

一路走来,总有收获

11月22日,山东省第三届师范类高校学生从业技能大赛圆满闭幕。全省20多所高校300多名学生参加了比赛,我校12名参赛选手取得了优异成绩。其中,2014级汉语言文学专业刘敏、2012级学前教育专业李丽、2012级小学教育专业刘瑾钰获一等奖。为此,记者对三位同学进行了简单的采访,让大家一起走近她们,了解她们的参赛历程与心得。

刘敏——打动别人之前先要打动自己

见到刘敏时,她给记者的第一印象便是亲切大方。在与她的交谈过程中,更让记者感受到了她的热情。她说她喜欢站在讲台上为大家讲课的感觉,“正式比赛前,我准备了十多个教学设计,每一个都反复地练习与修改。”每一节课的讲解她都要做到“先打动自己”。记者在她的话语之中似乎感受到了她在讲课时地绘声绘色。当比赛结束时,刘敏更多的感觉是“平静与坦然”。这次参赛的经历对她来说是一种肯定,让她更加坚定了放弃考研而工作的想法。

刘瑾钰——时间重要,更重要的是用心

在准备过程中,或多或少会遇到些困难,刘瑾钰说:“最难的时候我觉得是重写的那一次。我们知道比赛的3个课题后,要在一周内把所有的教案,说课稿,PPT都做出来。当我快全部完成的时候,才发现出版时间不同,课本的内容、重难点也会不同。比赛要求的出版时间是最新的,而我找的是08版和10版的,内容有了很大的变化。所以我需要重新找教材,重新准备,一切都要重新来,而这时我只剩3天的时间。所以这三天我早上一起床,就上网找材料,做PPT,写教案等,有时候都没有时间洗脸吃饭,晚上会忙到2、3点。经过这三天奋斗,最终如期完成。”听到这里,记者也被刘瑾钰那不言弃的信念打动了。谈到比赛现场,刘瑾钰微微一笑,说到“无论自己如何紧张,在正式比赛上讲台的那一刻,都要淡定下来,面带微笑,把台下的评委老师当成你的‘学生’,把自己置身于真实的课堂之中,并与评委老师进行一定的神交流,使他们认为你很享受讲课的过程。”最后环节是答辩,老师提出的问题都是随机的,无法预知。当听到评委的提问后,大脑要迅速地运转、思考。即使不知道怎样回答,也要往自己知道的方面和教学过程方面靠近。最重要的是,“回答时要有条理性,要淡定。”

李丽——做好当下

在问到参加从业技能大赛的初衷时,李丽告诉记者:“当时参加比赛就是感觉自己作为一名大四的学生快要毕业,即将面临教师在编考试,这个考试里面也有说课和讲课,所以就想借着这个机会锻炼和提高一下自己。”当比赛完成,一路走来,回首时收获是很多的,不管结果如何,参加比赛的全过程,对自己本身就是一种成长。当她在一遍又一遍设计和修改教案时,站在讲台上一遍遍练习讲课时,老师对她一次次指导时,这都是很大的收获与回忆。从准备到比赛完成,整个过程很漫长,面临那么多场比赛,压力也很大,李丽也有过放弃的念头。“但我没有想过自己究竟会走多远,只是告诉自己做好当下,就这样慢慢的很幸运地走过来了。”

记者在此也衷心祝愿,刘敏、刘瑾钰、李丽在以后都能真正成为了一名教师,在课堂上尽情展现属于她们风采,有一天桃李遍天下。

(本报记者:潘娇娇 袁正宇 卢佳宁)



网购进行时

就十一月十一日,在全国掀起了一股购物热潮。无疑,这是“双十一”节日的带动。一个“双十一”,一个本来不起眼的一天,竟然演变成了一个购物狂欢节。就是因为“双十一”的带动,本月新的购物热潮也悄无声息地到来了。那就是“双十二”。

还没有进入十二月,各大网店就已经推出了“双十二”时期惊人的优惠活动,这使得许多人再次的擦亮了眼睛,尤其大学生和年轻上班族。借着“双十一”的余热,同学们也都想在“双十二”再过一把购物瘾。就在“双十二”的前一天,本报记者对在校大学生进行了采访。

当记者问道同学们会不会过“双十二”这个购物节时,很多同学都回答自己会过这个购物节,原因也很简单,就是在“双十二”期间网店推出了各种优惠的活动,可以使大学生在购物时省下不少的钱。还有的同学表示,平时一些价格较贵的物品在“双十二”也会出现惊人的降价,鉴于这种大幅度降价,很多同学也从中获取了实惠,多数同学都会因为价格的低廉而选择在“双十二”这一天购物。但是,还有少部分同学表示自己不会过“双十二”这样的购物节,首先是觉得“双十一”刚刚过去,这股心中的购物劲已经褪去了不少。其次是因为许多同学在“双十一”期间得到了许多的购物经验,他们认为所谓的购物节就是商家在之前哄抬价格在购物节那天在骤然降价罢了,所以,很多同学不想在这样的圈套上跌倒两次。因此,这部分同学选择忽略“双十二”。

社团,一个阳光美丽的部落,充盈着大学生们青春的热情和真诚,张扬着理想和个性。社团文化月,跟着记者来看看济宁学院学子的课余生活是多么的丰富多彩!

社团活动 我在参与

社团活动月系列活动陆续地开展,形式多样,内容丰富,为此记者采访了中文系学生会社团部部长崔浩,在提及举办社团活动对同学们有什么意义时,崔浩告诉记者“对于当代大学生来说,学习固然重要,但是有意义的社团活动对于大学生的全面发展也是极为重要的。首先,大学的自由活动时间比较充裕,有意义的社团活动可以充实同学们的课余时间。其次,社团活动可以帮助同学们增长课堂外的知识和技能。最为重要的是,有意义的社团活动可以提高同学们的素养以及专业技能,为以后步入社会打下坚实的基础。”

社团活动 伴我成长

记者在采访生命科学工程系青春励志社社长杨晓玮时,问到“大一时参加社团活动和现在举办社团活动有什么不一样的感受”时,杨晓玮对记者说道“感觉现在需要为社团付出更多,不过很充实,要考虑很多,学会随机应

变,责任更大了。”化学与化工系CH科技社团的杨磊也表示大二的自己仅仅参与其中,大二的时候便承担了一份责任,所以也会有更大的动力,也会更加努力了。在记者提及在这些社团活动中学到了什么的时候,杨晓玮回答道:“学会了如何处理应急问题,比以前做事更稳了、更成熟了。”

社团活动 文化传承

作为圣城院校,社团活动与文化传承有着密切的联系。文化传播系孔孟文化社会长董臣光在接受记者采访时,对记者说道:“社团活动的举办从大方面来说,能够传承中国优秀传统文化。另一方面,能够增加同学们的文学修养,让同学们感受到地处儒家圣地的儒学的熏陶。”文化是一种重要的精神力量,可以丰富人的精神世界,对于大学生来说,社团活动也可以让同学们更加深入的了解和传承优秀传统文化。

学校里的社团活动正在如火如荼地举行,对于每个同学来说,每次活动的举办都是一次完善自己大学生活、提高自己能力的机会,社团花开遍地,记者希望每一个大学生也能积极地参与进来,找到独属于社团的魅力与风采。

(本报记者:张雯璇 吕文丽 卞荣萱)

社团活动月,有你也有我

■ 心闻资讯

摆脱手机依赖症

心理专家建议试试这些方法

过分依赖手机的“低头族”,一方面浪费了大量的时间和精力在手机上,另一方面又面临着颈椎病、腱鞘炎、干眼症等疾病困扰。如何摆脱手机依赖症,心理专家给出了一些操作性较强的方法。

定好闹钟,准时睡觉。很多手机控都是“夜猫子”,喜欢晚上躲在被窝里看手机直到后半夜才睡,一天不看手机就睡不着。但如果从今天开始,定好一个睡觉的时间,闹钟一响准时关掉手机,最好睡前半小时就不再看手机,这样坚持几周,你会发现自己的睡眠质量、精神状态等都大有改观。

拿起实体书。实体书是代替手机的最佳选择之一,它不但可以让人切实地增长知识,修身养性,还能有效转移人们对手机的注意力。可以按照自己的阅读能力,规定好自己一周要读几本书,按照计划完成,从而将手机占用掉的时间“抢”回来。

培养一项体育爱好。运动对于改变人的性格和解决人的心理障碍有着很大的作用,减压效果要好于刷手机。出门慢跑、散步、打球或在家做操、做瑜伽均可。

(大学生心理咨询中心)

【优秀作品推荐】

美食类书籍推荐

《雅俗谈吃》梁实秋 著

这是一本飘着美食香味的散文集,“饕,则着重在食物的质,最需要满足的品位;饕,基于生理需要,也可以发展成为近于艺术的趣味。”

《民国吃家》二毛 著

这是一部关于美食的民国风情录,从美食写到食事,从食事写到人生,食物的来源内涵,人与食物不可分割的情感,作者为我们从食到史,娓娓道来那美食绚烂、飘香入味的民国时代。

《无非求碗热汤喝》张佳伟 著

一系列与食相关的随笔:从家常饭食到零食小吃,从应景菜肴到各地特产,从文化典故再到童话幻想,为你全景展现一幅充满“乡味”的饮食画卷。

《旧时光的味道》许亿 著

美食,是人最深的乡愁。作者从小时候的家常美食回忆,细细诉说那些属于家乡的故事。逐渐长大,在外漂泊,念念不忘的是故乡的食物与儿时的味道。妈妈做的家常菜是世界上最好吃的,时光将味道深深烙在我们的味蕾上,随生而生,永不磨灭。

(推荐人:张园园 蒋铭鑫)

(本报记者:王允虎 潘鹏宇)