稻含情

织

流

谱

扉

新

象

立[

责任编辑 孙艳敏 电子邮箱:xcb1127@126.com

当时只道是寻常 回首方知爱如洋

经意间错过许多平凡却珍贵的瞬间,直到命运的波澜涌起,才惊 母亲痛苦的样子,心里像刀割一样难受。 觉那些曾经习以为常的日子,早已化作生命中最温暖的底色,如

脸上刻下了深深的痕迹,却无法磨灭她骨子里的强势与坚韧。在 要性。 我儿时的记忆里,母亲总是那个最早起床、最晚休息的人,每天天 要性。她希望自己的女儿能有安身的本领,能在未来的生活中不 我忽略的她的辛苦和付出,心中充满了悔恨和自责。

大的经济压力。父亲和母亲,用他们那双布满老茧的手,为我们撑 来就该承担的使命。为了供我和兄弟姐妹上学,母亲在农忙之余, 还会去附近的工厂打零工,她每天早出晚归,疲惫的身影穿梭在 田间与工厂之间,汗水湿透了她的衣衫,可她却一刻也不敢停歇, 只为了能多挣一点钱,让我们的生活过得好一些。

亲一起责备她,说她心里只有工作,没有我们。每次母亲拖着疲惫 遗憾。 的身躯回到家,我想的不是给她一个温暖的拥抱,而是迫不及待地 向她诉说学校里那些琐碎的不如意,全然不顾她满脸的倦容。

伴随着发烧,四肢肿胀。我们四处求医问药,从北京的大医院到乡 立命的本领,不辜负母亲对我的期望。 间的小诊所,从经验丰富的老中医到算命的玄学,只要能有一线 有时候疼得整夜都睡不着觉。我记得,有一次母亲病情复发,连吃 一次的相聚时光,不再让,当时只道是寻常的遗憾疯长。

□ 文法学院 董馨颖

如果你问我的梦想是什么,小时候的我会回答,我想当一片云, 一片无拘无束,自由逐风的云。也许,这是人类追求自由的本性。

我们,生而自由。张嘉佳说:"我们没有秘密,没有顾虑,我们像 才华横溢的诗歌,无须冥思,就自由生长。"我们应该做一片云,去感 受黎明的海和朝阳;我们应该做一阵风,去倾听晚霞传来的声音;我 们应该去看看喜马拉雅的月亮; 我们应该去看看阿拉斯加的极光。 即使是没有意义的事情也要郑重其事地做一遍,去体验、去感受、去 勇敢地享受世界。

我们奔波一生,苦苦追寻的是什么?我认为是自由。渊博的知识 让我们不被周围人所裹挟,获得精神上的自由;强大的自我让我们

"鱼翔浅底,鹰击长空,万类霜天竞自由"。海洋于鱼儿而言是自 身的生理条件所限制,但是同样在自己生长的环境中找到了自己的 在,我想要无拘无束。我想要在有限的生命里创造出无穷的力量。

岁月悠悠,如流水般悄无声息地淌过,带走了青春的棱角,也 饭、上厕所都变得困难,她的手指和脚踝肿的像粗壮的柱子,轻轻 沉淀下了生活的厚重。在时光长河的潺潺流淌中,我们总会在不一一按就会留下一个深深的凹陷,许久都无法恢复,那时的我,看着

在母亲生病的日子里,我无数次回想起她说的那句话"人要 琥珀般将每一瞬的爱固结成永恒。于我而言,母亲的病,就像一场 有自己的工作,跟人伸手要钱的滋味不好受"。曾经,我只当这是 突如其来的暴风雨,让我深刻领悟到"当时只道是寻常"的无奈与 她的一句唠叨,却从未真正理解其中的深意。如今,看着病床上虚 弱的她,我才明白,她之所以如此拼命工作,不仅仅是为了这个 我的母亲,五十岁的年纪,却已承载了半生的辛劳,岁月在她家,更是为了给我们树立一个榜样,让我们懂得独立和自强的重

还没亮,母亲就像上了发条的闹钟一样准时起床。她轻手轻脚地 的手轻轻抚摸我的额头,而现在,我却只能眼睁睁地看着她受苦, 走进厨房,生怕吵醒还在睡梦中的我们。厨房里,昏黄的灯光下,却无能为力,那种无力感像一张无形的网,将我紧紧束缚。经过漫 她熟练地生起火,开始为我们准备早餐。那简单的玉米粥、咸菜,长的治疗和无数次的尝试,母亲被确诊为风湿性关节炎,这个消 在母亲精心的烹制下,也有了家的味道。她的身影,要么在田间地 息像一块巨石压在我们心头,母亲以后不能再干重活了,不能受 头挥汗如雨,要么在家里忙前忙后,似乎永远没有停歇的时候。那 寒,还要常年吃药。看着母亲每天按时服药,看着她的身体慢慢恢 时的我,并不完全理解母亲为何如此拼命,只记得她曾对我说过: 复,我的心里既欣慰又难过。欣慰的是母亲的病情终于稳定了下 "人要有自己的工作,跟人伸手要钱的滋味不好受。"这句话,像一来,难过的是看着以往要强的母亲,现在只能吃药、在家休息,我 颗种子,在我心里悄悄生根发芽,也让我明白了女孩子自立的重 的心里五味杂陈,我想起曾经对母亲的抱怨和责备,想起那些被

如今,母亲在家休息的时间多了,她不再像以前那样忙碌,有 供家里三个孩子上大学,对于一个农村家庭来说,无疑是巨 了更多的时间和我们聊天、唠叨。每当她谈起过去的日子,我总是 静静地听着,心里充满了感慨。那些曾经以为寻常的日子,如今看 起了一片天。母亲更是以身作则,用她的行动诠释了什么是责任 来却是那么宝贵。我开始珍惜和母亲在一起的每一刻,哪怕只是 与担当。她从不抱怨,总是默默地付出,仿佛那无尽的劳累是她生简单的吃饭、聊天,都让我觉得无比幸福,我多么希望时间能够慢 一些,让我有更多的时间去陪伴母亲。

"当时只道是寻常",这简单的七个字,却道尽了我心中的无 尽遗憾。我们常常在拥有时不懂得珍惜,等到失去了才追悔莫及。 人生就像一场旅行,我们会遇到许多风景,但那些与家人相伴的 然而,年少的我,却未能真正理解母亲的艰辛与付出。我总是 平凡日子,才是生命中最美的风景。让我们珍惜每一个当下,用心 抱怨她陪伴我的时间太少,因为她的晚归而发脾气,我甚至会和父 去感受生活中的小确幸,莫让"当时只道是寻常"成为我们一生的

我真的希望母亲能够健康长寿,希望她能够多唠叨唠叨我。 因为我知道,这些看似平凡的瞬间,其实是最珍贵的幸福。我也暗 我以为,日子会一直这样平淡地过下去,然而命运却在不经 暗下定决心,一定要努力学习,毕业后找一份好工作,为父母减轻 意间露出了残酷的一面。母亲突然生病了,浑身疼痛,起不来床, 负担,让他们享享女儿的福,努力让自己变得独立坚强,拥有安身

母亲的爱,是无数平凡母亲爱的缩影。在这个世界上,有太多 希望,我们都愿意去尝试。那段日子,家里弥漫着一种前所未有的的母亲在默默付出,她们的爱如海洋般深沉而广阔。母亲是我生 压抑气氛。母亲的病情时好时坏,我们的心也跟着起起伏伏。母亲 命中最重要的人,母亲的爱是我一生都还不清的债。我会珍惜,每



保持真我,获得情感上的自由;足够的财富让我们自信自立,无怨无 穷,便是我们所能有的自由。"人生短暂而平凡,我们没有松柏长寿 悔。追寻自由又何其容易,奥威尔在《一九八四》中写道:"所谓自由 没有鲲鹏神力,更不会隐身遁形。所以我们能做的就是于有限中寻 就可以说是二加二等于四的自由。"真理总是被谬误掩盖,荒唐总是 求无限,于平凡中创造不凡。在那些鲜为人知的角落里,我们喑哑、 被利益抬高。试图享受自由的人,必须肩负自由的疲惫。当我们强大 沉默,也饱满、沸腾。有人等烟雨,有人怪雨急;有人迷恋着城市的高 到无往不利,当我们敢于保持真我,当我们拥有足够的自信与底气, 楼大厦,有人向往着高山大川;有人在人潮人海中蚍蜉撼树,有人在 那时便可以永远坚持真理,不为任何人改变,那时便可以勇往直前, 山间野坡中细嗅花香。不论作何选择,这都是我们所追寻的生活中 的自由。

长大后,你问我的梦想是什么,我仍然会回答我想当云,但我不 在游玩的天地,天空于鸟儿而言是自由飞翔的乐园。它们虽然被自 只想当云,我还想当风,我想做一个勇敢逐风的人。我想要自由自

于得失间起舞 绘就青春长卷

"祸兮福之所倚,福兮祸之所伏。"老子的这句名言,如同一盏 自我;失去至亲的关爱,让我们在痛苦中感受生命的无常。 穿越千年的智慧之灯,照亮了我们对得与失的思考之路。得与失,

间寻得平衡,是成长与进步的关键所在。

累与梦想的实现;当志愿者奔赴偏远地区,为他人送去温暖与帮 审视自己,从而找到新的人生方向。 助,收获的是心灵的满足与精神的富足。得,给予我们物质的丰 绚烂而夺目,赋予我们继续前行的勇气与动力。

在孤独中品味落寞;失去追求已久的机会,让我们在遗憾中反思 成长、见识与更为广阔的人生舞台。而有时候,我们一心追逐的东



失,如同一把锐利的刻刀,在我们的心灵上留下难以磨灭的 是人生天平两端不断起伏的砝码,蕴藏着无尽的人生智慧。对于 伤痕,让我们在挫折的深渊中挣扎、彷徨。但是,失并非全然是坏 正处在人生关键阶段的青年而言,正确看待得与失,在这两者之事,它如同一位严厉的导师,促使我们反思与成长。史铁生在最狂 妄的年龄残废了双腿,这无疑是巨大的人生挫折,可他在失的痛 得,是破晓的曙光,是胜利的凯歌。当莘莘学子十年寒窗苦 苦中不断探寻生命的意义,最终在文学创作领域绽放出绚烂光 读,最终金榜题名,收获的是知识的沉淀与未来的期许;当创业者 芒,他的作品则激励着无数在困境中挣扎的人们。由此可见,失是 历经无数次挫折,成功开拓出一片商业版图,收获的是财富的积 人生的磨砺石,能让我们的意志更加坚韧,让我们在挫折中重新

得与失是相互依存、相互转化的矛盾统一体。"失之东隅,收 裕、精神的愉悦,让我们感受到自身价值的彰显,宛如春日繁花, 之桑榆",人生的奇妙之处就在于,此之失去往往意味着彼之获 得。有时我们放弃了安逸舒适的生活,选择背井离乡去追寻梦想, 失,是暗夜的阴霾,是失败的哀歌。失去珍贵的友谊,让我们 看似失去了熟悉的环境和稳定的生活,但却在奋斗过程中收获了 西,即使得到了,也可能发现它并非如想象中那般美好,反而在追 逐过程中失去了许多珍贵的东西。这就提醒我们,在面对得与失 片刻,便于幼时的自己挥挥手,前往下一个时空。

时,要有长远的眼光和辩证的思维,不被一时的得失所左右。 对于青年而言,如何在得与失之间寻得平衡,实现成长与进 步呢? 作为新时代的青年,我们站在人生的新起点,面临着无数的 选择与挑战,更应正确看待得与失。当我们有所得时,要保持清醒 的头脑,不骄不躁,将所得视为成长的基石,不断砥砺前行;当我 眼里的光在一张张试卷加持下黯淡,我试图找出少 脸,只是停的脸上留有岁月的痕迹,我了然,未来的 门遭遇失去时,不要一蹶不振,要把它当作人生的磨砺,从中汲取

宠辱不惊,看庭前花开花落;去留无意,望天上云卷云舒。让 唤,不应该这样,少女应欲为奔向美好、清晰的未来 我告别停,原路返回,忽一阵大风袭来,连高悬 我们以得失为墨,以青春为纸,书写出属于自己的华彩篇章,在人

田野稻花香,渐知秋实美。在华夏大地之上,稻 畅销于市场,不仅满足了国人对 田,这一古老而又年轻的农业符号,正与国家的发 高品质农产品的需求,还走出国 展脉搏同频共振,奏响一曲雄浑而动人的希望交 门,在国际市场上崭露头角,提升 响。推进中国式现代化,必须坚持不懈夯实农业基 了我国农业产品的国际竞争力。 础,推进乡村全面振兴。乡村拥有丰富的自然资源 这一切,离不开国家在农业绿色 和深厚的文化底蕴,唯有下沉基层,深耕乡村,把领 发展政策扶持与技术研发推广方 导的殷殷嘱托全面落实到祖国沃土中,方能唱响丰 面的努力,让稻田在生态之路上 收的赞歌,收获"秋收满仓尽黄金"的好"丰"景。

稻花香里说丰年,听取蛙声一片。曾几何时,传 统稻田里是农人们佝偻的背影和略显粗糙的农具, 田与旅游的深度融合,则是乡村 "晨兴理荒秽,带月荷锄归"是他们辛劳的写照。那 产业多元化发展的生动体现。春 时的耕种,依赖天时与人力,产量的提升举步维艰, 日里,游客们在稻田边感受插秧 乡村的发展也因此受限。然而,时代的巨轮滚滚向 的乐趣,体验农耕文化的质朴与 前,国家对农业现代化的重视与推动,如春风化雨,深厚;秋日时,漫步于金黄稻浪之 为稻田注入了全新的活力。如今,现代化农机在稻中,沉醉于丰收的喜悦与田园风 田里往来穿梭,卫星定位、智能监控等高科技手段 光的宁静。这一幅幅美丽的画面, 让精准播种、高效灌溉、科学收割成为常态,农业生 不仅是乡村旅游的魅力所在,更 产效率得到了前所未有的飞跃。这不仅是科技的胜 利,更是国家农业战略布局下的丰硕成果。

如一颗璀璨的新星闪耀登场,让我们看到了新时代 等举措,为稻田旅游创造了良好 超 青年对土地的热忱与担当。节目中的年轻人告别城 的发展环境,带动了乡村餐饮、住 市的喧嚣,一头扎进田间地头,他们用汗水浇灌着 宿、民俗文化等相关产业的繁荣, 希望,用双手触摸着泥土的温度,亲身体验从播种 让乡村经济焕发出新的生机与活 到收获的漫长历程。他们的身影,如同点点星火,点 力。 燃了广大青年对农业的热情与向往。而在国家"乡 村振兴,人才先行"的号召下,越来越多的年轻人响 丽转身,从单一农业生产到多元 应归乡,他们带着知识、技能与创新思维,成为稻田 产业融合发展,稻田的蜕变之路, 发展乃至乡村建设的生力军。这一现象的背后,是 是国家农业现代化、乡村振兴战 国家对乡村人才振兴战略的有力推动,吸引着越来 略伟大征程的一个缩影。在国家 越多的有志青年返乡创业,为稻田发展注入了新鲜 力量的支撑与引领下,稻田正孕 血液,带来了创新思维与无限活力。

生态种植理念在稻田的普及,同样彰显着国家 的土地上,不断书写着丰收与繁 对绿色发展理念的践行。"绿水青山就是金山银 荣的崭新篇章。未来,我们有理由相信,在国家政策 山",如今的稻田,减少了农药化肥的依赖,通过生的持续护航下,稻田将继续散发它独特的魅力,为实 物防治、有机肥料施用等手段,实现了生态与经济 现中华民族伟大复兴的中国梦贡献那一抹独属于乡 的双赢。绿色稻米带着自然的纯净与健康的标签, 村的浓墨重彩!

□稻锦 是国家推动一二三产业融合发展 院 在这股稻田发展的热潮中,文化综艺《种地吧》 设施建设、旅游资源开发与整合

育着无限希望, 让乡村这片广袤

中,拨下"暂停键",乐享慢生活带给我们的"礼物"。 去追寻独属于自己的诗和远方。

拨下"暂停键",乐享慢生活带来的惬意自然。

乐享慢生活带来的惬意自然。 拨下"暂停键",乐享慢生活带来的友谊亲情。

二者的友谊;而今看,微信、QQ、抖音等聊天软件的 乐享慢生活吧! 问世,人们渐渐的通过手机这一媒介进行交流。不可

□ 财经学院 李孟宁

夜幕降临,月光倾斜。一个过分宁静的夜晚,往 事总来作伴,辗转反侧良久,心底的烦躁仍盖不住, 认输般起身,向外寻去,寻找内心的安宁。随意漫游, 偶然踏入一方秘境,一人背面而立,言语低声唤我, 内心惊恐,可终究抵不住好奇,向其走进。

自觉不曾遗忘何事,为何还有人来特意相告。正疑 沉思,良久,笑颜绽放。我知道我做对了。 惑,停便说,我有操控时空之能,我可以带你去到你

声音让我感到安心,最终决定前往。 着沉迷于放风筝,自由奔跑的自己,感慨儿时简单的情,有理想,肯付诸行动的那个她又回来了。 快乐,自觉此段时间无须"浪费"一次暂停机会,停留

年少的自己总是我自感对不起的人,只因内心也曾 后一次的机会便留给未来被推赶着停不下来的自己 怀揣凌云壮志的她,只能服从时代挑选人才的标准, 吧。停闻言,怔愣片刻后一笑,说我未辜负所托之人 听从家人的规划,认从周围人一致的学习方法,少女的用心,随后转过头,我看到了一张与我极度相像的 女脸上一点点对未来的向往,但我只看到起伏不定 自己向我说"我的暂停并非虚度,与其迷茫匆匆度 的成绩下迷茫的脸与麻木的心。"停——",我大声呼 日,不如坐下细细思索。" 而奋斗,而非浪费热情,空洞向前。我给了年少的自 的月亮也晃了晃,我努力往前走,拼命睁开眼,再瞧 己,一段足够她思考自己应该怎样做的时间,一个可 天已大亮,我笑道昨夜好梦

时光如白驹过隙,匆匆而逝;岁月似流水,悄无 否认的是,手机确实为我们的生活带来了便利,但同 声息地从指缝间滑过。尤其是随着科技的发展,我们 时也与他人的交流加上了一个屏幕,减少了我们与 的生活仿佛被按了"快进键"一般,出生、上学、工作 家人、与朋友之间面对面的交流的机会,从而冲淡了 等等,感觉像是一环接着一环,环环相扣,而人们的 我们与亲人,与朋友之间的感情。不如让我们拨7 生活节奏越来越快,早晨匆匆忙忙的咖啡,中午快速 "暂停键",把手机倒扣成荒岛,在周末我们可以与家 解决的快餐,晚上加班到深夜,这些都是我们日常的 人一起烹饪一顿丰盛的晚餐,或是与朋友相约不带 写照,使人停不下来。但我们要在这样快节奏的生活 手机的去徒步,享受面对面的交流,乐享慢生活带来 的友谊亲情。

拨下"暂停键",乐享慢生活带来的闲情逸致。 古有王羲之"入木三分",沉浸在每一笔每一划 君不见,王安石"小院回廊春寂寂,山桃溪水两 的精致打磨中,在慢生活中培养了自己的爱好,使他 E载"的惬意小院生活: 君不见. 陶渊明"采菊东篱——成为了自己精神世界的寄托,也成就了当今书法的 下,悠然见南山"的超尘脱俗:君不见,李白"庐山秀 艺术;今有非遗博主"九月",以一颗宁静的心,遨游 出南斗傍,屏风九叠云锦张"。古人的悠然惬意,正因 在非遗的世界里,这不仅充实了她的生活,使她找到 为他们拨下"暂停键",抛去官场上的快意恩仇,"慢" 了自己。同时,也弘扬了中华优秀传统文化。倘若我 了下来。而我们现在在面对求学、工作等使我们变得 们拨下"暂停键",乐享慢生活带来的闲情逸致,练练 焦虑时,我们应该拨下"暂停键",使自己"慢"下来, 字,养养花,做做手工,看看世界,岂不快意美哉?

一帘鸠外雨,几处闲田,小舟轻泛,蝉鸣盛夏,微 风宁静,当秒针系着降落伞沉入夜色,当算法冲散的 曾记否,谢安与家人的对话,以"咏雪""未若柳 星光重新连缀,当梧桐树影将匆忙的脚步洇成水 絮因风起"增进了谢府一家人的亲情;又可见,韩愈、墨——暂停不是虚度,是让灵魂追上疾驰的肉身,在 贾岛对"鸟宿池边树,僧推月下门"的"推敲",增进了 时光的显影液中浮现轮廓。就让我们拨下"暂停键"



她言自己名"停",受人所托,今日特来等我。我 以让她清楚自己该前往怎样未来的机会。少女闭目

轻车熟路,随着第三次的睁眼,我看到了现在的 的过去,现在与未来。我暗自惊喜,那我不相当于有 自己,那个高考坚定朝着未来所想大步行走的自己, 了"天眼",正想着,停又说你能回去,但也只是看你 可她怎么好像变了,"哎——哎——哎——,这才多 自己的走向,不能干预分毫。我听后高兴被浇冷了大 一会儿怎么又刷上手机了。""周末又看了一天电视 半,停这时又说我可以给你三次暂停你时间的机会,剧,说好去图书馆又没去。""我未来可以从事什么 -旦你启用,则那个时空的你,可以忘记时间与周围 呢,算了,以后再说吧"……她按部就班的上课,可知 的所有,只用心去思考。我怀疑其真假,但停熟悉的 识从未掌握,她开始自己骗自己所有大学生都是这 样的,可看着别人闪闪发光,她也眼含羡慕,最终低 停让我闭上眼,我感觉耳边有气流经过,身体变 下了头。"停——"我沉重的喊出,我不知陪了她多 轻,只听停说好,我便轻轻睁开眼,映入眼帘的便是孩 久,看着她坐在空荡荡的教室,静静地想着,她就那 童时期的自己,停说要暂停时便唤她,随后离开。我看 样停着,可是慢慢坚定的眼神告诉了我,那个富有激

我告诉停,我想回去了,停惊讶地说你不想去未 来看看吗,况且给你的第三次机会还没用呢,我平静 随着第二次缓慢的睁眼,年少的自己慢慢浮现。 的笑笑说,我相信现在的我不会让未来的我失望,最

河北斜线解院机



IEBEI NORMAL UNIVERSITY OF SCIENCE & TECHNOLOGY NEWS

国内统一连续出版物号 CN 13-0810/(G) 中共河北科技师范学院委员会主管主办 河北科技师范学院校报编辑部出版

总编 王 松

2025年5月25日 第3期 总第223期 今日4版

女等方面交流了评估

考察情况,并提出了改

孙政代表学校领

导班子和全体师生员

工进行了表态发言。-

是强化政治引领,以更

站位扛起整改责任;

是坚持系统思维,以

更深层次推进改革创

斤; 三是锚定长远发

展,以更强定力夯实办

学根基。孙政表示,学

交全体师生将始终心

不"国之大者",以此次

F估整改为起点,以评

足建、以评促强,努力

ど出立徳树人的优异

进意见。

以评促建 以评促改 以评促管 以评促强 我校接受教育部本科教育教学审核评估专家组入校评估考察

本科教育教学审核评估总体部署和河北省教育厅工作安排,以天津职业 区逸夫楼 B 座一楼报告厅召开。专家组成员、河北省教育厅领导、学校领 技术师范大学原党委书记孟庆国为组长的教育部本科教育教学审核评估 导及各单位(部门)主要负责人参加了会议。会议由审核评估专家组副组

12日上午,专家组副组长、江西科技师范大学职业教育研究院院长闵 学校反馈总体评估意见。专家组成员分别围绕各自考察的指标,依次就人 学良主持召开专家人校评估说明会。校党委书记孙政在致辞中介绍了学 才培养、质量保障体系建设、课程设置、教学资源建设与利用、师资队伍建

表学校向出席会议的 专家表示热烈欢迎和 诚挚感谢。他表示,此 次审核评估既是对学 校办学治校的一次全 面体检,更是推动内涵 式发展的宝贵机遇。学 校坚持"以评促建、 评促改、以评促管、1 评促强",系统总结办 学经验,深入查找短板 弱项,扎实推进自评 建,努力展现真实、立 体、全面的教育教学图 景。学校将全力配合专 家组工作,虚心听取指 导意见,确保评估任务

高质量完成。 孟庆国介绍了前期线上评估情况和人校评估工作安排。他指出,开展 答卷,为高等教育现代化贡献更大力量。

教学评估的审核评估工作。 为题,从艰苦创业,抢抓机遇,实现学校跨越发展;立足应用,聚力转型,探 提升,为区域经济社会发展作出重大贡献。 索产教融合发展之路;坚持持续改进,贯彻以评促建、以评促管、以评促 人校评估期间,专家组通过集中考察、听课看课、访谈座谈、调阅材 改、以评促强;行而不辍,争创一流,建设高水平应用型大学四个方面,对 料,校外基地走访等多种方式,对学校本科教育教学情况进行了全面深入 我校本科教育教学审核评估工作做补充汇报。

河北省教育厅领导对专家组的辛勤付出表示诚挚的感谢和崇高的敬 焦评估指标和审核的重点,对专家组线上评估搜集的问题进行重点求证, 意。他指出,专家组指出的河北科技师范学院在办学治校过程中存在问题 查的指标和考察的环节做现场的核查。根据前期线上评估和本次人校评 学校的一次全面的检阅,也是一次精准的把关,希望学校落实好整改要 估,专家组将重点核查学校在立德树人、人才培养、教师队伍、学风建设、 求,扎实写好审核评估"后半篇文章",狠抓整改落实;持续提升人才培养 质量保障等方面的问题,重点关注学校的建设措施和成效。他表示,入校 质量,全面提升办学水平。同时就学校下一步加强本科教育教学工作提 考察期间,专家组将会按照教育部和河北省教育厅关于人校评估的有关 出五点意见。一是把握好办学方向;二是明确发展的定位和方向;三是 规定,充分尊重学校、尊重教师、尊重学生,严格遵守评估纪律,自觉接受 积极探索新大学办学模式;四是提升服务能力;五是善于借力发展。希 讲话(2019年3月1日) 学校和社会的监督,认真履职,与学校共同完成好河北科技师范学院本科 望河北科技师范学院作为一所有80余年办学历史的老校,持续焕发生 机与活力,以本轮审核评估为契机,坚定信心、凝心聚力、下力气真抓实 校党委常委、副校长刘荣昌以《深化产教融合,创新应用型人才培养》 干,努力建设特色鲜明的高水平应用型大学,为河北省高等教育跨越式

专家组组长、天津职业技术师范大学原党委书记孟庆国代表专家组向

我校举办年轻干部 深入贯彻中央八项规定精神学习教育读书班

育,引导年轻干部自觉对标对表,严守纪律规矩,锤炼过硬作风,我校举办 化于行,以更高的政治站位、更强的责任担当、更实的工作作风,牢记初心 了为期3天的年轻干部深人贯彻中央八项规定精神学习教育读书班。4月 使命、不负师生重托,在推动学校高质量发展和高水平应用型大学建设中 29日,校党委副书记蒋爱林出席交流研讨和结业仪式并讲话。

观;锤炼过硬作风,勇于直面问题迎难而上;坚持事业而上,推动学校中心流研讨。

本报讯(通讯员 孔明月 郭迪哲)为进一步抓细抓实年轻干部学习教工作突破发展,以此次学习教育为契机,将中央八项规定精神内化于心、外 展现年轻干部的新担当新作为。

蒋爱林在讲话中,要求年轻干部自觉做党的创新理论的笃信笃行者, 读书班学习期间,年轻干部通过集中学习、交流研讨、个人自学、案 自觉做对党忠诚老实的模范践行者,自觉做矢志为民造福的无私奉献者, 例警示等多种形式,围绕中央八项规定精神展开全面深入的学习。集体 自觉做勇于担当作为的不懈奋斗者,自觉做良好政治生态的有力促进者。 观看了警示教育片《永远吹冲锋号——第二个答案》,党委组织部负责同 结合学校实际,蒋爱林希望年轻干部胸怀远大格局,树立和践行正确政绩 志就年轻干部如何担当作为作了专题辅导,4位年轻干部代表进行了交

我校召开 2025 届毕业生就业工作推进会

委常委、副校长冯瑞银主持。

置谋划全体在校生高质量培养工作,为实现高质量充分就业打好坚实基 为未来毕业生就业奠定基础。

深化就业服务,提升学生就业能力;深化就业教育,树立务实就业观念;遵 确保毕业去向登记数据真实可靠。 守就业纪律,确保就业工作安全;严禁数据造假,确保数字真确、真实;避免 上当受骗,尤其避免黑中介、假招聘;避免就业舆情。二是进一步健全就业 工程学院、农学与生物科技学院、研究生部进行了交流。

本报讯(通讯员马晓峰)5月7日上午,我校召开2025届毕业生就业工作制度机制保障。要建立离校跟踪制度和校友数据库;运用现代技术提 工作推进会。校领导孙政、冯瑞银、刘荣昌、马爱林出席会议,各学院党委书 高就业数智化水平;实施好就业能力提升"双千计划",运用好动态预警机 己(院长)、党委副书记以及相关职能部门负责人参加了会议。会议由校党 制;健全重点群体就业帮扶机制。三是不断推进在校生培养优化与前置就 业准备。要深刻理解时代背景,加快改革步伐;深刻理解行业走势,适时调 会议强调,就业工作是高校工作的重中之重,做好毕业生就业工作,是整专业;深刻理解育人生态,提升育人能力;深刻理解育人质量,强化质量 贯彻落实党中央、国务院稳就业、保就业决策部署的具体体现,必须深刻认 意识。要落实政策、多措并举、长短并重、综合用力。短期内要集中资源提升 识就业工作的重要性,下大力气做好 2025 届毕业生就业工作,同时及早布 毕业生签约率,长期则通过学科优化与综合能力培养实现就业供需适配,

会议强调,要把"一把手"工程、就业育人、生涯教育、访企拓岗、包联责 就进一步推动做好 2025 届毕业生就业及人才培养工作,会议提出,一 任等各项促就业措施落到实处,用高水平工作推进高质量的就业。要求工 是毕业生抓好毕业生离校前的工作。要深化岗位拓展,提高岗位供给数量; 作过程中讲究方式方法,严格执行就业监测制度,严格遵守"四不准"要求,

会上,通报了2025届毕业生毕业去向落实情况(截至5月6日)。化学

作风问题,总书记这样强调

在作风问题上,起决定作用的是党性,衡量党性强弱的根本尺子是公私二字。古人 说:"一心可以丧邦,一心可以兴邦,只在公私之间尔。"作为党的干部,就是要讲大公无 私、公私分明、先公后私、公而忘私,只有一心为公、事事出于公心,才能坦荡做人、谨慎用

习近平在十八届中央纪律检查委员会第三次全体会议上的讲话(2014年1月14日)

作风问题很多是因公私关系没有摆正产生的

作风问题,很多是因公私关系没有摆正产生的。作风问题有的看起来不大,几顿饭, 几杯酒,几张卡,但都与公私问题有关系,都与公款、公权有关系。公款姓公,一分一厘都 不能乱花:公权为民,一丝一毫都不能私用。领导干部必须时刻清楚这一点,做到公私分 明、克已奉公、严格自律。

习近平在第十八届中央纪律检查委员会第三次全体会议上的讲话(2014年1月14日)

抓作风建设最重要的是讲认真

实践证明,抓作风建设最重要的是讲认真。各级党组织要弘扬认真精神,坚持高起点 开局、高标准开展、高质量推进第二批群众路线教育实践活动,尤其要在坚持抓严、认真抓 实、切实抓长上下功夫,真正做到让党员、干部思想上受教育、作风上有转变,让广大群众

习近平在内蒙古自治区调研时的讲话(2014年1月26日至28日)

要容得下尖锐批评

对中国共产党而言,要容得下尖锐批评,做到有则改之、无则加勉;对党外人士而言,要 敢于讲真话,敢于讲逆耳之言,真实反映群众心声,做到知无不言、言无不尽。

习近平在中南海邀请各民主党派中央、全国工商联新老领导人和无党派人士代表共迎 新春时的讲话(2013年2月6日)

各级领导干部要以身作则

"善禁者,先禁其身而后人。"各级领导干部要以身作则、率先垂范,说到的就要做到, 承诺的就要兑现,中央政治局同志从我本人做起。

习近平在十八届中央纪委二次全会上的讲话(2013年1月22日)

要慎独慎初慎微慎欲

要慎独慎初慎微慎欲,培养和强化自我约束、自我控制的意识和能力,做到"心不动于 贵利之诱,目不眩于五色之惑"。要管好自己的生活圈、交往圈、娱乐圈,在私底下、无人时、 细微处更要如履薄冰、如临深渊,始终不放纵、不越轨、不逾矩,增强拒腐防变的免疫力。 习近平在参加十三届全国人大一次会议重庆代表团审议时的讲话(2018年3月10日)

把家风建设摆在重要位置

所有党员、干部都要戒贪止欲、克已奉公,切实把人民赋予的权力用来造福于人民。 要把家风建设摆在重要位置,廉洁修身,廉洁齐家,防止"枕边风"成为贪腐的导火索,防 上子女打着自己的旗号非法牟利,防止身边人把自己"拉下水"。

习近平在参加十三届全国人大一次会议重庆代表团审议时的讲话(2018年3月10日)

要立志做大事不要立志做大官

光明磊落、坦荡无私,是共产党人的光辉品格,也是干部应该锤炼的品质修养。要坚 守精神追求,见贤思齐,见不贤而内自省,处理好公和私、义和利、是和非、正和邪、苦和乐 关系。要立志做大事,不要立志做大官,保持平和心态,看淡个人进退得失,心无旁骛努力

习近平在 2019 年春季学期中央党校(国家行政学院)中青年干部培训班开班式上的

我校党委理论学习 中心组举行 2025 年 第四次集中学习会

体学习习近平总书记在庆祝中华全国总工会成立 100 周年暨全国劳动模范和先进工作者 表彰大会上的重要讲话、党的十八大以来深入贯彻中央八项规定精神的成效和经验,深刻 领悟"两个确立"的决定性意义。

会议指出,深刻领悟"两个确立"的决定性意义,既是政治责任,也是推动我们教育 事业发展的行动指南。全校上下要以"两个确立"为引领,强化思想政治教育,将"两个确 立"融人思政课程体系,通过校园各级各类宣传平台营造浓厚学习氛围,增强学生的政 治认同和思想自觉。要加强师资队伍建设,引导教师深刻领会"两个确立"的精神实质, 将正确的价值观融人教学,确保党的教育方针在校园落地生根。要进一步增强法制观 念,完善内控机制,提升学校治理水平,建立健全各项规章制度,打造积极向上的校园文 化,不断激发学生的爱国热情和奋斗精神。

会议强调,深入贯彻中央八项规定以来,党风政风显著改善,纪律作风全面好转,党 群干群关系更加密切,事业发展动力增强,为高等教育发展注入强大动力。学校各级党 委要坚决扛牢政治责任,扎实开展深入贯彻中央八项规定精神学习教育,坚持以上率

下,认真检视存在的突出问题,坚持"当下改"与"长久立"相结合,发扬刀刃向内的自我 革命精神,以优良作风保障全校高质量发展。工作专班要加强统筹指导,专项组要强化 协调联动,把各项规定落实到各条线各领域各环节,扎实推进学习教育,确保学有质量、 查有力度、改有成效。

会议指出,劳动者素质对我们国家和民族发展至关重要。作为高等院校,我们要大 力弘扬劳模精神、劳动精神、工匠精神,引导青年学生以劳模为榜样,主动在实习实践中 锤炼本领,增长才干。鼓励广大教职工在本职岗位沃土深耕,从"人数红利"中深挖"人才 红利",把"青年资源优势"转化为"人才资源优势",为社会培养更多技能应用型和创造 力卓越的优秀人才。校工会要继续发挥桥梁纽带作用,坚持以职工为中心的工,确保工 会事业始终与学校事业同步前进,为以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业 作出新的更大贡献。

会议强调,保密工作是党和国家事业发展的重要基石,是提升管理水平和维护学 校声誉的重要保障。要扛牢维护国家安全责任,坚决杜绝泄密风险,各部门、各单位要 进一步提高政治站位,牢固树立保密工作无小事的思想,持续完善健全保密制度建设, 严格涉密人员和涉密信息的管理,定期开展保密知识与技能培训,加强网络信息安全 防护力度,抓好保密工作任务落实,确保各项秘密事项绝对安全。要定期组织保密工作 自查自纠,及时发现和纠正问题,对违反保密规定的行为严肃追究责任,坚决防止泄密

生的道路上坚定地前行,收获属于自己的成长与进步 编辑部地址:河北·秦皇岛 河北科技师范学院党委宣传部 邮编:066004 电话:0335—8076532 印刷单位:秦皇岛日报社 地址:秦皇岛市海港区迎宾路 139 号

责任编辑 孙艳敏 电子邮箱:xcb1127@126.com

此次报道旨在全面、深入地解读教育部印发的《高等学校学生行为准则》的各项要求,挖掘其背后蕴含的教育意义。我们将从"志存高远,坚定信念;热爱祖国,服务人民;勤奋学习,自强不息;遵纪守法,弘扬正气;诚实守信,严于律己;明礼修身,

团结友爱;勤俭节约,艰苦奋斗;强健体魄,热爱生活"等八个方面对准则进行详细的解读分析,力求让广大师生深刻领会行为准则的丰富内涵,将其内化为个人的自觉行动,共同营造积极向上、文明和谐的校园环境,为我校学生的全面发展和社会的

以"准则"为笔,绘就新时代大学生华章(下)

1.关心集体,爱护公物,热心公益

2.尊敬师长,友爱同学,团结合作

友爱相辅相成。明礼是团结的基石,懂礼之人

质朴,践行勤俭节约之道。

更是对劳动人民付出的感恩。

斗的精神愈发熠熠生辉。

这些学生以实际行动拒绝舌尖上的浪费,将盘

(二)艰苦奋斗:砥砺奋进的精神力量

学生在学习高等数学、专业理论课程时遭遇瓶

陋,生活物资匮乏,但他们毫无怨言,凭借艰苦

奋斗的精神,为当地居民提供切实帮助,自身

新时代大学生应做到以下四点:

1.热爱劳动,珍惜成果

中餐吃得一干二净,这不仅是对食物的尊重,

尊师重道是中华民族的优良传统。学生应

我校隆重举行 2025 年 "青春执炬,告白祖国"青年榜样分享会

扬爱国、进步、民主、科学的五四精神,发挥先进典型的示范

工作主管领导

出席活动。 会上,孙政 代表学校党委 向全校青年月 友们和全校青 年工作者致以 诚挚问候。他指 出,今年是实现 "十四五"规 目标任务的 校深化转型

快应用型大 练就过硬本领,既胸怀家国又兼具全球视野,在不懈奋斗中

与会领导 和师生共同观 看了我校西部 十划志愿者学 习习近平总书 己给谢依特小 学戍边支教西 部计划志愿者 回信精神的感 言视频,以及大 学生理论宣讲

员《百年星火映]心:以李大钊 神照亮青春

凝聚银发力量共话党建新篇

教育,推进离退休党建工作高质量发展,5月16日,离退休人 员党总支召开党建工作调研座谈会。校党委副书记蒋爱林出

及本支部参加组织生活、学习教育等经历,就优化学习教育

蒋爱林认真倾听每一条发言,不时与老党员们互动交 力和战斗力,推动离退休党建工作再上新台阶。

离退休人员党总支表示,将认真梳理汇总老党员们的 L作提质增效的实际举措,不断增强离退休党组织的凝聚

我校李大钊青年学生干部培训学校

生干部培训学校第二十六期培训班在秦皇岛校区多功能厅 大学生朋友们》;城市建设学院高旭琦同学代表全体学员 开班。党委常委、副校长冯瑞银出席开班仪式并讲话,党委 发言。 学工部、马克思主义学院、招生就业处、团委负责同志以及 各学院主管领导、团委书记出席了开班仪式,162 名学生组 体学员作了《在政治上打造"青山绿水"——锲而不舍落实 织和社团学生干部参加本期培训。

开班仪式上, 冯瑞银为本期培训班授旗并做了动员讲 话,他指出,"李大钊干校"是我校认真贯彻落实团中央关于 走进"李大钊干校"分别以《燎原之火——李大钊与中国共 深入实施青年马克思主义者培养工程的具体行动,也是加 产主义运动的觉醒》《筑牢廉洁防线,永葆青春本色》《奋进 强和改进我校共青团思想政治引领的重要举措,培养了一强国路,阔步新征程》为题开展了宣讲活动。 批又一批对党忠诚、信仰坚定、素质优良、敢于担当的青年 学生干部,为学校各级各类学生组织的活力提升和学生教 义思想、深入贯彻中央八项规定精神学习教育、学习习近平 育管理工作发挥了积极作用。他希望大家要珍惜把握本次 总书记重要文章《激励新时代青年在中国式现代化建设中 李大钊干校的学习机会,并勉励全体培训学员和广大学生 挺膺担当》和给谢依特小学戍边支教西部计划志愿者重要 干部要强化习近平新时代中国特色社会主义思想的学习领 回信精神等相关内容为重点,通过专题讲座、交流研讨、基 纯粹。

党委学工部部长、学生处处长张红新对培训班总体治理论水平和业务能力。

本报讯(通讯员 史恒)5月22日,我校李大钊青年学 安排进行了部署;与会领导为学员颁发了教材《习近平与

开班仪式后,燕山大学马克思主义学院院长柴勇为全 中央八项规定精神》专题讲座。

讲座后, 我校大学生理论宣讲员当中的 3 名优秀代表

本期培训班以深入学习习近平新时代中国特色社会主

我校师生圆满完成

学子的青春风采。

根据组委会统一安排部署,我校志愿者承担了参赛物 与比赛路段的安全保障、13名志愿者参加彩色展演加油站 保障物资发放工作;各学院组织全体志愿者举行了专题培

自马拉松赛志愿者招募通知发出后, 我校大学生报名 训动员会。全体师生志愿者用过硬的素质和优异的表现,展 5月11日凌晨4点,志愿者们在团委、各学院老师的组 示出我校师生优良的意志品质和良好的精神风貌,得到了

"峥嵘岁月山海为证,心怀感恩开拓未 来"秦皇岛革命历史展在图书馆启幕

义非凡的历史展览活动在我校图书馆一楼大厅拉开帷幕。 此次展览主题为"峥嵘岁月山海为证,心怀感恩开拓未来",

博物馆陈厉辞副馆长致开幕词。秦皇岛市委党史研究室一 级调研员赵清元、三级调研员刘颖,秦皇岛市旅游和文化广 捐赠了党史图书,为活动增添了浓厚的文化氛围。

开幕式后,校领导孙政、王松、冯瑞银、刘荣昌等领导来 展区观展,感受秦皇岛红色历史的厚重底蕴

战争胜利80周年活动的一部分。由我校联合中共秦皇岛市



我校驻张庄村工作队 积极组织开展党建联建活动

播放了老年人防诈骗宣讲视频,讲解了常见诈骗"套路",作

动为起点,亮身份、做表率,在田间地头调研、与村民拉家 常的过程中,带着感情和责任,把党的温暖送到群众心

工作队探索塔沟村 "党建+法治"乡村治理新路径

荣指出,期望德和衡(深圳)党总支与塔沟村党支部建立联 例,以"情、理、法"三位一体的解析方式,将法律条文转化为 学联建机制,以党建为纽带,将先进法治理念引入深山,与 听得懂、用得上的实用指南,为村民依法解决"窝心事"指明 村党组织配合,全方位加强乡村法治建设,助力弱村向强村 了方向。

示,将以此次共建为契机,充分发挥专业优势,通过"组织联 资金困难问题。

针对加强塔沟村党建与法治建设工作,工作队队长李 读村民关心的土地权属、相邻关系等热点问题,结合具体案

王佳斌律师与付茂轩顾问了解到村集体经济收入不高 的人,总是打着"自律"的旗号, 活动期间,塔沟村党支部聘请德和衡(深圳)党总支副 而导致在党建主题活动、党建阵地建设等方面存在较大资 开始时信誓旦旦,可三天没看 没用,便草草放弃了。

Enhances GLP-1 Secretionvia TAS2R38-Mediated PLC and Cesium)。我校韩璐副教授、南京大学曹宁宁博士后等 | 把自律作为一种生活方式,你 Signaling in Enteroendocrine L-Cells》。该文李军教授为通 3人为论文共同通讯作者,我校硕士研究生朱柳燕为第 | 终会遇见更好的自己。

我校在河北省第八届辅导员素质能力大赛中获佳 of Lonicera caerulea berry polyphenol-wheat starch 绩。近日,河北省教育厅组织举办了第八届高校辅导员 complex"的论文。刘素稳教授为通讯作者,21级食品科学素质能力大赛,我校获得优秀组织奖,由专职辅导员赵雅 硕士研究生孟凡娜为第一作者。该成果得到国家自然科 静、江亚倩、李玲玉组成的代表队获团体一等奖,江亚倩 学基金青年基金(32101952)、河北省自然科学基金杰出 获班情熟知单项奖。本届大赛共有来自全省51所本科高 青年科学基金(C2024407033)、河北省自然科学基金面上 校的 153 名辅导员参加,评选出本科组团体特等奖 3 个、 项目(C2023407040)以及板栗产业技术教育部工程研究 一等奖8个、二等奖15个、三等奖24个、单项奖18个 优秀组织奖7个。(邹萍)

想要做成一件事,难的是 日复一日的坚持,即便遇到阻

当你真正喜欢做一件事 时, 在外人看来那些很难的 事,在你眼中却是乐趣。一个 人的热爱里,藏着他心甘情愿 的自律。

要事优先,专注重点

会变得涣散。做事也一样,找 不到重点, 总想着面面俱到, 反而会哪件事都做不好。自律 其实是明白要事优先,懂得克 制什么都想要的欲望, 能取 舍、有重点。

如果有些事是你所喜欢 的、擅长的,从现在起,请不遗 余力地为它投入时间和精力 学会找到重点,让自己在关键 节点上精准发力,才能达到事 半功倍的效果。

深度思考,拓宽思维

自律不是无效的忙碌,不 是自我感动式的努力,而是深 度思考后的高效行动。越是面 对错综复杂的问题,越需要依 靠深度思考,找到问题根源,精 准应对,才能避免无效努力。

想要培养深度思考的能 力,需要更新知识结构,充实 自己、丰富头脑。遇事多想为 什么,是人生进阶的第一步。

立即开始,拒绝拖延

习惯拖延的人,永远赶不 上立即行动的人。正如那句话 说的:"平凡和卓越之间,只隔 了一个立即开始。"别总想着 等有空、等改天、等有条件,这 些不过都只是为了逃避所找 的借口罢了

没有什么事情是靠拖就 可以完成的,想做一件事,就 主动出击,立马行动,然后分 步骤分阶段,一步一个脚印地 去完成它。执行力,永远是改 变现状的最佳路径。

多点耐心,静待花开 生活中有一些急于求成 到效果,就觉得努力无效、自律

自律不是一朝一夕,成功 也从不是轻而易举能实现。真 正自律的人, 不过分预期一 天、一周可能带来的改变,也 不低估一个月、一年所能取得 是高自身的道德修养和自律能力。 的进步。多点耐心,静待花开, 把自律融进每一天的习惯里,

暴力、低俗内容等。新时代大学生要自觉遵守 网络道德和法律法规,文明上网,不传播虚假

新时代大学生应认真学习并践行 2001 年 共青团中央等发布的《全国青少年网络文明公

办公厅发布的《中国共产党党员网络行为规 定》等内容,自觉抵制网络不良行为,共同营造

德品质,养成文明行为习惯,勤奋学习,强健体魄,成为德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人,《河北科技师院报》特推出此次关于大学生行为准则的连续宣传报道

惑,始终保持诚实守信的品质

在新时代的浪潮下,大学生作为社会发展

(一)明礼修身是大学生立足社会的根本 1.弘扬传统美德,遵守社会公德

2.男女交往文明

在大学校园中,男女同学之间的正常交往 德的事情。同时,要经常反思自己的行为举止, 是不可避免的,而文明的交往方式则体现了学 难与挫折如影随形。此时,艰苦奋斗的精神便 更与国家的未来紧密相连, 目我检查、自我约束,发现问题及时纠正,不断 生的修养。这要求男女同学之间要互相尊重、 成为大学生勇往直前的动力源泉。 平等相待,交往时言行得体、举止适度,避免过 于亲昵或不适当的行为,共同营造健康、和谐

了对他人的礼貌。学生应保持良好的个人卫生 信息、谣言、淫秽色情等不良内容,不进行网络 习惯,穿着整洁、大方,言谈举止符合学生身 暴力、网络诈骗等违法犯罪行为。要正确使用 份。同时,待人要有礼貌,使用礼貌用语,尊重 参与社会实践、志愿服务活动的学生们,告别 时,会对世界产生强烈的好奇心,这种好奇心 网络资源,发挥网络的积极作用,促进自身的 他人的人格和感受,如见面主动打招呼、微笑 城市的繁华舒适,奔赴偏远山区。那里条件简 示意,接受帮助时及时表达感谢等。 4.豁达宽容,积极向上

要倡导生活俭朴的作风,不盲目追求物质

艰苦奋斗的精神有助于学生磨砺意志,培 生活中互相关心、彼此支持,遇到问题时能够 担社会责任做好准备

当大学生将勤俭节约、艰苦奋斗内化为自

总之,明礼修身、团结友爱是新时代大学

放眼社会,大学生群体作为时代的先锋力 速传播至社会各个角落, 引导全社会形成健 约的思想永远不能丢。艰苦奋斗、勤俭节约,不 持艰苦奋斗精神的大学生也将成为企业创新

行这两项美德,以个人的微光汇聚成时代的强

八、强健体魄、热爱生活:新时代大学生的 基本素质与生活态度

品,琳琅满目的商品不断冲击着大学生的消费 和发扬青奥会宝贵财富作出重要指示时强调: 懂得在这喧嚣的消费世界中坚守一份宁静与 神,积极参与体育健身运动,强健体魄、砥砺意 志,凝聚和焕发青春力量,为中华民族伟大复 走进校园食堂,"光盘行动"的倡导者中

的生力军,肩负着民族复兴的重任。而强健体 大学的学习与生活并非总是一帆风顺,困 质与应有的生活态度,这不仅关乎个人成长, 汗水与热爱书写属于自己的青春华章。

课堂之上,专业知识日益精深复杂,不少 基石

社会实践同样是大学生成长的重要过程。 的学习兴趣和求知欲。当他们对生活充满热爱 中国式现代化挺膺担当的青春篇章。"

1.积极参加文体活动

要热爱劳动,积极参加公益活动、生产劳 体素质,提升健康水平。 2.提高身体素质

升自己的综合知识水平。

心肺功能;进行力量训练能够提高肌肉力量和 耐力;参加球类运动则有助于提高身体的协调 性和反应速度等

活中的各种压力与挑战,保持积极乐观的心 态。积极参加心理健康教育活动和心理咨询服 务,掌握心理调适的方法和技巧,如通过冥想 杰投入学习和生活中

1.磨砺意志,不怕挫折

2.提高适应能力

便在不同的生活场景中都能保持良好的生活

小事做起,为保护环境贡献自己的力量,共同 (三)两者融合:铸就新时代青年风采

当一批又一批具备这样素质与态度的大 兴作出应有贡献。"大学生作为青年群体的重 学生走出校园,他们将成为各行各业的中流砥

让我们每一位新时代大学生都铭记,强健 魄、热爱生活已然成为他们不可或缺的基本素 体魄、热爱生活不仅是口号,更是行动指南,用

一、强健体魄:新时代大学生基本素质的 想、有担当,国家就有前途,民族就有希望,实 现中华民族伟大复兴就有源源不断的强大力 强健体魄为大学生的学习提供了坚实的 量。同人民一道拼搏,同祖国一道前进,服务人 颈。但那些拥有顽强毅力的同学并未轻言放 身体保障。良好的身体素质能够增强大脑的供 民,奉献祖国,是当代中国青年的正确方向。广 弃,他们挑灯夜战,反复钻研教材、查阅资料, 血和供氧,提高记忆力和注意力,从而提升学 大青年要坚定不移听党话、跟党走,争做有理 习效率。例如:经常运动的学生在课堂上更容 想、敢担当、能吃苦、肯奋斗的新时代好青年, 在推进强国建设、民族复兴伟业中展现青春作

> 《高校学生行为准则》的践行并非一朝一 会促使他们积极探索知识,拓宽学习领域,提 夕之功,而是需要每一名同学在日常生活中持 续努力,时时刻刻、点点滴滴,从小事做起。希 望通过本次宣传报道,能够使同学们真正将准

要主动参与各类文体活动,如学校组织的则铭记于心,落实于行,以积极的态度、良好的 运动会、体育比赛、文艺演出等,充分利用课余 行为,展现新时代大学生的风采。让全校师生 时间进行体育锻炼和文化娱乐活动,以增强身 携手共进,在行为准则的指引下,描绘属于新 时代大学生的精彩画卷,为开创我校特色鲜明 高水平应用型大学建设贡献力量!

2025 秦皇岛马拉松志愿服务工作

织带领下,迎着晨曦前往各个岗位并迅速投入到工作中。在10 赛事组委会的充分肯定。

电局一级调研员王瑞军,秦皇岛市烈士陵园园长叶再全,以 及校党委常委、副校长马爱林,学校二级单位相关领导出席 了开幕式。开幕仪式上,秦皇岛市委党史研究室还向图书馆

在联建授旗仪式上,教育学院党委向张庄村党支部授 坎里。

育法治人才、助力党建发展等务实举措,探索新时代背景下 村"村两委"完善基层治理制度,提升依法治村能力。在普洛 "党建 + 法治"的乡村治理新路径。

蜕变。

书记王佳斌律师和高级顾问付茂轩为法律顾问。王佳斌表 金短缺的具体情况后,当场捐赠 2.5 万元,助力解决村党建

我校板栗中心青年突击队获团市委授旗。 近日,秦 刘素稳教授课题组:淀粉多酚复合物相互作用对淀 皇岛市"五四"青年座谈会暨新时代青年发展研究中心揭 粉消化的影响研究取得新进展。 近日,食品科技学院刘 牌仪式在燕山大学举行。我校板栗产业技术教育部工程 素稳教授课题组在《Food Chemistry》发表了题为"Effect of 研究中心获授"秦皇岛市科技创新青年突击队"旗帜。板 high hydrostatic pressure on physicochemical and digestive 栗产业技术教育部工程研究中心 20 多名 40 岁以下青年 properties of catechin-chestnut starch complexes"的论文。刘 教师,聚焦板栗资源育种、高效栽培、病虫防控、贮藏加

优秀的背后 都是日复一日的自律

进步贡献力量。希望广大读者持续关注本系列报道,共同开启这场关于大学生行为准则的深度探索之旅 热爱驱动,持续精进

碍,或是暂时没有看到成果, 依然能坚定前行。热爱,能在 漫长岁月中,陪我们冲破困难 险阻,给我们不断努力、持续 精进的最强动力。

人的眼神没有聚焦点,就 社会角色担当具有深远意义。 1.履约践诺,知行统-

女,答应别人的事情一定要努力做到,不能轻 易许诺却不履行。同时,要将所学的知识与实

。同时,在各类消费活动中,也要遵循诚实守

2. 遵从学术规范,恪守学术道德,不作弊,

责任编辑 孙艳敏 电子邮箱:xcb1127@126.com

习近平总书记于 2022 年 4 月 25 日在中

在学业方面,诚信是大学生必须坚守的底

术研究,维护学术的纯洁性和严肃性。 1.自尊自爱,自省自律

严于律己首先体现在自我约束和自我管 理能力上。新时代大学生应自觉遵守学校的各 顷规章制度,不迟到、不早退、不旷课、不夜不 如沉迷网络游戏、过度娱乐等,确保将主要精 空制自己的情绪和行为,在面对困难和挫折时 保持冷静、理智,避免冲动行事,以积极乐观的 和文明举止。 心态应对挑战。要尊重自己的人格和尊严,爱 自己的名誉和形象,不做有损自己身份和道

2.文明使用互联网 在互联网时代,网络已成为大学生学习、 的校园交往氛围。 三活不可或缺的一部分。然而,网络空间也存 至着各种不良信息和诱惑,如网络谣言、网络

(三)诚实守信与严于律己的相互关系

诚实守信、严于律己是新时代大学生不可 神风貌和行为表现,为实现中华民族伟大复兴

文明进步和国家发展繁荣。 六、明礼修身,团结友爱:新时代大学生的

礼修身、团结友爱已成为其必备的基本素养和 从时尚潮流的衣物配饰到功能繁杂的电子产 (二)严于律己是新时代大学生的成长之要 道德要求,深刻影响着个人成长与社会进步。

中国传统文化中蕴含着诸多礼义规范和 道德准则,如尊老爱幼、诚实守信、礼貌待人 3宿,合理安排学习时间,抵制各种不良诱惑, 等,新时代大学生应传承和弘扬这些美德,并 不乏新时代大学生的身影。他们深知每一粒粮 要组成部分,应当响应号召,通过参与体育健 柱。在科技创新前沿,凭借顽强的身体和积极 在日常生活中遵守社会公共道德。例如,在公 食都来之不易,饱含着农民辛勤劳作的汗水。 共场合遵守秩序、爱护环境、文明用语,不大声 喧哗、不乱扔垃圾等,展现出良好的道德素养

个人仪表是给他人留下的第一印象,整洁 主动向老师和同学请教。每一次攻克难题,都 得体的仪表不仅体现了对自己的尊重,也反映 是对自我的一次超越,在这个过程中,艰苦奋 易集中精力听讲,在课后也能更高效地完成作

在人际交往和学习生活中,难免会遇到各 也在磨炼中收获成长。 约》、2006年中国互联网协会发布的《文明上 种不如意的事情或与他人产生矛盾冲突。此 网自律公约》、2020年河北省政府新闻办发布 时,大学生应具备豁达宽容的心态,能够理解 的《河北省网络生态文明公约》、2023年中国 和包容他人的不足和错误,不斤斤计较、不睚 网络文明大会发布的《新时代青少年网络文明 眦必报。以积极向上的态度面对生活中的困难 动和勤工俭学等各类劳动实践活动。通过这些

2.生活俭朴,杜绝浪费

时,注重性价比和实用性,不盲目跟风购买名 牌或奢侈品,避免因过度消费给家庭带来经济

4.磨砺意志,培养品质

习近平总书记于 2015 年 4 月 7 日就传承 新时代大学生的独特风采。体魄强健让大学生 观念。然而,真正具备高尚品德修养的大学生,"希望引导广大青少年继续弘扬奥林匹克精社会;热爱生活的态度又促使他们珍惜身体,

> 身运动,不仅锻炼自己的身体,还培养坚韧的 的心态攻克难题;在基层服务岗位,用饱满的 热情和实干精神为老百姓谋福祉;在国际舞台 在新时代的浪潮下,大学生作为社会发展 上,以自信的姿态展示中国青年的风采。

结尾:习近平总书记指出:"青年一代有理 业和复习任务。热爱生活的心态则激发大学生 为、彰显青春风采、贡献青春力量,奋力书写为



本报讯(通讯员马艳华)5月11日,2025秦皇岛马拉 余个小时的工作中,志愿者们全程暖心相随,全体师生志愿者 松激情开跑之际, 我校派出 12 名教师、741 名学生共 753 们秉承"奉献、友爱、互助、进步"的精神,严格遵守赛场纪律要 名志愿者,以饱满的热情投身赛事志愿服务工作,展现科师 求,各司其职、分工协作,为赛会维护秩序、为运动员指引赛 道、为运动健儿们"护航"加油,圆满完成了各项工作任务。 品发放、赛事服务、安全保障、文艺展演四大板块的核心工积极踊跃,纷纷表示要为宣传秦皇岛的城市形象贡献一份 作。其中128名志愿者参与物品发放、600名师生志愿者参 青春力量。赛前,校团委组织青年志愿者协会进行了志愿者

讯作者,研究生王辰轩为第一作者,河北科技师范学院为 一作者,河北科技师范学院为第一完成单位。(刘畅) 第一作者单位和通讯作者单位。(李军)

Macromolecules》发表了题为 "Effect of high hydrostatic 务产业等方面取得显著成就。(王萌) pressure on the multi-scale structure and digestive properties

化学工程学院韩璐副教授团队在《Advanced

中心的资助。(刘素稳)

我校肠道营养研究团队 Science》发表研究论文。近日,材料科学领域国际顶级 在《Molecular Nutrition & 期刊《Advanced Science》(中科院一区, Top, 影响因子 Food Research》发表研究论 14.3)刊发我校化学工程学院韩璐副教授科研团队研究性 文。近日,营养学领域经典 文章《太阳能驱动分层微环境系统通过原位多场协同作 SCI 期刊《Molecular Nutrition 用实现淡水和铯的同步提取》(Solar - Powered & Food Research》(中科院二区,24 年 IF4.5)刊发我校食品 Hierarchical Microenvironments with Authigenic Multi -科技学院肠道营养研究团队研究性文章《Quercetin Field Synergies for Simultaneous Extraction of Freshwater

素稳教授为通讯作者,22级食品加工与安全硕士研究生工、功能成分、机械制造、产业经济等核心领域,以创新驱 王润峥为第一作者。在《International Journal of Biological 动发展战略为引领,在科学研究、成果转化、人才培养、服

总 编:王 松

副总编:王荣加

编 辑:孙艳敏

朱洪亮

任 拓