



# 沧州职院报

知行合一  
厚德强技

——校训

2016年4月8日  
农历丙申年三月初二  
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 2016年第7期 总第189期 总编:冯庆山 副总编:张虹 主编:陈金发

## 党委书记冯庆山率团赴山东大学考察学习 探索继续教育新模式 促进职业教育快速发展



4月5日,清明节小长假后的第一天早晨8时许,刚刚参加完升旗仪式的学院党委书记冯庆山同志便带领一千人马匆匆赶往济南,对山东大学进行为期一天

的学习考察活动。山东大学是一所国内外具有重要影响的教育部直属重点综合性大学,始建于1901年,历史悠久、学科齐全、学术实力雄厚、办学特色鲜明,

是国家“211工程”和“985工程”重点建设的高水平大学之一,它是我院继续教育的合作院校。这次前往山东大学考察学习的目的有两个:一是突破制约继

续教育的瓶颈,探索继续教育发展新途径;二是加强与本科院校深层次交流合作,促进职业教育健康发展。通过一天紧张的参观学习和交流,我院与山东大学达成以下意向:1、沧州职业技术学院学习中心被确认为山东大学远程教育改革试点之一。以后凡是在我院注册入学的学生可以享受国家远程教育的系列优惠政策,包括学分积累和部分课程的学分互换,这就意味着我院三年制大专生入学后即可兼修山东大学网络教育的本科课程,三年后,学生在取得我院全日制专科毕业证的同时,有望顺利拿到山东大学网络教育的本科毕业证。2、为鼓励学生积极参加网络教育学习的积极性,减轻学生学费方面的负担,山东大学将实行网络教育奖学金制度,为学生顺利完成学业提供帮助。3、加强沧州职院与山东大学双方的多领域、多层次合作。本次活动中,我院党委书记冯庆山同志与山东大学方面就双方关切的问题进行

了深入探讨和交流,重点围绕职业教育如何实现高职与本科院校的对接;网络教育与职业教育的衔接;学历教育与非学历教育的有机融合;结合地域优势、行业优势和学校优势搞好专业设置、课程建设、教育质量把控和教育资源平台建设;树立终身教育理念、构建学习型社会、充分发挥继续教育的社会服务功能等诸多方面。最后冯书记就校园文化建设与对方进行了深入交流,并邀请山东大学有关领导和专家来我院实地考察,为我院的文化建设进行把脉、设计并提出建设性意见,山东大学方面愉快接受了邀请并将于近期来我院考察访问。

参加本次院校交流活动的领导有:沧州职院党委书记冯庆山,党委委员、副院长张虹,党委委员、继续教育学院院长张国栋,继续教育学院副主任韩忠林;山东大学继续教育学院院长靳光华,副院长沈翔、周庆华,主任曹洪波等。

2016年4月6日



# “文明与我同行”主题教育活动正式拉开序幕



为贯彻《高等学校学生行为准则》精神,落实《沧州职业技术学院大学生日常行为规范》,培养大学生良好的学习、生活习惯,从4月开始,全院开展“文明与我同行”主题教育活动。

4月5日下午,“文明与我同行”主题活动动员大会在第三学术报告厅举行。学院副院长桑金歌同志、党委委员吴忠良、王志义同志、院

学生处、院团委负责人、各系部主任、书记、全体辅导员、学生代表共300余人参加了大会。

会议首先由学生处康绍森处长宣读了《沧州职业技术学院关于开展“文明与我同行”主题教育活动的通知》、院团委刘世元书记宣读了《关于开展“文明与我同行”征文、朗诵“比赛”的通知》,对本次活动的具体部署。

桑金歌副院长对本次活动的要求:“文明与我同行”活动,是我院创建文明校园,实现管理再上新台阶的重要组成部分。为此一是要加强组织领导。各系部建立健全领导体制,制定工作方案,明确工作任务,落实工作责任;二是做好宣传动员。各系部要充分发挥职能,采取多种形式,全面搞好宣传发动,使在校

学生积极主动参与文明礼仪教育活动,在活动中提高素质,在巩固中形成习惯;三是突出工作实效。做到教育与实践相结合、开展活动与推进工作相结合,健全各种文明公约和规范,形成大学生“自我教育、自我服务、自我约束

“的新机制。最后,桑院长希望同学们端正学习态度,树立远大的理想和抱负,养成良好的学习生活习惯,从我做起,从自身做起,从点滴小事做起,做一个讲文明、懂礼貌、守纪律的新时代大学生。



## 齐聚烈士陵园 缅怀革命先烈

2016年3月30日下午13:00,在学院团委的组织下,我院150余名团员青年步行前往沧州烈士陵园,参加以“追思先烈足迹、争做时代先锋,筑牢理想信念、发展绿色沧州”为主题的清明祭扫活动。

团中央统战部民族处甘一辰处长、团中央统战部青联办王鹏主任、团市委副书记郑琳、我院团委书记刘世元一同参加了清明祭扫活动。活动由团市委副书记孙雅静同志主持。

下午三点整,活动正式开始,首先由

团市委副书记郑琳同志讲话,她指出,我们要缅怀先烈的丰功伟绩,继承党的光荣传统,发扬党的优良作风,积极响应市委、市政府深入推进“五城建设”,实现沧州科学发展绿色崛起的号召,继承先烈遗志,弘扬先烈精神,勇做时代先锋。整个烈士陵园庄严肃穆,哀乐低回。活动中,我院国旗护卫队的同学们代表全体参加活动的人员向烈士墓碑敬献了花圈,随后,同学们有序的参观了青沧战役展览厅、革命烈士陵园,并向烈士陵墓献上了亲手制作的小白花,沉痛悼念在沧

州大地抛洒热血的英雄们。

活动结束后,我院学生接受了沧州日报的采访,表示会时刻牢记自己是一名共青团员,一定会不辱使命,永葆青春!树立远大理想,立志成才;培养科学意识,勇于创新;提高实践能力,争做青年人的榜样。

正是因为有了革命烈士的牺牲,同学们今天才能坐在明亮的教室里学习。无数革命先烈用自己的生命换来了祖国今天的繁荣与昌盛,愿英雄们永垂不朽!



为深入学习贯彻习近平总书记系列重要讲话精神,认真贯彻落实十八届三中、四中、五中全会精神,加强大学生思想引领,引导广大青年树立正确的人生观、价值观,进一步提高我院大学生整体素质,培养良好的团队合作及组织协调能力,展现我院大学生良好的精神风貌。院团委精心组织了院第十六届大专辩论赛,经过各系五十多场系内辩论选拔推荐,共有十二支参赛队进入初赛进行角逐,3月29日下午2:30,辩论赛在第二学术报告厅正式拉开帷幕。本次大赛共分初赛、复赛、半决赛、决赛四部分。

本次辩论赛的主题为“山寨文化是否有利于创新”。比赛中,辩论赛主席首先介绍了参赛的各队以及到场的评委老师,双方辩手自我介绍后,比赛正式开始。首先是由双方一辩立论陈词,再由双方二辩补充发言和对辩,然后是正、反方三辩盘问对方三、四辩及小结,双方辩手引经据典,互不相让,精彩的对决将气氛推向了高潮。在自由辩论环节,双方更是针锋相对,步步紧逼,比赛进入了白热化阶段,双方辩手纷纷使出看家本领,博得现场观众的阵阵掌声。接下来双方四辩对各自的观点进行了总结陈词,辩论赛渐渐进入了尾声。评委老师对每场辩论赛都进行了精彩详细的点评,并对不足之处进行了辅导。

这次辩论赛的举行,能够丰富同学们的课余生活,活跃校园气氛,开拓思路,展现我院大学生风华正茂的精神状态,对于我院学生思想政治工作中有着重要的意义。

## 我院第十六届大专辩论赛拉开帷幕

# 沧州职业技术学院

## 关于开展“文明与我同行”主题教育活动的通知

各系、部:

为贯彻《高等学校学生行为准则》精神,落实《沧州职业技术学院大学生日常行为规范》,培养大学生良好的学习、生活习惯,决定在全院范围开展“文明与我同行”主题教育活动。

### 一、活动意义

通过开展此项主题教育活动,把大学生精神文明创建活动、公民道德教育活动、院学风建设等各项工作结合起来,由浅入深地开展教育、引导工作,树形象、扬正气,进一步推进校园精神文明建设。

### 二、活动内容

以“仪表文明、举止文明、教室文明、宿舍文明、餐厅文明”为主要内容,广泛开展形式多样的活动,营造文明修身氛围,强化文明意识、做文明学生、建文明校园、树文明风尚。具体包括:

#### 1. 仪表文明:

- (1) 服装整洁、大方、得体。不穿奇装异服,宿舍楼以外不穿背心、拖鞋、休闲短裤。
- (2) 发型得体,体现大学生积极向上的精神面貌和职业要求。不染发、不留奇异发型;
- (3) 妆容清新阳光,不浓妆艳抹,不戴不合学生身份的首饰;

#### 2. 举止文明:

- (1) 爱护校园环境。爱护公物,爱护花草树木,自觉维护校园环境的整洁优美和秩序;不践踏草坪,不乱扔垃圾。
- (2) 用语文明。不大声喧哗,不说脏话。
- (3) 培养健康向上的生活习惯。按时作息,不赌博,不酗酒,不飙车、不滋事,公共场所不吸烟;
- (4) 文明交往。展示良好的教养和人文修养,尊重他人,自尊自重,友爱团结,和谐相处,异性交往有节有度;

#### 3. 教室文明:

- (1) 积极建设文明课堂,尊敬师长,努力学习,严格遵守学习纪律;

- (2) 保持教室洁净,桌椅摆放整齐,不将食物带入教室,做到教室无垃圾。

- (3) 搞好班级环境创设,建设有专业特色、班级特点的教室文化。

#### 4. 宿舍文明:

- (1) 严格遵守作息时间表。不晚归,杜绝夜不归宿;
- (2) 自觉维护宿舍安全,文明用电。不使用大功率电器,杜绝私拉乱接;
- (3) 遵守宿舍纪律。不在宿舍喝酒、养宠物,不留宿非本宿舍人员;
- (4) 保持宿舍干净整洁,物品摆放有序,被褥叠放整齐;
- (5) 文明上网。不浏览不健康网站,不散布、传播谣言,不超时上网;

#### 5. 餐厅文明:

- (1) 按时就餐,自觉排队,不插队,不拥挤;
- (2) 规矩就餐,彰显用餐文明习惯;
- (3) 爱惜粮食,剩饭菜倒入垃圾箱,不随便乱扔;

#### 三、活动安排

1. 宣传发动阶段:(3月29日—4月8日) 学院召开专门会议,部署本次活动;各系部根据活动要求,认真落实;各班召开主题班会,自查自纠不文明行为并进行精准帮扶。

2. 全面实施阶段:(4月11日—6月12日)

#### 重点工作:

- (1) 成立院、系流动监督岗,设立不文明行为曝光台;
  - (2) 开展“厚德端行、文明修身”主题班会;
  - (3) 开展“文明与我同行”征文、朗诵比赛;
  - (4) 开展星级文明个人、宿舍创建活动;
3. 总结表彰阶段:(6月13日—6月26日)
- 活动结束后各系部总结活动正反两方面材

料,学院将对活动整体评估,对文明集体、文明个人予以宣传和表彰。对不文明行为的集体和个人通报批评,并实行评优、评先、资助一票否决。

#### 四、活动要求:

1. “文明与我同行”主题教育活动是全面提高大学生素质的重要举措,各系部负责人、全体辅导员,充分认识活动的重要意义,做到有组织、有措施、有检查、有评比,求实效,

防止走过场。

2. 学生干部、学生党员、入党积极分子在“文明与我同行”主题教育中率先垂范,以实际行动感染、引导和带动其它同学从自身做起,从身边的小事做起,人人争做文明修身的模范。

沧州职业技术学院  
学生工作委员会  
2016年3月28日

## “文明与我同行”主题教育活动实施细则

### 一、文明标兵标准:

仪表文明、举止文明、课堂文明、宿舍文明、餐厅文明;活动中有典型事迹材料和报道。

### 二、文明宿舍标准:

1. 宿舍成员人人达到文明标兵的标准;
2. 宿舍内达到卫生标准,即六净(地面净、玻璃净、桌椅净、墙壁设施净、被褥净、洗漱用品净)、五无(无垃圾、无宠物、无乱挂、无杂物、无违禁用品)、三整齐(物品摆放整齐、被褥衣服叠放整齐、床下东西存放整齐)

### 三、成立院、系流动监督岗(4月8日前成立):

1. 院学生会、院国旗班、院礼仪队成员,组成院“文明监督员”。由学生处处长、院团委书记分别任组长;
2. 系学生会干部组成系“文明监督员”,由系书记任组长;
3. 各班级、团干部、宿舍长组成班级“文明监督员”,由辅导员任组长;

### 四、开展“厚德端行、文明修身”主题班会日(4月11日—6月13日):

要求各系有活动方案和活动照片、通讯报道。

### 五、开展“文明与我同行”征文、朗诵比赛(见附件):

### 六、文明宿舍创建(4月19日上报并颁发红旗):

各系在每个公寓楼建3—5个“标杆宿舍”,挂流动红旗。

### 七、文明个人、文明宿舍的评选,由各系、学生处、团委组成评审团评选。

八、对因不文明而受到批评的集体或个人建立档案,取消在校期间评优评先资格、和国家资助资格。

### 九、本项活动纳入学工队伍工作考核。

沧州职业技术学院  
学生工作委员会  
2016年3月28日

## 学生会组织同学勇救火灾

3月29日晚9时许,我院原图书馆楼(现为学生公寓)北侧院墙外垃圾突然起火,随即引燃枯树,燃着的树枝掉落到院墙内,随即引燃堆积物,引发火灾,火势越来越大,如不及时救火,火势将危及图书馆楼,后果不堪设想。在图书馆附近的同学发现火情后,信息系学生会主席张景广迅速组织同学进行救火,在信息系学生会干部李猛、张泽龙、张亚东、李志均、曹亚春、吉亚明、王帅、贾美娜、赵富林、信息系团总支干部陈天琪、多媒体1502班齐敏、电气系机电1402班张仁政等同学的密切配合下,没有紧张,而是沉着冷静应对这件事,有人在水房用垃圾桶,洗脸盆打水,有人往外递水,递水的人已经排成了长队,有人拨打了119报警电话,他们有条不紊的进行着火灾抢救,经过几十分钟的抢救,在消防车到达前,最总将大火彻底扑灭,此时同学们均已满头大汗,浑身灰尘,有的同学手臂甚至轻微受伤,我院同学不畏危险,英勇救火,并有人受伤后仍然战斗在第一线,可谓轻伤不下火线,表现出了当代大学生应有的素质。我们应学习这些同学的精神,在遇到突发事件时做到自我组织,自我保护。最后对以上同学做出表扬,以资鼓励。

特此希望同学们能够及时发现身边的安全隐患,并且在保证自己的生命安全下能够及时组织同学进行救援,帮助消除隐患以及上报。

院学生会  
2016年3月31日

## 食品生物工程系大二同学参加义务植树活动

春回大地,万物复苏,在这个植树的月份,在这个需要环保的时代,也为了让新一代的我们掌握扎实的技能,积累实践经验,在走出校门的那一刻拥有着过硬的本领,就在3月29日赵光辉老师带着部分大二同学参加我院义务植树活动。

听说要去植树,大家都非常积极,大家组合成几个小组,拿着工具,雄赳赳地走着来到了学校H座,暖暖的阳光,大家纷纷活动起来,你一铲我一铲,有人锄土,有人栽树,有人浇水,大家齐心协力将

树栽好,展现了他们团结合作的精神,在植树的过程中,看着每组成员热情洋溢的笑脸,这是他们难以掩饰的幸福。他们相互帮助,相互关心,传递着正能量,用心植树,让植树活动变得更加有意义。

经过此次活动,大家又再一次的感受到了保护环境,保护我们家园的这一份责任,这一份心。也同时激发了同学们爱护花草树木的热情。让我们一起为环保活动尽一份绵薄之力。

食品系 田雅丽



### ● 期刊简介

《新教育时代》杂志是由中华人民共和国新闻出版总署批准的国家级刊物,国内外公开发行发行的纯教育类期刊,为中国教师发展基金会会刊是一本面向全国的综合教育月刊,主管单位:G4,天津出版传媒集团有限公司,主办单位:天津电子出版有限公司,国际连续统一出版号:ISSN:2095-4743,国内连续统一出版号:CN 12-9206/G4。

《中国万方数据》、《中国学术期刊综合评价数据库》、《中国期刊全文数据库》、

《中国核心期刊(遴选)数据库》等多家数据库收录。为教育工作者评职、考核、晋级提供重要依据。

● 栏目设置 教育探讨、教学实践、教育理论、素质教育、课程研究、职业指导、

## 《新教育时代》杂志征稿函

课堂设计、德育探究、创新管理、体育教育、艺术交流、高教论坛等。

● 稿件要求 1. 文章内容必须具有一定见解,不存在反动、迷信、违法等言论,并且是未在任何公开出版物上发表过的

论文;尊重版权,文责自负。以纯文字稿为主,尽量不用图形、表格。来稿时请标明作者工作单位、所在城市、邮政编码、联系方式(※电话、等)。字数:字以上(不足字按字计算);英文稿,数学稿,化学稿,图、表格、公式较多的稿件按所占版面折算。投稿方式:以附件的形式发送格式电子邮件或在官网投稿。

### ● 联系方式

有需要发表论文和作品的老师,请与沧州职院报编辑部联系,电话 0317--2123172 15350771787

## 电气工程系

### 我系 DIY 社团新人介绍会

为了激发同学们对 DIY 电子的兴趣,提供一个积极创新、展现自我的平台。我系于 3 月 30 日在北实训 B409 召开新人介绍会。

DIY 社团在社长的带领下,将我系的 DIY 爱好者聚集在一起,由窦伟

山老师介绍社团的情况,让新同学有了更加深入的了解。

此次会议为同学们的兴趣能力找到了发展平台,让同学们勇于尝试,敢于挑战。

机电 1501 公一迪

### 召开学生会例会

为了进一步开展好我系的学生会工作,3 月 31 日晚 20:20 在北实训 B407 召开学生会例会,参加此次例会的

为学生会全体成员。

首先,由学生会主席许超提出了考勤、宿舍禁止夜不归宿、使用大功率等问题,其次各部部长针对各部门的情况作了分析和改正,最后由主席对“考勤、安全、宿舍”三个主要问题作出总结。

此次会议,促使学生会成员意识到在以后的工作中需要不断严格要求自己,以积极的心态参与到学生会的各项工作中。相信在学生会的全员努力下,电气系学生会迈向新的高度。机电 1501 公一迪



## 化学工程系

三月是学雷锋月,为弘扬中华民族传统美德,引导学生积极传承雷锋精神,长期形成学雷锋氛围,精心打造文化校园,3 月 29 日,化学工程系团总支组织学生以“志愿者在行动”为主题开展板报评比。

各班充分利用板报这块宣传阵地,对雷锋先进事迹进行了全方面的介绍,让同学们面对面的

### 我系志愿者在行动

了解雷锋,学习雷锋事迹,传承雷锋精神。最后化工 1501 以一分险胜,荣获第一名。

此次活动得到了各班级积极响应,大家把对雷锋同志的尊敬和怀念之情投入到了黑板报创作

之中,板报主题鲜明、布局美观、图文并茂。全面地介绍了雷锋全心全意为人民服务的高贵品质,使同学们体会到雷锋精神的真实含义,营造出浓浓的学雷锋氛围。

化工系通讯组

2016 年 3 月 28 日至 11 月 9 日,沧州职业技术学院,化学工程系“山寨文化是否有利于创新”辩论赛在化工 1301 教室隆重举行,此次辩论赛吸引了同学们的广泛关注。

此次辩论赛有幸邀请到学长学姐担任评委,开始前,各班学生踊跃报名,热情参与。由正方辩手组成的化工 1501 队和由反方辩手组成的制药 1501 队队通过辩题“山寨文化是否有利于创新”展开激烈辩论。

比赛共分为四个环节。赛场自主席喊下开始的那一刻起就变得紧张又激烈,双方辩手针锋相对,唇枪舌剑,你来我往,却又不失风度,侃侃而谈。尤其是在最精彩的自由辩论环节,现场气氛迅速升温,精彩不停掌声不断。最后评委的现场点评亦是让在座各位尤其是辩手们获益匪浅,特别是那句“辩论

考验的是辩词是否能接地气,是否符合逻辑。真正赢的一方不是谁的辩言无懈可击,而是谁更能说服对方。”赛场气氛紧张热烈,双方辩手你来我往、侃侃而谈,场下观众激情澎湃,掌声连连响起。各队伍旁征博引,相互间进行了激烈的交锋。最后,经过 4

场激烈的比赛和评委们公正的评判,制药 1501 班。本次辩论赛在同学们热烈的掌声中圆满落下帷幕。

通过本次辩论赛,不仅锻炼了学生的辩论能力和合作能力,还提高了同学们的思维反应速度、沟通技巧,增强了学生语言组织能力和应变能力。通过辩论赛这一良好的沟通平台,展示了化学工程系学生们辩论场上的非凡风采,我们相信,在未来的日子里,注入了新鲜血液的化学工程系会更上一层楼!

化工系通讯组

### 激烈辩论 舌战群雄

## 机械工程系

### 我系志愿者参加烈士陵园扫墓悼念活动

为缅怀革命先烈,弘扬爱国主义精神,加强爱国主义教育,促使我系精神文明的建设,我系于 2016 年 4 月 1 日在我系领导的带领下对沧州烈士陵园进行了以“缅怀革命先烈,弘扬爱国主义”为主题的扫墓悼念活动。部分志愿者参加了此次活动。

下午两点同学们步行到达烈士陵园。在负责人的带领下,同学们有序的参观了革命烈士纪念馆、革命烈士陵园墓等,同学们在烈士墓碑前低头鞠躬并默哀,寄托对烈士的哀思。随后,大家又认真听了讲解员介绍一些革命先烈的英雄事迹,同学们深切体会

到,今天的幸福生活是先烈们用生命换来的,作为新时代的青年,担负着振兴祖国的重任,更加有理由去努力学习科学文化知识,继承先烈的遗志,奋发图强,勇于创新,为我们伟大的祖国做出自己应有的贡献,不辜负党和国家对新一代青年的殷切期望。最后,全体志愿者进行了宣誓。

此次烈士陵园扫墓活动的开展更有力的培养学生们们的爱国主义情怀,让同学们记住历史,缅怀那段逝去的峥嵘岁月,也更让坚定了追随中国共产党的信念和决心。

机械系宣传部 李海潮

为了更好地了解同学们在寝室人际关系交往中遇到的问题,旨在为同学们构建一个文明和谐的寝室氛围,我系于 2016 年 3 月 30 日在教学楼 A 座 519 教室进行了寝室人际关系问卷调查活动。

通情况以及宿舍关系的融洽程度等 2、分析导致寝室关系不和谐的因素 3、为促进寝室关系的和谐发展提出切实可行的建议。同学们仔细阅读问卷,认真填写,此次调查问卷活动圆满成功。

此次对宿舍人际关系的研究不仅

### 我系进行寝室人际关系问卷调查

此次活动由我系学生会公寓部举办,14、15 级部分同学参加。

此次问卷调查内容为:1、调查大学生寝室关系的现状,调查内容主要针对:宿舍同学整体的作息时;舍友间对于寝室卫生分工情况;舍友间交流沟

能够促进同学们身心健康的发展,同时还对构建和谐校园具有重要意义。

我系会将此次调查结果进行总结和分析,制定一系列的改善规划,定会为同学们构建一个文明和谐的寝室氛围!

机械系宣传部 李海潮

## 《廉洁文化专栏》(四十)

### “廉洁心得大家谈”部分优秀作品选登

#### 廉洁自律心得

“学高为师,身正为范”这是作为教师的基本要求,我一直为自己从事着“太阳底下最光辉的职业”而感到光荣,回顾自己的教育教学管理工作,时刻不忘自己的教师身份,做到严以律己,以身作则。坚决反对和防止腐败,是全党一项重大的政治任务。《建立健全教育、制度、监督并重的惩治和预防腐败体系》颁布之后,廉洁教育进校园成为加强党风廉政建设,巩固扩大反腐倡廉成果的一项重要举措。

廉洁是教师立教之本。廉洁所持,道之所存;道之所存,师之所立。孟子认为“教者必以正”,为师不廉,师道必坏,师道坏则必误学子。教师不仅要用广博的学识、授业解惑,而且还要用高尚的人格魅力立身传道,成为学生求智、做人的楷模。因此,教师要“修身慎行,敦方正直,清廉洁白、恬淡无为”;要处处为人师表,从小事做起,从自我做起,率先垂范,作出表率,时刻提醒自己实实在在地在求学问,认认真真当老师,清清白白干事情,全身心投入到自己所钟爱的事业和工作中。唯其如此,才能保证教书育人的实效,学生才会“亲其师,信其道”,进而“乐其道”。

当今社会,新旧体制转换带来了价值观的碰撞和体制规范的失衡,少数教师由于受社会上金钱至上,权钱交易等不正之风的影响,经不

住物质的诱惑,人生观、价值观发生了偏差,丧失了应有的职业道德,出现了以教谋私,见利忘义等不廉洁现象,严重损害教师队伍的形象,削弱了学校育人的效果,在社会上造成不良的影响。学校廉洁教育,是国家廉政建设的一个组成部分。建立健全教育、制度、监督并重的惩治和预防体系,学校廉洁教育正是着眼于未来的考虑。

那么如何做到廉洁从教呢?

首先,教师必须坚守高尚情操,传承和发扬奉献精神。教师的奉献精神就是以为学生服务为最高目的,以培育青少年成才成人为最大责任,不计报酬,淡泊名利,乐于贡献,不重索取的以教为志、以教为荣、以教报国的精神。

第二,要正确认识教师职业的苦与乐,树立正确的人生观、价值观。教师这个职业,不会带来任何物质上的富有,但是在精神上却是充实的、快乐的。正如几十年如一日扎根青海高原的“孺子牛奖”获得者刘让贤所说:“我的生命在一批又一批孩子的身上延续,我的乐趣在一代又一代孩子身上寻找,我的幸福在年复一年的教育工作中获得。”因此,教师要树立正确的人生观、价值观,安贫乐教,爱岗敬业。

第三,教师要杜绝利用职责之便谋取私利。当前确实还存在着腐败、分配不公、教师待遇偏低等问题,但教师作为社会上一个思想水平较高的群体,应以正确的心态来认识和对待这些社会问题,以坚定的立场来维护教师自身廉洁

从教的形象,不能因为心理不平衡就利用职责之便谋取私利。

学校的廉洁教育首先是一种素质教育,成才教育。它要求学校要按照素质教育的功能、特点、价值和规律,有针对性采用课堂教学灌输、社会实践强化、校园文化环境陶冶等,施以外部教育影响,同时,调动和培养道德、情感、意志、兴趣、毅力、动机等非智力因素不断刺激内部强化,使关乎廉洁的素质教育由外部影响渐次向内部提升,将廉洁意识内化为学生素质的一部分。

学校廉洁教育同时是一种关乎公平的教育。它要求学校以学生为中心,以关爱学生、服务学生为重点,让每一位学生都受到合理、平等的待遇,每一位学生的个性都得到应有的尊重,每一位学生都能健康成长。为此,学校应致力于营造出体现自由公平的环境,使每一位学生都享有法定的权利、合理的教益、均等的机会和校纪校规所体现的公平正义,不因地域差异遭受歧视,不因贫富差异受到压抑,不因成绩差异而遭到冷漠。

学校廉洁教育也是一种关乎诚信的教育。诚信为一切道德之基石,廉洁教育的深层基础在于诚信。它要求学校廉洁教育立足于诚信教育和诚信教育规律的探寻。诚信观念的树立重在教育,诚信美德的形成贵在向善,诚信规范的遵循旨在明德。舍弃了诚信的德性和规范,为人民服务精神的弘扬将流于形式,集体主义原

则的信守就会蜕变为假公济私,公平正义原则的贯彻也难落到实处,相应,廉洁教育也将因失去诚信根基而显得游浮无根。

学校廉洁教育还是一种关乎人文的教育。人文教育是旨在对学生促进其人性境界提升、理想人格塑造以及个人与社会价值实现的教育,其本质是人性教育,其核心是涵养人文精神。这种精神的养成需通过多种途径,包括广博的文化知识滋养、高雅的文化氛围陶冶、优秀的文化传统熏染和深刻的人生实践体验等。因此,学校既要注重发挥品德与生活(社会)课在学校廉洁教育中的主渠道功能,又要善于发掘其他学科课程中所蕴涵的育人资源,包括廉洁教育的思想资源。

总之,学校要把廉洁教育渗透于学校所有教育的全过程,包括教学活动、校园文化、党团活动和社会实践等。基于学校学生年龄差异和不同的身心特点,学校廉洁教育应有不同特点的教育形式;基于廉洁品性形成的复杂艰巨性,学校廉洁教育必须持之以恒。

时代,要求教师廉洁从教,要求学校抓好廉洁教育。我们应自觉地将师德原则、师德规范内化于心,刻意操守并最终达到“随心所欲不逾矩”的境界,自觉抵制不义之利的诱惑,社会“潮流”的冲击,扎根祖国教育人的伟大事业!

(作者:食品生物工程系顾世明)

## 经贸管理系

### 我系参加摄影展培训活动

为促进我系宣传工作的进展,加强学生们的求知欲和宣传组织能力,宏扬我系的文化活动,我系通讯部人员于3月29日下午在机电培训中心举行摄影展培训活动。

此次活动由授课老师贾鹏组织并主讲,各系通讯部人员参加。培训活动开始时,首先由摄影老师贾鹏进行有关摄影

的各种介绍并且对学生们进行渗透,让同学们更进一步了解摄影的有关知识,并且在最后贾老师布置了摄影作业。

在这次摄影授课活动中,我们充满好奇,并且努力做好我系的宣传活动,让各个同学更深入了解我系的良好文化生活环境。

经贸系通讯部 张雅琦

## 我系召开“缅怀革命先烈”主题班会

清明节来临,为了让同学们了解清明节是中国的传统节日,了解清明节的习俗以及历史由来,会电1501班于2016年3月31日下午四点在刘均敏老师的组织下,召开了“缅怀革命先烈清明节”主题班会,会电1501班全体同学参加了此次会议。

会议开始时,先由刘均敏老师为同学们讲解了清明节的由来,并且告诉同学们清明节当天各

地的风俗习惯以及清明节的传说故事,并且通过看视频小资料,使同学们知道清明节前后自然界的变化,感受大自然的美丽清新。并由同学们讨论自己知道的革命先烈,以及他们的英雄事迹。

通过这次主题班会,大家深深感受到今天的生活来之不易,是无数革命先烈用生命和鲜血换来的,先烈们的精神永远值得我们学习。

经贸系通讯部 郭森

## 信息工程系

### 我系举行总结表彰暨公共道德月动员大会

3月31日下午4点和晚7点,信息工程系连续行了两场总结表彰暨公共道德月动员大会。

系党总支书记王天行出席大会并讲话。大会由马金华老师主持,张敏、王敏、孙鸿鹰、吴建彬、李群玉老师分别出席会议,并分别宣读了上一学期的学习标兵名单、河北省优秀毕业生和河北省优秀学生干部推荐人员名单、院系三好

学生优秀学生干部名单、学雷锋标兵名单及英勇救火群体的表彰决定。对获奖代表进行了现场颁奖。

在第二项会议议程中马老师宣读了《信息工程系2016年公共道德月实施方案》,提出在广大师生中征集十大文明与十大不文明行为;开展“我的信息形象”评选活动;组织开展“信系工程系公共道德月公益广告”设计征集活动;开

展“文明与我同行”摄影作品稿等活动。最后由我系王天行书记总结发言。

由于场地所限,会议按年级分别召开。会议现场进行了校园十大文明和十大不文明行为的调查问卷,收集调查问卷570多份。

新闻:黄蕊  
摄影:邵鹏程



## 信息工程系学生英勇救火

2016年3月29日晚上7:40左右,我院原图书馆楼(现学生公寓)北侧院墙外垃圾突然起火,随即引燃枯树。燃烧的树枝掉落院内,随即引燃堆积物,火势越来越大。当发现火情后,信息系学生会主席张景广迅速组织同学扑救。系学生会干部李猛、张泽龙、张亚

东、李志均、曹亚明、吉亚明、王帅、贾美娜、赵富林、系团总支干部陈天琪、多媒体1502班祁敏等同学迅速赶到。他们在水房用垃圾桶、洗脸盆打水,排成长队往外传递,奋力救火。经过几十分钟的扑救,在消防车到达之前,最终将大火彻底扑灭。此时同学们均已满头大

汗,浑身灰尘,有的同学手臂轻微受伤。3月30日上午学生处在学生工作群发布同学们英勇救火消息,系党总支书记王天行高度重视,安排记者团进行追踪采访,并发出了“学习英勇救火群体,弘扬雷锋精神,争当时代好青年的号召”。  
信息工程系记者团

## 信息系举办向雷锋学习手抄报作品展

为弘扬雷锋精神,加强思想文明建设。近日,信息工程系在一大集中组织开展了手抄报作品展。本次手抄报的主题为“向雷锋同志学习”。同学们积极参与,用自己的画笔描绘出心中最美丽的雷锋,学习雷锋是我们的榜样,也表达了对雷锋同志的怀念。本次活动共收了16分,其中涌现出了不少优秀的作品,其中信息1502班,互联1501班,动漫1501班,移动1501班,多媒体1502班,多媒体1501班的作品受到了表扬。



## 信息系十大文明和 不文明调查结果揭晓

信息工程系全面贯彻落实学院开展文明与我同行活动,专门组织全体学生参加的动员大会。动员大会上向与会的每名同学发放《校园十大文明和十大不文明行为调查问卷》,现场填写。经回收统计产生了调查结果。爱国爱家、诚实守信等文明行为和破坏公物、通宵上网等不文明行为位列榜首。同时校园遛狗、飞车疾行等不文明行为也成为同学们一致厌恶的现象,出现在问卷答案之中。

**信息系学生十大文明行为**  
爱国爱家、遵纪守法、诚实守信、团结友爱、助人为乐、礼貌谦让、衣着得体、言语文明、勤俭节约、拾金不昧。

**信息系学生十大不文明行为**  
损坏公共设施、践踏规章制度、破坏环境卫生、妨碍集体活动、吸烟喝酒赌博、奇装怪发浓妆、宿舍通宵游戏、骑噪音摩托车、随口粗话脏话、楼上抛物泼水

## 文明与我同行倡议书

亲爱的同学们:

立德树人,德济天下,是大学肩负的社会重任。曾经何时我们怀揣无比美好的梦想来到了沧职,当我们走进沧职的那一天,这里的兴衰荣辱就与我们息息相关了。当前我们的校园承载着万余名师生,寄托着无数家庭的殷殷期盼。在这个春光明媚的季节,大学的校园应该是景美人美两相宜,但校园中一些不文明、不守公德现象让我们不爽。在此我们向全院同学发起如下倡议:

一、注重仪容仪表和言谈举止。不说脏话粗话;着装整洁大方,不穿奇装异服,不留怪异发型,杜绝不雅着装进入公共场所。

二、文明就餐,倡导勤俭节约,不浪费粮食,不酗酒,不讲排场,不比吃穿,不进入高度消费场合聚餐过生日。

三、爱护公物,爱护环境卫生,爱护花草树木,不践踏草坪,不随地吐痰,不在校园公共区域吸烟,不乱扔烟头,不乱扔废弃物,珍惜他人劳动成果。

四、遵守公共道德,不干扰他人正常的休息及学习,不在宿舍内通宵上网、不深夜喧闹,不在楼梯、走廊追逐打闹。

五、不在校园内高速行驶,不驾驶不乘坐高噪音改装摩托车,按指定位置停放车辆。

校园是我家,文明靠大家。让我们行动起来,从我做起,从现在做起,从身边的小事做起,摒弃陈规陋习,践行文明风尚,携手共建美丽校园!

最后让我们牢记培根的一句名言:“把美的形象与美的德行结合起来吧!只有这样才能放射出真正的光辉”。

信息工程系学生会、团总支、科协、记者团

2016年4月7日

## 拒绝诱惑

化工 1501 李玉娟

人生时时都面临着诸多诱惑,权重的地位是诱惑,利多的职业是诱惑,光环般的荣誉是诱惑,欢畅的娱乐是诱惑,甚至漂亮的时装、可口的美味佳肴都是诱惑,面对这些诱惑,我们该如何从?如果你抵挡不住诱惑,你将会成为诱惑的奴隶,被诱惑所淹没,如果你勇于抗拒诱惑,并且保持自我,你就能做好自己的事,成就事业的辉煌功业。

“酒精”简简单单的两个字,就有可能

毁掉你的一生,朋友聚会,同学聚会,同事聚会,难免会喝一些酒,但酒精一沾上就会上瘾,本来说的是只喝一点,但后来不知不觉你就会意识模糊,喝酒后开车的人也不少,本来意识清醒的想去踩刹车,但酒精已把你麻痹,而你只能动作缓慢的去踩刹车,就因为这一点点的酒精,一个无辜的生命就会丧失,就因为一个小小的动作,一个原本幸福的家庭就会支离破碎。小小的粉末就会让你上瘾,小小的粒子可

以让你去杀人,小小的东西可以让你把自己的家庭破坏,可以去不顾朋友的死活,这就是当今社会最热门的话题——毒品。而我们自以为没有什么关系,只是吃了一点点,而你不知道那么一点点,足够让你丧失所有的尊严,当你去吸毒品的时候,有没有想过你的妻子、儿女、父母。这些你都没有考虑到,因为在你的眼中那一点点的粉末比你身边的任何东西都重要。

如果你不能禁受住诱惑,如果你不能以顽强的意志保持自我,今天受这个诱惑,明天受那个诱惑,你哪还有时间和精力来学习文化知识?

我们一定要勇于保持自我,勇于抵挡诱惑。

诱惑似一坛浓烈的酒,再给你痛快淋漓的快感之后,会决然使你全身陷入无尽的崩溃之中。

诱惑是什么?他可以是小孩子最喜欢的棒棒糖,可以是学生最沉迷的游戏,也可以是大人世界里的金钱,权利名誉,可以是对于拥有思想的人来说,有了欲望便有了诱惑的存在。

当代大学生不会拒绝诱惑,当种种诱惑摆在面前,就丧失了思考的能力,跳进了诱惑的陷阱,就如一些大学生酗酒赌博,抵制不了诱惑。我想抵制不了诱惑的原因是因为没有坚强的意志和清醒的头脑。我们大学生应该做的就是用清醒的头脑拒绝和抵制不良诱惑,做好自己。

一片罂粟花开了,娇艳美丽的花朵在风中摇曳,罂粟对路人说,如果你能采食我的果实,一定会给你带来快乐。路人对罂粟说,如果我陶醉你片刻的快乐,就会给我带来长久的痛苦。社会中确实有不这些罂粟花,它们又美丽的外衣,却有着肮脏的心灵,一旦处理后果便不堪设想而我们要做的则是撕碎表面的糖衣炮弹,拒绝诱惑。

拒绝诱惑,在美丽与你失之交臂时收获丰盈的思想;拒绝诱惑,在糖衣与你擦身而过时积累人生的阅历。这才是拒绝诱惑的真谛,这才是人性的璀璨光芒。

## 拒绝诱惑

化工 1501 张雨蕾



## 诱惑说“不”

制药 1501 项迎

如果人生是一颗千年老树,那么毅力便是它那万年的根须,没有了根须他根本无法顶天立地;如果人生是一天宽敞的河流,那么毅力便是注入江河的小溪,没有了小溪的注入,根本没有祖国的大好江河;如果人生是一帆船,那么毅力便是它那高大的帆,没有了那张大帆大船根本无法前进。而诱惑并不是毅力所能抗拒的。

诱惑是人永远无法满足的欲望,抵挡不住诱惑的人永远不会满足和停止追求它。

古代的文天祥是我们的榜样,而对敌人的严刑拷打,他没有屈服;面对敌人的金钱,名利,权利的诱惑他没有屈服;他是当之无愧的英雄,在他眼光里没有个人的利益,只有国家的安危才是至光重要的。

近代的史铁生,生之艰难,勇敢的抵制

住了放弃生命的诱惑,轮椅上的孤单于禁闭,让他无数次走向了死亡的边缘,但是他还是一次次的觉醒了。才有了现在无数篇他的优秀作品。

但是,现在有很多人没有抵制诱惑,网络的诱惑,让许多青少年走向了犯罪的深渊,成绩的下降,在线老师的批评,在家父母的责骂,这都是网络诱惑造成的。

面对金钱,权利,地位的诱惑,甚至一些政府高官也没有抵制住,他们贪脏贿赂,目无王法。只有个人的利益,却忘记了国家人民的利益,最后还是受到了应有的惩罚,这些一个个好榜样和一个个坏形象随时都在警告着我们要抵制住诱惑,即使你离成功只有一步之遥,只要你没能抵制住诱惑那会前功尽弃。

## 拒绝诱惑 追求自我

制药 1501 杜思佳

面对诱惑,我们该怎么办?这是我们百思不得其解的问题。我想说,这取决于我们的选择。我们是大学生,我们选择的学习。我们并没有步入社会,一直在学校的温室里成长,接触的人与事都是最简单的,没有防备他人之心,所以,容易受到诱惑。

在我们的生活中面对着许多的诱惑,走在大街上,奢华的生活是诱惑,网吧是诱惑,铭记是诱惑,我们要学会选择。

“天下没有免费的午餐”,面对诱惑时,我们想清楚,这是我们努力得来的,还是免费得来的?面对诱惑时,我们不应该这样选择,我们要拥有一双智慧的眼睛,去发现大千世界里,各种各样的诱惑。

我们的年纪属于懵懵懂懂时期,对世界充满的好奇,缺乏自制力。面对现实中的种种不良诱惑,往往不知所措,稍不注意,就容易偏离人生的轨道,造成遗憾。我们要认真发现,正确分析,自己面临的诱惑,选对正确的人生道路。

作为大学生,我们首先要增强自制力,面对诱惑,要学会管住自己,要不断增强责任意识,做到对自己负责,对别人负责,对社会负责。不良诱惑是可以战胜的,勇敢的人敢于战胜不良诱惑,我们需要这样的勇气和智慧。

当我们成功战胜了诱惑,我们才会知道,只要管好自己,诱惑也就等于被囚禁起来,当然也就不存在了!



## 拒绝诱惑

——化工系学生专版

## 面对社会诱惑

制药 1501 郑金暖

不良诱惑是可以战胜的。勇敢的人敢于战胜不良诱惑,聪明的人总能想出各种办法拒绝不良诱惑。

面对现代社会的种种诱惑,不管什么社会,诱惑是必须、也是必然存在的。有了这样的诱惑,人才会有一种得到的欲望。正因为这样的欲望,人才会不断的去努力、去创造;只有在不断的努力、创造中,人才会丰富自己的知识。智慧和人生阅历。这样,我们人类社会才会得以进步……

面对现代社会的诱惑,也必须通过不违反现代社会规则的、不断努力、不断创造;用自己的知识、智慧、去获取、满足自己想得到那种诱惑的欲望……

诱惑是什么?它可以是小孩子最喜欢的棒棒糖,可以是学生们最沉迷的游戏,可是大千世界里的金钱、权利、名誉,可以是

……对于拥有思想的人来说,有了欲望便有了诱惑的存在。所以诱惑是人的欲望而生,只要我们生活在这个世界上,总会有着许许多多的诱惑在我们身边,不时地挑逗、打动着我们的心弦。但我们能就这样接受诱惑吗?不,对于所有不利甚至有害的诱惑,我们应坚决拒绝!

所以,拒绝诱惑,是一种极其宝贵的品质,它不管对个人,或是对整个社会,都具有极其重要的意义。

拒绝诱惑,能使你的心灵保持一份纯净与宁静。这个世界实在是太五彩缤纷,要在这样一个多变的世界中保持一颗宁静的心,着实不易。但是有位哲人说过:“一切的罪恶都缘于人的欲望。”就要坚决拒绝诱惑吧,为了心中的一片宁静。拒绝诱惑,能使你前进的步伐更加坚定。

## 拒绝诱惑

制药 1501 王琳

人生漫漫长路中,总有各种各样的诱惑,哪怕有些你明知是骗局却又不由自主的深陷其中。那么该如何应对无处不在的诱惑呢?

首先,我们应该自觉抵制不良诱惑,交友要谨慎;提高自己的判断能力;克服猎奇和盲目从众心理,提高自己的控制能力;运用法律手段与之斗争。

作为一名大学生我认为:人都有欲望,要看自己怎么克制它。面对疑惑,难以控制欲望的人往往会情不自禁地走过去,但结果却难以想象;而那些自制力很强的人,却总是一些成功人士。

现在很多学生面对诱惑就会不假思索地走过去,过后,就会为自己的行为感到懊悔。很多学生都有过这样一段经历:一个与自己关系很好的朋友在网吧玩过,过一段日子就叫上自己去那儿玩,朋友称网吧里的电脑很有趣,带上自己去看一下。自己却被电脑游戏生动形象的画面给吸引住了,以后没有朋友的带领也进网吧。有时,玩上瘾了就迟到,慢慢地落入更深的陷阱,旷课成了常事,偷东西也成了常事。

很多官员在金钱的诱惑下接受了一些违法商人的贿赂,多则几千万,少至几百元,但都是贿赂,被查出后,遭到了法律的制裁,罪有应得,毕竟法网恢恢。有很多的官员毫不接受贿赂,为政清清爽爽的,所以诱惑也能看出一些人的品格和自制力,体现出人的好坏。

并不是所有诱惑都是无益的,比如学习的诱惑和书的诱惑是有益的,这些诱惑的“陷阱”却很少人进去,毫无疑问落入这些陷阱是好的,有益的,越深越好。

面对诱惑要辨别他的好坏,正确把握,遇到好的要积极,遇到坏的要懂得拒绝,增强自己的克制力,这样面对不良诱惑就会理智。



# 大学生上学期间应不应该社会实践

学前教育 1501 孙新春



社会实践活动是大学生思想教育的一种形式,更是高校实施素质教育的一种形式,更是高校实施素质教育促进学生素质扩展的一种有效途径。大学生社会实践活动要正确处理社会实践时间和专业学习的关系,社会实践和就业的关系锻炼自己和服务社会的关系培养能力和物质报酬的关系,过程控制和效果评价的关系。

大学生活是紧张而又充满期待的日子学习闲暇时间可以,背上行囊远离亲人朋友解

释长的忽悠,进行一次社会实践,利用难得的实践机会开展丰富多彩,卓有成效的社会实践活动,将课堂学习的理论与实际工作相结合,从实践中对这门自己即将从事的专业获得一个感性认识,为今后专业课的学习打下基础。走进了即将踏入的社会走上了不同的实践岗位大学生上学期间的社会实践,可以让他们体会到生活的酸甜苦辣,原来的那种心高气傲没有了取而代之的是脚踏实地的

努力工作学习摆正了自己的心态,从初涉社会工作的被动状态转变到开始适应社会的主动状态,仿佛思想又得到一次升华,心中又多了一份人生感悟。

大学生上学期间可以以系为单位进行社会实践举行多次社会实践活动已开发同学的自主性为主让他们能敢于展现自己,用于创新全面提高自身的综合素质,并在同学中广泛宣传社会实践的必要性让大家树立起利用做实事的观念要求参加实践活动的同学,在活动任务和活动时间上都提出了具体要求,积极争取时间机会同时保证实践活动的顺利进行。

有了时间的基础同学们会更加努力的投入到专业学习中来,同学们认真地总结自己的所见所闻,所思所向,为以后的工作积累经验,避免再犯不必要的错误。

## 大学生社会实践的重要性

营销 1401 千晖

假期实践走进社会,人们说,对青少年大学生的关注是社会的责任,受宠若惊的我们在叹之余不免深思自问:我们的责任是什么呢?实践告诉我们,在实践中。

敢想,敢做,敢拼,才是我们大学生的代名词,在激情的涌动下,坚定信念,我们将无所不能!可是自从走进大学,就业问题就一直围绕着我们,在现今社会招聘会上的大字报总是写着“有工作经验者优先”,但还在校园里的我们在班

学习社会经验又会拥有多少呢?于是我们勇于实践,实践就是把我们在学校所学的理论知识运用到客观实际中去,使自己所学的理论知识有用武之地。只学不实践,那么所学的就等于零,实践是今后工作的基础,通过这段时间的实习,学到一些学校里学不到的东西。因为环境的不同,接触的人与事也不同,从中所学的东西自然就不一样了。

“无经验者往后排,茫茫人海独徘徊”,没有经验,自然而然做什么都感到陌生,而犹豫,为了扩展自身的知识面,增加个人的社会竞争能力,逆水行舟,背水一战的决心,超越自我。

在社会实践中培养自己的智慧和技能;在社会实践中成熟,少一点稚气;在社会实践中多了一份工作经验,为少了一份书生气味;在社会实践中学会独立,自强,减少了父母的操心亲戚朋友的担心;在社会实践中找到了一位良师益友;减轻了老师教学的负担,也提升了理论教学与实际操作互动,从社会实践中知道了眼高手低的教训,体会了自己动手能力,也警示了自己的不足,在学校中,理论的学习很多,但社会实践对我们大学生非常重要。

## 大学生应该多参加社会实践活动

学前 1501 薛丽

俗话说,“在家千日好,出门半朝难!”意思是在家里,在学校,我们永远都是被呵护,日子过的无忧无虑,不会经受任何挫折,但是总有一天我们要走出校门,要出去工作,面对同事,老板面对那个你从未接触过的社会。刚进入社会的我们,会一下子接受许许多多的困难与挫折,都需要自己一个人去解决,在学校的空闲时间有许多,尤其是大学生,所以我们应该多利用一些空闲时间参加一些社会实践,锻炼自己,学会自立、自强。

实践是把我们在学校学的知识运用到实际工作中去,只学习知识,不实践那么所学的东西就会一文不值,实践可以为以后找工作打基础,走出校门可以学到一些在学校里学不到的东西,接触到不同的人 and 事,在进入社会之前,多累积些经验,提早与社会零接触,学习如何与人沟通,如何与人交往,因为环境不同,接触的人

与事不同,从中所学的东西自然就不一样,大学生应该多从实践中学习,从学习中实践,不能一味的死读书。

参加社会实践,不仅可以让我们的大学生活丰富多彩,还能让我们得到许多锻炼,在工作单位我们要做的事情那么多,那么琐碎,可是再也没有像老师一样的人告诉你,你要怎么做,你要做什么,只能凭感觉去做,要做好,要做的认真漂亮,要把最简单的事情,以最认真的态度去做,只有这样我们才能有一个漂亮的开头得到别人的重视,得到别人不一样的评价。同时我们也会发现自己的不足,才能不断丰富自己,不断向别人学习,提高自己的能力。

参加社会实践,对大学生来说是一件很好的经历,也是一种很好的锻炼可以让我们最快的学到许多知识懂得许多道理,还可以让大学生生活丰富多彩,所以我们应该多参加社会实践。



在注重素质教育的今天大学生假期社会实践作为促进大学生素质教育。加强和改进青年学生思想工作。有,引导学生健康成长成才的重要举措。作为培育和提高学生实践创新和创业能力的重要途径。社会实践活动一直被视为高校培养德志体美劳全面发展的跨世纪优秀人才的重要途径。实际也是大学生服务社会回报社会一种良性线。多年来社会时间活动一在我校蔚然成风。

大学是一个小社会步入大学就等于步入半个社会,我们不再是象牙塔里不能受风吹雨打的花朵。通过社会实践磨练我们深深地认识到社会实践是一笔财富社会是一,所更能锻炼人的综合大学。正面引导我们进入社会了解社会服务社会投身社会实践中,才能使我们发现自身不足为今后走出校门踏进社会创造良好的条件才能使我们学有所用在实践中成才,在服务中成长并有效的为社会服务,体现大学生自身的价值。今后的工作中。是在过去时间活动基础上不断拓展社会实践活动范围坚持在,社会与了解国情服务社会相结合,为国家和社会的全面发展出谋划策,鉴定社会实践与专业特点相结合,为社会创造价值。

社会是一个很好的锻炼基地,亲身实践而不是,闭门,造车实现了一理论到实践再到理论的飞跃,认识社会了解社会,加入社会打下了良好的基础。

## 大学生与社会实践相结合

市场营销 1401 谢伟华



## 大学生兼职利与弊

——现代服务于管理系学生专版

## 实践是检验真理的唯一标准

学前 1501 周慧敏

现在的社会给了大学生一种很尴尬的处境,在应聘时即要求学历,名牌大学毕业生,又要求拥有工作经验。刚走出学校的大学生,从哪里去找工作经验呢?

这就需要大学生在校期间拥有一个兼职。

个人认为大学生在大学期间,在课余时间应该参加社会实践。千里之行,始于足下,在大学期间有那么一条短暂而充实的兼职,我认为,这会为我走向社会,起到一个过渡作用,对将来走上工作岗位会有很大的帮助。

敢于实践善于实践才能获得真正的知识,这

是亘古不变的道理,赵括的知识无论多么娴熟,终究在战场上败了下来,成了纸上谈兵的“英雄”。没有经过实践的洗礼,就去与困难搏击,而现实是不会同情没有经验的人,社会只是无情地将其淘汰出局。

雏鹰不知用力地拍打了多少次翅膀,忍受过多少次跌落的痛苦,才可以展翅翱翔,幼虎更是不知经过多少次捕猎的失败,才学会了捕食,积累了丰富的经验,才能不愧于“丛林之王”的称号。而幼年时期的我们,不知道经历过多少次跌倒,慢慢的才学会了用自己的双脚踏上了人生的

道路。

校园毕竟太小了,咱们在学校学的是理论知识,我们只有将学的知识应用到实际中才会发现它的价值,所有的知识都是虚无缥缈的,只有自我实现过,才会有一个清醒的认识,“实践是检验真理的唯一标准”。

在学生阶段的咱们需要了解的东西太多了,不能只靠书本去认识,需要的是尽可能的去多接触这个社会,带着年轻人特有的蓬勃朝气,走向社会,了解社会,深入社会。

# “十三五”职业教育创新从哪儿破题

创新驱动是国家既定的发展战略。在国家的“十三五”规划纲要中,创新驱动作为一个指标大项,更是首次被写入了规划纲要之中。面对这一要求,职业教育该如何应对,实现创新驱动,可持续健康发展呢?

## 抓原创,力求理论引领创新

长期以来,职业教育的理论引领一直是一个伤痛所在。“半壁江山”的体量和规模,众多的研究专家和学者,提不出属于职业教育自己的本真的理论、模型或研究思路,创建职业教育自己的研究领域和话语体系,而只能依附普通教育学理论,从那里找理论、找方法,做些改头换面的处理,用来指导职业教育的实践。显然这种经过“整容”的伪理论、假理论,根本不可能引领职业教育走向成功。

“十三五”期间,这样的错位引领再也不能让它持续下去了。职业教育应该耕耘自己的研究领域,创立迥别于普通教育学的、属于职业教育的原创理论,才能开创职业教育研究的新局面。其中跨界与整合理论就是职业教育的本真理论、原创理论。

姜大源先生提出的职业教育的跨界理论,是对职业教育性质的准确界定,符合职业教育的本质属性。他指出:跨界的职业教育“在办学制度层面,‘校企合作’的办学形式打破了封闭的企业与学校各自运作的‘围城’。在人才培养层面,‘工学

结合’的人才培养模式跨越了分割的工作与学习各自孤立的‘界限’。在社会功能层面,‘以服务为宗旨、以就业为导向’的目标指向跨越了传统的职业与教育各自定位的‘疆域’。”

笔者提出的整合理论,亦是对职业教育本质规律和方法论的哲学把握,专著《高等职业教育整合论》,创新了高等职业教育整合研究的理论基础,梳理了高等职业教育整合发展的历史演进,从实践视角总结了高等职业教育整合发展的整体经验。

## 破难点,重视实践突破创新

“十三五”的五年时间,是职业教育站在新起点、再上新台阶的关键时段。职业教育面临着许多有待突破的实践难题。

如教育部颁布的《高等职业教育创新发展行动计划(2015-2018年)》提出的,“现代职业教育体系建设的实现路径和制度创新”问题,“探索区别于学科型人才培养的本科层次职业教育实现形式和培养模式”问题,“以学分转换和学力补充为核心的职普互通机制”问题,“融入人文素养、职业精神、职业技能为一体的育人文化建构”问题,还有“互联网+”和“中国制造2025”背景下职业教育如何适应和助推经济发展的问题,新常态下职业教育如何服务于转方式、调结构、促升级、驱创新的问题等。

除了这些新问题外,还有一些长期困

扰我们、推进不力的老问题。如校企合作长期存在的没高度(理论不高,“矮”)、没长度(长效难求,“短”)、没广度(宽度不够,“窄”)、没深度(延伸不济,“浅”)、没效度(效果不佳,“穷”)的“五度”问题。职业教育实施创新驱动战略,就是要在解决这些新旧惑点、重点、难点、盲点问题上做文章、下功夫、求突破,以实现实践突破创新。

## 成机制,让创新成为追求和自觉

“十三五”期间,是一个必须把创新放

在心中、扛在肩上的历史时期,是创新成为时代主旋律和主基调的年代,职业教育岂能甘为人后。何况,没有创新就没有职教的发展,就没有职教的进步,就没有职教的出路。创新是职业教育别无选择的必由之路。

所以,每一位职教人都应该以创新为己任,积极投身于改革创新的时代洪流和大潮中去,让创新成为一种常态,一种机制,一种追求,一种自觉。

也许有人怀疑自己

的创新能力,而惮于创新。其实,创新并不像我们想象的那么难。它并不神秘,也不是谁的专利。它其实就是跨界、迁移和整合。陶行知先生早就说过:“人人是创造之人,天天是创造之时,处处是创造之地”。可见它是时时、处处,人人能之的。而且创新是在创新中练就的一种能力,你不去创新,就永远不会创新,永远与创新无缘。创新,是人的发展与成长的最好的推动力,是职业教育可持续健康发展的核能。

本文源自中国教育报

## 教育在线



# 将高职院校建成技术技能积累的资源集聚地

■朱厚望

教育部颁布《高等职业教育创新发展行动计划(2015-2018年)》(以下简称“行动计划”),旨在提高职业教育人才培养质量,提升服务“中国制造2025”的能力和经济社会发展水平。行动计划对高职院校加强技术技能积累提供了强有力的政策支持,首次明确提出将高职院校打造成技术技能积累的重要资源集聚地,更加注重技术技能积累在服务产业发展中的重要作用。

推进专业对接产业,夯实高职院校技术技能积累的基础。

把高职院校建成技术技能积累的资源集聚地,专业与产业对接是基础。一是要结合区域经济发展实际,对接“中国制造2025”十大重点发展产业,优化专业结构,明确高职院校办学定位,调整服务面向以及专业建设方向,实现专业体系的重构。二是要构建专业动态调整机制,紧跟产业发展趋势、行业产业发展要求,及时撤销与区域经济及产业对接不紧密专业,新增产业发展急需专业,确保专业与产业升级同步协调。三是要推进专业集群化发展,按照“专业基础相通、技术领域相近、职业岗位相关、教学资源共享”的原则,构建专业集群,并以品牌专业、特色专业、精品专业为引领,辐射带动群内其他专业发展,实现专业的集聚效应和产业链的全覆盖。专业结构优化调整之后,高职院校一方面要使教学内容对接职业岗位标准,为企业培养具有国际视野的高技术技能人才;另一方面,要坚持学历教育与培训并举,为行业企业在职工提供多渠道、多形式的终身学习与培训服务。

深化校企合作,丰富高职院校技术技能积累的实践形式。

校企合作共建技术积累创新联合体不

仅能够将学校打造成资源集聚地,为技术技能积累提供创新驱动的平台,还将促进校企资源和服务企业发展。一是“多方共建应用技术协同创新中心”。针对校企合作缺乏桥梁问题,行动计划强调学校、行业、企业多方联动,支持高职院校与行业企业深度合作共同建立应用技术协同创新中心,学校应采取积极主动的行为去全力促成,推进技术技能积累创新。学校还要站在服务产业发展的高度,专注并致力于技术技能的传承和应用,育人与技术服务并重,推动技术技能积累机制和制度的构建。二是“鼓励校企共建以现代学徒制培养为主的特色学院”。应用技术协同创新中心是多方的技术联盟,混合制二级学院则是多方产权混合,校企合作共建,从而使校企以更加紧密的合作方式促进技术技能积累。以混合制二级学院为现代学徒制试点的切入点,使我国民间师徒传授式技术技能积累模式与高等教育接轨,将技术技能积累模式纳入到国民教育体系,如此奠定技术技能积累创新的发展基础。三是支持学校与企业合作建立技能大师工作室。当前高职院校缺乏技能大师,学校应在政策大力支持下,主动与企业高级专业技术人员、行业中有影响力的领军人物、公认的高水平能工巧匠合作,建立股份制大师工作室,发挥其在人才培养、技术技能传承、应用技术开发与推广等方面的关键作用。四是推进集团化办学。引导国有大中型企业、省级以上行业协会、科研机构、高等职业院校等,围绕区域经济和行业企业发展对人才的需求,牵头组建各类职业教育集团,发挥职业教育集团在促进技术技能积累中的重要作用,通过人员互聘、资源共享、风险共担的原则,探索建立基于产权制度和利益共

享机制的集团治理结构与运行机制。

开展现代学徒制培养,创新高职院校技术技能人才培养模式。

目前,我国高职院校现代学徒制人才培养尚处于探索阶段,行动计划为开展现代学徒制培养试点指明了方向。一是推动政行企校多方参与现代学徒制培养。地方政府探索实施现代学徒制的支持政策和保障措施,行业开发现代学徒制的各类标准,企业探索参与现代学徒制的有效途径、运作方式和支持措施,学校探索开展现代学徒制的人才培养模式和管理制度。二是发挥企业在校企协同育人中的主体作用。现代学徒制的育人主体为学校和企业,责任主体也应转变成学校和企业,让企业承担育人的责任、风险和义务。三是高职院校采取单独考试办法从企业中招生。行动计划鼓励企业参与学校招生,赋予高职院校在现代学徒制人才培养中的单独招生自主权,并规定现代学徒制的招生对象可以是企业员工。四是技术兵种与高职院校联合定向培养直招士官。将定向培养直招士官纳入现代学徒制培养范畴,军民共同参与士官招生育人的全过程,促进军民融合、协同育人的深度发展。

加强应用科研能力建设,深化高职院校技术技能积累的内涵。

行动计划把握我国经济发展变化和建设任务要求,贯彻“创新驱动”要义,提出“持续深化教育教学改革,大幅提升技术创新服务能力”以及“与人才培养和教师能力提升相结合开展应用技术研发”,为深化技术技能积累内涵,实现职业教育与经济同步发展指明行动方向。这就要求高职院校在传播与实践现有应用技术的同

时,加强应用科研能力建设,担负起技术创新的责任。要确定符合自身实际的科研

定位,将自身智力资源与企业生产要素紧密结合,主动参与区域企业的技术研发和新产品开发甚至为企业技术创新规划、技术评价,将校企合作的范围从人才共育拓展到技术共研,真正使自身成为科技成果的辐射源,乃至成为企业产品开发和技术创新的依靠力量。

注重文化传承与创新,强化高职院校技术技能积累的底蕴。

当前,我国正在由“制造大国”向“制造强国”迈进,不仅需要大批技术过硬的工匠和技术工人,更需要工业精神的弘扬和工匠精神的培育。行动计划把“技艺传承创新”作为深化校企合作发展、建立技能大师工作室开展活动的核心内容,把“传承创新民族文化与工艺”作为促进文化传承创新与传播的重要内容。可以看出,技术技能积累不仅仅是工艺技术的传承,同时也是一种文化的传承和积累,有文化、有深度的技术才会更有生命力。高职院校作为高等教育的重要组成部分,应在文化传承创新这一基本职能的发挥中彰显“专注、执著、向善”的工业精神,注重与产业、行业、企业文化的深度融合与衔接,在“文化育人”的理念下培养面向生产、建设、服务和管理第一线,适应时代发展需要,具备精益求精、专心敬业工匠精神的高素质技术技能型人才。要把“推进技术技能积累”和“发挥文化育人作用”有机融合在一起,在文化传承创新中提高育人水平,在文化育人实践中切实推动技术技能积累。

(作者系湖南省长沙航空职业技术学院院长)

相关链接:中国教育报-2015-11-26-职业教育版头条刊发

## 三种沧州小吃 摘得河北省金牌称号

由省旅游协会主办的河北省金牌旅游小吃评选活动于今年1月启动,经各市旅游局、饭店餐饮烹饪协会推荐,共有71个旅游小吃参评,我市3种小吃入选省金牌旅游小吃。

据了解,此次评选利用河北旅游资讯

网、省旅游协会网、省旅游局微信、南北游微信、乐游燕赵APP等平台,开展了为期一个月的网络投票,社会民众积极参与,共150万人次参与投票。2月17日,省内饭店餐饮、旅游行业知名专家对参赛小吃进行了评审,评审专家严格参照评比标准(使用原料、

加工环境、小吃质量、文化价值、品牌和效益),最终评选出30个河北省金牌旅游小吃。其中我市的马记牛肉汤、迎宾馆杂菜汤、李春秋驴肉火烧最终入选。

转载于2016年3月31日沧州日报



## 全国人均持有银行卡3.99张

据新华社报道,中国人民银行5日发布的报告显示,截至2015年末,全国人均持有银行卡3.99张,较上年末增长9.62%。

央行《2015年支付体系运行总体情况》报告显示,我国银行卡发卡量保持稳步增长。截至2015年末,全国银行卡在用发卡数量为54.42亿张,较上年末增长10.25%,增速放缓6.88个百分点。其中,借记卡在用

发卡数量50.10亿张,信用卡和借贷合一卡在用发卡数量共计4.32亿张。

银行卡消费业务增长显著。央行报告显示,2015年全国银行卡卡均消费金额为10106元,同比增长17.69%。全年银行卡渗透率(剔除房地产、大宗批发等交易类型,银行卡消费金额占社会消费品零售总额的比例)达到47.96%,比上年上升0.26个百分点。

信用卡方面,截至2015年末,全国人均持有信用卡0.29张,其中北京、上海人均信用卡拥有量分别达到1.34张和1.01张;全国信用卡授信总额为7.08万亿元,同比增长26.43%;信用卡卡均授信额度1.79万元,授信使用率43.77%;信用卡逾期半年未偿信贷总额占信用卡应偿信贷余额的1.23%,占比较上年末下降0.30个百分点。

## 北京长安街等10条道路11日起电动二轮车禁行

记者5日从北京市交管部门了解到,从4月11日起,北京长安街及其延长线等10条道路禁止电动二轮车通行,违者将面临罚款等处罚。

北京市公安交管部门负责人说,为保障道路安全与畅通,交管部门在反复调研,并广泛听取群众意见的基础上,确定长安街及其延长线、天安门广场东西侧路、府右街等10条交通流量大、机动车与非机动车混行区域广、交通事故多发的地区主要道路(路段),采取除自行

车外,禁止其他非机动车通行的管理措施。

交管部门表示,对违反规定的行为将按照“未按照禁令标志指示行驶的”违法行为,处以20元罚款;对拒绝缴纳罚款的,一律扣留车辆。

据介绍,目前,北京市电动二轮车总数已达400万辆,且绝大多数为不符合电动自行车注册登记规定的超标车辆。由于电动二轮车行驶中声音小、速度高于脚踏自行车,一些超标电动二轮车自

身质量、行驶速度已具有摩托车的特征,在交通流量大,机动车与非机动车交叉区域多的道路上行驶极易发生交通事故。同时,大量电动二轮车存在闯红灯、逆行、走机动车道等违法行为,扰乱城市交通秩序,威胁其他交通参与者的出行安全。

据北京市交管部门统计,去年全市电动二轮车共发生交通事故31404起,死亡113人,伤21423人;其中,伤人数占全市交通事故伤人总数的36.7%。

## 试点取消中小小学校长行政级别

记者5日从成都市教育部门获悉,该市今年将全面深化教师人事制度改革,支持部分学校试点校长职级制改革,取消中小小学校长行政级别。

同时,该市还将研究中学、小学教师职称评审并轨相关问题,下放教师中级职称评审权,提高中小学副高级岗位结构比例,在教师副高级职称评审中,强化

师德表现、注重工作实绩等。

转载于2016年4月6日沧州日报

## 社会·纵横

1.64亿年前中侏罗世地层中的一种草本植物化石被我国科学家发现,这个目前世界上已知最早的草本被子植物的发现,促使人们重新审视前人提出的被子植物演化观。这一研究成果以封面文章发表在中国近日出版的《地质学报》英文版上。

这一被命名为渤大侏罗草的植物化石,是渤海大学古生物中心的韩刚教授在内蒙古宁城通道沟发现的。植物化石看起来是一个典型的草本植物,虽然不到4厘米高,但根、茎、叶、果保存完整。“果实的出现表明该植物已经成熟,指向其被子植物属性,因此渤大侏罗草无疑是一个被子植物。”研究者韩刚说。这个看似平常的结论考虑到侏罗草出土在中侏罗世年代就变得意义非凡,因为目前欧美植物学界大部分人认为被子植物起源于早白垩世,而渤大侏罗草的年代比早白垩世提早了大约4000万年。

转载于沧州广播电视台2016年3月11日

我国科学家发现世界上最早的草本被子植物

### 关键词1 理科

#### 竞赛获奖、发明创造是“敲门砖”

各高校自主招生,对理科生的申报要求集中在学科竞赛获奖、发明创造等“硬件”,不少高校对平时成绩没有提出明确要求。中国人民大学的理科试验班,提出在“全国青少年信息学奥林匹克竞赛”中获得省级一等奖及以上奖项或全国排名前15%者优先考虑。东北大学的自然科学类申请条件也是高中阶段参加省级以上学科、科技创新等竞赛的获奖考生;高中阶段发表相关论文或获发明专利等。

### 关键词2 文科

#### 公开发表过文章和论文也算数

文科的申请条件则更多元。一般来说,语言类偏向外语竞赛获奖;其他文科专业申请条件中,在报刊发表过文章、作品等也可。以中国传媒大学为例,除认可竞赛证书,申请者在所申报专业领域出版过作品、在省级以上刊物发表过作品,或三年内组织过大型活动也可。再比如东北大学,该校的人文与社科类,要求考生在公开发行的刊物发表作品、论文或有专著出版;参加省级以上作文、演讲、辩论等竞赛获奖等。

### 关键词3 专业

#### 部分高校调整大

今年,部分高校的自主招生专业有变化。中国传媒大学今年增加了新闻学(数据新闻报道方向),理工学部将广播电视工程专业纳入自主招生,仅招理科生。去年,该校自主招生中的俄语、法语、西班牙语等外语类专业,今年并未出现在自招名单中。东北大学自主招生专业变化最大,由去年的14个专业

增至26个专业,但信息类中的三个专业没有了,出现的是矿业类、理科试验班和工科实验班的专业。

### 关键词4 优惠度

#### 被认定的优秀考生可一本线录取

纵观各高校给通过自主招生认定考生的优惠,发现优惠分值大多在10分至60分之间,集中在20分到40分。如北京理工大学

获得认定的考生达到当地同科类一本模拟投档线下降40分、30分或20分录取。但北理工、东大、北航等多所高校承诺,对于被认定的优秀人才,最大优惠幅度可降低至当地本科一批录取控制分数线。

### 专家支招

想获得自主招生考试资格,第一关就是按照规定时间准备好申请材料。每所高校都将组织专家对考生的申请材料进行初审。怎

样准备才能脱颖而出?14日,沈阳晚报、沈阳网记者采访了著名高考志愿填报专家、沈阳南开教育校长郑文翰,他提供给广大考生和家长四大技巧。

**技巧一:别抱“捡漏”心态。**有些高校自主招生取消了笔试,家长不要以为没有笔试会简单,这往往更考查学生的综合能力。报考时要注重专业选择,不要抱着“捡漏”

的心态,这样易使孩子录进不喜欢的或冷门专业,影响就业。

**技巧二:自荐信“实打实”。**郑文翰表示,提交自荐信是自主招生的“第一关”。切记自荐信不是自夸信,要用事实说话,即附上各类获奖证明或活动证明。

**技巧三:结合专业谈特长。**很多家长和学生有这样的误区,生怕把哪一次获奖落下,将从小到大所有类别的获奖经历全部呈现。“完全没必要。”郑文翰表示,要认真研读所报考院校的要求,提交有必要的获奖证书。展现性格特点、专业特长,可抓住一个方面具体来写,切忌泛泛而谈。最好是了解所报的学校和专业,将自身特长结合专业逐一展开,拉近与院校的距离。

**技巧四:展现综合素质。**不要上网下载自荐信“模板”,也没必要太多借鉴往届生的书写模式。自荐信是高校考查学生是否具有创新能力的重要渠道,千篇一律不易脱颖而出。很多高校对自荐信也有明确方向,考生应认真研究其书写要求和内容,有的放矢。

转载于沧州广播电视台2016年3月18日

## 2016年高校自主招生关键词

# 冬去春来

园林 1503 吴芳

严冬终将随风去,暖春迟早伴雨来,盛夏自有清凉在,晚秋静看落花开。

宁静的夜里,心灵得到了释放,怀着畅快的心漫步在校园的大道上,才发现,原来,路上两旁的柳树都已经发芽了。时间真快,又一个冬天离我们远去了。时间匆匆,真想歇歇脚……一个冬的逝去,必然有一个春的到来,就像时钟,一步步走来,又一步步离去,总是在人们满足了以后。于是,人们开始学会怀念,那个寂寥的冬天,当世界万物都裹上白纱的时候,人们用自己的脚步踩奏出一曲华丽和弦的音调,给宁静的冬天绘出了那令人陶醉并流连忘返的画面。冬天的美丽是单调的,白白的大地,蓝天上的白云映得更白,就像小时候我最喜欢的棉花糖,大大的一团,一碰,还会动;冬天的美丽是幸福的,一对年迈的老人互相搀扶着,步履蹒跚地走着,谁会记得他们已经走过了多少个这样的冬天呢?可能只有他们自己,一起享受着两个人的幸福;

冬天的美丽是无私的,她覆盖了一切,把一切都装扮得那么令人醒目,淡淡的白雪上,偶有几只麻雀的爪痕。对于一只鸟儿来说,在一个白天素地里飞翔,可能是一件非常惬意的事吧!鸟儿无忧无虑地飞着。就这样,转眼间,春天来了。

春天像一滴墨,滴在水里,浸染了水。而春天替代了冬天,好像带有一丝挑衅的味道,她让湖面厚厚的冰融化了,让秃秃的树干泛起了新绿,春风一吹,湖面荡起了波纹,而树林里则是翻滚起了绿波,一阵阵,一层层,一片片。这一切,让冬天有点措手不及。于是,春天里,不再是那个黑白的天地,不再是那个宁静的画面。世间的一切,都活了起来。不知何时,天空中飘飘洒洒洒下了春雨。雨声中,夜显得格外的静;风声中,春的声音悦耳动听。听,是谁在低吟那首“好雨知时节,当春乃发生,随风潜入夜,润物细无声”?于是,娇媚的花儿也不甘示弱,含苞待放,等待着生命中那一刻最美丽最辉煌的时刻,真

是“春色满园关不住,一枝红杏出墙来”。

可是,再美丽的景色,也不过是烟花一场,烟花易冷,却令人陶醉,心向往之。春的夜里,偶然翻起相册,一幅幅过往的画面和一段段记忆的场景在脑海中重新显现,自己都忍不住发笑。还记得,那些年,快乐时光,随风飘去,却又深深地刻进了心里。都说岁月无情,像流水,时间长了,连坚硬的石头都会被磨圆了。可是,曾经铭记在心的记忆却永远也挥之不去,欢笑、泪水都珍藏在了心里,在这一刻永恒。永恒是什么?就是在那一刻的永远。突然,一丝丝悲痛游过心头,是感叹还是寂寞?逝去的时光就像冬去春来,再也换不回那原来的我们了。青春的我们,快乐和洒脱,好像觉得整个世界都是我们的,我们是那样的敢闯、敢拼、敢搏、敢闹、敢玩、敢爱、敢恨、敢哭、敢笑!

祭奠吧,我们即将逝去的青春;努力吧,为我们美好的将来!

## 返程素言

财会 1502 张雪梅

当天刚灰蒙蒙的,我就踏上了回家的路,那时的路充满期待,让人肆意忘情。一切都沉浸在半梦半醒之间。一切都如此的安静美妙。走的回家的路虽然充满新意,但是我也不想打搅这静谧的夜晚,我只想回家,只想保留如此美妙的夜晚。让回家之路能温暖。

踏上归途,充满期待。希望一个箭步就可以飞回家。走的时候室友都睡着了,前天晚上都吵着去送我,而当我走的时候他们正在酣睡,看他们睡得如此安稳,我不想去搅扰他们,提着繁重的行李,慢慢关上宿舍门,悄悄的走下楼梯,走着走着真的特别害怕,心想遇见坏人怎么办,所以大步流星的走去,这是心开始忐忑了,但是当头抬起来的时候,我觉得我的忐忑不安多余了,一辆出租车正在我们学校,我很开心,所以我就赶紧过去,出租车司机笑脸相迎顿时让我感觉在黑夜燃起了一团篝火,心里暖洋洋的。上了车透过窗户看见外面的美景,觉得有点感伤,有点冷冽,来的时候是爸爸送我的,而回家时却是自己一个人孤苦伶仃的,觉得自己很可怜,很难受,但是当出租车离火车站越来越靠近时我觉得回家的路程可以缩短了,我越来越靠近了。第一站,到达北京火车站,当我下了车,随着人群慢慢被涌入大浪潮中,好累,好累。到了火车站,孤苦无依的一个人拿着行李坐在候车室,长达13个小时的等待,而且还是自己一个人,当时就哭了,面对着茫茫人群,能陪着自己的却只有行李,觉得有些话说不出来了,说多了都是眼泪。这时候我们编辑部老师打来电话,他安慰我说,让我买好吃的,看好行李,或是出去玩玩,老师殷切的关心,让我此刻觉得很温暖。老师还发动所有编辑部同学都来关心我,尽管我觉得很不自然,但是我还是很感谢,因为有了他们让我们在路途中不在感觉的伤悲,感到落寞。温馨的回家之路,我会慢慢等,因为我知道有人也为我担心,为我感到紧张。我感觉很欣慰。

长达13个小时的等候终于迎来了回来的火车,那时已经累的不行了,很累很累了。坐上车,看着路边的风景,我只想早点回去,回到家人身边,我很想他们,诀别四个月之久,对家人的思念愈来愈浓烈,想到在家焦灼等待的父母,我觉得我受的这点罪都不是罪。路途中心爸妈打来电话询问,问我到了没有,说要去接我,我想都这么迟了,不想让他们接了,但是爸妈很执拗,所以也就答应了……车到站了,爸爸去接我了,一下车看见爸爸鬓角的白发,我差点哭了,爸爸帮我拎着行李,一边拉着我就回家了,坐着车再看路边的风景还是以前的风景,好熟悉,勾起了我的回忆,有唯美的幸福,酸涩的青春。我的记忆都寄存在哪里,不管任时间如何变迁这些记忆将会一直都在。

美好的记忆似乎会撑起一个人,当他在外面感觉到难受,悲伤时,这些会支撑起他们脆弱的内心。我想我会在时间的浪涛中越挫越勇,尽管波折四起,我想我会破茧成蝶,熟悉一切的不习惯。青春加油,自己加油。

生如夏花之绚烂,死如秋叶之静美”

——泰戈尔

盛夏的阳光撒向了被汗水滋润过的大地,盛开了一朵朵美丽的花朵。

有些花,总是在阳光明媚的盛夏季节绽放。不管是在烈日下,在微风中还是在暴雨中它们都在肆意的绽放,纵情的欢乐,无拘无束的享受着盛开的美好时光。

朝气蓬勃的青春是人生中最好的十年。这十年我们骄傲着,放纵着,为了梦想与未来奋斗着,寻找着伴随自己走下去的另一半。这十年去做自己想做的,去挑战一切。这十年有些事不做,就永远也不会做了。因为,十年很快,时间会无情的溜走。

青春就好像是点滴瓶里的药剂,一点一滴的将自己的青春流逝完。融化进血液里,作为晚年最需要的营养。

一眨眼,一切都变了,放眼望去已经不是我们的时代了。一眨眼,一切都变了,我们与自己的青春渐行渐远,最终挥手送别。一眨眼,一切都变了。我们年轻俊美的容颜被时间的刻刀改变了模样,留下了深深浅浅的疤痕。

青春易逝,留下的只有最美好的回忆。也许昨天还是正处于花样年华的少年。今天却变成两鬓斑白的老人。你的孙子孙女靠在你的膝前睁着充满希望的瞳孔等着你给他们讲述你的青春。

也许谁也不知道生活为什么要改变一个时代。也并不知道为什么时间给人的青春只有短短十年。抬起头,看着太阳马车一次次的在眼前划过,不停的带动着昼夜的轮回交替。一个人的一生或许就这么落幕了吧!当我们怀着沉重的心情在冷清的大街上走着不知不觉走进了一家博物馆,里面空无一人,只有一条很长很长的长廊。走进长廊,两边陈列着一幅幅熟悉的画,那是曾经的自己。沿着长廊走下去,两边的画将往事放映在眼前。不知不觉你走上了一个舞台,躺在舞台中央闭上眼想要睡一觉时猩红色的梦魇无情的夺走了你的灵魂,化作猩红色的幕布缓缓拉上。

青春要像一朵骄傲盛开的花朵,美丽的伫立在盛夏火辣的阳光下。直到满满的凋零,一片片枯黄的叶子落在地上。它们被吹走,被踩碎最终将与大地融为一体,长眠与大地深处。

疯狂吧!小小的星辰也有自己的光辉。疯狂吧!不要让自己的青春变成等待。疯狂吧!不要人熊熊的烈火变成零星的火苗。

## 生如夏花,死如秋叶

工贸多媒体 1503 刘佳缘



## 写作·随笔

寒假终于让我们给盼来了,寒假期间,我想我的假期应该是在逛街,聚会,吃,喝睡觉中度过。因为这样的多安逸啊,可是……并不是我想的那样。

爷爷生病了,是肿瘤,恶性的,放假那天我回到家已经是晚上六七点钟,我简单的收拾了一下,就睡觉了,第二天一醒过来。洗漱一番后,我就做上了车来到了北京,照顾爷爷。

我已经有半年没有见过爷爷了,时隔半年,看到了躺在病床上的爷爷,我不禁红了眼眶,记得小时候,因为爸妈工作忙,是爷爷奶奶把我带大,当时我个子还小,爷爷就让我做在他的脖子上,我就可以看见更远的地方,在我心中,爷爷是我的英雄。

当今这个文明的社会中:“英雄”这个词已经广泛流传。在人们心中只有有着伟大事迹的人,才能被认可为心中的英雄,是真正的英雄。可我认为,英雄不一定要经历过风风雨雨的激烈拼搏,也不是一定要困难面前

## 我的英雄

梁钰

做出生与死的抉择;有些人,不求有一天被人们称为英雄,只是在默默无闻的做着平凡而又伟大的事情。

我认为我爷爷就是这样,爷爷那宽厚的肩膀是那样的舒适,那样的安全。仿佛,那就是我无忧无虑的港湾。

时间像流行划过长空,一瞬间,我已长大,无意间爷爷的头发已经全部变白,因为化疗,发丝已经很少,脸上更是布满了皱纹。

我在医院里照顾爷爷已经有一个月,爷爷瘦了好几圈,爸爸和我说,只有我在照顾爷爷时,爷爷才乐呵呵的,整天都很开心。现在我只想让爷爷能在最后的时间里,可以开开心心的,快快乐乐的虽然很累,但只要爷爷高兴,我怎样都行。

不知道在别人的心中,英雄是怎样的,也许很高大威猛,很了不起的人物,像雷锋,刘胡兰,贝多芬。

可是,在我的心中的英雄就是平凡而又伟大的爷爷。

百看不厌的海天相接,百听不厌的海浪声,百闻不厌的淡淡的海腥味夹杂着咸咸的幸福。跳跃在我甜甜的记忆里,我喜欢悠闲地走在沙滩上。

生活在滨海城市的我,对大海有一种特殊的爱。我的家乡在北戴河,这里是一个美丽的地方,数不胜数名胜古迹,这的大海也会让人赞不绝口。

光线渐渐暗了下去,好像谁一不小心打翻了颜料瓶,天幕上染了一层深蓝色,这蓝色的天是那样的美,我费尽心思,也不曾想起一个恰当的词语来形容这美如画卷的景象。柔软的蓝丝巾,没有它这么鲜亮;光滑的蓝宝石,没有它这么夺目;它的蓝犹如一块深蓝色的玻璃挂在天边,折射出海边的美丽。

月光照在大海上,海面上星光熠熠,好似千万

条彩色的鱼儿在海中跳跃游泳。

泛着微波的海水一直荡漾在脚边,继而,又缓缓的退了回去,好似慈母拍着将睡未睡的婴儿一样。

经过了白天的波涛汹涌,夜晚的海面上恢复了少有的平静,海浪也一次又一次的亲吻着岩石,看起来就像一对正在热恋中的恋人,彼此不愿分离;月光无私的照耀着大海,让大海能够更好地展示出自己的美丽;此时,如果漫步在这样的景色之中,定会被这美丽的景色迷恋住,让人流连忘返。

夜晚的大海,你美,你让人心醉,你是我们家乡的骄傲。我爱你,夜晚的大海。

## 大海的夜晚

姚家乐

# 沧州职院继续教育学院招生信息专版

## 沧州职业技术学院面向社会开办技能培训与鉴定工作

沧州职业技术学院职业技能培训部是专门组织管理职业技能培训和各类非学历教育培训业务开发的部门。我部门开设各类职业技能

培训、职业资格认证、资格证书认证等,全年面向社会和在校生招生。同时发展劳务人员输出,订单式培训各工种技能型人才,为用人单位和求职者搭建一座“桥梁”。

我院经劳动和社会保障部门批准,成立了沧州职业技术学院国家职业技能鉴定所。成为设有社会通用工种、农业、化工及电子行业特有工种和全国统一鉴定工种的鉴定、培训基地,面向社会、各企业、院校学生开展培训鉴定工作。

鉴定主要工种如下:

序号	工种名称	鉴定级别
1	焊工	高、中级
2	车工	高、中级
3	数控车	中级
4	数控铣	中级
5	电工	高、中级
6	钳工	高、中级
7	制图员	高、中级
8	化学检验员	高、中级
9	计算机操作工	高、中级
10	分析工	高、中级
11	化工工艺实验工	高、中级
12	计算机系统操作工	高、中级
13	测量放线员	高、中级
14	钢筋工	高、中级
15	化工总控工	高、中级
16	装饰装修工	高、中级
17	秘书	高、中级
18	营销师	高、中级
19	人力资源管理员	高、中级
20	物业管理人员	高、中级
21	物流师	高、中级
22	兽医防治员	高、中级
23	动物疫病防治员	高、中级
24	作物种子繁育员	高、中级
25	食用菌生产指员	高、中级
26	农艺工	高、中级
27	花卉园艺工	高、中级
28	电子商务师	高、中级
29	电子计算机装配调试	高、中级
30	无线电设备机械装校	高、中级
31	电子设备装接工	高、中级
32	计算机网络设备调员	高、中级

咨询部门及电话:

继续教育学院,0317-2128993.地址:科教楼二楼205室。

## 山东大学沧州学习中心 网络教育专升本、高起专招生简介

山东大学是一所历史悠久、学科齐全、学术实力雄厚、办学特色鲜明,在国内外具有重要影响的教育部直属重点综合性大学,是国家“211工程”和“985工程”重点建设的高水平大学之一。山东大学2000年7月被教育部批准为现代远程教育试点高校。

山东大学沧州学习中心是我院与山东大学联办的专、本科学历网络教育基地。学员可利用山东大学网络教学平台、网上实时教学交互系统和虚拟校园学习支持服务系统进行学习,通过与名校名师的网上沟通来完成学业。学员成绩合格后并通过试点高校网络教育公共基础课全国统一考试,符合毕业条件者颁发教育部统一电子注册、国家承认学历的山东大学专、本科毕业证书(网络教育)。

招生专业(以下是专升本专业,高起专专业略):

管理学类:工业工程、行政管理、会计、人力资源管理、工商管理、信息管理与信息系统、劳动与社会保障、工程管理、市场营销、电子商务、旅游管理、物流管理、档案学。

经济学类:国际经济与贸易、金融学、税务、保险。

法学类:法学、社会工作。

文学类:汉语言文学、社会工作。

工学类:食品质量与安全、消防工程、物流工程、自动化、电子信息工程、

通信工程、计算机科学与技术、机械电子工程、化学工程与工艺、安全工程、电气工程及其自动化、土木工程、建筑学。

医学类:药学、护理、公共卫生管理、文秘。

报考条件:

1、报考高起专需具有高中、中专或同等学力。

2、报考专升本需具有国民教育系列大学专科及以上学历。

我院学生均可在大三毕业时续接山东大学的网络教育,两年半后获得本科学历。

学习形式及学制:

报考后学生利用计算机网络学习,学生凭交费注册后取得的个人登录学习账户登录山东大学网络教育教学平台,进入个人学习空间学习所选专业视频课件(课件均由山东大学著名教授录制),在每学期期末参加由山东大学在我院组织的期末考试。学习期间的教材征订、考试安排、成绩管理、毕业手续等均由沧州职业技术学院继续教育学院负责。学制为2.5年。

学历及学位:

学员在规定时间内修满教学计划规定的学分,达到毕业要求者,颁发教育部统一电子注册、国家承认学历的山东大学毕业证书(网络教育)。优秀本科毕业生达到相应学士学位授予条件的,授予山东大学成人高等教育学士学位。

收费标准:

报名入学测试费150元/每人,学费按两年收取(2700元/每年),预交学费600元/两年(待毕业时多退少补)。

报名时间:

每年3月至5月、9月至11月各一次。

报考咨询部门及电话:

继续教育学院,0317-2128993

地址:

科教楼二楼205室。

网络教育知识普及:

网络教育是随着现代通信技术和网络技术的不断发展而产生的一种新型的教育方式。学生可利用山东大学网络教育平台,网上实时教学交互系统和虚拟校园学习支持服务系统进行学习。学校通过网络授课对学生进行专业和课程学习指导,学生可以利用网上教学教学资源,采用课件点播以及通过网络课堂与教师进行实时和非实时沟通的交互式学习形式,完成课堂学习、实践教学和毕业论文(设计)等任务。

网络教育的优势在于可以业余自主学习,不受时间、地点、教学进度限制,实现名校、名师和优势教育资源共享,是我院学生专科毕业后再继续深造获得本科学历的一个最佳的选择。

## 河北经贸大学沧州函授站成人高等教育招生简介

河北经贸大学是河北省重点建设的骨干大学,是一所以经济学、管理学、法学为主,兼有文学、理学和工学的多学科性财经类大学。学校现有57个本科专业,全日制本科生、研究生32000余人,继续教育学员17000余名,是全国财经管理类规模最大的院校之一。学校雄厚的师资力量、优越的办学条件为考生提供了良好的学习环境。成人高等教育本、专科毕业证书均可在中国高等教育学生信息网上查询,国家承认学历。本科毕业生符合条件者可授予学士学位。

我院是河北经贸大学设立在沧州的函授站,近些年来我院与河北经贸大学密切合作,加强函授站建设,规范教学管理和学籍管理,提高教学质量,不断扩大成人函授招生规模。热忱欢迎我院学生报考河北经贸大学。

招生对象及报考条件:

遵守国家宪法和法律、品德良好;报考高起本、高起专的考生应具有高中或同等学力文化程度。报考专升本的考生须拥有国民教育系列大专及以上学历,入学时学校将通过中国高等教育学生信息网核对信息。

报名时间及考试时间:

每年8月中旬开始网上报名,10月中旬参加全国成人高考。为方便考生,我院将为考生提供网上报名指导,欢迎广大考生报名。

成人高考考试科目:

专升本:经管类:政治、英语、高数(二);

法学类:政治、英语、民法;

文史类:政治、英语、大学语文。

高起本:语文、数学、英语、史地。

高起专:语文、数学、英语。

学费标准:

根据河北省物价局、财政厅、教育厅文件的有关规定,业余文史类:900元/年,业余理工类:1100元/年,业余艺术类1500元/年;函授文史类:700元/年,函授理工类:900元/年;教材费按校成字[2012]4号《河北经贸大学继续教育教材征订管理办法》执行。

学制:

专升本、高起专:2.5年。高起本:5年。专业设置、学习形式(以下为专升本专业设置,高起专、高起本略):

专业	形式	科类
汉语言文学	业余、函授	文学类
旅游管理	业余、函授	经济管理类
法学	业余、函授	法学类
会计学	业余、函授	经济管理类
工程管理	业余、函授	经济管理类
工商管理	业余、函授	经济管理类
国际经济与贸易	业余、函授	经济管理类
金融学	业余、函授	经济管理类
市场营销	业余、函授	经济管理类
人力资源管理	业余、函授	经济管理类
物流管理	业余、函授	经济管理类

信息管理与信息系统	业余、函授	经济管理类
税务	业余、函授	经济管理类
会展经济与管理	业余、函授	经济管理类
文化产业管理	业余、函授	经济管理类

报名地址及电话:

继续教育学院,0317-2128993.

地址:科教楼二楼205室。

说明:

以上报名时间、考试时间、专业设置等内容以河北省考试院发布的信息为准。

## 自学考试招生简介

我院是河北省自学考试社会助学单位,学生主体主要是我院在校学生,做为考试院自学考试学习中心,我院秉承“服务学生,培养人才”宗旨开展工作,按照高等教育自学考试主管部门公布的专业考试计划和课程考试大纲的要求,通过面授、广播、电视、录像等多种形式,有组织地为自学考试考生创造学习条件,进行课程辅导和自学指导的活动。

自学考试是唯一的专本重叠学习模式,大学生入学即可报名自学本科课程,在校生利用课余时间学习,与正常学习不冲突,备考时间充足,在正常学习的知识基础上参加自学考试可省时、省力、省钱。高校在校生日学考试是河北

省自学考试的重要组织部分,学生毕业颁发全国统一自学考试证书,享受自学考试考生的同等政策和待遇。目前我院自学考试生源范围仅限于本校在校学生。

自学考试优势:

- 1、文凭的含金量高;
- 2、学习时间可自行掌握;
- 3、部分课程可以衔接,以证代考,考试难度大大降低;
- 4、达到国家规定的学位要求可获得学士学位。

具体教育详情请登录沧州职业技术学院网站(www.czvtc.cn)中的继续教育学院查询咨询。

# 现代服务管理系学前教育专业生线作品展示

为了丰富广大学生的课余文化生活,展示我系学生教育专业生线作品风采。进一步营造技能文化氛围,本次活动收到专业同学的许多作品,这些作品内容丰富,做工精湛,其作品集思维性、艺术性、观赏性于一体,导向正确,各具特色,具有较高的品味,不乏精品力作。

现代服务管理系 于晖



# 康绍森摄影作品展



春



夏



秋



冬

# 平和

人活得平和，才能活出生命真正的滋味来。

平和的人，放得下，看得开，想得明白，过得洒脱。一个人，若思想通透了，行事就会通达，内心就会通泰。世俗的名与利，他们不是不要了，而是无论得到得不到，得到的多还是得到的少，都不再计较了。

有欲而不执著于欲，有求而不拘泥于求。一个人，活得越平和，就会放下得越多。人平和之后，在生命外在状态上的具体体现是，笃定，泰然，从容，六根清静，万事不扰。内在的层面上，在生活中疲惫的精神开始一点一点收合，在世俗中挣扎的灵魂开始一点一点归拢，并慢慢地悦纳一处，把盏言欢。

也就是说，只有平和下来，生命才真正找到了回家的路。而一段静美幸福的光阴，不过就是被一颗平和的心所滋养的平淡日子。

我不相信，在欲望的泥淖中挣扎的人会平和下来。贪婪撕咬着他们，折磨着他们。潮欲平，而暗流涌动；树欲静，而惑风不止。明争，暗夺，阴谋，阳谋，哭一阵，笑一阵，人一回，鬼一回，这样的人是没法平和下来的。所以，平和，首先是内心的平静。

也就是在这平静中，平和的人，从浮躁走向宁谧。其实，整个世界变得宁谧了，也不过是无数颗躁动的心平静了下来。

人，平和下来是美的。蹙眉舒展了，苦脸开花了，腰身挺直了，神色朗润了，气质和悦了。人的美若是从内里渗透出来，就会强大，就会恒久地散发出迷人的魅力。一个真正能平和下来的人，外部的物质世界已经诱惑不了他，挑唆不了他，左右不了他。再急迫的事，也会举重若轻地处理好；再撩人的事，也会云淡风轻地放过去；再痛苦的事，也能轻拢慢捻地跳脱出来。

我认为，至深的平和，一定经过命运浮沉的洗礼，一定经过生离死别的考验，一定经过爱与恨的煎熬。一切都经过了，一切都走过了，一切都熬过了，生命的底色里，增了韧，淬了刚，添了柔。这时候平和下来的生命，已经沉静到扰不乱，已经稳健到动不摇，已经淡定到八风吹不动。

平和，实际上是让一个人的内心，从狭小走向辽阔，从狂乱走向沉静，从复杂走向简单。能容，能忍，能让，能原谅，平心静气，无欲无求，多美的生命意境啊！

一个人，活得幸福，才是王道。幸福之外的任何东西，譬如金钱，譬如权势，都是人生的附属品，风一吹就碎了，云一来就乱了，轻轻一说都倦了，回眸一望全散了。其实，人生的幸福也不全是得到，不全是拥有。我觉得，在平和者的心底，有一种东西，尽管淡淡的，却更容易让人产生绵延的幸福感和快乐感。那就是，他们心底里的那份踏实和安详。

其实，心底里踏实和安详，又是多少人一辈子难以抵达的人生至境。

# 应付尴尬的十大法则

**1. 可以脸红，但是不能心慌；**镇定，再镇定。当尴尬突然出现的时候，瞬间的脸红虽然在所难免，但绝对不能心里慌乱。那样既无补于事，又容易让别人觉得懦弱。

**2. 不要轻易辩解。**越早承认过失也就越容易被谅解。

**3. 勇于自我解嘲。**既然尴尬的局面已经不可避免，就应当拿出足够的勇气来面对现实，甚至直接向尴尬挑战。

**4. 随机应变。**将尴尬时刻转化为自我宣传的机会；善于随机应变地处理情况不仅可以使尴尬不再那么难堪，而且提供了不可多得的自我表现的机会。李君一直是公司里默默无闻的一员，在一次向新人介绍公司领导时，他误将公司总经理的名字读错，当时现场安静异常，总经理面露不悦。他觉察后立即转而介绍自己，说完后又补充道：“我们公司的领导从来没有架子，但在这个公司，除了领导的名字什么都不许错。”紧张的局面一下松弛下来。

**5. 装傻充愣。**置有形的窘境于无形的无知之中；这是厚脸皮的万用灵方。它可以轻而易举地将尴尬施加的影响摒弃出去谁都知道傻子总被人们嘲笑，但从未有尴尬时刻，因为傻子做傻事没什么新鲜的，他自己也不在乎。虽然我们不是真的要当傻子，可是在特殊时到采用一些特殊方法来脱危解困又有什么不好呢？

**6. 迅速撤离现场。**惹不起躲得起，三十六计走为上策。如果你的确没有勇气和能力应付尴尬出现时你的最佳选择就是迅速撤离现场，越快越好。对那些天生胆小怕事但是异常敏感的人来说，提前预见尴尬发生的可能性或是当尴尬的事态稍有苗头时就赶快离开，实在是妙不可言的高招。再大的掌心如果没有受力的脸也不过就是一阵风罢了。

**7. 将计就计。**化不利为有利；利与不利从来就是相对而言，只要找到关键点，化不利为有利并非没能。对一个刚刚工作的女秘书来说，还有什么比上班后的第一批信件中就有一封寄错了地址更令人尴尬呢？然而，24岁的刘小姐在知悉情况后马上打电话向客户致歉，并且在客户拒绝后连续打了一天的电话，最后终于感动了对方。这两位客户也通过此事了解了她认真的工作态度，以后与该公司的业务也总是通过她来接触。

**8. 转移尴尬。**医学上有所谓的移痛法，当一种难以征服的痛苦被另一种较易征服的痛苦替代时，前一种痛苦往往在后一种痛苦的作用下逐步失去原来的痛感，这种方法同样运用于尴尬时刻的自我调节。当然，转移尴尬还有另一种形式，就是将尴尬转移到旁观者的身上，不过必须注意一点，你所转移的尴尬应该是善意的制造玩笑的契机。

**9. 故作心理脆弱。**人们普遍同情弱者，在尴尬出现的时刻你应当立即做出过激的反应，可以是懊悔不已，可以是痛苦万状。总之，你一定要让别人看起来心理异常脆弱，仿佛刚才的事情已经过度地伤害到了你的自尊心。一般情况下，人们在看到你的“惨状”后肯定不会再对你穷追猛打，尴尬也就不了了之。

**10. 予以强烈反击。**这是应付尴尬时最应谨慎的方法。他首先要考虑对象的身分，其次是环境，再次是反击的力度把握。因为尴尬本身并不是大得惊人的问题，充其量是一个过失，所以在决定予以反击之前一定要搞清楚自己反击的目的何在。假如反击的结果是解脱了自己而伤害了别人，那最好放弃；假如反击的结果是皆大欢喜那么不妨一试。这类结果直接体现着当事人对另一方人的了解和反击的力度的精确把握。宗旨只有一条：利己也不损人。

## 宽容的力量

有一位部门经理,在一次外出时,手提包被盗,里面除了常用的钱物外,还有公司的公章。当她又内疚又担心地站在总经理面前讲完所发生的事情后,总经理笑着说:“我再送你一只手袋好吗?你前段时间的工作一直非常出色,公司早就想对你有所表示,但一直没有机会,现在机会终于来了。”

那位没有暴跳如雷的总经理,用宽容的态度处理了这件事,使部门经理心怀感激,后来任凭其他公司有多么优厚的待遇聘请她,她都不为之所动。

这就是宽容的力量。

宽容是人和人之间必不可少的润滑剂。它和诚实、勤奋、乐观等价值指标一样,是衡量一个人气质涵养、道德水准的尺度。宽容别人是对对方的一种尊重、一种接受、一种爱心,有时候宽容更是一种力量。

宽容本身也是一种沟通、一种美德。假如生活中,我们受到了不公正待遇或自己身边的人做错了什么,千万不要生气愤怒,而应学会宽容。生气愤怒是人类最坏的毛病之一,它是在用别人的过错惩罚自己,是一种徒劳的、于己于人无益的活动。

清朝初叶的李绂做过一篇《无怒轩记》,他说:“吾年逾四十,无涵养性情之学,无变化气质之功。因怒得过,旋悔旋犯,惧终于忿戾而已,因以‘无怒’名轩。”李绂“无怒”,我们“宽容”如何?

宽容并不等于懦弱,这是在用爱心净化世界,而决不是含着眼泪退避三舍。宽容不是天平一端的砝码,不停地忙碌,维持着不断被打破的平衡,而是人世间永恒的爱与被爱。投之以木桃,报之以琼瑶,把宽容插在水瓶中,她便绽出新绿;播种在泥土中,她便长出春芽。

**学会宽容吧,互相宽容的朋友一定百年同舟,互相宽容的夫妻一定千年共枕;互相宽容的世界一定和平美丽。**

## 绿手指与金手指

约翰和汤姆是一对好朋友,两个人都是花匠。一天,报纸上登了一则消息,说是重金悬赏能种出黑色郁金香的园艺好手。

郁金香有金黄色或者红色的。黑色的,怎么可能?不过,两个年轻人都想试试看。

约翰撒下了种子,每天都精心侍弄。当花开了,他挑选了其中颜色最深的一朵,取得了它的种子。第二年,约翰把这些种子栽下去,然后再从中选出颜色更深的,如此一年一年地循环往复。

汤姆也撒下了种子,同样精心侍弄。当花开了,他从中选了颜色深浅不同的花。第二年,汤姆也将这些不同颜色的种子再栽种下去,然后,同样如此,循环往复。

很多年过去了。一天早上,约翰来到花园,他看到一朵黑色的郁金香,欣慰地笑了。尽管因为时间太久,当年承诺的重金已经不可能兑现,但约翰没有失望,很多人专程来订购他的黑色郁金香,几乎供不应求。人们称他是“绿手指”,这是对好园丁的称赞。

而汤姆却一直默默无闻。有一天,报上却刊登了对汤姆的采访,还附了照片,上面有各种颜色的郁金香,不仅有黑色,竟然还有蓝色、白色……

用了同样的时间,约翰种出黑色的郁金香,而汤姆却种出了五颜六色的郁金香。人们好奇地问汤姆:“怎么会想到种这些不同颜色的郁金香呢?”

汤姆腼腆地笑了:“我想:既然能培育出黑色的郁金香,也一定能培育出别的颜色,那么何必非要等到黑色的郁金香种出来,再去种别的呢?”后来,人们称汤姆是“金手指”。

我们身边,有多少人只能做“绿手指”,而不能做“金手指”呢?在实现目标的过程中,附带完成那些能够一并达到的事情,收获会多得多,谁说不是呢?

## 微笑的涵义

前几日,与好友在外吃饭,落座后,发现正对我视线的是门口站立的一位迎宾小姐。看得出,这是个外地姑娘,二十出头,高高的个子,身着与其他饭店迎宾员无异的旗袍,每有顾客光临或离去,她总会微笑着说“欢迎光临”或“请慢走”之类的话。大概是食客们对迎宾小姐早已司空见惯的缘故,他们要么只顾着和身边的人攀谈,要么就匆匆走过,几乎没有人注意到她的存在。而这个外地姑娘似乎也习惯了人们的冷落,在没有顾客经过的时候,就收起微笑,面无表情地站着。她的漠然和热闹的饭店形成了巨大的反差,但是,没人注意到,除了不经意间坐在她对面的我。

一个年轻女孩走了出去,外地姑娘的脸上又露出了职业性的微笑。但出乎她意料的,年轻女孩没有像其他客人一样对她视而不见,而是回过头回应了她一个微笑,一个甜甜的微笑。外地姑娘愣了一下,但很快的,笑意重新回到她的脸上。不同的是,那笑是如此由衷,如此生动。年轻女孩已走远,但外地姑娘的笑却依然灿烂。

原来,一个微笑就足以温暖一颗心。

目睹这一切,我不禁想起发生在自己身上的一件小事:每天下楼,都会碰上一位小姐,她是楼下新搬来的住户。我很想跟她打招呼,但又怕她不理我,自讨没趣。一天,我下定决心打破沉默,可她板着脸;一股冷冰冰的模样,我又犹豫了。思忖半天,终于硬着头皮对她微笑着点了点头,岂料,她马上回应了。后来我知道,其实她也很想认识我,只是怕我拒绝她罢了。

原来,一个微笑就可以拉近两颗心的距离。

微笑,蕴含着丰富的涵义,传递着动人的情感。怪不得有位哲人曾说:微笑是人类最美的表情。

生活中的你,是否也曾从别人的微笑中感受到尊重、肯定、接纳、关怀、友善……又是否将这种温暖传递下去呢?不要吝惜你的微笑,因为,也许不经意间你已扫除对方心中的阴霾;不要吝惜你的微笑,因为,消除人与人之间的隔膜,也许就只是一个微笑那么简单。

## 谁最快乐

古往今来,人们总爱说“自得其乐”。意思是快乐时只有自己才能体会,快乐的心情是自己营造的。那么,天下什么人最快乐呢?

古人云:“天下奇观看尽不如书卷好,世间滋味尝遍无过菜根香”,把读书人自足快乐的心情抒发得淋漓尽致;“心无愧疚,则无人而不自得;心无系恋,则无往而不自安”,又将出家人漂泊不定,看破红尘的愉悦表达得入情入理;而“你骑你的马,他骑他的驴,我推我推车”,又将知足常乐者描绘得形象而深刻。

更有一代哲人雅士,引导我们追寻快乐的心情。庄子早就玄机在握,他说:“夫富者,苦身劳作,多积财而不自用,其为形也亦外矣;夫贵者,夜以继日,思虑善否,其为形也亦疏矣。”至于那些文人雅士,以青山秀水、荡涤胸中块垒“采菊东篱下,悠然见南山”,当然也是人生的一大快乐。

据史料记载,明太祖朱元璋曾问大臣:天下何人快活“群臣从说纷纭,有言功成名就者快活,有言富甲天下者快活。朱元璋听后脸露不悦之色,沉默片刻,又一个叫万钢的大臣答道:“畏法度者快活!”朱元璋顿时大悦,夸其见解“甚独”。

畏法度者快活,道理浅显,大凡畏法度者,必不肯做违法乱纪之事,也就不会整天提心吊胆,也就没有费心劳神的忧愁,自然活得洒脱快乐。

还有一个流传很广的故事,就有一个富商,生意做得很红火,每日操心、算计,多有烦恼。紧挨着他家住着一户穷苦人家,夫妻俩以做豆腐为生,虽说清贫辛苦,却有说有笑。富商的太太见此心生嫉妒,说:“唉!别看咱家有金有银,可我觉得咱们还不如隔壁卖豆腐的穷夫妻。他们虽说穷,可他们的快乐值千金呀!”富商便说:“那有什么!我叫他们明天就笑不出来。”言罢,他一抬手将一锭金元宝从墙头扔了过去。

次日清晨,那对穷夫妻发现了地上那块来历不明的金元宝,心情大变。他们商量来,商量去,都说发财了,不想再磨豆腐了。那么,用这些钱干什么呢?他们又担心一旦暴富,被左邻右舍疑为偷窃了钱财。如此这般,三天三夜,他们茶饭不思,寝席不宁,自此再也听不到他们的笑声了。

由此可见,有些时候,剥夺人生快乐的,与其说是刀兵想见,不如说是欲望圈套;耗尽我们生命的,与其说是重大的悲剧,不如说是琐碎的诱惑。人生一世,把我们弄得心灰意冷、精疲力竭的,有时并不是明火执仗的敌人,而往往是被名缰利索死死纠缠的我们自己。