

最大的浪费就是浪费时间

“时间,就像海绵里的水,只要愿意挤,总还是有的。”这是鲁迅先生说过的一句话。在鲁迅先生眼中,时间就如同它的生命,倘若无端浪费别人的时间,无异于谋财害命,这亦是我的看法。我们每个人都希望自己成为一个优秀的人,但是成功的路是十分艰难的。你需要付出更多的代价,没有投机取巧的可能,也没有安逸休闲的办法,你必须让自己时刻精进,每天进步一点点,最终才会走向属于你自己的人生巅峰。
善于利用零碎的时间。一寸光阴一寸金,寸金难买寸光阴。这是家喻户晓的一句俗语。时间飞逝,我们像在列车中熟睡的乘客,醒来后,才发现自己错过了很多风景,甚至一时间竟忘了终点在何方。在平常学习生活中,即使你很紧凑地安排了日程,也不免有等车、等人的空闲时间。出现空闲时间我们要学会利用起来,不善于利用时间的人

总是在抱怨没有时间,因为他把时间都浪费在了没有意义的事情上。零星的时间容易被忽视。但是如果我们能够尽可能多地利用时间,在空闲时间学习和工作,不再把“闲”的时间“空”出来,才能在成功的路上超越其他人,成为那颗夜空中最亮的星。
为自己赢得更多的时间。一条条河流汇聚成了大海;一颗颗星星集就成了银河。每一位成功的人都善于利用时间,用极少的时间去做尽可能多的事,学习到更多知识,从而极大地提高效率。明日复明日,明日何其多,我生待明日,万事成蹉跎,这是《明日歌》中提及的。这句话是要告诉我们做事不要拖拉,以免误事,所以做事前我们首先应该细心思考,然后果断决定,最后再坚韧不拔地去做,才会成功。
善于提高时间效率。“时间,每天得到的都是二十四小时,可是一天的时间给勤勉

的人带来智慧和力量,给懒惰的人只留下一片悔恨。”这是鲁迅先生的一句名言。是啊,一天的时间只有二十四个小时,怎样在有限的时间内获取更多的信息,这是我们需要研究的问题。我认为集中注意力是关键,平常说的“专则成,乱则废”就是这个道理。提高效率,是我们成功的关键,它就像是照亮我们前进的灯塔,引领我们向前的指路标,带我们走出黑暗的那束光。
如果把成功比作大树,那么时间就一定是孕育大树的沃土;如果把成功比作花朵,那么时间就一定是浇灌花朵的清泉;如果把成功比作蓝天,那么时间就一定是陪伴蓝天的白云,相辅相成,共同创建属于我们自己辉煌的未来。
(赤峰学院化学与生命科学学院食品质量与安全21级 高琦)



位于重庆市的红岩革命纪念馆。

青春以梦为马 奋斗不负韶华

人这一生,短暂而又漫长。短暂的一件事都做不完,漫长的足矣做好每一件事。做不好一件事是因为他们没有梦想、没有目标;足矣做好每一件事是因为他们有目标、不会无的放矢。整个人生,都有两匹马在等着我们,他们就是“时间”和“梦想”。只要我们是伯乐,这时间和梦想就都不会离我们而去。
过往年华,细数桩桩件件刻骨铭心之事。风华思量,应吾日三省吾身。朝花莫夕拾,珍惜一寸时间之金。曲终人散,空余茶香依旧。抬目见庭前老树,唯有春发几枝。盛夏骄阳,憩荫下听蝉鸣。秋叶沙沙,与愁思随风西去。冬雪复来,杨柳依依不复矣,雨雪霏霏撒满地。
青丝变白发,稚童成少年,我

们须珍惜好光阴。人之言“吾之光阴甚少”,而鲁迅先生言“时间,就像海绵里的水,只要愿意挤,总还是有的”;人之言“我还有很多时间”,时间一分一秒地流逝,从我们的眼前、我们的指尖、我们的耳畔,可是它看不见、摸不着、听不到,这很不公平,却又十分公平,它公平地对待所有人,它兢兢业业地转动着时间的齿轮,不差一丝一厘。我们只能毫无怨言并且拼尽全力去追逐时间,与它赛跑、与它角逐!
成功不必在我,而功力必不唐捐。中国革命的先行者孙中山,生逢乱世,不忍孰视家国受难,为救中华万千民众,毅然投身于革命的洪流之中。此间遍尝挫折、屡遭苦难,他没有放弃。他始终坚持民主革命,为还中华民族

一个朗朗乾坤而奋斗着。当广州起义的第一声枪声响起,这昭示着他开始为理想而战。
时间是歌,你吟我唱,以梦为马,扬鞭驰骋意气风发;梦想是诗,你谱我诵,逐梦扬威,心意意砥砺前行,披荆斩棘不负韶华。
“少年的征途是星辰大海”,理想的宏大往往决定了这个人能到达多远多高,作为新时代的攀登者,我们的青春不仅有诗和远方更有家国天下,所以我们不怕黑暗,我们的心中有一簇迎着烈日生长的花,比一切美酒都要芬芳,滚烫的馨香淹没过稻草人的胸膛,草扎的精神,从此带我们走向更远的彼方。
(赤峰学院化学与生命科学学院 张春玲)

品读《古文观止》

林钊勤

几年前,一位良师益友鼓励我要多读书。那一次,我拿着我写的文章去向他请教,他对我说,您要买一本《古文观止》、唐诗宋词以及一些精彩的古书籍,通过多看好书来提高自己的写作能力。还说:“好记性不如烂笔头,身上要永远带着笔和笔记本,还要坚持天天写日记的好习惯。”
书到用时方很少。随着年龄的增长,我愈发感觉自己的文学功底太过浅薄,仅存的那点语文知识也随着时间的冲刷所剩无几,越来越难以应对自己所从事的文字工作。于是,我拿起刚刚买来的《古文观止》开始品读,每天沉浸于艰涩却饶有趣味的古文化海洋,似乎回到了当年读书的时光。

燥热的盛夏,泡上一杯龙井茶,捧读《古文观止》,茶香袅袅,试看文坛众生,轻叩古人闲远之意境,顿觉神清气爽。“一语观止”,道尽了这本收录了21起先秦至明末中国历代文言文、散文典范之作的奇书。翻读一篇篇美文,一张张鲜活的面孔,携着“仁义礼智信”等传统美德,信步向我们走来。

《古文观止》是清朝康熙年间选编的一部供学塾使用的文学读本。按照时间顺序分为:周文、秦文、汉文、六朝文、唐文、宋文以及明文。其中以散文为主,间有骈文辞赋,皆是历朝历代最负盛名的文章,从这一点看,《古文观止》也可以说是一本中国文学发展史。

这本《古文观止》,向我们呈现了中国历代社会斑斓多姿的画卷。书中的一个个故事以及灵活丰满的人物,似乎每个人总能在其中找到与自己相似的影子。或许我们可以学古人焚香试茶,听雨浅读,剪一段“清明时光”,撷一缕“云淡风轻”,放下纷繁困扰,找回最初的自己。

一本好书是一艘船,当我遨游在知识的海洋时,它载着我驶向成功的彼岸。如今,我的生活已离不开书,更离不开我最喜爱的《古文观止》。翻开扉页,淡淡的油墨清香让人心旷神怡,隽永的文笔、精美的文字,让我如醉如痴。

赓续红色血脉 弘扬红岩精神

——读《红岩》有感

张载曾言:“为天地立心,为生民立命,为往圣继绝学,为万世开太平。”今吾手捧《红岩》,亲见了无数中华儿女为得太平艰苦卓绝的奋斗历程。古有豪杰之功,今有匹夫之勇,实为振奋!
何为“红岩”?红岩,自有血的浓烈和石的坚韧,这便是共产党人革命气节的真实写照。于战争年代,中华儿女自当奋踏上这荆棘之路。在渣滓洞、白公馆潮湿腐臭的牢狱中,许云峰、江姐等人历尽酷刑、宁死不屈;在危机四伏的山城重庆,陈松林、刘思扬等人同心协力、与敌斗争。当狱中的成岗等人通过输水管道传递解放军进军江南的胜利消息时,江姐带领女牢中的同志制作了象征新中国的五星红旗。星星之火已成燎原之势,东方的天空即将破晓,于国弊民穷中的中华儿女迎来了胜利的曙光。

面对残羹冷炙、旧朕新创的摧残,共产党人用意筑成铜墙铁壁与敌人殊死搏斗。红岩一景,因有坚贞不屈的江姐、无私无畏的双枪老太婆、视死如归的成岗等人而生。在黎明前血与火的考验中,无数可敬可佩的战士们在烈火中重生,又在奉献中永生。“竹签子是竹子做的,共产党员的意志是钢铁做的”,这是何等决然的言语。

《红岩》一书融汇了无数烈士的鲜血和生命,爱国奉献实为“红岩精神”的底色。这精神于革命英雄们的内心淬炼,又溶于我们的血液之中,凝于中华民族人格之内,绽放于中华大地之上,生于斯,长于斯!

而今和平盛世,吾辈将用星星之火点燃中国之梦,将对英雄先辈们的悼念之情化作行动,筑梦中华、逐梦九州!
(赤峰学院19级汉语言文学三班 刘沫含)



赤峰应用技术职业学院一角。摄影 黄鹤

内蒙古自治区2022年全区女大学生专场网络招聘会

为全面贯彻党的十九大和十九届历次全会精神,持续做好“六稳”“六保”工作,在常态化疫情防控形势下开展好“春风行动”,为高校女大学生提供就业帮扶,推动全区就业形势总体稳定,自治区妇联联合自治区教育厅举办“内蒙古自治区2022年全区女大学生专场网络招聘会”,具体内容如下:

- 一、举办时间:2022年3月8日至4月8日
二、活动主题:春风行动送岗位 巾帼就业有作为
三、举办单位:主办单位:内蒙古自治区教育厅 内蒙古自治区妇联 承办单位:内蒙古自治区高校学生就业创业服务中心
协办单位:各有关高校、盟市妇联 平台支持:北疆就业网(www.nmbys.cn)
四、服务对象:各高校女大学生、自治区女企业家协会会员企业
五、活动形式:联合全区重点高校、企业举办网上专场招聘会,通过远程招聘、直播带岗等方式实现岗位推送,畅通供需渠道,为女大学生就业搭建服务平台。
六、网络招聘会报名方式:1.用人单位:登录北疆就业网(www.nmbys.cn),点击“我是单位”完成注册(已注册的用人单位可直接登录),进入“内蒙古自治区2022年全区女大学生专

场网络招聘会”专栏,点击“单位报名参会”,审核通过后即可参会,进行线上简历筛选、远程面试、网上签约、空中宣讲等招聘相关工作。

2.女大学生:登录北疆就业网(www.nmbys.cn),进入“内蒙古自治区2022年全区女大学生专场网络招聘会”专栏,点击“学生报名参会”,即可浏览用人单位信息,进行简历投递。

七、直播带岗活动:本次直播带岗活动运用新媒体直播模式,通过优质企业直播带岗、就业指导课二个模块,为全区女大学生就业助力、赋能。

1.优质企业直播带岗:3月18日9:00-12:00,直播间将邀请优质企业进行线上宣讲,推送岗位信息,直播连线面试等。

2.就业指导课:3月18日14:30-15:30,直播间将邀请资深老师或行业专家,解决女大学生就业能力、求职准备、面试应对等方面的问题。

请有求职意愿的毕业生关注“北疆就业”微信公众号3月18日当天的推文,识别二维码进入直播间参与直播活动。

八、联系方式:内蒙古自治区高校学生就业创业服务中心 联系人:白蕾 联系电话:0471-2856206 内蒙古自治区妇联 联系人:王玉文 联系电话:0471-3592890

内蒙古自治区教育厅 2022年3月4日

大学生心理健康的8大标准

大学生心理问题已逐渐成为全社会所关注,根据大学生的心理特征、特定的社会角色的要求以及心理健康学的基本理论,大学生心理健康的标准可以概括为以下八条。对照一下自己吧,做最阳光的年轻人!

大学生心理健康的八个标准(理想标准)

- 一、智力正常:这是大学生学习、生活与工作的基本心理条件,也是适应周围环境变化所必需的心理保证,因此衡量时,关键在于是否正确地、充分地发挥了效能;即有强烈的求知欲,乐于学习,能够积极参与学习活动。
二、情绪健康:情绪健康的主要标志是,情绪稳定和心情愉快。(乐观开朗,充满热情,富有朝气,满怀自信,对生活充满希望,善于控制和调节自己的

情绪,既能克制约束,又能适度宣泄,不过分压抑,情绪反应正常)

三、意志健全:意志是推动人们采取各种行动,克服困难以达到预定目标的心理过程。意志健全者为实现预定目标在行动中能表现出较多的自觉性、果断性、顽强性、自制力,机智灵活地克服困难,坚忍不拔,持之以恒,不受外界诱惑,不良习惯多而难以改正,缺乏主动性,优柔寡断、轻率鲁莽、害怕困难、顽固执拗、易受暗示,容易更换目标,甚至一曝十寒。
四、人格完整:人格指一个人所具有的稳定性的心理特质的独特综合。人格完整指具有健全统一的人格,即心理和行为和谐统一的人格。包括:①人格要素无明显的缺陷和偏差;②具有正确的自我意识;③人生观正确,并以此支配自己的心理与行

为;④人格相对稳定。如果一个爽朗、乐观、外向的大学生无缘无故的突然变得沉闷、悲观、内向,那就有可能是他的心理不健康了。

五、自我评价正确:自我评价是指一个人对自己的身心状况、能力和特点,以及自己所处的地位、与他人及社会关系的认识和评价。一个心理健康的人作出恰当的自我评价,他们能体验到自己存在的价值,对自己的能力、性格、优缺点能客观评价;同时,能接受自己,对自己抱有正确的态度,不骄傲也不自卑。心理不健康的人常缺乏自知之明,对自己的优缺点缺乏正确的评价,自高自大,自我欣赏,还有的是自暴自弃。
六、人际关系和谐:良好而深厚的人际关系,是事业成功与生活幸福的前提。其表现为:乐于与人交往,既有广泛而深厚的人际关系,又有知心朋友;

在交往中保持独立而完整的人格,有自知之明,不卑不亢;能客观评价别人和自己,善取人之长补己之短,宽以待人,乐于助人,积极的交往态度多于消极态度,交往动机端正。

七、社会适应良好:社会适应指对社会环境中的一切刺激能作出恰当正常反应。心理健康的大学生能适应生活环境的变化,与现实保持良好的接触,不回避现实,主动面对各种挑战,妥善处理好环境与自身的关系,创造条件使自己始终处于有利环境中。心理不健康的大学生则相反。

八、心理行为符合大学生的年龄特征:大学生是处于特定年龄阶段的特殊群体,大学生应具有与年龄与角色相应的心理行为特征。(来源于网络)