



北京交通大学学生资助管理中心

北京交通大学自强社

揚帆

北京交通大学

二零一四年一月二月合刊



2014年1月26日上午，学校为了丰富寒假留校学生的精神生活，营造“干干净净迎新春，开开心心过大年”的节日氛围，学生资助管理中心组织寒假留校学

生开展了“智力运动会”和“宿舍装扮”活动。上午九点整，智力运动会在学生活动中心三层正式拉开帷幕，为扩大留校学生参与面、提高活动吸引力和趣味性，特别增加了游戏项目

种类，同学们分组进行了象棋、五子棋、桌游、扑克等棋牌类比赛和互动游戏，增进了留校学生间的感情交流。中午时刻，比赛活动全部完成，同学们开心的带着奖品和纪

念品陆续离去，也纷纷表示棋牌类活动非常有意义，以赛会友，体会到了学校带来的温暖与关怀。



校内动态

十一点起，由学生资助管理中心老师和学生代表组成的寒假留校学生志愿服务队走访慰问了留校学生宿舍，把福字和春联送到宿舍，送到同学们手中，并开展宿舍装扮评比活动。春节前夕进行除尘是我国的传统民俗，同学们把宿舍打扫干净、除尘布新，贴上了福字和春联，挂上了拉花和吉祥物，宿舍里洋溢着欢乐的新春气氛，多位留校学生高兴地说：“没想到在学校也能感受到过年的感觉。”

经过了一天的忙碌，“智力运动会”和“宿舍装扮活动”就这样结束了，但是，学校为全体留校生带去的温暖与关怀仍会继续…

学生资助管理中心
2014年3月11日



我校开展“读好书，写寄语”与“每日一题”活动

为深入发掘我国传统文化，我校学生资助管理中心于寒假期间面向我校寒假留校生开展了“每日一题”活动，并鼓励留校学生及全体家庭经济困难学生踊跃参与。

在活动中，资助管理中心通过知行论坛和短信平台每天发布一道涵盖历史、风俗、地理、艺术、生活常识、校史等方面的选择题，为了鼓励广大学生积极参与，资助管理中心还将根据答题情况实施相应的物质奖励措施。对此，同学们热情高涨，知行论坛上热闹非凡，学活大厅里谈论不断。

与“每日一题”活动进行的同时，为倡导学生利用寒假时间充实自我、提升素质，学生资助管理中心还组织发起“读好书，写寄语”的活动，鼓励广大同学利用假期时间至少读一本励志图书，并且鼓励同学们撰写书目读后感、新春祝福、青春寄语等为主题内容的文章，资助管理中心则根据所写文章进行评选，对优秀文章作者给予奖励。



无论是“读好书，写寄语”还是“每日一题”活动，都为大家的假期生活提供了许多的欢乐与温暖，对此，同学们一致表示好评。对于学校提供的家一样的温暖，他们既惊喜又欢喜。

学生资助管理中心
2014年3月11日



北京市教委领导看望慰问我校寒假留校学生

2014年1月26日，北京市教委科学技术与研究生工作处副处长赵胤慧来我校看望慰问寒假留校学生，带来了市教育工委、市教委的亲切关怀和新春祝福。校科技处处长蔡伯根、学生处处长姚念龙和资助中心副主任林芳参加了此次座谈会。

座谈会上，赵胤慧处长向同学们致以最诚挚的新春祝福，并送来了5万元慰问金。她充分肯定了学校对学生所做的努力和精心安排，祝愿同学们在在北京度过一个快乐而又有意义的春节，努力提高自身综合素质，在新的一年里学有所成、健康成长。

紧接着，姚念龙处长代表学校对赵胤慧处长的莅临表示衷心感谢，并介绍了今年我校寒假留校学生的整体情况和留校学生系列活动的开展情况。

留校学生代表在座谈会上纷纷感谢北京市两委一室领导老师的关心，特别介绍了学校对留校学生学习、生活的精心安排，交流了寒假留校生活的心得和体会。

最后，赵胤慧处长和蔡伯根处长为同学们赠送了慰问金和慰问品，并与同学们合影留念。



我校为寒假留校生举办“五人一游”活动和春节联欢会

为丰富广大留校学生寒假生活，使学生实地感受北京特色，充实精神文化内涵，增进同学间的沟通交流，学中心于春节期间组织发起了“五人一游”活动。

本次活动从1月25日开始，到2月10日结束，活动对象为2014年多名寒假留校学生，学校鼓励寒假留校同学本着有益于身心健康，能够拓宽视野、陶冶情

操以及强身健体等原则，自行结组，以小组形式自主选择项目，如看电影、赏话剧、听相声、玩滑雪、观画展等等，也可以组织室外实践活动，每组人数应不少于五人。此外，待开学后一周内，

资助中心还通过短信平台和知行论坛通知报销事宜，参与同学可申请最高50元的经费支持。

“五人一游”活动开始的同时，学生资助管理中心组织的春节联欢会也拉开了序幕，举办春节联欢会除了富充实广大留校学生寒假生活，增进同学间的感情交流外，主要是为了让广大留校生在学校内也能感受到节日的氛围，友情的温暖。

1月26日，春节联欢会相关活动的活动券的领取在学生活动中心三层咨询台展开，同学们凭身份证及一卡通领取到了年夜饭券、抽奖券、爱心礼包券、新春红包券、温馨水饺券等。1月31日，春节联欢会正式开始，学生资助管理中心组织留校学生与校领导及有关部门负责人一起联欢并吃团圆饭。之后，资助管理中心向留校生发放了爱心大礼包。别样的春节联欢会，别样的温馨与欢乐，让一些本不相识的留校生在学校一起度过了一个别样的春节。

学生资助管理中心
2014年3月11日

校内动态

2014年寒假留校学生“团聚圆梦阖家欢”活动



为丰富留校学生假期生活，提高校园文化建设在2014年寒假来临之际，学生资助管理中心联合学生工作处同研究生工作部结合学生实际情况，全方位、多举措制定了本次寒假学生活动计划。本次活动分为“团聚温情”、“共圆梦想”和“放飞心愿”三个部分。

第一部分是“团聚温情，文体缤纷迎新岁”，学校计划成立留校学生志愿服务队，开展“智力运动会”，接待台湾来访学生和五人同游。使留校学生实地感受北京特色，深入挖掘北京精神内涵。

第二部分是“共圆梦想，知行合一树新风”，学校计划设立社会实践岗位，开设“每日一答”活动，开展青春加油站进校园活动。旨在丰富留校学生的精神文化生活，提升综合素质，并为受训学生发放培训证书。

第三部分是“放飞心愿，阖家欢乐庆新春”，学校将组织留校学生慰问活动，开展新春宿舍装扮活动，举办春节联欢会。农历腊月二十九中午举办春节联欢会，组织留校学生与校领导及有关部门负责人一起联欢并吃团圆饭，派发爱心大礼包。

同时学校强调，为了做好寒假不回家学生的教育和管理，各学院需上报一名负责留校学生工作的辅导员老师姓名和联系方式，在假期期间保持联系畅通。各学院可根据工作安排，召开一次寒假不回家学生座谈会，介绍学生负责人及系列活动，公布校院相关部门的联系方式，注意各项安全事宜，确保学生在校度过一个充实愉快的假期。

学生资助管理中心
2013年12月23日

留校学生年夜饭活动其乐融融

为了表示对我校寒假留校学生的真挚的慰问和节日的祝福，1月29日，我校学生资助管理中心特在留园餐厅一层举办了春节留校学生年夜饭活动，并邀请校党委曹国永书记、宁滨校长、校党委高艳副书记、郑广天校长助理、学校的办公室、宣传部、学工部、研工部和研究生院、教务处、校团委以及保卫处、计财处、后勤管理处、后勤集团等相关部处领导和各学院领导老师参与，让

许多远离家乡的学子在这个寒冷的冬天感受到浓浓的家的温暖。29日上午11时30分，宁滨校长致新年贺词并宣布开席，年夜饭活动正式开始。席间，许多留校学生自发地表演起私下精心准备的节目，同时在座本命年师生都收到了年味十足的马年吉祥物，更有多个娱乐互动节目助兴，大家其乐融融，欢聚一堂。最后，这场年夜饭活动在大家齐声合唱的《相亲相爱》中落下了完美的帷幕，参与此次活动的所有同学都

1月17日下午，作为“和谐北京·温暖校园”主题系列活动之一，由北京交通大学学生资助管理中心联合北京市大学生服务中心举办的北京市寒假留校生“送温暖、强能力”活动在北京交通大学拉开帷幕。教育部大学生职业生涯规划大赛评委王少浪、中央电视台体育频道特聘体验式培训师白祥出席并担任主讲嘉宾。来自北京交通大学、北京科技大学、首都师范大学的50名留校学生欢聚一堂，聆听课程指导，参与拓展游戏，共享温暖时光。

北京市大学生服务中心培训部副部长王莹莹、北京交通大学学生资助管理中心副主任林芳参加活动。本次活动得到了北京启航致远教育科技有限公司、北京达美乐比萨饼有限公司、北京那莱食品有限公司等单位的友情支持。

寒假将至，为丰富留校学生假期生活，加强校园文化建设，深入贯彻落实中央及北京市委关心服务寒假留校学生的精神，北京交通大学学生资助管理中心联合北京市大学生服务中心举办以“和谐北京·温暖

我校承办寒假留校学生“送温暖、强能力”活动

活动分为就业指导课程、舌尖上的诱惑、体验式培训、分享总结四个环节。王少浪结合学生的专业和知识结构，作了科学且全面的就业及创业指导，鼓励大学生培养积极心态、把握机遇、清晰定位，做好职业生涯规划。中间穿插进行了节日慰问体验活动，同学们现场试吃“那莱”蛋糕，走进并感受蛋糕文化。之后由白祥老师带来了体验式培训课程《挑战黄金100秒》，通过形式多样的团队素质拓展项目，吸引学生主动参与其中，达到了“寓教于乐、学以致用”的目标。最后，同学们进行了分享总结，一致表示通过本次活动既提升了综合能力，又感受到了来自学校和社会的温暖，结交认识了新的朋友，可谓受益匪浅。

校园”主题系列活动，包括“温暖慰问活动”、“提供校外助学岗位”、“青春加油站课程”等内容。此外，学校还将为学生安排每日一答、五人一游、宿舍装扮、智力运动会、等新年联欢会等丰富多彩的活动，确保留校学生度过一个欢快充实的春节。

学生资助管理中心
2014年1月18日

一份耕耘=一份收获，付出就有回报永不遭遇过失败，因我所碰到的都是暂时的挫折。



收到了精美的礼品和红包。同学们纷纷表示，值此佳节，虽然在外求学无法与家人团圆，但学校举办的一系列让大家倍感温暖；新的一年一定会更加积极地面对生活和学习中的问题，将这份温暖传递下去。

学生资助管理中心
2014年2月1日

北京交通大学



精神雨露

“当你不去旅行，不去冒险，不去拼一份奖学金，不过没试过的生活，整天挂着QQ，刷着微博，逛着淘宝，玩着网游。干着我80岁都能做的事，你要青春干嘛？”你是否也曾被这句网传的流行语唤醒了心底那一丝早已沉寂的上进心？锦瑟流年，花开花落，岁月蹉跎匆匆而过，而恰如同学少年，在最能学习的时候你选择恋爱，在最能吃苦的时候你选择了安逸，自是年少，却韶华倾负，再无少年之时。错过了人生最为难得的吃苦经历，对生活的理解和感悟就会浅薄。

什么叫吃苦？当你抱怨自己已经很辛苦的时候，请看看那些透支着体力却依旧食不果腹的劳动者，在办公室里整整资料能算吃苦？在有空调的写字楼里敲敲键盘算是吃苦？认真的看看书，学学习，算吃苦？如果你为人生画出了一条很浅的吃苦底线，就请不要妄图跨越深邃的幸福极限。



当你看了《杜拉拉升职记》后，你觉得外企真好，可以出入高档写字楼，说着让人听不懂的英语，拿着让人眼红的薪水；当你看了《亲密敌人》，你觉得投行男好帅，开着凯迪拉克，漫步澳大利亚的海滩，随手签着几百万的合同；当你看到一条精妙的广告赞不绝口，你觉得做营销好潮，可以把握市场脉搏，纵情挥洒自己的创意；当你看到一位做房地产的朋友，每天和有钱人出入各种高档场所，发着各种挥霍的微博，你觉得做房地产能赚大钱；当你看到一位快消人员满世界出差，在各种地方住五星级酒

店，你觉得做快消好风光。你疯狂的爱上那种洋洋得意的状态，却不曾想到你日思夜想称之为梦想的状态，其实并不等于你看到的那样简单。

他所吃的苦，是早就开始每天只睡三个小时，从N年前的数据查到昨天，一点点的做着细致无比的分析；他所吃的苦，是为了去争取一个客户，和农民工挤在一辆卧铺大巴车上，冒着被偷被抢被撞车的风险，一边敲着邮件，一边环顾周围诧异的眼神；他所吃的苦，是为了一套更合理更系统的管理方法，而不断的和各个领导去磨合，去询问，去思

亲爱的朋友，如果老天善待你，给了你优越的生活，请不要收敛了自己的斗志；如果老天对你百般设障，更请不要磨灭了对自己的信心和向前奋斗的勇气。当你想要放弃了，一定要想想那些睡得比你晚、起得比你早、跑得比你卖力、天赋还比你高的牛人，他们早已在晨光中跑向那个你永远只能眺望的远方。

在你经历风吹雨打之后，也许会伤痕累累，但是当雨后的那第一缕阳光投射到你那苍白、憔悴的脸庞时，你应该欣喜若狂，并不是因为阳光的温

别在最能吃苦的年纪选择了安逸

考；他所吃的苦，是为了签下一个大订单，自己一个人在他乡，看着别人世界中的团圆，装饰着自己的相思梦；他所吃的苦，是为了一个上市项目，在三天之内自学几十万字的材料，让自己在三天之内从一个门外汉变成一个行家。他也曾许多次摔倒在泥土里，甚至让别人从自己的身体上踩过。

他成功的取得了让人望尘莫及的荣耀，只因为他是一个懂得吃苦的人，能够承担得起那种厚重的魅力。他那辛勤工作的身影，他随时洋溢的才华，他的一切禁得起岁月的推敲。

暖，而是在苦了心志，劳了筋骨，饿了体肤之后，你毅然站立在前进的路上，做着坚韧上进的自己。其实你现在在干嘛，并不是那么重要。只要你有一颗永远向上的心，你终究会找到那个属于你自己的方向。

所以，请不要在最能吃苦的时候选择安逸，没有人的青春是在红地毯上走过，既然梦想成为那个别人无法企及的自我，就应该选择一条属于自己的道路，为了到达终点，付出别人无法企及的努力。



田维《花田半亩》摘句

忧伤是一张矫情的脸，面目可憎。既然选择活着，就必定有所承担。那些无所谓的情绪，怎么有资格出席生命的狂欢？

心存感激地生活吧。我们来自偶然，生命是最宝贵的礼物，爱你所爱的人，温柔地对待一切，不要因不幸而怨恨和悲戚。无论前途怎样凶险，都要微笑着站立，因为有爱，我们不该恐惧。

花田里的文字，不是生活真实的热闹，是飘在半空的

寂寞。我爱那凌空的寂寞，因寂寞而冷静，而人却不能够不用双脚去行走。生活终究是热闹的，世俗，喧嚣，甚至肮脏。但这就是我所眷恋的生活，我不该拒绝它真实的面目。

我们有太多阴湿的心情，需要让他们彻底暴露在阳光里，把过多的水分蒸发。

迎接所有安排，而无所怨恨和悲戚，从容淡定。这样的生命将是骄傲而尊贵的。我于是决定拒绝狼狽，拒绝一切忧伤。虽然我落下了眼泪。那是因为切肤般

感同身受的疼痛，因为太多的深爱。我要记得。我将遗忘。

如果青春是白纸，我愿意印上血红的足印。像刚刚出生时的那样，用一种最鲜艳的方式，把美丽纪念。我要在最美的时刻，被你看见，被世界看见。所以，我这么得珍惜。生命只是偶遇和意外。我愿意幸福，我只愿意幸福。

我愿意你在年老时想起我，指着发黄的照片，对什么人讲起，我们曾拥有的，最明亮的快乐。那会让生命的痕迹如雪上的脚印，坚实而圣洁。那会让我，在某处你不再知晓的角落，幸福得默默哭泣。

多数时间，我们只是独自坐着，看着世界被润泽，侵湿。人总要耐得住这无声息间的寂寞。品着自己的茶，读着悲喜交加的天地。

有人曾问我，如果生命满是欢乐，你爱它，如果生命只是平淡，你也爱它，但倘若生命是接踵的不幸呢？那时我没有回答，我沉默了很久，说不一句话。今天，我却想说，我依旧爱它。因为，那是属于我的。

我多想在个结了冰花的晨早，醒在你的梦里。我们都是，留恋人间的天使。万物美好，我在中央。

我是一个疼痛的孩子，但青春要在疼痛中开出花来。

许多个无力的画面会发黄会退去，会在一场场夏雨和冬雪里被淡化再淡化。于是有了失去的滋味。含在口中，微苦的滋味涌起。涌向舌间，却竟成甘美。那些失去呀，是时光的礼物，而不是惩罚。

因为沉默，我竟觉得自己也仿佛是一条鱼了，一样是擦身与错失，被水围困，也被水拥抱着。只是，我如何能如鱼般，在水压之下，也能从容优雅，我如何能如鱼般，不忧不惧地绽放生命，心无旁骛。

我相信这样一句话：“每一次睡眠都是一次死亡，当我们醒来，便是全新的生命。”在沉沉的呼吸里，我们曾遁入黑暗，我们的生，在万物安静的时刻，随了远山的松涛，一并澎湃，一并纯净。

让我们背负着，因爱而起的苍凉与恐惧，坦然向前。

他们知道，所有的疼痛，是记忆的代价。要那幸福的时光，永远明亮着，在更深更深的拥有中。



精神语录

是否在动荡的年代，人们更容易，坚定而质朴地相爱？等待着生命流逝，而我依然在这里。

日子，总是不紧不慢。谁忍住了悲伤，心疼地原谅，全部的错失和浪费；谁用最后的温柔，道一句告别，就不再流连的转眼。小女子，亦可坚决明白如此，把回忆的错觉，透彻地一笔勾销。因为更深切的解悟，我们没有了昨天，我们只是品尝，而不会沉溺。

只有挣扎的现在，才是最好的状态

文/王文华

朋友病了，大家去医院看他。离开后大家在医院门口感叹道：“唉，这么年轻就生病了！”

另一人说：“去年底还听他说，等到工作状态好一点时，就带孩子去迪士尼乐园。”

听到这话，我心中闪过好几个类似这样感叹的场景。然后我想通了：状态永远不会更好。因为，现在，就是最好的状态。

“等到……我就……”是从小到大最常用的句型。

等到考上第一志愿，我可以谈恋爱了。”“等到当完兵，我就海阔天空了。”“等到找到天命真女，我就会幸福了。”“等到找到工作，我们就可以结婚了。”“等到结了婚，我们就一定可以安定下来了。”“等到升了官，我就可以多花时间陪小孩了。”“等到退休后，我们就可以去环游世界了。”我们都说过类似的话，后来也都发现事情没那么简单。

因为两件事会发生，让这个句型无法成立。

一、我们考不上第一志愿，找不到天命真女、结不了婚，或升不了官。于是理所当然地说服自己，不能去谈恋爱、不能幸福、不能安定下来、不能陪小孩。怎么办呢？卷土重来，再试一次，或重造另一个比较容易成立的句子：“等到考上任何一所学校，我就可以谈恋爱了……”



二、我们考上了第一志愿、找到天命真女、结了婚，也升了官。但发现那样的状态并没有原本想象的好，我们还是不快乐。于是天真地以为：一定要达到下一个更高的目标，状态才会完美、快乐才会来临。结果第一个句子还没完成，又造了第二个句子：“虽然考上了第一志愿，但等到我第一名毕业，就可以‘真正’去谈恋爱了。”“虽然找到天命真女，但等到我发财，就可以‘真正’幸福了。”“虽然结了婚，但等到我买了房子，就可以‘真正’安定下来了。”“虽然升了官，但等到我当上总经理，就可以‘真正’得多花点时间陪小孩了。”

就这样，现在的状态永远不够好到可以放心去玩、去结婚、去陪小孩、去环游世界。我们坚持要等到更佳状态，才开始对自己好。人生永远在“等待”，谈恋爱、陪小孩这些简单的快乐，一直被排在重重关卡之后。我们不觉得有什么损失，反而认为这是因为自己胸怀大志。

就这样，我们做的每一件事，都是“手段”。考上了第一志愿，是为了要第一名毕业。升了官，是为了要当上总经理。活着，永远是在布局。醒来，就开始算计。我们不敢开香槟，因为还要再接再厉。不敢休假，因为对手都在打拼。我们不允许自己快乐，不允许自己关机，然后给了这种生活方式一个好听的名字，叫“生涯规划”。

算计和规划没什么不好，没有算计和规划的人生，活不出浓度和深度。但算计和规划会上瘾的，很少人能在过头之前喊停。

结了婚，要买房子。买了房子，要把房贷缴清。房贷缴清，要换大一点的房子。换了大房子后，要换好一点的车子……

升了官，要当上总经理。当了总经理，要冲业绩巩固自己的

好的生活。但时间久了，就忘了为什么往前，同时也把原本紧靠在背后的人，远远抛在另一个星球。

瞻前顾后，让生命更加深刻。一味往前冲很容易，就像开车只会往前开。人开车的乐趣，在于除了加速之外，还要减速、转弯、倒车、停车。

人生也一样。当命运帮我们减停时，有时它会给我们第二次机会，有时不会。

有第二次机会的，彻底改变了优先级或思考逻辑，赢回后半个人生。虽然只有半个，已是幸。

没有第二次机会的，就变成朋友在医院外感叹的对象。但朋友们感叹完后，真的能从他的故事中学到教训吗？难！这是人生跟我们开的大玩笑：除非亲身经历重大变故，否则不会长智慧。但经历了重大变故，长的智慧也用不到了。

想到这玩笑，我回到了现实。医院门口的风总是冰凉，朋友的鬓角开始结霜。眼前是一起长大、一起青春、一起迈向中年的朋友。如今每次见面都是在这种场合。

一人说：“我先走了，改天大家不忙时，约个时间吃饭吧。”我冒出一句：“就今天吧！”“什么？”“吃晚饭，就今天吧！”我说。

大家低头看手机，查下一个行程。打电话，看能不能调出时间。大家忙着做一些，我那躺在病房的朋友曾经忙着做但不会再做的事情。

“今晚不行，”一位朋友说，“今天公司有事。周末好不好？”

大家附和：临时约太赶、今天要加班、周末比较好……我也点头附和，但内心惋惜，若是今晚有多好！因为现在是在唯一真实的时刻。到了周末，想要加班的人还是会去加班，说好会来的人一定有的不来。这不是他们的错，而是人生永远不会有完美的状态。就算未来得到了看似完美的周末、学校、情人、职位，固然快乐，但也有意料不到的问题。如果要等到所有的问题都解决后才开始生活，那我们永远不会开始生活。

“周末你会来吗？”朋友问我，怕我因为今晚不能吃饭而失望。当然会！”我说。我怎么会因不合我就缺席呢？我不是刚刚才学会：人生永远不会有完美的结果！不同的阶段，有不同的美好和挣扎。人生不会等我们准备好，想快乐要扑上去。活着的甜美，不在于享受完美，在于享受挣扎。过去，带着虚幻的美好。未来可能不会发生。只有挣扎的现在，才是最好的状态。

