教学谋规划　评估起新篇

——我校召开2011年教学工作会暨教育部高等职业院校人才培养工作评估动员大会

编者按：为切实贯彻落实《教育部关于全面提高高等职业教育教学质量的若干意见》(教高[2006]16号)、《教育部关于印发高等职业院校人才培养工作评估方案的通知》(教高[2008]5号)文件精神，根据教育部颁布的《高等职业院校人才培养工作评估方案》和《吉林省高等职业院校人才培养工作评估实施细则》，经吉林省教育厅决定，在2012年9月对我校进行人才培养工作评估。

本报讯(通讯员 张虹)3月7日下午，我校在善教楼报告厅召开了2011年教学工作会暨教育部高等职业院校人才培养工作评估动员大会，校领导、中层干部、教学管理人员、全体专兼职教师和实验员共219人参加了大会。

刘伟副校长对2012年教学工作要点进行了解读。2012年教学系列共有五方面重点工作：以新一轮评估为主线，推进教学内涵式发展；以教学标准化建设为基础，促进教学管理上水平；以深化教学改革为重点，提升教科研水平；以继续教育和成人教育为平台，构建终身教育体系；以教学培训和医疗服务为途径，增强社会服务能力。刘伟副校长结合自己对上级文件精神的理解和在各高职高专院校进行评估检查、专业验收中的经验，对五项工作进行了详略得当的解读，重点强调教学系列在迎评工作中需要做好六个方面工作和加强五方面内涵建设。她指出，本次评估检查的重点是教学内涵建设，要加强专业、课程、教材、实习基地、师资队伍建设，将日常工作与评估紧密结合，注重总结、反馈、经验推广和创新。她指出，教学工作将在文化校园精神引领下，提升教学工作内涵，实现教学质量新跨越。

会上，对2011年度获奖集体及个人进行了现场颁奖，副校长王作刚宣读了2011年度校级优质课程、多媒体课件展示奖等表彰决定。

张湘富校长对获奖集体和个人表示祝贺，对2012年教学工作计划解读和会议安排作出肯定，并做了评估动员讲话。

校办主任张立、医学系主任刘洋、学生处副处长马龙分别代表行政岗位人员、全体专兼职教师和学工队伍承诺将积极做好迎评各项准备工作。

教务处杨鑫处长主持会议并做总结发言。她强调全校要以这次评估为契机，全面领会评估方案的精髓，找准存在问题及薄弱环节，抓重点、克难点；同时更要擅于总结和推广特色与亮点，创新性、创造性的完成好各项工作，以优异的表现再次取得新一轮评估工作的辉煌。

会议在热烈的气氛中结束，本次会议的成功召开，开启了学校迎评促建、提升办学质量的新局面。

希望通过本次迎评工作实现三个借——借评想事、借评促事、借评造势。在工作中有高起点、长远设计，促进学校各项事业的快速发展，使每一位医专人增强自信心。希望全体教职工能够用忘我的工作，统筹兼顾，实现日常工作与迎评的有机结合，教学工作与评估的有机融合，服务工作与评估建设的有机配合。

距离本次评估还有六个月，时间紧任务重，希望全体教职工认真学习评估相关文件精神，克服一切困难准备好相关材料，以充分的准备迎接2012年美好而又硕果累累的秋天。

校长张湘富在迎接教育部高等职业院校人才培养工作评估动员大会上的讲话(摘要)

评估这个概念，对于经历了2007年教育部高等职业院校人才培养工作评估的医专人来说再熟悉不过，每个人都从中找到了属于自己的位置，得以迅速成长。对于今天的长春医专人而言，迎接教育部高等职业院校人才培养工作评估更像长春医专一种难以割舍的情感与责任。

迎评应该成为一种自觉。不论学校迎评与否，做好、做精本职工作都应是一种自觉的行为，都应自动自发地提高工作审美，按照职责自动自觉去践行。数据平台建设是本次评估的重点考察项目，这些数字是我校各级部门通过兢兢业业实干得出来的，是最为详实的展示。在日常工作中，我们应继续以评估的要求为标准，以本次会议为引领，注重数字的累积和资料的科学汇总。

迎评应是一种制度。评估是国家对高校管理中的一项规定，高校必须严格执行，这是我们的责任和义务。

迎评是一次发展。迎评是对我校的一次检验和展示，能够促进学校的自省和发展。一是人才培养质量内涵再深化。二是迎评工作促进全员能力再提高。三是不断完善我们的硬件建设。四是为学校日常工作再提速。

评估是一次机遇。评估为我们凝聚起的力量提供绽放的平台。对于学校领导层而言，通过顶层设计，让走进学校的评估专家依托各个阶段性检查，看到医专的特点和特色，让社会再次了解学校；对于学校各部门而言，通过迎评工作得到一次向全校各角度展示其工作的机会；对于每名医专人而言，迎评工作，是部门了解每一名员工的过程。历次迎评工作中，我校都能涌现出一批表现突出的同志，特别是青年教工快速成长起来。

评估是凝心聚力的过程。迎评过程中，顶层设计是关键，全员参与是保障，各部门齐心协力、通力合作是升华医专精神、实现我校文化校园愿景的有利时机。

文化育教　促教学工作内涵式发展(摘要)

副校长　刘伟

高等职业院校人才培养工作评估的目的是促进学校加强内涵建设，加快校企(院)合作、产学结合的人才培养模式改革，建立健全学校教学质量保障体系，促进学校教育教学工作的持续、稳定、健康、跨越式发展。本次评估的目标是检查、诊断、促进发展；评估内容强调平软不评硬，评动不评静，“软”是人才培养模式，“动”是人才培养过程；评估方法有创新，新增了深度访谈等方式。

一、以新一轮评估为主线，推进教学内涵式发展

(一)迎评需做好六个方面工作

一是建好数据平台；二是突出办学特色和专业特色；三是把握好迎评与教学工作的关系、迎评与教学条件的关系、迎评和学校发展的关系；四是学好“16号文件”、普通高等学校办学指标(教发[2004]2号文件)、高等职业学校设置标准(教发[2004]4号文件)、高等学校人才培养工作评估方案(教高[2008]5号文件)；五是准备好评估报告、自评报告、特色专业、分项报告、“十二五”规划；六是抓好迎评组织机构建设、迎评方案和推进计划、学生和教师座谈、说课和访谈工作、重点专业剖析、实地考察工作。

(二)加强内涵建设，增强五方面的建设

专业建设方面。一是打造特色专业(品牌专业)。以国家央财支持的特色专业、省级特色专业群和省级示范专业为龙头、相关专业为支撑的专业建设布局，以特色带动专业建设和发展，打造医专品牌专业。二是优化专业布局结构。结合国家省市经济发展和卫生行业发展及学校“十二五”规划目标，不断调整专业设置，构建适应区域经济和卫生行业发展需要的具有高职特色的专业布局。三是做好新专业的建设和开发工作。坚持立足吉林省经济卫生行业的发展前景，面向全国卫生行业的人才市场，着眼国际卫生人才的需求，开发新专业。四是建立专业标准。完成人才培养方案的修订和出版，积极参与教指委相关专业建设标准。五是创新人才培养模式。把创新人才培养模式作为突破口，探索学校和医药企业“双主体”育人的机制，继续扩大和完善“订单式”人才培养模式。六是做好两个重点专业的评估准备。要按照评估指标体系做好总结，特别是课程体系构建、教改和特色标志性成果。

课程建设方面。一是重质量，形成课程标准，教材、教学评价一体化的课程资源体系，力争在学校的支持下，完成三级精品课教学资源库的建设。二是塑精品，继续抓好三级精品课建设。三是抓改革，把课程建设与职业能力和职业素质改革相结合，与教学内容、方法、手段改革相结合。

教材建设方面。一是继续开发具有高职高专特色的教材，鼓励教师参编“十二五”规划教材，完成校院合作开发护理实训教材，推进双语教材和公共课教改教材的编写；二是完善教材选用和教材招标细则，加大教材管理力度，规范校本教材的使用；三是完善教材评价标准，进一步将教材评价纳入教学管理考核体系，实施学生、教师、社会三方评价。

实习基地建设方面。一是重内涵，完成好各实习基地文化内涵建设，结合文化校园建设，建立教学文化情景；二是抓建设，根据学校的专业发展，为药学系、社区护理技术、老年护理证书课程、医学职业医师考试、基础医学部完善响应配套设施；三是强管理，积极推进校内实验实习基地标准化建设和各项规章制度的落实，同时要加强校外实训基地开发和管理；四是讲服务，配合学校做好养老康复基地和生命科学馆建设。

师资队伍建设方面。树立文化育教理念，努力营造重德养德的浓厚氛围；实施文化育教工程，提升教师的职业能力。一是继续推进名师和团队建设，二是继续实行两栖人才工程，三是培养国际多元结构的双语教师团队，丰富文化育教形式，拓展文化育教的实效，注重兼职教师的管理和培养。

二、以教学标准化建设为基础，促进教学管理上水平

以评估为契机，严格按评估指标体系规范教学工作，健全教学工作各环节的质量标准和评价体系。推进教学标准化建设工作，加强教学制度和流程的管理，优化系部二级管理机制，推进教学管理信息化进程，强化教学运行的重点环节的管理。

三、以深化教学改革为重点，提升教科研水平

坚持以教科研为先导，以课程建设为主线，扎实开展教学改革，促进教科研工作可持续发展。在项目建设上，公共课教改要有新突破、学校科研要有新进展、实验教改要有新扩展、考试改革要有新跨越；在项目管理上，倡导教改针对性和实效性、做好课题的总结和推广工作、提倡全员参与教改、加强项目的指导和管理。

四、以继续教育和成人教育为平台，构建终身教育体系

通过继续教育和成人教育搭建人才培养立交桥，构建终身教育体系。不断探索服务与卫生行业职业教育终身体系。要发挥社区卫生中心的国家技能培训基地作用，在中国社区卫生协会统筹下，完成国家社区人员技能培训任务。在省市卫生主管部门的支持下，与医药卫生行业开展广泛合作，为行业培养高层次的人才，完成卫生人员职业再教育、再培训工作；发挥成人学历教育的优势，进一步开展在校生本科学历教育，实现在校生专、本学历对接。培养学生自主学习和终身学习的能力。

五、以教学培训和社区卫生中心为途径，增强社会服务能力

(一)行业培训。以社区卫生服务中心为依托，开展国家护理技能培训；以职教培训中心为依托，开展国家基本药物目录培训和卫生行业的各种培训；以临床模拟教学医院为依托，开展好紧急救援培训；以外语培训中心为依托，开展好涉外语言培训；以职教集团为依托，开展好成员间教师培训和职业技能大赛。

(二)国际化服务项目。进一步提升国际交流与合作的能力，继续开展好以中澳合作为主体的老年护理三级证合作项目、以中美合作为主体的师生教学实践互派项目、以中新合作为主体的学生学历提升的留学项目。进一步开发好与台湾地区的教师短期培训项目、以中日为主体的学生就业委培项目、通过国外合作的特色项目，为学生的就业和教师的国际化培训提供平台。

(三)社区卫生服务。按上级要求，结合我校文化校园建设，加强医德医风建设和社区卫生文化建设；加强医疗服务的日常管理，完善制度和服务能力建设，提升社区卫生服务内涵。不断创新公共卫生服务项目，做好突发公共卫生事件应急和处理，提高社区卫生服务的效益。

评建进行时

虽已风起云涌　定当从容面对

面对即将到来的新一轮评估，我们全体行政人员将牢固树立“评估工作、人人有责”的意识，将“文化校园”的工作思路落到实处。按照评估体系要求，做好迎评各项准备工作，积极配合学校相关部门，搭建由一流的服务平台，将行政工作做出特色。在迎评备战的日子里，我们将倾情奉献、精心策划、恪尽职守、全力以赴，为评估工作取得最佳成绩，为实现文化校园的愿景而不懈奋斗。

——张立(校办主任)

评估一次次锻炼着我们的队伍，再次面对它，更多的是轻松和从容，以及期盼。其实，结果已不重要，因为这次评估只是对我们更高目标的中期检阅。我们愿意：精益求精做好本职工作；深入理解新的评估指标体系，进一步细化基础性工作，为评估工作打好基础；深刻理解和诠释文化校园内涵，并把其内化为日常工作，把文化校园建设和评估工作有机的结合起来；坚决完成学校在迎评期间布置的工作，为评估工作助力。

若医专为棋，我愿为卒，浸浸征途，我们决不后退半步。

——刘洋(医学系主任)

评估是检验，是提高，更是契机。学生处将以评估工作要求为标准，不断寻求提升的空间，做好各项保障工作；学工队伍将立足岗位、积极践行文化校园建设愿景，众志成城、以最饱满的热情迎接评估，同时与学校各部门密切配合，形成合力，营造全员文化育人氛围。

一滴水只有放进大海里才永远不会干涸，一个人只有当他把自己和集体事业融合在一起的时候才能最有力量。学校的事业就是我们共同的事业，面对评估，我们应该具有责任与担当意识，上下同欲者胜。

——马龙(学生处副处长)

清明节

我国传统的清明节大约始于周代，已有二千五百多年的历史。清明最开始是一个很重要的节气，清明一到，气温升高，正是春耕春种的大好时节，故有“清明前后，种瓜种豆”的农谚。

后来，由于清明与寒食的日子接近，而寒食是民间禁火扫墓的日子，渐渐的，寒食与清明就合二为一了，而寒食即成为清明的别称。清明寒食期间，民间有禁火寒食、祭祖扫墓、踏青郊游等习俗。另外还有荡秋千、放风筝、拔河、斗鸡、打球等传统活动，使清明成为一个富有诗意的节日。

如今，清明成为我国法定假日，三天的小长假使得清明被赋予了不同的意义，在缅怀先人的同时更加丰富了休闲活动。

香水使用不当形象尽失

现在越来越多的男士会使用香水让自己看起来更有魅力，但如果使用不当，同样会使你的形象大打折扣。搽香水的男士要切记五戒：

1.抽烟的男人最好不要用香水，那混合了烟味后的怪香，会把周围的人全部赶跑。

2.男人用香切忌太浓、太多，那种在你身边经过时刮起一阵香风的男人会让人恶心。

3.女人用男人的香水叫有个性，但男人若用了女人的香水则不适宜，尤其是那种甜甜的香型，最不适合男人。

4.用香水的男人切忌用太多的发油或香喷喷的发胶、摩丝，否则身上的香水味道和头上的发油味道混在一起，“俗气”难挡。

5.满面灰尘的男人最好不要“补香”，还是保持“原味”好一些，如果一个香气扑鼻的满身尘土的男人出现在你面前，恐怕你会禁不住要怀疑自己的眼睛和自己的鼻子。

校园新闻

●本报讯(通讯员 池明)2月27-28日中午，护理系主任袁兆新常领全系学工人员对新学期学生工作进行部署，号召不仅要学会教书育人、管理育人、文化育人，更要懂得“文化育人”，让“文以化生，文以兴系”的理念渗透到管理工作的每一个环节，让每个学生外化形象、内强素质，真正做到校园因学生而美丽，培养出充满理想的、特色鲜明的护理人才。

●本报讯(通讯员 吕广辉)2月29日，护理系在善学楼会议室召开了面向2010级高专护理专业的北京大学首钢医院第五期联合办学面试会。通过学生一分钟演讲、才艺展示、现场答问等环节，最后有36人面试成功，学生于3月9日由护理系副主任周银玲带队前往北京大学首钢医院报到。

●本报讯(通讯员 高雅静)为加强校企之间的交流与合作，缩短从实习到就业之间的距离，让学生不出校园就能领略和感受到企业的文化与内涵，药学系聘请吉林康乃尔药业有限公司的营销副总周建国为2011级“康乃尔班”主讲《公共关系》课程。周老师生动详实的举例、有效的互动，让同学们了解到如何将所学知识运用到实践中去。此次课程也吸引到其他班级同学的自发参与。

●本报讯(通讯员 王刚)3月1日，来自台湾职业技术发展协会郭荀秘书长及台湾弘光科技大学两岸事务中心主任胡庭祯博士来我校参观访问。副校长刘伟和护理系主任袁兆新分别向台湾客人介绍了我校的基本情况，介绍了护理系现状。随后，双方就师生互派、学历提升、学生赴台实习就业等问题进行深入探讨并确定合作意向。

●本报讯(通讯员 刘俊玲)3月6日，护理系学办与东方广场小学初步商定，护理系礼仪队将针对小学生特点结合护理礼仪特色，每周利用一节课的时间到东方广场小学讲授礼仪课程。护理系礼仪队相关人员即刻搜集资料，准备试讲，力求每一堂课程内容丰富多彩。

●本报讯(记者 唐诗扬)为细化“文化校园愿景”，发挥校报在“文化校园”建设中的引领作用，3月7日，党委宣传部在善教楼二楼会议室召开了2012年校报工作研讨会，党委副书记周毅刚出席会议。会议介绍了校报运行情况、近年来取得的成果、校报目前存在的问题及下一步打算。党委宣传部副部长王迪新呼吁要树立大“宣传”观念，人人会宣传、时时讲宣传、事事要宣传。宣传工作人员要提高宣传技能，提高新闻稿件质量，围绕学校中心工作和校长讲话精神，注意发现和挖掘身边的典型人物和事件。最后，周毅刚副书记号召与会人员积极关注校报，立足校情，献计献策，为实现小报大平台、小报大智慧、小报大风景的更大发展和取得更大成就而努力！

●本报讯(通讯员 陈曦)3月7日，医学系在1436教室召开学生会工作计划报告会，医学系副主任高寒、学办主任边洪鑫、全体辅导员及学生会成员参会。医学系学生会主席周成员及12名部长，分别对2012年春季学期本部工作计划进行了汇报。高寒副主任从各部计划入手，对报告会进行了总结，充分肯定的同时，强调学生会应是一个团结的集体，学生干部更应自律、自强，工作中要将“思”“行”结合。希望汇报会不但可促进学生会成员主动思考工作，明确工作目标、提高工作能力，也加强了系学生会成员之间的交流学习。

●本报讯(通讯员 李佳卉)3月9日，美国贝克尔大学访问团一行6人来我校参观洽谈，我校校长张湘富、护理系主任袁兆新参加洽谈会。双方初步确定接下来将进一步深入探讨在护理和医学领域方面的合作，尤其借助两校之间医学方向的对口专业，开发医学系师生互派、培训交流等项目，并真诚邀请我校领导到贝克尔大学参观。

●本报讯(通讯员 田晓林)3月9—11日，韩国KHC教育研究所专家来我校进行韩国医院化质服务的理念与实践专题讲座，长春市卫生系统各单位的党委书记及护理部主任参会。培训对待人接物礼仪、仪表等进行了讲解，通过教师与学员、学员与学员之间的互动，充分调动了学员的学习积极性，通过这三天的培训，学员进一步提高了服务意识和服务态度。

●本报讯(通讯员 易昕烨)3月12日，医学系在长春市中医院三楼会议室举办了“大连和正堂艾灸养生馆”中医、针灸推拿专业专场招聘会。医学系董振宸、易昕烨老师带领09级中医和针推专业的学生参加了招聘会。董老师为学生进行个性化的就业指导，并介绍了中医和针推专业的就业情况，帮助学生建立客观的择业观，摆脱就业困惑，提高了学生的求职信心。

扬雷锋之志　承杏林之德

我校“杏林志愿者”志愿服务纪实

3月3日，一个乍暖还寒的春日，我校“杏林志愿者”社区服务小分队分别来到几个服务对象家中，送去了他们六年如一日的无私奉献和真诚爱心。

倾注爱心暖人　怀德善心助人

一号小分队一早就出发了，分队长姜青侠带队前往大连路社区慰问杨大爷。杨大爷家今天来了两位朋友，还正在吃饭，大娘见志愿者们到了，笑得合不拢嘴，热情地将志愿者拥入屋内。

陪大娘坐下后，同学们就开始行使自己的义务，问起大娘最近的身体情况：腿还酸不酸，血压有没有降些，最近是否感冒？大娘笑着一一回答。当听说家里的血压计不好用了，志愿者们赶忙帮着把血压计找出修理，而另外几名志愿者陪大娘聊天，帮她揉揉肩，按摩胳膊和腿部。大娘感慨地说：“久病床前无孝子，就别说指望别人了，很感激长春医学高等专科学校志愿者们为他们家所奉献的一切。”大娘拿出了特地为志愿者准备的糖果，大家围坐在一起，丝丝甜意不仅仅融化在大家的口中，更流向大家的心坎里。

与其说这是一次义务奉献活动，不如说是一次热闹的家庭团聚，六年来的志愿服务者虽然常走常新，但是这已经让“杏林志愿者”协会这个奉献的集体和这个孤寂的困难家庭成为了亲近的一家人。

血压计修好后，同学们忙给大娘量了血压，显示一切恢复正常。欣慰、欢快、和谐的气氛又一次笼罩在这个小屋的上空。

杨大爷送走客人后，也加入到我们全家人的聊天当中。大爷很乐观的和大家谈天，并对“杏林”志愿者六年来为他家的无私奉献表示感谢，杨大爷的儿子二十几岁就去世了，六年间“杏林”志愿者每月至少慰问两次，让他们这对没儿没女的老夫妻感觉到了无限的温暖、照顾和关爱。他说：“我就是没有文化，怕面对媒体不知说什么，要不然我早就想通过记者，将我们这六年来的志愿服务活动和精神传扬整个社会，让所有人都知道我们这支团队，让社会发扬这种志愿精神。”

革命精神教育人　奉献精神鼓舞人

在“杏林”志愿者负责人吴桂艳的带领下，另一支志愿者服务队伍来到大连路社区叩响了李大爷家的门。在门外听到了大爷挪动步子的声音，细心的志愿者们连忙提醒：“大爷慢点，别着急。”过了一会，门打开了，这位亲历了抗美援朝全过程的老英雄因蹒跚的岁月使面颊布满了皱纹，花白了双鬓，但却更加祥和，他热情地将志愿者迎入屋内。

一进屋，志愿服务队的队员就开始各自的工作，有的给大爷按摩，防止肌肉萎缩，有的志愿者陪老人聊天。通过聊天大家了解到，老人青年时期曾参加过抗美援朝，他的双腿也在战争中受过重伤。两脚各少了一个脚趾，身上多处枪伤刀伤留下的疤痕，而后共经历过七次大手术，但是他说：“这是革命所必须付出的，奉献是中国的传统美德，这种精神是需要我们一代代弘扬和传承的。”同学们听后非常震撼，也很受教育。

在革命年代李大爷曾在部队担任过通讯员，会讲日语，并且精通英语。老人因患中风，说话时口齿有些不伶俐，但却用英语说了一句漂亮的“中国革命军誓死保家卫国。”多么可敬、可佩的老人啊！革命精神犹在，爱国主义永存。

在战争中老人失去了太多太多，但他无怨无悔，依然微笑着面对生活。为李大爷洗脚的时候，大家轻轻捧起老人的双脚，那是一双残缺不全的脚，然而在志愿者们的心中却永远是一双最美丽的脚。

回来的路上，志愿者们纷纷觉得与老人沟通是件最温暖和感动的事情，从帮扶对象的身上大家也了解了他们的经历，学习到了乐观的心态，可以更深刻的引发当代大学生反省，鞭策和深思……

后记：志愿者队伍就是一支乐于付出爱心，帮助每个困难家庭的团队，爱心存在于每个角落。也许人生的路途中，我们会遇到这样或那样的荆棘，但是我们坚信，风雨过后总会见到彩虹。心在跳动，情在燃烧，送人温暖手留余温。无论我们以后走到哪里，我们都会将温暖与爱心传递下去……

(药学系10生物制药班　姜青侠　药学系10药管　吴桂艳)

一微一世界

龟蛇印(印章)
原料：长白石
尺寸：18×18×30cm
印底篆刻内容：医道天德
边款：医道天德注释

题材：取自明成祖时盛行的真武崇拜。真武者即玄武、神玄武大神，乃是北方圣兽，一般均以用龟蛇缠绕的方式体现。《楚辞·远游》有“召玄武而奔属”之句，洪兴祖《楚辞补注》卷五曰：“玄武谓龟蛇，位在北方，故曰玄，身有鳞甲，故曰武。”

简介：

夏维柱，男，1954年生，字墨石，号闲雅堂主、醉墨居。就职于长春医学高等专科学校，副主任药师。现为中国工艺美术大师、吉林省工艺美术大师、吉林省工艺美术协会理事，长春市工艺美术协会会员。自幼酷爱书法、绘画，从师贾傑，钻研石雕、砚雕、微刻、篆刻。作品《屈子吟》获2009年吉林省首届工艺美术“百花杯”精品金奖；《花间明月》及《千古韵声》获精品优秀奖；《仙翁献寿》获2010年长春首届工艺美术作品展铜奖；《长白山传说》获2010年吉林省第二届工艺美术“百花杯”银奖，《山鬼》获铜奖；《盗上江南》获2011年中国宁夏“贺兰杯”(砚)设计创意大赛铜奖，并被宁夏博物馆收藏，《花间集》获优秀奖。部分作品收录于《当代杰出工艺美术师》中。

书名：《活着别太累》
作者：陈南
出版社：天津科学技术出版社
推荐人：校党委副书记 周毅刚

推荐理由：这是一部适合在当下阅读的关于人生智慧的心灵读本。活着是很美好的，不要让自己长期生活在紧张、压抑之中，不要让自己的琴弦绷得太紧，别活得那么累。必要的时候，放松一下自己，轻松地活着。

内容提要：这是一本告诉我们该如何善待自己的书，全书没有运用高深的心理学理论，也没有采纳生硬的说教，书中所有的智理都像娓娓动听的家常话，既能开启你的心扉，又能使你感到豁然开朗。人生只有一次，活着是一件很美好的事情。我们千万不要因生活中遇到了一些不顺心的事而让自己变得疲惫不堪，相反，我们要笑对挫折，感谢生活赋予我们丰富多彩的历练，这样我们才能越活越轻松，越活越有滋味。

品书广场

PDF 文件使用 "pdfFactory Pro" 试用版本创建 www.fineprint.cn