

所有光鲜的背后，都是苦行僧般的自律

自律者，出众；不自律，出局。

01

“周末午夜别徘徊，快到苹果乐园来，欢迎流浪的小孩……”当46岁的苏有朋站在选秀舞台上，以导师的身份重唱这首小虎队的成名曲时，现场的观众沸腾了，荧幕外的网友也炸开了锅。“赵敏（贾静雯）和周芷若（高圆圆）都生孩子了，张无忌（苏有朋）居然还在唱着rap！”苏有朋是吃了防腐剂吗，怎么都不老的……”舞台中央的苏有朋，黑衣黑裤，载歌载舞，气场大开。这样一张脸，30年来，岁月没给他添一点纹路。回溯苏有朋的演艺路，一路走来，似乎也是顺风顺水。年少成名，少女偶像，“琼瑶戏”男主，5亿票房导演……他在每一种身份中切换自如，无论怎么更换赛道，都能成为佼佼者。让人不禁感叹：凭什么苏有朋做什么成什么？凭什么他能风光无限红30年？可看他这一路走来背后的故事就知道，世界上没有哪一种成功是得来全不费工夫。

02

1988年，苏有朋15岁，刚刚初中毕业，以全校第一的成绩考入了全台湾排名第一的高中。也是在那一年，他加入了小虎队正式出道，并迅速走红。

高中3年，也几乎是小虎队风头最盛行程最密集的3年。他们举办了30多场演唱会，拍摄了一部电影、多支广告，发行了7张专辑。而就是在这样紧锣密鼓的行程中，苏有朋依旧以排名第五的成绩考上了著名的台湾大学机械工程系。靠的不仅是聪明的头脑，还有强大的自制力。为了平衡好学习和工作，他白天认真读书，晚上参与演艺工作，凌晨3点还在学习，甚至报了很多的特长班、辅导班。等到毕业后，彻底踏入演艺圈，他又把这股好死磕的劲全部放在了演艺工作上。

为了演好《风声》里那个阴柔的白小年，他从0基础开

始苦学昆曲。为了演好一场受刑戏，他全身浸泡在污水中，甚至不能呼吸。为了摘掉身上“偶像派”的标签，他勤健身，苦磨砺，交出一张张完满的答卷。

这一次，为了只有1分30秒的表演，他提前了近3个月的时间瘦身，训练，控制饮食，减重16斤。为了呈现出当下年轻人喜欢的舞台，从未说唱过的他苦练rap，十多年没唱跳过的他，学着跳“爱豆男团风”的舞。一点点填词，一遍遍抄动作，精雕细琢，才有了最终炸裂的舞台表现。上一分钟，台下十年功，这话半点不假。舞台上的毫不费力，承载着的是舞台下的拼尽全力。

所以苏有朋凭什么能红30年？凭的不是脸蛋，不是大脑，而是日复一日的坚持，不忘初心的认真和顽强的自制力。西奥多·罗斯福说：“有一种品质，可以使一个人在碌碌无为的平庸之辈中脱颖而出。这个品质不是天资，不是教育，也不是智商，而是自律。”世上没有免费的快乐和自由。所有的优秀和成功，都得靠苦行僧般的自律来换。这世上99%的成功，都不是偶然。

03

知乎上有个很火爆的提问：“每个宿舍最早起来的人后来怎么样了？”

高赞答主@姚语寒分享了一个研究生室友的故事。每天早上6点，当他还沉醉在睡梦中的时候，这位室友会起床开始听CNN，然后跟着念，3年，这个习惯雷打不动。等到毕业找工作的时候，其他人都会去考公务员或者进一家企业，这位室友却走了一条不寻常的路——去阿联酋航空做空乘。而后几年，当他们在职场朝九晚五，摸爬滚打的时候，这位室友在全世界各地到处飞，走遍了千山万水。再过几年，兴许是飞累了，这位室友辞了职，回国上了公务员，靠着几年积攒下来的钱买了套公寓，一直未婚，时常飞到国外深度游，日子过得潇洒快活。看着旁人的精彩和自由，再

瞅瞅自己只能按部就班，得过且过，答主@姚语寒感慨道：“也许，我们之间的区别，十年前某个清晨的6点就已经开始了。”

人和人的差距，就是这样拉开的。

04

曾看过一个视频，拍摄的是哈佛大学计算机科学大一新生John?Fish的一天。早上7点，起床；7点半，吃早餐；8点15分，写瑞典语作业，并制作今日计划；9点，10点，上课；12点，吃午餐，并完成课后作业；下午听讲座，运动；晚上7点20，看书，写一篇文学评论；1个小时后，作业完成，他觉得有点累，于是换另一项作业，拿出了线性代数的书接着看；9点，洗漱，阅读；10点，上床睡觉。上课，学习，看书，运动，学习，阅读，睡觉，这就是哈佛学生John?Fish的日常。

苏轼在《晁错论》中说：“古之成大事者，不唯有超世之才，亦必有坚韧不拔之志。”星巴克的创始人霍华德每天4点半起床，边吃早餐边看报纸，而后6点准时赶到办公室；乔布斯年轻时每天凌晨4点起床，9点半之前就会把一天的工作完成；80多岁的李嘉诚每天6点起床，打一个半小时的高尔夫，8点会准时到达办公室工作，睡前还会坚持阅读。

当我们羡慕大佬们拥有财富的时候，却没有看到他们背后几十年如一日的自制力。谈谐作家杰克·布朗说过一个著名的比喻：“缺少了自律的才华，就好像穿上溜冰鞋的八爪鱼，眼看动作不断，可是却搞不清楚到底是往前、往后，或是原地打转。”

人生磨难重重，自律者，出众；不自律，出局。

想要过热气腾腾的人生，就要拿汗水去拼。

——摘自网络

防患于未“燃”——森林防火十不要

一点星星火，可毁万亩林。今年以来，我国多地突发森林火灾，严重威胁森林资源和人民群众生命财产安全。3月份，山西沁源和四川凉山先后发生森林大火，造成36名森林消防队员和干部群众牺牲。

森林防火十不要

- 一、不要携带火种进山。
- 二、不要在林区吸烟、打火把照明。
- 三、不要在山上野炊、烧烤食物。
- 四、不要在林区内上香、烧纸、燃放烟花爆竹。
- 五、不要炼山、烧荒、烧田埂草、堆烧等。
- 六、不要让特殊人群和未成年人在林区内玩火。
- 七、不要在野外烧火取暖。
- 八、不要乘车时向外扔烟头。
- 九、不要在林区内狩猎、放火驱兽。
- 十、不要让老、幼、弱、病、残者参加扑火抢险。

非法野外用火不仅危害森林资源安全，造成火灾更会危害人民群众生命财产安全。在此提醒大家：进山要牢记“防火”二字，时刻把防火挂在心头。

——摘自搜房网



大学生宿舍防盗安全知识

第一部分：学生宿舍常见的盗窃方式

- 1、顺手牵羊。即趁室友不注意时，顺手盗窃财物。
- 2、趁虚而入。即室内无人，房门未锁，窃贼入室。
- 3、撬门扭锁。此类案犯胆大手狠，现场翻动较大，作案目标以现金和价值高、便于携带的物品为主。
- 4、利用薄钢片和各种卡，划开门锁，进入室内盗窃。
- 5、翻窗入室。此类窃贼与撬门扭锁者的作案目标相近。此外还有偷配钥匙预谋行窃；也有借找人、卖东西等名义混入宿舍，相机行窃等。

第二部分：学生宿舍容易发生被盗案件的时间

- 1、开学时，学生带的现金较多，宿舍串门的人多时。
- 2、放寒暑假前后及重大节假日，学生忙于复习考试时。
- 3、学生上课时。
- 4、夏季开门多，易发生趁虚而入的盗窃。

第三部分：宿舍防盗应注意的问题

- 1、最后离开宿舍的同学要注意关好窗，锁好门（门锁必须锁两道，防止利用各种卡把门锁划开）。
- 2、不能随便留宿外人。
- 3、对形迹可疑的陌生人应提高警惕。
- 4、注意保管好自己的钥匙，不要随便借给别人。
- 5、如学生宿舍值班人员责任心不强，应积极向宿舍管理部门反映，加强宿舍管理。

第四部分：学生宿舍发现可疑人应采取的几项措施

- 1、发现可疑人应主动上前询问，态度和气，但须问得仔细些。
- 2、来人回答疑点较多，神情紧张，则要进一步盘问，并要求查看其有效证件。
- 3、如来人经盘问疑点很多，不肯说出真实身份，或其携带有可能是赃物、作案工具等物品，应采取措施拖延时间，并打电话通知学校保卫部门来人进一步审查。

注意的几个问题：一是态度始终要和气；二是不能随意对可疑人员进行搜查；三是如可疑人员是盗窃分子，要防止其突然行凶或逃跑。

第五部分：猝遇盗贼怎么办

- 1、保持警惕，头脑冷静，急而不乱。
- 2、以正压邪，堵住其逃跑出路；大声喝斥，对其形成威慑，并大声呼喊同学值班人员捉贼。
- 3、随机应变，注意安全。援兵未到时，应保持距离，将其置于视线之内，与其周旋，要防止其行凶伤人。
- 4、如有两个窃贼，同学们人数不够时，应集中力量抓住其中一人。

——摘自网络

家之声

2019年04月22日 投稿邮箱：jiazhisheng_dldx@qq.com 第 193 期

主编：刘庆军 何丽梅 刘 静

责任编辑：曾 静 李 娜

记者：邵丽君 尹一伊 赵晨煜 岑祥昭 马龙 纪清文
于海连 孙 颖

主办单位：大连大学 学生宿舍管理中心

承办单位：大连大学 宿舍学生管理委员会

还校园一片整洁

岑祥昭

清晨起来我开始呼吸着这世间的清新空气，在漫步校园的同时欣赏着渐渐升起的太阳。当阳光慢慢地照射到我的脸颊时，瞬间感受这世间的美好都落到了身上，让我渐渐释放了倦怠而后变得充满朝气。可是美好的事物仿佛很短暂，在风中摇曳的塑料袋一下子浇灭我燃烧的热情。

我们都知道，一个整洁的环境不仅是我们的健康生活的基础，更是我们学习环境的保障。但是我们的校园生活中总是存在着一些卫生问题：宿舍里、教室里、楼道里、食堂里、操场上等场所有时会因为那些被随意丢弃的垃圾而使校园变得黯然失色。那为什么我们不行动起来，尽自己的力让校园还原自己的色彩呢！

还校园从自身做起，从小事做起。

每天早晨刚起来，就看到保洁阿姨拖着垃圾袋在走廊里行走了。而我在迈向洗漱房的那一刻却是惊呆了，我看到满地的垃圾已经溢出了垃圾桶从而挡住了进去的路，在洗漱池里也是漂浮被倒掉的饭菜残渣，水池自然是被堵了。我开始心疼阿姨了，一个人的工作量本来也挺大，这种情

况就更头疼了。阿姨最后还是耐心地清扫完了所有垃圾，可是一到中午垃圾就又满了。我觉得我们应尽量减少垃圾的产生量，特别是因为订外卖带来的大量餐盒，少用少扔塑料袋……宿舍是我们每天生活的地方，在宿舍合理安排卫生打扫，多开窗让寝室通风换气，当然厕所、洗漱池等共公用的场所卫生我们也应该保持干净，不要乱扔乱倒。

校园整洁也会让人心情愉悦。那么如果你在楼道里和操场上看到被遗弃的垃圾，请弯起你的腰，把这些垃圾宝宝放回它们的家；如果你急着去上下一堂课，请你别忘了带走你产生的垃圾；如果你在食堂里吃完了餐，请把自己吃完的餐盘放到指定的框里，把自己用过桌面擦一擦，方便阿姨和下一个用餐的他，也方便你下次能心情愉畅地在食堂用餐。

保护校园环境是我们义不容辞的责任，请呼吁你的小伙伴一起从小事做起，一起还给校园一片整洁，用你我的行动还给校园绚丽的色彩。

关注饮食安全 铸就健康体魄

尹一伊

近年来，外卖订餐020项目层出不穷，拥有数万师生的大学校园成为了餐饮业的必争之地。在各大高校，点外卖变得愈发常见。但当越来越多的外卖小哥穿行于校园送外卖时，你知道即将送入你手中的饭菜质量如何吗？外卖的配送又有什么安全隐患吗？

首先，一提到餐饮，大家自然会考虑到卫生安全问题。外卖很难保证饮食安全，存在极大的安全隐患。线下无证经营，店面卫生状况层出不穷。一两元的料理包加微波炉，就可制造出价位数十元的外卖。外卖行业多采用一次性发泡塑料餐具，当食物的温度到65℃以上，一次性发泡餐具中的毒素就会析出，长期使用会对人体造成伤害。送餐高峰时经常无法送到学生手中，而是就地乱放。这些现象的存在，都给大学生的健康和安全带来了极大隐患。一旦发生纠纷，学生的权益又难以得到保障。

其次，大量的一外卖餐盒乱堆放，在教学楼、宿舍楼内制造出大量的垃圾，严重影响了校内的环境卫生。

另外，送餐的电动车、私家车进入校园带来较大安全隐患。由于外卖订单的时间限制，以及送餐人员想多跑几单可以多赚钱的心理作祟，导致外卖送餐车在步行道上高速行驶，极易引发交通事故。

最后，部分订外卖的同学作息规律紊



——党建工作进宿舍专栏——

招贤纳士，青春飞扬

2019年3月24日，宿舍管理中心——党建工作站开展了一年一度的纳新活动，此次纳新面向的群体是我校入党积极分子，预备党员，党员。本活动旨在吸纳一批积极、踏实、进取的新干事，壮大学生干部的队伍。在面试过程中，本工作站本着公平、公正、公开的原则，对面试者的综合素质进行全面的评定和考核。经过两轮面试的比拼筛选，纳新工作在轻松愉快的氛围中落下帷幕。本次纳新工作所招纳的十余名干事积极进取，踏实肯学。在宿舍管理中心指导老师 and 各部门学生干部的带领下，他们掌握工作职责，提高工作能力，快速融入集体生活。望他们能在党建工作站的未来工作中做到真正意义上的“全心全意为同学服务”。在这个平台上展现自己的才能，挖掘自己的潜能，锻炼自身的能力，为党建工作站美好的明天出谋划策。此外，党建工作站计划在今年上半年举办一个红色主题活动，工作站各部门成员将以最饱满的热情投入新的工作！



博学而笃志，切问而近思

——第一届“博思杯”演讲比赛圆满落幕

金雪嫣

为丰富校园文化生活，4月11日晚第一届“博思杯”演讲比赛决赛在锦程楼多功能厅隆重举行。本次大赛由学生宿舍管理中心主办，宿舍学生管理委员会承办，以“腹有诗书气自华，最是书香能致远”为主题。

比赛得到了各学院学子的广泛响应，70多名同学踊跃报名，经过初赛的激烈角逐，最终15名选手脱颖而出进入决赛。

决赛中，参赛选手们演讲主题鲜明、慷慨激昂，语言流畅，通过一个个生动形象的事例表现了多种主题，充分彰显了当代大学生的青春风采。

最终教育学院小教181莫露露、国际学院国会173王艺凡、建筑工程学院建管181文丹三名同学凭借着对主题的深刻理解和演讲的深厚功底，夺得了本次演讲比赛的前三名。

参与比赛便是一次自我的历练，正如“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”所言。本次演讲比赛，为同学们提供了一个展示自我、提升自我的舞台，也极大的鼓舞了同学们在未来的大学生活中继续磨练自我，求真学问、练真本领，书写无愧于自己、无愧于时代的华彩篇章。



宿舍学生管理委员会开展义务劳动

为进一步改善宿舍区的环境卫生，4月2日中午，学生宿舍管理中心刘庆军副主任和吴国伟副主任带领宿舍学生管理委员会的11名干事到南宿舍区开展了一次清理环境卫生的义务劳动。劳动中，老师身先士卒，同学们热情饱满，师生一起清理宿舍楼周围的垃圾和落叶，确保了宿舍区的卫生和整洁。

参加义务劳动，有助于同学们培养劳动观念，增强自理能力。在劳动中，同学们也体会到了保洁人员工作的辛苦，以及保持环境卫生的重要性，实现了学生的自我教育、自我管理、自我服务。今后宿管委将继续将义务劳动深入开展下去。

（宿管委供稿）



关于“五一”假期安排的通知

各位同学：

“五一”假期即将来临，为了使同学们能度过一个安全、快乐的假期，学生宿舍“五一”假期的相关管理要求如下：

- 1、假期留校的同学请到所在学院登记，截止登记日期4月21日。
- 2、学生离校外出时，请关好寝室窗户，切断电源，门要反锁，保管好贵重物品，寝室不存放现金。
- 3、留校的同学若有事夜间不能归寝，请与学院负责教师请假，负责教师再与宿舍管理中心值班老师联系，值班老师通知门卫做好登记。
- 4、为应对突发事件，请寝室只留一人的学生，每天早、晚分别向门卫报个平安。
- 5、注意防火、防盗，不使用热得快、电热锅、直板夹等发热类电器，不留宿外人，不串寝，发现可疑人员及时报门卫。
- 6、寝室要经常开窗通风，做好寝室卫生，预防传染病传播。
- 7、应急电话：
保卫处：87402110
校内医疗急救：87402120
学生宿舍管理中心值班电话：87403722

学生宿舍管理中心

2019年4月15日

拒绝熬夜

纪清文

由于互联网和智能手机的普遍应用，大学生熬夜上网、玩手机、打游戏现象已经成为不少大学生生活的常态。那么，大学生熬夜状况究竟如何?导致大学生熬夜的原因又有哪些?

日前，中国青年网对全国1089名大学生展开调查，结果显示:39.12%的学生经常熬夜，21.3%的学生一周熬夜7天，54.64%的大学生认为可以适当熬夜。在熬夜对学习生活的 影响方面，87.97%的大学生认为“熬夜会导致其精神状态不佳、影响第二天的工作学习”，84.02%的大学生认为“皮肤变差、出现黑眼圈、青春痘”和68.6%的学生认为“身体免疫力下降、容易生病”。在熬夜原因方面，71.35%的大学生选择玩手机，其次为熬夜习惯了、上网和忙于学习，各占39.49%、31.4%和30.67%。玩手机、熬夜习惯、上网成为大学生熬夜主要原因。另外由于熬夜，导致同寝室同学作息时间不同，相互干扰休息，长此以往也会影响寝室同学之间的关系。

习大大曾讲过：“年轻人不要总熬夜”。同学们大都是明知熬夜有害身体健康，却又不愿放弃熬夜的习惯。一个人的熬夜习惯是慢慢渗入生活中的，从小学19点早早上床，到初中大概22点睡觉，再经历了最繁忙的高中三年，最早23点睡觉。随着慢慢积累，步入大学校园后，虽然没有了晚上10点、11点才放学的晚自习，可是我们的身边却出现了

手机和电脑。多少个夜晚，我们甘愿献出自己宝贵的睡眠时间，在黑暗里按着手机键。追几集剧集、看一章节小说、打几把游戏……不知不觉就忽略了时间，等到如梦初醒时才发现早已到了凌晨。我们总是给理由去破坏生物钟，那些通过熬夜得到的东西，其价值真的能高过自身的身体健康吗？熬夜的代价究竟有多大，希望你能认真了解。

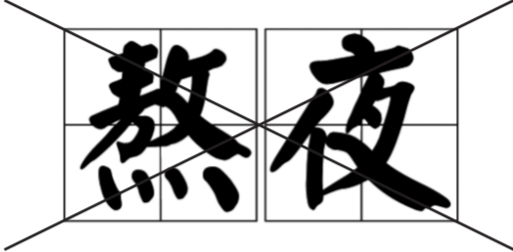
我自己亲身经历的有一次熬夜分享给大家。高三，一次考试过后的夜晚，我和几个小伙伴熄灯后偷偷聊天，我是第一个睡着的人，但已经是凌晨3点半，第二天我感觉自己走起路来都飘乎乎的，仿佛脚踩在了棉花上。虽然没有造成什么严重后果，可是我夜晚缺少少的4个半小时睡眠，大概需要用白天7、8个小时的时间来补回，而且出现了头晕、恶心和四肢无力的症状。这只是一次偶然的熬夜，那么对于长期熬夜的人来说，对于身体的伤害是无法估量的。

一个人经常熬夜，最为直观的反应就是疲惫以及精神不振。长时间熬夜的人在隔天起床之后会出现明显头痛的症状。除此之外，熬夜会直接从皮肤状态表现出皮肤干燥、长黑斑以及青春痘的问题；还会内分泌紊乱、记忆力下降、甚至影响生育能力。

熬夜正在透支着我们的身体。那么如何改掉熬夜的习惯呢？一是养成一个良好的作息时间，加强体育锻炼。只有健康的身体才能让我们愉快的学习和生活。二是合理

规划自己的日常学习和生活。提前合理科学的规划好每天每个时间段要做的事情，并且行之有效的实施。睡前应当完成当天学习任务，提高学习效率，养成早睡习惯。三是中午尽量安排午休，切不可荒废在聊天、打游戏上。这样，有利于下午和晚间的学习。四是睡前可安排适当的活动，大学生生活应该是多姿多彩的，所以睡前的一段时间要过得有意义，这样才不会虚度自己的大学生活。

为了自己的梦想奋力拼搏的人值得敬佩，在实现梦想的道路上不要忘记照顾好自己的身体。健康的身体才是革命的本钱。失去了健康，那拼尽一切努力得来的结果又有什么意义呢？祝愿每当黑夜的降临，让每一个人都能睡个好觉。



熬夜正在透支着我们的身体。那么如何改掉熬夜的习惯呢？一是养成一个良好的作息时间，加强体育锻炼。只有健康的身体才能让我们愉快的学习和生活。二是合理

文明从我做起

孙颖

当代大学生,本应是文明和高素质的代名词,但部分同学由于品德修养方面存在欠缺、言行不加约束,宿舍中的不文明现象屡见不鲜。 小编整理了一些宿舍中常见的不文明现象,提醒同学们摒弃不良陋习,文明从我做起。

一、 违章使用加热类或大功率电器。宿舍违章用电是引发宿舍火灾的主要原因，学生宿舍是人员密集的场所，也是学生容易疏忽大意的地方，为了自己和他人的生命财产安全，请同学们牢固树立安全用电意识，自觉做到安全用电。

二、 不及时打扫寝室卫生，个人物品乱堆乱放，换下的衣物不及时清洗，寝室气味熏人。卫生整洁的寝室环境，能让我们生活得更加健康、舒适、愉快。

三、 上完厕所不冲。有的同学自己方便完毕不善后，既不卫生，又给后面的同学带来感官上强烈冲击和使用上极大的不便，清扫员的工作难度也可想而知。所以请同学们“来也匆匆，去也冲冲”。

四、 乱扔垃圾。宿舍里明明都有垃圾桶，可仍有同学乱扔垃圾，垃圾桶外、走廊、窗台垃圾随处可见，洗漱间的洗手池里乱倒饭菜。影响了公共环境卫生的同时，也增加了清扫员的工作量。

五、 宿舍内吸烟。吸烟不仅仅危害了自己的健康，也危害到其他被吸二手烟的同学。另外寝室内吸烟也是消防安全的一大隐患，因此请同学们

不要在宿舍内吸烟。

六、 浪费水电。一滴水一度看似不起眼，但积少成多，浪费水电，是对资源的严重消耗，必然影响生态环境。我们应树立节约水电的意识。

宿舍是我们的第二个家,营造良好的宿舍氛围是我们每个人义不容辞的责任。在宿舍里,大家要自觉规范自己的行为习惯,遵守宿舍管理的相关制度,这也是确保同学们生活环境质量的重要途径。希望大家在方便自己的同时也能考虑他人的感受,予人方便,予己方便,相互体贴体谅,共同努力创造一个良好的生活环境。

连大 你好

护理171 杨阳

放个假，回寝室睡觉或者出去走一圈。精神胜利法很有效的，一定要不断地激励自己，给自己心理暗示“我一定能考上的”。

刘晨迪学长，来自建筑工程学院土木工程系，今年考取西安建筑科技大学研究生。

问：学长您认为考研过程中有哪些方法是比较重要的？

答：我曾在专业课上遇到了一个大坑，因为之前学长跟我推荐的专业课视频我看了，但太基础了，跟考研的难度完全契合不上，所以这里给学弟学妹的建议就是一定要找到适合自己的课程和配套的练习。

问：学长您一般怎样安排复习时间？

答：关于时间安排，我是上午和下午都是安排专业课和数学的课，你可以每天轮换着来，英语一般都是抽出早上的时间学习。然后到了九月份和十二月份就是冲刺了，所有科目都要过了一遍了，最后到了强化阶段，尤其是政治，后期就是背，包括那些时事热点，你都得背。特别是十一月份到十二月份，数学英语和专业课要刷真题。另外错题也非常重要，错过的题一定要反复看，反复做。我觉得考研最重要的就是花的时间和经历，还有一定要用专注，这样也能提高学习效率。



在高考场上，构思语文作文；在大黑山下，憧憬“大学天堂”，在毒日的摧残下挥汗奔跑。我知道，报到开始了。很不同的感觉，流程很多，很复杂，却丝毫没有感到孤独和无助。热情的学长，热情的她们还有被感染的我。我相信从家中温室出来的花朵，有的不是娇弱与笨拙，而是聪慧与坚强。就算一个人，也不会孤单。这也许是很多人的写照。第一次离开故土，第一次离开家，第一次离开爸爸妈妈，生活彻底的改变，取而代之的是陌生的面孔，但是下一刻，我们会感到熟悉，没有多久，这里便会成为我们的另一个家。

我们不了解该怎样开始学习，于是老师们出现在了我们的身边。他们的细致让我们吃惊。他们承诺，任何活动都会通知到每一个人。那些入学教育，他们倾注了无数的耐心和汗水，细心的讲解，让我们感受到这所学校给予的温暖和关怀。是的，没有父母的呵护，我们无助，我们彷徨、迷惘，可是有了老师的指导，我们便有了方向，有了前进的力量。

老师，谢谢你们，是你们给我们插上了飞翔的翅膀。更让我们欣慰的是这所校园的环境，无论是人文环境还是自然环境。数字图书馆中，大量的珍贵藏书，浓厚的学习氛围，让我们感受到这所学校深厚的文化底蕴，学海荡舟，浓浓书香扑面而来。学校的实验室体现了连大的科研实力。花园般的学校，给我们留下了清新的印象。漫步在校园里，到处绿树成荫，听鸟语，闻花香，高高低低错落的楼房给人以美的享受。

可以这么说，高中的生活教给我们要有认真严谨的态度，刻苦努力的决心；而大学生活，却是要培养我们自主学习的能力，提高我们的素质修养。大学里，我们要时刻表现出自信，学会表达，展示自己，为将来真正走向社会打下基础。原来隐没的才能要展现出来，心中汹涌的激情要迸发出来。我们的青春，我们的大学正变得有文化、生活规律且充实的。我们变得五彩斑斓。现在是新的起点，每个人都是一张白纸，我们可以决定人生的方向，规划人生的蓝图。大学是个自主学习的地方，我们要摆脱高中的学习方式，自主学习，使自己变成有文化、生活规律且充实的人。

开学了，连大学子将以崭新的面貌迎接新的挑战，勇于直面困难，向着心中的梦想前进！

背后的遥望

于海连

春去冬来，多少莘莘学子背着行囊，远行他乡求学。身处一个陌生的城市，会让你比平日里多了几许多愁感伤，定期与父母通话也成了你的日常琐事之一，丰富的校园生活会一点点消融你的思乡之情。来自四海八方的朋友，穿梭在教室、食堂和去图书馆的小日子。亲爱的你，新事物的洗礼之下，你还记得起临行前的声声叮嘱吗？

每每远行，一把心中泪，一次静默的遥望，望得见孩子的来日。

对天下父母而言，孩子的离开，家里仿佛空荡的没了人烟，冷冷清清。孩子在家时，家是一个充满欢声笑语的游园，热热闹闹，父母有个能伺候的小祖宗，日子充实还算过的快。在朋友圈里刷存在感，网络小说中寻找爱情，游戏世界里成就王者荣耀，虚拟的时代终将到来，但你却在科技发展的时代让自己的现实生活一地鸡毛。如果你总是以将就的态度来面对自己的人生，踏不出舒适区，那无论你拥有多少，你的人生也终将将以将就的态度来回应你，像你这般的人，这个时代太富足了。这一刻，你对自己的搪塞与敷衍，明天，你的每一步自以为是的前进走的都将是下坡路。

人生莫将就

邵丽君

将就的态度会导致低配的人生，而低配的人生又会成就你的平庸。

——题记

“人真正完美的不在于他拥有什么，而在于他是什么。”英国文学家王尔德曾这样说过。这句话非常符合当今年轻一代的普通生活，谁都能是网络段子手，谁都在朋友圈里刷存在感，网络小说中寻找爱情，游戏世界里成就王者荣耀，虚拟的时代终将到来，但你却在科技发展的时代让自己的现实生活一地鸡毛。如果你总是以将就的态度来面对自己的人生，踏不出舒适区，那无论你拥有多少，你的人生也终将将以将就的态度来回应你，像你这般的人，这个时代太富足了。这一刻，你对自己的搪塞与敷衍，明天，你的每一步自以为是的的前进走的都将是下坡路。

学会尊重时间，时间也必将善待你。

人的一生，短暂而仓促，不敷衍、不将就，就是对生命最好的尊重，千万不要在年华老去后，还安慰自己的人生平凡，实属难能可贵。人这一生就是一场现场直播，没有NG的可能，让你重新来过。每次的日升月落，都是每场的春去冬来，都是不可挽留的淡水，不再流过。就像保尔·柯察金的人生名言一样：“人最宝贵的是生命，生命每人只有一次，人的一生应当这样度过：当他回忆往事的时候，他不会因为虚度年华而悔恨；也不会因碌碌无为而羞愧。”天天沉溺于虚拟世界的快感，而活得浑浑噩噩的人，永远不知道在学习和工作中拼尽全力

人生中的太阳

邵丽君

爱情是人类的基本感情之一，同时又是一个古老而又常新的话题。从我们开始认知世界时，爱情的萌芽就植根于我们的心间，随着年龄的增长，爱情的萌芽也随之破土而出。年轻人对于感情的渴望和恋爱的期待，也处于情理之中。和每一位年轻人一样，我也期盼人生中能够拥有一份美好的爱情经历。

大学时代大家思想已趋于成熟，心灵也比较单纯，相对日后缤纷复杂的社会更容易找到一份纯洁的爱情。而恋爱又是一个学习的过程。良性的恋爱，彼此会互相倾吐心意，安慰，鼓励，切磋和扶持。有助于身心平衡发展，也能及早了解异性，互相激励，彼此帮助学习。同时锻炼人的忠诚意识和承担婚姻之贵。大学时代，读书不再是我们这年龄段单单一要学习的功课，谈一场合神心意的恋爱，这何尝不是人生的一个重要功课呢？因为爱情在生活之中，生活也在不断的学习之中，这并不存在着必然的矛盾。

爱情虽美好，但我们也不能整日沉溺于爱情，而忘记了自己的主要任务，毕竟大学也仍是以学业为重。同时也不能在爱情中随意的挥霍金钱。花父母的钱去讨好对方而获得的爱情是难以长久的，这样的爱情摆在你的眼前，是染上了金钱的铜臭味，是不纯粹的。大学时期的我们所有的开支都来源于我们的父母，可以说你在爱情中所得到的潇洒与浪漫都是建立在父母的辛勤汗水之上的，这对得起

的温饱。尽管孩子远在他乡，但他们的心永远牵挂着孩子，牵引着风筝的线，总会牢牢地牵着你，躲避风浪。年岁越长，亲情越浓香，这些个遥望者，还一直在。

“慈母手中线，游子身上衣。临行密密缝，意恐迟迟归。谁言寸草心，报得三春晖。”著名的《游子吟》道出了父母对远行孩子的深沉的爱。孩子有所求，父母可以累弯了腰，可以粗茶淡饭，可以放下尊严去讨好他人，他们不图回报，只有一个微小的心愿，不是来自金钱上的富足，而是一道电话，一个温暖的陪伴……如此简单，但有时却被我们抛之脑后。

有句话是这样说的：你陪我长大，我陪你变老。我们从出生到成人，父母的确在陪着我们长大，而我们又是否真正地做到了陪他们变老？我身边有很多人，放假不愿意回家，

一方面是嫌家里人唠叨，另一方面是流连于外面的花花世界。但你们可曾发现母亲的手粗糙丑陋，那是因为这双手洗尽了大江大河；你可曾发现挑不出父亲的白发，那是因为满头黑发早已全都花白。他们已经老了，只甘愿在我们的背后做一个遥望者，说着笑着叮嘱着你，远远望着你的身影，转过身来一把老泪，是道不尽的相思。我很想轻轻告诉你，纵使外面的世界很繁华，很精彩，我们也要常回家看看，看一看那一直遥望着我们的父母，不要让他们望穿了家门。

“让雨点轻轻地洒过，强把忧郁再掩盖，像碎星闪闪于天空，叫唤你。遥望盼望能像清风，陪伴她飘去，让孤单的臂弯，一再抱紧你。回望往日，如雾似梦无奈地轻叹，是她的欢笑声，风似轻吹过。”

——楼层长专栏——

当我们相遇

国会181 邵雨琪

十年修得同船渡，百年修得共枕眠。在来大连大学报道之前，我心里一直想着这句话。我会遇到什么样的室友呢？她们是否好相处呢？我的大学生活就这样宣告开始了？

怀着这样忐忑心情的我，走进了寝室。缘分真的很奇妙，原本我们就只是擦肩而过的路人，转眼就成了每天朝夕相处的室友。“我叫兔兔，我来自哈尔滨。”“我叫小刘，来自海南海口。”……就这样，我们真正的开始生活在一起。

我们是同学，在学习上相互帮助。我们是朋友，为彼此排忧解难。我们是“亲人”，是这4年里最亲近的人。所以我很喜欢把这间小小的寝室称为“家”，这个“家”很特殊，她是由不同地方，不同姓氏的人组成的。或许大家性格不同，但是不同的人接触才会擦出绚烂的火花。

自从跨进大连大学的校门开始，我们就努力营造一个具有温暖、友爱，积极向上的新时代文明宿舍。

大学里，学习是主要任务。因此处理好学习与娱乐之间的关系，对每个学生而言都尤为重要。而这对于刚刚进入大学的我们来说，还是有些困难的。我们带着不同的生活习惯度过了3个月，终于，迎来了第一次期末考试……

现在回想起来，那依旧是一段不算轻松的日子，我们每天叫彼此起床，然后一起去图书馆学习。晚上，我们一起背微观经济学和管理学的知识点，然后一起崩溃，再继续学习，再持续崩溃。不过万幸的是，我们都通过了，并且有两个舍友年级上名列前茅。

宿舍虽小，我们还是想让她变得更好，拥有更多的荣誉。所以，我们都暗暗下定决心，要收拾好寝室卫生，遵守寝室纪律，争取评上优秀文明寝室这个殊荣。

让我们大家一起努力起来吧！

坚持跑操 受益良多

马龙

根据调查，目前大学生身体素质整体呈下降的趋势，主要表现在耐力（中长跑800m）、体力（短跑50m）、肺活量的减少和爆发力水平的降低。分析发现，学生在步入大学后，开始了相对自由的学习生活。很多学生作息时间不规律，生活缺乏规律性，晚睡晚起已成为当前大多数大学生的通病。而学生们睡的晚，大多是因为玩游戏和聊天等娱乐活动。此外，大部分学生没有养成锻炼的好习惯。在课余时间很少运动。整天呆在宿舍的宅男宅女也日益增多。许多高校的体育教师也反映，现在大学生对体育的兴趣和能力都大不如前。身体素质逐年下降。以前的大学生上完体育课后可以踢踢球，打篮球，而现在有些大学生连800米都跑不下来，而业余时间将体育作为娱乐首选的大学生少之又少，在运动场上能见到参加体育锻炼的，都是那些经常运动的男同学们。

为了提高莲子们的身体素质，养成健康的生活习惯，学校贴心的为我们制定了健康的锻炼计划：四十五次的早晚跑操。那么跑操具体都有哪些好处呢？

1、提高学生身体素质

跑操是锻炼身体的有效方式之一。它可以降低胆固醇，降低血液凝块的率，锻炼50%的经常处于闲置状态的肺。跑操还可以通过增加你的淋巴细胞来增强你的免疫力，有利于塑造健美的身材，让人显得更有朝气，更加精神饱满。

2、减轻学生学习压力

慢跑可以转移注意力，烦恼会得到削减。慢跑适合那些正处在学习紧张、烦心的同学，多进行慢跑运动，压力会得到一定释放，可谓最佳减压方法。

3、消化和睡眠的改善

跑步可以让我们的肠道得到充分的蠕动，让身体内的消化液分泌增多，从而使身体的消化和吸收能力增强，在此基础上，你的食欲就会提高，从而摄入更多的营养，让身体更加有效的吸收食物，增加肌肉的生长；另外，跑步还可以提高大脑的供血量 and 供氧量。

坚持跑操会使每个同学从中获益，使我们的身体更加健康。希望大家能更加热爱跑步，热爱运动。

