

大学新生如何开启校园新生活

咸宁日报全媒体记者 焦姣 通讯员 谢兰东



今年9月,大一新生们将迈进象牙塔,开启大学校园生活。初入大学校园的他们,可能会在学业发展、人际交往、心理调适、生涯规划等方面遇到新的困惑和烦恼。面对新的征程,大一生活,怎样处理,才能更好地度过?近日,记者对此进行了采访。

适应大学生活

“大学生活,学习环境、人际关系等与高中截然不同,大一新生入学后要学会适应这种变化。”湖北科技学院心理健康教育中心副主任刘芳表示,青少年进入大学,离开了熟悉的家人和环境,逐步走向成人世界,在这个过程中,遇到新问题,是很正常的。面对变化,应调整心态,尽快融入新生活。刘芳建议,目前一些高校尚未开学,准大学生们可以提前在网上搜索关

于学校、专业、地域、城市等内容,了解相关情况,并可以学习一些简单的急救知识、生活常识、安全常识等,让自己遇到问题时不会手足无措。“刚入学时,新生会参加军训,这也是为了让孩子们讲纪律、明规矩,提高自理能力。”湖北科技学院护理学院学生工作办公室主任阎振瑛表示,新生入学后应做好生活和学习两方面的准备。除了要应对学业挑战外,对于许多

没有住过校的新生来说,还要提升自己独立生活的能力。“刚进大学,一切都是新的:新的校园,新的老师,新的同学,新的开始,一切看起来都十分美好。许多新生会感到新奇兴奋,也可能因为现实与理想有差距而失望、沮丧甚至心生愠意。”刘芳表示。据了解,有些大一新生进入大学后,发现学业成绩不再是评价的唯一标

准,自己也不再像高中时表现那么突出,由之前的最受关注变得默默无闻,很容易产生低落沮丧的情绪。刘芳说,对于这些孩子,应注意调整心态,提升心理抗压能力,可以多参加竞技类的体育活动,从失败中汲取经验,不断学习,不断成长。在遇到自己无法解决的问题时要学会向他人求助。需要找人诉说心里的烦恼时,可以到学校心理咨询中心寻求帮助。

增强主动学习

大学生生活异彩纷呈,但学业专业仍是绝大多数同学未来立足于社会的根本。如何选课、如何适应专业学习、挂科了怎么办……初入大学,新生的困惑有很大一部分都与专业学习相关。“学习上,要由之前的被动式学习转变为主动式学习。”阎振瑛表示,大学的课程学习不像高中那样,有老师在后

面紧盯着你,时刻督促你,大学你是否认真听讲,学的怎么样,更多地靠的是学生的自主性。在学习上遇到问题,要主动通过电话、QQ、邮箱等方式和老师交流。阎振瑛建议,大一新生可以在拿到录取通知书后,提前了解自己专业所需要学习的内容及发展前景,合理规划自

己的大学生涯。“有些孩子在上大学之前被灌输了一种错误观念,但考上大学并不是想玩就玩。”入学后,一些新生担心自己不能通过考试,出现最不想面对的问题之一——挂科。“如果出现挂科,就要认真反思这一学期自己是否认真听课,学习态

度是否端正。大学成绩的判定由平时成绩和考试成绩共同构成,一般学习态度不端正是挂科的主要原因。”阎振瑛表示,大学培养的是学生的综合素质,需要学生全面发展,专业课程上的学习只是学习的主要部分。除此之外,大学生还应在社会实践、志愿服务、兴趣爱好等方面积极拓展。

合理分配时间

进入大学后,除了学习上的不同,在生活上也会面临着各种不同的问题,像和同学室友的相处,人际关系的处理,以及如何规划自己的业余时间等等。“大学里,新生遇到的最多的问题出现在人际交往上。”刘芳介绍,大学类似于小社会,比起高中,覆盖面更广,人际关系也更加复杂且多元。和你同寝室的不一定同专业,和你同专业的不一

定同班级,同班级的也不一定有相同的兴趣爱好。“有些孩子可能会因为内向,人际交往的对象比较狭窄,在班级上会被忽略、被冷落。”刘芳表示,在鼓励孩子们积极与他人交友的同时,也应该学会分辨,按自身需要来,不一定每个人都需要结交众多的朋友。在和室友的相处上,阎振瑛建议,

遇到矛盾时,应多多包容,站在他人的角度看问题,学会换位思考,同时,也应自我反思,审视自己的问题。活动中,湖北省盛帆公益基金会与市教育局签订了资助咸宁市2018—2022共五届男教师,每届15人共计300万元的捐赠协议。市教育局为湖北盛帆公益基金

她建议,大学社团活动丰富多彩,新生要根据个人需求和兴趣来挑选,数量上要少而精,切记不要贪多。同时,要注意平衡好日常学习与社团活动,合理分配时间。



教育动态

“老师,您好!” 我市点亮“教师节”灯光秀



本报讯 记者焦姣、通讯员余茹报道:“老师,您好!”9月9日晚,记者在同惠广场、市人民广场、中百、沃尔玛等城区多个地段看到,电子显示屏都播放了教师节标语口号,向教师致敬。今年9月10日是我国第36个教师节,为大力弘扬尊师文化,引导社会各界感念师恩、礼敬教师,努力营造浓厚的节日氛围,教育部教师工作司、中国教师发展基金会联合发起“为教师亮灯”公益活动,号召全国各地于教师节当晚8时至9时在地标性建筑上为教师“亮灯”,为广大教师送去节日祝福。据了解,为响应国家号召,9月9日和9月10日晚20:00—21:00,我市、县教育部门及各级各类中小学校、市、县有室外电子显示屏的机关事业单位,市、县地标性建筑,均会通过电子显示屏,以字幕滚动、飞字或灯光秀等方式为教师“亮灯”。当晚,在同惠广场散步的市民们,也为“亮灯”活动叫好。王女士看到有灯亮,专程赶到远处拍照。“女儿在桂东校区读书,昨晚在家制作了一个手工贺卡,希望在教师节送给老师。”王女士表示,老师们平日里很辛苦,她自己每年教师节也会给自己的老师发信息问候。“这个亮灯很有意义,老师教书育人,值得全社会尊重。”

我市高校 联合开展医学科普直播活动

本报讯 记者陈希子、通讯员田丽报道:近日,湖北科技学院开展了一场云游直播活动,目的是让更多的人“识古今生物之名,晓科普医学之妙”。此次活动由咸宁市科学技术协会、湖北科技学院生命科学标本陈列馆、咸宁职业技术学院科协联合主办,中国地质大学逸夫博物馆协办,湖北省地质科学研究所和咸宁社区科普大学共同合作完成。本次云游直播活动联合了咸宁、武汉两地的展馆。以湖北科技学院标本陈列馆为主会场,由18级医学生伍子涵、16级临床医学专业的留学生kaleem以及咸宁实验外国语学校的小同学搭档主持进行直播讲解。“地球生命是怎么来的?是如何演化到今天的?而我们人类的身体中又蕴藏着多少生命奥秘呢?”在镜头的带领下,同学们仿佛置身标本馆,一个个制作精美,保存良好的标本通过直播镜头展现在大众眼前。馆内共有六大展区,共陈列标本三千余件。“面对这些标本,要心怀敬畏之心。”看到这些标本,同学们感叹,生命是多么的神奇,医学又是多么的神圣。是捐献者们的无私奉献精神,让医学有了更长远的发展。

崇阳县大集中学 消防安全进校园

本报讯 通讯员饶德斌、黄丹报道:近日,崇阳县消防大队在该县大集中学开展“烟熏逃生”进学校消防宣传活动,该校二分校和附小2000多名师生上了别开生面的一课。“当火灾发生时,同学们应保持冷静,用湿毛巾捂住口鼻,弯腰低头,迅速顺着安全通道撤离。”消防官兵边讲边演示干粉灭火器的使用步骤。随后教官们组织部分学生亲自上场,手把手教导,很快学生们掌握了灭火器的使用要领,他们拿着灭火器,实地操练灭火。消防教官们还演示并组织学生关闭着火的燃气罐,指导学生如何迅速穿戴好消防战袍。通过此次活动,强化了师生的安全防火意识,增强了师生应对紧急情况的心理素质,提高了师生抗击突发火灾的自我保护 and 应对能力。

爱心企业捐资300万元资助我市乡村教育



本报讯 记者焦姣、通讯员余茹报道:为支持教育事业的发展,鼓励更多男教师投身乡村学校从事教育事业,10日上午,“湖北省盛帆公益基金会——咸宁乡镇男教师资助项目”启动及捐赠仪式在市教育局举行。相关单位代表、2018届入选男教师及各县市区2019年招录的乡村男教师代表参加了本次启动仪式。此次活动旨在鼓励应届男大学生去乡镇学校执教,缓解乡镇教育中男教师严

重匮乏的现象,湖北省盛帆公益基金会计划七年出资1000万元资助去乡镇学校执教的应届男大学生,每个人资助三年,一年一万元,第三年再奖励一万元。每年新增50人,最高峰150人。首期选定仙桃,咸宁市进行试点,成功后再推广到恩施、宜昌、十堰等地区。活动中,湖北省盛帆公益基金会与市教育局签订了资助咸宁市2018—2022共五届男教师,每届15人共计300万元的捐赠协议。市教育局为湖北盛帆公益基金

会颁发了荣誉证书,以彰善举。“感谢盛帆基金会的无私捐助,市教育局对我们乡村教师的关心与照顾,我们乡村教师也将以更广阔的视野,以及追求教育理想的不懈动力与决心不断前行。”受赠教师代表胡振铎表示。据了解,武汉盛帆电子股份有限公司是湖北省百强民企,2015年注册成立了湖北省盛帆公益基金会,主要在湖北省内从事支教助学公益事业,迄今已累计捐资近三千万元。

通城县国有建设用地使用权网上挂牌出让公告

经通城县人民政府批准,通城县公共资源交易中心定于2020年9月11日至2020年10月15日,以网上挂牌交易方式出让一宗工业用地的国有建设用地使用权,通城县公共资源交易中心具体承办,现将有关事项公告如下:

- 一、公开出让地块的基本情况
- 二、竞买人资格条件
- 三、网上挂牌交易程序
- 四、本次网上挂牌出让地块的详细信息及具体要求见网上挂牌出让文件
- 五、本次网上挂牌出让保证金缴纳截止时间
- 六、竞买人参加本次网上挂牌出让活动须办理CA数字证书
- 七、竞买人参加本次网上挂牌出让活动须详细阅读网上挂牌出让文件
- 八、本次网上挂牌出让公告如有变更或补充,以通城县公共资源交易中心发布的网上挂牌补充公告为准

特此公告

通城县公共资源交易中心
2020年9月10日

通城县国有建设用地使用权网上挂牌出让公告

经通城县人民政府批准,通城县公共资源交易中心定于2020年9月11日至2020年10月15日,以网上挂牌交易方式出让一宗工业用地的国有建设用地使用权,通城县公共资源交易中心具体承办,现将有关事项公告如下:

- 一、公开出让地块的基本情况
- 二、竞买人资格条件
- 三、网上挂牌交易程序
- 四、本次网上挂牌出让地块的详细信息及具体要求见网上挂牌出让文件
- 五、本次网上挂牌出让保证金缴纳截止时间
- 六、竞买人参加本次网上挂牌出让活动须办理CA数字证书
- 七、竞买人参加本次网上挂牌出让活动须详细阅读网上挂牌出让文件
- 八、本次网上挂牌出让公告如有变更或补充,以通城县公共资源交易中心发布的网上挂牌补充公告为准

特此公告

通城县公共资源交易中心
2020年9月10日

遗失声明

咸宁市千禧大酒店有限公司遗失行政公章、合同专用章、财务专用章、发票专用章以及法人章(董遥东印)各一枚,统一社会信用代码:200153403710010,特声明作废。

冯光祥遗失位于咸安区永安路(市五金公司院内)的建设工程规划许可证,编号:咸规工2009294号,特声明作废。

咸宁市福睿商贸有限公司现已被变更为湖北福睿汽车有限公司,原咸宁市福睿商贸有限公司公章及财务专用章遗失,统一社会信用代码:91421200MA492KYW63,特声明作废。

咸宁市博亿消防科技有限公司遗失行政公章、合同专用章、财务专用章、发票专用章以及法人章(董遥东印)各一枚,统一社会信用代码:200153403710010,特声明作废。

咸宁市博亿消防科技有限公司遗失中国工商银行股份有限公司咸宁泉塘支行开户许可证,核准号:J5360001766401,账号:1818000509200092574,特声明作废。

咸宁市新闻出版业协会遗失社会团体法人登记证书副本,证号为:社证字第299号,特声明作废。

湖北科技学院附属第二医院名医风采

医院简介

湖北科技学院附属第二医院/临床医学院/咸宁市精神卫生中心,三块牌子一套班子。医院座落于咸宁市温泉老城区,占地面积53.6亩,建筑面积约5万平方米。医院(医学院)现有职工500人,其中正高级职称29人,副高级职称65人;博士27人,硕士52人;二级教授4人,三级教授4人;国务院津贴专家1人,省政府津贴专家5人,楚天学者和彩虹学者4人。

医院是湖北科技学院直属的二级甲等综合医院,开放病床650张。开设有内科、外科、妇产科、儿科、精神科、老年科、心理科、中医康复科、感染性疾病科、肿瘤科、五官科、皮肤科、体检中心、检验科、病理科、放射科、超声科、机能科等临床医技科室;购置有磁共振(MRI)、CT、彩超、全自动生化分析仪、DR机、数字胃肠机等一系列先进的大中型诊疗设备。

医院秉承“科教创院、人才强院、特色兴院”的办院理念和“为病人谋福利、为咸宁添活力”的服务理念,全心全意为人民的身心健康服务。

医院地址:湖北省咸宁市温泉马柏大道168号(东门)/茶花路58号(西门)
健康热线:0715-8102616

赵正据,教授,主任医师,专长:骨外科

湖北省中西医结合学会骨伤分会委员,咸宁市外科学会常委,咸宁市外科学会骨科分会副主任委员,咸宁市医学会理事,长期从事骨科临床及外科教学工作,擅长四肢复杂骨折、脊柱和骨盆骨折等创伤骨科的治疗。

邓卫东,本科,副主任医师,专长:普外科

湖北省腹腔镜学会委员,咸宁市外科学会委员。长期从事普外科临床工作,擅长腹腔镜下胃、结肠肿瘤根治,低位直肠癌保肛手术,双镜(腹腔镜、胆道镜)联合肝胆、胆道探查,各类腹外疝(成人、儿童)及甲状腺、乳腺和肛周疾病微创及开放手术治疗。

外科简介

湖北科技学院附属第二医院外科经过多年的发展,形成了5个特色鲜明的专业和学科方向:普外科、骨外科、泌尿外科、心胸外科、手足外科。其中教授、主任医生3人,副主任医生4人,主治医生8人,并配有腹腔镜、超声刀、麦默通、C臂机、胆道镜、关节镜等各种进口设备齐全。