

---

# 自强简报

---

第七期

2010年

11月

## 中國人民大學

### 自強社



Self-Improvement Society

中国人民大学自强社

## 目录

### 热点推荐

中国人民大学自强社 2010 全社运动会顺利开展.....2

### 活动有我

助学规划系列讲座——“自强之路——兼职实习篇”.....3

自强社新老社员交流会成功举行.....4

### 部门风采

活策部应邀前往明圆学校参加爱心公益活动.....5

### 信息快递

自强社系列培训之计算机培训.....5

### 励志成才看世界系列

“励志成才看世界”之四——走进天使之家，关爱孤残儿童.....7

励志成才看世界——798 之行.....8

798 之感想.....8

雕刻时光——咱们的心里话.....10



## 中国人民大学自强社 2010 全社运动会顺利开展

“本次运动会集竞技性与趣味性于一身，在快乐中我们结识了更多的朋友，在奉献中我们感受着社团的凝聚力。大家真的很 high!”外联部的王星同学这样评价这场运动会。

由学生处大力支持的中国人民大学自强 2010 全社运动会于 11 月 14 号如期举行。本次运动会的口号是“在运动中挥洒青春，彰显活力；在欢笑时加强交流，增进友谊”。学生处资助科、自强社的指导老师储著斌亲临现场为运动会助威。

中国人民大学自强社全社运动会是由全社各部门相互合作共同举办的一场面向全体社员的、旨在增强社员体质、增加社员交流、优化社团建设的趣味活动。同时也顺应了学校活动季的大潮流，有利于让自强社的步伐与学校的整体相同步。

13:00 运动会拔河比赛在品园 6 楼后的场地上准时拉开序幕。秋风飒飒，当天的整体气温很低，很多同学穿着厚厚的棉衣，在寒风中搓着冻红了的双手，但天气的寒冷影响不了同学们高涨的热情，一张张因兴奋而涨红的脸庞是运动会上一道美丽的风景线。由于有高大魁梧的孟祥延师兄作为“镇部之宝”，宣传部成了夺冠的热门，经过四轮比赛，宣传部不负众望，以绝对的优势摘得拔河比赛的桂冠。同学们掩饰不住内心的喜悦，喊出“不要迷恋宣传部，我们不走寻常路”的口号，一时间全场沸腾。



接下来的跳大绳比赛更是把同学的积极性推向了沸点。跳绳比赛不仅考验同学的运动技巧，而且对同学间的协调度和默契性也有较高的要求。最后，办公室部以 3 分钟内 118 次的好成绩获得冠军。

羽毛球和乒乓球比赛在世纪馆内举行，球类运动是对力量与技巧的较量，赛场上比赛充满了变数，赛场下也是热闹异常：有跳跃呐喊的，有监督的，有给赛手递水的，有赛前热身的。参赛运动员们手握羽毛球拍，充满了蓬勃朝气。比赛期间不管是新手还是老将，大家都踊跃上场一试身手。各个参赛选手纷纷拿出看家本领，一决高低，球打得不仅快而且狠、准，只看见白色的羽毛球在空中飞舞，选手们打得酣畅淋漓，观众看得是惊心动魄，场上一片掌声、喝彩声。本次比赛分为羽毛球男单、女单和混双。比赛以四局十五球的方式决胜负，随着比赛的进行，选手们由于多局应战额上已经渗出汗水，虽略显疲惫，但是他们只要一进赛场立即情绪高涨，精神饱满。经过激烈的角逐，办公室的张林勇和李丹丹分别获得男女单冠军，宣传部董骁蔺杨涛获混双冠军。李丹丹在接受采访时激动地说到：“重在参与，我没想一定要得名次，不过我很高兴可以为办公室挣得荣誉，贡献出自己的一份微薄之力。”

乒乓球赛场上，同学们挥汗如雨，积极拼搏，各对选手实力相当，比赛显得格外紧张

激烈。赛场中也不时地出现精彩的一幕，时而是细腻的台前小球，时而是远台的大力扣杀，场下更是不断的传出热烈的喝彩声，兴奋的“好球”声也不绝于耳。比赛过程中同学们发扬了“友谊第一，比赛第二”的体育精神，体现了团结奋进、勇创一流的精神风貌，充分展示了我社社员青春向上的风采。

比赛后，储老师、理事李德维以及副社长王亚倩作为颁奖嘉宾对获奖同学和部门颁发奖状奖品，并对办公室赢得本次团体冠军表示热烈祝贺。



本次运动会是自强社的第二届运动会，与前一届相比，本届运动会在组织方式上做出调整，以干事为主体，部长及副部长起辅助协调和统筹作用，这是对干事能力的锻炼和考验，另外在形式上也更为灵活。

运动会可以促进同学们积极进行体育锻炼，保持良好生活习惯，同时增强社员之间的了解，加深社

内各部门间的沟通，方便以后的学习和工作。本次运动会为社员们提供一个很好的相互交流的机会，各部门之间相互协调与配合，从而进一步培养同一部门以及不同部门社员之间的默契程度和合作能力。这样的交流机会可以帮助他们尽快融入自强社集体，融入大学生活。此外，带有比赛性质的活动可以很好地增强社员的集体荣誉感和归属感，有利于团队建设，让社员对自己是一个自强人有了更加深刻的理解。赛后储老师表示：“要把这类活动长期地做下去，使其长态发展。学生处会对活动提供经费和物资支持，希望同学们爱护集体、融入集体、贡献集体，为自强社的发展贡献一份力，这不仅使自己获益，而且可以给下一届的师弟师妹们创造好的条件。”

文/赵晶晶



## 助学规划系列讲座——“自强之路 ——兼职实习篇”

11月4日由中国人民大学勤工助学服务中心以及自强社联合主办的助学规划系列讲座——“自强之路——兼职实习篇”在公教3206隆重举行，旨在介绍兼职经验，为有兼职意向的同学提供信息，指点迷津。

讲座邀请到自强社现任理事会会长王云婷和上届理事会会长皮理元，以及驿马征途服务公司的负责人周兵先生。三位嘉宾就目前兼职过程中信息的筛选以及权利的维护做了详细阐释。

现场还设置了提问环节，就同学们普遍关注的“如何处理兼职与学习之间的关系”这一问题，嘉宾们强调了“学习为主，选择自己合适的兼职提升自己”这一理念。互动环节，同学们十分踊跃，积极询问前辈们的经验，而三位嘉宾结合自身亲身经历一一为同学们解答。

整个讲座持续了两个多小时，活动结束后同学们认真填写了“活动反馈表”，表示对这类讲座的支持，希望学校能够多举办这样切合同学生活与需要的讲座。

文/李博

## 自强社新老社员交流会成功举行

2010年11月28日星期日，晚上六点到八点，中国人民大学自强社在公教三楼3206教室举行了新老社员交流会。出席本次交流会的有安静副社长、秘书处代理秘书长黄若泽，向阳、许晓丽、黄华鸯、张小雪等几位自强社的优秀老社员，以及自强社现任干部和全体新社员。交流会盛情邀请到了这些在不同方面成绩突出的老社员，为新一届的社员们分享他们的大学生活以及走向社会以后的酸甜苦辣和成长智慧。



交流会开始，安静副社长发言，他对老社员对自强社做的贡献表示感谢，表示自强社有今天的发展与老社员们的努力是分不开的。接着，黄若泽秘书长向大家介绍了自强社经过几代新老社员辛勤耕耘收获的不斐成绩以及目前社团工作的运营情况，包括获得新一届“标兵社团”的荣誉、自强社新版社刊《弄潮》的即将发行和“励志成才看世界”项目的圆满成功等，新老社员对自强大家庭的快速成长感到欣慰。



交流会的重头戏——老社员的经验分享成为了本次交流会的高潮部分。向阳、徐小丽、黄华鸯、张小雪等几位老社员分别就工作、学习、如何解决困惑、如何平衡社团与学习等几个与大学生成长密切相关的方面谈了他们自己的经历和见解，他们所讲的囊括了新社员们感兴趣和感到苦恼的事，针对性强，朴实易懂，深入人心。在之后的提问环节里，现场的气氛更加活跃，老社员们亲切而耐心的解答新社员们的困惑，现场一片融洽。

交流会以后，不少社员表示获益匪浅，其中一位新社员说：“听了这个交流会，困惑少了很多，目标也更明确和坚定了。”

中国人民大学自强社新老社员交流会自强延续多年的优良传统，其通过温馨的气氛、实用的知识以及共聚一堂的形式有效地维系了自强社各届社员之间的深厚感情，深刻践行了自强互助、积极、奋斗、向上的自强精神，具有深远意义，相信这一传统定能绵延更久，福泽永厚。

文/杨涛



## 活动策划部应邀前往明园学校参加爱心公益活动

应中国农业大学烛光社的邀请，2010年11月19日下午中国人民大学自强社代表团、活动策划部部长蒋京杰等一行前往了自强社的爱心支教基地明园学校，参加了“大手牵小手”爱心活动。在活动中，中国农业大学向明园学校捐赠了一批显微镜。



下午两点半，“大手牵小手”活动正式开始，在温馨的背景音乐中，烛光社代表中国农业大学向明园学校校方捐赠了一批显微镜。随后，农大轮滑社的同学们为明园学校的小孩们进行了轮滑表演，他们娴熟的轮滑技术不时引起了孩子们以及现场其他爱心支教人员如雷般的掌声和喝彩。此后，烛光社社员组织小学生们玩起了各种小游戏，使得气氛十分活跃，一些比较活泼的小孩甚至主动邀请现场的爱心支教人员和他们一起玩耍，现场气氛达到了高潮。

此次前往明园学校为农大烛光社助阵的还有中国地质大学、中央民族大学、北京林业大学等高校的爱心公益组织。

人大自强社向此次活动负责人、中国农业大学烛光社副社长李婷了解到，他们每周都会到明园学校进行常规支教活动，而且每年都会举办“大手牵小手”爱心联谊活动，希望为明园学校的孩子们带去更多的关怀、帮助和快乐。

北京明园学校是一所农民工子弟学校，其海淀分校位于肖家河新营村，是中国人民大学自强社的爱心支教基地之一。自强社每学期都会组织社员和非社员志愿者们前往该校进行爱心支教活动，取得了良好的社会效益以及该校校方的高度评价，并于今年3月正式在该校挂牌，建立起了稳定的长期合作关系。



## 自强社系列培训之计算机培训

2010年11月21日晚七点至九点，自强社在公教1604和1605开展了第二次计算机培训活动。凛冽的寒风并没有阻挡大家的热情，自强社成员按时到达培训地点接受培训。

本次培训，自强社社长李松亲自来到现场，极大地鼓舞了大家的学习积极性。同时邀请到了计算机协会的薛盛博和许阳作为培训讲解人。活动开始前，自强社的副社长王亚倩发言，回忆自己大一时接受的两次计算机培训时表示收获颇多，鼓励大家好好珍惜这次机会。

活动分为两个部分，薛盛博师兄负责第一部分，即“探密校内网络资源”。首先他向我们介绍了CHROMEPLUS浏览器和邮箱软件FOXMAIL6方便快捷的属性。接着介绍了校内常用的一些网址，重点介绍了图书馆主页的使用，提到了一些容易被忽视的图书馆菜单功能，如读者园地中的“书刊荐购”，在这一板块大家可以根据自己的需要推荐图书馆购买书籍，通过用户服务中的“实时资源”，与图书馆管理员进行网上的交流。薛盛博也向我们推荐了“新东方多媒体学习库”、“超星学术视频”和“网上报告厅”等网络资源。并且向大家介绍了网络搜索的一些小窍门。

第二部分由许阳负责，主要讲解图像处理软件PS的使用，介绍了PS工具栏中常用工具的使用及滤镜的特效和有关图层的概念，具有非常大的实用性

活动结束后，王亚倩代表自强社为薛盛博和许阳两位师兄送上礼物表示感激之情。

“通过这次活动，我学到了许多计算机知识，对以后海报的制作、网络资源的使用都会有很大的帮助”。一位来自外联部的成员会后接受采访时讲到。

21世纪是信息的时代，计算机作为获取、储存、传播信息的手段和工具，其重要性显而易见，自强社组织的这次计算机培训可谓意义深远，对提高自强社的整体素质有很大的作用。

文/刘华





## “励志成才看世界”之四——走 进天使之家，关爱孤残儿童

11月10日下午，天气晴朗，寒风微瑟。由校学生处主办、自强社承办的励志成才看世界之“走进天使之家，关爱孤残儿童”活动正式启动。

在自强社副社长安静、办公室部长潘晓丹领导下的五人小组来到“天使之家”孤残儿童福利院进行了三个半小时的志愿服务活动：帮助天使妈妈照顾孩子；与孩子们一起玩耍。

中午12:30，在西门大树短暂的集合后，志愿者团队出发了。在途中，安静和潘晓丹耐心细致的向同学们介绍了天使之家的基本情况和活动的主要事项，并提醒同学们注意相关细节内容。为即将进行的志愿活动做了充分的准备。

下午13:30，五人小组在潘晓丹的引导下来到了温馨的天使之家，此时，孩子们正在熟睡，同学们便轻轻地走进屋内，饶有兴致的欣赏着屋内精致玲珑的陈设和墙壁上孩子们的照片。一张张天真可爱的笑脸，让大家心中倍感欣慰。一位同学说道：“在这么幸福的环境下成长，我觉得他们是幸福的”。

很快，孩子们陆续醒来。看到一张张陌生的脸，有的小孩充满好奇并主动迎上来与同学们玩耍，也有的小宝宝腼腆羞涩，但在同学们的亲切拥抱和亲吻后，也变得活跃起来，于是整个屋内便充满了欢声笑语。同学们的呵护关爱声、宝宝们嬉笑打闹声融成了一曲温暖的歌，跳跃着爱的音符，悠扬悦耳，天使妈妈们看到宝宝愉快的笑脸，也对志愿者们报以会心微笑。

下午15:00，天使妈妈和志愿者们一起将裹得严严实实的宝宝们带到楼下散心。看到与平时不同的风景，宝宝们显得格外的兴奋，眼睛睁得大大的，充满了无限的好奇与新鲜感。同学们或抱或牵着孩子，开心的与他们玩耍，似乎又回到了那如梦的童年。其中最为有趣的当属安静副社长一边抱着宝宝，一边轻声歌唱，并且十分投入，仿佛整个世界只剩下他与亲爱的宝宝在一起，宝宝更是入神地倾听他的优美旋律……

快乐的时光总是短暂的，下午16:00，志愿活动接近尾声，同学们向天使妈妈们和宝宝们道别，天使妈妈对志愿者团队表示由衷的感谢，并期待我们自强社能够再次组团前来服务。同学们依依不舍地离开了天使之家。

这是一次充满爱心与奉献的主题活动，活动之后，同学们满怀激动，大家一致认为：这些孩子是不幸的，但也是幸运的。正如潘晓丹所说：“天使之家的孩子们在天使妈妈的悉心照顾下健康成长，他们是幸福的！”通过志愿服务，同学们不但了解了弱势群体的生活状况，而且奉献了爱心，增强了社会责任感，同时也获得了诸多社会实践的经验 and 技巧，受益匪浅。安静副社长也表示“这是一次富有意义的活动，希望以后有更多的人参加！”

文/杨忠显

## “励志成才看世界”——798之行

2010年11月17日，星期三，中国人民大学自强社举行了“励志成才看世界”的第五期活动——798之行。本次活动旨在陶冶参行团员的情操，提高参行团员们的艺术修养。

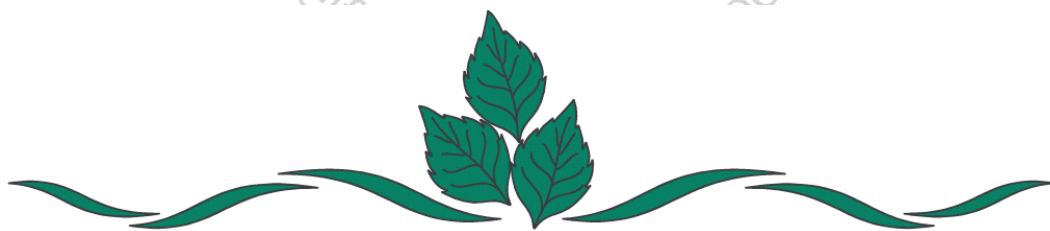


当天中午12:45，“励志成才看世界”的同学们在西门集合，在中国人民大学学生处储著斌老师的带领下，登上校车兴高采烈地出发了。下午13:40，准时到达798

艺术区。798艺术区在北京乃至全国都是一个有名的艺术区，它早前是一个工厂，后来工厂废弃，一些艺术家就到这把它改造成了一个艺术区。在储老师强调了安全问题和全体社员合影后，大家便按各自的喜好游览。参行团员们有的跟着储老师，有的自由组队，开始了游览。游览过程中，大家不停的停下留影，在各个艺术馆内驻足观看，沉醉在艺术的氛围里。艺术区的各种艺术品琳琅满目，充满创意，激发了社员们艺术思维，其中一个团员感慨地说：“学生处举办的这次798之行，真的让我们学到了不少，虽然我们都是从经济困难家庭的孩子，但学生处的活动为我们打开了另一个看世界的窗口，让我们知道在这个物欲横流的社会，还有那么一些人在执着的追求艺术，只有经过了艺术的洗礼，人才会走向成熟。”在参行团员们兴致高昂的游览中，两个小时很快过去了。下午16:00，立志成才看世界的团员们按约定返回既定地点有序地登上校车返校。

在返校的途中，同学们都热烈的讨论刚才的收获，纷纷表示受到了艺术的感染，车上气氛十分热烈融洽。下午17:00，社员们安全返校。“励志成才看世界”项目也圆满结束。

本次798之行，是中国人民大学学生处主办的2010年度“励志成才看世界”项目的最后一期。“励志成才看世界”项目由我校学生处主办，主要面向我校经济困难学生，坚持“为学生服务”的宗旨，旨在通过游览北京文化景区，扩大学生视野，树立远大理想。以往几期都受到同学们的好评，这一次也不例外。不少同学表示这是一个让学生受惠的好项目。这一系列活动大大增长了学生们的见识，也体现了我校学生处对同学们的关心。



## 798之感想

盼望着，盼望着，“励志成才看世界”的最后一期活动终于开启。之前错过了故宫之行，这次再也不能错过了，加以这是今年的最后一次，更加不容忽视。收到部长的短信后，便毫不犹豫的报了名。

先前只是听说798，但不曾深入了解，所以便询问有关它的信息。正如一位同志所说，中国人民大学自强社简报第七期

能去就去吧，说不定在那里内心深处的艺术感觉会被激发，大脑皮层的艺术细胞会从此苏醒。我没想这么多，正如我从没希冀过会有对艺术的灵感。

一样的校车，不一样的是我们社员之间现在的感觉，经过一次次活动，知识竞赛、运动会、首博之行，我们已从之前的拘谨约束变成了现在的熟悉亲切。在去文化馆的途中，校车不再是一片鸦雀无声，在我们几个大嗓门的渲染下，仿佛这里在进行着一次激情的家庭论坛，这里坐着的都是超越了一般同学情谊的兄弟姐妹。是的，其实人与人之间就是这样，只要我们勇敢地捅破了那层间隔着我们的窗户纸，迎接我们的便是生命的碧海云天，我们便会从一个陌生人变成彼此生命中重要的朋友，我们便会有机会去一起书写属于我们的友谊史，我们便不会像刚上大学时那样感觉到无比的孤单，我们便不会再觉得自己仿佛是一个社会主义的幽灵飘荡在资本主义的大道上。



但愿同志们不要觉得我们的热情高声是有损社会公德，试想一个人有必要在自己家里，在自己的兄弟姐妹面前掩饰自己，将自己伪装的彬彬有礼吗？我们太激动因为我们对自强爱的深沉，我们太放肆因为我们已经无话不谈。多么希望我的姐妹们能再接再厉，继续做最真实最真诚的自己。

就这样，在我们人力的五个放肆的女生的高谈阔论中，798，我们如约而至，我们一起来到艺术的殿堂。就让这艺术的庄重去平静下我们激动的心情，让我们好好地来一次视觉盛宴吧。

到底是艺术，真的很惊叹人们的创造力。一根根由管道改装成艺术的字母，镶嵌在古朴的瓦屋上，诉说着它曾经的历史，也创造着它现在的使命。在这里，实现了从工业到艺术的完美转变，告诉人们它们并不矛盾，它们可以成为完美的结合。也许，对于艺术，画廊，我们只是那个在海边捡贝壳的孩子，正如我们在看到刘德舟先生的画作后稀里糊涂一样，但我们却真切地被那种氛围感染者。在艺术面前，一切的感觉都变成虚无，一切的语言都变得匮乏，因为我们需要做的只是默默的凝视，彷如刚出生的婴儿面对着他第一眼看到的世界，脑中一片空白。

其间，不乏欢笑与快乐。还记得在几个雕像面前模仿它们傻乎乎的张着大嘴巴，还记得伙伴们竞相在 751 面前摆 pose，还记得在一个骑马的将军雕像前开心的摸着马蹄，还记得同志们之间放肆的彼此起着外号，还记得合起伙来八卦掉队的同学。参观也许是我们的第一目的或者初始目的，但在期间却收获到了意想不到的友谊。

短暂而又永恒，平凡而又珍贵，这便是我们的 798；朴实而又温馨，普通而又真诚，这便是我们的自强之家，这便是我们的兄弟姐妹；我相信在这里那份遗失的归属感终究会回来！

文/惠亚超

## 成长的足迹

**布阿丽** 奇迹般的缘分让我们相遇在人大，我们手牵手组成了这温暖的家外联部，无论是在知识竞赛还是运动会我们外联部是最棒的。外联部加油！我们永远是强者！

**刘华** 觉得大学生活没有自己想得那么美好，觉得大学没有学长描述得那么糟糕，一切按着自己的路线在走，却好像离原先的自己越来越远，对未来感到迷茫，却仍然坚信自己可以做更好的自己。

**刘慧** 刚来大学的时候很迷茫，真正融入的时候才觉得大学生活很美好，很充实，压力与希望并存，打击与收获并存，我们的生活，矛盾与感动并存……或许还有很多东西我不会，很多事情要去适应，但是我知道，我在进步，在成长。

**蔡超** 我觉得大学就像一个五光十色的社会，但有时候我被冲的身心疲惫，幸运的是命运总掌握在自己手上。

**杨涛** 在寒风肆虐的北方，我的思念像落叶一片片，飘落，飘落……

**赵晶晶** 前两天和高三班班主任聊天，他一遍遍嘱咐我一定不要减肥，让我寒假定要去看看他，说他要欠我一顿饭还上，告诉我这一年来学校发生的种种趣事……一时间，我竟语噎。



各种风中凌乱……



发奖状喽!!!



你笑得是挺 high…但是孩子呢



光说不练假把式哈…

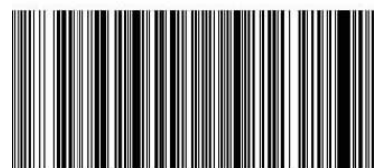


传递社会关爱 锻造自强之才

中国人民大学  
自强社  
传递社会关爱  
锻造自强之才

编排：宣传部

编排人员：李博 刘鹏飞 王顺 尹富刚 赵晶晶



*Self-improvement Society*