





校园关注

2016年5月15日

责任编辑:颜鹏旭 邮箱:402670777@qq.com 丁燕 邮箱:846780260@qq.com

嘉兴学院报

2版

师  
者

# 天道酬勤 恒者能胜

## ——访生化学院谢景力研究员

■学生记者 吴佳佳  
■摄影 胡敏

谢景力研究员是湖南常德人,高中时,他读到一本名为《中学生数理化》的学术杂志,知道了吉林大学化学系的唐敖庆教授并对他化学研究领域所取得的成绩心生仰慕,带着对化学的好奇和喜爱,1991年谢景力考入了吉林大学化学系的门槛,开启了他漫长的学业深造之路:1995年7月毕业于吉林大学有机化学专业,获学士学位;1998年7月毕业于吉林大学有机化学专业,获硕士学位;1998—2000年期间在中国科学院上海有机化学研究所工作;2003年7月毕业于南京大学无机化学专业,获博士学位。

之后谢景力又在澳大利亚等国家工作近十年。2013年作为人才引进入驻“嘉”院,主讲的课程包括:无机及分析化学,化学图表绘制,化学科学研究方法与表达技巧等本科生课程。

### 术业有专攻

谢老师从事无机化学研究,主攻多酸化学,超分子化学,流动化学这三个学术领域。目前他的研究方向主要有:连续流动化学在合成多酸复杂体系的应用;无机纳米晶的可控组装及其生物应用;手性配位聚合物的设计、制备及其在不对称催化中的应用。他还主持国家自然科学基金面上项目——“流动化学”制备含镍、铑等贵金属多重键的多酸体系及催化性能研究等在研项目。

在生化领域内,他曾取得丰硕的科研成果;以唯一申请人的身份,先后获得澳大利亚研究理事会研究基金项目、墨尔本大学青年人才基金项目、蒙纳士研究基金、欧盟第七框架-玛丽·居里研究计划的资助。并在多酸化学、无机纳米晶、分子基础体、超分子化学等领域发表SCI论文60余篇。来嘉兴学院任教后,他曾获2013年度浙江省归国华侨联合会先进个人荣誉称号,还被评选为2015年生化学院年度人物。

谢景力老师谦称,种种荣誉听起来风光,但事实上自己也只是一名普通的教师罢了,学院里的其他老师都非常优秀,大家在一起相互学习,共同进步,努力提升教学质量。

### 国外见闻

忆起在国外工作时的经历,谢老师分享了一些让他感受颇深的小事件。

记得在英国工作的一个周末,我和一些同事正走在去往化学实验楼的路上,火警警报突然响起,然后便看见一群身着白大褂的教授学者齐整地走出实验楼,就是这样很平常的一幕,却让我真实地感受到了科研工作者们对待科研事业刻苦敬业的态度。普通人休闲娱乐并欢度周末时,陪伴科学家们的是做不完的研究课题,一串

串的复杂数据……人们很多时候只看到科研人员获奖时的光鲜,而忽视了他们背后付出的艰辛,而科学家获得的所有荣誉,都是无限的投入和汗水堆砌而成的。

在参加国际上的学术会议时,我得用英文发表报告,面对一众外国同行,难免心情忐忑紧张,生怕不够流利的口语不能清晰准确地表达出我的意思,但是经过反复的训练、提升后,渐渐地,我也能够自信地站在台上开讲,或和同行之间展开流畅的交流讨论。

在国外的十年,让我充分领略了中西方文化的差异,大大扩充了我在专业领域内的视野和见闻。我认识到,现在科技进步的如此之快,尤其是我们搞科研的人,必须密切关注科技的发展,了解新的科研技术,才能让自己与时俱进,在专业领域内能有更深的造诣。

### “嘉院”三年

谢老师之所以回到国内便来嘉兴学院工作,从大的方面来说,是因为嘉兴是一个很不错的城市,风景秀丽,人文气息浓厚;但是,更吸引他来这里工作的主要原因是,嘉兴学院拥有一台精密的单晶衍射仪,在它的帮助之下,谢老师的课题组有关研究能比较顺利的开展,同时对他来说,教书育人也是一件很有意义、很有成就感的事。

在嘉兴学院工作了三年,谢老师真正感受到,生活中有同事们友好关怀,教学中也与同学们互动有加,特别是节日里学生送上的祝福和精心准备的小礼物,更是让他感动,他把这些都看作自己的教学工作得到同学们的肯定和尊重。

一个人所取得的荣誉越大,其承担的责任也越多,肩上的担子越重。谢老师除了日常教学工作之外,还要把大部分精力都集中在手头的研究项目上,时间安排的十分紧密,也非常忙碌。他表示,只有制定一份严整的工作计划,合理安排工作时间,才能协调平衡生活和工作这两个大头。

谈及目前自己工作中遇到的一些阻力,他直言:科研组的成员要做的事情非常繁琐,亟需培养一批学生作为科研助手,但是对于嘉兴学院这样的地方性高校来说,没有硕士点的设置,培养计划无从开展。因此,我希望校方能联合各方力量,加快申报硕士点。

### 谆谆教诲

谢景力老师常在课上常教导同学们:化学是自然科学中重要的一个分支,它改变了人类的生活方式,提高了人们的生活质量,但是像硬币一样,凡事都有两面,有好有坏,很多人吐槽化学给地球环境造成了极大的污染,破坏了生态,但与此同时,化学也在以各种方式造福

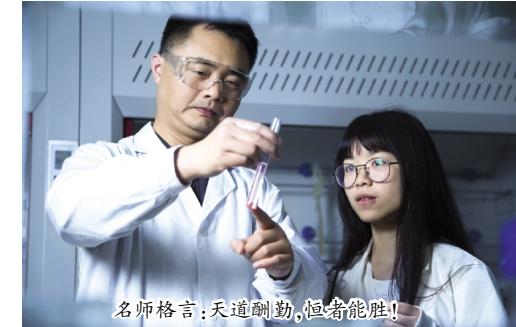
人类,我们的生活不能没有化学,我们学习化学,不仅要学习如何发展化学,还要学习如何平衡化学带来的利弊,更好地造福人类。

他惋惜地说:任课这么久,我发现现在的学生身上有一些共同的缺点:娇惯,傲气重。不知是不是时代改变的缘故,现在多数学生在学习、生活态度方面变得懒散,随意,听课不积极,吸收效率不高,课堂上“低头族”时有可见。老实说,听不听课是学生自己的选择,老师可以约束学生的行为,但是无法控制学生的思想,更无法杜绝此类现象的发生,更何况大学的学习本就是开放自由的,老师起的作用远比不上学生自身的学习态度的关键。

谢老师讲完上述一番推心置腹的话后,还是衷心希望同学们能劳逸结合,在大学里努力增长学识,度过一个不悔的大学四年!

### 人物档案:

谢景力,2013年引进我校工作,在多酸化学、无机纳米晶、分子基础体、超分子化学等领域发表SCI论文60余篇,其中30余篇为通讯作者。参加一系列国际国内学术会议并作口头报告:第39届国际配位化学大会(澳大利亚阿德莱德,2010年7月),2010年度澳大利亚皇家化学学会大会(墨尔本,2010年7月),2008年度澳大利亚及新西兰皇家化学会无机化学研讨会(新西兰圣诞城,2008年12月),第二届中国-澳大利亚双边科技、教育研讨会(黄金海岸,2008年10月),第七届国际华人无机化学暨第10届国际华人有机化学研讨会(上海,2008年7月)。



名师格言:天道酬勤,恒者能胜!

## 我校与嘉兴市统计局合作共建嘉兴新经济统计研究中心

本报讯(数信学院通讯员) 5月9日上午,我校与嘉兴市统计局合作共建嘉兴新经济统计研究中心签约仪式在数理与信息工程学院会议室举行。校党委副书记严从荃,嘉兴市统计局党组书记、局长沈周明,副局长钱亚畅出席签约仪式。嘉兴市统计局相关处室负责人,我校科技处、数信学院负责人和相关教师参加签约仪式。

签约仪式上,钱亚畅介绍了嘉兴新经济中心筹建背景。他指出,目前嘉兴新经济活动日益活跃,以新产业、新业态和新商业模式为标志的“三新”企业大量涌现和“三新”经济的蓬勃发展,极大地激发了市场活力和市场主体创造力,成为嘉兴市稳增长、调结构、转方式的支撑点和新亮点。为全面、准确、及时地反映新产业、新业态、新商

业模式发展状况,揭示新常态下创新驱动战略落实成效和“双创”进展态势,同时为了更好发挥高校人才和科研优势,服务地方社会经济发展,嘉兴学院与嘉兴市统计局决定共同组建嘉兴新经济研究中心。统计局与嘉兴学院已经有多年良好的合作基础,双方要进一步深化合作,相信经过双方的共同努力,嘉兴新经济研究中心有望成为省内有一定影响力的统计科研中心、新经济统计应用研究的示范基地、现代统计科研成果应用的体验教学中心。

严从荃讲话指出,我校统计专业具有悠久的办学历史,与嘉兴统计局在人才培养、学生实习和就业、教师科研项目等方面已有许多良好的合作。学校要做好立足嘉

兴、服务地方这篇文章;要借助地方政府和企业的力量,依托地方的资源,才能办好应用型大学;学校将大力支持嘉兴新经济统计研究中心的工作,希望中心成立后,积极组织好力量,要让更多的教师参与进来,形成合力,同时要遴选好每年的研究主题,投入力量做好这项工作。

沈周明认为,嘉兴新经济统计研究中心的成立正是顺应了统计改革创新的需要和嘉兴社会经济发展转型升级的需要,可以说是恰逢其时。统计局将指派专门人员大力支持中心的工作。希望双方本着“优势互补、资源共享、互惠双赢、共同发展”的原则,从嘉兴实际出发,把中心办成有地方特色的、开放合作的统计科研中心。

## 贯彻落实“十三五”规划 谋划推进学院应用型建设

### 数信学院和外国语学院召开理论学习中心组联学会

本报讯(宣传部通讯员) 5月12日下午,由数信学院理论学习中心组牵头,联合外国语学院理论学习中心组召开学习会。重点研讨如何贯彻落实“十三五”事业发展规划,加快推进学院应用型建设和发展。副校长费建文,校党委委员、宣传部长富华出席学习会,两个学院中心组成员参加学习会。

会议学习了国家“十三五”规划和2016年全国“两会”精神尤其是关于高等教育的重要论述,以及学校五届三次“双代会”精神。数信学院执行院长马柏林和外国语学院副院长陶丹玉分别作中心发言。他们坚持以学校“十三五”事业发展规划为引领,结合学院自身实际,回

顾总结了“十二五”时期办学成就,并以五大发展理念为指引,围绕应用型建设目标,从学科专业发展、人才质量培养、师资队伍建设、合作开放办学、内部管理改革等方面作了深入剖析,谋划发展思路,明确重点任务,构建实施路径,并针对存在的短板问题,提出了针对性的对策和建议。其他与会成员结合工作实际,就如何进一步做好学院应用型建设这篇文章进行了广泛交流。

费建文作总结讲话。他指出,本次中心组联学会发言准备充分,主题设置切合实际,能够把学校“十三五”目标任务分解落实到学院自身建设和发展上来,对学院“十三五”发展规划为引领,结合学院自身实际,回

顾总结了“十二五”时期办学成就,并以五大发展理念为指引,围绕应用型建设目标,从学科专业发展、人才质量培养、师资队伍建设、合作开放办学、内部管理改革等方面作了深入剖析,谋划发展思路,明确重点任务,构建实施路径,并针对存在的短板问题,提出了针对性的对策和建议。其他与会成员结合工作实际,就如何进一步做好学院应用型建设这篇文章进行了广泛交流。

费建文作总结讲话。他指出,本次中心组联学会发言准备充分,主题设置切合实际,能够把学校“十三五”目标任务分解落实到学院自身建设和发展上来,对学院“十三五”发展规划为引领,结合学院自身实际,回



# 艺高人胆大 百花俏枝头

## 2015 省“红船杯”第七届大学生工业设计复赛追记

今年 4 月,又一年的“挑战杯”校级比赛落幕,据悉该次比赛的获奖名次经过层层考评,18 支团队脱颖而出推荐参加省级比赛,更有其中 7 支团队闯过省赛复赛,进入省级决赛环节,在大家都翘首期盼嘉院能取得骄人成绩的时候,我们发表《艺高人胆大 百花俏枝头》的专版文章,希望更多的同学来了解参赛者在比赛中精益求精的创新激情,以及大学生在实践动手能力过程的曲折和不易。

与此同时,2016 年度嘉兴学院大学生工业设计大赛正在校园里如火如荼地举办。我们了解到有个别同学因对这样的赛事缺乏了解,怯场不敢参加。我们披露竞赛参赛者的心路历程和获奖感受,一定会对大家有借鉴作用。下面就跟着小编去回顾一下,了解我校设计学院获奖选手们的精彩表现吧!

### 案例 1:

2015 年浙江省第七届红船杯大学生工业设计大赛中,来自工设专业的刘倩云、王婉和刘思清同学设计的自巡航救生圈,获得了本科创意组一等奖的好成绩。



自巡航救生圈

设计之初,刘倩云、王婉和刘思清三位同学对这个比赛的定位就下了一番功夫。“品尚江南”这个主题,要求作品有江南地域特色,不然就有偏题之嫌。江南是水乡,也是鱼米之乡,江南是烟雨蒙蒙的,也是悠闲自在的。“除此之外,工业设计大赛中的作品要有商业生产的可能,这又是一个需要特别注意的设计点。”刘思清同学说,“有些情怀的东西,也许想来是很美的,但是不是所有的评委都能接受这些情怀的产物?”如果稍不自觉就偏离了专业轨道,不能作为商品生产的设计,就不能很好地为

大众服务。

江南水乡因河流众多,夜间常有车辆落水、人员溺水,或救落水者遇难等事情发生,所以水上安全就是一个可以进行发掘的点。经过三个人的合作,他们设计出了自巡航救生圈的初稿——自巡航救生圈设计不仅可以夜间发光,并且可快速充气成为救生圈;且本身内部安装有报警设备,当盖子取下超过 30 秒即自动报警。

初稿出来之后就是提出无数的可能性,同时再进行否定之否定:救生圈用什么技术来“自巡航”?救生圈选取什

么燃料才最合适?救生圈储存在哪里?待这些问题全部解决后,就去找工厂去做模型。提起做模型的过程,刘思清同学想到了自己因为没有搞懂热熔胶技术,在杭州街头扛着笨重的沾满雨花石的模型坐各种交通工具被别人“参观”的囧事。“其实事情本来可以很简单。如果懂得热熔胶技术,就可以回到嘉兴再组装模型,就不必在杭州扛着石头模型满街跑。因此,以后参加比赛的学弟学妹们可要多动脑,这样才能少费体力效率高!”

(汪文颖)

### 案例 2:

来自工业设计 121 班的徐珊和贺笛以“品茗龙井”为作品,获得了大赛本科创意组的二等奖。



品茗龙井

徐珊同学是在校专业学习时,通过老师课程作业布置接触到“品尚江南”这一竞赛主题的。而西湖龙井村的游历也让她印象深刻,不由得灵感一来,决定把这一大范围的主题具体化。之后她和搭档进行针对性的市场调研,通过问卷了解公众的需求点及喜爱偏好。他们发现龙井茶作为杭州的品牌标志之一,在人们走亲访友及文化旅游中有着不小的市场需求,同时,市场上现有的茶叶罐包装一般采用铁制,包装设计上美观程度尚有不足。

在产品设计中,他们注重将产品的

造型拟人化,融入西湖采茶女的元素,将采茶女的帽子化为茶叶罐的帽盖,同时在内部勾勒表情,旨在细节处给客户以愉悦的享受;在帽盖上方以麻绳引入“一芽一叶”,作为龙井特级的反映。另外,在产品的表面加绘二维码,这种硬件与软件相结合的方式,旨在让客户通过“扫一扫”,可以上网了解每罐茶叶的种植、采摘、烘焙过程,进行茶友交流和茶艺学习。在材质的选择上也比较考究,由于茶叶罐包装的特殊性,他们将光滑高品质的瓷器与实木相结合,以突出实用性。

回忆起最初的灵感到产品成型,再

经过初评、建模、做展板、答辩等环节,徐珊坦言,“很多次都想要放弃。方案被反复地修改,很痛苦,也很麻烦。”但是还是咬咬牙,坚持了下来。也就在这么一个过程中,他们的方案在老师的指导下不断被修改并优化,最终获得了省级二等奖的肯定。对于即将参赛的选手,徐珊希望他们可以端正好心态,“不是为了拿奖而做好产品,而是为了做好产品才拿奖”;平时多接触一些设计网站,不断地更新自己的创意,因为一个好的想法是成功的一半。此外,参加比赛的过程中,一定要坚持、再坚持。

(杨庆玲)

### 案例 3:

朱闻樱、张燕、覃宝德以“可回收的环保快拆纸箱”,获得比赛本科创意组二等奖。



可回收的环保快拆纸箱

参加比赛之前,朱闻樱他们发现社会上环保纸箱存在的问题,结合平时看到的社会新闻,他们确定了设计调研的主题。之后,他们上网搜索针对现有产品设计的痛点,进行分析总结。通过多次讨论,他们设计方向逐渐具体化,同时进行问卷调查;通过对问卷数据的统计分析,进而确立设计方案的雏形。紧接着是手绘方案看看效果,因为是纸盒方案,所以他们决定将模型手工制作出来,在实物模型上讨论,找出需要解决的问题,经过几轮简单模型的制作改进,最终确定了具体的设计方案。然后

再建模,看最终效果。

前期方案是个难点,它是整个流程的基础与核心。在方案创想时,大家有很多种不同的纸板折叠方式,于是像做手工般折了很多盒子,去实实在在地感受它的可操作性。比赛流程主要是方案初稿——完善方案——方案确定——方案建模——审改——展板制作——答辩 PPT——答辩文稿等。项目负责人朱闻樱提出了创意想法,主线正确了,其他的一切准备才有了意义;队员覃宝德一次次耐心地做纸盒包装的实物模型,不断改进

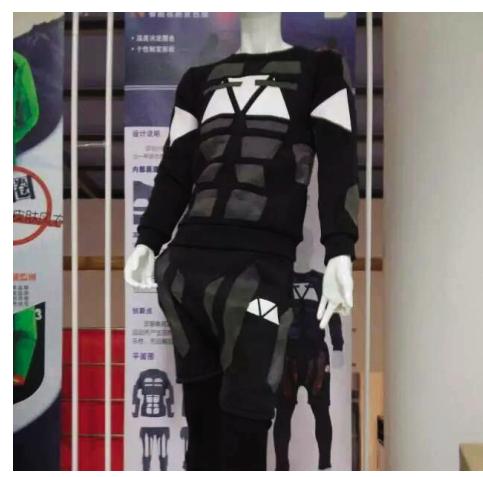
与美化,才在答辩中获得评委老师的肯定。

尽管他们这个团队认为方案仍有很多漏洞与不足,但在比赛中获得了评委老师的认可,这给了他们很大的鼓舞与信心,激励他们在设计这条路上继续走下去,通过不断的学习来提升自我。对于即将参加工业设计大赛的同学们,他们希望,“不要有所畏惧,做任何一件事都要付出自己的最大努力,就算结果不尽人意,也能收获一种不一样的经历。成功的背后注定是有很多付出的。”

(庄何莉)

### 案例 4:

来自工业设计 121 班的王豪杰和其所在团队以智能夜跑变色服项目,在比赛中获得了本科命名组的一等奖。



智能夜跑变色服

记得在比赛前好几个月时,许老师就在班级通知了这个比赛,让大家早点开始搜集灵感方案。之后,老师召集参赛同学互相讨论,确定作品主题是否对口,再根据比赛主题,我们和服装设计或机电学院的学生进行自由组队。讲起那场比赛,王豪杰似乎还记忆犹新。分好组后,团队便开始就不同大赛主题(产品、衣服、箱包)构思设计方案,然后请老师过目挑选出比较好的再进行深入思考。王豪杰说:“团队中很多的设计灵感都是从生活中来的。自从要准备参赛,团队中的每个人就开始多观察身边的现象,有什么想法就记下来。当有了确定的想法,就通过网站,比如花瓣网、Pinterest、behance 以及微信设计公众号等,开始查阅资料”。最终团队确定了夜跑服装方案,并

顺利地通过校内设计选拔,然而这只是比赛的开始。

接着团队开始讨论细化方案,比如产品外形、排版效果等,从而使团队初步成型的方案通过省赛的初级筛选,成功进入决赛。之后便开始做模型,虽然学校报销一定范围内的制作费,但仍是一笔不小的开销。因此,他们想到外援,在控制成本的前提下尽量把模型做好。于是就联系服装设计和机电专业的同学,一起讨论怎么实现模型的外形和功能。接着就开始画草图,购买衣服材料,打版,加入光纤和控制部分,编程等。制作模型虽然技术不高,但很麻烦,整个过程充满了种种困难。做好模型后,团队后期便开始制作比赛展板、讲解文稿以及演示 PPT,准备进行决赛答辩。

“这次比赛主要感受是,如果找人

合作一定要找志同道合的,兄弟姐妹齐心一定能其利断金。”王豪杰表示一场比赛不仅让自己收获了很多,成长了很多,还让自己发现了自身的不足。如自己专业设计的基础水平不够,还需要多加强。对于即将参赛的学生,他给出了几点建议:“比赛前一定要多思考有关比赛主题的创意,结合当前的各种潮流趋势;然后要多去找老师讨论,毕竟老师的经验比较丰富。而自己也要脚踏实地、踏踏实实地做方案;不要觉得获奖有多难,而要对自己的创意有信心。另外设计要求原创,但排版之类的可以参考网站。至于获奖都是浮云,能受到他人的肯定才是最重要的。总之,路还很长,一定要坚持,并不断努力,就一定会有所收获。”

(余佳桐)



大学时代

2016年5月15日

责任编辑:颜鹏旭 邮箱:402670777@qq.com 丁燕 邮箱:846780260@qq.com

嘉兴学院报 JIAXING XUEYUAN BAO

4版

# 说说嘉院早晨那些事儿

光线穿过如纱的云层,乳白色的晨雾还没有散尽,晨露无以伦比的锋芒,穿透迷蒙蒙的校园。繁忙和芜杂蒸发得无影无踪,人的心境也格外安宁。嘉院的师生们总能在清晨为校园增添一道道缤纷的色彩。或读书、或晨跑、或散步。

“一日之计在于晨”,抓住了清晨的时间就拥有了完整有意义的一天。很多老师和同学都在这么一个宁静的早晨享受自己的生活……

■学生记者 南品怡 王 艳 郭 锐  
■摄影 郑 欢 徐铭铭 付梦鑫

## 早晨,与巴乌为伴



洪同学是大二的一名学生,乐器巴乌的忠实爱好者。谈起巴乌,她十分耐心地介绍了许多巴乌的故事和一些简单的吹奏技巧。洪同学从小学到现今已接触它十多年,小学的时候她加入了校乐器演奏队并每天都去学,到初高中时

因学业繁忙不得已舍弃了最爱的巴乌。现在到了大学不再有升学的压力,她毫不犹豫地重拾自己的爱好。

对于为什么选择在早上练习?洪同学说,繁杂的大学生活也只有清晨能留给自己和巴乌一个无人打扰的空间。早晨静悄悄的角落、清新的空气、滴着水珠的植物,吹奏几首自己喜爱的乐曲,会让自己的心情不由得变好。随后她笑谈到有时候自己多变的曲调也偶尔会让路人停步驻听。有时候自己兴致到来择几首生涩的曲子吹奏,不停地钻研竟忘记了上课的时间。已坚持一年多的吹奏习惯不仅是一种乐趣,一种提升,同时对健康也是十分有帮助的。每天坚持巴乌吹奏让她的肺活量得到提升,平常最怕的长跑也无形中得到了提高。洪同学说自己会继续清晨吹奏乐器,争取能继续考级,让自己仅有的爱好能一直保留在生活中并不断获得进步。

早晨,与艺术随行



## 早晨,从晨跑开始



又是一个崭新的五月,迎着暖暖的阳光,舒舒服服地绕着操场和学校跑一跑,呼吸着清新的空气,看看校园里逐渐增多的出来活动的同学们,一身热汗唤醒着满满的能量,身体的每一个细胞都在感受着美好的早晨。这是法学142班金敬超同学的晨跑感受。

晨跑对金敬超来说,很早以前就成为身体上的习惯。初中、高中的时候,除非雨下得很大,他都坚持每天早上跑步,6年基本不间断。可来到大学之后,这个习惯就有些难保持了。因课程安排比较满,锻炼时间也相对减少,自己体能也有所下降。早上没课的时候,想着睡懒觉,又没吃早饭,起不起床也纠结半天,一天的精神状况相对有点糟糕。金同学看着操场上一些坚持早起锻炼的男生女生,耍双截棍、踢腿、走正步、打篮球、晨跑……心生羡慕,也让他迫切地想要开

启运动模式。他在心里暗暗计划着:如果早起一会儿,晨跑完人就清醒了,可以去吃个早饭,这样既锻炼身体,也不浪费时间,而且有更充沛的精力去做其他事情。

于是,在这些想法的驱动下,金敬超开始了大学的晨跑进程。

6:30起床,先绕着操场跑两圈,等到人逐渐多起来了,再沿着校园跑一圈,保持中等速度,身体各个部位和机能都得到了舒展。半个月坚持下来,他明显感到改变不单是体能的增强和精力的充足,更多的是在心理上的收获:“现在的我更加珍惜时间,执行力也提高了一些,而且如果每天都保持这个习惯,也会使自己更加有毅力。”带着这样一份期许,金敬超对晨跑的计划信心倍增。

面对嘉院日渐增多的夜跑现象,金同学觉得,每个人都有每个人不同的需求,要根据你的目的去选择跑步的方式。忙碌又充实的一天下来已经走了很多路,再去操场夜跑会感觉有些累,跑完了以后会比较容易睡不着。相比之下,晨跑会更加适合自己。

在他的积极带动下,一些同学也开始尝试晨跑这项有益身心的锻炼。时下早上天气还比较冷,他建议晨跑的同学多穿一点,最好不要穿短裤,虽然体感不会很冷,但其实大腿很容易着凉,也可能会落下病根;另外,晨跑的前一天晚上最好早睡,避免早上跑完之后强打精神,透支体力。

早起这个习惯对设计学院院长鲁老师来说,是从学生时代就开始养成至今已几十年。因为学生时代的一个冬日的清晨,有幸成为第一人在松软的雪地上留下了脚印,让自己获得了前所未有的成就感。从此以后清晨这个时间就成了他特别珍惜的一部分。

在嘉兴学院,鲁老师每天6点左右到达学校,去河边散步,再去工作室练习练习书画。他笑谈学生们钦佩自己上课时候龙飞凤舞的绘画都离不开自己每天清晨的一遍遍练习。艺术这个专业除了理论知识外,还离不开娴熟的技能技巧,而这种娴熟就需要“笔不离手”,需要有足够的时间去练习。为了把握时间就需要从清晨开始,抓了清晨就抓住了一天,而每一个一天也决定了人的一生。

早晨练习画除了与专业有关,鲁老师还提及古人曾言:“早起三光,晚起三慌。”一个优秀的大学老师,清晨就是他的一生。清晨早起整洁的装扮,比学

生更早在教室等待而不是匆匆忙忙赶往教室,这样子才会得到学生内心的尊重。鲁院长又说到:“到了我这个年纪健康当然也十分重要,学生肯定不会喜欢老态龙钟的老师。为了与学生同步,和学生沟通,就需要用锻炼来维持激情。”

最后鲁院长也表示自己的遗憾,清晨的校园还缺少一道青春靓丽的风景线,嘉院的同学们还很少做到好好珍惜清晨的时间。他希望有更多同学能养成良好的生物钟,早上起得早,晚上相应也会睡得早,逐渐也就形成了良好的生活习惯。当然早起也不是要让我们每天都必须早起,而是保持早起的常态,偶尔的熬夜也是可以谅解的。

在每个不一样的早晨,重复做一样的动作,渐渐地成为一种习惯,一种信念。让我们去享受早晨、享受生活;让我们精神升华、健康提高,目标实现;所以,同学,好好珍惜每个来之不易的早晨给自己带来的喜悦和收获吧。

早晨,最熟悉的陌生人



有一个人,我们每天都与他擦肩而过,却记不清他的模样,说不出他的名字。称之为“最熟悉的陌生人”也不为过。在学校,宿舍与我们的感情最深,每天早晨有一个人风雨无阻,每天必到。当你朦朦胧胧地去卫生间、去洗漱的时候,可能就有一个身影在忙碌。

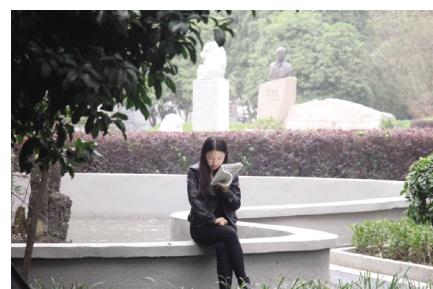
同学们可曾注意清晨你朦胧睡眼中看到的那位弯腰俯身、拿着扫帚在宿舍的各个角落忙碌着的中年妇女吗,她就是宿舍

7的清洁工,吴阿姨。一栋楼有AB两座,共五层。上午打扫每层楼的地面、清理垃圾、拖地,“把这些干完一上午就没了,”吴阿姨说道,下午擦消防栓、玻璃、楼梯扶手等公共设施。如果早上晚起一会,今天的任务就完成不了,只有每天早上五点起来才能在充裕的时间打扫整理。她笑谈有时候放假早起不到校园打扫竟然也不习惯了,每天早起打扫

也成了自己的一个习惯。吴阿姨很喜欢每天的工作,她日复一日,年复一年,没有假期,拿着最低的工资,在不起眼的岗位上默默无闻地工作着,为的是给我们嘉院带来一份干净,一份美丽。“清晨没人的时候我打扫更有劲,反而时间晚了没了早上的干劲,动作就变慢多了。所以年轻人啊也要多和我们一样早点起床趁精神好多做点事。”吴阿姨如是说。

吴阿姨说,从孙女五岁上幼儿园她就开始了这份工作,现在孙女也十三岁了。吴阿姨脸上的皱纹纵横交错,刻记着无私奉献的精神。八年如一日,她见证着嘉院的成长,净化着嘉院的环境。她还表扬我们学生不乱扔垃圾,保持卫生。听闻此言,我不由眼眶一热。我们同学少乱扔一份垃圾,就为清洁工省去一份劳累,我们宿舍的每个角落都满含着她(他)们的心血啊。

## 早晨,让晨读萦绕



李同学是汉语言的大一学生,从刚入学到现在他已经坚持了将近半年多的早起计划。清晨在梁林一号楼教学楼、在食堂,总能看到他聚精会神读书的背影。李同学说自己进入大学事情比较多,基本上每天都是满满的课程,还有学校组织的各种各样活动,他只能努力挤出

时间去看书,以前的自己都喜欢晚上阅读书籍,现在到了晚上脑子十分混沌没有了当初那种宁静,于是早上就成为读书的很好时间。清醒的大脑、安静的氛围、清新的空气,一切良好的条件都能让自己尽情享受这一个半小时的读书时间。《歌德语录体》、《平凡的世界》这些满满正能量的书,特别适宜清晨阅读。读书为自己的一天带来美好的开始,精神也无形中得到升华。李同学感慨道:“如今早起也成了我必不可少的习惯,有时因为前一晚睡迟了影响了第二天的早起,竟然让自己难受了一天,心里也十分不舒适。”对未来的日子自己会不会继续坚持早读这样的问题,他的回答很坚定:这是习惯了。李同学谈到,现在电子书流行,越来越多的同学们会选择在深夜阅读电子书,但他自己还是认为,只有清晨的纸质书才会让他真正感受到阅读的意义,体会阅读深处的灵魂。