

云南财经高等专科学校

YUNNAN UNIVERSITY OF FINANCE AND ECONOMICS GAZETTE

2023年10月31日 第463期

国内统一连续出版物号：CN 53-0810/(G)

中共云南财经大学委员会 主管主办

投稿信箱：860934996@qq.com

本期四版



微信公众号
云南财经大学

官方微博
云南财经大学



导读

- 2版
云财学子崔燕飞：
退役不褪色 助力公益书写别样青春
- 3版
与“诗教中国”国赛获奖者冯桂玲一同
畅游诗海、感悟人生
- 4版
幻季

拓宽视野强本领 知行并进创新局

云南财经大学处级干部能力素质提升培训高水平对外开放专题（第一期）在中国（海南）改革发展研究院举办



本报讯 10月24日至29日，云南财经大学处级干部能力素质提升培训高水平对外开放专题（第一期）在中国（海南）改革发展研究院（以下简称“中改院”）举办。培训期间，全体学员还参加了“全面深化改革开放的中国与世界”第89次中国改革国际论坛。

24日，培训班开班仪式在中改院国际学术交流中心举行。校党委书记王建颖作开班动员讲话，校党委委员、副校长余怒涛、李正彪，中改院机关党委书记苗树彬、学术网络与教育管理办公室主任黄东晖出席开班仪式。我校党委

进一步加强中改院与云南财经大学的交流合作，共同推进双方高质量发展。

王建颖就中改院对此次培训班的高度重视和周到安排表示感谢。她在开班动员讲话中对参训学员提出五点要求：一是珍惜机遇，深入学习中国改革开放的历史，用心感受中改院的改革精神和家国情怀，汲取解放思想、实事求是、敢闯敢试、勇于创新的力量。二是开拓视野，积极探索中国式现代化云南篇章的实践路径，要打开眼界格局，认真谋划思考，立足云财、面向云南、走向中国，为中国式现代化云南篇章作出贡献。三是学以致用，担当中层干部的责任使命，要提升行动力，立足“位子”思考如何尽责，对照“镜子”检视自身问题，根据“尺子”查找自身差距，通过“窗子”看得更远，借助“梯子”提升新的高度。四是沟通交流，形成干事创业的热烈氛围，形成合力，干好工作。五是遵守纪律、确保安全，圆满完成培训任务。

培训期间，学校与马来西亚新加坡战略研究中心主席翁诗杰举行座谈，就在RCEP背景下建设教育智库联盟、深入开展教育合作等进行探讨交流。

本次培训班旨在深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，从高质量的二十大精神，全面落实云南省委“3815”战略发展目标和教育高质量发展三年行动计划，聚焦学校“1186”战略任务，全面提升干部队伍能力素质，推动学员提高理论水平、增强党性修养，提升政

治能力、思维能力和实践能力，主动服务和融入国家“一带一路”倡议，为云南建设面向南亚东南亚辐射中心贡献云财力量。

国际工商学院院长张洪烈表示，专家们的讲授内容充满历史的厚度、政策的高度、理论的深度和实践的效度。通过学习了解到高等教育对外开放面临的机遇与挑战，意识到学院中外合作办学项目存在的差距，提升了境界，拓展了视野，丰富了经验，增长了见识，找到了下一步努力的方向。

会计学院党委书记李丽忠说，到海南这一改革开放的前沿和热土开展沉浸式、体验式、国际化的培训，让干部们能够走出云南看自身、对标国际看自身、对标典型看自身、反思差距看自身、立足云南看自身，要学习海南、中改院的改革精神，做“问题解决者”，而不至于“提问者”。

财政与公共管理学院副院长和立道表示，通过培训不仅学到了前沿理论、政策热点，也看到了自身存在的短板，鞭策自己要沉下心来把工作做实做好。未来要学以致用，真抓实干，推动学院教学科研工作高质量发展。

科技处副处长金杰表示，从高质量的课程、丰富的现场教学、深入的交流研讨中汲取了敢闯敢试、勇于创新的力量。将立足新阶段，积极推进有组织科研，全面提升科研服务能力，推动学校科研水平再上新台阶。宣传部 文图

进一步深化税校战略合作 云南财经大学与国家税务总局云南省税务局签署合作备忘录

本报讯 10月13日，云南财经大学与国家税务总局云南省税务局以“发挥优势互补 税校合作开新篇”为主题举行战略合作签约仪式，共同签署合作备忘录。国家税务总局云南省税务局党委书记、局长姜涛，党委委员、总审计师吴晓丹，云南财经大学党委副书记、校长王敏，校党委委员、副校长余怒涛出席签约仪式。

姜涛表示，近年来，云南省税务部门不断完善健全“党政领导、税务主责、部门协作、社会协同、公众参与、国际共治”的税收共治新体系，深入推进精诚共治，助推服务水平大提升、营商环境大优化、区域经济发展大。他表示，云南财大作为云岭财经人才的摇篮，为全省税务系统输送了一大批专业人才，为云南税收事业的发展作出了重大贡献。此次合作，是双方深入实施科教兴国战略、强化产学研协同创新的有益探索，为税收共治搭建更高平台，精准实现教育链、人才链、就业链有效对接，双方将持续在税收科研、教学实践、人才培养、税法宣传、决策咨询服务等方面开展深度合作，携手推动税校共治向更广领域、更深层次、更高水平迈进。

王敏介绍了云南财经大学的学科专业、专业硕士培养、师资和税收学科专业建设以及教育国际化等方面的情况。他表示，云南税务为云南经济社会的发展作出了重大贡献，对学校的培养、学科和专业建设始终给予重要支持。一直以来，双方在学科专业建设、科学研

究、服务地方经济社会发展、学生实习实践以及税务干部培训等方面持续开展合作，在长期合作中结下了深厚友谊。此次合作备忘录的签署是深化政校合作的重要举措，也是税校合作的里程碑。双方将携手共进，在税收现代化云南实践中展现新作为、实现新突破、开创新局面，共同推动更多适应新时代税收事业发展的新实践、新探索、新应用、复合型税务人才，为云南经济社会的高质量发展作出更大贡献。

签署合作协议后，双方负责人为实习实训优秀实习生颁发证书，5名学生代表作实习实训成果汇报。

财政与公共管理学院税收教研室主任袁娟博士表示，通过实习实训，为学生构建了一种全新的实习模式，让学生能“走进税局、认识税收、分析税收”，引导学生学习真知识、历练真本领、解决真问题、产出真成果。同时也让教师深入思考“为谁培养人，培养什么人，怎样培养人”，进一步优化教学设计教学内容。

此前，财政与公共管理学院精心选拔了11名税务硕士研究生于今年7—8月到云南省税务局第二税务分局开展了为期40天的“逐梦青春 税助起航”项目实习实训。税校双方组建了实务与理论相结合的“双师辅导型”项目研究小组，通过课题研究、实训指导、专题辅导等形式联合开展财税专业学生培养，进一步增强了理论与实践的结合，为培养“专业型+应用型”的财税人才探索了新路径。财政与公共管理学院

我校师生团队在“挑战杯”中国大学生课外学术科技作品竞赛中斩获佳绩

本报讯 10月27日，第十八届“挑战杯”中国大学生课外学术科技作品竞赛全国决赛在贵州大学举行。我校金杰老师指导的“鸿钧阁团队”项目“探寻中华文明基因：史前文化的文化产业转化与发展路径研究——基于三省五地调研分析”荣获全国二等奖，创我校在该赛事的历史最好成绩。校党委副书记陈光瑜带队前往贵州参赛。

本届“挑战杯”吸引到全国2000多所高校、40余万个作品、250多万学生参赛。在校党委的高度重视下，校团委于去年9月便启动了组织工作，总动员3000余名学生参赛、216位教师

开展指导，产生了790余个参赛项目，在云南省第十二届“挑战杯”大学生课外学术科技作品中，取得了3个特等奖、5个一等奖、5个二等奖和2个三等奖的佳绩。

近年来，云南财经大学高度重视“挑战杯”竞赛，以“崇尚科学、追求真理、勤奋学习、锐意创新、迎接挑战”为宗旨，为云财学子提供实践平台、培养青年学生科学精神、提升青年学生协作能力和集体观念，接下来校团委将进一步加强“挑战杯”赛事的组织、评审、成果展示与转化等环节的统筹，不断完善赛事组织，扩大“挑战杯”赛事影响。校团委

我校李朝燕老师在杭州第四届亚残运会T46级1500米决赛中获第四名

本报讯 10月24日16时49分，杭州亚残运会男子T46级1500米决赛鸣枪起跑，中国该项目唯一代表选手、我校体育部教师李朝燕以4:

11.51获得第四名，刷新本赛季个人最好成绩。

第四届亚残运会于2023年10月22日至10月28日举行。体育部



云财鸿钧阁团队推动史前文化资源创造性转化和创新性发展

史前文化是中华文明的源头和摇篮，探寻中华文明基因，加强对史前文化的研究和阐释，推动史前文化资源创造性转化和创新性发展，是传承中华优秀传统文化的具体行动。云南财经大学“鸿钧阁”史前文化调研小组成立于2021年，团队成立后，历时两年时间在浙江杭州良渚、内蒙赤峰红山、云南元谋等地，围绕史前文化资源活化与转化这一主题进行深度调研。过程中，团队成员与当地企业、行业人员、游客等群体开展多场深度访谈，获取了全国近83%的文创产品样本数据，并在此基础上形成了史前文化产业化发展路径调研报告，报告得到多名专家推荐及相关政府部门的采纳。

推进文化自信自强，建设文化强国是以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴的使命担当。史前文明是中华文明的源头和摇篮，在新时代进一步加强史前文化的深入研究以及文化价值转化，是弘扬传承中华优秀传统文化的具体行动。站在我们党对中国特

色社会主义文化强国建设规律认识的新高度，通过对中华文明早期的文明起源、发展、融合和对他文明的辐射影响的探索，从而进一步传承弘扬中国精神与核心价值观，正是“明体达用、体用贯通”的题中之义。

文化不是凝固的雕塑，而是流动的活水，贯通旧邦与新命、传统和现代，既是文化复兴的必然途径，也是当代学子的文化使命和历史担当。宣传思想工作面临新形势新任务，必须要有时代青年成就新气象新作为。“鸿钧阁”团队必将将以高度的文化自信与傲人的青春之姿不断加强对史前文化的学习、研究与阐释，自觉贯彻落实到宣传思想工作各方面和全过程，明体达用、体用贯通，守正不守旧、尊古不复古，探索史前文化文创产业的现代发展之路，不断推动史前文化资源的创造性转化与创新性发展。（本文转载自2023年10月16日光明网，作者系云南财经大学政法学院学生、鸿钧阁团队成员朱芷萱）

云南省2024届财经商贸文旅类高校毕业生专场招聘会在我校举行

本报讯 10月20日下午，云南省2024届财经商贸文旅类高校毕业生专场招聘会在我校安宁校区体育馆举行。省委教育工委学生工作部部长和缘玉及相关工作人员，学校党委委员、副校长余怒涛莅临现场指导工作。

此次招聘会吸引了中信银行股份有限公司昆明分行、云南省水利水电投资有限公司、云南省铁路集团有限公司、云南省建设投资控股集团有限公司下属26家子公司等135家企事业单位驻会，涵盖财经、金融、保险、旅游等多个行业领域，涉及会计、工商管理、保险、金融、市场营销、酒店管理、公共管理、旅游管理等多个专业，为毕业生提供有效就业岗位552个，招聘需求

人数3173个。学校2024届5000余名毕业生，云南师范大学、云南警官学院、云南经济管理学院等高校毕业生到现场参加双选招聘会。毕业生积极主动与用人单位沟通交流，详细询问企业情况、岗位需求、薪资待遇等相关信息，招聘会现场秩序井然。

我校商学院工商20-1班陈以达同学表示，“学校组织的招聘会给我们提供了很好的平台，可以与企业进行面对面交流。我感受到企业对人才需求的热情，极大提升了我的自信心，希望可以找到心仪的工作。”

本场招聘会由中共云南省委教育工委、云南省教育厅、云南省人力资源和社会保障厅主办，云南财经大学、

云南省大中专毕业生就业服务中心承办，云南省工商业联合会（总商会）、云南省人才市场、昆明市公共就业和人才服务中心、云南省药品流通行业协会、云南省高校毕业生就业促进会等单位协办。招生与职业发展中心/文 张满月/图



聚焦高质量发展 奋力实现新突破

校党委理论学习中心组举行2023年第八次集体学习

本报讯 为深入学习领会习近平总书记关于教育强国的重要论述、扎实贯彻落实《云南省教育高质量发展三年行动计划（2023—2025年）》、推动学校高质量发展，10月20日上午，校党委理论学习中心组举行集体学习。校党委书记王建颖主持集体学习，校党委副书记、校长王敏作专题辅导。

王建颖指出，要深入学习贯彻习近平总书记关于教育强国的重要论述和云南省委“3815”发展战略目标、云南省教育高质量发展三年行动计划、云南省教育高质量发展专题会议等，结合学校“1186”战略目标，树立问题意识、坚持问题导向，围绕“怎

么看”“怎么办”等重大理论和实践问题，认真思考谋划、狠抓贯彻落实。一是要对教育高质量发展的大好机遇有清醒的认识，聚焦高质量发展，奋力实现新突破。二是要对教育高质量发展做到目标清晰、心中有数、任务量化。三是要紧紧围绕“六个一流”“六个高质量”要求，项目化、清单式抓好贯彻落实。四是要统筹协调，形成汇聚学校层面、职能部门、学院层面齐抓共管的共识，持续协同推进。五是要注重实效，补齐短板、做强长板、厚植优势，确保基础工作要扎实、重点工作要突破、单项工作要创新，以攻坚克难的劲头扎实推进学校高质量发展。

王敏深入学习了习近平总书记关于教育强国的重要论述，系统解读了云南省关于教育高质量发展的总体安排，认真梳理了学校“十四五”规划、“1186”战略提出的目标任务和举措抓手，从强党建推进立德树人提升行动、高等教育质量提升行动、高校科技创新服务产业行动、教育数字化推进行动等方面，全面总结了学校贯彻教育高质量发展的推进情况。同时，从聚焦党的建设、师资队伍、人才培养、

学科专业建设、科学研究、国际合作、办学条件改善和内部治理优化等任务内容，提出学校下一步推进教育高质量发展三年行动计划的重点工作任务。

校党委委员、副校长旷锦云、余怒涛结合分管工作实际，分别作了重点发言。

校领导、党委委员，部分职能部门负责人，教学部门、附属中学党政主要负责人参加集体学习。宣传部

学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育

媒体大

云财学子崔燕飞：退役不褪色 助力公益书写别样青春

“两年的军旅生活塑造了全新的我，从未想过这段经历对自身的改变有如此巨大和深刻。”7月下旬，在云南财经大学校园内，谈起那段难忘的军旅生活，退役大学生士兵崔燕飞感触颇深。

自2018年退役返校后，崔燕飞重拾课本，凭借自身努力考取云南财经大学会计专业硕士研究生。在此期间，她先后三次拿过研究生二等学业奖学金，荣获校级优秀共青团员、校级优秀团学骨干、校级优秀毕业生等诸多荣誉。今年6月，崔燕飞成功入选“云南省最美退役军人”名单，成为今年我省最年轻的“最美退役军人”候选人。

投身军营奏响青春乐章

2015年，怀揣着对军营的向往，大一刚结束的崔燕飞，在全国征兵网的报名网页上填报了个人参军信息。“第一次报名，卡在身体素质，被淘

汰了，自己真的不甘心。”崔燕飞表示，为汲取第一次失败经验，在之后的一年，自己坚持每周至少4次体能训练，强化个人身体素质，最终在2016年成功实现了自己的军旅梦。

“当知道被分配到海军的时候，我高兴坏了，找了以海军为背景拍摄的电视剧《火蓝刀锋》，提前了解海军士兵的生活。”崔燕飞说，在部队的日子，因体能成绩突出，入选了体能集训队，圆满完成海岛一个月魔鬼式体能特训魔鬼式体能特训任务。下连队，崔燕飞则被分配到通信单位，成了一名通信女兵，严格地训练让她迅速成长，从一个没有通信基础的青年，成长到连队业务骨干，新兵班长，2018年被评为“优秀义务兵”。

重返校园续写军人风采

回想起2018年退役复学，崔燕

飞感慨地说：“回到学校，既熟悉又感到陌生，面对新同学，落下的课程，我感到孤独和迷茫。”面对困难，崔燕飞没有选择逃避，凭借着军人的血性和不服输的劲头，她直面问题，迎难而上，从调整心态开始，积极与新同学互动，利用课余时间恶补落下的课程。

“我们退役小伙伴有个微信群叫‘小云彩微镜头’，在群里我们经常交流学习心得，相互鼓励。”崔燕飞告诉记者，经过一个月的努力，慢慢地自己与退伍同学追上了新同学的步伐，认识了很多小伙伴，很好地融入了新的集体生活中。

在校园里，崔燕飞自觉传承发扬部队优良作风，时时以军人的标准严格要求自己，在学校宿舍，她的每件物品都是放得整整齐齐。生活中，她积极乐观、雷厉风行，她飒爽的英姿留在校园的每一个角落，也感染着身

边的同学。2020年，经过不懈努力与拼搏，崔燕飞成功考取云南财经大学会计专业硕士研究生。

潜心钻研践行军人本色

作为一名学生，学习是自己的天职。崔燕飞刻苦钻研，埋头苦干，在不断提升自己知识素养同时，她更加重视团队合作。在她的带领下，其团队参加的专业相关竞赛，连续两次获得SAP大学生角色挑战模拟经营大赛三等奖，财经求职力挑战大赛亚军以及2022年管理案例研究竞赛二等奖等多项荣誉。

崔燕飞说，作为一名退役军人，在学校学习生活的同时，也希望自己在力所能及的情况下，为祖国、为社会做更多的事。2021年她主动参加学校“三下乡”活动，前往永仁县外普拉村开展专题调研，负责整支下

乡队伍公共物资的管理及安全保障工作。在此期间，她走进学校普及普通话，走进田间地头 and 村民家中开展农村经济调查。其工作的认真负责，获得了带队导师、当地群众的一致好评，她所在的实践团队更是被共青团中央评为2021年全国大中专学生志愿者暑期“三下乡”社会实践活动优秀团队。

忠诚、勇敢、自信、坚毅不拔……是崔燕飞对军旅的承诺，更是军旅生涯送给她的最好的礼物。“青春有很多的样子，我很庆幸自己的生命里穿上了军装，两年军旅让我在不知不觉中已然成长，并从校园生活中脱颖而出。未来，我将退役不褪色，发扬实干担当的精神，在不懈奋斗中出彩发光。”谈及未来，崔燕飞眼神坚定、踌躇满志。（转载自“昆明信息港”2023年8月1日，昆明信息港记者朱俊杰）



网络

编者按：近日，在由教育部思想政治工作司、中央网信办网络社会工作局主办，中国大学生在线、易班网、文汇报社、大公网承办的第六届全国大学生网络文化节上，云南财经大学旅游与酒店管理专业教师李永祥的文章《拒绝心理内耗，以轻松的心境获得成长》获全国高校网络教育优秀作品推选网络文章类一等奖，这也是本届大赛中云南高校在网络文章、工作案例、微课、新媒体作品四个类型中唯一获一等奖的项目。第六

届全国大学生网络文化节自2022年4月开展以来，共征集到来自32个省（区、市）和新疆生产建设兵团的35225件作品，其中网络文章类共评出一等奖10篇、二等奖16篇、三等奖29篇、优秀奖45篇。

《拒绝心理内耗，以轻松的心境获得成长》一文针对当前大学生心理健康问题，以“健康心境是健康成长的基础”为主线，分析当前大学生心理内耗的成因、危害并提出自我疏导措

施，文章一经推出即引发良好反响。作者李永祥老师作为高校辅导员战线的一名“老兵”，数十年如一日深耕辅导员教育一线，在20余年的班主任、13年专职辅导员和多年的基层党建工作中，服务学院7000余人，以辅导员的智慧与真情赢得了广大学生的支持、认可和爱戴，先后荣获云南省优秀党务工作者、云南高校最美辅导员、第九届全国高校辅导员年度人物评选入围奖、学校优秀教育工作者等荣誉。

拒绝心理内耗 以轻松的心境获得成长

最近几年，网络中流行一个词儿：内耗，工作中，我也发现一些同学时常眉头紧锁、压力很大，感到生活很累、不快乐，原因在于，过分的内耗。

什么是内耗？

内耗一词，原指机器或其他装置本身所消耗的没有对外做功的能量，或指团体内部不团结、不协调所消耗的精力、物力，这里指个人的心理内耗。心理学上对内耗的解释是：过度的思虑，具体就是心理受情绪影响，沉湎于某个心结无法解开，忧闷郁结，导致精神无法专注、内心焦灼，工作和生活受到极大影响的一种精神消耗行为。内耗的人，一般是心理敏感、多愁善感的人，就是我们说的那种内心戏很多的人。长期的精神内耗，不仅影响身心健康、人际交往、对事情的正确认知，严重的会让人觉得疲惫不堪甚至崩溃，导致精神疾病。人在生活中要适应新环境，应对各种问题和挑战需要全面的心理资源作支撑，而一个人的心理资源是有限的，而且是在不断消耗中的，因而要不断积累心理资源，才能满足心理消耗，有利于人的成长。

内耗的诱因及表现

一是遇事拖延，决策力弱，做事情害怕选择、犹豫不决，决定了又经常拖延，行动缓慢，效率低下，内心压力很大。二是过分追求完美，不接纳自我。有一些同学自信不足，喜欢用别人的长处来衡量自己的短处，看不到自己的优点，很沮丧，当改变了事实就会掉进不自信的的心理漩涡中。

三是没有主见，社交弱化。比如想穿好看的衣服出门，要挣扎许久不能确定选择；想在课堂上发言，要在心里挣扎无数回；聚会时想加入群聊，却一句话也插不上，讲多了，又觉得自己不够沉稳，发个朋友圈没人回应要纠结半天，喜欢独处却不知如何与人沟通。

四是性格内向，多愁善感。性格内向的人一般比较敏感，很在乎别人对自己的态度和看法。在人际交往过程中，总是反思自己有什么地方做得不对、有哪句话说得有问题、别人会如何评价自己，过分在乎别人的态度，别人随口一句话都能暗自揣测很久、越想越多，芝麻大的小事想得比西瓜还大，整个人陷入毫无意义的焦虑之中，跟自己过不去。五是对自己过于严格，不放过自己，给自己制定很高的标准，以至于对待自己太过苛刻。高标准往往跟低自尊紧密相连，一旦发现自己的缺点就很容易产

生自责或自卑的情绪，心里始终就像住着两个小人，不断打架。

让我们产生内耗的事还有很多，比如学习和工作的压力、人际关系的烦恼、家人过高的期望、个人过强的欲望、人际关系纠缠、生活中的无常、对未来的担忧等等。

内耗伤身伤心，使你一事无成

你有没有过这样的体验——考试还没开始，却总担心自己考不过；工作稍有失误，就内心焦灼、彻夜辗转难眠；恋人没及时回复信息，就开始胡思乱想；听到别人对自己不利的话耿耿于怀、寝食不安；遇到事情需要选择时，就左右为难，纠结很长时间，心里放不下，精神恍惚，陷入恶性循环中。

当你陷入了这样的情绪之中，说明你正在经历心理内耗，焦虑、犹豫、纠结、自责……这些看不见的内耗正在拖垮你的人生。

内耗是一种自我伤害的表现。看过一部意大利的讽刺短片《星期六》，周六的早晨，一位独居的男人一边吃着香蕉，一边思考着今天要做些什么。他盘算着，要洗碗、洗衣服、支付账单、清洁浴室、丢垃圾、打电话给妈妈。在真正开始做这些事情之前，他在脑海中反复盘算，试图找出最佳方式去完成。起床后，他思考了一个上午，都还没有行动。这位男人就是典型的内耗型人格，被内心的纠结困在方寸之地。明明做事情只需要两小时，可因为思虑太多，最终导致一整天什么事都没干成，总感觉身心疲惫。

中国古代有一个寓言故事叫“杞人忧天”，说的是杞国有个人担心天地会崩塌，自身会失去依存的地方，于是睡不着。这个故事告诉我们做人要脚踏实地，没有必要去担心那些不会发生的事情，因为这些担心毫无意义，不如多花一些时间和精力去做有意义的事。

看了反面的，我们再来讲一个正面的故事——

在日本有一位90岁仍未退休的心理医生名叫中村恒子，她用一辈子写就了一本哲理小书《人间值得》。在书里，她分析了我们为什么总是感到焦虑与疲惫？大多数情况下，是因为对未来考虑太多导致精神内耗严重。长此以往，身上背负的行囊就会越来越沉，未来就不会如愿所至。恒子认为，“谁也无法预料未来，忧虑未来于事无补”。

恒子年轻的时候憧憬着一个幸福的家庭，结果却嫁给了一个不顾家的酒鬼，她只好一边做着繁重的工作，一边



李永祥老师（左二）指导学生参加我校旅游与酒店管理专业第八届民族博览会活动。（李永祥 供图）

抚着嗷嗷待哺的小孩，一边还有做不完的家务。恒子该吃就吃、该睡就睡，好好对待生活，认认真真做自己喜欢的事，看不到执念。因为一旦执念太深，就会有怨恨。执念不但会耗尽你的精力，降低你的行动力，让你感到疲惫不堪，影响到你的睡眠，还会降低你对生活的满意度和幸福感，甚至影响你对人生意义的认知。当我们停止内耗，把目标放在重要的事情上，然后一步步积极行动，就会惊喜地发现忧虑在不知不觉中烟消云散，所以真正厉害的人，是具有“反内耗体质”的人。

一个人最大的内耗，是不放过自己。心理内耗小的人，会觉得生活越来越轻松；心理内耗大的人，会觉得生活越来越痛苦。有一位母亲，一直在家做全职妈妈，照顾两个孩子，但她总说自己一无是处。她说：“我总是对孩子大吼大叫，我是最差的妈妈，我不配有孩子！”可实际上呢？她经常陪孩子踢足球、玩游戏、做功课，她做得一手好菜，做家务也很有意思，可她天生性敏感、悲观，对自己十分苛刻。长期的自我否定，让原本健康的她，出现了抑郁症状。不得不说，过于内耗的人，真的活得也太辛苦了。

我给一名毕业生推荐工作，她去面试后加了招聘主管的微信，起先两人聊得很愉快，可突然对方就不回他消息了，于是他就开始胡思乱想，觉得是不是自己说错什么话了，得罪了主管，纠结了半天，吃不好睡不着，到了下午，他收到了主管的微信，“抱歉，今天忙着开会，我们决定录用你了”。

作家杨绛说：“我们曾如此期盼外界的认可，到最后才知道，世界是自己的，与他人毫无关系。”年纪越大越明

白，其实一直和自己斗争的不是外界或他人，而是那个高敏感、低自尊、完美主义倾向的自己。明代思想家王阳明说：“破山中贼易，破心中贼难。”这个“心中贼”指的是贪婪、骄气、急躁、惰性、犹豫、懦弱等这些不好的习惯、品质、性格，所以学会接纳自己、停止内耗，是一个人的最好的活法。

停止内耗，把精力用在对的地方。柳宗元有一篇文章叫《蝮蛇传》，蝮蛇是一种爱背东西的小虫，爬行时无论遇到什么，都会放在背上，直到不堪重负，跌倒摔死。有些人像蝮蛇一样，背负了太多的责任和压力，超负荷的前行使得脚步越来越慢。

如何减少内耗，轻松地生活？

拒绝内耗其实很简单，一是要学会改变认知思维，二是要积极行动。当一个人胡思乱想的时候，认知会走偏，会增加精神能量的消耗。内耗大多是由自己引起的，解铃还需系铃人，下面给大家几个方面的建议，大家可以试着从中找出一些适合自己的方式自我干预，打开心智，积累心理资源，避免过度心理内耗。

调整思维，把精力放在对的地方。美国管理学大师史蒂芬·柯维在《高效能人士的七个习惯》中提到两个概念，影响圈和关注圈。“关注圈”是指我们日常所关注的事情，比如家庭、天气、健康、事业、时事等，“影响圈”则是指通过自身努力可以影响或改变的事情，比如学习成绩、工作表现等。

“影响圈”这一概念的核心在于提醒我们关注自身能控制的方面，不要把

精力浪费在不可控的方面。一般而言，一个人的“关注圈”会大于“影响圈”，要想减少内耗，成为高效能人士，我们就要学会缩小“关注圈”，扩大“影响圈”。积极主动的人会更专注于“影响圈”，不会在不可控的事情上紧盯不放。

立即行动，别犹豫不决。日本作家松浦弥太郎说过：“所谓人生困境，不过是你胡思乱想、自我设置的枷锁。”要打破自我思维的桎梏，就不要太执拗，多听从身边人的劝导，学会改变。人生不像做菜，不能等所有食料都准备好才烹饪，胡思乱想只能让我们一直在原地打转，消耗我们宝贵的时间和精力。行动会让你忘却纠结，如毕业生的就业，主动行动早就业的同学就会比慢就业的同学少一些压力和焦虑。我们要学会从简单的能做的事情开始着手去做，去找到做事的动力。万事开头难，其实不是指事情本身难，而是改变有点难，把目标放在重要的事情上，然后一步步积极行动，你会惊喜地发现，所忧虑的事在不知不觉中烟消云散。

活在当下，别思虑太多。内耗的压力是内心对于外界反馈的一种负面反应，这种负面反应乃是由于内心的不坚定导致的。你是否有过这样的体验——别人随口一句的评价，让你深陷情绪漩涡；公开场合的怒怼和批评，会导致你失眠几个晚上；对方的恶语伤人和口无遮拦，就让你开始反思自己。有些时候，明明是别人的过错，却因自己的善良和优柔寡断，而将所有的负面反馈照单全收，埋怨自己、自我懊恼。别人的言语和行为轻易控制了我们的精神，让我们瞬间沦为别人的情绪奴隶。曾国藩有这样一句话，“物来顺应，未来不迎，当事不杂，过往不恋。”这句话其实是在告诫我们，要专注于当下，别太在意其他的事。

坚持运动，别透支身体。“精神力要受身体的保护”，运动能帮助我们忘记不愉快，保证思维的敏捷。当我们有一个健康的身体，才有能力去安抚自己的精神。如果身体一团糟，那只会给自己的精力增加负担。马云说，晚上想想千条路，早上醒来走原路。人生最痛苦的，莫过于徘徊在坚持和放弃之间煎熬。好的人生，是从停止内耗去做真正有价值的事情开始的，所以我们不妨定出时间锻炼身体，保持身体健康，增加身心的免疫抵抗力。

加强学习，多开阔视野。一个人内心的坚定能促进行动的自由，自由的身心需要阅历的积淀和广阔的视野。

大学生不要把自己封闭起来，要扩大自己的朋友圈，跨专业、跨年级多结交一些朋友，特别是高年级的同学，可以听听过来人对同一事件的观点，多听取一些积极正向的思想观点，增加阅历，开阔视野，悦心悦己。可以大胆试着去独立决定和处理一些事务，不断总结积累经验，培养自信，进而走出内心的消耗。也许你认为自己无法完成的事情，在别人看来就是雕虫小技而已；你认为难以释怀的痛苦，其实都不是事，是你夸大了痛苦。同学们平时可以多看看书、看一些励志的电影，如《当幸福来敲门》《杜拉拉升职记》等，看看别人如何应对生活中的无常和困境。

建立自信，接纳自己。人无完人，事也不是完全称心如意，无论遇到什么都不能讨厌自己，要接纳不完美的自己。学会接纳自己，扔掉那个自己给的完美人设的标签，是减少内耗的开始。心里有事别憋着，而是大方地表达出来，自信地讲出自己的打算，学会接纳不完美，心平气和做好该做的事。

制定计划，坚持实施。计划能帮助你有条理地打理个人事务，你可以把事情的截止日期提前制定好，督促自己去完成。这个过程中，要学会劳逸结合、张弛有度；要学会把目标拆分为阶段性的小任务，提高行动的初始力；要从每一个能够完成的小目标开始，通过每一次小目标的达成，创造更大的动力和热情，从而形成积极循环。你别多想，从利益出发，它要不要做？从风险出发，它该不该博？从能力出发，它该不该干？从结果出发，它划不划算？而不是别人告诉你，它对不对。

顺应无常，转移不快。考研成绩陆续公布的那段时间，几家欢喜几家愁，很多同学都在感慨，今年考研非常“卷”。张同学查到自己的分数不理想时，没有一蹶不振，没有沉溺在悲伤的情绪中，而是马上来找我给我推荐工作，做了先就业的决定。人生的变数很多，除了生命和健康，没有什么是一定要的，脚下的路有千万条，决定了就不会再纠结于过去的失败和缺憾，让负面情绪消耗自己。

同学们，请记住我们是生活的创造者，而不是被动的适应者。人要成长，需要适当的压力源，过多的精神压力和内耗不利于我们的成长。内耗严重的同学要学会自我干预、作出改变，不妨记住这句话并时刻提醒自己：物来顺应，未来不迎，当事不杂，过往不恋。



与“诗教中国”国赛获奖者冯桂玲一同畅游诗海、感悟人生

在由教育部、国家语言文字工作委员会主办的第四届中华经典诵读大赛中，云南财经大学国际语言文化学院冯桂玲老师凭借讲解唐朝诗人杜甫的《茅屋为秋风所破歌》，获“诗教中国”诗词讲解大赛全国总决赛三等奖。

中华经典诵读大赛包含四项赛事，分别是“诵读中国”经典诵读大赛、“诗教中国”诗词讲解大赛、“笔墨中国”汉字书写大赛、“印记中国”师生篆刻大赛。此前，冯桂玲在省教育厅、省委主办的第四届“云岭杯”中华经典诵读大赛中获“诗教中国”诗词讲解大赛大学教师组一等奖，并最终入围全国总决赛。

本期，就让我们一同聊诗词、品诗意，与读者分享冯桂玲老师与诗词的故事。

乘着诗词之风，去领略人间的万种风情

“报名参赛是一时兴起。在看到比赛通知时，我突然意识到自己很久没有静下心来好好去读一首诗，也很

久没有参加过任何比赛了，‘以赛促学’是个不错的主意，便报了名。”冯桂玲老师笑着谈起参赛原因。

“如果说唐诗是中国文学史上的一块瑰宝，那诗圣杜甫就是中国文学史上的一颗璀璨的明珠。”冯桂玲认为，杜甫的诗歌兼备众体，格律严谨，音韵铿锵，工于炼字炼句，语不惊人死不休；他的五七古长篇，亦诗亦史，层层铺叙，又回旋往复，韵味无穷且意境宏大；他巧妙地将叙述、议论与抒情结合起来，形成了沉郁顿挫的诗歌风格；他即时为诗，拓展了律诗的表现范围与表现手法。他的道德和精神境界更是达到了很高的境界，忧国忧民、悲天悯人的济世情怀一直贯穿于他的诗词创作中。

在全国总决赛的赛场上，冯桂玲选择讲解杜甫的《茅屋为秋风所破歌》。这是一首大家都极为熟悉的作品，但她翻开书卷，重温这一作品时，依旧被杜甫在这首诗歌中展现出来的高尚情怀深深触动。“杜甫的品格太高尚了，在‘布衾多年冷似铁’‘床头屋漏无干处’的窘迫境地想不到的不

是怨天尤人，而是‘安得广厦千万间，大庇天下寒士俱欢颜！风雨不动安如山。呜呼！何时眼前突兀见此屋，吾庐独破受冻死亦足！’这种舍己为人的博爱精神远远超出了儒家‘穷则独善其身，达则兼济天下’的思想境界，诠释了‘人皆可为尧舜’的至高人生境界。”冯桂玲说。

诗歌之于冯桂玲，就如雨露之于草木，滋养着她的心灵。无论是诗词中的音律美、文辞美，还是诗词中的意境美、精神美都给她带来了心灵的慰藉。她认为，诗词以一种精美的语言书写着人间的万紫千红、千姿百态，或悲或喜，或美好或悲凉，或春风得意或万般无奈，总有一种风景、一番情愁能进入心灵，让人们乘着诗词之风，去领略人间的万种风情。

“诗歌总是能给予我们力量，去理解生活中的不如意，找到生活中值得坚守的美好。当我们静下心来读一首诗，去慢慢感悟与理解诗人在创作时的精神境界，去细细品味诗词字里行间的美感与力量时，我们或许能体会到一种别样的人生境界。”冯桂玲说。

从诗词中感受中华传统文化的魅力

作为一名教育工作者与中国诗词爱好者，冯桂玲希望更多的人可以在中国诗词中感受到中华传统文化的魅力，学习诗词中所传达的优秀精神品格，汲取前进的力量。她认为培养古诗词的兴趣要从孩童时期抓起。孩童时，由于文学基础和人生阅历不足，很难充分理解诗词中的语言美与精神美，很多时候只是记住了诗词原文。但孩童时记住的每一首诗、每一首词都在我们的心里播下了一颗颗诗意的种子。我们成长道路上所看到的风景、所经历的酸甜苦辣就是滋养这一颗颗种子长大的土壤和水分，随着岁月的沉淀，诗词之美便会如花般绽放，沁人心脾。在中小学的诗词教学中，熟读背诵是基础，更重要的是要引导孩子去理解和感受诗词勾勒出的大千世界，让孩子们自信地表达对于诗词的理解，让诗词之美润泽每个孩子的心灵。

冯桂玲认为，诗词的传承是一个群体行为，它受益于社会诗词文化氛围的渲染，一个人带动一群人，一群人营造

一种氛围，最终营造一个有利于诗词传播的大环境。

云南财经大学已连续举办五届“诗教中国”诗词讲解大赛省级决赛，获教育部和云南省教育厅“优秀组织奖”表彰各一次。今年8月，第五届“云岭杯”中华经典诵读大赛落下帷幕，我校推荐的10组同学、6组教师全部获奖。其中，一等奖2项、二等奖5项、三等奖6项、优秀奖3项，留学生组的林义明同学拟推荐参加教育部“诵读中国”经典诵读大赛。

冯桂玲老师担任了“‘语’见不一样的世界——云南财经大学第五届中华经典诵读大赛”系列比赛的评委，她对参赛的同学和以后想要参赛的同学有两点建议，一是选择自己真正热爱的、能带来心灵震撼的作品，二是考虑音色能否与作品适配，能否体现出作品的音韵美。“或许我们已然没有时间、没有精力去用心品味每一部经典，然一首小诗、甚至两三个小句或许就能带给我们心灵的震撼与美的感悟。就让我们翻开书卷，去感受经典的魅力吧！”冯桂玲说。

记者 徐天琦 邱子亮 / 文
受访者供图



云南：“一流党建”品牌创建助力高等教育事业高质量发展

10月8日—9日，云南省委教育工委组织开展高校“一流党建”创建及党务工作队伍素质能力展示活动，并在云南农业大学召开经验交流会议。会前，来自全省87所高校的组织部部长到云南大学马克思主义学院、昆明理工大学交通工程学院等5个基层党组织观摩党建示范点创建情况。与此同时，36名高校专职组织员、“双带头人”教师党支部书记、学生党支部书记以党建创新案例、微党课等方式，开展党务干部素质能力展示激烈角逐。

在经验交流会上，云南省委教育工委发布并展播云南大学党委“嘱托领航”等6所高校“党建工作品牌”，昆明理工大学冶金与能源工程学院党委“五铸双融”工作法等5所高校“院系党组织工作法”和云南师范大学数学学院学生第一党支部“楷木”树人工作法等10所高校“党支部工作法”。

近年来，云南省把创建高质量的党建品牌作为激发基层党建活力的有效举措，作为推动高校党建和事业发展“一融双高”的有力举措，分层分类培育高校党建示范点，不断推动党建与高等教育事业深度融合取得成效。

党建品牌“矩阵”彰显党组织政治功能和组织功能

云南省连续6年在高校实施“一流党建”和党建品牌创建工作，将党组织规范化建设和三级联创示范党组织同频共振、双管齐下，共遴选高校“一流党建”示范党组织4批548个。通过树立品牌理念，持续加强“一流党建”创建，不断激发组织活力，形成“学有标杆、赶有目标、干有方向”的良好氛围。

各高校推进“校党委—院系党组织—基层党支部”三级党组织党建与业务深度融合体系，形成“纵向贯通联动，横向协同互动”的大融合格局，切实把党组织的政治优势、组织优势转化为事业发展优势，基层党组织政治功能和组织功能更加强化。目前，全省61所公办高校修订完善校院两级议事决策制度，21所民办高校将党的领导纳入章程。如云南大学将修订完善党委常委会、校长办公会等议事规则，明确院系党组织在教师人才培养使用、教材选用、重大学术活动等重大办学问题上的政治把关职责，院系党组织更加“有名有实”，同时

不断健全党对学校工作领导的制度体系，优化基层党组织设置，设立院级党委33个，党支部规范化创建100%达标。

“榜样力量”引领党组织和党员作用发挥愈加明显

一流党建必须要有一流党务干部队伍做保障和支撑。云南全省高校3个党支部成功申创全国高校“双带头人”教师党支部书记工作室，832个专任教师党支部书记全部配备“双带头人”书记，这支有着教育工作者、科技专家和党支部书记的三重身份的队伍，成为让高校基层党组织组织力强起来的重要力量。

昆明理工大学交通工程学院2022年顺利通过验收成为“全国党建工作标杆院系”，学院实施“红色引擎”领航工程，5个教工党支部全部配备“双带头人”支部书记。2022年，学院申立志教授领受了柴油机高原试验任务，带领由年轻党员师生组成的团队，克服气候恶劣等诸多困难，在海拔4200米的雪山上，经历多次试验失败后最终找到了解决方案，顺利完成试验任务。在党员先锋队引领下，一批云南

省产业技术领军人才、技术创新人才、云岭青年人才纷纷涌现，10人获省级教学成果一等奖，学院获省部级科技进步奖10项，4个专业获批国家一流本科专业建设点。

在云南农业大学植物保护学院，著名植物病理学家段永嘉老先生的入党故事感动着前来观摩的高校组织部长。2002年6月，92岁的他在党旗宣誓入党，圆了入党梦。段永嘉老先生最初招录的两个研究生，其中一个就是时代楷模、“农民院士”朱有勇。传承老先生扎实搞科研的精神和培养教育学生的方式，朱有勇院士主动来到“民族直过区”承担扶贫任务，带领村民发展特色产业，改变了当地贫困落后的面貌。朱院士招收的博士研究生张帅，深受院士精神感召，发扬青年“自找苦吃”的精神，主动跟随老师到乡村振兴一线开展产业帮扶和科研工作，2022年被评为省级研究生党员标兵。

丽江师范高等专科学校培育创建“榜样力量”党建品牌，将学习杰出校友张桂梅先进事迹贯穿到党建思政、人才培养全过程各领域，通过“一馆一剧两课堂”和“一周一月一网站”等方式，激发师生潜心育人的敬业精

神和立德树人的使命担当，在张桂梅榜样的引领下，师生中涌现出全国优秀教师、云南省优秀党务工作者、云南省“五一”劳动奖章、云南省优秀教师，全国优秀共青团员、“中国大学生自强之星”等一批先进典型。

党建业务“双向融合”为教育高质量发展提供强劲动力

“创建高质量的党建品牌，才能彰显基层党组织的统筹力、组织力、服务力，我们将围绕打造‘冶金铸魂 党建育人’党建品牌，坚持党建引领促建促‘双高建设’提质”昆明冶金高等专科学校党委书记杨金华认为。昆明冶金高等专科学校测绘学院第二党支部作为教育部第二批“全国样板党支部”培育创建单位，承担了教育部高职院校“双高”专业群核心专业建设，支部书记牵头组建省级技能大师工作室，邀请行业企业骨干技术人员共同组织学生参加专业技能大赛，学生荣获全国职业院校测绘技能大赛一等奖9项。

云南大学将习近平总书记致信祝贺云南大学建校100周年精神全面融入

学校党建工作，“嘱托领航”党建工作品牌形成示范带动效应，学校完成首轮“双一流”建设，继续入选新一轮“双一流”建设高校，编写《云南民族团结进步示范区建设经验》蓝皮书，围绕国家重大战略和省委3815战略，提交一批咨政报告，15份报告获中央领导肯定性批示。普洱学院结合地处边疆民族地区实际，大力弘扬“一心向党、爱国奉献、团结奋斗、同心筑梦”的民族团结誓词碑精神，培育创建“石榴花开”党建工作品牌，广大党员师生以实际行动投身铸牢中华民族共同体意识伟大事业和边疆民族地区经济社会发展，守土固边、保境安民。

走进云南财经大学传媒与设计艺术学院“四美·传艺”党建工作法专题展厅，一幅幅精美的“长卷”令人眼前一亮。“我们支部将结合专业特点、学生特长，持续实施‘四美·传艺’党建典型工作法，既融入国家战略，又服务地方社会和基层群众，在全面推动教育高质量发展中作出新贡献。”说起今后的工作，云南财经大学艺术与传媒设计学院学生第三党支部书记李楠语气坚定。（文章转载自2023年10月12日人民日报客户端云南频道 作者：廖顺洋 万文林）





邱鑫 摄

季节轮换，时序更替，记忆中的那根银针穿透水面，泛起阵阵涟漪，打破了倒影的平静。幻化出曾经的你。回头看，似乎曾经那些不可言说的无常，都已随着时间的流淌化作日常。当枝头的黄叶打着圈缓缓落下，让我们解锁新身份，去感受季节的变换，开启一段人生的新枝，因为我们始终相信，关于生命的蜕变，一切终有回甘。

拥抱变化，允许一切发生

财政与公共管理学院 何祎琪

雨季又来了。雨落之前，昆虫，都销声匿迹。周围，一片安静。不时，有闪电撕破天际，如蔚蓝的河川，日光下泛着白光。时而羞涩，总使这一道道缺口在汇入天际之前先隐没自己的形体。接着，雷声轰鸣，这总是令人恐惧，像是世界在颤抖，被压抑了许久之后得到释放。赤裸裸，雨中独行，偶然发现盛夏已断然离去，仿佛严冬即将来临。

变化来得突然又悄无声息，想要打破盛夏持续已久的宁静。怎么办？怎么办？能怎么办？

保暖，添衣，温暖慌乱的心。不止是天气，我始终认为人在变化，生活在变化，世界在变化，万事万物都在变化。然而——变是不变。

莫里哀曾说过：“变通是才智的试金石。”世间万物都在变，不变，就会落后，就无法生存，事变我变，人变我变。我能做的，只有接纳变化，允许一切发生。

然而，改变总是悄无声息的，改变不会盛大。与命运交手而握，以为风云变幻，需祭上滚烫鲜血与冲天豪气，才能实现逆天改命。殊不知，一切悄无声息，在无知无觉的平淡里，便荡出无限涟漪，人生从此天翻地覆，沧海桑田。无多安念，枯燥的千锤万凿，终一

天开了深山。漫长的千曲十八弯，终汇百川入海。改变不会盛大，它在星霜荏苒间悄然变装，你不过蹒跚学步，跌跌撞撞已是阔步少年。

最近看到李梦霁《允许一切发生：过不紧绷松弛的人生》中的一句话：人间是一个巨大的游乐场，我们在其间闯荡，不问前程，只为体验，只为成长，只为尽兴一场。

允许一切发生，允许所有的痛苦与欢愉，允许所有的成功和失败，允许所有的遗憾和错过，允许所有的事与愿违，允许一切发生，如其所是。

我们遥望遍布荆棘的未来，望而却步；我们停留孤独冷清的现在，寂寞堕落；我们回首坎坷不平的曾经，却满是欣慰，勇往直前。摔倒、退后、爬起、进步，人总是会变的，变老、变成熟，就是不会变小，我们只有在别人的身上，才能望见自己儿时的影子。正如罗振宇所说：“以前，变化只是生活的一部分。而现在，变化是生活本身。”

变化不会停止，我们能做的就是允许一切发生。变冷、变坏、变老都不可控制，变与不变会一直伴随一生，不必忧郁，不必烦恼。一切事物都有其本来的规律，或遵守、或偏离，好的结果总是在后头。正如写下这篇时，山雾已散尽，初秋悄来临。

变，在悄无声息之中

传媒与设计艺术学院 邱鑫

绳锯木断，水滴石穿，世间万物总在不经意间发生变化，或许只是一片枫叶的飘落，亦或是一次草木的萌芽。没有什么是不变的，顽石都会在风吹雨打后无声无息地碎成粉末。

时序轮转的四季再一次步入秋天，枫叶指尖轻轻，卸下了春的容妆，苍老了夏的酣畅与繁华。不知为何，人们似乎总在秋季感到悲凉，明明在夏天时还似骄阳般灿烂。秋天一到，心就随着秋风萧瑟、飘摇，心事就像落叶一样枯萎、埋葬，一切都消失在那个烟雨缥缈的清秋中。

季节的交替会牵动着情绪的变化，人也会随着季节更替而不断发生改变，一年四季，旦夕之间。

恍惚间，我以二十开头的人生，也悄悄悄悄地来了。在我的想当年中，十岁的我曾以为自己已经很成熟，可如今二十岁的自己依然带着过去不曾

察觉的天真、愚蠢和稚气。这样的改变算什么？用哲学的角度来说，是发展的还是倒退的呢？

可是不管怎样，既然我们已经成长，这就是我们的变化。这世界唯一不变的就是改变，不强求醍醐灌顶，也许一切发生。就像俗话说的：“每天

的太阳都是新的，就像那别三日的吴下阿蒙。”每天的我们也是焕然一新的，我们可以自己决定应该用什么方式去改变生活，去改变自己。

成长，是一次次的蜕变，路再长，时间也会替你走完。时间的潜移默化会让你的心智更加成熟。时间是黑暗间温柔的杀手，在你出神的一恍惚间，物转星移。每一片枯叶的飘零，都意味着有一片新叶在酝酿中成长。我轻轻告别了枯叶，等待着三月的暖风哺育新绿，期待着邂逅下一场秋雨。

起点与可能

中华职业学院 杨咏婷

穿过冗长黑暗的火车
目送遗落在身后的群山
我的记忆开始忽远忽近
最后定格在那条陈旧的环山公路
在我青春的扉页未完结续着我
还是一阵西风
又变成了
那草场上星星的余声

纸笔书立
旧书签 老照片
我所看遍的漫山遍野
被时光弯出一种清浅的绿
新的镰刀却反射出红色的光
映射出真正的自由
我还是那一阵西风
又变成了
是那羌笛里的沙枣花

昨天整理书架时偶然发现了一张相片，是去年和几个好友在操场旁拍下的，时间恰好也是十月中旬。

我用食指摩挲着相纸微凉的表面，忽然发现那段穿着校服、和朋友笑闹的日子好像也已经如这相片一般，被定格成一幅幅图景永永远远留在心中的某个角落，作为过往时光留下的佐证。在那些瞬间中，人更容易看到时间的流逝，也更容易看到自己。

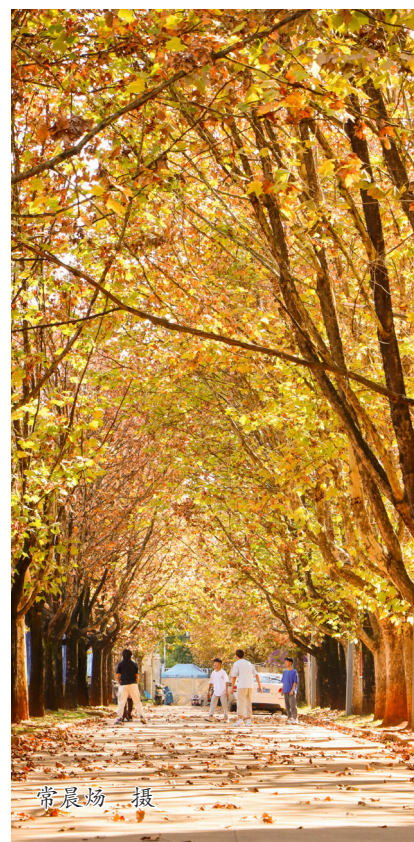
窗外的阳光透过图书馆的落地窗打在桌上，我看着那些被切割成一块一块的光影，似乎每个午后都有同样温暖而稳定的阳光。暂且认为这是不变的吧，这样就可以将它当做某种标准去做一个对比：在同样的午后，有哪些东西不同了？

高中的书桌上堆满了试卷和习题册，总有人能告诉我现在该去做什么和能去做什么；而现在脱下了校服坐在图

书馆中，我的面前只有一张空白的纸。A4大小，上面只粗略写下了几个时间点，那些规划和期待还没来得及填充。我将写下什么，我接下来该选择什么，我的未来会是什么样……我提起笔，将从小到大的梦想用大了一号的字体写在最上方。

此刻四季轮转到了秋天，我、我们都踏上了全新的起点。有些事情是一直在变的，悲欢离合阴晴圆缺。而未来，这个充满无限期许有时又显得有些渺远的词，也如同那张白纸一样，包含许多变数与无限可能。

但总有一些东西不会变。回忆和梦捏在一起，前者锚定着过去，而后者指向了将来。它们作为航标也作为原点，长长久久留在心间。而我们将从这里出发，走过这一个秋天，走过接下来的四年，走向有更多可能的未来。



常晨场 摄

惟变化永恒

商学院 董娅

我们身处于一个充满变化的世界，春去秋来，是季节的变化；花开花落是自然的变化；人也是会变化的，成长是一种变化。变化无处不在，存在于生活中的每个角落。

在时代的洪流中，纵观自然，每一个物种，每一只生物都在适应都在变化，我们在匆匆的脚步中努力顺应不同的变化，在不同的人生路口穿梭。时代在改变，我们的生命在发生改变，我们能做的只有以不变应万变，白岩松曾说：“人生中总有些不变的东西，用这些不变的东西才能应对身边的那些变。”

生命的变化总是无常的，如同大自然的四季更替，任何变化的发生都像一场未知的冒险，可能带来无法预料的事，可是我们更应该看到变化带来的伟大之处。一粒小小的种子，在黑暗中经历了日积月累的变化以后，总会沐浴阳光，成为一株生机勃勃的绿色，种子不知道在成长变化的过程中会发生什么，但它始终如一的坚持自己的目的，一切的变化只为了能在旷野沐浴阳光。人生一路，时而春花秋月，时而霜冷雪寒，身与心，灵魂与肉体是在岁月中不停变化的。生命变化无常，世事轮回交替，

我们都在年岁的变化中成长、学习。即使认为什么都没变，其实它正一点一点地改变，静止的时间也在移动，即使是往结束的方向。所以说人是会改变的，没有什么是一成不变的，不要害怕改变，更不要怀疑自己不能改变。重要的是如何在万变的生命里保持自己的不变。

生命的奇迹在于变化，没有一朵花开是为了凋谢而准备的，每一次的变化都是为了成为更好的自己，改变不是目的和责任，改变自然而然就会发生，当改变的时候我们做好的自己的事就好。生命从不静止，从不停顿，生命是一件持续前进的事，在投身时代洪流的同时，在生命的变奏中，要有所坚守，始终如一地忠于自己的目的，维持自己的主旋律。在生命的变化中找到自己目标，在心中坚守其一生，全心全意，永不停歇。

生命在发展中，变化是常态，生命本身是不能凝固的，学会在变化中选择自己的目标，然后找到前进的方向，而不是选择一个具体的想停留的归宿，生命在于不断奔驰，而不在于目的地达到。有的坚持是要保持一成不变的，任世界沧桑变化，仍希望保留自己内心的不变。

不是一年秋

金融学院 王佳芮

不觉间又是一年秋天了，每日早起，都能看到晶莹的秋露凝在街边的草木之上，桂花再次盛开，释出沁人芬芳。去年今日，我还是一个刚刚进入大学的新生，对周遭的一切惶恐却又忍不住好奇，而放眼当下，我已熟悉了春城，熟悉了财大，可以自在地漂浮在这片学海之中。此般变化，我甚悦之。

我们处在一个变化的世界之中，瞬息之间，你上一秒所见的环境已经换了新模样。这种变化大到曾经沧海难为水，小到一片花瓣从花萼上脱落飘到地上。变化是与环境的互动，是在自我的调整后，达到与周遭万千的和谐。我们付出时间和精力，换取到让自己适应于环境的变化，就像一滴水融入海洋。索甲仁波切曾经说过：“透过各种改变的考验，

我们可以学习发展出温和且不可动摇的沉着。”我们在变化中打磨自己，遵从于内心与自然。

初中时遇到儿时旧友，她惊讶道：“天啊，你变了好多！”那时的我还因此沮丧了一阵子，因为我们永远没法回到小时候那样了。但现在，我会坦然接受自己的变化，“是呀，毕竟过去这么久了。”变化才是恒定不变的，我们永远无法保留上一秒的自己，生命的价值正是在于她给予了我付出时间的自由，让我可以不断地变化、成长，去拥抱这个瞬息万变的世界。

当我提笔写出这些文字之前，我还在想着，今年的红嘴鸥什么时候来？而当你读完完这些文字的时候，或许今年的第一只红嘴鸥已经停落在海埂大坝。

一直游到海水变蓝

会计学院 黎雨潼

我其实，已经很久没有回忆起高中的事情了。虽然高考才过去了三个多月，但对我而言，那仿佛是上个世纪的事情了。

直到我打开尘封的相册，窗外枝桠疯长，在草稿纸上反复写下的目标和老师百般强调的应试技巧，以及，喊楼时漫天飞舞的泡泡，那些场景，像夏天推开门后扑面而来的热浪，令人猝不及防。我好像回到了高中课堂，坐在桌子前再一次翻开《赢在微点》，提笔写下标准答案。

“想什么呢？快走，要上课了！”

“好！”

舍友呼唤把我拉回了现实，是啊，我已经高中毕业了，我现在是大一新生，我已经告别了我的家乡和亲人，孤身一人来到了七彩云南。白衬衫和绿校服被我永远留在了2023年的夏天。

我从未想到，异地求学，会如此艰难。

眼中所见，是与家乡差异较大的气候和饮食，耳中所闻，是听得不太明白的云南方言，而心中所感，是对家乡化不开的思念。离乡后方知乡愁，初识不知句中意，再见已是句中人。

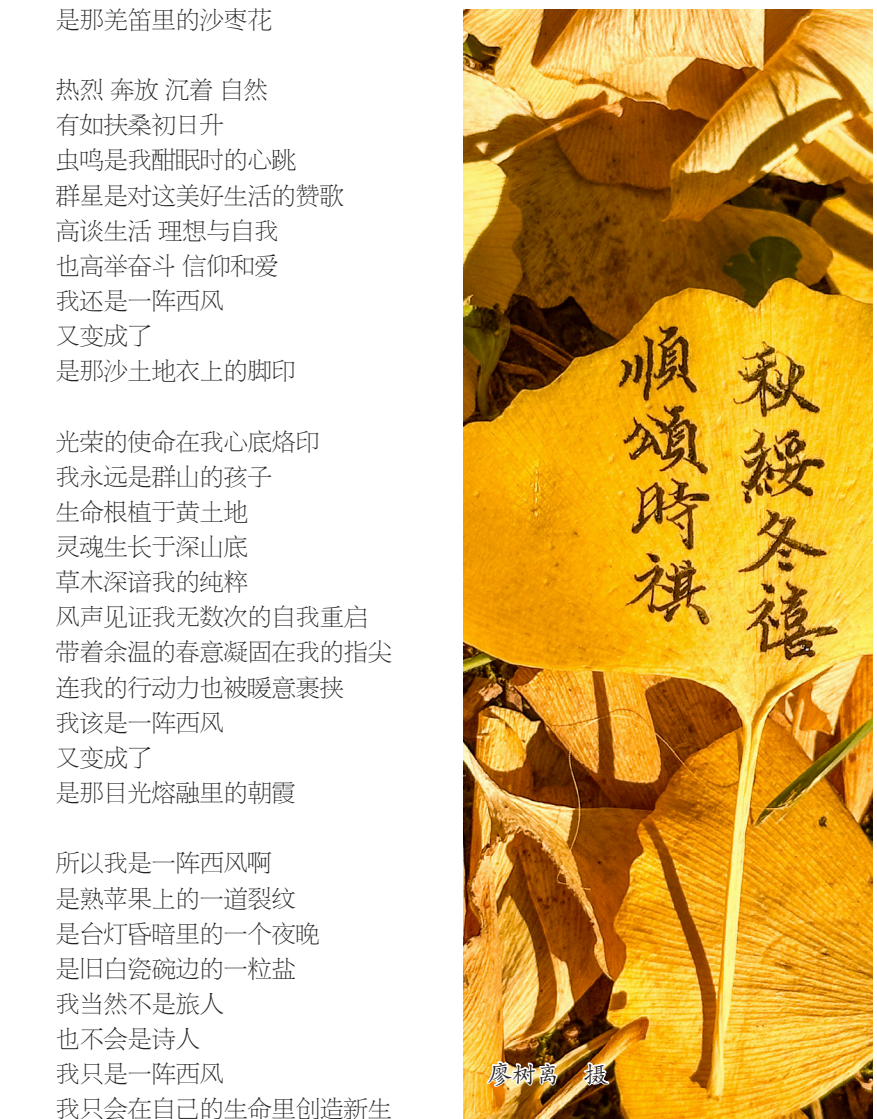
今年台风的暴雨，跨越了时间和空间的距离，终究还是下了我的心上。或许，这就是成长的代价吧。没有人可以留在原地，我们都在被时间推着往前走。我们离开家，走出家乡，来到陌生的城市，进入陌生的环境，去接受，去适应，不停地收到别人的关怀，也在给予别人善意，满怀期待地与世界兴致盎然地交手，经历阵痛的成长，被时代的芳华所哺育，也将以自己的芳华交换给时代，去滋养下一代的芳华。

而我的家人和我的家乡，则永远会在我的身后，对我说：“大胆走，别回头。”

好的，那我会一直游，游到海水变蓝。



邱鑫 摄



虞柯嵩 摄

所以我是那一阵西风啊
是熟苹果上的一道裂纹
是台灯昏暗里的一个夜晚
是旧白瓷碗边的一粒盐
我当然不是旅人
也不会是诗人
我只是那一阵西风
我只会在自己的生命里创造新生