宁职院党委书记、院长苏志刚来我院作报告

本报讯 5月12日上午，全国著名高职教育专家、国家示范高职院校——宁波职业技术学院党委书记、执行院长苏志刚教授应邀来我院作题为《高职院校可持续发展的实践与思考》的报告。报告会由党委书记、院长赵炳起教授主持。院领导陶书中、葛恒金、张安宁、赵昂以及全体教师、相关职能部门的负责同志听取了报告。

苏志刚院长结合宁波职业技术学院建院10多年来的探索实践阐述了高职教育发展的内涵和“三位合一，三方联动”的现代高职教育“北仑模式”。他还运用了瑞士洛桑酒店管理学院等世界知名高校的成功案例来启发大家应该扎实推进校企合作、办学体制机制创新，深化工学结合人才培养模式改革，实现高职教育的进一步发展。

报告中，苏院长结合当前发展的机遇与挑战，展望了未来的职业教育发展。他指出，面对新一轮国家骨干高职院校建设项目的机遇，高等职业教育只有转变观念，适应新形势的变化和要求，重视创新办学体制机制，重视教师团队建设，才能建立高水平、高质量、高效益的一流高职院校。

苏院长最后用“务本——是确保高职院校可持续发展的关键所在，务实——是确保高职院校可持续发展的必由之路，务新——是确保高职院校可持续发展的力量源泉。”来激励我院全体教师积极思考新的质量观和新的人才培养模式。

报告会结束前，现场互动气氛热烈。苏院长就国家“骨干校”建设中的一些热点、难点和关键问题回答了我院王传荣等6位老师的询问。随后，魏福华等5位老师先后谈了自己的体会。大家纷纷表示受益匪浅，一致认为苏院长的报告为我院“骨干校”建设指明了方向，开阔了思路。

赵炳起书记最后也谈了自己的体会，认为苏院长的报告是经验的分享、政策的解读、工作的指导、理念的引导和坦诚的交流。他进一步从四个方面阐述了自己得到的启发：一是关于理念方面，没有成不了才的学生，只是我们还没有找到让他们成才的办法；二是关于建设“骨干校”方面，只有经验上的分享，没有现成的路可走，报告提供了大量的信息，但我们要不断创新；三是对建设“骨干校”的态度，以应付的态度无疑是死路一条，将痛失机遇；以实干的态度能把握时机，品尝成功的果实；四是关于建设目标，没有“骨干”的学生就没有“骨干”的学校，我们的目标是一切为了学生的综合素质和能力水平的提高，要做到“顶天立地”，即发展理念上的“顶天”和行动上的“立地”。

(党委宣传部)

专业剖析工作小组第二次会议强调：

重点建设专业剖析中要充分发挥集体智慧

本报讯 5月10下午，学院迎评工作办公室专业剖析工作小组召开全体成员以及专业负责人第二次工作会议。常务副院长陶书中出席会议,会议由副院长张安宁主持。

四个重点建设专业负责人（代表）在会上发言。陈志杰老师代表食品加工技术专业负责人顾立众就专业剖析的思路和内容向大家作了汇报，并对专业剖析支撑材料目录提出了具体的修改意见；生物技术及应用专业负责人黄亚东谈了人才培养方案修订的体会，并对这一专业的建设提出了八条思路；烹饪工艺与营养专业负责人丁玉勇强调了专业剖析工作应坚持的原则，并就这一专业建设的重点、难点和特点作了深入的思考；市场营销专业负责人周朗天谈了对专业剖析的理解和认识，提出了“一根主线、两个重点、三环推进、四项条件、五种关系”的建设思路。

评估办深度访谈工作小组组长、人事处胡海员处长就深度访谈专项工作实施方案进行了解读和说明。学院评估办、示范办副主任王传荣对近期迎评工作尤其是专业剖析和说（听）课实施方案、省级示范性高职院校建设验收工作作了详细部署。

张安宁副院长充分肯定了重点建设专业负责人（代表）的发言及其对专业剖析工作思考的深度，并强调实践是检验真理的唯一标准。张安宁副院长就专业剖析工作提出了总体要求，强调在工作中多问几个“为什么”，人才培养模式是顶层设计，各专业要结合自身特点确定最适合的具体模式，要切实发挥人才培养模式的指导作用。他还强调思考的空间仍然很大，鼓励大家要充分发挥集体智慧去进一步探索，共同努力，真正发挥重点建设专业的示范和引领作用。

常务副院长陶书中作了总结发言，认为专业剖析过程中，只有体会深、思考深，才能做到厚积薄发。专业负责人责任重大，既是代表学院的形象大使，也是代表专业的形象代言人，要不断开动脑筋，不断超越自己，才能示范引领整个团队。陶书中表示，学院会为专业负责人的进修提高创造良好条件，也希望专业负责人要加强学习，不断提高能力和水平。他最后强调要按时、按节点，提高工作效率，保质保量完成各项工作，圆满完成“三大战役”建设任务。

(教务处 王传荣、刘杰)

食品与营养学院兼职教授又添新成员

本报讯 近日，食品与营养工程学院举行行企百名专家进课程聘任仪式。会议由院长顾立众主持。

顾立众院长为苏州太仓市飞凤食品有限公司董事长兼总经理杨雪明，苏州上好佳食品有限公司副总经理苏建平，苏州稻香村食品有限公司副总经理陈坚，苏州食品协会秘书长王健四名兼职教授颁发了聘书。

之后，陈坚副总经理做了“学生素质、素养和认知与企业需求关系”专题讲座，王健秘书长做了“QS认证”方面的专题讲座，杨雪明总经理通过个人经历谈了“创业必备素质”。

该院全体教师和部分学生代表参加了聘任仪式并听取了讲座。

(食品与营养工程学院 田其英)

新一轮评估指标体系中一些新说法

新一轮评估指标体系主要由7个主要评估指标,22个关键评估要素及其说明,74个建议重点考察内容组成。上一轮评估指标体系主要由6个一级指标,15个二级指标,36个主要观测点组成。

新一轮评估指标体系和上一轮评估指标体系有着完全不同的逻辑结构。上一轮评估方案的结构是“逐层分解”,即将6个一级指标分解为15个二级指标，再将15个二级指标分解为36个主要观测点。评估专家组现场考察时,重点考察各主要观测点,然后,根据对各个主要观测点的评价意见来确定相应的二级指标的评估结论，再由二级指标的结论确定相应的一级指标的结论。

新一轮评估方案则不同，它的结构是效——因——果,考察的流程则是果——因——效。评估专家组现场考察时，先主要从“状态数据采集平台”提供的原始、真实、即时、完整的信息,对高职院校的成绩与可能存在的问题作出初步判断,然后,主要通过深度访谈的方法,借助于关键评估要素及说明给出的提示,和学校的领导、师生员工、行业企业人员一起探究原因、谋划对策。因此,新一轮评估方案对各“主要评估指标”的评价依据是“果”所反映的事实和对“因”的分析。显然,主要评估指标、关键评估要素及说明、建议重点考察内容之间不是逐层分解的关系,所以,不能再沿用上一轮评估指标体系中的一级指标、二级指标、主要观测点的说法。

(评估办 王传荣)

标题新闻

●英国约克圣约翰大学与我院洽谈合作办学

●加拿大宏联国际教育管理公司执行总裁来访我院

●“淮扬菜专题文献数据库”建设获教育部审批立项

●人事处举办《科研方法与项目申报》等网络课程培训

●“食品加工技术专指委”日前召开年会

高教园区管委会来院检查安全生产工作

本报讯 5月17日，淮安市高教园区安全生产检查组来我院进行安全生产工作检查。副院长嵇芹珍接待了检查组一行，并汇报了我院安全生产及稳定工作情况。参加检查组的有开发区公安、消防、安监、卫生、水利及派出所等相关领导和专家。检查组实地查看了食堂、学生宿舍消防设施、防洪排涝等设施情况。对我院的饮食卫生、消防建设等工作给予了充分肯定，也提出了改进建议。这是高教园区首次组织综合性安全稳定工作大检查，通过检查，将促进我院进一步完善安全生产管理工作。

(保卫处 王英军)

应聘过程中常见问题的回答技巧

你和别人发生过争执吗？你是怎样解决的？

回答提示：这是面试中最险恶的问题，其实是考官布下的一个陷阱，千万不要说任何人的过错，应知成功解决矛盾是一个协作团体中成员所必备的能力。假如你工作在一个服务行业，这个问题简直成了最重要的一个环节。你是否能获得这份工作，将取决于这个问题的回答。考官希望看到你是成熟且乐于奉献的。他们通过这个问题了解你的成熟度和处世能力。在没有外界干涉的情况下，通过妥协的方式来解决才是正确答案。

你做过的哪件事最令自己感到骄傲？

回答提示：这是考官给你的一个机会，让你展示自己把握命运的能力。这会体现你潜在的领导能力以及你被提升的可能性。假如你应聘于一个服务性质的单位，你很可能会被邀请去午餐。记住:你的前途取决于你的知识、你的社交能力和综合表现。

新到一个部门，一天一个客户来找你解决问题，你努力想让他满意，可始终达不到群众满意，他投诉你们部门工作效率低，你这个时候怎么做？

回答提示：(1)首先,我会保持冷静。作为一名工作人员，在工作中遇到各种各样的问题是正常的，关键是如何认识它，积极应对，妥善处理。

(2)其次，我会反思一下客户不满意的原因。一是看是否是自己在解决问题上的确有考虑的不周到的地方，二是看是否是客户不太了解相关的服务规定而提出超出规定的要求，三是看是否是客户了解相关的规定，但是提出的要求不合理。

(3)再次，根据原因采取相对的对策。如果是自己确有不周到的地方，按照服务规定作出合理的安排，并向客户作出解释；如果是客户不太了解政策规定而造成的误解，我会向他作出进一步的解释，消除他的误会；如果是客户提出的要求不符合政策规定，我会明确地向他指出。

(4)再次，我会把整个事情的处理情况向领导作出说明，希望得到他的理解和支持。

(5)我不会因为客户投诉了我而丧失工作的热情和积极性，而会一如既往地牢记为客户服务的宗旨，争取早日做一名领导信任、公司放心、客户满意的职员。

(会计学系 朱进东供稿)

修心

人生很短暂,在历史的年轮中飞逝如梭。我们每个人都应该用心,呵护、珍惜自己,让自己时刻保持着快乐的心情。因为我们每个人都是唯一,勇敢地争取做最优、最强的自己!

人一生活着的过程即为修心的过程，不管你是一丝不苟或是漫不经心。修心,其本质就是有选择使用各种“精神之材”来构筑自己的思想大厦。每个人都有自己独特的思维方式，每一次思想都如同构建在我们脑海里的一块砖。

有些人在自己的头脑中掺进许多不纯洁的思想，就像用不合格的建材筑造高楼大厦,遇到风雨便都有可能倒塌。这样,他的内在品格无法建立起来,容易遭受痛苦的折磨，也就无法成为心灵的庇护所。所以,我们必须认真踏实地去对待修心,这样心灵大厦才会昂然屹立。与此同时,心灵需要韧度和宽度,要像海一样可以容纳百川，若是一颗像玻璃杯一样容易破碎的心，你能指望他成就什么伟大的事业呢?

现实生活中有的人，因为别人对他说了一句开玩笑的话，他就感觉别人都在嘲笑他，结果接连几天都一直闷闷不乐,对别人也是爱理不理。久而久之,双方的矛盾就会日益激化。其实,对待生活中的琐事,我们应该把胸襟放得宽大些，做到“难得糊涂”,对一些事别太疑心、敏感,以一种轻松、幽默的态度对待我们的生活。对那些真正想挖苦你的人,你完全没有任何必要理会他们，从脑海中把他们那些刺耳的话语全都滤掉，自己的心情由自己做主,超然些面对这些言论,不要让任何人支配影响你的情绪。当然,对于别人给予我们的一些好建议,我们应该积极采纳,不断地完善自我。在这过程中培养自己强大的内心，不因别人刻意伤害或者无心之言而受任何伤害,永葆快乐。

修心的过程也是用心生活的过程，要有自己的追求，不可人云亦云。修心之路上总会遇到困难,我们应该勇敢面对它,看到其中积极的一面,要相信:“上帝在为你关闭一扇门的时候,也将会为你打开一扇窗”。记得一位哲人曾说:“所有事情都是自己导演的戏”,由自己担演、删减、以及观赏,我们才是自己最大的因果关系。

一粒沙子只有变成一颗珍珠时,才会得到别人的认可。否则,它永远只是一粒微不足道的沙砾。因此,我们应该时刻保持着“真、善、美”的生活态度,不断提高自己的道德品质，努力争取做一个有品位、有价值、有修养的人!

(会审092 童冬梅)

以一腔真诚面对读者

为《江苏食品学院》报而写

家华比辛卯年春

编者按:

马家华副教授是淮阴师范学院数学系退休教师,在我院作为教学督导和外聘教师长达六年之久。他一直是《江苏食品学院报》热心读者,同时也是热心投稿者。六年中,他共有40多篇不同类型的作品发表在院报上。用他的话说:“我与《江苏食品学院报》结下了深厚友谊。”在离开我院之际,他很有感慨地为院报题了词:以一腔真诚面对读者。我们也衷心祝愿马教授健康快乐。

双馨湖

第79期

杨金龙 摄

一片情愫在湖边

常常喜欢独自徜徉在校园里双馨湖岸边,沐浴着温和的阳光,享受着这份静谧。橘黄色的阳光瀑布般地倾泻在湖面,微风轻拂,吹皱了层层碧波,令人心旷神怡。

环顾四周,远远看去,突然在湖边垂钓的那个人映入我的视线。看着他还在离我很远的地方钓鱼,大概我坐的是块风水宝地的缘故吧！没多久,他也转移到离我旁边很近的地段继续钓鱼,看他撒过诱饵之后,便娴熟地开始安装鱼架。他的到来打破了原本属于我的那份宁静,但是我没有离开,依然静静地坐着享受这份美景。没过多久,我也发现鱼线有了动静,他熟练地往上提了提鱼竿，我本以为会是一条个头不错的鱼,没想到是一个小不点。那条可怜的小生猛地触了一下我的心灵,我痛痛地想说些什么,但是始终没有勇气张开口。

然而，他把那小不点拿到手里,从它口中拿出了那条已被那小家伙折断的鱼钩,又把小不点放回了湖里。我会心地朝他笑了笑。他似乎也明白了我笑的含义,便开口微笑着说:“钓鱼是一种乐趣,不一定要伤害它的性命,重要的是自己的心态 ——开心就好”。这时,我才发现他根本没有带盛放鱼的工具，顿时更加有点不理解。在接下来的交谈中,我得知眼前的这位智者原来是我们学校的老师，平时非常喜欢钓鱼。每当空闲时,他就选择钓鱼来放松自己。从他的言语中,我能真切地感受到他是那么的热爱着自己的学生和工作,坦言有时工作中遇到的很多琐事会让自己感到很累。但只要自己静下心来,觉得什么事又都可以迎刃而解了,发现原来生活还是那么的美好!

也许，在这样一份宁静中能够享受这份感动本身就是一种美好的生活姿态!相信拥怀这样一种乐观和豁达的心态的人，常常会给他们身边的人带来更多的是无数的笑语和快乐，周围的人也会越发地感染、敬畏。相信我们每个人都有读过霍金、张海迪、史铁生等这些伟人感人的事迹，他们的身体上有着与生俱来的残疾、缺陷,命运对他们来说又是何等的不公平,但是他们依然微笑着，顽强地生活着，因此他们坚韧的品质、精神,都在无时不刻地感动着我们身边一代又一代的人。

忙时,学会给自己留点空隙;累时,学会给自己轻松一下。

湖水平静得如一面镜子，潮湿的泥土里夹杂着淡淡清香,扑鼻而来。我站了起来,紧闭双眸,是夏天来了吗?是啊!它给我们带来了新的活力、希望,期盼着今年的硕果累累!

(国贸102 蒋芳)

油菜田中的憧憬

驾驭生命的帆
忘情于
山水带来的灵感
三月的阳光
明媚心田
用一缕
春天诗意
洗染眼眸里
妙趣横生的梦幻
撑一叶
自由小船
跃清进
铺天盖地的金色世界
迷逐
大自然中雕塑高手
涂抹出
一片
醉人的斑斓

我的歌吟
化作蜂翼
在阳光中忙碌
化作月光下
谜一样
绕人心弦的雾岚
一种甜蜜
己穿透
用爱浸泡的胸间
希望正在张扬
未来随风呼唤
身影灵动的意境里
绿色不再孤单
风轻云淡
灵魂
轻轻地浮动在
愉悦的峰巅

(机电工程系 潘华)

许给自己的明天

喜欢一个人静静地蜷缩在某个角落，抬头仰望深邃的的天空，遥想未来！默默地很久、很久，不敢去奢望什么，也不是愤世嫉俗、清心寡欲……只是，渴望能拥有一份属于自己的平凡而简单的生活。

戴上耳麦，常常可以忘却所有的纷纷扰扰，让音乐渐渐地浸耳润心。喜欢在暖暖的午后，一只透明的玻璃杯、纤尘不染。捏一小撮弥散着淡淡清香的茶叶放入杯中，冲入开水，看茶似天女散花般悠悠地坠落，此刻，我的思绪继而也跟着向远方飘飞……

如果人生非要像水一样注定要流进一个偌大的容器，那我愿意流进小溪、河流哪怕是万丈的湖泊。因为即便没有大海那样的宽阔深沉，但至少可以获得自己的归属地，简单而真实！也许，这就是我要的自由，来杂着一点小小的叛逆，但我依旧坚定地相信未来，相信明天会更好!

朱自清曾经说过:“洗手的时候，日子从水盆里过去。吃饭的时候，日子从饭碗里过去。默默地，便从我们凝然的双眸前过去。”岁月飘长，而人世却很短暂，那些爱我的人和我爱的人都将在滚滚的红尘中离我们渐行渐远。

别太累了，是你的就是你的，因为有些东西你可以不忘记，但你一定要学会懂得如何放下，得之淡然而失之坦然。

遥想着自己可以拥有一段至死不渝的爱情，不求我们的相知、相遇会如同那美丽的泡沫之夏，只希望在一个不经意的时刻给分遇见。相信，在我们生命匆匆地过往中，能有一个让你愿意用尽一生一世用爱、去呵护的人也是一种幸福！十年，蓦然回首，我们莞白；因为爱情，怎么会沧桑？所以我们还是年轻的模样；因为爱情，不会轻易悲伤，所以我们都还是幸福的模样。

想拥有一份属于自己的生活，简单、舒适，我有一所房子，面朝大海，春暖花开，一杯浓郁的卡布奇诺，一切定格在那里、远方，温馨而幸福的日子!

(多媒体102 王明艳)

读《谁动了我的奶酪》有感

读了《谁动了我的奶酪》这本书，我感到受益良多。“变是唯一的不变”。在当今这个日新月异的社会，需要学会笑对变化，需要获得成功的方法。生活中再完美的计划也时常遭遇不测，生活并不是笔直通畅的走廊，它本身就是一座迷宫。我们不可能轻松自在地旅行其中，必须从中找到自己的出路。我们时常会陷入迷茫，在死胡同中搜寻，但如果我们坚定地走下去，可能就会有扇门为我们打开，它也许不是我们曾经想到的那一扇门，但我们最终将会发现，它是一扇有益之门。

这是一个寓言故事，故事里的“奶酪”是对我们在现实生活中所追求目标的一种比喻。它可能是一份工作，也可能是金钱、幸福、健康或心灵的安宁等等。文中的四个主人公，嗅嗅、匆匆和唧唧都获得了成功，而哼哼的结果无人知晓。虽然小老鼠没有人类的智商，但是他们善于发现生活中的迹象，存在危机意识，能够在舒服的环境中发现问题，懂得居安思危。唧唧，从一开始的享受中走了出来，学会在迷宫中找寻新的奶酪站，虽然在寻找的过程中，困难重重，但是他通过了无数的阻碍，心灵变得强大。他的新信念鼓舞着他采取新的行动。他的行为再不同于以往，再也不是总想回到同一个没有奶酪的地方。他的一句话让我体会很深“哼哼，有时候，事情发生了改变，就再也变不会原来的样子了。我们现在遇到的情况就是这样。这就是生活！生活在变化，日子在往前走，我们也应随之改变，而不是在原地踟蹰不前。”呆在原地不动的唯一的结果就是堕落，社会就是这么的现实。付出了不一定成功，但是不付出，一定不会成功。这是一个永恒的法则。

读了这篇寓言后，我认为所有的奶酪都会过时，我们需要学会做新的奶酪。在成功的路上，你自己就是最大的机会！这必须敲响通向你命运的大门。为了能够认识并及时把握机会，你必须作好准备。你要把自己身上从未用过的力量用出来，建设好“自我形象”。有了健康的“自我形象”你才能自尊、自重地生活，这样你才能体会成功。其实我们每个人身上都拥有一种伟大的力量，这个伟大的力量就是你的选择权。你可以选择失败，那么你就可以选择成功。二者的比例是一样的。你想过吗?你跳然可以用百分之五十的权利去选择失败，为什么不用同样百分之五十的权利去选择成功呢?

面临挫折、失败或逆境时，你可以选择悲观失望，也可以选择重新开始，选择去做自己的奶酪。生活的选择权虽然在你手中，但是你现在的选择，决定着你几十年后的生活，机会在你自己手中。

做好迅速变化的准备，不断地去享受变化。嗅嗅和匆匆拥有发现潜在危机的能力，我们人类也需要有忧患意识，在一个特殊环境中生活，生活才能丰富多彩。哼哼是在原地呆着，还是出来寻找新的奶酪，最后的结果没有人知道，留给我们无限的遐想。

我想做的是那两只老鼠而不是那两个小矮人。我会学做新的奶酪，自信地生活。

(会审101 陈玲莉)

(上接第一版)考察团得到了兄弟院校领导的热情接待，相关部门和院系负责人就学生党建与思想工作、院系学生管理工作、招生就业工作、校园文化建设、干部队伍建设等内容进行了深入友好的交流。这其中既有具体操作层面的沟通和交流，也有思想、理念层面的学习和碰撞；既有对双方学校发展成果的互相赞赏，也有对未来前景的良好祝愿。各具特色的管理理念和校园文化使参加学习的同志耳目一新，受益匪浅，得到了一次思想洗礼和升华，为今后更好地开展工作拓展了思路，指明了方向，提供了路径，打造了更高的理论平台。

在扬州大学的学习交流会上，赵书记指出，扬大的发展经历了“出经验、出标准、出思想理念”三个阶段，扬大取得的辉煌成就与先进的思想引领是分不开的。我们在今后工作中要学习扬大的先进理念和大学精神，唯有从思想上“创先”，才能在实践中“争优”，要牢牢占领思想前沿阵地，用先进的思想理念指导实际工作，围绕中心，服务大局。只有这样才能打好“三大战役”，实现学院的跨越式发展，才能真正办好让人民满意的教育。

(党委宣传部)

心理访谈

个案情况:某女生,学习成绩在班上名列前茅,但她自卑,看不起自己。在大众场合不敢发言,跟别人交流时总不能恰当地表达自己,尤其是跟老师或陌生人谈话,总觉得十分局促,举手投足不知如何是好,并且脸红得很厉害。很美慕别的同学在公共场合能够从容不迫,侃侃而谈。强烈希望改变自己，虽然作过很大的努力,但一直得不到明显改观,内心非常苦恼。从高中到大学很少异性同学交往,别人评价她是个冷漠、孤傲的人。从小养成了以自我为中心的习惯,因此,在成长和交往的过程中,朋友越来越少,慢慢地脱离了群体,把自己封闭起来。后来开始反省自己,自责,觉得都是自己的错。时间一长，发现自己好象已经没有脾气了,不管跟谁发生矛盾,都以为是自己的错,然后深深自责,或者把怨气都闷在心里。

心理老师分析:该女生所遇到的心理问题,是由其社会适应挫折所引发的人际性压力。

首先,她直接感受到的心理压力来自于不和谐的人际关系,而且经历了两种极端的方式，先是过分地以自我为中心,把自我与群体、社会隔离开来,后又过于以他人为中心,事事自责,迷失和忽略了自我。

其次,根本原因,是由于来访者个性中人际沟通能力的缺乏,从而在现实生活中迫切感受到社会适应性压力。

再次,从她自身的成长经历,能够清楚地意识到由于人际冲突所导致的自我封闭,是个性形成的主要原因。因而,她有意识地开放自己,但突兀的开放环境,必然在一段时间内给她带来更为巨大的人际性压力，如果应对或自我评价不当,很有可能给来访者带来某种程度上的心理问题。第四、当她面临迫切的人际压力时,一开始采取的是比较积极的应对方式,但由于对于个性和能力的培养过程缺乏科学认识,过于急功近利,在受挫后,极易滑向消极的应对方式,从而形成错误的自我评价,使心理问题不断趋于严重化。

心理老师建议:1、在专业心理咨询的帮助下，认清自己人际问题的发展轨迹,从而对人际交往的尺度有一个反思和再认识,即在人际交往中,既要尊重别人,也要尊重自己,同时从交往双方来审视人际关系，而不是一味地责备单独某一方;2、通过书本和老师学会人际交往的一些原则和技巧:尊重、沟通、不卑不亢等;3、自己摸索或在老师的引导下,逐步实践学到的人际交往技巧,并不断反思效果,调整自己的认知和行为。

(心理咨询中心 卜艳艳供稿)

审计人员要做到“三个注重”

日前召开的党风廉政建设工作会议上，赵炳起书记强调,领导干部要管好自己、管好下属、管好部门。审计部门有承担起反腐倡廉建设的重要职责。“打铁先需自身硬”。要监督别人,首先自身要过硬,为此要做到几个注重:

注重自律。严格自律、自省、自警,牢记廉政建设是审计工作的“生命线”,廉政纪律是绝不可触摸的“高压线”。不为利所诱,不为势所逼,不为名所惑,不义之才不取,不义之利不沾。堂堂正正做人,干干净净做事,维护审计工作的独立性和权威性。要树立正确的人生观、价值观、权力观,认清自己所肩负的重要职责和使命,牢固树立责任意识、服务意识。

注重保持本色。要注重培养健康的生活情趣,保持高尚的精神追求，正确选择个人爱好；要慎重对待朋友交往,坚持择善而交,净化自己的社交圈;要时刻检点工作和生活,做到工作时间和业余时间一个样,有监督和没有监督一个样,始终保持审计人的政治本色。

注重学习。在日常生活中自觉学习、善于学习。少一些轻浮急躁,多一些笔墨书香;少一些吃喝玩乐,多一些读书看报;少一些投机钻营,多一些真才实学。方法上,坚持干中学、学中干。使学习成为一种生活习惯,一种人生需要,一种自我追求,一种精神境界。业务上要在“深”、“透”、“广”上下功夫,干一行、钻一行、精一行,尽快使自己成为行家里手,真正做到审计工作为学院发展服务,为师生员工造福。

(审计处 高飞)