郑州科技学院

ZHENGZHOU KEJI XUEYUAN

主办：中共郑州科技学院委员会
内部资料 免费交流
总编：秦小刚

第5期
(总第248期)

河南省内资[省直]013号
2019年5月15日 星期三
农历乙亥年四月十一

本期导读

2版 斯里兰卡市政厅代表团一行来我校访问

3版 郑科辅导员张永芳：仰望星空 脚踏实地

4版 用青春力量点燃中国梦

我校举办2019年中层党务干部培训班

5月8日上午，我校2019年中层党务干部培训班开班。党委委员、各党总支、直属党支部书记、党总支下设教工支部和学生支部书记共计70余人参加了开班仪式。开班仪式由党委副书记刘欣主持。

刘欣强调，开展党员干部培训既是落实中共中央印发的《2018—2022年全国干部教育培训规划》和省委关于党务干部培训的具体要求，也是学校工作的现实需要。同时，她还就本次培训的内容、形式、具体要求等进行了强调说明。

党委书记刘新华指出，做好新时代干部教育培训工作，是建设高素质教育系统干部队伍、全面增强干部干事创业本领的迫切需要，是加快推进教育现代化、建设教育强国、办好人民满意的教育的迫切需要。党员领导干部要深刻认识开展培训的重要意义，要全面把握干部教育培训工作的目标任务，要突出培训重点内容，提升培训质量，保证培训效果，认真参加培训，完成培训任务。刘新华还结合当前形势以及上级部门关于党建工作的部署安排，以加强党的政治建设为切入点，结合我校实际，以贯彻落实全国教育大会精神和教育部《关于加快建设高水平本科教育全面提高人才培养能力的意见》（新时代高教40条）精神，推动学校发展为着力点，从学懂、弄通、做实上给全体党务干部上了一堂生动的党课。

开班仪式结束后，全体党务干部集中学习了习近平新时代中国特色社会主义思想30讲——毫不动摇把党建设的更加坚强有力和努力掌握马克思主义思想方法和工作方法。

（李帅卫）



『五四』海报展：一节生动地思政实践课

5月10日，“五四精神·传承有我”主题海报设计展圆满结束。为期一周的展出期间，在校内艺术展厅展出了200余幅学生作品。“学生们通过一幅幅海报作品，把对五四运动和五四精神的理解与认知展现出来，既加深了自身对五四精神的理解，又引导了更多学生学习和体悟五四运动的深刻内涵。”校团委书记房国新说。

本次展出的优秀作品，主题鲜明，内容丰富，作品紧扣主题深度阐释了“五四”精神的丰富内涵，通过展板、图片生动展示了广大青年学子积极弘扬五四精神，展现了新时代青年人的责任与担当。

（支慧）

我校青年马克思主义者培养工程开班

“我志愿加入青年马克思主义者培养工程，认真学习马克思主义思想，树立远大理想、热爱伟大祖国、担当时代责任、勇于砥砺奋斗……”

5月15日，我校“青年马克思主义者培养工程大学生骨干培训班”正式开班。通过培训，引导大学生骨干自觉用习近平新时代中国特色社会主义思想武装头脑，培养和塑造一支政治强、品德优、能力强、学习优的学生干部队伍，发挥学生干部在“自我管理、自我教育、自我服务”中的作用。

据了解，此次培训班将紧密围绕习近平新时代中国特色社会主义思想、党的十九大会议精神，组织学员开展理论学习和实践锻炼，学校党政领导参与授课，为学生讲解形势报告，分析社会热点问题，提高大学生骨干的理论素养和分析能力。

培训班通过参观爱国主义教育基地、观看红色教育电影等，加强学员对社会主义核心价值观的认识，加强对理论学习内容的理解，开展爱国主义教育体验活动。同时，学校还计划开展系列专题讲座、社会实践、素质拓展、交流调研等环节，多举措推动学员在思想理论水平上有新的提高。

（卢乙贵）

我校召开第三次中心组（扩大）学习会

5月8日上午，我校召开第三次中心组（扩大）学习会，校党委委员、总支（直属）支部书记及党务工作人员参加学习会议，会议由校党委书记刘新华主持。

会上认真学习了《毫不动摇把党建设得更加坚强有力》和《努力掌握马克思主义思想方法和工作方法》。

会议强调，要坚持把习近平新时代中国特色社会主义思想作为重大理论指引，进一步加强基层党组织的政治、思想、作风建设，落实立德树人根本任务，实现教育内涵式发展，要提高思想站位，统一思想，结合学校工作实际，运用和发挥好马克思主义的思想方法和工作方法。

会上，各相关部门负责人进行了学习交流。

（黄心文）

聚焦

我校广大干部师生热议全省教育大会精神

4月29日全省教育大会的胜利召开，在我校领导干部师生中引起强烈反响。连日来，学校通过各种形式认真学习会议精神，热议会议内容。

学校创办人、董事长刘文魁感慨地说，我深刻地感受到省委省政府切实把教育放在优先发展的战略地位和办人民满意的教育的决心，备受鼓舞。我们要认真贯彻落实大会精神，坚持办学思想站位要高，办好社会主义大学；坚持办学理念定位要高，办好应用型大学；坚持办学视野精度要高，办新型国际化大学；坚持对接需求准度要高，办职业教育大学。

“‘坚定不移推进教育现代化、建设教育强省’让教育人看到了省委省政府优先发展教育的决心和毅力，”党委副书记秦小刚说，全省教育大会的召开为我省教育事业发展指明了重点和方向，是为奋战在教育工作战线的工作人员打了一剂强心针。作为一所民办高校的管理者，深知做教育的艰辛，但同时也深感肩负重任，我们将围绕立德树人根本任务，对标会议精神，立足应用型人才培养，深入推进“启航”综合素质育人工程，发挥工科办学优势，更好地服务地方经济社会发展，为建设教育强省做出积极贡献。

“大会对新时代教师师德师风、专业能力、福利待遇等都提出了具体明确的要求”，副校长周文玉说，高质量高水平高素质的教师队伍，是人才培养的重中之重，我们要加大教师培养力度，加强双师双能素质培养，进一步提升教师待遇，不断优化教师队伍的整体素质，让教师更加有认同感、归属感、向心力，建设好一支师德优、专业精、视野广的高素质教师队伍。

马克思主义学院院长王振国说，大会提出了“聚焦立德树人，抓牢加快教育现代化、建设教育强省”这一要求，我们要结合学校实际，真正用好思政课主渠道，强化思政课程建设，进一步完善三全育人体制机制，大力推进“课程思政”教育，打破长期以来思想政治教育与通识教育、专业教学之间的壁垒，让思政元素进课堂、让教师人人学思政、让教书育人共融合。

机械工程学院大学生刘海波说，全省的教育大会，对我们大学生提出了新的更高的要求，我们要努力学习文化知识，提升综合素质，开展好社会实践活动，树立远大的理想，为中原建设做好准备。

（党委宣传部编发）

官方微信 官方微博 印象郑科

《郑州科技学院》编辑部出版 投稿邮箱：975638731@qq.com 网址：http://www.zit.edu.cn 电话：0371-56150710 56150735

斯里兰卡市政厅代表团一行来我校访问

5月9日，斯里兰卡科伦坡市政厅社区发展和社会文化融合常务委员会委员马诺哈兰·西坦·巴拉姆皮莱议员，斯里兰卡科伦坡市政厅交通、公路和运输常务委员会委员洛库·拉贾奇·史蒂芬议员，斯里兰卡科伦坡市政厅市场投资委员会委员伊萨·尤朴·瓦森萨·维克拉马辛议员，斯里兰卡科伦坡市政厅市场常务委员会主席安东尼·耶特利·费尔南多议员一行四人在中共郑州市委外事办领导的陪同下到我校考察交流。

交流会上，董事长刘文魁首先向斯里兰卡市政厅代表团一行的到访表示热烈欢迎并简要介绍了学校的办学情况。他表示，斯里兰卡是印度洋上的交通要道，无论是古代海路商贸往来还是现在的海上丝绸之路，都以其特殊的地理位置发挥着重要作用。国际教育合作与交流既是“一带一路”建设的重要内容和支撑，也是相关国家架设民心相通的桥梁，为沿线各国提供政策沟通、设施联通、贸易畅通、资金融通、民心相通的支撑。希望借此机会，加强双方了解，未来能在技术技能培训、文化教育等领域合作交流，相互借鉴、相互促进、互利双赢。

斯里兰卡科伦坡市政厅代表对学校办学理念大加赞赏，对应用型人才培养表示赞同，他希望将来双方在科技职业技能人才培训方面进行积极探索，以此为契机建立双方全面交流合作的桥梁。

会后，斯里兰卡市政厅代表团一行在校领导陪同下，到科教中心、众创中心进行了参观和考察。

（杜璨）

清华大学技术创新创业辅修专业课程建设调研会在我校举行

5月8日，清华大学、中国高校创新创业教育联盟一行到我校调研，考察技术创新创业辅修专业建设环境，我校组织召开专题调研会进行研讨，校领导及二级学院负责人出席会议。

校长孙金峰对中国高校创新创业教育联盟秘书处一行到我校调研，为我校开展清华大学技术创新创业辅修专业项目提供的帮助与支持表示感谢。他指出，清华大学技术创新创业辅修专业建设项目，对学校转型发展，深入探索创新人才培养模式改革具有重要意义，而师资队伍选拔、培训与学员筹备工作，是能否实现技创辅教育目标的关键，希望与会双方深入沟通交流，为更好地推进技创辅工作提出建设性意见和建议。

清华大学教务处、中国高校创新创业教育联盟秘书处学术研究部部长马小田全面介绍了清华大学技术创新创业辅修专业工作流程与实施情况。清华大学技术创新创业辅修专业以智慧交通、智能硬件、机器人这三个专业为教学方向，基于OBE基本方法论提出“三创融合”实现矩阵，以创业为导向，技术创新为根本，让学生直面科技发展的前沿挑战，进行创新创业能力提升的综合学习与训练。

马小田一行在会上就我校创新创业教育调研方案进行了阐释说明，并表示将按照“全面了解我校创新创业教育的基本情况”“深入调查学科、教育平台、课程体系、师资力量及学情”“制定技术创新辅修学位的准入和结业标准”三个阶段，实施开展技术创新创业辅修专业工作。

此次调研会深化了我校与中国高校创新创业教育联盟的教育合作，对进一步推进我校创新创业教育改革、探索新工科建设、应用型人才培养具有重大意义。

出席此次会议的还有清华大学教务处、中国高校创新创业教育联盟秘书处事业发展部部长王大力，中国高校创新创业教育联盟秘书处学术研究部、创新创业教育方向博士后徐杨巧，中国高校创新创业教育联盟秘书处项目主管李鸣宇、裴童。

（王涛）

我校师生亮相全国首届大学生曲艺周舞台



5月4日-7日，我校师生创作表演的快板剧《青春使命》节目在青岛举行的“五月的风”——纪念五四运动100周年首届大学生曲艺周展演中赢得满堂喝彩。

据悉，“五月的风”——纪念五四运动100周年首届大学生曲艺周，由中国曲艺家协会、山东省文学艺术界联合会、中共青岛市委宣传部共同主办，青岛市文联、团市委、市教育局承办。活动旨在贯彻落实习近平新时代中国特色社会主义思想和党的十九大精神，帮助大学生曲艺社团强素质、出人才、出作品，进一步提高大学生曲艺表演水平，营造浓厚的校园传统文化氛围，展示高校曲艺艺术教育的成果和当代大学生昂扬向上的精神风貌。

此次曲艺周，吸引全国近60余所高等院校的曲艺社团踊跃报名，最终从100余个报送节目中遴选出31个优秀节目，这些节目包含27所院校的18个曲种，其中既有喜闻乐见的相声、快板、评书，也有极具地域特色的苏州评弹、杭州小热昏、广西文场和福州伢艺等。我校音乐舞蹈学院选送的原创作品快板剧《青春使命》最终入选曲艺周，并在展演中赢得了阵阵掌声和笑声，受到观众和大学生朋友的喜爱与好评。

（马家生）

简 讯

我校获批2项高校思政课专项省级教改项目

近日，河南省教育厅公布了2019年河南省高等教育教学改革研究与实践项目（高校思想政治理论课）立项计划，我校马克思主义学院王惠玲老师主持的《心理育人视角下思想道德修养与法律基础课教学改革探索研究》和马广兴老师主持的《<中国近现代史纲要>“五环教学法”的探索与实践》获批立项，这是马克思主义学院成立以来在省级教改项目的重大突破。

据悉，此次立项是在2018年全省高校思政课教师教学技能大赛基础上，开展2019年河南省高等教育教学改革研究与实践项目（高校思想政治理论课）支持立项建设工作，全省各高校共立项63项。这是我校马克思主义学院成立以来在省级教改项目的重大突破。

“马克思主义学院将以学校思政课教师座谈会精神为指导，以此次立项为契机，深化新时代思政课教学规律研究，探究新时代思想政治理论课教育教学方法，不断坚持守正创新，切实改进教学手段，提升教学艺术，持续增强学生对思政课的获得感。”马克思主义学院副院长化新向说。

（刘俊）

我校学子在第六届河南省机器人大赛中获佳绩

5月13日，我校机械工程学院学子参加第六届河南省机器人大赛，并在大赛中获得5个奖项。其中，由机械工程学院郭鹤老师指导，陈向阳、龚圣男两位学生自主设计制作的循迹越野机器人，在“机器人游河南”赛项中取得了一等奖的好成绩。

指导老师介绍道，“游河南”赛项中要求机器人在赛道上内中外圈各跑四圈，先是比谁跑的远，然后是比谁跑的快，主要是为了考察机器人对环境的抗干扰度和运行速度，我们这款循迹越野机器人在设计中无论硬件和软件都更胜一筹，最终赢得了一等奖。

据了解，该赛事由河南省科学技术协会、河南省教育厅和河南省科技厅联合主办，吸引了来自郑州大学、河南科技大学、河南理工大学等省内35所高校超过400支队伍近900名学生参加。

（郭鹤）

我校学子在省级程序设计赛中创佳绩

5月6-7日，第12届河南省ACM大学生程序设计竞赛举行。本次大赛共有全省55所高校，231支参赛队参赛，我校选派胡军奎、代启耀和郝少乾等三位学生组成的“天码行空”代表队参赛，这也是我校首次参加省级ACM大学生程序设计竞赛，并摘得首个奖牌。

“这是我校第一次参加这种省级比赛，比赛过程很艰辛，但我们团结协作，充分发挥出自己的实力，取得了不错的成绩，达到了预期的目标，但是也暴露出我们经验不足，还有许多需要改进的地方，程序设计集训队将会在今后的训练和比赛中抓漏补缺，争取在今后的比赛中取得更好的成绩。”带队指导老师介绍。

学校积极组建学生竞赛团队，鼓励师生参加各类专业比赛，提倡以赛促学，引导学生在实践中强化专业技能，注重培养学生的核心竞争力和创新实践能力。此次获奖，也是郑州科技学院学子继荣获ACM-ICPC国际大学生程序设计竞赛亚洲区域赛优胜奖、第十届蓝桥杯程序设计竞赛C/C组河南省省赛一等奖后，再一次在程序设计相关赛事夺奖。

（李志伟 黄心文）

郑科辅导员张永芳：仰望星空 脚踏实地



张永芳，硕士研究生，毕业于郑州大学生物化学与分子生物学专业，2013年就职于我校，担任食品科学与工程学院辅导员，在辅导员工作岗位上脚踏实地，热心服务广大学生，几年来，荣获优秀共产党员、文明教师、先进工作者、优秀指导教师等多项荣誉称号。

扫一扫
查看更多图片内容

“辅导员工作就是一个良心活，学生带成什么样，主要看辅导员的责任心有多大。”在张永芳看来，辅导员工作最贴近学生，也最能用言传身教感染学生，她希望自己带过的学生都能无悔于大学生活。从事辅导员工作近7年，张永芳老师在自己的岗位上，把最好的青春奉献给了学生，也收获了学生满满的信任，一声声“芳姐”“小可爱”“老大”道出了她与学生之间深厚的师生情谊……

从日常管理、学风建设、学生职业生涯规划指导，到学生行为习惯培养、学生活动、查寝考勤等等，辅导员工作事无巨细，与学生朝夕相处，可以说辅导员是大学中陪伴学生时间最长的人。自13年来校工作，张永芳老师长期住校，早晨6点起床，陪伴学生一同早操、晨读，在学生进班之前就要做好一天全部工作准备，随后进班检查学生出勤情况、随访学生思想工作、了解学生学习生活动态、指导学生实践活动，一直到晚上9点学生们晚自习结束，查完寝室，一天的工作才告一段落。她说道：“我平时中午都尽量在办公室，让学生随时都找得到我，辅导员工作很忙碌，但也很充实。”

育人工作没有捷径，但却有章可循。针对一些学生入校后对自己有种自卑心理，对学业、对未来没有规划、缺乏期待，张永芳老师所在的食品科学与工程学院提出了，自学生大一入学就开启职业梦想，为学生“筑梦”，在大二大三拓展专业职业信息、谋划职业生涯，让学生去“追梦”，在大四提供就业指导，使学生“圆梦”。在践行这一指导思想的工作实践中，张永芳老师总结出了一套行之有效的学生工作方法，通过寓教于乐、社会实践、榜样激励、启发疏导、自我教育法，尽可能地考虑学生的内在心理需求组织设计和开展活动，并因势利导，广开言路，允许学生自由发挥，用身边故事和亲身体验去传播育人的理念和想法。

张永芳认为，思想教育工作一定是润物细无声的，要及时抓住开展学生思想教育的契机，利用各种机会和方式，用学生喜闻乐见的形式去与学生沟通，“共情”和“体验”就是她工作中常用的方式。“在班会或者主题讲座中，我经常会跟学生分享自己的求学历程，有不少专科学生知道我也是通过自己的努力专升本一步一步提升自己学历层次的，他们很受触动，就说我也要像张老师一样专升本、考研，”张永芳说，我去查寝时候，经常看到现在大三的学生准备考研、各种技能证、参加国赛或是大创项目，大家都很忙，而且这种忙是自觉性的，因为学生在大一大二已经养成了这种学习习惯，他们对自己的未来也有了规划、期待和追求。

一片爱生之心，笃行育人之职。无论是新生入学教育、文明礼貌教育、诚信教育、感恩教育、专业教育、毕业生离校教育，还是校内外学生实践教育，几年来500多次大大小小的活动，都有张永芳老师的身影。辅导员工作经常要面临学生的一些突发状况，只要需要，她总会第一时间到场，在医院陪伴生病学生到凌晨、坚持疏导心理中度抑郁学生、帮扶家庭困难学生……在她看来，学生的需要就是辅导员工作的意义所在。她总认为，学生千人千面，不同性格、特长的学生要用不同的方式加以引导，首先老师要看到学生身上的闪光点，才能帮助和引导学生不断放大，最终绽放光芒。

张永芳近7年的辅导员生涯，充当了一个既严格要求学生又无私奉献服务学生的师长角色；充当了一个无微不至地关心学生学习、生活、身心健康的家长角色；充当了一个和学生们交心，真心诚意地帮助学生们的学姐角色。公生明，廉生威，爱出者爱返，正是由于款款真情待学生，一片真心向学生，日常中的严格要求，生活中的关心帮扶，迷途中的指点迷津，学生们都看在眼里，记在心里。一些已经毕业的学生仍然会习惯性地找到“芳姐”话家常，聊工作感受、谈未来规划，工作上遇到了不顺心的事，第一个想到的更是这个陪伴了他们四年的辅导员。

在郑州科技学院的舞台上，还有很多和张永芳一样的辅导员，他们奋战在教育事业的一线，他们秉承春风化雨润物无声的教育理念，他们怀揣一片冰心在玉壶的教育热情，他们拥有化作春泥更护花的奉献精神，将辅导员事业演绎成人生的主旋律。

（支慧）



首个投资者保护宣传日：我校教师走进郑商所

5月15日，我校财经学院陶建辉、朱玮玮等4位老师受邀参加“走进郑商所”活动，与郑商所相关部门领导及来自郑州大学等11所高校的二十多位高校教师进行了座谈交流。

在当天的活动中，“走进郑商所”的高校教师通过参观郑商所展示馆，观看相关专题片了解郑商所的基本情况，并就如何开展期货专业人才培养与郑商所相关部门负责人开展了交流。

“目前大学生对期货的认知不多，而如果参加郑商所组织的这种实战型大赛，以及考过期货从业资格考试则理论成绩再加10分的这种模式，对促进大学生努力学习期货等金融知识、考取资格证书及未来大学生就业，都是极其有帮助的。”我校教师罗正祥介绍道。

会上，郑商所相关负责人表示，本次“走进郑商所”活动是“5.15全国投资者保护宣传日”启动仪式的一部分，希望通过开展活动，搭建一个和高校协作互动的平台，通过合作开展师资培训、学科建设、组织课题研究和成立社团联盟等方式，加强期货市场理论知识的研究和教育水平，培养人才，为金融市场建设尽一份力。

“作为高校教师，这种与实践直接结合的活动，让我们更好了解了市场，这样才能更准确地将知识传授给学生，帮助学生树立起正确的规则意识和风险意识，让学习衍生品知识的学生毕业后更有机会成为学以致用的实用型人才。”我校教师陶建辉说到。

（朱玮玮）

我校学子在省健身锦标赛中获多项荣誉

5月13日，我校体育学院在第十七届河南省健身锦标赛暨河南省大学生健美健身公开赛中喜获佳绩，大学生刘伟伟获得女子形体第二名、女子健身模特第四名，大学生杨昊获得男子健美第六名。据了解，第十七届河南省健身锦标赛暨河南省大学生健美健身公开赛，由河南省社会体育管理中心、河南省健美健美操运动协会主办，省内近40所高校，360余名选手参赛，这是该校体育学院健身健美队是于去年组队后，参加的第一场赛事。

“我们健身健美队的队员们平时每天训练两次，赛前一个月每天训练三次，由于健身健美特殊的要求，并在赛前一直保持无油，无盐，低脂，高蛋白的膳食，他们刻苦训练和严格的控制饮食，在这次比赛中取得不错的成绩。”健身健美队带队老师李乐乐介绍。

（李军）

青年说

用青春力量点燃中国梦

■体育学院 陈昊

100年前，五四运动在民族危难之际爆发，以磅礴的力量鼓舞了中国人民和中华民族实现民族复兴的意志和信心。

100年后，千万青年共同缅怀五四先驱崇高的爱国情怀和革命精神，总结党和人民探索实现民族复兴道路的宝贵经验。

习总书记在纪念五四运动100周年大会上，深情寄语青年一代，寄托了党对青年一代的深切关怀和殷切希望。我们既是这个伟大时代的受益者，又是实现中国梦的生力军。青春因圆梦而绚丽，作为当代大学生，我们自觉把个人梦融入到伟大的中国梦中，努力学习马克思主义立场观点方法，努力掌握科学文化知识和专业技能，努力提高人文素养，在学习中增长知识、锤炼品格，在工作中增长才干、练就过硬本领，为实现历史赋予我们的伟大使命而不懈努力。

岁月如歌，青春似火。谈及梦想的时候，我们都会满怀激情，但正如“仰望星空”这个词与“脚踏实地”连在一起才更有意义；我们谈论梦想时，不能少了对“实干”的关注，建立在踏实的“实干”基础上，“梦想”才不是凌虚蹈空的空想。北大校长蔡元培曾说过“读书不忘爱国，爱国不忘读书”，这就需要我们继续传承五四精神，脚踏实地，耐得住寂寞，沉下心来在学习海洋中翱翔，正确地解决前进中遇到的各种新问题，才能担得起重任，托得起梦想。

青年是追梦人，更是圆梦人。正像习总书记说的那样：“将来，青春是用来回忆的；现在，青春是用来奋斗的。”我们现在正经历着的青春，有苦，有累，甚至还有委屈和辛酸，但当我们十年，二十年之后回首往事，若是能够不因虚度年华而悔恨，不因碌碌无为而羞耻，这难道不是一份沉甸甸的经历和财富吗？不驰于空想，不骛于虚声。潮流瞬息万变，不变的是“知者行之始，行者知之成”的精神。青春是限量版的，为了将来回忆不留遗憾，我们怎能让它虚度蹉跎。让我们从现在起，珍惜每分每秒，从自身做起、从点滴做起，学以致用，用勤劳的双手、博学的才识成就属于自己的人生精彩。

圆梦靠的不是空想，而是拼搏与努力。当24岁的武大靖在平昌冬奥会夺取男子500米短道速滑冠军的时候，他的拼搏一定是幸福的。当29岁的苏炳添成为第一位在世界大赛中赢得男子短跑奖牌的中国运动员的时候，他的拼搏也一定是幸福的。在我们的身边，也有这样的榜样，16级的学姐张曼一举打破了保持28年的河南省大运会女子200米记录，用汗水和热血点亮了赛场。我想，她的拼搏也一定是幸福的。

正如习近平总书记所说，一个时代有一个时代的主题，一代人有一代人的担当。建成社会主义现代化强国，实现中华民族伟大复兴，是一场接力跑，而我们有幸生在这个伟大的时代，接过历史的接力棒，争做时代的弄潮儿，书写更精彩的人生，让五四精神放射出更加夺目的光芒。

短诗两则

咏春归

■机械工程学院 郭凯彬

粉黛偶一撇，梅开千仞雪。
弱水无颜色，鹧鸪叹没辙。

云落

■土木建筑工程学院 任义勃

不知道这云会飘向哪里
一会儿阴，一会儿晴
不知道这云会飘向哪里
一会儿沉重，一会儿轻盈
不知道这云会飘向哪里
一会儿向东，一会儿向西
不知道这云会飘向哪里
一会儿看着我，一会儿想着你

光影纪



祝静思 摄

漫画



大学生要少熬夜

日前，中国青年网校园通讯社对全国1134名大学生进行了问卷调查，调查显示：超三成大学生零点之后睡觉且睡眠不足7小时，半数大学生对睡眠质量不满意，八成大学生有过失眠状况，超八成大学生认为熬夜会导致精神状态不佳和记忆力减退，超七成认为应该养成早睡早起习惯，熬夜、玩手机、打游戏成睡眠质量差的主要原因。

睡眠质量差不仅会导致第二天的学习效率低下、注意力涣散等亚健康状态，还会导致各种心理和生理上的疾病，像焦虑、抑郁、精神衰弱等心理障碍，长期失眠，会导致大学生身心疲惫甚至心理障碍。而拥有良好睡眠状态，需要大学生不要自恃年轻就放纵自己，别把熬夜当成习惯，养成健康的学习和生活习惯，早睡早起，减少使用手机等各种影响睡眠的因素。

（转载自中国教育报）

芥子园地

时代追梦人

■孙佳明

我是华夏民族的根基
我有着
女娲盘古留下的足迹
轩辕曾在我的脉搏上
创造奇迹
八大古都也在我的血液里
生生不息

中国武术的发源地
以柔克刚的陈氏太极
他们都是
值得我骄傲的兄弟
可以为人称道
誉为第一

焦裕禄精神值得人们铭记
誓要寻着他的影子
自强不息
菽稻黍稷
是我们延续的底气
在黄土地上播种的机器
给了中华民族养育儿女的权利

陇海精神带给我们的意义
不仅是那值得称赞的事迹
还有那带着温暖的回忆
新时代子弟
要永争第一
只为了那不朽的
即将再现的
这个骄傲民族曾经的丰功伟绩



梦想的方向

■财经学院 蒋振宇

一个人背负行囊
在微凉的空气里
突如其来的风
吹透单薄的衣裳
风中夹杂的雨
淋湿我的气息

问我
为何离去
离开深爱的家乡
离开那生我养我的土地
只因我还追不住将来的足迹
只能独自远方经历

问我
何不归去
回到深爱的家乡
回到那生我养我的土地
偏居一隅安静呼吸

那儿没有烦恼
只有属于自由的空气
或朗声欢笑或放肆流涕
可我仍愿暂且分离
只为回应
小小的家里
那大大的期冀

本报地址：郑州市二七区马寨经济开发区学院路1号 出版日期：5月15日 印刷：河南承创印务有限公司 印数：4000