学工通讯

XUE GONG TONG XUN

主办:学工部 团委 保卫处　投稿信箱:aku_xgtx@aku.edu.cn

2011年4月10日
农历辛卯年三月八日
星期日 总第廿九期
2011年 第3期

ANKANG UNIVERSITY

编委主任:郑树青　编委：李新安 郑武生 鲁延安 高立平 丁义国　本期责编:学工部

机关十党支部、数学系党总支党员来新校区植树

3月28日上午，机关十党支部、数学系党总支组织三十余名党员来到新校区，开展"情系新校区，共建美好校园"植树活动，学院党委副书记、纪委书记闵小平同志带领新校区指挥部有关同志从建设工地赶来参加植树。

闵小平同志称赞机关十党支部和数学系党总支开展了一次有意义的"五联共建"活动，他希望广大师生继续关心、支持新校区建设，共同为安康学院美好的明天努力做好各项工作。

在现场有关技术人员的指导下，大家自由组合，协同作战，有的人挖坑，有的人抬树苗，有的人培土、浇水……，植树现场热火朝天。经过大家的共同努力，二十二颗香樟树顺利栽植完毕。

经管系毕业生崔晓莉获得安康市首届导游大赛第一名

由安康市旅游局主办，安康市双创办、安康市文广局协办的2011年全市导游大赛决赛于4月2日圆满落幕。34名进入复赛的选手通过现场自我介绍，景点介绍，知识问答，才艺表演等多轮角逐后，我院经管系旅游管理专业2005级毕业生崔晓莉获得决赛第一名，被授予"安康市十佳导游员"称号。

在比赛的现场，选手们都使出了浑身解数。有的拿出了安康本地原生态的紫阳民歌，有的依托拉丁舞和甜美的嗓音来征服观众，有的以诙谐幽默来为自己赢得加分。台上的精彩展示不光吸引了现场的评委和观众，也为参加比赛的选手提供了难得相互交流学习的机会。整场比赛参与人数广，亮点纷呈。

安康市副市长邹顺生、安康市市长助理、市旅游局长王汉琳等市上领导出席决赛并为获奖选手颁奖。

王兴林院长、何家理教授参加上海海洋大学2011年研究生联合培养管理工作会议

2011年4月1日，上海海洋大学2011年研究生联合培养管理工作会议在上海海洋大学图文信息中心102会议室召开，上海海洋大学及联合培养单位共20多家单位60多人参加会议，我院王兴林院长和首批遴选为该校硕士导师政治与历史系何家理教授参加了会议。

上海海洋大学副校长黄硕林代表学校致辞，上海海洋大学探索出了"本校为主，兄弟单位参与"的联合培养研究生开放模式。研究生交流与培训中心介绍了2011年上海海洋大学研究生招生计划执行情况、复试程序、调剂程序、研究生管理工作内容和基本要求。各联合培养单位就研究生培养工作中遇到的问题进行了交流和讨论。管理工作会议每年召开一次。

联合培养管理工作会议之前的3月31日，上海海洋大学举行了"2011年研究生导师岗位培训会"，本年度新遴选为研究生导师162人参加培训会，我院何家理教授参加了培训。培训内容涉及硕士生导师的工作职责、工作内容、工作流程、思政工作等方面。培训结束时给新任导师颁发了培训合格证书。

上海海洋大学创立于1912年，1983年开始研究生培养工作。现有一级学科博士点2个，二级学科博士点8个，一级学科硕士点8个，二级学科硕士点43个，在校硕士生1600多人。

管理工作会议上确定:2011年我院联合招收研究生1名，2011年4月14日前完成复试工作。

中文系举办桃花诗会

阳春三月，春光明媚，繁花似锦。中文系学生一行六十二人在系团总支组织下来到五里机场举办了一场别开生面的"桃花诗会"。

面对满地金黄的油菜花，面对点染大地的红桃绿柳，同学们诗意盎然，激情勃发，纷纷朗诵自己喜爱的诗篇。经过紧张角逐，张馨航、张永玲、李迪等位同学获奖。本次诗会是中文系学生第二课堂活动的重要组成部分，活跃了学生业余生活，陶冶了情操，达到了预期的目的。

爱 心 公 益 在 校 园

本报讯 花绽笑颜树愈青，2011年3月18日下午，我院中文系汉语言文学二班全体同学开展了"公益劳动"实践活动花园浇水。

在教师的指导下，班干部的积极配合下，以及同学们努力劳动下，在一个多小时之内，汉本二班的同学绿化了花园。

天气晴好，阳光灿烂。尽管是休闲的大好时光，但汉本二班的同学依然准时到达集合地点，进行公益劳动。女生们都很勤快，排队接水，浇花草，一盆浇完，又是一盆，三十盆水就这样被花草吸收，女生们脸上都浮现出一丝笑意。男生们也不甘示弱，放下了盆子，换上了大桶，一桶桶的水浇在花园，泥土的芬芳都可以闻见。一个多小时之后，点完名，老师作了点评，大家都很认真，以后这样的活动要多多举行。至此，活动就正式结束了。大家散开的时候，淌着汗珠的脸上有着会心的笑，花园的清香溢满了整个校园。

此次活动不仅绿化了校园，而且增强了学生的劳动意识，以后应当多多举行像这样的活动。

（记者：耿洁）

教育科学系举行优秀学生表彰大会

2011年3月31日，教育科学系在图书馆六楼报告厅隆重举行优秀学生和先进集体表彰大会。教育科学系领导、部分教师、获奖学生及各班学生代表参加了此会。此次表彰大会的宗旨在于表彰先进，号召学生树立端正的学习态度，以此推进系风学风建设。

本次表彰大会首先由系党总支书记王辉老师讲话，对获得奖项的同学表示祝贺，希望同学们再接再厉，取得更好的成绩。教育科学系主任黄路阳老师接着作了讲话，对过去一年同学们取得的成绩给予肯定，希望同学们戒骄戒躁，树立端正的学习态度。教师代表李鹏、学生代表罗瑞等也相继发言。最后由系领导和老师为获奖先进个人和集体颁奖。

此次表彰大会激发了学生的学习热情，是教育科学系加强系风学风建设工作的活动之一。

当代著名作家李春平应邀做金州讲堂第六讲

2011年4月7日晚，中文系副教授、当代著名作家李春平应邀做客金州讲堂，在一号教学楼六楼报告厅为广大师生做了题目为《文学：有病呻吟》的专题讲座。

李春平主要针对当今大学生写作中带有普遍性的五个问题进行了阐述，并提出解决问题的技术性措施。首先，文本意识不强，缺乏文本意识，没有建立完整的文章结构的整体观念。其次，主题直白，含蓄不够，缺少内涵。其三，语言平淡，苍白无力，干涩呆板，没有生机。其四，写作受阻问题，他提出，即便受阻，也要坚持写下去，写完后再进行修补。最后，李春平就如何阅读文学经典的问题提出了自己的见解。他指出，现在大多数学生的阅读量不够，写出来的文章有些肤浅。创作需要大量的知识积累，如果不注重知识更新，迟早会江郎才尽。

李春平深邃的思想，幽默的语言赢得了阵阵掌声，同学们也纷纷提问，这不仅仅是一次讲座，也是同学与老师之间良性互动，问题的探讨，思想的交流，平等的对话，更有助于激发同学的创作兴趣，增长创作知识。

face to face 就业困难户？

近几年，大学生就业难问题显得十分突出,加之媒体网络的大肆宣扬，更是令我们这些在校大学生犹如坐针毡。本期face to face将带大家一起去了解用人单位的心声，揭秘导致"就业困难户"原因背后的故事。（记：本报记者；单：用人单位）

记：据了解，应聘者一般都非常重视简历的制作，您怎么看这一现象？

单：首先，我觉得一个特别用心制作简历的人，是一个工作态度很端正的人，态度能够决定一切，所以，好的简历将是一个成功应聘者的第一把钥匙。当然，我们所希望看到的是一份真实且有意义的东西，今天看了这么多的简历，觉得大家都太过于注重一些表面的东西。

记：大家都觉得在大学兼职做的越多越好，您怎么认为？

单：其实这是一种过于片面的看法。同学们在选择兼职的同时应该学会运用自己所学东西，以求自己真正的得到锻炼。不要胡子眉毛一把抓。就像猴子搬玉米一样，最后什么都没有得到。所谓的经验丰富，实质上是你一份工作做了多久，而不是你做了多少工作。从事过多的行业，会让你对事缺乏耐心，这也是公司内部禁忌的。

记：在能力和学历两者之间，您更看重哪一个？

单：我更看重的是应聘者的能力，证书只是一张纸，并代表不了所有。我个人认为，只要社会经验丰富，企业团队意识强，就是理论水平差点也没有关系，衡量一个人水平的何况也不止这些。

记：您觉得作为一个应聘者应具备什么样的素质？

单：首先，应有良好的形象，衣着大方得体，言谈举止应落落大方。其次，看其忠诚度、实践能力、团队协作精神、创新精神、对企业文化的认可程度，以及人际交往能力这些都是应聘者应该具备的。

记：通过此次招聘，您对应聘者有什么看法？

单：就今天的情况而言，现在的应聘者仍然有些姿态过高，并没有很好的了解市场实际，不知道如何更好的开发自己，岗位很多，重要的是如何发现并在其中发展。在应聘过程中，最好是选择与专业对口的行业，这样出社会以后才能够更快更好的找到工作，并有大的发展。再者，选择好单位后，要持之以恒，不要轻言放弃。

记：最后，请您给我们在校大学生一些建议。

单：希望所有在校学子，能够在学好专业课程的基础上，多看一些书，提升自己的内在修养，平时多加锻炼口语表达能力与人际关系的处理，并且能积极参加各种活动，锻炼自己的胆量，相信做到这些，你们的未来将不是梦。

（记者：高海婧 魏彤）

观察视角 我们是运动健将

临近我校一年一度的运动会，我校各院系运动员已经进入紧锣密鼓的强化集训阶段。在紧锣密鼓的训练阶段，提醒大家，只有科学训练，循序渐进或许才能真正提升自己的能力，在赛场上发挥出自己的实力，成为赛场上真正的运动健将，一匹黑马。

（记者：王苗）

我是雷锋

一年一度的雷锋月活动已结束，在此期间，我院为弘扬雷锋精神，以各系为单位，相继组织了多种活动。大家积极做展板，去学校、敬老院献爱心等，本次活动不仅丰富了同学们的课余生活，也培养了大家的情操。在此，希望同学们能在平时的生活中坚持发扬雷锋精神，争做新世纪的活雷锋。

（记者：高海婧）

Q来Q往 请理性看待日本地震

前一阵在日本发生的大地震对于日本乃至全世界来说无疑是一场巨大的灾难，对于此次灾难不同的人有着不同的看法。现在就让我们看看各位网友是怎么想的。

碧水蓝天：这次日本地震给我几点感受：一是这么大的震级，才死这么一点人；二是这么发达的国家，汽车大部分是低排量的；三是地震这么厉害，高楼和房屋几乎没有倒；四是这么乱的局面，银行、医院、通信全部免费使用。这些值得我们深思！

行走的思绪：QQ上有人把签名改成"日本地震 异常开心"。其实，对于日本地震，我们应该保持冷静的态度去看待。在铭记历史的前提下，一部分人为他们祈祷是体现咱的大气；一部分人冷漠一些是提醒大家不要丢了骨气。其实谁都没有错，淡定一些，少些叫骂声吧，不管是对日本还是对同胞兄弟……

楠木悠悠：也许在科学范围内不能解决的问题，只能靠人心了。让我们共同祝福世界和平，为那些无辜的人祈福！

小小：我相信这次灾难很快都会过去的，世界都在关切你们的灾情，世界都在分担你们的痛苦。日本你不孤独，坚强起来吧！愿死者安息，生者奋发！加油！

楼主点评：楼上的几位说的都很好，现在日本地震，是全球人的痛。我们应该有一颗关怀的心，现在经济发展，国与国的交流发展日益密切。勿忘历史，振兴中华，这句话说得很对，也许你痛恨日本的、你痛恨日本与我们的钓鱼岛争端、但是作为一个中国人、一个礼仪之邦、一个有文化底蕴的民族，我们不应该幸灾乐祸。我们应该为日本祈福，祝愿他们早日脱离灾难。愿世界和平，愿全人类幸福！

（记者：王沪）

我和四月有个约定

是那个烟云飘零的时候
怀着波光粼粼的春天
山花开遍

湖光中的倒影
是深是浅
我是在仰望天空
还是在低头怀念

在那个被风遗忘的角落
我不知道该取出日记
写下你朦胧的名字
还是对沉默已久的天空呼唤

山水习惯了时光
我在季节中迷失方向
追寻你留恋的驿站
渴望守望

我用久违的目光
守望那朵永不凋落的花
我用真诚的心
聆听那场永不融化的梦

你走过三月的阳光明媚
我已站在四月沧海沉沦
我在鲜花灿烂的春天和四月约定
来生 我还有梦

（谢梅）

旅程

你说你要带着满满一袋子悲伤徒步去旅行。

天空中的云朵跟着你飘啊飘，你说它们都是可爱的精灵，有着毛茸茸的轮廓。你想起自己床头绒制的小熊玩具，那是你很小的时候，圣诞狂欢夜一个小丑送的礼物。你停下脚步，开始回想那个小丑的样子。直筒的高帽，滑稽地罩在头上，脸蛋上的胭脂红得可爱,斑斓的彩服，长长的步靴，还有亮闪闪的魔术棒。他跟在圣诞老人后面，手拿一个大大的袋子，里面就是那些新奇好玩的东西了，你记起他灿烂的笑容，他来到你面前时，乐呵呵地拍拍你的头，你的小手在袋子里扑腾一阵子,就抓住了小熊短短的尾巴，顺就把它提出来了，从此，它就一直跟着你了。现在你在想为什么出来时不把它带上，多么可爱的小熊啊，陪伴了你整个童年呢！

你皱皱眉，脸上写尽了惋惜，少了一个伙伴呢。多好的一个机会啊，可以带它出来见见世面。小熊自从被带回家，眼里的世界就仅局限于你那个小小的房子，那该有多闷啊。你想起你此行的目的，不就为了出来看看这个世界吗？

旅行不等于流浪。流浪只是一个人的事,而旅行却关系了一大帮子人。

流浪是需要足够的勇气的，流浪无须告别,无须有太多世俗之物的牵扯，很潇洒地一转身，从此浪迹天涯。

你摇摇头,承认自己做不到。流浪，始终只是一种奢望。于是，你决心做好自己的旅行，尽管心里还是向往那些行踪不定，四海为家的浪子。

继续带着你满满一袋子的悲伤,现在才意识到，徒步旅行是多么辛苦。在感叹现今交通业迅猛发展的同时，你想要丢弃那一袋子的负荷.在无人的森林里，被高大茂盛的树木包围，你想要学小丑的样子，将自己的所有悲伤慷慨赠出去，可是，转了又转，袋子还是满满，又似乎更沉了。是啊，这无人的森林里，花儿芬芳，草儿嫩绿，蝴蝶起舞，鸟儿歌唱，它们都是那么快乐，怎么会教受你这些无名的悲伤呢？是的，一丁点儿也不行。突然，你想起一个传说,传说你如果很悲伤，就对着森林里最古老的树洞，将你悲伤的秘密全部倒进去，树洞就会替你保守到永远。你很激动，跃跃欲试。站在最古老的那个树洞前，阴森幽暗的树洞像是谁的大嘴巴，永远敞着。你双手合一，虔诚地祈祷，然后，将袋子郑重地抛进去，安静地看着它被黑暗吞噬。

神圣的工作,终于完成。

从此，对自己人生的旅程，你轻装上阵。

（记者：李丹）

我不傻，我只是逆向思维。

1）给自己换个英文名：压力比山大。

2）史泰龙夜走华阴县，鲁提辖拳打镇关西。

3）帅到深处人孤独。

4）常在厨房混，哪能不切手。

5）小品我们演《等待戈多》，我演戈多。

6）男人胆大去经商，女人胆大不化妆。

7）QQ上多了，什么企鹅没见过。

8）KTV：K你一顿，再T你一脚，最后再做一个V的手势。

9）如果你爱我，会认得我，即使我敷了面膜。

10）世界上有两样事物是每个人必须仰视的：星空和母爱。

11）小时候，我们看着童话成长；长大后，我们在自己的成长过程中寻找童话。

12）要笑的灿烂，令世界黯然；就算忧伤，也要无比鲜艳。

国际油价急速攀升 近期可能越过150美元1桶大关

本来国际油价就居高不下，联合国安理会通过在利比亚设立禁飞区后，国际油价又急速攀升，俄罗斯政府甚至认为近期会越过150美元1桶大关。

很长时间以来，国际油价始终在高位徘徊，中东许多国家局势出现动荡后，更加速了油价高升。在美国纽约商品交易所，美国轻质原油17日上升了3。44美元，每桶为101。42美元，4月份交货的美国轻质原油又上升了2。05美元，达到每桶103。47美元；在英国伦敦国际石油交易所，布伦特原油价格也大幅上升，每桶增加了2美元，达到117美元。

油价攀升是因为人们担心中东局势特别是产油国利比亚军事升级可能会使利比亚的石油出口彻底中断。俄罗斯政府认为，随着中东局势持续动荡和外国对该地区的干预，油价还会继续走高。阿拉伯新闻网引用俄罗斯财政部长阿列克谢．库德林的话说，"严重的中东局势导致国际油价不断走高，至今还在持续动荡，国际油价会继续上升，短期内油价会超过150美元大关，将在每桶150美元到200美元之间徘徊。这将严重影响世界经济的复苏。"

康师傅宣布暂缓上调桶装面价格 适当时机再考虑

康师傅控股有限公司于31日声明，表示鉴于近期原材料价格趋稳，并配合稳定物价的国家政策，兼顾消费者利益，康师傅决定暂缓价格调整，开心桶建议零售价仍维持3.5元不变。消息经媒体报道后，引发广泛关注。

日前，针对企业可能涉嫌串通涨价的传言，发改委价检部门已派出调查组赴全国各地，调查日化用品以及方便面等企业涨价情况。

以下为说明全文：

关于暂缓容器面产品调整说明

本公司于2011年3月21日披露有关拟于2011年4月1日调升容器面之零售价；于考量自上述

2011年3月21日之披露后，原材料价格上涨的趋势，较当时拟议调整容器面的时机，有趋向稳定的现象，未有大幅飙涨；同时配合稳定物价的国家政策，并兼顾消费者利益，产品美味及实惠安全原则下，本公司决定暂缓上述的价格调整。

往后，本公司将持续致力于扩大方便面的人均消耗量，进而增加集团销售量，以均衡整体营运，并继续审视原材料价格走势及市场环围变化，于适当时机再行考虑调整容器面的价格。以开心桶为例，建议零售价仍维持3.5元不变。容器面相关产品包装也维持不变，以便消费者识别。

2010年热点民事案件（一）

罗彩霞被冒名顶替案

审案和受理一波三折

【案情】湖南省邵东县的罗彩霞在2004年高考后没有被任何高校录取，而同学王佳俊却用她的名字"考上"了贵州师范大学。罗彩霞不得已复读一年后考取天津师范大学。王佳俊于2008年毕业，应当2009年毕业的罗彩霞却因身份证被盗用而被取消了教师资格证书，还遭遇到其他一系列困难。王佳俊的父亲王峥嵘是某县公安局政委，利用关系为王佳俊侵害姓名权创造条件。罗彩霞向天津的法院起诉后，法院积极调解，历时一年有余终于调解成功，王佳俊和王峥嵘承担侵权责任。现在罗彩霞已拿到毕业证书、学士学位证书及教师资格证书。

【点评】罗彩霞案的受理和审理可谓一波三折。调解结果皆大欢喜，体现了和谐社会的基本精神，也符合人民法院审理民事纠纷案件注重调解的原则。不过，此案也有值得深思的问题：如果把这个案件就当作一个普通的民事争议处理，受理和审理就不会有这些波折。

商务部：抢购食盐现象已平息市场秩序恢复正常

经过近日各部门、各地区密切配合，采取积极措施，抢购食盐现象已经平息，市场秩序恢复正常。

据商务部监测，截止到3月19日17时，除个别省份的少数城市的小杂货店或小超市，因运输配送等方面的原因存在短时缺货现象外，其他地区都已恢复正常运行。

一是库存数量充足。广东库存12.5万吨，黑龙江库存7万吨，吉林库存3.4万吨，重庆库存8303吨，北京小包装库存3268吨。据对16家大型连锁超市重点调查，目前库存量比17日增长1倍多。

二是销量大幅下降。成都比前一日下降72%，青岛下降63%，福建下降55%，北京下降46%。

三是购买者明显减少。各地已经没有排队购盐现象。山西、陕西、广西等地超市购盐顾客稀少，广州、郑州、上海等少数城市的销售网点甚至出现顾客要求退盐的现象。

推荐

好歌推荐：

歌曲：《无法原谅》

歌手：李佳璐

推荐语："为所有爱执着的痛，为所有恨执着，我已分不清爱与恨是否就这样……"，演唱者忘情的演唱，把我们带入凄美的故事情节，让我们一起去聆听这首歌曲吧！

电影推荐：

片名《热血教师》

导演：瑞达．汉尼斯

主演：马修．派瑞、普林斯通．特那、玛瑞萨．维加、莎美卡．沃勒斯

制片国家/地区：美国 / 加拿大

推荐语：该片的主人公克拉克老师用他的爱心与智慧，用独特的教学方式感染了学生并使他们学会了知识，他用他的细心与善良关注每个学生的特长，给他们自信。他的爱心、正直、善良、热情让人感动，看着他把一个最垃圾的班级转变为一个最顶尖的班级，创造着教育史上的种种奇迹。其中的点点滴滴，定会让您不虚此观！

好书推荐：

书名：《爱在时光里流转》

作者：暖暖风轻

推荐语：无垠的尘世间，纷纷扰扰，多少繁华倾泻，会有谁还在固守内心最初的那份清明朗然？见惯了形色各异的爱情，你是否会明白，爱情不是朝夕相处就携手相伴，而是有了丰沛情感后的共度一生。有些爱来不及酝酿就已经萌芽，而有些爱来不及萌芽就已经被扼杀。趟过记忆那条长河，爱在未被扼杀之前，他们是否会变得勇敢？让时光最初的爱，生根发芽，为倾心的那个人静心留守。

3月23日凌晨，伊丽莎白-泰勒离开了这个世界，标志着好莱坞黄金时代最后一个传奇的落幕。对晚年饱受疾病痛苦折磨的泰勒而言，可谓是一种解脱。她的紫罗兰双眸，惊天的美貌，与理查德-伯顿的世纪之恋，精彩的银幕角色，连同她那些价值连城的珠宝钻石，成为了永恒。

围绕泰勒，她的人和她的神话，人们已经写过很多。可是，大概不会有人比泰勒自己更了解她的一生。她在60岁生日前，曾说过这样的话："一切都是自动找上门的。长相、名誉、财富、荣誉、爱情……我几乎不需要争取什么。但我为此也经历了各种灾祸。"

正如泰勒所说，她的人生经历了各种坎坷：近百次手术，7个丈夫，8次婚姻，就连6亿美元的遗产也成了"未完待续"的话题……

3月24日，五辆黑色的加长型豪华轿车缓缓驶入位于洛杉矶北郊的森林草地陵园。

陵园内有一块近300英亩的草坪墓地，是安葬好莱坞全盛时期众多演艺明星的著名墓地，亨弗莱-鲍嘉、埃罗尔-弗林、克拉克-盖博等均长眠于此。每年，陵园都有近100多万名游客来此驻足缅怀。

2009年，"流行天王"迈克尔-杰克逊去世，被安葬在陵园内的冬青台陵墓。作为杰克逊生前挚友，伊丽莎白-泰勒不顾当时身体条件的允许，坐着轮椅出席了他的葬礼。两年后，3月23日凌晨，泰勒也离开了人世。

泰勒的50多位家人出席了次日的小规模葬礼。葬礼比计划推迟了15分钟开始。"她甚至想在自己的葬礼上迟到。"一位家庭成员说道。生前，泰勒经常迟到，每次都在比预定拍摄时间晚个把小时才出现在片场，引得制片方和剧组极为恼火，而她却屡教不改。然而，随着年龄的增长，迟到这个曾经的坏习惯，反而成为她的一个可爱的标签。

快速缓解眼睛疲劳的小窍门

看书看久了，电视看久了，工作久了，电脑看久了,这些都会造成眼睛的疲劳。怎样快速的缓解眼睛疲劳呢，今天编者整理了一些缓解眼睛疲劳的方法，提供大家休息时参考。

1.用水浸泡药用小米草或母菊花，搁至水温适宜，然后将毛巾浸湿，敷于眼部10到15分钟。

2.泡茶，但不是用来喝的，而是敷在眼部。将毛巾浸入茶中，躺平，将温暖的毛巾敷在眼部，闭眼10-15分钟。这将使你的眼睛疲劳消除。注意不要将茶倒入眼睛，同时在浸毛巾前，先让茶冷却一会儿。

3.经常眨眼20分钟，因为眨眼是眼部的天然按摩师。

4.闭眼小憩片刻，能够预防眼部紧张或疲劳。

5.长时间工作一段时间后，要把眼睛移开屏幕10或15分钟。

6.伸出援手摩擦双手，直至它们暖和为止。然后，闭上双眼，用手掌盖住眼圈。勿压迫双眼，盖住即可。深缓地呼吸。每天这样作20分钟。

7.眨眼按摩，每天特意地眨眼300下，有助于清洁眼睛，并给眼睛小小的按摩。

8.中断你的工作，如果连续使用电脑6-8小时，应每2-3小时休息一次。喝杯咖啡、上个厕所、或只是让眼睛离开电脑10-15分钟。

专家说，缓解眼睛疲劳的最佳方式是让眼睛休息。这比你想像的还简单。你可以一边讲电话，一边闭着眼睛。你若无需读什么或写什么，那么，大可以在聊天时闭上眼睛休息。在讲电话时练习此方法的人都说，眼睛的确舒服许多，而且有助于消除眼睛疲劳。

通话方式揭秘你的心理性格

日常生活中，我们的许多行为举止常常是无意的，但这些无意却能体现出人的"身心"。从以下打电话的不同类型中，可以大致了解某些人的性格特点。

1、悠闲舒适型：

用电话时舒舒服服地坐着或躺着，一副泰然自若状，生活沉稳镇定，泰山压顶面不改色。

2、以笔代指型：

习惯于用手中的圆笔去拨动号码这类人性格比较急躁，经常处于紧张状态，而且不让自己有片刻的空闲。

3、边走边谈型：

通电话时从不喜欢坐立在同一位置，喜欢绕室而行。这类人好奇心极重，喜欢新鲜事物，讨厌任何刻板性的工作。

4、以肩代手型：

他们喜欢把听筒夹在手和肩之间。此类人生性谨慎，对任何事情必须先考虑周详才作出决定，他们处处小心从事，极少犯错。

5、一心二用型：

通电话的同时，常常要做一些琐碎的事，比如整理文具、擦抹台桌等。此类人富有进取心，珍惜时间，分秒必争。

6、话线绕指型：

打电话时不停地玩弄电话线此类人生性豁达，玩世不恭，天塌下来当被盖，非常乐天。

7、信手涂鸦型：

一边通话，一边在纸上信笔乱画这类人大多具有艺术才能和气质，富幻想而不切实际。不过他们独具的愉快及乐观性格，使他们经常可以较容易地度过困境。

8、抓紧下端型：

通话时紧持听筒的下端。这类人外圆内方，表面看似怯懦温驯，其实个性坚毅，无论对事对人，一旦下定决心，永不改变。

9、平淡无奇型：

此类人无特殊习惯，一切动作出于自然。他们生性友善，富自信心，对自己的生活操纵自如，能伸能屈。

另看中印大学教育

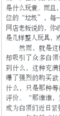
如今国际上动不动就把中国和印度比：去年一家国际咨询公司McKinsey提出了有关中国高等教育的报告。其中对中印两国的大学生素质进行了简单的比较。结论是印度的大学生明显比中国的大学生更能胜任跨国公司中层管理的工作。

这几年，中国是在打造"一流大学"：政府不断增加对大学的投入，中国大学在国际上的排名不断上升。比如在上海交大2003年评出的世界500所大学排名榜上，中国的大学有18所，已经是日本的一半。包括兰州大学、云南大学等偏远地区的学校其环境几乎和发达国家的大学差不多。与此相反，印度似乎在塑造末流大学。近年来印度大学虽然也急剧扩张，但政府的主要资源还是放在小学教育上，一流人才往往不会去大学教书。即使在顶尖的学校，许多教授也经常临时取消自己的课，跑到外面赚钱。这也难怪，印度精英大学急剧衰落。在上海交大的世界500强大学排名中，印度仅有三所大学排在榜末的位置。

中印大学最大的区别是：中国的大学钱越来越多，收费越来越高。印度的大学则被戏称为"穷人俱乐部"，学费维持在180卢比，大致相当于不到40元的人民币。即使是印度的穷人，大都也能付得起。另外，印度大学生还享受种种福利。穷人常常是靠进大学才能在生活费用奇高的大城市站住脚。印度各界人士对他们的大学无不充满了危机感。他们往往把印度和中国进行比较，觉得印度在大学教育上已经完全不是中国的对手，这也是最让人惊异的地方。但我们怎么解释McKinsey的报告？为什么印度这么破落的体制，培养出来的大学生在整体上比中国的大学生更适应国际竞争？从哈佛、MIT、加州理工学院、牛津、剑桥这些世界一流大学，到美国国家宇航局、IBM、微软、Intel、Dell这些著名的高科技机构和跨国公司，谁能离得开印度培养的学生？在印度国内，这些大学生抢走了大量美国外包出去的服务业和高科技的工作。根据《华尔街日报》提供的资料，印度的人均GDP仅是中国的一半强些，但印度软件设计师的平均工资达到11000美元，中国则为9000美元，反比印度低一截。这是否表明印度大学比中国的大学在培养相关人才方面更有效？

从以上事实可以看出，印度如此破落的教育体制下，培养出来的人才，比我们那些老百姓几乎上不起的大学培养出来的人才至少并不差，可见现在中国的大学所走的道路，并不比印度的好。中印大学的竞争，鹿死谁手还远未成定局。印度的大学没有给我们提供一个发展模式，却映衬出我们的大学泡沫是多么虚浮。

网上卖『垃圾』背后是创意



最近网上最热卖的是啥？说出来谁也不信，是"垃圾"。

愚人节来了，没准这两天你就会收到这样一份礼物—包用黑色垃圾袋包装的"垃圾"。这样的"垃圾"近来在淘宝及各大购物网站风靡。

出售"垃圾"，是一些网店愚人节前推出的一个创意促销。"垃圾"还分不同的价位，有19元的迷你垃圾包、39元的小垃圾包、59元的中垃圾包、99元的大垃圾包，甚至还有999元的"垃圾中的战斗机"。

当然，这些所谓的"垃圾"，并不是真正的垃圾。只是，那一包包用黑垃圾袋裹着的"垃圾"，在你收到货之前，完全不知道里面装的会是什么玩意。而且，为了保证购买惊喜，同样价位的"垃圾"，每一包里的货品都不同样。正如网店老板说的，你收到的或许是一顶帽子，或许是几样整人玩具，或许是一本书。

然而，就是这样看似小儿科的创意促销，却吸引了众多白领和学生。正因为"内容不详"，不知道能买到什么，这种充满挑战味的购物方式让人充满了好奇，从而引爆了强烈的购买欲。"会去拍这个东西，并不会真在意里面有什么，只是那种等待的感觉让人很着迷。"网民的帖子里这样评价。"那谁谁，签字，来收你的垃圾。"雷人的小插曲，也成为白领们近日紧张工作之余的一大"笑资"。

一包包的"垃圾"在网上热销，卖的是创意。虽然这个创意其实是舶来品，是从美国一些网络卖家那儿学到的。这样的促销方式既帮店家清理了库存，又可以把惊喜带给好奇的你。每一个垃圾包看似随机，其实至少有一样是卖家精心挑选的，就是会让你觉得惊奇。"有的时候，新鲜感就等于物超所值。"一"掌柜"说。

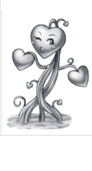
在亟需拉动消费的今天，商家的创意营销无疑越来越重要。传统商家多年来不屑一顾的愚人节、光棍节等另类节日，却让网络卖家借机创造出了无穷商机。相关数据显示，今年淘宝网上愚人节相关产品的交易总额比去年同期增长了98%。这证明了一个真理：商机无处不在，看你如何发现。

四大心理危机困扰"90"后大学生

据专门针对"90"后大学生进行的一项调查报告显示，大多数"90"大学生的心理素质较弱，尤其是抗压能力明显不足。72.3%的人表示在遭遇挫折后，自己心理会留下阴影；有5.1%的同学表示自己会因此一蹶不振；表示愿意"总结经验，从头再来"的则只有9.4%。另外，在信息技术高度发达的环境下成长起来的"90"后们，人际交往主要靠电话、短信、QQ及MSN等方式，而传统的聚会、信件等沟通方式则不受青睐。调查结果显示，仅有17.4%和13.8%的"90后"愿以这种方式交朋友。同时，有77.4%的学生感到缺少知心朋友，会因自己无人倾诉而觉得"莫名空虚"和"无助"。

"90"后大学生常见的心理问题：

1、人际交往障碍。这一点可能是"90"后大学生中最为普遍的一种心理障碍。由于多为独生子女，从小在关爱中长大，加之现在人们普遍的沟通减少，使他们缺乏与同龄人的直接接触和磨合经历。但他们从五湖四海聚到一个学校、一个班级、一个宿舍时不免产生一些列的摩擦。而这些摩擦很有可能给一些心理素质较差的人带来一定的不良影响。有些很还存在一定的社交恐惧，如害怕与人接触、害怕在公共场合说话等。



2、孤独感和自卑感。由于从以往熟悉的环境转换到陌生的环境，远离了朝夕相处的亲人和朋友，新生们很容易产生孤独感。许多新生在入学是各个学校的佼佼者，但在大学校园里发现自己原来很普通，这一落差是他们感到非常失落，进而产生强烈的自卑。

3、情感问题。"90"后一代对于早恋的问题显然更加开化，在调查中有50.6%的"90后"新生承认，自己在进入大学以前就已经谈过一次"恋爱"。其中有接近10%的学生则谈过多次。虽然他们的感情经历看起来更加丰富，但并不意味着他们不再为情所困。感情是其在大学意见面临的一个重要问题，一旦出现波动很可能会对其造成不小的伤害。

4、就业焦虑。人们认为"90"后似乎没有什么责任感，实际上他们的责任观念还是比较强的，在调查中半数以上的大学生能够比较好地理解"责任"的概念，敢于承担责任。而他们入学之际正逢大学扩招一代毕业及金融危机，造成大学生的就业率下滑，加之许多新生的人生目标尚不明确，无形中增加了新生们的就业焦虑感。

"90"后的心理问题已经引起越来越多人的关注，因为"90"后终归会成为社会的核心力量，对他们的关注也是对社会发展的关注。希望在分析他们心理状况的同时，能够得出更好的处理方法，帮助"90"后顺利的度过心理危机期，而不是以过多的负面言辞，来抨击他们的行为及心理问题。