卷首语

《印迹》情

温暖的海风湿润了我的梦靥，睁开双眼，大一已然掠过我生命的墙角，刻下斑驳的青春点滴。时光如同风湿的水墨画，在我心中搁下一块印迹，记录着我爱她那么深沉。

——题记

我是异乡逐梦的孩子，并爱着这里的海风与尘土，感恩着这里的一切。感谢身边的每一个人，亲爱的你们，感谢命运的长锁将我们相连；感谢这里的每一寸土地，留下我逐梦的痕迹；感谢你的不珍惜，让我学会了放弃；感谢风，把我带到这里……

在这里，我带着理想，负着使命，坚强、坚持地走着每一步。行走着，憧憬着，闪动着眸子，然后扬起嘴角……历练、过往，让我踩着生活的轨迹成长，在成长中又时而追溯过往，不断寻找方向。大二，我进入校学生会——这个帮助我成长和我倾入感情的团体。2010年10月，在应技的天空下，我邂逅了《印迹》。

《印迹》是上海应用技术学院校学生会编辑的主要校园刊物。在本期之前，《印迹》的编辑和排版工作皆由徐汇校区的学生会负责。至今年11月，我校第三届学生会在奉贤校区正式成立，学生会各部门开始了独立地开展工作。校学生会宣传部的工作之一便是校园杂志的出版和发行。经过一个多月的努力，校学生会宣传部内设编辑部初步成立，从编辑《世博特刊》、《运动会简报》等刊物到11月下旬完成《印迹》的编辑排版工作，该编辑部正逐步走向成熟。

无论作为编辑部的领导者，还是校学生会的一名成员，我对《印迹》在奉贤校区首次发行感到十分荣幸。这证明着我校学生会正在不断发展，并不断地追求多形式、多方面地和广大同学进行交流。在今后的发展中，《印迹》杂志将通过深入广大同学，以学生化的语言，描述学生感兴趣的话题；不故作姿态，不求面面俱到，专注特色信息；力求实用与趣味并举，做到图文并茂，让大家轻松阅读。

我们编辑部正处于发展阶段，本期杂志有让您不满的地方还请谅解，也真诚地希望得到广大同学的支持，以促使《印迹》每月的顺利发行。

爱着《印迹》，我们便会让她与青春同行，让她穿梭在应技校园，引领着校园文化，传播着校园风，连络着校园情！

《印迹》的明天，我们一起努力！

邓佳宗

印迹 IMPRINT

SIT·SU

主编：施菁楠

执行主编：宋弋芳、邓任宗

美术主编：邓任宗

美术编辑：
单文松、罗杨、邵晨、庄园、王乔忆、叶舒婷、曹卉沁

文字主编：宋弋芳、陈冠旭

文字编辑：
崔庆芝、陈儒旸、季昳、张倩霞、曾宪君、李子君、朱欢

封面设计：周孜洋

目录 CONTENTS

校园地带

我校隆重举行奉贤校区落成暨合校十周年庆典晚会 P1
我校第十届田径运动会成功举行 P2
应技十年，激诵辉煌 P3
主张个性，激情起航 P4
新成员，大家庭 P5
越野向前，冲刺明天 P5
激情暑假，收获金秋 P6

要闻集锦

大学生网上投简历谨防被骗 P7
大学“白面书生”“纤弱女孩”多 P8

学院风采

本期学院风采——机械工程学院 P10

人物专访

校主持人队伍专访 P14

文学副刊

倾听 P16
我眼中的应技大 P17
记忆，印迹 P18
秋印 P19
起点 P20
周末 P21
秋意 P23

生活百味

娱乐圣地 田子坊 P24
童话主题餐厅 Fee P25
澳门豆捞 鼎中鼎 P26
韩国料理餐厅 三只熊 P27

热点透视

“我爸是李刚”
——背后的焦点 P28
学生集体不让座，
孰是孰非？ P29

调查评论

新起点，新希望
——新生入学思想动态调研报告 P31

走进现场

承锋杯辩论赛精彩纷呈 P34
校园新生歌手大赛情况 P34
人文经典，伴我成长 P35
人文达人，燃烧青春激情 P36
健美操大赛 P37

心理调适

新的环境，新的起点 P38
大学新生怎样度过心理失衡期 P40

印迹手信

他校手信 P42
应技手信 P44

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：

文学副刊：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！

投稿地址：

（电子稿）编辑部邮箱：

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》
2010.11

我校隆重举行奉贤校区落成暨合校十周年

10周年庆典晚会

文/杨 明

2000—2010

风雨砥砺五十载，合校发展十春秋。昂首跨越精彩十年，齐聚力量畅想未来。10月27日晚，奉贤新校园霓虹闪烁，炫彩夺目，上海应用技术学院奉贤校区落成暨合校十周年大型露天庆典晚会隆重举行。校党政领导祁学银、卢冠忠、康年、宋敏娟、祝永康、刘宇陆、叶银忠和全校5000余名师生欢聚一堂，共度美好而难忘的喜庆夜晚。

18时30分，晚会在舞狮与滚灯欢庆表演中拉开帷幕，共分三个乐章：流金岁月、灿烂星河；风雨十年、春华秋实；齐心发展、再创辉煌。女生合唱《歌声与微笑》，配乐诗朗诵《在一起的力量》，表演唱《校园与流行》，齐唱《大中国》，小组唱《共和国之恋》，歌伴舞《长大后我就成了你》，管乐合奏《我和我的祖国》，女生独唱《世界》、舞蹈《舞之火》、《红旗颂》，合唱《飞来的花瓣》、《二十年后再相会》等节目分次登场，精彩纷呈，充分表达了全校师生共庆学校新校区落成暨合校十年发展的喜悦之情，抒发了全校师生对上海世博会圆满成功、对祖国繁荣进步和学校发展美好未未来的共同心愿。上海群众艺术馆、上海音乐学院、奉贤区、上海师范大学等选派了精彩节目参加演出，为我校 庆典晚会增添了更加浓厚的氛围。整台晚会主题突出、场面恢弘、气氛热烈、高潮迭起，观众热情洋溢，现场一片欢腾。最后，晚会在全场高唱《歌唱祖国》的歌声中缓缓落下帷幕。

晚会由东方电视台著名节目主持人林海和我校青年教师单丹主持。400多名演职人员参与了晚会演出。上海舞美艺术中心担任了晚会的舞美工作。

晚会结束后，校党政领导上台与全体演员握手并合影留念。

我校第十届田径运动会成功举行

文/施菁楠

11月5日上午，我校第十届田径运动会隆重开幕。院长卢冠忠，党委副书记、副院长康年，党委副书记宋敏娟，副院长祝永康、刘宇陆、陈东辉、叶银忠出席开幕式，各二级学院、各有关部门负责人等也参加了开幕式。

卢冠忠宣布本届田径运动会隆重开幕，刘宇陆致开幕词，指出今年恰逢我校奉贤校区落成暨合校十周年，又迎来了学校第十届田径运动会。运动会的举办，是为了更 好地促进学校体育建设，丰富校园文化，提高学生综合素质。运动员们要努力拼搏，赛出水平、赛出精彩，无论是学习、工作还是在运动场上，都要勇攀高峰积极向前，并预祝运动会取得圆满成功。

在激昂的音乐声中，国旗、校旗护卫队踏着刚劲的步伐率先走过主席台，鲜花和红旗方阵紧跟其后。接着，来自16个学院和5个教职工共21支代表队方阵依次入场。随后全体起立，升国旗、奏国歌；运动员代表和裁判员代表先后宣誓，16支学院代表队方阵集体展演了太极拳；校健美操队表演了动感十足、活力四溢的健美操；校武术队表演了刚劲有力的武术。

运动会持续两天，至11月6日下午结束。共进行了100米、200 米、400 米、800 米、1500米、3000米、5000米、4×100米接力、 4×400米接力、110米栏等十项径赛，跳高、跳远、三级跳远、铅球等四项田赛，以及迎面穿梭接力、徒手营救、军事障碍、消防救护、长绳、拔河等六项集体项目，比赛共有900多名师生参加，其中包括16个学院的师生运动员和机关教职工代表。

本次大会，在各类径赛的专业性上，较往年有了更大的提高，各个项目都配备了多名裁判员、学生裁判和纠察，确保了结果的公平公正。而在赛场上，运动员们充分发扬顽强拼搏的精神，勇往直前、坚持到底，赛出了风格，赛出了水平，团体项目消防救护更是打破了我校的赛会纪录。

天翼 surfing

应技十年，激诵辉煌

——上海应用技术学院2010年首届新生节开幕式

暨“应技十年，激诵辉煌”校园朗诵大赛圆满落幕

10月13日晚6点，上海应用技术学院2010年首届新生节开幕式暨“应技十年，激诵辉煌”校园朗诵大赛正式拉开帷幕。本次大赛特别邀请到校党委副书记、副院长康年、校党委宣传部部长刘红军、校招生就业办副主任翁德明、团委副书记赵慧、学生处老师袁凌杰以及各二级学院党委副书记和团总支书记出席本次开幕式。

十年应技，十年辉煌。副书记康年在致词中说道，新校区的从无到有都是大家共同努力的成果，新校区在同学们和老师们的共同努力下开始展现出它独有的魅力。他对新生们寄予了祝福和希望，对学校的未来充满着信心。

然后，本次朗诵大赛正式开始，来自十五个学院的代表队激情演绎，一展风华。大赛共分为4个环节，第一环节的队伍介绍，各参赛队伍以他们独特的亮相给观众们留下了深刻印象。第二环节的自备稿朗诵，每一支队伍都以百分之百的真情和精心设计的演绎方式，讴歌母校。城建学院的《拾念印记，十年人生》、材料学院的《致母校的生日书——一棵会开花的树》以及新成立的轨道交通学院的《魅力母校》都是各有千秋。第三环节经典诵读，扎实的语言和文化功底为各代表队的表现增色不少。而第四环节的母校寄语，参赛者们都用最真挚的感情祝福母校，期许未来。

经过两个多小时的激烈角逐，最终城建学院摘得桂冠，经管学院和轨道交通学院获得二等奖，计算机学院、人文学院、生态学院获得三等奖。材料学院获得最佳合作奖，外国语学院获得最佳感染奖，高职学院获得最佳潜力奖。是他们用激情给我们带来了一个精彩难忘的夜晚，愿我们的母校更加辉煌、美好！

主张个性，激情起航

——第三届”飞扬新声营”主持人大赛总决赛圆满落幕

2010年10月19日晚6点整，上海应用技术学院第三届“飞扬新声营”主持人大赛总决赛终于在学生活动中心的多功能厅正式拉开帷幕。本次决赛邀请到了上海应用技术学院理学院团总支书记牛亏环，主持人队伍发起人、上届主持人大赛冠军刘少爽，还邀请到了上海师范大学经管学院团总支书记韩林峰作为本次比赛的评委。在复赛中脱颖而出的15名参赛选手个个都经过了充分的准备，希望在舞台上一展风采。

开场的主持人队伍串烧表演震撼了全场观众，大家掌声连连、欢笑声不断。之后，主持人大赛正式开始。本次比赛共分为三个环节，第一环节为自我介绍和才艺展示，让我们看到了参赛选手除口才之外的其他才艺。尤其是朱依梦的手绢舞新颖、动感，滕爱玲的独幕剧别出心裁，他们用丰富多彩的表演形式给观众带来了一场视听盛宴。第二环节为指定模拟主持，此环节最大的亮点为通过制造意外状况考验选手们的临场应变能力。话筒突然没电、工作人员的故意捣乱、现场灯光突然失控等等一系列意外状况让选手们吃了不少苦头，但是他们依然微笑主持，赢得了观众们的掌声和欢呼声。第三环节的“抛砖引玉”考验着选手们对视频内容的理解，和现场的思维能力。

在颁奖之前，伴随着《朋友》一歌，刘少爽同学向大家介绍了主持人队伍，从组织，成立到壮大的心路历程，并对此届选手们提出了“主张个性，持之以恒”的希望和祝福。

最终，朱依梦同学荣获第三届主持人大赛总决赛的金奖，杜泽坤和杨小舟获得银奖，蔚蓝天、袁海燕、滕爱龄获得铜奖，李珮瑶获得人气之星奖与最佳风格奖，朱臻获得最佳潜力奖。至此，历时三个半小时的第三届“飞扬新声营”主持人大赛总决赛在主持人大赛回顾视频中缓缓落下帷幕。主张个性，激情起航！希望他们以后能为我们带来更精彩的主持，为我们奉献更精彩的演出。

新成员，大家庭

——上海应用技术学院第三届学生会全体成员大会顺利结束

2010年10月21日晚8:45学生会全体人员在第二教学楼G101室展开了招新后第一次全员大会。参加会议的160多名成员坐满了整个教室，学生会日益强大的阵容，让我们看见了一个美好的未来。

大会共分为5个部分。首先，主持人介绍与会人员，之后便是三位副主席的发言。他们在介绍了他们所分管的版块的同时，也强调了作为一名学生会的一员，我们应当做到努力、效率和投入。听完副主席们热情洋溢的发言后，轮到各个部门成员自我介绍。每位部长都带领着自己的部员依次上台亮相，在给全体成员展示自己部门风采的同时，也向大家介绍部门的近期活动。尤其是外联部，他们用他们良好的口才给现场带来了欢声笑语，让会场气氛活跃了许多。接着则是主席贾钰桢发言，她对大家给予了殷切希望。她强调：学生会成员的成绩的硬性指标，学生以学业为主的重要性，并且提醒了我们对相关人员应当尊敬、以及以学生会大家庭为荣、推进各部门互利共赢、共同合作的重要性。最后一个环节是为上一届副部长以上级成员颁发证书，正是他们用一个学期的汗水打造了如今成功的学生会。

学生会是一个大家庭，是一个锻炼自己的舞台，是一个一步一步积累经验的试炼场。相信在主席和副主席们的带领下，我们会更好、更直接、更快速、更贴心地为大家服务！

越野向前，冲刺明天

——上海应用技术学院第二届定向越野大赛圆满结束

2010年10月31日下午1点整，上海应用技术学院“第二届定向越野大赛”在校园内正式拉开了帷幕。本次大赛由校学生会体育部主办，学生会各部门给予了极大的支持。比赛以团队为单位，来自各个学院共24支队伍报名参赛。他们在阳光下尽情展示自己的风采与活力，绽放属于自己最独特的魅力。

经过激烈的角逐，最终由来自香精香料学院的25号“祥哥领队”队以13分钟的好成绩摘得桂冠。是他们为这个校园注入了更多的生机与活力，为这个校园的风景再添一份美好。希望这种快乐的体育精神能在这个美丽的校园里一直传递下去。

激情暑假，收获金秋

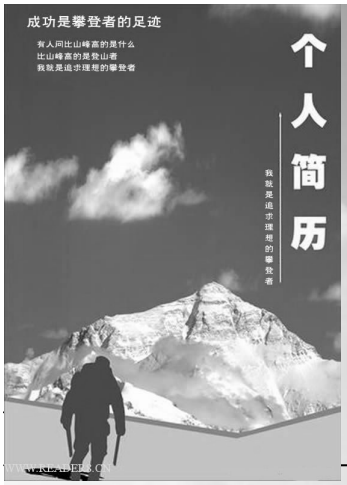
——上海应用技术学院2010年暑期社会实践成果报告会圆满结束

11月3日晚6点，上海应用技术学院2010年暑期社会实践成果报告会在学生活动中心小礼堂隆重召开。大会特别邀请到了团委的宗雷敏老师、韩国策老师和何建委老师作为评委及颁奖嘉宾，和同学们一起见证丰硕的成果。

大会开始前，主持人任容向大家介绍了暑假社会实践的整体概况并且播放了一段记录了整个实践过程中各精彩瞬间的视频。视频结束，在大家的掌声中大会正式开始了。大会的第一板块是校“优秀团队”报告，每个团队选举一位代表发言。他们利用这短短的5分钟向大家展示了他们各自的特色。材料学院的“变色海宝，享受绿色生活”，向大家讲述了他们在景德镇制作变色海宝的过程。他们所制作的海宝在温度低于26℃时会自动变色，以提醒人们空调温度过低。他们想通过这种创新将“节能减排，低碳生活”的理念传播下去。

第二板块为“上海历史建筑巡礼——做历史文脉的守护者”校优秀集体项目展示。从他们的发言中，我们感受到了一种来自心灵的呼唤，那就是对历史文化和遗迹的珍视与保护。第三板块的校“优秀个人”展示，由一位大四的学生代表发言。他讲述了对此次活动的一些体会，并谈了自己的收获与对未来的展望。

最后，三位老师为同学们颁发了奖项，校优秀团队一等奖的桂冠最终由材料学院和化工学院摘得；理学院获得了校优秀集体项目的一等奖。另外，16名同学获得了校优秀个人的称号。这些奖项不仅仅是一种荣誉的象征，更是同学们辛勤付出后收获丰硕果实的见证。希望有更多的同学能关注社会实践，并能够积极地加入到其中来，期待下一个收获的季节有你的出现！



许多刚刚毕业的大学生找工作时青睐于网上投递简历求职，可网络上的“求职陷阱”却对涉世不深的大学生狠下毒手——伪造大学生的身份信息骗领信用卡。自治区公安厅指挥中心发出预警信息：警惕不法分子利用大学生网上求职信息实施信用卡套现。

大学生网上投简历谨防被骗

近期，内蒙古自治区一些盟市都发生了这样的案件：一些不法分子利用大学生在互联网上留下的个人资料和求职信息，骗取大学生钱财。

不法分子作案目标：针对刚刚毕业、在网上求职的大学生。

作案手段：不法分子首先从网上购得大学生应聘者的个人简历，并根据简历上的身份信息伪造身份证和工作证，然后持伪造的证件和个人求职简历，骗领信用卡，再进行非法套现和其他违法犯罪活动。

目前不法分子只通过网络，没有明显的作案区域，属于大范围、跨区域作案，自治区公安厅指挥中心提醒：大学生网上求职遇到此类信息要及时向公安机关汇报。大学生在网上应聘投递简历时，一定要对网站信誉度进行调查，尤其对个人身份信息采取措施以免泄漏，慎重投递。另外，各大银行要及时在银行内张贴宣传标语或让工作人员进行提醒，在发现此类事件时及时加以制止，并与当地公安机关取得联系。

调查显示：

大学“白面书生”“纤弱女孩”多

六年前，全国高校体育工作会议在沪召开。会议要求大学生树立“健康第一”观念，争取做到“每天锻炼一小时，健康工作50年，幸福生活一辈子”。六年过去了，“健康第一”落实得如何？大学生身体素质得到了多少改善？从汇总的相关调研报告来看，情况并不乐观。

饮食偏差 健身欠缺

据复旦大学的一份调查显示，有44%的本科生养成了熬夜的习惯，大三的学生在凌晨2时以后睡觉的比例高达14%。只有2.8%的学生起床后感觉“精力充沛”，而38%的学生感觉“比较疲惫”。

据《中国大学生健康与生活行为调查报告》的数据显示：65.68%的大学生感到运动不足，7.57%的大学生不吃早餐，15.44%的大学生不懂得饮食要荤素搭配。

“中国大学生健身运动处方实验与计算机应用评价系统研究”课题组，曾对分布在全国不同地区的部分高校607名大学生进行了抽样调查。结果显示，相当一部分大学生有不吃早餐、不喝牛奶、挑食等不健康的生活习惯，比例分别占7.57%、19.69%和10.95%。在闲暇生活中，大学生将体育健身排在文化娱乐、上图书馆之后，经常从事体育健身的学生仅占19.12%。

体能下降 近视增多

正是因为不正确的健康观念和不科学的生活习惯，导致了大学生身体素质的种种缺憾，“白面书生”、“纤弱女孩”成了校园流行风景。

目前，我国正在大学生中推行《学生体质健康标准》。据该项健康标准的测试显示，有37.68%的学生身体形态不正常，有6.96%的学生为肥胖或营养不良。在肺活量指数评价上，有89.27%以上的学生达到良好，17.53%的女生为及格和不及格。1000米、800米跑是反映人体心血管、呼吸系统机能和肌肉耐力状况的重要指标，其中约有12.89%的女生为不及格。立定跳远主要是测量向前跳跃时下肢肌肉的爆发力，结果有73.9%的学生在良好以上，34.67%的女生为及格和不及格。据某高校的调查发现，大学生体质在大四的时候

会远低于大一时。高校一般在大一和大四会对学生进行两次体能测试，大四学生的身体形态、心肺状态、力量等都有下降，近视率也居高不下。

专家意见 从兴趣入手增强锻炼

上海体育学院科研处副处长邹军老师提醒说，投身体育锻炼，对大学生来说不仅练体魄还练意志，对青年人的健康成长终身有益。

除了学习、吃饭就是睡觉，这样的作息规律肯定是有百害而无一益的。可能有的大学生觉得自己年纪轻、身体好，锻炼不锻炼都无所谓，这是十分错误的观念。同学们不妨从增强体锻的兴趣入手，选择一些自己喜欢或时尚的项目，逐渐入门，循序渐进。比如，现在在白领中流行的网球、击剑、瑜伽、攀岩等。当然，这些项目花费较高，需要从自己的实际能力出发。

各高校也应积极开足或调整好运动场所，为学生多提供一些简易的锻炼器材，也可适当增加一些时尚的体育项目。大学生的体育课、社团活动，也可以多教授一些形式多样、同学们又喜闻乐见的体育项目。虽然高校本科高年级和研究生课程中普遍不开设体育课，但这并不等于说大家可以放弃体育。学校相关部门可以经常性地多组织一些各类体育比赛，通过竞技活动来进一步激发同学们锻炼。

冬季长跑，让学生更强健

冬天即将来临。教育部推行的一年一度的大学生冬季长跑活动也将开始，今年是这项活动的第四个年头，为了解决各高校反映的“学生长跑组织难、管理难、监督难”等问题，教育部联手某公司推出了若干强制性监督措施。

然而，一项旨在提高身体素质的体育锻炼，是不是一定要有强制或监督措施呢？最近已有学生向校方反映：“我不喜欢长跑，也相信长跑并不等于全部运动。我喜爱羽毛球、游泳、高尔夫，还有饭后散步的习惯。这些运动已经让我达到了锻炼的目的。”但也有专家表示，鉴于目前大学生的体质普遍达不到理想状态，强制性的长跑还是必须的，特别是对于将来要担负国家建设重任的年轻人，“劳其筋骨”也是一种磨砺。因此，从这个意义上说，长跑不失为一种简单易行的很好的健身方式。

本期学院风采

——机械工程学院

机械工程学院

首 篇：学院简介

上海应用技术学院机械工程学院具有五十多年的办学历史。学院现设有机械设计制造及其自动化、材料成型及控制工程、过程装备与控制工程和中美合作联合办学的数控技术等四个本科专业。其中材料成型及控制工程是上海市教委第五期重点培育学科，机械设计制造及其自动化是校级第二期和第四期重点学科，现代设计方法与先进制造技术是校级第三期重点学科，机械设计及理论是校级第五期重点学科。学院有十几门课程被列为上海市教委资助的重点建设课程。学院主要培养应用型的四年制本科生以及和国内十余所高校联合培养研究生。

第二篇章：辉煌学院·流光溢彩

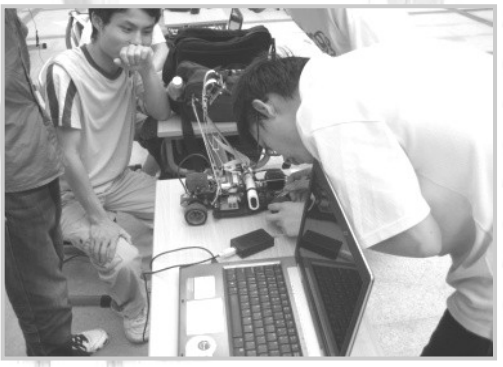
我们机械学院目前拥有着一支学术水平高，教学经验丰富的师资队伍。并与美国中央密西根大学、德国纽伦堡应用技术大学、德国科堡应用技术大学有着长期交往的历史，并互派师生进行交流。每年有外籍教授来我校进行讲学与学术交流，同时还接受国内外学生学习与进修。

我院目前拥有实验室面积约8000平方米。近年来，学校又投入大量资金，建立了“现代制造中心”。“现代制造中心”拥有各种数控机床、加工中心、三坐标测量机和快速成型机等先进设备。由上海市高校高水平特色发展项目资助购买的五轴数控加工中心，具有世界一流性能。

三年来，我院完成了上海市重点项目“连续式拉拔机关键技术及新型结构研制开发”，2007年获上海市科学进步三等奖、2008年获中国机械工业科学技术进步三等奖，并获国家经委颁发的新产品证书。“汽车座椅智能化综合检测设备的研制与应用”获2008年上海市科技进步三等奖。“三维位移激光电子散斑干涉研究”获2002年上海市科技进步二等奖。“热轧E2R2轧机缺陷强度计算及修复技术研究”、“640轧机系列生产潜能评估”、“Φ6

天翼 surfing

40轧机生产能力综合评估”等项目获上海市优秀发明选拔赛一等奖。参与完成了“大功率船用低速柴油机半组合曲轴的国产化研究”工作，该项目于2007年获上海市科技进步一等奖。



我院注重培养学生的动手能力。在历届全国大学生机械创新设计大赛、“挑战杯”中国大学生创业计划大赛、全国大学生智能汽车竞赛、全国NECCS-C竞赛、“正保教育杯”全国ITAT教育工程就业技能大赛、全国调试与开发、全国大学生数学建模竞赛、周培源大学生力学竞赛、全国大学生英语竞赛等大赛中，分别获得了特等奖、一等奖、二等奖、三等奖。特别是在2009年的“天华杯”全国电子专业人才设计与技能大赛中，获全国唯一一个特等奖。注重学生未来发展，我院毕业生就业率达到了98%。毕业生绝大部分工作在生产第一线。

第三篇章：激励缤纷感悟

选择了“他”，便只顾风雨兼程
——我心目中的机械工程学院

文/朱广燕

几个月前，带着一份好奇与忐忑，我和许多人一起，悄悄地走近了他。

于是，在张弛有度的学习生活中，从懵懂渐渐变得熟稔起来。

他，是大气磅礴的。悠久的院史酝酿了他深厚的内涵底蕴，高水平的师资力量和1400余名的莘莘学子撑起了他坚韧挺拔的脊梁。

他，是与时俱进的。丰富的对外合作交流让他的视野和理念更加开阔明朗，近8000平米的实验室为他提供了探索驰骋的疆场，而源源不断的科研成果便是他胸前一枚枚闪亮的勋章。

不了解他的人，或许会认为他过于枯燥繁复。是的，他或许没有人文学院的风花雪月，或许缺少林园学院的恬淡悠然，可是，他却是生动而安静地美丽着。他的美是内敛谦和的。在严谨低调的态度里，在也许略显繁重的课业奔波中，或在与自然科学进行心灵交流的一触碰间，他的美丽兀且泛动华光。工程实训馆内，砂轮间擦起的星星火光点燃的是他的学子们孜孜不倦的求知渴望，淬炼的是学子们坚韧顽强的意志耐力；机械制图课上，各色各样的线线条条培养了他的学子们出色的空间想象能力，纷繁抽象的立体图形在学子们的脑海中轻舞飞扬，而笔间绘出的是创造与智慧的火花……

对于他的每一位学子来讲，他带给我们的不仅仅是一项毕业后需求极高

的职业技能，更多的是，从做出选择加入他的那一刻起，注定将会执着于一份旁人或许难以理解的精准严谨，培养着一种在看似单调的学习时间中探索新知找寻快乐的能力。

既然做出了选择，便只顾风雨兼程。正如莎士比亚所说“你的长夏永不凋谢”，也祝愿我们的机械工程学院，在他的所有成员的共同努力下有如那永不凋谢的长夏——生机勃勃，一路繁花似锦！

第四篇章：邂逅风云人物

记胡大超教授

胡老师为人随和，平易近人，深受我院同学的拥戴。

时至今日，胡老师已经在我院教学岗位上认真、敬业的坚守了三十年。胡老师热衷于自己的教育工作，善于对学生进行个人的引导，不仅仅是在学习上，尤其注重对学生品德与人格的启迪。在这三十年中，胡老师本着对教育事业忠心，对教学工作尽心，对学生有爱心，以身作则，为我院培养了众多优秀的本科生和研究生。

胡老师拥有着宝钢全国优秀教师、教育部高等学校机械学科教学指导委员会委员、市高等学校市级“机械制造技术”教学团队带头人，市高校工程训练教育协会副理会长兼秘书长等众多头衔，并组织策划指导了多起科研活动。胡老师在教育教学，科技创新，科学研究等多方面均有涉猎。近年来发表教学、科学论文113篇，获得了“中国机械工业科技进步奖”，“上海市高校教学名师”，“宝钢奖”，“中国高等工程教育优秀研究成果奖”，“上海市科技进步奖”，“中国高校优秀展品奖”等诸多荣誉。

除此之外，胡老师是我院材料成型与控制学科的带头人，还一直担任班导师工作，他上课时注重将工厂实践与理论知识相结合，在传授知识的同时而又使得课堂气氛非常活跃。所以每当有他的课时，教室里总是座无虚席。

第五篇章：“白玉兰”志愿者服务队

有这样一支洋溢着热情，挥洒着青春的志愿者服务队，驻扎于上海应用技术学院机械工程学院——“白玉兰”志愿者服务队。

“白玉兰”志愿者服务队由一群热爱公益事业，追求自我奉献，积极回报社会的年轻人组成。我们借上海市市花“白玉兰”为名，不仅因为它纯白无暇、亲切高贵，更寓意高速发展、蓬勃向上、拥有着无限可能。“拼搏向

天翼 surfing

上，做得更好”是我们的口号。上海科技馆，奉贤图书馆，上海图书馆，南桥福利院等，一个台阶一个脚步，见证着我们从幼稚走向成熟，印记着我们队伍的发展与壮大。

从2007年11月起，“白玉兰”志愿者服务队4次荣获上海科技馆志愿者活动先进集体称号。3年期间，开展过上海科技馆志愿者、上海图书馆志愿者、黄浦区小东门“阳关之家”志愿者、奉贤图书馆志愿者、南桥福利院志愿者，微笑早安志愿者服务等活动。表现突出，并多次获奖，在学校及上海市都获得了良好的评价。

我们的队伍是一个无私奉献的集体，我们正是以此为基石，架起了大学生志愿者群体与校外实践的桥梁，我们带着蓬勃的朝气与满腔的热情奉献社会，在给予社会帮助的同时也得到了收获——自我的一种成长！

第六篇章：电子竞技社

在我们机械学院，有这样一个传奇社团，它的成员在全国许多大学生科技竞赛中都取得了优异成绩。它就是电子竞技社。

电子竞技社是一个结合专业知识的高水平科技类社团。社团有专用的实验室，为社员提供交流和动手制作所必需的技术支持和活动空间。电子竞技社是电子科技爱好者学习、交流和展现自我的舞台。

电子竞技社的活动以科技制作为主，不仅制作各式各样的趣味电子产品，也发挥团队合作精神完成科技创新项目。同时组织社员参加校内外的科技竞赛。在全国大学生“飞思卡尔”杯智能车竞赛、全国大学生电子设计大赛、“天华杯”电子设计赛电子竞技社的赛事中硕果累累。

电子竞技社注重培养社员们的动手能力、实践能力、合作能力，社团即是交流的平台，在这里，我们将不断碰撞出创新的火花。我们将更加努力，不断丰富学识，积淀文化，为建设成为高水平技术型社团而奋斗。

尾 篇：未来之路

9月30日至10月2日，我院在奉贤校区举办了以“贯彻两会精神、共谋学院发展”为主题的内涵建设研讨会。会议达成多项共识，并制订了具体措施：1，建立符合我校人才培养计划的青年教师工程动手能力的培育机制；2，制定以培养“应用型”人才为目标的大学生课外科技活动促学风的举措；3，形成以“产学研结合”为导向的实验室建设和课程建设相配位的专业发展规划。通过一步步实现这些措施，我院未来之路必将一片光明。

校主持人队伍专访

第三届“飞扬新声营”刚刚落下了帷幕，比赛中的他们有些什么台前幕后的故事，生活中的他们又是怎样的，是什么原因使校主持人这支队伍发展如此顺利？

Q1问：我想先问一下邱世昊同学，你作为校主持人队伍的队长，你觉得带领这支队伍的过程当中，你最大的成就感是什么？

邱世昊：他们很多人其实并不比我差，或者有些人比我强。但是可能因为我比他们先进这个队伍，毕竟也还是一年多了，有点经验。所以我最大的成就感就是说有这么优秀的一群人在我的手下或者说在我的队里面，我也非常荣幸的可以带领他们去完成我们队舞台的梦想。

Q2问：蒋禹龙同学，你作为前辈，能不能给我们新人一点建议，或者是谈谈你自己的感想？

蒋禹龙：我当初07年入校的时候，这边没几幢楼，当时我们搞活动全部是在一食堂的二楼，那里还没有那么多桌子。一直走到现在，看到主持人队伍正在逐渐壮大，特别是看到你们综合素质比以前的都要好很多，风格要更多样化。这次我们选拔的主要原因，就是希望挑选多样性的主持人才加入到我们队伍中。以后你们会接触到许多适合你们类型的晚会，这就需要你们发挥出自己的特长和优点。

Q3问：接下来，我想问一下这次新加入的队员们，从经历这次比赛到现在，你们有些什么感受和收获？

滕爱龄：我觉得在感受层面上讲，我们这个（比赛）过程很长，这中间刚好又是大学的过度期，还算是充实，不至于在一开始就没了方向。然后说获得的话，我觉得更多的是一个比赛下来后，认识的人很多，这样就够了。

王姝：我觉得这次比赛的复赛会紧张一点，但到了决赛反而不紧张了。虽说是最后一场比赛，但大家觉得是一场很大的PARTY。就是充分享受这个比赛（的过程），而不是去看比赛的结果。收获的话，我觉得（这是）迎接一个挑战吧，能够经历重重比赛后站在这个舞台上勇敢地展示自己，这点比比赛的结果要重要。

Q4问：作为一名主持人，一定都有自己的主持风格，我想请在座的各位谈一下自己的主持风格，觉得自己在哪方面是最具特色的？

朱依梦：我觉得我的声音不是那种很专业的，听上去就不是，但会给人挺轻松的感觉，有时候我自己还是挺紧张的。对于自己的风格我给它定义为亲切、随意，这样蛮适合我的。

杜泽坤：我先说，我在台上的风格和我在台下的风格基本上是不同的，他们说我在台下就是比较轻松一点的，但我在台上的风格还是比较正式的。站在台上的话，那个灯打下来的时候就很冲动，不会有很随意的举动。

Q5问：在座的各位都是非常优秀的主持人，那大家有没有自己喜欢的主持人，他身上哪一方面值得你们去学习，是你们今后要努力的目标？

蔚蓝天：我在做主持人之前，我接触的是播音主持人，后者与前者最大的区别就是：播音主持人只需要付出声音，不需要表情。我想在座的认识的主持人肯定比我多，我这里就说一个我们家乡——安徽的播音主持人，小强、小飞，当然你们可能不认识。他们主持的节目很多，不管主持什么样的节目，他们都可以很快的融入当中，仿佛他们不是主持人，而是一个表演者，这将观众与他们之间的距离拉近了。

Q6问：谢谢，最后请大家用一句话来表达对主持人队伍的祝福！

朱依梦：希望我们现在的成员可以尽量多的留下来，然后把主持任务完成得比较好，恩，就这样。

滕爱龄：吃好、喝好、天天开心。

周少东：我希望我们在若干年以后还能相亲相爱。

蔚蓝天：希望主持人队好，以后也愈来愈好，我们每个人也都好。

杜泽坤：我觉得团结才是力量，所以大家在一起开心就好，玩的好就行。

龚谷飞：天下无不散的宴席，这里祝愿主持人队伍及这些成员这种热爱生活、热爱青春的精神可以一届一届的传承下去。

王姝：希望大家在以后的工作生活中都相处得愉快，能够互帮互助。希望主持人大赛能越办越好。

计怡情：我们并不是一个人在战斗，我们主持人队伍会永远团结，永远幸福。

朱臻：希望我们这届新的主持人能够可以像老的主持人看齐，有朝一日我们可以超越他们，也希望我们下一届能超越我们，就是我最大的梦想。

潘莉：讲一句德语，意思是一切都好。

走进文学

文学是一个神秘的殿堂，当跨进了这个门槛，世界就变得那么的美妙非凡。人的一生总是忙忙碌碌的，蓦然回首，你发现，细腻的文字总能把我们的人生描绘的如诗如画。在记忆的海洋里徜徉，此刻，就用那些缤纷的语句一同写意我们的青春，在这个世界里随意泼洒斑斓的笔墨……

倾　听

文/牛振

繁花挂满枝头，窗台落满尘埃。任凭青葱年少，时光也不允诺绝对的美好。可是你是否记得，步入新的开始就是开始一次全新的生命。你是否记得，整理好思绪前方便是征程。

一、我生命中无数多个第一次，每一次都让我那么欣喜。

我清楚的记得自己第一次走进校园时的情形。那时，蓝色的天空格外的迷人；那时，校园的花儿格外的芬芳；那时，高耸的楼群格外的和谐；那时，我望着人来人往的图书馆，望着干净热闹的绿茵场，望着桥下的流水在阳光下一点一点闪着美丽的波光……于是我兴奋得像个孩子，我想大声的喊大声的唱，没有人知道我是多么欣喜。

二、如果说每一次崭新的开始构成了多彩的生命，那么对我而言，我如获新生。

挥别了痛并快乐着的高中，所有或深或浅的记忆便被定格在了过去。在这个微微变凉的九月，我终于来到了传说中的象牙塔，一时间激动，好奇，欣喜等各种感觉开始萦绕在心头。当我走进应技大的校园，当我想到自己四年的青春将与她紧紧联系在一起，忽然有了某种莫名的情愫，忽然感觉我们如此亲近。很喜欢校园里那座木桥，当我在那里行走驻足，我听到了流水的声音，慢慢的，我听到了很多声音……

小草说：给我一方土壤，我将努力的生长，只想平凡的奉献，带给应技大绿色的新装。

花儿说：给我一丝阳光，我将努力的生长，只愿无悔的绽放，带给应技大满园的芬芳。

我听见教学楼里老师辛勤的讲着课，我听见校园里学长们耐心的做着宣传……大家都在各自岗位上奉献着，一切那么和谐，一切那么美好。我忽然想自己真的该努力为学校做些什么，每个人都应该为学校做些什么而不用在乎是否会微不足道。每个人的眼前

天翼 surfing

都应该闪现，闪现林徽因的那盏“莲灯”：“如果我的心是一朵莲花/正中擎出一支点亮的蜡/荧荧虽则单是那一剪光/我也要它骄傲地捧出辉煌……这飘忽的过程也就是个/也就是个美丽美丽的梦。”

三、时代赋予了使命，我们应该从此刻启程。

十年了，应技大走过了十年的风雨，我知道如果细数这么多个日日夜夜会如一个世纪般漫长，我也知道将来的一个又一个十年都将同样的令人难忘。当我们长出丰满的羽翼，我们将去很高很高的天空去谱写属于我们应技的辉煌！我们要大声的喊出：是的，我们可以，是的，我们可以！

每当我听到这些声音总会感到内心里一阵澎湃，我准备好了，那么你呢？现在，远方的号角已经响起，你听，你听……

我眼中的应技大

文/梁智东

九月半之前的两天。从家乡开往上海的绿皮火车带着纷纷繁繁的各种奇妙的乘客以及与之相关联的人的夙愿抑或期盼，而我自然而然的是其中微不足道的之一，从广西到上海，从简称为桂的自治区的丘陵地貌到沪的浩瀚的长江入海口，又是一份微妙而不知未来的希冀，当我踏进那时候还不知悉的门口，那种感触总会令人荡气回肠。

当我抬头仰望那些以漆黑苍穹为映衬的琳琅楼宇。

当我感触那些轻抹在温和道路以及柔和物象上淡黄淡黄的光晕。

当我踱步继而以不可抑制无名而奇异的眼瞳贪婪观望和搜索这奇异的所有一切。

当我欲于须臾间深谙此处令人不可自拔的谜底般的氛围与错落纵横的建筑 。

忽而我莫名其妙地蓦然伫立，发觉这些意象仿佛流连于达芬奇某一幅油画关于水面的伏笔，总有泛起唯美涟漪的暗喻；又发觉有时候文字会变成苦涩的工具以致于不能描绘内心深处某种不可名状又色彩斑斓的画幅。那就只能用照片抑或电影转换成奇妙的字节刻载于不在乎年华侵蚀的科学国度，记录下我于二零一零年九月十三夜十一点三十六分，第一次跨进我所期待以及欣喜的大学---上海应用技术学院，给予我关于感性与理性的深刻回忆。

让文字回忆记忆，用摄影与静静的电影记忆回忆，该是如此无可挑剔般的完美格调。

暂且不知道她的人文理念，暂且不知道她的学术氛围，暂且不知道她的内涵文化，暂且不知道她的成就功绩，暂且不知道她的历史由来.....不能自欺欺人的说见微知著只能隐隐约感觉到这是蕴涵弥足珍贵的巨大资源的文库，而这正是莘莘学子们翘首以待的养分以及冥思苦寻的学识源泉。

果不其然，我触摸她的表面越细内涵的震撼越浓，充裕科学的教学设施，完善有序的生活服务，整洁和谐的康庄校园，便利快捷的交通，这无疑为所有人的探索与学习提供最好的物质服务。我不知道该用如何的言辞形容她的文化内核，我不知道该用如何的言辞形容他们，抑或神采飞扬，抑或激情澎湃，抑或学识渊博，抑或循循善诱，抑或包容以上所有，可以因材施教而为人师表的良师们。他们与学子的关系无以准确表述，有时候他们亦师亦友，有时候他们相互研究专业的深度， 有时候他们探讨人生的道途，有时候他们随心畅谈古今中外国政大事畅谈最前缘的科学技术.....

我想这足可以构建应技大自己的特殊文化，而这种文化正是应用技术的最好彰显与阐述。那么，再算上应用技术大的图书馆呢，浩如烟海的文献典籍，文理兼备，术数并存，相得益彰相映成趣，我常有不可抑制的思绪暗涌这该是可以放任多少学子汲取精神营养的巍峨文脉，如果知识是海洋，那么这里的书籍业已堆积成海，应用技术人自己的书海，而这无疑给我感叹人生年轮苦短的契机，感叹弹指一挥的年轮如何足以承载我必须挥洒在应技大图书馆里的丝丝光华.....

西伯利亚的轻微寒流已稍稍入侵。九月，夏。十一月，秋。转眼炎夏被寒秋替换，由桂到沪已见证第一次的季节更替。

五十又再算上零散的七天，我发觉我已经有真挚又深沉的眷恋，这个眷恋是我对应技大的感激和爱意，因为我坚决深信我可以对所有人侃侃而谈我的大学，因为我坚决深信四年之后应技大为我整理的包裹是装载立足社会报效社会的智慧与技能，因为我坚决深信我对我此生的大学做了无可置疑的抉择，因为我坚决深信我应技大给予我的正是我需要的。

整理思绪，仿佛飘零于茫茫原野的艾草蹁跹的覆盖漫天，异常整齐清晰是：我热爱这里---上海应用技术学院。

记忆，印迹

文/常华苓

我们总是很容易忘记，经历的越多就忘记的越多。其实，与其说是忘记，不如说是隐藏。随着时间的流逝，最终沉淀在记忆中的，便是那最触动心灵最让人难以舍弃的回忆。当我们感觉到空虚茫然的时候会，有什么东西可以回想，无论是悲伤的、快乐的，总会让我们感觉到温暖，那种温暖是可以让人感觉到充实的心灵的触动。我们每个人都把自己的故事深藏在心里，在我们最脆弱的时候讲给自己听，幸福在善待自己；讲给在乎的人听，幸福在相濡以沫；讲给所有的人听，幸福在感情的共鸣。当幸福发生的时候

天翼 surfing

会，以心灵一点为圆心，名为“缅怀”的暖流慢慢地荡漾开来，在我们的身体中做着无限制的圆周运动，一点点地唤醒沉睡的被隐藏的记忆……

如今，面对我们今非昔比的校园，幸福在共享曾经的回忆，在共同期盼更加美好的明天。比起当初的感觉，我们现在的心情也渐渐变得不同。

当两年的时间在不知不觉中过去，时间见证了我们的成长，也见证了我们学校的壮大。作为第二批踏上这片土地的我们可以自豪地说：应技大，我们陪你一起成长！也许我们成长的脚步远远都跟不上你的步伐，可经过时间的洗练，我们都已不同。在与我们保持着相对静止的时间里，你一点一点地改变，继而在我们的记忆里一点一点地沉淀……

当初在我们眼里可以用荒芜来形容的校园已不复存在，取而代之的是高楼林立、鳞次栉比，我们看着校园的一个又一个细胞更新，欣喜之余却也多了一点点难免的伤感，在我们的记忆里，总有点什么永远存在，那些曾经铭记在记忆里的画面。

记得从大一从看到校园平面设计图开始，就开始期待着那些即将崛起的建筑。而我心心念念的图文信息楼，终于在一个暑假之后崭新地出现在我们眼前，我们无需再在食堂与计算机楼之间来回奔波。但每次走进计算机楼，总是望着空荡荡的一层缅怀，曾经走过这里的每个书架，了解我喜欢的分类在哪里。二三食堂的出现，及时地解决了一食堂用餐高峰期的人满为患，更增加了各种各样的特色。而对于在一食堂吃饭吃了两年的我来说，经历了它的一次次变迁，我已经习惯了。学会了不再执着于它的饭菜是否符合我的喜好，只是单纯地想停留在这里不想离开，它不是我的地盘，却是我的偏爱。当年一食堂前的教育超市搬迁让我郁闷了好久，无论是去商业街还是出校门对我一样遥远，但是也省了不少钱。因此，楼下的咖吧成了我们经常光顾的地方，夏天的抹茶奶昔，冬天的热奶茶。搬了宿舍以后，离开了我们的1314，也离开了已有感情的咖吧，如今已是物非人非的咖吧。

我是个恋旧的人，总是习惯想念过去。可是一切都在改变，包括我们自己，我们唯一可以留下的不变的只有过去的记忆。多年以后，现在也将变为过去的回忆让我们怀念不已，过去的、现在的、将来的，都是我们宝贵的难以舍弃的印迹。

秋印

文/白秋芳

秋还未尽，却已在足底留下了深深的印;秋还未尽，却已在心底烙下了深深的印;秋还未尽，却已在岁月里划过深深的印。

秋之柔

喜欢秋的晨曦，温和柔美，透过指尖，瞬间的舒缓透进心里。秋的晨曦，如若有人读出初生的忧愁，有人品出淡淡的惆怅，那必然也会有人在黯然神伤后感悟出希望。秋风的萧瑟，却荒芜不了希望在这一季的萌芽，秋霜的凝结，却也禁锢不了希望在这一季的重生。也爱慕着秋的夕阳，随意的漫步在湖畔边，秋风轻拂，湖水泛起了涟漪，夕阳的涟漪犹美，粼粼如点点星光温柔了整颗心。秋的夕阳，一种流失之美，一种不需要仰视的美，一种警示的美，它给予我们的启示以美的形式呈现出来，凄清也好，抗鍪也好。一天，就这样恬静的谢幕了。

秋之韵

少了棉花糖般的白云朵朵，少了深海般的湛蓝，少了雄鹰展翅的翱翔。夏的天空，无可否认的生机勃勃，秋的天空，无可否认的宁静致远。浮云铺满整个天空，轻轻的在风的轻抚下摇曳着，朦胧了夏在天空留下的痕迹。北雁南飞，划过的是最简单的字符，构成的是美妙的音符，奏出的是动人的旋律。落叶缓缓落下，不带一丝犹豫，轻拾起一片，上面写满了它对秋的窃窃私语，或许我们读不懂，却可以用心去感受去聆听那份“落红不是无情物，化作春泥更护花”的感恩。喜欢秋风扬起落叶的沙沙声，细密绵软，渗入心底的是一种韵味。

秋之魄

古有刘禹锡“自古逢秋悲寂寥，我言秋日胜春朝”对秋生机活跃的倾慕；有王维“空山新雨后，天气晚来秋”对秋玲珑剔透的遐想；有曹操“秋风萧瑟，洪波涌起”对秋庄严壮阔的钦佩。秋是文人墨客最喜之季，也是霸主枭雄最怜之季。它的气魄，早在几千年前，就已扎根了。或许现今入眼的是满目萧条，遍地苍痍，甚至于我们能听见叶柄离开枝干的声音，轰然、且惨烈。一切枯萎的美，营造出的是秋的气魄！因为这样的伤逝后，最终迎来的收获的喜悦！

秋天是一条河，此岸是夏，彼岸是冬！秋还未尽，两岸之间潺潺流淌着的是秋印：柔，韵，魄！

起　点

文/金岸舟

是夜，我抬起头，深深地吐出一天的疲倦。时钟安静的躺在书桌上，指针一圈圈划过，滴答滴答，悄悄地卷走时间。

不经意的看向手边的月历，新生入学仿佛还在昨天，而月历却早已翻过两页。时间总是这么马不停蹄的溜走，我还闻得到高考的硝烟味道，我还听得到毕业聚会上大家肆

天翼 surfing

无忌惮的欢笑，我还看得到那潜藏在欢笑背后离别的泪水。而现在，我已扎根在上海应用技术学院，开始我新的学习，新的生活。

9月14日，我怀着复杂的心情来到这所陌生的学校。尽管有很多的不甘，尽管现实并不如我想象的那般美好。但是，毕竟我也踏进了一所大学。用我妈的话来说就是："咱家也总算出了个大学生了啊！"是的，我总算也是个大学生了，很心酸的骄傲，但大学生身份的新鲜感还是让人雀跃。

校园很大，大到从学校的东面走到西面都觉得累，学校的南面有着很诗意的小湖景色，和11层楼的图书馆遥相对应，充满了人文气息。这里的一花一草一树一木都是那么生机勃勃。23幢学生寝室楼从东到西排开，东北角有着最热闹的操场、篮球场和网球场。三家各具特色的食堂、大学生活动中心、三幢教学楼、几座工程实训楼……初来学校，便忍不住多看了两眼这里的建筑，也许是和自己选建筑有关系吧，很装模作样的欣赏了一番。脚踩在应技大的土地上，心里莫名的感到踏实，和蓄势待发的澎湃之情：我的大学生活，就要从这里开始了……

高三的时候听的最多的一句话就是：等上了大学就会轻松了。现在看来，这是一句很彻底的谎言。高三的压力来自一个高考，大学的压力却来自很多方面，专业功课、学生会、社团、人际还有逼近的未来。我看着占满书桌的白卡纸，还有在白卡纸上空白的策划书，又一次叹了口气，我不要虚度光阴，可也没想把生活上两倍的发条。起床依然会疲倦，上课依然会犯困，生活依旧忙碌……

"哔——"整点的铃声打断了我的思绪，十二点，新的一天开始了，桌上还是那一堆等待完成的任务。

我笑了笑，再怎么忙碌，生活还得继续，不是吗？

周　末

文/李子君

夏小初是一个普普通通的女孩子，短发齐刘海不戴眼镜。

身高165，身材消瘦。在如今上海这样微凉的天气里，披件大衣，小风一吹还真有些娇弱。

夏小初不是上海本地人，且家与上海间距离坐动车来回也需十四个小时。所以她只能选择一学期回一次家，而不是像身边的上海同学那样一学期回18次家。每到周末寝室里就只剩夏小初一个人。开始时，还能无病呻吟出些许凄凉感。现在，呵呵，可能是完全适应了吧！

说实在的，夏小初刚进大学的时候，怎么都觉得像回到了高中。

一到周末，校园就变得空荡荡的。高中时夏小初也住校，只不过那时她是属于一学期回家１８次的。现在终于体会了一下校园寂静岭的感觉。因为夏小初不喜赖床，七点钟，起床，走出宿舍楼时。便能闻到空气中弥漫的水雾的味道，还能感觉到风带着水汽贴在脸颊上的丝丝凉意，温润的沁湿每一个毛孔。

校园里是多树的。很多树夏小初以前见过但都叫不上名字。比起这些树，小初更容易注意到整片整片遍布各处的草坪。以前小初一直觉得草是无用的，只是装饰，而装饰永远都是附属品。

现在早起的小初才发现，原来草地可以舒缓心情。刚在黑夜中迎来白昼的草，静静地，静静地，依偎着，簇拥着。那种静态的安谧与早晨静默的校园柔和的融为了一体，这时小初会觉得心灵得到了释放。

上海是一座很具标志性的城市。代表了中国人口的稠密的，庞大的流动人口，快速的传媒资讯，巨大的就业压力。小初忽然觉得自己很幸运，居然有机会，有时间，有地方，这样安静的度过自己的周末。一般情况下，小初都会去食堂要上一碗血糯米粥慢慢的喝着，发着呆。无意识的看着从食堂大门走进来的三四个男生，一两个女生。周末的食堂是冷清的，直接导致了食堂大叔见到你会很热情。慢慢地夏小初发现，食物的诱惑性对男生来说比女生要大。早起吃饭的男生永远比女生多，可见“男人们为了填饱肚子而吃，女人是为了吃才去填饱肚子”这句话是多么的精辟。

夏小初学的是艺术专业是绘画，而历史上的绘画大师们貌似都是神经质的，专注的，疯狂地！小初从来不认为爱开小差，有点散漫、感性，独自一个人的时候还喜欢胡思乱想的自己具有成为大师的潜质。周末小初喜欢一个人坐在画室里画画，发呆，看画集。顶楼的画室多数时沉默的。有时会有大二的学哥学姐在对面画室放震耳欲聋的各种音乐，迷幻的电子乐，激昂的贝斯，强劲的鼓点，都会在细胞深处激发一种沸腾的创作感。有时一两个画室，一两个学长安静的画画，小初走进去一言不发的看着，看到不想看是转身就走不说再见，这种来去自如的感觉就像在家一样，小初喜欢。

走出艺术楼走向寝室，看见大白迈着优雅的猫步跳跃上台阶，慵懒的窝在摇椅旁，甩着自己的尾巴。小初也不由自主在摇椅上坐下，和大白一起闭上眼睛，嗅着青草味，慢慢回想着，摇啊摇。周末，校园，静静地像一部黑白默片一样。这感觉真好！

天翼 surfing

秋 意

文/单文松

路灯划着长步渐行渐远
隔着梦的距离
谁还在品尝着忧伤
萧瑟的风已远去
却为什么给我留下惆怅

入夜，你还记得叶的颜色吗
那个秋，你还在我的那片海里漂流
那叶已经枯萎
飘落葬在那个故里
回忆着你给我的秋意

忆，潮水般涌起
随一抹霞光淡然落幕
华丽的承诺又能带来些什么
唯美的收场就像樱花的散落
绚烂的用尽所有的美丽
最后一瓣落地了
一切就只剩下不甚多余的伤感

何必卑微的翘首以盼
水滴穿不透河水的厚重
却晕开了我心中的涟漪
静静细听
隔着那扇窗
那一年的光景还留着回音
浑浊的是我们的故事
迷离的是我的双眼

生活百味

本期导读：放松娱乐，品尝美味，《生活百味》带您品味生活、享受生活。本期编者给大家带来的是上海特色的娱乐圣地：**田子坊**，以及三家各具特色的餐厅。其中包括一家位于田子坊里的创意主题餐厅，还有两家分别位于南桥和海湾。希望大家喜欢。

生活百味之娱乐圣地 田子坊

田子坊位于卢湾区泰康路210弄，地铁九号线打浦桥站一号口出口就可以看到写着“田子坊”三字的牌坊。这里保留着具有上海多元文化风情的建筑，而其中的一座四合院则被改装成了一个露天咖啡吧。在这里与朋友聊天、或者独自看书，亦或是套着耳麦聆听音乐，感受着安静、斑驳的阳光、浓郁的咖啡香、经过的各国游人，甚至是在树荫下，安睡的黑猫所带来的那份和谐。

当然，如果你是个充满个性的年轻人，那么这里各色的创意店绝对能满足你。或是欧美风的家居小件、或是上海本地街牌、或是一些恶搞元素、或是定制牛皮本、亦或是当下国内先锋雕塑家或者画家的作品……一切你所向往的，都在这儿列队集中！

如果你是美食爱好者，那么这里是你的必去之地。喜空Csky（手工点心附加慢递服务）、泰迪之家（歇斯底里地推荐！）

泰迪之家店里到处都是泰迪熊娃娃、一楼是售卖区、二楼是餐饮区，里面的甜点也充斥了泰迪熊的元素。当你用餐前你可以左右拥着两只特大泰迪熊，这种甜美感，是多少女孩子的梦想。

BALI BALI 巴厘巴厘（印度尼西亚风味）、Oasis 绿洲泰式料理、空红罗日本料理、太●红意式酒吧餐厅 TAI WINE、泛纳宾地中海虾味餐厅（强力推荐！里面全是大虾料理，用料新鲜、很美味。）等等。接下来，就是本期要重点介绍的主题餐厅了。

生活百味之童话主题餐厅 Fee

地址:黄浦区黄陂北路227号2楼201A单元(近明天广场)

点评简介:

这家在田子坊中的创意主题餐厅，是很有风格的一家。桌椅板凳上的图案有童话气息，好像来到魔法世界一样，配上黑色的纸巾、黑色的餐具，酷！下午茶套餐有点贵，饮料很小杯，不过棉花糖热可可好可爱，从感官上愉悦了心情。蛋糕味道不错。店里还有不少书，不乏内容新奇的，和着轻缓的音乐，是发发呆的好去处。这里可以上网，但不能吸烟。很适合情侣的样子。当然Single一样可以大摇大摆的进去享用美味。如果周五回家的同学，是在人民广场下车的，可以顺便去体验下，一饱口福。

田子坊里的各色店在这篇文章里实在难以说清，想知道全部？想找寻下自己一直向往的却苦觅不到的？那么来田子坊吧，这里就是惊喜王国。

生活百味之澳门豆捞 鼎中鼎

地址:奉贤区南桥镇解放中路35号(近人民中路)

点评简介:

鼎中鼎和豆捞坊很像。小火锅，“一人一锅”；菌菇锅底很鲜美，墨鱼滑嚼劲十足；调味料琳琅满目，都是自助的；吃完再来份甜点，班戟，龟苓膏，都很不错。不过价格小贵。店中装修以红黑为主色调，进去让人很有现代感，就是座位挤了点，编者觉得有待改进。

编者自叙:

编者挺喜欢这家店，首先是服务，服务员很热心。去调沾料的时候服务员也会向你推荐哪几种酱料拌在一起比较好吃。茶水也是免费的，最近进入秋季，开始提供热饮了，服务员会主动帮你加，一杯热饮很是舒心。然后说吃的，最近一次点的是菌王锅，很特别的风味。打算下次去尝尝其他的。墨鱼滑：非常Q，也十分有嚼劲，而且不腥，很鲜。肉类拼盘：牛肉、羊肉和猪肉分别装在三个容器里（其实下了肚子也不知道哪个是哪个了），味道OK，吃的出是新鲜的东西。东北宽粉：这个很推荐，每次必点，和墨鱼滑一样，让人很有feel，而且久煮不烂，煮的越久越好吃，非常推荐。笋：这个不是很推荐，因为感觉有些老。冻豆腐：这个和一般火锅店一样的，没什么差别，就是装盘好看些。牛肉丸：个人不是很喜欢吃丸子之类的东西，所以，也就不发表什么评论了，其实味道还可以，至少比超市买的要好吃很多，还有些蔬菜啊之类的，就不一一说了，还是那句话，等待您去亲自体验。

生活百味之韩国料理餐厅 三只熊

地址：奉贤区海思路100号上海师范大学金桂苑2楼

点评简介：

吃过很多韩国餐厅，最怀念的，还是上师大奉贤校区的“韩国料理”。石锅拌饭最为经典，几乎每次去都会点；烤肉可以让服务员烤好了再送上来，是让人难以忘记的美味。环境也很优雅，门口有只“大熊”，非常可爱，店里的杂志很丰富。价格跟市中心比起来还真是便宜，而且经常搞“特价”，特别适合学生一族，偶尔打打牙祭。

编者自叙：

个人感觉这家店的味道非常好，料也很足，套餐有送米饭，泡菜和例汤，饭前还有大麦茶，每日还会有些特价菜。鳗鱼盖饭套餐，是这里很受欢迎的，量也很多；咖喱鸡肉盖浇饭，这个套餐的酱汁多，会让你觉得是很满足的一餐；石锅拌饭，是最让编者大流口水的，非常有特色，就是吃到最后就会觉得有点辣，吃不下了，但正是这样才勾起了编者的食欲；大酱汤套餐，很暖胃，也是有些辣辣的；辣年糕，味道很浓，有鱼豆腐，鸡蛋，泡面，白菜和可爱的年糕，如果你愿意加两元的话，就可以加到起司，这个很推荐。这里价格亲民，环境怡人，而且味道很棒。依然推荐亲自去尝尝。

本期尾声：

看了以上的介绍，是不是让你食指大动，垂涎三尺了呢？希望本栏目给大家聚餐和出玩时带来便利。那么来体验生活，与我一起行动吧！

热点透视

以当代大学生的口吻，深度评论当下校园和社会最新的热点。从社会的角度，聊现实的话题。不过作为学生，我们的言论难免带有主观色彩，仅供您的笑阅。如果您有思想、有主见、有口才，热切期待您精彩的言论。

热点1

“我爸是李刚”

——背后的焦点

文/陆怡青

近期，网络上一句“我爸是李刚”迅速蹿红，网友们纷纷表示自己的意见与看法。不过，更值得我们关注的应该是这句话的背后隐藏了些什么。

媒体报道称，当事情发生后，肇事者若无其事、一脸轻松,连车都不停，就继续去干他的事了。然而，在被拦下之后，他却高喊出“我爸叫李刚，有本事你们告去。”这句话引发了民众的极大不满，对于“我爸叫李刚”的声讨便接踵而至。

从这件事中，我们清楚地看到，在这个肇事者的心目中，这世上没有什么事情是“我爸”搞不定的。这也许是一个极端的例证，说明权力已经完全改变了部分下一代的世界观和行事准则。从这个肇事的“官二代”身上，我们看不到一点正常人该拥有的起码的人性、看不到一点现代人该拥有的对法律起码的尊重。在肇事者看来，大概只要“我爸叫李刚”，任何规则都可以随便更改。

如果肇事者只是一个普通的市民，没有官员家庭背景，也没有在现场说出“我爸是李刚”之类的话，事态或许会向另一个方向发展。但是又引起我们思索的是，这些“官二代”不可理喻的言行逻辑，有可能完全“脱胎”于言行逻辑不可理喻的“官一代”。我们设想一下，如果生活中“李刚”能善待自己的权位，约束自己的儿子“勿以恶小而为之”，又怎会出现如今的撞了人还不当回事呢？

在各种言论的背后，几乎已经没有人在意这个年轻人在事情发生后，是否是惊慌失措，以至于失言、失态。因为他那句“我爸叫李刚，有本事你们告去。”已经可以完全解读成“官二代”的蛮横骄狂和权利的纵使，但从中，是否也隐含了当代年轻人在做错事之后习惯性地找借口、逃避责任？

如今，许多大学生对于责任感的意识逐渐弱化，一些学生平时以自我为中心，只考虑自己，不乐于助人，只求权利，不尽义务，希望别人尊重自己，却不能以礼待人，只以个人为主体，注重个人奋斗、个人发展。集体和协作观念、服务和奉献精神不足。于是，常常面对责任的时候，都会寻找借口，而这些大学生中的“官二代”则更是“有机可乘”。正因为肇事者对责任感的意识浅薄，以至于脱口而出那句话并在事情发生后，做出如此的举动。

作为当代大学生，应该是身负社会的重责，所以，培养社会责任感是当代大学生的重要职责。一名当代大学生应该积极参与各种社会实践活动，因为在各种活动中，会遇到不同的问题，面对各种问题，大学生就可以自己独立思考如何去解决，这一过程就可以逐渐增强自身责任感。同时，大学生也必须培养自己有一个集体的概念，因为有一个集体的概念，就可以使大学生的自身责任感向高境界发展。所以，在具备社会责任意识之前，大学生的自身责任意识是相当重要的，只有具备了自身责任意识，才能进一步上升为社会责任意识。这样，类似于“我爸叫李刚”的事情就会慢慢变少，“官二代”的“特权”也不会时常出现了。

热点2 学生集体不让座，孰是孰非？

文/庄 园

2010年11月5日，在南京某公交车上上演了引起社会广泛争议的一幕。七名中学生对于站在身边摇摇晃晃的白发苍苍的老人竟然熟视无睹，坦然的端坐在座位上。而与此同时，网上另一帖则报道“一老人给孕妇让座，周围学生无动于衷。”一时针对此现象众说纷纭，有人认为“中学生集体不让座是没有素质的表现”，也有人认为“让座不是义务”。两者态度鲜明之对比，折射出不同的社会道德价值判断标准和当代中国教育某些方面的缺失。

作为新时期的社会主义接班人，沐浴着改革开放春风，在现代社会健全机制和社会良性运行下成长的孩子们对于老人的

态度是如此的冷淡，我们无法以一种积极乐观的心态来设想多年后的他们将会以怎样的社会姿态来回报曾经无私给予他们的国家和人民。似乎，中华民族几千年尊老的优良传统在这一刻出现了断链，谦让的美好品质也无法再有信心传承下去。素质，是否也终将在这样自私自利的浪潮中被吞噬?而对于我们新成长一代的孩子们，他们正确的道德价值观到底该如何定位，我们社会的发展又将何去何从呢？

也许不应该过多地指责中学生们的过错，毕竟是孩子，无法大胆地在一车厢的眼神注视下站出来说："爷爷，您坐我这儿吧。"他们无法预料那眼神里会有何种的志同道合抑或是嗤之以鼻的感情色彩，他们的内心也无法承受不可预期的变化，是拍手称赞还是瞥眼唾弃。也许安静地坐着是最好的选择，他们可能在等待是否会有人第一个站出来慷慨施坐。但最终他们等来的是一声声"90后没素质"的质疑与声讨。

他们真的应该被谴责吗？

在他们的背后隐藏着多少被赋予被期待的目光，在他们的肩膀上承载着多少被施加被强制的使命，如此稚嫩的身体何以堪负所谓的家庭期望和社会责任。

而我们真正应该反思的是这一现象发生的缘由。当今的中国教育体制是否过于压制孩子们的天性，让孩子们在成长的过程中有了太多的标准，太紧的束缚。崇尚西方的自由与民主已经成为众所周知的一种社会理念，在歆羡西方的同时，我们也为自身处在无法张扬个性的环境中而顾影自怜。当一切的举动上升为社会行为，我们是否会更加的谨小慎微还是一如既往地置之不理。我们无从得知，更完善的教育体制是怎样一种框架，去架构每一个社会成员的美好未来的蓝图。

诚然，在此教育环境中生存至今的国民们难道要将一切的罪过归咎于体制的弊端吗？何故要将责任推脱给默默为我们奉献的国家和人民？我们是否更应该倾听自己内心的声音，来自对生命最初的召唤和人性中感动的光辉。我们可以微笑地站起来说："爷爷，您请坐。"而我更相信，周围的人绝不会以冷漠的态度去猜忌你的动机。因为你的谦让已经成为一把钥匙，开启了在都市生活中因为生活而日渐冰冷坚硬的心灵里最柔软的窗户，将此，我们的心灵得到欢愉，我们的面容也会绽放最自然最欣慰的笑意。

那开启我们整个社会文明和谐的密钥又在哪里呢？少一点猜忌，多一点宽容;少一点漠然，多一点谦和。一切社会进步的力量来自于国民的自省，而不是无端的抱怨教育体制甚至失去对整个中华民族源远流长的优良传统的信心。

的确，让座不是义务，却更是一份责任，一丝心灵的感动，一点自然的回归。我们大学生，作为新世纪新成年的崭新一族，当做好自己，当为表率。谦让，公德心，应当成为贯穿中国社会的魂。

天翼 surfing

新起点，新希望

——新生入学思想动态调研报告

摘 要

又是一个新的学期来临了，我们迎来了新一届的大一新生，大学阶段无论是在知识储备还是价值观方面,对于每个人来说都是一个转型时期。大学自治、学术自由,全天候较少禁锢的校园生活为思维活跃的年轻人提供了自由发展的空间。对于刚跨进大学校门的同学们来说，这一切都显得陌生与未知。

本次新生调研是以2010级新生作为调查对象，主要采用纸质调查问卷的形式进行调研，此次调研共发放问卷167份，回收有效问卷159份，问卷回收率达到95.2%。

此次调研我们着重从新生的住宿、饮食、医疗、学习、生活、课余活动等方面展开，通过此次调研，我们发现新生刚入学时初存在的问题还是蛮多的，例如：如何较好的实现高中到大学的角色转换，如何更快的适应大学生活等等。

针对以上的种种问题，我们调研部成员同新生一起探讨、交流，经过大家的积极参与和热烈讨论以及深入的分析，最后为新生们提供了一些能有效解决问题的方法。例如：我们鼓励他们多参加一些社团活动，以此锻炼他们与人交往的能力等等。

希望通过我们的努力，不仅能使此次调研为2010届学子起到良好的引导作用，也能给今后跨入应技校园一批批大一新生们在各个方面提供帮助，让他们能够尽快的适应新环境，度过美好而又充满意义的大学时光，在新的起跑线上全力奔跑，活出精彩的人生。

上海应用技术学院学生会

社会实践调研部

2010年10月

结　论

根据调查数据显示，我校学子对奉贤校区的物质文化生活、校园文化氛围基本满意，对于学校提供的各方面条件也基本满意。同学们的意见主要集中在宿舍的网络价格偏高、饭菜价格偏高、饭菜种类单一、饭菜味道不尽如人意、就餐时间食堂太拥挤、超市的物品价格偏高、校区周边交通现状较差等方面。

同学们心中理想的大学生活是自由、包容、创新、有丰富的活动，学术氛围浓郁，独立自主的学习生活，许许多多的同学明确表示希望在大学期间能够加倍努力，能够通过自己优秀的表现帮助自己在社会上立足。

通过本次调查，我们初步掌握了我校2010届大一新生的思想动态，总体上反映的情况还是可喜的，绝大多数学生思想观念积极，学习态度端正，对未来的工作生活充满了信心，在此，我们希望所有的同学都能在今后的学习生活和工作中形成更加向上的正确的思想意识，以良好的心态面对将来社会竞争的考验。

我们给2010届大一新生提出了一些建议：

多多向大二大三的学长学姐咨询一些能帮助你们解决问题的方法；在学习上多花花时间，力争各类奖学金；

平时多参加一些社团、活动，锻炼一下自己的处世能力；

注重人际交往、相互协作等能力的培养。

天翼 surfing

思想和启示

2010届新生虽然刚刚步入大学校园，但是他们对未来已有了既定的目标，对如何度过大学四年时光已有了基本构思。在大学的学习生活中，大学生必须具有坚强的毅力和信念，有着坚韧的意志，朝着理想的殿堂迈进。

经过此次对大一新生的调查，证实了从高中到大学的角色转变过程中，无论在学习、生活等方面，大一新生都存在一定程度上的困惑和不适应，例如对于角色转换的不适应，但是很多时候这样的问题，都仅仅只是存在，并没有引起老师和同学们自己足够的重视，导致很多大学生到了大二大三才对自己大一的学习和生活抱有遗憾，在大一的时候错过了许许多多锻炼的机会，也有的同学因为大一时的困惑迷茫一直不能得以解决，然后关上了自己心灵的窗口，变得愈加内向，少言寡语。这钟现象不应该发生在我们当代大学生的身上。

所以，这次对大一新生思想动态的调查，是我们同学正视自己问题的一次尝试，当把一些平时看似细小的问题拿到一起来谈时，我们发现这并不仅仅是我们之中某些人的心声，而是大家共同的困惑，一定程度上引起了大家的共鸣。

在我们的调查中，针对大一新生中普遍存在的一些问题，我们给出了我们的意见和解决方法，希望能给所有的大一学子提供帮助，我们相信大一的同学一定觉得这次的调查会让他们觉得受益匪浅。当然，我们也还会努力寻找更多隐藏的问题并找寻合适的解决方法，帮助大一学子完成心中的梦想。

寄　　语

大学是人生的关键阶段，是人生最美好的时段。这时你的体力、你的记忆力、你的反应能力都达到你一生的最巅峰。可以说从19岁到23岁是人生最经理充沛的黄金时代。非常幸运的是，你有整整四年可以心无旁骛、专心学习和提高你未来工作和生活的能力。这很可能是你一生中最后一次有如此大段的时间用于学习，也是你一生中最后一次有机会系统性地接受教育和建立知识基础。也可能是最后一次可以拥有较高的可塑性、可以不断修正自我的成长历程。这很可能是你最后一次在相对宽容的，可以置身其中学习为人处世之道的理想环境。

“所有的日子都来吧，用青春的经线和幸福的缨络，编织你们！”

最后我们真诚的希望，2010届大一学子能够在新的起跑线上充满斗志，在积累经验中成长,在点滴磨砺中成熟。

承锋杯辩论赛精彩纷呈

十月五日开始的承锋杯辩论赛，作为电气与电子工程学院迎接新生的一项重要活动，在金秋十月顺利举行。我院大一大二各班积极参加，每一场辩论赛都激烈而不失风度，正反双方斗智斗勇，体现了辩论赛思辨求真知的主旨，也让诸位观众仿佛经历了一场场头脑风暴，受益无穷。

经历了一个月的比赛，来自各个年级的四支队伍脱颖而出，于十月二十六日在学生活动中心二楼礼堂进行了承锋杯决赛。大一大二各决出两只冠军队伍，分别是10103311和09103212班，而另外两支队伍也获得了观众热烈的掌声，其中石露玮和王东东同学分获最佳辩手。至此本届承锋杯顺利落幕，也为金秋十月画上了圆满的句号。

校园新生歌手大赛情况

文/轨交学院 张洁琳

用心声谱写旋律，用歌喉展现风采。为丰富同学们的课余生活，为同学们提供一个展示才艺的平台，学校将举办一次“校园新生十佳歌手大赛”。

听到有这样的比赛，大家都很兴奋也很踊跃，积极报名参与。很快地，来报名的人数就过百了。他们有的是对歌唱极感兴趣的，有的是想借这次机会来锻炼一下胆量，培养一下能力。不管怎样，他们都很优秀，真是多才多艺啊！

由于报名的人数多，学校为了比赛高效而有序的进行，于11月1号和2号进行了初赛。我们轨道交通学院也有不少同学参与。

虽说是初赛，但赛况却不容小觑。每位参赛选手都做了充分的准备。虽然刚

开始时大家有些紧张，但很快地，选手们都进入了状态。他们挑选的歌曲都非常有特色，有的与时俱进、歌唱祖国，有的体现个性，有的则代表了“九零”后的心声和风采。他们的歌喉也各有特点，婉转而动听、高亢而励志、富有磁性而迷人。初赛大厅里余音绕梁，优美旋律绵延不绝。

两天过后初赛结束了，每个人都表现得很出色，令评委们难以抉择。经过一番的商讨，综合选手们各方面的表现情况，结果最终确定了，共有四十名选手晋级。我们轨交学院的姜丹辉同学凭借她出色的表现成功晋级，也成为了我们学院唯一晋级的同学。

初赛完成，精彩还在蔓延。新生十佳歌手决赛将于11月20号举行。莺歌雁声，展现风采特色，希望进入决赛的选手们都有更出色的表现，届时我们拭目以待！

人文經典，伴我成長

——记2010年“中智杯”上海大学生人文经典竞赛选拔赛

由共青团上海应用技术学院委员会主办，上海应用技术学院年人文学院团总支承办的2010年“中智杯“上海大学生人文经典竞赛选拔赛决赛于2010年11月2日晚六点在大学生活动中心二楼多功能厅举行。上海应用技术学院团委副书记赵慧老师，人文学院副院长赵敬立、苗瑞凤等老师应邀出席并担任嘉宾及评委。团市委派负责老师，进行了全程录影。经过层层选拔，共有六支学院参加角逐，最终人文学院、香精香料学院、城建学院脱颖而出，分获冠亚季军。当晚评出的三名中智之星将于人文学院一同代表上海应用技术学院参加市级竞赛。此次选拔赛共设五个环节，必答题、简述题、转让题、抢答题及决胜题，选手们凭借其广博的学识和优秀的团队合作，过五关，斩六将，为观众奉献了一场饕餮的智慧盛宴。

“中智杯”上海青年人文经典读书工程秉承着“亲近人文经典、走进人文经典，人文经典伴随我成长”的理念，它不仅丰富了大学生的校园文化生活，展现了当代大学生良好的人文情怀，也让中国传统文化更好地立于世界之林。

人文达人，燃烧青春激情

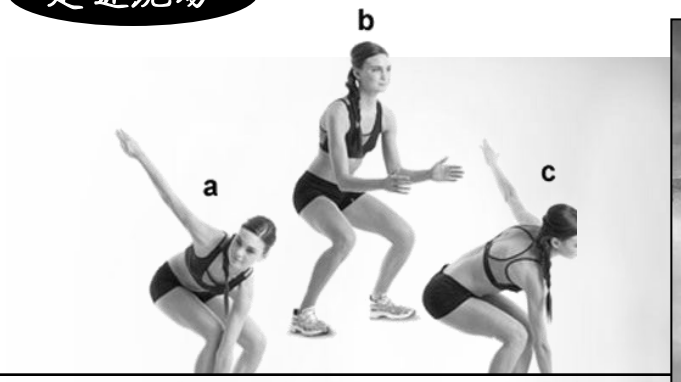
——人文达人秀暨人文学院2010迎新晚会

文/吴雯婷

2010年10月21日，上海应用技术学院人文学院在学生活动中心二楼小礼堂举行了首届人文达人秀暨人文学院2010迎新晚会。人文学院各年级辅导员受邀参加，会场座无虚席。晚会内容精彩纷呈，形式多样有趣，高潮迭起，掌声如雷。此台晚会旨在秀出大学生的青春风采，成就梦想，并欢迎大一新生进人文学院这个大家庭，一同为人文学院未来的发展做出贡献。

一段激情四射的开场舞点燃全场，达浪舞、撑腰、Anymotion、Sorry Sorry、歌舞青春，演员们举手投足间洋溢着青春的激情，让观众感受到了他们在台下默默付出的辛勤与汗水。《志愿者之歌》、《落叶归根》、民歌串烧、吉他弹唱、音乐剧《因为·爱》，一曲曲、一幕幕，宛转悠扬，清新自然，让观众们与演员们一同体验了由不同音乐形式带来的视听盛宴。本次晚会的一大亮点是由10级新生自导自演的小品《逃课谍战》，小品以时下大学生活为背景，展开了在校领导与学生会主席和逃课帮之间关于逃课计划的一连串趣事。他们夸张、幽默的表演方式令人忍俊不禁。最后由我校UP’S乐队带来的《白日梦然》、《happy ending》掀起了一股狂热的摇滚风潮。

虽然整场晚会只有短短的一个半小时，但流行与经典的融合、激情与智慧的碰撞，造就了实现梦想的舞台，让平凡的大学生们通过自己的努力实现自我价值，增强信心，成为舞台上一名不平凡的表演者。演绎生活，演绎生命，这就是人文达人秀的宗旨。相信在未来的日子里，人文学院的学生必将这种信念继续传承下去，运用于学习生活的每一处细节中。



健美操大赛

文/牛圣晨

为进一步推进学校艺术教育工作，丰富校园文化活动，展示学校艺术教育风采，培养和提高学生欣赏美、创造美的能力，发展他们的才能，2010年10月23日，本校健美操比赛在学生活动中心多功能厅如期举行，由沈文渊老师到场参加并指导。我学院学生也参加了此次比赛。

为了此次比赛，每个学院的健美操的7名参赛选手进行了紧锣密鼓的训练。在近1个月的训练时间内。他们默默地付出，在闷热的排练室内，他们尽力地做好每一个动作，力求标准，即便汗水湿透衣襟，也始终没有松懈。有的同学为了取得成就，为学院争光，在双休日，他们的身影依旧准时出现在排练室内。付出终会有回报，在这些同学的努力下，健美操大赛举行得十分成功，得到了同学的认同与老师的肯定。

“友谊第一，比赛第二。”在比赛过程中，观赛者或参赛者不仅了解到做任何事都要带着坚韧不拔，锲而不舍的精神去完成，更重要的是，他们学会了互相鼓舞，互相尊重。当其中一个学院的学生们表演时，其他学院的学生表现出的是尊重与敬佩，即使有些学院表现的稍逊色点，但场上没有半点的嘲笑声，取而代之的是热情的掌声与鼓励声。

也许当结果出来时有的学院能获得名次，但同时也有学院会没能够到达他们的目标，但此时结果已经不再重要，因为在这次健美操比赛中，他们付出的是汗水与时间，得到的却是对人再重要不过的毅力，得到的是他人的尊重，无论是参赛者，或是观赛者。

心理篇

新的环境，新的起点

——大学生心理案例分析之调整自我

案例：开学至今已有两个多月时间，在这段时间里，大一新生小王表示他常常感觉到无所事事，生活方面很不规律，学习上也比较懒散。小王说他认为大学生活远不如自己之前想象的那么充实美好，他甚至觉得大学很没有意思

分析：当人在新环境时，人的潜意识会进行比较性的心理评估。在此过程中，不能正确认识和评价自己就极易造成偏差。孤独，压抑情绪和社交方面的障碍等都是由不良的自我认识开始的。另外，从环境适应方面来讲，进入大学在一定程度上就拥有了之前无可比拟的自由，没有父母在身边管束，没有老师在身边唠叨，一切全凭自己。然而在远离父母的初期，生活自理能力差会造成很多生活适应困难的问题，如果没有正确引导，自身又缺乏心理防御机制，就会产生心理障碍甚至诱发不良后果。

遇到类似情况，同学们可以采用心理暗示法。自我暗示是靠思想、语词，对自己施加影响以达到心理卫生、心理预防和心理治疗目的的方法。通过自我暗示，可以调理自己的心境、感情、爱好、意志乃至工作能力，起到非常积极的作用。比如，面临紧张的考场，反复告诫自己“沉着、沉着”；在荣誉面前，自敲警钟“谦虚、谦虚”；在遭遇挫折时，安慰自己“要看到光明，要提高勇气”等等。

案例：大一新生小张第一次远离家乡来到异地读书，然而小张告诉我们，她在平时与身边同学的交往中总是遇到各种问题，导致她和新同学相处不融洽，这也直接影响到了她的学习和生活。

分析：由于各地区人际交往方式，生活习惯不一样等原因，新生的人际交往也会出现一些不良现象。如有些新生无根据怀疑和猜测别人，误认为周围的人都是不可信和难以交往的，因此陷入孤独境地，严重的会造成自我封闭。由于新生种种人际交往问题的存在，就使这些学生与人交往时

天翼 surfing

心理篇

反面态度居多，如仇恨、嫉妒、怀疑、猜忌等，产生压抑、焦虑、孤独、紧张等不良心理现象。如果这些情绪长时间高强度地存在，将会大大影响新生的正常生活以及心理健康。

在人际交往方面我们强调坦诚和信任，同学们应该保持一颗单纯的心去接触身边的人。此外，我们应该多关心和帮助身边的人，在彼此的互助中了解对方，从而建立一个互信互爱的融洽关系。

案例：某男，大一新生。自称入学近半个学期了，仍感到似乎还未开始大学生活。上课听不进去，不感兴趣；课外也很无聊，靠看小说、录像或闲聊打发时光。大学已经考上，一下子没了目标，将来找工作，又据说主要靠"关系，所以学习好坏无关紧要。当然，凭自己的智力，60分还是能通过的，但很不甘心，难道就这样度过大学生涯吗？很苦恼，有时感到焦虑。

当你走近，

请你细听……

青春这条路并不远

可我们仍需大步前行

分析：这位同学应该端正认识。人生的路最终是要靠自己闯出来的，良好的德、才、识、能是将来迈向社会的主要"资本"，在大学期间，要在这些方面作好充分的积累和准备。学会这样一种人生经验，即在人生的迷惘期和低潮或逆境中，不要虚度光阴，而要冷静地去读书学习。这样，一方面可以打发时光，不致感到无聊、烦闷；另一方面，可以充实自己，为将来的奋发作准备。因为人生境遇是顺逆交替、低潮高潮相迭的，聪明人不但善于利用顺境，乘风破浪，也善于利用逆境，"深挖洞，广积粮"，为将来作准备。

制定每学期的阶段目标，培养远大的理想和成就动机。这些，可通过听取高年级同学及有关老师的建议、阅读伟人传记、广泛涉猎各学科知识、关注时事和社会问题等途径和过程来实现，通过这些阶梯，"独上高楼，望尽天涯路"。

心理篇

大学新生怎样度过心理失衡期

文/陆纯 岚风心理社

相关研究表明，导致心理失衡的因素首先是新生心目中的大学与现实中的大学有差距，产生心理落差。其次是新生对新环境，尤其是复杂的人际关系、不同的教学模式不适应，产生困惑而导致心理失调。另外，新生作为大学中普通的一员，与他们以前作为佼佼者的优越感冲突，也导致问题产生。

曾经有一名男生，二十岁，某大学新生。因为来自于农村，所以觉得自己在服饰、语言、动作，以至风度上都不及城里的同学，从而产生了处处不如人的消极心理。但同时又不甘心、不服气，想以优异的学习成绩来显示自己的才能。刚入学的大学生往往会出现各种心理问题，心理学上将这段心理问题高发期称为“大学新生心理失衡期”。但是由于处处想与人比高下，又担心别人超过自己，这样由于过分学习和沉重的心理压力，他开始出现了注意力难以集中、失眠等情况，这个事实反映了大一同学们的嫉妒心理，这主要因为案主的生活环境的变化，以及在新集体中位置与角色的不适应，引起对自我的评价降低，强烈的自尊心与自卑感的尖锐矛盾冲突，所导致的心理失衡。

新生不适应新环境，如不及时调整，就会产生如以上案例中提到的嫉妒、失落、自卑、焦虑、抑郁等一系列的心理问题。一般来说，这种因心理不适应而导致的心理失衡，存在时间因新生心理素质的好坏而有长有短。有些新生因心理素质较差，又得不到外部支持，很可能需要长期调试才能度过心理失衡期。有的还可能因长期不能适应，而导致一些心理问题和疾病的产生，甚至因此而退学。所以，应注重对新生入学后的心理调试。

如若想要安全度过心理失衡期，可以从以下几点入手进行调节：

1.新生要正确认识、评价自我，给自己重新进行角色定位，扬长避短。新生在中学阶段，一般都有心理优越感。而入学后，作为大学中普通的一员，许多人心理很难接受这一角色，从而导致心理失衡。

2.新生入学后要有目标，经常要问自己“我来大学干什么”，“我在今后应该成为一个什么样的人”，这样有利于角色定位，适应新环境。新生在认识自我的过程中，应恰当地评价自我，发挥自身的长处，克服弱点，这样会获得自信，减轻心理压力。

3.新生在认识、评价自我时，也应对心目中的大学进行调整，以减少理想大学与现实大学间的冲突而导致的心理落差和失衡。同时新定位的角色也只有建立在现实大学的基础上，才可能正确。

4.要学会与人相处，调整人际关系。新生入学，常常会由于人际关系复杂，交往受挫而引发自卑、焦虑等心理问题。大学生行为目标多元化，也是导致人际关系复杂难处的一个原因。与人交往时，既要自尊，不要为了交往而有意委屈自己，同时也要尊重别人。与同学发生不快和矛盾时，应通过换位思考冷静处理。

5.培养独立学习、生活的能力，积极寻求外部支持。新生多为独生子女，自理能力差，又远离家庭，一般会不适应新的环境。所以入校后，新生在生活上要逐步学会独立自理，如在生活、学习、作息上合理安排，学会自主理财。在学习上，要变被动学习为主动探索，学会独立思考问题。

6.面对学习、生活的不适应，新生除自己调试外，还可积极寻求外部支持。可积极参加各种文体活动，在活动中体验集体的力量和温暖，认同新集体。参加各种学生组织，在组织中展现自己的长处，获得自信。心理问题长久不能解决的，则应该寻求老师和心理医生的帮助。

7.重新确立在大学的学习、奋斗目标。许多新生入学后，往往会有意放纵自己，导致目标、理想、方向的迷失，这是诱发心理问题的“病灶”。因此新生入学熟悉环境后，应立即确立一个新的学习、奋斗目标。同时从心理学角度来说，有一个明确的目标，会使心理指向集中于一处，这样无形中会转移注意力，削弱心理问题的不利影响，摆脱因不适应而带来的心理问题。有了明确目标，就有了内在驱动力，可促使人变得积极向上，从而更有利于克服各种心理障碍和疾病。

而当同学们准备好这些东西以后，可想而知大家已经完全了解了大学，了解了自己身边这个原来陌生的环境，只有这样，同学们才会在这个舞台上绽放自己。找到原本属于自己的一块天地。

他校手信

日子在不同的空间流逝，想念在不同的时间来临，我把思念化作祝福，伴随你三百六十五天。祝福你无忧无虑，乘风破浪，以敏锐的智慧获得新的成功，开拓远大前程。

——海洋大学　信计专业　朱丹红

我们一起携手青春年少，虽然现在的我们天各一方，但我们都在丰满着自己的羽翼，等待共同翱翔的一天。

——上海政法学院　奚春辉

大学的荣誉，不在于它的校舍和人数，而在于它一代又一代人的质量。愿上海应用技术大学越办越好，真正可以桃李满天下。

——上海市第二工业大学

重言教，重身教，严认律己。求知，求学，求德。

——华东政法大学

新起点，新旅程，让大学生涯为我们的人生添上华丽的篇章。

——同济大学

I wish everyone of you will enjoy your campus life. Just enjoy friendship, truelove and every minute of it.

——上海师范大学

应技大，愿幸福的阳光洒满校园。

——华东师范大学

天翼 surfing

祝上海应用技术学院，越办越好！

——武汉纺织大学　韦桢颖

愿上海应用技术学院桃李满天下！

——四川美院　李爽

愿上海应用技术学院勇创佳绩，越来越好！

——四川大学　李梦楠

您的美朴实无华，您的爱深厚博大；

万千学子应技为家，无数校友心存牵挂。

——上海工程技术大学 0721101班 顾謏闻

十载树林，新苗成材，桃李满天下；

十年育人，春风化雨，栋梁荣中华。

——上海杉达学院P100811班　范蓓艺

建校十周年，应技大风雨兼程，几度春秋，今逢盛世，谨祝应技大在今后的日子里实现学校各项事业的累进和跨越，不断谱写新的美丽华章！

——建桥学院 10视觉3班 彭紫薇

展十年风采，创世纪辉煌！

——上海师范大学体育学院社会体育3班　陈芳芳

十年过来了，应技收获万千；十年过去了，应技铸造辉煌。

——上海大学外国语学院10届日语1班　尤心怡

祝贺应技大新校区落成！愿应技大365天天天精精彩彩！

——上海海事大学　周婷

祝上海应用技术大学在未来的时间里发展得越来越好，培养出越来越多的人才。

——上海海洋大学　陆彩霞

祝你们学校越办越辉煌、努力培养国家的下一代、为祖国输送最优秀的人才。

——上海杉达学院　杨晨晓

应技手信

愿你漂亮美丽，相伴一生的是胜利。（送给所有的女生朋友）

——上海应用技术学院　李勋祝

天，因为有了阳光所以很蓝；地，因为有了春雨所以很绿；心，因为有了你所以很美。祝天下有情人终成眷属。

——上海应用技术学院　邱璇

有一种爱无与伦比，有一种情无法忘记，那就是老师的爱和情。 有人说，老师您已经找到了自己的位置，其实，您的座标只在我们心里。还有谁比您站得更高，看得更远？

——上海应用技术学院　张炫

愿好友平安、幸福，将这份“超重”的祝福，送给最特别的朋友！

——上海应用技术学院　牛牟

希望我们都可以看到人生最远的地方，到那时再手舞足蹈地聊梦想。

——上海应用技术学院　杨何斌

把昨天的烦恼交给风，让今天的感动化作笑容，给忙碌的心情放个假，让频繁的生活变得快乐，在此祝福我的同学们快乐。

——上海应用技术学院　钱子杰

天翼 surfing

编者的话

从最初的《印青风》到只发行40本的《印迹》，再到如今开始大批量发行的《印迹》，我一步步地看着它的成长，一点点地见证它的壮大。从一开始只负责杂志一个栏目的信息收集，到如今决定着整本杂志的定位和栏目，我们也在同《印迹》一起成长。手里拿着这本杂志，心中更多的感触是感动和欣慰。我们一个月的努力让所有人看见了一本充满活力的杂志，也让我们对校园杂志的明天更加充满信心。大家的努力是值得的，大家的辛苦也终于得到了回报。

《印迹》作为一本校园杂志，从某种意义上说，它反映的是我们的校园文化生活，体现的是应技大学子蓬勃向上的精神风貌。于是，我们在栏目的编写上尽着自己最大的努力，力求改革原来死板的栏目，更多的让广大同学参与进来，力求让杂志的文章更加多元化、个性化。因此，我们很欣慰看到了改版后的第一期杂志能够有很多同学的来稿，也很高兴看到了稿件元素的多元化。

一个好的开始便是一半的成功，在成功的路上，我和我的团队还需要更加努力，因为我们还有更长的路要走。对于这本还不够成熟的杂志，非常感谢能够读完整本杂志和阅读部分栏目的读者。你们的支持是我们的动力，你们的建议是我们成长的印迹。我们会不断地努力，在未来的道路上走得更远、更好。在此，我谨代表我们整个编辑部感谢所有支持《印迹》的老师和同学，有你们的支持，我们会做的更好！

宋弋芳