

我与足球



不知不觉，已经是石化职院的第二个学期。现在我是体育老师，也是石化 5171 班的班主任。我们班的学生大部分出生于 2002 年，属于典型的零零后。几年前，在我眼里，零零后还是小娃娃。当我在他们这个年纪的时候，痴迷于足球。整个中学时代，除了上课，课余时间几乎全是足球。

我最早接触足球，也是 2002 年前后，正是我们班学生刚刚出生的时候，那时我在上小学。从记事以来，我就很喜欢体育，尤其是足球。2002 年，中国男足第一次也是目前为止唯一一次参加世界杯。那一年，罗纳尔多还是“外星人”；那一年，中国足球在亚洲还算一流球队；那一年，我真正喜欢上足球。

我出生在鲁西北一个小城的乡村，记得小时候，我们家附近都种植小麦、玉米这些粮食作物，我们家也种小麦。小麦收割以后，需要晾晒，于是在村外就有很多专门晾晒小麦的空场。记得小学的最后两年，每天下午放学后，都会去那些晾晒小麦的空场上踢足球。两个砖头就是球门。当时，特别希望能有一个真正的足球门。不过很快愿望就实现了，因为初中的操场就有足球门。

一般人们的认知中，高中时间很紧张，我也觉得高中确实再怎么努力还是有很多学习内容要去学习和掌

握。而我更多的记忆也是各种关于足球的。中学时，有时候没人愿意去踢球，我就找一个同学去帮我守门，自己练习射门，每次去的时候，我都是说就踢半个小时，但每次都是天黑了才走。也是高中时，那时候周末早上没有早读，星期日下午有两节课的休息时间，有一次，星期天早上 6 点钟踢完一场比赛，下午下课后又踢了一场。其实上午踢完就受伤了，而且比较严重。下午，我找同学把我扶到足球场，因为人不够，我又踢了。踢完伤势加重，当天晚上痛的一夜没睡。第二天衣服都是同学帮我穿的。我现在还清晰的记得，因为手痛不能发

力，我找了一个关系很好的同学帮我洗袜子。当时真没觉得怎么样，只是想我的手不方便，帮我个忙而已。现在，再回想起来心中满是感激。现在，尽管很少见面，但我们的关系一直很好。高中毕业以后，直到去年正式工作。这 7 年多的时间都在大学里度过，足球也一刻没有离开过我。以前想的是我要踢到 60 岁。后来，觉得 50 岁也行。

曾经，只要电视上能看到的足球比赛，只要时间允许，我都会去看，后来，网络的发展，观看比赛的渠道更多了，不可能全部都看了，精力和热情都有下降。但是现在偶尔还会在凌晨 2:45 看一场欧冠。

2002 年的世界杯以及后来在中国本土举办的亚洲杯，是所有喜欢足球的人的记忆。从那以后中国足球一直在走下坡路，现在依然没有从谷底走出来。

这些年，家乡的小麦场早已经没有了，那里已经没人再种小麦了。每天下午放学后，也不会再有几十个孩子在那里踢球了。

2015 年，《中国足球改革发展总体方案》出台，国家在政策层面对足球发展进行了宏观规划，希望世界第一大运动在不远将来可以真正在华夏大地生根发芽。

(刘炳强)

惜我象牙塔里人

塔里塔外，时光荏苒，假若我已不再以学生的身份身处象牙塔内，对身边之人也不再以同学相称，那么那段在校时光真的已是被尘封记忆之中了，但回忆不是冷冰冰的，它有那么几个人守着、护着、温暖着。

初相识只是礼貌的微笑，心想这就是我以后与之相处的室友们，至今却是不顾形象，笑作一团，是时光拉近了我们彼此的距离，让我们犹如幼时的孩童说着悄悄话，带着丝丝眷恋、感动，心知这是我在离这里最近的人儿。我们有时候会出去一起聚一聚，比如前几个礼拜五我们约好了晚上一起去吃夜宵，分两路走，有三个人因为社团有活动要聚会就先过去了，另外四个人先过去点菜，等到我们把菜都要吃完了，她们三个人急忙赶到，一下子就会感觉到这个团体现在才是真的集合在一起了，感受到缺少了其中几个人就会不完整，那天晚上我们走路回家，七个人走在一起闹腾，一个背着一个人走，站成一排拍照录视频，尽情搞怪，留下一路欢声笑语。还有曾几何时晚上就有人因为想到不久的分别而落泪，就有人告诉我她做了一个梦：宿舍里有三个人被分到了楼上，她很不开心，像个小孩子一样依依不舍……是啊，我与你们同处一片护风港下，细想，有多少个相伴的夜寐晨起；有多少次同家人那般共同分享一道美食，互夹饭菜；那墙上有多少张合照留下了我们的故事；有多少的多少留在我们的岁月里，温暖着岁月，更温暖着我们。我不敢说当我们离开校园后还能这样天天见面，一起上课，一起吃饭，一起聊天……但我敢说这份情一直在。

在象牙塔里的友情弥足珍贵，它似埋在地下的酒，时间越久越香醇，越耐人寻味。校园芳华路，有你们，惜之，知足矣。

(倪晴霞)



用歌声留住回忆里的人

佛说：“十年修得同船渡，百年修得共枕眠。”由此可见，缘分真的很珍稀，缘分他又是奇妙无比的。在无限的宇宙中，在亿亿万万的星球里，我们生在一个星球；在上百个国家与地区中，我们身处同一个国家；在中国如此大的土地上我们来到了同一个城市；千千万万的人，唯独我们几个相聚于同一个寝室。多么神奇！我就是怀着这样奇妙的心情开始我的大学生活。

刚来的时候每一个都是低头玩手机，好像手机就是整个世界，都是很安静的绅士，以为以后的大学生活会很枯燥无味，因为遇上的都是很安静的室友，想到此处心里不由一丝失望，然而后来的事实证明我想多了，因为这样安静的日子没有超过三天，等到大家都彼此认识以后我们这个安静的寝室热闹起来了，每天都是这样，好像说不完的一样，嗯，我们寝室从图书馆变成菜市场，难道就这样完了吗？怎么可能，我们寝室的演播厅还没开始呢，不知是哪位大神在某一天放了一首张学友的《吻别》，其实这是一件很正常的事，但在歌曲的高潮部分却发生了不正常的事，因为有一个声音吸引了我们所有的目光，他就是我的室友——潘广忠，一个小个子男生，很阳光的男生也是很有特点的男生，穿衣打扮非常花哨的一个小伙子。其实最有特点的还是他的歌声，无论什么歌曲他总能唱得很有感情色彩，每天晚上他总要哼上那么几句歌曲，一般来说他唱的都是张学友的经典歌曲，让我们有时候甚至认为他把张学友的嗓子偷过来安装到自己的喉咙里面，他会把粤语歌曲的韵味展现的淋漓尽致，让我们寝室喜欢上了粤语歌曲，不是因为任何理由而是简单的想知道原唱是怎么样的，因为听了他的歌声以后不知原唱是怎么唱了。总之他唱歌很容易把我们带进他的感情世界，我们也很喜欢他的歌声。

大学的生活就是这样的，宿舍中都会有那么一个很爱唱歌的也是这个寝室的业余爱好者，当我们毕业以后走到某一个街角听到某一首老歌时，我们就会想起在曾经的大学里自己耳边也有这首歌，然后嘴巴扬起一笑，然后哼着这首歌的旋律继续走过这个街角，这便是我们以后能留下的回忆。

(刘家强)

相遇，相识



在寝室的乐园里，每天都充满欢声笑语，每天都洋溢着生机勃勃的朝气，好似一座我们成长的乐园寝室，不是因为它舒适安静的生活，也不是因为室友间谈论天地的欢笑，而是她们给我们的那种无法用言语能表达的感觉，她们有着自己的个性，我们聚在一起，组成了不一样的 207 宿舍。

在小小的六人寝室里，有太多数不尽的欢乐，我们一起生活得很好。

先来说说我们的宿舍长——大雁，她是来自广东茂名的一个高高的女生，大大咧咧的，有着我羡慕的敢爱敢恨的性格，我喜欢她那美好，很有感染力，能把我们的不开心给驱赶，舍近求远，那我就说说我的邻床，很荣幸我们认识四年，她给我的感觉就是“贤妻良母”。

——“丽，帮我带份晚饭回来吧”——“好的。”

——“丽，帮我倒杯水呗！”——“好的。”

在我的记忆里，她就好像不会说话不一样，我们的心中她用她的善良塑造了她的心灵，扪心自问，设她真的不行。在此说句俗话“我们既然遇到了，那就不要分开了吧。”

第三位那就来说说我们宿舍最漂亮的小唐咯，是个身材娇小的小丫头，典型的淑女。她总是文文静静的，每次我们夜谈，她就是那种不鸣则已，一鸣惊人。她总是能给我们带来惊喜，她是个十足的网瘾少女，也是个喜欢漫画并且画工特别棒的萌妹子。回眸一笑百媚生，六宫粉黛无颜色。

再来说说谢吧，她呢总会每天主动打扫着寝室卫生，她很爱干净，夸张点说有点洁癖，她的性格不像大雁那样大大咧咧的，也不像小唐这样的淑女现写到她我满脑子都是她催我们整理桌面、刷牙洗脸睡觉的声音，但她安静起来，就宛如一幅事不关己的样子。我想“静若处子，动如脱兔”就是形容她的吧。

(刘慧)

学院微信公众平台推荐



湖南石化职业学院报



中共湖南石化职院委员会 主办
湖南石化职院油苑报社 承办

2018 年 第 4 期
总第 94 期

2018 年 4 月 20 日 星期五 投稿：439913880@qq.com 交流平台：QQ 群 36863263 本版编辑：易 岚 QQ76991945

学院 2017 年度校园十大新闻 (二)

新闻五

根据湖南省教育厅《关于“全省百佳学生资助工作单位典型”评选结果的通报》(湘学助〔2017〕16 号)文件精神 and 湖南省教育厅《关于“全省百名优秀学生资助工作者典型”评选结果的通报》(湘学助〔2017〕17 号)文件精神，我院荣获“全省百佳学生资助工作单位典型”荣誉称号，学院资助中心郭超老师荣获“全省百名优秀学生资助工作者典型”荣誉称号。

新闻六

7 月，学院团委按照省委、省政府的决定，省扶贫办、省教育厅的部署和岳阳市扶贫办的具体安排，组织 11 名老师志愿者、24 名学生志愿者开展了“情牵脱贫攻坚”主题实践活动。对口岳阳市华容县 12 个乡镇 28 个自然村。师生们在实践中接受脱贫攻坚教育，磨砺了意志品质，传播了新时代青年学子的青春正能量。王其华老师、周昊霖同学(储运 3161 班)被湖南省教育厅、湖南省扶贫开发办公室评为 2017 年全省大学生“情牵脱贫攻坚”主题实践活动“优秀指导教师”和“优秀大学生志愿者”荣誉称号。

新闻七

今年我院省级立项项目共 8 个，其中湖南省教育科学“十三五”规划课题 1 项、湖南省教育

厅科学研究项目 3 项、湖南省教育教学改革研究项目 3

项、2017 年普通高校毕业生德育实践省级项目 1 项。在湖南省教育科学工作者协会获发论文 6 篇，其中一等奖 1 篇，二等奖 3 篇，三等奖 2 篇。石化管理工程系熊伟老师获评为“湖南省教育科学工作者协会先进个人”。

新闻八

11 月，在岳阳市政府采购 2018 年至 2019 年创新创业培训定点机构中，我院培训中心在全市 36 家培训机构竞标中以第 4 名的成绩中标。

新闻九

11 月，我院被全国高职高专创新创业教育协作会授予 2016 年度“全国高职院校创新创业教育工作先进单位”。

新闻十

12 月，我院代表队获 2017 年岳阳市教体系统教职工羽毛球赛高中组冠军。在湖南省高职院校第九届“院长杯”教工羽毛球比赛中，我院教工羽毛球队获得混合团体赛第六名，女单 B 组第二名李莉，混双第三名张广东、赵晓晓，混双第四名李枫、李莉，男单 B 组第五名张广东，女双第五名赵晓晓、周艳艳，男双第六名李枫、李爱斌。

案例一

人文素养培养：
人文提质“五个一”活动

案例二

职业技能培养：
以赛促练，提升学生职业技能

案例三

产教融合：
财经商贸类专业“引企入教”的产教融合模式

案例四

培训服务：
送技术到现场，为企业解决生产难题出谋划策

案例五

服务区域发展：
服务三湘发展，培训面向子弟兵

学院 2018 年模拟面试大赛 总决赛圆满落幕

为了帮助我院大学生提高自己的应聘技巧，增强心理素质，提升自身的职场竞争力。

2018 年 4 月 16 日，湖南石化职院 2018 年模拟面试大赛总决赛在图书馆多功能厅成功举行。石化装备工程系、石化管理工程系、石化技术工程系负责人，招生就业处创新创业学院相关负责人，招生就业处部分老师出席本次大赛。

比赛现场各位选手发挥出色，才艺展示内容丰富多样，创意十足。评委根据选手自我阐述以及简历内容进行了现场面试提问，观察学生的综合素质，并对每位选手往后的面试提出了可行的建议。

经过激烈的角逐，本次大赛最终由石化装备工程系的周铭铃荣获一等奖，艾拓、伍薇、李呈、符睿、王重庆、魏有军、刘登基七位同学分获二三等奖及优秀奖。

(李神灵)



最后，招生就业处创新创业学院熊伟老师对此次比赛进行总结，她对各位选手的精彩演讲及大赛的组织给予了高度肯定，同时，对同学们提出了三点希望：一是希望同学们可以积极参加此类活动；二是希望参赛选手可以在以后的学习生活中，能够丰富自己的知识和见识，在以后的求职中少一些荆棘，多一些红花。最终实现自己在职场中的理想；三是希望所有同学们都能从中吸取经验，在以后求职的道路上不断审视自己，挖掘自己，设计自己，提高自己。

案例六

我院培训鉴定以前主要面向石化行业和本地企业，今年 6 月学院培训中心为湖南省公安消防部队进行危险化学品事故处置技术培训，根据危化企业生产、贮存、运输等特点，精心设置培训课程，将理论教学、典型事故案例研讨与分析、消防实战演练有机融合在一起。通过半个月的集中培训，全体参训学员的理论知识、技能水平和作战指挥能力都得到了极大的提高，受到省公安消防部队的一致好评。

案例七

精准扶贫：
政校联手培训农村电商致富能手

案例八

为了推动电子商务在农村普及应用，加快农村青年电子商务产业发展，大力培养电商人才队伍，提高青年电商创业技能，促进青年电商增收致富，我院和云溪区政府在湖南湘军联盟网络科技有限公司、岳阳农联分公司支持下，培训农村电商人才 136 名。参训学员通过学习互联网思维和现状、电商与传统营销的区别、电子商务对农产品销售的意义、农产品贸易与电子商务及现代物流相结合的发展趋势、淘宝实操操作与运营等理论和实践课程，基本掌握了电子商务创业的理论方法和基本技能，实现教育扶贫脱贫一批人。

案例九

(摘自学院《高等职业教育质量年度报告(2018)》)

带你去旅行

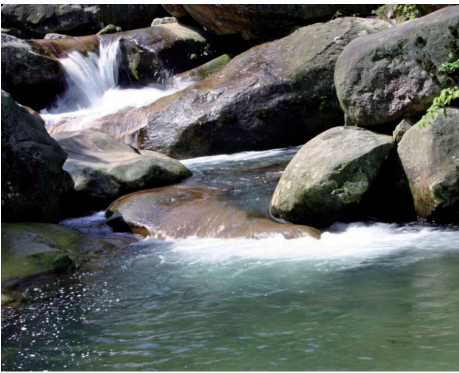
洞庭湖

岳阳楼下的洞庭湖是远古时代云梦泽的遗迹，他说湖面十分宽广，自古就有“800里洞庭湖”之说。虽然它现在面积比以前小了一倍，但他仍是我国第二大淡水湖泊，烟波浩渺、水天一色。洞庭湖的气势十分雄伟磅礴，洞庭湖的月色柔和瑰丽。即使是在阴暗灰沉的天气，也给人别致、神秘的感觉，激起人们的游兴。碧波万顷的洞庭湖不愧为“天下第一水”。泛舟湖间心旷神怡，其乐无穷。



幕阜山

幕阜山国家森林公园位居幕阜山脉主峰中上部，它在岳阳平江县南江镇。总面积 1701 公顷，主峰海拔 1606 米，它为湘鄂赣三省边界第一高峰。幕阜山素以，山雄、涯险，石奇、林秀、水美著称。园内群山起



伏、奇峰挺秀、鸟唱猿啼、古刹藏幽、高山草原、相映成趣、名人题刻、历历犹存……构成了钟灵毓秀的自然风光和别具一格的人文景观。

石牛寨国家地质公园

石牛寨国家地质公园位于湘、鄂、赣边界的湖南省平江县石牛寨镇（原大坪乡）境内，石牛寨海拔 523 米、方圆 10 余平方公里是古军事要地，它是由怪石、奇峰、石洞组成的丹霞石的世界，鬼斧神工，千姿百态，美不胜收。寨内景点众多，可概括为“一牛二角三关险，四桥五寨六线天，七奇石八寺庙，百零八崖景无边”。各景点以奇险著称，尤为罕见的是保存完好的 2000 多米古城墙，享有“天下第一寨”之美誉。

石牛寨景区，景色奇异。面对风门口行风播雨，飞溅瀑布凌空直下百岩潭，乱石迷官俨似摆下八阵图，蟒蛇口、石豹洞、紫龙洞、夕照双珠洞，四十余洞如蜂窝群集。蒸谷甑、牛口、试剑石、取鼓石、鼓架石、思策台、望月台、议事亭、牛角洞、牛背石、古战场等数十处景点衬托如画。古木参天、气候宜人、清静幽雅、古迹重叠、形龙似凤、雄伟逼真，朝霞夕照、雨露风晴、飞禽走兽常集，鸟语花香迷人，引四方来客，游山玩水随你便，采花酿蜜任蜂忙。

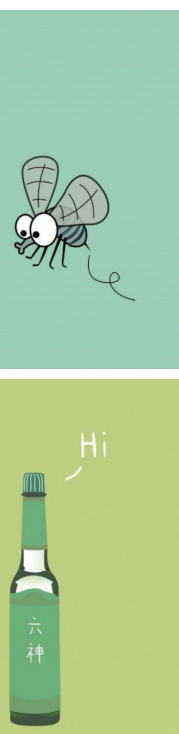
生活告诉我

1: 空调不宜过冷。医疗学家通过试验发现，应该不断调节居室温度，从而逐渐适应温度的较大变化。正确的做法是：居室的温度应在 26℃ -29℃ 之间不断变换，才对身体健康有利。

2: 喝水不宜过量。多喝水是防暑的好措施，可过量饮水也会引起中毒。尤其在炎热的夏天，人们大量出汗之后，体内的钠盐等电解质也随之丢失，如果此时大量饮白开水而未补足盐分就会出现肌肉抽搐痉挛性疼痛。

3: 衣服不宜过露。保健专家指出，赤膊只能在皮肤温度高于环境时才能通过增加皮肤的辐射、传导散热起到降温的作用。而酷暑之日，最好气温一般都接近或超过 37℃，皮肤不但不能散热反而会从外界环境中吸收热量，因而夏季赤膊会感觉更热。

4: 墨镜不宜过黑。许多人认为太阳镜颜色越深越能保护眼睛，其实，镜片颜色过深会严重影响能见度，眼睛因看东西吃力而受到损伤。因此，夏季选择太阳镜的标准：应该是镜片能穿过 30℃ 的可见光以灰色和绿色为最佳。



应带些防暑药物，如人丹、清凉油、万金油、风油精、十滴水、薄荷锭、霍香正气水等。

8: 带防暑装备。在炎热的夏天出，门一定要记得带好防暑装备，以防中暑。

（杨 晶）

人间词话

观人九征

1. 远始之而观其忠：适当的疏远可以观察一个人的忠诚度。
2. 近使之而观其敬：有意亲近能观察到他是否有教养。
3. 烦使之而观其能：用繁杂的事物可以考察一个人的能力。
4. 卒然问焉而观其知：突然问一些事情能考察智谋。
5. 急与之期而观其信：匆忙邀约，观察对方的信誉。
6. 委之以财而观其仁：从钱财往来中观察对方是否仁义。
7. 告之以危而观其节：跟朋友诉说自己的难处可看出其节操。
8. 醉之以酒而观其侧：观酒风酒品能考察人的仪态。
9. 杂之以处而观其色：观察一个人跟不同性别、职业、身份的人接触，可以看出其为人和处世之道。

识人五法

1. 居视其所亲：看一个人平常都与谁在一起：如与贤人亲，则可交，若与小人为伍，就要当心。
2. 富视其所与：看一个人如何支配自己的财富：如只满足自己的私欲，贪图享乐，则不可交，如接济穷人，或培植有为之士，则可交。
3. 达视其所举：一个人处于显赫之时，就要看他如何选择部属。若任人为贤，则是良士真人，反之，则不可交。



4. 窘其所不为：当一个人处于困境时，就要看其操守如何；若不做苟且之事，不出卖良心，则可交，反之，则不可交。
5. 贫视其所不取：人在贫困潦倒之际也不取不义之财，则可交，反之，则不可亲。

其实一个人真实的一面需要很多件事情来反映。想要拥有值得深交的朋友，最好的办法就是：“先变成自己想深交的那一类人，然后主动吸引优秀的人做朋友。”

高质量的交往，总是发生在两个优秀的独立人格之间。它的实质是，双方互相由衷的欣赏和尊敬。

他人是自己的一面镜子，我们则是一辈子都在观人，识人，交人，其实只为做人！

摄影小技巧

有的时候，照片好不好看是其次，先要看看你有没有掌握一些基本的摄影技术！拍出好照片，需要审美，需要经验，需要运气，需要你见到美景，然后拍下来。当然，经验、审美是需要积累的，我们在积累的过程中不要忘了拍照的基础，那就是摄影技术。不管是前期技术还是后期技术，你都要掌握，否

则，你见到了漂亮的银河却不知道怎么拍，那多可惜啊！

假如你想拍马路上的车光溢彩，但你不知道该怎么设置参数，那真是浪费了一次拍照的好机会。今天介绍了几个轻巧实用的拍摄 Tips，你可以在此基础上，再自行探索，加深理解，精进技术。

图④：拍摄山峰时巧妙利用光线，可得到出其不意的效果。

图⑤：拍摄森林时尤其应当注意疏密、远近的协调。

贺 勇 / 摄



图①：面对较高的花树时可低角度仰拍。

图②：长焦距镜头靠近花朵拍出梦幻的效果。

图③：利用大光圈虚化前后的花朵，突出主体。

李维娜 / 摄



走，去长沙



作为一个长沙出生、本地长大的人，听说朋友们要来长沙，作为东道主，表示由衷的高兴，也特意拙笔描述一些长沙行小攻略，和大家分享。

长沙是一座古城，有 2000 多年的历史，确实值得一看。

关于购物和逛街，去步行街，位置在南门口以北，从五一路去也方便，在五一路广场的南面。一条长约 1000 米的步行街道，旁边商铺林立，基本上都是全国一致的品牌店，商店比较集中，明码标价。

关于住，建议住在五一广场附近的酒店，那里是长沙市的中心，去哪里都相对来说比较方便，而且几乎 24 小时都很热闹，相对来说也比较安全。步行街附近有很多七天连锁酒店，性价比很好。

关于吃，长沙可以推荐的比较多，关键要能吃辣才行，否则绝没有口福。南门口附近，是很热闹的小吃集市，有很多路边小店，小吃应有尽有，特别是一个叫“文庙坪”的地方，这个地

方，建议要本地人领着去吃，不然找不到好的。那里有四姨脆（奶奶，长沙俚语）的口味虾和鱼火锅、五姨脆的臭豆腐等。要吃干净一点，精致一点的小吃，建议去火宫殿，可以基本把长沙的小吃品尝个遍，但是口味没有我们在路边摊吃到的那么地道。路边小店，小吃应有尽有，特别是一个叫“文庙坪”的地方。这个地方，建议要本地人领着去吃，不然找不到好的。那里有四姨脆（奶奶，长沙俚语）的口味虾和鱼火锅、五姨脆的臭豆腐等。要吃干净一点，精致一点的小吃，建议去火宫殿，可以基本把长沙的小吃品尝个遍，但是口味没有我们在路边摊吃到的那么地道。还有就是在和记的米粉、无名的米粉、甘长顺的米粉、杨裕兴的面、德园的包子。还有个地方叫做“辣椒炒肉”，这是个菜名，是典型的湘菜，最普通的菜式之一。但是，这个以“辣椒炒肉”为店名的地方做得特别好吃，长沙至少有两家，一家在坡子街，一家在五一路靠近火车站的位置，坡子街的是老店，隆重推荐。坡子街里面有好多餐馆，建议尝尝向群的锅饺、红梅冷饮店的酸梅汤、随便一家的热卤四合一，都不错。红烧肉呢，你要去沿江大道上的毛家饭店，确实地道，肥而不腻，绝对值得品尝，但，毛家饭店的菜偏贵。吃完了可以去沿江风光带走走，吹吹风，看看风景。其他的吃的多了去了，但都是后来的舶来品，不是长沙正宗，不一一列举了。

关于白天的玩，人文方面的，我推荐岳麓山、橘子洲头、杜甫江阁和天心阁。岳麓山在河西（湘江以西），上面有诸多烈士的墓地、爱晚亭、云麓宫等，一座山，步行，有点累。橘子洲头在湘江中间，是个主题公园。杜甫江阁在南门口以西，沿着路走到湘江边就能看到，是个重修的古建筑。这三个是免门票的。天心阁要门票，是太平天国时期的

建议要本地人领着去吃，不然找不到好的。那里有四姨脆（奶奶，长沙俚语）的口味虾和鱼火锅、五姨脆的臭豆腐等。要吃干净一点，精致一点的小吃，建议去火宫殿，可以基本把长沙的小吃品尝个遍，但是口味没有我们在路边摊吃到的那么地道。还有就是在和记的米粉、无名的米粉、甘长顺的米粉、杨裕兴的面、德园的包子。还有个地方叫做“辣椒炒肉”，这是个菜名，是典型的湘菜，最普通的菜式之一。但是，这个以“辣椒炒肉”为店名的地方做得特别好吃，长沙至少有两家，一家在坡子街，一家在五一路靠近火车站的位置，坡子街的是老店，隆重推荐。坡子街里面有好多餐馆，建议尝尝向群的锅饺、红梅冷饮店的酸梅汤、随便一家的热卤四合一，都不错。红烧肉呢，你要去沿江大道上的毛家饭店，确实地道，肥而不腻，绝对值得品尝，但，毛家饭店的菜偏贵。吃完了可以去沿江风光带走走，吹吹风，看看风景。其他的吃的多了去了，但都是后来的舶来品，不是长沙正宗，不一一列举了。

关于白天的玩，人文方面的，我推荐岳麓山、橘子洲头、杜甫江阁和天心阁。岳麓山在河西（湘江以西），上面有诸多烈士的墓地、爱晚亭、云麓宫等，一座山，步行，有点累。橘子洲头在湘江中间，是个主题公园。杜甫江阁在南门口以西，沿着路走到湘江边就能看到，是个重修的古建筑。这三个是免门票的。天心阁要门票，是太平天国时期的

微博话题

我就有了马云一半的成就！我已经有了可以媲美他的容貌，就差和他一样有钱了！

1. “一号男嘉宾你会买名牌包包给我吗？”“那你会听话吗？”“会”“听话，咱不买！”这个视频被很多网友所独钟！很多表情丰富及具演技天赋的网友们用不同的方式演绎出不同的风格！让我们每次看到都会在手机前笑到趴下。
2. “今天房东又来催租金了。”“他怎么这么烦人呐，上个月不是来过过了吗？”“上个月是来过，可咱也没给人家呀。”“瞧你这话说的，好像这个月来，咱能给人家似的。”
3. 中国航天员与美国航天员对话。美国：“你们中国太伟大了！我一眼就看到你们中国的长城了！”中国航天员瞄了一眼：“那是堵车！”
4. 学校饭堂的标准就是：饭虽然不好吃，但还是能吞的下去。吃完虽然没吃饱，但也能让你活到下顿饭的时间……
5. 上天待我不薄，人生在世二十年，

从此，化学老师再也没有带手机上过课。

正宗古迹，石达开牺牲在那里，就在南门口附近。自然风光方面，我推荐植物园和月亮岛，适合看风景、野炊。植物园在长沙南部，观赏植物，天然养吧。月亮岛在相反的北部，是个岛，可以骑马。时间富余的话，可以去长沙野生动物园和石燕湖公园。长沙野生动物园有人在车内、动物在车外，也有人在外面、动物在圈内的情况。石燕湖在长沙和湘潭交界点上，可以骑马、溜索道、划船等。

关于晚上的玩，就可以在步行街北面街口往西，一条叫做解放西路的小街道。那里长沙人俗称酒吧一条街，顾名思义，爱玩、“堕落”的可以去，苏荷、本色、可可、F1、金色年华、星期五、温莎等，各色大中型酒吧、KTV 等娱乐场所。清静一点、别致一点的酒吧在化龙池和太平街，那里都是仿古建筑，一家挨着一家小小的酒吧，十来个座位，酒吧类型，有的只能点茶，没有酒。要看表演的话，在侯家塘的田汉大剧院，那里的文化表演上档次，可以去看看。

关于行，这个问题比较复杂了。虽说长沙有了多条地铁、过江隧道和宽阔的道路，但是 700 多万人口，娱乐之都、漫画之都，出行确实有些拥挤。周一至周五 7:00 至 9:00、11:30 至 13:00、17:00 至 19:00，周日 16:00 至 20:00，这些个时段，没事最好别在路上，呆在室内或自己步行。如果出行，你会感觉很很想死。总体说来，长沙的主城区，南北大通道是芙蓉路，与之平行的南北方向道路主要有万家丽路、车站路、韶山路、沿江大道（河东与河西都有）、金星路（河西）纵贯东西的主干道是五一大道，与之平行的有很多，附近的有人民路、八一路、劳动路（以上都是河东区域）等等，太多了。公交车站牌上，都有地名，交通高峰期以及 16:30 到 19:00 出租车交班的时段，打车绝对不现实，只能去挤公交，那可是一门揉合了体操、瑜伽、柔道等体育项目的一项综合形体艺术呢。

五一快到了，长沙，我们一起去玩玩吧。



后来

“你都如何回忆我，带着笑或是很沉默？”前段时间听闻，刘若英导演的作品《后来的我们》将于今年的 4 月 28 日上映，去看了陈奕迅献唱的《我们》MV 预告片后，也觉得有些戳心。一首《后来》里，那种深爱、遗憾和孤单的情绪，隐藏这无数人的影子。

初识不知曲中意，再听已是曲中人。这首歌刘若英已经唱了 18 年，去年的演唱会上她唱起来，情到浓时却依然控制不住自己一度奔溃大哭。以前总以为，人生最美好的是相遇。后来才明白，其实最难得的是重逢。如果我们能够久别重逢，我希望你别来无恙。

后来的我们，为什么赢过了漂泊，却输给了孤独？后来的我们，有多少跑赢了时光，有多少弄丢了对方？后来的我们，有多少在拥挤的人群里，还觉得自己孤身一人？



人生没有如果，时光也不会倒回，后来的我们都难免经历“遗憾”，后来我们都学着放过自己。刘若英说：“人对记忆有两种态度：一种是埋怨和悔恨，一种是怀念和感恩。我们回首昨天时，但愿总是带着第二种心情。”人这一生，终究要学会和自己和解。

愿你我，都能好好的，勇敢的一直走下去。

经历是一种收获

有的时候，我们可能是静静的坐着，与月亮凭栏相望，欣赏着那婀娜多姿的嫦娥。有的时候我们是慢慢的走着，漫步于深邃的树林中，呼吸着大自然的气息。然而当太阳跳出地平线的时候，我们应该奔跑，去追逐人生的理想，体验人生的百味。奔跑人生，我们体验一种艰辛。

真正正的长跑需要的是良好的体格，而人生的长跑则需要一颗坚忍不拔的心灵。人生不是一条铺满玫瑰的花径，而是一条充满艰难困苦的沙土之道。在整个道路上，要经受住沙土的掩埋，道路的坎坷，还有许多意料之外的险阻。你要时时刻刻奔跑人生，使你的心灵得到锻炼。在这条漫长的道路上，你收获了面对困难的勇气，克服困难的信心以及丰富的经验。

奔跑人生，我们体验一种畅快。当盘古开天辟地的时候，当女娲补天的时候，当上古的夸父追逐太阳的时候，他们体验到的不仅仅是艰辛，同时他们为自己的付出而感到开心。在你付出你的努力之后，你踏上胜利的船只，唱着凯歌远航的时候，你是否会感到心中无比的畅快？就算是夸父最终渴死于阳古，但是他的身躯化为了美好的河流山川。这也是成功。即便是你没有到达胜利的彼岸，但是你仍在不停的奔跑，胜利的曙光就在不远的前方。在这里你收获的是畅快和满足。

当我们经历过这奔跑的人生之后，无论艰辛、畅快、满足都已经幻化成美好的梦想。而奔跑一直是人生的最高理想。让我们系紧鞋带，不在犹豫，向人生的理想冲刺！经历过最初似乎无止境的艰辛，我们挺了过来，身体已经适应了奔跑的感受，心灵不再有激烈的困惑——远方的目的地一点点在接近，而人也有了一种属于奔跑的快感。这是体验人生点滴过程的快感。不再理会外界的纷扰，我们只专注于自己的每一点进步，每一刻成长，轻盈的风成了我们最好的伴侣。

奔跑人生，我们体验一种收获。收获的不仅仅是一份果实，而且是一种奋进的动力；收获的不仅仅是一声赞叹，而且是一种征途的路标；收获的不仅仅是一种快乐，而且是一种充实的思想。（潘永万）

