



# 上海应用技术大学学报

2018年11月15日  
第42期(总第323期)  
国内统一刊号:CN31-0826(G)

SHANGHAI INSTITUTE OF TECHNOLOGY NEWS

中共上海应用技术大学委员会主管主办 上海应用技术大学校报编辑部出版



上海应用技术大学  
官方微信

## 校党委常委会专题传达学习 习近平总书记进博会主旨演讲 和在沪考察重要讲话精神

本报讯 11月11日下午,校党委常委会举行专题学习会,传达学习习近平总书记在首届中国国际进口博览会开幕式上的主旨演讲、考察上海工作时的重要讲话精神以及市委常委会扩大会议、全市领导干部会议精神。

会议指出,习近平总书记的重要讲话高瞻远瞩、内涵丰富、思想深邃、语重心长,为新时代上海发展指明了前进方向,明确了目标定位,赋予了重大使命。这是党中央立足全国改革开放大局作出的重大战略部署,是上海必须抓住用好的重大机遇,也是学校应当主动对接的工作,更是学校应当主动抓住、主动用好的重大机遇。全校上下要通过深入研究,找准服务点和结合

点,迅速行动,把这一重大任务、重大机遇转化为学校巨大的发展动力,以实际行动贯彻习近平总书记重要讲话精神。

全校各级党组织要提高政治站位,要以高度的政治责任感和使命感,迅速兴起学习宣传贯彻的热潮,切实把思想和行动统一到习近平总书记重要讲话精神上来。

会议要求,学校各级党组织和党员干部要强化“四个意识”“四个自信”,坚决维护习近平总书记核心地位,坚决维护党中央权威和集中统一领导,扎扎实实搞好巡视整改工作,做好巡视“后半篇”文章,推动学校全面从严治党向纵深发展,推动学校内涵式发展。

(党委办公室供稿)

## 校进博会青年志愿者队服务圆满完成

本报讯 历时6天的首届中国国际进口博览会顺利落幕,我校进博会青年志愿者队的志愿服务画上了圆满句号。

学校6月份启动了进博会志愿者招募工作,最终确定志愿者156名,其中本科生131名、研究生25名,并配备了3名带队教师。志

愿者中,来自经贸、会展、外语等相关专业的学生121名。为增强志愿团队的凝聚力,学校在志愿者中成立了临时党支部、团支部。

进博会志愿者系列培训按高标准进行,从志愿者工作通识知识、进博会英语专场培训到礼仪接待规范与标准,培训提升了我校志愿

者的综合素质。校党委书记刘宇陆、校党委副书记宋敏娟于11月9日专程慰问我校“小叶子”们。刘宇陆指出,一流大学必须有一流的志愿者文化,参与进博会这样国家级盛会的志愿者们,代表着学校,更代表国家。他希望同学们能珍惜这段难忘经历,成为上应青年的楷模。

进博会结束当天,学校举行了简短温馨的“欢迎仪式”,为“小叶子”们准备了鲜花。食堂阿姨们也为志愿者们准备了可口食物。

本届进博会我校青年志愿者队工作已圆满结束,但志愿服务精神将传递下去,展现上应大学子风采。

(校团委供稿)



## 校党委举行中心组(扩大)专题学习会

本报讯(记者吕睿)11月1日,学校举行党委理论中心组(扩大)学习会,全国政协常委、民建中央副主席、上海市政协副主席、民建上海市委主委、上海市社会主义学院院长周汉民教授应邀来校作《从世博会到进博会》专题辅导报告。校党委副书记、校长柯勤飞出席并主持学习会。党委副书

记、纪委书记何星海,副校长张锁怀,党委常委、宣传部长杨明出席学习会。

周汉民以国家改革开放事业的“三个时代”为轴心,真实生动地展示了改革开放40年来党和国家事业所取得的重大历史成就,以及上海作为全国改革开放排头兵、创新发展先行者所担当的光辉使命与责任。他从

国际政治经济环境和中国经济进入“常态化”发展的宏观视野,深刻分析了首届中国国际进口博览会举办的背景、内容和重要意义。

柯勤飞代表学校对周汉民副主席所作的精彩报告表示感谢。她强调,今年是我国改革开放40周年庆祝年,全校师生都要积极参与讲好中国故事,讲好上海

故事,以学校40年的发展成就和师生的奋斗精神激励人,推动学校各项事业发展实现新提升、新跨越。

学校全体中层正职干部,全体副处级以上干部,各二级单位党支部书记、专职组织员,各民主党派基层组织、统战团体主要负责人及青年骨干等200余人参加学习会。

## 柯勤飞当选中国化工教育协会第五届理事会副会长

本报讯 11月8日至10日,中国化工教育协会第五次会员大会暨第五届一次理事会会议举行,选举产生了新一届理事会,我校党委副书记、校长柯勤飞当选新一届理事会副会长,我校成为副会长单位。当选副会长单位不仅

有利于我校进一步推进化工教育专业认证工作,更有助于我校继续以行业、企业需求和工程教育专业认证标准开展专业建设,提高办学质量,培养适应时代发展的现代工程人才,更好地满足社会对现代人才的需要。(化工学院供稿)

## 中科院周其林院士受聘为我校上海市高原学科“化学工程与技术(香料香精技术与工程)”高层次人才

本报讯 学校聘请中国科学院院士周其林为上海市高原学科“化学工程与技术(香料香精技术与工程)”高层次人才。11月7日,校党委书记刘宇陆代表学校

与周其林院士签约并为其颁发聘书。

聘任会上,刘宇陆介绍了上海高校高峰高原学科建设背景、我校目前发展现状、高水平应用技术大学的

实现途径。他表示学科建设为高水平应用技术大学的建设提供了重要的平台支撑,希望周其林院士从更高层次予以指导和帮助。

周其林院士对自身研

究方向与学科研究发展方向一致性进行了说明,并从学生培养、标准制定方面给予指导意见,表示将努力配合学校参与学科建设。

(学科办供稿)

## 我校与东华测试公司共建轨道交通基础设施分析测试中心

本报讯 11月7日,值2018第十三届上海国际轨道交通展览会召开之际,我校与江苏东华测试技术股份有限公司签署了共建轨

道交通基础设施分析测试中心(以下简称“中心”)的合作协议,并举行了“中心”的揭牌仪式。校党委副书记、纪委书记何星海出席并

介绍学校相关情况。

此次共建将利用我校在人才培养、科学研究方面的优势和东华测试公司在测试仪器研发等方面的技

术优势,在轨道交通领域开展多方面合作,为轨道交通基础设施检测和监测提供设备和技术服务。

(科技处、轨交学院供稿)

## 课程思政指导委员会交流改革经验并部署工作

本报讯 10月31日,学校召开课程思政指导委员会会议,总结交流前期课程思政教学改革成果和经验,研讨部署下一阶段学校思想政治教育教学改革重点工作。校党委副书记、校课程思政指导委员会主任宋敏娟出席。党委常委、宣传部长杨明主持。

会上,宋敏娟传达了校党委书记刘宇陆关于推进全校课程思政教学改革的讲话精神。她要求各学院要

充分结合工程教育专业认证标准,积极开展课程思政教学设计,切实把我校课程思政教学改革抓出成效,最终实现课程思政教师全覆盖、课程全覆盖。

材料学院、化工学院作了交流发言;马克思主义学院、教师工作部和教务处分别结合各部门工作作了汇报。与会委员就如何进一步推进课程思政教学改革进行了研讨。

(党委办公室供稿)

## 学校举行党务工作者培训班

本报讯 为深入学习贯彻党的十九大精神,全面提升党务工作者的业务素质和能力水平,进一步加强学校党建工作,11月1日至3日,学校举办了以“不忘初心,牢记使命,做新时代合格高校基层党务工作者”为主题的2018党务工作者培训班。11月2日,校党委书记刘宇陆出席培训班举办的“书记面对面”党务工作专题研讨会。

会上,刘宇陆指出,党务工作

者要提高政治站位、强化责任担当;要坚持强基固本、真学真信真用;要注重质量提升,强化作用发挥。他希望通过加强党务工作者队伍建设,为我校建设具有国际影响力的高水平应用技术大学提供坚强政治保证、思想保证和组织保证。

本次培训以党性教育、党务知识为主要培训内容,邀请了理论功底深厚、实践经验丰富的党建专家

来校做专题辅导报告。在集中培训之外,还分组召开了“书记面对面”党务工作专题研讨,开展了党务知识普测,同时邀请上海市首批“党支部建设示范点”单位之一同济大学建筑与城市规划学院教工第三党支部来校做经验介绍。

各二级单位党组织书记、二级单位党组织副书记、专职组织员、基层党支部书记共180余人参加了培训。(党委组织部 供稿)



11月9日,我校迎来了一年一度的田径运动会,为期两天的运动会,师生积极参与、激烈角逐,享受运动带来的快乐,也尽显上应大人的拼搏精神。

精神的养成则告诉我们“为什么”做。

在多年实践的基础上,这个学期上海应用技术大学对学生经典诵读活动进行了“扩容”,在大学生中以班级为单位,每天清晨组织开展成规模的诵读活动,每个班级配备一至两名领读员。领读员由“经典诵读”临时党支部培训,负责领读、诵读内容的诠释等。诵读内容以该校人文学院院长刘红军教授编写的《优秀传统文化经典诵读手册》为主,该手册分为明德、明学、明事和明美四大主题,收录了中华民族流芳千古的经典著作。

《优秀传统文化经典诵读手册》序言里写道:“诵读传统经典,反复寻味,体会奥义,光大民族文化主体精华;沉浸浓郁,含英咀华,寻觅熨帖灵魂之精神家园;潜移默化,怡情悦性,成就君子淑女的风度懿范。”除了这本诵读手册,上海应用技术大学为了有效引导学生阅读经典,还组(下转第4版)

## 上海应用技术大学教授为学生编写国学诵读手册

## 学校召开教育部工程研究中心论证研讨会

本报讯 学校召开教育部工程研究中心论证研讨会,校党委副书记、校长柯勤飞出席并讲话。同济大学科学技术研究院副院长杨华教授、华东理工大学叶金星教授、东华大学王生泽教授作为专家应邀出席。

柯勤飞指出,要积极对接行业领军型企业,聚焦解决关键共性技术难题,持续推进科技成果转化,打造属于自己的品牌,为学校高水平应用型大学建设做

出贡献。

我校香料学院院长肖作兵介绍了香料、香精、化妆品三个方向目前研究进展及团队建设情况,并就关键共性技术及校企合作情况进行说明。各方向负责人分别就本研究领域研究进展、校企合作、发展方向等进行阐述,并针对存在问题提出建议。各位专家结合所在单位情况给出建设性意见,校学科办相关负责人参与讨论。(校学科办 供稿)

## 纪念改革开放40周年统战专题培训研讨班圆满举办

本报讯 学校纪念改革开放40周年统战专题培训研讨班于10月25日至11月1日举行。10月31日,培训研讨班举行了“同心沙龙”活动,校党委副书记、副校长王瑛,副校长毛祥东出席沙龙并听取了学员学习成果及交流研讨的汇报。

王瑛指出,统战干部要坚决维护以习近平同志为核心的党中央权威和集中统一领导,主动融入学校的中心工作,保持发展

自信,不忘合作初心,凝聚最大正能量,画出最大同心圆。

毛祥东以“中美经济与教育”为题作报告。报告结合当下国际经济与教育的热点问题,对改革开放40年来中美社会变迁、经济特征及素养价值观教育等问题进行了深入分析和阐述。

民盟上海应用技术大学委员会主委钱平,民进上海应用技术大学委员会主委吴范宏,九三学社上海应用技术大学支社主

委王若文,民建上海应用技术大学支部委员谷冬青,生态学院党总支书记曹扬作为学员代表进行发言。

二级单位党组织书记、学校各民主党派基层组织、统战团体主要负责人及青年骨干50名学员参加本次培训班。培训班包括开班仪式、专题辅导报告、奉贤区情考察及同心沙龙等各项活动。(组织部 供稿)

(学生记者 沈雪 郝悦硕)不知不觉间,深秋已至,秋分一过,上应黄昏的阴影洒在校园的道路上,学生们匆忙前行,有些手抱书本向图书馆走去,有些在大学生活动中心准备即将开始的社团活动,有的在实验室安静地做着实验……学习之余的生活,总是格外的丰富。在课上激昂文字的上应学子们,在课下又会度过怎样的时光呢?

讲座:学而不已,合书未止

一尺讲堂,一寸光阴,黄昏的彩霞见证着讲座里知识的重量,上应学子们如往常一样,或持有笔记,或三两成行,认真聆听讲座带来不一样的精彩纷呈。

2018年10月24日,下午六点,图书馆B101正在展开一场关于“诗与远方—西藏文化”的讲座,主讲人姚林章曾作为援藏干部在西藏待了数年,他对西藏高原的情有独钟使他的诗词情怀得到了新的抒发。经管学院胡晓雪

同学一直向往西藏的诗歌,她觉得西藏是一个能让人内心宁静下来的神奇之地,在讲座的过程中,她一直心无旁骛的听着老师在讲西藏诗歌里的山水和情怀,眸子里闪烁着对诗与远方的向往和希冀。她表示,“每一次来听讲座,都会学到新知识,希望自己努力做到又博又专。”她认为,除了要学习课本上的知识,也要去汲取课外讲堂的营养,上应虽然是理工科院校,但不乏人文素养。对她而言,讲座是丰富知识的聚集地,她会处于人生积累阶段,需要像海绵汲水一样汲取知识。

“功崇惟志,业广惟勤。”如果说理想信念决定着人生方向和生命宽度,那么勤学则决定了你生命中前方的道路和人生长度。

图书馆:书香溢馆,馥郁人生  
喧嚣的校园在周末恢复了宁

## 学在课下

静,秋日的平淡更显图书馆的肃穆。走入馆内,翻书声、落笔声让人愈发静谧怡然。伴着书香,“立身以立学为本,立学以读书为本”正被上应学子印证。

晚上八点,图书馆二楼,外语学院胡信哲正手持欧洲史,看得十分专注。他的眼里散发着浓厚的求知欲,“欧洲史读得比较多一些”,胡信哲表示,欧洲史可以帮助自己去探索宗教的兴盛、文艺复兴和启蒙运动等一次次的大动荡与大变革,可以更加深入地了解欧洲文化的思想。读书是一个思想与灵魂相互碰撞的过程,需要安静与冥想,胡信哲说,“图书馆是可以放松自己的好地方,我可以暂时忘掉所有压力,把自己完全沉浸在情境里”。结束了一周的学习,对他来说,最开心的事就是去图书馆泡一天,挑选一本

感兴趣的史书,找一个温馨的小角落,此时的良师益友便是书籍,图书馆便是倾听历史的圣地。

实验室:求是之路,创新为本

第三学科楼E322,早上8点20分,香料学院食品专业的同学们正在上实验课,这是他们第一次进行专业性的食品实验,不少学生都有些激动的神色,光影交织,往来少年,安静的实验室和学生们的喧闹相益成彰。

这次的烘焙实验已由从业几十年的励振老师进行授课,专业的烘焙手法让同学们赞叹不已。根据老师的教导,肖欣怡同学认真做着烘焙实验,听取了老师的方法之后,做起来十分顺手,她和老师的互动会让人想到薪火相传这个词,仿佛只有这样一丝不苟的师徒传授,才能将食物的芬芳保留至今。

这样一个喜欢烘焙,带着简单笑容的女孩子,居然在食品创新方面已经获得了多项大奖,据同学所述,她是一位学霸,曾在上海市食品创新大赛上带领团队荣获二等奖,对于奖项,她谦虚地归功于运气和团结。其实在大赛前期,她与同班同学周韬、王怡瑾一起前期准备了三个月,为了将作品做到极致,他们进行了40多次的调味和变换食材,最终凭借“芝士恋人—豆乳君,将二等奖收于麾下。正是一丝不苟的态度让她的团队赢得了掌声和荣誉,她说,“一步一个脚印的坚持,每一分每一秒的把握,付出甘之如饴,并且一定会有所收获。”

大学生活总是多姿多彩的,人生从不设限,未来一直都把握在自己的手中,上应学子用自己的热情和坚持谱写着无悔青春。用凯鲁亚克的一句话来说,便是“愿我们永远年轻,永远热泪盈眶。”

# 课程思政教育教学改革是建设高水平应用型高校的重要抓手

课题由四大板块组成,分别为:我与课程思政、课程思政的教育学规律及理论、课程思政效果的衡量、课程思政的方法。

## 我与课程思政

这是从“要我课程思政”到“我要课程思政”过程的转变。从2016-2017年第二学期开始,除毕业环节、专业实习外,我开设的课程《创业学》、《领导力与企业组织》、《美丽中国》已进行了9个班级700名学生的授课,同时我可能是全校很少的所有课程都被列入课程思政试点的教师。2016年12月8日下午,我在市教委参加一个座谈会,会上组织部领导经教委同意提前概要传达了全国高校思政会议的精神,很是振奋,但如何开展课程思政,没细想、更没想好。所以,三门试点课程,创业学是经管学院给的任务,领导力是教务处给的任务,美丽中国是校党委给的任务。于是,课程思政自然成为我两年来教书育人的核心工作。说实话,一开始的态度是跟着走,我记得曾经有个材料因写的空洞而受到过批评。

所以,尽管在课程思政会议上已做了多次发言,但我今天仍然希望抛砖引玉,汇报一些个人的心得体会。

在团队上,学校帮助组建了我和马克思主义学院副院长邱杰、经管学院魏拴成教授的三人团队,正是这个结构优势使我很快发现了课程知识点和育人点的契

合是开展课程思政的保证,而在创业学课程中和邱院长每周一次的讨论不断挖掘了育人点,和魏教授定期的大纲讨论又使得知识点和育人点契合、完善后的新要求能够写入教材修订版并逐渐成为教学大纲要求,教学反馈方面得到了经管学院总支和相关辅导员的随时跟进。而美丽中国是沪上高校首门党的十九大精神进课堂课程,除了党委书记、宋书记的决策指导外,课程模块和大纲要求得到了宣传部领导逐字逐句地修改,课程模块设置又经全校很多学院党总支书记的全力支持。

当然,试点的建设还会经常被问及一些问题,主要有以下三点。一、教育学中有哪些关于课程思政的研究?课程思政在国外有没有?二、经过建设后,课程讲的内容应该与原来不一样吧?课程思政讲了些什么内容?三、试点建设后,课程思政应该有效果吧?怎么测量这个效果?

## 课程思政的难度及解决方法

课程思政遇到的与思政课程一样的难题,思想道德的学习与专业知识学习似乎是不兼容的。我同样碰到这个问题,在课前调查中,有学生表示专业课主要是学专业知识,加入课程思政是否会影响到专业学习?

对于课程思政的解决方案,我认为系统化的过程最优化应该可以有最优化方案。其中明确指

出了学生的因材施教,以及教学设计的作用、教学方法的重要性。而目前我们真正了解这批95后、00后学生吗?在美国相关教育学研究及实践中,美国道德教育协会前主席托马斯·里克纳指出:学术课程在价值观培养的作用是一个沉睡的巨人,人文、社会和自然科学等方面积累的学术成果都是进行价值观教育的丰富资源。爱达荷大学风景园林 LAAB 标准对伦理的具体要求是,如果学生在课程上有道德伦理问题,教师会在课对其不断的 Preach (布道)。哈佛大学通过研究与实践表明,美国的价值观教育内隐于大学通识教育课程中,价值观教育和塑造是隐形化的,由显性的课程完成。

美国通识教育具有一套精密设计的结构和严格控制的课程标准,并通过结构化的运作逻辑潜移默化地完成更为深层的价值塑造过程,是价值观教育切入美国大学教育的独特路径,也是将价值观教育与国家社会需求相结合的现实需求。根据美国的相关教育学研究及实践,我们可以了解其对课程思政改革的三个关键:价值传递内化在知识中、价值引导体现在议题中、价值判断贯彻在能力中。

这就引出课程思政开展的第2个难题,从体系上说学生的能力培养被我们想当然地忽视了,如学生小组讨论、口头和书面表达

能力、课堂互动性对话和讨论、学生文献阅读能力等。

## 课程思政效果的衡量指标、方法和工具

“美丽中国”的教学案例思路为:一,中国现实存在着某个问题;二,在全球范围看这个问题是怎么解决的(理论、政策);三,我国近年来做了哪些工作(政策、项目);四,将来我国的美丽前景;五,将来我国的美丽前景。

其中也会有一些反例。首先,美丽愿景的形势不容乐观,国际上也正在探索,我国非常重视而且努力,大学生重任在肩。再次,如果老师在案例教学的时候表达出不乐观的形式,那么学生会怎么看我们的国家?

究竟课程思政能不能考核?内隐问题要显性考核,可行?是否只有学生毕业后或在岗位上实习过程中才能在用人单位的评价中体现出来?这个问题的解决得来全不费功夫。我感觉目前无法具体考核的原因是我对课程的教学设计还是缺乏系统化考虑,课程建设还做的比较浮。

## 课程思政的难点需要新的授课方法来解决

课程思政与人才培养是一个由大到小,由浅入深的过程,它体现在:国家对新时代大学生的思政要求、企业用人单位对应用型人才的素质要求、上海应用技术大学高水平应用型人才核心素养和各学科专业对本科生的思政要

求。

领导力与企业组织课程是课程思政试点课程,根据课程思政建设需要,此次将单独将一个原来大纲中未受重视的内容——“领导的道德与伦理”。“领导的道德与伦理”主要内容是:领导道德对组织管理的重要性、领导风格对组织创新影响研究综述、伦理型领导研究前沿探析、领导者道德与伦理理论、行为讨论先作为研究性作业布置给小组讨论。从综述看,学生是非观念都很清楚,但是否言行一致、知行合一还有待考察。学生在第一次接触一个半新半熟的课题时,学术能力不够,搜查文献关键词、数据库使用都不对,第二次辅导比以往做的到位些。但在分析时,人云亦云也很多,显得批判性思维较差,无法系统地提出自己的论据和观点,只会照搬照抄现成论点,结合自己或实例能力。

契合点需要教师根据教学大纲、个人特点、当时形势、学生基础等全面考虑。如果随着课程思政的深入,核心素养得以在学生身上全面体现,两者的结合就是高水平应用型人才!

(作者系生态技术与工程学院党总支书记曹扬)



## 国际教育

# 踏上异国 找寻自我 赴美带薪实习项目之感受

中国对外友好合作服务中心(简称中外服)成立于1985年初,隶属于中国人民对外友好协会,由国家事业单位登记管理局注册并成立的中华人民共和国事业单位赴美社会实践项目,即 Summer Work & Travel USA (SWT) 是美国国务院教育及文化事务局根据美国政府信息及教育交流法案制定的面向全世界大学生的暑期文化交流项目。每年约有150000来自世界各地的大学生利用他们的暑假,持J-1签证进入美国企业与美国同事以及来自其他国家的国际学生并肩工作,进行为期3个月的短期社会实践。项目全程接受美国政府监管,并享有全程的医疗及意外保险。项目给予学生全面提高综合能力的锻炼机会,同时带薪实习也减轻赴美学生的经济负担。

为了进一步培养具有国际视野的高素质应用型人才,深化本

土教育与境外教育的有效融合、理论教学与实践教学的有效融合,我校国际交流处推出中外服赴美实习项目。致力于突出学生将外语运用于实践的能力,使学生在海外实习中强化外语应用能力,铸造其专业实践能力、提升其社会适应能力。

2018年人文学院陈铭同学心怀着期待地参与了一次赴美实习的项目,以下是她对于此次异国之行的感受。

“美国之行已经结束了,经历的事情太多,一件事情还没来得及及思考下一件事情就发生了,所以感想也不知从何说起。刚开始是很单纯地抱着锻炼口语的想法踏上了美国这片土地,来了之后才发现,要在这里生活你需要适应的不仅仅是语言,更是一种生活方式,一种情怀。

我的工作 housekeeping,任务是清洁,打扫房间等等,虽然是很简单的小工作,但这对于在家

从未打过的我来说是个不小的挑战,加上每天8-10小时,更是让人难以很快地进入状态。刚开始,我经常会出现,再加上没有工作经验,每次上班我都很紧张。但之后,我慢慢地掌握了技巧,在同事的帮助和自己的细心观察下,大部分的工作我都能独自胜任了。讲真心话是真的累但是也很开心,充实,三个月也很快地过去了。

在美国生活三个月,慢慢地也感受到了美国文化的魅力。每天早上都会有很多不相识的人面带微笑跟你 say "hi ~ Good morning. How are you?" 这样一天的心情都是美美的。美国人生性开放,无论什么时间什么地点都会有人跟你搭话,他们不在乎你的穿着不在乎你的身份地位,他们也不吝啬与你分享他们的经历以及经验。

去洛杉矶,在一家 coco 奶茶店遇到一位很热心的大叔,他说年轻的时候也会像我们一样想要

出去闯,去看看外面的世界,可是很多人去看世界的时候只关注被大众熟知以及彰显奢侈的地方,很少人去参观自然怡人的小众风景。然后他还给我们推荐了洛杉矶值得玩的地方,让我在异国感受到了温暖。还有一些小事也给我留下很深的印象,在美国,路过的车辆会自觉停下等人通过才继续行驶。再就是小费的问题,美国是一个给小费的国度,人工费高,只要用到人工的地方,基本都要给小费。去餐厅吃饭,按15%-20%给小费。好朋友之间帮忙剪草,修车,也是需要付小费的。他们认为付出就应该得到回报,天下没有免费的午餐。

在三个月中对我们最好的就是 Kris、David 和台湾叔叔了,我回国后,最难忘的也是他们。他们的家就是国际学生交流处,每周都会在家里举行 Sunday dinner,邀请来自全国各地的国际学生去家里吃晚饭,希望我们能在那里

结识新的朋友,能够有机会锻炼口语,家里全都是各国学生送的小礼物,各种字画玩偶。他们还会经常开车带我们去附近的山湖玩,很多人都很奇怪这样做他们能获得什么,可能这就是少数基督教信徒的信仰吧。他们是我见过最善良的人,也希望他们能像自己所信仰的那样,以后能够去天堂。

总的来说,三个月时光,不枉此行。学会的东西不止一点,独立、礼貌、开朗……对于美国人的印象。工作结束后的旅行更是让我欣喜,旧金山这样的小资城市靠步行就能走遍,庄严的城市教堂,优雅的海边轮渡,金门大桥,繁华的联合广场让我意犹未尽。西雅图的安静与拉斯维加斯的繁华也让我怀念。这一趟没来得及把东西海岸都好好游一游,希望有机会还能好好游遍美国,我一直想出去看看外面的世界,这次赴美实习让我迈出了第一步。”



## 上应大的夜

□ 常一雯

飞鸟投林,夜虫唧唧。不知从哪个寝室流出一波又一波流水般的钢琴声。

夜间跑步的女孩们穿着利落的运动服,银铃串串,绿云扰扰,拂过我的身旁。

于是我想,我心目中的上应大,应该在夜晚。

万籁俱寂之时,天地仿佛都阖上了眸子,而属于上应大的灯光却依旧亮着。它默默地静立在路边,映出一个在夜晚坚持跑步的影子,照亮一条条从图书馆回宿舍的道路,像一个忠实的朋友,也像一位慈祥的老者,用不灭的光亮见证夜跑者洒在路上的汗水,用诚恳的守候见证学子日日夜夜不懈的奋斗。它会温柔地驻守在每一个房间的角落,聆

听着每一场讨论会的内容,映衬出每一张洋溢着青春的面庞。它也会在深夜我们应该入眠的时候,严父一般不容置疑地熄灭明亮的光辉。

入秋之后,郊外的夜晚总透着一股瑟瑟的凉意。每当我路过学生活动中心,总会看到暖黄色的灯光透过窗户泼洒出来,或是一个个窈窕的身影,舞姿翩翩,步步生莲;或是一段段紧凑的剧情,被演员们表现得淋漓尽致,入木三分;或是一曲曲随性的小调,曲终人未散,回味无穷。

这让我蓦然感到许多温暖,虽说我们隔着草木,隔着玻璃,还隔着咧咧的寒风。这份温暖,很容易就能让人感受到。就像走在夜晚的小路上总会有灯光相伴一

样,忙碌的学习生活也总会有这样一片世外桃源。在赶往下一个目的地的路上,暖黄色的光告诉你,有人和你一样,在自己的征程上坚定不移地前行。这就足够了,叫人足够勇敢,也足够幸福。

上应大的夜晚,上应大的灯光,像一棵摇曳在大学光阴里的双生花,所有的光明与灰暗,快乐与痛苦,成功与失败,都不再是常人眼中势如水火的对立面,它们相辅相成,相得益彰,最终融合成每个人心中独一无二的色彩——那究竟是上应清晨浸着凉意的翠色,还是午后溢出柔和的金色,亦或是黑夜沉着冷静的墨色?不论哪一种色彩,都是我心目中的上应大——以青春为笔,岁月为幕,朝朝暮暮积淀而成的记忆画卷。

## 时令金秋

□ 汪佳漪

中国人吃东西讲究时令,各种节气各种节日都有与之相匹配的美食。比如说立春,北方人习惯吃春饼,烙上几张自家手工做的饼,卷上萝卜、豆芽等新鲜蔬菜;立夏,家家户户都会煮上一锅蛋,配上软糯香甜的蚕豆;到了立秋,有些地方习惯贴秋膘,好好补一补,为冬天的到来做准备;等到了立冬,喷香的羊肉汤就成了不可缺少的滋补佳品,一家人围坐在一起吃着饺子就着羊肉汤,身心都获得了充分的温暖。节日与美食的缘分更不用说了,腊八粥、元宵、青团、粽子、月饼……哪个不是传统佳节里必不可少的传统美食?

入秋以后正是滋补的好时节,各种时令美食都已经准备就绪。

首先要提到的必须是鸭子。每年中秋前后是鸭子的味道最为肥美的时候,鸭肉在桂花盛开的时候甚至还带着桂花的香气。《白门食谱》中曾有这样的记载:“金陵八月时期,盐水鸭最著名,人人以为肉内有桂花香也。”说的就是南京一带自带桂花香的盐水鸭。除了盐水鸭,老北京的挂炉烤鸭也是一绝,除此之外还有八宝鸭、卤鸭、酱鸭、老鸭汤等等,都是适宜秋季品尝的鸭料理。

作为上海人,蟹自然也是秋季餐桌上必备的佳品。俗话说“九雌十雄”,大闸蟹在农历九月、十月的时候最为鲜美。蟹粉小笼皮薄汁多,满满的蟹粉都是老师傅们手工拆出来的,不仅省去了吃客们的许多麻烦,还能在一口之中吃到蟹的全部精华,还有馅料里混合的肉皮冻在上笼蒸熟后化成清甜的汤汁,让人欲罢不能。网红的蟹尊面,满满一碗蟹黄和蟹

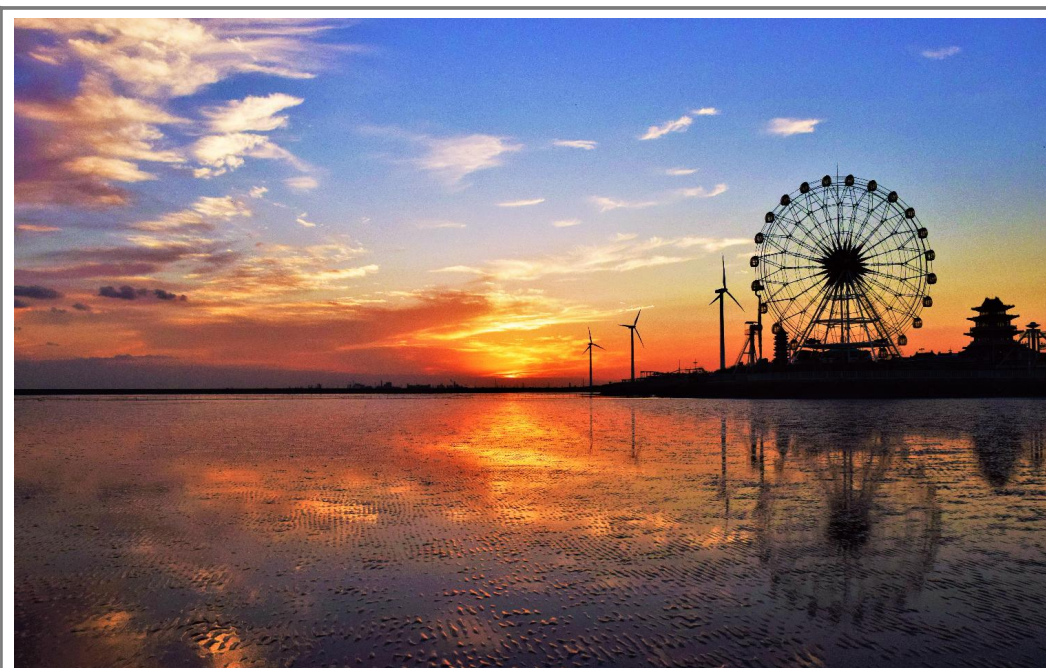
膏,与劲道弹牙的面条充分搅拌,还有整只拆好的蟹肉作为浇头,谁不想来上这么一碗奢侈而令人满足的全蟹面呢?最经典、也是最受人们喜欢的吃法,当然是一家人围坐在餐桌旁,一边聊天看电视,一边品尝新鲜热乎的大闸蟹,别提有多惬意了。

说了荤鲜,接下来再说说素食。芋艿、莲藕、菱角、荸荠,这些都是秋季收获的食材。记得小时候每到中秋,除了吃月饼就是吃芋艿了。芋艿香软甜糯,只需隔水蒸一会儿,就能成为一道老少咸宜的小菜。莲藕可以做成藕盒、藕饼,也可以和时令的桂花搭配在一起做成桂花糖藕,鲜甜的口感配上黏连的藕丝再淋上浓稠的汁水,又好吃又好看。菱角可以化解油腻,剥开菱角的外皮露出白嫩的果肉,不同的料理方法能将这个简单的食材变幻出无尽的风味。荸荠削皮生吃,爽脆可口,也可以水煮,煮出来的汁水十分清甜,喝上一杯温润的荸荠水还有滋阴润燥的功效,十分健康。

柚子、石榴、柿子等水果也是在秋季时味道最佳,不过柿子与蟹不能同食,否则可能会引起一些不良的反应。

中国人对时令的讲究,在如今这个各种蔬菜水果都可以在暖棚中栽培,随时随地都能享受的现代生活,似乎有些多此一举,但是在在我看来这更像是一种仪式。这种仪式不仅体现了中国人对吃的讲究,更重要的,是对老祖宗千百年来智慧和经验的传承,是对传统佳节的另一种纪念方式。

看完这篇文章,不妨想想还有哪些时令美食还没有品尝过,然后赶紧行动起来吧。



夕阳下的渔人码头

陈宇瑞/摄

## 武侠梦醒

□ 张俊豪

金庸先生走了,一场你我都沉浸其中的武侠梦醒了。

先生走得突然,一生沉浸江湖的他就如同他小说中的那些人物一般,彻彻底底退出了江湖。随着先生的离去,那个伴随了几代人的江湖也开始落下了帷幕。

第一次接触金庸先生的作品,是电视剧《碧血剑》。从那时开始,“飞雪连天射白鹿,笑书神侠倚碧鸳”成了我心中的最爱。有人说先生的作品影响了整整两代人,一代是我们的父辈,叔叔之前还在自己的朋友圈缅怀上学时打着手电筒偷看金庸小说的时光;一代是我们,怀念着儿时守在电视机前等待的时光。

侠义精神至今仍是中国人所独有的,但把中国人的侠义精神通过一系列文学作品进行深入阐释的,我仅见过先生一人。先生笔下的人物大多是时代洪流中的小人物,杨过、令狐冲、张无忌、韦小宝……一个个有血有肉、令人津津乐道。先生一支笔,写出了人间众生相,写出了人间的沧桑和百态。

金庸先生一生虽未习得绝世武功,却一直践行着侠义精神,作为一个文人,他的笔,就是他最好的武器。先生一生都践行着中国传统文人的价值观念,从未改变。

犹记儿时岁月,身披床单,手执木棍,幻想着自己拥有打遍天下无敌手的绝世武功。随着年岁渐长,终于明白了世界上没有真正的绝世武功,但那种“侠之大者,为国为民”的侠义精神却在他们这一代人身上留下了不可磨灭的痕迹。

“云山苍苍,江水泱泱,先生之风,山高水长。”

## 切切思乡情

□ 县智博

“独在异乡为异客,每逢佳节倍思亲。”从前我只把它当作一句简单的诗词,从幼时背到长大。现在独自一个人身在异乡,真正理解了这句话的含义。

这是一种由外而内的伤感,离家近的人也许体会不到这样的感受,就像是无根的浮萍随波逐流一样,只能走走停停,没有港湾。其中

的苦闷和孤独,无人疏解,只有自己体会。儿时并不喜欢文人墨客笔下的那些乡愁,觉得晦涩难懂,如今细细品来,却倍感亲切熟悉。

每逢节假日,上海的同学和家住在江浙的同学都急匆匆地往家赶。想象着他们回家团圆后的欢声笑语,一丝离愁涌上心头,只能隔着手机与父母聊上几句。儿

行千里母担忧,父母总是最关心我们的生活,有没有按时吃饭,有没有熬夜,身体有没有不舒服等等。聊着聊着,眼泪便不自觉地往下流。

离乡之人总有切切思乡情,愿好花常开,好景常在。

### 上海应用技术大学教授为学生编写国学诵读手册

(上接第2版)织编写了《实用国学手册》等。

“在高校大学生中传承优秀传统文化意义重大,而国学经典是一个民族历经岁月涤荡后依然历久弥坚的文化精髓,引导学生诵读和朗读,是学习国学经典最根本、最有效和最直接的方法,可以让学生获得优秀传统文化的滋养,树立文化自觉和文化自信。”刘红军说道。

上海应用技术大学党委书记

刘宇陆教授表示,经典体现着优秀传统文化的博大精深,蕴藏着中华民族的文化之根,承载着中华民族的血脉之魂,是华夏文明精华的凝聚。因此,引导学生阅读经典,埋下“圣贤之道”的种子,引领学生去占据精神的制高点,有利于培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

刘宇陆介绍,上海应用技术大学还组织教授们开出了系列讲座,从“国学离我们很远”“国学

距离我们很近”和“国学对我们生活的指导意义”等方面,将国学由远及近地拉入学生视野,让学生领略到了中国传统文化的内涵,向学生传达了经典的魅力、先哲的智慧和创造。此外,学校还举行了“汉语与文化”和“礼文化解读”等多种形式与内容的讲座,让学生在系列活动的过程中涵咏性情,滋养人格,拓展人文视野。

(原文刊登于《光明日报》客户端,作者曹继军)