

近年来,大学生心理健康问题引起社会广泛关注,加强大学生心理健康教育,提高学生心理健康水平,已成为摆在高校面前的一项重要任务。我校认真贯彻落实《中共中央 国务院关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》(中发〔2004〕16 号)文件精神,坚持面向全体学生与关注个别差异相结合的原则,以心灵超市活动为切入点,不断拓宽工作思路,创新工作载体,心理健康教育工作的针对性和实效性得到加强。

一、探索新型活动形式,心灵超市进校园

2007 年,国内首家心灵超市开业。该超市出售的商品主要是一些空的瓶瓶罐罐,并且粘贴有各种反映内在思想的标签,使大家能够在情绪和精神上获得收益。心灵超市以独特方式帮助人们进行心理减压而大受欢迎,那么针对心理问题较为突出的大学生群体,它也必将会发挥积极作用。但是目前在高校开展的此类活动却为数不多。

我校大胆创新,勇于实践,从 2009 年就开始举办心灵超市活动,效果显著。

活动前期心理健康指导中心进行了广泛宣传和充分准备,周密布置,层层落实。利用广播、报纸、海报等多种渠道对心灵超市进行大力宣传。各系认真组织,活动得到了同学们的积极响应,收集百余件心灵作品。它们大部分是采用环保材料制成,比如废旧纸盒等。一些看似普通的东西经过同学们的手就成了一件件寄托美好愿望、抒发心灵话语、进行自我鼓励的艺术品,如有些作品上写道“每天都要保持微笑,告诉自己我是最美的”、“要坚定信心去完成梦想,相信自己总有一天会破茧成蝶”等等,内容涉及大学生的感情、人际、学习、就业等不同方面。这些作品中

有同学们用一颗颗小珠子编成的心,也有用各种彩纸折成的花朵,还有用塑料瓶做成的时间沙漏,不仅可以看出同学们的奇思妙想,更可以了解学生的内心世界。

心灵超市活动自开展以来受到同学们的一致好评,大家觉得这样的活动不但新颖也很有意义。一名大二的学生说:这种手工艺品我们见多了,但是反映我们心声,寄托内心情感的作品还是第一次见到。“很多作品都说出了我的感受,很容易引起心理共鸣,看了很受鼓舞”、“进入大学后总是感到很孤单、很迷茫,通过参加这类活动,也增加了同学们心与心交流的机会”,从大家的话语中我们看到了学生对心灵超市活动的欢迎。

二、心灵超市活动备受好评 营造健康校园氛围

心灵超市活动虽然不能给学生物质上的帮助,但却能带来心灵的收益。一件件小手工艺品虽然普通无奇,但却时刻给我们提示、警醒或鼓舞,效果是显而易见的。首先,这些心灵艺术品将其背后蕴涵着的积极心理暗示传达给参与者,帮助大家重新审视自己的生活状态。其次,该活动还可以启发学生对内心品质的追求,给生活带来更多的思考和乐趣。心灵超市活动在全校营造了良好的心理健康氛围,并得到长春晚报的积极宣传。

三、认真总结活动经验,全面推进心理健康教育

心灵超市活动是一个全新而有益的尝试,充分体现了我校心理健康教育贴近学生、与时俱进的特点,带给了同学们宝贵的心灵给养和深刻的人生思考。该活动之所以能受到同学们的欢迎,原因包括三个方面:第一,形式新颖,易于吸引学生注意,激发活动兴趣;第二,符合大学生的心理需要,容易产生共鸣;第三,活动具有普遍性,可以让所有学生广泛地参与进来。

在以后的工作中,我们也将不断反思、总结经验,探索有效工作机制,坚持多渠道、多形式地宣传普及心理知识,丰富心理健康教育活动载体,在探索中反思,在反思中提高,开创具有长春医专特色的心理健康教育新局面。

心理健康指导中心 陈丹

使命铸就辉煌

——中国共产党 90 华诞有感

胡皓月

世界的东方,
有一个古老的国度,叫中国。
今天的中国,
因为你,溢满了新世纪的朝晖。

你用自己的无私与伟大,
造福了中国民众的千秋万世;
你用自己的博爱与关怀,
照射出中华大地的璀璨华光。

伟大的中国共产党,
你用 90 年的风雨历程,在历练中追求,
你用 90 年的艰苦奋斗,在执着中创造。
你的精神已汇聚成洪流;
你的品德已凝聚成印记,
民族的图腾在你的手中镌刻。

中国的东方,
有一个圣洁的殿堂,叫长春医专。
今天的医专,
因为你,预见了更灿烂的未来。

汲取着你的阳光雨露,
孕育了医专七十五年的历史与文明;
沐浴着你的改革春风,
造就了医专人的勤劳和善良。
豪情万丈,固守生命天职的神圣;
义无反顾,坚守震撼黄土的承诺;
全心投入,感悟雨露回报大地的深情;
倾注希望,寄予守望仁爱之真诚。
在这片圣洁的殿堂中,
医专人奋发图强,吟咏歌唱;

在这片圣洁的殿堂中,
医专继往开来,自由翱翔。

有一种使命叫守护,
是我们共同的使命,
守护着千百年来生命的寄托,
远处的平原、乡间、河流……
神州的天空,一个天使在守护。

守护着城市中行人忙碌的身影,
守护着山岗田间挺拔坚强的脊梁,
守护着婴儿灿烂的笑容,
严父慈母凝重的目光,
还有世间生命的永恒。

有一种成果叫辉煌,
是我们共享的辉煌,
辉煌映射出千百年来梦想的华光,
耀眼的土地、晨曦、星空……
神州的大地,处处散发出辉煌。

你是恒星,吸引着行星各自按轨运行;
你是前进的方向,引导科学发展不断深入;
你是旗帜,为祖国不懈谱写新的篇章;
一朵朵鲜花,在你的呵护下,
吐蕊绽放,不断成长。

今天,我们共同等候,
等候着,为你点燃这支蜡烛,
千言万语,诉说不尽,
点滴的语言中,为你篆刻祝福!

keep smile

Have you ever wondered: what's the thing that goes the farthest toward making life worthwhile that costs the least and does the most?

Well, it is just a pleasant smile.

The smile that bubbles from the heart that loves its fellow men will drive away the clouds of gloom and coax the sun again. It's full of worth and goodness, too, with manly kindness blend; it's worth a million dollars, and it doesn't cost a cent.

There is no room for sadness when we see a cheery smile; It always has the same good look; it's never out of style; It nerves us on to try again when failure makes us blue, the dimples of encouragement are good for me and you.

A smile comes very easy — you can wrinkle up with cheer, a hundred times before you can squeeze out a salty tear; It ripples out, moreover, to the heartstrings that will tug, and always leaves an echo that is very like a hug.

So, smile away! Folks understand what by a smile is meant.

保持微笑

你是否曾想过那最能赋予生命价值、代价最廉而回报最多的东西是什么呢?

其实,它只是一个令人心畅的微笑而已。

由衷地热爱同胞的微笑,会驱走心头阴郁的乌云,心底收获一轮夕阳。它充满价值和美好,混合着坚毅的仁爱之心;它价值连城却不花一文。

当我们看到喜悦的微笑,忧伤就会一扫而光;它始终面容姣好,永不落伍;失败令我们沮丧之时,它鼓励我们再次尝试;鼓励的笑靥于你我大有裨益。

来一个微笑很容易——嘴角欢快翘起来,你能百次微笑,可难得挤出一滴泪;它的涟漪深深波及心弦,总会留下反响,宛若拥抱。

继续微笑吧! 谁懂得它意味着什么。

校英语协会 10 临床一班 李厚雷

英语角

容易读错音的常用医学术语

粤鲁平

中华民族文化光辉灿烂, 汉字数目极多。《说文解字》是我国最早的一部字典, 共收集 9353 个字;《康熙字典》搜有 47035 个字;《中华大字典》则载有 48128 个字。人们一般需要掌握的是常用汉字, 很少对文字进行考究, 所以写错了几个字, 读错了几个字音也不足为奇。但是对于一些专业词汇、术语, 则不允许写错或读错的。尤其是做为高等医药院校的师生, 对于医药专业上的专业词汇和医学术语, 是不应该读错、写错的。现例举如下, 与广大师生共同探讨。

1. 阿(ē 啊)胶: 为主产于山东省东阿县的驴皮加水熬成的胶, 故名“阿胶”。“阿”读音 ē, 不能念 ā。念 ā 的, 应如“阿是穴”、“阿司匹林”、“阿托品”、“阿片”。

2. 大(dài 代)黄: “大黄”的“大”字应读音 dài, 还有“大夫”(医生)、“大王”(戏曲、旧小说中对国王或大邦强盗首领的称呼)的“大”字, 应念 dài, 不应念 dà。念 dà 是大小的“大”字, 如大肠、大动脉、大出血等。

3. 黄柏(bò 槲): “黄柏”同“黄檗”, “槲”与“柏”应读音为 bò, 不能念 bǎi(百)。而柏(栢)树的“柏”字才念 bǎi, 是常绿乔木, 其木材用做建筑材料。“黄柏”是最常用的中药。“柏”字应正规范 bò。

以上阿、大、柏虽同一个字、形同而音、义不同。很容易读错音, 应注意区别, 不能混淆。

4. 肱(gō ng 工)骨: 《解剖学》《骨科学》中的肱骨的“肱”应读音 gō ng(工), 不能读为 hō ng(红)。

5. 外眦(zì 自)或内眦(zì 自): “眦”(眦), 指上下眼睑的接合处。内侧为内眦; 外侧为外眦。“眦”应读 zì, 不能念作 chī(吃)。念 chī 的是“眵”, 眵是眼睑分泌出来的黄色液体, 也叫眼眵, 俗称眵目糊。

6. 妊娠(shē n 申): 人或动物母体内由胚胎发育成长, 怀孕之谓。“娠”字应读音 shē n。不能念作 chē n(辰)。

7. 畸(jī 基)形: “畸”字应念 jī, 是不正常、不规则之意。“畸形”是机体某一部分发育不正常。如: 这个胎儿发育畸形。不少人念错为奇(qí 齐)形。“奇”字有两个读音: 一为奇(qí)是罕见的、特殊的之意, 如奇经八脉。另一为奇(jī), 是单的, 不成对之意, 如奇数。“奇”字有不同读音, 义也不同。

以上肱、眦、娠、畸四个字, 只有一个读音, 读错了称读白字。

因为常在学校、医院、药店等地听到有人读错这七个字的音, 闹成笑话。故此, 特提出, 引以为戒。