

力行书院

丁楹

顾问：叶峥嵘 陈向荣 丁楹

主办：力行书院

承办：力行书院导生委员会

指导老师：丁楹 林琦 姜传同 何丽芬

编辑：《力行书院》院刊通讯社

《力行书院》广播站

目录 CONTENTS

院长寄语

书院要闻

- 1.《中国诗词大会》与中国传统诗词的传承4
- 2.第四届书院文化节——新时代！新书院！新学子！
.....5
- 3.精彩预告——第五届书院文化节暨
第五届宿舍文化节9
- 4.广东省第十五届运动会10
- 5.力行书院导生委员会招新、换届10
- 6.力行之声广播站培训12
- 7.诗词文化讲座——唐诗宋词的意象与意境15

力行一家亲

- 1.力行学子宿舍合照16
- 2.书院一景18
- 3.力行书院的他和她20
力行书院导生委员会21
力行书院广播站24
黄金沟素质拓展25
- 4.我们在力行书院27
力行在我心27
我与书院的蹉跎岁月28
岁月荏苒，力行常在29
广播力行 常在我心30
播音漫话31
热爱播音，岁月正好32
- 5.力行书院院长——丁楹33

力行生活圈

- 1.力行书院的平台建设34
- 2.女生心理健康活动35
- 3.心理健康活动月38
- 4.智力运动会40
- 5.中秋灯谜会43
- 6.义务维修44
- 7.一元基金45
- 8.430义教那些事46
- 9.太极研习46

力行文化汇

- 1.国学经典、古典文学系列读书活动47
——伟大也要有人懂：读韩毓海著《读懂毛泽东》
.....47
高要家训廉政教育基地参观学习
.....48
- 2.砚都读书讲坛（第二十六期）暨阅读分享会49

- 3.“共沐书香，同诵经典”古今中外诗文朗诵 50
- 4.“书院家缘，伴我成长——我与书院共成长”
征文获奖作品 52
最美遇见“君” 52
书院家缘，伴我成长——我与书院共成长 53
住在书院里的成长 54
书院家缘，伴我成长——我与书院共成长 55
- 5.力行书院“致未来的你”征文获奖作品 56
愿你 56
致未来的自己：你要好好的 57
致未来的你 59
- 6.“彩色心情绘”画作品展 61
- 7.“力行之声”精品汇 62
探寻一场苦中泛甘的文学之旅 62
美女与野兽 63
在爱的记忆消失前，请记住我 64
《小王子》中大人和小孩的观念 65
- 8.“力行之声”之纪念改革开放四十周年特辑 66
纪念改革开放四十周年特辑（一） 66
纪念改革开放四十周年特辑（二） 68
纪念改革开放四十周年特辑（三） 69
- 9.力行学子作品集 70
人心住围城 70
浅评《简爱》中简爱的自卑心理 71
林黛玉客居之苦 72
《最后的黄埔——老兵与离散的故事》读后感 73
读《平凡的世界》有感 74
浅评《触不可及》 75

院长寄语

近几天来，时常看到身穿军训服的同学在校园照相，不断扬起一阵阵欢声笑语。这情景提醒我，肇庆学院一年一度的开学季来到了。看到一张张充满活力、充满朝气、充满生机、风华正茂、意气风发的面孔，我不禁想起了我的老师、北京大学林庚先生的一首诗，这首诗是这样唱的：

我多么爱那澄蓝的天，
那是浸透着阳光的海。
年轻的一代需要飞翔，
把一切时光变成现在。

我认为，这首诗简直就是为你们而写的。“年轻的一代需要飞翔，把一切时光变成现在”，我要借林先生的诗向你们呼喊：年轻的朋友们，勇敢地走吧！勇敢地飞翔吧！飞向远方，飞向你们理想的地方！仰望星空，永远怀抱理想和对未来的憧憬！但不要忘记：“把一切时光变成现在”，要脚踏大地、珍惜光阴，把握当下，做最好的自己！

你们中间大部分人都是通过艰苦奋斗才来到肇庆学院的。无论你们是在高考考场上发挥超常，从而心满意足、喜出望外地来到这里；还是正常发挥，心情平静、无怨无悔地来到这里；还是考试发挥失常，无可奈何、心灰意冷地沦落到这里，我都要恭喜大家，恭喜大家来到这个美丽的校园，遇到这么多优秀的老师。肇庆学院这片肥沃的土壤，曾培育出许多各行各业的优秀人才。你们要抓住机遇，完善自我。大学的这几年，是人生中最美好、最难忘、最充实、最自由的一段时光。你们在大学可以自由地放飞梦想，自由地为实现梦想而奋斗。青春是用来奋斗的，奋斗的青春最美丽，将来的你一定会感谢现在拼命努力的自己！

我真诚地希望大家在力行书院生活、学习的这几年里，不管境遇如何，不管走到哪里，都要热爱母校、追求真理，具有强烈的事业心与责任感。我们力行书院是以弘扬中华优秀传统文化为己任的，中华优秀传统文化是中华民族的精神命脉，是涵养社会主义核心价值观的重要源泉，也是我们在世界文化激荡中站稳脚跟的坚实根基。因此，我们力行书院的学子应该更顽强，更坚韧，更勇敢，目光更加远大，更加富于理想和奋斗不息的精神。

在这里我愿意引一首毛主席的词作为礼物送给大家，以表达我对大家的感情和期望：

久有凌云志，
重上井冈山，
千里来寻故地，
旧貌变新颜。

到处莺歌燕舞，
更有潺潺流水，
高路入云端。
过了黄洋界，
险处不须看。
风雷动，
旌旗奋，
是人寰。
三十八年过去，
弹指一挥间。
可上九天揽月，
可下五洋捉鳖，
谈笑凯歌还。
世上无难事，
只要肯登攀。

天下难事，必作于易；天下大事，必作于细。要想完成天下困难的事情，必须从容易的地方入手；要想完成天下的大事，必须从细小的事情入手。我相信你们有志完成大事业，但希望你们不要拒绝做小事情。事要一件一件做，路要一步一步走，只要坚持不懈，就一定能取得成功。肇庆学院力行书院将会因为你们将来的成功而感到骄傲！

我期待你们的成功！我盼望这一份骄傲。

《中国诗词大会》与中国传统诗词的传承

《中国诗词大会》是由中央电视台科教频道（CCTV-10）自主研发的一档大型演播室文化益智节目，节目以“赏中华诗词、寻文化基因、品生活之美”为基本宗旨，力求通过对诗词知识的比拼及赏析，带动全民重温那些曾经学过的古诗词，分享诗词之美，感受诗词之趣，从古人的智慧和情怀中汲取营养，涵养心灵。

力行书院以“传承与发展传统文化”为办院使命，乘着《中国诗词大会》这股春风，籍着“力行书院国学、古典文学系列读书活动”的机会，我们邀请了《中国诗词大会》节目策划的命题专家——莫道才教授亲临书院，给力行学子带来一场面对面交流的中华诗词文化盛宴。活动受到肇庆学院领导的大力肯定，特批在肇庆学院图书馆一楼学术报告厅举行。



主题：《中国诗词大会》与中国传统诗词的传承

主讲嘉宾：莫道才教授

广西师范大学文学院中国古代文学博士生导师

中国骈文学会副会长

《中国诗词大会》节目策划命题专家

时间：2017年12月8日15:00-17:00

地点：肇庆学院图书馆一楼学术报告厅

12月8日下午3点，偌大的学术报告厅座无虚席，同学们都仔细认真地听取莫教授的一字一句。讲座中，莫教授首先分享《中国诗词大会》的形成及发展过程，继而列出《汉字听写大会》《汉字成语大会》与其作对比，并指出“这是一个从字到词再到句的循序渐进的过程，是自然的延伸”，着重强调“大会”两字的意义——参与和分享，

而并非一个纯粹的比赛。紧接着，莫教授逐步剖析《中国诗词大会》“火”的原因。对节目观看的对象、节目的选题、诗歌教育的传统、节目的参与者、邀请的嘉宾、节目的主持人等方面具体详细的分析。

最后，讲座在一阵阵热烈的掌声中圆满结束。整场讲座内涵丰富、深入浅出、妙趣横生，让人身临其境地领悟和感受了传统文化的魅力，使大家深受启迪，受益匪浅。



第四届书院文化节

——新时代！新书院！新学子！

我校“书院制”的建设，是在继承中国古代传统书院制度的基础上，借鉴国外高校住宿学院而实施的一种新型学生生活管理模式。从力行书院到兰惠书院，逐步形成了日臻完善的书院文化和书院管理模式。其中，“书院文化节”是由党委学生工作部、学生工作处、书院办公室主办，以贯彻落实以生为本、文化育人的办学理念和宗旨，丰富学生宿舍文化生活、促进不同专业和文化背景学生之间的沟通交流的校内特色节日。

第四届书院文化节，以“新时代！新书院！新学子！”为主题，于2017年12月13日-2017年12月23日举行。开幕式当天，校长和飞，校党委副书记叶峥嵘，校党委委员、党办院办主任朱为鸿，校党委委员、组织部部长欧洪湛出席，相关职能部门和二级学院负责人、书院导师、辅导员、近千名学生代表参加。

和飞作开幕式致辞，向兰惠书院院长颁发聘书，同时对九年来书院制建设成果给予充分肯定。他指出，书院要充分发挥其德育与文化建设的功能，不断开展以“德、智、体、美”为主旋律的各类书院特色活动，以此激励学生全面发展，进一步彰显我校书院文化品牌特色，培养好一批批应用型善创新的新青年。

厚德、明智、博学、力行四所书院院长发表寄语，他们祝愿第四届书院文化节圆满成功，希冀新青年坚定信心，发扬刻苦奋斗精神，挥洒青春活力，成就崇高的理想。开幕式在热情活力的书院特色文体展示中落下帷幕。



为期十天的书院文化节，书院分别举办了主题征文、辩论赛、拔河比赛、书院十大人物评选以及名人讲坛等丰富多样的活动。众多力行学子亦积极参与，赛出成绩，赛出风采。

“德·我与书院共成长”主题征文获奖名单

| | | | |
|-----|----------------------|-----------|-----------|
| 苏彩琼 | 《最美遇见“君”》 | G2-745 | 历史与旅游管理学院 |
| 吴明健 | 《住在书院里的成长》 | G1-327(原) | 文学院 |
| 何海媚 | 《书院家缘，伴我成长——我与书院共成长》 | G1-618 | 经济与管理学院 |
| 郑春燕 | 《书院家缘，伴我成长——我与书院共成长》 | G1-645 | 经济与管理学院 |

“智·新时代新思想”主题辩论赛获奖名单

| | | |
|-----|-----------|-----------|
| 许文远 | G2-422 | 电子与电气工程学院 |
| 张蕤 | 映翠苑1栋-710 | 电子与电气工程学院 |
| 赖焯慧 | G1-412(原) | 电子与电气工程学院 |
| 孙小萍 | G1-409(原) | 电子与电气工程学院 |



“美·新学子，青春榜样”十大感动人物评选



周园园

已毕业
旅游与历史文化学院
志愿公益就如同是一座桥梁、一种视野。无论社会上对于志愿公益的服务效果有多少种异议，我们依然会做下去，要让社会富有生机、富有活力。虽然是第一次做志愿者，但这次积极投身于社会实践的过程让我明白了沟通和表达能力的重要性，也让我走出校园，到社会上接触了不同人，开阔了自己的眼界。

何海媚

G1-618
经济与管理学院
为了不给家里经济增加负担，我选择了勤工俭学，但是这并不影响我学习。相反，因为规律的工作安排和有限的时间，我在学习上更加高效。加入肇庆市七星公益会——海豚志愿队，图书馆整理、辅导小学生、启聪义教、社区清洁等等，大一几乎每个周末都出去参加志愿者活动。在服务他人的同时，自己也能收获心灵上的愉悦，未来，我会继续努力！



吴丽华

G2-745
旅游与历史文化学院
荣誉，既是终点，又是起点。不管曾经取得怎样的成绩，都只代表着过去。不能因为一时取得好的成绩而骄傲。只有不断地努力，才能取得更多优异的成绩，才能创造更美好的将来。我一直坚信“越努力越幸运”，对于未来，我会更加用心，砥砺前行。

冯敏燕

已毕业
旅游与历史文化学院
从学生到老师，身份的转变让人感到责任变重了。义教工作不仅能给偏远地区的小孩带来更多的教育资源，也能给我自己带来丰富的生活体验，助人同时提升自己，这是一件值得我们一直去努力的事情。



郑春燕

G1-645
经济与管理学院
一分耕耘，一分收获。所有的收获证明了我的努力和坚持没有白费，“毅基金”奖助学金一等奖、国家励志奖学金等等荣誉称号都是证明了自己能行！坚持是雄壮的，因为坚持是由于百般地敲打而磨练出来的；坚持是甘甜的，因为无畏的与不倒的毅力早已在心中播下了胜利的种子，也是因为坚持，我看到了未来的希望！

2017年12月23日晚，第四届书院文化节闭幕式暨表彰聘任晚会，在陈熹音乐厅举行，校党委副书记叶峥嵘出席闭幕式大会，党委学生工作部、学生工作处处长陈向荣，书院院长及各二级学院、书院老师和学生代表参加。

由明智书院演奏的中国鼓《男儿当自强》拉开晚会的序幕，厚重的鼓声和自信的节拍点燃了现场气氛。随后，在颁奖环节中，“德·我与书院共成长”主题征文、“智·新时代新思想”主题辩论赛、“体·新书院新力量”拔河比赛、“美·新学子青春榜样”感动书院十大人物等奖项获得者上台领奖，并对2017届优秀书院导生进行表彰，向新聘导生（代表）颁发聘书。



其后，各书院学子、书院青年导师、校管乐团等为来宾献上精彩节目。表演涵盖中国鼓、舞蹈、独唱、乐队演唱、跆拳道表演和管乐合奏等，节目演绎了书院精神、呈现出书院风采，在场师生共同见证书院学子的成长，分享书院文化成果。



至此，为期十天的“新时代 新书院 新学子”第四届书院文化节圆满落幕。我校书院成立九年来，以深厚内涵和独特魅力培育一代代学子，使得“学科专业书院制，生活社区书院制”的大学生管理模式在我校蓬勃发展，开花结果。

精彩预告——第五届书院文化节暨第五届宿舍文化节

第四届书院文化节的精彩瞬间尚且历历在目，第五届的书院文化节又来了！不过这一次我们联合学校宿舍管理中心共同举办——第五届书院文化节暨第五届宿舍文化节，不仅活动对象更全面，活动内容、活动奖项也更丰富！



2018年12月3日下午4:30，第五届书院文化节暨第五届宿舍文化节的开幕式在博学书院广场正式举行。校党委书记曾桓松，校党委副书记叶峥嵘，党办院办主任朱为鸿，校党委组织部部长欧洪湛，党委宣传部、统战部部长李文明，党委学生工作部、学生工作处处长陈向荣，武装部、保卫处处长黄镜辉，校团委副书记陈前及厚德书院院长曲中林、明智书院院长聂影；博学书院院长李炳全；力行书院院长丁楹；兰蕙书院院长余淦新等领导嘉宾出席。各二级学院党委副书记、书院常务副院长、学工团队的老师及书院学生代表参加。

暖场热舞后，博学书院院长李炳全和兰蕙书院院长余淦新作为书院代表进行发言，他们回顾了书院多年的发展，同时对此次书院文化节表达了祝愿。然后，肇庆学院党委书记曾桓松代表上台致辞，曾桓松书记代表学校对肇庆学院书院制建设、宿舍管理等取得的成就作出了肯定，对在我国改革发展取得重大成就的当下，当代大学生的自我意识、自我价值观等方面谈了几点希望，强调大学生应该要“知礼懂礼”，要“勤奋学习”同时“积极锻炼”，最后隆重宣布以“改革再出发，砚园满芳华”为主题的第五届书院文化节暨第五届宿舍文化节正式开幕。



开幕式之后，是“运动强健体 青春展扬威”趣味运动会，包括由各书院和宿舍会选派学生代表参加的团体比赛和由各书院协办、面向全校学生的个人比赛，活动现场热闹非凡，同学们踊跃参加。

本次文化节将持续17天，趣味运动会只是书院文化节的一个开端，后续更有主题征文、书画摄影比赛以及书院标兵评选等精彩而又富有时代人文气息的活动项目，让我们拭目以待！



广东省第十五届运动会

广东省第十五届运动会由肇庆市承办，其中为期十天的学校体育组足球比赛在我校第二运动场进行。根据省运组委会及我校领导指示，力行书院负责提供住宿、后勤保障及赛后文化休闲场地。

2018年8月8日，省运会开幕式后，来自全省各地的校园级足球运动员及裁判纷纷入住书院。为确保场地布置合理及功能多元化，书院联合后勤管理处提前规划、专人布置，在入住期间不仅提供了食品安全、医疗卫生、物资储存等后勤保障，还利用博文堂、郁文堂两个学生活动室向入住的运动员及裁判等提供了会议讨论、文化图书阅读、体育赛事直播、电影电视观看和WIFI上网等多种功能。两堂开放时间自早上8点至晚上10点30分，由力行书院导师专职管理，此外对于深夜赛事亦能专人跟进，满足运动员的需求。

住宿接待工作的顺利完成，少不了力行学子和书院导师的积极配合，更离不开党委学生处工作部及学生工作处的正确指导。广东省第十五届运动会由肇庆市承办，是全市人民的荣光，而校园级足球比赛在肇院举行、运动员入住力行书院则是对我校硬件设施、我院住宿条件及文化建设的充分肯定。籍着省运会，力行书院以及肇庆学院“学科专业学院制，生活社区书院制”的书院文化建设得到了进一步的传播。



力行书院导生委员会招新、换届

力行书院导生委员会是力行书院的官方学生机构，隶属于书院管理办公室，系校级学生机构，原则上由力行书院住宿学生构成。2018年9月16日，力行书院导生委员会启动了新一届导生招聘工作。前期，通过张挂海报、设点摆摊、下寝沟通等方式，对力行书院导生委员会机构的职能、职责进行宣传，吸引了不少力行学子的咨询。

此次招新工作，沿袭力行书院导生委员会招聘传统，结合岗位职责和需求对应聘人员进行分组、多轮面试。首轮面试包括自我介绍、才艺展示、问答环节，考核应聘者的语言表达能力、应聘目的以及才艺特长，加深导生委员会对应聘者的认识和了解。第二轮面试在国庆节后进行，分组限时对给定话题进行讨论和展示，考核应聘者的团结协作能力和思维反应能力。



招新工作看似是对应聘者的考核，其实工作的组织开展更是对在岗导生的重大考验。前期宣传的海报、传单、报名表的设计与印刷，中间的联络通知、时间安排，以及后期面试环节的过程掌控、问题设计等，都需要他们全面考虑，多方筹划。导生们亦纷纷表示，招新面试工作一点都不比来应聘的人轻松，与其他部门、面试者的沟通亦能开拓自己的思维与视野，是一次不可多得的经验。

招新工作完成后，便是原任导生的换届选举工作。结合个人学业任务与时间安排，大家作出了留任或卸任的选择。无论是留任抑或卸任，在过去一年里，导生们对力行书院、导生委员会付出了许许多多的精力与时间，见证了自己的成长，更印证了力行书院的发展。希望新的一届导生们能再接再厉，共同建设好力行书院与导生委员会，为书院学子提供丰富多彩的校园宿舍文化环境。

力行之声广播站培训

秋凉十月，带来丝丝晚风。2018年10月21日晚上7:30，在紧张的招新结束之后，力行书院广播站对新聘播音员开展岗前培训，课程安排在力行书院G1-博文堂进行，由肇庆电视台《肇庆新闻》主播毛洪雷主讲。



毛洪雷老师

毛洪雷老师由浅入深，首先就“播音员在广播节目中如何展现核心作用”这个话题进行导入，引导大家正确认识“播音员”的定位和作用。毛老师指出，“播音员是广播节目中的最后一环”，是把文字信息转换成有声语言的传导者，一个合格的播音员需要做好充足的准备，包括“备稿”和“心态调整”，只有对稿件充分熟悉、心态从容，才能够准确、清晰、完整地传达信息。

其次，针对新上岗的播音员，毛洪雷老师就“话筒前的状态”作了详细的解说。播音员在话筒之前，应该具备“信心十足，积极从容”“排除杂念，精力集中”“愿望强烈，有感而发”“松弛自如，气随情动”四种状态。即播音之前，播音员需要放松心情，将身体下沉，让气息往上走，声音才会变得更立体；播音过程中要做到心无旁骛，否则会容易走神、出错；播音是播音员与听众之间的一次信息传递，播报者如果不能抱有强烈的表达愿望，就无法让听众在较高频率抓取有效讯息；“气随情动”是对播音员在话筒前正确发声的指引，学会气沉丹田、利用小腹发声才可以在时间较长的播音过程中保持舒适自然。



广播站认真听课的同学们



同学们专心听讲，不忘认真做笔记

再次，结合我院广播站的栏目特色，毛洪雷老师分别从“新闻播音”和“文艺播音”两种形式展开指导和练习。“新闻播音”，它是把新近发生的事实客观准确地报道，要求播音员在播报过程中做到“朴实无华”“准确清晰”“简洁明快”“平稳顺畅”，而通过客观概述、规范语音、语势扬停、要素重音的技巧有助于提升新闻播音的效果。“文艺播音”，它是“原作”和“文艺稿件”结合的产物，这对播音员提出了更高的要求，不仅要“对原作的內容、主题、艺术形式、风格特色等做到提前熟知”，还要达到“热情介绍者”的心理状态，能够用感情色彩引导听众理解认识和升华。

除了播音技巧的理论学习，毛洪雷老师还挑选了我校官网上的新闻选段以及《朗读者》的经典开场白“遇见”来给同学们练习。对理论技巧的学习，同学们听得津津有味，来到实践环节，每天都工作在广播站一线的小伙伴们就坐不住了，纷纷举手要求试讲，但是由于太紧张，同学们最开始在“断句”“咬字发音”上就出现了问题。随着开口练习的次数增多和老师的不断纠正，同学们逐渐进入状态，不仅能够流畅地播报完毕，而且对“语意停顿”“要素重音”“情感感知与传递”有了清晰的认识。



在“新闻播音”练习阶段，周一栏目“资讯先锋”的主播同学首当其冲，尽管坐得太远看不见，但是用手机拍下来再练也并未影响他的发挥。

广播站其他栏目的同学也不甘落后，面对这么多“站友”虽然紧张，但是依然记得保持微笑。



来自厚德书院广播站的小伙伴不甘示弱，也纷纷要求试讲，现场表现确实不俗。



“文艺播音”除了要求准确清晰，对播音员的情感和状态有了更高的要求，尤其是此次练习的素材“遇见”选段，包含了丰富的情感色彩，鉴于自身阅历的不足，在练习的时候同学们纷纷出现了“过于平淡”“只有一种情感”的不足。当然同学们也并不气馁，甚至出现和厚德书院广播站的站友们同台PK的热烈气氛。



现场练习中，同学们都非常认真，在老师耐心的指导下一遍又一遍的纠正、完善。



在培训的尾声，毛洪雷老师针对同学们所提出的“播音中没有情感”和“主持和播音的区别”等问题做了认真的回答。纵然同学们没有那么丰富的情感经历，但是我们可以充当生活中的有心人，多去留心 and 观察身边的人事交往、多去观看和阅读影视和书面作品，通过联想和想象，不断丰富和丰满自己的情感阅历。至于外场主持和室内播音的区别，最直观的就是外场会有观众，需要和观众互动和交流，最基本的就是声音形式和主持人的精神面貌，外场、活动中声音形式上需要有更高的传递性，同时也需要主持人有更强大的气场来把控现场。

课程结束，毛洪雷老师以过来人的身份鼓励同学们在大学期间要结合自己的兴趣爱好做几个让自己难忘的精品节目，同时也要注意注重日常积累和锻炼，同学们亦以热烈的掌声和欢乐的笑脸感谢毛洪雷老师的悉心指导。



时间有限，知识无限。力行书院广播站的同学们求知若渴，只为把属于力行学子自己的广播节目做得更好更出色，让每一个六点半都能成为更好的陪伴。

力行之声，期待你的收听！

诗词文化讲座——唐诗宋词的意象与意境

“诗言情，歌咏志”是中国传统诗歌文化的真实写照，反映了古代文人用诗歌抒发情感的文化特色。为了进一步丰富力行学子的文化生活，提升同学们的文化素养，2018年12月2日晚上7:30，力行书院邀请了古代文学博士生导师——沈家庄教授，在我校教师发展中心107教室开展题为“唐诗宋词的意象与意境”的文化讲座。讲座由力行书院院长丁楹博士主持，在106教室同步转播。



讲座伊始，丁楹院长为同学们郑重介绍了主讲嘉宾。沈家庄教授，是广西师范大学首批博士生导师，当代词学家，中国韵文学会常务理事、中国词学研究会学术咨询委员会委员，是《中华词学》《中国韵文学刊》编委，具有深厚的诗词文学功底。其创作理念：“无论是写新诗还是写传统诗词，首先要求必须是‘诗’——少做作，勿卖弄。”



沈教授从意象、意境、诗化、三大境界等几个方面系统的阐释了唐诗宋词的意象与意境。第一，意象是诗歌的细胞、单元素，是诗歌组成的必备信息元素，也是意境的重要组成部分。第二，意境是诗歌的高级审美形态，由实境和虚境两个方面构成。第三，沈教授指出诗歌要具有启发读者联想与想象的作用，要具有审美功能和能够被人理解。与此同时，他还提出了“诗化”——用诗教化人类，发挥诗歌的独特作用。第四，沈教授提到了王国维先生的古今之成大事业、大学问者必经过的三种境界，通过结合具体的诗词深入

分析，让同学们了解到这三大境界不仅仅应从人生情爱来体会，更应该将其作为人生追求，在选择人生道路时，要有大格局，博大的胸怀；在前进的路上中，敢于拼搏，持之以恒。

讲座的内容清新而富有深意，沈家庄教授的解说生动形象而饱含感染力，深情款款又激情飞扬，让书院学子们进一步了解到诗词意象所表达的感情，如身临其境般走进了诗人们构图的世界。



影像

力行一家亲

力行学子宿舍合照



影像

书院一景



书院外观



内庭花园



星光舞台



书院石刻



书院大厅



博文堂



书院内庭院



图/罗新华



图/陈曼琪



图/李巧玉



读思栈道



广播录音区



郁文堂



广播站播音区

力行书院的他和她

力行书院导生委员会

力行书院委员会是受全体学生委托，代表主体行使共治权利与义务的综合服务与协调机构。由书院导师指导，设有主任和副主任各一名。内设四个部门，分别执行相应的管理职能。

学习与发展中心

职能：

1. 负责统计和采购书院活动所需物资。
2. 制作书院活动所需传单、海报，打印与递送等各项纸质材料。
3. 会议记录与考勤。
4. 负责监督书院评比活动程序与结果的公平公正，维护集体权益。

组织机构：部长1名
副部长1/2名
干事5-6名

素质拓展中心

职能：

1. 组织书院各项比赛，制定活动方案。
2. 策划各类面向书院全体成员的素质拓展活动。
3. 对外事务接洽，选聘书院素质拓展活动的专业导师。
4. 设计与定制院服。

组织机构：部长1名
副部长1/2名
干事5-6名

志愿者服务中心

职能：

1. 招募与管理书院志愿者，书院志愿者实行注册登记制度。
2. 举办志愿者教育培训，培育奉献博爱的志愿者精神。
3. 组织430义教活动、义务维修活动等志愿服务和慈善公益活动，申报志愿活动实践分。
4. 管理力行书院“一元基金”与各类募捐项目。

组织机构：部长1名，
副部长1/2名
干事6-7名

通讯社

职能：

1. 负责书院各类活动的新闻采访、拍摄，跟踪报道。
2. 运营“力行书院”微信公众号、易班及官方网站，定期发布新闻稿。
3. 选聘和组建通讯社的记者、编辑团队，编辑和传播院刊《力行学子》。
4. 发布书院各活动通知、公布活动比赛结果。

组织机构：部长1名
副部长1/2名
干事6-7名

力行书院导生委员会2016-2017学年度优秀导生一览



巫武双

只有面对现实，
才能战胜现实。



陈桂楦

不知道要不要做的事，
那就去做。



黄达权

心想到，话说到，事做
到，尽己所能。



陈乐韵

与有肝胆人共事，从无
字句处读书。



邓书雯

每一发奋努力的背后，
必有加倍的赏赐。



李刚毅

人总要有追求。



姚育纯

业精于勤荒于嬉，行成
于思毁于随。



冯敏燕

有目标的人生才有方
向，有规划的人生才更
精彩。



陈文翰

年轻是我们唯一拥有权
利去编织梦想的时光。



蔡萃媛

栽下凤凰树，引得凤凰
来。



何畅尧

健康是一切的本钱。

力行书院导生委员会导生一览 (2018-2019学年度)

素质拓展中心



马皓登
职位：主任



杨桀瀚
职位：副主任



容嘉慧
职位：委员



萧朗聪
职位：委员



陈世萍
职位：委员



陈伟钢
职位：委员



洪沛金
职位：委员

志愿者服务中心



刘展鹏
职位：部长



邱权
职位：副部长



刘创裕
职位：副部长



刘宛玲
职位：委员



冯锋
职位：委员



何璧莹
职位：委员



陈思思
职位：委员

学习与发展中心



汤学彦
职位：部长



苏彩琼
职位：副部长



骆紫妍
职位：委员



王雅萱
职位：委员



黎世威
职位：委员



冯敏怡
职位：委员

通讯社



杨景诗
职位：部长



霍惠珍
职位：副部长



何玉冰
职位：委员



吕建云
职位：委员



李艳丽
职位：委员



曾洪林
职位：委员

力行书院广播站

力行书院广播站——力行之声，成立于2012年5月，设于力行1栋博文堂，是书院文化建设的一个宣传阵地，也是丰富书院学子文化生活的一个平台。经过多年的发展已逐渐形成了一个有专业团队、固定栏目和完善设备的机构。由于力行书院位于我校东北角，远离校园中心地带，傍晚时分的校广播站并未普及。亦正由此，力行之声得以传播和发展。

力行之声播音时间在每周一至周五傍晚的18:00-18:30，栏目包括了“资讯先锋”“影音留声机”“百味文萃”“yummy yummy English”“旅游美食汇”等等，更设有学生点歌、书院资讯等互动环节。如果你有感兴趣的内容，更可以通过广播站公众号向我们投稿，让我们一起说出你的心声，一起感受你的体会。

周一 资讯先锋：了解动态新闻，享受资讯生活

周二 影音留声机：好的音乐 好的电影 我们一起分享

周三 百味文萃：书中自有颜如玉，书中自有黄金屋

周四 Yummy Yummy English : Incredible journey to English

周五 旅游美食汇：介绍世界各地旅游景点 人文美食，分享旅游小趣闻



黄金沟素质拓展

(通讯员 吕建云) 2018年11月10日，力行书院导生委员会联合广播站组织前往肇庆黄金沟开展户外素质拓展活动。



11月的金秋是收获的季节，秋风吹拂了校园的清晨，也吹拂了每个学子的笑脸。本次活动旨在通过素质拓展，培养干部之间的合作默契，提高干部的综合素质，加强团队的凝聚力，也为他们提供一个相互交流和学习的机会，为今后工作的顺利开展奠定坚实的基础。

我们约定在早上8点集合出发，学院为我们安排了两辆面包车送我们前往目的地。大家整装待发，一路上畅通无阻，大约一个小时我们就到达黄金沟了。

活动开始，首先，在教官的带领下，我们先去换了户拓展装——迷彩装。然后教官让我们分为两队，选出队长，发挥同学们的聪明才智创建队名与口号以及队歌，并进行了自己的团队展示，使一个个小团队更加的团结。完成团队建设后，同学们渐渐相互熟悉起来，不再拘束。



接下来就是开展正式的团队活动，训练第一个项目是“鼓舞飞扬”，就是让10个人拉住串在同一个鼓的10根绳子，要求队员在保证安全的情况下，将一个球放在绳索连接的中心圆平面上，在大家的通力协作下，使鼓有节奏地平稳地把球连续地颠起。在规定的时间内计算拍打球个数，个数多的队伍胜利。在比赛之前，两个队的队员都积极地练习、研商，情绪高涨，热烈沸腾；比赛时，每个队的参赛者配合得都相当协调，比赛场面很活跃，最终一队以181个的数量取得胜利。紧接着有进行了“铁达尼克号”和“人椅”两个训练项目，通过这两个项目，同学们深刻体会到，只要相信自己，乐观接受挑战，无论什么困难都能克服。



到了中午，就是我们的自助野炊时间。我们分为三组，各自拿好自己的食材，开始准备午餐。大家都积极配合“大厨”的节奏，洗菜、洗锅、生火、切菜等等，在混乱的画面中，我们的欢笑声在这宁静的深



山里显得格外热闹。大概两个小时后，大家陆陆续续地就餐完毕，稍作休息，我们就进行最后一个项目——丛林探险。

我们穿着迷彩服，穿梭在丛林当中。山路十八弯，每一个步伐都要十分小心谨慎。黄金沟的水流很急，这里有很多小栈桥以及索道，有的栈桥很简陋，稍不注意，你的脚就有可能踩空；走索道是一项具有挑战性的活动，我们都尝试着



挑战自己，队友也会在旁边给予鼓励，感动中带着些许刺激。黄金沟的风景怡人，空气也十分新鲜，不夹杂任何污染物质。在这山水之间，我们与之融为一体，享受着大自然带给我们的幸福。大约1个小时后，我们就结束了整个行程了。



经过这次活动，提高了各个部门同学的整体战斗力，培养了创新精神和实践能力，提升了团队合作精神，培养了组织交际能力，增强了团队协作意识，营造了一个更为和谐的力行书院服务团队。



我们在力行书院

力行在我心

——力行书院委员会导生 曾秀贤

力行书院委员会是一个旨在服务力行书院的学生，提供一些活动丰富大家的生活，而我非常有幸能加入这个机构。进入委员会两年时间，我接触到了很多人和事，令我受益匪浅！回过头来看着自己走过的路，真是充满了欢欣与泪水。从不适应到适应，从陌生到熟悉，从只身一人到团队协作，这一切的一切都给我的大学生活增添了鲜艳的色彩，让我平凡的大学生活有了无数的乐趣与快乐。在这里，我认识了许多有趣的朋友，有一起工作的小伙伴，可爱活泼的小师弟和小师妹，有和善的老师，有健谈、幽默的师兄师姐，他们教给了我很多很多，不仅仅是工作上，以及带来了生活上的乐趣。



在工作上，一开始，有师兄师姐的引导，让我们很快的对工作有了一定的了解，从懵懵懂懂中摸索着如何办好一个活动，要准备好哪些东西，要如何做好策划方案，做好宣传等等的内容，这些让我们办好了一个又一个活动，如书院文化节，智力运动会，中秋灯谜会，读书讲座，招新等等。工作上师兄师姐是严肃的，但也是耐心的，当我们有考虑不足的地方，他们会细心指出来，当我们有迷茫时，他们会为我们指点迷津。我们之间的接触除了工作，还有其他，例如素质拓展活动，当我们一起前往拓展基地时，我们一起参加团队的活动，一起野炊，我们也因为这些活动深刻地认识到团结的意义，也加深的彼此之间的友谊，更好的促进了沟通。

时间匆匆，在第一年的不断学习中，对书院有了更深的了解，新生入学，而我也从一个小部委变成了一个部门的部长，作为留任的人，我们能做的就是耐心的指导他们，教给他们新的东西，希望他们在这个能融入到这个集体中，能学到他们想要的东西，大家不仅仅只是工作的联系，在生活上也能成为很好的朋友，让他们感受到友谊，感受到来自一个集体的凝聚之力。

在这两年的时间里，我学了很多东西，锻炼了怎样与人接触、怎样与人沟通、怎样做得更好……这是一个很好的平台，我在其中提高了自己的能力，提高自己的修养，更是锻炼了自己的细心和责任心。

很庆幸，我能加入到力行书院委员会，在这个集体中，我学到了很多，不仅是工作上，也是在生活中，我能收获友谊，大家交流沟通，能够在生活学习中互帮互助，能够有一些集体活动一起参与。也许我的感想不是写得最好的，但我相信我的感情是最真挚的，我喜欢这里，两年过去了，我已经大三了，书院也有新的人来管理，作为一个退休的“老干部”，我真挚的希望书院委员会能越办越好，能拥有新鲜的血液加入，让书院焕发勃勃生机。

我与书院的蹉跎岁月

——力行书院委员会导生 邓书雯

日子如同白驹过隙，回首间，一年的书院导生生活匆匆消逝。在这期间，有自己的时间被占用的时候，有对工作感到疲惫厌倦的时候，但是在工作期间，接触的人和事也多了，既锻炼了自己处事的能力，接触的人也更多了，有得有失。

一年前，在要不要留任的问题上我有所纠结，是否该继续下去，还是要把时间多留在学习上。而正所谓鱼与熊掌不可兼得，工作和生活的时间始终是很难融合在一起的，而我又不愿意什么都不做只是埋头学习，对于大学生的我们来说，学习固然重要，但是多去接触不同的人 and 事，多去学着处理人际关系，这些实践经验对我们来说更为宝贵，因此我选择了留下来继续工作。

平心而论，回过头来看看自己走过的这一年来，苦涩和欢欣并存，得意与失意同在，自己也有很多遗憾的地方，但只有去总结，才能在曾经的教训中收获更多，才能更好地提高自己，也能更好地为以后的部门师弟师妹们提供借鉴。

对于工作的认识和看法，我作为志愿者部门的部长，需要统筹部门的工作，分配工作，执行工作等等。主要包括430义教课堂，一元基金，义务维修和一些需要配合其他部门一起完成的工作，在处理工作上，我经常要和其他负责人进行工作上的沟通，再将讨论的结果用总结性的语言下发到自己部门，这样才能更好地布置接下来的任务，同时也很感谢部门的小伙伴们在工作上的配合与支持，即使有一些任务比较不合理或者是不懂的地方，他们也会及时地指出来，我认为这样的配合反而让工作效率变得更高。

在期间的工作中，有很多地方做得不够好，比如在和其他部门进行协商时，对工作任务的安排有时候不够合理，没有考虑到其他小伙伴的感受等等，很多时候我们的工作做得还不够完善，有许多不足的地方，这些经验也告诉了我，无论是工作上还是生活学习上，和别人商量时语气应该温和一点，在遇到问题时，应该听取多方意见，不盲目地进行，慢慢地我们在工作上也能改变自己不好的性格和处事方式。

“用心做事才能把事做对，认真做事才能把事做好”。的确如此，经过一年的工作实践我更深谙其中的韵味。书院里的工作不多但是也需要我们花费时间去完成，工作中的细微差错或拖延都有可能影响整个书院的整体运作，因此只有在完成任务时全身心地投入到其中才能够把事情做好。在这一年里来，自己的责任感也更强了，把工作中学习到的运用到生活上和学习中，也让我更加感谢这段时间

的工作机会。

总的来说，一年的工作让我受益匪浅，相信这一年来实践能够给我以后在社会上工作提供一些经验，也在这里感谢一年来一起工作的小伙伴们，感谢这个工作机会，衷心地希望下一届的师弟师妹们能够做得更好，更好地成长自己。



岁月荏苒，力行常在

——力行书院委员会导生 邱权

2017年9月10号，我到了肇庆学院，经过几天的军训以后，我站在了力行书院委员会的面试现场，经过一翻自我介绍，我过了一轮面试，进入了二轮面试，在第二轮的面试里，我和队友通力合作，把师兄师姐交给我们的表演很好的展示了出来，在这次的面试中，我学会了合作，明白了有些事情要合作才能做得更好。

二轮面试结束一个星期以后，我收到了进入试用期的消息，也更加深入的了解了我所在部门——志愿者服务中心的工作范围，在师兄师姐的带领下，我参加了志愿者部门举行的义教活动的准备工作，让我知道了我们今后所要做的事，还有，我们也和其他的部门一起举办了灯迷会和书院文化节活动，在一起的工作过程中，我感受到了协调的重要性，我深刻的体会到，一件事情，如果协调的好，将会事半功倍，而如果协调不好的话，就将会严重拖延工作的进度，影响后续工作的进行，在这次文化节中，我参与了一次三国杀比赛的策划，我在这次比赛中充当主持人，虽然只是在十几个人的面前，但也让我感受到了台上的不容易，在我跟进这次比赛的过程中，我感到了自己之前的种种不足，就这次比赛而言，因为是第一次参加这些事情，所以经常麻烦师兄师姐，即使如此，其中也难免有一些不足，在实施过程中，也总是出现这样那样的事情，但经过这次的事情之后，我感觉我自己学到了很多很多东西。

在大二的这一学期中，我和其他两个人开始接管志愿者服务中心这个部门，在开学一个月以后，我作为工作人员和面试官对想要进我们机构的师弟师妹进行的面试，在准备面试的过程中，我发现面试官要做的准备不比来面试的师让我受益良多的东西，我想，在接下来的一年里，我一定能认识更多志同道合的人，学到更多对我有用的东西，当然，我也会尽到一个师兄的职责，贡献出自己的一份力，带领师弟师妹把这个机构、这个部门办得更好。



广播力行 常在我心

——广播站 杨森

很荣幸我是力行书院的一员，也很荣幸担任了力行书院广播站广播员和广播站站长两职。在广播站的两年日子里，让我深深明白了广播的意义以及身体力行的含义。

因为高中面试广播站未成功的遗憾，我对广播抱着一种执着的情感，我喜欢，所以我会想去尝试。室友不经意间的一段话，让我鼓起面试书院广播站的勇气，也让我阴差阳错地进入了书院广播站这个大家庭。

大一担任广播员的一年，每星期的播音，是自己精心准备稿子准备歌曲，操作完美流畅的结果。有时候不知道要多少个夜晚的选歌改稿，才能把自己想表达的情感，想表现的东西通过广播分享给大家。

从一开始在话筒面前的紧张，到后来适应，到最后已经享受着整个过程。每一次播音，你能享受在话筒前面的感受，也能享受大家听着你的声音和你分享的歌曲的喜悦。每当自己分享的美文，歌曲在书院里播放，心里很是激动，此时如果有人走出宿舍，站在走廊，和你一起听，你会发现好似找到了有缘人。曾经有一个人跟我说，听到了书院播的广播，让我知道，原来在很近的地方，也有人和你一样，爱着某个人，某一首歌，和某一本书。

如果一开始播音是因为新鲜感和喜欢，那么到后来播音的乏味感，大部分是因为责任感而做得更好。进广播站，大家都爱广播员这个职位和广播这份工作，但广播难免也有疲倦的时候，比如不想写稿，播音提不起激情等等。唯一支撑我们的，就是对广播，对书院每一个听众的尊重以及对工作的责任感。

当然缓解疲倦还有一个方法就是串栏目啦。进入了广播站，不仅让自己学到了播音的技巧，通过串栏目也涉及了更多领域，比如播音音乐栏目的时候，会为了给大家分享好歌和好的歌手而去认真的备好音乐方面的功课；播音英语栏目的时候，锻炼到了自己的口语；收听文学栏目的时候，淘到了很多好看的书籍；听旅游节目的时候，了解到各地的美食和好玩之处。更重要的是，结交了广播站这一群来自不同学院不同专业的小伙伴，在你播音的时候，你就不会觉得孤单。

因为对广播站的留恋大二选择留下来多一年，更让我接触到了非常好的委员会同事，更加熟悉书院的老师，让我们与老师的沟通更加密切。广播站第一次举办了大型活动配音大赛，离不开老师的大力支持和书院委员会的捧场，也是广播站一家人一起精心策划，一起组织的成果。广播站还开设了自己的公众号，开通了点歌平台，获得了书院粉丝的喜爱，也希望公众号以后能一直运营下去，带大家更多温暖。

现在即将要退任，还是舍不得广播站的一切，无论是人还是事。一切都仿佛还是初进广播站的懵懂，却已经走过了两年时光。在力行广播站学到的东西，不止播音，更让我学会如何待人做事。望力行书院能带给力行学子们更多美好的回忆，力行书院委员会和广播站能够越来越好。



播音漫话

——广播站 张美娟

尘封在一间不足五十平米的小房子里，我看不到光，殊不知是谁将我郑重地安置于此。画地为牢，外界的浮躁与颤动于我而言便波及不得也威胁无妄。直到有一天，钥匙声穿透黏稠的空气，唤醒我的人，来了？

时光倒流到上世纪四十年代，家族的诞生拉近了人与机器的距离，我的先祖们在现代社会媒体发展史上，坐拥有一席之地。那时的人们还将“广播”视为新鲜玩意，通过无线电波，把声音传到特定区域，是我们的使命。那时，我们还不只是冰冷的仪器，又或者说，我们本身担负着人们的信念感与传承文明的能力。可从前的日色多慢呀，来不及感叹科技的飞速发展，我的家族成员越来越多，并且派生出许多不同的物种。渐渐被淘汰，成了我最畏惧的事情。但有这样一群人，她们走进我、接触我、喜爱我，让我不至于掉入时空的深渊里。她们——心意合一的广播员。来这里九年，日夜朝暮，她们牵念于我，秋冬春夏，不曾离去。是的一——悲喜相依的广播员。每天下午六点到六点半，是我笃定坚守的见证时刻，她们会将期许带给我，让我知晓外界还有人烟挂念着我，人们想听到由我传播出去的声音，我，是不可或缺的。而我，又何尝不是她们成长的见证者，她们和我，生生相惜。从一开始小声的祈祷，到后来对情绪释放捕捉越来越到位，也换来了越来越多的呼声与好评。多么美丽的遇见——返璞归真的广播员……

我从她们的分享中，知道了校内、校外、社会、家国的烫手资讯；接受到电影与美学的熏陶；更是对世界各地旅游景点与美食燃起了念想……真是“身未动，心已远。”听她们说，有好多的人会走出家门，手抚阑干，驻足聆听我们传播的声音。一切眼看着炙热美好，可近日，又一瞬，我听到了她们话筒前的叹息呢？你将要离开了吗？我亲爱的朋友！

各位听众朋友们，大家好！以上，是换届后某天夜里，我联想到自己在力行书院广播站播音室里的场景，甚是怀念去年一场秋冬春夏，在广播站工作、学习的日子。不知如何表达自己一直未变的初衷——憧憬于与鲜活的灵魂在耳膜产生共鸣，播音对我们一行人来说，无疑珍贵又神圣。之所以前面以背调起头，正应验《娱乐至死》里的一句话：我们终将毁于自己喜爱的事物。而将这喜爱的事物放心交托出去，除了不舍，更是无限真诚的祝愿。所以，这又是一场新的播音秀！会有更多师弟师妹带着与我们一样的热忱，走近书院广播，走进听众的心田。

我仰望着它，就像它无偿见证一代人的成长；我执着陪伴着它，就像它殷切期盼，代代相传。



热爱播音，岁月正好

——广播站 冯秀勤



秋日的微风很舒适，晚饭后散散步刚好，想想初次在广播站见面的我们，感受着那个刚刚好的温度，不禁感叹，时间过得真快，仿佛昨天才认识你们，今天就要说再见。光阴这般不动声色，更让我感到了它流逝的迅疾。在眉眼、在指尖、在点点滴滴的来往中。

在颁发聘书这一天，情绪酸在鼻尖，我想，把一段段与广播站的故事装进信封里，记录每一次我们的聚餐、每一次的约歌、每一次的出游、每一次的例会、每一次的笑声，许多零碎的片段一帧一帧的构成了那段不可复制粘贴的时光。这封信，多年以后，待我启封，嘴角会不自觉的上扬45°微笑。

回想起第一次见面会，我的自我介绍在脑海闪现“师兄师姐大家中午好，我是来自教科院16教育技术学的冯秀勤，我有一个播音梦……”，刚刚相识的我们充满着拘谨、羞涩，一年时间的相处，让我们的距离拉近，让彼此的我们依依不舍。广播站是洋溢着温暖和爱的大家庭，是播音兴趣发展的好地方。我们单枪匹马闯入这个世界，如能找到志同道合的同伴和我们一起经历路上的风风雨雨，是一件很幸福的事情。与广播站的相遇，是我经历过很幸福的事情之一。世间友情种种，无论遇到哪一种都是幸运的，因为它带领我领略人生的不同风景，常怀一颗感恩的心，热爱生活。

谢谢那个很宠爱我的搭档——云燕（皓晴）。我的搭档很体贴，在她的身边搭档播音我感到很轻松，在我忙碌的时段，云燕会默默的把稿子写好，公众号的推送做好，让身心疲惫的我感到突如其来的幸福。谢谢我们的三位“元老级别”的小仙女，在她们的带领下，我们的广播站的运营操作一直都在正轨上，也给我们的内部营造了一个积极温馨的氛围。初来咋到时，三位“小师姐”对我们的播音失误也是给予包容，一边还鼓励我们面对话筒要自信。我想对你们说“正是你们三位小仙女的陪伴，给我们的大学活带来了一抹亮丽的色彩，谢谢你们的辛勤付出”。更感动的是，茫茫人海，谢谢你们能够停下来，听见我的声音。谢谢那群长得好看，声音还要特别好听的同伴。俗话说，近朱者赤近墨者黑。与一群优秀的同伴一起工作，无形的压力，也不断激励着自己去寻找更好的自己。最后，也想谢谢那个一直热爱播音的自己。因为你的坚持，让我看到了无限可能的自己，谢谢你！

时间过得很快，不管你愿意不愿意，它都会悄悄的从你的指缝中溜走。未来可期，是多么美好的字眼，让我们充满了无限的可能，正处于青春年华的我们，怎么能不好好的去珍惜呢？珍惜那些你遇见的人、正在发生的故事，珍惜每一段或迷茫、或美好的时光。我始终坚信，你能去的地方，一定会给你预想不到的惊喜。你会遇见一些人，觉得相见恨晚。谢谢你——力行书院广播站！

“大家好，欢迎收听本周五的《旅游与美食汇》，我是今天的主播小草和我的搭档皓晴”。周五栏目的开场白，熟悉地回荡在自己的耳边。能够播出自己栏目的版头和开场白，让更多的人听见我的声音，是一件让人很开心的事。今天，小草的播音真的要结束了，感谢力行书院全体师生的聆听，期待我们下一次声音的盛宴！

谢谢一年的力行书院广播站播音员的身份，也希望没有辜负自己手中的那一只话筒！

力行书院院长——丁楹

丁楹（1976—），2006年毕业于北京大学中文系，获文学博士学位，博士学位论文被评为北京大学优秀博士学位论文，有较好的国学功底。主要从事古代文化与文学研究，尤其以古典诗词为主攻方向。

博士毕业后任教于肇庆学院，主要从事《中国古代文学》《中国文学批评史》等11门课程的教学工作，教育教学工作成效显著：于2009、2014年连续两届被聘为肇庆学院青年优秀教学骨干，于2015年被评为肇庆学院课堂教学质量十佳教师，在2016年获得肇庆学院青年教师教学竞赛一等奖、2017年获得肇庆学院优秀教师教学示范课一等奖、肇庆学院教书育人先进工作者、肇庆市优秀教师。他主持的广东省网络精品视频公开课，得到了广大学生、社会大众以及同行专家的高度评价。



潜心教学的同时，丁楹老师一刻也不放松科学研究工作，丰硕的科研成果为他的教育教学工作奠定坚实基础。他在《北京大学学报》《文艺评论》《宋代文学研究年鉴》等刊物发表了学术论文50多篇。除此之外，他还出版了学术专著两部，共93.8万字。丁楹主持教育部人文社会科学研究规划项目1项、中国博士后科学基金资助项目1项、广东省哲学社科规划项目2项、广东省教育厅项目1项、市级科研项目4项；校级课题4项。获肇庆市社科优秀成果奖三项，肇庆学院社科优秀成果奖两项，其中一等奖一项；肇庆学院陈伟南个人科研成果奖二等奖两项，肇庆学院科研十佳奖一项。他的科研，作为教学的学术依托与支撑点，保证了教学内容的充实与不断更新，在教学、科研的良性互动中，让教学内容保持了鲜活的时代特征。

多年来，丁楹老师密切联系实际，积极以所学的知识服务和回报社会，为广大市民、社会团体和学生社团主办专题讲座、接受市媒体采访。他多次到肇庆市图书馆、电视台、国土局等多个行政、企事业党委开设国学讲座，受到了听众的广泛好评。作为力行书院院长，丁楹老师多次牵头开展以传统文化、古典诗词为主题的国学经典活动，如“《中国诗词大会》与中国传统诗词传承”“国学经典、古典文学系列读书活动”“砚都读书讲坛（第二十六期）暨阅读分享会”等等，为书院学子丰富课余生活、提升传统文化素养作出了重要的奉献。

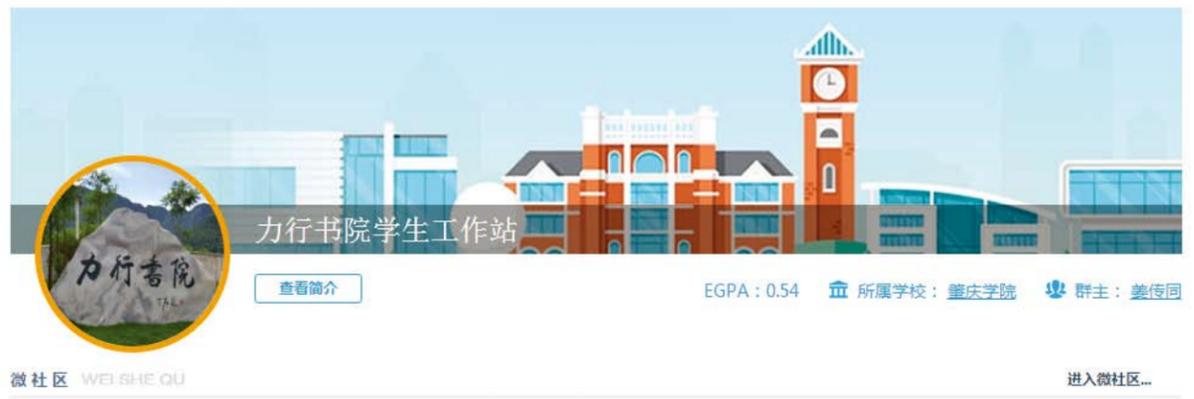
力行书院的平台建设

力行书院自2009年建院至今，已经形成了较为完善的公共网络服务平台，包括“力行书院”官方网站、“力行书院”易班、“力行书院”微信公众号以及“力行书院啾啾啾”广播站微信公众号。平台遍布现今各大主流平台，相互之间既有分工亦有合作，力求以广泛的力度向书院学子宣传和普及我们的活动与消息。



“力行书院”官方网站 <https://lxsy.zqu.edu.cn/>

“力行书院”官方网站在建设于2014年1月，主要包括“书院概况”“新闻动态”“机构设置”“兴趣团队”“通识课程”“品牌活动”“资料下载”等多个版块，为学生获取信息提供了权威且直接的途径。网站的建立，有助于学生和访客更加全面地认识力行书院，亦有助于力行书院更加立体、全方位地展示自身的特色与品牌活动。“力行书院”官方网站隶属“肇庆学院书院管理办公室”，与厚德、明智、博学、兰惠等书院并行，与各大书院形成系统网站群，清晰地展现出我校书院建设的体制性和完善性。



“力行书院”易班工作站

“易班网”是高校教育教学、生活服务、文化娱乐的综合性互动社区。“力行书院”易班平台建立于2017年12月，下设“学习与发展中心”“志愿者服务中心”“通讯社”“力行书院广播站”等公共群，用于接受、传达“肇庆学院”易班的相关文件与消息，同时发布力行书院的有关活动和情况。据反馈，力行书院易班的点击率在我校排名前五，这充分说明了同学们对易班和力行书院的认可。易班是高校校内的主推平台，相关的服务模块正逐步完善。希望在易班工作总站的指导与培养下，易班网可以日益贴近同学们的学习与生活，可以成为同学们的交流互助平台和生活小助手。



“力行书院”微信公众平台 LixingCollege

“力行书院”微信公众平台开通于2016年3月，由力行书院导生委员会内设的通讯社运营，用于发布书院相关资讯，如力行书院特色活动“中秋灯谜会”“智力运动会”“义务维修”“430义教”等各类活动的预告和报名，都可以通过微信公众平台后台进行。微信公众平台的开通不仅拓宽了书院消息传播的途径和范围，提升传播速度，而且贴近了当代大学生通讯交流的习惯和方式，亦有助于书院更好的开展文化活动，加强书院文化内涵建设。据统计，“力行书院”微信公众平台的订阅量有998人，约占力行书院住宿学生的四分之一，推送消息平均阅读量达200+，得到较多力行学子的认可。



“力行书院啾啾啾”广播站微信公众平台 zqu_lxsybbb

“力行书院啾啾啾”微信公众平台开通于2017年7月，名字含义源于“播音”的谐音，同时表现出“口头”艺术的特点。“力行书院啾啾啾”由力行书院广播站的成员同时运营，用于提前预告广播站播出的内容和歌单，根据每个主题栏目，公众平台每天都会推送最新话题，供同学们讨论。除了消息推送，公众平台亦支持书院听众“点歌”“留言”等互动环节，对于每个栏目有自己的观点和好的想法，亦可以通过微信后台投稿。据统计，“力行书院啾啾啾”微信公众平台的订阅量约计400人，约占力行书院住宿学生的十分之一，日均留言点歌的同学有15人左右，广播站的同学也会逐一回复歌曲的播放时间和提醒收听。

女生心理健康活动

随着社会文明的进步，女性的作用日渐凸显，女性的地位也得到逐步提高。但是，不可否认不管是社会交往还是职场就业、家庭经营，女性依然属于弱势群体。为了引导广大师生加强对女生的关爱，力行书院于2018年3月21日下午在G1楼前的淘书街开展关爱女生心理健康活动。

无论是阳历三月七号，还是夏历的三月初三，这春光明媚的阳春三月里，都与女生息息相关。中午的淘书街，吃饭、下课的人群络绎不绝，此刻力行书院的导生亦在紧张的布置现场，力求给力行书院的女生一个开心、难忘的暖心时刻。

此次心理健康活动以游戏互动的形式进行，中间穿插心理知识竞赛，意在以轻松的氛围向同学们灌输积极健康的心理知识，最后我们还提供了心愿墙，鼓励女生把自己的愿望写在纸上，勇敢地表达自己的情绪和情感。活动现场参与人数逐渐增加，同学们的笑声、欢呼声不时引起周边路人的注目。

日落西沉，历时一个下午的关爱女生心理健康活动落下帷幕，参与活动的女生们或意犹未尽，或尽兴而归。活

动虽然简单，但是这样一个以女生之名而为女生而设的活动，却也能表达出我们对女生的关注与关爱，希望写在心愿墙上的愿望与心声能早日实现，希望每一位女生都能健康快乐成长。

【游戏一：心理知识竞赛】



【游戏二：球球大作战】



不少男生也加入到我们的活动当中。

【压轴戏：心愿墙】



我们鼓励女生把自己的愿望写在纸上,勇敢地表达自己的情绪和情感



活动圆满结束，伴着余晖，工作人员一起合照

心理健康活动月

微煦的五月，跳跃着炙热的心。又是一年一度的心理健康活动月。

涂色减压是20世纪初由心理学家荣格(Carl G. Jung)第一个提出，他在复杂的曼陀罗图案上涂鸦，以此排解苦闷。荣格心理学认为，内心的种种想法均可以绘制成曼陀罗，这实际上就是一种“投射”，可以是焦虑、抑郁的投射，也可以是摆脱焦虑抑郁过程的投射。填色书的图案精致繁复、有一种对称美，和曼陀罗图案很接近。



2018年5月9日下午，五大书院在紫荆校道联合举办“彩色心情绘”涂色活动，希望同学们通过涂出心中的色彩，能更加了解自己心情的变化，做自己情绪的主人。通过感受不同认知方式在同一事物上呈现的效果，学会多角度思考问题、站在不同角度去看待世间事物。



活动现场，同学们在摊位处领取线稿后到彩绘区进行彩绘，涂色作品没有标准答案，同学们可以随意发挥，

有极大的创作自由。涂色的过程仿佛是在进行一次艺术性创作，耐心地用画笔勾勒充满色彩的世界，去感受、去触摸，每一种细微的心情。在规定时间内完成并提交给工作人员，同学们就可以领取精美小礼品；愿意参评的同学也可以将作品留下待活动结束后统一评选。看似纷繁复杂而又细致纷呈的线稿，涂色结束的同学们纷纷表示能够在规定的20分钟内涂完是意料之外，而且在涂色的过程中内心慢慢变得平静。



傍晚5点30分，彩绘活动接近尾声，等最后一批同学完成交稿后，评委会对参评作品进行统一评分，结合色彩、细致程度等共选出十组获奖作品，分为一等奖1名、二等奖2名、三等奖3名和优秀奖4名。

同一幅线稿，经过不同人的色彩填涂，都能带来不一样的感觉。正如我们每一个个体，经过各自的努力和奋斗，都能绽放不一样的色彩。



智力运动会

智力运动会是力行书院举办的益智类文化活动，主要包括象棋、围棋、五子棋、跳棋、桥牌、魔方和三国杀等具有益智性和趣味性的棋牌项目，目的在于丰富书院学子们课余文化生活，激发同学们对文体智力等活动的兴趣和热情，同时增强学生团队合作精神，锻炼思维表达和辨析能力，不断地完善自我、提升自我、发展自我。智力运动会自2013年举办至今已逾六届，是力行书院的特色文化品牌。

此次智力运动会于2018年5月13日至19日在郁文堂举行，主要项目有传统棋类游戏如“象棋”“五子棋”“围棋”以及贴合时代潮流的“三国杀”“魔方”“跳棋”等。活动采取公众号预报名和比赛现场报名方式，根据项目需求和参赛人数分组进行。智力运动会在每天晚上9:30准时开赛，参赛同学早早到场签到热身，了解比赛规则。比赛期间精彩纷呈，每一步棋都扣人心弦，每一次落子都绞尽脑汁，参赛同学或眉头紧皱，或沉静如水，无不专注于棋局中厮杀；而旁边的同学们则安静围观，亦有个别同学不时扼腕摇头、相互对视，恨不能亲自下场。六个项目的比赛直至19日晚上顺利收官，根据成绩评选出各个项目的前六名，颁发奖金和奖状。

智力运动会的项目贴近生活而又富有文化内涵，自举办以来同学们都踊跃参加，得到学校老师和同学们的认可。



五子棋

| | | | |
|---|-----|---|-----------|
| 1 | 刘振杰 | 男 | 数学与统计学院 |
| 2 | 翟时瑀 | 男 | 食品与制药工程学院 |
| 3 | 陈晓林 | 男 | 计算机学院 |
| 4 | 吴昱翰 | 男 | 计算机学院 |
| 5 | 吴宏创 | 男 | 数学与统计学院 |
| 6 | 夏露 | 女 | 文学院 |

三国杀

| | | | |
|---|-----|---|-----------|
| 1 | 倪海鑫 | 男 | 数学与统计学院 |
| 2 | 郑永桩 | 男 | 数学与统计学院 |
| 3 | 张志聪 | 男 | 机械与汽车工程学院 |
| 4 | 蔡祺 | 男 | 外国语学院 |
| 5 | 陈嘉毅 | 男 | 数学与统计学院 |
| 6 | 邱洪建 | 男 | 电子学院 |

象棋

| | | | |
|---|-----|---|-----------|
| 1 | 林舒帆 | 男 | 计算机学院 |
| 2 | 麦晓明 | 男 | 电子与电气工程学院 |
| 3 | 林伟钊 | 男 | 数学与统计学院 |
| 4 | 谢京振 | 男 | 计算机学院 |
| 5 | 郑永桩 | 男 | 数学与统计学院 |
| 6 | 郑智慧 | 男 | 数学与统计学院 |

魔方

| | | | |
|---|-----|---|-----------|
| 1 | 赖威宁 | 男 | 数学与统计学院 |
| 2 | 谈桢伟 | 男 | 机械与汽车工程学院 |
| 3 | 彭志勇 | 男 | 电子工程 |
| 4 | 冯展鸿 | 男 | 计算学院 |
| 5 | 刘欣娜 | 女 | 旅游与历史文化学院 |
| 6 | 李东红 | 女 | 旅游与历史文化学院 |

围棋

| | | | |
|---|-----|---|-----------|
| 1 | 刘展鹏 | 男 | 机械与汽车工程学院 |
| 2 | 陈楚钊 | 男 | 计算机学院 |
| 3 | 林舒帆 | 男 | 计算机学院 |
| 4 | 廖伦熙 | 男 | 计算机学院 |
| 5 | 刘振杰 | 男 | 数学与统计学院 |
| 6 | 夏露 | 女 | 文学院 |

跳棋

| | | | |
|---|-----|---|-----------|
| 1 | 蔡楷烁 | 男 | 外国语学院 |
| 2 | 余志峰 | 男 | 电子与电气工程学院 |
| 3 | 苏彩琼 | 女 | 旅游与历史文化学院 |
| 4 | 梁少锋 | 女 | 旅游与历史文化学院 |
| 5 | 钱思杰 | 男 | 计算机学院 |
| 6 | 梁巧文 | 女 | 文学院 |

中秋灯谜会

中秋是中国阖家团圆的传统节日，亦是同学们新学年开学在校度过的第一个节日，“每逢佳节倍思亲”，在中秋佳节举办“灯谜会”，营造浓厚的节日气氛，不仅应时应节，给未归家团圆的学子带来欢乐与温暖，感受传统节日的韵味；更能让学生在筹备、参与的过程中开动脑筋，提升自身筹划、团队合作的能力。

2018年9月24日，是日中秋。傍晚时分，力行书院的导生们在G1楼前的淘书街精心筹备灯谜晚会，身上穿着的导生工作服赤焰正红，一如他们炙热的内心、奉献的青春。搭帐篷、摆桌子，扯横幅、拉海报，导生们在路人穿梭的淘书街上忙得不亦乐乎。太阳西沉，暮色里随着灯笼挂起、彩灯点亮，吸引了不少同学驻足。经过导生对灯谜会活动的介绍，同学们跃跃欲试，纷纷拉朋结伴前来参加。

形形色色的中秋灯谜，考验默契与智慧的你划我猜，甜蜜软糯的月饼和丰富的活动奖品，还有不时响起的动听欢笑声，给在场的同学们带来温暖和难忘的回忆。同是一轮明月夜，遥寄他乡遇故思。



义务维修

力行书院是新型的学生住宿社区，日常活动更多地关注同学们的精神与生活，有着自身的特色文化。为了保障同学们的生活质量，确保电器的使用安全，书院主动与无线电协会合作，定期开展“送修上门”活动，帮助同学们和附近教职工维修故障电器。开展义务维修活动，不仅能够增强力行学子的志愿者服务意识，提高无线电协会会员的维修水平与能力，更能表现书院对本院师生的关爱。

2018年10月14日，清晨7点多，力行书院的导生与无线电协会的成员便早早开始布置维修现场，搬运帐篷、桌椅以及维修所需物资。时间接近8点30分，通电之后就可以正式为同学们服务了，此时需要维修的同学也陆续到达。由于检测和维修需要一定的时间，工作人员会让同学们在登记册上填写个人信息及所需维修的物品，以便在检测之后的进一步维修与跟进。除了台灯、风扇等小型家用电器，需要维修的还会有脱水机等，此类电器我们一般会派专人上门维修。



据统计，10月14日当天，义务维修团队共帮助了39名同学和教职工，故障维修率达66%。其中，送修电器中风扇、吹风机最多，其次是台灯、脱水机等。据维修团队反馈，常见的电器故障以短路为主，风扇、吹风机等则多是由于使用不当造成卷入杂物而导致损坏，而脱水机就往往是同学们清洗时放入过多、过重的衣物造成。

傍晚五点，由于起风及大雨将至，需要维修的电器亦几近完成，维修团队决定义务维修活动提前半小时结束。导生和协会成员们手脚利索地收拾东西，同时不忘感慨：这些小家电虽然价值不高，但是如果能够正确使用、好好爱护的话，它们也是可以陪伴我们四年的。



无论是义务维修还是各色书院活动，我们都是希望在能力范围内给同学们更多的帮助与关爱，让同学们在力行书院感受到家的温暖。



一元基金

“一元基金”是力行书院2015年成立的爱心基金，旨在帮助因患重大疾病而家庭无法承担医药费和因康复治疗而承担巨额医疗费力的力行贫困学子以及奖励见义勇为的力行学子。“一元基金”现由力行书院导生委员会内设部门——志愿者服务中心管理，在G1、G2的一楼大厅悬挂一元基金的章程，并设置捐款箱，倡导力行学子每人每月捐献一元，鼓励同学们学会共担困难，共享成长。“一元基金”定期开箱统计并对外公布所筹集到的善款，并存至专属的银行账户。

2018年10月16日中午，力行书院志愿者服务中心在学习与发展中心的见证下开箱清点，共计筹得善款45元。所筹集到的钱虽不多，基本上都是1块、5毛，甚至还有1毛的硬币，但这些都是我们力行学子的点点心意。聚沙成塔、集腋成裘，自基金会成立以来，我们先后帮助了两位力行学子，帮助资金达6196.09元。价值虽小，意义重大，一元基金见证力行学子的善心与友爱，见证力行书院的底蕴与内涵。

有缘共聚力行，我们便是一家人。学会共担困难，便能共享成长。





430义教那些事

——力行书院委员会导生 吴丽华

430义教是指由肇庆学院四大书院，即厚德、明智、博学、力行等书院组织举办的志愿者服务活动，逢周三下午组织志愿者前往目的地开展义教工作。义教活动开始于2017年9月，2017下半年在端州区景德路16号志愿者之家，如今已转移至蓝塘小学。义教内容主要是志愿者运用自身所学知识对小学生的语、数、英三门功课进行作业辅导，协助学生会独立思考的能力及养成独立完成作业的习惯。除了作业辅导，在义教的过程中，志愿者偶尔也会充当一名户外运动的工作者，协助校区开展户外活动。



430义教活动由我校青年志愿者协会负责联系，本院志愿者的招募则由志愿者服务中心的导生联络、组织，包括人员报名、实践分报备、带队出行等。力行书院每周三下午派出4至5名志愿者前往义教活动，自2017年至今共计派出约60位志愿者。义教对象都是一些家长无法及时接送上下学的小学低年级学生，义教工作不仅能够为书院的学生提供了社会实践的机会，帮助其修完学校要求的实践分，也让书院的学生体验到热心助人的乐趣和意义，丰富力行学子的课余生活和精神世界。

430义教活动是我校众多志愿者活动中的一项，亦是力行书院奉献爱心助力社会的其中一件，今后我们会开展更多的文体活动和志愿活动，提供更多的实践机会，期待力行学子的再一次出发。

太极研习

通识课程根据《肇庆学院书院通识课程管理办法（试行）》开设，各书院根据自身特色来安排。“太极研习社”成立于2014年10月，紧密贴合力行书院“传承与发展传统文化”的办院使命之余，更加密切地关注大学生的心理健康与身体素质的全面发展。

力行书院结合自身资源和特色，于2018年4月开设“太极研习”的通识课程，希望学生能通过学习、掌握课程中讲授的学与人生、大学生心理健康教育、大学生个性情感与人际关系以及太极运动的礼仪、准则、心理与技能等相关知识，把太



极文化的思想模式、道德规范、行为准则有机地融为一体。

此次太极课程邀请了计算机学院辅导员张文台老师进行讲授，张老师系沈阳体育学院体育教育训练学专业，研究生学历，国家武术四段，曾获河南洛阳“武协杯”太极拳大赛一等奖、河南省伊川太极拳大赛一等奖、2010年6月第十届香港武术节太极拳三等奖。课程自4月19日开始，每周四晚上7:30在力行书院郁文堂进行，共32课时。

通识课程是书院文化建设的又一特色项目，不仅有利于向学生提供更多的课程选择，修完学分，亦有助于让学生在住宿社区内结识更多志同道合的同学朋友。太极就迄今所见文献而言，初见于《庄子》：“大道，在太极之上而不为高；在六极之下而不为深；先天地而不为久；长于上古而不为老”，是中国道家文化史上的一个重要概念、范畴。太极课程囊括理论和实操两个部分，既能传播中国传统文化，学生掌握太极拳的动作勤加练习，对增强身体素质亦能带来不少助益。



国学经典、古典文学系列读书活动

——伟大也要有人懂：读韩毓海著《读懂毛泽东》

2017年10月27日晚 7:30 力行书院G2-郁文堂

自2015年5月，经典诵读社成立以来，力行书院组织了许多大大小小的读书分享活动，有齐读畅谈的读书沙龙，有声情演绎的诗文朗诵，还有紧随时代节奏的读书讲座。读一本好书，能让人明智；而读懂一个伟人，却能让人明志。

2017年10月17日晚，力行书院本期的国学经典、古典文学系列读书活动由丁楣院长率先开讲。丁楣院长系北京大学中国古代文学专业博士，对国学、古典文学有着丰富的认识。尚未正式开始，郁文堂内就已经坐满了书院学子，即便已经没有座位仍有不少同学陆续加入，讲座亦吸引了不少我校的老师前来旁听。



讲座开场，丁楣院长以一贯的作风——吟咏诗文营造浓厚的文化氛围，引导听众进入诗词所描绘的场景，同时活跃现场气氛；熟悉的经典篇目油然在耳，在座的老师、同学们亦忍不住附声朗诵。伊始，丁院长向学子们介绍毛泽东的生平经历及其著作，以崭新的角度切入，让广大学子真正了解他作为一个普通人的理想与追求；随之，通过对比、烘托，展现出他的苦闷与彷徨，他的爱与恨、生与恋、满腔的热情与透彻的智慧，让听众懂得一个伟人灵魂

的伟大之处。尾声，丁院长旁征博引、幽默的语言、深厚的文化功底亦让我们见识到一位对国学有着不懈追求的求知者的风采。

本次读书讲座持续了两个多小时，同学们不仅解说过程全神贯注，认真听讲，结束之后仍有不少老师、同学积极与丁院长探讨。每次举办的读书讲座或读书沙龙时间不过短短的三两个小时，并不能让同学们读完所有的书、读懂所有的人、读会所有的灵魂，我们的目的是希望通过组织这样的集体读书活动，营造轻松、活跃的读书环境，鼓励同学们积极阅读、广泛交流，在日复一日的书院生活中养成阅读的习惯，沉淀属于自己的内涵。



高要家训廉政教育基地参观学习

(通讯员 杨淼)

11月28日下午，为提升书院学子的思想政治素质和综合文化品格，力行书院和明智书院组织学生横向党支部、导生干部一起外出学习，参观——高要家训廉政教育基地。

下午2点整，大部队从青年广场准时出发，一路上大家有说有笑，转眼间半小时便得到了目的地——肇庆市高要区白土坑尾村家训廉政教育基地。首先一进门第，解说员就为我们介绍了教育基地的起源。肇庆市高要家训廉政教育基地是在肇庆市委、市政府的高度重视下，由肇庆市纪委与高要区委区政府共同建设，依托坑尾古村落，以家训家风为主题，展示高要千百年来在优秀家训家风影响下，形成的政治文化、经济社会、人文文化的发展状况。

高要家训廉政教育基地共有5个展馆：分别是高要家训馆（设厅郎官弟和清代民居2个展厅）、坑尾村家训馆、怡和堂书院展馆、雄才故居展馆和旧生产队队部展馆。家训馆主要展现的是高要部分人口较多的21姓氏家训、高要民风民俗风情和奇特的古村落建筑文化。书院馆展示的是曾培养教育出一批批英才俊杰而现如今成为村民学习艺

术、展示艺术的场所的私塾学校。雄才故居展馆介绍的是当代国画家、美术教育家、岭南画派卓有成就的代表人物——祖籍广东省高要的黎雄才先生的生平。旧生产队展馆则是对改革开放前生产队部样貌的还原。参观过程中，同学们主动与当地的村民畅谈，在老人们的介绍下对家训、古村落、淳朴民风有了更深刻的认识。

通过此次实地参观，同学们对家训家风和家庭美德有了更深的理解，进一步认识到好的家风带来好的政风，更能推动良好的社会风气建设。学生干部和党员干部们在参观中得到教育、有所感悟，懂得如何进一步弘扬优秀传统文化，传承家训，修身齐家，以廉政思想投入到日常学习生活中，推动学风班风校风向上向善。



砚都读书讲坛（第二十六期）暨阅读分享会

阅读是人生最美的姿态。

2018年4月22日上午，第十三届肇庆读书节启动之际，肇庆市图书馆在一楼报告厅举办砚都读书讲坛（第二十六期）暨阅读分享会活动，我院院长、副教授——丁楹博士，受邀主讲《精神家园的构建——读书人的诗性人生》，力行书院众多学子亦前往参加。



丁楹博士以幽默风趣的语言，以中国家喻户晓的陶渊明和西方现代的梭罗两位文学大师为例子，与读者分享了读书的乐趣和读书的方法，探讨了读书对我们当代人精神调节的作用。

这一次的讲座活动，彰显了中国传统文化的独特魅力，使读者感悟到中华优秀传统文化中蕴涵的价值理念，激发阅读热情，感知文化魅力，提高文化自信。

“共沐书香，同诵经典”古今中外诗文朗诵

2018年6月2日

力行书院G2-郁文堂



如果说阅读可以让读者去认知作品的思想和作者的情感，那演绎则能够检验读者对这些思想、情感的体认有多少。一场好的演绎不仅对读者的阅读质量提出了更高的要求，一场好的演绎更是可以让旁人身临其境、身同感受。

2018年6月2日晚，力行书院与文学院联合举办“共沐书香，同诵经典”古今中外诗文朗诵比赛。

比赛现场，导生队伍台前幕后紧张筹备，麦克风、音箱、投影、节目单等等都有专人跟进；参赛选手个个精心打扮，结合朗诵的主题配套服装、道具，还有的选手在一旁低声练习，表情丰富到位。

活动开始之际，文学院的朱鑫老师上台发言，谈及诗文朗诵需要朗诵者具有丰富的情感经力方能打动听众，但是也都鼓励选手们从容淡定，尽自己的能力去发挥。参赛选手分为单人组、双人组两种形式，朗诵者的声音或铿锵有力、震动人心，或温柔婉转、引人深思，更有多才多艺的主持人现场表演古筝，声音悠扬而跳跃，为朗诵比赛增添了一份艺术气息。



比赛在朗诵声中持续，在一片掌声中落下帷幕。

传统文化是中华传承数千年的积淀，诗文经典更是当中的佼佼者。传承经典，是一项重要的文化教育工作，需要我们一直在路上。



最后，让我们一起来看看比赛成绩吧！

| 奖项 | 获奖者名单 |
|-----|-------------------------|
| 一等奖 | 范玲玲 刘梦梦 陈燕燕 |
| 二等奖 | 邓艺雯 劳爱琴 白倩瑜 李显 |
| 三等奖 | 张天怡 徐丽玲 刘梅珍 张紫茵 李燕 刘敏 |
| 优秀奖 | 莫晓雪 陈秀文 李艺豪 杨景诗 许晓霞 魏莹莹 |

“书院家缘，伴我成长 ——我与书院共成长”征文获奖作品

最美遇见“君”

G2-745 苏彩琼

16旅游管理1班

有人道：“天下最好的地方是大学，大学最好的地方是图书馆。”于我，大学最好的地方还有书院。

一、与君初相识·相遇

大二有幸迁入力行书院成为其一份子，这是我大学二年级最美好的开端，当然，这也是我后知后觉而迸发出的一种类似于“相见恨晚”的喜悦之情。“迁居”那天，适逢大雨倾盆。七月份的南方城市炎热不堪，再加上这不合时宜的雨，把当天的搬家氛围硬生生地搞成了“逃难”一般。我浑身湿漉又疲惫，拎着沉重的行李从星湖校区过来，看着这栋陌生的高楼，唉声叹气地碎碎念抱怨着新宿舍“海拔”之高，“地理位置”之偏，让我没有一丝期待。这些浅显而有失偏驳的初步认识，限制了我对书院往后的美好期想。也正是这些小小的“误解”，让我与书院在朝夕相处渐渐熟悉后，产生了一种强烈的不同于初识时的感受，让我每天都沉浸在发现书院惊喜与书院的新天地的喜悦中。

二、犹与故人归·相识

当我了解到主校区的特别之处，我惊叹于学校以校训命名与四大书院；我惊喜于书院是为了适应学校“学科专业学院制，生活社区书院制”的管理模式而建立的新型区域，是学生住宿的书院，是学生住宿的生活文化社区，而不只是普通的学生宿舍；我惊异于书院与我所理解的宿舍有着本质的区别，除了提供一个舒适的生活环境外，还提供了一个集修身与治学的好环境。

入住书院后我所做的最明智最值得骄傲的抉择是加入了力行书院委员会，成为了协助书院老师开展各种工作活动的小助手的一员。认识了一群志同道合的小伙伴，也有了一个不一样的组织。我惊喜于委员会对小导生们细心的呵护与耐心的教导，当我满怀喜悦地接过书院委员会的院服与工作牌时，当我收到组织发出的集体公费出游邀请时，当我得知书院有义教活动时，这一连串的喜悦都让我倍感幸福，这里如家般温暖，也如家般坚固又热闹，如家之情不知所起，一往而深。

书院里不定期地举办各种文化活动与学习讲座，作为书院委员会导生的一员，我十分开心能在第一时间了解到开展活动的详情，并能参与到活动的准备工作中，这些小小的确定的幸福让我的生活充满了期盼，每天元气满满地努力着。近日由书院管理办举行的盛大的第四届书院文化节，我有幸参加了开展工作中布置会场的任务，看着自己小小的努力能投入于这盛大的文化盛宴里，彼时，我有种找到了组织的巨大归属感。课后，我与好友也兴致勃勃地参与了游园会里各大书院摊位的小游戏，在玩乐中学习，也在玩乐中认识到自己的不足，学习的劲头顿时攒足了。丰厚的奖品，好玩的游戏，不一样的学习方式等，这些美好的“期许”在初识时真的未曾想过。但现在，真真实实地成为了我生活中的“小美好”，如此书院，如此生活，甚是妙哉啊。

念此情景，我不禁想起《红楼梦》里宝玉哥哥的戏言：“这位妹妹，我见过”，于书院，我不禁道：“曾在梦的深处，我曾众里寻他千百度，回头见她在灯火阑珊处，那是我历经沧桑后仍可安守的家”。

三、最美遇见“君”·相知

我曾不安于陌生的环境，疲惫地奔走于人群中，忙碌于学习、琐事，我不敢回头看，我不敢稍作停留休息，

因为我的身后空无一人，我的心里没有支撑我努力前行而无所畏惧的坚硬后盾。这些看似幼稚少年“为赋新词强说愁”式的内心独白确实是我曾经中学时代的真实感觉。现在的我，全新的我在回顾那段有点悲伤少年时光，我却不再为此抱有怨念与缺憾感，我已走出了那段孤独的时光了，也走出了那个困境，现在我有更好更值得我用心守护的“着陆点”，有一群美好的人在相伴相随，相互成长，也有一个坚固而不失温暖的后盾。从初识时的懵懵懂懂不抱期想，到全新认识而相逢恨晚，再到感恩遇见而安心于生活，我与书院相携而行，共勉成长。

大学四年来得轰轰烈烈，走得匆匆，转眼又是一年，彼时大二已过半，我开始慌于时间的无情消逝。但回想这段日子，时光所到之处，皆是美好。我与舍友曾在傍晚时分留恋于一楼的“猫舍”，我曾早起绕着走廊晨跑减肥，我曾参与宿管中心的工作与老师一起巡检同学们的内务情况……，这些小小的确定的幸福的事儿，一点一滴地组成了我大二的的生活，平凡却温馨令人眷恋。

“斯人若彩虹，遇见方知有”，我不曾在从前从我所居住的集体社区里得到现在所得到的，所以我未曾期盼。直至遇见书院，成为书院的一员，我才后知后觉地领略到集体也可以如此美好，这里有舒适的居住环境，这里还有意想不到的惊喜，当然还有纳人入怀的暖意，但更重要的是这里有我需要的归属感，风尘仆仆，终有归途。

真好，遇见你。

书院家缘，伴我成长——我与书院共成长

G1-628何海媚

16人力资源管理1班

力行书院是一个温馨的家——哺育了莘莘学子。她犹如一把高大的伞，为我们遮风挡雨，我们住在其中其乐融融，倍感温馨。很想矫情地对书院说一声，我爱你。大学四年，我和你共成长。

不得不说我和书院真的是很有缘分。高考报志愿，有那么多所高校，我却选择了肇庆学院。进入肇庆学院，有那么多栋宿舍，我却幸运地被安排在力行书院。可以说力行书院似乎早就在等我的到来。而我，也终于来到了力行书院温暖的怀抱。

记忆犹新，刚来学校报道的那一天。天气很热很热，我倍感疲惫。因为我从湛江坐长途大巴过来肇庆，路上历经七个小时左右。所以下车，我就非常渴望有一个地方能让我好好地睡一觉。我问带班师姐我的宿舍是在哪里，带班师姐面带微笑地回复我说，在十三区，也就是G1-628，四人间宿舍，上床下桌，挺不错的。我一听到四人间宿舍，上床下桌，就兴奋不已。仿佛疲惫瞬间没有了。接着，带班师姐就帮我拿行李箱并带着我顺利到达力行书院。

来到力行书院门口，我发自内心由衷感叹了一下：好漂亮好大的书院啊，这就是我大学四年居住的地方吗？我内心兴奋不已。紧接着，我爬上六楼，找到我的宿舍号。当我打开门，走进宿舍那一刻，内心激动不已。宿舍环境简直比我所向往的还要好很多倍。上床下桌，桌子够大，衣柜也够大，还有空调。我还记得那时候我在宿舍走来走去，不断欣赏这个让我很满意很开心的宿舍。那时候我就对自己说，一定要好好珍惜这么好的宿舍。我要把宿舍当成我的一个小家。

因为喜欢这个小家，所以在接下来的雅居宿舍比赛中，我们下决心把宿舍装饰得漂漂亮亮的。我和舍友纷纷上淘宝搜好看的墙纸以及好看的装饰物。壁纸是蓝天白云的风格。壁纸回来之后，我们熬夜贴壁纸，把宿舍装饰得很温馨。在接下来的比赛中，我们四位齐心协力，去展现我们的宿舍。最后，我们拿了最佳人气奖和二等奖。我们真的很开心很开心，仿佛自己的温馨小家被认可。在那次比赛中，我学会了团结合作，学会了友好地跟舍友相处，学会了……这让我更加爱上了我的宿舍。

我爱自己的小家，更爱温馨的大家庭——力行书院。首先，书院的卫生条件非常好。有很多清洁阿姨，她们

默默工作，只为让我们住得更加舒适。清洁阿姨的一举一动，也让我更加明白卫生的重要性。所以我绝对不会在楼道等地方随便乱丢垃圾。卫生环境好，人文环境也很不错。比如，每天都有一些考研的师兄师姐在楼道背书。她们努力的背影，让我知道学习的重要性，也让我更加珍惜每一次在宿舍看书的时光。傍晚六点钟，书院会准时播放音乐，音乐很悦耳很好听。音乐加上温暖的灯光，让整栋宿舍非常温馨。

温馨之余，书院还会在一些节日用心去举办一些特色活动，丰富我们的课余生活。我们从活动中，除了能感受到游戏的快乐，更多的是内心的那份心满意足。

书院是我大学四年温馨的家，为我遮风避雨。是她，让我感受到家一般的温馨；是她，让我的大学生活更加丰富多彩；是她，让我学会了更好地成长。我爱力行书院，很爱很爱！

住在书院里的成长

文/吴明健

16汉语言文学1班

肇庆学院的校训“厚德”“明智”“博学”“力行”，看似不相干的词语，细想斟酌，其实有着内在的逻辑关系。为人须有德，所谓“德之不厚，行之不远。”所以品德是为人在世最为基础的品性，才能更好继续向“明智”“博学”这两个精神文化层次迈进，最后不单单要“坐而能论道，”也要“起而能力行”，故而品行、才识兼备后，唯有身体力行才能实现与实践的相统一，以及才能完善完整的人格。

与其说书院，不如说它是我们大学里栖息处。而“力行书院”这个名称给了这个书院文化的象征，以及诗意的想象。诚然，书院内的植物充满盎然生机，庭院式的包围风格予人静谧、富有安全感的环境。环境的和谐有赖于居住书院的每个学子共同建造，这种氛围也并非个人成就。

住在力行书院一年多，也有自己的诸多经历与体验。但往往令我感动的是生活的小事。2017年，因为三下乡和实习的原因，我的大半暑假是在学校度过的。即便留宿的人很少，但走廊的灯火却没有灭过，以致于晚上每每外出回来时，都会有一种被迎接的明亮的感觉。在一次回宿舍的楼梯转角处，一个女生蹲在楼梯间正惊慌失措地安顿一只小小的云雀。这只云雀不知是何原因飞落到这里，她看到我便问我寻求帮助，后来她小心翼翼地装进纸箱里，抱回了宿舍照料。那一晚，只觉得生活可以被不经意的事情所触动到。除此之外，平时也会看到许多人在喂养照顾住在书院里的猫。生活的细节其实很容易遗忘，但我并不想过滤掉，因为我相信这种小小的不起眼的行为充满着正能量，尤其在当今负能量纵横的社会，更需要留意和铭记。它会带给人更多的怜悯和善良。

我们很少去谈论成长，大概是因为处于阶段中而没有感受到。毕竟成长是一个缓慢进步的过程，它由多个阶段拼凑连接而成。临近年末，最易感慨岁月的匆匆。一年的长度分割成多个部分去回忆，就能知觉其中变化，或许每个阶段的进度都不一样，但确实存在。当今的你由过往无数的你构成，成长就是这样见证我们变化的过程。我所庆幸的是，到达规划的终点时能够如预想的时间契合。

经常被我们提起的“人格”，我想应该是内外品行的兼修，但凡其中一者尚未达到，便不能成为圆满。这种人格的完善并非一蹴而就，而是要经历岁月的过程。我们之所以把它称之为“成长”，就是因为可以看到逐渐缓慢蜕变的过程。

成长是一场修行，与所在“根”息息相关。在大学，纷扰诸多，但不可否认的是，从另一个角度看，我们所居住的地方就是出行前的起点，也就是起源的“根”。根正才能苗红，源远流才能流长。相信在余下的大学时间，我与力行书院的缘分会继续，也会遇到更多的感动和经历，铸就每一次成长后的让自己满意的个体。

书院家缘，伴我成长——我与书院共成长

G1-645 郑春燕

16人力资源管理2班

我所在的大学宿舍，它有一个名字——力行书院。

“力行”释义：1.犹言竭力而行。2.努力实践。《书·泰誓中》：“今商王受力行无度，播弃黎老，昵比罪人。”孔传：“行无法度，竭日不足，故曰力行。”《礼记·中庸》：“好学近乎知，力行近乎仁，知耻近乎勇。”《史记·儒林列传》：“为治者不在多言，顾力行何如耳。”宋·曾巩《与王深甫书》：“士诚有恒心，以操群圣人之说而力行之，此孔孟以下所以有功于世也。”廖仲恺《序》：“读先生之遗文者，能体化而力行焉，则此集之刻，为不虚矣。”

力行又可以分化为很多种：慎言力行、致知力行、笃实力行、崇德力行、躬身力行等等。不管怎么样，就是告诉我们要努力实践。

“我们的宿舍楼叫力行书院”。每当向别人介绍我们宿舍楼的时候我们便会说：力行书院。这就好像你长期身处一个书香气的环境中一样，好似在这个书院，你不仅可以归到自己宿舍休憩，还可以从环境中得到文化等好的风气熏陶一样。

最喜欢傍晚时分书院的广播。经过一天疲倦的学习生活之后，我们回到宿舍洗漱休息，每当走进书院，听到一阵阵甜美的新闻广播声或者一首首悦耳的歌曲，感觉好似书院它在慰问我这一天的辛勤，它好像在欢迎一位从外面风尘仆仆回来的家人。这种感觉好像受到它的盛待一样。我宾至如归。这就是书院给我的一种温暖的感觉。

或许是自己辛劳一天回来后感到自己的辛勤，一时需要一个载体，这个时候书院就是我的情感的一种载体，它好像一个永远不会抛弃你们的载体。

在这栋宿舍楼里，有和善的宿管老师，有各位每天辛勤耕耘自己的一块田的同学们。经常，太阳下山前，可以看到书院院里同学们在打羽毛球，打排球的影子，宿舍楼下时常荡漾着青春年少的笑声，如此阳光快活。大学就是这样的充满活力和阳光，大学也可以拥有这样的简单的快乐。

构成力行书院的是一间间宿舍间。没有了固定的教室，宿舍成了我们大学生活里最亲密的小圈子。宿舍人际关系作为构建幸福和谐宿舍的重要组成部分，也是宿舍文化的有机组成部分，和谐的宿舍人际关系是大学生专心学习、快乐生活、健康成长的必要条件。生活中，由于地方风俗和生活习惯以及个人爱好、性格等多种原因，难免会出现一些矛盾和摩擦，但总会在我们青春的脸庞一笑而过。或许，还因为我们是在“书院”中呢，我们不会真心去计较相互之间的摩擦，宽容是书院教给我们的道理。这种教化，潜移默化。

来到大学也快一年半了，虽然力行书院是离学校教学中心比较远，但是我们没有抱怨过。虽然力行书院较偏，可恰恰是它的偏，让它更加宁静可爱。它就喜欢偎依在北岭山下，每天面向近山青翠，面朝和风，心旷神怡，神清气爽。

每次说起力行书院，每次看到书院的大名，“力行”二字总会莫名地给我带来力量，或许它就是我心里精神的呼应，鼓励我，竭力而行，努力实践！

力行书院“致未来的你”征文获奖作品

愿你

G2-745 苏彩琼

16旅游管理1班

亲爱的你：

见字如晤。

我喜欢在写信的时候先谈谈天气，我想这样可以拉近一下彼此的距离。今天的天气真的很好，蓝天白云，深秋的风像惺惺相惜的恋人一样贴在耳边细语。从前你只喜欢春夏，现在却也爱上了秋冬，原因无他，想必你也在慢慢成熟起来，就像一朵敏感的花渐渐到了勇敢开花的时候，无所谓季节，无所畏惧，渐沉渐稳。

回顾你的大学一二年级的时光，不禁窃笑，年轻真好。那些逝去的时光，你偶尔会沉沦于那些曾经的欢愉，也会时而纠缠于那些不甘心的遗憾，但“往事诚已矣”。生活里，有幸你的理智胜于感性，你习惯性地向前看，你深谙“不进则退”的简单道理。生理年龄辗转到廿二岁，你对情绪稳定的成年人角色渐入佳境。你对自己的定义是“归来少年”，历尽了千帆，但内心愈发趋向于平静与沉稳，生活倾向于极简节能，深谙自律能给人自由。在这短短又极其丰富的两年里，你看了很多的书，见识了许多优秀的人，你自知渺小平庸，却仍力争上游，你没办法容忍自己在未来成为街上一抓一大把的庸人，你清晰分清了普通与碌碌无为的区别，开始享受专注，愈发察觉到精神粮食的趣味无穷。

大三伊始，愿景依旧。未来的架构渐显，心余力足，眼前也有勇气去正面地面对那份无法泯灭的孤独感。此时此刻，心情澎湃写下这封信的我，对于未来的那个你，我充满了信心，一股源于心底的信任，因为你的过去所经历的一切都在照亮你未来的路，那些不安的、难过的、彷徨的……终将成就未来那个勇敢自信的你。在这里，我祝愿未来的那个你平安顺遂，寄予你正在努力又赤诚的我的诚挚祝愿。

愿未来的那个你可以“读万卷书，走万里路”。我在知乎上看到一个关于“读书的意义”的有趣回答，大意是“当我还是个孩子的时候，我吃过很多食物，现在已经记不起来吃过什么了。但可以肯定的是，它们中的一部分已经长成我的骨头和肉。读书对思想的改变也是如此。”中学时代你经常被老师同学夸赞作文写得好，我知道你那些较为有秩序的表达都是从小时候爱阅读，且在未来的很长一段时间都保持着阅读的习惯所积攒的一些文字功底之后的表达。你是一个敏感的人，情感太过细腻丰富，成长过程中所经历的人与事会更刻骨铭心一点，所幸，阅读能给你慰藉，给你一些成长的建议，让你感受到他人迥然不同的内心，生活里慢慢地和自己内心和解。读书最好的目的就在于，你会发现凭借自身阅读构建起来的小世界，能以体恤式的温柔，消解自身的苦难。读书如此，旅行也如此。我对于走万里路的理解是，在身体条件与经济条件允许的情况下努力争取机会，多接触不同地方的人与事，多接触不同的知识领域。人的高度与深度，是在不断的磨砺与丰富的阅历中增高与加深的，读书与走路是两条性价比较高的途径，开拓自我视野，丰富见识，你的灵魂才能日渐有趣。好看的皮囊各有各的好看，如果不够好看，那就修炼一个有趣的灵魂，愿你未来多读书，多走路，真理无穷，进一寸有一寸的欢喜。

愿未来的那个你保持自律与自省。你深谙自律能给你自由，而自省能让你进步不闭塞。高度自律就有高度的自由，大学前两年，你吃过不自由的亏，沉重的，懊悔的，但渐渐养成的好习惯，给你带来了更多意外的惊喜。时间在慢慢变得充足，生活慢慢变得规律，计划一步一个脚印，踏实，丰盈。我对自律的理解是严于律己，通过自我的意志与行动去改善现状与解决问题，自律是消除痛苦的重要辅助。今日事今日毕，计划在掌控中有条不紊执行，这样你的生活会慢慢得到额外加持，我们所追求的平安顺遂唾手可得。孔子倡导“吾日三省吾身”，当下有学者每天

晚上睡觉前问“今天我比昨天博学了吗？”，自省是智者对自己人生在混沌的时间洪流中灵魂的警醒。愿你在未来一生保持自律与自省，做一个自由而不断进步的人。

愿未来的那个你不忘初心，砥砺前行。今年习大大提出“不忘初心，砥砺前行”，你不懂国家的宏图壮志，但你知道坚持与奋进的精神值得学习，你的初心有具体的行动与抱负，你从记事起就知道你将会良善一辈子，你的是非观清晰明了，非黑即白，你有做人的基本底线与原则，这些都未曾动摇，也根深蒂固。你从小受朴实的奶奶影响，热爱祖国，爱我脚下的每一寸土地。九年义务教育、三年高中所遇到的老师皆是良师，你有正确的三观与意志，你一直立志要成为一名优秀的人民教师，教书育人，传承优秀的中华文化知识。无论是今天、明天、后天，你都应铭记自己的初心，心中有清晰的方向，趑趄不惧。

愿未来的那个你热爱生活，珍惜当下。好友给你的标签是“鸡汤少女”，你定义自己为“永远的少年”，你分得清何为“鸡汤”，何为“正能量”，你始终信奉“永远年轻，永远热泪盈眶”。这些年来，生活给你万般蹂躏，却又待你不薄，你从初初的被打击到现在笑迎生活磨难，你懂得了生活中的平淡与顺遂是惊喜，不安与孤独才是常态。无论未来的路是崎岖还是顺平，抱着一颗感恩的心，知足常乐，热爱你的生活，才不至于孤独得无所适从。你是一个孤独的个体，但谁也不是一座孤独得岛，珍惜身边人与事，人生才会少一些遗憾，多一些深情岁月可回首。

愿未来的那个你拥有一份势均力敌，细水长流的爱情。你的初恋是发生在酸甜的17岁，大多数的细节，甜蜜，情愫都记不起来了，唯独清晰记得那位男孩的特征，格子衬衫，虎牙，喜欢笑。那时的你囿于一个小小的圈子，以为那样的男孩可以填满往后余生，告别高中之后，才发现格子衬衫，小虎牙，爱笑的人云云，你当初喜欢的不是男孩本人，只不过是一种懵懂的小说情怀，可笑但又可爱。你发现越是长大越是难以爱上别人，不是你丧失了爱人的能力，而是你慢慢了解爱的价值。廿十岁之后，你发觉最适合你的爱情是平淡的，最适合的人是三观一致，志趣相投的，无关皮囊与金钱。愿你的所拥有的爱情是势均力敌，知情所起，一往而深，再而浓，三不可绝，细水长流。倘若爱情不来，那就当一个不将就的女侠仗剑走天涯。

亲爱的你，我不知道未来有多少惊喜与苦难，但我知道你有一颗明亮炙热的心，赤诚地爱着，无所畏惧。愿未来的你“不改稚气，不煞锐气，不失勇气，也不染戾气，即使在黑的夜，最冷的天，也有最亮的眼，最热的血”。也祝你一生努力，一生被爱。

廿十二的我
2018年10月2日

致未来的自己：你要好好的

G2-544 冯秀勤

16教育技术学

我亲爱的自己：

你好！

愿你不忘初心，有梦可期！或许，每个人都会拥有这么一段一个人的夜晚，充满着悲伤，抬头望天空试图寻找出口的时光，那么，请你停下来，好好的给自己一个拥抱。10月1日，一个举国同庆的日子里，我想寄一封书信给未来的自己，记录我曾遇见的人、发生过的故事，记录每一段或迷茫、或美好的时光。

我想，把看到的美丽都装进信封里，比如四月初的花，九月末的风；把遇到的人或事都记下来；把孤军奋战的奋斗史写下来；然后投递到未来的自己的心上，待我启封，便可以跟曾经的自己接轨。

我想对未来的自己说，我们单枪匹马闯入这个世界，只为绽放属于自己的所有可能，也愿你这一生既有随处可栖的江湖，也有追风逐梦的勇气。二零一六年六月八号下午，铃声响起，落笔，监考老师走过，我就像做了一场很长的梦，慢慢装起文具，收好证件，走出考场，抬头仰望天空，耀眼的阳光从雨后乌云中透过来，折射在脸上，忽然间梦醒了，我真的很想哭，但又仰头哽咽，轻轻的对着天空说了一声，“十二年，再见”。感谢身边那一群朝夕相处的同学，感谢背后那些与我们高三芊芊学子并肩作战的老师，和家中父母默默的守候和关爱，最后，也感谢那个从来没有想过要放弃的自己……毕业晚会那个晚上，我紧紧地拥抱每一个我能拥抱的“战友”，说着糊糊涂涂的话，我怕那可能是我们面对面讲的最后一句话；我要求多拍一张照片，我也怕那可能是我们合影的最后一张。宴席的全班同学和老师一起举杯同饮，一敬那段再也回不去的高三生活；二敬重新起航追寻梦想的我们；三敬那一段无法复制黏贴的时光……许多零碎的片段一帧一帧的构成了那段不可重播的高三奋斗岁月。那时的我们，因为有梦，所以相信未来可期；因为努力，所以相信上天会眷顾愿意付出的人；因为青春，所以相信这是我们的时代。一切都是那么的美好，就连我受伤也是那么有型。

同年九月，敬往事一杯酒，继续前行。收拾好行囊，带着期待更好的自己，再次出发，平静而迷茫的我望着波光粼粼的翰墨池，微风荡漾，从来没有想过，我会出现在砚园。但是我相信一切都是最好的安排。我相信，我能去的地方，一定会给我预想不到的惊喜；我也会遇到一些人，觉得相见恨晚。最后，我希望自己在砚园可以找到自己的目标，方向，并付出与之匹配甚至是更多的努力。

我想对未来的自己说，不知道自己想做什么，就先把身边的事做好，不知道现在做的有没有意义，至少先确定自己不是什么都没做。在这个奋斗的年纪，我们总是习惯等待，等待一个施展自己的机会，但是当机会来临时，我们却总是让它从我们的指缝中溜走。未来，我们也会面临越来越多的选择和迷茫，我们会不知所措，在我们的潜意识里，我们的第一反应会选择逃避。但是有些东西，你不努力，它永远是你仰慕的对象；有些机会，你没有牢牢地把握，它将永远不可能成为你成长路上的推力。所以，现在的自己，勇敢的走出第一步吧，下一步就会变得简单。想做的事，就在今天做吧，不要让未来的自己遗憾！从当下开始，认真完成每一次模拟课堂练习；用心写好每一次书面作业；负责做好每一份执行任务；坚持听好每一次课堂讲解……总有一天，我会成为未来的自己想成为的人，加油！

我想对未来的自己说，你必须去面对你不愿面对的各种人和事，你的承受能力才会越来越好，生活就是你开始接受你不得不做的那些你不喜欢的事，但都是为了那件你喜欢的事。生活在这个大数据信息时代，新知识、新问题、新事物不断的冲击我们的视野，如果你还是生活在自己的小圈子里，或许很是安逸，但是我想告诉你，你可能将要面临着这新时代的淘汰。不怕输在起跑线上，就害怕别人不论是踩着三轮车还是坐着飞机已经离你呼啸而去的时候，你还呆在自己的舒适区碌碌无为，却还自我安慰平凡可贵。我很喜欢待在父母身边，享受父母的爱护，留恋小镇的安静，日出而作，日落而息，岁月安然。所有我曾一度以此安逸为理由，停止自己前进的步伐。但是没有人会陪你走一辈子，更多的是当自己一个人的时候要学会承受世界；也没有人会帮你一辈子，所以你要一直奋斗。你还有梦想去追求，怎么就此停下脚步，选择安逸呢！我知道，前面有盘旋的秃鹰，背后有尖酸的耳语，但请相信你所经历的都是给成长的洗礼。进入大学以来，是压力逼迫我一步一步的前进，也让我一点一滴的变得更优秀。每一次的演讲竞赛、院队啦啦操训练、评选评优、书法练习、计算机语言学习等各项文体和能力竞赛或学习，每一次一边哭着一边学习然后勇敢的坚持下去。你能推我下悬崖，我就能学习飞行的不服输。但是夜深人静的时候，我也会去思考，既然不喜欢，那就放弃吧！又何苦挣扎呢！但是心有不甘，何以放弃。我想通过努力去遇见更好的自己，我想去了解多方面的自己，我想去激发自己的无限可能。所以，我也以自己大二的身份，对师弟师妹说，大学时光是人生中最美好的，你要拼尽全力去学习，去盛放、去张扬。勇敢一点，多尝试一点，愿我们的大学少一点遗憾，多一点美好。

我也想对未来的自己说，亲爱的，你要好好的，就算你长得再平凡，你也是唯一的，愿你努力成为自己心里的那一束光。我长得不是沉鱼落雁、闭月羞花，没有模特的身高，没有白里透红的小脸蛋，也没有标致的五官。我想说，那又怎样，每一个人都是独一无二的，千篇一律的面孔，又何来有美的说法。我认为美是没有标准的，一个人

的外表可以光鲜亮丽，却无法遮掩他那颗丑陋的内心。每一个人都应该成为无法复制的自己。只做第一个我，不做第二个谁。微笑的你，真的很美。所以不要为难自己，比如熬夜、不睡午觉、不吃早餐、不喝热水、不运动、伤心难过……身体是革命的本钱，只有好好的爱惜自己，才能够好好的爱别人。

时间过得很快，不管你愿不愿意，它都会悄然溜走。未来，多么美好的字眼，充满了无限的可能，正处于青春这段美好时光的我们，怎么有理由不去珍惜它呢？我们心存梦想，怎么有理由不去追求它呢？好好珍惜眼前的大学生活，好好学习，好好考级，学好专业课，珍惜身边的每一个人，多出去走走，拓展眼界，做自己想做的事情。自律的生活才会让人活得最舒适的，平时养成一个好习惯，做一个比较具体的规划，具体到今天干嘛，明天干嘛，上午干嘛，下午干嘛。给自己设立一个小目标，每天坚持做一件你感兴趣的事，比如练字、写日记、背单词、画画等等，你不需要一开始操之过急，你可以循序渐进，如背单词，你可以第一天背5个、第二天8个逐渐增加到你的极限。坚持并不是一个容易的事情，因为你必须放弃诱惑和懒惰，去付出时间与精力认真做一件事，但是当你慢慢形成一种习惯的时候，它会成为一种力量，推使你前进，你会很享受这件事，而且它会让你成为一个更好的自己。坚持可能不会直接给一个人带来成功，却能提升一个人的人生高度。

未来的自己，不留遗憾，把握今天，期待明天！好好运动，少熬夜！

你的远方

冯秀勤

2018年10月1日

致未来的你

G2-503 吕建云

17教育技术学

秋风吹起地上的落叶，落叶，枯黄，秋风，渐凉，又是一年秋。去年的你，是一年前的你；是那个喜欢穿裙子的你；是在人群中，不易被发现的你。你跟我说过，人活着的每一天，都会遇到各种各样的抉择，或欢喜，或心酸，都让人纠结不已。那时候我会想，为什么我们总是要逼着自己去做自己不喜欢或者内心无比抗拒的事情呢，为什么非要去迎合那些与自己想法不一样的人和事呢。你说你想逃，于是我问你：“你要逃去哪？”

一年后的你，不知你是否已经逃出你所说的那个让你害怕的生活呢？我希望你是不畏惧它，我希望你勇往直前。当然你一定要选择去做自己喜欢的事情，不必去理会别人的嘲讽，因为这些人只是你漫长人生岁月当中的几个过客，这点交集过了就不存在了。

未来，是一个很广泛的词，我们没有办法去定义未来的长度，也无法预知未来到底会有什么事情会发生，但是我们可以尝试去改变未来的自己，从时间流逝的每一分钟去做出改变。

当然，未来的你，会是一年后你，会是毕业出来工作的你，也会是为人母亲的你。在貌似坎坷的人生里，你会结识许多智者和君子，你会见到许多旁人无法遇到的风景和奇迹。成长可贵，岁月不留人，我们都是在经历和磨练中成长，慢慢去感受人间的各种美好，历经每一个春夏秋冬，体会每一段温情。

所以未来的你，会是一个更加独立的人，不能再任性了，要知道父母最希望看到的是懂事的你，成熟的你。有些朋友会成为你生命中的挚友，是除了父母以外你能够信任并依赖的人。交朋友是一辈子的事情，要知道能够遇到一位交心知己是你上辈子积来的福分。也正如余光中先生所说的：“不管男人女人，不管墙内墙外，相交一场实在不易。交友的过程会有误会和摩擦，但想一想，诺大世界，有缘结伴而行的能有几人？你要明白朋友终会离去，生

活中能有人伴在身边，听你倾谈，倾谈给你听，就应该感激。”或许会有人告诉你，并不是所有的人都是能够成为朋友甚至上升为挚友的，我希望未来的你能够有自己的交友原则，不要为了所谓的交友而破坏自己的原则，不要为了迎合所谓的“朋友”去做自己不情愿的事情。所以未来的你要努力摸索交友之道，要爱自己和爱他人，要懂自己和懂他人。

未来的你，会在工作上遇到各种问题，会在职场上碰到形形色色的人，会渐渐遇到比你强、比你优秀的人，会发现自己身上有许多你所厌恶的缺点。我希望你会在实践的过程中正视自己，改变自己，提升自己，成就更好的你。或许，你是一个不喜欢喧嚣，享受平静安稳生活的人；又或许，你内心深处还是向往城市生活的快节奏，享受喧嚣中的快感。但那又怎样，脱下伪装，活成自己想要的模样才是最重要的。

我们都知道三毛是个性情洒脱的人，读她的文字能使人陶醉，我很向往她的生活，或者说羡慕她能够过得那么自我而不失真。对于岁月她是这么说的：“岁月极美，在于它必然的流逝。春花、秋月、夏日、冬雪。”流逝产生美，所以未来的你也不必为岁月的流逝而悲伤失望，花开花盛需采折，莫待无花空折枝，你要做好是过好每一天，不辜负每一天的美好时光，同时也要去发现身边的美，抓住对的时机，去争取自己想要的。

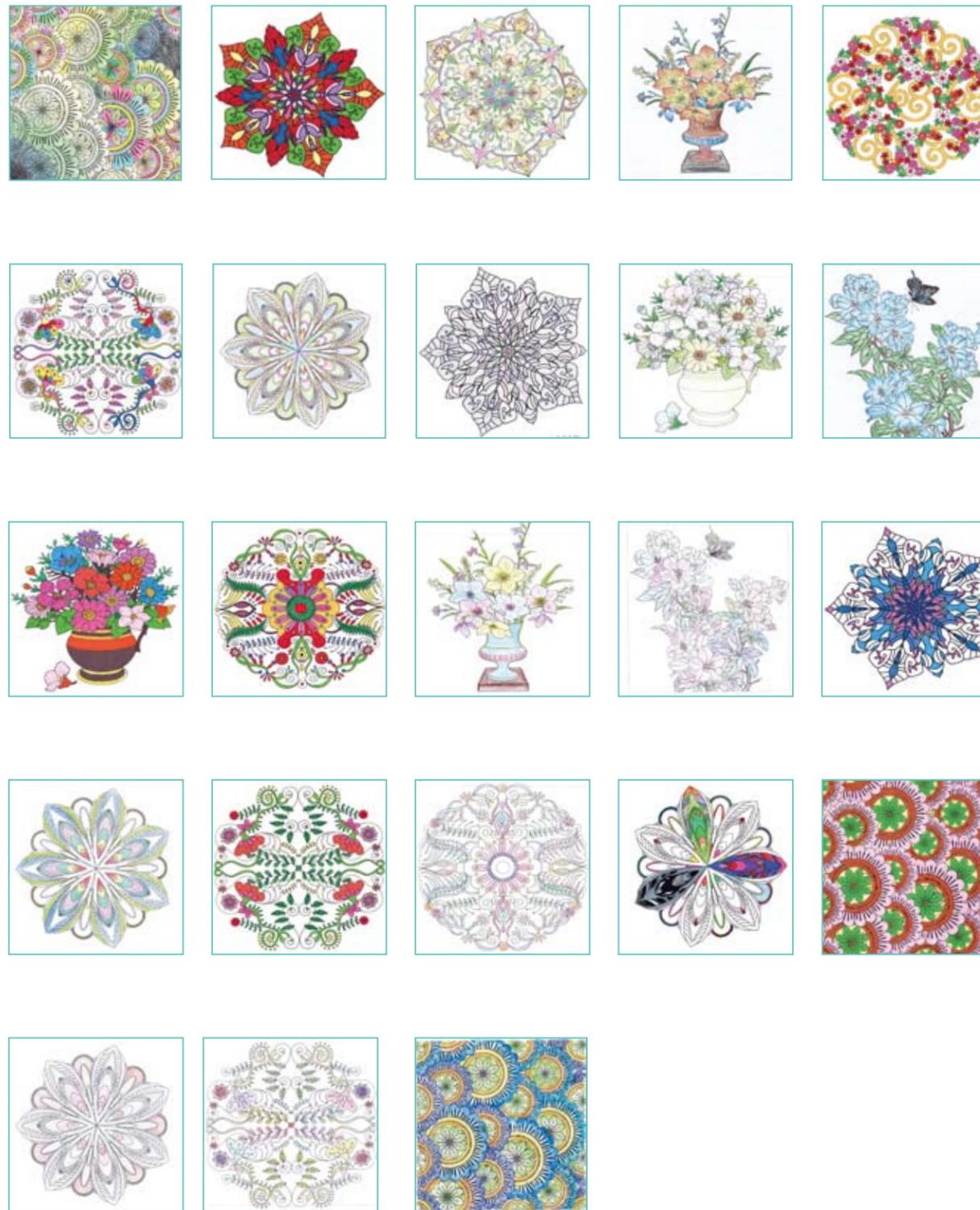
未来的你肯定也会发现自己的很多不足，这会使你沮丧和自卑，你要正视它，一点点地加以改正，战胜自己。未来的你，会感伤会流泪，会孤身一人坐在黑暗中听伤感的音乐，但是哭过后要告诉自己继续保持微笑前进；未来的你，会是孤军奋战，成为独来独往的行人之一，你要学会享受孤独，学会与他人不同。所以未来的你必须要优秀。

未来的你会遇到自己喜欢的对象，或许他就是陪你度过一生的人，又或者他会是那个伤害你最深的人，请你擦亮眼睛，做一个自爱的女生，你很优秀，所以不要随意拿真心去对待任何人。

谁都不易，就是想告诉你，所有的不愉快都会过去，正前方，有人在等你，有人会爱你，未来的你，一定会遇到未来的他来陪伴你、守护你。

未来的你，要好好的。

“彩色心情绘”画作品展



“力行之声”精品汇

探寻一场苦中泛甘的文学之旅

百味文粹 张美娟

音乐#朴树《清白之年》

背景乐#《终点风景》

米：我想穿过冰冷的街道，

牵起微凉的晚风，

吹干翻滚的乌云，

从原点一直到终点，

为独自前行的你点亮沿途的每一盏灯。

大家好！欢迎收听今天的《百味文萃》，我是今天的主播小米。今天，《百味文萃》要带大家探寻的是一场苦中泛甘、苦尽甘来的文学之旅，那便是余秋雨先生笔下的文化散文集——《文化苦旅》。相信有不少的听众朋友在高中就已经对余秋雨先生的作品有所耳闻了！小米更是在以前高中晚修自习的阅读课上，就把这本散文集视若至宝。

今天与大家分享这场“苦旅”，幸甚至哉！全集中最突出、最具有创新形式的是第一部分“如梦起点”中的三篇具有人物情节关系的散文——《牌坊》《寺庙》《信客》。也是全书中小编最喜欢的部分。这三篇散文在行文上有别于传统艺术的散文，且都具有一个共同点：内容中故事情节意味凝重，且有突出的中心人物引领文章内容的行进。

让我们一起开始这场苦中泛甘的文学之旅吧！写作这本书的原因与其说是受人启发，不如说是余秋雨先生对文化与历史传承的使命感，余秋雨先生所萌发重新认识祖国大地的愿望，促使他产生对中华文化的思索与追寻，其次，是余秋雨先生对自己、对社会的一种慰藉。他渴望在旅途中解放自己的心灵并对中国文化做出贡献。所以，在不惑之年，他毅然辞去官职走出书斋，开始了文化苦旅。

《寺庙》描写的是一群自愿到乡村教授知识的女教师，从一开始深受非议，到成为全村孩子的启蒙老师，村民不再只从单一角度去揣摩这群做着史无前例工作的女教师，而乡村的教育事业也得到了提升，一批孩子如沐春风，而《寺庙》中在行文措辞和表达思想感情时，引用了著名音乐家李叔同的《送别》，原因是女教师对村里学生故事性的引导，加深了散文的文学含义。

《信客》以一位中心人引申出对落后时代，通信技术限制两地交流，从而出现了“信客”这一群体，换言之，“信客”就是特定时期出现的产物，在物资匮乏，技术文明不发达的那个时期，没有信客，也就没有了地域之间交流的媒介，信客充当的角色很重要，却是吃力不讨好，信客“文化”的消亡，不只是科技和时代在进步，也映射出人与人之间的相互不信任程度加深，但随着事实的摆正，“信客”毋庸置疑是撑起了乡村与城市交流的媒介，是时代长河中值得人们敬仰与纪念的产物。

这三篇散文之所以命名为“如梦起点”，是因为作者在这样的文化背景下，形成了对“文化”观念演变敏锐的嗅觉，把文化呈现在日常中的形式与文学艺术思想相结合，作者自言：“我的这些文章收入《文化苦旅》，当然应该称作散文，但其中包含的传说成分和如梦成分，又掺杂于小说。”从《信客》被收录进尔雅出版社《年度小说》，便可看出《文化苦旅》的艺术特色是被承认的，它具备小说的某些元素，却高于小说之上，不仅有叙述、描

写、引用，更有议论与抒情加入其中，表现手法兼容、多样，而中心思想却不偏不倚，直击我们的内心情感。

《文化苦旅》的后两个部分“中国之旅”和“世界之旅”结合了历史中颇具盛名的国家保护级文物以及与这些文物发生过重大关联事件的人物这两点来深入刻画，作者之所以追溯这些文物过往发生的一系列凶吉事件，旨在突出人文色彩和历史感，于时间的长河中，人一代接着一代地更替，而文物却始终静止在历史的风尘中，人对文物的贡献还在，但伤害和破坏也会累积着，成为文物历史的一部分被记载。看到这里，小米又对我们祖国历史文物所历经的沧桑变故，深感敬仰与痛惜！

余秋雨先生称自己心底的山水是“人文山水”。听从自己内心深处的声音，作者不单单刻画了文化的宏伟，更是关注到了隐藏在文化背后的不为人知的历史，从而引发人们接下来对文化做出真正有意义的举措。而《人生之旅》中，作为结尾篇，作者展现更多的转变为了文人，对文人一生求索的慨叹与议论。同时，作者也展现了自己从业写作生涯，一直保持的习惯和心境，这也是贴合了主题的展现，作者本身是一位文人，之所以关注点锁定与他人不同，是因为他有洞悉世间百态的心境，他的感性更多转化成了理性，在浑厚的感情堆叠下，他理性地展现出对风土人情的执着与追思，从而为读者书写出了有文化内涵、有情感温度的篇章。所谓“文物”“名胜”，未免冰冷，是作者不仅将自己投身于文物之间，更是深掘并联系起形式与情感，彰显出了属于他一个人的《文化苦旅》的内涵，却是造福了日后的文物并且呵护了人文情感。

各位听众，今天的广播就到这里了。

星光不问赶路人，《百味文萃》，期待与你再会。

我们下期见。

美女与野兽

影音留声机 杨森

欢迎收听今天的影音留声机，我是喵喵

#半情歌-元若蓝

每个人心里都有一个童话

只要相信，我们相信的

今天我们来介绍电影《美女与野兽》

美女为什么会爱上野兽？我想这是我看过最离谱的童话故事了。

电影里的加斯顿，是一个集财富、颜值于一身的高富帅，他统率着军队，拥有好身材和帅气的容貌。而作为女主角的贝儿，却一点也不动心，因为她知道，他不值得她喜欢。

原来加斯顿，是一个自私、霸道、虚伪、没有同情心的坏蛋，为了得到贝尔，不惜试图害死贝尔的爸爸，眼睁睁让贝尔爸爸在狼群中被咬死。

而剧中的野兽，本来是被女巫下了咒语的王子，因为缺爱，他对陌生人封闭了内心，表现出了冷漠，直到遇见了贝尔，他慢慢放下来心结。贝尔也发现，原来野兽，不是野兽，也有人一样的内心，他有着，比容貌貌美的人更加珍贵的东西——善良与爱。当知道贝尔的爸爸有危险时，他放开了贝尔，让她去拯救自己的爸爸，明知她可能永远不会回来，他还是这样做了，因为，他爱她。

关于贝儿

对于感情，她不是只重外表的“颜控”，而更注重丰厚的学养和善良的心灵，追求一种志趣的契合、精神的交融和灵魂的共鸣。她用炽热的爱温暖了自幼丧母的野兽自卑、任性的内心，教会他如何去爱。最终，自尊、独立又勇敢的她赢得了一份平等、真挚、坚定的感情。

从始至终，女主角贝儿命运的钥匙都牢牢掌握在自己手中。无论是一意孤行地读书、搞创造发明，还是坚拒加斯顿的求婚，或者决心替父受过将父亲推出囚笼，又或者是飞奔回头驰援野兽，到最后向野兽吐露爱意，从生活方

式、人生道路到情感婚姻，每一个关口，她都听从自己的心去抉择，不被他人所左右，她是自己的主人。

与其说这是一部童话，不如说它是藉由童话故事的作用，来点醒人们正面自己的爱情观。很多时候我们需要细心去发现身边拥有美好内心的人，而不仅仅是凭借外在条件评断这个人是否适合自己。

幸福就像是那朵玫瑰花，随着时间的流逝会变得越来越脆弱，只有你及时抓住它并用心呵护，才会开的更久一直美丽下去，否则也不过是寂寞的凋谢。

#Beauty and the Beast - Ariana Grande、John Legend

童话故事中，你最喜欢的是哪一个？

是有着少女心的白雪公主，灰姑娘，还是童真的小红帽，丑小鸭呢？

#童话镇 - 陈一发儿

王子公主完美的生活，会是什么样子？

王子公主 - 薛之谦

一首童话，熟悉的旋律，希望能勾起你对童话的回忆。

#童话 - 光良

就算世界无童话，我们也要怀抱美好，度过属于自己的每一天，对吧？

#就算世界无童话 - 卫兰

今天的影音留声机就到这里，下期再见。

在爱的记忆消失前，请记住我

资讯先锋 黎子杰

要说去年最火的一部动画电影，很多人印象最深的就是皮克斯工作室创作的动画长片《寻梦环游记》，英文名《COCO》，11月22日在北美上映，24日在中国大陆上映，上映期间票房和口碑齐飞，并于今年（2017年）获得了第90届奥斯卡最佳动画长片。

皮克斯精心打磨6年的这部动画长片相比以往在电影风格上有很大不同。这次动画片以墨西哥亡灵节为故事背景，打造了另类的亡灵世界，片中随处可见的墨西哥元素，这些都让观众的眼前一亮，但皮克斯动画的创作核心一直都是以温情、暖心为主旋律，这次《寻梦环游记》更是讲述了一个亲情和梦想的故事。

家人是比梦想更重要的事情

说到这里，很多小伙伴们可能会说又是一部寻梦的老套路剧情。确实，这部动画情节上可能“老套”，但皮克斯总能在细节方面打动你。故事围绕着小男孩米格追寻音乐梦想为明线，探寻亲情真谛为暗线而展开。米格生长墨西哥一个世代制鞋的家庭，从小就很喜欢音乐，但他家祖祖辈辈都不喜欢音乐，就像被诅咒了一样，并且反对米格的音乐梦想。

这一切都源于曾曾祖母被一心想要追寻音乐梦想的曾曾祖父抛弃，她决心把音乐从她生活中清出去，独自一人靠制鞋来抚养女儿，并且不让家人永远不能碰音乐。故事一开场是这样介绍了他们这一特殊的家庭。但想要破除这诅咒的米格不顾家人反对，想参加歌神德拉克鲁兹的音乐节，结果却意外的闯入了亡灵世界，在那里他看见了去世的亲人，同时也开启了一段有趣的冒险之旅。

在这次冒险之旅中米格也经历着三次成长，第一次是当去世的亲人想要米格回到现实世界，曾曾祖母要他许诺回去之后再也不能碰音乐，但米格不想被别人束缚着拒绝承诺，并想要得到曾曾祖父，既歌神德拉克鲁兹的祝福，为此踏上了冒险之旅。第二次是曾曾祖母找到米格后用歌声唱出了她的苦衷，在音乐和家庭面前她选择了后者，家人是比音乐更重要的事情，米格似乎也慢慢理解祖母，但面对近在咫尺的梦想他还是选择拼一下。

最后一次当米格发现自己的搭档埃克托才是曾曾祖父的时候，为了救曾曾祖父，他宁愿放弃梦想。经过三次的

成长，他慢慢懂得了亲情的重要。

真正的死亡是世界上再也没有一个人记得你

电影中的亡灵世界得以存在是靠活在这个世界上的人对去世的亲人的记忆而维持的。对于死亡，我们有两种定义，一种是当你的心跳停止的时候，预示着你生理上的死亡；一种就是当活着的人把你忘记的时候，你才真正从这个世界上消失了，我们称之为“终极死亡”。印象比较深刻的一点就是当埃克托和米格去找猪皮哥借吉他的时候，猪皮哥即将面临“终极死亡”，埃克托为他弹奏最后一曲后，猪皮哥彻底从这个世界上消失了。米格见证了这次“死亡”，也让他意识到死去不是死亡，遗忘才是。

同时影片中最令我感动的就是当米格回到现实世界，找太奶奶COCO，希望她不要忘记曾曾祖父，最后用吉他弹起了一曲《remember me》，这是曾曾祖父专门为COCO写的一首歌。在熟悉的旋律中，太奶奶慢慢回忆起了曾曾祖父，并说：“我爸爸过去一直唱这首歌”，并在抽屉里翻出了那被曾曾祖母撕掉照片的一角，就是曾曾祖父的头像。太奶奶从小就一直挂念着曾曾祖父，即使在爱的记忆即将消失，还是记起了最爱的人。

电影到这里就快结束了，电影的基调一路走来都是以真情感人为主，不得不提的一点就是电影的色调，色调五彩缤纷，还原了墨西哥真实的面貌，用这样的色彩也意在告诉人们其实死亡并不是一件多么令人悲伤可怕的事情。相反，去世的亲人在另一个世界也是幸福快乐的生活着。

而我们能做的就是 在亡灵节这一天用万寿菊铺上一条通往亡灵世界的路，让亲人们在一起团圆相聚。所以不必为去世亲人一事耿耿于怀，最重要的就是 在心里记住他们。

《小王子》中大人和小孩的观念

百味文萃 何梓珊

梓珊：愿山有木兮木有枝

昨夜星辰恰似你。

也希望我们每个人心中都有一个小王子。

今天要给大家分享的是法国作家安托万的《小王子》。

1942年，法国作家安托万·德·圣埃克苏佩里给我们带来了《小王子》，在序言中，他写到，《小王子》是献给莱昂·韦尔特的，因为这个“大人”是作者在人世间最要好的朋友，还有，这本书也是献给曾经做过孩子的莱昂·韦尔特。在这本书中我们可以看到两个具有对比的名词，那就是“大人”和“小孩”，到底，这本书是给小孩子看的？还是给大人看的？在读这本书之前我便存着这个疑问。今天我们将探讨一下《小王子》一书中的“大人”和“小孩”的概念。

《小王子》一书中，以一位飞行员作为故事叙述者，讲述了小王子从自己星球出发前往地球的过程中，所经历的各种历险。飞行员讲了小王子和他的玫瑰的故事。小王子为什么离开自己的星球；在抵达地球之前，他又访问过哪些星球。他转述了小王子对六个星球的历险，他遇见了国王、爱虚荣的人、酒鬼、商人、点灯人、地理学家、蛇、三枚花瓣的沙漠花、玫瑰园、扳道工、商贩、狐狸以及我们的叙述者飞行员本人。

“假如你能驯服我，我们相互就有个关系。你是我所拥有的独一无二的人，我也是你唯一所拥有的狐狸。”这里的“驯服”，我将它理解为制造羁绊，在每个人的一生中，我们都会和不同的人制造不同的羁绊，而这些羁绊又会给我们带来不一样的感受。从一出生就和父母制造了亲情；上学与朋友制造了友情；遇上了另一半又会跟他们制造爱情，如果没有了这一层的羁绊和“驯服”，那么我们在对方的眼里也不过是一个普通的人，而正因为有了这一层的羁绊，我们才能够会“爱上那风吹麦子的声音”，这一羁绊形成的过程正是由“小孩”成为“大人”的必经过程。所以这本书里的也提到“那些大人，也是从小孩变来的”。

我犹豫了很久才拾起这本书，因为我怕我发现我是如此迷恋单纯的童年、迷恋小王子，但却不得不承认，我最

终，还是要长大的。这本书作者以小孩子的视角来看待这个世界，用孩子的童真、好奇心和对想了解这个世界的欲望来给承认讲故事，尤其是给那些“童心未泯”的成人讲故事，让他们借小王子的想象力暂时忘记了属于大人世界的烦恼与欲望，飞回童年，去找回那些狐狸、花儿，并反思现实世界，发现人生的真谛。

我一直都相信，孩子是单纯的存在，而曾经身为孩子的我们也曾是一个单纯的人，但是，越长大，懂的东西越多，反而我们会发现我们失去的越多。

因此，每当我觉得迷茫的时候，我都会读一下小王子，从小王子身上寻找生命的“本真”。小王子单纯的、无私欲的内心世界使他在看待事物时能够褪去浮相直观其本质，因此，他才能看出飞行员童年所画的图画是“蟒蛇吞吃大象”，而并非是成人所认为的“帽子”。因为，他懂得“用心去看才能看清楚，用眼睛是看不见本质的东西的。”他们清楚的知道自己所追寻的是什么，因为那是通过他们不计回报的真心付出所换来的情感归依。在小王子身上对爱与责任的认知中凸显交往的真谛，狐狸使小王子懂得了交往的真谛：爱一个人，就要对他负有责任。这是“驯养”关系的切实保障，也是人与人交往的本质所在。在小王子身上所体现出来的“真”也正是我们“大人”所缺乏的。“大人们”都说，“如果你想要立足于社会，你这样的想法未免太天真了，社会是一个大染缸，我们每个人迟早都会被浸透的。”这句话中无不透露着一声无奈的叹息和一种屈服于社会的游戏规则。但是小王子向我们传递了却是“小孩子”纯真也可以改变世界的观念。

“星星之所以如此璀璨，是因为你坚信有一朵玫瑰生长在其中一颗星星上”，想要的越多，往往失去的就越多，只要我们坚信在某个地方有我们的花儿，那世界就会美好纯真起来了。

读到最后，我们发现，这本书是写给曾经身为孩子的每一个大人人们的。

各位听众，今天的百味文萃就到这里了，期待下次的和你相遇。

“力行之声”之纪念改革开放四十周年特辑

纪念改革开放四十周年特辑（一）

资讯先锋 林丹林

我国科技体制改革的经验与启示

（来源：人民网）

习近平同志在2018年两院院士大会上的重要讲话指出：科技领域是最需要不断改革的领域；推进自主创新，最紧迫的是要破除体制机制障碍，最大限度解放和激发科技作为第一生产力所蕴藏的巨大潜能。如果把科技创新比作我国发展的新引擎，那么改革就是点燃这个新引擎必不可少的点火系。总结改革开放40年来我国科技体制改革的历程和经验，对于在新时代深化科技体制改革、建设世界科技强国具有重要意义。

改革开放40年来，我国科技体制改革取得重大成就，推动科技事业发生历史性变革、取得历史性成就。40年科技体制改革积累了宝贵经验，包括促进科技与经济紧密结合、着力突破影响创新发展的瓶颈制约、深化人才发展体制机制改革、健全国家创新体系、把市场经济规律和科学技术发展规律有机结合起来、在融入全球创新网络中深化改革等。当前，面对世界新一轮科技革命和产业变革的机遇和挑战，面对我国经济高质量发展和建设现代化经济体系的新要求，我们要在继承宝贵经验的基础上，切实加强党的领导，正确处理政府和市场的关系、开放和自主的关系以及点和面、破和立、当前和长远的关系，全面深化新时代科技体制改革，加快建设世界科技强国。

中国经济改革：成就、经验与挑战

（来源：人民网）

改革开放40年来，我国经济从很低的水平发展到总量跃居世界第二、进出口额位居世界第一，人民生活从温

饱不足发展到总体小康、即将实现全面小康，我国国内生产总值以年均接近两位数的速度增长，先后于1999年和2010年跨入了下中等收入国家和上中等收入国家行列。我国之所以能够实现快速发展，是因为坚持走中国特色社会主义道路，坚持改革开放。正如习近平同志所指出的，“改革开放是决定当代中国命运的关键一招，也是决定实现‘两个一百年’奋斗目标、实现中华民族伟大复兴的关键一招。”没有改革开放，就没有中国特色社会主义，就没有今天中国兴旺发达的大好局面。

中国经济改革并没有套用任何现成理论，而是从自身实际情况出发，以对经济社会冲击较小的渐进转型方式启动，以“老人老办法、新人新办法”维持经济社会稳定，提高各种所有制经济的积极性和资源配置效率，在不断释放后发优势的过程中推动技术进步和产业升级，并与时俱进深化经济体制改革。

党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央全面深化改革，消除市场扭曲、不当干预，杜绝腐败和收入差距拉大的根源，同时严厉整治形式主义、官僚主义、享乐主义和奢靡之风，坚决反对特权，坚持反腐败无禁区、全覆盖、零容忍，反腐败斗争压倒性态势已经形成并巩固发展。深入贯彻以人民为中心的发展思想，脱贫攻坚取得决定性进展，又有6000多万贫困人口稳定脱贫；城乡居民收入增速超过经济增速，中等收入群体持续扩大，收入差距问题正在逐步得到解决。

沿着“深化改革，完善社会主义市场经济体制，建立起有效市场以提高效率；在发展过程中针对新出现的问题，解放思想、实事求是，发挥有为政府的作用去解决问题”的路径走下去，我们必将实现全面建成社会主义现代化强国的目标，实现中华民族伟大复兴的中国梦。由于发展条件的相似性，中国作为一个发展中国家在经济转型中所积累的经验和智慧，也将有助于其他发展中国家克服发展和转型中的困难，实现现代化的梦想。

肇庆市举办庆祝改革开放四十周年宣讲报告会

（来源：西江日报）

为把庆祝改革开放四十周年活动引向深入，根据省委和市委的部署安排，10月17日下午，市委宣传部、市委讲师团、市文明办、市教育局和市广播电视台在市广播电视台三楼多功能室举办了广东省庆祝改革开放四十周年宣讲报告会肇庆专场。

专场共分为成就篇、创业篇、礼赞篇等部分，活动首先在一首催人奋进的《在希望的田野上》拉开序幕。紧接着，与会嘉宾共同为专场活动举行启动仪式。之后，活动分别进行题为《改革开放与中国特色社会主义》和《庄园梦、致富梦》的宣讲，共同讲述改革开放四十周年的辉煌成就。情景剧《端州新面貌》形象生动地表现了城市的巨大变化和人民的美好生活。《敢为天下先》讲述了在全国敢为天下先的养育技术能手陈志雄的故事。最后，专场活动在全场嘉宾和人员大合唱《歌唱祖国》中结束。

回顾改革开放40年中国纺织工业发展历程

（来源：人民网）

10月17日，首届丝路论坛在浙江湖州东吴开元名都酒店举行。首届丝路论坛以改革开放40年中国纺织工业发展历程为主题，聚焦纺织服装创新驱动高质量发展战略，围绕“科技、时尚、绿色”的行业新标签，集聚行业资源，提升纺织经济发展能力，传承与创新中国纺织企业家精神，弘扬新时代优秀纺织文化品质，紧扣“一带一路”经济文化合作交流，充分体现当代纺织人的责任担当与创造能力。

在我国经济已由高速增长阶段转向高质量发展阶段的特殊时期，本次丝路论坛聚焦高质量发展，不仅为企业家、经济学家提供了思想交流的平台，演绎一场企业家“头脑风暴”，也将为湖州经济高质量发展开启新思路、注入新动力、增添新活力、拓展新空间，为建设富裕美丽幸福现代化的丝绸小镇提供高端智力支持。

本次论坛的举办地湖州，其丝绸行业的发展史也是中国纺织工业改革开放40年的一个侧影。首届丝路论坛—改革开放40年中国纺织工业发展历程活动聚焦高质量发展，既展现了湖州纺织产业的深厚基础与丰硕成果，更展示了湖州纺织产业锐意转型升级的目标与决心；不仅为纺织企业家提供了思想交流的平台，也将为湖州经济高质量发展开启新思路、注入新动力、拓展新空间，助力中国纺织工业的创新发展打开又一个全新的格局，迈向更辉煌的未来。

纪念改革开放四十周年特辑（二）

影音留声机 林燕姗

欢迎收听星期二的广播，今天的主题依旧是纪念改革开放四十周年。我是主播燕姗。

今天我们一起回去回顾改革开放的四十年，一起去听见证我们历史改变的老歌。

1978年注定是中华五千年辉煌历史中，具有重要意义的一年，也注定是要载入史册的一年。邓小平站在时代的制高点上，描绘了一幅壮美蓝图，从此，改革开放的春风吹遍了神州大地；从此，沉睡的东方巨龙冲上了万里云霄。

#《春天的故事》

改革开放，即中国的对内改革、对外开放的政策。它不仅实现了思想的解放，为中国社会主义现代化建设提供了强大的实践动力和有力保障，成为决定当代中国命运的关键抉择，而且还发展了马克思主义对社会主义的伟大构想、创造和丰富了人类社会现代化的新模式、使中国成为维护世界和平与发展的坚定力量、使人类社会文明发展前景更加广阔，具有重大而深远的历史价值。

今年是改革开放的40周年，40年间，中国发生了举世瞩目及翻天覆地的变化，展望未来我们也激情满怀。就如习总书记说的那样：“我们要以庆祝改革开放40周年为契机，逢山开路，遇水架桥，将改革进行到底”。

#《我的中国心》

回首过去，改革的路途虽然艰辛，但是收获却丰硕无比。40年的发展，中国人民的生活实现了由贫穷到温饱，再到整体小康的跨越式转变；中国社会实现了由封闭、贫穷、落后和缺乏生机到开放、富强、文明和充满活力的历史巨变；经济实现了持续快速增长，综合国力进一步提高；民生得到显著改善，人民生活总体上达到小康水平，科技水平快速提高，社会事业全面进步；改革从城市到农村、从东部到西部、从经济领域到其他各个领域全面展开，逐步深化，使中国社会发生全方位的历史性转变。

#《走近新时代》

“摸着石头过河”实际上也是中国式的改革智慧。正是这样的摸索，试验，借鉴，推广，改革才一步步地得到深入地发展和壮大。继往开来，中国的发展永不止步，在习近平总书记的领导下，全面深化改革，着眼全局性重大问题进行顶层设计，狠抓改革落实，一往无前，今年也是党的十九大开局之年，十九大对未来的发展提出了新任务新要求，中国也踏上了新的历史征程。作为每一个中国人，我们更要全力践行深化党和国家机构改革，必须把实现好、维护好、发展好最广大人民根本利益作为改革的出发点和落脚点，体现在各方面制度安排上。

中国特色社会主义进入了新时代，我们要坚持全面深化改革，充分发挥我国社会主义制度优越性。改革开放是当代中国最鲜明的时代特色，是我们党最鲜明的时代旗帜，是中国人民最为自信和自豪的伟大创举！

#《爱我中华》

“改革开放”四个大字，掷地有声，意义非凡，造就五千年来的传奇，开创史无前例的辉煌。改革越深入，成就越斐然；开放越扩大，国家越兴旺。坚定道路、理论、制度、文化自信，前进的步伐铿锵；不忘初心，牢记使命，继续前进，斗志昂扬，向着“两个百年”目标进军，拥抱美丽的梦想；全面建成小康社会、夺取新时代中国特色社会主义伟大胜利，我们有以习近平总书记为核心的党中央领航！奋斗吧！大中华正在崛起，突飞猛进，展现空前盛况。将改革开放进行到底，创造前所未有的辉煌！

一首东方之珠送给大家，再会。

#《东方之珠》

纪念改革开放四十周年特辑（三）

百味文萃 胡玉

各位听众好，欢迎收听今天的百味文萃，今天的主题是改革开放。

#AGA

今年，是中国实施改革开放40年。

40年风雨兼程，40年硕果累累。“幸福都是奋斗出来的”，过去的40年，在党的领导下，中国创造了举世瞩目的发展奇迹，亿万中国人的生活发生了翻天覆地的变化。广东作为经济大省，与祖国休戚与共，砥砺前行，书写了一路辉煌。

目前，广东发展站到了新的更高的起点上。我们将以庆祝改革开放40周年为契机，抓住粤港澳大湾区建设重大机遇，忠实践行习近平新时代中国特色社会主义思想，聚焦“四个走在全国前列”，突出体制机制创新和格局体系营造，继续用好改革开放“关键一招”，逢山开路、遇水架桥，奋力推动习近平新时代中国特色社会主义思想在广东大地落地生根、结出丰硕成果。

中共中央对外联络部部长宋涛强调，改革开放是推动国家自身发展的必由之路，是促进各国合作共赢的强大动力，是完善全球治理体系的有效途径，是激发思想理论创新的活力源泉。中国共产党愿与各国政党共享机遇、共谋发展，在求同存异、相互尊重、互学互鉴的新型政党关系基础上加强治国理政经验交流，将“一带一路”建设成为新时代改革开放、合作共赢之路，积极构建人类命运共同体和建设更加美好的世界。

2018年5月27日，“中国共产党的故事——习近平新时代中国特色社会主义思想在广东的实践”专题宣介会在广东深圳举行。宣介会的主题是“改革开放是决定当代中国命运的关键一招”，旨在通过中国共产党与世界政党高层对话会专题会议这一重要平台，向访华的外国政党代表介绍广东在习近平新时代中国特色社会主义思想指引下，通过改革开放实现新发展的实践和经验。

#水手

本次专题宣介会由中共中央对外联络部和中共广东省委主办，中共深圳市委承办。来自100多个国家的200多个政党的500多名政党代表参加宣介会。此次宣介会既是中国共产党与世界政党高层对话会专题会议的重要内容，也是中联部“中国共产党的故事——地方党委的实践”专题宣介会的升级版，系首次在北京以外的城市举办。

在宣介会开始前，大厅外“广东改革开放40周年成就展和科技创新成果展”吸引了多国政党代表驻足观看。这组展览图文并茂地展示了中国改革开放40周年的重要节点和成就。

自由埃及人党青年秘书艾哈迈德·马沙尔称参观这样的成就展令自己感到特别振奋，“40年的改革开放对中国最重要的意义不仅是中国的崛起，同时还促进了中非关系的发展。”马沙尔接受北青报记者采访时表示，中国和埃及的经贸往来在这四十年里取得了巨大的飞跃，埃及坐拥苏伊士运河，有着重要的地理位置。中国在改革开放政策引导下，更多的中国企业前往埃及投资，也使得埃及人民从中受益。

“在中国实行改革开放以前，当时的中国在国际上的话语权有限，世界格局属于单极世界支配下的体系，国际上唯一的超级大国可以为所欲为，但是现在，随着中国实行改革开放，中国在世界上的影响力不断增强，因此中国的崛起为国际社会也带来一股全新的力量，能够促进国际体系更加平衡发展。”马沙尔说。

他还特别谈到了中国的市场经济，认为其在发展经济和保障人民权益上取得了一种平衡，是一种非常成功的经验。“中国通过实行市场经济，一方面能够给经济发展带来很大活力，另一方面也为普通的劳动群众带来了生活的保障，希望能把这些有益的经验带回埃及，造福埃及人民。”

在加蓬民主党总书记、青年联盟总书记马里乌斯·阿苏姆·恩东看来，中国共产党领导全国人民上下一心、团结一致、统一行动是中国改革开放能够取得巨大成就的原因。

“我走在中国道路上的时候，看到一切都井然有序，改革开放这样全国性的工程，大家齐心协力做好每一个细

节，这是我感觉非常震撼的。”他告诉北青报记者。

#小螺号

2012年，当时还是一名篮球运动员的恩东差点在一名美国篮球运动员的介绍下加入一支中国的篮球队，后来因为其他原因没有成行，这次才以政党代表的身份第一次踏上中国的土地。

“在关于改革开放的经验当中，有三点给我的印象最为深刻。第一是中国共产党的青年组织——共青团的成员们体现出了他们在参与各项工作中的高度责任感；第二点是对于中国人民以及中国文化的震撼，中国人民非常的谦逊，而且相互尊重，工作十分勤奋，这也是值得我们学习的；第三点，是习近平主席提出的“人类命运共同体”理念，他所提出的理念并不是利己的理念，而是一个与世界共享的理念。”恩东告诉北青报记者，自己此行看到中国通过40年的改革开放获得了很好的发展成就，希望加蓬也能有这样的成就。未来，他将组织加蓬青年访华，更多地了解中国故事，学习中国经验。

40年改革开放，中国共产党与时俱进、开拓创新、依靠人民、凝聚智慧，积累和创造了极为丰富的改革开放经验，有着许多重要启示。这些经验和启示应当都蕴含在这40年我国经济社会快速发展的历史前进的逻辑中，并在合乎时代发展的潮流中不断得以检验、继承和弘扬。

#春天的故事

感谢收听今天的百味文萃，我们下期再见。

力行学子作品集

人心住围城

——分析《围城》中的“围城”意象

G1-510 肖香萍

15汉语言文学1班

初见喜爱，再见依然。重读《围城》，我依然被书中鲜活的人物形象和幽默奇葩的比喻所折服。《围城》，当代作家钱钟书先生的一篇著名长篇小说，它同时也是一部最含蓄的讽刺小说，被称为“新儒林外史”。



在《围城》中，作家以上个世纪抗战初期为历史背景，描写了一群以方鸿渐为代表的知识分子被一座座围城困住的百态人生。主要塑造了方鸿渐这样一个善良、意志不坚定、被动懦弱的知识分子形象。

小说以方鸿渐的生活道路为主线，写出了不管是感情婚姻也好，事业也罢，他的整个人生轨迹似乎都陷入了一个个被外在和自己内心围起来的城中，最终沦落到了没有希望，没有追求的地步。

书中的主人公方鸿渐，从他回国开始，就逐步踏进了一座又一座围城。首先，他走进的是封建思想、面子的这座围城。曾经的老丈人支付他学费，让他从国外学成归来，而之后他在老丈人家住下，交友、工作等都摆脱不了丈人丈母的影子。接着，他踏进的是一座感情的围城。他与苏文纨、唐晓芙、孙柔嘉之间先后产生了复杂的感情纠葛，但每每都因为自己的怯懦、纠结而让自己深陷其中。甚至最后也一步步陷入工于心计的孙柔嘉的婚姻陷阱之中，尝到了婚姻的苦果。这座感情和婚姻的围城，曾经是方鸿渐非常



向往的，那个时候他认为他已经找到了对的人，找到了有趣的人，但是之后他又无奈于城中的无聊。他与孙柔嘉都是单纯的人，但是他俩的婚姻，在一起，吵架，最后闹翻，实实在在地表明了婚姻是座围城的观念。而在这其中，他任教的三闾大学，确实是他面临的一座事业的围城，而他也不知不觉陷了进去。在这座事业的围城里，同事之间的关系，上下级的关系，甚至是师生之间的关系，都是复杂的。这里充斥着欺骗算计、明争暗斗，让善良却懦弱的方鸿渐不堪忍受，最终辞职离开了那里。但当他离开回到家里后，面对的却是集封建思想，家庭责任等多方面冲击的社会围城。

这个小说到最后给我们呈现的无疑是一个悲剧。方鸿渐终究没有娶到意中人，他的事业和婚姻也终究没有成功。围城表达的是一种追求，得到了又能怎样呢？方鸿渐在那个时代是一个罕见的理想主义者，他俗套却不媚俗。他的能力不够，但是他又带着点知识分子的清高，不懂人情和政治，不落世俗，最终也只能是一个悲剧的命运，成为了一个没有感觉没有追求的人。

每一次读这本书时，印象最深刻的还是这句话“城外的人想冲进去，城里的人想逃出来。”这句话出自于书中才女苏文纨之口，“围城”也是取自于此。还记得苏文纨在讲这句话的时候，褚慎明说道：不管它鸟笼罢，围城罢，像我这种一切超脱的人是不怕围困的。当然，我们要做到完全的超脱是不可能的，只要有生活，我们就永远无法逃出或多或少的来自方方面面的压力和束缚，我们必将一辈子生活在围城之下。我想，钱钟书先生写这本书，不仅是反映了那个时代，让现在的我们看清了书中那个时候城中之人的悲欢离合，百态人生。同样它也使我们看清我们身边同样也存在这样一座围城。

但是，人人都生活在围城之下，但每个人却可以有不同的命运，每个人都可以决定在这座围城下自己活得怎么样。如果你能做到被困住的同时，而始终保持着一颗积极的心去创造这座围城里的异彩，让围城中的生活变的丰富，那么就算我们一辈子都会生活在围城中，但我们依然都能比其他人活得更加精彩。假如你始终想着怎样去冲出围城，而不是怎样在围城中精彩地生活，那你永远只能独守空城，更加失去了生命中的价值。我想，这就是钱钟书先生真正想阐明的东西。

在《围城》这本书中，作者纵然写活了了好多个生动的人物形象，但是看完《围城》，我仍然觉得遗憾的就是，在作者的笔下，我没有看到一个给心灵插上翅膀，在围城下寻找精彩生活的形象。作者笔下的每个人物，几乎都被困在了围城中，并且颓然地生活着。或许有些人曾经挣扎过，不想要这么没有斗志地生活下去。比如方鸿渐在遇到唐晓芙时，他想要征服命运，但最终也失败了。围城下的人们，只是麻木的被这种生活支使着，而没有想到自己虽然生活在围城中，但是或许能够经过自己的努力，精彩地活着。

虽说小说中的人物并不能在现实中找出一模一样的人来，但每个角色都是一个复杂体。所以，在读这个故事的时候，我们都能或多或少在其中找到自己的一些影子。我们虽然同样身处围城，但有一点，我觉得我们是不能改变的，就是身处这样一个大世界，不管人心和世道如何险恶，重要的是我们始终要保持一颗善良单纯的心。只有这样，我们才能轻松自在并且精彩地生活着。

浅评《简爱》中简爱的自卑心理

G2-634 彭碧玉

15汉语言文学2班

很早之前就知道《简爱》这本文学巨著，然而真正把它读完还是在去年。简爱的独立、自爱、自尊和坚韧的伟大人格给我留下了深刻的印象，但是除了欣赏简爱一系列在那个时代难能可贵的品质的同时，我也发现了简爱在成长的过程中，是一直伴随着自卑心理的。

简爱童年不平等的遭遇让她对自由和平等有着一一种超乎常人的执念，她从小寄人篱下，舅妈和表姐表哥甚至是家里的仆人都没有给予她应有的尊重，这让简爱渐渐产生了自卑的心理，做事喜欢待在阴暗角落，不喜欢被人看

到。

在被送到罗沃德学校后，简爱的人格在这里逐渐得到了完善，她从海伦身上学会了忍耐，获得了温暖的友情，谭波儿小姐的人格魅力深深感染着她，让她知道了这世间也有人关心她，爱护她。简爱在这样的环境中努力学习各种知识，她学会了音乐、绘画、历史等等，而简爱在学习中也逐渐丰富了自己的思想和人格，她开始能后对自己有一个正确的认知，明白自己的优点与劣势，这从她从自身出发认为自己可以谋得一位家庭教师的工作中可以看出来。

然而，在面对心爱之人罗切斯特时，简爱内心深处的自卑再一次蹦了出来。虽然她极力宣称自己与罗切斯特虽然外表、身份地位悬殊，但是人格上是平等的，这是简爱自尊的表现，但同时也是自卑的一种表现，我们从简爱对罗切斯特所说的那段话可以看出，简爱还是无可避免的受当时美貌金钱至上的价值观的影响。“你以为我贫穷、相貌平平就没有感情吗？我向你发誓，如果上帝赋予我和美貌，我会让你无法离开我，就像我现在无法离开你一样。虽然上帝没有这么做，可我们在精神上依然是平等的。”她认为自己瘦小、贫穷、不美对于高大多金的罗切斯特来说，自己是出于劣势地位的，以至于当她真正确定罗切斯特的心意并要和他结婚时，还常常感到一种不真实感，归根到底简爱潜意识里还是觉得和罗切斯特这样不同世界的人的结合是一件不可思议的事情。

简爱自尊自爱的爆发表现在结婚当天知道了罗切斯特已经有了妻子，并且这个妻子就是阁楼上的疯女人。简爱在经历了罗沃德学校的学习以及对《圣经》的阅读之后，已然变成一个有自己道德原则的人，她无法说服自己屈从于罗切斯特的爱和挽留而选择做他的情妇，因为简爱清楚地知道，她一旦这么做，那么她一直以来追求的自由和平等将会化为虚无，还会遭受到所有人的唾弃，包括她自己，所以她选择了离开。简爱的自卑使得她的自我保护意识进一步强化，让她成为了一个真正自尊自爱而自强的人。

简爱离开罗切斯特后遇到了圣约翰并且意外得到了一笔遗产，这让简爱自卑的心再一次自信了起来，而此时的罗切斯特为了在一场大火中救自己的妻子而失去手臂并且导致眼睛失明，他的妻子此时也已经去世。于是简爱在找到罗切斯特后回到了他的身边，对于罗切斯特的改变，简爱显得很满意，甚至觉得自己比以前更爱罗切斯特了。因为简爱认为，这时候的他们，除了人格精神上是平等的，身份和外表上也是平等的，甚至简爱更胜他一筹——他有钱，她现在也有钱，他双目失明且失掉一只手臂，而她相貌平平但是身心健全。罗切斯特的残疾让简爱激发了简爱内心里的母爱，她找到了自己存在的价值，她可以在他身边照顾他，而不是一味接受他的保护和馈赠。突如其来的财产和罗切斯特的残疾才让简爱真正意义上摆脱了自卑，这看似对于罗切斯特来说有些残忍，然而人无完人，简爱自尊、自立、自强、自爱，但是她也是一个人，有着人类难以摆脱的人格缺陷。在我看来，简爱的自卑这个人格缺陷让简爱这个人物更加丰满立体起来，而不是一位高高在上，完美无缺的“女神”。

总之，简爱的自卑心理是情有可原的，是那个时代的局限导致的，或许也正是她的自卑，才促使她一步步成长，敢于与不公平的命运抗争，敢于追求属于自己的幸福和人格，才成就了如此杰出的值得后人学习的女性。

林黛玉客居之苦

G2-634 周晓玲

15汉语言文学1班

在《红楼梦》四个家族的兴衰史中，作者以贾宝玉为中心，主要表现宝玉及众多女子的命运发展，而宝玉、黛玉和宝钗三者间的命运最使我怅然若失。自古才子配佳人，应终成天作之合，然宝玉的“婚配佳人”却不是黛玉，这个结局使人败兴，人们往往欲将败兴的源头归咎于后40回的续本，但回顾此书，倒觉得使黛玉无法与宝玉结合而落于悲苦的是这一角色本身的定位——在整部著作中，黛玉饰演着“局外人”的角色，她虽与贾府存在血脉之亲，却始终不能融入这个大家族，仿佛不被群体所接纳，而这很大程度上根源于她“寄人篱下”的处境。

黛玉母亲逝世，背井离乡来到贾府，寄居在此，形成了“客居”的角色。一方面，这个角色本就使她在心理上

与客居的环境存在隔阂，加之父亲不在身旁，不像宝钗有其母亲、兄弟姐妹陪伴，常使她患得患失，没有归宿感，并带有拘束感和戒备意识。常言道，父母在，不远游，黛玉的苦可与“子欲养而亲不待”比肩。另一方面，虽然黛玉为贾府的外孙女，但是作为这两者纽带的贾敏已化为虚无，因而纵然黛玉得到老夫人的宠爱，她与贾府人员的亲疏依旧是偏向疏远的一侧。她初入贾府，作者便借王熙凤的口吻表明黛玉“客”的地位——王熙凤向宝玉说：“你林妹妹可在咱们家长住了”。因而她居住在贾府，既算不上探亲，又不能称为回家，苦于处境尴尬。

黛玉总让人怜之爱之，不仅仅因黛玉身体羸弱，更是因为她身上吐露着深深的女性阴柔下的多愁善感。与一般女性不同，黛玉的心思过于细腻、敏感，她常常把自身的影子映射在他人有意或无意的行为中，触情自伤。如黛玉葬花的情境，又如第57回“慈姨妈爱语慰痴颦”，黛玉见宝钗伏在薛姨妈怀里撒娇儿、薛姨妈用手抚摸宝钗的母女人伦之乐之景，又想到自己母亲已去世，不觉流泪叹道：“他偏在这里这样，分明是气我没娘的人，故意来刺我的眼。”这是因为在客居环境中，黛玉亦无法摆脱客居的意识，因而常患得患失、顾影自怜。

除却心思细腻、敏感，她还猜忌、多疑，惶惶中行事谨小慎微。她敲怡红院的门，被晴雯误以为是丫头而拒绝开门，却因这不是在自己家，不敢有何造作，甚至不敢开口自证身份，只在心里怨念：“如今父母双亡，无依无靠，现在他家依栖，如今认真呕气，也觉没趣。”这莫非苦于身在他家，行动上才畏首畏尾、不敢造次么？

作为“局外人”，黛玉本可以通过与宝玉的爱情而成为家族一份子，进而融入这个环境中，因为从古至今，爱情和婚姻是融入一个家族的基本方式。作者在故事的开始显露出这个可能性倾向：黛玉、宝玉初见，黛玉对宝玉的关注以及宝玉的“这个妹妹曾是我见过的”，显示了两人的亲密值发展倾向。然而最终，黛玉却成为宝玉婚姻里的外人，并因此郁郁寡终，她融入大家族的希望泯灭。这是因为，在“父母之命、媒妁之言”的时代里，黛玉在贾府客居，并没有可以为她主持大局的父母，而她的柔弱也注定使她无法成为贾老夫人那样能稳住大家族的骨干。大家族选择了薛宝钗成为宝玉的结婚对象，小家碧玉的柔情始终敌不过能“安内攘外”的刚强和处事能力，感性败给理性。如若让宝玉脱离这个大家族，自成小家，也是大家族所不允许的，除非贾府没落，但故事的最终却是“兰桂齐芳，家道复初”。

黛玉因无法融入贾府的大环境中而楚楚可怜、令人为之心疼，而能使她融入这个环境的路子又被强行阻断，始终是个客居的局外人，没有现实归宿，多么令人扼腕叹息！

《最后的黄埔——老兵与离散的故事》读后感

G1-711 罗新华

16汉语言文学1班

在海外华文文学课上，老师送给了我们一本书。这书是他千里迢迢从台湾带过来的。初看书的封面，映入眼帘的是一位略微佝偻的老兵，他双手背向身后，仿佛在强撑着身体想摆出一个标准的军姿，但无奈岁月的摧残，他的身体在伸展中显得些许僵硬。缓缓翻开书，我不知等待我的竟是一场没有硝烟，无声无息的战争。

一山不容二虎的道理亘古不变，成王败寇也是兵家常事，国民党在1949年撤退到台湾与大陆相隔一海，从此衍生了同一个中国，不同两个世界。战争后重生的中国在艰难险阻中不断摸索，经历了无数的困难后逐渐在世界上站了起来，人们的生活慢慢恢复了平静走上正轨。而在大陆的另一头，还存在这样一群人，他们远离故土，下半生被思乡所困扰，一颗心被远在海的那一头的大陆紧紧牵动着。《最后的黄埔》讲的就是大时代下这群人的悲欢离合。这本书分别讲了十四个不同却又相同的故事，不同之处在于人物和故事情节，相同之处在于令它存在的大背景，其中每一个故事都令人唏嘘不已，让人感叹战争的残酷。

在序言中，两位作家从台湾人的视角看待国共之间的战争，看待国民党部队，这是我之前在其他书里不曾看到的新的东西，让人耳目一新。他们的文字没有避开敏感的政治内容，不是在客观的阐述某个观点或内容，文字里包含了他们对书中故事的主观情感和情绪，让读者很快的代入到书中的故事；文字内容一针见血，让读者更全面地了

解事情的发生，也让读者学会用一种平常心 and 包容心去更加公平客观地看待事物。一千个读者有一千个哈姆雷特，一千个读者有一千种境遇，他们的境遇决定了他们看待事物的思维和角度，作家也是如此。两位作家不仅在序言里总述了本书的内容，也谈到了关于“离散”的含义。离散可以是家国的破碎，是一生的飘零，也可以是一种文化想象的解体，日常生活的解体和个人记忆与遗忘的纠缠散落。前者是国家，后者是个人。比起家国破碎一生飘零，个人的记忆与琐碎经历更能让人亲身体会到无奈和痛苦。

从大陆撤退到台湾的兵，不出半世纪，他们的后代就是“正港”台湾人了，但是父辈的思乡与愁绪却贯穿他们的成长历程，成为这部分台湾人一种特有的情愫，而这种情愫在文学作品中体现出来。在《一张张古铜色的容颜》中，作者给我们描述了回归于生活琐屑的老兵，他们每天出现在台湾的大街小巷，和所有平常人一样在努力的生活着，只有那古铜色皮肤是他们历经沧桑的见证，时间的流逝抹去的是他们的年龄与生活经历，抹不去的是那颗被包裹住的战之灵魂。《一千二百三十点》中，同样是这群老兵，他们等到了大陆和台湾开放的这天，时隔几十年后终于可以回家探亲，但是在探亲前他们需要洗掉身上的纹身，这些纹身是他们从军生涯和政权争斗的见证，但是这些见证已经不能继续存在下去了，他们需要拥有一个全新的面貌去迎接新的生活。每洗去一个点，他们的经历便失去一些，直到最后一个点不复存在，他们仿佛又拥有了全新的人生，好像他们的人生从来都是被政局推着向前走，从来没有自由过。《岸与岸》和其他故事有所不同，故事中的主人公“我”是在国民党部队撤退的时候被“夹带”去台湾的普通人，在和萧连长走失后，成为了流浪儿。那种远离故土与家人的孤独感和恐惧笼罩着仅11岁的“我”，在生命边缘求生，一切仿佛都是命运使然，一个决定就改变了人的一生。这是在时代背景下被卷入政权斗争的普通人，无奈被时代的洪流推着向前走……

短短的十四个故事，每看完一个我都会合上书闭上眼睛想象着书中的人物和情节，复杂的情感久久不能平息。他们的故事离我是那么遥远，远得我差一点就不知道有他们的存在，他们的故事是那么令人窒息，让人深切感受到人生的无奈与悲凉。看完后合上书，封面上的老兵再次出现在我眼前，只不过这时的老兵和之前的形象有很大的不同，他仿佛回到了年轻时候的模样，英姿勃发，气宇轩昂，眼睛里充满着对未来的希望。他的再次出现让这场没有硝烟无声无息的战争到此结束，在偶然中经历了这场战争的我心里多了一种情愫，这种情愫打开了一扇大门，终将有一天，我会踏入这扇大门。

读《平凡的世界》有感

G2-507 陈世萍

17教育技术学1班

《平凡的世界》是一部平凡的小说，然而我已经看了好几遍了，因为它带给我的感触实在是太深了，引起我的很大的共鸣。它是于1991年荣获第三届茅盾文学奖者路遥根据他生活过的土地和岁月写下的一部小说。小说中的孙少平和孙少安他们身上体现的精神深深的影响了我，甚至是改变我的一生。

生活像一个巨轮，碾压在每个人人生的道路上。生活又像一位严厉的考官，不断给黄土高原上那些可怜的人儿出难题。孙少安，作为孙家的长子，从小就是成绩优异，懂事担当，可是因为贫穷限制他继续施展才华的机会，年仅十三岁的他就被迫辍学回家跟着父亲日出晚归的干农活，为了弟弟妹妹的学业，为了帮助支撑这个家他牺牲了自己读书的机会。他任劳任怨，憨厚老实，待人和善，然而生活还是没有放过他。因为各自背景和命运的隔阂少安最终还是没有能和他心爱的青梅竹马润叶在一起。当最后少安成家立业，生活慢慢幸福起来的时候，他的妻子因劳累过度查出了患了肺癌。可怜的少安啊，痛苦，悲伤，绝望……加载在这个可怜的农民身上。人之所以为人，就是因为有着一份责任，情感，所有少安还是鼓起勇气继续生活下去。这不就是我们学习的精神吗，面对生活的困苦要勇于战斗，生活终究要进行下去的，用意志支撑，用信念奋斗，用双手努力，用勤劳充实着，坚持下去你的极限会超乎你想象。

放飞理想，忠于内心，就算在最艰难的世界。少平，一个在自尊与自卑中倔强成长的青年，如饥似渴地读书奋进，坚守自己内心的追求，懵懂中知道自己不属于在那片黄土地里劳作的农民，只能摸索着一路披荆斩棘地前行。他在读书的时候勤学刻苦，用知识充实自己饥饿的灵魂，他的物质是缺乏的，可是他的精神世界确是丰盛的。毕业之后在家呆了几年，他不甘心就一辈子在大山寨里，决定到外面的世界闯闯。就算是煤矿艰苦，暗无天日的生活，他还是每一天都是充满着斗志。因为他对于生活永远有一颗热情的心，还有对爱情的憧憬，和晓霞约定好的爱情让他干什么都是充满了动力。这就是爱情的力量，会为了对方，为了彼此的约定不断的努力，不断的成为更加优秀的人儿。然后他又是可怜的，最后晓霞不幸的去世，这在少平的心口上狠狠的插了一刀。致命的一击，因为他们冲破了世俗的枷锁，两颗心就要在一起的时候却再也没有机会和对方说一句话，再也没有机会和对方见一面，这是何等的痛苦啊。少平他的精神世界几乎要崩溃了，可怜的少平只得把所有的感情深深的埋在了心里，不去碰，不去触，将所有的悲苦都化成劳动，充实自己，不让自己有多余的时间去想。这正是路遥先生说的那句：“只有劳动才能使人在生活中强大。不论什么人，最终还是要崇尚那些能用双手你创造生活的劳动者。”平凡的少平，身上体现的坚毅，执着，不放弃，真挚……

你要承受你心天的季候，如同你常常承受从田野上度过的四时，你要静守，度过你心里凄凉的冬日，你要相信绿野会再现。少平少安他们教会给我的，远远超过我能表达出来的。我很庆幸我早就看了《平凡的世界》，才会有今天在大学的我，否则我现在就是流水线上的一名苦力吧。那段除了试卷还是试卷的时光，还好我没有放弃，还好有着少平在激励着我没有放弃，多少个无眠的夜，多少个大大鲜红的红叉，我迷茫，我失望，我绝望，就好像我在伸手不见五指的黑夜里看不到任何的曙光。然而还好有他们平凡的人儿一直在前方告诉我不要放弃对生活的追求，不要放弃任何的希望，我想他们在比我在更加艰苦的世界都是那么的坚强，我有什么熬不过去的呢。生活值得我们用一颗火热的心去热爱。

繁华的世界，我们每一个人都是渺小同时又是伟大的，在平凡的世界找到属于你自己不平凡的道路才是一个人的生活。《平凡的世界》，困难与磨砺，奋斗与失落，劳动与爱情，痛苦与欢乐，喜喜悲悲，心酸与无奈，然而平凡的人儿始终坚定的执着追求着。路遥笔下那些朴实的语言就好像黄土高原一样厚重，就好像黄土高原上的人儿一样厚实。生命就是一场永不停息的奔跑，只有不断冲破路上的艰难险阻，这样的奔跑才会更加的有意义，更加的充实。

浅评《触不可及》

G1-438 胡佳鹏

17机械3班

记得有这么一句话“每一个热爱电影的人都热爱生活”，希望你们能够喜欢我的影评。

2011年的法国电影《触不可及》又名《无法触碰》。是一部戳中泪点的温情治愈经典

故事讲述白人富翁菲利普因为一次跳伞事故而瘫痪在床，欲招聘一名全职陪护。由于薪酬高，应聘者云集，个个舌灿莲花却无法打动他的心。直到黑人的出现才让他作出决定。德瑞斯刚从监狱出来，背负家庭重担，一心只想寻张辞退信以申领救济金，而且他明显对女助理的兴趣要远大于这份工作。但是菲利普还是一眼相中了这个小伙子。于是，德瑞斯开始了一个月的试用期。虽然舒适豪华的环境让他倍感虚荣，但是他仍面临很多挑战：不仅要为菲利普作身体复健，还得给他洗浴、灌肠、拆信、穿丝袜等。起初两人的思维方式与价值观大相径庭，但是，随着了解的不断深入，他们成为了朋友。



你可能在看之前需要知道的事情：

这部电影其实由真实故事改编的，法国富豪菲利普在玩滑翔伞的时候发生事故，导致四肢瘫痪，一个出身阿尔及利亚的看护阿布戴尔陪他度过了接下来的十年，菲利普将这段经历写成了一本名叫《第二次呼吸》的自传体小说，《触不可及》就是以这部小说为蓝本，但做了一个比较重大的改动，将主人公从阿拉伯人变成了黑人，出生国家也从阿尔及利亚变成了塞内加尔，这两个都是以前的法属殖民地，这么改也更加突出了人物关系的对比张力。影片中的主人公菲利普本人现居摩纳哥，再婚，有两个孩子；德瑞斯现为企业管理，已婚并有三个孩子，他们现在仍有十分亲密的联系，依旧是非常要好的朋友。

《触不可及》上映于 2011 年，却取得了意料之外的成功，不仅成为法国的年度票房冠军，更是风靡了整个欧洲，以相对较低的制片成本达成了全球 4.2 亿美元的票房，是 12 年的一个现象级作品。影片豆瓣评分 9.1 第 22 位，imdb 排行榜评分 8.5（实时 8.6）第 37 位，这可是排在《天堂电影院》之前的电影哦！！

其实大多数电影达不到这种完成度，所以拿个 9.2 分不算过誉，一部喜剧作品，这应该说是比较高雅的喜剧，法国喜剧一直都有那股雅气亦或是猜不透的荒诞感，它没有好莱坞那种露骨，这部电影相比之下可以说是比较高雅的喜剧了。

原著《第二次呼吸》的前言中说：“旁人不能碰德瑞斯，否则就有被猛击一拳的风险，而菲利普则因为自己身体的特殊情况，让他在私邸的高墙内如同外星人，旁人不能碰他。”这其实印证了电影名《无法触碰》。

这些是电影中穿插的部分bgm，都是很调动电影整体故事的情节：



No.22 豆瓣电影 Top250

触不可及 Intouchables (2011)



导演: 奥利维埃·纳卡什 / 埃里克·托莱达诺
 编剧: 奥利维埃·纳卡什 / 埃里克·托莱达诺
 主演: 弗朗索瓦·克鲁塞 / 奥玛·希 / 安部 仁 / 奥黛丽·弗勒
 罗 / 托马·索利韦尔
 类型: 剧情 / 喜剧
 制片国家/地区: 法国
 语言: 法语
 上映日期: 2011-11-02(法国)
 片长: 112分钟
 又名: 闪亮人生(港) / 逆转人生(台) / 无法触碰 / 最佳拍档 / 不可触碰 / 不可触摸 / Untouchable / The Intouchables
 IMDb链接: tt1675434

豆瓣评分

9.2 ★★★★★
460981人评价



好于 99% 喜剧片
 好于 99% 剧情片

开场采用了倒叙开场一个黑人带着一个中年白人男性在公路上飙车，不出所料，引来了警察的追捕。车被警察逼停。就是黑人和白人心照不宣的演了一场戏，把警察唬的一愣一愣的。（在电影开头到7分30秒）（bgm: september）

德瑞斯与菲利普的感情升华是在德瑞斯不理解菲利浦用高价买下了一幅像鼻血的画以及自己创作的画被忽悠卖了的时候。此处是整片我认为最轻松愉快的一段。（在电影60分到63分，bgm: You're Go in' Miss Your Candyman）

有钱人的世界我们普通老百姓想象不通，更何况是德瑞斯，对于严肃的音乐会来说，德瑞斯说：这他娘的是去听音乐呢，还是去受罪？不允许跳舞的音乐，那还能叫音乐？这里他对各种古典音乐赋予了全新的理解和全新的画面感。（在电影64分到73分，bgm: Boogie



WonderLand)

其实这个故事在剧情上没有太多可探讨的，因为其实故事是比较老套的，但就是这既不烧脑也不刺激，在手法上，却一点也不含糊，看得出剧本经过极为细心的打磨，每个人物内心的情绪点都精准而有节制。这部电影有一种源自生活的静水流深的真实。或许，对于很大一部分观众（特别是我）而言，看电影更多是感动于对细节的共鸣，而这种共鸣的需求可能在对结构化的戏剧性需求之上。我从不担心和计较有人跟我剧透故事的结局，我更注重的是整部电影的过程，它想表达的主题，如果只是知道结局就可以，那电影又何必那么长呢，只需要开头结尾2分钟即可。

其实这里面没有晦涩难懂的地方，我觉得导演也在其中注入了一些社会的思考，主要体现在德瑞斯走之前与菲利普的对话中。我那时才知道并不是他的本名，他是一名被收养的孩子。现在的母亲其实是他的姑姑。小的时候被塞内加尔带到了法国，久而久之连自己的名字也失去了。这个人物带有很强的象征意义，由于非洲和中东地区的战乱，难民不断地涌入，结合现在的移民大潮对欧洲文明的冲击，你就很明白这部电影为什么会获得大量欧洲观众的共鸣，这都是菲利普对抗之外的另一种可能。这大概也就是片名的用意，《触不可及》的含义。两个看似永远不可能有交集的人走到了一起，他们并不是谁依附于谁，而是都拥有独立自由的人格，这个片名我个人认为其实是反着说的。它真正的含义是：只要你愿意真诚地伸出双手，就可以碰到真正可贵的东西。

影片中两人的友谊，就几乎贴近人们心中的理想，或许这点正是人们如此喜欢这部电影的原因吧。想来地久天长的友谊，都是两人都知道彼此的缺点，平时说些段子互损，却又总是默默关注彼此关心，关键时刻挺身而出。这是两个男人的亲密故事，但这里没有一点基情，没有腐，而真的是那种纯粹的友谊，友谊就是保持着适当的距离给人一种以舒适，友谊建立在平等的前提下，可在现实中，没有绝对的平等：有的人富有，有的人贫穷，有的人漂亮，有的人丑陋，有的人是学霸，有的人是学渣……我们都怀念童年的朋友，因为那时的我们很单纯，不计较这些差异。可随着年龄的增长，我们在交朋友时考虑越来越多，高大上的朋友让人自惭形秽，不幸的朋友又容易让我们滥施同情。其实我给自己的定义是那种外向孤独患者，因此，更多的时候我还是和相似背景、相似处境的人成为朋友，因为这样，最容易。

平等友谊的基础，是把对方视为一个具有独立人格的自由人，不降低自己仰视对方，不滥施同情俯视对方...在这个充满谄媚和歧视的世界，要找到一个真正的朋友，并非易事，而这也是《触不可及》打动了那么多人的原因吧。听着背景乐Una Mattina，看着结尾德瑞斯离开的微笑和那背影，我只知道我轻轻地留下了泪。