

金色园地

第十期 (总第 202 期)

北京科技大学 离退休职工党委 编
离退休职工工作处

2021 年 12 月 8 日

主编:乔哲 责编:刘淑红 侯佳 制作:高晓森 网址: <http://ltx.ustb.edu.cn>

深刻理解党百年奋斗的历史意义 ——论学习贯彻党的十九届六中全会精神

一百年来,中国共产党始终践行初心使命,团结带领全国各族人民绘就了人类发展史上的壮美画卷,中华民族伟大复兴展现出前所未有的光明前景。

党的十九届六中全会审议通过的《中共中央关于党的百年奋斗重大成就和历史经验的决议》,在全面回顾总结党的百年奋斗历程和重大成就基础上,以更宏阔的视角,从五个方面总结党的百年奋斗的历史意义,即党的百年奋斗从根本上改变了中国人民的前途命运、开辟了实现中华民族伟大复兴的正确道路、展示了马克思主义的强大生命力、深刻影响了世界历史进程、锻造了走在时代前列的中国共产党。这五个方面的概括,既立足中华大地,又放眼人类未来,体现了中国共产党和中国人民、中华民族的关系,体现了中国共产党和马克思主义、世界社会主义、人类社会发展的关系,贯通了中国共产党百年奋斗的历史逻辑、理论逻辑、实践逻辑。

一百年来，党领导人民经过波澜壮阔的伟大斗争，中国人民彻底摆脱了被欺负、被压迫、被奴役的命运，成为国家、社会和自己命运的主人，人民民主不断发展，14亿多人口实现全面小康，中国人民对美好生活的向往不断变为现实。一百年来，党领导人民不懈奋斗、不断进取，成功开辟了实现中华民族伟大复兴的正确道路，中国从四分五裂、一盘散沙到高度统一、民族团结，从积贫积弱、一穷二白到全面小康、繁荣富强，从被动挨打、饱受欺凌到独立自主、坚定自信，仅用几十年时间就走完发达国家几百年走过的工业化历程，创造了经济快速发展和社会长期稳定两大奇迹。一百年来，党坚持把马克思主义写在自己的旗帜上，不断推进马克思主义中国化时代化，用博大胸怀吸收人类创造的一切优秀文明成果，用马克思主义中国化的科学理论引领伟大实践，马克思主义的科学性和真理性在中国得到充分检验，马克思主义的人民性和实践性在中国得到充分贯彻，马克思主义的开放性和时代性在中国得到充分彰显。一百年来，党既为中国人民谋幸福、为中华民族谋复兴，也为人类谋进步、为世界谋大同，以自强不息的奋斗深刻改变了世界发展的趋势和格局，党领导人民成功走出中国式现代化道路，创造了人类文明新形态，拓展了发展中国家走向现代化的途径，给世界上那些既希望加快发展又希望保持自身独立性的国家和民族提供了全新选择。一百年来，党坚持性质宗旨，坚持理想信念，坚守初心使命，勇于自我革命，在生死斗争和艰苦奋斗中经受住各种风险考验、付出巨大牺牲，锤炼出鲜明政治品格，形成了以伟大建党精神为源头的精神谱系，保持了党的先进性和纯洁性，党的执政能力和领导水平不断提高。

《决议》全面、深刻、系统阐述了党对中国人民、对中华民族、对马克思主义、对人类进步事业、对马克思主义政党建设所作的历史性贡献，深刻揭示了党百年奋斗的重大意义和价值所在。

中国共产党领导中国人民取得的伟大胜利，让中华文明在现代化进程中焕发出新的蓬勃生机，让科学社会主义在 21 世纪焕发出新的蓬勃生机，让中华民族焕发出新的蓬勃生机。今天，中国人民更加自信、自立、自强，极大增强了志气、骨气、底气，在历史进程中积累的强大能量充分爆发出来，焕发出前所未有的历史主动精神、历史创造精神，正在信心百倍书写着新时代中国发展的伟大历史。今天，中华民族向世界展现出一派欣欣向荣的气象，巍然屹立于世界东方。今天，马克思主义中国化时代化不断取得成功，使马克思主义以崭新形象展现在世界上，使世界范围内社会主义和资本主义两种意识形态、两种社会制度的历史演进及其较量发生了有利于社会主义的重大转变。今天，中国共产党推动构建人类命运共同体，为解决人类重大问题，建设持久和平、普遍安全、共同繁荣、开放包容、清洁美丽的世界贡献了中国智慧、中国方案、中国力量，成为推动人类发展进步的重要力量。今天，党已成为拥有 9500 多万名党员、领导着 14 亿多人口大国、具有重大全球影响力的世界第一大执政党，正领导中国人民在中国特色社会主义道路上不可逆转地走向中华民族伟大复兴，无愧为伟大光荣正确的党。走过苦难辉煌的过去，走在日新月异的现在，走向光明宏大的未来，中国共产党立志于中华民族千秋伟业，百年恰是风华正茂！

站在新的历史起点上，回望过往的奋斗路，眺望前方的奋进路，我们心潮澎湃、壮志在胸、豪情满怀。奋斗新时代、奋进新征程，全党全军全国各族人民在以习近平总书记为核心的党中央坚强领导下，全面贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，团结一心、顽强奋斗，风雨无阻向前走，全面建成社会主义现代化强国的目标一定能够实现，中华民族伟大复兴的中国梦一定能够实现！

（摘自 2021 年 11 月 14 日 人民日报）



思绪

——学习党的十九届六中全会精神感怀

□退休五支部 沈澍元

学习党的十九届六中全会精神，回顾党的百年历史，我们党领导人民浴血奋战，百折不挠的精神步履，震地动天，世界望眼。那一幕幕和我们血肉相连。因为党的百年历史是由一个个红色地标串连，晋察冀敌后抗日根据地是我的家园，是我出生的地方，因此也承载着我的自身。

学习历史，有的用欢笑，有的眼泪涟涟，我笑绽泪涟。我唱着“太行山的月”在党的怀抱中长大，看到过日本鬼子国民党兵的杀戮凶残、有家不能回的悲惨；地主的横征暴敛；父亲参加革命长期无声无息的离别，奶奶、妈妈的泪涟；那子弟兵打鬼子的英勇艰难三颗子弹，全靠刺刀血刃敌人，早上出发一个连队，晚上回来几乎减半；妈妈是地下党员，我给地下党站岗，他们是一群为革命不要脑袋的人。感受抗战胜利消息传来时那敲锣打鼓地狂欢；打土豪分田地饱餐后的香甜，那欢天喜地的话喧；感受抚摸着墙上毛泽东、朱德挂像心中的温暖；感受1947年入团，1949年1月入党，那时虽年少，一种献身感、光荣感燃烧全身；同年9月进入北师大女附中全部供给制培养，开国大典走过天安门，中国人民永远站起来了，从奴隶做了主人。

党啊！党，爱你难以用言，你始终为中国人民谋幸福，为中华民族谋复兴。探路、崛起、腾飞、发展，在实践中不断锤炼、修正自身。针对入城后党员干部思想变化，1950年开展了进城后第一次整风，党性教育。一个农村的孩子难以接受中国共产党是工人阶级的先锋队，认为党员是农民、参军打仗都是农民，应该是农民的党。这时党组织带领我们参观了石景山钢铁厂、二通用、天津钢厂、纺织厂、电解铜厂……用实践让我们认识了什么是工人阶级。工人是无产者不占有生产资料；和大生产结合有很强的组织性和纪律性；没有人身自由，受压迫、受剥削最深；只有彻底解放才

能解放自己，革命最彻底。并和农民意识是老婆孩子热炕头对比，思想上的提高也是我精神上的飞跃。

那伟大建党精神“坚持真理，坚守理想，践行初心，担当使命，不怕牺牲，英勇斗争，对党忠诚，不负人民”在心中生根。做到“我是党的一块砖，哪里需要往哪里搬”，一个大学由化工、钢铁、有色、稀有转了四个专业。工作后又是转来转去，坚持踏实做事、公正无私做人，这何止我一个人，这种精神闪烁在革命和建设的每个阶段。党的百年奋斗重大成就和历史经验的决议，它的历史穿透力、思想引领力、政治动员力、时代感召力，是马克思主义纲领性文件，马克思主义中国化的三次飞跃，证明了它的强大力量。决定中的两个确立，党确立习近平总书记党中央的核心、全党的核心地位，确立习近平新时代中国特色社会主义思想的指导地位，是时代的呼唤，是民心所向，是人民的主心骨，是全党的定盘星，用第一个百年的辉煌，万众团结一心，踏上了实现第二个百年奋斗目标新的赶考之路，中华民族复兴的巨轮扬帆起航，我们坚决做到“两个维护”，虽已是霞光，也要映在党旗之上，我骄傲幸福地呼喊，我是中国人，顶天立地的人，中国共产党万岁！

在线学习，受益匪浅 终身学习，义不容辞

□退休三支部 刘瑞华

1、重温习近平总书记“七·一”重要讲话（推荐大家聆听，非常好）。脉络清晰，历历在目；逻辑关系缜密，足以感受到“中国特色社会主义理论”的伟大和崇高。

共产党员是“顶天立地”的，从中国共产党建立，哪怕只有50多名党员，也是“顶天立地”的，他们的精神品质，他们的梦想追求，都是和国家、人民息息相关的，从来没有个人和小团体利益。

因为是“顶天立地”所以才有：开天辟地、改天换地、翻天覆地、惊

天动地的百年伟大壮举！党的百年功绩，从建国大业、兴国大业，到富国大业、强国大业，终是中华民族的千秋伟业！

2、党史学习教育是长期的。

“学史明理、学史增信、学史崇德、学史力行”。主讲老师强调：党史学习教育要站地高一点，特别是要从某些小细节中跳出来，因为没有前车之鉴，中国共产党就是把马克思列宁主义同中国的具体实际相结合，发展壮大起来的。

中国共产党自成立之初就把实现共产主义作为最高理想和最终目标，带领广大群众取得了抗日战争、解放战争、抗美援朝战争的胜利，之后带领全国各族人民建设社会主义新中国，其中既有挫折也有挑战，不变的是为中国人民谋幸福，为中华民族谋复兴的初心、使命。

3、积极应对老龄化社会。

学习习近平总书记对老龄工作的重要指示精神；感受到“大健康、大卫生”和“全生命周期”的离退休工作管理和体制。积极应对老龄化，提倡健康老龄化、尊严老龄化，并形成一定的体系和规模。

健康中国是国家战略；离退休工作前移，统筹考虑，生得优、过得好、活得长、老得慢、走得有尊严！使人的一辈子有意义，度过幸福圆满的一生。

如兴建无围墙敬老院，无课桌老年大学，好感动！

4、碳达峰碳中和百姓日常生活中能做点什么呢？

众所周知，碳达峰碳中和的意义，就是保护人类生存的环境，就是保护地球。减少地球上不可再生能源的开采，加快对可再生能源和绿色能源的研究和使用，促进世界经济向绿色经济和持续可发展的经济形势方面转变。那么，日常生活中又有哪些方式可以降低碳排放量呢？如照明用电、低碳烹调、家电节能使用等等，下面就日常琐事粗聊三点：

一是垃圾分类。举手之劳；一点分类，聚成绿洲，废纸被直接送到造纸厂，用以生产再生纸；饮料瓶、罐子和塑料等也可以送到相关的工厂，成为再生资源；家用电器可以送到专门的厂家，进行分解回收。遵守小区管理要求，做到分类到位、不差一步。

二是少买不必要的衣服与过度包装。又是一年“11·11”；服装的加工和运输过程，在消耗大量能源的同时产生废气、废水等污染物；在保证生活需要的前提下，每人每年少买一件不必要的衣服；减少过度包装，也减少消费者的经济负担。虽失“缝缝补补又三年”，然捐给有需要的还是可贵的。

三减少粮食和畜产品浪费。“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”。可是现在浪费粮食的现象仍然比较严重，自助餐、为了面子等；饭吃七八成，杂粮五谷有；身体最舒服，味道最鲜美。“口腹之欲，何穷之有？每加节俭，亦是惜福延寿之道。”苏轼的告诫，也是我的最爱。

一起减排，一起降碳，循环无限；地球人类亘古绵延，生生不息！

新时代 新担当 新作为

* * * * *

为什么他退休后反而更忙了？（二）

董华，丰台区人民法院原党组书记、院长，国家一级高级法官。今年六月一日，新修订的《未成年人保护法》正式实施，董老专门来到校园，采取以案说法，校园互动的形式，用通俗易懂的语言，进行了一次生动的普法讲座。退休前，

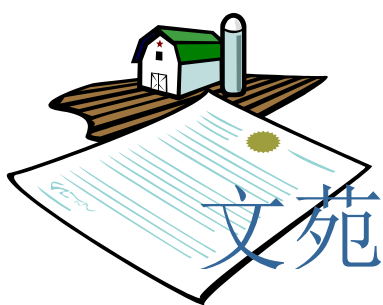


董老是北京丰台区人民法院院长、国家一级高级法官，退休后仍然以满腔热情不遗余力地致力于普法事业。

“法律是把刀，谁碰谁流血。”是董老一直反复强调的一句话。他希望通过自己一点微薄的努力，可以将法律知识传播给更多的人，避免让更多的人因为法律知识缺失而造成无法挽回的后果。董老的普法讲座常常一讲就是两三个小时，连休息都顾不上。董老说，他只想尽自己所能把更多的法律知识宣传出去，让法治精神浸润到每一个人的心田。

除了学生群体之外，董老还非常关注中老年群体。他希望在自己身体能承受的情况下，可以深入到基层给中老年人普及身边的法律。退休后的十年间，董老已先后参与社区、学校、农村等 100 多场公益普法讲座。作为人民法院的法官，“人民”这两个字一直刻在他心里无论他走到哪儿，都希望可以为人民做一些事情。

董华老人退而不休，依旧在为社会做着力所能及的贡献。他用实际行动诠释着一名老党员的担当和使命，用尽全力燃烧着自己，只为照亮他人。



传递与传承

□张美娜

暑期的校园静悄悄，而铭德楼的会议室、大厅却显得格外繁忙。不时有三三两两的学生出入，偶尔还会看见老教授、老教师走进铭德楼——这是北京科技大学关心下一代工作委员会，利用暑期助力大学生进行暑期社会实践活动。前后历时两周，16位老教授、老教师参与访谈；几十位离退休老同志参与最后的节目展演。同心协力助力6个大学生社会实践团，圆满完成了任务。大学生们收获颇丰，老同志们看到自己付出后的成果由衷感到欣慰。

回顾两周以来的活动，老同志言传身教，令人感慨万千。无论是组织大学生们参观学习，还是邀请老教授、老教师一起座谈，都渗透着一个主题：“发扬优良传统，传承红色基因”。为了这样一个目标，老同志们不顾年事已高，烈日炎炎，参与活动准时准点；面对青年学子们的提问，一一作答，不厌其烦；座谈的时间有时持续三、四个小时，老同志们始终满怀激情，精神饱满。为了这样一个目标，大学生们精心策划，有备而来。面对耄耋之年的老教育工作者，他们对国家、社会、学校的奉献，以及对教育事业那份挚热的爱，深受教育与感染。崇敬之情油然而生，为人师表的榜样就在眼前。

回顾两周以来的活动，同学们回望学校走过的历程，感受到作为北科人的自豪感。我们带领实践团的同学们，踏着夕阳走进北京科技大学校史馆，探寻钢小伙、铁姑娘在满井土地上建设起来的钢铁摇篮——北京钢铁学院。伴随着讲解员声情并茂的解说，同学们漫步在展厅，全神贯注的参观。北京科技大学从建校初期到一路走来的一一映入大家的眼帘。我校应钢铁工业所需，为国家做出了突出贡献。不管是刚建校时，钢铁元勋为国奉献，还是现在我校各学科为国家发展做出的贡献，都在同学们的心中引起共鸣，增强了作为一名北京科技大学学子的责任感和使命感。同学们表示，老一辈钢铁工业的开拓者、建设者为国家的钢铁工业发展打下了坚实的基础，现在，国家发展的接力棒交到了我们手中，我们青年应该不辱使命，再创辉煌。

回顾两周以来的活动，心与心的碰撞，传递传承，意义深远。16位老教授、老教师根据大学生们的采访要求，分别从所在的不同工作岗位、不同角度、不同方面、讲述了他们的求学、教学、科研经历；讲述了他们与党和国家的故事、与北科大的那份不解的情缘。他们丰富的人生阅历及历经坎坷矢志不渝积极向上的乐观主义精神，通过面对面的口口相传，在大学生的心灵上引起强烈的共鸣，也必将在学生们成长的历程中树立起可以效仿的样板。

16位教授平凡而又精彩的人生，折射出老一代教育工作者听党话，跟党走，党叫干啥就干啥的无私奉献精神。16位老教授中有建校初期的元老。

他们“舍小家为大家”，从遥远的家乡来到北京、来到北京钢铁学院，条件虽然艰苦，但他们以满腔的热情投入到建设校园和教育教学的工作中，为学校后续的发展贡献了自己的聪明智慧和力量；他们有的为了党和国家的需要，主动转专业，边工作边学习，秉持着“踏实不浮躁”的信念，干一行爱一行，最终成为本专业的能手；有的面对出国学习，牢记祖国的嘱托：你们一定要把身体练好；一定要把外语学会；一定要把技术学回来。为了更好的学习国外的先进技术，掌握与先进发达国家交流沟通的本领，他们努力学习外语并精通四门以上语言，用一生的辛勤耕耘回馈祖国的养育之恩；有的为了在北科大这所纯粹的工科院校，加强人文教育，他们集中精力，致力于在工科院校发展人文教育，为北科大后续的人文教育的建设与学科发展奠定了坚实的基础；有的从小就有“画家梦”，却阴差阳错地当上了工科学校的老师，但“画梦”的种子已在心底深处扎根。退休之后，一切如鱼得水，带领着喜爱绘画的老同志，绘出绚丽的图画，歌唱百般天籁之声；有的毕业后留校任教，凭着对本专业的热爱，不懈的追求、探索，不放过每一次擦肩而过的景物。平时的积累与不断的努力有效的破解科研中的一个一个难题；有的在十年浩劫中中断学业，到农村劳动。当国家恢复研究生考试后，凭借着过硬的知识储备再一次走进大学，走进实验室。那种“人生如逆旅，我亦是行人”。八十载光辉岁月，六十年“迎考人生”，直面了人生旅途中所经历的沧桑与永不言弃的精神。

16位教授的人生经历仿佛一本厚厚的教科书，可谓是高山流水，值得青年学子们细细地用心去领会，用情去感悟，用行动去体验。每一位教授都有着不一样的性格，不相同的人生经历，他们在每一个不同的专业，不同的岗位上奋斗着，奉献着。平凡的教学岗位，铸就了不平凡的教育人生。他们热爱生活，热爱学校，热爱自己人生旅途中做过的每一份工作。为了学校的发展、为了学科建设、为了学生们健康快乐的成长，他们与时俱进，不断充实提高自己。科研环境条件艰苦，设备简陋，他们克服重重困难，进行技术攻关，破解难题，不断的挑战自己。他们身上那种坚韧、吃苦耐劳、无私奉献的精神品质、乐观豁达笑对人生的态度无一不深深地感染着参与访谈的大学生。他们对青年学子寄予厚望，希望学生们多读书，树立

正确的人生观、价值观，明确目标，不懈追求；学会做人，学会做事，在生活中积累，在实践中感悟……大学生们表示，前辈们的一言一行，流露的是深挚的情感，传递的是可贵的精神。或是慎独自律的修养，或是待人宽厚的礼德，或是精益求精的严谨，或是民族责任的担当。他们是真正沉下心来做研究的人。在今后的日子里，会谨遵老教授的谆谆教导，学习他们身上的品质，不辜负嘱托与期望，迈开大步地向前走，去创造，去吃苦，去奉献、去服务、去研究，去锻炼！为党，为祖国，为人民，学习与实践，将老教授们的精神传承下去，让青年人对时代负责的脚步永远在路上，成为建设社会主义强国大楼上牢固的螺丝钉！

实践团在所有采访工作结束后与关工委共同组织策划了一场文艺表演。老少同台竞技，既表现出学生们的蓬勃朝气，又展现出老教授们老当益壮、不服老的精气神。这既是对前一阶段采访老教授工作取得圆满结束的庆祝，也是对学生们起航新征程的鞭策与激励。为期两周的社会实践——采访老教授的活动，必定会给大学生成长过程中留下一段美好的回忆。



静

□思考

静是如此美好，微风习习，细雨飘飘，丁香花一瓣一瓣落下来，轻轻地掉在地上。母亲坐在门前的板凳上，戴着眼镜绣花，有鸳鸯戏水，有牡丹盛开。那一刻，静是如此美好。

柳宗元的《江雪》，让我们再一次领略静的美好。诗人在开篇，就把我们带入了静的氛围。“千山鸟飞绝，万径人踪灭”，我们眼前浮现出静美的画卷，四周的山上没有了飞鸟的踪影，小路上连一个人的足迹也没有，这是多么的寂静。紧接着后两句，让静的意境更深入一层：“孤舟蓑笠翁，独钓寒江雪。”是的，白雪皑皑的江上，一只小船，一位披着蓑衣、戴着斗笠的老翁独自垂钓。这又是何等动人魂魄的静。那一刻，世人皆醉，唯

有诗人独醒。徜徉在静的盛宴中，与雪独拥，是何等的孤绝，又是如此的落寞、诗意。

作家亦舒说：“做人凡事要静，静静地去来，静静地去，静静地努力，静静地收获，切忌喧哗。”心静了，任由世界如何浮躁，我自安详。宁静的人生才配拥有生命的深度，拥有了深度，面对生活的波澜，才能做到宠辱不惊。

静是如此的美好，不慕名利，不求奢华。以淡泊的姿态，屹立于世间。安静地度过晚年，健康的身体，是做人做事的真正的本钱。

重阳节有感

□明世祥

岁岁重阳，今又重阳，一年一度的重阳节又到了，以往人们在这一天登高望远，寄托对远方亲人的祝福，这一节日现今成了敬老节。自己觉得也快七十了，不久也变为古稀之人了，可倚老卖老了。昨天去参加离退休处组织的重阳节庆祝活动，在门前的院子里看到学校发布的科大寿星榜，我感触颇深，殊不知科大竟有这么多老寿星，百岁老寿星就有两人，超过90岁的竟有119人，今年80岁和85岁整岁的也达120人，据统计科大退休职工中80岁以上的就有接近1000人，我与其相比，只能算个年轻人。这些老教师、老职工、老干部都是科大元老，大都是建校初期入校的，为科大的发展作出过巨大贡献。位于科大寿星榜首的是材料系104岁的章守华教授，他是我国著名金属材料科学家、冶金教育家，也是北京钢铁工业学院创始人之一，1952年章先生被中央人民政府教育部任命为北京钢铁工业学院建校筹备委员会委员，建校后历任北京钢铁工业学院金相热处理系、工艺系、金属学系的教授与系主任，主持创建了我国第一个金相热处理专业，1981年被聘为全国首批博士生导师。他与杨让教授的研究成果，曾用于我国第一颗人造卫星“东方红一号”火箭壳体。

寿星榜上我最熟悉的是高澜庆教授，他是科大矿机专业的创始人，也是老采矿系的副主任，他 1950 年毕业于北洋大学采矿系，1952 年调入北京钢铁工业学院，后一直从事教学科研工作，直到 80 多岁才离开科研教学岗位。今年虽已 93 岁高龄，但耳不聋，眼不花，身体硬朗，精神矍铄，他乐观向上，富有激情，离退休处组织的各种活动他都踊跃参加，救灾捐款、扶贫助学次次不漏，支部生活也从不缺席。高先生还参加金园诗社活动，《金色园地》里几乎每期都有他的作品。高老师记忆力超强，五六十年以前学校发生的事情都记得清清楚楚，真使人佩服。

在 90 岁以上寿星榜单中我还看到了陈希廉、周鹏里、暨朝颂、熊翼翔、任天贵等教授的名字。他们都是我的老师，陈希廉老师教地质学、暨朝颂老师教通风学，周鹏里老师教矿山机械，熊翼翔老师教材料力学，任天贵老师教地下采矿学，他也是采矿系主任。我与任天贵教授接触最多，我毕业后就在任老师的手下工作，在后来十多年的矿山科研中，任老师一直担任我们课题组的组长。任老师对工作兢兢业业，严谨认真的态度使我受益匪浅，记得我每次写的报告都被任老师改得面目全非。他带的研究生中，几乎所有论文直到临答辩前一天还在改，有的几次推后答辩时间，当时我认为他太认真、对学生过分严格，几次为学生说情，都被他拒绝，任老师就是这样不讲情面的严格认真。现在回看，他对学生严格要求、对教学质量执着严谨的认真态度，代表了老一辈科大人的敬业精神，靠着这种学风严谨，崇尚实践的办学宗旨，才奠定了科大的名校地位。所以北京科技大学能发展到今天，靠的是寿星榜单上这些老同志的辛勤耕耘和无私奉献，靠的是学风严谨办学传统的传承和新一代科大人的创新努力，我相信科大的明天会更加美好更加辉煌。在重阳节这吉祥美好的节日里，我衷心祝福各位老寿星们健康长寿！

咏十九届六中全会决议

□郭鸿志

概括百年四时期，历史经验十坚持。重大成就载决议，皇皇巨著杲晟熠。

马习纲领性文献，两个确立意义巨。勇毅前行新时代，赢得更伟大胜利。

注：两个确立：决议指出，党确立习近平总书记党中央的核心、全党的核心地位，确立习近平新时代中国特色社会主义思想的指导地位，反映了全党全军全国各族人民共同心愿，对新时代党和国家事业发展，对推进中华民族伟大复兴历史进程具有决定性意义。

喜迎北京冬奥会 传递中华美德

□严锡胤

二零二二冬奥年，举世瞩目洲际间。中国北京东道主，崇尚礼仪最为先。

五洲宾客数万千，中华儿女深情献。四海华人同欢心，祖国母亲心牵连。

华夏历史五千年，源远流长天地间。文明礼仪历代传，长城为证日月见。

诚信友爱暖心田，谦和宽容互共勉。奥运赛场交朋友，融洽相处表率先。

人文冬奥众人肩，科技冬奥新贡献。人与自然谐相处，绿色冬奥景观现。

中国世界一线牵，运方客人北京见。冬奥东风我借用，中华美德传海天。

金园诗社诗词作品 14 首

热烈庆祝党的十九届六中全会胜利闭幕

柏士兴《五律·19届6中全会》

十月小阳春，欢歌隽永文。
真经昭日月，勋绩动乾坤。
华夏金光灿，寰瀛紫气臻。
星辰辉大海，相映伟昆仑。

社人《五律·六中全会》

建党百年中，理论放光明。
强盛国家好，和谐社稷兴。
初心牢记取，使命勇担承。
镰斧交辉映，神州盖世雄。

高澜庆《七绝·赞第三个历史决议》
新出“决议”启征程，理论如同指路灯。
十个坚持为法宝，复兴华夏定完成。

雪松《七绝·颂歌一曲》
欢庆初心凝硕果，更欣奋斗出真经。
先贤功业灿青史，当代风鹏启远程。

王月《鹧鸪天·喜庆十九届六中全会》

全会光芒耀四方，百年奋斗创辉煌。践行理论齐飞跃，牢记初心自信扬。
习领导，复兴昌。中国特色建华章。胸怀天下新时代，民主江山臻世强。

高澜庆《七绝·晨练》

大雾浓云满地黄，五环广场显幽凉。
明天冬至迎初雪，金绿园中换玉装。

王振声《七绝·菊赞》

独守青峦有始终，花开花落自从容。
千枝百魅皆失色，方现娇容傲冷风。

李素琴《七律·秋思》

人生易老恨无情，但觉秋霜鬓上生。
事到烦时常念酒，心逢困处最思卿。
欲寻佳句吟心语，且借新词续旧盟。
灯下敲诗平仄仄，东方欲晓赋浑成。

李素琴《七律·诗》

诗中自有大乾坤，源远流长韵味深。
大浪淘沙豪放赋，小桥流水婉约吟。
金风玉露天然景，竹杖芒鞋潇洒人。
文字升华迷醉眼，灵犀一点动心魂。

王振声《七律·晚红踏歌》

闲赋家中倦怠生，简装轻履换心情。
佳园百草涂秋色，曲径千松指路明。
林茂风清银发乱，天蓝水阔小舟轻。
拾阶信步何谈累，又沐夕阳赞晚红。

王振声《七律·杯酒释怀》

倦意袭来面北窗，微风唱晚送清凉。
酒浊菜素清惆怅，茶淡杯空慰感伤。
心绪哪能皆惬意，情怀何必尽阳刚。
蹉跎岁月尤难忘，昨日青丝覆冷霜。

雪松《五律·咏落叶》

缱绻聚还散，飘摇西复东。
依依迟落地，默默忆初衷。
昔日扶花艳，今朝别树空。
回眸情未了，依旧待春风。

孙仁济《五律·赞奥森园桥牌活动》

奥森棚盖下，牌友相机来。
少日四人聚，多时三桌开。
近观霜叶赤，远眺雪山皑。
置此仙缘地，牌迷喜上腮。

王月《鹧鸪天·游真觉寺》

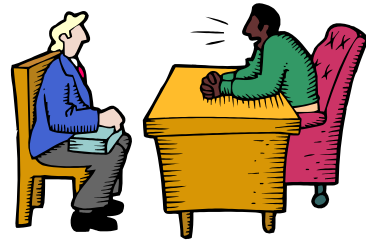
云碧天高古杏黄，真觉寺庙客迎旻。明朝仿印菩提塔，宝座金刚五塔祥。
琉璃罩，巧无梁。砖石拱券稳坚长。京城古迹邀君耍，增长知识腿脚良。

谁会来到心理咨询室？

“谁会来到咨询室？”“心理咨询有用吗？”“我需不需要心理咨询？”

希望这篇文章，可以逐步回答上面的问题。

他们来过咨询室（半真实案例）



心灵驿站

• A女士和孩子一起过来，孩子从高一开始刚开学就出现各种身体问题：头痛、肚子痛，去三甲医院反复检查，没有查出任何问题，最后因为身体不适无法回到学校。在学校心理老师的建议下，家长带孩子来到了心理科。

• Z先生持续感到心情低落，没有什么动力，对很多事情提不起兴趣，有时感到很累不想上班，找不到人生的意义，时常有不想活了的想法。

• D常常感到空虚，经常被一些强烈的感受淹没。从中学开始直到现在，都很难建立稳定的人际关系，尤其在亲密关系里，很难信任对方，有时情绪激烈的时候会划伤自己。

• M在去年6月的时候在公交车上遭遇性骚扰，事情过去了大半年，他依然很害怕乘搭公共交通工具，这给自己的生活增添了很多烦恼。

• F感到最近工作压力很大，和同事的相处也很难，经常陷入到自我怀疑，不知道怎么样可以摆脱掉这些烦恼。

• Z发现谈恋爱好难，总是陷入不断的争吵中，许多问题翻来覆去也难以解决，他既感到失望又不舍得分手。

以上的困扰，都可以通过专业的心理咨询得到改善。

简单心理平台发布的《2020年大众心理健康洞察报告》发现，人们更倾向于因为以下3种问题寻求专业帮助：

- 跟自身情绪相关抑郁焦虑状况；
- 较为严重的自杀自伤问题；
- 失眠 / 注意力不集中等行为问题。

较少的因为下面的问题来咨询：

- 职场 / 学业压力
- 个人自信心等成长问题
- 婚恋、家庭沟通、人际关系等问题

事实是，以上的问题都可以通过心理咨询改善，且后半部分的问题，改善起来更快。在调研报告中，九成以上的咨询者谈到心理咨询对自

已是有帮助的，也有八成的人表示愿意在朋友需要帮助时，推荐对方进行心理咨询。

他们不愿意来到心理咨询室

是什么原因阻碍了一些需要帮助的人走进咨询室呢？研究发现主要有以下几点：

• 经济成本

一段心理咨询的疗程一般至少要一到两个月，每周一次的见面，有一些问题还需要咨询更久。一线城市咨询师的收费中位数在 400-500 元之间，所以在经济上确实是一笔不小的投入。

• 担心周围人对自己的看法

在接受心理咨询的群体中，有七成的人不会主动谈起自己在接受心理咨询，有一部分还会隐瞒自己的咨询。对心理问题的“污名化”和“妖魔化”是使人们担心周围人对自己看法的重要原因，反过来这种过度污名化反而影响了自身寻求专业帮助的机会和心理健康。

心理咨询服务的人群相对广泛，不仅限于抑郁症、焦虑症等已确诊的精神障碍，也服务于一些基本的心理困扰，如职场压力、亲密关系困难等。

• 不知道该去哪里寻求服务

• 担心保密性

在专业的心理咨询中，咨询师对咨询内容的保密是最基本的专业伦理，有违伦理时，来访有权诉诸法律手段。

• 认为靠自己就可以解决问题

心理问题不同于生理问题的一部分在于不易识别，一部分来到咨询室的人群困扰时间久，困扰问题严重，在走入咨询室前可能已经历过再三犹豫，往往到了不得已才会选择心理咨询，而这时候再透过心理咨询去予以改善往往也要投入更多的时间、精力和经济成本。实际上，一些抑郁症、焦虑症，往往起病于一些日常的压力困扰没有得到很好的排解，即便是已确诊抑郁症等，也通常建议及早就医治疗。

• 认为心理咨询不会有帮助

• 没有时间精力

• 交通不便利

疫情期间，线上咨询需求量大幅度增加，已有研究证实线上咨询效果亦佳。

所以谁会来到咨询室？

——答案或许是普通人。

他感到内心困扰，产生了对自己的好奇；他想要变好，想要做更多的尝试；他知道人生是艰难的，一时半会儿不知道该怎么办好了，但是还是想要试一试。

尝试心理咨询这一想法和行为本身，就带着想要转变的力量。也因此，所谓的“治疗时刻”，或许从进入咨询室的那一瞬间，就开始了。综上所述：

“谁都可能来到咨询室”

“心理咨询会带来改善”

“任何人都可以需要心理咨询”

（摘自网络）

朋友聊天和心理咨询的差别

有人会觉得心理咨询很神秘。也有人觉得心理咨询类似于朋友聊天，没有那么高大上。当遇到心理障碍时，心理咨询昂贵的价格也劝退了很多，有人觉得跟朋友聊聊也没差别，那么心理咨询和朋友聊天的区别是什么呢？

首先，我不否认与朋友倾诉的价值，我们每个人都需要朋友，心理学将友人纳入“社会支持系统”，这是我们重要的心理资源。一个人遭遇突发事件后，是否会产生心理问题，与“社会支持系统”的质量息息相关，那些拥有良好社会支持系统的人，不仅不容易产生心理问题，即使有了心理问题也更容易好转。在遇到困境时，朋友和心理咨询师会在不同的层面和深度帮助我们，有时和朋友说说就够了，有时你会更需要心理咨询师，他们的差别主要在以下几点：



• 情绪处理

朋友聊天

如果你的朋友恰好是擅长共情的人，会理解你的情绪。更多时候，朋友往往听不懂你背后的情绪，直接给你建议。你会气对方怎么都不听你把

话说完，可朋友也是一片好心，他觉得解决了事情，你就好了，不理解你背后需要倾听的情感。

心理咨询

理解和共情是贯穿始终的，处理情绪是下一步工作的基础，尤其当有过大的情绪时，一个安稳的咨询师，是在狂风暴雨中可以靠住的安稳岩石。

• 评估

朋友聊天

朋友不会有这样的专业知识，或许在朋友看来不是很大的事情，其实对当事人造成了毁灭打击，甚至觉得无法再继续活下去。假如最终发生悲剧，不仅失去一条生命，朋友也陷入懊悔自责。

心理咨询

这或许是朋友聊天与心理咨询最重要的差距。在应激事件后，一个人心理状态如何，是否到达危机程度，有无自伤自杀风险，心理咨询有严格的评估方法，由此决定接下来该怎样和你工作。

• 关系

心理咨询

很多人在知道朋友是心理咨询师后，都会说“我有XX问题，找你咨询下？”朋友几乎百分百会拒绝，因为你们两个有社会联系。

心理咨询需要来访者最大限度暴露自身，所以咨询关系必须是“干净”的，如果来访者与咨询师有其他关系，暴露就不再安全，你也很难表达你对朋友的全部感受，这会威胁到你们的关系。

另外，咨访关系是付费的，你花钱购买了咨询师的服务，因此，你不需要为使用咨询师感到内疚（虽然像是抑郁类型的来访者初期做不到这一点）。朋友会不同，你“使用”朋友总会多少伴随着内疚。

• 目标

朋友聊天

和朋友倾诉时，多数是短暂的情绪宣泄，或是寻求当下的帮助建议。

心理咨询

心理咨询会有明确的目标，比如宣泄情感、心理成长、稳定自尊，有些目标需要特定的流派方法，有些目标需要你和咨询师进行很长的专业工作才能实现。

希望大家都能有好的朋友，也希望在陷入困境时不要忘记心理咨询师。

（摘自网络）

心理咨询的 10 种常见误解

大量研究已经表明，心理咨询对于人类绝大多数困扰都具有治愈意义。

从何说起呢？

如果有人正面临婚姻瓦解危机，心理咨询可以帮他们破镜重圆；

如果有人因为失眠而心烦意乱，心理咨询有望让他酣然而眠；

如果有人因为被欺凌、拒斥、忽视、背叛、打击、骚扰、嘲弄、控制、利用、轻视、压制、误解、贬低、欺骗、强暴、偷盗、监视、跟踪、绑架、抢劫、虐待……而心怀愤懑，心理咨询虽然无法让事情从未发生，却可以抚慰人心灵的创伤，帮人找回复原的力量。



事实上，无论是对于背部疼痛、体重剧增，还是对于广场恐惧、出柜恐惧，心理咨询都是治疗首选。对于像广泛性焦虑、惊恐发作、广场综合症、恐惧症、创伤后应激障碍、社交焦虑、适应障碍等焦虑相关的问题来说，没有比心理咨询更有效的疗愈手段了。

那么，心理咨询是如何起作用的呢？

简单来说，治疗始于人际联结的建立。研究发现，充满关爱的、支持性的、有效的人际联结是有效治疗的重要基础。

心理咨询甚至能够改变大脑中的生化成分与水平。何以如此？经过情感上的释放和认知（如想法、态度以及信念）上的改变，你所面对的世界固然没变，但取景的角度变了，你眼中的景色也就随之改变。

但是当今社会很多人对心理咨询存在很多误解。

• 误解 1

“我自己抗抗就过去了，我很坚强的！”

仅仅依靠自己的意志力同心理问题抗争，原本很快就能走出的心理困境可能会花费大量的时间精力，造成幸福感和生活品质下滑，这种损失原本是可以避免的。

其实就像“扭伤脚”一样，每个人在人生的不同阶段都会遇到心理困境：愤怒、郁闷、焦虑、烦躁、躲避、恐惧、厌食、失眠、注意力不集中、难以适应新环境等。

明明贴上膏药静养两周就会好的，非要硬抗着去走路，结果花了更多的时间才能恢复健康。何苦呢？

- 误解 2

“别人会笑话我，如果去心理咨询的话就代表自己不是正常的健康人了。”

心理咨询师帮助的对象就是日常生活中遇到心理困境的人，那种认为只有负面情绪累积到“病”的境地才要咨询的看法是错误的。

如果目前出现的问题开始无力解决，影响到工作和生活，就应该求助于心理师，如果发展到严重干扰生活的状态，那更应接受心理治疗。

心理问题与精神病是两个完全不同的概念，精神病是医学概念，如精神分裂症、躁郁症等，是比较严重的心理疾病，它与一般的心理问题和心理障碍有很大区别，而轻度的心理问题或者心理人格障碍、认知障碍、心理困惑等几乎人人都有，这是完全正常的。

如果经济情况比较好，可以在日常生活中多接触一些发展类的心理咨询，这些帮助会让个人更好地自我完善，生活得更幸福。

- 误解 3

“我不想讲隐私，去心理咨询感觉不安全，也不好意思。”

这是一种常见的误解。咨询师的确会面对来访者的某些隐私，但是专业咨询师在咨询时不带有任何个人的主观立场和价值判断，而是从来访者角度出发，为了解决问题而给出咨询和建议。

专业咨询严禁泄露病人姓名、病史及相关信息，因为咨询师有义务替咨询者保密，也必须遵守保密原则，并且严禁与咨询者之间有咨询业务之外的私人关系。

举个极端点的例子，在街上咨询师看到自己的受咨询者，是绝不会主动上前打招呼的。

所以，专业的咨询师是可以给咨询者完完全全的安全感，你想倾诉他就接住，并不会让来访者有被迫讲述的感觉。

- 误解 4

“我要找专家，越老越好！”

一位咨询师曾说：“不要迷信专家，心理方面没有什么专家！”

这确实反映出心理行业与一般行业的某些区别。

至于咨询师的年龄，当然具备一定的阅历和经验是肯定有助于咨询的，但也不是年龄越大就一定越好。

心理治疗是极具挑战性的工作，要求咨询师必须在知识上具备专业素质，有一定的学历背景，熟知心理学，在个人特点上精神悦纳，精力充沛，思想开放，感知敏锐，具有良好的思维反应能力和表达能力，并具备助人的人格条件。

• 误解 5

“咨询就是聊聊天，安慰一下，我找个朋友开导我，不也一样么？”

心理治疗当然也有宣泄、开导、安慰的作用，但是上面这种观点忽视或未意识到心理问题是需要专门治疗的，否定了咨询的专业性。

心理治疗行业中有着众多的学科流派，这些都是有学理基础的，绝非简单的聊天或者宣泄。

心理咨询有一套完整的操作规程，有专门的测试量表和测试手段，有专门的交谈答问的技巧。

旨在帮助求助者发现自身的问题和根源，从而挖掘求助者本身潜在的能力，来改变原有的认知结构和行为模式，以提高对生活的适应性和调节周围环境的能力，这也绝非一般的谈话开导所能做到的。

• 误解 6

“我自己看点心理学书籍，不是更方便、更便宜嘛？”

遇到心理问题，看一些心理方面的书籍，对于自我调适是很有帮助的。但是，这对于心理问题的解决，其效果是比较小的。

首先从专业知识和技能上来讲，专业心理咨询师都接受过专门的知识学习和技能训练，至少熟知几门心理学流派，熟练掌握两种以上专门的心理疗法，具备专业的识别测试和问答技术，这些都是一般非专业人士难以达到的。

其次自我解决心理问题效果很差，从事实上看，连专业的心理工作者自己都不会替自己咨询，甚至咨询师对自己亲近的亲人也难以开展有效咨询。

所以，专业人员可以比较客观准确地识别问题，并可以有针对性地进行的引导和建议。

- 误解 7

“我去医院挂精神科，会不会更专业？”

心理咨询师与精神科医生有各自的专业领域。

心理咨询作为一门自然科学和社会科学的交叉学科，有着严谨的理论基础和诊疗程序。

精神科主要面向精神分裂症、偏执性精神病、双向情感障碍（躁狂抑郁症）、脑器质性精神障碍及酒药依赖等重症精神障碍患者和某些较重的神经症及人格障碍患者。

不是所有的精神科医生都能够使用“咨询”技术，从事精神科专业的医生，只要他没有经过人文背景的训练，咨询专业的训练，未取得心理师的资格，那也只是一个精神科医生，而不是“心理咨询师”。

很多一般性心理问题，精神科医生不一定能胜任咨询，但专业心理师却可以咨询得很出色。

心理咨询师从事的是非药物的心理治疗，除了重视心理诊断外，更重视症状背后的心理过程，重视探寻心理症状背后的认知矛盾、潜意识冲突和心理应激的影响，咨询环境相对于医院来说通常更安静优雅，私密性好，而且实行预约而节约了求助者的时间。

所以说除了严重的心理疾病和精神疾病以外，一般人的心理问题完全可以由专业心理咨询师处理。

- 误解 8

“去做一次心理咨询，我就可以彻底解脱了！”

许多人对心理师抱着魔术师一般的想法，认为咨询一次就什么问题都解决了。

事实上可能也会有这样的感觉，第一次咨询之后如释重负，其实，这种感觉很可能只是暂时的，当回到现实世界很可能又从头开始。

心理咨询很难立竿见影，咨询是一个连续、动态的过程，这个过程包含了咨询师和来访者双方信任关系的建立、来访者问题的澄清、来访者的再发展等。

这就决定了咨询和治疗很少一次就完全见效。咨询耗时几个月甚至几年的事情比比皆是，因为心灵的成长、个性的完善是需要时间的。

一般人求助于咨询时，通常是带着许多长年累月所形成的心理问题。比如多年的抑郁、强迫等神经症，是不可能通过一次 50 分钟左右的咨询就解决的。

通常第一次咨询师会收集你的信息和情况，然后逐步发展出治疗和纠正的方法。一般一次咨询之后，还需要继续预约咨询。

• 误解 9

“咦？那个心理咨询师好像没找到什么解决我问题的好方法。”

确实存在一些这样的抱怨。但是要注意到，除了一些咨询师的确缺乏专业技能之外，还有很多情况并非咨询不起作用。

首先，目前无论哪个心理学流派的治疗理论和治疗技术，都需要一定的时间，就像问题八的分析中所说的，很多情况下要用较长的时间、多次的强化才能见效。

其次，不同咨询方法对不同来访者会产生不同的效果，可能某些方法对某些人在某些时候作用有限，这也需要进一步深入咨询，改换方法或者转介。

最后，来访者一定要敞开心扉与咨询师交流，要积极配合，主动表达，与咨询师共同探讨自己的心理问题的根源及成因并寻求解决之道，来访者有改变自身的愿望，并且投入到咨询中来，就可以推动咨询的进程，就像水涨船高。

如果来访者自身不做出相应努力，如果求助者对自己改变的愿望不强烈，完成作业总打折扣，就会影响咨询效果。

当然信任感的建立和咨询师的擅长领域也对咨询效果有影响，所以建立匹配的咨询关系很重要。

但是记住，当咨询过程中出现心理抗拒或移情反应时也应坚持治疗，这可能表明正处于攻坚的关键时刻。

• 误解 10

“谢天谢地！咨询师应该能够帮我解决一切问题！”

咨询也不是万能的，首先要求咨询的内容必须是心理方面的，其他方面则不在咨询的范围，心理咨询不该被神格化。

咨询的核心是“助人自助，自我成长”。

咨询师通过启发、引导、支持、鼓励，帮助求助者领悟到内心存在的冲突，矫正错误的认知，做出新的有效的行为，从而达到解决问题、促进发展、完善人格的目的。

整个过程，始终是求助者主动。

咨询师只起一种协助、指导的作用，不会主观地指示求助者一定要怎样做或一定不能怎样做，心理咨询不是要替人决策，而是要帮人决策。

那种把心理方面的医生当做“救世主”，把自己的所有心理包袱丢给咨询师，认为咨询师有能耐把它们一一替自己解开，而自己无须思考、内省、努力的想法是不正确的。

对于那些有严重的心理疾病的人，除了心理治疗以外，还要进行药物治疗。

此外，每个咨询师比较擅长的问题不可能面面俱到，常见的情况是对某些领域更加得心应手。

（摘自网络）

学校动态

▲11月5日是北京市区和乡镇两级人大代表换届选举投票日。学校立足“一校多地”实际，有序组织广大师生员工、离退休职工与社区居民等选民，分别在属地参加海淀、朝阳、昌平人大代表换届选举。

▲中国共产党第十九届中央委员会第六次会议于2021年11月11日闭幕。11月12日上午10时举行新闻发布会，介绍党的十九届六中全会精神，中央广播电视总台及人民网、新华网、中国网等将对新闻发布会进行直播。学校领导和广大干部、师生充分利用网络、电视等途径收看新闻发布会，掀起热议高潮。

▲11月9日—13日，学校根据上级统一部署，组织开展师生新冠疫苗加强免疫集中接种工作，累计接种疫苗“加强针”1.8万余人。

离退休职工简讯

★11月5日，第十七届人大代表投票选举工作隆重举行。根据北京市和学校安排部署，离退休职工工作处投票站圆满完成投票工作。选民们在工作人员的组织下，按照法定程序，有序地依法行使自己的民主权利，郑重地投下了庄严的一票。

★离退休职工党委深入学习领会习近平总书记重要讲话贯穿的初心使命、宗旨性质，切实推动“我为师生办实事”工作落实落地，开展“一周办实事”活动。

1. 周二邀请后勤管理处房管科赴铭德楼收缴供暖费



11月23日上午，离退休职工党委（工作处）邀请后勤管理处房管科在铭德楼收缴供暖费，为老同志提供便利。工作人员耐心为老同志答疑解惑，办理业务，为老同志提供贴心、暖心、精准的服务。疫情期间，老同志进出教学区不方便，部分老同志操作智能手机也有

困难，此举方便了老同志，赢得了他们的一致好评。

2. 周三为老同志提供免费心理咨询服务

11月24日下午，聘请专业心理咨询师在新改造的心理咨询室为老同志提供心理咨询服务。一位老同志进行免费心理咨询，感觉效果良好，希望后期继续咨询。

3. 周四邀请校医院为百岁老人接种流感疫苗

11月25日上午，离退休职工党委（工作处）邀请校医院，到百岁老人（104岁）章守华先生家中，为其接种流感疫苗。医生仔细询问、检查老先生身体状况，确认符合接种条件，并为他接种了疫苗，章先生的学生、



原北京科技大学党委书记李静波和离退休职工党委副书记刘淑红、综合科科长高晓森全程陪同。

4. 周五组织老同志专场接种新冠疫苗



11月26日全天，离退休职工党委（工作处）落实中央及北京市疫情防控政策，组织离退休老同志专场在铭德楼接种新冠肺炎疫苗，现场接待一百多位老同志，91人接种疫苗。离退休职工党委（工作处）积极协调防控办、校医院、保卫处，提前精心布置现场，做好人员分工。接种现场，校医院医护人员和离退休处工作人员热情接待前来接种疫苗的老同志，询问身体状况是否符合疫苗接种条件，帮助填写《疫苗接种知情同意书》，并为他们做好错峰接种、留观等服务。北医三院专家提供医疗保障和工作人员全程陪伴，保障了老同志疫苗接种安全、有序、高效。将暖暖的情意送到老同志的心坎里，受到了老同志和家属的一致好评，让他们切身体会到党和学校的关怀和爱护就在身边。



为您祝寿

天增岁月人增寿，福满乾坤乐满园。在您寿诞之际，衷心祝愿您生日快乐、健康长寿❀❀❀以下是离退休职工工作处

12月份80岁以下逢五逢十寿星名单。

刘金良 韩重廉 王兆凤 谢玉浩 李力 金志奇 李军 顾淑媛
李静 刘桂珍 陈曦 刘润藻 徐晓伟 赵丽兰 欧玉萍 陈金英
郝木华 祝方 刘小冬 包淑君

电子投稿邮箱：jinseyuandi@ustb.edu.cn

（离退休职工工作处）



新年快乐

—2022 农历壬寅虎年—



January

日	一	二	三	四	五	六
						1 元旦
2 三十	3 腊月	4 初二	5 小寒	6 初四	7 初五	8 初六
9 初七	10 腊八	11 初九	12 初十	13 十一	14 十二	15 十三
16 十四	17 十五	18 十六	19 十七	20 大寒	21 十九	22 二十
23 廿一	24 廿二	25 小年	26 廿四	27 廿五	28 廿六	29 廿七
30 廿八	31 除夕					

February

日	一	二	三	四	五	六
		1 春节	2 初二	3 初三	4 立春	5 初五
6 初六	7 初七	8 初八	9 初九	10 初十	11 十一	12 十二
13 十三	14 情人节	15 元宵节	16 十六	17 十七	18 十八	19 雨水
20 二十	21 廿一	22 廿二	23 廿三	24 廿四	25 廿五	26 廿六
27 廿七	28 廿八					

March

日	一	二	三	四	五	六
		1 廿九	2 三十	3 二月	4 龙抬头	5 惊蛰
6 初四	7 初五	8 妇女节	9 初七	10 初八	11 初九	12 植树节
13 十一	14 十二	15 消费者	16 十四	17 十五	18 十六	19 十七
20 春分	21 十九	22 二十	23 廿一	24 廿二	25 廿三	26 廿四
27 廿五	28 廿六	29 廿七	30 廿八	31 廿九		

April

日	一	二	三	四	五	六
					1 愚人节	2 初二
3 初三	4 初四	5 清明	6 初六	7 初七	8 初八	9 初九
10 初十	11 十一	12 十二	13 十三	14 十四	15 十五	16 十六
17 十七	18 十八	19 十九	20 谷雨	21 廿一	22 地球日	23 廿三
24 廿四	25 廿五	26 廿六	27 廿七	28 廿八	29 廿九	30 三十

May

日	一	二	三	四	五	六
1 劳动节	2 初二	3 初三	4 青年节	5 立夏	6 初六	7 初七
8 母亲节	9 初九	10 初十	11 十一	12 十二	13 十三	14 十四
15 十五	16 十六	17 十七	18 十八	19 十九	20 二十	21 小满
22 廿二	23 廿三	24 廿四	25 廿五	26 廿六	27 廿七	28 廿八
29 廿九	30 五月	31 无烟日				

June

日	一	二	三	四	五	六
			1 儿童节	2 初四	3 端午节	4 初六
5 环境日	6 芒种	7 初九	8 初十	9 十一	10 十二	11 十三
12 十四	13 十五	14 十六	15 十七	16 十八	17 十九	18 二十
19 父亲节	20 廿二	21 夏至	22 廿四	23 廿五	24 廿六	25 廿七
26 廿八	27 廿九	28 三十	29 六月	30 初二		

July

日	一	二	三	四	五	六
					1 建党节	2 初四
3 初五	4 初六	5 初七	6 初八	7 小暑	8 初十	9 十一
10 十二	11 十三	12 十四	13 十五	14 十六	15 十七	16 十八
17 十九	18 二十	19 廿一	20 廿二	21 廿三	22 廿四	23 大暑
24 廿六	25 廿七	26 廿八	27 廿九	28 三十	29 七月	30 初二
31 初三						

August

日	一	二	三	四	五	六
	1 建军节	2 初五	3 初六	4 七夕节	5 初八	6 初九
7 立秋	8 十一	9 十二	10 十三	11 十四	12 中元节	13 十六
14 十七	15 十八	16 十九	17 二十	18 廿一	19 廿二	20 廿三
21 廿四	22 廿五	23 处暑	24 廿七	25 廿八	26 廿九	27 八月
28 初二	29 初三	30 初四	31 初五			

September

日	一	二	三	四	五	六
				1 初六	2 初七	3 初八
4 初九	5 初十	6 十一	7 白露	8 十三	9 十四	10 中秋节
11 十六	12 十七	13 十八	14 十九	15 二十	16 廿一	17 廿二
18 廿三	19 廿四	20 廿五	21 廿六	22 廿七	23 秋分	24 廿九
25 三十	26 九月	27 初二	28 初三	29 初四	30 初五	

October

日	一	二	三	四	五	六
						1 国庆节
2 初七	3 初八	4 重阳节	5 初十	6 十一	7 十二	8 寒露
9 十四	10 十五	11 十六	12 十七	13 十八	14 十九	15 二十
16 廿一	17 廿二	18 廿三	19 廿四	20 廿五	21 廿六	22 廿七
23 霜降	24 廿九	25 十月	26 初二	27 初三	28 初四	29 初五
30 初六	31 初七					

November

日	一	二	三	四	五	六
		1 万圣节	2 初九	3 初十	4 十一	5 十二
6 十三	7 立冬	8 十五	9 十六	10 十七	11 双十一	12 十九
13 二十	14 廿一	15 廿二	16 廿三	17 廿四	18 廿五	19 廿六
20 廿七	21 廿八	22 小雪	23 三十	24 感恩节	25 初二	26 初三
27 初四	28 初五	29 初六	30 初七			

December

日	一	二	三	四	五	六
				1 初八	2 初九	3 初十
4 十一	5 十二	6 十三	7 大雪	8 十五	9 十六	10 十七
11 十八	12 十九	13 二十	14 廿一	15 廿二	16 廿三	17 廿四
18 廿五	19 廿六	20 廿七	21 廿八	22 冬至	23 腊月	24 平安夜
25 圣诞节	26 初四	27 初五	28 初六	29 初七	30 腊八	31 初九

