

喝茶有讲究

中国人喝茶已有几千年历史,作为生活中最常见饮品,茶味清新淡雅,既能解渴又能养生,是很多人的挚爱。虽然大家都爱喝,但不一定人人都会在正确的时间和季节品茶。可以说,喝不好,不但起不到保健作用,还可能致胃寒腹泻、失眠等不良影响。

人一天喝3杯茶最合适。第一杯是早茶,适合早饭后9点到10点饮用,可以起到提神、排毒、抗疲劳的作用,是3杯茶中最重要的一杯。早茶宜选花茶,花茶经过二次加工,混合了鲜花的浓郁和新茶的自然清香,能够芳香醒脑,对一天精神都有提振作用。但要注意,失眠、人群不适合饮用花茶,否则会造成更严重的睡眠障碍,过敏体质的人也不宜喝花茶。花茶适合用盖碗瓷杯冲泡,不能调赏茶,而讲究品香。可以用刚开不久的水冲泡,盖上盖闷泡一会儿,揭开杯盖,可以闻到茶茶的沁人芬芳,让人精神振奋。

第二杯是午茶,在早饭后或午觉后的1点到3点饮用最好。午茶宜选绿茶,可以适当浓一些,能够降低血脂,保护血管。绿茶之所以具有抗氧化、清除自由基、抗病毒等保健功能,主要是因为茶叶中含有多酚类物质。因此,绿茶适合现泡现喝。如冲泡温度过高或时间过久,多酚类物质就会被破坏。一般来说,绿茶冲泡水温以85℃为宜,水初沸即可。冲泡时间以2-3分钟为宜。绿茶与水的比例要适当,以1:50为宜,常用150毫升的水冲3克茶叶,冲泡出来的绿茶浓淡适中。在茶具方面,可以选用瓷杯或是透明的玻璃杯。

第三杯是晚茶,适合晚饭后6点到7点饮用,有降血脂、助消化功效。红茶最适合晚上喝,因为发酵茶的咖啡因含量低,对睡眠影响小。寒性体质的人可以多喝红茶,它温中驱寒,对胃寒、手脚发凉、体弱、爱拉肚子的人较适用。

在泡茶方面,与绿茶不同的是,高水温浸泡反而能够促进红茶中黄酮类保健物质的有效溶出,不但让滋味香气更浓,还能更好

(下转 2·3 版中缝)

# 上海海事大學報

## Shanghai Maritime University Press

上海海事大学党委主办  
CN31—0810(G)  
2014 年 10 月 16 日  
总第 531 期  
http://www.shmtu.edu.cn  
月中、月末出版  
本期四版

## “对教学的热爱是我工作的最大源动力” ——记全国优秀教师、交通运输学院王学锋教授

记者 吉娜 学生记者 施晶纯



**用热情点燃学生的思维火花**  
王学锋教授,我校交通运输学院国际航运系主任、博士生导师。这些年

学成果一等奖,第十届上海市教育科研优秀成果奖,上海海事大学师德标兵,等等。

来,他在航海科技研究和教育方面获得多个奖项,曾获上海市人民政府决策咨询奖,中国航海科技进步奖,上海市高等教育教学成果特等奖,上海市高等教育教

在王学锋老师的课堂上,经常会出现这样的画面:老师讲得引人入胜,学生们除认真听课外,对老师的提问都争先恐后地举手抢答,这让人不免好奇王老师是怎么做到的。

王学锋表示,其实他以前的教学并不是这样受欢迎,在长期的教学实践中,他逐步摸索出什么是学生喜欢并能接受的教学方式。王学锋认为,作为一名教师,首先自己对教学要有热情。因为只有老师本人有了足够的热情,才有力量使自己继续努力,去研究探索出更多良好的教育方法。而老师对教育保持足够热情的最大源动力就是对这个职业

## 17 项省部级课题获上海市科委立项资助

**本报讯** (通讯员 郑爱兵) 近日,我校 17 项省部级研究课题获上海市科委立项资助,其中包括 1 项上海市基础研究重点项目,2 项科委软科学重点项目,4 项浦江人才计划项目,2 项扬帆计划项目,8 项上海市自然科学基金项目。

信息工程学院朱大奇主持的课题“基于信息融合的 AUV 轨迹跟踪控制”获上海市基础研究重点项目资助;经济管理学院卢长利的“产业转移背景下上海海工装备制造业创新模式、转型

发展路径研究”、蒋元涛的“物联网促进航运企业商业模式创新的路径与机制研究”等课题分别获软科学研究重点项目资助;物流工程学院吴卫民的“基于集成 LLCL 滤波器多逆变器并网系统的稳定机理以及优化控制策略研究”。交通运输学院万征的“中国新能源车产业化过程及消费模式研究”、法学院王慧的“气候变化应对中涉海法律问题研究”、交通运输学院王芹的“新媒介情境下不实信息传播规律及控制策略研究”

等课题获浦江人才计划项目资助;物流工程学院兰莹的“非完整约束性水面自主机器人协同编队控制研究”、集装箱供应链技术教育部工程研究中心何军良的“基于仿真优化的集装箱码头节能调度研究”等课题获扬帆计划项目资助;商船学院甘世红的“基于新型 Z 源逆变器的混合动力船舶电力推进系统研究”、信息工程学院刘静的“单增李斯特菌生长模型的建立与优化研究”等课题获上海市自然科学基金项目资助。

**图片新闻**

10 月 13 日,在上海市长杨雄与安特卫普市市长巴特·德威福的见证下,我校与比利时安特卫普大学合作协议签署仪式在上海市人民政府第一贵宾厅举行。校党委书记於世成教授与安特卫普大学校长 Alain Verschooren 教授代表双方学校在协议上签字。根据协议,双方将在师生交流、学术研究、组织研讨会等方面进行合作。

今年是上海市与安特卫普市缔结友好城市关系 30 周年,在两市新签署的《上海市与安特卫普市友好合作交流备忘录》中,两市同意将全面支持上海海事大学与安特卫普大学开展合作交流。

图 / 文 余宏荣



## 青春在讲台 ——记物流工程学院王天真老师

记者 吉娜

**在教学竞赛中脱颖而出**  
在日前举行的首届上海高校青年教师教学竞赛中,我校物流工程学院青年教师王天真以独特的授课风格和专业技能,获得该竞赛自然科学应用学科组一等奖,并代表上海市参加了第二届全国高校青年教师教学竞赛。在最后的全国总决赛中,王天真老师荣获了三等奖。

本次竞赛以“上好一门课”为理念,来自上海 54 所高校的 118 名优秀青年教师共同竞技。与以

往教学比赛中老师们只需要对自己最拿手的一堂课进行展示有所不同,此次竞赛由教学设计、课堂教学和教学反思 3 部分组成,选取涵盖该课程 2/3 以上内容的 20 个节段。参赛选手现场抽签确定本人参赛的具体教学节段。教学基本功扎扎实实,在这 20 分钟内便能高下立现。经过激烈的比拼,王天真在学校的大力支持和自己的不懈努力下,最终从众多优秀青年教师中胜出,取得了优异成绩。王天真老师的出色表现,

展示了我校青年教师的教学水平与精神风貌,为学校争得了荣誉。

**“团队是我们最强大的后盾”**  
谈到获奖后的感受,王天真说:“虽然是我个人站在领奖台上的,但我深深感受到,这个奖牌其实属于我们整个团队。”

据了解,我校自今年 5 月份收到市教育工会的通知后,学校对此次竞赛高度重视,专门成立了以主管校领导为组长,校工会、教务处协调配合的工作小组。通过召开会议,反复研究,制定了详尽的实施方案。教务处比照竞赛赛程,精心组织参赛教师的选拔、培训和专业指导;校工会全力做好参赛教师的后勤保障工作,以保证他们有最好的状态参加比赛。

## 我校 9 名教师 获上海市育才奖

**本报讯** (通讯员 席晴) 日前,上海市教育发展基金会公布了 2014 年上海市育才奖获得者的名单,我校择优推荐的韩皓、宋炳良、汤天浩、曾卫明、特木尔朝鲁、寿建敏、董金明、陈楚瑶、包艳等 9 名教师榜上有名,获得了 2014 年上海市育才奖。

上海市育才奖是为鼓励本市长期从事高等

教育事业,在教育教学、科学研究、教育管理等工作做出突出贡献的中小学教师和教育工作者,由上海市教育发展基金会于 1995 年设立的。上海市育才奖的评选奖励活动,对于宣传和发挥上海市高校教师的社会影响力,调动教师积极性,推动本市高等教育事业的改革和发展起到了积极作用。

◆ 日前,2014 年(第 7 届)中国大学生计算机设计大赛落幕。我校学生在大赛中获得全国一等奖 1 项,全国三等奖 1 项。

◆ 近日,2014 年世界救生锦标赛在法国蒙比利埃闭幕。我校游泳队朱颖书同学在 200 米障碍赛中取得第 10 名;我校两名队员和解放军队的两名队员共同努力,在 4×50 米混合接力赛中取得第 9 名;我校队员在海浪救生比赛的多个项目中进入前十六名,取得突破。

◆ 10 月 4 日至 12 日,由国家体育总局和上海市人民政府主办的 2014 年上海劳力士网球大师赛在上海旗忠网球中心举行。本次大赛吸引了德约科维奇、纳达尔、费德勒和穆雷等国际网球巨星参加。我校文理学院网球国家级裁判刘强老师连续 5 年应邀担任了大师赛场上的裁判工作。

◆ 日前,2014 年(第 7 届)中国大学生计算机设计大赛落幕。我校学生在大赛中获得全国一等奖 1 项,全国三等奖 1 项。

今年 7 月 20 日至 24 日,由章夏芬老师指导,网络 111 班张融清、魏国豪、金远哲 3 名学生设计的“多粒度书法图像标注及检索”作品,在本届中国大学生计算机设计大赛“软件应用与开发组”全国决赛中喜获一等奖。8 月 1 日至 4 日,由章夏芬老师指导,计算机 111 班江诗琴、网络 112 班程伟亮两名学生设计的“书法匾额设计与生成”作品获得“数媒设计民族文化组”三等奖。

共有 448 所院校推荐的 5000 件作品参加了本届中国大学生计算机设计大赛。经大赛组委会组织专家网

王天真老师所在物流工程学院的团队,也在比赛期间主动分担她的工作,确保她有充分的时间准备竞赛。暑假期间,学校组织一批教学名师和教学督导组成员在内的专家教授担任参赛选手的指导老师,他们放弃暑假休息时间,不辞辛劳地听课

评课,帮助青年教师更好地理解、把握课程的重点和难点,与参赛的青年教師一同“打磨”课程,从教学设计、板书到语言表达、仪态,都一一把关, (下转第 2 版)





# 润物无声 教育无痕

## ——记我校 2014 年度优秀党务工作者陈祯如

记者 吉娜

**没有规矩不成方圆**

陈祯如老师于 2010 年至 2011 年任 2009 级交运交工、2010 级交运学生联合党支部宣传委员,2010 年 9 月起担任国航交工 2010 级学生党支部副书记。陈祯如在国航交工 2010 级党支部建立之初就确立了“早启发、早引导、早选苗、早培养”的机制,引导入党积极分子不断以实际行动为自身创造条件,争取早日入党。她除了坚持贯彻“三会一课”制度,还对学生党员和入党积极分子参加的支部活动予以认真记录和考察,这一记录会成为学生党员先进性的考察依据;入党积极分子对支部组织的所有活动都会积极参加,活动的参与度和参与情况也被纳入了发展党员的考核之中。截至 2014 年 6 月,她所在支部的 111 名入党积极分子有 79 人光荣地加入了中国共产党。

**常读常看常思常新**

陈祯如深知,推进学习型党组织建设,要突出学习重点,创新学习方法。为此,她建议学生党员

### 暑期社会实践回头看

## 我校学生开展励志主题巡回演讲

学生记者 焦蓬辉

9 月 1 日至 9 月 12 日,我参加的商船学院“驭明晟航”暑期实践团队一行 25 人在陕西省几十所中学开展了以“学习改变命运,知识成就未来”为主题的巡回励志演讲,一路上所见所闻,感触颇深。

原本以为在学校经过长达 3 个月的准备,以及暑假为期 3 天的集训,我们已经对此次巡回演讲及其全部流程胸有成竹。而到达目的地之后,才发现有太多的事情是我们没有预想到的,比如骑着摩托车一天跑 300 多公里路联系学校,演讲者和组内其他成员的相互配合,宣传海报的制作,人员因归程日期不一而产生的调配问题,等等,这些都不在我们的计划之内。可是所有人都没有抱怨,我们每个人都尽力出主意、想办法,把焦点集中在问题的解决办法上。

历时两天、经过几十次严格的现场模拟演练后,每个小组按照各自安排的路线分别出发了。一路上,我们见到的不再是钢筋

把政治理论学习和专业学习结合起来。在抓好学生专业学习的同时,她还通过各种途径带领广大党员学习党的基本理论知识,提高他们的政治理论修养。十八大召开之际,她组织大家开展以“学习党史知识、喜迎党的十八大”为主题的知识竞赛,学生们在竞赛中使出浑身解数,在相互交流中深化了对党史新政的理解,寓教于乐让学生的积极性得到了极大的调动。除此之外,每个月她都给自己支部的党员布置学习题目,每个人根据拿到的题目自由发挥,大家围坐在一起各抒己见、畅所欲言。

陈祯如先后带领学生前往“中共一大会址”“周公馆”进行爱国主义教育走访活动。2012 年 4 月 22 日,她带着学生们前往上海交通大学徐汇校区,参观了刚建成开馆的“钱学森图书馆”。陈祯如认为,实践也需结合学校特色,才更接地气,她多次组织学生党员走入中国航海博物馆,鼓励他们努力学习专业知识,为祖国海

混凝土建造成的高楼大厦,而是连绵起伏的长满树木的青山;抬头望去不再是城市里灰暗的天空,而是一片湛蓝;俯视地面也不再是宽阔平坦的公路,而是蜿蜒曲折、颠簸难行的山路;只在电视新闻上看到过的山体滑坡,一路上我们却因它而三次被堵在了同一个山区几个小时;在上海比较少见的暴雨,陕西当地的气象局在同一天发布了五次黄色预警,等等。写到这里,脑海中就会不自觉地浮现出遇到山体滑坡时大家互相鼓励、互相安慰的场面,那是一种让人一生都难以忘记的感动。

我们这些在上海这座大城市读书的学生,从未想过自己有一天会看到这样的场景:年久失修的红色砖瓦搭建的教室;陈旧的、布满斑斑点点的课桌和板凳;在腾出来的教室里,用木板、铁丝等搭建成简易床铺,勉强给孩子们提供的住处。我们不放在眼里的图书馆却是他们梦寐以求的知识

洋事业贡献青春和才干。

**服务社会担青年使命**

2012 年 6 月,陈祯如担任她所在支部成立的“云滇海燕”暑期社会实践队指导老师,联系云南省宁蒗县蒗放完小学结对,进行支教活动。在支教共建的同时,与上海市长白二村小学、上海市浦东新区进涛小学签订了合作协议,向蒗放完小学捐助物质,完成了 4 校共建的合作项目。然而,事情并没有想象中的那样顺利,出发前一周,宁蒗县遭遇地震,原先的支教计划也被迫中断。她组织支部成员们召开紧急会议商对策,最终决定赴云南丽江小学进行防震知识普及以及震后心理干预,同时也委托当地有关部门在灾后把捐助物资运往蒗放完小学。该项目得到了校团委、云南省媒体和社会各界慈善人士的关注和支持,并获得了 2012 年上海市大学生暑期社会实践活动“优秀项目奖”,她本人也获得了上海海事大学暑期社会实践“优秀指导老师奖”。

天堂,我们几乎到期末考试才会认真翻看的课本被他们视如珍宝。看着那些孩子渴望知识的眼睛,看着那一双双充满求知欲的眼睛,我们都被深深地触动了。

返校后,在学院答辩的当天,我们用自己的经历惊呆了在场的小伙伴们。对于从未真正系统学习、研究过演讲技巧的我们这些大学生而言,我想感动几十所学校师生的,并不是我们多么高超的演讲水平,而是我们本身就散发发出的一种大学生特有的活力和朝气,以及一颗充满激情、愿意为山区孩子献出自己一份力量的心。只要拥有一次尝试的机会,我相信没有什么事情是做不成的。

或许我们不能确定这样的几十次演讲、几十次主题班会到底可以影响多少孩子未来的命运和人生,可是我们却坚信,这样的一次支教一定会在他们今后的日子里发挥作用,因为那些孩子中更多的人不是缺少梦想,而是缺少方向和希望。

## 校艺术团参加全国第四届大学生艺术展演

**本报讯** (通讯员 杨大刚) 10 月 7 日、12 日,全国第四届大学生艺术展演活动上海比赛顺利举行。我校管乐团、合唱团、舞蹈团、民乐团等分别在上海交通大学,上海师范大学,上海戏剧学院和上海财经大学参加了比赛。

校管乐团表演的曲目《庆典序曲》以动人的旋律和壮阔的气势,赢得台下阵阵掌声;校合唱团展演曲目《广板》和《调笑令·胡马》将不同的音符通过歌喉的传递,巧妙地形成一股强烈的震撼波;校舞蹈团原创节目《祈》融合了民族元素,庄重而神秘的舞步,极大地表现了舞者的魅力和艺术的张力;

### 在“挑战杯”上海市大学生创业大赛中我校学生获佳绩

**本报讯** (通讯员 梁亮) 日前,嘉定新城第八届“挑战杯”上海市大学生创业大赛落幕。本次比赛共分为创业计划竞赛、创业实践挑战赛和公益创业赛三项主体赛事。我校三支代表队在比赛中获得佳绩。

在我校大学生科创实践中心组织的预选赛选拔中,复合海缆在线监控系统、svmmmer 第三方微公益平台、上海走地客科技旅游有限公司等三支队伍脱颖而出,代表学校参赛。最终,在本届大赛中,复合海缆在线监控系统获大学生创业计划竞赛金奖,svmmmer 第三方微公益平台获公益创业赛银奖,上

(上接第 1 版)对几位参赛选手给予了细致、周密的指导。

王天真表示,这些都令她非常感动,觉得如果自己不懈努力,就对不起大家。这次比赛也让她真切地感受到了团队力量的强大,“在今后的工作中,无论是教学还是科研,有了这样强大的团队做后盾,做什么都有信心。”

#### 青春在讲台,希望在未来

在谈到此次比赛的收获时,王天真由衷地说:“全国高校青年教师竞赛和上海高校青年教师竞赛的举行,为

校民乐团演奏曲目《莲湖谣》描绘出江南水乡的人文景致和秀美风光,使温柔旖旎的灵动气息洋溢在整个舞台。

全国第四届大学生艺术展演活动上海比赛由教育部和上海市教委共同主办。此次比赛旨在提高大学生的审美修养和人文素养,激发大学生的爱国主义情怀。

为参加此次比赛,校艺术团的学生们准备了 6 个月,他们以对艺术的热爱以及为校争光的使命感,将所有汗水和泪水化为前进的动力。他们通过精彩的表演,展现了我校学生向真、向善、向美、向上的精神风貌。

海走地客科技旅游有限公司获大学生创业计划竞赛铜奖。安博文老师荣获“优秀指导老师”称号。其中,复合海缆在线监控系统和 svmmmer 第三方微公益平台入围国赛,并已成功进军全国决赛。

本次大赛由共青团上海市委员会、上海市教育委员会、上海市科学技术委员会、上海市人力资源和社会保障局、上海市科学技术协会、上海市学生联合会共同主办,共青团华东理工大学委员会和共青团嘉定区委员会共同承办,上海嘉定新城发展有限公司协办。

教师队伍建设搭建了广阔的平台,能够有机会在这些大型赛事中展现我们学校青年教师的风采,是一种幸运,也得到了很好的锻炼。非常感谢青教赛组织者和所有指导过我的老师。”

在获知王天真老师在上海和全国竞赛中获得佳绩后,校内不少老师表示,王天真老师取得的成绩,充分展示了上海海事大学教师的实力和水平,也极大地激发了广大教师特别是青年教师更新教育理念 and 教学方法,不断提高教学能力的热情。

(上接 1·4 版中缝)

发挥保健功能。因而泡红茶最好用沸水,泡的时间也可以相对更久些。一般来说,5 分钟最佳。红茶冲泡的用水量与绿茶相当。功夫红茶可冲泡 3~4 次,红碎茶则可冲泡 1~2 次。另外,晚上 8 点后应尽量不再喝茶。

除时间外,喝茶还讲究季节。

绿茶在春夏喝最顺应时节。春天适合喝信阳毛尖和碧螺春,这两种绿茶都有生发作用,可以缓解春困;夏天喝绿茶能清热解暑、降低血脂。另外,热性体质的人也应多喝绿茶,因为绿茶性凉。需要注意的是,空腹时不宜喝绿茶,其丰富的茶多酚有收敛作用,会刺激肠胃,空腹情况下这种刺激更强。

秋天最该喝青茶。青茶,即乌龙茶,以铁观音、冻顶乌龙为代表。乌龙茶介于绿茶、红茶之间,茶性平和,而且不寒不温,非常适合秋天饮用,可以兴奋神经,使人神清气爽。泡乌龙茶时,茶叶要多放,一般以 10 克为宜,约装满紫砂壶容积的一半。冲泡时水温以沸水为宜。乌龙茶可冲泡 5~6 次,时间可由短到长,以 2~5 分钟为宜。

黑茶冬天喝最适合。黑茶,尤其是熟普洱茶,茶性温和,冬天饮用最为合适。冬天寒气重,是阳气闭藏的季节,熟普洱可以生热暖胃。另外,普洱茶还具有一定的控制体重的作用。用低热量的普洱茶,代替日常的甜饮料,可以控制热量摄入。冲泡黑茶可以用小茶碗或紫砂壶,必须用沸水冲泡,才能使其营养成分充分溶出。第一次冲泡黑茶,要用 10 秒钟快速洗茶,即先把茶叶放入杯中,倒入开水,过一会儿把水倒掉,再倒入开水,盖上杯盖。这样不仅滤去了茶叶的杂质,而且更香醇。

(肖希)



本市他是生。那时

高,看烁着

不看他就没有就足觉得出色居公工作经理向。眼”



老

现实笑,他们无么不

好朋么感的,是对于八岁分水除了么都务开去扶

年纪程中列选数多遥不前,么们不生活

生活人生

## “对教学的热爱是我工作的最大源动力”

(上接第 1 版)生也不会从他那里得到收获。”王学锋说,一位老师除了要热爱其职业,还要记住其肩上的社会责任,学生到学校学习,如果老师没有把学生教好,那么我们的社会责任就没有了。

王学锋教授的教龄已有 28 年,他每年除为研究生上课外,还为本科生开设多门课程,获得了广大学生的好评。在学生实践工作中,他带领学生登上远洋实习船,随船指导学生赴国外学习。在教学改革实践中,他带领专业老师,在为上海国际航运中心建设培养特色专业人才方面

做出了积极贡献,培养出了一大批航运业的专门人才。

**“学生的认可是对我教学的最大激励”**

王学锋老师表示,他对教师职业始终充满热情还有一个重要原因,那就是来自多方面的鼓励。他说,这种鼓励首先来自学校。学校给每位老师提供了很多的机会和支持,能够使老师在各种实践教学,中,锻炼自己,不断丰富经验,从而更好地从事教学。这种激励还来自身边的同事们,王老师经常和学院专业老师进行交流和研究,在这些交往中,他能够时刻感受到年轻教师

的热情和干劲,这种热情也感染了他他在研究中不断创新。

王学锋曾经在外滩海关大楼兼职工作近 9 年,也经常参与国际、国内与航运相关的学术活动。教学时,他将自己的科研实践经验融于课程教学,从而教导学生理论知识和实践方法,课堂内容讲得绘声绘色,学生自然能够更好地学习相关课程。

每年毕业前夕,常会有一些本科生为出国读研找老师写推荐信,不少学生会找到王老师,王学锋为此花费不少时间。但是,王教授却说:“我花两个小时的事,对于他们来说可能就是一辈子的事。他们来找我写推荐信,是对我的肯定,学生能够得到良好的发展是老师最高兴的事情,这样的事我怎么敢懈怠啊。”

#### 把“师爱”带到非洲大地

作为上海市首个对外实现本科教育输出的合作办学项目,2011 年,我校与中西非地区海事大学合作办学,该项目对学校朝国际化办学方向发展具有深远意义。王学锋教授成为这个项目的首批实践者。3 年来,他每年都要和学院其他年轻老师一起,远赴非洲加纳,开展全日制本科教学。在教学。生活条件艰苦的情况下,王教授不辱使命,传授科学知识,传播中非友谊,向当地学生充分展示了海大教师的风采。在海事领域,为学校、为上海架起了一座中非文化合作的桥梁。

王学锋的教学工作得到非洲 8 个国家学生的广泛好评。最让王教授感动的是学生们对他的尊重和信赖。王教授在加纳曾

教过一位来自喀麦隆的学生,专门取了一个中文名字叫“王成功”。“成功”人人向往,问道他为何取姓为“王”?这个学生说:“因为老师姓王,所以我也要姓王。”学生对他的这份信赖,让王教授非常感动。诸如此类之事,不胜枚举。

面对当前低迷的航运形势,王学锋教授认为,航运业是不断发展的,航运人才需要不断创新,而人才如何创新,最终要回归到在学习中创新。他勉励广大在校学生,一定要努力学习,对自己负责,不要荒废宝贵的学习时光。另外,在学好课程知识的同时,要积极参加校内学术性、创新性的活动,以丰富自己的经验学识,拓展自己的视野,这样以后才能更好地立足航运业,服务社会。



# 我的学生吴丁

程德玉

吴丁(化名)33岁就当上了本市一家国有企业的第二把手。他是我校海商法专业的硕士研究生。本科时我给他们班上过课,从那时起,他一直和我保持着联系。小吴出身苏北农村。个子不高,看上去有点土,不大的眼睛闪烁着智慧,谈吐不俗。

吴丁刚到这家公司时,领导不看好他,起先让其打单,后来又叫他催费(索债)。这两样工作都没有什么技术含量,有中专学历就足以胜任。憨厚的小吴倒也不觉得委屈,把简单的工作做得很出色,出单迅速无误,催得的费额居公司之首。可是没人肯定他的工作,连句口头表扬也没有。部门经理 M 对其态度不好,常重言相向。同事背后叫他小江北,“势利眼”莫名地歧视他……这使小吴

受不了。

他向我倒“苦水”。我问:“你不想跳槽?”“不!我要干出点成绩给他们看看。”“你觉得不甘心,这是你离成功最近的时刻。千万别生气,生气是拿别人的错误惩罚自己。转身面对阳光,阴影就会从眼前逝去……”“谢谢老师的安慰和鼓励。”我问他业余时间干啥,他说大多时候在家看书学习,有时和同学、朋友一起聚聚。“也要注意休息和娱乐。”“谢谢。”

吴丁苦熬了两年。第三年,他帮公司打赢了一场官司,公司获赔数十万美元。上级领导开恩让他搞营销,使他有了用武之地。小吴颇有点文学功底,文学名著对其小有浸润。知识的积累,为明天埋下伏笔,说不定什么时候就用上了。他跟客户谈生意,冷不丁迸

出几句诗词或名言警句,抑或讲个含义深刻的小故事。有的客户说,同吴先生谈生意犹如吃智慧快餐。他坚守诚信原则,影响信用的事,哪怕微小,也很注意;把握住谈判艺术,“在满足需要时,绝不逾越临界点,以求双赢。”所以,老客户对其不离不弃,还为他做广告,使新客户纷至沓来。吴丁很快就成了公司的第一营销大户。后来的几年,营销额年年创新高,无人能及。领导不得不对其刮目相看。于是,他被连续提升,成了公司的第二把手。

吴丁升任副总经理后,在忙碌的工作之余,仍抓紧时间学习,再忙睡前也要看几页书。他常鼓励下属练“内功”。吴丁善于思考,有时把自己关在书房里,沏上一杯清茶,静坐冥想。据说,工作上

许多棘手的问题,往往是在这种情况下理出头绪的。这印证了“只有心静下来的时候,才能听到上帝的声音。”小吴和朋友聊天,总是听得多而说得少,他爱听别人的远见卓识,这都有利于其不断地提升自己。

前年春节,吴丁携妻儿来给我拜年。大家寒暄了几句后,我问:“你当年的顶头上司成了你的下属了,你们相处得好吗?”他爱人快人快语:他对 M 先生可好啦,人家孩子生病住院,他把自家快到期的 10 万元存款取出,帮其应急。“不计小仇,好办大事。人乐于助人,帮助亲朋好友是情,帮助与己不相干的人是善,帮助打击伤害过自己的人是慈悲,慈悲才是最高境界。”我如是说。他们夫妇点头称是。

## 不忘初心 方得始终

英译 111 夏琴

不知不觉,大学的路已走了大半。时间总是如此匆匆,留不住片刻年华。依稀还能记起入学之际自己青涩的脸庞,如今已迎来了一批又一批学弟学妹们。渐渐地,适应了从“学妹”变成了“学姐”,每到这个时候,我总会笑一笑,然后答应一声。其实,我心中还是免不了有一丝酸楚,做前辈毕竟比做晚辈来得辛苦。静下来,细细地想一想,三年来,自己到底变成了什么样子呢?当初的理想当初的期望都实现了吗?那年的热情那年的奔忙都得到回报了吗?是该停一停脚步,好好问一问自己的内心是否舒畅。

其实,人往往一到忙碌之时总会忘记自己最初的梦想。只顾着眼前的目标,就容易越走越急,越走越偏,最后大多数人会完全忘记了出发之时的抱负和理想,待到蓦然回首时,才惊觉“竹篮子打水一场空”,那种遗憾自是不用细说。

好在我时刻提醒自己,只要到了忙得不可开交、忘乎所以时,我就会尽量挤出一些时间让自己沉静下来,听一听内心的声音,一遍遍地告诫自己不忘初心,安静下来慢慢思考,思考当下是否过于急功近利、思考自己是否做好准备迎接未来、思考将来的生活会是什么样子。很多人上了大学之后,便容易惆怅,感慨自己曾经努力了十几年,最后终于上了大学,反倒没有当年的动力了。每当谈到这个话题,室友们总是无奈地笑笑,风趣地把这种情况归咎于上大学前学得太苦了,现在处于“学习叛逆期”。为了弥补那些年的“两耳不闻窗外事”,很多同学热衷于学校社团组织的各项活动。可能是出于好奇,可能是因为茫然,可能是真的喜欢,我也成为被动卷进这大潮之中的人,但我渴望挣脱。最近,最触动我的一句

话是一位学长给我的留言:“夏,多看看书。”短短的几个字直击内心,我呆呆地望了很久。很感激学长在我忙得忘乎所以时,敲了一下警钟,提醒我要去沉淀要去提升。

还记得考大学前曾经非常喜欢读文学书籍,当时虽然学习压力大,但还是会抽出零碎时间翻一翻,哪怕只是其中的几个篇章。在一个又一个宁静祥和的午餐后的片刻时光里,书香为伴,那些舒缓优美的文字松弛了绷紧的神经,那些沁人心脾的章节铭记至今。如今感叹那些飘着玫瑰花香、弥漫着阳光味道、不经意地翻动书页的时光,从遗落的记忆里再次走到眼前来。

在求学之路上,我们且行且彷徨,但是,切不可忘记自己的初衷,丢失了自己的理想。无论逆境还是顺境,时时提醒自己:不忘初心,方得始终。

## 我的青春,别样人生

航海 128 李龙斌

青春是什么?我常常在想。有人说青春是用来梦想的,有人说青春是用来挥霍的,也有人说青春是用来回忆的。如果青春有属于自己的色彩,那么 90 后的青春应该是什么颜色的呢?

21 世纪之初,90 后的我们被贴上了“软弱娇娃,特立独行”的标签,被认为是软弱无能的一代。然而,“90 后跳水救人”“90 后艰难养母”等一系列事迹的报道,让世人对 90 后们刮目相看。90 后是充满梦想的一代,是敢于为梦想拼搏奋斗的一代。90 后的青春是缤纷绚丽的。

梦想对我而言就是一

种特别的动力和鼓励,每每当想起,心中总是充满坚毅与快乐。敢于梦想,敢于拼搏,是我对青春的理解。因为青春,我们如初升的太阳,朝气蓬勃,有逆流直上的豪迈,我们敢拼敢闯,因为我们有青春的资本,有梦想的本钱。

路是人走出来的,梦想的世界是人闯出来的。五四运动时的学生们闯出了历史无法遗忘的青春,革命烈士们创出了红色梦想的青春,各行各业的青年们用自己的青春为祖国的繁荣强盛书写了辉煌的篇章。我无法给每一个曾经或者正青春的人给出一个具体的描述,但是,我知道现在的

我们该怎么做将来才不会后悔。

“给自己一个充实有意义的青春,年老时回想起来,仍能感受到青春的朝气。”一位久经沧桑的老者如是说。

“自信人生二百年,会当击水三千里。”在美丽而短暂的青春里,勇敢地前行,哪怕漫漫长路也不要轻易放弃,凭借一颗青春朝气蓬勃的心,持之以恒地追逐自己的梦想,实现自己的人生价值。一个人的梦想是小家的梦想,所有人的梦想是中国的梦想。

我的青春,我敢梦想;我的青春,勇敢去闯。



老巷

视觉传达 132 冯钰琪

## 善待自己

英译 121 焦蓬辉

每一个人都想要快乐地生活,然而现实生活却总是喜欢和我们开一些玩笑,使我们常常不能左右幸福。既然我们无法逃避那些不期而至的烦恼,为什么不选择善待自己呢?

去年过二十岁生日的前一天晚上,好朋友问我:“明天就要二十岁了,有什么感想?”这个问题是我之前从未想过的,思索了一会儿,我告诉他:“我认为,对于一个女生来说,二十岁是一个比十八岁更具有纪念意义的年纪,它是一个分水岭。二十岁以前,还可以天真烂漫,除了操心自己的学习,其他的基本上什么都不用管,但是二十岁以后,责任和义务开始明晰,越来越多的事情需要自己去抉择,并且要开始努力管理好一切。”

二十岁,是一个从懵懂走向成熟的年纪,也是一个“多事之秋”。在这个过程中,我们面临着人生非常重要的一系列选择,学业、爱情、工作等都会出现无数的选项,让人迷茫。很多以前看似遥不可及的事情,无声无息地来到眼前,丝毫不给我们准备的时间,但是,我们不能因为措手不及而停滞不前,因为生活在继续。

快乐是一种选择,更是一种心境。生活本就没有真正的完美,不完美才是人生最真实的美。不要悲观地认为自己

很不幸,世界上不幸的大有人在,如果一直局限在鼠目寸光般的空间里,既锁住了自己,也屏蔽了别人。

善待自己的人不会把快乐寄托在外界的人或物上,而会遵从自己内心的选择,不把别人的肯定和夸赞当作自己信心的来源。同学们现在每周接近满课,课余时间还有各种会议或社团活动等事情缠着,每晚都不可能十二点以前爬床上床,时间一长,就仿佛是被困在浅水的鱼,连呼吸都不自由似的,人变得越来越焦虑。如果换一个角度想想,生活本来如此,接受这样的事实,摸索寻找解决办法,在这过程中,责任和义务会变成催化剂促使原来的那个自己悄悄地改变,而这种改变成了成长过程中的一种常态。

善待自己的同时也是在善待别人,亦如微笑具有“宽度”,无论生活多么沉重,我们都该保持阳光的心态,传递温暖的微笑,如同传递一份信心和信任,去感染身边的人。

生活没有绝对的坏也没有绝对的好,当坏到一定程度就会好起来,无论遇到怎样的逆境,咬咬牙也就挺过来了。我一直相信,每一件事情的发生都有它存在的意义,无论好坏,都是一种收获。

善待自己。怀有一颗感恩之心,终有一天它会在你的生命中发挥作用。

1·4 版中缝)

康健功能。因而泡茶时,水温不宜太高,最好用沸水,泡的时间不宜过长,也可以相对更久。一般来说,5 分钟最佳。红茶冲泡的用水量与绿茶相当。功夫红茶冲泡 3~4 次,红碎茶冲泡 1~2 次。另

外,晚上 8 点后应尽量少喝茶。在时间外,喝茶还应注意季节。在春夏喝最顺。春天适合喝信和碧螺春,这两茶都有生发作用,能解春困;夏天喝能清热解毒、降低

另外,热性体质的应多喝绿茶,因为主凉。需要注意的腹时不宜喝绿茶,否则的茶多酚有收敛会刺激肠胃,空腹这种刺激更强。秋天最该喝青茶。即乌龙茶,以铁观音、顶乌龙为代表。属于绿茶、红茶之性平和,而且不寒,非常适合秋天饮以兴奋神经,使人清爽。泡乌龙茶时,多放,一般以 10 粒,约装满紫砂壶的一半。冲泡时水温以 80℃ 为宜。乌龙茶冲泡 5~6 次,时间可延长,以 2~5 分钟

黑茶冬天喝最适宜。黑茶,尤其是熟普洱茶性温和,冬天最为合适。冬天寒是阳气闭藏的季,普洱可以生热暖胃。另外,普洱茶还具有一定的控制体重的作用。低热量的普洱茶代替日常的甜饮,可以控制热量摄入。黑茶可以用小紫砂壶,必须用沸水冲泡,才能使其充分溶出。第一泡黑茶,要用 10 秒洗茶,即先把茶放入杯中,倒入开水,会儿把水倒掉,再冲水,盖上杯盖。这滤去了茶叶的杂质,且更香醇。

(肖希)





# 亲历爱因斯坦海外实习项目

机电荷 122 于甜甜

## 爱因斯坦简介

来上海海事大学,最大的感受就是学校为学生成才发展搭建了非常多的实践平台,鼓励学生踊跃参与其中,比如励志类的创业大赛,科创类的“飞思卡尔”比赛、参与合作共建公司的实习、国际学生交流交换等等,还有众多的社团和每年举办的国际文化交流节,给我们提供了很多认识自我、突破自我的机会。

今年,我有幸参加了学校与爱因斯坦合作的一个海外实习项目,获益匪浅。



### 出国准备

也许有人生活窘迫,也许有人工作失意,也许有人学业失败,也许有人爱情落寞。每个人都有艰辛难熬的时候,熬过来了,一切都会豁然开朗,所以你不必害怕,生活并不只是针对你。如果生活一开始就是简单的,那还要那么长的人生干什么?

听过这些话,感觉这应该是在我准备申请爱因斯坦项目的过程中,克服沮丧情绪最好的良药。

在报名材料准备、面试准备、材料补充、选择 Offer、等待接收信息、准备签证材料这一系列出国前期申请准备的过程中,第一次真实感受到了什么最能磨练一个人的意志与毅力。从接收到信息,下决心准备开始申请爱因斯坦海外实习项目起,这漫长的心理修炼之路就开始了,其中的反复、犹豫、患得患失等种种煎熬就如同经历一场跌宕起伏的戏剧人生一般,充满了刺激和考验,脆弱不堪的心灵被彻底震荡了一回,但这番经历让我变得坚强了许多。

### 初到异国

我的实习目的地国度是捷克共和国,这是欧洲中部的一个内陆国,首都布拉格。之前担心出机场该怎么办,怎么到工作的地方、住的地方,种种忧虑在到达布拉格机场后都烟消云散。一个叫 Jan 的当地大男孩手拿爱因斯坦的标牌的在接机口伫立,他带我在当地的取款机上取了捷克克朗后,教

我在网上订了去工作城市的火车票。下了火车,有当地爱因斯坦的工作人员接我。来接站的是一个热情的女孩,安排好住宿后,她还带我去买电话卡、日用品,一切都很顺利。爱因斯坦这个组织的运作模式非常合理。

### 投入工作

奥斯特拉瓦技术大学的 Horak 教授是我的雇主。我周五到达这所学校,周一就开始了工作。

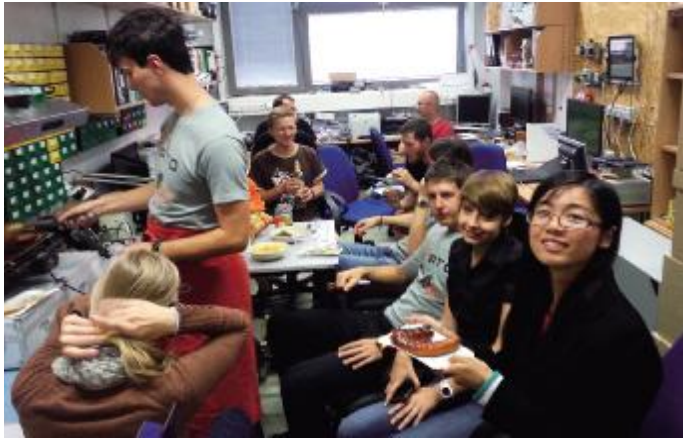
Horak 教授长着一头银发,其实年纪却不大,他非常和蔼。国



后一个大论题时,我的大脑开始拒绝工作,只好倒下,准备休息一下起来继续。结果起来后我的身体发高烧、乏力,无法集中精神完成最后的润饰。在国外,平时做什么都由自己决定,最后要结果的时候必须拿出来,这也是考验之一。感谢来自克罗地亚的一位同事,他帮我修改了最后的报告,赶在当天及时交上。

实习的最后一周,大家既兴奋又紧张。代码的反复编写、测试,设备的反复连接、测试,常常在下班后还在实验室等待实验的结果,似乎这时候灵感来得最快,也最准。

终于忙过了最紧张的一周。成果出来,我们自信满满地做了总结汇报,听到下面掌声和尖叫声,大家喜极而泣,相拥跳起舞



经过慢慢地探索,到后来每天都有小小的进步。一段时间后,渐渐清楚了我的工作以及需要充电学习的部分,这段日子我被满满的成就感和充实感包围着,所谓先苦后甜大概就是这个道理吧。

实习进行到一半,按规定我们需要提交一份报告。我按照一贯的中式思维逻辑和排版方式写了报告。提交后,教授对我说这种陈述的方式不对,允许明天补交,我看了其他同事上交的版本,发现我这份无疑需要重写。

写到凌晨三点钟,还剩下最

来,成功的喜悦溢于言表。

### 丰富生活

在捷克除了住宿,最大的消费就是吃饭,如果自己做饭,消费比上海低很多。我的雇主是大学教授,大学的宿舍是我们居住、生活的地方,这里每个楼层都有一间厨房,喜欢烹饪的人完全可以大展身手。每天下班后,我在网上搜索食谱,想办法自己做饭。借这个机会,我不仅学会了好多菜肴的做法,还学会了当地的奶酪面包和煎饼的烹饪方法,跟母亲谈论起这个,她都忍不住想要尝尝。

跨国知名企业。

爱因斯坦对符合条件的报名学生进行面试,为通过面试的学生寻找专业匹配的海外专业实习岗位。若匹配成功,学生可凭海外雇主签发的 Offer 赴海外实习,在完成实习任务后递交实习报告,可获得由爱因斯坦国际秘书长签署的国际实习证书。2013 年至 2014 年,我校有 40 名学生通过该机构顺利完成海外实习。

心你的解释。所以明确东西方的思维方式、文化差异很重要,它使我们沟通起来更流畅。

跟外国人交往时要注意,他们喜欢沟通,也喜欢活跃的人,只有交流起来他们也才会跟你互动,所以该动时动,该静时静,做到游刃有余。充实地度过这几个月实习生活,将会是一生的财富和美好的回忆。

### 珍重再见

离别总是伤感的,一串又一串的美好记忆释放成依依不舍的泪水溢满双眼。

教授赠送给我的礼物是一本厚厚的介绍捷克文化的大书,重量完全可以媲美《少儿百科全书》,



且装帧精美,色泽亮丽,同期实习的同学都在书上留言,使得这本书价值斐然,这也给我的实习经历留下了一份异常珍贵的纪念。送别的晚会必不可少,每个人都大口地喝酒,翻出这几个月的奇葩轶事再逗大家笑一笑,合影留念都尽量露出自己最美的笑容。来自突尼斯的一个女生,泪水溢满那么美的眼睛,她说舍不得离开大家,因为不知道什么时候大家还能再凑到一起。是的,我们来自四五个国家,谁又知道是否还能再相聚呢,但我知道的是,如果有机会相约相见,那一定都是用语言不可描述的美好画面。

感谢学校与爱因斯坦的合作项目,很幸运获得这次交流实习的机会,一个暑假,非常短的时间,却极大地开阔了我的视野。时间会让人看到变化:我长大了,成熟了。



## 喝茶有讲究

中国人喝茶已有几千年历史,作为生活中的常见饮品,茶味清新淡雅,既能解渴又能养生,是很多人的挚爱。虽然大家都爱喝,但不一定人人都会在正确的时间和季节品茶。可以说,喝不好,不但起不到保健作用,还可能导致胃寒腹泻、失眠等不良影响。

人一天喝 3 杯茶最合适。第一杯是早茶,适合早饭后 9 点到 10 点饮用,可以起到提神、排毒、抗疲劳的作用,是 3 杯茶中最重要的。早茶宜选花茶,花茶经过二次加工,混合了鲜花的浓郁和新茶的清香,能够芳香醒脑,对一天精神都有提升作用。但要注意,失眠人群不适合饮用花茶,否则会造成更严重的睡眠障碍,过敏体质的人也不宜喝花茶。花茶适合用盖碗瓷杯冲泡,不强调赏茶,而讲究品香。可以用刚开不久的水冲泡,盖上盖闷泡一会儿后,揭开杯盖,可以闻到花茶的沁人芬芳,让人精神振奋。

第二杯是午茶,在午饭或午觉后的 1 点到 3 点饮用最好。午茶宜选绿茶,可以适当浓一些,能够降低血脂,保护血管。绿茶之所以具有抗氧化、清除自由基、抗病毒等保健功能,主要是因为茶叶中的多酚类物质。因此,绿茶适合现泡现喝。如果冲泡温度过高或时间过久,多酚类物质就会被破坏。一般来说,绿茶冲泡水温以 85℃ 为宜,水初沸即可。冲泡时间以 2-3 分钟为好。绿茶与水的比例要恰当,以 1:50 为宜,常用 150 毫升的水冲 3 克茶叶,冲泡出来的绿茶汤浓淡适中。在茶具方面,可以选用瓷杯或是透明的玻璃杯。

第三杯是晚茶,适合晚饭后 6 点到 7 点喝,有降血脂、助消化的功效。红茶最适合晚上喝,因为发酵茶的咖啡因含量低,对睡眠影响小。寒性体质的人可以多喝红茶,它温中驱寒,对胃寒、手脚发凉、体弱、爱拉肚子的人较有用。

在泡茶方面,与绿茶不同的是,高水温浸泡反而能够促进红茶内黄酮类保健物质的有效溶出,不但让滋味和香气更浓,还能更好

(下转 2·3 版中缝)