

### 一封来自中国援埃塞医疗队的感谢信

近日，学院收到中国第24批援埃塞俄比亚中国医疗队发来的感谢信，感谢学院委派赵君明老师在医疗队国内集训期间，对他们进行的太极拳、功夫扇、少林功夫法的培训，以及医疗队接到中国驻埃塞俄比亚大使馆遴选国庆招待会文艺演出节目和集中排练期间，赵君明老师从节目编排到音乐背景选配等环节给予的耐心指导。



中国第24批援埃塞俄比亚中国医疗队在国内培训期间，在河南省卫生健康委合作交流处指导下，学院院长刘少鹏特意安排优秀骨干老师赵君明为医疗队培训。当地时间2023年9月26日，中国驻埃塞俄比亚使馆与驻非盟代表团共同在亚的斯亚贝巴举行国庆招待会，医疗队16名队员受邀表演了太极拳、功夫扇、少林功夫等富有中华文化特色的节目——《中国功夫》，现场外友人纷纷邀请医疗队队员合影，中央电视台新闻联播、埃塞芬纳广播公司等多家国内外主流媒体予以报道。

学院积极服务“文化走出去”“一带一路”等战略，面向世界传播中华武术文化，在中外合作办学、中外学生交流、武术艺术全球巡演、国际化师资队伍、武术标准化建设、中华武术文化外译、汉语国际推广教材研发等方面取得了丰硕的成果，学院以武术为特色的文化交流活动已成为河南省和国家对外交往的一张名片。学院将继续聚焦国家需求，立足自身优势，承担中华武术文化国际传播的使命，为“用武术讲好中国故事”不懈努力。

### 我校教师在“第三届一带一路体育文化学术论坛”分享研究成果

10月13-15日，由国家体育总局体育文化发展中心，中国体育学会体育史分会主办、陕西师范大学、陕西省体育改革发展研究会承办，西安翻译学院、陕西省体育科学学会体育史专业委员会协办的“第三届一带一路体育文化学术论坛”在陕西师范大学举行。学院文化传播系教师弓菲作《产教融合背景下高职体育艺术表演专业人才培养改革研究》专题报告。



弓菲首先介绍了我校办学特色和成绩，并阐述了我校以武术表演为特色的体育艺术表演专业人才培养模式，站在“产教融合”的大背景下，从专业建设的角度指出，在产教融合、新科技、新媒体等多种因素的影响下，人才培养改革势在必行。提出了我校的“三个标准、四个等级”特色，即以体育表演专业为立足点，分析体育表演专业的学生应兼具体育和舞台表演两个领域的能力，在教学评价的过程中需要建立多元化的评价体系。该教学评价体系从三个标准方面把学生的专业与社会需求相结合，划分四个等级对应学生四个学期的发展，将每个学期的教学评价等级分类，体现学生能力成长的过程性，把传统评价方式，向实践、舞台、视频、网络等多方面转化。

本次论坛汇聚了众多国内外知名体育学者和专家，他们分别从不同角度深入探讨了当下的体育教育培养模式，共同分享了体育文化研究领域的最新成果和前沿见解，探讨体育文化的传承与发展。本次体育文化学术论坛为我校教师提供了一个展示研究成果、分享思想观点的舞台。通过与同行专家进行深入交流和讨论，我们的培养模式和成绩也获得了行业专家学者的认同和高度赞赏，进一步推动了我校在职业教育和体育文化行业内的知名度。

#### 一个人越来越厉害是有这4种能力

1.慢下来的能力。  
人生是一场马拉松，不是谁跑得快就能赢。那些看得长远、懂得慢慢来的人，才有可能实现自己的目标。  
有时候，我们急切地想要一个结果：想要知识渊博、想要身材健美、想闪闪发光地走到喜欢的人面前。其实，操之过急反而容易败北，很多事情需要长时间积累和耐心等待，才能呈现出最好的效果。

不要高估短期的热闹，也不要低估长期的寂寞。当你慢下来，沉下心，慢慢打磨自己，你会发现，时间会沉淀出真正的价值。

2.能扛事的能力。  
人这一生总会遇到大大小小的坎，只有的人在关键时刻咬紧牙关、迎难而上；而有的人只能打顺风仗，一遇到挫折就六神无主、自乱阵脚。

能扛事的人，在责任面前不推诿、困难面前不低头、是非面前不含糊。这样的人，无论在哪个领域、干什么工作，都努力追求卓越。

能扛事，是一种能力，也是一种气魄。只有扛得起事，才接得住事。

3.能翻篇的能力。  
人生要具备翻篇的能力，就像日历一样，很多事情过去了就过去了，要向前看。一直活在过去的事情里，只会使我们步履沉重，无法迎接更好的未来。

日子是过当下和以后，而不是过从前。总是沉溺过去，就是浪费现在，浪费现在，又怎么走到将来。对于过去，无论遗憾还是悔恨，我们都应该学着接受，然后抬头往前走。

跟不好的过去说再见，才能和美好的未来打照面。该翻篇的翻篇，不纠结过往，只为腾出双手，拥抱现在和未来。

4.立即行动的能力。  
人与人之间最大的差距，就在于有没有执行力。很多时候，我们想要做出改变，但却很难迈出第一步。

其实，考虑一万个完美的计划，都不如一次说干就干的行动。要提高执行力，可以试试化繁为简，细化目标。当一个大目标被细分成许多短期目标时，执行难度会大大降低。

生活从不会因为你想做什么而给你回报，只有当你做了什么才给你奖励。只有当你行动起来，才有可能拥有自己想要的生活。

#### 真正厉害的人都在打磨专注力

1.专注力，是一种稀缺能力。  
你是否也有过类似经历：想看书儿书，手机声音一响，就不由自主地点开，时间过去了许久，书却没有翻过一页；计划每天锻炼身体，刚开始动力满满，但三天过去就给自己找了很多借口，最终没能坚持下去。

一旦习惯了不在一件事上做到有始有终，就很难再学会保持专注。专注力，是一种稀缺能力，也是一种宝贵品质。

真正的高手，不一定什么都会，但他们往往都有极强的专注力。这样的人，都懂得排除干扰，集中注意力做事。

懂得保持专注是一种智慧。每锁定一个目标，就全身心投入其中，你才有机会拥抱想要的生活。

2.专注一件事，才能成为高手。  
看过一句话：“与其花许多时间和精力去盖很多口井，不如花同样的时间和精力去凿一口深井。”  
专注地做一件事，胜过敷衍地做很多事。

生活中，不管是哪个领域的高

# 嵩山学院

SONG SHAN XUE YUAN

河南省连续性内部资料[省直]186号 嵩山少林武术职业学院主办  
2023年10月30日 星期六 2023年第10期 总第179期  
学院网址：www.shaoinkungfu.edu.cn 内部资料 免费交流

## 学院召开学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育总结会

9月28日，学院组织召开学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育总结会，全面总结我院开展主题教育的主要工作及成效，进一步巩固拓展主题教育成果，推动学院职业教育高质量发展。党委书记田逸作主题教育总结报告，党委副书记王占强、纪委书记牛超群、院长助理刘少菲以及全体中层干部参加会议。

田逸指出，自主题教育开展以来，在省委教育工委主题教育第六巡回指导组的精心指导下，学院党委紧紧围绕学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题，牢牢把握“学思想、强党性、重实践、建新功”的总要求，把理论学习、调查研究、推动发展、检视整改、建章立制五个方面贯通起来，有机融合、一体推进，全校各级党组织和广大党员干部凝心聚力、善作善成，扎实推进主题教育各项工作，达到了预期目的，取

得了显著成效。

田逸就持续巩固主题教育成果提出四点要求：一、不断加强理论学习，提高政治站位。要继续认真学习习近平新时代中国特色社会主义思想和党的二十大精神，坚定不移用习近平新时代中国特色社会主义思想武装头脑、指导实践，深刻领悟“两个确立”的决定性意义，增强“四个意识”，坚定“四个自信”，做到“两个维护”，坚持理论联系实际的学风，把理论学习与实践探索结合起来，不断丰富自己的知识储备，开阔自己的视野，提升工作能力。二、锤炼政治担当，磨砺能力本领。要牢固树立正确政绩观，不断提升个人政治使命感，对遇到的急难险重工作坚决摆脱畏难情绪，真正扛起与岗位相匹配的政治责任，全面提高全院党员干部的政治担当和能力本领；围绕学院高质量发展，全面优化党员干

#### 本期要闻提示：

- 1、学院召开主题教育总结会
- 2、郑州少林塔沟教育集团学员在杭州第19届亚运会上再创佳绩

## 牢记嘱托践使命 行走中原看巨变

### 学院沿黄社会实践服务团到兰考开展暑期大思政社会实践活动



为深入学习宣传贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想 and 党的二十大精神，引导师生深刻把握新时代伟大成就，增强忠诚捍卫“两个确立”、坚决践行“两个维护”的思想自觉和行动自觉，2023年暑期，由旅游管理系团总支和青年学生代表组成的嵩山少林武术职业学院沿黄社会实践服务团前往兰考县追寻总书记视察兰考足迹、重温总书记殷殷嘱托，开展“牢记嘱托践使命 行走中原看巨变”暑期大思政实践活动，感受时代巨变，坚定责任担当。

第一站——焦裕禄纪念馆。师生瞻仰革命烈士纪念碑、焦裕禄同志陵墓，面向焦裕禄烈士墓鞠躬默哀，表达对焦裕禄同志的无限敬仰与缅怀。

第二站——兰考文化交流中心。师生们认真聆听讲解员的讲解，不时驻足观看，深深地被焦裕禄同志的先进事迹所感动，真切地感受到了“亲民爱民、艰苦奋斗、科学求实、迎难而上、无私奉献”的焦裕禄精神，面对鲜红的党旗重温入党誓词。

第三站——焦桐。在焦桐广场，师生们瞻仰了

焦裕禄同志亲手栽下的泡桐树，一个集泡桐种植、加工、销售的“泡桐产业链”已经形成，不仅在兰考“长”出了民族乐器产业，而且成为当地经济发展的支柱产业之一。这棵焦桐是焦裕禄精神的凝结，见证着兰考日新月异的变化，焦桐永驻，精神长存，希望同学们以实际行动向焦裕禄同志学习，赓续红色基因，传承和弘扬焦裕禄同志的艰苦奋斗精神。

第四站——黄河湾风景区。最好的纪念是传承，最深的缅怀是践行。同学们在黄河湾风景区进行了黄河流域生态环境保护知识科普、《中华人民共和国黄河保护法》宣传、防溺水安全知识宣传。同学们站在黄河湾，远眺黄河，更加深切地感受到先辈们在治理黄河时的艰辛与付出，更深刻地体会到我们生活在一个多么伟大、多么幸福的时代。

第五站——东坝头乡梦里张庄。师生们重走当年习近平总书记曾走过的“梦里张庄”幸福路，在张庄村小学开展一系列“传统文化进校园”活动。一是讲授传统武术，示范招式，以武术强身健体，

以武术健全人格，提升学生身心素质，让中华优秀传统文化之花尽情在张庄村绽放。二是讲解了剪纸的折叠方法、步骤以及注意事项，学生们开心的展示着自己的学习作品，用心感受着传统文化的魅力。三是“爱阅读”读书分享活动，阅读诗词和故事，帮助孩子们从小树立学说普通话的意识，提高学习普通话积极性。通过实地感受，同学们深刻领悟到“一切为了群众，一切依靠群众，从群众中来到群众中去”的真谛。

第六站——焦裕禄精神体验教育基地。师生们来到焦裕禄精神体验教育基地，体验上世纪治沙防沙、种植泡桐的艰苦，在实践中理解焦裕禄精神，感悟今日幸福来之不易。

“思”所将往，“悟”有所行，通过本次学习焦裕禄精神“牢记嘱托践使命 行走中原看巨变”暑期大思政活动的开展，大家纷纷表示，作为新时代青年，要以实际行动传承和弘扬焦裕禄精神，砥砺前行，勇往直前，为推进党和人民事业发展、实现中华民族伟大复兴的中国梦贡献青春力量。



## 学院召开党委理论学习中心组扩大会议

9月28日，学院组织召开党委理论学习中心组扩大会议，学习贯彻习近平总书记关于党的建设的重要思想和全国、全省组织工作会议精神、习近平总书记教师节重要指示精神及统一战线工作相关政策。党委书记田逸主持会议，党委副书记王占强、纪委书记牛超群、院长助理刘少菲以及各基层党组织书记参加会议。

田逸指出，今年以来，学院党建工作扎实有序，学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育取得明显实效，各基层党组织抓党建主体责任意识在不断增强，党支部“三会一课”和主题党日活动持续深入推进，党的基层组织建设进一步加强，党建引领学校改革发展取得新成效，学校的办学质量和影响力进一步提升。

就如何进一步做好基层党组织工作，田逸提出三点要求：一、要提高政治站位，扛牢党建工作主体责任。各基层党组织书记牢固树立“抓好党建是第一责任，做好党建是最大政绩”的意识。要聚焦主业、当好主

角，真正把党建工作抓实、抓细、抓到位。要充分发挥党组织在教学、科研、管理、服务等重大事项中的政治核心作用。要加强班子建设，精心打造队伍，强化思想引领，突出作用发挥，严格执行“三会一课”制度，把师生员工的智慧和力量凝聚到部门发展上来，凝聚到助推学校中心工作实践中来。二、要做到求真务实，夯实党建工作基础。要认真贯彻落实《高校党建工作重点任务》和《中国共产党支部工作条例（试行）》，要坚持党建工作与业务工作同研究、同部署、同检查、同考核，实现党的建设和业务工作的相互融合、相互促进。三、要注重凝练特色，提升基层党建工作整体水平。要不断推动基层党组织建设，以“三会一课”和主题党日为载体，依托学院的特色和优势，依托部门工作性质和任务，不断创新党建工作的载体和形式，着力打造活力党建、标准党建、品牌党建，以“一院系一品牌、一支部一特色”的理念推进党建与业务工作两促进、两提高，凝练出党建特色，努力创建全省乃至全国的党建工作标杆院系和样板支部，通过点串成线、线铺成面的示范带动作用提升学校党建工作整体水平。



10月10日，浙江宁波市公安巡(特)警支队党委副书记、政委任建成一行9人到我校调研并开展巡(特)警招录工作。郑州少林塔沟教育集团各教学单位理事长、塔沟武术学校党委书记兼总教练刘海科、学院院长刘少鹏、党委副书记王占强、副院长滕俊峰及集团相关领导接待了来宾一行，双方签订了警校共建战略合作协议。

座谈会上，刘海科代表郑州少林塔沟教育集团对浙江宁波市公安巡(特)警支队任建成政委一行来访调研招录表示热烈欢迎，他介绍了集团的历史沿革、办学理念、专业特色和办学成就等基本情况，希望双方进一步加强合作交流。刘少鹏围绕学院办学特色、办学定位详细介绍了学院的办学理念、专业特色和办学成绩等基本情况以及学生的整体素质和就业工作情况，特别是近年来我校向部队、特警、武警等输送优秀毕业生的情况。

任建成政委在了解我院情况后，介绍了宁波市公安巡(特)警支队的整体情况以及招录需求与招录条件，真诚希望我院提供优秀武术类、体育类、无人机应用技术等专业的优秀毕业生到单位就业，同时希望我校领导到宁波市公安巡(特)警支队进行调研交流。

会后，宁波市公安巡(特)警支队防暴大队副大队长潘学德为我校2000余名学生做招录宣讲，潘学德从工作性质、工作环境、薪酬待遇、招录考核办法等方面进行了详细地讲解。

调研中，任建成一行还参观了郑州少林塔沟教育集团党群综合服务大厅，现场观摩武术教学成果展，对郑州少林塔沟教育集团整体概况进行详细了解。

自办学以来，我校始终以应用型人才培养为中心，坚持“武术为根、文化为魂、育人为本”的办学理念，把国防与安全领域作为四个服务方向之一，发挥学院自身的武术特色优势，为部队、武警、特警等输送了大批优秀毕业生。此次与浙江宁波市公安巡(特)警支队合作，为我校毕业生提供了更加优质的就业渠道和更广阔的就业平台，进一步促进我校毕业生更高质量就业。

## 浙江宁波市公安巡(特)警支队招录锚定我校

## 郑州少林塔沟教育集团学员在杭州第19届亚运会上再创佳绩

### ★李玥瑶夺得武术散打比赛冠军

9月28日，在杭州第19届亚运会武术散打比赛女子52公斤级决赛中，郑州少林塔沟教育集团学员李玥瑶以2:0的绝对优势获得冠军，这也是中国队在散打项目中夺得的首枚金牌。领奖台上，李玥瑶高兴地竖起了大拇指。“卫冕之后，还要继续接下来的比赛，再接再厉，继续为国争光。”当记者问到本场比赛的感受时，李玥瑶说到：“挤压拼打，发挥自己的优势，克制对方的长处，打出自己的特点。”

在亚运会武术散打决赛场上，女子52公斤级的对决首先开始，第一局，李玥瑶面对身高臂长的伊朗选手，毫不畏惧，与对手在拳法和腿法上展开了激烈的对攻，并抓住伊朗选手的正蹬腿，直接来了一个漂亮的接腿摔，顺利拿下第一局。第二局，伊朗选手上场后急于得分，显得有些急躁。李玥瑶却稳扎稳打，巧妙躲闪，利用摆拳、直拳和低边腿不断得分，赢得了最终的胜利。“第二局，蓝方胜。”随着裁判长宣布，李玥瑶获得本届亚运会女子散打52公斤级冠军，拿下了散打项目中国队首枚金牌。

### ★亚运捷报贺信祝捷

李玥瑶夺得女子52公斤级冠军后，郑州市人民政府、登封市人民政府、登封市教育局分别发来贺信向塔沟武校和李玥瑶本人表示祝贺。郑州市人民政府在贺信中说，欣闻贵校培养的运动员李玥瑶在杭州第十九届亚洲运动会上，顽强拼搏，出色发挥，勇夺女子散打52公斤级决



赛冠军，展现了良好的精神面貌和高超的竞技水平，为郑州人争得了荣誉。在此，特向你们表示热烈的祝贺！并通过你们向李玥瑶及其教练表示亲切的慰问！

登封市人民政府在贺信中说，欣闻贵校培养的学员李玥瑶勇夺杭州第十九届亚洲运动会女子散打52公斤级决赛冠军，展现了武术学员良好的精神面貌和高超的竞技水平，展示了登封武术教育的丰硕成果，为家乡人民增添光彩。在此，特向你们表示热烈的祝贺！并通过你们向李玥瑶及其教练表示亲切的慰问！希望你们再接再厉，再创佳绩，为推动中国式现代化登封实践贡献新的更大力量！

登封市教育局在贺信中说，欣闻贵校培养的学员李玥瑶在杭州第十九届亚洲运动会上，勇夺女子散打52公斤级决赛冠军，展现了武术学员奋力拼搏、永争第一的新时代精神，展示了登封武术学校特色教育的丰硕成果，创造了武术教育新的高度，为登封教育增了光、添了彩。在此，特向你们表示热烈的祝贺！并通过你们向李玥瑶及

其教练表示亲切的慰问！希望你们勇立潮头，再接再厉，再创佳绩，为登封教育高质量发展贡献新的更大力量！

### ★韩雪振夺得拳击比赛亚军

10月3日，在杭州第19届亚运会拳击比赛男子92公斤级决赛中，由塔沟武校输送到河南省拳击队的韩雪振，夺得该项目亚军。同时，按照赛制规定，韩雪振成功取得2024年巴黎奥运会的参赛资格。

河南省散打队总教练、塔沟武校党委书记兼总教练刘海科现场观赛，并在赛后给予了很高的评价：“韩雪振是第一次参加亚运会，这也是塔沟武校学员首次参加亚运会拳击比赛，取得了历史性突破。在今晚的决赛中，韩雪振发挥的很出色，表现的很棒，并且拿到了奥运会入场券。接下来努力训练，争取在明年的奥运会上取得更好的成绩。”

韩雪振说：“非常感谢省体育局和塔沟武校的培养，这次比赛获得金牌是我的目标，没能夺取冠军有点遗憾。接下来，我会查找自己的不足，针对短板加强训练，以最好的状态去参加巴黎奥运会。”

从9月29日首次上场开始，韩雪振先后击败了世锦赛第三的乌兹别克斯坦名将穆洛约诺夫，以及哈萨克斯坦选手萨根德克-托甘拜等拳击强手。虽然是第一次参加亚运会，韩雪振表现出了“初生牛犊不怕虎”的精神。在亚运会上夺取奖牌，和全亚洲范围内的高手对阵，这对韩雪振的体能、技术、意志以及临场发挥都是严峻的考验。

## 以奋斗之姿 展使命担当

### 学院58名学生参加杭州第19届亚运会开闭幕式演出

“亿万个骄傲的声音，汇聚成一句话，你和我同住亚细亚。”2023年9月23日晚8时，杭州第19届亚运会开幕式在杭州奥体中心体育场举行，学院58名学生参与了开幕式上篇《国风雅韵》和下篇《携手同行》两个篇章3个文艺节目的表演。10月8日，杭州第19届亚运会闭幕式上，学院学生参加了《璀璨共此时》《熄灭火炬》《心共相融》等多个节目的演出，这是我校学生第一次参加亚运会，他们圆满完成了表演任务，为杭州第19届亚运会贡献了“河南力量”。

### ◆学校高度重视

参加杭州亚运会是借助国家平台充分彰显学院担当、展现河南高校学生风采、树立河南学生良好形象的难得机会，更是展示嵩山学生青春活力和青年担当，让青年学生与祖国同频、与时代共振、与世界共融的有效举措。学校高度重视，开幕式前，郑州少林塔沟教育集团武术总教练、嵩山少林武术职业学院理事长刘海科特地来到杭州奥体中心看望学校参演学生，对演员们的使命感、责任感给予高度肯定。他说：“上场演出不只是代表自己、代表学校，更是去展现中国青年人的精气神。希望大家不负使命，始终以饱满的精神状态，顽强拼搏的精神，迎难而上，充分展现中国青年的责任与担当。”刘海科也在开幕式结束后表示，“整个开幕式非常精彩，我们的演员表现也非常好，为



开幕式圆满顺利做出了贡献。接下来，我们的演员还将参加亚运会闭幕式、和亚残会开、闭幕式演出，大家一定会延续这样的优异表现，为中国添彩，为河南添彩，为郑州添彩！”

### ◆努力得到认可

作为参演亚（残）运会开闭幕式的河南高校，我校58名大学生演出的在长达3个多月的排练中，面对高温天气、高强度训练和日夜颠倒的节奏，坚持发扬不怕吃苦、顽强拼搏的精神，克服了各种困难，始终以饱满的热情、昂扬的斗志、优异的状态奋战在排演一线，顺利完成排练任务，得到了导演组的高度认可。总导演、总制作人沙晓岚在开幕式动员大会上，在全体演职员的面前，公开对我校学子进行表扬：“谢谢塔沟，谢谢孩子们，最关键的时刻马上就要到来，希望大家继续保持！”负责节目排练的教练李冲告诉我们，学校在6月份接到演出任务后，随即开始了演员的选拔，并专门组建了亚运班级，精心筹备闭幕式的排演工作。7月8日他们赶到杭州后，学员们一直在进行紧张的排练。同学们凭借坚强的毅

力和不怕苦累、敢于奉献的精神，每天往返于排练场地和驻地之间。

### ◆表演者的心声

在节目《璀璨共此时》中，嵩山学子既有单独表演，也有集体参与的体育运动。场上，50名学员集体做出亚运会多个体育项目的标志性动作，并瞬间组成人塔亮相。同时，57名学员操作着19朵威亚缓缓升起，然后在空中美丽绽放，象征第19届亚运会的顺利、圆满举办。“江南好，水润万物透灵光……”随着空灵的歌声响起，来自塔沟武校的八岁小女孩柴诗涵手持记忆之花在舞台中央放声歌唱，场上的18个由学院和塔沟武校的学生饰演的亚运吉祥物格外显眼，他们时而用欢快的舞蹈节奏与志愿者们共舞，时而在场地中央摆出各种武术造型，引起了现场观众的共鸣。

学院文化传播系行政管理专业万炎琦在闭幕式中要饰演吉祥物，他说：“我们排练大概去了有五所学校，杭州人民很热情，安排的都很好，这也激励着我们一定要乐于奉献、敢于担当，因为就是我们的责

任，节目演好了，不只是我们的光荣，也是大家的荣耀。”学院文化传播系体育艺术表演专业徐和平，曾多次参加央视春晚演出，在闭幕式上和班级另外两名同学饰演亚运吉祥物“宸宸”“琮琤”“莲莲”。他说：“先从舞蹈开始学起，导演要求特别高，专职负责排练，不断地增加修改各种舞蹈动作，后来融入了一部分武术元素。吉祥物道具穿上后，需要三个人动作配合到位才行，不能出现一点差错。”18岁的陈泓霖说：“表演结束后，虽然已经大汗淋漓，但我们却高兴地为自己圆满完成了表演任务而鼓掌，很开心！脱掉衣服是最轻松的，今晚的动作和点位都没问题，前期的排练虽然很辛苦，但很值得。”

### ◆行走的思政课

杭州第19届亚运会是向全世界展示中国风采的平台，对于参与其中的嵩山青年而言，也是一堂生动的“行走的思政课”。学院重视培养学生的家国情怀和担当精神，近年来，学院以弘扬中华优秀传统文化为己任，主动服务国家体育强国战略，培养了大批优秀人才。学生先后参加了央视春晚、建党一百周年、国庆七十周年、第十一届全国少数民族传统体育运动会等盛会的文艺表演，给亿万观众留下了令人深刻的印象。有了参与亚运会开幕式的这段人生经历，青年学生能更好地思考自己与世界的“链接”，更深刻地理解新时代中国青年的责任和担当。

手、哪个行业的专家，往往都是非常专注的人。只有十年如一日地磨炼自己、持续精进，才能成为一个出类拔萃的人。

如果你想成为一名真正的高手，那么不妨培养自己的专注力。当你专注于一件事，脚踏实地、持续深耕，你将成为这个领域的行家里手。

### 3.如何提高专注力。

第一，养成良好的生活习惯。专注于一件事，需要耗费许多时间和精力，因此，保持适当的体育锻炼和充足的睡眠是提高专注力的前提。

第二，制定精准的目标。总是左顾右盼，就无法保持专注；没有目标，埋头瞎忙，最后只会让时光流逝。

第三，提高自制力。没有什么事能随便成功。如果缺乏自制力，遇到困难时，就会意志动摇，变得心浮气躁，心不静，志不定，难以成大事。

专注的精神、坚定的心智，是一个人的财富。愿我们都能提升专注力，成为自己领域的高手。

### 你的气质里

#### 藏着你读过的书

1.你读过的书会滋养你，丰盈你的整个世界，读书可以滋养内心。

你读过的每一行字、看过的每一句话，都会在无声中给予你滋养。你从书中体会的每一个观点、明白的每一个道理，都将带你去到更加高远辽阔的地方。

2.你的气质里藏着你走过的路、读过的书。

一个不读书的人，看世界的眼光是迷茫的，面对外界的变化是慌张的。而一个热爱读书的人，总能从容地应对岁月的变迁，优雅地走过漫长的光阴。

腹有诗书气自华。那些读过的书，终将化作一个人的气质和骨骨，让你活成最好的模样。

3.迷茫时，书会为你点亮一盏灯。

每一次阅读，都是在不断拓宽你的认知边界，让你了解世界，看清自己。

每一次阅读，都是一次让思想觉悟的过程。养成阅读的习惯，我们才能地却自身的狭隘，进入更高的境界。

去读书吧，当你读的书是够多，你就能感受到生命的广阔无限，发现人生的无限可能。不论遇到怎样的挑战，你也能无所畏惧，勇于攀登一座未知的高峰。

4.读书就如奇妙的旅行，会带给你美妙的人生体验。

网上曾有一个提问：“怎样才能最快地见世面？”一个高赞的回答说：“所谓见世面，就是明白世界不止有一面，而通过读书，便能最快见到世界的不同面。”

通过阅读，你可以与古人交流、与古人对话。通过阅读，你也可以去到任何你想去的地方，看长河日落、看星辰大海。

读一本好书，就像推开一扇门，让我们领略不同的精彩，带给我们美妙的人生体验。

5.一本好书如同一位良师益友。

如果你感到困惑，不妨翻开一本书，也许下一页就写着你想要的答案。

读书，不仅可以让人知晓道理，还能帮人答疑解惑。无论是驱赶迷茫，还是对抗平庸，读书都是最简单也最实用的方法。

人多读书，便可以不自从、不迷失、不焦虑。哪怕人生遭遇险滩，你也能找到自己的航向，乘风破浪。

让我们一起翻开手边的书，去与更好的自己相遇吧。

## 学院举行2023级新生军训会操暨表彰大会



9月28日，学院2023级学生军训会操表演暨表彰大会在田径场举行。学院党委书记田逸、党委副书记王占强、纪委书记牛超群、副院长滕俊峰、院长助理刘少菲，登封市人武部军事科参谋陈勇超，华北水利水电大学国际教育学院党委书记周海岭、外国语学院院长刘文霞、国际教育学院院长李胜机，河南中医药大学教务处处长禄保平、护理学院党委书记尹丽、教务处副处长牛乐、招生就业处副处长雷敬卫、学生处处处长、尚真书院党委副书记李志轩、尚真书院党委副书记苏峰、体育学院党总支副书记王楠斐、护理学院副书记马慧玲出席大会。承训教官、各院系负责人、辅导员代表以及2023级新生参加了大会。

田逸寄语新生，一是要笃志弘毅，止于至善，做一名有志气的“追梦人”。希望同学们树立远大目标，担当民族复兴大任，把自己的理想同祖国的前途、同民族的命运紧密联系在一起，把准远航方向，勇做新时代的追梦人，以美好的人生理想激励自己，把目光投向更广阔的远方。二是要勤于求真，身体力行，做一名有底气的“传承人”。希望同学们通过严格训练掌握过硬本领，为实现自己的职业理想夯基固本，要在今后的学习中夯实文化基础，学好专业技能，在真刀真枪的实干中练就真本领，做一名无愧时代重托的、有底气的传承人。

大会由党委副书记王占强主持。田逸寄语新生，一是要笃志弘毅，止于至善，做一名有志气的“追梦人”。希望同学们树立远大目标，担当民族复兴大任，把自己的理想同祖国的前途、同民族的命运紧密联系在一起，把准远航方向，勇做新时代的追梦人，以美好的人生理想激励自己，把目光投向更广阔的远方。二是要勤于求真，身体力行，做一名有底气的“传承人”。希望同学们通过严格训练掌握过硬本领，为实现自己的职业理想夯基固本，要在今后的学习中夯实文化基础，学好专业技能，在真刀真枪的实干中练就真本领，做一名无愧时代重托的、有底气的传承人。

## 学院受邀参加郑州市2023年世界标准日宣传活动启动仪式



10月13日，学院作为郑州市少林武术标准化技术委员会联合秘书单位，受邀参加了由郑州市市场监督管理局主办的郑州市2023年世界标准日宣传活动启动仪式。院长刘少鹏被授予“一级企业标准化专员”称号，郑州市市场监督管理局局长姚志伟为其颁发证书。集团艺术团的学生现场表演了《少年中国说》节目。

会上，刘少鹏受邀代表市级标准化技术委员会发言。他谈到，郑州市少林武术标准化技术委员会的成立是少林武术标准化工作的里程碑事件。2023年在郑州市市场监督管理局的指导和支持下，郑州市少林武术标准化技术委员制定的《少林武术基本动作要求》、《少林武术执教人员要求》等5项地方标准批准发布，新立项的3项地方标准正在编制中。标委会同时承担了多项省厅级标准化研究课题，培养了一批标准化技术人员，为做好标准化工作打下坚实基础。未来，郑州市少林武术标准化技术委员会将在研究编制少林武术标准体系建设纲要，推动少林武术公共服务标准化建设，积极参与少林武术国家标准、国际标准制定，做好标准化人才培养与培训工作，做好地方标准宣贯与培训等方面持续发力。我们将在市局的领导下，凝聚各方力量，发挥各方优势，共同打造一批高质量、影响大、叫得响的少林武术郑州标准、河南标准、中国标准和国际标准，为少林武术的高质量、可持续发展注入不竭动力，为建立少林武术国际话语权不懈努力。

标准塑造美好生活！郑州市少林武术标准化技术委员会将以此次活动为契机，积极贯彻落实《国家标准化发展纲要》精神，落实河南省委省政府《关于全面实施标准化战略加快建设标准河南的意见》要求，把“标准塑造美好生活”落在具体工作中，扎实推进少林武术标准化建设，助力武术产业高质量发展。

## 学院在2023年中国大学生武术套路锦标赛获10金5银



10月5日至11日，学院选拔6名队员组成参赛队，参加了由中国大学生体育协会主办，中国大学生体育协会民族传统体育分会执行，天津市武术协会、天津市武清区体育局承办的2023年中国大学生武术套路锦标赛（甲、乙组）暨第三届中国大学生太极推手锦标赛，并获得10金5银、男子团体第一的优异成绩。此外，我校代表队以良好的精神面貌与竞赛成绩，获得“体育道德风尚奖”荣誉。此次比赛共有来自全国各省市高校的230多支代表队，1500余名领队教练员运动员参加。

比赛面向全国高校，参与人数多，涉及比赛项目广泛，特色鲜明，是大学生层面最高规格的武术赛事，代表着国内大学生的最高武术套路竞技水平。赛场上，我校师生不畏强手、沉着应对、顽强拼搏、发挥出色，用卓越的成绩践行了“武术为根、文化为魂、育人为本”的教学理念，再次为学院的特色和内涵建设增添了一抹亮丽的色彩。

嵩山少林武术职业学院参加2023年中国大学生武术套路锦标赛（甲、乙组）暨第三届中国大学生太极推手锦标赛成绩单	
个人	徐雪丽 少林拳第一名、劈挂拳第一名、软器械第二名
	裴一帆 八极拳第一名、单器械棍术第一名、徒手对练第一名、象形拳第二名
	任宝玉 通臂拳第一名、单器械刀术第一名、徒手对练第一名、双器械第五名
	李志强 形意拳第一名、少林拳第一名、单器械剑术第七名
	黄金晶 软器械双鞭第一名、翻子拳第二名、双器械第七名
团体	王梓辰 劈挂拳第二名、八法五步第二名
	男子团体：第一名 嵩山少林武术职业学院代表队：体育道德风尚奖