



## 我校举行全国“两会”精神传达报告会

本报讯(记者 宗和)3月30日下午,学校召开党委理论学习中心组扩大会议,邀请十三届全国人大代表、民建浙江省委副主任委员、浙江金融职业学院院长郑亚莉教授作“两会”精神传达报告,报告会由副校长曹仁清主持。

会上,郑亚莉教授指出,今年的“两会”是党的十九大之后,我国召开的一次极为重要的会议,对党和国家事业承前启后、继往开来具有重大而深远的意义。她结合自身参会经历,从四个方面具体传达了“两会”精神,一是介绍了大会的基本情况,二是阐述了 2018 年政府工作报告的重点内容,三是阐述了 2018 年政府工作报告的重点内容,四是阐述了 2018 年政府工作报告的重点内容。

的开创者,是中华民族伟大复兴中国梦的领航者,无愧为全党拥护、人民爱戴的领袖。

二是传达习近平总书记重要讲话精神和其他中央领导同志有关讲话精神。郑亚莉教授重点传达了习近平总书记在“两会”党员负责人会议、在参加多个代表团审议以及在闭幕式上的包括好人大工作、推动经济高质量发展、扎实推进脱贫攻坚、注重经略海洋、讲法治和德治等重要讲话精神。同时传达了李克强总理在参加浙江代表团审议时的主要讲话精神。

三是阐述了 2018 年政府工作报告的重点内容。郑亚莉教授简要介绍了报告关于 2018 年经济社会发展总体要求和政策取向等,介绍了浙江代表团围绕 2018 年政府工作报告的审议情况。

四是简要介绍了大会其他几项重要议程。郑亚莉教授介绍说会上高票通过宪法修正案、监察法、国务院机构改革方案、政府工作报告等重要文件,选举和决定任命国家机构和组成人员。当大会宣布习近平同志在选举中以全票当选国家主席、中央军委主席时,全场爆发出长时间热烈的掌声。同时,她简要通报了自身履职建言情况,向大家畅谈分享了自己第一次出席全国“两会”的现场感受和深切感悟。

在场的师生党员听取报告之后,纷纷表示深受鼓舞,将深入学习贯彻全国“两会”精神,积极关心国家经济社会发展,扎实学好专业知识,为实现中华民族伟大复兴贡献力量。

曹仁清在会上要求,各单位继续加

强学习“两会”精神的意识和行动,切实把思想统一到习近平总书记重要讲话精神上来,统一到党和国家取得的历史性成就上来,统一到选举产生新一届党和国家机构领导人的重大意义上来。准确把握习近平总书记关于扎实推进高等教育改革、人才与创新、全面从严治党等重要讲话精神,贯彻落实到学校深化和各项重点任务中,坚持立德树人,坚持内涵发展,全面推进学校各项事业走上新台阶。

校党政领导班子、全体中层干部、总支(直支)理论中心组、全体支部书记、系主任和学生党员听取报告。

学习宣传贯彻党的十九大精神  
新时代 新征程 新篇章

## 学校举行校领导调研课题开题会

本报讯(通讯员 王海瑞)近日,学校举行 2018 年校领导调研课题开题会,这是学校学习贯彻党的十九大精神、省委大学学习、大调研、大抓落实的实际行动。学校党政班子成员出席会议,校党委书记宣勇主持。

开题会上,课题负责人就如何做好今年的调研课题做了专题汇报,学校党政班子成员提出了针对性的意见建议。宣勇作了总结,并就如何做好今年校领导调研课题提出了三点要求:一要加强调研;二要加强协同;三要加强统筹。通过调研课题,着重解决影响学校发展的重点难点,着力深化学校综合改革,围绕实践强基、重心下移、激发活力,将调研成果积极转化为推动学校发展的制度机制,推进学校治理体系和治理能力现代化。

二级学院和相关职能部门主要负责

## 学校召开竞聘中层副职岗位人员民主推荐会

本报讯 3月29日,学校召开教师干部大会,组织竞聘中层副职岗位人员进行个人陈述,并进行民主推荐。校党委书记宣勇讲话,校长洪岗主持。

宣勇强调了民主推荐的形式和方法以及选拔干部的原则。他指出,要认真对照“信念坚定、为民服务、勤政务实、敢于担当、清正廉洁”的好干部标准,要推荐对党忠诚,能够严守党的政治纪律和政治规矩,坚决贯彻党的路线方针政策,坚决执

行上级党委决策部署的干部;要推荐个人干净,能够严守中央八项规定,敬畏法纪、敬畏组织、敬畏权力,思想清醒、经济清白、生活清新的干部;要推荐敢于担当,面对大是大非敢于亮剑,面对矛盾敢于迎难而上,面对危机敢于挺身而出,面对失误敢于承担责任,面对歪风邪气敢于坚决斗争的干部。宣勇还对工作纪律提出了具体要求。他强调,民主推荐领导干部人选,是充分发扬民主,落实干部群众在干部工作

中的知情权、参与权、选择权、监督权的重要实践,是一项纪律严格的政治任务。坚决禁止任何形式的拉票行为,严格执行“九个严禁、九个一律”等换届纪律要求,守好、用好民主推荐的权利,营造风清气正的换届环境。

会上,各岗位竞聘者围绕岗位特点,按照规定内容进行了个人陈述。与会人员根据要求进行书面推荐。全校中层正职干部和相关副职干部进行了个别谈

话推荐。校领导班子成员、中层干部、正高级专业技术人员、民主党派负责人、党代会执委会委员、校级部分党代表及校级以上各级党代表、人大代表、政协委员等参加会议。

此外,按照分类推荐原则,从事普通本科生教学的二级学院副院长的民主推荐工作于 3月 26 日-27 日在岗位所在学院内开展。(组织部供稿)

## 我校获教育部批准新增 2 个本科专业

本报讯(通讯员 郑海霞)近日,教育部公布了《教育部关于公布 2017 年度普通高等学校本科专业备案和审批结果的通知》(教高函〔2018〕4 号)。我校申报的“土耳其语”和“捷克语”两个专业获得批准,将于 2018 年开始招生。两个专业为浙江省首次开设的小语种专业,且我校为省内唯一开设土耳其语专业的学校。截至目前,我校本科专业增至 32 个,其中外语类专业 14 个,语种 12 种。

学校将根据办学定位和社会需求,充分利用现有办学条件,加强新增本科专业建设,完善外国语言文学学科为主体、多学科协调发展、良性互动的学科专业格局,提高人才培养质量,努力建成“外语特色鲜明、教育品质一流”的多科性普通本科高校。

## 学校召开新学期离退休老同志情况通报会

本报讯(通讯员 颜纯军)3月14日,学校召开离退休老同志情况通报会,校党委书记宣勇出席会议并讲话,离退休办负责人主持会议。

宣勇向老同志长期以来给予学校工作的关心和支持表示感谢,并致以美好的新年祝福。他向老同志总结了 2017 年学校主要工作,重点就“十三五”发展规划纲要和六个专项规划稳步实施、迎评工作、“青年学子青年习近平”学习教育等方面作了介绍;通报了 2018 年工作思路和重点工作。

宣勇强调,今年学校的工作主基调是“深化全面综合改革、着力提升教育品质”。要大力推进以下六个方面的工作:一是深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想;二是全面落实从严治党要求;三是持续深入推进综合改革;四是强化思想政治建设;五是提升教育国际化水平;六是提高服务保障能力。

会上,宣勇认真听取了大家的意见和建议。他指出,学校取得的每一项进步、每一个成绩,都得益于各位老领导、老同志打下的良好发展基础。当前,学校正处在深化改革、提升品质的关键期,学校将一如既往地高度重视、用心用情做好老干部工作,在思想上关心、在生活上照顾。同时,也真诚希望各位老领导、老同志继续发挥自身的经验优势,加强参谋智囊、监督促进、宣传引导作用,建言献策。

通报会后,宣勇走访慰问了教学月刊社、离退休等部门教职员。

校办负责人、离休干部、退休老领导、正处及正高级职称老同志共 20 余人参加通报会。

## 宣勇走访国际经济与旅游管理学院学生寝室

本报讯(通讯员 王化明)阳春三月,春色中分,小和山的校园里草木萌发,生机盎然。3月21日下午,校党委书记宣勇走进了国际经济与旅游管理学院学生寝室,与学生畅谈学习生活,送去温暖与关爱。

宣勇走访了雅正苑 6 号楼学生寝室,与同学们围坐在一起,详细询问大家的学习生活,并关切地向来自西藏等地的同学。他对同学们的学习态度及良好的学习氛围表示肯定。他说,大学是青年学子最好的学习阵地。谈到如何做好四年大学生活的规划,宣书记向同学们提出了三点要求:一要有明确的目标并为之不懈努力;二构建合理的知识结构,及时对所学的知识进行梳理;三要不断充实自己,不仅要学好专业知识,还要通过大量的课外阅读和社会实践来丰富与历练自己。此外,宣书记还询问了同学们的入党情况,大家表示渴望能够加入党组织,有部分同学已经推优入党。

宣书记提醒同学们温暖还寒时要多穿衣,在努力学习的同时更要保证身体健康。同学们纷纷表示与宣书记深入交流的过程中,感受到了学校无微不至的关怀以及对大家成长成才的重视和期盼,纷纷表示将会更加努力学习,成为让学校和老师骄傲的优秀学子。

校办、学院党总支相关负责人参加走访。



3月17日,2018年浙江省学生艺术特长生水平A级测试(美术)在我校举行。今年艺术特长生A级测试(美术)全省有效报名人数增至4006人,共开设372个考场,涉及西画、中国画、书法、摄影、设计等5个测试项目。图为省教育厅副厅长鲍学军巡视考场。(图由校全媒体中心提供)

## 2018 全国德语专业青年教师语言学教学法研讨会在我校举行

本报讯(通讯员 葛静)3月23日上午,由教育部高校外语教学指导委员会德分委主办、我校西语学院和歌德学院(北京中心)承办的 2018 年全国德语专业青年教师语言学教学法研讨会在我校开幕。我校副校长曹仁清,来自教育部高校外语教学指导委员会德分委以及复旦大学、同济大学、浙江大学、北京外国语大学、慕尼黑大学等单位的教授代表出席开幕式。全国共有 32 所高校的 38 位学员参加研讨会。西语学院院长主持开幕式。

开幕式上,曹仁清对前来参加本次研讨会的专家和老师说欢迎,介绍了学校及德语专业的基本情况。他说,德语专业是我校西语学院最年轻的专业之一,建成以来发展势头良好,对外交流密切。学校已与歌德学院签订合作协议,双方将以教学法模块为基础,就德语教师培训(DLL)项目展开合作。随后,教育部高校外语教学指导委员会德分委副主任委员、复旦大学德语系主任

任魏育青教授在致辞中表示,强化师资队伍,努力提高专业德语教师的教学论和教学法能力是重中之重,因此造就一支高职业素养的德语教师队伍是中国德语教育继续发展的关键。北京德国文化中心、歌德学院德语教学合作处主任杨士鹏表示,如何进行教师的培训,是近年来德语教育界面临的一个主要问题。随着对德国文化感兴趣的人和德语学习者逐渐增多,中小学德语教育方兴未艾,对德语教师的需求将持续增大,只有加强教师培训和继续教育,才能有效地帮助中国德语学习者。

本次研讨会旨在促进教师学员交流学习先进的语言学教学法,在日后的教学实践中灵活运用,提高自身教学水平,进一步推动中国德语教育界互相帮扶、互相鞭策,实现整体进步和发展。

教务处、科研处、国际处、西语学院等相关职能部门负责人参加开幕式。

## 本期导读

我校师生热议“两会”:坚定理想信念 不负使命担当 >>>详见 2 版

# 我校师生热议“两会”：坚定理想信念 不负使命担当

本报讯 (记者 宗和)3月3日和3月5日,第十三届全国人民代表大会一次会议和政协第十三届全国委员会一次会议在北京开幕。我校师生纷纷通过广播、电视、报纸、网络、微博、微信、手机客户端等多种方式积极关注“两会”动态,收听“两会”盛况,并结合自身工作学习生活,认真思考,积极参与讨论“两会”热点,表达对未来美好生活的憧憬和期待。

拥抱新时代,征途号角响。校党委书记宣勇表示,2018年全国“两会”,是在贯彻党的十九大精神的开局之年,改革开放四十周年,决胜全面建成小康社会,实施“十三五”规划承上启下的关键一年召开的历史性盛会,是全国人民政治生活中的一件大事,也是全体浙外人应该聚焦的大事。宣勇认为,政府工作报告振奋人心亮点多,奋斗在新时代征程上,我们要全面贯彻党的教育方针,落实立德树人根本任务,引导学生做一个有理想、有本领、有担当的新青年;全面贯彻国家深化改革部署,深入推进校内综合改革,勇担当、新作为,写好教育“奋进之笔”。他表示,学校会通过党委中心组理论学习、政治理论学习、座谈会、形势政策课等形式,全面深入学习贯彻“两会”精神,全面推进学校各项事业有序发展。

校长洪岗谈到,李克强总理在政府工作报告中提出的“发展公平而有质量的教育、改革考试招生制度、优化高等教育结构、加快‘双一流’建设、让每个人都有平等机会通过教育改变自身命运、成就人生梦想”等关于教育尤其是高等教育改革发展方面的举措,对校的发展具有重要的指导意义。他表示,学校将紧密围绕地方需要、应用型人才培养和办学特色这三个立足点转型发展,逐步形成结构合理、外语特色突出、优势明显、学科门类协调发展的学科体系,全面深化改革,加强内涵建设,努力提升学校办学质量,把握住中国高等教育改革发展的战略机遇,努力推动学校各项事业快速发展,办人民满意的大学。

英文学院党总支书记周彩英认为,报告中有多处关于教育问题的阐述,为高等教育发展提出了遵循的方向。作为二级学院,如何以经济社会发展需求为导向,培养好应用型人才,如何在“双一

流”高校建设的背景下,加强内涵建设,提高教育品质值得我们深入的思考与不懈的努力。

东语学院党总支书记王永青认为,“两会”进一步明确了下一阶段国家改革发展的战略定位和创新举措,也为我校深化综合改革提供了行动指南。作为党组织领导下的院长负责制首批试点改革单位,东语学院正努力探索完善院系管理体制和运行机制,探索形成一套符合“良法善治”要求的制度体系,推进试点工作的有效开展,为学校的综合改革贡献智慧和力量。

西语学院党总支书记张伟慎认为,学习贯彻全国“两会”精神,一要进一步增强“四个意识”,坚定“四个自信”。二要抓好思想政治工作,用习近平新时代中国特色社会主义思想武装师生头脑。三要乘着校内综合改革的东风,结合学院的学科专业特点,进一步加强国际合作,努力把西语学院打造成我校国际化办学的排头兵。

中文学院党总支书记黄莺认为,我们要坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为引领,围绕校“十三五”发展规划目标,真正做到实学实做,加强院内依法管理和制度建设,尊重和发挥师生的主体作用。进一步推进实践强系制度,加快内涵提升,为实现外语特色鲜明,教育品质一流的发展目标,撸起袖子加油干。

经管学院党总支书记俞海山认为,学院将根据学校“全面深化综合改革、着力提升教育品质”的主基调,加强学院内部改革力度,不断激发办学活力;以加强全英文教学工作为抓手提升教育国际化水平,提高人才培养质量;以高水平建设应用经济学、工商管理省一流学科和获得硕士学位点作为工作导向,增强获得高层次科研项目科研成果的能力和服地方经济社会发展的能力。

教育科学学院党总支书记高亚兵认为,作为二级学院党总支书记,一是要坚持党的全面领导,坚持“四个意识”,加强学院的党建工作,充分发挥全体党员在教书育人、科学研究、社会服务中的模范带头作用;二是推进校内综合改革,实现实践强系的目标,让全体教职员工共同谋划学院的发展愿景,开创学院美好前景。

科技学院党总支书记吴莉萍认为,作为基层党组织负责人,认真学习领会“两会”精神,一是要在全面学懂弄通做实总书记重要讲话上下功夫,以实际行动拥护核心;二是要在联系实际上下功夫,对标“两会”精神,着力做精做强跨境电商这一新的增长点;要紧扣深化校内综合改革,通过改革充分调动教职工的积极性,增强师生的体验感、获得感和归属感。

艺术学院党总支书记杨飞群认为,艺术学院的师生要依据“志道据德依仁游艺”的学院精神,在传承弘扬中华优秀传统文化,推动中华优秀传统文化走向世界,特别是浙江本土文化传承上,承担起我们应有的责任感和使命感。以骄傲坚定的姿态去守护和传承宝贵的传统文化,增强我们的文化自信。

机关党总支书记舒蓉认为,通过学习“两会”精神,切实把思想和行动统一到党和国家对当前形势的判断和部署上来,自觉维护以习近平同志为核心的党中央权威;二是要不忘初心、牢记使命,自觉从实现我国高等教育内涵式发展的高度来谋划推动学校工作;三是要持之以恒地加强基层党组织建设和党员干部队伍建设,为学校事业发展提供坚强有力的保障。

马克思主义学院《毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论》教研室主任陈峰认为,对教育未来的发展,我更期待加强大学优质教育资源的共享。通过学习“两会”精神,作为一名思想政治理论课教师,进一步增强了自身的使命感和责任意识,在平时的教育教学中,更要静下心来教书、潜下心来育人。

东语学院辅导员张志华表示,作为一名辅导员,自己要时刻与时俱进,积极学习当前的前沿理论,了解国情民情,引导学生积极关心国家大事、关注社会民生;引导学生早立志、立大志,扎实学好专业知识,使他们毕业后能接过新时代建设祖国的重担。

中文学院2016级汉语师范专业蒋玲婷同学认为,在和同学们一同学习“两会”精神的过程中,清楚地了解了当今国际国内的形势,关注“两会”深感机遇与挑战并存,应该在日常的生活学习中自觉践行“两会”精神,砥砺前行,通过扎扎实实地努力学习,实现属于我们每个人的“中国梦”。

## 2018年全国两会七大看点

1、贯彻落实十九大精神,使党的主张成为国家意志  
党的十九大确立习近平新时代中国特色社会主义思想为全党必须长期坚持的指导思想,描绘了决胜全面建成小康社会、全面建设社会主义现代化强国的宏伟蓝图。党的主张通过法定程序成为国家意志,化作全体人民的共同行动。  
2、全面深化改革:新起点上如何发力?  
改革进入攻坚期和深水区,全面深化改革如何向纵深推进?“始终坚持问题导向,坚定不移将改革推向深入,才能破解深层次的利益矛盾,破除积存多年的顽症痼疾。”中国(海南)改革发展研究院院长迟福林说。  
3、决胜全面小康:关键之年谋划逐梦蓝图  
2018年是决胜全面建成小康社会的关键之年。“关键之年召开的全国‘两会’,将为今后一时期取得三大攻

战的胜利谋划部署,使全面建成小康社会得到人民认可、经得起历史检验。”南开大学教授周立群说。  
4、宪法修改:为新时代中国特色社会主义提供有力宪法保障  
十三届全国人大一次会议将审议《中华人民共和国宪法修正案(草案)》。中央党校教授辛鸣表示,把党和人民在实践中取得的重大理论创新、实践创新、制度创新成果上升为宪法规定,为的是更好发挥宪法在新时代坚持和发展中国特色社会主义中的重大作用。  
5、选举和决定:产生新一届国家机构和全国政协领导人  
去年十九大选举产生了新一届中央领导集体,本次“两会”将选举和决定新一届国家机构、全国政协领导人。他们将带领全国各族人民开启中国特色社会主义事业新征程。全国人大会议期间,还将举行宪法宣誓。庄重的仪式、庄严的誓言,彰显宪法权威,更激励宣誓者忠于宪法、遵守宪法、维

护宪法,加强宪法实施。  
6、机构改革:推进国家治理体系和治理能力现代化的深刻改革  
本次“两会”,机构改革再次受到关注。中国人民大学公共管理学院教授刘鹏认为,此次机构改革称为“党和国家机构改革”,而非以往的“国务院机构改革”,意味着改革涉及的更广、更深,不仅仅停留在简单的部门撤并和名称变化上,而是统筹党政军群机构改革,加强党对各领域各方面工作领导,确保党的领导全覆盖,确保党的领导更加坚强有力。  
7、监察立法:实现反腐败国家立法  
十三届全国人大一次会议还将审议《中华人民共和国监察法(草案)》。构建党统一指挥、全面覆盖、权威高效的监督体系,将进一步加强权力运行的制约和监督,实现对所有行使公权力的公职人员监督全覆盖。  
(转自新华网)

## 一图读懂二〇一八政府工作报告

**2018年工作部署**

做好今年工作,要认真贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想,坚持稳中求进工作总基调,把稳增长作为一个整体来把握,注重以下几点。

- 一是大力推动高质量发展
- 二是加大改革开放力度
- 三是抓好决胜全面建成小康社会三大攻坚战

**发展预期目标**

- 国内生产总值增长6.5%左右,居民消费价格涨幅3%左右。
- 城镇新增就业1100万人以上,城镇调查失业率5.5%以内,城镇登记失业率4.5%以内。
- 单位国内生产总值能耗下降3%以上,主要污染物排放继续下降。

**宏观经济政策**

积极的财政政策取向不变,要聚力增效。赤字率拟按2.6%安排;优化财政支出结构。稳健的货币政策保持中性,要松紧适度。

**2018年,这些新举措你一定要知道**

**深入推进供给侧结构性改革**

发展经济着力点放在实体经济上,不断优化营商环境,实施大数据发展行动,加强新一代人工智能研发应用,在多领域推进“互联网+”。深化“放管服”改革,在全国推开“证照分离”改革。完善增值税改革。  
全年要为市场主体减轻非税负担3000多亿元,全年再为企业和个人减税8000多亿元。

**加强国家创新体系建设**

国家科技投入要向民生领域倾斜,加强雾霾治理、癌症等重大疾病防治攻关,使科技更好造福人民。取消流量“漫游”费,移动网络流量资费年内至少降低30%。

**深化基础性关键领域改革**

要深化国有企业改革创新,深化财税体制改革,健全地方税体系,稳妥推进房地产税立法。提高个人所得税起征点。

**扎实推进区域协调发展战略**

完善区域发展政策,逐步缩小城乡区域发展差距。提高新型城镇化质量。今年再进城落户1300万人,加快农业转移人口市民化。今年再减少农村贫困人口1000万以上,完成异地扶贫搬迁280万人。

**大力实施乡村振兴战略**

推进农业供给侧结构性改革。落实第二轮土地承包到期后再延长30年的政策。推动农村各项事业全面发展。推进“厕所革命”,促进农村移风易俗。

**积极扩大消费和促进有效投资**

推进消费升级,发展消费新业态新模式。将新能源汽车购置税优惠政策再延长三年,全面取消二手车限迁政策。创建全域旅游示范区,降低重点国有景区门票价格。推动网购、快递健康发展。

**推动形成全面开放新格局**

放宽或取消银行、证券、基金管理、期货、金融资产管理公司等外资股比限制,统一中外资银行市场准入标准。探索建设自由贸易港。积极扩大进口,下调汽车、部分日用消费品等进口关税。

**提高保障和改善民生水平**

继续提高退休人员基本养老金和城乡居民基础养老金,合理调整社会最低工资标准。健全劳动关系协商机制,消除性别和身份歧视。居民基本医保人均财政补助标准再增加40元,增加子女教育、大病医疗等专项费用扣除。运用互联网等信息化手段,加强对儿童托育全过程监管。扩大跨省异地就医直接结算范围,把基层医院和外出农民工、外来就业创业人员等全部纳入。  
(转自人民网)

编者按: 2018年3月5日,十三届全国人大一次会议在人民大会堂开幕,国务院总理李克强作政府工作报告,回顾过去五年的工作成就,部署2018年的工作重点,2018有哪些政府工作新举措,就让你一起梳理报告中的重点和大家关心的热点话题吧!



持续深入推进  
“青年学子学青年习近平” 学习教育

## 带着自信去看世界，抒写别样青春



翁佳薇是西语学院2014级法语专业学生，通过学校与法国雷恩高等商学院的“3+1.5”本硕联培项目，以优异的成绩进入欧洲国际化的精英商学院之一攻读国际商务谈判硕士学位。她还是浙江中华文化学院第二期“海外蒲公英使者”，在学校还曾是学校多语言服务联盟的一名国际志愿者。

## 做中国文化传播的践行者

浙江中华文化学院“海外蒲公英使者”是一群以讲好中国故事、传播中国声音、弘扬中华文化为使命的中国留学生。翁佳薇便是其中一员。

谈及参加活动的初衷，她表示“青年习近平矢志不渝的理想和爱国为民的家国情怀深深地激励了我，作为一名党员，我觉得自

己更有这个责任和义务去维护中国的国际形象。”到雷恩商学院后，她就积极参与了学校举办的International Fair（各国文化展示交流活动），她在中国展览摊位，通过知识问答和小游戏向来自其他国家的同学展示讲解了中国的剪纸、书法等传统文化，吸引了许多同学。翁佳薇觉得这是自己履行“海外蒲公英使者”职

责的一小步，在如今全球化和“一带一路”的背景下，她觉得外语专业的学生有了更广阔的舞台，更要积极发挥作用，做好中国和世界沟通的桥梁。

“不论从事哪一份职业，我们都要拓宽自己的国际视野，在实现个人梦想的同时为整个中国梦作出属于自己的一份贡献。”

## 我首先是学生，其次是语言爱好者

谈及在浙外的学习生活，翁佳薇说，“我觉得自己很幸运，可以遇到那么多优秀的老师和可爱的小伙伴。”专业课老师的敬业精神特别让她敬佩。比如，基础法语课的龚一芳老师、邓薇老师，她们会通过抽背课文、听写等方式充实课堂的内容，总是耐心地纠正学生的发音，解答学生的疑惑；高级法语课的孟玉秋老师、徐普老师，除了传授教材上的知识外，还分享课外的知识。像徐普老师还教学生做翻译。在浙外的学习为翁佳薇的语言发展打下了坚实的基础。“老师们不同形式的课后作业，常常涉及多个领域，帮助我们拓宽视野。他们还经常鼓励我们走出去，去尝试不同的东西。”在毛巍等老师的指导下，翁佳薇作为队长，和同学组队开展智慧西湖项目调研的暑期社会实践活动，她们结合专业深化实践主题，在实地调研的基础上不仅为智慧西湖项目提出中肯的建议，还开发制作了多语种断桥景点介绍的公

众号，受到智慧西湖项目的负责人的好评。爱学习的她不负韶华，曾获得国家奖学金、省政府奖学金、校三好学生、校优秀学生干部、校暑期社会实践先进个人称号等多项荣誉。“学校为我们提供了发展平台，积极尝试都会有意想不到的收获。”翁佳薇表示正是因为自己在校学习自律委员会的日常工作，所以对商务谈判产生了兴趣，大二时就希望能进行系统专业的学习。2016年9月，她看到学校发布的《2017 法国雷恩商学院本硕项目报名通知》里面正好有涉外商务谈判方向的专业，学校、专业还有学习安排都非常有吸引力，她毫不犹豫地报了名。

“国外的学习是一项新挑战。”翁佳薇谈及国外的学习生活时如是说。法国雷恩商学院是全英语授课，而生活用语又多为法语，翁佳薇首先要适应语言环境。日常中有许多的小组作业，从法语跨专业到商务谈判，为了完成各门

课程的小论文，她需要做大量的自学功课，阅读大量的文献资料，常常在图书馆一待就是大半天。而令她觉得最难的是做 presentation 和写报告。“虽然国内也会有类似的 presentation，但研究生阶段的要求会更高。”从国内到国外，翁佳薇克服了最初的不适应，逐渐找到了学习方法，她越来越喜爱自己的新专业，课程学习也越来越顺利，还获得了法国雷恩商学院 PIONEER 奖学金。在二外英语的基础上，她正计划学习西班牙语或西班牙语，进一步丰富自己的语言专业。“现在在浙外各方面都在发展，软实力也在提升，拥有着丰富的学习资源和强大的师资力量。出国后，我最后悔的是没有充分运用母校的学习资源。”翁佳薇还积极参加了很多活动，如孔子学院的中秋活动，葡萄牙冬季交换课程等，国外的学习生活让她提高了自己的自学能力，沟通、协调和解决问题的能力。

## 学习和工作是一种动态平衡

“我一般先完成工作任务，然后再去学习。因为工作不及时完成会拖累组织或者老师的时间，而学习是我自己的事。工作多了反而会提高学习效率，这是一种动态平衡。”工作上，翁佳薇一直秉持认真细致的工作态度。作为一名辅导员助理，接到任务后，她会先研究透彻任务要求，把可能遇到的问题解决方法都提前列出，再把具体工作传达给班委。面对突发状况时，马上启动备用方案，但有时也需要急中

生智。翁佳薇说，“做助理的那段时间，辅导员陈和健、江山、杜茜等老师教导我统筹协调、处理日常事务还有如何处理应急事务，这些都为我的成长奠定了基础。”

翁佳薇将自己的课余时间投入到了志愿者工作中。她经常去浙江图书馆帮助整理书籍，做爱心家教等，“做志愿者让我感觉自己对社会是有价值的。”她还作为语言志愿者参与了G20杭州峰会以及第三届世界互联网大会

的志愿服务工作，并被评为第三届世界互联网大会志愿服务先进个人。“我感觉很快乐，每一次工作都是难忘的实践经历，就连我的口语、礼仪、沟通协调能力都在不知不觉中明显提高了。”

采访结束，雷恩的下午茶送到杭州的寒冬。“希望学弟学妹们好好珍惜大学的时光，过得充实开心，成为自己想要的样子。”简单的话语却透着温暖。期待再相见时，能遇见更精彩

(记者 朱春红)



语通中外·博学践行  
A Life-long Language Learner with Global View and Practical Mind.

淡淡的咖啡伴着书卷味儿，再配上午后恬淡的阳光，同学们躺在沙发里学习，好不安逸。回顾四周，首先映入眼帘的便是“印象·英文”四个大字。而一旁悬挂着的英语语言文化学院的院标院训更是让人眼前一亮。白底蓝字的图标，清新淡雅，精心装饰的文字又显大方得体。白墙上悬挂着的各类图标形态各异，使信息公布不显呆板。偶有一两人路过，总会在此驻足。这该院B的一方小天地内，处处弥漫着文化的气息。

“语通中外，博学践行。”便是我校英语语言文化学院的院训。英文学院相关负责人表示“语通中外”其实有两个意思。一是指“精通”，希望学院培养的学生能够精通中文和至少一门外语；二是指“联通、沟通”的意思，希望通过语言的学习为学生架起一座理解中外文化、加深与国际社会沟通能力的一座桥梁，契合学校国际应用型人才的这样一个培养方向。“博学践行”则是对学生的学习方式提出要求。“博学”指希望学生能够广泛地学习，汲取中外文化的精髓，全面提升自己的能力；“践行”主要是培养学生的实践能力，既包括了他的语言运用能力，又包括了其他方面的动手实践创新的能力。

英文学院的院训简洁明了、独具匠心，翻译成英文更是不遑多让。“A Life-long Language Learner with Global View and Practical Mind.”只十个英文单词的简单组合就让人们清晰地感知到其中蕴含的深刻意义。

“院训和院标是一个学院最鲜明的文化标志。”英文学院党总支副书记刘涛老师强调，“院训和院标是学院所有师生共同认可的价值和思想体现，具有凝聚师生精神力量、引导师生成长成才的价值。”在他看来，院训的凝练其实也是学院文化建设的基础。院训院标给他或者给学生们传递着的积极意义。

院训院标的提出不是一朝一夕的

## 院标院训的故事

语通中外 博学践行  
——英文学院院标院训展示

事情，需要时间沉淀。英文学院的院徽很多年前就已经设计完成。院标采用“钟”的形状，配合学院英文 English 的首字母“E”演化而成，以此提醒学生要认真学习，全面地发展自我。相比之下，院训更为新鲜。在迎接教育部本科教学评估的过程中提炼院训，是当时学校学院文化建设的重要内容之一。院训的设计并非出自一人之手。在院训的设计过程中，学院领导一直坚持院训应是学院师生共同认可的价值观念，而非一个人提出来的空口号。因此在设计过程中，学院面向全体师生征集院训，要求有中文和英文的表达方法。征集得到了学院师生的积极响应，学院一共收到了近70份院训的表达方法。

说到这里，刘老师大有感触：“师生的智慧真的是无穷的。”开始的时候，学院担心征集院训活动难以得到大家的响应而推行困难。但从现实情况来看，师生们的积极性和创造性已经超过了学院领导们的预期。于英文学院的全体师生而言，集思广益得出的院训更有认同感和亲切感，更能够引起共鸣。

征集到的70份院训在筛选整合后，形成一份40句院训名单，发放给老师和学生进行勾选。根据投票情况，选出五个最受师生欢迎的表达方法。最后学院通过扩大的党政联席会议的方法，请学院的领导、教授、系主任还有学生代表一起讨论，最终形成了现在的表达方式。

院训院标，不该是静态的摆设，而

应该让师生真正理解其中的内涵和价值。做好宣传工作，是学院后续的工作方向。学院致力于让师生真正了解院训院徽的精神价值，让它们成为激励师生成长进步的动力。

院训形成之后，得到了老师和同学的普遍认同。在一系列的校园文化活动当中，学院有意识地把院训扩大宣传。不论是毕业生的毕业纪念品，还是学院走廊上悬挂的宣传品，院训院标始终被放置在最显眼的位置。英文学院将院训院标渗透入日常生活中，让它们成为引领学院师生成长进步的重要精神力量。

在日常中汲取精神力量，以精神力量指引前行道路。如今英文学院的师生积极践行“青年学子学青年习近平”学习教育，以矢志不渝的理想信念为指导，培养爱国为民的家国情怀，形成了吃苦耐劳、勤奋好学、开拓创新的学院风貌。

(记者 谢利涛 蒋玲婷)

编者语：院训是学院办学理念和精神内涵的集中体现，是学院办学历史和优良传统的高度浓缩。近年来，各学院结合自身特色，凝练院训，设计院标，不断提升学院文化品味，彰显学院文化底蕴。今日起，本报将带您解读各学院的院训院标故事，领略各学院各具特色的风采。

## 怎样高效利用时间

在校园里，我们常常会看到这样的同学：有些在空余的时间里去做兼职，增加自己的社会经验；有些参加各种社团活动，提升自己各种能力；有些努力学习，准备继续深造；当然，也有些同学窝在寝室，刷微博、微信、上网追剧；还有些沉溺于游戏的世界中不能自拔……四年的大学时光转瞬即逝，怎样高效利用好大学这些空闲时间，也意味着四年之后步入职场的你是否具备较强的竞争力。下面，我们从四个方面来谈一谈如何高效利用时间，希望能对你有所启发。

## 科学、合理地进行规划

科学、合理的规划是高效利用时间的前提条件。首先，要根据自身的实际情况确定努力的大方向。进入大学后，你需要好好想一想你将来要做什么？你是想继续深造考研还是毕业后工作？在定位清晰、目标明确后，再来规划每天的时间安排，确保你每天的努力都朝你的大目标更进一步。比如，如果你想继续考研深造，你就需要在学习上多下功夫；如果你想毕业后就业，在学习之余，你也需要参加一些社团或社会实践活动，提升自己的人际交往、沟通表达、组织策划等各方面的能力，为将来走入社会做好准备。

其次，科学地安排每天的作息时间。任何成功都不是一蹴而就的，都需要日积月累。科学合理地安排每天的作息时间，是提高时间利用率的有效途径之一。我曾遇到一个特别努力的学生，所有的时间几乎都花在了学习上，但是成绩却并不理想，他因此非常烦恼，到心理中心求助。在咨询中，我们逐渐了解到，他的日常作息中，学习几乎占用了他全部的时间，可是效率不高。我帮助他根据学科特点和自己的基本规律重新调整了时间，除了学习之外，增加了休息放松和锻炼身体的时间，这样调整后，他的学习成绩有了很大进步，也越来越自信。

## 学会选择，做当下最重要的事

人的时间有限，而我们要做的事情是无限的，利用好时间最重要的原则是不要试图把所有的事情都做好。我们要根据自己的实际情况进行取舍，做当下对自己来说最重要的事情。确保自己一直在做最重要的事情，也就确保了自己的时间一直在被高效地利用。

相比于高中的学习生活，大学是一个人独立生活的开始，是正式步入社会生活的过渡阶段。而大学的校园生活有很多刺激与诱惑，一些学生可能会在众多的诱惑与刺激面前迷失，不知道该如何选择。有些学生可能会因为人云亦云，而一直找不到自己的方向和目标，耽误了很多时间。我了解到一部分学生因为加入多个社团或做兼职或其他事情而耽误了学习，出现期末学习挂科的情况。其实，对于大多数学生来讲，搞好学习是大学阶段很重要的事情，不论你做什么，一定是在确保能够完成基本学业的前提下。在此前提下，一定要根据自己的实际情况来做选择，做当下对自己来说最重要的事情。比如，如果你身体健康出现了状况，就要先养好身体。如果你学习比较吃力，那你需要花更多的时间在学习上。如果你家庭经济比较困难，你可以选择在学习之余去做一些兼职来补贴家用等。

## 学会利用零散时间

在实际生活中，我们也会遇见这样的学生，不仅学习成绩好，其他方面也很优秀。当详细了解其具体情况时，我们发现，他们大多很勤奋，而且很会利用一些零散的时间。其实，生活中有许多零碎的时间不为人所注意，这些时间虽然零散，但是经过合理规划后却可以用来做不少事情。你可以根据自己的实际情况，看一下哪些时间你还可以利用起来。在这些零散的时间里，你可以有计划地去安排做一些事情。比如，你可以利用去教室路上的时间背一下单词或是回忆一下下节课老师讲的内容；你可以避开用餐高峰期，将节约下来的排队时间用在其他方面；你也可以在洗漱的时间里听一些学习的音频等等。鲁迅先生曾说过，时间就像海绵里的水，只要愿挤，总是有的。希望每个同学都能找到自己的零散时间，做更多有意义的事情。

## 立刻行动

有这样一些同学，他们花许多时间思考要做的事，但是，在具体行动时，担心这个担心那个，找借口推迟行动，又为没有完成任务而懊悔。在思考的这段时间里，其实他们本来已经能够完成任务甚至可以转入下一个工作了，而这样的拖延和推迟却造成了大量时间被浪费。我们要改变这一困境的唯一方法就是“立刻行动”。“立刻行动”是你迈向高效率利用时间十分重要的一步。我们首先要意识到，世界上没有绝对完美的计划和方案，所以，当你想到要做什么的时候，就马上去做，做不好或是做错了都没有关系，总结失败的经验本身也是学习的过程。

时间是最公平的，我们每人每天都有24个小时。学习高效利用时间的方法，延长生命的宽度，在有限的生命里才能看到，学到更多有价值、有意义的东西。

(材料由校心理咨询中心提供)

## 积累每一步，自信每一天

——英文学院14级翻译3班学生冯愿专访



英文学院14级翻译3班冯愿同学，以优异成绩考入浙江大学英语笔译专业研究生

冯愿笑着说，考研是一件充实却又枯燥的事情。回首自己考研的过程还算轻松的，压力也不是很大。但当我们细细听下来，却发现她的成功不是没有道理的。每天，冯愿都有一个自己的计划：早上七点起床背单词，背完单词记词条，记完词条又开始看百科。除此以外，还要背诵政治，再做两小时的翻译练习。直到晚上十一时才熄灯休息。然而日复一日的积累为冯愿提供了扎实的基础知识，也成为了她自信的来源。但每天苦行僧般的单调生活也会时不时给冯愿带来一股深深的乏力感。每当这个时候，冯愿便会选择听十几分钟的音乐亦或是看上一本中国名著，充电完毕以后又以饱满的精神状态去投入到考研之中。有时候冯愿也会懒散地不愿学习，这时同是考研的同学就会不断催促她，让她不至于懈怠。过去一点一滴枯燥乏味的考研生活，如今看来真实而又值得。

在采访过程中，冯愿除了将自己的成功归功于自己的平时积累，还反复强调了考研过程中心态的重要性。正如老话所说：“过硬的心理是完成任务的根本保证。”一个好的心态的发挥能让一个人最大限度地展现自己积累的一面，而自信的心态更能体现出一个人的精神面貌。

在谈话过程中，冯愿还笑着打趣说自己自己是一个心大的人。“心态放好！我觉得心态真的挺重要。乱糟糟的心态反而会严重影响你的正常发挥，考不上就考不上，我觉得上班也挺好的！”冯愿说自己当时就是这么想的，也是这么安慰自己的。当临近考试的时候，冯愿身边有一些同学压力太大，只要想到快要考试就紧张得想哭，而冯愿表现出来的则更多的是一点小兴奋：终于要考了！

根据回忆，当时考研的面试时间是在下午6点多钟，而当天下午2点多的时候，她发现自己忽然变得特别紧张，甚至夸张地说感觉自己话都说不出来，仿佛快要窒息了。于是，特别神奇的，冯愿就拉了个同为面试官却不认识的人聊天。两个人奇异地聊上了，还聊了很久，慢慢的，冯愿感觉自己也就找到了状态，开始放松下来，沉淀下来。

当我们问起冯愿学姐在笔试第八的情况下是怎么取得面试第四这一更为优异的成绩时，冯愿学姐谦虚地说自己面试也没有特别好，认为技巧是其次。她觉得首先面试就不能虚，要用自信的眼神看着面试官，不要回答问题时一直直勾勾地盯着桌子。冯愿说自己就是这样，自信地从一个教室走向另一个教室。当人心态放正不那么紧张的时候，其实会有很多你平时想不到的好点子。随后冯愿又给我们分享了她自己面试时的一个小片段。当时面试官突然问冯愿介绍一下自己的学校，而她一开始没怎么准备。但是几秒钟冷静下来之后，她想到了当初浙江外国语学院来外宾时，学院老师所做的介绍，然后大大方方的描述了出来，讲了学院的连廊设计、学校靠山的风水、极富中国传统文化的内涵装饰……紧接着面试官便露出了满意的笑容。

在一个小时的采访过程中，冯愿一直强调：“心态很重要。”如此平和自信的心态不仅仅是因为冯愿自身的性格与自我调节，更多的还是以平时的积累作为她自己自信的本钱。

世上从来没有很容易便能摘得的果实，也没有轻而易举便能取得的成功。考研不易，我们需要调整心态，充实自己，不断努力！

(记者 张奇 陈洁)

# 考研路上你我同行

## 青春年少时，学习正当行

——东语学院14级阿拉伯语班学生陈倚群专访

东语学院14级阿拉伯语班陈倚群同学，以优异成绩考入上海外国语大学多语种全球新闻阿拉伯语方向研究生



获得很多宝贵的东西，那些远比结果来得更重要。

一年毕业季即将到来。离校之际，有人回忆青春无悔的过往，也有人壮志激昂前路的方向；毕业了，便是一段青春的句点。在大学故事即将封存时，我们邀请陈倚群同学一起分享她的考研经历。

在过往的三年里，一次次的磨练，一次次的突破，一次次的成长，终成茧成蝶。将毕业之际，陈倚群同学顺利以初复试总分第一的优异成绩考上上海外国语大学多语种全球新闻阿拉伯语方向的研究生，为她的大学生活画上圆满句号。

### 青春年少时，学习正当行

经历过高考洗礼的我们在上了心仪的大学后，多多少少少了那份学习的动力，少了鞭策，就找不到人生的目标。众所周知，考研非常辛苦，没有毅力，没有坚持，没有信念，何谈成功。

“其实考研就是对未来方向的选择，是有目标性的。”陈倚群告诉记者，“如果为了考研而考研，或者为了逃避工作而考研，那样是没有意义的，也坚持不到最后。”她一直认为，语言是一个工具，作为语言专业的同学，除语言外，多掌握其他技能，将两者结合，无论是今后考研还是就业，都是很有好处的。

“因为喜欢，所以选择。”这是陈同学传递给记者的想法。并没有什么条条框框的原因让她选择报考上外的研究生，兴之所至罢了。本想报考新闻方向，但是了解发现多语种全球新闻更合适，既可以不弃本科的阿拉伯语，舍弃四年来的努力，又可以学习喜欢的新闻和英语，进而掌握全球新闻专业的知识和技能，拥有国际化视野和综合实践能力。她有明确的目标，有喜欢的专业，有坚定的信念，所以心之所至，意之使然。

谈及学习方法和心态调整时，陈同学表示，保证充足的睡眠，这可能不会花很多的学习时间，但注重复习方法和方式，更能提高效率。“长期熬夜或者整天泡在图书馆只会让自己思维变慢。”此外，不被周围负面情绪影响也是至关重要的，如果觉得坚持下去，就找关系好的朋友、老师、家人聊一聊，或许就找到了坚持下去的动力，可以彷徨，可以无措，但不要轻言放弃，考研的过程本来就是一个磨炼与成长的过程，在这个过程中，会收

### 苦心孤诣时，生活暖心窝

从大三下学期开始准备考试，到大四上期中考试，日复一日多半是乏味枯燥的学习，但生活处处有惊喜，也有令人难忘的事情。用她的话来讲述还是一个很好玩的事，这事和她的好朋友有关。有一天，刚到自习室的她还未打开资料，她的好友就神秘地拉她去拍照，看好友那严肃的神情，她不忍拒绝。可拍完后才了解到，好友拍这张照片是为了拿去算命，算是否能考研成功。“这事我可以笑一整天”，陈倚群同学在回忆起当时的场景时，开玩笑地说道，但不可否认，这缓解了当时紧张的心情，也冲淡了考研带来的压抑气氛。

平日里，除了专心致志地学习，陈同学还和记者聊起了自己丰富的业余生活。音乐、电影、书籍，这些都成为她从枯燥的备考中解脱出来，放松自己的精神粮食，让她紧绷的那根弦松下来，不至于断裂。此外放假的时候，她会在家钻研厨艺，也喜欢做菜，有空的时候常去旅游，也有写游记的习惯。人生不设限，多尝试才能打开视野，有更丰富的人生，不尝试，你永远不知道自己有多少种可能。“此生辽阔，何必轻易束手就擒，这是我最喜欢的一句话”，陈同学如是说。

考研本就是一个人生的选择，机会与挑战并存，有可能失望，也有可能惊喜，可一旦选择了，那就坚持到底，恰逢青春年少时，此时不博更待何时。让我们在青春飞扬的时光里，努力拼搏，过更有意义，更充实的生活。“大学四年的时光，不舍，但没有遗憾”，陈倚群说，“感谢学校，为我的学习提供了良好的氛围，创造了国际志愿者、国际交流项目等良好的实践平台，支持个人的全方位发展和综合素质能力的培养，感谢所有老师的辛苦付出，以及四年来自我的支持、鼓励和包容。”

(记者 梅瑾沁)

# 以积极之心拥抱未来，以笃定之念促进成长

西方语言文化学院二级俄语一班周志婷专访

西语学院14级俄语1班周志婷同学，以优异成绩考入北京外国语大学现代俄语专业研究生

她是班上的文体委员，是俄语社、风情舞社的重要成员；她是俄语听力大赛一等奖的获得者；她是北京外国语大学现代俄语专业的研究生。她——就是西方语言文化学院14级俄语1班的周志婷。她的履历，反映着她积极的态度，渗透着她勤奋的努力，刻画着她人生中的轨迹，亦彰显着她傲人的成绩。

### 制胜的秘诀——

“坚定的信念与合理的时间安排”

“你的态度和信念是王道！”她这样说道，“当然制定计划和合理安排时间也十分重要。”和许多人一样，在刚准备考研的时候，受外在因素的诱惑，很难静下心来。每当这时，周志婷便会坚定自己的信念，在心中提醒自己：目标是什么，原动力是什么。因为她知道只有持之以恒，学会自我管理，学会吃苦，忍住寂寞，才有可能取得成功。她认为最重要的是态度问题，即怎样看待这件事，其实忙与不忙，都取决于自己的安排，真正需要的是高效的学习状态，“如果我有两天的时间学习，我会稍做放松，不必追得太紧，如果我只两个小时学习，就要全身心地投入进去。”她这样举例道。

为了考研而努力的周志婷，将自己的计划分为三个阶段：第一轮学习阶段，仔细阅读参考书，掌握知识；第二轮巩固阶段，开始做题，熟悉题型；第三轮冲刺，查漏补缺。每个阶段列个大体的目标，具体到每个月，每个星期，每一天要做什么，然后有效地安排自己的时间。每天一定有早读背单词和晚读复习，学会反思、总结，不拘泥于一种方法，根据自己的水平安排每个科目不同的学习方案，穿插进行。在学习的过程中，她也经常会为做不出题而感到焦虑，遇到这种情况，她会先放松心情放下来，再询问同学、老师或是自己再想想新的办法，总之，就是要专注



于解决问题，而不是专注于“不会做”这个状态。

在与周志婷聊起这些的时候，她神情里带着笑意，话语里充满了乐观，她总是传递给她人这样一种信念：学习虽然没有捷径，但是如果能够坚定信念，找到正确的方法，并能合理地安排时间，专注于这件事，往往能取得意想不到的效果。

### 热爱的目标——

“因为兴趣所以坚持是因为坚持所以成长”

在谈到为什么在就业和考研这两个方向中选择考研的时候，周志婷说：“其实我也不排斥就业，我觉得就业挺好的，只是我心中对自己怀着更大的期望，所以选择再读读学业以提升自身能力，希望能够实现梦想，进入外交部工作。还有一点就是纯粹地喜欢北外这所大学，希望体验不一样的生活。”此外，她还提到了自己的一段出国经历，那期间她认识了许多优秀的同学，激起了斗志，也结交了一个对她考研帮助很大的知己。当然更重要的是，正是在俄罗斯，她才意识到自己对俄语和俄罗斯文化的喜爱之深。

当问起她的目标时，她表示虽然考研很辛苦很累，读研之路也很长，但自己从来没有后悔过选择这条道路。目前致力于专业水平提升和个人综合素质发展，还没有很清晰的个人发展规划，可能继续读博，也可能选择工作，一切会随着时间、状况的不同而做出相应的调整。

正是因为对俄语的这份兴趣，她才能在考研的艰苦历程中坚持下来，并取得了满意的结果。考上研究生表明了她梦想的初步实现，见证了她的成长。在新世界即将打开的同时，她也意识到将面临更多的强者，唯有继续努力才能实现真正的蜕变。

在此，针对未来的命题，她给学弟学妹们建议和祝福：了解自己，学会控制学习与娱乐时间。漫漫人生路将遇无数困难，但怨天尤人无济于事，长吁短叹于事无补，只需坚持，我们都将拥有自己想要的生活！

在整个采访的过程中，周志婷始终给人一种开朗的感觉。她的人生态度是追求无止境。在学业上，她坚持求精的态度，不断提高，了解自身水平，不止步于他人的赞美；在生活上，她追求更多美好，追求自己心之所向。

正如习近平总书记所说：“非学无以广才，非志无以成学。”天才少有，之所以能成功，是她把别人喝咖啡的功夫用在追梦路上罢了！

(记者 周诗琪)

## 一张一弛，坚持不懈

——中文学院14级汉语言文学涉外文秘班学生李海燕专访

中文学院14级汉语言文学涉外文秘班李海燕同学，以优异成绩考入厦门大学传播学方向研究生

考前的几日苦读行之有效。懂得张弛有度，细水长流也是高效学习的不二法门。

“我过的就是普通的大学生活而已。”李海燕对自己大学生活作出这样的总结。不曾想就是这样的普通经历，平凡态度成就了她的研究生梦想。李海燕，14级汉语言文学涉外文秘班的学生，今年刚考上厦门大学传播学方向的研究生。“我没有什么特殊的兴趣爱好，也从没担任什么职务。”这或许可以代表大部分大学生的状况；同样的平凡，李海燕却能跳出圈子，跻身一流大学的研究生行列，这就是非凡的，或许这与生活和学习态度息息相关。

热爱生活的人从来都值得生活眷顾，李海燕可以说是个名副其实的写手帐能手。一日的忙碌，深夜，才得闲，打开台灯，暖黄色的灯光打在她的手帐本上，她笔尖沙沙，定格一天的时光，在她的文字旁，各种可爱的贴纸显得更有生命和故事。闲时回顾，就能再次品味曾经的酸甜苦辣——当然，坚持记手帐是一件需要恒心毅力的事情。另外，李海燕同学也将自己旅游攻略日记有条理地记在手帐上，从出发前的计划到旅行中的故事，再到自身的体验感悟。这种有条不紊的生活态度、坚持不懈的行事习惯，在求学的道路上，又何尝不是提高效率的助力棒？

在她的印象中，最深刻的经历莫过于她的考研历程。“从暑假开始准备考研，燥热的天气实在让我没法在学校学习。”的确，外界的困难对我们的心性是巨大的考验。“头悬梁，锥刺股”的学习方式固然有效，也令人敬佩和赞扬，但在一定程度上，这是一种对自我的苛求和折磨。我们听过无数挑灯夜战的考研血泪史，这使我们在潜意识里就认定考研必须是一条艰苦卓绝、不容一点松懈的泥泞道路，然而李海燕倒给我们呈现了一条截然不同的道路：

“岁月匆忙，偷得浮生半日闲。我一直喜欢这种感觉！”从早上七八点到晚上九点，整日不停地学习是行不通的，有时也会学不下去，她就放松心情，逛街、看剧来解压。这与我们理念中的苦读倒是有出入，但也不是无据可循；所谓“文武之道，一张一弛”，劳逸结合、对于许多人来说或许是提高效率的好方法。但这与我们考试前临时抱佛脚是完全不同的概念。学习是一个细水长流的过程，而平日的一张一弛绝对比

考前的几日苦读行之有效。懂得张弛有度，细水长流也是高效学习的不二法门。“回首向来萧瑟处，归去，也无风雨也无晴。”李海燕同学就以这样的平常心来看待备考与考试，最后也成功地“定风波”。整日神经紧绷，逼迫自己在书山题海中挣扎，或许反而徒劳无功。当然，如果说娱乐和放松才是李海燕同学成功的精髓的话，实在是狭隘了。对于跨专业考了传播学的她来说，需要流更多的汗水，下更大的苦功夫。她所背下的厚厚一摞参考书，以及在看书和做题之间的挣扎和努力，这些都是不容忽视的，而成日沉溺于电子产品，却想着坐等天上掉馅饼，等待着奇迹发生，期待着前途远大光明，显然是不可能的。

我们之中的大部分人都平凡，我们会疲倦、会退缩、会懒惰、会放纵自己做些快乐的事情，我们没有优秀的履历、独特的经历、过人的本领，但在这些平凡之中，也并不乏像李海燕同学这样取得了一定成绩的人。抛开光环，平凡人的不足可以在他们身上也并不会销声匿迹。然而，他们懂得把握平衡，懂得在最合适的程度克制自己，也懂得在最合适的时刻拼尽全力、懂得张弛有度、懂得怀平常心做人做事——这也就是他们的非凡之处。

李海燕同学的经历对我们无疑是十分有借鉴意义的。与带有传奇色彩的天才相比，带着生活气息的成功案例似乎更能打动人心。习近平总书记曾强调，“道不可坐论，德不可空谈。”作为青年的我们有着大好机遇，关键是迈稳脚步、夯实根基、久久为功，圣人便是肯做功夫的平凡人！

(记者 何映尔 宫张欢)

