



外经系建立人文教育基地

为了进一步提高学生的“职业人”品质,贯彻学院教育教学理念,外经系经与杭州市马寅初纪念馆多次联系和协调,杭州市马寅初纪念馆决定,该馆作为我院人文教育基地,并于4月18日在马寅初纪念馆举行签字仪式和挂牌仪式。我院外经系主任贺存乡、党支部书记吴寿清、文秘教研室主任

张中新以及05文秘班全体学生参加了挂牌仪式,挂牌仪式结束后,外经系师生参观了马寅初纪念馆,并观看了反映马寅初生平事迹的影像资料。

外经系将充分利用马寅初纪念馆人文教育的优势,唱响人文教育主题,不断提高全系师生的人文素质。求真知,做真人。(涉外经贸与事务系)

健身健心 你我同行

——做一个健康快乐的育英人

心理辅导中心 黄淑真

作为育英人,厚德载物、自强不息是我们的人生境界和永恒的追求;从2004年开始的“职业人培养方案”,强调“全时空塑造,全方位转化”的实践就是我们提升生命素质,提高生命高度和宽度的过程。作为育英的老师,我们在成长中要扩大内需,要倾听我们自己内心的声音,关注心理的健康成长。

一、“健康”的概念——世界卫生组织在成立宪章上指出“健康是一种身体上、精神上和社会适应上的完好状态,而不是没有疾病及虚弱现象。”

二、心理健康的标准——至今仍是一个见仁见智的问题,马斯洛提出的自我实现者的十四项特质,在某个意义上其实就是他认为的心理健康的标准。

三、心理健康水平的提高——认识自己是人类的最高智慧,在古希腊阿波罗神殿的大门上写着“认识自我是人类最高智慧的表现”。健康的自我形象是成功人生的基础,但对自己不了解,则会使我们在整个生活中充满了烦恼、困惑、沮丧和恐惧。因此,一切由了解自己开始,一切由了解自己决定,对自己了解越全面,越接近实际,也就表明自己越成熟。自我认识是一个动态的过程,不断地自我认识是自我发展的基础,而不断地自我发展又会促进自我认识的深化,两者相辅相成,互为促进。要积极地发挥自我的潜能,把每一个生活的挫折和成功,都当成是自我的一次重新学习的机会,以加速自我的成长与完善。自我认识是一辈子的事情,人的一生都在追逐自我的变化,都在重新认识自我、界定自我。

悦纳自我是人类的最佳情绪——要坦然地承认、欣然地接受,不要欺骗自己、拒绝自己,更不要憎恨自己。要把自己看成是一个有价值、有潜能、会改变的人,一个独一无二的、值得尊敬的人。因为每一个人都是按照他自己认为自己是怎样一个人而行动的,一个人的一切行为,情感,甚至才能,都是与他自己对自我的看法评价相吻合的。自信,乃成功的第一秘诀。自信的人,即使失败,他仍然充满力量;自卑的人,即使时机再好,仍然怀疑自己。每一个人都有自己的缺点、弱点,关键是你如何去看待它,如果你老是把你的弱点、缺点挂在心上,连自己的优点、长处都视而不见,那么你自己的精神优势就被缺点、弱点所压垮,你的聪明、才智、潜能便无从发挥。这样,你往往看不到条件和机会,不去努力,也没有竞

争的勇气,自己给自己设置了许多障碍!管理自我是人类的最高能力——认识自我、悦纳自我,从某个角度来说是为了管理自我。管理自我就是人适应环境而作出的自觉反应,反映了一个人极为重要的意志品质。在现实生活中,不能或不善于控制自己的人,易于盲目地接受他人的暗示或影响,也容易成为自己感情的俘虏。要学会正确地表达情绪、合理地宣泄情绪,又能控制情绪。做情绪的主人,充分享受人生。一个人拥有以下四种能力,才算有足够的情绪管理能力。

自觉力——随时随地都清楚知道自己出于什么样的情绪状态,也就是总是和自己的感觉在一起。行为表现是浮现在冰山上面的,而感受是在冰山下面更深层面的东西,一个人随时都和自己的感受、情绪在一起,可以增加对自己的了解。

理解力——明白情绪的来源不是外界的人、事、物,而是自己内心的信念系统。这就是说,清楚了解自己的信念、价值观和规则哪里受到侵犯,因而产生情绪。这点也就决定了一个人是否被环境所控制,因而充满无力感;或者是将自己的生活放回在自己的手里。因为信念系统是自己可以改变的东西,而人、事、物是一个人无法控制的。所以,我们的情绪、情感,我们的心理状态,完全可以由我们自己来塑造,而面对同一遭遇,我们可以很冷静,也可以很冲动;可以很忧伤,也可以很高兴;可以很颓废,也可以很乐观。怒,并非人性,而是一种选择。

运用力——认识负面情绪的正面价值和意义,因而可以在三赢的基础上运用它,去达到更高的成功与快乐。其实,负面情绪都是一份推动力,都有一份正面的价值和意义。它不是给我们指引一个方向,就是给我们一份力量。

摆脱力——当某种负面情绪不能帮助我们达到更高的成功快乐时,能够使自己从这种情绪中摆脱出来,进入另外一种更有帮助的情绪状态中。

人生是充满了机会,生命中许多的挑战,其实就是许多成长的机会。每一个人都有空间,有机会去开拓、去创造、去生活、去发展。

心理健康的人,不是没有问题,而是他能有效地解决问题。

健身健心,你我同行,做一个健康快乐的育英人。

体验生活

05 电商B班 何增敏

看多了眼泪,听多了抱怨,我常常在想;其实人愤怒也好,委屈也罢,太多源于想求完善而不可得,事实上,这世上的一切都是难以让你百分之百满意的,生活总要有一些遗憾,否则将意义全无。有位文人说得好:幸福,永远只是个方面!还有一位大师说:“生命是一团欲望,欲望不满足便会痛苦,满足便无聊。人生就在痛苦与无聊之间摇摆。如此

说来,大家只是以不同的方式来享受生活罢了。或许我还在痛苦着,别人却已经开始无聊。有了这样的认识,我倒感谢生活中的诸多不如意,也包括使我怨声载道的委屈,是你们让我体味了生命中的全部多彩与丰富,同时,也就成了我对幸福和快乐的那种感觉。

人常常习惯这样的心理轨迹:最好的事情,总是那些没有做过的;最好的东西往往是自己还不曾拥有的;最好的伴侣,也常常是最终没

有属于你的,很少有人会这样想:你拥有的没准是最好的,有一位诗人曾留下这样的诗句:我走近星星,才知道它的美丽是因为遥远——地面上的石头!”

好了,既然不幸、磨难、坎坷,不如意全在意料之中,幸福、美满、快乐仅仅是人生的意外,那不妨换一种眼光关照生活,试着为期待以外来潇洒地活一把。这样,我或许会多一些承受磨难和处理琐碎的从容,生活也会因此多一些阳光。

茶感

院学生会新闻中心 林洁洁

冬去春来,日复一日,又到了新一年的茶季,漫山遍野尽是采茶者。小小村庄,溢满茶香。

喝茶,喝的是一种心境,感觉身心在瞬间得以释放,滤出浮躁,沉淀下的是深思。茶是一种情调,一种欲言还休的沉默,一种欲笑还颦的忧愁;茶是对春天记忆的收藏,在任何季节饮茶都

可感受到春日阳光的灿烂、懒散。

独处一室,倒上一杯茶,轻轻的晃动茶杯,淡绿色的茶叶忽上忽下,沉沉浮浮,变换着不同的位置,试图寻找属于自己的最佳平衡点,相信此时的你,一定会有许多遐想和感慨。

呷一小口茶,任苦涩在舌间散开之后,深吸一口气,余香满唇,将洗去你一天的疲惫与冷漠。

缘

何增敏

忘记了第一次相见的时间、地点
忘记了第一次告别的神情、语言
弹指一挥间
一切都留在了从前
只怕过去的过去都已走远
站在回忆的边缘
开始怀念从前的从前
那些物质与精神的交点
以后的以后都不会再出现
因为所有的所有
都化作了无尽的永恒
于是
决定从今天开始留恋
可是
再留恋也不不过是留恋
勇敢地面对再一次的告别
只是
在心中不断期盼
明天的相逢
不再是偶然

乍暖还寒

图书馆 元小佩

乍暖还寒,脉脉清香遥,影离乱。一夜北风突起,花满天,霜满地。桃李迎春犹迟疑,欲放未吐凝枝弱,杨柳拂风摇,清水三滴也觉冷。

天公如此,何复言?红灯挂,挂红灯,元宵佳节几时圆?阴晴圆缺天有定,花开花落会有时,何须梅花报春早。早岁那知岁月艰,一帘春梦一帘幽。

如何使牛奶的营养成分被人体充分吸收

医疗保健中心 张圣华

我们平时也许许多人都喜欢喝牛奶。但怎么喝才更有营养效果,大家并不在乎。不过我倒认为,如我们做到科学食用牛奶,就会明显地增强牛奶对人体的营养和保健作用,我们要使牛奶的营养成分被人体充分吸收,应做到以下几点:

1. 喝牛奶要加热。

牛奶是细菌繁殖的天然培养基,很利于细菌繁殖,虽然袋装牛奶采用85℃左右的灭菌法,但在适当的温度下,细菌就会很快繁殖,导致人体生病。但是喝牛奶不宜加热,加热后风味消失,营养降低。

2. 牛奶不能久煮。

牛奶中含有丰富的蛋白质,加热时间过久,呈液状的蛋白质微粒会发生变化,出现沉淀而不易被人体吸收。另外,牛奶加热到100℃左右时,乳糖始分解,逐渐分解成乳酸并产生少量甲酸,牛奶变成褐色,使牛奶的味道发生变化,营养成分也受损。

3. 煮牛奶时忌放糖。

煮牛奶时放糖会破坏牛奶的营养成分并伤害人体健康。这是因为牛奶中的赖氨酸与糖在高温下会产生一种有害的物质——果糖基赖氨酸。正确的方法是,把烧开的牛奶晾到温和时,再加入糖,这样就对人体无害,另外,红糖中含有草酸,加入牛奶中煮,会使牛奶中的蛋白质变性或沉淀,使营养受损。

4. 不要偏爱精加工牛奶。

有人认为精加工牛奶营养丰富,价值高,又卫生。其实精加工牛奶营养并不比鲜奶高,因为经过多次加工时,加入多种配料,如微量元素或无机盐类,对这些身体并不一定需要,有时还会造成过量,对健康不利。

5. 不要空腹喝牛奶。

空腹喝牛奶会使营养成分不能被机体充分吸收,因为空腹喝奶,会使胃肠蠕动加快,缩短牛奶在胃肠内停留的时间,不利于消化和吸收。喝牛奶最好与一些淀粉类食物如馒头、面包、粥、豆类等同食,更有利于

营养成分的吸收和利用。

6. 喝牛奶忌食食物搭配不当。

牛奶不宜与含酸的食物搭配,如菠萝、桔子、柿子等,这些食物易与牛奶反应结块成团,影响消化吸收。

7. 喝牛奶要选固定时间。

经验表明,喝牛奶的时间以早、晚为宜。早晨,一边喝牛奶,一边吃面包或馒头,能充分补充人体的能量,使人精力倍增,有益于上午的工作、学习。晚上睡前喝牛奶,有安神催眠作用,可以睡一夜好觉,并能充分吸收,使人的精神和体力得以充分的恢复。

健康信箱

聆听心灵颤音,呵护生命健康,追求品质生活。

关注你的健康,你我共同的责任,健康信箱与你同行。