

# 西理高科报

社会主义核心价值观

富强 民主  
文明 和谐  
自由 平等  
公正 法治  
爱国 敬业  
诚信 友善



主办:西安理工大学高科学院党委宣传部

2018年 5月 15日

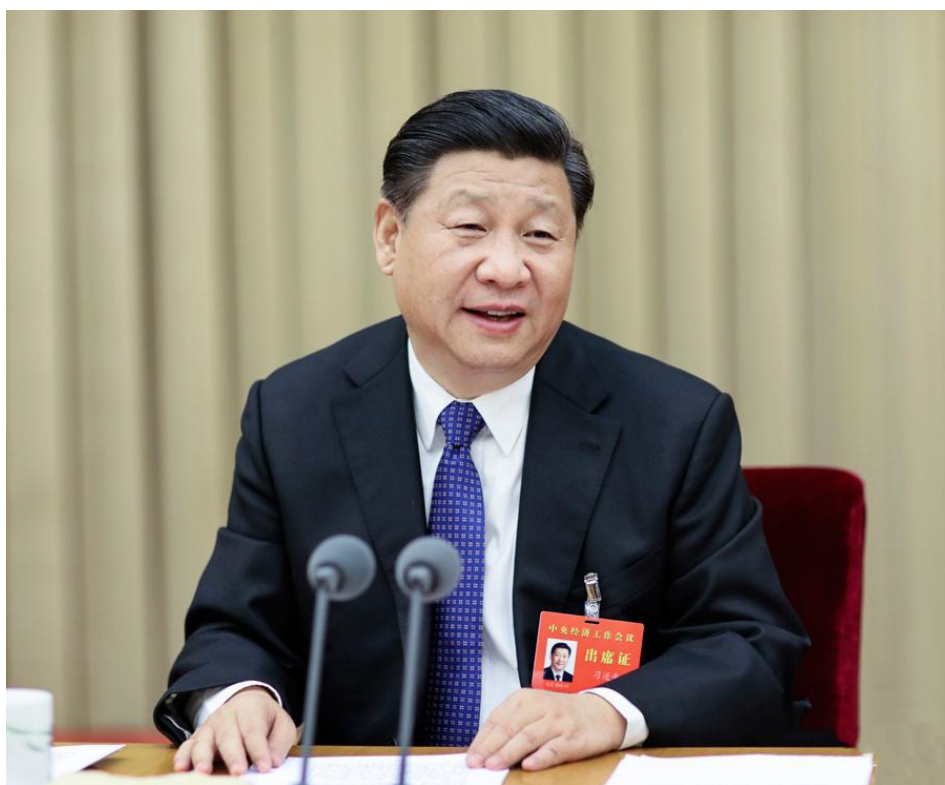
(本期共 8 版)

第 6 期(总第 122 期)



承办:西安理工大学高科学院校报编辑部

## 扎根人民、奉献国家——习近平总书记的考察 在北大师生中引起热烈反响



“扎根人民，奉献国家”——5月2日，习近平总书记考察北京大学，美丽的燕园回响着总书记的殷殷嘱托。

在五四青年节和北京大学建校120周年校庆日即将来临之际，习近平总书记考察北京大学，对学校建设、人才培养等提出殷切期望，在北大师生中引起热烈反响。

### 办好中国特色世界一流大学

时隔4年，习近平总书记再次来到北大，让北大师生倍感振奋。

2014年5月4日，习近平总书记在北大考察时，提出了“扎根中国大地办大学”等重要思想。这一次考察，他提出，高校要牢牢抓住培养社会主义建设者和接班人这个根本任务，坚持办学正确政治方向，建设高素质教师队伍，形成高水平人才培养体系，努力建设中国特色世界一流大学。

“习总书记的重要讲话为我们坚持办学正确政治方向、建设高素质教师队伍、形成高水平人才培养体系提供了根本遵循。”北京大学党委书记郝平说，我们要深入学习贯彻习近平总书记重要讲话精神，把培养德智体美全面发展的社会主义建设者和接班人作为评价办学成效的根本标准，更好地把思想政治工作融入教育教学全过程，培养更多具有爱国情怀、社会责任感、创新精神和实践能力的优秀人才，推进教育事业科学发展，创建中国特色世界一流大学。

习近平总书记在考察时指出，国家发展同大学发展相辅相成。我们要在国家发展进程中办好高等教育，办出世界一流大学，首先要在体现中国特色上下功夫。

“坚持中国特色，关键是要把‘四个自信’转化为办好中国特色世界一流大学的自信。”数学科学学院教授、中国科学院院士张平文说，我们要按照习近平总书记提出的要求，抓好马克思主义理论教育，帮助学生真正认清面临的时代课题，认清中国和世界发展大势，为学生成长成才打下科学思想基础，引导广大师生做社会主义核心价值观的坚定信仰者、积极传播者、模范践行者。

北京大学校长林建华说，全校师生要把思想和行动统一到重要讲话精神上来，把智慧和力量凝聚到习近平总书记提出的要求和任务上来，不断产出新知识、新思想、前沿科学和未来技术，为国家发展提供更有力的支撑，为办好中国特色世界一流大学作出应有贡献。

### 担当起学生健康成长指导者和引路人的责任

建设政治素质过硬、业务能力精湛、育人水平高超的高素质教师队伍是大学建设的基础性工作。

“什么是高素质的教师队伍？我认为首先要有理想信念，还要有道德情操、扎实知识和仁爱之心。”马克思主义学院执行院长孙熙国说，“习总书记要求教师以德立身、以德立学、以德施教。这个德是大德，就是物质世界的规律。”

孙熙国认为，“习近平总书记提出要‘知行合一’，我们要不折不扣地照着总书记的话去做，把工作做好。每位教师都应该把总书记的要求内化于心，做好教师的本分，立德树人，行为世范。”

作为北大教师和基层党委书记代表，经济学院党委书记董志勇参加了习近平总书记与师生们的座谈会，现场亲耳聆听了重要讲话。

“习近平总书记说，培养社会主义建设者和接班人，是我们党的教育方针，是我国各级各类学校的共同使命。作为北大的老师，得天下英才教之育之，既是一个荣耀，也是一个责任。”董志勇说，习近平总书记强调，“要坚持教育者先受教育”，作为北大教师，我们更要不断提高自己的思想政治素质，以正确的理论引领学生；要不断提高业务素质，以丰富的专业知识培育学生；要不断强化教师职业道德建设和科学精神的培养，以高尚的情操感染学生，爱生奉献，教书育人。要培养出一流的人才，需要德才兼备的教师，也需要科学高效的人才培养体系。

“要培养造就一大批具有国际水平的战略科技人才、科技领军人才、青年科技人才和高水平创新团队”。习近平总书记的一席话，引发了生命科学学院教授、北大干细胞研究中心主任邓宏魁的强烈共鸣：“作为国家科技创新的重要队伍，今后我们高校科研人员还要培养造就更多具有国际水平的科技人才和创新团队，把重大科技创新成果牢牢掌握在自己手上，用创新成果推动、服务国家和民族发展。”

### 每一个青年都应该成为社会主义建设者和接班人

要以社会主义建设者和接班人的使命担当，为全面建成小康社会、全面建设社会主义现代化强国而努力奋斗，让中华民族伟大复兴在我们的奋斗中梦想成真。习近平总书记的谆谆教诲，令莘莘学子如沐春风、倍感鼓舞。

“习总书记的话语，让我强烈感到，国家的事、民族的事，就是我们青年的事。”政府管理学院2017级硕士研究生邹瑞阳说，只有接力传承和发扬五四精神，牢记并努力践行爱国、励志、求真、力行的要求，我们才能真正成为德智体美全面发展的社会主义合格建设者和接班人。

未名湖畔、博雅塔下，总书记的激励与鞭策引发了北大学子的热议与思考：在新时代的历史洪流中，北大的新青年应该留下怎样的印记？

扎根人民，奉献国家——参加师生座谈会的心理与认知科学学院本科生宋玺对习近平总书记的这句话印象深刻。这个心怀从军报国梦想的姑娘，曾是中国海军第25批赴亚丁湾护航编队唯一的女陆战队员。她说：“大学生不能脱离群众，要扎根人民、沉到基层去，方能不虚度年华，让青春绽放得更加灿烂。”全新的起点，全新的征程。

千里之外的日喀则，北大山鹰社队员得知了习近平总书记到校考察的消息。

“队员们纷纷表示，习总书记的重要讲话为青年人未来的发展指明奋斗方向，将指引他们勇攀一座座新的高峰，为祖国和人民赢得更多荣誉。”北京大学团委书记陈永利说。

身处新时代，广大青年建功立业的舞台空前广阔、梦想成真的前景空前光明。

“追梦需要激情和理想，圆梦需要奋斗和奉献。”一直热衷于志愿服务工作的教育学院硕士研究生李晓丹说，“习近平总书记说，广大青年既是追梦者，也是圆梦人。这不仅是对我们的鼓励，更是对我们的鞭策。我将以更大的奉献精神，投身于志愿服务工作，做有理想有担当的新人，以青春之我、奋斗之我，为民族复兴铺路架桥，为祖国建设添砖加瓦。”(来源：教育部)

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:郭姿彤 版面设计:孟佳怡 校核:高娇娇

## 全国学生资助管理中心发布 2018 年第 2 号预警: 天上不会掉馅饼, 远离不良校园贷

近日,有媒体报道,个别在校大学生轻信不良校园贷机构虚假宣传,向其借款用于消费,最终陷入“套路贷”“高利贷”陷阱,“小贷”滚成“巨债”。一些非法机构采取威胁、恐吓甚至暴力方式进行催贷,严重危害大学生安全,造成了不良的社会影响。全国学生资助管理中心再次拉响警笛,提醒广大学生务必“提高警惕”“找准组织”“理性消费”。

“提高警惕”。不良校园贷机构往往采取虚假宣传的方式,以降低贷款门槛、隐瞒实际资费标准为诱饵,诱骗学生过度消费。其本质就是打着善意的幌子,行诈骗、敲诈之实。广大学生要明白,天上不会掉馅饼,对广告中的“免费”“优惠”“打折”要多留一份心眼、多打几个问号;平常要多学一些金融常识,增强防范意识,提高对网贷业务甄别、抵制的能力,切勿盲目信任。



“找准组织”。广大学生上学遇到经济困难时,请及时找学校资助部门,只要上学有经济困难,国家和学校都会提供适当的帮助。解决学费、住宿费问题,

以国家助学贷款为主;解决生活费问题,以国家助学金为主,以勤工助学为辅;解决突发临时困难问题,以临时困难补助等为主。

“理性消费”。大学生作为有理想、有信念、有责任感的青年人,应养成自强自立、艰苦朴素、文明健康的生活习惯,不盲目攀比,不贪图享乐,合理安排生活支出,做到勤俭节约、理性消费、科学消费。应加强法律法规知识学习,不断提高自我保护意识,遇到问题,要学会使用法律武器。

全国学生资助管理中心同时郑重提醒大学学生工作者和资助工作者,在保护学生隐私的前提下,采取各种有效手段,关心关注在校学生的经济支出,对不正常的经济往来,要提早作出预判和提醒,避免学生落入陷阱,避免小问题累积成大问题。(来源:教育部)

## 一拍即出 谁“羽”争锋

本报讯(记者 郭姿彤) 5月3日下午我院篮球场上热闹非凡,一场羽毛球比赛预赛在此如火如荼地进行着。本次比赛由羽毛球社承办,大家本着“友谊第一,比赛第二”的原则保证了比赛的顺利进行。此次羽毛球比赛旨在丰富同学们的课余时间,弘扬体育精神,提高同学们的身体素质。

本次比赛是男子单打比赛预赛阶段,尽管天气炎热,但选手们依旧耐着炎热,积极参赛。参赛选手们斗志昂扬,拼尽全力,以精湛娴熟的技法博得了现场观众们的阵阵喝彩,加油声不绝于耳。选手们使出浑身解数,时而分离扣杀,时而轻盈吊球,每道招式都甚是精彩,真正的赛出了风格,赛出了水平。经过几轮精彩对抗之后,16级电气二班、16级工管一班、17级土木一班和17级财管二班进入复赛阶段。羽毛球预赛阶段还在持续进行中,希望每支队伍在接下来的比赛中能够发挥的更加出色。

通过举办此次比赛,增强了同学们对羽毛球运动的认识,极大地燃起了同学们对于体育运动的热情,为锻造强健体魄、增强身体素质提供了方便有力的渠道,对于比赛中不慎落于下风的选手们也不要气馁,要在接下来的时间加强练习,争取在下次比赛中再创佳绩。对此次羽毛球赛还会持续跟踪报道,请大家拭目以待!



## 有种青年,为爱发声

本报讯(记者 房瑜倩) 4月23日中午,由新媒体中心组织的“第八届大学生绿植领养”活动在西安理工大学高科学院教学楼一楼大厅举行。活动主题“有种青年,为爱发声”旨在传递环保理念,鼓励大学生亲身参与绿色植物行动,积极唤醒同学们的环保意识。



绿植领养活动只需要关注微博、公众号即可领取类型多样的种子、花盆及土壤,转发推文朋友圈点赞一定数量还可以领取多肉植物。中午11:50活动开始后,学生们接踵而至,争相领养心仪的绿色植物。活动期间,越来越多的同学排队领取种子,并发布微博、微信。在发放种子的过程中,工作人员耐心的向同学们讲解注意事项,同学们的热情将活动不断推向高潮,场面异常火爆。

这次绿植领养活动在新媒体的认真准备和同学们的积极参与下,取得了圆满成功。绿植领养活动不仅仅传播了环保理念,唤醒了同学们的环保意识,还有效推动了绿色校园的发展建设。我校也随之卷起了一阵“环保之风”,将每位同学的环保理念融入到领养的绿植中,在为绿色校园贡献一份力量的同时,践行了低碳环保的大学生生活理念。

## 中华诗词,熠熠生辉

本报讯(记者 张浩甜) 华夏文明,璀璨夺目。诗词歌赋,熠熠生辉。为传承我国中华经典文化,弘扬中华民族优良传统,提高同学们对中华古典诗词的感受能力和鉴赏能力,学院于5月3日晚上在701教室举办了第二届中华诗词成语大赛半决赛。半决赛由共青团西安理工大学高科学院委员会主办,西安理工大学高科学院学生会承办,学习部及班干权益部协办。担任此次比赛的评委有学生会秘书长张莉莉、第一届中华诗词成语大赛冠军队成员杨光等。17级参赛班级进入到半决赛的有17级水利一班、财管二班、电气二班和机械一班。

经过初赛和复赛的激烈角逐,半决赛的选手们斗志昂扬,在表现上也沉稳了许多。不论是抢答的速度,还是主持人提问时的反应都快了许多,各方选手的表现都精彩至极。比赛共分为一问一答、心有灵犀、妙笔生花、文友诗敌和词中横行五个环节,选手们落落大方的言谈举止,朝气蓬勃的精神风貌,将比赛推向一个又一个高潮。比赛的最后,各班同学精彩的表现也无一不在彰显着当代大学生的青春、朝气和自信的风采。经过两个小时的激烈角逐,最终电气二班和财管二班取得胜利,进入决赛。

此次比赛旨在展示当代大学生浓厚的文学素养,为我院学生营造一个对中华诗词学习的氛围,给热爱中华诗词的同学们一个展示自我的平台和机会。后续比赛我们会继续跟踪报道,同时也希望各班选手全力以赴,在决赛中有更加出色的表现,让我们拭目以待!



# 法律小故事

当今社会是法制社会法律就是秩序,没有了法律,那么人类的生活就如同垃圾一样肮脏。所以我们应做知法懂法守法的好公民,做宣传法律的小使者。

## 法律小案例一

在几年前,有一个青年人名叫阿龙,他一直跟着奶奶一起生活,奶奶对这个孙子又百依百顺。由于长期与父母缺少沟通,阿龙的父母和儿子已经没什么话可说,只要见儿子有做得不对的地方,夫妻俩就严厉斥责,早被奶奶宠惯了的阿龙哪里受得了。

他有一份体面的工作和一个幸福的家庭。自从学会麻将、上网后,天天拿钱到麻将档去打牌、去上网,渐渐的觉的小的打得不过瘾,便开始打百元的局,就这样钱一点一点的花光了,没钱的时候就回家吵、闹着要钱,父母怕孩子受委屈就给了他钱,过了很久,他又回来要钱,家人就没有给他钱。可出乎他们的意料的是,他竟然在这年寒假里绑架了自己的表弟,成了丧智的人了。

这年寒假,阿龙在外面和表弟、11岁的小文一起玩时,发现身上的钱花得差不多了,阿龙想在小文身上打主意。阿龙把他带到附近的雪地上,在绑架的过程中,年仅11岁的表弟被他那罪恶的双手捂死了。这个11岁的少年才上小学五年级,学习优秀,是班里的学习委员,是一名品学兼优的好学生,就怎样被无情的夺去了生命。他发现第二天上午,阿龙拨通了小文家里的电话,要小文家长拿8000块钱来赎人。小文家报了警,当警察找到他时,他正拿着从家里骗来的钱在网吧里玩呢。

这个青年受到了法律的制裁,一年后,一颗子弹结束了这个年轻的生命。

这个故事告诉了我们,玩物丧智的代价太大了!现代有很多玩的东西,有些更是一玩上就不可自拔了,这就是一个最好的例子。如果小学生迷上了游戏,就像上面讲的年轻人一样,无法自拔,而毁了两个原本幸福的家庭。

从另一个方面告诉我们,学校的法律教育是不可缺少的。因为现在伤害未成年人的事件屡见不鲜,这就提醒我们,要组织好学生认真学习《未成年人保护法》。因为一次次小小的放松就很有可能驻成大错。(来源:百度文库)

## 法律小案例五

王先生在外地工作,离家较远,平时回家较少,大多是通过电话与家里联系。有一天,他正在单位上班,父亲打来电话说:“昨天我和你二叔因为自留山的划分问题吵了一架,吵得很凶,你二叔说准备找人揍我。”

过了几天,父亲又来电话:“自留山的事没有摆平,新问题又来了。”王先生一听心里直打鼓,连问咋回事,父亲说:“我和你二叔因堂屋问题又吵架了,我准备揍你二叔,到时候万一把他弄得哪儿不合适,就算坐班房我也豁出去了。”他还问王先生把人打伤要判几年刑。王先生赶紧说:“你这次无论如何也得听我的,不能急。”父亲说:“你快讲,废话少说。”王先生告诉他,打人要负刑事责任的,打伤了还得承担损害赔偿,兄弟之间的事还是和解为好。自留山和堂屋都属《民法通则》调整的范畴,但里面还涉及到《继承法》的有关法条,一时半会儿在电话里很难说清楚,于是,王先生就把有关《民法通则》和《继承法》的法律知识及解决中需要的相关证据给父亲寄了回去,希望他和二叔能通过法律途径解决纠纷。

两个月后,父亲来信说:“我与你二叔的纠纷是用法律手段解决的,大家都没啥异议。近些日子,我们的关系在逐渐好转。”据说从那以后,父亲有空儿就给亲戚朋友讲他学到的一点法律知识。后来父亲对法律知识越来越有兴趣,村子里发生什么事,他总会打电话向王先生咨询。

## 法律小案例二

16岁的小兴,自打接触网络游戏CS后,就着了迷,经常往网吧里钻。苦于家里管得严,小兴就想出这么一招:每天一大早打着上学的旗号,背着书包直奔网吧,差不多到放学点儿了再回家。就这样持续了半年多时间,小兴不仅把父亲给的学费等都送进了网吧,还因为钱不够,不断向父亲索要周末补习费等各种费用。后来到期末,小兴拿不回成绩单,父亲起疑找到学校,才知道儿子竟然已经半年没有上学,学校也没有和家长沟通!而就在小兴父亲深受打击的时候,又传来另一个“噩耗”:小兴因为上网缺钱,从家里拿了水果刀去打劫了一名女中学生身上的20元零花钱,结果被少年法庭判处缓刑。

## 法律小案例三

身患残疾的母亲病重在床,父亲是普通工人,年仅15岁的儿子小刚品学兼优,还是班干部。家里的困难小刚都看在眼里,他非常清楚钱对于母亲及整个家庭的重要。暑假期间,街坊一在工读学校就读的孩子找到小刚,对他说有办法能弄到钱,并向小刚保证,只要跟他一起混,一定可以发财。孝顺的小刚动摇了,憧憬着“要是能弄到好多钱,就可以给我妈妈动手术了”。两人一合计,目标锁定在了小刚一个家里很有钱的小学同学明明身上。于是两人借口找明明玩,由小刚敲开了明明的家门。两个半大孩子进去后,在明明父母在场的情况下,邻家孩子掏出事先准备好的菜刀,大声宣布:“抢劫,把钱拿出来!”明明的父亲将其制服,傻在当场的小刚也被送进了派出所。

## 法律小案例四

一位司法工作者曾十分动情地讲了一个真实的故事:一天,我在少年管教所接见室里,见到一群刚刚入监不久,身上痞气犹存、欲隐还现的少年犯。这时有个年约十六、七岁的男孩,看看我身上的着装,走上前来,拉着我的手说:“叔叔,救救我吧。我不是个坏孩子,我不是个坏孩子呀!”我低头看看他那稚嫩、天真的脸蛋,听着他那诚挚、悔恨的请求,一种怅然若失的感觉涌上心头。随着男孩的呼唤声,我发现坐在他身边的一位双目失明、年近花甲的老人站起来。他右手撑着一根手杖,脸上挂着泪水,用震颤沙哑的喉咙说到:“同志,孩子犯法我们家长有责让啊!因为俺不懂法,不会用法来教育孩子,所以才……”他说到这里便哽咽了,他是男孩的爸爸,老伴半身瘫痪,他是让不满十岁的小女儿牵手引路,一跛一颠走来的。看着眼前这一老两少的场面,我匆忙搀扶着老人坐下,此刻我的心也随着这老少两代的抽泣而震颤了。孩子的呼唤,老人的心声,作为一名司法工作者,我能说些什么呢?这个故事,使我不禁思绪万千,久久不能平静。是的,他们天生并不是坏孩子,至少他们原来大多不是坏孩子,可是他们犯罪了。中学生违法的犯罪问题给我们留下了太多的深沉的思考。

## 法律小常识

- 1、如果被从楼上掉下的花盆砸伤,可以把它们的管理者告上法庭。也可以把整栋楼主列为被告。
- 2、如果上下班途中发生交通事故,有权向所在单位要求享受工伤待遇。
- 3、如果想保护自己的家或其他财产,一定不要私设电网或设置毒物等,否则等待的将是:危害公共安全罪。
- 4、如果未成年的孩子将人碰伤,监护人必须承担医疗费用。
- 5、继承权是男女平等的,嫁出的女儿别忘了父母遗产有您的一份。
- 6、如果你在企业工作,领导让你加班而你又不愿意加班,宪法和劳动法严格规定劳动者有休息权,任何人都没有权利强迫你加班。
- 7、机动车与非机动车驾驶人、行人之间发生交通事故的,一般由机动车一方承担赔偿责任。
- 8、如果对行政机关的罚款、吊销执照、行政拘留等行为不服,可申请行政复议。
- 9、如果别人借您钱,您一定要他出借据,而且借款数额一定要大写(注:诉讼时效为2年)。
- 10、如果您成为被告,又因经济困难没有委托律师,人民法院可以指定承担法律援助义务的律师为您提供法律帮助。



# 体育明星



张继科,1988年2月16日出生于山东省青岛市,中国男子乒乓球队运动员。他是乒坛历史上第7位大满贯选手,也是继刘国梁、孔令辉后的中国男乒史上第3位大满贯选手。自古英雄出少年,年仅15岁就进入国家一队,与孔令辉等偶像朝夕相处,彼时的张继科意气风发,甚至因此而目空一切。2004年,张继科为自己的年少轻狂付出了惨重代价,因为违反队纪,他被退回山东队。

然而自古英雄也多磨难,虽然深受打击,但张继科没有自暴自弃,而是很快振作精神。因为他深知,只要自己洗心革面,就一定能用出色的成绩再度敲开国家队的大门。在申蓬华看来,张继科能有今天的成就,是汗水浇灌的必然结果。每当踏上训练场,张继科都会心无旁骛,练起球来一丝不苟,不像有的孩子教练在时装模作样,教练不在时就趁机偷懒。一次,申蓬华偶然间指出张继科存在“左右摆速不够快”的弱点。言者无意,听者有心,那天下午,张继科专门找了一个小队员给自己发球,专练左右摆速。练完后,他找到申蓬华:“教练,你看我现在快不快?”这个细节令申蓬华印象深刻。

永不服输也是张继科登上世界之巅的关键。与其他小队员和大队员交手时抱着“小输即赢”的心态不同,张继科从不认为输给大队员是正常现象,反而会充分吸取失败教训,及时弥补差距。正是凭借这股初生牛犊不怕虎的劲头,张继科把成长路上的一块块“绊脚石”变成了“垫脚石”,逐渐在同龄人中出类拔萃。短短445天内,青岛乒乓球名将张继科以风卷残云之势连夺世乒赛、世界杯、奥运会男单金牌,成为史上最快成就大满贯伟业的运动员。一路走来,张继科有年少成名后的意气风发,有误入歧途后的迷途知返,也有卧薪尝胆后的蓄势待发。虽然成长经历一波三折,但他的成功绝不是偶然的。(来源:百度百科)

# 运动的好处

运动能消耗热量,促进新陈代谢,改善饮食规则,美容,排毒,健身,治病,改善心情,帮助改善我们身体一系列的亚健康。

在生理上:

1、体育锻炼有利于人体骨骼、肌肉的生长,增强心肺功能,改善血液循环系统、呼吸系统、消化系统的机能状况,有利于人体的生长发育,提高抗病能力,增强有机体的适应能力。

2、减低儿童在成年后患上心脏病,高血压,糖尿病等疾病的机率。

3、体育锻炼是增强体质的最积极、有效的手段之一。

4、可以降低你过早进入衰老期的危险。

5、体育锻炼能改善神经系统的调节功能,提高神经系统对人体活动时错综复杂变化的判断能力,并及时做出协调、准确的反应;使人体适应内外环境的变化、保持肌体生命活动的正常进行。

在心理上:

1、体育锻炼具有调节人体紧张情绪的作用,能改善生理和心理状态,恢复体力和精力。

2、体育锻炼能增强身体健康,使疲劳的身体得到充分的休息,使人精力充沛地投入学习、工作。

3、舒展身心,有助安眠及消除读书带来的压力。

4、体育锻炼可以陶冶情操,保持健康的心态,充分发挥个体的积极性、创造性和主动性,从而提高自信心和摆正价值观,使个性在融洽的氛围中获得健康、和谐的发展。

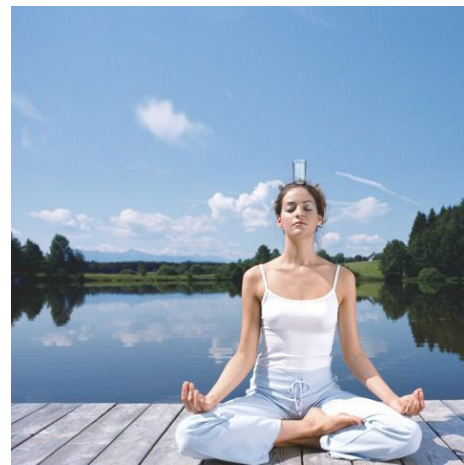
5、体育锻炼中的集体项目与竞赛活动可以培养人的团结、协作及集体主义精神。

少年是人一生中身心发育趋向成熟的重要转折时期,这时你会惊异的发现,在生理和心理方面出现许多前所未有的变化,并明显的感到,我长大了。随着人民生活水平和文化素质的提高,“爱美之心,人皆有之”,我们要在体育运动中茁壮成长、在运动中保持健美。

不运动的坏处:

世界卫生组织估计,全球因缺乏运动而引致的死亡人数,每年超过二百万。注意:不运动,会使身体的免疫能力下降,某些疾病和病毒不能得到有效免疫而诱发猝死。还有一个重要的情况,如果小孩不进行足够的体育锻炼的话,那他们的大脑发育也不会很好,就影响到智力稍微的低下。

(来源:百度文库)



# 如何进行健康的运动

运动是一项需要长期坚持的项目,三分钟热度终究达不到理想的强身健体效果。健康的运动,应是把握好时间,一般在早晨,或午睡、晚睡前,不宜太过激烈;运动要适度,不宜一次性过量;运动项目要因人制宜,符合自己的兴趣;健康运动应遵循的六大原则。

## 1. 运动时间,因时制宜

一般来说,早晨运动较好,因为早晨的空气较新鲜,而室内的氧气经过一夜的睡眠后,大部分被人吸收了,二氧化碳的浓度相对增多,到室外空气清新的地方进行运动锻炼,即可把积聚在体内的二氧化碳排出来,吸进更多的氧气,使身体的新陈代谢增强,为一天的工作打好基础。

此外,午睡前后或晚上睡觉前也可进行运动,以消除一天的紧张,轻松地进入梦乡,但运动不要太剧烈,以免引起神经系统的兴奋,影响睡眠。总之,许多健身运动,随时都可以做,多少做些,都是有益的。但稍微剧烈的运动,不要在吃饭前后进行,因为在饭前呈现饥饿状态,血液中葡萄糖含量低,易发生低血糖症;饭后剧烈运动,大部分血液到肌肉里去,胃肠的血液相对减少,不仅影响消化,还可引起胃下垂、慢性胃炎等疾病。

## 2. 运动适度,不宜过量

若运动后食欲减退,头昏头痛,自觉劳累汗多,精神倦怠,说明运动量过大,超过了机体耐受的限度,会使身体因过劳而受损。孙思邈在《千金要方》中就告诫人们:“养性之道,常欲小劳,但莫大疲及强所不能堪有。”那么,运动量怎样掌握才算合适呢?一般来说,以每次锻炼后感觉不到过度疲劳为适宜;也有人以脉搏及心跳频率作为运动量的指标,若运动量大,心率及脉率就快。

对于正常成年人的运动量,以每分钟心率增加



至140次为宜;而对于老年人的运动量,以每分钟增加至120次为宜。

## 3. 运动项目,因人制宜

对于老年人来说,由于肌肉力量减退,神经系统反应较慢,协调能力差,宜选择动作缓慢柔和、肌肉协调放松、全身能得到活动的运动,像步行、太极拳、慢跑等。而对于年轻力壮、身体又好的人,可选择运动量大的锻炼项目,如长跑、打篮球、踢足球等。

此外,每个人工作性质不同,所选择的运动项目亦应有差别,如售货员、理发员、厨师要长时间站立,易发生下肢静脉曲张,在运动时不要多跑多跳,应仰卧抬腿;经常伏案工作者,要选择一些扩胸、伸腰、仰头的运动项目,又由于用眼较多,还应开展望远活动。总之,体育项目的选择,既要符合自己的兴趣爱好,又要适合身体条件,对脑力劳动者来说,宜少参加一些使精神紧张的活动,而体力劳动者则应多运动那些在职业劳动中很少活动的

部位。

不能因为强调动而忘了静,要动静兼修,动静适宜。运动时,一切顺其自然,进行自然调息、调心,神态从容,摒弃杂念,神形兼顾,内外俱练,动于外而静于内,动主练而静主养神。这样,在锻炼过程中内练精神、外练形体,使内外合谐,体现出“由动入静”、“静中有动”、“以静制动”、“动静结合”的整体思想。

## 5. 提倡持之以恒

人贵有志,学贵有恒,做任何事情,要想取得成效,没有恒心是不行的。古人云:“冰冻三尺,非一日之寒”,说的就是这个道理。这就说明,锻炼身体非一朝一夕之事,要经常而不间断,三天打鱼两天晒网是不会达到锻炼目的的。运动养生不仅是身体的锻炼,也是意志和毅力的锻炼。

如果因为工作忙,难以按原计划时间坚持,每天挤出10分钟,8分钟进行短时间的锻炼也可以。若因病或因其他原因不能到野外或操场锻炼,在院内、室内、楼道内做做原地跑、原地跳、广播操、太极拳等活动也可以。无论如何不能高兴时练的累死累活,兴奋过去多少天都不练。

## 6. 舒适自然,循序渐进

为健康而进行的锻炼,应当是轻松愉快的,容易做到的,充满乐趣和丰富多彩的,人们才愿意坚持实行。即“运动应当在合乎自然和圆形平面的方式下进行。”这是美国运动生理学家莫尔豪斯的结论。在健身方面,疲劳和痛苦都是不必要的,要轻轻松松地渐次增加活动量,“不能一口吃个胖子”。

正确的锻炼方法是运动量由小到大,动作由简单到复杂。比如跑步,刚开始练跑时要跑得慢些、距离短些,经过一段时间锻炼,再逐渐增加跑步的速度和距离。(来源:百度文库)

# 世界十大奇异的地理现象



## 1. 阿联酋的“世界岛”

世界岛是一个人工岛, 占地 5.5 平方公里, 当中包括约 1 平方公里的沙滩, 位于阿联酋迪拜附近的海域, 由 300 个面积从 2.3 万至 8.4 万平方米不等的小岛组成。这些小岛的形状经过精心设计, 组成了一个国家或一个地区的形状, 整体看像是一幅世界地图。

## 2. 菲律宾的巴拿威梯田

巴拿威梯田也被一些人称为“世界第八大奇迹”。如果从头到尾测量的话, 巴拿威梯田的总长

度有 2.227 万公里。而且, 如此浩大的工程居然是使用原始工具修建的。当地人靠修建巨大的梯田来增加农田面积的历史已经有 2000 年了。

## 6. 中国昆明的石林

到中国云南旅游的人一定不会错过昆明的石林。石林占地 12 平方公里, 由大块的地表岩层石灰岩构成。人们现在看到的昆明石林, 至少经历了 2.7 亿年的天然修饰。来此旅游的人尤其喜欢参观奇怪的“风洞”, 每年的 8 月到 11 月, 狂风每隔 30 分钟就会光顾一次风洞, 逗留时间大约为 2 到 3 分钟。

## 7. 南极洲最大的冰山

迄今为止人类发现的世界上最大的冰山是南极的 B15 冰山。B15 冰山的面积有 11.396 万公顷。2003 年 11 月 5 日, B15 冰山在新西兰以南的海面上断裂成两部分, 分裂成两座冰山。B15 冰山的断裂造成严重的后果: 海洋突然被冰山封锁, 大量企鵝因此丧生。

## 8. 加拿大的“磁山”

磁山位于加拿大新布伦斯维克省的蒙克顿。这一怪现象是在上世纪 30 年代发现的, 当时的司机称, 在市内一座起伏不定的小山上开车时, 自己的汽车被一种奇妙的力量拖拽, 即使关闭发动机也是如此。实际上, 司机的经历只是一种离奇的错觉, 它是起伏不定的地形造成的。

## 9. 英国的西尔布利山

英国威尔特郡人最自豪的是, 自己的家乡拥有欧洲最大的人造土山——西尔布利山。这座高 39 米, 占地 2 公顷的人造山, 是公元前 2500 年左右建造的。西尔布利山主要由白垩构成, 建造需要耗费 1800 万个工时。

## 10. 土耳其“精灵烟囱”

所谓的卡帕多西亚“精灵烟囱”实际上是一些特大号的圆锥形岩层, 松软的岩石酷似锥形的尖塔, 尖塔顶端被大自然赋予了一块更加松软的玄武岩“帽子”。“精灵烟囱”的魅力不仅在于它们奇怪的外貌, 更为吸引人的是, 经过无数次的风雨冲洗, 伟大的自然建筑师已将它们打造成适于居住的天然公寓。

## 3. 直布罗陀岩山

雄伟壮观的直布罗陀岩山是大约 5500 万年前非洲板块与欧洲板块猛烈碰撞的产物。多年以来, 这座岩山一直被英国人用作防御工事, 修建了复杂的地下出口与隧道系统。人们经常用“如直布罗陀岩山般固若金汤”来形容这一地区的军事基地。

## 4 新西兰约瑟夫冰河

新西兰独特的冰雪环境造就了弗兰兹·约瑟夫冰河这个自然奇观, 冰河的长度仍不断增加。根据 2005 年科学家的记录, 弗兰兹·约瑟夫冰河每天增长 29.718 米。约瑟夫冰河从形成到现在已有 7000 多年历史了; 算上延伸到海洋的部分, 冰河的总长度至少有 11 英里。

## 5. 美国卡尔斯巴德巨穴

很早以前的卡尔斯巴德巨穴曾经是一个巨大的深洞, 无数的海洋生物在这

现在的骰子一点和四点为红色  
电影《搏击俱乐部》有星巴克标志的出现  
珍珠在醋中会溶解

每年的 8 月 13 日是国际左撇子日  
在中国, 左撇子人群至少约八千万  
海湾战争时平均十万发子弹打死一人  
项羽的读音应该读“hang”羽  
袋鼠走路是用脚跳的, 因为它们无法移动单一只脚  
猫头鹰的眼睛比脑子大  
全世界约有 13% 的人是左撇子  
兔子很少喝水甚至不喝水  
蓝牙是取自一位丹麦国王的名字  
3.6% 的日本妹子在约会 20 次以上, 才和男友接吻  
好望角其实不是非洲的最南端  
结巴的人唱歌的时候就不会结巴  
用温水洗手并不会比用冷水洗手杀死更多的细菌  
招财猫左手晃动是招人, 右手晃动是招财  
青蛙只会点头不会摇头  
“椰果”不是椰子肉而是新鲜椰子水做的  
身体水平旋转的转速超过 150 周每分钟

## “冷知识”

木屋在建造过程中未使用一颗铁钉  
飞机机长与副驾驶永远不能吃相同的机餐  
柴米油盐酱醋茶这七个字也是中国人的姓氏  
百家姓中笔画最少的姓为一  
松鼠用接吻来辨识身份  
邮票沾水就能粘贴  
爱因斯坦九岁才会说话  
胃可以被扩大自身体积的 6 倍  
在太空飞船内部不能用铅笔写字  
在荧屏对角线的 4-6 倍, 看电视比较合适  
世界上唯一一个全球发音都相同的词是妈妈  
手指甲根部的白色部分叫做半月痕  
簪子的最初作用是防身武器  
母鸡生完蛋总是咯咯咯地叫是神经高度兴奋  
佛教在引进中国的初期, 和尚还可以吃肉  
86 版《西游记》已播放两千多次  
输完消炎药之后喝水, 水会变得特别甜  
在泰国正片放映前要集体起立向国王献歌



片, 实际上发生了 240 亿次运算

蘑菇具有多达 36000 种性别  
在外太空湿毛巾是拧不干的  
借酒消愁愁更愁  
与土豪做邻居的情况下, 男孩更容易抑郁  
宽脸男人爱说谎  
拍照时用舌头抵住上牙膛拍出的效果会更好  
我们听自己的声音感觉比录音听起来要低沉  
112 是唯一一个裸体 GSM 手机可以拨打的免费电话号码  
绝大多数人闭上眼睛不能走直线  
2015 年中国互联网用户的数量有望超过 8 亿  
女性穿高跟鞋不仅仅是增加身高  
电视剧《西游记》中红孩儿的实际年龄超过三百岁  
第二套人民币中发行过面额为三元的人民币纸币  
每个人都是有自己不同的味道的

## 史上九大错别

### 字至今存在, 无人质疑

第一. 避  
所在: 承德避暑山庄  
错字: “避”字右边的“辛”多了一横  
故事: 在清代期间, 承德避暑山庄十分出名, 由于满清人怕热, 到炎热的夏季, 避暑山庄就变成了达官贵人的相聚的政治场合, 公元 1711 年, 康熙亲手书写。

### 第二. 鱼

所在: 杭州西湖  
错字: “鱼”字四点变三点  
故事: 康熙写字时, 以为鱼下四点为“火”, 三点成“水”, 为了让鱼能畅快的在水中游, 成心少了一点水。



第三. 流. 在  
所在: 江苏扬州大明寺平山堂  
错字: “流”字少一点, “在”字多一点  
场景: 在光

第四. 富. 章  
所在: 山东曲阜孔府  
错字: 上联中的“富”字少上边一点, 下联中的“章”字下面的一竖一纵贯到上边  
场景: 这是孔府成心这样写的, 意思是: “富”不出头, 寓意“富贵无头”; “章”字下的一竖出头, 则暗示“文章通天”。

第五. 明  
所在: 南京明太祖朱元璋的明孝陵  
错字: “明孝陵”改成了“明孝陵”  
场景: 这样的错别字天下另有很多, 有两个缘由: 一是清代期间笔墨狱很严峻, 很多场合不可不让用大明王朝的“明”; 二是用“目”替代“日”是一种智慧, 代表着是一双慧眼。

### 第六. 第

所在: 秦皇岛市山海关  
错字: “第”字竹字头变草字头  
场景: 那也是明代书法家萧显成心写的, 原因是为了添加书法的气魄, 美妙感。由于这匾长 5 米多、高 1.5 米, 每一个字需求 1 米左右, 于是在笔画上要节省, 坚持笔力的遒劲薄弱。

绪年间两江总督  
刘坤想念扬州史  
书上的地方官欧阳修所题, 欧阳修管  
辖扬州的期间是一名风骚太守, 刘坤心想: 少些风骚, 多些真实。

第七. 碑  
所在: 西安碑林  
错字: “碑”字少一撇  
场景: 这是清代林则徐写的, 公元 1841 年, 因为禁烟林则徐被道光配发到伊犁, 路过西安的时候, 题的这两个字, 不知道是不是当时心情的感染, 现在已不知其然。

第八. 院  
所在: 天津蓟县独乐寺  
错字: “院”字中“元”上的一横没了  
场景: 咸丰皇帝来到独乐寺时, 和尚想沾个光彩, 于是请咸丰皇帝为寺内四合院题写个院名, 咸丰皇帝也不客气, 谁晓得写完居然少了一横, 大臣不敢说, 咸丰看见也不好意思解释说: 人啊, 要懂得知恩图报, 佛家说要报四重恩, 这恩终身是报不完的, “完”字的笔画要少写。

第九. 突  
所在: 济南趵突泉  
错字: “突”字少了一点  
场景: 明代期间山东巡抚胡缵宗题字, 据说是由于当时泉水太急, 将上面的盖给拱掉了。(来源: 百度百科)

# 母亲节 的 来 历



母亲节是美国法定的全国性节日。在每年5月的第二个星期日举行。为母亲过节最早源于古希腊的民间风俗。那时,古希腊人每年春天都要为传说中的众神之母、人类母亲的象征——赛比亚举行盛大的庆祝活动。但这时还未形成母亲节。

母亲节是由一位名叫贾维斯的妇女倡导的,并由她的女儿安娜·贾维斯发起创立的。

贾维斯夫人是一个有着10个子女的母亲,是当时美国格拉夫顿城教会主日学校的总监。在美国以解放黑奴为目的的南北战争结束后,她在学校里负责讲述美国国殇纪念日的课程。贾维斯是一位心地

善良,极富同情心的女人。她讲述着战争中那一个个为正义捐躯的英雄的故事,望着台下那一张张充满稚气的孩子们的脸,一个想法猛然涌上心头:为祖国贡献了这么多英勇战士,保证了战争胜利的,不就是那一个个含辛茹苦的抚育着子女的母亲们吗?她们的儿子血染疆场,承受了最大的痛苦和牺牲的,不也是这些默默无闻的母亲吗?因此,她提出应该设立一个纪念日或母亲节,给这些平凡的女人一些慰藉,表达儿女们对母亲的孝思。可惜的是,这个良好的愿望还没有实现,贾维斯夫人便与世长辞了。她的女儿安娜·贾维斯目睹母亲抚养自己和兄弟姐妹成人的辛劳,深感母亲的提议是适合天理人心的。因此,她写出了几十封信,发给美国国会。地方州长和妇女组织等,提议创立母亲节。在她的一再呼吁下,这一提议得到了社会上的广泛响应和支持。

1914年,美国总统威尔逊郑重宣布,把每年5月的第二个星期天,也就是贾维斯夫人的忌日,定为母亲节。美国政府还规定,母亲节这天,家家户户都要悬挂国旗,以表示对母亲的尊敬。由于贾维斯夫人生前喜爱康乃馨花,这种花也就成了母亲节的象征。母亲节是个充满人间温情的节日,这一天,家里的男成员要把全部家务活都包下来,儿女们每人都要做一件让母亲高兴的事,以尽孝道。即使远在异地的孩子,也要打电话向母亲表示祝贺。这一天,美国人民都要在胸前佩上一朵花。母亲健在的,戴一朵有色的花,表示欢愉;母亲逝世的,戴一朵白花,表达哀思。母亲节创立后,也得到了全世界各国人民的支持。安娜·贾维斯在世时,设立母亲节的国家已达43个。时至今日,欢庆这个节日的国家就更多了。母亲节,已经成了一个名副其实的国际性节日。按惯例,“国际母亲节”被定在每年的5月11日举行。

日本的母亲节也是5月的第二个星期日。节日

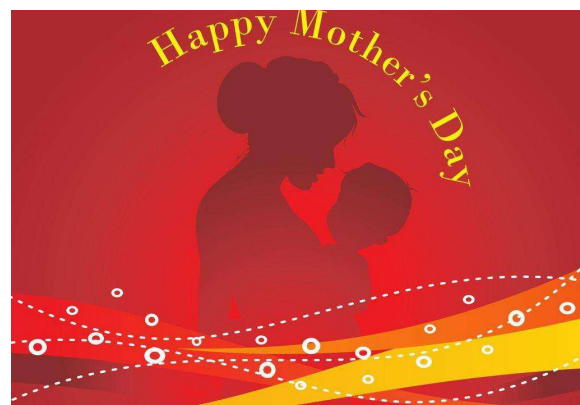
里人们送给母亲一枝红石竹,表示祝贺。

法国首次庆祝母亲节是在1928年,节日定在5月的最后一个星期日。节日这一天,数以百万计的妈妈们,怀着喜悦的心情接受各自子女们的“节日快乐”的美好祝愿。

泰国于1976年宣布8月12日为母亲节。这一天也是泰国后丽吉的生日。节日里,全国要开展“优秀母亲”的评选活动。儿女们手持芳香馥郁的茉莉花,献给自己的母亲。

阿拉伯地区的许多国家的母亲节定在3月21日“春分”这一天。当地人认为“春分”是春天开始、一年之始,以此表示母亲的伟大。葡萄牙人的母亲节在12月8日;而印度尼西亚则定在12月22日。

母亲节在我国是地区性节日,最早是在港澳台地区有此节日。改革开放后,母亲节也为内地所接受。广东省于1988年开始,杭州等城市于1989年开始,都由各级妇联组织母亲节的庆祝活动,并因为地区而存在差异。(来源:百度百科)



# 五四青年节的来历



五四青年节源于中国1919年反帝爱国的“五四运动”,五四爱国运动是一次彻底的反对帝国主义和封建主义的爱国运动,也是中国新民主主义革命的开始。1939年,陕甘宁边区西北青年救国联合会规定5月4日为中国青年节。

青年节期间,全国各地都要举行丰富多彩的纪念活动,青年们还要集中进行各种社会志愿和社会实践活动,还有许多地方在青年节期间举行成人仪式。

五四运动是1919年5月4日发生在北京以青年学生为主的一场学生运动,广大群众、市民、工商人士等中下阶层广泛参与的一次示威游行、请愿、罢工、暴力对抗政府等多形式的爱国运动。是中国人民彻底的反对帝国主义、封建主义的爱国运动。五四运动是中国新民主主义革命的开端,是中国革命史上划时代的事件,是中国旧民主主义革命到新民主主义革命的转折点。

北洋军阀的黑暗统治,中国工人阶级的壮大,新文化运动促进思想解放,十月革命给中国人民送来了马克思主义,再加上欧洲巴黎和会的外交失败,“巴黎和约”的签订,引爆了轰轰烈烈的五四爱国运动。五四运动促进了马克思主义在中国的传播及其与中国工人运动的结合,从而在思想上和干部上为中国共产党的建立准备了良好的条件。

1919年1月,第一次世界大战战胜国在法国巴黎召开所谓的“和平会议”,

中国作为第一次世界大战协约国之一,参加了会议。中国代表在和会上提出废除外国在中国的势力范围、撤退外国在中国的军队和取消“二十一条”等正义要求,但巴黎和会不顾中国也是战胜国之一,拒绝了代表提出的要求,竟然决定将德国在中国山东的权益转让给日本。此消息传到中国后,北京学生群情激愤,学生、工商业者、教育界和许多爱国团体纷纷通电,斥责日本的无礼行径,并且要求中国政府坚持国家主权。在这种情况下,和会代表提交了关于山东问题的说帖,要求归还中国在山东的德租界和胶济铁路主权,以及要求废除《二十一条》等不合法条件。但结果,北洋政府屈服于帝国主义的巨大压力,居然准备在《协约国和参战各国对德和约》上签字。最终,英、美、法、日、意等国不顾中国民众呼声,在1919年4月30日还是签订了《协约国和参战各国对德和约》,即《凡尔赛和约》,仍然将德国在山东的权利转送日本。在巴黎和会中,中国的外交失败,直接引发了中国民众的强烈不满,从而引发了五四运动,在这样强大的压力下,中国代表最终没有出席巴黎和会的签字仪式。

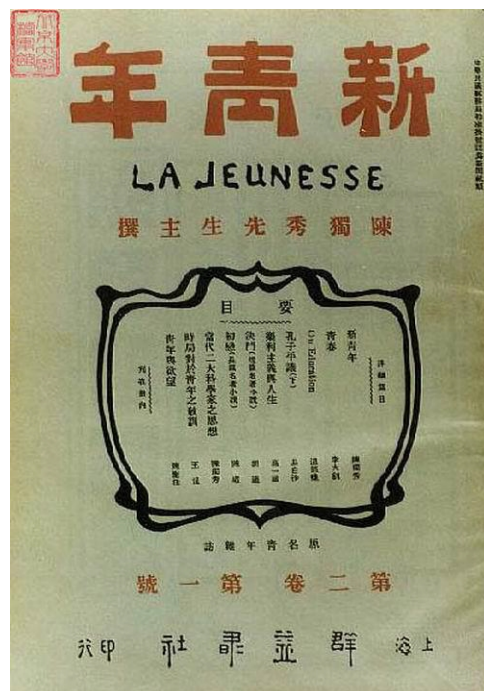
五四精神的核心内容为“爱国、进步、民主、科学”。

应该为了民族的独立和解放,为了国家的繁荣和富强,前赴后继,英勇奋斗,积极进取,勤奋工作。

爱国主义是五四精神的源泉,民主与科学是五四精神的核心,勇于探索、敢于创新、解放思想、实行变革是民主与科学提出和实现的途径,理性精神、个性解放、反帝反封建是民主与科学的内容。而所有这些,最终目的都是为了振兴中华民族。因此,纪念五四运动,发扬五四精神,应该把这些方面结合起来,为振兴中华民族而努力奋斗。

五四精神代表着诚实的,进步的,积极的,自由的,平等的,创造的,美的,善的,和平的,相爱互助的,劳动而愉快的,全社会幸福的统一体现。

五四精神就是升华了的爱国精神。(来源:百度百科)



由于政府的宣传,中国绝大多数人都认为“五一”是给劳动人们放假休息的节日,实则不然,其实“五一”是为纪念1886年5月1日以美国芝加哥工人为中心在美国各地为争取要求改善劳动条件,实行八小时工作制的示威游行罢工……。“五一”节还有个名字在中国几乎没有人知道,政府也从不提,那就是“国际示威游行日”。在1890年5月1日,欧美各国的工人率先走向街头,举行盛大的示威游行与集会,争取合法权益。从此,每年的这一天,世界各国的劳动人民都会举行活动以示庆祝。五一节的设立主旨,是为了劳动者的福利伸张和权益保障。

## 劳动

文 / 17级机械 孟新乐

“对酒当歌,人生几何!譬如朝露,去日苦多。慨当以慷,忧思难忘。何以解忧?唯有杜康。”我自借一首曹操《短歌行》,抒发自己的爱酒情怀。

“酒”——出现于生活中的任何地方。咦,你看它怎么出现在宴会中呢?你看,影视剧一些情景少了它又看似好像不行呢。所以,众所周知,酒是中华民族用来传情达意的好东西。古代大诗人李白则将此情感发扬光大。每次作诗都会吟唱“天若不爱酒,酒星不在天。地若不爱酒,地应无酒泉……”也就有了他那旷世佳作《月下独酌》。

“酒”——是一种文化。中国上下五千年就是一个以酒的五千年。李白有“举杯邀明月”的雅兴,而苏轼有“把酒问青天”的胸怀,欧阳修有“酒逢知己千杯少”的豪迈,杜甫有“白日放歌须纵酒,青春作伴好还乡”。

我国作为酒文化从来没有中断过的国家,由此演变出来酒的种类更多,包括:白酒、啤酒、葡萄酒、黄酒、米酒和药酒等等。各个地方的人文风俗不同,所以酒的名堂就更多了。比如:在中原河南以杜康酒(洛阳产)为主,关中以及三秦大地上以西凤酒(产自宝鸡凤翔县)居多,晋中人爱饮汾酒(山西省汾阳市杏花村),内蒙古多闷倒驴……酒的浓厚与清香又各领风骚。我就以杜康酒为例,给大家做简介。

杜康酒是中国最古老的历史名酒,又产生在中国酒文化的摇篮——杜康村,吸引了古今中外无数名人对它的讴歌赞美,有力的推动了杜康酒的发展,有“贡酒”,“仙酒”之美誉。

虽然都说要得酒中趣,勿为醒者传。但是酒能成事,也能坏事。作为一名大学生,还是不要饮酒为妙。

什么是劳动?

词典里解释,劳动是人类创造物质或精神财富的行动。

五一劳动节,伴随着1886年美国芝加哥的工人们流血过程而诞生。1949年12月我国也将5月1日定为国家法定节假日。五一节的宗旨是尊重劳动,理解劳动,投入劳动。

劳动创造了人类,“人猿揖别,直立行走;刀耕火种,石器制磨;铜铁起舞,手工制作;机器轰鸣,信息网络”,劳动强健体魄,延续生命;劳动摆脱愚昧,建设文明;劳动让我们从远古走向未来。

万丈高楼平地起,源于建筑工的劳动;一帚扫尽天下尘,源于清洁工的劳动;春种夏锄秋收粮食丰,源于农民的劳动;三尺讲台育桃李,源于教师的劳动;道路畅通双手挥,源于交警的劳动;美味佳肴香顾客,源于厨师的劳动;边疆驻守家国安,源于战士的劳动;救死扶伤身体康,源于医生的劳动;真情抒出华美文章,源于作家的劳动;华采丹青绘时代画卷,源于画家的劳动。

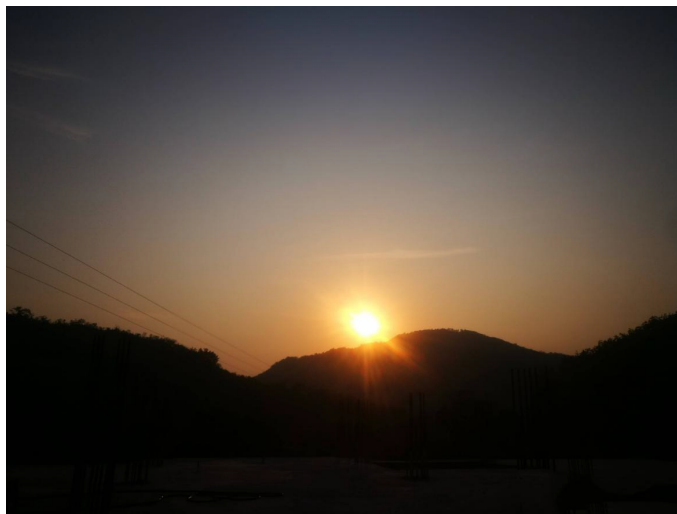
神舟飞天,是劳动的见证;蛟龙入海,是劳动的成果。国内学者获得了诺贝尔奖项,中国综合实力的日益强盛,是众多中华儿女劳动的充分体现。我们为劳动能获得回报而感到无比的骄傲与自豪。骄傲我们的祖国,因劳动而更加辉煌;自豪我们的成就,因劳动而更加璀璨夺目。

张衡云:“人生在勤,不索和获?”多劳多得,少劳少得,不劳不得。劳动就是服务,就是奉献,就是实实在在的行动,就是永无止息的奋斗。比如说钱,在我看来它实质上就是一种劳动的象征和劳动的回报。它一方面督促人们付出劳动,另一方面作为回报又回到你兜里,如此循环往复。劳动与付出是双向定律,永远相伴相随。

劳动者,无贫贱高贵之分,只有分工不同。建设社会主义大厦,既需挑大梁的栋梁之才,也需默默无闻一砖一瓦奠基之人。没有劳动一切无从谈起,劳动丰富、美丽了我们的人生。

所以,懂得劳动,热爱劳动,珍惜劳动,收获劳动,享受劳动。劳动最神圣,劳动最高贵!为劳动者鼓掌,为劳动者喝彩!只有劳动才能体现生命的真正价值。

又一个五一节来临了,让我们将感念化作祝福,向身边的、远方的、所有的默默无闻的劳动者们道一声:“你们辛苦了!”



## 酒

文 / 17级机械 潘鹤鹏



## 学习劳模,弘扬劳动精神

文 / 17级电气 郝旭东

人与人产生不同的社会关系,组成互助互利的群体,这是人类产生的基础。这种基础,最需要的是“劳动”这个枢纽的连接。正是劳动者的付出与创造,产生了相互的劳动关系,人类才能互不可分地生存与发展下去。

古有夸父逐日,追求光明,永不放弃,令人敬仰;近有支边青年,远离家园,扎根边疆,奉献青春;现有焦裕禄是党的劳模,王进喜是工人的劳模,雷锋是助人为乐的劳模。随着时代的发展,劳模被赋予着越来越多的时代内涵和元素。无论是农民还是白领,无论是生产者还是创业者,无论是表现突出还是贡献巨大,无论是精神传承还是社会影响,劳模精神的核心始终不变,一种爱岗敬业、争创一流,艰苦奋斗、勇于创

新,淡泊名利、甘于奉献的精神。

勤于劳动、善于创造是中华民族最鲜明的品格,也是当代中国续写发展奇迹的动力源泉。以勤奋为内核的劳动精神,也是每个劳动者的精神原色。崇尚劳动、尊重劳动者、弘扬劳动精神,才能为中国的发展汇聚强大的正能量。

我们学习劳模,不是光喊口号、做表面文章、搞花架子,而是所表现出来的一种团队协作精神,这是一种无华的忠诚、一种朴实的敬业、一种与日俱增的进取,更是一股指导我们实践的强大力量。在思想上,我们要坚定忠于人民、挚爱事业的信念,树立奋勇争先、争创一流的进取意识,培养以大局为重、无私奉献的优秀品质;在生活中,坚

持发扬艰苦奋斗、勤俭节约、尊老爱幼的优良传统,力争做一名好公民。

我们是新时代的建设者和参与者,让我们以一种学习劳模、尊重劳模、崇

尚劳模、争当劳模的精神去诠释生力军的含义,以一种默默无闻、甘为孺子牛的心态做服务社会的先锋。



## 事例一

4月27日18时10分许,在米脂县第三中学校门外巷道发生一起伤害案件,一名男子持匕首行凶,导致19名学生(14女5男)受伤。

截至4月27日23时,死亡学生人数上升为9人(7女2男),其余10名伤者正在全力救治中。

犯罪嫌疑人于案发后已被警方控制。初步查明:犯罪嫌疑人赵某,男,汉族,1990年1月20日生,户籍米脂县城郊镇赵家山村人。案件正在进一步侦查中。

案件发生后,省委、省政府领导高度重视,主要领导及时作出重要批示,要求竭尽全力抢救受伤学生,同时要做好善后处置和社会面稳控工作。省委省政府立即成立了案件处置领导小组,由常务副省长梁桂,副省长、公安厅厅长胡明朗任总指挥,带领医疗专家和刑侦专家连夜赶赴米脂现场指导处置。省委常委、省委政法委书记杜航伟在西安负责整体协调。

市县正在全力开展伤员救治、案件侦破、家属安抚、社会稳控等工作。

案件发生后,米脂县卫计局紧急调集全县的医疗力量迅速开展救治工作。同时,及时汇报市卫计局,协调市一院、二院和一院绥德院区连夜派出20余名普外、胸外、骨科专家,迅速赶赴米脂全力帮助开展救治工作。省卫计委派出的3名医疗专家也正在赶赴米脂。

目前,每名伤员术后由1名市级专家、1名县级医院医生和3名护士组成的医疗救助小组进行救治。

榆林市区、米脂县、绥德县等地连夜发起为受伤学生开展献血活动。



## 事例三

2015年11月7日上午10点钟左右,学院南路本部的一名研三女生从宿舍走出,去往校正门口取快递,途径实验楼前时,迎面走来一名25岁左右的男子,系一身黑色行头,当黑衣男子经过该女生时突然用拳头猛击其左肩处,该名女生当时回过回头看向那名男子,还没反应过来发生什么之时,该名男子又返回来。

这时女生发觉不对劲,便快步向校门口走去,而该名男子迅速追上用拳头猛击该女生左脸,然后又迅速要离开,这时女生就近拾起一块石头朝该男子打去,然后迅速跑向学校门口的保安处,而此时该男子一看这种情形便转向别处放弃再追过去。

保安跟随该女生找到了该男子并将其擒获,然后报警。等待警察到来的期间该男子一直声称其精神有问题,而众多在场的人都认为其精神没有什么问题。最终警察将该名男子带到派出所进行调查研究,但由于女生经海淀医院医生和法医鉴定为轻伤,所以警察只能将其拘留几天以示惩罚。在此提醒广大小伙伴,尤其是女生,平日出门尽量结伴而行,注意路上的可疑之人。

## 事例四

曾经有冒充清华大学博士生、教授,专门在校内骗学生钱财,当时在学校骗钱的骗子被小蹦豆抓到,并送到派出所,骗子已经被送入警察局。

据当事人小蹦豆描述,有个大约45岁的妇女拿着一个袋子和一张报纸,在学校里蹲点,这时候这个妇女瞄准了校内的一位同学,这个妇女自称她是清华大学的博士生,邓小平的学生,给朱镕基和温家宝总理写过改革的建议,并将在网上抄袭的一份经济改革文章拿给这位同学看,并说其要准备去南城做调研,因为这位同学心地善良,就和室友借了20元钱给这位妇女,这位妇女拿着20块钱就迅速的离开。

后来小蹦豆迅速将此骗子抓住,报警。然而很多同学给中财蹦豆反映过有类似的骗子在校内骗钱,在学校附近,小蹦豆会发现发现在学校门口蹲着一些妇女向路过的我校同学借钱。

## 事例二

2016年12月20日晚上,广东外语外贸大学一女生在操场锻炼时不幸遇害。当地警方在事件发生后的12小时内抓获犯罪嫌疑人。这起事件再度引发社会对大学校园安全问题的关注。人们不禁深思,这样的悲剧真的无法避免吗?校园安全问题为何成为人们心中解不开的结?在随机抽调的大学城安全问题时,中国青年报中青在线记者发现,约4成的高校学生表示自己或身边同学朋友遭遇过校园安全事件,约6成的学生对所在高校的校园安全状况不满意。以遇害女生所在的广东外语外贸大学为例,该校校区靠近白云山风景区,平日里人流量较大,不少非本校人员可随意进出校园。广东外语外贸大学保卫处负责人在接受媒体采访时曾表示,要对每一个外来人员进行登记是不可能的,目前能做到的是对一些疑似非本校人员进行询问,要求他们说出进入学校的目的。在崇尚自由的大学校园里,开放式管理普遍存在。比如,广州大学城正是以没有围墙而著称,即便是一些建有围墙的高校,人员进出管理也不严格。广州大学城一安保人员小方坦言,大学城人流量巨大,除了图书馆和宿舍楼需要进行严格的登记外,其他地方基本上是允许自由进出的。“我们平日会定时站岗和巡逻,但只会对可疑人员进行登记。”他也表示,大学城没有围墙,人员自由进出,对每个人都进行登记根本是不可能的。

因此,在这种情况下,由门禁系统、监控和人员巡逻构成的校园安全体系自然而然地成为大学校园安全的保证。广州大学自2016年11月起开始更换宿舍的新门禁系统,学生需刷一卡通才能进出。但是,在学生们看来,新门禁系统依旧存在不少漏洞。

广州大学大二学生小王表示,新设置的门禁系统是防君子不防小人的。“虽然校方原则上强调一人一卡进出宿舍,但实际往往出现一卡多人进出的情况。有些同学如果没带一卡通,会在出口等候其他同学帮忙刷卡进出或者趁门禁还没锁上时迅速进入宿舍楼。”



## 校园安全如何做?



大学生在提高警惕防患于未然的时候,可以做到以下几点:

第一:不要盲目同情陌生人,尤其是涉及钱财时,更要提高警惕;对方越是急切地想要得到你的银行卡、现金,越要提高警惕或直接予以拒绝。

第二:一定要注意保护个人及家庭的信息,不要轻易把这些信息透露给陌生人;

第三:平时要多和家人、同学、朋友交流,让大家了解自己的学习生活状况,这是防止家人因为自己受骗的最好武器;

第四:网购要选择大型正规网站;商品价格过分低廉时一定要提高警惕,切忌贪小便宜吃大亏;

第五:谨慎使用各种社交软件,不要轻易相信陌生人,不轻易接受陌生人的见面邀请,以免给不法分子可乘之机。

当你步入大学的校门时,你就已经远离了家门,踏进了半个社会。昨天的你还依在父母的怀里听他们的叮咛,今天却要独自去面对一个纷繁复杂的社会。纵使身处高等学府,身为天之骄子,但因你的单纯与幼稚,有时也难免被这种社会所蒙蔽。

新时代的大学是开放型的,是教学、科研、生产、商贸等多元化的社会机构。当前高校管理方式社会化,办学形式多样化,学生结构复杂化,校园与社会相互交叉、相互渗透,校园治安形势日趋复杂严峻。所以,增强大学生的自我保护意识是非常重要的。