

# 我校人大代表和政协委员在济宁市“两会”上积极建言献策

本报讯(通讯员 郝鹏)2月15日至19日,济宁市第十六届人民代表大会第五次会议和中国人民政治协商会议第十二届济宁市委员会第五次会议隆重召开。省人大代表、校党委书记郁章玉应邀出席“两会”开幕式、闭幕式并在主席台就座。我校2名市人大代表和11名市政协委员参加了盛会,共绘加快打造鲁西科学发展高地、全面建成小康社会新蓝图。

我校原党委副书记谢安庆、初等教育学院院长宋思伟作为驻区济宁市第十六届人大代表参加了第五次会议并在曲阜代表团讨论中发言。谢安庆就曲阜“首善之区”建设、如何发挥济宁学院资源优势等提出了建设性建议,得到了参加讨论的傅明先市长和代表们的高度评价。

我校市政协委员在为期四天的会议上,以饱满的政治责任感和使命感,认真听取和审议各项报告,认真参加会议和讨论,积极参与各项活动,向大会提交了经过深入调查研究得来的提案,表现出较高的参政议政能力。2月17日上午,济宁市委书记马平昌在市政协主席韩军、副市长张继民的陪同下,参加了教育界联组讨论。在会上,朱宁波委员作了专题发言;在市市委副书记、代市长傅明先出席的城市规划建设管理专题座谈会上,李传银、李汝敏委员分别作了专题发言;在市委副书记刘中会出席的“弘扬优秀传统文化,加快曲阜文化建设示范区发展”专题座谈会上,乌峰、周晴委员作了专题发言。其他委员在小组讨论时,也踊跃发言,积极建言献策,体现了济宁学院代表、委员们

较强的参政意识和较高的建言水平。

会上,朱宁波、杨楠、周晴三位同志被评为第十二届济宁市政协优秀委员。同时,朱宁波撰写的提案《关于深度校企合作,提升新常态下服务经济社会发展能力的建议》和谈晓矛等撰写的提案《关于我市修建过街天桥和地下通道的建议》被评为优秀提案。

会议期间,多家媒体对我校人大代表和政协委员进行了采访报道。我校人大代表和政协委员表示,在以后的工作中,一定要进一步发挥模范带头作用,学习好、领会好、宣传好、贯彻好“两会”精神,紧密结合实际,共同为济宁市的改革发展、繁荣昌盛,为学校的发展建设贡献力量。

## 山东水利职业学院来我校考察交流

本报讯(通讯员 高源)1月16日下午,山东水利职业学院副院长丁世祥一行3人来我校考察交流。学校党委委员、副院长张德芳和资产处、财务处、基建处等有关人员参加座谈会,并就省属基建项目有关问题进行了专题交流。

张德芳首先对丁世祥一行的到来表示热烈欢迎,并介绍了学校的总体情况、基建项目的立项申报与现场管理、监理介入、跟踪审计等方面的工作情况。双方重点围绕省属基建项目如何与财政厅对接、妥善做好政府招标以及如何争取省政府建设补助资金等方面进行了充分交流,并就项目建设中存在的一些难题进行了积极探讨。

## 物理与信息工程系教师到济宁中科先进院及相关企业考察交流

本报讯 1月28日,物理与信息工程系组织相关专业教师到济宁中科先进技术研究院及其产业化推广基地山东中科瑞珑电动车有限公司考察,济宁中科先进研究院副院长王海滨介绍了近年来先进院在项目开发方面的情况,双方就电动汽车和机器人等领域相关技术合作研发达成广泛共识。

为进一步了解电动车整车控制、底盘设计和电机驱动等方面的技术和生产工艺,物理与信息工程系教师一行到汶上县经济开发区参观考察了山东中科瑞珑电动车有限公司,双方就人才培养、技术开发等方面的合作进行了深入交流。此次考察,进一步明确了物理与信息工程系相关学科和专业的发展方向和目标,为加强与济宁中科先进技术研究院的产学研深入合作奠定了坚实的基础。

(物理与信息工程系)

## 学校在『第一书记』帮包村举行『送文化进村 强精准扶贫』活动启动仪式

本报讯(通讯员 孔全新)1月28日,2016年春节来临之际,我校在泗水县“第一书记”帮包村开展了“情系百姓送春联”暨“送文化进村 强精准扶贫”活动启动仪式。济宁市委统战部常务副部长、市政协书画联谊会副会长王超,我校教授、济宁市政协书画联谊会副会长乌峰,泗水县委常委、宣传部长蔡同芝,原济宁市作家协会主席孙宜才,学校党委组织部有关同志等出席仪式。

送春联现场欢声笑语,喜庆热闹。村民们高兴地在书法家旁边,他们有的帮忙按纸,有的排队等待,眼中充满了期待和喜悦。书法家们让村民们现场“点题”,根据大家的要求挥毫泼墨,把浓浓的年味儿和新春的祝福都融到了一幅幅鲜艳、喜庆的春联里。一句句崇德向善、平安和谐、吉祥如意的话语,通过高雅飘逸的书法作品呈现,凝结着书法家和广大济宁学院人对乡亲们深深的新春祝愿。村民们手捧着散发着墨香的春联喜笑颜开,大家认为这些春联不仅有很高的艺术价值,更有深厚的节日祝福,非常难得,对学院的帮扶和支持表示感谢。仪式上,我校还向三个帮包村赠送了价值1万余元的图书。

元旦前,我校驻村“第一书记”按照上级精准扶贫的要求,给帮包村困难群众送上了煤、米、油、面、慰问金等。他们经济扶贫与精神领扶并重,开展了“送文化进村 强精准扶贫”活动。近期将举办曲艺下乡、书法比赛、球艺对抗交流等文化进村活动,以进一步丰富群众的文化娱乐生活,弘扬和传承民族优秀文化,激发农民群众参与精神文明建设的热情,促进农村基层文化建设,为新农村文化建设提供力量。

## 合理规划

又是一年教师资格证考试季,应考的同学们也在紧张的备考中。一些同学在寒假里依然坚持复习备考,可见对其重视程度。对于很多学生来说都是这样,教师资格证考试是其未来在教师行业就业的关键。那么“如何积极应对考试,如何在考试中取得优秀的成绩”成为了大家最关心的话题。为使同学们更好地轻松备考,本报记者通过采访各个系的同学整理出了一些备考方法,以供同学们参考。

在同学们的备考过程中,大家除了按计划完成备考任务外,还应注意自己的学习效率,是否在有限的时间内完成任务,完成任务的同时,是否能够把效率提升。采访过程中,一位2012级的同学为备考同学提出了以下几点建议:“就我个人认为,在备考期间应时刻注意以下几个方面:第一,不要紧张,用积极的心态备考,减轻自己的心理压力,放松心情;第二,有效安排备考时间,制定详细的适合自己的备考计划;第三,购买适合自己的书籍,多做题,积累做题经验;第四,最重要的是提高备考效率,不要盲目备考,浪费时间。”荀子在《劝学》中说:“不积跬步,无以至千里,不积小流,无以成江海。”无论是应考同学还是想要参加考试的同学,在教师资格证考试的备考过程中,同学们可以借鉴这位同学提出的建议,以取得更好的成绩。

记者在采访过程中了解到,在备考前同学们都会有不同程度的紧张情绪。一位2014级中文系的备考同学说到:“因为我在考前准备的时间很短,所以准备的也不是很充分,现在快要考试了,所以这几天特别紧张。心里没底,只能尽力去做到最好了。”由此记者整理了以下几点舒缓紧张情绪的方法:备考期间同学们可以吃一些自己喜欢的东西;在完成自己的学习计划后可以跟朋友出去散散步,聊聊天;在考试过程中可以适当的喝水。但是最重要的,还是要放平心态。其实考试只是一种选拔人才的方式,同学们无需有太大压力。不过值得一提的是,同学们应提早对考试做好准备,不要临时抱佛脚。备考之外,应注意保持自己正常的饮食作息习惯,毕竟身体才是奋斗的本钱。

记者希望同学们保持良好的备考心态,积极调整自己,提高自己的备考效率,合理分配学习与生活时间。同时应做到诚信考试,文明做人。“人生在勤,不索何获?”只要努力就会朝着好的方向发展。

最后,记者也衷心地祝愿备考同学们可以在教师资格证考试中取得优异成绩,早日实现自己的梦想。

(本报记者:肖文竹 刘璐 付靖宇)

## 【心理知识】

### 大学生春季心理保健

春天,万物复苏,百花盛放,多么美好的季节。然而,春季也是一年当中气温、气压、气流和湿度变化最为无常的季节。现代心理学研究发现,一些心理问题的发生与春季千变万化的气象因素密切相关,春季成为了心理疾病多发的季节,发病数约占全年总数的一半。

#### 一、春季心理疾病多发的原因

1.春季日照、气压、气温、湿度变化较大,容易造成人的情绪波动。

2.春季天气转暖,人体代谢进入旺盛期,引起人体的一些内环境和内分泌活动发生变化,可能会导致神经功能紊乱,导致人的认知、意志、行为出现异常,从而容易影响人的情绪,并增大了引发心理疾病的概率。

3.春季气压较低,容易引起人脑激素分泌的紊乱,体内外失去平衡,加剧心理机能的混乱,出现抑郁、躁狂等心理问题。

4.春风频率过低,极易产生次声波,直接影响人体的神经中枢系统,使人头痛、恶心、烦躁。同时,春风还使空气中的负氧离子大大减少,使人体化学过程发生变化,在血液中分泌大量的血清素,让人出现紧张、压抑、疲劳的感觉。

5.春季雨雾蒙蒙的天气,是抑郁症高发的外部因素之一;春天多变的气候也会使正常人情情绪波动较快,容易烦躁不安,从而增大了引发心理疾病的概率。

6.大学生在寒假中休息时间没有规律,对身心造成一定程度的影响,返校后,面对新学期的学习生活,表现出不适应的情况。

在春季这个特殊时段,个体的心理问题或心理疾病很容易被诱发或加重,作为大学生的我们,应掌握更多的心理保健知识,促进自身的心理健康。

#### 二、大学生春季心理保健方法

在春季,学生尤要注意心理的日常保健,多注意自我调节,多寻求帮助和支持,及时调整自己的心理状态。

1.保持健康的心态,认清自身价值,相信自己,不要盲目自卑。

2.养成良好的生活习惯,有规律地学习和休息,避免过度疲劳,保证有充足的睡眠时间。

3.加强体育锻炼,通过爬山、跑步、打球、散步等体育运动舒缓压力,提高个人的心理抗压能力,转换个人心情,减少心理疾病的发生。

4.闲暇时光看电影、阅读、参加文体活动,转移注意力,消减不良情绪。

5.回忆一些过去闪光、愉快的场景,看看自己过去的照片,自我欣赏,有意识地自我引导,把自己从不良情绪中引导出来。

6.善于利用身边的资源转移不良情绪,运用家庭支持系统以及老师、朋友、同学支持系统,有困惑时,多与他们沟通,寻找支持、帮助,不要憋在心里。

7.了解更多的心理知识,学会倾诉,产生心理困惑或苦恼时,主动寻求心理老师的帮助。

最后,需要提醒大家的是,如果你有心心理困惑或苦恼,请及时来咨询中心向心理老师寻求帮助。

(济宁学院大学生心理咨询中心摘选)