

纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利 70 周年主题征文活动优秀作品选登

“风在吼,马在叫,黄河在咆哮,黄河在咆哮……”。雄浑跌宕、慷慨激昂的曲调一遍遍地将我们的思绪拉回到 70 年前

那场不堪回首的血雨腥风中。我们怎能忘记?70 年前,撕心裂肺的创伤,曾让一个民族呐喊出惊天动地的声响。我们怎能忘记?烈焰焚烧的灼痛,让这个历尽苦难的民族在抽痛中挺直了脊梁;当祖国被日寇的铁蹄肆意践踏,当举起的屠刀在鲜活的肉体上凌虐宰割;当生灵涂炭、尸横遍野,河山破碎,悲歌四起……在这片苦难深重的土地上,数千万中华儿女举起抗日救亡的大旗,用血肉筑成一座新的长城;不屈不挠的华夏儿女拿起刀枪,用浩然正气,铮铮铁骨捍卫尊严和正义。

历史是一面镜子,照得见黑暗,也照得见光明;历史是一部巨著,记录了丑恶,也记录了美好。历史不可重演,“南京大屠杀”三十万永不愿目的眼睛还在地下见证着历史,埋在地下的累累白骨,至今含冤不愿长眠。凋残的黄菊啊,祭奠着死难平民的冤魂;燃烧的白蜡烛,缅怀着抗日英烈的光辉忠骨。今天,我们纪念这场伟大的胜利,就是要永远铭记惨遭日本侵略者杀戮的无辜死难同胞,永远铭记参加抗日战争中英勇战斗的战士,将领和爱国志士,永远铭记为了抗日战争胜利建立了功勋的海内外中华儿女。

然而,当年的侵略者在铁一般的罪证面前依然不愿承认历史,妄图通过和一些劣手段粉饰侵略罪行,歪曲罪恶事实。日本右翼分子和一些政客或选择修改教科书,或参拜靖国神社,为东条英机之流的战犯亡灵“招魂”,或者散布种种掩饰侵略战争的奇谈怪论,蓄意淡化或否认日本侵略战争对亚洲国家所犯下的罪行。在自媒体时代的今天,日本右翼分子甚至利用网络雇佣写手对侵华战争大肆歪曲,试图进一步混淆视听,搅浑清水。习近平总书记在看“伟大胜利——纪念中国抗日战争暨世界反法西斯战争胜利大型主题展览”时说:历史就是历史,事实就是事实,任何人都不能改变历史和事实。付出了巨大牺牲的中国人民,将坚定不移捍卫用鲜血和生命写下的历史。任何人想要否认歪曲甚至美化侵略历史,中国人民和各国人民绝不答应。

作为一名一线辅导员,我感受到了身上沉甸甸的担子和责任。俗话说,交人交心,浇树浇根,新形势下做好大学生思想政治教育,就是在这场没有硝烟的战争中,让我们的下一代能够牢记历史,铭记责任,以清醒

活在这珍贵的人间

● 校报记者 金治臣

“凌晨四点钟,看到海棠花未眠。”川端康成便这样告诉自己:“如果一朵花很美丽,那我就要活下去。”光明与黑暗,日落和月升,处子与脱兔,三生万物与万法如一。热爱生命,便热爱这世界的一切。活在这珍贵的人间,好的坏的,都收好吧!然后一声不响,继续上路。

活在这珍贵的人间,太阳强烈,水波温柔。宇宙如母亲的子宫,生命在羊水中温暖如春。我们呱呱坠地,单枪匹马与世界坦诚相见。大声的啼哭是惊喜的一声春雷,惊醒了所有沉睡的生命,万物开始生长。甘甜的乳汁如夏荷上的晨露,吮吸是我们寻找生命滋养的本能。睁开眼睛吧,在母亲怀里的温柔,看初为人父的男子面上的欢欣和局促。贫穷亦是富贵,在生命面前众生平等。因为,最好的一切,都在生命的开始而被给予。

活在这珍贵的人间,泥土高溅,扑打面颊。最质朴的泥土存在于故乡的脚下,在有月亮的晚上,总会想起。跋涉山水,寻找另一方风物,以飘零为归宿。人生如逆旅,我亦是行人。所选择的路,哪怕艰涩难行,都是生命不可重来的殊途。爱和同情是生命道路两旁一路的播种。一路的花开,让穿越拂叶的旅人,踏着荆棘,亦不觉得痛苦。别忘还有山重水复后备好腊酒和鸡豚的农家。生命的根用一辈子的时间开枝散叶,然后落叶归根。

活在这珍贵的人间,人类和植物一样幸福,爱情和雨水一样幸福。大胆去示爱吧,给对方一个措手不及。犹豫和踌躇是暗恋中折磨人的小情绪,平生不会相思,才会相思,便害相思。爱一个人,如同爱这个人的生命,爱这整个世界。除却巫山不是云,生命的真谛,是在对的时间遇见对的人。像木偶与橡树的依偎,是两岸的河柳向对方伸出的枝条。一场热烈的阵雨,便打破了天地间害羞的沉默,生命因此而变得美好。爱,是生命的礼赞。

“也不知在黑暗中究竟沉睡了多久,也不知有多难才能睁开眼睛 我从远方赶来 恰巧你们也在 痴迷流连人间 我为她而狂野 我是这耀眼的瞬间 是划过天边的刹那火焰 我为你而来我不顾一切 我将熄灭永不能再回来 我在这里啊 就在这里啊 惊鸿一般短暂 像夏花一样绚烂”。

写在抗战胜利 70 周年

● 基础医学院学工办 李倩

帜鲜明地讲道理,唱响主旋律,传播正能量,制止不良言论在校园内传播、扩散,与此同时更要理论结合实际,不讲空话套话,避免把理想信念教育变成空洞的说教和灌输,成为无本之木,无源之水,真正做到入耳入脑入心,不断提高宣传思想教育的针对性、实效性,主动占领网络思想政治教育新阵地,为祖国人民负责,为中华民族的发展复兴培养好合格的下一代和接班人。一个从历史的屈辱中站起来的民族,用刻骨铭心、永不忘记的历史作为自己最好的营养剂和清醒剂,在 70 年后的今天终于可以自豪自信地屹立于世界民族之林。我们举行盛大的庆祝和阅兵仪式,不为仇恨,只为铭记历史,守望和平。这是对正义战胜邪恶,光明战胜黑暗,进步战胜反动的伟大胜利的纪念,这是中国人民捍卫国家主权和领土完整,实现中华民族伟大复兴的彰显,这是中国人民维护世界和平的坚强决心和不可动摇的立场原则的宣誓。

看一看抗战老兵们的容颜,他们用微笑和挥手接受全世界爱好和平的人们最高的敬意。虽然容颜苍老,目光不再如炬,他们心中的那团火种已经燃遍了中华大地。历史不会忘记,他们的精神已经融入了中华儿女的血脉并将永远传承不息。

狭路相逢须亮剑,剑锋所向指东洋! 忍让只会纵恶鬼,驯兽还需动刀枪。硝烟弥漫的昨天告诉人们:历史曾经是火与血的战场,而今日的荣光,让华夏儿女头颅高昂。放声高歌,歌声传彻祖国山河;尽情舞蹈,舞姿矫健逆风飞扬。一个觉醒的民族,承受住了悲衰和危亡。一个崭新的中国,不再是任人宰割的羔羊。硝烟已经散尽,人心永不迷茫,历史不会重演,中华牢记国殇!



曲项向天歌

秦东仁/摄

料峭初冬的天色总是暗得很快,寒风夹杂着几点水滴,遍布的凉意迫人清醒。这座城市的冬意随着时间的推移愈来愈显浓烈,沉默的气氛也悄悄渗入这城市的喧闹中默然发呆,早就泛黄的群叶在凛冽寒风的呼啸下飘落。这种场景存于这座城市的各处,它那极富悲怆的语气阐述的独特凄凉,深入我心。我懒得去看这婉约派词人极爱感慨的景色,裹紧衣物匆匆准备归去了。

天气的寒冷赋予了这座城市难得的安宁,我走过川流不息的道路,入耳的杂音稍显纪律礼貌,不同往日。面对着这拥挤的长路,我缓步走上天桥,忽然发现目光所及尽是白雾笼罩的建筑。我是情愿将人眼所看称作一幅水墨画的,它是这场冷雨极尽鬼斧神工的技艺而铸。这细雨明明明洒在凛冽的寒风中,却轻而易举地把这复杂城市给温和地融了进去。因蒸腾而成的漂浮在高处的白雾,对于这鳞次栉比的水泥建筑的动作,说不清是覆盖还是抚摸,赋予了这黯淡平庸的建筑群鲜活的诗情画意。以及,只为懂得欣赏的人所衍生的,另一份耐人寻味的意义。

我孤身一人在这浙沥雨滴所滋润的城市里放空。在

“要有最朴素的生活,与最遥远的梦想,即使明日天寒地冻,路远马亡。”读完《被窝是青春的坟墓》后,我的心中有一份悸动。它,关于青春,关于未来。我们都曾有过不切实际的幻想,不知所措的迷茫,也曾有过头破血流的尝试。不顾一切的奋斗。但是不管结果如何,我们依旧要生活,依然要前进。

人生如路,需要在荒凉中走出繁华的风景。这本书记录的是七童年的成长之旅:她的中学和大学生活都坎坷不断,她靠着一个又一个朋友,一段又一段坚实厚重的情谊在这充满爱与被爱、伤害与被伤害的世界里一点点走下去,熬过了人生中最有压力却也最美的时光。在某个晚自习,情绪低落的小七第一百七十七次拿出朋友的信,信上“等你的好消息”这六个大字让她重拾信心,亦让我泪流满面。

透过小七,我仿佛看到了曾经的自己。那个在青春的路上,迷茫着,失望着,却也同样在朋友的鼓励下继续向前走着的样子。还记得那间飘着廉价咖啡味的教室吗? 吱呀的风扇声、刷刷的写字声以及此起彼伏的翻书声,谱成一首奋斗的乐趣。我们在朴素的生活中,怀着遥远的梦想,努力充实自己,拼尽全力改变自己。当回想起那段从成绩单最后寻找自己的名字,独自在沁满冰凉的夜里隐忍流泪的日子,我都感慨万千。正是在那些日子里,我意识到了父母和朋友的重要性。在父母的鼓励陪伴和朋友不计回报的帮助下,我重新出发,斗志昂扬。最后一次铃声响起,高中生活随之落下帷幕,转眼间我们各奔东西。朋友们,你们还记得教室外墙壁上我们一起写下的豪言壮语吗?

小七在人生路上的跌跌撞撞中渐渐成熟了。我们也有了自己的生活,也同样要经历坎坷磨难。每个人都如同海边的一颗小石头,不断被海水冲刷着,在磨平了棱角后变得光滑圆润。回首逝去的大一生活,我发现自己已经开始堕落,没有了约束,仿佛失去了自己。每一天浑浑噩噩地生活,找不到自己的目标,变得得过且过,一天又一天,枯燥无味。读了《被窝是青春的坟墓》后,我幡然醒悟,我没有资格再这样下去。四年一无所成亦可以带着毕业证离开,但这并不是我想要的人生。

走出来!我大胆地走了出来,不顾一切地走出来。隐约间,我嗅到了阳光的味道。一道亮丽的景色展现在我的面前,让我突然发觉生活竟这样美好。我们每个人都有自己的人生历程,我们都在岔路上徘徊,但终究会再次踏上原本属于自己的征程。“假如一个人的梦想无法实现,那么仅有一个姿势也是好的。比如摆一个飞翔的姿势,或者在睡前说句祝福语在梦中能见到大海的话。”的确,人生中最幸福的事,不是你活得多么像别人,而是在经过努力之后,活出自己。



书林漫步

浙沥之城

● 校报记者 季红轩

渺小。在天桥之下,是繁华的尘世。它品尝过所有人撕心裂肺抑或歇斯底里的情感,也亲眼看过慈善、热情温暖着的寒冷冬季。公路上的车流穿透茫茫白雾而来,转瞬又劈开茫茫白雾而去。我为它们不曾留意这风景而惋惜,亦为它们太过于执着闷塞的空气而哀叹。天桥下的灯光无论是已然泛黄还是始终夺目,都让我觉得是温暖洋溢的原点,轻而易举便暖化了这与虚实无关的高处不胜寒。

太沉迷于这让人怜爱的风景,以至于放下了这世界牢牢刻下的时间规则,不过我必须重新拾起了。远处,我的目的地被白雾笼罩着,它在迷雾中透露着明亮的光芒,让我心向往往。这场冷雨浙沥缠绵,伴着寒风肆意飘洒,却给了我弥足珍贵的温暖。它让我看到了它左执繁华,右擎安全的勾勒,也让我看到了自己画地为牢,不曾走出的保守狭隘。

天气一如既往地愈加寒冷,我在这浙沥之城中总算学会了去欣赏那终将要到来的银装素裹。

走出来,活出自我

● 校报记者 魏亚新

(上接第 1 版)

动有趣;第二临床医学院、外语学院的歌舞或温馨浪漫,或轻快悠扬;康复医学院、信息技术学院的小品或诙谐幽默,或发人深省;第三临床医学院的舞龙舞狮引人入胜,寓意猴年新春好彩头;第一临床医学院别具一格的新年签名墙令人驻足,校领导纷纷留下签名表达对新春美好的祝愿;护理学院:新起航,新护理;河中医,更辉煌”的手举牌吸引眼球,是对河南中医药大学最真切期望。

23:00,五星广场上,灯光和月光交相辉映,现场师生都洋溢在新年即将到来的欢乐气氛中,“携手共进再创辉煌”新年钟声晚会在里火热进行,开场街舞《痴狂》舞出了活力和朝气,瞬间点燃了现场师生的热情;器乐演奏《金蛇狂舞》激昂铿锵,充满了师生对新一年的美好憧憬和向往;啦啦操《萌萌哒》欢快有力,表达了师生健康向上的生活态度;一曲《中华好儿孙》唱出了学子们誓要传承中医瑰宝的豪迈决心;一段《紫荆流云》优美舒缓,如行云流水般,娓娓道出了医学生的文艺情怀;武术表演《旗武争锋》再现了国粹魅力,如行云流水般,娓娓道出了医学生的文艺情怀;武术表演《旗武争锋》再现了国粹魅力,如行云流水般,娓娓道出了医学生的文艺情怀;武术表演《旗武争锋》再现了国粹魅力,如行云流水般,娓娓道出了医学生的文艺情怀。

19:00,教职工新年晚会在图书馆第一报告厅准时开始。校党委书记孙建中代表校党政领导为辛勤耕耘在工作岗位上的全体教职工生,以及关心支持学校建设和发展的离退休老同志,送上了新年的美好祝愿。他表示,2015 年是全校师生齐心协力、务实重干的一年,教学、科研、医疗、管理、服务等各项工作欣欣向荣,得到了快速发展,并鼓励大家面对新任务,要充满期待和希冀,张开双臂拥抱更加光辉灿烂的 2016 年。开场舞蹈《田野的春天》拉开了晚会的序幕。离退休老干部组成的“闪亮之星”合唱团身着红色礼服,精神抖擞,带来了合唱歌曲《渔家姑娘在海边》《新年欢歌》展示出老干部们良好的精神风貌;优雅的民乐和动人的情歌相结合是来自二附院选送的歌曲《因为爱情》;信息技术学院的小合唱《阳光路上》展现出我校教职工积极乐观的生活态度;图书馆人的舞蹈《沂蒙山小调》用甜美的笑容和动人的舞姿感染全场;一附院和二附院分别选送的舞蹈《lucky girl》《舞动青春》,热情似火,活力四射;药学院、校舞蹈协会的舞蹈《踏歌》,古色古香的乐曲和绿色仿古装,让人眼前一亮;护理学院带来惊心动魄的魔术《穿刺》,让大家见证了奇迹;三附院自编自导自演的小品《我爱我家》,表达了全院

本报讯 近日,在河南省志愿服务工作领导小组举办的“河南省第四届优秀志愿服务集体和个人评选表彰”活动中,我校多个集体、项目及个人为学校争得了荣誉。其中白云苹贫困生基金会荣获“河南省金牌志愿服务团体”称号、阳光青年志愿者协会荣获“河南省优秀志愿服务集体”称号、杏林志愿服务服务团的“关·艾·有我——关爱艾滋病群体志愿者行动”项目荣获“河南省优秀志愿服务项目”称号、娄文娇同学荣获“河南省优秀志愿者”称号。

我校目前共有志愿服务类社团 12 个,志愿服务团体 7 个,一直秉承“奉献、友爱、互助、进步”的志愿服务精神,不但依靠专业医学优势,立足基层,走进群众,多次深入门诊、科室进行临床学习实践,在孤儿院、养老院免费为老人保健服务、谈心、捐衣物赠物,获得大众好评,而且热情服务于省市大型活动,先后在郑州召开的第八届中博会、第二届绿博会上以及连续八届的郑开马拉松赛等活动中热情服务,按摩理疗、传递爱心,充分展现出我校志愿者的良好风貌。

我校在本次“优秀志愿服务集体和个人评选表彰”活动中的优异表现,树立了我校志愿服务工作的优秀典型,充分展示了我校志愿者的蓬勃朝气和对志愿服务事业的无限热情,对加强我校志愿服务文化建设,创新组织动员方式,完善志愿服务体系,鼓励更多青年大学生参与志愿服务工作起到了促进作用。

(文:苗笛 校报记者 秦丹奇 张紫雨 林华燕 摄影:秦东仁)

河南中医学院报

— Henan University of TCM Newspaper —

2016 年 1 月 10 日	第 1 期 (总第 285 期)
中共河南中医学院委员会主办	国内统一刊号:CN41—0819(G)

玉羊方辞岁 金猴又催春

我校隆重举行 2016 年元旦文艺晚会

本报讯 天时人事日相催,冬至阳生春又来。2015 年 12 月 31 日晚,我校师生共聚龙子湖校区,隆重举行元旦文艺晚会,喜迎 2016 年的到来。晚会分教职工新年晚会、各院(部)新年晚会和新年钟声晚会三部分进行。校领导孙建中、郑玉玲、段荣章、郭海波、张丽霞、李建生、郭德欣、许二平、张小平、徐江雁、许东升出席晚会,与各职能部门和院(部)负责同志、老干部和老教师代表、教师代表、兼职班主任代表和学生代表共同联欢,欢度美好时光。

19:00,教职工新年晚会在图书馆第一报告厅准时开始。校党委书记孙建中代表校党政领导为辛勤耕耘在工作岗位上的全体教职工生,以及关心支持学校建设和发展的离退休老同志,送上了新年的美好祝愿。他表示,2015 年是全校师生齐心协力、务实重干的一年,教学、科研、医疗、管理、服务等各项工作欣欣向荣,得到了快速发展,并鼓励大家面对新任务,要充满期待和希冀,张开双臂拥抱更加光辉灿烂的 2016 年。开场舞蹈《田野的春天》拉开了晚会的序幕。离退休老干部组成的“闪亮之星”合唱团身着红色礼服,精神抖擞,带来了合唱歌曲《渔家姑娘在海边》《新年欢歌》展示出老干部们良好的精神风貌;优雅的民乐和动人的情歌相结合是来自二附院选送的歌曲《因为爱情》;信息技术学院的小合唱《阳光路上》展现出我校教职工积极乐观的生活态度;图书馆人的舞蹈《沂蒙山小调》用甜美的笑容和动人的舞姿感染全场;一附院和二附院分别选送的舞蹈《lucky girl》《舞动青春》,热情似火,活力四射;药学院、校舞蹈协会的舞蹈《踏歌》,古色古香的乐曲和绿色仿古装,让人眼前一亮;护理学院带来惊心动魄的魔术《穿刺》,让大家见证了奇迹;三附院自编自导自演的小品《我爱我家》,表达了全院

和在校在河南省第四届优秀志愿服务集体

本报讯 近日,在河南省志愿服务工作领导小组举办的“河南省第四届优秀志愿服务集体和个人评选表彰”活动中,我校多个集体、项目及个人为学校争得了荣誉。其中白云苹贫困生基金会荣获“河南省金牌志愿服务团体”称号、阳光青年志愿者协会荣获“河南省优秀志愿服务集体”称号、杏林志愿服务服务团的“关·艾·有我——关爱艾滋病群体志愿者行动”项目荣获“河南省优秀志愿服务项目”称号、娄文娇同学荣获“河南省优秀志愿者”称号。

我校在本次“优秀志愿服务集体和个人评选表彰”活动中的优异表现,树立了我校志愿服务工作的优秀典型,充分展示了我校志愿者的蓬勃朝气和对志愿服务事业的无限热情,对加强我校志愿服务文化建设,创新组织动员方式,完善志愿服务体系,鼓励更多青年大学生参与志愿服务工作起到了促进作用。

医护人员对三附院的热爱之情;戏剧协会表演的京剧《沙家浜》带现场观众领略了国粹的精髓,三附院选送的快板《夸夸咱的好专家》,生动有趣地表达了对我校专家教授的崇敬之情;机关工会带来了歌曲《等待》,歌声深情款款,唱出了我校一路走来发展历程;基础医学院的舞蹈《神州共举杯》渲染出了红红火火的节日气氛。整场晚会在外语学院合唱的中英文版《明天会更好》中圆满结束。

21:30,校领导孙建中、郑玉玲等在党院办、学工部、团委等相关职能部门负责人的陪同下前往药学院、基础医学院、外语学院、人文学院、信息技术学院、第一临床医学院、第二临床医学院、第三临床医学院、护理学院、康复医学院 10 个分会堂,向师生们祝贺新年,共同联欢。在各分会堂,校长郑玉玲肯定了各院系 2015 年在教学、科研和学生工作中所取得的成绩,肯定的同时也提出了更高的要求,并与师生共同欣赏各具特色的文艺节目。药学院、人文学院、基础医学院的卡通“猴”人偶或活泼可爱,或生



教职工新年晚会开场舞《田野的春天》

全省高校大学生心理健康教育成果汇报展演暨工作现场会在我校举行

本报讯 2015 年 12 月 23 日至 24 日,由中共河南省委高校工委、河南省教育厅主办,我校承办的全省大学生心理健康教育成果汇报展演暨工作现场会在我校举行。省委高校工委副书记、省教育厅副厅长张亚伟,省委高校工委专职委员陈垠亭,省教育厅思政处处长何秀敏以及来自全省 110 多所高校的领导、代表参加了会议。

12 月 23 日下午,全体参会领导和代表共同参观了我校大学生心理健康教育咨询中心相关场地及各二级院系心理辅导站,深入了解了我校大学生心理健康教育工作硬件建设、内涵建设、特色建设等方面的情况。

12 月 24 日上午,全省高校大学生心理健康教育工作成果汇报展演在新校区举行,来自全省 10 余所高校的师生尽展才艺,汇报了我省三年来心理健康教育试点单位建设和心理健康教育工作的成果。展演结束后,举行了 2015 年全省大学生心理健康教育工作现场会,会议由何秀敏处长主持。

我校党委书记孙建中致欢迎辞,就学校的发展历史、办学定位、学科建设、心理健康教育工作情况作了介绍。作为河南省首批心理健康教育试点单位,我校不断加大建设力度,开展了以品德素质、知识素质、能力素质、心理素质、身体素质构成的综合素质提升工程,取得了一定的成效。孙书记表示,学校要以本次现场会为契机,更好地开展学生工作,充分发挥试点带动作用。

省委高校工委专职委员陈垠亭宣读《关于公布第三批普通高等学校心理健康教育试点单位的通知》,并对第三批试点单位进行了授牌。信阳师范学院、洛阳师范学院、郑州轻工业学院的代表进行了大会交流发言,分享了各自高校在心理健康教育试点单位创建以加强和改进

本报讯 2015 年 12 月 31 日,校工会在教职工中举办的“做党和人民满意的好老师”师德主题活动圆满结束,围绕这一主题举办的演讲比赛和征文比赛得到了学校上下一致好评。其中,姬旺华老师的参赛征文《师德建设从我做起》一路过关斩将,荣获河南省教育厅举办的“做党和人民满意的好老师”师德主题教育征文活动一等奖,为学校争得了荣誉。

为了深入贯彻习近平总书记教师节重要讲话精神,进一步唱响师德师风建设主旋律,增强我校教职工教书育人的荣誉感和责任感,把践行好老师的“四有”标准融入到我校师德师风建设之中,真正让教职工感受到肩负的神圣职责和光荣使命,大力营造争做党和人民满意的好老师的良好氛围,全面提升我校教职工的师德水平和业务素质。校工会根据省教育厅精神,于今年 9 到 12 月在全校范围内开展了为期三个月的“做党和人民满意的好老师”师德主题活动。活动内容丰富多彩,形式多样,吸引了广大教职工的持续关注和热情参与。

通过活动的开展,进一步增强了教职工按照习近平总书记的号召,做有理想信念、有道德情操、有扎实知识、有仁爱之心的“四有”好老师的决心和信心,都希望为把我校建设成特色鲜明的高水平中医药大学作出更大贡献。(校工会)

省委高校工委考核督查组来我校督导检查

本报讯 2015 年 12 月 21 日下午,省管高校基层党组织书记述职评议情况专项督查组长、河南工业大学党委组织部程振凯等一行三人来我校检查基层党组织书记抓党建述职评议考核工作。我校党委副书记、工会主席段荣章,学校党校副校长、组织部副部长、人事处副处长翟剑波,党委宣传部、统战部部长刘保庆,校两办副主任王秋安及组织部相关同志参加了督查汇报座谈会。汇报会结束后,校党委书记孙建中到会与督查组进行了座谈。

程振凯组长首先介绍了此次检查工作的主要目的、任务和程序,并对我校近年来工作进行了肯定。他指出,河南中医学院近年来,通过抓基层党建工,党组织凝聚力和战斗力不断加强,有效推动了学校科学发展,学校先后获得省部共建高校、博士学位授权单位、中西部高校基础能力建设工程,并顺利通过河南中医药大学更名检查等成就,探索出一条特色突出的发展之路。

接着,段荣章副书记向检查组汇报了我校基层党组织书记抓党建工作的具体情况。一是高度重视,周密部署。校党委在深入调研的基础上,对学校述职评议考核工作进行了具体部署,要求各基层党组织书记结合工作实际,总结抓基层党建的情况,突出特色,找准问题,撰写述职报告并提出整改方案。学校党委按照党委组织部业务科室初审,部领导复审,分管副书记再审,党委书记终审的程序对述职报告进行了审定。二是认真扎实,开好述职评议考核会。在 21 个基层党组织书记书面述职的基础上,试点 8 个教学院党委书记就抓党建工作进行会议述职。党委书记孙建中对大会述职工作进行总结点评,与会人员对进行述职的 8 个院部党委书记抓党建工作情况进行了评议。三是明确责任,推动工作。通过述职评议考核,各基层党组织书记进一步牢固树立了“抓好党建是本职、不抓党建是失职、抓不好党建不称职”的理念,形成了抓党建工作动力,推动基层党组织建设全面进步,全面过硬。

随后,检查组分别到基础医学院和人文学院进行了实地走访和调研,与院系党政领导及教工支部书记进行了深入沟通交流,听取了党建工作情况汇报,查阅了相关材料。检查组对我校基层党组织书记抓党建工作给予高度评价。(组织部、人事处)

大学生心理健康教育工作的经验、做法和特色。省委高校工委副书记、省教育厅副厅长张亚伟发表讲话,他指出,近年来,我省一直高度重视大学生心理健康教育工作,呈现出了百花齐放的大好景象。张亚伟副厅长在肯定我省心理健康教育工作成绩的同时,希望大家要认清形势,增强信心,增加工作紧迫感,将心理健康教育工作作为思想政治教育工作的抓手,常抓不懈,面对新形势,各高校要明确工作任务,提升工作水平。下一步,省教育厅要加大督导管理,明年将对心理健康教育工作试点单位进行检查验收,并启动示范单位创建工作,推动我省心理健康教育工作再上新台阶。(学工部)

责任编辑 苗苗

投稿邮箱:xiaobaojizhezhan@163.com

岁末盘点——我校 2015 发展成就回眸

硕果累累的 2015 年即将过去,充满希望的 2016 年就要到来。2015 年是学校发展史上具有里程碑意义的一年,各项工作快速推进,捷报频传。

1.高票通过教育部评审更名河南中医药大学

4 月 24 日和 9 月 10 日,河南省及全国高校设置评议委员会专家组分别对我校更名工作进行了进校考察。河南省人民政府将我校排在第一名上报教育部。10 月 16 日,我校高票通过教育部专家评审更名为河南中医药大学,实现了建校 50 多年来几代人的梦想。

2.“三严三实”专题教育扎实开展

按照省委部署,在处级以上领导干部中扎实开展“三严三实”专题教育。以着力学习提高,着力解决问题,着力推动工作为主线,精心组织,严格标准、深入推进,达到了预期效果,促进了学校发展。



3.学校“十三五”规划编制工作稳步推进

“十二五”工作取得了突出成就,各项任务圆满完成,实现了完美收官。乘学校更名大学之东风,“十三五”规划编制将以“调整结构,强化内涵,提升水平、彰显特色”为主线,集全校师生智慧,谋划发展蓝图。目前正全面推进。

4.省部共建协议扎实推进

按照协议要求,不断深化教育教学改革,积极推进国家中医临床研究基地建设等,省部共建近年的建设目标全面完成。

5.“中西部高校基础能力建设工程”进展顺利

作为建设工程的重点项目之一,也是全校师生期盼已久的,现代化的图书馆,于 2015 年 6 月 26 日建成并正式开馆;学生综合实训中心年底实现主体工程结项;完成了医学动物实验中心的选址和论证工作,力争尽快开工建设;各项软硬件建设项目全面提升了办学实力。

6.大学章程修订工作圆满完成

按照规定程序充分征求了各方意见,认真进行修订完善。10 月 27 日,经省教育厅核准发布实施。章程的修订,为我校现代大学制度建设奠定了基础。

7.新校区建设成效显著

2015 年,国际教育交流中心及第二食堂竣工并交付使用。完成了图书馆新馆周边、月光剧场、得月桥、天一湖景观带建设和新校区绿化提升工程。开通了无线校园网、第一批校园多媒体信息发布系统、东

明校区学生宿舍网、“掌上校园”和后勤数字化平台。

8.教育教学改革扎实推进

基础学科建设进一步加强。引进了优秀视频教学资源,立项建设了 5 门通识教育核心课程,通识教育得到强化。“仲景学术传承班”代表队在全国《黄帝内经》知识大赛总决赛中获团体二等奖。获批国家级卓越医生(中医)教育培养计划改革试点 2 项、国家级大学生创新创业训练计划 61 项。实验实训教学综合管理平台、临床技能实训中心可视化教学平台投入使用;入选第二批河南省“十二五”普通高等学校规划教材 7 部,编写了中医学类专业实验实训系列创新教材和 20 项 PBL 案例教程;新增软件工程本科专业;获各级各类教学成果奖 143 项,立项课题 43 项;承办了第三届“中医药社杯”全国高等中医药院校教师发展论坛暨青年教师教学基本功竞赛,我校获一等奖 1 项、二等奖 1 项、三等奖 3 项、优秀奖 1 项。

9.人才队伍实力进一步增强

引进博士、硕士研究生 74 名。目前,硕士以上学历专任教师比例 81.2%,在全国同类院校中名列前茅。“入选国家百千万人才工程并授予有突出贡献中青年专家荣誉称号”1 名,中原学者 1 名,河南省首届政府津贴 4 人,省教学名师、省优秀教师、省教育系统先进工作者、省教育厅优秀教育管理等人才等 7 人。

10.科研工作再上新台阶

全年共立科研项目 232 项,其中国家级 28 项、省部级 59 项,到账科研经费 2821.17 万元。李建生教授主持的“慢性阻塞性肺疾病中医诊疗关键技术的



创新及应用”荣膺国家科技进步二等奖。获省部级奖 10 项,厅局级 112 项,授权专利 61 件。《中医学报》被评为中国核心学术期刊,《中医学报》、《河南中医》被评为河南省一级期刊。

11.学生工作成绩斐然

2015 年,生源充足,形势喜人,共录新生 4235 名。本科一批新增预防医学、药物制剂两个专业,至此,我校 6 个专业实现一本招生。截至 12 月 22 日,4545 名毕业生就业率为 94.87%。国家级“挑战杯”课外学术科技作品竞赛三等奖 1 项,省级一等奖 5 项、二等奖 10 项、三等奖 20 项,并获省级“优胜杯”。“杏林志愿者服务团”在第二届中国青年志愿服务项目大赛中获得金奖。“白云草贫困生基金会”爱心传递项目,获中宣部、教育部表彰的全省唯一的全国高校校园文化建设优秀成果一等奖 1 项,1 人获全国优秀辅导员年度人物提名奖。

12. 研究生教育与学科建设成绩显著

新招硕士生 517 名,博士生 10 名,在校研究生达 1464 人。实现了以院部为主的研究生三级管理。开展了中医专业硕士学位研究生住院医师规范化培

训。9 个国家中医药管理局“十一五”中医药重点学科和 15 个“十二五”重点学科顺利通过国家局期满验收和中期检查,获得了专家组的好评。中医学学科通过了省教育厅优势特色学科评审。各学科在学科发展、队伍建设、人才培养、科学研究、条件建设等方面均取得了显著成绩。

13.校园文化建设独具特色

5 月 22 日,医德馆开馆;6 月 10 日,河南中药植物园开园;6 月 26 日,河南中医药博物馆开馆;“名医画廊”、“百穴苑”为廊道文化再添新景;学校宣传片《中兴之路》,张磊、许敬生教授《医学人生与文化根脉报告会》光盘等文化产品精彩纷呈。6 月 18 日,我校被省中医管理局命名为第一批“河南省中医药文化宣传教育基地”;9 月 18 日,被国家中医药管理局批准为“全国中医药文化宣传教育基地”。

14.社会合作步伐进一步加快



2015 年,我校分别与南阳市人民政府、河南太龙药业签署了合作协议,洽谈了与栾川县、灵宝市政府等的合作事宜,服务经济社会发展的能力进一步提升。

15.医疗工作再创佳绩

三所附属医院不断提高医疗服务质量和运行绩效,实现了经济、社会效益双丰收。2015 年,一附院门诊量 178 万人次,收治病人 5.3 万人次,总收入达 12.23 亿元。5 月,国家中医临床研究基地大楼投入使用,新院区已进入实质性建设阶段;二附院门诊量 180 万人次,收治病人 4.3 万人次,总收入 11 亿元。9 月,全科医生临床培养及病房综合楼投入使用,并顺利通过省级文明单位复创;三附院门诊量 50 万人次,收治病人 1.35 万人次,总收入近 3 亿元。已完成综合大楼改造的规划和招标。

16.党建、思政和精神文明建设卓有成效

学习宣传党的十八届五中全会精神,开展弘道文化大讲堂、道德讲堂等系列活动。我校被全国总工会命名为“全国模范职工之家”。4 项成果获河南省思想政治教育工作优秀成果奖,再获优秀组织奖;1 人获全国医学教育系统师德师风先进个人,1 人获“全国医德标兵”,1 人获第四届省直“十大道德模范”。在省级文明单位年度复查中,我校以高分再次位列省直单位第一序列。

此外,国际合作、国际教育、继续教育、职业技能培训、国资、工会、计划财务、后勤服务、东明校区改造、离退休职工、校办产业、图书、纪检监察审计、安全保卫等工作均取得了突出成绩,这是全校师生共同奋斗的结果。

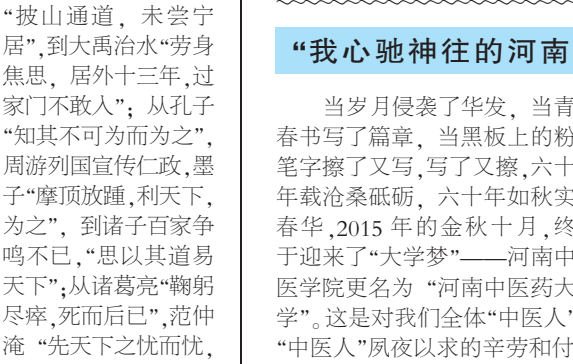
2016 年,是“十三五”规划的开局之年。辞旧迎新之际,让我们共同努力,为把我校建设成特色鲜明的高水平中医药大学做出更大贡献! 共同祝愿学校的未来更加辉煌,明天更加美好! 衷心祝愿您和家人身体健康、阖家幸福、事业进步、新年快乐!

(上接第 3 版)

还有一个宝,那就是我们的社会声誉。大学不是“象牙塔”,“大学之道,在明德,在新民,在止于至善。”这既带来荣誉与光环,更饱含责任与担当。任何一个人,从他呱呱坠地的那一刻起,就具有了一定的社会角色,就要承担一定的社会责任,并按照社会对这个角色所期待的行为来规范自己,从而实现自我期望和社会期望。大学也是如此,人才培养的摇篮,科学研究的高地,服务社会的动力,传承先进文化的载体,这就是我们的角色,我们的责任与担当。



“洛书”,相传为大禹之时,洛河中浮出之龙首神龟所献,龟甲上背负“戴九履一,左三右七,二四为肩,六八为足,以五居中”的图像,故称为“洛书”。大禹得到此图后,依此图治理水患,划定天下九州。又依此图制定九章大法,治理社会,天下大治。《周易·系辞》所说:“河出图,洛出书,圣人则之”,就是指这两件事。



“洛书”虽于史有载,但其出处,则众说纷纭。在今洛阳市洛宁县西长水村,就存有“洛出书”遗迹。在西长水村村内,存有专记“洛书之源”的两通古碑。一碑通高约 2 米,砂石质,无碑

产适应社会的“标准件”,而是要根据每个产品的个性进行多种工艺的打磨和锻造,以使我们的产品个个都独一无二;如果说大学是一片大森林,那么学生就是那一棵棵小树苗,不仅需要“天食之以五气,地食之以五味”,更需要园丁们辛勤地培土、浇灌和修剪,守望他们一天天成长,直到大树参天。我们不培养学业不精的“空心人”,不培养有才无德的“香蕉人”,也不培养高学历的“野蛮人”,我们要培养德、智、体、美、群“五育”兼备的合格人才,培养有理性、知荣辱、有担当的一代新人,培养“厚德博学,承古拓新”的社会栋梁!

我们要传承“学高为师,德高为范”的大学精神。陈毅元帅曾说过:“我们要像爱护自己的眼睛一样爱护专家。”说的多好啊!教师是大学的又一个“宝”,他们就像飞机的翅膀,火车的轮子,肩负着育人的重担,托举着大学不断前行。因此,每个人都需要更多地尊重和理解他们,如春风化雨般辨其惑,解其困,分其忧,助其长。惟其如此,老师们才能安心地“以己之专长之特科知识为明晰讲授”,尽心地为学生的“自谋修养、意志锻炼和情绪疏导”树立榜样;惟其如此,老师们才能以高尚品行自然地引导学生,达到梅贻琦先生所毕生追求的“不伪而成”的教育的最高境界;“学校犹水也,师生犹鱼也,其行动犹游泳也。大鱼前导,小鱼尾随,是从游也。从游既久,其濡染观摩之效自不求而至,不为而成。”也惟其如此,老师们才能将博学广智、德水双修内化为毕生的追求,不断地生长出一代代大师,也能使我们的大学生真正成为滋养大师的沃土,成为“大师之谓”的一流大学。

二是那些可爱的孩子们,是怀揣梦想走进我们“中医药大学”的莘莘学子;每年的新生入学典礼和毕业典礼,有一句话都会萦绕耳畔——“今日你以中医为荣,明日中医以你为耀”,一批又一批走进我们“中医药大学”的学子们才是我们的“宝中之宝”。

三是我们头顶上的光辉——“河南中医药大学”。从“中医学院”到“中医药大学”,不仅仅是学校名称的改变,不仅仅是国家和社会对我们办学质量的认可,更是国家、社会和全体师生给予我们的厚望和责任。

希望富含着希望,责任寄寓着未来。从“中医学院”到“中医药大学”的升级换代,不是我们全体“中医人”的终点,而仅仅是一个良好的开端,我们全体“中医药大学”同仁,应该以此为契机,专心教学科研,精心培育学生,细心管理服务,为我们“中医药大学”的明天注入持续发展、永不停竭的动力。

越认真,越自信。学生是我们的一个“宝”。我们要秉承“以学生为中心”的教育理念,让学生成为教育的主体。《诗》云:“有斐君子,如切如磋,如琢如磨。”如果说,大学是知识的殿堂,那么学生就是这个殿堂的主人,他们有权享受老师们的谆谆教诲,有权

中医遗迹与中原文化

“洛书”寻踪

●尹笑丹 许敬生

汉所书,永宁县令(今洛宁县)沈育所立“洛出书处”碑,石高约 1.7 米,青石质,圆首方足,阴刻有双龙碑额。

此外,该村村西玄汜河与洛水交界处的山中尚存有“龟窝”遗迹,相传为神龟出世之所在,明代《河南通志》载:“龟窝,在永宁县(今洛宁县)西洛水北岸水滨,乃夏禹治水洛龟呈瑞处”。“龟窝”旁崖壁,还存有明代广东道状元元蜀刘武臣探访“洛出书”处所题的摩崖刻石,虽历百数十年,依旧清晰可辨。文曰:“引蔓缘崖步涧泉,鸟声正尔弄清妍。潜踪莫遣惊飞去,留与游人当管弦。”

古碑能够历经劫难得以保存,村中符建林老先生做出了重大贡献。老人生于 1928 年,1948 年参军入伍,1951 年 10 月入党,先后参加了解放战争、湘、桂等地的剿匪工作。1952 年,符建林复员回乡。机缘巧合,两块石碑所在的土地被划给符建林家作为宅基地使用,就这样,本着一腔热情,本着对历史文化的尊重,待老开始了义务守护这两块石碑的工作,这一守就是 60 多年。在符老的精心呵护下,石碑先后躲过了被挪用、拆毁的劫难,从而留存至今。

坐在窗明几净的教室、安静祥和的图书馆汲取知识的养分,有权享用宿舍管和餐饮师傅的贴心与温馨,阳光而快乐地成长;如果说大学是一个工厂,那么学生就是这个工厂的产品,我们不只是生

“我心驰神往的河南中医药大学”主题征文活动优秀作品选登

我们的“吉祥三宝”——写在更名大学之际

●孙可兴

当岁月侵袭了华发,当青春书写了篇章,当黑板上的粉笔字擦了又写,写了又擦,六十年载沧桑砥砺,六十年如秋实春华,2015 年的金秋十月,终于迎来了“大学梦”——河南中

医学院更名为“河南中医药大学”。这是对我们全体“中医人”的礼赞,更是对我们全体“中医人”夙夜以求的辛劳和付出的回馈。

此时此刻,我不由地想起了一首歌《吉祥三宝》。唱得多好啊!“太阳出来月亮回家了吗?星星出来太阳去哪里啦?太阳月亮星星就是吉祥的一家……叶子绿了什么时候开花?花儿红了果实能去摘吗?果实种在土里会发芽吗?花儿叶子果实就是吉祥的一家……爸爸像太阳照着妈妈,妈妈像绿叶托着红花,你像种子一样正在发芽,我们三个就是吉祥如意的一家。”这清脆、甜美、欢快的歌声,不正是我们所有“追梦人”的幸福写照吗?

听前辈们讲起“河南中医药大学”的前身——1953 年的河南中医进修学校,再环顾我们“中医药大学”的现在;2006 年,我们在全国高校本科教学水平评估中获得优秀佳绩;2011 年,我们成为第八所省部共建院校;2012 年,我们被列入国家中西部高校基础能力建设工程规划学校,成为“国家中西部高等教育振兴计划”高校;2013 年,我们成为教育部中国政府奖学金留学生培养高校;2014 年开始招收博士研究生……越努力,越幸运。凭借着雄厚的办学实力和良好的教学科研水平,2015 年,我们终于实现了由“学院”到“大学”跨越。

此时此刻我在想,面对“大学”这列即将高速行驶的火车,我们如何护航?或者说,我们的“吉祥三宝”又是什么?

一是那些可爱的孩子们,是怀揣梦想走进我们“中医药大学”的莘莘学子;每年的新生入学典礼和毕业典礼,有一句话都会萦绕耳畔——“今日你以中医为荣,明日中医以你为耀”,一批又一批走进我们“中医药大学”的学子们才是我们的“宝中之宝”。

二是那些可敬的老教师们,他们有的坚守在三尺讲台,有的服务于临床一线,有的奉献在管理和服务岗位。只有“教学、管理、服务”三位一体的紧密结合,才有了我们“河南中医药大学”的今天,才能更好铸造我们关于“大学”的美好明天。

三是我们头顶上的光辉——“河南中医药大学”。从“中医学院”到“中医药大学”,不仅仅是学校名称的改变,不仅仅是国家和社会对我们办学质量的认可,更是国家、社会和全体师生给予我们的厚望和责任。

希望富含着希望,责任寄寓着未来。从“中医学院”到“中医药大学”的升级换代,不是我们全体“中医人”的终点,而仅仅是一个良好的开端,我们全体“中医药大学”同仁,应该以此为契机,专心教学科研,精心培育学生,细心管理服务,为我们“中医药大学”的明天注入持续发展、永不停竭的动力。

越认真,越自信。学生是我们的一个“宝”。我们要秉承“以学生为中心”的教育理念,让学生成为教育的主体。《诗》云:“有斐君子,如切如磋,如琢如磨。”如果说,大学是知识的殿堂,那么学生就是这个殿堂的主人,他们有权享受老师们的谆谆教诲,有权

额、碑座,圆首方足,立于土中,上有阴刻屋状纹饰,又像是古代玉圭的形状,碑文居中而书,由于年代久远,风化严重,碑文仅存一“洛”字,书风古朴苍劲,颇似汉隶。另一通为雍正二年间腊月,河南尹张

我们都希望自己身体更健康,成绩更优秀,能力更出众,所以在制定目标时经常会在各方面列举出很多内容,但太多的目标往往意味着没有目标,那么在执行的过程中就没有重点,无所适从。许多成功者之所以成功,并不一定是他们多么优秀和聪明,而是他们能够将精力专注到一件事情上,舍弃那些与目标无关的东西,放弃多余的愿望,专心追尋自己选定的目标。人生有太多有价值的事需要做,好在人生路足够长,不一定非要一次完成。所以,在给自己制定目标时,要分清主次,每次不妨只选定一个最重要、最紧迫的目标去追求,实现之后再开始尝试完成其他目标。

二、合理

在制定目标时要考虑自己的实际情况,目标应该是“跳一跳,够得着”,不能一开始就步子迈得太大,要求过高。如果你从来都没有锻炼的习惯,又给自己定下了每天早起锻炼时间不低于 1 小时的目标,那么就很容易陷入“算了吧”效应,即好不容易坚持了两天,第三天由于某种原因未能继续,可能就会产生“既然这周的计划已无法完成,那就下周再重新开始”的想法。该效应不但会让你无法实现既定目标,更可怕的还在于屡战屡败的经验积累会让你对自己已不满甚至完全失望。同样的健身计划,如果你最初只是要求自己完成 2-3 次锻炼,在开始一段时间每周都能完成目标的情况下再增加难度,不但能实现自己的目标,还可以提高你的自信心和自我认同感。

三、明确、具体、可量化

目标的制定要明确、具体、可量化,如“我要更优秀”“我希望我的学习成绩有很大提高”等口号性的目标都算不上好目标,只能作为一个努力方向。在上述目标中,应注明什么样的情况对你而言是“更优秀”或“成绩有很大的提高”,是各门功课的成绩都提高 10 分还是在班级的排名提高 10 名?只有目标足够具体和清晰,才能有效执行。

四、有时间约束

实现一个目标要确定一个具体的最后期限,否则它将永远只是梦想而不是现实。确定最后期限就是作出了一个承诺,即开始了一个目标,就要一直追求下去直至实现。如“我要提高英语成绩 10 分”是一个具体的、可度量的、现实的目标,但是如果没有一个完成期限,你就可能发现你一直在重复一句话:我明天就要开始学习英语了。

时间约束还与是否可以实现目标有直接关系。在紧迫的时间框架内,某些目标可能不会实现,但这些目标在一个更长的时间框架内就可以实现。实际上,如果设定的目标要跨越一个较长的时间,最好是建立一些逐步实现的时间段,从而使长期的时间安排更易于管理和接受。

新的一年,新的起点,希望同学们能认真思考,制定切实可行的发展目标,在新的一年里取得更大进步,让自己的大学生活更精彩。

(下转第 2,3 版中缝)

许多人都会在岁尾开始制定新一年的计划和目标,希望自己来年更努力、更优秀,变得更好。那么,如何让自己制定的目标切合实际,更加行之有效?

一、专注

我们都希望自己身体更健康,成绩更优秀,能力更出众,所以在制定目标时经常会在各方面列举出很多内容,但太多的目标往往意味着没有目标,那么在执行的过程中就没有重点,无所适从。许多成功者之所以成功,并不一定是他们多么优秀和聪明,而是他们能够将精力专注到一件事情上,舍弃那些与目标无关的东西,放弃多余的愿望,专心追尋自己选定的目标。人生有太多有价值的事需要做,好在人生路足够长,不一定非要一次完成。所以,在给自己制定目标时,要分清主次,每次不妨只选定一个最重要、最紧迫的目标去追求,实现之后再开始尝试完成其他目标。

二、合理

在制定目标时要考虑自己的实际情况,目标应该是“跳一跳,够得着”,不能一开始就步子迈得太大,要求过高。如果你从来都没有锻炼的习惯,又给自己定下了每天早起锻炼时间不低于 1 小时的目标,那么就很容易陷入“算了吧”效应,即好不容易坚持了两天,第三天由于某种原因未能继续,可能就会产生“既然这周的计划已无法完成,那就下周再重新开始”的想法。该效应不但会让你无法实现既定目标,更可怕的还在于屡战屡败的经验积累会让你对自己已不满甚至完全失望。同样的健身计划,如果你最初只是要求自己完成 2-3 次锻炼,在开始一段时间每周都能完成目标的情况下再增加难度,不但能实现自己的目标,还可以提高你的自信心和自我认同感。

三、明确、具体、可量化

目标的制定要明确、具体、可量化,如“我要更优秀”“我希望我的学习成绩有很大提高”等口号性的目标都算不上好目标,只能作为一个努力方向。在上述目标中,应注明什么样的情况对你而言是“更优秀”或“成绩有很大的提高”,是各门功课的成绩都提高 10 分还是在班级的排名提高 10 名?只有目标足够具体和清晰,才能有效执行。

四、有时间约束

实现一个目标要确定一个具体的最后期限,否则它将永远只是梦想而不是现实。确定最后期限就是作出了一个承诺,即开始了一个目标,就要一直追求下去直至实现。如“我要提高英语成绩 10 分”是一个具体的、可度量的、现实的目标,但是如果没有一个完成期限,你就可能发现你一直在重复一句话:我明天就要开始学习英语了。

时间约束还与是否可以实现目标有直接关系。在紧迫的时间框架内,某些目标可能不会实现,但这些目标在一个更长的时间框架内就可以实现。实际上,如果设定的目标要跨越一个较长的时间,最好是建立一些逐步实现的时间段,从而使长期的时间安排更易于管理和接受。

新的一年,新的起点,希望同学们能认真思考,制定切实可行的发展目标,在新的一年里取得更大进步,让自己的大学生活更精彩。

(下转第 2,3 版中缝)

如何在新的一年里制定有效目标

●心理健康教育与咨询中心 张红坡

心理导航

郑州 2015 年度图书榜单(社科文学类)

《百年孤独》	[哥伦比亚] 加西亚·马尔克斯	《看见》	柴 静
《追风筝的人》	[阿富汗] 卡勒德·胡塞尼	《乌合之众》	[法国] 古斯塔夫·勒庞
《从你的全世界路过:让所有人心动的故事》	张嘉佳	《目送》	龙应台
《平凡的世界》	路 遥	《耶路撒冷三千年》	[英国] 西蒙·蒙蒂菲奥里
《小王子》	[法国] 圣埃克苏佩里	《木心诗选》	木 心
《乖,摸摸头》	大 冰	《白说》	白岩松
《解忧杂货店》	[日本] 东野圭吾	《偷影子的人》	[法国] 马克·李维
《狼图腾》	姜 戎	《人类简史:从动物到上帝》	[以色列] 赫拉利
《活着》	余 华	《岛上书店》	[美国] 加布瑞埃拉·泽文
《三体》	刘慈欣	《月光落在左手上》	余秀华
《秘密花园》	[英国] 乔安娜·贝斯福		
《孩子你慢慢来》	龙应台		
《我遇到你》	敬一丹		
《皮囊》	蔡崇达		
《阿弥陀佛么么哒》	大 冰		

来自《大河报》2015 年 12 月 30 日 A19 版