

学生治保

2008年5月12日14时28分

让我们永远铭记这一刻

手牵手 心连心 守望幸福

上外学刊 (2002) 34 号

上海外国语大学保卫处主办

<http://security.shisu.edu.cn>

总第44期 本期4版

2007年05月27日

指导老师 薛惠明

主编 陈盈娣 副主编 黄颖婷 李艳洁

营/造/和/谐/温/馨/的/校/园/氛/围

本版责编 / 荆康宁

『共筑平安校园 你我畅所欲言』



本期导读:

● 842路公交车忽然起火,再次为我们敲响了警钟:突发灾害面前,我们该怎么办?《公交车自燃 逃生知多少》向你展示如何应对公交车燃烧状况。

>>>详见2版

● 5月12日,全国上下为四川悲恸。作为大学生,我们可以做的是尽力为灾区捐款捐物,为受灾人民祈福。同时,《高层楼房避震常识》将教你如何正确避震。

>>>详见3版

● 如果说面对烈日,涂防晒霜、打遮阳伞是防晒的基础,那么对晒后肌肤进行及时的舒缓就是必不可少的一个“修补”环节了。动手做面膜,让肌肤尽快回复往日的白皙吧。

>>>详见4版

4月17日中午,由上外保卫处牵头、学生治保会主持召开的“平安上外”座谈会,在行政楼会议室举行,来自各个院系的师生代表、保卫处相关负责人、地铁置业松大物业部经理参加了本次座谈会。

会议由校保卫处龚凡副处长主持。保卫处治安科科长徐小平老师首先介绍了虹口、松江两个校区的案发情

况及其作案手法。他以最近松江大学城翻包、偷手提案件多发为例,提醒同学加强警惕,尤其要提防打扮成学生模样或装扮成聋哑人、孕妇的陌生人;失物诈骗、传销组织等利用学生贪小便宜和找工作心切等心理的作案手段也不可防。

松江地铁物业的魏经理介绍了松江校区的安保情况,感谢同学们对松江校区

安保工作的支持,并借此座谈会希望能多听到一些上外同学对保安工作的建议。

座谈会上,学生代表们踊跃发言,提出了不少中肯的意见和建议。如校园内夜间保安不够多、入校的机动车辆车速过快、法学院大楼不封闭等安全隐患。大学生自律委员会杨同学建议与学生治保会联手对〇八级新生进行安全防范宣传。

还有同学建议,保卫处可以通过突发事件演习来加强同学的防火防盗意识。该提议得到了大家的一致赞同,保卫处老师表示在不久的将来会将这一建议付诸实践。

通过这次简单而有效的座谈会,师生就和谐校园的建设加强了沟通,增进了了解,向平安校园这一美好目标又迈进了实实在在的一步。

文 / 孙元青

“S H O W 出我人生”——校园十大明星颁奖晚会隆重举行

5月14日晚上6点,图文西厅热闹非凡。为期一个多月的校园十大明星选拔活动将在这里落下帷幕。

首先登场的是来自新传的活泼自信的女孩——唐洁,一首《Lydia》点燃了台下观众的热情。亲友团不断欢呼,加上东华同学到场助阵,看来唐洁“人气之星”的称号果然名不虚传。

第二个节目让观众大吃一惊,别看英院的陈敏宇是个女生,她的嘴皮子功夫可了不得,竟说起了单口相声,男女声的模仿惟妙惟肖《向左走,向右走》道出了大学生考研还是工作的困惑,让人耳目一新。

随后的两个节目虽说都是唱歌,但风格截然不同。

日院的王倩用甜美的嗓音演绎了《月光》的美好意境;而新传的张欢以一曲《顺时针》让我们感受到知性美女优雅淡然的气质,和她的低调不同,她的粉丝团却热情高涨,令她非常感动。

西语系的李斯琪带给我们的是美丽的傣族舞,与主持人的足球知识问答更让我们看到了她温柔可人的外表下活泼的另一面。

下半场开始了,日院的郭璇毅带病上台,高烧的她取消了歌曲演唱,带来一段发自肺腑的独白。对于家住厦门的她来说,地震是再熟悉不过的事,她清楚地知道四川以及全国所遭受的恐慌。在低泣中她号召大家有钱的捐钱,有能力的去献一

次血,尽己所能帮助灾区人民。最后的那句“现在我们都是四川人”,更是给我们带来了深深的触动。

候选人中唯一的男生,金融系的何敏捷随后登台。他个性十足,帅气逼人,连个人展板也个性到只有一句话加一张照片。带着大喇叭,唱着苏打绿的《Believe in music》,让人不留下深刻印象也难。

日院的王寒蕾是市短跑冠军。在这次晚会中她别出心裁地为我们讲起了冷笑话,以她生动的表现力演绎了十个冷笑话,让我们都沉浸在欢乐中。

暗淡的灯光,孤单的木椅,台下手机微弱光线的摇曳中,西语系的陆怡带来了

王菲歌曲串烧,孤单深沉的意境让我们深深沉醉于美妙的音乐中。

“麦霸女王”王雯婕压轴登场,电视剧《命中注定我爱你》插曲及《对的人》两首风格不同的歌曲被她演绎得完美无缺,百变歌唱达人的唱功可见一斑。

在十大明星共同演唱的《Super Star》的歌声中,晚会落下了帷幕。十个人,十种不同的性格;十个人,给我们带来了十种不同的感动。从报名、海选、拉票再到晚会表演,他们在不断成长。无论结果如何,在治保会搭建的舞台上,他们是当之无愧的“校园明星”!

文/李艳洁

治E系列12

Men Can Help Too

※ If you are walking in the same direction as a woman on her own, don't walk behind her. This may worry her. Cross the road and walk on the other side. This may reassure her that you are not following her.

如果你正好与一位独身女子同路,不要走在她后面。因为这会引起她忧虑。穿过马路,在另外一边行走。这使她宽慰你没有在跟踪她。

※ Don't sit too close to a woman on her own in a railway carriage.

在地铁车厢里不要和独身的女子坐得太近。

※ If you are thinking of chatting to a woman waiting, for example, at a lonely bus stop, remember that she won't know you mean no harm.

如果你想和一位女子攀谈,比如说,在一个偏僻的车站上,记住,她并不知道你没有恶意。

※ Remember that a woman on her own may feel threatened by what you think are admiring looks. 谨记一位独身女子可能因你对相貌的想法感到危险。

※ If you escort a female home ensure that she is safely in the house before you leave.

如果你护送一位女性回家在离开前确保她安全进了家门。

文/谈宏渊

公交车爆燃 逃生知多少

5月5日上午9时左右,一辆公交车在上海杨浦区黄兴路、国顺路口发生爆燃。事故造成3人死亡,十多人受伤。扼腕之余,我们每一个大学生都应了解以及掌握基本的公交逃生知识,以便在突发状况中能及时自救并抢救更多的伤者。

车辆着火有个最大的特点就是火势蔓延特别迅猛,往往在数秒内就席卷全车、封住车门,乘客稍有犹豫就有可能丧失逃生机会。所以,当公交车发生火灾时,万不可乱了手脚,多一些冷静就多一分生还的希望。

公交驾驶员大多接受过安全培训,了解一些逃生技巧。当封闭的公交车突然着火后,驾驶员应迅速切断电源并开启车门,让乘客从安全门下车。如果车的电线路被火烧坏,车门开启不了,在每辆封闭式客车或公交车上的玻璃旁都有安全锤,乘客应砸开就近的车窗翻下车,但无论如何要保持冷静,切莫拥挤。

另外,《城市公交车船乘坐规则》第七条明确规定:严禁

携带易燃、易爆、有毒等危险品以及有碍乘客安全和健康的物品乘坐车、船。但公交车乘客很少顾及这些,依然会有携带酒精、汽油等易燃易爆物品上车的情况发生。除此之外,无人售票以及无乘务人员也使得乘客携带各种物品不受限制。

以下是学生治保报为大家总结的一些“公交自救小贴士”。

1. 立即打开车门,切断电源,寻找最近出口。
2. 如果小火焰封住车门,可用衣物蒙住头部,从车门冲下。
3. 如果车门被堵,可利用公交车上专门的安全锤打碎车窗逃生。
4. 如果车子发生侧翻,正好把门堵住,就要启用车顶的紧急出口。按标注的箭头方向旋转,整扇透气窗会向外推出,乘客就可以由这个口逃生。
5. 如果发现衣服着火,可就地打滚将火压灭,切忌乱跑。

文/詹晨

高层楼房避震常识

文\丁家丰

地震一旦发生,首先要保持头脑的清醒和冷静,及时判别震动状况,千万不可在慌乱中跳楼,这一点极为重要。其次,可躲避在坚实的家具下,或墙角处,亦可转移到承重墙较多、开间小的卫生间暂避一时。因为这些地方结合力强,尤其是管道经过处理,具有较好的支撑力,抗震系数较大。

总之,震时可根据建筑物

布局和室内状况,审时度势,寻找安全空间和通道进行躲避,减少人员伤亡。

如果你在室内,应就近躲生时,从人们发现地光、地声,感觉有震动,到房屋破坏、倒塌,形成灾害,有十几秒,最多三十几秒的时间。这段极短的时间叫预警时间。只要掌握一定的知识,事先有一些准备,又能

保持头脑清醒,就可能抓住这段宝贵的时间,成功地避震脱险。

2、身体应采取的姿势:

伏而待定,蹲下或坐下,尽量蜷曲身体,降低身体重心。抓住桌腿等牢固的物体,保护头颈、眼睛,掩住口鼻。避开人流,不要乱挤乱拥,不要随便点明火,因为空气中可能有易燃易爆气体。

3、为什么地震瞬间不宜夺路而逃呢?

这是因为:

1)现在城市居民多住高层楼房,本来来不及跑到楼外,

反倒会因楼道中的拥挤践踏造成伤亡。

2)地震时人们进入或离开建筑物时,被砸死砸伤的可能性3)地震时房屋剧烈摇晃,造成门窗变形,很可能因打不开门窗而失去求生的时间。4)大地震时,人们会在房中被摇晃甚至抛甩,站立和跑动都十分困难。

除了“伏而待定”这一原则外,地震时还应注意不要顾此失彼。短暂的时间内首先要设法保全自己,只有自己能脱险,才可能去抢救亲人或其他心爱的东西。

夏天是修身塑形的好时节,酣畅流汗后洗个澡,定会让你的身体感到无比轻盈。但如果你觉得“夏天=动感”那就以偏概全了。在骄阳似火的夏日寻求一份宁静与怡然,也是必不可少的。

下面就给大家带来几项夏天适宜参加的运动,让我们一起来享受健康的生活状态吧!

夏季运动

游泳

在热浪扑鼻的夏日,最“清凉”的运动莫过于游泳啦。游泳益处多多。首先,它能提高人呼吸系统的功能。水的密度比空气的密度大820倍,人在水中呼吸要承受13公斤重的压力。为了克服这种压力,呼吸肌必须用更大的力量进行吸气。呼吸肌的力量增强了,肺活动量就会增大。其次,游泳能提高心血管系统功能。水温比体温低,水的导热性是空气的26倍,人接触水时常常引起末梢血管收缩,继而发生适应性的扩张。这些因素,能大大增强心脏的功能,减少代谢废物在血管壁上的沉着。此外,游泳能使大脑皮层的兴奋性和指挥功能增强。在紧张的工作后若到水中游泳片刻,就会感到精神振奋,周身轻快。

健身球

这项运动能调和气血、舒筋健骨、强壮内脏,而且运动量小,不受场地、气候的限制,所以适宜夏天练习。人体五指之上有许多穴位,是几条经络的起止点,而经络则是联系人脑神经和五脏六腑的纽带。经常练习健身球的人,可通过对这些穴位和经络产生不同程度的刺激,从而达到疏通经络、调和气血的目的。

钓鱼

钓鱼不仅在于获鱼,更在于怡养性情,增益身心。过去许多文人名士把“烟波垂钓”视为文雅活动,而在当夏,如果走到水库、池塘边,在繁茂的树荫下,清风吹拂,闻斜阳中蝉鸣,寻得这愉悦和宁静,得“自然凉”,驱除烦躁,是多么惬意啊!钓鱼之所以养心养性,是由于垂钓是靠脑、手、眼配合,静、意、动相助而成。垂钓之际,眼、脑、神专注于浮标的动静,它对提高人的视觉和头脑的反应能力,都起到了积极作用。适宜于夏季的体育锻炼还有不少,我们不一一罗列。但要注意的是,夏天天气炎热,人体消耗大,因此参加体育活动必须讲究方法,张弛有度,才能达到好的健身效果。

文\邓小燕

行动指南 理智爱国



2008对中国而言是不寻常的一年。

拉萨“3.14”打砸抢烧暴力事件后,一些西方媒体、集团、政客罔顾历史事实,支持达赖分裂主义势力,居心叵测地诽谤中国、妖魔化中国。

不久前,奥运圣火传至巴黎,在当地受到“藏独”分子的阻挠和干扰,引起中国人民的极大愤慨,激发了中国人民的强烈爱国热情。“抵制法货”就是民众这种爱国热情的朴素表达,是一种民意的真实而热情的表现。

但爱国并非重在华丽的外部形式,而是要内化成为一种不灭的精神。作为热血青年,当前我们更应该做到的是以“维护社会稳定大局”为核心的理智爱国。下面就是我们为大家提供的一些爱国行动指南。

1.关心时事,了解周围正在发生些什么。

2.遵纪守法,遵守道德规范,做一个好公民。

3.做好自己的本职工作。社会这台“大机器”的正常运行不能缺少一颗小螺丝钉。

4.了解我国概况,学好历史地理等常识,当被人(尤其是外宾)问起时可以自豪地作出准确的解答。

5.节约能源,走可持续发展路线。不仅为自己、为后代,也为国家减轻负担。

6.保持乐观向上的心态。良好的国民风貌能为祖国增光添彩。

7.支持国货,拉动内需才能促进发展,提升竞争力。

8.无论面对何种形势,团结一心,同舟共济。

以上这些看似简单,坚持做下来却绝非易事。

爱国不是喊口号,而要从自身做起,从小事做起,这样才能树好民族之根,壮大民族之魂。

文\程卓远

求职择业“三定”原则

时下,渐渐进入了毕业生求职择业的高峰期。面对竞争激烈的就业市场,笔者认为,广大毕业生在择业前只有做到了以下“三定”,才有可能找到自己满意的职业。

首先要“定向”。通常情况下,择业方向应根据本人所学专业确定。现如今,“学非所用”的情况比比皆是。在这种情况下,需要认真选择与自己兴趣相投的职业

岗位。有些大学生在校期间根据就业市场状况修读了双学位,领取了几种职业资格证书,就业时这些人就比别人多些选择机。

其次要“定点”。所谓“定点”就是选择就业的地点。比如,有些人选择去大城市,有些则选择进军西部,开发边疆。无论最终选择如何,切忌一时冲动。有些人认为大城市经济发达,薪资水平相对较高,但忽略

了竞争激烈、观念差异、心理承受力等因素,当择业不顺利时很容易产生挫折感。

最后要“定位”。择业前要对自己的水平、能力、薪资期望、心理承受力等各项指标进行全面分析,做出准确定位,不要低估自己,更不要高估自己。找工作时,不要过分在意公司名气以及薪资的高低,只要公司、岗位适合自己,就应去应聘,争取被录用。确立从

基础做起,逐步积累经验,循序渐进谋求发展的思想理念,对个人职业生涯十分有利。

随着就业竞争的加剧和收入的普遍提高,个人的发展空间和前途已成为求职者关注的焦点。择业时,薪酬已不再是求职者首要考虑的因素,取而代之的是个人发展和企业前景。作为初出茅庐的大学生,应以更好地调整好自己的择业心态。 文/吕代(摘)

艺

文

《黄金罗盘》特效浅析



新线于2002年2月开始筹划制作《黄金罗盘》,一直到英国首映2007年12月共历时5年之久,参加主要创作的九家特效公司,在17个月的总制作周期内共完成特效镜头1100多个,将好莱坞的特效水准再次提高到一个新的阶段。整个特效团队所围绕的主题都是“转化”,将某种你所熟悉的东西转化为另一个世界的东西。

同时经验老道的摄影导演还将每个角色的心理变化透过颜色表现在镜头中。在Lyra的旅程中,开始的色调是丰富的、金色的暖调。在和Coulter夫人一同旅行时,感触到的是到处充满的诱惑和光彩。而在Lyra逃出Coulter夫人的魔掌时伦敦的夜景被设置成绿色的调子。伴随着Lyra的旅程逐渐往北,风景也变成冰冷的泛着银色光芒的蓝色调。其实细心的观众可以在其中发现冰的颜色是很

丰富的,并且随着角色的内心变化而改变颜色。

制作人员制作出照片级别真实感的白熊,这意味着白熊的盔甲要与身体做互动,甚至每根毛发要与他一同运动,并且还要有重量感,这些技术难度都是空前的。而制作团队并不满足于此,他们把制作重点放在对于数字角色的艺术表演上,抛开一切技术上的细节——什么毛发、盔甲、伤痕和爪子上的污垢之类的东西不说,把最重要的事情放在对角色感情的捕捉。这使角色的真实感大大增加,如Coulter夫人的猴子,上蹿下跳的守护神Pan。这些守护神的表演生动、活灵活现,动画师是通过细心的观察与精心的分析得来的,他们在讨论的时候甚至自己扮演其中的动物角色给导演看,之后大家在对于动画师的表演给与评价,动画师改正之后,制作出动作的雏形。经过多次改正调试后,才最终呈现在观众面前。

整个制作环节中真实可信的数字角色与宏大的场面,以及和真实人物之间的匹配合成,这些工作量都是惊人的。在荧幕前,观众惊心动魄的欢呼声背后是制作团队夜以继日的观察、测试、修正。而这些,也正是他们捧得第80届最佳视觉效果奖的强有力的保证。

文/吕代(摘)



炎炎夏日,骄阳似火,尽管女人们对防晒都已下足了功夫。可夏日的阳光往往来得直接、热烈,让人无处可躲。通常皮肤晒伤后就会变得干燥,更有甚者发痒、发红。那么晒伤后我们该用什么方法来补救呢?有什么办法能让自己尽快恢复往日的白皙呢?自己动手制作面膜吧,你一定会有意想不到的收获。

1>蛋白柠檬面膜:柠檬汁一匙、新鲜鸡蛋一个、面粉一勺。取鸡蛋分离出蛋白,加入柠檬汁,充分搅拌后,加入面粉,成糊状。均匀涂于面部,干燥后洗去,一周2~3次。本面膜可使皮肤柔嫩,清爽、美白,对面部色斑有脱色、消散的作用。

晒后修复之

非常法宝

2>马铃薯胡萝卜面膜:马铃薯胡萝卜各适量。将原料洗净,捣成汁即可。直接敷与皮肤上20分钟后洗去。这两种蔬菜都含有充足的维生素A维生素B,对皮肤干燥,晒后的粗糙、敏感都有很大的修复作用。

3>奶酪加薰衣草面膜:奶酪适量、薰衣草精油两滴。在奶酪中滴入两滴薰衣草精油,充分调匀。将面膜涂于面部,30分钟后洗去。此面膜可以有效治疗晒伤肌肤。薰衣草精油本身具有安抚、稳定、消炎作用,配合奶酪可以使皮肤光滑细腻。

另外,想要拥有对紫外线防御能力强的肌肤,还需充分摄取防止肌肤老化的维生素E,增强皮肤抵抗力的维生素A,增强皮肤弹性的钙,这些都能从食物或营养补助食品中获得。同时要保持平和的心态,因为精神紧张或疲劳过度,肌肤所需的维生素C就会逐渐流失,所以保持好心情,好睡眠对恢复皮肤很重要。

文/陈嘉倩(摘)