

马奇——不屈不挠奔跑于人生之途

马奇，男，2010年成功考入常州大学材料学院金属材料专业。他热爱运动，凭借着坚持不懈的努力以及个人优秀的身体素质进入校田径队，曾担任校田径队队长，现在正积极备战省运会。他的学习与领导能力突出，2011-2012学年获三等奖学金，2012-2013学年获单项奖学金，军训获“优秀学员”称号，在院辩论赛中获三等奖，且在各种运动会中有着出色表现：校运动会取得跳远第一名，跳高第一名，篮球联赛第一名。市运动会取得跳远第一名，4*100第一名，跳高第四名。

运动给我不一样的人生

“再苦也要坚持，再累也不能放弃”，这是马奇的宣言。田径赛场的骄人成绩并非一日之功，平时点点滴滴的努力铸就了他辉煌的战绩。尽管很苦很累，他总是一如既往的坚持。因为爱好，所以选择了运动；因为梦想，所以选择了坚持；因为有了目标，所以要奋力拼搏！

大学伊始，学习、集体活动与体育训练充斥了马奇整个大年的时间，虽忙碌，却很充实。因为进入校田径队的缘故，他不得不拿出早晚自习的学习时间来作拉力训练。当然，这并不代表马奇的学习成绩不好，相反的他还拿过奖学金。他这样告诉记者，学习与跑步有异曲同工之妙。“比如，看书遇到不会的题目和长跑到不了终点，这两件事是不是很相似？那么我做题就要像跑步一样，坚持不懈非要把它做出来，做出那股不服输的劲头”，马奇略显激动地说。

记者没想到马奇竟然把跑步的窍门联系到了学习之中，原来运动锻炼的不仅是身体，更是意志；提高的不仅是体魄，更是精神力量。不要看马奇在田径场上春风得意，他的身影在学校各大活动中也是频频出现。辩论赛中，他沉着冷静，胆大心细，获得优异的成绩；篮球比赛中，他运球灵活，屡屡得分，为团队贡献了自己的力量；班级活动中，他积极参与，团结同学，增强了班级凝聚力。马奇微笑着说：“我很感激运动，不仅仅是比赛时获得了好成绩，更重要的是运动增加了我的‘内能量’——阳光、乐观、自信与坚强，这些东西会让我在以后的路上走得更远！”

带着大家一起走

从小学到高中马奇一直担任班长这一职务，他的领导才能可见一斑。“班长是一个很伟大的人，要学会奉献，懂得牺牲。”小时候，马奇简单地认为，班长就是保护大家，维持秩序，指挥指挥就好了。可随着年龄的增长，生活阅历的丰富，他认为班长更是一种责任和决



第31届校运会上，马奇代表学生运动员宣誓

断的象征。“要团结人心，就要做到自己的决策能被人信服。当然，众口难调，不能说班级里的每一项决定都能符合大家的意向，但我尽量会做到两点。一，少数服从多数；二，简单的思考后，果断拿出答案，不犹豫”，马奇这样说道。当然，他也曾做过错，但大家并没有过多地责备，毕竟世无圣人，孰能无过？事情越做越多，马奇的经验也在迅速积累，并渐渐地具备了领导者的人格魅力。做事沉稳，偶有奇策，班级里的同学无不敬佩与信服，就连老师们对他也是赞赏有加。



除了短跑，跳远、跳高也是马奇的强项

进入大学，马奇虽不再担任班长，但仍旧扮演着相似的角色——校田径队队长。带领新生训练可不是一件简单的事，由于新生们所在的学院各不相同。“新生虽然有能力强进入田径队，但是基础还是有所差别的。那么，我就要针对不同的人在基础训练之上设计不一样的训练方式，做到因材施教。这样

才能将队员们的潜力最大限度的挖掘出来”，他这样告诉记者。在这位心思细腻的队长带领下，田径队的整体实力不断增强，运动会上各队员都先后刷新记录。

直面未来，语寄新人

大四了，对于很多人而言，“考研？就业？”是困扰着他们最多的问题。马奇坦言，他会选择找工作。但是，这种选择在时间上与他的梦想——夺冠省运会，有点儿冲突。“可能这会成为我上大学以来最大的一个遗憾了吧”，马奇平静地说道。常州大学的本校招聘会大概是在12月份，而马奇训练的重点也是在这个时间段内，他不由得皱了皱眉头。不过，马奇就是马奇，他的选择总是那么让人赞赏。“我都会去做的，无论找工作还是省运会的比赛，我都要赢，还要赢得漂亮！”

在问及有什么经验能传授给学弟学妹们时，他说：“对于绝大部分人而言，上高中的目的是考一所好的大学，上大学的目的是找一份好的工作。在高中你只有努力去学，才能得到好成绩进入理想的大学。那么，在大学就不同了，或许你学了很多很多东西但与人交流却吞吞吐吐说不出来，这还能有何作为呢？所以我想说在大学里，你不能像高中一样死读书。”在马奇的生活里，学习就是课堂上的东西，上课不听去自习教室或宿舍自学实属事倍功半。课上听了，作业做了，考前回顾一遍错题必然能考好。所以他学习的时间不多，但是取得的成绩还是很不错的。“在大学要有朝气，有活力，整天打游戏，玩手机低头不语死气沉沉看着就不舒服。多培养一些有益身心的兴趣，多参加一些有水准的活动还是很有用的”，他语重心长地说道。同时，他也希望学弟学妹们能够在大山里尽可能多的发展一些特长爱好，丰富生活，也为将来做一些积淀。

若再回首，马奇依旧，他是运动中诞生的奇迹，奔跑的灵魂便是他不变的誓言——永不放弃！

沈辰——敢于尝试敢于坚持心中梦想

沈辰，男，2008年考入常州大学，就读于高分子081班。在校期间，曾担任过班级组织委员。本科在校期间曾获得三等奖学金。他是校悠悠球协会创始人兼第一任会长，2009年和2001年连续两次被评为校优秀社团干部。现在在常州大学攻读材料学硕士学位。

（一）人生在于尝试

在校期间，沈辰创立了校悠悠球协会，并担任首任会长。在此之前，他并没有过创立社团的经验，但是他做事情一向执着，一旦有了想法绝不轻言放弃。只要是下定决心做的事情，先不说做的有多好，但是一定要实施下去。沈辰从高中开始抱着玩玩的态度接触悠悠球，后来却无可自拔地爱上了它。但是当他进入大学后，却发现大学并没有有关悠悠球的社团。或许为了对悠悠球这项运动的热爱，为了让更多的大学生了解悠悠球的乐趣，为了让更多人喜爱它，他下定决心，自己创办一个悠悠球协会。我们都知道，创办一个社团的困难，但是他却敢于尝试，没有在阻碍面前低头。他说：“创社之前，我也有许多不懂，也有许多困难。但是，克服这些困难是一个社长必须具有的素质。”就这样，他开始了创立社团的经历，虽然困难，辛苦，但是不容置疑他取得了成功。实现了刚进入大学之

时的梦想，兑现了对自己的承诺。每一次挑战都是一种尝试。中国有句谚语：要输得起自己，才能赢得起别人。许多人害怕失败，总在原地踏步，不敢尝试新事物，只愿过碌碌无为的人生。但是实践是检验真理的唯一标准。人都是在不断尝试中长大。只有敢于尝试，敢于实践，敢于为了自己的梦想拼搏奋战，才有可能取得成功。人生，只有不断尝试，才能发掘



悠悠球达人沈辰还立志做个摄影高手

出更大更深的财富。沈辰，敢于尝试，他获得了宝贵的人生经验，收获了属于自己的成功的果实。或许在尝试的过程中我们会遇到数不清的麻烦挫折，但是人生就像一个攀山的过程，在你到达山顶前，前方的路有多么崎岖，我们无从知晓，但我们拥有的是一颗热血沸腾、勇于尝试的心；我们拥有的是一份不怕失败，勇于面对困难的勇气。当你踏着一路的坎坷，一路的泥泞走上山顶的那一刻，你会觉得往昔的迷惘又算什么？



经常接受媒体采访的沈辰，语言表达能力大为提高



现在，很多酒店商场都会邀请沈辰去进行悠悠球表演

（二）充实而满足的大学生活

沈辰身为悠悠球协会的会长，平时的时间很是紧凑，但是他并没有把学习落下，反而取得了不错的成绩。并且他还学习了第二语言——日语。这对于我们大多数人来说大概是不可能的，沈辰说：“时间方面一个是靠挤，还有一个就是靠灵活的运用闲暇时间了，就拿咱们这次采访来说，因为我自己有学习第二外语，晚上都是要去南大街上课的，所以，放在我回学校的路上进行采访不也就是这样一个很好的例子吗。”通过这件事，我们恰好可以看出沈辰对于时间运用的灵活性，这大概也是我们大多

数大学生所缺乏的能力了。大学不可以碌碌无为的度过，这是我们人生最美好的四年，我们应该合理的做好每一件事，充实的度过每一天，而不是平时我在宿舍看肥皂剧，继续一些不切实际的想法。也不应该每天对着电脑打游戏，把学习上课什么的全部抛诸脑后。充实的大学生活需要自己去安排，去经营。或许在大学，人与人之间的差距就是这样拉开的，我们也应该看清楚自己所不擅长的领域，在这有限的四年时间里多学习有用的知识，多接触一些行行色色的人和事，以防将来进入社会之后无法适应。

（三）学长寄语

采访最后，小编请沈辰以一个毕业的本科生学长的身份对学弟学妹们说一些意见和建议，他说道：“做自己想做的事情，好好利用在大学里自己可以支配的时间。恋爱的话，可以尝试，但是要记住最主要的任务还是学习，不仅仅是学课本知识，更是要学习社会的生存之道。社团、学生会等等可以参加，工作时一定要始终把责任放在首位。至于兼职之类的话，我做的也比较多，家教什么的是比较能赚钱的，但是不会得到太多社会上的锻炼，发发传单、餐馆里端盘子虽然收入不高，但是却能给自己有不少的锻炼。你们还很年轻，尤其是大二的时候我觉得是最重要的阶段，也是在那时候我创立了我们的悠悠球社团，所以大家一定要把握住。让我们一起加油吧！”

栏目责编：



材料牛人栏目通过

采访一些毕业若干年的校友或高年级的学长，以他们工作学习的经历、经验为在校学生的学业规划乃至职业生涯规划提供参考。

优秀征文选登

最美的承诺

杯中的速溶咖啡升腾起若有若无的雾气，在眼前缱绻成交织的涟漪，贪恋杯上不应时的温度，来驱赶周身的寒意。突然一个不应景的念头闪现在脑海：我大二了！

是啊，大二了。看着若愚湖的冰，冻了又解，岸边的垂柳，枯了又绿，我们，怎么还能是满怀好奇与憧憬的大一新生。

每当看大一的学弟学妹们为各种社团各种活动忙的不亦乐乎，嘴角都会泛起一丝微笑，是为他们的热情感到欣慰？还是为自己的过去感到追悔？应该是都有的吧。

没时间去细细回味大一的所获所得，也来不及悼念那时的遗憾错过，日子还是不停的往前走，就让那些证书压在箱底，那些来不及随风而去，带着一贯的执着，且行且珍惜。

都说大二是最幸福的一年，没有大一时的束缚，也没有大三繁重的学习任务，更没有大四就业的压力。有大把的时间疯狂，大把的时间挥霍，殊不知，大二是最关键的一年。

大二，意味着更多的责任。懒散和放纵是时候该收敛了，桀骜不驯的棱角差不多磨平了，应该想想身上的责任了！不能因为学习不好就自暴自弃，甚至是沉迷于游戏在虚

幻的世界做强大的英雄。我可以走别的路达到同样的高度。我努力做好班长应该做的事，我从老师同学那里更清楚的认识自己。我试着成立自己的家教中心，虽然折腾了一个多月以“破产”告终，但我从中收获的经验 and 敢于开口说话的自信是我在课堂上学不到的。不要害怕失败，想到就去做，这是对自己负责，是对自己的未来负责。

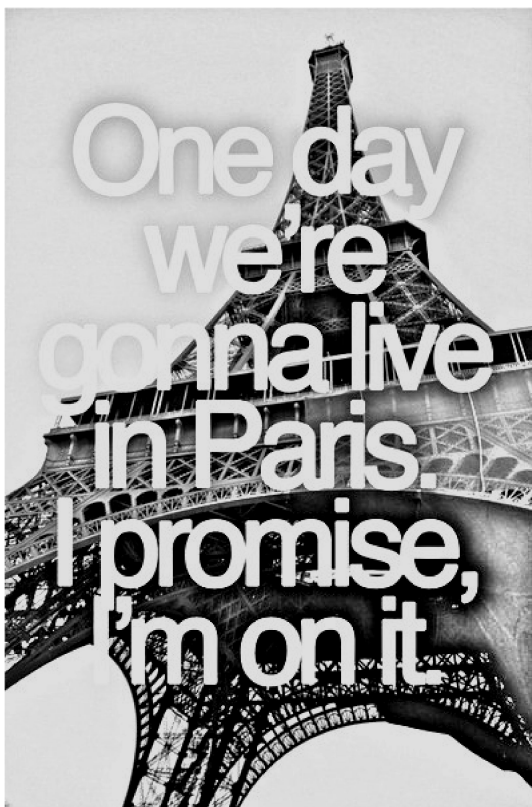
大二，意味着更多的拼搏。没有了早晚自习，我们有更多的时间来规划自己的未来并为之努力。有的同学已经开始为考研做准备，有的为增加就业的砝码修双学位考证书。而我，在迷茫又好高骛远地虚度了一年以后，重新找回了前进的方向。给自己点一盏心灯，心灯不灭，奋斗不止！

“看落花飞散水月旁，人世几多沧桑？只身徘徊，迷途上，回头望”只不过是庸人自扰。虽然还会为生活的琐碎发发牢骚，但已经不再抱怨命运的痛苦，所谓的痛苦一定会沉淀，沉淀成悠闲。悠闲

是痛苦的终结，痛苦只不过是悠闲的代价。

特别喜欢那句歌词“我就是我，是颜色不一样的烟火”。的确，生命匆匆不过一场韶华过，我的青春我做主不能幻化成虚无的承诺，我们一起把光阴剪成最绚丽的烟火，一起唱响青春的日不落！

(金材 121 李超宇)





我为我的青春而奋斗之感恩

助学·筑梦·铸人
征文优秀作品选登

落叶在空中盘旋，谱写着一曲生与命的乐章，那是大树对滋养它的大地的感恩；白云在蔚蓝的天空中飘荡，勾绘这一副祥与和的蓝图，那是白云对哺育它的蓝天的感恩……
——题记

我常常带着一颗虔诚的心，感谢上苍的赋予，感谢生命的存在，感谢阳光的照耀，感谢五彩缤纷，丰富多彩的生活。清晨，鸟语花香，绿草茵茵，我感谢上天给予新的美好的一天。入夜，繁星点点，展开诗笺，用心灵的笔描绘着一天的生活感受，月光展露着温柔的笑容，四周笼罩着夜的温馨。我充满了感恩，感谢大地赋予的宁静。

我喜欢一个人在宁静的夜晚遐想，
喜欢静静地聆听
这首《感恩的心》“感恩的心，感谢有你，伴我一生，让我有勇气做我自己，感恩的心，感谢命运，花开



花落，我一样珍惜”，同样喜欢被这旋律感动。

我出生在甘肃的一个农村家庭，从小在大山里生活，在大山的哺育下成长着。说实话，在我考上大学以前，从来没走出过我们小小的县城，更别说走出过大山。我从小就渴望着走出大山，想去看看外面的世界。然而，要想走出大山，对于我们山里孩子来说也许只有一条路——就是考大学！

在两年半前，我一直在为我的梦想而奋斗着，因为我渴望着外面的世界，我不想和我的父辈一样，永远沉浸在泥土与汗水中。我相信而且希望，能够用知识，改变自己和父母的现状。

我感到我很幸运，不仅考上了大学，而且还有机会上了大学。因为在我那也许你能考上大学，但也未必能上

得了大学。一个大学生一年一万多的高额费用对于一个贫困家庭来说也许就是一个无底洞，很多的孩子会因为这些因素而放弃了这唯一走出去的希望。

所以说我感到我很幸运。

社会在发展，时代在进步。我有幸得到了生源地贷款，得到了国家的助学贷款，才能够顺利的走进大学。倘若我没有得到这些帮助，也许我不会因此而辍学，但肯定会使我原本拮据的家庭更加窘迫。所以我很感谢国家与社会。

当我迈出脚步走出家门的那一刻，尽管有点不舍，甚至有点悲伤，但内心却是热血沸腾的。我踏上了我的征途，为了我的青春而奋斗。

此刻，我开始经历好多第一次，第一次走出家门，第一次坐火车，第一次离开父母……我感到无比的兴奋和激动，我在一步步走出大山，在一步步实现我的梦想。在这一路上我感受到了平原的辽阔和深邃，感受到了江南的柔和与温馨。我面向江南的天空呐喊：“我走出来了，我成功了”。

在学校我还获得了国家助学金，同时得到了学校和社会的很多照顾和帮助，我感受到了温暖和希望。我真的很感谢，是来自国家和社会各方面的帮助，才使我走到今天，让我摆脱了大山的束缚。

今天我是在受到资助，也许就在明天，我是在帮助别人。我并不是一味的索取，我只是怀着一颗感恩的心在借取，用社会的资助让我成长，等我有能力了再用自己的力量去回报国家与社会。

我怀有一颗感恩的心。正因如此，才更能使我认识到自己的责任和义务，同样才可以实现自己的价值，体现自己的存在。

曾经盛开的蔷薇，虽然经历雨打风吹，但和着微风，还有缕缕暗香飘



过。人生的道路也许崎岖而又坎坷，也许会摔墙碰壁。同样，在人生的道路上我们也会得到好心人的帮助，得到社会的帮扶。因此我们要学会知恩图报，学会感恩，学会帮助别人。

投之以桃，报之以李：衔环结草，以报恩德。这就是华夏古老民族的精神，一个知恩图报的信念。正因为有人施恩，有人报恩，我们的生存空间才鸟语花香，饶有趣味。诠释着命运的方略，洋溢着生命的气息。

人生是一场苦旅，他很漫长，但我们遇到了命运的恩人，得到了国家与社会的资助，是他们让我的梦想成真，让我的人生变得精彩。我学会了感恩，愿这份恩情永远传递，愿这份爱永远恒温，温暖整个世界。

助学·筑梦·铸人。

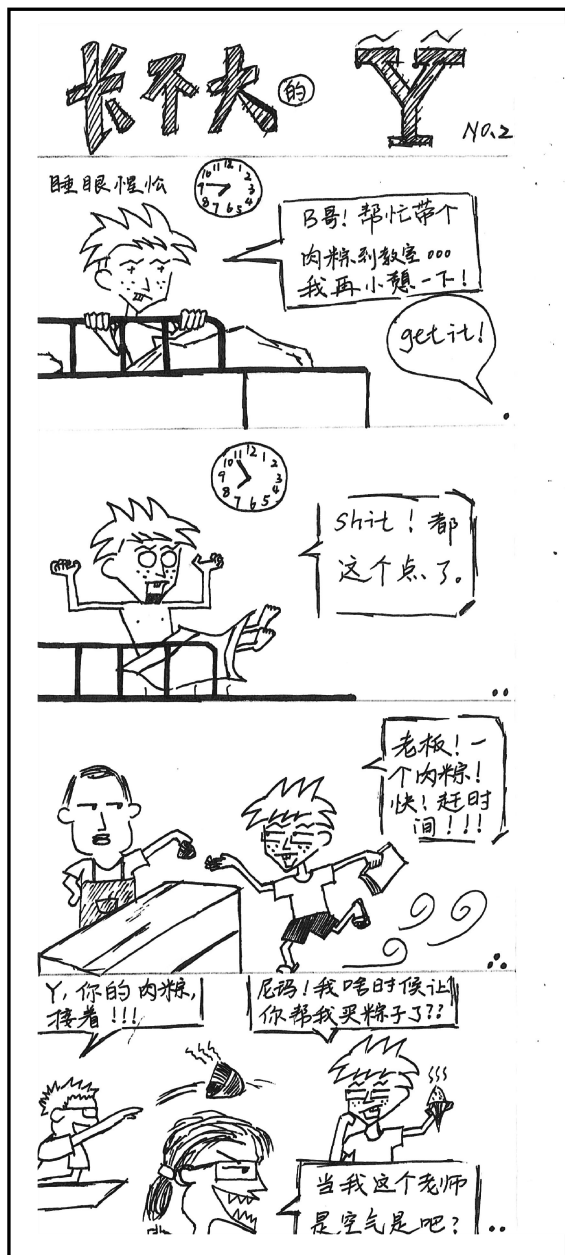
中国梦·我为我的青春而奋斗！

（高分子123 许凌峰）

材子材女刊登的都是学院各类学生征文的优秀作品以及学院学生的书画作品，以展现我院学生除了工科学生传统特质外的别样风采。

栏目责编：





上：硬笔书法，无机 131 李 栢

左：四格漫画连载，高分子 112 杨洪宇

下：毛笔书法，高分子 123 张喜强

欢迎学院内有书画特长的同学踊跃来搞，在“材子材女”栏目中展现你的精湛笔法和不懈创意！

天道酬勤

张喜强书

FILM INTRODUCTION

——GOOD WILLING HUNTING

剧情简介：《心灵捕手》是一部由格斯·范·桑特于1997年导演的电影，取景地点是马萨诸塞州的波士顿。影片讲述了一个名叫威尔·杭汀 (Will Hunting) 的麻省理工的清洁工的故事。威尔在数学方面有着过人天赋，却是个叛逆的问题少年，在教授辛·马奎尔和朋友查克的帮助下，威尔最终把心灵打开，消除了人际隔阂，并找回了自我和爱情。

精彩对白：你从来没有离开过波士顿，所以和你谈艺术，你可能会提出艺术书籍中的粗浅论调，有关米开朗琪罗，你知道很多，他的政治抱负，他和教皇的关系，他的性倾向，所有作品，对吗？但你不知道西斯廷教堂的气味，你从未站在那里抬头仰视美丽的天花板，我看过。

你很强壮，谈到战争，你会说出莎士比亚的话“共赴战场，亲爱的朋友”，但你从未参与过战争，从未把好友的头抱在膝盖上，看着他吐出最后一口气，用求助的目光望向你。

你不了解真正的失去，因为唯有爱别人胜于自己才能体会，我想你还不敢这样爱人。

当我看着你的时候，我看到的并不是一个机智的男人，自信的男人，而是一个讨厌的毛孩子，不懂事理的毛孩子，一个没用的男人。

你的确是个天才，这一点没人否认，也许没有一个人真正理解你，对吧？可你仅仅凭我画的一幅画，就对我的人生指手画脚。你是一个孤儿对吧？你以为我怎么知道的？你过去的生平，你的性格，你的感情，你认为我读过雾都孤儿吗？那个人是你的缩影，开始我对此没有兴趣，因为我不愿意读那种书，我从你那里学不到任何东西。

影片评价：奔走在这个世界上的每个人都象一棵树独自站立，又和许多树心手相连构成一片片森林，不管多么强大和乐观的人，面对着吃喝拉撒、爱与信任、理想与现实、坚持与放弃这些问题时都会有不同程度上的困惑，心灵的城池上飘着阴影。有些人走过这段旅程，清风淡月，一步步走进了人生的佳境，有些人没能越过这条河流，搁浅在了青春的中途。1997年米拉麦克斯公司出品，囊括奥斯卡多项大奖，由加斯·范·桑特 (Gus Van Sant) 执导，马特·戴蒙 (Matt Damon) 主演的《心灵捕手》(Good Will Hunting) 就是一部描写青年人走过青春阴霾，解除封闭自守，释放心灵的感人片子。





冬季健康养生小常识

人到冬季身体新陈代谢变慢，抵抗力下降，容易生病，而且特别容易损阳气。冬季养生并不是想象那么复杂，平时留意一些保健的小常识，也可以达到养生的功效。下面介绍一些冬季养生的小常识，供大家参考。

1. 起居有常，早睡晚起：隆冬季节，中医学强调要“去寒就暖，无泄皮肤”，“冬三月早卧晚起，必待日光。”冬季要保证足够的睡眠，做到早睡晚起。这个“晚”是以太阳生气的时间为度，即所谓“必待日光”，并非懒床不起。早睡以养人体阳气，保持温热的身体；迟起以养奶气，日出而做，以避严寒，求温暖。衣着要暖和、宽松、柔软。

2. 固密心志，情绪稳定：冬季“养藏”的原则，体现在心理活动方面，寒冷的冬季确实会使人身心处于低落状态，《内经》说：“若有私意，若已有得”，即要使自己保持情绪稳定，不急不躁，心情愉快，好像有什么想法和心得不欲披露一样，不要太过发泄。

3. 坚持锻炼，动静结合：多活动是消除冬季烦闷的良药。“冬天动一动，少闹一场病；冬天懒一懒，多喝药一碗”。动，就是要进行适当活动锻炼，微微出汗，既可以增强体质，也可以提高耐寒的能力。静，就是不要过于疲劳。如，慢跑以不超过 30 分钟为宜，以微有汗出为度，不宜汗出太多，浸湿了内衣，反会引起感冒。不宜太早，早晨的阳光升起为适宜。

4. 冬浴有法，睡眠有方：冬季洗浴不宜太勤，每周 1~2 次为宜。水温一般在 37~38 度，太高宜使周身血管扩张，引起头晕，心跳加快；太低则易患感冒。洗浴的时间不宜过久，浴前可引用一定量的糖盐热水。饭后不要立即洗浴。还须晴天要常晒被褥。

5. 坚持冷水洗脸：冷水洗脸醒脑精神好，锻炼耐寒能力，不但能预防感冒，同时还能起到脸部美容的功效，还可以治疗慢性鼻炎。

6. 清晨喝温开水：洗脸刷牙后喝一杯温开水，一方面可暖身清洗胃肠，另一方面经过吸收可稀释血液，预防脑血栓、心肌缺血等，同时能维持细胞渗透力，促进细胞代谢作用。

7. 午间按摩头皮：日间脑部血液量比夜间少 1/5，午睡 30 分钟至 40 分钟为宜，然后用手指按摩或用梳子梳头按摩头皮，能改善头部血液循环，消除疲劳和头昏现象，加上用冷水洗脸则精神充沛。

8. 午后饮用茶水：茶是人的最佳饮料之一，能防癌，含有多种维生素和人体需要的微量元素，能对人体起保健作用。但胃病或贫血服药者不宜喝茶，尤其是浓茶，可改用矿泉水或白开水。午后补充水很重要。

9. 热水足浴护脚：脚底有许多经络循环的穴位，如涌泉穴，能改善周身毛细血管的功能，有保温和助眠的功效。脚素有第三心脏之称，护脚能强心，毛细血管扩张充血促使心脏加强活动，又防止脚部冻疮的发生。

生病之后才知道
健康就是一种幸福



t.sina.com

书 名：目 送 作 者：龙应台

内容简介：继《孩子你慢慢来》、《亲爱的安德烈》后，龙应台再推出思考“生死大问”的最强新作，花枝春满、悲欣交集，跨三代共读的人生之书。被誉为二十一世纪的《背影》。《目送》是一本生死笔记，深邃，忧伤，美丽。《目送》的七十三篇散文，写父亲的逝、母亲的老、儿子的离、朋友的牵挂、兄弟的携手共行，写失败和脆弱、失落和放手，写缠绵不舍和绝然的虚无。她写尽了幽微，如烛光冷照山壁。

最犀利的一支笔也有最难以言尽的时候，龙应台的文字，“横眉冷对千夫指”时，寒气逼人，如刀光剑影；“俯首甘为孺子牛”时，却温柔婉转，仿佛微风吹过麦田。从纯真喜悦的《孩子你慢慢来》到坦率得近乎“痛处”的《亲爱的安德烈》，龙应台的写作境界逐渐转往人生的深沉。我慢慢地、慢慢地了解到，所谓父女母子一场，只不过意味着，你和他的缘分就是今生今世不断地在目送他的背影渐行渐远。你站立在小路的这一端，看着他逐渐消失在小路转弯的地方，而且，他用背影告诉你：不必追。——《目送》是她与她人生中重要的人的羁绊！

作者简介：龙应台，一九五二年出生于高雄县大寮乡，一九七四年毕业于台南成功大学外文系，后获美国堪萨斯州立大学英文博士学位，曾任教于美国、台湾、德国多所大学。一九九九年至二零零三年春为首任台北市文化局局长，现任教于美国及台湾清华大学。著有《野火集》、《银色仙人掌》、《百年思索》、《我的不安》、《孩子你慢慢来》等十多部

作品。艺术风格：龙应台被誉为华人最有力的一支笔，针砭时事，鞭辟入里，以有情眼光观察社会：其《野火集》、《百年思索》、《面对大海的时候》讨论的均是台湾面对国际面对世界时人民应有的自我反省与探讨，她举出无数台湾社会现象来作为讨论，并以中国人文化的心理角度深入解释台湾政府的作为和人民的表现，其中辛辣讽刺的文笔虽遭人反对、谩骂、或密投书至政府单位，但她仍秉著客观批判的精神，持续而正中要害地不断写出她的社会观察，龙应台无所畏惧，因为她笔下台湾的丑恶和腐化，是源自于她爱台湾的不舍与心疼。

温柔纤细，深情动人：其《孩子你慢慢来》与《目送》均是以温柔笔触描写亲子间的亲密互动，《亲爱的安德烈》是数封写给儿子的坦率的几乎痛楚的信。身为父母与子女双重身份的她逐渐明了人世中亲情的牵绊，不仅是当下的感动，亦是渐行渐远的必经路程，龙应台一反批判犀利的笔调，描写诸多生活中有情细节，反映出其细腻的情感，读起来温馨有味，情意盎然。



如何转变学习方法

大学的学习与中学截然不同。我们身边的老师不再像个监督员似的跟前跟后，督促你学习；没有了固定的教室，没有了高中老师们互相竞争争夺自习课的情形，没有了排的满满的课程表没有父母在身边，就没有了他们一刻不停的唠叨你要学习；课堂作业不会经常布置，理工科学生还有一些，文科生则是极少甚至没有，。新生会发现，大学里学习没人管了，其实从现在开始，你是你自己的主人。伴随大学教育模式的改变，学生的学习方法也要进行相应的改变：

学习要自主

大学老师的角色定位是“引路人”，一门课程通常是一周四节课，一学期下来有的课程一般有48个学时或64个学时，可见课堂时间是非常有限的。而大学教材有的几乎都是大部头，四五百页，因而老师要完成教学任务一堂课几十页地讲。一些同学会抱怨大学老师讲得太快，内容不够详尽，这其实是大学的教学方式认识不足所致。简而言之，大学课堂学的是“知识的精要”，真正的功夫要下在课堂之外，你要做自己学习的监督者。

自学要做到：课前预习，课中勤学，课后复习，适当扩展。上课前预习教材相关内容（建议同学们在学出把教材以浏览的方式过一遍，这样一是对将要学的东西有一个整体的认知，二是便于日后的预习中能“以后补前”，前面一些内容你读时可能不理解，单独到后面部分就会豁然开朗。）问问自己“我读懂了什么？”“哪些问题还不太理解”，做预习笔记。带着问题去听课，你会发现自己听得更专心。课堂上老师的讲解会让你茅塞顿开，同时还会给你新的启发，你要做好课堂笔记。课后复习，把笔记整理补充好，若预习时产生的问题老师没有讲解到或是自己仍然理解不透，要及时向老师寻解，不要把为问题拖后，否则会被遗忘。

不限于所学专业

大学生不但要做专才，还要做通才。大学的课堂是开放的，学生可以去旁听其他任何院系的课。经济学专业学生听听数学专业的课能提高对经济理论模型的理解能力；计算机软件专业学生听听艺术设计专业的课有助于增强软件界面的设计美感；还有的同学对其他专业感兴趣也应充分利用大学这一便利，发展自己的另一特长，而且毕业时也不应定要局限于专业对口的工作，假如你在另一专业真有“两把刷子”，转行不是不可能，这方面的成功例子也是屡见不鲜。另外提醒一点，大家旁听都是免费的，这是绝无仅有的，告别大学就再也没有这种机会了。

制定学习计划

没有一个学生不想要好成绩，学业有成。在校园内经常听到“从明天起我要好好学习”，“下学期我一定要乖乖上课”……豪言壮语、后悔自责总是最简单，却又是最无用。实现愿望的最佳方式是：行动！制定一个学习计划，以周或月为单位（便于执行），列明具体的科目和计划学习的内容，例如“要阅读的书目”，“每天背英语单词的数量”，“教材每章的小结复习”等等。将“学习计划表”贴在你的书桌前，还可以贴上几句学习名言激励自己。

生活之鉴选取各类学习、生活中的小常识及小窍门供大家参考，或是推荐一本好书抑或一部励志电影，为同学们提供借鉴与指引。

栏目责编：





回音壁

回音壁栏目遴选同学们关心、关注的话题和疑问，邀请学校老师及学长给予答复，为大家释疑或是选登一些《未觉》人人主页上的读者留言，加强互动。

栏目责编：

夏云卿



1. 学校附近有哪些医院，该怎么去？

二院阳湖院区：2路到达

武进医院南院：学校北门右拐向东走 800 米

中医院（文化宫）：2路

2. 如何办理学生证半票？

学生根据家庭所在地址，填写合理的乘车区间（以家庭所在地附近火车站最近的地点填写，火车站会根据学生生源地进行审核），经教务处盖章后，假期可以享受每年四次的火车票购票优惠。

3. 全国计算机二级是什么时候考试？

每年两次：三月和九月下旬各一次，成绩将会在两个月后公布。考试全部采用上机操作方式，题型一般有选择、判断、编程。

4. 校园一卡通如何更改初始密码？

1、在圈存机上修改

2、拨打电话 86330222 或者是 86330333

3、在网站上

(<http://card.cczu.edu.cn/home.do>)

5. 捡到他人的校园卡应该交到哪里？

白云校区：北区老行政楼 123 室。

武进校区：文彬楼学生事务发展中心一卡通窗口

6. 寒假能留校吗？

可以，本人需在学期末提出书面申请，交到辅导员处，经二级学院审核通过后将审批表交给宿舍管理员，上报学校后勤管理处统一安排假期住宿。

学

校的男女厕所

相连。一女生去厕所忘记带卫生纸，正在难堪时隔壁男卫生间传来卫生纸，女生花容失色，大声地问“谁”，隔壁男生低沉有力地答：“雷锋。”

寝室有个男生女朋友比较黑。一天晚上他女朋友在学校树林约会，在树底下亲嘴。事后回寝室，发现桌子上不少吃的，于是就欢快的吃了起来。这时室长过来悠悠的说：“兄弟，有困难就和我们说，刚才下自习我都看到了，你抱着树在啃树皮！”他女友是得有多黑啊！

一日自习，某位同学急欲上厕所，向班长请假，由于在教室，不便明说，于是道：“洪水如猛兽，大坝要决堤。”班长见状闻言，心明其意，却故意急他：“人在堤在，严防死守，把抗洪抢险斗争进行到底！”此君难忍，喊道：“对不起首

长，洪水下来了。”说罢，夺门而逃。

今天在酒楼吃饭，旁边桌的两个叫了买单后，服务员过来说一共是302。他们两个一直都在说：“我来给，我来给！”两个人都掏出了钱包，结果两个人都拿出了钱，异口同声的说：“我这有2块的！”当时看到那场面，现在都还想笑……



一天去朋友的QQ空间逛了一下，突然发现一个相册需要密码，相册名是“我的果照”。非常好奇，密码提问是“叫声哥就给你看”，我立马敲了个字“哥”，还真通过了。但是，看到相片的一刹那我泪

流满面了！上面一个大大的字：“乖”。

冬天自习室，非常寒冷。一埋头苦读的男生转头对旁边一女生说：“师妹，可以麻烦你对我放一下电吗？根据焦耳定律，电能可以转换为热能哦！”女生二话不说，一巴掌扇了过去：“臭流氓！”师兄捂着脸，惊喜地说：“高啊！动能转化成热能了！真暖和！”

一次老师正在讲家族遗传图谱，老师问：“要是他生的女儿患病的话，女儿跟一正常男人结婚生孩子，患遗传病的概率是多少？”奇葩同学答曰：“可能是零。”老师问：“为什么？”他：“别忘了世界上有一种病，叫不育不孕！”老师：“你给我滚出去！”

发现朋友有一根白头发，我说：“我帮你拔了吧。”她不让，说：“拔1根变10根。”我问：“为什么？”她说：“因为周围的黑色头发看见小伙伴被连根拔走，脸都吓白了……”



生活中
的幽默其实
无处不在，
亲爱的同学们，如果你和你身边的人发生了一些或幽默或出糗或温馨的小故事，欢迎投稿给我们，与大家一同分享生活的快乐！

栏目责编：



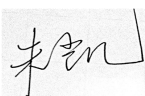
快乐风暴集笑话、智力测试、推理故事、网络流行语等引发大家开怀一笑或陷入沉思，为大家的生活增添一抹亮色。

主编的话

继上一期秋季刊《未觉》的全新改版之后，时隔两个月，我们这次的冬季刊又和大家见面了，在广泛的听取各位领导、老师以及学生的意见之后，我们改进了不足之处并且做了更多的创新，我们会以更加新颖的模式给大家呈现出不一样的冬季刊让您在未觉之际感受到我们所做出的努力。

有了上次的经历，这一期做起来也更加的得心应手，不过小编们仍是很用心，“学院动态”将带领你更加深入的了解学院发生的新闻趣事；“封面故事”则通过一张学生骑行照片深层次的阐述兴趣爱好与未来职业生涯的密切联系；“热点聚焦”可谓是雪中送炭！在这考试月里给大家送来了复习小窍门和考试技巧；“生活之鉴”更加贴近大学生活，给大家呈上更多的生活小技巧；“回音壁”则解决了困扰大学生的诸多问题；“快乐风暴”会给大家学习之余带来些许放松与快乐.....

最近这段日子也是很让人头痛啊，相信大家也和我一样最头疼的就是期末考了，不过小编我每天还得忙于舞蹈的训练啊，一方面筹备着校舞蹈大赛，另一方面还得为了下学期的省赛做着各种“撕心裂肺”的基训，不过想一想大学里累才充实嘛！这仅有的四年大学生涯，我必定会好好的去体验！还有这几天看谁都有一种“朦胧美”，这雾霾美是美，不过这种环境真是让人担忧，小编在这提醒大家好好做好防范措施啊，口罩神马的都得配全了啊！咱们下期再见，期待大家的来稿与宝贵建议！



图行天下 photophoto.cn

读者意见反馈表

1、您对本期《未觉》封面封底的满意程度及意见

2、您对本期《未觉》内容的满意程度及意见

3、您最喜欢本期《未觉》的哪些板块及文章

4、您对《未觉》还有哪些其他的意见或建议



栏目责编：	校园随拍刊登的都是学生记者或普通读者随拍下校园内有意义的风景、人物及事情，用镜头展现常大之美，抒发校园正能量。
康莹莹	

对学生基本素养的建议:

求真、至诚、理性、宽容

对学生人生观的建议:

学会选择, 勇担责任, 创造真正属于自己的多彩人生

对工科学生专业素养的建议:

踏实、严谨、创新



材料科学与工程学院

常州大学印刷厂 承印

学生学业规划与导学专题网:

