

■ 聚焦“085工程”

创新培养模式 建卓越人才高地

本报讯 (通讯员 严伟) 人才培养位列我国教育的三大目标之首,也是我校开展“085工程”建设的核心任务和最终目标。为此,我校围绕“支撑上海国际航运中心建设的航运技术与管理学科专业建设”的规划,为实现“培养造就一大批卓越航运技术与管理人才”的建设目标,落实了一系列与人才培养相关的规章制度和举措。

以社会需求为导向 创新学生培养的理念

近半年来,我校各级领导走访了多所国内外航海院校、工程类院校、知名航运企业和有关政府部门等,深入了解社会对人才培养的最新需求,以及国内外各类高校的人才培养模式、方案和成果,为我校“085工程”建设人才培养理念的确立提供了参考和依据。学校各级部门在与包括麻省理工学院、哈佛大学、耶鲁大学、韩国海洋水产开发院、英国肯特大学等在内的国际知名大学、科研单位、政府部门、学术机构等交流的过程中,及时了解到国际最新的人才培养动态。

学校依托航运技术与管理学科学位群建设,把

本科生的培养目标定位于满足国家和社会对航运高端人才的需求。依据学术型、专业型等不同类型学位标准以及博士、硕士不同层次人才标准要求,对学位群相关学位点研究生培养方案和培养计划进行了多次调整,探索新的研究生培养模式和管理机制。

以制度建设为抓手 规范学生培养模式

在现有教学指导委员会的基础上,经换届调整,制定了更加符合内涵建设需求的教育指导委员会章程,并成立了教育指导委员会。此外,学校成立了学生创新活动计划项目、科学道德和学风建设、学位评定委员会等领导小组,修订了学位审核授予工作细则,在学位授予标准、规范工作程序和工作职责等方面提出了明确要求,为“085工程”建设中人才培养的科学化、制度化和规范化提供了依据和保障。

我校修订和完善了“085工程”建设相关本科和研究生专业的人才培养方案、教学模式改革等制度与措施,制定了上海市精品课程、案例库课程、重点课程、特色教材、教改课题、决策咨询课题等建设

任务的具体时间表和目标成果。

以卓越计划为切入点 凸显学生培养特色

针对卓越人才的培养,学校多次召开了专题会议和研讨会,领会教育部“卓越工程师教育培养计划”和市教委“085工程”内涵建设的精神,听取师生的意见和建议,并向学校“085工程”领导小组提出了建设性的实施计划书。

学校明确了首先在涉及“085工程”建设范围内的航海技术、轮机工程、热能与动力工程、工业工程、船舶与海洋工程等5个专业进行试点,从2011级学生开始进行试点培养。同时,依据卓越工程人才的培养标准,遵循航运特色和工程的集成与创新特征,强化学生的航海实操能力和工程实践能力、工程设计能力及工程创新能力,重构相关专业的培养方案、课程体系和教材体系。

以实践教育为突破口 提高学生的综合素质

在本科生教育方面,学校旨在加强学生的实践能力、创新能力和科研能力等在内在的综合素质培

养。通过校企合作办学,进一步强化航海类专业及相关陆上专业的企业认识实习、航海认识实习、海上航行实习等实践教学环节,并在软硬件等方面为学生从事科技创新活动创造条件,目前已取得成效。

在研究生培养方面,学校探索了研究生“产学研联合培养”模式,提高了研究生的实践应用能力。在我校“085工程”建设过程中,产学研联合培养基地建设对于全日制专业学位研究生培养质量的提高至关重要。为此,我校在中国海运集团公司签订了第一个“产学研联合培养基地”协议后,先后与虹口区航运服务集散区发展办公室、上海市交通局港航发展研究中心等政府机构、企业建立了研究生实习基地。

以师资队伍建设为根本 提升服务学生的能力

学校结合“085工程”对教师专业能力建设的要求,在执行学校“教师学校公派出国进修”“教师国内访问学者进修”“教师产学研践习”等3个资助方案的基础上,为师资队伍的建设提供更好的政策环境。(下转第2版)

本报讯(记者 哈斯) 3月7日,我校庆祝“三八”国际劳动妇女节102周年暨先进表彰大会在大礼堂隆重举行。校党委书记于世成、副校长肖宝家、校长助理王海威,相关职能部门负责人及女教职工、女大学生代表等数百人参加大会。

于世成书记代表校党委和行政向全校女教职工、女大学生致以节日祝贺。他指出,近年来,我校教职员工中女同胞所占比例逐年上升,她们在各自的岗位上发挥了重要作用。于世成书记希望广大女教工继续努力,充分发挥聪明才智,为学校发展作出更大的贡献;希望女大学生们自强不息,勤奋刻苦,以优异的成绩完成学业。

会上表彰了2011年度“先进妇女小家”,以及2010-2011年度“比翼双飞模范佳偶”。

在舞台上,女教职工舞蹈队的演员们随着华尔兹舞曲《蓝色多瑙河》翩翩起舞,学生舞蹈团表演的舞蹈《花儿为什么这样红》充满青春活力,女声小合唱《大红枣》、《思念》优美抒情,教职工的系列时装秀典雅大方。这些不同风格的表演,在为大家带来艺术享受的同时,也展现了我校师生员工蓬勃向上的精神风貌。

庆祝“三八”国际劳动妇女节暨先进表彰会举行



■ 近日,上海市船舶检验处签发了“船舶设计单位基本条件评估报告”,确认我校已符合船舶设计甲级资质评估要求。

■ 上海市教卫党委系统老干部工作暨“双先”表彰会于3月2日在上海教育会堂召开。我校老干部办公室被评为上海市教卫党委系统老干部工作先进集体,老干部办公室副主任王亚男被评为上海市教卫党委系统先进老干部工作者。

■ 2011年,我校日语专业八级测试通过率首次越过90%大关,达到93.3%,高于全国平均通过率近22个百分点,优良率达44.4%,创历史新高。

编辑 哈斯

内容丰富 形式多样

我校学生开展向雷锋学习活动

本报讯(通讯员 刘家梅 徐阳) 在纪念毛泽东题词“向雷锋同志学习”49周年到来之际,我校学生系统广泛进行雷锋事迹、雷锋精神和雷锋式模范人物的宣传教育,各学院举办了以“弘扬雷锋精神、做全面发展的一代新人”为主题的教育实践活动。

商船学院微尘志愿者协会的志愿者来到临港泥城小学支教,为孩子们带来了知识与温暖;经济管理学院通过晚点名、社交网站等多种渠道向全院学生发起“寻找身边活雷锋”活动;信息工程学院蒲公英志愿者在龙港快线车站进行秩序维护,帮助有需要的乘客搬运行李;文理学院学生在“百教千家进社区”青年志愿者服务活动



志愿者在龙港快线车站为乘客服务

中,将知识和希望带给了虹口区的外来流动儿童;外国语学院举办“雷锋精神的当代性”辩论赛,唤起大学生的博爱与奉献意识;交通运输学院学生

开展了学习雷锋精神的主题班会和小组讨论;物流工程学院学生通过开展“营造学雷锋氛围,构建和谐社区”图板展

(下转2、3版中缝)

■ 校园论坛

加强内涵建设 培育大学精神

哈 斯

近年来,在我国高等教育发展过程中,“内涵建设”成为了主题词。

什么是内涵?内涵和外延是逻辑学术语。任何事物都有其内涵和外延,都有其质的规定性。所谓内涵,是反映事物本质属性的总和,是事物本身包含的主要内容,是决定事物品质的规定性。所谓外延,是事物所属的范围、规模、类别等数量方面的规定性。对高校而言,相对于“硬件”建设,内涵建设就是“软件”建设,它以提高教育教学质量为目标,以师生发展为根本,以专业特色打造学科特色,以学科特色铸就学校品牌,从而满足社会多样化的需求,实现高等教育多样化发展。

高校内涵建设包括教育教学质量、科研及学科建设、师资队伍建

等诸多方面的内容。笔者认为,高校内涵建设的核心是大学精神的培育。高校应承担起以科学、思想、文化来引领社会的历史责任,成为国家、民族的科学摇篮、精神家园和文化基地。高校以什么引领社会,怎样引领社会?必须有自己的大学精神。首先,应教育大学生牢固树立爱国精神和民族精神,以热爱祖国为荣,以背叛祖国为耻。其次,应倡导科学精神,引导师生投身科学研究,要有独立的学术精神、学术自由。第三,应弘扬人文精神,高校不仅要使学生掌握专业技能,还要培养他们的人文素养,使大学生“精神成人”至关重要。大学精神的培育,既是高校内涵建设应有之义,也是高校内涵建设的核心。

加强内涵建设,培育大学精神是一项持续发展的浩大工程,任重道远。

青春是无悔的歌

——记信息工程学院电子信息工程092班王浩森同学

学生记者 丁晓双



“作为一名大学生,我觉得应该对得起这四年时光,多做一些有意义的事情。”这是信息工程学院王浩森同学的想法。在即将过去的三年时光里,这位“海大人”所取得的成绩和参与的社会工作,被身边的同龄人认同。“看到他有了收获,我们也在他的故事里收获了感悟。”王浩森的一位同学如是说。

学好功课是一种责任

王浩森同学身患“腰椎间盘突出症”、“骨关节炎”等病症,但他在学习上丝毫不松劲,哪怕住院期间,也利用学校数字化平台学习。

“有时候左手打着点滴,就用右手翻书,很怕自己的功课因住院落下。大学四年的专业学习对今后工作很重要,我绝不愿意把生病作为学习不好的借口。”他说话的神情是那样认真。

在专业知识方面,他满足于书本上的知识,喜欢搞些小实验。2011年,在班导师鄂勤文老师的一次实验课上,他发现某型号手机使用3G网络时,其辐射程度要低于2G手机1600倍。他就撰写了《上课,不玩手机多看书》发表在《新民晚报》大学版上,倡导大学生关注

手机辐射问题。

他就是这样,与病魔抗争的同时,不忘学习。对于他而言,学好功课是一种责任,如果这一点都不能做好,那么就是一种缺乏责任心的表现。

能力提升是一种历练

除了学业,王浩森还兼任校学生记者站站长、中国高校传媒联盟联络负责人,也是多个报刊的通讯员。他做事很严谨细心,把每一件事情都作为一种历练,喜欢在不断尝试和承担中积累经验。

2010年11月,王浩森等五名同学参加我校LUVIS水下机器人课题组实验活动。在实验之后,王浩森同学因腰椎间盘突出症复发住院,进行为期三个月的治疗。之后,课题组前往湖北荆门水库协助当地警方,成功破获一起凶杀案。在病床上的王浩森得知消息后,主动采写新闻稿刊登在《新民晚报》(科教卫)新闻版面。去年,他累计在校报发稿41篇,在文汇报、新民晚报、青年报等沪上媒体发稿43篇。

2011年10月,王浩森来自自复旦大学、上海交通大学、同济大学等学校的近20位本科、硕士、博士研究生等,参加了由联合国环境规划署、德国电信等举办的“可持续创业项目”培训。王浩森与课题组成员一路过关斩将,最后就“生物发电玻璃”项目进行了答辩,得到德国电信海因茨·彼得博士等的好评。

2011年3月,王浩森跟随其所在的“VISION”课题组,以“大学生与民工生存状况”为课题,深入学校在工地进行调研。后来,王浩森将工地里的所见所闻,写成了诗歌《阳光照耀下的新工地》,于去年年底获得第五届上海市市民诗歌征文比赛二等奖。

志愿服务是一种感恩

因身体原因,王浩森未能成为世博会志愿者。但是,暑假期间他以电信志愿者的身份,走进世博园区为游客指路服务。他和同学们一同前往泥城,以现场展示“网上世博会”的形式,对中小学生们进行“爱国主义支教”。

世游赛期间,王浩森作为志愿者参与服务。炎热的天气让他的腰托钢板带湿了又干,干了又湿。穿着番茄服,夹着腰托钢板,好一个“夹着钢板”的“小番茄”。

2011年暑假期间,王浩森带领我校“海大心·沂蒙情”课题组,前往沂蒙山,进行“助革命老区插上红色旅信息化翅膀”社会实践活动。他们设计了沂蒙山的3条红色旅游线路,供驴友在网上查询。还带着山区孩子通过网络“游览”网上世博会、网上世园会,在网上“重走红军长征路”。该暑期实践项目最后获上海团市委等单位颁发的18个“2011年上海市大学生暑期社会实践活动最佳项目奖”之一,他本人也荣获“先进个人”称号。

问起为什么乐意做志愿服务,他说:“每个人成长都离不开别人的帮助,我们大学生也有义务感恩社会。”

王浩森还在继续尽力做好手里的“社会”工作,在别人需要他的时候不厌其烦的付出。他总是微笑着去面对每一个挑战,使浑身解数,策马扬鞭,在青春的路上奋进,以满腔热情昭示着当代大学生的形象。

本报讯(学生记者 王浩森)2月29日下午,信息工程学院举办“向唐旭学习”报告会,号召全校学生深入学习唐旭同学自强不息、奋发向上的精神品质。会上唐旭与同学们一起分享了大学以来的生活学习体会。

唐旭入学以来受到我校广大师生的帮助,上学期末考试中,唐旭总成绩名列专业第15名,大家的帮助给了他圆梦的契机,而他自己也经常将“我也想为大家做点事”这句话挂在嘴边。

报告会开场前,全体同学观看了中央电视台《梦想合唱团》节目中报道唐旭事迹的录像。节目对唐旭一路走来,社会、学校、好心人关注与帮扶他的情况进行了介绍,通过唐旭身边给予他帮助的老师 and 同学们的采访对唐旭精神进行了肯定,弘扬了唐旭身残志坚、父母不离不弃、社会爱心助学的良好风气。

报告会结束后,同学们踊跃发言,表达各自的想法。“我早就听说过唐旭一根手指上大学的事迹,但是一直未能见到他,现在能面对面

地听他给我们做报告,收获很大。”蔡雷同学说。而坐在他旁边的徐少安则告诉记者,“平时在学习上总想着60分及格就OK啦,现在看到唐旭这么努力,心里很惭愧。”高名扬同学也感言:“上天对唐旭是不公平的,但他用常人难以想象的毅力创造了生命的奇迹。相比来说,我们还有什么好抱怨的呢,唯有倍加努力!”

其他同学也纷纷表示,听了唐旭的报告,心中被一股力量感动着。唐旭脆弱的身体内蕴含着一颗自立自强的而又感恩的心。因为唐旭,我们学会面对;因为唐旭,我们学会感恩;因为唐旭,我们学会坚强。

最后,专门帮助照顾唐旭日常生活的“旭日东升”志愿者服务队的队员们还不忘全体上台表一表决心——“我们有信心在大学四年里帮助唐旭完成学业。”

信息工程学院党总支副书记马莹说,考虑到唐旭的身体原因,无法到每个学院做现场报告,他们之后会将此次报告会录像加以制作,以方便其他学院的同学们共同学习。

身边的榜样给予我们前进的力量

信息工程学院举办“向唐旭学习”报告会

克服生活中五个常见不良习惯

1、运动后大吃荤菜。人在大量或长时间运动后,除了分解利用糖类,还会分解使用脂肪和蛋白质,人体内会产生乳酸等酸性物质,使人感到疲劳和肌肉酸痛。此时,若单纯食用荤菜,会使体液更加酸化,不利于疲劳症状的缓解,对健康尤其对心血管系统健康不利,而多食蔬菜之类的碱性食物有助解除疲劳等运动后症状,利于健康。

2、打喷嚏紧捂口鼻。感冒打喷嚏时,应用手帕或手纸,来不及可用肘部遮挡口鼻,以免传播他人。如果打喷嚏时紧捂口鼻,会使鼻咽口腔内压力骤增,很容易使鼻咽部病毒等微生物由咽鼓管进入中耳鼓室及鼻窦,从而引起中耳炎、鼻窦炎等疾病。顺便提一下,中医认为畅快地打喷嚏对伤风感冒康复有益,有利驱邪。

3、起床后马上叠好被子。人在睡眠过程中会释放二氧化碳等代谢废物,所以,起床后应将被子翻到床的一边,然后开窗通风换气,10分钟后再次叠好床铺。

4、腹泻时吃大蒜。胃肠型感冒、腹部受凉及急性胃肠炎腹泻时,胃肠黏膜产生炎性水肿,毛细血管通透性增加,胃肠腺体分泌亢进,大量液体进入胃肠腔。如果这时进食大蒜等辛辣刺激性食物,则会增加对胃肠壁的刺激,加重胃肠炎症状与腹泻。

5、躺着服药。躺着服药或服药后马上睡觉,特别是送药饮水量又少,或者是干咽药物,药物往往会粘在食管壁上而不易进入胃中,造成对食管的腐蚀性损害。

(徐康)

(上接第1版)

示活动和“关爱身边的所有,学习雷锋奉献精神”主题活动等,对于雷锋精神有了更深的认识;海洋环境与工程学院学生冒雨前往书院镇,为那里的学生进行义务教学;法学院103团支部举办了“学雷锋”橱窗清洁活动;东校区高等技术学院的学生参加了市民寻访志愿活动等。

(上接第1版)

我校“085工程”中师资队伍建设的重点放在海外进修、企业见习等方面,制定了“优秀学科带头人”选拔与培养实施办法,以促进教师能力的大幅提升和激励教师之间的良性竞争。

以国际化办学为特色

扩大学生的国际视野

依托学校与海外50余所高校、20多家国际知名航运企业建立的常态化合作交流关系,以及通过中外合作办学项目、中外联合培养项目、引进海外高水平师资、选派我校教师出国出境学习进修等途径,引进了国外优质的教育资源、先进的教育理念、教学方法和经验,在办学模式、课程设置等方面与国际先进水平接轨。同时以“双语”和“全英语”教学为突破口,提升学生参与国际交流与合作的能力。

以信息化管理为手段

构建学生培养支撑平台

通过我校“085工程”中校园数据

中心、全覆盖无线网络系统等项目的建设,提高我校信息资源的整合程度,使包括人事、教务、科研、后勤等在内的多个应用系统整合起来,提供一个学生培养的综合服务平台。通过该平台加强了与其他国内外高校、政府部门和企业的交流合作;先进的信息网络与技术的充分利用,扩大了学生参与、交流的规模和频率。同时,通过我校移动数字校园平台及移动电子教务系统、P2P网络流媒体服务系统等的建设,为学生提供诸如校园区域信息化、校园电子商务、机终端信息、网络文化平台等多种形式的信息化服务。

通过我校“085工程”建设中的云计算中心、校园移动计算平台、网络环境和实验平台(扩展IPv6)项目,支持学生参与教学、科研项目,促进形成师生间的交流机制、渠道和交流效果,提升人才培养的管理水平和效率成果。

海洋环境与工程学院举办学习唐旭座谈会

本报讯(学生记者 管陈宇微)3月5日学雷锋日前夕,海洋环境与工程学院团委举办“学唐旭,自强不息,促学风,海院做起——学习唐旭座谈会”,通过学习唐旭和在唐旭背后的“旭日东升”志愿者们,使雷锋精神更好的落实到实际行动中。

唐旭去年被评为上海“感动校园”十大人物。座谈会上“旭日东升”志愿者们向大家描述了自己心中的唐旭,从志愿者那里了解到唐旭是一个为他人着想并且又充满求知欲的学生。志愿者们说,唐旭写字很吃力,只能用拳头握住笔杆,用大拇指抵住笔的一端写字,但是他

依然坚持一笔一划将作业写完。“我们感觉他对知识的渴望比我们平常人更强烈一些,更坚定一些。”

目前,“旭日东升”志愿者们主要负责唐旭同学出行和日常生活的一些内容。看似很简单,但要坚持下去,着实很难。从唐旭的宿舍到他上课的地方需要一段距离,因为坐轮椅的关系,上拱桥时难度很大,尤其下坡的时候更难,这时就需要志愿者倒过来推,加之上台阶还需一级一级地抬上去,十分吃力。虽然工作有点辛苦,但他们说,总是有同学来报名加入“旭日东升”。

海洋环境与工程学院分

团委书记唐乐佳老师在座谈会上说,落实雷锋精神,就我们海大学子来说就是认真学习唐旭同学自强不息、顽强拼搏的精神,让学习雷锋不再成为口号而是行动。“学习雷锋精神、学习志愿者,就是要从身边的小事做起,并且不断地坚持。”辅导员陈洁老师说。辅导员黄寅老师则认为,“同学们在生活中不管遇到什么事都要有一颗感恩的心,乐观的态度。”不少同学纷纷表态,志愿者服务是需要亲身体验才会有收获,做一名志愿者其实并不难,难就难在要始终怀揣着一颗坚定的、帮助他人的心并付诸于实际。

算亲情账 感父母恩

自动化 112 纪康

既加冠,时念想于过往,每及此,皆若溺于其中,不可自拔。忆昔日天真烂漫之笑靥,忆伙伴喋喋不休之争辩,忆青春萌动之羞怯……又叹息时过境迁,徒有“人世几回伤往事,山形依旧枕寒流”之悲。其如鲁迅重返故乡之状,他人亦非昔日己之眼中他人,己亦非昨日之己,然感慨自身之际,更应念及吾之父母焉。

昔吾父浓密黑发业已杂白其间,头顶亦稀疏。吾少时,常觉父之魁梧高大,相与其间有踏实安全之感,于其言,亦全信乎。记忆中父待吾甚严,然吾少时顽劣,每不能会其苦心,至于今日字迹劣然,摘镜苍茫。父亦多慈,言之慈亦不确切,乃领吾四处游玩也。恍惚间似又见一青年与一幼子相携,幼每欲挣乎其控,然固其皆立于垂柳池塘旁而不可得。但见池塘荷叶之上,皆方露尖角之小荷,荷上蝴蝶翩跹,蜻蜓点水。幼欢欣跳跃若出笼之雀,指乎一鲜艳斑斓红蜻蜓,距岸甚近,父使其息,放乎幼,蹑手蹑脚渐近蜻蜓,亦不忘回顾望子,终乎幼之愿遂矣,全然天真

烂漫之笑容,父亦乐乎其旁。此幼时之事也,类此事者,岂可计,故吾幼时天性有所全施。

忆另一事晓父之严矣。是岁也,校之外广场有江西商队列瓷器以展销,所列之物于当时之吾乃十分好奇新鲜之物也。吾与另一少年相期,及铃声响夺门而出直奔广场。追随人流徜徉流光溢彩间不禁忘返,醒神时不觉心惊。不出所料,既还家,视父沉沉怒气坐于沙发,母亦间色于吾,吾之心惊至于猛沉而动魄。其后则为棍棒之痛,棍棒间亦受怒言,但觉脑间喻然,吾以红肿之手置于冷水之中,醒乎此刺激间,今之犹记。待吾长,与父言及此,父言之寻吾两时仍未果,饭菜皆凉,心亦甚担忧之。待今游学在外,更意会“父母在,不远游,游必有方”。高三时,吾为考试疲于奔命,父不多语,忧遣我以压力,只晚自习令吾尝新鲜之晚餐,爱不多言,注于吾之腹中,化吾前进之力,每望其回房之向倦背影,但觉时之荏苒,忽然而已。

有严父,亦有慈母。父多言,母则唠叨,出门必询及何处何

归,又以安全事项醒乎吾,吾偶烦。一次偶然下楼后回望,见母立于窗前对吾张望,母见吾之目光,挥挥手,迅速关窗,吾是时眼角已湿,母不得见,甚好。母腰有疾,自市场经济所行后离厂归家相夫教子。吾少时常与其就作业与电视时间讨价还价,今忆之可笑,然笑之间泪已滚落。待吾长,母爱念旧时事,常提吾幼时如何,吾若听书人,久之仍不忍止其言,只心敬之。母常斥吾懒惰,吾亦以嬉皮笑脸以对,母之慈,亦娇惯乎吾。然吾今已长,大小之事,全须已断,为人处世,亦无父母之言复在耳旁。然吾之心亦每与其相连,忆其教诲,以察事物。今寒假终归校,母送行,因实名检票不得入,流滞站外,及吾几次之“驱”,方离,吾亦不知其实离乎,吾无泪下,但见母之不舍,亦恸矣。

亲情岂一笔简单亲情账可言?或若不可还完之账单也。然父母又何求吾辈还乎?生养之恩,重若泰山。一路有父母相伴,甚幸哉。心怀思念,则天涯若邻,仿若春节桌前,把酒言欢,言无尽。

以学为重

通信 092 赵良福

生命如歌,岁月如梭,转眼间,开学已经一个月了。亲,你准备好了吗?我想你都给自己定下了新的奋斗目标或者努力方向了吧?我是一名大三的学生,在此我想跟至亲至爱的海大莘莘学子们一起分享下我开学初的心得体会。

虽然我们还没有参加工作,没有接触社会大学的人情世故,但你是否从已婚的老师或者长辈口中听到他们既要带小孩,做家务,还要上班、学习的辛苦?你是否从已经就业的同学口中听到“书到用时方恨少”的遗憾?适者生存,优胜劣汰是自然法则,也是社会现实。作为学生,学习是我们的主要任务和本职工作。“黑发不知勤学早,白首方悔读书迟。”我们应该清醒地意识到这一点,把握好时间,合理利用好时间去学习,期末就不会出现不理想的状况,进而才有可能很好地把握今后的机遇,应对挑战。

刚开学不久,有一个地方每天都“热闹”,座无虚席。想

必大家一听就知,那是我们学校的图书馆,如果去晚了那里就没有座位了。如果你想偷懒,不妨去图书馆看看,哪怕只是进去走一走,那氛围也一定会触碰你那条“我也应该学习”的神经。据信息办的老师说,我们学校每年为图书馆投入大量资金,充实各类数据库、图书、电子资源等等。

说起学习,我不得不提起唐旭同学。他10岁时患上“肌肉萎缩症”,胸部以下完全失去知觉,靠着唯一能稍微动弹的右手食指,去年考入我校。他的执着坚毅,永不言败的品质值得我们大家学习。以他为镜,可以照出我们自身的不足之处。过去的两年中,我也浪费了很多时间,深感后悔。世上没有后悔药,只有珍惜现在,扎实学习,勤恳努力,才会有硕果累累的明天,才会拥有美好的未来。

我将本人最喜欢的两句话送给各位:迎着晨光想一想今天我做什么,披着星光问一问今天我都做了什么。

态度决定成败

轮电 101 徐阳

前方是一个门槛,对于我们而言,跨过去,它就是门,跨不过去,它就是坎。

去年夏天,我校计算机科学与技术专业迎来了一位特殊的学生,他就是唐旭。一个年仅19岁的小伙子,他从小就全身瘫痪,仅有一根手指能动弹,然而他在无尽的拼搏中,炼出了不平凡的人格。

到底是什么让唐旭能够在磨难面前取得如此成就呢?《士兵突击》里面有一句话:不抛弃、不放弃!的确,一个人的毅

力是他最大的资本,不管遇到多大的挫折,它会给予你无穷的力量。作为当代大学生,我们有没有想过自己是如何对待生活、学习的呢?多少人以优异的成绩考进大学,却以所谓的爱情、所谓的魔兽等级而虚度光阴。

大学生是社会的未来,是国家的栋梁,我们没有理由堕落,因为我们不能堕落。生命是父母给予的,命运却要掌握在自己手中。一个人能取得多大的成功在于他给自己确立了多

远的目标,当然也需要自身的不懈努力。不畏艰难,敢于探索,才是我们应该具备的基本素质。

唐旭的事迹,值得我们反思自我。如果现在玩物丧志,那么当机会来临时,想抓都抓不住。我们帮助唐旭,更要学习唐旭。“唐旭精神”是我们当代大学生最缺乏的。一定要相信自己,只要努力,奋发进取,平凡的人生终将会发出耀眼的光芒。不管经历多少困难,我们都不应该退缩,因为态度决定成败。

玫瑰之恋

载运 11 研 刘合前

我要为你栽种满园的玫瑰,
在朝阳下牵着你的手,
凝望那沾满晨露的花朵,
折射五彩的光芒,
如诗一般地绽放!

我要捡拾那一颗颗易逝的精灵,
连缀成一串串闪耀的珠链,
悬挂在你的颈上。
你诗一般的模样,
是我永恒的珍藏!



夜游人(外两首)

行政 101 张宇洁

弦上柔荑搅柔肠,
座中有郎非柳郎。
遣樽顾曲难入幕,
华堂客意转凄凉。
前世屏营说不尽,
今生流离付酒囊。
逍遥容与知能几,
敢教谁人共疏狂。

西江月·亭中琴

一霎深烟淡雨,
一襟乱粉残香。
斜风亭榭渡清商。
惹我湖船桥傍。

身后尘空巷陌,
身前弦断愁肠。
从来流水去潇湘。
只许行人相忘。

转调踏莎行·祭征人

剑戟尘生,秋枫正怒。
华实先后过,人非故。
长亭古渡,新鞍劲弩。
光景也似,只今无诉。
醉倚西风,西风无主。
殇歌还未罢,唤谁舞?
研愁赋怨,怨空肺腑。
方解大义,止戈为武。

吃午饭喝豆浆

电信 092 王浩森

看到题目,估计很多读者就要笑话我了。吃午饭当然要喝汤了,怎么你喝起豆浆来了?

情况是这样的:上学期我在学校食堂吃午饭,拿汤时发现汤碗里是一片白茫茫。这是怎么回事呢?看到我诧异的神情,盛汤的阿姨告诉我,这些其实都是早上没卖掉的豆浆,中午就当汤免费送给大家了。后来,我在校内其他食堂吃午饭时也陆续碰到过这样的情况。

把豆浆当汤喝,看似只是为了不浪费

的一个举动,其中的好处还多了去了。一是给我们学生吃了颗定心丸。食堂每天总会卖剩下些饭菜,但是这些东西如何处理呢?会不会第二天就回了锅,成了真正的“回锅肉”了呢?而把豆浆当成汤免费送给学生,就是向我们传递了一个信息——这顿的就卖这顿的,过了这顿今天之内也必须免费处理掉,绝对不重复使用,做到剩菜“不回锅”。二是豆浆本身具有很高的营养价值。网上随便查一查豆浆,都不难发

现,豆浆是一种老少皆宜的营养饮品,在欧美还享有“植物奶”的美誉。此外,豆浆还含有丰富的植物蛋白和磷脂、维生素B1、B2和烟酸,以及铁、钙等矿物质。尤其是其所含的钙,虽不及豆腐,但比其他任何乳类都高,非常适合年轻人饮用。当然,科学还证明,豆类食品还具有加助钙和蛋白质等营养吸收的功效。这就是为什么很多时候我们烧鲫鱼汤要放点豆腐,最近又流行直接用豆浆烧鲫鱼汤的原因了。

恰是风华正茂时

——访交通运输学院青年副教授殷明博士

通讯员 胡志武 记者 吉娜

“交运才子”的帅气

殷明老师比上课时间早到了十几分钟,这是他多年养成的习惯,因为每次都有同学会在课前等着他答疑解惑。今天他还是上课时一贯坚持的、精致而有品位的“绅士”装束:笔挺的西服,雪白的衬衫,鹅黄领带的斜纹间跳动着清爽亮丽的色彩,这让他显得既帅气精神,又不乏作为教师的权威感。帅气的不仅是其外表形象,还有他站在讲台上透出的内在气质,纯正娴熟的英语,博文雅致的谈吐,将帅气、才气等个人魅力化作亲和力,高效地引导着学生们积极地参与到教学活动中,每一节课都连贯紧凑,一气呵成……这些才是更加令学生折服的力量所在。

“我上课比较喜欢自己讲,受时间限制,一般不在课堂上安排习题或是学生演讲,属于自虐型教学。”殷明老师幽默地说,上课注重“讲”的他,从不过分依赖多媒体。谈起每次上课都那么“郑重其事”的着装,殷明老师说,其实平时是不太喜欢穿正装的,因为课堂永远是心目中的正式场合,上课对他来说始终是件重要的事。老师精神了,学生们也会更加精神。“我真的很喜欢上课,每次上课都是与学生的共同进步,与他们分享知识,并得到他们的认同,那种感觉非常美妙。”

课后采访殷明老师的学生,大家不约而同地把这位老师与“交运四大才子”的称号联系在一起。“刚进大学,就听学长学姐说,殷明老师是交通运输学院四大才子之一。上他的课,可以学到很多对工作有益的专业知识和为人处世的正确原则。”国航094班贾愚男说,大三上学期,殷明老师教他们“班轮运输实务与法规”课,印象最深的是,这门课虽然是早上第一大节,但是他们年级200多名学生几乎没有人迟到和缺勤。

“起初并没有把这个所谓的‘交运四大才子’之一放在心上,上过课后,才领教到殷明老师果然名不虚传。他的讲课初听时觉得天马行空,囊括航运百态,其实随意之间总有脉络相连,更有年轻老师带给课堂的清新与活力。”国航09级学生陈家骏说。

据考证,“交运四大才子”之说在交通运输学院历届学子中流

传已有些年头。那时殷明老师刚本科毕业留校,边做辅导员边读研,颇有才华的他与另外三位青年才俊被学生们私下里拥戴为“四大才子”。“交运四大才子”就这样在学生口中口口相传,让该院新来的青年教师们在艳羡“才子”的同时,也在榜样的激励下,铆足了劲,在教学与科研上你追我赶,颇有些要打造出新“四大才子”、“八大才子”的气势。

与“海大”的十四载情缘

就教学与科研素养而言,殷明老师算得上是学校青年教师中的佼佼者,目前也是我校最年轻的副教授之一。但机会从来不是天上掉下来的“馅饼”。殷明老师说,在他的人生路上,也经历过几道重大的坎,值得庆幸的是,他都成功地越过去了。

2004年转任专业教师的第一学期,对他而言便是一个考验。当时在所有课程安排确定之后,院里相关领导找到他,想让他再承担一位考上博士的同事的授课任务。有过教学经历的人可能都有体会,一门新的课程虽然只上一次,备课却是一样不能少,这种“事倍功半”的劳动付出是让人最不愿接受的。

“作为年轻教师,我不应该畏难退缩,要义不容辞接下任务。更重要的是,我还要对这门课所有的学生负责!”殷明老师从头至尾都没有认为是在代人上课,教师的责任心要求他,一定要把每一门课程讲好,对学生负责。经过艰苦努力,他的付出得到了所有学生的认可。“我先后上过大概十来门不同的专业课,备课的确辛苦,但现在回过头来看,正是这些课程的锻炼,才使得我现在上课课课强做到游刃有余。”把自己的理想坚持得足够久,就一定会有回报。在每学期的学生评教中,殷明老师都保持所在学院的前三名,并且多次名列榜首。

“如果你想认真地做一件事,你一定能成功。”就是抱着这样一种信念,殷明老师总是不辱使命

一次次出色地完成学校交给他的任务。2006年,经学校选拔,他被派往位于丹麦哥本哈根的诺登轮船公司总部参与实践工作。在丹麦期间,他凭借扎实的专业功底和极强的沟通能力,赢得外方同事的一致好评。同时,他充分学习国外先进的管理经验与手段,掌握了最新的行业动态。

值得一提的是,2011年3月,殷明老师作为团队首位成员,被我校选派至位于加纳的中西非地区海事大学(Regional Maritime University)开展全日制本科教学。该项目是我校的首个海外办学项目,也是上海地方高等教育首次实现非汉语类专业教育资源的对外输出。他克服种种困难,在连续几周的集中授课中,采用全英文教学,高强度地圆满完成全部教学与交流任务,得到外方师生与国内外各级领导的高度评价。“国际化是学校建设世界一流海事大学的必由之路,今后赴加纳或其它国家上课也许将成为常态。没有学校多年的培养,我也不可能有这样的机会和能力。”殷明老师说。

用“师爱”为学生擦亮智慧之眼

殷明老师做过两年辅导员,他说辅导员工作是离学生最近的岗位,也是能给学生最大、最直接影响的岗位,有着看不到的艰辛、压力甚至风险。“两年的辅导员经历是我一辈子的宝贵财富,对我现在的教学工作有着巨大帮助。”

“我不敢奢望‘德高望重’,但为自己确定了一个更为实际的目标,做有责任心、好老师。”殷明老师认为,要做有责任心的好老师,首先必须要热爱学生,“师爱”是教师责任的源泉。老师越是满怀深情地去爱学生,就越能赢得学生对自己的爱,良好的师生关系就越能迅速地确立起来并得到健康的发展。这种爱的交流是学生成长的催化剂,它可以有力地吸引学生到教育过程中来,激发学生进行自我教育的动力。

“教学时,我一直要求自己的学生,不管是做人,还是做学问,

今后都要超过老师。如果一代不如一代,岂不是社会的倒退?”殷明老师说,大学不只是传承知识的地方,其本在精神成人,使学生成为精神、文化的“绅士”。教会学生具有世界眼光,激发学生的求知欲望,帮助学生树立健全的人格,这才是现代大学教育的真谛。

国航083班孙琳是今年殷老师指导毕业论文的学生之一,她说:“殷老师在毕业论文指导中反复叮嘱我们,写论文时一定要从这三个方面去努力:既要有创新精神,又要继承尊重师长原有的科研劳动成果,更要注意解决今后工作当中的实际问题。”

“殷明老师既有在外留学的经历,也有在外工作的经历,更有在外教学经历。他能结合教学内容,更多地给我们讲述一些他的亲身工作经历以及各色见闻。”鹿加同学由衷地说,“我的眼睛是老师帮我擦亮的,我的求知欲是老师给我拨动的,我的价值观是老师助我培养的。”

青年教师与学校共成长

殷明老师由衷地说,作为一名青年教师,这些年来,不管是学校还是学院,都为他提供了很多的发展机会和平台,所以他始终觉得对学校的情感是第一位的,这让他总怀着一颗感恩的心,催他奋进,不敢懈怠,唯恐辜负了前辈们对他的培养和期望。

交通运输学院党支部书记赵伟建在接受采访时说,殷明老师是教学能力突出,又有科研发展潜力的优秀青年教师。“年轻老师的成长主要靠他们自身的努力,作为学院,只是尽可能地为他们成长提供有利的平台。”赵书记谈到,近几年来,学校为帮助青年教师尽快成长成才,推出了一系列资助计划和有效举措,很多青年教师都是这些政策的受益者。老教授在对年轻教师的帮带培养中发挥了重要作用,很多老教授将多年积累的教学经验毫无保留地传授给青年教师,仅在交通运输学院,在老教授的帮扶下,已培养出多位年轻拔尖人才。

国航系主任王学锋教授是殷明老师的硕士生导师,在谈到对殷明的培养时,王老师语重心长地说,年轻老师首先自身一定要努力,老教师则要青年教师的成长把握方向,为他们提供帮助



殷明 副教授,釜山国立大学博士后,中国国际货运代理协会优秀培训师,中国首批 FIA-TA-Diploma 认证培训师。在上海海事大学任教期间,先后获校青年教师教学竞赛二等奖、教学优秀奖、上海市高等教育市级教学成果一等奖、上海市教育科学研究成果三等奖等荣誉称号。迄今为止,他已参编各类专著和教材 10 余册,发表各类学术论文 20 余篇,作为主要成员参与了 10 余项国家级、省部级科研项目以及与国内外知名企业合作开展的横向课题。此外,他还多次受邀为多家国内外知名航运、外贸、制造企业,权威培训机构,以及相关政府部门人员进行教育培训。

和支持,做他们教学科研的引路人。他说,自己也是从青年时期走过来的,能深切地体会到没有老教师引导的茫然和痛苦,所以,他特别希望以自己的经验教训给青年教师以帮助,让他们少走一些弯路,衷心希望学校的青年教师能够一代更比一代强。

殷明老师坦言,从海事学生成长为海事老师的他,个人成长道路上受到学校很多老前辈、老教授的影响和无私帮助,他们身上的人格魅力,他们严谨的治学态度,他们在科研上执著的探索精神,他们对学生的关爱……一直在潜移默化中滋润着他。正是从许多老师身上汲取了这些养分和力量,才有了他今天对学生们的影响,这其实是海事大学年轻一代教师对老一辈教师治学精神的一种传承。

正如殷明老师在一次青年教师成长与发展座谈会上所言,“我们所虚度的今天,是昨天逝去的人们无比奢望的明天,我们所痛苦与纠结的现在,是未来的我们永远也回不去的曾经。”祝愿所有“恰是风华正茂时”的青年教师们,在榜样的带动下,与学校共成长,从老教授手中接过接力棒,成为海事大学未来的中坚力量。



早晨先放水再用

厨房水龙头停用一夜未用,因输送管道内的水是静止的,水中残留微生物在适宜的环境中会快速繁殖增加而达到致病程度。1976年美国军团菌事件,就是由于水管和水槽水被军团菌污染而引起的。近些年来,时有军团菌在一些国家和地区爆发流行的报道。

尽管现在上海自来水厂输出的水已达到可以直接饮用的标准,但这并不表明自来水中一点微生物都没有。静止不动的水更利于细菌等微生物的繁殖和增殖。此外,静止不动的水会与水龙头管道内壁物质及其水中有机物、消毒剂、氧气产生水化反应,生成卤代烃化合物如三氯甲烷等有害有毒物质。为了防止污染水引起胃肠道感染,有人可能会延长给水加热沸腾的时间或反复加热。如此做,确实一般不会再引起水源性微生物感染,不过,这样或许危害更大,因为含微生物和水化反应产物而反复煮沸的水会有较多较强致癌物质。

如果早晨第一次放出来的水发黄、发白或者浑浊等,表明水污染严重,需多放掉些静止过的污染水,直至水清。如果早晨水龙头放出来的水是清澈的,一般也得先放掉大致一脸盆水,后方可使用。

另需说明的是,上述不安全水,不仅不能用来饮用和做饭,也不宜用来刷牙和漱口。

(徐康)

