

长春医学高等专科学校

Changchun Medical College

主办：中共长春医学高等专科学校委员会

主编：张湘富 副主编：王迪新 责任副主编：胡皓月

连续性内部资料准印证：JN01-041 2013年4月30日 第4期（总第111期）本期4版

求真务实 全力以赴争创省级文明单位

——我校召开2013年精神文明建设暨省级文明单位创建动员大会



全国文明单位测评体系新旧对照表

1. 学雷锋活动（14分）
2. 志愿服务活动（14分）
3. 道德讲堂建设（14分）
4. 学习型单位建设（4分）
5. 文明有礼培育（6分）
6. 勤俭节约活动（4分）
7. 道德经典诵读（4分）
8. “我们的节日”活动（4分）
9. 文明风尚传播（8分）
10. 文化体育活动（4分）
11. 参与帮扶共建（8分）
12. 优质服务状况（10分）
13. 优美环境建设（6分）



1. 理论武装
2. 宣传舆论工作
3. 思想道德建设
4. 校园文化建设
5. 和谐校园建设
6. 为地方经济建设和社会发展服务
7. 党的建设
8. 保障措施

本报讯（通讯员 唐诗扬）4月25日，我校2013年精神文明建设暨省级文明单位创建动员大会在善教楼二楼报告厅隆重召开。校领导全体成员、科级及以上干部（含教研室主任）、各党支部宣传委员、组织委员参加会议。会议由党委宣传部副部长王迪新主持。

会议上，校长张湘富指出，创建省级文明单位是我校今年的重要工作，精神文明建设工作是办好一所大学的基础，是一所大学的使命，是我校人才培养的教育观，更是教育工作者一生为之努力的奋斗目标。张校长对创建全国文明城市的新旧测评体系从理念、内容等6方面进行了全面解读和精准分析（见本版图表）。

张校长提出以下三点要求：一是各项指标牵头部门要顶层设计，站位要高、思路要清晰；二是每个条目既要有总的方案，又要有子方案；三是此次创建要做到以评促建、以评促改、以评促实、以求实效，不能让工作的辛苦流于形式。

党委书记杜金华与各责任部门签订了精神文明创建责任书，并发表了动员讲话，代表学校党委号召全校师生要付出更多的智慧、勇气与汗水，以此次创建工作为契机，全力以赴投身到文明创建活动中去，为实现美丽的“医专梦”和“中国梦”不懈奋斗，为我校早日获得“省级文明单位”光荣称号做出积极贡献！

本报讯（通讯员 王成文）4月23日，由吉林省教育厅主办、我校护理系承办的以“夯实护理技能、促进院校交流”为主题的“2013年吉林省高职院校护理技能大赛”在我校模拟医院举行。省教育厅高教处副处长多晓蜜亲自出席大赛开幕式并致辞，我校校长张湘富、副校长刘伟以及参赛单位的领导一同出席，教务处处长杨鑫主持开闭幕式。

大赛仲裁长张祝新、仲裁判长周照麟、裁判长宋丽华对大赛进行了全程指导、观摩与监督。我省护理界五位专家殷艳玲、王继红、陆红艳、周艳、周秀玲担任大赛裁判员，整个赛事得到了省厅领导及大赛组委会的高度评价。本次大赛学校高度重视，学校领导多次深入一线指导检查工作，学校相关部门给予了大力支持。

我校护理系代表队参赛选手勇夺桂冠，包揽了大赛个人前四名以及大赛团体一等奖。

本次大赛公平公正，赛出了风格，充分展示了我省高职高专护理专业学生的职业技能水平，促进了各高职高专院校相互学习，实现了共同提高。我校选手取得的突出成绩再次为学校争光添彩，彰显了我校在护理技能训练方面的特色与优势，也再次夯实了我校在高职高专护理教育领域排头兵的地位。



2013年吉林省高职院校护理技能大赛在我校顺利举行

开拓创新 把省级文明单位创建活动抓紧抓实抓出成效

——党委书记杜金华在2013年精神文明建设暨省级文明单位创建动员大会上的讲话

文明单位称号是集物质文明、精神文明、政治文明于一体的综合性称号，是同级别奖励中的最高荣誉。创建省级文明单位是我校2013年的一项重要工作，在此，我首先与大家分享几点我对于此次创建活动的看法：

一、创建基于信仰

文明创建工作构建和谐社会的必然要求，是落实科学发展观的具体体现，是实施“十二五”规划的有效途径，更是教育本质的内在要求所在。

我校教育一直内在于人文的世界中，此次创建文明单位正是基于我校对自身教育信念的坚守与期待，是学校不断向前发展的必然趋势，是师生思想政治工作的重要组成部分，是对学校文化的进一步深化，是我们践行“中国梦”的具体体现，更是对我校几年来创建“绿色医专”、实施“文化校园”，提升“自主能力”以及丰厚内涵成果的一次重要检验。

二、优势源于坚守

多年来，学校党委高度重视文明单位创建工作，重视师生精神诉求与心灵安顿，将精神追求作为学校教育中最崇高的使命。

几年来，党委陆续开展了创先争优活动、基层党组织建设年活动、绿色校园建设活动、文化校园建设活动、高校文明杯评比活动、学习型组织建设、“我的中国梦”主题教育活动等，不断拓展内容领域，创新方法手段，始终把推进学校改革发展的大事牢牢地抓在手上，精神文明建设取得了良好的效果

和成绩：

一是创新思想政治教育形式，走转改活动初见成效，党建思想政治工作不断加强；二是学校文化建设取得良好效果，文化沙龙、文化午茶等活动，受到了师生的一致好评，文化育人功能进一步彰显；三是通过“学雷锋常态化”、“唱校歌、传文化、讲文明、读经典”等活动，提高了精神境界，促进了和谐发展，在历届“高校文明杯”评比活动中，均取得好成绩；四是通过两轮评估和省级示范校建设，教学科研取得成果丰硕，人才培养水平大幅提升，学校软硬件建设均得到了加强。目前，我校是吉林省2010—2012年度精神文明先进单位，已经具备了创建省级文明单位的资质和条件。

三、机遇源于挑战

学校多年发展的成就无疑源自于医专人敢闯敢拼的挑战精神，相信这样的品质会永远被传承，然而，“挑战”只有被不断赋予新的内涵才会具有永恒的意义。

此次，我们要面对以下两方面的挑战：

（一）要求高、程序严、竞争激烈。

目前，全省57所高校中，省级文明单位有5所，与我们同一等级的高校有11所，但每个等级中都有固定的名额，是相互递进关系。

（二）考评时间紧、任务重。

根据省文明办的文件要求，我校要在4月30日前完成自检自查工作，市文明办将于5月初进行考核排序。本次考察数据采集主要

使用实地考察、材料审核、问卷调查三种方法。“五·一”后专家组将进校检查，各相关部门一定要按照学校各自分工，对照测评指标，整体推进。

我校争创省级文明单位的总体要求：

围绕一个目标：确保省级精神文明先进单位称号，争创省级文明单位称号。

遵循两个原则：坚持迎评促建，重在实效的原则；坚持巩固成果，有所创新的原则，着力打造文明单位创建工作的质量品牌。

探索三个创新：创新内容、创新载体、创新机制，努力提高文明单位建设的层次和水平。

推进四个延伸：向系部延伸，向教研室、科室延伸，向班级延伸，向宿舍延伸，充分体现创建工作的基础性、群众性和广泛性。

实现五个提高：提高教育教学质量；提高教师师德水平；提高部门服务质量和效率；提高广大学生的文明素养；提高校园环境和文化品位。

实施八项工程：即理论学习工程、师德建设工程、教学质量工程、党员形象工程、思政创新工程、服务创优工程、学风建设工程、文明校园工程。

近期，学校将陆续开展“我的中国梦”主题教育活动、群众路线教育实践活动、医道大讲堂系列活动、“高校”文明杯评比活动、党的十八理论实践学习实践活动等。以系列活动为载体，使全校师生员工把文明单位创建工作的具体要求内化为自觉行动，真正提升我校的文明水平。

具体要求如下：

一是加强领导，分工落实。学校党委统一领导，分管领导亲自落实，职能部门分工负责、党政工团齐抓共管。必须树立创建工作人人有责的观念，积极参与创建活动，确保创建工作取得成效。

校文明办将根据校党委的工作部署和工作安排，不定期对各部门的文明建设工作进行检查，对检查情况及时给予通报。

二是发挥优势、突出亮点。创建省级文明单位是培养高水平人才的重要组成部分，各部门要通过省级文明单位创建全面展示工作中的亮点与优势，以此推动学校各项工作发展。

三是严格要求，全面准备。争创省级文明单位迫在眉睫，各部门、各项目组工作已进入冲刺收官阶段，要严格按照工作方案加以落实，周密布置好本部门冲刺阶段的工作。

同志们，教育的最高境界是精神的感召，今天我们创建省级文明单位与学校整体教育理念存在着无法分割的内在联系，它是对我校教育的现实关怀。多年来，在医专师生的共同努力下，我校的教育已经充满了更多的生命温情，我们已经离梦想的实现越来越近，以此次创建工作为契机，希望全体师生能够付出更多的智慧、勇气与汗水，为实现美丽的“医专梦”和“中国梦”而不懈奋斗，为我校早日获得“省级文明单位”光荣称号做出积极的贡献！

交流 传扬 践行 提升

——吉林医药职业教育集团举行第四届师资培训

吉林医药职业教育集团第四届师资培训



杨智源摄

本报讯(通讯员 杨智源)经过近一个月的筹划和准备,吉林医药职业教育集团于2013年4月23日下午举行了第四届师资培训会。会议的主题是“医护药专业人员出国(出境)访学交流”。我校作为理事长单位承办了此项活动,会议由教务处处长杨鑫主持。

本着资源共享、增进交流、相互学习的宗旨,本次活动受到了吉林医药职业教育集团各成员单位的高度重视。吉林大学各附属医院、长春市卫生局所属医院等单位,长春大格大药房医药有限公司、吉林亚泰生物制

药有限公司等医药企业以及长春东方职业学院、长白山职业技术学院、辽源职业技术学院、长春市二中等院校,共计28个成员单位、80余名医护药领域人员参加了本次活动。我校部分教师也积极参与了本项活动。吉林医药职业教育集团理事长、我校校长张湘富以及副校长刘伟亲临会场,全程听取了各出国(出境)人员的汇报。

我校医学系教师孙晓琪,护理系教师徐茂凤、杨华楠,药系主任孙莹、教师解惠铭以及长春市儿童医院李晶莹,共计六位代表,分别就出访澳洲、日本以及台湾地区访学活动作了交流发言。每位教师依据自身的经历和感受、从不同的视角,与参会人员进行了交流。内容涵盖地域文化、医疗护理、药事管理、职业教育以及教育教学等多个方面,为全体参会人员呈送了一份精神盛宴。

本次活动有效促进了集团内各成员单位思想和观念的充分交流,加强了国外医护药领域先进技术与人文理念的传播,更为各成员单位的国际化水平和院校医护药专业教学质量的提升、校企(院)的深度融合提供了新思路,带动了吉林省卫生职业教育及医疗卫生事业的发展,是对“繁市、乘势、势如破竹”的集团愿景的又一次完美诠释。

以“惠生”为本 办实高等教育自学考试

本报讯(通讯员 张国庆)2013年上半年吉林省高等教育自学考试于4月20日、21日在我校进行,共有1423名学生参加了本次考试。

在两天的考试中,各相关部门各司其职为考试提供了安全保障及后勤服务,也为考生营造良好的考试环境,成教部针对今年自考新的考试规则及方法,在考前进行了充分的准备和细致的考前培训,所有监考人员都能认真履行监考职责,尽职尽责地完成监考工作。省、市自考办领导、巡视员及副

校长刘伟多次到考试现场进行巡视。在全体考务人员及监考教师的共同努力下顺利地完成了自学考试。

本次自学考试是自考改革暨自考学习中心成立以来我校学生参加的第一次考试,由于将过程性考核成绩纳入自考的总分中,因此学生参与自考助学的积极性大大提高,确保了自考助学的教学效果,进而也提高了自考的通过率,为我校学生未来的职业发展奠定了坚实的基础。

学生处举行全校辅导员学生工作典型案例交流培训会

本报讯(通讯员 詹俊辉)4月28日上午,学生处在善教楼二楼报告厅举行了全校辅导员学生工作典型案例交流培训会,副校长杨永太出席会议。会议由学生处副处长刘力为主持,全体辅导员和学工人员参加了本次会议。

会议伊始,刘力为副处长介绍了进行学生工作典型案例交流培训的价值和意义所在。随后,临床医学部辅导员王媛、韩莉,护理系辅导员张占峰、杨双以及药学系辅导员刘诗音、马千里分别就本班学生

工作的典型案例作了经验分享和交流。

最后,学生处副处长马龙进行了总结发言,对全体学工人员要认真学习开学初校长讲话精神、学生口“三个计划”、辅导员工作职责、迎接吉林省文明单位检查等作出了要求。

本次学生工作典型案例交流培训会的举办,将提升我校学工人员处理学生突发事件的能力,为构建和谐校园、创建省级文明单位奠定坚实基础。

系部要闻

临床医学部召开学生安全防范公寓现场会

通讯员 丁硕

为提高临床医学部学生在公寓内的安全防范意识,优化本系部学生住宿环境、提高学生寝室内安全系数,同时结合当前社会形式,临床医学部按照学校安全工作整体要求,于4月22日中午组织临床医学部全体辅导员到学生公寓召开安全防范现场会议。

各辅导员通过检查自己班级寝室存在的安全隐患、卫生环境等问题进行了现场交流和学习。同时本次现场会议也对本系部学生公寓

管理规定颁布了补充规定,其中包括消防安全、学生个人安全、寝室内禁止使用管制刀具、寝室环境卫生及食品安全等相关问题进行了现场讲解,并要求在场的每一位辅导员都签署了临床医学部辅导员公寓管理承诺书。

通过本次会议每位辅导员都深刻意识到学生安全教育与学生生活紧密相连,必须认真对待安全防范工作,把工作落到实处,为学生们的生活与学习营造更好的环境!

护理系开展“雅思培训宣传周”活动

通讯员 赵丽波

近期,护理系面向实习前在校内开展“雅思英语培训宣传周”活动,帮助学生走近和了解雅思。4月18日、23日,先后在图书馆报告厅召开雅思培训宣传会。系主任袁兆新、主任助理池明、赵丽波,部分辅导员及全体学生参加会议。

袁兆新主任用大量生动的实例从学生当前实习就业、未来护理行业发展等方面介绍了英语学习对个人职业发展的重要性,激励学生利用语言工具,提升人生价值。主任助理赵丽波对雅思培训工作方案进行了详实讲解,通过图片和视频等形式展示了历届雅思学员

的后续发展状况,深深触动了在场学生。针对学生提出的问题,与会老师给予了详尽解答并回应学生咨询。

4月25日,护理系组织报名学生进行了英语口语首轮面试。全体外语教师参加面试考核。经过精心筛选,确定了本期雅思培训的学员名单。

雅思培训为我校护理专业学生适应国内外就业增加了竞争力,为学生走向国门、走向世界打开了一扇门。本期雅思英语培训必将进一步努力提升层次,为学校和社会培养更加优秀的护理人才。

把握现在 放飞未来

——医道大讲堂之实习岗前培训讲座

本报学生记者 李双言 魏岩

4月24日,药学系在报告厅再一次成功地举行了“医道大讲堂”活动,此次活动特邀长春大格大药房总经理赵亮做了关于实习岗前培训的讲座,药学系全体师生参加了此次活动。

在这次讲座中,赵总经理着重围绕择业与就业进行讲述。他强调了两者的区别,他讲到,招聘者在招聘时特别注重应聘者是否有特长或在校期间担任过何种职务,因为这两点是个人魅力与能力的体现,在一定程度上对未来工作会有所影响。因此,同学们一定要有“一技”傍身,这样才能在招聘中脱颖而出。所以,在校期间,要能够把握住锻炼自己的机会,现在多一份积

累,未来就多一份保障。

在活动结束后,药学系党总支副书记董佩玲在接受本报记者采访时说到,通过此次讲座,希望同学们能够对自己有一个明确的定位,能够明晰自己的实习就业方向与目标;能够对自己未来做一个长远的规划,对就业有一个明确的打算,把握好自己的人生方向。

这次讲座对即将步入实习岗位的11级学生来讲,可谓受益良多。同时,让12级的学生对未来的就业情况也有了更加明确的认识。就像赵总经理在讲座中反复说的那句话“不用青春赌明天”,让我们把握现在、放飞未来,脚踏实地用汗水、用知识铺就通往成功的阶梯。

辛苦与幸福同在

——参加“2013年春季学期勤工助学岗大会”有感

本报学生记者 王丽娟 高升



学生李艳久摄

踏上勤工岗不到两个月的我,很荣幸地参加了4月23日在善学楼1437教室举行的“2013年春季学期勤工助学岗大会”。这次会议是本学期开学以来首次由勤工助学岗全体同学参加的大会,学生处副处长马龙和校资助办公室丁群荣老师出席了大会。

我负责打扫外培楼教室,每天清晨,在去往岗位的路上,总会看到很多出外岗的同学拿着扫帚和簸箕准备劳动。由于加入这个团队的时间并不长,所以了解甚少。而这次大会却让我加深了对勤工助学含义的认识,升华了自己,体会着“苦并幸福着”的快乐!更重要的是从老师那里尝到了更多美味的心灵鸡汤,学到了很多值得我们去体会和学习的人生经验。作为校报记者团的一员,我想在此和大家一起分享我的感悟,和大家一起成长。

首先,我对勤工助学岗这支队伍的规模有了一个新的了解。原来勤工岗上有300多名同学,我竟然不知我所在的集体这么庞大,它遍及了学校的各个角落。

勤工助学岗位的设置是我校为资助经济困难学生顺利完成学业的一项措施,通过把“无偿”资助变成“有偿”形式的改变提升学生思想意识能力,学校每年要支付40多万元的补助用于我们勤工助学学生薪酬,目的是通过勤工助学活动管理达到资助、锻炼、培养困难学生的目的。勤工助学由学生处统筹管理,各岗位部门具体安排考核评价,自上而下形成了全方位的资助管理系统,结合各项活动的开展,让我们贫困学生有了一个受资助和锻炼展示自我的舞台。这正是学校关心爱护我们贫困学生的良苦用心!

会上马龙副处长和丁群荣老师分别进行了讲话,励志的话语给我们带来了意想不到的收获。

年轻的马龙处长就像我们的大哥哥,面对这么多弟妹,他与我们分享了一些他自己的人生经验。他强调了沟通的重要性,因为无论走到哪里都会处在一个人际圈里,所以作为九零后的我们应该打开自己,放下包袱,勇于沟通。勤工岗同学是建设环境友好型校园的主力军,为学校师生创造了干净舒适的学习和生活环境。而他把这一切都看在眼里,记在心里。在会议上,他对所有勤工助学岗的老师、同学提出了感谢。一年之际在于春,春季,这个花开不怠的季节,他为了让我们不虞

度,不荒废,教我们整理思绪、确定目标、新的起点再出发。就怎么实现价值的最大化,他主要从团结和奉献两方面进行了阐述,身为这个集体中的一员,不仅要团结他人更要乐于奉献。

最后,他又结合自身经验给同学们提供了一些走向成功的方法。自我认识。经常性的自我认识,取长补短,不断进行自我完善。规划自己。包括对职业、爱情、生活的规划,以便找准方向,脚踏实地,努力向上。鼓励自己。自信是发展的不竭动力,不断鼓励自己,把握当下,为将来储备能量。最后,他说希望大家可以做一个真诚的人。今天的你铸就将来的你。宝剑锋从磨砺出,梅花香自苦寒来。只有真正的做了才能收获。

如果说马龙处长是哥哥,那么丁群荣老师就像妈妈!丁老师慈祥的面孔,语重心长的话语像妈妈滋润着我们的心田。她说:你们挺过了最艰难的冬天,迎来了春暖花开的季节,你们是好样的,并且鼓励我们,贵在坚持。由于勤工岗大多数是大二的同学,因此老师凭借她多年的学生管理工作经验,并结合已就业的学姐学长的实际情况,为我们讲解面对如此多的实习单位如何选择,以及对于人生在未来道路上如何做人做事等,使我们深受启发。针对为数不多的大一同学,她让我们抓住青春的尾巴,好好学习,充实自己。

作为学校里每天清晨起得最早的“鸟儿”,我们在这次大会上接收到了“丁妈妈”和副处长马龙所传递的正能量,将更加意气风发。我们如此多的兄弟姐妹奋斗在一起,我们是一个团队,是一家人!

当其他人还在被窝中享受温暖时,我们选择了坚持早起;当碰上有风有雨或有雪的日子时,我们选择了挑战自我的惰性;当看着老师、同学坐在干净整洁的教室里上课时,我们感到无比欣慰和幸福。一天之计在于晨,我们选择了清晨的第一缕阳光,我们把“阳光”洒满了整个校园,我们所收获的远不止这些……

劳动是光荣的。虽然我们苦点累点儿,但回报远甚于付出。我们不再自卑自怜,吃苦耐劳铸就了我们坚实的翅膀;我们不再懦弱,自强不息给予我们战胜更多暴风雨的信心;我们不再退缩,坚持和毅力让我们朝着梦想永不停息……我们怀揣一颗感恩的心,感谢国家,感谢学校为我们搭建勤工助学岗这一平台,让我们锻炼成长!

北国的春天到了,校园被绿色覆盖,也变得充满生机。愿所有勤工助学岗的同学能够洋溢着幸福的笑脸,坚守自己岗位,为建设环境友好型校园继续奉献。经历过高考的奋战,经历大学生生活中勤工岗的磨砺,我们成长路上的脚步更加坚实,更加懂得最重要的是把握现在,就如勤工岗跳的手语操《把握每个瞬间》:

把握每个瞬间,让梦想在一分一秒中慢慢实现;
把握每个瞬间,初劲不怕磨练经得起考验;
把握每个瞬间,肝胆相照我们手足相连;
把握每个瞬间,惊涛骇浪中
我们奋勇争先……

高校辅导员科研意识唤醒与能力提高

“第45期高校辅导员骨干培训班”学习心得



用心关注青春 用爱陪伴成长
临床医学部专职辅导员 陈曦

我有幸参加了由教育部思想政治工作司、吉林省教育厅主办，由教育部高校辅导员培训和研修基地（东北师范大学）承办的“第45期高校辅导员骨干培训班”。

此次培训的主题为“高校辅导员科研能力提升”，通过讨论交流，听取了专家及其他院校辅导员科研工作的现状和分析之后，让我认识到自己在担任专职辅导员多年后自身科研能力不足的同时，也认识到自己本职工作所存在的科研优势所在，进而唤醒了自已的科研意识，明确了科研工作的方向。此次培训，让我受益匪浅。仅从以下四个方面，与大家进行分享。

“作为高校辅导员，我们到底要不要搞科研？”

绝大部分辅导员都认为，我们一天工作太忙，过于琐碎，哪有时间潜心搞科研？又或者有人认为，我们一天管学生都是一些杂七杂八的事情，像个大家长似得，面对这些小事又怎么能搞出科研？其实不然，这样的想法缘于我们对高校辅导员科研意义认识得不够深刻。

高校辅导员科研工作意义在于四点：一是思政工作需要；二是队伍建设的需要；三是自身职业发展的需要；四是时代对辅导员的要求。这方方面面都重要而不可忽视。

业生涯发展的需要；四是时代对辅导员的要求。这方方面面都重要而不可忽视。

“作为高校辅导员，我们能不能搞科研？”

弄清楚这个问题，实质上就是要弄清楚影响辅导员科研工作的因素有到底有哪些。在高校辅导员由“经验型”向“科研型”转变的必然趋势下，影响我们做科研工作的因素主要有四个方面：

一是科研意识。这其中包含自身意识和他人意识，有很多辅导员表示做科研纯属是无奈之举，只是为了发文章、晋升专业技术职称，科研意识仍停留在被推着走的阶段；再者是上层领导或机制对辅导员工作相关的科研成果不认可，导致辅导员科研积极性不高，而且辅导员受各部处、各系室多头领导的现实，决定了“上头千根线，底下一根针”的工作状态，只要与学生相关的事，都会通过辅导员落实，而导致了辅导员科研方向的模糊性，写出的文章大部分是些日常工作、经验介绍类的科学性含量低的文章，并不能称之为科研成果。

二是科研资源。对于辅导员科研工作而言，最重要的资源就是建立一支研究能力强、流动性小的队伍，要展开分类不分散的项目研究和管理，还要进行充分而合理的研究经费分配和管理，要有充分的时间从事研究。

三是科研氛围。在从“经验型”辅导员向“科研型”辅导员的转型期，鲜有辅导员能够从事务性工作中释放出足够的时间和精力。让辅导员将科研任务提升到相当高度，就等于还没有摸索到方法，就要进行实践，这样的结果无疑是盲目的。不但会让辅导员感到前所未有的压力，研究成果含金量必然不足。只有做到外界与自身同时重视，才会逐渐形成学习、实践、科研三位一体的科研氛围。倘若以研究方向为导向，建立辅导员研究课题组，并配备权威的专家指导，在一定程度上将促进辅导员养成开展科研实践的习惯，从而把辅导员工作作为一项事业、一门学科。

四是激励制度。有效的激励机制能激发辅导员的科研行为，推动辅导员从事科研的积极性，让辅导员自觉自愿地努力开展工作，并创造好的科研成果。当这些影响辅导员科研的因素都转变成为了有利因素，就解决了我们能不能搞科研的问题。

“作为辅导员，我们到底应该搞什么样的研究？”

唤醒了科研意识后，却不能盲目的科研。目前，辅导员在科研写作选题上存在口号型标题、宽泛无明确研究方向选题、陈旧型选题、偏离型选题等错误。那么，我们到底该搞什么样的研究呢？

虽然科研必须要建立在实际工作的基础上，但介绍经验并不叫科研，在实践中找到事物发展规律，加之哲学的观点分析，成果就是科学的理论体系。要选择科研课题，做出好的研究成果，一要善于发现问题，二要善于选择课题，弄清研究的意义在于提出解决办法，三要对拟开展的研究课题进行可行性分析，看是否可以开展研究。

“作为辅导员，我们怎么样搞科研？”

两个字：解题！遵循的原则就是：任何研究工作都必须以解决问题为中心、为目标。若不解决问题，研究就不具备价值。

辅导员开展科学研究的要求：一是思维方式的定位要明确，二是要不断的学习，三是工作方式要转化，向专业化、职业化转变，应逐渐通过机制建设和政策调整，剥离不必要的、大量的事务性工作，使辅导员成功转型、定位。

辅导员科研能力的提高是解决辅导员职业倦怠、职业认同感低和辅导员队伍专业化发展的一剂良药。辅导员队伍是教师队伍和管理人员中年轻而又有活力的一支，我们具有创造力和可塑性，当学校面临着从专科学校向职业本科院校转型的同时，辅导员们也迎来了转型的春天，我愿与大家一起去把握这个契机，为实现个人、队伍、学校的全面提高出一份力。



行有所思

走进美丽的查干湖

赵宇辉

金秋，正是丰收的季节，在这美丽的时节，我们走进了吉林省西部的松花江畔——查干湖。

当我信步走进湖区时，顿时耳目一新，这简直是步入了仙境一般。那粼粼的水面，倒映着蓝天白云的笑脸；那葱葱郁郁的芦苇环抱着如醉如痴的湖面。鱼儿不时跃出水面，打破了原有的平静。

提起查干湖，看过电视剧《圣水湖畔》的人们，对这美丽的地方都不陌生。那波光粼粼的圣水，随着风摇曳的芦苇，以及碧波托起的荷花，会让每个游人一次次心潮澎湃，可有谁能了解它悠久的历史，灿烂的文化呢？

说起这段历史，远在新石器时期这里就有了人类繁衍生息。这里曾建立过我国古代东北少数民族第一个地方政权——夫余国。这里曾是辽帝渔猎，女真誓师起义

之地。在漫长的历史长河中，上演过一幕幕威武雄壮的历史话剧，留下了众多的文物古迹和历史传说。

当我们置身于查干湖的怀抱之中，就会感到湖水幽深，雁阵凌空，草原碧绿，牧羊成群，好似一幅如诗的画卷；妙固古刹，敖包耸立，哈达传情，沼泽密布，苇荡穿梭，鸭阵栖集，渔歌唱晚，多么美好的大自然景观；王爷府邸，塔虎重镇，满蒙之碑，孝庄祖陵，展现了千年的文化底蕴。

在我们离开查干湖的路上，思绪一直没有平静下来，我默默地给它做了一个概括：美丽湖光，草原天堂，鱼儿跳跃，芦苇荡漾，百舸争流，雁鸟飞翔。

美丽的查干湖，在勤劳智慧的蒙古族人的打造下，这个民族圣地，以他特有的方式，蒙古民族的礼节、飘香

医学生面试技巧

刘丹丹

做好准备，迎接挑战。

三、了解自己。可以利用学校就业网站职业测评软件进行测评，了解自己的职业兴趣、职业倾向。

四、切忌盲目自卑。有些医学生在求职面试多次碰壁后变得茫然，不知所措，不知道自己干什么，适合干什么，缺乏自我定位。还有些医学生为了表示自己的诚意，在求职面试时跟招聘者说，我什么都能干，没有工资都行，只要给我一个机会。这使得医院哭笑不得：对一个单位而言，什么都能干的人适合的岗位只有CEO了！

技巧二：备好求职材料，切忌面面

俱到

首先必备的是一份简历，一份求职信。一份“推销”自己的简历一、两页纸就够了，冗长的简历往往被招聘者随手搁置一旁。简历要避免错字、别字和拼写错误；要突出自己的能力、专长或师从的著名教授。切忌面面俱到，要突出重点，使医院在最短的时间里就能了解应聘者最主要的内容。

技巧三：衣着举止得体，切忌不拘小节

国外的一位招聘专家曾说过：“我们很注意观察应聘者的行为举止。当应聘者来到房间后，我会注意观察他是否等我请他坐下时再坐”。因此，在求职面试中，要从每个细节改变打造自己的形象。

高校医学生能否顺利就业，找到一个理想的工作岗位，除了取决于医学生自身的素质、条件和社会因素外，掌握面试技巧也尤为重要。它往往能起到事半功倍的效果，使医学生在求职择业的过程中少走弯路。

技巧一：知己知彼，明确求职目标

一、事先了解一些用人单位背景。具体了解的问题可包括：医院所在国家背景、医院所处整体行业情况、产品、客户群、竞争对手、热门话题以及组织结构。

二、准备面试问题，仔细考虑。医学生面试中可能会遇到一些专业方面的问题，这就要求学生在医院实习期间要注意与临床联系比较紧密的知识点的掌握。面试时，可以预先思考一些面试的问题，



“我的中国梦”主题征文启事

为了进一步落实好十八大精神，深刻领会“我的中国梦”教育的深邃内涵，校团委计划组织开展“我的中国梦”征文活动，以推动爱国主义、集体主义教育发展，力求在青年学生中显现出一批高质量的文章。具体方案如下：

一、主办单位

党委宣传部、团委

二、征文时间

截止到5月15日

三、征文对象

全校青年学生

四、征文要求

(一)以“我的中国梦”为主题，体裁不限，题目自拟。

(二)内容围绕近代以来中国人民坎坷追梦历程的深刻启示，围绕新中国成立以来特别是改革开放30年以来的辉煌成就和宝贵经验，用文字记录和讲述亲历亲见的“中国梦”，体现和反映广大学生的爱国之心、强国之愿、报国之志，强化对自身责任和使命的认识，树立实干兴邦精神，努力实现中华民族伟大复兴的光荣梦想以及对学校对职业对未来发展的展望和畅想。

(三)征文字数4000以内。

(四)征文须为作者本人原创，严禁抄袭、剽窃。

五、评选程序及要求

(一)团支部进行宣传、选拔、上报。

(二)各系团总支进行复评，将优秀征文作品上报团委。(各系上报作品篇数限额为15—30篇)

(三)团委对上报优秀作品进行终评，最终确定等次。

六、奖项设置

个人奖：一等奖5名，二等奖10名，三等奖20名，优秀奖30名。优秀组织奖：(团总支和团支部)5名。

获奖者将由校团委颁发荣誉证书，获奖作品将在校报、校园广播站、团委微博等进行刊发和播报，并以学校为单位，推荐参加全国征文大赛评选。

联系人：雷明

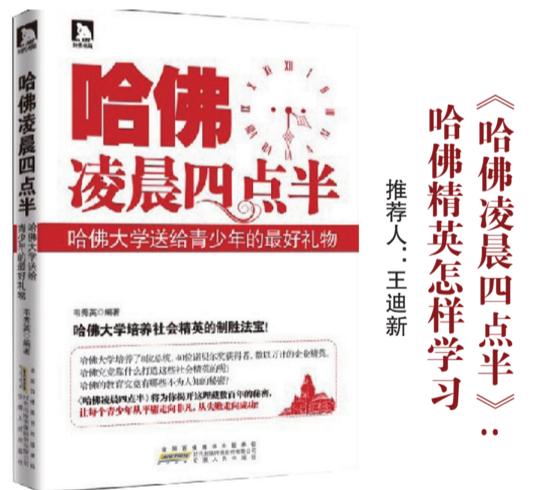
联系电话：84825214

电子邮箱：2354060153@qq.com

党委宣传部

校团委

二〇一三年四月十八日



【书籍信息】

书名：《哈佛凌晨四点半：哈佛大学送给青少年的最好礼物》

类别：教育/励志

ISBN：978-7-212-05347-5

出版社：安徽人民出版社

上市日期：2012年8月

作者：韦秀英

【内容简介】

凌晨4点多的哈佛大学图书馆里，灯火通明，座无虚席……

哈佛的学生餐厅，很难听到说话的声音，每个学生端着比萨可乐坐下后，往往边吃边看书或是边做笔记。很少见到哪个学生光吃不读，也很少见到哪个学生边吃边闲聊。在哈佛，餐厅不过是一个可以吃东西的图书馆，是哈佛正宗100个图书馆之外的另类图书馆。哈佛的医院，同样的宁静，同样的不管有多少人在候诊的人也无人说话，无一人不在阅读或记录。医院仍是图书馆的延伸。

于是，哈佛的诺贝尔奖得主有33位；哈佛产生的美国总统有7位。

哈佛校园里，不见华服，不见化妆，更不见晃里晃荡，只有匆匆的脚步，坚定地写下人生的篇章。哈佛不是神话，哈佛只是一个证明，人的意志，精神，抱负，理想的证明。



雅安，别怕！中国，不怕！

护理系 12级护理十三班 王 雨

那一夜，和往常一样平静，却又不象往常那样平常，因为它正孕育着一场灾难。也许在那个夜里，他们在梦里建设家园，没想到梦醒时，眼前却是房倒屋塌。

2012年4月20日，全世界知道了一个名字——雅安，不同于它的名字，这片土地并没有想象中的清雅安逸，相反的，随着一阵强烈的震动，顿时使这片高楼林立的土地变得一片狼藉。短短的数以秒记的一次震动，带给人们的却是无法估量的损失与伤害。

人们在废墟中奔跑，在废墟中呼喊，躲避余震的危险，呼喊亲人的生讯。有的人在废墟中拼死挣扎，在命运的面前他们选择了活着。有的人疯狂的冲回废墟，在生死一线，他们无畏哪怕死去！

有人从碎石瓦砾中伸出手，有人把手伸入碎石瓦砾中，有人为命悬一线的亲人哭泣，有人为了亲人的成功脱险喜极而泣。

大地的每一次颤动都牵动着我们的心，我们无法抗拒自然的力量，但是，当自然的大手无情地蹂躏着人们脆弱的肉体时，顽强的灵魂却如同坚实的围墙筑于灾难的漩涡之上，爆发的爱心如同奔腾的洪流喷涌而出。就在这片废墟之上，爱心在升华，真情在涤荡，爱心在涌动，天使在微笑……

在雅安地震后的第一时间，国家就紧锣密鼓的组织救援工作，这不仅让灾区人民感到了温暖与欣慰，也温暖了我们这些灾区以外的人，让我们不再孤单，不再害怕，让我们知道自己是有保障的，国家作为强大的后盾在支持着我们。人们的互相帮助也同样起着不可小觑的力量！在雅安地震中，就涌现出了许许多多这样的好人。

在地震中，一个四个月大的婴儿失去了母亲，如同小苗离开了水，幼小的生命在废墟中挣扎，一位志愿者挺身而出，甘愿充当起了妈妈的角色，为婴儿喂奶，给了这个无助的小宝宝一个温暖的怀抱。

一位即将步婚礼殿堂的战士，在灾难来临之际，不顾自己的新娘，舍弃儿女之间的情长，紧急归队赶往灾区救援。就是这样，新娘完成了一场没有新郎的婚

礼。我不敢说在那一刻新娘的心中并没有怨，但比起国家需要，我想他们心里都知道，这么做是值得的！

这些人虽然没有亲历地震，但是，他们却用他们的行动告诉了雅安的人民“我们在一起”！

亲情，是与生俱来的情感，上至古稀老人，下至顽劣孩童，没有一个不懂亲情，不看中亲情。在雅安地震中，也同样出现了许多人，他们用他们的亲情在感染着我们，感动着我们。

当媒体去灾区采访时，一个六岁的小男孩跑到镜头前面，为他的奶奶报平安，他说奶奶很担心他，他不想让奶奶担心。虽然镜头前出现的是一张稚嫩可爱的脸庞，但隐藏在镜头下的，却是一颗幼小而又装满牵挂的心。还有一位父亲，在废墟中连续挖了六个小时，终于救出了掩埋在废墟下的儿子。这是怎样的一种爱，让这位父亲忘记了累，忘记了痛，忘记了滚落的泪水已经湿透了他的衣襟……我们无法体会那一刻潜藏在父亲心中的恐慌，更无法估量爆发在父亲肘臂的力量！

这一份份浓浓的爱，笼罩着这座伤心的城，这一颗颗红红的心，温暖着这座灰灰的城，这一双双有力的手，托起了这座散散的城！

一方有难八方援，同心协力助雅安。你若不离我不弃，日夜不寐寻生机。高楼大厦还会起，千金散尽还复来。全国人民同祈祷，雅安明天会更好！

一场灾难，带给我们的不仅仅是痛苦，更重要的是让我们更加珍惜，更加团结，更加强大！人类对抗不了自然，更抵御不了灾难，唯一能做的，就是从一次又一次的灾难中成长起来。从2003年的非典到2008年的汶川大地震，再到如今的雅安大地震。令人欣慰的是，中国并没有被这些重大的灾难击垮，相反，却让世界看到了不断成长，不断崛起的中国！

判断一个国家的实力，最有力的证据我想就是抗灾能力了，一个强大的民族，是不会被灾难击垮的，只能是浴火重生！

雅安，别怕！中国，不怕！

这个世界不缺少美 而是缺少发现美的眼睛

临床医学部 11级医学文秘班 张婷婷

相信四川雅安的那场7.0级的地震早已众所周知。一直以来都是如此，有灾难的地方就会有各路英雄的出现，当然也不乏会有一些相应的评论。其中有受赞美的也有受批驳的。例如在这场地震救援中，一位新娘在她将与自己的王子步入新婚礼堂之时，丈夫便接到赶往灾区救援的任务，新娘只能独自一人完成婚礼。在为赶往灾区救援的行为感到感动的同时也不禁为这位新娘感到心酸。与此类似的还有，这位新娘在来不及换下婚纱便急忙赶往灾区救援，结果她的这种行为被评论为作秀。对此，我无法说其是与非。如果说她冒着生命危险只是为了完成这场作秀的话，那么我只能说她很有思想！但我想很少有人会如此吧。

古往今来，所有的仁人义士、所有的英雄、包括感动中国的那些人物。他们身上所有的光环，都是他人给予的，都是他人的评说。他们在做这些事时从未想过自己有一天会站在领奖台上吧！只是身在一个位置并履行了那个位置的义务而已。他们的心何曾那么复杂。在日益纷杂的世界保留心中的一片净土只是每一个奋往直前的人的共同追求。

人们总是带着有色的眼镜去评判这种奉献的行动。不知是为何？难道是被这纷繁的世界所渲染了吗？从而失去了理智的判断，只知人云亦云。那些说是“作秀”的人，我只想问：“你们凭什么那么说呢？”什么都没做的你们有什么权利去评判他人前往灾区救援的行动。有灾难的地方就必然会有前去救援的人，而前往救援的人就必然会被戴上救死扶伤的光环，这一切都是共存的。就如同一场比赛，有输家就必然有赢家一样。而这一切当事人并无任何选择的权利，不是吗？而我们又恰恰特别相信自己的眼睛。看到是什么、听到是什么就认定是那样。因此才有“三人成虎”这一说。

人类是复杂的，因为我们总是有一些复杂的情感。所以在事情面前我们往往容易意气用事。有些时候眼睛所看到的未必就是事实，我们应该学会用心去感受。如果每一个被说成是作秀的救援者在他们每一次行动之前都全副武装一番的话，那么我想救援恐怕也就无法展开了。在危急关头，在生死一线的时刻，试问谁还能顾及那么多。也许那一刻他们满脑子想的都是救人，哪还会想到自己的穿着是否合乎场合。如果说新娘当时说我必须先换一件衣服，那么我想这件事传出去一定会被网友恶批一番的。总是行走在风口浪尖的人难免会遭遇他人的各种非议。这根本无法避免。未身临其境的人根本无法体会地震时救援的那种急迫。

我在此呼吁，希望在物质财富日益充足而精神财富日益匮乏的当下，我们没一个人都能“难得天真”一些。不要把跟风当时尚，也不要把人云亦云当成是对真理的维护。

这个世界从来都不缺少美，而是缺少发现美的眼睛。

What is a Dream 什么是梦

美籍教师Jennifer

什么是梦？外教眼中中国人的梦是什么样子的？外国人的梦是什么样子的？外教自己的梦是什么样子的？让我们通过这篇文章找到答案。

What is a dream? A dream is something that your heart holds onto. An idea that you love to think about. A hope that keeps you going when your road gets a little tough. It's the passion for life that you can't forget.

Everyone has a dream. Your dream...is it difficult to reach? Or is it a small goal you want to achieve? Perhaps this is what you were created for. If your goal isn't reached, you may still accomplish something great by trying to get there!

When I think about what my Chinese friends dream of, many of them have a similar goal. Do you have this same dream? Am I wrong? There is great aspiration to find a perfect job. One in which you can earn a lot of money. The money will be used to give a great life to your

son or daughter, and to your parents. A new house, ideally located near the shopping center and the park, and good transportation. All of this makes a very comfortable life. Someday, traveling to Europe or another very beautiful part of the world will make your life complete!

Many of my friends at home think of the American dream as something they want to achieve. Have you heard of the American dream? It's similar to the Chinese dream, I believe. Americans want to buy a beautiful house, out in the country, but not too far away from their job. They want a nice car to take them to work. They want two children, hopefully one boy and one girl. They like to hang out with their friends on the weekends, and sometimes travel to new places. Life will be perfect when they retire and

can travel all over the United States, seeing everything. Or anything that makes you happy- if you work hard enough you can achieve it!

My dream might be a little different from many Americans. I hope to have children someday, now that I have found the perfect husband. Three or four would be wonderful- they are all gifts! My dream is to live to show others that they have worth. My dream is to do things for others- to think about the interests of other people more than my own. This dream of mine is far off: I still think about myself more than people around me. Someday it will be completed, though—someday!!

How about you, friend? What is your dream? What keeps you going? What makes your heart beat? Let's hear it!

扬起风帆，从医专起航

临床医学部 12级临床一班 王国振

假如命运折断你希望的风帆，不要绝望，岸还在；假如命运凋零你美丽的花瓣，不要沉沦，春还在；假如医学之路你遇到许多挫败，不要无奈，路还在。

不要放弃理想，没有理想就没有了翅膀。记得落榜的那段日子似黑夜中没有了照明灯，面对前方的岔路口，我迷茫过、彷徨过，最后我选择了医专。当我走进校园时，听见朗朗的晨读声，看见蒸蒸日上的花儿，触摸着迎风而来的柳枝，我的心底充满了信心，也涌起了一股力量，因为我知道前方道路还有许多路口等待我出现。

不要怕遭遇种种挫折，只有接受风雨的考验，才能学会勇往直前。来到了新的地方，遇到了从四面八方而来的朋友，相比之下发现自己的不自立，连洗衣、整理内务这些简单的事都做不好，但经过一学期的考验后，诸多的事迎刃而解。不仅要忘记曾经身在何处，而且也会忘记将去何方。大一上学期的日子似水流逝，不觉间迎来新学期的生活，载着满满的信心与期望去迎接新的考验。过错是暂时的遗憾，错过是一辈子的遗憾。选择了从医，无悔了，就算是滑倒了，爬也要

爬到终点。没有多余的想法，只想珍惜医学道路中的每一天，稳步向前走去。

感谢你——长春医专，为我提供良好的学习氛围。

感谢你——长春医专，使我会独立。

感谢你——长春医专，让我扬起帆从新起航。走过了山山水水，脚下是高高低低，经历了风风雨雨，还是寻寻觅觅，获得了多多少少，失去了点点滴滴；才懂得：人生是一次旅行，沿途每一步都是现场直播。朋友让我们一起扬帆，从医专起航，到中流击水吧！



转瞬间严冬已逝，春天已悄悄来到人间。春姑娘来了，她送走了寒冷的冬天，带着温暖的阳光来到我们身边，她用那双灵巧的双手装点着我们的校园。

清晨，天气晴朗，一阵清新的空气扑鼻而来，让人感到舒心。一眼望去，交错纵横的小草的幼芽在吮吸着阳光给予它的养分，在春天里萌发。外培楼的小路上，路旁的柳树也没闲着，树枝的小叉上，已经倔强的冒出了新的嫩芽，到处都是春天的味道。含苞待放的花儿在吐露芬芳，四面八方迎来花香的味道。好一派美丽的景象，让人们感到沁人心脾。春，绝对是一个浸染着生命之色的画布，在这个早晨带给我们医专学子以希望。

小桥下面的新开河水在春天里加快了流淌的脚步，更富有生机。这条小河为我们医专校园的春天添上了浓墨重彩的一笔。坐在桥头突然有一种“沾衣欲湿杏花雨，吹面不寒杨柳风”的暖人心脾之感。古代的文人墨客总是赋予春天美好的诗句，这首诗句在此时浸入每个人的骨子里，让人感受到了春天的气息。

中午，一抹斜阳映入眼帘，抛开早晨的寒冷，校园里的小动物充满了活力。一群群活泼机灵的小燕子从南方赶来，站在桥边柳树枝头“叽叽喳喳”唱起了春歌。校园里的一棵棵松树，是小松鼠的家，它们树上树下跳来跳去，好像是在为我们表演节目。树洞里的青蛙，从冬眠中醒来，大口大口的吮吸着清新的空气“呱呱”地叫着，谱成了一曲悦耳的春的赞歌。蔚蓝的天空、洁白的云朵、青青的小草、嫩绿的树叶、活泼可爱的燕子、小巧玲珑的松鼠，构成了一幅壮观美丽的春的画卷。

傍晚，校园内的路灯有一点点黄晕的光，构成了一个和平而又安静的夜。春天的小风潜入夜，润物无声，夕阳熊熊烈火般在扬起不灭的生命奇迹。

医专校园里是如此的美妙，无论是破土而出的，还是含苞待放的，无论是慢慢舒展的，还是缓缓流淌的；无论是悄无声息的，还是莺莺絮语的，它们都在用自己独特的方式演绎着神奇与活力。让人对春天赞美的情感在心中油然而生，发出了一声呐喊“啊！我爱你，春天！”

校园里的春天

临床医学部 12级卫生监督班 高静

地震自救手册

我们无法控制诸如地震这样的自然灾害，但是我们完全可以在日常生活中掌握些遭遇灾难时的自救方法，以便在危急关头尽可能地减少伤亡事件的发生。我们还要把学会的相关知识教给我们的家人、朋友。

一、家庭避震

1. 冷静判断。地震发生时，至关重要的是要有清醒的头脑。只有镇静，才有可能运用平时学到的地震知识判断地震的大小和远近。

记住：近震常以上下颠簸开始，之后才左右摇摆。远震却少上下颠簸感觉，而以左右摇摆为主。

2. 就近躲避。震时是跑还是躲？我国多数专家认为：震时就近躲避，震后迅速撤离到安全地方，是应急避震较好的办法。古人在《地震录》里曾记载：

“卒然闻变，不可疾出，伏而待定，纵有覆巢，可冀完卵”。发生地震时，如没有条件迅速撤离到室外，则不要急着往外跑，而应抓紧求生时间寻找合适的避震场所。

3. 选择合适避震空间。室内房屋倒塌后形成的三角空间，往往是人们得以幸存的相对安全地点，可称其为避震空间。这主要是指大块倒塌体与支撑物构成的空间。

室内较安全的避震空间有：承重墙墙根、墙角、坚固家具附近、厨房、厕所、储藏室等开间小的地方、以及有水管和暖气管道等处。

屋内最不利避震的场所是：没有支撑物的床上；吊顶、吊灯下；周围无支撑的地板上；玻璃（包括镜子）和大窗户旁。

（下转2, 3版中缝）

地震自救手册

（上接1, 4版中缝）

4. 做好自我保护。选择好躲避处后应蹲下或坐下，脸朝下，额头枕在两臂上；或抓住桌腿等身边牢固的物体，以免震时摔倒或因身体失控移位而受伤；保护颈部，低头，用手护住头部或后颈；保护眼睛，低头、闭眼，以防异物伤害；保护口、鼻，有可能时，可用湿毛巾捂住口、鼻，以防灰土、毒气。

5. 摇晃时立即关火，失火时立即灭火。更不能随便点明火，因为空气中可能有易燃易爆气体。

地震的时候，关火的两次机会：第一次机会在大的晃动来临之前的小的晃动之时。在感知小的晃动的瞬间，即刻互相招呼：“地震！快关火！”关闭正在使用的取暖炉、煤气炉等。

第二次机会在大的晃动停息的时候。大的晃动停息后，再一次呼喊：“关火！关火！”并去关火。如在发生大的晃动时去关火，放在煤气炉、取暖炉上面的水壶等会滑落下来，是很危险的。

二、学校避震
最新自救建议：不要躲在桌子下！

日本的《地震手册》避震知识中，第一条就明确地写着“要躲在坚固的家具下”。所以，日本教师坚信，最好的办法是“藏在桌下”。但是，这个想法是以日本地震多在数十秒后结束，天花板不会落下为前提的。

建筑物、天花板因强震倒塌时，会将课桌等压毁，孩子如果躲在桌子下，后果不堪设想。

在教室里，应迅速躲到教室的四个角落，或迅速就地蹲下，用书包、书本等保护头部。

在操场或教室外时，可原地不动蹲下，双手保护头部，注意避开高大建筑物或危险物。

震后不要回到教室去。

千万不要跳楼！不要到阳台上去！不可躲在窗户下！