

## 如何获得真诚的朋友 没人可以给你一对翅膀



人是生活在各种人际关系中的,与他人交往,是人的一种心理需要,社会越先进,人际关系越会显示出其特有的价值。交往对青年人的成长有着特殊意义。

学会交往,首先必须明白人为什么要交往。心理学家指出:人们总是希望有人与他(她)进行交流,从而摆脱孤独与寂寞;希望参与具体活动,希望加入某一群体,并为之所接纳,从而获得归属感。这样,快乐时有人与你分享,痛苦时有人为你分担,迷惘时有人给你指点,困难时有人给你援助,忧伤时有人来安慰你,气馁时有人来鼓励你。通过交往,人们能够寻求心灵的沟通,能够寻找感情的寄托。

那么,与同伴交往中应注意些什么呢?

### 1、要真诚地关心同伴。

希望得到别人的关心和注意是人的一种正常需要。当一个学生感到周围的同学对他十分关心时,他心中更会有一种温暖、安全的感觉,就会充满自信和快乐。”投我以木瓜,报之以琼琚”。我们既然受了别人的关心,他也同样会关心别人,这样相互之间就容易有一种友好、亲密的关系了。真诚地关心同学要热情,当同伴有求于自己时,只要是正当的,就要尽己所有满足对方的要求,当看到别人有困难时,要主动去帮助、关心和体贴。当然,真诚地关心同学还要无私,尽可能避免给同伴出难题。

### 2、要宽容地对待同伴。

宽容是现代人所应当具有的性格特征,它表现为一个人对别人宽厚、有气量,不计小隙,能宽容异见。生活中充满了矛盾,同伴之间难免有被人误解,被人嫉妒和被人背后议论之类疙疙瘩瘩的事情发生。我们必须宽容别人,礼让别人。

### 3、要诚恳地对待同伴。

希望得到别人赞扬是人的一种心理需要。赞扬别人也并非是件难事,因为每个人多少总有些值得赞扬之处,重要的是要诚心地赞扬别人。

### 4、要主动与同伴交往。

人际关系是在“互动”中发生联系和变化的。人际关系要密切,彼此的交往是其前提。交往水平高,人际关系就更容易密切,反之亦然。因此,在紧张的学习生活之余,不妨主动地找同伴谈心,讨论某些问题,交换一些意见,互相传递信息,这都可以加深对对方的了解和信任。

总之,了解与同伴交往的方法,并不断学习,就能架起一座交往的桥梁,就能找到一条通往成功的坦途。

在蛾子的世界里,有一种蛾子叫“帝王蛾”。当你知道它是怎样冲破命运的苛刻,艰难地走出恒久的死寂,从而展翅飞翔时,你一定会觉得那一顶“帝王”的桂冠真的是非它莫属。

帝王蛾的幼虫时期是在一个洞口极狭小的茧中度过的。当它的生命要发生质的飞跃时,这狭小的通道对它来讲无疑成了鬼门关。它那娇嫩的身躯必须拼尽全力才可破茧而出。太多的幼虫在往外冲杀的时候力竭而亡,不幸成了“飞翔”这个词的悲壮祭品。

一天,某人闲来无事,静静地观察一只帝王蛾的茧,那只蛾做了数小时的挣扎似乎就是为了让自己身体穿出那只小小的洞。然而,一切都像是徒劳,它还是没能破茧而出……

于是,那人决定帮助这只可怜的蛾子,他拿起剪刀,把洞口剪大,茧中的幼虫不费多大力气就钻出来了。可是,它身体干瘪,翅膀无力……它永远也飞不起来了。

原来,所有的帝王蛾必须通过艰难的“破茧而出”,那“鬼门关”正是帮助蛾的幼虫两翼成长的关键所在,穿越时,通过用力挤压,血液才能顺利送到蛾翼的组织中去,惟有两翼充血,帝王蛾才能振翅飞翔。人为地将茧剪开,蛾子的翼翅失去了充血的机会,它便永远与飞翔绝缘。

看了这则故事后,亲爱的同学们,你对面前所谓的困难,是否能有了更多的理解和认识,是否从中得到些许启迪……

(来源:戴学勇)



## 成功不可样样是子



法正是一位德高望重的老禅师,每年都有成千上万的人去请他解答疑问,或者拜他为师。这天,寺里来了几十个人,全都是心中充满了仇恨而因此活得痛苦的人。他们跑来请法正禅师替他们想一个办法,消除心中的仇恨。

法正禅师听说他们的痛苦后,笑着对他们说:“我屋里有一堆铁饼,你们把自己所仇恨的人的名字一一写在纸条上,然后一个名字贴在一个铁饼上,最后再将那些铁饼全都背起来!”大家不明就理,都按照法正禅师说的去做了。于是那些仇恨少的人就背上了几块铁饼,而那些仇恨多的人则背起了十几块,甚至几十块铁饼。

一块铁饼有两斤重,背几十块铁饼就有上百斤重。仇恨多的人背着铁饼难受至极,一会儿就叫起来了,“禅师,能让我放下铁饼来歇一歇吗?”法正禅师说:“你们感到很难受,是吧!你们背的岂止是铁饼,那是你们的仇恨,你们的仇恨你们可曾放下过?”大家不由地抱怨起来,私下小声说:“我们是来请他帮我们消除痛苦的,可他却让我们如此受罪,还说是有什么有德的禅师呢,我看也就不过如此!”

法正禅师虽然人老了,但是却耳聪目明,他听到了,一点也不生气,反而微笑着对大家说:“我让你们背铁饼,你们就对我仇恨起来了,可见你们的仇恨之心不小呀!你们越是恨我,我就越是要你们背!”有人高声叫起来:“我看你是在想法子整我们,我不背了!”那个人说着当真就将身上的铁饼放下了。接着又有人将铁饼放下了。法正禅师见了,只笑不语。终于大部分人都撑不住了,一个个悄悄地 will 身上的铁饼取出来扔了。法正禅师见了说:“你们大家都感到无比难受了,都放下吧!”大家一听立即就将铁饼放了下来,然后坐在地上休息。

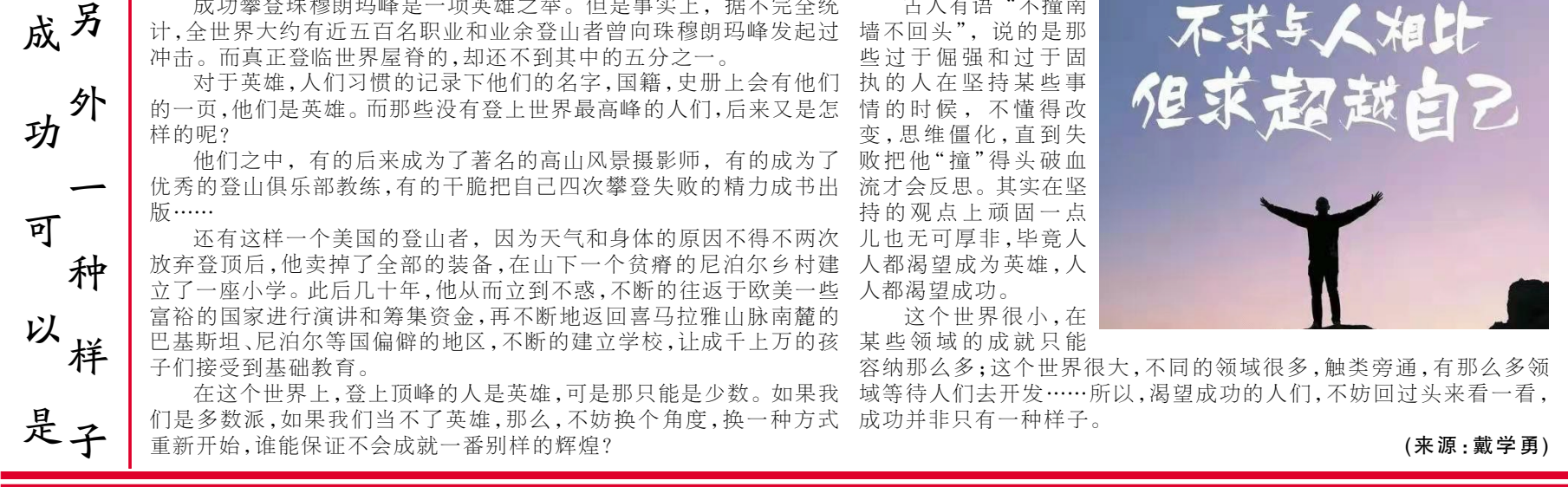
法正禅师笑着说:“现在,你们感到很轻松,对吧!你们的仇恨就好像那些铁饼一样,你们一直把它背负着,因此就感到自己很难受很痛苦。如果你们像放下铁饼一样放弃自己的仇恨,你们也就会如释重负,不再痛苦了!”大家听了不由地相视一笑,各自吐了一口气。法正禅师接着说道:“你们背铁饼背了一会儿就感到痛苦,又怎能让仇恨背负一辈子呢?现在,你们心中还有仇恨吗?”大家笑着说:“没有了!你这办法真好,让我们不敢也不愿再在心里存半点仇恨了!”

法正禅师笑着说:“仇恨是重负,一个人不肯放弃自己心中的仇恨,不能原谅别人,其实就是自己在仇恨自己,自己跟自己过不去,自己让自己受罪!仇恨越多的人,他也就活得越苦。一个人没有仇恨之心,他才能活得快乐!”

众人皆悟。

(来源:戴学勇)

## 仇恨禅师与快乐



(来源:戴学勇)

# 创建文明校园 争做文明大学生

## 西安理工大学高科学院党委理论中心组召开第三次党史学习



为进一步加强党史学习教育、贯彻新发展理念,同时促进新时代国风、家风建设。让党史学习教育高标准高质量开展、取得实实在在的成效。6月9日下午西安理工大学高科学院党委理论中心组在行政楼3-21会议室召开第三次党史学习。学院党委书记黄元、副院长郝华宁及党委中心组全体成员参加,党委书记黄元主持。

会议上黄元书记领学了习近平总书记的家风故事,让我们看到“国风之本在家风”的习家之风。勉励党委理论中心组全体成员当清白持家、严以待己、以身作则。要从党史学习中传承涵养优良家风,家风影响党风,党风带动校风、教风和学风,家风正则党风正,校风、教风清则党风淳。同时大家观看视频[央视科教频道:家风(上)孕育]《央视科教频道:家风(下)传承》《央视科教频道 [中国影像方志]东至篇 家风记》《央视科教频道 [中国影像方志]容县篇 家风记》《习近平:在父亲的教育下养成勤俭持家习惯》《习近平:国之本在家》《毛泽东:一封家书 传递革命家风》《朱德给女儿:迟到八年的家书》《刘少奇写给儿子 批评中的成长》《赵一曼:不要忘记你的母亲是为国而牺牲》。

党委书记黄元指出守好优良革命传统之本,用心传承好家风。“欲治其国者,先齐其家”。党员干部只有牢记优良革命传统,用心传承优良家风,坚守家国情怀的使命自觉,锤炼过硬作风的行动自觉,传承干事创业的担当自觉,方能立身养德、不负初心、干有所成。他强调家风是百年党史中恒久的话题。加强家风建设、传承优良家风,具有更重要的意义,一方面,党员干部廉洁修身、廉洁齐家,有利于纯正党风、端正校风、带动教风和学风;另一方面,党员干部带头树立好家风,可以很好地回应人民群众对家庭建设的新期盼新需求,推动形成社会主义家庭文明新风尚,培养时代新人、

红色传人。十八大以来,习近平总书记多次强调家风,说的是“小家”,着眼的是“大家”。家庭是社会的细胞。“家风好,就能家道兴盛、和顺美满;家风差,难免殃及子孙、贻害社会。”

随后黄元书记对近期党史学习教育工作进行部署安排,深入抓好党史学习教育,扩大宣传面,积极鼓励各党支部结合专业开展特色主题活动,并且进行认真组织学生参加“全国党史知识大赛”,并开展好“红歌传唱”等主题活动。同时将“我为师生办实事”活动落实落细,将爱党爱国爱社会主义之情转化为自觉为师生、为人民服务的实际行动。

最后黄元书记在总结讲话中指出,希望广大党员干部要提高政治站位,认真学习党史,把学习成效转化为推动西高工作高质量发展的强大动力,真正做到学史明理、学史增信、学史崇德、学史力行,不忘初心,弘扬优良家风,进一步传承好家风好家训好家教,共同为实现中华民族伟大复兴的中国梦而努力奋斗,庆祝中国共产党建立100周年!

(来源:梁雨欣)

## 西安理工大学高科学院党委理论学习中心组开展第四次党史集中学习

“学史崇德”是党史学习教育的重要内容,是全党同志学党史、悟思想、办实事、开新局的重要一环,加强道德教育更是党员干部“必修课”“终身课”。6月17日下午西安理工大学高科学院党委理论中心组在实验中心2-01会议室召开第四次党史学习。学院党委书记黄元、副院长郝华宁及党委中心组全体成员参加,党委书记黄元主持。

会上党委委员、学工部部长丁继峰领学了习近平《论中国共产党历史》中《在庆祝中国共产党成立九十五周年大会上的讲话》、《学好党史、新中国史、改革开放史、社会主义发展史》、《新时代中国特色社会主义思想使命》,党政办副主任杨迎老师领学了《毛泽东、邓小平、江泽民、胡锦涛关于中国共产党历史论述摘编》中的《江泽民重要论述》,党委宣传部副部长李建锋领学了《习近平新时代中国特色社会主义思想学习问答》中第50问和第75问,副院长郝华宁领学了《中国共产党简史》中的《第七章:伟大历史转折和中国特色社会主义的开创》《第八章:把中国特色社会主义全面推向21世纪》内容。

党委书记黄元从张思德为民办实事和为人民服务的精神讲起,讲述张思德同志在战斗中、在生活中和在工作中的事迹,是一位听党指挥,为民办实事,始终牢记为人民服务的初心和使命优秀共产党员。张思德出生在四川仪陇县一个贫苦家庭,18岁参加红军,22岁加入中国共产党,参军期间屡立战功,1944年不幸牺牲。黄元书记要求全体党员干部在党史学习中感悟并崇尚老一辈革命家严于律己、舍生忘死、为人民服务的宗旨,切切实实为人民办实事,自觉把

个人追求和人生价值体现在为党和人民事业奋斗之中,做到在生死考验前大义凛然、在苦乐考验中矢志不渝、在公私考验前高风亮节,不断提升共产党人的精神境界。

学习会上大家一起围绕《学史崇德》的主题进行交流学习中,工作中要干一行,爱一行,精一行,专一行,以自己的行动践行了一个共产党员的诺言。做到“学党史、悟思想、办实事、开新局”。自觉在思想上政治上行动上始终同以习近平同志为核心的党中央保持高度一致,增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”。

党委书记黄元强调全体党员干部要学习张思德高尚的品德、全心全意为人民服务的思想,听党指挥。将不计较个人得失,任劳任怨的精神传承下去,不断发扬广大,从而达到学史崇德的目的,做到“学史明理、学史增信、学史崇德、学史力行”。时刻在党史学习教育中感悟并崇尚革命先烈们把自律和他律结合起来,严格标准加强自律、自觉为人民服务。在党史学习教育中交出无愧党和人民合格答卷,向党的百年华诞献礼!

(来源:梁雨欣)



## 西安理工大学高科学院党委理论中心组开展第五次党史集中学习

7月8日下午,西安理工大学高科学院党委理论中心组在行政楼3-21会议室召开第五次党史学习。学院党委书记黄元、副院长郝华宁及党委中心组全体成员参加,党委书记黄元主持。“学史力行”是明理、增信、崇德的归宿与落脚点,是开展党史学习教育的关键环节。学史力行,要行之有力、行之有效,达到“力行而后知之真”,以破解知行“两张皮”难题。

会上党委委员、学工部部长丁继峰领学了习近平《论中国共产党历史》中《在纪念马克思诞辰二百周年大会上的讲话》、《了解历史才



能看得远,永葆初心才能走得远》、《牢记初心使命,走好新时代长征路》,党政办副主任杨迎老师领学了《毛泽东、邓小平、江泽民、胡锦涛关于中国共产党历史论述摘编》中的《胡锦涛重要论述》,党委书记黄元领学了《习近平新时代中国特色社会主义思想学习问答》中第76问—第100问,副院长郝华宁领学了《中国共产党简史》中的《第九章:在新的形势下坚持和发展中国特色社会主义》、《第十章:中国特色社会主义进入新时代》内容。

学习会上大家一起围绕《学史力行》的主题进行交流学习,强调力行,注重真抓实干,是我们共产党人的优良传统。毛泽东说,什么东西只有抓得很紧,毫不放松,才能抓住。邓小平强调,开会讲话都要解决问题。江泽民强调,不要在层层表态、层层开会、层层造声势上做文章,而要在层层抓落实、层层抓解决问题上下功夫。胡锦涛强调,共产党人就是要脚踏实地地,埋头苦干,讲实效,办实事。习近平总书记再三告诫党员干部,这能力、那能力,不落实就等于没能力;千忙万忙,不抓落实就是瞎忙。学史力行,就是认真学习总书记关于知行合一、狠抓落实的重要论述,自觉从百年党史中汲取力量,真正把握理、增信、崇德落实到力行上来,把学党史、悟思想体现到办实事、开新局上来。

党委书记黄元对中心组会议开展党史学习教育以来学习成效进行了总结,明确指出,进行党史学习教育,必须深刻领悟中国共产党建党精神的伟大意义;必须深刻理解党在历史的各个阶段带领我们进行伟大斗争、建设伟大工程、推进伟大事业都取得了显著成果,也必将带领我们最终实现伟大梦想;必须进一步增强四个自信,坚定四个自信,做到两个维护;必须以党史学习为契机,勇于担当,坚定初心使命,把党史教育学习成果落实到具体行动上,有效提升党员干部学史力行素质和能力。

(来源:梁雨欣)