



遵从内心 慎思笃行 ——关于学习的几点建议

宣传中心 黄体德

四月初五月初的校园,百花争艳,万木峥嵘,大四在外实习的学子陆续返校,曾经“遥遥无期”的毕业季已在眼前。借此机会,写了几点建议,与新闻班的同学们共勉。关于学习的建议,归纳总结起来就是“一问一答”和“动静结合”。

一、“问”即目标管理,“追问自己,我要干什么或者我要学什么?”。“兴趣是最好的老师”,确认终极目标需要遵从内心的抉择,后续行动才能源源不断的动力,确定自己在校期间的终极目标之后,比如考研、就业还是考公务员,然后再分解成一个个小目标,一步一个脚印逐步实现

大目标。在此过程中,切忌想着一蹴而就,一步到位,因为“一口是吃不出个胖子的”。

二、“答”即能力评估,指的是“我会干什么或者我能干什么”。毕业之后,面向就业单位,各项能力评估是主要元素。在校期间除了专业课的学习还应该积极参加课外活动,努力拓展综合素质。

三、“动”即行动起来,做一个行动派。“行胜于言”,再美妙的规划,都是空中楼阁。切实付诸行动,从每个课堂作业做起,从每篇新闻稿件抓起,从每门课程的实际做起。

四、“静”即静心思考,及时

总结。“学而不思则罔”,只埋头学习,没有及时的思考总结,是很难达到目标的。学会静心思考,能在繁杂的学习过程中梳理总结专业知识点,以点带面,举一反三,从而事半功倍。长期坚持,“动静结合”,才能达到对专业课的领悟或者顿悟。

总而言之,无论考研继续深造,还是就业,都需要遵从自己内心的抉择,然后付诸行动。以上几点仅是个人观点,希望对同学们有所帮助,预祝同学们学业有成。

锦瑟华年 意气风发

17 视传 聂友华



曾记否,生活赋予我们一种巨大和无限高贵的礼品,这就是青春。充满着力量,充满着期待,志愿,充满着求知和斗争的志向,充满着希望,信心的青春!如今借用奥斯特洛夫斯基的这一段话,只当是影射本次春季运动会的精神和意义了。

与运动员作比,观众当是“局外人”吧,可赛场上鸣枪的刹那,热情似火的氛围被点燃,而这种氛围也带动了这些“局外人”。观众的欢呼声一浪高过一浪,主席

台的播音员在激情的诵读加油稿,最精彩的莫过于那离弦之箭的冲刺,矫健飞燕般的掠过横杆……

当阳光铺撒在我手心,耳边响起激进的呐喊声,那一刻,莫名的激动,我想这就是众虎同心的情结吧。我的目光转向远处五千米征程的运动员,奔跑,奔跑,奔跑!看得出,他很累很累,蓦地,他闭上了眼睛做深呼吸,似乎是告诉自己应该坚持,不要那么快否定自己,终了,到了。那是一种不可言喻的心情,他的心激动着,他的痛快已经不能用我们浅薄的语言来表述,似乎他身上每一根汗毛都有跳动的欢畅。这已不是时间的问题,是信念的胜利!

胜利不止赛场

17 新闻 张建国



又到了了一年一度的春季运动会,作为一名运动员,我深知本系在比赛上并不占太多优势,但仍然还有许多同学选择了参与。或许我们在意名次,但我想我们更加在意的则是参与,无论成败,因为胜利并不止于赛场,精神的胜利也同样重要。

我们胜在了赛前筹备。距离运动会还有很长一段时间的时候,我们就已经开始了方阵的训练,训练是苦涩乏味的,但是即便心中再怎么不乐意,我们仍坚持了下来。或许有时体育部的同学会吼我们,会给我们加练,但很多时候,我都会下意识的去理解他们,他们这样做,并非他们的本意,但只有这样,他们才能更好的完成自己的工作。我们的胜利便在这不断累积的体谅中丝丝汇聚。

我们胜在赛场不言弃。即便是对手实力再强大,我们也

从来没有想过放弃比赛,速度慢一点不要紧,只要跑完了就是胜利,因为我们学会了坚持。比赛场上从来不乏胜者,但失败后仍然坚持的人却更能够赢得掌声与尊重。成绩胜者,不一定能使人印象深刻;但失去名次后仍然选择坚持的人,却往往能永驻人心。所以,我们胜了,胜在精神,胜在气度。

我们胜在赛场外安然有序。当赛场上比赛停止的那一刻,场下的我们比赛却没有结束。整理观众席,清理垃圾,收集好塑料瓶……虽然只是简简单单的小事,但我们仍然用心去做好。赛场上的运动员用实力争得荣誉,赛场下的观众也用行动升华自己。每一个人都像一颗螺丝钉,在自己的位置做好了。最后,我们胜了,胜在了比赛后的细致认真、严格自律。

一场比赛的胜利,不仅仅在于赛场,更在赛场外精细的每个方面,成绩的胜利并不是最终的胜利,精神的胜利更加可贵,即便总成绩我们并不靠前,但当我们努力之后,我们就是成功的。

我的运动会之旅

2015 级新闻高攀

如果让我回想大学最难忘的几件事,我想大学运动会算得上其中之一啦,三年运动会生涯带给我许多美好的回忆,在这三年的青春岁月里肆意的奔跑,书写了属于自己的运动会之旅。

我曾经把三年运动会生涯分成了三个阶段:第一个阶段:崭露头角阶段;第二个阶段:称雄江湖阶段;第三个阶段:功成身退阶段。

在第一阶段,正好对应大一时期,对于一名大一新生而言,学校的一切都是新,而自己在大学留下的足迹也是空白的。犹记得当时自己第一次参加运动会的情景,或许是自己第一次参加大学运动会的原因吧,心里难免有点激动,但更多的是跃跃欲试,天不怕,地不怕,有之前的底子,我在运动会上取得了一些好的成绩,一百米获得了亚军,二百米获得了季军,四乘一百米接力季军,就这样的成绩为我的第一次大学运动会之旅画上了句号,也让当时我们系的学生,知道了“高攀”这个名字。

第二个阶段,对我来说也是遗憾和高兴并存。和大一时期懵懂时期相比,自己有了明确的归属感,作为人文艺术系的一员,自己有责任为他添光添彩。由于

有之前参加运动会获得的成绩,第二次参加运动会我,更多的是压力和紧张,记得第二次参加运动会时,我是带病参加的,但当我站在赛场的那一刻,那种压力和紧张都烟消云散,自己依旧是跑道的主人,依旧主宰着赛道。在这次的我圆了我的冠军梦,顺利拿下了二百米的冠军,超越了第一次运动会时期的冠军。但在一百米留下了遗憾,在刚起跑时,我左脚钉鞋被旁边赛道的人踩掉,就这样,我当时一只脚穿鞋发

了,况且身体情况又不是最巅峰时候,为什么还要不参加第三次运动会?毕竟第三次运动会是未知的,万一要是成绩不好,岂不是要丢脸了。朋友的话虽在理,但我还是毅然选择参加运动会,一为系部的荣誉,二为了朋友之义。这次运动会获得了一百米亚军,四乘一百米接力季军的成绩。这次参加运动会还有一点压力,但我觉得更多的是淡然,在赛场遇见很多老对手,一起参加了三届运动会,或许我们都能互相懂得对自己的系部和赛场的这份情,很荣幸能和你们做了三年的对手,一起跑完大学的最后一次运动会。



三年的运动会之旅,付出了汗水,也收获了快乐,我用大学三年的青春谱写了运动的旋律,而运动的旋律又增加了我大学美好的篇章,三年啦,我想可以为大学时代的运动会之旅画上一个句号了。

有人曾问我,既然有第一次和第二次的成就,就可以功成身



退了,况且身体情况又不是最巅峰时候,为什么还要不参加第三次运动会?毕竟第三次运动会是未知的,万一要是成绩不好,岂不是要丢脸了。朋友的话虽在理,但我还是毅然选择参加运动会,一为系部的荣誉,二为了朋友之义。这次运动会获得了一百米亚军,四乘一百米接力季军的成绩。这次参加运动会还有一点压力,但我觉得更多的是淡然,在赛场遇见很多老对手,一起参加了三届运动会,或许我们都能互相懂得对自己的系部和赛场的这份情,很荣幸能和你们做了三年的对手,一起跑完大学的最后一次运动会。

三年的运动会之旅,付出了汗水,也收获了快乐,我用大学三年的青春谱写了运动的旋律,而运动的旋律又增加了我大学美好的篇章,三年啦,我想可以为大学时代的运动会之旅画上一个句号了。