

关爱脑瘫儿童公益教育活动在我院顺利开展

12月8日,壹基金海洋天堂关爱计划之关爱脑瘫儿童公益教育活动在我院1栋216教室顺利进行,本次活动由安庆市明康心理学研究中心联合我院心理咨询中心共同承办,我院心理咨询中心何世亮老师、明康心理研究中心及大学生心理协会成员100余人参加了此次活动。

活动由安庆石化资深EAP讲师殷芳俊老师以团体活动“手指操”开始,从帮助大学生在游戏中感悟正常人与脑瘫儿童之间的差异,到让在场大学生更好地理解 and 接纳脑瘫儿童;并以团体辅导“爱的同心圆”让大学生感受安全有爱的外界环境对每个人成长的重要性,从而让大学生们更加清楚的明白为这部分特殊孩子创设理解与接纳的社会环境的意义。

本次教育活动在同学中产生很大的反响,讲座结束后很多心理协会会员表示以后一定尽自己最大的可能去帮助这些特殊需要的孩子,并从自我做起宣传和鼓励身边每一个人保持健康的生活方式,为培养健康的下一代做出我们自己的努力。



期末考试复习计划

俗话说:工欲善其事,必先利其器。意思是说无论做什么事,都要事先做好准备。期末考试也是一样。要想取得好成绩,除了平时努力学习,打好基础,提高能力外,期末复习方法也很关键。复习方法多种多样,我们应该根据自己的实际情况,选取科学、高效的复习方法。下面和大家介绍一下如何应对即将到来的期末考试,希望给同学们的复习带一些指导和灵感!

要想搞好复习,首先要保持一颗平静的心态,消除紧张、松懈、畏惧情绪。要珍惜时间,合理安排时间。要勤于思考,勤于动脑。强化记忆,使学习的成果牢固地贮存在大脑里,以便随时取用。查漏补缺,保证知识的完整性。融会贯通,使知识系统化。复习时有良好的精神状态一有学好的信心和毅力。

大考之前最容易犯的毛病是不能协调好各科的复习时间和复习内容。每一门都要考,每一门都要复习,可是时间有限,难免手忙脚乱。正确的应对方法是:根据具体的时间情况和各门功课的实际情况,安排好复习计划。

一、准备时如何着手:

- 1.要回归基础知识。到了最后阶段,不宜再复习所有知识点,把重点要深入掌握,争取不让自己会的东西再丢分,基础要好的话,保证拿到基础分的前提下,细化知识点。
- 2.做好查缺补漏。应该把做过的练习进行总结和归类,对于自己不明白并且是考点的,不仅要注意而且要进行细致分析,不要放过任何可以拿分的知识点。
- 3.要及时解决发现的问题。有针对性地复习对最后阶段提高成绩很有帮助。
- 4.注意一些应试技巧。在考前复习时,要总结一些技巧,并要梳理一下做题的思路。对于老师没画重点的科目,自己要对知识点系统总结,把握规律,找出认为是重点的地方升深度记忆(平时上课反复强调的地方)。

二、考试前如何复习:

- 1、最后一两次上课专注听讲,留意老师反复强调的重点并在课本上做出醒目的标记。
- 2、反复记忆老师在考前为我们画出的考试的重点知识。
- 3、合理安排时间,可按照迎考顺序依次调整复习重点,也可根据自身学习情况。
- 4、复习过程中要灵活,多穿插几门共同复习,避免长学习一科枯燥无味,这样可以提高复习效率。

味,这样可以提高复习效率。

- 5、理工科的东西复习起来要多动手,多做典型的习题,通过练习来巩固深化公式及知识点。
- 6、文史类的东西复习起来要多记忆有条理性,不能死背,尤其是画出的重点题目要反复记忆,这种题都是大分值,要拿足分数。

三、复习技巧和考试技巧:

1.突出重点。我们习惯看书从第一章看到最后一章,但有时这种方法却可能是致命的。对于数学之类的肯定没有问题,因为这个学科是需要拉长战线复习的,但对于其他课,复习最好的是从重点到次重点再到非重点的顺序,因为一旦出现时间不够,我们还可以保证通过,大学考试重点是一定会考的。在保证重点复习完(通常过没有任何问题),再不断地往非重点走(走的越深,当然分数就越高了)

2.心理暗示。人的潜能是可以挖掘的,语言引导思维,我们为了我们的兴趣的良性循环,要不断地对自己进行暗示和鼓励。告诉自己,考试很简单,我一定可以搞定。

3.记忆的几个小技巧:

(1)记忆的时间段:

- 短时记忆: 5: 30—7: 30
- 长时记忆: 14: 00—17: 00
- 深度思考: 20: 00—22: 30

(2)对于一些东西,要重复记忆,如英语、数学公式、财管公式、会计分录等。

4.如果学习不在状态,可以提出一个独家秘方。准备一套扑克牌,随便抽4张,玩24点的游戏。(调动你的思维逻辑哦)

5.考试的时候,如果遇到不会的题,把试卷拿起来(我们看试卷的角度也就从俯视转变成了近乎平视),这个时候很多题说不定就会了。

6.不要想着作弊。一是后果很严重,二是作弊会心虚,影响正常发挥。

7.考前不要熬夜,一定要保证睡眠质量和轻松愉快的心态,这点对于状态很重要。

总之,科学的复习方法和一些好的经验,有利于我们的复习效果,希望以上可以给全院同学的复习提供一些好的灵感。预祝同学们能在期末考试中取得理想的成绩,回家快快乐乐过个年!

宪法保障悲催的小红哪些权利:

今天(12月4日)是我国首个宪法日,我们请来了“小红”讲述她在保障个人权利过程中的“辛酸史”,正是因为有了《宪法》的保障,“小红”才能安稳、健康地成长。其实在生活中,我们每个人都可能是“小红”,所以,熟知这些关于个人的基本权利,才能更好地使用《宪法》这部“根本大法”保障我们的生活。

某天,“小红”姑娘诞生了。父亲重男轻女,准备把小红遗弃。后经警察批评教育,父亲认识到了错误,继续抚养小红。

公民基本权利之一: 婚姻、家庭、母亲和儿童受国家保护

小红年满7岁,被送到学校读书。6年过去,父亲又因家庭经济原因,打算让小红辍学。经学校劝说,父亲终于同意送小红上初中。

公民基本权利之二: 社会文化权利和自由,包括受教育权利,进行科研创作的自由等

一天,她去为本镇人大代表的选举投票。但被告知,今年选举不接收普通公民投票。争执之下,小红拿出随身携带的《中华人民共和国宪法》白皮书,表明自己拥有选举权。

公民基本权利之三: 政治权利和自由,包括选举权和被选举权,言论、出版、集会、结社、游行、示威的自由

后来,小红上大学了。小红的室友是一名少数民族,信仰本民族的宗教,因教规规定,她的装束较特殊。因此,其室友经常被其他同学孤立。但小红跟她室友相处融洽,小红觉得每个人的宗教信仰自由都应该得到保护。

公民基本权利之四: 宗教信仰自由

公民基本权利之五: 妇女保护权,包括妇女在政治、经济、文化、社会和家庭生活等方面享有同男子平等的权利

小红决定到国家相关部门投诉,但值班人员告诉她,这种情况比较特殊,具体用人制度由公司决定。双方发生争论,值班人员恶语向相,态度极其不友好,甚至对小红进行人身攻击

公民基本权利之六: 人身与人格权,包括人身自由不受侵犯,人格尊严不受侵犯,住宅不受侵犯,通信自由和通信秘密受法律保护

小红很受挫,她认为该部门的值班人员侵犯了她的人格尊严权,于是,决定向上层写信反映这一情况。

公民基本权利之七: 监督权,包括对国家机关及其工作人员有批评、建议、申诉、控告、检举并依法取得赔偿的权利

几经周折,小红找到了一份比较满意的工作,工资福利都很不错,还实行双休制,五险一金统统都有。

公民基本权利之八: 社会经济权利,包括劳动权利,劳动者休息权利,退休人员生活保障权利,因年老、疾病、残疾或丧失劳动能力时从国家和社会获得社会保障与物质帮助的权利

有了《宪法》保护,从此小红过上了幸福生活……

南京大屠杀首个公祭日调查问卷

1. 南京大屠杀的暴行始于何年何月?
 - A. 1931年9月
 - B. 1937年7月
 - C. 1937年12月
 - D. 1937年12月
2. 南京保卫战中南京城于何日陷落?
 - A. 1938年2月20日
 - B. 1937年7月7日
 - C. 1937年12月13日
 - D. 1931年9月1日
3. 根据战后远东国际军事法庭和南京军事法庭有关判决和调查,有多少同胞在南京大屠杀中遇难?
 - A. 2-5万
 - B. 5-10万
 - C. 10-20万
 - D. 20-30万以上
4. 下列英雄人物中,哪些是在抗日战争中牺牲的中国将领?
 - A. 左权
 - B. 吉鸿昌
 - C. 张自忠
 - D. 冯子材
5. 以下哪名日军将领在战后因为南京大屠杀中的暴行在战后被南京军事法庭判处死刑?
 - A. 东条英吉
 - B. 谷寿夫
 - C. 冈村宁次
 - D. 山下奉文
6. 下列哪位国际友人在南京大屠杀过程中组建起“国际安全区”为保护中国人民的生命做出了贡献?
 - A. 约翰·拉贝
 - B. 诺尔曼·白求恩
 - C. 埃德加·斯诺
 - D. 克莱尔·李·陈纳德

第一题答案C,第二题答案C,第三题答案D,第四题答案C,第五题答案B,第六题答案A。

十二月

“请对我好一点”

- 1、四个养生小秘招：平时多睡子午觉；没事多动脚趾养脾胃；腹部按揉养生一诀；经常冷热水交替洗手，可以练血管。
- 2、水温控制在40-50度，待双脚浸泡5分钟后，双手食指、中指、无名指、中指平行交替按摩双脚涌泉穴各60次，再用双手大拇指在温水中按摩两脚脚趾间隙各20次。
- 3、现在人白天太忙碌，晚餐来滋补，几点要注意，一是吃太晚，容易造成结石；二是吃太荤，癌症后面跟；三是吃太多，适量才健康。
- 4、蔬菜食用有四忌，鲜木耳食用易引起皮炎，烂生姜食用会让肝脏受损，青番茄食用易造成口苦，鲜黄花菜易造成严重的肠胃反应。
- 5、蔬菜怎样存放更鲜嫩？不能平放，更不能倒放，正确的方法是将其捆好，垂直竖放。垂直放的叶绿素含水量比水平放的多。
- 6、小窍门：热水泡脚，舒血通窍。春日浴足，外阳固脱；夏日浴足，暑温可却；秋日浴足，肺润肠濡；冬日浴足，丹田温热。
- 7、睡前有三宜：1.睡前散步。2.睡前足浴，温水洗脚15-20分钟，血管扩张，促进血循环，使人易入睡。3.睡前刷牙。
- 8、天冷注意防寒，三个部位尤其重要，头部受寒易头痛，肠胃不适；背部受寒，可影响腰椎、关节和内脏；脚部受寒，易患感冒。
- 9、养生之道：平时宜打开门窗通风，卧室宜干勿潮，被褥勤晒杀菌除湿；床头可摆薄荷油，有祛病毒功效。告诉你关心的人哦！
- 10、易感冒者不宜多食香菜：香菜味辛能散，多食会耗气、损精神。对于平时乏力倦怠及易患感冒的气虚患者，更应少食香菜。

{记住这四种人，值得你深交}

世间善恶错杂，欺骗、背叛都是灵魂中的暗刺，还好有这些人成就了世界中的温柔和善意。

第一种人，他们在意你。他记得你们相遇的时刻，他记得你生日的时候第一个送上祝福，他记得你喜欢吃的菜不放香菜，他在意你的事情，跟这种朋友在一起的时候，发现世界并不复杂。

在意对方的人不是闲，是心里有你。

第二种人，他们乐于分享。有了成绩不忘感谢你的支持，遇见机遇不忘带上你一起进步，就算手里只有一块面包也会想着分你一半。

愿意分享的人不是笨，是把朋友看得比利益重要。

第三种人，他们倾力帮助你。在你苦闷的时候他们是树洞，在你失意的时候他们是有力的后盾，一想到有他们在，仿佛充满了勇气。

愿意帮助你的人不是傻，是懂得责任。

第四种人，他们愿陪你一起渡过所有困境。天灾人祸面前，他们愿意与你并肩前行。你们翻脸争吵，他愿意第一个低头道歉。

愿陪你渡过困境的人不是蠢，而是把你看做重要的人。

{心理小测试，你有责任心吗？}

1. 假日到公园里享受悠闲时光，你通常会选择什么地方坐着来消磨时间？

- A. 能看到人来人往的小径旁的坐椅
- B. 柳树垂杨的湖畔边
- C. 可以遮阳的凉亭内
- D. 枝叶繁茂的大树下

A. 你时常会把许多大小事情揽在自己身上，有时不该是你责任范围的事，也不知为何全落到你的头上。如果你是真心想担起责任的话，当然没问题，可是如果你每次都为莫名其妙就身负重任而苦恼不已的话，那你就得学习着如何适时拒绝，或者表达出自己的反对意见……

B. 你还算是有责任感的人，只要是自己分内的事，或者是自己捅出来的麻烦，你会站出来负责到底，找办法补救。但是如果有人希望你多负担点不属于你的责任，可能就要有利益引诱，才能够打动你。

C. 有点小聪明的你，蛮懂得求救示警，每当有事情发生时，第一个会让你想到的解决之道就是找人帮忙，当然这也算是一种负责任的方式，不过可能会有人觉得你不能负责，而想推卸给其他人。所以做事的时候，你应该表现出勇于负责的态度，先想办法自己解决，免得被批评。

D. 你最怕别人叫你负责，只要是必须肩负重责大任的工作，你总是会考虑再三，能不要就不要，这并不是说你没有责任感，只是你觉得一旦答应他人，就应该负责到底，因此怕麻烦的你，总是希望能省一事就省一事。

{小编推荐}



*好书推荐

1. 《你要配上自己所受的苦》

人这么一辈子，年轻时所受的苦不是苦，都只不过是一块跳板。人在跳板上，最难的不是跳下来那一刻，而是跳下来之前，心里的挣扎、犹豫、无助和患得患失，根本无法向别人倾诉。我们以为跳不过去了，闭上眼睛，鼓起勇气，却跳过了。往好处想，归零，再出发即使环境无法选择，也要选择一份好心情不要着急给出答案把该赚的钱搞定，才有空间和时间去想别的事把焦点放在想要的未来，而不是失败的过去悲痛中，仍能看见希望和力量。十五段微观人生恍若你亲身经过你的人生脱不了这十五种繁难学一次卢苏伟的“困难课”吧应对困苦的哲学这么灵验但愿所有的负担都将变成礼物，所受的苦都能照亮我未来迷茫而未知的路。这是一本让你从痛苦中抽身、改变、成长、成熟的实用书。看着别人的故事，却找到自己的影子，你的观念、心态、命运，或许就从此改变。

2. 最好的时光在路上

他为什么数度放弃500强企业的工作而成为一名通世者？他为什么放弃主流旅行杂志采访邀约不断的主编职位，选择做一名自费旅行者？他为什么认为发生在自己身上的一切都是最好的？“如果人生可以重来，我选择不做改变？”他为什么觉得“世上本没有失败的人生”？他为什么可以享受“看似失败的成功”？他为什么会认为旅行就像是一种修行，却从来不愿回答修行的目的究竟为何？《中国国家地理：最好的时光在路上》完全是一场归期未定的

视觉旅行，只有认真寻找的人，才会在其中发现真正的“幸福密码”。每一页风景明媚，每一页人情温暖，每一页瞬间动人，每一页更接近自己的真心。让眼睛喜欢，让心灵欢呼。如他所说，“旅行，最终会让你遇到那个更好的自己。”

*电影推荐

1. 当幸福来敲门

克里斯·加德纳（威尔·史密斯），生活在旧金山的黑人男青年，靠做推销员养着老婆还有幼子。克里斯从没觉得日子过得没很痛苦，当然也没很痛苦，就跟美国千千万万普通男人一样过着平淡的生活，直到有一天，一系列突如其来的变故才让克里斯知道，原来平淡的日子有多珍贵。首先，他丢了工作，公司裁员让他丢了饭碗。克里斯从此遭遇了一连串重大打击，妻子因忍受不了长期的贫困生活愤而出走，连六岁大的儿子（杰登·史密斯）也一同带走。没过多久，妻子又把儿子还给了克里斯，从此克里斯不仅要面对失业的困境，还要独立抚养儿子。没过多久，克里斯因长期欠房租被房东赶出家门，带着儿子流落街头。在接下的两三年中，这对苦命父子的住所从纸皮箱搬到公共卫生间。克里斯坚强面对困境时刻打散工赚钱，同时也努力培养孩子乐观面对困境的精神，父子俩日子虽苦，但还是能快乐生活。一次，克里斯在停车场遇见一个开高级跑车的男人，克里斯问他做什么工作才能过上这样的生活，那男人告诉他自己是做股票经纪人的，克里斯从此就决定自己要做



一个出色的股票经纪人，和儿子过上好日子。完全没有股票知识的克里斯靠着毅力在华尔街一家股票公司当学徒，头脑灵活的他很快就掌握了股票市场的知识，随后开上了自己的股票经纪公司，最后成为百万富翁。一路上克里斯经历了不少挫折，但是年幼的儿子每次都能给予他最大的鼓励，两父子相互扶持最终完成了又一个美国梦。

2. 教父

1945年夏天，美国本部黑手党科莱昂家族首

领，教父维托·唐·科莱昂为小女儿康妮举行了盛大的婚礼。维托·唐·科莱昂有三个儿子，好色的长子逊尼，懦弱的次子弗雷德和从二战战场回来的小儿子迈克。其中逊尼是教父的得力助手；而迈克虽然精明能干，却对家族的事业没什么兴趣。维托·唐·科莱昂是黑手党首领，常干违法的勾当。但同时他也是许多弱小平民的保护神，深得人们爱戴。他还有一个准则就是决不贩毒害人。为此他拒绝了毒枭索洛佐的要求，并因此激化了与纽约其它几个黑手党家族的矛盾。圣诞前夕，索洛佐劫持了教父的教子汤姆，并派人暗杀教父。教父中枪入院。索洛佐要汤姆设法使逊尼同意毒品买卖，重新谈判。逊尼有勇无谋，他发誓报仇，却无计可施。迈克去医院探望父亲，他发现保镖已被收买，而警方亦和索洛佐串通一气。各家族间的火并一触即发。迈克制定了一个计策诱使索洛佐和警长前来谈判。在一家小餐馆内，迈克用事先藏在厕所内的手枪击毙了索洛佐和警长。迈克逃到了西西里，在那里他娶了美丽的阿波罗妮亚为妻，过着田园诗般的生活。而此时，纽约各个黑手党家族间的仇杀却越来越激烈。逊尼也被康妮的丈夫卡洛出卖，被人打得千疮百孔。教父伤愈复出，安排各家族间的和解。听到噩耗的迈克也受到了袭击。被收买的保镖法布里奇奥在迈克的车上装了炸弹。迈克虽免于难，却痛失爱妻。迈克于1951年回到了纽约，并和前女友凯瑟结婚了。日益衰老的教父将家族首领的位置传给了迈克。在教父病故之后，迈克开始了酝酿已久的复仇。他派人刺杀了另两个敌对家族的首领，并亲自杀死了谋害他前妻的法布里奇奥。同时他也命人杀死了卡洛，为逊尼报了仇。仇敌尽数剪除。康妮因为丈夫被杀而冲进了家门，疯狂地撕打迈克。迈克冷峻地命人把康妮送进了疯人院。他已经成了新一代的教父。



*好歌推荐

1. 美丽女人——刘嘉亮
2. 爱如潮水——蔡淳佳
3. Love has it all——王菀之

抓紧时间 多爱妈妈一会

几年前,在《读者》上看到过这样一篇文章:
 你的妈妈在26岁时生下你,20年前,你的妈妈每天都可以看到你。现在你20岁了,已经有好几个月没有回去看看妈妈了,而妈妈已经46岁了。如果妈妈可以活到80岁,那么还可以活34年,你因为学习和工作远离家乡,每年只能回去两次,那么这一生你和妈妈只有68次见面的机会了……
 初看到这篇文章时,没有太多的感觉。然而当大学了,来到了千里之外的成都,再看这篇文章,才真真切切地感受到了岁月的可怕,时间的无情!
 傍晚,去操场上跑步。看到在草坪上欢快玩耍的一家人。小孩很小,正是呀呀学语的时候。当看到小孩悠悠地走向他的妈妈,还一边喊着发语不太清楚的“妈妈”时,我的眼睛湿润了,思绪不禁飘回了属于我的孩提时代。往昔的记忆早已支离破碎,但属于母亲的那片记忆仍在脑海深处。朦胧中我看到了妈妈在一张口地喂我吃着饭;看到了妈妈在耐心地教我写1,2,3,4……我总是把3写倒了,写成w,怎么教也教不会;看到了我每次在妈妈上街时总是央求着把我也捎上,然后看到好吃的好玩的,便赖着不走,哭着喊着求妈妈帮我买下……时光如白驹过隙,我一天天地长大,而妈妈却一天天地衰老。时光啊,你总是那么无情,那么残酷,磨灭了多少快乐的记忆,多少幸福的日子,带走了多少青春年华,多少感动与真情……
 “谁言寸草心,报的三春晖”,母亲是平凡的,更是伟大的!母亲的伟大或许很少体现在轰轰烈烈的大事上,她的伟大更多的体现在平凡岁月之下几十年如一日默默无闻,不求回报的付出。在人一生中,能毫无保留,把你看的比自己还要重的人不会是那些说好了有福同享有难同当的哥们儿,不会是那些说好



要一辈子相互照顾的闺蜜们,也不会是那个信誓旦旦地说你比他生命更珍贵的他,只会是母亲!只有母亲,才会毫无保留,毫无怨言,如同一支蜡烛一样,耗尽了全部的生命,只为你照亮前进的道路。
 “噢,妈妈,你的黑发泛起了霜花……你的脸颊印着这多的牵挂……你的腰身倦的不再挺拔……你的眼睛为何失去了光华……”。妈妈真的为我们付出了太多,在以后的岁月里,让我们多拿出点时间,多关心下妈妈,多打几通电话,因为我们就是她最大的幸福!
 抓紧时间,对妈妈多说几声,妈妈,您辛苦了,我爱您!
 抓紧时间,少让妈妈为我们操几次心!
 抓紧时间,多关心关心妈妈,多爱她一会儿!

□ 13级会计电算化电3班 朱琳

转瞬之间

冷寂的月
在夜空里彷徨
颤抖着身躯
还在幻想

明天
该有蔚蓝的天空
和天真的笑容

冷风
吹乱了它的幻想
洒落的泪水
让记忆渐渐淡去

瞬间

天亮了

它懂了

□ 13级机电一体化2班 曹辉义

如果有来世

如果有来世
我只愿做一条鱼
只有七秒钟的记忆
忘记所有快乐与忧愁
无忧无虑自由自在的畅游

如果有来世
我只愿做一颗树
矗立在你经常路过的街边
只为你在我眼前走过时看你一眼
停留在我身边时为你遮风挡雨
默默的守候在你的身边

如果有来世
我只愿做一朵花
生长在你的花园里
绽放我最美的年华
只为引起你的注视
拂着我的脸庞深情一闻

□ 14级模具1班 吴梓婧

征稿启事:

本版现需要大量反映生活、情感、学习类的稿件,可是诗,可是散文,或是其他类稿件,来稿主题较为宽泛,若刊登上报,会有奖励欢迎广大读者来稿。
 邮箱: qintanxuezi@163.com

圣诞快乐



梦里飞翔

其实
你在意的
始终是那泓恬静的湖水

而我
却钟爱那埋没其中的红叶

我越过岩石去看着他
看着他一次次地挣扎
挣扎到他已遍体鳞伤
无奈的沉没着
我相信
他会在雷雨交加的夜里
乘着风浪
漂浮于岩上
俯察着这一次次压制着他的仇敌
曾经不可战胜的他
终于拜服他的身下
风渐渐停了
波浪又再次化为那泓恬静的湖水
而他再也回不去了
只能忍受着烈日的拷打
慢慢逝去
他的身躯化作枯黄的记忆
重新投入到湖水的怀抱
等待着
又一个飞翔的日子

□ 13级会计电算化电3班 丁寒