

西理高科报

主谐等治业善
民和法敬友
强明由正国信
富文自公爱诚



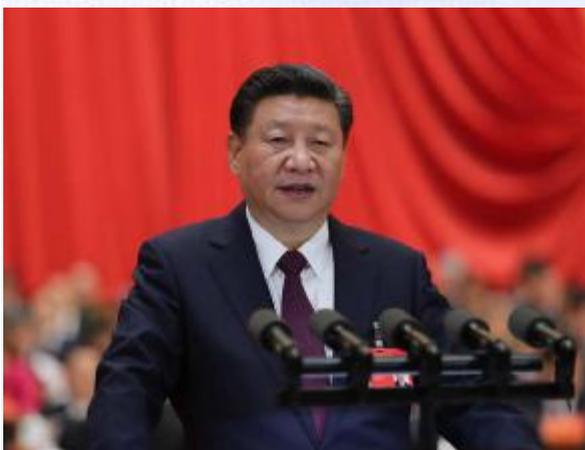
主办:西安理工大学高科学院党委宣传部

承办:西安理工大学高科学院校报编辑部

2017年 11月1日
(本期共8版)
第11期(总第113期)



中国共产党第十九次全国代表大会在京开幕 习近平代表第十八届中央委员会向大会作报告 李克强主持大会 2338名代表和特邀代表出席大会



10月18日,中国共产党第十九次全国代表大会在北京人民大会堂开幕。习近平代表第十八届中央委员会向大会作报告。

习近平代表第十八届中央委员会向大会作了题为《决胜全面建成小康社会 夺取新时代中国特色社会主义伟大胜利》的报告。习近平指出,中国共产党第十九次全国代表大会,是在全面建成小康社会决胜阶段、中国特色社会主义进入新时代的关键时期召开的一次十分重要的大会。大会的主题是:不忘初心,牢记使命,高举中国特色社会主义伟大旗帜,决胜全面建成小康社会,夺取新时代中国特色社会主义伟大胜利,为实现中华民族伟大复兴的中国梦不懈奋斗。

人民大会堂雄伟庄严,万人大礼堂气氛热烈。主席台上方悬挂着“中国共产党第十九次全国代表大会”的会标,后幕正中是镰刀和锤头组成的党徽,10面鲜艳的红旗分列两侧。二楼和三楼眺台上分别悬挂着“不忘初心,牢记使命,高举中国特色社会主义伟大旗帜,决胜全面建成小康社会,夺取新时代中国特色社会主义伟大胜利,为实现中华民族伟大复兴的中国梦不懈奋斗!”“伟大、光荣、正确的中国共产党万岁!”的横幅。



10月18日,中国共产党第十九次全国代表大会在北京人民大会堂开幕。这是习近平、李克强、张德江、俞正声、刘云山、王岐山、张高丽、江泽民、胡锦涛在主席台上。

在主席台前排就座的大会主席团常务委员会成员有习近平、李克强、张德江、俞正声、刘云山、王岐山、张高丽、马凯、王沪宁、刘延东、刘奇葆、许其亮、

孙春兰、李建国、李源潮、汪洋、张春贤、范长龙、孟建柱、赵乐际、胡春华、栗战书、郭金龙、韩正、江泽民、胡锦涛、李鹏、朱镕基、李瑞环、吴邦国、温家宝、贾庆林、宋平、李岚清、曾庆红、吴官正、李长春、贺国强、杜青林、赵洪祝、杨晶。

大会由李克强主持。上午9时,会议开始。全场起立,高唱《中华人民共和国国歌》。随后,全体同志为毛泽东、周恩来、刘少奇、朱德、邓小平、陈云等已故老一辈无产阶级革命家和革命先烈默哀。

李克强宣布,党的十九大应出席代表2280人,特邀代表74人,共2354人,今天实到2338人。他对列席大会的党外朋友和有关方面负责同志表示热烈的欢迎。



10月18日,中国共产党第十九次全国代表大会在北京人民大会堂隆重开幕。李克强主持大会。

习近平代表第十八届中央委员会向大会作的报告共分13个部分:一、过去五年的工作和历史性变革;二、新时代中国共产党的历史使命;三、新时代中国特色社会主义思想和基本方略;四、决胜全面建成小康社会,开启全面建设社会主义现代化国家新征程;五、贯彻新发展理念,建设现代化经济体系;六、健全人民当家作主制度体系,发展社会主义民主政治;七、坚定文化自信,推动社会主义文化繁荣兴盛;八、提高保障和改善民生水平,加强和创新社会治理;九、加快生态文明体制改革,建设美丽中国;十、坚持走中国特色强军之路,全面推进国防和军队现代化;十一、坚持“一国两制”,推进祖国统一;十二、坚持和平发展道路,推动构建人类命运共同体;十三、坚定不移全面从严治党,不断提高党的执政能力和领导水平。

习近平在报告中指出,十八大以来的五年,我们坚持稳中求进工作总基调,迎难而上,开拓进取,取得了改革开放和社会主义现代化建设的历史性成就,党和国家事业全面开创新局面:经济建设取得重

大成就;全面深化改革取得重大突破;民主法治建设迈出重大步伐;思想文化建设取得重大进展;人民生活不断改善;生态文明建设成效显著;强军兴军开创新局面;港澳台工作取得新进展;全方位外交布局深入展开;全面从严治党成效显著。同时,必须清醒看到,我们的工作还存在许多不足,也面临不少困难和挑战。



10月18日,中国共产党第十九次全国代表大会在北京人民大会堂开幕。习近平代表第十八届中央委员会向大会作报告。

习近平说,五年来的成就是全方位的、开创性的,五年来的变革是深层次的、根本性的。五年来,我们党以巨大的政治勇气和强烈的责任担当,提出一系列新理念新思想新战略,出台一系列重大方针政策,推出一系列重大举措,推进一系列重大工作,解决了许多长期想解决而没有解决的难题,办成了许多过去想办而没有办成的大事,推动党和国家事业发生历史性变革。这些历史性变革,对党和国家事业发展具有重大而深远的影响。

习近平指出,经过长期努力,中国特色社会主义进入了新时代,这是我国发展新的历史方位。这标志着我国社会主要矛盾已经转化为人民日益增长的美好生活需要和不平衡不充分的发展之间的矛盾。我国社会主要矛盾的变化,没有改变我们对我国社会主义所处历史阶段的判断,我国仍处于并将长期处于社会主义初级阶段的基本国情没有变,我国是世界最大发展中国家的国际地位没有变。

习近平强调,全党要牢牢把握社会主义初级阶段这个基本国情,牢牢立足社会主义初级阶段这个最大实际,牢牢坚持党的基本路线这个党和国家的生命线、人民的幸福线,领导和团结全国各族人民,以经济建设为中心,坚持四项基本原则,坚持改革开放,自力更生,艰苦创业,为把我国建设成为富强民主文明和谐美丽的社会主义现代化强国而奋斗。

关于新时代中国共产党的历史使命,习近平指出,实现中华民族伟大复兴是近代以来中华民族最伟大的梦想。中国共产党一经成立,就把实现共产主义作为党的最高理想和最终目标,义无反顾肩负起实现中华民族伟大复兴的历史使命。今天,我们比历史上任何时期都更接近、更有信心和能力实现中华民族伟大复兴的目标。(下转第二版)

内部刊物 免费交流

联系地址:长安校区主教学楼七层校报编辑部 编辑:潘月

版面设计:张帆

开启新征程 我们为什么能

新的历史方位,新的战略安排。

习近平同志在十九大报告中指出,从全面建成小康社会到基本实现现代化,再到全面建成社会主义现代化强国,是新时代中国特色社会主义发展的战略安排。这是号召我们向新征程进发的豪迈宣言,也是激励我们向中国梦迈进的行动指南。

这将是一段全新的征程。在实现中华民族伟大复兴的征途上,一代又一代中国共产党人承前启后,一棒接着一棒干,走过一程又一程。每一程有每一程的使命,每一程有每一程的精彩。现在,我们站到了新的历史起点上,比以往任何时期都更接近、更有信心和能力实现中华民族伟大复兴的中国梦。

这段新征程有明确的目标——全面建设社会主义现代化国家。这是中国实现从富到强的关键时期,既要继续解决好全体人民富起来的问题,更要解决好中国强起来的问题,富是强的基础,强是富的保障。我们要不断攻坚克难,蓄势为能,积少聚多,让全体中国人民过上全面小康的美好生活;我们要继续迎难而上,锐意进取,埋头苦干,让建设社会主义现代化强国的目标在奋斗中变为美好现实。

这段新征程有清晰的时间表——从2020年到本世纪中叶分两个阶段:第一阶段,从2020年到2035年,基本实现社会主义现代化;第二阶段,从2035年到本世纪中叶,建成富强民主文明和谐美丽的社会主义现代化强国。这是一个高瞻远瞩的战略安排,不

仅有具体的时间界定和目标描绘,还有清晰的路线图和任务书,着眼物质文明、政治文明、精神文明、社会文明、生态文明、国家治理体系、现代社会治理格局等方面,详细地勾画出“到那时”我们的美好生活图景。



10月18日,中国共产党第十九次全国代表大会在北京人民大会堂隆重开幕。这是大会会场。

这段新征程有强大的后盾——人民。人民是历史的创造者,是决定党和国家前途命运的根本力量。中国人民是勤劳勇敢、自强不息的伟大人民。只要我们党始终同人民想在一起、干在一起,始终与人民同

呼吸、共命运、心连心,就一定能战胜一切困难和风险。十八大以来,我们党深入贯彻以人民为中心的发展思想,一大批惠民举措落地实施,人民获得感显著增强。“得众则得国,失众则失国”,拥有了十三亿多中国人民聚合的磅礴之力,我们的事业必将无往而不胜。

这段新征程有坚强的领导核心——中国共产党。从成立之日起,中国共产党就义无反顾肩负起实现中华民族伟大复兴的历史使命,团结带领人民历经千难万险,付出巨大牺牲,开辟了中国特色社会主义道路,使中国大踏步赶上时代。九十六年来,无论是弱小还是强大,无论是顺境还是逆境,共产党始终初心不改、矢志不渝,攻克了一个又一个看似不可攻克的难关,创造了一个又一个彪炳史册的人间奇迹。新时代里,新征程上,我们还会遇到这样或那样的艰难险阻,但只要中国共产党的坚强领导,我们就一定能够跨过一切沟沟坎坎,就一定能够战胜一切困难挑战,实现民族复兴的伟大梦想。

行百里者半九十。中华民族伟大复兴,绝不是轻轻松松、敲锣打鼓就能实现的,需要我们付出更为艰巨、更为艰苦的努力。我们既要坚忍不拔、锲而不舍,又要科学谋划、沉着应对,在中国共产党的领航下,始终沿着正确的方向,走好、走实每一步,奋力谱写社会主义现代化新征程的壮丽篇章!(来源:新华网)

(上接第一版)

习近平强调,实现伟大梦想,必须进行伟大斗争;实现伟大梦想,必须建设伟大工程;实现伟大梦想,必须推进伟大事业。伟大斗争,伟大工程,伟大事业,伟大梦想,紧密联系、相互贯通、相互作用,其中起决定性作用的是党的建设新的伟大工程。



10月18日,中国共产党第十九次全国代表大会在北京人民大会堂开幕。习近平代表第十八届中央委员会向大会作报告。

习近平用“八个明确”对新时代中国特色社会主义思想进行了阐述。他说,新时代中国特色社会主义思想明确坚持和发展中国特色社会主义,总任务是实现社会主义现代化和中华民族伟大复兴,在全面建成小康社会的基础上,分两步走在本世纪中叶建成富强民主文明和谐美丽的社会主义现代化强国。

习近平指出,新时代中国特色社会主义思想,是对马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观的继承和发展,是马克思主义中国化最新成果,是党和人民实践经验和集体智慧的结晶,是中国特色社会主义理论体系的重要组成部分,是全党全国人民为实现中华民族伟大复兴而奋斗的行动指南,必须长期坚持并不断发展。

习近平阐述了构成新时代坚持和发展中国特色社会主义基本方略的“十四条坚持”:坚持党对一切工作的领导;坚持以人民为中心;坚持全面深化改革;坚持新发展理念;坚持人民当家作主;坚持全面依法治国;坚持社会主义核心价值观;坚持在发展中保障和改善民生;坚持人与自然和谐共生;坚持总体国家安全观;坚持党对人民军队的绝对领导;坚持“一国两制”和推进祖国统一;坚持推动构建人类命运共同体;坚持全面从严治党。

习近平在谈到“两个一百年”奋斗目标时说,改革开放之后,我们党对我国社会主义现代化建设作出战略安排,提出“三步走”战略目标。解决人民温饱问题、人民生活总体上达到小康水平这两个目标已提前实现。从现在到二〇二〇年,是全面建成小康

社会决胜期。从十九大到二十大,是“两个一百年”奋斗目标的历史交汇期。我们既要全面建成小康社会、实现第一个百年奋斗目标,又要乘势而上开启全面建设社会主义现代化国家新征程,向第二个百年奋斗目标进军。

习近平提出,从二〇二〇年到本世纪中叶可以分两个阶段来安排。第一个阶段,从二〇二〇年到二〇三五年,在全面建成小康社会的基础上,再奋斗十五年,基本实现社会主义现代化。第二个阶段,从二〇三五年到本世纪中叶,在基本实现现代化的基础上,再奋斗十五年,把我国建成富强民主文明和谐美丽的社会主义现代化强国。

习近平指出,要贯彻新发展理念,建设现代化经济体系。深化供给侧结构性改革;加快建设创新型国家;实施乡村振兴战略;实施区域协调发展战略;加快完善社会主义市场经济体制;推动形成全面开放新格局。



10月18日,中国共产党第十九次全国代表大会在北京人民大会堂开幕。习近平代表第十八届中央委员会向大会作报告。

习近平阐述了健全人民当家作主制度体系,发展社会主义民主政治的内容:一是坚持党的领导、人民当家作主、依法治国有机统一;二是加强人民当家作主制度保障;三是发挥社会主义协商民主重要作用;四是深化依法治国实践;五是深化机构和行政体制改革;六是巩固和发展爱国统一战线。

习近平指出,要坚定文化自信,推动社会主义文化繁荣兴盛。牢牢掌握意识形态工作领导权;培育和践行社会主义核心价值观;加强思想道德建设;繁荣发展社会主义文艺;推动文化事业和文化产业发展。习近平强调,要提高保障和改善民生水平,加强和创新社会治理。优先发展教育事业;提高就业质量和人民收入水平;加强社会保障体系建设;坚决打赢脱贫攻坚战;实施健康中国战略;打造共建共治共享的社会治理格局;有效维护国家安全。

习近平提出,要加快生态文明体制改革,建设美丽中国。推进绿色发展;着力解决突出环境问题;加大生态系统保护力度;改革生态环境监管体制。

习近平指出,坚持走中国特色强军之路,全面推进国防和军队现代化。必须全面贯彻新时代党的强

军思想,贯彻新形势下军事战略方针,建设强大的现代化陆军、海军、空军、火箭军和战略支援部队,打造坚强高效的战区联合作战指挥机构,构建中国特色现代作战体系,担当起党和人民赋予的新时代使命任务。



10月18日,中国共产党第十九次全国代表大会在北京人民大会堂开幕。

习近平指出,要坚持“一国两制”,推进祖国统一。保持香港、澳门长期繁荣稳定,支持香港、澳门融入国家发展大局,发展壮大爱国爱港爱澳力量,让香港、澳门同胞同祖国人民共担民族复兴的历史责任、共享祖国繁荣富强的伟大荣光。继续坚持“和平统一、一国两制”方针,推动两岸关系和平发展,推进祖国和平统一进程。坚决维护国家主权和领土完整,绝不容忍国家分裂的历史悲剧重演。

习近平指出,坚持和平发展道路,推动构建人类命运共同体。中国将高举和平、发展、合作、共赢的旗帜,恪守维护世界和平、促进共同发展的外交政策宗旨,坚定不移在和平共处五项原则基础上发展同各国的友好合作,推动建设相互尊重、公平正义、合作共赢的新型国际关系。

习近平强调,坚定不移全面从严治党,不断提高党的执政能力和领导水平。

习近平提出了新时代党的建设总要求以及必须抓好的八个方面重要任务:把党的政治建设摆在首位;用新时代中国特色社会主义思想武装全党;建设高素质专业化干部队伍;加强基层党组织建设;持之以恒正风肃纪;夺取反腐败斗争压倒性胜利;健全党和国家监督体系;全面增强执政本领。

习近平报告过程中,全场一次次响起热烈的掌声。

现任和曾任全国人大常委会副委员长、全国政协副主席的党外人士,在京各民主党派中央、全国工商联副主席,无党派代表人士,宗教界代表人士,在京全国人大、全国政协常委中的民主党派、无党派和民族宗教界人士作为来宾列席大会。党内有关负责同志也列席了大会。

3000多名中外记者采访报道了开幕会盛况。(来源:新华网)

在中华人民共和国发展史、中华民族发展史上,这是注定载入史册的时刻——

“中国特色社会主义进入了新时代,这是我国发展新的历史方位。”

10月18日,北京人民大会堂,习近平同志在党的十九大上向世界郑重宣示。

进入新时代,中国特色社会主义伟大旗帜更加高扬。

进入新时代,中华民族伟大复兴的前景更加光明。



“经过长期努力,中国特色社会主义进入了新时代,这是我国发展新的历史方位”

出席十九大的上海市代表,乘坐“复兴号”高铁,只用了4个多小时就抵达了北京。

不到一个月前,“复兴号”在京沪高铁实现350公里时速运营,再次创造了领先世界的中国速度。

“我见证了我国高铁从追赶者变成领跑者,根本原因在于我们走出了一条独具特色的自主创新之路。”十九大代表、中车长春轨道客车股份有限公司高级技师李万君说。

从“解放”蒸汽机车到“东风”型内燃机车,从“韶山”型电力机车到“和谐号”动车组,直到“复兴号”,这是中国特色社会主义伟大实践和成就的一个缩影,也折射出中国人民对中华民族伟大复兴梦想的追求。

方位决定道路,道路决定命运。

1982年9月,邓小平在党的十二大上创造性地提出“把马克思主义普遍真理同我国的具体实际结合起来,走自己的道路,建设有中国特色的社会主义”。

从那时起,中国特色社会主义成为党的历次代表大会报告的一条主线,成为我们党和国家全部理论和实践的主题,成为引领共产党人砥砺前行的旗帜。

“中国特色社会主义之所以能够引领当代中国发展进步,关键在于坚持把马克思主义基本原理同中国实际和时代特征相结合,坚定不移走自己的路,

展现出强大的生命力。”十九大代表、中央党史研究室第二研究部主任黄一兵说。

不忘初心,方得始终。

十八大以来,世界格局深刻调整,中国发展发生深刻变化,我们党必须回答一个重大时代课题:坚持和发展什么样的中国特色社会主义?怎样坚持和发展中国特色社会主义?

迎难而上,开拓进取。

五年来,以习近平同志为核心的党中央用治国理政的伟大实践作出有力回答——

经济建设取得重大成就,全面深化改革取得重大突破,民主法治建设迈出重大步伐,思想文化建设取得重大进展,人民生活不断改善,生态文明建设成效显著,强军兴军开创新局面,港澳台工作取得新进展,全方位外交布局深入展开,全面从严治党成效显著。

“这五年,是党和国家发展进程中极不平凡的五年,解决了许多长期想解决而没有解决的难题,办成了许多过去想办而没有办成的大事,取得了历史性成就,实现了历史性变革。”十九大代表、中央党校教师万姿说。

今天,习近平同志郑重宣示:“经过长期努力,中国特色社会主义进入了新时代,这是我国发展新的历史方位。”

五年砥砺奋进,成就是全方位的、开创性的;五

年励精图治,变革是深层次的、根本性的。

十九大代表、福建省宁德市委书记隋军说:“这五年,我们想的是中国特色社会主义,干的是中国特色社会主义,见证了中国特色社会主义进入新时代。”

实践没有止境,理论创新也没有止境。

五年来,以习近平同志为核心的党中央进行艰辛理论探索,取得重大理论创新成果——

在新时代中国特色社会主义思想和基本方略统领下,明确了坚持和发展中国特色社会主义的总任务,明确了新时代我国社会主要矛盾,明确了中国特色社会主义事业总体布局、战略布局……

“我们党鲜明提出新时代中国特色社会主义思想,凝聚着全党的智慧,顺应了人民的期盼,是党的重大理论创新,是马克思主义中国化的最新成果,是党的十八大以来党和国家事业开创新局面的重要指引,也必将引领中国人民走向更加辉煌的未来。”听取报告后,走出人民大会堂,十九大代表姚眉平无比激动。

时代大潮滚滚向前,理论创新永无止境。

中央党校原副校长李君如说:“把中国特色社会主义事业大写在中华民族伟大复兴的历史上,大写在世界人民进步的历史上,我们必须有这样的追求,也一定能实现这样的追求。”(来源:新华网)

“我们比历史上任何时期都更接近、更有信心和能力实现中华民族伟大复兴的目标”

“我们相信党的十九大必将迈出中华民族伟大复兴的一大步。”10月18日,党代表通道上,面对中外媒体,曾漫步太空的航天员景海鹏代表豪迈而自信。

一切伟大的成就都是接续奋斗的结果,一切伟大的事业都需要在继往开来中推进。

从积贫积弱的颓势中起步,中国共产党人始终将实现中华民族伟大复兴视为肩负的光荣使命。无论是弱小还是强大,无论是顺境还是逆境,初心不改,矢志不渝。

“中国的改革开放没有止步,积累了独特的经验。”来华四年多,俄罗斯驻华大使杰尼索夫见证了中国各个领域的快速发展。

他热切期待着十九大后中国经济改革能继续获得新动力,因为这不仅事关中国经济前途,也与全球经济命运密不可分。

改革开放之后,我们党提出“三步走”战略目标。在解决人民温饱问题、人民生活总体上达到小康水平这两个目标提前实现的基础上,我们党又提出“两个一百年”奋斗目标。

从现在到二十大,是“两个一百年”奋斗目标的历史交汇期。

这一关键时期即将到来之际,十九大报告对新时代中国特色社会主义发展作出新的战略安排——

第一个阶段,从2020年到2035年,基本实现社会主义现代化;

第二个阶段,从2035年到本世纪中叶,把我国建成富强民主文明和谐美丽的社会主义现代化强国。

“这就意味着,我们党原来提出的第二个百年目标将提前15年完成。新的第二个百年目标实现后,中国将真正从站起来、富起来走向强起来。”来自北京建工集团的谭双创代表兴奋地说,中国梦是每个



人的梦,如今美好梦想有了新的图景。

实现新的图景,需要新的奋斗。

在腾格里沙漠南缘,有一个叫黄花滩的地方。这块占地280平方公里的戈壁滩地昔日荒草稀零,现如今却成为扶贫搬迁移民致富的新家园,一排排日光温室,像一座座沙舟,整齐排布。

十九大代表、甘肃古浪县黄花滩生态移民后续产业专业合作社党委书记胡中山带领群众脱贫致富的方式与众不同。别人是“带”字优先,他是“逼”字当头,逼村民,更逼自己。

在胡中山的“精打细算”下,如今的黄花滩村已发展养殖暖棚2720座、日光温室176亩,经济林600多亩,年收入10万元以上的家庭比比皆是。

从坚持党对一切工作的领导到坚持以人民为中心,从坚持新发展理念到坚持人民当家作主,从坚持在发展中保障和改善民生到坚持人与自然和谐共生……

十九大代表、宁夏盐池县王乐井乡曾记畔村党

支部书记朱玉国说:“在新时代怎么干?十九大报告提出了十四个‘坚持’,作为最基层的一名党代表,这些基本方略就是我们今后各项工作的方向。特别是我对‘坚持人与自然和谐共生’的理解,就是建设好美丽的曾记畔。”

发展永无止境,奋斗未有穷期。

习近平指出,中华民族伟大复兴,绝不是轻轻松松、敲锣打鼓就能实现的。全党必须准备付出更为艰巨、更为艰苦的努力。

跨越中等收入陷阱、突破利益固化藩篱、应对复杂环境……离宏伟目标越近,越是充满了艰难险阻;夺取新时代中国特色社会主义伟大胜利,必须不断攻克新的问题和难关。

办好中国的事情,关键在党。

一个有着8900多万名党员的大党,一个领导着13亿多人民进行改革开放和社会主义现代化建设的执政党,要怎样保持创造力、凝聚力、战斗力,夯实执政基础、提升执政能力?

“确保党在世界形势深刻变化的历史进程中始终走在时代前列”“在坚持和发展中国特色社会主义的历史进程中始终成为坚强领导核心”……十九大报告作出庄严宣誓。

“中国特色社会主义进入新时代,全面从严治党仍然在路上。随着党的建设新的伟大工程的深入,我们党一定能够带领人民进行伟大斗争,推进伟大事业,实现伟大梦想。”十九大代表、江西井冈山市委书记刘洪说。

使命呼唤担当,使命引领未来。

不负人民重托,无愧历史选择,在习近平新时代中国特色社会主义思想指引下,党的坚强领导和顽强奋斗,必将激励全体中华儿女不断奋进,决胜全面建成小康社会,夺取新时代中国特色社会主义伟大胜利!(来源:新华网)

西安理工大学高科学院师生热议十九大报告



西安理工大学高科学院教师观看十九大开幕会

举世瞩目的中国共产党第十九次全国代表大会于10月18日上午在人民大会堂隆重开幕。上午九点,西安理工大学高科学院在各院系会议室、大厅等处,通过网络直播集中组织师生实时收看十九大开幕式盛况,讨论学习习近平总书记的报告。

党委书记李成武表示,党的十八大以来,以习近平同志为核心的党中央建设迈向新的征程,从政治、经济、文化、社会、生态文明等方面取得了举世瞩目的成就。报告主题鲜明,说服力强,给全国人民提出更清晰的目标,他倍感振奋。高校党委作为党的基层组织,在习近平总书记为核心的党中央领导下,我院将高举中国特色社会主义的旗帜,在思想建设、作风建设、组织建设过程中,进一步全面的找差距,从点滴做起,以提高教学质量,办好本科教育、育好学生、服务群众为目标,为社会经济建设和发展培养更多更好的应用型人才。

我院教师纷纷表示,习近平总书记十九大报告,高瞻远瞩,内涵丰富,振奋人心,展示了中国共产党所做出的努力和取得的成果。作为基层教师,在工作中,他们将提高自我,增强责任、服务意识,发扬迎难而上,开拓进取的精神,有担当,为培养中国特色社会主义合格建设者和接班人而努力。

我院思政辅导员表达了自己的心声,习近平总书记的报告让人倍受鼓舞,增强了他为党的建设和党所领导的社会主义建设事业取得最终胜利而奉献全部力量的信心和决心。身为高校思政辅导员,他将深入学习,深入领会报告精神,探索创新思政教育,使社会主义核心价值观深入学生心中,培育新时代合格大学生!

我院学生观看后表示,总书记报告对我国社会主义建设事业进行全面部署,令人振奋。他们要深入学习领会十九大精神,坚持在工作中学习,在书本中学习,在实践中学习,不断提高自己的综合素质,为党和国家建设贡献力量。(宣传部 高敏)

《情书两三篇——有爱你就大声说》征文评选活动

莎士比亚曾写过“十四行情诗”仍觉的意犹未尽,怎样去编导“最重要的人的感情”呢?

在1994—2005年间,日本日语文章能力检定协会每年都会举行一项“三行情书”比赛,参赛人数众多,年龄跨度极大。从内容上看,情书有多种:亲情,爱情,友情……甚至还有主人对宠物的宠爱之情。

2010年4月3日,中央电视台新闻频道在晚间新闻里也播出了日本“三行情书”的节选,让更多的中国观众都知道了“三行情书”。

随着社会的发展,人类进入了微时代,快节奏的生活在提高效率的同时却无形的挤压人们表达自己感情的时间。为适应这种“微”趋势,创造机会让人们大声的将心中的感情表达出来,“情书两三篇”,可以是诗,可以是信,让人们感受到字里行间丝丝入扣的情意。

一、活动目的:

为了进一步提高同学间的学习和生活乐趣,让大学的生活变得丰富多彩,给大家提供一个展示自我,表达自我情感和文采的平台。特此,我们举办一场“情书两三篇——有爱你就大声说”活动,引导大家树立正确的爱情观,价值观,人生观,世界观。让这个活动成为一个增进学生之间的感情交流、表达自己友情、亲情、爱情的契机。

二、活动主题:

“情书两三篇,有爱你就大声说”征文

三、活动时间:

2017年10月23日至11月11号

四、活动对象:

西安理工大学高科学院全体学生

五、活动要求:

1: 征文(文体不限,题材不限,内容可讲述亲情、友情、爱情等)可纸质版,电子版。

2: 作品必须为本人原创,不得抄袭。

六、比赛过程:

1、10月23日至11月8日初次海选优秀作品。

2、11月8日结束海选,将选出的优秀作品放入“微高科”公众号平台进行网络投票。

3、网上投票期间评委老师为优秀作品打分(满分100分)。

4、11月11日结束网络投票,成绩为网络票数+各评委老师综合得分。

七、活动奖项:

奖项设置:一等奖一个,二等奖三个,三等奖五个。颁发荣誉证书。

八、参赛方式:

1、纸质版文章参与:公正书写在普通信稿纸上,交于教学楼7楼高院校报编辑部办公室。

2、电子版文章参与方式:按照所选文体格式,题目二号字体华文楷体,正文四号华文楷体。文件命名“情书两三篇+姓名班级学号”发送至邮箱82722161@qq.com。

九、主办方:西安理工大学高科学院党委宣传部高院校报编辑部。

承办方:西安理工大学高科学院党委宣传部高院校报编辑部。

团学新媒体中心

新媒体中心主要负责共青团西安理工大学高科学院官方微博、官方微信、官网以及“1+100”团干部联系青年网的日常内容维护,业务链包含团学活动、新闻摄影等内容,以新媒体作为核心特色,以微信公众号“青春高科”为核心新媒体品牌,涉足团学活动信息传播、话题引导等诸方面。我们下设的文化传媒组把握和统筹一个时期或者一个阶段或一个专题的报道全局,明确报道的规模,部署报道的力量,决定报道的形式,设计版面的编排具备一定的写作,编辑,摄像,策划和制作能力,追求新鲜独特具有创新精神的版面设计,对广播,新闻,信息,剪辑做实时的推送报道。技术组负责为团学新媒体的一个小组,也为新媒体宣传提供着助力。主要负责学校活动拍摄、视频剪辑制作、h5制作。同时也为部门所运营的公众号的运营提供辅助。涉及软件 Pr、Ae、Ps、CDR。办公室组负责部员的招新、新成员培训、入部审批以及新媒体中心工作人员档案的管理;活动的策划、组织及后勤保障工作;财务管理;协调其余各组的安排。外联组负责以微信(微博)新媒体中心为名义,围绕微信(微博)内容组织各种线上、线下活动,包括新浪微博全国统一活动、校内自发活动;与各学院以及社团的联系,加强合作,争取与校外各组织的合作与赞助;与校外各新闻媒体的联系与合作,进一步提高新媒体中心形象和知名度;与其它新媒体中心的联系,通过各种形式宣传本中心,进一步扩大新媒体中心在校内外的影响,为新媒体中心的进一步发展创造良好的外部环境。微博组主要负责学校官方微博的管理与运营,运营现在主要流行的手段有,善用大众热门话题,微博优化选取热门关键词,与别人进行互动等。管理为控制不良信息传播,负面评论。还有公布学校的一手信息,新鲜事等。(因上期报纸资料未更新现补充如上)

高院校报编辑部纳新工作圆满结束



本报讯(记者16机械李照民)为了解同学们的文学素养,了解新生对待本次高院校报编辑部纳新的态度和他们在面对突发状况时的随机应变和处理能力。高院校报编辑部于10月17日晚九点在101108教室和10月18日在高院校报办公室分别进行了2017级校报纳新笔试和面试。本次参加纳新工作主要是16级各组组长。期间不断有15级的学长和学姐前来询问纳新情况。

按照流程每一位新生都要

要参加笔试和面试两个环节,第一轮笔试主要是考察同学们的文学素养和对待本次考试的态度。考试开始之后,应试的男生在收到试卷之后便全身心的投入到对考题的分析当中,经过思索便开始奋笔疾书。本次考试现场纪律良好,每一位同学都认真努力作答争取发挥出自己最好的水平,经过一个多小时考试结束,各组长根据答卷进行筛选,确定笔试通过的同学。通过第一轮筛选结果通知进入面试环节,面试主要考

察同学们的随机应变能力和对部门的认识。面试的过程时而轻松时而紧张,参加面试的同学分别进行了简短而又精彩的自我介绍,或紧张,或放松,不尽相同。各位组长根据自身的工作性质和工作重点考察同学各方面能力相对做了一些提问并对各位同学的面试进行了详细的记录,面对面试官的提问同学们灵活应对,对提出问题认真作答。当然这也是为了更好的检测同学们在面对突发状况时的应变和处理能力,能够随时掌握以后在面对采访时的现场主动权。他们的言行举止中流露出对校报工作的真挚渴望及敢于表现自我的信心。进过两天的笔试面试,高院校报编辑部纳新工作圆满结束。

此次纳新工作为17级的新生提供一个展现自我、挑战自我的平台,充分表现出学院学生积极向上的精神面貌和乐于奉献的精神,同时在这次纳新中发现每一位同学身上都有着很好的潜力待发掘,愿日后高院校报编辑部在同学们的共同努力下有更好的发展。

英语四六级复习规划

12月高分，必须的



对于还有差不多 60 天就要上考场的四六级考生来说，现阶段其实是真正意义上的备考期。临考前，同学们会面临期末考试的压力；而各种“不可抗因素”也会导致我们无法真正全身心地投身于复习中。所以利用好现阶段的时间，为四六级打好基础，就显得很重要了。

十月中旬到十二月中旬这段为期大概六十天的时间，可以被分成三个主要阶段。同学们可以以二十天为一个阶段进行练习，阶段性地进行提升。

第一阶段：基础能力提高

词汇语法这些基础能力的优劣，直接决定了我们的起点高低，请一定重视。同学们需要先背高频词。单词的出现频率是这个词是否重要的依据。四六级考试本身就是一个重复率极高的考试，很多单词都是会反复多次出现的。掌握这些高频词之后，再结合其他能听懂 / 读懂的内容进行推理，我们理解起来上下文含义就会容易很多。比方说，我们已知 70% 的内容，猜测剩下 30% 的内容就会变得容易些。

语法部分同样重要。目前四、六级考试中对语法最直接的考查，体现在汉译英的翻译题上。但实际考试中，听力有虚拟语气，阅读有长难句，写作有表达有效性的评分项，这些都需要扎实的语法基本功。

复习语法不一定要去背繁杂的语法书，还可以通过真题，做句式分析（也叫长难句分析）。通过逐个剖析句式，我们可以更好地理解英语语言的表达习惯，对应地学习语法，做到先理解再应用，最后拓展。

第二阶段：模拟演练环节

我们需要用每周 2-3 天的时间做听力文章，另外 2-3 天的时间做阅读文章（最好穿插进行，一天听力一天阅读这样练习）。刚开始的模拟演练，可以是以一篇文章为单位进行，无需上来就整套地练习，最后临考试前的 20 天再去进行完整全套题的模拟就够了。

下面来分科介绍具体一篇文章的练习方法：

听力部分

听力的三种题型，每次练习做一种，即每周三次做题时，三种题型都涉及到。

在做题前，先掐表计时 60 秒（这个时间是用来看题目选项的）。在这段时间里，需要考生边画选项核心词，边读出发音，同时理解选项含义。

做好准备工作后，开始听题。这个过程中请连续不间断放音，无论什么原因都不可以中途停止（这样做是为了练习听力的连贯性）。边听边做题，还要在每道题的旁边做标记，分为

- 确定做对的题；
- 模棱两可的题；
- 完全不会的题；这三种情况。

听完音频后，我们需要对文章进行详细地总结——这个过程才是真正帮助大家进步的。在做题时，那些我们在做时觉得确定做对了的题目，最后也确实正确的话，除不认识、不熟的单词提取出来外，其他就不用再看了。如果这种题目最后发现做错了，那就要着重去看错误原因，而且要反复看多次以加深印象。而模棱两可和完全不会的题目，都需要当作是做错的题目进行总结（包括那些“蒙对”的题目）。

下一步是全文和选项的逐句翻译。

遇到不熟的单词，随时查字典，理解含义，跟读发音，记忆词性和拼写。在篇章方面，确保全文能通顺翻译，上下文含义连贯。做好了万全的准备，接着要做的工作就是跟读和裸听了。在了解了全文意思后，一句一句地跟读，再裸听。裸听到有些单词听不懂的时候可以暂停下来，给那个单词做记号，然后整篇文章都听完了，把做记号的单词再查字典听发音做跟读，确定一遍读音，之后再裸听，直到都能裸听听懂为止！这样一篇听力材料的处理时间基本需要一个小时！

阅读部分

阅读的三种题型也是每次做一种，一周把三种题型都照顾到。做前设好闹钟，一篇仔细阅读的用时不宜超过 15 分钟（通常来说，在 12 分钟内完成是最合适的）。长篇阅读不超过 10 分钟（8 分钟内为佳）。选词填空不多于 5 分钟。

做题时标注出不熟不认识的单词，可根据上下文适当猜测含义。同听力题一样，阅读部分都需要我们在做题时对应标注此题正确与否，对完答案后再分情况进行分析总结：所有确定做对的题目就只需要总结不认识单词和同义替换；不确定的题目和完全不会的题目都当作错题进行总结分析。

做完题后，我们首先要把全文和选项进行逐句的通顺翻译，同时逐句进行句式分析，拆分句子结构，简单句主谓宾对应，复杂句分清从句形式。考察的三大从句为：

- 名词性从句：主语从句，宾语从句，表语从句，同位语从句；

- 形容词性从句：定语从句；

- 副词性从句：状语从句，包括时间、条件、结果、目的、原因、让步、地点、方式等。

在分析复杂句的时候，我们要注意对应主从关系，学会应用和变化，使之能够用于自己的写作中。然后总结常见词性对应的单词后缀，真题中常用的选项定位词，以及真题中出现的同义替换句子。

最后，最重要的是分析其他选项的错误原因。

写作与翻译部分

我们可以每周利用 1 到 2 个整天的时间进行一次完整的训练。写作可以用历年真题的题目做引导，前期先用中文进行写作观点的思维训练，练习调用理由和支持理由的示范性例子，然后再逐个变成英文句子。

练习写作时，用真题范文是最便捷的。不要着急看作文的范文，先看范文的翻译，一句一句把它翻译成英语，然后再一句一句对照范文看翻译得怎么样，有不一样的地方。我们一定要弄清楚自己的写法有没有什么问题，范文的写法会不会更好。

一般来说，范文的写法会有我们没有关注到的地方，最后都以范文的写法为准。接下来我们需要通过训练，达到能看着范文的翻译，把范文再默写下来的程度。范文里出现的所有用法，必须全掌握住，保证下次也能自然地反应出来。

基本上，写作的练习和汉译英的练习是可以合并在一起的。同学们没必要一开始构思时就用英文，先用汉语打草稿，明确中文需求，再将其翻译为英文，达到“辞能达意”，才是最明智的。

第三阶段：最后的 20 天是强化备考核心期

这一阶段我们主要利用真题来训练。当然，用于备考最佳的材料依然是历年真题。考生可以选取大约六套左右未做过的题目，也可以选取过往做过的题目重新做一遍。具体流程跟前面提及的方法是一样的。这个阶段主要就是熟练度的问题了，加快做题速度，同时保证正确率没有下降。按照这个方式练习下来，相信大家一定会有一个满意的分数。



我和贝贝的故事

文 /16 级机械 李泽鑫

很多人都说狗是人类最忠诚的伙伴，一旦确定了主人，一生不离不弃，狗狗们是忠诚的代表。我也有一只这样傻傻的中华田园犬……

2015年，我们家那边经常有人家丢东西，所以大家都有养狗的习惯，那几天我妹妹天天吵着要狗狗，我爸妈也觉得家里少不了，于是去我叔叔家抱了一只狗狗。狗狗眼睛水汪汪的，但是依然隐忍着离开母亲的无助和彷徨，一下子就触动了我的心，我感觉我们有些残忍。妹妹那几天睡觉都是在抱着狗狗，还给起了名字叫“贝贝”。

贝贝刚来我们家，不吃不喝，只有2个月大的贝贝，让人很担心，我记得那是一次暴雨，睡房檐下的贝贝一直叫，因为担心，我披上衣服到贝贝的窝边，贝贝颤颤巍巍跑出来，到我的脚腕边，用头碰我，我把贝贝抱起来，第一次，狗狗满含泪水的脸庞映入我的眼帘，说到底，贝贝也只是一个离家的孩子，我把贝贝抱回我的房间，给他喂馒头块，贝贝是真的很有灵性，或许是因为暴雨的原因，或许我的举止感动了贝贝，贝贝也终于接受新的家庭。

贝贝是一条傻的可爱的狗，今年暑假我放假回



家，家里有果林子，我们家害怕有人去祸害果子，经常抽空去巡视，那天我带着妹妹去果林子吃桃子，贝贝也紧紧地跟着我们。我站在石头上摘桃子，贝贝一直对着一边叫唤，我没怎么在意，妹妹调皮，跑了过去，一条特别大的赤链蛇蠢起来，我当时就懵了，我的傻妹妹就在蛇的前面。还是贝贝冲了上去，直接咬

住蛇的尾巴甩来甩去，贝贝当时只有半岁，蛇最后被咬跑了，贝贝的脚也被咬伤了，看着一瘸一拐的贝贝，心中五味杂陈，我相信了狗狗是人类最忠诚的伙伴。

那次，傻狗跑丢了，我喊了一夜的“贝贝”，或许上天听见我的呼喊，第二天清晨依偎在家门口。

那次，第一次看《忠犬八公的故事》，抱着贝贝感动了好久。

那次，带着贝贝去景点玩，贝贝把车子吐得一塌糊涂。

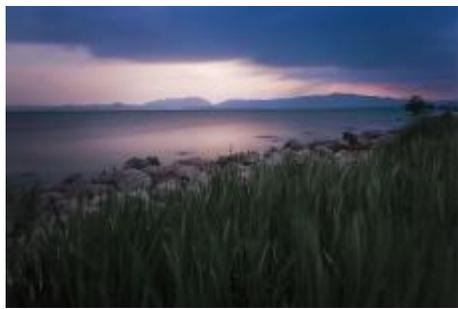
那次，我还梦见半岁的贝贝和赤链蛇的搏斗。那次，我又回想起暴雨我们主仆二人心灵第一次沟通

那次，……

到过很多地方，见过很多品种的狗，我总感觉现在城市里的狗，只有其型，毫无其神。都比不上我家的每次在我回家都会扑到我身上的贝贝，贝贝两岁了，贝贝还能陪伴多久我不知道，但我想我会珍惜以后的每一刻，珍惜宁负苍天不负卿的贝贝。

寻觅

文 /16 级机械 刘锋伟



落枯干鸦水哗哗，乱刀刺面铅嘴啞。
仰首未遇天边月，俯身不见水中虾。
起兴妄臆做情语，轻幕灰晕曲嘶哑。
如冰似火美娇艳，浑霜烈血流泥沙。
悠悠白星归西山，闻光未近泪雨下。

致

文 /16 级机械 张权



行走大雪纷飞中
将你头顶的雨伞扔下
只是搂着你继续前行
有些寒冷
只是想和你一同走到白头
仿佛这个愿望
在这个季节实现了
所以我对你说我最爱北国的冬季
钢筋混凝土
一年四季都有着雾霾的城市
能想着你既痛苦又满足
我们相见很少

每一次都内心波澜不已
从未走近
却也从不舍得远离
那些话
想说而不能说
说了又说不够
相见又没什么安慰
紧紧的抱着你
紧些，紧些，再紧些
我表情很坚定
没有一丝玩笑的深情
我在你身边一定会很爱你

他是一个人

文 /16 级机械 李旭哲

冬季的早晨，寒风凛冽，她独自一人光着脚穿着单薄的破衣服走向公交车站。

终于一辆公交车过来了，她犹豫的踏上公交车，在破衣服里掏出两个五毛钱硬币交给司机然后就路过黄色的椅子坐在椅子后面的空地上。

“妈妈快看，那个奶奶好可怜啊！你给她点钱吧！”一个童稚的声音打破了车里的宁静。

“甜甜，妈妈的钱是给甜甜买糖的，不能给奶奶。”随后一个腻惯的声音响起。

“你说他会不会是被儿媳妇赶出来的，幸好我儿媳妇还是听我的话。”一个和她差不多大的中年妇女说道。

“我估计也是，如果我是他儿媳妇，我也把她赶出来，这么臭谁要啊。”一个新婚不久的小媳妇说道。

“施主，请不要这么说，万物都是有自己的难处的，如果我有钱我就会把钱给这位老施主。”一位佛教徒抱着一个鼓鼓的包说道。

这时一个夹着办公包的一个中年男子走到她的旁边扔了一块钱然后捂着鼻子快速走开。

“哼，假正经”那个小媳妇说道。

“我假正经，那也没见过你给她一分钱啊？”那位中年男子自豪的说道。

说完，车到站了，那个小媳妇瞪了那个中年男子一眼下车了。这时，上来了一个青年男子，当他走过她身边的时候看了她一眼，然后蹲了下来把自己身上穿着的刚买不久的羽绒服给她穿上，并且拿起她已经冻僵的脚把自己的棉鞋给她穿上，然后在下一站下了车，跑向车站对面的衣服店。

“妈妈哪位大哥哥不要糖吗？”那个童稚的声音再次响起。

“……”那位母亲不知道该给孩子说什么。

“我估计那是她的儿子，儿媳妇把她赶出来，儿子还算孝顺！”那位中年妇女说。

“万物皆有因果，哪位施主能都普度他人，必有后福”那个佛教徒说道。

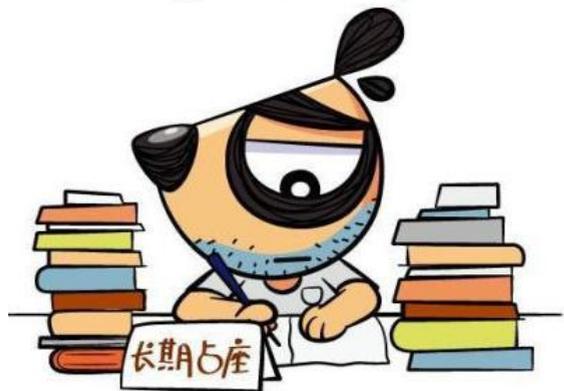
“他是谁？是她的亲人吗？”那位中年男子说道。

这是车停了，她走下了车，司机转过头对他们说：“我知道他是谁，他只是一个人！”



考研, 你了解这些吗?

考研狗



随着近几年大学生就业难的问题不断涌现,大批的本科毕业生选择研究生这种职业,且跨专业考试者一越来越多,但是却不是所有人都对考研有正确和深入的认识,小编今天来普法,告诉你关于学硕与专硕的区别,告诉考研的一些规定和行程安排,提前了解所有知识,做自己不后悔的决定。

1. 有关专硕 vs 学硕:

简单而说:区别在于学制不同:学硕大多3年,专硕都是2年。(现在好多都是2.5年,即12月左右毕业的样子)专硕:偏实践国家扩招而设的考试难度较简单(数学二、英语二)奖学金较学硕难拿双证

(注明专业学位)

学硕:偏研究传统研究生形式考试难度较困难,奖学金相对容易双证读博方便,考不上可以调剂专硕,专硕不能调剂学硕。所以,大家请根据自己的情况来考虑,如果只是为找工作,是否要选择专硕以保险起见?一定要清楚自己到底想要什么,这很重要。

2. 院校及专业选择

- (1) 该院校是 985 还是 211
- (2) 该专业在全国排名第几位
- (3) 近五年该专业招生人数、报考人数、录取率
- (4) 近三年该校本专业指定参考书变化情况
- (5) 近四年该校本专业专业课真题有售与否
- (6) 近六年该校本专业开办考前辅导班与否
- (7) 近五年该校本专业硕士生研究生毕业就业情况

情况

(8) 自己能否在这个专业找到一位相当的硬关系

3. 考研高校选择

- A. 三本(本地区、本学校、本专业)最容易成功;
- B. 三跨(跨地区、跨学校、跨专业)最难成功;
- C. 一本二跨(本专业、跨地区、跨学校)最为理想;
- D. 二本一跨(本地、本专业、跨学校)最能成功;
- E. 二本一跨(本地、本学校、跨专业)最好成功。

特别说明:A、B 两种选择较为极端,一般不可取;C、D、E 三种选择是较为理想的考研模式,也是可取的。

4. 考研科目

共四门:两门公共课、一门基础课(数学或专业基础)、一门专业课
两门公共课:政治、英语;

一门基础课:数学或专业基础;

一门专业课(分为 13 大类):哲学、经济学、法学、教育学、文学、历史学、理学、工学、农学、医学、军事学、管理学、艺术学等。

其中:法硕、西医综合、教育学、历史学、心理学、计算机、农学等属统考专业课;其他非统考专业课都是各高校自主命题。

5. 考试

硕士研究生招生初试一般设置四个单元考试科目,即思想政治理论、外国语、业务课一和业务课二。

教育学、历史学、医学门类初试设置三个单元考试科目,即思想政治理论、外国语、专业基础综合。

体育硕士、应用心理硕士、文物与博物馆硕士、药学硕士、中药学硕士、临床医学硕士、口腔医学硕士、公共卫生硕士、护理硕士初试设置三个单元考试科目,即思想政治理论、外国语、专业基础综合。

会计硕士、图书情报硕士、工商管理硕士、公共管理硕士、旅游管理硕士、工程管理硕士和审计硕士初试设置两个单元考试科目,即外国语、管理类联考综合能力。

金融硕士、应用统计硕士、税务硕士、国际商务硕士、保险硕士、资产评估硕士初试设置经济类综合能力考试科目,供试点学校选考。

6. 考研分数(总分 500 分)

政治: 100 分

英语: 100 分

数学或专业基础: 150 分

专业课: 150 分

其中:管理类联考分数是 300 分(包括英语二 100 分,管理类综合 200 分)。

考研, 嗯..... 要有计划

制定学习计划的基本原则

1、具体。例如,几天内浏览完某本书、每天学习多少内容等。

2、合理。制定自己能够完成的计划,不要使自己闲着,也不要使自己过于紧张。学习计划制定的不合理且执行的不好,会产生不良心态。

3、循序渐进。隔一段时间,就要提高每天完成的学习任务的量和深度。

4、不同课程交叉进行。一般说来,某门课程学习的太久了,容易产生厌烦感,你可以把不同的课程交叉进行,以保持学习兴趣。

5、改变不同课程的学习顺序。开始学习时,可以先学习自己喜欢的、简单的课程,这样,容易产生学习心得和满足感。然后再学习自己不喜欢或学习不好的课程。

如何制定学习计划

1、计划内容一般分为四个部分

- (1) 全学期学习的总目标和时间安排。
- (2) 分科学习的目的要求和时间安排。
- (3) 系统自学的目的、要求和时间的安排。
- (4) 坚持身体锻炼的目的、要求和时间安排。

2、周学习计划的制定方法

在执行总的学习计划过程中,还要制定月计划和周计划。周计划最常用,现说明其制定方法:

- (1) 统计非学习的活动以及这些活动所占用的时间总量(确定不可缺少的时间)。
- (2) 计划可用于学习的时间及其分配。

3、学习计划的调整及注意事项

(1) 制定的学习计划要避免对自己提出苛刻的要求,不能有急于求成的心理。

(2) 在执行学习计划过程中,如果计划不现实,或你的活动和应尽的职责有所变动,修改计划是必要的。因为这是你的计划,所以应该让计划适合你,为你服务。

(3) 制定的计划应充当向导。

(4) 由于每个人的实际情况不一样,因而各人制定计划的重点和要求是不同的。

(5) 在计划安排的学习时间里,有时有学习的愿望,但有时感到学不进去,积极性没有了,那么就随心所欲地娱乐一下,但应有节制。因为你是惟一主宰你自己的人。

4、制定适合你的学习计划

首先必须注意三个问题。第一,明确你所要达到的目标。是要夯实基础,还是要提高答题能力,是要应付即将到来的一次性全部通过,还是准备长期作战,这一切,心里总要有个底。第二,自身的定位。自己掌握了哪些,欠缺了哪些,优势在哪,劣势在哪,第三,时间的允许,最主要的应该是你的学习计划有时间可执行,而不至于成为一纸空文。

其次,制定学习计划还有两个操作性问题要考虑到。一是计划的周期性。周期过长,计划就显得呆板,不切实际;太短了又效果不大。处理这个矛盾我认为可以制定两套计划。一套大计划,处于纲领性地位。主要规定全国统考的总目标、理想的分数必备条件。二是以月为周期的小计划,处于战略性地位。这就必须尽可能地详细,以至于可达到每天该干什么的详细程度。

其三,还必须坚持劳逸结合的原则。光工作不学固然不行;只学不工作也是要不得的。毕竟,人的发展是全面性的过程。既有智力素质,还有身体素质,更必须具有坚强的心理素质。

5、随时调整学习计划

身体和学习状态处于高级阶段者,每天经过调整,就容易的做到学习时始终保持精力充沛、大脑清晰,"狠劲"十足。所以,在每天的哪一段时间学习什么都区别不大。但如果你达不到这个阶段,你应该根据每门课程的情况选择学习的时间段。例如,你可以在大脑最清晰、思维最活跃时学习最困难的课程。

此外,当你的身体状态和学习状态差时,你要适当调整学习计划,减少每天学习时间和学习强度,减少学习任务;当你身体状态和学习状态好时,你要适当延长每天学习时间、增大学习强度,完成更多的学习任务。

6、改变学习计划

在学习过程中你出现以下几种情况,你要改变学习计划:感觉学习没有进展。这可能是你的学习方法不好,你不妨改变一下学习方法,调整一下学习状态。感觉需要学的东西太多了。这可能是参考书太多了,你先把一本参考书看完再说。不会的东西太多了,无法持续学习下去。是不是学习的东西太难了?对于学习处于初级阶段者,你可以从最简单的地方入手,从最基础的知识开始。明显感到学习状态不好

时。先别着急学习,先通过体育运动、严格作息、放松等方法提高学习状态。经常感到犯困、疲惫、紧张、头疼等。你可以减少每天学习时间。例如,由原来的每天学习 10 个小时改为 8 个小时。

学习计划执行一段时期后,要用专门的时间总结和深入思考。

一般的,只有经过长时间的总结和深入思考,你才有可能找出自己的各种问题,才能制定出最合适的学习计划。

7、学习计划的进阶

随着学习的进步,你的知识要向"深","广","灵","快","准"进阶了,这就是学习计划的进阶。例如,知识更深入、系统、灵活、清晰化;体味知识的精妙细微;逐步加大更高级学习方法的比例;改变不同学习方法的学习时间比例;提高学习的深度,加大学习的广度;改变记忆、练习、深入思考的比例;减少练习题的量等等。



暖心小知识

身体莫名疼痛还跟缺水有关系?是的!家人感冒时不要再劝他喝大量的水?没错!不晒太阳还会影响身材?难怪宅男找不到女盆友啊!这些冷到冰点的健康冷知识你知道多少?小墨帮你整理了一下,看这里就对了,温暖过冬不是梦~

1. 身体缺水导致腰酸背痛;

人体上半身重量的70%都靠储存在椎间盘孔中的水分支撑,脱水会影响脊椎支撑力,长期会导致多种疼痛。

Tips: 秋冬季节天气干燥,随时补充水分很重要。不要感到口渴后在喝水,因为此时你可能已处于轻度脱水状态。

2. 感冒时应大量喝水;

感冒期间喝过量的水,会导致体内钠流失,引发体内机制紊乱,反而减慢康复速度。

Tips: 秋冬季节易感冒,要想好得快,不要一次大量饮水,应间断性喝水。一次饮水不要超过300毫升,一天饮水量不超过2000毫升。

3. 不晒太阳会影响身材;

人体细胞中含有一种名为BMAL1的蛋白质,这种蛋白质越多,人体储存脂肪的能力

就越强。BMAL1于晚上增加,当接触到阳光时会减少,以维持人体生理时钟的需要。

Tips: 如果你想减肥,但苦战多时却无结果,不妨多晒晒太阳,在冬日暖阳的照射下,可能会有意想不到的收获。

4. 失眠之后补个觉;

事实上,失眠之后,就算睡得再多,也没有益处。一个人的睡眠时间由生物钟决定,如果不在需要的睡眠时间内,其他时间再怎么

补觉也是无用。

Tips: 如果前一晚睡得不好,第二天不需要日间长时间补眠,反而应继续日常活动,这样晚间自然会沉睡,睡眠质量更好,得到充分休息,尤其在秋冬季节,不要赖床太久哦~

5. 站着比走路更耗费体力;

在站着等人或者等车时,总感觉时间过得很慢,腿越来越累。那是因为站立时,双腿一直承受身体的重量,两只脚都不能放松;反而走路却可以让双腿轻松些。

Tips: 在气温较低的时候,站着不动会让你越发的感到寒冷。下次当你等待别人时,可以尝试来回踱步,会比较轻松。

6. 热水跑双手可治疗偏头痛;

秋冬季节坚持泡脚,不仅可以促进身体血液循环,调理内分泌系统,还能增强抵抗力。此外,当头痛难忍时,可将双手浸入热水中,水量以浸过手腕为宜,并不断的加热水,以保持水温,半小时后痛感即可减轻。

Tips: 患有心脑血管疾病、糖尿病的人不要使用太热的水。因为水温太热会刺激神经,使血管扩张,血液流通加快,加重心脏的负担。



冬季养生小常识

1. 喝酒不暖身,最好喝生姜红茶

因为皮肤下的微血管因酒精而迅速扩张,血液会由于表面扩大而快速降温,所以喝了酒之后反而容易感冒。专家建议,冬季暖身最好喝生姜红茶。因为红茶中的红色色素有提高体温的作用。生姜中的成分具有利尿、发汗的功效。

2. 11点前睡觉是最怪的补药

最简单、最便宜、也最好的进补是早睡,每天不晚于11点睡觉。专家强调,夜晚之于人体就相当于冬季之于自然,大自然在冬季要休眠,人也要在夜晚睡觉,晚上11点是子时,也就是人体的冬天,睡着了阳气才能藏入身体,醒着阳气浮于体外,这个时候睡觉了,人体的阴、精、气、血、阳气都补了。

3. 早上吃“硬”,晚上喝“稀”

这里说的早吃“硬”,其实并不是指口感硬的东西,而是营养丰富、能量较高的食物。早饭吃得好,才能更好地保证一天活动所需的能量。如瘦肉、谷物食品等。但消化功能较弱的老年人也得同时考虑食物是否易消化。晚饭后,人的活动量会减少,为了避免食物堆积,应少吃点,并选择好消化的食物,以稀粥为好,肉类、辛辣食物等最好避免。晚

餐喝粥还有养胃、安神的作用,推荐老人可以吃些山药粥、莲子粥、红枣粥等。

4. 冬补以温补为原则

现代医学认为,冬立进补能提高人体的免疫功能,不但使畏寒的现象得到改善,还能调节体内的物质代谢,使能量最大限度地贮存于体内,为来年的身体健康打好基础。冬要温补,少食生冷,但也不宜燥热,有的放矢地食用一些滋阴潜阳,热量较高的膳食为宜,同时也要多吃新鲜蔬菜,以避免维生素的缺乏,如:牛羊肉、乌鸡、鲫鱼,多饮豆浆、牛奶,多

季气候干燥,空气湿度小,更应补充水分。如果喝水少,血液粘稠度高,容易出现血栓等症状,引发心脑血管疾病。冬天多喝水还能加快新陈代谢,起到抵御寒冷的作用。

6. 活动手脚,多慢跑

冬季保持适当的户外活动,有助于调节新陈代谢机能。由于立冬后,天气渐寒冷,四肢较为僵硬,所以,锻炼之前一定要注意热身。先进行慢跑使身体微微出汗后,再进行高强度的健身运动。运动时衣着以保暖防感冒为主,运动后要及时穿上衣服,以免着凉。锻

充足的时候,以免诱发疾病发作。

7. 颈部背部腹部脚要重点保暖

这些部位都是容易导致人们在冬天生病的部位。颈部受凉,会发生头痛、颈部酸疼等;背部受凉,例如现在还睡在凉席上的人,早上起来很多时候都会打喷嚏、鼻塞甚至引起感冒。腹部保暖是女生要做的重点保护工作。避免痛经,避免月经不调,避免受寒不适,腹部温暖是关键;最后脚有着多个穴位,一旦寒冷不适,会导致身体出现条件反射,也出现各种问题。

8. 少食咸,多食苦

冬季为肾经旺盛之时,而肾主咸,心主苦,当咸味吃多了,就会使本来就偏亢的肾水更加旺盛,从而伤害心脏,使心脏力量减弱,影响人体健康。因此,在冬天里,要少食咸味食品,以防肾水过旺;多吃些苦味食物,以补益心脏,增强肾功能。

黏硬、生冷的食物多属阴,冬季吃这类食物易损伤脾胃之阳气。而食物过热易损伤食道,进入肠胃后,又容易引起体内积热而致病;食物过寒,容易刺激脾胃血管,使血流不畅,而血量减少将严重地影响其他脏器的血液循环,损害人体健康。因此,冬季饮食宜温热松软。



吃萝卜、青菜、豆腐、木耳等。养生:因人、因地而异。

5. 越冷越喝水

人们待在温暖的室内,很少外出活动,但并不意味着人体消耗的水分就会减少。冬

炼项目的选择也要因人而异。有心脑血管疾病的人,不能做剧烈运动,如打球等。患有慢性支气管炎等呼吸系统的疾病的人,应避免冷空气的刺激,运动最好在上午、下午日照

冬季保暖小知识

你在南方的艳阳里露着腰,我在北方炕头裹着貂。寒冬腊月里,气温是越来越低了,保暖成为大家生活中不可或缺的技能。那么今天就来谈谈如何保暖?



1. 首先说的是睡,如果你晚上觉得被子总是漏气,那很有可能是你的被子太薄了。建议多加一床较为柔软的被子,不仅保暖还可以堵住颈脖的。暖暖的有木有?

2. 睡前有机会的小伙伴一定要泡脚!泡脚!泡脚!如果脚部发凉,很不好入睡的,暖足的感觉非常好!在家选购一双包住脚后跟的鞋!

3. 接下来说说衣着。短发的朋友一定记得准备一顶帽子,如果没有的话,没关系,可以随便找个柔软的衣服盖在头上,当然仅限家里。出门呢,除了一顶帽子,口罩、耳罩都要的。

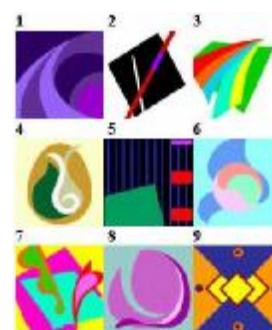
4. 穿衣不在于厚实,而是在于保气。不要穿这厚厚的外套而衣服而中间空空的,这样一动冷气马上就灌进来了。确保衣物一层层的比较贴身。然后是裤腿口、袖口这些,比如说穿足球袜,女生带袖套,都是保暖不二选择。

5. 在室内呢,有条件的朋友开启空调、暖气,还可以把被子搬到沙发上来蜗居。当然也注意适当补水、加湿,买一些龙眼、柿子、梨子之类的水果。

心理小测试

这些图片是科学家跟一位心理学家一起合作的成果,并且经过历时几年的全球性测试,他们收到这个研究的响应之后,再小心

地调校各个图片的颜色及形状,然后再次进行测试,直至他们得到这些成功的图片,这些图片代表了九种不同的性格。



(扫描下方二维码回复“113报纸+选项”如“113报纸1”得到答案)

