所有人都承认,包括现在主张禁放烟花爆竹的人也承认,在某些节日,包括除夕夜、

EP

迹

第七期

## 热点2

# 艺术与道德

## ——浅谈人体模特苏紫紫带给我们的思考

文/杨恩嘉

艺术与道德

元宵节，以及各家的红白喜事，燃放烟花爆竹，是中国大地上非常流行的一种习俗。而且，很显然，这一习俗历史十分悠久。时间、历史本身就已经赋予了这一习俗得以存在的足够正当性。一种惯例，一种习俗，如果它已经存在了数百年，被人们普遍地遵守，那么，它的存在权利就是无可置疑的。

其实，我个人认为禁止燃放烟花爆竹这一做法过于绝对，也不符合提倡弘扬中华传统节日的追求。如果禁止令真的实行了，那过年与平时还有什么差别吗？但是，两全其美的方法也不是没有，在这点上香港就是个成功的案例。香港不允许市民自行燃放烟花，但每年大年初二在维多利亚港有烟花汇演，警方以及相关的政府部门会引导市民有序去观赏烟花，而且在一些繁忙街道还实行交通管制，通过有效管理既让市民们感受到过节气氛，又保证了安全。值得借鉴。

当下中国许多城市，省份都有相关的《烟花爆竹安全管理规定》，那为什么每年过年时的伤亡人数，财产损失却居高不下？这还是与限放令的严格度有关。其实，只要限放令足够严格，人们的自觉意识足够高，再加上有关部门的监督管理，禁止令完全没有必要。只有让民众在讨论中形成共识，新的烟花爆竹燃放政策才能得到有效落实。

穿着衣服，她是中国名牌大学的在校生；转身一脱，她又成了摄影师镜头下的全裸人体模特。

她是一名未满20周岁的“90后”女生；她当人体模特赚取学费和生活费；她是人民大学艺术学院的一名大二本科生。她就是苏紫紫，来自湖北宜昌的人体模特。

最近她在网上迅速蹿红，“90后”、“裸模”、名牌大学等元素汇集在一起，引发许多争议。在这期间，有无数的人在抨击她的行为，认为这种拿“艺术”当幌子的行为，实际上就是为自己炒作，但也有人同情与她的遭遇，认为她是为生活所迫，不得已而为之，并表示支持她继续做自己喜欢的事。

面对媒体的追问，这个艺名叫苏紫紫的女孩落落大方，既回避曾经抽烟打K粉打架骂人的“前科”，也不讳言全裸后社会上投给她鄙夷和不解的“嫌疑”。

质疑受过如此高等教育的苏紫紫为何脱衣，我认为是社会流俗的胜利。不可否认，社会流俗的另一面，却蕴藏着不可言说的无奈。苏紫紫的无奈全裸，究竟还给我们带来什么？

苏紫紫之所以暴得大名，很显然与两大元素有关，一是被强拆。强拆如今已被符号化，它是最能激起人们同仇敌忾的一







## 凡客们的“凡客”

文/徐岚清

2008年，金融风暴以迅雷不及掩耳的姿势在人们的一片长吁短叹中重磅登陆。说时迟那时快，美国，英国，法国等众多老大哥们相继宣布国内经济呈紧急状态。紧随其后的冰岛，希腊等富国甚至面临了严重的国家债务危机。而此时，中国仍是一派歌舞升平的景象，一切正井然有序地进行，丝毫没有金融危机的影子。就在中国人民拨弄着不倒翁，看着电视中高歌中国内需无限而心照不宣地微笑时，金融危机却已经将它锋利的爪子伸向了这块乐土。于是，销售量大幅下滑，企业倒闭，员工下岗，不倒翁瞬间变成了浮云。

08和09年，Nike、Adidas等国际知名体育品牌相继关闭了包括中国上海在内的十几家全球连锁生产工厂，品牌专柜大打折扣牌，营业利润急剧缩水。于此同时，Adidas传说中高达10亿的滞销库存和Nike以惊人低价疯狂推出的几款全球限量版似乎也无形中在说明着什么。

然而，正在“品牌大款”们为如何减少进一步亏损而一筹莫展时，有一个品牌却以新生的姿态在少数能够正常盈利的市场中独占鳌头，它就是——凡客诚品，我们也简单的叫它“凡客”。

大时代表情，不管苏紫紫背后有没有推手，但选择拆迁这个看点就很有“眼光”，当然更应看到的是，拆迁背后汹涌着民意波澜；二是裸体艺术。这是一个有趣的演变，不少人把裸体等同于人体，把人体等同于人体艺术。苏紫紫本人也一再宣称，自己是艺术圈中的人，而不是娱乐圈中的人，对自己的定位是“一个新锐艺术的探索者”，而她希望，观众对于她的照片，首先关注的，是她眼神所表达出来的意境，而不是性。

这是一个消费主义至上的时代，不少人什么都可以消费，什么都拿来消费，包括身体。于是，一些人为了成名，无所不用其极，最热衷的途径就是展示身体，消费裸体，兜售隐私。正如清华大学教授肖鹰所称：“一脱成名”已经演变成为一个消费市场以青春女性作粉色消费品的流行生意经了。换言之，在今天的娱乐界，对于那些渴望以捷径取胜的女生，“一脱”已经失去道德的禁忌，而只有“成名”的诱惑了。当成名成了终极目标，哪怕展示裸体甚至性爱画面都在所不惜，这样的成名已经畸态了。而就是在这样的社会背景下，苏紫紫的做法遭遇了一大部分人的反对和声讨。

所以我认为，对苏紫紫本人不必抱有太多的道德宣判，但对“苏紫紫事件”所映射的社会现象，不能不关注和警惕。正是这种社会背景，才造就了一批“苏紫紫”这样的人。而身为大学生，更是应该洁身自好，不被社会各种形形色色所诱惑。



迹  
第七期



凡客是一家以网络销售为渠道的服饰公司,按理说,这样的商铺淘宝上到处都是,可到底是什么让消费者独独青睐于它?总结来说,就是它的高品质与低价格。



19元的T恤衫和59元的帆布鞋,这是

今年夏天凡客最热销的两种产品,价格低廉的同时,做工却不失精致,材料也颇为舒适。“坚守真诚待客之道,以提供高性价比产品为己任”是凡客品牌理念的核心。其实,光从凡客品牌本身的命名上来看,就足以说明它的经营理念——服务于广大的基层人民。

在中国,贫富之间之间的巨大差异无处不在,然而,所谓的品牌公司总是以高消费人群为目标开展他们的“夺金计划”,却殊不知,中国市场的真正潜力正是来源于那些消费力较低的普通群众,而凡客正是看到了这一点,开启了它在平民中的王者地位。

反观中国市场,在金融危机的席卷下,绝大多数的品牌机构大幅度亏损,但纵使在这样的情况下,他们仍不愿减低商品价格,死咬着“商品价格的下跌会直接影响品牌价值”这样的所谓原则,最终导致公司的一蹶不振。相比于往脸上贴金的品牌影响力,消费者们显然更赖重于实际商品的性价比,特别是在金融危机的大背景下,这一问题似乎

已经被推上了风口浪尖。

纵观整个市场形势,对于那些太过注重品牌形象的企业,是不是也应该有一种凡客的精神,以服务广大中低层消费者为己任?薄利多销总好过高利无销。

对于除了商品销售以外的其他领域,在高档消费逐渐崛起的同时,是否也会有人关注普通民众的消费需求,在越来越多的厂商向汤臣一品的住客弯腰献媚的同时,又有多少双眼睛会重新扫视坐等其后的那以亿为单位的庞大群众。

“凡客”的兴起是一种现象,它向市场宣布中国基层消费者的崛起和发展,也重新将中低层消费的理念搬上了舞台,而在今后,这种形势将继续壮大,也势必会



有越来越多的“类凡客”兴起,为广大凡客带来福音。

看着电视上属于“凡客”的广告,韩寒畅享大排档的背影和王珞丹捧着烘山芋一脸幸福的表情都在向世界喧嚣:我们是普通消费者,是中国经济基础的广大来源,是中国市场最具潜力的一部分,我们,只是凡客!

## 青春印迹

文/李莎 (计算机学院)

摊开手心，上面总是密密麻麻地盖着或深刻或隐约的纹路，纵横交叉相互碰撞。抚摸着它们随着时间的流逝而日渐清晰的脉络，心中总是泛起一重又一重的涟漪。伫立在青春蓝色耀眼的天空下，对着不断延伸的路，怀抱梦想，心中的悸动，思绪摇摆不定，毅然踏出步伐，沿着心的路标，开始新的旅行。

来到陌生的城市，满怀梦想，开始大学生活，为自己的未来打拼。当眼角的泪水霎时奔涌而出时，迷茫无助，放弃的念头在心头打转，我扬起面颊，告诉自己：

“别哭，你要洒脱，更要坚强，守着那份执着，前面必定还有阳光”；当孤独和寂寞像海浪般向我涌来，躲也无处躲，避也无处避，挣扎在痛苦的边缘，我唯有伸开双手，拥抱了自己，把最大的微笑送给自己，汲取生命的力量，继续追梦的征程；当小小的愿望实现时，幸福的眼泪打湿了眼睛，没有喝彩，没有鼓励，我为自己呐喊，依然昂扬向前。

后来我才明白婆婆泪眼也是一种记录，会给生命之树留下痕迹，也正如此，生命之树也才枝繁叶茂，华美的叶片，脉络清晰可见；后来我才懂得生命需要点缀，失去了一些东西，上帝总会打开另一扇门，若还乐观，生命就不息；后来我才领悟孤独和痛苦检验着生命的弹性，磨砺着我们的精神，让我们更好地摆渡自己，驶向彼岸。这就是成长，这就是青春的魅力。

青春的爱情就是青柠檬的味道，虽然青涩、酸楚，但却总能勾起懂爱的人内心深处最温暖、最纯真的回忆。青春的爱情就像是一场划过天际的流星雨，年华便在这刹那间流逝，只有一瞬间的美丽让人心潮澎湃。曾在折叠的千纸鹤的羽翼上烙刻下一个人的名字，在千纸鹤守护的窗前，许下了第一千零一个愿望。承载热情和希冀的千纸鹤没有飞向远方，而曾经爱慕的男生现在已长成大小伙，旁边牵着可爱的女生，点点情愫萦绕心头，虔诚祝福。偶尔回想起，嘴角也只是浅浅的笑，而懵懂的故事也随风消逝了。不回眸，也回不了头了。然而在岁月中，我们读懂了很多，学会了放开自己，拥抱生活。

青春，岁月，成长的明天阳光依然明媚，花儿依然灿烂，菁菁校园中，我们奋斗的脚步不止步。追求，梦想，激情是我们永不停歇的渴望，生命的旅途没有绝境。

蓦然回首，那时阳光灿烂，我们还没学会叹息，那时我们还盘腿坐在树下谈天说地……流光逆转，我们慢慢成长，渐渐成熟，但无论如何，高山印证着我们的身影，天空记录了我们的飞翔。过去为没有得到而悲伤，过去也曾为失去而后悔，但我们青春梦想依然坚定，在青春的舞台上，活力四射的我们给这个世界带来了无限生机与活力。青春摇曳，青春不败，成长的我们必将活出自己的精彩。



迹

第七期



## 铁杵磨针



文/金智（电气学院）

已被淘汰

杯具  
亦可以  
用来品茗

铁杵磨针的故事已家喻户晓，大人也一向这么教育小孩。

但有人曾提出，要你用针线缝衣服，但他只给你一根铁棒。有人也就风趣的接道，把铁棒卖给废品站，再去买针来缝衣服。

为什么结果会这样，李白和那个回答者谁又是对的呢？其实他们都是正确的，只不过时代变了效率也参与了衡量成就的一个因素之一。

大学四年，48个月，约1460天，可以算得上的很长一段时间，但到最后衡量你的成就时，作为分子的效率如果是零，将一无所有。

我可以抱着一本单词手册在图书馆坐半天，但单词一个都没有收获，这就没有了意义。没有效率的这种劳动还不如在寝室好好休息，或是参加什么活动来充实自己。

这样的生活节奏会随之蔓延，而且自己就像是温水中的青蛙，不知不觉，到水煮沸时，想逃生的机会都没有。

当有人再告诉自己天才的成功来自99%的汗水时，就要警戒自己，并不是流了汗水就会有收获的，即使流汗也要体现它自己的价值。

“生活就是一个用来放杯具的茶几”，为什么有人看到这句话时给予了很强的认同感？不能说他是为这场悲剧而出生的演员，而是他紧紧锁住了面向阳关的那扇窗户。

生活不只是一个用来放杯具的茶几，你还可以用茶几上的杯具来品茗之香醇，茗之浓厚。这是我给予最强烈的反驳。

每个人都有一壶自己要泡的茶，但不要在杯具中泡完这壶茶后，忘记品味它的甘醇。

刚进大我的我，面对一张张陌生的面孔，昔日的打闹欢笑，随着我踏入大我的那一刻便将我狠狠甩下，没有剧烈的疼痛，但淡淡的忧伤徘徊在我的左右。我提着这壶凉茶漫无目的地走着走着……

但你是否与我有同样的感觉，渐渐地觉得，自己还是自己，变化的只不过是征战沙场的将军，身后的千万铁骑等着你最后的一声呐喊。无所不惧的将军，带着他的一腔热血，披荆斩棘。

既然茶凉了，为何不再为自己泡一杯。不必孤寂的蜷缩在“杯具”的阴影里，用你的热情再次去揭开你眼前的浮云。

# 我想和世界谈谈

文/梁智东(电气学院)

SAY TO THE WORLD

时代变了,世界变了,空气变了,氛围变了,规则变了,人文变了,人必须竭力奔跑以追赶人自己创造的速度。流淌在时间空间中的世界小艇,剧烈摇晃,装载其里的是非生物,必须牢牢抓紧,根基不稳的悲剧结局必定会湮灭在时空的漫渺荒流。

以人类为核心构筑的世界缠绕满关于对人类的描述。从愚昧到聪慧,从冷漠到温存,从吝啬到豁达,从狭隘到恣肆。人类,可以蕴涵无数描述的两极词组,两个文字即可拆分为庞大数量而且相互矛盾的形容词。创造这个世界,伤害这个世界,如今仿佛在号召保护这个世界,从起始到发展,但愿不会存在作茧自缚的自我终结。

倘若必要追溯,一次工业时代至此约摸三百纪年,应有的文明大抵创建在代价之上。在此之前的古巴比伦、埃及、印度、中国文明,诞生只是应运而生,出现只算和谐进取。在此之后,丹麦气候峰会到坎昆气候大会带来名目众多的条文,带来的结果似乎是给予更多的麻痹与论战。一类人觉醒并为之仰望,带来一类人的不知所措,各种千奇百怪的人群趋之若鹜,世界因而越陷越深直到它万劫不复。

倘若要为自然找既定的一个反义词组,人类成为无可厚非的必然选择。孩子失去田野,失去土地,失去村庄,失去自然的真实概念,那些纯正意象成为彩色图片以及言辞说明。取而代之的水泥深林取

代棘刺来划破他们的皮肤,血液顿时凝结在污浊气体中变成黑色。

倘若觉醒后的拯救成为一种社会舆论,成为政治捏造的证据,成为微乎其微的进展……

倘若仍然有人在坚强的踮脚张望美好时光并且声嘶力竭的呼吁,这个现在给予的微小欣慰会在将来变成巨大功绩;倘若人类里的一类人在一如既往地艰辛着坚信;倘若自始至终的承认人类中的这一类人;倘若抛开利益、抛开国度、抛开成见、抛开无所谓有无的挥霍……

叙述人类对世界进程的影响,叙说世界对以个人为中心的自我境况,从许多人群的表层观看,世界给予丑陋的世界观,最直接的形式是无时无刻经意不经意间听到的抱怨与怀疑,即使有建设性质的抱怨与怀疑不可置否,即使抬头看的浓云卷成大团阴霾,即使听闻到直到变成齿咬性的烦恼教条。

到了此刻,二零一一这一年,世界给予的不是教唆,不是阴暗,用较好的是非观判断出较好的自己,不要因为分毫崩坏而信誓旦旦,不要因为只言片语而散播消极,不要眼见委屈而置之不理,不要不知所措而人云亦云,可以无为却不要去损害。我带着梦想坚信,这个原来美好的世界是多么美好,竭尽全力有为了她。

一百年前的呐喊为了民族觉醒,一百年后的呐喊为了世界,为了美好,为了和世界谈谈。



迹

第七期

雨

丝从灰蒙蒙的天空中飘落，划过琉璃瓦的屋顶，拂过寒冬中遗留的枝桠，又跳上行人匆匆而过的雨伞，最后，生根在了申城的土地上。

从古至今，雨总会给人以思考，又或是灵感。而江南的雨，更是诗人咏叹的源泉，世人感慨的始作俑者。看着从天而降，漫无边际的雨，总是要在心中酝酿出一段若有似无的伤感才肯让那颗不甘寂寞的心归位。

走在雨中，看着身旁经过的形形色色的人们，小心翼翼的试图窥视他人的一举一动，或许，内心中也渴望着发现雨带给他们的印记。

躲在电话亭旁的女生焦急得向男友打电话，解释着大雨将其阻隔而无法赴约，神色间充满了不安和遗憾，语气里夹杂着委屈和撒娇，却在语毕挂机的那一刻，娇笑着钻进另一个男人的车中。

洁白的车开过，在路上留下泥泞的长条印记，时不时经过一个水洼，溅起的泥水在四周引起一片小声的惊叫和抱怨。又是一片泥水溅起，身穿粉色上衣的女孩躲避不及，只能眼睁睁得看着肮脏向自己袭来。然而就在衣服遭殃的前一刻，一个不算高大的身影挡在了女孩与泥水之间。车过，人走，转身之间，女孩旁边的那个人，白色上衣上的污点清晰可见。

因为活动的关系，特制了一些红包派送。漫步公园，在凉亭中，看见一位对着花草练太极拳的老人。小跑着送上特制红包，老人一脸的受宠若惊，拿着红包的手不知如何是好，只能不住地举着双手配以鞠躬感谢，脸上的笑容——千金不换。其实，那个红包中不过是一张小小的日历，不知老人知晓以后会不会觉得遗憾，亦或是，只是这样一份陌生的小心意，就足够老人温馨一整个季节。

几百年罕见的低温成为了茶余饭后的话题，人们在购置年货的同时也嬉笑着谈论2012的那个所谓“世界末日”的到来。日复一日的生活让人变得麻木不仁，只是希望能在一成不变的生活中找寻出一些刺激，来使自己重新获得存在感。只是无论如何也无法知道，生活在几千年的玛雅

雨

下在申城的土地上

文/徐岚清（人文学院）



人是在什么样的情况下做出了惊世的三大预言。但是，纵使通晓如是，他们也一定不曾想到，几千年以后的人们，会是如此轻松，甚至是用带有些看热闹的心态来迎接那“末日”的到来。





从地铁中走出，沿途经过一个铁路售票窗口，纵使是大雨倾盆，仍有众多民工在此处停留，有的等得乏了便靠着冰冷的铁柱睡了过去，更多的，是不停张望着售票窗口，期盼着能在今天买上一张回程的车票。顾盼间，看见一位瘦小的中年男子手上攥着一个毛绒玩具和小贩讲价，也许是谈不成，小贩推着小车转身欲走，瘦小的男子掩饰不住眉间的挣扎，但还是在小贩走出几步后生生的叫住了他，小贩转身，侧目时眉宇间偷偷露出一抹胜利的笑容。冻得通红的双手摸索着掏出一叠小面值的钞票，一张一张认真的数，哆嗦着抽出其中大半，交给了小贩，然后，将换来的那只毛绒玩具攥得更紧了。

抬头，冷不丁看见一辆大型面包车，车的最前端绑着一朵黑色的花。车的后盖向上打开着，一个年近古稀的老人已经哭得泣不成声，寒风让老人的身体不住得颤抖，雨点划过老人的面颊，连同泪水一起滑向地面，只是，那已经冻得麻木的双手无论如何也不愿放开那车中棺木的一角，深怕一松手，有什么就会这样一起永远的被带离那已经习惯了的生命。看着这样的画面，心中顿时感觉被什么堵住了，闷闷地疼。

雨水持续的冲刷着，遮盖了真相，粘合了真情，触发着感动，催促着生命。而在雨过天晴后的那一刻，人们是否还会记得那曾在雨中发生的一切，包括感动，包括心伤。于是在雨将停未停之际，以过路人的眼光，用浅显的文字，诠释着所眼见的一切。只愿在远离千年前的当下，也能制造出真实的情感，温润2012到来前那些真实的、麻木的心。



## 中国军人



文/车海明

## 我的印迹

两年，不知道对于你们来说意味着什么，可能只是人生旅途中的一个小插曲。而对于我来说，两年的军旅生涯却在我的人生旅途中留下了深深的印迹。因为，我是一名中国人民解放军军人！我为祖国的国防事业挥洒过青春的汗水！

对于男生来说，“我长大了要当警察！”，“我长大了要当解放军！”这些可能都从幼年的我们的话语中出现过，但等长大了真正能实现这个愿望的人并不多。而我，有幸能实现这一个小时候的愿望，成为一名解放军“叔叔”，保家卫国！

中国军人，曾经对我来说是一个遥不可及的称号，但当我穿上军装的那一刹那，我才知道他们其实就在我们的身边。当我顺利通过高考，进入大学时，我终于可以暂时放下繁重的学业，去思考我的将来在哪里。正在这时，学校的武装部发布了冬季征兵的信息，我经过与家人的沟通之后，毅然决定参军入伍。于是，在2008年年底，我穿上了军装，踏上了前往东北的列车。我的部队是在东北的吉林省白城市，一个如果我不来当兵就可能一辈子也不会听说过的城市。一下火车，给我的第一印象就是一个字：冷。零下二三十度的天气，对于我们这些南方人来说是一种极大的煎熬。三个月的新兵训练是艰苦的、是痛苦的、是紧张的。从早上6点起床，到晚上10点熄灯，无时无刻不在进行着各方面的军事训练。从最基本的站军姿，到后来的起步、跑步和正步。从单兵的军事队列，到方队的队形变换。从简单的军事

格斗战术，到全团的军体拳表演。我们从普通的老百姓，一点一点的向一名真正的，合格的军人转变。三个月的新兵训练很快就过去了，我们第一次感受到了深刻的战友情谊，因为我们即将分配到不同的连队不同的岗位上去，我们之间的很多人可能再也见不上一面了，虽然我们在一起的时间只有短短的三个月，但我们是并肩作战的战友，我们一起训练，一起站军姿，一起跑五公里。很多人都是眼里含着泪互相告别的，我们从此将在不同的工作岗位上挥洒自己青春的汗水。

我作为我们学校有史以来第一位以党员身份参军入伍的大学生，我时刻牢记着我自己的使命，在业余时间我都会发挥我的特长，向连队里的战友们传授一些电脑知识，英语知识，摄影摄像知识等，我还在连队里连起了局域网，丰富了我们连队的业余文化生活，使我在奉献中也体会到了一丝成就感。

一晃两年过去了，当我们在火车上看见锦江乐园那个大转盘时，我们兴奋了，因为我们即将回到阔别两年的上海，当我们下了火车，踏上上海的土地时，我们都情不自禁的用上海话大喊：“上海，我回来了！”如果你没有离开上海那么长时间，你不会体会到那种感觉，那种思乡之情。

新学期即将来临了，我将继续我的大学生活，虽然我原来的同学都已经大四，即将毕业，而我将被编入新的班级，接触新的环境，认识新的同学，我也会面临新的挑战，但我永远不会忘记，我曾经是一个兵，我不会忘记部队生活带给我的财富，我会把这些财富转化为我的力量，为我的人生之路添砖加瓦！



# 化學與環境

工程

学院

## 反应物

我们手握青春、心怀梦想踏上了这五彩缤纷的征程，开启了人生新的篇章……

十九岁的花季，我们怀揣着梦想步入了我们的学院。带着些许迷茫、几多憧憬开始了我们全新的生活，等待我们的将会是什么？

## 适宜条件

一个化学反应，适宜条件必不可少，或高温、或强压；而这个孕育我们未来的化工学院，得天独厚的良好条件也从来不缺。

## 良好的学院背景

化学与环境工程学院迄今已有50多年的办学历史，为上海化工行业培养了一万余名毕业生，他们中的绝大多数已成为上海化学工业生产、科研和管理上的骨干。本系现设有应用化学、化学工程与工艺、制药工程、环境工程等四个本科专业，现有全日制在校学生1428名。另有专任教师71人，其中教授12名，副教授25名，研究生导师18名，博士30名，硕士17名，具有

博士和硕士学位的教师占专任教师总数的66.2%。

## 应化

应用化学专业主要为上海市及周边地区的化工、轻工、医药、食品、环保及其相关领域的企业培养应用化学的工程技术人才，已成为上海市高等学校本科教育高地。应用化学学科是上海市重点（培育）学科；“应用化学”专业教学团队2008年被评为上海市市级教学团队。

## 工艺

化学工程与工艺专业适应国民经济发展的需要，贴近市场需求，学生就业领域广阔，如石油化工、精细化工、环保、轻工、机械、电子、建筑、能源、交通等各个方面，毕业生受到了用人单位的普遍欢迎。

## 制药

制药工程是一个化学、药学（中药学）和工程学交叉的工科类专业，以培养从事药品制造，新工艺、新设备、新品种的开发、放大和设计人才为目标。

## 环境

环境工程是21世纪重点发展的高新科



迹  
·  
第七期

技之一，研究和从事防治环境污染和提高环境质量的科学技术。本专业培养的学生具有扎实的环境工程理论知识、专业技术和工程设计能力，特别是在（高浓度）有机废水的生物化学处理、可持续发展的垃圾填埋处置及环境污染修复的生态工程等方面的理论和技术独具特色。

### 高效催化剂

化学反应离不开催化剂，而我们能如此迅速的成长，正是因为我们拥有这一高效催化剂——强大的学生会系统。

学生会支柱：陈靓靓老师“人格的完善是本，财富的确立是末。”

零九朱夏，我第一次见到我们学院的团总支书记——陈靓靓老师，初见就对其干练的形象留有深刻印象。

过去的一年多时光里，在陈老师的带领组织下，学院顺利完成了学生会的招新工作，组建了一支各部门协调统筹、互相合作的高效团队，这些在接踵而至的各类学生活动中得到了很好体现。挥洒青春汗水的运动会、篮球赛，展现集体魅力的风采大赛，汇聚缤纷乐趣的“青春四重奏”以及别具新意的晚会……每一次成功的活动都同陈老师的策划支持分不开。陈老师同时还担任09级学生的辅导员，如果说在学院学生活动中体现的是她的干练与负责，那么在班级工作上体现得更多的是

她的细心与关爱。她悉心对待每一位学生，注重每一个学生的发展。老师这一切的付出与努力在我们获得的一次次进步中得到了印证。

学生会主席：史晓玮“天行健，君子以自强不息。地势坤，君子以厚德载物。”

文艺部负责人：李恭燕“知足长乐！”

刘俊涛、程震“笑是幸福的源泉，爱是生活的动力。”

体育部负责人：应晓明“顺其自然！”

宣传部负责人：邵宇威“Hope is a good thing！”

外联部负责人：王伟龙“财富不是朋友，而朋友是我最大的财富。”

生活实践部负责人：何玥莹“tomorrow is another day！”

秘书部负责人：

于志龙“吾志所向，虽九死其犹未悔”

张少欢“以诚感人者，人亦诚而应”

学术部负责人：

周婷“使你的生活井然有序是你的义务”

陈执明“痛苦是男人的营养”

我们每个人都有自己的座右铭，在平时的生活中，激励着我们共同前进的脚步，更是凝聚了学生会的一股向心力，让我们一起在工作上为之而奋斗努力！而我们的学生会成员也都有着自己的理想与抱负，希望能创造出更好更完善的化工学院属于我们自己的学生会!!!

## 生成物

反应为了最后的结果，我们的成功你看得到了吗？

## 三大星级社团 从这里起航

**溢彩摄影社：**由2001年成立的溢彩摄影社，扎根于我们化工学院，经过9年的发展，如今成为了我校最具影响力的社团之一。

**意翔手语社：**2003年正式成立的意翔手语社，其前身是上海应用技术学院化工系心友志愿者队和手语俱乐部。在这7年时间里，与上海市启音聋哑学校建立了长期合作关系，也作为上海市高校手语联盟的服务站点之一，在阳光和雨露的陪伴下我们与聋哑儿童共同成长。

**绿色未来同盟环保社：**绿色未来同盟环保社初建于2002年，于2004年正式在化工学

院正式注册成立。8年以来，本着“投身环保，锻炼自我”为理念，经历了四代新老社长交替，几经辗转从原来的专业化社团发展成了人人都能参与的大众化社团。

## 青春的旋律，年轻的战场——校运会

### 校运会上的7个第一

男子100米第一名（李佳）

男子200米第一名（陈跃程）

男子1500米第一名（钱毅）



男子5000米第一名（钱毅）

男子铅球第一名（王月玥）

男子4\*100米接力第一名

男子4\*400米接力第一名

十一月的微风带来丰收的喜悦，十一月的我们绽放青春的希望，酝酿梦想，散发朝气，挥洒昨日汗水，实现今日辉煌。本次校运会上化工学院万众一心，团结一致，赛场上奏响了青春的旋律。



迹  
·  
第七期

今天我终于站上这年轻的战场

请你给我一束爱的光芒

今天我将要走向这胜利的远方

我要把这世界为你点亮

我的梦想 在每次把握机会 表达自我主张

展现给你年轻但一样宽阔的胸膛

我的梦想 在每次付出汗水 创造生命绽放

告诉世界我们这一代自信的力量

## 别具风格的晚会，我们的MASK之夜

2010年12月8日晚，化工学院终于揭开了筹备已久的迎新晚会神秘面纱，海报，门票，舞台都展现了奇幻与别具风采。以下是本部记者对观众的采访报导。

——“你好，你好，你觉得今天的晚会如何？”

“非常好，真的很出彩”、“很特别，很完美”、“精彩纷呈，高潮迭起，成功很成功”、“喜欢，除了喜欢，我想不出第二个词”、“感激与激动，为现场激动，感激所有的工作人员，太完美了”

——“看完整个晚会，是什么最吸引你呢？或者说你最喜欢最喜欢的是哪个节目呢？”

“特别，我觉得整个晚会都很棒”“都很给力，Dangerous齐舞太帅了，简直太震撼了”、“门票、节目单很精致”、“开场视频那个主持人太可爱了”、“黑暗之中的舞台好漂亮”、“歌曲都太charming了，性感”、“芙蓉姐姐的声音很sexy!”“T台秀融入晚会，很新颖”

——“看完整个晚会，你最想说的是什么呢？”

“完美”、“太棒，太给力了”、“感谢所有的工作人员和演员给了我们一场感官盛宴”、“化工，我爱你”、“ungelivable，太出彩了”、“难忘，此生难忘”

看来化工的这次晚会真的很出色，MA





-SK之夜的奇幻、魅力、独一无二从观众的言表中得到了最好的印证。以上是本报记者对本次晚会作的独家报导。

这就是如今的我们，别以为这就是最终的生成物哦；我们的未来还有很远，完美是我们的目标，化工风采有你来见证！

1. 女性好友生日，我们四个人商量零点发一条“生日快乐”给她，一人发一个字，我领到了第二个。结果，他们都没发。
2. 学生课间去厕所，拉完发现没带纸，又等不到人，手机又欠费。绝望中他给10086打电话，请求帮助。据说那边沉默了很久，后来……他班同学上课时收到了这样一条短信：尊敬的中国移动用户你好，你的同学谁谁谁在厕所里，让你给他送手纸。详情请咨询10086。
3. 数字军团和字母军团打了起来，数字头领0说：“1、3，你们组成B，潜入字母军团！”过了一会，只见1、3两人头破血流地回来了，说：“头领！装B被发现了！”
4. 日本料理店，生鱼上毕，服务员亲切体贴滴说：“趁热吃吧。”
5. 提问：为什么穿山甲一直在挖地。回答：他在寻找穿山乙。

开怀一笑

画/Len（化工学院）



迹  
第七期



## 电影排行榜

1. 让子弹飞
2. 新少林寺
3. 非诚勿扰2
4. 最强喜事
5. 大笑江湖
6. 神奇侠侣
7. 老男孩
8. 色戒
9. 盗梦空间
10. 青蜂侠



## 音乐排行榜

- |                 |                |
|-----------------|----------------|
| 1. 没那么简单 黄小琥    | 6. 错错错 六哲      |
| 2. 断桥残 徐嵩       | 7. 情歌没有告诉你 梁静茹 |
| 3. 包围 张杰        | 8. 稻香 周杰伦      |
| 4. 默默哭泣 T (尹美莱) | 9. 星月神话 金莎     |
| 5. 红装 徐良        | 10. 荷塘月色 凤凰传奇  |

## 图书排行榜

1. 《蔡康永的说话之道》（蔡康永说：外表绝对不是人生的决胜点！把说话练好，是最划算的事！）
2. 《气场》（改变全球1600万人命运的强大蝴蝶效应）
3. 《1988》（我想和这个世界谈谈）
4. 《1Q84 BOOK3（10月-12月）》（村上春树巅峰杰作，突破性完结篇）
5. 《假装的艺术》（一本让你看起来无所不知的书）
6. 《哥斯拉不说话》（夏达最新作品）
7. 《华胥引》全二册（唐七公子历时两年惊才绝艳之作）
8. 《爵迹·燃魂书》（奇幻巨著临界·爵迹解密集）
9. 《30年后，你拿什么养活自己》（在物价飞涨的年代，准备好三大资产，就能一生无忧！理财专家刘彦斌倾情力荐）
10. 《游园惊梦》（夏达作品）

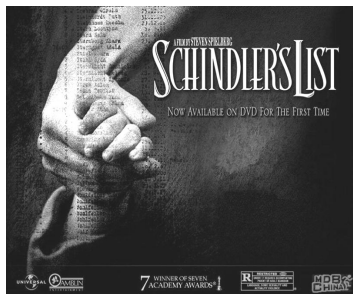
★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★



影评

## 生命的名单——《辛德勒名单》

一部好的电影，很难以达到像《辛德勒名单》这样简直令人无法挑剔的完美。应该说，它的存在是电影的一种永恒。奥斯卡金像奖，只是作为它的一个褪色的陪衬。



《辛德勒的名单》是犹太导演斯皮尔伯格对二战期间德国纳粹屠杀600万犹太人惨剧的回顾，影片以悲观阴郁的基调和富于强烈戏剧张力的惊悚元素，透过主人公辛德勒的眼睛，重回二战时波兰的克拉科夫，带领人们经历这个城市从繁荣到废墟的一切，同时在那个没有人性的年代中努力寻找人性的微芒，最终揭示了一个主题——人类的良知在

任何恶劣的境况中都不会完全地泯灭。影片情节波涛汹涌，气势悲壮，一幅幅画面一一以黑白摄影为主调的纪录片的结实性手法，表现德国纳粹疯狂灭绝犹太人的恐怖，其惨状催人泪下……

《辛德勒的名单》成为全球最瞩目的影片，其思想的严肃性和非凡的艺术表现气质都达到了几乎令人难以超越的深度。描写犹太人在二次世界大战时期遭受集体屠杀的影片过去也拍过不少，但是以德国人良知觉醒并且不惜冒生命危险反叛纳粹，营救犹太人的真实故事片，这还是第一部。影片中，辛德勒开始时并不是位英雄，为什么最后他成



第七期

了一名英雄，影片并未作出解答——所表现的只是他的行为。

斯皮尔伯格动了一个小小的具有象征含义的效果陪衬：在清洗克拉科夫犹太人居住区时，辛德勒在挥舞棍棒、疯狂扫射的冲锋队和被驱赶的犹太人之间看见了一个穿行于暴行和屠杀而几乎未受到伤害的穿红衣服的小女孩。这情景使辛德勒受到极大的震动。斯皮尔伯格将女孩处理成全片转变的关键人物，在黑白摄影的画面中，只有这小女孩用红色。在辛德勒眼里，小女孩是黑白色调的整个屠杀场面的亮点——后来女孩子又一次出现——她躺在一辆运尸车上正被送往焚尸炉。



《辛德勒名单》剧照

这一画面成为经典之笔，它的摄影的深层内涵和艺术价值远远超过一般意义上的电影作品。从影片开头到纳粹宣布投降，都是用黑白摄影，目的在于加强真实感，也象征了犹太人的黑暗时代。后来纳粹投降，当犹太人走出集中营时，银幕上突然大放光明，出现灿烂的彩色，使观众有从黑暗中走到阳光下的感受，可以体验到剧中人解除死亡威胁的开朗心情。

值得一提的是，斯皮尔伯格并不想以历史仇恨或历史批判的眼光来处理这个题材，不是要揭开历史的伤疤，加深它的痛楚，他只是想通过讲述一个普通人在充满敌意和荒谬的世界中挣扎的超道德的故事，来检视这个事件和它对当事人以及整个时代的影响，并且将这个影响化做忠诚的记录与忠告，安慰着逝去的灵魂，警醒着幸存的生者，传递给不曾经历的人。

战争已经结束，光明已经来临，没有什么永恒而不可化解的，世人应谨记犹太人为了感恩而送给义人辛德勒的戒指，还有那上面一句古老的希伯来经文：凡救一命，即救全世界。

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★



书评

## 撒哈拉上的行者

撒哈拉，这是个让我们望而生畏的词语，似乎它就象征着死亡、寂寞、压抑。直到你——三毛，一个从不间断的行者来到了撒哈拉。却让我们感受到了不一样的撒哈拉：热情、乐观、洒脱。

一直对三毛怀有一份独特的情感，大概羡慕她可以活得如此洒脱不羁，爱她对待生

活的态度，一直寻求自然与单纯，从台北到德国，从撒哈拉到美利坚，她的一生似乎都是一个传奇。她如一朵艳红在沙漠里绽放，沙漠的热度让她显得那么饱满、奔突，她满头的黑发和遮挡于后的眼神，有着生命最亮眼的光芒。这段故事记叙着她与荷西的幸福，记录着琐碎的烦恼、忧愁、快乐。同时也带给我从未体验过的沙漠风情。三毛说她第一次见着撒哈拉，像见到国多年，也心存了各种风顿下三毛的云游四方的心的无着之物，安定流浪听凭风——还有三毛，一并揽入它的



久违的故乡。那时她已在异情。但还有比沙漠更适合安居所吗？沙本是世间最无依停风起。而沙漠收容他们——怀抱。

我想曾经甚至是现在，事》，而爱上沙漠，开始对中，我们可以感受到一个遥以想象她在沙漠里一步一步

我们不曾想象过一个现代人在荒凉的沙漠里会是什么样的生活。一定不是像她所写的那样浪漫，一定有许多艰辛和阻碍，而她居然凭着一时的冲动就拎着少少的行李就去了撒哈拉，所以从中我们还可以读到三毛对于沙漠的渴望是内心洋溢而出的一种对生活超逸不俗的态度，她的浪漫奇想总是可以为枯燥艰辛的沙漠生活制造无限情趣，就连痛苦也好像扎着蝴蝶结。在三毛的笔下，她还原了一个女人的本性——天真，热情，心中充满了爱与感恩。一个女人，和自己心爱的人远离故土，来到一个贫瘠，甚至是落后的地方，却从未对生活失望，我们都不知道是什么信念支持着这么一个瘦小的身躯。我想正因为不知道和许多的无法解释，所以我们会心生羡慕。

阅读这部故事集，三毛与荷西的爱情也让人羡慕不已。他们牵手在沙漠的艰难岁月里，相互支撑，彼此尊重，同舟共济，演绎着夫妻间真挚而可泣的爱情故事。

三毛，这个热爱生活，乐观开朗，拥有宽容胸襟的智者；这个享受自由并承受得起孤单的行者；是一朵盛开在沙漠的奇葩。







本期导读：邵晨



生活是一个百味园，生活中的每一个点点滴滴都有其背后独特的味道，或喜或悲，或甜或苦，那都将是人生值得品味的幸福。在上海这个繁华的大都市里也不乏一些宁谧、悠然的地方，接下来由我们的导读带领大家走进本期介绍的游玩小胜地。

## 泰晤士小镇



一直听说有这个地方，终于昨天去了一次。我坐地铁9号线到松江新城下来，地铁车费6元。下来以后打车（松江的出租起步是10元），开到那里是15元。

整个小镇是模仿英国泰晤士小镇建造的高档别墅区，地方超大，可能是大过年没什么人气。不过这里的小别墅等建筑确实很漂亮，完全是欧系风格。在一个喜欢的天气，慵懒的午后来到这里，穿梭在红墙黑瓦，充满欧陆风情的房子中，别有一番意境。身边有人遛狗、有人骑单车，很悠闲的感觉。中心教堂是这里最热闹的地方了，好多新人在那里拍婚纱照。美中不足的是小区还不够成熟，附近公交车太少，也看不到什么饭馆。



这里少了市中心的那份喧哗，多了仙境般的安宁，所以很适合情侣或是想要远离喧闹的人们。悠闲的时候走一走可是非常的不错哦。

## 泰晤士小镇



## 翠晶水上餐厅



到那里就能看得到大大的玻璃球餐厅。因为附近没什么正规的店，这里当然是最火的餐厅。不过后来才知道，9号线下来之后，换松江15路三新北路下车也是能到这里的。进来点了一个店家推荐的“一桶江山”（其实是肥牛+拉面+金针菇），味道很好。又点了一条鱼叫“清蒸千岛湖大扁鱼”，还有农家炖土鸡，外加其他几道菜。我在老家就很想吃龙虾，没吃到，看到这里有自然来了一道“香辣小龙虾”。这里环境好，所以吃着很舒服。



## 辛乐日本料理



这家坐落于南桥百联的料理店的料理非常美味。单烧烤78元/位，加上料理的话158元/位（优惠10元的）。一定不要单点，我们吃的是158元的那挡，生鱼片还是蛮新鲜的，三文鱼肥肥的感觉，吃在嘴里很舒服的。北极贝很有嚼劲，鲷鱼很鲜美，反正我是把拼盘里的尝了个遍，同去的朋友超级搞笑，生鱼片全部烤了再吃——那可是生鱼片。真是暴殄天物那，我只能在旁边默默看着……他们那里畅饮的酸梅汁不错，我喝了3杯，所以后来也吃不下别的了。天妇罗，香蕉，土豆泥等小食，鸡翅，烤鳗等烤物都不错（烤好端上来的）。自己烤的也有很多品种，总之，还是满值的。那天身体不是很好，所以多是浅尝辄止……建议大胃王去，不亏，最后补充一句：服务员很漂亮，服务很好很好哒……

EP  
第七期

# 大学生心理案例分析

文/肖志成（岚风心理社）

## 春节是治疗心病的好契机

独在异乡为异客，每逢佳节倍思亲。节日回家，社会角色归零，卸掉角色所承载的压力；或回归最为放松的“孩提时代”，尽情欢笑。春节，是减压节，春节，是感恩节。看父母、访恩师，或借拜年之际，向一年来对自己有恩的人道一声感谢，整合一下人际关系，积蓄新的力量，迎接新的一年。而对于我们大学生来讲，学会排解自身的心理不适就十分重要，这样对心理健康十分有利。

一些心理疾病和儿时的经历有关，待人成长起来后，再回到儿时的环境，重新审视产生负面情绪的事件，会有新的理解，产生顿悟，有利打开致病的心结。

### 例如：怕异性怕到生幻觉

个案：这是位大一女生，一到学校就会心生幻觉。

她上大学没过多久，就吵着不想上学了。先是用学校饭菜不合来当借口，后来又说，有男同学追求她，让她害怕；现在又说，一到学校头脑中就会产生幻觉。有一次在学校，她路过球场，看到球场上有好多男生在打球，但定神再看，球场空空如也。之后不断出现这种情况。但一回家，这种情况就没有了，因此她说，下学期再不上学了。

她之所以会产生“幻觉”，从心理学的角度讲叫社交焦虑。在学校有不少男同学向她示好，甚至追求她，这让她很恐惧，不安。

心理学家提出心理成熟10条标准，其中有“能在日常生活中与同龄人建立和谐的人际关系(包括异性朋友)”，以及“认真考虑选择婚姻对象，并准备成家过独立

的家庭生活”。个案中该女生做不到这两点，这也说明，虽然她人已长大，但心理上还是个孩子。

导致她这样的原因是“错过了与父母分离、成长为独立个体的关键时期”。孩子10岁到了分离的关键期，父母如果过分地满足孩子的需要，忽略其应承担的责任，就会错过“分离期”。

案例中的父母对她说：“你只要好好学习就行了，别的什么都不要管。”她上大学前连双袜子也没有洗过。

国外父母早早地让孩子独自睡觉，就是为了让她们尽早地学会独立，独立面对黑暗与恐惧。而这个女同学，人虽已上大学了，但回家却仍要跟父母同睡。对于这种情况，以下是针对她这种心病的一些建议：

1、坚决让她分床而睡。

2、春节期间带她走亲戚，让她在熟悉的环境中和表兄弟、堂兄弟交往，进而在熟悉的环境里和陌生人——表兄弟、堂兄弟的男同学交往；鼓励她在节日期间和同学聚会，其中包括异性同学。

尽管让她心理长大需要时日，但切不可放过春节“走亲访友”这大好时机，可以利用春节这个很好的机会来帮助她多接触异性，让她慢慢熟悉身边的异性同学、朋友，这样才不至于导致她依旧害怕和异性接触，也不会对学校产生恐惧。

而在我们即将面对的职场，就更加需要一个像春节这种的心灵假期了，一年里在职场上积累的压抑、矛盾、冲突、恐惧、疲劳等等心理问题都会在春节期间得到一定的缓和。



## 案例二：职场中的“谢谢”

这位农村小伙的老家在贫困山区，前几年独自来到陌生的城市打工，在一家外资企业做勤杂工，前年春节他回家时，村中的四五个年轻人看他在外干得不错，一起跟了出来，厂里认为他们肯定和他一样踏实肯干，也招收了他们。很快，同来的年轻人为了更好发展，常有意无意地想压他一头，让他十分憋气。去年春节前的职工联谊会上，他们公开嘲笑他的塌鼻子，他本来就因相貌自卑，何况人群中还有他暗恋的女孩，他恨恨地离开会场，独自回到十五楼的宿舍，站在晒台上，越想越气，心想我介绍你们来，你们不感恩也就罢了，还如此地欺负我，挤兑我，活着真没有意思！他拨通了南京危机干预中心的电话，说：“我真想从这15楼上跳下去！”

节后，他的心情完全变了，他对心理咨询师说：“春节回老家以后，那几个跟我一起出来的小兄弟的家里人，对我千恩万谢的，我们几个也时常聚在一起喝酒，酒杯一端，他们总会先敬我，说，没有我，他们也不会这样光光彩彩地回家。现在回厂后，他们对我也很好，再不像以前那样挤兑我了，还说，在家靠父母，在外靠朋友！”

点评：他为何心情好些了，在于春节回乡，“乡情”、“感恩心”等传统文化改变了他和老乡间的关系。

中国人对家及其所依附的故土具有一份非常特殊的思想感情，分外看重血缘亲情和地缘乡情及由此而派生的友情、人情等道德人文情感。

职场上的竞争关系，让案例中的老乡为了自己的发展，出头，有意无意地挤兑比自己早进厂的他，但回乡后，回到传统的人文关系中，乡情、友情自然回归，感恩之心油然而生。

其实，问题的差生经常都会是一些简单的小情绪引起的，有些时候只需要我们换个角度，三思而后行就会有着不同的结果，会避免很多不必要的麻烦，也会简单很多，不会让自己难受，更加不会让身边的人莫名其妙，而在春节的假期里，可以让这些问题有个很好的机会去解决，相信过了春节以后，大家都会有个新的心理去面对新的一年，去面对新的问题。



春节七天长假使很多平时各有各忙的年轻父母们有机会、有时间带着孩子回家看看，或者和难得一聚的旧朋友、老同学见面。然而，在大过年的时间里也会产生一些不和谐的音符，对于现在的我们来说或许有些许的遥远，但是这一就是一个不可回避的话题。

我听过这样的话，“这个春节基本就是全家围着孩子转了，平时工作忙，陪孩子的时间少，所以假期都尽量满足她的全部要求。”很明显，此话是出自一对父母之口，相同的地方是，两个人同样都是独生子女，而他们也只有一个孩子，也就成了大家说的“独二代”，今年他们的女儿已经快3岁了，平常他们俩上班，他们的女儿就由爷爷、奶奶带。为了更好地“弥



迹

第七期



补”孩子，爸爸妈妈两个人基本是有求必应，单是过年给孩子买的礼物就超过3000元，还不算小两口给点点的“红包”3500元。“我们帮孩子买了个成长基金，这个就当是利息了。”不仅父母疼爱，点点更是爷爷奶奶、外公外婆的心肝宝贝。“先是爷爷奶奶送了架钢琴，然后还封了1000元红包；外公外婆除了去香港帮忙买奶粉外，还特别封了3000元红包。”“我们都帮她存起来了，等她成年后，自己支配”，每当听到这种话的时候一方面想到了自己小时候的春节是什么样子的，而另一方面不得不说现在的爸妈对自己的孩子都非常舍得花钱，像这对父母这么“给力”的家长越来越多，但是父母们不知道有没有想过，孩子如果在一个人多的场合会有怎么样的表现。

我相信肯定会有同学见过这样的一幕，家里来了些小孩子很是开心，大人们都会在议论孩子们如何聪明，如何听话，如何如何……过了一段时间后孩子们都互相熟悉了之后，看到了一个大家都喜欢的东西，此时，就会有令人担心的一幕发生了，孩子们可能会因为这个东西而争抢起来，哭个不停，原本祥和一派的房间里乱作一团。看着孩子哭闹起来，他们的父母都坐不住了，赶紧把孩子拉开，气氛顿时尴尬起来。

我们的天朝从上世纪70年代末开始实行计划生育政策到现在，第一代独生子女差不多都长大成人，为人父母了，有些“独一代”父母一味满足孩子的物质条件，对



孩子的物质投入很高而且很盲目。“独二代”由于生长环境和生活环境的特点，在6+1(父母、祖父母、外祖父母照顾1名孩童)家庭结构环境下，具有如更以自我为中心、无法忍受挫折、难以尊重他人等特点。所以“独二代”的孩子容易出现社交恐惧，这些情绪在大节日以及“独二代”集中的场合容易爆发出来。

换句话讲，“独一代”父母的文化水平相对较高，也相当有主见，与孩子的代沟明显小于和上一代的关系，他们更懂得利用适当的教育方法来教育孩子。但是，做为家长唯一的寄托，过高的期望、小孩子没有自己的同伴、溺爱成性都会对孩子的心理与生理产生不良的影响，这些都是值得“独一代”父母深思的问题。除了物质条件的满足和外界的高度关注之外，孩子更需要得到心灵的滋养与呵护。做父母的要重视起自己孩子的心理健康问题才行，这样才会避免以上的尴尬情况再发生。父母对孩子的心理滋养除了多点时间陪孩子外，还要尽量创造机会让其与其他孩子一起活动。孩子出现问题时要主动沟通，听听孩子的意见，共同商量。给孩子们一个不孤单的生活环境，这样也会让生活教会他许许多多知识。





1、年终到了，该是写贺年卡的时候了——你说——

- ▼ 你一直拖到年底。
- 你亲手做贺卡。
- 你给所有人寄一张电子贺卡。
- ◆ 你先列一张单子，以防漏了谁。

2、你最好的闺蜜遇见了白马王子，但对方却迟迟没有表示，你对他说——

■ “好好享受吧！这是最棒的状态……”

- ▼ “你确定他真的爱你吗？”
- ◆ “他也许有点害羞！再耐心点。”
- “我不知道你怎么能等得下去。”

3、几个朋友邀请你去他们在外地的家里度假一周，你要马上答复——

◆ 你不想去，可盛情难却，你还是接受了。

- 你很高兴的接受了。
- 太遗憾了，你的假期早就安排好了。
- ▼ 现在做决定还太早，到时去别的地方就是了。

4、花几个小时按摩，在你看来——

- 是给自己重新充电的有效方式。
- ▼ 可以清静一下，忘记烦恼。
- ◆ 这是一个难得的梦幻时刻。
- 让你恢复精神的必要手段。

5、当你小时候胡思乱想时，父母会跟

你说——

- ▼ “你真会浪费时间！”
- ◆ “你还不如去收拾房间呢！”
- “像你这么大，莫扎特开始写交响乐了。”
- “好好享受吧，长大了，就没时间做梦了。”

6、在街上遇到一个朋友，他请你15天后参加生日聚会——

- ▼ “我现在还不知道呢，再给你电话吧。”
- “这不行，你应该早点通知我。”
- ◆ “很高兴，我帮你去准备吧。”
- “说什么也不能错过你的生日。”

7、星期天，你喜欢——

- ▼ 睡个懒觉，然后穿着衣服闲逛。
- 好好洗个泡泡浴，然后胡思乱想。
- 做家务，熨烫衣服。
- ◆ 回电话给那些给你留言的朋友们。

8、在公司会议上介绍完你的计划，你补充到——

- ▼ “这是我仓促准备的，但是它可以抛砖引玉。”
- “我希望你们也同我一样激动。”
- “我夜以继日的在做这个计划。”
- ◆ “我考虑了大家的要求后，准备了这个计划。”



迹  
·  
第  
七  
期

9、去赴约的路上，偶遇一个多年未见的高中同学，你会说——

■ “我取消约会，请你下馆子。”

▼ “这是我的电话号码，给我打电话吧，我会很高兴。”

◆ “咱们一起喝一杯吧，我约会要迟到了，管它呢。”

● “我们两周后的星期二一起吃午饭吧。”

10、你需要同其他人一起准备一个专题讲演——

● 你先做一个计划，然后让每个人负责一部分。

▼ 你让其他人做事前准备些。

■ 这可是周三聚会的好机会。

◆ 你自己事先全准备妥当。

11、你刚躺到浴缸里，手机响了——

◆ 你接通电话，说不定是急事。

■ 你关掉手机，让自己清静

● 你让对方一刻钟后打过来。

▼ 你等待对方在你留言箱里留言。

12、你困了，但是你的朋友谈兴不减，继续待在你家——

▼ “你随便，我去睡觉了。”

● “你还是回家吧，我困死了。”

◆ 你一直不睡，好让他高兴

■ 你开心的享受这一时刻，直到挺不住为止。

计算点数：■ \_\_\_\_\_ ◆ \_\_\_\_\_ ● \_\_\_\_\_ ▼ \_\_\_\_\_

## 测试答案：

1、大部分是■：

你懂得从容不迫，你在安排时间上灵活性很足。当然。在紧急情况下你也会抓紧时间。但是一般来说，你更愿意享受生活而不是陷入焦虑。你能够正确估计完成一项计划所需要的时间，而且总是等到一件事做完再做另一件。别人提出新的挑战时，你会根据自己的时间安排以及是否愿意来做决定。如果有一个想法吸引你，你可以改变计划，投入到这个未曾预料的事情中。反过来，如果你不感兴趣，你会毫不迟疑的加以拒绝。

应该怎么办？

继续沿着自己良好的直觉往下走，直觉可以带领你在适当的时候停下来，以保持平衡。注意不要忽略周围人对你的期望。不要忘记时间是相对的，每个人对于流逝的时间和紧急情况都有自己的看法。你的冷静可能会让某些人反感。最好考虑别人的要求，否则你会生活在负罪感中，心情也会被败坏掉。

2、大部分是◆：

你自己的时间被偷走了，你似乎总是会接到各种各样的请求，从来不会加以拒绝。哪怕是劳累了一整天以后，友人邀请你参加晚会，你也没有办法拒绝，生怕别人以为你自私。再者，你不想让别人为难。你总是在为别人服务，把时间都安排在倾听或安慰别人上。有时候，所有这些请求压弯了你的腰，不过，你可以从中感觉到自己是有用的人，被喜爱自己的人包围着。当心：这种热心肠可能会让你自己的情感处在真空状态。

应该怎么办？

试着想明白为什么你把时间花在帮助别人身上，而不是优先考虑自己。生活是否舒适。很可能你对于个人享乐抱有负罪感，或是你所受的教育一直在向你灌输忘我牺牲精神。如果是这种情况的话，试着打破这些条条框框，学会说“不”接下来，重新找回属于自己的时间，让自己听从内心最真实的渴望，让自己开心。告诉你自己，一个人只有心境平和以后，才能照顾别人，关心别人。不要担心，你周围的人总会找到其他人来帮忙解决问题。而且如果他们真的爱你，他们看到你能够享受生活，也会感到欣慰。

3、大部分是●：

你总是忙得不可开交，你的时间表总是排得满满的，你还在抱怨一天只有24小时。你无时无刻不是处在紧急状态下，还会大声抱怨，忙成这样你再也受不了了。连你的朋友都得挑你空闲的时间才能见上你的面。如果你有时间，那正好见他们，如果没有，以后再见也无妨。你的闲暇时间也是预先安排好的。这种疯狂的节奏让你觉得自己活得很充实吗？停下来，想想自己为什么在和时间竞赛。你在逃避什么？是否害怕面对自己呢？如此需要控制时间，可能是源于对未来和孤独的恐惧。

应该怎么办？

试着解除这种控制。总是让自己处在压力状态下，由此产生的紧张会让你精疲力竭，不利于保持自我平衡。另外，在身体和心理发出警报信号前，应该主动休息。在你的日程表中，留出时间给自己，休息并关注自己的内心；在上面注明“梦想”或“闲逛”的时间。总之，学着什么都不做。利用这些空闲时段，你可以分析自己过去的行为，找到自己躁动不安的原因。这些安静的片刻还可以让你倾听自己真实的愿望。这样，你可以排除计划，考虑如何享受生活，如何让自己快乐。

4、大部分是▼：

你总是把事情拖到最后一刻，你有一个坏习惯，就是把事情拖到第二天。一般来说，你着手做一件事情，但是这件事情还没做完，又开始做另一件，心里想着总有一天能找到时间把两件事情都做完。为什么总是把时间往后拖呢？也许是你害怕抵达最后期限，那时你将不得不让人看到你的真实价值。在最后一刻才动手，可以让风险降到最小。并且你有理由让自己相信，如果有更多的时间，你就能做得更好。这个策略可能掩盖你对批评和失败的恐惧。也许你一直没有忘记曾经让你失望的事吧？你害怕让人失望，就总是把完成事情的期限往后推。

应该怎么办？

你最好估算一下完成一个目标究竟需要多少时间，然后努力坚持下去。不要同时做两件事：选择你心里最想做的事情，然后列出一个时间表，分阶段实现这个计划。将这个日程表贴到你能够经常看到的地方，让自己从心里上为每个阶段的进步做好准备。每完成一个阶段，就恭喜自己一下。当你成功的做完整件事以后，给自己放一天假，买一张碟或者别的什么，来安慰自己并表示庆贺。这样你就能提高自己将计划实施到底的能力。



迹·  
第七期

## 我的大学生活

文/王子豪（华东理工）

大家好，我是王子豪，来自华东理工大学。现任华东理工大学学生联合会信息传媒中心主任。刚进大学的我和许多人一样懵懂，但是我心里始终有一个信念，这是我很坚定的，那就是让我的每一秒钟过的都有意义。

大一一年，很荣幸的担任了班级里班长一职。管理班级，说白了就是两点。一是，传达辅导员或者说是学校的通知；二是，处理好我个人和班里其他同学以及班里其他同学之间的关系、谈心、聚会和游戏等一些细微琐碎的事情。这让我大一一年过得很充实，很愉悦。

到了大二，辞退了班长的职务，成为了学联的主任。不能说让我终身受益吧，但绝对丰富了我人生的经历，我是一个非常喜欢尝试新鲜事物的人，尤其是那种还不存在太大风险的。主任和班长相比，如果说班长重头戏是处理人与人的关系的话，那主任的重头戏就是承担校级活动和调配中心人员。尤其是在本中心承办的新生书画大赛中我收获了不少的经验。

很多人认为我的运气很好，大学的道路都很顺利，我想这与我的信条（让我的每一秒钟过的都有意义）有着密切的关系。如果我有一秒钟，用来学习或者工作，它对我的成绩或阅历有提高，我认为这一秒钟就有意义了；如果我有一秒钟，用来和学生或是老师沟通，它对我的人际关系有帮助，我认为这一秒就有意义了；如果我有一秒钟，用来睡觉休息，它对我的精力有补充，我认为我这一秒有意义了；如果我有一秒钟，用来打游戏，他对我的精力是种消耗而且我没有得到任何东西，我认为这一秒就失去意义了。这就是我对时间的看法。我不敢多说我的生命，我把它按60岁来算，真的很恐怖，我已经走过了生命的三分之一了。我很后悔之前浪费的每一秒钟。我不想平庸的离去，我也不敢说我会为世界留下什么。但最基本的，我应该尽我的努力为爱我和我爱的人留下些什么。

让每一秒钟过得都有意义，与君共勉。



这期《印迹》从整体来看办得十分精彩，其中“走进现场”和“校园地带”十分贴近我们的生活，热点透视更是分析透彻。希望以后的《印迹》可以多一点色彩！

——化工学院 刘璐

很喜欢“生活百味”这个栏目，让我知道上海好吃好玩的地方，进一步了解了这个城市。祝《印迹》越办越红火！

——香料学院 王筱晨

希望《印迹》能够记录下我们大学四年的每一个印迹。

——人文学院 李佩瑶

也许可以在角落或单元内推荐一些好书、好电影或好看的动漫，可增加一些简短的英语美文欣赏等。希望《印迹》的道路直通辉煌的明天，为校园增添一份人文魅力！

——人文学院 周杰

《印迹》的首版是很好的，希望有更多新鲜的元素注入，愿她越办越好！

——化工学院 王传荟

这算是我们学校的刊物特色了，希望更多的人参与，更多的人支持、关注，祝愿她越办越好！

——化工学院 杨楷楷

很好的校刊，这应该是首期吧！希望我们的《印迹》越办越好，令母校大放异彩！另外，“印迹”是不是“应技”的谐音呢！

——电气学院 孟凡竹

从个人观点来说，这是一本无论排版和文字内容都不错的杂志，希望它的影响力能大大的提升，成为应技大的一大特色。

——城建学院 顾晓芸

希望《印迹》再多加一些学生文章和校园趣闻，并祝《印迹》越办越好，在学生中的影响力更大！

——计算机学院 杜泽坤



迹

第七期



走过春夏秋冬，带着你饱满的热情；走过更迭四季，伴着你不变的情怀。虽然年轻的你，刚刚走进校园生活，但是朝气的你，必将指引我们前进。

——材料学院 魏晓宇

我觉得有的图片不是很清晰，有的背景也稍显昏暗，没有眼前一亮之感，希望再接再厉，让《印迹》成为我们心中永不磨灭的痕迹。

——经管学院 张红

望以后书架会被《印迹》塞满，不单单是这一本。愿《印迹》走近每一位学生的身边。

——人文学院 陈晓玲

做得很好，我很喜欢。希望《印迹》越办越好，办出自己的特色！

——材料学院 吴宇博

《印迹》总体来说做得还是相当不错的，值得赞扬，成绩显著。但同时也存在问题，随着网络时代的到来，会有多少人关注期刊？有没有网络版的杂志，让同学们每天关注的可能性更大，但这毕竟需要投入大量的精力去收集素材、创作，还是很麻烦的。希望《印迹》越办越好，关注的人越来越多，红红火火！

——机械学院 李孝猛

背景有部分颜色过深导致个别字不是很清楚，希望有所改进。让黑白的《印迹》反射出缤纷印迹！

——人文学院 张梦婷

青翠草芽会有破土而出之时，芬芳花蕾会有含苞待放之日，相信小小的《印迹》终有它博众之长，为众所仰的那一天！

——经管学院 黄立男

等了很久终于在自己的大学中拥有了一份刊物，希望这会是一本真正面向全校学生的校刊。能够长期、久远、正规地发展，为上海应用技术学院作出应有的作用！

——人文学院 郑晟骅

希望杂志尽量设计统一一些，可以借鉴一些知名杂志的版面设计。栏目还是蛮丰富的，我蛮喜欢。希望《印迹》的出版方酌情考虑，并祝《印迹》越办越好！

——机械学院 王凯乐