

社团让大学更精彩

校团委 刘力为

在丰富绚丽、包罗万象的校园文化当中，学生社团无疑是一道亮丽的风景线。我校学生社团作为校园文化建设的一支重要力量，活跃了校园生活，丰富了校园文化，给校园文化建设带来了生机和活力。同时对全面拓展学生素质，张扬学生个性，播撒自主创新精神，引导学生树立正确的价值取向和发展目标，培养自主学习的习惯和自我发展的能力，都起到十分重要的作用。

在磨砺中成熟

从1992年第一个学生社团——“马列主义毛泽东思想学习小组”成立，到1995年学生社团部建立，再到2005年首届“大学生体育文化艺术节”的隆重举行，学生社团在校园文化和精神文明建设的舞台上扮演着越来越重要的角色。近20年社团发展之路，浸润了几代社团人的心血，书写了几代社团人的梦想。昏暗的灯光下，学习小组坚持开展讨论；活动经费有限的情况下，社团依然走出校门，服务社会；由于活动场所的限制，街舞社、舞蹈队、跆拳道社等社团在水泥地面练习空翻、下腰、过肩摔等专业动作，却毫无怨言，坚持训练……社团活动不仅锻炼了学生的能力，拓宽了学生的视野，更重要的是磨砺了一份坚持、勇敢、拼搏的性格，铸就了一种坚定、执着、不服输

的信念。无论困难多大，社团人一直坚持着追梦，坚持着圆梦。2007年，大学生体育文化艺术节，一场完全由社团人自编、自导、自演的青春嘉年华，一场缤纷五彩的社团盛宴将医专的社团文化推向“新纪元”。

在前进中发展

我校现有学生社团51个，社团类型涵盖理论学习、文化娱乐、社会公益、体育竞技等，有以培养兴趣爱好为主的“夜十一”乐队、合唱团，有以志愿服务为主的“杏林”和“会心”志愿者协会、心理协会，有以专业学习为主的“墨缘”书画协会、英语协会等，社团人数覆盖全校学生总数的70%，给同学们提供了良好的发展空间。不断增加的社团会旗，默默地见证了我校学生社团发展的脚步……在数量增加的同时，学生社团不断创新形式和内容，提高社团活动的质量和内涵建设，吸引更多的学生加入到社团活动中。医学系的“知行社”、护理系的“先锋社”、药学院的“烽火社”，作为青年学生践行党团誓言、推行科技创新的先进社团，在开展多样社团活动中引领学生文化风向标。为提高职业技能，拓宽就业渠道，各个专业学生自发组建学习型社团，如“美妆社”、“外语交流协会”、“就业协会”等。“杏林”志愿者协会结合专业学习，积极开展

“送健康进社区，送欢乐进社区”志愿服务项目，与8户空巢、孤寡老人建立“结对关系”。每个月开展一次健康宣讲活动，每半月到帮扶家庭慰问老人。这个活动得到了社区工作者和老百姓的高度认可和赞扬，《长春日报》、“共青团长春省委网站”均有报道。这不仅扩大了学校的声誉，更重要的是培养了学生朴实、热心的职业品格和走进基层、关注基层的奉献精神。

在创新中升华

事实证明，只有具有特色的社团，其生命力才会旺盛；只有形成品牌的社团，其道路才会越走越宽。医学系的国旗仪仗队、护理系的礼仪队、药学院的表演艺术社经过一代又一代社团人的努力，已形成了鲜明的特色，树立了独特的品牌，其品牌效应也在校园内外彰显魅力。

“品牌社团”的建立，拉开了新一轮社团改革的大幕。现在的社团建设，不仅追求人数的多少，规模的大小，更注重社团内涵文化的建设。各个社团纷纷设定社团名称、标识、会徽、会歌等等。生命会心协会在指导老师与三届学生的共同努力下，设计了寓意深刻的标识，制作了独树一帜的会服、帽子、会旗。在社团文化的感召下，协会成员不仅是社团活动的创造者和参与者，更是社团文化的探



索者和生命教育的实践者，用自己的行动践行着生命教育的精神，让社团文化在更多人的心中沉淀，让生命教育的精髓得以升华。

学习十七届六中全会精神，品读文化体制改革，又一次感悟到高校社团发展的关键就在于其文化内涵建设，因此召开了“首届社团联合会工作会议”。制定《星级社团评选标准》，促进学生社团的标准化建设和个性化发展；团委宏观指导、社团微观搞活，更大程度地把活动的自主权、策划权、决策权归还到社团成员手中；“项目申报式”社团活动开展，一方面促进各社团之间的竞争与发展，另一方面也加大对社团活动的经费支持。一系列的创新与改革，促使

社团活动和校园文化进一步繁荣与发展，让社团之花生命力更加持久，更加璀璨夺目！

社团为我们每个学生的成长增添了亮丽的色彩，社团为我们的校园文化勾画了绚丽的风景，社团让学生们的大学生活变得多姿多彩，社团也真正地让高校文明精彩无限！学生们在社团里找到志同道合的伙伴，和伙伴们一起冲击青春的梦想，于追梦途中感受成长的点滴感动。老师们在社团中与学生拉近了距离，建立了兄弟姐妹般的师生情谊，于圆梦途中感悟成长的点滴感动。全体社团人会带着感动与感悟在丰富校园文化生活、服务学生成人成才和实现学校做精、做特、做强的发展之路上执着前行！

历经风雨见彩虹 ——谈培养大学生抗挫折能力的必要性

心理学研究所 孙立波 护理系 成芳

“少年强则国强，少年独立则国独立，少年自由则国自由，少年进步则国进步。”梁启超先生的这一名言激荡着一代又一代年轻大学生的心灵。因此，大学生要以良好的心理素质迎接未来的挑战，为国家的富强奉献自己的青春。

大学生正处于青春期发展的中后期，在人格上将逐步完成从青少年向成年人的过渡和转变，逐步摆脱对家庭和父母的依赖，从而逐渐独立和成熟。在人生发展这一变化期，面临很多重要的人生课题和发展机遇，也会遇到各种困惑、矛盾和竞争压力。如果不及进行有效地引导和调适，容易形成不健康的心理品质，影响社会适应能力。而医学院校的大学生是未来的医护群体，他们的心理素质也影响着我国整体医疗水平的提高。如何逐步培养他们的抗挫折能力，以促进其身心的可持续发展

展？这是摆在每一位教育工作者面前的一项紧迫任务。

大学生的抗挫折能力与自身的生理条件、心理因素、性格特征、个人生活经历以及社会期望水平有关。

生理条件是决定学生抗挫折能力的基础。一个身体健康、发育正常的学生就比身体上有缺陷或多病的学生具有更强的抗挫折能力。

心理因素是决定抗挫折能力的核心。具有良好的心理状况、正确的人生观、世界观、价值观和远大的理想和信念的学生，就能勇敢地面对挫折，注重从失败中吸取教训，继续朝着理想的目标奋斗。反之，在面对挫折时，就会感到前途一片迷茫，不知所措，甚至会走上绝望的人生道路。

不同性格特征的人面对挫折的耐受性也是不同的。性格乐观、开朗、意志坚强的学生比性格内向、或者心胸狭窄、意志薄弱的学生更能坦然面对生活或学习中遇到的挫折。假如一个学生从小娇生惯养，自理能力差，生活需求总希望能得到满足，就很难承受生活或学习上遇到的挫折；相反，具有较丰富的人生阅历者不仅能承受挫折的压力，还会把挫折变成前进的动力。

社会期望水平是个人在面对挫折时的社会压力来源。父母、老师、个人的期望水平愈高，遇到挫折时心理承受的压力越大，抗挫折能力相对就弱；相反，期望水平不高，能正确估价自己的能力，对失败有充分的心理准备，心理压力就小，抗挫折能力就强。

意志品质对一个人的行动起着重要的调节、控制和支配作用。事实证明：意志顽强的人，其抗挫折能力也强；而意志薄弱的人，抗挫折能力也弱。大学生只有胸怀远大，才能在学习、生活中迸发出火一般的热情，才能在挫折、失败面前不低头，才能充分发挥自己的主观能动性，为实现自

己的理想奋斗不止。教育工作者要用慈母般的爱心抚平他们心灵的创伤，时时告诫学生，对于不幸既不要害怕，又不必回避，要用笑脸迎接悲惨的命运，象身残志坚的人那样，用百倍的勇气去应付面临的不幸，以积极的态度迎难而上。

认识困难、勇敢坚强。在困难面前能否有迎难而上的勇气，既要有和困难作斗争的思想准备，又要靠自身的力量和决心去克服它。不少学生之所以在挫折面前变得消沉、脆弱，关键在于他们一开始就缺少与困难作斗争的心理准备，把困难估计得不够。因而当生活或学习陷入困境时便怨天尤人、悲观失望、焦急不安。

遭遇失败、锲而不舍。大学生要想学有所成，不可能一蹴而就，一帆风顺。在通往成功的道路上，必然会遭遇荆棘与坎坷。生活中真正的强者应在失败中不断积累丰富的经验与教训，能经得起风吹浪打。古今中外无数科学家、革命家成功的秘诀关键在于他们不惧失败，具有锲而不舍、迎难而上的精神，勇于在失败中吸取经验和教训。

教育工作者既要关心、爱护学生，及时了解学生存在的困难，又要对他们严格要求，培养其意志的自觉性。“勿以恶小而为之，勿以善小而不为”，逐步培养良好的思想品质。社会是锻炼和造就人才的大环境，教育工作者要有目的、有计划的组织内容丰富、形式灵活的实践活动，让学生在实践中开阔视野，陶冶情操，不断增强社会责任感和历史使命感。真正让他们在实践中自觉地养成良好的思想品质，使他们的心理逐渐变得坚强、成熟，朝着理想的彼岸扬帆奋进！

苦难、挫折是一笔宝贵的人生财富。风雨彩虹铿锵玫瑰，纵横四海笑傲天涯永不后退、风情壮美；人生苦短，不能半途而废，不气馁，无惧无畏！

话说“保健”与“养生”

粤鲁平

“保健”即保护健康；“养生”即保养生命。随着社会的发展，生活质量的提高，人们更加注重保健养生。人的保养，既要有物质营养方面的保养——养身；又要有精神意识方面的保养——养心。养心包括养志与养性，两者都应兼顾。

青年人盼望青春常驻，老年人希望老当益壮，这是人们共有的美好愿望。然而，人的一生必生、长、壮、老、死的过程，这是不可抗拒的自然规律。人们唯一能够做到的是通过科学的保健养生，增强体质，延缓衰老。

“健康”，一个人应在身体——心理——社会适应——道德品质四个方面都健全，才能算健康。概括起来有十项标准：精力充沛；乐观进取；休、眠均好；适应性好；抗病力强；体态匀称；目明耳聪；牙龈坚固；头发光泽；肌丰肤润。

健康人的生理特征，归纳起来有五快七好：

五快：消化吸收快；便溺快；睡眠快；言语快；行走快。

七好：眼有神；声息和；前门松；后门紧；体不胖；牙龈坚；腰腿灵。

健康人的心理素质：情绪稳定，心情舒畅，乐观向上，沉着冷

静，思维敏捷。

中医的养生，主张“天人相应”，适应自然，调和阴阳，固护正气，认为肾为先天之本，脾胃为后天之本。讲究精、气、神的保养。

第一，适应自然，强调“顺四时而适寒暑”，提出“春夏养阳，秋冬养阴”的原则。

第二，固护脾胃，保养精气，不妄作劳。

第三，调摄精神情志，提出“恬淡虚无”、“积精全神”、“精神内守”。

第四，重视保养正气，认为“正气存内，邪不可干”。提出动静结合，强筋壮骨，意守入静等养生方法。如五禽戏、气功等。

第五，调节饮食，主张饮食应按时、有节、清淡、杂食，注重食养。

我们仨人，十几年前退休，年逾古稀，正步入耄耋之年。本着老有所养，老有所乐，保健养生之意愿，根据我们的实际情况和年龄特点，总结出养生24字诀：“嘴不馋，腿不懒，手不闲，烟不沾，常开心，勤动脑，善待人，适寒温”，作为座右铭。贵在坚持不懈，每天环绕校园步行数千步，边走边聊，相互沟通，谈笑风生，乐观向上，陶冶情操，颐养天年。

