

教学楼
TEACHING BUILDING



2021
04 贤
述
外
院

工作简报

A Monthly Newsletter Produced by
School of Foreign Languages



本期导读

Content

责任指导 冯 奇

内容策划 余其华

张采薇

设计排版 田 野

文字编辑 余其华

田 野

简报装订 施莉莉

钱依婷

1 党建团学 政治引领

外语学院党总支纪念建党 100 周年红色摄影作品展

外语学院党总支“党史知识竞赛”圆满结束

外语学院学生党支部学党史缅怀先烈主题党日活动

外语学院学生党支部开展国家安全教育日主题党日活动

外语学院分团委隆重举办红歌比赛

2 精心筹划 教育教学

外语学院召开新一轮人才培养方案修订研讨会

外语学院赴北京林业大学开展交流研讨活动

外语学院德语系举办分析中西文化差异讲座

外语学院日语系举办“全经簿记”讲座

外语学院日语系举办专四考前辅导讲座

外语学院日语系举办“日本经典歌曲——演唱风格和技巧”讲座

外语学院英语系举行对年轻教师传帮带指导活动

3 毕业就业 整装待发

外语学院召开“加强过程管理严控论文质量”教师大会

外语学院召开毕业论文抽查反馈及就业工作教师大会

4 科学先导 科学攻关

外语学院召开 2020 - 2021 学年第二学期第二次科研例会

- 5 做好班导师 服务新同学**
外语学院班导师工作及主题班会集锦
英语系 20-3 班、朝鲜语系 20-1 班、西班牙语系 20-2 班班会
- 6 青年导师 育人风采**
青年教师宋帅的教学感悟
青年教师王迅唯的教学感悟
- 7 学工之窗 素质育人**
工作交流：处理学生心理危机事件的思考
外语学院 2021 年 4 月安全教育主题班会
- 8 职业指导 成就未来**
外语学院崇明校区考研辅导讲座
- 9 学生社团 拓展空间**
外语学院翻译协会开展愚人节假面派对活动
外语学院翻译协会举办联合国同传口译讲座
- 10 获奖喜讯 大赛佳音**
外语学院教师邱玉情获上海市首届高校教师教学创新大赛优秀奖

1 党建团学 政治引领



传承红色基因 纪念党建华诞

——外语学院党总支纪念建党 100 周年红色摄影作品展

为深入学习贯彻习近平总书记党史学习教育动员大会上的重要讲话精神，认真贯彻落实市委和学校党委关于开展党史学习教育的部署和要求，教育引导广大党员、教师党员学党史、悟思想、办实事、开新局，外语学院党总支于 2021 年 4 月 2 日至 4 月 30 日举办了以“学史明理悟思想 崇德力行勇担当”为主题的党史摄影大赛和红色摄影作品展活动。

本次大赛号召外语学院全体师生党员、入党积极分子利用清明假期，拍摄革命根据地、红色地标、名人故居等影像作品，通过镜头生动反映中国社会的百年

变迁以及对革命先烈的感怀追思。

外语学院党总支红色摄影大赛活动由学生党支部牵头，教师党支部积极响应。截至 4 月 15 日，大赛共收到有效作品近 100 份。镜头中的安庆独秀园、延安新风貌等作品将整场大赛的红色氛围推向高潮。参赛作品由专业老师进行鉴赏打分，分别从摄影主题、摄影技巧、意境表达、文字描述等方面综合考虑，共评选出一等奖 1 名、二等奖 3 名、三等奖 5 名，优秀奖若干名。

一等奖获得者预备党员鲍肖磊同学在参观陈独秀纪念馆后感慨道：“从革命战争到社会主义建设时期，

从改革开放到民族伟大复兴新征程，每一个历史转折点，冲在最前的总是一群平均年龄 28 岁的中国青年，他们书写了无愧于时代的答卷，是祖国与民族未来的希望，作为当代的年轻人，我们应当铭记历史，勇往直前！”

外语学院党总支本次摄影作品大赛得到了各位党员积极支持和配合，每位党员、每位参赛者在此次活动中，进一步感悟了中国共产党艰难困苦的奋斗历程，加深了对党的历史的了解，增强了对党忠诚、对国挚爱的火热情怀。



图 1 《延安新貌》余其华



图 2 《烈士纪念塔》施意-正式党员



图 3 《红色延安》苏钰婷-正式党员



图 4 《独秀》鲍肖磊-预备党员



图 5 《鲁迅》何琳-预备党员



图 6 《鲁迅纪念馆》郑媛媛

- 红色摄影作品精选 -

外语学院“党史知识竞赛”圆满结束

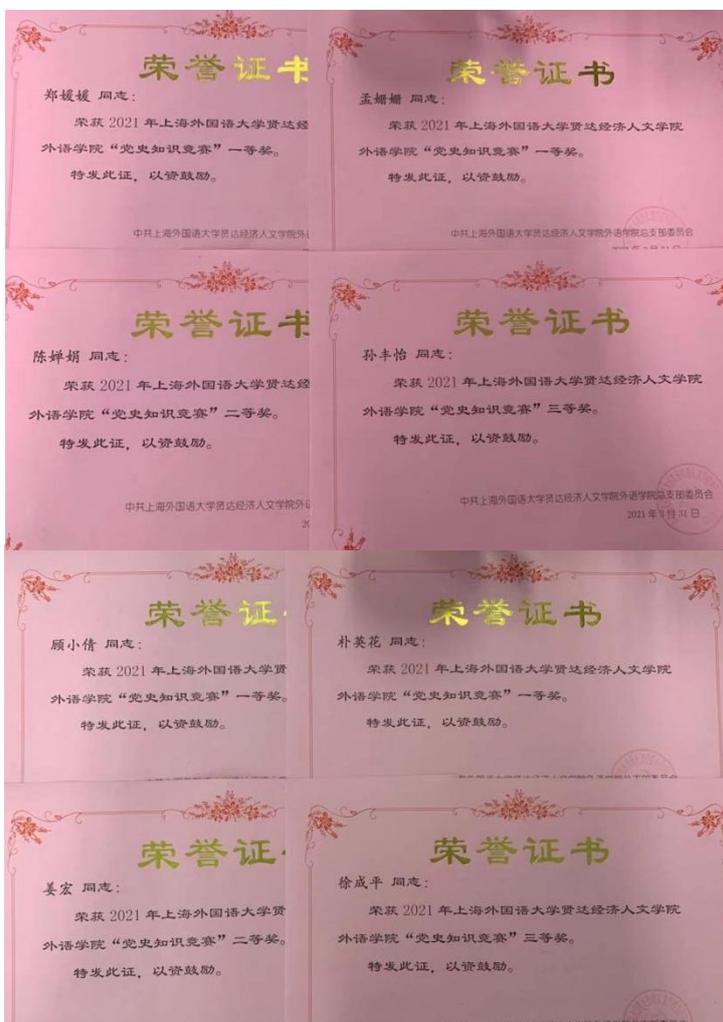
为了学习贯彻习总书记在党史学习教育动员大会上的讲话精神，根据校党委和学院迎接建党一百周年系列活动的要求，2021年4月外语学院党总支开展了由教师党支部组织策划的“学党史 迎百年（1921-2021）党史知识竞赛”活动。活动旨在动员学院全体党员，掀起学史明理、学史增信、学史崇德、学史力行的学习高潮，在各自的岗位上以优异成绩迎接建党一百周年。

本次党史知识竞赛有效利用线上资源开展，借助超星学习通在线考试平台，创建竞赛界面，党员通过扫码参赛进行答题。活动得到了外语学院党员们的积极响应，共有59名党员师生参加了本次竞赛活动。

竞赛题型由单选题、多选题、填空题和判断题组成；内容重在考察党员师生掌握党史、新中国史、改革开

放史、社会主义发展史等基本知识点的熟练程度，具有较强的知识性、时政性和针对性。以知识竞赛为载体，引导全院上下学深悟透党史内涵。本次党史知识竞赛共评出一等奖1名，二等奖2名，三等奖3名和优胜奖若干名。

此次党史知识竞赛的开展，党员们重温了中国共产党的发展历史，增强了爱国情怀。学院党员们表示要不忘初心、牢记使命，争当时代先锋，加强课程思政教学建设，为实现中华民族伟大复兴贡献力量！





铭记历史 缅怀先烈 继承遗志 创造未来

——上外贤达外语学院学生党支部学党史缅怀先烈党日活动

为铭记历史、缅怀英烈，进一步继承与发扬革命先烈不屈不挠的拼搏精神，上外贤达外语学院学生党支部组织全体党员，于2021年4月16日前往上海四行仓库抗战纪念馆，参观战时遗迹，感怀革命先烈。本次党日活动由学生党支部孙琳书记带队，学院党总支副书记张采薇老师、党员辅导员参加了本次活动。

各位党员到达四行仓库后，党支部全体成员首先进行线上“我为建党百年打卡”活动。

接下来全体党员在抗战纪念馆讲解员的带领下

进行参观学习。在四行仓库抗战纪念馆内，陈列了大量的历史文件、资料和照片，同时利用现代科技影像和人物蜡像雕塑等技术，生动还原了1937年10月那段悲壮惨烈的抗战历史。

在大厅里展示的是一封谢晋元团长在赴淞沪战场前写给妻子凌维诚的家书。出征前抗战英雄谢晋元交流抱着为国献身、为民捐躯的勇气和精神，带领抗战“八百壮士”在国难当前，以舍家为国、献身为民的家国情怀，秉承与日寇决一死战的坚定决心，以四行仓库为屏障，坚决打退日寇的进攻，

为部队撤退和百姓的安全转移争取时间。

全体党员带着对日寇的深恶痛绝、对抗战勇士的敬佩与敬仰等深厚情感参观完四行仓库抗战纪念馆，并在抗战纪念馆广场集结，交流了参观学习感悟。

“英雄故去，山河犹在。山河重整，精神永存。”通过参观学习，淞沪抗战中“八百战士”浴血奋战、视死如归的精神使全体党员为之震撼。他们纷纷写下参观学习感言。

上海四行仓库抗战纪念馆 参观学习感言摘录

法语 17-3 班 李帅：

今天的参观学习，四行仓库在我的脑海深处留下深深的红色记忆，高耸墙壁上密密麻麻的弹孔，它曾经经历着枪林弹雨，有无畏的中国军人和中国百姓陪伴它，有的为之献出了生命。



看到一封封家书字迹犹之真切，句句誓言深沉有力。这段抗战历史要时刻警醒和铭记。现在社会和平来之不易，世界上还有不少国家仍处于战乱硝烟之中，有西方国家对我国虎视眈眈。我们要加快建设步伐，维护世界和平与安定，作为党员要自觉维护国家安全，为祖国的繁荣发展做出贡献！



西班牙语 18-2 班 何琳

时间能带走枪林弹雨，却带不走历史留下的印记，带不走战争给我们每一个中华儿女内心深处留下的伤痛。那面弹痕累累的老墙静静矗立在繁华上海的街头，而这关于民族气节的故事永远值得我们铭记。我们更应牢记使命，不忘初心，继承先烈遗志，弘扬民族精神。在当今和平年代，中国复兴之责任，吾辈勿忘！

阿拉伯语 17-1 班 彭赞阳

今天我们来到“四行仓库”学习参观，西墙一个个炮眼似乎在向我们诉说当年的故事。那一个个焦黑的弹孔和被战火毁坏的痕迹，好象在诉说先辈们的英勇悲壮的历史。在建党百年之际，再一次回顾令人难忘的历史，值得我们回忆和思考。战争曾使中国千疮百孔，但这段历史已成为了永恒。今天，看着过眼烟云历史见证，更加懂得了什么是不屈不挠的中华民族气节，什么是中华民族的脊梁。



今天的中国，站在了世界之巅，明天，将以全新的开端走向未来。永远铭记“勿忘历史，珍爱和平”。

阿拉伯语 17-1 班 施意

我们应该永远铭记那些为国捐躯的民族英雄。虽然人的生命只有一次，但有了理想、有了信念，脆弱的生命就会更坚强。为了建设出一个持久美好的和平年代，我们将更加努力地去奋斗、去拼搏！

居安思危忽疏漏 国家安全记心头

——外语学院学生党支部开展国家安全教育日主题党日活动

居安思危忽疏漏，国家安全记心头。2021年4月15日是我国第六个全民国家安全教育日。今年的活动围绕“践行总体国家安全观，统筹发展和安全，统筹传统安全和非传统安全，营造纪念建党100周年良好氛围”主题展开。

为进一步增强国家安全意识，认清新时代我国面临的安全形势，自觉筑牢法律思想

意识防线，2021年4月15日，外语学院学生党支部组织学生党员、入党积极分子集体观看了《护航之道--总体国家安全观纵横》国家安全专题宣传片。观看后同学们感慨万千，进一步认识了国家安全观的重大意义，深知国家面临的安全环境不容忽视。同学们纷纷写出自己的感想和体会。

A promotional poster for a National Security Education Day activity. The background is a light blue and white gradient with a subtle pattern of small white dots. The main title '护航之道' (Guarding the Way) is written in large, bold, red, stylized Chinese characters. Below it, the subtitle '总体国家安全观纵横' (Overall National Security View纵横) is written in a smaller, bold, red font. The overall design is clean and professional, typical of a university's official communication.

护航之道
总体国家安全观纵横

外语学院安全教育日主题党日活动体会摘录

《护航之道——总体国家安全观纵横》的专题片，给我们展示了香港暴乱中坚定思想信念的“十四亿人茶餐厅”；新疆护边行动中英雄团长祁发宝身受重伤、营长陈红军、战士陈祥榕、肖思远、王焯冉英勇牺牲。这些英雄的边防官兵把青春、鲜血乃至生命留在喀喇昆仑高原，筑起巍峨界碑。捍卫国土安全，才能更好的捍卫其他领域安全。既重视国土安全还要重视国民安全，人民在哪里，国家利益就在哪里！也门撤侨计划，安全撤出胞民 897 名，在他们登船之际，高喊出“中国共产党万岁”时，我深刻体会到祖国的强大与包容。

—— 章怡蕊 正式党员

安全时刻在我们身边。不安全轻者会致伤致残，重者会致死丧失生命。对国家而言，更为重要，安全是国家的根本、国家的基础。因此，增强安全意识是十分重要的。对个人学会自我保护不受伤害，对国家意味着民族的生死存亡。

在生活中要注意安全，远离恐慌，拒绝暴力。有了安全才有人生的幸福，国家有了安全才能实现民族复兴。

—— 王润东 正式党员

在经济全球化的大背景下，维护人民安全、以人民安全为宗旨是国家的首要任务。纪录片中的也门撤侨事件，中国海军派军舰接回公民，上船登舰的中国公民露出了一张张充满自豪的笑脸，那是对党和国家的信任和认可。历史证明江山就是人民，人民就是江山，人心向背关系党的生死存亡，赢得人

民的信任，得到人民支持，党就能克服任何困难，就能无往而不胜。

—— 胡臻云 正式党员

“全民国家安全教育日”，是要求我们自觉增强国家安全意识，坚决维护国家主权、安全和发展利益是每一位中国公民应该铭记于心并且自觉做到的事情。玉麦乡义务护边的村民令我感触颇深，守护好属于中华人民共和国的土地和草木任务一代代传承，守国也是守家，要既重视国土安全，又重视国民安全，坚持以民为本，以人为本，坚持国家安全一切为了人民，一切依靠人民，真正夯实国家安全的群众基础。在崎岖的山路上飘扬的五星红旗，更加提醒我们每个公民都应该坚决维护国家安全。

—— 施意 正式党员



习近平总书记强调，国家安全是安邦定国的重要基石。2019 年的香港修例风波严重危及民众安全、重创经济民生，挑战“一国两制”底线，严重危害国家主权、安全、发展利益。只有稳定香港局势，才能保证香港人民的安定。新修订的香港基本法对于坚持和

完善“一国两制”制度体系，确保香港长治久安和长期繁荣稳定，具有重要意义。

只有保卫了边境安全，才能保证国土安全。卫国戍边英雄团长祁发宝面对外军的非法挑衅，予以坚决回击，有效捍卫了国家主权和领土完整。我们每一个公民在关注和维护国家安全的同时，还要时刻保持居安思危的安全观，为强国梦、强军梦提供安全保证。

—— 张曹彦 正式党员



早在 2014 年 4 月 15 日，习近平总书记在中央国家安全委员会第一次会议上强调，我们党要巩固执政地位，要团结带领人民坚持和发展中国特色社会主义，保证国家安全是头等大事，并首次提出了总体国家安全观。

今天的纪录片通过 19 年香港“修例风波”、边境冲突、造“芯”运动和设立长江保护法等不同方向讲述了各类国家安全的重要性。目前，我国依然面对多元复杂的安全威胁，我们有必要做好全民总体国家安全观教育，增强全民国家安全意识。“安而不忘危，存而不忘亡，治而不忘乱。”人人参与国家安全的维护，才能保证国家的长治久安。

—— 陈晓琳 正式党员

国家安全是国家发展的最重要基石、人民福祉的最根本保障。从“利莫大于治，害莫大于乱”的古训，到今天一些国家和地区深陷战火和苦难，再到恐怖主义带来的巨大危害，都在告诉我们，没有安全的基础、稳定的环境，什么都搞不成。习总书记的“国家安全是头等大事”的论断振聋发聩、意义深远。当前，我国已进入全面建成小康社会决胜阶段，面临复杂多变的安全和发展环境，各种可以预见和难以预见的风险因素明显增多，维护国家安全和社会稳定任务繁重艰巨，抓实抓好“头等大事”关系发展全局、国家命运、人民幸福。

—— 孙珺程 正式党员

国家安全是国家发展的最重要基石、人民福祉的最根本保障，是需要抓实抓好的“头等大事”。通过全民国家安全宣传教育日，切实增强全民国家安全意识，不断提升全民“幸福感”。“民为邦本，本固邦宁。”人民是国家的根本，只有根本牢固，国家才会安宁。因此每个人都要强化守护国家安全的责任意识，尤其是党员，更要坚定信心决心，忠诚履职尽责，确保国家政治安全和社会稳定，为实现“两个一百年”奋斗目标而不断努力。

—— 周梦琦 正式党员

国家安全关系每一个人，没有国家的安全，难言公民个体的安全与保障。反之，国家安全有保障，则社会安宁稳定，公众安全幸福指数就高。虽然国家安全教育日只有一天，但安全问题却每时每刻都值得高度重视。国家安全关系民生，关系国家稳定，关系社

会长远发展。所以维护国家安全既是国家责任，也是公民责任。让国家安全意识深入人心，并成为公众习惯，是我们每个人的职责。

—— 苏钰婷 正式党员

维护国家安全荣誉和利益，是每个公民、组织应尽的义务。正确把握世情、国情、党情的变化，居安思危，审时度势，走中国特色国家安全道路。拥有安全港湾，梦想才能顺利启航。安全是国家的命脉，安全观关乎国运兴衰。通过观看纪录片，我深刻领会和掌握了总体国家安全观的重大意义和精神实质，树立国家安全人人有责，人人尽责。增强依法规范和打击危害国家安全行为的法律意识，提高履行法律责任义务的自觉性，为维护国家安全营造良好的法制氛围。

—— 孔霏黎阳 正式党员

从我在部队服役的两年起，就知道了国家安全是多么的重要。在于我们的周围，最常见的一种就是间谍，这群邪恶分子会利用不同的身份走近我们的身边，探听一些看似不重要实则隐藏着机密的情报。而我们要做到的就是时刻警惕，做好安全警戒，尤其是来路不明的人，不要与之接触和交流。还有香港问题，西藏问题都仍旧面临着敌对分子的突袭；在网络信息如此发达的今天，网络安全也是重中之重。在网上不透露信息，更不要随意相信网络上的言辞。

—— 李帅 正式党员

通过此次活动，我收获颇多，不仅了解了与全面安全教育日相关的知识，也增强了

我的安全意识。国家安全与每个人息息相关，树立国家安全意识，自觉关心，维护国家安全，是宪法规定公民的基本义务。青年大学生的我们正处于意识形态形成的关键时期，容易受到不良信息的影响，淡化国防意识，我们应该时刻将自己的命运同祖国的发展联系起来，时刻关注国防，关注国家安全。

国家安全，人人有责。我们大家都行动起来，为祖国的安全添砖加瓦，为我们的家园筑起一道安全的长城。

—— 张志国 预备党员

观看了《护航之道——总体国家安全观纵横》这部纪录片。纪录片中指出在新的历史条件下，要有效维护国家安全，就必须把总体国家安全观转化为维护国家安全的实践，正确把握世情、国情、党情的变化，居安思危，审时度势，走中国特色国家安全道路。安全是国家的命脉，安全观关乎国运兴衰。

—— 王舒玉 预备党员

通过昨天的学习我了解到当代国家安全包括 16 个方面的基本内容：政治安全、国土安全、军事安全、经济安全、文化安全、社会安全、科技安全、网络安全、生态安全、资源安全、核安全、海外利益安全、生物安全、太空安全、极地安全、深海安全。

影片通过实际案例与详细分析相结合的方式，从维护香港安全、中印边境安全等入手，引导人民正确认识当前面临的反恐怖斗争形势，正确理解国家的反恐、去极端化政策和措施，切实帮助人民树立正确的国家

安全观，提高法制安全意识。让我更加明白保障国家总体安全是每个公民的基本责任和义务。

—— 李乐彤 预备党员

国家安全是我们实现中华民族伟大复兴中国梦和建设中国特色社会主义现代化强国必不可少、不能忽视的一个重要部分。新时代条件下，国家安全事件易发多发，维护国际安全任务繁重，要主动适应新时代国家安全需要，增强风险意识。建设社会主义和谐社会，是一项艰巨复杂的系统工程，需要全党全社会每一个人长期不懈的努力。作为学生党员，要自觉服从党对社会主义国家安全观的各项工作的指导、要自觉把改善国家安全环境看作是一项任务，在日常生活学习工作中紧绷这根弦，提高安全意识、增强斗争本领，做到应尽的职责义务，不给敌人可乘之机、不给问题可乘之机。

—— 张鑫 预备党员

通过这次国家安全教育课的学习，我认识到国家安全是国家的根本所在，国家利益高于一切，维护国家的利益和安全，不仅是因为与我们的生活息息相关，更是每个公民的神圣义务。作为大学生的我们，应该时时刻刻关心国家安全，并为国家安全在适当时候做出自己的贡献。

—— 贺莉斯 预备党员

总体国家安全的根本是政治安全，而政治安全的核心是政权和制度安全。看到不少涉世未深的大学生，被境外反华组织策反，

走上了违法犯罪、损害国家安全的不归路，毁掉了自己的人生，对此我们应当保持警惕。国家利益高于一切，国家安全教育日每年虽然只有一天，但安全问题却每时每刻都值得高度重视，要知道，没有大家便没有我们的小家，国家安全与我们每个人都息息相关。

—— 鲍肖磊 预备党员

只有人人参与，人人负责，国家安全才能真正获得巨大的人民性基础，也才能有坚实的制度保障。通过这次学习，我明白了，国家安全你我都是受益者。国家安全是国家生存和发展最基本、最重要的前提。它关系民生，关系国家稳定，关系社会长远发展。从这个意义上说，维护国家安全既是国家责任，也是公民责任。

—— 彭赞阳 预备党员

去年的疫情，因为有了党的领导、人民的无私奉献，使疫情的危害降到最低，维护了国家安全。作为新时代的大学生，要向逆行者们学习，树立理想，坚定信念，不断充实自己的文化知识，提高自己的实践能力，提升对国家安全的责任感，在国家需要我们的时候能够用自己的所学知识去捍卫国家的安全！

—— 王子豪 预备党员

国家安全教育日通过观看专题宣传片《护航之道——总体国家安全观纵横》，我认识到维护香港安全、中印边境安全、西藏边境安全、芯片安全以及网络信息安全等方面的重要性，这不仅引导我们正确认识当前

国家面临的反恐怖斗争形势、树立正确的国家安全观和提高法制安全意识，还利于深刻领会总体国家安全观的精神实质，必须把总体国家安全观转化为维护国家安全的实践，

正确把握国情变化，走中国特色国家安全道路。

—— 何琳 预备党员



传唱红歌继承遗志 努力拼搏创造未来

——上外贤达外语学院团委隆重举办红歌比赛

2021，中国共产党百年华诞，百年征途波澜壮阔，百年初心历久弥坚。2021年4月15日，为了纪念建党100周年，在学校团委主导下，由外语学院分团委组织筹划，举办了以“唱支山歌给党听”为主题的红歌比赛。出席红歌大赛的学校领导有校长助理、学生服务中心

陈斓主任，学工处张园园处长、校团委黄爽副书记，外语学院余其华书记、学院分团委负责人邓玉芹老师等。

红歌大赛在主持人清晰有力向建党百年献礼的开场白中拉开了帷幕。参赛者按照节目单顺序依次上台演唱献技，评委们和台下观众认真倾听。参赛选手大

胆登台，放声高歌，用最动听的歌喉、最优美的旋律表达对党的向往，对党的赞美和对党的追求，歌颂了中国共产党的光辉业绩，把观众和听众带到党的百年硝烟历程。

回首党的百年的风雨艰程，伟大的中国共产党披荆斩棘，来到了具有现代意

义的 2021 年、百年华诞之际。我们有多少感动、多少荣光、多少梦想，还有多少辉煌？一百年的荣耀、一百年的辉煌，今天我们用歌声一起分享，贤达学子聚集在五星红旗下，用最美的歌声、最美的旋律来表达心中对党的崇敬与祝福。

本次参与红歌比赛的有外语学院、商学院和艺术传媒学院，共有 13 首歌曲。

经过选手们的紧张争夺，在评委们公平、公正、公开的评选中，产生一等奖 1 名，二等奖 2 名，三等奖 5 名。

本次红歌比赛真实展现了我院学子热爱祖国、热爱党的红色情怀，表达了当代大学生对党和祖国的祝福与挚爱，同时也为纪念建党 100 周年活动增添了丰富的内容。



精心筹划 教育教学

2

缜密完善培养方案 全力打造育人模式

——外语学院召开新一轮人才培养方案修订研讨会

根据外语人才市场需求，全力打造社会需要的外语人才，2021 年 4 月 6 日至 4 月 13 日外语学院在冯奇院长主持和推动下，分别

召开了英、法、西、阿、日、韩、德七个语种的外语专家、专业带头人、系主任及专业教师研讨会。主要议题讨论修改各专业人才培养方案。

会上冯奇院长认真听取了各专业对人才培养方案修订意见，内容涉及专业基础课程、核心课程、通识课程、实践课程及职业类课

程的设置，如何提高学生语言基本能力、跨文化交际能力及综合素质。与会专家、教师就培养具有国际视野、家国情怀的应用型、复合型人才展开了充分研讨，大家各抒己见、畅所欲言。

冯院长指出：本次人才培养方案修订要本着“强基础、重特色”的原则，在立本、守本的基础上，挖掘特色，

把三全育人、新文科、课程思政等教育教学理念融入到新一轮人才培养方案中去，强力打造具有鲜明特色的外语类人才培养方案。

通过本次人才培养方案研讨，七个语种的专业带头人、系主任及专业教师们表示：本次人才培养方案研讨使我们明确了方向、增强了信心。新一轮的人才培养

方案将按照新理念、新起点、新征程，扎实做好各项工作，为社会培养具有扎实的外语语言基础、丰富的文化知识、较强的语言应用能力和跨文化交际能力，同时培养具有高度社会责任感、中国情怀、创新精神和国际视野，能够适应国家经济建设和社会发展的素质应用型、复合型外语人才。

走出校园扩大视野 开门办学取经固本

——外语学院赴北京林业大学开展交流研讨活动

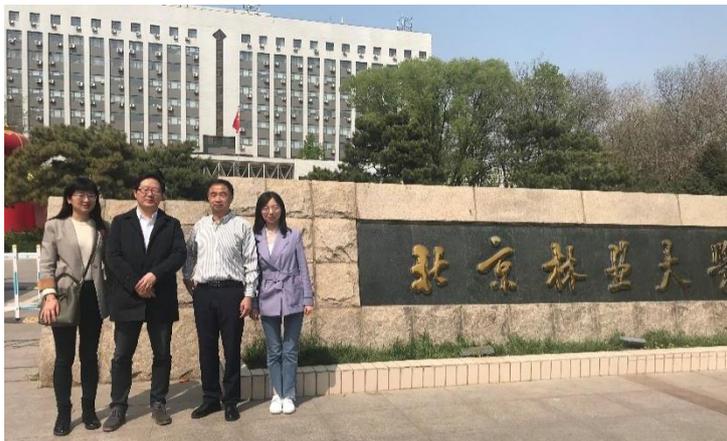
春意盎然，春暖花开。在此美好时节上外贤达外语学院总支书记余其华、副院长李强、副书记张采薇、学工组长张华等一行4人于2021年4月8日走出校园，应北京林业大学之约，来到北京林业大学外语学院学习取经，受到北林外语学院

的热情接待。学习研讨围绕学生职业生涯规划、就业理念、学生管理、校企合作基地建设等议题展开。北京林业大学外语学院党委雷韶华书记、李芝院长、姜玉丹副书记出席了交流研讨会。

交流研讨会上北京林业大学外语学院雷书记首

先对贤达学院来宾的到来表示真挚的欢迎！并简单介绍了北林外语学院的基本情况。

接下来北林外院姜玉丹副书记从学院专业特点、师资力量、教学条件、国际交流、学生管理、校企合作等方面进行详细的介绍。在谈到学院特色时，姜副书记介绍说，学生管理工作采取的是辅导员与班主任共同管理制，各负其责，相互配合；在宿舍管理方面采取辅导员包干制，做到定期走访





宿舍；在管理心理问题学生时，做到重点学生一人一台账，实时记录备案；在学生职业生涯指导方面，建立校外就业辅导员、校外就业导师和基层就业指导员工作制度等等。

在就业和生涯发展方面，北林就业指导处林老师就学生职业生涯规划与设计、就业理念、就业指导等方面进行了交流分享，同时还对就业指导课程体系进行了介绍。

贤达外语学院总支书记余其华感谢了北林外院



的热情接待，表达了希望在本次的交流研讨中学习到的宝贵经验。随后余书记简要介绍了贤达学院建校历史、学校及学院概况、学生管理系统架构、社区制的改制等方面的内容。

李强副院长对北林在教学管理、考证考级等方面内容与北林的领导进行了交流，并对校外就业辅导员、导师工作制中的细节问题进行了探讨。

最后张采薇副书记、学工组长张华对关心的学生



管理方面的问题与北林的老师们进行了交流与探讨。

研讨交流会后，姜玉丹副书记带领我院一行四人参观了多媒体会议室与教室、教师录课专用教室、自主学习中心、同声传译室等设施，同时还参观了北京林业大学具有特色的校园。

此行的交流与学习，我们受益匪浅，我们要学习林业大学的特色与长处，认真总结工作经验，将贤达外语学院各项工作推向新的阶段！

分析中西文化差异 明辨出国求学真谛

——外语学院德语系举办分析中西文化差异讲座

为了给同学出国求学创造条件，少走弯路，2012年4月8日，贤达外语学院德语系组织举办了出国留学辅导讲座，邀请了上海外国语大学姚宝教授以中德文化差异为主题，以两国历史和国情为主线来我校担纲主讲，辅导讲座在上外贤达学院虹口教学楼

举行，为全体德语系师生打开了精彩的新视野。

辅导讲座开始前，姚宝教授首先简要地向同学们进行了自我介绍，然后姚宝教授结合自己的个人经历，介绍了在德国、瑞士等几个国家旅游时因不同国情遇到的误会，姚老师叙述逼真、语言风趣幽默，现场气氛轻

松活跃。姚宝教授还与大家一起交流互动，让同学们阐述自己的想法和观点，听取同学们不同意见，并当场进行阐释和解答。

接下来姚宝教授用图例与事件结合说明的方式，展示了中德文化之间的差异。姚宝教授分析说“任何话语、想法都不能脱离这个国家的国情产生”，还具体分析中德两国人民的生活方式、人际关系、自我认知、情绪表达以及个人习惯等方面的事例，并从

专业角度分析两国人民的心理过程，将与会者带入了一个全新的认知领域。

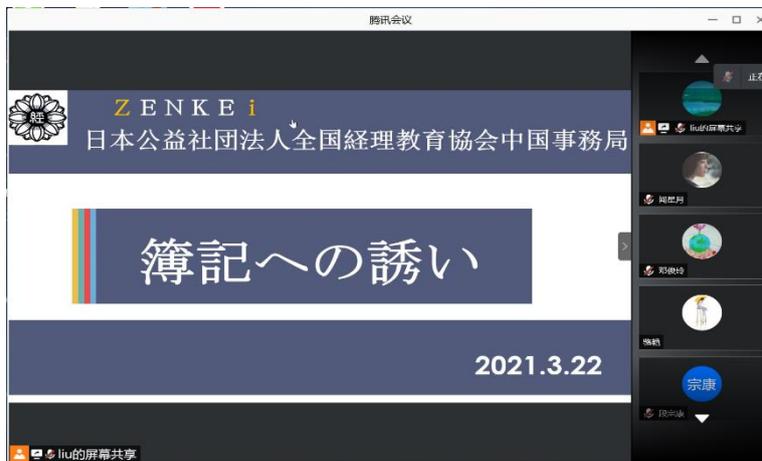
此次辅导讲座让老师和同学们耳目一新，讲座结束后，同学们意犹未尽，觉得今天收获颇多，同学们一致认为姚宝教授的讲座拓展了思路，拓宽了视野，每个人要紧跟时代的步伐，不断更新知识，熟悉和适应新环境，在求学道路上走得更顺畅、走得更理想。



立足专业打基础 拓展视野谋发展

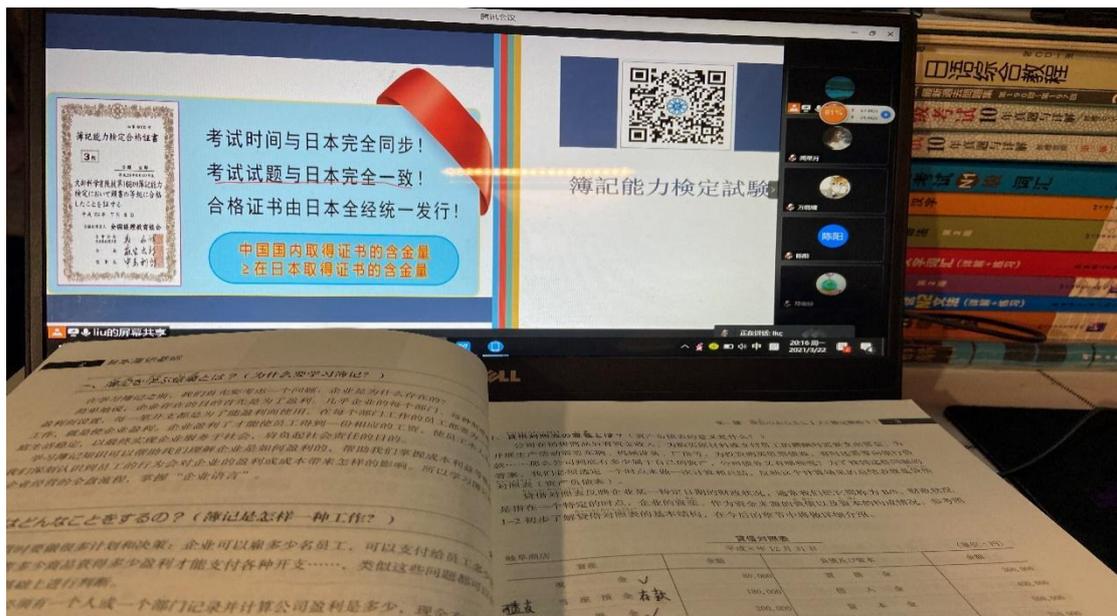
——外语学院日语系举办“全经簿记”讲座

为了让日语专业学生更加深入地了解日语会计这门课程，在学好语言的基础上学好专业知识，在外语学院日语系邓俊玲主任的组织协调下，2021年3月22日邀请了日本公益社团法人、全国经理教育协会中国事务局刘燕珞老师以线上会议的形式为学生举办了一场“全经簿记”专业讲座。



关于簿记，同学们对其了解不多也不深。简单来说，

簿记是管理经济主体因经济交易而产生资产、负债、



资本的增减、以及记录在一定期间的收益和费用支出的记账方式。此次讲座围绕“学习簿记可以获得什么？”“全经簿记能力鉴定考试”两个方面展开。刘燕珞老师通过列举美国石油大王洛克菲勒、阿里巴巴集团董事局主席张勇、万科董事

长郁亮等著名企业家案例，生动形象地带领同学们进入簿记世界。刘老师通过讲解财务会计、管理会计等专业知识让同学们对簿记有了进一步的了解和认识。

授课中刘老师还重点介绍了簿记的应用领域和市场就业前景。同时也详细

地介绍了全经簿记能力考试情况。

此次讲座不仅强化了日语语言的学习，拓展了同学们的视野，还有助于更新与完善自己的职业规划。同学们收获良多，对今后的会计日语课程的学习也有了更加明确的目标！

抓早抓好练内功 学专学精创未来

——外语学院日语系举办专业四级辅导专题讲座

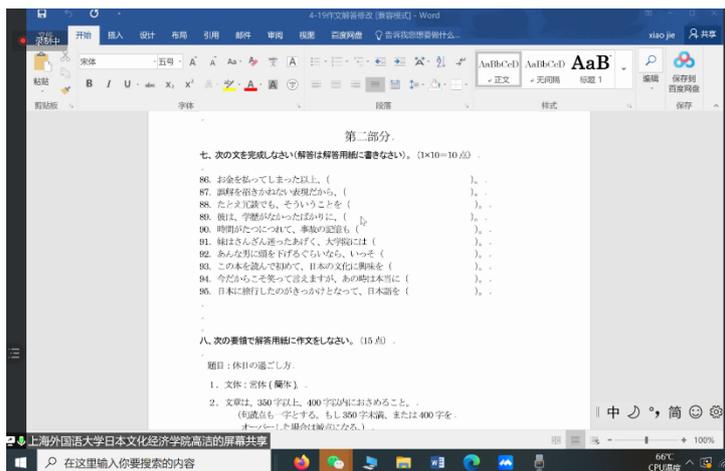
2021年4月18日，在日语系系主任邓俊玲老师的主持下，日语专业四级考前辅导线上专题讲座顺利实施。本次专四讲座邀请了上海外国语大学日本经济文化学院院长、教育部外语专业教学指导委员会委员、

博士生导师高洁教授担任主讲。外语学院日语专业大二全体学生参加了讲座。

高洁教授针对2019年日语专业四级真题给同学们进行讲解。高教授首先讲述了主观题的做法。她详细地介绍了解题的思路，找

出较为代表性的句型进行分析，要求同学们在回答问题时注意前后呼应，句子尽可能写得简短，另外必须保证句子的正确率。

随后，高洁教授给同学们提出了几个提高听力的



建议。如：每天听 30 分钟真题、观看无字幕的日剧、收听日本 NHK 新闻等，确保自己每天有一段时间沉浸于日语环境里。

最后，高洁教授讲解了客观题的做法，对于词汇题要求我们提高词汇量，记单词最好将相关词组一并记住；语法题，巩固并牢记每一个语法的用法，对自己较

为模糊的语法进行查缺补漏；完型填空题，加强对副词、接续词的灵活使用；阅读题，提升自己的阅读能力，尽可能读懂文章大意。

高老师为我们详细讲解了专四的评分标准、出题思路、解题技巧和复习方法等，内容丰富，让同学们受益匪浅。

熟知文化背景 助力专业升华

外语学院日语系举办“日本经典歌曲演唱风格和技巧”讲座

一抹绝色的歌喉，掀过谷雨的暖风，携与洁白的花瓣，在惬意悠然的午后，带给同学们异域文化的享受。经上外贤达外语学院日语系的邀请，著名旅日歌手、首届“邓丽君歌唱大赛总决赛”冠军、上海音乐家协会声乐专业委员会会员、上海师范大学音乐学院潘幽燕老师在百忙之中，担纲于 3 月 24 日在虹口校区举办的“日本经典歌曲演唱风格和技巧”主讲教师。





潘幽燕老师曾获日本文化振兴会授予“社会文化功劳奖”，并在中日两国广泛从事各类古典歌曲、流行歌曲以及抒情歌曲演唱活动。

潘幽燕老师首先从清唱邓丽君的名歌开场，顺势切入讲解李叔同名曲《送别》的前曲——日语歌曲《旅愁》抒情意境。潘老师还介绍了日本中小学毕业典礼上广为传唱的歌曲，其中歌词里化用了中国《论语》《孝经》里的文辞，让同学们深感中国文化浓厚的底蕴。

结合音像资料，潘幽燕老师对比了日本近代名曲——《早春赋》，阐述了中日两种版本的异同。在字数、押韵、节拍、换息等方面，不仅需要较强的文学翻译功底，更需要

译者结合时代背景，分析人物心理进行创作。看似是简单的五线谱，而背后凝结了创作者与演艺者的辛勤汗水。这便是一首歌为何能震撼万千人的原因。

最后，潘幽燕老师还带领日语系学子一同合唱了《樱花》，将讲座引入高潮。正如潘幽燕老师结语所说：

“歌声可以用来抚慰离愁别绪。

歌声可以给心灵带来温暖。

歌声可以给心灵带来宁静。”

在结束前的提问环节，潘老师应同学们的呼声，深情地演唱了邓丽君《我只在乎你》的中日文版本，优美的歌声、深深的师生情久久回荡在同学们的心中。

培养新秀倾全力 精心服务为教学

——外语学院英语系举行对年轻教师传帮带指导活动

为了提升教师教学和科研能力，帮助年轻教师较快发展，增强外语学院整体科研能力，2021年4月2日，外语学院英语系举办了一场小规模的对年轻教师的传帮带活动。英语系吴碧宇教授担任本次活动的主

讲教授，参加活动的年轻教师有：丁炜、刘娜、潘程程和庄甘林。

在指导过程中，吴碧宇教授利用知网和万方数据平台，就如何写学术文章、如何进行学术期刊投稿、文献综述论文的撰写以及数

据分析等方面的内容对青年教师进行了指导。同时，吴教授还结合自己多年的科研经历和经验，强调从事科研工作和撰写学术论文时注意的问题，鼓励年轻教师潜心研究，大胆探索，以达到提升自我的目的。

今天的传帮带虽然规模不大，但年轻教师们印象深刻，对碧宇吴教授的倾囊相传、倾力相助，获益良多

并表示深深的敬意。我们相信外语学院在冯奇院长的带领下，经多种方式、多种途径、多种维度的传帮带活

动，外语学院的教学与科研能力定会有较程度的提升。



毕业就业 整装待发

3

加强过程管理 严控论文质量

——外语学院召开“加强论文过程管理严控论文质量”教师大会

为了提高人才培养质量，严把毕业论文质量关，3月26日外语学院召开了全院教师大会，会议主题：

关于论文指导的质量控制。会议由冯奇院长主持。蔡基刚教授讲解了学术论文的基本要求和规范。蔡教授用详实的案例解读

了学术论文的题目该如何聚焦，论文摘要应该涉及哪些内容，研究问题该如何设计以及研究方法、内容及结果之间的相互关系。

冯奇院长对蔡基刚教授的报告做了精彩点评并结合学生现有水平以及其自身指导硕士、博士研究生论文写作的成功经验，深入浅出地指导外语学院教师

如何高效、准确地批改毕业论文，严把论文质量关。冯院长指出：质量监控是保证毕业论文质量和提高人才培养质量必不可少的措施和环节，各位老师一定要高

度重视，严格把关，把毕业论文指导当成一项政治任务来完成，确保毕业论文质量，确保学生毕业质量。

严格把关抓质量 毕业就业两不误

——外语学院召开毕业论文抽查反馈及就业工作教师大会



为做好论文环节的教学质量监控，推进教学质量评估，提升教学质量及毕业生就业工作，4月16日下午在虹口综合楼503教室，外语学院召开了毕业论文抽查反馈及就业工作教师大会。会议由院长助理昌兰华老师主持，蔡基刚教授、吴碧宇教授、学校督办孙建副主任莅临此次会议。

首先，冯奇院长指出：把好毕业论文质量关和做好毕业生的就业工作是目前外语学院两件头等大事，希望全体教师高度重视，认

真落实好各项工作。接着，主管教学副院长王哲教授向全体教师宣读了学校评建办、督导处及外语专家对我院七个语种的论文抽查情况做的反馈和修改建议。学校评建办、督办从3月23日至3月31日分别对商学院、外语学院、教育学院、

艺术学院、国际交流学院的20个专业259篇论文进行了抽查，抽查率15%。抽查内容：论文管理、选题质量、能力水平、成果质量、论文归档。学校评建办、督导处的专家给出了详实而中肯的修改建议，从学校高度为我院把好毕业论文质量关，为推进教学质量评估起到了至关重要的作用，同时也为我院下一步工作指明了方向。

督办副主任孙建教授亲临现场，为全体教师做了如何指导毕业生撰写毕业





论文的学术报告。孙主任以详实的案例解读了毕业论文撰写的目的、意义及毕业论文应达到的效果和质量。他风趣幽默的语言赢得了与会教师的阵阵掌声。吴碧宇教授对审查的英语系毕业论文情况做了精彩点评。



根据学校对本次毕业论文质量要求，外语学院组织校内外专家及高级职称专业教师从3月22日至4月12日对全院七个语种毕业论文进行了全面审查。审核专家仔细研读了毕业生提交的论文，对学生论文修改做出了批注并有针对



性地给出了修改建议。杜正学教授还就毕业生论文审查情况撰写了反馈报告。

最后，外语学院余其华书记就毕业生就业情况做了说明，分析了今年毕业生就业情况，希望全体教师高度重视此项工作，携手共进完成好毕业生的各项工作。

科学先导 科学攻关 4

加强域外文化了解 拓展教育教学视野

——外语学院召开2020 - 2021 学年第二学期第二次科研例会

2021年4月23日下午外语学院在教学楼403召开了本学期第二次科研例会。本次例会由贤达学院专任外教 Khalki Hend (佳荷) 为老师们做了一场题为“北非国家文化及语言政策对社会生活与国家发展的影响”的讲座。

Khalki Hend (佳荷) 教授为突尼斯籍，2016 北京语言大学博士毕业，上海外国语大学博士后，现为上海外国语大学贤达经济人文学院副教授、阿拉伯语与法语教师。佳荷教授在国内多种学术期刊和阿拉伯期刊

发表学术论文 11 篇。2014 和 2016 年，佳荷教授主持了《突尼斯的语言国情与语言政策》、《突尼斯非物质文化遗产保护及其启动》等上外科研项目。





本次讲座佳荷教授主要讲述北非国家的文化特点及对其社会生活的影响，然后再扩展到其具体语言政策，母语与外语在北非国家的规划问题，以及外语在不同领域的地位规划对北非国家的教育发展及国际交流合作的影响。她还专门讲述了北非国家与中国的友好合作发展及中文学习在北非的地位问题。

讲座结束之后，外语学院院长冯奇教授简要地讲了对语言政策和外语教学关系的

理解与看法。冯院长强调语言具有承载与构建文化以及标记国家与民族的社会文化的功能，语言战略对国家十分重要，一个国家的语言政策还涉及到外语教育与教学。

此次讲座内容丰富，佳荷教授作为一名外教，中文非常流利，所讲内容不仅拓展了老师们的知识，也给老师们留下了深刻的印象，本次讲座在热烈的掌声中圆满结束。

5 做好班导师 服务新同学



班导师工作及主题班会集锦

英语 20-3 班主题班会

班导师 周杰

为了真实、客观地反应专业水平，公正地参与英语专业四级考试，2021年4月8日，班导师周杰教授主持召开了英语20-3班班会，班会围绕“诚信”主题展开。

关于“诚信”主题，周杰老师引导同学们一起讨论了以下问题：

1. 诚信的定义；
2. 大学生诚信的缺失的现象；

3. 大学生诚信问题的特点；

4. 诚信问题的影响因素；

5. 诚信的重要性；

在当今的大学生活中，常常存在着这样一个问题——学术诚信。抄袭成风，瞒天过海。有的学生会为了考试的最终成绩，走捷径、投机取巧，在考场搞小动作，丢掉诚信，顶风违纪作弊，此类事件屡禁不止，这种冒险的代价值得吗？

讨论中同学们纷纷发言，从个人、企业、社会和国家的角度进行了剖析。

诚信对于个人：诚信是做人的最基本的准则，做人做事讲究心安理得，保持诚信，你才能做事坦荡，快乐生活！

诚信对于一个企业：一个企业如果诚信经营，就能不断壮大，赢得消费者的信赖，比如老干妈。相反，一个企业如果黑心经营，欺骗消费者，最终也只能被社会抛弃，比如三鹿奶粉。

诚信对于社会：社会需要诚信，一旦诚信基石受到破坏，人心就会散乱，对这个美好的社会不再抱有期望，更多的社会问题也会凸显，比如：食品安全问题。

诚信对于国家：一个国家，一个政府，如果对自己的公民连最起码的诚信都保证不了，人民恐怕也会放弃这样一个国家，寻求新的诚信政府。

诚信对于世界：世界由各个国家组成，如果在世界的生存中，有国家不遵守诚信，世界的规则也会被打乱，和平共处的美好愿望也会荡然无存。

同学们发言踊跃，特别是谈到不讲诚信的代价时，同学们认为这是拿自己的前途、自己的人生开玩笑，就是粘上了去不掉的污点。所以同学们表示首先从我做起，平时多努力、多刻苦，考试多得分、多获益。



西班牙语 20-2 班

班导师 应艾琪

作为班导师本学期工作已进入中期，同学们的状态也逐渐变好，生活和学业都渐入佳境，学习节奏也快了起来。应老师看在眼里，喜在心头。在大一升入大二的关键时期，应老师深深感到责任重大，班导师必须在学生需要的时候，给学生们提供学习与生活贴心的意见和建议，督促和鼓励同学树立良好的学风和学习习惯。

在这段工作中，应老师继续对同学们的学习情况予以关注，及时发现情况，并与个别同学进行一对一的谈话交流，了解学生学

习和生活方面的困难，对学生进行积极的引导和鼓励。

在工作方法上，应老师坚持：第一，以引导和启发为主，同时进行监督，以培养同学们良好的学习习惯；第二，每周单独保证4课时的时间坐班，对学生进行一对一的语音辅导、面对面交流答疑。主要形式以背诵课文、校正发音、纠正语法等。第三，加强学生纪律监管。因辅导员更换，学生出勤情况有所松懈，对个别纪律松懈的学生进行约谈，批评他们的违纪行为，严肃了班级的学习风气。

朝鲜语 20-1 班

班导师 兰晓霞

2021年4月20日外语学院2020级朝鲜语专业全体学生在班导师兰晓霞老师的召集下，举行了年级暨期中检查动员大会。

此次年级大会主要分为期中考试动员和复习指导两项内容。

根据学校教务处和系里安排，期中考试时间与五一小长假仅几天之隔。兰老师担心同学们有些松懈，要求同学重视起来，强调了期中考试分数占比情况，同时对同学们进行学习辅导。在指导过程中兰老师对考试的大致范围进行了归类，重点阐述了在韩语的写作中要注意掌握词汇、语法的使用。而这些要求对于大一的同学们来说是一次不小的挑战，兰老师在辅导时要求同学结合自

在平时课堂教学中，重点观察较为落后的同学，注意他们课堂参与度，尽力做到不让一名同学掉队。在课外，应老师主动与班委保持联系，鼓励班委起表率作用，团结班级同学，将更多精力聚集到学习中来。

在临近期中考试阶段，应老师组织了“期中学习分享会”，鼓励大家向优秀同学学习，及时调整学习方法，相互交流学习经验。经过举办期中学习分享会，同学们调整了学习状态，纷纷订立个人学习目标，争取人人考出好成绩，顺利实现大一升入大二的学习目标。



己的情况来复习，用良好的学习方法来提高学习效率。

在兰老师的辅导下，同学们觉得有了方向，心里也有了头绪。我们相信通过此次班会，同学们一定会刻苦学习，认真复习，一定会在期中考试中取得理想的成绩！

青年教师宋帅教学感悟

外语学院青年教师宋帅为了提升自身专业水平，虚心向有经验的导师学习，连续听《基础英语（B）III》8节课，结合自己的实际写下了感想与体会。

宋帅老师认为听课有助于学习别人的长处，进一步提升自己的教学方法，较好地掌握课堂节奏，有效提升课堂掌控能力。

在教学方法方面，通过听课能得到了很多启发。例如：用问题导入法开启课堂内容，尽可能地调动学生学习兴趣。然后将主题引向深入，层层递进，引导学生思考。



情景式听写方式给宋帅老师留下了深刻印象。在Unit9的文章中选一些句子读出来，然后让学生写下句子里面丢失的单词。通过此方法，一方面，强化学生对所学文章情景的熟悉度，另一方面培养学生听写能力，提升英语技能，训练学生在情景中学记单词的方法。

授课时采用 word puzzle 这种有趣的游戏来帮助学生复习词汇，走出了传统的老式方法，形式新颖有趣。另外游戏运用多媒体技术完成的，增强游戏的效果和学习的质量。

在学习中宋帅老师感受到导师的教学还有另一种方式，即注重文化渗透，也就是先介绍文化背景知识，然后再学正文。在正文的讲授过程中，重点和要点要有逻辑性，循循善诱，启发同学们思考。同时在教学中还要学会前后呼应，融合贯通，以增强教学效果。

在课堂节奏把握方面，要做到节奏快慢得当，根据学生的需求进行灵活地调



整。例如：当讲到修辞手法 simile(明喻) & metaphor (暗喻) 两种很容易混淆的修辞手法时，有同学就不理解，此时就应放慢语速，详细讲解并造句，让学生看懂二者的区别。课堂上要随时

注意学生的反应，让学生的思维跟着教学内容转。

通过听课宋帅老师认为在课堂上一定要有亲和力和感染力，有效地调动学生参与课堂活动中，激发每一位学生的兴趣。宋帅老师目

睹了导师教学上的闪光点，她表示要好好领悟和学习，结合自己的特点，定期进行教学反思，弥补不足，不断提升自己的教学质量和教学水平。

青年教师王迅唯教学感悟

青年教师王迅唯通过学习和自己的教学实践，对自己的教学有了基本的教学感悟。

1. 关于学习的环境。在外语的教学过程中，学习环境是十分重要的。除了教室要整洁、优美之外，教师也要营造一个简单、愉快的学习环境。教师不仅要以平等、诚挚、友善的态度对待每一位学生，培养学生的自尊心，教师还要多方面关心学生，关心不仅仅在课堂上，还应关心他们的思想道德和生活习惯等方面，建立良好的师生关系，老师还要善于发现学生的特点和专长，培养学生的兴趣和爱好，引导学生健康成长，促进全面的发展。

2. 关于学生。在教学中学生是主体，教师要及时反

思自我的教态、导入方式、教学方法等，所授内容学生是否能理解，教授方法学生能否接受，是否喜欢？这些都是主讲教师要及时思考的问题。在教学结束后，总

结一下学生是否用心参与学习和课堂活动，学生的知识和潜力有没有发挥出来？要做到这一点，教师有必要经常走近学生，不断与学生交流沟通，将课后、课下也



当做是自己的课堂，从而进一步丰富自己的教学过程。

对学生来说，也要主动接近教师，缩短老师与学生

之间的距离，使整个课堂的学习气氛浓烈。在授课导入

时，有时采用歌曲、电影等形式，让学生一开始就对学

习产生兴趣，没有压抑感，让同学们轻松学习，从而达到

到提高学习效率的目的。

学工之窗 素质育人 7

处理学生心理危机事件的思考 | 张建芳

心理危机干预是高校学生思想政治教育工作的的重要组成部分，它需要辅导员积极干预学生心理上的失衡状态，为学生健康成长和高校和谐发展提供强有力的保障。通过此次心理危机事件的处理，对于如何提高辅导员处理心理危机干预策略的实效性有了新的体会与感悟。

一、处理流程

高校辅导员队伍建设《教育部令第43号》文件指出：辅导员在工作职责上，需要具备应对校园危机事件的处理能力，而辅导员处于大学生教育第一线，在心理危机干预中，扮演协助者和辅助者的角色。此次心理危机的处理流程如下：

第一，明确自己的角色和定位。第一时间赶往现场，关心学生的情绪状态，进行安抚，了解其行为异常的表现，同时向上级领导反映情况，寻求领导的支持和帮助。

第二，联系家长，说明情况，建议家长去上海市心理咨询中心寻求专业援助，同时安排人手密切关注该生的动态，保证学生的安全，并迅速与学校有关部门联系、汇报情况。

第三，家长到校后，与心理咨询中心的老师一起接待学生家长，做好家校沟通的桥梁，与家长建立良好合作、信任关系。



第四，学生经过专业机构的治疗而返校后，仍需关注其情绪状态与行为表现，并可建议其去寻求学校心理辅导教师的帮助，接受恢复期的心理辅导。

第五，定期与家长联系，汇报学生在校表现，同时关注学生在家里的表现。

第六，提供相关资源给学生和家长，方便他们解决困难。

二、心理危机事件的启发

1.及时发现处于心理危机中的学生

心理危机是面临突然或重大生活事件（如亲人亡故、突发威胁生命的疾病、灾难、学业的失败等）时，个体既不能回避，又无法用通常解决的方法来解决问题时所出现的心理失衡状态。对于学生来讲，仍然存在很多社会心理因素，可能使其处于危机状态，而我们对于学生的异常表现，能够细心地发现和及时地干预，对挽救学生生命，避免校园恶性事件的发生具有重要的意义。

2.建立学生的心理档案

心理档案是进行危机干预的基础，能为辅导员提供基本信息，此次事件的处理，就得益于心理档案中对于该生的记录。档案记录在册的同学属于心理危机高发人群，需要我们平时重点关注，时刻了解他们的动态，进行心理危机预防。

3.建立四级联动机制

此次心理危机事件的处理能够成功关键还在于建立了完善的高校心理

四级网络体系。从院系、辅导员、班级心理委员到寝室室长组成心理健康工作联络小组，其中院系主要对心理危机工作进行指导和规划，辅导员主要负责日常对班级学生的心理健康知识普及和教育，提高学生心理健康的认识水平。班级心理委员及寝室长经过心理中心老师的专题培训，主要负责对班里同学进行关心和观察，如发现行为举止异常、情绪不稳定、失眠、家庭关系不和、网恋等问题都将及时上报给辅导员或者心理咨询中心。此外，发挥朋辈心理互助在学

生中的作用，针对学生日常出现的一些心理困扰，朋辈之间可以进行心理疏导和帮扶。

4.注重全程干预

此次危机事件的处理在于建立了全程干预体系，从预防、识别、处理转介，到后续解决，阶段全面。一是及早建立预防机制；作为辅导员，学生入校时就要建立心理档案，记录每位同学在身心健康方面的情况；建立四级联动机制，发挥班级心理委员及寝室长的作用；定期找同学谈话谈心等。二是识别危机；加强心理专业知识的学习和能力提升，只有掌握初步的诊断能力，才能对学生的动态情况进行有效识别，做出正确判断，及时上报心理中心。三是处理危机阶段；遇到心理危机事件，辅导员要沉着冷静，莫慌张，第一时间赶往现场，快速上报，安抚学生，联系家长，协助心理老师进行现场处理，使心理危机干预工作有序进行。四是追踪反馈机制；危机处理后，要随时关注学生的身心状况，加强同心理老师或者心理医生的沟通，做好信息记录，形成报告，对未来的工作起着教育引领作用，保障学生在未来健康成长。

5.提高辅导员处理心理危机事件的能力特质

辅导员在进行心理危机事件干预过程中需要具备一般能力特征和特殊能力特征。一般能力特征主要包括引导能力、明辨是非能力、沟通能力和自我调节能力。特殊能力包括观察能力、初步诊断能力、解决问题能力和总结经验能力。我们可以通过以下渠道提升我们自身的能力特质：一是我们要不断地培训进修或是提升学历；二是在日常工作

中，可以结合学生的心理发展特点及心理危机案例，与专业的心理咨询老师进行研讨活动，提升自身应对心理危机事件的处理能力和心理承受力；三是我们要加强与学生们的联系，从校园、教室、食堂、寝室及家长等不同渠道掌握学生的思想及心理动态，尤其

需要掌握学生的家庭情况，包括经济情况，父母婚姻状况、留守经历、同父母关系如何等，筛选出高危学生群体，给予积极的关注和关爱，对高危学生群体日常的认知、行为、情感和家庭情况做详细记录和预案，做到防范于未然。



强化安全保护意识 提高自我保护能力

外语学院 2021 年 4 月
安全教育主题班会

五一假期临近，为进一步提高同学们遵纪守法和自我防范能力，增强安全意识，做到居安思危、防患于未然，度过一个愉快而安全的假期。外语学院于 2021 年 4 月 28 日至 29 日分别在虹口校区和崇明校区举行了安全教育主题班会活动。

此次主题班会以“强化安全保护意识，提高自我保护能力”为目的，重点围绕疫情防控安全、交通出行安全、防火防盗防诈骗安全、人身和财产安全四大主题开展。

虹口校区张采薇老师、崇明校区张华老师、房丽珠老师、邓玉芹老师等首先向

所有同学都做好五一行踪动向报备工作，同时向同学们讲述中印疫情防控现状，提醒同学们疫情尚未结束，出门戴口罩勤洗手，尽量少去人多场所，疫情防控仍需大家共同努力；以典型案例方式阐述违反交通法规所带来的严重后果，提醒同学们交通安全无小事，遵纪守





法是关键；以杭州电子科技大学寝室发生火灾问题为切入点，使同学们认识到违章电器、抽烟等宿舍违规行为带来的安全隐患和同时会受到学校相应处分，从而

使同学们自觉遵守相关规定；以上海外滩踩踏事件和崇明校区部分学生被诈骗为例，提醒同学们外出注意防范人身和财产安全，尤其

在乘坐公共交通工具和去人流量多的场所。

大学光阴荏苒，辅导员老师们提醒学生们要好好珍惜大学生活，大学生活必须建立在身体健康、遵守纪

律、确保宿舍卫生的基础上，尤其班干部同学更要发挥带头作用，积极参加学校组织的各类主题活动，以最好

的心态体会大学生活的快乐。

通过此次主题班会，同学们认识到安全无小事、防患于未然的重要性，体会到

了“生命属于你自己”、“安全警钟长鸣”的真谛，树立安全意识，养成文明习惯，共建和谐校园。

职业指导 成就未来

8



夯实基础早准备 既定目标不松懈

——外语学院崇明校区考研辅导讲座

在竞争日益激烈的社会环境下，考研是部分同学追求的目标和希望。2021年4月8日，万学教育集团海文考研辅导站的老师来到了上外贤达崇明校园，为有意考研的同学们进行了专场辅导讲座。

首先，主讲教师对万学教育集团海文考研站进行了简要的介绍。接下来，李蓬勃老师为同学们具体讲解了考研流程、需要准备的科目以及选择学校的方法。

李老师说每个人考研的初衷是不同的，不外乎就是提升自己的知识层次，达到顺利实现就业的目的。不管哪种缘由，考研是实现人生目标中的重要一环。在选

择目标院校的时候，要明确地知道自己想去哪个城市或追求的是哪个级别的学校，这就是你的目标。关于招生考试主要是考查综合素质和专业能力。至于外语要求，越好的学校要求就会越严。

考研的整个过程分为五个阶段：第一阶段是起步

阶段，第二阶段是基础阶段，第三阶段是强化阶段，第四阶段再强化阶段，第五阶段是冲刺阶段。耗时十个多月，在十个月的准备中，平均每天学习几个小时，要合理安全时间，还需管理好自己情绪。

对大一大二的同学们来说，首先是要收集资料，



确定学校与专业；然后研究考研学科特点，命题规律等，还要制定学习计划，分析历年考试大纲及真题，去网站搜索命题、去书店做专题研究等，从中找出规律。接下来就是各门课程的复习。若是跨专业考研难度会更大一些。

英语4-6级要尽早考出来，然后集中精力准备考研英语，考研要求5500个单词，因此要付出一些努力。



李老师最后强调一旦做出决定考研，就要全身心地去做准备，既要有决心，又要有信心，还要有恒心，坚持到底、拼搏到底，胜利一定属于你们。

9

学生社团 拓展空间

“愚”人同乐，“愚”你同在

——外语学院翻译协会开展愚人节假面派对活动

外语学院翻译协会在严丹丹老师的组织协调下，2021年4月1日晚于崇综合楼英国厅开展了愚人节假面派对活动。本期活动由协会办公室策划，协会教育部主持，协会全体成员及校区英语爱好者参加了活动。

活动开始前，翻译协会办公室工作人员率先来到英国厅，对现场进行了布

置。同学设计摆放形态各异的气球、怪异的道具，还在椅子上放置了一些搞笑、好玩的玩具，使得活动现场趣味横生。



活动伊始，主持人向同学们讲述了愚人节的来历，并播放相关影片进行介绍。有趣的是，播放画面一开始就卡在了“You've been cheated!”同学们过了一会儿才反应过来，纷纷大笑起来。

在播放完影片之后，活动进入了游戏环节。第一个游戏是英



文版的“谁是卧底”。游戏由六七个人组成，每人轮流对主持人所给的单词进行描述，每轮描述过后，参与者选出“卧底”，得票最多的人出局。

第二个游戏为与会者互动环节，主持人在大屏幕上打出 5-6 个单词，同学们轮流对其进行描述，而被选中的游戏参与者需要根据描述来猜出单词。由于活动现场气氛热烈，游戏参与者屡次混淆观众们的描述，不是少听了单词就是几句

“pardon”，逗的大家捧腹大笑。

游戏过后，中间穿插着与会者对最难忘的中学经历进行畅谈与分享。

接着第三个游戏开始了，游戏是“谁喝到了醋”。在长桌的末端放有四杯无色无味的饮料，在观众中选出四至五位“志愿者”，五人同时商量谁进行喝醋表演，让观众举手猜测哪一位才是真正喝到白醋的同学。

还有个游戏名为“暗箱游戏”。主持人拿着事先准备好的暗箱，里面放入一些

奇怪的东西，如：史莱姆，假蜘蛛等，邀请观众上台摸暗箱里的东西，并猜测是什么玩具和物品。

“愚”人同乐，“愚”你同在，翻译协会组织的活动妙趣横生，通过愚人节英语角活动开展专业英语交流，带动同学们学好专业、学精语言，协会为同学们提供了良好的专业交流平台。外语学院翻译协会表示将继续举办推成出新的活动，为同学们学习提供更多的便利，带来更多的惊喜。

学习联合国同传技巧 解析外语学习方法

——外语学院翻译协会举办联合国同传口译讲座

外语学院翻译协会在严丹丹老师的组织协调下，分别于2021年4月8日与4月9日晚，携Transmax教育集团面向全体贤达师生开展了联合国同传口译线上讲座活动。本次讲座共分为上下两期，由著名的联合国同声传译员Thomas老师主讲。Thomas老师风趣幽默的课堂给各位同学留下了深刻的印象，并且帮助同学们解决了困扰着自己的各种学习问题，是极具教育意义的人生一课。

在第一期讲座中，Thomas老师声情并茂地讲述了自己的亲身经历，通过他的故事鼓励着同学们奋发努力，实现人生理想。Thomas老师在讲座中告诉大家“人的想法会随着实力的改变而改变”，这句话寄托了老师对同学们未来的期盼。在讲座的最后，老师为同学们教授了同传笔记的记忆方法、面试技巧等知识干货。更教导大家“喜欢做的事不放弃，要让自己的



生活过得更专业，将自己的语言能力变为可利用的工具”，相信这句话一定能给一些迷茫的同学带来帮助。

在第二期的讲座中，Thomas老师为同学们更加详尽地讲解了英语学习的方法。例如，如何更快更好地记忆单词以及精听练习的重要性。讲解内容通俗易懂，形式生动有趣。老师也分享了自己作为同声传译工作者的经验：熟悉各国口音，尤其是与中国交往密切的东南亚、非洲、中东地区；听名人讲座以及练习记笔

记的能力；运用恰当合适的修饰词语。在对英语学习的建议中，Thomas老师强调了重视知识的获取和吸收，多做背诵，少做无用功。并教授了快速背单词法、快速学习法，让同学们层层递进地学习。第二期的讲座起到了画龙点睛的作用，既提起了同学们学习的积极性，又教授了具体的学习方法，让大家在未来的学习生涯中少走弯路，明确方向。

本次讲座意义重大，既是外语学院和Transmax教育集团联合举办讲座的一次成功经历，也给参加讲座的每一位同学带来了收获。讲座为英语爱好者提供了宝贵的经验，也为同声传译爱好者搭建了追逐梦想的舞台。在讲座上，老师与同学们共同探讨学习方法，联手解决实际问题，展现了师生之间的和谐关系。相信这场讲座带给同学们的远不止有效的学习方法，更有对自己未来英语学习道路的清晰认识。



获奖喜讯 大赛佳音 10

平时多付出 赛时倾全力

——外语学院教师邱玉情喜获上海市首届高校教师教学创新大赛优秀奖

2021年3月,在上海市首届高校教师教学创新大赛上,上海外国语大学贤达经济人文学院外语学院英语系邱玉情老师经过激烈角逐,荣获教学创新大赛优秀奖项。

本次大赛以推动教学创新、打造一流课程为主题,以落实以人为本,推动教授上讲台、推进智慧教育、强化学习共同体、引导分类发展为目标,吸引了1000多位上海市高校教师报名参赛。

首届教师教学创新大赛评审要求提交:“课堂教学实录视频”、“课程教学创新成果报告”和“教学创新设计汇报”三个部分材料。前两部分为网络评审,已于2月28日完成。“教学创新设计汇报”为现场评审,参赛教师按照比赛要求,分别就所授课程的教学创新设计

思路、教学改革与创新等方面进行汇报展示。要求将课程思政充分体现在课程教学之中,同时还在教学中运用现代信息技术、贯穿创新变革内容等,充分展示了上海市高校教师的教学创新



水平和精神风貌。

在比赛过程中,邱玉情老师根据参赛要求,从四个方面着手准备。一是组建外语学院以蔡懿焱、昌兰华、陈婵娟优秀教师组成的申报团队,组织编写修改参赛课程教学大纲;二是根据教学进度录制教学详案、教具以及线上课前词汇预习及

测试等上课视频,上课视频为90分钟;三是根据大赛要求上传视频和相关7项文字材料;四是准备3月底现场评审材料。

邱玉情老师申报的课程是英专二年级《基础英语》,参赛资料集中反应了所在团队线上线下混合教学模式、课程思政内容、头脑风暴、思维导图、追问等教学过程,反应了从传统的教授方式转变为辨析和应用相结合的方式,集中体现了在授课中的逻辑思维、知识点的分析和拓展。

此次参赛内容以高校普遍开设的课程为基础,课程创新难度较高,竞争非常激烈,邱玉情老师能获得优秀奖实在不易,同时为外语学院的课程思政和课程教学树立了榜样,也为创新贤达外院品牌做出了努力。



School of Foreign Languages

Xianda College of Economics and Humanities

2021.04