

在与学生打交道的过程中，总是会有学生向我说起学习和工作的一些不开心和迷茫的地方。常有学生讲，自己起早贪黑，努力学习，付出了很多心血，但是考试成绩总是徘徊在及格线附近，没有大的起色；而一些学生干部也总是感叹，自己十分卖力地做着各项工作，忙忙碌碌，跑前跑后，然而，成绩平平，一年下来连受到表扬的机会也没有。这些学生和学生干部的困惑，也是一种普遍现象。客观地说，每一个学生都想把学习搞好、把工作做好，可是，很多时候却事与愿违。当你觉得辛勤努力却成绩平平的时候，不妨这样想：

一、你努力了，但你竭尽全力了吗？

这是对一个人的最大考验，无论是学习还是生活抑或是工作，个人的付出是走向成功的根本之途。所以当你成绩平平的时候，你需要做的就是看看自己是否做了最大的努力。在学习中，你看到别人成绩比你

辅导员手记

你努力了，为什么成绩平平？

●第一临床医学院 孟长海

好，你也觉得自己努力了，可是你是不是付出了你的全部潜能，是不是力度还不到呢？在工作中，很多人经常得到表扬，有些人经常得到批评。被批评时，你需要想的就是你是否对工作竭尽全力，要勇敢地进行自我批评。你的付出够不够，不仅仅是自我的一种感觉，更需要别人对你的认可。你要做的就是调整自己的状态，把工作做得更好！

二、努力了，你的方法适合你吗？高效吗？

对于学习来讲，这可能与你学习的方法不适合有关系，很多人拿着高中时期单纯的应试教育的方式进行大学课程的学习，那是不行的，必须学会由应试教育向素质教育的转变，要探寻出适合自己的新的学习方法。而对于工作中的不顺利，也要从几个方面考虑：一是你的老师不善于表扬，也许在他那里不批评你就是对你的肯定，因此你不必渴求什么时候都是鲜花和掌声。二是你的工作滞后了。老师安排的工作，你

庞大幽深的校园，徐徐呼出心中寒气，它的手足渐渐回暖，眉目也显出柔和春意。峭寒的风吹拂着湖边的垂柳，让人不自觉地心生惬意。

嗅着清新的气息，我告诉自己：春天来了！

我爱恋春天——爱那寒意犹存而不乏温馨的初春的风，是她轻轻吹醒大地，使睡眠了一冬的大地欣然睁开了惺忪的眼睛，无数生命在瞬间苏醒、复活。

我爱恋春天——爱春天里的鸟叫和一切充满活力的可爱的生灵，尤其是那可爱的燕子。我常向树梢上张望，搜寻它们用“啾啾”的叫声鸣奏着春天的第一乐章。

复苏

●校报记者 刘春平

我爱恋春天——爱春天的无限活力。走在校园，我一边欣赏美景，一边呼吸着无比清爽的春天的气息，感受到了春剧烈跳动的脉搏。如此充满活力的春，让人把蓄积了一冬的力量也慢慢释放出来！

春天使大地绽放新的色彩，春天带给我们欢乐和希望，催促我们奋发向上。运动场上，跑步的人越来越多，打球的人越来越多……那矫健的步子，那潇洒的投篮英姿，那不间断的笑声，使空气中也弥漫着我们青春活力的气息。

常常常引起我的思索：人们总是把春天看作生命和希望的象征，那我们这些青年就应该是祖国的生命，更是祖国未来的春天吧！

多少时光已走远，蓦然回首，那成长脚步记录着我们的欢笑与迷茫。捡起遗落的树叶，去回忆曾经的最美。

有人说人的一生就像一棵树，在不断伤害中成长，只有真实地经历过才能体会其中的苦与乐。生活需要诗意，才能让心灵在快乐中漫步。我们拥有此生此世是不够的，我们还要诗意的去生活。

“采菊东篱下，悠然见南山”是一种诗意，看花开草长，听水声鸟鸣，让季节中的景色在花鸟语中忙碌。给心灵插上飞翔的翅膀，让忙碌的自己有一个属于自我的空

间，暂时忘却烦恼和忧伤，做一个快乐诗意的人。

一杯清茶，一本书，让自己遨游知识的海洋，给心灵一份久违的安宁，去接受文化的熏陶与真理的洗礼，让记忆深处的点点滴滴在脑海中自由的闪过，不刻意去强求，一切都会变得坦然与从容！

成长是一条路，或曲折，或平坦；成长是一支歌，或婉转，或激昂；成长是一扇门，或等待已久，或不期而遇，也许这就是诗意。

当偶尔闲暇，云淡风轻的时候；当略感疲倦，阳光刺目的时候；当独享孤寂，细雨敲窗的时候；翻开一个故事，体味一种生活，结识一个朋友。也许这就是诗意。

用诗意的心境去生活，感受自然的神秘！

总是再晚后一周甚至一个月才完成，也可能是老师们交办之后，很久不问就没了回话，这样你的老师或者上级肯定不会满意。三是你的方法不到位。做工作要知道怎么做，为谁做，做了以后要让领导或者老师知道，要上下都联通。四是工作的效率。工作效率是工作的生命，你有才不假，你有能力不假，但是拿着能力不做事或者慢做事，慢得像蜗牛。老师让你写一份材料，你写了好几个晚上；好不容易交上来了，老师一看简直不可卒睹。这样做事，会有什么样的结果？

三、你努力了，你比别人更努力吗？

人的潜力是无限的，你觉得你在努力，可实际上，与其他的人比起来，你的努力只不过是小巫见大巫。实际上别人也是这样做的，但是比你投入的更多。你早上6点起床，人家5点就已经起床并准备早读了。每一次，都比你早几分钟。你找到你工作努力，可是别人工作是卖力，为了工作通宵达旦，废寝忘食，也许这就是你赶不上别

人的秘诀。所以，凡是工作总要有个可比的对象，你自己的努力只能代表着你现在的你比你以前的好了许多，但是你不能忽略别人的进步和努力。人不能满足于自己的努力，要向先进学习，要迎头赶上。因为，社会永远是一个竞争的社会。

四、你努力了，但考试题适合你吗？

是啊，你努力了，但是总是没有效果。你一定要看看，你所做试题是否适合于你。明明是超越自己能力的试题，你非要做的没完没了，那么结果是可想而知的。对于从事学生干部工作也是一样。有些工作根本不适合于你，你非要去做，结果只会使自己很被动。因此，在我们学习和工作的时候，一定要选择适合自己的题目，自己干得甘心，干得开心，干得舒服，才会有进步，如果你没有这些感觉，这个工作已经不适合于你了，这个学习的内容也不符合你的要求。你就要想办法去改善你的条件和环境，找到适合自己的空间了。



早春

摄影：张婷婷

“一年之计在于春”，春天来了，它的色彩给我们带来向上的力量和信心，烦恼没有了，萎靡没有了。

站在操场边，看到草坪仍有零星枯黄的，那是残冬留下的痕迹。不禁会在心里轻叹：“真有点美中不足啊！”可是，当我俯下身子仔细审视，却有了更新奇的发现：里面竟是绿的！原来，外表枯黄的小草也在孕育着，孕育着更美的春天。

春天来了，我看到了它的色彩，闻到了它的活力气息，听到了蓬勃向上的声音……生命在复苏，蠕动，绽放活力！

间，暂时忘却烦恼和忧伤，做一个快乐诗意的人。

一杯清茶，一本书，让自己遨游知识的海洋，给心灵一份久违的安宁，去接受文化的熏陶与真理的洗礼，让记忆深处的点点滴滴在脑海中自由的闪过，不刻意去强求，一切都会变得坦然与从容！

成长是一条路，或曲折，或平坦；成长是一支歌，或婉转，或激昂；成长是一扇门，或等待已久，或不期而遇，也许这就是诗意。

当偶尔闲暇，云淡风轻的时候；当略感疲倦，阳光刺目的时候；当独享孤寂，细雨敲窗的时候；翻开一个故事，体味一种生活，结识一个朋友。也许这就是诗意。

用诗意的心境去生活，感受自然的神秘！

那温暖的草房子

——读曹文轩《草房子》有感

●第一临床医学院 07级中西医3班 李春阳

十几幢草房子错落有致的分布在河中的一个岛屿上，屋顶是用从三百里外海滩上打来的如金属般的茅草盖成的，这些房子在乡野纯净的天空下，透出一片古朴，而在太阳凌空而照时，屋顶金光闪闪，又显出一派华贵。在“新古典主义派”曹文轩先生的《草房子》中，这儿上演着一个感人的故事。

小说的结构奇特，每个人物独立的一章或二章，在各自的章节里，主人公演绎着自己的喜怒哀乐，承受着不同的磨难，而故事的发生地——油麻地，在曹文轩先生的许多小说中反复出现。因为那些小说它在我眼里成为一个诗意的地方。《草房子》中的孩子们在这里接受人生的第二次洗礼。

桑桑是文章的线索，也是一个独特的孩子，他的性格在书中一点点地展示出来。桑桑灵气十足，独一无二，他把蚊帐做成鱼网一事，做事只要快乐，并不在意金钱。于是，他毫无顾忌地将自己稀奇古怪的想法付诸实践，将锅砸了换钱买鸽子，把人家唯一的碗柜改为鸽窝，真希望这样的桑桑永远不要长大，永远有那颗纯真的心灵。我想，人常怀念童年时光也源于此吧，那时没有物质的诱惑，快乐是那么纯粹。

少年住住对成人世界充满好奇，渴望早日进入，桑桑也不例外，譬如在白雀和蒋一轮的爱情悲剧中，桑桑就非常乐意做信使，并因此“有了一种拿了入场券，穿过熙熙攘攘的人群，而提前进入了场内的优越感和得意。”而蒋白二人的悲剧，使桑桑提前体会了成人的苦涩和无奈。

在小说的最后，桑桑突然成长，一场鼠疫让他开始思考生命，并开始学着坦然面对死亡。我相信，没有如此靠近死神的人是不会理解的，生命对厄难的适应力是人类想象不到的。这大概也告诉我们为什么有时残疾人会比正常人更成功。

少年时期（下转 1,4版中缝）



书林漫步

国家助学贷款学生家访记

●严 威

时光荏苒，那些曾经受国家助学贷款资助完成大学学业的学长学姐们已经步入了社会，他们中的绝大多数严格履行了合同约定，但还是有少数人出现了利息违约。为此，这个寒假我随老师开始了一项新的体验——去国家助学贷款欠息同学家中走访。

因为既然是催还贷款欠息的学生，猜想人家肯定不太欢迎我们。就在出发前一天晚上，还有朋友向我发来“出门多小心”之类的短信。尚未到来的家访，让我心中多了几分忐忑！

列夫·托尔斯泰说过“幸福的家庭是相似的，不幸的家庭却各有各的不幸。”家访中的家庭真是各式各样，但并不是所有被家访学生的家庭条件都像最初我认为的那样恶劣，家长们也不像想象中的那样不配合。最初的担心慢慢一点点在减少。

经过实地走访，有些学生确实不能及时还上贷款。比如，第一天下午我们去了舞阳县王皇庙的一个学长家，进到院里，首先映入眼帘的是几个空荡荡的猪圈，再往里走，几间瓦房在一只小灰狗看护的宽阔却颓败的院落里显得那样不合时宜。学长说由于家里养殖赔了钱，父母只得外出打工谋生，而他自己仍在求职中。了解到这些，老师耐心细致地给学长分析了行业前景，为学长尽快找到合适的工作出谋划策。为了激发他的斗志，树立对生活的信心，老师举了很多例子，我们也在那里停留了很久时间。当天色开始变暗的时候，我们才起身离开，当晚的光线也掩不住学长眼里泛着的光芒和他略显兴奋的语气。也许，不久他就能找到合适自己的工作了。

这次家访完全颠覆了之前我对它的想象，不再单纯是我们去催还利息，也没有家长的排斥，而是一次亲切的交流，关于工作，关于价值观，关于未来。同时我也在老师与学长的交流中深刻了解到当今的就业形势和社会状况，受益匪浅。

家访中，也有让人感到痛惜的事，有个学长虽然很有工作，但是却荒废了医学专业选择打工，原因就是嫌在医院工作学

资低。医学专业的就业问题，也不能不引起我们的一些思考，竟上大学是为了要工作还是要高薪？我个人认为，从目前来看，虽然有些行业会得到比在医院工作更高的起始工资，但前景却不乐观，对我们今后的发展并不利。也许，如何树立明确的人生的目标，如何正确的选择眼前与长远的发展，是我们每个人都应该及早考虑的。

除了这两种情况后，还有一部分学长已经在医院参加了工作，却只是因为工作忙而忘了去银行预存利息。遇到这样的情景着实让人惋惜，因为根据他们的能力，不仅可以把利息结清，更有能力短期内把本金还清，但是一旦违约，违约信息就会被记录在征信系统里，这将给他们今后的生活带来一定的麻烦，而且是长期的。在这里还是真诚希望有助学贷款的（无论是毕业的学长学姐们还是在求学的）同学们，一定不要因为一时的疏忽（下转 1,4版中缝）

那温暖的草房子

（上接第4版）的家道中落会让人突然长大，杜小康正是这样。他经历了比桑桑更多的磨难。从油麻地首富的儿子到在学校门口坦然地做小生意，其中的挣扎和无助是杜小康一步步咬牙扛过来的，让人落泪。在家庭富裕的时候，他是好学生，是班长，是光彩照人的演员。按照现在的说法，是校园的风云人物。生性高傲的他在退学之初努力维持以往的形象。但当喜欢读书的他明白自己与学校无缘后，仅一刹那的工夫，他消沉了，让人心疼。杜小康从刚开始夜半大哭到后来学会在芦苇中寻找乐趣，让人刮目相看。而坚信能找到鸭子而不懈努力时的他，像极了《士兵突击》中的许三多：不抛弃，不放弃。

正如我非常喜欢电视剧《士兵突击》一样，我觉得它和《草房子》的相似之处在于告诉我们的生活原来可以那么美好，友情可以那么纯洁，人可以那么善良宽容。它们给我们丝丝温暖，让我们相信世界是美好的。《草房子》，谢谢你！

国家助学贷款学生家访记

（上接第4版）而造成长久的遗憾。

经过家访，我真切地体会到了学校对毕业生的关心。我们家访的目的不仅仅是向学生进一步宣传助学贷款的有关政策，提醒他们时还息，时刻莫忘诚信之本，而且也是为了及时了解毕业生的现状，帮助他们分析就业情况，解惑排难，树立信心。从家长的反应来看，我们的家访还是受欢迎的，他们没有反感与不耐烦，而是真实地反映他们的情况，真诚地请老师帮忙。家长们对我们工作的认同，从侧面也可以感受到学校在社会上的影响力。

大学生要树立正确的择业观，这也是我在家访中最为深刻的体会。如果毕业时单纯为了高薪而不考虑自己的专业和所学知识，不仅浪费了大好青春，也会辜负学校的培养、父母的期盼。面对未来，我们要在专业和工作选好契合点，综合考虑，将目光放长远，选择有利于自己专业发展的工作，使自己的职业生涯能够可持续发展。当然，既要着眼长远，又要立足当下，我们现在就要脚踏实地，夯实自己的专业基础，为今后寻找一份好工作打下坚实基础。有梦的地方就一定会有方向。

司富春委员全国两会期间为中医药参政议政再创佳绩

本报讯 3月1日至13日，全国政协委员、我校司富春教授出席了十一届全国政协四次会议。他在短暂的参会期间，参政议政内容丰富、成绩丰硕，很好地履行了政协委员的职责。

会前司教授走访师生、机关、医院、学校、社区、农村，进行了广泛调研，征求意见建议。参会期间，司教授认真聆听报告，讨论中积极发言，建言献策，围绕中医药教育、民生等国家大政方针、重点问题认真撰写提案，向大会提交了《建议国家在中医药高校更名大学中重视学术优势》、《加强对中药价格的监管》、《充分发挥中医药在社区医疗服务中的作用》等8项提案，并且撰写提交了《建议国家进一步加强中医药原始创新性研究》、《建议国家充分发挥中医养生保健的作用》等3项大会发言，全部得到立案和采用。大会简报刊

河南中医学院报

HENAN ZHONGYI XUE YUAN BAO

■国内统一刊号:CN41—0819/(G)

■出版日期:2011年3月30日

■主办单位:中共河南中医学院委员会

■出版序号:第1期(总第238期)

扎实开展党建工作评估 全面促进学校改革发展

我校隆重召开党建工作评估动员暨党风廉政建设工作会议

本报讯 3月25日下午，我校党建工作评估动员暨党风廉政建设工作会议在校本部第一教学楼10楼会议室隆重召开。党委书记孙建中就党建工作评估进行动员、部署，党委副书记、院工会主席段荣章总结、部署党风廉政建设工作。全体在校院领导出席了会议，全体处级以上干部参加了会议。会议由院长郑玉玲主持。

党委副书记段荣章首先就我校2010年党风廉政建设工作进行总结并对2011年党风廉政建设工作做出部署。对于我校2010年党风廉政工作，段荣章副书记从增强教育实效性和针对性、进一步推动反腐倡廉教育、继续抓好责任分解和考核检查、确保党风廉政建设责任制的落实等方面进行了总结。对于2011年主要工作任务，段荣章副书记从充分发挥纪检监察职能、服务学校中心工作；突出重点、创新方法、切实加强反腐倡廉宣传教育等方面做出了全面部署。

为了进一步加强我校党的建设和办学治校能力建设，建立健全全校党建工作的长效机制，全面提升学校党建工作水平，按照上级有关文件精神，我校党建工作评估正式启动。党委书记孙建中对这项工作进行了动员、部署。他首先指出，要充分认识到开展党建工作评估的重要意义。一、党建工作评估是提高学校党政领导班子执政能力的内在要求。二、党建工作评估是促进学校又好又快发展的需要。三、党建工作评估是推动学校工作进一步科学化、规范化、制度化的重要途径。

第二，要认真做好迎评促建工作。要坚持“以评促建，以评促改、评建结合、重在建设”的原则，着眼于进一步增强学校党委的领导能力，着眼于进一步提升学校党建工作整体水平，着眼于进一步推动学校改革发展和稳定，结合贯彻落实学校第三次党代会精神，结合贯彻落实学校“十二五”发展规划，结合贯彻实施学校2011年党政工作要点，结合纪念中国共产党成立

登了司教授的多次讨论发言。新华社、光明日报、人民网、人民日报政协等多次报道了司教授的建言和发言；中国日报网、中国网络电视台、河南日报等数十家重要媒体和网站也多次对他进行了采访、播发、转载。

参会期间，司教授还与出席两会的河南代表、委员一同走访了北京市海淀区行知实验学校；参加人民政协报与清华大学主办的中国创业教育论坛进行了主旨发言。司教授还利用会议间隙热情为政协委员和工作人员诊病处方，用突出的中医药疗效宣传了祖国传统医学，得到了委员们的一致好评。

近年来，司教授一直积极为中医药事业发展建言献策，得到了国家卫生部副部长、国家中医药管理局局长王国强的多次表扬。王国强部长说：“司富春委员多年来一直为中医药事业发展建言献策，每年提交的系列提案，数量多、质量高、参政议政，成绩突出。”（宣传统战部）

责任编辑：雷 蕾
助理编辑：孟长海

本报讯 美国洛杉矶时间3月20日晚，第16届国际家庭电影节在好莱坞罗利影城降下帷幕，由我校和河南昊太文化传播有限公司、河南影视集团联合摄制的宽银幕电影《精诚大医》(英文名 A Great Master of Chinese Medicine)，从来自世界26个国家的826部参赛影片中脱颖而出，一举夺得第16届美国洛杉矶国际家庭电影节最佳启蒙电影奖；同时，荣获组委会鼓舞奖，此奖项四年一度，每次只评出一部，授予最有特色、有较大贡献的电影。

《精诚大医》由我校郑玉玲院长总策划，并和著名作家张芳共同编剧。剧本出来之后，又组织了20多场不同层面的论证会对其进行精雕细琢，集中了众人的智慧。剧本成型后特邀新锐导演海涛担任导演，著名影星王庆祥领衔主演，著名青年作曲家董冬冬出任作曲并由中国爱乐乐团演奏，我校有200多名师生参与了影片的拍摄工作。该片以国医大师李振华教授为原型，同时集众多名老中医精湛的医术和高尚的医德于一体；影片以厚重的中医文化底蕴和精彩艺术形式，将中华医学的神韵展现在世人面前，征服了好莱坞的评委，以高票赢得最佳启蒙电影奖，并获组委会鼓舞奖，为中医药走向世界，让世人更多的了解中医药传统文化做出了贡献。

美国洛杉矶国际家庭电影节作为一个面向世界的电影竞赛平台，至今已有16年历史，40多位评委均是好莱坞的大牌明星和权威人士，在全世界有较高的声誉。（党委宣传部）

●我校临床医学等三个学科获批准为硕士学位授权一级学科 近日，国务院学位委员会发文，下达了第二十八次学位委员会审批通过的新增博士和硕士学位授权一级学科名单。在本次学位点授权审核中，我校申报的临床医学、基础医学、马克思主义理论等3个硕士学位授权一级学科全部通过。截止目前，我校硕士点授权一级学科由原来4个增为7个，涵盖了53个硕士学位授权学科、专业。（曹 珊）

要闻简报

●我校荣获2010年全国高校校园文化建设优秀成果三等奖 日前，由教育部思想政治工作司文件获悉，我校申报的《铸爱心工程，育诚信英才——以国家助学贷款工作为载体打造诚信自强育人特色的实践与思考》建设成果，经过河南省教育厅初评、推荐上报、教育部初审、终评，最终荣获2010年度全国高校校园文化建设优秀成果三等奖。该奖项的获得将进一步推动我校在校园文化建设、资助育人、诚信自强等方面的工作特色。（李东阳 王晓燕）



▲党建工作评估动员暨党风廉政建设工作会议会场 摄影：王保山

育厅学生处副处长舒卫方、学院领导孙建中、郑玉玲、徐玉芳、张丽霞、许二平等走入双选会洽谈区看望用人单位代表并与其亲切交谈，感谢他们多年来对我校毕业生就业工作的支持和协助，并向他们积极介绍和推荐我院毕业生。学院领导还专门到长期与我院合作并提供各方面支持和帮助的宛西制药、羚锐制药、三九药业及就业实习基地等单位招聘台前看望代表并表示感谢。

据不完全统计，参加我院2011年毕业生就业双选会的单位有295家，提供就业岗位7298个，今年我校有本、专科毕业生2915人（不含联合办学），供需比例1:2.5，为毕业生的就业提供了极大的选择空间。国家级媒体中国中医药报以及省内主要媒体如大河报、河南商报、医药卫生报等都对我校毕业生良好的就业形势进行了关注，并以较大篇幅进行了报道，对我校毕业生转变就业观念，积极到基层就业给予了高度评价。

今年的双选会场地大、参会单位多、提供岗位多、服务好赢得了用人单位和毕业生的好评，主要因为：一是学院党政领导高度重视毕业生就业工作，坚持“一把手”工程，对就业工作早研究、早部署、早安排，早落实。二是中医药继续受到社会和人们的高度重视，社会需求量有增无减。三是我院毕业生素质高，能力强，深受用人单位的欢迎。四是学院采取措施，带着深厚的感情，克服困难，不辞劳苦，积极为毕业生提供各项就业服务和指导。（潘建伟 雷 蕾）

之后，党委书记孙建中宣布就业双选会正式开始。

开幕式结束后，毕业生与用人单位进行面对面的洽谈。省人才交流中心主任徐俊才、省教

育厅学生处副处长舒卫方、学院领导孙建中、郑玉玲、徐玉芳、张丽霞、许二平等走入双选会洽谈区看望用人单位代表并与其亲切交谈，感谢他们多年来对我校毕业生就业工作的支持和协助，并向他们积极介绍和推荐我院毕业生。学院领导还专门到长期与我院合作并提供各方面支持和帮助的宛西制药、羚锐制药、三九药业及就业实习基地等单位招聘台前看望代表并表示感谢。

据不完全统计，参加我院2011年毕业生就业双选会的单位有295家，提供就业岗位7298个，今年我校有本、专科毕业生2915人（不含联合办学），供需比例1:2.5，为毕业生的就业提供了极大的选择空间。国家级媒体中国中医药报以及省内主要媒体如大河报、河南商报、医药卫生报等都对我校毕业生良好的就业形势进行了关注，并以较大篇幅进行了报道，对我校毕业生转变就业观念，积极到基层就业给予了高度评价。

今年的双选会场地大、参会单位多、提供岗位多、服务好赢得了用人单位和毕业生的好评，主要因为：一是学院党政领导高度重视毕业生就业工作，坚持“一把手”工程，对就业工作早研究、早部署、早安排，早落实。二是中医药继续受到社会和人们的高度重视，社会需求量有增无减。三是我院毕业生素质高，能力强，深受用人单位的欢迎。四是学院采取措施，带着深厚的感情，克服困难，不辞劳苦，积极为毕业生提供各项就业服务和指导。（潘建伟 雷 蕾）

由我校主创的《精诚大医》荣获第16届国际家庭电影节最佳启蒙电影奖

我校举行首届仲景学术传承实验班专业拜师仪式暨座谈会

跟师反复临床,我校构建了“院校教育与师承教育相互结合、班级制与导师制相互补充”的人才培养模式,并以“仲景班”为试点,这种培养模式,对于传承名老中医学术思想、传承仲景学术思想,传承并推动中医药事业的发展,都具有重要意义。她希望各位导师能够以强烈的责任心和使命,无私传授独到的学术经验,培养出更多熟读中医经典、诊疗技能过硬的中医药

本报讯 3月29日下午,我校民主党派联合中心组学习(扩大)会在第一教学楼12楼会议室召开。校党委副书记张丽霞出席会议并讲话,各民主党派负责人、全国政协委员、省文史馆员、无党派代表人士参加了会议。会议由党委宣传统战部部长刘庆庆主持。

我校召开民主党派联合中心组学习(扩大)会

会上,党委宣传统战部部长刘庆庆向与会人员传达了2011年全省统战工作会议会议精神及贯彻意见。我校全国政协委员、基础医学院副院长司富春教授传达了刚刚结束的全国人大、政协会议精神,向大家介绍了大会的盛况、委员们关注和反映的主要问题、驻豫全国政协委员在会议期间的履职情况并结合自己九年来从事政协工作的经历谈了几点体会。他说,作为政协委员,既是崇高的荣誉,也担负着神圣职责,就是要能够为国家、为人民、为事业说话,首先要

省教育厅节能减排考评组莅临我校检查指导工作

本报讯 3月8日上午,以郑州航院后勤集团总经理崔如义为组长的省教育厅节能工作考评组莅临我校检查指导工作。上午10时,汇报会在第一教学楼13楼会议室举行,我院副院长付强以及学校节能减排领导小组全体成员参加会议,后勤处处长李根林做了工作汇报。

付强副院长首先代表学校致欢迎词。他简要介绍了学校的基本情况以及节能减排工作的开展情况。后后勤处处长李根林从我校概况、节能工作开展

(上接第1版)提出两点要求:一要充分认识党建工作和党风廉政建设工作的重要意义。全校各级党组织要以这次党建工作评估为契机,紧紧围绕学校中心工作,抓住党风廉政建设工作这一准绳,促进发展,争取以优异的成绩向建党90周年献礼。

随后,会议进行了2010年度处级干部测评,并组织与会人员观看了国家安全教育专题片。

人才。郑院长对学生提出要求并寄予厚望,要求大家汲取导师的学术思想和诊疗经验,切实提高临床实践能力,努力成为中医理论深厚、临床技术精湛、医德高尚的中医传承人才。

德高望重的全国名老中医张磊老师代表各位导师表示:一定把自己的学术经验毫无保留地传授给学生。张磊老师提出了四点意见:一是这个班一定要继续办下去,要不断总结经验,不断完善。二是希望“仲景班”的学生要毫不动摇地沿着中医这条光明大道阔步前行。三是要训练扎实的基本功,包括文学基本功、理论基本功和临床基本功。四是要会学、要善学、要终身学,跟师过程要细心体察、潜心领悟。最后,张磊老师当场展现了一幅自作诗书法赠与“仲景班”的大学生。学生代表吴霄杨发言,表示将倍加珍惜这次机会,学习导师的医术医德,在跟师学习方面做到高标准、严要求,为传承并发扬光大中医药事业奋斗终身。

在座谈会上,“仲景班”的同学们就开班以来的学习感受、学习方法等谈了各自的体会,对学习过程中遇到的困惑提出了一些问题。接着,各位导师就仲景学术思想的继承和传承、当代中医学者的信仰、中医经典的学习方法等方面的内容与同学们进行了座谈。

河南省卫生厅副厅长、河南省中医管理局局长夏祖昌做了重要讲话,他首先对我校举行拜师仪式表示祝贺,希望我们将“仲景班”办出特色,办出成效,积极培养更多的优秀人才,以促进中医药事业。(下转2.3版中缝)

认真学习,不断提升参政议政的能力;其次,要围绕党和国家的中心工作,从大局着眼,关注热点、难点问题,关注民生,进行参政议政;最后,还要脚踏实地,广泛调研,履职尽责,努力中医药事业发展献计出力。

最后,学校党委副书记张丽霞在

会上做了重要讲话。她说,我校各民主党派是学校发展的一支生力军,在学校教学、科研、医疗、管理等各项工作中发挥着重要的作用,学校各项工作取得的成绩与民主党派的支持是密不可分的。她希望我校各民主党派、各级政协委员、委员们关注和反映的主要问题、驻豫全国政协委员在会议期间的履职情况并结合自己九年来从事政协工作的经历谈了几点体会。他说,作为政协委员,既是崇高的荣誉,也担负着神圣职责,就是要能够为国家、为人民、为事业说话,首先要

(李琳)

情况,2011年节能工作重点等几个方面进行了详细汇报。

检查组在听完汇报后,认真查阅了我校迎接节能减排工作考评的有关材料,并进行了实地考察。检查组各位成员对我校节能减排工作扎实有效的开展给予了充分肯定,并对我校今后的节能工作提出了十分有益的建议。

通过一系列的建章立制工作和宣传活动,氛围营造,我校的节能减排工作取得了良好的成效。2010年节能工作经济效益显著。(雷蕾)

要围绕学校2011年党建工作要点提出的十项重点工作,把党建工作评估与日常工作紧密结合起来,把党风廉政建设贯穿于日常工作的各个环节,做到相互促进、相互提高,以优异的成绩向建党90周年献礼。

随后,会议进行了2010年度处级干部测评,并组织与会人员观看了国家安全教育专题片。

在中国,马克思主义的广泛传播是从十月革命后开始的。毛泽东曾指出:“十月革命一声炮响,给我们送来了马克思列宁主义”。李大钊就是当时在中国传播马克思主义最早的革命先驱者。

第一次世界大战和十月革命爆发后,李大钊经过不断地求索和鉴别,逐渐摆脱各种资产阶级小资产阶级社会思潮的影响,最终选择了马克思主义,成为中国历史上第一个马克思主义者和中国共产主义的先驱者。

李大钊热情地歌颂和宣传俄国十月革命,运用无产阶级的世界观,把握人类社会发展的历史规律,以敏锐独到的眼光发表了《法俄革命之比较观》《庶民的胜利》《布尔什维主义的胜利》和《新纪元》四篇光辉的文献,揭开了我国马克思主义宣传的第一页,他在文中指出,十月革命是“立于社会主义上之革命”,俄国布尔什维克党的主义就是革命的社会主义。对于十月革命的伟大意义,他指出:这一胜利“是世界革命的新纪元,是人类觉醒的新纪元”,“是二十世纪革命的先声。”他满怀信心地说:“由今以后,到处所见的,都是布尔什维主义战胜的旗,到处所闻的,都是布尔什维主义凯歌声”,“试看将来的环球,必是赤旗的世界!”

1918年2月,李大钊先后在北京大学、女高师、师范大学讲授“唯物史观”“马克思主义的历史”“马克思主义经济学”“社会发展史”“社会学”等课程,作为宣传马克思主义的讲坛,受到进步青年的热烈欢迎。他还参加了《新青年》杂志的编辑工作,主编《每周评论》,成为“五四”前后宣传马克思主义的主要阵地,为介绍和宣传马克思主义学说,推动反帝反封建的爱国民主运动,发挥了重大作用。

1919年5月,李大钊在《新青年》第六卷第五期“马克思主义专号”上发表了全面系统地介绍马克思主义的专著《我的马克思主义观》。文章对马克思主义的三大组成部分——唯物史观、政治经济学和科学社会主义,都有所阐明,并指出这三个部分“都有不可分割的关系,而阶级竞争说恰如一条金线,把这三大理从根本上一贯联系起来。”这标志着马克思主义在中国进入比较系统的传播阶段。这期间,李大钊还在《新潮》、《少年中国》、《国民月刊》、《新生活》、《晨报》等刊物上发表了一系列文章,大力宣传马克思主义,产生了广泛的社会影响。

●我校首批到期国家助学贷款本息全部回收 近期,我省2005年按照新机制首次发放的国家助学贷款到期,根据有关部门统计数据,我校当年发放的107笔本金合计55万元的贷款项目全部顺利回收。实施国家助学贷款以来,学校共审批发放国家助学贷款7520余万元,资助学生14173人次,年均贷款覆盖率23%左右;截至2010年底,贷款学生3232名毕业,提前还清全部贷款学生有2175人,占67.3%。几年来,在河南省教育厅、国家开发银行对全省100余所高校开展的国家助学贷款工作考核中,我校连续五年获得优秀的好成绩。(李志轩)

●我校离休干部徐学智长篇小说《古城》出版 近,我校离休干部、共产党员徐学智同志撰写的反映抗战时期我党洛阳地下工作的长篇小说《古城》,由中国工人出版社正式出版,全书32节,共24万字。(韩进武)

●我校荣获全省“2010年度干部自主选学工作优秀培训机构”称号 从3月29日省委组织部召开全省干部自主选学工作会议获悉,我校喜获“2010年度干部自主选学工作优秀培训机构”称号。2010年,我校共承办全省自主选学培训12个班次,培训11个厅级单位的处以上领导干部960余人,授课满意率达100%。

●我校第一附属医院启用电子“诊疗

马克思主义在中国的传播与中国共产党的成立

1919年7月,胡适在《每周评论》上发表《多研究些问题,少谈些主义》一文,宣扬实用主义,反对马克思主义,挑起了“问题”与“主义”之争。8月,李大钊发表《再论问题与主义》,系统地批驳了胡适的观点。他号召不仅要宣传主义,而且要把主义作为实际的行动。他激烈抨击改良主义的社会改造方案,运用唯物史观,论证了中国问题必须从根本上寻求解决的革命主张。他指出,对于中国这样一个没有生机的社会,“必须有一个根本解决,才有把一个一个的具体问题都解决了的希望”。他强调中国必须以马克思主义的阶级斗争学说作指导,通过革命实现经济结构的改造。“问题”与“主义”之争扩大了马克思主义的社会影响,对于推动人们进一步探索改造中国社会起了积极作用。

1920年3月,李大钊在北京发起了中国最早的一个学习和研究马克思主义的团体——马克思学说研究会,把经过五四运动锻炼的优秀青年组织起来,进一步学习和研究马克思主义学说。在他的教育和影响下,很多青年接受了马克思主义,走上了坚决的革命道路,促进了马克思主义在中国更大范围的传播。

李大钊在“黑暗的中国”高举起马克思主义的火炬,如同窃来天火的“普罗米修斯”,率先在一片荒原上披荆斩棘地开出一条传播马克思主义的道路,哺育了一大批杰出的共产主义者,加速了中国人民的觉醒。马克思主义的传播打破了封建专制制度一统天下的沉闷空气,让思想冲破牢笼,民族精神获得极大振奋。李大钊为宣传马克思主义而写的诸多热情洋溢的文章,正如鲁迅先生所说的那样:“他的遗文都将永在,因为这是先驱者的遗产,革命史上的丰碑”。

中国共产党是马列主义与中国工人运动相结合的产物,是适应中国近代革命发展的需要而产生的。

1920年初,李大钊和陈独秀等人开始酝酿建党的问题。在法国留学的蔡和森则明确提出应该建立“中国共产党”。在共产国际代表的帮助下,(下转2.3版中缝)

卡”为病人建立“电子病历”3月10日,随着第一张“诊疗卡”交到病人手中,在河南省的中医医院中,我校第一附属医院率先开通“电子病历”业务。这张小小的“诊疗卡”不仅能为病人建立电子病历,还具备了身份识别、医保、新农合结算、电子钱包医疗费用支付以及居民健康个人档案索引等4项基本功能,不仅克服了传统病历封闭性、信息共享不畅的弊端,而且减轻了医师手写处方的劳动强度,还可以方便医师存储、检索、浏览病历,可以为病人提供迅速、精确、高效的医疗服务。(一附院)

●我校举办“世界水日”、“中国水周”主题宣传活动 为响应2011“世界水日”“中国水周”宣传活动的号召,在学校节能减排领导小组的部署下,3月22日-28日,校团委、后勤管理处和后勤集团公司等部门共同组织了我校一系列的以“建设节水型社会,促进人水和谐”为主题的宣传教育活动,该系列活动通过开展主题演讲比赛、宣传海报设计、短信及标语征集等系列活,引导广大民众“科学用水、节约用水、和谐用水”。(郑宇翔 高磊 王守东)

●我校举行防治结核病宣教活动 3月24日,在第十五个“世界防治结核病日”来临之际,由我校主办、第三附属医院承办的“遏制结核 共享健康——世界防治结核病日”主题活动在龙子湖校区举行。

我校举行首届仲景学术传承实验班专业拜师仪式暨座谈会

(上接第2版)又好又快地发展。夏厅长对学校根据中医发展和社会需要及时开办“仲景班”给予充分肯定,对同学们提出的问题作了精彩的答复,对“仲景班”的办班思路、办班目标提出了明确要求:一是为什么要开办“仲景班”。中医事业更快更好的发展需要培养一大批传承中医学术思想的人才;随着社会经济的发展和人民生活水平的提高,人们对中医的需求也逐年增大,培养中医传承型人才成为一种迫切需要;二是“仲景班”要培养什么样的人才。“仲景班”就是适应时代要求,培养专业思想巩固,扎实掌握中医基本理论,熟读经典,掌握丰富的中医诊疗经验,突出仲景学术思想,初步掌握现代西方医学基本理论和诊断知识,能为群众提供真正中医诊疗服务的代名医;三是怎样办好“仲景班”。要通过特殊的选拔机制,设置特殊的课程体系,提供特殊的教学条件,办好这个班。最后夏厅长嘱咐同学们:坚定信念是前提,多记多背是根本,多跟师、多临证、善思善悟,立志成为善思医。(教务处 基础医学院)

马克思主义在中国的传播与中国共产党的成立

(上接第2版)上海、北京、武汉、广州、长沙、济南等地的先进知识分子,建立了党的早期组织。在法国和日本留学的青年学生,也成立了党的早期组织。

1921年7月23日,中国共产党第一次全国代表大会在上海举行。参加会议的各地代表有:李达、李汉俊、张国焘、刘仁静、毛泽东、何叔衡、王尽美、邓恩铭、陈潭秋、董必武、周佛海、陈公博,包惠僧受陈独秀派遣参加了会议。他们代表着全国50多名党员。共产国际代表马林和尼科尔斯基列席了会议。在会议进行过程中,突然有法租界巡捕闯进了会场,会议被迫中断。于是,最后一天的会议,便转到了浙江嘉兴南湖的一艘游艇上举行。经过讨论,大会通过了中国共产党第一个纲领和决议,并选举产生党的领导机构——中央局。

党的一大宣告了中国共产党的正式成立。尽管是在夜晚,我校新校区餐厅地下室里,上了一天课的音乐团团员,依然不顾劳累地坚持例行每周五个晚上的训练。灯光昏暗,声响震耳。环境条件的艰苦简陋,丝毫不影响大家训练的热情。一首《欢迎进行曲》刚结束,一首《我和我的祖国》又开始了。

2009年4月,根据实际工作需要,我校正式组建大学生艺术团军乐团,隶属于校团委。军乐团成立至今短短一年多来,先后参加了我校举办的“庆国庆,迎新生”晚会、开学典礼、仲景文化节开幕式等各种文体活动。雄浑的声响,娴熟的技艺,赢得了师生们的普遍赞誉。从无到有,从生到巧,军乐团取得骄人成绩的背后是队员们默默付出,坚持训练的汗水。

“军乐团成立之初,我们的队员很少,而且所招募的队员中,绝大多数都没有演奏乐器的基础。我们就

大学生活

尽管是在夜晚,我校新校区餐厅地下室里,上了一天课的音乐团团员,依然不顾劳累地坚持例行每周五个晚上的训练。灯光昏暗,声响震耳。环境条件的艰苦简陋,丝毫不影响大家训练的热情。一首《欢迎进行曲》刚结束,一首《我和我的祖国》又开始了。

2009年4月,根据实际工作需要,我校正式组建大学生艺术团军乐团,隶属于校团委。军乐团成立至今短短一年多来,先后参加了我校举办的“庆国庆,迎新生”晚会、开学典礼、仲景文化节开幕式等各种文体活动。雄浑的声响,娴熟的技艺,赢得了师生们的普遍赞誉。从无到有,从生到巧,军乐团取得骄人成绩的背后是队员们默默付出,坚持训练的汗水。

“军乐团成立之初,我们的队员很少,而且所招募的队员中,绝大多数都没有演奏乐器的基础。我们就

交响成乐源自汗水

——记成长中的我校大学生军乐团

●学生记者 卜俊成 李海霞 秦自行 张宽顺 宋二军 张艳 皮建彬

从最基本的口型,指法开始练习,刚吹出来的调子非常扰民。很多同学吹好一个调子都要训练好几天。”军乐团的指挥凌静说。

没有专门的训练场地,队员们就在新校区李时珍像旁边的路上训练,夏天晚上蚊子多,常常练习一个晚上,身上都要被咬好几个红包。冬天寒风凛冽,队员们虽然常常冻得直哆嗦,但也要坚持完成当日的训练任务。

为了能让各种乐器协调一致的演奏出完整的曲子,凌静和军乐队的队员们可没少下功夫,从最初手把手的教大家吹出一个调,到学习演奏出完整的曲子,再到大家集体合奏,一遍、两遍、三遍,直到听到悦耳和谐为止,期间的努力与不易只有经历过才能深刻体会。除了每天晚上的训练,每逢周日,他们还要去上课,听乐器的专业老师讲解和指导。经过这般刻苦训练,队员们的演奏水平都有了质的飞跃。

乐缘四座的欣慰

2009年的开学典礼开幕式演出,是军乐团成立来

谭梅轻,基础医学院2010级农村全科医师班学生。与同班的其他同学相比,她是一名大龄学生。十几年前,她也曾接到过大学的录取通知书,因为交不起学费,与大学梦失之交臂。经过十三年的努力,她终于等到了梦想成真的这一天。

1975年,谭梅轻出生在平顶山汝州的一个贫困农民家庭,是家中的长女。母亲体弱多病,父亲的身体状况也不好。从记事起,父亲就是拖着残疾的身体整日在田间劳作,家人只能依靠家中仅有的几亩耕地艰难度日。

到了上学的年龄,看着同龄人在父母的陪伴下去上学,谭梅轻的泪水在眼中打转。“我也要上学”,她哭着向母亲提出请求。母亲无奈地摇头、落泪,父亲也只是叹息,但他们最终还是答应了。为了能交上学费,父母更加拼命地劳作,省吃俭用,尽量缩减家中开支,看着父母辛苦劳作后那疲惫而又苍老的身影,她暗下决心:一定要好好学习,改变命运,为了自己,更为了父母。

因为家里没有钱,谭梅轻断断续续上了四年初中。到现在,她依然记得家里穷得什么都吃不上时,只能靠饿着拌玉米面充饥的情形,拌了葱籽的玉米面嚼下去就从嘴里冒出血来。她告诉自己,再苦再难也要坚持把学上完。

1992年谭梅轻进入了高中。虽然学校会发一部分生活补贴,可并不能解决所有的困难。父亲在这年做木工时发生意外,几个手指都被刨子割断了,急需手术治疗。家里的亲戚本来就少,能借的钱都借了。生活的重压使谭梅轻不得不终止了学业,出去打工挣钱。在之后的两年里,她在新乡的一家糖果厂打工。这是她第一次出去打工,也是第一次用自己的双手扛起自己的未来,扛起这个家。正是这两年打工的钱勉强支付了父亲的医疗费,也让她接着读完了高二和高三。但是第一次高考,她落榜了。而这时,因为家庭条件所限,妹妹已经辍学了。背负着全家的希望,在经过了一年的复读后,终于在1997年,谭梅轻接到了人生第一份录取通知书。

看着谭梅轻的通知书,爸妈哭了,但哭得很苦涩。一年2400元的学费在现在看来不算多,可在当时,对于连日常开支都无法维持的家庭来说无疑是一个天文数字。正所谓福无双至,祸不单行。就在此时,母亲因积劳成疾,无钱医治而辞世。家里只剩下多病的父亲和辍学的妹妹,这时家里面临的最大问题是如何生存,上大学真的像是个大奢侈的梦了。在那所重点大学门前,她徘徊了一年,内心经过强烈的挣扎后,她选择了默默离开。也曾哭过,怨过,恨过,甚至想到过死,但最后谭梅轻还是选择了勇敢地走下去。她认识到,人生注定不会是一帆风顺的,只有穿过荆棘,越过险阻才有可能登上

成功的顶峰。为了父亲,为了这个家,谭梅轻把泪水咽进肚里,第二次踏上了外出的打工之路。

在之后的七年时间里,谭梅轻一直在郑州和漯河等地打工。从批发衣服到卖鞋再到在饭店刷碗,她尝试过各种各样的工作。最初到郑州市,她白天出去找工作,晚上就在火车站候车厅的座椅上度过漫漫长夜,兜里的几十块钱花完了,可工作的事依旧是个泡影。就在想放弃的时候,她找到了一份每月200块钱的工作。为了能多挣钱,能早一天踏入校园,她又在火锅店找了一份每月300元的工作。这样,每天站十几个小时连续工作,别人下班时,她还在加班干活。长期的劳累,她的双脚吃不消,落下了疾。

时间就这样一天天过去,差不多大的女孩都已经成家。她又一次面临人生的一大抉择,是成家还是上学?在人生的这个十字路口,她徘徊犹豫着。亲人们都劝她,“别再固执了,女孩子找个好人家安安稳稳地过一辈子就算了。”可谭梅轻仍无法忘记心中的那个求学之梦。在经历了反反复复的苦苦思索后,她毅然选择放弃成家,继续求学。

2004年夏天,谭梅轻的父亲患癌症去世。很长一时期,她都被淹没在悲伤的情绪中。这年的年底,妹妹成了家,妹妹和姐夫为了还这几年欠下的债,一起去广州打工了。眼前的求学之路虽然依然充满艰辛,但为了心中的梦想,她还是走了下去。

为了能再次踏进渴望已久的校园,谭梅轻带着残疾的双脚继续打工。然而几个月后,她的脚再次犯病。双脚肿得很高,一步也不能走。没钱去医院看她在在一个亲戚家一躺就是十个月。就这样,2005年又过去了。

2006年,为了让自己有饭吃,为了能积攒些以后上学用的钱,她只有再次出去打工。但因为积劳成疾的双脚,她的求学之路总是被一次又一次的阻断。在2007年春,谭梅轻又因为脚病瘫倒在床。好心的人们帮她搜集各种偏方,让她天天拿中草药泡脚,在床上躺了七八个月,她再一次踏上了打工之路。

拿着打工积攒下来的钱,她终于在2008年的2月走进了向往已久的高中课堂。可当她看到现在的高三课本时,还是惊呆了。在断断续续打工的这十年里,因为心中一直坚持着上大学的信念,所以不管去哪儿她都带着英语课本。不管打工的日子多苦,都挤出时间背课本后面所列的单词。可这么多年过去了,几经反复,现在的高中所课本已经完全不像是十年前的样子。面对这陌生的课本,她只能从头学起。

为了迎头赶上,谭梅轻把吃饭、睡觉的时间都挤了出来,然而天不遂人愿,高考她还是落榜了。谭梅轻再

学习是个指体获得知识经验的过程,是个体适应环境的手段,通过学习个体行为或能力发生相对持久的变化。学生的学习,是一种在学校里有组织、有系统、有计划、有目的地掌握知识的过程。大学的学习主要表现出以下的特点:学习过程的独立性和自主性;学习内容的选择性和专业性;学习方式的广泛性和多样性。

目前,大学生常见的学习问题主要有以下几种:

1.学习疲劳。学习疲劳表现为心理疲劳和生理疲劳两种。心理疲劳是指对学习感到倦怠,情绪紧张不安、烦闷、易怒、精神涣散,注意力不集中;而生理疲劳则表现为肌肉疲劳和神经疲劳。产生学习疲劳的原因表现为:在心理上,缺乏学习动机,学习强度高,学习材料枯燥、单调,学习环境差;从生理上看,学习疲劳是违背大脑活动规律,长期保持一种姿势,代谢产物堆积;产生学习疲劳的第三个原因即学习方法不当。

如果出现学习疲劳,我们可以通过以下几种方法进行调节:注意培养学科兴趣;保持乐观的精神和积极的情绪;创造良好的学习环境;科学用脑是防止学习疲劳的关键;掌握适合自己的学习方法。

2.记忆力差。记忆力差的表现主要有:在识记、保持、回忆或再认过程中发生的困难或异常。产生记忆力差的原因包括:学习动机缺乏;过度疲劳;情绪波动的干扰;学习材料易混淆。

针对记忆力差的问题,我们可以通过动机调节法;合理用脑法;心情放松法;合理记忆法等方法进行调节。另外,可以运用一些增强记忆力的方法,如交叉记忆、对比记忆、超额记忆法、材料组织记忆法、联想记忆、趣味记忆等。此外,有一套记忆力的保健操,也可以帮助我们提高记忆力,改善记忆力差的问题。这套保健操一共有三个步骤:第一步,在头颈后部找到“天柱”、“风池”二穴,将两手交叉于脑后;第二步,用拇指的指腹按压这两个穴位,每次按压5秒钟,突然加压,然后将拇指移开;第三步,按压5至10次后,会感到头脑清醒。

3.考试焦虑。考试焦虑的表现主要有:考试前忧心忡忡,惶恐不安,失眠,忧郁,精神萎靡不能自控;在考场中心神不定,茫然失措,或者唉声叹气,身体不停地出汗,抖动;考试前后,头晕,恶心,呕吐,食欲不振等。出现考试焦虑的原因大致可以分为内因和外因两类。内因主要是患,患病,身体素质较差;知识经验准备及能力不足;应试技能缺乏;认知评价不当,未树立正确的考试观;心理承受能力较差;曾经的考试失败经历;外因主要是由于竞争水平过高;家庭、学校、社会期望过高等所导致的。

出现考试焦虑,通常采用的调试方法是:首先,要做好充分的考前准备工作,正确认识考试,稳定情绪;其次,要正确评估自己,树立必胜信心自我放松;也可以通过自我暗示的方法加以调节;最后,要注意劳逸结合,科学用脑,讲究方法,注意营养,维护神经系统的正常机能,保证充沛的精力。

次选择了复读。可就在离高考还有三个月时,她的脚又犯病了,不得不又一次躺倒在床,昂贵的药费耗尽了她打工挣来的血汗钱,医疗费、生活费成了难题。就在她愁眉不展的时候,身边富有爱心的同学们向她伸出了援助之手。在同学们的帮助下,谭梅轻走过了人生中那段艰难的时光。白天男生把她背进教室,晚上女生把她扶回宿舍,吃饭时帮她去买饭刷碗,还有很多同学了解了情况后纷纷给她捐款,他们的爱心让她坚持到了高考。可这次高考她再次失败。看着躺在床上生活不能自理的她,大爷大娘们都劝她别再固执了,说成家了有人管。但谭梅轻认为绝不能半途而废。在床上躺了半年后,她再次走进了高三课堂。2010年的6月,谭梅轻又一次坐在了高考考场上。天道酬勤,她这次终于成功了!成为了河南中医学院的一名新生!

进入大学后,在学校领导和同学们的关爱下,谭梅轻的生活状况有了一定的改善。她牢牢抓住这来之不易的机会,刻苦学习,以便回报社会。

从小学到高中,从第一次考上大学到现在,几经挫折,几次病倒,几次复读,风风雨雨十三年,谭梅轻终于实现了她的大学梦。或许这条艰辛坎坷的求学路是她一生最大的财富。十三年的求学路路虽然充满荆棘,但选择上学,谭梅轻无怨无悔!

(稿件资料由校团委提供)

心理导航

大学生学习问题及调适

●人文学院心理学科 潘玲