



# 2019 青年學者泰山國際論壇在青島舉行

## 青島大學分論壇座談會舉行

本報訊 7月6日上午,山東省教育廳主辦、我報承辦的2019青年學者泰山國際論壇在青島黃海飯店舉行。來自美國、加拿大、英國、澳大利亞、新加坡、韓國等國家和地區、國內知名高校的505位優秀青年學者,以及全省35所分論壇高校負責同志參加開幕式。山東省教育工委常務副書記、教育廳廳長鄧雲鋒發表主旨演講。省教育廳副廳長黃琦主持開幕式。我報校長夏東偉作為高校領導代表作了發言。包括我報在內的8所高校的學校領導與擬引進的優秀青年學者進行了現場簽約。

鄧雲鋒介紹了山東悠久的歷史文化和加快新舊動能轉換、推進新時代高質量發展的新形勢,並向與會嘉賓分享了山東高等教育內涵發展的藍圖、打造人才聚集高地思路和舉措。

鄧雲鋒強調,山東高等教育正處於加快推進“雙一流”建設,全面推進教育高質量發展的關鍵期,人才需求更加迫切。目前我報正全力推動政策集束創新和有效制度供給,這些政策主要包括六個方面:一是搭建高效的發展平台,提出“五個一流”建設目標;二是推出更優科技支持政策,大力支持科學研究和前沿探索;三是量身定製人才項目,啟動實施“青創人才團隊發展計劃”;四是提供更高層次的崗位,重點引進高層次人才團隊;五是推出更具吸引力的獎勵分配政策,形成以增加知識價值為導



圖為鄧雲鋒、黃琦、夏東偉與山東省委組織部人才工作處二級調研員張興旺、山東省人力資源和社會保障廳人才開發處處長褚國良共同為主論壇揭幕。

向的分配政策體系;六是提供周到細緻的服務保障,培育快速、便捷、高效的人才發展環境。他說:山東發展處在大有可為的戰略機遇期,真誠歡迎海內外青年才俊加入山東省改革發展的新征程,在齊魯大地唱響新時代的青春之歌。

夏東偉作了題為《廣開進賢之路,揚起尚學之風》的發言。他與大家一起回顧了改革開放40年來中國高等教育和科研工作取得的成就,闡述了中國高校“雙一流”建設的歷程和內涵。他認為,新時代呼喚高等教育高質量發展,高等教育已經到了轉型

發展的關鍵節點,高校必須承擔起為大國崛起提供戰略科技支撐、人才支撐的歷史使命,高校的科技工作必須承擔起支撐“雙一流”建設和教育強國建設的歷史使命。

夏東偉重點介紹了青島大學的歷史沿革,闡述了青島大學建設高水平一流大學的理念和探索,分享了學校在堅持科學評價、實施三大人才工程和堅持與時俱進、創新職稱評聘機制等人事制度改革的經驗和舉措,介紹了學校近年來在建設高層次人才隊伍、優化師資隊伍結構、提高學科建設和教學科研水平、提升學校國際排名、服務區域社會發展等方面取得的成績,以及學校“三步走”的奮鬥目標。最後,夏東偉代表山東高校向海內外青年學者發出誠摯邀請,真誠地歡迎他們加盟。

我報特聘教授、加拿大皇家科學院王玉田院士在開幕式上致辭,向與會海內外青年學者們介紹了自己在山東省、青島市等各级政府的大力支持下,在腦功能與疾病領域的產學研一體化工作中取得的突出成績,鼓勵青年學者們通過參加論壇,緊跟國際、國內學科前沿理論和研究成果與方法,歡迎他們一起來山東工作創業。

省委組織部人才工作處張興旺處長介紹了山東省人才政策,海外回國優秀青年人才代表分享了自來山東發展的感想和體會。

(下轉第二版)

## 我報等四方簽署服務青島合作協議

### 青島大學華賽醫學細胞和蛋白質藥物研究院成立

本報訊 7月5日下午,青島市科技局、青島大學、青島農商行、深圳華賽伯曼醫學細胞生物有限公司在我報辦公樓第五會議室,簽署了《青島市生物醫藥科技研發項目產學研合作協議》,開啟科技領域服務青島醫工合作模式,青島大學華賽醫學細胞和蛋白質藥物研究院隨之成立。

青島市科技局長呂鵬、校黨委書記胡金焱、校長夏東偉、青島農商行董事長劉仲生、深圳華賽醫學細胞生物有限公司董事長高青等出席簽約儀式並致辭。校黨委副書記、副校長于永明主持簽約儀式。

呂鵬對四方合作協議的簽署表示祝賀。他表示,青島市科技局將繼續大力支持青島大學的科學研究與學科建設,積極為青島大學的科研開發和成果轉化做好服務工作。未來,科技局將持續、高度關注項目進展,並在科技政策和技术研發層面對落地企業項目給予相關支持

及業務指導。

胡金焱在致辭中表示,四方合作協議的簽署,是青島市科技創新領域的大喜事,是落實青島市“學深圳、趕深圳”城市發展目標的重要舉措。在青島大學服務青島新舊動能轉換進程中更是具有里程碑意義。與深圳華賽伯曼醫學細胞生物有限公司的合作不僅擴大了青島大學的“朋友圈”,而且能夠輻射到整個青島市的生物醫藥產業。青島大學華賽醫學細胞和蛋白質藥物研究院的成立,開啟了醫工合作的新模式,青島大學將攜手深圳華賽伯曼醫學細胞生物有限公司,努力將研究院打造成为學校服務地方社會經濟發展的樣板工程和示範平台。

簽約儀式後,青島華賽伯曼醫學細胞生物有限公司首席科學家王斌教授、青島萬明賽伯藥業有限公司董事長張萬明博士分別就項目情況進行介紹。(閔婷)

## 共青團青島大學第二次代表大會隆重召開

本報訊 共青團青島大學第二次代表大會,7月2日在國際學術交流中心博學廳隆重召開。共青團山東省委副書記袁良,共青團青島市委書記張海軍,校領導胡金焱、夏東偉、杜方波、汪黎明、賈洪江、李軍、于永明、肖江南、孔偉金出席大會開幕式。兄弟單位團委嘉賓、學校相關部處負責人、各學院(部)負責人應邀出席大會,300名正式代表肩負着全校近4萬名團員青年的重託參加大會。

上午9時,大會在莊嚴的國歌聲中拉開帷幕。校團委書記馬林剛主持開幕式。學校工會主席林忠平、山東大學團委書記張照、共青團青島市委書記張海軍分別代表學校群眾團體、兄弟高校團委和青島團市委致辭。

袁良在講話中充分肯定了青島大學共青團工作。他指出,青島大學共青團在大学生思想引領、素質拓展、社會實踐、创新创业等方面銳意進取,主動作為,開展了大量卓有成效的工作,為全省團的工作做了積極探索,樹了榜樣。他強調青島大學各級組織要進一步把牢



正確政治方向,全面履行基本職能,不斷提升工作科學化水平。要抓住育人根本,筑牢青年學生思想基礎;要倡導知行合一,促進青年學生成長成才;要夯實基層基礎,加強團的自身建設。青島大學各級組織要不忘初心,牢記使命,聚焦對黨忠誠、個人乾淨、敢於擔當,高標準、高質量做好各項工作,打造一支讓黨放心、讓青年滿意的團幹部隊伍。

校黨委書記胡金焱在講話

中對學校共青團在文化育人、服務青年、自身建設等方面的工作表示了充分肯定,對廣大團員青年為學校改革發展作出的突出貢獻表示感謝。他要求全校團員青年要堅定理想信念,勇擔青春使命,爭當奮發有為的時代先鋒;各級組織要堅持立德樹人,銳意開拓創新,開創共青團工作新局面;全校各級團幹部要明確職責使命,提升素質本領,服務青年學生成長成才。(下轉第二版)

## 我報舉行黨建工作專題會暨基層黨務工作者培訓交流研討會

本報訊 7月9日上午,我報黨建工作專題會暨基層黨務工作者培訓交流研討會在辦公樓407會議室召開。校黨委書記胡金焱出席會議並講話。黨委副書記杜方波主持會議,黨委副書記劉彩雲出席會議。

會議中3位學院黨委書記和4位基層黨支部書記圍繞基層黨建工作存在的問題,如何將基層黨建工作與中心工作相結合以及如何創新黨建工作方式方法,探索多樣化、喜聞樂見的支部生活等方面做了經驗交流。會議還集中觀看了天津大學黨支部書記馬超“厚積薄發、多點努力,做好‘雙帶頭人’工作”的輔導短片。

胡金焱對基層黨建工作提出四點意見:一是要按照支部建設標準化、規範化的要求,建立健全基層黨建工作機制,通過機制化抓好抓實支部建設,

克服支部虛化弱化的問題;二是要黨建工作與中心工作齊抓共管,科學處理好黨建工作與中心工作相結合的問題;三是要創新支部生活的方式方法,通過多樣化、豐富化的支部生活,調動支部成員的積極性,做好做實支部工作;四是要結合即將開展的“不忘初心、牢記使命”主題教育,進一步加強學習,提高黨務工作者自身修養水平和素質能力。

杜方波要求各基層黨組織要深刻領會胡書記講話精神,嚴格落實胡書記對基層黨建工作的要求,按照黨建工作重點任務和年度黨建工作要點等安排,結合“不忘初心、牢記使命”主題教育,紮實抓好黨建工作,取得實實在在的效果。

各學院黨委、校直各黨委(黨工委、黨總支、黨支部)書記、副書記、黨支部書記代表共99人參加了會議。(張光明)

## 山東大學青島校友會榮華教育基金捐贈暨簽約儀式舉行

本報訊 7月3日下午,山東大學青島校友會榮華教育基金捐贈暨簽約儀式在辦公樓第五會議室舉行。校黨委書記胡金焱,山東大學青島校友會副會長、榮華建設集團有限公司董事長孫涌,山東大學青島校友會會長肖黎等出席儀式並講話。校領導邵彬代表學校與榮華建設集團副總裁馬桂香簽訂榮華建設集團捐贈協議書;胡金焱向孫涌董事長頒發捐贈證書和紀念獎杯。

胡金焱在致辭中從緣份、关爱、情怀、校友情、校友助力工程等方面闡述了青島大學和山東大學的淵源以及校友工作的重要性。他表示,青島大學與山東大學有著交融的歷史,共同的基因。在青島大學迎來辦學110周年之際,山東大學青島校友會與榮華建設集團到訪我報並慷慨捐贈,除了由衷感謝也真誠地希望兩校加強交流,相互借鑒,更好地服務地方經濟發展,共助校友和母校事業發展;也希望山大校友會與

青大校友會並肩攜手,不斷創新,共同為高校的發展建言獻策,齊心協力,同心同德,為開創我們共同擁有的山東高教事業發展新局面而努力前行!

孫涌表示:青島大學與山東大學,百年來水乳交融,你中有我,我中有你,不分彼此。青島大學同樣是我的母校。在青島大學辦學110周年之際,集團與山東大學青島校友會共同發起設立“山東大學青島校友會榮華教育基金”,為助力青島大學的發展盡一份綿薄之力感到十分榮幸。同時,也呼吁更多關心青島大學的校友及社會各界熱心人士繼續支持學校發展,並將青大文化傳播遠揚。

肖黎在致辭中表達了自己對青島大學的深厚感情,她希望參加捐贈儀式的學生代表,以孫涌董事長及榮華建設集團為榜樣,主動把實現自身價值同服務社會緊密結合起來,做無愧於母校培育、無愧於時代召喚的棟樑之才。(曲濤)



“持勤補拙,以學愈愚。”採訪1980級校友、青島中仁健康集團董事長張述仁,筆者記憶最深刻的是這樣8個字。從以3萬元起家做校辦工廠,發展到擁有11家法人企業,涉及地產、制藥、建築、節能、生物科技、健康產業等多元的民營企業;從1998年的化工公司到如今的康康集團,張述仁就是靠着這種精神帶領團隊創下驕人成

### 青大人

## 持勤補拙 誠信仁德

### ——記我報1980級校友、青島中仁健康集團董事長張述仁

戴雪峰 黃國營 劉凌霄

自己已成長為知名的民營企業家。6月14日,張述仁帶領團隊將價值近1100萬元的太湖石景觀群組捐贈給母校,支持學校的校園文化建設和教育教學事業發展,筆者趁此機會追尋了這位富有擔當和情懷的校友的成長軌跡和創業足跡。

### “夾皮溝”里飛出“金鳳凰”

若問全國最小的大學是哪所,60後以前的青島人會告訴你,那是“夾皮溝”大學。上世紀七八十年代,我報師範學院前身青島師專坐落於青島京山腳下下院路142號的12畝6分地,被戲稱為“夾皮溝”大學。張述仁是“夾皮溝”大學的1980級化學系學生。

近四十年了,回憶起自己的大學生活,張述仁依然感慨不已。學校太小了,不如此

已在農村讀的中學大;條件太艱苦了,連學生宿舍都沒有,只能借宿在附近中學的教室裏,冬天睡前放一盆水,早晨竟變成了一盆冰。但是張述仁依然感謝兩年的大學生活,“我們的的生活總是充實而快樂,敬業的老師們不計個人報酬努力教育育人,同學們的心全在學習上。”

張述仁入校後擔任無機化學課代表,後來又擔任物理化學課代表,這讓他實際上充當了半個實驗教師的角色。每次實驗課前都要準備設備和藥品試劑,進行預實驗;課堂上和同學們一起做試驗、寫實驗報告;課後則要幫助老師清洗設備。“這樣一項實驗就等於做了三次,這在很大程度上鍛煉了我的動手能力。後來搞工廠的時候,我和科技人員一起研發了幾個新產品,這與在大學里打下的良好基礎是分不開的。”張述仁說。

扎實的专业基礎教育,先進的教育理念熏陶,將張述仁培養成為一個優秀的化學教師,畢業後他在膠州二中擔任了三年化學教師,他牢記老師的教誨“給學生一杯水,就要準備一桶水”,認真真備課、上課,很快成為學生喜愛的老師。因為工作出色,又被膠州市教育局調上去了當了六年的化學教研員,還被評為優秀教育工作者。

然而,張述仁說更重要的是,“大學階段的学习给了你灵魂、精神、价值观、思维方式”。作為教師要當為社會培養擔當重任的人才;走上社會要有責任感、使命感,要以人為本,以德為先,等等。所以,之後中仁藥業的宗旨是“以德制藥,普愛生命”,中仁集團的企業精神是“以人為本、服務社會、中正仁愛、禮義仁強”。

(下轉第三版)

校黨委理論學習中心組赴青島港集體學習

# 校长夏东伟就我校人才工作等热点问题答媒体记者问

编者按

7月6日-7日,由我校承办的2019青年学者泰山国际论坛在青岛隆重举行。在论坛举行间隙,中国教育在线副总编辑孙春蕾采访我校校长夏东伟,就本次论坛及青岛大学的人才工作等热点问题进行了交流。

孙春蕾:夏校长,青岛大学作为本次论坛的承办高校,全校师生在这次活动中都尽了自己的一份力。作为参与者和承办方,您对本次论坛活动有哪些认识,这么多高校一起合作这次论坛,您的感受是什么?

夏东伟:我们学校为承办这次“山东省2019青年学者泰山国际论坛”做了充分的准备工作,可以说是全员参与。青年学者泰山国际论坛,为海内外优秀青年才俊走进山东高校搭建了优质平台,打开了山东高校招才引智、交流合作的大门,必将推动山东高校以全球视野延揽一流人才,打造一流人才高地,为经济文化强省建设作出新的更大贡献。我觉得齐鲁大地人文荟萃,山东的高校各有所长,学科优势也根据每所学校各有不同,在这种情况下,我们山东高校一起在教育厅的组织下举行这样一个招才引智的活动,会更有成效。

孙春蕾:您如何看待目前各高校之间存在的人才方面的竞争呢?您刚才也提到,各高校在一起合作这次论坛,那么是否也存在一定的竞争?

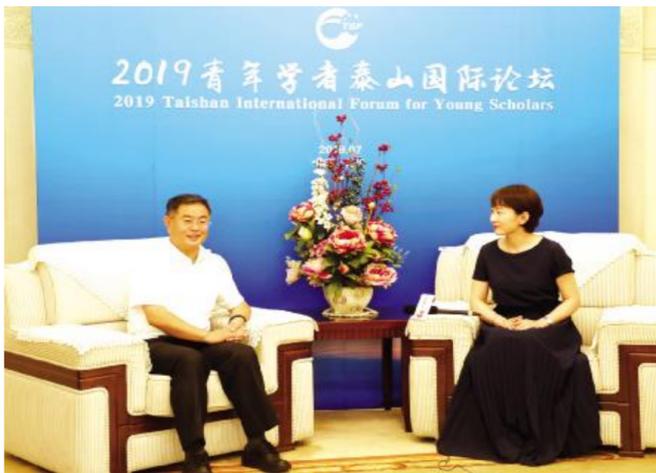
夏东伟:我觉得高校之间只有合作、竞争,才能促进高校的发展,合作是高校间的主旋律,竞争是呼唤高质量的标准,有境界的追求。山东的高校主体上每个学校都有自己的特色,每个学校都有自己的优势,我们在主流学科方面实际上更多的是合作而不是竞争。

孙春蕾:今年是青岛大学办学110周年,青大已经走过了110年的发展历程,请您简单介绍一下青岛大学的基本情况,包括师资建设方面的情况。

夏东伟:青岛大学是以城市命名的一所大学,今年迎来办学110周年,青岛大学与青岛这座城市相伴而生,我们是一所省属的重点综合大学,也是山东省与青岛市共建的一所高校。目前学校在在校生46000人,其中本科生34000人,研究生10600人,留学生1700人,学校的规模还是比较大的,在教的教职工有3900多人,专任教师大约是2600人。在2019USNews最佳大学排名中列全球第959位、全国高校第82位,在2018软科世界大学学术排行榜中列全球第701-800位、全国高校第80位。近年来,学校坚持科学评价人才,大力实施首席教授人才工程、特聘教授人才工程、青年卓越人才工程“三大”人才工程,建立了一整套职称评聘机制,形成了人才发展的综合评价激励体系。在2017年,获得教育部“高校教师考核评价改革示范校”称号。

孙春蕾:学校的整体规模已经达到了一个相当大的综合类院校的水平,目前,“双一流”建设是各高校的重点,“双一流”建设其实也是学科建设,我们学校在下学科建设方面的情况您能大概介绍一下吗?

夏东伟:我刚才介绍说青岛大学是一所省属综合大学,我们现在的青岛大学是1993年由原来的青岛大学、青岛



医学院、山东纺织工学院和青岛师范专科学校四所学校融合发展起来的一所新的综合大学,学校的学科结构、学科门类齐全,设有36个学院和1个医学部,100个本科专业,涵盖11个学科门类;拥有15个一级学科博士点和专业博士授权点,60个一级学科硕士点和专业硕士授权点,博士点、硕士点基本实现了对主流学科的全部覆盖。目前学校的临床医学、工程学、化学、材料科学、神经与行为科学5个学科进入ESI排名全球前1%,药理学与毒理学、计算机科学也快速接近门槛值,再经过2-3个建设周期,有望进入全球前1%。

孙春蕾:不同于静态的985、211,动态评选的“双一流”给了更多高校发展的机遇和可能,您对此如何理解?

夏东伟:党的十九大报告指出,“建设教育强国是中华民族伟大复兴的基础工程”。国家加快推进实施“双一流”建设,本质就是“实现高等教育内涵式发展”,这是教育强国战略的一个重要决策。在“双一流”建设过程中,必须得是建设一流师资队伍,培养拔尖创新人才,提升科学研究水平,传承创新优秀文化,着力推进成果转化。这不仅是一流大学,还是以此为契机,让全国的普通本科院校找准目标和方向,明确定位和差距,形成各自特色和发 展路径,在不同学科不同方面争创一流,在各自层次和类型上办出特色,转变原来的发展模式,实现以质量为核心的可持续发展,使得中国的高校整体实力跃上一个新的台阶,“不仅是几家强,而是大家都要有拿的出手的专业”,这才能实现我们教育强国建设的战略部署。

孙春蕾:习总书记在十九大报告中提出了“聚天下英才而用之”的这么一个说法,其实高校的发展也是一个人才强校的过程,那我想请您谈一下,青岛大学在引进高层次人才,尤其是海外高层次人才方面有哪些比较有特色或者说有吸引力的政策?

夏东伟:青岛大学在师资和人才工作建设方面具有大胆创新、先行先试的优良传统,我想讲一下国立青岛大学在上个世纪30年代筹建初期的一个故事,国立青岛大学成立以后的第一任校长杨振声先生到上海去拜访一些名人,他见了闻一多、梁实秋,就跟他们讲过,“青岛这个地方四季分明,夏无酷暑,冬无严寒,适合办高等教育,我先给你们买张车票,你们先去看看,如果好你们就留在青岛大学,如果不好我再给你们买张车票回上海”。这就是我们高校引才过程中一个“先尝后买”的故事。而闻一多和梁实秋到了青岛以后,也就看上了青岛这得天独厚的自然条件和发展高等教育的前景,他俩欣然加盟了青岛大学,当时他俩一位是中文系的教授,一位是外国语文系的教授,月薪都是400元,此收入远远高于普通职员。我想用这样一个故事,说明我们学校对人才的重视。实际上我们的文化传承也是,青岛大学作为一所地方高校,面向海内外配置教育资源,在2014年就实施首席教授人才工程,率先实行年薪制,从海内外已经引进了院士、万人计划、长江学者、国家杰青等60余位高层次人才。

孙春蕾:青岛大学师资队伍的结构方面,这几年博士的师资也逐渐有了很大幅度的提升,我们的目标是在2019年、2020年达到什么样的水平?

夏东伟:我们十三五当时作出规划,希望每年能够引进200位青年博士作为我们的教师,我们的目标是到2020年的时候,青岛大学的专任教师,有博士学位的比例达到70%。

孙春蕾:我们要引进回来的海外人才目前在青岛大学的师资队伍中占了很大的比重,请您谈一下这部分人才在回国之后,来到青岛大学,有没有因为一些“水土不服”的情况,导致可能引进的过程中或来了以后在工作生活中出现一些问题?

夏东伟:青岛这个城市,既根植于

齐鲁传统文化的沃土,又融汇了西方新鲜的文化,形成了自己的文化特质,这种文化历史的演变,使得青岛形成了传统文化和外来文化的融合交汇,成为独特多元文化的地域特色。我们学校是一所综合大学,学校的文化是包容、发展的,所以在其他学校人才引进过程中出现的问题,实际上在青岛大学我们几乎是没有遇到过。海外回来的年轻老师,在我们这发展得都很好,这确实是我们比较幸运,也可能是跟青岛的城市文化有关系。

孙春蕾:我记得学校有一个部门是高层次人才服务办公室,一般的机构或高校都叫管理办公室,但是我们学校用的是人才服务办公室,那么您是不是在机构设置的时候就已经考虑到,是服务高层次人才而不是去管理他们呢?

夏东伟:这是我们的办学理念,我觉得管理就是服务,但是更多的是为高层次人才服务,所以我们成立了一个高层次人才服务办公室。我自己理解,我作为一个校长,我的责任就是给教授们搬好桌子、放好凳子。

孙春蕾:您刚才比较谦虚,说可能因为青岛的地理位置、得天独厚的一些优势形成了对人才的吸引力,因为我跟咱们学校各个部门也有很多比较密切的接触,我自己个人感受是,这种对于人才的吸引力,不仅仅是因为青岛的地理位置优势、经济优势或文化优势,能够吸引他们留下来,也是得益于我们青岛大学形成的这种文化,这是我个人比较有体会的一点。

夏东伟:我刚才讲,在上世纪30年代国立青岛大学时期,我们的前辈们就已经能够到全国各地招聘,广纳人才,那么我们作为现在的青大人,更应该传承这种文化传统,把学校办好。

孙春蕾:夏校长,我们中国教育在线·学术桥,一头连着国内名校,一头连着海外高端人才,可以形容为内联名校,外接英才,想请您对本次参加论坛的青年才俊和有意回国发展的青年学者们,说一下您的看法,包括目前形势下,您对于高层次人才的一些渴求,能不能给他们一些建议?

夏东伟:改革开放四十年,中国已经走到了世界舞台的中央,我们国家的经济总量,已经成为了全球第二位。我们中国高等教育毛入学率很快也会达到普及化的程度,那么我们四十多年的时间,完成了发达国家经过百年所走的路。今天中国的高等教育,可以说整体上已进入世界中上水平,我们的十九大报告提出两个百年奋斗目标,到本世纪中叶要实现中华民族的伟大复兴,把我们国家建成社会主义现代化强国,给所有的海内外青年提供了一个广阔的舞台,等他们到了我这个年龄的时候,恰恰是我们国家实现民族伟大复兴、成为现代化强国的时候。所以在这里,我呼吁所有的青年才俊回国参加建设,来为我们国家的发展、为我们教育的发展做一份贡献。

## 青岛大学城阳附属中学附属小学揭牌

本报讯 7月4日下午,青岛大学城阳附属中学、城阳附属小学揭牌仪式在城阳区国城小学举行。校长夏东伟,校领导邵彬,城阳区委书记、青岛轨道交通产业示范区工委书记王波,城阳区人大常委会副主任焉峰等出席揭牌仪式。城阳区教育局主要领导,我校党委办公室、校长办公室,合作发展处负责人以及师范学院党政领导、专家教授、选派副校长,城阳第十五中学、城阳区国城小学师生和家长代表600余人参加揭牌仪式。城阳区副区长李守林主持揭牌仪式。

邵彬宣读青岛大学城阳附属学校成立文件。合作发展处处长张燕与城阳区教育局党组书记、局长赵伟签署合作协议。协议约定,城阳第十五中学挂牌为青岛大学城阳附属中学,城阳区国城小学挂牌为青岛大学城阳附属小学。师范学院教育技术学博士、副教授杨进中获聘青岛大学城阳附属中学

副校长,师范学院副教授、硕士生导师庞晖获聘青岛大学城阳附属小学副校长,赵伟为两位副校长颁发聘书。城阳区国城小学校长郝玉芹代表青岛大学城阳附属学校发言。

夏东伟和王波为青岛大学城阳附属中学揭牌,邵彬和焉峰为青岛大学城阳附属小学揭牌。

青岛大学城阳附属中学、青岛大学城阳附属小学的揭牌成立,是我校与城阳区政府落实《青岛大学城阳区人民政府战略合作协议》的重点举措。双方本着“优势互补、互利双赢、共同发展”的原则,努力实现“合作推动变革、创新驱动发展”的目标,共享优质教育资源,共铸教育全新发展,并将以此为基础,不断拓展双方合作的广度和深度。

仪式结束后,师范学院陈兴华博士以《家长,你的爱对吗?》为主题,为青岛大学城阳附属中学、附属小学学区的老师和家长作专题报告。(霍光耀)

## 夏季学期“学术盛宴” 呈上280余场学术报告

本报讯 7月1日上午,我校2019年夏季学期开启。在接下来两个周的时间里,各学院开设了280余场高水平学术报告。

据悉,今年我校夏季学期教学活动有三大特点。一是注重学术,致力于打造本科学术“盛宴”。各学院聘请院士、首席科学家、千人计划专家、长江学者、杰出青年基金获得者等校内外专家255人,开设280余场高水平学术报告,报告涉及自然科学、文化、艺术、历史、哲学等领域的通识教育、学术专题和学科前沿等多方面内容。

二是注重创新实践,致力于搭建提升学生实践创新创业平台。今年夏季学期学校将承办第五届山东省“互联网+”大学生创新创业大赛、全国第七

届光电设计大赛、全国大学生物理学术竞赛等有较大影响力的竞赛活动,推进各项高水平学科竞赛的项目培育,进一步强化大学生创新创业项目训练、暑期学生社会实践活动、工程训练、专业实习等实践育人环节,多平台、多渠道培养学生实践创新能力。

三是注重国际交流,致力于创建跨文化交流环境和氛围。今年夏季学期国际教育学院首次面向普通本科学期和来华留学生,开设课程《跨文化管理与交流》。学校聘请10个国家的近20名境外专家学者为学生开设学术报告。纺织服装学院面向校内外学生开办“生态材料与纺织”生态材料与纺织国际暑期学校。

(李津)

## 教育部财务司来我校开展教育经费统计工作专项调研

本报讯 以教育部财务司王卫忠处长为组长的教育部教育经费统计工作调研组一行6人,近日来我校开展教育经费统计工作专项调研。校长夏东伟出席调研座谈会。校党委常委、副校长李军主持座谈会。

夏东伟对王卫忠一行表示欢迎,并就学校的发展现状作了介绍。王卫忠就本次调研的意义、任务和方式作了说明。财务处主要负责人汇报了我校教育经费统计工作的具体情况。本次调研是受教育部财务司委托

开展的教育经费统计工作专项调研,目的是为了进一步加强全国教育经费统计工作,提高各级教育部门对教育经费统计的重视程度,确保统计数据质量。调研内容主要包括教育经费统计工作开展情况、2018年教育经费统计数据质量、新会计制度实施情况、教师待遇等几个方面。

山东省教育厅、青岛市教育局有关部门负责人陪同调研,校党委办公室、校长办公室、财务处等部门负责人参加调研。(孙卫国)

## 2019年大学生志愿者暑期“三下乡”社会实践活动出征仪式举行

本报讯 7月4日下午,我校2019年大学生志愿者暑期“三下乡”社会实践活动出征仪式在学生事务与发展中心举行。校党委常委、副校长刘彩云出席仪式并讲话。学校相关部门负责同志、各基层团组织负责人以及志愿者代表参加活动。校团委副书记曹俊主持仪式。

刘彩云在讲话中指出,暑期“三下乡”社会实践活动是当代青年大学生运用知识、施展才华、磨练意志、实践成才的大课堂,是广大青年学生传播现代文明、弘扬科学精神的重要途径。在新中国成立70周年和学校办学110周年之际,我校学子更应该在社会实践中奉献青春、服务人民。她对即将出征的志愿者们提出三点希望和要 求:一是要深入基层,脚踏实地,坚持为民服务;二是要不怕吃苦,克服困难,甘于艰苦奋斗;三是要警钟长鸣,未雨绸缪,加强管理保障。

出征仪式上,校团委副书记孙建

华介绍了今年我校暑期社会实践活动的总体情况。大学生志愿者代表、数据科学与软件工程学院刘凯硕承诺会谨遵嘱托和教导,团结协作,全力以赴,圆满完成实践任务。

本次活动以“筑梦青春路·建功新时代”为主题,深入贯彻党的十九大精神和习近平新时代中国特色社会主义思想,紧密围绕新中国成立70周年、五四运动100周年、“一带一路”“乡村振兴”“新旧动能转换”等时代课题,以扶贫、济困、扶老、救孤、恤病、助残、救灾、助医、助学等为工作重点,共组建团队560支,其中推荐2支团队参选全国“青年大学习”行动专项、推荐1支团队参选全国“青春才智助云品”实践专项、推荐1支团队参选山东省乡村振兴服务队、推荐10支团队参选省级重点团队,总参与人数超过5000人,立项数量、立项覆盖面以及参与人数均创历史新高。(张逸钧)

## 共青团青岛大学第二次代表大会隆重召开

(上接第一版)大会听取并审议了马林刚同志代表共青团青岛大学第一届委员会所作的题为《不忘初心跟党走 青春建功新时代》为建设国内外有较大影响的一流大学贡献青春力量》的工作报告。选举产生了共青团青岛大学第二届委员会。

大会要求各级团组织和广大团员青年高举中国特色社会主义伟大旗帜,以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,深入学习贯彻党的十九大精神和习近平总书记纪念五四运动100周年大会讲话精神,按照团

的十八大、省第十四次团代会的部署安排和校党委的工作要求,扎实推进学校共青团工作改革创新,团结带领全校团员青年,不忘初心跟党走,青春建功新时代,为建设国内外有较大影响的一流大学贡献青春力量。

7月2日下午,共青团青岛大学第二届委员会第一次全体会议在国际学术交流中心求真厅会议室举行,会议选举产生了常务委员、书记、副书记。马林刚当选为共青团青岛大学第二届委员会书记,曹俊、孙建华、刘超(学生)、王尊(学生)、杜慧慧(学生)当选为副书记。(孙建华)

### 图片新闻



7月5日至7月6日,校党委副书记杜方波带领部分新任管理干部赴威海党性教育基地现场教学,并在胶东育儿所纪念馆、郭永怀事迹陈列馆挂牌设立“青岛大学党性教育基地”。

(上接第一版)

主论坛开幕式结束后,同时举行了包括我校“国际脑功能与疾病”“战略新兴产业中的重大物理问题”两个专题在内的5个泰山学术论坛,国内外院士20余人,长江学者、万人计划专家等高层次人才120余人,围绕医养健康、绿色建筑、材料物理、人工智能、现代农业等领域进行交流。

7月6日下午,2019青年学者泰山国际论坛青岛大学分论坛座谈会在八大关宾馆举行。校长夏东伟发表了热情洋溢的致辞。他详细介绍了青岛这座城市的人文历史和青岛大学的办学起源及发展脉络。他强调,青岛大学作为山东省属重点高校,正在重点加强“双一流”学科建设,学校作为驻青高校有三点最突出的优势:一是依托附属医院的医学,二是依托师范学院的师范教育,三是学科涵盖范围广泛的综合类大学,这是区别于其他驻青高校的特点,也是我校的独特优势。夏东伟希望参加我校分论坛的青年学者,能够加盟到欣欣向荣的青岛大学来,共谋学校发展,共筑青岛大学的美好明天!

本届青年学者泰山国际论坛,我校共邀约青年学者41人,100%拥有海外经历,共涉及16个学院。(宣文 姜俊凯)

特稿

发挥支部和党员作用 建设“四型”机关

为建设高水平大学贡献力量

校部第二党总支书记 张利

校第三次党代会确立了进入国家“双一流”建设行列,建成国内外有较大影响的一流大学的总体目标、三步走发展战略、五大发展理念、五个战略重点和实现发展的“十大建设工程”,发出了“以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,全面贯彻落实党的十九大精神,以立德树人为根本,以内涵发展为核心,勇担使命,奋发图强,加快进入国家‘双一流’建设行列,谱写新时代高水平大学建设新篇章”的号召,为我们今后的工作指明了方向,确立了目标。

习近平总书记说,行百里者半九十。中华民族伟大复兴,绝不是轻轻松松、敲锣打鼓就能实现的。全党必须准备付出更为艰巨、更为艰苦的努力。同理,我们要实现校第三次党代会确定的目标任务,在校党委的坚强领导下,作为校部机关的党组织和党员,必须要率先发挥好战斗堡垒作用和先锋模范作用。校部第二党总支由教务处、科技处、人文社科处、研究生处、人力资源处、财务处和审计处等9个党支部117名党员组成,承担着党代会确定的“一三五五十”目标任务中许多重要的工作。因此,以建设“服务型、务实型、和谐型、效率型”四型机关为抓手,发挥好支部和党员的作用,无疑具有非常重要的意义。要建设好“服务型、务实型、和谐型、效率型”的机关,应抓住以下几点。

**一、把学习放在首位。**只有通过学习,才能不断加强理论修养,提高思想认识,坚定理想信念。习近平指出,中国共产党人依靠学习走到今天,也必然要依靠学习走向未来。我们的干部要上进,我们的党要上进,我们的国家要上进,我们的民族要上进,就必须大兴学习之风。他要求领导干部一定要把学习放在很重要的位置上,如饥似渴地学习,哪怕一天挤出半小时,即使读几页书,只要坚持下去,必定会积少成多、积沙成塔,积跬步以至千里。

二总支自身建设首先从学习抓起,在总支和各党支部建立定期学习制度,制定学习计划,规划学习科目,撰写心得体会,加强党性修养,锤炼理想信念。在学习中倡导读原著、学原文、悟原理,坚持把自己摆进去,把工作摆进去,把职责摆进去,做到学以致用、用以促学、学用

相长,真正把学习作为一种生活方式、一种工作习惯、一种思想境界和一种价值追求,达到学以增智、学以修身的目的,从而转化为政治定力、工作能力,为四型机关建设打好思想基础和理论基础。各党支部在坚持“三会一课”的基础上,开展了一系列富有特色的学习活动,审计处以“诵读经典,不忘初心”为主题开展学习活动;科技处建立“每周一学”制度,每周五集中组织学习;组织“每月一讲”,由校领导、专家学者进行辅导讲座;开辟“学习交流园地”,以“灯塔”和“培养什么人、怎样培养人、为谁培养人”这两个根本问题确立了教师队伍建设和本科人才培养和一流学科建设等五大战略重点,这也明确了我们工作的宗旨是什么,初心使命又是什么。

**二、把师生装在心里。**只有牢记宗旨意识,不忘初心使命,我们的工作才不会偏离正确的道路和方向。习近平指出,“始终要把人民放在心中最高的位置,始终全心全意为人民服务,始终为人民利益和幸福而努力工作”,“把人民拥护不拥护、赞成不赞成、高兴不高兴、答应不答应作为衡量一切工作得失的根本标准”,我校第三次党代会明确提出了落实立德树人根本任务,围绕“建设什么样的大学、怎样建设这样的大学”和“培养什么人、怎样培养人、为谁培养人”这两个根本问题确立了教师队伍建设和本科人才培养和一流学科建设等五大战略重点,这也明确了我们工作的宗旨是什么,初心使命又是什么。

在践行宗旨和初心使命的过程中,二总支党员们清醒的认识所肩负的责任,任何时候都不敢忘记了谁,依靠谁和我是谁,始终把师生装在心里,放在心中最高位置,以师生赞不赞成、高不高兴、答不答应、满不满意为工作准绳,放下架子,扑下身子,倾听师生诉求,解决师生困难,努力做师生的知心人和贴心人。人力资源处为更好的做好人才引进、培养和服务工作,主动靠上服务,建立人才引进和一流工程申报、职称评聘和人才服务联动机制,形成了人才引进促进人才工程申报、人才工程和职称评聘助力人才引进的良性循环,人才引进数量和入选人才工程数量稳居省属高校前列。教务处顺应师生需求,举办“互联网+”大学生创新创业大赛启动会暨培训会,为广大师生参与大赛提供平台和有力支持;加快学生自助打印终端的上线,为

学生提供成绩单、学籍证明等便捷服务。审计处支部开展“服务质量年”活动,下大力气改进工作作风,开展技术大比拼,打造“党员服务先锋岗”,提高服务基层能力;按照审计联络员分工,加强基层调研,把握教学科研一线需求,开展“我为教师献一策”活动。

**三、把责任扛在肩上。**只有勇于担当,敢于负责,具有责任意识,才能将服务落实、实现务实高效。能否敢于负责、勇于担当最能看出一个党员的党性和作风。习近平在纪念五四运动100周年大会上说,新时代中国青年要担当时代责任。时代呼唤担当,民族振兴是青年的责任。只要青年都勇挑重担、勇克难关、勇斗风险,中国特色社会主义就能充满活力、充满后劲、充满希望。青年要保持初生牛犊不怕虎、越是艰险越向前的刚健勇毅,勇立时代潮头,争做时代先锋。一切视探索尝试为畏途,一切把负重前行当吃亏、一切“躲进小楼成一统”逃避责任的思想 and 行为,都是要不得的,都是成不了事的,也是难以真正获得人生快乐的。讲话虽然针对青年,但同样也是对所有党员干部的政治纪律和要求。今年2月11日,省委书记刘家义在全省“担当作为、狠抓落实”工作动员大会上作了重要讲话,2019年被确定为山东省工作落实年。我校第三次党代会指出,今后五年是我们实现内涵式发展的关键五年,将“勇担使命、奋发图强”作为实现路径,要求全校各级党组织和党员干部必须切实增强机遇意识、忧患意识、责任意识、担当意识,切实担负起时代赋予我们的历史重任。

面对学校第三次党代会谋划的发展蓝图、确定的工作目标任务,二总支所属各部门响应校党委要求,勇于担当,主动作为,将任务捡起来,将责任扛肩上。人力资源处为全面贯彻落实学校第三次党代会精神,以“双一流”建设为导向,立足高水平教师队伍建设和战略重点,坚持服务学院办大学理念,确定了2019年需要完成的24项重点任务,涉及85个工作环节和措施,充分体现了责任意识、问题导向和目标管理理念。教务处统筹“人才培养质量年”活动,将本科教育工作的重心聚焦于人才培养质量,人才创新落到实处,助力学校“双

一流”建设;围绕新旧动能转换重大工程十强产业需求,对照本科专业教学质量国家标准,培育建设教育部“双万计划”一流专业,对接青岛市“956”产业体系,结合学校现有基础和优势特色,打造符合社会 and 经济发展需求的专业体系。科技处围绕学习及走访调研情况,结合岗位及日常业务,组织处内人员进行“如何进行服务型机关建设”大讨论,在管理及服务细节上进行深入研讨,梳理岗位职责,明确服务标准,优化工作流程;坚持定期组织处内人员结合自身业务进行“服务型机关建设研讨会”,注重工作实效,着力提高服务水平。

**四、把纪律挺在前头。**只有严肃纪律,遵守规矩,四型机关建设才会有保障。习近平指出,要坚持有令必行,有禁必止,坚决查处各种违反纪律的行为,使各项纪律规矩真正成为“带电的高压线”,防止出现“破窗效应”,“纪律包括政治纪律、组织纪律、廉洁纪律、群众纪律、工作纪律和生活纪律,其中政治纪律是打头、管总的。实际上你违反哪方面的纪律,最终都会侵蚀党的执政基础,说到底都是破坏党的政治纪律因此,讲政治、遵守政治纪律和政治规矩永远排在首要位置。要抓住这个纲,把严肃其他纪律带起来”。我校第三次党代会将抓好作风建设和纪律建设作为实施党建定向导航工程的重要内容之一,要求加强机关作风建设,打造“四型”机关。

作风建设永远在路上,二总支组织党员加强对《党章》、《中国共产党廉洁自律准则》和《中国共产党纪律处分条例》和相关党纪国法的学习,以形式多样、丰富多彩的党员活动为载体,开展生动鲜活的教育活动,切实增强“四个意识”、坚定“四个自信”,做到“两个维护”,注重品德修养,涵养浩然正气,胸怀公仆之心,慎独、慎微、慎初、不放纵、不越矩,对事业负责、对自己负责,营造风清气正、团结合作、温暖和谐、干事创业的良好氛围。财务处党支部以党建促工作,营造和谐氛围,在人民海军成立70周年之际,组织党员到海军博物馆开展“喜迎海军建军节”主题当日活动,以增强党员的自豪感、自信心和爱国情。

学在青大

人生就是一场马拉松

韩意欣

我最讨厌的体育项目是长跑,但是随着一点点地长大,我发现,人生就是一场没有终点的马拉松,活在其中,就要奋力奔跑。——题记

闹钟总是在清晨5点响起

说起考研,我准备了一年的时间,从冬天复习到另一个冬天,这个过程并不是一帆风顺的。由于我本身数学的基础不是很好,秉承“笨鸟先飞”的原则,我早早地开始了数学科目的复习,一边听老师的网课写笔记,一边复习高数课本做练习,每天感觉收获满满好像有了突飞猛进的提高。然而,这个假象很快便随着12月份的一次小测试灰飞烟灭,当时辅导班的老师叫我去做阶段性测试,简单问我几个问题,以检测我复习的水平。

老师问我:“复习到哪里了?”我很自信地说:“高数上册已经结束了!”老师点点头,递给我一张白纸:“写一下泰勒公式吧。”我楞了一下,开始在脑海里搜索泰勒公式,却什么也想不起来,大脑一直在嗡嗡响。后面老师讲了什么也忘记了,我只记得,回学校的路上,我的脚步很沉重,心情更加沉重,“假性”学习可以带来短暂的快乐与自我满足,但是被戳穿之后的心理落差与迷茫是难以承受的。第二天,起床之后,看着自己曾经写的满满的笔记和习题册,我愣了很久,又把课本翻回到第一页“极限的定义”。在整个复习过程中,我复习了两遍课本,做了两遍例题,同样的网课听了两遍,感谢这样的重复,它给我的教学打下了比较扎实的基础。

那些日子,闹钟,总是清晨5点响起。

没有“休息日”的老师

“老师,我觉得这道题的答案不对,答题的角度跟我想的不一样,我觉得……”过了一会儿,我的微信界面就会有一条接一条的语音消息弹出来。

在过去的一年时间里,这是我和班主任——冯娟老师的微信聊天常态,我们戏称这个为“学术交流”。相信所有考研人都会遇到“专业课”这个难题,由于专业课多是学校自主命题的,而近几年学校都会封题,导致大部分可收集到的复习资料都不完整,或者答案不准确。当我和同学苦恼于这个问题时,冯老师如往常一样,向我们伸出了援手,解答我们的难题。

(上接第一版)

做了企业以后,再谈起大学里学习哪一门课程最有用时,张述仁认为是哲学。辩证法、矛盾论,一分为二地看待事情,抓主要矛盾。每每遇到困难和问题的时,张述仁都会提醒自己:抓主要矛盾,解决主要问题。至今他还记得李士吉老师讲哲学的情景:讲每一个哲学观点都要讲个小故事,课堂气氛十分活跃。还有赵锦铭老校长,大会讲话总是意境高远、慷慨激昂、有理有据,充满正能量,让同学们获益匪浅。

从中仁化工到中仁健康

从中仁化工到中仁健康,两个字的区别却浸透了张述仁的无数智慧和汗水。1998年,张述仁应势从教育局岗位上辞职下海,注册成立了青岛中仁化工有限公司,初衷只是“不想让大家再过苦日子”,但在事业不断发展壮大的过程中,张述仁的勤奋较真、创新思维、仁爱诚信、责任使命、终身学习等等潜在精神和能力被激发出来,并且得以充分发挥。

从教育到企业,不仅要面对知识的转型,还要挑战思维的转型。张述仁解决问题的方法就是学习,不断地学习。阅读书籍、报刊杂志,向专业人士、成功人士请教;每天晚上睡觉前总结白天的事情,计划好第二天要做的事情。公司最初在16亩地上盖的是一排排的平房,山墙上印着8个大字:持勤补拙,以学愈愚。张述仁以此提醒自己,也引导团队的人:靠勤奋可以弥补不足,学习可以治愈愚钝,学习还可以让人越过愚钝。做防水材料,赶上雨雪天气,他要带着员工往外跑——到客户的工地上看公司的防水产品,再进行论证研究改进方案。做药业,他邀请知名教授一起探讨药品的发展,并进入一线与工程师一起反复试验,研发出了一个精品。2006年,张述仁参加了中国人民大学的MBA课程,后来还到清华大学、香港大学学习国际合作的课程,无论到哪个班,张述仁都是年龄最大的,他自信地说:“也曾有过短暂的年龄,但我给自己的定位是生命不息、折腾不止;在没有倒下过的时候总要去为社会干些事情。”

1998年,创建青岛中仁化工有限公司;2000年,化工企业全面升级;2006年,进军房地产行业;2013年,青岛中仁健康管理咨询有限公司成立;2014年,青岛中仁日用化妆品有限公司和青岛中仁保健品科技有限公司相继成立……

2013年,响应《健康中国2030规划纲要》国家战略,张述仁带领员工迈入了“大健康”行业,开始了自己的“新旧动能转换”。以提高全民健康生活水平为己任,满足人民日益增长的健康生活新需求,2014

心理课堂

正念之美

宫准

科学研究表明,正念可以改善我们生活中很多重要的事情。有研究表明,正念可以维持身体健康,缓解压力,增进人际关系,帮助我们更清晰地思考,使我们更加快乐——更不用说它还可以帮助治疗各种精神疾病了。我不知道你是怎么想的,但当我读到这些益处时,我的脑袋里敲响了警钟。正念为什么会对这么多不同的事情都有如此好的效果呢?

阅读了数十篇科学文献,进行了有关正念训练效果的实验,笔者发现自己的疑虑渐渐消失了,并开始明白,正念的深远意义是真实存在的。正念的意义源于它对我们的注意方式的影响。提起注意力,大多数人想到的是他们集中多长时间的注意。这确实是一个重要的方面,但注意力包含的远远不止这些。每时每刻,都有无数的事情发生我们的环境、身体和思想中。如果意识不到这一点,我们的注意力就会忽略正在发生的一切,并过滤掉大部分事情。我们只会意识到我们经历的一小部分事情。当注意力有效地发挥作用时,我们会意识到那些值得进一步考虑的事情,而其他的事情都被忽略了。当你读到这儿的时候,你的注意力一直在努力,来确保这一页文字不会被你内心和周围发生的其他事情所淹没。

这种对体验的过滤不仅适用于我们的所见所闻,也适用于我们的所思所想。每天有成千上万的想法在我们脑海中闪过,注意力控制我们对这些想法的解释。注意力不仅影响我们的感知和思考,也影响着我们的情感,这意味着,我们把注意力集中在哪里,是对我们体验最大的影响之一。然而,许多人从来没有认识到这一过程是可控的,更少有人会去学习如何把注意力控制好。你可以极大地提高有效利用注意力的能力,重塑你的整个生活。正念让你守住心灵之门,让你有更大的选择来处理你所经历的一

切。注意是一种天生的能力,它使我们每个人都能驾驭我们的环境和生活。每次你开车、聊天,甚至是读书的时候,几乎没有人能完全有效地利用注意力。你能在你喜欢某样东西的时候,从而将注意力专注于它吗?在这个充斥着新闻报道和社交媒体的时代,许多人很难集中注意力超过几分钟。更重要的是,如果你能把注意力用在更巧妙地引导你的思想、情绪和行动上的,你的生活会有什么不同?正念利用注意力来影响我们所体验的事情以及我们与这些体验的关系,所以它有潜力改善几乎所有的事情。

在现代科学研究和流行文化中,正念这个词使用的越来越多,可它到底是什么意思呢?当你试图明确科学家、临床医生、教师和冥想者使用“正念”这个词表达的意思时,你会发现并没有一个可以被普遍接受的定义。相反,关于“正念”这个词到底应该表达什么,有很多观点——甚至是不同的意见。大多数人都能认同正念的一个特性,就是无论你在做什么,都要真正的活在当下,这种能力让我们能在一个重要的会议上全神贯注,或者当我们的伙伴讲述一天的经历时,我们能抓住他说的每一个字。我们都知道和一个完全完全呈现在眼前的人共处,是一种多么美好的感觉,但我们却常常难以活在当下。事实上,有关经验主义的研究表明,我们在清醒的时候,有三分之一到一半的时间都在一心二用。

正念第二种最普遍强调的一种特性是它会让你放弃立刻评估发生在我们身上每件事的冲动。人们甚至没有意识到,我们几乎每时每刻都在做评估。我们评判自己的思想、情绪、他人、天气,最重要的还是评判自己。许多这样的评估既没有必要也没有帮助,正念需要放弃那些适

得其反的评估。然而,这并不意味着放弃批判性思维和洞察力。相反,洞察力帮助我们选择放弃哪些评价,继续哪些评价。

笔者喜欢把正念的两种主要特性表述为不评价思维。尽管这与“正念”这个词的大多数的当代用法一致,但有些人认为正念还包括其它品质,如开放性、好奇心、接受度,甚至是描述或标记我们经历的倾向。这种定义的扩散是许多人探索重新策略后自然而然的的结果,旨在培养心智,寻找独特的表达和强调形式。虽然这可能会让正念显得错综复杂,但笔者相信会分歧的背后,有一种美丽的优雅和清晰。你只需要问一个不同的问题。与其专注于定义,不如关注实际的机制。你应做些什么才能把正念应用到你的生活中?

正念有两种基本技能。在任何时候,我们都必须能够投入和释放。尽管这两项技巧是很有价值的,但它们普遍被忽视,很少被训练。投入就是集中你的注意力。这是大多数人都已经理解的,我们一直这样做。我们每天都在关注着无数的事情,哪怕只是短暂地关注我们经历的某些特定方面。你正在做的事,专注于当前的文字。然而,如果你试图长时间专注于一件事,你很快就会发现分心是不可避免的。为了全身心地投入到一件事上,我们必须能够释放所有的干扰。释放可以打断我们阐述思想和经历的习惯性倾向。例如,我们有一种强烈倾向,将所有突然出现在我们脑海中的想法细化为扩展性的陈述,从而使其进入我们的脑海,而不是单纯地消失。那么我们可以释放这些想法,不与它们接触,让它们自然地消失。我们不是“推开”,而是“放手”。

我们使用双手的方式是一个很好的隐喻,来解释投入和释放。我们需要能够接触和抓取东西,也需要能够放下它们。如果没有把握和释放的能力,我们的手就无法工作。注意力也是如此。



夏天的校园 艾军 摄

## 随笔

## 德 争

徐宏力

那年我在美国奥克兰看了场NBA,是第一次,恐怕也是人生唯一的一次了。虽心仪已久,但因囊中羞涩,所以花50美元买了最便宜的门票,座位高高在上,自然远远地位于后排,而且还有根柱子戳在面前,美国老板真会赚钱,这位置居然也卖票。为了顾及两个半场的攻防,我迅速地向左右探头,不断转换,生怕漏掉精彩瞬间。这样看球运动量不小,但对颈椎有好处。

我是冲着邓肯去的,作为最有价值球员(MVP),他带领马刺队,客场缠斗金州勇士。邓肯外号“石佛”,喜怒哀乐不形于色,输赢淡定,不文不火。那天他顶着排山倒海的声浪,从容地按着自己的节奏打球,“听之不闻其声”,道行很深。有些运动员强悍,动作是方的,求强,缺少柔韧性;有些运动员技术好,动作是圆的,求巧,缺少攻击性。邓肯两者兼备,硬而韧,是块锻造“马刺”的好钢。

当日赛事进球不多,但攻防咬得很紧,终场前12秒,比分为89:91,勇士领先,球权在马刺手里。经过主教练的一番紧张调度,客队上场实施了最后一

击,在对方的全场紧逼下,经过魔幻般的穿插跑位,三传两递,球到了关键先生邓肯手里,他高高跃起,一道漂亮的弧线提起了所有人的心,篮球向前行进,向后旋转,悠悠地奔向球筐。没进!欢呼声顿时冲天而起,屋顶在震颤,我没来得及遗憾,只担心天棚掉下来,真真见识了美国篮球的主场威力。

奥林匹克精神汇聚在六个字中——“更高、更快、更强”,但是还缺两个,那就是“更美”。劲爆与技巧的魅力,不用表演,是活人的本色炫酷——行为艺术,作品即运动员本身,比起借宣纸、乐器等媒介的创作来,表达得更直接、更人性。

中国传统体育精神出自射礼。周朝官学的贵族教学体系是“六艺”:礼、乐、射、御、书、数。射箭是体育课,带有军事体育特征,分为白矢、参连、剌注、襄尺、井仪五类,不研究中国体育史,没必要细究。但是“射礼”中的“礼”字很重要,一字添加,变射术为射道。周武王打败商纣王后,在城郊举行箭赛,奖励穿透坚硬皮革的选手,大力兵卒在战争中能射杀硬甲敌人,应该表彰。但是仅靠靠

力,能打天下,难治天下。纣王力大无穷,能徒手与猛兽格斗,但他荒淫无道,严刑酷法,最终国破家亡,一命呜呼。如果周朝依然以尚武立国,不会长治久安。好在武王手下有高人,周公治礼作乐,奔霸道,兴王道,从此华夏文明进一步优化。

“射礼”属于“五礼”中的“嘉礼”。孔子描述过箭道:“君子无所争,必也射乎。揖让而升,下而饮,其争也君子。”上场时有礼节,下场后有仪式,不可任性而为,要尊重对手。“君子无所争”“其争也君子”,柔善刚勇,方为周正的圣武士。悟空到了西天,取得真经,所得的便是这一法号。齐天大圣有了佛性,少了野性,变身为理智英雄。

《礼记·射义》警示:“射求正诸己,己正而后发。发而不中,则不怨胜己者,反求诸己而已矣。”一旦箭失靶标,不要忌恨胜者,问题一定在自己这里。竞赛既要磨炼身手,也要修德养性。掌握了射义正道,无论胜负,都有了不败金身。赛场道义可受益终生。

邓肯不侵害别人,因为他有德性;别人也侵害不了他,因为他有实力。体

育的表层美在健动,深层美在灵动。形美心美,内外双修,“力”与“礼”平衡,“勇”与“仁”共求。用理性中和野性,做文明壮士、贤良英豪。

张本智和是华裔日本乒乓天才,年少成名,但赢球时拼命吼叫,许多人不以为然。但在2019年亚洲杯上,一个场景的出现,让人刮目相看。李尚洙的来球打到他手上,张本立刻向裁判申明自己失分,但主裁未予理睬,他随即发球失误将便宜送还。一岁年纪一岁心,张本智和在变。多些绅士风度,会成为更强大的骑士。

体育追求人类健康,如今,其本身的健康也成了问题。商业运作推动了竞技水平的提高,也污染了体育文化。杀伤性犯规、幕后交易、球迷骚乱、兴奋剂、黑哨、贿赂、诋毁、骄横……丑闻甚至被加工成传播产品,“脏”看点成了“好”卖点。

中国体育文化倡导“君子之争”,反对“小人之争”,越到现代,越觉得古训永恒与普适。它源于体育,大于体育。德争必胜,恶争必败。

徐宏力,青岛大学教授。

## 诗潮·最美的青春

## 等·星

高凤璐

最是那一点星光,  
细小,晶粹。  
暗夜吞噬不了的,  
必会更加夺目。

伸向你,  
收获公主般的惊喜,  
旋转梦幻的手指,  
不愿低头承认。

脚步拖拉出的长河,  
每一瓣波光,  
都映着你的笑,  
为你而舞。

云笼霞罩的煎熬里,  
无数次抬头,  
无数次失望,  
干脆闭眼幻想你的容貌。

你向我飞来,  
我向你奔去,  
年轻的泪水,  
灌满了整条银河。

梦会醒,伤会痛,  
带泪的微笑,  
永远挂在十八岁的面庞。

长河拓宽,又拉长,

一次次彩排拥抱你的场景,  
满怀欣喜,倾尽全力,  
要抓住你。

阳光下飞耀的泡泡,  
那是你吗?  
朝阳里滚动的露珠,  
那是你吗?

无数次的期待,  
无数次的呼唤,  
那个天真稚气的少女,  
却学会了,慢慢等待。

最是那一点星光,  
璀璨,晶莹。  
暗夜吞噬不了的,  
定会更加夺目。  
高凤璐,文学院2018级学生。

**点评:**诗将内心容纳不了的情绪诉诸形象,又将容纳不了的过程掺和成意象。你的脚步拖成长河,你的长河闪着波光,那是你的舞,因为她的笑为你伴奏。诗永远是独特的,诗永远是自己的,每次彩排拥抱你的场景,不是导演设计的,是你心里的憧憬。这首诗全用意象谈话,恶的暗夜吞噬不了——那颗星。

鲁原,青岛大学教授。

## 读书

## 我与书的两三事

宋子涵

小小的人儿,不到桂花树的半身高,冬天穿着大棉袄,头顶奶奶织的毛线帽,跟着小伙伴,在雪地里四处撒丫子跑。回到家里抖落一身的雪,火炉的温暖阵阵袭来,我打着寒颤,鞋都来不及脱便直接跑进厨房:只见爷爷坐着小马扎,翘着二郎腿,守在炉子前,鼻子上架了一副黑框眼镜,手里举着几页印满密密麻麻的文字的报纸,扬着头看。听到我跑步的嗒嗒声,他便抬起眼从眼镜上方看着我,忽而笑地眼睛眯成一条缝。炉子上放着一个铁水壶,腾腾地烧着水,水壶旁边围着几个大大的烤地瓜在啾啾地冒着烟。我也搬过一个小马扎坐在爷爷旁边,爷爷看我听话,又笑得合不拢嘴,指着报纸上的字读给我听,窗外雪气蓬盈,屋里火炉蒸腾,爷爷念书的声音声声入耳,也入了我这小人儿的心里。从那时起,我便不只是知道雪地这个小小的世界,渴望着有一天长大,像爷爷一样能看很多书,看看书里的世界,看看外面的世界。

在我刚上小学,大字还不识几个时,每天晚上在写完学校布置的作业之后,便喜欢抱着一本百科全书,不住地翻看。那个时候天总是蔚蓝的,和海面一个颜色。因为靠海,奶奶家那边的夏季,夜晚的风总是起的很快:在万家灯火刚刚亮起,山后还散发着一点点余光时,晚风便轻轻地抚着各家各户的门窗。村里的人从犄角旮旯里搬出小饭桌,放在门口垂下的帘子后,帘子被风轻轻吹起,像极了仙女的纱裙。肉和菜端上桌,木勺盛起晶莹剔透的米饭,扣在小瓷碗里,米饭腾起的热气直向上蹿,下一秒就被晚风吹散。夜晚的风带着海水的腥气袭来,我抱着书,躺在凉席的一角津津有味地看,妈妈坐在我身边,织着冬天要穿的毛衣,时不时地看看我,她疑惑极了,笑着问我:“小孩子家家的,这些字能看懂吗?”我总是拍着胸脯自信满满地说必须能懂。其实我一个字都不懂,但是为了在妈妈面前表现自己,倔强地坚定着自己的立场。风很凉快,穿过纱帘带着叶子的味道钻进鼻子里。我躺在凉席上,妈妈在我旁边摇着蒲扇,温柔地注视这个小人儿皱着眉头看她完全看不懂书的样子,也不拆穿,只是驱赶着蚊子时不时往凉席的四周围上花露水。这些跳动的文字在我的眼睛里,虽然如一个个符号,但却在心里留了痕。

第一次正儿八经地看书看到入迷,是在我已经读了大部分的字之后的一个夏夜。妈妈没带钥匙,坐在楼下的花坛边看书,我放学回来看到她,便要来那本书看,起初只是翻看书里生动的插图,后来翻开第一页便一发不可收拾,那个晚上我看完了一整本书,等回过神来时,时钟已经敲过十二下,外面的蛐蛐还在叫,

月已从皎洁变得朦胧……妈妈在一旁抱着另一本书微笑着看着我,对我说:“看吧,这就是读书的魅力。”我意识到,我已经不是孩提时期那个要爷爷念书来听的孩子,也不是那个大字不识一个、整夜对着符号装模做样的小大人儿了。现在,书中的精神已经渗进血液,书里的思想植入骨髓……电影《卡萨布兰卡》里有句台词:“你现在的的气质里,藏着你走过的路,读过的书,和爱过的人。”

小的时候,家里有两个高到天花板的书橱,里面摆放着各式各样的书:杂志、文学典籍、人物传记、史书经典、心灵疗愈、故事随笔等等。妈妈总会在了下班回家做好饭之后,站在书橱前认真地挑出一本,拿到藤椅上翻看。我放学回来,也会学着妈妈的样子,踮起脚找一本书,抱着书挪到妈妈对面的沙发上,妈妈抬起眼角与我的目光交汇,随后各自沉入其中,屋内只听得有时钟走的声音。后来搬了家,妈妈这个爱书如命的人带领着装修的人,卧室的一整面墙都做成了书橱。

后来我也有过一段迷茫的日子:电子产品带来的这种快捷的满足感占据了我的大部分时间,我发觉自己渐渐沦为了信息大爆炸时代的墙头草。不过,在每一个沉迷电子产品的寒暑假之后,我只会感到深深的颓废和愧疚感,镜片越来越厚,体重飙升,精神状态离从前的明朗清和差之甚远,什么“绿蚁新醅酒,红泥小火炉。”什么“西塞山前白鹭飞,桃花流水鳜鱼肥。”这些美好的感受渐渐在记忆里泛黄和荒芜了。看着镜子里的自己脸色蜡黄,我便无比怀念以前的自己。

2019年的冬天,我决定重拾阅读习惯。这个冬天很冷,家里的暖气却分外地足。我自己在家的时,就找两个垫子,地板上放一个,身后垫一个;再找一本喜欢的书,看会书看看窗外飞扬的大雪,分外安心。每到夜里,我的身边就亮着小台灯,臂弯里躺着一本书,外面的呼啸的风声更衬得屋里静谧。过年的时候,跟着家人置办年货、扫灰、准备年夜饭,抽空就会拎着我弟一起看书……小城已多年无雪,总是大风穿过空无一人的巷子,去人家紧闭的窗边闯荡,试图冲进温暖的室内。它还卷起小商贩收摊后地上零散的塑料袋和垃圾,挟着去某些不知名的地方。这个我重新拾起书本的冬天,下了好几场大雪,北风分外温柔。

读书带给我的东西太多,是目光所及之处的酌吟风物,是对待世事变迁的达观豁达。人生是一场修行,倘若要择一良师益友,我会从书橱里拿上几本书,微笑着说,这段路我们一起走吧。

宋子涵,外语学院2017级学生。

## 艺术长廊·美术学院“建安之星”



过往(油画)

张茹 作 (指导教师 李伟松)

## “妈妈的味道”征文选登

## 藏在鸡蛋里的爱

石楚彤

转眼间来青岛已经一年了,每当夜晚高楼上的万盏灯火温柔缠绵,点亮夜空。只可惜没有一盏灯为我点亮,心中不免落寞。而母亲做的蛋炒饭却成了我记忆里挥之不去的家的味道。

记忆中的画面又出现在脑海里,只见母亲娴熟地将鸡蛋打碎,快速转动筷子,不久蛋黄和蛋清就拥抱在一起。将锅放在火上接受火焰的亲吻,不久锅便害羞得红了脸。放入少许油加热,将蛋液倒入锅中,蛋黄与蛋清的爱情很快升华为金黄色的固体,将米饭倒入,拿着锅铲的手腕一晃,米饭颗粒分明,泛着金黄色。勾人的香味飘进了我的心里。

记忆中我们总有吃不完的鸡蛋。因为在乡下自家院子里母亲养了好多只鸡。记的有一次,出于好奇,我悄悄跟在她身后看她喂鸡。母亲依旧穿着她那件洗的快要泛白的小碎花粗布衣裳,粗糙的像布满蚯蚓的双手端着一个好似捡来的破旧洗脸盆,盆里放满了我见也没见过的食物。母亲先是用钥匙打开了快要生锈的锁,半弯着走进了鸡窝,本就佝偻的背这时越发向上拱起,像背上背着一个重重的壳。母亲依旧抓起一大把像谷粒一样的东西,嘴里像喊着“咕咕咕”之类的话语,鸡宝宝仿佛能听懂母亲说的似的,一涌而上,围住了食槽,争先恐

后地抢食起来:有的贪婪的一下子啄好几粒,一仰头,不知什么时候早已被挤了出来;有的厉害的干脆扑腾着翅膀踩在其他小鸡身上纵身一跃率先飞到了鸡槽里。这一飞不打紧,母亲顿时被溅了一身,脸也成了个大花脸。看着眼前的一切我情不自禁地“扑哧”一声笑了出来,母亲发现了,我喊我进来取蛋。我小心翼翼地生怕一个闪失踩上满脚的鸡屎,而她却一脸满不在乎的样子。不会就从鸡窝里取出好几个摸上去还有点热的鸡蛋,有的鸡蛋上沾着几撮鸡毛,有的鸡蛋上甚至还有鸡屎的痕迹。她把鸡蛋包裹的一层又一层拿给我,更是对我千叮万嘱咐:这蛋我们辛苦喂下的鸡下的,可千万不敢碰了,打了怪可惜的。我抱着鸡蛋凉嗖嗖的,仿佛那透亮的蛋清,鲜嫩的蛋黄沁入骨里,可是我的心在火热燃烧。

那天吃着蛋炒饭,我突然想,我只知母亲养馋了我的胃,母亲做的饭我最爱吃,但是母亲喜欢吃什么我却浑然不知。连忙问母亲喜欢吃什么。她却笑着说:吃剩饭习惯了,哪有什么喜欢吃的。我不禁潸然泪下,她一辈子也没想儿女为她做什么,母亲眼里全是儿女,我也想去走进她的心里为她做点什么。

石楚彤, 数学与统计学院2018级学生。

## 海风博客

## 离家方知乡愁滋味

赵丹阳

关于“乡愁”二字,相信大部分人年少时也不不过在口耳相传抑或书信章节中闻听过,真正领略到它苦涩的滋味,多是背井离乡漂泊不定多日之后了。那些被日常生活掩盖在背后的情愫,都在刻意的思念下变得具象而彻底。

故乡的简朴、老旧都成为亲切的代言,而自己曾经啖之无味的家乡食物,则算是乡愁滋味的最佳诠释。味觉是人类最深刻的情感记忆,谈吃,绝对称得上中国人自古流传的一个喜好。

客居青岛,归家以后耳畔所现的问候大多是“听说你在青岛嘿,那地道青岛啤酒你喝过吗?”“怎么没给我带点海鲜回来解解馋?”之类,可见大部分人对一个模糊地名或者遥远区域最直接的印象便是当地特色美食。食物,显然是某个地方的代名词之一。正如提到青岛就想起海鲜,提到西安想起的也一定会是泡馍。中国人爱吃,爱研究吃,把吃变成一门艺术乃至形成一种文化。因而每每提到家乡,必有些笔墨落于食物之上;因而美食家不会被置于低处反而受人尊敬;因而有关美食的纪录片或者影视剧能轻易吸引大多数人的注意。

在外求学,想起最多的也不可例外的是家乡美食。齐鲁之邦本就注重精细饮食,我又出生于一个老老少少热爱煮饭的家庭,不同地区饮食上的差异再加上老家甚远的距离,让这份思念发酵又益。

曾跑了许多餐馆,只为寻一碗从小喝到大的羊肉汤,果真找到了又嫌弃无味。家乡的羊肉汤是先要将羊骨头放入大锅里熬煮,再将切成砣的新鲜羊肉与清洗干净的羊杂一起放入汤锅。煮熟后捞起来沥干,然后切成薄片放入滚开水里一余,再倒入汤碗中,冲入滚烫雪白的羊汤水,撒上碧绿的葱花香菜,最后配上一个由辣椒油、花椒面、盐、味精等调料配制的蘸碟。大口饮下再吃碗底的羊肉,放下碗时出一身汗,冬日的寒风都显得无足轻重。冬至饮羊汤,是为了祛除身体中的寒气,希望整个冬天都身强体健。

出了家门以后再寻到的羊肉汤,多多少少没了这份快意。想的最多的,就是家里老人用笼屉亲手蒸的大馒头。喧软而筋道的馒头,散发着小麦最自然的香气,配上大火炒出来的辣子鸡,红绿辣椒和鸡肉的组合惹人垂涎,鸡一定要散养小笨鸡,肉质结实有嚼劲,和新出锅的馒头简直就是“最佳拍档”。鸡肉虽被油处理过,可是却并不干,吃起来也不费劲,一口下去,鲜嫩多汁,独有的辣味充斥唇齿之间,吃一块要连呼几口气,以缓解辣味,手举筷子却欲罢不能地不停夹取。不油不腻的鸡肉,越吃味道越浓。又不断想起大街小巷处处可寻见的菜煎饼摊子,一个小摊位,几个炉火

几张凳,一张面案,几个菜盆,两三张小桌子和一片的马扎,有的连桌子都没有。鏊子上铺张预先烙好的煎饼,把用油盐调和的各种时令蔬菜均匀地倒在煎饼上,再用张煎饼覆盖,然后双手将其旋转,使受热均匀,待到五成熟时,翻过来,烙另一面,八成熟,煎饼烤得焦黄脆香,开始折叠成卷。金黄色的煎饼里面是五颜六色的菜,鲜香四溢,即使是最寒冷或最热的时候,在街口也总有成群的人心甘情愿地排队等上一卷。每个回家的游子,放下行李第一件要紧事,就是去老地方来一卷日思夜想的菜煎饼,以慰乡愁。

思乡之心,也可以说是思乡之胃。诚如蔡澜所说:“有时,我们吃一不是食物,是一种习惯,也是一种乡愁。”他人眼中的标签,却是游子心中抹不掉的乡情,家乡的味道淘宝上网购的代替不了,同乡山水迢迢捎带过来的也代替不了。须得是自己翻山越岭舟车劳顿之后坐到自己曾经坐过的地方,在家乡水土中吃到的才算数。这是个讲究吃的民族,也是个尊崇叶落归根有故土情怀的民族。

我的故乡滕州是山东省的一个小县城,每次放假回家这三样肯定少不了,或与家人或与好友去熟悉的老家地方。就算过年期间尝了再多的珍馐佳肴也动摇不了它们在每个滕州人心中的地位。

小城也有小城的好处,地方虽不算大,人口却不少,腊八一过,整座城就像被春节“挟持”了似的,透出蠢蠢欲动的喜庆与欢乐来。当都市的大马路变得空荡荡,小城的道路就开始拥挤起来,大年三十还未到,从老城进入新城的道路,几乎每个时段都处于拥堵之中,那是归乡人的迫不及待。

放了寒假,整个城市的年味儿,就在这许许多多的山城人儿的流动下浓郁了起来。每年这时,即使嘴里再说着“过年没意思”,也让我这个一整年时间在外学的子对家乡的记忆鲜活开来。在他乡习惯了快节奏的生活,回到小城的一些些疏离也被这种年味儿以及早已印在心中的美食味道迅速抹平。

在滕州,若要请人吃饭,一般不直接说“请你吃饭”,而是说请你喝羊肉汤吃辣子鸡。这些,几乎成了滕州人吃饭的代名词。每次亲戚间的往来,都少不了谈论着张家李家长短,他们说的每件事,我都愿意听,也会认真听。我感觉,那种诉说,那种倾听,真的很温馨,仿佛这才是“年”的真正内涵,那些交谈,才是新春背后所承载的最具价值的内容。

小城虽小,却也足够繁荣,小城的味道,虽说不上沁人心脾,却也让人不胜欢欣。

赵丹阳,新闻与传播学院2016级学生。