

《中国震撼》读书心得体会之六

经经系 谭增增

发现自己和其他人有先兆中暑和轻度中暑表现时,首先要做的是迅速撤离引起中暑的高温环境,选择阴凉通风的地方休息;并多饮用一些含盐分的清凉饮料。还可以在额部、颞部涂抹清凉油、风油精等,或服用人丹、十滴水、藿香正气水等中药。如果出现血压降低、虚脱时应立即平卧,及时上医院静脉滴注盐水。对于重症中暑者除了立即把中暑者从高温环境中转移至阴凉通风处外,还应该迅速将其送至医院,同时采取综合措施进行救治。

中暑以后怎么办?

发现自己和其他人有先兆中暑和轻度中暑表现时,首先要做的是迅速撤离引起中暑的高温环境,选择阴凉通风的地方休息;并多饮用一些含盐分的清凉饮料。还可以在额部、颞部涂抹清凉油、风油精等,或服用人丹、十滴水、藿香正气水等中药。如果出现血压降低、虚脱时应立即平卧,及时上医院静脉滴注盐水。对于重症中暑者除了立即把中暑者从高温环境中转移至阴凉通风处外,还应该迅速将其送至医院,同时采取综合措施进行救治。

出行躲避烈日

夏日出门记得要备好防晒用具,最好不要在10点至16点时在烈日下行走,因为这个时间段的阳光最强烈,发生中暑的可能性是平时的10倍!如果此时必须外出,一定要做好防护工作,如打遮阳伞、戴遮阳帽、戴太阳镜,有条件的最好涂抹防晒霜;准备充足的水和饮料。此外,在炎热的夏季,防暑降温药品,如十滴水、仁丹、风油精等一定要备在身边,以防应急之用。外出时的衣服尽量选用棉、麻、丝类的织物,应少穿化纤品类服装,以免大量出汗时不能及时散热,引起中暑。

老年人、孕妇、有慢性疾病的人,特别是有心血管疾病的人,在高温季节要尽可能地减少外出活动。

别等口渴了才喝水

不要等口渴了才喝水,因为口渴已表示身体已经缺水了。最理想的是根据气温的高低,每天喝1.5至2升水。出汗较多时可适当补充一些盐水,弥补人体因出汗而失去的盐分。另外,夏季人体容易缺钾,使人感到倦怠疲乏,含钾茶水是极好的消暑饮品。夏天的时令蔬菜,如生菜、黄瓜、西红柿等的含水量较高;新鲜水果,如桃子、杏、西瓜、甜瓜等水分含量为80至90%,都可以用来补充水分。另外,乳制品即能补水,又能满足身体的营养之需。

保持充足睡眠

夏天日长夜短,气温高,人体新陈代谢旺盛,消耗也大,容易感到疲劳。充足的睡眠,可使大脑和身体各系统都得到放松,既利于工作和学习,也是预防中暑的措施。最佳就寝时间是22时至23时,最佳起床时间是5时30分至6时30分。睡眠时注意不要躺在空调的出风口和电风扇下,以免患上空调病和热伤风。



我的党史学习,我的『五四』,我的书

经经系 裴朝东

第十七个世界读书日、建党91周年、中国共产党第十八次全国代表大会,2012年一连串正在进行和即将到来的事件,将我学习党史、重温党史的热情再次推向高潮。

中华民族五千年的发展历史,是一本浩瀚的书。正如费孝通先生所指出的:“中华民族作为一个自觉的民族实体是近百年来中国和西方列强对抗中出现的,但作为一个自在的民族实体,则是几千年的历史过程所形成的”。

而中国共产党91年的发展历史,则是一本波澜壮阔的巨著。

在第23个世界读书日到来之际,我再次翻开了我无数次阅读的《中国共产党历史》(上卷)(中共中央党史研究室著,人民出版社,1997年7月第1版)。那是我最喜爱的一本书,书脊因翻看多次而起了毛边,但封面上党徽仍闪着金色的光芒,似在无尽地演绎着从1919年至1949年那段峥嵘的岁月。

《中国共产党历史》(上卷)的每一篇章,都写满了中国共产党人寻求民族解放和独立的历程。第一编 中国共产党的创立(1919年5月—1923年6月),详细描述了辛亥革命后的中国社会现状,记录了新文化运动的兴起和发展,记录了伟大的中国共产党成立的过程。

1915年,以陈独秀主编的《新青年》杂志为标志,逐渐兴起了一场以民主与科学为旗帜,向封建传统思想、道德和文化宣战的新文化运动,是中国近代史上空前深刻的思想解放运动。

除《新青年》外,《每周评论》、《晨报》、《京报》、《国民》、《建设》、《星期评论》等报刊都在积极提倡新文化、新思想,许多青年学生以这些报刊、书籍为引导,接受新思潮的启迪、追求民主、追求真理,成为新文化运动的拥护者和参加者。

始于1919年5月4日的五四爱国运动,是中国近代史上第一次由学生、工人和其他市民兴起的反对帝国主义、反对军阀卖国贼的全国规模的群众性斗争,这与马克思主义在中国的传播,与青年学生的读书与追求密不可分。到1920年下半年开始,前期传入中国的马克思主义的一些基本著作如《共产党宣言》、《社会主义从空想到科学的发展》、《雇佣劳动资本》等先后被译成中文,这些书籍,无不印上了当时时代的烙印。经过五四爱国运动,中国人民有了新的觉醒。先进青年们更加清楚地看到国家命运岌岌可危,他们以救国救民为己任,通过理论与实践,重新探索中国的前途。全国青年纷纷成立学习和宣传新思潮的社团,各种学习与传播新思潮的刊物如雨后春笋般出现,只在五四运动后的一年中就达到了400多种。通过一次次重温从1919年5月至1923年6月中国共产党创立的这段历史,我看到了书籍的力量、阅读的力量、青年的力量、中华民族伟大复兴的启蒙力量。这就是伟大的五四精神!



1949年10月1日,毛主席在天安门城楼上庄严宣告:中华人民共和国中央人民政府成立!那一刻起,东方雄狮已睡醒,在党和国家领导人及人民群众的不断探索和努力下,中国这个人口大国已在慢慢崛起,给世界带来了相当的震撼。但正如书上说的——由于种种原因,不少人对自己国家的崛起仍心存疑虑,甚至不愿承认中国崛起这一不争的事实。在老师的推荐下,我翻开了由日内瓦外交与国际关系学院张维为教授的书——《中国震撼》。

轻翻,映入眼帘的是“一个文明国家的崛起”九个大字,我带着极大地好奇心和极大地求知欲继续往下细读,因为我也是一个不愿用“崛起”这个词来形容自己的迅速发展,甚至一听到谈中国崛起,就有一点抵触情绪的人,为了摆正自己的观点,客观看问题,我决心品读这本书。

在这之前,我之所以对中国的崛起有抵触的心理,是因为我看到了中国现如今仍存在的

一些大问题。我是个农村娃儿,当我从山沟沟中走向城市时,我惊讶的发现自己的村庄和现在的城市相比较,简直就是天壤之别,虽然我国大部分农村地区在过去三十年中也发生了巨大的变化,但两者的差距仍是不可逾越的。正像人们说的“城市像欧洲,农村像非洲”。我认为,只有繁荣的城市怎么算崛起?后来,看了张维为教授的介绍:中国农村彩电都开始普及了,大多数人住的是楼房,甚至是楼房,而非非洲城市中一半以上的人住的是贫民窟,没有电力供应,而农村居民大都住茅房,往往连窗也没有。我仔细回忆,自己的家乡虽然比不上城市,但是它确实在一天天壮大,一天天富有:从去山中挑水到自来水到家;从吃不饱到有余粮出售;从牛耕种到机械收割;从翻山越岭到修路通车……这一切都在告诉我们,祖国正在日益强大,她在崛起!我们要明白,在960万平方公里的土地上,在一个13亿人口的超大型国家内,解决城乡差距,是一个长期挑战,并非朝夕之事!

还有,中国的腐败问题也一直是我不愿承认中国崛起的原因之一。例如,天津的刘青山、张子善贪污案。这两个人由革命功臣堕落成为历史罪人;2011年,杭州市副市长许迈永,包养情妇等罪行被判死刑;2010年,河南南召国土局原局长王飞,9次受贿,232次私吞公款11、5万余元;2006年,中国

人民解放军海军原副司令王守业和2005年,成都市常委高勇一样受贿、包养情妇……看看这些并应该为民用的政府官员,不仅没有把一切为人民服务作为宗旨,也没有做到人民的公仆,反而贿赂腐败,拿着老百姓的血汗钱去享受。这样腐败的社会风气令人愤恨,又怎么会和崛起挂钩呢?

可是,张维为教授用它全面的视野和理性的态度向我展现了,其实腐败现象不仅仅存在于我们中国,像书本上说的:19世纪的英国议席位是可以买卖的;美国那时的经济主要掌握在史学家称之为“强盗是贵族”的手中;卡内基和洛克菲勒这些大名鼎鼎的家族,都有很不光彩的发家史,日本明治维新时期的特点也是大规模的官商勾结……就连2008年的金融危机都暴露出了大量的“第二代腐败”问题,华尔街的金融欺诈和监管套利令人发指,祸害世界。我全面看问题,仔细阅读,终于领会了:任何地方和地区都存在着腐败现象,社会财富快速增长的同时,国家的法制水平和监管水平一时间没有跟上,而且每个人的价值观和人生观都好似不一样的,旧的腐败问题解决了,新的腐败问题也会出现,要彻底的消除腐败是很难很难的,所以,我们只能是尽量去减少和降低腐败的次数和额度。我过社方面应经有很大的成效了,根据“透明国际”的历年报告来看:与中国可比较的发展中国家和过度经济国家腐败程度都高于中国,尽管这些国家都采用了西方的政治制度。

所以,我们看问题不要一叶障目,要结

师魂永驻,追求不息

——读北京大学出版社《品格——北大孟二冬》有感

学生工作处 唐燕雯

说。在他看来,为师者不应止于生产知识与思想,更应担负起薪火相传之责。“做平凡的人是有意义的”,这是对孟二冬人生的写照,在今天这个充斥着各种诱惑的时代,孟二冬以其平凡的坚守促使人们对教师精神进行重新思考。

伟大的教育学家陶行知曾说过,“道德是做人的根本”,孟二冬与我们处在同样的环境,他之所以能堂堂正正做人,兢兢业业治学,就是因为有一个优秀知识分子的理想追求、道德良知和职业精神,不论社会给予他多少荣誉,他首先是一位孜孜不倦的学者,是一名深受学生爱戴的教师,是知识的化身、智慧的源泉、道德的典范、人格的楷模。没有千千万万像孟二冬一样的灵魂引路人,就没有新一代民族素质的提高。

《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020年)》中明确提出,要“办好人民满意的教育,建设人力资源强国。”“当今世界正处在大发展大变革大调整时期。世界多极化、经济全球化深入发展,科技进步日新月异,人才竞争日趋激烈。”“中国未来发展、中华民族伟大复兴,关键靠人才,基础在教育。”我们作为教师队伍这个特殊职业集团中的一员,应向孟二冬学习:

一、学习他“斯文有传,学者有师”。作为一名教师,孟二冬教授身上浸透着师者的博大、尊严与热情,在三尺教坛之上,在著书立说之中,在为入处世之间,心中有志、有智、有德、有情,将文化的深厚蕴涵于生命之中。他火热的激情滋润和温暖了周围的人,他用服务祖国、造福民族的无私奉献,成

就了当代知识分子的人生价值。

二、学习他博学而笃志的治学风格。孟二冬教授是一位甘为人梯的学者,“善教者以不倦之意须迟久之功”。在他痴情的讲坛上,为学生尽心尽力,不知疲倦。他总有不竭的动力与精力为学生付出、奉献。传道,授业,解惑,他以赤诚之心,将师者风范和奉献精神带到社会的大舞台中,持之以恒,无怨无悔。

三、学习他乐观的人生态度和对生命的尊敬。他治学严谨但不呆板,喜欢锻炼,喜欢和学生说笑聊天,语言风趣幽默,充满智慧充满活力,给周围的人带去知识的同时也送去欢声笑语。他会放风筝、钓鱼、养蚕、抓海货甚至修缝纫机。这些无不让人由衷地佩服他多面手的能力,体会到了一个心理健康的人、乐观的人才会有的对生活的热爱,对生命的尊敬。

四、学习他斗志昂扬的勇者精神。在他的生命遭遇残酷病魔时,人性的可贵与辉煌愈加迸发出耀眼的光芒。在难以想象的病痛折磨之中,他从未失去对生活与事业的热爱、信心与勇气,他对人生仍有着独特的信仰与坚持,他的坚毅、顽强、乐观与从容令人赞叹。他的生命长河,无论是风平浪静,还是急流险滩,永远保持着一份让人心仪的恢宏而又恬静之气。

前苏联著名作家列昂诺夫在《俄罗斯森林》中写到:“当生命熄灭的时候,灰烬里剩下的应该是真金。”孟二冬用一生做出了最好的诠释,他生命的蜡烛虽已燃烧殆尽,耀眼的火花虽已悄悄熄灭,但是,在那残留的灰烬之中,给我们留下的却是熠熠生辉的纯金,是让我们受用不尽的学术精论和人生哲理。

孟二冬教授身上浸透着师者的博大、尊严与热情,在三尺教坛之上,在著书立说之中,在为入处世之间,心中有志、有智、有德、有情,将文化的深厚蕴涵于生命之中。他火热的激情滋润和温暖了周围的人,他用服务祖国、造福民族的无私奉献,成



在教师岗位上工作多年,奋战在教书育人第一线,从事着天底下最崇高的职业,每每看着学生朝气蓬勃的人校报到到充满干劲的走向社会新征程,我感慨颇多。读罢北京大学出版社《品格——北大孟二冬》一书掩卷后,我不禁心潮澎湃,思绪万千,孟二冬教授是千千万万普通教师中的一员,是什么支撑着他身染顽疾还能如此之忠于教育事业,我们要向他学习什么?

孟二冬教授一生淡泊名利,甘于寂寞,潜心治学,撰写了《中唐诗歌之开拓与新变》、《韩孟派诗传》等400多万字的专著。他历时七年,经过大量艰苦的研究,完成了100多万字的《〈登科记考〉补正》。为支援新疆高等教育事业,2004年3月,他主动要求参加了北大对口支援石河子大学教学的工作。在到石河子大学的第二周,他就出现严重的嗓子哑哑症状。在师生们的再三要求下,他来到当地医院检查,医生根据病情做出了“禁声”的医嘱,但他第二天又强忍病痛站在了讲台上。2004年4月26日,他在剧烈的咳嗽中坚持讲完《唐代文学》最后一节课,倒在讲台上。经医院诊断,他已患食管恶性肿瘤。孟二冬在石河子大学期间,不仅坚持为中文系2002级四个班的学生每周讲授10学时的必修课外,还为中文系教师开设了《唐代科考》选修课,利用业余时间积极主动与中文系教师座谈,交流教学工作,圆满完成了北京大学和石河子大学双方协议的支教任务。孟二冬在北京治疗期间,仍以顽强的毅力坦然面对病痛折磨,坚持课题研究和指导研究生的工作,积极筹备让自己的研究生去石河子大学为本科生开设讲座。在生命的最后一刻,仍然坚守在三尺讲台上。

古人说,太上立德,其次立功,其次立言。作为学者,孟二冬勤于立言;作为教师,他立言却不止于“著书立