



# 沧州职院报

知行合一  
厚德强技

——校训

2015年10月30日  
农历乙未年九月十八  
星期五

CANGZHOUZHIYUANBAO

内部资料 免费交流 沧州职业技术学院主办 准印证号:JL10-0033 2015年第21期 总第175期 社长、总编:霍献育 总监制:张虹 主编:陈金发

## 城建系参加河北省第四届“新奔腾杯” BIM 建模应用技能竞赛取得优异成绩

河北省第四届“新奔腾杯”BIM 建模应用技能竞赛,历经三天角逐,于2015年10月23日在石家庄经济学院落下帷幕。城建系以工程造价专业三名同学组建沧州职业技术学院代表队参加了本次大赛并取得优异成绩。代表队获团体第二名。个人奖项中造价1301班化晓帅同学获一等奖;造价1302班付文君同学获二等奖;造价1303班王鹏同学获三等奖。

本项赛事由河北省建设工程造价管理协会、河北省大学生就业创业协会主办,河北新奔腾软件有限公司、石家庄经济学院、石家庄博睿工程造价专业见习实训基地承办。旨在加强工程造价专业人才培养,推动高校工程造价专业课程改革,促进课程内容与职业标准对接、学历证书与职业资格证书对接,全面提高院校工程造价及相关专业学生的工程造价技能。

本次大赛共有来自全省8所本科院校、14

所高职院校、计66名选手参赛,设个人奖项、团体奖项。各参赛选手在院校分级选拔基础上,经过2~3个月集中培训,基本掌握了目前行业内应用最为广泛、深受造价业内人士推崇的新奔腾算量软件的应用技能。竞赛内容分为上机BIM建模(4小时)、手工算量(4小时)、工程造价知识竞赛(2小时)三步进行,重点考核学生对工程造价相关知识应用能力与软件操作技能的熟练程度。

通过比赛检验了我们的教学效果,更是我院注重学生全面发展,实施素质教育,努力培养学生的实践能力和综合素质的成果,实践了“知行合一、厚德强技”校训,为我院专业建设与课程改革、提高内涵建设必将注入新的动力。



## 现代服务管理系商鲲班内部集训圆满结束



10月21日下午,瑟瑟秋风伴着绵绵细雨向学校操场袭来,此时现代服务管理系商鲲班的学生正在就为期三天的内部集训作汇报表演。学院学生处康处长、现代服务管理系吕主任、桑书记及本系的新生辅导员们对集训成果进行检阅并参观学生宿舍。

商鲲班是我院与北京商鲲教育集团联合办学,专门培养高铁服务人才的订单班。10月15日商鲲教育集团派管理团队来我院对学生管理工作进行指导,并增派一名教官长期驻扎我校,对学生进行具有商鲲特色的企业化管理模式。该模式对学生提出严格要求,内务整理要

干净整齐,出操、上课、放学都要列队,饭前唱军歌,课后做训练等等,以实现高校培养与学生就业的无缝对接,为社会培养高素质服务人才。此次集训是由商鲲教育集团

派驻我院的王柱军教官对学生进行训练,旨在把商鲲教育的办学特色与我院的办学理念更好地融合,加强对学生的管理,提升学生的专业素质,激发学生的拼搏进取精神。首先,商鲲班的100多名学生组成三个方队依次进行汇演。在教官的严格要求和精心指导下,经过艰苦的训练,他们以整齐的行队、矫健的步伐及嘹亮的歌声迎来前来参观的领导及老师们的热烈掌声。此时的天气虽然寒冷,但是同学们的士气不减,热血在每个人的心中澎湃,蓬勃的朝气尽显。汇演结束后,吕主任和康处长分别进行点评并讲话。吕主

任对冒雨前来参观的领导及辅导员们表示感谢,对教官和同学们几天的辛苦训练表示慰问,更对集训汇演取得的成果表示肯定。康处长讲话指出,商鲲班的学生不仅要把这种优良的作风、特色的表现继续做好,还要把它发扬光大,争取影响其他班、其他系部,在整个学院都产生良好的效应。

接下来,康处长、吕主任、桑书记等一行人来到学生宿舍进行参观。干净整洁的地面,摆放整齐的物品及“豆腐块”式的被子赢得大家的一致好评。看到如此整洁的宿舍,吕主任直道:“什么样的屋子都要看住的人如何,虽然这两栋宿舍楼都是旧房子,但是经过同学们的整理,就给人一种焕然一新的感觉。”在参观的同时,各位领导也仔细查看了宿舍楼内水、电、消防等相关基础设施的安装使用状况和宿舍、走廊等场所的修缮美化情况,

要求负责的老师们把宿舍内存在的问题及时上报,表示学院会尽最大努力为同学们营造整洁舒适的生活环境。

最后康处长做总结发言,指出商鲲高铁班做出了自己的特色,其他班级也要吸收借鉴这种做法。另外也要求辅导员们多来学生宿舍参观,及时发现并帮助同学们解决问题,防止破窗效应的出现。

此次商鲲班内部集训圆满结束,具有商鲲特色的管理模式正是开启!相信在我院与商鲲教育集团通力合作下,我们培养出来的学生会更加优秀、学生的未来会更加辉煌。



## 城建系召开积极分子培训大会



近期,我系在a座215召开积极分子培训大会。我系张雪松主任为几十名同学进行了培训。

首先,张雪松主任讲了此次大会的主题—如何发挥积极分子的模范作用?张主任指出同学们在生活中的一些问题,并告诉同学们应如何去。张主任对学生使用大功率,打架,酗酒等严重违纪行为提出批评并教育。

在会上,张主任提出了三点要求,一是勤于学习,二是善于创造,三是甘于奉献,以这三点要求告诉同学们要在生活学习和各项活动中起到模范先锋的作用。最后,张主任要求同学们要敢于制止同学的违纪行为,互相监督,告诫同学要想事,干事,干好事,干成事。

通过本次大会希望同学们能更加深入对党的认识,了解到积极分子在生活学习思想上应有的作风,为做好真正的党员做好充分的准备。

城建系 龚玲 摄影 徐可冉

为了进一步促进学生会工作,巩固和完善学生会成员,我系于10月27日晚在北实训503召开纳新会议,参加本次会议的有各部部长和新同学。

会议开始,首先由体育部副部长许超介绍了各部门的职责,其次由同学们自我介绍,通过竞选演说现场问答等多种方式进行选拔,每个

## 电气系召开学生会纳新会议

同学都想通过系学生会这个平台来锻炼自我,展现自我,提升自我,纳新活动在每一位部长的认真负责中有序进行着。

在大家的共同参与下结束了新一届的纳新,为学生会注入了新鲜的血液,增添了活力。

电气系 常瑜

一篇合格的新闻稿。然后,由我系宣传部和通讯部干事对同学们的劳动果实进行了评比,评选出了获奖人员并予以奖励。大赛最后机械系宣传部部长吴刚做了赛后点评,他希望同学们胜不骄,败不馁,争取在下一次的活动中取得更好的成绩。

此次比赛不仅让同学们看到了自己写作方面的不足,更加激发了他们的斗志,为以后在通讯组的工作做的更加出色而奋斗。我相信在众多同学的努力下机械工程系会更加辉煌!

机械工程系 宣传部

## 机械系举办新闻写作大赛

为了我系2015级新生能够更快地熟悉写新闻的格式与细节,以便更好的展开接下来在通讯组的工作,我系特于2015年10月26日在教学楼A座410教室举办了校园新闻写作大赛。此次比赛由我系宣传部、通讯组、社团部联合发起,通讯

组全体成员参加了此次比赛。

首先,宣传部成员介绍了此次比赛的规则,并给同学们讲解了写新闻的五要素,让大家对于新闻的格式有了更深的了解。比赛开始,大家都极快的进入状态,或低头沉思,或灵光一闪,都希望能自己的笔下写出

2015年10月21日下午,“食品生物工程系学习经验交流暨总结表彰大会”在第二学术报告厅召开,出席本次会议的有顾世明主任、杨红旗书记、张连瑞副主任、13级辅导员武守朝老师、14级辅导员梁俊香老师、15级辅导员谷雨欣老师,以及我系全体同学。

大会第一项议程,由获得国家奖学金的周运来,国家励志奖学金的温雅康、佟恩宇就自己的学

习经验进行分享与交流。随后,张主任做了总结发言,他代表系领导对获得国家奖学金及国家励志奖学金的同学表示衷心的祝贺,同时对全体同学提出了四点希望:希望同学们制定好人生的奋斗目标;希望同学们掌握好科学的学习方法;希望同学们发扬艰苦奋斗的精神;努力学习,不断提升履职

能力。

大会议程第二项:表彰在军训期间做出贡献的两位同学:赵鹏、岳磊;并对在运动会期间为我系争得荣誉的马紫薇、刘梦颖、邹倚忻、张玥、张雨欣、贾艳霞、赵通、刘德健、王琨、王志

国十位同学进行了表扬,并为这十二名同学颁发了荣誉证书。随后杨书记做了总结发言,他代表了系领导对在军训和运动会期间为我系做出贡献的十二名同学进行了表扬鼓励,对赵鹏、岳磊提出了赞扬,在我系学生为军训期间的小事故耽误训练时,是他们俩在军训时间结束后陪新生进行加训到

天黑,正是这种精神,我系学生在队列比赛中表现优异。杨书记还提出,我系这次运动会的成绩相较往年有着突飞猛进的进步,不论是在这期间场地加油的学生,还是工作在后方的学生会人员,亦或是驰骋在赛场上的运动员,大家的表现都非常出色。

会议进行到第三项,由顾世明主任发表讲话,他先对我系发展前景进行了总结,并鼓励同学们努力学习,学会学习,学会做人,全面发展。

会议到此圆满结束,希望全体受表彰的同学们再接再厉,百尺竿头更进一步,同时也希望其他同学以表彰的同学为榜样,激进直追。

食品生物工程系 赵彦彦

## 化工系新闻

### 迎重阳

## 同学们慰问老荣军

10月20日,在九九重阳节来临之际,我系组织15级学生前往沧州市荣军疗养院,看望那些在建国初期的光辉岁月里,为了保卫国家、保卫人民而浴血奋战的老荣军们。

有位同学在与老荣军聊天时说:“您们是党和人民的功臣,今天我们来到这里,因为没有遗忘您们,我们不会忘记您们的历史功绩。”老荣军脸上露出了欣慰的笑容。同学们高兴地老人们聊着天,对老人们嘘寒问暖,关心询问他们的日常生活情况。

在荣军院活动室里,参加过抗美援朝战役的老英雄们向同学们讲述了昔日抗战的故事,告诉他们今天的生活来之不易,要好好珍惜生活,热爱生活,在这种温馨的氛围下,李金良老爷爷教同学们唱起了《英雄战歌》和京剧。荣军爷爷还让同学们穿着他们的军装戴着军功章合影。

这次慰问活动虽然短暂,但却使尊老敬老的社会风尚得以发扬,相信我系学生会用爱心点亮的光芒,映照在每位老荣军的心上,映照在荣军院的每个角落。

化工系通讯组



## “大学梦 青春梦” 主题演讲比赛

2015年10月27日晚7:20,我系在制药1301班教室举行“大学梦 青春梦”主题演讲比赛决赛。经过层层筛选,我系9名学生成功晋级决赛。此次演讲比赛由我系学生会及团总支各部部长、副部长担任比赛评委。

在主持人精彩的开场白下演讲比赛正式拉开序幕,我系15级学生将在舞台上展现自己的独特风采。

刘博旭同学用他那响亮且具有磁性般的声音赢得了阵阵掌声,在舞台上的他的从容不迫和精彩的演讲得到在座的评委连连点头与肯定。“青春梦 我的梦”孙亚美同学不惧压力,自信满满的站到舞台上展现出她光彩,是她的热情洋溢,是她的深情脉脉,是她激动的演讲让观众拍手称赞。

本次比赛同学们高度重视、积极参与,表现出了极大的热情,在赛前做好了充分的准备。之后的选手各有所长,各显其能,精彩的演讲深深的感染在场的每一位观众,也让人深思——“大学梦 青春梦”。荣获本次比赛冠军是化工1501班的刘博旭同学,亚军是制药1501班的孙亚美和吴迪同学,制药1501班的李盼、李兆洁同学获得优秀奖。比赛取得圆满成功。

这次演讲比赛为同学们提供了展示自我和挑战自我的机会,得到了同学们的一致好评。相信这将是同学们缤纷大学生活的精彩开始。

化工系通讯组

## 信息工程系阳光爱心社举行募捐活动

为“奉献爱心,传递温暖”,信息工程系王月、董冬等同学于2015年五月份发起成立了阳光爱心社。他们在系内动员同学们将不用的衣物、生活用

品、书刊等捐献出来。整理分类后,通过沧州市博爱人生爱心社捐献给西部山区、农村及城市贫困家庭。

到目前为止,阳光爱心社在系内

组织募捐两次,收集新生军训服60余套,衣物20余件。近期这批物资将达博爱人生爱心社,进行捐献。

移动1401 赵素雅

# 中共沧州职业技术学院委员会 关于开展“解放思想、抢抓机遇、奋发作为、协同发展” 大讨论活动的实施方案

为认真贯彻省委书记赵克志在省委中心组学习会议上的重要讲话和省委办公厅《关于市县开展“解放思想、抢抓机遇、奋发作为、协同发展”大讨论的通知》(冀办传[2015]56号)精神,院党委决定,结合正在开展的“三严三实”专题教育,在我院开展“解放思想、抢抓机遇、奋发作为、协同发展”大讨论活动。具体方案如下:

## 一、总体要求

深入贯彻党的十八大和十八届三中全会、四中全会精神,认真落实省委中心组学习会议精神,对照“八破八立”的要求,紧密结合沧州改革发展稳定大局,结合我院实际情况,在干部队伍中广泛开展“解放思想、抢抓机遇、奋发作为、协同发展”大讨论活动,着力解决干部队伍思想作风方面存在的突出问题,促进思想观念的大提升、工作作风的大转变,为进一步唱响沧州市“大开放、大开发、大建设、大发展”的主旋律,扎实有效地推进创新之城、产业之城、文化之城、生态之城、好人之城“五城建设”,打造沧州科学发展、绿色崛起升级版,为实现我院努力打造有特色一流职业院校的目标,提供坚强的思想作风保证。

## 二、目标任务

通过大讨论活动,努力在全院形成“树正气、讲团结、聚合力、促转型”的新局面,为促进我院科学发展凝聚强大正能量。

树正气。严格遵守政治纪律和政治规矩,始终在思想上、政治上、行动上同以习近平同志为总书记的党中央保持高度一致,确保中央和省、市委政令畅通。扎实开展“三严三实”专题教育,着力解决干部队伍中“不严不实”的问题,让“三严三实”内化于心、外化于行,成为每一名党员干部的自觉追求。坚持正确的用人导向,为“干净、干事、担当”的干部提供平台,进一步营造风清气正、共谋发展的良好政治生态和政治环境。

讲团结。自觉运用“四个法宝”加强领导班子建设,坚持党性原则基础上的团结,不断增强领导班子的凝聚力战斗力号召力。认真贯

彻落实民主集中制原则,以院党委一班人的团结,带动领导班子团结;以领导班子的团结,带动全院广大党员干部的团结。

聚合力。强化大局意识、发展意识、责任意识,主动在大局中定位,在大局下行动,攥成拳头,形成合力。更加自觉地助力“五城建设”,在全院形成“一门心思干事业、齐心协力促发展”的良好局面。特别是抢抓京津冀协同发展战略机遇,寻找我院与京津对接突破口,实现我院跨越发展。

促转型。转变思想、创新思维,提高创新驱动动力,促进发展方式转变。紧密结合我市产业转型升级和新兴产业发展壮大,在教育理念、专业建设和教学模式等方面锐意改革,为实现沧州科学发展、绿色崛起提供强力支撑。

## 实现五个新变化:

(一)发展劲头进一步加大。着力破除一些干部畏难等靠的思想,树立锐意进取的意识;破除无所作为的状态,树立勇于担当的意识,始终保持干事创业的速度与激情,在全院干部队伍中形成比学帮超的良好局面。

(二)发展理念进一步提升。破除资源依赖的定势,树立转型发展的意识;破除封闭保守的思想,树立开放创新的意识;破除计划经济的思维,树立市场经济意识;破除急功近利的心态,树立久久为功的意识。以新的理念认识新常态、适应新常态、引领新常态,助力沧州科学发展、绿色崛起。

(三)发展合力进一步凝聚。破除精力分散的倾向,树立加快发展的意识。广大党员干部要围绕京津冀协同发展这个大局,围绕助力“五城建设”这条主线,进一步营造干事创业的浓厚氛围。

(四)发展环境进一步优化。不断改善我院政治生态,优化教育教学环境,打造适合我院实际、具有特色的人文环境,逐步积累职业院校文化底蕴,为承接京津冀协同发展项目打好基础。

(五)发展实效进一步增强。破除大而化

之的习惯,树立精准发力的意识。防止坐而论道、浮于表面、大轰大嗡,防止重部署、轻检查,防止以开会发文代替抓落实的倾向,坚持干字当头、实字为要,贴近实际抓工作,扑下身子抓落实,精准研究、精准部署、精准发力,不断提高工作实效。

## 三、方法步骤

这次大讨论活动,从今年9月15日开始至2016年6月底基本结束,分三个阶段进行。

第一阶段:学习动员、营造氛围(2015年9月15日-2015年10月31日)

组织全院党员干部学习我市“解放思想、抢抓机遇、奋发作为、协同发展”大讨论动员会议精神,制定方案,对活动进行安排部署。采取中心组学习、个人自学、专题辅导、系统培训、外出考察等多种方式,深入学习党的十八大和十八届三中全会、四中全会精神,学习习近平总书记一系列重要讲话精神,学习省委中心组学习会议精神,学习全市经济工作会议和市委八届五次、六次全会精神,努力在武装头脑、指导实践、推动工作上取得新成效。每名干部结合思想和工作实际,撰写一篇学习体会。利用各种宣传媒介宣传大讨论活动情况,在全院迅速掀起解放思想大讨论的热潮。

第二阶段:深入讨论、查找问题(2015年11月1日-2016年2月1日)

对照“八破八立”的要求,对照“五城建设”的任务目标,对照京津冀协同发展规划纲要,组织党员干部深入开展大讨论活动,谈认识、找差距、挖根源、寻对策。召开党员干部群众座谈会和深入基层寻访调研,广泛征求各个方面的意见和建议,并及时进行集中梳理。召开一次专题民主生活会,对照征集到的意见和建议,进行认真的自查自纠,开展严肃认真的批评与自我批评,找准找实思想、工作、作风等方面存在的突出问题,深刻剖析存在问题的主要原因,明确今后的努力方向。在2016年2月1日前完成自查自纠总结,向市委报告。

第三阶段:整改提高、全面总结(2016年2月2日-2016年6月底)

制定整改方案。领导班子针对大讨论活动中的突出问题,结合自身实际,制定具体的整改方案,明确整改任务,落实整改责任,确定整改时限。领导班子成员要制定个人整改措施。

认真整改落实。对确定的整改任务,坚持倒排工期,挂图作战,以“钉钉子”精神一件事一件事抓、一个问题一个问题解决,真正把各项整改工作落到实处。主要领导对整改落实中的重大决策亲自部署,重大问题亲自调度,重要情况亲自过问。要坚持边整改、边总结,对活动中涌现的一些好经验好做法以制度形式固化下来,形成有效推动工作的长效机制。2016年6月底前对活动情况进行全面总结,向市委报告。

## 四、保障措施

(一)成立工作机构。大讨论活动在院党委领导下进行,成立专门领导小组,院党委书记冯庆山为组长,院党委副书记、院长霍献育为副组长,院党委副书记孙勇,副院长阎旭东,党委委员、副院长张虹,党委委员、纪委书记高福燕,党委委员、副院长桑金哥,党委委员张国栋,党委委员吴忠良,党委委员王志义为成员。领导小组办公室设在组宣部。

(二)加大宣传力度。利用我院各种媒介和宣传工具,切实加大舆论引导力度,全面、准确、及时地报道活动进展情况,宣传先进典型,为大讨论活动的深入开展营造浓厚舆论氛围。

(三)加强信息反馈。农科院党委、各党总支、支部要将大讨论活动开展情况及时间大讨论活动办公室(组宣部)进行报告。活动办公室要及时向领导小组反映动态,掌握进度,总结经验,加强指导。

(四)强化督导检查。切实加强活动的指导检查,加大调度力度,及时掌握进展情况,督促各项工作落实。对发现的问题,要督促有关单位立行立改,认真解决。对整改不到位的,提出严肃批评,并限期整改到位。

中共沧州职业技术学院委员会  
2015年10月13日

## 《廉洁文化专栏》(三十)

# 一党制一样可以做到廉洁执政

新加坡一党长期执政,仍能长期保持廉洁。新加坡政党政治的最为显著特征是一党长期执政,即在多个政党并存竞争的情况下,人民行动党自1959年以来连续赢得十余次大选,从而长期执掌新加坡政权。新加坡政治文明的重要成就之一是人民行动党在长期执政的条件下始终保持廉洁。

一、以德倡廉,使人不想贪。通过道德教育倡导廉洁之风,树立廉洁意识。一方面,新加坡人民行动党以建立清廉和有道德的政府为使命,通过领导人的以身作则来维持廉洁正直的品格,通过巩固“人民本来拥有的文化遗产”,如父子有亲、君臣有义、夫妇有别、长幼有序、朋友有信等传统“五伦”,深化他们所秉持的价值观和是非观,如忠孝仁爱礼义廉耻等儒家“八德”,来维持法律制度的正常运作,通过着力铲除传统中的负面因素(如裙带关系)以实现君子执政。另一方面,人民行动党通过营造廉洁的政治文化,例如,以白衣、白裤为党服,将党的总部建在“很不起眼的”场所,将党的基层支部设在“最不堂皇的地方”,使“低调”成为党的行为模式,使廉洁成为党员的生活方式。

二、以俸养廉,使人不必贪。通过给予公职人员较为丰厚的薪金,从而过上较为体面的生活。其方式是“根据市场的做法,建立一个诚实、公开、可以辩护及行得通的制度”。

首先,确立诚实态度:(1)诚实看待人性,既看到人是“社会人”,也看到人是“经济人”;(2)诚实看待时代变化,强调为国牺牲的精神必须以现在新加坡的现实环境来看待;(3)诚实看待政治,既看到政治是让人献身的事业,也看到政治是养家糊口的职业;(4)诚实看待收入差距,强调机会平等,而非结果绝对平等。

其次,根据市场做法,“以市场力量来决定收入”:(1)根据能力、贡献等人才的价值确定薪金。(2)根据政治人才的供求状况确定薪金。人民行动党领导人的观点是,当总理薪金不能吸引到最适合担任总理的人才来担任总理的话,那么就增加总理薪金,直到这一薪金能够吸引到最适合担任新加坡总理的人才来担任总理。(3)根据产出(收益)确定投入(薪金)。

最后,建立行得通的制度,对部长与高级公务员薪金标准制定了如下方程式:(1)政府

根据私人企业中六个专业的收入,为部长和高级公务员制订两个薪金标准;(2)所选定的六个专业是:银行家、会计师、工程师、律师、本地企业和跨国公司执行人员。(3)第一个薪金标准:特级一,是为部长和特级公务员而设。其方程式是从上述六个专业中,各选出最高薪的四人,然后以他们的平均主要收入的三分之二,作为这一级的薪金标准。(4)第二个薪金标准:超级G,是为刚升上超级薪金制的公务员而设。政府将从年龄在32岁而又从事上述六个专业的人中,各选出收入排名在第15位者,然后以他们的平均主要收入作为标准。

三、以规固廉,使人不能贪。通过严密的规定,减少或杜绝腐败机会。其做法是:(1)增加权力之间摩擦。如实行双重检查制度,确保一个官员的决定必须由另一个官员审查或监督。(2)减少权力运作黑幕。如规定一切有关政府官员的权力的工作条例力求简单明了。这样一来,任何违反条例的行为都很容易引起怀疑或招来投诉;在颁发许可证等方面,改进烦琐的工作方法和程序。(3)减少自行处理权力。如在批准发给执照或许可证方面,要尽量减少政府

官员的自行处理权。(4)减少公共权力涉足。如规定总统和内阁成员不得担任任何营利性职位,不得从事商业活动。(5)减少势力网、关系网。如规定公务员必须定期和制度化地从一个职位轮换到另一个职位,确保某一公务员或公务员团体在一个单位不存留太长时间。(6)实现防患未然。如规定公务员不得向下属或受职权管辖者及有公务往来者借钱,不得贷款收息;对初任人员须要求其以书面叙明是否有债务困扰,如有则须说明其债务情形;向亲友借钱,不得超过本人三个月工资的总和。

四、以法保廉,使人不敢贪。通过立法严明、执法严厉以及能将腐败分子绳之以法的反贪机构,为政府廉洁提供保障。一方面,铁腕护法的贪污调查局是保廉有力手段。另一方面,立法严明、执法严厉是保廉有效途径。新加坡法律规定,任何人所拥有的财产或其在某财产里占有的利益,如果与该人已知的收入来源不相符合,又不能向法院作出合理的解释时,即被视为贪污所得,从而使得各种隐形的腐败行为都会受到惩罚。



# 经贸管理系积极开展各项活动



## 我系召开纪律教育主题班会

为了较强同学们的纪律意识,以严谨个态度投入到学习工作中,我系于2015年10月19日下午召开了“加强纪律教育,树立优良学风”的纪律教育主题班会。会议由张丽老师主持,财会1403班全体同学参加。

会上,辅导员张丽老师与同学们进行了深入的探讨,并告诫大家要加强自我纪律约束,创造良好的纪律约束,创造

良好的学习生活环境,把纪律约束变成一种自觉的行为,把自觉的行为升华成一种文明素养,让大家明白和遵守纪律的重要性。

此次“加强纪律教育,树立优良学风”记录教育主题班会的召开取得了良好的效果,也进一步提高了我系学生的纪律意识,为建设优良的的学习环境奠定了坚实的基础。

经贸通讯组 王梦



## 经贸管理团总支举行纳新活动

为促进我系学生工作更加规范,加强学生政治思想教育的时效性,我系于10月16日下午在财会1504班举行团委纳新活动。此次纳新由团总支副书记李健组织,各部部长及部分15级新生参加。纳新活动开始时,首先由团总支副书记李健对团委基本工作进行了介绍,并介绍了团委中办公室、宣传部、组织部、文艺部、通讯部、社团部这六大部门所负责的工作。最后由参加面试的15级新生分别上台进行了一个简短的自我介绍。

本次选拔活动将秉承公开、公平、公正的原则,做到优中选优。入选成员名单将于近日公布。

在这次纳新活动中,看着那一张张满怀斗志的面孔,我们相信,我系团总支会越办越好。

经管系通讯部 郭森



## 经贸系加强检查早操出勤

未来进一步做好“早操塑造健康体魄”提高同学们的身体素质,保证早操的出勤秩序和出勤率,2015年10月22日早晨,我系学生会主席与体育部一同检查早操情况。

清晨6:20我系学生已在操场门口前集合完毕。整齐的步伐,响亮的口号就此奏响。参加体育锻炼有利于增强同学们的身体素质,利于人体新陈代谢,同时可以远离疾病,因此同学们应该积极参加。坚持早操制度可以养成早睡早起的好习惯,培养学生积极向上乐观的态度。

对早操监管力度进一步加强,不仅使我们系同学身体素质得到良好的锻炼,更使大家养成良好的生活习惯和严谨的生活作风,提高了同学们的意志力。

经贸通讯组 张雪梅

## 我系组织召开团总支大会



紧张忙碌的团委纳新工作已经圆满结束,为了使系团委得到更好的发展,我系于10月20日下午两点在教学楼三楼1504班召开了新生见面会。本次会议由我系团总支组织,团总支副书记李健,团总支各学生干部及部分15级新生参加此次会议。

会议开始首先由团总支副书记介绍各部部长以及15级新生干事,并由

各部部长进行了一个简短的自我介绍,并且团总支副书记还对15级新生干事进行了鼓励,希望以后大家可以认真工作,使团委有一个更好的未来,并对各个部门下个月的工作进行了大致的安排。

此次会议让我们看到了新同学的自信、活力、热情,这些新鲜血液进入我系团委这个舞台,充实了我系团委的力量,将大大促进我系学生工作的良好发展。

经管系通讯组 郭森

## 我系组织卫生大扫除活动

为了给同学们创造良好的学习和生活环境,让同学在新学期有新气象,并踊跃加入到净化环境中来。我系于10月22日下午,在学生会和团总支的带领下,拉开了净化校园,净化班集体的活动。活动开始,任务分配完毕后,同学们便前往各自负责的区域开始大扫除,

同学们不怕热,不怕累的清扫着每一个角落。活动结束后,经过同学们的努力,在阳光下的照射下显得无比舒适与美丽。

此次活动达到了良好的效果,净化了我们的校园环境,为同学们在新学期的开始创造了良好的生活环境与学习环境。

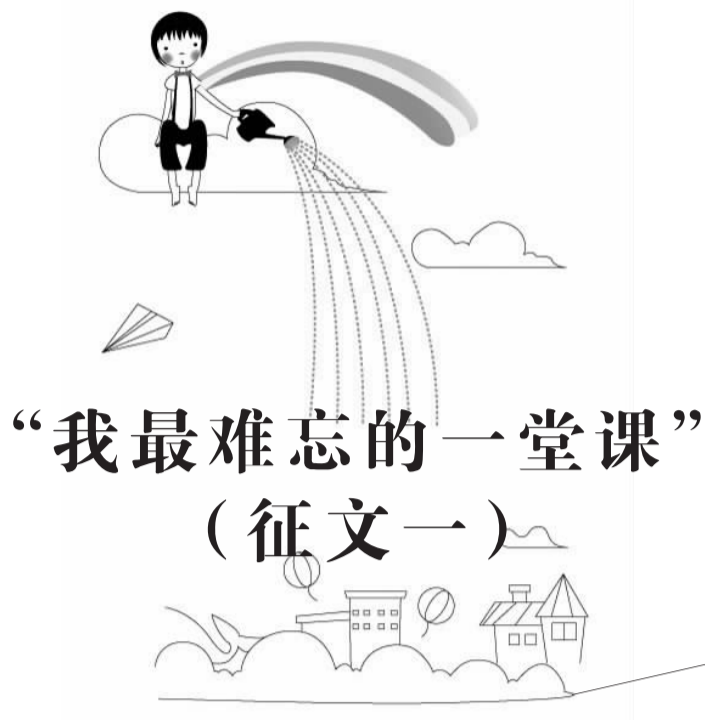
经贸通讯部 王梦



## 我系对学生宿舍进行突击检查

为了切实加强我校学生宿舍的卫生,纪律建设,为光大学成长创建一个安全、文明、卫生、和谐的学习生活环境,学生会公寓部在10月19日晚上对我系所有宿舍进行了一次关于卫生纪律的突击检查。检查过程中针对宿舍存在的安全隐患进行了现场指导,帮同学们解决了各类安全问题,同时加强了同学们的防范意识,警示同学们严禁使用一切大功率,从而减少不必要的危害,并对卫生方面提出了更高的要求,希望同学们保持良好的宿舍环境。从而有一个温馨又安全的宿舍学习生活氛围。宿舍是一个大家庭,只有同学们共同营造、共同维护、共同保持才能使宿舍环境卫生更加整洁,才能从中感受到宿舍这个大家庭的温暖。

经贸系通讯部 王梦



## “我最难忘的一堂课” (征文一)

### 知难而进 用知识铺路 边教边学 让青春闪光

现代传媒与艺术设计系 刘志娟

时光荏苒,来到职院工作已经快十年了,回想这十年教的课自认为没有一堂课在敷衍学生,在从教之初我就有这样一个目标,让学生在每一堂课都能学到知识。但是有一堂课是我心里的痛、也是这堂课时时鞭策我不忘初心。

那是2006年我从教的第一个年头,第一学期我教的是建工0601、0602班《建筑绘画》课程,由于我对同学们的热情和责任感,那半年我获得了优质课,这让我这个刚步入职场的新老师万万没想到,这也大大的增加了我的信心。期末,要安排第二学期的课程了,因为系内一个老师身体原因,要把她的flash课程给我上,我之前没怎么接触过软件,想想也不错,可以全方位的提高一下。于是为了教好这门新课,暑假我报了深思电脑学校进行Flash软件的学习,当时我信心满满的认为,一个暑假的学习过后,上课应该就没有问题。转眼间暑假过去了,可是这个软件还没有学完,当我站在讲台上时,尽量使自己放松,可是时间却像停滞了一样,新学的知识感觉很快就展示的差不多了,看着学生们面无表情,我如坐针毡,汗如雨下,更加手足无措,就这样“艰难”的“熬”过了100分钟,我深深松了一口气,之后,心马上又提了起来,以后的课该怎么办呢?“台上十分钟,台下十年功”,在电脑学校学的那点皮毛根本不足以教给学生们,我不能误人子弟!于是,我找到系主任,没想到主任开口就和我说了:“我正要和你说这件事呢,影视0601班的班长反映到我这里来了,说你讲的课他们听不明白,还是想让之前的老师上,我正不知道怎么和你说呢”……之后的话我就记不清楚了,总之就是大脑一片空白,大概就是鼓励和安慰之类的话。走出办公室,泪水不由自主的掉了下来,感觉无地自容。回家后我陷入了沉思。这件事归根到底是自己没有下功夫备好课,对教材没有吃透,带着一些自己都没弄明白的问题就走入了课堂;年轻教师光有一腔热情是不够的,教学经验是多么的重要!这些都要靠平时的积累,学习借鉴优秀教师的方法。“态度决定

一切、细节决定成败”不能好高骛远,必须要静下心来,沉下心,扎扎实实从零做起,我想只有这样才能化被动为主动,才能从哪里跌倒再从哪里爬起来。我坚持去电脑学校把剩下的课程学完,并买了学习光盘,无数遍练习,我特意去听老教师讲的这门课,从中寻找自己的差距。虽然之后再也没有教过这门课,但是我并不后悔,翻看之前做的厚厚的笔记,时刻督促我要认真对待每一堂课,我应该感谢当时“弹劾”我的那个学生,是她给我上了最难忘的一堂课。

从教十年了作为教师的我们,如何上好每一堂课,我想谈谈自己的几点看法。一、教与学是构成教学过程的两个基本元素,教学是教师传授和学生学习的共同活动,应教学相长。教师还应该称为学习者,和学生一起“同学”,教师上课也是“上学”,教书也是“进修”。二、关注我们的教学对象,一切以学生为中心。体现以学生为本的原则。三、不管是新授课还是实训课我们都要备好课,备好课是上好课的前提。最重要的是:研究教学对象,吃透教材内容,明确教学目标,把握教学思路,展开教学活动,总结本课内容。有时,还要善于通过“藏民而不露,引而不发”的留有余味的语言,唤起学生后续学习的热情,引导学生进一步拓展研究,延伸学习。

通过不断的努力与摸索我也取得了一些成绩,2014年获得学院的“抓教风、促学风”的先进个人称号、2015年“教师职业技能大赛”三等奖,参加了学院的微课比赛,多次获得教学质量优秀。当然,这些都是我前进的动力,我会继续努力的。

那时、那日的那堂最难忘的课,时时督促着我。如今,每当我站在神圣而庄严的讲台上,面对无数双渴求知识的眼睛,一种满足感、一种职业的优越感、一种无尽的愉悦,让我时时热血沸腾,我终于实现了一个合格教师的梦想!路在脚下延伸,我坚信“一份耕耘,一份收获”,我愿为了培养更多有用人才,锲而不舍,努力向前,上好每一堂课。

## 身怀六甲 突发听课 圆满完成

### ——最难忘的一堂课

畜牧兽医系 王俊萍

时光荏苒,来到职院工作已经快十年了,回想这十年教的课自认为没有一堂课在敷衍学生,在从教之初我就有这样一个目标,让学生在每一堂课都能学到知识。但是有一堂课是我心里的痛、也是这堂课时时鞭策我不忘初心。

那是2006年我从教的第一个年头,第一学期我教的是建工0601、0602班《建筑绘画》课程,由于我对同学们的热情和责任感,那半年我获得了优质课,这让我这个刚步入职场的新老师万万没想到,这也大大的增加了我的信心。期末,要安排第二学期的课程了,因为系内一个老师身体原因,要把她的flash课程给我上,我之前没怎么接触过软件,想想也不错,可以全方位的提高一下。为了教好这门新课,暑假我报了深思电脑学校进行Flash软件的学习,当时我信心满满的认为,一个暑假的学习过后,上课应该就没有问题。转眼间暑假过去了,可是这个软件还没有学完,当我站在讲台上时,尽量使自己放松,可是时间

却像停滞了一样,新学的知识感觉很快就展示的差不多了,看着学生们面无表情的状态,我如坐针毡,汗如雨下,更加手足无措,就这样“艰难”的“熬”过了100分钟,我深深松了一口气,之后,心马上又提了起来,以后的课该怎么办呢?“台上十分钟,台下十年功”,在电脑学校学的那点皮毛根本不足以教给学生们,我不能误人子弟!于是,我找到系主任,没想到主任开口就和我说了:“我正要和你说这件事呢,影视0601班的班长反映到我这里来了,说你讲的课他们听不明白,还是想让之前的老师上,我正不知道怎么和你说呢”……之后的话我就记不清楚了,总之就是鼓励和安慰之类的话。走出办公室,泪水不由自主的掉了下来,感觉无地自容。回家后我陷入了沉思。这件事归根到底是自己没有下功夫备好课,对教材没有吃透,带着一些自己都没弄明白的问题就走入了课堂;年轻教师光有一腔热情是不够的,教学经验是多么的重要!这些都要靠平

时的积累,学习借鉴优秀教师的方法。“态度决定一切、细节决定成败”不能好高骛远,必须要静下心来,沉下心,扎扎实实从零做起,我想只有这样才能化被动为主动,才能从哪里跌倒再从哪里爬起来。我坚持去电脑学校把剩下的课程学完,并买了学习光盘,无数遍练习,我特意去听老教师讲的这门课,从中寻找自己的差距。虽然之后再也没有教过这门课,但是我并不后悔,翻看之前做的厚厚的笔记,时刻督促我要认真对待每一堂课,我应该感谢当时“弹劾”我的那个学生,是她给我上了最难忘的一堂课。

那时、那日的那堂最难忘的课,时时督促着我。如今,每当我站在神圣而庄严的讲台上,面对无数双渴求知识的眼睛,一种满足感、一种职业的优越感、一种无尽的愉悦,让我时时热血沸腾,我终于实现了一个合格教师的梦想!路在脚下延伸,我坚信“一份耕耘,一份收获”,我愿献身于伟大祖国的教育事业,为了培养更多有用人才,锲而不舍,努力向前!



## 讲台虽小 职责所在

城乡建设工程系 袁金艳

曾几何时,也曾背着小小书包扎着小辫子一脸稚气的在体育课上追逐;曾几何时,也曾换上大书包顶着学生头略显青涩的在劳动课上积极主动;曾几何时,也曾带着年少轻狂模样一头半长发在语文课上奋笔疾书;曾几何时,也曾与同学好友拿上零食带上水坐在没课的教室一角各自看书。从小到大,不知上过多少节不同种类、不同类别的课;从小到大,不知见过多少不同的老师、写过多少前人后人写过的题目。我早已记不清楚当时上课的我到底是什么样子,也不记得到底哪个老师曾经说过我的语文古诗背错,英语语法混乱,数学逻辑不清,只记得那时候的自己清澈的眼神里全是渴望,一如干净的脸上永远有着坚韧。

就算我都忘了,忘了上过的课,忘了给我讲过课的老师的样子,忘了他们的严厉、温和,甚至忘了那些课的内容,可有一堂课,不管我到了什么时候我都不会忘记,永不会忘。

记得那是十年前的一天,那是我第一次站到讲台上,成为一名教书育人的老师。也是直到那一刻,我才终于明白,或许之前我从来不曾真的了解过这个职业,不曾真的认识到它的魅力,所以我并没有那么在意。

在站在讲台上之前,我曾想过无数次站上讲台的情形。人人都说教学苦,在古代就有“家有五斗米,不做孩子王”的说法,对于做老师,那时的我并不知道该如何适应,从一个大学刚刚毕业还没适应的学

生,一下子成了一群比自己小不了几岁的老师,况且大学学的还不是师范专业,虽然教授的科目与自己的专业对口,可毕竟自己学习和给人讲授是不同的。作为一名新手老师,我唯一能做的就是给自己加班加点补充不是师范专业的勇气,多和其他的老教师学习,看他们如何把自己所学尽可能的交给学生们。

当自己像一个老师一样站在讲台上,给学生讲课时,第一次,我有了当老师的感受,那是一种源于内心深处的真真切切的成就感,哪怕只有五十分钟,短短的五十分钟,甚至不如一集电视剧长,可那种第一次站上讲台,看着下面一双双渴望眼神的感觉,是此后的每一堂课都代替不了的。哪怕我紧张到后背发凉,哪怕我觉得可能会说错话,哪怕我不够自信的面对他们,可结束的那种快乐和给自己的勇气,都是我这一辈子都没有办法忘记的。

在这第一堂课之前,我不曾想过,站在三尺讲台上,给下面那么多的学生讲课的感受是什么,原来,这是一件如此幸福的事。看着每一个学生在认真听课的样子,看着每一个学生在认真听课的样子,看着他们积极活跃地回答问题,还有他们思考问题的愁眉紧锁,做出题后的阳光笑脸,突然有那么一瞬间我好像不再紧张了,我好像和他们融为一体了。我能透过他们的行动和眼神感受到他们的想法,也深感这对我来说是一种怎样的责任。

从前,我并不觉得老师是什么

伟大的职业,那是什么三尺讲台教书育人,燃烧自己照亮他人的话也并不觉得有多高尚,可就是那一刻,我突然能感受到我所做的是多么的伟大,这是一种责任,是一件完全凭着自己良心去做的事,为了让自己的学生能学到更多的知识,去努力把自己的全都给他们。就在那一天,我重新认识到了老师的使命感是多么的强烈,真的就像是太阳,用自己照耀着学生们。

其实,我知道每个人心中,对于老师都有不同的定义。当今社会,也许有人认为它只是一种职业,维持生活的饭碗,但是也会有人把它当做传播知识的精神食粮,他们不要求能够得到什么同等的回报,只要学生们能多学点,能做自己喜欢做的事,他们也就不留遗憾了。而我,也是他们中的一员。

我从没想过我会成为一名老师,可如今,因为这一堂课,只是这一堂课我就爱上了它。我不知道我会有这样的转变,也许真的冥冥之中我就是属于这三尺讲台,属于这块小小的天地。这是我最难忘的一堂课,也就是这一堂课决定了我此后的很多年直到今天都坚持在这里,送走了一批批学生又迎来了一批批学生,他们走了又回来了又走,有些甚至忘记了我,就像我当初一样,有些我也记不清楚样子,就像曾经我的老师们一样。可有一样,永远不变,那就是站在这三尺讲台上,我的心从来都跟他们朝向同一个方向,我从来不曾动摇的站在这里。



## “我最难忘的一堂课” (征文二)

### 用心授课 分享快乐

牧医系 胡蕾

师上,我正不知道怎么说呢”……之后的话我就记不清楚了,总之就是大脑一片空白,大概就是鼓励和安慰之类的话。走出办公室,泪水不由自主的掉了下来,感觉无地自容。回家后我陷入了沉思。这件事归根到底是自己没有下功夫备好课,对教材没有吃透,带着一些自己都没弄明白的问题就走入了课堂;年轻教师光有一腔热情是不够的,教学经验是多么的重要!这些都要靠平时的积累,学习借鉴优秀教师的方法。“态度决定一切,细节决定成败”不能好高骛远,必须要静下心来,沉下心,扎扎实实从零做起,我想只有这样才能化被动为主动,才能从哪里跌倒再从哪里爬起来。我坚持去电脑学校把剩下的课程学完,并买了学习光盘,无数遍练习,我特意去听老教师讲的这门课,从中寻找自己的差距。虽然之后再也没有教过这门课,但是我并不后悔,翻看之前做的厚厚的笔记,时刻督促我要认真对待每一堂课,我应该感谢当时“强劲”我的那个学生,是她给我上了最难忘的一堂课。

那时,那日的那堂最难忘的课,时时督促着我。如今,每当我站在神圣而庄严的讲台上,面对无数渴求知识的眼睛,一种满足感、一种职业的优越感、一种无尽的愉悦,让我时时热血沸腾,我终于实现了一个合格教师的梦想!路在脚下延伸,我坚信“一份耕耘,一份收获”,我愿献身于伟大祖国的教育事业,为了培养更多有用人才,锲而不舍,努力向前!

时光荏苒,来到职院工作已经快十年了,回想这十年教的课自认为没有一堂课在敷衍学生,在从教之初我就有这样一个目标,让学生在每一堂课都能学到知识。但是有一堂课是我心里的痛、也是这堂课时时鞭策我不忘初心。

那是2006年我从教的第一个年头,第一学期我教的是建工0601、0602班《建筑绘画》课程,由于我对同学们的热情和责任感,那半年我获得了优质课,这让我这个刚步入职场的新老师万万没想到,这也大大的增加了我的信心。期末,要安排第二学期的课程了,因为系内一个老师身体原因,要把她的flash课程给我上,我之前没怎么接触过软件,想想也不错,可以全方位的提高一下。为了教好这门新课,暑假我报了深思电脑学校进行Flash软件的学习,当时我信心满满的认为,一个暑假的学习过后,上课应该就没有问题。转眼间暑假过去了,可是这个软件还没有学完,当我站在讲台上时,尽量使自己放松,可是时间却像停滞了一样,新学的知识感觉很快就展示的差不多了,看着学生们面无表情,我如坐针毡,汗如雨下,更加手足无措,就这样“艰难”的“熬”过了100分钟,我深深松了一口气,之后,心马上又提了起来,以后的课该怎么办呢?“台上十分钟,台下十年功”,在电脑学校学的那点皮毛根本不足以教给学生们,我不能误人子弟!于是,我找到系主任,没想到主任开口就和我谈:“我正要和你说这件事呢,影视0601班的班长反映到我这里来了,说你讲的课他们听不明白,还是想让之前的老

## 注重培养学生的动手能力

城建系 贾连军



从感性认识到理性认识人的认识到过程总是从感性认识上升到理性认识的过程。学生从校门走进校门,对工程实际的认识几乎一片空白,因此在课堂教学中应注意教学的直观性,充分利用实物、力学模型、电化教具等手段,增加学生的感性认识,从而加深对理论的认识。例如,采用力学模型讲述建筑力学的绪论,采用厂房结构的模型讲述结构计算简图的选择,到实际中去,特别是学校本身的建筑结构逐一分析其计算简图、受力特点,对受扭破坏在教室里一只粉笔的折断就可以说明破坏断面的情况等,这些加强了学生对结构的感性认识,提高了学习兴趣,对提高教学质量起了很好的辅助作用。

注重“建模”能力的培养建筑力学模型是联系力学知识与实际问题的桥梁,重视培养学生的“建模”能力是培养创造性思维的重要环节。在教学中,我们注意向学生传授建筑力学模型的思想 and 建立方法,讲授力学“建模”的准则,通过“建模”来突出约束结构的最本质的属性,使学生能认识事物内在规律性,进而培养学生运用理论解决实际问题的能力。例如,在讲约束时,重点讲清各种约束的结构特点及反力的区别,利用教具进行直观启发,如引导学生分析:埋在土中的立柱当下端的填充料分别为沥青加麻丝和水泥加细石时,应该将其分别简化为什么模型,为什么砖石房屋横梁的两端埋入墙体内,此时横梁两端所受的约束可以简化成什么模型,讲结构时,讲清楚各结构组成的特点及荷载传递的途径,按照实用上许可的近似程度进行简化。让学生分析钢筋混凝土单层厂房及焊接钢桁架分别能简化成什么模型,以此锻炼抽象概括能力和理论联系实际的能力。

注意培养解决实际问题的能力不仅在课堂教学时注意将理论联系实际,而且要特别注重课堂练习,在习题中让学生运用理论知识解决实际问题。例如,提出从强度的观点考虑两块钢板受轴向力作用,用四根螺栓固定,螺栓如何排列比较合理,为什么?有无更好的

方法等等,让学生广开思路,热烈讨论,运用所学的知识解决实际问题,结果大大促进了创造性思维的发展。

实验是培养学生动手能力的重要环节,是力学教学的重要组成部分。我认为不仅要严格按照大纲要求开出全部实验项目,还必须向学生开放实验室,让学生有充分的时间学习操作,有所创造,有所发现。实验结束后,学生要有实验报告,实验课要单独考核、在形成性考核中计算成绩,以保证其在本课程中的地位。建筑力学实验主要有材料轴向拉伸(压缩)实验、弯曲正应力电测实验;在教学上要求学生做材料轴向拉伸(压缩)实验、了解弯曲正应力电测实验的步骤方法;实验报告教师要有个性化评语,成绩的评定。学生对上实验课的积极性很高,每个人都有收获,对培养学生动手能力起了很大的促进作用。

考试是检查课程计划和教学效果所必不可少的。考试过程也是学习过程,它促使学生要对教材进行复习。对已经学到知识进行分析、巩固和综合。一次成功的考试不但能够全面评价教师的工作效果以及学生的学习效率,而且能够成为激发学生再学习的动力。当然,考试也可以把学生引向死读书的死胡同,因此必须抓好考试改革的环节。

教学质量是学校的永恒主题。是衡量教学是否成功的根本尺度,必须予以高度重视,然而,教学质量的提高涉及到教师、学生、课堂环境、技术手段等诸多方面的因素,因此必须尽可能地调动一切有利因素,结合具体的教学对象和教学环境,加以合理利用,才能真正提高教学质量。

选好例题、习题,培养学生提高解决问题的能力,表达能力是能力的一个重要方面做习题又是培养锻炼学生使用文字、图形、计算来表达思维能力的重要方法。布置习题必须紧密联系工程实际,要求学生作习题时分析要条理化,步骤要规范化,绘图要正规化。对学生严格要求,必需强调的只有刻苦学

习、熟能生巧才能掌握有关内容。教师在课堂教学中首先应起表率作用,在例题讲解时要做到思路清楚,备课充分,版书认真,最好不要看讲稿。

以身边的工程实例为例让学生明确建筑力学在本专业中的位置和工程结构计算中的作用,激励学生有强烈的学习欲望,即培养学生的意向动力。如教室是砖混结构,就以梁、板为例,如教室是框架结构,就以框架结构为例,说明建筑力学是怎样计算结构内力的,有了结构内力,就可以设计截面尺寸、选择材料、计算配筋等。

着重重点阐述重点阐述问题的思路,发掘问题的内在规律,掌握理论基础课研究分析问题的思想方法,是提高分析问题、解决问题能力的一个重要方面,因此,讲述基本定理、基本公式的推导时应重点阐述分析问题的思路,发掘问题的内在规律。如建筑力学四个基本变形中横截面上应力的公式推导都贯穿了同样的思路,同样的方法,即研究横截面上应力的平衡条件,应变的几何条件,以及应力与应变之间的物理条件,讲述时应突出这三个方面的推理,并且着重分析应用公式的条件和物理意义,掌握了这些推理的思路,学生会很快明白解题的方法和思路。

在教师的引导下进行教学实施的一个重要环节,课堂教学应围绕如何培养学生的学习能力、开发学生智能为中心。所谓智力指保证学生有效学习的各种心理认识能力的综合,它包括观察力、想象力、记忆力、理解力和思考力,其中思考力是核心,能力指学生运用知识于实际的心理动作技能和技巧,它包括解决问题的定向能力、表达能力、组织能力、动手操作能力、迁移能力和创造能力,其中以动手操作能力为核心,能力发展的最高形式就是创造力。学生在学习中智力与能力的增长和获得是由其心理的学习意向,即注意、情感、动机、意志来支配的,它们是学习的动力,为此学生学习过程是一个以“意向动力”为核心的智能发展心理结构。

## 三人行,必有我师焉

畜牧兽医系 张殿新

或许他们能找到解决的方法,起码也能为你争取到思考的时间……,此刻我茅塞顿开,决定让学生分组讨论,分析原因,自己也赶紧和实验员老师进行沟通。要弄清楚到底是针的问题,还是动物的问题……最后,在学生、实验员老师、还有我三方的讨论下,找出来问题所在,问题出在百会穴的位置上,我所选的位置要比腰荐十字部靠前,针刺到了骨头上,所以出现了前面的

蹩脚表现。事后,我对此次实验的问题进行了思考,之所以出现这样的问题还是因为自己实验准备不充分,理论和实践出现脱节,如果自己提前试验一遍,发现问题及时咨询一下老教师,可能就不会出现这种尴尬场面。从一堂小小实验课可以看出,高职教师除了具备相应的理论知识外,实践动手能力也是必不可少的,同时,作为一名青年教师,我们还要多向老教师请教学习。每名教师在上课中总会遇到困难,遇到困难不要紧,最重要的是有解决困难的决心。

如今,那段教学回忆已成为我教学生涯中淡淡的一笔,那些辛酸的曲折再回想起来也如珍藏已久的美酒般越品越醇,芬芳浓郁。感谢那一段难忘的教学经历,它让我走向成熟,为我以后更好的教学奠定了基础,同时也要感谢那些曾经给予我无私帮助的人,是你们让我懂得了团结互助。

## 校园之初体验

财会 1501 张雪梅

初来乍到,对于一个跨省的同学来说更是寻寻觅觅,丈二和尚摸不着头脑。对学校的一切都充满期许,万分悸动。但是欣喜之余真是不适应,和我魂牵梦萦的学校真的不一样,有点失望吧。后来想了想,或许是从高中一下子过渡到大学有些许的不适应,其间或多或少有心情的起伏在里面。但是我并不恐惧,反而形之,我以为大鹏展翅高飞,就应该无畏无惧!

来到这个职院大家庭都一个月了,结识了很多同学、老师,宿舍同学更是相处融洽,其乐融融。我很喜欢这种感受。在还没有来到这个地方时,我脑海中浮现了许多画面,有好有坏,

唯一没有让我失望的我想应该是。当然学校环境也很优美,很诗意,很多特色之处。学校的地理位是很优越的,周围有很多大型超市,学校内也有自动取款机,便利了我们这些外省来的同学,让我们在思念之时有股暖意,很感谢职院便利了各位同学的需求,真的很温暖。

每一段时光,每一次笑容绽放,每一分钟等待都略显仓促,时光它考验你,鼓励你。因为每一次的悸动,都是一个细胞的分化,只剩夸克那么小,让天空去展望。每一次分力都不是心血来潮,而是适逢碰到。如果说每次疼痛都换来醒悟,每份期待都换来如愿,每次下观念都换来在乎,就算世界如此离弃,如何向我泼

如果说人生是一台戏,那么大学生活便是戏中最精彩的一幕;如果说人生是一本书,那么大学生活便使书中美丽的彩页;如果说人生是一次从降生到到死亡的长途旅行,那么拥有大学生活的我们便使可以看到最灿烂的风景。在这人生最美好的时刻,你是否已经扬帆起航,正奔向理想彼岸?是否已伸开你那坚强的翅膀,正冲向自由的天空?是否因进入大学而激动万分,心中默许下一个心愿并为之奋斗?

为了这个久违的梦想,我们十年寒窗磨一剑,那些刻苦铭心的日子如今仍历历在目。在那收获的日子里我们深刻理解通过自己努力完成一件事情是多么有意义,栉风沐雨我们一同走过,风雨同舟抵达美丽的大学校园。站在新的起点上,我是那么激动,又是那么的神往……

然而在大学生生活画卷铺开的时,我发现在寻寻觅觅的尽头,并不都是以往心里的“那人却在灯火阑珊处”的喜悦。梦里寻他千百度,却是犹抱琵琶半遮面。这个时候,我迷茫过,徘徊过,然而时间从不会停下它的脚步,正像朱自清写的那样“洗手的时候,日子从水盆里过去;吃饭的时候,日子从饭碗里过去;沉默时,便从凝然的双眸过去。我觉得他去的匆匆了……”是啊!时间如流水,而我们的人生还有很多要做的事,为了梦想,让我们的大学珍惜时光,从现在开始一点一滴的积累!让我们的大学生活变得更加充实,丰富,有节奏。

我们都是有着梦想的有追求的人,不要因为路途艰辛就放弃了前进的脚步。追寻梦想的过程是苦涩的,但是只有经过磨砺的人生才会拥有更多的内涵。不要让不安的心被浮躁占据,而是驾起灵魂的翅膀在校园里汲取知识,在不同层次的人群里学着更好的做人,四年的时间里坚持很难,放弃很容易。我们始终坚信冬天来了,春天就不会远了,没有度过寒冬不知春天的温暖,也没有走过沙漠不知水的甘甜,没有经过失败不懂成功的喜悦。因为年少轻狂,我们很有可能失败,可这正是年轻给我们勇往直前永不言弃的资本。只要我们满怀激情踏踏实实的走好脚下的路,我们终究会取得胜利。



冷水,我都倍感欣喜,只因我坚信,每一次考验都是成长,我会在大学这个所谓的小型社会越挫越勇,不会气馁。

大学是个小型社会,很现实,也很锻炼人。我相信与火重生必定大有作为,不要去抱怨,在大学里多学点东西去充实自己,让自己变得优秀,而不是碌碌无为,不要让一句话成为现实“毕业即失业季”同学们,如若不甘愿堕落,让别人瞧不起,那就充实自己,相信风雨浇灌的蓝天更为绚烂,夺目。



我的人生中最重要的四年已经翻过了它四分之一的日历。

再回首,或泪眼朦胧,或笑逐颜开,所有的经历都如许愿池中的一块块硬币,一个接一个地沉入我的心海,随着时间愈坠愈深,久之便牢牢地嵌在了心底,等待着我在一个没有概念的时间里去搜寻,去回味...

步入大学,生活是新的,学

习是新的,人生都是新的,所有的一切都将重新开始。步入大学,会有一种好奇,会感到轻松。但是假如你带着青春偶像句和自己耳闻的浪漫和传奇色彩来迎接大学生活,你能收获的只能是失望,失望,再失望……这并非危言耸听,更不是故弄玄虚,而是真实的生活,大学具有较为安逸的环境,但是依旧存在着竞争,存在着学习,生活以及毕业时如何抉择的压力。然而大学又是一个创造奇迹的地方,浪漫和传奇更是不在话下,但是要记住两点,其一:这不是主体,只是沧海一粟,犹如昙花一现;其二:前提是你要比常人付出更多更多。这也许就是梅花香自苦寒来的韵味吧!

刚步入大学,以为“我长大了”但是不久我发现,原来自己是如此的无知,我不懂得如何与社交相处好,我不知道怎样分清友情与爱情,我不明白学习与工作为什么总有矛盾……回首一看只是失去了孩时的天真罢了。

走过这一年,人真的变了不少,对看不惯的事不再会指指点点了,因为那是别人的事,我无权妄加评断;这一年来渐渐的往家里通电话的次数多了,但是抱怨的次数少了;给朋友发信息通电话的次数少了,但是关心关注的多了。大学一个极易堕落的地方,很幸运我还能做着最初自己,一个不好不坏安分守己的自己。

大一就这么结束了,欢迎学弟学妹们的到来,在这里你们会学到很多,但别迷失自己,谨记脚下最初的梦。希望你们能开出一片新天地!

财会 1404 王颖

## 别忘了脚下的梦

## 入学之后

——经贸系大一学生感言



在这个希望的季节,我结束了我的高中生活,同时又迎来了我的大学生活,我怀着一份激动而又迷茫的心情来到了这个学校。

入学以来,我们经管系的学生接受了入学教育,在各位老师的讲解中,我了解了许多心中不明白的问题,首先在第一课中,我感受到这是一所拥有严格而又完善制度的学校,对于家庭贫困、学习优异的学生,学校都有帮助和鼓励,这给了我们努力学习,奋发向上的动力,同时对于违反学校规定的学生又有很严格的处分,这种奖罚分明的制度,可以很好的规范学生的一言一行。

在老师的讲课中我感到受益匪浅,最让我铭记的是:大学的成功身心健康专业知识

和职业技能社会经验职业化心理素质和团队意识旺盛的人生成就欲望,我觉得连老师是一个很成功的人,对他们的钦佩由心而发,“你为什么而活着”我们都是有责任心的人,都是存希望的人,为了明天得更好我们努力、怀有希望的活着。每一位老师都是经历过许许多多风雨的前辈,他们的话里都有许多的人生的真谛、从他们的话中我收获了许多努力都得不来的知识。

我们应该做一位自强不息,追求卓越的大学生,在这个学校的生活我们都应该有一个很好的人生规划,塑造完美的生活价值观,在社会实践和学习过程中总结经验,更为以后的学习和进入社会打好坚实的基础。最后,希望我在沧职的学习生涯中开心快乐!

## 因为憧憬所以收获

财会 1502 张雅绮

如果说人生是一本书,那么大学生活便是书中最美丽的彩页;如果说人生是一台戏,那么大学便是戏中最精彩的一幕;如果人生是一次从降生到死亡的长途旅行,那么拥有大学的我们,便可以看到最灿烂的风景。朋友们,在这人生最美好的时刻,你是否已经扬起了风帆,正奔向理想的彼岸?是否已经伸开你那坚强的翅膀,正冲向自由的天空?是否因进入大学而激动万分,心中默许下一个心愿并为之奋斗?

为了这个久违的梦想,我们十年寒窗磨一剑,那些刻苦铭心的日子如今依旧历历在目。在那收获的日子里我们深刻的

理解通过自己的努力完胜一件事情是多么有意义,栉风沐雨我们一起走过,风雨同舟抵达美丽的大学校园。站在新的起点

不会停下脚步。为了梦想,让我们珍惜时光,从现在开始一点一滴的积累吧!让我们的大学生活变得更加充实,丰富。

大学是一个充满才华,学问,同时又是一个充满竞争,挑战的小舞台,小社会。我们每一个人就在这个舞台上扮演着不同角色,那我们何不努力,将自己的角色扮演的最好!

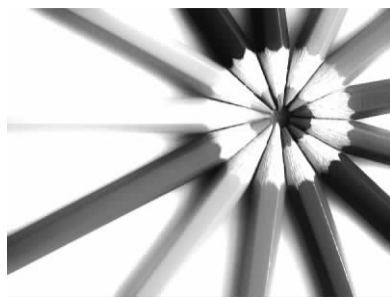
大学是我们每一个人梦想的殿堂,为了来到这个殿堂我们经历了风风雨雨。既然跨进了这道门槛,那么就让我们在这梦想的殿堂里尽情挥洒个性吧!

## 重拾那一抹阳光

财会 1502 郭森

上,我是那么激动,又是那么神往……

然而大学生活的画卷铺开时,我发现并不是寻寻觅觅的尽头,并不都是以往心里的“那人却在灯火阑珊处”的喜悦。梦里寻他千百度,却是犹抱琵琶半遮面。在这个时候,我迷茫过,徘徊过,然而时间从



## 毕业生求职创业补贴申报 我院已完成2015届

历时4个多月,我院2015年毕业生求职创业补贴的申报工作已告一段落,在经过多次审查、核对、修改、与市人社局有关部门协调沟通后,我院共有59名毕业生已通过初审,其中包括低保家庭毕业生40名,残疾毕业生4名,办理助学贷款毕业生15名,申请补贴总金额共计11.8万元。

为促进应届高校毕业生就业,从2013年开始,由国家财政出资,对在毕业年度内有就业愿望并积极求职的享受城乡居民最低生活保障家庭的高校毕业生,按每人1000元

一次性发放求职补贴。从2014年开始,高校毕业生求职补贴发放范围扩大到凡享受城乡居民最低生活保障家庭的毕业生和残疾毕业生都可以申请求职补贴。2015年,为了让更多的贫困生享受此项政策,求职补贴调整为就业创业补贴,发放对象范围再次扩大,已获得国家助学贷款的毕业年度高校毕业生也可申请,补贴金额也由1000元增加到2000元。

如果你符合以上条件,请于毕业年度的4-6月份密切关注学院就业信息网的相关通知,及时提出申请,享受补贴。

招生就业处  
2015年10月12日

# 职业院校专业设置要避免随意

陈衍

为适应产业结构调整和技术水平的提升,职业院校早已改变了旧有的专业设置模式,一方面积极评估并调整现有专业,发挥传统优势;另一方面尝试预测专业设置的可行性,希望能开拓新的服务领域。值得注意的是,面对就业岗位“僧多粥少”的严峻局面,一些职业院校所开设的专业方向或是新开设的专业,学生毕业即面临失业。这种情况的出现,虽有多种原因,但与部分职业院校专业设置的不合理密切相关。对于职业院校而言,专业是其与社会联系的桥梁,直接影响其培养模式、课程设置、招生类别、发展方向及社会声望;对学生个体来说,所学专业在很大程度上决定其知识结构、工作能力和就业面向。从这一意义上讲,专业设置是教育的核心环节。

据调查,大多数职业院校没有为专业设置而设立研究机构,有相当一部分职业院校特别是中职学校对专业开发的方法不甚了解,有些学校甚至仅凭学校领导个人意见或召开班子会议就可以设置专业,而不是通过科学地论证。尽管部分职业院校在开发专业上取得了一定成效,但由于缺乏理论指导、系统研究、科学论证以及必要的技术手段,因此在专业设置的指导思想、方法和手段上还存在一些问题。主要表现为:一是专业设置存在一定的随意性;二是专业设置存在一定的盲目性;三是新设置专业名称不规范,内涵模糊不清;四是部分专业设置的口径过于狭窄。

此次印发的《教育部关于深化职业教育教学改革全面提高人才培养质量的若干意见》(以下简称《意见》)特别强调“改善专业结构和布局”。《意见》进一步完善了职业教育专业建设制度,推动了职业院校专业设置的规范性。领会文件精神,在实践中引导职业院校科学合理设置专业,提升专业建设水平,要把握好以下四个方面。

第一,准确把握方向,适度超前。职业院校专业设置可借鉴其他院校的成功经验并结合本地特点,准确把握经济和社会发展趋势、科技发展走向,特别是本区域内支柱产业、第三产业、高新技术产业的发展趋势。在科学预测人才需求远景的基础上,专业设置可适度超前,经过一定时期的建设和完善,其成熟期可与人才需求的高峰期相一致,从而使专业具有良好的发展潜力。提高专业设置水平的一个重要途

径,就是确保专业设置要适应经济和社会发展的动态需求,实现《意见》倡导的“三紧贴”——紧贴市场、紧贴产业、紧贴职业设置专业。职业院校要根据当地产业政策的要求和产业结构、技术发展的变化而开设专业,并在保证相对稳定的前提下,根据职业岗位群所要求的技能变化及时调整专业构成要素。

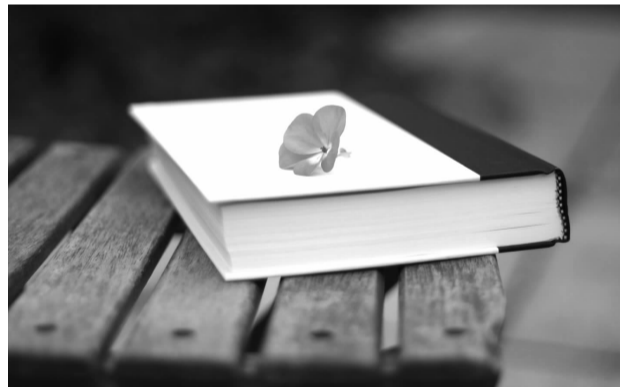
第二,加快布局调整,服务发展。专业布局涉及专业的数量、规模、类型、内涵等。职业教育专业布局调整优化,就是实现职业院校专业结构与产业结构、区域结构、层次结构的相互协调。一是围绕产业布局专业。应对产业转型升级的需要,职业教育要实现“产业—专业”的链接。《意见》提出,参照《产业结构调整指导目录》,重点设置区域经济社会发展急需的鼓励类产业相关专业,减少或取消设置限制类、淘汰类产业相关专业;各地、各职业院校要围绕现代农业、先进制造业、现代服务业和战略性新兴产业发展需要,积极推进相关专业建设。二是对接区域布局专业。《意见》特别强调,各地要统筹管理本地区专业设置,围绕区域产业转型升级,加强宏观调控,形成与区域产业分布形态相适应的专业布局。这样的布局既可以着眼像“一带一路”这样的国家战略,也可以着眼像长江经济带这样的经济带、产业带和产业集群,同时要注意东部、中部和西部职业教育合作中专业发展的良性互动及对民族特色专业的扶持。三是衔接层次布局专业。技能人才系统化培养已是趋势。中等职业教育—专科层次职业教育—本科层次职业教育的纵向衔接,实质是专业课程体系的衔接。吉林、江苏等地已开始推行“一体两段”的试点。正如《意见》所提出的,中高衔接专业要统筹制订专业教学标准,统筹安排开展公共基础课、专业课和顶岗实习,注重不同层次培养规格、课程设置、工学比例、教学内容、教学方式方法、教学资源配置的衔接,合理确定各阶段课程内容的难度、深度、广度和能力要求。《意见》所提出的专业设置动态调整机制的建立和专业设置预警信息的发

布,以及职业教育国家级、省级示范专业点的遴选,将有利于推动专业布局进一步优化。

第三,拓宽专业口径,提升机会。随着科学技术的进步,职业岗位的知能内涵和技术含量日益丰富,职业岗位的变更周期日趋缩短,技术含量高、复合型职业岗位不断涌现,而低技术岗位则大量消失。在快速多变的知识经济时代,职业院校专业设置不仅要考虑学生专业技术能力的培养,还要考虑他们未来技术岗位发展与变化的需要。为此,应抛弃那种认为职业教育应针对具体的职业岗位设置专业的片面认识,积极拓宽专业设置的口径,使毕业生有广泛的就业机会。如《意见》所要求的,要注重传统产业相关专业改革和建设,服务传统产业向高端化、低碳化、智能化发展;要围绕“互联网+”行动、“中国制造2025”等要求,适应新技术、新模式、新业态发展实际。这是职业院校提升专业设置水平的一个重要途径,同时也是经济规律和教育规律的必然反映。

第四,立足自身条件,突出优势。校内实验实训基地、设备,校内专职教师和兼职教师数量、层次、结构组成,校外实验实训基地、合作培养单位及相近专业在校生数、毕业生就业率等软硬件条件是专业设置的物质和人才基础,是专业得以正常运行和实现专业培养目标的基本条件,也是提高教学质量和完成教学任务的根本保证。因此,职业院校专业设置一定要立足于自身条件,发挥自身优势,不能以降低人才培养规格和水准为代价而盲目开设专业。

(作者系浙江工业大学职业技术学院教授)



清华超越了麻省理工?有疑问很正常,但是从新闻层面来讲,的确有媒体这样报道;那从事实层面来讲呢?呃,我们还是从新闻层面来讲吧。

前几天,国内众多主流媒体发布了“清华大学首超麻省理工,居工程类专业世界第一”的消息,在舆论场引发不小震荡。有人认为,这是中国名校赶超世界名校的一个标志,是中国教育体制的胜利。但这种显然过于乐观的声音应者寥寥,国内媒体界和教育界整体保持了应有的一份冷静。有国内权威媒体专门发文,旗帜鲜明地提出“排行榜夺魁≠世界一流”。的确,在排行榜机构发布的榜单中,工程类专业只是学科类全部排名的1/22,而在另外21类专业的前十名中,中国高校大多无缘“前排”。有意思的是,美国几家权威媒体在报道此事时,普遍用了“淡定”“平静”等词汇来概括中国国内的反映,字里行间似乎颇感意外。或许在他们看来,多年来一直致力于创建“世界一流大学”的中国教育界尤其是高教界,本应为此欢欣鼓舞的。其实,稍微有点理性的人都知道,“工程类专业世界第一”和“世界一流大学”,中间不知还差了多少级台阶,怎能画等号呢?更何况,这个“工程类专业世界第一”,不过是排行机构的一家之言。

就传播影响力而言,如果把“清华超越麻省理工”比作一串炮仗,那么中国药学家屠呦呦斩获今年的诺贝尔生理学或医学奖,就是一

枚深水炸弹。面对后者,国内各界可就没那么淡定了。

过去很多年,一提到诺奖,不少国人心底里都会不由自主地泛起一股酸意,即所谓的“诺奖情结”。三年前,作家莫言让国人品尝到了诺奖带来的甜头,屠呦呦此次在科学类奖项上终于捅破了那层窗户纸,又一次带给国人巨



## 舆论可浮躁 教育别急躁

大的满足感。但这种满足感迅速被漫天飞舞的争论冲淡了。屠呦呦获奖的消息公布后,参与争论的各界人士瞬间就集体冒了出来。争议广泛分布在各个层面,对于医药学专业领域内的分歧,笔者没做过调查研究,不敢妄言。笔者感触最深的,是一些论者肆意放大诺奖的意义,甚至把诺奖的得失与中国教育体制的成败画等号。

过去一段历史时期,长期无人问鼎诺奖是一些人批评国内教育的常用论据。其实,诺奖最多只是侧面考量中国教育的一项指标,而且主要与拔尖创新人才培养问题有关。即便是衡量拔尖创新人才培养成效,诺奖也并非唯一指标。很显然,诺奖与中国教育体制根本不是同一层面的问题,两者之间绝对不能画等号。这个道理说起来简单,却是不少人谈论教育问题时经常陷入的误区。反过来讲,近几年莫言、屠呦呦接连斩获诺奖,固然可喜可贺,却也不能过于乐观,过分解读,不能就此否认国内教育

存在的一些问题。

不过,最近国内教育似乎风头很盛,“长脸”的事还真不少。比如,河北某中学学生手写的英语作文日前在网络上引发围观,因工整似印刷体,不仅让国内网友纷纷点赞,据说连英国人看了都“膜拜不已”。据媒体报道,国内不少地方都有类似做法,比如杭州某重点中学的英语老师,用尺子来量学生所写的字母尺寸,强制学生必须规范化,否则将会受到不及格的惩罚。此外,英语作文的字数以及段落、语句等也有严格要求。这份对细节的执着劲儿,看起来好像很美好,但又让人总感觉哪里不对味。有媒体报道指出,这些手写作文看起来很美观,但有的存在语法错误,遣词造句也是中国学生写英语作文的常见套路,给人形式大于内容的感觉。老师对工整书写的刻意要求,主要是为了让学生在考试中增加印象分。究其本质,是应试教育思想主导下“分分必争”的产物。客观而言,书写是学生的一项技能,但它与英语能力之间并不能画等号,与创新型人才培养也不沾边,更谈不上是教育的成功。

教育现象纷繁,很多事情背后有着复杂的因素在起作用。有争辩是好的,但如果不以理性为前提,以事实为依据,随意把两件事牵扯在一起,甚至简单粗暴地画上等号,这样的争辩很难让真理越来越明,却很容易滑入“以其昏昏使人昭昭”的泥潭。

(转自2015年10月12日中国教育报)



· 纪实文学 ·

# 父亲是儿心中的灯塔

山鹰

(上接 174 期第十版)

在改革开放之初，正是因为父亲头脑活络，经常通过戏匣子关心国家的时事，也就在人们对于计划经济条件下鼓励发展小商品经济，支持个体工商户发展的政策影响下，父亲灵敏地捕捉到了改变家庭从养家糊口转向温饱进而走向发家致富的讯息，在经过了几个昼夜考察论证之后，父亲与家人商量，计划借助常年生活在城内的优势，申请登记开办一个小商品部，从事油、盐、酱、醋、菜、烟酒、糕点等关系人们日常生活的商品经营活动。前提是，我们要秉承始终坚守依法登记、守法经营、合法纳税的从业准则。就这样，经过近一个月的筹备，小店于一九七九年底开张营业了。这个小店，使我们亲身感受和分享了党的十一届三中全会以来改革开放的成就和红利，体验了作为社会主义国家初级阶段由计划经济实实在在地向有计划的商品经济过渡的演进过程，印证了从商品经济发展到具有中国特色社会主义的市场经济体制的跨越进程。在这场循序渐进的变革中，父亲的思想举措无疑得到了肯定的回答。父亲是个有追求但又善于把握分寸、拿捏尺度的践行者，他老人家懂得取舍、舍得放弃。随着改革开放所带来的市场经济日新月异的繁荣，伴随着子孙们的渐渐成长和成熟，目睹家庭生活条件日臻改善的成就，父亲的脑海中又闪现了新的想法，到了该休息的时候了，该交班了。直到父亲步入六十岁时，父亲对家人们说，我从年少至今，操劳了多半辈子了，如今孩子们都已经成家立业，我想也该给自己批准一个农民版的“退休”了，准备享受几年自由自在的晚年生活。对此，我们全家老小眼浸泪珠，纷纷使劲地点头。是啊，父亲从一岁半被收养进这个家里，经历了这些年的风风雨雨，

坎坎坷坷，为我们、为了这个家，可是操碎了心、受尽了累的，实在是太不容易了。他老人家已经尽到了作为儿子、丈夫和父亲的责任和义务，确实也应该舒缓一下身心，喘口气、歇歇脚，好好地休养一下了。

## (十) 无怨无悔的人生

父亲的奉献和付出，还不仅仅如此。就在父亲晚年患病，甚至住院治疗期间，父亲仍再三叮嘱母亲，不要告诉我，免得影响我的工作。父亲病重后，只要我抽时间回去探望，他都会强忍病痛，面带笑容地问长问短，嘘寒问暖，看上去全然不像个病人，就像是好人似的。但其实父亲的表情是不想让我分心，诚然也有父亲看到孩子心情好些，打心眼里愿意多看上几眼、多聊几句的因素，病中的老人见到儿子在外地回来，也确实是发自内心的高兴，因而病痛真可能是缓解了些。遗憾的是，在父亲七十五岁那年的秋月，疾病折磨的实在是挺不住了，当繁忙之中的我挤出点时间回到父亲身边时，父亲拉着我的手安详地看了许久、许久……。之后，示意母亲安排去请本村理发的同辈到家里来，说要拾掇拾掇头发，刮一刮脸吧。等到理发师傅来了，父亲从斜躺的被子上看拟麻利地挪到了床边，乖乖地埋下头理起发来。这时，单位同事的电话来了，说大家都在等我商讨事情，问我能不能回？几点能赶回？我就这样，一边拿着手机，一边忧伤地看着低着头理发的父亲。姐姐们看出了我的无奈，就把我拉出屋子说，有事你就去忙吧，这里有我们呢。说句实话，由于单位里工作非常忙，我还真是没有腾出整天整晚的时间陪护过病重的父亲，我心感有愧，不忍离去。单位里还在等待消息，母亲也出来劝慰我说，孩儿你去吧，家里人多，别太过意不去。顿时，我的心里如翻江倒海，五味杂陈。当时，我很想进到屋里跪拜在父亲面前，道声忠孝不能两全，向老人家辞行，乞求父亲谅解。但当我拉开门帘一角，看到父亲还在低头理发时，我又不忍打扰父亲，唯恐父亲的头理了半截再也理不下去。唉，我这个不孝之子啊，在手放下门帘的一刹那，我的双膝不由自主地就跪了下去……。在一旁的姐姐们抹着眼泪把我硬拖了起来，生怕我惊扰了里屋的父亲。我就这样，被家人推托着返程了。第二天凌晨五点，我接到了母亲的电话，说孩儿呀，你不要着急，等

天亮些了，你赶回来吧，爸爸等着你呢。我心说不好，如果不是情况紧急，母亲不会三更半夜打来电话的。事不宜迟，我立马唤醒妻子，急急火火地就赶往家乡。然而，我再见到的已不是昨日中午还自己能坐在床边让人理发的父亲。父亲已经身盖装老衣裳，深度昏迷地躺在了床上。我一时难以控制自己的情绪，哭喊着爸爸，双手紧抱爸爸的头，泪脸贴在爸爸的脸旁，跪倒在床头，悔愧交加……。爸爸呀，您最疼爱、最牵挂的小儿子回来了，您倒是睁开眼，看上儿子一眼呀，爸爸，爸爸呀……。待我情绪稍安顿后，母亲说，孩儿你也不要太悲伤了，你爸爸是在凌晨十二点左右进入昏迷状态的，之前他异常理智地处理完了所有的事情，很安详，很坦然，感觉他没有留下任何遗憾。母亲继续说，就在你昨天走后，等你爸爸理完了发，刮净了脸，把自己打理干净后，特意把我招呼到面前，吩咐打发人去把村干部请来。村干部到来后，父亲娓娓道来，大意是自从由外县外乡被送养到这里后，这个地方养育了他，乡亲们对待母子不薄，这里自然就成为了自己的故乡。

首先要深情感谢党组织、村委会和父老乡亲的厚爱，我给你们并通过你们给大家作揖拜谢了。还有一点，父亲转过头朝向母亲，抬起胳膊指了指母亲，说孩子娘从十六岁进这个家门，一辈子跟着我娘俩没少受苦受累，并且明知我的一只眼睛已经失明，他仍然不悔不弃，让我铭记了这一生。如今，孩子们拉扯大了，都成家立业娶妻生子了，她娘也老了，我也恐怕在不了几天了，就拜托兄弟们，一定要善待你们的嫂子。村干部争先恐后表态说，大哥就放宽心吧，我们会安排好一切的。您这些年，为村集体、为乡亲们可是辛苦一生，功不可没呀。母亲又说，晚饭时你爸爸没再多吃东西。直到夜里9点多钟，你爸爸拿上手电筒，执意坚持自己去院子里的厕所，回到屋后，他就安然地躺下了。你姐姐们围在父亲床边，眼巴巴地望着他，似睡非睡的闭上了眼睛，凌晨时分，你爸爸就进入了时昏时迷的状态，大半夜黑灯瞎火的，才没有连夜通知你。孩子，你爸爸一岁半被人送养到这里七十多年了，他没有白活，最终他把自己浑身上下拾掇的干干净净，

就连最后清肠的这次大小便，也是你爸爸独自去完成的，他一生明白，临终依然明明白白、清清爽爽、干干净净，他没有留下遗憾，他这一生值了。孩儿呀，你就不要太伤心了，还有娘呢，还有娘陪着你们过呢，啊?!。我在悲泣中，爬到床上，陪护着父亲直至当晚愕然辞世。父亲这一生真是太会料理事情了。不仅在临终前利落地处理好了自己净身之事，交待清楚了后事，还选择了在当天晚上十点十分离去。按乡俗，为逝者出殡安排一般要在三天之内发葬，但逝者辞世时无论是当日的凌晨还是夜晚都会算作一天，因而父亲的葬礼就属于小三天了，实际上就等于要在两天内入葬完毕，入土为安。我那仁慈了一辈子的父亲，临终也要算计时间，心疼孩子们，让儿孙趴榻跪泣的时间能少一刻是一刻啊。这是父亲冥冥之中在给丧事简办、缩短殡期做出的让步呀，父亲疼人真是疼到家了。唉哟，我的亲爹呀，古素有“子欲养而亲不待”的训戒，这对于行孝不足的儿子是何等的痛楚哇！送父亲遗体火化那天，我跪拜在冒出缕缕白烟的大烟囱旁，跪送父亲最后一程，祈祷父亲在天有灵。父亲魂归天庭之时，突然发现凌空飞过了两架飞机缓缓飞去，紧接着，又飞过来两只喜鹊，在空中围绕着大烟囱盘旋了三圈之后，相继稳稳地落在了烟囱的半截腰上，直到火化结束了，它们才徐徐飞走。我在柏油地板上跪得直挺挺的，亲眼目睹了这一幕，直到目送它们离去。受父亲的教导，我并不迷信什么，但这可能也预示着一种人生在世，积德行善、善有善报的寓意吧，意在昭示天堂路遥，佑护老人家，驾鹤西行，一路走好！

父亲，我敬爱的爸爸，十月十四日是您老人家离开我们整整十年的日子，我们万分想念您，我们永远怀念您。父亲，我亲爱的爸爸，就像那首脍炙人口的《父亲》所表达的一样，儿子发自肺腑地说，做您的儿子我没有做够！真的没有做够！期望世上有来生，我还要给您做儿子。因为，您是儿子心中永不泯灭的灯塔，照耀着我们人生道路上前进的航程，伴随着我们乘风破浪，扬帆远航。

[全文完]





# 父爱如此深沉 灯塔依然明亮

## ——品读山鹰《父亲是儿心中的灯塔》

王军华 陈金发

“山鹰”撰写的纪实文学《父亲是儿心中的灯塔》,(以下简称“父亲”)。在院报连载,从第一章看起,就被作者饱含深情的叙述感染,以至期盼再读下期,待全篇读完后,不禁掩卷唏嘘,感叹人间之父爱如此深沉,子孝笃诚昭昭。

作者记叙了父亲一生中几个重要时期的生活点滴,这些生活细节的叙述是与国家、民族和生于斯,长于斯的家乡联系起来的。作者以其亲身经历,为读者描绘了新中国成立之后,国家面临战乱之后的百废待兴和当时农村生活的艰辛,在党的领导下,尤其是党的十一届三中全会、改革开放之后我国农村发生的翻天覆地的变化。在这一波澜壮阔的历史画卷中父亲的生活经历、生命历程与这个时代的进程紧密相连。

在作者的笔下,父亲的出身是凄苦的,童年是困顿的,青年是多难的。正是这社会底层的成长史,造就了一个上进的,在艰难的环境中自强、自立、拼搏、勤劳的年轻人,也是那一代人的真实写照。这一切对于作者来说就是一

本活着的教科书,无穷的精神遗产。不难理解苦难、贫穷同样是人生的一笔财富。《父亲》的精髓也代表了那个年代,共和国的劳动者们自强不息的豪气,就应该成为那个年代包括我们这一代乃至下一代人的楷模,他们传承给后代无穷的精神财富,鞭策我们和我们的后人如何做人、做事和无尽的家国情怀。

《父亲》中,作者抓住了新中国几个重大历史时期,父亲的一言一行、以身示范如何影响着作者的成长,字里行间写满了对父亲的敬佩和爱戴。父亲如何在小家与大家、个人与集体之间的正确抉择,父亲对家庭的热爱与负责,对家乡的深沉情感,对党的忠诚。一个聪明、正直、积极、向上、通情达理,有定力、严于律己、多才多艺的长者跃然纸上。作者通过自己的“窑地寻父”、“求学之路”、“工作之后”、“平凡之中”、“无怨无悔”等章节,充分地表达了父子之间的无限亲情。在作者心目中父亲是聪明的、勤劳的、高大的、无私的,是担当的,是一位全才式的人物,他无愧于一家之主,无愧于一

个父亲,无愧于养育他的家乡父老,无愧于党的培养。

在父亲离世这一章节,也是文章的点睛之笔,作者不惜笔墨写出了父子拉手、父亲理发、姐弟对话、慈母劝慰、父亲与家乡等情节,把一个和谐、团结的大家庭展现在读者面前。都说母子连心,父子间更是心有灵犀。怜子心中苦,离儿腹内酸,通过细节的描写,刻画出父亲的无私无我。我们相信与作者同龄或是同一时代的人们读罢这一章节,此情此景定会潸然泪下。因为作者用“心”来写作,加之作者多年耕耘,积累下深厚的文学功底,因此,虽然全篇平铺直叙,娓娓道来,却处处显露飞扬的文采,让读者于平

凡之中领略惊心动魄。作者用“白描”勾勒出那个年代的生活场景,用“纪实”描写了我国农村翻天覆地的变化,凭着深刻的记忆,叙述了父亲的生活点滴,无疑,山鹰是用泪水、心血熬就了这篇佳作——《父亲是儿心中的灯塔》。

逝者已矣,来者追思,父爱如此深沉,灯塔依然明亮!



故乡是根绳,牢牢系着我在远方的心,而我每次回家后,都发现一直解不开这绳的结。细想起来,故乡在我心中的存在,依托于儿时挥之不去的记忆,和那几样仍然留存于世的老物件。那满地的小麦、玉米、高粱,那一片片枣树林,那田野里纵横交错的小路,没改多少模样。村里唯一的那口古井,那盘石碾,那个水坑,那一颗老柳树和悬挂在树上的那口钟,依然静静地留在原地,这些故乡的标志,已成为永恒,所以故乡永在。

那口古井,井口不大,一抬腿就可以跨到对面。没有人说得清它的来历,由于年代久远,井里的砖上厚厚的青苔,已经变成了黑色,长年累月水汪汪的,闪着幽幽的光。井旁就是水坑,小时候在水坑里嬉戏,扎猛子,摸鱼,觉得它像一片大海。玩的累了,渴了,就跑到古井边,用绳子系着瓦罐,打上水

来,冰凉甘甜,喝够了就举起罐子,从头浇下去!因为这是全村唯一的一口井,是所有人 and 牲畜的生命之源,用她所有的乳汁养育着一切的生命,让幸福的日子不断延续,所以,人们对它惊惧着也感恩着,虽然现在家家都喝上了自来水,但人们还在虔诚地、自觉地保护着她,让后人不断地回望。村里那盘石碾,和古井一样,也久远的不知来历,几十年前,家家户户都要用它,把玉米碾成碴子,把谷子碾成小米。它曾经那样辉煌,高傲地注视着排队等候的大大小小的袋子和它们的主人,而如今,它早已成了古董,默然地蹲守在角落里,每当走过它时,我都会回想起那些遥远的记忆,唏嘘着它的没落,感叹着时代的脚步。

最让我不能忘怀的,是村里的那口钟。大队(村委会)门前,是村里唯一的小广场,也是全村集体活动的唯一场所,在广场的一角,有棵古老的柳树,由于它曾经遭过雷劈,剩下的一半,仍然顽强的生长着,却因为失去平衡,长得歪了,那口不大不小的铁钟,就挂在那棵歪柳树的歪脖子上。每天早晨,钟声响起,当——当——之声,不绝于耳,离得近了,十分响亮,离得远了,悠远绵长,村里的人们,习惯了它的召唤,这种声代表着公平,激励着勤勉,无论尊幼,无论贫富,无论男女,只要它一响,你就得起床下炕,就得下地干活。晚上钟声响

了,那就是村里有事情,生产队里要开会,村民们三三两两地开始聚拢,来不及的,端着饭碗也要赶来。虽然它只是个不大的铁家伙,这时候却显露出它无限的权威!负责敲钟的,是一个大家都叫他“二叔”的老汉,和电影“地道战”里敲钟的老头一模一样,只是光头上少了那条羊肚子白毛巾。

“二叔”家里穷,打了一辈子光棍,无儿无女,村里照顾他,让他饲养生产队的几头牛,几头驴和骡子,他就吃住住小广场一角的饲养处,兼职敲钟,虽然他天天都要敲,可每次拉起绳子,钟声响起来的时候,“二叔”都是一脸的庄严,一脸的神圣!有一次一个走街串巷的货郎,偷下铁

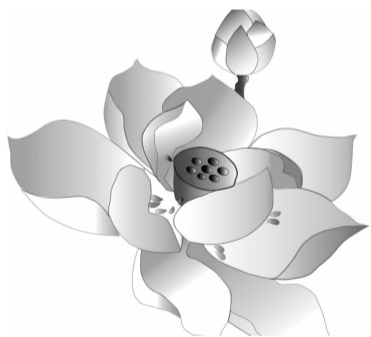
钟,正要溜走时,“二叔”发觉了,随手抄起搅拌饲料的铁叉,追了上去!当铁钟重新挂起时,老汉一边抚摸着受伤的胳膊、腿,一边开心地笑了……

几十年过去,再回故乡,一切都已变了模样,恋旧情怀,让我顿生“乡关何处”的惆怅,我看到了那口铁钟,过去,它天天经受敲打,表面闪闪发光,因为被击打,它所以发出欢快的响声,钟声嘹亮,给人以警醒,让人活的清明。现在,它被闲置,孤零零地挂在那里,锈迹斑斑,成了一块废铁!

我怀念那口古井,那盘石碾,怀念钟声响起的日子!故乡的一件件“古董”,是一只只闪烁在心中的灯,她灿烂的灯光像温柔的微笑,呼唤着游子,昭示着希望!

## 故乡的“古董”

陈金发



## 浪淘沙 秋别

造价 1502 谢晓飞

明月伴秋夜,蝉声不见,高台推杯伊人散。今送卿离何日聚,此生不还。

重阳添新菊,旧影依现,追忆年华老矣。回首春秋过半,红颜别恋。

爱情的味道是什么?浅浅的甜,还是微微的酸?

记得高中校门口贩卖一种淡粉色的液体,甜蜜中裹着淡淡的酸涩,它叫初恋。可惜,我空落了好辰光,独饮了一杯不是初恋的初恋。

想念,像是密密的针脚,它紧紧地将我包裹,我像是溺水的孩子不能呼吸,只能在浑浊的水中丧失最后一点意识。不知道是从什么时候开始抵触回忆,不知晓是因为回忆总是让我遗憾,回忆总让我感到隐隐作痛的疤痕,他就响我左脚脖子上褐色的伤口,已经这么多年,还是没有隐掉一点色彩。

高中最后的日子在吱呀作响的风扇下度过,舅舅的窗外绿意正浓,我不怨恨不懊恼甚至手腕抽筋都不叹气,可是我真的很累很累,我没有时间去用一沓沓字练习一个我已经熟悉万分的名字,我没有精力去祭奠那一张我用6年时间想忘记却又不舍得忘记的脸。我只是想自己有足够资格站在你身旁。高考,很快很快,当最后一笔落下,铃声响起,我的力气像是被抽空了一样,腿一软狠狠地摔在椅子上。我无法估计自己的成绩,我无法估计自己的归途,至少能在以后能看见你,但是并没有实现。

我的思念很单薄,但是他却快的让我窒息。这不是爱情。或许,这是一种状态似爱情的思念。只可惜,以后的日子没有你,不在有你。

爱情的味道

电气 1502 范立业



# 沧州职院廉政书画摄影比赛获奖名单

## 一、书法

一等奖：  
作品《清风徐来》、《诸葛亮诫子书》；作者黄晓扣。

二等奖：  
作品《宁静致远》，作者皮智晓；  
作品《两袖清风》、《清风无俗声》，作者霍亮。

三等奖：  
作品《清正廉洁》、《两袖清风》，作者伯淼；  
作品《清心似镜、执法如山》，作者姚志华；  
作品《清正廉洁、造福社会》，作者劳文伟；  
作品《清风辽源、朗曜乾坤》作者赵辉。

优秀奖：

作品《自律者聪》、《世代兴旺》、《后代教育》，作者王继贵。

## 二、绘画

一等奖：  
作品《山亭秋憩图》、《寒江雪霁图》，作者刘宇轩；  
作品《廉“砸”贪腐》，作者李云飞。

二等奖：  
作品《瓶花》，作者张文博；  
作品《老宅》，作者刘倩；  
作品《净园》，作者张文博。

三等奖：  
作品《肥官》，作者董旭富；  
作品《清正廉洁》，作者李国东；  
作品《反腐“树”》，作者郑世鹏；  
作品《别让\$腐蚀双眼》，作者张明皓。

优秀奖：

作品《孤清傲雪》、《高洁图》，作者刘志甜。

## 三、摄影

一等奖：  
作品《彩桥》，作者白旭光；  
作品《出淤泥而不染》，作者盛琪洋；

二等奖：  
作品《网》，作者康绍森。

三等奖：  
作品《青春舞曲》，作者杨林；  
作品《雨后》，作者王磊；  
作品《归航》，作者白旭光；  
作品《荷谐》，作者周珊珊；  
作品《秋恋》、《依》，作者贾鹏。

优秀奖：  
作品《逆光》、《清纯》，作者刘冲；  
作品《乌云难挡阳光》，作者吴占林；

作品《欣赏》，作者王磊；  
作品《飞扬》，作者王鹏志；  
作品《荡涤尘埃》，作者傅颖；  
作品《富贵满堂》，作者王鹏志；  
作品《独秀》，作者杨林；  
作品《朽中自清》，作者闫洪鹏；

优秀奖：  
作品《喝彩》、《浴火重生》、《玲珑剔透》，作者郭焕敬；  
作品《淡薄（一、二）》、《梦里水乡》，作者王胜利；  
作品《关注》、《颐和秋渡》，作者武婷。

备注：本活动评委作品不参加等次评定，均列为优秀奖。

## 四、组织奖

科研实训处、电气系、城建系、经贸系、外艺系、农科院。



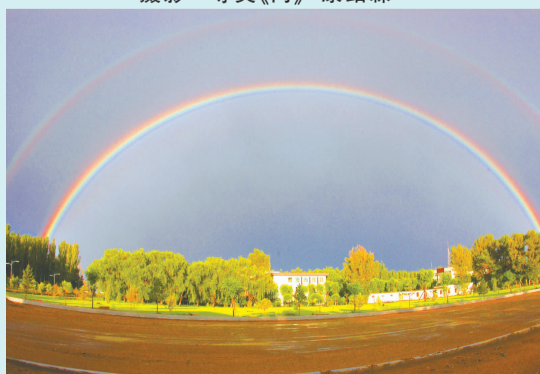
书法一等奖 黄晓扣



摄影一等奖《出淤泥而不染》 盛琪洋



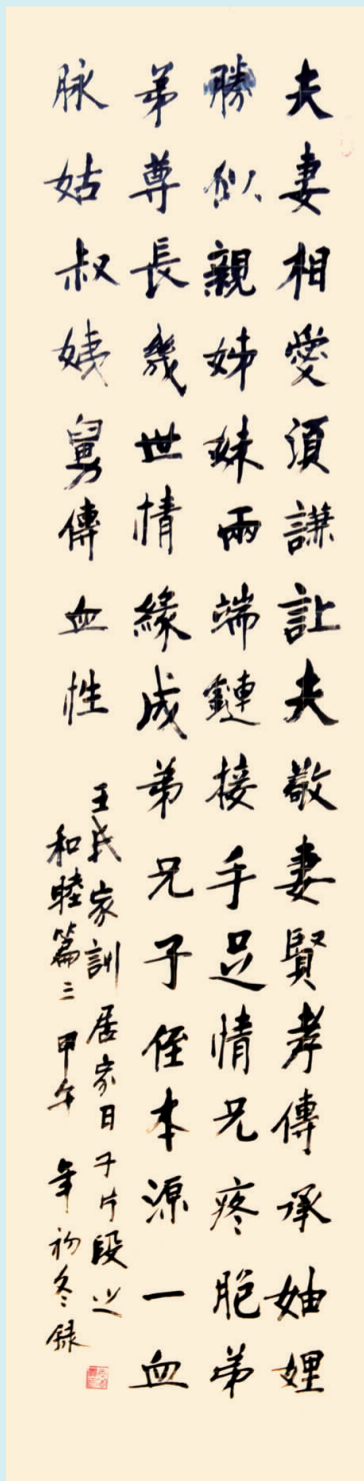
摄影一等奖《网》 康绍森



摄影一等奖《彩桥》 白旭光



绘画一等奖 刘宇轩



书法一等奖 黄晓扣

获奖作品展示

# 现代服务管理系举办喜迎新生晚会

2015年10月27日晚7点现代服务管理系2015迎新晚会在我院第一食堂隆重开幕。四位青春洋溢的主持人介绍了到场的领导与嘉宾:桑金哥副院长、院报陈金发主编、学生处处长康绍森、院团委书记刘世元、武警部队首长、合作企业负责人以及现代服务管理系的全体师生。

乐起舞动,激情四射的开场舞《Fire-work》调动起了全场气氛,一下子就给了在场观众一种震撼!演出同学那娴熟而动感的舞步,相互之间的配合以及他们与音乐完美的融合,无不感染在场的所有观众,牵动着每一颗观众的心。

紧接着各种节目轮番登场,异彩纷呈,魅力四射。由刘文同学的傣族舞将晚会带入第一个高潮,紧随后拉丁舞与武术表演也毫不逊色。然后大合唱,礼仪展示等全场轰动气氛活跃。

最后,李洋、官昊老师动人的合唱让整场晚会达到了最后的高潮,全场观众都热烈鼓掌,在音乐的伴奏下,主持人致闭幕祝福语,为此次晚会画上完美的句号。



大合唱“我的祖国”



拉丁舞



新疆舞



傣族舞



女声独唱



诗朗诵



爵士舞

## 哲理 小故事

### 看清自己活在温暖里

一个人能坏到什么程度，看他张狂的时候就清楚了；同样，一个人会好到什么程度，看他困厄的时候就知道了。得意的时候看他做什么，落魄的时候看他什么都不做，从放纵和坚守那里露出的，往往是最真的品性。

有的人跟你走得很近，吸引他的不是你，而是你背后的权势。有的人与你好得一塌糊涂，笼住他的不是情义，而是比情义更现实的金钱。在你失势和贫穷之后，你就会从这些人身上感受到了人世冷暖，最热乎的人，一下子变成了最苍凉的面孔。多少人强势到可以呼风唤雨，却在人性的一个弱点中溃不成军。这些人的通病是：容易看清楚别人，不容易看清楚自己。在别人的问题上，可以斟酌到锱铢必较，而在自己的问题上，却可以粗略到走马观花。一颗自私的心，自然会豢养出一双自私的眼睛。

一辈子看不上别人，换一种说法就是，从来没看清过自己。活到通透，才会把自己看得真切。通透，就是隔着喧嚣，把自我沉到寂静。就是按下妄念，心无所执，就是明白什么叫非分和僭越，而从此不越雷池半步。通透，就是自己把自己打通了，就是自己把自己说透了。赏一番春花，看几弯瘦月，一切得失与荣辱，来则安静，去则泰然。

知深浅，方可无悲喜。物我两忘，才能冷暖自度。通透的人，未必活得繁花似锦，但一定过得安静平和。而人生活到最后会发现，其实，安静平和才是真正的繁花似锦。

朋友，就是住在你的优点里厮守着你气息的那些人。他们也不是看不到你的缺点，只是那些缺点像屋外的寒风，有一阵没一阵地来，也就不在意了。倘若有一天，朋友离开了，那一定是他们的心被寒风吹彻，在你身上再觅不到半点阳光和温度。

这个世界，谁都愿意活在温暖里，朋友也是。一个人有永远的朋友未必是充分张扬了优点，而是懂得适度地把控了缺点。因为，一把刀子拿出来，即便不伤人，寒光闪过也是一种凛冽。留住人心的未必是那个遥远的优点，有时候，能掩住缺点就是最贴心、最深沉的懂得。

## 哲理 小故事

### 超越梦想 有希望才有未来

#### 【励志导读】

人生可以没有很多东西，但惟独不能没有梦想，就像伏尔泰说的：人类最可贵的财富是梦想。希望是我们生活中最大的力量，只要心存希望和梦想，生命就能生生不息。所以，请一定保护好我们心中希望的那盏灯。

从前，有一老一少两个相依为命的瞎子，每日靠弹琴卖艺维持生活。

一天，老瞎子支撑不住病倒了。他自知不久将离开人世，便把小瞎子叫到床头，紧紧拉着小瞎子的手，吃力地说：“孩子，我这里有个秘方，这个秘方可以使你重见光明。我把它藏在琴里面了，你必须在弹断 1000 根琴弦的时候才能把它取出来，否则，你是不会重见光明的。”

一天又一天，一年又一年，小瞎子将师父的遗嘱铭记在心，不停地弹啊弹，将一根根弹断的琴弦收藏着。当他弹断 1000 根琴弦的时候，当年那个弱不禁风的少年已到垂暮之年，他按捺不住内心的喜悦，双手颤抖着，慢慢地打开琴盒，取出秘方。

然而，别人告诉他，那是一张白纸，上面什么都没有。

听到这个消息，老人反而笑了。

拿着一张什么都没有的白纸，他为什么笑了？

原来，他突然明白了师父的用心。虽然是一张白纸，但是他从小到老弹断 1000 根琴弦后，却悟到了这无字秘方的真谛——在希望和梦想中活着，才会看到光明。

希望就像茫茫大海上远处的一座灯塔，一盏黑暗中指引我们前行的灯，一盏困境中引领我们通往光明的灯。它赐予我们前进的力量，帮助我们坚持到底，迎来曙光。

有时，心存梦想，就一定能有奇迹发生。

## 生活小常识

1、巧用牙膏:若有小面积皮肤损伤或烧伤、烫伤,抹上少许牙膏,可立即止血止痛,也可防止感染,疗效颇佳。

2、巧除纱窗油腻:可将洗衣粉、吸烟剩下的烟头一起放在水里,待溶解后,拿来擦玻璃窗、纱窗,效果均不错。

3、将虾仁放入碗内,加一点精盐、食用碱粉,用手抓搓一会儿后用清水浸泡,然后再用清水洗净,这样能使炒出的虾仁透明如水晶,爽嫩可口。

4、和饺子面的窍门:在1斤面粉里掺入6个蛋清,使面里蛋白质增加,包的饺子下锅后蛋白质会很快凝固收缩,饺子起锅后收水快,不易粘连。

5、将残茶叶浸入水中数天后,浇在植物根部,可促进植物生长;把残茶叶晒干,放到厕所或沟渠里燃熏,可消除恶臭,具有驱除蚊蝇的功能。

6、夹生饭重煮法:如果是米饭夹生,可用筷子在饭内扎些直通锅底的孔,洒入少许黄酒重焖,若只表面夹生,只要将表层翻到中间再焖即可。

7、烹调蔬菜时如果必须要焯,焯好菜的水最好尽量利用。如做水饺的菜,焯好的水可适量放在肉馅里,这样即保存营养,又使水饺馅味美有汤。

8、炒鸡蛋的窍门:将鸡蛋打入碗中,加入少许温水搅拌均匀,倒入油锅里炒,炒时往锅里滴少许酒,这样炒出的鸡蛋蓬松、鲜嫩、可口。

9、如何使用砂锅1:新买来的砂锅第一次使用时,最好用来熬粥,或者用它煮一煮浓淘米水,以堵塞砂锅的微细孔隙,防止渗水。

10、巧用“十三香”:炖肉时用陈皮,香味浓郁;吃牛羊肉加白芷,可除膻增鲜;自制香肠用肉桂,味道鲜美;熏肉熏鸡用丁香,回味无穷。

## 生活小常识

11、和饺子面的窍门2:面要和的略硬一点,和好后放在盆里盖严密封,饧10-15分钟,等面中麦胶蛋白吸水膨胀,充分形成面筋后再包饺子

12、香菜是一种伞形花科类植物,富含香精油,香气浓郁,但香精油极易挥发,且经不起长时间加热,香菜最好在食用前加入,以保留其香气。

13、当进行高温洗涤或干衣程序时,不可碰触机门玻璃,以免烫伤。拿出烘干的衣物时,要小心衣物上的金属部分,如拉链、纽扣等,以免烫伤。

14、如果衣领和袖口较脏,可将衣物先放进溶有洗衣粉的温水中浸泡15-20分钟,再进行正常洗涤,就能洗干净。

15、如何使用砂锅2:用砂锅熬汤、炖肉时,要先往砂锅里放水,再把砂锅置于火上,先用文火,再用旺火。

16、烹调蔬菜时,加点菱粉类淀粉,使汤变得稠浓,不但可使烹调出的蔬菜美味可口,而且由于淀粉含谷胱甘肽,对维生素有保护作用。

17、米饭若烧糊了,赶紧将火关掉,在米饭上面放一块面包皮,盖上锅盖,5分钟后,面包皮即可把糊味吸收。

18、洗衣粉用量:若衣服不太脏或洗涤时泡沫过多,则要减少洗衣粉用量。避免洗衣粉使用过量,不仅省钱而且保护环境,可令洗衣机更耐用。

19、煮饺子时要添足水,待水开后加入2%的食盐,溶解后再下饺子,能增加面筋的韧性,饺子不会粘皮、粘底,饺子的色泽会变白,汤清饺香。

20、许多人爱吃青菜却不爱喝菜汤,事实上,烧菜时,大部分维生素已溶解在菜汤里。比如小白菜炒好后,会有70%的维生素C溶解在菜汤里。

## 生活小常识

21、白袜子若发黄了,可用洗衣粉溶液浸泡30分钟后再进行洗涤。

22、如何使用砂锅3:从火上端下砂锅时,一定要放在干燥的木板或草垫上,千万不要放在瓷砖或水泥地面上。

23、烧荤菜时,在加了酒后,再加点醋,菜就会变得香喷喷的。烧豆芽之类的素菜时,适当加点醋,味道好营养也好,因为醋对维生素有保护作用。

24、面包能消除衣服油迹:用餐时,衣服如果被油迹所染,可用新鲜白面包轻轻摩擦,油迹即可消除。

25、用残茶叶擦洗木、竹桌椅,可使之更为光洁。把残茶叶晒干,铺撒在潮湿处,能够去潮;残茶叶晒干后,还可装入枕套充当枕芯,非常柔软。

26、饺子煮熟以后,先用笊篱把饺子捞出,随即放入温开水中浸涮一下,然后再装盘,饺子就不会互相粘在一起了。

27、炒鲜虾的窍门:炒鲜虾之前,可先将虾用浸泡桂皮的沸水冲烫一下,然后再炒,这样炒出来的虾,味道更鲜美。

28、蔬菜尽可能做到现炒现吃,避免长时间保温和多次加热。另外,为使菜梗易熟,可在快炒后加少许水闷熟。

29、煮鸡蛋时,可先将鸡蛋放入冷水中浸泡一会,再放入热水里煮,这样煮好的鸡蛋蛋壳不破裂,且易于剥掉。

30、男子剃须时,可用牙膏代替肥皂,由于牙膏不含游离碱,不仅对皮肤无刺激,而且泡沫丰富,气味清香,使人有清凉舒爽之感。

31、风油精的妙用(1):在电风扇的叶子上洒上几滴风油精,随着风叶的不停转动,可使满室清香,而且有驱赶蚊子的效用。

## 生活小常识

32、刷油漆前,先在双手上抹层面霜,刷过油漆后把奶油涂于沾有油漆的皮肤上,用干布擦拭,再用香皂清洗,就能把附着于皮肤上的油漆除掉。

33、豆腐一般都会有一股卤水味。豆腐下锅前,如果先在开水中浸泡10多分钟,便可除去卤水味,这样做出的豆腐不但口感好,而且味美香甜。

34、面包能消除地毯污迹:家中的小块地毯如果脏了,可用热面包渣擦拭,然后将其挂在阴凉处,24小时后,污迹即可除净。

35、手表受磁,会影响走时准确。消除方法很简单,只要找一个未受磁的铁环,将表放在环中,慢慢穿来穿去,几分钟后,手表就会退磁复原。

36、豆腐性偏寒,平素有胃寒者,如食用豆腐后有胸闷、反胃等现象,则不宜食用;易腹泻、腹胀脾虚者,也不宜多食豆腐。

37、牙膏也有洁肤功能!洗澡时用牙膏代替浴皂搓身去污,既有明显的洁肤功能,还能使浴后浑身凉爽,而且还有预防痱子的作用。

38、用微波炉做菜时,首先要用调料将原料浸透。这是因为微波烹饪过程快,若不浸润透很难入味,且葱、姜、蒜等增香的作用也难以发挥。

39、舒缓眼部疲劳小窍门:用水浸泡药用小米草或母菊花,然后将毛巾浸湿,敷于眼部10到15分钟,可有效舒缓眼部疲劳。

40、煮饭不宜用生水。因为自来水中含有氯气,在烧饭过程中,它会破坏粮食中所含的维生素B1,若用开水煮饭,维生素B1可免受损失。

41、砧板防裂小窍门:买回新砧板后,在砧板上下两面及周边涂上食用油,待油吸干后再涂,涂三四遍,油干后即可使用,这样砧板便会经久耐。