



罗昌，男，于 2020 年 9 月退伍，曾服役于湖北消防总队荆门支队。退役复学后，本着退伍不褪色的满腔热血加入湖北师范大学文理学院国旗班并担任第四届总班长，负责国旗班的日常内务，积极配合学校各项工作，为学校的发展和国旗班的发展做出了很多贡献！



王梓卉，女，曾服役于中国人民解放军 31631 部队，2021 年退出现役。现任湖北师范大学文理学院第五届国旗班班长。本着对国旗的热爱和军人退伍不褪色的信念，复学后积极投身于国旗班建设之中，主要负责队内日常训练和思想工作，希望和国旗班一起成长进步，努力成为一名优秀的班长。

### 国旗班风采展示



王宇，男，曾服役于武警浙江总队机动支队，于 2020 年 9 月 1 日退出现役，就读于经济学 1901 班。复学后，响应学校号召，参加国旗班建设并担任湖北师范大学文理学院国旗班第四届班长一职。希望把一不怕死、二不怕苦的战斗精神和作风，融入国旗班的训练中并传承下去！



张攀，男，曾服役于中国人民武装警察部队某部侦察连，退役复学于高职一学部 20 届新能源汽车技术 1 班。现任湖北师范大学文理学院第五届国旗班班长。本着对祖国的热爱，为护卫国旗尽一份力。参与国旗班建设，负责队员日常训练。发扬了退伍不褪色的军人本色。



杨宁，男，2020 年 9 月退伍，曾服役于中国人民解放军驻港部队。退役后，加入湖北师范大学文理学院国旗班担任第四届班长。带领第四届队员们每日训练，为了学校每周国旗的顺利升起，付出了很多。



李祖昌，男，2017 年九月参军入伍，曾服役于原武警第 128 师，2018 年六月参加上合组织青岛峰会执勤安保，2019 年参加国庆七十周年联欢晚会主题表演。本着退伍不褪色的原则，成为湖北师范大学文理学院第五届国旗班的班长，也将会致力于成为一个优秀的班长，与国旗班共同进步！

### “长津湖”观影活动

“不相信有完不成的任务，不相信有克服不了的困难，不相信有战胜不了的敌人。”



观影现场

期待着，盼望着，本周五晚上六点半我们国旗班在 1B212 展开《长津湖》观影活动。电影讲述的是在新中国刚成立百废待兴之际，我国安全面临严重威胁的紧要关头党中央政府应朝鲜政府做出“抗美援朝，保家卫国”的决策。电影的帷幕已落下，而那句“我们把该打的仗都打了，我们的后代就不用打了。”仍在耳边回荡。去时少年身，归来甲子魂。冰雪冻住了战士们的身躯却封不住他们不朽的灵魂，这灵魂是对国家和民族最澄澈的爱。昔日苦难不在，今日韶华长存，来日繁华可期。我们现在的美好生活正是他们精神的延

续！

作为新时代的青年，我们应当学习他们坚强勇敢，努力克服困难的精神，一腔骁勇，勇往直前。



学生体验冰冻土豆

### 辛亥革命 110 周年大会

2021 年 10 月 9 号，纪念辛亥革命 110 周年大会在北京人民大会堂隆重举行。中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平出席大会并发表重要讲话。习近平：中华民族的血液中没有侵略他人、称王称霸的基因，中国人民不仅希望自己发展得好，也希望各国人民都能拥有幸福安宁的生活。习近平：中华民族具有反对分裂、维护统一的光荣传统。台独分裂是祖国统一的最大障碍是民族复兴的严重隐患。凡是数典忘祖、背叛祖国、分裂国家的人，从来没有好下场，必将遭到人民的唾弃和历史的审判！习近平：

辛亥革命 110 年来的历史启示我们，实现中华民族伟大复兴，必须依靠中国人民自己的英勇奋斗来实现。



辛亥革命 110 周年宣传海报

### 你想要的联系方式都在这儿

- 团委微博：湖北师范大学文理学院团委
- 团委抖音号：1284957157
- 团委 QQ 公众号：3104800142
- 学生联合会 QQ 公众号：2323246495
- 社团联合会 QQ 公众号：3618796215
- 团委宣传部 QQ 公众号：2166185424
- 校广播台 QQ 公众号：1853617659
- 校学习部 QQ 公众号：2639286836
- 校心理部 QQ 公众号：212561915
- 湖师大文理青协 QQ 公众号：3362266149

### 黄石团市委莅临我校开展共青团改革验收工作

（通讯员：刘萍萍）10 月 29 日上午 9 点，我校在行政楼 303 成功召开共青团改革预验收会。团市委副书记胡天佑、团市委学少权益部干部吴金花、梁传奇、干事肖芳莅临我校指导共青团改革工作，学工部部长汪崇文、教育与艺术学部党总支书记李先华、理工学部党总支副书记肖圣芳、驻社区书记陈小龙、团委书记兼学工部副部长陈荟芸、教育与艺术学部辅导员尹誉霖、经济与管理学部辅导员姜希望出席会议。会议由学工部副部长兼驻社区书记陈小龙主持。

会上，驻社区书记陈小龙结合我校实际情况，从政治、实践、组织建设机制、保障支持机构四个方面作出详细说明。随后，团市委领导按照验收工作安排，对我校“政治教育、政治举荐、意识形态工作责任制、育人载体、第二课堂成绩单、就业创业、共青团、学生会、学生社团、组织领导、队伍建设、资源保障”开展了评估材料审阅最后，团市委领导分别访谈了校团委主要负责人、院

系分管领导与青年师生代表，全面检查了我校共青团改革工作情况。本次会议的成功召开，对促进我校共青团工作的全方位发展、增强我校共青团组织引导力与凝聚力具有重要意义。

### 我校成功举行第十三届社团社长聘书颁发暨社团交接仪式

（通讯员：刘翠芳）10 月 12 日中午 12:30，我校在图书馆报告厅举行由社团联合会主办的第十三届社团社长聘书颁发暨社团交接仪式。学工部部长汪崇文、社团指导老师尹誉霖、第十二届和第十三届社团社长、副社出席了此次仪式。仪式由蒋心贝和李克主持。



▲ 社团社长聘书颁发暨交接仪式

本次仪式以“回顾过去，展望未来，

### 大一新生人际交友最担心，师兄师姐教你非暴力沟通

一丝燥热尚可接受，但到了夜晚，我经常会被热醒。

这样一来，空调问题开始由南北差异升级为宿舍矛盾，困扰了我们很多日日夜夜。最终，我向室友们提议，针对空调的开关以及温度问题制定一个规定。大家相互让步之后得出结果：睡觉前温度开低一点，在 21℃-25℃，整体入睡时开睡眠风，温度开到 26℃，在空调风口觉得冷的同学盖被子，远离空调觉得热的同学开静音小风扇。

对于我来说，我合理地表达了我的诉求，问题得到了解决，也不会影响到与室友的关系。

李金娃（2020 级）心想：没上大学前，我感觉自己是个很内向的人，不好意思看别人的眼睛，不好意思请别人帮忙，也有点不好意思跟异性交流。特别是报名参加社团的时候，忐忑不安，心想，我这样的社恐人士真能“存活”下来吗？事实证明，经过了大一，我不仅“存活”了下来，而且还变得格外开朗和外向，我无比庆幸当初没有回避社交。在心理热线部门，我遇到了很多与我特质相同的同学，跟他们的日常相处十分温暖而放松，我们会一起共情、研讨来电、关心彼此、分享八卦，相互排忧解难、出谋划策。在即兴戏剧社“椰丝团”，

文理社团，蓬勃发展”为主题。仪式开始，第十三届社团联合会执行主席张凤英向各位老师、社团社长与副社致意并发言。随后进行交接仪式，学工部部长汪崇文为社团社长颁发聘书。接下来由社长代表朱家成、第十三届社团联合会主席程楠依次发言，社团指导老师尹誉霖进行了总结性致词。最后，仪式在所有社长、副社与老师们的合影留念中圆满结束。

本次仪式的成功举行，有利于调动社团社长们的工作积极性，增强社团内部凝聚力，提高我校社团的创造力，同时促进各个社团朝着健康、有序的方向更快、更好地发展。

### 我校隆重举行“请党放心 强国有我”升旗仪式

（通讯员：田聪、王汝阳）10 月 18 日早 7:00，我校于操场隆重举行“请党放心，强国有我”升旗仪式。学工部部长汪崇文、各学部辅导员出席仪式，全体同学联成员参加本次升旗仪式。仪式由范丰源主持。

仪式开始，国旗护卫队队员们护送

五星红旗进场。礼毕，伴随着《义勇军进行曲》，五星红旗冉冉升起，全体师生行注目礼。接下来由优秀学生代表赵汝祎、学生会执行主席林鑫依次进行国旗下发言，汪崇文老师致辞。致辞从树立爱国主义情怀、学习知识本领、养成良好习惯三个方面阐述了新时代青年的责任与担当。随后进行《我和我的祖国》合唱，同学们手中的小红旗在晨曦中猎猎作响，场面激励人心。最后，仪式在全体成员三次震耳欲聋的“请党放心，强国有我”的呐喊声中圆满结束。



▲ 国旗班升国旗

本次升旗仪式的顺利举行，具有深刻的爱国主义教育意义，既增强了师生的集体荣誉感和民族责任感，又激励了师生以敢立潮头的勇气和一以贯之的决心向着实现中华民族伟大复兴的宏伟目标奋勇前进。

我体会到了即兴创造的魅力，享受大家一起迸发灵感，碰撞火花的过程。每一次都笑到脸痛，意犹未尽，一周的烦心事好像都飞走了。或许师弟师妹们也会像我之前一样，担心自己在人际交往方面会出现困难，其实看到这里，你可以稍微放心啦！因为很多改变都是悄悄进行的，不妨去尝试迈开第一步，可能会有意料之外的收获。

张海茹（2020 级）：关于人际交往，我想强调的是：尊重和别人的差异，允许他人自由表达，也要捍卫自己自由表达的权利。所以，一定要学会感受我们的情绪和需求，并且勇敢地表达出来。这并不是自私，而是强调每一段关系当中，“自我”都是非常重要的。可能会有不少同学担心：如果我说出自己的不满，会不会影响和室友之间的关系？比如，假如室友经常熬夜，导致我们无法睡觉，那我们就需要表达不满的情绪和需求，而不能因为担心得罪人而不敢说。除了有勇气，还要采取比较合理的方式说出自己的诉求，而这样的我们因为足够真实，也才能交到真正的朋友心理教师反馈几位学长现身说法，也是从视角证明，无论你是何种个性、特征，可能都会遇到一定程度的人际适应上的挑战，但是只要带着勇气和真诚去面对，最终也能适应。不过，有时候“适应”不

意味着按照你的理想方式解决，而只是意味着学会带着问题前进，意味着你能主动为自己负责，承担后果，收获成长。在此可以提取一些共性的经验供大家参考。

如何开始有质量的人际关系？建议同学们尊重自己的节奏，同时适当跳出舒适区。



相对内向的同学，建议从小事做起，慢慢适应，尝试找一个能聊得来的同学去交朋友，在尴尬、胆怯、不知所措的时候，有个小妙方不妨试试：直接表达你的处境。“我不知道该怎么说好”“我有点紧张”“我可能需要一点时间想想再说”，附加上万能的语气词“额”“嗯”“啊这”，还可以加上摸脑袋、绞手指，别忘了，相比于躲在一个没有社交的场合自闭，这样的你已经有很大的进步，也能让别人看见真实而可爱的你。