

公交司机换位体验，很暖心

杭州一些公交司机，穿戴特制装备，体验老年乘客上下车。他们在手腕和脚腕各绑上半斤重的沙袋，手肘和膝盖处缠上绷带，穿上装有四公斤铅块的小马甲。能力受限后，他们走起路来一下子变得迟缓；如果再戴上眼罩和隔音罩，瞬间成了一个行动不便、耳不聪目不明的老人。参加体验的司机直喊走不动，上车太累，太不容易了！以后在工作中要给老人更多关爱和理解。

杭州公交公司负责人称，还将组织公司所有司机分批参加体验，在行车服务中更多照顾老年人。相信老年人听到这个消息都会感到暖心的。随着社会愈来愈趋向老龄化，公交服务将迎来更多老人乘客。提升对老年群体的服务，提升老年人的生活质量，让老年人活得更有尊严，是全社会要面对的课题，杭州公交带了一个好头。

现在，“换位思考”这句话很热，无论是对外服务还是内部管理，很多单位和部门都要求“换位思考”。杭州公交把“换位思考”提升了一步，变成“换位体验”。从司机师傅的

反映来看，体验效果不错。亲身体验、感受的效果，是标语、口号所不可能有的。

如果说体验是属于个人的，那么公交公司组织司机集体体验，在体验的基础上提出要求，就相当于把对老年乘客的服务规则化了。规则的长处是内容明确、一致，便于操作，最重要的是，老年人乘坐公交的相关权益得到了比较明确、刚性的保障。这也表明，杭州公交对自己的工作提出了更高的要求。



提升对老年人的服务，受惠的并不仅限于今天的老年人。今天活蹦乱跳的年轻人，再过几十年，也会渐渐变得行动迟缓，步履艰难。老年事业其实是全民事业。一个人在年轻时对老年人好，其实是在营造自己的老年环境。

公交车是个出新闻的地方；遗憾的是，常常有老年人在公交车新闻中扮演主角，而且是

不那么正面的主角。在读到公交司机体验老年人上下车新闻之前，就已经读到两则以老年人为主角的公交新闻。一则是“一老人要一个小姑娘让座，小姑娘母亲解释说，孩子身体不好。该老人要她拿出证明来。另一新闻中，一小孩坐在座位上，被一个老人一把抓住提了起来。这两位老年人多少做得有点过分了。他们这种做法，主观上是要为自己争取权益，但实际上是在减损自己的利益，是在损毁自己的生存环境。

老年人在力所能及的范围内，包括在公交车上，做一些有利于他人、有利于社会的事情，其实是有益于自己身心健康的。经常看到一些身体比较健朗的老年人婉言谢绝他人让座，或者让给身边更需要座位的人。这样的举动往往会感染周围的乘客，形成一个很温暖温馨的小气候。

快乐用钱买不到，但帮助他人，有时就是举手之劳。关键不在“举手”，而在意识，在观念；而这个观念又不是一天之内就能树立起来的。老年人帮助了他人，比年轻人帮助他人更能赢得他人的感动和敬意。这是年龄优势。老年人并非只有弱势的。老年人帮助他人，同样是在帮助自己，是在为老年群体赢得社会的尊重，是在塑造自己有爱心有尊严的形象。

文章摘自《钱江晚报》 文 / 戎国强

心理压力来自那些我们没能实现的愿望

随着生活节奏的加快，尽管人们的生活质量在不断提高，但似乎人们心理上的压力却越来越多，越来越重。上学考试是压力，娶妻生子是压力；找不到工作是压力，找到工作也是压力；完不成任务是压力，完成任务跟领导同事处理不好关系又是压力。我们好似生活在压力的围城之中，却找不到出城的大门，各种压力云集一身令人好生烦恼。每每谈起压力之时，都会令人叫苦不迭。因为生活为我们设置了太多的阻碍，如行蜀道难以通达。人们之所以抗拒压力，往往只因为这个“难”字。

在心理学中，往往把压力的心理过程看作一种心理冲突。我们生活在充满矛盾的世界里，为此随时都会面对各种各样互不相容的，甚至针锋相对的事物。心理作为现实内容的反应，便把我们的脑海，形成了冲突。而与我们内心本愿的背后，一定隐有办法实现的愿左右为难，无所择的心态。当一遇时，便会体躁不安。此时，压力。而外部的体的生理状态、会生存环境等，的必要条件，但身并非心理形式



我认识的L非常活泼开朗、善于交际的人，可沉重的压力却改变了她。那一年，她父亲被确诊为原发性肝癌晚期，只得住院维持生命。同时她的母亲又被确诊为子宫癌前病变，需进行摘除手术。作为独生子女的她从未经历过这样的坎坷。当时她刚刚大学毕业参加工作，本来正准备一展宏图之时，却不想生活给她开了一个如此巨大的玩笑。由于家中经济条件并不宽裕，她白天上班，下班后需要奔赴两家医院照顾父母。虽有亲戚帮助接济，但对她而言，面临失去双亲的可能，犹如晴天霹雳一般，难以撑起自己的内心世界。她强忍着心中伤痛，为父母东奔西走，四处求医寻药。又恰逢全国司法考试的第一年，由于工作需要，她还要积极备考。原本家中的重担已让她分身乏术，无力迎战考试，但她从小好胜心强，追求完美，不甘落后于他人。同时也希望用自己工作上的成绩，能让父亲高兴起来，希望父亲的病能奇迹般地好起来。

她白天上班，下班看望父母，夜里陪床的同时还要努力复习司法考试。那一段时间，压力真是大到了濒临崩溃的极限。这样的情况一直持续到她父亲去世。由于准备

不足，司法考试也没有通过。对于父亲的过世，她非常自责，甚至认为是自己没有通过考试造成的。这样巨大的打击让她难以面对。此后由于长期紧张的工作压力令她总是担心工作或生活中有各种变动。一次计划中的出差就能使她紧张到无法入睡，整日惶惶不可终日。

L女士的压力主要来自工作和生活没有办法很好权衡。双亲突遭变故，这是所有人都不愿意看到的，我们总愿心爱的人能够健康长寿，然而又摆脱不了生老病死的无常。工作中，L女士依旧随了自己以往的性格，凡事都争强好胜。通过司法考试不仅能证明自己的工作能力，还抱着能够宽慰父亲的幻想。这是L女士内心中的另一大愿望。两者若都能实现，压力自然也就无碍了。凡事遂心，生活即可无忧，可偏偏老天就是喜欢不遂人愿。实现内心愿望的难处就在于生活环境以及自身条件设置了重重的障碍，这便是生活之“难”。每天的时间就只有24个小时，不会因为任何一个人而增减。我们不希望亲人离去，但是现今的医疗手段再先进依然有无法摆平的问题。在生活事件发生的那一刻，我们能够利用的资源是有限的，故而在这一刻能够实现的愿望也便有了限制。故当压力出现时，增强耐受压力的能力固然重要，但是能够认清现实环境，增强解决压力的能力，才是应对压力的上上之策。

文章摘自《中国青年报》 文 / 沈杨 梁英

征稿启事

征集内容：文字稿（诗歌，散文，短篇小说，书评，影评等），图片稿（摄影，设计，书画等）；稿件要求：作品必须原创，投稿时注明作者信息（姓名，学院，专业，学号，苑栋及宿舍号，联系方式）；投稿邮箱：jiayuanbaoshe@sina.com，来稿一经采用即供60元/篇的稿费，通过评选还有机会获得优秀作品证书，还等什么，快来投稿吧！

注：本报对投稿文章保留审稿，退稿和修改稿件的权力，凡涉及文章原意的修改本报社将征得投稿者同意且享有最终解释权。

社长：张佳琛 副社长：李占莲

校对：李占莲



家园

投稿邮箱：jiayuanbaoshe@sina.com

2018年10月25日 星期四 第54期

主办：云南大学学生公寓管理中心《家园》报社 主编：李占莲 编辑：张佳琛

省委高校工委副书记陶晴一行到校调研

10月25日上午，省委高校工委副书记陶晴在校党委副书记李建宇、副校长杨泽宇陪同下，深入我校呈贡校区新建学生公寓楼现场调研，学生公寓管理中心负责人陪同调研。

在学生公寓楼施工现场，陶晴一行仔细查看新建学生公寓楼室内家具设施安装情况，详细了解施工进度、学生入住准备情况，以及安全防范工作等情况，对一线工作人员表示了慰问，并要求施工方要保证工程质量，加快建设进度，按期完成各项建设任务；学生公寓管理中心等有关部门和单位要在学生入住前，全面检查并排除各方面安全隐患，切实健全和完善各项生活设施，让同学们住得安心、放心、舒心。



学生公寓管理中心 供稿 陶晴一行深入我校呈贡校区新建学生公寓楼现场调研

云南大学第七届“公寓大力士杯”拔河比赛

- 一、主办单位：云南大学学生公寓管理中心，共青团云南大学委员会 承办单位：云南大学学生会
- 二、比赛日期：2018年10月底启动，11月内完成。
- 三、比赛地点：1、呈贡校区：西门百家道。2、东陆校区：庆来堂前广场。
- 四、参赛人员：云南大学呈贡校区、东陆校区住校学生均可报名参加，原则上以楼层为单位组队。
- 五、竞赛办法：所有比赛以分组轮流淘汰制的方式进行比赛，采取3局2胜制，第一轮每组获胜队进入男、女子组4强，第二轮决出相应名次。
- 六、竞赛要求：凡报名参赛的运动员，需身体健康并适合从事该项目运动，方可报名参加。在比赛中，运动员须提前做好热身运动，如运动员发生意外受伤，由各自自行负责。
- 1、每支参赛队报名限20名队员，每队设一名队长，自行组织啦啦队。队员人数不足时，按弃权处理。
- 2、所有团队一经报名不允许更换参赛队员，否则作弃权处理。
- 3、三局比赛中胜二局者即为获胜队。
- 4、参赛团队须提前10分钟签到，迟到5分钟或队员人数不够，视为弃权。
- 5、处罚规则及指引均由裁判执行，任何针对观众、队员、裁判员的不文明、不礼貌行为或语言，均可取消比赛资格。
- 6、如遇大雨等恶劣天气原因，由校学生会负责通知参赛队并另行安排比赛时间。
- 七、参赛限制：1、上场比赛的每位参赛运动员不得穿拖鞋、钉鞋等容易造成自身或他人受伤的鞋类。2、骨骼、肌肉容易拉伤的同学请勿参赛。3、本次比赛以“友谊第一、比赛第二”为原则，提倡公平竞争友谊为主，如违反以上要求或扰乱比赛正常秩序者，取消该团队参赛资格。
- 八、裁判设置：裁判员由承办单位云南大学学生会统一聘请。
- 九、报名、报到：（一）报名时间：2018年10月。（二）报名地点：呈贡校区，东陆校区各学生公寓值班室。（三）报名：各队须认真填写报名表，于指定日期18:00前交各学生公寓值班室。报名表由学生会工作人员及时收集汇总交由裁判组。（四）报到：呈贡校区参赛各队队长于指定时间到云大会堂218参加联系会议。东陆校区由学生会组织安排。
- 十、后附运动员守则，裁判员守则。最终解释权归主办方。

附：（1）运动员守则 1. 拥护中国共产党，热爱社会主义祖国，热爱体育事业。2. 赛出风格、赛出水平，胜不骄、败不馁，尊重裁判、尊重对方、尊重观众。3. 讲文明、讲礼貌、讲道德、守秩序、守纪律。4. 团结友爱、发挥团队精神。5. 服从安排、遵守规则。6. 注意安全，不做危险动作。

（2）裁判员守则 1. 拥护中国共产党，热爱社会主义祖国，热爱体育事业，热心体育竞赛裁判工作。2. 努力钻研业务，精通规则，积极参加实践，不断提高业务水平。3. 严格履行裁判员职责，做到严肃、认真、公正、准确。4. 作风正派、不徇私情、坚持原则。5. 裁判员之间互相学习，互相尊重、互相支持、团结合作。6. 服从领导，遵守纪律，执行任务时精神饱满、服装整洁，仪表大方。

学生公寓管理中心

大理大学学生处相关人员到我校学生公寓管理中心考察

2018年10月18日（星期四）上午，大理大学学生处副处长李海光、学生处宿舍管理服务部主任白为大、学生处干部郑普斌一行三人，为促进两校学生公寓服务管理的工作交流、进一步完善学生宿舍管理机制、提高管理水平、改进服务质量，到云南大学学生公寓管理中心交流工作经验，云南大学学生公寓管理中心负责接待。

大理大学学生处主要考察我校学生宿舍的管理模式、机构设置、经费管理机制、劳务派遣；



左图为学生公寓管理中心副主任张玲陪同大理大学客人参观学生公寓

学生党团进宿舍的开展；学生宿舍文化建设、学生党团建设进校园、发挥学生公寓育人功能等紧扣学生公寓管理方面的问题展开。

来访客人和我校学生公寓管理中心领导进行了深入、细致、亲切的交流，实地参观呈贡校区楠苑1栋、楠苑2栋和楠苑3栋学生公寓，进一步考察学生公寓配置及服务管理情况，加深了两校在公寓管理服务经验方面的交流。

经过此次交流学习，加强了我中心同大理大学对于学生公寓管理、服务各项工作的深入沟通，分享了彼此的宝贵经验，也对我中心在学生公寓管理等方面起到了很好的借鉴作用。希望在今后的工作中双方继续加强联系沟通，在学生公寓管理方面共同进步相互促进，以便更好的助力学校的建设发展。

学生公寓管理中心
呈贡校区管理办公室
二〇一八年十月十八日

第1版 责任编辑：李占莲 校对：张佳琛

又一个国庆，这回，你们的脚步又在何方？

踏着九月的风，迎来十月的阳。转眼间，又是一年举国欢庆，又是一岁祖国诞辰。在这吉祥喜庆的假期，你们的脚步，是否，又遍布祖国的美好山河。让我们跟随家园报社的镜头，去了解一下吧！

首先，资环学院的祁同学谈到，自己平时就喜欢出门去游玩，在宿舍里闲不住，这次正好趁着假期去好好玩玩，在这个假期，自己去了西北的青藏高原，去青海游山玩水。她说：“青海原本给我的感觉是偏僻荒凉的，但我去过后才知知道，那里是风景美如画，



发展的一点儿也不差。一望无际的草原连接着清澈的蓝天，远处的雪山给人一种清爽的感觉，觉得旅途的疲惫一扫而空，有好多好玩好看的地方，青海湖，盐湖，油菜花，好多好多。”怎么样，听完她的陈述，你是否也对

青海产生了向往。她还谈到，这次旅途不光见证了美丽的风景，也见证了祖国的发展和建设是日益加快的。确实如此，每一个国庆，都产生祖国一番新的模样，我国的成长正在加快，国富民强，正是我们每一个人的愿望。外国语学院的同学谈到：“此次游玩，虽说有了很不错的经历，但这是我第一次出远门来外地，还是感受到了父母为我打算时的不容易。”几行千里母担忧，家，永远牵着游子的心，对此观点，我们采访到校园清洁工王阿姨也有着对于家的见解。她谈到，她自己一人来云大打工，家里都留给丈夫照顾。她说：“我一个人在外工作，虽然国庆假期，但我也想去哪里游玩，只想在家和家人一起吃个饭。现在，国家发展起来了，没有了以前那样艰难的生活，和家人团圆，能在一起就是最幸福的事。”此时，王阿姨那写满岁月的脸上，也露出了开心的笑容。祖国是个大家，但最开心的还是在自己的小家，因为在家里，才能感受到最原始的幸福。相信祖国前进的脚步，不光带动大家的改变，也给了小家足够的温暖。

国庆的时光是短暂的，但留给大

家的美好却是心底最永久的，一次次的成长，一次次的梳妆，一次次新的模样，在日新月异的时代下，我们也



会更加坚定自己心中方向，坚实的脚步，踏上那不曾到过的远方。

文 / 蔡生斌
采 / 蔡生斌，赵津津

百团“冷战”

2018年10月18日到20日，全校所有社团在文典广场举行了为期三天的摆点宣传，招纳新成员。秋高气爽，阳光明媚，伴着凉凉的秋风和萧萧的落叶，百团大战也正在有序开展，一张张特色的宣传海报，一段段精彩的才艺表演，一声声热情的吆喝宣传，每个社团都在期待着志同道合的同学的加入。



然而，今年的百团大战有点“冷”。不像去年那么热闹和备受期待，每天来到文典广场参观报名的同学特

些没有做过多宣传的社团，招新情况更是惨淡。各社团也没有像去年那样去满场“拉人”，热情度明显没有去年高。家园报社采访了一些社团负责人和普通学生，看看大家都是怎么看待这次百团“冷”战的。

报社的记者首先来到了云大彩支南协会招新处，接受采访的是彩云支南中层的杨同学。在问到社团的招新情况时，他说：“彩云支南今年报名的人数依然很多，虽然比去年少了一些，但是影响不大。”杨同学是社团一个部门的部长，非常乐观自信，“我觉得带好我们社团没问题，今年我们部门应该可以招到二三十个新成员，已经够了。”相比彩云支南协会，数学爱好者协会的招新就比较惨淡一些了。社长张同学表示：“一切随缘，无法强求。”张同学十分幽默风趣，虽然没有什么人来报名，但他跑到各社团做游戏，或者到隔壁社团参

观，倒也自得其乐。家园报社今年的招新情况也不是很乐观，很多同学都表示“没



兴趣”，平时太忙，没时间参加。报社在文典广场采访到了一个打算来百团大战参观的赵同学。赵同学说自己已经报了两个社团，都是兴趣类的，想报一个志愿公益类的，多参加一些志愿活动。他表示自己在选择社团之前都会先了解这个社团，认真考虑后再做决定，而不是凭一时兴起。在百家大道采访到一个18级的王同学，她说自己没有加任何社团，“我觉得自己太忙了，没有精力再加入更多组织，下一学年再考虑”。她在学生会和社联都有职位，每天都

忙，百团大战都没有时间去看过。

大部分社团表示这次招新时间太晚了，又临近期中，大家也就不会把目光放在百团大战上。有的社团基本没有招到人，表示后面可能需要去扫楼（到宿舍一间一间招人）。普通学生们也表示时间太晚了，现在即使有喜欢的社团也不是很想加，都在等下一学年再考虑。还有一些新生则表示，现在都是在想办法增加自己的二课积分，社团积分太少，实在是没多大兴趣。社联也表示今年各校级组织招新情况大都不是很好。对百团大战“遇冷”的情况，他们也表示很无奈。也许下一学年可以考虑把时间尽量提前，以免百团大战再次变为百团“冷战”。

文 / 王秀清
采 / 王秀清，赵津津

校对：张佳琛

不一样的英雄

梓苑三幢 周先遥

也许我们都听说过，读余华的作品一定要读《活着》和《许三观卖血记》，王安忆曾说“余华的小说是塑造英雄的，他的英雄不是神，而是世人”，相信读完《许三观卖血记》每个人都会有不同的感悟，毕竟一千个人眼中就有一千个哈姆雷特。

这本书记忆最深刻的一句话便是黄酒要温一温”，这是根龙和阿方教之法，许三观第一次卖血后娶了许玉打了人，而何小勇不承认一乐是他的血是想给林芬芳的补偿，这一次，许第四次卖血因为恰遇饥饿，他想给全卖血最为感动的便是许三观用嘴给家猪肝，并且许三观借以生日将自己的炒猪肝分给家人；第五次卖血是因为二乐，为请二乐的队长吃饭，吃完饭儿子可能就调回来了；后几次便是要给一乐治病，就拼了命的去卖血，一个月卖了好几次血；而最后一次是为了让自己吃炒猪肝喝黄酒，但是血头没有要他的血，他便哭了出来，再没有人愿意要他的血了，他的内心是复杂的。

面对妻子，即使妻子在结婚前不可控的不贞，但妻子挨批斗时，给妻子送饭还加了肉的是他，体谅妻子的是他；面对一乐，即使一乐极有可能是何小勇的儿子，一乐打架后赔钱的是他，在饥荒是带一乐去吃面条的是他，劝一乐帮何小勇喊冤的是他，一乐生病拼了命筹钱的是他；面对两个小儿子，不够像一乐一般同他亲近，顾好整个家的是他。

这不是《活着》，许三观即使有坎坷的一生，却过上了三世同堂的日子。他是不一样的英雄，平凡而又不平凡。



寻找

梓苑二栋 张远



寻找一个多年的梦

不管有多累 不管要多久

那遗失的一片空白

需要梦来填充

在哪儿 在哪儿

这无声的呐喊在等待回答

风儿吹过，蓝天依旧

模糊的梦有着诱惑的力量

要追寻，找到这个梦

不顾一切

鸟儿掠过湖面，与鱼儿擦肩

两个不相知的存在彼此交错着

我追寻的梦在哪儿

昨夜是否经历过那个梦

还是梦在未来

水调歌头·云中月

楸苑四幢 吕维

云中半轮月，照人引思归。孤空明净靓丽，与杯共沉醉。醒时杯中映月，遥看山巅孤轮，何时是天明？屋角漏生响，彻夜不消停。玉阶前，期几人，花飘落，与枕共眠，昔时烛光月下语。偶听几人唱回，月光透叶晃眼，无计消愁思。相与共庭中，清风荡越情。

秋思

楠苑四幢 汪洋

想起最初决定来这里，一是因为“春城”声名远扬；二是因为这是心心念念的远方。读了汪国真先生的一句诗，“对于远方，不是诱惑于美丽，便是诱惑于传说”。从此我的内心便不再平静，铁了心的要来，对于远方想一睹为快，小住几日哪够，起码要一起生活几年。盼望着，盼望着，终于来了，这个秋天注定不平凡，这是和云大一起度过的第一个秋天，我很好奇这南国的秋与北国的秋有什么不同。

秋色

我急匆匆的跑到图书馆前的广场，与秋天撞个满怀，这秋色果然没有让我失望。秋高气爽，广场上喷泉展示着曼妙的舞姿，灿烂的绣球花是他们忠实的粉丝。秋风是个野孩子，到处乱跑，一不小心打翻了调色板，放眼望去尽是红黄绿蓝。银杏大道两侧，伫立着披着金甲的勇士，仿佛等待着行人的检阅。那金黄的银杏，是时光的沉淀，透着阳光的味道，黄的深沉，有着矫健的身姿；那火红的枫叶，是岁月的印记，似一团燃烧的火苗，红的热烈，似是妩媚的笑靥。天高云淡，层林尽染，无所谓悲伤，他们尽情的展示自我，有多深情就有多艳丽；有多留恋就有多热烈，留恋那一抹火红，那一片金黄。



秋雨

秋雨绵绵，来时铺天盖地，让人猝不及防，而楠院偏偏可以赏到绝佳的风光。打开窗，雨成了帘，远处雾隐重山；推开门，风乱了衫，天边灯火阑珊。雨模糊了视线，风吹乱了思绪。秋，是仲夏未做完的酣梦，被瑟瑟秋风、沙沙落叶叫醒；秋，是远行前的庄重告别，那浓妆艳抹，承载了多少深情。这秋雨是浓郁的，有叶的清新，有花的芬芳，有成长的故事，有年轻的梦想，被时光蒸煮成了一杯茶，酣畅浓烈。那些初来到此地者，带着好奇新鲜，盯着雨看，似有所思，可视线被雨隔断，思绪掉在地上摔碎了；那些年长的本地人，心中装着故事，品茶聊天，早已适应了天气变幻，往往一笑而过，只是冷时裹一下衣衫。

数着那跌落枝头的秋叶，等待着远方的故人。偶尔也拾起一两片，夹在书里，渴望收藏这个秋天。也许某一天再打开，它依然透露着这个秋天的气息，那便是我对这个秋天唯一的纪念。一场秋雨一场寒，我倒希望这秋留的久一点，再久一点。

秋思

云大如画里，圆月照晴空。
泽湖隐明镜，孤楼托彩虹。
远山阻相思，秋色染红枫。
楠苑顶楼处，谁在盼西风。

校对：李占莲