



Xinjingdian

新经典·板报技法实用范本

精美的版式+丰富的范例+实用的内容

校园生活



海峡出版发行集团
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

福建美术出版社
FUJIAN FINE ARTS PUBLISHING HOUSE

Xinjingdian

新经典·板报技法实用范本

精美的版式+丰富的范例+实用的内容

校园生活



海峡出版发行集团 | 福建美术出版社

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

FUJIAN FINE ARTS PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

新经典:板报技法实用范本·校园生活/福建美术出版社编.——福州:福建美术出版社,2014.1
ISBN 978-7-5393-3053-2

I. ①新… II. ①福… III. ①黑板报—图案—中国—图集 IV. ①J522

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第314929号

新经典·板报技法实用范本

校园生活

福建美术出版社 编

丛书策划:周凯龙 责任编辑:毛忠昕 封面设计:刘大宗

出版发行:海峡出版发行集团
福建美术出版社

社址:福州市东水路76号16层

邮编:350001

网址:<http://www.fjmscbs.com>

服务热线:0591-87620820(发行部) 87533718(总编办)

经销:福建新华发行集团有限责任公司

刷:福州闽伟印务有限公司

开本:787×1092mm 1/16

印张:4

版次:2014年5月第1版第1次印刷

书号:ISBN 978-7-5393-3053-2

定价:15.80元



发行中心:福建省福州市福光路189号3楼

邮编:350014

电话:0591-63121760 63121761

传真:0591-87576255

版权所有,翻印必究

如发现印装质量问题,请与承印厂联系更换

Xinjingdian

新经典·板报技法实用范本

精美的版式+丰富的范例+实用的内容

校园生活



海峡出版发行集团 | 福建美术出版社

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

FUJIAN FINE ARTS PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

新经典:板报技法实用范本·校园生活/福建美术出版社编. — 福州:福建美术出版社, 2014.1
ISBN 978-7-5393-3053-2

I. ①新… II. ①福… III. ①黑板报—图案—中国—图集 IV. ①J522

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第314929号

新经典·板报技法实用范本

校园生活

福建美术出版社 编

丛书策划:周凯龙 责任编辑:毛忠昕 封面设计:刘大宗

出版发行:海峡出版发行集团

福建美术出版社

社址:福州市东水路76号16层

邮编:350001

网址: <http://www.fjmscbs.com>

服务热线:0591-87620820(发行部) 87533718(总编办)

经销:福建新华发行集团有限责任公司

印刷:福州闽伟印务有限公司

开本:787×1092mm 1/16

印张:4

版次:2014年5月第1版第1次印刷

书号:ISBN 978-7-5393-3053-2

定价:15.80元



发行中心:福建省福州市福光路189号3楼

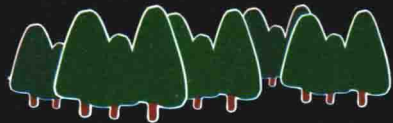
邮编:350014

电话:0591-63121760 63121761

传真:0591-87576255

版权所有,翻印必究

如发现印装质量问题,请与承印厂联系更换



为青春喝彩



瑰丽的青春

世上有千种万种拥有，但有一种拥有是最珍贵的，你也许丝毫察觉不到这重用有，感觉不到它的价值。随着悠悠岁月的流逝，无数个春夏秋冬的更迭，在你生命的某一天，当你蓦然回首时，才发现自己不再拥有。它不是地位，也不是金钱，而是瑰丽的青春。



青春是一种令人羡慕的资本，凭着健康的体魄，你可以支撑一方蔚蓝的天空，凭着旺盛的精力，你可以开垦出一片神奇的土地，凭着巨大的潜力，你可以变得出类拔萃，令人瞩目。

青春是资本



牢牢把握青春

年轻的朋友，即使你百病不如意，万事不顺心，你可以有一千种理由苦闷、埋怨，但不能有一种理由放弃追求，因为你毕竟还年轻，美丽的青春仍牢牢在握，希望、阳光属于你，这个世界属于你！

青春和健康

世上有万般的无奈，让你遗憾莫及，以一生作代价。你纵有会天的艺术，也只能向天长叹，顿足捶胸。它不是权利，也不是美貌，而是无价青春。有一种说法很耐人寻味：世上有两种东西，当你失去它们后才发现其价值，那就是青春和健康。



青春是珍贵财富

朋友啊！青春是一笔弥足珍贵的财富，但时间老人把它作为最精确的均分，给每个人的仅有一份，不论贵贱尊卑，智慧贫富，你一生只能拥有一次，因而有了“花有重开日，人无再少年”，“百年易过，青春不再来”的忠告，才有了“盛年不重来，一日难再晨”及时的勉励，“岁月不待人”，“莫等闲，白了少年头，空悲切”的感叹，才有“劝君莫惜金缕衣，劝君惜取少年时”的劝勉。



体育竞技奥运情怀

勇者的游戏

当我们看着运动员们在场上奋勇拼搏、
 抢金夺银的时候，一定会有一个令人血脉
 紧张、热泪盈眶的经典镜头出现在你眼前的。
 这是因为：

这里是勇者的游戏；智者的天堂；更是
 强者的舞台。这里既是造梦的工厂；又是造
 星的剧场。这里有最精彩的演出；这里也有
 最动人的故事。这里不乏极其精彩的演出，
 却亦偶有非常沉闷的比赛。这里常常上演
 强强对话；却又屡有实力悬殊的比赛。
 有人从这里黯然跌倒；也有人在这肉
 肉升起。有人为了名利而来却铤羽
 而归；却也有人为了自尊而来载
 誉而归。有人使尽阴谋，却一无
 所获；却也有人光明正大，却屡
 屡登顶。有人就此跌下神坛，却
 也有人从此成为天王巨星。有人
 从此名声扫地，却也有人在此一
 举成名。这里靠实力对话，但却
 总有人爆出大冷门。没有谁能在
 此常胜不衰，却总有人在感叹命
 运的多舛。有人对它的记忆充满
 痛苦与遗憾，却也有人对它的回
 忆满是欢乐与欣慰。有人勇往直
 前，屡败屡战，却也有人临阵退
 缩，一挫即止。有人在此功成名
 就，却也有人在此掉下无尽深渊。
 有人狂欢大笑，却也有人泪洒疆
 场。



奥运深入人心

作为一个现代人，奥运早已深深地印入了我们的心头，直
 至深入骨髓。谁能对它漠不关心？谁不为自己的祖国加油助威
 呢？记得那时，也曾天天对着屏幕，一次次地高喊欢呼，不为
 别的，只是为了使自己那强烈的爱国心得到一种行动上的发泄，
 一种精神上的满足。



没有硝烟的战场

奥运，一向被视为没有
 硝烟的战场，其实那只是情
 怀上的一种寄托罢了。它不
 过是和平年代，早已远离战
 场的人们发泄高昂的爱国情
 怀的一个场所罢了。虽然我
 一向都说：别在一场体育比
 赛中参杂太多的东西，要还
 体育的本来面目，不需太计
 较得与失。然而，每每到比
 赛的时候，谁又能真正超脱
 出来呢？谁又能真的不为己
 己国家的成功失败而欢呼或
 呢？我们都是凡夫俗子，自免不了
 都有七情六欲，还没到对得失淡然处
 之的超然地步。





毅力的真谛是战胜自己

中国自古有“人者心之器”之说。世上最坚强的人，就是能够驾驭心灵的人；而世上最难的事也是驾驭心灵。古人云：“胜三军易，胜己难。”客观世界上有很多诱惑的魔鬼，天天勾结你身上各种欲望的魔鬼，联合起来引你上当。如懒惰、自私、好名、贪利、权欲、懦弱、骄傲、嫉妒、虚荣等等，都浓雾般地蒙着你的眼睛和心灵，使你难以正确如实地支配自己。人都有这样一种心理：当主观上要做某件事时，总是愿意为自己的行为寻找“合理”的依据而放纵自己。意志稍不坚强，便使注意力脱离奋斗目标。



拥有青春

年轻的朋友，即使你百般不如意，万事不顺心，你可以有一千种理由苦闷、埋怨，但不能有一种理由放弃追求，因为你毕竟还年轻，美丽的青春仍牢牢在握，希望、阳光属于你，这个世界属于你！

拥有青春，就拥有一份潇洒和风流。
拥有青春，就拥有了一份灿烂和辉煌。

请为我们的青春喝彩

奥运会是一项全球性活动

奥林匹克运动不论从发展规模，还是从发展水平上来看，都已为举世所瞩目。奥林匹克精神得到了广泛传播。人们看到，作为一种文化现象，奥林匹克主义以竞技的形式，将不同肤色、不同文化背景的民族紧密联系在一起，对人类的社会活动，对人类的文明产生了深刻的影响。作为一种体育现象，奥运会是人类探索体能极限的最引人入胜的赛场，奥运会纪录、奖牌成为运动员追求的崇高目标，奥林匹克运动已成为参与国家和地区众多、具有巨大吸引力、穿透力和凝聚力的一项全球性活动。

现代奥运



光阴挥别

四年光阴一挥手，对于四年前的南太平洋举行的那届盛大的悉尼奥运会，相信大家还记忆犹新。那一次，发生了太多太多值得记忆的事了，也发生了太多太多的意外。不过，最令我难忘的，还是铿锵玫瑰的突然猝死以及中国龙的猛然爆发。

奥林匹克运动会诞生

1893“奥运之父”顾拜旦建议，在巴黎举行了讨论复兴奥运会问题的国际性体育会议。1894年1月，顾拜旦草拟了复兴奥运会的具体步骤和需要探讨的10个问题，致函各国体育组织和团体。6月16日，“国际体育运动代表大会”在巴黎索邦神学院开幕，到会代表39人，代表着12个国家的49个体育组织。有2000人参加了开幕式。大会通过了《复兴奥林匹克运动》的决议。6月23日成立了国际奥林匹克委员会。国际奥林匹克委员会的成立，标志着奥林匹克运动的诞生。

战胜自己

对于大多数人来说，干不成大事业，不是因为不知道怎样做，也不是因为无能为力去做，而是因为没有毅力。因此说，毅力的真谛就是战胜自己。

游泳的危险



最早的游泳比赛

100 米和 200 米冠军的获得者 A·哈约什曾这样说过：“在那时，我想保住性命的愿望要远大于我想赢得奖牌的欲望。美国游泳运动员加德纳·威廉斯跳到水中以后先是骂了一句，紧接着大喊：“我要冻僵了！”然后疯狂地挣扎着游回了浅船上。29 名参赛者中只有三个人不厌其烦地拼命游着，但仅有两人完成了全程。

第一届奥运会



虽然第一届现代奥运会被视为一次成功的奥运会，但是许多项目的比赛几乎是非常荒唐的。游泳比赛在公海里冰冷一般的海水中进行，海浪有 12 英尺高，水温只有华氏 55 度。

军号一响，预示着比赛开始了，一辆汽轮把选手运送到起点，用绳子串起的一串漂浮的葫芦就是起点。参赛选手入水以后，一声枪响，他们都向岸边游去，目标是触及插在那儿的红旗，裁判站在一个平底小船上注视着这一切。

战胜自己的方法

战胜自己包括三种情况：一是应该做的事而你做起来感到枯燥、乏味、劳累时，你要战胜自己，要继续做下去，把它做好；二是不应该做的事而你的潜意识中产生一种冲动，要你去做，这时你要战胜自己，坚决不做；三是内心情感世界发生动荡时，你要战胜自己，锁心猿，拴意马，让理智战胜感情，确保自己继续向理想的目标前进。



历时最长的一届奥运会是哪次?



1908年在英国首都伦敦举行的第4届现代奥运会,是现代奥运会史上历时最长的一届奥运会。

这届奥运会从1908年4月27日起一直举行到10月31日,其时间跨度之长令人咋舌。这届奥运会的举办过程也颇有意思。当初申办1908

年奥运会的有罗马、米兰、柏林和伦敦四个城市,经过国际奥委会秘密投票表决,将会址选在意大利的罗马。但后来由于财政困难,罗马宣布放弃主办权。在国际奥委会的求助下,伦敦接手承办了该届奥运会,并进行了积极而卓有成效的工作,使这届奥运会参加人数达到空前的2035人,超过了前三届的人数总和。英国作为户外运动的故乡,对举办大型运动会比较有经验,使奥运会比赛开始逐步走上规范化。这届奥运会正式开幕日期是1908年5月13日,但实际上许多比赛从4月27日就已经开始了。



奥运比赛逐步走上规范化



在哪届奥运会上第一次放飞和平鸽?

1920年第7届比利时安特卫普奥运会上。和平鸽第一次被放飞在奥运会会场。

当时,长达4年之久的第一次世界大战刚刚结束。这次大战不仅酿成了人类历史上空前的灾难,同时也给奥林匹克运动造成了巨大损失。1916年柏林第6届现代奥运会被迫停办,国际奥委会总部也被迫迁往瑞士小城洛桑,32名奥运选手战死疆场。作为大战后首次奥运会,其开幕式不同寻常。当天上午,由比利时大主教在安特卫普市中心的教堂举行弥撒,悼念大战中丧生的奥运名将及万千众生。下午才移到安特卫普运动场内举行开幕仪式。当比利时国王宣布开幕后,大会上第一次升起了由顾拜旦1913年设计的奥林匹克旗;随后,一群象征和平的鸽子腾空而起,在场地上空盘旋飞翔,这便是奥运史上放飞的第一批和平鸽。



五十四年才跑完马拉松赛的选手是谁？

奥运史上用54年才跑完马拉松比赛的运动员是日本运动员金栗四三。他的成绩竟是54年8个月又6天再加上8小时32分20秒。

在1912年第5届瑞典斯德哥尔摩的马拉松赛场上，金栗四三一直跑在后面，由于天气太热，又累又渴的金栗四三实在受不了了，于是便跑向路边的一幢房子休息，不想一下睡着了，醒来时比赛早已结束。漫长的54年过去后，1966年金栗四三以76岁的高龄到瑞典旧地重游，到奥林匹克运动场象征性地跑到了终点。如果从1912年算起，到1966年金栗四三竟用了54年才跑完马拉松比赛的全程！



倍受冷落的顾拜旦

整个雅典奥运会期间，希腊的报纸都忽视了顾拜旦在奥林匹克运动会复兴中所起的重要作用。顾拜旦的名字从来没有出现在任何一张希腊的报纸上，包括赛前和比赛中。

一个叫B·霍姆斯的美国旅行作家曾在他的的一本叫《1896年雅典奥运会》的书中记录了他关于这次奥运会的第一手材料。他写道：“奥运会复兴的功劳应归功于希腊人。”在他的书中丝毫看不到顾拜旦的影子。

奥林匹克运动的宗旨

奥林匹克宪章明文规定，奥林匹克运动宗旨的内容是：使体育运动为人类的和谐发展服务，以提高人类尊严；以友谊、团结和公平竞赛的精神，促进青年之间的相互理解，从而有助于建立一个更加美好的和平的世界；使世界运动员在每4年一次的盛大的体育节日——奥林匹克运动会中聚会在一起。



奥林匹克运动会



保障妇女劳动权益

妇女与男子平等获得经济权利、共享经济资源和社会发展成果是妇女发展的基础条件。确保妇女享有与男子平等获得和控制经济资源，是国际社会推进性别平等的重要领域。

维护妇女权益 促进妇女发展

我国党和政府历来高度重视发挥妇女在经济和社会发展中的重要作用，关心妇女事业，始终将推进妇女工作作为中国革命和建设事业的重要组成部分，把实现男女平等作为促进社会发展的一项基本国策。1995年我国制定并发布了《中国妇女发展纲要（1995—2000）》，经过全社会的共同努力，改善了我国妇女生存与发展的社会环境，维护了妇女的合法权益，加速了男女平等的进程，妇女在政治、经济、教育、健康等各个领域取得了全面进步。

妇女纲要

《妇女纲要》在总目标中提出，贯彻男女平等的基本国策，推动妇女充分参与经济和社会发展，使男女平等在政治、经济、文化、社会和家庭生活等领域进一步得到实现。为此，《妇女纲要》确定了6个优先发展领域，即妇女与经济、妇女参与决策和管理、妇女与教育、妇女与健康、妇女与法律、妇女与环境，并把促进妇女发展的主题贯穿始终。

名人名言

那些为共同目标劳动因而使自己变得更加高尚的人，历史承认他们是伟人；那些为最多数人们带来幸福的人，经验赞扬他们为最幸福的人。



巾帼风采 维权之窗

名人名言

历史上所有伟大的成就，都由于战胜了看来是不可能的事情而取得的。

卓别林《卓别林自传》

学会投资

如今，美国大学校园里已经涌现出为数不少的学生股民，他们涉足股市并不全是为了挣钱，更重要的是为了解投资市场，为今后步入社会的个人理财积累一定的经验。

建议：大学生投资没必要局限于股票行业，可适当向其它投资方式倾斜：投资可起用小额资金，资金来源可从兼职所得和父母赞助两方面入手；尽管大学生做投资具有一定风险，但作为一种大胆尝试，能为今后的个人理财起到“投石问路”的作用，对于他们理财意识的扩展有着积极的意义。

为今后的个人理财 “投石问路”

学会兼职

据美国一份9所州立大学的调查显示，约有56%的大学生有较为稳定的兼职工作，曾经或打算兼职的同学超过了90%。

建议：从经济投资学来说，兼职是一项不需要预付任何资本的纯增值方式，而且几乎没有什么风险性。找一份合适的校外兼职，会进一步扩充自己的财务本金。这种理财“增值”方式，应该成为大学生理财的一个重要组成部分。



毅力是理想之舟的舵

每个人都有自己的理想，多数人都想学有所成，为什么学者如生毛而成者如麒麟呢？多数人的不成功，是因为毅力之能没有控制住理想之舟，结果使自己的理想变成了空想。相反，那些有坚强毅力的人，能够通过毅力之能去控制自己的理想之舟，使之永远不偏离为之奋斗的主航道。这样，即使天资一般，也可能创造出奇迹来。

用明天的钱圆今天的梦

学会贷款

大学期间的学杂费、生活费是一笔不小的支出，如果财务状况较为紧张，不妨去申请助学贷款。因为大学生贷款利率比市场利率优惠，这样既可以减轻家庭负担，又可以培养自己的独立意识和责任意识。

中国的助学贷款一般有两种，一种是国家助学贷款，对经济确实困难的学生，经学校和银行等部门的审批，政府给予贴息贷款；另一种是商业性助学贷款，由家长提出申请，只要符合银行的贷款条件，就可获得贷款。

建议：助学贷款手续更简单、操作更方便、利率更优惠，贷款的资金将直接存入到客户的活期储蓄账户或银行卡中，无论期限长短，均只执行一年期贷款利率。贷款到期后，大学生可按照实际需求选择适合的还款方式。



大学生也要学会理财

如今的大学校园里，相当一批学生不仅没有存款，反而每到月末都要靠借钱度日。虽然这其中有大大学生没负担、家庭供给有保障的原因，但不良的消费习惯和没有合理的理财计划也是重要因素。

有专家指出，21世纪的大学生不应该仅仅只有“智商”，还应该具备一定的“财”商，在大学时代就应该养成很好的理财习惯，为自己的现在和将来精打细算，这样对于以后走向社会收益巨大。美国著名经济学家詹姆斯·菲尔德对于美国大学生理财规划，提出了专门的“1+1+1”模式。



妇女就业

我国妇女就业的特点是劳动参与率较高，但就业质量相对较低。特别是近年来，我国经济结构调整力度不断加大，有一大批女职工从企业剥离出来，下岗女工再就业成为比较突出的问题。为了保障广大妇女的劳动权利，国家在宏观政策上应制定妇女平等参与经济发展的方针政策，提供妇女享有与男子平等的参

与经济决策的机会和途径，缩小男女在分享经济决策权上的差距，提高妇女参与经济决策及管理的水平；确保妇女平等获得经济资源和有效服务，主要包括获得资本、信贷、土地、技术、信息等方面的权利，

农村妇女享有与居住地男子平等的土地承包权、生产经营权、宅基地分配权、土地补偿费、股份分红等权利；改善妇女经济状况，进行适当的有利于妇女生存发展的专项投资。



海伦凯勒

美国的海伦·凯勒，从小就是个残废者，又聋又盲，话也说不清楚，但她在别人的帮助下，通过刻苦努力，考入了哈佛大学女子部——拉德克里英学院，不仅通晓五种语言，而且成了作家、学者。她之所以能创造出如此巨大的成就，关键在于她有惊人的毅力。

怎样使自己成为女强人？

一是要有当女强人的欲望，要做到，首先要想到；二是要有不断完善自己的行动，尤其是优势积累，这样才有利于短线成材；三是根据社会的需要和自己的主客观条件，做好自我设计，并且不断调整、完善自己的奋斗目标，目标最好是可预见性的，而不是赌博式的，然后锲而不舍，百折不挠；四是要学会精力聚焦，抓大放小，有所求，也有所弃，不让自己的精力流失；五是要拿出一定的精力关照自己的周围环境建设，以免使自己陷于困境。

妇女就业的特点

青少年健康成长

青春期教育应从何时开始?

青春期教育是指青少年在这段时间内所受到的包括性知识、性心理健康、人生观等教育。在我国,孩子一般都是从初中开始正式接受青春期教育,而且是“犹抱琵琶半遮面”。直到近几年,这一问题才被重视起来。青春期教育应该从小学5—6年级时开始,此时帮助孩子们做好准备,以面对青春期到来时可能出现的一些问题。但目前在小学内,青春期教育还没有得到足够的重视,相应的教材和授课时间都很少。人们总认为孩子们还小,接受这些知识为时尚早,因而不愿过多提及。其实,让孩子正确对待自己的生长发育,坦然欣喜地接受自己的生理变化,并懂得怎样做好青春期保健卫生,是教育部门和家长的共同责任。我们应该尽早告诉孩子们更多的相关知识,引导他们平安、健康地度过人生的敏感阶段,使他们能够拥有幸福美满的一生。



挫折心理

青少年怀抱着许许多多的幻想,为将其变成现实,他们会付出种种努力甚至作刻意的追求。当这种需求持续性也不能得到满足或部分满足,就产生了挫折,挫折也可称为需要得不到满足时的紧张情绪状态。如果挫折产生于较为重大的目标,如学业、工作、爱情等上,这种挫折可称为失败;如果这种挫折的阻碍与压力持续时间上长,影响范围广,使其处于一种不利身心发展的人生位置,则称为身处逆境。挫折、失败和逆境会给青少年带来紧张状态和失望、压抑、沮丧、忧郁、苦闷等紧张心理状态和情绪反应,心理学上称这为挫折感或挫折心理。

注意青春期身心发展

身心发展不平衡。进入青春期前后的青少年,其身体发育很快,可能在半年内就长得和父母亲一样高或更高。其心理发展开始放弃小孩的依赖心理,希望自立;开始崇尚理论,喜欢判断批评;对异性和兴趣也大大增加,准备进入成人阶段。唯其在成长发育中,其身心各方面发展快速而不平衡,也不稳定。比如,有时热心与同学们一起高谈政治或哲学,但一回头又与弟妹吵着吃点心,显得很幼稚;对异性朋友有兴趣,但碰到异性朋友却又脸红心跳,显得不知所措。有的躯体已壮如成人,但说话办事仍像小孩所为;这种因身心发展不平衡而呈现在心理与行为上的问题,一般会随着时间的推移,而逐步减少或消失。