



传达到每一个师生 贯穿到教书育人的每一个环节 我校深入学习贯彻全省高校思想政治工作会议精神

本报讯(宣传部通讯员) 2月21日,全省高校思想政治工作会议在杭州召开,省委书记夏宝龙强调,要坚持社会主义办学方向,强化“四个服务”意识,把立德树人作为高校立身之本,进一步做好我省高校工作特别是思想政治工作,加快建设高等教育强省。

一个月来,我校通过召开党委会、专题学习会等方式,利用新闻网、微信、电子屏、橱窗等阵地认真组织师生学习会议精神,引领广大教师结合自身工作实际,站在“培养什么人、怎么培养人、为谁培养人”的高度深刻领会高校思想政治工作的极端重要性,坚持以立德树人为中心环节,把思想政治教育贯穿到教育教学的全过程,深入到工作的每一个环节,使中国特色社会主义成为高校最鲜亮的底色,使得学校培养的学生真正成为中国特色社会主义事业的建设者和接班人。

在第一时间召开的校党委会上,全体校领导专题学习了全省高校思想政治工作会议精神。校党委书记黄文秀指出,全省高校思想政治工作会议

精神是当前和今后一个时期指导高校开展思想政治工作的重要指引,学校要通过各种形式将会议精神贯彻落实到办学育人工作中,全面落实立德树人根本任务,加快建设有特色、善创新、高水平的地方应用型大学。会议研究部署了全面贯彻落实会议精神的相关举措。随后,学校下发《关于学习贯彻全省高校思想政治工作会议精神的通知》,并召开全校党务工作会议,明确要求二级党组织认真组织学习,采取多种形式把会议精神传达到每一个教职员工。随即,全校各二级党组织开展了丰富多样的会议精神传达、学习活动。

材料与纺织工程学院党委召开了多层面的学习座谈会。院党委书记陈立力告诉记者,学院在组织教职工学习会议精神过程中,重点在提高思想认识、补齐工作短板、推进工作创新、取得工作实效上狠下功夫。学院组织召开了不同层面的专题学习座谈会,如班子学习会,班主任、辅导员学习座谈会,全体教工大会、学生党员骨干学习会等,将会议精神落实落小落细,引领全体

教师自觉践行“四有”、“四个引路人”、“四个相统一”要求,做好学生成长的领路人。

文法学院党委结合实际,通过网络、会议、书面等多种方式学习全省高校思想政治工作会议精神,在全院掀起了学习研讨热潮。学院党委充分利用文法学院QQ群和微信群的平台,及时转发夏宝龙书记在全省高校思想政治工作会议上的讲话,全院教职工及时利用业余时间一起讨论,在宽松的环境下真实地表达自己的学习感悟。老师们纷纷表示将会会议精神及时落实到平时教学工作中。文法学院利用走廊文化建设,将新时期好教师“三个四”的标语做成展板在学院走廊展示,将学习形式变得更加灵活生动。下一步学院党委还将制定方案,通过组织全员大讨论、微电影、观摩课等形式结合自身工作,将立德树人落到实处。

为更好地将全省高校思想政治工作会议精神落到实处,推动“思政课程”向“课程思政”转变,让思想政治理论课真正活起来、好听起来,马克思主义学院在组织全体教师深入学习会议精

神的基础上,专门召开教学工作会议,专题研讨思政理论课的改革。老师们认为,此次全省高校思想政治工作会议是立足浙江实际深入贯彻习近平总书记系列重要讲话精神和全国高校思想政治工作会议精神的一次盛会,对于广大思政理论课教师来说倍感振奋鼓舞,但同时更是紧迫感、责任感、使命感倍增。老师们纷纷表示,作为高校思政教师,必须要为人师表,保持初心,狠下决心、苦下功夫,让思想政治理论课真正入心入脑,成为学生真心喜爱、终身受益的人生大课。

截止目前,学校已完成一轮覆盖全体师生的学习传达。接下来,学校将继续利用新媒体、校园、校报等宣传平台,开设相关学习专栏,对学习活动进行持续深入宣传的同时,开展全校性的思想政治工作调研,召开全校思想政治工作会议,全面总结学校思想政治做法、经验,认真查找思想政治工作存在的问题与不足,并提出对策和建议,切实把思想政治工作落实到立德树人的根本任务之中。



“嘉”里“朗读者”

“各位听众大家好! 欢迎收听《嘉兴学院报》……”3月19日晚,大学生记者团广播台成员敖云川和邹运两位同学在录音室录制《嘉兴学院报》有声版第二期。就在几天前,《嘉兴学院报》有声版首次登陆嘉院官方微信,一经推送在师生中引起极大关注,参与读报的几位播音员也成了校园里的“小明星”。同学们都说,他们把“嘉”里事读给大家听,他们就是嘉院的“朗读者”。

王骥东 摄

校地联动 青春治水 学校积极投身『剿灭劣Ⅴ类水』行动

本报讯(校团委通讯员) 3月21日,学校“剿灭劣Ⅴ类水”工作部署会议在行政楼三楼会议室召开。校党委书记黄文秀、副书记严从荃出席会议。

会上,黄文秀传达了省委教育工委、省教育厅《关于组织全省大学生开展投身剿灭劣Ⅴ类水行动的通知》文件精神。他强调,在全省消除劣Ⅴ类水质断面,全面打赢“劣Ⅴ类水剿灭战”是省委省政府作出的重要部署。参与该项行动,是学校服务地方社会发展的有效途径,也是学校作为地方应用型大学的责任与义务。针对学校“剿灭劣Ⅴ类水”工作,黄文秀提出以下几点要求:一是要坚定信念,提高认识,以过硬的信念、过硬的举措和过硬的作风抓落实、抓攻坚,坚定不移把“剿灭劣Ⅴ类水”工作推向深入;二是要校地联动,师生协同,整合校内资源,成立一个工作领导小组、制定一套工作方案、策划一个启动仪式、实现一次校地对接,确保活动扎实开展;三是加强舆论引导,树立典型,及时宣传报道学校在参与“剿灭劣Ⅴ类水”行动中好的经验做法,选树一批先进典型,推广一些特色经验。

当天下午,我校十名大学生“青春治水”志愿者代表前往南湖新区新丰镇金章村参加由南湖新区区委举办的“小二团”助力“生态环境建设年”集中行动启动仪式。据悉,3月25日,我校还将有180余名大学生“青春治水”志愿者分赴嘉兴市各县(市、区)开展河道巡查工作,全面拉开学校助力“剿灭劣Ⅴ类水”工作的序幕。

我校共青团举行“团委书记抓基层团建”工作述职大会

本报讯(校团委通讯员) 3月16日下午,我校共青团举行“团委书记抓基层团建”工作述职大会暨优秀基层团委答辩会。

14个二级学院团委(团总支)书记围绕团的思想引领、组织建设、制度建设、基层团支部建设、团干部队伍建设、工作创新等方面的工作情况及未来的工作设想进行述职,校第四届团工委委员进行现场打分评议。

校团委书记葛建伟作总结点评。他表示,各分团委(团总支)书记的述职既把握了中央、省委对共青团改革和建设的要求,又紧密围绕学院的中心工作;既有对以往工作的总结,又有对下一步工作的思考;既“仰望星空”,又“脚踏实地”,充分体现了共青团工作的青春活力。他希望校院两级团组织要以深化共青团改革为契机,加强思考,提高认识,破题探索,积极实践。

“团委书记抓基层团建”工作述职是我校共青团在党的群团工作会议精神指引下创新共青团工作评议机制的一次积极实践,也是在推动从严治团工作中进一步加强团干部作风建设、明确团委(团总支)书记职责,形成“一级抓一级、一级带一级干”良好氛围的重要举措。

学校召开党校建设工作会议

本报讯(组织部通讯员) 3月17日上午,学校党校建设工作会议在行政楼二楼会议室召开。校党委书记黄文秀,党委委员、组织部长钱方明及各二级学院党委书记参加会议,校党委副书记吕延勤主持会议。

黄文秀指出,党校事业是党的事业的重要组成部分,党校要贯彻落实中央精神,把“党校姓党”贯穿于工作始终,办好管好建好党校。他就党校工作提出三点要求,一是要

统一思想,明确定位,正确认识党校工作的重要性;二是要坚定信念,实事求是,坚持好党校办学方向;三是要围绕目标,务求实效,提高党校工作科学化水平。他强调,党校在办学中要充分利用校本资源、南湖红色文化资源,充分开展多种形式的现场教学,增强教学吸引力和感染力,不断开创党校工作新局面。

吕延勤作总结讲话。他首先对近几年党

校办学取得的成效给予充分肯定,同时也对师资和教学等方面仍存在的一些“短板”提出了中肯的意见与建议。他希望,今后一段时间内党校建设工作要集中力量补齐“短板”,加强日常管理,增强师资力量,提升教研水平,扎实推动学校党校事业健康发展。

会上,商学院、材料与纺织工程学院和建筑工程学院党委书记作了交流发言。



校园关注

2017年3月25日

责任编辑:王苏婷 邮箱:2227585466@qq.com 郭品 邮箱:2693145105@qq.com

嘉兴学院报

JIAXING XUEYUAN BAO

2版



乘创新以驰骋兮,来吾道夫先路 ——访数理与信息工程学院刘小晶教授

■ 文字、摄影记者 方志豪

师者伊始,成于梦想

“学而优则仕”,刘小晶老师的“仕途”便是她多年的教学生涯。2004年刘小晶老师由原东华理工学院转入嘉兴学院任教,她独树一帜的创新教学很快就得到了全校师生的喜爱和肯定。而早在学生时代,刘小晶就是博闻强识的学习标兵,大学毕业后更是以全优生的身份留校发展,在校领导的鼓励下,她决定继续深造,教学生涯也就由此开始。

“当一名教师其实是我一直的梦想,也是我当时人生发展的必然方向,作为一名高校教师我感到满足和自豪。”刘小晶说,在学生时代有许多自己十分敬佩的老师,他们学识渊博,为学生答疑解惑时的音容给她留下了深刻的印象。“我成为一名老师的经历就好像用柴与火去煮一壶开水,每一位老师的言行激荡着我心中的星星之火,而对于数学的兴趣和学校领导的鼓励则是不断堆盾的柴禾。”火日益热烈,水日益滚滚,这一整壶的梦想于是乎沸腾。至于对“师者”的看法,刘小晶则表示老师贵在对教育事业的坚持;而如何更好地教学,如何使那滚滚的初心一直沸腾下去,则全在尝试与创新,反思和总结。

先学后教,以学定教

“凡是教学都可分为两部分,一是老师对于知识的传授,二是学生对于知识的内化”,刘小晶说,“但现如今学生课后内化较差,遗失了复习巩固这一环,故而教学模式的改革是当务之急。如何调动学生的积极性则成为教学创新的关键。”传统教学将知识的传授放诸课堂,教师在台上讲,学生在台下听,课后则由学生独自完成知识消化这一过程。在这种模式下,显然不能满足当今数字时代学生的个性化学习。于是她在学校最早尝试着“翻转课堂”的教学。

“无论是去浙大访学,研究专家报告,还是互联网的发展,都无一例外地坚定了我对课堂创新的决心。”所谓翻转课堂,就是以慕课、微课等为教学资源,并借助在线学习平台,在课前由学生自定步调自主协作完成知识传

授的过程,而知识的内化的过程则放在课堂上由老师指导学生完成。慕课即 MOOC,意为“大规模的开放的在线课程”。学生可借助 MOOC 在课前观看教师提前录制的教学视频,并完成在线练习或测试,与师生进行在线互动与问答。而老师则需通过在线的数据先了解学生的学习情况,进而才能备课,才能确定课堂的教学内容与教学活动的组织,真正做到“先学后教,以学定教”。“这种翻转课堂教学模式大大提高了学生的学习积极性,加强了个性化的教学,提高了教学效果,得到了学生的喜爱”,刘小晶老师欣慰而自豪地说。

学生为本,促之自学

“工欲善其事,必先利其器”,刘老师的创新成果如此显著,自然离不开她为此付出的心血和时间。一个短短的微课可能就要录几天,但当她看见学生的变化和进步时,觉得自己的一切努力都是值得的。刘小晶老师认为,教学就要以学生为本,创新课堂,极大地调动学生的积极性让学生在课堂上,几乎每一分钟都是在问题的提出与讨论中度过的,使学生没机会也没办法开小差。

“教是为了不教,学是为了会学”,刘小晶深刻地认为,身为师者,不只是教会学生获取知识,更重要的是要教会学生如何获取知识。“‘师者所以传道受业解惑也’,最重要的不就是传道吗?”为了做到传道,刘老师不怕辛苦,学生的进步是她不断探索创新的最大动力。第一次开设创新课程时,有许多同学都不适应,课上高强度的提问往往使人如坐针毡,芒刺在背。“有一位同学我印象很深,第一堂课我就向他提问,没预习的他一问三不知,脸颊像被火烧云似的烧得通红”,刘小晶笑着回忆到,“但当我在以后的课堂上再向他提问时,他竟能逐条答出,由此他的积极性完全被调动起来了,在课堂上可以看到他眼神中都闪烁着想回答问题的欲望。所以学生的可塑性非常强,师者要做的只是激发他们学习的热情,多给他们思考的机会,这也是我接下去的研究目标——个性化教学。”

刘小晶老师认为现今的慕课虽能对学生的自学起

督促作用,但要想进一步完成个性化教学,还需多和学生进行线上线下交流。一个大班级的学生人数众多,因材施教似乎是不可能的,但正如奥巴马的竞选演讲所提及的精神,如果找到一种方法,改变了一位同学,那么就有可能改变一个班;如果改变了一个班;那么就有可能改变一个系;进而一校一市一省一国无穷递推了。所以教学研究是没有止境的,创新仍需继续!“总之就是以学生为本,真正做到提升他们的学习能力,怎么最有效,我们就怎么教”,刘小晶老师谈及对日后的展望,当年那一整壶的师者梦想,似乎又沸腾了。

人物档案:

刘小晶,女,江西抚州人,计算机科学与技术学科教授,现为数理与信息工程学院计算机应用技术系主任,所授课程:《数据结构》、《离散数学》、《编译原理》、《C 语言程序设计》等。出版专著和浙江省重点规划教材各1部。研究方向为:智能信息处理及教育技术。主持完成省社科规划课题1项,省部级建设项目4项。在 SCI、CSCSI 刊物发表论文若干。曾多次获校教学优秀奖,赢得过第四届校“心目中好老师”、“三育人先进个人”等荣誉称号。



名师格言:教是为了不教,学是为了会学



睡眠日,我们用枕头大战来解压

3月21日是第17个世界睡眠日,南湖学院绿荫青年志愿者协会的同学们来到越秀校区的美食城广场,开展睡眠日宣传活动。这其中最“吸睛”的莫过于热闹激烈的枕头大战了。同学们不仅在游戏中释放了压力,还因此对健康睡眠的生活理念有了更多的关注。

陈佳波 摄

一句话新闻

□ 日前,2016年度浙江省高校“活力团支部”遴选结果揭晓,我校三个团支部入选,入选数量仅次于排名第一的浙江大学。

□ 3月16日下午,商学院“跨境电商实验室”在我校经济管理实验中心正式挂牌成立。“跨境电商实验室”是商学院与浙江奉道教育科技有限公司共同建设的校企合作项目,实验室的挂牌标志着商学院国际经济与贸易系在探索校企深度合作方面迈出了可喜一步。

□ 3月16日下午,文法学院与龙图教育集团举行“龙图教育”奖学金签约仪式。根据协议,龙图教育集团每年将为文法学院提供二万五千元的专项奖学金,用于奖励在考研、司考等方面表现突出的学生。

□ 近日,南湖学院与嘉兴中佳税务师事务所举行签约仪式,合作创建中佳税务助理实验班。

□ 瑛衍

不仅感叹更应汗颜

有人感叹:北京当时凌晨2点,气温零下5度,清华大学周末图书馆灯火通明、座无虚席,学生正默默用功。难怪刚公布的全世界各大学毕业生就业竞争力排行,清华大学位居世界第9名。

估计凌晨2点零下5度清华大学图书馆座无虚席的情况其他大学也会有,比如“考研族”或者在学校考试季,但肯定也不会太多,清华让人感叹,更应该让国内的大专感到汗颜。众所周知,清华的层次、水平、条件在全国数一数二,清华的学生自然更不用说,清

华的学生比其他大学的学生更胜一筹,现在凌晨2点零下5度还坐在清华图书馆,真的很可怕,天长地久,这差距便越来越大。

有人说,富二代不可怕,可怕的是富二代竟然比穷屌丝还刻苦;富二代不可怕,可怕的是富二代竟然比穷屌丝更有才华。原本清华的学生已经更胜一筹,他们完全可以停下脚步,等待其他大学的学生来追赶;可是事实上却是另外一番景象,其他大学的学生驻足,优哉游哉,而清华的学生却在奔跑,不舍昼夜。

重要的经历应该记录下来

学院里四位年轻老师去美国访学三个月,学习现代教育理念和现代科学技术在美国大学教育中的应用、以及英语高级听说和美国本土文化。其中一名艺术专业的老师在访学期间,利用业余时间,用画笔作了90多幅水彩写生作品,记录了大洋彼岸的人文景观世相,回来后从中选取50余幅,以《生活在别处》为题印刷成作品集,还举办访美水彩写生作品展。

看了他赠送来的作品集,取材广泛,湖畔、海滩、山丘、树林、社区、街景、码头、站台、教堂、风、雨、日、夜,有自然风光,也有人文景观,有写实也有写意,撩人心弦,给人以美的享受,还有身临其境之感。

不同的人生活在相同的地方,处在相同的

环境里,所观察到的、所思考的、所感受的常常大相径庭,所谓一千个人眼里有一千个哈姆雷特。能通过观察再用画画下来的,或者经过思考再用文字记录下来的,或者即便用相机拍摄下来的,都是一种优良的习惯,应该鼓励,值得尊敬。很多人曾经去过不少地方,见到过不少人,遇到过不少事,可是天长地久也就渐渐淡忘,犹如没有去过、见过、遇到过,可惜了!

据此想到,大学四年是人生中最美好的时光,大学也是人生中最重要经历,在大学里很多的事情过去了便无法复制,也不会重来,大学时所经历的一切知足珍贵。为此,大学时的许多场景应该拍摄下来,有天分的可以画下来,最好经过思考再用文字记录下来。



校园热评



校园关注

师生“侃”两会

□ 学生记者:万莹莹 万博文 王雪萍 夏凯慧 汪文颖

在刚刚结束的全国两会上,李克强总理所作的政府工作报告引起了广泛关注。李总理在报告中提出的“坚决打好蓝天保卫战”“推进海绵城市建设”“加快培育壮大新兴产业”……这些提法迅速成为大家热议的关键词。有同学觉得全国两会离我们的校园很遥远,其实不然,这些关键词与我们的日常生活息息相关。本期校报择取了其中五个关键词,分别采访了部分在校师生代表,听听他们都是怎么看、怎么侃的。

关键词一

蓝天保卫战

齐心协力 打好“蓝天保卫战”

文法学院童建华老师:随着经济社会的迅速发展,环境污染问题也越来越严重。这让我们不得不开始反思蓝天不再,重度雾霾频繁出现的原因是什么?

环境污染是经济发展过程中无法回避的问题。我认为一些不合理的做法或粗放式的经济发展方式常常以牺牲环境为代价,从而导致环境质量下降,大气污染问题频发,尤其是近年来挥之不去的雾霾天气。幸运的是人们已经意识到发展不能以破坏环境为代价,2017 年李克强总理在两会中提出的“蓝天保卫战”这一新词汇就充分体现了我们对于改善环境质量特别是空气质量的决心。

虽然空气污染十分严重,但我相信只要政府下力气,采取一些有效的措施,社会各界配合,大家共同努力,空气质量一定会改善。就像咱们嘉兴,虽然蓝天不多,时有雾霾,但只要我们坚持以“五气共治”、“五水共治”为环保工作重点,齐心协力,打好“蓝天保卫战”,就一定能实现经济发展与环境保护的双赢,还给大家一片湛湛蓝天!

蓝天一定会有

商学院人力 162 班张玮:我来自山西省大同市,小时候故乡的天空常常是灰蒙蒙的。但是近几年来,在周边城市因雾霾严重而不得不限行时,“大同蓝”却从十面“霾”伏中成功突围。虽然大同煤炭资源丰富,但这并不意味着大同空气质量差。随着煤炭产业的转型升级,丰富旅游资源带来的发展契机,政府整治力度的加强,大同市逐渐成为山西省空气质量最好的城市。我相信蓝蓝的天,白白的云一定会是今后大同最美丽、最常见的画面。

点滴小事 共卫蓝天

商学院人力 162 班何月仙:清新的空气、洁白的云朵、湛蓝的天空,这些在部分北方城市难得一遇的景象,在福建省宁德市却是常见的。宁德是我的家乡所在地,我的小伙伴们最爱在朋友圈晒出家乡“高颜值”的蓝天照。宁德的天空之所以蓝得让人心醉,不仅是因为它依山傍海,处于有利于空气流动的地理位置,更是因为市民日益增强的环保理念。我们都共同生活在同一片天空下,每一个人都应该从点滴小事做起,养成良好的生活习惯和绿色的消费方式,让蓝天成为最美风景。

关键词二

人工智能

人工智能,人机交互

机电工程学院王斌老师:“人工智能”一词最初是在 1956 年达特茅斯会议上被提出的,经过六十多年长久的发展,它俨然成为了一门广泛的交叉和前沿科学。随着科技的不断进步,人工智能技术也充斥了我们生活的各个方面,图像识别、语音识别以及逻辑推理等等应用都为人们带来了前所未有的便捷性。比如,梁林校区门口的行车道闸便是利用“人工智能”中的图像识别技术通过识别车牌号得以实现的。而现在,人工智能中的语音技术也得到了广泛的运用,许多人将其称为下一轮全新人机交互入口,各路巨头也纷纷推出了自家的语音人工智能助手,像苹果的 Siri、微软的 Cortana 以及百度的度秘等等,这些都是利用了计算机技术和相应算法,将人的眼睛、耳朵和其他感官系统安装在计算机上,实现和人类的信息同步,从而进行语音交流。

前段时间的人机大战中,拥有类人思维的 AlphaGo 更是让人工智能大放异彩,而电影剧本的走向也可以通过计算机的大数据分析,由机器人来编写,从而受到更多观众的追捧。中国在人工智能领域的快速发展也得益于政府的支持,在刚刚结束的两会中,也提出了要加快人工智能技术的研发和转化,做大做强产业集群,我也相信这项技术有很大的前景,它定能创造出更多不可思议的美好未来。

“我希望为这智能世界添砖加瓦”

机电工程学院电子信息专业 141 班章诚:科技的快速发展,不仅方便了我们的生活,也在不停地创造未知的可能性,智能家居、无人驾驶车、机器人等等的研发和推广使用无不在告诉我们,科技改变生活。我相信,终有一天,机器人可以应用在更加广阔的领域,帮助人类节约人工成本,带来更多的效益。大二时,我参加了“飞思卡尔”杯智能汽车竞赛,通过这次比赛,我对人工智能的探索更加充满热情,希望能为将来的智能世界添砖加瓦!

关键词三

海绵城市

“五水共治”绿色升级版

建筑工程学院蒋元海老师:海绵城市是解决水资源问题一个很好的途径,两会的召开,也进一步推进了海绵城市建设。从五水共治到海绵城市,这是对水环境的保护,城市雨水管理和水资源的综合利用,包括绿色屋面、雨水花园、透水路面、植草沟、雨水湿地、渗透井(管、渠)、雨水利用等等均体现了可持续发展的循环系统。

拿下凹式绿地来说,雨水经过调蓄、渗透后,多余的雨水从下凹绿地的溢流口流走。由于下凹式绿地不能长时间积水,这时雨水花园就起到了关键作用,来不及渗透的水导流进雨水花园,保证绿地不积水。此外与我们生活相近的,嘉兴学院南大门边的中环南路动工改路,就是海绵城市方案的落实。现在,下大雨时的积水点问题已经得以解决,试点区域内也无明显内涝,方案有了显著成

效,更方便了市民的出行。细心的人会发现其实梁林活动中心绿色斜屋顶也是一种对海绵城市这个主题独特的延伸方式。

2016 年 12 月下旬,我参加了国家工信部 2016 年度建材行业标准《透水混凝土》编制第一次学术交流会。会上,一些专家提出,目前国内一些地区大规模推行交通道路的透水混凝土施工改造中,存在透水混凝土的耐久性隐患。由于透水混凝土具有较大的孔隙率(13%-18%),城市道路上车辆来往频繁,车流量大,车辆的荷载大,若将透水混凝土用于主干交通道路,则难以承受大量频繁的交通,透水混凝土的耐久性将大大下降,使用寿命与传统混凝土路面相比必将大大缩短。因此,透水混凝土工程较适用于公园、人行道及自行车道、社区内的地面等。

解救于苦海之中

建筑工程学院土木 141 班吴淑伟:如今海绵城市已成为关注热点,而嘉兴市是全国 16 个试点城市之一。透水混凝土在建设海绵城市起着关键的作用。它的出现改变了城市雨水径流的循环模式,极大地增强了新城镇化建设的可控性与协调性,给城市雨洪管理、污水防治工作带来新

思路,是建筑节能环保时代下,建筑创新领域必然的发展方向。建设海绵城市简单点说其实就是把雨水利用起来,让它不会在表面堆积,通过有透水混凝土的道路渗流下去,然后再重复利用,缓解水资源紧缺的局面。之前学校南门外的马路修整,就是在进行海绵城市的建设。

关键词四

数字经济

数字经济满足个性化

商学院都文老师:进入 21 世纪,人类进入了一个崭新的时代——信息化时代。一切领域都被信息技术所覆盖,从政治到经济;从教育到社会,没有一个领域不受到信息技术的影响。而互联网是一个面向公众的社会性组织,世界各地的人们都能够利用互联网进行信息交流和资源共享。

不同于互联网经济,数字经济有三个显著的亮点:数据化、平台化以及普惠化。首先,随着先进的网络技术被应用于实践,互联网+突破了传统的时间、空间界限,使社会更紧密地联系起来。信息数据化可以做到更精准,可以满足更多的需求,可以在低成本下进行更高精度的操作。其次,平台化的高效性使得信息化系统以接近实

时的速度收集、处理和应用信息。与此同时,网络的普及惠及了更多的网民,使得人民大众可以享受受到更高质量的服务,比如网购平台可以根据个人的购物历史来较为精准地定位个人的消费能力,从而为消费者量身定制出最合心意的商品。

在教育方面,在数字经济的大框架下,教师们可以更准确地了解学生的学习认知度和学习上疑惑的反映度,通过这些学生的学习数据反馈,老师们能够因材施教,使课堂教学更具有针对性,效率更加高。

数字经济是历史发展中的一个伟大的里程碑,它正在对人类的文明悄悄地起着越来越大的作用。互联网+极大地促进了社会的进步和发展。

互联网下的蓝天

文法学院 汉语言文学 161 班方志豪:网络有超级强大的功能,比如说聊天、邮件;增进人们之间的感情,提高效率、增加利润。足不出户了解天下事,科学发展,卫星探测,学术研讨,军事演习……“互联网+”让我们更好地了解社会,展示自我个性,广泛的参与社会,满足人们的娱乐需求。在网络交往的新空间下,我们可以

突破专业限制,只要想学,随时可以找到学习资源和指导者。“互联网+”是人类技术进步的产物,它在提高人们社会活动质量的同时,可能对部分网络使用者造成伤害。我们要正确认识网络的两面性,用其所长,避其所短,发挥网络交往对生活的积极促进作用,享受健康交往带来的乐趣。

关键词五

生物制药

绿色制药

生物与化学工程学院宗乾收老师:制药工业既是国民经济的一个部门,又是一项治病、防病、保健的社会福利事业。随着社会的进步,西药的不断研发,以前的不治之症也有了治愈的可能。因此化工制药对提高人们的生活质量起着积极作用。

我认为,化工制药的前景十分广阔。当今社会人口老龄化问题日趋严重,药物需求呈巅峰趋势发展。我们国家以前主要在做仿制药,而今逐渐把重点转向研发。两会上提出的“生物制药”与咱们的“化工制药”是有一定的区别的。小分子化学药通常是化学合成的,而大分子生物药则通常是生物合成的。其实两者的区别不仅

仅是分子大小的差别。更重要的是,生物药的分子结构要远比化学药复杂。

我们教师课题研究和企业有所不同,企业主要针对药品的开发,而我们主要通过新的合成方法、更换不同的置换器来提高原子的利用率,降低生产成本和废物的排放,以实现绿色制药。在做化工制药的相关研究时,国家自然科学基金以及省市科技局给予了很大的财政帮助。另外,校企合作共建实验室,也为课题研究提供了一定的资金和设备支持。有了各方面的支持,为学生提供了参与科研机会,也为他们以后的职业发展打下了良好的基础。

“机遇多多,只要我们善于把握”

生物与化学工程学院制药工程 132 班孙昊:首先生物制药是一个朝阳产业。人类对药品的需求不可能消失,那么制药就永远市场。有的人说,制药作为嘉兴较为“年轻”的专业,缺乏积淀。但我认为,专业新,正是优势所在。我国制药专业

的发展比国外要晚起步,但同时也有着很大的上升空间。江浙地区地域优势明显,制药产业十分发达,因此市场对人才的需求也是极大的。可以说,处处都是机遇,不管是本科生还是硕士研究生,都能在这个行业里找到自己发展的天地。



3.21 世界睡眠日 别让你的睡眠被“绑架”

□ 学生记者:陈笑笑 张益宇 万博文 陈茜 王艳媛 石丹宁 曾越 花艺文 王静怡

既能拥抱 12 点的阳光,又能欣赏 24 点的月光,听起来很酷,可长期下来,身心疲惫只剩下一个“苦”。进入大学校园的我们,远离了父母的管束,自由安排生活节奏的“大权”尽在掌握。有人难免过于欢欣鼓舞而丢了正形,以为“黑着眼眶熬着夜”才是年轻人最应当有的生活态度。但其实我们都很清楚,睡眠不足或者黑白颠倒,都会严重地影响我们正常的学习生活。借着世界睡眠日这个由头,我们一起来看看校园里各位熬夜君们的花式熬夜到底是什么样的。

明知熬夜苦,奈何难自拔

世界名著太有深度不易阅读,教科书太过枯燥不感兴趣,轻松快捷的网络小说成了现代人最为普遍的“精神食粮”。商学院信息专业的章同学便沉迷于追文追剧,经常熬夜。他爱看各种类型的网络小说,有时也追追韩剧。“我通常会熬夜到凌晨 2:00 左右,曾经还为了追一部电视剧通

宵。”章同学早已习惯晚睡,平均每天睡眠时间不超过 6 个小时的他,也体会到了熬夜带来的危害。章同学坦言,曾在高考前长期熬夜,以至于那段时间精神状态极为不好,“每天上课的时候,我都会强忍着让自己不打瞌睡,但无奈有时实在忍不住就会打盹。

上课的时候我无法专心听老师讲课,一节课上完感觉自己脑中一片空白,什么也没有学会。”那段时间后他的学习成绩明显下降,仅数学一门就下降了 30 多分。熬夜后,早晨起床困难,白天无法集中精力,课堂上昏昏欲睡,一到晚上却反而精神无比,即使早上上床躺着也难以

入睡……这样的状态似乎已成“熬夜爱好者”的常态,周而复始,恶性循环。他们虽深知其害,却很难将自己的作息调整过来。

Tip: 看小说和追剧可以作为闲眠之余的一种放松方式,但应合理安排时间,不要本末倒置。



游戏里的“大神”,生活中的“夜猫党”

每天深夜和次日凌晨,宿舍里一片漆黑,然而电脑和手机的屏幕却经常是亮着的。这样的情景对于商学院工商管理专业的李同学来说一点也不陌生。“自从上了大学以后迷上了游戏,几乎每天晚上都在熬夜打游戏。”李同学笑言,“真是一入游戏深似海,从此早睡是路人啊。”

李同学可以说是游戏界里的“大神”,《英雄联盟》、《穿越火线》、《魔兽世界》……几乎时下流行正盛的游戏他都有所

涉猎,尤其是最近十分火爆的一款手游《王者荣耀》。为了在游戏的排位赛中取得“最强王者”的段位,除去上课的时间,李同学将每天晚上锁定为组队打游戏时间,雷打不动。“在游戏中,我可以通过排位赛来证明自己的实力,并且还能获得相应的钻石奖励,排名越靠前得到的钻石越多。”从游戏中得到满满成就感的李同学每每说起游戏心得总是难掩兴奋。每晚约定的时间一到,他就会准时出现在游戏中,与

自己“战友”一起“开黑”,一群人常常玩到凌晨一两点才稍减兴致,勉强下线上床睡觉。倘若第二天的课不多,那可就不是一两点能结束的了。

谈及熬夜打游戏对日常生活的影响时,李同学表示不以为然,他觉得自己已是习惯成自然,自成一套生活习惯了。再加上大学里的空闲时间比较多,没课的时候自己就会补觉,因此睡眠不足不是问题。但他也承认,如果前一夜熬太晚,

第二天又恰巧是满课的话,听课效率确实会比较低。“可是我也曾经尝试过早睡,躺上床之后却怎么也睡不着。翻来覆去也是一种‘煎熬’。现在有时晚上不打游戏都觉得不知道做什么好了。”李同学无奈地说道。

Tip: 游戏很小,世界很大。远离线上的虚拟游戏,投入线下的真实人生,生活同样精彩。

熬夜玩手机? 玩手机熬夜?

在互联网迅速发展的时代,随着微博、微信、QQ 等社交软件的普及,淘宝、京东等购物平台的崛起,刷微博、晒朋友圈、逛淘宝、开微店……已成为当今大学生的生活常态,手机族、低头族早已成为大家显眼的标签。

设计学院工业设计专业的黄同学,平均每个星期都有三四天要熬夜,总是到一两

点才睡,有时还会熬夜到三点多。对于她来说,早自习简直就是噩梦。黄同学说,睡前刷手机已成为自己生活中极其重要的一部分。“有时和聊得来的小伙伴一聊就是一个小时,有时一刷微博、刷朋友圈就停不下来,明明没什么要看的,手指却不自觉地划着页面。”手机似乎成为了睡觉的必备物件,要想入睡没有手机可怎么行。

社交软件、购物平台为我们提供了更加方便快捷的生活方式,但却也成为了一部分自我管理“失控”人群放纵自我的便利条件。黄同学一开始觉得,这种程度的熬夜并没有给她带来太多的困扰,每天五六个小时的睡眠似乎也能维持她正常的学习生活,偶尔碰上没什么兴趣的课想打瞌睡了,课间一玩手机立马就有精神了。

但时间一长,身体上的疲惫越来越明显了,很多时候补觉已经不太奏效了。“考虑到身体状况和学习效率的因素,我已经开始提早卧床的时间了,也在努力减少玩手机的时间,让自己的生活能更加规律一些。”黄同学说道。

Tip: 学会控制手机,而非被手机控制,让夜晚回归睡眠。

“逝者如斯夫,不舍昼夜”

步入大学后,“挑灯夜战”似乎已成为过去式,但其实熬夜者中还有这样一股“清流”。“只有确定自己已经完成当天的学习计划,我才能安心入睡。所以只要我没有‘消化’掉今天的知识点,我就会熬夜学完。”这句话出自化学专业的姚同学。完成老师布置的作业,温

习、预习功课做完,她抬眼一看,已是深夜。姚红同学坦言,有时熬夜并不是因为功课的繁重,而是由于没能利用一些零碎的时间学习,比如空课、晚自习时经常是把书摆在面前,拿起手机刷刷空间、朋友圈和微博,时间就这样在不知不觉中过去了。到

了晚上熄灯之后才发觉自己很多学习任务还没有完成,以至于要牺牲睡眠时间来学习。“其实这样熬夜学习的效率并不高,我经常在熬夜学习完之后,第二天早晨起不来,上课时不能很好地集中注意力,有时还会在课堂上睡着,故而晚上又要花更多的

时间来弥补当天课上错过的知识重点,如此恶性循环。”姚红同学神色微赧。

Tip: 莫嫌一寸光阴太短暂就浪费它,时光正是由这一寸又一寸的光阴汇聚而成的。把握好点滴细碎的时间,将来必定能拥有令人欣喜的积淀。

众人皆“睡”我独醒

游戏、小说、微博、空间、朋友圈……各种娱乐、社交软件让大学生越睡越晚,熬夜成了一种生活习惯。但我们身边也存在这样一类人——他们想睡却睡不着,只能在夜里默默听着他人均匀的呼吸声暗暗数绵羊。

文法学院汉语言专业的王同学便为此苦恼已久,她自高中起便饱受失眠困扰,晚

上一般都要到一点多才能入睡。王同学的状况经医生诊断为神经衰弱症。这是一种天生的病症,只能通过吃药和自我调节来缓解。她说自己在高三的时候,学习压力很大,睡不着自然就开始焦虑,一焦虑又对学习产生反作用力。“进入大学后,学习生活相对自由、轻松,没有太大的压力,一般到十

二点多就困了,听听歌,一个小时左右基本能睡着。可室友们一般在熄灯前就上床休息了,自己却翻来覆去好久才能入睡。不过现在渐渐习惯了也就好了。”不过,王同学并没有因此消沉下去,长久的失眠也让她“久病成医”,逐渐悟出了一些心得。“与其把时间浪费在理论问题上,倒不如晚上跑

跑步,睡觉前听听舒缓的音乐、看看书,让自己放松下来。”

Tip: 哲学家加缪说过:“重要的不是治愈,而是带着病痛活下去。”这句话同样适用于失眠。我们的生活总有压力需要承受,于自己而言,拥有健康的生活方式,才能最大程度抵御压力。

心理老师黎琳认为,因熬夜造成的失眠,其实是由睡觉拖延症而引起的,而引起睡觉拖延症的原因主要是缺乏睡眠规律。有很多同学习惯在睡前玩手机、打游戏,电子设备发出的光会被我们的昼夜节律系统“感知”为白天的光线,从而推迟对大脑发出“该睡觉了”的信号,自然也就越玩越迟,难以做到按时睡觉了。不管是因为什么原因熬夜,黎老师表示想要有好的睡眠,必须要有良好的生活习惯和心态。平时可以多去参加一些运动,减少花在床上的非睡眠时间,让睡眠和床之间建立条件反射;睡前要避免各种不良刺激,为自己创造良好的睡眠环境。对于睡眠拖延症者,可以设置定时闹钟,及时提醒自己放下手机,准备睡觉。

大学生的睡眠问题多种多样,导致睡眠不足的原因也不尽相同,但最终的结果都是影响日常生活,甚至对身体健康造成极大的危害。小编们希望通过这期校报能够让更多的同学对健康睡眠问题引起足够的重视,建立科学合理的生活习惯,度过自己美好的大学生活。

小贴士:

为唤起全民对睡眠重要性的认识,国际精神卫生组织主办的全球睡眠和健康计划于 2001 年发起了一项全球性的活动——将每年的 3 月 21 日,即春季的第一天定为“世界睡眠日”。2003 年中国睡眠研究会把“世界睡眠日”正式引入中国。今年世界睡眠日的主题是:健康睡眠,远离慢病。