



# 校党委领导班子召开 对照党章党规找差距专题会议

**本报讯** 11月11日下午,学校党委领导班子对照党章党规找差距专题会议在办公楼第一会议室召开。省委第十一巡回指导组组长刘建良,成员李庆凯、张永喜到会指导。校党委副书记、校长夏东伟主持会议。校党委领导班子成员参加会议。

会上,校党委领导班子成员夏东伟、杜方波、汪黎明、贾洪江、李军、于永明、刘彩云、肖江南、孔伟金、于红波、吴世珍、徐龙飞结合学习研讨,对照《中国共产党章程》《关于新形势下党内政治生活的若干准则》《中国共产党纪律处分条例》等,联系思想和工作实际,聚焦“八个是否”,把自己摆进去、把职责摆进去、把工作摆进去,认真检视自身的差距不足,进行自我剖析,夏东伟带头,校党委领导班子成员依次对照检

查发言。每位班子成员发言后,夏东伟逐一进行点评,其他班子成员对发言同志进行“咬耳扯袖、提醒警醒”。大家表示,将虚心接受意见与建议,即知即改,并在今后的工作中进行整改落实。

刘建良对我校党委领导班子对照党章党规找差距进行点评。他表示,校党委领导班子会前学习认真,准备充分;找问题不足态度诚恳,自查深刻;相互指出差距不足襟怀坦诚,出于公心。这次会议质量高、作用实,达到了预期效果,对主题教育开展起到积极促进作用。刘建良强调,要认真学习研究领会上级指示精神,自我检视进一步往深里找、往实里找、往思想根源上找;找差距不足要结合具体工作见人见事,增加检视剖析的显示度;相互提意见要以更

严格的标准明确问题不足,为下一步分析问题根源奠定基础。

刘建良传达了中央督导组对深入开展主题教育的新要求:提高政治站位,紧密联系思想实际和工作实际,着力解决高校党委领导下的校长负责制、基层党组织建设、教师队伍建设、意识形态工作、学生社团工作中存在的突出问题;突出抓好处级以上领导班子和领导干部主题教育,做实基层党支部学习教育和检视整改;整改落实要注重在体制机制建设上下功夫;进一步压实责任,学校主要负责同志要担负起第一责任人责任,班子成员要动起来,形成合力,共同抓好主题教育;巡回督导组要强化严督实导,要有“辣味”。

刘建良反馈了督导组前期个别谈话、

进校调研和日常巡回指导中了解的情况和问题,并提出下一步工作要求:要进一步提高政治站位,强化理论武装;要严格落实各项要求,扎实开展主题教育;要化解主要矛盾,回应师生关切;要坚持立德树人,坚守教育初心;要从严管党治党,夯实党建基础。

夏东伟代表校党委领导班子作表态发言。他表示,督导组提出的意见建议具有很强的针对性,为我们加强自身建设,深化主题教育,提供了有力指导,校党委领导班子成员要认真学习领会,进一步完善个人剖析材料,将查摆出的问题不足纳入主题教育整改落实任务,紧密结合中心工作,聚焦主题主线,全面抓好贯彻落实。

(王静)

# 我校附属医院与华赛伯曼医学签约 进行干细胞临床应用研究科技合作

**本报讯** 11月9日下午,针对开展干细胞临床应用的研究科技合作举行签约仪式。校党委书记胡金焱,校党委常委、副校长于永明,附属医院党委书记、理事长王新生,华赛伯曼医学董事长高青,华赛伯曼医学战略科学顾问、欧洲科学院院士、国家“千人计划”特聘专家张友明,以及相关领导、专家出席本次签约仪式。附属医院院长董蓓主持签约仪式。

胡金焱向签约双方表示诚挚祝贺。他表示,值青岛大学办学110周年、附属医院建院121周年之际,青大附院牵手生物医疗产业界前沿科技,这是医科创新发展、不断跟踪前沿研究的结果,也是以学术创新驱动医、教、研发展,是真正意义上的产学研医结合。此次青大附院与华赛伯曼医学的合作,双方有效抓住了新技术发展的契机,是一个新的发展起点,也将是生物技术与临床医疗需求的有效联合,代表着未来医疗科技发展的新方向,前景十分光明。希望合作双方以此为契机,发挥各自优势,共同努力,在医学领域广泛开展多层次、广泛、深入、持久的交流合作,推动科学研究和临床应用需求紧密结合,以优质的服务、优良的技术,造福社会,为青岛市建设一流医疗竞争力作出贡献。也期待青岛大学将来在科学研究上有更多突破,涌现出更多优秀的科学家,结出丰硕成果。

王新生在致辞中表示,附属医院从2004年开始涉足干细胞领域,并于2011年11月获批干细胞临床研究机构资质。希望通过此次合作,推动青大附院在干细胞领域的临床研究进展,提升青大附院的医疗服务水平和科研水平。

高青在致辞中表示,此次与青大附院的项目合作,将是华赛伯曼医学干细胞业务从技术研究到精准对接临床需求迈出的重要一步,对于实现“产、学、研、医”一体的健康服务产业化发展,使未来精准医疗惠及民众具有重要意义。

华赛伯曼医学首席科学家王斌教授、首席技术官张万明教授分别作了题为《髓源同种异体多能干细胞预防中风后遗症的研究》及《新型细胞药物研究与应用进展—肿瘤浸润淋巴细胞(TIL)治疗》的学术报告。

仪式上,董蓓和高青分别代表双方签订关于开展干细胞临床应用研究科技合作框架协议。根据协议约定,双方将联合开展“间充质干细胞制剂(外用)治疗难愈性创面”以及“脂肪干细胞(自身)混悬液关节腔内注射对退变性骨关节炎损伤软骨修复”两项干细胞临床研究备案项目。

在随后举行的座谈会上,附属医院心血管内科、神经内科、内分泌科与会代表及各位专家,针对干细胞在临床应用的现状及发展前景进行了广泛深入的交流研讨。

(任丽娟)

# 我校落实加强机关作风建设

**本报讯** 我校近日印发了《关于进一步精简会议和规范有关公务活动的通知》,在机关推行落实首接负责制、限时办结制、积极作为与否定报备制、及时反馈制等四个方面效能建设的规章制度。

通知要求,今年下半年会议数量要比上半年精简1/3以上,发文数量比上半年减少1/3以上。通知还对校领导公务活动、公务接待、公务用车、督查督办等事项进行了规范。这是我校为加强机关作风建设,推进主题教育落实见效的又一具体举措。

(宣文)

# 我校小学教育专业 接受教育部专业认证

**本报讯** 11月11-13日,以天津师范大学杨宝忠教授为组长的教育部小学教育专业认证专家组一行7人莅临我校,进行了为期3天的现场考查。

11日上午,小学教育专业认证现场考查工作见面会在学校办公楼第一会议室召开。专家组全体成员,校领导夏东伟、于永明、刘彩云、肖江南、孔伟金、吴世珍出席会议。学校相关职能部门主要负责人、相关学院分管教学院长;师范学院党政领导、小学教育专业负责人和全体教师参加会议。

专家组组长杨宝忠介绍了师范类专业认证的目的、任务、方式和要求,以及此次现场考查工作的重点。

校长夏东伟简要介绍了学校的办学情况和师范学院的基本情况。他表示,小学教育专业和其他师范类专业要通过此次专业认证,找准自己的短板,有的放矢地持续改进,每位教师要树立“学生中心、产出导向、持续改进”的理念应用于教学活动当中,实现教育教学质量的快速提升。

小学教育专业负责人马勇军就专业自评报告中未充分说明的内容,分别从培养目标、毕业要求、课程体系、师资队伍等八个方面做了补充汇报。

专家组成员针对教学质量监控机制的建立、教师分类管理、学生成长指导体系的构建

等有关学校人才培养的共性问题进行了现场提问,学校相关职能部门主要负责人做了解答和说明。

认证考查期间,专家组实地考察了教师教育实训中心,通过听课、访谈、查阅资料等方式开展了现场考查工作。

11月13日上午,小学教育专业认证专家反馈会在学校办公楼第一会议室召开。专家组全体成员,校领导杜方波、于永明、刘彩云、肖江南、孔伟金、吴世珍出席会议。会议由专家组组长杨宝忠主持。

杨宝忠代表专家组反馈了现场考查工作的整体情况。他指出,专家组依据《小学教育专业认证二级标准》,按照8个一级指标和39个二级指标,对小学教育专业进行了全面考查。他充分肯定了小学教育专业注重师德师风养成、密切联系基础教育、重视学生教学技能训练等优势,同时从学校对师范教育支撑度、小学教育专业培养目标制定、课程设置及评价体系建设等方面提出意见和建议。专家组其他成员分别从毕业要求、课程与教学、合作与实践、师资队伍、支持条件、质量保障、学生发展等方面提出了存在的问题和持续改进意见。

杜方波表示,学校将以此次专业认证为契机,针对问题和建议进行专题研究,制定有力整改措施并落到实处。

(沈香福)

# 山东省教育厅专家组 来校进行体育工作评价

**本报讯** 11月8日,以山东师范大学体育学院院长葛书林为组长的山东省高校体育工作评价专家组一行4人,到我校进行体育工作评价。校党委常委、副校长刘彩云出席专家组入校见面会和意见反馈会。

上午,体育工作评价专家组入校检查见面会在办公楼201会议室召开。刘彩云和葛书林分别讲话。会议听取了青岛大学体育工作汇报,结合学校自评报告,专家组认真审阅学校支撑材料,对学校各项体育工作进行了对标评估。随后,专家组实地考察了学校体育场、健美操基地、乒乓球、篮球场等体育教学和活动场所,旁听正在进行的部分体育课程。专家组还召开教师座谈会和学生座谈会,听取了师生对学校体育工作的意见。

下午,体育工作评价意见反馈会在办公楼201会议室召开。专家组对我校在体育课程建设、运动训练人才培养等方面的成绩给予充分肯定,认为

学校体育工作能够认真贯彻落实党的教育方针,制定体育工作长期和短期发展规划,有计划、有制度、有保障地推动学校体育工作开展,各项体育工作的开展符合国家规划和要求,建立了职责明确、责任到人、部门配合的管理机制,确保了学校人才培养和科研水平提高,有效促进了学生体质健康发展。针对考察中发现的问题,专家组提出了改善体育场馆的建设和管理、加强高水平师资力量引进、完善科研激励政策、加强多部门联动共同支持学校体育事业发展等建议。

刘彩云表示,学校将按照专家组意见和建议,不断总结经验,推进工作创新,重视不足,认真整改,健全完善体育教育体制机制,全面提升学科水平、育人水平和服务经济社会发展能力。

体育学院和相关部门负责人参加会议及相关活动。

(尹传友)



15冠王!

我校足球队荣获山东省大学生足球联赛冠军

在日前举行的2020全国校园足球联赛、山东省预选赛(高校组)暨第十四届全国学生运动会测试赛(足球)中,我校足球队经过连续四天的奋战,分别以8:0胜青岛理工大学,5:0胜山东齐鲁工业大学、2:0胜济南大学,3:0胜青岛科技大学,进入决赛对阵山东大学足球队。11月8日下午,我校足球队最终在点球大战中以4:3力克山东大学足球队,以总比分5:4的成绩,捧得本届山东省大学生足球联赛冠军,这也是我校足球队第15次获此殊荣。

图为我校足球队(白队)与山东大学足球队(红队)在决赛中。

陈贵杰 摄

# 千里之行 始于足下

——记千里行集团有限公司董事长、1987级校友任钦武

本报记者 戴雪峰 学生记者 夏琴 莫天航



任钦武回忆当年充实的学习生涯,正是那段生活给了他未来发展的最初动能。当年的他既要保证优秀的学习成绩,又要做好班里的团支部书记、系里的学生会主席等学生工作,同时作为本年级学生中第一批入党的共产党员,他干什么事情都会去考虑团队,带好头。学习之余,他积极组织参加合唱比赛、篮球比赛等集体活动……这些经历让他学会如何更好地与老师、同学沟通,也收获了知识、能力和友谊。

1990年的夏天,任钦武参加了学校暑假社会实践活动,在莱西的工厂走访、参观,他看到国有企业和集体企业在那个年代里经营过程中的众多困难,看到生产经营者收入微薄,却依然不放弃责任担当的品格。这些当年还是学生时的所见所闻,让他在日后创业的过程中每每想起都会告诫自己,困境中坚持更为珍贵。

大学四年,任钦武在这里获得了知识、提升了能力,更从内心深处爱上了这所培育了自己、洋溢着青春活力的校园,毕业以后,他时刻关注着母校的发展,以实实在在的实际行动回报母校。

2013春天,学校合并办学20周年,29位校友捐资在校园里设立闻一多、梁实秋、沈从文、束星北4位文化名人的雕塑像,任钦武就是捐赠校友之一。这一年,他在学校捐赠设立了“千里行助学金”,

也许你脚下正穿着 COACH、CK、VANS、迪卡侬、无印良品、优衣库等国际品牌的鞋子,但你可能不知道,这些鞋子或许出自青岛千里行集团有限公司的生产线。创建二十年来,千里行集团坚守品质、匠心制造,一步一个脚印地走上了国际舞台,向着成为世界顶级鞋类制造商、知名品牌管理公司的宏伟愿景迈进。我校1987级校友任钦武便是这家集团的董事长,青岛市第十五、十六届人大代表。而他带领企业向前的进程,向我们展示了一名有担当的企业家、一名有情怀的青大人的奋斗影像。

任钦武说“道德经里说,合抱之木,生于毫末;九层之台,起于垒土;千里之行,始于足下。集团之所以命名为千里行,一层解读是,在人生中,不管是做人、做事还是做生意,都不能急于求成,要稳扎稳打,慢慢积累;另一个意思则是不管多远的行程,都要从足下开始,做好一双鞋子,也许是千里之行的最好脚注。”

## 浮山脚下 时短情长

很多青大校友回忆1990年前后的大学生活,都对简陋的校门、泥尘相杂的土路记忆犹新,而1987年秋天入校的英语系校友任钦武对这段记忆的描述却是“运动、快乐、青春、意气风发”。19岁的青年

心中有阳光、脑中有梦想,浑身有使不完的劲儿。记忆犹新的是年轻的任课老师们,与同学们同在一个楼上住宿,在一个食堂里吃饭,在一个运动场上踢足球、打篮球,“他们是老师,更像是朋友。老师们扎实、严谨的态度,忘我的工作精神深深影响了我,让我在大学期间,对专业学习一刻都不敢放松。”

(下转第二版)

# “我们有了主人翁的感觉”

## ——我校2019年新入职教师培训班掠影

学生记者 龙妹伶 刘凌霄 见习学生记者 陈重植 李可清

“培训会让我感到非常亲切，我们从学校的历史、人文风貌和各种建筑、管理团队都有了详细的了解，让我从入职开始就有了主人翁的感觉。”环境科学与工程学院赵宗山说。

“学校在用激情和热情为我们服务，每一处细节我都感受到了青大的温暖！”非织造研究院的新入职教师范婷说。

虽然我校为期4天的新入职教师培训会已结束20余天，但年轻教师们谈起培训会时依然印象深刻，培训内容、细致的内容令每一位参与的教师都获益匪浅。

10月16日至19日，由党委教师工作部、人力资源部主办的新入职教师培训班在研发中心会议厅举办，来自全校的110余名新入职教师参加了培训。校党委常委、副校长肖江南做了关于校情校史的主题报告。随后，培训会从师德师风建设、国家形势政策、普法教育与心理调适等方面邀请学校教授为新入职教师授课。学校各个管理部门领导介绍部门职能。10月19日的结业仪式上，校党委书记胡金焱为110余名新入职教师颁发了结业证书。

“胡书记所讲的作为一名职业教师的自豪感令我感触很深，教书育人、桃李满天的自豪感是在企业无论如何也无法实现的，能够将自己的下半生与高校生活绑定在一起我非常自豪。”董啸天来自商学院，是新入职教师之一，他表示这堂课“以立德树人为根本，在教育改革中争做优秀青年教师”为主题的思政课让自己获益良多。结合我校的“不忘初心，牢记使命”主题教育活动，胡金焱围绕“互联网催生高等教育的新变化”“我国新一轮高等教育教学改革”和“如何做一名优秀的大学教师”三个方面展开了论述。胡金焱指出，互联网信息时代的到来为高等教育的发展带来了机遇与挑战。信息化时代带来

的互联网技术、网络资源，只是大大扩展了大学的人才培养能力、渠道、模式与功能，无形的大学无法取代有形大学所具有的系统化、基础性的专业知识教育及其体系。胡金焱提到，面对新形势、新变化，我们应当走出传统的传授知识性教育，走向创新型和开放性教育，大力推进专业现代化改造，打造专业“升级版”，并将专业教育与创新创业能力教育有机地、深度地融合起来。

如何做一名优秀的大学教师？胡金焱认为，教师应具备德才、师技、师艺、师德、师责、师爱，强调教书是本职，科研是本分，育人是使命，品德是根基。他着重强调了本科教育的“五个一”工程，结合自身多年的教学经验与教研成果，指出了结构合理的教学团队、高质量的教材、科学有效的教学方法、深化教学改革以及打造丰富教学资源库对“教”与“学”的重要性。胡金焱勉励新入职教师应努力成为有理想信念、有道德情操、有扎实学识、有仁爱之心的“四有”教师。

“沈教授的讲课对我的心理角色的转变有很大影响，我之前在企业工作，推动企业的良性发展是唯一指标，但成为一名教师后我的天职就是传道授业解惑，当我从一名企业人士变为人民教师后，我需要做好转变心理角色，走向讲台成为一名人民教师的准备。”回想起沈若武教授关于新入职教师要找准定位，以身立德的讲课，董啸天记忆犹新。

10月16日上午，“全国优秀教师”沈若武教授“以身立教”为主题，为新入职教师们讲述第一堂课——师德师风建设，一起研究问题的紧张气氛，老师深夜批改作业的灯光……老师的教导、同学的帮助以及自身的努力，孙敏行以专业第五的成绩获得了推免资格，这让他眼前的迷雾似乎散开了许多，更坚定了前进的方向。



与往年相比，今年的新入职培训更多了一些创新和趣味。10月17日，110余名新入职教师走出教室，参加拓展训练。其中拓展训练通过设置游戏环节为新入职教师搭建相识的平台，借此提高大家的合作意识，凝聚团队精神。范婷婷信，应对中美贸易战”形势政策专题教育勉励新入职的教师正确认识国际形势，树立一颗爱国心；法学院蔡颖雯教授则从“社会主义核心价值观与普法教育”出发希望大家能够提高法律意识，对法律保持敬畏之心；10月18日上午师范学院心理系官准副教授还针对新入职教师心理问题给大家提出建议。

非织造研究院的范婷婷四月来到青大，半年以来她逐渐适应了青大的生活环境，她表示，当天的培训获益匪浅，自己一直希望能出国看看外面的世界，但并没有留学经历，此次韩庆娜副教授对国际形势的分析开阔了自己的眼界，了解到不同国家之间的文化差异，尤其是对美国的高调总统特朗普以及特朗普大

楼的介绍更是眼前一亮。据党委教师工作部伍恒型老师介绍，今年的新入职教师培训强调以服务为本，10月16日下午与18日一整天时间，培训班从人力资源部、教务处、科技处、人文社科处、研究生处、国际交流合作处等职能部门相关政策制度，再到财务处、资产管理处、图书馆、工会和安全管理处的相关服务保障制度都进行了详细的解读。针对新入职教师较为关注的工作和待遇问题，培训班一方面从设备使用、家庭保障、心理压力排解等方面讲解服务保障制度，另一方面邀请各个部门处长介绍其部门职能，现场一对一在薪资、职



称评优、基金申请、财务报销等规范化问题为新入职教师答疑解惑。此外，此次培训会仿照国际会议的标准从细节处入手，从教师签到而准备的攒够6个即可兑换小礼品的印章，详细记录培训内容、新入职教师联系方式及各部门咨询电话的培训手册到休息时间全程提供热水、咖啡，每天制作15秒的短视频以及在体育馆拓展训练



训练的回忆相册，都旨在努力提高新入职教师的归属感，把青大打造成为“别人家的学校”。“培训会非常细心，像培训手册，回忆相册不仅提高了我们参与的热情，更为我们留下了美好的回忆，在今后的一线工作中我也会时刻想起青大还有这样一群热情、敬业的老师，督促着我努力为学生们也留下美好的回忆。”赵宗山动情地说。

### 学在青大

## 孙敏行：心中有梦，脚下有路

学生记者 陈美燕



很多小孩都会有一个当科学家的梦想，孙敏行也不例外。九月底，保研结果陆续出炉，青大学子孙敏行收到了他梦寐以求的录取通知书——直博国科大，十月初，他就已经到成都光电所跟着导师参与实验研究，学习机器的作用机理，看代码、学理论、读论文、仿真……这是他在光电所的日常。他无比珍惜做科研的每分每秒，“保研为我争取到了时间和学校上的优势，这是我前进的动力，我绝不能懈怠。”

当孙敏行看到近年来中国的科技迅速发展，他为自己是一名中国人而感到骄傲，同时，他也想作为一名科研工作者投身到建设祖国的伟大事业中。年幼时被问及梦想，脱口而出的“科学家”现在好像朦朦胧胧地呈现在眼前，“也许我真的能成为一名科学家。”孙敏行想。

初入青大，孙敏行便确立了考研甚至读博的目标。进入大二，孙敏行凭借优异的成绩进入自动化学院的创新班，他思索自己是否能依靠成绩获得保研的资格，但是他并没有在这方面纠结，而是踏踏实实地完成每一次作业和实验。他坦言，用学到的微分方程、矩阵解决实际问题是非常有趣的事，当知识在实践中应用，才是真正掌握了知识。

各学院的创新班素来以学风优良著称，孙敏行大三时在班里担任学习委员，会组织全班进行期末的统一复习，在期末考试之前帮他们捋一遍知识点，和学习好的同学一人负责讲一门。他还经常鼓励一些成绩稍微差一点的同学每周都去上自习。高分、高绩点的背后往往伴随着解决一个又一个学习上的盲点，他会经常与同学讨论，无法解决的问题就去请教老师。“老师下课后总被我们围住，被迫拖堂。其中许多同学并没有疑惑，而是把听别人的问题看作加深理解的方式，我也是这样。”孙敏行对他的电气老师辛凤玲非常感激，他回忆道：“辛老师批改作

业，会比学生写的作业更细致地、从头到尾地再改一遍。这让我很感动，从来没有见过这么好的老师。对待每一次作业，她批改的内容比我们写的还要多，无一例外。”他的描述让人真切地感受到一种明辨乐学的学风，仿佛能看到同学们课下三五成群围在老师身边虚心求教的身影，一起研究问题的紧张气氛，老师深夜批改作业的灯光……老师的教导、同学的帮助以及自身的努力，孙敏行以专业第五的成绩获得了推免资格，这让他眼前的迷雾似乎散开了许多，更坚定了前进的方向。

要想得到名校的保研资格，除了优异的成绩，丰富的竞赛经历也是必不可少的。2018年，他参加了全国大学生数学建模竞赛，他当时做无线充电小车遇到了很多问题，由于请教老师属于违规行为，只好与团队一起找资料研究算法，当他们用这个算法编程运行后，发现它不适用于这个问题，于是他们继续找资料，并结合其他算法，分析其作用机理，最终对该算法进行了较大的改进，成功地解决了这个难题。那次国赛是他们团队第一次进行原理性的创新，也正是因为创新，他们获得了国家级一等奖。

比赛总会经历无数次试错，心情难免变得烦躁，孙敏行说：“但困难确实是做成一件事必经的过程。”有些问题当时可能觉得迈不过去，但事后再去回想，会发现其实并没有当初想象的那么艰难。经过一次又一次比赛，孙敏行愈来愈成熟，遇到困难不再感到心虚、犹豫，而是从细节处着手，不断尝试从而解决问题，留下的更多是对自己的信心，是对学术的热情，是为梦想拼搏的骄傲。“当时参加竞赛是抱着得奖、保研的功利心去参加的，当我拿到奖杯的那一刻，回想做数模的日日夜夜，发现这才是我真正想做的事，这让我更坚定了做科研的决心，我想知道它到底是怎么做的、这个算法是怎么实现的……”

孙敏行想以后做科研会遇到的问题，“第一次参加比赛时有想过放弃，可能是因为心不够大。”现在，参加过多次比赛的孙敏行，内心已足够强大，他表示，无论做什么事，世界观足够开阔会对问题的认识以及将来的行动有很大的帮助，也许做科研会遇到瓶颈，但是，办法总比困难多，只要行进在正确的道路上，任何问题都不是为惧。从竞赛到科研，孙敏行的每一步都坚定，每一个脚印都踏实。

正是三年来对梦想的不懈坚持与努力，他成功获得推免资格，并通过中国科学院大学直博面试，成功成为光电技术研究所的一员。大事难事看担当，逆境顺境看胸襟。如今的孙敏行，在学术研究的道路上，愈来愈自信、坚定。

“我们活着不能与草木同腐，不能醉生梦死，枉度人生，要有所作为！”孙敏行对方志敏说过的这句话印象深刻，在本科学习期间，他越发察觉自己在学术上所知甚少，对于未来，他表示，将会在专业领域不断深入学术研究，掌握尖端知识技能，发表有深度的论文，成为领域内的专业人士。

心中有梦，脚下有路，心怀科研梦的孙敏行，他脚下的路必将鲜花盛开！

### 图片新闻

校工会、校劳模协会近日组织我校各级劳模及部分工会主席参观青岛港全自动化码头，作为亚洲第一个全自动化码头，巨大的青岛港前湾港区码头上，空无一人，却井然有序，一片繁忙景象。劳模们先后了解了全自动化码头研发的过程和全自动化集装箱码头作业过程，亲身感受了新中国成立70年来青岛经济社会发展取得的辉煌成就，大家看后都深受鼓舞、倍感振奋。

(郭艳玲)



(上接第一版)

### 从青大出发 笃行致远

离开母校28年，作为国内知名鞋类企业集团董事长的任钦武，接受采访时首先谈到的还是母校。

1991年，任钦武作为优秀毕业生被分配到双星集团工作，这与他理想的结果有些许落差。一位外语系老师告诉他，“年轻人到企业中锻炼，将来还是非常有机会的。你所要遇到的困难、遇到的磨练都是值得的。”而当他此后工作，再回忆起老师这句话，便由衷感激他。在双星集团工作的五年，任钦武从事进出口业务，在这过程中学到了很多生产和管理的方法。他经常工作到晚上十点、十一点，在那样拼搏奉献的环境里，身边所有人都是这样，没有抱怨，也不觉得委屈，得到了极大历练。在这个期间，任钦武那个“出去闯一闯”的梦想始终没有熄灭，29岁，他毅然辞去了双星的工作，独自创业。

1997年，千里行贸易有限公司正式成立。凭借在双星集团负责外贸工作和大学英语科班出身的优势，任钦武最初把企业定位为鞋类出口。创业之初困难重重，举步维艰，尽管如此，他心中想的只是，每个人都有不同的活法，只有试一试，才知道自己的潜能到底有多大。

但在做业务的过程中，他越来越深刻地体会到产品质量才是成为最终赢家的关键，“一定要做自己的工厂，成为世界顶级鞋类制造商”，他把以匠人之心、

做全球之履的使命记在了心上。

2000年第一家工厂在莱西成立投产，从建工厂、跑营销，到产品质量，每个环节、每个细节，他都亲历亲为，力求完美。到2018年，千里行已成为国内知名的鞋类制造商，每年鞋子出口可以达到2000万双，五家核心工厂各具规模，并拥有多个鞋类自主品牌、对外鞋履进行品牌管理，亦在此方向上不断前行。“一步一个脚印，一双鞋子也能够走到千里之外”，任钦武说。

从2008年到2018年十年间，在山东青岛、广东东莞、东南亚缅甸建设有大型的现代化工厂，拥有国内先进的生产流水线，年产量达到2000万双；拥有3个产品自主研发中心和5家核心出口加工厂，为世界众多高端品牌及顶级鞋公司生产各类高档皮鞋、帆布鞋、运动鞋和注塑鞋，产品销往美国、欧洲、日本、韩国、东南亚、南非等十几个国家、几十个地区。同时，千里行集团开始探索多元化发展，2009年成立了千里行网络科技有限公司，开启自主品牌打造和国际国内品牌管理之路；千里行集团在加工制造之余，加大在自主品牌管理方面的探索，先后创立高端皮具品牌迪迈奇TIMOTHY&CO、年轻时尚品牌istep，引进意大利高端私人定制皮鞋品牌QUARVIF；在美国圣地亚哥、意大利威尼斯和中国东莞、香港拥有设有鞋类产品研发中心；2016年与大众集团合作成立“卓越早教”，致力于学前教育；2016年明艺美术馆开幕，打造文化创意品牌。带领一家企业一步步走到现在，任

钦武深知，一个现代化企业的建设与发展离不开整个团队的努力奋斗，因而在选人用人方面有着自己的原则和要求，比如要在全体员工中建立共同的价值观念；诚信、敬业、创新、包容、感恩，要和团队成员一起打造一个员工自豪、社会认可的公众化企业。他的主力里不乏当年青大的校友以及曾经跟自己一起工作过的同事，不乏冲劲十足的年轻人。作为集团创始人，任钦武非常明白一个团队中默契、信任的重要性。特别是2008年的经济危机，给很多企业带来了前所未有的压力，任钦武和自己的团队紧密合作，在困难中相互扶持，终于平稳度过，他说，“一场危机是淘汰弱者的劫难，同时也是给自信坚韧者的际遇”。

目前，青岛千里行集团有限公司，注册资本1亿元。旗下拥有15家分公司涉足生产制造、品牌管理、多元化投资等多个领域。千里行集团已经由单纯的外贸进出口加工企业转型为高端品牌运营商，实现了从单一外贸加工一体，再向创立自主品牌和多元化经营模式转变。2018年实现纳税6600万元。企业在不断创新、持续发展的同时，也不忘初心回报社会，多年来持续为教育、社会福利和慈善事业贡献绵薄之力。

采访的最后，我们希望任钦武也能给学弟学妹们一些鼓励，他很恳切地说，那就送大家一句话吧—to be the best of yourself。做最好的自己，不随波逐流，坚持擅长的与喜爱的；不虚度年华，让自己成长历练，不轻易放弃。”

★不忘初心 牢记使命★

特稿

# 初心·梦·信仰

青岛大学反腐倡廉中心 郭金鸿

盛夏的七月,学校纪委组织进行了一次特殊的红色教育现场教学活动。三天紧张而充实的学习,学员们重温历史,缅怀先烈,振奋精神与斗志,思想得以洗礼,更加深刻领会到甲午国殇令中华民族跌入苦难深渊的悲惨历史,更加真切感受到历史发展关键时刻,中国共产党带领人民浴血奋战,终获彻底解放的伟大,更加理解战胜外忧内患、军民团结一心、无坚不摧的斗争精神,也更加钦佩身处和平年代的科学家郭永怀以身许国、为民族振兴倾尽才智的爱国情怀。

**梦碎甲午民族之殇。**1894年是一个多事之秋,9月17日,中日甲午海战爆发,5个多小时的惨烈激战后,日舰无一沉没,而清朝北洋舰队全军覆没,签订了丧权辱国的《马关条约》,中国失去制海权,百年国运由此改变。一百多年后的今天,我们随着川流不息的人群登临刘公岛,首先映入眼帘的是“致远”号舰长邓世昌身着披风、手擎望远镜远眺海疆的雄姿英发雕像,而甲午海战纪念馆中那一幅幅珍贵的历史图片、一件件锈色斑驳的船炮部件,向人们叙述着那段不堪回首的往事和令人唏嘘不已的壮举。“我立志杀敌报国,今死于海,义也,何求生为!”邓世昌金声玉振振荡云霄。与敌同归于尽拒绝生还,报国的忠魂永远安息在这片深爱的海洋。历史既是一面映照现实的明镜,也是一部最富哲理的教科书。“唤起吾国千年迷梦,实自甲午一役始也。”(梁启超语)甲午战败留给后人沉痛教训,军备相对落后和军备松懈、贪污腐败,是导致甲午战败的一个重要原因,“练兵也,海军也,都是纸糊的老虎,……虚有其表。”(李鸿章语)。当时有英国记者在报上指明:“假如中国军队所使用的炮弹不是装满泥沙,他们在这次海战中原本是可以获胜的,战败主要不是海军提督的过错,而是军械局内利欲熏心官吏的罪恶酿成的。”甲午之败,虽败于日本,实质上是败在了落后颓废的清朝制度。“国事蹙也,财源匮也,民心涣也,威柄失也,而四者皆国之命脉所系,失之何以自立?”国之不强,人必窥之、辱之。前事不忘后事之师。面向黄海我们心潮澎湃,把身影定格在“甲午战争陈列馆”前,思绪万千、痛定思痛。在各种道路上寻寻觅觅的中国人,终于选择了中国共产党,选择了社会主义。现在,我们已经站起来、富起来,正在走近世界舞台中心。我们有理由相信,甲午国殇不会重演。只要我们坚定制度自信,建设海洋强国、铸就强军之梦,在民族复兴辉煌历程中,就一定能肩负起现代化建设新跨越的历史重任。

**峥嵘岁月何惧风流。**胶东是抗战时期地方党组织开辟和建设敌后抗日根据地的先行者,这里有着丰富而宝贵的红色文化资源。我们一路颠簸,到达翠柏掩映中的天福山起义纪念馆。相较于刘公岛的熙熙攘攘,这里宁静的气氛让人不由得肃穆起来。听着讲解员声情并茂的讲述,我们记住了一个个鲜活的名字、一次次留下感动的热泪。理琪,时任中共胶东特委书记,领导了著名的天福山起义,成立了山东人民抗日救国军第三军。他离开条件优渥的家庭,选择了一条为民出生入死的革命道路。“天福英雄是理琪,献身革命国忘私。当年猛打雷神庙,今日高标星宿旗。百代东风吹海陆,一方化雨仰宗师。”(郭沫若诗)在民政部公布的第一批300名著名抗日英烈和英雄群体名录中,理琪名列其中。林一山,这

位水利学界的泰斗,曾被毛泽东趣称为“长江王”,先后参与组织领导了天福山起义、威海起义。他,建国前十五载戎马生涯,建国后又六十个治江春秋,他的名字与葛洲坝和三峡大坝这两个伟大工程紧密联系在一起。他曾说过“一个人的一生,无论是战争年代或和平年代,要有所成就,都有冒险和牺牲的问题;只有碌碌无为之辈怕冒险怕牺牲,但决不会有什么业绩。”烽火连天的战争岁月,锻造了先辈们钢铁般的意志,“一旦强虏寇边疆,慷慨悲歌奔战场。”为新中国诞生捐躯的英烈,用血肉之躯铸就了一座座丰碑,镌刻在人民的心中,万古流芳。“得民心者得天下”。我们的军队是人民的军队。子弟兵冲锋陷阵上前线,演绎了马石山十勇士“以命相救 人民至上”的豪迈史诗;根据地群众忠心向党,胶东育儿所诉说着一幕幕“以命相助 大爱无疆”的不朽传奇,“乳娘”们冒着生命危险,哺育了千名前线子弟兵后代和烈士遗孤。正是有了这军民同心、水乳交融,才有了中国胜利的希望。笔墨言辞难以描摹他们抵御敌寇、保家卫国的英雄气概,更无法再现血染沙场、惊心动魄的场景,但始终清晰可见、久久难以忘怀的是他们执着的信念,慷慨悲歌、浩气长存。“问苍茫大地,谁主沉浮”,正是这众志成城的人民军队和人民群众创造了中国革命的历史。

**永怀精神炳照千秋。**胶东党性教育基地教学点之一的“郭永怀事迹陈列馆”,位于荣成市政府广场旁。郭永怀,这位曾与青岛大学有着渊源的伟大科学家,新中国成立初期,毅然辞去美国康奈尔大学终身教授之职,回国投身到艰苦卓绝的“两弹一星”的事业。在生命的最后时刻,他用身体守护了国家绝密资料,是唯一以烈士身份被追授“两弹一星”勋章奖章的科学家。“永慕江山堪称民族脊梁,怀忘九霄不愧中华英雄。”郭永怀的赤子之心、家国情怀,让尘封的历史变成永恒的记忆。斯人已去,风范永存。

他是勇攀科学高峰有远见卓识的典范。郭永怀17岁以优异成绩考入私立青岛大学附中,36岁就受聘到康奈尔大学任教。研究领域横跨核弹、导弹、人造卫星三个领域,是与钱学森齐名的国防尖端技术研究员。他是无私奉献、以身许国的典范。郭永怀为了减少阻力重返祖国,不惜烧掉十年研究心血,毅然放弃美国康奈尔大学终身教授的优厚待遇,携妻挈子女义无反顾踏上归途。他为什么总是惦记着贫穷的家园、为什么对一穷二白的祖国一往情深?因为他深深地爱着这片有着五千年历史的土地。“到美国来,是为了有一天能回去报效祖国。”他是这样说的,也是这样做的。他是甘为人梯、淡泊名利育桃李的典范。作为一名优秀的教育家,他甘当“铺路石”“人梯”,为培养祖国需要的人才殚精竭虑。“在这个世界上没有一个地方是爱不能到达的,在这个世界上没有一个地方是科学不能到达的。”正是对祖国有着大爱,对信仰有着执着追求,他创造出了造福人民的功业。历史的车轮滚滚向前,当下的中国,科技日新月异,生活发生了翻天覆地的变化,但是,“郭永怀精神”永不过时,激励着我们爱国奋进。

**铭记历史走向复兴。**鉴古知今,学史明智。此次威海党性现场教学,对我们这些受训者是一次历史知识的普及,更是一次理想信念的教育。作为一名从事反腐倡廉研究的学者,秉承红色基因就是要传承革命精神,深化党性学习就是要不忘初心牢记使命,“为中国人民谋幸福,为中华民族谋复兴。”我们一定不会忘记中国近代以来波澜壮阔的革命历史,以及中国共产党以人民为中心的发展理念,丰富头脑、开阔眼界、提高修养、增强本领,更加坚定走中国特色社会主义道路的信心,并通过自己的研究,进一步推动党风廉政建设和反腐败工作,在习近平新时代中国特色社会主义思想指引下,多出研究成果,为实现两个一百年宏伟目标做出应有的贡献。



## 技术改变教育的西浦探索

——第四届高等教育创新年会侧记

周东明

(接上期)

### 三、基于Moodle形成的ICE虚拟学习环境

Moodle ((Modular Object-Oriented Dynamic Learning Environment, 面向对象的模块化动态学习环境)在中国俗称“魔灯”,是一个开源课程管理系统(CMS),也被称为学习管理系统(LMS)或虚拟学习环境(VLE),用以支持社会建构主义(Social Constructionist)的教育理念。中国首届Moodle国际论坛是西浦2019高等教育创新年会的一部分,Moodle创始人兼首席执行官马丁·道格拉斯博士发表主旨演讲, Moodle理念是赋能教育从业者。Moodle是免费开放的用于制作网络课程或网站的软件包,可以帮助教育工作者创建高效地在线学习社团,“让教育在正式的教育之外随处发生。”它已成为深受世界各地教育工作者喜爱的一种为学生建立的网上动态学习平台。

当代大学生的认知行为模式发生了重大变化,他们更习惯于快速获取信息,擅长多任务处理模式,喜欢及时地肯定和频繁的激励,倾向于基于文本的交流,这些都依赖于网络的连通性。西浦领导与教育前沿院(ILEAD)教育技术团队主管罗兰·舍尔伍德博士的主旨演讲提到,Moodle出现以来已影响了整整一代学习者和教育者的教育体验。西浦充分考虑网络化时代需要以学生为中心来组织和配置资源,所以采用国际先进的教育技术和教学辅助设备,建成了较为先进的完整的学习支持系统和环境。他领导的教育技术团队负责教育技术的开发与整合。目前,西浦基于Moodle的开源学习平台已形成了包括ICE(Interactive Communication Education,互动传播教育)虚拟学习环境、实时在线远程教育平台等在内的教育技术矩阵。

西浦学生每天要使用的ICE中文名称为“爱思”,所有教师在上课前一周完成课程参考资料并在ICE系统上向学生开放,还要在上课前两天上传所有教学材料以供学生课前准备。学生可以通过在线平台回答教师提出的问题或是上传作业。平台能够详细记录教学过程,老师们能深入分析学生的学习状况。近年来,随着新技术的不断引入,以ICE为核心的西浦教育技术体系涵盖内容更加丰富完善,Online Lecture是实时视频会议、虚拟教室、翻转教学素材整合的平台;Shared Notepad是实时协作、多屏幕共享的文档编辑工具;Webpa是基于教师评价标准的团队内部互评系统;Iceapp是兼容于IOS和安卓系统的ICE移动设备客户端;Turnitin是自动论文相似性监测系统;Pearson MyLab & Mastering是在线作业、指导和评估资源网站;Meade Centre是视频管理、存储和发

布平台;EBSCO Discovery Service(EDS)是图书馆资源检索、阅读表单管理和链接创建工具。

在技术推广方面西浦为教育工作者提供专业的知识和技能培训。西浦的教师和学生认为ICE有强大功能,也领略了技术支持对于研究型学习的巨大作用。西浦全国大学教学创新大赛的核心理念是:提高教学的创新性、影响力和执行力;顺应数字时代的发展潮流;树立新型的人才培养理念;改变传统的知识传播方式;共创未来大学的新形态和新价值。本次年会期间西浦多位老师分别展示了Moodle平台上的课堂在线签到分享;插件助力课程的游戏化设计;学术英语教学案例分享;基于Moodle的大班课堂参与度的提升技术;互动、交流和高效;从三个维度系数多项Moodle活动对课堂教学的支持等成果。西浦的学生在线互评具有特色,该评价机制是一个项目或作业来自别人对自己的评价成绩占总分的20%,而自己评价他人的成绩则占总分的80%,也就是倡导学生在教学活动中的积极参与,进而烘托出研究的氛围来,所以得到学生的重视。比起老师来学生更在意同伴的评价,互评能够促进朋辈学习,这在社会学上称之为“并喻文化”。ICE的学工系统,不仅能够采集到各种数据,而且已经包含了大数据分析在里面,能够很方便给出多维度的学生画像,信息掌握的非常全面。西浦还有一个“自我管理”课程评价体系,其中线上回帖占20%,线上回帖是一个学期老师会在发布十来个跟课程内容相关的帖子并附上问题,根据学生回帖的数量和质量特别是根据学生的思考广度与深度给出分数。课堂测验占20%,在线系统测验极大地减轻了老师批改作业、分析试卷的工作量。微课视频占30%,就是录制一个跟课程内容相关的3-5分钟的视频,根据其质量给出分数。最后的期末考试占30%。看了这样的分数构成,我们就不难理解,西浦的学生为什么会在平常的日子写作业也可能熬夜,因为这个评价体系的设置是重视过程性评价。

通过学习,大家深刻体会到,技术改变教育一直在发生,但从从来没有像今天这样迅猛。面对技术发展更新迭代的挑战,所有的大学及每一位师生都应该自觉提升驾驭技术的能力,主动更新观念,积极作出改变,使技术成为促进教育变革的力量。传统的一些教育理念、教学方式和管理模式将不可避免地因技术发生改变。教育技术的创新应用使优质教育资源共享和跨时空学习变得异常便捷,教育形态、教学方式将更加丰富。基于数据的学习分析使规模化教育和个性化培养高效融合,将更好地促进以学习者为中心的教育变迁。

周东明,教授,督学。

## 心理课堂

# 正念之美(二)

官准

上次课我们讨论了正念的内涵。今天我们介绍一下它的几个特性。

### 一、锚定的注意

你可以留意任何东西——触摸、视觉、声音、气味、味道、情绪或想法。我们的生活充满了无数的这样的经历,通常让我们难以控制地注意它们。但如果我们愿意,我们可以学习去把我们的意识锚定在我们的体验的一个子集上,这样我们就不会其他事情所迷惑。

如果我们能注意到任何事情,那在实践中意味着什么呢?使用“锚”意味着选择特定的目标或专注于我们的注意力,并每次在我们分心的时候让自己回神。我们正念的目标可以是宽泛的,也可以是狭窄的。它可以与当下发生的一切一样广泛,也可以像呼吸的身体感觉一样狭窄。在一天中,我们的正念的目标经常变化,以便我们可以根据需要巧妙地分配我们的注意力。当我们写邮件时,我们可以全神贯注,然后在接电话的时候把我们的锚无缝切换到对话中。我们的锚每天都会改变数千次,而且对这个过程更加谨慎。无论我们正在做什么,这都使我们能够充分参与其中。

当我们注意到现在——我们称之为当下时刻——我们会产生关于过去或者未来的任何想法。我们可以把注意力转移到现在发生的任何事情上。它可能是我们的五种感官,我们的情感状态,甚至是与当下有关的想法。在这种广泛的体验中,即使我们的注意力从一件事情跳到下一件事,我们仍然是专注的。只要不被有关过去和未来的思想所阻碍,我们当下的心态就被锚定了。

乍一看,这似乎出人意料。即使我们的注意力在多种食物之间交替,也有可能保持专注。但

是考虑一下,在生活中做一件事的频率是否真的意味着我们要注意多次。为了坐下来分享一顿饭,你的注意力至少要在你的食物和同伴之间转换。即使你选择独自静静地吃一顿饭,您的注意力仍会在您在盘子上看到的食物和口中的味道之间交替。即使注意力来回转移,你仍然可以立足于当下。

如果当下的意识代表了正念广泛的目标,那么专注度狭窄的一个经典例子就是正念呼吸。当我们注意到自己的呼吸时,我们不仅放弃了过去和未来,也放弃了其他任何会抢夺分散我们注意力的东西。如果我们试图把注意力集中在呼吸的感觉上,我们肯定会分心。我们的身体可能会感到不适,来自另一个房间的声音,或者是关于我们周围人的想法,所有这些都会出现在眼前。但要注意我们的呼吸,我们必须释放它们。

这是一个很有用的练习,帮助你探索在不同的体验中如何集中精力,并确保你能够理解解锚的概念。记得有一个例子,有位朋友在开车的时候非常专注于美丽的风景,以至于错过了出口。她可能错过了锚,集中精力驾驶实际上是一个信息丰富的例子,因为它比当前的意识更窄,但比正念呼吸更广泛。开车时,有许多不同的事情需要你注意。你需要不断关注对路上其他车辆,还需要注意路标并监控速度。为了安全,你要把注意力集中在那些至关重要的事情上,让你的注意力在它们之间交替。然而,开车并不需要你意识到你的呼吸,更不需要欣赏风景。有时,即使是在变更车道或合并车道的时候,人们会错误地试图通过保持警觉来练习正念。你可能会选择将注意力暂时转移到视野或呼吸上,但这些最终会分散你的注意力。

锚的概念是练习正念的中心。它要求你清楚你关注的焦点。为了将正念融入我们的日常生活

中,我们必须有意识地去引导我们的思想。在我们的日常生活中,有意识地做出这种选择往往是提高我们专注力的第一步。

### 二、聚光灯和周边意识

当我们注意一件事时,我们通常会同时注意到许多其他的事情。即使我们在交谈中,我们仍然可以感知周围的环境。当我们专注于晚餐的味道时,我们仍然可以听到餐馆里的其他声音。在我们生活的大部分时间里,我们都清楚自身关注的是什么,以及背景中有什么。我们将它们分别称为注意的聚光灯和周边意识。

如果我们选择关注呼吸的生理感觉,我们会把注意力集中在特定的感觉上,比如胸部的起伏。这允许我们将更详细地体验每一次呼吸。与此同时,我们仍然有意识地意识到我们的环境、身体和心灵中的其他事物。这些事物都停留在我们的周边意识中。

当你确定了你注意力的锚时,你的目标是将注意力集中在你选择的锚上。如果你选择的锚是狭窄的——让我们假设呼吸的感觉是在你的鼻尖——那么只有一个地方的聚光灯能照亮你的锚。如果你选择的是一个更宽泛的锚,比方说你周围的任何声音,那么注意力的焦点就可以自由地在不同的声音之间来回切换。在日常生活中的大多数任务中,通常需要在你的注意力在锚的不同方面来回切换。当你开车时,你的注意力会转移到前方的道路上,你的速度计上,你的镜子上,或者任何你的想法上。当聚光灯降落在你的仪表盘上时,你很可能仍然对前方的交通状况了如指掌。如果你前面的那辆车停了下来,你马上就会注意到并迅速转移注意力。把注意力集中在一件事情上并不意味着把其他事情都排除在外。

为了更好地理解正念背景下的聚光灯和周边意识,可以考虑一下我所说的集中注意力的连续体。它包括四个阶段,每个阶段都与你的锚有不同的接触——你可以专注于你的锚,沉溺于它,分心于它,或无视它。为了说明这一点,让我们假设你的注意力所选择的锚是呼吸。在连续体的一端,你在这种被吸引的状态下,注意力集中在你选择的锚上,而其他一切都不在周边意识中。这是罕见的。在第二阶段,你会感到注意力的焦点是呼吸,而其他的事情都是在周边意识中。当呼吸以外的东西成为注意力的焦点,呼吸处于周边意识时,你就会分心。最后,当你受到呼吸以外的东西干扰时,你就会分心。

为了更好地理解你为什么不应该努力关闭周边意识,请想象当你闭上眼睛时会发生什么。实际上,你所感知的黑暗并不是看不到的。你看到的是黑暗。直到最近,我一直认为失明的视觉体验与我闭上眼睛时的体验是相似的。但情况并非总是如此。有个故事给我留下了深刻的印象,一个女人一生失明,直到医学上出现了新的进展才使她的视力部分恢复。突然间能看见东西的体验对她来说是难以承受的,尤其是因为她无法通过闭上眼睛来关掉这种体验。即使她已经闭上了眼睛,那种陌生的黑暗仍然存在。

我们大多数人已经习惯了这种黑暗,它根本不会打扰我们。但是对于这个女人,黑暗侵入让她感到不安,就像我们可能会被周围的事物所干扰一样,我们的周边意识无法关闭——比如身体的不适或环境中的声音。但是,当我们闭上眼睛,我们将会把这些感知与我们所经历的感知联系起来。

当然,我们中的大多数人都很好地适应了,不仅仅是闭上眼睛时看到的黑暗,还有一般的周边意识中不断变化的内容。我们可能不会因为听

到、看到、品尝或闻到的东西而感到不安,直到我们决定将注意力集中在某件特定的事情上,而这也就是与周边意识的斗争的开始。突然之间,周围的一切都像是一种潜在的冲突。我们身体的感觉或周围人的声音开始被视为障碍。我们想要把他们全部拒之门外,但我们的目标不是要关闭周边意识,这是不可能的。相反,我们的目标是将注意力集中在你选择的锚上,让其他的想法和感知自然地离开周边意识中走出来。你可以把注意力集中在你呼吸的感觉上,即使附近的汽车发出的声音充斥着你的周边意识。

想象一下,你正坐在一个有许多电视机的房间里。每台电视都在播放不同的频道:触觉、味觉、听觉、视觉、嗅觉、感觉或想法。当你清醒的时候,所有的电视都开着,而且每个频道大部分时间都在播放内容。当你把你的注意力集中在任何一个频道上时,那个频道的音量就会更大。同时,其他频道的声音变得更微弱,但是他们通常不会关掉。如果你能只从一个频道听取声音,你可以停止注意到其他频道,但关掉频道不应该是你的目标。你不能有意识地关闭周边意识或试图这样做,这会使你所经历的所有不可避免的思想和感觉成为负担。我们的目标是专注于一个频道,让其他频道继续播放,但不让他们分散你的注意力。

理解集中注意力的连续体——专注、分散和遗忘,可以帮助我们避免思维的陷阱,即专注是试图消除周围意识的。当你理解如何将注意力的焦点固定在你选择的锚上时,你会有一种奇妙的放松感,同时让你的知觉在意识的外部漂浮但又不会对你的意识产生影响。无论你是试图入睡的时候听到邻居的吵闹声,还是在繁忙的机场等待一趟航班,你都专注于你的锚,因为无穷无尽的感知不会打扰到你。

官准,师范学院心理学系副主任、副教授。



## 教务在线启用记

曲建华

岁月的河,静静地流,溯源从之,110个年头。撮取渐逝渐平的一朵浪花,放进记忆的那册……

1991年大学毕业,我来到山东纺织工学院教务处。当时的山东纺织工学院规模并不大,教务处担负着组织协调教学的任务,其中一项重要工作就是排课,赵堂英老师负责排课。每当排课时赵老师的办公桌上铺好画了格子的纸,她天天写写画画,然后这些格子纸就被送往印刷厂,再过一周印刷厂就送来了印好的课表,教务处的许多老师会一起分拣课表,从一大摞一大摞的课表中分出每个班的课表,每位老师的课表,然后再把一个系的课表汇成一堆,做好标识。下一步的工作就是打电话通知各个系的教学秘书来领课表。这一段时间围绕着课表,人来人往,各系的教学管理老师们陆陆续续领回课表,见面时也不少不得彼此寒暄,好不热闹,竟有一种过节的感觉。

那时的课程成绩也是人工记录的。每次考试后,各系管理人员收齐本系教师们的课程成绩单,然后再交到教务处,负责成绩管理的冯晓霞老师就一门课一门课地把成绩抄到班级成绩表上。每每看着文件橱中满满的班级成绩单,我不由得佩服冯老师的耐心和细致,当然也羡慕人家工整的字迹。

1993年青岛大学合并办学开始,我被分进了纺织服装学院的教学科研办公室。每当排课季节,教务处就召集各学院排课的老师集中工作;教务处统筹分配各学院使用的教室,然后各个学院安排自己学院的课表,如果需要其他学院授课,排课的老师就跟教师所在学院负责排课的老师商量。排课房间内有一排黑板,大家会在小黑板上写一下,告诉大家人某个教室在某一时间被哪个班级占用。排完课,课表依然是送往印刷厂印刷,印刷后的课表被送各个学院,学院教科办再分拣课表,发给老师与班级。

后来,学校招生规模在不断扩大,学院越分越多,教学单位的目标快速增加,老师上课开始用多媒体教学,教室从最多容纳90人的小教室到容纳200人左右的大合堂教室,从学年制萌芽到学分制,从全手工的教学管理到公

选课网上选课。

2002年,时任教务处处长夏东伟将基于网络的计算机教学管理提上了议事日程,在多方考查后,教务处决定采用清华大学教育技术研究所开发的基于网络的教学管理系统—教务在线。教务在线是一个教学资源、信息的综合系统,它的构建犹如一座大厦,教学计划信息、课程信息、学生信息、教室、实验室信息、师资信息、教学管理建制信息,是大厦的地基,在此之上才是教学组织过程,如排课、考试、成绩管理、学籍管理……当时的教务科担负着教务在线的搭建工作,各学院负责整理填写数据,之后教务科汇总数据,做数据清理,然后导入教务系统。这样一个数据来来回回的过程,耗时一年多,转眼到了2004年春季学期。

2004年春季学期已近半程,教务处决定启用教务在线。当时的我进入教务处,承担着在线教务系统中教学管理应用工作。面对当时全校近20个教学单位,教务管理人员的计算机基础参差不齐,从哪里入手使用在线教务管理系统呢?系统的设计能否可靠?我跟处长、科长商量之后,决定将2004年春季已经投入使用的课表录入教务在线,排课结果完全与已经使用的课表相同。这是一个模拟的排课工作,通过这个过程既检验教务在线的可靠性,也让教学管理人员熟练教务在线中教学管理的操作流程,即便遇到重大问题也不至于影响教学进程。

第一次使用教务在线排课,新奇与期望在心中荡漾,我把它当做一门实验课程;预先调整了排课需要的各种系统参数,分配了教务管理员的权限,将排课过程分解成制定教学计划、由教学计划生成开课计划、安排课程、选课名单预制四个环节,做出各个环节的工作计划,撰写了排课流程。各教学单位负责排课的老师齐齐聚于博学楼的一个多媒体教室,我首先讲解了排课的总流程,然后分阶段演示各个环节的网上操作。教学管理人员开启了网上排课的操作,我则巡视答疑。

这是一个转变观念与工作流

程的过程,固有的传统与新行

模式冲突不断,例如课程库。在手工排课阶段,并不需要一个独立的课程库。公共课如英语、高等数学、思想政治课等课程由公共课开课部门提供课程目录,各专

业制作教学计划时引用这些公共课程,其他课程则由一个教学单位在指定教学计划时自行确定。各专

业需要开设的公共课程之外的课程在传统的教学管理中往往看作是本教学单位的课程,而在教务在线中一个教学单位的课程是指它能够开设的课程,系统将课程的安排、管理权限赋予了课程所属单位。这使得一些跨学院开设的课程在教务在线排课时出现了问题,比如纺织工程专业在教学计划中设置《纺织品贸易》课程,如果这门课需要经济学院的教师讲授,则在课程库建设时,纺织学院必须与经济学院沟通,将这

门课添加到经济学院课程库中。在教务在线中,课程库是教学

计划的基础,课程的每一个属性都有着重要作用,或共同选修。任何一个属性不同,课程都将赋予一个新的编号,成为一个新的课程,这使得课程库中有许多条

相同名称的课程记录,在制定教学计划时需要仔细地找到各个属性

都一致的课程。教务在线中用一次一次排课无法按预定进行录入教务在线,排课结果完全与已经使用的课表相同。这是一个模拟的排课工作,通过这个过程既检验教务在线的可靠性,也让

教学管理人员熟练教务在线中教学管理的操作流程,即便遇到重大问题也不至于影响教学进程。

第一次使用教务在线排课,新奇与期望在心中荡漾,我把它当做一门实验课程;预先调整了排课需要的各种系统参数,分配了教务管理员的权限,将排课过程分解成制定教学计划、由教学计划生成开课计划、安排课程、选课名单预制四个环节,做出各个

环节的工作计划,撰写了排课流程。各教学单位负责排课的老师齐齐聚于博学楼的一个多媒体教室,我首先讲解了排课的总流程,然后分阶段演示各个环节的网上操作。教学管理人员开启了网上排课的操作,我则巡视答疑。

这是一个转变观念与工作流

程的过程,固有的传统与新行

模式冲突不断,例如课程库。在手工排课阶段,并不需要一个独立的课程库。公共课如英语、高等数学、思想政治课等课程由公共课

开课部门提供课程目录,各专

业制作教学计划时引用这些公共课程,其他课程则由一个教学单位

在指定教学计划时自行确定。各专

业需要开设的公共课程之外的课程在传统的教学管理中往往看作是本

教学单位的课程,而在教务在线中一个教学单位的课程是指它能够开

设的课程,系统将课程的安排、管理权限赋予了课程所属单位。这使得

一些跨学院开设的课程在传统的教学管理中往往看作是本教学单位的课程,而在教务在线中一个教学单位的课程是指它能够开设的课程,系统将课程的安排、管理权限赋予了课程所属单位。这使得

一些跨学院开设的课程在传统的教学管理中往往看作是本教学单位的课程,而在教务在线中一个教学单位的课程是指它能够开设的课程,系统将课程的安排、管理权限赋予了课程所属单位。这使得

一些跨学院开设的课程在传统的教学管理中往往看作是本教学单位的课程,而在教务在线中一个教学单位的课程是指它能够开设的课程,系统将课程的安排、管理权限赋予了课程所属单位。这使得

一些跨学院开设的课程在传统的教学管理中往往看作是本教学单位的课程,而在教务在线中一个教学单位的课程是指它能够开设的课程,系统将课程的安排、管理权限赋予了课程所属单位。这使得

一些跨学院开设的课程在传统的教学管理中往往看作是本教学单位的课程,而在教务在线中一个教学单位的课程是指它能够开设的课程,系统将课程的安排、管理权限赋予了课程所属单位。这使得

一些跨学院开设的课程在传统的教学管理中往往看作是本教学单位的课程,而在教务在线中一个教学单位的课程是指它能够开设的课程,系统将课程的安排、管理权限赋予了课程所属单位。这使得一些跨学院开设的课程在传统的教学管理中往往看作是本教学单位的课程,而在教务在线中一个教学单位的课程是指它能够开设的课程,系统将课程的安排、管理权限赋予了课程所属单位。这使得

一些跨学院开设的课程在传统的教学管理中往往看作是本教学单位的课程,而在教务在线中一个教学单位的课程是指它能够开设的课程,系统将课程的安排、管理权限赋予了课程所属单位。这使得

### 学习文坛·“妈妈的味道”征文选登

## 一种柔情 两口乡愁

朱红

清香糯粽,第一口是奶奶指尖的乡愁

晨曦微照,我拎一小筐筐在河岸探头。发晕的光圈印在粼粼漓江流水之上,印在仍在竹叶细绒毛顶上轻灵跳动的露珠之上,印在我微眯着的棕色眼球之中。指尖掐竹叶根,轻轻一折,露水四溅,雾气也似被打散,只顾得给透明的光束让路。我捧着满筐硕大宽叶片,在清漓漓江水中将叶儿洗上一洗,便可以用了。

盆里那些小小的珠子呀,红的,绿的,像长了腿,一颗颗蹦到水池,自己管自己洗得晶亮。它们还不尽兴,光着屁股还非要顺着奶奶的手指,自己跳到那一片片已经在奶奶满是褶皱的大手上的竹叶上,丝毫不害臊。

所有的东西都在奶奶手上动起来了——竹叶当心地,绿豆珠红豆珠撒在上面做方块基底,亦肥亦瘦的肉条贴在切成方块的香芋上做主心骨,再加上几颗饱满的栗子肉放在方块的四角做支柱。奶奶的右手将另一把豆粒撒上去后,左手拢着叶子,左右手并用,三两下竹叶包着那一堆的宝贝变成了一个鼓鼓囊囊的四方包。奶奶右手扯过一根约十厘米长的干草,牙齿咬着干草的一端,另一端被绞上四方包,一勒一束,漂漂亮亮的四角粽便好了。

奶奶的指尖萦绕着的淡淡粽香味,如今已化成乡愁的味道,无时无刻牵动着

我。软香菜耙,第二口是妈妈手掌上的乡愁

“三月三,逛庙会,吃菜耙”,

“理想国”与诗人

王旭东

“理想国”是柏拉图的最高理想。他对于这个想象中的完美国度制定了详细的制度和规则。理想国中的人处在严格的等级制中,但是诗人是被排斥在外的。

柏拉图认为,人的心灵包含两部分:理性的部分和感性的部分。心灵理性的部分比较稳定,不容易变化。相反,心灵感性的部分很容易变化,充满了不稳定因素。柏拉图理想中的心灵是纯理性的,但他也意识到这只是一种理想。退而求其次,柏拉图把理想心灵设定为感性的那部分可以得到约束和抑制,于是理性的那部分可以成为心灵的主宰。

钱钟书先生在《围城》中对伪哲学家褚慎明的描述颇符合柏拉图的这层意思。褚慎明希望人全是心灵,没有肉体。因此,褚慎明宣称自己要把易变化的身体照顾好,不让他捣乱,从而让心灵成为人的主宰。褚慎明口中的“身体”相当于柏拉图所谓的心灵中感性部分,褚慎明口中的“心灵”则相当于柏拉图所谓的心灵中理性的部分。褚慎明希望制服身体,从而让心灵发挥更多作用。这一点颇似柏拉图提出的要压制心灵中感性的那部分,让理性的部分支配心灵。

柏拉图反对诗人进入理想国,正是因为他认为诗人迎合了人心中感性的那部分,激励了心灵中非理性的增长。比如说当一个人遇到伤心之事时,在别人面前理性发挥更多作用,表现得比较克制和平静。但背地里可能任凭感性泛滥,让自己沉浸在痛苦中难以自拔。在柏拉图看来,人的心灵中理性和感性的斗争此起彼伏,非常激烈。

悲剧史诗是艺术成就最高的诗歌。当人聆听悲剧诗歌,观看悲剧的时候,会跟随诗中或剧中人物一起悲伤、一起痛苦。虽然明白这些悲伤和痛苦与我们无关,但这些情感迎合了我们心灵中渴望痛哭流涕以求发泄的部分,即我们心灵中感性的那部分。本来在平常的时候,这一部分会被理性强行压制住,但诗人让我们的怜悯之情泛滥。经常接触悲剧诗会让我们逐渐习惯

有时候,在广西三月三对山当歌的好日子里,我们也会包菜耙。劳动人民一天的开始总是赶在太阳的前面。妈妈在破晓前捣起了糯米,“咚咚”声像敲进我的耳朵,我迫不及待起床去观看。

厚茧和破裂的伤痕刻在妈妈的手掌上,比山川还深刻。可她似乎毫不在意,仍大力劳作着。糯米经过捣鼓,已经变成了一摊软软的“大饼”。妈妈用手掌揉、压、翻,“大饼”便更柔软结实。

我坐在小木凳上,偷吃着妈妈妙炒的青菜和细肉片。我嘴里鼓成一团,手上还不停用勺子装。锅里的炒食深深地吸住了我,我恨不得长几张和碗一样的,不,比碗还大的嘴去把它吃光。当然,妈妈阻止了我。

她的手掌那么大,包起和我的手掌一样的菜耙时却灵巧得在我的香芋上做主心骨,再加上几颗饱满的栗子肉放在方块的四角做支柱。奶奶的右手将另一把豆粒撒上去后,左手拢着叶子,左右手并用,三两下竹叶包着那一堆的宝贝变成了一个鼓鼓囊囊的四方包。奶奶右手扯过一根约十厘米长的干草,牙齿咬着干草的一端,另一端被绞上四方包,一勒一束,漂漂亮亮的四角粽便好了。

这些平凡的东西,都得带着点清清的叶香与糯米的甘甜,还有着奶奶和妈妈无声的柔情与爱意。它们化成一缕乡愁缠绕在海上的明月之中,夜夜荡漾在我的心头,令我魂牵梦萦。

朱红,文学院2018级学生。

### 读书

## 《理想国》与诗人

王旭东

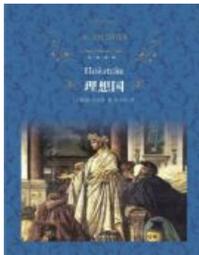
“理想国”是柏拉图的最高理想。他对于这个想象中的完美国度制定了详细的制度和规则。理想国中的人处在严格的等级制中,但是诗人是被排斥在外的。

柏拉图认为,人的心灵包含两部分:理性的部分和感性的部分。心灵理性的部分比较稳定,不容易变化。相反,心灵感性的部分很容易变化,充满了不稳定因素。柏拉图理想中的心灵是纯理性的,但他也意识到这只是一种理想。退而求其次,柏拉图把理想心灵设定为感性的那部分可以得到约束和抑制,于是理性的那部分可以成为心灵的主宰。

钱钟书先生在《围城》中对伪哲学家褚慎明的描述颇符合柏拉图的这层意思。褚慎明希望人全是心灵,没有肉体。因此,褚慎明宣称自己要把易变化的身体照顾好,不让他捣乱,从而让心灵成为人的主宰。褚慎明口中的“身体”相当于柏拉图所谓的心灵中感性部分,褚慎明口中的“心灵”则相当于柏拉图所谓的心灵中理性的部分。褚慎明希望制服身体,从而让心灵发挥更多作用。这一点颇似柏拉图提出的要压制心灵中感性的那部分,让理性的部分支配心灵。

柏拉图反对诗人进入理想国,正是因为他认为诗人迎合了人心中感性的那部分,激励了心灵中非理性的增长。比如说当一个人遇到伤心之事时,在别人面前理性发挥更多作用,表现得比较克制和平静。但背地里可能任凭感性泛滥,让自己沉浸在痛苦中难以自拔。在柏拉图看来,人的心灵中理性和感性的斗争此起彼伏,非常激烈。

悲剧史诗是艺术成就最高的诗歌。当人聆听悲剧诗歌,观看悲剧的时候,会跟随诗中或剧中人物一起悲伤、一起痛苦。虽然明白这些悲伤和痛苦与我们无关,但这些情感迎合了我们心灵中渴望痛哭流涕以求发泄的部分,即我们心灵中感性的那部分。本来在平常的时候,这一部分会被理性强行压制住,但诗人让我们的怜悯之情泛滥。经常接触悲剧诗会让我们逐渐习惯



作者:柏拉图  
翻译:张竹明  
出版社:译林出版社  
出版时间:2015年01月

怜悯和悲伤。真正受苦时,我们就很难用理智抑制住悲伤,心灵就会沦陷于感性之中。这样的结果与柏拉图理想中的纯理性心灵背道而驰。

柏拉图在此处表现出对荷马爱恨交织的矛盾心情。一方面柏拉图肯定了荷马诗歌的成就,承认自己也非常喜欢荷马诗歌。但同时柏拉图进行了自我批评,认为自己被荷马史诗引诱。为了构筑理想心灵,柏拉图不愿自己心灵中感性的那部分屈从于荷马史诗,让这些诗歌滋长自己心灵中的非理性。为了遏制荷马史诗对相对理性心灵的破坏,柏拉图在理智上认为必须严防荷马史诗。

在柏拉图的理想国中,诗人是没有容身之所。柏拉图认为诗人不仅没有真知,和真理隔了三层,而且诗歌,尤其是抒情诗和史诗的主要功能是娱乐,这是对真理的背叛。柏拉图欢迎神和赞美名人的诗,因为它们的功能不是为了娱乐,而是对城邦和人类生活有用,或者说对理性的心灵有用。娱乐和有用在柏拉图眼中是一对非此即彼的概念。既有娱乐性又有用的诗,或者同时体现心灵的非理性和理性的诗是不可能出现的。

因此,理想国容不下诗人。  
注:选自浮山书院《理想国》读书交流会。  
王旭东,浮山书院博雅班学子。

### 艺术长廊



青岛大学百卉路

李天恒 作

## 山海相逢之处

路薇田

我是被心跳唤醒的  
睁眼张望  
奶白的海雾里跳动的滚烫  
心脏  
牵扯出一眉连心来红的瓦  
沾着甜腻的风飞扬,拂过绿  
树温良  
就是这儿了——  
浮山吻上海水一汪  
明德博学守正出奇开出瑰  
丽的花

纸张里的字符重新镀上辉  
煌  
那些航道上的希冀  
就在此处落地生根发芽  
青山不老,碧海无垠  
也许在不辨日月的混沌里  
打过一个照面  
然后在一个无比清明的日  
子各奔东西  
于是海水终日温柔,不肯俩  
俩相忘

山海无言,签字画押  
我从流飘荡  
海鸥的喙和珍珠一样闪闪  
发光  
这里是青大  
寻觅、追逐、聚首  
梦想就在山海相逢之处  
乘风破浪,启航飞扬  
路薇田,历史学院人文创新班  
2018级学生。

### 海风博客

## 秋的微雨

吴晓毅

来到青岛,经历到了一场夏末秋凉的微雨,细细丝丝,绵绵密密。雨丝若有若无的触摸,在不经意间就已经打湿了衣服,待你反应过来,她却已经停了下来,等你不注意了,她又开始悄悄地落。像个害羞腼腆的小女孩,想要和你玩乐,却又怕惊扰了你,惹你

昏暗的天,浓密的云,丝丝的雨……站在雨中的花坛边,看着打着伞的,不打伞的人匆匆路过。生出一种“看客”的感觉,所幸还有能够与我相交的东西——雨。雨落在身上,湿在心底。

丝丝缕缕的雨,密密麻麻地织成一面雨幕,再加上若有若无的雾气,让眼前的景色开始虚幻起来。在这时候,我最喜欢面对着窗外发呆——慢慢放空自己,让思惟天马行空地漫游:一会儿在古代烟雨之中穿过古色古香的小街;一会儿又在现代潇潇暮雨的人潮汹涌中黯然神伤、在欢声笑语的童年里同小伙伴们一同玩闹……

这样的雨,偏得我心。我可以走在微湿的街道上,看着人来人往;也可以坐在窗边,任由思绪万千;还可以登临山畔,遥望城市雨雾缭绕。当然,