

江苏工程职业技术学院

辅导员说

主办：学生工作部

承办：信息工程学院

目 录

- ★ 过年啦!
- ★ 致二十岁:不负时光，寻找迷雾中的自己
- ★ 你认识自己吗
- ★ 是谁偷走了你的时间
- ★ 告别“网抑云”，焦虑并快乐着
- ★ 今天，咱聊聊手机
- ★ 让青春与奋斗同行
- ★ 不要让烟草燃烧你的青春
- ★ 为“键盘”“侠”下定义
- ★ 同学，别再熬了!
- ★ 宿舍你我他
- ★ 从革命诗词中明智力行
- ★ 奔跑吧 小信息们
- ★ 让“批评”变成一杯暖茶
- ★ 和谐宿舍之法宝——“友善”
- ★ 尾款人:天上不会掉馅饼
- ★ 什么偷走了你的快乐
- ★ 制定计划，成就无悔青春
- ★ 迎接新学期，一起向未来

-
- ★ 奔跑的背后有强大的祖国
 - ★ “星”之所向，心之所往，树立正确的“追星观”
 - ★ 沐学习之光，摘人生星辰
 - ★ 沈慧 绷紧防范之弦，谨防电信诈骗
 - ★ 坚持很苦，但也很酷
 - ★ 其实幸福很简单
 - ★ 饮水思源：国家资助圆梦“后浪”未来
 - ★ 国家安全，有你有我
 - ★ 发现美好，治愈心灵
 - ★ 似水年华，向阳而生
 - ★ 你好，暑假
 - ★ 小心：羊了个羊“有毒”
 - ★ 立冬期许：养精蓄锐，孕育未来
 - ★ 自立自强，明德知礼，做合格大学生
 - ★ 一起来学习《反电信网络诈骗法》

【辅导员说】

过年啦

信息工程学院 高飞

指缝很宽，时间太“瘦”，庚子年即将尘埃落定，心中有“鼠”不尽的不舍和感动。2020年是极不平凡的一年，新冠疫情突如其来，“九省通衢”武汉一夜之间进入紧急状态，疫情迅速蔓延、真假难辨的信息甚嚣尘上，人们忧虑、恐慌、失措……关键时刻，党中央发话，“疫情就是命令，防控就是责任”，全国总动员，医卫专家、医疗物资源源不断驰援湖北。在他们中间，不乏许多90后的身影，一封封请战书上印着一个个红手印，代表着青年医护工作者的忠诚、执着和担当。他们是家里的“小太阳”，是爸爸妈妈手中的“小红花”，也是祖国的未来和希望！难道他们不清楚自己的“危险”决定意味着什么吗？当然清楚！但是在祖国人民面临病毒侵袭的时候，他们选择挺身而出、逆行而上。

习近平总书记在给北京大学援鄂医疗队全体“90后”党员的回信中强调：你们青年人同在一线英勇奋战的广大疫情防控人员一道，不畏艰险、冲锋在前、舍生忘死，彰显了青春的蓬勃力量，交出了合格答卷。广大青年用行动证明，新时代的中国青年是好样的，是堪当大任的！青年一代有理想、有本领、有担当，国家就有前途，民族就有希望。

江苏工院的同学们在疫情袭来时也没闲着，在学业、志愿服务、个人成长等方面迎来了“鼠”不尽的收获。他们利用寒假时间在自己的社区、村镇参与疫情防控工作，用平凡小事书写着不平凡的经历，荣获了“最美退伍士兵”、“疫情防控优秀志愿者”等称号。学校在2月17日如期在线开学，370门线上课程得到了广大同学们的认可。4月22日同学们开始陆续返校，5月5日在海门实训基地大学生活动中心北门外东侧接待老生返校，大家都非常配合学校的疫情防控相关工作，主动申报健康状况和返校交通轨迹。10月份我们迎来了全国各地的新生，大家克服疫情常态化防控带来的不便，从不适应到适应，努力学习，积极进取，顺利完成了全年的学业。

艰难方显勇毅，磨砺始得玉成。2021的春天已经来临，大家是不是有很多期待呢？期待找到努力的方向，期待学业有更大的进步，期待英语过级，期待能够在喜欢的社团一展才华结交更多的朋友……同学们，新的一年有太多太多有意义的事情，需要你们去学习、去思考、去实践！作为你们的老师、朋友，我们将秉承“忠实不欺，力求精进”的校训，关心你们每一位同学，欢迎你们随时联系我们。希望各位同学通过自己的不懈努力，在江苏工院大家庭里成长、成才、成功！

2021“犇”腾而来，征途漫漫，惟有奋斗！Happy 牛 Year！

致二十岁 | 不负时光，寻找迷雾中的自己

信息工程学院 许晓月

小时候的幼稚顽童、叛逆少年、二次元女孩都渐渐进入 20 岁的门槛，少年们不再需要爸妈的时刻关注，不知不觉已经长大了。你是这样吗？小红书、抖音、快手粉丝破万，参与微博中热门事件讨论，王者荣耀中过关斩将，各种网络用语、偶像明星如数家珍，偶尔意气风发、轻松快意，有时又灵魂忧伤，思想颓废，希望被关注又不希望被束缚。但此时就是真正的长大了吗……每年新生报到时，连轴几日，迎新接待，20 岁的你们刚刚步入大学，大多已经比父母高出不少，但社交中的青涩，生活中的无措，学习中的迷茫貌似还是孩童的模样。我在想，那时候的你长大了吗？

二十岁是最美好的年纪，情感充沛且敏感，会因为一条信息而雀跃，一个眼神而失望，一句鼓励而勇敢，也会因为一个眼神而爱慕，没有那么多社会给与的附加价值，站在差不多的起跑线上，只看你的选择和努力。很多人觉得明星多好，二十岁的他们已经声名显赫、人气顶流、资金雄厚，活跃在各大舞台，运气太好，机会太多，羡慕成名容易挣钱多。易烊千玺在 2013 年加入 TFBOY 组合之前，就已经在全国各地参加文艺演出或竞赛粗略计算近 40 次，几岁的时候每天花三四个小时路程去学舞蹈，在前往全国演出的路途中请老师补文化课，并在 2018 年考上了中央戏剧学院；罗永浩，20 年前向俞敏洪争取试讲机会，讲了三次才获得了在北京新东方任职的机会，教了六年英语……随后老罗开始创业，先后创办过老罗英语培训学校、牛博网、锤子科技。而最被大家所知道的，应该是他创业失败负债 6 亿，但他没破产没失踪没出国，进驻直播间推销卖货，最终演绎出漂亮的“真还传”，还被人民日报刊文赞扬。我们可以看到很少有人是一蹴而就的，更多地是一次一个的尝试，直到有一次成功了被大家所看到，还有很多人还在路上……

我们可以羡慕，但，不要嫉妒，要勇敢去尝试。有人统计过人的一生总会有三到四次机会，我们只有不断去做，才有可能抓住人生转机，也许不是那样的惊天动地，也许不一定会功成名就，但是每一步都是我们成长的印迹，更重要的是我们努力的过程，在这过程中认识自己、了解自己、看清自己。

二十岁是最微末的时代，不知前途在哪儿，不知方向何处，想要的很多很多，但不知道能掌握什么。我们只有不断探索、挖掘、尝试，渐渐地拨开迷雾看清模糊的自己。习近平总书记明确指出，青年兴则国家兴，青年强则国家强。青年一代有理想、有本领、有担当，国家就有前途，民族就有希望。无论职业选择如何，爱国爱家是我们最基本的价值观，也是最重要的底线。相信你们的每一分努力和尝试都是在为祖国建设添砖加瓦。

年轻就是最大的机会，时间成本会随着年龄的增长而越来越可贵，抓住现在的好时光，努力成长！正视成长！期待成长！

作者：许晓月，女，硕士，中共党员，信息工程学院团总支书记、辅导员。三级创业咨询师，曾获得江苏省社会实践先进工作者、南通市青年岗位能手称号，江苏省团干部思政技能大比武二等奖，多次获得江苏工院优秀辅导员、职业规划大赛优秀指导老师、辅导员素质能力大赛二等奖等荣誉。

你认识自己吗

信息工程学院 胡云

二十岁的你，背上行囊，踏入校园，对大学生活想必已有诸多体验和感受。你有没有经历过这样的场景，大家聚在一起，“同学，请你做下自我介绍”。我们常说，人生有无数次的自我介绍，那么你在自我介绍过程中，是否体验到：你时而可能对自己满意，时而可能对某些地方不满意，甚至对自己有些陌生。事实上，这整个过程就是你的自我意识在不断呈现和发展的过程。

“我今年大一了，考进这所学校，家人都为我感到骄傲，但我自己觉得好像什么都不会，什么都比不上别人，没有任何可取之处。遇到认识的人都想装作不认识，也觉得自己对人不冷不热，好像对什么都无所谓。但又对什么都很关注，以前的自己，看到电视剧、小说里的悲伤场景都会哭，现在却什么感觉都没有了。有时想要放弃一切离开，但又有些舍不得，希望自己可以穿越，但又担心父母的感受。我好像很矛盾，很自卑，又很自负，但是我总觉得连我自己都不知道自己的性格是怎么样的了。也许是戴上了太多的面具，也许这就是本来的自己。有时会想，这真的是自己吗？我真的不知道真正的自己，到底在哪里？我厌恶现在的自己，厌恶这个看不起别人的自己，厌恶这个和世界格格不入的自己”——大一新生：启程中的迷茫

不知这位同学的境遇是否也引起了你的思考，我们应该如何进行正确的自我认识呢？

一、三省吾身

古人说，吾日三省吾身，这就是自省。自省就像一面镜子，能让自己看到不足和长处。我们可以从生活的细节入手，多检查自己，多解剖自己，问自己：我到底是什么样的人，我想成为什么样的人，我在做什么，我应该做什么/我最近做了什么？有没有哪些做得不好？我今天的任务有没有完成？我今天和同学交流有没有失礼的地方？

二、以人为镜

人是社会人，不是孤立的个体。通过与别人比较，能够对自己有更清楚的认识，但在做比较的过程中需要选择有共同特点，有可比性的人纳入匹配的对象，也要选择合理的比较方式，不可以极端化。同时可以主动请求他人对自己做评价，如找老师进行谈心，让他们谈谈对自己的看法；找同学、室友聊天，让他们评论自己最近的状态，检验他人眼中的自我和自己心目中的自己有什么不同；还可以找父母聊一聊……这些熟悉自己的人能给出贴切的答案。

三、投身实践

根据自己时间的安排，尽可能选择自己感兴趣的活动参加。在自己举办活动时，从专业出发，发挥专业优势，调动各方面力量，加强人际沟通。同时参加或组织活动后，可以多多体会下：自己从活动中感受到什么？学到了什么？有什么成果？哪些能力得到了提高，有哪些经验教训？不断地在实践参与的过程中认识自己，从实践成果中认识自己。

任何一个生命都是一个小宇宙，都有属于自己的时光；任何一个生命都是一本书，有属于自己的故事；任何一个生命都有一段自己的旅程，有属于自己独特的生命和人生价值。每个生命都是不可替代的唯一，也从来没有两个完全相同的生命存在。我们每个生命的到来或许有偶然的因素，但生命的差异却是必然的。每个人的生命都有一种独特的美，正是这种生命独特性的展现才让整个世界焕发生机，如青松的壮美，杨柳的轻柔，翠竹的秀丽，都是在展示生命的辉煌与美好，正是这种差异才彰显出不同生命存在的独特意义。我们只有客观、全面地认识自我、愉快地接纳自我，并在此基础上明确完善自我的努力方向和途径，最终达到自我实现。

是谁偷走了你的时间

信息工程学院 徐洁

【前言】每到大学期末季，离大学生们自我感动的集体爆发期也更近了。平时都不去图书馆的人，在这段时间早早的跑去图书馆占座，深夜挑灯夜战，复习背诵整整一个学期的知识点，一些同学甚至发朋友圈吐槽自己的专业太难、复习时间完全不够用……这时候才明白，“上了大学也就轻松了”，原来只是一个善意的谎言！

过去的十几年里，你们在父母的陪伴与监督下成长，然后在远离了父母进入了相对自由的大学，在经历了入学初期的困惑与迷茫后，多数同学走上了正轨，然而还有少数同学开始放任自流或者随波逐流，在

二十岁的年纪，在青春最好的芳华，被电脑、被手机、被自己的懒惰习性，悄悄偷走了时间！

对此在这里，我想以过来人的身份给小信息们一些管理时间的建议：

1、制定目标

教育家 Brian Tracy 说过：“要达成伟大的成就，最重要的秘诀在于确定你的目标，然后开始干，采取行动，朝着目标前进。”

制定的目标要贴近实际，设定的时间可长可短。长期目标，如三年后你想成为什么样的人，学会什么样的技能，考上什么样的学校等等。围绕长期目标，可以制定一系列的短期目标，一个月、一个星期甚至是几个小时。制定目标的前提是要对自己有足够清晰的认知，在结合自身条件、能力以及潜力的基础上制定一些踮踮脚、伸伸手能够完成的目标。长此以往，一步一个脚印的前进，相信你会有很大的改变。

【分享一位信息学院 18 级学长的成长经历】学生会中，他担任主席，是不折不扣的工作狂。班级中，他担任学习委员，努力学习。打小成绩优异的他，虽经历高考的失利，但他很快调整心态，在经过深思熟虑后，毅然选择进入专科院校学习。他明白大学不应该成为学习生涯的终点，相反，应是学习之路正式的起点。开阔视野，提升素质，将学习到的各方面知识转化为生存和生活的养料才是大学生活的目标所在。有了这个目标，他在学习上刻苦努力，不断改进学习方法，顺利拿到英语四级证书、计算机一级证书、ATA 中级资格证书等，连续五学期拿到校级一等奖学金并获得国家奖学金，被评为南通市“三好学生”。与此同时，他积极参与课外学术竞赛，在校职业生涯规划大赛中披荆斩棘，最终获得一等奖的好成绩。在疫情防控中，他还录制了战“疫”云讲演，通过“江苏工院青年”微信公众号展出。这些活动丰富了他的大学生活，为其发展奠定了扎实的基础。目前，他已完成“专转本”考试，期待他能在新的平台上有新的飞跃！

2、规划时间

合理的时间规划是迈向成功的基石。我的一个学生曾和我抱怨说自己每天都很忙，没有时间学习，但是当我问他你每天在忙什么的时候，他却又说不出个所以然来。其实他的问题也存在于很多同学身上，大学不似高中，大学里每一天的时间都需要你自己合理的安排与规划。

建议同学们将手上的事情进行合理的时间配置，在正确的时间做正确的事情，利用四象限思维进行思考，按照紧急重要、重要不紧急、紧急不重要、不重要不紧急分级安排时间，罗列出自己每天要做的事情。坚持做下去，经过一段时间，你会发现自己的每一天过得充实且有意义。

3、合理利用业余时间

“放浪不羁爱自由”是多少人的梦想呢？同学们，没课的时间你在干嘛呢？是玩手机？打游戏？还是在做着更加有意义的事情呢？爱因斯坦说过，“人的差异产生于业余时间，业余时间能成就一个人，也能毁灭一个人。”把有限的闲暇时间充分利用起来，例如多去图书馆阅读书籍，陶冶情操；多参加社团活动，提升能力；多培养积极向上的兴趣爱好，从生活中感悟点点滴滴；给父母打个电话，送去惦念与牵挂。生活就好比镜子，你把时间花在有意义的事上并保持极高的投入度，生活便也会全力拥抱你。

总之，抬头看看，你会发现：身边有人坚持每天早起在美丽的海门校园里锻炼，在司令台下认真读书，同时也有人浑浑噩噩的度过朝夕。鲁迅曾说过：“即使慢，驰而不息，纵会落后，纵会失败，但一定可以达到他所向的目标。”改变自己的机会，永远掌握在你自己的手中。珍惜时间吧，青年！大学时光是美好的，也是短暂的，在最好的时光，希望你存赤诚之心，善谋实干，挥洒青春，筑梦远航，这才是不负春光，不负自己，不负本该奋斗的人生呢！

同学们，请牢牢记住你的努力终将在未来给你答案！

告别“网抑云”，焦虑并快乐着

信息工程学院 夏晶晶

有些人看着挺正常的，

吃饭、睡觉、聊天、大笑，

其实心里早就凉透了。

孤独的像条流浪狗，

成年人的世界连崩溃都是静音的。

——网易云音乐热评《有人》

今年4月1日的漫天玩笑中，一则“成年人的世界，没有愚人节，只有Q2”的微博迅速冲上了热搜，引发万千打工人的共鸣，随着Q2的到来，2021的进度条已然过去了四分之一……新年之初所立的flag是否还在努力去实现呢？

比如说：

坚持运动了吗？

英语单词背了吗？

拖延症晚期治了吗？

每每到了一个截点，人们会习惯性去总结、去追悔，不定时的微博话题、朋友圈文案，都在提醒我们时光易逝，而目标、工作、计划等还未完成……学生焦虑作业写不完，考试要挂科；打工人焦虑工作 KPI、房租、买房买车、婚姻大事……

时间好像总是不够用，在当下快节奏的生活中，我们被推着往前跑，有太多太多的东西追在我们后面，让我们无时无刻不在承受压力，感受焦虑。一方面，焦虑情绪已经深深根植于人的动机系统里，成为我们行事的主要动力，另一方面，焦虑是经常困扰我们的一种情绪，也逐渐成为生活中特别常见的“现代病”，它以不同的形式存在于你我之中。今天就想和大家聊一聊，我们该如何与焦虑共处。

（1）接纳自己的小情绪。适当的焦虑是正常的，体验焦虑的能力与作出计划的能力，是同一枚硬币的正反两面。焦虑情绪对于我们而言是动机系统的重要组成部分，是我们行为的重要驱动力。

（2）学会放松。焦虑会引起精神、情绪和身体上的不适，可以采取一些方式让自己冷静下来，比如合理运动、正念冥想、腹式呼吸等。当我们从身体和情绪上冷静地对待焦虑，我们的心率就会逐渐放慢，思维也会更加开阔，从而继续专注于事件本身。

（3）做好时间管理。时间管理的实质是自我管理，不过分纠结短时间内的产出，把精力聚焦到手头上的每一件小事，把心思放在自己的进步上，找到自己的成长节奏。

焦虑是一个顽固的访客，但我们都有机会将它变为亲密的朋友。虽然大家都说，成年人的世界没有愚人节，但愚人节精神还是要有的，记得永远不要失去快乐的能力！笑一笑，今天你可以轻松些，祝福大家都能蓄满勇气与能量，迎接美好一天！

作者：夏晶晶，女，中共党员，硕士研究生，毕业于扬州大学应用心理学专业、salem state university 组织心理学专业，信息工程学院辅导员、院心协指导老师、兼职组织员，三级心理咨询师。

今天，咱聊聊手机

信息工程学院 孟晋

同学们，今天聊聊你们的“掌中宝”——手机

地主麻将炸金花

吃鸡王者消消乐

抖音直播逛淘宝

追剧小说忙社交

这是老师上课时记录下的界面，同学们自行对照。

上课的你，是否心惊胆战，依旧指尖“跳舞”，两耳不闻教书声。

日常的你，是否心心念念，时刻手捧“明珠”，一刻也不能分离。

睡觉的你，是否依依不舍，直到眼皮“抗议”，久久也不愿放下。

手机犹如一台微型电脑，伴随着手机功能越来越多，设计越来越人性化，丰富多样的实用和娱乐功能备受当代大学生追捧。同学们可以没有书本，没有美食，但不能没有手机，将其奉为“掌中宝”。

诚然，手机创新了沟通交流方式，改变了学习方式和途径，丰富了课余生活，但手机也对同学们的价值观念、学习、身心健康等方面造成了一定的消极影响。

不良手机内容会扭曲我们价值观。手机作为一个大众传媒的综合体，信息的传播便捷即时，人人都是自媒体，但质量值得商榷。大学生心智尚未成熟，对信息缺乏过滤能力，容易形成偏失甚至错误的人生观、世界观、价值观，出现类似崇洋媚外，厦大“精日”女研究生这类人群。

沉迷于手机会影响学业。课堂上很多同学戴着耳机，低着头，只顾“掌中宝”的“快落”，老师提醒几遍都无动于衷，此刻老师们的心理阴影面积暴增，有的同学甚至还被老师收过手机。上课玩手机这种行为，缺乏对课堂、对老师的尊重，不仅浪费了时间，也没学到东西，到头来挂了科，影响评奖评优，甚至还影响毕业，学业生涯不能画上完整的句号。

长时间玩手机会危害身心健康。长时间玩手机会造成颈椎伤害加倍，甚至会压迫神经，导致腰椎间盘突出，进而影响形体，出现驼背、颈前伸等现象。此外手机会引发心理疾病。不少同学对手机产生了很强的依赖心理，经常听到同学们说：“没有手机就没有了灵魂”。同学们“机不离手”，独自沉浸在个人世界，减少了与同学、老师间的交流，这容易造成性格孤僻，产生心理疾病。同学们不妨扭扭脖子，听听有没有咯哒咯哒的声音？如果有，那么“恭喜你”，成功被手机“拿下”。

那么我们怎么利用好“掌中宝”呢？

一是加强自律，做行动的巨人。能自制的人，就是最强有力的人。某种层面上，手机是24小时黏在一起的伴侣，要想真正地摆脱手机依赖，做行动的巨人，要学会合理规划自己的时间，学会把生活的重心从手机上转移出来。同学们不妨制定和手机的“约会时间”表，在特地的时间里玩会儿手机，其实只要多

克制也就不会那么沉迷于手机了，要能够“拿得起放得下”。

二是加强学习，做知识的主人。打铁还需自身硬。学习是学生的第一要务，手机上的学习资源十分丰富，同学们不妨把手机设想成“移动的知识库”，当成“学习小助手”，累了乏了给自己换个方式充充电，利用在线视频、上网查找和下载相关知识与学习资料，使用各类学习软件和公众号提升自己的学习效率，培养学习能力，提升自己的硬核本领。

三是加强锻炼，做运动的达人。运动是一切生命的源泉。总书记倡导我们年轻人要“留一点时间”去运动，同学们可以在美丽的海门校园散散步，去操场跑跑步，在“大活”打打球、跳跳操，发扬运动精神和团队精神，在运动中强身健体，陶冶情操，加深同学情谊。

大学生作为新时代的青年，有理想有追求有担当，我们要用实际的行动，要用硬核的本领，要用强健的体魄铸就激昂的青春梦，体现当代大学生奋发有为的精神风貌。

让青春与奋斗同行

信息工程学院 韩政

新征程的集结号已经吹响，奋斗是我们不变的选择，特别是年轻一代，要肩负起历史使命，为实现中华民族伟大复兴的中国梦而不懈奋斗！

“立志而圣则圣矣，立志而贤则贤矣”，青年人是祖国的希望，青年人的价值观决定着未来社会的价值观，因此青年人要“扣好人生的第一粒扣子”，即青年人要树立好正确的世界观、人生观、价值观。在抗击疫情的一线服务队伍中，大多数都是青年人，他们在人民最需要的时候不畏艰险，挺身而出，冲锋在前，无私奉献，充分展示了当代青年人的责任担当和崇高风采。

“知者行之始，行者知之成”，青年人要知行合一、善作善成。新时代中国青年要在学习中增长知识、锤炼品格；在实践中增长才干、练就本领。作为新时代新青年，要有“工匠精神”，努力专研文章内容，积极创新文章亮点，将书本知识与实践活动紧密结合，才能练就扎实本领，更好的为社会主义事业贡献自己的力量。

“征途漫漫，唯有奋斗”，从满腔热血青年掀起反帝反封建的“五四”爱国运动到中国共产党的成立，到新中国的成立，再到中国特色社会主义进入新时代，每个阶段都离不开青年人的艰苦奋斗。青年人是时代进步和社会发展的主力军，是整个社会力量中最积极、最昂扬的力量。我们还要继续奋斗，勇往直前，

创造更加灿烂的辉煌!

全面建设社会主义现代化国家,需要青年一代坚定信心、矢志不渝、接续奋斗。作为新时代新青年,我们要立志高远、听党号召,坚持同国家和民族的命运同频共振,用奋斗书写青春,努力成就不平凡的自己,为中国梦砥砺前行!

不要让烟草燃烧你的青春

信息工程学院 高飞

风和日丽的春天里,如果你徜徉在海门实训基地美丽的民国风校园,总会不合时宜地出现几个“吞云吐雾”的追风少年,除此之外,课后的卫生间,宿舍的阳台上也总是能看到散落的烟蒂,特别刺眼。

说起抽烟有害身体健康这个听得耳朵起老茧、讲得嘴上起泡的老生常谈的问题,同学们无论抽烟与否,都能认识到这是不健康的生活方式。可为什么还有人抽烟呢?我平时在校园里逮到抽烟的同学,总会问两个问题:为什么要抽烟呢?啥时候开始抽烟的?答案五花八门:朋友都抽,社交需要啊;抽烟排忧解难;抽烟提神醒脑……公开数据显示:中国每年死于吸烟相关疾病的人数高达100+万,数字触目惊心,你手里的烟草正在燃烧着你的青春,蚕食着你的健康。

我的老父亲是“老三届”知青,到农村以后他逐渐成长为一名“中国好烟民”。在那个物质生活匮乏的年代,温饱尚无保障,香烟更是“奢侈品”,后来生活越来越好,香烟逐渐成为我父亲生活中的“必需品”,我现在还能回忆起来他找烟抽,到处摸口袋翻抽屉的情景。父亲这一抽就是快40年,中途他也戒过几次烟,但都以失败告终。直到快退休(的时候),我父亲由于长期吸烟导致支气管扩张,破裂,肺部大出血,(送到医院后)医生下了病危通知书,躺在抢救室的父亲才明白原来香烟会要命,生命很脆弱……

学校是各位同学学知识、练技能、涨本领的地方,但同学们如果借助于烟草来度过“快乐”的大学时光,那么你们失去的不仅仅是健康的身体,而且由于你们身体不合格,走上社会后的竞争力也会大打折扣。

在校园里,我发现同学们总是喜欢三五成群,聚在一起“冒烟”,心理学上这其实是一种群体中个体自我意识的丧失,这时不会有人提醒对方“吸烟违反校规校纪,吸烟有害身体健康……”,因为大家都在抽烟。群体中的个体缺乏判断力,由于大家都有相同的“爱好”,聚在一起抽烟的时候,交流变得更加顺畅,让人会有种错觉:是手里的烟带来了友谊和快乐!他不会去思考:我们为何现在聚集在一起?校园里聚众抽烟合适吗?其实只要一个人静下来,不难明白:吸烟既伤害自己,又影响他人,应该尽早戒除。

同学们，你们都是清晨冉冉升起的太阳，肩负着实现国家“两个一百年”奋斗目标的各项重要任务，身体健康是基石和保证。

建议：如果你是烟龄不长，那么果断立即戒烟；如果你是一名资深烟民，那么请一位好朋友（不吸烟）平时经常监督提醒你，争取尽早戒烟！

提醒：科学研究证明，电子烟的危害比传统卷烟更大！！！！

为“键盘”“侠”下定义

信息工程学院 夏晶晶

2020年11月“清华学姐”高挂微博热搜榜，引发讨论。

事件的始末是这样的：

清华美院一名女生，人称“清华学姐”，在食堂打饭时，因为被一名学弟的书包蹭了一下，当即指责学弟性骚扰。在无证据的情况下，不顾学弟多次解释，直接将其信息公之于众，扬言要让学弟社会性死亡。在场的人，也几乎都选择相信那位学姐的一面之辞，开始以“变态”“猥琐”“罪犯”等标签眼光看待学弟。

很快，学弟被群众暴力包围，被各种辱骂信息裹挟。然而，在查看监控录像后，事件反转了。群众以为的“罪犯”其实是无辜的，他们选择相信的女子，才是给别人的人生造成毁灭性打击的“魔鬼”。

然后，风向迅速转变。一群“正义人士”，将“清华学姐”信息公之于众，引发网络一片声讨。网民认为自己在表达着对学弟的深切同情，是在为学弟声张正义，让坏人学姐得到应有的惩罚。

可是，事情真的可以这样简单粗暴吗？清华学姐的做法对吗？网友对清华学姐的反噬式暴力又对了吗？

回归到我们生活的校园，同样有如微博热搜一样的平台存在，各大高校的万能墙、表白墙“拔地而起”。

“感觉xxx课程老师太较真了，在线求老师放过”

“舍友太无语，都大学生了，竟然打小报告，匿了”

从默默倾诉、实力吐槽到侵犯隐私、传播戾气，这中间只隔着微妙的差别。自打万能墙、表白墙诞生以来，无论运营者还是吐槽者，都只用一个网络ID出没在社交媒体上，这是该平台存在的基本条件，不应该也不可能被改变。然而当情绪宣泄越过了理性的界限，当堆积起的戾气传导回校园实际生活，校园万

能墙也似乎“初心不在”。

键盘是工具，不是武器；侠是负重前行，不是情绪宣泄。

现如今，网络作为最主要的信息获取渠道充盈在我们生活之中，隔着电脑屏幕、手机屏幕、网线，仿佛言论实现了完全自由。但有那么一群人，他们批判黑暗，却从不期盼光明；他们围观冷漠，却从不采取行动，他们创造了“键盘侠”这一专有名词，以“侠客”自居，以“键盘”为武器，按键伤人，开启一场情绪宣泄的“狂欢”，结束之后他们心满意足地回归现实，准备寻找下一个目标。与此同时，受害者被无助和恐惧包围，原本鲜活的生命亦永远无法挽回。

“你想过吗，你随口而出的几句话，会把一个无辜者的名声搞臭。你们已经过了可以感情用事、随意犯错的年纪，你们现在已经不可以这样随意了。要思考、思考、思考。对自己说的话，以及做的事，负起责任来。”

——《三年 A 班》

夸奖的话可以脱口而出，诋毁的话要三思而后行。请不要让肆意言论成为伤害他人的刀刃。

作为当代大学生，要学会拥有理性独立思考的能力，避免成为“乌合之众”。

一、用真知探寻真相。

提高自身信息检索能力，多方了解事件，不要把事实的碎片等同全部的真相，做一名有判断力、思辨力、冷静心态的“冲浪者”，这是对网民自身的保护，也是真正对道德话语的呼唤。

二、用思考挖掘真相

面对繁杂的信息，不要急躁，保持清醒的头脑，仔细分析，辨别真假，不要成为谣言的传播者，不发表捕风捉影的言论，请成为正能量的传递者。同时，保持学习的恒心，用知识武装自己，夯实专业基础，提升自身素养，遇到不实言论及时发出专业的声音。

习近平总书记指出，信息化为中华民族带来了千载难逢的机遇。我们必须敏锐抓住信息化发展的历史机遇，加强网上正面宣传，维护网络安全。希望我们所有人可以共同建立清朗的网络环境，作为信息工程学院的一份子，更应善待网络。

同学，别再熬了！

信息工程学院 徐洁

A 同学：“睡觉了！睡觉了！明天上午还有课呢？”

B 同学：“急什么呀？我这局王者还没打完呢？”

C 同学望了眼 A 同学和 B 同学，轻轻一笑说：“已经是今天了！”

大家有没有觉得这段对话似曾相识，“能熬夜”似乎已经成为大学生口中“年轻”的标志，“早睡”离大家渐行渐远，那么今天我们就来谈谈大学生“熬夜”这个话题吧！

近日，我在和学生交流的过程中，有些学生总是无精打采、哈欠连连，我问他们是不是最近睡得晚，他们说是的。我又问他们，熬夜干嘛了？有说打游戏的，有说追剧刷抖音的，还有说煲电话粥到深夜两三点！目前，很多学生把熬夜当成了一种习惯，“晚上熬夜，上课睡觉”成为部分学生生活的真实写照，其实熬夜给大学生带来的危害渗透到生活的方方面面：

影响身体健康

首先，熬夜会使人注意力不集中、记忆力下降，严重了还会导致焦躁乃至抑郁。在睡眠实验室中，研究人员尽量阻止受检者进入睡眠，结果受检者都诉述头昏脑胀，不能集中注意力，记忆力明显减退，情绪烦躁不安，有时甚至沮丧、压抑，出现自杀念头。其次，熬夜使得胃肠道休息时间被剥夺，免疫力下降，长期熬夜会导致消化性胃溃疡、十二指肠溃疡、腹痛等疾病。再次，熬夜时人处于紧张状态，得不到放松，造成血管收缩异常，诱发高血压。最恐怖的是，熬夜还会让内分泌激素水平紊乱，使得细胞代谢异常，增大患癌的可能性。

影响宿舍关系

宿舍是公共的，多人共享一个小小的空间，每个人的行为都与他人息息相关。熬夜不仅影响自己，发出的光源和声响也会影响室友的正常休息，长此以往，会对室友造成一种不必要的打扰，从而引发宿舍矛盾。学校安排每晚定时熄灯的目的就是希望每一位同学的休息质量和环境得到保障，但是学校的制度更需要我们同学自觉的去履行、去遵守，而不是靠拉上窗帘等小聪明躲避“是否熄灯”的检查。

影响个人形象

大学时光是一生中最精彩的青春年华，是青春、是热血、是激情。但是熬夜会使个人形象大打折扣，黑眼圈、青春痘、无精打采都会接踵而至，给人一种“丧丧”的感觉，让宝贵的青春形象，逊色了一些。

既然“熬夜”带来的危害这么可怕，在这里给大家提几点“避免熬夜”的小建议：

合理利用白天时间

提高学习、做事效率，安排好自己的大学生活，这样就可以减少夜晚加班加点的次数了。

克服手机、电脑的诱惑

手机、电脑可能是导致大学生熬夜的罪魁祸首，但究其根本还是因为我们自制力欠缺，所以为了保证睡眠状态，就不要总是抱着手机、电脑不离手啦！

采取适当方式助眠

喝一杯热热的牛奶，泡个热水脚，倚在床头读几页治愈系的散文，把身心的节奏都慢下来，相信不久你就会眼皮下坠啦！

同学，别熬了！

“青春是资本”

但是“青春不是熬夜的资本”

养成良好的作息习惯

拒绝成为熬夜修仙党

好好爱自己，祝你今晚做个好梦吧

宿舍你我他

信息工程学院 胡云

家是温馨的港湾，是心灵的避风港，是每一个孩子都会眷恋的地方，在那里我们可以充满欢乐，可以互说心事。当我们走入同一所大学，住到一个屋檐下，大家对寝室这个新家感到欣喜，期待，焦虑亦或是悲伤？可以说，每个大学生都在寻找朋友，但常常我们却处不好最近的朋友——同窗室友。我们很纳闷，寝室是我家，可是我们中间恰恰有很多同学处理不好家庭成员的关系；感到苦恼，影响了身心健康；有的甚至出现了严重的心理障碍，不能正常的学习生活。那么寝室关系容易出现哪些问题呢？下面我们来看看寝室矛盾的七宗罪：

制造噪音。能不能不要打游戏了，能不能声音矮点。这是寝室普遍存在的问题，有的同学不注意时间的掌握，有的甚至通宵达旦，严重影响他人休息和生活。

我才是正确的。在同一寝室，同学来自五湖四海，在许多方面都存在着明显差异。遇到实际问题时，因观点不同，大家都想证明自己的观点并坚持自己的立场，常常会发生冲突。

我是寝室的清洁工。公共区域无人理会，实在有人无法容忍其恶劣状况，稍稍动两下手吧，心中又顿生不平，大声地批评对方的懒惰。于是，双方难免又起争执。

羡慕嫉妒恨。大家聚集在一个宿舍，谁都不服别人，但是机会并不给予每个人。于是，嫉妒不公平感，就造成很多的宿舍成员之间关系紧张。心理学家发现，那些能够依靠自己找得生活的快乐，而不总是依靠别人的人，能让自己远离嫉妒的困扰。

5. 世界没有无缘无故的爱。一间和睦的寝室肯定不会维持在一种相敬如宾的状态。然而，凡事有度，亲密的太“不拘小节”了，好事也要转化。比如反正是好兄弟的东西，一包饼干什么，先吃了再说；下雨天不想买饭打水了，就请同寝室的姐妹代劳一次吧。一两次可以，长此以往，如果帮忙的机制得不到轮换，再铁的兄弟、再亲的姐妹，也会生出反感。

6. 凡事斤斤计较。虽然说，亲兄弟明算账，但是要在关系密切的寝室成员中执着于追求寝室经济分配的绝对公平，几乎是不可能。

7. 触犯室友隐私。每个人都有自己的秘密。对于室友的隐私，我们不要想方设法去探求，对自己知道室友的隐私一定要守口如瓶。

我们都知道，矛盾存在于一切事物的发展过程之中，每一事物的发展过程中存在着自始至终的矛盾运动。矛盾是客观存在的，矛盾的解决是宿舍人际关系和谐的推动力。当宿舍人际关系遇到矛盾时我们建议通过以下方法解决。

1. 互相尊重，宽以待人。每个人无论在何时何地都渴望得到别人的尊重和认可。但人际交往是双向、互感、互惠的，所以，要想得到别人的尊重首先要学会尊重别人。宽容是指在承认人与人之间差异的基础上，尊重他人的存在方式。互相尊重，求同存异，宽容相待是增进同学友谊的重要途径。

2. 换位思考，学会感恩。设身处地为别人着想，学会站在别人的立场上看待问题。“己所不欲勿施于人”，积极地参与他人的思想感情，意识到“我也会有这样的时候”，这样才能实现与别人的情感交流。这种积极地参与别人思想情感的能力可以把自己和他人拉得很近，并容易化解许多矛盾和冲突。

舍友是我们的家人，我们关心对方，珍惜对方。我建议，打开水时，不妨多提一个暖水瓶；晚上睡不着闲聊，勇于发表一下自己的意见，不要把一些话闷在心里；遇到棘手的事，搞一下民主投票，少数服从

多数；舍友过生日，大家一起庆贺庆贺；小事上多一点宽容，友情上多一些珍惜，这样我们的宿舍会更加和谐。

宿舍是大学学生的“避风港”，是大学学生的心灵驿站。大家携手才能让它天天沐浴在阳光里。

从革命诗词中明智力行

信息工程学院 许晓月

《囚歌》

为人进出的门紧锁着，
为狗爬走的洞敞开着，
一个声音高叫着：
爬出来吧，给你自由！
我渴望着自由，
但也深知——
人的躯体哪能由狗的洞子爬出！
我只能期待着，
那一天——
地下的烈火冲腾，
把这活棺材和我一齐烧掉，
我应该在烈火和热血中得到永生。

顶天立地的共产党人。这首耳熟能详的《囚歌》是近代革命者叶挺于 1942 年创作，他是中国无产阶级军事家，中国人民解放军创建人之一。1924 年，在莫斯科东方劳动者共产主义大学学习的叶挺，经王若飞介绍，加入了中国共产党。此后 20 余年，叶挺经历了跌宕起伏、艰难辉煌的革命斗争历程，其率领国民革命军第四军独立团参加北伐战争，被誉为“北伐名将”，他的独立团更是以“铁军”的称号名扬天下！

1941 年皖南事变爆发，担任新四军军长的叶挺与敌谈判，遭到国民党反动派的无理扣押，国民党用“自由”“权力”“金钱”来收买他，蒋介石甚至亲自出面，都被他毫无余地的拒绝了，在狱中他不刮胡子、不理发，表达他绝不向反动势力低头的坚强意志，他在狱中写出这首《囚歌》，并托前来看望他的夫人把

《囚歌》这首诗抄送给郭沫若同志，后来又将此诗写在重庆渣滓洞集中营牢房的墙壁上。骇人听闻的“11.27大屠杀”、杨虎城被杀事件、解放前夕惨案等都发生在这恶名昭彰的渣滓洞集中营，近三百英烈在这里被杀害。

这是一首用热血写成的诗，这是以信仰为墨，忠诚为纸的革命宣言，这是无数共产党员用生命和自由谱成的雄壮乐章。革命领袖周恩来在《信仰的力量》中评价道：“这才是真正的诗，他有着峻烈的正义感，使他对于横逆永不屈服，他又有透彻的人生观，使他自己超越于一切苦难之上。”

坚定自信的革命信仰。1946年3月4日，经中共中央多方面的努力下，叶挺重获自由，他出狱后第二天即电告中共中央，请求加入中国共产党。党中央高度重视，毛泽东主席亲自动手，修改润色了批准叶挺入党的复电。曾有记者采访叶挺问，经过五年的牢狱，为何做出如此的抉择？他回答，五年的思考让我更加深信，今天的中国里真正为国家为民族而奋斗的只有中国共产党！

每一个共产党人都坚信革命终会取得最后的胜利，中国共产党从苦难走向辉煌的百年历史，其实就是一部在革命必胜信念支配下的奋斗史。这不是盲目自信，而是建立在对道路选择清醒认识基础之上的终身选择！

永不褪色的红色基因。习近平总书记说：共和国是红色的，不能淡化这个颜色。无数的先烈献血染红了我的旗帜，我们不建设他们所盼望向往，为之奋斗、为之牺牲的共和国，是绝对不行的！我们要坚持党的方针路线，一直向前走，这就是永不褪色的红色基因！

从新中国成立至今，仅仅数十年，中国发生了翻天覆地的变化，规划于清末的成渝铁路在新中国成立前的40多年里只是地图上一条虚线，在共产党人的带领下只用两年就全线贯通。嫦娥飞天、蛟龙入海、天眼观星、北斗组网，面对科技的高峰，我们从不退缩。就在前不久，“祝融”号火星车经过295天的旅程，成功登陆火星。《人民日报》于2021年6月7日刊发“宣言”署名文章《社会主义没有辜负中国》说道：中国特色社会主义旗帜正引领中华民族伟大复兴呈现出前所未有的光明前景。

亲爱的同学们，你们正值风华，是红色基因的继承者和传递者，要更加信念坚定、掷地有声、发奋图强。如今，国家对科学知识和优秀人才的需要比以往任何时候都更为迫切，青年们要抓住机遇、勇攀高峰。我们必将创造让世界刮目相看的更大奇迹，必将实现共产党人最崇高的伟大理想。习近平总书记说道：中华民族伟大复兴的中国梦终将在一代代青年的接力奋斗中变为现实！

作者：许晓月，女，硕士，中共党员，信息工程学院团总支书记、辅导员。三级创业咨询师，曾获得江苏

省社会实践先进工作者、南通市青年岗位能手称号，江苏省团干部思政技能大比武二等奖，多次获得江苏工院优秀辅导员、职业规划大赛优秀指导老师、辅导员素质能力大赛二等奖等荣誉。

奔跑吧，信息小萌新们

信息工程学院 高飞

秋天是一年中最为温柔的季节，一切最美的风景都在十月呈现，一切最温暖的祝愿都在十月实现！伫立在江海之滨的百年工院，在金风送爽的十月里迎来了全国各地 18 个省份的 600 余名信息小萌新，你们将在这里努力学习，快乐生活，度过自己最难忘的大学生活！

今天一大早海门校区人头攒动、热闹非凡，学院南门外送新生进校报到的车辆鱼贯而入，秩序井然。等待进校的间隙，有的家长下车拿起手机对着学校南门口的人工湖、张謇雕像和图文大楼一阵拍，民国风的校园在阳光白云映衬下显得意气风发；有的家长不忘对身边即将进入大学学习生活的孩子做着第 N 遍的嘱咐；有的家长则快速跑到附近超市买东买西，然后一股脑塞给孩子……进校后的现场报到程序，在老师、志愿者还有后勤服务员工的引导和帮助下，都显得有条不紊。

信息的小萌新们，你们选择江苏工院信息工程学院是非常睿智而正确的，目前国家信息产业发展日新月异，在《国家十四五规划和 2035 远景目标纲要》中的七大新基建领域中，就有 5G 技术、大数据中心、人工智能和工业互联网四项属于信息产业范畴。信息工程学院顺应国家信息产业发展需求，积极服务地方经济，目前共设 5 个专业面向社会招生，其中大数据技术专业是学校江苏省高水平专业群里的重要专业之一。下午在迎新接待现场从一位无锡的新生家长处了解到，她孩子是放弃了当地多所高职院校，毅然选择我们学院的大数据技术专业的。信息的小萌新们，当你们在校门口和家长依依惜别时，亦或是大包小包走在校内风景如画的弘謩大道上，你有没有想过即将开始的大学生活对你来说意味着什么呢？你又该如何把握这段大学岁月呢？根据国家卫健委统计，目前我国人均预期寿命约为 77 岁，也就是 3 年的大学生涯就是你人生周期里的 3.9%。千万别小看了这 3.9%，它是你锤炼思想品德、学习专业知识、提升自身综合素质的“舞台”，是你通向社会的“桥梁”，更是决定着未来整个职业生涯发展的“风向标”。《史记 淮阴侯列传》有云：“夫功者难成而易败，时者难得而易失也。时乎时，不再来。”大学生涯是你们人生的重要窗口期和机遇期，如何让自己变得更好，而不是“沉醉”在大学校园里，确实是一个值得大家深思的问题！信息的小萌新们，伟大的中国共产党今年迎来百年华诞，习近平总书记在“七一”讲话中庄严宣告：

“我们实现了第一个百年奋斗目标，在中华大地上全面建成小康社会，正在向着第二个百年奋斗目标迈进。”作为新时代的大学生，你们见证百年，无比幸运，希望你们勤奋笃学、接续奋斗，为自己的青春添上浓重的一笔，为民族复兴重任贡献力量。

让“批评”变成一杯暖茶

信息工程学院 徐晓月

学生干部与广大同学建立和谐互进的良性关系，是学生干部工作开展的需要，同时构建良好的人际关系，也是将来适应社会、立足社会的需要。常有学生干部和我交流，感到苦恼，“他总是不配合工作怎么办？”“如果不是他出现纰漏，这事不会变成这样！”和被批评的学生交流，又说道“他凭什么这么说我！”“他就是对我有意见，我做什么他都不顺眼。”这样不和谐的声音不时出现在学生干部的日常工作中。那本期我们就来聊一聊听起来有些“刺耳”的“批评”。



事无绝对，人无完人。在学生干部组织的校园日常活动中，总会在不同的环节，不同的人出现不同的问题，这时候需要学生干部站出来，因地制宜地提出一些批评，而在这过程中既要点出问题的核心，又要让被批评者能够接受，及时纠正，还要不影响同学间的团结，那就要求在“批评”的方式上要有改进，在这里我给大家提供一种思路，让冷冷的“批评”变成一杯暖茶，欢迎大家在实践后和我深入交流。

先扬后抑，循序渐进

先扬后抑是指在开展批评之前，先就这项工作中做得好的地方进行肯定、表扬，爱听好话是每个人的天性，让被批评者知道他的付出和努力是能够被看到的，让其从情感上更易接受之后的批评。而对于批评要逐渐深入，逐渐说明批评起因和缘由，并适时观察被批评者的情绪和状态，避免情感脆弱或自尊心较强的人出

现对抗情绪，引起不良影响。

以事为本，尊重为先

以事为本是指以本次活动事实为蓝本，不拓展到个人生活，不翻旧账，就事论事。让批评者和被批评者从言语的界限中回归到事实本身，不因关系亲疏而区别对待，对错误视而不见或者过于严苛。在沟通过程中言辞要尽量避免具有歧义的话，任何的冷嘲热讽、含沙射影都可能让沟通失败，以真诚之心对待被批评者，尊重为先。以事实为纸，真诚为墨，方可书写出令人接受或动容的情感篇章。

共情理解，提出建议

共情理解是指站在他人角度理解其为什么会出现这样的做法，帮助被批评人分析问题根源，同时，作为学生干部注意不能肆无忌惮的不分场合、不分地点地指责他人，这样可能会让矛盾升级，出现争吵、肢体冲突等危机事件。批评不是发泄情绪，而是为了更好地解决问题、完成工作，选择适当的时间、地点进行沟通，提出合理建议有助于本次谈话的实效。

古语有云“吾日三省吾身”，作为学生干部不止在遇到问题的时候去解决问题，更应该在日常生活中做好批评与自我批评，全面认识自己的缺点和不足，通过别人的批评指正，认识自己的不足，这样有利于保持学生干部队伍的纯洁性和先进性，有利于学生干部的自我净化、自我完善、自我革新、自我提高。

和谐宿舍之法宝——“友善”

信息工程学院 韩政

“班主任，刚才我们宿舍的张三和李四发生了争吵，差点就要发生肢体冲突了，张三跑出去了，阿姨快要来查房了，联系不上呀！”深夜九点电话里传来王五同学的声音，我立马一边联系张三，一边从辅导员宿舍赶去学生宿舍了解情况，通知班委在校园寻找学生。经过半个小时的沟通教育，张三找到，宿舍矛盾暂时平息。

今晚突发事件的导火索是什么呢？

简单来说，是洗脸盆和水壶席位之争。六人一间的宿舍，除了睡觉一席之地外，仅剩门口的一小块空间，然而，行李箱却已占去一大半，导致洗脸盆和水壶的席位是“一票难求”。

产生争吵的主要原因是什么呢？

自我意识较强 00后的小孩大多在“6+1”的环境（父母、祖父母和外祖父母）中长大，生活条件比较优越，自我意识很强烈，不喜欢他人干预自己的生活，对别人的关注保持高度的敏感。

自理能力较差 在家中拥有独立的卧室，摆放相对自由，收纳能力欠缺，而在集体宿舍，空间相对不充裕，需要充分利用好每一处空间，导致领域之争时有发生。

地域差异性格不同 宿舍成员来自五湖四海，思想和生活上存在差异。有的学生说话声音大，有什么说什么；有的学生比较内敛，细腻不爱争执；有的学生早睡早起，需要相对安静；有的学生晚睡晚起，公放音乐。当宿舍成员对某件事长时间不满时，可能会引发口舌之争。

如何预防宿舍争吵事件的发生呢？

这里我先给大家讲一则《六尺巷》的小故事：清代有位大学士名叫张英。一天家中来信说，因争三尺宅基地与邻居发生纠纷，要他用职权打赢官司。张英阅信后坦然一笑，挥笔写信，并附诗一首：千里修书只为墙，让他三尺又何妨？万里长城今犹在，不见当年秦始皇。家人接信后，知晓邻里之间应该友善相处，主动谦让出三尺宅基地，邻居见状也主动相让，结果成了六尺巷。这个化干戈为玉帛的故事流传至今。

当你走路与人相撞，希望两人互相体谅呢，还是最终发展为一场争吵？当你没听懂课上内容，希望他人热情帮助呢，还是冷眼旁观？当你突发身体不适，希望舍友是赶紧联系老师并送去医院呢，还是漠不关心？我相信，每个人的心中都流淌着互相尊重、互相关心、互相帮助，和睦友好的友善观念，它是人的本质的要求，是社会和谐的润滑剂，是社会主义核心价值观的重要体现。当友善的社会氛围形成之后，每一个公民都将能够获益。宿舍中的我们更应如此，来自全国各地的小伙伴们只有与舍友友善相处，像爱护自己的家人一样去爱护舍友，才能创造出和谐的宿舍环境！

尾款人——天上不会掉馅饼

信息工程学院 孟晋

“双十一”网购狂欢的“剁手党”，
购物车已清空的“尾款人”，
你们的“心头好”都收到了吗？

这些天海门实训基地操场司令台下菜鸟驿站每天门庭若市，热闹非凡有的同学宁可一天不吃饭也不能不光顾驿站拿快递“网购节”、“收获节”大家乐此不疲！殊不知你们狂欢网购收货的同时不法分子正准备“大干一场”今天我就化身侦探带你们看看骗子们的“作案”下面就随着我的镜头去探个究竟吧！

场景一：中奖红包“骗”

虚假红包赶紧派发钓鱼链接支棱起来一定要让那帮“蠢货”（客户）点开这里面植入了木马病毒速度要快搭上”双十一“的便车不能耽误套取信息，盗取银行账号

场景二：理赔客服“骗”

“喂，您好，我是某某购物网站的客服，你是XX吗？身份证号是XXXX…….详细报出你的订单详细信息,您刚才下单的杯子，因为质量问题厂家回收统一处理。给您带来不便实在不好意思。为此我们平台给您做出三倍赔偿，您看可以吗？我们会将赔偿款打到您的支付宝账号，您查收下。我们已经提交打款，您收到了吗？我们这边显示你没有开通理赔通道，这样，我发个二维码给您，您扫码开通，就可以收到我们的赔款了”

场景三：货到付款“骗”

伪“快递小哥”拿着非法途径搞来的消费者快递地址，安排队友们按个打电话，一个都不放过，冒用商家名义，以礼品回馈（假货）的方式，选择“货到付款”方式，提醒“猎物”（受害者）切记先签收后确认，蒙圈的“猎物们”只要签收了货物，不管有无，不论真假，钱早已到了不法分子的账户。叮咚，支付宝到账XX元，真香！

场景四：刷单返利“骗”

钱多事少离家近，低门槛高收益，“在家办公，日进百元”高薪招聘千万别错过，QQ群、微信群多发传单打广告，刚刹完手的小伙伴们来“应聘”（上当）。首单小额兑现，后期提额垫付，随后卡单、错误，本金到手！YYDS！

骗子忙的不亦乐乎，他们利用我们社会阅历少、认知预估不足，深谙我们急于求富的心，不断地更新和变换手段，蹭热点，找猎物。以上的这四个场景，是双十一购物节最易出现的诈骗类型和手段及话术。

为了守住同学们的“钱袋子”，学院全面筑牢“反诈防火墙”，成立了信息工程学院学生反诈联盟，并联合海门边防派出所举行手抄《防范诈骗告知书》活动，增强大家反诈防骗的意识。其实，同学们不难发现，万”骗“不离其宗面对骗子的这些把戏，只要认清骗子的诈骗套路，也能轻轻松松破解骗局

我的攻略是“知行合一”。

认知上：我们要沉着冷静，不慌不乱，不贪便宜，拒绝诱惑。不轻信不侥幸，小心驶得万年船。网络刷单本违法，增强法制意识，筑牢安全防线。

行动上：我们要核查实情，辨别真伪，不乱转账，防范风险。如有疑问要核实。选择正规商家平台，遭遇诈骗要报警，保留“现场”。验证码是保护资金的最后一道屏障，紧紧捂住“钱袋子”。

什么偷走了你的快乐

信息工程学院 胡云

你今夜为了什么戴上耳机直到灯全部熄灭还没睡去被烦心事找到出口了吗来解忧杂货铺给你支支招
你是不是最近容易烦躁或喜怒无常 感觉精力枯竭提不起兴致 注意力很难集中 记忆力有所减弱 睡眠质量不佳 没错这正是压力在给我们投递预警信号啦

每个夜晚都是一个故事

高校的扩招和社会环境的变化，给当代大学生带来了全新的挑战。部分大学生心理发展不平衡，情绪不稳定，心理矛盾冲突时有发生。大学生的压力从何而来呢？

学习与生活的压力 部分大学生感到学习压力，但不会释放压力，精神就会长期处于高度紧张的状态下，极可能导致强迫、焦虑等情绪。据调查，大部分贫困生认为自己承受着巨大的学习、生活压力，这些压力对他们造成了较大的心理困扰，而他们不懂得该如何去化解。

情感困惑和危机 大学生对情感方面的问题能否正确认识与处理，已直接影响到大学生的心理健康。调查表明，大学生因恋爱所造成的情感危机，是诱发大学生心理问题的重要因素，有的人因此而走向极端，甚至造成悲剧。

交际困难 “风声雨声读书声，我不吱声；家事国事天下事，关我何事”、“宿舍里面不吭气，互联网上訴衷肠”这些顺口溜实际上反映了相当一部分大学生的交际现状。主要表现为不会独立生活，不知道如何与人沟通，不愿与人交往等。

就业压力 近几年来，由于社会竞争的加剧，就业市场的不景气，大学生找工作越来越困难。这对高年级学生造成很大的精神压力，使他们因焦虑、自卑而失去安全感，许多心理问题也随之产生。

疫情防控 自新冠疫情爆发，因其具备高度传染性从而导致人们存在焦虑、紧张等情绪，而大学生正处于价值观、世界观及人生观形成的关键时期，其情绪、记忆受外界影响从而存在较大波动，受疫情影响极易出现抑郁、恐慌、焦虑及烦躁等不良情绪。

明天的太阳照常升起

人生需要懂得自我减压，懂得放松心情，享受生活的快乐和美好，以便养足精神更好地投入到工作和学习中。

面对现实 生活是很复杂的，因为每个人都有自己的想法，对自己的要求都不一样。只有这些想法和要求建立在合理的范畴上，才是正确的。如果都是难以实现的目标和要求，期望越大，失望越大，就会感到自卑失望，甚至终日被压力困扰着。

宣泄情感 压力都是源自于心中那些杂乱的想法而导致的，要懂得释放内心的压力，通过宣泄内心的郁闷、愤怒和悲痛来减轻心理压力，避免引起精神崩溃，恢复心理平衡。例如向亲朋好友倾诉，一是倾诉本身就会让你的心情感到舒畅；二是与朋友们交换一下近况，你会发现，自己那点事算啥，可能别人的烦恼比你太多了，从而自己也就觉得没有什么了。

转移注意力

想要做好一件事，却一直做不好，这些烦恼会让你压力很大，这时应转移自身的注意力，通过一件其他的事情来抵消原来的不良情绪，这样可以消解忧愁。例如做体育运动或者去 KTV 吼上两嗓子，能使你很好地发泄，结束后你会感到很轻松。

良好的睡眠 现在的社会生存压力大，加上快节奏的生活，蚁族大学生等群体夜间睡眠环境较差，容易让精神产生疲惫感。拥有良好的睡眠环境才能获得好的睡眠质量。一般来说，睡前喝牛奶，听轻松的音乐，温水泡脚，添置舒适的床上用品，睡前一小时不上网不看电视等方法能有效提高睡眠的质量。

结尾 希望解忧杂货铺可以在冬日飞入学生们的心底，撒下阳光~让你的忧愁随风飘散它将爱与温暖传递以便让同学们在大学生活中消散忧愁的思绪，获得更多快乐~

制定计划，成就无悔青春

信息工程学院 徐洁

今年，电视剧《觉醒年代》热播，频频登上微博热搜，该剧结合艺术与历史，生动地讲述了新文化运动时期那些震撼人心的故事，深受青年一代喜爱。忆往昔，峥嵘岁月稠，在过去百年的历史长河中，五四精神一直熠熠生辉。青年一代在国家危急存亡之际挺身而出，以天下兴亡为己任，置身于时代洪流。正是因为有了他们的付出与无畏，才有了我们今天的幸福生活。青年学生对革命先烈最好的致敬，就是传承他们的精神，奋力前行，勇于担当。现在，同学们应该接过先辈肩上的责任，在大学阶段自我修炼，制定目标规划！

大一学会适应，夯实基础

树立正确的世界观、人生观、价值观，系好“人生的第一粒纽扣”，同时，要充分适应大学生活，做到思想独立。一勤天下无难事，所有的一鸣惊人，其实都是厚积薄发。勤于学习是青年学生走向人生巅峰的必经之路，也是积累学识的重要路径。大学生应充分了解自己的专业，为之后的大学学习打下坚实的基础。实践出真知，大学阶段应该积极参加各类实践活动，不断提升自己的语言表达、组织管理等综合能力。

大二专业学习，做好决策

在明确目标过后，将想法付诸实践，如考取“1+X”证书、跟专业教师参加科研项目、参加“互联网+”、挑战杯等大学生课外学术科技竞赛、社会实践，专业实习等等，将课本理论与实践相结合，以练促学，在实践中深化技能学习。同时，在此阶段可以根据自身发展状况，决定未来发展方向，如准备就业、转本、接本等等。19 物联网一班龚睿怡撰写的职业生涯规划书在个人职业选择的主客观因素的基础上进行了分析和测定，经过激烈角逐后代表学校参加了江苏省职业生涯规划大赛，同时龚睿怡同学还在本学年获得了国家奖学金。

大三深入发展，逐梦未来

大三阶段我们要忙专业实习、毕业论文、准备转本、创业、就业等等，这个时候我们更不能放松，仍要加强对各方面的学习与深化。虽不在校，但仍要遵循学院的各项管理规定，按时完成常规性工作（如体温填报、青年大学习、实习手册等），主动与班主任汇报近期学习情况、思想动态……习近平总书记在建党一百周年讲话中指出：未来属于青年，希望寄予青年。一百年前，一群新青年高举马克思主义思想火炬，在风雨如晦的中国苦苦探寻民族复兴的前途。百年来，中国青年满怀对祖国和人民的赤子之心奋斗着、

努力着、拼搏着，希望我们的“小信息”也能够成为人生的“追光者”，用行动夯实青春的厚度，用奋斗点亮青春的色彩，成就自己无悔的青春。

迎接新学期，一起向未来

信息工程学院 高飞

万众瞩目的北京冬奥会于2月4日盛大开幕，“冰雪公主”谷爱凌在北京冬奥会上大放异彩，在2月8日进行的自由式滑雪女子大跳台决赛中，谷爱凌凭借最后惊世一跳“1620”逆转绝杀夺得金牌，而且据可靠消息她还将继续在北京冬奥会赛场上为国争光！很高兴在家门口的冬奥会上认识这样一位热情、开朗、漂亮的天才少女，其实从冬奥会开幕的那一天起，谷爱凌就成为媒体的焦点，她身上有众多标签“天才滑雪少女”、“学霸”、“模特”等。在赛后中央电视台对谷爱凌的专访中，她聊到当自己明确了一个奋斗目标，并为之不懈努力的时候，过程就变得非常有意义、非常有趣，并希望自己的经历可以鼓励更多的中国人参与滑雪运动。

谷爱凌家庭优裕，父母都是学霸，出生时就拥有母亲的滑雪运动基因，或许大家看到谷爱凌在冰雪赛场英姿飒爽时，认为一切都是那样“理所应当”。但能够登上奥运会的最高领奖台上，谷爱凌靠的不仅仅是天赋，更是长年累月的不懈付出。她回忆自己小时候一直是从一个训练场奔向另一个训练场，从一个赛场赶往下一个赛场，连一日三餐都只能在车上吃。当同龄人还在向父母哭闹撒娇，索要玩具零食的时候，谷爱凌已经懂得去拼搏奋斗去超越自我。竞技体育是残酷的，滑雪属于高危险性运动，谷爱凌在平时的训练比赛中，没少受伤，有一次她在滑雪过程中高速冲出雪道，头部受伤，出现了短暂的失忆症状……她在场边休息了一下，继续坚持训练，没有丝毫的犹豫和退缩，事实上她早已习惯承受长年累月的各种伤痛。

其实不只在冬奥赛场上，学习、工作、生活中，处处都有竞争，如果你想获得某样东西，那就要付出与之匹配的努力！试想有一双父母亲朋送你的Aj鞋，另一双则是你用奖学金（或打寒暑假工挣钱）买的Aj鞋，穿起来感觉一定是不一样的！《长津湖》中英雄营长对伍万里说过，军人的荣耀和对手的尊重没有人能给你，只能靠你自己在战场上去拼搏去争取。我还记得我刚工作那会带的06网络班的一名学生，无论从哪方面看都很普通，可她从进校的那天起就很努力很自律，还经常督促身边同学认真学习，最终三年级时荣获国家奖学金。道理其实并不复杂，古人说的“一分耕耘一分收获”就是这个意思。

由于疫情防控的原因，今年的寒假稍显漫长，但广大信息学子都没闲着，有的同学寒假选择继续留在

学校参加1月中旬的省技能大赛，有的同学寒假积极联系企业进校专业实习，还有的同学留在南通复习备战3月份的专转本省统考……如今快乐的寒假余额已不足，崭新的学期就在眼前，信息学院各年级的同学们都将再次出发，一年级的同学们将会开始学习更多的专业课程，二年级的同学们将会积极准备各种考级考证，毕业班的同学们将全力准备升学、就业……相信大家都有自己的目标，通过努力都将在属于自己的赛道上获得成功。青年兴则国家兴，青年强则国家强，让我们踔厉奋发，笃行不怠，用实际行动迎接学校110周年校庆。

奔跑的背后有强大的祖国

信息工程学院 朱春燕

“世界屏住了呼吸，9秒83，冲出亚洲的速度，你超越伤病和年龄，超越了自己，你奔跑的背后有强大的祖国”，这是感动中国2021年度人物苏炳添的颁奖词。2020东京奥运会上，苏炳添怀揣着“我觉得我还能跑”这句话跑进了男子百米决赛，以自己的实力打破黄种人无法进入田径短跑赛道的魔咒，让世界看到中国速度。此时的苏炳添已经32岁，而有报道称，一个短跑选手最大的年龄限度为28岁。

苏炳添“燃烧激情，敢拼敢赢”的事迹令人备受鼓舞，颁奖词中“你奔跑的背后有强大的祖国”更是令人不禁感叹：是啊，我们的祖国那么伟大！

这已是新冠疫情爆发以来的第三个春天。过去的两年中，全球疫情不断呈爆发增长态势，而国内疫情始终处于平稳可控状态；尽管近期新冠疫情如同“倒春寒”再次袭来，我们也坚信战必胜，这背后的原因都是“奔跑的背后有强大的祖国”。

疫情之下入党积极分子可以这么做

临近四月，团推优工作即将开展，新一批大学生会被确定为入党积极分子。细细想来，这一届大学生在疫情的侵袭下迈过高考，步入大学，网课、体温填报、核酸检测变得愈加寻常，大家似乎也逐渐适应了这样的生活方式。入党积极分子是大学生中的优秀群体，是党员队伍的后备军，是实现中华民族伟大复兴中国梦的主要力量。

坚持三省吾身 古有圣人孔子“吾日三省吾身”，作为入党积极分子，也应勤于反思：是否勤于学习？是否遵守规章制度？是否发挥模范带头作用？疫情当下学校实施线上教学，对于教师和学生来说都是一

种挑战。入党积极分子要做好表率，课堂认真听讲，同时也要带动身边的同学勤于学习；课后要做好服务工作，帮助学习困难的同学答疑解惑，关注同学的心理健康，做老师与同学沟通的桥梁。

保持头脑清醒 古训有言，“善怕者，必身有所正，言有所规，行有所止，偶有逾矩，亦不出大格”。作为入党积极分子，必须持有“清醒”的敬畏感，时刻警示自己有所为有所不为。在信息科技高速发展的今天，网络已成为大家获取信息、互动交流的主要途径之一，疫情当下，入党积极分子更要坚定政治立场，在大是大非保持清醒的头脑，坚守道德与理性底线，不信谣、不传谣，勇于抵制不健康信息和负面舆论。

展现责任担当 2020年新冠疫情防控斗争中，4.2万多名医护人员驰援湖北，其中就有1.2万多名是“90后”，相当一部分还是“95后”甚至“00后”，他们挺身而出、担当奉献，充分展现了新时代中国青年的精神风貌。近期国内疫情多点散发，疫情防控形势严峻。恰逢学生返校，无论是在报到现场，还是核酸检测现场，我们都能看到入党积极分子的身影，他们积极参与疫情防控志愿服务，以实际行动展现了当代青年的责任担当，吾辈当以之为楷模。

结语 其实不仅是入党积极分子，还有所有的青年学子，都应该跳出舒适圈，从思想和行动上为抗击疫情出力，万众一心打赢疫情防控阻击战。没有一个春天不会来临，没有一个冬天不可逾越。春已至，战必胜。

“星”之所向，心之所往，树立正确的“追星观”

信息工程学院 夏晶晶

2021年4月底，《青春有你3》“倒奶”事件引发热议。

网络热传的视频中，一群人将某品牌牛奶大量拆开，倒入沟渠，只为扫描瓶盖内的二维码为偶像助力，买的越多助力越多，喝不完又转卖无门，直接倒掉便成了最省力的处理方式。

而此时，《反食品浪费法》刚刚出台。其明确提出，应当“树立文明、健康、理性、绿色的消费观念”，“形成科学健康、物尽其用、防止浪费的良好习惯”，防止食品浪费从此有法可依，而粉丝们的“倒奶”行为无疑违反了《反食品浪费法》，无疑是盲目追星的典型。

“饭圈”人常说：“始于颜值，陷于才华，忠于人品。”颜值、才华、品德，这三者之中，最为恒久的便是品德。

袁隆平院士一生致力于杂交水稻的研究，他的“禾下乘凉梦”让上亿人民摆脱了饥饿；耄耋之年，他仍然躬身稻田，执着追求，为中国农业发展做出了巨大贡献；

李兰娟院士攻克重症肝病衰竭高病死率的国际难题，并在新冠肺炎防控的关键时期，以 73 岁高龄带队驰援武汉；

“外交天团”走路带风，话术一流，在有礼有节中机智应对，在有凭有据中寸步不让，展现大国外交风范；

谷爱凌、苏翊鸣……冬奥会上的“顶流明星”，展现出了 00 后最好的气质和风貌；

……

这些人、这些行为，往往让人热血贵张，热泪盈眶。追星人以“星”为镜，发现自己，在黄金年华立定志向，不仅是追星人，也是追梦人。

一代人有一代人的使命，

一代人有一代人的责任和担当

撒贝宁曾在节目里说过：“追星其实你是在追自己，你其实是在为自己设计了一个你理想中的生活中的人设，你想成为什么样的人，追来追去其实是在追自己的影子。你看，他就是我想要的样子，但其实最终投射到自己身上，你是希望自己的未来能够像他一样优秀，像他一样成功，他们能够成为一个鼓励我们的目标。”

百年前，李大钊曾说：“为世界进文明，为人类造幸福，以青春之我，创建青春之家庭，青春之国家，青春之民族”；百年后，习近平总书记在庆祝中国共产党成立 100 周年大会上强调：新时代的中国青年要以实现中华民族伟大复兴为己任，增强做中国人的志气、骨气、底气，不负时代，不负韶华，不负党和人民的殷切期望！

作为青年人，我们应当树立正确的“偶像观”、“追星观”。

追星之前，先学爱己，理性追星，不忘自我；

追星同时，提升自己，理性追星，共同成长；

坚持原则，分清是非，理性追星，杜绝无脑；

追星本无错，选准追星的靶，用对追星的箭，张好追星的弓，“星”之所向，才是心之所往。

沐学习之光，摘人生星辰

信息工程学院 许春蕾

《吕氏春秋》中言：“流水不腐，户枢不蠹。”意在告诉我们不断更新自己才能与时俱进。知物由学，学习对于青年学生有着极为特殊的意义。习近平总书记强调说：“梦想从学习开始，事业靠本领成就。广大青年要自觉加强学习，不断增强本领。”在如今这个更新换代极快的新时代，青年学生应具有全面发展、终生学习的意识，沐学习之光，摘人生星辰。

启迪智慧，寻找答案

信息学院 17 级的优秀学长蔡宗宪同学，从初进学校开始就一直保持努力学习的状态，在海门图书馆甚至有他固定的位置，每天除了上课和睡觉，其他时间都在图书馆度过。在二年级时，从海门去了崇川参加技能大赛，更是刻苦学习专业知识，在三年级时获得了学院的专转本保送名额，去苏州科技大学进行本科阶段的学习。今年四月份，蔡同学报考中国海洋大学研究生并拟录取。纵观蔡同学从入学到考研成功，他一直高度自律，保持良好的学习状态，在学习中逐渐找到人生的目标。可见，学习是一个不断发现自我和突破自我的过程，它扩大了人的精神空间和思想容量，所有的知识、智慧、才干、本领都是通过勤奋学习得来的。当面临人生困惑时，用学习去启迪智慧，寻找答案，才能避免陷入少知而迷、不知而盲、无知而乱的困境。孔子曾说过：“学而不已，阖棺乃止。”立身百行，以学为基，学习可以增长才智，厚德明智。

道阻且长，行则将至

行动起来，向优秀的学长学习，为自己争取一个光明灿烂的未来！给大家提供一些疫情期间在宿舍的一些高效学习方法：

1. 注重预习与回顾

虽然说是线上学习，同样应该明确学习目标。开始学习之前，可以提前预习，了解当天学习内容，完成每一项就打个勾，保证今日事今日毕。休息时进行整理回顾，看看哪些地方还可以提高效率，绝不往后拖延。

2. 遵守线上课堂纪律

严格遵守线上课堂时间，不迟到不早退，保证上课质量，端正学习态度。即使在宿舍或者在家里，也应该保持良好的上课状态，自主学习，自律学习，不要在网课过程中出现打瞌睡，玩手机等情况，网课是

对每个人自律程度的考验。为抵制诱惑，可以试着把手机开飞行甚至关机，提高集中力，让自己有必定完成的决心。

3. 表扬奖励法

每天给自己设置可完成的学习目标和任务，例如背多少个英语单词，读多少页专业书和课外书，如果每天的学习任务完成了，可以记在一个小本本上，画上一颗小心心，然后等达到 10 颗小心心，就可以奖励自己一个一直想要的东西。这样每当看到都是完成的小心心时，会有很大的成就感，更有信心让自己坚持下去。

低头有题 抬头有星，手中有笔 心中有梦。

绷紧防范之弦，谨防电信诈骗

信息工程学院 沈慧

近年来，随着网络时代快速发展，电信诈骗滋生出多种花样。大学生群体普遍使用网络频繁、缺乏社会经验、防范意识薄弱，很容易就成为电信诈骗重点瞄准的人群。现在全国各高校都处于疫情防控的关键阶段，学生出行减少，诈骗却仍然不少。很多诈骗分子利用这次集体封闭管理的机会，诱骗大学生。几个月以前，我院一名大一学生就遭遇了“熟人”借款的骗局。该名学生的亲戚 QQ 账号被盗取后，谎称急需用钱，向受骗学生借款 2000 元，受骗学生在未核实对方身份的情况下直接转账，诈骗分子收款后随即不再回复信息，该名学生在意识到自己被骗后及时反馈班主任，随后报警备案。其实在日常生活中，除了“熟人”借款这种诈骗方式，还有以下六种常见电信诈骗类型，同学们可要注意哦！

兼职刷单 主要是利用大学生想利用课余时间“兼职”的心理，通过 QQ 群或者短信渠道发布虚假信息。起初诈骗分子会以较低本金投入，返还较少的佣金来获取学生的信任，之后发布需要较多本金投入的订单，并以系统延迟故障等理由来骗取学生更多的钱财。

网络交友 “网络一线牵，交友有风险”。现阶段网络社交平台如雨后春笋般涌现，拉近了人与人之间的距离，自然也拉近了诈骗分子与学生之间的距离。几张“真人照”，几句心里话，用心经营的朋友圈，就能让你对 ta 敞开心扉。当你真情实感的以为遇到“知音”时，殊不知人家只是盯上了你的钱包。

网络游戏 如今大学生沉迷网络游戏，给了诈骗分子可乘之机。2021 年 4 月份，南京某大学学生在闲鱼网看到有人买游戏账号，对方以购买游戏账号提现时需要充值激活账户为由诈骗 5.2 万元。

奖、助学金发放 诈骗分子通过非法渠道获得学生的私人信息，并冒充“教育部”、“财务处”等人员，打电话给学生以发放奖助学金为由，询问其银行账户，以查询资金到账为由，让学生在存取款机进行系列操作并将钱财转走。

校园贷款 部分学生在生活中养成超前消费的习惯，浏览网站时被“月利低”、“无担保”、“到账快”等字眼吸引，私下联系进行借款并签下协议，一旦学生进行办理，诈骗分子便以手续费、验证还款能力等借口令其汇款，进行诈骗。

防疫流调 目前疫情形势严峻，大家经常会接到各种流调电话。诈骗分子利用这一机会，冒充疾控中心人员，拨通电话后，先进行常规问题的询问，例如“从哪里来、最近做过核酸吗”等，之后谎称防疫办开发了流调小程序 app,发送了一个二维码给受调人员并需要扫码登记，其实是为了骗取当事人钱款。

面对形式多样的电信诈骗方式，同学们一定要擦亮眼睛,对网上信息一律不要相信，要知道天上不会掉馅饼！牢记“三不一多”：未知信息不点击、陌生来电不轻信、个人信息不透露、转账汇款多核实。同时安装国家反诈中心 APP 或者注册防诈金钟罩，给自己多一重保护喔。

坚持很苦，但也很酷！

信息工程学院 许晓月

在抗“疫”斗争中，每天进行体温测量、上报，“动态清零”也即将在你们每一个人的坚持下，获得胜利。努力去做好每一件小事，没有一种坚持会被辜负。

这期辅导员说

想和大家来聊聊“坚持”

这两个字几乎没有人不认识

让我们一起来想想

最近你坚持的一件小事是什么呢？

当我们热爱这件事情的时候，坚持就变得比较容易，如果这件事我们不那么喜欢，只是应该做、必须做，那就要给自己找到必须要达成的原因，咬紧牙关逼逼自己，有些一开始的没办法的坚持，最终也变成了自己的喜欢，有些一开始的很不容易，但只要一直做下去，最终会变成了自己的习惯。

当你能把一件事以年计地做下去，你会慢慢体验到，这件事情并不是需要“坚持”的，它甚至不是生

活的一部分，而是你自己生活的本身。你想要的对现状的改变，始终由你来决定，命运的转机与馈赠，偏爱不轻易言弃的孤勇者。

我们怎么才能坚持下去呢？

积小胜为大胜 对未知的、无法掌控的事情，我们会很难保持坚持，挫折感容易破坏信心，所以要划分阶段目标，设置哪怕一天一分钟的持续目标，积小胜为大胜，那些曾经坚持的小事也会带给我们满满的成就感和幸福感。

80%时间做重要的事 很多时候我们花了更多的时间去放松自己、奖励自己，结果就是一周松一次，一次松七天。在设定目标后，我们要有意识地回避诱惑，集中主要的时间去做重要的事情。

调整好状态 很多同学“晚上不睡，白天不醒”，想学习的时候感觉时间不够用。建议同学们要保持良好的生活作息，早睡早起，既能为白天的学习、生活充好电，也能有助于我们保持好心情。晚上睡觉之前做好一天的学习总结工作，提高自己的学习效率。

坚持会让我们感觉到专注，感觉到充实，让我们学会一项最为自信的技能；

坚持会让我们形成良好的时间节奏感，寻找到志同道合、相互激励的朋友；

坚持会让我们克服好逸恶劳的习惯，理解付出与收获的等价关系。

想起之前看到的一段话：

“我们最终会变成什么样的人，很大程度上取决于在那些焦虑的时光里，是选择迎风奔跑，还是转身逃跑。直到某天，当我们不经意回头，可能会发现，那一年踌躇满志、咬紧牙关、奔跑的自己，真好。”

借用《孤勇者》中的歌词，“谁说站在光里的才算英雄”，我们都很平凡，甚至一时贫穷、多遭磨难，但是只要站起来，坚持地走下去，你就是自己的英雄！

愿每个人都能成为“英雄”！

其实幸福很简单

信息工程学院 胡云

习近平总书记在二〇二二年春节团拜会上曾提及：世界上最大的幸福莫过于为人民幸福而奋斗。对幸福生活的追求是推动人类文明进步最持久的力量。为中国人民谋幸福，为中华民族谋复兴，是中国共产党人的初心和使命。

那幸福究竟是什么呢？

大学生甲：在校努力学习，将来能找份好工作，让家人能幸福快乐，这就是幸福。

大学生乙：快快乐乐过好每一天就行，自己内心觉得幸福就行，不用在乎别人怎么看。大学生丙：能走出宿舍，在操场中自由、轻松地活动，这就很幸福。

哈佛大学幸福课创始人本沙哈尔为幸福下的定义是快乐与意义的结合。一个幸福的人必须有明确的，可以带来快乐和意义的目标，然后努力地去追求。真正快乐的人会在自己认为有意义的生活方式里享受他的点点滴滴。

在我们日常的生活中怎么享受他的点点滴滴呢？

幸福法则 1

关注幸福远离抱怨 在信息时代，每秒钟就有 200 多万条信息发生，但能被我们注意并有短时记忆的只有 5-9 个组块，绝大部分信息被我们忽略掉了。在这 200 多万条信息中既有让我们感觉幸福的信息，又有让我们觉得不幸的信息，关键在于我们自己关注到了什么。假如我们牢牢地盯着痛苦的、不幸的、不快乐的等负面信息，我们的内心就被不幸装满了，幸福就装不进去了，我们就会觉得我的人生真是不幸；假如我们更多地关注积极的、温暖的、感人的等好的事情，转眼望去，满眼都是幸福。

幸福法则 2

感受心流体验 我们有没有过沉浸于看书、创作或玩游戏等经历，专心到别人叫我们都听不到，或者和朋友聊天、在公园打球，不知不觉中几个小时就过去了，觉得时间飞快。本沙哈尔把这种情绪体验叫做心流体验，在心流体验状态中，我们享受着巅峰体验，同时也会做出巅峰表现。我们既感受到了快乐，又展现出最好的状态。无论我们在心流的境界里做什么，对于正在进行的事情，采取的是一种全神贯注的态度，没有任何人或事可以打扰到我们，或使我们分心。在这种最佳状态下，我们能够更有效地学习、成长、进步，并且向未来的目标迈进。

幸福法则 3

要对自己友好 与其自我指责，不如用友善的态度来和自己打交道。比如减肥中的人因为吃了冰激凌而陷入深深的自责，首先就应当承认自己是犯了错误的，陷入自责也是理所应当的。其次，还要认识到减肥本来就是一件很痛苦很艰难的事情，很多人都半途而废了，我绝对不是唯一的那一个。最后，多多寻找自己身上的闪光点。比如我在减肥过程中，绝大部分时间都是很自律的，不要因为一次的失控而否定我所有的全部。

幸福法则 4

幸福生活是靠自己奋斗出来的 生活对每个人都是公平的，最好的生活一定不是那些衣来伸手、饭来张口的生活，而是通过自己的努力和奋斗得来的幸福生活。正如习总书记 2020 年在南通考察长江生态时，感慨当地的沧桑巨变：幸福生活是大家一起奋斗出来的。生活中确实有群青年人在青春年华因为奋斗，自己的人生变得更加精彩，生活变得更加幸福。100 年前，建党时期的青年人，如李大钊、周恩来、一群红船青年，用自己的奋斗探索救国救民的道路。同样在 100 年后的今天，驻村第一书记黄文秀、戍边英雄陈祥榕，一群 90 后抗疫医务人员，00 后的奥运健儿，他们用奋斗书写中华民族伟大复兴的追梦征程，演绎了幸福的生活。

希望所有的人都能够感恩过去

活在当下

创造未来

做一个幸福的人

饮水思源，国家资助圆梦“后浪”未来

信息工程学院 徐洁

“惟其艰难，才更显勇毅；惟其笃行，才弥足珍贵。”请记住，清贫不应成为困住脚步的束缚，而应是追逐梦想，感恩行善的动力。

——前记

“我自己也想像他们一样，照亮哪怕其他一个人也好。”2021 年底，一篇清华贫困生的自白“树洞”在网络上受到广泛关注。这名清华学子发自白并非为了博取同情，而是因为看不惯一些“贫困生”的“所

作所为”，所以才将自己的艰难求学路发到树洞里，给大家一些启示。

“你们知道 T35 吗？我很感谢这趟列车，这是唯一一辆从安徽到北京依然有硬座的白皮列车。”这位清华学子来自安徽农村，因为原生家庭的窘迫，上了大学后家里很难资助他的学费和生活费。为了省钱，他用学生证半价优惠买硬座票一路北上求学。为了省钱，他给自己制定了严格的开支计划，每月只花 400 元。但他的自白里出现最多的不是困苦而是感谢，他一直用行动诉说着自己的感激。他坚持每年写两封信，一封给发放奖学金的企业，一封给学校基金会。他简单的文字里，无不表达着自己真挚的感情。他学有余力时选择了做家教，在这个过程中他付出了努力，也收获了报酬。在研究生期间，他毅然放弃了申请助学金的机会，他说虽然自己贫困，但却可以通过劳动养活自己，他要把这些助学金留给更需要的人。同时，即使生活不富足，他也坚持在研究生期间每学期拿出三千二百元资助家乡的四个孩子，并定期给他们讲述外面的世界。

自白里朴实的语言，直抵内心。原来，清贫不仅可以磨砺人的意志和信念，也会教给我们善行和感恩。2021-2022 学年，信息工程学院共认定贫困生 433 名，占据学院学生总人数的 22.44%，这些贫困生们全方位地享受着国家、学校、社会“奖、贷、助、勤、补、免”的资助政策。

国家助学贷款是我国资助政策体系的重要组成部分，帮助贫困学子圆大学梦，有效阻断了贫困的代际传递。21 级计算机应用专业的王同学，他的父母都是地地道道的农民，父亲因身体原因影响了劳动能力，家里还有两个孩子正在读书。2021 年，当他考上大学时，学费成了横在全家人面前的一道难题，正是国家助学贷款把他送进了大学校园。与一般贷款不同，学生在领到国家助学贷款后，在上学期是不用偿还本金的，利息也全部由国家财政补贴，极大减轻了学生的还贷压力。今年，120 名接受国家助学贷款资助的信息学子也即将完成学业，走向社会。

除此之外，2021-2022 学年学院为 400 余名贫困生发放国家助学金，为 70 余名品学兼优的贫困生发放国家励志奖学金，为 130 余名建档立卡学生进行学费减免，为上百名贫困生发放临时困难补贴、饭卡补助、慈善物资，学院线上、线下家访困难学生家庭 7 户……正是因为有了这些资助政策，让出生寒门的“后浪”不再囿于清贫，让他们更有力量去追寻自己的梦想，多人摘得国家奖学金，在江苏省职业生涯规划大赛、全国职业院校技能大赛、物联网+创新创业大赛等比赛、活动中绽放属于自己的精彩。

饮水思源，缘木思本。我们不应把接受资助作为理所当然，如果有幸受助，我们应该像那名清华学子一样，心存感激，奋发向上，志存高远，爱国荣校！

国家安全，有你有我

信息工程学院 孟晋

从春到夏。陪伴一天天延续着。

这期辅导员说本打算记录一下我们一起守护的历程，感谢同样付出的你们。

当无意间听到成龙的《国家》，我改变了主意，想和大家聊聊国家安全。

当今世界正经历百年未有之大变局，以俄乌冲突、新冠疫情为代表的传统安全和非传统安全威胁日趋复杂、困扰世界。我们不是生活在一个和平的年代只是生活在一个安全的国家。

也许有同学会疑惑，国家安全这么“高大上”的工作，那不是由专门的国家部门负责吗，与我们大学生有什么关系？有此疑惑的同学并不在少数。同学们对国家安全的概念仍停留在军事、国防、领土、战争、情报、间谍等一些传统、局部的认识上。把国家安全片面等同于情报间谍等活动，对国内外敌对势力破坏活动的警惕性不强。事实上，你无意间发的一张照片可能就会泄露国家秘密；你未经深思的一段话，可能就成为别人断章取义，诋毁炒作的素材，这些关乎国家秘密，关乎意识形态，都是国家安全，就在你我的身边。

近年来，境外敌对势力将大学生作为主要渗透对象，极力开展争夺“接班人”的活动。形式和方法都比较隐蔽。随着互联网的飞速发展，网络空间已经成为继陆、海、空、天之后的第五大主权领域空间，青年人90%的有效信息来自于新媒体。一些错误思想，不良信息，受科技变量的催化，已经在成长于网络时代的学生中打开缺口。我们青年学生岂能坐以待毙！

思想是行动的先导，只有认识到位，行动才会自觉。

树牢总体国家安全观，增强自觉投身国家安全的责任感和使命感。

当前，大学生的总体国家安全观思想程度不显著，同学们日常吃瓜对国家时事热点关注度不高，国家安全意识相对淡薄。作为国家建设者和社会主义接班人的我们，命运从来都同时代和国家紧密相连。我们在面对西方资本主义国家拜金主义、享乐主义思想的时候，要矢志不渝地跟党走，走具有中国特色的社会主义道路。我们在对外交流，加强国际合作的同时，要时刻保持高度警惕，加强安全意识，维护国家安全，牢记历史赋予我们的使命。

践行总体国家安全观，彰显独属于中国青年的担当力量。

作为青年学生

我们要做到“七个不”

1 照片不随意拍

不在军事基地港口拍照，不分享部队训练，武器装备，军人军装等照片。

2 车队不随意插

驾车外出，不穿插军车车队，不要跟踪拍摄。

3 设备不随意用

不要在内网电脑上使用无线网卡，无线鼠标，无线键盘等无线设备。

4 行李不随意装

外出旅行时，不要带回国外的水果蔬菜，不要带回异国他乡的土壤，动物标本。

5 信息不随意传

不参与传播非法出版物，不在网络上发布有损国家形象和利益的有害信息。

6 问卷不随意填

不随意帮他人填写来路不明的问卷。

7 金钱不随意给

遇到不明信息或链接引诱汇款时，不轻信转账。

没有国家安全，幸福生活，岁月静好，诗和远方都无从谈起。新形势下，我国面临复杂多变的发展和
安全环境，各种可以预见和难以预见的风险因素明显增多，我们要时刻牢记“于安思危，于治忧乱”。增
强忧患意识、坚持底线思维，为筑牢国家安全防线贡献青春力量。

清澈的爱只为中国国家安全有你有我

发现美好，治愈心灵

信息工程学院 韩政

各位青年朋友们

大家好！

临近放假，课程结束，事务繁杂，且疫情防控期间未能外出放松心情，同时又因青年学生年龄阶段特
点，不太愿意与父母老师及时沟通交流，因而部分青年学生得不到正确心理调适，影响身心健康发展。

今天我给大家介绍一种调整心态的方法——园艺疗法。园艺疗法是利用园艺作为媒介对人进行治疗的一种方法，即利用果树、蔬菜和花卉等的栽培与操作活动，从其心理、身体等方面进行调整的一种有效的治疗方法。其通过运用园艺操作活动以及植物所构成的绿色环境刺激人的五感，改善身心状态，维持和增进健康，提高生活质量，帮助大家过上更加有趣的校园生活。

那么园艺疗法可有哪些内容呢？

营造阳台园艺花园 我们在宿舍阳台内可养殖蔬菜、花卉等小型园艺植物。如，采购一些蔬菜、花卉种子，经浸种催芽等方法，养殖占地面积较小的观赏蔬菜、多肉植株，进而培养出一株株顽强不屈的鲜活生命。

制作园艺标本香包 我们在校园时，可收集落叶进行植物标本、植物香包的制作。如，收集校园的玉兰花、银杏叶等进行标本的制作，也可购买香包原材料进行植物香包的手工制作。

开展果皮艺术创作 果皮艺术创作广泛用于西餐厅、咖啡厅、酒吧等水果拼盘装饰，我们可进行西瓜皮、柑橘皮、香蕉皮等水果皮的艺术创作。如，可用西瓜皮雕刻出动漫人物、各种花卉，拍照留念。

系统指导园艺活动 我们可在校园一角开拓一小块园艺场地，跟随相关指导老师进行除草、松土、播种、覆膜、灌溉、修剪等园艺活动，学习园艺知识，丰富课余生活，充实内心世界。

那么园艺活动有什么作用呢？

1.缓解学业压力与增强自信

“读万卷书，行万里路”意在告诉我们，在饱读万卷诗书的同时，也应走出课堂，接触自然，这本身就是对压力的一种释放。如：有些学生会因成绩不理想而自卑，但在园艺活动中可能会发觉其他方面的闪光点。

2.提升团队合作与社交能力

有些园艺活动需要小组配合才能完成，不仅锻炼了大家的团队合作能力，而且在合作过程中的交流也有助于大家在以后的学习和工作中学会向别人寻求帮助、与别人分享，有利于社交能力的提高。如：在松土、播种、覆膜、浇水等园艺活动中需要人与人之间的合作交流，这样能更好的提升能力。

3.认知生命顽强与珍爱生命

园艺活动增强运动机能，还可以提升积极情绪体验，植物的生长给参与者带来喜悦，让被隔离的孤独者有生命陪伴，使一些暂时失去希望的人在园艺活动中寻找到心灵的寄托，参与者期待成长、期待发芽与

开花，对世界与他人有了更多的信任与安全感，对生活有更多的积极期待与希望。

4.调节情绪与积极寻求帮助

在户外活动的轻松氛围下和指导老师的陪伴下，学生有可能更愿意倾诉一些过去的消极情绪，积极地敞开心扉寻求帮助，那么指导老师就可以及时发现指导，及时与学校、家长沟通，一起帮助孩子排解不良情绪，也有利于改善师生、亲子关系。

结语 青年朋友们，陶行知先生说过：“我们要解放小孩子的空间，让他们去接触大自然中花草、树木、青山、绿水、日月、星辰。”大自然是人类最好的老师，园艺疗法正是通过充分利用这一宝贵的教育资源，有效的改善学生群体的身心健康状态，帮助学生培养正确的人生观、价值观，从而实现教育的全面发展。在此，希望大家积极将园艺疗法运用到日常学习生活中，发现美好，治愈心灵。

似水年华，向阳而生

信息工程学院 李卓遥

当今社会的竞争无处不在，许多学生肩负着巨大的学业和就业压力，他们希望通过自己的努力，可以换来向往的生活，实现自身社会价值，但他们没有意识到，理想生活本质上还是由自己的思想和心态决定的。那具体什么是健全的心态？健全的心态是一种阳光、积极、乐观、自信的处世态度，它胜过百般的智慧。

1. 乐观

在学习生活中，任何事情都具有其双面性，而从不同的角度来解读，也会给自身的发展带来不同的影响。我们说，积极的人在每一次忧患中都看到一个机会，而消极的人则在每个机会都看到某种忧患。有一个关于秀才赶考的故事，说的便是从前有位秀才进京赶考，考试前一晚上却做了两个梦。第一个梦是梦见自己在高墙上面种白菜，第二个梦见自己在下雨天里戴着斗笠而且还打着伞。醒来后他觉得这两个梦都暗藏着含义，于是便找了个算命先生解梦。秀才把梦的经过和算命先生说了一番后，算命先生摇了摇头说：你还是回家去吧，你想：高墙上面种白菜不就意味着白忙活吗？下雨天带斗笠又打伞不是明摆着多此一举吗？秀才听后心灰意冷，于是回店里收拾衣服准备回家。店老板看见觉得奇怪，于是便问：你回家难道不准备考试了？秀才便把做的梦和算命先生解梦的经过和店老板如实说了一下。店老板一听乐了，说：“我也会解梦，我倒觉得你非留下来参加考试。你想啊，高墙上面种白菜那不是指高中吗？下雨天带斗笠又打

伞不是说明你准备充分，有备无患吗？”秀才一听，觉得更有道理，于是便留下来参加了考试，结果高中了。

这个故事告诉我们，事情都有两面性，关键是看当事者以怎样的心态对待它，积极的心态创造人生，消极的心态消耗人生。有一个具有乐观心态的人，善于观察到事物积极向上的那一面。身无间，心在桃园，即使，身处逆境之中，他们也可以自我调节，依靠着自身豁达的态度和坚定的信念，继续挣扎向前。

2. 自信

是不是很多时候，你对自己的现状是不满意的，总是在不断的怀疑和否定自己？有的学生说：“老师，我的梦想太遥远了，遥远到我想放弃”；有的学生说：“老师，以我现在的成绩，是不是我的未来也就这样了”；有的学生说：“老师，我家境一般，不太想去参加这些活动”。

是啊，每个人都是不完美的，我们要做的就是接纳自己，相信自己。首先，列出自己的优点，不仅仅是自我安慰，更多的是换个角度去观察自己，找到那些被自己忽视的优点，肯定自己每一步的成长，适当给自己些奖励。其次，正视自己的缺点。如果能坦然接受的，那就不要勉强，可以在另外的方面强化自己的优势。比如，北大学子韦仁龙，家境困难，父母早逝，但他依旧可以坦然自在的拿才华与能力证明自己的价值。要相信，有时候，不是你认为的缺点就一定是别人眼里的缺点。自信的人不会妄自菲薄，更不会因为他人的寥寥数语就看轻自己。他们坚信，即使梦想再高又怎样，只要愿意，踮起脚尖，尽己所能，总是可以离它更进一步。

2022年的6月，19级的同学即将毕业，正式踏入社会，20级的同学将走出校园，进入实习新篇章，21级的同学也结束了大一的学习生活。自此，愿每一位学生在新的人生阶段，如向日葵一样，向阳而生，面对着阳光，积极向上。

世界很大风景很美机会很多人生很短

你好，暑假

信息工程学院 陈贵屏

时光荏苒

当炎炎夏日如期而至之时

暑假也悄悄来临了

2022 年的暑假

同学们该如何规划呢？

大学生涯是人生学习的黄金时期，是能力培养的关键时期，同学们可以充分做好假期规划，提高自我约束及自我管理能力，努力奋进积累实力，为未来职场添砖加瓦。关于假期生活，我将从以下几个方面给同学们提一点小建议。

要做好学业规划 为期两个月的暑假，是宝贵的学习时间，对于 21 级同学，大家可以利用这段时间进行休息调整，认真检查自己在上学期的学习中存在哪些薄弱环节，有针对性地进行查漏补缺，同时为下学期的英语等级考试、专业考级考证做准备。对于 20 级备考专转本的同学，暑假合理规划学习时间认真备考。在这里给同学们提个醒，暑假的学习，一定要有计划！凡事预则立、不预则废，暑假计划要有时间限制、目标明确、内容具体，把它真真正正地执行下去。可以和同学、朋友组队，共同学习，共同完成一个个计划，让学习化整为零、再积少成多，最终，达到让自己满意的效果。

要做好职业规划 21 级的同学目前可能认为职业规划对自己来说太遥远，等大二下学期再考虑就业也来得及。其实不然，职业规划一定要早做准备，它有利于帮助我们梳理目标和职业发展方向，激励自身努力学习，为掌握相关专业知识与必备技能明确方向。对于 20 级同学，就业已近在眼前，尽快找到实习单位开始企业实习是同学们目前所需面对的。

积极参与暑期社会实践 社会实践是大学生接触社会，了解社会的一条重要途径。社会实践分为两种，一种是学校组织的暑期实践，意在培养同学们社会责任感、创新精神和实践能力。一种是企业实践，也称专业实践，可以提高大家对专业的认知，对未来工作的了解，增加实践经验。

加强自主阅读 阅读对于青年大学生，是筑梯摘星、洞明世事、步步成长的最佳途径，阅读无止境，通过阅读可以拓宽视野、丰富阅历。在阅读中追寻红色足迹、汲取科学知识、厚植人文底蕴，做一个人格健全、心灵纯洁、品德高尚的人，这对我们青年大学生的身心健康和未来发展都深有裨益。

暑假安全“不放假”

暑期生活中，我们时刻要牢记“安全”两个字，绷紧“安全”这根弦。特别提醒大家要注意以下几点：

交通安全，同学们外出途中，不乘坐非法运营或超载车辆，旅行结伴不要单独出行。

涉水安全，天气炎热，为了你和家人的幸福，不要下河（湖、塘）游泳。

自觉做好自我疫情防控，坚持每天奥蓝体温打卡，外出自觉戴好口罩，如实出示健康码，主动接受体温测量等。

谨防各类诈骗，增强自我保护意识，不沉溺网络游戏，文明上网。

希望同学们合理安排时间，过一个快乐充实的暑假。当秋天来临，你在假期的进步，就是给予自己最好的奖励。期盼秋季开学时，大家都能以崭新的面貌面对新学期！

小心，“羊了个羊”有毒

信息工程学院 高飞

几乎是一夜之间，微信小游戏“羊了个羊”爆火。小“羊”有多火？中秋小长假游戏服务器仅仅一天就崩溃了3次！相关话题刷爆各大社交平台！我周末去商场买面包，商场播放的也是小“羊”的背景音乐……不知道同学们有没有这样的经历：晚上洗完澡上床点开小“羊”，一不留神就过了12点。要是不服气还不睡的话，再次抬头就能看到旭日东升了……昨天晚上，一位好友在我家喝茶聊天，严肃认真地打开一局小“羊”，我们全家出动，七嘴八舌地给她出主意、想办法，最后还是不出意外地倒在第二关。据说她回家后“羊”到后半夜……

“羊了个羊”类似于前两年流行的“天天爱消除”，和其他大型网游一起，充斥着如今的大学校园、宿舍，甚至是课堂。如今的大学生都是“网络原住民”，从他们记事起，就是伴随着各种电子产品长大的，玩游戏就和吃饭、睡觉、网购一样，早已成为日常生活的一部分。“游戏是个什么玩意”？百度百科上说：游戏是追求精神世界需求满足的社会行为方式，是一种排解压力的方式，适合各年龄段。“为啥我们玩起游戏就无法自拔呢”？简单点讲游戏能满足同学们的好胜心和攀比心，能让玩家获得“我很棒我可以”的自我认知。游戏和烟酒、毒品、整容一样，容易上瘾，也就是说“开始是你在玩游戏，后来就是游戏在玩你”。

玩得上头、沉迷小“羊”的同学们，小心有毒：

小“羊”当成娱乐消遣一下可以，可千万不要上头。在无数次的冲关卡壳后，网友们不禁调侃：学习中遇到困难，我直接向后撤，而在小“羊”游戏里遇到困难，我一再总结规律寻找突破口……说明我要做的只是调整一下，用游戏的心态对待学习就行了！虽然火得有点无厘头，但本质上小“羊”和前两年红极一时的“跳一跳”、魔幻广场舞“小苹果”等一样，仅是昙花一现，最终将销声匿迹。今年夏天我带的19计三班刚刚毕业，班上有位江苏籍男生沉迷网络游戏，我曾和他聊过游戏话题：这款游戏我觉得没啥特别，你打算玩到什么时候呢？玩到毕业吗？那时候班上同学们都已顺利走上工作岗位，而你将迷失在游戏里无法及时“退出”。

其实这个小“羊”只是消耗你宝贵时光的“毒药”。在一次次的失败中，你总会选择再次尝试，因为尝试的代价看上去很小，只是看一段广告而已。在经过N次的游戏失败后，你开始变得浑浑噩噩、怀疑人生……大学生对待游戏的正确态度，其实早在100年前，大教育家蔡元培就说过：“于学校中可实现者，如音乐、图画、旅行、游戏、演剧等，均可以去做，以之代替不好的消遣。但切勿拘泥，只随人意兴所到，适情便可。”（1921年2月25日发表于《北京大学日刊》）大学是人一生中最宝贵的时光，如果一不小心让自己的大学生活掉进“羊”圈里，亦或是整天忙着“开黑”，实在是暴殄天物，毕竟你的大学生活是可以掰着手指数出来的，就这么美好而短暂的几年时光而已。

尾声：游戏火一定程度，有的程序员看不下去了，直接在论坛里发帖，用游戏机制和逻辑解释它无法通关的问题：小“羊”根本没有攻略、没有秘籍，能不能通过第二关，全靠代码随机，类似伪随机函数、哈希随机函数等。信息工程学院的同学们，如果你玩过小“羊”，也很感兴趣，建议认真学学Python、数据结构、脚本程序编写等，将来毕业设计可以开发一个狗了个狗、猫了个猫……

立冬期许：养精蓄锐，孕育未来

信息工程学院 韩政

寒冷的海风呼啸而来，金黄的枝叶闪闪发光，不知不觉中深秋已过，我们迎来了二十四节气中的第十九个节气——立冬。立，建始也；冬，终也，万物收藏也。立冬作为冬季的第一个节气，既传递着天寒地冻、万物收藏的物候变化，也传递着养精蓄锐、孕育未来的美好希望。

那么，作为新时代好青年的莘莘学子，在立冬到来后应该注意哪些方面呢？

立冬起居，晚起早睡，适度锻炼。冬日养生要：“早卧晚起，必待日光”，早睡晚起能保证充足的睡

眠。冬天的作息时间调整的特点就是起床要比以往晚一个小时，在早七点之间比较适宜；睡觉要比以往更早一些，在十点左右比较适宜。因此，我们可以早七点锻炼身体和晨读学习。

立冬衣食，防寒保暖，多食汤粥。立冬时节，气温下降迅速，最好的养护办法就是防寒保暖，要根据天气变化调整日常着装外。立冬过后天气转冷，空气湿度小并常伴有大风天气。此时饮食上应多喝水、多熬汤、多吃富含维生素A的食物，但需根据地域及个体体质差异选择食物，不宜肆意进补。

立冬情绪，平和稳定，切勿冲动。冬季百木凋零，日照时短，容易让人出现情绪低落或抑郁，可适当晒晒太阳，或者与亲友、老师倾诉，可以消除不良情绪。切忌情绪激动，注意保持情绪平和，可根据自身状况选择令身心愉悦的体育运动，但不可剧烈运动。

下面，我们来看看古代诗人对立冬时节有哪些寄予期望吧！

诗人苏轼在《赠刘景文》写到，“荷尽已无擎雨盖，菊残犹有傲霜枝。一年好景君须记，最是橙黄橘绿时。”荷已尽、菊已残，只有橙黄、橘绿最亮眼。诗人通过“橙黄橘绿”来勉励朋友困难只是一时，乐观向上，切莫意志消沉。立冬时节，愿信息学院求学之子都能克服常态化疫情防控期间的困难，配合学校管理，共同营造一个安全健康、积极向上的校园环境。

诗人王稚登在《立冬》写到，“秋风吹尽旧庭柯，黄叶丹枫客里过。一点禅灯半轮月，今宵寒较昨宵多。”秋去冬来，寒风料峭，树叶落尽，客居他乡的旅人唯有一轮禅月相伴，立冬来了，今宵寒冷，更甚昨宵了。诗人表达出游子思归之心。立冬时节，愿信息学院求学之子都能认真学习，积极参试，努力提升文化素养，为寒假归途做好准备。

诗人仇远在《立冬即事二首(其一)》写到，“细雨生寒未有霜，庭前木叶半青黄。小春此去无多日，何处梅花一绽香。”立冬时节，细雨生寒，尚未有霜；庭前落叶，半青半黄。此时距离小春，已无太多日子；何处早放的梅花，幽幽传来一绽香。诗人表面上看是写立冬之景，实则言立冬之情，寓意冬天来了，春天还会远吗？立冬时节，愿信息学院求学之子都能养精蓄锐，为来春生机勃勃作好准备。

结语

在党的二十大报告中，习近平总书记提出，广大青年要坚定不移听党话、跟党走，怀抱梦想又脚踏实地，敢想敢为又善作善成，立志做有理想、敢担当、能吃苦、肯奋斗的新时代好青年，让青春在全面建设社会主义现代化国家的火热实践中绽放绚丽之花。寒来暑往，秋收冬藏，养精蓄锐、孕育未来，让我们深刻领悟党和习近平总书记对我们的殷切期盼和谆谆教诲！加油吧，新时代好青年！

自立自强，明德知礼，做合格大学生

信息工程学院 徐洁

场景 1：“老师，我不知道今天要上课，室友没有叫我起床！”、“老师，我没看到班级群里的通知。”

场景 2：很多学生不会打理自己的内务，被子卷成一团，寝室一片狼藉。看到老师到来，仍坐在床上玩着游戏，生怕送了“人头”，影响战绩。

.....

一、校园生活小片段

学生不可能永远生活在家庭和校园的温室中，终究会离开学校的呵护融入社会。提早培养自立自强的能力、对自己负责的态度以及明德知礼的品质，有利于帮助学生缩短适应社会的时间，尽早成为身心成熟的社会人。那我们如何才能成为更好的自己呢？不妨让我们来看看校园生活中的几个小片段吧！

1.不主动关注班级群通知

学生 A 因为没有养成看班级通知的习惯，当事情错过后，总是会有一个借口：“老师，我没注意到班级群里的通知。”甚至他认为：如果的确与自己有关，老师和班委最后肯定会找到他告诉他，即使错过也会有补救办法。但是，当事情已成为定局，就很难弥补了。

其实，自同学们进入大学以来，相信辅导员们应多次强调：“在大学，要主动的去关注学校、老师和班干部发的各种通知，要做一个自立自强，对自己负责的人”。拓宽自己的信息渠道很重要，不要总指望一切都等别人提醒你，因为很多事情、很多重要通知、甚至应聘的机会就在你的等待和不为意间错过了。

2.把宿舍视为自己的“私人寝宫”

学生 B 在宿舍日夜不分打游戏，不整理内务，严重影响到室友正常生活，导致室友们怨声载道。

寝室是大学生学习、生活的主要阵地，也是建立和谐人际关系的基础，良好的寝室氛围是大学生学习、生活的重要保障。目前，同学们整体相处的比较和谐，但是偶尔也会出现一些小矛盾。究其原因，是因为一些不同的成长环境和生活习惯造成的，且没有得到及时沟通导致矛盾产生。同学们要知道，宿舍是一个集体环境，在集体中要换位思考、明德之礼，要自觉、自立、自爱，养成正常的生活作息，共同努力创建温馨舒适、文明和谐、健康向上的生活环境。

二、如何成为更好的自己？

大学之道，在明明德。¹我们同学要培养正确的道德素养，如自立自强、尊师重道、勤奋努力、乐观积极……只有分辨出什么是光明的德行，才能够更好实行它发扬它。在日常生活中，我们要时刻提醒自己什么该做什么不该做。同时，同学们应该有意识的锻炼自己独立自主的能力，要有培养自立能力的觉悟，如日常生活中主动看班级通知、主动参加宿舍劳动、利用假期时间多参加社会实践活动，培养自身社会适应能力和独立意识，学习好本领，做一名合格的大学生。

鲜衣怒马少年时，不负韶华行且知。大学，是同学们谱写青春华章的舞台、抵达诗和远方的桥梁。在这里，请让你的青春和梦想一起奔跑，自立自强，明德知礼，成为更好的自己。青春由磨砺出彩，人生因奋斗升华。“志不求易者成，事不避难者进”。希望同学们再接再厉，让青春绽放“绚丽之花”

一起来学《反电信网络诈骗法》

信息工程学院 孟晋

HI，同学们，大家好！这一期的辅导员说我们换个形式呈现给大家。

今天的主题依旧是反诈防骗。大家还记得我们之前两期辅导员说里提到的大学生常见的诈骗形式吗？我们一起来回顾一下，有中奖红包“骗”，理赔客服“骗”，货到付款“骗”，刷单返利“骗”，网络游戏“骗”，防疫流调“骗”。面对这些骗局，同学们一定要擦亮眼睛，识破骗局，护好钱袋不上当。

近期，老师遇到一件事，一天接到公安部门通知，要求我们的学生配合调查。经了解，该生将自己的微信账号租借给了某宝平台，平台将账号卖给了第三方使用，第三方利用该微信号实施了与违法犯罪相关的活动。该生受到了公安机关的严厉批评。

为了预防、遏制和惩治电信网络诈骗活动，加强反电信网络诈骗工作，保护公民和组织的合法权益，维护社会稳定和国家安全。2022年9月2日第十三届全国人民代表大会常务委员会第三十六次会议通过了《中华人民共和国反电信网络诈骗法》，并于12月1日正式实施。规定任何人不得非法买卖、出租、出借电话卡、银行账户、支付账户、互联网账号等。违法行为将被记入信用记录。除此之外《反电信网络诈骗法》还对个人规定了如下禁止行为：办理电话卡，开立银行账户，支付账户，不能超出限制数量；任何人不得非法制造、买卖、提供或者使用用于实施电信网络诈骗等违法犯罪的设备，软件；任何人不得为他人实施电信网络诈骗活动提供相关支持或者帮助。法律还特别强调了不得提供实名核验帮助。

¹ 此语出自《大学》开篇：“大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善。”

那个人违反《反电信网络诈骗法》会有什么后果呢？一是承担刑事责任。组织、策划、实施、参与电信网络诈骗活动或者为电信网络诈骗活动提供帮助，构成犯罪的，依法追究刑事责任。二是承担行政责任。对于尚不构成犯罪的电信网络诈骗行为规定了专门的行政处罚，比一般的诈骗处罚要重。三是承担民事责任。组织、策划、实施、参与电信网络诈骗活动或者为电信网络诈骗活动提供帮助的违法犯罪人员，造成他人损害的，依法承担民事责任。四是面临惩戒措施。非法买卖，出租，出借银行账户、支付账户，互联网账号等相关人员可以按照国家有关规定记入信用记录，采取限制有关卡号功能，停止非柜面业务等惩戒措施。五是，面临限制出境。该法将对前往电信网络诈骗活动严重地区的人员，出境活动存在重大涉电信网络诈骗活动嫌疑的，移民管理机构可以决定不准其出境。

《反电信网络诈骗法》对打击电信网络诈骗行为重拳出击，同学们记住以上内容，学法懂法守法，助力天下无诈，构建安全校园。