

卷首语

成长

● 孟宇

你只看到我的文字
却没有看到我的经历

你有你的见解

我有我的坚持

你否定我的现在

我决定我的未来

你嘲笑我不够专业不能走远

我轻视你总是怯懦

你可以轻视我们的年轻

我们会证明这是梦想的诠释

文字是注定痛苦的心酸

心灵难免受创 但那又怎样

受过创伤的心灵才会书写出世间的绝唱

哪怕不被看好

也要坚持梦想

我是《经·砺》

一起书写梦想

目录/Contents

卷首语 成长	孟宇	1
What happened		
院系活动		3
一方文字地		
忽尔今夏	佚 名	4
高手	牛阿敏	5
棋子——1	马黎楠	8
实 A207 的 58 号机	张正阳	10
千人手口心		
暗恋是种伤	小小孩儿	12
消逝的流年	秦香玉	13
激情燃烧的岁月	赵 丽	14
当柯南遇到多啦 A 梦	牛阿敏	15
我思故我在		
青春散场	寂寞落尽	16
北京爱情故事之石小猛	剑潇宇林	17
倾向太阳的葵藿	高艺娜	18
听妈妈的话二	牛阿敏	19
有感“美食与健康”	刘连俏	20
自由狂想曲		
生活小常识/语录		22
月夜	牛阿敏	23
宿舍文明获奖文章		
草房子里的草样年华	孙雨宁	24
温馨港湾 我的宿舍情怀	申文娟	25
只此一家 别无分号	丁雅娟	26
中国梦		
中国梦的路上	申彩凤	28
我的中国梦	李 欧	29
我的中国梦	陈壮杰	30
人物专访		
沉着·陈卓	孟 宇	31

What Happened

- 1、2013 年正月 15 日晚 7: 00, 教科 105 举办“齐聚经济系, 元宵喜乐会”, 大家在同学间的 PPT 演讲中了解到不同地域的文化, 在游戏猜谜中了解传统文化, 在吃元宵和走百病中感受节日气氛, 整场活动活络自然。
- 2、3 月 4 日, 12:00 第一餐厅门前 “文明作息, 健康你我”
- 3、3 月 4 日 12: 40 教 2—220 召开“经济学院新学期全体学生干部大会”, 杨书记、孙璐老师、张静老师做重要发言。
- 4、3 月 5 日 “中国梦, 雷锋行”系列活动
- 5、3 月 5 日 12:00 第一餐厅门前“做光盘一族”活动(吃光盘子里的食物)
- 6、3 月 7 日 晚 7:00 教 1—216 学习部组织“心怀梦想, 点滴分享”交流会。连泽宇、李政、李旷然三位同学从不同角度向大家分享了各自的大学心得, 现场气氛和谐轻快。
- 7、3 月 13 日女生部主办“中国梦, 我的梦”之“给未来自己的一封信”。
- 8、3 月 15 日晚 7:00 教科 116 “经济学院成功召开 3 月份党支部大会”。
- 9、3 月 18 日中午 11: 30 第一食堂门口, 心理调研部承办“中国梦, 我的梦”之“放飞我的梦”活动。
- 10、3 月 19 日晚 6: 30 教科 112、211、213, 青协主办“郑开国际马拉松志愿者选拔赛活动”。

忽尔今夏

总会在夏天的时候，意识到时光的消逝。明晃晃的日光，预示着失去的踪迹。

忽尔今夏，不见伊春。

昨天好像很冷，今天好像很热。昨天是冬天，很冷但已过去了，回忆总归是冷的，无论曾经如何沸反盈天，只要是昨天，便已岑寂，不再有声音，尽管你总是觉得回忆里有声音、有感觉。依稀音言，不可感知，所以这一丝清晰恍如那寒冬里的一缕阳光。这一米的暖光，在冬的影子里也变得冷，照在身上，点点的感觉竟也分不清是暖的烧灼还是冷的刺痛。

而今天，却仿佛已身至仲夏。走在校园里，骄阳下再无望天的人。所有的人都低着头向自己要去的方向走去。风应该给人些许凉意，可在这阳光的叫嚣下，偶尔起的竟也是流出的火。昨天和今天，这转变好快，快的令人容易接受。昨天的外套，人们总是急于脱去，迫不及待的享受这阳光下，短袖轻衫的肆意。听到最多的话就是夏天到了啊！是啊！夏天到了，到的不只是近三十度的气温。可是这夏天为何如此喧闹，少了那悠扬的蝉鸣啾啾，少了那墨绿色的重叶，夏没有夏的感觉，夏没有夏的声音，夏没有夏的静寂，这夏没有夏。

看这夏的风景，人们才缓过神来，原来我们还在春里。身边的草地还是土黄色，应季的花木正用尽力量发芽，只有些许花开。才见了几只嗡嗡的蜜蜂，方想起这年的蝴蝶还未翩翩。清明的雨还没撒过，甚至这春还未分过。这春为何没有感觉，这夏又如此的急促，如此的强烈。不是春已走而是春未至，可这夏的感觉就这样来了？

变化的事气候还是人的心呢？谁又知道呢？从明天起，做一个幸福的人。喂马、劈柴，周游世界。从明天起，关心粮食和蔬菜。我有一所房子，面朝大海，春暖花开。

从明天起，和每一个亲人通信。告诉他们我的幸福。那幸福的闪电告诉我的，将告诉每一个人。给每一条河每一座山取一个温暖的名字。陌生人，我也为你祝福。愿你有一个灿烂的前程；愿你有情人终成眷属；愿你在尘世获得幸福；只愿面朝大海，春暖花开。春暖花开，多幸福的幸福啊！但也只是从明天起，从明天起，做一个……。今天呢？海子的诗鼓励了无数的人面向大海，只为等待春暖花开。海子却以生命给今天以答案——作者在这首诗成两个月后，卧轨自杀。

“明晃晃的日光，预示着失去的踪迹。”夏天来的快了，时间也过的快了。时间没有变快，是我们的生活变快了，脚步变快了。快的让昨天变冷，快的让今天变热。

从今天起做一个幸福的人

爱人、被爱，看书学习

从今天起，关心新闻和社会

我有一种心情，面向自己，春暖花开

从今天起，和每一个亲人联系

告诉他们我的幸福

那幸福的蝴蝶告诉我的，我将告诉每一个人

给每一棵树每一株草取一个温暖的名字

每个人，我都为你祝福

愿你有一个美好的今天

愿你有情人比翼双飞

愿你在尘世获得幸福

只愿接纳自己，春暖花开。

编者语：昨天过去了，明天还没来，生命里，能把握的，只有现在。有句话说得好，“时光容易把人抛，红了樱桃绿了芭蕉，时光是公正的，它给每个人的都是一样的，但是每个人通过时光得到的是不一样的。”

忽而，今夏。其实时光一直都在，是我们自己匆匆流逝，明天是美好的，但是我更愿意把握现在。

从今天起，从现在开始，不再迷茫，不在感慨，微笑，奔向未来。

薄雾袅袅，悬浮在黑夜之中，轻盈缥缈。天空中的月光被一团乌云遮住，夜幕犹如墨汁浸入宣纸般一点点洇开。被黑夜拥着的竹林，清亮的翠绿隐约可见，风从竹叶的缝隙里小心翼翼地钻出，生怕搅碎了这一池的寂静。

忽地，远处传来琴音，那琴音温婉细腻，清丽沉静。琴音在竹林间飘荡，仿佛竹林四周有溪水在潺潺流动。月亮兀自地从乌云中钻出，和着琴音，月光在风中起舞。寻音而望，只见远处一白衣男子端坐弹琴。清冷的月光下，那男子白衣胜雪，眉星剑目，面若秋月，风度翩翩，赫然是江湖中人“第一琴师”和上。和尚性情孤傲，俊逸潇洒，行踪不定，与世无争，江湖中人敬为神人。和尚旁边站着一持剑黑衣男子，那男子面若冠玉，剑眉深锁，锐气逼人。男子手中所持之剑剑鞘中厚边薄，上面雕刻有大小不一的九星，这剑便是江湖中传说的神剑——九星剑。这黑衣男子自然是宝剑的主人——陈九日。陈九日师承太湖阁“无剑老人”柴两冰，柴两冰在江湖中德高望重，剑法轻功无人

能及，却心性谦逊，自称“无剑老人”。陈九日是柴两冰唯一的关门弟子，天资聪颖，乃武学奇才，尽得柴两冰真传，在江湖中被称为“天下第一剑”。和尚、陈九日两人居于不同地域，从未相交，江湖中人无人会料到二人会在此相聚。

琴音穿过每一棵翠竹，在竹林间流淌。高潮时，琴音似激水击石，百鸟朝凤般清脆悠扬。风踩着琴音飞快地游走，竹叶相互追赶嬉闹，月光从竹叶缝隙间筛而下，地上阴影斑斓。忽地，陈九日脚尖发力，拔身跃起，右手拔出九星剑，开始舞剑，但剑法招式中透着一股凉意。陈九日功力深厚，每一招都会形成一股气流，旁边的翠竹晃动，沙沙作响。舞剑的凌乱声似汹涌的洪流，与琴音相抗。陈九日最后一招“九星射日”斜走竹节，犹如蜻蜓点水般在竹林环绕一圈，蓦地落下，九星剑已入剑鞘。与此同时，琴音已停，瞬间，竹林间再无声响，仿佛汹涌翻腾的海刹那间平静般。两人无语，只听见咔嚓咔嚓，一颗颗翠竹应声折断。

“不愧是天下第一

，剑法灵动……”

高手

牛阿敏



“半年期限已到。”陈九日面无表情的打断和尚的话，眼睛冰冷地盯着和尚，“教，还是不教？”

“我天下第一琴师虽不精武艺，但在江湖上还无人能勉强我做事……和尚微笑着，平静地注视着琴，用手抚摸着琴身。

“不教，便死”陈九日右手握剑，与和尚相对而立，“你可想好？”

我岂会畏死，只可惜我无弟子，只怕‘山泉明月’要失传了。”和尚眉眼带笑，望了望远处朦胧的镰月。

“既然，不畏死，那就去死吧！”陈九日右手将九星剑旋扔空中，用梯云功凌空升起握住九星剑剑柄，一招“流星出鞘”后，剑鞘已插入两米远的地上。陈九日持剑向和尚击去。

死亡随着陈九日的脚步离和尚越完，陈九日狠力将剑向和尚胸膛刺入。

“叮”，剑刚碰到和尚衣服之时，被一石子打偏。陈九日功力深厚，手中的九星剑却被一普通石子击偏，想这暗处掷石之人绝非常人。陈九日环视四周，发现一模糊黑影静立在竹林远处。

“明人不做暗事”，说完，陈继九已持剑落到暗影之前，一招“流星剑雨”击出，那人滑步相退，陈九日剑尖逼近时，那人侧身左翻，倒踩翠竹而上，如履平地。陈九日足尖使劲，背靠翠竹凌空而上，持剑击来。那人鬼影一般从陈九日身后闪过。陈九日自负轻功了得，可那人轻功如火如电，如风如影，远在自己之上，不仅心生诧异之心。

“叮叮”就在陈九日诧异之时，两个暗物从远处飞来，陈九日躲闪不及，格剑相避，暗物击中九星剑。陈九日双手被震得麻木，九星剑从手中飞出，“呼”的插在远处的一棵翠竹上。那两暗物离开九星剑，飘飘而落，却只是两片竹叶。能用竹叶发出如此大力且在一招之内夺陈九日手中之剑，

江湖之中只有一人。



陈九日跪下，喊道：“师傅。”

那人转身，月光之下，一身青袍，背手而立，鬓如刀削，双目瞻瞻，正是无剑老人柴两冰。

“天下第一琴师临死心境不变，果然名不虚传，老夫佩服佩服。”柴两冰不理睬一旁跪着的陈九日，转身面对仍在抚琴的和尚。

琴音始停，和尚还礼道：“无剑老人功力之深，也让晚辈大开眼界了。”

“是老夫教徒无方，得罪了。”柴两冰抡拳赔罪，后转向陈九日。道：“九日，老夫传你九星剑时，你说，天下没人能从你手中夺走九星剑，即使是老夫我，可现在呢？”

陈九日望着师父：“师傅、……、”

“老夫云游四海，离开太湖阁才一年，却没想到你会误入迷途、、、、唉、、、、”柴两冰一声叹息，溢满失望之情。

“师傅、、我、、、我错了、、”

柴两冰双手聚力，青袖袍一挥，双手空中一握九星剑，剑鞘已握在手中，“咔嚓”，那九星剑插入的翠竹断裂。柴两冰将剑入鞘，道：“九日，你本是聪明之极，武学剑法你全然领悟，去年我离开之时，也无法从你手中夺去九星剑。只因外人说你习剑之时动作不雅，没有乐感之美，不是真正地高手。你就发了疯的寻找‘天下第一琴师’”说到这时，柴两冰转身望了望和尚，面带歉意，后继续道：“你这一年只顾学习琴艺，剑法无心再练，也因你心意不专，无法人

剑合一，所以刚刚老夫用两片竹叶就能从你手中夺走九星剑”

“我、、、、”

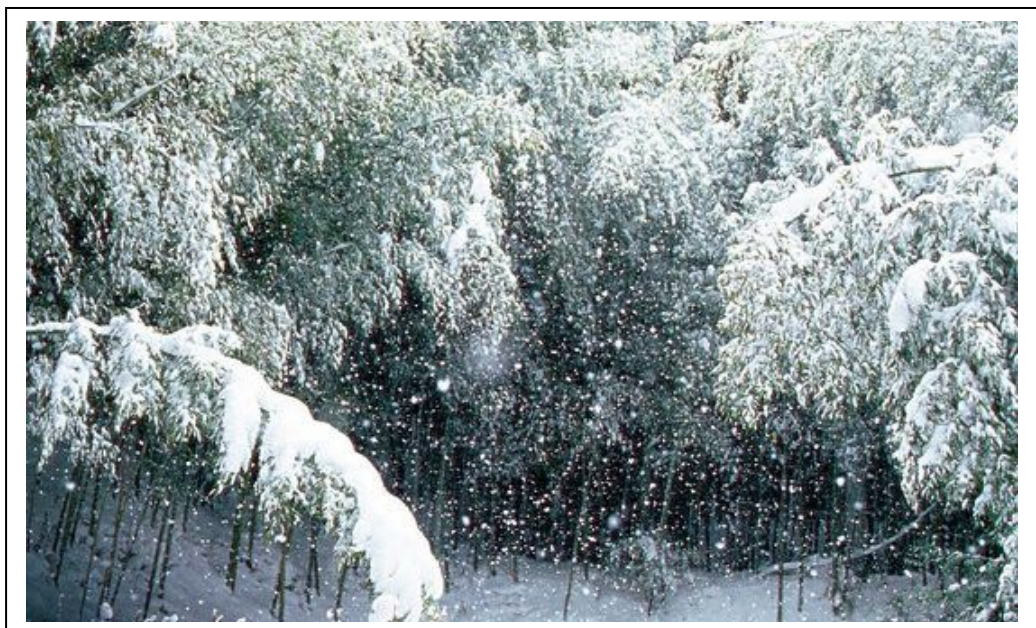
“九日，老夫给你讲个故事：唐朝时一位将军矫勇善战，剑法技艺非常精湛。他的弓外表平实、很不起眼，但剑从未虚发。后来有人说，这把弓太难看了，将军便去找人在弓上雕刻了非常精致的花纹。但再抡剑之时，才将弦一拉紧，美丽的雕花弓竟断了。九日，你的目标是成为真正的‘天下第一剑’，其他的都是次要的。真正的高手应心意专一、从精而学。和尚虽不精武艺，但琴艺无双，也是武林中的一位高手。”

和尚起身，说道：“我们擅长不同，追求自然不同，倘我也去习武，那定是武艺、琴艺

都平平。”走到陈九日面前，扶九日起身道：“九日若能明白其中道理，他日定是高手中的天下第一！”

陈九日看到师父点头，正起身，对和尚抡拳，道：“你和师父都是真正的高手，我定要专心习剑成为剑术上的高手，成为天下第一！”风渐渐地停了，空气因得了冷露，沁人心脾，

星星满布在黑色的夜空中，好似一颗颗珍珠洒落在黑色绸缎上。月光洒在竹林之间，竹叶似一串串绿得发亮的耳坠子，又似一群飞舞的萤火虫。竹林又仿佛了幽静，又成了一片寂静的湖。



棋子——1

● ——马黎楠

“我们分手，你走吧。”我说。

下午三点四十分，True Love 咖啡馆，时间刚刚好。

“你觉得生气么？”我将面前的咖啡推到他手边，“那就给我这个贱人一个教训。”

我盯着他的脸，露出轻佻不屑的神情。

钟表指针“嗒嗒”走着，咖啡杯内侧边缘起了一圈浮沫，已没了热气。

他石化一样看着我，想从我眼中找到些什么。

徒劳。因为他面前的女人就是这种货色。

“程漾，你还真是优柔寡断啊。怎么，不想分手？那你跪下来求我啊。”我从手包里掏出手机，漫不经心，“快点，我赶时间。”

他一定会生气，他一定会走。

满满一杯咖啡泼在我脸上，温热而香腻。闭上眼睛的瞬间，心头竟掠过一丝苦涩。

只差一步。

“唔，可惜了这杯

蓝山。”我舔了一下嘴角的咖啡。

明明是夏威夷科纳，怎么说错了。我很快掩饰起来。

“乔乔，别作践自己。”留下一句话，程漾转身离开。他经过我身边，淡淡的古龙水香飘过。

我说过喜欢大卫杜夫的冷水香水，后来每次见面他的身上都有了那种清新而柔和的味道，让人沉迷。

转过脸，玻璃 True Love 的广告语在阳光下显得刺眼。

“The best taste, The most profound feelings”（最好的味道，最深的爱）

咖啡顺着脸颊滴下，滴在我白色衬衣上，晕开丑陋的圆圈。

我就该是这样子。

“乔乔，怎么了这次。”蓝芷走过来，递来一张面巾纸。

他是 True Love 的老板，也是我最好的朋友。

“哪有什么啊，我这样子你又不是没见过。”我接过纸擦。一次又一次。

找男人，谈恋爱，分手，让他泼我咖啡，结束，重新开始。

“呵呵，不是说这个。”他端起空的咖啡杯，冲着我谄笑，“我从不卖蓝山咖啡的，你不知道？我最忠实的客户。”

“顺嘴说错而已，反正效果一样。”我知道这种掩饰根本骗不过蓝芷，也许，是为了骗自己？

程漾最喜欢的咖啡，是蓝山。

“何苦呢，这小子不错。”蓝芷正经起来。

“不过是颗棋子，没价值了我不会留恋。”这是事实，只是，心里有点乱。

“乔乔，你还想为那个什么狗屁赌局搭上多少？别因为景致那混球耽误自己，好不好？”

景致？景致……

好熟悉的名字，在我生命的某段时间，这两个字曾是全部。十六岁，遇见景致。他是放荡不羁的公

子哥，我是平凡普通的中学生。也许是他看够了身边妖艳风骚的女人，想换换花样，而我适时出现在他的生活中，于是狗血电视剧的戏码上演，我们成了一对情侣。

于我，是轰轰烈烈，奋不顾身的爱情。他痞气十足，蛮横不讲理，大大咧咧，爱抽烟喝酒，流连夜店，性格完全是我不喜欢的。可是，我还是陷进去。

晚自习下课时，他总会站在学校门口的路灯下，抽着烟等我。一地烟蒂，我跑着叫他的名字，“景致！”

昏黄的灯光下，他抬起头，笑容颓废而美，灯光流沙般洒满他全身，如神话里的大天使路西法般耀眼。

“乔乔，我想你了。”他说，语气温柔的像撒娇。

那时候，无论何时想起这句话，我都觉得可以跟他天涯海角。

而现实是，景致的天涯海角并不缺我一个，甚至我是多余的那个。

后来，不同的夜店，每次我站在门口等他，他出来，每次都搂着不同的女人，一样的浓妆艳抹，一样的浮夸烂俗，他也一样的醉酒，满嘴脏话。

他不再联系我，除非是一个人烂醉时候，我才可以静静地呆在他身边，听他胡言乱语。

用了多久，才明白我不过是无聊时候可以陪伴他的某个人。这个过程，已是五年。

摊牌时，他约我到街角的咖啡馆“True Love”。真爱，走进的时候我还曾幻想他对我还有感情。结果是他奚落我一番，提出分手。

“我从、来、都、没、有、喜、欢、过、你。”他一字一顿说道。

我低着头，两只手紧紧攥着衬衣角。眼泪打转，却仍不死心。我不同意，我不会放手。

“不说话？不死心？那好啊，你和我赌一场，四年之内，你去

找新的男朋友，如果我觉得他比我好的话，我会和你复合，否则永远别来烦我。”

我知道景致说到做到。这也许是唯一的方法，留住他。

“如果那个男的不合格，你带他到这儿，和他分手，然后——”他把面前的咖啡杯推过来，“让他泼你。”

说着，景致将咖啡泼了我一脸，滴到我的白衬衣上。

他起身离开。

“The best taste, The most profound feelings. 这广告不错。”他的声音，竟有点落寞。

老板过来递面巾纸，我终于哭出了声。

“景致最喜欢我穿这件衣服的，现在脏了……”

这样，我认识了蓝芷，开始找男朋友，一个接一个。



实 A207 的 58 号机

张正阳

“快点儿起床把，贱X，今天计算机考试，再晚就只剩 58 号机了，”说着张程鹏从床上一跃而起，200 斤的肉弹重重砸在了地上。我顿时感觉周身一震，“你早晚把翔给墩出来”我打开手机看时间“次奥，又要迟到了。”

没有见证奇迹的时刻，我俩不出所料的又一次在众目睽睽之下溜进了教室。在 Z 市 C 大，如果你是在实 A207 的上机课，你会发现一个很有意思的现象，就是这个教室的 58 号机永远是空着的，这种情况在平时不太明显。但是，今天是上机考试，班上的同学几乎都到了，加上很多机器并不能用所以找不到机位的就不止我俩了。但即使这样也没人去用 58 号机。这并非我们无事生非，而是关于 58 号机流传着一个令人毛骨悚然的传说，不得不使我们心生畏惧，，，

传说在十几年前，有一个女孩儿在 58 号机服毒自尽了。尽管是个传说，但跟别人说起的时候依然有点儿后颈

发凉。死的是一个化学系的女生，那晚，当其他同学都在为上机考试认真练习的时候，坐在倒数第一排 58 号机的她，低声抽泣的吞下了一把 XXX，随后趴在桌子上睡着了。在教室里睡觉，对大学生而言实在是稀松平常的事情，然而，这个女生睡的时间是在太长了，当锁门的同学推了推她的肩膀试图叫醒她的时候，她像一堆烂泥轰得一声倒在了地上，死了。桌子上有一封沾满泪痕的遗书。在遗书里，她告诉大家她的男朋友因为另一个女生抛弃了她，所以她不想活了。但事情并没有到此结束，在随后的十几年里，C 大又发生了几起离奇的失踪案，没有人能找到失踪者，学校也只是以休学或传销被骗来敷衍大家。但是，有一点可以肯定，哪些失踪者最后一次出现都是在实验楼的 207 房间，而当时他们全都是坐在倒数第一排的 58 号机，，“路左，别说了，我害怕。”女友小美不寒而栗，不由的拽紧了我的胳膊。“没事儿，亲爱的，这只是个传说而已啊，这世界上哪有鬼啊”我顺势将小美搂进了怀里，看着她瓷娃娃般精致的面孔又不由心生怜惜起来，到底该不该告诉她呢，，

“诶，路左，我们都转了好几层楼了，这临近考试都没座位了啊，不然，我们就去实 A207 吧，这么晚了那个教室人肯定不多”，看着我面露难色，小美鄙视说“切，你不会不敢去把，，”

“不是不敢，这个，，，，白天上课也就算了，今天都这么晚了，，，要不，，，，好吧，你别生气，去去去，”看着小美鄙夷的眼神，我只好妥协，内心千万头草泥马奔腾而过。

当我走进 207 的时候，突然感到一阵说不出的异样，“诶，小美，我们，，，”还没说完，小美已经走进教室挑了个后排的座位坐下了。我扫了一眼，教室里只稀稀拉拉的坐了几个人，我犹豫了一下还是捡了个靠前的座位坐下。“切，瞧把你吓得。”小美低声嘟囔着。

可我刚一坐下就突然感到后颈一阵凉风吹过。我猛地扭过头，果然，58 号机突然多了一女生，她低着头，乌黑的长发遮住了她的脸。“小美，那个，，，，”我不停的朝小美使眼色，小美也赶紧朝后看了看，随机甩给我一个白眼，我知趣的转过身子，难道我眼花了？我翻开高数课本，那些在我看来奇怪的数学符号不一会儿便搅得我头晕目眩，哈欠连连，，

“同学，，你能帮帮我么，呜呜呜，，，，我好闷，透不过气”一阵嚤嚤的哭泣将我吵醒，我缓缓地抬起头，突然看见刚刚坐在 58 号机的女生，正站在我的面前，苍白的双手不停地拨抚这脸前的长发，，整个教室的空气仿佛凝固了一般，压得我喘不过气，这时，我的双手

突然不听使唤的伸向了面前这树不停流动的乌黑的秀发，不对啊，，他怎么没有脸啊，全都是头发啊，，“小美，小美，，救我啊———啊——！”

我猛地坐了坐了起来，头上的汗珠唰唰地往下落，原来是噩梦啊。此时，窗外簌簌的下起了小雨。

我一边揉着被压的酸疼的胳膊，心里一边埋怨小美让来这个晦气的教室。正在这时，我面前的耳机突然响起了一阵吱吱呀呀电波似得奇怪声响，我拿起耳机，里边传来了滴答滴啊滴水声，紧接着，一个嘶哑的女声，“我好冷，好冷啊，，”我吓得赶紧扔掉了耳机，这时，显示器突然亮了，一阵闪烁之后，我吓得长大了嘴巴，身子像被定在了凳子上，那个58号机的女生居然出现在了显示器里！！这时我才发现我前边的座位空无一人，不对！我明明是坐在第一排的！！啊啊！！———小美~~！我几乎是带着哭腔，牙齿不停的上下打架，我努力的转动僵硬的脖子寻找小美，，却发现！———我身后，，居然是，墙！！我明明是坐在第一排的啊，，不对不对，，一定是做梦！我低下头猛地发现，我的座号居然是——58-！！

就在我几乎恐惧的晕厥的时候，“路左！”是小美的声音，我抬起头，看见小美正在门外探出个脑袋叫我，我几乎连滚带爬的离开了58号机，“小美，你听我说，我刚刚发现，”说到一半我突然停住了，因为我看见小美的脸上露出了一丝诡异的微笑。小美似乎看出了我的异常，连忙转过身去，牵着我的手，我俩就这样一前一后的走在空荡荡的走廊里，窗外依然淅沥沥的下着小雨。我依稀感觉眼前的这个小美是那么陌生可又有一丝怪异的熟悉。

我突然停住了脚步“小美，，，，

“嗯，，，，，

“外边的雨很大么。。。。？”

“外边下雨了么？，，”小美异常平静的应着我，

“那你的身上，，怎么这么湿，，”看着小美像是刚从水里捞出来不停滴水的背影，屏气不敢抬头，，

“我好冷，好冷，，抱抱我，，”小美的声音突然变得怪异，，这声音，这声音！，明明是我梦中那个58号机的女孩，，我猛地甩掉拉着的手，“你是谁，你是谁！！”我哭喊着，我顿时感觉身上好冷，可头上的汗珠却簌簌的往下掉，裤裆里一阵潮湿。

突然，窗外一道闪电划亮了走廊，小美缓缓地转过身：一个似被水泡的紫胀的脑袋上一双水肿的眼球随时会夺眶而出，从眼角阴阴

的流出两滴黑血，，嘴里不停地说着，“好冷，好冷。。”每次张嘴，便喷薄出一堆白花花的蛆虫，，一股熏天的臭气从他嘴里冒出来，在我五脏六腑横冲直撞，终于顶不住了，我立即弯下腰狂吐起来。随即，感觉天旋地转，晕了过去。

第二天醒来的时候，我发现已经躺在了寝室的床上，我使劲儿揉着疼痛的脑仁儿努力回想昨晚发生的事情，难道又是噩梦？这时，电话铃响了，是张程鹏，“喂，，路左，，醒了么？？听语气他十分焦急。。“你快来正在修建的图书馆前的湖边，，小美，，小美她，淹死了，你们





昨晚不是在一起么??,,,”听到这儿，我只感觉天旋地转的，

小美死了??昨晚还在一起啊,,难道?我没等他说完，便挂了电话。等我到了湖边，看到一个熟悉的身影躺在草地上，我发疯般的冲了过去，他平静的躺在那里，手里紧紧的攥着一张牛皮纸，我小心翼翼的打开，信中，她说他已经知道我喜欢上了她的好姐妹，他不想从中为难,,所以她,,

正当大家手忙脚乱的时候，我隐隐约约听到耳畔有个熟悉的声音，“路左,,这里好冷,,好冷,,”是小美的声音，是从未完工的图书馆传来的，“你在哪儿，小美，我错了,,”我声嘶力竭的呼喊，着，“这里好高,,好高,,”我缓缓的抬起头，只见一条钢筋从楼上滑落，直直的朝我砸来

这次，我闭上了双眼,,啊———！

——425 小小孩儿

暗恋是种伤

女孩喜欢男孩很久了，久到她都记不清是何时喜欢男孩的。

每个女孩都有一个无论是谁都不可以看的本子。女孩的本子里满满的都是男孩的影子。女孩觉得喜欢男孩很幸福，她小心翼翼的守护者自己的秘密。请允许我喜欢你，因为喜欢你是我独家的记忆——女孩在日记里这样写。

每天每天，女孩都会在校门口等男孩，但每次都只是看他一眼就离开，女孩想：我想要的只不过是看一看喜欢的人的脸，这样我就很幸福啦！

高考像座大山一样压的女孩透不过气，女孩想就这样默默地喜欢他就可以了！

高考结束的那一天，女孩的好友告诉她自己一直特别喜欢男孩，让女孩帮她忙。女孩的心里乱糟糟的。看着男孩和好友幸福的牵手，女孩黯然神伤。祝你幸福，无论如何，喜欢你的日子我很开心——女孩在日记里这样写。

终于，上了大学，女孩和男孩各自去了不同的地方。空间的距离以及大学崭新的生活让女孩对男孩的思念

不再那么浓烈。

周末，同学聚会，女孩才知道男孩和好友已经分开了。女孩想打电话给男孩，听到电话里有女生的声音，女孩鼓足勇气想说的我喜欢你又咽回了肚子里。

祝你幸福——女孩在日记里流泪。男孩的旁白：每天我都会在校门见到她，很奇怪的，我每天每天都很想见到她，每天每天都会画下来她的样子，我想我是喜欢上她了！高考结束的那一天，她拿着一封信给我，她说这是她朋友让她帮忙转交的。我觉得是自己想多了，我接受了她的朋友。上大学的前一天，女友发现了我画的女孩的画像，我们就这样分开了。妹妹生日的那一天，我接到了她的电话，但她没有讲一句话，妹妹在一旁催我，我只得挂断！

时光悠悠，也许我们将彼此遗忘在时光里。人生路上，我们只是彼此的过客而已。但那段暗恋却成为我们的青春记忆里最明媚的忧伤！

消逝的流年 ——致错过的好友

● 秦香玉



朋友，这世上纷纷繁繁，你我错过了许多，也淡漠了许多。谨以此文献给你们。

时光可以让我们相遇，一起走过那或悲或喜的日子，也可以将我们拆散，散到天涯海角，还可以将记忆收藏，直到不经意间它冲破闸门，涌现脑海。我大抵是个恋旧的人，无论如何都感谢你们陪我走过高三那些日子，那些充满笑声和温暖的日子！

那些日子究竟是渐行渐远还是历历在目连我自己都不愿再去搞清楚了，那时的我恐惧毕业，怕你们离开我，以为少了你们的存在，身边就会有巨大空白，后来才明白这个想法多么幼稚——生活不会因为一两个人停滞，如同呼吸不会因睡眠停止。人生就像公交车，一路上有人下也会有人上。

喜欢笑，可笑并不代表快乐。就像高四毕业季时一个平常不太打交道的同学在我同学录上留下的：“翠翠，你看起来每天都那么快乐，但愿你是真的快乐。”这句话令我怅惘了很久，伪装的快乐依旧是那么苍白。掺杂有痛苦的笑反倒不如哭来得痛快，可真正想哭的时候却流不出一滴眼泪——没想到，童年时召之即来的眼泪也成了一种奢侈品。

一直都弄不明白那些年那些珍贵的友情怎会淡漠成今天这样？！是时间、是距离、还是人心、亦或是我们都习惯了彼此之间的宁静，谁也没有勇气首先去打破它？远去的过客们，我深深地怀念着你们，怀念那时我们一起做的大学梦，怀念当初约定要去普罗旺斯看的薰衣草

花海，怀念那被我们轧了一遍又一遍的操场，怀念那些追逐打闹的日子。。。回首我们在一起的点点滴滴，斑驳的记忆，你们好像从未离开过，又好像隔了千山万水。想过去努力，想过去挽回，可是行不通，正如某人所说，我也不愿在生命里加些“刻意东西”。我无力去打败空间上的千山万水，无力去打败时间上的一点一滴，无力去打败那些隔阂和淡漠，更无力去打败这世界的沧海桑田。

天涯咫尺，咫尺天涯。不同的只是心境罢了。

你消失在我的流年里，我的流年终已消失在你的消失里。我想以后再能重拾这段友谊，想以后再回到当初，只是从此以后，就再没了以后。

激情燃烧的岁月

● 赵丽

有人说，大学是一首用热情和智慧唱响的赞歌，是一道用汗水和泪滴铸就的靓丽风景线。也有人说，大学是用奋斗写成的精彩，是人生中难以磨灭的插曲，它注定是轰轰烈烈的。

曾经的我，总是走不出心中的阴影，压抑着内心的想法。因为我没有才华横溢，鹤立鸡群的卓尔不群；也没有相貌出众，气质超然的先声夺人。而童年时代母爱的缺失又让我成为一个极度缺乏安全感的人，在某些方面比较自私，自我。感觉周围的人和事都与我无关。于是我总是逃避着现实，畏首畏尾，不敢积极地参加课外活动，也不爱在大众面前表现自己。就爱沉浸在一个人的世界里，一个人听音乐，一个人看电影，一个人旅行，一个人干一个人可以干的事。

或许我的人生转折点就是跨入河南财大，她给我灌输了新的血液，赋予了我新的内涵。新的环境，新的气象造就了我新的心情，没有了以前的淡淡忧伤，深深惆怅，有的是即刻的欢愉与精彩。

我开始相信：人之所以能，是相信能。

我开始相信：人生中再长的路一步一步也能走完，再短的路，不迈开双脚也无法到达。

所以，我开始尝试，尝试着在食堂里日复一日地打工，尝试着像商人那样做生意，尝试着参加校园十佳歌手大赛，尝试着各种有意义的事。我想把高中因为学习而留下的遗憾在大学里弥补回来。我不在乎结果，只在乎自己是否能坚定地跨出那至关重要的第一步。就像周正教授所说的那样，“既然你的短期目标是取得大学毕业证，那么这过程中细节活动的成败并不影响你实现目标”。

奥斯特洛夫斯基在《钢铁是怎样炼成的》一书中这样写道：人的一生应当这样度过，当他回首往事的时候，他不会因为虚度年华而悔恨，也不会因为碌碌无为而羞愧。青春的实质就是充实；青春的诗意就是浪漫；青春的证明就是无悔。

亲爱的同学们，在这激情燃烧的岁月里，不管我们是踌躇满志，还是万念俱灰；是锋芒毕露，还是韬光养晦；是怀才不遇，还是巧遇伯乐。我们都要珍惜青春，因为青春是美妙的，挥霍青春就是犯罪。



当柯南遇到哆啦 A 梦

牛阿敏

在青山刚昌和藤野●不二雄的安排下，哆啦 A 梦在毛利小五郎的侦探事务所里见到了柯南和小兰。

看到柯南，哆啦 A 梦几乎跳起来，兴奋地说：“你就是那个很聪明的侦探，我和大熊都很喜欢你！”小兰摸着哆啦 A 梦的脑袋，笑着说：“我知道你就是那个爱吃铜锣烧，非常神奇的机器猫 ●●●●●”

“叮——”这小兰的手机响了，耳旁传来毛利小五郎的声音“小兰，我正在处理一个案子，晚上不回去了。”“案子！”柯南惊了一下，急忙抢过手机，说：“毛利小五郎叔叔，你在 ●●●●●”话未说完，手机里就传出滴滴的声音。

柯南脸上的黑线清晰可见，这时哆啦 A 梦拍拍自己的脑袋后，一边又翻着自己的口袋一边说：“看我的”。不一会，哆啦 A 梦从口袋里拿出一个黑色的圆盘，高兴的说：“啊，找到了”。小兰和柯南凑近了，看着哆啦 A 梦。哆啦 A 梦边点击着黑色圆盘的键盘边说：“这是人体追踪器，只要输入他的姓名，上面就可以显示他所在的位置。啊！找到了，他在东京大酒店”。

“那我们快点做坐车去找他”柯南拉着小兰，他不愿错过任何一个破案的机会。

“不用”哆啦 A 梦拦住了他“我有任意门，可以很快到达那里。”

“死者江藤留美，28 岁，凌晨 5 死于卧室 ●●●●●”刚走进酒店就听见目暮警官的声音。“我去其他地方看看”柯南仿佛想到什么，向死者卧室跑去。“柯南是个小侦探，我爸是个大侦探！”小兰领着哆啦 A 梦进入房间，看到毛利小五郎郁闷地坐在沙发上。

“我判定是自杀，因为门被反锁，还写有遗书，可目暮警官不相信我这个超级大侦探”毛利小五郎气愤的嚷着。“叔叔，她手臂上有很轻的伤痕哎！”柯南从死者卧室走出说着。“对了”哆啦 A 梦又翻着他的大的口袋，“时间公历玻璃，把它放在这个房间里，就可以显示任一天在这个房间里曾发生

的事情”。哆啦 A 梦找到时间公历玻璃，放在死者卧室里。目暮警官、毛利小五郎、小兰和其他警官都围着观看，从玻璃中看到死者被害的全过程。原来她姐姐江藤明美是位著名的推理小说家，为争夺父母遗产，江藤明美设计杀害了死者。

“凶手不愧为推理作家，能想到如此精



妙的杀人方法。幸亏有这只机器猫，不然破案还需要一些时间。”目暮警官脸上终于露出了笑容。

“柯南，你为什么不高兴？”看到一直站在一旁愁闷的柯南，哆啦 A 梦感到很奇怪“你知道了真相，不应该很开心吗？”

“不，平时我都是经过我看到的一些线索，仔细地观察，一步步地猜测、验证，最后才得到真相。我之所以成为侦探迷，就是因为我喜欢寻找真相的过程，更加享受找到真相的成就感。而这次轻易得到的真相，不是通过我的思考得到的 ●●●●●”

“噢！我听大熊妈妈说过，只有通过自己努力得到的结果，自己才会真正地开心”哆啦 A 梦说着从口袋里拿出航时机“我们乘航时机回到刚刚到达酒店的时候，你重新破案 ●●●●●”

“好”柯南嘴角上扬，露出自信满满的笑容。

结束了一天的相处，哆啦 A 梦有些不舍地说：“我要离开这里了，你让我懂得了只有自己努力思考得到的东西才最有价值”。说完抱了抱小兰、柯南。

“你今天也然我们见了很多不可思议的东西，再见”柯南和小兰向着哆啦 A 梦挥了挥手。

就这样，在青山刚昌和藤野●不二雄的安排下，哆啦 A 梦回到了它的世界，一切都恢复了原样 ●●●●●

青春散场

寂寞落尽

总有一些事我们无法控制 总有遗憾无法弥补 用遗憾的人生最美来欺骗自己

最后，青春散场，喧嚣过眼云烟，仅剩满地狼藉，我们狼狈的上路，我们奔向各自的幸福，

然后

在各自的幸福和遗憾中老去

-----致未来的自己

青春，这个曾经那么神秘，那么神圣，却又那么熟悉的字眼，它所代表那一段时光，终究要渐渐离开我们，再见，再也不见。

似乎我们的青春永远是这样的，喧闹和宁静，希望和失望，振奋和沮丧，开心和难过中渐渐发酵或腐烂的无法收拾。

看着自己一页页青春翻过，依稀之间，过去的影子隐约闪现，才是多么短暂的时光啊，我仿佛记得，那时我还小，而现在我才突然觉得，我真的已经开始老了。

我知道我不是一个很好的记录者，但我比任何人都喜欢回首自己来时的路，我不但的回首，伫足，然手时光仍下我轰轰烈烈的向前奔去。

我寂然，无力，沉默悲哀。

其实不应该的，不应该为那些看不到的事情坏了心情，碎了希望，因为不管你经历多痛的事情，到最后都会渐渐遗忘，因为，没有什么敌得过时光。

要去努力，拼搏的时光是青春最美的诠释

不去期望，失去了不会伤心，得到了便是惊喜

从明天开始，不为过去后悔，不为未来迷茫。

要抒写自己梦想的人，反而更应该清醒。

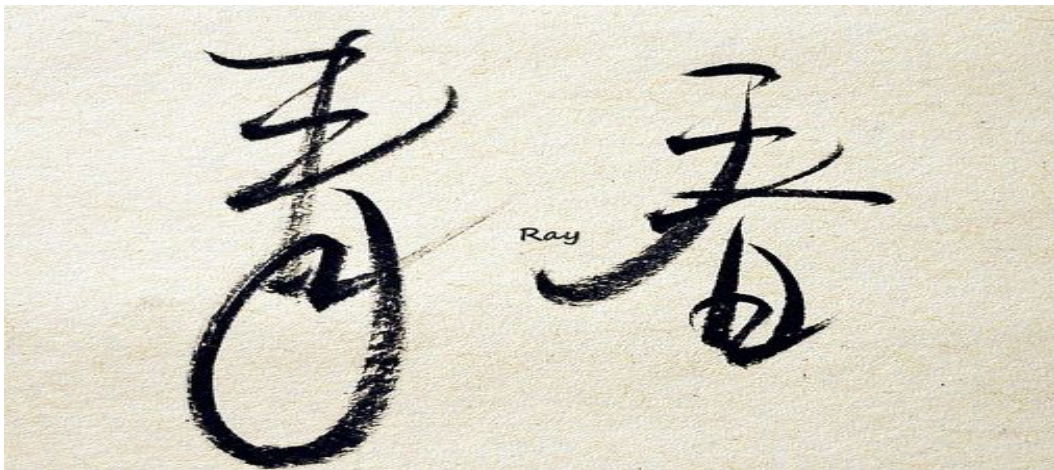
梦想无论怎样模糊，总潜伏在我们心底，使我们的心境永远得不到宁静，直到这些梦想成为事实。

青春是人生最快乐的时光，但这种快乐往往完全是因为它充满着希望，而不是因为得到了什么或逃避了什么。每个人在生命旅程中都必定有那么一段时间，迷茫无助不知所以，但是别害怕也别紧张，坚定不移的走下去。

走下去，相信自己

走下去，会看到希望

走下去，才有光芒



北京爱情故事之石小猛

-----剑潇宇林



凌晨三点钟，终于看完了北爱，静止的结局，流动的时间。北漂的那些人，那些事就被时搁浅在了过去，结局中那些人都在，却少了小猛，这个被命运操纵的人，这个，小人物，大时代的悲哀年代。。。。

这是个最好的时代，这是个最坏的时代。这是希望之夏，却是失望之冬。小猛成为这个都市年代的标码。暑假打工的朋友在外诉说着无奈，累，心中的愤怒。。当徘徊在理想与现实之间，当彷徨在坚持与无奈之

间，我们在都市浪潮中寻找，在那里失去。。青春年代，心儿怒放，当自己的铅华被这个糟糕的气息所洗尽，我们没的选择，有几个人可以真正把握自己的未来。。所以我们每个人都是小猛。错的不是他，是这个年代，都市生活的繁华与岑寂。小猛是单纯，质朴的。他带着理想北漂，他要征服北京。他向我们一样，拼，追。。。。。。

他来自农村，他成绩优秀。但是他又是那么地渴望成功，他向自己的兄弟疯子，吴狄，借钱。或许他们不在乎钱，但是小猛在意。所以他会记帐。一个人最在意的地方也是他最自卑的地方。。。。。。但是他的工作却得不到上级的认可。无奈。。。。。。而这时渴望给沈冰幸福的心也在膨胀。。。。。。他郁郁不得志，是的，当一个男人什么都没有的时候，又有什么资格去爱呢？又该是多么的可悲。爱情是建立在物质基础之上的。生活的压力已给小猛带来太大的伤害与无奈。我不知道他是否迷失了方向。但是他真的被金钱与权力操纵了，他是身不由己吧。游走于理想与现实之间，最终他迫于无奈，当他所做的事刷新了他的情感底线时，他的心灵被自己的私欲所占。最终他成功了，可他也失败了。在追求名利的征途上，他失去了友情，爱情。一个人在一座空房中孤寂，一个人看着夜幕的降临，受着情感的折磨，小猛是无奈的。。。。。。

都市在繁华，心的空间却是一片荒芜。。。。。。在这个都市生活中，心与心的距离却那么远，我讨厌它，却不得不去追逐。。。。。。仿佛这个城市中只剩下两种动物，少部分的狼和大多数的羊。。。。。。我讨厌它，极度讨厌，以前我就是那样，在老师让写的作文中批判它。。。。。。小猛成了双面人，金钱是男人的脊梁骨，没有它，还算是男人吗？？？我没有对金钱那种狂热的追求，却时刻为它活着，石小猛是这样，我们也是这样。。。。。。太多无奈。。。。。。心的空虚，金钱却填补不了。。。。。。我不知道自己会不会成为小猛，又担心真会成为他。。。。。。我在这里寻找，我在这里失去。小人物，大时代。。。。。。北京没有爱情，有的只是爱情故事而已。。。。。。

编者寄语：我记得一句话，当你把这个世界的不公平踩在脚下时，你的世界就是公平的。我相信拼搏的日子时你日后回忆起最美的时刻。得与失从来就是相对的，只是每个人的原则不同，坚持你的原则，你的未来从来都不是梦。



倾向太阳的葵蕾

● 高艺娜

我思故我在

喜欢盛开在八月份总是昂着头仰望太阳的向日葵,它们就像一个个小太阳,总是带着笑脸在风中轻轻摇摆,让人感觉愉悦、温暖。看到向日葵总会不自觉想起梵高的那幅画<<向日葵>>,热烈、激情、充满生命力。它是处在困境中依然对生活对画画充满希望与热情的梵高的精神写照,即便生活在黑暗中也要向着阳光不停追求。

人生是最平凡的不凡之作.那是因为没有人的人生是完全相同完全顺境中,人只有经历些什么才能够大彻大悟.即便是人人敬仰羡慕的比尔盖茨,他也是经历了无数的挫折与困境才有了今天的成功与成就。又如中国的影视巨星范爷——范冰冰,人们只觉她一夜成名,成为焦点。但她背后的心酸与努力又有多少人看到知道,谁能想到当初只是一个扮演丫鬟的小姑娘,甚至被琼瑶阿姨说:她永远都不会红的。她竟能获得今天如此的成功。我想定是那份永远不服输,永远向着目标不断奋斗的精神支撑着她一步步向前。

喜欢向日葵不仅仅在它不畏惧困难,总是向着太阳吸收养分成长,

更在于它硕果累累后低下的头。当它日渐饱满、充实、有内涵时,它谦逊的低

下了头。古往今来,文人骚客多少人留

名青史,但他们大多是谦逊的,越是有学识反而越懂得谦虚,因而更广博。正如<<诗说>>一文中“古之圣人,其出人也远矣,犹且从师而问焉;今之众人其下圣人也亦远矣,而耻于师。是故圣益圣,愚益愚,圣人之所以为圣,愚人之所以为愚,其皆出于此乎?”所以我们应该学习向日葵学习它无畏,永远追求阳光向上的精神,学习它有内涵却懂得谦虚的品格。

看啊,那一大片倾向太阳的向日葵正在风中轻轻摇曳着。

编者语: 抬头需要底气, 低头需要勇气, 绽放出自己最美的姿态, 奉献出自己的果实, 被人否认的时候不气馁容易, 取得成功后不骄傲, 还可以继续听取别人的意见, 这太难了不断学习, 不断进取, 懂得越多就明白自己不懂得越多, 这才是学习的境界

听妈妈的话——2

● 牛阿敏

三

高中时期，我的叛逆与疯狂在时间的一点点流逝中慢慢堙灭。可我没料想到一件小事打捞起妈妈话全部的美，让我感觉妈妈的话像从林中烟雾缭绕的墨菊。

高中时期，我已有自己的书柜，书虽然大都是我从盗版书摊淘来的，可敝帚自珍，我非常爱惜。若非至亲好友我断然不会借的。一次小弟把我的《书剑恩仇录》弄丢了，我责备他时，他却不以为然地说：“一本破书而已，丢了怎么了？”那时正备考的我心里很急躁，向全身长了刺的刺猬。小弟的话让我的愤怒瞬间变成熊熊烈火。我抬手想打他解气，科学过无数的小弟下意识地以“反擒式”出手反击，我的胳膊顿时酸痛，我哭着跑进屋，看到小弟送的玻璃杯就砸在地上。

晚上我赌气不吃饭，妈进屋后说道：“你平时对牛少那么好，今天为了一本书生他的气，他能不生气吗？而且他现在后悔极了，来，起床吃饭……”我听了妈妈的话，出屋吃饭。小弟笑脸相迎，向我道歉。我和小弟的第一次战争就这样结束。这件事像一根线牵引着妈妈的话进入我的心中。三年的备考，成绩起起伏伏。而妈妈鼓励的话语就像雨后的红莲，氤氲着清新淡雅的芳香，将我枯燥无味的学习生活点缀呈绿色草原的春天。



四

在大学的日子并不孤单，但晚来的秋风总是吹动我思家的弦。我现在最想听的就是妈妈的话。妈妈的话是深蓝夜空中眨着眼睛的星，无论我走在哪里，我的四周都是璀璨的斑斓星河。刚开始身为理科生的我学习文科知识，仿佛被抛进一个黑暗的深渊，没有方向。那些泛着光的梦想被遗忘，时光陌上，我所时期的是一片片的失落。后来，妈妈打来电话，说道：“你现在改变不了任何事，除了你自己。你可以比文科生学得更好，只要你够努力……”

回想昔时往事，无论记忆是锈迹斑斑，还是花香馥郁，妈妈的话都镶嵌在其中。

听妈妈的话，是一种莫大的幸福，我愿一辈子听妈妈的话。

关于“美食与健康”，我们首先应该了解何谓美食，何为健康？然后探索美食与健康之间有什么样的关系。

关于美食，八大菜系中的名菜才是美食？色香味俱全的食物才是美食？装修无比豪华的星级饭店里面最昂贵的菜肴才是美食？听起来可以让人产生无限遐想的有华丽富气名字的菜肴才是美食？关于美食，我想是一千个人眼中有一千个哈利波特吧！美食在我们每个人的定义中都是不同的！对于我，妈妈做的一份鸡蛋面或许就是美食；爸爸从外面特意带回来让我尝尝味道的街边小吃或许就是美食；口渴的时候，朋友递过来的一瓶矿泉水或许就是美食。在我看来，不论食物的贵贱，不管它们是否色香味俱全，只要尝起来会让我嘴角不自觉的上扬15°，让我觉得幸福连连的食物就是美食。

我们每个人都很重视自己的健康问题。那么，什么是健康？什么样的人才是健康的呢？有人说：我身上不痛不痒，所以我很健康；有人说：看我胖乎乎的身材就知道我是健康的代表；有人说：健康就是我身体的器官机能都是正常的；有人说：当人们无病无灾的时候就处在健康的状态。但是，不得不说这些人的认识都是片面的。没有

有感“美食与健康”

● 刘连俏



疼痛感的人并不一定健康，他或许营养不良；看着胖胖的人并不一定健康，他或许营养过剩，由肥胖引来的病魔或许正在靠近他；而身体机能正常的人可能正处于亚健康状态！说起亚健康，这里我想例举下亚健康的表现症状，因为我们若不加注意的话或许就会走向病态。其症状依次为：注意力难集中、记忆力衰退、对自己的健康担心、精神不振、多梦、情绪不稳定、烦躁、用脑后疲劳、困倦、耐力下降等。其实，健康不仅是没有疾病或不虚弱，而且是身体和精神的健康，和社会适应良好的总称。包括躯体健康、心理健康、和社会适应良好和道德健康。

简单地认识了美食和健康的含义之后，我们会更加关注美食与健康之间千丝万缕的关系。不浪费不错过美食，在食物之中铸造更加健康的体魄才是我们每个人应该追求的。我们知道人体所需的营养素种类包括糖类、蛋白质、脂类、矿物质、碳水化合物、维生素以及水。每种营养素为维持人体正常活动提供不可估量的作用。从高中走来，生物学知识让我们对每种营养素都有或深或浅的认识，我们都知道它们对人体的必要性和重要性。但是我还是想用简单的话概

括一下可能了解比较少的“神奇的维生素家族”，它包括：被称为“万能博士”的维生素A；被称为“钝质护卫队”的维生素D；有着“青春不老泉”美誉的维生素E；具有“止血功劳”的维生素K；为“美丽健康”加分的维生素C；可以让身体“疲劳一扫通”的B1；有“口角炎克星”称呼的B2；以及作为“胎儿守护神”的B9（叶酸）。从这些概括性的名称中我们就可以认识到维生素的功能和每种营养素在人体中的重要作用！当我们所需的营养素在体内失衡的时候，我们将会呈现出多种病态。为了维持体能营养素的均衡，达到健康状态，我们必须做到合理膳食。因为关于健康，“药补不如食补”这句话在指引着我们。

关于如何合理膳食，其实可以用两句话描述。第一句是“一二三四五”，

第二句话是“红黄白绿黑”。那就让我简单解释下这两句话吧！其中的“一”是指每天喝一袋250ml左右的牛奶；“二”是指每天吃二百五十克到三百五十克的碳水化合物（相当于五两至八两的主食）；“三”指三分高蛋白；“四”是指“吃饭要有粗有细，不甜不咸，每天吃三四五顿，七八分饱”四句话；“五”是指每天要吃大概500克蔬菜和水果。其中的“红黄白绿黑”则是指食物的颜色，这就要求我们吃饭时食物种类不要单一、要多样化，多样化的食物才会补全我们的营养需求。由于我们都是不同的个体，所以应该按照自己每日所需能量以及个人身体状况合理搭配自己的一日三餐。如先计算出自己的标准体重（标准体重=身高厘米数-105），然后计算出自己的体重指数（体重指数=（实测体重

数-标准体重）/标准体重*100%），之后看看自己体重是严重瘦弱，瘦弱，正常还是肥胖型，根据具体的指标结合自己体型计算出自己每天所需能量，然后真正的做到合理膳食。对于那些追求美丽盲目减肥的同学，我想应该需要好好理解下面两句话的内涵，不要因为不正确的方法损害了自己身体的健康。一是“碳水化合物是消费脂肪的伴侣，所以要减肥主食不可少”，二是“饭前喝汤，苗条又健康”。为了我们的健康，希望我们可以逐步向健康的“四大基石”迈进，即合理膳食、适量运动、戒烟限酒，心理平衡。当然，最后希望我们可以做个向日葵族中的一员：天天开心、尽情享受美食、拥有健康！



● 生活小常识

- 1、常吃夜宵，会得胃癌，因为胃得不到休息。
- 2、饭后吃水果是错误的观念，应是饭前吃水果。
- 3、白袜子若发黄了，可用洗衣粉溶液浸泡 30 分钟后再进行洗涤。
- 4、皮肤小面积擦伤会导致局部肿胀，这时可在伤口处涂些牙膏，不仅具有止痛、止血、减轻肿胀的功效，还有防止伤口化脓的作用。
- 5、牛仔裤穿时间长了就会褪色。可以把新买来的牛仔裤放入浓盐水中浸泡12小时后，再用清水洗净，以后再洗涤时就不会褪色了。
- 6、有的人吃药总是把药片掰开吃，以为药片小了利于吞咽。其实药片掰开后变成尖的，反而不利于下咽，还易划伤食道，所以药片不要掰开吃。
- 7、拉链的保养:拉链不能拉得太急、太猛;不能崩得太紧;保持干燥,防止和酸、碱东西接触;拉链发涩,可涂点蜡,轻轻拉几下,即可。
- 8、运动鞋除臭窍门
 - (1)每晚临睡前,用棉球或布头蘸少许酒精,均匀地抹在刚脱下的胶、球鞋内,待第二天早晨干燥后再穿。如此坚持两个星期后,胶、球鞋就不会发出臭味了;
 - (2)取适量脱水明矾或干石灰粉,用小布袋装好,每晚临睡前将它放进鞋内,第二天鞋内湿臭即可消除干净。



● 语录

- ◇ 梦竹，我爱你~~梦竹最摇摆~梦竹最 shining——杀马特强子
- ◇ 我想加 3 学分（你懂的），谁和我一起？——小魔怔
- ◇ 主席有情况！——富芬
- ◇ 团副帮着介绍对象啊~~——小丸子
- ◇ 每一日你所付出的代价都比前一日高，因为你的生命又消短了一天，所以每一日你都要更积极。今天太宝贵，不应该为酸苦的忧虑和辛涩的悔恨所销蚀，抬起下巴，抓住今天，它不再回来。
- ◇ 拥有梦想只是一种智力，实现梦想才是一种能力
- ◇ 你记住，一生有爱何惧风飞沙，悲白发留不住芳华。——寂寞、落尽
- ◇ 一湖秋月碎离愁，风也无奈，雨也踌躇，凄凄荷叶落清秋——寂寞、落尽
- ◇ 女人到中年，容貌就像盛秋，不是不美，是经不起折腾，熬一个夜就像下一场雪，立刻萧索黯淡下去。——张泉灵
- ◇ 力量，来自你把注意力放在你拥有的资源上；无力感，来自你把注意力移动到本人没有的资源上。

月夜

牛阿敏

墨汁浸入黑夜

无声地蔓延，蔓延着

眉眼带伤的你

点亮了月的眼

情不自禁地触动琴弦

音符从琴弦间跳起

在空中跳着圈圈

像一位芭蕾女郎

风也心动了，穿上舞鞋

邀请羞涩的叶跳一支舞

花蕊红着脸挤开了花苞

来凑热闹

花香也绕着花儿奔跑

吹着口哨

蟋蟀醉了般

不挺地叫

流萤般的星终忍不住

和着斑斓的音乐

闪了闪零星的光

吟唱着朦胧缥缈的诗歌

而你

仍独自地仰望着月

眼睛中塞满失意孤独

却不知周围撒满烟火熏燃的美好



草房子里的草样年华

● 孙雨宁（537 宿舍）



我们远离了父母亲人，告别了知己、挚友，因为梦想所以远方。在这里我们遇到了更多的美好，在这里我们遇到了更多的朋友，在这里我们也遭遇了更多的压力，在这里我们需要一个住的地方，在这里我们有了一个可以心馨暂歇的“草房子”。

杜甫有个草房子，房子是这样的，“八月秋高风怒号，卷我屋上三重茅。茅飞渡江洒江郊，高者挂胃长林梢，下者飘转沉塘坳。”

所以杜工部歌出了：“安得广厦千万间，大庇天下寒士俱欢颜，风雨不动安如山！呜呼！何时眼前突兀见此屋，吾庐独破受冻死亦足！”让茅屋为秋风所破成为千古绝唱。而现在我们也有一个“草房子”，它有着洁白的墙、明亮的窗、节能的灯、安全的门、舒适的床、宽大的桌、结实的椅、温暖的气、缓慢的网……它是 537——我们现在的家，它不会像杜甫草堂一样被世人纪念，它只会平凡的守护着一批又一批的年轻人，它的主人或许很平凡，歌不出千古绝唱。不过这屋里六个正值草样年华的年轻人却可以真实的感受到它的温暖。

静苑中微不足道的一间小阁子、一间屋子，可我更愿将之视作一座房子。它已经见证了入住不久的六个新主人中其中俩个人的成人礼，在那个

需要行弱冠礼的时候，这可是只有宗祠才有的资格。即便是在现时的社会，一个法定男人的长成也离不了生日与一系列的活动。在军训期间，只有这个房子是真正能让我们休息的地方，在军训的最后一天寝室里的迎来了第一个成人礼。蜡烛与糖果摆成的名字，蛋糕前军训教官潘磊彬同志庄严宣布 **sevenye** 正式成人，随后是来自不同远方的人坐在微凉的地板上的乱语胡言。再此之前，生活在千差万别的纬度里，我们相遇的几率小的无法计算。现在，我们吃着共同的零食，喝着一样的饮料，抹着同一块蛋糕，说着不同的梦想，坐在同一座“草房子”里。

我有些执拗，不愿将这个房子唤作寝室，因为那给我一种羁旅的感觉，寝室让我感觉生硬，总有点冷冷的感觉。寝室是学生们课后休息的一个地方，一个公共宿舍，一个我们要忍受的陌生人的陌生缺点的地方。而我不愿单单生活在一个这样的地方。我们每个个人都对家有着无法比拟的情感，和我们每一个人的家相比，无论宿舍的条件是怎样的都无法相较，它在情感上是简陋的。但是很多却大都愿意在嘴上将寝室比作家，越是将这些话脱口的人往往越没有归属感。

对我们六个人而言，537 不单是一个寝室，与家相比它可能只是一座“草房子”，但最起码对我们来说这是一所房子，一所用情感的茅草搭建的草房子。在这房子里六个有不同脾气的人会因为琐事拌嘴，但每一次拌嘴都是一种羁绊。在这间草房子里我们可以沸反盈天，可以互相嘲讽梦想、缺点，可以让心休息，可以凌晨不睡在阳台上彼此倾吐心事互相安慰，可以做我们自己。

在这里我们遇到了更多的美好，在这里我们遇到了更多的朋友，在这里我们也遭遇了更多的压力，在这里我们需要一个住的地方，在这里我们有了一个可以心馨暂歇的“草房子”。

温馨港湾 我的宿舍情怀

● 申文娟（雅 6-439）

“啊，你怎么来这么晚？咱宿舍就差你了哈！”刚进门，我就被梦丽热情深深吸引了。

“嗨，亲们，咱们开始聊天吧！”一个转身，一句温暖的话，穿透了夜的寂静，活泼的琳琳打开了话匣子。

不觉间，军训来临，悲催的是，刚到学校，我就为校医院做贡献，琳琳也尾随我而去，在不知受了哪门子的刺激后，她食欲大减，加上是军训负责人有各种杂事，军训下来竟然狂瘦数斤，毅力可嘉啊！重庆来的妹子小艺和新疆来的妹子小麦也有些忧伤，可能是她们还没适应这里有点忧伤吧！哎，外省的妹子伤不起啊！还有倩杰和梦丽，她俩则是好学生，不过也被我们拉下了水，于是乎，当别人冒着寒风和月影在操场上彩排时，我们这些‘受伤’的孩子早已躺在被窝开始夜谈和话聊了。哈哈！

十一过后，我们又都黏在了一起。为了响应英语老师的号召，我们开始了，《Peter and the wolf》的排练。在琳琳被迫与我们组分离之后，她欣然地接受了我们的邀请，担任我们的旁白和排练负责人。在我和倩杰“You are a fool”的激烈争论中，小艺这只猫头鹰悄悄地飞来了，突然间，倩杰这只鸭子掉进了水里，我这只小鸟也吓得赶快飞跑了。聪明的彼特梦丽想了一个好办法。“小麦，干啥哪，该你上了。”在不知所以中，小麦这只狼一蹦一跳的来到了舞台中央，两手插兜，怔怔地站在那里。“小麦，你的台词呢？”“小麦，你应该凶狠点。”

“啊？啊！”看着小麦迷离的眼神，我们笑作了一团。这哪是一头恶狠狠的狼啊，这分明是一只可怜的惹人爱的小兔子嘛！嘿嘿！

于是，在某个晚自习上，我和小艺坐在了一起，默默地忍受着高数的折磨。搞笑是从问问题开始的，当商丘话遇到重庆话的时候，各种状况就都出现了，场面霎时一塌糊涂，她还时

时不时地向她同学报告我们的进程，我们笑得肚子痛啊，好高兴！下课，当我们走到商业街的时候，看到那串串飘香的素丸子，我和小艺的那个眼馋啊，

口水都要流出来了。“吃”“不吃”这两个词在脑海中激烈的挣扎着。“为了减肥，我们要挺住！”于是乎，一扭头，一抬脚，手挽着手，留下来潇洒的背影。呵呵！

在这两个多月的相处中，我们也看到了许许多多的变化。琳琳的桌子由“一片狼藉”“高山凸起”变成了“一马平川”，还有当卫检来时的各种塞也被我们当作了经典。小艺的多而不乱的桌子，还有她那一律粉色的公主床，也都是我们茶余饭后的谈资。小麦过硬的住校经历为我们的家添了不少砖瓦，最令人不知所云的是，她用维语与同伴对话，看着她们有说有笑，我们只得面面相觑，连连摇头，无语啊！梦丽则是一个很努力的女孩认真的做好一件事，速记很好，做事很稳。倩杰忙得事比较多，经常中午去开会，还要协助科协工作。最要命的是去吃自助餐，真是吃到不行啊！美味的食物不断地冲击着眼球，可肚子不给力啊！哎，作罢吧，可惜喽！

这就是我的小家，有笑，有爱，有温暖，整天嘻嘻哈哈，叽叽喳喳，无厘头的事时刻在上演，欢迎来参加哈！

“对了，娄琳琳，我们亲爱的寝室长，你说带我们去玩的，去紫荆山，去开封，咱啥时候去啊？”



只此一家 别无分号

● 丁雅娟（雅 6-447）

宿舍文明获奖文章

经过了一晚上喋喋不休的讨论之后，447寝室的几只终于商量妥当自己的代号，大致为L/I/Y/R/K/Q，趴在台灯下的我开始叙述一下本人和同寝几只的欢乐生活以及“血泪成长史”。

I来自内蒙，初见只觉是温婉俏佳人一枚，雪纺纱的裙子静坐在床边。殊不知哲学上“透过现象看本质”在生活中处处适用，I的男子气息让人从最初的跌破眼镜到最后的淡然处之，中间种种不予细数，唯记得清亮中略带沙哑的嗓音吼出一句“狼烟起江山北望”配上豪迈跨门而去的背影。某日军训晚上，I足蹬大红花拖鞋目光灼灼气宇轩昂地走着正步，伴随着拖鞋拍在地上啪啪作响，本人在心中再次为I的奇葩所深深折服并由衷感叹造物者的神奇，竟造出如斯般表里不一的人物来。

小Y同样是内蒙姑娘，小萌物一枚，芳龄十六，正当是青春年少懵懂无知，些许糊涂事儿不足为外人道也，放学路上思考着“一食堂还是二食堂那？”已经俨然成为与哈姆雷特口中“To be or not to be”一般经典的选择題。所幸至今还未爆发。同样值得一提的便是早晨起床，当所有人几乎全部准备就位冲出宿舍奔向教室之时，与床抵死缠绵了许久的某Y揉着惺忪的睡眼，顶着凌乱的发型，缓慢地从被窝中出现，开始新一天的征程。晚睡晚起的时间一直在刷新，从未被超越。自从来郑，某Y便对赤峰的米线和一眼望得见星星的天空怀念不已。郑州的工业污染让Y时不时的长吁短叹一番草原风情，毕竟Q也从未

在郑州的夜晚望见过星星，除了偶尔的飞机尾灯狐假虎威的晃过天空。由此也是笃信一方水土养一方的赤峰是怎样用灵秀的水养育出Y这样一只超凡脱俗的小迷糊。

L乃平顶山人士，细弱的淑女外表下掩藏着一颗绝对炽热的心，是447后宫团中的皇后娘娘。交游甚广，每每操场的旧日同窗聚会必不缺席，那入冬以来的小寒风吹出了感冒发烧流鼻涕也没能吹散了L的聚会热情，同学情谊横扫东大学城一干院校无人能敌。平日里和Q插科打诨、张牙舞爪的澎湃激情在台上竞选时犹如当年赤壁之战中的船，未曾谈笑就灰飞湮灭了，那张因羞涩而紧张的脸让Q从震惊中深深懂得矛盾二重性这一道理，好在结果令人欣喜。

R、K是上下铺，一位山东一位山西，跨越省份上下铺间的距离后，每日在床铺间吱扭吱扭的声音之中结下了深厚情谊。小K口头禅是“淡定淡定”，性情极其直爽，言语极其深刻。回想当日宿舍之中有人叹息着牙疼，K脱口而出的那一句抑扬顿挫的“生老病死乃人生常态”让众人顿悟，偶尔几句哲理名句更是经典得不能再经典的强大存在，真真是此姐只应天上有，人间哪得几回闻那。

小R是山西妹纸，同L一样的温婉可人，内里实则开朗豪放，睡前必定和K上演一对口相声，内容无奇不有，无所不容，同寝室诸女见怪不怪，一时推波助澜、笑作一团更是平常。

奇葩们的欢笑糗事仍在继续……

中国梦系列活动特别版

2012年11月29日，习近平总书记在参观《复兴之路》展览时提出了“实现中华民族伟大复兴”的“中国梦”，从此，“中国梦”点燃起我们每一个中华儿女心中的梦。国家富强、民族振兴、人民幸福，这是国家的梦，也是国人的梦。“中国梦归根到底是人民的梦，必须紧紧依靠人民来实现，必须不断为人民造福。”2013年3月17日，新任国家主席习近平总书记为13亿国人再绘“中国梦”，并寄语全国广大青少年：“要志存高远，增长知识，锤炼意志，让青春在时代进步中焕发出绚丽的光彩。”这是党对青年的殷殷期盼，这是国家对青年的深深呼唤。为了响应党中央的号召，经济学院学生会团总支精心策划并开展了一系列有意义的，令人奋进的活动。加快了广大学生对“梦”的追求步伐，同时使每个学生勾勒个自己“梦”的蓝图。

2013年3月7日晚七点钟，经济学院学习部主办的“中国梦，我的梦”系列活动之“心怀梦想，点滴分享”梦想交流会在教1—216如期举行。学长学姐们诉说着一路走来对梦的追逐的点点滴滴，分享着无比珍贵的人生经验。一次梦想的交流会，交流的不仅是人生，更是对梦的理解。一股对梦的追求的激情在每一个大一新生的胸口伺机喷发。



2013年3月18日中午，经济学院“中国梦·我的梦”系列活动之“放飞我的梦”活动在食堂门口举行。中午时分，心里调研部成员经过精心策划，将同学们写有梦想的纸飞机和千纸鹤分别串在一起在新餐厅门口进行展示，吸引了很多同学观看，活动负责人还积极为围观同学讲解此次活动的意义。很多学生对此颇感兴趣，用心写下自己的梦想，并将它认真粘在悬挂的气球上。更有不少学生驻足观看，和同伴讨论自己的梦想。活动现场气氛活跃，纸飞机、千纸鹤和气球上面载满了同学们五彩缤纷的梦想，让人感受到他们放飞梦想的热情和对未来的美好期盼。梦想随纸鹤放飞，无羁无绊！

此外，微博互动也是重要活动方式之一，通过微博的平台，大家相互交流，畅谈自己的梦想。在接下来的时间里，经济学院学生会还会陆续推出演讲比赛，微电影等形式的活动，进一步促进大学生对“中国梦”的追求。

中国梦，我的梦。每一位莘莘学子都是自己梦的设计者，每一个青春的梦也就是未来中国的梦。在实现中国梦的征程上，飞扬的青春将是最亮丽的一道风景！

中国梦的路上

● 申彩凤

梦想之初，我渴望成为一个大写的人。

时间的蹉跎，让少年的我失去了当年的稚嫩，但却因此加深了思想的见底。少年强则国强，国强则家富，从而我的大写才得以实现。于是脑海中便植入了我的中国梦，梦想着我的祖国富民富国强，全国上下，其乐融融，幸福无限。

中国梦的路上，我会用十二分的努力去实现。从自我点滴做起，坚定不移，铿锵有力的紧随党的脚步。

中国梦——修身

天下兴亡，匹夫有责。但并不是每一种爱国的方式都适合所处的时代。战国时期，天下群雄各据一地，硝烟四起之时，我们表达爱国的方式，莫过于挥起大刀向敌人砍去来的痛快。洋务运动，除了盲目的抵制入侵者，也许我们更多的应该是去其糟粕，取其精华。鸦片战争，我们应该挺起了脊背，绝不做入侵者的走狗。如今，在钓鱼岛事件中，也许我们应该放下手中砸车的砖头，理性爱国，因为那是我们中国人用自己的钱买的车。

爱国需要方式，但并非批评爱国热情。因为爱国而做出的一些非理性行为，也许我们只能归结为思想提升不够。所以我的爱国始于修身，不断地提高自己的觉悟，跟从党的正确方针，奋步前行。用一种理性人的思考角度，修身、齐家、平天下。

修身之难在于心，不是每一颗心都可以平静、理性、坚持自我。所以梦想的路上我会更加努力，从而达到强国、家富的目标。

中国梦——爱人

沙漠之大，始于微沙。一己之力总是渺小的几近忽视，但是合众之力，

却能制造出乘风破浪、地动山摇之势。所以，我们修身之后，要爱人。爱我们身边的每一个人，用我们的真诚把中国人的血液凝结在一起，汇成一条“护国河”，如黄河之势，千军难挡。同时把我们心中的爱国热情、爱国方式传达给每一个人。当有恶势力入侵时，我们能够合众人之力，以高涨的爱国之情，合理的爱国方式与恶势力作斗争。

爱人之难在于思想的交流、真诚的表达。人是“有思想的芦苇”，不是只言片语就可以改变一个人的看法。再者心之外有着层层保护，并不是那么轻易的就可以被人看透、为人接受，所以我们需要褪去所有的伪装，与人为善，待人至真。

爱人，在于用一颗至真至善之心与人相处，与人交流。

中国梦——不息

江河之雄伟，不仅在于面积之大、水流之急，更在于其奔腾不息。修身爱人会让这个时代变得温暖如春，也会让国家变得繁荣昌盛。而后，我们需要关注下一代的成长，让鲜活的思想、积极的行动入驻在他们的生活中，如此“修身爱人”才会随着子子孙孙的血液，传播到未来的中国。

不息之难在于教育之难。不谙世事的孩童需要我们用正确的教育方式指引前行，但并不是每一个顽劣的孩童都可以被“驯服”。我们需要用爱心、细心、耐心，让祖国的花朵更好的成长。

中国梦的路上，修身之难、爱人之难、不息之难，都不能成为我们爱国前进的障碍。用思想之身爱中国之人，让爱国的正能量充斥每个中华儿女的全身，坚持党的意志，为中国梦的实现努力奋斗，同时用爱心之手托起娇嫩的花朵，让中国的长河奔腾不息。

中国梦在路上，中国梦在不远方。

我的中国梦

●
陈壮杰



梦，一个奇幻而让人充满憧憬的字眼，寄托了人们太多太多的希望。一个满怀希望的人必定充满生机和活力，而一个有希望的民族则必能雄立于地球。生于斯，长于斯，个人的梦想必定植根于自己的祖国，而千千万万个体的梦想则组成了一个国家的梦想。

中国人从来不缺梦想。而历代圣贤的“大同梦”，到近代无数仁人志士用生命追求和捍卫的“自强梦”，再到现在的“实现中华民族伟大复兴梦”。中国人的精神世界永远都会有一个崇高的向往，这个向往联结着亿万炎黄子孙，贯穿着上下五千年，缔造着这个国家的灵魂。

复兴！是的，我们的祖先到达的高度远非我们所能企及，这个国家曾经引领着世界。汉唐的繁盛，文化的繁荣，我们曾是四夷仰视的天朝。但在人类已经迈入新纪元的21世纪，我们重提“复兴”，仅仅只是拾起遗落的荣光吗？人性的复兴，推动着滚滚的历史车轮，埋葬了奴隶制，送走了封建制，迎来了权力的时代。人类从未像今天这样仰视，尊重个体。实现复兴梦，为我们这个“老大帝国”注入活力，就需要为每个个体注入生机，让个人的希冀和努力化作这个国家的梦想，让中国梦凝聚无数个体的梦想。

作为生活其中的个体，我梦想着有一天，能够有尊严的生活在我的国家。尊严不仅意味着我有饭吃能够生存，还意味着过上“人”的生活。当人民的“公仆”骑在人民的头上，肆意挥霍着主人的钱财，对人民吆五喝六时，我过着“非人”的生活；当我亲手为孩子喝下含有“三聚氰胺”的奶粉，吃着“地沟油”做的饭菜时，我不再是“人”；当我努力工作，依然望“房”兴叹，看不到希望时，我又成了“奴”；当肺有了清洁的功能，

胃有了抗毒的作用，脚置于垃圾场，我没能过上人的生活；当我合理的诉求得不到公正的裁决，强权成了决定是非的标准，又谈何尊严。。。。。。我想有尊严的生活，但尊严需要一个廉洁的中国、安全的中国、公平的中国、美丽的中国、公正的中国去呵护，而实现廉洁、公平公正、美丽安全必然是中国梦的必然条件。

除了尊严，我还渴望自由，梦想着有一天，能够自由地表达，能够按自己的意愿选择任意不危害他人的生活方式。自由不是简单的不被囚禁，而是能够用独立的思考来表达自己的立场，能够选择批评什么接受什么，能够拒绝做不愿做的任何事。而自由中国的实现，背后需要很多权力得到保障。保障每个公民的权利也应成为中国梦的内涵之一。看似简单的梦想，却需要无数人为之不懈奋斗，需要每个人将自己的梦想植根于其中。当中国梦成为了每一个炎黄子孙的精神信仰时，我们的梦想必定能够实现，“老大帝国”必能焕发少年的勃勃生机，古老的中华民族也必将雄立东方。

我的中国梦

——李欧



1840年，是颇有趣味的一年，它被后人看做中国现代化转型的开端；同样是这一年，法国青年托克维尔在游历了美国诸州后出版了《论美国的民主》下卷。在此前的上卷中，他曾写下过这样一段话：“为了达到自己的目的，美国人以个人利益为动力，任凭个人去发挥自己的力量和智慧，而不予以限制……终有一天要主世界一半的命运。”在90年后，美国梦因亚当斯的《美国史诗》而家喻户晓。

中国人同样有自己的梦想，从1840年开始，严复怀的是自强梦，康有为怀的大同梦，孙中山怀的民主梦，毛泽东怀的独立梦……而现在的想，就像过去我们时常扪心自问的话语一样：中国什么时候能立于世界民族之林？何时才能成为大国？

甚至民族中兴，还有多久才能实现？

我国学者熊培云先生近年来奔走各地，呼吁学生重拾“中国梦”，就像他所言一样：“我相信中国终将朝着一个开阔的地方前进，在个体权利基础上缔结一个全新的国家。”这时候的中国，需要有人担当；每个人都担当起自己对时代的责任，进而担当起东亚乃至世界的命运。处在时代浪潮前沿的学生或者将概念缩小到我们，为实现这个梦想需要做的仅是心怀希望。就像熊培云先生一样，相信这个国家是朝着好的方向在走；每个人都是社会的一颗种子，只要种子聚在一起，季节一到，新的社会自然生根而发芽。但实现梦想的过程，似乎有点世风日下人心不古的味道，在沉沦的社会中如何自救？我们需要守住自己的价值观，首先要做的就是心怀希望，相信国家是朝着好的方向在走，不要跟着沉沦的社会一块向后倒退。如此，每个人都担起了中国梦中属于自己的一份责任。

在乌托邦时代，为了未来否定现在；功利主义时代，为了现在又舍弃未来。中国的发展史逃脱不开极端，好在中国梦多多少少校正了些偏离，但始终有一个问题需要解决，那就是中国学生的中国梦如何不走向极端？他们盲目地崇拜国家，甚至愿意为她献出一切，但请不要让“爱国”伤害祖国和它每一个子民的心。美国总统肯尼迪的一句话曾被爱国主义者四处传播：“不要问你的国家能为你做些什么，而应该问你能为你的国家做些什么。”就在民众为这句话狂热时，弗里德曼却洞察到其中的荒谬——正是个体与国家职能的倒置，在肆无忌惮地腐蚀一个国家自由的根基。又是国家主义在20世纪让多少民族和土地沦为自由的地狱。为了中国梦的行径不偏离正常轨道，我们在心怀希望的基础上，还要对它和整个国家有理性的认识。用哲学家康德的话说，是要有勇气去运用自己的理性观察国家，更要有勇气去争取这种运用理性的自由。

在中国梦的实现路途上，我们先要怀有希望，相信通过每个人的努力，国家会越来越好；但同时还要承认在发展的路上会存在各种问题，不要因为小挫折而丧失信心，更不要用形而上学的思想来逃避问题。只有理性的看待它、接纳它，我们才能像雕琢一件艺术品一样，实现一个完美的中国梦。

从1840年到2013年，中国梦的实现得益于其间几代人的不懈努力，他们是梁启超、孙文、毛泽东、邓小平，还有数以万计心怀梦想又坚持不懈的你我他。

以下摘录《新周刊》及我对祖国的爱：

“我爱你，中国”——又不止“爱”这么简单。

是爱里带着哀愁，心里憋着劲，眼里含着泪水，满脑子纠结，胸中怀着一团火，又不时发出一声叹息。

是愿意为之奋斗终生，又在具体事情中时常有无力感。

是自己忍不住愤怒，但听不得外人骂她。

是既相信政府又抱怨体制，是既对未来充满希望又对现实望。”

沉着·陈卓

如果有一个人，在大家都以为兼职只是贴小广告，发传单时，就开始从事着自己喜爱并收入宜人的兼职；在大家有点骄傲于自己在团总支学生会任了一个不错的职位时，就已成为一家公司拍摄团队的负责人，借周末课余时间带着自己的团队奔波于祖国南北，那么这样一个人大家想了解吗？那就跟着记者来吧~

采访伊始，时光好像逆流了，陈卓从他的大一开始回忆，带着我们解读不一样的他。。。。。

从上一大一开始，陈卓就有着自己的兴趣爱好——摄影。摄影可以将瞬间的美固定下来，成为一种永恒，这也是他选择进入校学生会宣传中心的一个原因吧。

陈卓学长笑着说：“当时大一，自己什么都不懂，怕自己不优秀，就报了很多社团，悲剧的是，这些全都把我录取了，我还竞选了班级里的团支书，同时还进入了社联当宣传中心，又是校学生宣传中心干事，压力比较大。”

虽然是由摄影而进组织，但进入后他也并未只跟着兴趣走，而是有认真对待这手中每份工作。当然小记者知道大家不愿听道理，而爱故事，所以这里也援引陈卓的一件实事，与大家分享~一年，大学生论坛开幕，来了许多兄弟院校的主席，包括团省委也来了领导，对于这次会议，校十分重视，叮嘱各部门一定要抓拍到最后的集体合照。说到这里，小记者先为陈卓学长对工作的认真和坚持鼓掌：那天一大早，一起等待拍照的人很多，但是大多数人由于闭幕时间不确定，没毅力而未坚持下去，以至到最后时刻——所以与会人员出来时——只有陈卓学长一人等在那里，抓住了完整的瞬间，成功的完成了任务。其实笔者想，可能就是我们在平时工作时一个小小的坚持和责任感，才让我们取得大大的成绩吧。

很多同学在未进入一个部门时，怀着种种憧憬，幻想自己像电视剧中那样叱咤、斡旋与种种人、事间，但进入后发现做的竟是细碎小事，且领导也没有什么值得自己敬仰和学习的地方，心中升起无限落差，进而懈怠。“但话说回来，一个部门只要还存在，还能运转下去，证明它就有亮点，有存在的价值。我们注意领导怎么做，细心观察工作中的微小之处，回顾起来，就会发现自己不知不觉进步了。”陈卓如是说。其实笔者认为，如若真的在一个非常不济的部门呆下去，坚持下来，本身也是对自我度量和修为的锻炼吧。

Q:聊聊找兼职的事情吧，大家就爱听背后的故事~

A:现在我们普遍存在一种有了问题不愿意或不敢自己去动脑筋，只是想一味的求助家长和舍友，我不这样认为。我一旦有了问题会自己动手解决。

进入大学后，陈卓为了让自己的爱好发挥更大的力量，由着这股劲儿，他自己主动从网上寻找到一个与摄影有关的兼职，跟着老板拍摄全国各地的马拉松比赛，慢慢积累了经验。

由于大一一年出色的工作表现和人际交往能力，大二时，老板就把中国北方的所有赛事交由他组织团队、安排事项，跑全国各地去拍摄各种比赛，大二一年单火车票就有五十多张。带着团队跑到全国各地，对自己的组织能力和管理能力

姓名：陈卓

性别：男……

职务：校宣传中心主任

最近在看的书：《艰难一日》

星座：水瓶座

喜欢的女生类别：文静、独立、体贴

会是一个比较大的考验，作为团队的管理者，自己要考虑到各种的突发情况，在准备阶段，若有不确定因素，当时就应准备多套方案，对自己的思维是一个非常大的挑战。

“你想啊，那么多人跟着我出去，我要考虑到他们的安全问题，考虑整个工作的布局，这对自己的全局把握能力是一个重大的考验。因为很多比赛都在外地，老板不可能跟着我们到处跑，所以很多事项都需要我到当地以后自己来确定，这就会让我们面临各种突发情况。这说起来可能有些专业了，比如比赛赛道的方位的判断、参赛者位置的不确定……我们会提前一天进行现场勘查，安排机位，但仍会有意想不到的情况发生，需要有临场紧急补救措施。这非常考验一个人的全局思考能力。”

说的这里，陈卓也提到一句我们经常看到的一句话：“我觉着人的精神和肉体，至少一个在在路上。”在跑到全国各地，看过祖国大好河山，再回到学校，就觉着那些不如意，没有什么，太渺小了。

接下来我们就谈到了陈卓现在的工作——校团委宣传部部长。

“一个团队，你作为这个团队的核心，一定要有你自己的核心理念，让这种核心理念成为你团队的一种凝聚力，作为上级，在工作的时候要充分发挥自己的领导才能，同时，在日常生活中，要对同事亲切，像亲人一样，这样才会有高度的凝聚力，而且要注意自己工作的传承和对学弟学妹的培养”

“作为团队里的每一个人，一定有自己的执行力，这个事情我既然答应了，就一定要做到。”笔者认为男人就应该有责任感，有担当，这样才能有女朋友！

说起对学弟学妹的建议，陈卓说道：当你非常羡慕到别人有自己的特长时，你就会发现，由兴趣而引发的一技之长是多么令人羡慕，不要总羡慕别人的特长，把握自己的一个兴趣点，好好发扬。

你以为我们的采访结束了？有这个机会怎能不聊些八卦？！但纵然陈卓在大学里有着各种各样丰富的经历，但在情感问题方面，他却还没有谈过一次恋爱，小记者却认为陈卓有这不同常人的理解……“在遇到一个人后，我总是会设想很多未来的可能性，想想两个人到底有没有可能性。”当然这可能还是源自陈卓同学充满责任感，想拥有一个谈一次就结婚的完美恋情。不过笔者认为，对本应是



满满都是感情的爱情，怎么能用工作中的理智来应对呢？如若遇到对的人（不是为了排遣寂寞哦），那就让我们为爱冲动一下吧！

采访的最后，陈卓学长鼓励大家：在大学里有梦想有青春的一群人，为一个目标一个梦想一起努力，那种感觉，很美妙。

