

公管报

本期
导读

- 一版：公共管理学院组织学习宣传贯彻贵州省第十二次党代会精神专题党课
- 二版：云南大学公共管理学院周平教授莅临贵州大学文科讲坛暨贵州大学公共管理学院“格致”讲堂
- 三版：阅读，让灵魂在远行的路上
- 四版：“完美主义者”的心灵自救

贵州大学公共管理学院主办
公管在线: <http://spa.gzu.edu.cn>

顾问:李波 黄其松 总编:杨玻 主编:韩飞
电子邮箱:1587027708@qq.com

执行主编:杨清清
2017年6月1日 星期四

副主编:杨贵园 胡顺书
第11期 总第11期

公共管理学院组织学习宣传贯彻贵州省第十二次党代会精神专题党课



本报讯（新闻中心 谯惠方 报道 | 摄影 杨清清）5月8日晚，公共管理学院于北校区法学楼111教室开展学习宣传贯彻贵州省第十二次党代会精神专题党课，院党委书记李波主讲，全体学生党员参加培训班。

专题党课上，李波书记组织现场全体党员一起学习习近平总书记治国理政理念，并从大会主题和主要议程、大会意义、大会内涵和精神实质等方面为大家解读了贵州省第十二次党代会的相关内容。她表示，第十二次党代会的召开，对今后贵州全方位的建设与发展，必将产生重大而深远的影响。

接着，李波书记就省委书记陈敏尔同志所作的题为《紧密团结在以习近平同志为核心的党中央周围，决胜脱贫攻坚，同步全面小康，奋力开创百姓富生态美的多彩贵州新未来》的报告进行了宣讲，她以独到的见解、生动的语言、详实的数据，进行了深入浅出的解读。李波书记强调，学习领会省第十二次党代会精神，需要认真真、原原本本学习党代会报告，全面深刻领会党代会的思想内涵和精神实质，把大会精神贯彻到实践中去。

最后，李波书记表示，希望学员们能够从自身做起，致力于贵州的发展，带着年轻党员的朝气，将贵州这片土地发展得更加蓬勃。

广西民族大学政治与公共管理学院院长唐贤秋来我院访谈交流

本报讯（新闻中心 胡顺书 报道）4月21日上午，广西民族大学政治与公共管理学院院长唐贤秋等一行五人来我院交流座谈。我院副院长许鹿、王志凌，教学科研科科长汪涛，研究生科科长秦虹参加了此次会议。

会上，王志凌副院长代表学院对来访的贵宾表示热烈欢迎。随后就我院发展历程、学院规模、专业设置、教学资源配置介绍了我院基本概况。他表示，我院从成立之初以来就坚持教学、科研并重的教育理念，并始终以教学为第一位，在本科教学考核中，也较大地加强了教学的力度。通过不断优化师资配置，为学生成长成才创造

良好的环境。其中王副院长重点讲述了我院教师团队运行以及学生工作管理。还提及我院主办的特色文科论坛以及学生活动微讲堂。我院开办的三个论坛，旨在培养学生学识积累以及问题意识，微讲堂则是从多方面培养学生的兴趣点。唐贤秋院长表示通过此次走访学习，意识到学科建设的紧迫性，向兄弟学院学习，才能更好地促进学科建设和专业建设。随后，他介绍了广西民族大学政治与公共管理学院的基本情况。

最后，双方就教师科研的激励政策以及学生的培养与发展问题进行了深入讨论和交流。

第二届公管模拟决策大赛我院举行贵州大学

本报讯（新闻中心 段亭聿 报道）为培养学生发现公共管理问题、开展实地调研和模拟决策的能力，提高专业素养。我院于5月12日晚在北校区慎思楼模拟法庭举办第二届公管模拟决策大赛决赛。本次比赛由公共管理学院副院长许鹿教授，副教授段忠贤博士、副教授杨志军博士、张红春博士担任评委。

本次参赛队伍共有16支，活动伊始，主持人介绍比赛的规则及流程：每组由一位组员代表进行7分钟的成果演示，演示结束后由评委老师对选手进行提问，选手答辩，每四组选手答辩后，由评委老师进行简要点评。

“Cube”队以“共享单车管理问题的决策与对策——以贵阳市为例”为题，进行数据和图片搜集处理，清晰展示了共享单车的最适投入量、可行性分析和选址分析，并从政府、企业和用户角度分析了应对措施。张红春老师表示，该组的亮点是使用了“预

测”的决策方法，为避免未来出现无需求竞争、大量投入而忽视实际需求量的状态，预测未来共享单车的投入量显得尤为重要。

“一个组”队模拟决策的主题为“大学生师生关系对学生学习积极性的影响——以贵州大学公共管理学院为例”，对师生情感淡漠、学生学习积极性不高问题原因进行分析。队员分析指出师生的互动频数、相处的融洽程度、学生对课程的兴趣度、教师个人魅力是学生积极性的影响因素。并建议学院提供师生交流平台、设立教师开放周、实行导师制等师生交流新方式以促进师生关系发展。

比赛尾声，许鹿副院长对本次大赛进行总结并给予充分肯定，她表示此次大赛中同学们的表现超越了课堂的局限，展现了同学们对问题的关注、对管理的好奇和对模拟决策的期待与尝试，同时表达了对参与本次活动的老师和同学的感谢，并期待下一届模拟决策大赛中同学们有更佳的表现。

张红春老师开讲第七期“日新”学术沙龙

本报讯（研会宣传部 报道）4月14日晚，公共管理学院第七期“日新”学术沙龙——青年教师论坛在慎思楼710室举办，我院张红春老师作了题为《大数据管理决策分析》的学术报告，研究生百余名同学参加。

张老师在“大数据一小品”引题开讲，他谈到，大数据分析是一种研究视角，是新兴的学术研究领域，现今各个学科的研究都与大数据紧密相关，大数据正越来越广泛地运用于生产实践，一些研究机构在“大数据”领域已取得了非凡成果。在详细介绍了大数据的研究意义与贵州省引进大数据战略重要意义之后，随后张老师通过一系列大数据信息如：摩拜单车、社交网络图等数据信息分析了当前大数据信息在国内外的实际运

用和实践。

张老师认为，大数据具有信息及时性、准确性、全面性、新颖性，大数据研究不仅有助于及时发现新问题，探索新方案，还能辅助精准预测，优化决策和管理。在公共政策科学化推进进程中，大数据将成为政府提升决策分析能力，并与社会形成信息共享交流的重要基础。政府是大数据的收集者，也是大数据的使用者，做好大数据的研究有利于提高政府对大数据的运用能力，增强管理决策的科学性，创新政府服务和提升监督的有效性。

此次学术沙龙活动在同学们热烈的掌声中顺利结束，同学们纷纷表示对大数据与政府的管理决策认识打开了一片新视野。

中国社会科学院政治学研究所杨海蛟研究员来我院指导青年教师成长

本报讯（新闻中心 余琳 报道 | 摄影 胡顺书）4月21日下午，受学院邀请，中国社会科学院政治学研究所研究员杨海蛟与我院教师在慎思楼717室围绕“高层次论文写作与发表”进行座谈，座谈会由学院党委书记李波主持，院长黄其松教授，副院长王志凌教授、许鹿教授及我院部分青年教师参加了此次座谈会。

会上，杨海蛟从宏、面、根、缘、精、准六个方面详细探讨了如何撰写并发表高层次论文。基于问题导向，他谈到，在21世纪“创新”显得尤为重要，每一个人都要发挥自己的才智，努力推进理论创新以解决现实问题。

此外，杨海蛟同在座老师探讨学术研究时表示，伟大的动力源于伟大的目的。研究既要有伟大的研究目的，也要注意学术规范，既要有理论支撑，又要有充分而严谨的论证过程，这样才能经得起实践的检验。杨海蛟也借此鼓励我院青年教师多进行高质量的学术研究，多发表高层次的学术论文。

最后，我院教师就教学和学术方面的问题与杨教授进行了深入探讨。



云南大学公共管理学院周平教授莅临 贵州大学文科讲坛暨贵州大学公共 管理学院“格致”讲堂

本报讯(新闻中心 席游 报道|摄影 杨清清)3月13日,我院于北校区文化书院举办了《中国民族构建的二重结构》讲座,云南大学公共管理学院周平教授担任主讲人,院长黄其松教授主持讲座。

致以热烈的欢迎。讲座伊始,周平教授以黑格尔的民族精神理论作为引子,提出“民族国家是创造出来的,民族和国家是紧密相连的”的观点。

谈到中国的民族构建,周平教授拿欧美国家做比较。由于中国长期属于王朝国家,历史上没有明确的民族概念。上世纪初,中国发生巨变,在这个大时代背景下,中国对民族概念进行了再创造,将国内民族群体构建成一个国家,促成了民族构建的大背景。对于中华民族的构建来说,中国各民族的构建实质上是各个少数民族的构建,交织于中华民族构建的过程中。

讲座最后,黄其松院长对周平教授的讲学表示了感谢,并分享了自己对民族国家及民族构建的见解。



一句话新闻

- 3月18日,我院青年志愿者联合会主席潘吉香、副主席聂嘉丽带领志愿者在我校开展了3月学雷锋校园清扫志愿服务活动。
- 3月29日,我院在博学楼122教室进行公共管理学院雷锋月·志愿服务活动分享会
- 3月30日至31日,香港中文大学政治学系李连江教授作客我院“格致”讲堂,并在北区模拟法庭为我院师生开展“社会学研究中的定性与定量研究方法”专题讲座。
- 4月1日,为积极响应团中央从严治团的号召,教育引导广大团员自觉向党中央看齐,我院在慎思楼710会议室召开本学期第一次团组织建设工作会议。
- 4月6日,我院社工151班陈丽芳与行管151班张可在贵州大学“学习总书记讲话,做合格共青团员演讲比赛中”,分别荣获二等奖与优秀奖。
- 4月9日,我院第二十六期分党校培训班开展以“清洁校园卫生”、“关爱老人,构建和谐,奉献社会,从我做起”两大内容为主题的社会实践活动。
- 4月12日,公共管理学院第三十二期“格致”讲堂于在慎思楼710教室开讲,中国人民大学重阳研究院研究员李毅为我校研究生作“中国社会分层的结构与演化”主题讲座。
- 4月16日,我院在北区逸夫楼305教室举行“诚信”主题广播剧比赛
- 4月18日,我院于博学楼116D举行简历设计大赛。
- 4月19日,我院于北区117D教室开展《学习习近平总书记系列讲话》与《活着》读书心得分享会。

不朽的丰碑,永恒的榜样——我院举办雷锋精神分享会

本报讯(新闻中心 袁德悦 报道|摄影 李佳霜)“做一件好事容易,做一辈子的好事太难”。3月22日下午,我院于慎思楼710室举办雷锋精神分享会,主讲人董淑琴老师结合自身的经验,深入浅出地分享了对雷锋精神的感悟。

董老师以何为“学雷锋”一问,展开话题,介绍了雷锋同志的事迹。在她眼中,雷锋同志是一个可敬的“实在人”,他不顾烧伤的疼痛继续投入洪灾抢险;他在部队建立了“小小雷锋图书馆”,帮助同志学习知识;他是模范班长,也是孩子们的知心人。雷锋精神在公管学院师生的学习生活中得到充分体现。正如雷锋同志所说:“一滴水只有放进大海里才永远不会干涸,一个人只有当他把自己和集体事业融合在一起的时候才能最有力量。”

董老师表示,作为学生就要学习雷锋的“钉子”精神,善于挤、善于钻,挤时间学习,补己之不足,将雷锋精神运用到实践中去,做一颗坚韧的螺丝钉。



我院举行第二十六期分党校培训班开学典礼

本报讯(新闻中心 李科鹏 报道)3月25日上午,公共管理学院分党校发展对象、入党积极分子培训班开学典礼在博学楼117教室举行。我院党委书记,学院分党校校长李波书记与第二十六期入党积极分子培训班全体学员参加了本次开学典礼。

礼,开学典礼由学生科崔永霞老师主持。

崔永霞老师首先介绍了本次培训班的学习安排、学习要求和考核办法。她要求同学们严格遵守纪律,认真完成每个环节的学习培训任务。

李波书记在此次开班仪式上强

调,入党是一件严肃的事情,同学们作为入党积极分子和党的发展对象,不仅要时刻严格要求自己,还要结合自身情况在学习、工作、生活上争当表率,起到带头作用。最后,李波书记对在场的同学寄予深切期望,鼓励大家认真学习,争取早日加入党组织。

我院举行2016级本科大类专业分流宣讲会

本报讯(新闻中心 史登辉 段亭聿 报道)为引导学生结合自身实际做出专业规划。4月13日,我院分别在明俊楼223以及西区北楼214举行了本科大类专业分流宣讲会。许鹿副院长、教研科科长汪涛及各系负责人与我院2016级全体本科生参加了此次宣讲会。

宣讲会开始,各专业宣讲负责人介绍了我院的专业设置,并结合专业特色分别从培养目标、课程设置、培养要求、应用领域、就业情况等方面介绍了各专业。社会工作专业宣讲负责人陆卫群老师就社会工作专业的基本情况进行了解说。随后胡赣栋老师就“两个概念,一个关系”向同学们阐述了政治学专业的核心研究问题。

与此同时,在214教室,段忠贤老师向同学们介绍公共行政管理和城市管理专业的基本情况,他强调要培养具有高度责任感和公共管理精神,适应现代公共管理的公共管理者。祝怀刚老师从就业情况和专业特点两个模块让同学们对劳动与社会保障这个专业有更多了解,他总结,劳动就业是学习价值的永恒主题,社会保障关系到自身和家人的切身利益。

最后,学生就自己关心的问题提问,各位老师耐心的进行了回应,鼓励引导学生结合自身兴趣,多加思考,在专业分流中选择适合自己的方向。

我口说我心——我院举办即兴演讲比赛

本报讯(新闻中心 秦瑜 报道|摄影 赵雪)2017年4月18日晚,我院于慎思楼710举行了第三届公管知识技能大赛即兴演讲分场赛事,贵州大学烟草学院党委书记金春雷,贵州大学保卫处处长叶明担任本次评委。

即兴演讲形式新颖,参加比赛的45名选手,根据ppt上的案例,进行三分的演讲。案例内容涉及哲理故事、时事热点、名人名言等多个方面,对选手的临场反应能力要求较高。来自法学162的欧蓉同学和来自社工151的陈丽芳同学都得到了评委9.4分的高度评价,主办方决定加赛一场,陈丽芳同学以信仰高于生命的独到见解夺得桂冠。

比赛最后,两位领导对此次活动都给予了高度评价。金书记表示,演讲是公共管理学院学生最需要具备的能力,鼓励我们多多举办。叶处长则指出了选手在演讲时的不足,给予了许多忠恳的建议,在场的同学深表赞同。

比赛结束后,记者采访了冠军陈丽芳同学,她谈到即兴演讲这样新颖的形式吸引她的参加。她为同学们提供了几个演讲小技巧:“演讲时站在舞台中央,随时面带微笑,我认为台风是一个选手很大的加分点。最重要的还是站上舞台的勇气。”





阅读,让灵魂在远行的路上

文/励嘉伟

前言:余师说:“身体与灵魂,总要有一个在前行的路上。”旅行与阅读,都是让我们在不同环境中学习、积累的历程,同时也是使我们心智成熟的修行。在这个节奏飞快、略显急躁的时代,静心阅读愈发显得难能可贵。一本好书,闲置起来也许只是一个摆设,但当你用心阅读,才明白开卷有益之妙,才明白,原来书中自有颜如玉的亘古不变之理。书,是良师亦是益友。阅读,是让自己的内心旷野愈发不断广袤的一场修行。

读书破万卷,征途遥万里

在刚刚过去的世界读书日,联合国教科文组织曾发出这样的号召:“希望散居在全球各地的人们,无论你是年老还是年轻,无论你是贫穷还是富有,无论你是患病还是健康,都能享受阅读的乐趣。”基于这一美好的祝愿,我校也积极响应举办了多项读书活动,反响热烈。阅读、捧卷理应是一种生活习惯而非特定时间所上演的表现形式,阅读在人类社会发展进程中的积极影响不言而喻,书籍也是人类进步不可或缺的要素。

在德国,据说孩子刚刚出生时图书馆就要送给他一个大礼包,里面有图书馆的借书证、阅读成长尺、给父母的一个阅读指南等等。德国人还认为,“一个家庭没有书籍,等于一间房子没有窗户”。在德国发展的历程上,背后一定是一种文化力量在推动着,那便是阅读的力量,阅读也是一种强劲的力量,推动着我们成长,丰富着我们的精神世界,阅读,带给我们的不只是酸甜苦辣的情绪,更是一种支撑。李克强总理在

15年的人大会议答记者问上这样说道:“我们国家全民的阅读量能逐年增加,这也是我们社会进步、文明程度提高的十分重要的标志。而且把阅读作为一种生活方式,把它与工作方式相结合,不仅会增加发展的创新力量,而且会增强社会的道德力量。”

图书馆,作为藏书集书、捧卷开卷的精神净地,无疑是当代大学生求学道路上的必经之所、必去之处。根据记者的了解,我校图书馆外借书目最多的类别中,文学类居第一,其次是工业技术,再是哲学类书目。由此可见,大学生把大量的课余精力投入到自己的专业学习之中,对于专业书籍的学习热情较为高涨,其次则是兴趣类的阅读导向,文学作品、诗歌散文、历史地理,琳琅满目。尤其是文学作品的阅读首当其冲,文学名著因其博大精深的思想内涵和永恒的魅力,成为大学生渴求的阅读目标,大学生渴望通过对于传统名著的阅读来提高自身修养,反映了当代大学生具有一定的阅读审美能力。我校图书馆按照《中图法》图书分为二十二个大类,除了航空、航天类我校无相关专业,其他二十一个大类每年都会购进相关专业书籍供我校师生研习参考。

在基础设施良好、藏书海量、安静静谧的图书馆环境中,贪婪的嗅着书卷墨香,捧卷阅读,将思想置身于漫卷书海中,在其中或漫步、或遨游。这便是读书之趣味、思想之远行。

阅读为生活润色添彩

李克强总理在2015年的人大会议上的一段答记者问中这样说道:“书籍和阅读可以说是人类文明传承的主要载体,就我个人的经历来说,用闲暇时间来阅读是一种享受,也是拥有财富,可以说终身受益。”

阅读本就是一场心灵的旅行,足不出户,领略世界人情风土,它不仅是一场精神层面的休憩,更是使自己不断行进在前进轨道上的风向标。在德国,据说孩子刚刚出生时图书馆就要送给他一个大礼包,里面有图书馆的借书证、阅读成长尺、给父母的一个阅读指南等等。德国人还认为,“一个家庭没有书籍,等于一间房子没有窗户”。有人说,民富国强的德国,背后一定是一种文化力量在推动着,那就是阅读的力量。阅读是精神活动,能舒缓情绪,抚慰心灵。书籍,早被当做有益健康和人生进取的宝贵资源。在古代埃及底比斯,有一个图书馆的入口就镌刻着“疗治灵魂之地”几个大字。阅读也能让你跟随作者的眼界与脚步神游世界各处。读《消失的地平线》,你会领略到香格里拉的风情万种。读《撒哈拉的故事》,你能体会到三毛笔下的异域风情。读《海底两万里》,你会跟着凡尔纳的天马行空来到那未知的海域。读《环游世界八十天》,你就好似福格绅士周游世界队伍中的一员。

对于热爱阅读的人来说,每一本书都如同与你并肩的挚友,每一本书都意味着一段冷暖自知的故事。你可能曾为《活着》中的福贵的凄惨而哀叹,你可能曾为了《平凡的世界》中少安、少平兄弟两的酸甜苦辣而牵动心



虚,你可能曾随《穆斯林的葬礼》中那个回族家庭几十年的兴衰而牵肠挂肚。每一本书都是一段故事,每一次涉足都是自己成长经历中的一道路标,百岁老人杨绛关于阅读有着精辟的释解:“我觉得读书好比串门儿——‘隐身’的串门儿。”“佛说‘三千大千世界’,可算大极了。书的境地呢,‘现在界’还加上‘过去界’,也带上‘未来界’,实在是包罗万象,贯通三界。而我们却可以足不出户,在这里随意阅历,随时拜师求教。”虽然我们未达到杨绛先生读书阅历之宽、之广,但是对于阅读的乐趣,我们也能做到感同身受。白岩松谈读书的好处时,用了几个“解”字。“它可以解惑,它可以解气”,“还解决你的很多挣扎和困惑”,“有的时候还解闷”。白岩松每天最少有两三个小时是专门用来阅读的。他的阅读分成三个层面,第一是每天为工作而阅读,第二是为职业阅读,第三则是为自己而阅读。“读万卷书”亦如“行万里路”,书山揽胜让我们的心灵恣意驰骋,奔向远方。



“一个好的阅读习惯,不仅是对于学习的帮助,更是对于自身综合素质的培养。阅读是一种生活习惯,更是鞭策自己不断进步的方式。”我校“十佳”综合大学生——城管131学生李丹娇面对采访如此答道。她在采访时坦然的介绍着自己与阅读的不解情愫,社科类书籍是她的最爱,每个月都保持着2-3本阅读量,得闲即捧卷,并且养成了边阅读边简单批注、读完后简单撰写

读后感的良好阅读习惯。阅读已经成为了她生活中不可或缺的一块版图。

“对于我来说,读书的时候才能让自己真正的静下心来,书可能就是我的避风塘。”城管151学子刘嘉鑫这样介绍着自己和书的故事。“从小父母不让我玩电脑,但是给我买了很多书,最开始是应付父母硬着头皮读,后来则是愈发的自觉读也愈发的爱读。”现在的他对于诗歌、传记类书籍爱不释手,他随身总是带着一两本爱读的书,并且有专门的笔记本供自己摘抄心仪的句词和写读后感。“阅读让自己的思想更有深度,而阅读量则会让自己不断的进步。”

当记者应约来到采访地点时,行管151的田仁双正在品读自己的译林小说。记者发现,他给自己做了一个简易的书架放在

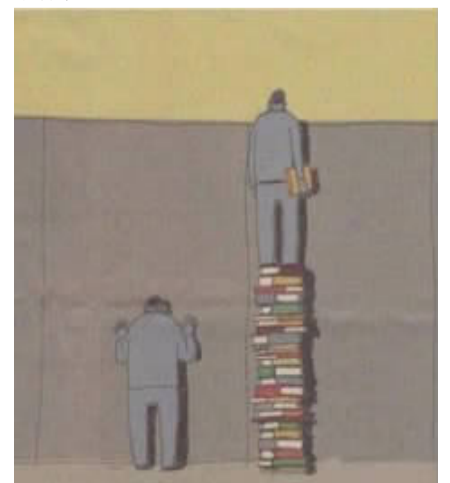
访谈录——公管人的“开卷有益”

床边,上面整整齐齐的摆放着各式各样的中英双语译林名著。“我其实并没有读些什么书,现在正是应该大量积累阅读量的时候,所以读的比较快,但是遇见喜爱的片段时,还是会反复重读。”虽然在积累阅读量,但是他一定是完完整整的看完一本后才会开始下一本的阅读。“阅读对我来说不是一个任务也不是什么进步的方式,更多的是我生活中的一种消遣,他能开阔一下我的眼界增长一下知识,总之比成天打游戏来得有意义。”

大一刚刚步入校园生活,是一个一切都充满新鲜感的时候。城管163的段亭聿给记者分享到:“课余时间基本都拿给了功课的复习,自己很喜欢读小说,但是现在可能一个月都读不完一本书。现在更多的是用手机看,方便又快捷,偶尔会做一些批注和写一下读后感。感觉自己现在处在一个很尴尬的时期,买来的书都还一直没读。”

每个人都有着大同小异的阅读习惯以及极具个性的阅读方法,每个人都有着属

于自己和阅读故事、经历以及想法。也许投入的精力、时间有着差距,但是心中始终都有着对于“阅读”所独有的情愫以及“开卷有益”的共识。所以,我们都在阅读或者即将阅读的路上前进。希望人人都是心灵的旅行者。



平静以致远

社工 141 李进贤

告别了以零贯穿的上一年头,生活却改变了不止一面。在贵大的第三个年头眨眼就要过去了,前面的时光对我而言,是每分每秒拉出来都藏着一个的故事,一个转变。张小娴说过:“要做这样的女子,面若桃花,心深似海,冷暖自知,真诚善良,触觉敏锐,情感丰富,坚韧独立,缱绻决绝。坚持读书,写字听歌,旅行上网,摄影,有时唱歌,跳舞,打扫,烹饪,约会,狂欢”。我抓着大二的尾巴,没想过自己未来要变得多么强大,去适应即将到来的毕业和就业,我只希望自己能成为那种姑娘,不管经历过多少不平,有多少伤痛,都舒展着眉头过日子,内心丰盛安宁,性格澄净豁达,偶尔矫情但却不矫揉做作,毒舌却不尖酸刻薄,不怨天尤人,不苦大仇深,对每个人

真诚,对每件事热忱。

“情绪化”这三个字,一直伴随着我走过很长的路。我曾经觉得那是解放天性的表现,后来跌倒的次数多了,才惊觉那是多么的不负责任。小时候,我们难过了,会哭的最大声;刚刚读书时,我们也乐

于把情绪表露出来,希望别人可以在意,哪怕是换来一两句问候也好;后来,我们学会发微博了,也不过是期待一条貌似和你感同身受评论;最后,我们安静了,沉默了,学会自我宽慰了。记得老师曾经告诉过我:“学会管理自己的情绪才是真正的人生智慧”。“如人饮水,冷暖自知”这八个字随着时间的流逝,在我眼中早已不是矫情的代表,而变成了一种我真正想要拥有的人生态度。

“你要做一个不动声色的大人了。不准情绪化,不准偷偷想念,不准回头看。”曾经在《舞!舞!舞!》中读到这句话的时候,我一直觉得很残忍——人生都这么累,这么难了,为什么要剥夺一个人情绪化的权力,就连偷偷想念的权力都要剥夺?后来我理解了,即使你拒绝成为大人,拒绝在很绝望的时候,听别人一句无关痛痒的“一切都会好起来的”,但不可回避的是,所有的遗憾与歇斯底里,都是生命途中的风景,无论你喜不喜欢,接不接受,它都会来到你的身边,悄悄地潜伏下来。其实,每个人都有选择道路的权力,只是在人生的岔路口,或许从来就没有哪条路是坦途,哪条路是泥泞,有差别的,不过是我们各自怀揣的、行走下去的心态。

成长这条路,走的很累,很难,但很充实。也许孤独,也许遗憾,但一定要活得漂亮,过的骄傲。大学这趟列车开的太快,在列车的终点站,我将以最温暖的模样站在那里,看庭前花开花落,听梧桐落细雨敲。

离乡以求学,离校以图存。我的时光,在你们的陪伴中度过。今日,怀着无限感慨,我向你们表达我心中的敬仰和青春流逝的追忆。

故里盘州

——登碧云山巅,远眺盘州有感

行管 141 唐启航

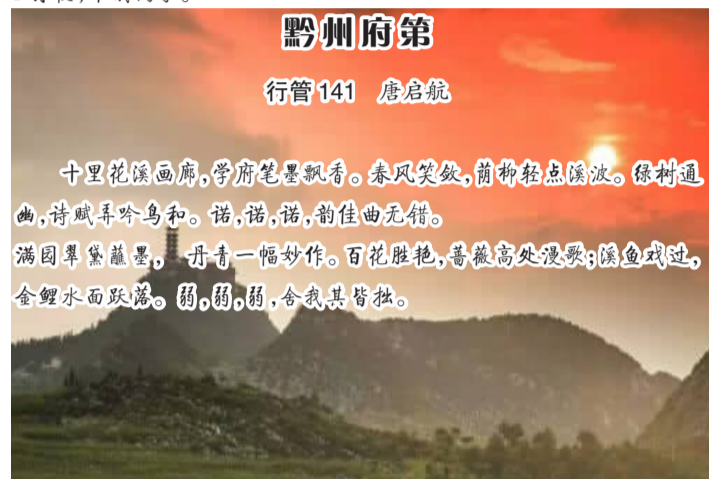
一倾碧水,两岸携山,碧云河畔。虎啸川梁焕日月,凤舞山涧挂晴空。桥上望,岁月峥嵘。

春燕双飞,孤鸿遂远,淮海无边。竹海翠黛浪波涌,披原凭翼羽乘风。古丹霞,千载鸿蒙。

黔州府第

行管 141 唐启航

十里花溪画廊,学府笔墨飘香。春风笑敛,荫柳轻点溪波。绿树通幽,诗赋弄吟鸟和。诺,诺,诺,韵佳曲无错。满园翠黛蘸墨,丹青一幅妙作。百花胜艳,蔷薇高处漫歌;溪鱼戏过,金鲤水面跃落。弱,弱,弱,舍我其皆独。



她的相册

姚江红



近日刚从学校返回家中,刷完微博朋友圈,实在是百无聊赖,拿起她的手机玩游戏,不经意间点到相册。

相册里的照片寥寥无几,在好奇心的驱使下,我点开照片,一张一张翻阅起来。

第一张是她的自拍,照片中的她笑容灿烂,有意的比了个剪刀手,仔细看看甚至还用了美颜,照得活像一个欢脱的少女。我不由自主的翻了个白眼:她什么时候这么臭美了?!

第二张是她和她口中常常说到的“别人家的孩子”的合照,照片中“别人家的孩子”对着镜头摆出很“做作”的表情,而她笑的很灿烂,我心里想:真幼稚!

第三张是她与她老公的合照,他并没有看镜头,而且表情木讷,但她依旧笑容灿烂!心里小小的嘲弄了一下。

第四张是我的照片,准确来说是对我的偷拍。记忆中是她说要给我拍照,但我嫌弃她

的拍照技术,被我无情拒绝。不知道是何时偷拍的,很不满,因为确实拍得很丑!

第五张是哥哥的大头照片,心想什么时候拍的,哥哥又不经常在家。照片拍得很正式,像在拍证件照一样,这时我又不自主地翻了个白眼,果然不会拍照。但多看了几秒,发现这确实是证件照,而且还是身份证上的照片。看到这里,我愣了几秒,随后鼻子微微泛酸。

最后一张,好像是很久以前她让我给她拍的。照片中她身材很单薄,甚至有些许佻瘦;皮肤暗沉松弛,眼角的皱纹很明显。但她的笑容依旧灿烂,同时用那粗糙、瘦小、僵硬、布满老茧的手比着剪刀手。我破涕为笑,终究还是剪刀手啊!

看完所有照片,我反思了许久,待整理好情绪,拿起她的手机自拍了几张,默默将它放回原处。

“完美主义者”的心灵自救

社保 151 严静益

对自己要求过高且不切实际,这样的人的往往是脆弱的。他们有着一颗追逐绚烂太阳的心和巨大的花盆,然而支撑愿望的茎干却常常纤细脆弱。别说即将经历的狂风暴雨的困难挫折了,就连对着太阳点头示意这个动作,他们都完成得极其困难。

一. 完美主义者的脆弱

经常做不好事情的人往往对“把事情做好”寄予一种虚假的愿望,但是实际上,缘于他从未做好过,要“好”到什么程度,这一切全凭的是想象。人的理性是建立在接受现实的基础上的,不接受现实,“把事情做好”永远都只能是愿望。这时候,很多人自诩为“完美主义者”。“完美主义”似乎成为了一个畅销的开脱理由,人们都乐意购买,用来遮住自己的不现实。不去做一件事的原因就是:“我是完美主义,不会去做自己做不好的事”甚至还有一种人直接将自己装成了完美主义,演着演着连自己都当真了。因此更加关注细枝末节,美名其曰“细节决定成败”。这一番折腾下来,往往将自己累得够呛,这时候放弃不就是早晚的事了么?

二. 打鸡血得的“完美状态”骗不过时间

谎言说多了,自己都会相信。信誓旦旦的列出一份长长的任务清单,并且要求自己每一个都“完美”执行。可是你之前从来没有做好过这件事,你并不知道什么是现实,仅仅是做到想象中或者是之前的前辈做到过的那样,接下来的几天,你划掉任务清单就像你缺钱时划掉自己的愿望清单一样困难。

三. 不要才开始做事时,就盲目期待完美。

常常看到抛球表演中演员们手中的球上下翻飞,逐渐增加数量的同时甚至能做到一个不落,惊叹之余也许有人会想,他们天生就能做到如此完美吗?答案当然是否定的,这些演员在一开始练习的时候和我们一样,可能连一个球都接不住,不过他们却有一套行之有效的训练方法。那就是在训练的最初阶段让演员们练习抛沙袋,然后,不去接它。是的,不去接住它。这个训练会告诉演员们接不住球是常事,失败是非常正常的,你要做的就是首先就是接受这

个现实,然后再慢慢去练习,向着完美靠近。

四. “伪完美状态”

李笑来老师在《把时间当做朋友》中说过:“一些真正优秀的人,也会被别人称作‘完美主义者’。事实上,这种描述并不准确,比较准确的说法应该是‘他们是有能力做到更接近完美的人,并且,他们一直在努力。’”在做事过程中往往伴随着各种各样的不完美,倘若拒绝接受那些不完美的存在,则事情就无法进行。哪怕你最终完成了,结局也经常是不完美的,生活中的缺憾必然存在。真正的完美是不存在的,我们能做的,不过是接近完美,或者更接近完美。我将这种一步步更接近完美的状态定义为“伪完美状态”。(如果已经有了这种说法希望大家来 call 我,毕竟我并没有找到相关定义,如果有的话我会重新修正我的说法)



对于抛球表演而言,接不住球,再正常不过了。这时心中先存放着这样一个概念,再去一步步逐渐做到接近完美,每一次更完美一点就足够了,感觉自己总是失败也不要太在意,只要你朝着完美的方向去努力,那就是接近成功最美的姿态。这时候也许你会问,好莱坞导演詹姆斯·卡梅隆、苹果公司联合创始人乔布斯等等很多人他们都不完美吗?你看着那些你眼中的“完美主义者”们似乎都真正做到了完美,但实际上,人家不过是坚持不懈并一点点努力接近完美罢了。把人家的奔跑姿势当做完美的示范教程,不是有点可笑么。