

信息一代

—— 稻香

校园原创
人物专访
电影与书

新一期团刊征稿啦



快乐总是太短，寂寞有时会很漫长。挥不去的是雾一样的忧伤，挽不住的是清晨一样的时光，能把这些记住的是手中的笔，和一颗无限的心。“校园原创”给大家提供了这样的平台，加入我们，书写你心中最美的诗行。在团刊里留下你的脚印，让我们来见证你的成长。放飞青春不羁的梦想，掇拾简单真实的快乐，团刊愿与你同行，我们期待你的相伴。

投稿至：pengjunchen_s@163.com

wangtingting222@foxmail.com

当你在我们这边发表，可能会有以下惊喜~：

- 1：在团刊上发表文章 3 篇及以上的，可作为艺术体育奖学金的加分条件，3 篇加一分，6 篇加 2 两分。两分加满。
- 2：每月每班发表的文章总数可以作为评选优秀团支部的条件。根据数量多少，累计加分，加满为止。（类比班级收废纸的细则）
- 3：一学年在团刊上发表文章数累计达到 5 篇及以上者，将被评选为“校园原创之星”，学院会颁发奖状和奖品。
- 4：文章发表者可获得赠送的相应刊物一份，自己要保留好作为今后评奖的凭证。（投稿时请附上学号）

计信分团委编辑部



卷首语

走过一路风尘，经历大浪淘沙，也许我们的心都多了一份沉静。转眼之间，已入象牙塔。

如梦似幻，有时变化来得太快，快到我们还来不及去仔细体会中间坎坷的过程。但，这些峥嵘已成往事，此刻最关键的是：我们已迎来人生最灿烂的时刻。那些曾经的青灯寒夜，就让它远去，珍藏在心海深处。而近在眼前的幸福，让我们牢牢掌握。

月白风清，天高云淡，我们现在有机会去感受以前错过的美好：品味花开花谢的惆怅，体验晓风残月的清朗，感悟执子之手的脉脉深情。曾几何时，还在幻想的精致生活，而今，已经来到。把握幸福，追求快乐，我们正年轻。

四年弹指芳华，是飞扬青春，释放活力的金色时节。我们有理由相信，历经苦难而化茧成蝶的我们必将书写人生的新一段锦绣诗篇。

一首临江仙，与诸君共勉



朝阳西坠唤晚霞，香消迹灭清嘉。

流水匆匆人华发，点点愁天涯，彷徨泪黯洒。

红尘滚滚人生梦，快意恩仇纵马。

清风斩断催心麻，回首品落花，胸中云天下。



51

主 审： 王向菊

主 编： 王婷婷

副主编： 嵇 丹 彭骏晨

审稿组：

杨纯

刘钊

唐柳楠

杨子枫

记者采风组：

王健

柳旭

吴国禹

张家富

王沛砚

文讯传递组：

刘钊

王健

邱春荣

冯竹青

唐柳楠

编辑排版组：

杨伟杰

杨子枫

吴国禹

王沛砚

出版单位：

河海大学计算机与信息学院（常州）分团委

《信息一代》编辑组

联系我们：

Email: pengjunchen_s@163.com

TEL: 15995003392

15995013787

15995035385

目录

征稿启事

卷首语

稻香

稻香.....5

稻香留真情.....6

秋天的雨8

人物专访

..... 9

运动会

运动会系列专题 11

没有最快，只有更快 15

校园原创

凤凰花开的路口..... 17

满江红19

开心一刻

.....20

电影与书

沉思录.....21

时间旅行者的妻子22

时政二则

中德会晤..... 23

伪低保.....25

生活天地

世界上最健康的时间表26

稻香歌词

稻香

清秋，微凉。捧一落叶的长椅上，文字与徜徉。蔚蓝的天空，偶过寂寞的长空，时而浅阵苍凉的声音。一缕清意。眼前，落叶缤纷，旋转，似乎有种不舍的惆怅，正如龚自珍诗中所云“落红不是无情物，化作春泥更护花”。随手拾起一片干枯的落叶，在指尖中来回的翻转，一遍遍细数着生命的痕迹。

本书，在庭院独依飘满秋色作伴，思绪在静静有几只单影的鸟儿掠唱，时而低鸣，发出阵风拂过，带来丝丝凉绝望的在空中无力的

起身迈出门去，习惯一个人悠然的漫步在田野。秋意里，田野间有的略黄，有的泛绿，四处荡漾着一片生机勃勃的气息在鼻尖萦绕。金黄的，泛绿的，沉甸甸的，抑或干瘪的，在秋风中摇曳，似乎在浅吟丰收的欢畅。踏着小步，穿梭在田野，时而惊起几只偷食的黄雀，时而惊起正在使坏的蝗虫。一半泥土的清新夹杂着淡淡的稻香，悠然的光线下，吹起缕缕秋香，在秋日的田野静静流淌。

秋日里的时光总是这般诗意，暖暖的秋阳洒在身上，躺在草坪，静静地看着前方。一阵阵凉爽的秋风拂过面颊，撩起凌乱的黑发，双眼迷离的望着天，几朵游云浮在半空，有种淡淡的思念在远方……

拍了拍衣物上的尘土，径直朝前走去。不远处，一群追逐的孩童印在眼前，勾起一段儿时的童年时光，那时的我也如此时的那群孩童般，肆意在玩耍，无忧的奔跑，在希望的田野上。稚嫩的笑脸，欢快的笑声，无忧的时光，总是这般短暂而又深刻，许是美好的东西总会过于短暂吧。时光流逝，回眸处，事事休。简桢说：像每一滴酒回不了最初的葡萄，我回不了年少。细雨晓莺春来晚，冷香消断。那个花开的年少，如花至纯的美丽再也回不去了。素年，渐行渐远……

迎着风儿，在草地上追寻儿时的脚步，沿着那条熟悉的小路。在一座桥下止步，那是一座很小很窄的石孔桥，在岁月的洗礼下早已是斑痕累累。还记得儿时，过桥时总是那般的小心翼翼，挪着小步，忐忑不安的向对岸走去。如今，桥下流水依旧在静静流淌，随之而去的是那短暂的时光，一去不复返。回眸处，已是物是人非事事休……

伫立在荷塘边，看着满池的残荷，不觉有丝落寞。残败的荷枝东倒西歪的映在水中央，曾几何时的“接天连日无穷碧，映日荷花别样红”的唯美诗意，此刻竟是这般的萧条孤寂，到头来终究是南柯一梦。站在岸边，看着倒影在水下的孤单身影，有种无言的感慨和悲哀。

黄昏，看着晚归的人群渐渐远去。夕阳西下，看着渐渐消逝的落日，此时有种归家的渴望，便疯狂的朝家跑去……

一半秋色，一半寂寞。静谧的月色倾泻千里，披上一件薄衣裳，在澄明的月光下仰望。星空，在指尖缓缓流淌，宁静而致远。寥寥的长夜，浅薄的月光，影映着多情的思量。轻轻的，轻轻的，在静静地夜里，摊开一页素笺，独饮这一秋的风景……

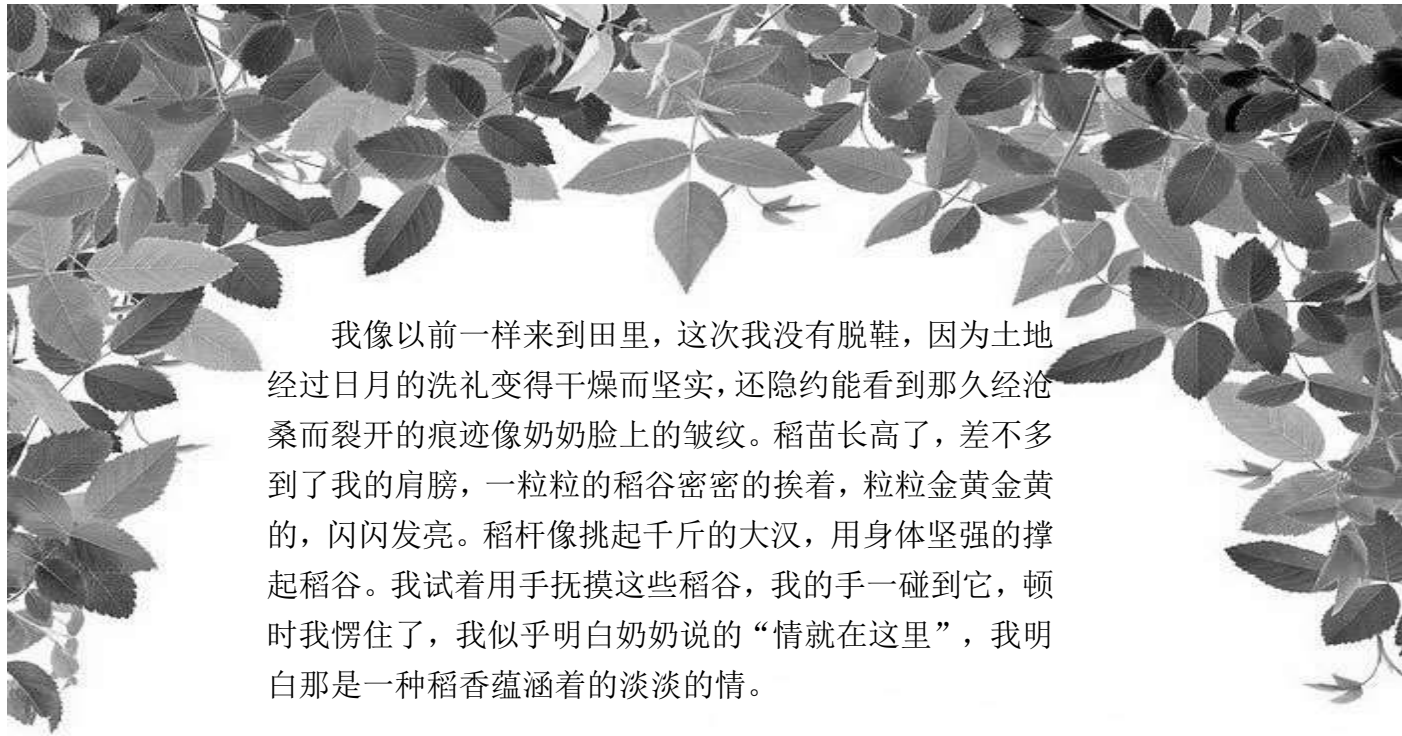
稻香留真情



小时候我常抬起我那小小的头问奶奶：“奶奶，什么是情？”奶奶看着我充满期盼的瞳孔，没说什么，只是看了看外面的一片片田地，笑了笑说“情就在那里”。我疑惑的看着外面似乎愈发神秘而令人诱惑的田地，顿时我有了一种想摸清它真相的冲动。

我赤着脚，来到了这片土地，上面是刚播种的稻苗，稻苗不高，像是刚探出头的调皮的小孩。微风吹来稻苗随着风的节奏跳起了小舞，腰弯得更曲了，头也低下来了。顿时一阵淡淡的味道扑鼻而来，掺杂着有泥土的味道，草的清香。我似乎明白了这片土地它所肩负的使命。

长大后，我看着奶奶愈发苍老的脸，她脸上的皱纹像水渠似的，陷得更深了。我重复着儿时的那个问题“奶奶，到底情是什么？”奶奶依然看着我，依然没有说些什么，她依旧望着外面那片金黄的土地，那是个丰收的季节“情依然在那里”“我看着那片留着清香的稻田，那里有我追寻的答案。”



我像以前一样来到田里，这次我没有脱鞋，因为土地经过日月的洗礼变得干燥而坚实，还隐约能看到那久经沧桑而裂开的痕迹像奶奶脸上的皱纹。稻苗长高了，差不多到了我的肩膀，一粒粒的稻谷密密的挨着，粒粒金黄金黄的，闪闪发亮。稻杆像挑起千斤的大汉，用身体坚强的撑起稻谷。我试着用手抚摸这些稻谷，我的手一碰到它，顿时我愣住了，我似乎明白奶奶说的“情就在这里”，我明白那是一种稻香蕴涵着的淡淡的情。

我像以前一样来到田里，这次我没有脱鞋，因为土地经过日月的洗礼变得干燥而坚实，还隐约能看到那久经沧桑而裂开的痕迹像奶奶脸上的皱纹。稻苗长高了，差不多到了我的肩膀，一粒粒的稻谷密密的挨着，粒粒金黄金黄的，闪闪发亮。稻杆像挑起千斤的大汉，用身体坚强的撑起稻谷。我试着用手抚摸这些稻谷，我的手一碰到它，顿时我愣住了，我似乎明白奶奶说的“情就在这里”，我明白那是一种稻香蕴涵着的淡淡的情。

是的，人间的真情大爱支撑起我们不屈的脊梁，我们生长在这片土地上，有支撑着我们成长的稻杆，有孕育我们的泥土。我们必须不断地吸取养分，才能变得充实而坚强，才能得到丰收之年，收获丰收之果。

稻香让我忘记了平时枯燥乏味的工作。

稻香让我忘记家庭中的争吵与烦闷。

稻香让我看到工作间拼搏的乐趣。

稻香让我享受家庭中的和睦与理解。

我听着周杰伦的《稻香》，奔跑在田间，那里有我追寻的梦，我像天真的孩童穿梭在田里，那里的情趣我知道。

我擦拭着欲滴在心胸的泪水，遥望着整片金黄的稻田，闻着飘过的淡淡的稻香，我深呼了一口气。我明白，浓丽的外表不属于乡情，乡情是微风飘过的淡淡的稻香。

秋天的雨

张爱玲



雨，像银灰色黏湿的蛛丝，织成一片轻柔的网，网住了整个秋的世界。

天也是暗沉沉的，像古老的住宅里缠满着蛛丝网的屋顶。

那堆在天上的灰白色的云片，就像屋顶上剥落的白粉。在这古旧的屋顶的笼罩下，一切都是异常的沉闷。

园子里绿翳翳的古榴桑树、葡萄藤。都不过代表着过去盛夏的繁荣，现在已成了古罗马建筑的遗迹一样，在萧萧的雨声中瑟缩不宁，回忆着光荣的过去。

草色已经转入忧郁的苍黄，地下找不出一点新鲜的花朵；宿舍墙外一带种的娇嫩的洋水仙，垂了头，含着满眼的泪珠，在那里叹息它们的薄命，才过了两天的晴美的好日子又遇到这样霉气薰蒸的雨天。只有墙角的桂花，枝头已经缀着几个黄金一样宝贵的嫩蕊，小心地隐藏在绿油油椭圆形的叶瓣下，透露出一点新生命萌芽的希望。雨静悄悄地下了，只有一点细细的淅沥沥的声音。



桔红色的房屋，像披着袈裟鲜艳的老僧，垂头合目，受着雨底的洗礼。那潮湿的红砖，发出有刺激的猪血的颜色和墙下绿油油的桂叶成为强烈的对照。

灰色的癞蛤蟆，在湿烂发霉的泥地里跳跃着；在秋雨的沉闷的网底，只有它是唯一的充满愉快的生气的东西。它背上灰黄斑驳的花纹，跟沉闷的天空遥遥相应，造成和谐的色调。它噗秃噗秃地跳着，从草窠里，跳到泥里，测出深绿的水花。

雨，像银灰色黏濡的蛛丝，织成一片轻柔的网，网住了整个秋的世界。

访保研学长

时间：2010. 10. 19

地点：河海大学图书馆

采访记者：分团委编辑部 张家富 王健

采访者：郭发勇

记者（以下简称记）：首先我们很高兴学长你在百忙之中能接受我们的采访，不知道这个时间和你的安排有没有什么冲突？

郭发勇（以下简称郭）：没有，保研后，相对还是比较空闲的嘛！

记：那太好了，当我们看到你的简历时，感觉到你真是我们学校的“牛人”，我们的“偶像”。能否谈谈你现在对大学这些时光的感想？

郭：呵呵，我认为呢，大四是一个过渡期，大四之前，你还不确定要走哪条路，而大四之后，你才明确你目前的道路，才知道你下一步要做什么。

记：你现在已经保研了，那么你是否从大一开始就是有这个目标呢？

郭：说实话，我当时进来的时候很失落，因为某些原因，高考失利，结果就被分配到这里来了。当时也想复读一年，不说考上北大，考个我那的“山东大学”还是很有希望的。由于我进来就很失落，因此我大一时候任何部门，任何社团都没有参加，就一心扑在书本上，一有时间就是学习，学校里面的活动也很少参加。从大二开始，我才是真正意义上走进了大学生活。所以说，我大一的时候很是迷茫，并没有明确的目标。

记：从迷茫走向成功，在这背后，肯定有不少汗水，也一定有很好的学习策略，能为我们大一新生指引一下吗？

郭：说起学习策略，回到根本也就是“汗水”。因为我大一的坚实基础，我才有如此的成绩。怎样才能把基础打牢，上课是最重要的，一定要注重上课！譬如说，高数，有的老师讲的很快，你一不留神，哪个重要的知识点就漏了，以后不知道什么时候才能发现及补回来。如果你认真听了，你课后只要花一个小时复习就够了。而且，现在很多学生都买这个资料那个资料，我觉得没有必要。平时考试都是都是以课本为基础的，如果你吧《高数》这一本

书上的题目全部做完搞懂，你就可以很“嚣张”的把书给老师看：我肯定是满分！因为题目都是万变不理其宗，源自课本！

记：那你平时除了学习，肯定也玩玩游戏吧，和我们谈谈你对游戏的看法吧？



郭: 游戏人人玩,但我大一时确实玩的少。到大二了,我们宿舍四个人都有了电脑,当然也经常一起玩游戏。但我建议,不要玩那些垃圾的网游,那些很容易使人上瘾,我玩的一般都是“团队”性质的,像 CF 之类的,并且不是天天玩,就是到现在,我都还是在周六周日玩,每天两个小时,不能沉迷,要有很好的自制力。我玩的时候就是玩,旁边的人叫我我都不理;我学习的时候也是一心学习,不会做一半就去玩的。

记: 你现在已经保研了,今后感觉应该很轻松吧?

郭: 不能说轻松,后面还有很多事要忙呢,很多保研的人现在已经很放松经常玩,而我每天还往实验室里面跑,人只有不放弃,有积极向上的心态,才能被别人认同,只有被别人认同,才会有价值,有意义。

记: 跟你谈了这么多,明显感觉到你是一个很有自信的人。那你对我们刚进来的学生有什么建议或者警示?

郭: 我觉得大一首先要定位,对自己定位!在我看来,上大学的有三种人。第一种,是想学一技之长,然后出去找工作。第二种是非常刻苦学习,想继续深造的。还有一种就是准备考研的,这应该是夹在第一种和第二种之间的一类。定位之后,无论你以前多么优秀,首先要放下光环。在这里,开始谁都不认识谁。只有放下光环,平等看待,才能更好的相处,稳步提升。对于学习,要说的是要用自己认为正确的方式学习,不能盲目跟着别人的路走,可能我的方法适合你,那么你就会受益;如果不适合,那就害了你。对于时间分配,可以把时间比作一个蛋糕,先分一大块给数学和英语,剩下的蛋糕自由分配。总的来说,人在这世上,就靠“脸皮”和“肚皮”。只有有一颗永不放弃,积极向上的心,你才能被周围的人,乃至被社会认同,那么你就真正有价值。

记: 和学长你说了这么多,我们受益颇多。我想,把这些话送 i 我们全体大一新生。很多人肯定会恍然大悟, 找到自己的大致方向!!今天再次非常感谢你对我们采访的支持。谢谢!!

郭学长获得过的荣誉:

2008 年“河海杯”物理竞赛一等奖
2008 年“河海杯”高等数学竞赛二等奖
2008 年优秀学业奖学金
2008-2009 年度国家奖学金
2008 年度、2009 年度计算机与信息学院学习标兵
2009 年全国大学生数学建模竞赛江苏赛区三等奖
2009 年江苏省物理实验及科技作品竞赛一等奖
2009 年江苏省物理实验及科技作品竞赛三等奖
2009 年优秀学业、科技创新、精神文明奖学金
2009 年被评为优秀共青团员、优秀学生标兵
2010 年江苏省 TI 杯模拟电路设计竞赛二等奖

运动会系列专题

时间：2010. 10. 29

地点：学校操场

采访人：王沛砚 吴国禹

伴着稻香的金秋，我们迎来了期盼已久的运动会，这不仅是运动员的盛会，更是所有河海人的盛会。全民参与，这正是运动的精髓所在。过去的日子里，有那么多平凡的，不平凡的人值得我们去回忆，去感动，让我们撷取几朵美丽的浪花于君共享



运动会系列之一——董涌波书记

记：董书记，您好，相信您对运动会十分熟悉了，对于这样一个每年都举办的活动，您认为它的意义在于什么呢？

董：嗯，首先运动会是学校组织的重要的活动，我相信每一位同学都是非常期待的，我们举办这样一个活动，一是为了增强同学们的体质，二是使同学们在日常生活中将体育作为一部分，使体育融入生活，更重要的是这种活动可以增进同学间的凝聚力。（聚在董书记身边的人越来越多）

记：我发现我们运动会会有个特别的地方，就是不仅仅学生在比赛，老师也在比赛，这有什么意义？

董：（点点头）其实我们一直在追求一种和谐的师生关系，而运动会则是一个极好的机会，学生与老师在同一片场地比赛，通过师生互动，增进师生感，从而达到师生一体的目标。

记：有的人说，运动会是运动员的运动会，对此您有何看法？

董：（面容变得严肃）我必须纠正这种错误的观点，要明白，发光的不仅仅是运动员，更是每一个人，即使未参加比赛，只要为运动员尽了自己的一份责任，也是参与，也是出力。必须明白，运动会是大家的运动会。

董书记让我们明白了运动的真谛，更让我们学会了参与，学会了团结，学会了奋斗。



运动会系列之二——恐龙宝宝

是哪个方队在开幕式上最为抢眼，是 10 计信方队，那么又是谁赢得全场最多的呼声掌声，没错，那就是我们可爱的恐龙宝宝——兰兰，灵灵。

当记者组赶到后场时，两个“小恐龙”正被一群可爱又活泼的小朋友围着，大家争着和他们合影留念，俨然一副大腕气派。好不容易才把其中一只“恐龙兰兰”从百忙之中“抽”出来。兰兰是 10 级自动化专业的王聪，青春，活泼，健谈。据采访得知，借道具的过程相当曲折，从中华恐龙园到市政再到宣传部，又经过了四五个部门才借到了吉祥物服装。虽然过程曲折，途中遭到了误解，怀疑，冷眼，但他们不轻易言弃，也得到许多热心人的帮助，感到了社会的温暖，一方面锻炼了自己，另一方面也提早认识了社会的复杂性和多样性，并表示渴望有更多的机会去锻炼自己。

他认为汗水过后的成功是最甜美的，青春不搏何时搏，青春是锻炼自己的最宝贵的时间，一生之计在于此。



运动会系列之三——汤阿姨



汤阿姨负责运动会操场的清洁工作，和蔼可亲，认真负责。在记者的采访中，我们得知，汤阿姨的工作十分辛苦，每天工作七个半小时，这几天又因为运动会的缘故加班一小时，但她表示，工作虽然累，但看到孩子们蹦蹦跳跳，团结，拼搏，青春向上，心里特别高兴，汤阿姨还不忘夸河海学子卫生意识高，不乱扔垃圾，每个班都派人把垃圾统一从看台上运到垃圾箱，她感到十分欣慰。

从汤阿姨的采访中我们学到了赚钱生活的不容易，在学校学会一种本领是多么重要，从事什么工作不重要，重要的是有一颗负责和感恩的心，不抱怨生活，而是去改变生活的心情，那么阳光会一直在你心中。

运动会系列之四——通信三班班主任陶剑锋老师

飘逸的卷发，阳光的笑容，炯炯的眼神，这就是陶老师给我们的第一印象，陶老师是浙江金华人，由于早年国家工作分配的缘故，被分到常州工作，但陶老师并不抱怨分配制度的不人性化，反而认为这是一种缘分。没有这种缘分，就不会在常州这个美丽又整洁的城市生活，不会遇到这些可爱又有活力的河海学子，不会找到一种年轻的感觉。

陶老师在回答为什么人到中年还坚持参加校舞蹈队和跳绳比赛时说：“是可爱的河海学子将这种运动，向上的精神感染给了我，是你们让我看到年轻的缩影，是你们让我拥有了更高更快更强的精神。”

后来得知，陶老师所在的队获得了跳绳比赛的第一名，两分钟 142 次，以一次优势险胜第二名。这是对陶老师的最好回报，只有拥有一颗不老的心的人才会计创造出不朽的奇迹。正如 NBA 宣传语所说，奇迹在这里发生。是的，奇迹同样在河海发生。



运动会系列之五——模范情侣

一个英俊潇洒，玉树临风，一个美丽动人，智慧睿达。猜到他们是谁了吗，他们就是 08 级自动化专业的模范情侣孙继强学长和胥佳梅学姐，他们俩不仅在学习，文艺方面十分优异，在体育方面也十分优异，美丽和智慧集一身的学姐大一大二大三都积极参加比赛，在 400 米比赛中，学姐取得第二名的好成绩，对于这一成绩，学长表示，取得第几并不重要，



重要的是比赛的过程，快乐是最重要的。在采访的过程中，学长学姐始终互相扶持，十分恩爱，感情之深可见一斑。

进一步的采访中，我们得知在备战运动会的时候，学长学姐一起行动，一起奋斗，学长为学姐加油鼓劲并计时，

用物质和精神两方面为学姐保驾护航。

采访临近结束的时候，学姐由于在场上拼尽了全力，体力不支，身体一软，

呕吐起来。在那一瞬间，一双强有力的手支撑住学姐，学长用心地照顾学姐，轻轻地拍打学姐的背。这一温馨的场面，深深地震撼了我们，为学姐追求的精神感动，为学姐的拼搏，执着的精神感动，更被学长的体贴感动，被他们的挚爱感动。

人生就像一次旅行，不在乎目的地，在乎的是沿途的风景和看风景的心情。学长学姐在因上的执着和在果上的坦然，这是一种何等超凡的心境啊！一次高山流水的相识，一段感人肺腑的感情，向学长学姐致敬！

附学长学姐辉煌历程

孙继强学长：现计信科协电子设计部部长，曾获校区电子设计一等奖，学业优秀奖，社会工作奖，精神文明奖，艺体奖学金，国家励志类奖学金，优秀学生标兵，优秀共青团员

孙继强学长和胥佳梅学姐一起获校区智能小车三等奖，小品大赛三等奖，参加江苏省电子设计大赛，第十七届省运会志愿



有泪水，有汗水，有感动，有欢笑，
有悲伤，有失落，五味的运动会给我们留下了太多太多，
又有太多太多值得我们去回忆，
不抛弃，不放弃，这也许是我们的最美好的礼物吧！
激情燃烧的岁月，
我们无悔！



没有最快 只有更快

——对河海大学常州校区第24届运动会男子1500米，5000米冠军江松昌的人物专访。

2010年10月29日下午，在校区田径场上，09级商院选手江松昌以4分25秒70的成绩打破了尘封22年之久的校运会记录。事后，我们第一时间对他进行了专访。

江松昌微微喘着气，但脸上是抑制不住的喜悦。他周围的同学不断的拍打着他的肩膀，祝贺着他。

记：首先祝贺你获得1500米冠军并打破了纪录。那么你对你今天的表现有什么评价呢？

江：（笑）谢谢。对我而言，打破记录就是我的目标，能够打破纪录确实很高兴，但这却不是我的最好成绩，前几天我训练时曾经跑到比纪录快6秒。可能这几天天气转凉影响了发挥，再加上第一圈的时候有人在后面追的比较紧，所以第一圈跑太快了，自己的节奏有些被打乱了，导致第二圈就有些体力不支，到最后半圈完全是靠着意志支撑着保持高速的。



记：哇，你对自己的要求真高。那么因为你的目标是破纪录嘛，你在跑步的时候有担心这个问题吗？

江：没有，跑的时候已经忘了，什么也不想，只知道看见直道就加速，看见弯道就转弯，反正就是竭尽自己的全力往前跑。

记：那么，如果你今天未能打破记录，会不会感到很失望呢？

江：肯定会有点失望，但不会很失望，毕竟奋斗的过程才是最重要的，破纪录也不过是在校册上留下自己的一个名字罢了，也没多大意义。比起结果，我更看重过程。与此同时，我也相信自己的实力，毕竟训练这么久，也一定会有个好结果。

记：（赞同的点点头）你刚刚提到了训练，那么取得这样的成绩你平时又是怎样训练的呢？

江：每个星期练 5 天，一天 2 小时，在运动会前将近练了有两个月吧。听到这话，周围的人不禁发出“哇”的声音。

记：这真的是很刻苦的训练，也再一次验证了“台上一分钟，台下十年功”的古训。那么下一届运动会你还会想着通过一年的刻苦训练再去打破自己的记录吗？

江：其实运动到了一定程度是对自己的身体有伤害的，以后我不会刻意的去训练，仅仅会把长跑当做自己的一项兴趣爱好，去享受运动。再说我不是专业的运动员，我是一个学生，最主要的还是学习嘛，也没太多精力放在长跑上了。

记：那如果以后有人打破了你的记录，你还会复出去超越他呢？

江：有这样的想法，但决不会去做。人生重要的东西有很多，因为自己一时的好胜之心，放弃对更重要事的追求是没必要的，况且我也相信这个记录很难在短时间内打破。（脸上露出自信的笑容）

记：那么你认为中长跑的训练对你其他方面有什么积极影响。

江：中长跑所培养的坚持不懈，顽强拼搏和挑战自我的精神是很有意义的，在做其他事情的时候我就会比别人更顽强，更能吃苦，就算跌倒也会比别人更快爬起来。

记：嗯，确实如此。那么接下来你还有比赛吗？

江：明天还有 5000 米。

记：那么祝愿你在明天的比赛中再创佳绩，愿你在今后的生活和学习中不断前进，谢谢。

注：在 10 月 30 日男子 5000 米的比赛中，江松昌同学在全场观众的欢呼声中，张开双臂冲过了终点，以巨大的优势获得 5000 米冠军。

校园原创

凤凰花开的路口

1062310221 刘钊

——谨献给

温县一中励志一班

所有同学和老师，以及我生命中的每个真挚朋友。

又到凤凰花朵开放的时候，想起某个好久不见老朋友。

——题记

孤单的夜，挂上耳机，一个人走进雨幕。

脚步踏着的是染尘的节拍，心跳的旋律是那首《凤凰花开的路口》，走下去的每个韵脚都是沉甸甸的情谊。

只身在这城市的山麓，呼吸着沉闷的空气，尤在这孤独凄清的雨夜，一股思念如这雨雾，在眼前、在心底，荡漾、沉淀。

因缘而遇



回忆旋转，清晰的定格在三年前，那个北方的县城里——没有江南朦胧诗意为其增加文化底蕴，没有都市繁华的街区为他添上富裕的标签，只是普通的、普通的小地方。在那个平淡却不平凡的岁月，你、我、我们，在命运的路口，时光的交错点，悄悄地走到了一起。不是徐志摩与林徽因那么浪漫的邂逅，不是恰同学少年那般的书生意气，只是一个“缘”字，我们就这样感受着彼此的呼吸，欣赏着彼此的微笑，然后，三年就这么悄然无息——仿佛还在昨天，一张张带着的陌生的脸庞，还落在我眼神里。

也许就是这么一个“缘”字，一生都无法忘记，在这阳光灿烂的青春岁月，在生命的路口，相遇，然后，陪你走下这一段路——我的朋友们。

因梦而聚

还记得那节主题班会吗？《有梦想谁都了不起》，一句句用自信和胆识拼成的豪言壮语在那个狭小却温馨的小班里萦绕，写满淡定和从容的脸庞、眼神刻在每个人心的诗集上，成为最为美丽的篇章，化为了我最美好的回忆。是的，我们是最好的班级，最棒的学生。我们都把自信当作画笔，将骄傲作为颜料，满腔热情，拼着去在那青春的画布上，用力得划下那最为浓墨重彩的一笔！

是啊！没有梦想的青春将是一书空纸，一潭死水。最虔诚的信徒，汗水浸透了岁月的纸张，成为最难忘的诗集；呐喊穿透了时空的琴弦，成为永久回荡的美妙乐曲！

因你而甜

三年的学习生涯是充斥着苦与累的，无数次的在人生的苦痛中徘徊的时候，是你们，将阳光洒进我的生活，那么的阳光，甜！

患难与共见真情啊！那么那么无聊的岁月里，在你们身边总会找到值得将嘴角上翘的理由。在快乐的学习中，时光慢了，匆忙的脚步慢了，心跳也慢了。

一个个熟悉的面容在脑中回荡，一个个难忘的嗓音在耳旁旋转，寂寞的夜也笑了。

因离而泪

夏风吹过又回来了，倒数的时间，珍惜的一分一秒。



一场考试过后，忧愁挂满心肠。梦想仍然回荡着，却是伤心在此时，就是那么一次，好像梦都碎了。埋怨什么？一群伤感的人在一起，愁绪写成了几本诗集。

告别吧！我的朋友，走，喝酒，唱歌，网吧！

这个夏天，曾经滴酒未沾的人喝醉了心肠；这个夏天，那些不曾挥霍青春的人在网吧里一起去释放九里的愁肠；这个夏天，在那么幽暗的房间里，我们的歌声一遍一遍回

荡……

记得彪走的那天，我把他送到路口，回去的路上，一遍一遍唱着这首《凤凰花开的路口》，泪水一遍一遍淋湿了我的衣襟，我的胸膛……

朋友，只能陪你走这一段路！

凤凰花开

青春带走了什么，留下了什么，剩一片记忆在心头……

时光的河入海流，终于我们分开走，没有哪个港口是永远的停留。脑海之中，有一个凤凰花开的路口，有我最珍惜的朋友。

朋友们，你们在祖国的五湖四海还好吗？那些复读的朋友，你们可还好吗？我在这里好想你们啊！

再唱

寂静的夜，孤单的街，落寞的雨幕，雨声和心跳声慢慢交织成了那首《凤凰花开的路口》。我纵情而唱，泪水悄悄滑过脸庞……

凤凰花开的路口，
有我最珍惜的朋友。



满江红

1062810120 唐柳楠

月隐星匿，望天地

几度凄迷。

独步烟罗，

凭栏意，无人悉

千里相思墨云寄

九转柔肠伤心替

痛别离，此番孤枕雨

忆往昔

朝云散，雨雾去

晚霞丽，魂旖旎

鲛人泣，沧海遗珠相依

莫使青葱留阴郁

勿让韶华悲日西

尘沾衣，悟风清云奇

天海碧

1. 麦克走进餐馆，点了一份汤，服务员马上给他端了上来。服务员刚走开，麦克就嚷嚷起来：“对不起，这汤我没法喝。”服务员重新给他上了一个汤，他还是说：“对不起，这汤我没法喝。”

服务员只好叫来经理。经理毕恭毕敬地朝麦克点点头，说：“先生，这道菜是本店最拿手的，深受顾客欢迎，难道您……”“我是说，调羹在哪里呢？”

2、一个苏格兰人去伦敦，想顺便探望一位老朋友，但却忘了他的住址，于是给家父发了一份电报：“您知道托马的住址吗？速告！”当天，他就收到一份加急回电：“知道。”

轻松一刻



3、有三个人到纽约度假。他们在一座高层宾馆的第45层订了一个套房。一天晚上，大楼电梯出现故障，服务员安排他们在大厅过夜。他们商量后，决定徒步走回房间，并约定轮流说笑话、唱歌和讲故事，以减轻登楼的劳累。笑话讲了，歌也唱了，好不容易爬到第34层，大家都感觉精疲力竭。“好吧，彼德，你来讲个幽默故事吧。”彼德说：“故事不长，却令人伤心至极：我把房间的钥匙忘在大厅了。”

电影书籍

《沉思录》

《沉思录》是马可·奥勒留写给他自己如何好好活着的手册，他统治着我们曾经见过的最强盛的帝国，却依然能用如此谦逊和优美的笔调写出这些平实而又发人深省的话语。他提倡纯洁的生活，经常提醒自己要按照最好的方式去生活。所有这些文字他不曾想到会出版，所以从书中你可以看到马可·奥勒留正在摒弃所有物质和世俗的困难，去关注他自身纯粹的心智，思考什么对他而言才是真正最重要的东西。他能够非常诚实地研究自身，非常坦诚地写下来，着实让我们惊叹，《沉思录》的每一页都充满了伟大的智慧。

你不需要哲学基础就可以轻易读懂这本书，这部两千年前的智慧之书，至今仍不失光辉，对今人的思想及生活有着重要的指导意义。作为温家宝总理和克林顿总统的枕边书，《沉思录》并不长，200多页，里面多数都是深刻的人生感悟，文笔优美，表述简洁。这就意味着这本书非常容易读，随手翻翻就可以发现很多灵感。马可·奥勒留的写作并不针对某个民族、某个阶级、或是某种性别，而是直指内心，直指我们的精神和灵魂。读这本书，你会在高雅思想和纯净心灵中得到慰藉，每个人都会有需要读它的时候。



《时间旅行者的妻子》

相遇那年，她6岁，他36岁；

结婚那年，她23岁，他31岁；

离别后再度重逢时，她82岁，他43岁。

相对于如此真实、强烈的感觉，时间，微不足道……



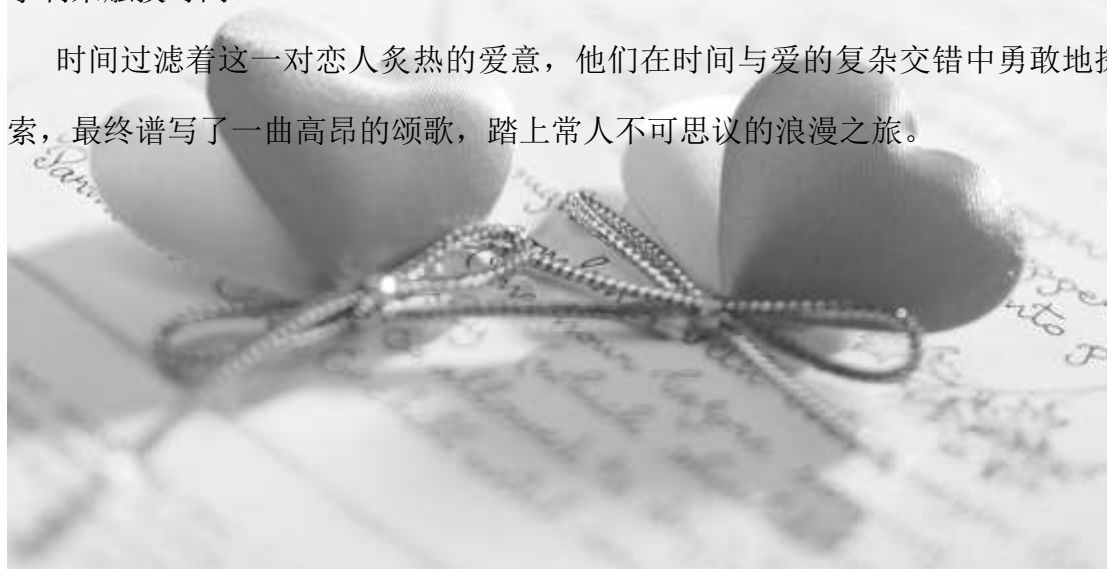
亨利，一位年轻帅气、爱冒险的图书管理员，可是他有慢性时间错位症，会不知不觉地游离在时间之间。

亨利的妻子，一位生活秩序很规律的艺术家的。

亨利以为他在28岁时第一次遇到他20岁的妻子克莱尔，而克莱尔却说：“我从小就认识你了”。和克莱尔结婚多年的亨利，却又突然发现自己回到了童年，遇见了他6岁的妻子。

如果生命是一场旅行，亨利的旅程肯定比常人更迂回更深刻，那些不由自主地消失，不得不一再体验曾经遭受的经历，他只能旁观、重复品味着那些快乐、悲伤和痛苦。可是在时间的正常旅途中行走的克莱尔呢？她只能被亨利远远抛在了后面，渴望，焦急，等着爱人回到她的身边。她虽然拥有时间，却只能通过捉摸亨利来触摸时间。

时间过滤着这一对恋人炙热的爱意，他们在时间与爱的复杂交错中勇敢地探索，最终谱写了一曲高昂的颂歌，踏上常人不可思议的浪漫之旅。



“我为中德友谊而来” ——温家宝总理赴柏林会晤德国总理默克尔 侧记

当地时间10月5日晚6时30分，直升机发出的巨大轰鸣声打破了活动，两国总理又刚在亚欧首脑会议开幕式上见过面，而这次会面地点还特意



这里平日的宁静。一架从柏林泰格尔军用机场飞来的直升机徐徐降落在梅泽贝格宫前的草坪上。舱门打开，中国国务院总理温家宝满面笑容地走下舷梯。两个多小时前，他还在布鲁塞尔出席亚欧首脑会议，此时却出人意料地出现在这里。

这是一次不寻常的会晤。在数天前公布的温总理访欧行程中并没有这场

安排在德国政府用来接待与德关系密切的少数国家政要的国宾馆。

“今年7月，我访华时受到了您的热情接待，我发自内心地邀请您来我们的国宾馆，”默克尔说，“谢谢您能专门抽出时间来这里。”

温总理笑着说：“我为中德友谊而来。我这次访欧日程本来早已排满，但总理女士再三热忱邀请我到柏林会晤，

盛情难却，我决定调整日程。尽管来回路上花的时间较长，但我们可以就两国关系进行深入交换看法。”温家宝说：“了解一个国家和了解一个人一样，增进互信需要一定的时间。我远道而来，就是为了谈中德关系的未来，实现两国更广泛、深入和密切的合作。”

不知不觉，时间已近晚上9点，晚餐比原定的时间延长了30分钟。两国总理握别时，温家宝说：“这次会面，来回飞行四个多小时，在这里只停留了两个多小时，但不虚此行。中德开展更广泛、深入、紧密的合作，进行政治、经济、文化、民间等全方位的交流，符合双方的利益。”

会面后，双方随即发表了《中德总理会晤联合新闻公报》。默克尔邀请温家宝明年年中来德共同主持首次中德政府磋商。

随后，温家宝登上直升机飞赴柏林。20分钟后，直升机降落在柏林泰格尔军用机场的停机坪上，中德两国国旗和欧盟的旗帜迎风招展，仿佛在向人们预示着中德、中欧关系的美好未来。接着，温总理转乘专机返回布鲁塞尔，准备参加将于次日举行的第十三次中欧领导人会晤等重要活动。

专机抵达布鲁塞尔时，已是午夜时分，温总理圆满结束了这次对德国的“闪电访问”。



民政部全国排查“伪低保” 住豪宅开宝马吃低保为哪？



民政部日前发出通知，要求各地对城市低保户认定进行排查，对不符合低保条件的实现“应退尽退”，通知明确将有价证券、存款、房、车等财产作为认定低保的重要依据。近些年，不少地方屡有骗取低保的事件发生，“人情保、关系保”等问题群众反映强烈，甚至出现“住豪宅开宝马吃低保”的怪事。伪低保现象的频繁出现不是偶然，也不是短期内所形成，折射出的是眼下低保工作“进门堵、出门难”的机制性困局。

江西：7383 名基层干部亲属取消低保

6月7日记者从江西省民政厅获悉，江西省出台新规，对享受城乡低保的基层干部及其亲属进行登记备案，定期核查。据了解，全省已完成近3万名此类对象的核查清理工作，共取消7383名基层干部亲属的低保待遇。在今年开展的全省城乡低保金发放专项治理活动中，针对基层反映较多的基层干部违规办理低保问题，省民政厅下发文件，在全省建立基层干部及亲属享受低保备案制度。

山西：干部工作时间“吃喝玩乐”，免职！

人民网北京9月13日电（记者常红）近来，山西省纪检监察部门“狠刹机关干部玩乐享受之风”，集中开展了四次明察暗访，共查实工作时间在休闲娱乐场所活动的国家公职人员296名，目前处理国家公职人员79名。涉及太原市国土资源局副局长、忻州市忻府区委常委、秘书长、交城县公安局党委委员等多名要职官员。

对此，廉政专家一致看好，普遍认为，大规模查处违纪干部颇具“震慑力”，非常值得全国借鉴，那视政令如“儿戏”的干部不能再“胡作非为”。希望对这些干部能够再严厉些，对这类干部太宽容太手软，就是给党和政府脸上“抹黑”。



世界上最健康的作息时间表

7:30: 起床。英国威斯敏斯特大学的研究人员发现，那些在早上 5:22—7:21 分起床的人，其血液中有一种能引起心脏病的物质含量较高，因此，在 7:21 之后起床对身体健康更加有益。

打开台灯。“一醒来，就将灯打开，这样将会重新调整体内的生物钟，调整睡眠和醒来模式。”拉夫堡大学睡眠研究中心教授吉姆·霍恩说。

喝一杯水。水是身体内成千上万化学反应得以进行的必需物质。早上喝一杯清水，可以补充晚上的缺水状态。

7:30—8:00: 在早饭之前刷牙。“在早饭之前刷牙可以防止牙齿的腐蚀，因为刷牙之后，可以在牙齿外面涂上一层含氟的保护层。要么，就等早饭之后半小时再刷牙。”英国牙齿协会健康和安全研究人员戈登·沃特金斯说。

8:00—8:30: 吃早饭。“早饭必须吃，因为它可以帮助你维持血糖水平的稳定。”伦敦大学国王学院营养师凯文·威尔伦说。早饭可以吃燕麦粥等，这类食物具有较低的血糖指数。

8:30—9:00: 避免运动。来自布鲁奈尔大学的研究人员发现，在早晨进行锻炼的运动员更容易感染疾病，因为免疫系统在这个时间的功能最弱。步行上班。马萨诸塞州大学医学院的研究人员发现，每天走路的人，比那些久坐不运动的人患感冒病的几率低 25%。

9:30: 开始一天中最困难的工作。纽约睡眠中心的研究人员发现，大部分人在每天醒来的一两个小时内心最清醒。

10:30: 让眼睛离开屏幕休息一下。如果你使用电脑工作，那么每工作一小时，就让眼睛休息 3 分钟。

11:00: 吃点水果。这是一种解决身体血糖下降的好方法。吃一个橙子或一些红色水果，这样做能同时补充体内的铁含量和维生素 C 含量。

13:00: 在面包上加一些豆类蔬菜。你需要一顿可口的午餐，并且能够缓慢地释放能量。“烘烤的豆类食品富含纤维素，番茄酱可以当作是蔬菜的一部分。”维伦博士说。

14:30—15:30: 午休一小会儿。雅典的一所大学研究发现，那些每天中午午休 30 分钟或更长时间，每周至少午休 3 次的人，因心脏病死亡的几率会下降 37%。

16:00: 喝杯酸奶。这样做可以稳定血糖水平。在每天三餐之间喝些酸牛奶，有利于心脏健康。

17:00—19:00: 锻炼身体。根据体内的生物钟，这个时间是运动的最佳时间，舍菲尔德大学运动学医生瑞沃·尼克说。

19:30: 晚餐少吃点。晚饭吃太多，会引起血糖升高，并增加消化系统的负担，影响睡眠。晚饭应该多吃蔬菜，少吃富含卡路里和蛋白质的食物。吃饭时要细嚼慢咽。

21:45: 看会电视。这个时间看会儿电视放松一下，有助于睡眠，但要注意，尽量不要躺在床上看电视，这会影响睡眠质量。

23:00: 洗个热水澡。“体温的适当降低有助于放松和睡眠。”拉夫堡大学睡眠研究中心吉姆·霍恩教授说。

23:30: 上床睡觉。如果你早上 7 点 30 起床，现在入睡可以保证你享受 8 小时充

周杰伦 - 稻香

词：周杰伦 曲：周杰伦

专辑：魔杰座

对这个世界如果你有太多的抱怨 跌倒了 就不敢继续往前走 为什么 人要这么的脆弱 堕落

请你打开电视看看 多少人为生命在努力勇敢的走下去 我们是不是该知足

珍惜一切 就算没有拥有 还记得你说家是唯一的城堡 随着稻香河流继续奔跑

微微笑 小时候的梦我知道 不要哭让萤火虫带著你逃跑 乡间的歌谣永远的依靠

回家吧 回到最初的美好 不要这么容易就想放弃 就像我说的

追不到的梦想 换个梦不就得了 为自己的人生鲜艳上色 先把爱涂上喜欢的颜色

笑一个吧 功成名就不是目的 让自己快乐快乐这才叫做意义 童年的纸飞机 现在终于飞回我手里

所谓的那快乐 赤脚在田里追蜻蜓追到累了 偷摘水果被蜜蜂给叮到怕了

谁在偷笑呢 我靠着稻草人吹着风唱着歌睡着了 哦 哦 午后吉它在虫鸣中

更清脆 哦 哦 阳光洒在路土就不怕心碎 珍惜一切 就算没有拥有



计信分团委编辑部