

LIGONG JIAOGONG

理工教工

太阳底下最光辉的职业 人类灵魂的工程师



传递校园信息
搭建文化平台
弘扬先进事迹
记录平凡生活

创刊号

刊首寄语

岁月的河流细数着季节的轮回，不经意间，当多彩的秋天还在脑海中回味时，冬天的严寒悄然已至。在白雪皑皑、冰封大地之际，《理工教工》创刊号也已经与校内各位同仁会面了。在这里，《理工教工》谨向关心、支持工会工作的各位领导和全体教职工致以崇高的敬意和衷心的祝福！

《理工教工》是一份面向理工全体工会会员的刊物，本刊的宗旨是：“传递校园信息、搭建文化平台、弘扬先进事迹、记录平凡生活”。

资讯与故事已行走在路上，《理工教工》记录了理工人的身边人、身边事。这里有理工发展史上卓有建树者的事迹，也有今天还在为理工发展耕耘者的故事；这里有教学名师、劳动模范、三八红旗手等响亮的名字，也有在自己工作岗位上默默奉献者的颂歌；这里有教学、科研、管理的斐然成果，也有构建理工精神的理性思考；这里有生活的经验与乐趣，也有教工们汗洒赛场、团结拼搏的英姿。

《理工教工》还是一株稚嫩的小苗，需要我们理工人的呵护与爱护，希望大家的共同培育下，这棵记录理工人光荣与梦想、欢乐与汗水的幼苗能够茁壮成长。





■封面:2014 年教职工拔河比赛现场

创刊号

编委会

顾问:杨玉新
主任:赵永成
副主任:郭丽 徐秀英
委员:孟祥敏 杜丽明
关华 王宇飞
主编:王宇飞
责任编辑:王宇飞 杜丽明
关华
主办:
长春理工大学工会
本刊地址:
长春市卫星路 7089 号
邮编:130022
电话:0431-85582375
E-mail:gh@cust.edu.cn
网址:
<http://gh.cust.edu.cn/new>

内部刊物
赠阅交流

目录 CONTENTS

资讯专题

- 01 长春理工大学第六届教职工代表大会第九次(扩大)会议隆重召开
- 02 我校教师畅谈“社会主义核心价值观”
- 05 长春理工大学党的群众路线教育实践活动纪事
- 16 我校“十三五”及未来二十年科技产业发展规划工作正式启动
- 17 学校隆重举行庆祝第 30 个教师节表彰大会

校工会动态

- 18 校工会组织教职工参加 2014 年在职职工住院医疗综合互助保障
- 18 校工会举办教职工瑜伽、太极拳培训班
- 19 校工会举办 2014 年教职工拔河比赛
- 20 校工会举办 2014 年教职工钓鱼比赛
- 20 校工会、教职工围棋协会联合举办 2014 年围棋比赛
- 21 我校对抗松县万良镇苇芦村进行定点帮扶
- 21 校工会组织我校教师参加吉林省第二届高校青年教师教学竞赛
- 22 我校教代会执行委员会通过《长春理工大学集体合同》
《长春理工大学女教职工特殊权益保护专项集体合同》
- 22 校工会组织 2014 年暑期教职工疗养
- 23 校工会举办 2014 年教职工男子篮球、女子排球比赛
- 24 校工会举办 2014 年教职工书画摄影作品展
- 24 校妇委会组织单身教职工参加省直机关联谊会
- 25 校工会对教职工健康体检进行补助
- 25 校妇委会举办庆祝“三八”国际劳动妇女节女教职工接力赛
- 26 校妇委会举办“女大学生婚恋观与女性发展”知识讲座
- 26 校妇委会举办 2014 年女教职工定向越野赛
- 27 校妇委会举办“代理妈妈”趣味运动会
- 27 校妇委会、理学院联合举办“代理妈妈”十九周年暨交接仪式

基层活动

- 28 图书馆举办"庆两会·迎三八"体育文化节
- 28 离退休工作处举办中老年健康知识讲座
- 28 离退休工作处党委慰问部分生病退休职工
- 29 离退休工作处党委举办庆祝建党九十三周年红歌演唱会
- 29 马克思主义学院举办"三八"国际劳动妇女节徒步登山活动
- 30 外国语学院举办首届教工羽毛球赛
- 30 外国语学院教师发起为偏远地区学生募捐衣物活动
- 30 法学院举办"乒乓你我、共创辉煌"乒乓球大赛
- 31 法学院举办"羽你同行、快乐健康"羽毛球大赛
- 31 军体部开展第二届教师技能对抗赛比赛
- 31 计算机科学技术学院开展教工足球赛
- 32 学生工作部(处)举办辅导员素质拓展训练活动
- 32 学生工作部(处)开展减压工作坊活动

协会天地

- 33 工会寄语
- 33 校工会举行教职工文体协会授旗仪式
- 34 协会简介

会员风采

- 42 姜肇国同志入选第五批吉林省高层次创新创业人才引进计划
- 42 我校 3 名教师荣获第七届吉林省本科教学名师奖
- 42 我校 2 个教学团队被评为吉林省高等学校优秀教学团队
- 43 我校喜获 2014 年度国家社科基金青年项目 1 项
- 43 李丽娟教授荣获吉林省"三八红旗手"、长春市"巾帼十杰"称号
- 44 我校 12 项教学成果获第七届吉林省教学成果奖
- 44 我校教师聂洪光博士在国际顶级学术期刊《应用能源》上发表文章
- 44 姜会林教授受聘国防"973"项目技术首席专家
- 45 于化东校长当选长春光电信息产业协会副会长

- 45 张淑东教授荣获“全国高校思想政治理论课教师 2013 年度影响力”提名人物
- 46 姜会林教授荣获何梁何利基金科学与技术进步奖
- 46 外国语学院教师获吉林省第十届大学英语青年教师讲课大赛一等奖
- 47 翟庆洲教授受聘为美国《分析化学》期刊客座编辑
- 47 于化东校长被评为“吉林省劳动模范”
- 47 我校 2 名教师荣获 2014 年吉林省青年科技奖
- 48 吉林省第二届社会科学基金项目优秀成果评奖我校取得历史性突破
- 50 王延明同志被评为全省教育系统“六五”普法中期优秀工作者
- 50 张树仁教授被评为全国模范教师
- 51 我校在 2013 年度长春市《高校文明杯》竞赛评比中获多项荣誉
- 51 赫然教授被评为长春市首届“十大法治人物”

探索实践

- 52 高校教师职业倦怠原因与对策探析

人物故事

- 56 赤子丹心 中华之光
——记我校创始人、名誉校长王大珩院士
- 68 孜孜求索无尽头
——记校友、中科院院士杨雄里
- 70 铿锵玫瑰：爱在蓝天上
——记光电工程学院“潜心攻关”的李丽娟教授
- 73 用执著编织花样幸福
——记光电工程学院“执教有方”的教师刘冬梅
- 76 我校车辆服务中心员工贾友救助轻生女子

文苑

- 78 北师大访学记
- 81 梦想 坚持 快乐
- 83 感受蔚蓝色的洗礼——泸沽湖之旅



健康养生

- 86 运动,给了健康一剂良药
- 87 最适合秋季健身的运动有哪些
- 89 太极拳课堂
- 89 太极拳—益寿延年的保障
- 92 24 式太极拳动作图解
- 97 瑜伽课堂
- 97 瑜伽—使您的身心更健康
- 100 拜日式瑜伽体位法图解

生活常识

- 103 防地震安全知识
- 106 防雷电、暴雨天气安全知识

旅游常识

- 108 旅程计划篇
- 109 旅游购物篇
- 110 出门健康篇
- 112 四季出行篇
- 116 地域旅游篇

摄影作品欣赏

长春理工大学第六届教职工代表大会 第九次（扩大）会议隆重召开



3月14日，东区大学生文化活动中心内校标高悬，“志存高远、坚毅自强、知行合一、追求卓越”的条幅格外醒目，长春理工大学第六届教职工代表大会第九次（扩大）会议在这里举行。

学校领导骆孟炎、于化东、孙伟志、史国权、杨玉新、王清和、李丽出席会议并在主席台就座。大会实到代表193名，列席代表152名，特邀代表6名。校党委副书记、纪委书记杨玉新主持会议。

下午13时30分，大会在庄严的《国歌》声中开幕。校长于化东代表学校领导班子做了题为“持续推进内涵式发展，着力提升核心竞争力，加快特色高水平大学建设步伐”的工作报告。

报告总结了2013年学校在人才培养与教学建设、科技创新与学科建设、师资队伍建设与人事管理水平、对外交流与合作领域、党建与精神文明建设、保障能力与民生等方面取得的成绩，实事求是地指出了学校发展中存在的突出问题。在此基础上，报告明确提出了学校2014年工作的总体思路和2014年重点工作。

于化东校长将2014年学校的重点工作概括为“八个下工夫、打好五张牌”。“八个下工夫”，即在扎实开展教育实践活动上下工夫、在谋划学校长远发展上下工夫、在提升学科实力上下工夫、在提高人才培养质量上下工夫、在提高科技创新能力上下工夫、在师资队伍建设和开放办学上下工夫、在提高治理能力和水平上下工夫。“打好五张牌”，即打好特色牌，进一步提升核心竞争力；打好科技牌，主动服务地方经济发展；打好就业牌，着力提升学校美誉度；打好文化牌，进一步提升学校软实力；打好民生牌，努力增强师生员工的认同感和幸福感。他号召全体教职工发扬“踏石留印、抓铁有痕”的精神，以更加饱满的热情、更加昂扬的斗志、更加务实的作风，凝心聚力、开拓进取，脚踏实地、埋头苦干，全面推进学校各项事业快速发展，为实现建设具有鲜明特色的高水平大学的目标而努力奋斗。

校党委书记骆孟炎发表讲话。他对做好2014年工作提出四点要求：一是解放思想，破除惯性思维和观念障碍；二是超前谋划，不断提高战略思维能力；三是勇于突破，创造性地开展工作；四是重在落实，弘扬求真务实作风。此外，他强调学校党的群众路线教育实践活动下一步工作要高度重视、抓住重点、突出特色，务求取得实效。他希望，全体教职工始终保持强烈的事业心和责任感，以只争朝夕的精神状态，开拓进取、扎实工作，全面落实好2014年各项工作任务，在新的起点上开创学校事业新局面。

党的十八大报告用 24 个字高度概括了社会主义核心价值观的基本内容,从国家、社会、公民三个层面阐述了社会主义核心价值观的内涵。作为教育体系中的关键一环,高校在培育和践行社会主义核心价值观上具有特殊重要的作用。尤其是高校教师对社会主义核心价值观的理解,更直接关系到高校的德育水平和育人质量。我校教师是如何看待和理解社会主义核心价值观的呢?为此,我们采访了部分党政干部、思想教育工作者、一线教师,了解他们的观点和认识。

观点一:社会主义核心价值观是国家之心、社会之心、万众之心

机关党委书记李丽认为,在当前这个思想大活跃、观念大碰撞、文化大交融的时代,党的十八大凝练提出的 24 字社会主义核心价值观,就是国家之心、社会之心、万众之心。富强、民主、文明、和谐,是为国家立心,是国家走向强盛的引擎;自由、平等、公正、法治,是为社会立心,是社会走向文明的标志;爱国、敬业、诚信、友善,是为万众立心,是民众走向和谐的准则。培育和践行社会主义核心价值观,从大处说,是聚气强基固本,实现中

华民族伟大复兴的中国梦的需要;从小处说,是我们每个人立身存命发展,获得安定祥和幸福的需要。基于这样一种认识,机关党委以社会主义核心价值观为根本,明确了机关工作人员必须遵守的 48 字行为准则;结合创先争优活动,开展了理想信念教育、爱国爱校教育、党性党风教育等多项

主题实践活动;扎实开展党的群众路线教育实践活动,引导党员、干部特别是领导干部讲党性、重品行、做表率,为民、务实、清廉,自觉弘扬党的优良传统和作风。

观点二:高校思想政治教育要以社会主义核心价值观为指导

在学生工作部部长李岚冰看来,用社会主义核心价值观指导大学生思想政治教育创新工作,是高校思想政治教育工作者的重要课题和神圣使命。思想政治教育工作者要坚持以马克思主义为指导思想,贯彻教育原则、创新工作理念,努力促进工作水平的提高;要坚持用社会主义共同理想坚定学生的理想信念,培养忠诚于党的可靠接班人;要坚持以爱国主义为核心的民族精神作为大学生实现人生价值的精神动力,激励学生练就过硬本领,听从祖国和人民的召唤;坚持以改革创新为核心的时代精神作为祖国赋予大学生的历史使命,培养大学生的创新意识和能力;要坚持把社会主义荣辱观作为大学生的道德标准和行为准则,培养学生良好的道德品质和行为习惯,促进其思想道德素养和科学文化素质的协调发展。

理学院团委书记崔亮认

我校教师畅谈『社会主义核心价值观』

□田苗华

于英焕



为,对于高校德育工作而言,社会主义核心价值观具有根本的指导意义,将社会主义核心价值观教育融入到大学生日常的思想政治教育工作中,对解决青年学生面临的理想信念问题、自身发展问题、求职就业问题等都会起到事半功倍的作用。为此,理学院组织开展了感恩系列教育活动和志愿者系列活动,通过丰富多彩的活动形式对学生进行理想信念、品德意志的教育和引导,改变了枯燥乏味的理论学习,收到了良好的工作成效。

机电工程学院党委副书记兼副院长张海龙也有相似的观点,认为要将社会主义核心价值观教育渗透到思想政治教育的各个方面。要将其与学风建设结合起来,引导学生明确学习目的,端正学习态度,提高学习效果,增强成才意识;与学生行为养成结合起来,通过“三查”等工作,培养学生良好的日常行为规范,营造良好的育人氛围;与公益活动结合起来,鼓励学生积极参与志愿活动,着力培养学生服务他人、奉献社会的意识;与校园文化建设结合起来,培养学生诚实守信、尊重他人、礼貌待人,让文明礼仪的花香飘满

校园。

观点三:培养和践行社会主义核心价值观要切合实际

校团委副书记王超认为,社会主义核心价值观教育不能硬搬理论、强行灌输,否则,非但达不到预期效果,还有可能让学生产生逆反心理。因此,校团委在传统理论学习的基础上,创新性地加入了企业拓展内训模式,利用贴近学生的方式,潜移默化地解读社会主义核心价值观。在内训课程和活动设置中,坚持先进性与广泛性的统一,坚持弘扬中,坚持弘扬主旋律与形式多样化的统一,坚持提高校园文化品位与提高活动参与者接受水平的统一,让广大学生在娱乐和享受中受到应有的教育和启发,培养对社会主义核心价值观的自觉认同。

马克思主义学院形势政策与公选课教研室主任温皓认为,在党的发展历程中,共同的价值观始终是组织的灵魂所在,让我们的党战胜了各种各样的挫折与挑战。站在新的历史时期,党提炼出了社会主义核心价值观,与时俱进地喊出了最能代表人民心声的口号,极大地鼓舞和激励着每一个中华儿女。

然而,我们更要认识到,只有在提炼的基础上,贴近实际地采取建设举措,才能够使之真正地内化于心,外化于行,成为有效提升国家软实力的战略支点。

计算机科学技术学院团委书记宋子祥认为,建设社会主义核心价值观体系,必须通过长期开展思想政治主题教育实践活动,培养青年学生良好的思想道德品质;通过搭建文化活动平台、创新活动内容和形式,引导青年学生在校园文化建设中奋发有为;通过开展优秀毕业生报告会、学习经验交流会等大力宣传先进人物事迹,使青年学生明是非、知荣辱、讲文明、树新风,在潜移默化中自觉接受和践行社会主义核心价值观。

观点四:“爱国、敬业、诚信、友善”是践行社会主义核心价值观的基础

电子信息工程学院党委书记张雪红的着眼点是教师。她认为,社会主义核心价值观对公民价值准则进行了凝练,尤其对学历层次高、视野开阔、思想活跃的高校教师提出了更高的要求。高校教师必须率先垂范,强化自身的师德建设,把自己的教师涵养、品行、学识融入到教

书育人的各个环节,树立优良的教师形象,成为践行社会主义核心价值观的参与者、引导者、急先锋。

文学院党委副书记兼副院长李文立认为,对于大学生而言,不爱国就不能奉献社会,不笃学就不能成长成才,不诚信就不能赢得尊重,不友善就不能汇聚人心。现如今,一些学生缺乏理性爱国的精神、专业学习的热情、坚守诚信的勇气、与人为善的胸怀,所以,社会主义核心价值观体系的建立必须从这几个方面抓起。

图书馆党委书记兼常务副馆长李伟从实际工作出发,认为践行社会主义核心价值观的最直接方式就是

“敬业”。图书馆是传播先进文化的重要阵地,提供的服务直接影响全校师生的意识形态和价值观念,在社会主义核心价值观的形成和建设过程中具有特殊的地位和作用。因此,图书馆馆员要爱岗敬业、无私奉献,不断改进读者服务工作,创新服务模式,提高服务水平。

综上所述,对于社会主义核心价值观,我校教师的理解侧重点有所不同。既有宏观意义上的理论阐述,又有微观意义上的佐证分析,既有深刻的理解和体会,又有中肯的意见和建议。但对于培育和践行社会主义核心价值观的重大意义,大家却达成高度共识:社会主义核

心价值观是正确认识和改造世界、完善人生旅程的强大的思想武器和理论指南;只有大力培育和践行社会主义核心价值观,才能形成巨大的价值共识和思想共鸣,才能让个人、集体、国家的利益协调一致,实现中华民族伟大复兴的中国梦。

培育和践行社会主义核心价值观是一个复杂的系统工程,需要我们在正确认识的基础上,不断深化、反复探索,发挥主动精神和自律精神,从我做起,从现在做起,只有这样,社会主义核心价值观才能真正落到实处,共同价值标准才能真正铸就。



长春理工大学党的群众路线教育实践活动纪事

长春理工大学党的群众路线教育实践活动正式启动



根据中央的要求和省委的安排,作为第二批党的群众路线教育实践活动(以下简称“教育实践活动”)开展单位,学校于2月23日召开党的群众路线教育实践活动动员部署大会,标志着学校教育实践活动正式启动。

会议在东区图书馆报告厅举行。省委督导组组长、省高校工委副书记、省教育厅副厅长席岫峰,督导组成员吉林教育杂志社副总编韩凤山、省委组织部人才工作处副主任

科员黄波,我校全体党政领导,党委委员、纪委委员,中层干部,教授代表,校党代会、教代会代表,正校级老同志和近5年退出领导岗位的副校级老同志,校内各民主党派负责人共三百余人参加。

会议由校长于化东主持。校党委书记骆孟炎首先发表动员讲话,就学校贯彻中央和省委有关文件精神,组织开展好教育实践活动谈了三点意见:一是站在战略高度,立足学校发展,深刻领会开展党的

群众路线教育实践活动的重大意义;二是把握总体要求,明确工作重点,扎实推进我校教育实践活动深入开展;三是加强组织领导,强化工作措施,确保教育实践活动取得实效。

席岫峰代表督导组对我校党委高度重视教育实践活动予以充分肯定。并传达了省委开展第二批教育实践活动的主要精神和基本要求:一是深刻领会,准确把握全省第二批教育实践活动的基本要求;

二是高度重视,以强烈的政治责任感抓好第二批教育实践活动;三是从严务实,指导督导好第二批教育实践活动。

校党委副书记、纪委书记杨玉新对学校教育实践活动进行具体工作部署。她要求,学校教育实践活动在学习教育、听取意见环节,要抓好启动部署,强化学习教育,听取群众意见;在查摆问题、开展批评环节,要找准查实突出问题,开好民主生活会

和组织生活会;在整改落实、建章立制环节,要深入整改落实,健全落实制度规定。

最后,于化东强调,开展党的群众路线教育实践活动是当前学校各级党组织和全体党员干部首要的政治任务,也是推动学校科学发展、跨越发展的重要契机。学校领导班子和广大党员干部要深刻领会教育实践活动的重大意义,严格按照督导组的意见和要求,紧密依靠全校师生群众,结合学校发展和

工作实际,积极查找并解决自身和学校发展中面临的问题,落实好教育实践活动各项部署,不断增强推动学校事业发展的责任感、使命感和紧迫感,科学谋划,凝心聚力,加快推进特色高水平大学建设步伐。

与会人员还对学校领导班子、班子成员进行了民主评议,评议表由省委督导组回收汇总。



学校 2014 年中层干部培训班圆满结束

学校党的群众路线教育实践活动自 2 月 23 日启动以来,学校党委积极谋划,扎实开展,结合工作实际,于 2 月 24 日至 26 日举办了为期三天的中层干部培训班。

本次中层干部培训班主要完成了 3 项学习内容:24 日,学校领导结合各自分工,先后做专题辅导报告。校党委书记骆孟炎、校长于化东分别以“高校干部队伍建设”“当前高等教育发展形势与长理工未来发展”为题,分析了学校发展面临的形势和机遇,概括了学校的发展思路和发展战略,明确了未来一个时期学校的发展目标及工作重点。25 日,校党委邀请校

外专家学者,深刻解读党的群众路线教育实践活动和习近平总书记系列重要讲话精神。吉林大学韩喜平教授从“群众路线概念的解释”“充分认识党的群众路线教育实践活动的必要性”等五个方面,深入阐述了教育实践活动的历史逻辑和启示。吉林省委党校副校长周知民教授以“凝聚力量和攻坚克难的科学指南——学习习近平总书记系列重要讲话的体会”为题,阐述了学习习近平总书记系列重要讲话的重大意义,分析了习近平总书记系列重要讲话的核心内容,主张融会贯通、学以致用,将习近平总书记的思维变成我们

的工作思维。26 日,学校党政机关单位负责人结合学习内容和部门实际,就本单位工作设想及安排进行交流发言。教务处、研究生院、科学技术处、国际交流与合作处、就业创业指导中心等 20 个单位的负责人,分别就 2014 年的本科教学、研究生培养、科研管理、国际交流、大学生就业创业等工作思路展开论述。

本次中层干部培训班学习内容丰富,既有理论解读,又结合实际工作,为进一步开展党的群众路线教育实践活动奠定了坚实的思想基础。



学校召开学习弘扬焦裕禄精神践行 “三严三实”要求座谈会

为认真贯彻落实习近平总书记关于学习焦裕禄精神及“三严三实”系列重要讲话精神，高标准高质量推进我校党的群众路线教育实践活动，4月25日，学校在东区第一会议室召开学习弘扬焦裕禄精神，践行“三严三实”要求座谈会。

校党委书记骆孟炎，部分党政机关单位负责人、教学单位院长、党委书记、副书记、系主任、团委书记等20余人参加座谈会。会议由骆孟炎主持。与会同志纷纷畅所欲言，结合工作实际畅谈认识和体会。

光电工程学院院长付跃刚表示，“三严三实”要求是党的群众路线教育实践活动的精髓，从自身工作实际来讲，就是要做到心系学生、心系教师。在教育实践活动调研中，进一步了解到学生培养过程中存在的诸多困难，深刻认识到对于存在的问题要真正做到思想上重视、解决上落实，切实把提高学生

能力和水平落到实处。

马克思主义学院院长张淑东谈到，学习焦裕禄精神，一是要以焦裕禄为榜样，不断提高自己的思想政治水平，坚定理想信念，使学生在老师的感召下，真正做到以社会主义核心价值观武装头脑，坚定社会主义理想信念；二是要学习焦裕禄无私奉献的精神，在工作中摆正态度，爱岗敬业，无私奉献，形成积极向上的工作氛围；三是要学习焦裕禄在工作方法上不断探索，不断创新，依靠群众、相信群众，踏实做事。

文学院党委书记于银龙认为，学习焦裕禄精神、践行“三严三实”要求为党员干部树立正确的政绩观、群众观、权力观和道德观指明了方向，对党员干部为官从政提出了明确要求，要以焦裕禄为榜样，时刻严格要求自己，把群众当亲人、当长辈，对事业执著、负责任，对同事团结爱护，在困难面前敢于担当、勇于担当。

党委组织部部长杨光说，中央在党的群众路线教育实践活动中提出学习焦裕禄精神和践行“三严三实”要求，具有很强的指导意义。我们学习焦裕禄精神，就是要学习他对自己、对子女、对同事、对干部的严格要求，学习他为民创业务实的精神，严格践行“三严三实”要求，把干部工作做细做实，真正让人民群众满意。

经济管理学院团委书记杨永鑫将对教育实践活动进行的思考总结为“我是谁、谁赋予我权利，哪些事能做、哪些事不能做，开展工作是为了谁、我该怎么做”。作为一名辅导员，要不断加强自身道德修养，对待学生要有“磨破嘴、走断腿”的精神，对学生关心、关爱，全心全意为学生服务。

结合新时期“践行焦裕禄精神的好校长”张伟同志的先进事迹，机关党委书记李丽表示，焦裕禄和张伟的精神教育指导我们，党员干

部要有积极乐观的人生态度,在面对困难时要有百折不挠的精神,勇于担当,对人民群众充满大爱之心。

纪检监察办公室主任赵明、电子信息工程学院党委书记张雪红、法学院党委书记徐国忱、生命科学技术学院党委书记蔺福军都认为,深入学习弘扬焦裕禄精神、践行“三严三实”要求,党员

干部要自觉加强党性修养,推动学校教育实践活动取得实效。

骆孟炎充分肯定了与会同志的学习体会,重点强调:一是坚持问题导向,二是加强师德师风建设,三是进一步加强管理,四是关爱学生,五是领导干部要不断提升思想境界。他指出,学习焦裕禄精神、践行“三严三实”要求,

关键是要加大对干部思想作风问题的查摆力度,真正把问题收集上来,把解决问题落到实处。党员干部要切实做到勤于学习、善于反思、有责任感、严格自律、有奉献意识,关心群众、爱护群众,把群众满意作为检验党的群众路线教育实践活动成果的唯一标准。



学校召开党的群众路线 教育实践活动专项整治工作会

为落实学校党的群众路线教育实践活动“专项整治工作方案”的总体要求,进一步推动教育实践活动深入开展,解决部分师生广泛关注、带有共性、影响面广的突出问题。5月22日,学校党的群众路线教育实践活动专项整治工作会在办公楼第二会议室召开。学校领导骆孟炎、于化东、史国权、李延忠、杨玉新、王清和、李丽、张宏,及各基层单位党政负责人参加会议。

校长于化东主持会议。校党委副书记、纪委书记杨玉新就学校整体专项整治工作进行了全面部署。学校将围绕联系群众、深

入基层不够等13个方面开展专项整治工作。杨玉新明确了各专项整治工作的牵头领导和牵头部门,并强调指出,各牵头部门要针对每一项专项整治工作制定详细的实施方案,分解任务,落实责任。学校督察组将定期对专项整治工作进行督察,确保专项整治工作的顺利进行。

副校长王清和就厉行节约、反对浪费,校园环境及安全专项整治工作;总会计师李丽就“三公”经费及“小金库”专项整治工作;副校长张宏就科研经费管理专项整治工作分别进行了详细部署。

我校领导班子圆满完成党的群众路线 教育实践活动基层调研工作

自学校开展党的群众路线教育实践活动以来,我校党委高度重视,精密部署,力求活动取得实效。按照中央相关文件要求和《长春理工大学深入开展党的群众路线教育实践活动实施方案》总体时间表,我校领导班子全体成员集体进行了基层调研。经过2个月的实地走访考察,调研活动于日前圆满结束。

校领导班子成员集体调研的目的是为解决“四风”和不落实突出问题、关系师生群众切身利益问题和联系服务群众“最后一公里”问题,切实改进工作作风,同时,进一步了解学校

各方面情况和存在问题,做好2014年学校各项工作。

此次调研,在相关职能部门负责人的陪同下,校领导班子共计走访调研21个基层单位,包括全部教学单位,重点实验室等部分科研机构,图书馆等部分教辅单位,后勤处等部分职能部门。调研中,校领导班子深入基层、深入群众,充分了解群众所思所想。切实做到真听真看真查真改,以解决问题的实际成果取信于广大师生,凝聚力量,推动发展。

学校党的群众路线教育实践活动进入第二环节

按照学校党的群众路线教育实践活动整体规划部署,经过三个多月的活动开展,我校党的群众路线教育实践活动学习教育、听取意见环节取得了阶段性成果。

6月13日,学校党的群众路线教育实践活动第一环节总结汇报会暨第二环节工作布置会在东区办公楼第二会议室召开,标志着学校查摆问题、开展批评环节活动正式启动。

校党委书记骆孟炎,党委副书记、纪委书记杨玉新,学校教育实践活动办公室全体成员、各基层党委(党总支、直属党支部)书记参加会议。

会议由党委组织部部长、统战部部长杨光主持。机关党委、理学院、光电工程学院等15个基层单位分别汇报了本单位教育实践活动第一环节工作的开展情况、特色做法及存在的问题与改进思考。

杨玉新首先对各单位活动开展情况进行简要总结和评价。她指出,各单位在学习教育、听取意见、边学边改等方面都能够按照要求稳步推进,做到推进有序,注重实效,边学边改。她也实事求是地指出了仍需要进一步解决的问题。

随后,杨玉新重点对下一阶段查摆问题、开展批评环节的工作进行了具体部署。一要进一步找准查实突出问题,对照“四面镜子”和“三严三实”要求,深入查找“四风”方面存在的问题;二要深入开展谈心交心活动,既要肯定成绩,又要指出问题和不足,敞开心扉、以诚相见,增加共识、增进团结;三要认真撰写领导班子和成员的对照检查材料,书记主持起草领导班子对照检查材料,处级党员领导干部要自己动手撰写个人对照检查材料;四要开好专题民主生活会,通过积极健康的思想斗争,真正找出自身的

问题,清洗思想和行为上的灰尘,既解决实际问题,又解决思想问题,真正达到“团结——批评——团结”的目的,切实把民主生活会开出高质量、高水平;五要继续坚持边查边改,立说立行、即知即改,以“钉钉子”精神有效解决突出问题,让师生看到实实在在的活动成果;六要开好专题组织生活会,基层党组织要以党支部为单位,召开一次专题组织生活会,认真进行批评和自我批评。

骆孟炎发表讲话。他对各基层党委(党总支、直属党支部)第一环节的工作给予充分肯定,对下一阶段的工作提出了五点意见:一是坚持问题导向,真查真改。他说,开展教育实践活动,最终要落实到解决问题上来,如果不解决问题,本身就是形式主义。他强调,解决问题,关键要做到6个“要”,即要有具体目标,要有具体措施,要有具体负责

人,要有时间节点,要有检查评估,要有监督和问责。二是坚持为群众服务,把握活动的方向。学校最大的群众主体是学生,要关注学生,听一听学生怎么说,问一问学生有哪些想法,看一看学生要解决哪些问题。要通过进教室、进食堂、进宿舍的“三进”活动,把学生关注的问题作为优先问题解决。三是开好民主生活会。要写好对照检查材料,把问题找出来,把根源找出来;会前充分谈话,要红脸出

汗,不回避问题;民主生活会要坚持党内政治生活的严肃性,坚决反对好人主义、庸俗主义,不放空炮、不放哑炮,要真正开展工作,彼此坦诚。四是加强领导、强化督导、注重引导。班子成员要统一思想,高度重视,把活动抓在手上,责任扛在肩上;督导工作要克服疲惫思想,坚持质量第一,从严把关。他强调,宣传工作要有阵地意识,要善于谋划,要有目的性,要起到鼓舞的作用,多树立典型,传

播正能量。五是坚持两手抓,两不误,两促进。各学院一定要把活动和工作结合起来,推进工作的开展,也是教育实践活动的一个基本要求。

最后,杨光要求各基层党委(党总支、直属党支部)认真领会、迅速行动,贯彻落实好学校党委的要求,以对事业发展高度负责的态度,把第二环节的各项工作抓实抓好。



学校召开党的群众路线教育实践活动整改工作推进会



为进一步巩固党的群众路线教育实践活动成果,总结前一段时期整改工作,确保教育实践活动整改落实工作取得实效,7月3日,学校党的群众路线教育实践活动整改工作推进会在办公楼第一会议室召开。校党委书记骆孟炎,党委副书记、纪委书记杨玉新及相关职能部门负责人参加了会议。

会议由杨玉新主持。学校办公室(机关党委)等17个职能部门负责人分别就本部门承担的13项专项整治任务和学校第一批问题清单中的51个问题的整改完成情况进行了汇报。

听取汇报后,骆孟炎发表

讲话。他首先肯定了几个月来各职能部门在整改工作中所做的努力和取得的成绩,并对影响推进速度的问题,归纳为三方面内容:一是问题整改中涉及多个部门、责任有交叉的,推进的速度慢;二是问题整改中需要资金支持的,推进的时间慢;三是问题整改中存在惯性思维的,影响了整改进度。这三方面问题的解决需要进一步加强沟通协调、在研讨基础上筹集资金、在工作方法上拓宽思路。

随后,骆孟炎对整改工作及下一步群众路线教育实践活动的开展提出五点意见:一是继续坚持问题导向,推进活动发展。二是对问题的整改要

盯紧抓实。三是坚持服务群众。把服务群众作为转变机关干部思想作风的根本出发点,全力做到让教职工满意。四是开好专题民主生活会。五是坚持做到两手抓、两不误、两促进。全体教职工要将本职工作与教育实践活动紧密结合,统筹兼顾,合理安排。

杨玉新在总结讲话中充分肯定了各职能部门在整改落实工作中所做出的努力和取得的成绩,要求各部门负责人要严格按照骆孟炎书记讲话的要求,以只争朝夕的精神,切实负起责任,做好沟通协调,不断创新工作思路,推进整改任务圆满完成。

学校举办庆祝建党 93 周年暨 “践行群众路线 重温入党誓词”主题党日 活动

7 月 1 日,为庆祝中国共产党成立 93 周年,我校在相国影城隆重举办“践行群众路线 重温入党誓词”主题党日活动。学校领导骆孟炎、史国权、杨玉新、王清和、李丽,各基层党委书记、副书记,机关职能部门党员负责人及党员代表参加活动。

党委副书记、纪委书记杨玉新宣布活动开始后,与会党员齐声合唱《国际歌》。随后,全体党员面对鲜红的党旗,举起右臂,齐声宣誓,重温入党誓词,庄严向党承诺践行群众

路线的坚定决心。

宣誓结束后,杨玉新发表讲话。她指出,此次重温入党誓词活动,就是希望党员干部不要忘记中国共产党 93 年所走过的波澜壮阔、艰苦卓越的风雨历程;不要忘记在中国共产党领导下中国发生的翻天覆地的变化;不要忘记今天的幸福生活是无数革命先烈的和一代代共产党人抛头颅、洒热血,前赴后继,英勇奋斗,用鲜血和生命,用青春和汗水换来的;更不要忘记我们入党时的铮铮誓言和尚未实现的人类

最美好的理想追求。

最后,与会党员共同观看了电影纪录片《永远的焦裕禄》。影片以焦裕禄同志的生平为主线,采用现实和历史时空交错的记录手法,通过焦裕禄生前的领导、同事、帮助过的群众、子女,以及作家、学者的动情讲述,回顾了焦裕禄同志在河南省兰考县 475 天、在洛阳矿山机器厂 9 年忘我工作的感人故事。影片资料翔实、细节突出,情真意切、感人至深,使在场党员深受教育和启迪。

学校召开领导班子专题民主生活会

按照省委统一部署和学校党的群众路线教育实践活动总体安排,经省委督导组同意,7 月 22 日,我校领导班子召开了教育实践活动专题民主生活会。会议以为民务实清廉为主题,按照“照镜子、正衣冠、洗洗澡、治治病”的总要求,聚焦“四风”和不落实等突出问题,紧密联系思想和工作实际,认真对照检查,深刻剖析根源,以整风精神开展批评和自我批评,进一步明确了努力方向和改进措施。

省委督导组组长、省高校工委副书记、省教育厅副厅长席岫峰,督导组副组长、省纪委驻省科技厅纪检组副组长、监察室主任吴俊华,督导组成员吉林教育杂志社副总编辑韩凤山、省委组织部干部二处副主任科员黄波,

省委组织部干部五处主任科员刘康勇到会指导并全程出席会议。会议由学校党委书记骆孟炎同志主持。

席岫峰代表省委督导组对本次专题民主生活会进行了点评。他指出,民主生活会是教育实践活动的重点,但不是终点。解决“四风”问题,还需要付出长期艰苦的努力。

骆孟炎代表学校领导班子郑重表态,将以本次民主生活会作为加强党性锻炼、改进作风的新起点,认真贯彻落实中央和省委的部署要求,按照督导组提出的指导意见,坚决做到思想改造不放松,党性锻炼不放松,纪律约束不放松,对照检查不放松,整改落实不放松。

学校召开党的群众路线教育实践活动总结大会

10月21日,长春理工大学党的群众路线教育实践活动总结大会在东区图书馆报告厅隆重召开。会上传达了中央和省委教育实践活动总结大会精神,全面总结了我校教育实践活动开展以来所取得的成果和经验。

省委第十一督导组组组长、省高校工委副书记、省教育厅副厅长席岫峰;督导组副组长、省纪委驻省科技厅纪检组副组长、监察室主任吴俊华;督导组成员、吉林教育杂志社副总编辑韩凤山、省委组织部干部二处副主任科员黄波出席大会。

学校党政领导,党委委员、纪委委员,中层干部,教授代表及学校党代会、教代会部分代表,正校级老同志和近5年退出领导岗位的副校级老同志,校内各民主党派负责人近300人共同参会。大会由校长于化东主持。

校党委书记骆孟炎代表学校党委作党的群众路线教育实践活动总结讲话。他在

回顾总结我校教育实践活动取得的主要成果时指出,学校教育实践活动以学习教育、听取意见为基础,以查摆问题、开展批评为关键,以整改落实、建章立制为根本,一个节点一个节点扎实推动,一个问题一个问题跟进解



决,活动进展有序、扎实深入,达到了预期目的,取得了丰硕成果。一是党员、干部的理想信念更加坚定,宗旨意识显著增强;二是“四风”突出问题得到有效解决,工作作风切实转变;三是全心全意为师生办实事、解难题,改善民生显见成效;四是以转作风改作风为重点建章立制,制度体系更加完善;五是以教育实践活动促中心工作,学校发展步伐继续加快。

他强调,学校教育实践活动赢得了师生员工的充分认同,得到了省委和教育部的充分肯定,作为全国6所地方高校之一,在教育部召开的地方高校教育实践活动推进工作座谈会上作了交流发言。《中国教育报》、《吉林日报》、吉林电视台、新华网等多家媒体85次报道我校活动开展情况并给予了积极评价。

席岫峰代表省委督导组对学校开展教育实践活动做出了总体评价。他指出,长春理工大学党的群众路线教育实践活动主要有三个特点,一是坚持把学习贯彻始终,以知促行,为开展教育实践活动打下了坚实的基础;二是坚持开门搞活动,深入查找“四风”问题,认真开展批评与自我批评;三是树立问题导向,坚持边学边查边改,扎实推进整改落实工作。他对我校教育实践活动给予了充分肯定,认真扎实,深入细致,质量很高,效果很好。他同时总结了学校取得

突出成绩的主要因素，即党委担负主体责任，校领导率先垂范；精心严密组织，体现了认真和从严的要求；统筹好教育实践活动和日常工作两手抓，做到了两不误、两促进。

围绕巩固和扩大教育实践活动成果，席岫峰代表督导组对我校提出五点建议。一是要认真贯彻落实党要管党、从严治党要求，严格落实党委抓党建的主体责任；二是要发扬“钉钉子”精神持续抓好整改落实，巩固和扩大

教育实践活动成果；三是要坚持思想建党和制度治党紧密结合，不断提高学校党建工作的科学化水平；四是要深入抓好基层党组织和党员队伍建设，不断夯实基层基础工作；五是要坚持从严治党 and 推动发展两手抓、两手硬，不断开创学校事业发展新局面。

于化东发表总结讲话。他要求，学校各级党组织、广大党员干部和师生群众要认真贯彻落实学校党委的部署和要求，切实加强学校党建

工作，把教育实践活动中形成的好作风保持下去，把建立健全的规章制度有效运转起来，进一步巩固和扩大教育实践活动成果，以更加高昂的热情、更加振奋的精神和更加扎实的工作投入到学校改革发展的事业中，为学校又好又快发展做出新的贡献。

在总结大会上，与会人员对我校领导班子和班子成员开展教育实践活动情况进行了民主评议。

我校科技产业 发展规 划工 作正 式启 动

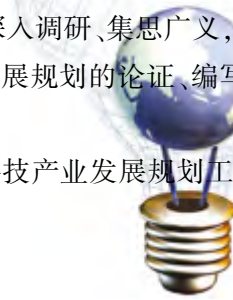
6月16日，学校在东区办公楼第二会议室召开“十三五”及未来二十年科技产业发展规划工作启动暨布置会，校长于化东、副校长张宏出席会议，各学院院长、科研副院长及科研机构负责人参加了会议。

会议由张宏主持。于化东在会上发表讲话，他强调，“十三五”及未来二十年科技产业发展规划工作要具有前瞻性、科学性、可持续性，要高度重视自主创新能力提升、领域拓展和学科交叉，努力建设大光电子学科体系，为国家建设、国防安全和地方经济社会发展做贡献。

张宏对我校“十三五”及未来二十年科技产业发展规划总体工作方案做了详细部署，并宣布了“十三五”和未来二十年科技产业发展规划领导小组、工作组和顾问组人员名单。

会议要求各学院及科研机构认真组织、深入调研、集思广益，做好本单位的“十三五”和未来二十年科技产业发展规划的论证、编写、制定工作。

此次会议的召开标志着学校“十三五”科技产业发展规划工作正式启动。



学校隆重举行庆祝 第 30 个教师节表彰大会



在第 30 个教师节即将到来之际,学校 9 月 9 日下午在东区大学生文化活动中心召开大会,表彰一年来在教学、科研、管理、服务工作中涌现出来的先进集体和先进个人。

学校领导骆孟炎、于化东、史国权、杨玉新、王清和、李丽、张宏,及全校千余名教师代表参加会议。会议由副校长史国权主持。

在庄严的国歌过后,大会表彰了一年来我校受上级部门表彰奖励的先进集体和先进个人,校第十届教学名师、青年教学标兵,2013 年度校先进集体、先进工作者,学

生工作先进集体、优秀辅导员等。在欢快的乐曲中,校领导为受到表彰的先进集体和个人代表颁发荣誉证书。

校长于化东发表讲话。他首先代表学校党政领导班子,向全校教职员工致以节日的问候,向受到表彰的先进集体和个人表示热烈的祝贺,向全校教职员工的辛勤劳动表示衷心的感谢和崇高的敬意。在简要回顾了学校在过去一年里取得的主要成绩的基础上,他结合《中国教育报》正在开展的“教师的价值是什么”“今天我们应该怎样做教师”主题讨论,畅谈了自己的感想,对全校教师提

出五点希望:带头弘扬和践行社会主义核心价值观;着力提高自身综合素质,特别是指导学生实践的能力;着力提高科学研究能力,特别是从事基础科研的能力;着力提升解决实际问题的能力,走向社会、深入实践,关注形势、了解需求,发现问题、寻求合作;着力提升国际视野和国际交流能力。

最后,于化东饱含深情地说,我们承担着教书育人的神圣使命,就应该努力做师德师风的表率、教书育人的楷模、教学科研的专家,像习近平总书记要求的那样,甘当人梯,甘当铺路石,以人格魅力引导学生心灵,以学术造诣开启学生的智慧之门,让想跑的人跑得更快,让不想跑的人奔跑起来。全场顿时报以一片热烈的掌声。

材料科学与工程学院卢利平教授、文学院彭岩同学作为师生代表先后在会上发言。

校工会组织教职工参加 2014 年在职职工住院医疗综合互助保障

近日,校工会组织我校教职工参加 2014 年在职职工住院医疗综合互助保障,全校共有 1309 人参保。

在职职工住院医疗综合互助保障是由中国职工保险互助会推出的一种非营利性的职工互助保障,具有缴费低、针对性强、保障待遇高、覆

盖面广的特点,尤其适用于广大中低收入的职工群体,是工会组织以人为本,为职工排忧解难而兴办的一件好事实事。目前,我市在职职工住院医疗综合保障待遇是以城镇职工基本医疗保险统筹基金支付额为基数,按个人自负比例报销其 70%。

一直以来,校工会把开展在职职工住院医疗综合互助保障工作,作为工会组织为职工办的实事来抓。在各基层工会的积极宣传和发动下,教职工纷纷参保,并从中受益。2013 年,在参保的 1434 人中,共计 171 例获得赔付,受益金额为 143281 元。

校工会举办教职工瑜伽、太极拳培训班

4 月 16 日,校工会举办的第一期瑜伽、太极拳培训班分别在东区体育馆和网球场开班,共有 60 余名教职工参加培训。

培训班根据参训学员的实际情况制定详细的课程训练计划,并聘请军体部教师担任指导教师,为参训学员示范、讲解、指导。

本次活动是校工会践行“普及、普惠”工作理念的一项重要内容,旨在使广大教职工掌握一种健身技能,提高教职工关心自我健康和主动健身意识,丰富教工业余文化生活。培训将分期、分部门进行,每期培训班历时五周,共 10 课时,确保全校瑜伽、太极拳爱好者均有机会参加培训。



教工们学习太极拳



教工们做瑜伽练习

校工会举办 2014 年教职工拔河比赛

为丰富教职工业余文化生活,激发参与体育活动的积极性,校工会于近日举办了 2014 年教职工拔河比赛。

来自全校各基层单位的 15 支队伍共 200 余名教职工参加。本次比赛各队参赛人数为 15 人,其中男教工 8 名、女教工 7 名。比赛采用淘汰制。经过 5 月 7 日和 9 日两天 13 场的激烈角逐,理学院代表队和机电工程学院代表队脱颖

而出进入决赛。

5 月 16 日,决赛在东区第一篮球场开战。校党委副书记、纪委书记杨玉新也来到现场为队员们加油打气。随着裁判长的一声哨音,比赛正式开始。霎时间,呼喊声、加油声一浪高过一浪,两队队员个个铆足了劲,使尽浑身力气,紧握绳子,争取胜利,热烈的气氛感染了现场观看的每个人。经过激烈较量,最终理学院代表

队力胜一筹荣膺冠军,机电工程学院代表队荣获第二名,机关联队、生命科学技术学院代表队位列第三、四名。

杨玉新为获胜代表队颁奖并发表讲话。她指出,此次拔河比赛促进了教师之间的良好互动,加深了彼此的友谊,希望广大教职工能够将这种团结协作、顽强拼搏的精神同样投入到工作中,取得更优秀的工作成绩。



校党委副书记、纪委书记杨玉新与冠军队伍合影

校工会举办

2014 年教职工钓鱼比赛



6月28日,长春理工大学2014年教职工钓鱼比赛在风景优美的新立城湖畔举行,来自全校各部门的50多位钓鱼爱好者在此挥竿逸情,休闲竞技,品味收获。

比赛现场,选手个个精神抖擞,兴致高昂。经过抽签进入钓位,一声令下,50多根钓竿先后抛向水面。选手们各自施展垂钓绝技,一时间,各色钓竿上下舞动,不时传来上钩鱼儿的拍水声和选手在鱼儿“侥幸”脱钩后的惋惜声,场面热闹非凡。

经过4个小时的激烈角逐,计划财务处杨国、保卫处付波、后勤处刘刚荣获一等奖;离退休工作处刘凡、计划财务处张长山、后勤处郅东平获得二等奖;后勤处姚庆斌、机电工程学院纪思国、信息化中心刘晓杰、理学院陈新邑获得三等奖。比赛结束后,校工会常务副主席赵永成为获奖者颁奖。

本次钓鱼比赛的举办,进一步丰富了教职工的业余文化生活,增进了各部门之间的沟通与交流。



校工会、教职工围棋协会 联合举办 2014 年围棋比赛



7月2日,由校工会主办、教职工围棋协会承办的2014年长春理工大学围棋比赛在东区3教707教室举行,全校30余名围棋爱好者参赛。

比赛采取积分循环制进行,选手们沉着冷静、运筹帷幄,赛出了风格,赛出了水平。经过一天5轮次的激烈角逐,经济管理学院关路荣获冠军,机电工程学院李一全获得亚军,计算机科学技术学院赵建平获得季军。

本次围棋比赛的举办,丰富了教职工的业余文化生活,增进了教职工之间的棋艺交流。

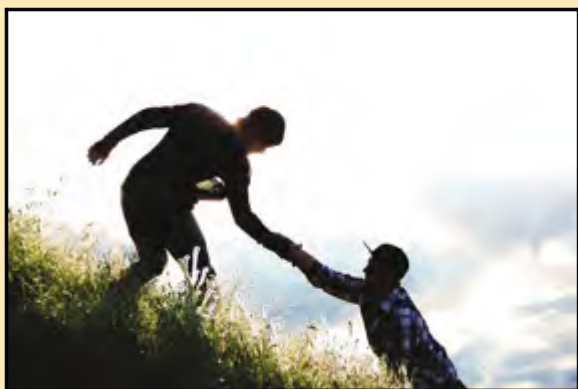


日前,根据《吉林省贯彻落实<中国农村扶贫开发纲要(2011-2020年)>实施意见》的精神和全省继续实施新农村建设“千村示范、万村提升”工程的部署,校工会常务副主席赵永成带领校工会全体成员对帮扶单位——抚松县万良镇苇芦村进行实地考察,并与当地政府领导深入探讨研究,决定为苇芦村建设篮球和乒乓球场地,丰富当地村民的文

化体育生活。

赵永成表示,未来三年,长春理工大学将继续履行社会责任,发挥教育资源优势,在计算机软件开发、专业技术咨询服务以及文化、科技、卫生“三下乡”等方面开展好定点帮扶工作。同时,希望苇芦村加强与学校的沟通和交流,进一步推进社会主义新农村建设。

我校对抚松县万良镇苇芦村
进行定点帮扶



校工会组织我校教师参加 吉林省第二届高校青年教师教学竞赛

6月21日、22日,校工会组织我校教师参加由省总工会、省教育厅联合举办的吉林省第二届高校青年教师教学竞赛。本次竞赛全省高校共91名教师参加。

经过专家评委按照规定程序认真评审,我校理学院教师姜志侠荣获自然科学基础学科组一等奖,材料科学与工程学院教师卢利平荣获自然科学应用学组一等奖,文学院教师卢菲菲荣获人文社会科学组二等奖的优异成绩。



我校教代会执行委员会通过《长春理工大学集体合同》 《长春理工大学女教职工特殊权益保护专项集体合同》

为构建和谐稳定的劳动关系,维护学校和全体教职工的合法权益,根据《中华人民共和国劳动法》《中华人民共和国工会法》以及劳动保障部颁发的《集体合同规定》等法律法规的相关要求,学校启动了《长春理工大学集体合同》《长春理工大学女教

职工特殊权益保护专项集体合同》的制定工作。

合同由学校和校工会指定的代表共同起草,并广泛征求了教代会执委、基层工会、职工代表的意见。7月4日,校工会在东区办公楼第一会议室组织召开教代会执行委员会会议,讨论并表决通过了

《长春理工大学集体合同》《长春理工大学女教职工特殊权益保护专项集体合同》。

两个集体合同为全校教职工在劳动报酬、工作时间、休息休假、劳动安全卫生、女职工权益保护、职业培训、社会保险和职工福利等事项方面的权益提供了制度保障。

7月29日至8月1日,校工会组织教职工到丹东市五龙背镇开展暑期疗养活动,共有57名教职工参加。

为确保本次活动安全、顺利开展,工作人员对于行程安排、饮食、住宿都做了周密的计划和精心安排。活动期间,大家参观了鸭绿江、丹东断桥、五龙山等景点,并组织了精彩的文艺活动。

通过此次疗养活动,大家不仅调整了繁忙的身心,释放了压力,也增进了彼此之间的友谊。参加活动的教职工对于学校的关怀非常感激,并表示在今后的工作中要充分发挥主人翁作用,以饱满的工作热情和旺盛的工作精力,努力完成好本职工作。



校工会举办 2014 年教职工 男子篮球、女子排球比赛



为进一步培养教职工团结协作精神,增强教职工的身体素质,9月28日,由校工会主办,军体部、教职工篮球协会、教职工排球协会协办的2014年教职工男子篮球、女子排球比赛,经过为期两周的较量后落下帷幕。

比赛期间,各基层工会精心组织,广泛动员,纷纷派出最强阵容参赛。两项比赛总计参赛队24个,参赛队员240余名。比赛中,队员们精神饱满、斗志昂扬,既打出了水平,又赛出了风格;各参赛单位的领导、老师和学生在繁忙紧张的工作学习中抽出时间,组织了阵容强

大的拉拉队,亲临赛场加油助威;30多名裁判员和工作人员认真工作,严格执裁,高度负责,公平公正,确保了比赛的顺利进行。

经过小组循环赛、交叉淘汰赛共40场的激烈角逐,最终,在男篮比赛中,生命科学技术学院、材料科学与工程学院联队荣膺冠军,外国语学院、化学与环境工程学院联队获得亚军,机关二队、光电工程学院代表队位列第三、四名。在女排比赛中,光电工程学院代表队摘取桂冠,外国语学院代表队获得亚军,机关代表队、电子信息工程学院代表队位列第三、四名。比赛结束后,校党委副书记、纪委书记杨玉新为获奖队伍颁奖。

9月26日、28日,教职工男篮联队、女排联队分别与军体部代表队进行了两场精彩纷呈的表演赛,教职工代表队敢拼敢打、灵活多变,军体部教师充分发挥专业优势,稳扎稳打,最终军体部代表队获胜。



校工会举办 2014 年教职工书画摄影作品展



教职工书画协会会长董洪志
为校党委书记骆孟炎讲解参展作品

10 月 10 日,由校工会主办,教职工书画协会、摄影协会协办的长春理工大学 2014 年教职工书画摄影作品展在东区图书馆开幕。

本次展览以“庆祝建国 65 周年”“我爱我校园”为主题,得到各基层工会和广大教职工的热烈响应。活动共征集书画摄影作品 400 余幅,经由组委会整理、分类,并组织相关专家进行公开评选,选出优秀作品 200

余幅集中参展。此外,离退休教师作品、大学生刀笔油画作品参展,给展会增添了一道独特、靓丽的风景。

本次参展书法作品苍劲有力、笔走龙蛇;绘画作品栩栩如生、惟妙惟肖;艺术设计、摄影作品主题鲜明、设计新颖,表达了对祖国 65 华诞的庆贺之情,展现了学校师生积极向上的精神风貌。

校党委书记骆孟炎,党委副书记、纪委书记杨玉新亲临展会观看,对活动的举办给予了充分肯定。展览还吸引了众多师生驻足观赏,营造了浓厚的校园文化氛围,得到大家的一致好评。

本次书画摄影作品展出时间为 10 月 10 日至 20 日。



校党委书记骆孟炎,党委副书记、纪委书记杨玉新
在摄影作品前驻足观看

6 月 27 日,在吉林省雪立方运动摩尔,吉林省直属机关工会工作委员会主办了第九届省直机关单身干部职工联谊会,全省 60 多家省直机关单位及部分高校的 1200 余名单身职工参加。

我校 20 多名单身教职工在校妇委会工作人员的带领下参加联谊活动。活动中,通过资料展示、才艺展示、自我介绍、爱情墙等环节,以轻松活泼的联谊氛围搭建了交友平台,使单身教职工有机会结识朋友、收获友谊、收获爱情。

吉林省直属机关工会工作委员会副书记张丽亲临现场,并邀请了吉林省总工会副主席田立新、吉林省总工会女工部部长刘伟,一同为广大单身男女嘉宾加油助威。

校妇委会组织单身教职工参加省直机关联谊会



校妇委会举办庆祝“三八”国际劳动妇女节 女教职工接力赛

在“三八”国际劳动妇女节即将到来之际,校妇委会于3月5日在东区篮球场举办女教职工接力赛。

校党委副书记、纪委书记杨玉新发令起跑,多位参赛单位负责人为女教职工加油助威。

整场比赛分3组进行,运动员们协同合作、奋勇争先。经过激烈角逐,机关代表队、校医院代表队、机电工程学院代表队荣获小组第一名,光电

工程学院代表队、生命科学技术学院代表队、外国语学院代表队获得小组第二名,女教授

代表队、军体部代表队获得最佳参与奖。



为加强我校教职工的健康保障工作,使教职工及时了解自身健康状况。经校工会、校医院的精心准备和密切配合,分别于6月3日至7月3日和10月8日至11月4日开展了女教职工、男教职工健康体检工作。

校医院坚持对教职工进行每两年一次的健康体检制度,充分体现了以人为本、关爱职工的理念。截至目前,已参加体检的教职工达1321人,其中,女教职工610人、男教职工711人。校工会对每位教职工补助体检费100元。

今后,学校将继续努力,不断提高技术服务质量,为教职工体检创造良好的条件。

校工会对教职工健康体检进行补助

校妇委会举办 “女大学生婚恋观与女性发展”知识讲座

为帮助女大学生树立正确的婚恋观,培养自尊、自立、自信、自强的品格,校妇委会于3月6日在西区俱乐部举办“女大学生婚恋观与女性发展”知识讲座。马克思主义学院院长张淑东教授担任主讲,1000余名女大学生到场聆听。

讲座中,张淑东结合当前女大学生的思想现状,指出了在校女大学生人生观、婚恋观和幸福观等方面存在的问题,深入分析了问题产生的根源,使大家充分认识到只有树立正确的世界观、人生观和价值观,培养正确的恋爱观、金钱观和幸福观,才能不为外界的错误思想所

诱导,成长为健康、积极、向上的青年。

本次知识讲座,对引导我校女大学生树立健康、成熟、理性的婚恋观以及正确的人生观、价值观具有积极意义。



校妇委会举办 2014 年女教职工定向越野赛

10月15日,校妇委会、女教授协会在南湖公园举办长春理工大学2014年女教职工定向越野赛。

各基层妇委会精心组织,广泛动员,积极参赛,各单位领导和职工亲临现场,为参赛队员加油助威。全校共有22支代表队110余名女教职工参赛。

经过激烈角逐,电子信息工程学院、图书馆、军体部代表队荣获小组第一名,法学院、机

电工程学院、材料科学与工程学院获得小组第二名,机关、外国语学院、远程与继续教育学院代表队荣获小组第三名,女教授代表队获得精神风尚奖。校工会常务副主席赵永成为获奖代表队颁发锦旗。

此次比赛,进一步增进了部门间的交流与合作,展现了我校女教职工团结进取、奋勇拼搏的精神面貌。



校工会常务副主席赵永成为获奖代表队颁发锦旗

6月22日,由校妇委会与理学院团委共同举办的“快乐童年,精彩无限,代理妈妈”趣味运动会在东区体育馆举行。

校妇委会、各基层妇委会“代理妈妈”负责人,理学院“飞梦”志愿者服务大队的志愿者和所代理的18名特困儿童,理学院200余名学生参加活动。

运动会开始前,举行了学费捐赠仪式。校妇委会、基层妇委会“代理妈妈”负责人将满载我校女职工爱心的8000元捐款交到特困儿童手中,希望

孩子们能好好学习,完成学业。

运动会上,“代理妈妈”与“代理孩子”进行了二人三足跑、二人背球跑、萝卜蹲、夹弹珠、正反说话等一系列游戏项目,孩子们踊跃参加,协作愉快,现

场气氛愉快而热烈。最后,活动在合唱《我相信》的歌声中圆满结束。

本次活动加深了“代理妈妈”与“代理孩子”间的沟通,增进了彼此感情,也使孩子们深深体会到了社会的关注与呵护。



校妇委会、理学院联合举办“代理妈妈”十九周年暨交接仪式



11月29日,由校妇委会、理学院、飞梦志愿者服务大队举办的长春理工大学“代理妈妈”十九周年暨交接仪式在东区图书馆报告厅举行。

校妇委会主任郭丽,理学院党委书记李佩有、党委副书记郭敏娜、团委书记崔亮,妇委会办公室主任杜丽明,理学

院飞梦志愿者服务大队全体同学、贫困家庭的孩子代表和理学院2014级部分学生参加活动。

活动在开场舞《时间都去哪儿了》中拉开帷幕。郭丽希望理学院的“代理妈妈”们肩负起责任,把爱心和乐于助人的精神继续传承下去。

郭敏娜回顾了“代理妈妈”十九年的发展历程,表示将带领理学院的同学将这一活动不间断地做下去,为社会奉献爱心,扶助更多的贫困儿童。

会上,为2013级优秀“代理妈妈”颁发荣誉证书。同时,2013级的“代理妈妈”将代理了一年的孩子们交到2014级团支书手中。

郭敏娜、杜丽明向孩子们赠送羽绒服、书包、文具等礼物,让他们在寒冷的冬天里感受到“代理妈妈”的温暖。

演出前播放了“代理妈妈”十九周年风雨历程的相关视频,同学们表演了诗朗诵、歌舞、魔术、小品等节目。最后,活动在《感恩的心》歌声中圆满结束。

图书馆举办“庆两会·迎三八”体育文化节

3月3日至5日,图书馆直属党支部、基层妇委会联合举办“‘庆两会·迎三八’体育文化节”。

体育文化节共设乒乓球、台球、跳棋、象棋4个项目,全馆40余人报名参赛。经过初赛和决赛的激烈比拼,王文钧获乒乓球比赛一等奖,杨尔波、周正盛和乔延旭、伍玉成、董丽梅分获二、

三等奖;伍玉成获台球比赛冠军,周正盛、崔晓辛和李伟、李晨熠、卜冬菊分获亚军和季军;跳棋比赛一等奖由杨晓月获得,李亚静、谢岩、闰丽萍、韩秀圆、任燕分获二、三等奖;乔延旭摘得象棋球比赛桂冠,张忠仁、李彦雪、王露壮、田之博、赵春红位列二、三名。

此次比赛,丰富了图书馆工作人员的业余文化生活,增强了凝聚力和向心力,受到大家的普遍欢迎。



离退休工作处党委慰问部分生病退休职工

近日,离退休工作处党委的同志们在书记王伟的带领下,分别到学校36名因身体状况不佳长期不能参加组织活动的退休职工家中走访慰问,了解他们的生活近况,送上党组织的关怀。

慰问中,离退休工作处的同志们亲手将慰问品送到每位老同志家中,并和他们亲切交谈,嘘寒问暖,询问生活状况。同时,代表学校感谢他们多年来所做出的贡献,希望老同志们照顾好身体,继续为学校的发展进言献策。

被看望的退休职工和家属深受感动,纷纷对学校多年来一如既往的关心和照顾表示衷心的感谢,并祝愿学校事业蒸蒸日上,蓬勃发展。

据悉,此次慰问活动仍在继续,离退休工作处的同志们还将到30位老同志家中走访探望。

离退休工作处举办中老年健康知识讲座

3月10日,离退休工作处、离退休工作处妇委会在离退休职工活动中心为离退休职工举办了中老年健康知识讲座。60余名退休职工聆听了本次讲座。

生命科学技术学院毛亚杰教授担任主讲。毛亚杰针对老年人生活保健和疾病防范做了系统讲解。她说,老年人平日应重视睡眠、饮食、运动的平衡,做到按时睡觉、以素食为主、坚持做适合自己的运动项目。并对老年人多发性疾病,如心血管疾病、糖尿病、高血压等介绍了应掌握的预防和治疗知识。最后,毛亚杰现场解答了老同志们提出的有关健康方面的问题。



离退休工作处党委举办庆祝建党九十三周年红歌演唱会

6月24日,离退休工作处党委举办了庆祝建党九十三周年红歌演唱会,校党委副书记、纪委书记杨玉新出席,与老同志们一同庆祝党的生日。

演唱会在老年艺术团器乐合奏的乐曲《喜洋洋》中拉开序幕。各党支部组织老同志、老党员相继演唱了《最美的歌儿唱给妈妈》《没有共产党就没有新中国》《我的祖国》等经典红色歌曲,离退休职工王玉芬、李天宝分别表演了《和谐阳光》《赞歌》,离退休工作处党委第六党支部更以整齐的队伍、统一的服装、气势磅礴的歌声演唱了《东方红》《红军不怕远征难》,将演唱会的气氛推向高潮。

在离退休老党员和教职工高涨的情绪感染下,杨玉新即兴演唱了《红星照我去战斗》,嘹亮的歌声,明快的节奏,赢得了现场阵阵掌声。随后,杨玉新还与在场老同志们合唱了一曲《映山红》,每一个音符都是那么的默契,现

场气氛温馨和谐。

演唱会在离退休工作处党委书记王伟领唱、老年艺术团和离退休处全体职工合唱的《四渡赤水》《过雪山草地》中圆满落幕。

本次红歌会是由离退休工作处党委、老年艺术团联合发起并精心组织,广大离退休老党员和离退休职工积极响应、热情参与,以自编自排自演的形式真切表达了热爱党,期盼祖国繁荣昌盛的美好愿望。



马克思主义学院举办 “三八”国际劳动妇女节 徒步登山活动

为庆祝“三八”国际劳动妇女节的到来,马克思主义学院于3月9日举办徒步登山活动,学院女教师、13级女研究生40余人参加。

上午9时,老师们和同学们在净月潭公园门口集合完毕,在登山爱好者协会的指导下,开始了徒步登山活动。登山间歇,师生们还进

行了两人三足等趣味游戏。

本次活动为师生在紧张的学习工作之余,提供了一个亲近自然、放松身心、强健体魄的机会,加强了交流,增进了情感。



外国语学院举办首届教工羽毛球赛

近日,为了丰富教职工的业余文化生活,增强学院的集体凝聚力,外国语学院在东区体育馆举办了首届教工羽毛球比赛,32名教师参加了比赛。

比赛分为男、女单打,女子双打和男女混双,由军体部的老师担任裁判。比赛中,选手们精神抖擞,信心十足,精彩的回球扣杀赢得现场观众的阵阵喝彩,竞争十分激烈。最后,张杰和葛丽分别获得男、女单打冠军,刘建波、曹玉萍获得女子双打冠军,葛丽、邢智灵获得混双冠军。

外国语学院教师发起为偏远地区学生募捐衣物活动

6月21日,由外国语学院教师发起的“为爱加分,衣加衣温暖行动”在东区八舍广场举行。

本次募捐活动是为云南德钦县普利藏文小学的同学而开展的,活动得到外国语学院党委和老师们的全力支持,并有30余名学生志愿者积极参与。

募捐现场气氛热烈,工作有条不紊。机电工程学院1003214、1003215班以班级为单位捐赠了大量衣物,国防生也代表营部进行了捐赠,活动共收到捐献衣物1600余件,经挑选、分类包装后将发往云南德钦县普利藏文小学。

普利藏文小学地处海拔4700米以上的高原地带,是由一个不识字的农民——阿牛在1997年创办的,他为了当地的贫苦孩子能够获得学习的机会,变卖了家产,建立了这所学校。学校里的孩子不需要交任何费用,学习、生活以及医疗费用都由学校承担。目前学校每年经费约15—20万元,基本来源于社会各界人士及团体的捐助。

法学院举办 “乒乓你我、共创辉煌” 乒乓球大赛



近日,为丰富教师的业余生活,增强教职工体质,培养团结合作精神,法学院在职工活动室举办了“乒乓你我、共创辉煌”乒乓球大赛。

学院近20名教职工参赛,比赛分为男子单打、女子单打、团体对抗赛三个项目。赛场上,教师们身手矫健、斗志昂扬,直拍、横拍、扣球、旋转球、弧线球纷纷呈现,整个过程精彩纷呈。经过激烈角逐,唐萌获男子单打第一名、尹雯波获女子单打第一名、行政队获团体第一名。

比赛为学院职工提供了一个相互交流、切磋球艺的平台,也为教职工提供了一个展示自己、提高运动水平的机会。充分体现了法学院教职工积极进取、团结拼搏的精神风貌。



法学院举办“羽你同行，快乐健康”羽毛球大赛



继举办乒乓球大赛后，法学院在 2014 年 6 月 4 日下午在西校区体育馆举办了“羽你同行，快乐健康”第二届羽毛球大赛。

本次比赛参与人数多，参与面广，比赛分为男单、女单、男双、女双四个项目。赛场上，

教师们将高远球、扣杀、劈杀、吊球等各路球技展现的淋漓尽致，比赛精彩纷呈。经过激烈的比拼，最终刘宇获男子单打第一名，徐国忱获男子单打第二名，于海斌获男子单打第三名；张喆获女子单打第一名，沈冠辰获女子单打第二名，王立红获女子单打第三名；于海斌、冯耀云获男子双打冠军，刘宇、侯德斌获男子双打亚军；尹雯波、王立红获女子双打冠军，张喆、关凤荣获女子双打亚军。

近期，法学院举办的一系列体育比赛，锻炼了教师们的身体素质，增强了教师之间的友谊，更加展现了我院教师积极进取、团结拼搏的精神风貌，通过自己的实践为学生们做了一个良好的榜样，在努力学习的同时也要加强锻炼。



军体部开展第二届教师技能对抗赛比赛

7 月 3 日，“军体部第二届教研室对抗赛”在东区体育场馆举行。

军体部全体教职工参加了比赛。比赛项目包括足球、篮球、排球、乒乓球、羽毛球。经过

为期一天的激烈角逐，第一教研室蝉联冠军。

本次比赛进一步提高了教师的业务能力，丰富了教职工生活，为新学期教学工作奠定了良好基础。



为丰富教工业余生活，增强教师身体素质，计算机科学技术学院党委以党的群众路线教育实践活动为契机，从本学期初组织开展了教工足球赛。

活动于每周二和周五中午进行，学院领导和基层教师共同参加，至今已进行了 34 场比赛。

通过比赛，教师们不仅锻炼了身体，而且提高了团队意识，对于增强教工凝聚力、促进学院和谐发展起到了积极的作用。

计算机科学技术学院开展教工足球赛



学生工作部(处)举办辅导员素质拓展训练活动



为进一步提升辅导员工作能力,增强辅导员团队凝聚力,7月19日,学生工作部(处)在长春市北郊兴业农场素质拓展基地举办了辅导员素质拓展训练活动,学生工作系统教师70余人参加。

活动前,学生工作部(处)部(处)长李岚冰强调,素质拓展训练是加强辅导员培训的一种重要创新形式,希望广大学工教师在素质拓展训练中释放身心、创新思维、挖掘潜能,加深彼此的沟通与协作,

进一步增进大家的交流与友情。

在培训师的指导下,参训人员组成4支队伍,每支队伍快速制订各自队名、队歌、口号,形成了团队核心。训练中先后开展了破冰起航、一桶天下、高空挑战、罗马炮架、毕业墙等拓展项目。在整个活动中,大家用心参与、认真思考、相互协作,充分展现了辅导员教师品质好、意志坚、肯吃苦、能奉献的精神面貌,圆满完成了全部训练项目。

训练结束后,辅导员老师们纷纷表示,本次素质拓展训练强化和提升了个人心理素质,体验到了个人与集体之间的相依关系,收获了同心同德、坚韧不拔的工作理念,使

大家受益匪浅。

本次素质拓展活动是学校2014年辅导员队伍培训的系列活动之一,将传统的室内培训转向室外训练,有助于辅导员将本次训练中的所学、所思、所感、所悟运用到实际工作中,创造性地开展工作;也是学校落实党的群众路线教育实践活动、关心辅导员发展的内容之一,旨在为辅导员搭建交流平台,展现队伍风采、丰富业余文化生活,形成积极向上的辅导员团队文化。



学生工作部(处)开展减压工作坊活动



为进一步提升教师职业幸福感,减少职业倦怠,提高工作绩效,5月9日,学生工作部(处)在就业指导中心报

告厅组织"寻找幸福"减压工作坊活动。

学生工作部(处)思想教育科、学生管理科、学生资助管理中心、心理健康教育与咨询中心及就业创业指导中心各科室共13名教师参与活动。工作坊分推举赞美之星、真诚赞美和幸福时刻三部分进行,计划每周推举一名周赞

美之星,接受全体成员的真诚赞美,本周赞美之星为就业信息科王校珍老师。

减压工作坊是团体心理辅导的一种形式,具体活动方式为10至20人左右的小团体通过集体活动、讨论等形式,共同探讨如何减轻压力,旨在帮助团体成员开发自我潜能,提升生命质量。

工会寄语:

当岁月的年轮匆匆走过,春去秋来,每一年,每一天,我们在互相交流中共同前进。愿我们彼此敞开心扉,真诚相待,愿每一位教师都能够在协会的大家庭里快乐的学习、进步、成长。协会的发展需要大家的共同努力,我们是一个有着强大战斗力的团队,我们是一个温馨的大家庭!让我们手挽手,一起努力,去开拓更加美好的明天!

校工会举行教职工文体协会授旗仪式

6月27日,长春理工大学教职工文体协会授旗仪式在东区办公楼第一会议室举行。校工会全体工作人员、学校8个教职工文体协会负责人参加。

会上,校工会常务副主席赵永成宣读了《中国教育工会长春理工大学委员会关于成立长春理工大学教职工篮球、足球、排球、羽毛球、钓鱼、书画、摄影、围棋8个协会的批复》。他指出,在校工会的指导下,以教职工本人兴趣爱好为基础、自愿为原则,经过一段时间的筹备,篮球协会等8个教职工文体协会已初步形成自己的会员组织。经校工会委员会讨论、表决,同意成立篮球协会等8个教职工文体协会。同时,他希望各协会按照各自章程规范有序开展活动,为创建健康向上的校园文化、营造团结和谐的活动氛围、提升教职工健康幸福指数而努力工作,使教职工文体协会成为教职工的体育锻炼之家、和谐健康之家、文明友谊之家。

最后,赵永成为各教职工文体协会授予会旗,并与全体协会负责人合影留念。与会人员领取了《长春理工大学教职工文体协会工作手册》。



校工会常务副主席赵永成与各文体协会负责人合影留念

协

会

简

介

篮球协会



性质:

长春理工大学教职工篮球协会是在校工会监督、指导下,由本校教职工篮球爱好者自愿加入组成的、非营利性的群众组织。

宗旨:

团结教职工篮球爱好者,搭建业余文化交流平台,丰富教职工业余文化生活,提高个人身体素质,强健体魄,愉悦身心。

任务:

1. 组织广大教职工积极参加篮球运动,增强体质和提高运动技术水平。举办教职工篮球比赛,向学校有关部门提出活动及有关活动的建议。
2. 积极参加或组织省、市各高校和企业的篮球联赛及其它活动,促进校际交流,扩大本协会在长春市其他高校工会协会中的影响。

成员:

会 长 高 伟

副会长 刘志刚

秘书长 杨晰策

会 员	张显峰	郭士博	孙永生	谷弘毅	太荣剑	马德章	张正瑞
	高 健	杨永鑫	李文立	逯 遥	周正胜	杨 旸	王鹏飞
	张海龙	范 维	姚伟亮	郑 涛	于长明	王清爽	冀 伟
	刘万强	俞丁凌	赵雨时	朱运东	宋鸿飞	安博学	赵鲲鹏
	陈长波	徐 瑛					

足球协会



协

会

简

介

性质:

长春理工大学教职工足球协会是在校工会监督、指导下,由本校教职工足球爱好者自愿加入组成的、非营利性的群众组织。

宗旨:

长春理工大学教职工足球协会致力于组织教职工足球训练、比赛,旨在服务教职工、服务足球。通过组织足球比赛及相关活动,丰富教职工的业余文化生活,提高教职工的身体素质,展示教职工的风采。

任务:

1. 根据协会章程及有关规定,统一组织、联系足球比赛,推动足球运动普及和提高。
2. 积极参加或组织省、市各高校和企业的足球联赛及其它活动,促进校际交流,扩大本协会在长春市其他高校工会协会中的影响。
3. 通过必要活动,为协会的发展筹集资金。

成员:

会 长 崔 亮

副会长 王清爽

秘书长 芦 鹏

会 员 刘 佳 王 云 姜吉光 姜鹏飞 谷弘毅 刘 壮 张义刚

张显峰 李占全 路铁民 施冰兵 王 超 李正宇 张书瀚

王宇飞 任志鹏 杨忠革 潘志勇

协
会
简
介

排球协会



性质:

长春理工大学教职工排球协会是在校工会监督、指导下,由本校教职工排球爱好者自愿加入组成的、非营利性的群众组织。

宗旨:

团结全校排球工作者和排球爱好者,通过协会活动,推动排球运动的普及和技术水平的提高,增强教职工身体素质,丰富教职工工业余文化生活,构建良好的排球文化氛围。在不影响工作和教学的情况下组织协会活动。

任务:

1. 根据协会章程及有关规定,统一组织、联系比赛,推动排球运动普及和提高。
2. 积极参加或组织省、市各高校和企业的排球联赛及其它活动,促进校际交流,扩大本协会在长春市其他高校工会协会中的影响。
3. 通过必要活动,为协会的发展筹集资金。

成员:

会 长 刘 博

副会长 康 宁

会 员	盛海波	范成华	张 杰	王清爽	孙光宇	姚秉君
	陈英雪	李全勇	李文立	赵鲲鹏	刘 悦	刘 凡
	迟 韧	何 佳	张 卉	骆晓荣	王晓华	黄海燕
	康美珠	李 英	赵秋萍	宋超群		

羽毛球协会



协

会

简

介

性质:

长春理工大学教职工羽毛球协会是在校工会监督、指导下,由本校教职工羽毛球爱好者自愿加入组成的、非营利性的群众组织。

宗旨:

长春理工大学教职工羽毛球协会致力于组织教职工羽毛球训练、比赛,旨在为羽毛球爱好者提供一个锻炼身体、交流工作、切磋球技的平台。通过组织比赛及相关活动,丰富教职工的业余文化生活,提高教职工的身体素质,展示教职工的风采。

任务:

1. 根据协会章程及有关规定,统一组织、联系羽毛球比赛,推动羽毛球运动普及和提高。
2. 积极参加或组织省、市各高校和企业的羽毛球联赛及其它活动,促进校际交流,扩大本协会在长春市其他高校工会协会中的影响。
3. 通过必要活动,为协会的发展筹集资金。

成员:

会 长 卢元朔

副 会 长 耿银贵 汪景梁

秘 书 长 焦 健

财务主管 李晨熠

教练主管 耿银贵

会 员 康 宁 张继斌 黄 鹤 杨 芳 刘建波 稽晓强

张 杰 刘森华 孙 兵 赵 巍 谭 莉 付 羽

林 煜 关 华 潘志勇

协

会

简

介

钓鱼协会



性质:

长春理工大学教职工钓鱼协会是在校工会监督、指导下,由本校教职工钓鱼爱好者自愿加入组成的、非营利性的群众组织。

宗旨:

推广钓鱼运动,提高会员的钓鱼技术,丰富会员的业余文化生活。在不影响日常工作和教学的情况下组织协会活动。

任务:

1. 通过钓鱼运动,锻炼会员的身体素质,提升会员的心理素质,培养会员团结向上、顽强拼搏、沉着果断的优秀品质。
2. 通过组织比赛、专业人士讲座等形式提高会员的钓鱼技能。

成员:

会长 梁 睿

副会长 刘 凡

秘书长 谷弘毅

会 员 修胜乐 曲 涛 王 军 赵炳锋 石 铁 孟庆东 李立波

付 波 王明军 王一东 张长山 张海波 王守凤 陈新邑

王宇飞 李泽庚 郅东平 卢乃夫 纪思国 衣文索

书画协会



协

会

简

介

性质:

长春理工大学教职工书画协会是在校工会监督、指导下,由本校教职工书法、绘画爱好者自愿加入组成的、非营利性的群众组织。

宗旨:

传承文明,构建和谐。坚持百花齐放、百家争鸣的方针,弘扬主旋律,尊重艺术规律,弘扬中华民族优秀传统文化,丰富教职工业余文化生活,提高书画艺术欣赏与创作水平,促进校园文化建设。

任务:

1. 以团结全校书画爱好者为己任,加强与教职工的联系,积极开展师德师风建设和校园精神文明建设,满足教职工精神与艺术的需求。
2. 积极配合学校庆典等重大活动,不定期组织教职工进行书画艺术展示、观摩等活动,用艺术作品展示理工人的精神面貌。
3. 坚持艺术为人民服务、为社会主义建设服务的方向。定期组织会员走进自然,走进生活进行采风,开展创作,不断丰富作品内容,不断提高艺术感染力。

成员:

名誉会长 韩雅怡

会长 董洪志

副会长 包敏辰

秘书长 梁旭方

会员 王同亮 张海波 于安祥 祝贺 史磊 刘佳卉

孙红岩 耿桦 关华 谭莉 刘辉 迟舒文

李正宇 王超 王鹏飞 李锐

协
会
简
介

围棋协会



性质:

长春理工大学教职工围棋协会是在校工会监督、指导下,由本校教职工围棋爱好者自愿加入组成的、非营利性的群众组织。

宗旨:

促进社会主义物质文明和精神文明建设,营造健康高雅的校园文化氛围,以棋会友,促进会员间的联系与交流,普及和提高会员的棋艺水平,推动我校围棋活动的不断发展,增进本协会与其他高校围棋协会及有关体育组织间的友谊和合作。

任务:

1. 定期组织会员进行棋艺交流,提高会员棋艺水平。培养会员顽强拼搏、沉着果断的优秀品质。
2. 积极参加或组织省、市各高校和企业的围棋比赛及其它活动,促进校际交流,扩大本协会在长春市其他高校工会协会中的影响。
3. 组织校内教职工各种形式的围棋比赛,指导和协助校内学生的围棋活动。

成员:

名誉会长 梁 柱 赵建平

会 长 关 路

副 会 长 竭国权

秘 书 长 许 华

会 员 赵天唯 于世利 李一全 郭海楼 梁子胜 王志勇

任 涛 梁子刚 郑建平 邸 旭 赵永成

摄影协会



协

会

简

介

性质:

长春理工大学教职工摄影协会是在校工会监督、指导下,由本校教职工摄影创作爱好者自愿加入组成的、非营利性的群众组织。

宗旨:

团结和培养学校广大摄影爱好者,提高摄影创作水平,活跃教职工业余文化生活,陶冶情操,锻炼身体,凝固美好瞬间,宣传学校精神风貌,更好地为学校的物质文明和精神文明建设服务。

任务:

组织会员进行摄影活动交流和摄影作品创作,提高会员摄影理论和技能水平,展示教职工的精神风貌。

成员:

会 长 王作全

副会长 蓝啸风

秘书长 高 健

会 员 刘 智 韩太林 郎百和 刘 凡

张心明 王延明 付跃刚 岳 武

郭海楼 苏 伟 赵建平 王莉鹏

刘 红 姚治海 伍玉成 杨国柱

姜肇国同志入选

第五批吉林省高层次创新创业人才引进计划

近日,吉林省人才工作领导小组办公室下发了《关于印发第五批吉林省高层次创新创业人才引进计划入选名单的通知》(吉人才办通字〔2014〕4号),我校姜肇国教授成功入选。

姜肇国是国家第六批“千人计划”特聘专家,在机、电、光、磁、半导体、精密材料、高分子

材料、精密加工和制造、远程通讯和控制等领域具有丰富的研究经验,先后在国际和国内著名学术杂志上发表英文论文 20 余篇,申报国际和国内发明专利 20 余项,研究成果“反光式环保节能型光显示技术及显示屏”为国际首创,填补了该领域的世界空白。

我校 3 名教师

荣获第七届吉林省本科教学名师奖

日前,吉林省教育厅下发了《关于公布吉林省第七届高等学校本科教学名师奖获得者名单的通知》(吉教高字[2014]22号),我校韩太林、张淑东、李莉 3 名教师获此荣誉。

吉林省教学名师奖是全面贯彻落实国家和吉林省《中长期教育改革和规划纲要(2010-2020年)》,加强教师队伍建设、深化教学改革,牢固确立人才培养在高校工作中的中心地位的重要举措,旨在进一步增强教师教书育人的责任感和使命感,激发高校教师从事一线教学的积极性,引导教师提高师德和教学水平,着力提高我省高等教育质量和人才培养质量。

至此,我校教师中已有国家级教学名师奖获得者 1 人、省级教学名师奖获得者 10 人。

我校 2 个教学团队被评为

吉林省高等学校优秀教学团队

日前,吉林省教育厅下发了《关于公布 2014 年度吉林省高等学校省级优秀教学团队名单的通知》(吉教高字[2014]23号),我校 2 个教学团队获此殊荣。

由理学院马文联教授为带头人的“数学基础课程教学团队”、经济管理学院张肃教授为带头人的“金融工程专业教学团队”被评为 2014 年度吉林省高等学校优秀教学团队。

至此,学校已拥有国家级教学团队 2 个、省级优秀教学团队 12 个,对于我校进一步深化教学改革,积极开发优质教学资源,有效提高师资队伍凝聚力与教学水平具有积极的示范作用。

我校喜获 2014 年度国家社科基金青年项目 1 项

日前,全国哲学社会科学规划办公室和教育部社科司正式公布了 2014 年国家社会科学基金年度项目、2014 年教育部人文社会科学研究一般项目的立项结果。我校获得国家社会科学基金青年项目 1 项,教育部人文社会科学研究一般项目 3 项,取得历史性突破。

经济管理学院张伟伟副

教授申报的《森林碳汇交易机制建设与集体林权制度改革协调发展研究》获立国家社科基金青年项目;经济管理学院郑立文教授申报的《吉林省新型城镇化进程中的金融支持研究》、张肃教授申报的《中国文化产业投资机制运行效率及其创新研究》、法学院张闯副教授申报的《内部行政法律责任的理论与实证研究》分别

获立教育部人文社会科学研究一般项目。

今年获得立项的国家社会科学基金项目、教育部人文社会科学研究一般项目是学校重视哲学社会科学发展的结果,体现了我校哲学社会科学良好发展的态势,也标志着我校哲学社会科学科研水平取得了长足的进步。

李丽娟教授荣获

吉林省“三八红旗手”、 长春市“巾帼十杰”称号

“三八”节前夕,经校妇委会推荐,我校光电工程学院、光电测控技术研究所所长李丽娟教授被授予吉林省“三八红旗手”和长春市“巾帼十杰”荣誉称号。

李丽娟教授多年来在从事教学工作的同时,致力于科学研究工作,为国防事业做出了突出贡献,现已申请发明专利 12 项、授权国防发明专利 3 项、国家发明专利 2 项、软件著作权 2 项。吉林省光电精密测量与数字化装配科技创新中心主任、“吉林省光电精密测量与数字化装配创新团队”领军人才、国务院特殊津贴获得者。

曾获“吉林省第三批拔尖创新人才第二层次”“吉林省第十一批有突出贡献的专业技术人才”“吉林省中青年科技创新带头人培育人选”“长春高新区科技创业先进个人”等荣誉。2012 年,被推荐为“中国第九届青年女科学家”吉林省候选人和“科技部中青年科技创新领军人才”吉林省候选人。



我校 12 项教学成果

获第七届吉林省教学成果奖

日前,吉林省人民政府下发了《关于颁发吉林省教学成果奖的决定》(吉政函[2014]14号),公布了第七届吉林省教学成果奖获奖名单,我校 12 项教学成果获奖,其中一等奖 4 项、二等奖 2 项、三等奖 6 项。

吉林省教学成果奖每 4 年评选一次,旨在通过表彰先进,广泛调动教育工作者开展教育教学研究和实践的积极性,进一步深化教学改革,促进内涵建设,不断提高高等教育教学水

平和人才培养质量,实现高等教育强省的战略目标。

我校获得的 12 项教学成果奖,是广大教师、教学管理干部在教学工作岗位上,经过多年艰苦努力在人才培养模式改革、课程建设、教材建设、实践教学建设等方面获得的创造性劳动成果,体现了我校近年来在教育教学改革方面的稳步提升。

我校教师 聂洪光博士

在国际顶级学术期刊《应用能源》上发表文章

日前,我校经济管理学院教师聂洪光博士在国际能源技术与经济领域的顶级学术期刊《应用能源》上发表了题为“2000—2009 年期间中国居民能源消费的指数分解分析”的学术论文。

《应用能源》为 SCI 检索 1 区期刊,是国际能源技术与经济领域的主流学术期

刊。聂洪光的论文应用国际能源经济领域主流的指数分解分析方法,深入分析了中国居民能源消费增长的原因。

该文章的发表,标志着我校人文社会科学研究水平的进一步提升,同时提高了学校在能源经济研究领域的国际影响力。

聂洪光,经济管理学院讲师,荷兰马斯特里赫特大学访问学者。《能源效率》(SSCI)、《应用能源》(SCI)等国际知名期刊的匿名评阅人。做访问学者期间,师从国际知名生态经济专家瑞内·肯普教授,从事能源经济与生态创新领域的研究。

姜会林教授受聘国防“973”项目技术首席专家

日前,我校申报的科研项目获得 2013 年度“973 计划”资助,姜会林教授被聘为该项目技术首席专家。这是我校继于化东教授、张宏教授后,第三位国防“973”项目技术首席专家。



于化东校长当选

长春光电信息产业协会副会长

4月17日,长春光电信息产业协会第二次会员代表大会在中科院长春光学精密机械与物理研究所报告厅召开。会议选举产生了第二届理事会,校长于化东当选副会长,我校成为副会长单位。

长春市副市长白绪贵出席会议并发表讲话。他对光电信息产业协会的召开表示祝贺,分析了当前长春市的工业结构形势和面临的

机遇和挑战,对协会今后的工作提出了具体要求并寄予厚望,表达了市委市政府支持光电信息产业发展的决心。

会上,我校产业管理处处长兼大学科技园管理委员会主任李振辉当选协会副秘书长、常务理事,科技处处长张宏、材料科学与工程学院博士生导师张希艳当选协会理事。

张淑东教授荣获

“全国高校思想政治理论课教师 2013 年度影响力”提名人物

5月5日,“全国高校思想政治理论课教师 2013 年度影响力人物”评选活动揭晓。我校马克思主义学院院长张淑东教授被评为“全国高校思想政治理论课教师 2013 年度影响力提名人物”。

“高校思想政治理论课教师 2013 年度影响力人物”评选活动,由教育部社会科学司指导,教育部高校思想政治理论课教学指导委员会和《思想理论教育导刊》编辑部主办,中国大学生在线和高校思想政治理论课程网站提供网络支持。

活动于 2013 年 12 月底启动,各高校共推荐 174 位候选人。经过对推荐候选人资格审查、大学生网上投票、专家书面评审、会议综合推选、结果公示等程序环节,最终推选出 10 位“高校思想政治理论课教师 2013 年度影响力标兵人物”、30 位“高校思想政治理论课教师 2013 年度影响力人物”、60 位“高校思想政治理论课教师 2013 年度影响力提名人物”。

张淑东教授,从教 25 年来默默坚守大学生思想政治教育阵地,为学生健康成长保

驾护航,用自己的行动诠释“教书育人”的理念。先后承担了省部级课题 20 余项,曾获吉林省第七届高等学校本科教学名师奖、吉林省教书育人楷模、吉林省师德建设先进个人,吉林省高校思想政治理论课“精彩一课”讲课比赛特等奖、吉林省高校“优秀大学生党课”一等奖等多项荣誉称号。现为思想政治理论课省级优秀教学团队带头人,“十二五”省级优势特色重点学科带头人,《毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论》省级精品课程负责人。

姜会林教授荣获何梁何利基金科学与技术进步奖

10月29日,2014年度何梁何利基金颁奖典礼在北京钓鱼台国宾馆庆功厅隆重举行,我校学术委员会主任、博士生导师姜会林教授以其在应用光学领域取得的卓越成就,摘取2014年度何梁何利基金科学与技术进步奖。

中共中央政治局委员、国务院副总理刘延东出席会议,并为获奖科学家颁发奖牌。

何梁何利基金是由香港爱国金融实业家何善衡、梁銶琚、何添、利国伟共同捐资,于1994年设立的一项科技奖励基金,在中国科学界享有崇高的地位和声誉。基金设“科学与技术成就奖”“科学与技术进步奖”“科学与技术创新奖”,每年评奖一次。2014年度共有52人获奖,其中2人获科学与技术成就奖、36人获科学与技术进步奖、14人获科学与技术创新奖。

姜会林教授是我国知名光学专家,主要从事光学工程领域的研究工作,主要方向为光学

系统设计和光电跟瞄技术,在光学设计理论、光电动态测试和自由空间激光通信等方面取得了多项重要成果,做出了创造性成就与突出贡献。曾获国家技术发明二等奖1项,国家科技进步二等奖1项、三等奖1项(均排名第一),省部级科技一等奖8项、二等奖10项,获授权发明专利52项,发表学术论文281篇,出版学术著作7部,培养毕业硕士、博士和出站博士后80多名。

姜会林教授现任中国兵工学会副理事长、中国光学学会常务理事、全国高等学校武器类专业教学指导委员会副主任、国家“863”计划七领域专家委员会顾问、应用光学国家重点实验室学术委员会副主任等职务。获得“中央直接掌握与管理的高级专家”“做出突出贡献的中国博士学位获得者”“吉林省资深高级专家”“吉林省特等劳动模范”“吉林省优秀共产党员标兵”等荣誉称号,享受国务院政府特殊津贴。

外国语学院教师获 吉林省第十届大学英语青年教师讲课大赛一等奖

9月13日,“‘外教社杯’吉林省第十届大学英语青年教师讲课大赛”在吉林大学南校区超分子实验楼一楼报告厅举行。

在初赛中脱颖而出的全省12所高校的20名教师进

入决赛。现场决赛中,我校外国语学院大外部教师李立颖、刘莹凭借扎实的语言功底、先进的教学理念、精彩的课堂设计获得评委的充分肯定,分别荣获本科综合组、听说组一等奖;英语专业教师关琳荣获本

科综合组二等奖。

“‘外教社杯’吉林省大学英语青年教师讲课大赛”是吉林省大学英语讲课比赛最高级赛事,我校外国语学院教师在此项赛事中已连续8届获奖。

翟庆洲教授受聘为 美国《分析化学》期刊客座编辑

日前,我校纳米技术研究中心主任翟庆洲教授被《分析化学》期刊聘请为客座编辑,主要负责编辑纳米材料在相关领域交叉研究的最新成果论文。

《分析化学》是由美国匹兹堡大学拉曼·温卡特摩南教授主编的重要国际期刊,主要刊发美国及全世界分析化学方面的研究成果。内容涉及原子和分子光谱(紫外光谱、红外光谱、核磁共振、拉曼光谱、质谱等)、化学传感器、生物传感器等领域。

《分析化学》杂志是分析化学领域的国际顶级期刊,翟庆洲教授受聘为此期刊客座编辑,进一步提升了学校的知名度和美誉度。

于化东校长被评为

“吉林省劳动模范”

在建国 65 周年即将到来之际,9 月 29 日,吉林省劳动模范表彰大会在吉林省宾馆礼堂隆重举行。

中共吉林省委书记巴音朝鲁等省委、省政府领导出席大会。巴音朝鲁发表讲话,省领导为模范集体代表和特等劳动模范、劳动模范代表颁奖。我校校长于化东荣获“吉林省劳动模范”称号。



我校 2 名教师荣获

2014 年吉林省青年科技奖

日前,经吉林省青年科技奖专家评委会评审,吉林省青年科技奖评选工作领导小组审定,2014 年吉林省青年科技奖获奖名单正式揭晓。我校空间光电技术研究所常务副所长佟首峰教授获吉林省青年科技奖特别奖,计算机科学技术学院陈纯毅副教授获吉林省青年科技奖。

吉林省青年科技奖由中共吉林省委组织部、吉林省人力资源和社会保障厅、吉林省财政厅、吉林省地方税务局、吉林省科学技术协会共同设立并组织实施,每两年评选一次,设“创新团队奖”“特别奖”和“青年科技奖”。

本次评选中,评出 1 个“创新团队奖”、3 人获得“特别奖”、30 人获“青年科技奖”。



吉林省第二届社会科学基金项目优秀成果评奖我校取得历史性突破

在 2014 年吉林省第二届社会科学基金项目优秀成果评奖活动中, 我校共有 29 项成果获奖, 获奖总数居全省参评单位第一, 并喜获一等奖 1 项。

吉林省社会科学基金项目优秀成果评奖由吉林省哲学社会科学规划办公室组织评选, 申报对象为 2001 年—2013 年间, 已经完成的吉林省社会科学基金项目科研成果。

吉林省哲学社会科学规划办公室组织学科专家从 2230 余项申报项目中, 按照研究成果的决策建议、社会反响、指导实践、理论创新、学科建设等方面的突出贡献等评审标准, 对申报材料进行了严格评审, 共评选出 217 项成果奖。我校获得一等奖 1 项、二等奖 14 项、三等奖 14 项, 与历届吉林省社会科学基金项目优秀成果奖相比, 不仅获奖数量有明显增加, 而且获得了一等奖, 取得了历史性突破。

吉林省第二届社会科学基金项目优秀成果奖获奖名单

序号	成果名称	成果形式	主要作者	奖项
1	吉林省民营经济发展报告	研究或咨询报告	卜长莉	一等奖
2	吉林省劳务品牌开发的实践研究	研究或咨询报告	丁孟春	二等奖
3	东北老工业基地人力资源投资及风险研究	研究或咨询报告	刘宝庵	二等奖
4	吉林省人力资本与产业结构调整互动关系研究	研究或咨询报告	齐殿伟	二等奖
5	吉林省农村人力资源资本化问题研究	研究或咨询报告	张淑东	二等奖
6	马克思主义生态观视域下图们江开发战略研究	研究或咨询报告	刘艳华	二等奖
7	吉林省农民道德建设研究	研究或咨询报告	陈春燕	二等奖
8	公务员行为规范研究	研究或咨询报告	张 闯	二等奖
9	吉林省农村基层民主政权建设研究	研究或咨询报告	李 娟	二等奖
10	建设“两型社会”与吉林省节能减排法律问题研究	研究或咨询报告	关凤荣	三等奖
11	集体土地流转中农村妇女权益保护研究	研究或咨询报告	李 红	三等奖

序号	成果名称	成果形式	主要作者	奖项
12	东北亚六国知识产权问题研究	研究或咨询报告	侯德斌	三等奖
13	吉林省农村公共产品供给问题研究	研究或咨询报告	邸焕双	三等奖
14	发展伦理视阈下吉林省农产品加工业的水成本控制	研究或咨询报告	宋传联	三等奖
15	吉林省农业产业化金融资源配置问题研究	研究或咨询报告	崔蕊	三等奖
16	吉林省大学生跨文化交际能力培养策略研究	研究或咨询报告	于春波	三等奖
17	吉林省高校外语教师继续教育现状与对策研究	研究或咨询报告	王新萍	三等奖
18	中国古代文论在思维方式和表述方式等方面表现出来的民族特色	研究或咨询报告	王磊平	三等奖
19	东北老工业国有企业并购中财务风险防范研究	研究或咨询报告	陈淑萍	三等奖
20	省属高校创新教育体系的建构与自主创新能力的培养研究	研究或咨询报告	周德春	三等奖
21	理工科院校大学生知识产权教育研究	研究或咨询报告	邹晓红	三等奖
22	公司资本形成制度创新研究	论文	周龙杰	二等奖
23	促进吉林省低碳经济发展的约束激励机制研究	论文	张伟伟	二等奖
24	过渡时代公共知识分子的两极审视——辜鸿铭与鲁迅两性文化心理比较研究	论文	付兰梅	二等奖
25	后现代化语境下村上春树小说的语言风格研究	论文	王玉英	二等奖
26	行政权行使的自我预防机制研究	论文	张闯	二等奖
27	新时期高校美育创新研究	论文	范文俊	二等奖
28	吉剧文本的文化语言风格与修辞特色研究	论文	蔡淑华	三等奖
29	中共中央领导集体及其交接研究	论文	孔德生	三等奖

王延明同志被评为 全省教育系统“六五”普法中期优秀工作者

日前,吉林省教育厅下发了《关于表彰省属普通高等学校、独立学院“六五”普法中期先进单位和先进个人的决定》(吉教法字[2014]5号),表彰了一批“六五”普法以来工作成绩优异的单位和个人。我校发展规划与政策法规处处长王延明荣获“全省教育系统‘六五’普法中期优秀工作者”称号。

为总结经验,树立典型,推动依法治教全面深入开展,吉林省教育厅开展了省属普通高等学校、独立学院“六五”普法中期先进单位和先进个人评选,经过推荐申报、审核评定,王延明等 20 名同志荣获“全省教育系统‘六五’普法中期优秀工作者”称号。

张树仁教授被评为

全国模范教师

日前,人力资源社会保障部、教育部下发了《关于表彰全国教育系统先进集体和全国模范教师、全国教育系统先进工作者的决定》,我校机电工程学院教授、博士生导师张树仁被评为全国模范教师。

张树仁是吉林省机械工程学会第六届理事会常务理事、中国兵工学会机械加工专业委员会副主任委员、长春理工大学学术委员会委员。

他长期从事机械制造技术领域教学和科研工作,先后为本科生讲授“机械设计工艺基础”“机械制造工艺学”“机械制造技术基础”

课程,为硕士生讲授“超精密加工技术”课程,为博士生讲授“现代制造系统”等课程;获得国家级教学成果二等奖 1 项,吉林省教学成果一等奖 3 项、三等奖 1 项;兵工高校优秀教材一等奖 1 项、吉林省普通高等学校优秀教材一等奖 1 项、吉林省高等学校教育技术成果一等奖 1 项、全国多媒体课件大赛二等奖 1 项;中国兵器工业部科技进步二等奖 1 项、吉林省科学技术进步二等奖 1 项,吉林省科技进步三等奖 2 项、中国兵器科技进步奖三等奖 1 项,荣获吉林省教书育人楷模、第六届高等学校教学名师奖。

我校在 2013 年度长春市「高校文明杯」 竞赛评比中获多项荣誉

5月28日,2013年度长春市“高校文明杯”竞赛活动总结表彰大会暨“长春市十佳大学生”颁奖典礼在长春中医药大学隆重举行。我校获得多项荣誉。

在总结表彰大会上,学校党委副书记、纪委书记杨玉新代表学校领取“高校文明杯”竞赛活动“优胜单位”奖牌。学校还同时荣获“精神文明建设文明单位”“军(警)民共建工作先进单位”“‘平安校园’建设工作先进单位”称号,光电工程学院、经济管理学院学生工作办公室荣获“先进基层单位”称号,文学院学生工作办公室被评为“优秀学生管理集体”,东区学生一食堂获得“文明食堂”称号。

马克思主义学院院长张淑东被评为“十佳大学生思想政治教育工作者”,时任学生工作部学生管理科科长王宇飞、时任党委宣传部新闻信息科科长贾彦彬荣获竞赛活动“优秀个人”,机电工程学院教授黄根哲、计算机科学技术学院团委书记宋子祥被评为“精神文明建设先进个人”,科技处副处长张雷、研究生院研究生工作办公室副主任尚永吉获“军(警)民共建先进工作者”称号,时任生命科学技术学院团委书记杨晰策、法学院团委书记姜蕾被评为“优秀学生管理个人”。

赫然教授被评为长春市首届“十大法治人物”

12月1日,由中共长春市委宣传部、长春市法学会、长春市司法局、长春市依法治市领导小组办公室主办,“宪法的精神,法治的光辉”长春市首届十大法治人物颁奖典礼在长春电视台演播大厅隆重举行。我校法学院院长赫然教授光荣当选。

颁奖典礼上,赫然的3名学生走上舞台,为老师献上鲜花,并感谢老师为她们开启了法律的大门,用自己的言行告诉学生要肩负起法律的责任。

大会对赫然的颁奖词为:她,三尺讲台上,声情并茂,激情飞扬;她,为振兴老工业基地,建言献策,立法论证。中西法理,融会贯通;社情民意,了然于胸。赫然,在法治长春建设中尽显风流。

本届评选活动历时4个多月,按照有过硬事迹、代表作用和较大社会影响力的基本标准,吸引了社会广泛关注,近十万名市民参与了社会公众网上投票。最终,10名同志当选长春市首届“十大法治人物”,10名同志获得长春市首届“十大法治人物”提名奖。

高校教师职业倦怠原因与对策探析

□吕新艳

20世纪70年代初,美国临床心理学家Freudenberger提出“职业倦怠”(burnout),20世纪70年代末80年代初,英美等国出现教师职业倦怠问题,关于教师职业倦怠问题的研究逐渐成为国际学者日益关注的重要课题。随着我国教育改革不断深化,高校教师职业倦怠问题备受社会关注,直接影响学生成长成才、教师群体心理健康、学校教育教学,甚至对社会发展产生深远影响。

一、教师职业倦怠内涵

Freudenberger把职业倦怠界定为:职业倦怠是助人行业中的工作人员因工作强度过高,工作时间过长,并且无视自身的个人需要所引起的疲惫不堪的状态,也是过分努力去达到个人或社会的不切实际的期望的结

果。Msslach和Pines从社会心理学角度提出职业倦怠由情绪衰竭、人格解体 and 低成就感构成,其中情绪衰竭是职业倦怠核心部分。Leithwood认为教师职业倦怠由个人、组织和学校领导引起,其中组织因素包括学生不良行为、过度工作负荷、教育改革的压力、角色冲突、角色模糊、科层制的行政结构等。Byrne认为教师职业倦怠由个人背景、组织与人格因素导致,其中个人背景因素包括性别、年龄、教学年限、所教年级、婚姻家庭、所教学生等。

国内学者认为高校教师职业倦怠一般指高等学校教师在长期过高工作压力下导致的疲劳、工作热情降低、消极对待学生及较低自我价值评价,有筋疲力尽型、狂热型、低挑战型和混合型四

种类型。

二、高校教师职业倦怠现状

国外研究显示,教师是职业倦怠高发人群,至少30%教师具有明显职业倦怠症状。目前国内相关研究表明,我国高校教师普遍存在职业倦怠,职业倦怠程度较轻,30岁以下高校教师职业倦怠程度最低,30-40岁之间的高校教师职业倦怠发生率最高,学历越高,职业倦怠发生率越高,重点高校教师存在较严重的职业倦怠。有行政级别高校教师比无行政级别高校教师职业倦怠发生率高,已婚高校教师比未婚高校教师职业倦怠发生率高。存在职业倦怠的教师对待工作与个人成就持消极、否定、麻木态度,教学程式化、不喜欢与学生接触,对待学生的疑问与探寻置之不理,不愿意创

新工作方法、组织课堂纪律。对于学生关心的时事要闻不予解释与引导,有时甚至不加考虑的发表偏激言辞,情绪无法自控,有强烈的挫折感、空虚感,怀疑职业的崇高,否定自我价值。高校教师职业倦怠表现出的情绪衰竭、态度低迷与行为退缩,不仅会影响到身边教师对工作的热情,进而影响到学校教育教学工作顺利进行,而且会影响到学生人生观、价值观等方面的形成及未来发展。因此积极关注高校教师职业倦怠,及早预防与干预具有重大而深远的意义。

三、高校教师职业倦怠原因

(一)社会因素

随着我国高等教育规模不断扩大,高等教育从精英化走向大众化,目前,我国高等教育总规模列世界第一,有高等教育学历的从业人员总数居世界第二。为了适应经济社会持续快速发展对人才的需求,20世纪90年

代以来,高等学校经历了扩建、建立新体制、后勤社会化、招生就业等一系列改革,高等学校教师在经历这一系列改革与教学质量评估制度过程中,遭遇到新的挑战,教师社会地位、职能发生变化,对教师的知识、能力、品德、素养提出更高要求,要对教学内容、教学方法、教学手段等方面进行改革。网络时代的到来,促进教育现代化、信息化进程,高校教师在应对多媒体技术变革的同时,还要应对网络信息对学生的冲击与影响,许多教学内容可以通过网络获取,网络教育的出现,高校教师面临着职业挑战与冲击,社会变革导致巨大压力。大数据时代到来,如何为学生提供个性化教育与互动,对高校教师提出全新要求与期望,难于达到社会要求和满足社会需要,将促使高校教师产生职业倦怠,甚至离职。

(二)学校因素

当代高校学生以“90

后”为主体,稳定安逸的社会生活环境、多元文化的影响、丰富的网络资源、万千宠爱的家庭环境造就了“90后”大学生鲜明的时代特点和个性特征,敢想、敢做、敢闯,张扬个性、不盲从,喜欢追求非主流时尚,耳钉、彩毛、脐环、夸张的妆容,成了90后觉得最为时尚的装备。他们以此为乐趣,越朋克、越搞怪、越色彩斑斓,越得到他们的追捧!目前高校教师主体是“70后”、“80后”,面对自我同一性差、个性张扬、抗压力弱、网络依赖强、情绪情感调控方式不成熟的“90后”学生,需要探索全新的教育方法。此外目前高校教师工资待遇比较低,社会地位与生活压力形成较大落差,高校教师科研工作压力很大,许多教师在教学和科研两条战线上疲于奔命,课时工作量、课题立项、科研考核、职称评聘等工作乏味、负荷过重、压力过大,身心倍感疲惫,非行

政教师不坐班,大部分时间在实验室和家里面工作,生活和工作没有界限,许多工作在家里完成,造成工作与家庭生活的冲突,时常感觉没有休息,容易导致情绪枯竭,引发职业倦怠。

(三)个人因素

高校教师对社会支持有强烈需求,近年来有关高校教师师德师风的负面报道极大损害了高校教师的群体形象,导致高校教师个人自尊无法满足,工作热情下降。归因模式影响高校教师职业幸福感,习惯将行为结果指向内在,即认为事情成败取决于内在努力的高校教师职业倦怠感较少,习惯将行为结果指向外在如运气与环境的高校教师,容易发生职业倦怠。性格急躁的高校教师经常感到烦躁、压力大,也容易将这种负性情绪传播给学生,使学生也处于紧张焦虑状态。人际关系和谐的高校教师具有较好的心理调适能力,轻

松、愉快的工作环境与人文环境,可以激发人的创造性,创造性高的教师可以获得较强的价值认同与自信,较少产生职业倦怠。此外,社会比较方式影响教师职业倦怠的产生,通常消极的社会比较方式,如上位对照和下位识别容易引起职业倦怠,即易与比自己境况好的教师对照和看到自己与境况较差的教师的相似性时,产生妒忌、挫折,引发职业倦怠。

四、高校教师职业倦怠对策

(一)以人为本,营造人性化学校支持氛围

学校是改善高校教师职业倦怠的主体,学校领导对高校教师的关注与支持直接影响高校教师职业倦怠的发生与程度。因此,高校要实行开放、民主的管理制度,建立完善科学客观的教育教学评价制度、职级评聘制度、科研管理制度、进修培训制度及绩效薪酬制度等,从教师个人职业

发展角度,为高校教师营造健康发展的平台。召开教工代表大会,积极了解并充分讨论普通教师工作、生活要求,让全体教职员都有机会参与学校决策,建立主人翁意识。充分考虑每位教师的实际能力,确立合理学术期望,帮助年轻教师及早制定职业规划,专家型教师牵头成立专业发展小组,帮助年轻教师成长。鼓励教师积极参与专业培训,制定灵活进修制度,允许教师阶段性暂停繁重教学工作,参与培训,提升专业能力,减少情绪衰竭导致的职业倦怠。充分发挥工作作用,积极开展教师文化、体育活动,帮助高校教师释放不良情绪,陶冶情操。注重高校教师心理健康,定期开展心理健康教育讲座,参与团队拓展训练与心理训练,强化心理支持。

(二)积极认知,促进个人自我心理调整

高校教师个人是职

业倦怠发生主体,直接或间接影响到教师群体工作效率和学生学习效率与成长,因此教师个人要加强对职业倦怠的认知,合理规划职业生涯与家庭生活。面对工作生活中产生的负性情绪学会积极调整,尝试肌肉放松、冥想等方式缓解紧张、焦虑情绪。加强人际支持,合理安排婚姻家庭生活,主动与家人、同事、朋友和学生建立良好人际关系,最大程度获得家人与朋友支持。客观自我评价,学习悦纳自我,用乐观心态面对压力、合理归因,积极应对压力与挫

折,完善人格。工作过程中尝试教学方法的创新,获得成就感。增强身体锻炼,参与各种运动,保持身心愉悦,同时将正性情绪传递给身边的同事和学生。

(三)尊师重教,形成良好的社会支持系统

尊师重教是一种良好社会风气。首先,加大教育投入,改善高校教师薪酬,提高高校教师职业幸福感,合理促进高等教育改革与发展,促进教育公平。社会形成尊师重教良好氛围,理解、尊重教师劳动,为教师发展提供情感支持,提高教师职业

的社会认可度与尊重。其次,明确教师工作职责,减少工作负荷,缓解高校教师角色冲突与角色模糊。教龄越多的高校教师承担的社会角色就越多,职级越高的教师承担的工作压力就越重,社会角色来自家庭、工作、学生,当今社会高等教育环境中高校教师不仅要学生的引导者、更要做好学生的服务者与朋友,全社会要建立对高校教师的理解、尊重的社会氛围。

(作者系学生工作部(处)心理健康教育与咨询中心主任)



赤子丹心 中华之光

——记我校创始人、名誉校长 王大珩院士

“光阴流逝，岁月峥嵘七十。多少事，志愿参驰，为祖国振兴。光学老又新，前程端似锦。搞这般专业很称心！”

1985年，王大珩70岁生日时，回忆他搞光学的一些往事，填了这一首词，作为对自己的写照。

诗言志，表达了他高尚的情操。

王大珩祖籍江苏吴县，生于1915年2月26日。父亲王应伟是一位天文与气象学家，早

年留学日本，辛亥革命后回国，先后在北京观象台和青岛观象台工作，1964年去世。王大珩在北京和青岛读中学时，常去观象台跟随其父观测天文和气象，对使用科学仪器产生很大兴趣。少年时代这些科学的熏陶，对王大珩后来去国外研究应用光学与光学玻璃，回国后致力于中国的光学事业与仪器制造事业无影响。



在英国学习与工作的十年

王大珩 1936 年毕业于清华大学物理系,1938 年考取中英“庚款”留英公费生赴伦敦大学帝国学院攻读应用光学,1940 年获理学硕士学位。1941 年考入雪菲尔德大学玻璃制造技术系,攻读博士研究生。当时正值第二次世界大战,他深刻体会德国法西斯给欧洲人民带来的灾难,同时也看到光学仪器在战争中发挥了重要作用。制造光学仪器的核心材料—光学玻璃的熔炼技术备受关注,而且属高度机密。1942 年王大珩得知英国昌司(Chance)玻璃公司要招聘一位懂得应用光学的物理师,从事新型光学玻璃的开发研制。他认为这一工作对国家是重要的,是难得的机遇,便毅然放弃在大学获取博士学位的机会去公司工作,直至 1948 年回国。

1941 年,王大珩在英国最早发表的一篇是关于光学

设计的论文,论述光学系统中各级球差对最佳焦点位置的影响,创造性提出了用低级球差平衡残余高级球差并适当离焦的观点。该文中所阐述的一些思想,至今仍是设计大孔径小像差光学系统(如显微镜)设计中像差校正和质量评价的重要依据,多次被国内外有关著作引用。

王大珩在英国学习和工作近十年,大部分时间从事光学玻璃研究。由于保密的原因,他在昌司公司的许多研究结果没有公开发表。他是英国最早研究稀土光学玻璃的学者之一,曾获得过专利。他用光谱方法研究了光学玻璃的吸收与脱色;研究了玻璃中 As_2O_3 、 Sb_2O_3 与氧化铁作用而达到化学脱色;研究了光学玻璃不同退火条件对折射率、内应力、光学均匀性的影响;改进了退火样品折射率微差干涉测量方法。他研究出一种比当时通

用的 Pulfrich 折射仪好的 V 棱镜精密折射率测定仪,测量的玻璃样品不用抛光,还可以测很小的样品,非常适合于新型玻璃系统的研究。这一成果获英国科学仪器协会第一届青年仪器发展奖,并在英国制成商品仪器。后来他在国内把 V 棱镜折光仪加以改进推广,在我国光学玻璃研制中起到了重要作用,至今仍是许多光学玻璃实验室和工厂的基本测量仪器。

王大珩在国外时刻关心着苦难的祖国,二战结束后,他决定回国,为国家的强盛效力。1948 年,他回到上海,后辗转由香港经北朝鲜到刚解放不久的大连,参加创建大连大学并主建应用物理系,任系主任。在当时物质条件极端匮乏的情况下,依靠自制仪器为全校 600 余名学生开设大学普通物理实验课程,显示了他的创业能力。

长春创业与光学科研基地的建设

1951年,王大珩接受中国科学院延聘筹建科学仪器研制机构。经他在东北地区调研并提出建议,1952年中国科学院决定在长春成立中国科学院仪器馆。1957年仪器馆改名为长春光学精密机械仪器研究所,1960年又与机械研究所合并称为长春光学精密机械研究所,他被任命为馆长、所长。该所在他的领导下,逐步在国内建立起现代光学仪器的各种技术学科基础;为国家培养并输送了大批光学科技骨干。现在国内知名的光学专家,有许多都在长春光机所工作过;国内几个光学专业研究所都与长春光机所有渊源关系;国内有不少光学工厂前期的产品,都来自该所的科研成果。因此,长春光机所被赞誉为“中国光学的摇篮”。

仪器馆建成初期,光学设计是最早取得成绩的科研领域。王大珩亲自领导建立了光学设计组,并举办过多期全国光学设计训练班。在这里受过光学设计启蒙教育的人,不少后来成为很有成就的光学科

学家。

光学玻璃也是仪器馆成立之初的重要科研成果。在我国第一炉光学玻璃的研制过程中,王大珩运用他在英国工作的经验,在玻璃配方、退火及测试技术方面做出了重要贡献。

1955年,中国科学院组建学部时,王大珩被选聘为第一批学部委员。

1958年,长春光机所以研制高精光学仪器和光学玻璃的“八大件一个汤”而闻名全国科技界。“八大件”是指:1秒精度大地测量经纬仪、1微

米精度万能工具显微镜、大型石英摄谱仪、中型电子显微镜、中子晶体谱仪、地形测量用多臂航摄投影仪、光电测距仪和高温金相显微镜。这是王大珩创办仪器馆以来所花心血的结晶。这些成果打破了当时对精密仪器制造的神秘观点,对推动我国仪器工业的发展起到了积极作用。特别是他在长春光机所内注重学科的建设,培养了一批富有朝气的青年科技人员和技术工人队伍,奠定了我国光学科研的基础,也孕育了1961年我国第一台激光器在这里诞生。



对发展我国空间科学技术的贡献

1965年,王大珩参加了我国第一颗人造地球卫星的总体方案工作,任中国科学院地面设备组负责人、总体设计组副组长。他对卫星采用的跟踪体制及地面跟踪系统的具体技术路线,提出了有见地的看法,并得到采纳。

王大珩是我国航天相机技术研究的开拓者,20世纪60年代中,他在长春光机所组建空间对地摄影技术组,后来以这个组的技术骨干为基础,在北京扩建了我国首支航天相机研制队伍。在他的主持下,1975年成功研制出我国首台航天相机。在初期的型号研制中,他极力主张棱镜扫描式全景相机,实现大面积对地普查观测(地相机);采用同步对星体摄影作为定位手段(星相机),取得了良好效果。在以后多次相机总体方案论证会上,王大珩十分关注空间恶劣热真空环境下光学系统及光机结构的动力学特性,保障了相机在空间的稳定运行并获得高清晰度图像。

大型太阳辐射模拟装备,是为了保证卫星在空间温度环境下正常运行,而事先在地面进行热真空试验的一项巨大工程。随着卫星体积的增大,相应地必须扩大在地面进行环境试验的规模。1967年在王大珩的组织领导下,长春光机所承担大型太阳模拟器的总体设计、加工、组装及检测。为了达到规定的光照均匀度,专门开展了特殊的照明光学设计,如聚光、准直及光学积分器的多种方案比较研究。在采用多个点弧灯的拼接设计中,基于后期光源输出功率的新变化,王大珩毅然决定将原方案的37个灯改为19个灯,从而大大简化了工程结构,提高了运行的可靠性和可操作性,取得了满意的实验结果。

1983年,王大珩调任中国科学院技术科学部主任,1983年至1987年兼任中国科学院空间科学技术中心主任、总工程师,参与领导中国科学院卫星工程,为我国载

人航天工程有关科学技术领域的发展起到了推动作用。1985年王大珩被选为国际宇航科学院(IAA)院士。

1984年美国总统里根提出开展中美太空科学与应用合作建议,王大珩积极支持并参与由国家科委牵头的美合作相关工作。1988年春,以美国为首发起国际空间年(ISY)活动,旨在协调各国有关全球环境研究的空间计划,将保护和改善人类全球生存环境的“行星地球使命计划”作为国际空间年的首要任务。1989年第44届联合国大会正式宣布1992年为国际空间活动年。美方邀请我国参加并作为发起国,王大珩受命代表我国参加这项工作。我国为此成立了国际空间年中国筹委会(ISY—CPC),王大珩任主任委员。在任期间,王大珩不遗余力地联系国内有关利用空间技术的14个部、委联合工作,不辞辛劳先后七次出国参加会议,并促成一系列国际活动。

对发展我国遥感、色度、计量及仪器仪表事业的贡献

1976年,由中国科学院和国防科工委联合组织,王大珩主持编写了全国第一个遥感科学规划,推动了我国遥感工作的迅速发展。1979年,在王大珩的倡议和领导下,中国科学院长春分院在长春组织了一次综合性的航空遥感试验,全国有60多个单位400余人参加。其后,在他的主持下,实施了“地球资源光谱信息及其应用”研究计划。有我国十多个单位参加的全国范围野外测试历时三年,完成了包括岩矿、水体、土壤、植被、农作物等多方面的地物光谱测量。王大珩还参与中国遥感卫星地面站建设,他对地面站的选址定点,机房建设,人才培养,运营服务等多方面提出指导建议,为中国遥感卫星地面站系统成为国家空间信息的基础设施和全国广大遥感用户重要的技术支撑体系做出重要贡献。

早在留英期间,王大珩曾学习色度学,回国后他一直关注我国色度学应用于国民经济中的诸问题。20世纪70年代初,我国着手发展彩色电视

广播事业。为培养彩电专业人员,1973年广播事业局在长春及西安举办了彩色电视学习班。王大珩为此编写了《彩色电视中的色度学问题》一书,向全国几十个单位近百人,讲授了色度学原理,指导设计了彩色电视摄像机中的分光棱镜,解决了当时彩色电视中的彩色复现问题。他还一直关心建立我国色度标准。1988年,在他的积极倡导下,国家成立“全国颜色标准化技术委员会”,他任第一届委员会主任委员。1994年,由他主持的“中国颜色体系问题研究”课题组制定的《中国颜色体系》、《中国颜色体系样册》正式通过国家标准审查,并作为国家标准公布实施。在他的倡议和推动下,《国旗国家标准》、《国旗颜色标准样品》等国家标准快速制定、制作完成。

王大珩是我国计量科学研究的开拓者之一。20世纪50年代,国家计量局初建,他被聘为技术顾问。当时他在仪器馆,指导开设了光度、温度、长度、电学等计量基准研究课

题,多次代表国家计量局出国考察。后来成立中国计量科学研究院,长春光机所前期的计量研究工作,成了计量院某些工作的基础。1977年,我国参加国际米制公约组织,王大珩代表中国参加国际计量大会和国际计量委员会工作。从1979年至1992年,他当选为国际计量委员会委员,连任三届达13年之久。1978年中国计量测试学会成立,他当选为副理事长,1983年当选为理事长,1989年被推举为名誉理事长。王大珩多次呼吁加强计量的基础研究,在他的倡导下,成立了由中国计量科学研究院和北京大学等单位联合的“计量测试高技术联合实验室”。该实验室所开展的多项计量基础科学研究工作已达到国际先进水平。

王大珩特别关心我国仪器仪表事业的发展。早在1956年国家制订十二年科技远景规划时,他是仪器仪表事业规划的主要执笔人,并任国家科技委员会仪器仪表专业组组长。1979年中国仪器仪表学会成立后,王大珩曾担任

过理事长和名誉理事长。他曾组织专家向国家提出“关于加快仪器仪表工业发展的几点建议”。他积极指导中国仪器仪表学会组办多国仪器仪表学术会议暨展览会(MI-CONEX),多年来 MICONEX 在国内成功举办,已发展成为享誉国际仪器仪表界的知名盛会。2000年,王大珩再次与专家们联名向国务院领导提出加快仪器仪表工业发展的建议。“两部一委”为落实

这些建议组成专家调查团,深入调查国内仪器仪表行业现状。王大珩当时 85 岁高龄,不辞辛劳地完成上海、浙江、重庆等地的调查研究,并指导写出了“加快我国仪器仪表产业发展的对策与建议”的研究报告。这份报告对我国仪器仪表发展的战略目标和实施方案提出了详细建议,为 2001 年国家制定第十个五年计划发展纲要及 2003 年国家制定中长期科学技术

发展规划提供了重要依据。

王大珩曾精辟地指出:仪器仪表是对物质世界的信息进行采集、测量、处理与控制;是保证安全生产与规模化生产的技术手段和基础设施;是信息产业的源头和重要组成部分。他对仪器仪表的这个准确定位,对发展科学技术及国民经济乃至国防建设都具有战略意义。



倡导中国“863”计划的四位功勋科学家:(左起)陈芳允、王淦昌、杨嘉墀、王大珩。

对国防光学工程的贡献



从 20 世纪 60 年代开始,王大珩和他领导的长春光机所转向以国防光学技术及工程研究为主,先后在红外和微光夜视、核爆与靶场光测设备、高空和空间侦察摄影等诸多领域做出了重要贡献。他参加了我国第一次核爆炸试验,指导改装了普通高速摄影机用于火球发光动态观测;他为建立国防光学工程的学科基础,最早在国内领导开展大气光学和目标光学特性研究;他在太阳模拟器和空间侦察相机的研制中提出了先进的技术方

案。特别是靶场光测设备,他领导了以后多种型号的研制工作。

1960 年,为适应国防工程的需要,国家提出了研制大型精密光学跟踪电影经纬仪的任务。就我国当时的技术水平而言,研制这种高科技的靶场测量装备有很大困难,王大珩坚定地承担起这项国家任务。在王大珩的技术指导下,经过五年的不懈努力,终于研制出了超过原来设计指标的我国第一台大型光测装备,开创了我国独立自主地从事靶场光学观测

设备研制和小批量生产的历史。在这项工程中,王大珩任总设计师。他提出的工程总体方案设想和一些技术路线,对保证仪器性能指标和缩短研制周期起了关键作用。他对作用距离进行了周密的技术分析,综合考虑了目标与天空背景的对比度、大气衰减与抖动、光学系统与摄影底片分辨率、跟踪过程的平稳性、人眼能分辨的物像大小及其阈值对比度等各种因素。这些分析,是仪器总体设计和确定光学系统的孔径、焦距、快门曝光时间等参数的主要理论依据。他在光学系统结构、光学玻璃、光学镀膜、光学加工、光学检验等各专业领域的广博知识和坚实的理论基础,对指导当时和后来各类光学工程的研制并取得成功,起了重要作用。

光学玻璃的光学均匀性是光学玻璃的重要质量指标之一。王大珩在长春光机所领导的多种国防光学工程项目中,大尺寸特殊优质光学玻璃是不可缺少的关键材料,这是工程项目能否达到高性能的技术基础,也是长

春光机所光学玻璃的特色。这类玻璃尺寸大,光学均匀性要求高,玻璃中不仅残余应力小,还要求是对称分布,因此只有从玻璃退火的基础研究入手,采用新工艺技术对大尺寸玻璃作超精退火处理,才能达到目的。王大珩为此进行了创造性的工作。他认为由退火过程引起的光学不均匀性,内部热应力的作用是主要因素。这一思想,是他在英国工作期间从实验中体会到的。四十年后,由他指导的博士生进一步证实:玻璃退火引起的折射率增值与热应力成正比线性关系。这一结论对于提供大块光学玻璃(例如用于大口径望远镜系统)以保证光学成像质量至关重要。

在王大珩领导长春光机所承担靶场跟踪经纬仪任务的过程中,曾出现过“半杆子”和“一杆子”的争论。所谓“半杆子”就是说研究所只要搞设计和技术攻关研究,整套设备的制造应由产业部门承担;“一杆子”则是从研究到出产品“一杆子到底”全部由研究所完成。王大珩在深思熟虑后认为:当时的产业

部门尚不具备制造此类高精度光、机、电一体化装备的条件;加之承担这类任务,在技术准备方面需要同时研制加工工具和检测设备。这些工作的难度不亚于研制经纬仪本身。因此最后采取了王大珩的“一杆子”方案,保证了任务的按期完成。王大珩的这一思想,也对以后中国科学院内甚至国内许多工程技术型研究所的办所方针起到了借鉴作用。

1980年5月,我国向太平洋发射远程运载火箭试验中,在王大珩领导下,长春光机所等研制的激光、红外、电视、电影经纬仪及船体变形测量系统两项光学工程,出色地完成了火箭再入段的跟踪测量任务,独立解决了当今世界远洋航天测量的稳定跟踪、定位、标校和抗干扰等技术难题。王大珩在测量船的光学测量布局以及船体摇摆和挠曲变形补偿与实时

修正等方面均有重要创造。他对测量船上的观测设备,在总体布局上提出的一体化建议被采纳,因此保证了满意的观测效果。

由于王大珩在我国国防光学科研中所作的贡献,1980年他荣获全国劳动模范称号。1985年,“现代国防试验中的动态光学观测及测量技术”项目获国家科学技术进步特等奖,王大珩是首席获奖者。

热心科技教育事业

王大珩热心教育事业,特别关心国内光学专业人才的培养。1952年,他建议在大学设立光学仪器专业,浙江大学光学仪器系就是这样最早在国内成立的。1958年,王大珩倡导创办了我国第一所光学专业高等院校—长春光学精密机械学院(现为长春理工大学),并兼任院长,他亲自制订教学大纲,讲授普通物理、近代物理等课程。1978年,王大珩受中国科学院委派,筹办哈尔滨科学技术大学(现为哈尔滨理工大学),兼任校长。现在他仍是以上两所大学的名誉校长,同时也是清华大学等高校的兼职教

授。王大珩虽然长期在研究所而不是在学校工作,他同样是“桃李满天下”。得到过他的工作指导和学术上受过他的教益的人,遍布全国。

王大珩对青年科技人员培养,注重学术思想的启发和独立工作能力的锻炼,成材率很高。他负责筹建仪器馆之初,从大连大学应用物理系分配来他当年教过的五名学生,经实践工作中培养,后来都成为光学界知名的学术带头人。优秀的中年科学家蒋筑英是王大珩60年代初培养的研究生。20世纪80年代,王大珩虽然年事已高,领导工作繁忙,仍不遗余力

地指导博士研究生。在选定研究课题上,他十分注意理论和实践并重。他对学生的论文审阅修改,详尽而严格,对曾是自己提出的新概念、新思想等等内容,从不计较个人署名。他已为长春光机所和清华大学培养博士10余名。1984年5月,参加全国人大第六届二次会议期间,联名提出设立“教师节”的议案;1997年春,与一些光学专家建议将光学工程学科专业设置为一级学科,已经得到国务院学位委员会批准。现在,全国已有80余所高校设立光学工程学科。

积极为国家科技决策咨询

1983年,王大珩从长春调往北京,任中国科学院技术科学部主任。为了发挥学部对国家重大科技问题的咨询作用,积极倡导学部委员就国家重大科技问题提出咨询性建议,得到各学部的赞同和主席团的支持。这些咨询建议,往往由于超脱部门利益,又具有战略性和前瞻性,大多得到高层领导和有关部门的重视。这期间他的社会活动频繁,除担任中国科协副主席、北京市科协主席外,他的科技活动已旁及技术科学的航空、航天、能源等许多领域。他提出的许多战略性建议,得到央领导与政府有关部门的采纳和实施,发挥了重要作用和深远影响。

(一)关于发展国家战略性高技术的建议

1986年3月,王大珩等科学家鉴于美国战略防御倡议(SDI)和西欧“尤里卡计划”等高技术计划对世界各国引起的反应,认为我国也应采取适当的对策。因此联名向

国家最高领导提出“关于跟踪研究外国战略性高技术的建议”。3月5日,该项建议首先得到邓小平的肯定,他批示:“这个建议十分重要,……此事宜速作决断,不可拖延”。很快,王大珩等人的建议得到批准并实施。中央考虑到今后高技术在整个国民经济发展中的重要意义,结合我国国情及当时的国际形势,确定了“有限目标,军民结合,以民为主”的指导思想。此后,由国务院科技领导小组组织全国200多位科学家,经过一系列高级会议和专家讨论,拟定了我国《高技术研究发展计划纲要》(简称“863计划”)。这个计划的主要目的是在选定的生物、航天、信息、自动化、新材料、能源、激光等七个高技术领域内,跟踪世界先进水平,通过不断创造和实践,缩小同发达国家的差距。“863计划”的形成和实施已见实效,对我国科技发展有着深远的影响。1991年4月,中央又及时提出“发展高科技,实现产业

化”的号召,以加快高科技成果转化成为生产力。1993年10月中国高科技产业化研究会在北京成立,王大珩被推选为第一届理事长。

(二)关于倡议建立中国工程院的建议

早在上世纪80年代初,王大珩就具有远见地考虑工程技术在国家建设中的地位和作用问题,并先后与其他科学家联名于1981年、1986年和1989年,提出发展工程技术建立国家级的工程院的建议。1992年4月,王大珩等六位学部委员(院士),联名向中央提出“早日建立中国工程与技术科学院的建议”,对建院的必要性以及该院的性质、任务与中国科学院的关系提出了初步设想。这一建议首先得到江泽民的批示,不久中央和国务院批准建立中国工程院。对此,全国工程科学技术界深受鼓舞,为进一步调动工程技术人员积极性,具有深远的影响。1994年6月中国工程院成立,被称为我国工程科

学技术界的历史性重大事件。王大珩被选聘为首批中国工程院院士，并当选为第一届主席团成员。在中国工程院历来发展中，王大珩继续倾注心力，发挥了重要作用。

(三)关于发展我国大型飞机的建议

王大珩对我国航空工业的发展曾经给予极大关注。

他在审查 863 计划时，发现航空技术在国家高技术里没有体现。1995 年，他与几位科学家联名向国家提出“关于将航空技术列入重点科技领域的建议”。此后，多次发起组织以“我国航空科学技术发展战略”为主题的讨论会，并向国家领导人呈送“抓紧时机振兴我国航空工业的若干建议”及“我国大型军用飞

机的发展思路”等报告。2003 年 5 月，就加快我国航空工业发展给总理写信。2003 年 5 月 25 日，北京正值“非典”肆虐时期，温总理去王大珩家征询对国家发展大飞机的意见。此后经过多次专家论证，“大型飞机”正式纳入国家中长期科技规划十六个重大专项之一。

创建领导中国光学学会

1979 年，王大珩与几位科学家倡议，创建光学科技工作者学术团体。1979 年 12 月中国光学学会在北京成立。王大珩当选为光学学会首任理事长，在大会做《我国光学科学技术的若干进展》的报告，回顾了 30 年来我国光学科技成长的历史，提出了今后发展中需注意的几个问题。其中关于加强光学和应用光学的基础与开发研究，改革管理体制等观点，至今仍具有指导意义。

王大珩是我国光学界的组织领导者，得到全国光学科技工作者的拥护和爱戴。他连续担任中国光学学会第一、二、三届理事长(现任名誉理事长)，创办《光学学报》并任第一届主编；通过学会组织国际学术会议，加速我国光学科技和学术水平的提升。他作为国家科委光学与应用光学学科专家

组组长，主持制订历次全国光学发展规划。为学会加盟国际学术组织，他多次参加国际光学委员会(ICO)大会。至 1987 年中国正式成为国际光学委员会成员，使中国光学走向世界。2005 年 8 月，在长春成功地举办了第二十届国际光学委员会大会(ICO 一 20)。



赤子丹心，中华之光

1978年10月，王大珩加入中国共产党。曾当选为中国共产党第十二次全国代表大会代表，全国人民代表大会第三、四、五、六届代表，全国政协第三、七届委员，以及吉林省人大代表、吉林省政协副主席等。1985年王大珩主持的“现代国防试验中的动态光学观测及测量技术”项目，获国家科学技术进步奖特等奖。1994年，王大珩获何梁何利基金首届技术科学成就奖。1999年9月，获“两弹一星”功勋奖章。2001年，获得国家“863计划”特殊贡献先进个人称号。

王大珩学识渊博，具有正确评价各种技术方案并将关键问题阐述清晰的卓越才能。他习惯于平等地与同事们科学家们包括他的学生们广泛讨论科学问题。他那博学的才识、准确的判断、敏捷的思维以及惊人的记忆力，能一下抓住事物的本质，使人豁然开朗。他以满腔的热情、精确的计划、在行的评估去进行领

导。他十分重视科技人员的创造性构思，善于在讨论中抓住他们的思想闪光，尤其尊重他们的首创精神。与王大珩一起工作过的人，受到深深感染的不仅是他的智慧、勤奋、执着及其宽广的学术视野，还有弥漫在他身上对外部世界的浓厚兴趣和沁人心脾的人文气息。王大珩与集体水乳交融，大家都深深尊敬他，爱戴他。他在国内享有崇高的声誉，在我国报刊上屡屡尊称他为“中国光学之父”等。

王大珩从事科学技术活动的领域是很广的，方式是多样的，贡献是多方面的。一个科学家，可以通过不同途径，从同的层次对社会的科技进步做出贡献。不少科学家，终生在自己的科研领域，勤奋耕耘，著书立说，发明创造。他们的科学成就，打上了个人的标记，汇集在科学技术发展的历史长河中。也有一些科学家，特别是在一个国家的科学发展初期，他们是先行者。他们在国家的科学园地中披荆斩

棘，给后来者开辟领域，指引道路。他们不一定直接从事耕耘，而把自己的智慧和努力，融合在他人的科研成果中。基于王大珩所处的时代和经历，他既进行科学研究，密切结合实际，充分发挥自己的智慧和能力，而且常以远瞻的目光向国家提出重大的科学发展建议。王大珩早期作为科学专发家，后来作为科学组织者和战略科学家，在振兴祖国科学技术的宏伟事业中走过了数十年奋进的道路，做出了卓越的贡献。

王大珩深深热爱自己的祖国和民族，以他渊博的学问，深邃的思想，卓越的见识，超迈的胸襟，务实的精神和儒雅风度，把毕生的精力都献给了祖国的光学事业。现代中国的光学与应用光学研究，光学工程与科技开发，从无到有，不断发展、提高；在解决国防建设与国民经济所提出的科学技术问题中，在参与国际交流与竞争中，都显示了我国光学科技工作者的水平与实力。

在这当中,凝聚着王大珩所付出的辛勤劳动。他对国家光学等科技事业的贡献,他的学术思想和对科技英才培养的成就,他对国家科技发展战略的重大建议等等,都将载入史册。

本文系根据王大珩 2008 年夏,关于他的工作回忆片段

记录、整理,由南开大学母国光院士、中国工程院杜祥琬院士、解放军总装备部丁衡高院士、清华大学周炳琨院士、中国计量科学研究院张钟华院士、北京理工大学周立伟院士、中国科学院上海光学精密机械研究所林尊琪院士、中国工程院原秘书长葛能全研究员、中国科学院空间科学与应

用研究中心潘厚任研究员、中国仪器仪表学会肖中汉研究员等同志提供意见和修改,最后由中国科学院长春光学精密机械与物理研究所陈星旦院士统稿而成。

——本文摘自《王大珩从事科学事业七十三年暨九十五华诞》



孜孜求索无尽头 ——记校友、中科院院士杨雄里

□于英焕

杨雄里 1941 年 10 月出生于上海。神经生理学、生理学家。1991 年当选为中国科学院院士，时年 50 岁。现任我校双聘院士，生命科学技术学院名誉院长。

杨雄里祖籍浙江省镇海县，1941 年 10 月出生于上海。少年时的杨雄里有过许多梦想，曾想过当文学家、音乐家，还想过当工程师。1955 年，中国评出了第一批学部委员。这在杨雄里心里产生了强烈的振动，他立志要从事科学研究，当一名学部委员式的科学家，在科学研究领域有所造诣。少年立志并不难，难的是无论何时何地都不曾改变初衷。杨雄里很自豪地说：“我的智商至多也是中等偏上一点，能有今天，得益于少年时的志向始终不曾改变，而且一直是脚踏实地、一步一个脚印地去实现。”

1958 年，杨雄里考入上海科学大学。由于他被安排从事视觉研究，在大学三年级

时又转到长春光学精密机械学院（现长春理工大学）学习。在我校学习的 2 年里，为杨雄里的一生奠定了基础。早起晚睡成了铁定的生活规律。当时大学里学的是俄语，而杨雄里意识到，要从事科学研究还必须掌握更多的语种，特别是英语。于是，他开始自学。东北的夏天亮得很早，而杨雄里在天还没亮时就起床。当时，他还没有手表，只有教学大楼上的大钟告诉他是凌晨 2 点 30 分。20 世纪 60 年代初，正值困难时期，平时就吃不饱，早起更是饿得头晕，但他就这样每天坚持着，在两年的时间里，不仅在专业学习上取得了优异的成绩，还自学了英语和德语。

1963 年 7 月杨雄里于上海科技大学生物系毕业后，长期在中科院上海生理研究所工作，历任研究实习员、助理研究员、副研究员，1986 年任研究员。文革时期，杨雄里被列入特务嫌疑对象（尽管上海

解放时，他还不到 8 岁），与几十人一起被变相地隔离，集体住在会议室里。就在这种情况下，杨雄里的枕头下还放着一本法语书。即使在那个非常时期，他仍然保持着早起晚睡的生活规律，认真读书。就连他的爱人不解，可杨雄里执着地认为，读书总有一天会有用。在人们忙于“斗争”的时候，他又自学了法语和日语。

1980 年—1982 年，他在日本进修期间获学术博士学位。1985 年—1987 年先后在美国哈佛大学、贝勒医学院从事合作研究。1988 年—1999 年任生理研究所所长。现任《生理学报》主编、《中国神经科学杂志》主编、中国生理学会理事长、亚太地区生理学联合会理事、攀登项目“脑功能及其细胞和分子基础”首席科学家、973 项目“脑功能和脑重大疾病的基础研究”首席科学家。他还兼任美国贝勒医学院及北大、中国科大、复旦、浙大等 20 所院校的顾问教授或兼职客座教授。此外，他还是上海大学生命科学学院院长。

杨雄里长期从事视觉神经机制的研究，研究领域涉及

色觉的心理物理、视网膜电图、视网膜信息处理等方面。他在水平细胞所接收的光感受器信号及其相互作用等方面有新的发现,修正了传统观点。此项研究获中国科学院自然科学奖一等奖(1989)。他与合作者首先报道视杆-视锥间电耦合因背景光而增强,在国际上被列为20世纪80年代视网膜研究中的突出成果;他率先发现了视觉信号在暗中受压抑的新现象(暗压抑效应),并对网间细胞及几种神经调质参与的机制进行了系统而细致的分析。此项研究获中国科学院自然科学奖二等奖(1996)。近年来,杨雄里与同事、学生应用多种现代技术,进一步对视网膜中水平细胞和双极

细胞上神经传递物质的受体的亚型及其活动的调制进行了系统的研究。国际学术界评论杨的研究成果“对视网膜功能的认识做出了具有根本意义的贡献”。1991年,他与国外科学家联合向“国际人类前沿科学计划组织”提出的基金申请“视网膜突触机制”再度获准资助。1998年国家人事部授予他“国家级有突出贡献的中青年科技专家”称号,1989年、1996年分获中科院自然科学奖一等、二等奖。1989、1991年荣获上海市劳动模范荣誉称号,1991年当选为上海市十大科技精英之一。

面对着今日的荣誉与成功,许多人都会认为他有一个辉煌过去。可实际上,由

于他的出身、由于他的“白专”,一直处境不佳。一家4口曾在一间十几平方米的没有光线的屋子里,一住就是17年。他没有想过会出国,也没有想过会当院士,无论遇到何种情形,内心深处惟有一个愿望在跳动,那就是排除一个个障碍,一步步逼近自己设定的科学殿堂。他感慨地说:成功与荣耀都是人们向往的,但又不会因为你的向往而拱手相送,机会始终是给有准备的人的。

岁月在杨雄里的两鬓染下了花白的印迹,回首往事,他颇感欣慰。他默默地告诫自己:科学没有顶峰,路漫漫其修远,还当继续去求索。这就是他的人生境界。

(作者系校新闻中心主任)



杨雄里 院士

在我校2013届毕业生毕业典礼上致辞



铿锵玫瑰：爱在蓝天上

——记光电工程学院“潜心攻关”的李丽娟教授

□于英焕 周南

(一)

在2013年“三八”国际劳动妇女节表彰大会上，第一次听到了光电工程学院李丽娟教授及其科研团队的事迹：奋战于天山南北、川蜀大地，参与最新战机的研制与测试，被总装备部授予在国防“863”项目中做出突出贡献的先进个人和先进集体，受到中央军委副主席许其亮等领导的亲切接见。一名女教授、一个年轻团队、七年执著坚守，着实感人。

暮春时节，终于和李丽娟教授约好见面聊聊。

记得是一个上午，在科技大厦的一间办公室，太阳透过玻璃窗暖暖地照在身上。我们聊天的话题从墙上的一张照片谈起。李老师娓娓介绍，这是她从事“863”项目时，总装备部部长常万全视察新疆马兰基地与试验队的合影，平实的语气中透着些许欣慰。提起“863”项目的研制过程，不经意间触碰了李老师的内心，

“我不知道该如何形容这个过程，真的是太难了，但走到今天，我要感谢所经历的一切。”言语之中，哽咽之间，李老师的眼泪就流下来了。

我们聊她的实验过程。

2009年，她带领科研团队来到成都飞机设计研究所，为飞机组装测量数据。“数据测量要在测量物体完全静止的条件下进行。因为总装车间内还有其他科技人员开展工作，所以为了得到精准的测量数据，赢得专家组对我们的信任，我主动提出夜间工作，时间基本是在晚上8点到第二天上午，空旷的厂房内我们度过了一个又一个夜晚。”

“你是怎么坚持下来的呢？”我有些不解。

“在我们工作的车间内有一面大约5米高的五星红旗，每当自己累得快挺不住的时候看看它，心中就有了奋斗的力量。”她的眼神里闪过一丝不易被察觉的光芒。

“你靠什么赢得了专家组的信任？”我问。

“多年的科研工作养成了我严谨认真的习惯。对于每一次测量结果，我都进行反复验证。后来，整个项目中涉及到的所有机型都是我们测量的。到现在7年过去了，我们的测量结果仍然保持零失误。”

我们聊她的生活。

随着一个又一个机型的测试、试飞，李老师不得不开始了经常出差的生活，有时一走就是两、三个月。“对年幼的孩子、对理解的丈夫，我心里总是很愧疚。”泪水又一次充盈了她的眼眶。

“那时孩子多大？”

“6岁多吧。现在儿子已经习惯了我不在家的生活，小家伙很听话也很自立。平时只要在家，我就抢着做家务活儿，接送儿子，过一个普通女人的生活。”说话间，幸福与满足从唇齿间荡漾开去……

“不能有另外一种选择吗？”我试探着说。

“最困难的时候我都咬牙挺过来了，现在‘成飞’对我们长春理工大学的数字化检测

已经非常认可,而且为现代化的国防建设服务也是我们的光荣。这么说吧,我现在就是上‘贼船’下不来了……”

(二)

零失误的测量结果并不是来自于好的运气,而是从不松懈且一丝不苟的工作态度。

在光电工程学院办公室,学院党委书记谭荣峰、院长付跃刚给我讲述了他们眼中的李丽娟老师:“新疆马兰基地的实验条件特别艰苦,在一望无际、风沙肆虐的戈壁滩上,连起码的生活条件都难以保障。而李丽娟老师竟然带着2个女博士,在那里坚持工作了3个多月。”“光电测控是一个新的研究方向,因为刚刚成立,团队人数少,工作压力特别大,但是李丽娟老师从没有抱怨,也没有向学院提出任何一个困难。”

在科技大厦的一个实验室里,2008年加入李丽娟科研团队的王劲松老师告诉我:“李老师是一个不折不扣的女强人。工作中,她始终跟在第一线,凡是涉及测量的地方,她都会亲力亲为,以自己的实际行动影响和带动整个团队。”在最初跟着李老师开展科研工作的肖作江老师的印象中,李老师只要投入科研工作,就很难中断,孩子4岁多

的时候,由于爱人出差,她就经常把孩子带在身边,什么时候完成工作就什么时候背着孩子回家,无论多晚。而李丽娟的大学同学、光电工程学院副院长王春艳谈及李老师时则感慨地说:“她的付出一般人很难做到。”

采访过程中,我辗转联系上了最早跟着李老师做“863”项目的博士生、现在中国北方车辆研究所工作的周娜。“在新疆马兰基地,我们做实验的地方是一个大厂房,外面是黑漆漆的戈壁滩,晚上特别冷,灯光微弱,在那里我真的体会到了什么叫伸手不见五指。有一次,李老师的颈椎病犯了,做牵引躺在床上没法动,就是这样,她硬撑着写成了几个专利报告,这完全是痛苦压出来的力量啊。”“在成都,因为我们是初来乍到,没有经验,所有人都抱着一种怀疑的态度。有一次,测量仪器出现故障,我们想了很多办法都没有解决,当时项目组只给我们三天时间,时间紧、任务急,经过百般努力在设备恢复正常的一刹那,李老师蹲在地上嚎啕大哭。”我在档案馆找到了周娜博士论文的后记,摘录其中的一段:我有幸在读博伊始参与了航空工业国防“863”项目的研制工作,历经几年的内外场试验,辗转新疆、成都等地,虽

然很辛苦,但收获颇丰,谈到对中国航空事业的贡献,成果称不上,奉献还是有的。为了我热爱的事业,我的青春奉献过,我的热血燃烧过,我没有虚度。

谈到李丽娟教授的科研精神,学校主管科研工作的副校长史国权如是评价:她拥有敏锐的视角,把握住高新技术发展的脉搏,抓住了新的科研增长点,同时在实际工作中受到航空报国精神的熏陶,自己成长得比较快。长春理工大学需要这种吃苦耐劳、忘我奉献的科研精神。

(三)

开始着手准备去成都进行深入采访。李老师在电话中再三跟我说:不要宣传,我只是做了自己该做的事情,把机会留给别人吧。后来在我的一再争取下,她只是答应写写科研团队。

深秋的季节,我们在成都飞机工业(集团)有限责任公司的门口,见到了总装厂厂长刘琦、技术骨干刘磊和李老师曾经的学生、现在已经留在这里工作的刘玉松、谭清中。

刘琦:2010年,因为一个技改项目,和李老师的团队有了接触,是一种合作的形式。我们给她们的工作基本上都是后半夜,第二天上午才走。

当时,我觉得她们挺辛苦,经常熬更守夜,做了很多实际工作,她们的敬业精神让人感动。她们的测试结果也很理想,跟我们原来想象的基本吻合。最早的测试方法,已经不能满足现在产品的需求。李老師这个团队过来之后,用数字化测量的方法,解决了实际难题,这一点我们非常满意,之后就有了正式的合作合同。感谢长春理工大学,感谢李丽娟团队为国家航空事业的无悔付出。

刘磊:和李老師团队接触,和长春理工结缘,始于2011年。当时,我刚参加工作,开始接触数字化测量,因为李老師这个团队,我对数字化测量和系统校准有了更深的了解。在型号测量过程中,李老師和她的团队抱着严谨的态度,和我们共同奋战了很多个日夜,一起探讨技术攻关,不放过任何一个技术问题,做出了优异的解决方案,帮助我们实现了新机的数字化测量和系统校准,使飞机装配数字化测量技术有了较大的飞跃。

刘玉松:读研期间,跟着李老師做了多个航空方面的项目,尽管付出了很多辛苦,但真的是学习到了一些先进的测量方法和测量技术。硕士毕业后,在李老師的推荐下我

进入了‘成飞’,之前学习的一些东西现在都用上了。如今,我们的技术不仅在单一机型上应用,而且已经推广到各个机型上。现在,长春理工大学在我们厂是一个响亮的品牌。

谭清中:上本科的时候,李老師就教过我,感觉她是一个比较负责的老师。读研之后,导师就选了李老師。她身上有一种精神,属于特别拼的那种。记得有一次准备项目报告,我们连续熬了3个白天2个晚上,劳动强度特别大,连我一个小伙子都接近崩溃,可李老師硬是坚持下来,交上了一份详实的报告。之前觉得“航空报国”只是一个口号,现在在李老師告诉我们,这是一个实实在在的行动。

深秋的成都,空气中充溢着丝丝凉意。踩着黄色的银杏树叶,我来到了李老師团队租住的一间民房:简单的生活设施中比较醒目的是一张书桌上对面摆着两个笔记本电脑,也就是两位女博士林雪竹、任娇娇的工作台。活泼开朗的林雪竹一见面就问我,长春下雪了吗?这次来成都已经一个多月了,很想念长春、很想念学校。当问及跟李老師做科研工作的体会时,她说:“信念,航空报国的信念在支撑着我们。在李老師的带领下,我们在外场苦中作乐、痛并快乐着。我

们团队的目标是把学校的光电特色延伸到航空领域,延伸到国内各个主机场。”而文静腼腆的任娇娇告诉我说:“虽然光电精密测量与数字化装配创新团队平均年龄只有35岁,但是科研方向绝对是走在国内、甚至国际的前沿。李老師对航空事业的热爱,早已潜移默化地成为今后前行的力量。”

说话间,她们从上海预定的实验设备到货了。李老師和两个年轻的女博士拖着比自己还高的箱子走在阳光下,尽管有些吃力,可是脸上却溢满了笑容……

采访手记:

这是我从事宣传工作10余年来,第一次飞越2000多公里采访自己学校的老师。

川蜀大地、天山南北,白山黑水、大漠戈壁,长春理工大学的名字因一个团队而愈发响亮。

“一个人的价值不在于他得到了什么,而在于他奉献了什么。”这是李丽娟教授的人生信条。几年辛苦,几分坚守,伴着一个又一个现代化机型的试飞成功,她把大爱写在了祖国的蓝天上。

(第一作者系校新闻中心主任;第二作者系校党委宣传部信息科科长)

用执著编织花样幸福

——记光电工程学院“执教有方”的教师刘冬梅

□陈自然

“听刘老师课的人特别多,有一次,我就是站在教室后面听的。”

“我常听刘老师的课,她让我知道讲课时如何融会贯通。”

“在她身上,我看到了一名教师对讲台的热爱。”

“爱护学生,爱岗敬业,她是一个十分优秀的老师。”

“去听她课的学生特别多,她比我受欢迎。”

以上的一系列评价分别来自光电工程学院的学生谭朦曦、教师张静、院长付跃刚、党委书记谭荣峰以及校长于化东,而评价的对象只有一个——光电工程学院教师刘冬梅。

在踏上教师岗位的十五年里,刘冬梅以自己独特的教学方式和人格魅力成为了同事眼中的好老师,学生心中的“好妈妈”,但她却坚持认为自己就是一个普普通通的“教书匠”。那么,在这场“辩论”的背后,究竟谁是谁非?

用心做好每一个细节

穿过长长的走廊,刘冬梅带着记者来到了一间实验室,这里是她平时早出晚归的工作场所。“现在这个地方没人做实验,就在这里采访吧,不会打扰到学生们。”刘冬梅一边说一边忙着给记者安排座椅,这大概就是她平时总为学生着想落下的“职业病”吧。

谈及教育心得,刘冬梅用四个字作以概括:注重细节。她认为,教书育人是一份“慢工



出细活”的工作,必须得用心做好每一个细节。

尽管已经积累了丰富的教学经验,但在每节课前,她仍旧像第一次上课那样悉心准备教案。“她几乎不用课本教材,上课都是用自己准备的教案。”副院长王春艳回忆道,“她的教案是我见过的最特殊的,几乎在每个知识点之间的过渡语言中都能发现其独特的构思。”对于刘冬梅,考试书店复印社的张老板记忆深刻:“常有学生来我这儿复印她的课堂笔记,尤其是期末复习的时候。”一开始,他还以为学生们口中的“刘冬梅”是记笔记学生的名字,后来才知道是教这门课的老师。张老板告诉记者,这样的情况每年都有,他据此判断“这个老师的课肯定讲得很有特色,不是照本宣科”。

对于学生们复印她的课堂笔记的事,刘冬梅也略知一二,但她并不赞同,“对知识的理解和把握是无法复制的,课上一分钟,课下几天工,把课堂时间利用好才是关键。”为了提高课堂效率,她想方设法与学生进行互动,调动大家的积极性。光电工程学院大二学生解娜告诉

记者：“刘老师很幽默，为了防止我们犯困，她会时不时讲个笑话。比如，她常常称呼那些晦涩的学术词汇为‘他老人家’，并配上有趣的表情和动作，帮我们轻松消除畏难情绪。”“刘老师讲课特别生动，在她的课上，想要溜号是件很困难的事。”2012级学生李响说。正因如此，常常会有其他年级或其他专业的学生慕名而来，有时人会多到需要站着听课的程度，难怪于化东校长会说“她比我受欢迎”了。

通过长期与学生打交道，刘冬梅发现，性格开朗的老师要比严肃的老师更容易贴近学生，“从某种程度上讲，亲和力是一名好老师必备的素质。”在帮助同学们答疑解惑时，能用简单通俗的话她就坚决不用晦涩难懂的专业术语，不仅让“深入浅出、生动形象”成为她的标志性授课风格，也大大提高了同学们的学习兴趣。刘冬梅告诉记者，在与学生交流的过程中，她没把自己当老师，而是“一个在专业领域略强于他们的大朋友”。这样一种观念不仅为她拥有了更为坚实的群众基础，也让同学们更加轻松自然地进行课堂学习，把上课听讲变成一个主动获取和享受知识的过程。

成为她的学生是一种幸运

2012年5月，长春理工大学“我最喜爱的老师”评选活动落下帷幕。在这场由学生担任评委的“选秀”中，作为专业基础课教师的刘冬梅得到了绝大多数学生的认可，光荣地获得了“我最喜爱的老师”称号。虽然曾多次获得“教学标兵”“教学质量优秀奖”等荣誉，但“我最喜爱的老师”这个称号却是她最喜欢的，也是最让她感动的，因为“能得到同学们的认可和欢迎，才是一个老师的最大荣耀。”

爱是相互的，事实上，学生给予刘冬梅的这份感动正源于她平日里对学生的悉心呵护。

刘冬梅常常对同学们说：“我就像你们的妈妈一样，有困难一定要告诉我。”说起刘冬梅在生活上对学生的帮助，党委书记谭荣峰给记者讲了一件事：得知一些学生家庭经济困难，刘冬梅就让他们到实验室帮忙做一些力所能及的科研训练，并以此为由给他们发放科研津贴。“比起直接资助，刘老师的这种方式保护了受助学生的自尊心，更容易被接受。”

在学习上，刘冬梅更是全心全意地为学生们着想。一些复杂的理论难免会让学生产生畏难情绪。每每这个时候，她就会鼓励大家：“你们的接受能力比我想象的要好得多”，并不厌其烦、变着花样地反复讲解，直到学生都不再用茫然的眼神望着自己。有一次，大四学生谭朦曦考研复习到半夜，感觉自己压力越来越大，特别想找个人说说心里话，于是她就给刘冬梅发短息诉说自己的苦闷。让她没有想到的是，刘冬梅立刻打来了电话，耐心的开导让谭朦曦重新找回了好心情。得知自己被北京航空航天大学录取的消息后，谭朦曦第一个告诉的人就是刘冬梅。“刘老师是一心为学生的好老师，能成为她的学生真的是一种幸运。”

给学生授课只是刘冬梅的工作内容之一，她还承担各级各类教育教学研究课题，牵头完成质量工程项目申报及建设工作。尽管这些工作让她收获了不少荣誉，但在她看来，“积累更多经验，更好地开展教学”才是目的所在。“她的心始终在学生身上，搞课题、编教材等工作也都是紧紧围绕教学的实际需求进行。”院长付跃刚对刘冬梅赞赏有加，“如果全体教师都能像她一样，我们的育人水平必定会大幅提升。”

付出终有回报，刘冬梅真心实意的奉献换来了一批又一批学生的成长成才，也让她与越来越多的学生成为了莫逆之交。直到现在，一

些毕业多年的学生还会常常跟她煲电话粥,这让刘冬梅十分欣慰,也坚定了一直这样走下去的决心。

师海无涯乐作舟

十五年的教师生涯中,刘冬梅一直承担《应用光学》《物理光学》等专业基础课程的教学工作,可以说,三尺讲台见证了她的一路艰辛。

任何人都要经历由青涩到成熟的蜕变过程,刘冬梅也不例外。刚当老师那会儿,面对着一个个有思想、有活力的年轻人,经验不足的她倍感压力。但天性执著的她却从没打过退堂鼓,“别人能做的我就能做,而且要做得更好才行。”为了把课讲好,她把学院所有老教师的课听上好几遍,并结合国内外参考资料,认真总结,形成教案,讲给学生。“只有当自己理解了这些教学内容,心里才会觉得踏实。”

作为系里的“台柱子”,刘冬梅在课程建设方面付出了很多心血。谭荣峰告诉记者:“学院的国家精品课和国家双语教学示范课从申报到立项,再到具体落实,刘老师都是绝对的主力 and 带头人,她所付出的辛苦是任何人都比不了的。”而在刘冬梅看来,她做的任何工作都是在为教学做铺垫,而教好了学生也就等于实现了理想,“这是一件快乐的事,怎么会苦呢?”

讲台对于刘冬梅而言有着特殊的魔力,“一站到讲台上,就会精神焕发”。她希望自己能一直保持年轻的心态和旺盛的精力,这样就能永远和学生们打成一片、做好朋友。同事张静非常羡慕刘冬梅:“经常有学生下课或者放学来找她聊天,从学习到生活,从娱乐到工作,

她们都聊得津津有味。师生间如此融洽的氛围,看得我们都有些‘眼红’了。”

师海无涯乐作舟,多年来,刘冬梅一直默默坚守在教师岗位上,用真诚和奉献把自己融进了教学事业,用沾满粉笔灰的双手托起了一批又一批理工学子的明天。“除了教书,我不会别的。”简单的几个字却让我们清晰地认识到,教书育人已经成为刘冬梅生命中不可或缺的一部分。

凭着她名字里透出的坚韧,刘冬梅用十五年的不懈努力换来了桃李满园。如今的她,仍然快乐地坚守在三尺讲台上,每当听见学生们一遍遍喊着自己“刘老师”,她总会露出幸福的微笑,像花儿一样……

采访手记:

采访刘冬梅,让记者深深体会到,一名合格的教师,必须能在三尺讲台上将公式原理演绎过无数遍后,仍有办法让枯燥乏味的知识引起学生的广泛兴趣,必须能在课堂之外与学生成为交心的朋友,构建起亦师亦友的和谐关系,必须能在广受认可、屡获嘉奖的同时,还能毫不懈怠地潜心育人。

刘冬梅愿意付出,并让周围人因自己的付出而实实在在地收获,这既是一种人生的高度,也是对社会主义核心价值观的踏实践行。

大学里,学生们除了要培养专业特长、提升文化修养,更重要的是,要向刘冬梅这样的老师们学习如何做一个国家需要和时代呼唤的有为青年,爱满心间,真诚奉献,担当历史重任,书写壮丽篇章。

(作者系大学生记者团秘书长)

我校车辆服务中心员工贾友救助轻生女子

□毕继红

夫妻吵架女子服药,卫星路上根本打不到车

万分焦急时,过来一个小伙子**“我有车!快上车!”**

不停超车闯红灯,只用了4分钟到医院;他留下1500元钱,却没留下姓名
后来女子家属才知道,他叫贾友,是一名临时工,一个月工资2000元左右

“快点救人啊!”昨日7时许,长春理工大学图书馆前,一名食堂女工和丈夫吵过一架,突然吞服了大量药物。卫星路正修路,根本打不着车,这时,一个小伙子毫不犹豫地开车把人送到医院,当时正是早高峰,仅用了4分钟。

值得一提的是,他是一名临时工。

“你们快来,她吃药了!”

王师傅是长春理工大学东校区一食堂一家档口的老板,轻生的女子孙某既是他的员工,也是他的远房亲属。

事情发生时正是早饭后,学生大多已经放假,活并不重,这天早上孙某没来上班。

孙某的大姐说,妹妹早上和丈夫吵架吵得挺厉害。孙某的姨妈也在王师傅这儿干活,她听说了后,让孙某的大姐回去看看,劝劝架——他们都住在学校后面的恒光小区。但

没过多久,他们就接到了孙某大姐打来的电话,话筒里传来慌乱的哭腔:“你们快来图书馆这儿,她吃药了!”

大伙跑到现场时,孙某已经佝偻着蹲在地上,怀里还抱着孩子,几秒钟之后,她就倒在地上抽搐起来。

孙某的大姐说,她回去的路上就碰到了两口子抱着孩子往外走,男方脸色很差,撂下话说离婚,他要回松原,说完朝着校外的方向走。

大姐看妹妹神色悲怆,就接过孩子抱在怀里,边走边劝,妹妹走得慢,就落在了她后面。

“大姐,让我再抱抱孩子吧,以后这孩子就给你了。”孙某在身后突然说了这样的话,大姐还挺诧异,呵斥她胡说。孙某又说:“你不是一直很喜欢这个孩子吗?就送给你了。”大姐回头要骂她,却看见妹妹正仰头吃一瓶药!

“你要干什么!”大姐上前把药打掉,但孙某已经吃下了不少。她慌了神,一边喊着妹夫回来,一边给王师傅等人打电话。

孙某的丈夫也慌了神,手足无措地跑到卫星路上拦出租车,可卫星路正修路,根本没有车。

王师傅和孙某的姨妈不停地拨打110、120,可是越急越拨不通。

“要拦车得跑到繁荣路!”王师傅说,他们只有一辆摩托车,但当时孙某已经没法坐摩托了。

飞车救人 小伙闯了俩红灯

正在大伙心急如焚时,一个小伙子拨开人群问怎么了,一听说是这情况,马上说:“我有车!快上车!”

大伙七手八脚把人抬上车,小伙子没说话,打着双闪不停地超车。当时正是早高

峰,不少路口都堵车,小伙子车技不错,硬是把商务车开上了路边石,一路速度很快,有两个红灯也没停。

王师傅把这些都看在眼里,他问小伙子叫啥名,在哪儿上班,他也不回答,只是让他们多照顾患者。

“那时候我什么也听不进去,就听见他们在后面不停叫那个女的名字,怕她昏过去,但是她不回答,我也跟着着急。”后来,小伙子说了他当时的心情。

从图书馆门口到前卫医院,虽然路程不远,但如果正常行驶,加上等红绿灯,20分钟也到不了,但他们只用了4分钟。

到了医院门口,小伙子又背着孙某一路小跑进了急诊室。医生救治时,护士过来引导交费,几个亲属才发现都没带钱,小伙子掏出1500元给了王师傅,说自己还有别的事儿,转身就走了,王师傅连他的名字都没问出来。

多方打听 小伙终于找到了

洗了胃之后医生说,幸好来得快,没有造成严重后果。这时,王师傅等人就想找到救人的小伙子。“不知道他是哪儿的,叫啥也不知道,上哪儿去感谢他啊?”王师傅说,除了

要表达感谢,还要还上他那1500元钱,而且途中闯了两个红灯,还要去帮忙找交警说说。

回到学校,经过多方打听,他们终于知道这个小伙子是学校车辆服务中心的,叫贾友,今年28岁。昨天下午,王师傅和亲属一起来到车辆服务中心,表达对贾友的感谢。车辆服务中心的负责人介绍,贾友在这里工作了两年,不过还是临时工,每月工资2000元左右。

小贾说,救人是本能,他也没做啥特别的事儿。可是那1500元不打算要了吗?他说

自己的确没打算要,这笔钱是他前一天取出来要给母亲买药的。把钱扔给王师傅后,他回到车队里又向同事借了1500元钱,买了药托人给母亲送回去。

据了解,孙某很瘦,总说自己血压低,容易眩晕,那种药是治疗眩晕症的。医生说,这类药物大量服用,如果抢救不及时,会伤及脑神经,留下严重的后遗症,幸好送医院及时。昨天下午,孙某已经清醒,能给亲人打电话了。

(作者系新文化报记者)





北师大访学记

□武晓平

近些年我一直对汉语国际教育比较关注,但因为懒惰和资源匮乏,在教学和科研方面走得很慢、很累,北京师范大学是培养国际汉语教师的重要基地,是汉语国际教育的研究中心,是国家制定相关政策和规定的主要咨询院校,此次访学选择北京师范大学汉语文化学院是想看看这里的老师们是怎样上课的,是怎么培养对外汉语教学人才的,更想得到导师朱瑞平教授在科研方面的指导,还想知道北京师范大学好在哪里…

北师大校园

北京师范大学是已经有百年以上历史的高校了,从这个校园里走出了好多改变中国历史的人,李大钊、鲁迅、梁

启超、钱玄同、吴承仕、黎锦熙、陈垣、黄现璠、侯外庐、范文澜、钟敬文、启功、白寿彝等一大批名师先后在这里弘文励教,这是未到之前我就已经知道了的。

9月17日,安顿好住处,与同事一起按图索骥找到北京师范大学——新街口外大街19号,还记住了一个公交站点——铁狮子坟站。

走进校园,一股历史与现实交融的气息扑面而来:南门主教大楼相当宏伟大气,非常符合现代大都市的风格,而主教东西两侧的物理楼、数学楼、教二、教四却还都是旧时的颜色和样式。走进去看,楼内已在原样基础上重新装修,每一层楼梯口处都有教室指南,避免了来上课的老师和学生

生走错方向;走廊上挂有各种图片,或是介绍学校历史的珍贵照片,或是学校历史上的大师,或是关于学科的概述,让学生在不经意间就得到了校史和学科史的教育;每个教室都有多媒体设备、空调或大型风扇,桌面上和墙上没有乱写的字,下课后教室地面和书桌里也没有留下的垃圾,且不说教师的教学水平,在这样的环境和氛围里,学生无时无刻都在受着人文的关怀、行为规范的熏陶。

这次访学真正领会到了老舍先生所说“秋天一定要住在北平,北平的秋天没有一样不令你满意的”这句话的意义了。虽说现在的北京有霾,但没有改变我对北京秋天的好印象。北京的秋天很长,从9月中下旬到12月,天气都是不冷不热,即使有冷风也不似长春那么凛冽。午饭后走在秋天的校园里,坐在美得让人激动和感动的金黄色银杏树下,静看来往的老师和学生,不知不觉自己也成为这画儿中的一角儿了。在北京师范大学,这样的画面还有很多,教学楼前的长椅,楼间道边的银杏树、柿子树、梧桐树、竹子、灌木丛、草坪,都可以成为学习后散心谈天的所在。

最近有消息说长春理工

大学可能要搬家,也许学校有学校考虑问题的角度,但我想,学校如果搬走了,那么东区的小花园、通往后八楼的白杨树林、陪伴了老师学生多年的教学楼和食堂、记录了入学与毕业的俱乐部……是不是也就只是纪录片或头脑中的影像了呢?这些历史人文和环境的东西一旦失去了,就再回不来了,而它们承载了多少人的回忆啊……

重当学生

从小到大也没离开过校园,从讲台下到讲台上,从课桌到办公桌。教师是一个强制性终生学习的职业,当感觉自己要被新知识、新教法、新学生甩下时,当考评指标摆在那里时,那种渴望回到讲台下的意愿就特别强烈。访学没有作业、考试和学历的压力,这种放松的感觉好多年都没有了。在北京师范大学网上下载了课表,选了自己想听的课,听课前征得任课老师同意,就可以听课了。因为当了老师,知道备课讲课的过程,再听课,就不仅仅是听内容了,还能领悟到讲课的方法和思路,老师的备课理念,当然也看到了自己的差距。

1931年,梅贻琦先生在

就任清华大学校长的演讲里讲到:“大学者,非谓有大楼之谓也,乃大师之谓也。”对大师的解读很多,在我眼中,北京师范大学的名师还是很多的,2012年诺贝尔文学奖得主、文学院的驻校作家莫言,上过央视《百家讲坛》的于丹、康震,还有很多只在教科书封面上看到过名字的专家教授,我们都可以找到他们的课表,走进课堂听一听。因为我是中文系的老师,所选的课不是语言就是文学,所选的老师有年老的、年轻的,有名的、没名的,本科生的、研究生的都有,真真过了一把听课的瘾。老师们讲课的风格各异,有的是“谈笑间,檣櫓灰飞烟灭”,下课时必是意犹未尽,学生不自觉以掌声回馈;有的如行云流水,环环相扣,一堂课下来重点难点清楚明白地记于书上、本上了;也有的是讲课内容明显不在教学大纲上,但却都是发人深省的问题……听了这些课,我感觉到,教师要上好一门课,肚中要有知识,眼中要有学生,脑中要有问题,嘴要说得明白,手要写得漂亮,这些可真不是一时一日的功夫。

没课的时候自然要去图书馆。刷校园卡,进入图书馆,选定座位,如果是博士生,还有供多人讨论用的研究室可

用。在电脑上查到某本书,凭借索书号在指定柜架上就能找到,自助借书、自助还书,还可以自助复印,价钱与打字社一样,很便宜;一本书看完了,放到一边,自然会有工作人员收走。三楼的电子阅览室是需要早到才能选上的,北京师范大学的数据库特别多,在这里学习研究,一般不会因为找不到资料而停顿。只要你愿意,可以在图书馆从早八点呆到晚十点,而且每次离开时,都会发现还有那么多的人与你一样在这个大楼里做着自己喜欢的事情。

夜晚,走在回寝室的路上,新街口外大街笔直而安静,树上的鸟儿都已经进入了梦乡,路口有卖水果的摊贩,买几个苹果橘子,与同事一路聊着课程、老师、新闻或其他什么的,我想这就是读书人的快乐吧。

校园文化

北京师范大学的校园文化是出了名的,在通往学五食堂的道路两侧,挂满了各类讲座、活动的大型宣传海报,想听哪一个,就记下时间地点,有些重量级的讲座是需要排票的,因此,看到路边的长队,就要赶快打听一下,哪位“大人物”要来。周末的时候,这里

还会有各类协会组织的活动宣传和纳新宣传,真是热闹极了。

听讲座主要是去图书馆三楼报告厅和一些教室。图书馆三楼报告厅的讲座往往是由图书馆、各个研究所、大型国际会议举办的。图书馆的讲座常常是成系列的,周末板块是隔周一次,每次去还能领到书签,集齐一定张数能领到讲座纪念册;其他的讲座在学期开始时就发布出来了,只要你记好时间地点,一般不会有错的。主讲人都是国内各高校学者或各领域精英,北京这块地儿的能人太多,讲座都不会让人失望。在教室听的讲座往往是由各类协会主办,虽然是在教室,但每次讲座都有始有

终、有模有样,协会成员们服装统一、各司其职、程序齐全、秩序井然,学生们的组织协调能力一点点得到了锻炼。北京师范大学讲座数量太多,特别周末,是需要斟酌一下的,舍弃哪个呢?听完讲座,自然要与同事朋友分享,大家聊着、笑着,也就慢慢消化了讲座内容。

除了讲座,各个学院或研究所还会邀请艺术团或演艺名人进入校园,我在这里有幸听了一场“琵琶皇后”章红艳女士与其团队的演奏会,不仅享受到了美妙的音乐,还学到了琵琶知识和音乐厅文化,不由感慨,北京师范大学的学生真幸福!

每次听讲座的时候,都能

看到一些老人或社会人士,由此也羡慕北京人,有这么多的文化营养可以汲取,什么时候长春也可以这样呢?要不退休后就在北京师范大学附近租个房子吧!我怎么有些期待退休了呢?……

一年的访学生活就剩两个月了,不舍,但不会留恋,只是很感谢这段充实而平静的日子,与这里的老师接触,特别是导师朱瑞平教授对我工作的指导,让我明白了北京师范大学校训“学为人师,行为世范”的涵义。

感恩北师,感恩生活,继续上路。

(作者系文学院教师)



梦想 坚持 快乐

□ 蔡葵



学钢琴已经七年了,坚持着、快乐着。也经常有点点滴滴的感想、感受、感慨。庆幸、愉悦和自豪。记得钢琴大师霍夫曼的一段话:“当钢琴家忘却尘世单独地面对他的乐器时,他能够与内心最深处的和最高尚的自我交谈……这种精神上的财富是不能用金钱购买也不能用暴力抢夺的。”这段话告诉我们钢琴艺术是一种无与伦比的精神财富,这种精神上的富有,将使金钱、权利都为之相形见绌。我想这也正是无数钢琴爱好者为之辛勤努力和付出的根本原因

吧!在学习的过程中得到无限的快乐,这个快乐体现在:坚持后的成就中,享受无限的美妙音乐中,梦想变成现实中。现在回望一下,这是一个实现梦想的过程,挑战自我—坚持的过程,享受成果—快乐的过程。

梦想

小的时候我家的楼下住着一对音乐教师,在他的家里经常传来阵阵悦耳的钢琴声,现在还依稀记得红色娘子军中《快乐的女战士》《巡逻兵》,似乎还有一首曲子叫《野蜂飞舞》……真是无比美妙!钢琴

高超的表现力深深地印在我的脑海中,令我陶醉。从那时开始我就做着钢琴梦,总是想:如果有时间、机会、条件一定要学钢琴。随着流逝的岁月,自己由懵懂的少年到无知的青年、忙碌的成年转眼进入到了退休的老年。也随着岁月的流逝、条件的成熟,圆梦的愿望更加强烈,07年我终于踏上了学习钢琴的追梦路。七年过去了,略有收获。这种收获,既丰富了自己的生活内容,又使自己熟练地掌握了弹奏多首著名钢琴名曲,此外,还有了登台独奏的经历,真是觉得自己人生不虚此行啊!

感受

我从学钢琴开始就对“台上一分钟台下十年功”这个至理名言有了深刻认识。从那时起我从崇拜朗朗等一系列钢琴大师到佩服每一位教我们的钢琴老师,以至于佩服能完整地弹奏一首乐曲的琴友,因为我更深深的知道:这是他们为人生理想的努力和对自我的挑战。当我在台上的时候更能体会到:欲流畅、完整地在台上弹好一首曲子要付出多少努力。即使在台下练了几百遍已经很熟练了,但是到了台

上大脑仍会一片空白,这不但检验着你弹琴的水平,同时还要考验着你的心理素质,真是全方位的考核啊。

学习钢琴,就如同进了一所完整的音乐学校,因为在这里学到了构成音乐艺术的所有基本元素、语言和语法,有旋律知识、和声知识、复调知识,还有音乐意境和音乐风格等音乐美学知识。实际上学习钢琴收获的不只是钢琴,而是全面提高音乐的感受力、理解力和思维力。钢琴学习过程需要毅力、耐力、信心和勇气,更是素质整体提高的过程。

学习钢琴的过程是一个快乐的过程,也是一个艰苦的过程,是漫漫的长征路,我们要学的知识很多,我们仍然在路上。加油!

感想

短板效应:一个木桶由多块木板拼成,桶能盛多少水,关键是看最短的那块木板。这个效应也适用于钢琴的练习上。每一首好听的乐曲都有几个难点,越难弹的地方越好听,所以这些难点就是这个曲子练习的重点。在几年的练琴过程中,一首乐曲由接触、学会、弹熟到最

后熟练演奏,重要的是反复弹奏最难弹的地方。一个曲子弹得好不好,取决于难点掌握的熟练程度。

快乐

几年的学习不仅追逐了梦想,也收获了很多的快乐。在这里我结交了许多志同道合的琴友,有的还成为了袒露心扉的闺蜜,畅谈人生的挚友。她们来自不同岗位,亦是各行各业佼佼者,年近耳顺仍怀着强烈的愿望,从头开始学习钢琴。经过几年的努力都各有收获,并常在一起切磋技艺。为了满足众多琴友的愿望,为我们这些老琴童营造大展身手的环境,学校专门成立了《钢琴俱乐部》,给我们每个人提供崭露头角的机会,并有老师为我们点评,答疑解惑。也正是有

这些老师为我们付出那么多的努力,使我们真正地感觉到了生活得有质量,老有所为、老有所乐。

4月17日是我们钢琴俱乐部活动的日子,大家都穿上漂亮的服装,每个人脸上都洋溢着幸福的笑容,活动搞得很成功,电视台也对我们的活动进行了报道。本次活动带给我们的满足感仿佛把我们又带回到久违的“六一”节。

当朋友们聚会的时候我常常会说,我们之所以有今天的幸福,首先要感谢家人对我们的支持,感谢老年大学给我们提供一个好的环境,最重要的是感谢我们生活在一个好的时代,让我们能在中华民族追逐中国梦的航程中老有所为、放飞梦想!

(作者系我校退休教师)





感受蔚蓝色的洗礼——泸沽湖之旅

□王宇飞

泸沽湖——已经不记得从什么时候我开始知道并向往这个地方,好像从 05 年吧,起源于超女中出现的头戴大花的杨二车娜姆,最初只是单纯的好奇什么地方可以养育出这个名人,后来这个地方慢慢频繁出现在各种流行的“最美”“最向往”“最值得去”的“几大景点”中,并一直表现的高级且小资,于是我对泸沽湖的向往也就越来越偏执。由于交通不便,它一直被我定义为一个神秘且难以到达的地方。

马年春节后,经过一系列的准备,期盼已久的泸沽湖旅行终于成行,我在心中默念:美丽的泸沽湖,我来了!

从长春乘飞机到达昆明已是下午 4 点,紧接着坐上昆明至丽江的火车,由于是夜车,就在火车上度过了一夜。第二天再从丽江坐汽车到泸沽湖,经过近 6 个小时盘山路的颠簸,终于到达了梦寐以求的终点!

当那一片蔚蓝涌现在眼前时,不禁热泪盈眶,一股感动浮上心头!水晶般清澈的天空,神

秘的碧蓝的湖水,是那么和谐与宁静!这是一个远离嚣市,未被污染的处女湖。世代居住在此的摩梭人至今生活在以女性为轴心的母系氏族社会中,他们的走婚风俗神秘而奇特,引人遐想连连。

汽车缓缓行驶,只见沿途那颇具摩梭特点的木楞房,长裙曳地、花饰满头的女子以及头戴翘檐帽、脚踏马靴的摩梭男儿,让人仿若走进了异域。大落水村分为上落水和下落水,我在上落水下了车,沿着一条弯曲的砾石小路向下落水走去,这条小路便是摩梭风情路。行走小路上,任纯净的空气慢慢沁人心脾,很是惬意,虽然是在冬天,但是小路两边的垂柳随风轻抚,有一种说不出的妩媚。

在幽静的村落里找了一户摩梭人家住下,推开房门就是那幽幽的湖水,低低的垂柳和那有着无数动人传说的猪槽船。想到马上就可以泛舟在青山绿水之间,于是迫不及待地向湖边走去。在嬉笑声中,我坐上一艘狭长的猪槽船,



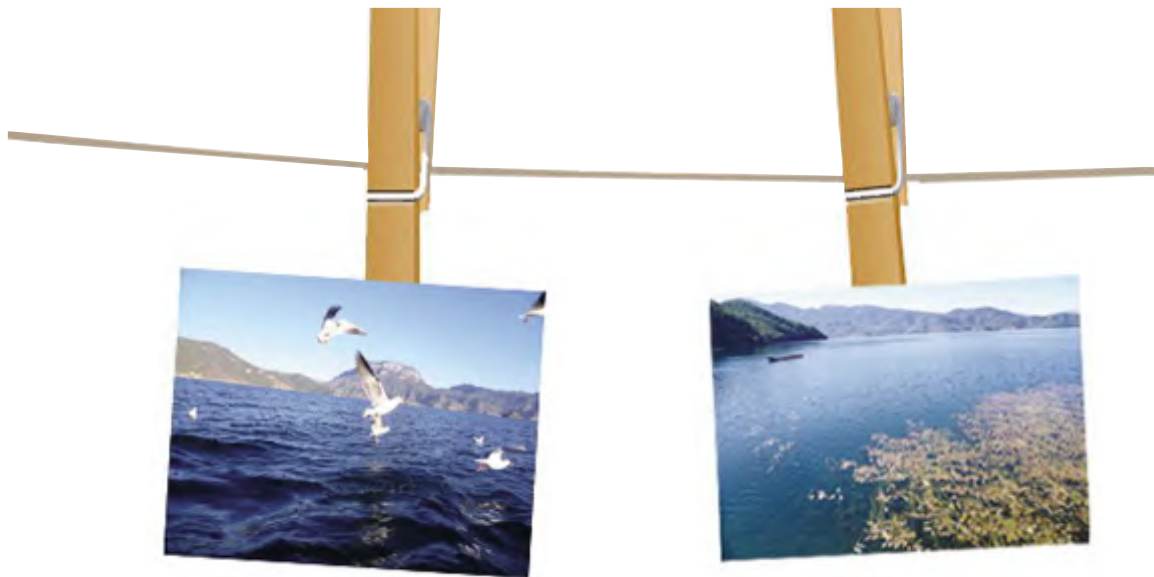
划桨的是一个英俊的摩梭小伙子。他一边划桨,一边唱响了摩梭民歌。在湛蓝的天空下,在空旷的群山中间,在清澈的湖面上,那热情嘹亮的歌声显得分外悠远。周围的人们见此情景,也忍不住对起歌来。一时间,湖面上响起了此起彼伏的歌声和笑声,将泸沽湖渲染成一个快乐湖。

如果说白天的泸沽湖是歌的海洋,那么,晚上的泸沽湖则是爱情的天堂。因为,晚会也就是摩梭人特有的走婚晚会。摩梭人的浪漫爱情便是在这个醉人的氛围下进行的。

天色还未完全黑下来,湖边便已燃起了篝

火。一群身着摩梭服饰的男女,踏着婉转的笛声,手牵着手围着篝火走成一条圆形的长龙。看我们都有些拘谨,那些摩梭男女跑过来,不由分说拉起我们的手,将我们也带入到欢乐的舞蹈中。游客们跟随着众人奔跑、穿越,虽然脚步踉跄,但是整个身心却都已经融入这片欢乐的海洋中。篝火的光芒映在我的脸上,暖暖的,将我的脸庞映得通红,眼里似乎有火光在跳动着,感觉自己像一名入戏太深的演员,真正成为了这里的一份子。

第二天,我走进了美丽的女神湾。站在女神湾岸边,手竟然激动得有些发抖,这里的湖水清澈得几乎透明,能看到水底五颜六色的石头,映在湖水里非常漂亮。远远的,就已经看到水面上一朵朵绽放的白色,稍微近点,眯起有些近视的双眼,才发现,那竟然是一朵朵水性扬花!对于这水性扬花,之前略有耳闻,只是没想到,我竟然能够亲眼看到,不是一朵,而是一片!之所以如此惊讶兴奋,是因为水性扬花的特性。它只能在没有污染的水中生长,如果泸沽湖的水受到了一丝的污染,无论多么微小,



它也会迅速消失不见。树上垂下了枝条,与水性扬花遥相呼应,我从未见到过如此炫目的风景。

女神湾是泸沽湖送给我的最大惊喜,这样的美景是我多年来苦苦追寻不到的。从小对水情有独钟的我,在这里得到了极大的满足。此山、此水、此情、此景……让我犹入桃花源。真想像儿时那般光着脚丫在水中玩耍,却又被冷的刺骨的湖水吓退了脚步,只好徜徉在岸边。

两天的泸沽湖之旅结束了,在这里,我感

到了自己的渺小,世俗的一切都离我远去,灵魂深处有一种久违的感觉被唤醒了!泸沽湖以她的纯洁、神秘、淳朴永远留在了我的心中!

我爱泸沽湖,爱它的美,爱它的一尘不染,爱它的宁静,更爱在路上的自己。每一次上路都是一次洗礼,路上的所见所闻,一个温暖的眼神,一个善意的微笑都显得那么可贵,看过了那么多风景,才能更明白生活的意义,才能找到最好的自己。

(作者系校工会职工权益部主任)



运动,给了健康一剂良药

一个人的健康,不仅指没有疾病,还要求具备良好的心里素质和身体素质,也就是我们通常所说的亚健康状态,当人处于亚健康状态时,不能充分利用全部精力和体力,人体免疫功能下降,容易导致各种疾病的形成。其常见的症状有:神经衰弱、体力不支、容易疲劳、食欲不振以及情绪不安等,这些严重地影响了人们日常的工作和生活。

那么导致亚健康状态的原因是什么?专家认为饮食结构不合理,生活方式不规律,不注意体育锻炼,没有合理的作息制度,面对竞争激烈的社会心理承受能力欠缺,都是形成这种状态的重要因素。亚健康状态打出了一个信号,它告诉人们应该注意自我保健,加强身体锻炼。

专家告诉我们,体育锻炼能通过神经反射的调节,来改善全身血液循环和呼吸功能,

改善新陈代谢和组织器官的营养过程,使整个功能活动水平提高,从而有利于人们摆脱体力不支、容易疲劳、精力不集中的亚健康状态。

运动专家强调,这种体育锻炼要以科学的指导原则和持之以恒的毅力为基础。在进行锻炼前,最好做一次身体检查,以免因从事不适宜做的运动而出现危险情况。体育锻炼要因人而异,灵活掌握。有病的人运动量要偏小,老年人宜从事散步、打太极拳、练气功等养生为主的运动,中年人则可以进行慢跑、跳健身操等积极的锻炼。

大量的研究表明,体育运动能够延长人的寿命,而且在很大程度上,能够预防冠状动脉心脏病、高血压、中风、非胰岛素依赖糖尿病、骨质疏松症,以及结肠癌等一些主要非传染病和慢性病。有些研究认为缺乏运动,也会导致前列腺

癌、胸部肿瘤和抑郁症等疾病危险性的增加。另外,适当的体育运动有助于心血管等其他慢性患者的康复。

适当的运动对于所有年龄的人们保持生理健康,都是必不可少的。比如,它会使人日常生活中干体力活和运动时,不至于感到过分的疲劳和不舒服;它能控制体重,避免超重和肥胖,保证身体各种生理过程正常进行。人们过着一种积极、运动的生活时,他们无论从外表上、感觉上还是身体机能上,都处于良好的状态,同时也会减轻压力和不安。

总而言之,许多人由于体育运动的不足,使得自己的身体机能低下,经常是大大低于自己生理上的健康潜能,相比较体育运动对于健康的诸多益处而言,适当的体育运动之危险性,几乎是不存在的。



最适合秋季健身的运动有哪些



秋季是健身的大好季节。不过,由于气候变化的原因,这个时候更需要注意健身的方法,否则就会适得其反。

充分热身

由于秋季是气温不断下降的季节,而人体在气温下降的环境中会反射性地引起血管收缩,肌肉伸展度明显降低,关节生理活动度减小,神经系统对运动器官调控能力下降,因而每次健身前一定要注意做好充分的热身活动,避免在运动中受到伤害。

循序渐进

不要主观地认为秋高气爽,身体状态也不错,就忘乎所以地进行超负荷的体育锻炼。中医学认为,人体阴精阳气在秋天处于收敛内养阶段,所以健身也要顺应这一原则,运动切忌过度,要适可而止。

秋季气候渐趋干燥,在进行身体锻炼的前后要多喝些水,通过补充体内的水分来保持上呼吸道黏膜的正常分泌,并提高口鼻黏膜的防御机能。

专家建议,秋天人们可以参加一些轻松平缓、活动量小

的运动。这样既不会因出汗多损耗元气,又可以舒展筋骨,提高身体素质。在此,仅介绍慢跑和“血管体操”冷水浴。

慢跑

慢跑是一项很理想的秋季健身项目,能增强血液循环,改善心功能;改善脑的血液供应和脑细胞的氧供应,减

轻动脉硬化,使大脑能正常地工作。跑步还能有效地刺激代谢,增加能量消耗,有助于减肥健美。

近来,科学家还发现,坚持慢跑者得癌症的机会比较少。当然,慢跑的过程实际上也是在经历“空气浴”。如果人们经常处在污浊的空气中,就会感到精神疲惫、四肢无力、





工作效率下降。因此,无论是健康人还是病患者,都应多到户外去活动活动,多呼吸新鲜空气。

冷水浴

所谓冷水浴,就是用 5°C ~ 20°C 之间的冷水洗澡,秋季的自然水温正是在这一范围内。冷水浴的保健作用十分明显。

首先,它可以加强神经的兴奋功能,使得洗浴后精

神爽快。

第二,冷水浴可以增强人体对疾病的抵抗能力,被称作是“血管体操”。

第三,洗冷水浴还有助于消化功能的增强,对慢性胃炎、胃下垂、便秘等病症有一定的辅助治疗作用。洗冷水浴应循序渐进,包括洗浴部位由局部到全身,水温由高到低以及洗浴的时间由短到长。需要说明的是,冷水浴并非对每个人都适合。

有些人的皮肤对冷水敏感,遇到冷水就会产生过敏症状,如起疹子、紫斑等,这类特异体质的人就不能进行冷水浴;此外,患有严重高血压、冠心病、风湿病、坐骨神经痛以及高热病人都不可进行冷水浴。

另外,可经常进行的健身项目还有球类、健身操、太极拳以及散步等,可因人而异,自行选择。



太极拳课堂

太极拳—益寿延年的保障

中国人历来重视运动,重视生命,注重养生之道。陈王廷在造拳的过程中自然也早已考虑。他将武术和中国养生,导引之术相互融合、相互渗透。增强了太极拳的健身价值。所以,太极拳以其独特的轻柔缓慢的运动方式受到海内外人士的青睐。它松静自然、气沉丹田,中等强度的运动,不仅对心血管、呼吸系统有良好的影响,而且有利于调节神经系统,陶冶性情,缓解压力,在任何时代对社会都有着十分重要的意义。

太极拳几百年来经久不衰,尤其是在近年普及得很快,绝非偶然现象,而是时代的必然,社会的需要。当今社会,随着科学的进步,经济的发展,生活的改善,人们越来越感到健康的重要,认识到健康是今天社会上价格最高的需要。而太极拳的特点是:轻松柔和、平稳舒展、先后贯穿、密切衔接、连贯均匀、绵绵不断、以腰为轴、圆活自然、上下相连、协调完整,练后自觉全身轻松,精神愉快,有着很强的强身祛病功能。

太极拳内容丰富,不仅有

套路练习形式,还有对抗练习形式;套路练习中不仅有拳术,还有多种器械;不仅有单人练习,还有对练,并且还有多种衍生流派。这些不同的练习形式和内容各有其运动特点,所以对人体健康有多方面的影响,并相互补充,可以全面提高人的身体素质。大家可根据个人不同的爱好和条件,选择适合自己的太极拳内容进行锻炼,以达到更好的增强体质目的。

从医学角度来看,人体一般分八大系统(也有说十大系统),即运动系统、神经系统、循环系统、呼吸系统、消化系统、内分泌系统、泌尿系统、生殖系统等。而练太极拳,对这些系统都有调节作用,有病祛病,无病健体。这已为无数的事实所证明。

首先,练太极拳可以提高人体运动系统的活动能力。人体的一切活动都是以骨骼为杠杆,关节为支点,依靠肌肉收缩为动力,在神经系统的支配下完成的。中老年人随着年龄增大,活动减少,肌肉力量减弱,骨中有机成分减少,骨细胞生长缓慢,骨蛋白基质减

少,骨质变得疏松,容易造成骨折、骨裂,关节软骨多发生纤维样变或钙化,关节凝结不活,从而易发生各种骨关节病变。尤其是知识分子、学生等常年伏案,颈项韧带及周围软组织长期处于紧张状态,造成慢性劳损,颈椎病发病率很高。演练太极拳对骨骼肌肉的作用,就在于太极拳是一种内外结合,一动无有不动的运动,要求动作连贯圆滑协调。因此,可使全身各部肌肉,关节都能得到锻炼。太极拳属于有氧代谢运动,运动量通过架势的高低可以调整,属中运动量,不至于对人体造成损伤,不至于造成缺氧,却又能达到人体所需。

俗话说:人老先从腿上老。中国道家的养生观,特别强调练下丹田,就是腰及小腹部位。我国有些专家提出,现代人运动量降低,远远不能满足关节的要求,尤其中医强调膝关节,把它称作"筋之府",大脑称"神之府",下丹田称"精之府"。练低架太极拳能够使腿部肌肉发达,腿部的肌肉和血管丰满,就增强了血液输送与回流的泵力。通过练拳,

大腿肌肉增厚,肌肉群的伸展收缩本身起了一种对心脏血液收缩放水作用的辅助功能,就像在下肢增加好多个加力泵。从运动系统来讲,就是重视走低架对身体的优势。因此这套拳对运动系统有较大的促进作用。

其次,练太极拳可以对循环系统起到重要的调节作用。太极拳注重顺逆缠丝这个缠劲,腰左右旋转,若发力往左发,则先往左转,往右发,则先往右转,胸腰的开合,旋转,手脚的顺逆缠丝,加上运动中的松活弹性都充分体现。另外太极拳是将锻炼意识放在首位,整个套路没有特别发劲和过猛、过急的动作,因此能松弛紧张的神经,提高中枢神经系统的调节功能,并使痉挛的小血管松弛,从而使血压自然下降。

第三,太极拳对人们的呼吸系统也具备调节功能。经常练太极拳可以增强体质,防治感冒、气管炎、肺结核及肺气肿等呼吸道疾病。这是因为练太极拳时,经过户外冷空气和日光的照射,身体的免疫机能增强,对外界环境的改变有了较强的适应力,在受到严寒威胁时,机体表层毛细血管迅速收缩,增强新陈代谢等防御反射的能力,体温调节功能随之

增强,因此感冒的发病率明显降低。

太极拳运动可以逐步改变人的呼吸方式,由胸式肺呼吸变为腹式呼吸。腹式呼吸的生理意义是:横膈肌较大幅度的升降运动,对于胸腹腔的脏器,如肺、心、脾、肝、肾以及胃、小肠、大肠等,都可起到良好的按摩作用,使这些脏腑循环旺盛,生机活跃。另外,腹式呼吸,随横膈肌的一升一降,也使胸腹腔的压力一张一弛,腹部压力随之有规律的升降,这种运动极有利于推动胸腹腔静脉回流。因为静脉压比动脉压要低得多,腰以下的静脉回流又受着地心引力的影响,所以静脉血回流不仅要靠血管内压力的推动、静脉瓣的调节,而且也依靠血管外的肌肉一张一弛的腹部压力的一升一降来促进。腹式呼吸所形成的腹压升降,大大有利于血液的循环,这样就使躯体和内脏获得更充足的血液营养。

第四,练太极拳可以调节消化系统的功能。由于演练太极拳强调丹田内转,胸腰折叠,就对人体具有以下几个好处:一是加强输入。打太极拳后,胃口好,吃得多。二是加强吸收功能。我们吃下去的东西,经过胃部粉碎,要真正被吸收,变成热能,还得靠小肠

壁亿万个毛细血管的吸收。通过打拳,丹田内转运动,自我按摩,吸收功能、排泄功能都得到增强,因此坚持练习太极拳者很少出现便秘现象。

第五,太极拳对内分泌、泌尿、生殖系统的调节。内分泌、泌尿、生殖三大系统基本上都在丹田区域,也就是骨盆之内这一区域。太极拳强调这一部分运动,特别是对耻骨尾肌的全部器官,是一条比较宽的韧带。这部分是怎样运动的呢?一是收缩,二是放松,再收缩,慢放松,快收缩,快放松,慢收缩,慢放松,这样反复运动。锻炼这一块也即中医讲的肾脏系统的内肾、外肾,对人的内分泌,特别是性腺的内分泌大有好处。人体正常功能的发挥,其内环境有三种调节方法:神经调节,体液调节,自身各种脏器组织的自我调节。当遇到一些外环境影响,自身调节不了,人们就选择一些外部调节方法,太极拳运动可以增加人体的调节机能。

总的来说,太极拳对人体健康的作用很大。演练太极拳时,要求以腰为轴,全身上下、肌肉关节、四肢百骸,都可得到活动。这促进了肌肉结实,关节灵活,防止骨质疏松及变形;要求精神集中,意念专一,因而加强了对神经系统的训

练,可以提高它的主导作用和调节功能。又由于它动作轻捷圆活,刚柔相济,练后轻松愉快,消除焦虑,提高人们的工作和生活情绪;要求气沉丹田,这就必然导致呼吸匀细深长,从而能保证气体充分交换,肺脏功能加强。因呼吸深长,胸腔负压就加大,回心脏血流增加,加上全身活动又促进了血液循环,故练拳者虽在冬季,四肢末梢也常能保持温热,增强了抗寒能力。练太极拳对消化道的功能改善也有明显作用。横膈的上下活动幅度加大,对消化器官起了按摩作用,致使心肺功能加强,消除内脏淤血。加之全身运动又都成为改善消化功能的基础,因而经常打太极拳的人大多食欲正常,消化吸收功能良好。

从另一个方面来讲,演练太极拳可以促进人们的心理健康。太极拳强调松静自然,以意识指导动作,要求“意到身随”、“内外相合”、“身心皆修”。使人进入无忧无虑、无我无他的怡闲境地。使人消除心理疲劳,情绪开朗、乐观向上。配旧典雅优美的音乐,舒掌展臂,整个身心

得到极大的享受。人们会感到精神振作,心情舒畅,精力充沛,青春焕发,对生活充满希望。

太极拳可以养生修性,改变人的消极个性。练太极拳要求立身中正,形神一致,动作匀速缓慢,似行云流水,连绵不断,动中求静,静中有动,虚实结合,刚柔相济,处处充满哲理。故常练之可使急躁、易怒、焦虑、多疑的人变得稳健、豁达、沉静、随和、乐观。且因长年不懈晨起晚归,风雨无阻地锻炼,故能培养坚忍不拔的毅力和冷静、沉着的精神,有助于克服懒惰、散漫、意志薄弱、注意力不集中、消极的个性和行为习惯。宁静的清晨,空气清新,加上柔和的拳术,更让人心旷神怡。因而太极拳不仅是一种健体强身的拳术,而且还具有一种内涵丰富、博大精深的太极精神。它既能提高人的修养,又能健全人格,陶冶情操。

太极拳可以提高人的社会适应性和社会行为水平。练太极拳者,常是集体习拳,虽是群体活动,但大家都是为健身而来,彼此不猜测、无隔阂,无利益冲突,容易亲

近,并能经常相互切磋技艺。在交流拳艺过程中,也交流了情感,增进了相互间的理解和信任,改善了人际关系,从而疏导了工作中造成的心理压抑的感情危机,使人与人的关系更加和谐、融洽、达到心理相容和沟通。在改善人际关系的同时,也提高了自身修养,学会了关心他人,学会了奉献,提高了人的社会适应性的行为水平。

集哲学、道学、医学、养生学于一体的太极拳,包含着大自然的阴阳、虚实、刚柔、动静之无穷变化,且又强调整体观念,要求身心合一,以意领气,气随意行,意到气到。所以久练太极拳能达到调整阴阳、疏通经络、强体健身、益寿延年的目的,并且有助于智力开发,使记忆力、反应力、判断力均得到提高。因此,有人用四言八句总结练习太极拳的益处为:“练拳益寿,良师益友。循环旺盛,通筋活络。体质增强,病魔尽除。日月坚持,青春长驻。”太极拳以其独特的医疗保健功能,深受人们喜爱,进而得到了历代的宣传、普及和推广。

24 式太极拳动作图解

动作名称	图 示	技术要领与要求
起式		头颈正直,下颌微收,身体放松,收腹敛臀,气沉丹田,两臂自然垂于体侧。两臂上抬时配合吸气。两肩下沉,两肘松垂,手指自然微屈。屈膝、松腰、敛臀,身体重心落于两腿中间。两臂下落和身体下蹲的动作要协调一致。
左右野马分鬃		两臂分开时要保持弧形,弓步动作与分手的速度要均匀一致;身体转动时要以腰为轴带动上肢做动作;移动重心时上体要保持平稳,不可前俯后仰;胸部宽松舒展。
白鹤亮翅		两手抱球与右脚跟进半步要协调一致,重心后移和右手上提、左手下按要协调一致;转动动作要以腰带臂,虚步动作要收腹敛臀,臀部与脚跟在一条垂直线上。
左右搂膝拗步		腿成弓步的同时,手掌向前推出;身体不可前俯后仰,要松腰松胯;推掌时要沉肩垂肘、坐腕舒掌,同时须与松腰、弓腿上下协调一致;弓步时,两脚跟的横向距离保持在30厘米左右。
手挥琵琶		身体重心转变带动上肢动作,上下协调一致;左手上起时要由左向上、向前,微带弧形;身体姿势要平稳自然,沉肩垂肘,胸部放松。
左右倒卷肱		前推的手臂微屈,后撤的手随转体走弧线;前推时要转腰松胯,两手的速度要一致;转体时前脚以脚掌为轴扭正;退左脚略向左后斜,退右脚略向右后斜,避免使两脚落在一条直线上。

动作名称	图 示	技术要领与要求
左揽雀尾		棚出时,两臂肘部微屈保持弧形;分手、松腰、弓腿三者必须协调一致;揽雀尾弓步时,两脚跟横向距离不超过 10 厘米。向前挤时,上体要正直;挤的动作要与转腰、弓腿相一致。重心右移时,要松腰、坐胯,两手臂收至腹前;向前按时,两手须走曲线,按掌与弓腿协调一致,腕部高与肩平,两肘微屈。
右揽雀尾		与“左揽雀尾”相同,只是方向相反。
单鞭		完成定式时,右肘稍下垂,左肘与左膝上下相对,两肩下沉;左手向外翻掌前推时,要随转体边翻边推出,不要翻掌太快或最后突然翻掌;全部过度动作,上下要协调一致。如面向南起式,单鞭的方向(左脚尖)应向东偏北(大约为 15 度)。
云手		身体动作要以腰脊为轴,松腰、松胯,不可忽高忽低;两臀随腰转动而运转,动作自然圆活,速度缓慢均匀;下肢移动时,重心要稳定,两脚掌先着地再踏实,脚尖向前;视线随左右手而移动;第 3 个“云手”的右脚最后跟步时,脚尖微向里扣,以便于接“单鞭”动作。

动作名称	图 示	技术要领与要求
单鞭		与前“单鞭”势相同。
高探马		上体左转与推右掌、收左掌协调一致；跟步转换重心时，上体保持自然正直，不要有起伏。
右蹬脚		两手分开时，腕部与肩平齐；蹬脚时，左腿微屈，右脚尖回勾，力达脚跟；分手和蹬脚要协调一致，右臂与右腿上下相对。如面向南起式、蹬脚方向应为正东偏南(约 30 度)。
双峰贯耳		完成本式时，头颈正直，松腰、松胯，两拳松握，沉肩垂肘，两臂均保持弧形。双峰贯耳式的弓步和身体方向与右蹬脚方向相同，弓步时两脚跟横向距离同“揽雀尾”式。
转身左蹬脚		与右蹬脚相同，只是左右方向相反。左蹬脚方向与右蹬脚成 180 度，即正西偏北约 30 度。
左下势独立		左手、左小腿回收协调一致；仆步时，左脚尖与右脚跟踏在中轴线上。上体要正直，独立的腿微屈，右腿提起时左手上挑。

动作名称	图 示	技 术 要 领 与 要 求
右下 势独立		右脚尖触地后再提起向下仆腿;其他均与“左下势独立”相同,只是左右相反。
左右 穿梭		左右穿梭分别向左斜前方、右斜前方约30度;架推掌与前弓腿上下要协调一致;上体保持正直。
海底针		身体要先向右转再向左转,完成姿势后向西,上体微前倾。
闪通背		推掌、架掌与弓腿动作要协调一致;弓步时两脚横向距离同“揽雀尾”势,不超过10厘米。
转身 搬拦捶		向前冲拳时,右肩随拳略向前引伸,沉肩垂肘,右臂要微屈。

动作名称	图 示	技术要领与要求
如封似闭		身体后坐时,应避免后仰,臀部不可凸出;两臂随身体回收时,肩、肘部略向外松开,不要直着抽回;两手推出时间距不超过肩宽。
十字手		两手分开和合抱时,上体不要前俯;站起后,身体自然正直,头要微向上顶,下颌稍向后收;两臂环抱时要圆满舒适,沉肩垂肘。
收式		两手左右分开下落时,要全身放松,同时气徐徐下沉(呼气略加长)。呼吸平稳后,左脚收到右脚旁再走动。

示范教师 吕强【军体部】

太极拳小常识

太极拳发展至今,按流派分主要有陈、杨、武、吴、孙以及武当、赵堡等等。

按招式分,有 13、83、71、85、96、84、97、108、28、52、24、48、42 等式之分。其中 13 式乃根本之道,83 式是陈拳一路,71 式是陈拳二路,85 式是杨拳,96 式是武拳,84 式是吴拳,97 式是孙拳,108 式是赵堡拳,武当太极拳则有 13 式、108 式、28 式以及 52 式四套,24 式、48 式、42 式为建国后新编太极拳。

太极拳的八大功法:棚(用于化解或合力发人),捋(用于借力向后引力),挤(对下盘的外棚劲),按(对上盘的外棚劲),采(顺力合住对方来力),捌(以侧棚之劲破坏对方平衡),肘(以肘尖击人),靠(以肩膀前后寸劲击人)。

太极拳是一种技击术,其特点:“以柔克刚,以静待动,以圆化直,以小胜大,以弱胜强”。

瑜伽,作为一种健身方式,现在已风靡世界。近年来,随着改革开放,瑜伽也从欧美或我国港台地区传入中国大陆,在各大城市中广为流行。许多青年朋友,尤其是女性青年,纷纷加入练习瑜伽的行列,以求健美体型、调养身心。瑜伽到底起源于何处,其本质和特点是什么,许多人未必很清楚。为了解释这些问题,本文对瑜伽的起源、发展、方法、误区等做一简略的介绍。

一、瑜伽的起源

瑜伽(yoga),源于古印度文化,是古印度六大哲学派别中的一系,探寻“梵我一如”的道理与方法。这个词的基本内涵包含“连结、结合、统一等意义”,可以译为“内在真我的统一”。而现代人所称的瑜伽则主要是一系列的修身养心方法,包括调身的体位法、调息的呼吸法、调心的冥想法等,练习者想通过这些方法达到身、心、灵的合一。

瑜伽是一个通过提升意识,帮助人们充分发挥潜能的体系。瑜伽姿势运用古老而易于掌握的技巧,改善人们生理、心理、情感和精神方面的能力,是一种达到身体、心灵与精神的和谐统一的运动方

式。古印度人更相信人可以与天合一,他们把不同的瑜伽修炼方法融入日常生活而奉行不渝:道德、忘我的动作、稳定的头脑、宗教性的责任、无欲无求、冥想和宇宙的自然与创造。

二、瑜伽的发展

瑜伽已有数千年的历史,公元前 200 年的著名瑜伽大圣哲帕坦伽利创作了《瑜伽经》(瑜伽的重要理论经典著作),印度瑜伽在其基础上真正形成,瑜伽行法正式定位八支体系。帕坦伽利是一个对瑜伽有巨大意义的圣人。他撰写了《瑜伽经》,赋予了瑜伽所有理论和知识,形成完整的理论体系和实践系统。在这部著作里,他阐述了瑜伽的定义、瑜伽的内容、瑜伽给身体内带来的变化等。在帕坦伽利之前,瑜伽已经有了很长的实践期,但是没有任何人给予瑜伽一个系统的解释,帕坦伽利创造了一个整体的瑜伽体系,所以帕坦伽利被尊为瑜伽之祖。严格来说,瑜伽师一种身心锻炼的统称,好比中国讲返本归源、导引等等,瑜伽在印度也是一个身心修炼的通泛名词。有一段时间进行各种身心修炼的人不管任何派别,都被尊

称为瑜伽士。

古印度的宗教哲学派别林立,不过有三本著作被大多数印度人尊为经典,一是《奥义书》,二是《薄伽梵歌》,三是《瑜伽经》。古印度波罗门教提倡“梵我合一”理论,由于这一宗教的普及,加上另一位有名的瑜伽祖师同时也是印度教祖师商羯罗的影响,这三本书也被往后大多数的瑜伽士奉为经典。瑜伽术本是一种身心修持术,表面上看似与宗教无关,也可以说古印度人和宗教都采用。它的最高目的是实现人的一切可能,达到精神(小我)与自然(梵,大我,最高意识)的合一(即“梵我合一”)。

三、瑜伽的练习方法

(一)瑜伽的呼吸法

瑜伽认为,呼吸缓慢,犹如在品尝空气的人,可获得长寿。调整呼吸,是我们生存的基本因素,也是健康的基础。通过肺吸入充足的宇宙能量供给身体,可促进心脏血液循环,并且通过血流将能量送至身体的各部。

完全瑜伽呼吸法结合了腹式呼吸、胸式呼吸、肩式呼吸,三者合一,使呼吸效果达到最好。当你长期坚持练习后,你就会发现在日常的瑜伽

练习与生活当中也会采用此方式进行呼吸。整个呼吸应该是顺畅而轻柔,每一个阶段不可分开来做,一气呵成,好像波浪轻轻起伏,从下向上,之后再从上而下。

瑜伽完全式呼吸法是大多数调息法练习中的必要条件。在呼吸过程中,当能够很好地掌握了呼吸方法和意念时,可以不做肩式呼吸,只结合腹式和胸式呼吸即可,但要注意,呼吸要自然,不要使用任何外力。

完全瑜伽呼吸法包括吸气、呼气 and 屏息。

1. 吸气

现在我们进入止息阶段,在腹腔和胸腔完全凹陷的同时停止呼吸,保持大约 2-3 秒钟;之后进入吸气阶段,与呼气截然相反。先放松肋骨,让气体缓慢地充满你的胸腔,尽量吸气使胸膛扩张到最大的程度,继续轻轻吸气,缓缓地放松腹部,腹部渐渐鼓起。到这时,我们完成了整个瑜伽呼吸的过程。

2. 呼气

首先采用一种放松的坐或站的姿势,脊柱和头部保持垂直地面,双臂自然下垂或放在腿上。开始时缓慢呼气,用收缩腹部肌肉的方法把气体赶出腹腔,当腹腔完全凹陷时,开始缓慢地收缩肋骨,肋骨收缩时可以将体内剩余的

气体赶出胸腔,直到气体呼尽为止。

3. 屏息

刚开始练习时,呼吸和吸气各保持 5 秒钟,而屏息只需要 2 秒钟时间,之后应适当一段时间后(大约需要一个月左右)开始延长吸气、呼气、屏息的时间。在练习时要时刻注意自己的身体变化,如果短时间就出现呼吸困难的情况,这说明所采取的时间对自己不合适,需要自己调整吸气、呼气 and 屏息的时间;正确练习时身体会略微出汗,尤其是在头顶,这说明你的身体正在进入一个良好的循环当中,身体的毒素正随着瑜伽调息法而慢慢被排出体外,身体得到了净化。

(二) 瑜伽的体位法

瑜伽体位法的梵文为 asana, 其意义为在某一个舒适的动作或姿势上维持一段时间。有松弛神经、伸展肌肉、强化身体、镇静心灵的功效。现在,很多的瑜伽的体位法被改变了它原来的真实面貌,成了机械的身体技能。一套或几套的形体动作,不断追求难度的倒立、劈叉,这些体位在体操、武术、舞蹈等运动里面都属于基本功,因此,此类体位非是在练习瑜伽。瑜伽体位法本身的含义是通过瑜伽的修炼达到心灵的解脱,是心与身相应的和谐智慧,是从繁杂的

矛盾中解脱出来,回归到我们自身的清凉、纯净的心地里。切记:体位修炼,重在心意!

四、练习瑜伽的误区

时下练习瑜伽已成为都市流行的时尚休闲方式。但是,健身专家结合教学实际指出,不正确的练习方法和观念,反而会对练习者的健康带来危害,练习时一定要避开误区。

(一) 瑜伽包治百病

瑜伽在想象中非常神奇,如肩周炎或者颈椎、腰椎有疾病的人,通过瑜伽的练习可以达到良好的疗效。但这并不是绝对的。比如脑血栓,头倒立可以预防脑血栓的发生,但是已经得了脑血栓的人就不能进行头倒立的动作,如硬要进行,严重者还可能出现生命危险。

(二) 瑜伽锻炼身体柔韧

瑜伽的各种体位法只是瑜伽里最微小的部分,冥想和呼吸才是最重要的。不少人认为练瑜伽就是将韧带无限拉长,这是错误的,练习瑜伽应当循序渐进,决不能硬拉猛练,这样只会损害关节的软组织和韧带,产生相反的效果。

(三) 练习量越多越好

瑜伽运动一天中最好控制在 2 个小时内,24 小时练习瑜伽通常指瑜伽的呼吸法或者冥想,而不是单纯的体位动作。现在健身房或者瑜伽馆

里所教的瑜伽都是以体位为主,所以建议练习不能超过2小时。

(四)练瑜伽后再运动

在健身房里,常常见到急于瘦身的女士练完瑜伽,又去参加有氧操或是做器械运动。其实这样收到的效果适得其反。专家建议,最好把瑜伽放在其他运动的后面,这可以起到很好的放松身心的效果。如果练完瑜伽后再做一些比较剧烈的运动,那只能让身体紧张,破坏能量平衡。

(五)练瑜伽要不停喝水

天气渐热,运动时人自然会感到口渴,但是练瑜伽时大量饮水反而可能导致身体营养物质大量随汗流失。练习前,可适当喝些水。但高温瑜伽除外,它需要在练习中不断饮水,来补充流失掉的水分。

五、练习瑜伽的注意事项

要学练瑜伽,必须先了解从事这一练习最适合的时间、地点、练功服装,以及其他注意事项。

(一)适合瑜伽练习的时间

清晨、早饭之前是瑜伽锻炼的最佳时间。傍晚或是其他时间也可练习,但要保证空腹或完全消化以后进行练习。大体上是饭后三四个小时,喝入流质食物或饮料可在半个小时后练习。事实上更为具体的练习时间规定,早晨在太阳出

来以前要进行练习,中午在太阳到头顶时进行练习,晚上在日落以后练习,夜间在12点练习。不同时间要练习不同的内容,例如,早晨多练习体位法,晚上多练习冥想等。练习者应该选择自己最为方便的时间,争取每天都在同一时间内练习。练习瑜伽时,身体保持正常和安静状态,如果此时身体有不舒适的地方或是病状时尽量不要练习过于强烈的动作,也可以完全不练习。尽可能地多练习瑜伽,当然绝不可以超出身体的能力。

(二)适合瑜伽练习的地点

练习瑜伽时要选择安静、清洁、空气新鲜的地方,尽量离开房间而选择露天的自然地;在房间中注意保持空气的流通,这对于调息练习尤为重要,养成经常开窗透风的习惯。练习瑜伽时可以在旁边摆放绿色植物。地上需要铺上松软的毯子,柔软度控制在轻松的能保持站立的程度,千万不能让脚下打滑;在练习关于坐式的瑜伽时可以使用席垫,这样可以有效地防止疲劳。

(三)适合瑜伽练习的服装

瑜伽练习时穿着要尽可能地简单,可以穿短裤、宽筒裤或是中国传统的练功裤;女子可以穿短裤或者弹力裤。上身要宽松。

(四)瑜伽练习的其他注意事项

1. 安静。瑜伽练习时必须保持安静,避免交谈和心理活动,可以播放轻松简单的乐曲,总之要使身心集中。

2. 洗澡。清晨练习者在练功前不必洗澡,具体何时洗澡可根据练习者的方便自行决定。如果想在练功后用热水淋浴,应在15分钟后进行。洗澡可以增加人体洁净和轻松的感觉,这样在进行某些练习时效果更好,因此许多人选择在练习前洗澡。

(五)给瑜伽练习者的建议

1. 不要勉强自己。在做瑜伽姿势和其他练习时,切记不要强行牵扯。初学者可能会发现自己的肌肉或韧带僵硬,经过几个星期的常规练习后,自己的肌肉与韧带的弹性和柔韧性都会提高。

2. 耳鸣或视网膜有问题者应尽量避免做那些倒立的动作。

3. 练瑜伽前后一小时不能进食,保持空腹状态。

4. 练瑜伽只要持之以恒,尽自己最大的能力发挥,便能达到效果。

5. 手术后半年内和女性生理期不宜练高难度的动作。

6. 高血压病、哮喘病患者和孕妇只可做简单动作。

拜日式瑜伽体位法图解

体位法	图 示	技术要领与要求
祈祷式		双脚并拢站立,膝部绷直,收紧臀部和大腿,收腹挺胸,颈部挺直,双肩向后下沉。双手胸前合十。
身体后弯式		随吸气的过程,将双臂上举向后伸展,同时,髋部至胸廓向前向上伸展。
身体前屈式		随呼气伸展背部从髋部折叠向下伸展,腹部到胸廓贴向两腿,双手触地或环抱脚踝。
骑马式		吸气,右腿向后,双手合十上举,伸展背部抬头,眼睛看向上方。
斜板式		呼气,左腿向后,与右腿并拢,十指展开贴地,两臂支撑身体,肘眼相对,身体保持在一条直线上。不要塌腰或弓腰。

体位法	图 示	技术要领与要求
婴童式		呈金刚坐,上体前屈,躯干靠在大腿上,前额放在地板上,双臂向前伸直。
八体投地式		吸气,膝盖着地,呼气,弯曲两肘,胸部和下颚着地,抬高臀部。
眼镜蛇式		吸气,身体向上滑动,伸直双臂,展开胸廓,伸展颈部,眼镜看向上方,双腿臀部收紧。
顶峰式		呼气,身体落回,向后推双臂,双腿挺直,推臀部向上伸展,脚跟压向地面。头置于两臂之间,十指展开,整个身体呈倒“V”型。
骑马式		吸气,右腿向后,双手合十上举,伸展背部抬头,眼睛看向上方。

体位法	图 示	技术要领与要求
大拜式		呼气,收回左腿,双腿并拢直立,腹部贴靠大腿,双手着地或环抱脚踝。最后将头贴向小腿。
身体后弯式		随呼气的过程,将双臂上举向后伸展,同时,髋部至胸廓向前向上伸展。
祈祷式		双脚并拢站立,膝部绷直,收紧臀部和腿部,收腹挺胸,颈部挺直,双肩向后下沉。双手胸前合十。

示范教师 杜俊岭【军体部】



防震安全知识



一、地震的预防

1. 要避免地震的灾害,最有效的办法是依靠自己,以自己的力量做好预防灾害的准备。一般家庭常备的东西有粮食和饮水,以每人平均保存5天的份量为佳。另外再准备一些防灾用品,如防灾头巾、手电筒、急救药品、蜡烛、半导体收音机等以及一些逃生用具,如毛毯、便携式炊具、固体燃料等。

2. 由于住宅不宽裕,人们总是最大限度地利用空间(如棚、架、搁板)。不过,由于地震的震动,搁板上放置的重物是很容易掉下来的。因此,平时放置东西要多加考虑。

3. 人们对黑暗很难适应,这不仅仅是看不见,还在心理

上增加了压力。因地震而停电是不奇怪的,黑暗中就是在自己的房间也很难分辨东西南北,所以手电筒随时带在身边,就不会有太多的恐惧了。

4. 地震发生后,电视中断,电话不通,报纸停刊,信息来源完全被断绝。此时,只有小型的收音机可以获得源源不断的重要情报,从而可以更好地应付不断变化的情况。

5. 当大地震平息后,首先感到困惑的是饮用水的问题。这种场合,水道断水是经常的事,城市中井水很少,所以在不知道什么时候发生地震的情况下,有必要每晚睡前准备一些应急的饮用水。

6. 考虑到地震后的混乱情况,准备好三个月的现金花

销是必要的。因为地震之后,银行、邮局等处往往取不出款。

7. 人们总喜欢把急救用具藏在某一角落,或不起眼的地方,可是,这些东西在地震中又是必不可少的,因此,平时要把它们放在某一固定并且容易拿到的地方。

8. 地震时,穿高跟鞋对避难百害而无一利。平时应穿或备用跑得快、耐用、平跟的棉鞋或运动鞋。拖鞋和草鞋都不合适,高跟鞋绝对不行。

二、防止地震次生灾害

要注意防止地震次生灾害。所谓地震次生灾害,主要是指地震后引起的水灾、火灾以及有毒气体蔓延等等。很多经验表明:次生灾害往往比地震本身造成的损失大得多。如何防止次生危害呢?

1. 对工矿企业中的易燃、易爆、剧毒品,要严密监视,地震时,一旦发现剧毒品或易燃气体溢出,应立即组织抢救。

2. 对于大型水库、堤坝等,要预先做好防震检查,发现问题及时加固。水库下游的居民,在地震发生时,要严密注视堤坝的安全,遇有险情,除组织力量抢救外,要迅速向

安全地带转移。

3.大地震发生在山区,由于山崩塌方等,可能堵塞河道,遇到此种情况,要立即组织人员疏通,以免造成水灾。

4.在接到关于地震的预报以后,要立即有秩序地疏散,尽快离开房屋。人员疏散时,要避开高楼房、烟囱、高门脸、高围墙等,更不要在狭窄的胡同中停留。要避开高压电线、变压器,以防电杆或电线震断触电伤人。

5.在山区,还要远离悬崖陡壁,以免山崩、塌方时伤人。还应离开大水渠、河堤两岸,这些地方容易发生较大的地滑或塌陷。

三、地震逃生不忘灭火

1.由于地震带来的火灾而致死亡人数增至10倍以上。比起地震本身,地震后的火灾更可怕。因此,一旦发现稍有震动,首先要关掉液化气开关,消除火源。但经验告诉我们,当地震发生时,人们往往没有时间,也不可能去顾及火源。

2.尽管如此,只要有可能的话,避难之际要设法关掉煤气总开关。由于强烈震动,煤气管有可能脱落。所以我们不得不考虑室内其它配管破损情况。

3.在工厂作业时,如遇上地震,危险性很大,在冲出工

作场所避难前,首先要切断电源,消除火源,停止机器运转。否则,还在运转的机器连同工作人员会成为火灾的牺牲品。

4.因地震发生的火灾,当火势变强时,在空中可能会形成漩涡形,风向会千变万化。但火源总是固定不变的。看清火的源头,辨明火的燃烧方向后,再逆风而跑是最明智的。另外,地震过后外出时,切勿走近不大坚固的楼房,因为建筑物受地震摇撼后,随时可能倒塌。

四、地震避难法

在经常会发生地震的地方,人们都积累了一些预防地震的经验。当然,有预报地震的健全设备和机构是可以避免巨大的损害的。对一般家庭来说,当发生地震时,该怎么办呢?

现列出九条注意事项,供参考:

1.不要惊慌地奔出室外,首先暂时躲在坚固的家具或桌子底,最好躲在体积小的房间,如卫生间、厨房。

2.一次强震过后,不应安心下来,要准备应付余震的发生。

3.震后首先将大火扑灭。

4.尽量步行到避震所,携带物应尽量减至最少。

5.不要走过狭窄的道路、沟渠边缘、悬崖或河边,以免发生意外。

6.注意不要靠近山体、悬崖,以免崩裂发生意外。

7.靠近海岸时,必须注意海啸的发生。在低洼地则应防止水淹。

8.不要害怕余震,也不要乱听谣言。

9.遵守秩序,注意卫生。

五、学校之防震措施

教师(尤其是中、小学校)应经常在课堂宣传防震常识,并教导学生避难事宜,举行防震演习。

1.教室的照明灯具、实验室的橱柜及图书馆的书架应加以固定。

2.地震时避于桌下,背向窗户,并用书包保护头部。

3.地震时切忌慌乱冲出教室,并避免慌张地上下楼梯。

4.地震时如在室外,远离建筑物。

5.地震时如在行驶中之校车,应留在座位上勿动,直至车辆停妥。

六、办公室及公共场所之防震措施

1.经常检验防火和消防设备。

2.制定相关应急预案,并分别告知紧急情况时各人的任务以及应采取的行动。

3. 地震时注意天花板上物品(如灯具)掉落下来。

4. 地震时躲在办公桌或坚固的家具下或靠支柱站立,远离窗户。

5. 地震时公共场所中,应小心选择出口,避免人群拥挤。

6. 地震时切忌急着冲出门,请勿使用电梯。

七、地震时在室内如何应对?

1. 保持镇定并迅速关闭电源、煤气、自来水开关。

2. 打开出入的门,随手抓个垫子等保护头部,尽速躲在坚固家具、桌子下,或者靠建筑物中央的墙站着。

3. 切忌靠近窗户,以防玻璃震破。

4. 切记! 不要慌张地往室

外跑。

八、地震时在室外如何应对?

1. 站立于空旷处,不要慌张地往室内冲。

2. 注意上方可能有如招牌、盆景等掉落物。

3. 远离兴建中的建筑物、电线杆、围墙、未经固定的贩卖机等。

4. 行驶中的车辆,勿紧急刹车,应降低车速,靠边停放。

5. 若行驶于高速公路或高架桥上,应小心迅速驶离。

6. 若在效外,远离崖边、河边、海边。找空旷的地方避难。

九、地震后如何紧急处理以减少灾害损失?

1. 察看周围的人是否受

伤,如有必要,予以急救。

2. 检查家中水、电、煤气管线有无损害,轻轻将门、窗打开,立即离开并向有关责任单位报告。

3. 打开收音机、收听紧急情况指示及灾情报道。

4. 检查房屋结构受损情况,尽快离开受损建筑物,疏散时请使用楼梯。

5. 尽可能穿着皮鞋、以防震碎的玻璃及碎物弄伤。

6. 保持救灾道路畅通,徒步避难。

7. 听从有关人员的指示疏散,并注意余震之发生。

8. 远离海滩、港口以防海啸之侵袭。

9. 地震灾区,除非特准,请勿进入,并应严防歹徒趁机掠夺。



防雷电、暴雨天气

安全知识



针对多变的雷雨天气,暴雨雷电灾害预防措施如下:

一、强化教育,不断提高安全防患意识

单位要强化和落实对防暴雨防雷电的安全教育工作,引导职工在暴雨季节不外出游玩,特别是节假日,避免发生各类安全事故:

1. 在上下班途中突遇暴雨,应及时躲避在安全区域。
2. 上班期间,如遇雷暴雨,应及时关好门窗,切断电源。

二、增强防雷防暴雨知识,提高自护自救能力

应多了解防暴雨防雷的知识,突遇暴雨或雷电,应沉着应对,根据不同情况,采取科学的方法,增强自我保护能力。



三、户内防雷须知

1. 注意关闭门窗,预防雷电直击室内或者防止侧击雷和球雷的侵入。
2. 人不要站立在电灯下。
3. 尽量不要拨打、接听手机和座机,或使用电话线等上网。
4. 不宜用淋浴器、太阳能热水器,因水管与防雷接地相连,雷电流可通过水流传导而致人伤亡。
5. 远离建筑外露的水管、煤气管等金属物体。
6. 雷雨来临前时,要把线路断开,并拔下电源插头,别让电视机、电脑等引雷入室,损坏电器以致引发火灾事故。
7. 晒衣服被褥等用的铁丝不要拉到窗户、门口,以防铁丝引雷致人死亡。
8. 遇到暴雨天气出门,最好穿胶鞋,这样可以起到绝缘的作用。
9. 乘车途中遭遇打雷时千万不要将头、手伸出窗外。

四、户外避雷须知

1. 雷雨天气时不要停留

在高楼平台、山顶、山脊或建(构)筑物顶部,不宜停留在小型无防雷设施的建筑物、车库、车棚、岗亭及附近。

2. 远离建筑物外露的水管、煤气管等金属物体及电力设备。
3. 不宜在大树下躲避雷雨,如万不得已,则须与树干保持至少5米距离,下蹲并双腿靠拢。
4. 如果在雷电交加时,头、颈、手处有蚂蚁爬走感,头发竖起,说明将发生雷击,应赶紧趴在地上,这样可以减少遭雷击的危险,并拿去身上佩戴的金属饰品和发卡、项链等。

5. 如果在户外遭遇雷雨,来不及离开高大物体时,应马上找些干燥的绝缘物放在地上,并将双脚合拢坐在上面,切勿将脚放在绝缘物以外的地面上,因为水能导电。

6. 在户外躲避雷雨时,应注意不要用手撑地,同时双手抱膝,胸口紧贴膝盖,尽量低下头,因为头部较之身体其他部位最易遭到雷击。

7. 当在户外看见闪电几秒钟内就听见雷声时,说明正

处于近雷暴的危险环境,此时应停止行走,两脚并拢并立即下蹲,不要与人拉在一起,最好使用塑料雨具、雨衣等。

8. 在雷雨天气中,不宜在旷野中打伞,或高举羽毛球拍、高尔夫球棍、锄头等,避免增加人的有效高度成为“尖端”而遭雷击。不宜进行户外球类运动,雷暴天气进

行足球、篮球等运动是非常危险的;不宜在水面和水边停留;不宜在河边洗衣服、钓鱼、游泳、玩耍。

9. 在雷雨天气中,不宜快速开摩托、快骑自行车和在雨中狂奔,因为身体的跨步越大,电压就越大,也越容易伤人。

10. 如果在户外看到高压线遭雷击断裂,此时应提

高警惕,因为高压线断点附近存在跨步电压,身处附近的人此时千万不要跑动,而应双脚并拢,跳离现场。

11. 此类天气每天上班应准备衣具,任何代步工具或车辆行驶在路上时严格遵循交通信号及路段的路标通行,自觉遵守交通规则,避免意外伤害事故的发生。

暴雨预警发布后，我们怎么办？

暴雨蓝色预警	暴雨黄色预警	暴雨橙色预警	暴雨红色预警
 暴雨 RAIN STORM	 暴雨 RAIN STORM	 暴雨 RAIN STORM	 暴雨 RAIN STORM
暴雨来临时，最好待在屋里，远离窗户，在室外不要在大树底下避雨。不要拿着金属物品及接打手机，以防雷击。	尽量避免车辆在积水中行驶。检查城市、农田、鱼塘排水系统，采取必要的排涝措施。	暴雨即将或已经导致江河湖泊水位上涨，交通中断，输电线路中断等灾害。应立即寻找安全建筑回避，等待降雨停止。	暴雨即将或已经导致江河湖泊水位上涨，交通中断，输电线路中断等灾害。应立即寻找安全建筑回避，等待降雨停止。
12小时降雨量50毫米以上且降雨可能持续	6小时降雨量50毫米以上且降雨可能持续	3小时降雨量50毫米以上且降雨可能持续	3小时降雨量100毫米以上且降雨可能持续

旅程计划篇

1. 计划旅游之前要确定护照、国家签证等主要证件的有效期；大部分国家要求入境护照有效期为6个月或以上。

2. 出发前最好先收集当地的旅游信息，好好计划行程，这不但可以充分利用宝贵的时间，更可减少意料之外的事情发生。除了可从旅游书中得到当地的旅游信息外，网上也提供有关信息，此外您也可以通过论坛向其它网友咨询。

3. 出外旅游宜预先购买旅游保险，以降低旅游期间

一些难以预计的意外开支及损失。

4. 出发前根据你要去地方的天气状况准备衣物，尤其是去那些早晚温差大的地区旅行，应准备足够衣物。

5. 尽管不少酒店有提供个人护理用品，如冲凉液、洗头用品、梳、须刨、毛巾、牙刷等，但最好能自带一套，以备不时之需。

6. 适量的药品是外游必需的，比如止痕膏、蚊怕水、晕浪丸、眼药水、药水胶布、肠胃丸等等。如有长期服用之慢性病药物（如：降血压或

降血糖药物），亦应带备同行。

7. 由于各个国家的电压不同，因此要带备旅行转换插头，方便为手提电话、相机等充电。

8. 出行前最好能查询两地汇率有否不同，有部分地方，由于当地兑换货币汇率比较高，可选择带备少量当地货币，到达后再兑换足够的现金。另外建议带备信用卡前往，以备不时之需。

9. 出行前必须先查询当地的紧急求助电话号码，以便遇到紧急事故时救助。



旅游购物篇

1. 货币的换算

国外购物应注意标价是美元或当地货币,且严防买到冒牌货。购物以实用、需要为购物之考虑,避免大肆采购,以免回国入境时被海关扣税。

2. 免税节税

购物保留收据。某些国家购买一定金额以上物品时,可获免税或退税优待。笨重及大型物品,可请店方代为邮寄或货运。

3. 景区商品慎重买

在旅游中尽量少买东西,

旅游区一般物价较高,而且买了东西还不便旅行。一些旅游区针对顾客流动性大的特点,出售的贵重物品时有假冒商品,而真正体现该地区人文、历史风情的物品,未必会在景区里出售。此外,旅途中必备的物品,如胶卷等最好提前准备好,免得临时抱佛脚,买了质次价高的物件。

4. 小心利诱游说手法

请小心个别不良商店采用利诱手法促销,此种不诚实的销售手段,目的是游说消费

者改变购买决定,改买该店推销的其它货品,从而获取利益。为保障自己,宜选择明码实价的商店,并先行比较市场价格、了解商品特点、查明售价包括的配件,再检查商品完整无缺,方才购买。

5. 自备信用卡购物

不少的购物点都接纳信用卡付款,可带信用卡以做不时之需。如在外地遗失卡片,请直接致电发卡行挂失。旅程完结后,再办理有关书面手续。



出门健康篇

旅游急救小常识

到外地旅游,人地生疏,如遇突发的身体毛病往往会手足无措,以下是比较常见的症状及其急救方法,在得到正式诊治前可以应用。

心脏病:曾接受治疗师治疗并有处方者,协助其服用该药物。未经治疗者,设法求医,但不要私自运送病人。昏迷时平躺时,抬高双脚,若呼吸急促须抬高头部、胸部,必要时心脏按摩或人工呼吸。

中风:立刻求医,但未经医师指示,不要移动病人或给予任何饮食。令病人平卧,若呼吸困难,将脸偏向一侧使口中分泌物流出。

中暑:将患者移至阴凉处躺下,头部稍高,解除束缚衣物,并用一切可能的方法为患者降温。例如用冷水为患者擦身,使其体温降至摄氏 38 度为止,再送医院治疗。

外伤:少量出血可用直接加压法,严重出血应用止血带(宽布条)置伤口上方绕圈后打结,将木棒置于两结间旋紧至止血后固定木棒,

紧急送医,每间隔十五—二十分钟应松开十五秒;如头部受伤,不可动摇,使患者平卧,头部垫高,脸偏向一侧,冷敷头部及颈部,迅速送医治疗。

骨折:伤者安卧,不使折断处用力,先予止血,注意痛极休克。将伤者用木板托好并用绷带固定(若骨骼已突出不要推)后,紧急送医诊治。

烫伤:立刻用水冲洗或浸入干净冷水中,轻者以凡士林涂抹患处,或干净布料敷盖(不要弄破水泡)送医诊治。严重者以干净衣物被单、毛毯包裹,紧急送医。

休克:使患者平躺,头低脚高,以保持患者脑部血液供应,唯呼吸困难者,则需把患者头部垫高。另外,应为患者保持温暖,以防失温,并且尽快送医诊治。

触电:先切断电源,解开伤者的衣物但须防受凉,施以人工呼吸。

溺水:救出水面,清除患者口中异物,使患者腹中之水吐出,并且应为溺水者保

持体温。必要时人工呼吸、心脏按摩、紧急送医。

食物中毒:先服用浓食盐水使其全部吐出,速送医诊治。

毒蛇咬伤:包扎伤口上部,洗净伤口,用清洁刀片切开创口挤出毒液或用口吸出(口内须无破损)紧急送医急诊。

虫入耳:将甘油、缝纫机油滴入耳中,虫自然爬出。

物入眼:如打开眼皮可见,用干净手帕轻轻拭去,不可揉擦眼睛;如物不能见,可用食盐水冲洗,如无法去除,即赴眼科请医生诊治。

预防“旅游病”

旅游常遇水土不服,往往令人扫兴。因此,外游时应该格外注意自己身体的变化,并且采取适当的预防措施。

腹泻:外出时,由于地理环境、气候、饮用水硬度以及饮食的变化,很容易因为水土不服而引发腹泻。腹泻会使人体内流失水分及电解质,可能引起虚脱乏力、抽

搐、发烧等并发症,不可掉以轻心。

预防腹泻最有效的方法就是在旅途中多喝一些乳酸类饮料,比如酸奶。每天坚持饮用1到2支,如果不是发生食物不洁等特殊情况下,基本上不太可能腹泻了。如遇腹泻,患者千万不要滥用抗生素来治疗腹泻,否则会对身体造成更大的伤害。

失眠:有些人在旅程中会出现失眠现象。原因之一是初到新地入睡环境改变、噪音影响、光感和气味变化导致入睡困难;原因之二是过度兴奋、疲劳或者由慢性病引发的不适影响睡眠。要克服旅游失眠,首先应保持情绪愉快,尽可能保持平时饮食、起居、睡眠等习惯,每到一处新地方应尽快适应当地的气候环境,克服生疏感。如果条件允许,出行时最好带上一两件日常陪伴自己睡眠的东西,比如抱枕、布娃娃或者放在枕边滴滴答答走个不停的闹钟。

晕车晕船:造成晕车晕船的原因,主要在于车船的直线变速运动、颠簸、摆动或旋转时,部分神经系统非常敏感者的身体局部功能紊乱,这种情况多见于体质虚弱者,以女性为多。睡眠不足、饮食不当、精

神紧张、某种气味的不良刺激,均可诱发或加重症状。

防治晕车晕船,首先要保证睡眠充足,饮食宜清淡,不要过饥或过饱,不要喝酒,同时要保持良好的精神状态。晕车晕船时,患者最好平卧休息。如无条件平卧,可将头靠在椅背上,闭目休息,最好能换坐在近窗的位置上,空气清新有利于缓解、减轻症状;同时,可用清凉油或风油精等涂擦头额部位,或在肚脐上直接贴上伤湿止痛膏。

高山反应:如到海拔较高的地方旅游,由于气压降低、空气稀薄,外游人士很容易会出现高山反应。症状为呕吐、耳鸣、头痛、发烧,严重者会出现感觉迟钝、情绪不宁、产生幻觉等,也可能产生浮肿、休克或痉挛等症状。

为预防高山反应,在海拔高的地方不宜动作太迅速,最好步调平稳,且避免急促的呼吸。编排行程不宜太紧迫,睡眠、饮食要充足正常,经常性地做短时间休息,休息时可做柔软操及深呼吸来强化循环功能及高度适应,平常应多做体能训练以加强摄氧功能。

飞行不适:乘飞机最常发生的疾病便是航空性中耳炎,旅客若感到中耳不适时,可做

打哈欠或吞咽的动作;若觉有欠雅观,可含几颗糖果或是嚼口香糖,航空公司所发给旅客的花生米也可解决此问题。

坐飞机时,因为飞机的机舱不大,有的时候更要坐上数个钟头,如旅客血液循环不好往往会造成血液聚积在下肢无法回流,更有可能会肩颈酸痛。旅客应多喝水或流质饮品,以此稀释血液,避免喝咖啡、茶及酒,因这些都属于利尿饮料,易引致身体脱水。另建议在客舱座位中每小时活动腿部三至四分钟,以及利用轮候洗手间时做些伸展四肢的运动,帮助血液循环。此外,旅客亦应避免穿着尖头或高跟鞋,尽量穿松阔的鞋子,以避免腿部血液栓塞。



四季出行篇

四季出行——春季篇

1. 春季出游必备装备

(1) 随身保暖外套: 春游都会遇上低温阴雨、浓雾、强对流天气以及雷电的气候状况, 所以注意穿着适当, 一定要提前取得旅游当地的气候资料。

(2) 雨具: 春游最好随身携带一把小小折叠伞或雨衣。

(3) 常规药品: 春季潮湿多雨水, 蚊虫和细菌特别容易滋生, 应尽量避免饮用生水并且预备一些常规的药品。

(4) 相机: 春天天气比较潮, 因此拍照后相机的护理也十分重要, 千万不要让相机受潮。

2. 春季出游提防两把“刀”

(1) 第一把“刀”——花毒, 有些人在花丛前呆久了, 会出现头昏脑涨, 咽喉肿痛等症状。有些花会释放一种对人体有害的废气, 有的花粉含有毒碱, 久与花伴会造成慢性中毒。所以春季踏青需防花毒, 更不能因好奇而误食了有毒的花果, 例如杜鹃、夜来香等都有毒。

(2) 第二把“刀”——面瘫, 春天是易发面瘫的季节, 而造成旅游者面瘫的罪魁祸首就是春风。旅游者长期出门, 脸部暴露在风中, 极易被风所寒, 致使全身经络阻滞。其实旅游者一改动不动就“迎风而立, 逆风飞扬”的习惯就可万事无忧了。

3. 春光明媚, 勿忘护眼

由于人的眼睛直接暴露于外界, 是受日光照射最充分的部位, 极易招致紫外线损伤。为了防止日光中紫外线对眼睛的伤害, 在室外活动时要尽量戴有色眼镜, 或戴有沿帽子, 避免直接仰视太阳光, 外出旅行时应尽量使用遮阳伞, 尽量避免上午 10 点至下午 2 点做室外活动。

4. 春季出游必须注意的小常识

“春困秋乏”, 注意休息; 地表变湿, 注意脚下安全; 不要在河畔、池边嬉戏, 划船注意安全; 注意卫生, 带一小瓶酒精棉球备擦洗手指。过敏体质, 远离花树、花丛; 野炊完毕一定要人走火灭并用土掩埋火种, 坚决杜绝火灾发生。



四季出行——夏季篇



1. 高温出游必备装备

(1) 浅色服装。

(2) 隔热帽:草帽对阳光有折射作用而且行动也比较方便。

(3) 盐开水:夏日出汗比较多,准备一瓶盐开水可以补充水分消耗,喝水要次多量少。

(4) 防暑药物:如人丹、清凉油等,要随身携带以便应付突发状况。

(5) 防晒药物(护理品):晒黑是小事,但是长时间暴晒容易把皮肤灼伤。

(6) 姜醋蒜:容易携带且具有特殊保健作用。

2. 夏季旅游晒斑如何防

夏日旅行多海滨游泳和登高揽胜。日晒时间过长,脸部、颈部、手臂和下肢暴露部位的皮肤便会产生日晒斑。

如下措施可消晒斑:

(1) 要佩戴有色眼镜(太

阳镜),衣袖裤腿尽量放长,戴草帽、凉帽、遮阳帽等,避免皮肤受日光的直接强烈照射。

(2) 有皮肤裸露部位适当涂擦防晒膏霜。防晒剂能抵御中波紫外线的照射。

(3) 平时注意适当接受日光的照射,坚持多次少量地接受日晒可使自己的皮肤颜色加深(皮肤中黑色素形成),且具有吸收紫外线和保护皮肤免受晒伤的作用。

(4) 如果旅行中已发生晒斑,症状轻的要避免再次日晒而加重;症状重的可用西瓜皮轻擦患处,有消肿、消炎、止痛的功效。

3. 夏日海滩游玩自保大法

戏水许多人夏日消暑的热门活动,除了必须注意防晒,还要防止水上活动引起的其他问题。游泳常见的皮肤问题,包括游泳者痒疹、海泳者皮肤疹、水母咬伤、海胆刺伤、

移行性幼虫疹等。避免游泳者痒疹及海泳者皮肤疹就是游完泳马上以清水沐浴、彻底清洁皮肤,并用毛巾擦干身体。水母海胆蜇伤尽量小心地将刺拔除,并就医治疗。

4. 夏季出游必须注意的小常识

(1) 注意饮食卫生。出门时应少带易变质的食物。旅途中购买食物时,应严加选择。切不可暴饮暴食,并要注意营养合理。

(2) 注意劳逸结合。合理安排游览与休息时间,应充分利用凉爽的上午和傍晚进行游览活动。

(3) 尽量不要使用空调。夏室内外温差大,使用空调时,有可能造成室内通风不够,加之白天游览后身体疲惫易熟睡,稍不留神,容易患感冒,引起发热,重者还可引起肺炎等并发症。



四季出行——秋季篇



1. 秋季出游必备物品

(1) 小型指南针一个, 荒野山林中可以让您有明确的方向。

(2) 外套: 选择登山等活动, 因为运动量比较大, 山顶和山底的一般会有温差, 而且山顶的风大, 气温变化也大, 带件外套防止着凉。

(3) 零食: 秋日活动一般运动量比较大而且多在野外, 备些吃的有备无患。

(4) 必备的外伤药, 如: 创可贴、紫药水、药用酒精棉球、消炎粉等。还可备一丝巾, 既防风又可在必要时做绷带使用。

2. 秋季出游需要防治的各种疾病

秋季, 外出旅游时莫忘预防旅游病。登山随着海拔

的增高, 气压、气温及氧气压将大大降低, 凡患有严重心血管疾病、冠心病、心绞痛、严重高血压、低血压、严重心律失常者、急性中耳炎以及怀孕妇女最好不要去高山旅游。海滨空气湿度大, 气候阴冷, 加上空气中钠离子含量较高, 患有急性风湿病、糖尿病、甲状腺功能亢进、渗出性胸膜炎、心力衰竭者不宜去海边。旅途中还易出现日照中暑症、紫外线辐射病等。所以, 要合理安排旅游时间, 尽量避免中午时分外出。另外容易过敏的人注意花粉过敏并带些脱敏药物。

3. 秋游穿衣法则

准备秋游, 做好准备, 穿衣要把握几个原则:

暖色彩: 衣服的色彩直接

影响到人们的姿态、情绪和气氛等。

轻便: 穿着过厚的衣服和带过重的东西, 易给旅游者造成负担。

宽松: 紧身衣裤不但妨碍关节和肢体活动, 而且会摩擦皮肤、压迫皮下组织, 有碍血液循环, 不利于汗液蒸发, 不利于健康。

4. 秋季出游必须注意的小常识

(1) 秋季空气干燥是传染病的高发期, 因此在旅途中一定要注意预防传染病。例如在火车中和公交车内避免和咳嗽的乘客讲话, 经常通风换气。

(2) 秋季一般空气干燥, 注意护肤。





四季出行——冬季篇

1. 冬季出游必备物品

(1)防寒衣。

(2)防冻膏。

(3)不怕凉的食物:不要饥饿和疲劳时在寒冷的野外旅行,因为疲劳饥饿会使身体变得虚弱,这时候最容易发生全身冻伤。

2. 冬季出游,注意保暖

准备要出游的朋友可以参照如下几点

(1)应该选择防风性的外套,如呢绒,毛皮和皮革制的衣服。羽绒服可形成不对流的空气层保暖性好,是冬季出游的首选。内衣要柔软、吸湿、透气,以利保温、干燥。

(2)尽量减少皮肤裸露地方,对于容易生冻疮的地方必须经常摩擦和活动。风雪天外游一定要带手套和耳套。

(3)应该注意饮食的搭配。瘦肉类、蛋类、鲜鱼、豆制品、动物肝脏对补充人体热量很有好处,可适当多食用。

(4)适量运动。多从事登山,滑雪,打雪仗,堆雪人,冰上运动等冬季运动。特别提醒患有冠心病、高血压和慢性支气管炎的朋友不宜在冬季出游,尤其遇到风雪天更要忌讳,以免病情加重。

3. 雪地之中注意保护视力

白茫茫的雪地对紫外线的吸收较少,反射性强。当强烈的紫外线射入雪地或旅行者的眼中后会发生光化作用,经过七到八个小时的潜伏期,眼睛就会出现严重的微光,流泪,有异物感。以致眼睛不能睁开,有强烈的灼伤感,剧烈

疼痛。医学上称为“雪盲”,又称太阳性眼盲以及紫外线角膜炎。雪地旅行可带墨镜防止雪盲,旅行中治疗雪盲可以用鲜牛奶频繁的滴眼。

4. 冬季出游必须注意的小常识

(1)酒精取暖的观点是错误的。酒精和水不能产热,相反,酒精能刺激体表的血管,使体表血液循环增加,人感到“发热”,实际上人体在丢失热量。

(2)冬天的白天比较短,安排行程要注意时间。尽量避开早上和晚上进行户外活动而选择气温相对较高的 9:00-16:00。

(3)鞋子、车子轮胎一定要注意防滑。



地域旅游篇



1.东←→西

西部旅游

吃:往西而行少数民族饮食文化愈见愈浓,少数民族地区饮食多以牛羊为主,要自己注意调节,且尊重少数民族风俗习惯。

穿:我国地势分三阶梯越往西走海拔越高。像天池、南山、喀纳斯湖,因海拔较高、气候多变,日夜温差较大,七、八月份也要带上一件毛衣和厚外套。

住:丝绸之路某些特殊路段的景点完全受天气因素的影响,沿途住宿条件较艰苦,游客须有充分心理准备。

其他:西部地区多气候干燥,紫外线比较强烈,需要自备润唇膏、防晒霜、太阳帽、太阳镜。特别需要注意西部地广人稀,景点有时地处荒芜之处,勿忘随身携带足够多的胶卷和必备药品、雨具等野外旅游工具。

东部旅游

吃:东部物产非常丰富,食物的烹饪方式也五花八门。切忌吃东西暴饮暴食,吃好吃的东西要少量多次才能品出味道来。东部临海且多海鲜,但是很多人对海鲜过敏,一定要注意。

穿:越往东气候越温和,气温也会相对稳定。但是仍然要注意穿衣服尽量多层穿,热了可以脱,冷了可以随时加。

住:东部人口的密度高,因此住宿的舒适度一般是很高的,在大多数景点附近就可以解决住宿的问题,但是一定要结合自己的旅游预算,选择适合自己的方案。

其他:需要注意的是气候越来越适合生物生长,虫蚁也会越来越猖獗。尤其江南多毒物,户外旅游一定要小心。

2.北←→南

南方旅游

吃:自北而来的游客一定要品尝一下南方特色食品。南方的暑天特多水果,吃水果是南游的一大特色。但注意吃量勿过度,小心腐变的生果和饭菜,留意饮料的有效期。

穿:我国横跨纬度比较大,从北方的冰天雪地一下到达南国的花都,衣服一定要注意时令,主要是目的地的天气,一定要事先查询,做两手准备。6-10月是南方地区最炎热的时候,穿戴以“白、透、露、爽”装为宜,另外一定要带雨具。

住:盛夏在南方地区一定要避暑,但是夜睡也需小被单轻盖腹脐处,南方的暑天无论室内室外,都容易发生“热伤风”感冒;在海南等沿海地区,白天炎热,但深夜又特凉,故需备好被单夜盖。

北方旅游

吃:北国食物量大味重有其独特的魅力。但是吃东西一定要量力而行,并不是所有习惯清淡的南国人都能受得了北国厚重的口味。

穿:冬季去北方感受雪国魅力,防寒是必须,羽绒服、保暖内衣是必备品。夏日北方避暑也要注意带件稍微厚点的衣服,以防夜间着凉。

住:冬日到了北方,取暖是重中之重,没有取暖设备的房子是不能住的。



▲高原 王莉鹏 摄



▲阿诗玛 刘智 摄



◀雪 于安祥 摄

摄影作品欣赏



▲晨光峡谷 张心明 摄



▲白云深处有人家 周振清 摄



▲孔雀开屏 赵传奇 摄



▲相约湖边 周振清 摄



▲蜂袭郁金香 刘广利 摄



▲水滴 于化东 摄



▲荷 岳武 摄



▲ 科技大厦 蓝啸风 摄



▲ 花拥学子亭 杨国柱 摄



◀ 华苑宾馆 赵吉聪 摄



▲ 老船 于安祥 摄



▲ 拾贝 蓝啸风 摄

泳者——勇者
王作全 摄



▲摄者 邹长湖 摄



▲吼 高健 摄



◀海的故事 伍玉成 摄

长春理工大学教职工摄影协会提供



恩泽润物（油画）

王同亮【文学院】

2003年9月，我有机会来到了长白县新房子镇虎洞村。从村旁小山的山顶往下望去，映入眼帘的是一片金黄色的丰收景象，村中小学的五星红旗迎风飘扬，操场上几个学生在玩篮球，不时传来阵阵笑声和加油声。这温暖和谐的画面让我产生了创作的冲动，画了一幅写生，意在表现长白山脚下的乡村人民在党的雨露滋润下的幸福生活。

在构图上，我采用俯瞰的大场面来表现丰收的场景；在画面的技法处理上，我没有采用常规的写实表现技法，而是采用颜色点堆和枯滞厚涂的方法，特别是采用刮刀堆抹的方法处理丰收的稻田，力求表现出丰收果实的沉淀与富足。



地址：长春市卫星路7089号

邮编：130022

电话：0431-85582375

E-mail: gh@cust.edu.cn

网址: <http://gh.cust.edu.cn/new>