



# 郑州工程技术学院报

2022年6月15日  
星期三  
农历壬寅年五月十七  
总第640期  
本期四版

创刊于1983年7月20日

国内统一连续出版物号:CN41-0855/(G)

中共郑州工程技术学院委员会主办  
《郑州工程技术学院报》编辑部编辑出版

## ZHENGZHOU UNIVERSITY OF TECHNOLOGY NEWSPAPER

新闻热线:0371-68229806  
投稿邮箱:zzygxcb@zzut.edu.cn  
在线阅读: http://zzdxb.cuepa.cn/



### 我校召开2022年教学科研暨合格评估工作会议

#### 学校党委召开第9次会议

#### 传达学习习近平总书记近期重要讲话精神

#### 郑州市高校疫情联防联控联席会议精神及落实等事宜

本报讯(通讯员 韩燕飞)6月6日上午,周春辉书记在英才校区明德楼A401会议室主持召开2022年第9次党委会议,传达学习习近平总书记近期重要讲话精神、郑州市高校疫情联防联控联席会议精神,听取审议防汛工作预案、2022年本专科招生专业及计划、召开2022年度科技工作暨科研诚信教育会议、定点帮扶段东村2022年村容村貌提升项目、学校安全风险排查情况等事宜。

认真落实党委“第一议题”学习制度,强化政治学习思想引领。会议认真学习了习近平总书记关于防范风险挑战,应对突发事件论述摘要,习近平在中共中央政治局第三十九次集体学习时强调把中国文明历史研究引向深入,推动增强历史自觉坚定文化自信,中共中央宣传部、教育部联合印发《面向2035高校哲学社会科学高质量发展行动计划》等内容。会议指出,要增强忧患意识和风险意识,增强工作前瞻性、进取性、创造性,全面做好改革发展稳定各项工作。会议强调,宣传部牵头,教务处、科技处、马克思主义学院要深入研究《面向2035高校哲学社会科学高质量发展行动计划》文件精神,出台学校哲学社会科学工作方案,建强哲学社会科学人才队伍,推动学校哲学社会科学高质量发展。

关于传达郑州市高校疫情联防联控



第9次党委会议现场 韩燕飞 摄

联席会议精神并就学校落实工作进行安排部署事宜。周春辉书记传达了郑州市高校疫情联防联控联席会议精神,会议指出,要从严从紧从细从实抓好学校疫情防控工作,织密筑牢校园疫情防控网,强化与属地对接联络,共筑学校疫情联防联控的坚固防线,坚决守住不发生校园聚集性疫情的底线,维护好校园安全稳定。

关于传达落实郑州市警校安全工作联席会议会议精神,会议指出,要慎始如终抓好学校安全稳定工作,

全力筑牢学校防控安全屏障。

关于2022年本、专科招生专业及计划事宜。会议听取了招生就业处处长蒋春岗关于2022年本、专科招生专业及计划的汇报。会议通过该汇报,要求按照计划组织落实好学校招生宣传及招生工作。

关于召开2022年度科技工作暨科研诚信教育会议事宜。会议听取了科技处处长苏玉关于召开2022年度科技工作暨科研诚信教育会议的汇报。会议原则上通过该汇报,要求进一步细化方案,按照要求做好前期会议准备工作。

关于审议2021年审计工作报告、审计发现问题整改情况及2022年审计工作计划事宜。会议听取了审计处处长孔颖关于2021年审计工作报告、审计发现问题整改情况及2022年审计工作计划的汇报。会议原则上通过该汇报,要求根据学校实际工作调整细节问题,按照计划做好2022年审计工作。

关于学校安全风险隐患排查情况汇报事宜。会议听取了安全处对其分管单位安全风险隐患排查情况的汇报。会议指出各单位要按照轻重缓急进一步梳理分类安全风险隐患及责任单位,并将风险清单汇总至党委办公室、行政办公室,两办在综合整治基础上反馈给各分管领导。会议强调,校园安全是底线,暑期前要通过风险安全隐患及全面安全大检查,消除安全隐患,堵塞风险漏洞,确保校园安全稳定。

会议还听取了2022年提前安排2023年市级财政项目、关于2022年校部门预算安排情况、防汛工作预案、学术委员会增设特邀委员、定点帮扶段东村2022年村容村貌提升项目、关于开展涉密人员线上培训等事宜。

党委委员卢奎、苏炜、谢霜云、甘勇、李欣、孙振营、李本、常锋、吕村出席会议。郑高飞、冯锋、柴生高、杨冬生、尚德基、马振武、苏玉、蒋春岗、孔颖等列席会议。



向教学卓越成就奖获得者颁发荣誉证书 宣传部 供图

本报讯(通讯员 刘璐)6月13日,我校在英才校区明德楼A座学术报告厅召开了2022年教学科研暨合格评估工作会议。党委书记周春辉作了题为《提高教学质量提升科研水平促进本科教学工作合格评估全面达标》的讲话。周春辉书记在讲话中指出,第一,要紧紧抓住、抓牢、抓实教学质量提升的核心任务。教学质量是保证人才培养质量的先决条件,是衡量一个学校办学水平的重要指标,教学质量的提升是合格评估的必要条件和必然要求。第二,要把科研工作作为提升学校办学活力的重要动力。科研与教学相辅相成、相互促进,科学研究有利于提高师资队伍水平,丰富教师精神生活,有利于促进教师培养学生的创新能力和综合素质。第三,要把迎接合格评估作为促进学校再上新台阶的重大机遇。要统一思想,进一步明确合格评估的重大意义,要吃透精神,对评估工作的主要任务烂熟于心,要攻坚克难,确保高质量通过本科教学工作合格评估。我们要举全校之力,全面落实立德树人的根本任务,以合格评估为契机,推动学校各项工作再上新台阶、再创新辉煌,以实实在在的工作成效迎接党的二十大胜利召开!

副校长卢奎作了题为《众志成城 迎评促建 确保本科教学工作合格评估顺利通过》的合格评估工作报告,对合格评估工作进行再动员、再部署。卢校长指出,第一,要明晰工作重难点,主动担当促推进,切实增强做好迎评促建的使命感和紧迫感。做好本科教学工作合格评估工作,是对学校履行教育“使命”的大检验,关乎学校的办学声誉和前途命运。要在精准落实和着力提高质量效率上下功夫。第二,要找准工作着力点,各安其位抓落实,切实促进学校教育教学质量巩固提升。要准确把握指标内涵,充分发挥牵头部门主导作用,有效支撑合格评估四个促进、三个基本、两个突出、一个引导的核心要求,强化二级学院的主体责任,

确保材料规范合理,扎实开展自评自建工作。第三,要夯实工作责任,落实责任、落实任务、落实进度,统筹兼顾见成效,切实保证学校整体工作上水平,综合实力上台阶。报告还对合格评建任务的具体工作要求和各项工作的时间节点进行了详细和明确的安排和要求。

会上,副校长甘勇宣读了《郑州工程技术学院课堂教学质量提升年专项行动方案》。方案指出,要以目标为导向、方法创新、持续改进和教学激励等原则,以创新课堂教学理念、深化课程思政建设、健全教学管理制度、重塑课堂教学生态、提高课程建设质量、提升教师教学能力、整顿课堂教学秩序、重构课堂教学评价、培育课堂教学成果和建立教学荣誉体系为目标,高度重视、协同推进,营造重视本科教育教育的浓厚氛围,深化学校教育教学改革,发挥好课堂教学的人才培养主渠道、主阵地、主战场作用,切实提高我校课堂教学质量和育人水平。方案对课堂教学质量提升年专项行动的具体安排部署、落地见效和总结提升三个阶段进行了详细安排。

副校长李欣对我校2020-2021年省级及以上教学比赛获奖教师、一流本科课程、课程思政样板课及示范教学团队、教学卓越成就奖获得者、教学质量优秀奖获得者和科研表彰获得者进行了宣读和通报。会上,向教学卓越成就奖获得者传媒学院丁雪艳博士和经济贸易学院姜法芹教授颁发了荣誉证书。

副校长郑高飞作了题为《进一步提升科技创新能力努力实现我校科研工作新跨越》的科技工作报告,报告总结了学校2021年的科技工作取得的成绩,对下一阶段的工作进行了具体安排。报告指出,全体师生员工要聚集力量,敢为人先,追求卓越,努力探索科学前沿,发现和解决新的科学问题,攻坚克难,进一步提升科技创新能力,推动特色应用型本科建设,为地方经济社会发展贡献“郑工智慧”。

本次会议的召开,必将对我校“能力作风建设年”活动和“课堂教学质量提升年专项行动”的深入开展起到积极的推动作用,对学校的教学科研水平的提升和合格评估工作起到有力的促进作用。

### 学校党委召开第10次会议 传达学习习近平总书记近期重要讲话精神 安排部署2022年党建督导工作方案等事宜

本报讯(通讯员 王艺昕)6月12日上午,周春辉书记在英才校区明德楼A401会议室主持召开2022年第10次党委会议,传达学习习近平总书记近期重要讲话精神,听取审议2022年党建督导工作方案、各党总支和各疫情防控专班进行疫情防控工作总结及收集党员干部疫情防控工作先进事迹、2022年度第1次博士类别认定及招聘情况汇报、建立健全党史学习教育常态化长效化制度机制的实施方案,听取研究干部等事宜。

认真落实党委“第一议题”学习制度,强化政治学习思想引领。会议认真学习了习近平总书记关于防范风险挑战,应对突发事件论述摘要,习近平在四川考察时强调深入贯彻新发展理念 主动融入新发展格局

在新的征程上奋力谱写四川发展新篇章等内容。会议指出,互联网已经是舆论斗争的主战场,做好网上舆论工作是一项长期工作,要增强风险意识、责任意识,大力培育和践行社会主义核心价值观,做好舆论引导,努力营造一个风清气正的校园网络空间。

关于2022年党建督导工作方案事宜。会议听取了党委委员、组织部长李本关于开展学校2022年基层党建督导方案的汇报。会议原则上通过该方案,会议指出,坚持加强基层党组织建设的优秀做法在正式实施方案出台前,要做实做细,进一步完善此方案。

关于各党总支和各疫情防控专班进行疫情防控工作总结及收集党员干部疫

情防控工作先进事迹事宜。会议听取了党委委员、组织部长李本关于做好疫情防控工作总结及疫情防控工作先进事迹(集体和个人)收集通知的汇报。会议原则上通过该实施方案。会议指出,疫情形势复杂,各单位在疫情平稳时期,应及时进行经验教训总结,将先进事迹进行收集整理,既是评优评先工作找到依据,同时也利于今后防控任务更好更快进入状态。会议要求,党委组织部、党委宣传部、党委教师工作部把此项工作抓实抓细,做好落实。

关于2022年度第1次博士类别认定及招聘情况汇报事宜。会议听取了人事处处长冯锋关于2022年度第1次博士类别认定及招聘面试情况的汇报。会议同

意该认定结果。

关于建立健全党史学习教育常态化长效化制度机制的实施方案。会议听取了党委委员、宣传部长吕村关于开展建立健全党史学习教育常态化长效化制度机制的实施方案的汇报。会议原则上通过该实施办法。会议要求,持续认真进行党史学习教育,严格按照上级文件精神要求,建立健全我校党史学习教育常态化长效化制度机制,压紧压实责任,创新形式载体,强化跟踪问效,把党史学习教育抓好、抓实、抓常、抓长,抓出实效。

会议还听取了干部事宜。党委委员卢奎、苏炜、谢霜云、甘勇、李欣、孙振营、李本、常锋、吕村出席会议。郑高飞、冯锋、柴生高等列席会议。

### 我校召开第七届教职工代表大会暨第八届工会会员代表大会三次会议



会议现场 宣传部 供图

本报讯(通讯员 韩燕飞)6月10日上午,郑州工程技术学院第七届教职工代表大会暨第八届工会会员代表大会三次会议在英才校区,严格落实疫情防控的情况下开幕。校领导周春辉、卢奎、苏炜、谢霜云、甘勇、李欣、郑高飞,党委委员孙振营、李本、常锋、吕村出席会议,99名正式代表在主场,110名列席代表在分会场以视频直播形式参会。

大会听取审议表决通过《校长工作报告》《工会工作报告》《学校财务工

作报告》《工会财务工作报告》《郑州工程技术学院绩效工资实施办法(试行)》。

上午8:00,在明德楼A座111室召开了大会主席团一次会议,表决大会议程、讨论大会其它有关事项。

上午8:15,在明德楼学术报告厅准时召开大会预备会议。学校党委副书记、工会主席苏炜主持会议,宣布大会须知、表决大会日程、宣布代表团成员及代表团团长、副团长名单和各团活动地点。

8:30,大会在庄严的国歌声中正式开幕。党委副书记、校长卢奎向大会作了题为《凝心聚力 迎评促建 以实际行动和优异成绩迎接党的二十大胜利召开》的校长工作报告。

报告从党的领导全面加强、全力打赢疫情防控阻击战歼灭战、师资队伍素质不断增强、教学科研水平明显增强、学生综合能力显著增强、学校发展活力显著增强六个方面对自上次教代会以来的学校工作作了全面回顾。(下转第二版)





## 吞下生活的硬,炼就生命的柔

管理学院 乔佳琪(2022届毕业生)

的勇气,或者是小说角色奔腾不息的生命力,但我并没有。我在人生的关键节点被撞击到痛哭,想要逃离,而成长避之不及的现实就是决不允

许我后退或是逃避,我只能直面。生活与未来堆叠在一起,远方的道路拥挤到我只能独身一人前行探索。我一面唾弃自己的怯懦,一面无尽的迷茫让我踌躇难推。逃避虽然可耻但是有用,我开始渴望拥有让我跌入任何一种命运中的能量。

在这样一段时间里,很多人、很多道理都涌向我,它们不断告诉我不能被失败打败,失败是一种耻辱,胜者是不被失败打磨的璞玉,而败者是被失败一击命中的逃避者,我应该不断和命运搏斗,尽管这是痛苦的。

是的,失败是一种苦难,它让人自我怀疑到夜不能寐。毛姆说:“苦难无法使人更高贵,反而使人更卑微。它使人自私、猥琐、狭隘、猜忌。它把人们注意力吸引在细小的事情上面,它并没有使人超越人本身。”

于是,我在每一个夜里辗转,再次明白努力不一定会成功,这正是人生的困顿之处。

有时候自己也会觉得,并不至于这样吧,人生很长,这只是一时的。但我深陷其中,遍地暗礁,委身是刺,无法自拔。我全面袒露自己的脆弱与痛苦,捶胸顿足,可万物充耳不闻。

有时候我想把一切的责任推给这流年,或许就是因为这个艰难的头吧,才让我如此难熬。但好像也不是这样,不是我全副武装,命运

的海浪就不会再让我颠簸。于是我只能保持静默,继续向前,看着眼前的一切,试图想出一点办法。

我花了很长时间,想了很久,我想,接受失败也是一种选择。

选择接受糟糕的结果,选择接受无能为力,选择接受自己为之付出和努力的化成一场空,这并不好受。但我把这些道理反复琢磨,让自己接受。我选择接受了失败,而不是失败打败了我。这听起来有些奇怪,像是我找出的托词好让自己心安。

在所有的难题面前,人都可以逃避、放弃。就像漫漫旅途中我们既可以选择前进或后退或是暂时驻足,但为什么失败却让人那么难以接受呢?或许是赢的感觉太太好了,所以讨厌失败吧。但没有人会每次都赢的,输也是人生常态。人生之路,我们可以选择继续走,也可以选择留下来,我们可以选择坚持,也可以选择放弃。生活的难题从来都是可以选择的,我们可以选择不服,也可以选择失败。

是,人是可以选择接受失败的。毕竟人生很长,故事还没有讲完。我们总要继续向前走,这一时的波折,就让它过去。

我想成为可以选择接受失败的人,失败也是我人生的一部分。这是痛苦给我的一些智慧。人生真的太长了,长到我们不断失去也不断收获,学习新的东西,遭受失败,感到无奈,学会放弃,只有把每次痛苦或者快乐都变成我们的人

生选择,而不是命运对我们的拨弄,我们才能心平气和地把握人生的主动权。

一时的悲喜终将过去,只有内心的宁静才能永恒。我们活着,步履不停,一路收获也一路失去,被失败痛击,也为成功欢欣,不断沉淀,获得新的智慧,以期能面对坦途。时间不可逆转,但我们可以宁静面对,仿佛我们的人生的选择全在自己手里,而不是在命运手里。

这真好呀。我想某种程度上的,的确是那样,我们要学会和命运讨价还价,而不是被所谓的命运所支配、驱使。

坦白说,这几个日夜对我而言,被时间拉长的维度,让我对季节的变幻也不再敏感,我时而觉得时间停滞不前,时而又觉得这中间三百个日夜像是被吸进黑洞,没有情感的波动也没有准确的解读。人活一世,好像很多时刻普罗大众用多年认知赋予的所谓价值比快乐和勇气更重要,但什么是最重要的呢,不到某一特定的时刻,我们总是会为此反复犹疑。

这哪里有什么标准答案啊,人生永远不是单选题。

所以我花了一些时间重振旗鼓,不再逃避,也不期望为失败或者成功赋予任何意义。找了一份朝八晚五的工作,并不轻松,我多半的情绪和时间都被席卷进躯体所在的这片空间,用着大学课堂里学过的知识在各种专业名词中浮浮沉沉,但还好,没有再一次地掉进混乱与惊慌。而前些天的我,像是原野里绽放的种子,有了

发芽的心情,很开心。

“人永远不会是什么,而是永远都正在成为什么。在这个意义上,人是自由的,甚至人就是自由本身。”

所以,收拾好心情向前走,我也只能向前走。我不能保证,下一次我一定会成功。我们都清楚,在曲折蜿蜒的人生里,在所有的偶然出现之前,我们都不能保证任何事情。

可我唯一能保证的是,我将不再害怕失败。或许下一次我还会被打倒,即使我仍然会为它哭泣,也并不意味着我将从此屈服。是我能接受人生的任意一种可能,而不是只能被命运选中。

我打开窗,让闷热的风吹透我,和屋里的凉意融汇交融。

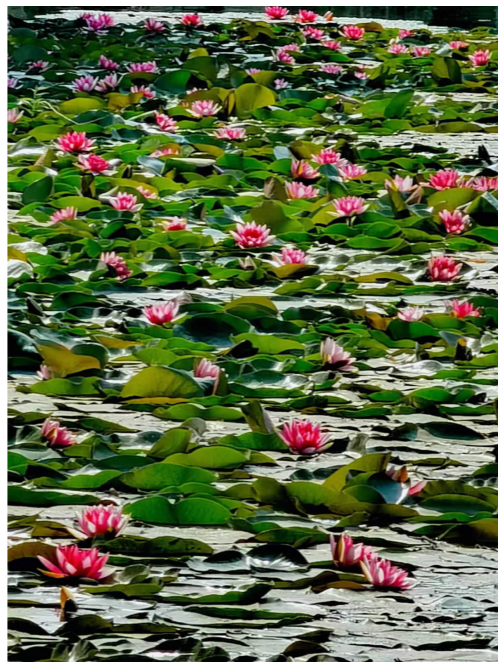
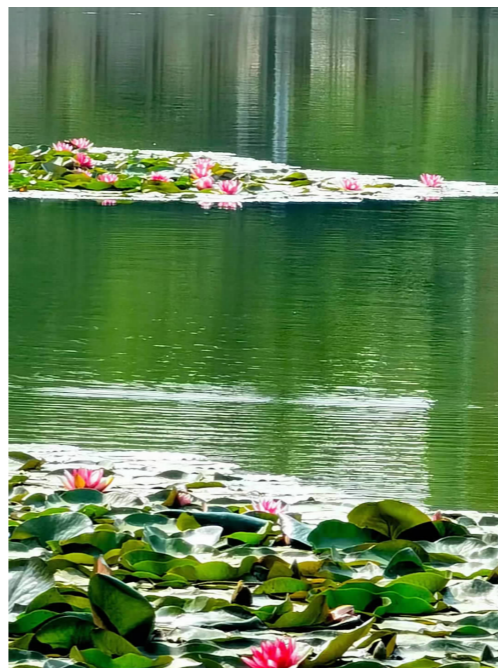
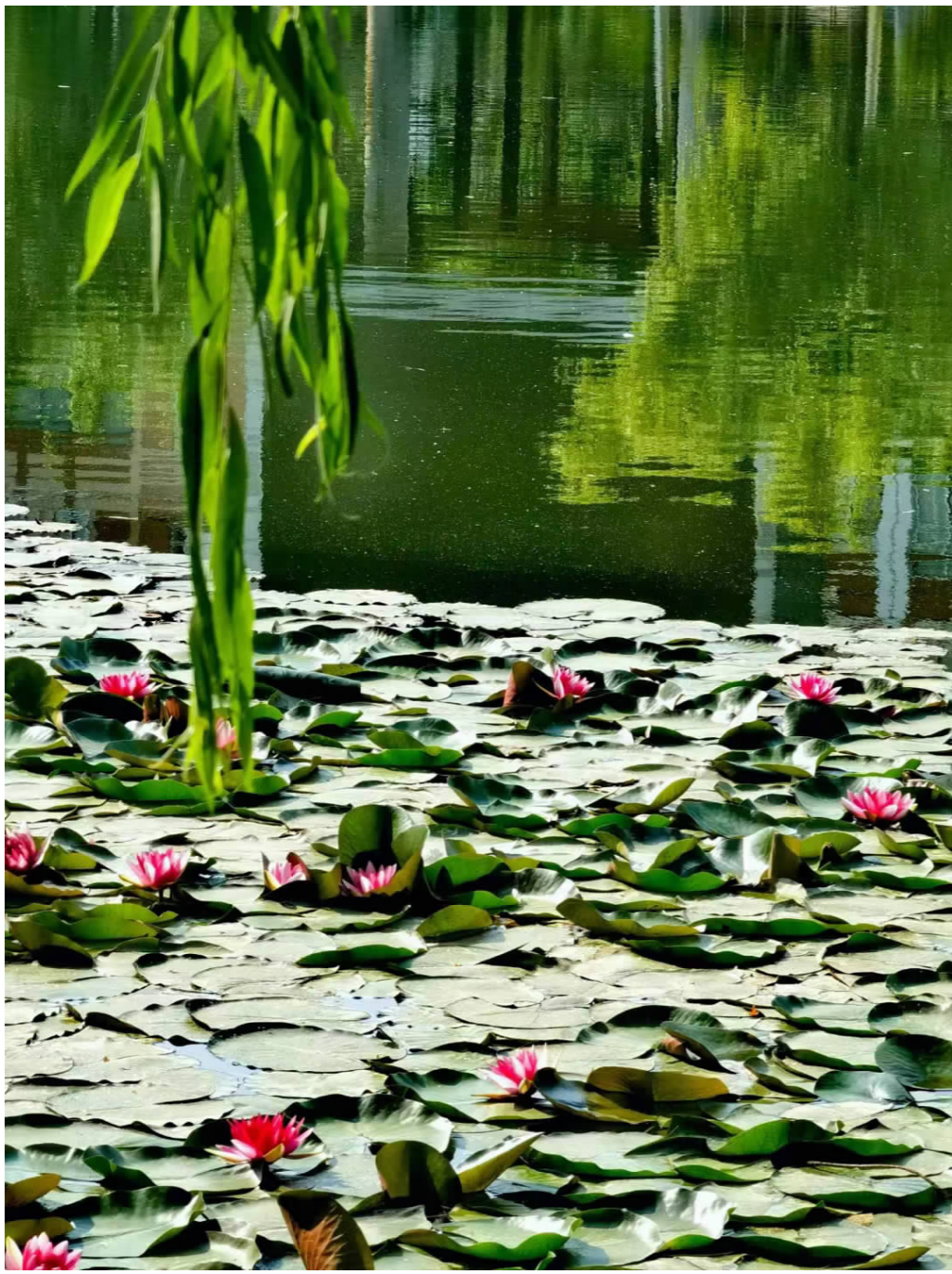
一切都在重复,就像夏天与秋天,就像黑夜与白昼,无一例外的轮回反复,可我是新的,每一天的我都是崭新的。这世界多可怕多无常,也多让我们着迷。

好像我们的活着就是缝合起各种失败和想象,而不屈的挣扎和对抗是个体唯一真实的存在。在所有难以自洽的时刻,我都想象自己是一片海洋,海有自己的暗涌,海从不嫌弃自己起伏的波澜。

生活是动荡的,但动荡其实也是一种反向的吊桥效应。无论怎样的刀锋横越在面前,我们终是要跨过的。与人生搏斗,没有永恒的顺境,我们在暗潮中积蓄力量,只希望与命运交战时,我们总有还手之力。

## 向上兼容,向下包容,温柔且坚定,柔软而放松

张帅旗 摄



(上接第三版)树立信心,由内至外改变。正如书中讲到的:“我认为没有人能让我们产生什么感受,除非他们用蛮力胁迫你,说到底是我们选择了自己的感受,我们选择了愤怒,我们选择了悲伤。”人要为自己的情绪负责,“如果你为自己负责,就会认识到你对自己是有自主权的,因此你就知道自己有力量来改变处境,更重要的是,有力量改变自己。”

信任自己方能尊重自己。除了三种状态外,作者还提到了一个专业心理知识,那就是从信任角度出发,看待自我信任和他人信任时可以划分出四个现象:一是“我好你好”;二是“我好你不好”;三是“我不你好你好”;四是“我不你好不好”。从字面意思不难看出,第一个“我好你好”是一种非常理想的状态,换句话说解释就是可以控制自我情绪,了解自我情感,有调节不同情绪的能力,有强大清晰的自我意识,可以理性思考行事。第二个“我好你不好”,对应的是父母状

态。在现实生活中,这类人经常严格要求自己,挑剔他人问题。这类人在生活中常扮演着不太受人亲近的角色,如果心理敏感自卑的人和这类人相处,会变得更加自卑不自信。第三个“我不你好你好”对应的是悲伤的儿童阶段,受到童年某个事件影响,他们内心自卑,总是否定自我,消沉矛盾。第四个“我不你好不好”,则更是消极。

分析这四个现象,我们不难发现,诸多事情矛盾的出现其实同自我信任有很大的关联。当我们认为自己的行为举止并没有达到预期的效果时,就会对自己产生失望情绪,甚至讨厌自己。其实这纯属是多虑。因为我们看到的自己,并不一定总是我们喜欢的样子。每个人都有优缺点,正视这个事实,才能看清当下自己的样子,尔后制定目标,为了理想中自己的样子努力。这个过程不是一帆风顺的,需要耐心和坚持,最终理想成为现实,我们变成更好的自己,这何

尝不是对自己的一份尊重。所以,要相信自己没有那么糟糕,信任自己可以实现更理想的状态,只有自我信任才能做到尊重自己以及他人。

这本书,给我带来了许多思考,我跟随蛤蟆先生的治愈过程感受着心理健康咨询的正能量。书中学到的心理健康知识还不足以使我变成专业心理健康咨询师,但是我明白了自我能量的强大;明白了昂首阔步向前其实是在突破自己的过去,只有勇敢打破过去,才可以积攒正能量,吸收更多自信和乐观。蛤蟆先生最终是在咨询师的帮助下,通过自己的努力实现“我好你也好”的状态,他让自己成长,变成成人状态,自信乐观积极向上。

我们年轻人在面对生活工作的压力时,往往过于重视外界的看法和评价,从而忽视了真实的自我追求。所以,有时候放慢脚步,回归本我思考,反而是一种突破自我的新生。

## 光阴流转,父爱永恒

传媒学院 李夏楠

“如果说母亲是我们随时可以避风的港湾,那么父亲则更像载我们出海的船。”在生活中,父爱虽不似母爱般细腻如水,但父亲的爱并不会因为我们的叛逆顶嘴而消减半分。我们往往忽略父亲的爱,但那无言的父爱却一直都在……

父爱无声,但它却给我带来不一样的一片天。其实,在这个世界上最爱藏着话的人就是父亲,他们并不是对你的爱少,只是不善表达让他们藏起了自己的爱,实际上我们每个人都曾被父亲深深地爱着,父爱一直都在!

父爱是一种陪伴。曾几何时,幼儿时的我会经常对着父亲撒娇,会对着父亲哭。在牙牙学语时,多少次哭闹时都是躲进爸爸宽阔的怀抱,听着爸爸温柔的话语缓缓入睡;刚学走路的我因摔倒哇哇大哭,是父亲拍拍我身上的尘土,告诉我加油;“哪有什么岁月静好,只不过是有人为你负重前行”,每一次哭闹的背后都有父亲耐心的开解,我的每一个成长的瞬间都有父亲在背后鼎力支持,他总是默默地伴我前行。

父爱是一种教育。曾几何时,少年时的我会偶尔和父亲叛逆顶嘴,会对着父亲闹。也许是因为到了青春期,独立的想法在我心中发芽长大,慢慢地我的想法开始和父亲的有了分歧,经常因为一点小事和父亲吵架。那时的我不理解父亲,会和父亲又吵又闹,而父亲总是默默无言地坐在一边,待我冷静下来后会和我谈心谈话,让我明白我的错误。他也许不善于表达,从日常生活中你也许感受不到他的热情,但他是真的爱你,想让你成为最好的自己。

父爱是一种守护。青年的我背上行李离家上学,学会把最阳光的笑容留给父亲。一个人在离家几百公里的地方上学,为了不让父亲担心,每次和他打视频都是以笑容面对。而父亲在电话里说的最多的就是“该吃,别给我省钱!”“在外注意安全,保护好自己。”看似平常的话语藏着父亲无声的爱,虽不在身边,但父亲的守护一直都在,只是默默换了一种方式,爱从未停止……

泰戈尔说过:“谢谢火焰给你光明,但是不要忘了那执灯的人,他是坚韧地站在黑暗当中呢!”父亲又何尝不似那执灯的人呢?他们不怕自己身处黑暗,只想给你带来光明。

岁月更替,光阴流转,身边的人物好像都在发生着或大或小的变化,而唯一不变的就是父亲的爱,父爱如山般伟岸深沉,如星般灿烂永恒!

上大学之前,我就很喜欢足球,但因学习压力、足球场受限等因素,我只能在电视上看着精彩绝伦的球赛,真正体验足球乐趣的机会却很少。刚到大学时,我看到所在校区有一个又大又新的足球场,兴奋不已!恰好,我们土木工程学院足球队(郑工土木狼队)在招大一新生,虽然我的足球技能不是太好,但因为热爱,我鼓起勇气,大胆地去报名了。结果很幸运,我成为郑工土木狼队的“新鲜血液”。

我在球队认识了很多伙伴,并发展为了“铁哥们”。我们队长说:“我们队就要像狼一样团结,坚韧。”我们每周都有两个大的时间段(一般是周三和周日下午)要在一起训练,我们基础各不相同,足球技术水平不一,正好我们之间可以相互取长补短。学长们说:“他们中也有从大一才开始练习踢足球的,每天坚持体育锻炼,每周都坚持足球训练,现在已经是我们队里很优秀的足球队员了。”听了学长的话,我深受启发,坚定了自己踢足球的想法。

之后,我每天都要进行跑步锻炼,增强体质,为踢足球打下坚实的基础。我也在每周的训练中,积极地向我学长学习足球技能,虽然开始时,我的技术不是太好,但我是我们队里最积极的。每次足球训练,我总是第一个来,提前做好准备,如果队友把球踢飞了,我总是第一个跑去捡球。我就是这样日复一日地坚持到了现在大一下学期。直到我们体育课一次体测——一千米长跑,我竟然跑了第一名(3分17秒),我自己都没想到能提升这么多。而且,队长也发现了“跑得快”的优点,让我踢前锋,我现在竟能在比赛中射门进好几个球。贝多芬说过:“涓滴之水终能够磨损大石,不是因为它力量强大,而是由于昼夜不舍地滴落。”我想这就是坚持的力量吧!

坚持的力量

土木工程学院 任旭东