

我校教师在省高校青年教师教学比赛中获佳绩

本报讯 近日,由山东省教育厅、中国教育工会山东省委员会主办的山东省第六届“超星杯”高校青年教师教学比赛落下帷幕。经过激烈角逐,我校建筑城规学院姜孜老师荣获二等奖,商学院王彦勇老师荣获三等奖,管理工程学院华冬、建筑城规学院徐晓蕾、理学院王爽、马克思主义学院王慧、体育教学部石萌老师获优秀奖。

山东省青年教师教学比赛是山东省教育厅、山东省教育工会为贯彻落实《国务院关于加强教师队伍建设的意见》等文件精神,不断提升我省高校

青年教师教学能力,在全省范围内最具影响力的青年教师教学赛事。

本届比赛分初赛、复赛、决赛三个阶段,设文科、理科、工科、思政四个组别,来自全省140所高校的676名教师参加比赛。我校通过院、校两级比赛,选拔推荐了6名教师参加省赛,并通过学校培训、学院模拟比赛、外出参加专题培训等措施,进一步提升了参赛教师的教学能力。

近年来,学校以提升教师职业素质为导向,以教学能力为重点,构建教师发展平台,多渠道做好

教师队伍能力提升工作。通过举办“教师宣誓仪式”,增强教师的责任感、使命感和荣誉感;搭建“培训平台”,逐步完善以学校培训为主、以省和国家级培训为辅的三级培训体系,提升教师教育教学能力;搭建“比赛平台”,完善院、校、省三级青年教师教学比赛体系,营造良好教学氛围,激发教师教学热情;搭建“国际化平台”,充分利用国家公派、省公派等项目,选派中青年骨干教师出国研修,拓展国际视野,提升教学科研能力。

(人才工作处 冯兰东)



我校举办第十七届“5·25”心理健康节宣传活动

本报讯 5月23日,在全国大学生心理健康日即将到来之际,我校在映雪长廊举办第十七届“5·25”心理健康节宣传活动。

本次活动以“新时代·心智慧·心梦想”为主题,设有“聆听心声区”“风采一览区”和“心灵探索区”3个部分。“聆听心声区”由我校专兼职心理咨询师、济南“清泉工作室”心理咨询师为同学们提供现场心理咨询,轻松、安全的氛围吸引了很多学生前来倾诉心声,同学们在解开内心困惑的同时,也端正了对心理咨询的认识。“风采一览

区”展示了我校本年度的心理健康教育成果,帮助同学们全面了解心理健康教育活动,引导大家关注心理健康。“心灵探索区”呈现了各学院和大学生心理健康联合会精心准备的、兼具专业性和趣味性的心理活动,管理学院的“寻宝之旅”、交通学院的“夸夸大会”、土木学院的“心愿DIY”、商学院的“心灵涂鸦”、艺术学院的“绿色心情手绘”等,各学院将专业特色和心理知识紧密结合,吸引同学们频频驻足,虽是38度的高温天气,却丝毫没有影响大家参与活动的热情。

据悉,本届心理健康节自启动以来,已成功举办校园心理情景剧大赛、朋辈心理技能大赛、“心晴讲堂”系列心理健康讲座、心灵成长微课大赛等活动,内容丰富、形式多样、贴近时代特色,深受广大学生的喜爱。此外,为了帮助我校教师缓解工作和家庭带来的压力,学工部心理中心和人才工作处共同开展了“教师发展暨心晴下午茶”心理沙龙系列活动,此活动一经推出就迅速报满,赢得老师们的一致认可。

(学生工作部 桑肖 周秀艳)

5月24日下午,我有幸作为土木学院的学生代表,参加了靳校长召集的座谈会,会上,大家各抒己见,靳校长也对大家提出了殷切的期望。我听了后感触颇深,由此做以记录,以为今后勉励。

首先,作为一名学生,亦是整个社会的一份子,既要学会成人,也要学会成才,这样才能最大化的发挥自己的价值。成人要从自身素质的培养做起,自身素质包括自己的能力、道德等方面,过硬的能力才能让自己得到大家的认可。而作为一名学生,成才亦是必不可少,成才要从自身的专业知识谈起,努力学好专业知识,并将其应用于现实,使自己成为一名栋梁之才,能够为祖国和人民做出更大的贡献,是为成才。成人成才两方面,不可偏向一侧。试想一下,如果只注重成人,和常人无异,对社会所做的贡献也与常人无异,也就失去了作为一名当代大学生的意义,毕竟大学生可以学到更多的知识;如果只注重成才,那可能更可怕,如果缺少成人的意识,不仅可能不会对社会有益,还可能更大程度上危害社会。所以,两者要一起抓!

自律 自尊 自信 自强

——参加校长座谈会有感

□土木 167 张冰杰

其次,我们的生活应该有节奏。可能会有懒惰的现象,这就需要让节奏带动自己,带动生活。我们还应该活的有成就感,比如说这个题我本来不会,后来经过思考,我做出来了,自己感觉非常开心,这就是一种成就感。成就感的获得不分大事小事,让自己的生活有成就感,才能让自己更好的去享受生活,享受工作。这样自己才能不被平常可能枯燥也可能繁忙的生活压倒!这样才能让自己愉悦起来,调整自己的生活节奏。而要想生活变得更有节奏,一个自己的学习生活的日程表是必要的。这样才可以充分的把握好自己的时间分配,让自己过的更有效率!

第三,我们应该有充分的自尊,还要学会自强!自尊是自信的基础,拿破仑横扫欧洲战场,却依然无法建立一个像古罗马帝国那样具有很大版图的国家,这一定是原因的。他的管理方式,法律等比之前都有了很大的进步,但更重要的是人们的心有了更大的进步。人学会了自尊,所以不会再像之前那样甘愿去做一名奴隶!人人生而平等,任何人都不能践踏自己的尊严,否则谈何为人!作为一名当代的大学生,要有梦想,有作为,要尊重自己,尊重自己!有梦想才有一个让自己拼搏的理由,付出行动才能让自己有所作为。千万不要小看自己,相信马云四处碰壁的时候也没想到自己能成为首富,马化腾还是一个程序员的时候,也不敢想象自己能够登上社会的顶层。所以说,不要小看自己,说定了十年后,下一个首富就是你呢!尊重自己,不从小方面说,从自己的宿舍卫生就可以看出来是否尊重自己。你把自己看成成人还是猪,你是像人一样的活着还是像猪一样的活着,从自己的宿舍卫生就可以看得出来,当然这不必多说。

自信可以给自己带来无穷的力量,但是自信不是自满,一个有自信的人,走路都是满满的朝气,无论他是是否年轻。这是一种气质,气宇轩昂!做一件事情,首先要自信,相信自己有能力将它做好,如果刚开始就丧失信心,即使有幸完成了任务,那也一定是下品。你想想把这项任务完成的好,首先自己要有底气。大家一定都听说过这样一个调查,每个人的智商差距并不是很大,有什么大不了的,同样是人!他可以做到,我也可以。对自己要做的事有自信,才能够坚持下去。当贝佐斯有创建亚马逊的想法时,有很多人都想到了,并加以实施,实际上他并没有占得先机。然而,在实施的过程中,只有他对自己的想法自信,并坚持下去,让他成为了世界的首富!所以坚持也是很重要的,当然它来源于自信。

而生活在社会层面上,一定要学会自强。没有人会可怜你,给你丰厚的利益而不让你做些什么,如果有,你接受了那就是丧失了自己的自尊。“天行健,君子以自强不息”,看到新闻,某大学生毕业没有工作,在家啃老,完全靠自己的父母养活,自己都觉得很耻,而这种情况,一大因素就是不自强!怎样学会自强呢,首先应该树立一个目标,而且这个目标要早立,这样才能够做到主动。同时,自己也要对自己的未来做好规划,规划和目标是不一样的。目标是详细的一个点,可以是规划中的一部分。做好规划,要注意自己的视野不可低,如果视野太低的话,可能规划出来的生活是索然无味的。这就要求自己要有个提前的了解,充分把握好各种信息,走对每一步!

最后,我想说,我们应该去主动适应社会的选择,如果环境不可改变的话,就少些抱怨,去改变自己。等待环境适应自己的,都已经灭绝了,主动去适应环境的,都生存了下来,而且被称之为进化!物竞天择,适者生存。这是不变的真理!

听了校长的讲话,真的是感悟很多。在以后的学习生活工作中,一定谨记校长的教诲,成为一个对社会有用的人!



摄影 何文玲

建图大说

5月31日,我幼儿园举办“童心向党,我是小小接班人”庆六一主题活动。副校长杨赞出席活动。孩子们用画笔在长画卷上现场作画,以其稚嫩的笔触,画出了敬爱的祖国、美丽的家乡、可爱的小朋友。用他们自己的方式表达了对祖国妈妈的喜爱。

此次活动的开展,展现了孩子们乐观开朗、积极向上的精神风貌及别样的爱国情怀。

(和平校区幼儿园 陈惠瑞)

校园直通车

- ◆ 我校在第四届全国大学生焊接创新大赛中取得参赛以来最好成绩
- ◆ 我校组织开展优秀学生典型事迹宣讲活动
- ◆ 我校土木学子获北京市大学生建筑结构设计竞赛二等奖
- ◆ 我校举办数理化艺术节开幕式暨海能赤子奖学金颁奖仪式
- ◆ 我校学子在山东省大学生结构设计竞赛中荣获三等奖
- ◆ 我校举行中国“互联网+”大学生创新创业大赛专项培训会
- ◆ 我校“皂角树下”举办《月亮与六便士》主题话剧公演
- ◆ 我校学子在第十四届全国大学生交通科技大赛中荣获三等奖

心情在线

沟通你我他

——萨提亚家庭治疗视角的沟通模式

□ 学工部心理中心 周秀艳 材料科学与工程学院 肖建卫

世界著名心理学家、家庭治疗师萨提亚曾经说过:一个人的沟通能力成为决定其人际关系和生活状况的一个重要因素。她曾提出,当人们感到威胁并对此做出回应的时候,会尝试使用四种表达方式来掩饰自己的软弱:指责、讨好、超理智、打岔。如何理解这四种沟通模式,我想给大家举个例子:今天早上你有一个重要的活动要参加,早上你洗刷完毕后选了一件新买的衣服正美美地照镜子,这时你老公(或者你的舍友)瞄了一眼说:你今天怎么穿这个颜色的衣服?……

这时你会作何反应?让我们一起来看看你的反应属于哪一种类型的沟通模式。

有些价值,感觉自己有些力量。指责者的内心往往会很害怕不被理解不被接纳,害怕失去控制,而且一旦失去控制会很挫败。例如情景中如果丈夫继续说:真的很难看,指责型的人可能会陷入无助。

超理智

“奥,我今天要参加个正式的活动,需要你准备点什么?”超理智的人抱着“凡是都要讲个道理”的信条走天下,他们将一切事件理性化,将自己的自尊心很好地隐藏在大话和充满智慧的辞藻下面。他们很少会露出情绪,表面上看起来似乎很严肃,很不近人情,固执又较真,僵硬而刻板,但实际上从小也是个受害者。超理智型的人成长经历中很少有存在感,很少有人估计他们的感受,也很少被人理解,所以他们只好拿起理论的武器闯天下。超理智型的人很难与别人建立情感连接,所以人际关系方面往往处于紧张状态。



打岔

打岔型的人会说:“奥没关系,你今天不是有什么活动,我来帮你准备点什么?”或者直接转身离开。打岔者的回应往往与他人所说所做毫不相干,他们不会对观点做出回应,一般会逃避或者沉默不语,或者表现出对你所说的话漫不经心。打岔型的人也很少会露出自己的情绪,但实际上他们很敏感,内心很空虚,也很脆弱,他们想用这种逃避的方式来保护自己,却不想事情会越来越糟糕,不仅关系无法促进,问题也得不到很好的解决。

当然每个人的沟通态度都不是单一的,都有自己擅长和习惯使用的模式,但不仅仅使用



讨好型的人为了讨好对方不至于不开心或发怒,常常使用讨好、逢迎的语气说话,努力取悦对方,并常常会表现出自责、道歉、恳求或哀求,经常会说“都是我的错”,“是我没做好”,“好的,我同意,我听你的”等。当然情景按照这样的沟通模式发展,一般会相安无事,但是讨好型的人内心并不舒服,他们通过委屈自己、压抑自己的感受来获得并不是自己真正想要的结果,这样的人容易产生抑郁的情绪。

指责

“怎么不好看吗?你懂什么?你压根对女人就不了解……”指责型的人显然会容易生气,会用攻击、命令、批判、恐吓等方式来表达愤怒,达到击败别人、控制别人的目的,同时还会让别人以为自己自己是无比坚强的。但与此同时,指责者不会觉得自己有价值,因此如果通过批评指责能让对方顺从自己,才会感觉自己

