

携星光前行

孙可意

阳春三月里，我听风观雨，看夕阳隐去路尽头的芬芳。巷口石阶上，记录着我曾经的模样。我知道我不是天赋异禀的人，在茫茫人海中甚至有些平庸，可我的人生不是潦草诗，这一次我要改写“航线”。

初中的时候我迷上了小说无法自拔，那段时间小说成了我的全部，黑白颠倒，生物钟乱了，身体垮了，视力大不如从前。后来我来到赤峰应用技术职业学院就读，我知道这里的同学和我一样高考失意。来到学校一段时间后，经过反思，我发誓一定要振作起来越这道坎。我所学习的幼师专业有一门课程是钢琴，这是我从未接触过的乐器，我也知道自己没有天赋，想要学好钢琴只能比别人付出更多的努力。上课时我认真听老师讲解，下课利用空余时间不间断地练习，就连吃饭的时候我都会在餐桌上练习指法。经过一段时间的努力，我终于取得了一些成绩，这让一度迷茫的我对未来重拾信心。

岁月的步履匆匆，车轮碾过了记忆，我的思绪不禁被拉回了高二时的一个下午，在一次机缘巧合下我加入了学校广播站，成为一名播音员。这里的同学们都很优秀，这对我来说是种激励。从第一次播音的紧张局促，到后来发音标准、感情丰富，我也可以从容不迫地进行播音，再到后来我还学习操作播音设备为同伴们“护航”。在学校广播站的宝贵经历使我领悟了“书山有路勤为径，学海无涯苦作舟”的道理。

时光荏苒，岁月蹉跎，光阴在生活中留下轻盈的足迹，我也迎来了我的高三时光。那年学校新加了一门手工课——衍纸。衍纸是一门非常古老的手工艺，衍纸工艺一直被称为纸艺中的边缘艺术。刚开始，我对此一窍不通，老师为了让我们能快速入门，对我们进行一对一教学，在老师的帮助下薄薄的纸条在我的手上有了新的模样，我们也赋予手中衍纸花奔新的生命，制作出的各种动物活灵活现。老师给我们布置了作业，让我们自己完成一幅衍纸作品，我以中国国粹京剧为

主题，开始了作品《国色天香》的创作。此画画幅很大，很费时，但是我喜欢做具有挑战性的事情，下定决心要做好它。三个星期的时间，我见证了一张空白的纸上增加了牡丹花瓣、花蕊、叶子，增加了花且的水钻头面和涅槃重生的凤凰，一幅画在我手中逐渐有了生机。从此以后，我便爱上了衍纸艺术，后来完成的每一幅作品都告诉我“放弃”两个字有十五画，“坚持”两个字有十六画，一笔之差，结果却截然不同。

高中的三年时间，坎坷伴随着我的成长。在老师的培养和自己的努力下我当选了“三好学生”，连续三年获得学校一等奖学金，还获得了优秀播音员称号。我知道昨天已成为历史，但明天属于我们，我相信星光不负赶路人，只要我勇于在暗夜前行，星光会为我照亮前行的路。我要用奋斗向自己的青春做最深情的告白。

(赤峰应用技术职业学院文化艺术与基础教育系学前教育专业19级2班)



冯开华 摄

书海三千 敢取一瓢

——我的读书故事

旭日

我出生在一个教师家庭，受父母影响，我从小喜欢读书，读书于我而言，是一件清心雅事，更是一件赏心乐事。

置身入境 小说之趣

中学时格外喜欢读小说，科幻、探案、武侠……喜欢离现实更远一些的故事。心念沉浸在故事里，忘身入境，有几幕读书的场景，至今回味起来还觉得颇有趣。一幕是中学时半夜贪读《巴斯克维尔的猎犬》这个案子，伴着昏暗的灯光，在书中追随着昏暗沼泽地里的神秘身影，时至凌晨，依然欲罢不能。一幕是暑假看金庸，假期生活简单，读书也没干扰，读着读着就沉浸其中，仿佛自己变成故事

真实情境的体验者，好像自己也一同尾随郭靖，身披月光，登山学武，在呼吸间领悟运功之玄妙；也在大雪封山的华山之巅，目睹欧阳锋与洪七公那场登峰造极的较量，看到这对宿敌回光返照，心中澄明，在大笑中同时辞世。另外还很喜欢科幻小说，《弗兰肯斯坦》《心灵探险》《太空俘虏》……以至于那个时候我特别喜欢晚上看夜空，总觉得在浩瀚无垠的宇宙里，一定存在着一些我们无法看到和知晓的更高级的智慧。此外也看一些西方经典的小说，比如《飘》《大卫·科波菲尔》《小妇人》《基督山伯爵》《红与黑》《巴黎圣母院》等等，当时还和我那个喜欢西方文学的高中同桌郑重其事地讨论过，《飘》里的斯嘉丽和梅

兰，谁的人生态度更值得称道；《小妇人》里秀的选择是对的。小说为我单纯的中学生活打开了一扇门，让我看到了我所能触及的生活范围之外的浩瀚宇宙、快意江湖、人情风俗，看到了故事中一个个血肉饱满，有着自己独特人生观的人物，这些人似乎也成为了某种意义上的“神交故友”。

言约旨丰 诗文之韵

上大学时我学了中文专业，其实在中学时，我对于文言文和古诗词并没有什么特别的喜好，对于历史也不甚感兴趣，但大学时开设的文学专业课，让我逐渐对中国古代文学产生了浓厚的兴趣，我才发现，在凝练简索的古诗文中，蕴含着多少言外之意、味外之旨，让人心醉神迷、流连忘返；另外中国古代文人历来也强调人格与文品的并进，因此很多文人本身的人生经历也令人赞叹唏嘘，在诗文背后，也能读懂他们或伟大、或坚毅、或执着、或灵动、或潇洒的各色灵魂。大学期间，我陆续读完《古文观止》《论语》《礼记》以及一些名家诗词曲赋等。虽然有的阅读浅尝辄止，有走马观花之嫌，但因为中国古典文学自身内蕴深广，因此即便仅仅只是走马观花，收获也很大。在读研的时候，我笃定地选择了中国古代文学这个专业。古典诗文的极致简洁背后，却有着隽永深沉的意味，读起来也让人思维明朗、心绪沉静，让我在纷纭事务之外，也找到了自己一处心灵栖居之所。

书海三千 取一瓢饮

参加工作后，结合学院书香校园建设和赤峰“星火教师”成长班的阅读学习，我更多阅读一些教育教学论著，例如《给班主任的建议》《教育何为》等，也阅读一些对于语文教师

成长有裨益的书籍，如《文学回忆录》《美其所谓》等，更新观念，提升教育教学水平。业余时间更多地根据某一一段时间的所思所闻所想，相应地找一些书来看，也是有意识地拓展一下自己的知识面，不想成为一个只喜欢诗词歌赋，永远沉浸在风花雪月里的语文教师。比如之前看新闻，对于量子这个概念产生了一些想要了解的兴趣，于是我读了《量子大唠嗑》这本物理学家通俗讲解量子概念的书籍，意外地觉得十分有趣。另外也看了风靡一时的《三体》，被里面构建的宏观宇宙所震撼，我也好奇，宇宙丛林中，更高级的智慧真的意味着更强的侵略性吗？有一阵看了一个台湾乐队的访谈，对台湾的历史产生了兴趣，于是读了许倬云写的《台湾四百年》，对于两岸历史间的绵延血脉有了更深的认识。有一段时间看了《走进共和》这部电视剧，对中国近代屈辱的历史以及一些历史人物的功过是非有了想要探究学习的欲望，就请教了我学近代史的同学，经她推荐，读了《近代中国的新陈代谢》一书来加深理解。此外，我从高二起就一直坚持记读书笔记，数年也积累了10余本。在教学与班级管理工作中，我也采用了一种独特的“书香育人”的鼓励方式，当我遇到一些表现优异或者进步很大的学生，我会结合他们不同的个人特质，精挑细选一句经典古诗词或格言，用小楷抄写在空白书签上，送给学生以示鼓励。长年累月我送出的书签也有了近百张了，诗词格言中蕴含的人生智慧深厚而绵长，对于学生的勉励价值是非常大的。吾生也有涯，而知也无涯。虽然年纪尚算年轻，但越发能体会“岁月不居，时节如流”，时光不待人。三千漫漫书海，愿乘浮槎，以敬畏知识之心，漫游其间，取一瓢饮，足矣！

(赤峰职业技术学院)



旭日老师在图书馆看书。

油菜花

韩向蓉

是谁？不慎打翻了，黄金的颜料，从岗什卡雪峰，倾泻而下，尽染了，醉人的海洋。

观花台，玲珑城，宋朝的兰舟，在浓重的色彩里，寻找易安的惆怅。

蝴蝶翩翩起舞，却让你的目光，灼伤了整个翅膀，天南地北的唏嘘里，从容地，让阳光般的微笑，绽放！

赤峰应用技术职业学院健康管理系 护理专业21级3班

@2022届高校毕业生：就业有路、创业有助

又是一年毕业季。6月20日，人力资源和社会保障部发出《致2022届高校毕业生的的一封信》，提醒毕业生在就业、创业中留意相关细节，助力毕业生走稳就业路。

青春新赛道 就业新航程

致2022届高校毕业生的的一封信亲爱的2022届毕业生们：

栀子花开，骊歌唱响。大家即将告别校园，开启人生新航程！

就业创业，是你们逐梦青春、成就未来的起点。党和政府十分牵挂，推出系列政策措施，为你们就业创业提供支持。人力资源社会保障部门将会同各方，强化政策落实，优化不断线服务，助力你们扬帆起航！

如果你已落实工作单位，请及时与用人单位签订劳动合同，跟进缴纳社会保险，确认档案转递去向，并在规定时间内办理户口迁移、党团组织关系接转等手续。你入职的企业，也可以申请社会保险补贴、吸纳就业补贴、扩岗补助等

政策支持。

如果你还在求职，可以到当地公共就业人才服务机构大厅或登录求职登记小程序，进行求职登记、失业登记，免费获取岗位信息、职业指导、职业培训等公共就业服务。

如果你有志自主创业，可以参加创业培训，提升创业能力；可以申请创业担保贷款及贴息、税收优惠、创业补贴等政策，减轻创业压力；还可以申请入驻创业孵化基地，获取开业指导、项目推介、孵化服务等支持。人力资源社会保障部门还将举办系列创新创业大赛等活动，为你们搭建项目展示、成果转化、融资对接的平台。

如果你暂时不考虑就业，也请珍惜韶华、加油充电。积极参加就业见习、技能提升、志愿服务等实践

活动，丰富阅历，增长才干，积蓄厚积薄发的力量。

家庭困难、身有残疾等有特殊难处的同学，请不必过于担心，我们将开展结对帮扶、就业援助，优先为你们推荐岗位、提供服务，帮助你们成就人生梦想。

同学们，查询高校毕业生就业创业相关政策服务，可登录各级人力资源社会保障部门官网、高校毕业生就业服务平台、中国公共招聘网，或拨打12333服务热线(相关网址和二维码附后)。

这里也提醒大家，参加招聘活动要做好疫情防护，还要防范黑职介、乱收费、扣证件等求职陷阱。如发现侵权行为，请立即投诉举报。

奋斗的青春最美丽。衷心祝愿同学们早日找到心仪的工作，在青春的新赛道上放飞人生梦想，在壮阔的新征程中成就事业华章！

人力资源和社会保障部 2022年6月20日

人力资源社会保障部门相关服务渠道

高校毕业生就业服务平台：  
<http://job.mohrss.gov.cn/202008gx/index.jhtml>

中国公共招聘网：  
<http://job.mohrss.gov.cn>

就业在线：  
<https://www.jobonline.cn>

百万就业见习岗位募集计划平台：  
<https://www.myjob500.com/rsbvjx/home>

人力资源社会保障政务服务平台：  
<https://www.12333.gov.cn>

技能人才评价工作网：  
<http://osta.mohrss.gov.cn>

未就业高校毕业生求职登记小程序二维码：



(中国大学生在线)

有病的人才做心理咨询？

吴冬梅

“有病的人才做心理咨询”，经常会听到有人这样理解心理咨询，其实这种想法是非常错误的。有精神疾病的人是需要安定医院精神科医生进行治疗的。心理治疗师，则是针对抑郁症、焦虑症、强迫症等神经症进行治疗。而心理咨询师需要在精神科医生的允许下对患者进行辅助治疗。国家卫生法规规定，心理咨询师不能单独治疗患有神经症人群和精神类疾病人群。

当人们无论怎样也达不到目标或与目标差距很大时，会产生急躁、害怕、愤怒、失望等不良情绪，心理咨询师则针对这一系列问题运用心理技术进行不良情绪的转化，扫清障碍，提高来访者正能量，从而增强信心，充分发挥潜能，快速达成目标。比如学生的目标是由400分提高到500分，当他无论怎样努力想了多少办法都达不到时，就要找心理老师咨询，他会从更专业的角度开发人的内心潜能，引导来访者加速达成目标。比如：企业家想提高营业额，政府领导怎样更快更好地完成上级交办的任务。还有人际交往、夫妻关系、亲子关系等，增加人的幸福指数。所以只有积极向上的人，能够自我反省的人，想要达成某一目标而努力想办法的人，追求高品质生活的人，不忘初心牢记使命的人才找心理咨询师做心理咨询指导。

人的不良情绪是会传染的，比如：疫情期间某公司领导因为发不出货物而着急、烦躁、愤怒。家里的妻子看到发不出货物也着急、唠叨，女人是靠重复的言语来宣泄情绪的，女人一唠叨，男人会更加着急烦躁和愤怒，女人还会把情绪发泄给孩子(常常中招的都是学

生)。因为不良情绪是向弱势一方发泄，所以这就构成了恶性循环模式。当男人经过咨询心情变好以后，他就能包容妻子的唠叨，当丈夫耐心安慰妻子问题不大，还能挺得住、别着急时，妻子的心就会踏实下来，妻子有了好心情就会以更好的态度对待孩子。这就形成了正向循环模式，有了理解和包容，家庭关系就会越来越融洽，内心越来越温暖。这就是心理学《墨菲定律》中提到，“踢猫效应”是一种典型的情绪传染。

作为大学生懂得了这个道理，就会更深刻地理解别人的情绪，也能更好地了解自己的情绪。

经过心理咨询后，来访者内心是温暖的，充满力量且有目标的，当他带着美好的心情走入家庭的时候，家庭氛围就变得越来越好，当他走入学校的时候，与同学的关系也会变得越来越融洽，这就真正形成了内心和谐、家庭和谐、校园和谐、社会和谐、国家和谐。



(赤峰社会心理健康服务协会)