

# 五环

主办单位 共青团南京体育学院委员会

指导老师 王猛 骆晓娟

学生编辑部（南体五环文学社）

主编 许宏静

副主编 戴茜 沈宏建

有梦停留的地方就有远方，  
《五环》诚邀您的加入。  
有一种信仰，源自梦想。  
有一种感动，源自拼搏。

有一种精神，源自《五环》。  
无论您来自哪里，  
只要您心中有梦，  
我们的大门永远向您敞开。

来稿请寄：共青团南京体育学院委员会《五环》文学社 编辑部（邮编 210014）

或发送邮件至 wuhuanmagazine@163.com

详情敬请关注我们的官方网站：人人主页：

<http://www.renren.com/wuhuanmagazine>

新浪微博：<http://weibo.com/wuhuanmagazine>

## 目 录

### 南体大事迹

南京青年文化周体育论坛.....	3
啦啦操队在全国啦啦操冠军赛中崭获两枚银牌 .....	4
首届“高登杯”国际网球文化艺术节在南京体院开幕 .....	5

### 迎新晚会

体育系.....	6
民表系.....	7

### 南体直播间

小新闻.....	8
班风学风建设.....	10
南体社团活动及动员大会.....	12
一次南体读书爱好者的朝圣.....	12
关于南体学生社团工作的分析与思考.....	13
南体青协志愿活动及总结大会.....	15
南体青协志愿者管理条例.....	17

### 佳作赏析

窗外 .....	20
该不该做一个“自私”的人 .....	21
赎罪 .....	21
你在夏天最美丽 .....	24
像今天是末日一样 .....	26
滚蛋吧，肿瘤君！.....	26
辰 .....	28
死亡诗社 .....	31
身边的“小人物” .....	32

## 南京青年文化周体育论坛在南京体育学院隆重举行

2015年9月26日上午，由联合国教科文组织、中华全国青年联合会、中国慈善联合会、南京市人民政府共同举办的“青年文化周”在南京开幕。来自世界各地的青年精英共同探讨如何传承和发扬青奥会的精神财富，增强青年在社会中的责任意识、主体意识并付诸更多的行动。9月26日下午，青年文化周体育分论坛在南京体育学院隆重举行。论坛以“体育，激发无限潜能”为主题，邀请体育界人士和体坛名将，与在宁大学生、



8位体坛名将、体育界知名人士畅谈自己的运动心路历程

留学生代表分享体育人生经历，畅谈人生理想。南京体育学院

党委书记、院长陈国祥以天气为引子为论坛作了热情洋溢的欢迎辞，欢迎各位嘉宾和各国青年朋友的到来。他表示，中国梦、世界梦和青年梦是和谐统一的。体育作为一种世界语言，

是激发青年潜能、密切全球联系、实现三个梦想的有效手段；青年作为未来的主人，是参与体育运动、弘扬体育精神、实现三个梦想的主体力量。他希望以体育论坛为契机和纽带，使广大青年成为体育的知己，共同为梦想奋斗。他还介绍了南京体育学院深厚的文化底蕴和辉煌的办学成绩。南京青奥组委副秘书长、南京市体育局党组副书记（正局）、南京市体育总会会长陈卫红介绍了2014年青奥会给南京带来的一系列积极变化，并通过视频生动可感地展现了南京青奥会遗产利用情况和南京代表团在国际奥委会128次全会上的陈述场景。2008年北京奥运会蹦床男子个人冠军陆春龙，美国短跑名将莫里斯·格林，2008年北京奥运会男子佩剑冠军仲满，曾任亚青和青奥小顾问、2012年布达佩斯模拟联合国秘书长乌勒姆，2012年伦敦奥运会击剑冠军骆晓娟，2014年南京青奥会游泳项目六枚金牌得主沈铎，南非布隆方丹市优秀青年代表纳乐迪，中国女排队长惠若琪先后作主题发言。陆春龙、格林、仲满、骆晓娟、沈铎、惠若琪六位体坛名将和优秀青年纳乐迪回顾了自己运动生涯中的挫折和低谷，分享了他们及时调整心态、勇攀人生巅峰的心路历程，鼓励青年人永不言败，不断超越自我，敢于创造辉煌。乌勒姆在发言中提出“和平是目标，体育运动是工具，青年是催化剂”的口号，号召青年



# 南体大事迹

## 五环

积极参与运动，以此促进和实现和平。论坛由中央电视台著名主持人宋英杰主持。出席这次论坛的还有联合国教科文组织青年与体育部长亚历山大·西斯科里克，中国奥委会新闻宣传部副部长温文，南京市委宣传部副部长彭振刚，南京理工大学体育学教授、动商研究中心主任王宗平。国家体育总局新闻宣传司、南京市委宣传部、南京体育学院、南京市体育局相关人员和南京体育学院大学生和江苏大学留学生代表参加了论坛。论坛在观众进场时还开展了签名活动。南京青年文化周体育分论坛致力于在后青奥时代以论坛方式开展互动交流，增进认同、消除隔阂、深化融合，促进青年成长，引导广大青少年继续弘扬奥林匹克精神、积极参与体育运动，促进世界青少年共享多元文化、共创全球美好未来。

——摘自“青春南体”微信公众号

### 啦啦操队在全国啦啦操冠军赛中斩获两枚银牌！

11月5日—8日，由国家体育总局、教育部中国大学生协会主办的2015年全国啦啦操冠军赛在江苏省无锡市举行，来自全国各地的32支队伍2000多名运动员同场竞技。我院啦啦操队在集体技巧啦啦操和舞蹈啦啦操两个项目中都获得第二名。

为迎接本次赛事，师生们从开学起就组织训练、精心准备，从成套编排、音乐制作到服装道具搭配，在每个细节上都精益求精，在动作难度上有所提升：阿拉C杠5+2、后空翻抛上站手等动作增加了成套的难度价值和观赏性。赛场上，队员们自信满满，热情洋溢，体现了很强的团队合作精神和积极向上的南体风貌，受到了参赛队伍和裁判员的一致好评。



全体合影

——摘自“青春南体”微信公众号

### 首届“高登杯”国际网球文化艺术节在南京体院开幕

2015年10月9日上午，2015年首届“高登杯”国际网球文化艺术节在南京体育学院中国网球学院隆重开幕。

江苏省人民政府副秘书长肖泉，国家体育总局网球运动管理中心副主任卿尚霖，江苏省体育局局长、党组书记陈刚，院党委书记、院长陈国祥，江苏省人大常委会教育科学文化卫生委员会副主任孙晋芳，江苏省人民政府侨务办公室副巡视员许开洪，世界华人网球协会名誉主席、上海闽宝航社会公益基金会理事长阎明光，世界华人网球协会会长方宗刚，国际网联教练委员会理事、澳

## 五环

大利亚 Kooyong 国际网球学院院长 Mr. Glenn Busby 出席了开幕式。南京体育学院副院长、中国网球学院院长蒋宏伟主持开幕式。

开幕式上，江苏省体育局局长、党组书记陈刚首先致欢迎词，热烈欢迎参加开幕式的各结合网球发展府相关政策，球运动的辉煌评价了中国网发展网球运动项工作并提出他热忱欢迎并相关组织参与苏网球运动的

出席开幕还有江苏省体团有限公司董

书记顾晔，江苏省丝绸集团有限公司原董事长、党委书记沙卫平，金大地集团董事长朱克平，院党委副书记、副院长汤岩，副院长史国生，院纪委书记李江，副院长金松、副院长肖爱华等。参加开幕式的还有国内外嘉宾、媒体记者、网球爱好者和我院学生。

首届“高登杯”国际网球文化艺术节于 2015 年 10 月 9 日至 16 日在南京体育学院中国网球学院举行。历时 8 天的网球文化艺术节包括开、闭幕式、网球赛事、网球运动发展成果展览、网球教育发展论坛和体育与文艺表演等多个项目，力争实现东西方文化与网球运动的完美融合，展示“网球元素”推动下的“绿色、博爱、融合、共享”的主题，从而推动网球运动发展，促进全球文化对话与交流。

——摘自人民网



开幕式现场

位来宾。他现状和政展望了网未来，高度球学院为所做的各殷切希望。积极支持中国和江开展。式的领导育产业集事长、党委

## 事迹略影

2015 年 9 月，我院教师在全省高校微课教学比赛中获佳绩。

2015 年 11 月 16 日，我院两项科研成果分获中国体育科学学会科技奖二等奖和三等奖。

2015 年 12 月 9 日至 13 日，我院啦啦操队喜获 2015 年全国学生啦啦操锦标赛冠军。

2015 年 12 月 30 日下午，我院在行政办公楼 201 会议室召开十三届周期中期盘点总结汇报会。

## 迎新晚会来啦！

为了让刚进大学的学弟学妹们感受到学长学姐们的温暖，各系特地举办了迎新晚会，以表达对新生的热烈欢迎!!!

体育系

### 很高兴遇见你

2015年10月19日晚，图书馆二楼报告厅灯火通明，人声鼎沸，怎么回事呢？哦，原来是南京体育学院体育系“很高兴遇见你”迎新晚会开始了！话不多说，我们先来看看强大的主持人团队吧！



从右向左一次是大一的美女学妹，大二的帅气学长，大三的元气学姐，还有，宇宙无敌帅气的辅导员汤老师。稳健的台风，流利的吐词，高昂的嗓音，无一不令人折服。

第一个节目就是11543的同学们给我们带来的嗨翻全场的bigbang的舞蹈。刚进校他们丝毫不怯场，不害怕，带起了全场的气氛。让我们在音乐中一起摇摆吧！



## 五环



还有 11342 的同学们带来的洋溢着运动之美的活力健美操！大三的她们活力十足，一点也不输给学弟学妹们。怎么样，是不是很想一起舞动啊！躁起来吧，同学们！

晚会的最后是 71342 的学姐的朗诵节目。一句句亲切的鼓励与爱护，说给学弟学妹们听，更是纪念着她们已经逝去的大学时光。



民表系

梦随心动

10月20日晚，民表系15级新生迎新晚会在南京体育学院综合馆二楼拉开了序幕。

各位学长学姐还有学弟学妹们可谓是倾尽毕生所学，各显神通。那柔软的腰肢，华丽且轻盈的动作都令在场的人咋舌惊叹。不信你看！



不管是集体舞还是个人舞，伦巴还是恰恰，小品还是舞台剧，民表系的同

## 五环

学们都是手到擒来，惟妙惟肖！



迎新晚会结束了，可你们的大学活才刚刚开始。或许，你们会有迷茫，会有彷徨，但更多的是与同学相处的开心，获取新知识的满足。大学，是一个青春洋溢的舞台，是一个激情荡漾的盛会，是一杯沁人心脾的美酒。

你好，南体，很高兴遇见你。在接下来的四年里，我也会努力追寻自己的梦想，梦随新动！

## 南体直播间

新一代明星主持，你知道了吗？

2015年10月30日晚，期待已久的南京体育学院校园主持人大赛暨“我的青春故事”报告会主持人评选在图书馆报告厅举行。活动比赛中，选手们个个争奇斗艳，毫不示弱！底下的观众更是尖叫声不断，比赛的精彩程度不言而喻！那帅气的男主、迷人的小公举，他们卓越的表演，无不让人拍案叫绝！但这是一场比赛，注定会有结果。2号选手夺得了属于她的第一，动人心弦的歌唱，让人心向往之！其余七位，与之相比，也毫不逊色。顾鹏，沈媛，崔诺宇3人获得了二等奖。王雨，葛子凯，耿婉莹，方超，获得了三等奖。最具风采奖是曹滋宇，最具创意奖的是沈媛。





## 来听听他们的青春故事？

由南京体育学院委员会承办的城东五校“我的青春故事”报告会遇见最美青春成功举办啦！在这里，有着一批批追逐梦想的学生，有着一批批怀着一腔热血演绎最美青春的青年，他们正洋溢着激情，描绘着自己无与伦比的青春！五位最美青春故事的分享人，让我们懂得了什么是真正的青春，让我们知道了在大学应该如何演绎自己的青春，让我们领悟了青春，就是我们这一批怀着激情的大学生，在这片土地上尽情潇洒的故事！

## 我骄傲我是一名志愿者！

南京国际马拉松来啦！根据相关要求，2015 南京国际马拉松赛南京体育学院的志愿者培训在这两天于本部、仙林和奥院分别举办。担任此次志愿者培训工作的秦老师和喻老师都曾参与过青奥会、世青赛等多项大型国际赛事的管理与服务工作，在志愿者服务方面有着大量的经验。两位老师都十分强调在志愿者活动中，最重要的是安全，在活动中，只有看到志愿者安全的回到学校，这项志愿活动才能算是完美收官。本次培训会的成功召开使得青年志愿者们全面透彻地了解了南马的工作安排，也为即将到来的南马志愿服务提供了专业性的保障。相信我院青年志愿者们能够在南京马拉松的活动中为有特色、高水平的志愿服务。



## 今年暑假你干了啥？

今年暑期，在院团委及各系党总支的推动下，多名同学自发组织社会实践团队，从历史、文化、健康、经济等多个方面开展实践活动。我院还成立了六支省级重点社会实践团队，两支院级重点社会实践团队。分别是“大手牵小手”抗战记忆寻访团、奥院“关爱留守儿童”青年小分队、南体体育舞蹈小分队、足球志愿者服务团、国际网联 U18 网球志愿团队、南京体育学院健康 GO 团队、暑期实践新闻报道团队。同学们取得丰硕成果的背后，承载着辛勤的汗水，承载着青春无悔的追求；这些成绩的背后更离不开学校各级领导对我们的热心关怀，指导老师对同学们的悉心指导。

## 我爱我的班 之班风学风建设

时值冬初，学期已过了一大半，检验班级班风学风的时候到了！2015年12月8日晚上6:30，报告厅举行了“建设良好学风 营造文明校园”学风建设主题评选活动。现场气氛火热，下面就跟着我们小记者的镜头来看看吧！

经过一轮激烈的初选，现在参加的班级都是实力相当。有的用VCR展示班级活动，有的做动画来展示班级形象，还有以班级班主任会议形式展现班级良好的学风。可谓是“各领风骚”。

且来瞧瞧 21344 班的展示情况吧！这么多班旗，肯定有很多的班级活动。所谓“众人拾柴火焰高”，这么强大的班级凝聚力，还怕什么呢？



21344班带来的班级展示



91441班现场牵拉演示

再来看看 91441 班专业的牵拉演示，把老师教导的知识现场展示出来，让观众来检验其学习情况，与学风建设的主题紧紧相扣，这样的展示形式别出心裁，让在座评委老师和同学都惊呆了！

## 五环

另外还有 91341 的精彩演说，61442 的精良视频，51341 的活动图片展示，都令人感受到这些班级的良好的学习氛围，团结友爱的班级气氛。

经过激烈的角逐，这次评选活动的一、二、三等奖终于诞生了!!

一等奖：91341

二等奖：61442、51341



三等奖：21344、81442、101341



另外，也恭喜获得优秀奖的班级：31541 班、91441 班、71441 班、21345 班。

活动最后，汤院长也表达了对全院学生的学习和学风建设的期望，希望学风建设不是一阵风，而是常态的进行下去，鼓励我院同学做到“要学”、“想学”、“苦学”、“活学”、“博学”，让学风成为一种无形的力量，形成一种积极向上的氛围！

# 南体社联活动及动员大会

2015年12月2日中午1时许，南京体院社团联合会动员大会在教学实验楼1202教室顺利召开。会议由社团联合会主席沈健主持，其他各主席团成员、各部门部长及干事参加了此次会议。

本次会议中，社联主席沈健首先对新学期社联的制度与纪律进行了规划，并就南京体院学生社团概况及管理方法进行了介绍，最后详细讲解了院社联的工作计划，其中包括院社联的职责及本学期社联各部门的任务安排。主席还寄语所有成员：勿自恃过高，勿坐井观天，勿纸上谈兵，勿一成不变。



本次动员大会对近期社联的工作做了具体的规划，沈主席的结束寄语也给大家许多启示。更重要的是，本次大会调动了大家的积极性，明确了新的目标，相信新学期里，大家都会有新的收获，社联的工作也会更加出彩。

院社联办公室部  
2015年12月2日

## 一次南体读书爱好者的朝圣



多数人逐渐接受“纸质读物的时代已经过去”时，一位“大地上的异乡者”坠入尘世，以书为图腾，“十字架”为信仰，栖息在南京的各个角落。

这是一次旅行，虽然路途并不长但每个人都怀着无比激动的心情。阅读是一种信仰，是对一种生活方式、人生态度的认同。如此说来，谓之“朝圣”，也就理所当然

## 五环

了。一群来自南体的读书爱好者，因书结友，踏上了旅途

一行十二人，不多不少。整个行途除过马路略显冗长外，看上去还算井然有序。下坡的路难走，重力导致的腿脚不听使唤，不得把双手展开保持平衡，样子甚是滑稽可笑。

书店坐落在五台山体育馆的地下车库，通道向下倾斜，隐于公路一侧。入口两侧的植被还有些许绿色，如结界般隔绝了外界的喧嚣。适逢周六，店内略显拥挤，少了些平时的宁静。读者们似虔诚的教徒，顺延着摆满书籍的平台的一侧缓慢地前行，时而驻足翻阅，时而闭眼冥思

随手拿起的一本《美的曙光》，低头看了许久，忘却了时间的流逝。手机的震动打乱了我的思绪，也只不过是无信号的通知。也许正因为有这样若世外桃源般的读书世界，让书店成为一个更适合安静读书的地方。

九名来自不同领域的先锋读者，在舞台上讲述着他们与先锋书店的故事，故事或幽默风趣，或平淡感动。观众们或坐或站，手捧着书，用心倾听，若有所思。

爱读书的人，是孤独的，直到我们的相遇。我们在南体读书会，静候你的到来。

# 关于南体学生社团工作的分析与思考

院社联主席 沈健

前言：学生社团是校园文化的重要组成部分，起到发展学生兴趣、提高技能等作用。本文内容基于本人在院社联一学期的工作经历，以及与各学生社团的日常交流中所收集的资料与建议，针对学生社团的管理和发展两个方面进行分析与思考。



根据上学期学生社团注册登记资料的统计，南京体育学院（本部及仙林校区）院级社团 28 个，系级社团 15 个，合计 43 个。其中体育竞技类社团 24 个，公益服务类 8 个，文学艺术类 7 个，理论学习类 2 个，学术科技类 2 个。场地使用方面，本部校区主要分布在田武馆、综合馆、教学楼、橄榄球场、东司令台；仙林校区主要分布在大学生活动中心、操场、各体育场馆。

上学期院社联通过登记注册的方式对全校学生社团进行了清理与整合，集中体现在对社团名称的规范；指导老师的聘请；社团日常活动计划的审核。院社联对学生社团的日常管理目前体现在老社团的年度审核与登记和新社团的注册

# 五环

与审核两个方面。

## 社联工作思路

### 一、打好基础

“打好基础”即建立院社联工作的基本框架，是本学期的工作重点，其主要包括

- ①学生社团的整理与规范
- ②院社联章程及学生社团管理办法的制定
- ③院社联自我规范与提升
- ④增进院社联与学生社团之间的交流与联络



### 二、稳中求进

“稳中求进”作为下学期院社联工作重点，通过院社联学习研讨交流会、“品牌社团、重点社团”的评定及优秀社团评比考核等活动，促进这学期工作中发现的问题（不稳定因素）的解决：

- ①社团水平不高，各种类占比不均匀，活动积极性不高，管理不规范
- ②学生社团配合度不高，内部执行力不够
- ③系与系、本部与仙林之间的学生社团交流少



### 三、百花齐放

南京体育学院学生社团发展愿景：社团种类繁多，能够做到自我严格规范管理，在院社联的引领和监督下，积极开展丰富多彩的校园活动，不断提升社团的质量和社会影响力，打造南体”名片“，为南京体育学院添光添彩。

## 南体青协志愿者 活动及总结大会

2015年10月11日南体青年志愿者协会的11名志愿者去颐鹤老年公寓参加志愿活动。活动的主要类容是：帮助老人打扫卫生，陪老人聊天散步以及同其他学校的志愿者们相互交流。

早上7点50志愿者们在学校图书馆前集合，准备前往活动地点。  
志愿者们在帮助老人打扫房间以及护士站。



志愿者们带着自己的热情和爱心在陪老人们聊天散步，老人们感到特别开心。

上午10点50本次活动圆满结束。

## 回顾过去，展望未来

——记我院2015-2016学年第一学期青协工作总结大会顺利开展

我院本学期青协工作总结大会于12月30日晚6:30在阶梯教室三举行。

本次会议共分为领导讲话、各部门学期工作总结、主席团发言、优秀志愿者代表发言和教师寄语这五个环节。本次到场对青协工作进行指导的老师有院团委副书记王猛老师、运动健康科学系辅导员喻菊老师和体育系辅导员汤皓老师。最后，所有到场的



## 五环

老师同学们一起合影留念。

在主持人宣布总结大会开始后，王猛老师对2015年工作做出了总结并指出了几点不足。此外，王猛老师还对即将到来的2016年青协工作提出了自己的设想。他认为，在新的一年里，青协可以制定按志愿者服务时间所划定的星级制度，并对达到一定时间的志愿者进行奖励，以鼓励更多的同学能够积极参与到志愿工作中来。另外，他还希望以后的志愿服务更有针对性，能够发挥志愿者们的特长。

随后，外联部、宣传部、办公室和组织部的成员依次对本学期

工作的开展进行汇总。他们详细地列出了自己部门所做工作，以及指出工作中不到位的地方，并在最后对新一年工作进行展望。运动系、休闲体育系和健康系的联络人代表主席团发言，他们指出自己的所担任职责的工作要求以及工作目标。



优秀志愿者的评比标准有青协认定的工作时间、活动中表现情况和参与活动的次数。据此标准，本学期共选出五名优秀志愿者，他们分别是健康系史冉、民表系张子悒、体育系申翔、休闲系殷越和运动系徐东芹。

在教师寄语这个环节中，喻菊老师对本次青协总结大会给予了高度评价，她还以自己的经历向同学们讲述了参与志愿服务的要求，以及在活动中能够学习到的事情。

此次总结大会顺利开展。所有人都相信，在新的一年里，通过我们共同努力，一定能够将青协这个团体建设得更好。We are family!



# 南体青协志愿者管理条例

## 第一章 总则

第一条 为加强对全院志愿者的管理，推动志愿服务工作规范化、制度化，全面推进我院志愿服务事业进步，依据《南京体育学院青年志愿者协会章程》制定本条例。

第二条 志愿者是指在志愿服务组织（包括本部各系、仙林校区、校内各级参与志愿服务的学生组织）登记，不以获得报酬为目的，以自身知识、技能、等，自愿帮助他人和服务社会的个人。

## 第二章 登记及注册

### 第三条 基本条件

- （一）具有奉献精神；
- （二）具备与所参加的志愿服务项目及活动相适应的基本素质；
- （三）遵守法律、法规以及本协会的章程和志愿者条例；
- （四）注册志愿者还应具备以下条件：
  - （1）长期参加志愿服务；
  - （2）原则上每学年志愿服务时间不少于 10 小时。

### 第四条 登记、注册机构

- （一）文件整理办公部，为志愿者登记、注册审批机构。
- （二）各志愿者组织，在其职责范围内开展志愿者登记及审批工作，并上报本协会文件整理办公部备案。

### 第五条 登记及注册程序

#### （一）登记程序

申请人根据自身愿望，选择志愿服务项目，初次参与志愿服务，需携带有效证件向承办该项目的志愿服务组织提出申请，填写“南京体育学院志愿者登记表”（参考式样见附件 1），经审核合格的，方可参加相关志愿服务。

#### （二）注册程序

- 1、申请人需参与两次以上的志愿服务，凭志愿者证书、或文件整理办公部的活动认定记录，携带本人有效证件向本协会提出申请，填写“南京体育学院注册志愿者登记表”（参考式样见附件 2）；
- 2、文件整理办公部对申请人情况进行审核，并于 7 个工作日内给予回复；

3、审核合格后由本协会向申请人发放“南京体育学院注册志愿者证”。

第五条 对拒不履行义务的志愿者，由所在登记志愿服务组织取消其志愿者身份；对拒不履行义务的注册志愿者，由所在志愿服务组织上报本协会，核实无误后，取消其注册志愿者身份。

### 第三章 组织与管理

第六条 志愿服务组织是指依照本协会章程，从事志愿服务的非营利性组织，包括本部各系、仙林校区、校内各级参与志愿服务的组织。

(一) 各志愿服务组织负责本志愿者组织工作的规划、协调和指导，维护志愿服务组织和志愿者的合法权益，开展志愿服务的宣传和对外交流合作。

(二) 各志愿服务组织负责志愿者的日常管理和志愿服务项目实施，应建立健全宣传动员、注册登记、理念培训、管理考核等制度。

第七条 各级志愿者组织应积极开展志愿者培训工作，向志愿者提供志愿服务基本理念、志愿服务相关技能等方面的培训，为志愿者骨干提供专门的培训，努力提高志愿者的服务能力和综合素质。

第八条 志愿服务组织应当建立志愿者志愿服务时间累计和绩效评价制度。志愿者参加志愿服务项目结束后，由志愿项目负责人提供志愿服务证明，包括服务时间、内容等，并由志愿服务组织予以确定后，上报文件整理办公部存档。服务时间以小时为单位计量。志愿服务证明由本协会提供规范格式（参考式样见附件3）。

第九条 关于志愿者报名志愿活动无故缺席的情况：志愿者有退出自由权，退出时应向组织提交申请，经组织批复后即可退出；若志愿者无正当理由，在活动前临时退出，甚至未告知负责人就消失，视其情节严重程度，给予警告，或取消其本学年参与任何志愿者活动的资格。

第十条 对于报名参加长期活动的志愿者，若长时间未去进行志愿服务，视为自动退出此项活动，视其情节严重程度，给予警告，或取消其本学年参与任何志愿者活动的资格。

第十一条 对工作分配到的任务草率敷衍、弄虚作假、工作严重失误、导致不良后果；假借协会名义谋取私利、私自向服务对象索取酬金，严重违反学校及协会规定，屡教不改，影响严重者，予以除名。

第十二条 项目志愿者可以参加其志愿服务项目的专项评选表彰活动。

第十三条 本协会对于志愿者提交的优秀志愿者申请，经本协会审核无违规行为，方可进行评奖评优。

第十四条 申请材料包括自身的基本信息，个人还需提交参与活动次数、志愿时间等相关证明。团队还需要提交活动照片，通讯稿，志愿者名单等其他相

## 五环

关证明。

根据章程规定综合考虑，进行评比。

第十五条 建立激励表彰制度，依据注册志愿者的志愿服务时间予以认证。

第十六条 星级认证制度：根据志愿者注册后参加志愿服务的时间累计，认定其为一至五星志愿者。

（一）志愿者注册后，参加志愿服务时间累计达到 30 小时的，认定其为“一星志愿者”；

（二）志愿者注册后，参加志愿服务时间累计达到 60 小时的，认定其为“二星志愿者”；

（三）志愿者注册后，参加志愿服务时间累计达到 100 小时的，认定其为“三星志愿者”；

（四）志愿者注册后，参加志愿服务时间累计达到 200 小时的，认定其为“四星志愿者”；

（五）志愿者注册后，参加志愿服务时间累计达到 300 小时的，认定其为“五星志愿者”；

（六）对星级志愿者认定后，已累计的时间应予以标注；

第二十五条 各级志愿者组织主要依据志愿者的服务贡献，定期开展优秀志愿者评选活动，授予志愿者荣誉称号。

### 第四章 附 则

第十七条 本条例的修改、变更、解释权属于南京体育学院志愿者协会。

已近暮色，窗外的灯也开始三三两两地亮了起来。由于遥远的西方还渐染着落日的余晖，因此，灯光并不是很亮。

合起书，轻轻掀起窗帘的一角。窗外的灯光慢慢围拢、聚散，透过淡黄色的窗帘折射在木色的地板上。就这样，静静地，我竟看出了神。

屋子越发明亮了，我知道，天空终究还是落在了地平线下。耳边渐渐飘进了些孩子的哭笑声。我禁不住窗外喧哗的引诱，掀帘望去。

黑夜已吞噬了整片天空，而那些所谓的灯火阑珊不过是它俯身抛下的几颗星星罢了。但毕竟还是挺美的。等我缓过神来，脚下踩着的已是窗外的土地。

“你在桥上看风景，看风景的人在楼上看你”。

我在黑色的夜幕下，望向远方一处渺远的窗。我不是桥上的赏景者，自然便也没有楼上看我的人。

我静静地站着，在窗外，恍若隔了一个天地。

广场上的女人，在昏黄的灯光下，扭动着凹凸有致的身子。我迈着极缓的步子从她们身旁走过。她们竟在对我笑！我不禁裹了裹棉质外衣，但愿身后还站着一群赏舞者。

我继续走着，微动的风，拂乱了我的发，遮住了我的眼。我没有去理好它，任凭其柔柔地在脸上跳动着。细细体味起来，倒也有几分情趣。

一个孩子突然从身后跑过来，撞倒了我。他没有回头，很快便消失在夜幕中。不知从何处飘来一片叶子，在完成几个高难度的翻转后，轻轻地躺在了我的手心里。孩子们的笑声传了过来，覆盖了一切喧嚣。

是因为害怕才摔下来的吧？

轻轻地，我将那片叶安放在一棵大树下，用微笑向它道了“再见”，便悄悄离开了。我没有回头。

蛙声响起，不知不觉，我来到了一处已快干枯的河边。月光经过云层的亲吻，最后薄薄地附在水面上。我俯了俯身子，水中一名陌生的女子莫名地直盯着我看。

那是怎样一双深邃却有几分空洞的眸子，若不是水中的月晃了晃身子，那双眼睛是冰做的到也说不定。想为近枯的河水平添一丝生机，在离开之前，我留下了一滴苦涩而滚热的泪。

也不知过了多久，广场上的音乐突然的停止了。孩子们大概也去寻找自己温暖的小床去了。一切都静止了。

血液正在凝固，灯灭了。

洛夫说“窗子外面是山，是烟雨，是四月，更远处是无人”。也不知脚下踩着的是条什么路，大概是一条走向寥无人烟的路罢。

“希望本是无所谓有，无所谓无的。这正如地上的路，其实地上本没有路，走的人多了也变成了路”。可我去哪找那么多同行的人呢？女人？孩子？落叶？或是水中直看我的女子？

他们都有自己的路要走，于是，我选择一人独行。

黑夜吞噬了灯光，吞噬了树叶，吞噬了风，吞噬了走过的路。我继续前行。

顾城写道：“我知道，所有的草和小花都会围拢在星光暗淡的一瞬轻轻地亲吻我的悲哀。谁又知道呢？在更远的窗外，或许将会有人为我盖起一支灯。我继续前行，没有回头。忽地，窗外下起了雨。”

# 窗外

毛佳音

该不该做一个

“自私”的人

单亚

《爆裂鼓手》里的宅男小鲁沉闷无趣，但他却有个漂亮的女朋友。意外的是他提了分手，原因是他要成为一个优秀的鼓手。女友诧异不已：“有了我就不行吗？”小鲁也很无情：“我还要成为伟大之一。”显然，小鲁更自私地爱自己，那为了自己的梦想，这样是对吗？

不仅仅是小鲁，我们也在做同样的事：为了学业或者工作离家几百里，父母忍受思念的痛苦；为了自己的使命驻守边疆，妻儿年年守候无望；为了自己的爱情，放弃亲友远走他乡……

显然，自私是有前提的。但如果要找到自己热爱的事业，真的心无旁骛的去努力，这个代价无法避免。根据一万小时定律，我们要成为自己想成为的那一个，就要付出持续不断的努力，锤炼自己一万小时。不可否认，小鲁的确铁石心肠，他放弃女友，昏天黑地的打鼓，希望成为伟大鼓手。

人生能够自己掌握的时间其实并不多，我们现在的青春时期就在为数不多的时间里。在我们的黄金时期里得到了这种为梦想努力的乐趣和满足，我觉得本身就是一种人生价值的实现。

是的，小鲁的做法本身也没有错。因为追逐梦想的路上都是孤独前行的勇者。这期间，别人误解不可避免，背负自私罪名，而这也没办法，所能做的就是义无反顾前行。

生命就是这么神奇，每个人追梦的时候都是一个独立的个体，没有人能真正意义上帮助我们，只有我们自己去实现梦想。同时，这里的自私不是我们生活中的自私自利的意思，所以，我们要在一个正确的时间里做个追梦的“自私”的人。

《赎罪》 刘芳菲

——不能忘怀的爱和绿裙子，在我不能回来的时候是永恒的战旗，却注定跨不过沉沦。

——You will be the only one.

## 五环



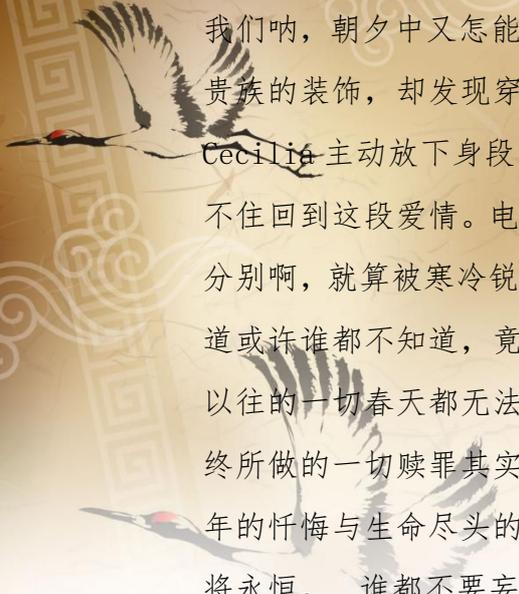
整部电影将残酷娓娓道来，尽管悲伤来得缓慢，却有如轨道延伸般的坚定，是命啊。大多数依赖直观的人们更是将一切遗憾、错失强烈归罪于固执的布莱欧妮。情感判定随意地令人发笑。其实不过镜头语言放大了她的错误，令陷入肤浅感官世界的人们，轻易找到了情绪的发泄点。或许这就是甄别思考力度的一种方法罢。可惜，我也落入了这种窠臼，使自己对后来布莱欧妮于小说中还给 Cecilia 和罗比美满结局的赎罪总有种不情不愿的指责，更不提她将此称为迟来的仁慈。尽管她已白发苍苍，尽管她罹患脑动脉硬化，濒临死亡。

爱是原罪吧，电影中后段隐藏的小秘密也随着男主悲剧的加深逐渐浮出水面。那是个布莱欧妮任性跳进激流的午后，也是个被罗比紧拥相救的午后，更是个罗比鼻尖滴落水珠散发朦胧雄性荷尔蒙的午后，一切都从那个午后开始。从此不得不说，布莱欧妮内心深处对于罗比的确存在着某种清澈稚嫩的喜欢，由此推论，罗比应是布莱欧妮童年时期的“柜中人”，即安放在生命深处，最美好最不可探求破坏的人。就是那个午后，布莱欧妮亲手把童年里的罗比浇筑成固定模样，连岁月也没有力量改变。在电影不甚明晰的描写里，布莱欧妮其实并不是很清楚生命开始萌发新的花朵，我猜想，就是这种自己都不曾意识的“喜欢”会成为重新认识这个世界的枷锁。小姑娘似乎陷在童年里回不来了……她拒绝长大，拒绝接受一个不再爱自己而爱表姐的罗比。我们或许十分清楚罗比救下落水的布莱欧妮不代表罗比爱着她，可对于一个从小在家未受到太多关注的小姑娘来说，这样的奋不顾身已然算是一种浓烈的感情。前面说过，布莱欧妮把罗比当做永恒的“柜中人”，实则是将罗比限制在固定的框架里，陪伴自己成长的一定还是童年印象中的罗比。善良，热忱，美好，纯洁。可是罗比不知道，也不会愿意。你看，他的父亲是落跑的管家，母亲是庄园里擦银器的佣人，处于如此卑微的社会下层时却仍坦然接受 Cecilia 父亲的资助修读剑桥大学。这么一个志气满满的人又怎安于退守在那个毫无意义的午后呢？

布莱欧妮是哀伤的，透过浅色的窗帘罅隙看到了罗比与 Cecilia 的纠缠，在她清澈的瞳孔里，表姐的妩媚艳丽与罗比的无措倒映出来猥琐肮脏，令人恶心。同时，她更深深觉得自己纯真的爱意受到了侮辱。冥冥中，仇恨蒙蔽了理智，无论是表姐的受侵犯还是自己心灵净土的破坏，小姑娘认为一切伤害都该由罗比承担。柜子被尖锐的震惊砸穿，柜中人不得不被动地遭受沉没。这是布莱欧妮的原



罪，来自对罗比单方面的情愫，不可理喻中透着残忍的天真。对于布莱欧妮，无论她是否长大，恶毒抑或重返理智善良，都不应该被钉死在道德与人性的耻辱柱上。或许罗比也是这样想的吧毕竟罗比就算回不去那个夏日的午后，但我仍然确信他会在后来的日子里保持着善良的本色。每个人在他人印象中大多是一个平面上的点，刻板又浅薄。殊不知，随着时间的飞行，每个人学会不断成长，生长出繁茂的枝叶，最终花满枝桠，经过生命包容粘合的人们早将变成个个实心圆润的球体。此时我们却因固执的停滞成为表面的点，再也进不去一个人的真正核心，触摸不到温暖真实的情感搏动。看上去，我们被冷漠对待了，实际上这是幼稚与成熟的最好对照。布莱欧妮令人感情复杂，每种具体明白的感觉都无法适用于她，可小姑娘的表姐却不同了，性格鲜明，冷艳的眉目里藏着一首少女的歌。她的冷淡竟是会燃烧的冰，不过静待一把来自爱人的火。纵观全剧，她和罗比的爱情是在我不能回来的时候，你还爱我，我还念你，多么永恒。不说孰是孰非，只是突然觉得令人艳羡的炽热和悲痛的结局，都是照耀永恒的圣光。你不知道，初见的 Cecilia 是蝉翼薄纱下的一樽新瓷，正如片中被打破的那个瓦罐般珍贵稀有。釉色透亮，想她心底也如瓷般明澈罢，花园水池边和罗比赌气的那般可爱竟使她像极被插入鲜花的高颈白瓷，拼命护着尊严，却忘了暧昧的薄雾中，她殷红的唇色。再见时的 Cecilia 完成了爱情女神的洗礼，缓缓流淌的绿色丝绸掩映着白皙夺目的面庞，浓重的夜色里，她行走得仿佛一缕新鲜的爱情。尽管手中拿着的是罗比错拿的信，可心中却是被烟花照亮，一室喧嚣的亮堂欢快。暗夜里泛着潋潋光泽的绿裙啊，把 Cecilia 衬托得像个高贵的女王，酡红的脸庞更是平添妖冶灵动。诚挚且热烈的爱情来临了，在罗比牵起 Cecilia 的那一刻，用身体紧拥回报对方的那一刻，该来的春天终于降临。不巧，亲热的爱人们再次被布莱欧妮撞破。主人家的女儿与管家的儿子私通，目睹一切的小姑娘眼底充斥着道德的谴责与不自知的受伤。布莱欧妮带来的灾难便是给罗比戴上强奸的罪名，那时大家正分头寻找失踪的孩子，驮着孩子们回来的罗比却在一片质疑惊讶中消失在天鹅绒夜幕里，远处传来母亲近乎疯狂的哭泣、指责，布莱欧妮颤栗得不能自己。不幸来得太快就像暴风雨，一切情爱陡然因为监狱的阻隔散成镜中水月。所有迷蒙的暧昧尚待焐热，柔软的缱绻尚待展开，甜蜜的芬芳尚待绽放，两人就不得不直面冷冽的空气。轰然而至的苦难多酸涩，我曾想，若我的爱人即将奔



赴未知的死亡，那我一定放弃爱他，因为失去远比放弃难太多。失去爱人鼻息的我们呐，朝夕中又怎能安眠！Cecilia 毕竟不是我，原以为她眼中的高傲磊然是贵族的装饰，却发现穿上简朴护士服的她眼底仍有不改的坚定。罗比出狱从军，Cecilia 主动放下身段与罗比求和，假装冷硬的罗比在一开始的伪装过后终于忍不住回到这段爱情。电车逐渐驶近了，罗比答应 Cecilia 一定安然回来。情人的分别啊，就算被寒冷锐化的天地万色也能倏然凝固成永恒，那最后一眼，谁都知道或许谁都不知道，竟是一场诀别。热恋戛然而止，回忆是一条没有归途的路，以往的一切春天都无法复原，失去的花朵也不会在明年开放。所以，布莱欧妮最终所做的一切赎罪其实都无力扭转现实令 Cecilia 与罗比美满重逢，可在那么多年的忏悔与生命尽头的记录下，Cecilia 与罗比都将获得永生，且他们的爱情也将永恒。谁都不要妄想回到当初的美好，绝美的事物向来都在记忆中，只有在记忆中，我们会互相投入各自最美好的情感，竭力地付出，只为纯真的爱情，回报是什么，我不知道。从来没谁可以怪谁，世事向来如此。

你在夏天最美丽  
刘菲

我已经很久没和她走在一起了，我以为我总是看得见她的，当她走在我的身边我才发现原来很多东西我都没有察觉。我长大了，她越来越地苍老。太阳晒在她的身上，有苍老的味道，我不忍细嗅。

夏天，天热，正好午后的两点，她没有撑伞的习惯，只顺手拿着一个灰色的袋子挡在脸上，我能很清晰地看到有细细密密的阳光透过，她的眼睛无法睁大。我把她一把揽在怀里，以为会很艰难，但是她真的轻了很多，这我不敢用太多的力气。我撑了伞，为了好看，买的是那种一人撑的小阳伞，浅黄的小碎花，我抬头看，一眼，它们要融化在太阳里了。我左手搂着她，右手撑着伞，阳光正正好从左边射过来，果断决绝，像时间，像苍老。我低头看她，她正开心。自从把她拉入伞下后她就开始笑着，我想了会，原来我从没有为她撑过伞。

以前我很讨厌去看她，因为她总喜欢叫我帮她拔白头发，这么一件耗时耗精力

## 五环

的事情总让我想逃避，每次去她家，我都会提前跟妈妈商量好说几点记得给我电话，这样我就能装作有事离开不受这枯燥之苦。每每顺利逃脱我都会暗自庆幸，现在想来，她应该是知道的。突然有一种小时候偷书看被她抓了正着的感觉。那时我坐在车上，却笑了起来。太多记忆啦，想不过来。

今天这么好的太阳，拿出来晒晒，去些霉味。

我跟她在一起比跟妈妈在一起的时间还要长，现在算来，与她分开已一年有余。她经常给妈妈发短信说要照顾好我的生活，但我很少想到她。

这个世界上呢，对你真正好的人太少了。多少带点物质精神的诉求，她总告诉我，要学会坚定追求自己的梦想，后来我想了想，17岁的自己，好像还真没有太远大的志向。

后来，听说那个会摄影的物理老师朱炜又去了西藏，倏然想到，若是以后我也能转山转水转佛塔，我不求财富名望只求亲人好友平安喜乐，是否可以？

## 生活中至真至切的母爱

陈紫灵

母爱永远真诚永远不变，

母爱无需华丽辞藻包装。

母爱闪烁最安宁的光泽，

母爱是生气也冰释前嫌。

母爱好比寒冬熊熊烈火，

母爱更是炎夏一缕清风。

母爱激活我们生命能量，

母爱融进太多怜爱信任。

母爱厚重体贴相伴永远，

母爱需要孩子和谐支点。



像今天  
是末日  
一样

单  
亚

有人做过这样调查，是否愿意提前知道自己确切的死亡时间，96%的人选择不愿意。当我看完《遗愿清单》，我想，我是愿意提前知道的。毕竟，一切不会那么猝不及防，至少我们可以完成自己想做的事，不留遗憾。

故事讲得是两个两个老头儿：一个是黑人机械工卡特，博学，他的梦想是当历史教授。然而他却是为了自己三个儿女的成才，牺牲了自己的梦想。另一个是亿万富翁爱德华，社会地位高，但是暴脾气，幽默。

他们两人因为癌症，住进了同一间病房，两人互相见证了被病魔折磨时候难捱的痛苦。开始由之前的很不友好变得惺惺相依。直到有一天爱德华偶然看见卡特的遗愿清单，两人相约实现自己的愿望。

故事让我们反省，为什么我们不能够早些向自己的梦想迈进？为什么我们不能够为自己活一次？为什么……因此，我想说的是，把每一天都当成像是末日一样，想做的事即刻去做，不要犹豫，更不要找借口，亦或是因为其他种种而牺牲自己追求梦想的权利。故事中的两个老人是幸运的，毕竟他们还有些许时间够自己来实现自己的梦想。而我们呢？毕竟

世事难料，千万不要等到自己生命最后一刻回首往事时，才发现自己没有活过。这是多么可怕而又可悲的事情啊！

或许我们都可以列一张清单，按次序排好自己想要去实现自己的梦想。但并不是遗愿清单，不要拖到最后，要趁早。

我们无法提前预知死亡，总有一天谜底会解开，我们能做的就是：把每个今天都当成末日一样，敞开心灵，向梦想迈进。

## 滚蛋吧，肿瘤君

李慧慧

其实这部电影已经上映很久了，但是当时并没有想去电影院看的念头，已经忘记了当时是怎么想的，但是今天看了这部电影之后确实是感触良多，其实也挺庆幸没有去电影院看，因为在看这部电影的中途，我停下来了好多次，因为太过于悲伤，不得不停下来，不然真的感觉自己要透不过气，然而，不仅仅如此，也许上一秒我还在抽噎，下一秒我又被熊顿的“二”得笑哈哈。

狂的，温暖的，伤心的，不可思议的一些事情，听起来感觉是烂大街的剧本，无非就是讲一些正能量啊，不要放弃啊，乐观面对啊，所以在打开这部电影的时候，我还准备了零食，饮料准备当做消遣的一部普通励志电影，可是事实是，零食打开了一半就被扔进了垃圾桶，饮料被我当做眼泪流太多时补充水分的工具。一开始电影的基调基本是欢快的没有压力的，即使在知道女主得了癌症之后，也并没有很多悲伤地戏份出现，说实话女主确实是够二，也不得不说白百合确实是

## 五环



把人物塑造的很成功吧，吴彦祖出现的时候，原谅我瞬间被那磁性的嗓音给击倒了，果然人帅声音也不会差啊，低音炮的必杀，我想很少有女生可以抵挡住吧，尤其是还同时制服诱惑，简直是超必杀啊！好了，回归正题。紧接着第一个泪点出现了，一个得了白血病的小男孩，毛豆，不得不说这个确实是一个好梗，毕竟年纪那么小就得这样的病，大千世界根本没有看过多少，尤其当熊顿说道你有没有人性，小毛豆反问人性是什么的时候，很戳泪点，是啊，他还那么小，知道什么人性，可是，同样的，他还那么小，就要剥夺他的生命，甚至他连死究竟是什么都不明白。不知道这究竟是算幸运，还是什么。

本以为紧接着就是熊顿的泪点了，然而并不是，熊二顿居然在医院里和医生欧巴来了段浪漫的邂逅，中间她的二也让梁老板不再那么板着脸。这些片段的时候，真的很开心，有一种她只是为了这个医生才来的这个医院，然而，导演才不让你好过呢，病情终究是要向家长坦白的，熊爸爸在超市里面买薯片泣不成声的时候，我的心也揪了起来，身体发肤，受之父母，儿女生病，难过的是自己，可是更加心痛的是父母，不知道以前我生病的时候，老爸老妈偷偷的抹过几次眼泪，还记得有一次发烧半夜起来已经不清醒，对着床边就是一阵猛吐，然而当时脑子里只有一个念头，喊妈妈，只要老妈在身边，一切都会好的。

接下来的时间里，熊顿和盆友们，做了很多疯狂的事情，一起剃了光头，一起拍了婚纱照，一起在雪夜里狂奔，一起报复渣男.....仔细想想，这里面有很多事情，也是自己曾经想做的事情，比如和闺蜜一起拍婚纱照，可惜太贵，要不就是身材不那么完美不想有遗憾的去拍，想在雪夜里狂奔，可是南方的冬天又湿又冷想要等一场时机恰到好处的漫天大雪，确实是不容易，想要和前任好好的吵一架，任性的再和他发一次脾气很多很多想要做的事情，却同时也有着千千万万个理由让自己不用赶着去做，或者放弃。然而熊顿的一句话让我真的觉得不做的理由千千万万，而去做的理由，一个就足以。“一时冲动 你只会后悔一阵子 但是如果你很怂的过完一生 那么你会后悔一辈子”还记得上高中以前，很多次冲动都会让我后悔，有的冲动之后，丢脸丢的真的不是一点点，可是随着时间过去，这些冲动之下做的事情，确实我记忆中最深刻的记忆，后面虽然不丢脸了，做事也平稳了很多，美名其曰是长大了，沉稳了，其实不过是没有了那个时候想什么做什么的冲动，也没有了，一有想法就立刻实施的干劲，不论做什么或者想什么，习惯性的先去想这么做的后果，或者我如果这么做了，要付出什么，付出之后能够得到怎样的回报，这些回报值得我去付出这些努力么？想的多了，犹豫的也就多了，犹豫地多了，放弃的可能性自然也水涨船高了，所以值得纪念和回忆的回忆，也就所剩无几了。

抓紧有限的时间，燥起来~我想这句话，在以后的日子里，没事儿我就要多念叨几次，虽然以前那个动不动心血来潮组织个没头没尾的活动，又或者是抽经发疯在班上大吼大叫的我很让自己哭笑不得，但是我很怀念她，也很佩服她，我希望在以后的日子里，我可以慢慢找回她。

“在梦想面前，一切都是借口。要珍惜、抓紧有限的时间，燥起来！”人不能因为早晚有一天会死就不想活了。死，只是一个结果，怎么活着才是最重要的。经历过，爱过，坚强过，战胜过自己，有过这些过程，才算没有白活过吧。所以人不能因为害怕失去，就不去拥有了，对吧？要记住，爱和被爱是这个世界上最重要的事情，要永远坚持。听一场摇滚，和耳朵一起一醉方休；喝一圈烈酒，让酒腻子们闻风丧胆；开一场 cosplay party，二次元万岁；摸一下大蜥蜴，我熊胆威风凌厉；吃三斤驴打滚，翻滚吧肠胃；飚一把摩托车，成为风驰电掣的女

## 五环

王；见一下微博红人，感受马伯庸亲王的慈祥；至少学会一样乐器，为喜欢的人弹；种一次昙花，守望者它盛开；做一桌丰盛的晚餐给爸妈，哪怕色不香，味不美；来一次夜钓，吸取月光静臆的能量；仰望喀纳斯的星空，寻找属于我的星座；沐浴漠河的极光，感受它的神秘；去山顶看一次日出，然后大喊滚蛋吧肿瘤君。

不得不说，这部电影励志的地方确实很多，就像很多电影电视剧里写的那样，每一个决死的主人公，都会有一份心愿单，并且都会努力去实现，记得每一次看完这种类似的情节，我都会想要也列一份，但是也仅仅是想想，因为总觉得时间还多，以后再列也不迟，我想这次之后，也许我也会列一份吧，尝试着去做，尝试着去实现，这样燥起来活，不然回想起来，自己大学安静的像一滩死水，估计哭都来不及了，趁着年轻，想干啥干去，就像不记得那个人说的，年轻嘛，不怕犯错！不犯错哪来的经验啊！

所以，翻滚吧，我的人生，燥起来，我的青春。

沈宏建



冬雪和昨天一一告别，照顾星辰，祝福黎明。提一豆灯火，点亮长街。穿越北风与夜色，抚慰漂泊。不为灌醉旧年，只盼烘焙新景。

——题记

匆匆一年，辗转而过，渐行渐远。不知什么时候开始，学会了接受和适应，接受生活的不如意，适应流年的辗转。

有时候，让我们成长的并不是年岁，而是我们身边的人，或者是亲人，亦或是生命中的过客。

木心说：“我好久没有小步紧跑去迎接一个人的那种快乐了”。

不过，我像是找到了那种快乐了。岁末，如机缘巧合，又像是早有安排，我遇到了我的快乐。

如果一个人，记得前世的约定，今生就是跋山涉水，历尽千辛万苦，也会守在路口，等待相逢。时光的阡陌上，来来往往的人流，还有许多不知名的草木，乱花迷人眼目的时候，一个转身就已擦肩。但有一种相逢叫缘分，缘分会将两个曾经约定的人，想方设法地促成在一起。纵是天涯，也可以灵魂相同，那种无以言说的默契，会让他们看到彼此的影子，闻到熟悉的味道。

相逢不语，一朵芙蓉着秋雨。小晕红潮，斜溜鬟心只凤翘。

待将低唤，直为凝情恐人见。欲诉幽怀，转过回阑叩玉钗。

——《减字木兰花》

只可惜窗外不是那绿荷琴音，也不是漫天飞舞的雪花，但她的脸庞像是伴着琴音一起传递，她的低眉含笑，像是满天的雪花缓缓地飘落在我的心上，慢慢融化。

相遇的那一晚，世人给它的寓意是平安。这也成了我从此的思念，韶华如梦水东流，不知心绪落谁家。

忘不了举手投足间的清雅，忘不了那一颦一笑的静美，忘不了那紫薇花开的素雅。在心上，像是一朵并蒂鲜妍地开着，开的不管不顾。我时常做着同一场梦，

梦里池上泛舟，轻挥橹浆，杏花烟雨，庭院月光；在这江南的水乡里，赌书欢笑，诉说情怀；任由烟雨打湿你我的衣裳，小舟随处停靠，晾干年少旖旎的梦。诗书著年华，多情酬红颜，梦醒时分，倍增思念。

## 爱的罗曼史

许宏静

初次听见这段曲子，并非是在音乐鉴赏的课堂上，而是在风靡一时的韩剧《蓝色生死恋》中。而《蓝色生死恋》作为一部韩国经典的爱情悲剧作品，它的插曲自然也给我带来阴郁哀愁的感觉。

十几年后，我在课堂上重听这首歌，依然感受得到一种深沉的悲伤。

伴随着吉他的弹奏，流畅而低沉的曲子缓缓流入我的耳朵，触动我的听觉。眼前仿佛又再度重现了童年记忆中男女主人公情深缘浅、有缘无分的悲剧。他们原本是一对家境富裕、幸福单纯的兄妹，却在一场车祸中发现彼此并非兄妹的事实，并被迫离开了相处十四年的对方。长大后，他们再次相遇后有了超越亲情的感情，却因为身份悬殊、伦理阻碍、情敌破坏等原因，失去了彼此。而故事的最后，女主角带着白血病默默死去，而男主角也失魂落魄地被卡车撞死。——一切命运的转折起于一次车祸，也终于一次车祸。

这样令人悲伤的曲子，却偏偏有“罗曼史”这样浪漫带着粉红色气息的名字。

带着好奇心的我去查阅这首曲子的资料，才发现它并不是该剧的原创插曲，而是西班牙著名吉他演奏家叶佩斯应法国影片《被禁止的游戏》导演之邀所创。

创作这首不朽名曲的作者叶佩斯，四岁学吉它，十二岁入巴伦西亚市音乐学院，二十岁赴马德里，在西班牙国立管弦乐团协奏下演奏罗德里戈《阿兰胡埃斯协奏曲》，引起很大反响。后以独奏家身份从事演出活动，并在巴黎求教于作曲家、小提琴家艾奈斯库和钢琴家基赛金，1952年为法国影片《被禁止的游戏》配乐，其中《爱的罗曼斯》流传最广。擅长演奏西班牙近现代作品。其演奏技巧高超而洗练，乐曲处理富有层次。

演奏《爱的罗曼史》时，叶佩斯使用得是十弦琴，但是在这位大师在把位变换过程中，我们可以听到明显得中断。

《被禁止的游戏》上映以后，《爱的罗曼史》广为流传，并成为所有知名吉他演奏家的保留曲目。主旋律取材于西班牙传统民谣，乐曲优美纯朴的旋律与清澈的分解和弦完全融为一体，充满温柔，是吉他曲中的一首不朽名作。

而《被禁止的游戏》这部电影，讲述的却是战争、死亡和孤儿。基调灰暗，贯彻影片的这曲主题音乐，只表现了两个苦难孩子间可怜兮兮的温情。

在第二次世界大战期间，战争的炮火摧毁了平民们赖以生存的家园，无奈之下，他们只得踏上了逃亡的旅程。在一次敌方轰炸中，五岁的女孩目睹了父母和爱犬被炸死的场面。在恐惧和震惊之中，保莱找到了小狗的尸体，正当她伤心欲绝的时候，名叫麦克的男孩出现在了她的眼前。麦克被保莱悲惨的遭遇所感动了，他说服了自己的父母收养这个可怜的小姑娘，并且为她的小狗制作了一个坟墓。可是，麦克所作的一切都不能减轻保莱的痛苦，看着她悲伤的神情，麦克想到了一个法子。两个孩子收集了战争中死去的动物的尸体，并用偷来的十字架为它们树

立了墓碑，然而让两个孩子没有想到的是，正是这一善良的举动造成了他们最终的分离——保莱被宪兵带走，送去了孤儿院。

在残忍无情的战争面前，却有两个童真善良的孩子把十字架来送给动物。孩子们在十字架的世界里游戏，不畏惧死亡、不在乎道德，因为他们是纯真的无意识的；而成人世界信奉十字架有道德意识却互相残杀。这不仅是一场战争的悲剧，更是人性的悲剧。

再听词曲优美依旧，然浪漫不再，忧伤已挥之不去……

《爱的罗曼史》表达的或许就是一种对死亡、战争、人性悲剧的厌弃，对和平、美好、纯真的向往。

整首曲子是那么的优美流畅，基调却宁静而低沉，让我感受得到一大片蓝色的忧愁。但多听几遍，隐隐却又有些许希望——不论是作为《蓝色生死恋》的插曲，还是《被禁止的游戏》的插曲。或许就如凤凰涅槃，一切的悲哀和绝望毁灭后，一切的希望与幸福又重生。

而这些感受的产生的原因，都离不开乐曲本身的每一个音符和每一个节奏。

整首曲子的调子起伏较小，所选的音符也较为接近，并没有鲜明的转折和高潮，因此无法带给人或欢快或激动的感觉。整体趋于平静且流畅，所以结合本身情节悲剧的电影，只能让人产生到悲伤、忧郁等黯淡的情绪。

《爱的罗曼史》是典型的单三部曲式，中板、3/4拍，全曲以每4小节为一乐句，共32小节。A段是E小调，由一个主和弦开始，下行音阶式的旋律缓缓进行，第四小节以主和弦的构成音上升一个八度，形成一个高潮，接着旋律继续在下行音阶上来回移动，和声由主和弦经过下属和弦与属7和弦，最终以一个主和弦结束。B段转E大调，主旋律开始前3小节重复A段的主旋律。但这之后它进行了发展。

由于伴奏、和声的细致安排和设计，使它在色彩对比上十分引人入胜。旋律在三度和声的伴奏下优美动听，扣人心弦。最后，再现A段的主题，情绪也趋于平静。恍如被轻风吹动的湖水，泛起阵阵涟漪，缓缓地移向远方。乐曲在宁静的气氛中结束。

《爱的罗曼史》的谱子虽然难度不大，但很多人实际上却弹不好。而我认为，弹《爱的罗曼史》要有音乐感觉，要展开自己丰富的想象空间，头脑空空是弹不好该曲的。另外，对该曲的音色变化、力度变化、速度变化只能进行适当的修饰。过分的处理只会画蛇添足。旋律的歌唱性、伴奏的清晰度、三连音的均匀性是弹好该曲的关键。

经过这一系列的学习和了解，我对于这首歌的认识不再仅仅止步于《蓝色生死恋》的插曲。它的宁静、优美和流畅，是音符、节拍、音调等音乐本身所传达的信息，而那悲伤、低沉、忧愁的情绪，却是被人们赋予的。

正如那句话所说——“有一百个读者，就有一百个哈姆雷特”。对《爱的罗曼史》的理解，每个人都有从不同角度而来的不同的感受，而我们在听这首曲子时，因着不同的人生际遇和人生感悟，带入不同而多彩的想象和思考，才是真正鉴赏和享受。

# 《死亡诗社》

许宏静

“当一个死水般的体制内出现一个活跃的变数时，所有的腐臭都站在了光明的对面。”

影片中，在一向都是以传统、守旧的方法来教授学生的威尔顿预科学院，突然出现了这样一个老师——他鼓励学生独立思考，解放个性，追逐梦想，也从不拘泥于迂腐而“高效的”教育手段，他就是这“死水”中那“活跃的变数”。

也是这个“变数”，给予了电影引人深思的深度。

这部影片的前三分之二，是一部浪漫而激情的喜剧。在富有个性的基丁老师带动下，年轻的学生们在视“传统和纪律”为第一要务的“地狱学校”，见识到了不一样的课堂教学，领会到了诗歌的非凡魅力，体悟到了独立思考的乐趣，感受到了生命追求的另一种可能。基丁老师用他所特有的方式，开拓学生们的眼界，启发学生们的思考，引导学生们的思想，让学生们不再死板地墨守成规，而是释放属于年轻时代的活力与激情。他们开始有勇气展示个性，有勇气追求爱情，有激情热爱诗歌，有激情追求自由，寻找自己所喜爱的事物并付出不懈努力去对之追逐。在这种充满活力与激情的片段里，“死亡诗社”代表着一种诗意的态度，明快而欢喜，像最美的春光

一般，温馨而感动。这种教育方式，也无疑是学生们最渴望的。

但在传统和纪律占据教育统治地位的环境里，过于自由的喜剧注定要在一些阻碍前生出一丝悲剧。影片虽然充满了对理想与自由的赞美，但其实却始终没脱离现实的背景：尼尔的父亲阻止尼尔发展自己的理想，在尼尔自杀后依然没有理解孩子的想法，仍然愤怒地要求学校予以解释。基丁老师最终依然要离开学校。孩子们依然签下了那份文件。甚至影片都没交代，在所有人站上课桌之后，最终的结果是什么？

这最后的三分之一，是激起思想浪花悲剧。

古板、单一的教育方式就是现实中的高效率的大众教育，学生们期盼的“素质教育”最终在应试结局上获得惨败。确实，在现实面前，理想教育只能被三振出局，甚至是电影中的美好，也只存在于片刻。

但是，我们不会忘记影片最后，当伊桑·霍克站上课桌喊起那‘O,captain,my captain!’时我们内心深处的动容和热血。

是的，也正如他们所表达的一样，这种解放自我的教育方式，不论是对老师，还是对学生，甚至是对整个教育界，都会有深远的影响。

# 身边的“小人物”

## 青春南体

在南体，不管天再冷，收到这样一条短信，你我顿时都会热血沸腾，小脸通红，燃烧起心中的小宇宙，奔向同一个目的地。



下面是一段特派小编对阿姨的采访：

A: 阿姨您每天都几点起床，几点睡觉  
 Q: 每天六点钟起床，一般晚上要忙到十点半。双十一的时候快递堆满地，要

清理到深夜。

A: 阿姨您每天一日三餐的时间稳定么？

Q: 一日三餐就早饭比较稳定，一般中午是收快件的高峰，要忙到一两点才有时间吃中饭。

A: 阿姨您的记性为什么这么好？

Q: 拿的次数多，就记住了，谈不上什么记性好。



成堆的快递堆在那里，阿姨总是能把她分拣好，等着同学们去取。像老师、运动员等比较忙的南体人，阿姨则会把他们的快递单独留好，空闲时给他们送去。有一天，我们会离开南体，可爱的报亭阿姨一定是你忘不掉的人。