

# 书苑

2016年6月 2016年第1期 总第41期 共4版 <http://lib.lnc.edu.cn>  
主办：广东岭南职业技术学院图书馆 协办：读者协会

## ● 导读

- 第一版 广州校区活动概况
- 第二版 清远校区活动概况
- 第三版 图书推荐
- 第四版 阅读科普

## "阅读悦心约未来"读书月活动

为了引导和鼓励大学生走进图书馆，与书为友，养成多读书、读好书的良好习惯。同时，通过开展读书活动，努力营造“书香校园”的氛围，进一步提高师生的人文素养，加强学校特色建设，走内涵发展之路，为学生创建快乐成长的理想乐园，为教师搭建专业发展的理想舞台，为学校构建和谐发展的理想平台，把我校建成一所特色鲜明、教师队伍充满活力、学生素质和谐发展的现代化学校。图书馆于4月21日至5月19日举办主题为“阅读悦心约未来”的全校性读书月活动。

本次广州校区读书月的活动安排如下：

- 1.全景岭南电子书制作大赛
- 2.第六届图书馆杯英语口语大赛
- 3.“读出一个精彩世界”主题书展
- 4.“玉口杯”辩论赛
- 5.“旧书回收漂流”活动

### 6.“青春飞扬”征文大赛



### 7.广东岭南职业技术学院优秀读者评选活动

### 8.星力量动漫游戏学院“我和图书馆有个约会”活动

### 9.CAD拼图大赛

### 10.“岭南杯”现场书法篆刻大赛



### 11.英语话剧大赛

### 12.中国传统手工大赛

### 13.电子资源培训



### 14.网络教学平台培训

通过开展本次读书月活动，增加了读者之间交流，增强读者知识面，丰富图书馆书籍品类，提高图书馆书籍利用率，促进图书馆书籍分享。图书馆为广大读者提供一个平台，分享书中乐趣，以书会友。

## 国家自然科学基金项目——“明日之星学习能力拓展体验营”

2016年3月19日，广东岭南职业技术学院图书馆、广州医科大学心理学系联合广东岭南至诚社会工作服务中心、长兴街家庭综合服务中心在长兴街开展了国家自然科学基金项目——“明日之星学习能力拓展体验营”。信息时报、广东电视台第一现场频道对本项目进行了报道，取得良好的社会效应。

该项目通过心理诱导、心理学游戏软件开展能力训练，帮助学生提高专注力和记忆力。此项目主要服务于外来工子女，帮助他们获得更好的教育机会，提升他们的综合学习能力，帮助他们更好地融入城市生活和文化。



此项目对长兴街辖区内100多名外来工子女开展测试评价，并选出30多位外来工子女进行了为期20天的训练。这些学生都异常珍惜此次训练机会，并认真对待。经过20天的训练，学生专注力及学习能力都有了较大的提高。参与训练的学生表示，通过此次训练，学习成绩都有不同程度的提高。

在测试及训练期间，图书馆组织了读者协会、英语协会和励志协会三大学

社团共60多人提供400多个小时的测试及训练指导的志愿服务。在服务中扬“互爱”、“互助”及团队精神，克服困难，以优异的表现完成了项目。



## 清远校区读书月活动概况

2016年4月21日，读书月活动开幕式顺利在图书馆报告厅举行。各种动人的表演，各种有趣的读书活动让人充满期待。“最是书香能致远，读书之乐乐无穷”，读书带给我们的不仅仅是知识，还有欢乐，更是拉近了老师们、同学们之间的距离。本次清远校区读书月活动安排主要如下：

- 1.全景岭南电子书制作大赛
- 2.书林寻宝



3. “爱护图书，读书无痕”破损图书展



- 4.全民书画



5. “书信传情”微信征集大赛
- 6.汉文化知识有奖活动
7. “青春飞扬”征文大赛
- 8.汉字听写大会
- 9.魅力瑜伽文化展
10. “黑白风云”第一届五子棋大赛
- 11.第六届图书馆杯英语口语说大赛
- 12.舌尖上的异国风情
- 13.脑力达人挑战赛



- 14.小图标大智慧

- 15.我读我猜“文字谜”



16. “假如世界没有书”寻访展



- 17.金融知识竞赛

18. “读出一个精彩世界”主题书展

- 19.读书月系列讲座

- 20.你选书我买单

## 读书月闭幕式

本次读书月活动闭幕式暨颁奖典礼于2016年5月19日在图书馆报告厅顺利举行。一首深情的吉他弹唱《If you》作为开场，由各个社团组织带来的精彩节目陆续上演：古典优雅的汉服舞蹈、共感十足的街舞秀、引人捧腹的小品以及充满意义的原创歌曲《岭南读协的日子》。

闭幕式一共包括了颁奖典礼，有奖竞答和节目表演三个部分。颁奖典礼主要是对在读书月活动中表现优异的同学颁发奖状和奖品；有奖竞答则是同学们最喜闻乐见踊跃参与的环节；精彩纷呈的节目表演让观众感官得到了极大的满足，意犹未尽。



## 图书推荐



书名：毫无PS痕迹                      作者：赵鹏                      出版日期：2015年  
出版社：水利水电出版社              索书号：TP391.41/5331

简介：这是一本完全为初学者自学而著写得Photoshop教程。作者笔锋细腻，通俗的语言与生动的讲解，极大地化解了Photoshop的学习门槛。其自始至终贯彻以思考为中心的理念，在不知不觉中开启每个读者心中的创意之门，让读者所学到的不仅是一个软件，更掌握了进入图像设计合成领域的万能钥匙。请不要再将机械的实例模仿作为学习photoshop的精髓，那样的你毫无思想而言。领会每一个参数的真正用途，才是将创意信手拈来的真谛。

书名：失明症漫记                      作者：若泽·萨拉马戈              出版日期：2014年  
出版社：南海出版社                      索书号：I552.45/6

简介：诺贝尔文学奖得主萨拉马戈代表作，入选诺贝尔学院“所有时代百部最佳文学作品”。足智多谋的少妇，逆来顺受的丈夫，炽如烈火的妓女，心狠手毒的恶棍，演绎了一段令人啼笑皆非的悲喜剧，人性中的恶与善在本书中展现得淋漓尽致。萨拉马戈用想象力、同情心和反讽所维系的寓言，持续不断地让我们把握到捉摸不定的现实。他那极具说服力的想象震撼人心，让读者深刻意识到，人类社会竟是如此脆弱、荒诞。



书名：麦田里的守望者                  作者：J. D. 塞林格                  出版日期：2014年  
出版社：译林出版社                      索书号：I712.45/35

简介：青春的史诗，反抗成人世界的宣言。16岁的中学生霍尔顿出身于纽约一个中产阶级家庭。父母、老师要他好好读书以便将来出人头地，而学校里一天到晚干的，就是谈女人、酒和性。他看不惯周围的一切，无心学习，因而老是挨罚。第四次被开除时，他没有回家，只身在纽约城游荡了一天两夜……本书一经问世即在青少年中引起强烈共鸣，每一个人都能在“麦田”里找到自己青春的痕迹。“麦田”让青少年的质问、怀疑和逃避得到应有的承认和发泄。它曾经是挑战性的禁书，如今成为了被无数中学和高等院校列为必读的课外读物，其主题也深受社会学者重视。



书名：吃到自然瘦                      作者：邱锦伶                      出版日期：2013年  
出版社：广西科学技术出版社          索书号：R247.1/842

简介：本书作者在她不断学习实践的职业生涯中，她主要研究食物对身体的影响，找到身体的自我疗愈启动方法。她所提倡的“择食养生法”，不但能使缠绕在现代人身上的顽固烦恼，如内火外火、胀气、便秘、过敏、失眠、肥胖、衰老问题一一消失，更经由生活饮食方式的改变，使整个人由内到外发生了改变。本书导正正在减肥的你不敢吃的错误观念，吃对食物才是减肥的重要成败关键。每个人体质不同，该吃什么、不该吃什么，是影响你外在体态与体内脏器健康的关键。



书名：岛上书店                      作者：(美)加布瑞埃拉泽文          出版日期：2015年  
出版社：江苏文艺出版社              索书号：I712.45/1493

简介：每个人的生命中，都有无比艰难的那一年，将人生变得美好而辽阔。本书写的是书店老板的一生，但真正讲述的，是全人类的阅读、生活和爱。有一点儿推理小说的成分，和一点儿爱情小说的成分，但归根结底，它的内核是一个关于爱的故事：对书本的爱，对家人的爱，对周围每个人的善意与爱。它自身就携带了爱的魔咒，充满惊喜与感动，关于生命的转变、人生的第二次机会，以及我们为何而读、为何而爱的无法抗拒的理由。



## 最孤独的图书馆，静寂无声

我有一所房子，面朝大海，春暖花开。

大海、阳光、沙滩、书、寂静、带上“孤独”……原来真的可以这么美好。

沿着北戴的海边走上几百米远，有一栋灰色的建筑，它孤零零地矗立在海边，与大海为伴，这是一座公益图书馆，对所有人都是免费开放的，它提供了一种不一样的阅读环境，在一年都很少能看几本书的年代，海边图书馆提供了一个回归读书本真的场所，是嘈杂而又喧闹的城市没有的。



"I am alone but not lonely"

其实，很多人对于“孤独”的理解是片面的——孤独 寂寞。

孤独，在中国文字里解释，孤是王者，独是独一无二，独一无二的王者必须永远接受孤独，他不需要任何人的认同，更加不需要任何人的怜悯。

王者绝对可以在很平静的环境下独行。



自得其乐的思想者 Thinker

孤独并非是在自己心情压抑，或是失恋的时候出现的，那种感觉只是空虚和寂寞，称不上是孤独。孤独是一种状态，是一种圆融的状态，真正的孤独是高贵的。

孤独者都是思想者，当一个人孤独的时候，他的思想是自由的，他面对的是真正的自己，人类的思想一切都源于此处。孤独者，不管他处于怎样的环境他都能让自己安静，他都能自得其乐。

中国最孤独的图书馆，值得一去。



## 三行情书 星辰文学社首届三行情书大赛

写一封情书

只能由你来亲启

里面花开满城

14物流管理2班 李永彬

被遗忘的时间

尘封的故事

终是你陪我

14会电6班 谢雯雯

在最美的年华遇到了你

从陌生到熟悉

成了现在的形影不离

15物流管理1班 郑雪阳

无万物终将腐朽

但我的模样不变

那便是我爱你的模样

14物流管理2班 古美兰

剪一段时光

念一段感情

我珍惜的是那最美的青春

15物流管理1班 徐婷婷

没上过解剖课的我

在遇到你的那一刻

明白了心的位置

15物流管理2班 陈家静

你将孤独赐予我

我将心事放进收纳盒

我们还是好朋友

14物流管理2班 卢映彤

## 清远读协之家

扫码关注，即时收取  
岭南清远图书馆读者协会  
最新资讯，及时知晓每周  
电影播放，查询图书馆相  
关活动。更多精彩等你来！



## 护眼小知识

- 1.用电脑时间不可太长，每一小时，该休息十分钟，站起来走走，活动一下肩背肌肉，向远眺望，以放松紧张的睫状肌，解除持续紧张状态。
- 2.维持正确的坐姿，屏幕到眼睛的间隔维持在50厘米之间，视线稍向下形成一定的角度。
- 3.常做眼保健操，以疏通眼部经络；加强锻炼运动，增强全身血气运行，有利于眼睛的健康。
- 4.平时可以喝一些清热解毒、清肝明目的茶，例如菊花茶、枸杞茶等，天天泡水喝，有滋补肝肾、益气养血的效果，从而使眼部血气旺盛，防范眼疾发生。
- 5.多吃营养眼睛的食物，维生素与眼疾的发生有着非常密切的关系。用眼过多者，需要更多的眼部所需的维生素及矿物质。合理补充眼部所需的营养素，对保护眼睛非常重要。