

常听到大学生向我抱怨,说最近“郁闷”了、“抑郁”了。花季年龄,怎么就这么多烦恼呢?我告诉他们,要学会寻找幸福,寻找自己的“小确幸”。

“小确幸”是时下文艺青年中很流行的一个词。它来自日本作家村上春树的小说,由林少华翻译为“小确幸”,意指微笑而确定的幸福。

在这个信息爆炸、创意无限、强中有强的社会,我们每个人都像上了发条的闹钟情不自禁地转动,每天的生活就是周而复始的忙碌。于是很多词语应运而生,“抑郁、焦虑、敏感、失落”仿佛成为了现代生活的代名词。从同学问候到同事打招呼,“郁闷”几乎成为常见的开场白。在这种不良的心理暗示

辅导员手记

寻找自己的“小确幸”

●第二临床医学院 邢 瑛

满和委屈——看不完的书,考不完的试,让人疲惫不堪,朋友聚会却又貌合神离——这种马不停蹄的生活真是累极了。可你是否想过,我们可以学到一个阶段就奖励自己享受一个小憩:坐在洒满阳光的桌边,泡一杯喜欢的花茶,捧一本钟爱的杂志,看一部喜欢了许久又没时间看的电影,又或者只让安静的音乐在宿舍的空气里缓缓流淌。你又不曾想过,当我们大汗淋漓地从运动场上下来,朋友递上衣服和水,队员共同击掌庆祝相约下次同场竞技,回来洗个舒舒服服的热水澡,钻到暖和的被窝里美美的睡上一觉,生活如斯,不亦乐乎?在享受奋斗带来的成就的同时,从奋斗的夹缝中满足自我,享受生活。

细想一下,我们生活中有多少令人开心的日常琐事:气喘吁吁地赶上将要出发的火车和汽车;拿出去年冬天的大衣发现里面竟然还有十块钱;以为今天星期三其实是星期五;下雪后第一个踩出一溜自己的小脚印;排队打饭时发现自己所在的队走得最快;把最

后一块图案放在工程浩大的拼图里;考试得第一、拿到奖学金,遇到投缘的人……积极心理学告诉我们,其实幸福可以很简单。

生活无处不在,我们要学着从平实中收获感动。沐浴冬天里的一缕阳光,感受大地的温暖,静静地看一颗小草在风中摇曳,感受生命的顽强;回家时远远闻到的厨房里飘出的一丝饭香,球场上同班女同学竭力地呐喊;课堂上老师投来回答正确的目光,陌路人露出友好的微笑……每个细节都传递给我们幸福的信息,你接收到了吗?人生不如意十之八九,我们总在诉说自己的不

不停蹄的生活真是累极了。可你是否想过,我们可以学到一个阶段就奖励自己享受一个小憩:坐在洒满阳光的桌边,泡一杯喜欢的花茶,捧一本钟爱的杂志,看一部喜欢了许久又没时间看的电影,又或者只让安静的音乐在宿舍的空气里缓缓流淌。你又不曾想过,当我们大汗淋漓地从运动场上下来,朋友递上衣服和水,队员共同击掌庆祝相约下次同场竞技,回来洗个舒舒服服的热水澡,钻到暖和的被窝里美美的睡上一觉,生活如斯,不亦乐乎?在享受奋斗带来的成就的同时,从奋斗的夹缝中满足自我,享受生活。

战胜挫折,与人亲近,相互信任,让别人的善意得到感谢和回报,生活中有太多的元素都让我们体会小小的幸福与快乐,学会寻找适合自己的“小确幸”,让生活变得更加美好。



碧水蓝天

摄影:荣春雷

是什么轻轻的来又悄悄地走,却留下一季的倾情歌唱?是什么悄悄地来,又轻轻地走,却留下一地的飘落的金黄?答曰:是大学,大学是收获的季节,更是耕耘的季节。

高中的时候,我们在班主任的教鞭下就像一只只小驹,马不停蹄地一直奋斗在高考的第一线,大家你追我赶只为一纸通知书,现在的我们已经背起行囊远离家乡,人住在这座不属于自己的城市,是啊!年少无知的我们怀着憧憬的心终于踏进了大学的校门!

沐浴月光,我拥一杯最清的,灼灼红日,我捡一片最浓的,脉脉余晖,我拥一缕最暖的,面对丰富多彩的大学生活,我们又该如何度过呢?

我们该怎样度过人生中最美好的大学生活呢?有人说:大学是人生的第二幼儿园,在这里我们可以尽情的去玩;有人说:大学让我们终于摆脱了高中的条条框框,可以谈一场轰轰烈烈的恋爱;还有人说:在大学,我们可以有很多的时间交朋友。其实则不然,大学之所以叫做大学而不是其他的是在于“学”,学习不仅是我们的作为一个学生的职责,它还是整个人生永恒的话题!

大学就像一首歌,它的旋律或高亢或低昂,由于学习它变得悦耳。学习在于“勤”。大学虽然有很多自己的时间,但是它不是拿来挥霍的,大学生活并不像我们想象中那么天真,只是现实!现实中的大学生活只是时间和要求放松了,放松的不是态度。如果分不清主次,那么这几年我们注定要在虚度中荒废,得不到收获。所以我们要抽出时间去学习,引用别人一句话就是“没事就回到你的自习室”。

大学就像一幅画,它的色彩或鲜明或黯淡,由于学习它变得永恒。学习在于“专”。这里的“专”指的是专注,专注于学习,不要有其它杂念。曾经看到这样一句话:“大学,如果你能够单身,请继(下转 1.4 版中缝)”,

(上接第 3 版)成功。人们都是以自己的优势取得成功,常常给自己积极的心理暗示,你就会是一个积极自信的人。

第二,多回想自己成功的经历。在成长的过程中,人们都难免遇到挫折困难,甚至失败。无论失败还是成功都不是我们身上不可分割的内容,而是某件事情的结果。对于失败的经历当然不能回避,但是不要将他们定义为自己的一部分,告诉自己,失败的只是那段时期的那件事,现在的我已经比当时的我进步多了。同时,回忆自己的成功经历,看到自己的优势所在,激发起积极的自我图式和勇于行动的行为动机。

第三,能够看到与自己的水平差不多的同学所取得的成功。看到与自己水平差不多的同学所取得的成功会让自己意识到,原来经过努力我也可以取得这样的成功,我并非“无能”。

这样就能渐渐提高自身的自我效能感。而当你真正具备了这种积极健康的心态时,你会发现成功真的没有我们想象中的那么遥远,而是可以循序渐进地获得。

早就听说《傅雷家书》是一部很好的中国父母必看的书,初读只是想拿《傅雷家书》指导一下父母,让他们改变一下对自己的教育方法,因为我总是认为父母那么得不理解我。读过之后心中深深的懊悔,觉得它更适合我们做子女的来看。

刚读一章时,我就简直不敢相信。“亲爱的孩子,你走后第二天,就想写信。怕你嫌烦,也就罢了。可是没有一天不想着你……”这几句话让我眼中蒙了一层薄雾,如此细腻的情感,如此的朴实却令人感动的话让我难以想象是出自于那个严谨、冷酷,甚至暴躁的学者之手。在对待孩子上,他说:“我高兴的是我又多了一个朋友,儿子变成朋友。世界上有什么事可以和这种幸福相长的。”而且他也很谦虚诚恳地讲:“我与儿子相处,学到了忍耐,学到了说话的技巧,学到了和孩子怎样相处,以怎样的一种姿态来交往。”孩子经历痛苦时,他说,“心酸的眼泪是培养孩子心灵的酒浆。不经历尖锐痛苦的人,不会有深厚博大的同情心”,他不为孩子包办,而为孩子成长的过程高兴,并且鼓励他“得失成败置之度外,只求竭尽所能,无愧于心”。

我们现在的大学除了催促父母汇款,少有其余的问候,更别提写信了。而这位父亲告诫儿子写信就是强迫你整理思想,也是极好的训练。在当今来看他的教育方式方法是多么必要啊!他的家书中重点在“谆谆告诫,诚恳的语言”,最重要的是一个爱儿子的父亲心。他在严格要求子女的同时,对自己也非常严格,他崇尚的是以行动教育子女。对待成年儿子感情上的选择,他也不失时机地帮助,使儿子走出了那段灰暗的感情低谷。在与儿子傅聪意见不合发生激烈争吵后,他在信中这样讲:“我良心得责备简直消失了。孩子,我永远对不起你,我永远赎不了这种罪过!”

看后我被深深的感动了。在我们眼里,父亲往往是威严的代表,他们永远是正确的,在意见不合时,他们能置之不理已是极限,傅雷能放下父亲的尊严,对自己的孩子低头,甚至于忏悔,我想读者都能体会到那背后有多么深沉的爱!读的过程中,眼泪时不时涌出,他们作为(下转 1.4 版中缝)



书林漫步

不同的父母 同样的爱

●校报记者 冯亚楠

不同的父母 同样的爱

(上接第 4 版)父母是完美的,也是我深深敬佩的。但我并不羡慕。我有自己的父母,他们并不完美,他们不知道怎样去教育孩子,不会要我提高艺术修养。但他们的爱是一样的。未谈这本书之前我未曾深刻了解到爱有多重,但是现在我懂得他们给了能给我的一切。他们会在每一次斥责后落泪,在每一次愤怒后原谅,在每一次失望后包容……他们虽没有傅雷那样完美的教育方式,但却有一颗像他爱子女的那一颗心。在父母面前我们是永远长不大的孩子,我们年幼时他们将我们藏在羽翼之下呵护着;我们长大后他们是矛盾的,挡在我们身前怕阻碍我们成长,跟在身后怕我们不耐烦,我们谁又真正懂得?我几乎是带着一种解脱感进入大学,因为可以不用再听父母唠叨,不用再做自己不喜欢干的事……我读过这本书之后,我意识到我们该真正长大了,要爱父母,要告诉他们。

大学,我们该怎样度过

(上接第 4 版)继续保持下去”,这为那些想谈恋爱的同学或正在谈恋爱同学提了个醒。大学我们要深深地明白什么是最重要的。这并非对“恋爱”否定,虽然我们的孔圣人曾经说过,“少之时,血气未定,戒之在色”,但是大学毕竟是年轻人的世界,是恋爱的季节。我们可以恋爱,却要记得万事要有个度,超越了这个度,我们神圣的“爱情”就把我们的学业葬送了……如果我们把精力放在学习上,那么毕业了,我们至少还有一张毕业证;可是如果我们的大学生时光全用来谈恋爱,那么从“爱情”里毕业了,我们会得到什么?

大学就像一杯酒,它的味道或辛辣或苦涩,由于学习它变得醇香,学习在于“博”。我们学习不能局限于课本上的文化知识,在这个信息时代的社会,我们更需要复合型的人才。在这宝贵的几年里我们要努力提升自己的综合能力,可以参加一些社团,一方面培养自己的兴趣爱好,一方面扩大自己的交友面。我们在服务他人的同时锻炼了自己,何乐而不为呢?

大学里充满了激情和诱惑,我们要在大学释放自己的青春,面对诱惑我们更应该经得起考验。面对丰富多彩的大学生活,你——准备好了吗?

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 10 月 30 日

■主办单位:中共河南中医学院委员会

■出版序号:第 6 期(总第 243 期)

我校召开党委会学习贯彻十七届六中全会精神

本报讯 10 月 20 日上午,校党委在第一教学楼 12 楼会议室召开会议,学习党的十七届六中全会精神,结合学校实际提出了贯彻落实意见。会议由党委书记孙建中主持。

会议认为,党的十七届六中全会是在全面建设小康社会关键时期和深化文化改革发展重要阶段召开的重要会议。全会审议通过的《中共中央关于深化文化体制改革、推动社会主义文化大发展大繁荣若干重大问题的决定》,在总结历史经验、科学分析形势的基础上,阐明了中国特色社会主义文化发展道路,确立了建设社会主义文化强国的宏伟目标,提出了新形势下推进文化改革发展的指导思想、重要方针、目标任务、政策举措,充分体现了我们党文化上的高度自觉和政治上的远见卓识,是推进我国文化改革发展的纲领性文件。

会上,就结合我校实际如何贯彻落实十七届六中

全会精神,孙书记提出了三点意见:一、领导带头,先学一步。要把学习贯彻全会精神作为当前的一项重大政治任务,摆上突出位置,认真学习全会精神,吃透全会精神实质,把思想和认识统一到全会精神上来,把智慧和力量凝聚到落实中央的决策部署上来,努力推动文化大发展大繁荣。二、各负其责,形成合力。分管领导负责,宣传部牵头,办公室、组织部、工会、团委积极参与,密切配合,共同组织好干部师生的学习活动,发挥好党团员的学习带头作用。三、结合实际,学以致用。高校是社会的文化高地,是保存、传承、传播和创造先进文化的重要场所。我们要有强烈的责任感,结合学校实际,打造我们的校园文化品牌,传承优良教风学风,提升师生文化内涵,大力推进大学文化建设,不断提高我们校园文化的创新力,为增强国家的文化软实力作出新贡献。

(宣传部)

省纪委、省高校纪工委反腐倡廉督查组莅临我校检查工作

本报讯 10 月 25 日上午,以省高校纪工委书记、省教育厅纪检组长李功勋为组长、省纪委廉洁自律办公室副主任王新展和省高校纪工委纪检员程云组成的省高校反腐倡廉建设有关工作贯彻落实情况督查组莅临我校检查指导工作。上午 9 点,在我校第一教学楼 10 楼会议室召开了汇报会。我校全体在郑校领导、校党风廉政建设责任制领导小组成员、各部门、各单位党政负责人参加了会议。会议由校长郑玉玲主持。

郑院长代表学校对督查组的到来表示热烈欢迎。督查组组长李功勋在讲话中强调了本次督导检查的重要意义及督导检查的内容、方法和程序。

我校党委书记孙建中作了《贯彻执行<廉政准则>和党风廉政建设责任制工作汇报》,从我校贯彻《廉政准则》和贯彻落实党风廉政建设责任制的总体情况以及工作成效、存在问题和今后的工作思路等几个方面向督查组进行了汇报。孙书记说,在今后的工作中,我们将采取更加得力有效的措施加以整改提高,进一步规范权力运行,加强防控制度体系建设,切实增强我校党员领导干部的“一岗双责”意识,进一步加强党风廉政建设体系建设,不断取得反腐倡廉建设的新成效,为学校各项事业的科学发展、健康发展保驾护航。

汇报会结束后,督查组还通过查阅资料、个别谈话、问卷调查、实地查看等形式对我校反腐倡廉建设有关工作贯彻落实情况进行了督导检查。

(宣传部)

●近日,河南省教育厅下发了《关于公布全省普通高校毕业生生就

业工作评估结果的通知》,我校被评为“河南省普通高校毕业生就业工作优秀单位”。

●最近,我校《中医学报》被中共河南省委高校工委、河南省教育厅厅评为“河南省高等学校优秀学报”,获得“河南省高校学报综合质量评估优秀

哥伦比亚曼努埃拉·贝尔特兰大学校长一行访问我校

本报讯 10 月 17—23 日,哥伦比亚曼努埃拉·贝尔特兰(Universidad Manuela Beltrán)大学校长 JAIME LUIS GUTI-RRZ GIRALDO、副校长 JUAN CARLOS TAFUR HERRERA、结合医学项目负责人 CARLOS ALBERTO LARRARTE PLATA 博士、人文科学教育系主任 LUZ TERESA DIAZ MORANTES 女士一行四人来我校进行了友好访问。



△孙建中书记亲切会见哥伦比亚曼努埃拉·贝尔特兰大学领导

摄影:秦宗仁

10 月 18 日上午,孙建中书记亲切会见了代表团全体人员,对他们的来访表示热烈的欢迎。郑玉玲院长、郭德欣副院长与代表团进行了友好会谈。宾主双方就

如何进一步推进和落实建立中医孔子学院等合作事宜,进行了充分沟通和交流。

郑玉玲院长首先向代表团详细介绍了我校的概况、办学规模、学科建设、人才培养、师资队伍、科学研究、医疗及社会服务、国际合作与交流

自然科学期刊”荣誉称号。

●日前,为了认真学习贯彻十七届六中全会精神和“文化立校,特色铸校”的目标任务,我校书画院承办的“职工、学生书法培训班”举行了开幕式,校长郑玉玲出席开幕式祝贺并讲话。

责任编辑:雷 蕾

本报讯 日前,中共河南省委高校工委、河南省教育厅公布了 2010 年度、2011 年度河南省高等学校思想政治教育工作奖评审结果,我校 2010、2011 年度思想政治教育工作荣获多个奖项,成绩不凡。其中,由基础医学院牵头完成的研究成果《立德铸魂、力育良师硕果》,由学生资助管理中心牵头完成的研究成果《铸爱心工程,育诚信英才》荣获“2010 年度河南省高等学校思想政治特色工作品牌类优秀成果”奖,由学工部牵头完成的科研成果《大学生思想政治教育心理规律研究》获“2010 年度河南省高等学校思想政治工作科研成果类优秀成果”奖;思政部教师张会萍荣获“2010 年度河南省高等学校思想政治理论课优秀教师”称号,并获得第九届河南省高等学校思想政治理论课教师奖励基金。校团委书记刘金厂、三附院党委书记李庆海获得“2011 年度河南省高等学校优秀思想政治工作者”荣誉称号;药学院辅导员杨文胜、第二临床医学院辅导员白海霞获得“2011 年度河南省高等学校优秀辅导员”荣誉称号。(宣传部)

等情况,充分肯定了曼努埃拉·贝尔特兰大学的教育和管理模式,并希望哥伦比亚曼努埃拉·贝尔特兰大学通过此次考察,加速双方下一步合作项目的具体实施。

曼努埃拉·贝尔特兰大学校长 JAIME LUIS GUTI-RRZ GIRALDO 先生就学校的基本情况和专业设置等方面进行了具体介绍,明确表示对建立中医孔子学院和中西医结合项目非常期待,曼努埃拉·贝尔特兰大学也有幸将是第一所在拉美建立中医孔子学院及开设中西医结合专业的大学。

在接下来的一周里,访问团对我校进行了全方位的参观和全面考察,其中包括新老校区、标本馆、古籍

书库馆、实验室、一、二、三附院、登封少林职业技术学院等,与基础医学院的部分教师进行了座谈。通过一系列的考察,他们对于我校办学规模、中医药专业特色、附属医院的医疗条件、中国的传统文化和郑州的城市建设赞叹不已。双方最后就中医孔子学院建立、校际交流与合作项目进一步实施达成共识,共同签署了《在哥伦比亚曼努埃拉·贝尔特兰大学建立中医孔子学院申请书》和《在哥伦比亚曼努埃拉·贝尔特兰大学建立医学系补充协议》,期望充分利用各自条件和优势,开展多领域和更加深入的交流活动,实现合作共赢。

我校与哥伦比亚曼努埃拉·贝尔特兰大学合作项目属国家教育部重点推荐项目,由中国教育部和外交部推荐。经联系、洽谈,双方已于 2009 年签署了《中国河南中医学院与哥伦比亚曼努埃拉·贝尔特兰大学合作协议书》,并在 2010 年又共同签署了《合作举办孔子学院意向书》和《合作建立医学系具体协议》,同意在哥伦比亚曼努埃拉·贝尔特兰大学建立孔子学院和医学系。

曼努埃拉·贝尔特兰大学(UMB)位于哥伦比亚首都波哥大,是哥伦比亚著名大学,也是覆盖拉美的国际性大学。目前该校有 2 个校区,5 个系,13 个专业,70 多个电教室、实验室和医学护理教研室,硬件条件优越,在校学生人数达到 1.2 万名。

本合作项目的开展,将为我校在拉丁美洲传播中医药文化和诊疗技术提供新的平台。

(秦元刚)

校领导带队赴结对帮扶村光山县上官岗村开展义诊活动

本报讯 10 月 14 日至 15 日,我校文委副主任、正校级调研员徐玉芳带领校离退休专家义诊咨询团,深入我校精神文明创建结对帮扶村——大别山老区光山县上官岗村开展义诊咨询活动,以实际行动为当地群众送文明、送健康、送温暖。校文明办、党委宣传部、机关党委、离退休职工工作处等有关部门的负责同志一同前往。

本次义诊活动活动集中了我校王汝琨、刘读文、李俊、魏武英、王民集等一批离退休老专家,涉及内科、妇科、针灸科等各科室。活动吸引了大量的村民,义诊咨询台前围满了前来检查和咨询的群众,老专家们有的在号脉、有的在开药方、有的在针灸、还有的在不停的讲解,忙的亦乐乎。正校级调研员徐玉芳也

(宣传部)

基础医学院是我校最大的教学单位,现有教职工 161 人,拥有 14 个学科和 1 个省级医学实验教学示范中心、1 个科研实验中心,承担着学校各专业、各层次中、西医基础课及专业任务 65 门课程的理论教学和 33 门课程的实验教学任务。开设有预防医学(营养与食品卫生方向)、中西医临床医学(全科医师方向)、中医学(仲景学术传承实验班)本科专业。本学期,基础医学院在学校党委和行政的正确领导下,在相关部门的大力支持和密切配合下,全面贯彻落实科学发展观及校第三次党代会、院第四届教代会精神,紧密结合校党政工作要点,树立并落实“全员育人、全过程育人、全方位育人”的科学理念和要求,全院教职工始终立足本职,爱岗敬业,用真心、爱心、诚心关心并促进学生的健康成长与全面发展,取得了良好的育人效果。

一、科学规划,明确“三育人”工作思路

领导班子高度重视“三育人”工作,建立“齐抓共管”的组织体系,成立了由学院党总支书记任组长的思想政治教育工作领导小组,负责思想政治教育工作的领导和协调。领导班子结合实际,深入研究科学发展和人才培养的基本问题、重大问题及难点问题,认真总结实践经验,以科学发展观审视过去,研究现在,规划未来,确立了“以人才培养为中心,以学科建设为重点和突破口,以教育教学为基础,以科研为动力,以党政工作团组织为保障,以质量求生存,以改革求发展,深化内涵建设,不断开创工作新局面”的育人思路,着力把握发展规律、创新发展理念,形成了“尊师重教、勤勉高效、严谨治学、为人师表、博学笃行、开拓创新”的院风。注重不断强化育人主体、细化育人过程、优化育人环境,构建大学生思想政治教育的科学体系和长效机制。

二、强化内涵,全面提升“三育人”工作水平

人次。通过开展全方位的学术交流与合作,及时了解和掌握前沿学术动态,不断提高我院学科在学术界的地位和科研人员的学术素养,有力推动我院学术水平的提高。

打造科研实验平台,加强科研团队建设。基础医学院本着“整合资源,高度共享,统筹兼顾,重点扶植,前瞻规划,持续发展”的原则,建立了科研实验中心,中心现已建成“方剂研究实验室”、“中医基础实验室”、“ERP 实验室”和“中医文献信息室”,陆续购置仪器设备共 112 台(件),为基础医学院乃至全院的科学研提供了强大的支持。在科研团队建设方面,我院积极整合人力资源,形成了五支各具特色的创新科研团队,分别是中医基础理论与分子生物学结合研究团队、名中医学术思想和经验传承研究团队、衰老相关疾病的中西医结合基础研究团队、仲景学说综合性研究与实践团队、经方配伍及临床应用研究团队,另外,还新成立了以校级特聘教授蔡永敏为所长的河南中医学院文献信息研究所。

规范教学管理,稳定教学秩序。作为学校最大的教学单位,我院承担着全校本专科、研究生等多层次、多年级、多专业的医学基础课程的教学任务,教学工作十分繁重,而且广大教师常常要克服困难,多次奔波在新老校区之间,但是全体教师无私奉献,为校分忧、顾全大局,团结合作,保质保量完成繁重的教学任务共 34063 学时。教研办认真组织完成期初、期中、期末教学检查,组织对中医基础理论等 12 个学科试卷规范档进行专项检查,确保教学秩序稳定,并顺利完成 2010—2011 学年第一、二学期课表编排工作;高质量完成 63 门课程、14251 人次的考试工作。

推进教学质量工程建设,深化教育教学改革。我院

1992 年春,在改革开放的又一个关键时刻,邓小平视察南方并发表重要谈话,犹如声声春雷,起于南海之滨,响彻神州大地。

“计划多一点还是市场多一点,不是社会主义与资本主义的本质区别。计划经济不等于社会主义,资本主义也有计划;市场经济不等于资本主义,社会主义也有市场……”这些谈话,至今仍发人深省。

“小平视察南方途中,我多次听到他讲过‘不争论’。时任广东省委副秘书长的陈开枝说,“我理解,小平同志之所以讲这些,是因为当时有不少争论,还相当激烈。

陈开枝记得,当年在深圳国贸大厦上,邓小平指着窗外高楼大厦说:“深圳发展这么快,是靠实干干出来的,不是靠讲话讲出来的,不是靠写文章写出来的。”

陈开枝说,小平同志到南方视察并发表重要谈话,使中国冲出了“姓社姓资”观念的束缚,迎来了新一轮改革开放热潮。这个解放思想、实事求是的宣言书,让社会主义市场经济体制这条路逐渐清晰起来。

邓小平南方谈话发表后,党中央迅速在全党范围内进行了传达,并号召全体党员、干部尤其是各级领导干部,紧密结合实际,认真加以贯彻落实。

根据邓小平南方谈话,党中央、国务院采取了一系列加快改革和发展的措施。5 月 16 日,中央政治局会议通过了《中共中央关于加快改革,扩大开放,力争经济更好更快地上一个新台阶的意见》,“培育和发展市场体系”写入其中。6 月 30 日,国务院常务会议通过《全民所有制工业企业转换经营机制条例》,有步骤地把企业推向市场。9 月,国家计委宣布,从 1993 年起,国家指令性计划指标减少一半,国家计委直接管理的农业、工业、物资、商业、外贸出口产品计划指标减少三分之一以上,同时加强政策协调,使计划更好地面向市场,发挥国

突破藩篱春雷起

家计划的宏观调控作用。一个会议、一份文件、一次次讲话、一轮轮探索,为党的十四大召开做出了重要的舆论准备,理论准备、实践准备。

1992 年金秋,中国共产党第十四次全国代表大会在北京召开。江泽民同志在十四大报告中指出,我国经济体制改革确定什么样的目标模式,是关系整个社会主义现代化建设全局的一个重大问题。这个问题的核心是正确认识和处理计划与市场的关系。

报告把改革开放 14 年的实践称为“开始了一场新的革命”,而这场新的革命的实质和目标,是要从根本上改变束缚我国生产力发展的经济体制,建立充满生机和活力的社会主义市场经济新体制……

社会主义市场经济体制目标的确立,是十一届三中全会以来的市场化取向改革发展的必然趋势,也是对党的十二届三中全会提出的公有制基础上有计划商品经济改革目标的进一步发展。这一决策标志着党对社会主义理论和改革开放实践的认识实现了新的飞跃,使我国经济体制改革和社会主义现代化建设的方向更加明确。

响雷阵阵冰雪化,东风吹来满眼春。党的十四大后,党中央、国务院围绕建立社会主义市场经济体制的改革目标,制定了逐步建立社会主义市场经济体制的总体规划。在此基础上,1993 年 11 月,党中央召开的十四届三中全会,审议并通过了《中共中央关于建立社会主义市场经济体制若干问题的决定》,把十四大提出的经济体制改革的目标和基本原则加以具体化,勾画了社会主义市场经济体制的基本框架,规定了国有企业改革的基本方向,成为我们党在 20 世纪 90 年代推进经济体制改革的行动纲领。

突破藩篱,期待的是国家的富强、百姓的富裕,这是建立社会主义市场经济体制的根本出发点。1989 年到 1991 年三年间,我国国内生产总值增幅年均 在 5%到 6%之间, 而到 1992 年国内生产总值达到 2.69 万亿元,比上年增长 14.2%。我国从此也保持了“世界上经济增长最快的国家”的称号。到 2010 年上半年,我国经济总量已超过日本,居世界第二位。

社会主义市场经济体制的巨轮已经起航,意气风发的亿万中国人有理由相信,这条不平凡的道路必将越走越宽广。

（来源：人民网）

专业素质培养等方面探索中西医结合医学(农村全科医师方向)人才培养体系。通过教务处、学生处、院办多次召开仲景班座谈会及特聘高中管局业务处长张峰处长为班主任以及拜师学习等方式探索仲景班独特的培养模式,力争把仲景班学生培养成优秀的中医传承人才。开展科技创新,促进全面发展。我院积极组织学生参加学校组织的第四届“挑战杯”大学生创业计划大赛与大学生职业生涯规划大赛,最终获得省“挑

(上接第 3 版)日或相续出现背痛,颈部强直等脑膜刺激症状。

4. 瘫痪型脊髓灰质炎:感染后仅 1%或更少的感染者发展为瘫痪型脊髓灰质炎。主要是由于下运动神经元受损害而出于肌肉松弛性瘫痪,表现可单侧或双侧,下肢或上肢肌肉无力,瘫痪,肢体温度低于正常。肌肉瘫痪在开始几天内发展很快,继之停留在这一水平,恢复较慢,需要 6 个月或更长时间,相当多数留下跛行的后遗症。

三、脊髓灰质炎的主要威胁人群有哪些? 脊灰主要影响 5 岁以下儿童,但如果人群抗体水平低,也可引起大龄儿童以及成人发病。

只要有一个国家有脊灰病毒的传播,所有国家的儿童就都有感染该病的危险。受感染的人口流动,可造成脊灰病毒跨地区或跨境传播,并可在未接受免疫接种的人群中迅速传播蔓延。

四、如何预防和治疗脊髓灰质炎?

接种减毒活疫苗(OPV);优点是使用方便,95%以上的接种者产生长期免疫,并可在肠道内产生特异性抗体 sIgA,使接触者亦可获得免疫效果;但由于是活病毒,故如用于免疫功能缺陷者或免疫抑制剂治疗者可引起瘫痪。中国从 1960 年开始自制脊髓灰质炎减毒活疫苗。一般首次免疫从 2 月龄开始,连服 3 次,间隔 4~6 周,4 岁时再加强免疫一次。服糖丸后 2 小时内不能喝过热水或饮料,也不给喂奶,以免影响效果。极少数小儿用后可发生疫苗相关性麻痹性脊髓灰质炎。

一旦发现病人,应自起病日起至至少隔离 40 天,患者衣物用具应煮沸或日光下曝晒 2 小时消毒。密切接触者,应连续观察 20 天,未服过疫苗者可注射两种球蛋白 0.3~0.5ml/kg。平时要严把病从口入关,坚持培养“饭前便后”洗手等良好的卫生习惯十分重要。

五、世界各国阻断野生脊灰病毒传播的主要策略是什么?

目前主要有四项策略:1、儿童常规接种疫苗(OPV),达到高免疫覆盖率;2、在强化免疫活动期间给特定年龄组儿童服用口服 OPV;

3、通过报告和实验室检测 15 岁以下儿童的所有急性弛缓性麻痹(AFP)病例,监测脊灰野病毒病例;4、一旦将野生脊灰病毒传播限制在某一特定地区后,开展有目标的“扫荡”式免疫活动。

中医学子献爱心 齐心协力抗血荒

本报讯 2011 年 10 月 16 日,河南中医学院在龙子湖校区羽毛球场举办了针对全校学生的义务献血活动,此次活动由校团委学生会联系河南省红十字会血液中心举办,并在大学生素质拓展协会的协助下取得圆满成功。

从前期的安排、现场的部署到结束后清理现场,校学生会进行了充分的准备和有序的安排。在献血现场,经过前期的咨询、填表、体检,正式献血开始,献血过程中,献血的同学相互鼓励,彼此打气,学生会及大学生素质拓展协会的志愿者们也一刻不闲地为志愿者们平时加强锻炼,注意饮食,增强个人的身体素质;同时,她提醒同学们不但要正确认识献血,更要通过正规途径献血。本次献血活动在同学们中引起强烈的反响,中医学子踊跃参加,一位 2011 级女生告诉记者:“刚开始看见那些针管挺害怕的,后来学姐和医生不断鼓励我、安慰我,我就不怕了,而且我觉得献血是件很光荣的事情,想到自己的血液可以帮助另外一个人,我就觉得很开心,也就不觉得疼了。”

此次献血活动是在郑州“血荒”持续多日的背景下开展的,为减缓“血荒”贡献了一份力。献血活动的顺利开展也使同学们有机会以实际行动回报社会,奉献爱心,培养了同学们的社会责任感,并进一步发扬了我校在社会上的良好声誉。

(校报记者 肖秋 黄权立 秦自行)

黑心棉的危害及鉴别

一、什么叫“黑心棉”? “黑心棉”就是劣质絮用纤维制品,具有以下特征:

- 1、呆白而无光泽。
- 2、手感无弹性。
- 3、不光滑,易粘连衣物。
- 4、双手扯断后纤维断裂整齐,纤维强度极低。
- 5、有化学漂白处理有异味。

经过漂白处理的“黑心棉”对人体危害极大。它不但破坏了棉纤维表皮的蜡质层,而且纤维中腔和胞壁也吸收了大量的化学物质,直接接触人体可引起瘙痒过敏、呼吸困难等症状,长期使用会使人得病。

二、“黑心棉”中的主要致病菌对人体的危害:

1、绿脓杆菌 绿脓杆菌能产生多种与毒力有观的物质,如内毒素、外毒素 A、弹性蛋白酶、胶原酶、胰脂肪酶等。绿脓杆菌是一种常见的条件致病菌。完整的皮肤是天然屏障,活力较强的病毒亦不能引起病毒,但在一定条件下,绿脓杆菌可引起烧伤或创伤部位感染、角膜感染、败血症、呼吸道感染、尿路感染、消化道感染等症。

2、金黄色葡萄球菌 金黄色葡萄球菌的致病力强弱主要取决于其产生的毒素和侵袭性酶,如溶血毒素、杀白细胞素、血浆凝固酶、脱氧核糖核酸酶、肠毒素等。金黄色葡萄球菌作为常见的病毒病原,主要存在于人体的鼻腔、咽喉、头发上,50%以上健康人的额皮肤上都有金黄色葡萄球菌存在。金黄色葡萄球菌是人类化脓性感染中常见的病毒菌,可引起局部化脓感染、肺炎等疾病,甚至引起败血症、脓毒症等全身感染。

3、溶血性链球菌 溶血性链球菌在自然界中分布较广,存在于水、空气、尘埃、粪便及健康人的口腔、鼻腔、咽喉中。溶血性链球菌可引起皮肤皮下组织的化脓性感染、呼吸道感染,流行性咽炎的爆发性流行以及新生儿败血症、细菌性心内膜炎等变态反映。

三、“黑心棉”的简单鉴别方法

1、眼看:填充物纤维色泽暗淡、杂质多、属被污染的纤维下脚等,可认定为“黑心棉”;

2、手摸:填充物纤维不膨松、不均匀,沾成一团,大多数是棉短纤维超标,手扯时有明显的粉尘、飞絮,可认定为“黑心棉”。

3、鼻闻:填充物纤维是经脱色漂白处理的纤维下脚、纤维填充物下脚、再生纤维,或者是有明显的刺鼻的味道,以及用发霉的原棉制成的制品也可认定为“黑心棉”。

日常生活中,相信大家都有过这样的体验,如果自己事先认定做不好某件事,那么这件事做得很圆满的可能性不会很大。这在心理学上被称为“习得性无助”,即是指人在最初的某个情境中获得无助感,那么在以后的情境中仍不能从这种感觉中摆脱出来,从而将无助感扩散到生活中的各个领域。这种扩散了的无助感会导致个体的抑郁并对生活不抱希望。在这种感受的控制下,个体会由于认为自己无能为力而不做任何努力和尝试,这种情绪被认为是人类的一种沮丧表现之一。

“习得性无助”是经过心理学实验检验的。1975 年美国心理学家塞里格曼(Seligman)在大学生身上进行

心理导航

如何避免习得性无助

●大学生心理健康教育与咨询中心 朱艳丽

的或非自身原因的人,怎么会取得成就呢?这种感觉首先会严重影响人的情绪,使人变得抑郁、沮丧、无奈、绝望。其次,会严重削弱人的行动动机,使人变得不思进取,放弃学习、放弃拼搏、放弃成功。再次,会使人积极的认知水平和能力下降,产生退缩行为。久而久之就会习惯不能、习惯不行动,习惯认为自己永远无法完成一开始不能完成的事情,这种无助就是习得性无助。为了避免习得性无助,我们要:

第一,善于给自己积极的心理暗示,相信自己的能力。当面对事情的时候,对自己说:“我已经尽力准备了,我会做到最出色的自己,会把事情做到做好。”这时你的注意力就在自己的优势和如何将事情完善。如果这时你紧张地说:“我有这样那样的小问题,我失败了怎么办?”那么此时你的注意力就在自己的不擅长部分,会将心理能量分散而阻碍自己走向(下转第 4 版)



▲近日,我校环保协会学生积极参加在绿荫公园举行的“地球一小时”后续活动。

(上接第 2 版)战杯”大学生课外科技学术活动一等奖 1 项,校大学生创业计划大赛三等奖 2 项,校大学生职业生涯规划大赛一等奖 1 名。

促进校园文化内涵建设。在校园集体舞大赛中我院有 1 支代表队获得一等奖,校级模特大赛中我院获得团体第三名,校“闪亮之星”歌手大赛 1 人获得“最美声音奖”,3 人获得优秀奖。我院还举行了基础医学院运动会、趣味运动会、拔河比赛和篮球赛;积极参加了学校的新生杯排球邀请赛、足球联赛、篮球联赛;认真组织参加了校春季运动会,并获得了团体第六名的成绩。

四、继往开来,教书育人成果丰硕

(一)创先争优硕果累累

本年度基础医学院荣获河南省高等学校先进基层党组织、“郑州市五一劳动奖状”,分工会先进集体、师德师风建设先进集体、宣传工作先进集体、学生工作先进单位、大学生课外科技文化先进团体三等奖、2010 年目标管理考核工作一等奖、“十一五”教学工作先进集体、“十一五”教育科学研究先进集体、“十一五”教学质量与教学改革工程建设项目先进集体、“十一五”重点学科建设先进集体、“十一五”优秀教学点、重点学科建设征文活动组织奖等荣誉称号。杨丽萍被评为河南省职业道德建设先进个人;1 人分获校级教学名师、教学标兵、教师标兵称号;8 人获校优秀共产党员称号。

(二)教学、科研工作喜获丰收

1.广大教师积极进行教学研究,积极组织进行各级各类教学研究项目的申报与评奖。2010 年我院共申报了 6 项河南省教育科学“十一五”规划 2010 年度课题,并有 6 项课题成功申报了 2010 年河南省教育科学研究优秀成果奖,主持河南中医学院教育教学研究苗圃工程项目课题 3 项。2010 年共出版教学研究著作 10 部,共发表教学研究论文 44 篇,其中 35 篇发表在中文核心期刊或国家级期刊,占论文总数的 80%。

2.2010—2011 学年申报国家自然科学基金 19 项,其中青年基金 10 项;国家重点基础研究发展计划(973 计划)1 项;河南省政府决策研究招标课题 1 项;河南省社科联、省社科联课题 1 项;河南省科技攻关项目 6 项,河南省基础与前沿课题 3 项;河南省“传播工程”项目 1 项;河南省教育厅人文社会科学研究项目 3 项;郑州市 2011 年度

想完成这一任务,必须掌握 34251 这种排列的规律。实验结果表明,原来实验中产生了无助感的受试者,很难完成这一任务。

在日常生活中,我们时常听到自己或别人对某个问题作出“我不会”“我不懂”之类的回答。偶然如此,可能不会产生什么不良后果,但长期如此,就容易形成“习得性无助”,这对个体的成长是非常不利的。如果一个人从小就形成了这样一种“习得性无助”的心理与行为,将不利于其健康成长。试想一个遇事就表现出无能为力、对什么都缺乏信心的人怎么会生活得很好呢?一个遇到一点点挫折就停滞不前、并将这些归因于先天

的或非自身原因的人,怎么会取得成就呢?这种感觉首先会严重影响人的情绪,使人变得抑郁、沮丧、无奈、绝望。其次,会严重削弱人的行动动机,使人变得不思进取,放弃学习、放弃拼搏、放弃成功。再次,会使人积极的认知水平和能力下降,产生退缩行为。久而久之就会习惯不能、习惯不行动,习惯认为自己永远无法完成一开始不能完成的事情,这种无助就是习得性无助。为了避免习得性无助,我们要:

第一,善于给自己积极的心理暗示,相信自己的能力。当面对事情的时候,对自己说:“我已经尽力准备了,我会做到最出色的自己,会把事情做到做好。”这时你的注意力就在自己的优势和如何将事情完善。如果这时你紧张地说:“我有这样那样的小问题,我失败了怎么办?”那么此时你的注意力就在自己的不擅长部分,会将心理能量分散而阻碍自己走向(下转第 4 版)

脊髓灰质炎防控知识要点

最近,卫生部通报我国新疆发生输入性脊髓灰质炎野病毒疫情,这是自 2000 年世界卫生组织确认我国实现无脊灰目标后首次发生输入性脊髓灰质炎疫情。因此,全国各地区高度重视脊髓灰质炎的防控工作,以下是脊髓灰质炎防控的几个知识要点,供大家参考了解。

一、什么是脊髓灰质炎?

脊髓灰质炎(简称脊灰,俗称为小儿麻痹症),是由脊灰病毒引起的急性传染病,主要影响年幼的儿童。病毒通过受污染的食物和水传播,经口腔进入体内并在肠道内繁殖,90%以上受感染的人没有症状,但他们排泄的粪便带有病毒,因此传染给他人。少数感染者出现发热、疲乏、头痛、呕吐、颈部僵硬以及四肢疼痛等症状。仅有极少数感染者,由于病毒侵袭神经系统导致不可逆转的瘫痪。在瘫痪病例中,5%—10%的患者因呼吸肌麻痹而死亡。

二、脊髓灰质炎有什么临床症状?

脊灰病毒由口进入胃肠道,潜伏期为 3—35 天,一般 7—14 天。肠道传播是本病的主要传播途径。感染脊灰病毒后有下列几种表现:

1、无症状性感染:表现有轻度疲倦或无任何症状,约占脊髓灰质炎病毒感染后的大多数。

2、顿挫型:病人只有轻度发热、疲倦、嗜睡或伴以头痛、恶心、呕吐、便秘、咽痛等一般症状。

3、无菌性脑膜炎(非瘫痪型):开始的症状与顿挫型相似,继之痊愈数日,或好转数(下转 2、3 版中缝)

科技计划项目 6 项;河南省哲学社会科学规划项目 1 项。共计 42 项。

2010—2011 学年获得国家自然科学基金 4 项,河南省科技攻关项目 5 项,河南省政府决策项目 1 项,河南省教育厅自然科学基金立项 5 项;河南省教育厅人文社科专项任务项目 1 项;获省部级奖励 1 项,厅局级奖励 8 项;教师共发表论文一百多篇,其中 SCI 收录 4 篇,ISTP 收录 1 篇,中文核心期刊 81 篇(国核 59 篇,省核 22 篇),科技核心 54 篇,一般杂志 58 篇;主编 26 部,副主编 10 部;专刊 3 项。

(三)学生工作成绩斐然

我院学生工作荣获省级先进班集体 1 个,省级优秀三好学生 3 名和优秀学生干部 1 名;校级先进班集体 3 个,校级文明学生标兵 53 名,优秀团员 53 名,优秀团干 12 名,十佳团员 1 名,优秀团支部分 3 个。省计算机等级考试中,班级的通过率为 100%;外语四级通过率 76%。预防医学专业 2011 届有 84 名毕业生,其中 45 人考上研究生(53.6%);26 名同学有就业意向,已完备就业协议 1 名同学;9 名同学报考了国家公务员;1 名同学作为志愿者服务基层。

育人不仅是教师的事,也不仅是教学的事,而是每一个干部和广大教职员干部负有人文职责,我院教学科研工作、管理工作、服务工作齐抓共管,齐头并进,形成合力,产生了良好的育人效果。我们坚信,在学校党政的关心支持下,在我院“三育人”工作领导小组和广大教师的积极参与下,一定能使我院“三育人”工作再创辉煌!