责任编辑 孙艳敏 电子邮箱:hbkjsfxyxb@126.com

学思想 强党性 重实践 建新功

舍得之间 人间芬彩

□ 教育学院 高胜美

“人有悲欢离合,月有阴晴圆缺。”正襟危坐,面无亲色,嘴脸往来,金玉珠碧,歌舞笙箫,位于高座目目观以雕墀之事,是否有心采菊东篱,悠然南山?

人生于世,几多不如意,是为不舍。

舍不了高台远景,何以得雅舍小品?舍不了金银富贵,何以得畅然闲适?舍不了一方家宅,何以得足行万里?舍不了几寸红颜,何以得坦荡洒脱?

我曾想,人亦条条来,宜当赤条条走,既活一遭,必有所求,然有所得,方可不枉此生。所以,我便和世人一样,追逐于世俗光鲜各物,既得,便再无一舍。

一则放事触动我心。一个农家孩子,挑秧苗过田埂,因担心摔倒弄脏衣服,无法过去。在母亲的劝导下,脱掉外衣鞋袜,甩掉多余顾虑,便轻松走过。

因此,我便明白,心中为何要舍。

人生如同一场盛宴,我们每个人都在其中经历着舍与得的抉择。舍与得,是人生道路上永恒的主题,也是一个富有哲理的课题,牵动着每一个寻求自由的灵魂。

在这个物质主义盛行的时代,人们往往追逐着薄如蝉翼的虚荣。我们舍弃了真正的自我,追逐着华丽的外表和金钱的光环。但是,与此同时,我们失去了内心的宁静与真实。这种过度的舍弃让我们感到虚无和空洞,我们迷失在物欲的迷宫中,不知道如何回归自我。

然而,随着时间的推移,有些人意识到,虚荣与物质并不能带来真正的快乐。他们开始审视自己的内心世界,重新定义对舍与得的理解。他们舍弃了对社会的期待,他们选择了自由。这种自由不是外界的束缚,而是内心的解放,是摆脱世俗束缚的勇气和智慧。

那些舍得放下身份与地位的人,他们才能真正的感受到内心的自由。他们舍弃了他人对自己的评价,放下了累赘的包袱,追求着内心真实的声音。这种放下让他们拥有了足够的空间和时间来经历人生的种种美好。他们用真实的自我去面对这个世界,同时也用真实的心灵去感受这个世界的美妙。

然而,面对瞬息万变的生活和人生,我们又该怎么走好这条舍与得之路?

首先,我们要正视和了解自己。这就是要清晰的明白我们要什么,不要什么,然后取那些我们需要的“精华”。同时,我们也要学会舍弃,舍弃对自己多余的、无用的、最终会变成包袱的“糟粕”。

其次,舍与得需要一把度的尺子,面对舍与得,我们要采取“舍中有得”,“得中有舍”的态度,一把度的尺子永远放在心中。

舍与得,并不是一味地放弃和牺牲,它是一种权衡和取舍的智慧。我们要舍弃那些无谓的争斗和纷争,选择与他人和谐共处;我们要舍得放下对过去的执着,为未来的成长而奋斗;我们要舍弃那些浮华的欲望,追求内心真正的满足。

在追求舍与得的道路上,我们可能会遇到来自外界的嘲笑和怀疑。但是,只要我们有足够的勇气和信念,只要我们坚守内心的真实和自由,那么,最终我们将能够找到属于自己的一片天空。

人生只有一次,我们值得拥有一个真正自由的内心。让我们学会选择舍与得,追求着内心深处的自由,用智慧和勇气去面对人生的舞台,展现自己的独特。

以文化之魂 筑强国之躯

□ 外国语学院 杨海荣

爱默生有言:“文化开启了对美的感知。”翻开历史的画卷,一个个文字跃然纸上,那是文化的情怀;走进博物馆,一件件文物映入眼帘,那是文化的传承;展望未来,一步步迈出的坚定步伐,那是文化的自信。文化是一种精神力量,产生于人类,又归结于人类。先进文化对当今社会的发展具有举足轻重的意义,具有强大的凝聚力,为铸就强国指明了方向。

回首过往,需耐得住寂寞。纪伯伦曾说:“孤独,是忧愁的伴侣,也是精神活动的密友。”有“敦煌的女儿”之称的樊锦诗耐得住寂寞,几十年如一日,坚守敦煌,不忘初心。从职工到院长,从窈窕淑女到鲐耋老人,无不彰显了樊诗锦的赤子之心。毕业分配工作时,她被派去了敦煌,从此命运的齿轮开始转动!她靠着那双曾经病弱的双腿一路向西,穿过荒凉的戈壁和广袤的荒漠,走进敦煌,走进莫高窟,虔诚而炙热地守护着那瑰丽多彩又神秘莫测的世界。“千般荒凉,以此为梦。万里蹒跚,以此为归。”她为世人拉开了敦煌瑰宝的帷幕,让千百年来的文化遗产得以永久传承,让历史之花在敦煌绽放,让文化之魂在世界永驻。

立足现在,需怀揣热忱之心。李大钊曾说:“青年之于社会,犹新鲜活泼细胞之在身。”如果文物会说话,如果思念有声音,那句“回家”一定是共同的呼唤!一个简短的留言,得到了“等我”的承诺。两位青年博主怀揣着自媒体人独有的热忱,一拍即合,在亲身去到英国并查阅资料后,制作出短剧《逃出大英博物馆》。该短剧一经上线,连续多次登上热搜,引起社会各界的广泛关注。“愿山河无恙,家国永安”道出了人们的心声,更道出了流落海外文物的心声。小剧作,大智慧。他们以短剧为外衣,以文化为内里,开辟了独特的文艺创作道路,用中国人特有的浪漫传达出文化传承和文化认同,展现了中华文化的博大精深和光辉历史,尽显民族本色!

展望未来,需目光长远。眼光不一定要很高,但眼界必须足够远。党的十八大以来,习近平总书记从方法论层面原创性地提出了“创造性转化、创新性发展”。创造性转化、创新性发展的前提是正确认识、准确把握中华优秀传统文化的精髓要义。千古文化留遗韵,一代文明展新风。多功能极简皮影书架是弘扬优秀传统文化和发展现实文化有机统一的成果,是将皮影戏的形与意融入现代生活,把皮影戏像一张老照片挂在墙上的产品。皮影戏所用的皮影图案与技艺是数千年来人民的智慧与艺术的结晶,它能接住写满文字的书籍,自然也能接住几千年的珍贵文化。多功能极简皮影书架把文化与现实紧密结合,让文化在继承中发展,在发展中继承,既以长远的目光促进了产品的发展,又传承了皮影本身的文化底蕴,展现出别样的风采!

文化兴则国运兴,文化强则民族强。上下五千年,纵横九万里。知所从来,方明所往。历史是文化发展的水源,自信是文化繁荣的密码。青年兴则国家兴,青年强则国家强。新时代青年要不畏艰险,锐意进取,以饱满的精神状态充实文化之魂,铸就新时代的文化强国!

诗之灵韵 柔之心扉

□ 文法学院 马艳芹

我爱诗,爱深潭微澜,羽化登仙之诗。

中华诗词文化,于我而言,是“曾经沧海难为水,除却巫山不是云”的专一,是“衣带渐宽终不悔,为伊消得人憔悴”的坚定,是“相思相见知何日?此时此夜难为情”的思念。我爱她,这种爱,是“有情芍药含春泪”的柔软,也是“黯黯生天际”的忧伤。

她围绕在我的周围,感受着我心脏的跳动,按动着我神醉的心弦,她陪我望着远方遥远无边的炊烟,飘忽缥缈的云雾雾气掩映在落日余晖里,听,她在悄悄地回应着我无声的爱意。

我在“燕草如碧丝,秦桑低绿枝”的春夜楼部上等待着她,我在中华民族几千年优秀历史文化的灿烂星河中找到了精神的寄托,她不仅为我描述了钟灵毓秀,烟波浩渺的山山水水与风花雪月,还为我讲述“人生自古谁无死,留取丹心照汗青”等铮铮情怀的中华风骨,在一年之计在于春的时机,她柔情慕慕地望着我,替我划过岁月的年轮,叮嘱我要“及时当勉励,岁月不待人”。

我在“柳外轻雷池上雨,雨声滴碎荷声”的夏日荷花池旁等待着她,她带我看尽了从古至今鸟语蝉鸣,万木葱茏的江山美景,还有气势磅礴,生机盎然的大好江河,正值夏长阳盛,她鼓励我,要有“路漫漫其修远兮,吾将上下而求索”的追求真理的不屈精神。安慰我失落之余不要忘记还有这“石榴半吐红巾蹙。待浮花、浪蕊都尽,伴君独幽。”

我在“银烛秋光冷画屏,轻罗小扇扑流萤”的秋叶枯树下等待着她,秋季来临之时,游子启程之日,她向我诉说“谁言寸草心,报得三春晖”的游母的伟大情怀,催我写下“一年好景君须记,最是橙黄橘绿时”的美景周记,再带我去看“萧萧远树流林外,一半秋山带夕阳”的人间烟火,落日余晖。

我在“千峰笋石千株玉,万事松萝万朵云”的冬雪白霜前等待着她,她最爱冬日的清冷与洁白,她深情脉脉地拉着我的手,告诉我说她喜欢人世间“不要人夸颜色好,只留清气满乾坤”的不慕虚荣与两袖清风,冬日里,她最爱梅花,爱“叶开随足影,花多助重条”的梅,也爱“雪似梅花,梅花似雪。似和不似都奇绝”的梅,她爱冬日的雪花透光,也爱梅的高洁伟岸。

诗,很美,美于人生思考的凝练,美于古代文人的智慧,美于墨客现台的幽香足迹。无论是家有诗书还是窗藏古典,无论是百家古韵还是大众俗语,没有诗,便没有意蕴,没有深邃,没有长袖阔带的文气,没有风流倜傥的洒脱。

我爱诗,是因为诗像一首歌,歌到情处泪双流;诗如一杯酒,酒将醉时笑腮红;诗似一杯茶,茶香满口情悠悠。

诗的美存在于爱她的人的头脑中,影子旁,眼睛里。她的存在,引高潮以适时,探胜境于幽绝,品回味以悠远,情美情于灵慧,乃独处人生,渐入佳境之绝技!我爱她,爱之思索哲理的快乐,爱之探秘爱情的美妙,爱之足智多谋的倾听,诗词与我交流,她带我徜徉岁月的精神世界,温暖了我前行的方向。

悠悠琴弦,挥于妙指,漫漫人生,不只泪泪嘀目,还有蕴蕴诗词与步步远方。

芳华

□ 文法学院 刘力畅

如何定义青春呢?我想青春是肆意的,是勇敢的,是积极的……小时候总认为青春是在田野里撒野奔跑,然而,我们大多数人的青春是在学校里,在课桌前度过,笔尖在试卷上留下同题的答案,绘制出专属于我们的青春。

我们的青春是各自澎湃的山川清溪,是落在笔尖的无尽瑰丽。每每回忆往昔,我总是想到,高考前站在教学楼长廊听到铃声响起的瞬间,晚霞刚好爬上暖风浮动的半边天,染缀了我们肆意烂漫又满怀希望的青春。记忆的高中是操场与考卷上奔腾不息的伏笔,是未来可期和透过树影洒下书桌的金辉光明,是轰轰烈烈的努力和各自澎湃的山川清溪。

高考虽然结束了,但是曾经勤奋的身影仍在我梦境里挥之不去,我的梦里有着纷纷扬扬的试卷和沙沙不停的笔尖,有着惊鸿的志气和持摘的明月。我站在风吹正盛的骄阳里,指尖摁住的是十八岁的劲风,拥抱这个汗水挥洒的夏天。

高中不只有辛苦,更送给了我们很多生命中的小确幸。我们在这个有光洒下的时间里遇到了许多幸运,盛夏热浪里生机的蝉鸣,风行万里火不息。我们遇到心脏热烈的悸动,遇到拨开迷雾指引方向的辰星。我们遇到那些让我们志气翻腾的耀眼瞬间,遇到内心深处向往的白衬衣。

想到高中,我总是想起一句话:英语听力九磅十五便士的衬衫永远是C选项,早读琅琅书声遮掩了许多悄悄话,下课一群人望着六七点的夕阳,解不出的函数题留在原处,一罐又一罐用空的笔芯……这都是我们的回忆,是我们共同的记忆。这趟限时风光流转实在是快,我还来不及落脚……

过去周围人总是强调高三的重要性,释放压力的方法就是走到学校的梧桐树下,抬头看看天空,路过冬青树丛触碰一下旺盛的生命力……高三是十八岁,如果说些什么,十八岁,我说要沙秒必争,我说要笨鸟先飞,要为看不到的明天会山奔水,然而我们却忘记了青春的钟不会倒回。感慨些什么呢?我想说我们都辛苦了。如果人无法回到拥有青春和对青春的感受,请记得许多年前也曾热血,请记得这个夏天,校园的花正开得热烈。至此敬朝暮有声,敬风和蝉鸣,敬爬尺天涯的我们。

你看窗外茂密的绿,听一听错过的蝉鸣,这次不用在意时间,安静地等待日出,欣赏日落。曾经觉得困难重重如今不也安稳度过了嘛。步入大学,在一个新环境里,感受着拂过耳边悠然的风,触摸着冲向小腿清澈的浪,道一句“你看,轻舟已过万重山”。我们的青春不会落幕,它永远明艳闪耀,它不会结束,剩下的时间,请继续辈长莺飞!

借文化之帆 扬中国精神

□ 艺术学院 王子璇

我们的直言义行中,是孔孟礼仪的缩延;我们的举手投足里是魏晋风骨的接续;我们的衣食住行中,是华夏智慧的结晶。以深厚的文化为底色,才有今日的异彩纷呈,当我们骄傲地向世人展现中国风采,文化正是后盾。岁月浇墨,缀下繁花,盛开的是中华5000年来孕育的优秀文化;时序轮转,丹心永固,文化自信始终是国家和民族发展中更基本、更深沉、更持久的力量。文化自信源于对本民族文化的深深依恋和认同,也源自以文化力支撑的家国发展。

以坚定传承为树,树立中华文化的辉煌自信。

从央视《国家宝藏》的播出,到《只此青绿》的“出圈”,再到故宫文创产品的火爆,人民群众对传统文化的殷切期待越来越强烈。其实从“活”起来到“潮”起来的,不单单是文物和传统文化,更是我们心中坚定的文化自信。如今,全党全国各族人民文化自信明显增强,为新时代开创党和国家事业新局面提供了坚强思想保证和强大精神力量,我们要完成中华民族伟大复兴的历史使命就必须增强文化自信。我们走自己的路,具有无比广阔的舞台,具有无比深厚的历史底蕴,具有无比强大的前进定力,中国人民应该有这个信心!

以锐意创新为影,创就新时代文化自信之力。

创新聚力,为传统文化注活力。中华文化历经千年而不衰,历经跌宕而弥新,这充分证明创新是文化发展的必经之路。《忆江南》如发墨山水画般古韵淡然,将传统书法与现代科技诗意再现中国传世名画《富春山居图》,一笔一墨糅进我们的文化血脉,一字一句诵千年风雅,令人神往。《只此青绿》与《千里江山图》跨越古今对话,在刚柔并济,袅袅余音中演绎“心中若能容丘壑,下笔方能绘山河”令人惊叹。北京冬奥会开幕式倒计时表演在中国传统历法的时光轮转中开篇,以中国式浪漫见证冰雪奇缘,令人称赞中国风“贯穿始终”“中国味”融入细节,“中国情”感动人心,既让中国传统文化实现了现代表达,更用中国元素刷新了世人的审美,展现出中国文化的独特魅力。

以开放包容为砖瓦,铸就文化自信坚韧的魂魄。

真正的文化自信,不是“唯我独尊”而是“海纳百川”;真正的文化自信,不是故步自封而是守正创新;真正的文化自信,不是口号连天而是内心的真正认同,真正的文化自信是自觉担起新的文化使命,牢固树立对文化建设、文化发展、文化进步的责任担当!中华优秀传统文化是我们在世界文化激荡中站稳脚跟的坚实根基。当今正经历百年未有之大变局,世界范围内各种文化交流、融合更加频繁,在奋进新征程结合新时代条件下继承和弘扬传统文化,必须增强文化自信,输出更加“鲜活”、更加“灵动”的中华文化,才能实现从文化大国到文化强国的跨越。

岁月浇墨,缀下繁花,盛开的是中华5000年来孕育的优秀文化;时序轮转,丹心永固,文化自信始终是国家和民族发展中更基本、更深沉、更持久的力量。以坚定传承为树,以不断创新为影,以开放包容为砖、树为笔、影为墨、砖瓦为墙作纸,涵养文化自信,坚守文化自信。让我们扬文化自信之帆,助力中华强国之梦!

美好于你我

□ 化学工程学院 马天雨

于黎明破晓之际,在迷雾之中,缓缓驶出一辆绿皮火车,或是长期未修理了,行驶中嘎吱嘎吱的响,车顶落满了灰尘,窗口的玻璃也模模糊糊,似是从未擦拭过,叫人看不真切,一声响笛,铁质的门缓缓打开,周围的有鸟煽动翅膀的声音打破了周围的静寂,鸣笛再次响起,似是在催促下车的人,片刻之后,带着空空荡荡的车厢再次驶入迷雾中。

云天收夏色,木叶动秋声。他寻着熟悉又陌生的小路走着走着,眼神里充满了迷茫,平铺的道路,两旁种满了庄稼,看着这些庄稼,他的眼睛亮了亮,步伐也更加轻快了,路上又遇到了几个烧纸的人,他看了看,便继续前行,复行六七里,便是豁然开朗,小镇的早晨是恬静的。小镇里雾霭朦胧,宽宽的河面上河水清澈见底,就像一面澄碧如镜的大镜子,映出小镇周围水墨画般朦胧的一切。沿街的河边停满了各式各样的小轿车,远处又有幢幢楼房,宽广的四车道马路把小镇东西两个片区紧紧的连在一起……全然不似他记忆中的模样。

秋日的阳光打破了小镇的寂静,早起的人,越来越多,有聚在一起哼着家常,说着八卦的,昨天熬夜加班今天被迫带着一身倦意早起上班的,还有带着一身朝气的孩子,骑车飞奔学校,商铺的老板也拉开了卷帘门,准备迎接客人……这里的一切都显得那么美好而又不真切。

他独自穿过人群,仿佛没有人注意到他,除了一个小女孩,女孩扎着两个冲天辫,穿着初秋的衣服,小镇的秋天是很冷的,小女孩穿的着起来就很暖和,脸红红的,眼睛亮亮的,冲着他眨了眨眼,眼里满是好奇,在她眼里,他大抵是一个怪哥哥吧,身上穿的是灰绿色的衣服,看上去已经有些年头了,身上的补丁一个又一个,带着同样颜色的帽子,但是腰板挺直,从面容上看,也一准看出这是一个二十多的小伙。孩子的父母大概是叫了她一声,她便进去了。

落日余晖秋意浓,橙红的圆盘旁,拖着淡淡红晕。厚重的云层也被烧成了红色,天空也镶嵌上了余晖的印记。然后在树梢头停那么一会儿,还可以看着它散发出的一缕缕余晖,最后无声落幕。

这里给人的感觉,安静祥和,令人心安,这里的房屋,错落有致,这里的人,虽有时争吵却幸福美满,连带着这里的风都变得温柔了,这些大概是他从前想都不敢想的吧,以前,战争不断,民不安生,他亦加入了军队,之中,可年仅二十……想到这里便打住了,他眼神暗了暗,随即又忍不住笑了起来。

夜晚降临,大雾四起,绿皮火车再次伴随着响亮的鸣笛声出现,旅客们到达又离去,嘈杂的人群与嘈杂的声音交织在一起飘然而至,可他这次并不迷茫,他的眼里像是淬满了希望,一切在他眼里都显得那么美好。火车再次出发,慢慢的消失在了迷雾之中。

没有人知道他来过,他没有留下任何痕迹,可是如今美好的生活,便是他们存在最好的证明,美好不是凭空出现的,美好是他们换来的。

“人生漫长转瞬即逝,有人见尘埃,有人见星辰。白日消逝的光辉,蓝色大海的风清,世界万物不停流转,生活细细碎碎的点滴,那些美好的褪色的,拼凑了我们完完整整的人生,值得让我们活得肆意精彩。”美好是痴痴的等待,美好是静静的想念,美好是傻傻的付出,美好是默默的支持,美好是甜甜的幸福。而我们应该珍惜这样的美好,在美好的日子里,去赶往人生的下一站。

编辑部地址:河北·秦皇岛 河北科技师范学院党委宣传部 邮编:066004 电话:0335—8076532

河北科技师院报
HEBEI NORMAL UNIVERSITY OF SCIENCE & TECHNOLOGY NEWS
敬学 修身 乐业 创新
国内统一连续出版物号 CN13-0810/(G)
中共河北科技师范学院委员会主办
总编 郭旭涛
2023年10月26日
第6期 总第210期

河北省师范类专业认证专家组对我校应用心理学等五个师范专业开展摸底调研

10月11日至14日,根据河北省教育厅2023年度师范类专业第二级认证工作部署,河北省师范类认证专家组一行7人,对我校应用心理学、汉语国际教育、生物科学、美术学、音乐学五个师范专业进行摸底调研。

11日下午,我校师范类专业认证摸底调研专家见面会在秦皇岛校区举行。河北省教育厅师范教育处处长郭冬梅同志;专家组组长、河北师范大学初等教育系主任潘新民教授,专家组成员、河北女子职业技术学院学前教育系主任刘海燕教授,邯郸学院教务处处长李燕教授,河北民族师范学院教务处副处长马闯副教授,河北师范大学初等教育系教学秘书齐靖莹老师,河北省教育厅师范教育处张捷同志出席见面会。校领导朱勇、郭旭涛、杨越冬、冯瑞银、刘荣昌出席会议,学校职能部门、教辅(直属)单位、科研机构负责人,申报专业所在二级学院院长、主管教学工作副院长以及各专业带头人参加了会议。

校党委书记朱勇主持第一阶段会议。他代表学校党政及全体师生员工对专家组的到来表示热烈的欢迎,对各位专家长期以来给予我校的关心、支持和帮助表示衷心的感谢。朱勇介绍了学校概况和师范教育办学状况,表示近年来学校以师范类专业认证为抓手,全面推进师范类专业建设,师范专业人才培养质量得到进一步提升,教师教育取得了明显成效,为区域基础教育改革与发展作出了积极贡献。朱勇希望通过此次摸底调研,各位专家为我们把脉问诊,开出良方,以点带面,进一步提升学校师范专业建设水平。同时表示,学校将持续强化“学生中心、产出导向、持续改进”的认证理念,坚持以评促建、以评促改,以评促强,进一步推动学校全面贯彻党的教育方针,落实立德树人根本任务,强化师范类专业建设,全面保障和提升师范类专业人才培养质量,巩固和发展师范教育特色优势,为培养造就党和人民满意的高素质专业化创新型教师队伍提供有力支撑。

校党委副书记、校长郭旭海以《以评促建,以评促改,以评促强全面推进师范类专业建设与发展》为题,代表学校作师范专业认证工作报告。报告从科学定位,锚定建设特色鲜明科技师范大学目标;以评促建,全力为区域基础教育培养优质师资;以评促改,确保为区域基础教育输送合格师资;以评促强,力争为区域基础教育打造卓越师资四个方面进行系统阐述。他表示,学校在80余年的办学历程中,始终秉承“敏学、修身、乐业、创新”的校训,紧紧抓住我国高等教育改革和发展机遇,实现了办学规模、办学层次和办学空间的逐步扩展,办学水平和质量的不断提升。同时表示,在建设教育强国的征程中,学校将坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,全面贯彻党的教育方针,落实立德树人根本任务,矢志不渝磨续师范传承、弘扬师范精神、厚植师范情怀、涵养师范文化,为燕赵大地基础教育事业作出更大贡献。

专家组组长潘新民教授主持第二阶段会议。根据师范类专业认证要求,潘新民对此次师范类专业认证工作的重要意义、主要任务和相关要求进行了说明。他指出,开展“师范认证”,是新时代全面深化教师教育改革、做优做强教师教育、从源头上培养高素质专业化创新型教师队伍的重要举措;是全面贯彻全国教育大会精神,推动师范教育改革,构建中国特色、世界水平的教师教育质量监测认证体系,全面提高师范专业人才培养质量的重要抓手。他强调,师范类专业认证必须坚持“学生中心、产出导向、持续改进”三个理念,抓住“以评促建,以评促改,以评促强”三个任务,着力提高专业人才培养能力,提高课堂教学质量,提高质量保障的力度。他表示,专家组将按照专业认证的新思路、新理念、新标准,严格遵循认证标准,坚持问题导向、持续改进的工作基调,和我校五个申报专业同向同行,对照认证标准,查找师范专业人才培养中存在的短板和不足,提出切实可行的意见和建议,帮助专业按认证的理念和标准来推进人才培养改革。

会上,应用心理学、汉语国际教育、生物科学、美术学、音乐学五个师范专业教学单位负责人汇报了本专业建设情况。专家组就双导师制的实施情况、专业课程与教师教育课程的有机融合、学科课程与教师的管理机制等共性问题向学校相关部门负责人进行了提问循证。

见面会后,专家组一行实地考察了我校校史馆,并与相关领导、老师进行了交流。接下来,专家组一行将通过听课看课、走访座谈、深度访谈、查阅资料以及专家组之间充分的沟通和交流等多种方式,对我校五个师范类专业进行为期两天半的摸底调研。

14日上午,我校在秦皇岛校区学术交流中心举行师范类专业认证摸底调研专家意见反馈会。专家组组长潘新民教授及全体成员同校领导郭旭涛、杨越冬、蒋爱林、刘荣昌出席会议,学校相关职能部门、教辅(直属)单位、科研单位(中心)等部门负责人,认证专业所在二级学院领导班子成员、专业带头人、任课教师、公共课院系负责人,其他师范类专业所在院系负责人、专业带头人参加会议。

潘新民组长就我校申报二级认证师范类的五个专业摸底调研情况进行了总体反馈,认为我校办学成绩和特色优势,主要表现在:一是科学的发展定位,鲜明的科师品牌。指出学校注重发挥教师教育优势,全面推进师范类专业建设,取得丰硕成果;牢记地方院校的责任和使命,按照师范类专业认证理念,准确把握正确的师范办学方向,学校领导高度重视,各职能部门和二级学院层层落实,专业教师爱岗敬业、教学功底扎实,学生专业思想牢固。二是聚焦能力培养,专业特色鲜明。学校将立德树人贯穿于师范教育始终,围绕师范专业认证工作,聚焦师范生能力培养,深入落实“学生中心、产出导向、持续改进”理念,优化了培养目标。三是强化协同育人,不断提高教学质量。学校与专业高度重视实践环节,“三位一体”的协同育人机制富有成效,校地、校企和校校合作展现出较好的发展态势,丰富了学校师范类应用型人才培养的路径。

专家组坚持“问题导向”,在肯定成绩的同时,积极帮助学校师范类专业建设会诊把脉,各位专家组成员严格依据课程教学、培养目标、毕业要求、质量保障、师资队伍、学生发展、合作实践等认证指标进行考查,肯定了专业建设的成绩和优势,指出专业存在的问题与不足,提出了中肯意见和改进建议。

校党委副书记、校长郭旭海代表学校作表态发言。他首先向专家组对学校师范类专业认证工作所作的辛勤工作、悉心指导和提出的中肯意见建议表示衷心的感谢。他表示,学校一定认真学习,深入研究,落实好各位专家提出的宝贵意见。下一步,学校将继续坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,全面贯彻党的教育方针,深入落实师范类专业认证的“学生中心、产出导向、持续改进”理念,并以此次认证为新的起点,聚焦重点,补短板、强弱项、抓落实,以专业认证带动持续改进,聚焦专业优势特色,切实加强专业内涵建设,强化体制机制保障,全面提升人才培养质量。一要强化问题意识,认真梳理专家组反馈意见。深入落实师范专业建设的各项要求,直面问题对症下药,深入解决专业教学和改革中存在的相关问题。二要强化制度保障,研究制定整改方案,明确目标任务、工作标准、责任单位和整改时限,确保方案详实有效可操作。三要强化督查督办,以钉钉子精神抓好整改落实,建立重点工作督导落实和提醒约谈制度,动态掌握工作进展,确保整改工作取得实效,推进师范专业建设上台阶上水平。

郭旭涛要求,全校上下要把此次认证与学校发展战略相结合,以认证专业为抓手,把专家意见和建议作为改革的着力点,带动校内其他师范类专业梳理问题,改进人才培养模式和监督反馈机制,优化课程体系,提高教学质量,让自我保障、自我评估、自我监测成为师范类专业发展的内生动力,让持续改进涵盖人才培养全周期、全过程,推进师范类专业质量建设,提高师范类专业人才培养质量。

会上,文法学院、艺术学院、海洋资源与环境学院、教育学院代表分别对认证专家的反馈意见作表态发言。他们表示,专家把脉精准,分析透彻,对专家提出的意见照单全收,立即制订整改方案并确保整改工作落到实处。

我校2名学生荣获2022年度“中国大学生自强之星”称号

本报讯(通讯员 史恒)近日,2022年度“中国大学生自强之星”获奖名单揭晓,我校文法学院2019级汉语国际教育专业崔双运、财经学院2020级财务管理专业韩新冉两名同学荣获2022年度“中国大学生自强之星”奖学金。

2022年度“中国大学生自强之星”奖学金推报活动由共青团中央、全国学联指导,中国青年报社、中国青年创业就业基金会联合举办,经各高校推荐、省级初评、全国评审等环节,全国高校共评选1850名“中国大学生自强之星”奖学金获得者。此工作自2023年4月启动以来,以“踔厉奋发,勇毅前行”为主题,校团委认真组织、广泛动员,积极寻访我校青年学生在爱国修德、勤学求真、创新创业、社区实践、奋斗力行等方面具有突出事迹和榜样作用的自强不息典型,弘扬自强精神,受到师生的密切关注。

我校与秦皇岛市委宣传部举行共建马克思主义学院签约暨揭牌仪式

为深入贯彻落实习近平总书记在学校思想政治理论课教师座谈会上的重要讲话精神,贯彻落实中央、省委关于思政课改革创新重要意见,充分发挥秦皇岛市委宣传部政治领导优势及地方资源优势和我校教育资源优势,提升我校马克思主义学院建设水平,推进秦皇岛市学校思想政治理论课改革创新,更好服务秦皇岛地方经济社会发展,近日,我校与秦皇岛市委宣传部共建马克思主义学院签约暨揭牌仪式在逸夫教学楼1116会议室隆重举行。秦皇岛市委常委、宣传部长许红琳,市委宣传部常务副部长、一级调研员郑新,市委宣传部四级调研员解林,校党委书记朱勇,党委副书记、校长郭旭海,党委常委、副校长蒋爱林出席仪式。仪式由郭旭海主持。

许红琳在讲话中强调,共建要早日出成果、见成效:一要正确把握共建思想。要牢牢抓住学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想这条主线,深入贯彻落实中共中央办公厅《关于加强新时代马克思主义学院建设的意见》,切实把马克思主义学院建设摆在重要位置,把马克思主义学院作为学习研究宣传马克思主义的主阵地,作为坚持用习近平新时代中国特色社会主义思想凝心铸魂的主渠道,在发展规划、人才引进、公共资源使用等方面给予马克思主义学院优先保障,努力把河北科技师范学院马克思主义学院建设成为全省重点马克思主义学院。二要切实找准共建定位。要牢牢把握部校共建的根本任务,强化“马院姓马、在马言马”的鲜明导向,将马克思主义学院作为重点学院、马克思主义理论学科作为重点学科加强建设。三要积极落实共建内容。鼓校双方要严格按照共建方案要求,扎实推进思政课改革创新、理论政策宣讲、理论实践研究、打造实践研修基地、人才队伍建设等5项共建任务,确保合作共建扎实有效。四要努力打造共建品牌。要把打造思政品牌作为发力点,把思政课作为重点课程加强建设,推动形成学校办好思政课、教师讲好思政课、学生学好思政课的良好氛围。着力建设秦皇岛市中小学思政课数字化教学平台和集体备课平台,建设秦皇岛市思政课教师研修基地,组织教师参加重大主题宣传宣讲,推出一批思政示范课程,选树一批思政教学名师和团队,建设一批高校课程思政教学研究示范点。

朱勇在致辞中指出,高校肩负着学习研究宣传马克思主义,推进马克思主义中国化时代化,培养中国特色社会主义事业合格建设者和可靠接班人的重要使命。学校历来高度重视马克思主义理论的宣传教育,始终把马克思主义学习研究宣传作为重要职责,认真学习贯彻党中央中央决策部署和全国高校思想政治工作会议精神,高度重视马克思主义学院建设。学校将以此次部校共建为契机,从培养造就堪当民族复兴大任时代新人的战略高度,认真抓好各项共建任务的落实,进一步加大支持力度,加快推进马克思主义学院内涵式、跨越式发展,不断提升马克思主义学院建设的科学化、规范化和现代化水平,着力打造马克思主义理论教学、研究、宣传和人才培养的坚强阵地。同时,希望马克思主义学院,始终秉持开放办学、开门建院的理念,牢牢抓住讲好思政课这一核心任务,主动对标一流标准,创新体制机制,拓展合作渠道和方式,紧紧依靠市委宣传部的政治优势、领导优势和理论优势,整合各方资源,加快科研平台、人才团队、课程体系等方面建设,深化习近平新时代中国特色社会主义思想传播,紧密结合国家、省市经济社会发展实践,积极承担、参与有关重大理论和现实问题研究,提供智力支撑和决策咨询,切实发挥学术研究的咨政育人功能,争取早日在我市形成示范带动效应,在省内发挥重要影响作用。

朱勇强调,坚信在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下,在中共秦皇岛市委的关心指导和市委宣传部的大力支持下,一定能够将河北科技师范学院马克思主义学院打造成又红又专的、培养中国特色社会主义合格建设者和可靠接班人的教育基地,开展特色鲜明马克思主义理论研究的学术高地和传播习近平新时代中国特色社会主义思想的宣传阵地,一定能够让马克思主义主旋律唱得更加响亮,为开创全市宣传思想工作新局面、服务全市经济社会发展作出新的更大贡献。

仪式上,市委宣传部常务副部长、一级调研员郑新宣读了共建决定,我校党委常委、副校长蒋爱林与郑新代表双方签订结对共建协议书,许红琳部长、朱勇书记现场为共建马克思主义学院揭牌。仪式结束后,与会人员共同参观了校史馆。

市委办公室、市委党史研究室、市委市直机关工委、市委教育工委、市农业农村局、市旅游文广局、市国资委、市社科联、市日报社、市广播电视台等单位分管领导,学校相关职能部门负责人、马克思主义学院班子成员、教师代表参加了活动。

责任编辑 孙艳敏 电子邮箱:hbkjsfxyxb@126.com

我校各单位 深入学习领会习近平文化思想

本报讯(通讯员 马斌 王晗 孙雅男) 10 月 7 日至 8 日,全国宣传思想文化工作会议在北京召开,这次会议最重要的成果,就是正式提出和系统阐述习近平文化思想。连日来,我校各单位纷纷投入到学习习近平文化思想的热潮中,认真领会全国宣传思想文化工作会议精神,大家纷纷表示,要以习近平文化思想为指引,坚定文化自信,更好担负起新的文化使命,为全面推进中华民族现代文明和社会主义文化强国建设贡献更多智慧和力量。

马克思主义学院组织全体教师深入学习贯彻习近平总书记对宣传思想文化工作的重要指示精神。与会人员认真学习了近期习近平总书记对宣传思想文化工作作出的重要指示和全国宣传思想文化工作会议精神,本次全国宣传思想文化工作会议首次提出了习近平文化思想,习近平文化思想是习近平新时代中国特色社会主义思想的文化篇,为做好新时代新征程宣传思想文化工作、担负起新的文化使命提供了强大思想武器和科学行动指南。通过学习,全体教师对宣传思想文化工作的重要性、习近平总书记在新时代文化建设方面的新思想新观点新论断有了进一步的认识。大家纷纷表示,在今后的教学当中要高度重视将习近平文化思想融入思政课教学中,以习近平文化思想为指引,坚定文化自信,落实好立德树人根本任务。

体育与健康学院各级党组织开展了集体学习。学院党委理论学习中心组开展专题学习,中心组成员通过收看《新闻联播》学习了习近平总书记对宣传思想文化工作作出的重要指示和全国宣传思想文化工作会议等相关报道。随后,党委理论学习中心组成员逐一发言,结合学院工作实际,交流学习心得。学院党委负责同志强调,习近平文化思想是新时代党领导文化建设实践经验的理论总结,在党的宣传思想文化事业发展史上具有里程碑意义。要利用教师政治理论学习、支部“三会一课”和主题党日活动等形式认真学习贯彻全国宣传思想文化工作会议精神和习近平文化思想,在学院内掀起学习热潮。

学院各党支部组织全体党员开展习近平总书记对宣传思想文化工作作出的重要指示和全国宣传思想文化工作会议精神学习研讨活动。学习活动以视频资料学习、原文领学领读、交流研讨相结合的形式进行。通过学习广大党员纷纷表示,将以习近平总书记重要讲话精神为指引,在宣传思想文化工作中发挥先锋模范带头作用,不断提高自身素质,努力为学院的文化建设贡献自己的智慧和力量。

连日来,动物科技学院党委高度重视学习传达领会习近平总书记对宣传思想文化工作的重要指示,作出学习计划和安排并发出通知,组织师生党员以多种形式积极深入开展专题理论学习和宣讲。

从学习理解和把握《习近平对宣传思想文化工作作出重要指示》、《深入学习习近平文化思想》、《全国宣传思想文化工作会议精神要点》等重要会议精神、理论文献和评论员文章并延伸阅读权威专家的解读中领会习近平文化思想。

学院党委在学习中强调,全院师生要深刻理解把握全国宣传思想文化工作会议首次正式提出的习近平文化思想,使全院师生深刻认识到习近平文化思想标志着我们党对中国特色社会主义文化建设规律的认识达到了新高度,表明我们党的历史自信、文化自信达到了新高度,为做好新时代新征程宣传思想文化工作、担负起新的文化使命提供了强大思想武器和科学行动指南,在党的宣传思想文化事业发展史上具有里程碑意义。

学院党委要求各专业党支部要坚持及时跟进用党的创新理论武装思想头脑的政治要求,做好对习近平文化思想的学习宣传贯彻工作。充分发挥理论中心组学习示范带动作用,利用“三会一课”,主题党日、主题班会、主题团日活动等形式,引导师生深刻认识习近平文化思想的重大意义、丰富内涵和实践要求,不断增强学习宣传习近平文化思想的政治自觉和行动自觉。要牢牢把握“七个着力”的重大要求,要增强政治意识和责任感,从教育工作的实际出发,同落实立德树人根本任务结合起来,与教育教学科研和人才培养结合起来,在培育时代新人,推动文化繁荣、建设文化强国、建设中华民族现代文明中贡献教育工作者的文化智慧与力量。

我校教师参加 欧美同学会成立 110 周年庆祝大会

本报讯(记者 孙艳敏) 10 月 21 日上午,庆祝欧美同学会成立 110 周年大会在北京人民大会堂隆重举行。中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平发来贺信,代表党中央向欧美同学会(中国留学人员联谊会)表示热烈祝贺,向广大留学人员和留学人员工作者致以诚挚问候。

中共中央政治局常委、全国政协主席王沪宁出席并讲话。他表示,习近平总书记专门向欧美同学会成立 110 周年致贺信,充分肯定了欧美同学会作出的积极贡献,深刻阐明了欧美同学会的使命任务,对广大留学人员提出殷切期望,为做好新时代留学人员工作提供了根本遵循。我们要深入学习领会,抓好贯彻落实。

我校艺术学院教师、秦皇岛市欧美同学会副会长、秦皇岛市海外联谊会副会长侯澍 - 柯尔博赴北京参加了会议,并与参会人员交流工作经验,介绍学校相关情况。

侯澍 - 柯尔博老师表示,坐在庄严的人民大会堂礼堂中央,聆听着习近平总书记致欧美同学会成立 110 周年的贺信,内心激动不已!在风云际会的全球大变局演进中,我们将以贺信精神为指引,在圆梦中华的征程上书写新华章。作为年轻一代留学人员,需要继承为国为民的家国情怀。因为有了这份豪壮的家国情怀,我们的民族才有希望,我们的国家才能真正屹立在世界的东方。只有文化复兴,民族复兴才有希望。为实现华夏儿女久已期盼的中华民族伟大复兴,作为旅居海外的留学人员代表,更应当充分发挥自身的优势,积极担当起传播中华优秀文化,拓展与所在国的民间交往,努力成为友好交流的“民间大使”,自觉担负起中华优秀传统文化与各国优秀文化相交流的桥梁作用,讲好中国故事,发好中国声音,为早日实现中华民族伟大复兴,推动世界文明交流互鉴,推动构建人类命运共同体,贡献出我们广大留学人员的一份心力。

校友风采

《安徽新闻联播》报道 我校 1993 级校友陈松年的科技创业之路

本报讯(记者 孙艳敏) 日前,《安徽新闻联播》头条“强省之路”系列报道了合肥贵专电磁科技有限公司的科技创新之路,该企业负责人为我校 1993 级远销专业毕业生陈松年。

安徽省依托中国科技大学汇聚全球高端创新人才和力量高标准打造了“科大硅谷”,位于“科大硅谷”蜀山园内的科创驿站科学岛站内,大科学装置“沿途下黑”的很多成果在这里“生根发芽”。

“得益于科学岛上大科学装置——全超导托卡马克核聚变实验装置的科研成果延伸转化,公司攻克了非接触式传感器的核心关键技术,并在今年实现了新产品的应用落地,明年将实现规模量产。”合肥贵专电磁科技有限公司总经理陈松年告诉记者,在“科大硅谷”,企业很容易找到志同道合的生态合作伙伴,助力企业实现产品快速创新迭代。同时表示,由于来往于岛上的时间非常短,科学家到企业去做一些现场的测试也很方便,节约了大量的研发时间,岛上有很多的实验平台都是对我们开放共享的。

贵专电磁现拥有国内唯一强磁漏磁原理的非接触传感器,解决了锻轮缆在线监测安全性、准确性难题,彻底改变了传统检测依靠人工“眼看、手摸”的落后方式,实现了钢丝绳检测领域的重大突破,该技术是中国科学院磁约束核聚变国家实验室全超导托卡马克(EAST)的成果转化,被安徽省科技厅认证为突破国外“卡脖子”技术,处于国际领先水平。

我校 1978 级校友张书明 被授予“(中阿、中莱)文化交流使者荣誉称号”

本报讯(记者 孙艳敏) 近日,我校 1978 级财务会计专业校友张书明老师作为中名联签约书画家,分别受到阿尔及利亚和莱索托驻华大使馆邀请到使馆进行文化交流,大使对张书明老师作品高度评价,对张书明老师书法作品所蕴含的深厚的中华传统文化底蕴极其赞赏,现场把中名联签约书画家张书明老师作品作为国礼珍藏,赠送全球友好政要。两国大使馆现场为张书明老师颁发书法国礼收藏证书,并授予张书明老师“(中阿、中莱)文化交流使者荣誉称号”。

据悉,张书明老师从事书法研习将近五十年,师承古法,对柳公权、颜真卿、王羲之、米芾等古代大家有深入研习,书法作品功力深厚、古朴遒劲、优雅飞扬。

我校举行河北省 2023 年“三区”科技人员培训开班仪式

本报讯(通讯员 李云) 10 月 16 日,由河北省科技厅主办、我校承办的河北省 2023 年“三区”科技人员培训班开班仪式顺利举行。河北省科技厅农村科技处二级调研员张连占,张家口市科技局二级调研员王玉龙,承德市科技局副局长王占文,秦皇岛市科技局党组成员、四级调研员曹秋江,我校乡村振兴研究中心主任常学东出席会议。

常学东在致辞中介绍了学校办学定位、办学特色、学科专业、社会培训等情况,要求各位授课老师要精心备课、充分准备,针对行业产业的技术难点,需要破解的瓶颈问题,做好调研,拿出方案,务求实效。强调乡村振兴研究中心要全力做好培训组织和服务保障。常学东希望学员通过培训,一要学习宣传贯彻党的二十大精神,乡村振兴战略和国家、省、市惠农支农政策;二要掌握最新行业产业先进技术;三要交流研讨大家在生产中遇到的技术问题;四要分享成功的经验和做法,不断提高政策水平和服务、管理技能,在全面推进“三区”乡村振兴、加快建设农业强国新征程上做出新的贡献。常学东表示,学校将充分发挥地方农业院校的优势,全力支持各地、市工作,为“三区”农业高质量发展、助力乡村振兴贡献科师力量。

张连占对学校在培训班师资配备、课程安排等方面所做的精心准备予以肯定,对学校长期以来为“三区”经济社会发展、乡村振兴所做的贡献以及“三区”科技人员长期以来的科技帮扶工作表示感谢。张连占强调,省科技厅农村科技处高度重视此次培训,他要求各位学员,一要珍惜学习的机会,遵守学习纪律,圆满完成培训任务;二要学以致用,把学习成果落实到工作和实践中去,充分发挥业务骨干作用,在推动乡村振兴中发挥更大作用,实现脱贫村找帮扶全覆盖。

本次培训班安排了 11 天课程,邀请了校内外 21 位专家,就学习宣传党的二十大精神、乡村振兴战略、中国式现代化与县域经济创新发展等政策进行解读与指导。对承德、张家口、秦皇岛三地杂粮、食用菌、中药材、蛋鸡等优势特色产业生产关键技术进行系统讲授,安排了现场教学等内容。

来自省科技厅及承德、张家口、秦皇岛市科技局的相关领导、全体学员,我校乡村振兴研究中心全体工作人员近 60 人参加了活动。开班仪式以线上视频会议方式召开,由我校乡村振兴研究中心副主任王金平主持。

近三年来,我校每年选派 30 余名“三区”科技人员到青龙县开展科技帮扶工作,每年组织培训承德、张家口、秦皇岛市三地市的 20 名“三区”本土科技人员。为河北省“三区”巩固脱贫攻坚成果,助力乡村振兴工作提供了有效的科技支撑。

我校赵春霞博士为河北省巾帼现代农业科技示范基地负责人作专题讲座

本报讯(通讯员 赵春霞) 10 月 9 日,我校工商管理学院赵春霞博士在雄安新区为 60 位河北省巾帼现代农业科技示范基地负责人作“电商时代农产品品牌建设”专题讲座。讲座内容从“共同富裕”和“乡村振兴”的时代背景出发,分别介绍了全国以及河北省农产品电商的发展现状以及农产品品牌的发展现状与问题,最后从八个方面提出了河北省发展农产品品牌的思路与对策。

本讲座使与会的基地负责人全面了解了全国农产品电商的发展概况,掌握了目前河北省农产品品牌建设的省情,同时明确了下一步农产品品牌工作的重点与思路。讲座受到省妇联的高度肯定以及全省各地示范基地负责人的欢迎,纷纷表示带着这份收获,一定会为家乡的农产品品牌建设做出贡献,提高当地农产品的品牌影响力和竞争力。同时,本次讲座也扩大了我校在服务全省农产品营销领域的影响力。

我校“一团一品”学风特优型团支部开展学风创优特色活动

本报讯(通讯员 史恒) 2023 年,在学校“一团一品”特色团支部创建活动中,我校共立项 5 个校级和 56 个院(系)级学风特优型团支部,自学校“三风”建设实施以来,学风特优型团支部积极发挥“头雁”作用,在严格遵守学校“三风”建设各项要求的基础上,开展了一系列学风创优特色活动,取得了良好成效,发挥示范引领作用。

财经学院财务会计教育 2204“孜孜不倦”学风特优团支部根据同学们的意愿成立了针对英语学习、会计技能提升、综合素质提升三个方向的学习互动小组,制定学风量化考核和结对帮扶机制,定期开展讲练营活动;外国语学院英语 2103“携手逐梦”学风特优型团支部定期开展“单词接龙”词汇考验、“阅读悦美”英文原著研读、“诗心不改,中英相会”诗歌再译等围绕英语学习的特色活动,并以宿舍为单位成立帮扶组,重点发挥学习成绩优秀支部成员帮、扶、带的作用;工商管理学院物流管理 2101、2102“新青年”学风特优型团支部利用课前候课时间开展晨读、午晒活动,全体同学集体起立诵读专业书籍、国学经典、英语书籍等,营造了浓厚的学习氛围;教育学院学前教育专业 2103“砥砺前进”学风特优型团支部结合专业学习,开展手工制作、钢琴演奏、绘画比拼等活动,提高了同学们的学习积极性,促进了专业素养提升;化学工程学院化学 2202“乐学之风”学风特优型团支部的同学们“一对一”进行学习互助帮扶,针对各类资格考试以及课程考试开展集体备考活动,并组织开展了笔记评选、化学知识短视频竞赛、思维导图竞赛等活动,受到同学们广泛欢迎。

此外,各院(系)的学风特优型团支部也普遍开展学风建设活动,引导学生聚焦学习主业,营造良好的育人氛围。

越活越年轻的 9 个好习惯,请让自己养成

01 规律作息

作息不规律的人,一整天都会没精打采,免疫力还容易下降。作息得当的人,大多精力充沛,脸上神采奕奕,面容往往显得比同龄人年轻。

02 均衡饮食

很多人怕“三高”,于是三餐都是青菜配白粥。实际上,过于清淡,身体反而无法摄入足够的营养。均衡饮食,荤素适宜,更有利于身体健康。

03 锻炼身体

运动有助于保持身体的年轻态。我到自己喜爱的一项运动并且长期坚持,比如跑步、爬山、游泳,你会发现身体状况和精神状态都能得到极大提升。

04 外表整洁

梳理头发、胡子勤剃,面部就显得整洁且容光焕发,人自然也会看着年轻。注重形象管理,本身也是一种积极的生活态度。

05 热爱生活

青春,有时是指一种热爱生活的心境。人生没有太晚的开始,做你热爱的事,无论什么年纪,什么阶段,都不算晚。保持对生活的热忱,让自己每天都比昨天活得更精彩一点。

06 坚持学习

只有不断学习,才能跟上时代的步伐。充实自己的知识库,着问题的视野就会变得更加宽广,头脑也会变得更灵活。

07 管理情绪

喜怒哀乐都是人之常情,但如果任由情绪肆意恣滥,就会沦为情绪的奴隶,从而变得日渐消沉、萎靡不振。能管理好情绪,是最佳的养生方式之一。

08 结交朋友

与朋友分享愉悦,能让快乐加倍;分担困苦,能使忧愁减半。喜欢结交朋友,有三两知己,能使人心情更放松,活得更自在。

09 心态平和

在坦途时,做到不骄不躁;遇挫折时,保持乐观豁达。无惧岁月,看淡起伏,就能在平常生活中感悟到生活的本真。

总 编:郭旭涛
副总编:赵宗宝
彭 妍
编 辑:孙艳敏
朱洪亮
赵 辉
任 拓

【身边典型】

滋兰树蕙卅八载 潜心育人献年华

——记动物科技学院教师、2023 年校级师德标兵杨宗泽

杨宗泽,教授,动物科技学院教师。 从教 38 年来,热爱教育事业,全身心投入到教学工作中,先后获评校级教学优秀、先进就业工作者、优秀论文指导教师、学生技能大赛优秀辅导教师、全国宠物医疗行业优秀园丁奖等荣誉称号。

任教 38 年来,杨宗泽老师始终把教书育人作为一切工作的重中之重,把作为人类灵魂的工程师作为自己的毕生追求。忠诚党的教育事业,模范遵守《新时代高校教师职业行为十项准则》,把践行“四有”好老师、“四个引路人”、“四个相统一”作为自己的信念和追求。

严谨治学,不断探索新知。讲好传统课,创建新课程。近 5 年他承担了 5 门专业课程,3 门课程在国内尚属首次开设。内容涉及到动物医学、法律法规、职业教育、伦理道德、历史等多个学科,备课难度大、强度大。其中“兽医概论”课程的开设,从八个维度全面对应学校的本科生培养目标和“敬学 修身 乐业 创新”校训精神,充分发挥了专业引领作用,全面加深了动物医学专业新生对专业的认同感,新生转专业率明显降低。该课程相关资料被兄弟院校同行广泛借鉴交流。

潜心问道,精心设计教学。 杨宗泽老师所任课程包括实践类课程目前全部建好网课,实行线上线下混合式教学,在网课的内容设计和学生评价方式方面有多项创新。为了培养学生的独立工作意识,从 2015 级学生开始,杨宗泽老师留作业时全部班每人独立完成一个内容各不相同,历届学生作业内容各不相同,增加了批阅时间和批阅难度,有时批改一次作业往往需要三整天的时间。动医教学论课程通过 7 个维度进行教学评价。诊断学课程理论考试引入效率评价机制和全客观化评价机制,目前,诊断学题库已编制近七千道试题,基本实现课程知识点全覆盖。除了大量教学参考资料外,听诊音频素材库、动画素材库、视频素材库、考研辅导、百本诊断名著导读、技能点列表自评等在国内同一学科具有独创性。他与天津农学院教师合作的教学研究成果获评天津市教学成果二等奖。

以身作则,坚守学术诚信。 杨宗泽老师引导学生遵守学术规范,每届学生的科研训练第一次内容都是讲科研道德问题。他指导的 2022 届本科生毕业论文被评为校级优秀毕业论文,指导的硕士研究生被评为 2023 年度校级优秀毕业生。

学业引导,倾心学生管理。 杨宗泽老师不顾教学工作繁忙,从不考虑个人得失,主动承担班主任和学业导师工作。17届3班入学时他就开始对学生就业考研进行摸底,分类逐个座谈,进行考研和就业科学引导,分别建立考研就业台账,帮助推荐学生就业和考研报考学校选择和调剂。毕业时该班 54 名学生中有 34 人成功考取研究生。有多名学生的考研成绩为报考学校所报专业的第一名。20 名就业学生中,对口就业 16 人。他担任学业导师的动医 1901 班 2023 年考研率达到历年对口生考研最好水平,29 人中有 14 人考取了硕士研究生。他还热心指导学生参加全国大学生创业大赛和技能大赛,曾获动医专业大学生技能大赛优秀辅导老师一等奖。

润物无声,课程融入思政。 他在对课程思政有了深入认识后,不是把思政教育机械性地理解为空喊几句政治口号,而是把引导学生热爱专业、热爱动物、职业道德、扬善抑恶、团队合作、医患沟通等正能量内容灵活地穿插到不同的教学环节中,引导学生积极向上,分辨真善美与伪恶丑。结合专业实习,加强劳动思想教育、热爱动物教育。对学生进行至善教育,从点滴小事做起,要求学生不管做什么事情,都要尽心尽力,达到最佳质量、最好效果,使思政元素渗透到教书育人的方方面面。

营造专业氛围,传播行业文化。 为向在校生传播兽医文化,杨宗泽老师利用实验室走廊独立设计了兽医文化长廊,设计制作了 91 张展板,使学生在课间休息时就能阅览展板内容,传播行业文化。2022 年他加入了中国兽医协会兽医文化分会,并受邀参与兽医文化刊物《兽医之魂》的编辑工作,以便更多地了解兽医文化,介绍给医文化。

用爱心呵护,把学生当学生。 当学生学习有困难时他会主动联系班主任和学生共同寻找问题,当学生生活困难时他愿意伸出援助之手,从不让困难学生受到冷落歧视。学生生病时他能主动陪伴学生到医院就诊,熟悉医疗费;当班主任后的第一次班会他就对学生进行全方位安全教育,时刻把安全教育放在第一位。多次开展应急安全、交通安全、职业安全教育,提高了学生安全防范意识,他在担任班主任期间,班级没有出现过任何安全事故。

塑人格教育,坚持言行雅正。 作为一名教师,杨宗泽老师不但时刻注意自身言行,还利用课间休息时间结合教室和校园以及网络出现的不规范用语和行为进行纠正,真正做到言传身教。凡是要求学生做到的首先自己要做到做好,在上课守时、守规、守约方面为学生树立榜样。在诊疗道德教育方面,对学生进行正面引导,教导同学们在走入社会之前先要树立好职业道德。在生活方面,教导学生文明素质养成,他所担任班主任的鑫园 214 宿舍多次在昌黎校区宿舍评比中名列第一。做引导学生思想积极进步的引路人,他所带班级 54 名同学中有 20 名学生在校期间发展成为中共党员或预备党员。

履行政治责任,贡献科师智慧。 杨宗泽老师不讲报酬,积极奉献社会。在担任海港区政协委员期间,积极建言献策,撰写提案 5 个,涉及城市管理、提高基层兽医待遇等问题。作为秦皇岛市立法顾问,参与了养犬管理条例的制定和限养犬品种的确定,为地方经济发展和社会进步贡献科师智慧。

杨宗泽老师虽然临近退休,但依旧没有放松脚步,仍然豪情满怀地战斗在教学一线,不断学习,时刻反省自己,总结经验和教训,在教学岗位上发挥着光和热。

以德修己 教书育人

——记外国语学院教师、2023 年校级师德标兵王伟

王伟,外国语学院大学外语拓展教学部副主任,主要研究英语教学并承担研究生和本科公共英语教学工作。获河北省课程思政教学名师、冀青之星(省级)、优秀共产党员、校教学骨干等荣誉称号。主研、参研省级教改项目各一项;主持校一流本科课程和校课程思政示范课各一门;获得第四届河北省高校外语教学大赛一等奖、校第二届教学创新大赛团队一等奖、校青年教师教学基本功决赛获二等奖、校课程思政优秀案例三等奖;指导学生获国家级比赛一等奖;主持并结项教师市社科联课题和校教研课题,发表论文数篇。

从教 18 年来,王伟作为一名党员教师,时刻不忘教书育人的初心,牢记立德树人的使命。作为外国语学院大学外语拓展教学部副主任,爱岗敬业,乐于奉献,全力协助学院领导管理本教学部,完成上级领导安排的各项工作任务。

《礼记·大学》有言:“大学之道,在明明德,在亲民,在止于至善。”在王伟老师身上所悟所显甚多。

爱国守法、爱岗敬业,忠于教育事业。 对教师职业的热爱,忠于教育事业,爱岗敬业是作为一名合格教师必须具备的职业道德。通过自己的教学使学生具备了相关的知识,看着自己付出的努力获得了回报,内心充满了成就感,在教学工作中也就有了更大动力。

热爱学生,平等对待每一位学生。 热爱学生,尊重学生的人格,才会真正关心学生,了解学生,公正地对待每一个学生,才不失师德风范。

营造和谐的课堂氛围。 教学过程不单纯是教师的教和学生的学,同时也是师生双方感情和思想的交流与碰撞,“亲其师,信其道”,所以他把功夫下在平时,多关心、呵护、爱护学生,让他们感到善意,就会对学习感兴趣。

提高师德修养从自律做起。 身教重于言教,这无疑对教师提出了更高的要求。教师要“为人师表”,首先就要特别强调教师的自重、自省、自警、自勉、自强,以身作则,言行一致。处处要以大局为重,克服个人主义,自觉遵守宪法和社会公德守则,遵守校纪校规,以模范行为为学生作出表率。

谈及教学,王伟老师由衷地感叹:“教学真的变化很快,我最大的感触就是现在的教师不再是教学生,更重要的是引导学生,激发学生对这门课程的兴趣。”因此,他大胆尝试创新,潜心钻研,不断摸索探讨,将传统教学中以“教”为主的教学模式转变为以学生为主体,引导学生自学、自思、自练、合作交流的最佳课堂教学范式,教给学生独立学习的途径,引导学生运用已获得的规律性知识去探索。

在他看来,学习一门语言,不单单需要学习简单的语句语法,文化更是不可或缺的学习内容。因此他很注重学生语言综合能力的培养,注重从多维度提高学生语言水平及跨文化交际能力。他不拘于课本内容,喜欢用“活”字充斥整个课堂。用敏锐的眼睛观察着生活中每个与学习英语有关的内容,找最新鲜的材料,如视频、音频、音乐等,精心整理后在课堂上展示,以此来提高学生的学习兴趣,营造一种轻松愉快的课堂氛围。这样新颖的活动方式,不仅激发了学生的主动性,而且逐步提高了学生的学习能力,让学生愿意花更多的时间提高自己的语言水平。学生们也从中收获颇丰,帮助他们更好地学习英语,这既锻炼了他们的口语和表达能力,也提升了他们的逻辑思维能力。课上,他是学生眼中的良师,求知的源泉;课后,他是学生的益友,诉说的对象。与学生相处时,他始终把关心、爱护学生作为自己行为的最高准则,对学生严慈相济,关心爱护学生,尊重学生人格,做学生的良师益友。他与学生之间建立了信任,形成了浓厚的师生情谊,学生们将他当作志同道合的朋友,而不仅仅是一位传播知识的老师。

他用实际行动诠释了“师者,所以传道、授业、解惑也”这一经典论述:践行了“学高为师,德高为范”这一诺言。

守正育新人 丹心铸师魂

——记数学与信息科技学院教师、2023 年校级师德标兵张云霞

张云霞,数学与信息科技学院基础数学教学部主任,副教授,研究方向:数学教育,非参数统计,主要讲授课程:概率论、数理统计、高等数学、线性代数等。曾荣获校优秀共产党员、中帼标兵、师德标兵等荣誉称号。

忠诚教育 修行师德

从教 20 多年来,忠诚党的教育事业,爱岗敬业。对本职工作认真负责,教书育人,为人师表,教风严谨,乐于奉献。注重加强师德修养,身体力行教师职业道德。积极参与学校的教学改革和发展事业,着力将教师道德标准转化为个人的内在品质。作为基础数学教学部主任,积极组织教师进行师德师风理论学习并开展讨论。

热爱学生 树立师魂

师德之魂是师爱。在教学过程中,始终坚持“以学生为本”的指导思想,关爱学生,努力培养学生正确的人生观、价值观和世界观,用强烈的责任感、使命感、人格魅力和道德风范来影响和教育学生,经常与学生交流谈心,和学生一起参加教育教学和社会实践活动,缩短师生之间的感情距离。时时处处注意观察学生,通过各种渠道了解学生。尊重学生,维护学生的自尊心。信任学生,想方设法增强学生的自信心。严格要求学生,当他们犯错误时绝不姑息。对学生,倾注全部热情和他们平等相处,以诚相待,以朋友相待。

爱岗敬业无私奉献

作为教学部主任,以实际行动践行“严于律己,任劳任怨,服从安排,无私奉献”的精神。具有高度的责任感,经常加班加点,在完成日常工作的同时,积极组织教师进行教学研讨,推动基础课教学改革。积极指导青年教师,关心青年教师成长,经常深入课堂一线认真听课,课后与他们诚恳交流,肯定优点,找出不足,并把自己的教学经验毫无保留的传授给他们。耐心指导青年教师备课,包括教案设计、内容分配、方法使用等。尤其是 2020 年受疫情影响,所有课程全部转为线上教学,这对所有教育工作者都是极大的考验。作为学院教学督导组副组长更是肩负起了上传下达,督促和指导的责任,为老师们出谋划策,排忧解难。

严谨治学教书育人

平时深谙“生有涯而知无涯”的道理,坚持不断学习,不断提高专业文化素质和教学能力。本着“一切为了学生,为了一切学生,为了学生的一切”的原则开展教学,平时精心备好每一节课,满怀激情讲好每一节课,课后认真辅导。针对每个学生的不同情况,开展多样的教学方法,激发学生学习数学的兴趣,不断提高学生的数学修养和专业水准,形成了自己独特的教学风格。课堂上能够循循善诱,生动形象,具有感染力,利用教学内容,阐释做人的道理;这种“倾心育苗,付出真爱”富有情感的独特教学风格,对学生健康心理的发展具有潜移默化的作用,给学生留下了深刻印象。从教 20 多年来培养了大批优秀学生,教过的学生不仅具备过硬的专业技能,更是拥有了积极向上的生活学习态度,有的考取了各个大学的硕士研究生,博士研究生;有的也成为了一名优秀的高校教师;还有的奋斗在各县的工作岗位,发光发热,成为了各个领域的佼佼者。

珍惜荣誉 继往开来

有付出就会有收获,从教以来,张老师连续 15 年获得校级“教学质量评价优秀”,4 次荣获“教学骨干”称号,连续 4 届荣获“校级优秀教学奖”。2018 年荣获“第四届全国高校数学微课程教学设计竞赛河北赛区二等奖”、“河北科技师范学院第八届青年教师教学基本功竞赛一等奖”。2021 年荣获“河北科技师范学院首届教师教学创新大赛”一等奖、“河北省数学会青年教师教学比赛二等奖”、“全国高校数学微课程教学设计竞赛河北赛区一等奖”。2022 年荣获第四届 FUNAC 杯中国职业技术师范院校教学技能大赛(教师组)二等奖、“河北省大学数学和研究生数学类课程思政教学案例二等奖”、“校级课程思政优秀案例”。2023 年荣获“河北省大学数学和研究生数学类课程思政教学案例一等奖”。指导学生参加“全国大学生数学建模竞赛”,5 次荣获河北赛区二等奖。指导学生参加“泰迪杯数据分析职业技能大赛”并荣获省级二等奖。指导学生参加“全国统计建模竞赛”,累计荣获河北赛区一等奖 1 项,二等奖 1 项,三等奖 3 项。指导学生参加“挑战杯”比赛,荣获河北省三等奖。累计发表研究论文 34 篇,主持和参研研究课题 24 项,校级教学成果奖 1 项,主编普通高等院校“二十一世纪”规划教材《高等数学》1 部,副主编“十三五”高等院校精品规划教材《线性代数与概率统计》1 部,第二作者专著《概率统计选讲》1 部,参编 2 部。

有一种快乐叫付出,为了教育的最高境界,为了学生的发展,为了教师的明天,为了学校的未来,在未来的教育生涯中,张云霞老师将会一如既往地坚持用最真挚的热情在教育之路上跋涉者、耕耘者、探索者、追求者,并将自己的爱和责任倾注到钟爱的教育事业中去,在平凡中继续实现自己的人生价值。

用心育人 用功做事

——记食品科技学院教师、2023 年校级师德标兵阎贺静

阎贺静,食品科技学院酿酒教学部主任、二级学科带头人。在科研和教研方面坚持不懈,勇攀高峰,承担省部级项目 10 余项,发表论文 40 余篇,授权发明专利 8 项。在教学科研之余,吃苦耐劳、不计得失,不遗余力为学院发展和学科建设贡献个人力量。作为专业技术人员,学以致用,先后在多家企业开展科技服务工作,服务社会和地方经济发展。近 3 年获校优秀教师、校优秀共产党员、校优秀思政案例二等奖和校师德标兵称号,是一名优秀的教育教学和科研工作者。

阎贺静作为一名党员教师,立场坚定,对党无比忠诚,工作认真,工作业绩突出,思思品德高尚,是一位优秀教师、优秀共产党员和师德标兵。10 年来,她在教书育人、科研、学院公共事务和社会服务方面付出了巨大的努力,在各方面也取得了长足的进步和发展。

强化政治理论学习、提升个人政治素养。 阎贺静老师始终坚持理论学习,在工作和服务群众的过程中始终牢记初心使命,坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,牢固树立“四个意识”、坚定“四个自信”、坚决做到“两个维护”。疫情期间,配合党支部书记开展云活动,和支部党员、积极分子推进学院疫情防控和“停课不停学”各项工作,在双重考验中践行初心使命。作为任课教师,在教学过程中也不断将学习到的政治理论知识内化为个人的素养,将理论精髓应用于教学中,并积极对学生开展思政教育研究和实践,努力提升个人作为人民教师的思政教育水平。2021 年获食品科技学院思政教育教案评比活动一等奖,2023 年获校优秀思政案例二等奖,2021 年获校优秀教师和校优秀共产党员荣誉称号。

以身作则,坚守学术诚信。 阎贺静老师引导学生遵守学术规范,每届学生的科研训练第一次内容都是讲科研道德问题。他指导的 2022 届本科生毕业论文被评为校级优秀毕业论文,指导的硕士研究生被评为 2023 年度校级优秀毕业生。

求真务实,吃苦耐劳。 阎贺静老师在工作中不计较个人得失,在完成教学任务之余,始终以饱满的热情投入到学院各项工作中,先后参与申报并成功获批河北省省级研究生实践基地(中粮华夏长城葡萄酒有限公司);成功申报葡萄与葡萄酒产业技术研究院;协助完成酿酒工程一流专业申请,并不遗余力参与专业的建设和发展;完成“食品科学与工程硕士点专项评估”和学院转型发展评估验收各项工作;协助完成并成功申报教育部葡萄酒现代产业学院和专业硕士学位点合格评估工作,以及学院组织开展的各类知识竞赛、文娱活动,同时,作为酿酒工程党支部宣传委员,积极配合党支部开展各项工作和活动。作为酿酒教学部主任,积极为本教学部教师个人发展、教师教学水平及教学质量提升提供服务,积极开拓途径为青年教师发展、晋升、科研项目的申报、教学水平的提升等提供帮助和便利条件。

学以致用,服务社会。 阎贺静老师始终为学院的发展和学科建设投入自己的热情和努力,作为专业技术人员,学以致用,先后在多家企业开展科技服务工作,致力于地方经济发展。此外,作为科技特派员在贵州茅台(秦皇岛)葡萄酒有限公司等企业开展科技服务工作,帮助企业解决技术问题,提升企业生产技术和产品质量,助力企业获得新的发展和经济效益。

责任编辑: 孙艳敏 赵辉 任拓 王瑞 王丽娟 王晓静 王晓燕 王晓晨 王晓晓 王晓曦 王晓霞 王晓璇 王晓璇 王晓璇