

◇ 实习访谈

中原雅韵邂逅冰雪豪情

□ 人文学院 汉教231班 贾丰伊



哈尔滨师范大学速滑课训练留念

摄影 贾洪刚

第九届亚洲冬季运动会虽然已经落下帷幕,但冰雪运动带来的激情余温未散,它所引发的热潮与思考,仍在我心中交织、回响。不止是北国的速滑与冰舞,中原大地上传承千年的少林功夫与太极拳也一直以它们独特的方式潜移默化地影响着我们。我常常想,这些动静各异、刚柔不同的体育形式,究竟是怎样塑造着我们、教育着我们的?正是带着这样的个人疑问,我与哈尔滨师范大学的贾洪刚副教授进行了一场轻松而深入的交流。我们从冰雪运动的激情,聊到少林功夫的坚守,再到太极拳里的处世哲学,不谈宏大叙事,只聚焦于这些体育特色文化如何具体而微地融入当代的体育教育,如何在日复一日的锤炼中悄然助力学生实现自我的成长与蜕变。

河南科技大学校报记者贾丰伊:作为较少接触冰雪的河南学生,我们很好奇,哈尔滨近半年的冬季里,“寒冷”对体育教学是挑战还是优势?

哈尔滨师范大学贾洪刚教授:寒冷是东北体育教学独特的“地域基因”,既带来挑战,也构成优势。挑战在于,冬季户外训练必须面对零下二三十摄氏度的严寒,我们需提前做好充分防护,适当延长热身时间,严防冻伤。如遇暴雪、大风等极端天气,则及时转为室内理论课程,始终将安全置于首位。这份“冷”,更是一种天然的教学资源。长达数月的冰雪期,为系统开展冰雪项目教学提供了得天独厚的条件。从初冬冰场凝成,到次年春季冰雪消融,校内外丰富的冰场与雪场得以充分利用。这不仅保证了学生有充足的时间从基础入门到熟练掌握技能,也在持续锻炼中锤炼着他们的意志品质。

河南科技大学校报记者贾丰伊:河科大体育课有少林武术、陈氏太极拳等。提到哈师大体育课,外界会联想到丰富多彩的冰雪项目。除了滑冰、滑雪,咱们学

校还开展了哪些本地特色或新兴的冰雪课程?

哈尔滨师范大学贾洪刚教授:我们引入了“抽冰嘎”等东北民俗冰雪活动。在玩乐间引导学生掌握协调与平衡,在体验中使冰雪文化焕发魅力。为对接2025年哈尔滨亚冬会,我们学院还同步新增了“冰雪赛事运营”“冰雪场地维护”等课程。这项举措不仅让学生生会运动、懂产业,而且为其未来参与相关赛事工作奠定了坚实的基础。

河南科技大学校报记者贾丰伊:在银装素裹的季节里,哈师大的校园体育文化会呈现出怎样与众不同的景象?能否请教授分享一些令您印象深刻的冬日校园体育画面?

哈尔滨师范大学贾洪刚教授:每到冬季,校园便成为一片生机勃勃的“冰雪运动天地”。最热闹的当属每年12月的“冰雪体育文化节”。学生们会自发组织雪地足球赛。场地上,他们身着厚厚的冬装,在皑皑白雪覆盖的场地上奔跑、传球、射门。每一次进球的欢呼都响彻冬日晴空。师生们还经常一起参与冰雕创作。体育专业的学生一般会精心雕刻出冰壶、滑雪板等运动器械的造型,将力与美、艺术与体育完美结合。这让原本静谧寒冷的冬日校园充满了蓬勃的生机与创造力的活力。

河南科技大学校报记者贾丰伊:中原文化滋养下的体育精神强调“根基沉稳、内外兼修”,而北国冰雪运动则更彰显“速度、技巧与冒险精神”。您认为,这两种特质在培养学生素养与人格方面,各自有着怎样的侧重点和独特价值?

哈尔滨师范大学贾洪刚教授:我认为这两种精神是互补共生的关系。中原武术,如太极拳,重在“向内修持”,强调根基沉稳、意念专注与气息调和。通过一招一式的规范练习,引导学生学会控制身体、沉淀心绪,培养的是定力、耐心和处变不惊的从容。北方冰雪

运动则体现为“向外延伸”,在寒冷环境中追求技术的精准与身体的协调。从初次上冰的步履蹒跚,到逐渐掌握平衡、自如滑行,这个过程不仅锻炼体能,更磨炼意志,增强学生在动态环境中应对变化、协同配合的能力。二者路径不同,但精神内核高度一致:太极之“稳”源于日复一日的扎实修炼,冰雪之“动”同样离不开反复练习中积累的沉着与信心。它们共同指向体育精神的本质——在坚持中成长,在磨砺中超越。

河南科技大学校报记者贾丰伊:对于来自南方地区的同学,您是如何通过教学引导,将天然的“冷”资源转化为他们参与体育的“热”情的?

哈尔滨师范大学贾洪刚教授:我们遵循“以趣味引导入门,以梯度实现掌握”的教学原则。第一堂课不会急于进行技能训练,而是通过“雪地寻宝”这类游戏让学生在轻松愉快的氛围中熟悉冰雪特性、激发参与兴趣。接着我们会安排“抽冰嘎”、堆雪人等活动,帮助他们逐步建立对冰雪环境的适应感。在学生获得基本体验和信心之后,再循序渐进地引入滑冰等更具技术性的内容。许多南方学生从最初的小心、好奇,到学期结束时主动询问“明年是否还能继续参与冰雪课程”,这种由内而外的转变正是教学引导取得成效的生动体现。

河南科技大学校报记者贾丰伊:在您看来,中原与北国虽地域文化迥异,但其优秀的体育教育体系背后,是否存在最核心的、共通的育人价值?

哈尔滨师范大学贾洪刚教授:体育育人的核心在于“通过运动实现人的成长”。无论是太极拳还是冰雪运动,表面是锻炼身体,本质是锤炼精神。太极拳强调日复一日的招式练习,从生疏到熟练,从浮躁到专注,培养的是“坚持”。面对难以掌握的动作,需耐心琢磨、反复尝试,锻炼的是“抗挫折能力”。冰雪运动同样如此。滑雪的平衡之道需要在一次次摔倒和爬起中反复锤炼。精准投壶的核心,在于对力度的精细掌握。运动员唯有通过千锤百炼才能使每一次出手都恰到好处。二者都离不开“不放弃”的韧劲。两者共同传递一个道理:进步非一蹴而就,必须脚踏实地。此外,体育也教会学生“尊重”规则,学会“合作”。无论是太极拳的对练默契,还是冰壶的团队配合,皆是例证。这些品质超越了地域与运动形式,是体育教育的共通价值。最终目的都是让学生成长为更坚强、懂合作、能不断超越自我的人。

河南科技大学校报记者贾丰伊:最后,对于许多对北方冰雪运动充满兴趣的同学,您有什么想对他们说的?

哈尔滨师范大学贾洪刚教授:同学们,冰雪运动是一片值得探索的新天地。初次接触时可能会遇到一些挑战,比如需要适应低温、掌握平衡等。但这些都是学习过程中的自然阶段。希望你们能以开放的心态去尝试,从简单的雪地活动开始,逐步感受在冰面滑行的乐趣,体验雪上运动的独特魅力。这份在冰雪中获得的成长经历将会成为你们宝贵的收获。

河南科技大学校报记者贾丰伊:您的分享让我们对北方的体育教育有了清晰的认识。同时诚挚邀请您方便时来河南,感受中原武术的深厚底蕴。

哈尔滨师范大学贾洪刚教授:谢谢你的邀请,也期待未来能有机会走进中原,感受少林武术、太极拳的魅力。本次对话,让我们真切地感受到,无论是中原源远流长的武术传统,还是北方得天独厚的冰雪资源,都在以不同的方式实现着共同的育人目标——通过系统的体育实践,培养学生的意志品质、团队精神和身心素养。这种“冷”与“热”的交流互鉴,不仅拓展了体育教育的视野,更为培养全面发展的青年一代提供了多元路径,体现了体育育人的普遍价值与时代意义。



绿松石龙形器

摄影 陈新元

中华文明起源具有关键的作用。所以我很期待去二里头夏都遗址博物馆。

校报记者孙瑞歌:二里头遗址博物馆,有没有什么让你印象深刻的文物?

人文学院陈新元:我看到了乳钉纹铜爵、网格纹铜鼎、绿松石龙形器等镇馆之宝。最令我印象深刻的就是绿松石龙形器。它被学术界普遍认为是华夏龙图腾最直接、最正统的根源,其创作之精、用工之巨、体量之大,在中国早期龙形文物中十分罕见。

校报记者孙瑞歌:在与同学共同参观展览的过程中,有没有因为某个展品或讲解内容和同学讨论起来?具体讨论了什么内容?

人文学院陈新元:汉魏洛阳城遗址博物馆内设有西域香料主题展可以供参观者沉浸式体验。其中陈列了迷迭香、甘松香等多种香料。在体验的过程中,既能引发对当时西域贸易繁荣景象的遐想,又能生发出对古人精湛制香技艺的赞叹。

校报记者孙瑞歌:能不能简单介绍一下水泉石窟?
人文学院陈新元:水泉石窟里的造像主要是北魏之作。水泉石窟的造像集中并且工艺精美,是研究古代雕刻、绘画、建筑等方面的珍贵资料。1963年,它被河南省人民政府公布为河南省第一批重点文物保护单位。2013年,它被国务院公布为第七批全国重点文物保护单位。

校报记者孙瑞歌:你认为这次实地调研的经历在帮助你直观地感受中华优秀传统文化的深厚底蕴与独特魅力等方面起到了怎样的作用?这一过程又如何具体提升了你对自身文化的认同感与自信心?

人文学院陈新元:相比书本、网络的间接信息,实地调研历史遗存能带来多感官的沉浸式体验,触摸古迹肌理、观察技艺细节、感受场景氛围,让中华文化从抽象概念变为可感知的具体存在。这是间接了解无法替代的。这种直观的文化浸润不仅深化了我们对中华优秀传统文化的认知,更激发出强烈的文化认同感与自豪感。正是这份历经岁月沉淀的文化力量赋予我们坚定的文化自信,也让我们更有底气将这份宝贵文化遗产传承下去,续写属于新时代的文化华章。

调研并非终点,而是理解历史的“第二课堂”。作为调研记录者,我们所见证的不仅是一次常规采访,更是青年一代与中华文脉之间的深度对话。当我们用探索行动连接过往与未来,我们有充分理由相信,这份对历史的敬畏之心与探索之志终将成为青年群体续写中华文明故事的起点。那些被他们深刻解读的历史亦将在新一代的守护与传承中绽放更为持久的时代光芒。



河南广播电视台洛阳记者站实习留影

摄影 赵华彤

从校园的理论课堂走向职场的实践赛场,实习经历如同一场沉浸式成长课。每一次挑战都藏着蜕变的契机,每一次突破都让前行的方向愈发清晰。我在宿舍里找到汉语言231班的魏渊同学,来询问一下她初次实习的经历和感受。

校报记者肖婉婷:你这次实习的单位是什么?平常的出行方式是什么?大概需要多长时间?

人文学院魏渊:我在河南广播电视台洛阳记者站实习。通常骑电动车出勤,大约需要20分钟。天气不好的话会打车去,10分钟左右就能到。

校报记者肖婉婷:实习前,你对这份工作的核心职责与主要内容有何预期?到岗实习后,哪一项工作让你最直观地感受到“与预期存在差异”?

人文学院魏渊:实习前,我以为河南广播电视台洛阳记者站的工作主要是跟着老师跑新闻、写稿件。实际入职后,第一件打破预期的事是整理过往新闻素材库。对于从来没接触过这方面工作的我来说,还是比较困难且枯燥乏味的。花了挺长时间,费了很大功夫我才完成了这项任务。这和我之前想象中的工作很不一样。

校报记者肖婉婷:实习期间是否接触过“自己没学过、没做过”的任务?面对此类任务时,你的第一反应是什么?最后又是怎么解决的?

人文学院魏渊:遇到过。实习第二天下午,李老师就给我安排工作,让我自己独立剪辑一条关于天津路小学研学的短视频。之前,我从没学习过剪辑方面的知识。第一反应是慌。盯着一堆采访原片、同期声和字幕文件,我完全不知该从何下手,心里特别怕自己做不好而拖累了整个团队。后来,我在哔哩哔哩上搜索关于剪辑零基础入门教程方面的视频,发现某博主的《从零开始学剪辑》非常实用。通过观看《从零开始学剪辑》,我快速地掌握了素材导入、拼接、转场添加、节奏把控及简单调色、字幕添加等实用技巧。这些技能让我能够独立完成高质量的短视频剪辑,工作效率翻了一倍还不止,作品的节奏感和整体质感更是有了质的飞跃。期间,遇到不懂的地方,我就询问我的室友兼同事赵华彤。之前,她在媒体中心视频部工作,对剪辑知识比较了解。从开始学习到实际操作,我花费了整整一下午的时间,终于把有关天津路小学研学的视频做好。做完以后,我先自己从头到尾检查了三遍。感觉没有问题后,我把自己精心剪辑的视频交给了闫记者检查。闫记者耐心地看完后,指出视频中存在素材导入后画面音频不同步、字幕错位等问题,并教给我修改方法。当遇到视频、音频不同步的情况,可在“格式工厂”把视频转成MP4再导入;若已导入,可在时间轴右键素材,选择“取消链接”后,手动拖动音频对齐画面,对齐后再“链接”锁定。当遇到字幕错位的情况,就用剪辑的“字幕编辑”功能,逐句核对自动生成文字,将字幕拖到画面下方1/4处,留出安全区,确保在手机和电脑上播放时都能看清,不遮挡关键内容。最终我有惊无险地完成了任务。

校报记者肖婉婷:相较于实习初期的自己,你认为目前在沟通协调能、做事效率、解决问题的思路等方面取得了哪些显著提升?

人文学院魏渊:进步最明显的是“沟通协调的能力”和“解决问题的思路”。以前在学校遇到问题会先等老师说法,现在拿到任务会先问领导“这个任务的核心目标是什么”。遇到卡点,自己会先查资料,列2-3个解决方向,再找李老师确认哪个更可行,而不是一味等着别人帮忙了。

校报记者肖婉婷:这段实习经历有没有改变你对未来职业发展的想法?比如是否让你坚定了做这类工作的意愿,或是让你意识到自己在某些职业方向上可能存在适配性差异?

人文学院魏渊:有,而且改变还挺明显的。相较于之前模糊地觉得当记者做新闻很酷,现在越发坚定想往这个方向走。同时,我也明确了自己更适合的细分领域,就是编辑或者内容策划方面。

校报记者肖婉婷:你认为在实习过程中,最该“抓住”和最该“避开”的事分别是什么?

人文学院魏渊:最该“抓住”的是“主动问”。遇到不懂的别憋着,趁领导或同事不忙时请教,比自己瞎琢磨效率高很多;最该“避开”的是“怕犯错就不敢尝试”。其实,实习生偶尔出错很正常。比如,我之前标错了一组数据,幸好领导没有批评我,还耐心地教我准确核对的方法。若因害怕犯错就不敢尝试,反而学不到真东西。

校报记者肖婉婷:除了上述交流提及的内容外,你是否认为还有其他你觉得很重要、但尚未涉及的内容?

人文学院魏渊:想补充一点:实习时可以多记“工作笔记”,比如把领导提的修改建议、常用的工具操作步骤记下来。后面遇到类似问题能直接翻,不用反复问别人,也能慢慢形成自己的工作方法。

这份在实践中沉淀的成长是一份极为珍贵的收获。它驱散了实习生们对未来的迷茫,赋予他们迎接职业挑战的底气。未来步入职场,相信他们会带着这份能力与心态,坚定地朝着目标前行,在各自的领域发光发热,绽放属于自己的精彩。



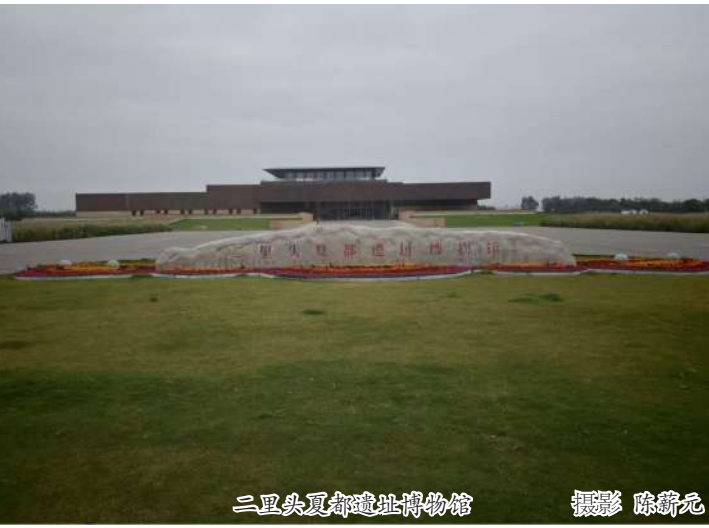
采访留影

摄影 赵华彤

◇ 实习访谈

寻迹古遗址 感知历史温度

□ 人文学院 汉语言231班 孙瑞歌



二里头夏都遗址博物馆

摄影 陈新元



乳钉纹铜爵

摄影 陈新元



陶百花灯

摄影 陈新元



绿松石龙形器

摄影 陈新元



绿松石龙形器

摄影 陈新元



水泉石窟

摄影 陈新元

馆、偃师博物馆、汉魏洛阳城遗址博物馆以及水泉石窟。通过这次实地调研,我对洛阳地区丰富多元的历史文化遗迹有了进一步的认识与了解。

校报记者孙瑞歌:去之前,有没有查过这几个地方的资料?你最期待去哪一个地方调研?

人文学院陈新元:去之前没有听说过水泉石窟。于是,我查了一些相关的资料。水泉石窟是北魏至北宋开凿的,主要为北魏时期的作品。我最期待的地方是二里头夏都遗址博物馆。作为中国早期国家形成和发展的研究、展示中心,二里头夏都遗址博物馆对研究