



## 卷首语

对于步入大学校门的大学生而言，除了“眼前直下三千字，胸次全无一点尘”之外，还要接受必要的安全教育，提高自身安全保障系数。大学生群体的健康安全，不仅为每一名家长所关心，也为党和政府、社会各界所高度关注。十一月是化学化工学院的安全月，在这个月我们配合保卫武装部开展了“119消防日”活动，同时根据学院特点组织实施了“化院笑脸”（每天早上上课之前在大厅电视屏滚动播放山大化院学子的笑脸，希望他们一天都是好心情，进行积极有效的心理干预）“实验室消防安全演练”和“宿舍消防演练”等活动，以期将学生安全工作中的安全意识内化于心，防范措施外化于行。

作为学生思想政治教育工作一线的组织者、承担者，辅导员老师有责任、有义务教育引导大学生保护好自身安全，当好大学生健康安全的守护者。一是加强心理健康疏导。辅导员老师应成为合格的心理健康咨询师，要与学生多接触多交流，对学生中出现的一些心理健康问题，辅导员老师要早发现早干预早引导，帮助学生走过人生低谷，重新扬起理想的风帆；二是加强安全稳定教育。辅导员老师要深刻认识“生命高于一切，安全重于泰山”的重要意义，安全稳定一票否决。要通过主题班会、专题讲座、知识竞赛、参观实训等多种方式引导学生树立安全稳定意识，做好安全稳定工作，增强学生的自我保护和防范意识。三是加强工作制度建设。安全稳定的坚固防线不是一蹴而就的，需要我们不断浇筑不断完善，例如，在教育学生做好自身安全防护工作中，我们有必要在进行爱国主义教育时加入维护国家安全的教育。大学时期正处于生命



中最美好的时光阶段，大学生们充满了朝气和活力，同时也因为涉世未深而极易受到各种观念思想的冲击，通过建章立制，在学生工作中将爱国主义教育与安全观教育相结合，就是要引导广大学生明辨是非，主动避免接触或者从事威胁个人生命安全、财产安全以及公共安全的事情，即使遇到了这样的事情，也会立即遵从所掌握的安全教育知识，及时采取正确准确的应对措施。

安全稳定是社会和公众的底线，每一名学生的背后都是一个家庭，每一个家庭的背后都是一群为社会辛勤工作的人，学生的安全牵动着家庭的幸福安宁，也牵动着社会的和谐稳定，化学化工学院学生工作首先要在统筹推进疫情防控和全年安全稳定工作上下足功夫。我们要结合工作实际，采取有效措施，进一步提高对安全工作重要性的认识，高度重视学生人身安全，不断优化育人环境。

化学化工学院党委副书记

# 目 录



## 《开物月刊》编委会

顾 问：马占世 段霖瑶 张树峰

编委会主任：靳江波 郭 炜

主 编：张 立

副主编：苏媛毓

编 委：高 峰 张广益 席小莉

张福生 曹晓东 成 萌

石 虎 霍莹莹 路雯婧

张 明 于业晟 吴瑞哲

耿晨伟 郝永胜 符俊杰

郭紫妍 姚 雅 王颖卓

范 悦 程 泉

◇学工速览◇  
..... 1

◇聆听习语◇  
习近平在浦东开发开放 30 周年庆祝大会上的  
讲话..... 11  
习语诵读..... 15

◇峥嵘岁月◇  
情系梁家河：习近平的知青岁月 ..... 16

◇要闻速递◇  
校党委副书记李富明为化学化工学院学生讲授  
思政课..... 17  
化学化工学院学习党的十九届五中全会精神暨  
学生党员发展推进会召开 ..... 19  
化学化工学院组织开展消防安全演练活动 ..... 20  
化学化工学院组织开展实验室安全管理讲座 .. 21

◇化院访谈◇  
杨恒权教授专访..... 22

◇辅导员之家◇  
做好育人文章 讲好化院故事 ..... 24  
致考研同学的一封信..... 28

◇名师导航◇

秦雪梅····· 29  
张立伟····· 30

◇团学活动◇

····· 31

◇心灵小憩◇

压力调试与管理方法····· 32

◇学途漫谈◇

因为懂得，所以慈悲····· 33  
观《河西走廊》，看辽阔河山····· 35  
读《红楼梦》有感····· 36  
做与众不同的自己····· 37

◇国奖心得分享◇

心得感悟····· 39  
一路欢喜，一路倾尽所有的热爱····· 40

◇安全知识◇

大学生安全知识····· 42

辅导员的加油站  
同学们的心灵港湾



山西大学化学化工学院  
地址：太原市坞城路92号  
联系电话：0351-7011688

您可以通过以下方式合作、投稿、交流、纠错，欢迎联系我刊

联系人：苏媛毓  
联系电话：0351-7011688  
邮箱：kwyk@sxu.edu.cn



山西大学化学化工学院公众号



● 11月18日 校党委副书记李富明为化学化工学院学生讲授思政课





● 11月9日 119 消防日活动





● 11月24日 实验室消防安全演练





● 11月12日  
江苏恒瑞医药专场招聘会





● 11月24日 宿舍消防安全演练





● 11月27日 国资处刘斌副处长为化院学生讲授实验室安全课

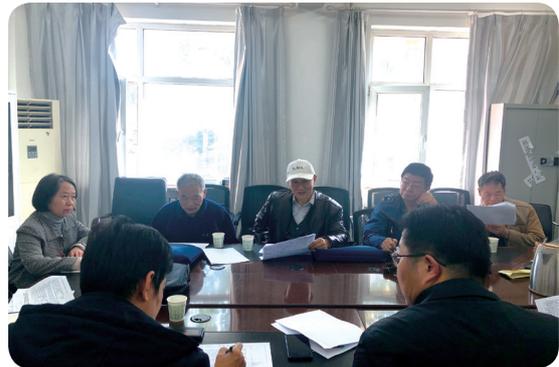




● 二月~日迎新晚会



● 11月10日  
实验室安全督导组  
检查指导学生实验室安全工作

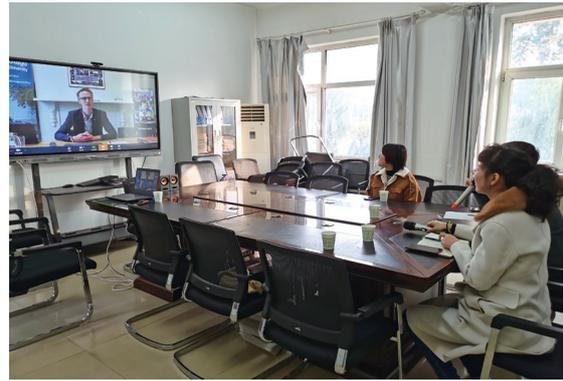


## ● 11月13日 防艾宣讲—护航青春健康同行





● 11月15日 国际交流

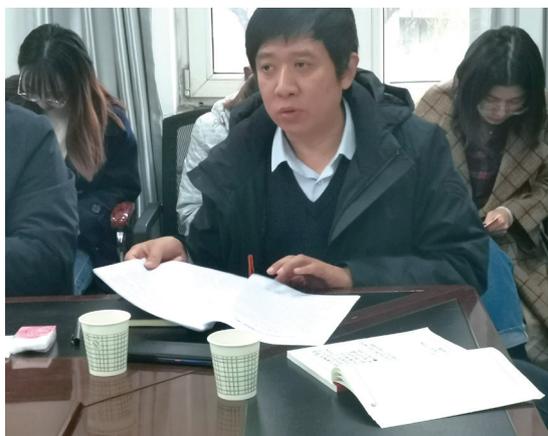


● 11月22日 党支部书记工作例会





● 11月25日 党委中心组专题学习暨学生党员发展推进会



# 习近平在浦东开发开放 30 周年庆祝大会上的讲话

(2020 年 11 月 12 日)

女士们，先生们，同志们：

30 年前，国际形势风云变幻，国内改革风起云涌，党中央全面研判国际国内大势，统筹把握改革发展大局，作出了开发开放上海浦东的重大决策，掀开了我国改革开放向纵深推进的崭新篇章。

今天，我们在这里隆重集会，庆祝浦东开发开放 30 周年，就是要回顾历史、展望未来，支持浦东在全面建设社会主义现代化国家新征程中锐意进取，推进更深层次改革、更高水平开放，为实现全面建设社会主义现代化国家的

奋斗目标、实现中华民族伟大复兴的中国梦作出新的更大的贡献！

首先，我代表党中央、国务院和中央军委，向上海广大干部群众，致以热烈的祝贺和诚挚的问候！向所有关心、支持、参与浦东开发开放的港澳台同胞、海外侨胞和各国人士，表示衷心的感谢！

女士们、先生们、同志们！

党中央对浦东开发开放高度重视、寄予厚望。邓小平同志亲自倡导，指出“开发浦东，这个影响就大了，不只是浦东的问题，是关系上海发展的问题，是利用上海这个基地发展长江三角洲和长江流域的问题”，要求“抓紧浦东开发，不要动摇，一直到建成”。

党的十四大强调，以上海浦东开发开放为龙头，进一步开放长江沿岸城市，尽快把上海建成国际经济、金融、贸易中心之一，带动长江三角洲和整个长江流域地区经济的新飞跃。党的十五大、十六大、十七大都要求浦东在扩大开放、自主创新等方面走在前列。





进入新时代，党的十八大、十九大继续对浦东开发开放提出明确要求，党中央把首个自由贸易试验区、首批综合性国家科学中心等一系列国家战略任务放在浦东，推动浦东开发开放不断展现新气象。

30年来，浦东创造性贯彻落实党中央决策部署，取得了举世瞩目的成就。经济实现跨越式发展，生产总值从1990年的60亿元跃升到2019年的1.27万亿元，财政总收入从开发开放初期的11亿元增加到2019年的逾4000亿元，浦东以全国1/8000的面积创造了全国1/80的国内生产总值、1/15的货物进出口总额。改革开放走在全国前列，诞生了第一个金融贸易区、第一个保税区、第一个自由贸易试验区及临港新片区、第一家外商独资贸易公司等一系列“全国第一”。核心竞争力大幅度增强，基本形成以现代服务业为主体、战略性新兴产业为引领、先进制造业为支撑的现代产业体系，承载了上海国际经济中心、金融中心、贸易中心、航运中心、科技创新中心建设的重要功能。人民生活水平整体性跃升，2019年城乡居民人均可支配收入达到71647元，人均预期寿命从1993年的76.10岁提高到84.46岁，城镇人均住房建筑面积从1993年的15平方米提高到42平方米。

30年披荆斩棘，30载雨雪风霜。经过30年发展，浦东已经从过去以农业为主的区域，变成了一座功能集聚、要素齐全、设施先进的现代化新城，可谓是沧桑巨变。浦东开发开放30年取得的显著成就，为中国特色社会主义制度优势提供了最鲜活的现实明证，为改革开放和社会主义现代化建设提供了最生动的实践写照！

实践充分证明，党的十一届三中全会以来形成的党的基本理论、基本路线、基本方略是

完全正确的；改革开放是坚持和发展中国特色社会主义、实现中华民族伟大复兴的必由之路；改革发展必须坚持以人民为中心，把人民对美好生活的向往作为我们的奋斗目标，依靠人民创造历史伟业！

女士们、先生们、同志们！

从现在起到本世纪中叶，是我国全面建成社会主义现代化强国的30年。当前，世界正经历百年未有之大变局，新冠肺炎疫情全球大流行使这个大变局加速演变，单边主义、保护主义上升，国际格局深刻调整，不稳定不确定因素明显增多，今后一个时期我们将面对更为复杂多变的外部环境。越是面对挑战，我们越是要遵循历史前进逻辑、顺应时代发展潮流、呼应人民群众期待，在更加开放的条件下实现更高质量的发展。

新征程上，我们要把浦东新的历史方位和使命，放在中华民族伟大复兴战略全局、世界百年未有之大变局这两个大局中加以谋划，放在构建以国内大循环为主体、国内国际双循环相互促进的新发展格局中予以考量和谋划，准确识变、科学应变、主动求变，在危机中育先机、于变局中开新局。

党中央正在研究制定《关于支持浦东新区高水平改革开放、打造社会主义现代化建设引领区的意见》，将赋予浦东新区改革开放新的重大任务。浦东要抓住机遇、乘势而上，全面贯彻党的十九大和十九届二中、三中、四中、五中全会精神，科学把握新发展阶段，坚决贯彻新发展理念，服务构建新发展格局，坚持稳中求进工作总基调，勇于挑最重的担子、啃最硬的骨头，努力成为更高水平改革开放的开路先锋、全面建设社会主义现代化国家的排头兵、彰显“四个自信”的实践范例，更好向世界展



示中国理念、中国精神、中国道路。

第一，全力做强创新引擎，打造自主创新新高地。科学技术从来没有像今天这样深刻影响着国家前途命运，从来没有像今天这样深刻影响着人民幸福安康。我国经济社会发展比过去任何时候都更加需要科学技术解决方案，更加需要增强创新这个第一动力。要面向世界科技前沿、面向经济主战场、面向国家重大需求、面向人民生命健康，加强基础研究和应用基础研究，打好关键核心技术攻坚战，加速科技成果向现实生产力转化，提升产业链水平，为确保全国产业链供应链稳定多作新贡献。

浦东要在基础科技领域作出大的创新，在关键核心技术领域取得大的突破，更好发挥科技创新策源功能。要优化创新创业生态环境，疏通基础研究、应用研究和产业化双向链接的快车道。要聚焦关键领域发展创新型产业，加快在集成电路、生物医药、人工智能等领域打造世界级产业集群。要深化科技创新体制改革，发挥企业在技术创新中的主体作用，同长三角地区产业集群加强分工协作，突破一批核心部件、推出一批高端产品、形成一批中国标准。要积极参与、牵头组织国际大科学计划和大科学工程，开展全球科技协同创新。

第二，加强改革系统集成，激活高质量发展新动力。改革开放是当代中国最显著的特征。党的十八大以来，我们聚焦深层次体制机制障碍，推出一系列重大改革，打通理顺许多堵点难点，很多领域实现了历史性变革、系统性重塑、整体性重构。随着我国迈入新发展阶段，要聚焦基础性和具有重大牵引作用的改革举措，在政策取向上相互配合、在实施过程中相互促进、在改革成效上相得益彰，推动各方面制度更加成熟更加定型。

浦东要在改革系统集成协同高效上率先试、出经验。要探索开展综合性改革试点，统筹推进重要领域和关键环节改革，从事物发展的全过程、产业发展的全链条、企业发展的全生命周期出发来谋划设计改革，加强重大制度创新充分联动和衔接配套，放大改革综合效应，打造市场化、法治化、国际化的一流营商环境。

第三，深入推进高水平制度型开放，增创国际合作和竞争新优势。对外开放是我国的基本国策，任何时候都不能动摇。当今时代，任何关起门来搞建设的想法，任何拒人于千里之外的做法，任何搞唯我独尊、赢者通吃的企图，都是逆历史潮流而动的！当前，经济全球化遇到一些回头浪，但世界决不会退回到相互封闭、彼此分割的状态，开放合作仍然是历史潮流，互利共赢依然是人心所向。要敞开大门欢迎各国分享中国发展机遇，积极参与全球经济治理。凡是愿意同我们合作的国家、地区和企业，我们都要积极开展合作。

浦东要着力推动规则、规制、管理、标准等制度型开放，提供高水平制度供给、高质量产品供给、高效率资金供给，更好参与国际合作和竞争。要更好发挥中国（上海）自由贸易试验区临港新片区作用，对标最高标准、最高水平，实行更大程度的压力测试，在若干重点领域率先实现突破。要加快同长三角共建辐射全球的航运枢纽，提升整体竞争力和影响力。要率先实行更加开放更加便利的人才引进政策，积极引进高层次人才、拔尖人才和团队特别是青年才俊。

第四，增强全球资源配置能力，服务构建新发展格局。我说过，中国经济是一片大海，我还要说世界经济也是一片大海。世界大海大洋都是相通的，任何人企图人为阻碍世界大海



大洋相通，都只能是一种不自量力的幻想！加快构建新发展格局，要更好统筹国内国际两个市场两种资源，增强资源配置能力，提高对资金、信息、技术、人才、货物等要素配置的全球性影响力。

浦东要努力成为国内大循环的中心节点和国内国际双循环的战略链接，在长三角一体化发展中更好发挥龙头辐射作用。要完善金融市场体系、产品体系、机构体系、基础设施体系，支持浦东发展人民币离岸交易、跨境贸易结算和海外融资服务，建设国际金融资产交易平台，提升重要大宗商品的价格影响力，更好服务和引领实体经济发展。要发展更高能级的总部经济，统筹发展在岸业务和离岸业务，成为全球产业链供应链价值链的重要枢纽。

第五，提高城市治理现代化水平，开创人民城市建设新局面。人民城市人民建、人民城市为人民。城市是人集中生活的地方，城市建设必须把让人民宜居安居放在首位，把最好的资源留给人民。要坚持广大人民群众在城市建设和发展中的主体地位，探索具有中国特色、体现时代特征、彰显我国社会主义制度优势的超大城市发展之路。要提高城市治理水平，推动治理手段、治理模式、治理理念创新，加快建设智慧城市，率先构建经济治理、社会治理、城市治理统筹推进和有机衔接的治理体系。

推进城市治理，根本目的是提升人民群众获得感、幸福感、安全感。要着力解决人民群众最关心最直接最现实的利益问题，不断提高公共服务均衡化、优质化水平。要构建和谐优美生态环境，把城市建设成为人与人、人与自然和谐共生的美丽家园。要把全生命周期管理理念贯穿城市规划、建设、管理全过程各环节，把健全公共卫生应急管理体系作为提升治理能

力的重要一环，着力完善重大疫情防控体制机制，毫不放松抓好常态化疫情防控，全方位全周期保障人民健康。

中央和国家有关部门要站在全局高度、聚焦国家战略，会同上海市做好顶层设计，积极研究制定支持浦东高水平改革开放的具体举措，共同推动各项政策落地见效。

女士们、先生们、同志们！

明年是中国共产党成立 100 周年。上海是中国共产党诞生地。要传承红色基因、践行初心使命，不断提升党的建设质量和水平，确保改革开放正确方向。广大党员、干部要勇于担当、敢为先锋，奋力创造新时代新奇迹。

女士们、先生们、同志们！

“装点此关山，今朝更好看。”上海是一座光荣的城市，是一个不断见证奇迹的地方。浦东开发开放 30 年的历程，走的是一条解放思想、深化改革之路，是一条面向世界、扩大开放之路，是一条打破常规、创新突破之路。展望未来，我们完全有理由相信，在新时代中国发展的壮阔征程上，上海一定能创造出令世界刮目相看的新奇迹，一定能展现出建设社会主义现代化国家的新气象！

来源：新华社 发布时间：2020年11月12日



# 习语诵读

劳动是一切幸福的源泉。新形势下，我国工人阶级和广大劳动群众要继续学先进赶先进，自觉践行社会主义核心价值观，用劳动模范和先进工作者的崇高精神和高尚品格鞭策自己，焕发劳动热情，厚植工匠文化，恪守职业道德，将辛勤劳动、诚实劳动、创造性劳动作为自觉行为。各级党委和政府要尊重劳模、关爱劳模，贯彻好尊重劳动、尊重知识、尊重人才、尊重创造方针，完善劳模政策，提升劳模地位，落实劳模待遇，推动更多劳动模范和先进工作者竞相涌现。全社会要崇尚劳动、见贤思齐，加大对劳动模范和先进工作者的宣传力度，讲好劳模故事、讲好劳动故事、讲好工匠故事，弘扬劳动最光荣、劳动最崇高、劳动最伟大、劳动最美丽的社会风尚。要开展以劳动创造幸福为主题的宣传教育，把劳动教育纳入人才培养全过程，贯通大中小学各学段和家庭、学校、社会各方面，教育引导青少年树立以辛勤劳动为荣、以好逸恶劳为耻的劳动观，培养一代又一代热爱劳动、勤于劳动、善于劳动的高素质劳动者。

——摘自习近平2020年11月24日在全国劳动模范和先进工作者表彰大会上的讲话



# 情系梁家河· 习近平的知青岁月

——摘自人民网

习近平总书记到梁家河村下乡插队了七年。在那里，他和老百姓们一起艰苦奋斗。习近平说，这是他受益终生的七年。

深处黄土高原腹地的梁家河村沟壑纵横、梁峁交织，一排排土窑依山而建。在梁家河村考察时，总书记特意来到他下乡时居住过的窑洞。

中共中央总书记 国家主席 中央军委主席习近平：“这是后来盖得吧，我先看看咱老地方。”

梁家河村村支书石春阳告诉记者，1969年初，习近平总书记就是在这口窑洞里开始了他的知青生活。他回忆说，那一天，小村里迎来了一支特殊的队伍，不到16岁的习近平和14名北京知青一起，沿着一条宽一米左右的破土路，徒步来到梁家河。

延安市延川县梁家河村村支书 石春阳：“他们是元月13号从北京出发的，到这儿就应该是15、16号了，当时回想的话习近平住的是第二个位置。”

和所有北京知青一样，初来乍到的习近平在生活上和劳动上都不太适应。他曾说，自己当年插队时过了“五关”的历练，分别是：跳蚤关、饮食关、生活关、劳动关、思想关。

梁家河村原村支书 习近平入党介绍人 梁玉明：“当时近平的思想有负担，不多说话，不爱说话，不善于说话，每天就是跟上我搞农田基建，慢慢慢慢地他就习惯了。”

梁家河村村民 王兴成：“刚来才16，吃饭不会做，给做什么吃什么，都是窝窝头，小米饭；干活我们干什么他干什么，慢慢地拉粪、掏地、锄地、挑担子，山上挑麦子都干。”

在采访中，老乡们说的最多的就是，当年习近平干活利索，能吃苦，而且非常爱读书。在习近平曾经住过的窑洞里，记者看到，一盏墨水瓶做的煤油灯非常引人注目，村民们说，下乡插队时，习近平每天晚上都会在这样的煤油灯下读书，经常读到深夜。

梁家河村村民 武晖：“除过生活用品之外，整个都是书。外国文学书也有，古代书我那时

候（记得）很明显的就是一个三国志，给我的印象特别深。”

从不会做饭、不会干农活，到乡亲们眼里能吃苦、爱读书的好后生，习近平逐渐赢得了老乡们的信任。很快，他成了村里的青年积极分子。1973年，他光荣地加入了中国共产党。

在村民们看来，入党后的习近平变化更大了，在他的带领下，村里的青年们也跟着学了不少东西，大家的感情越来越浓。

梁家河村原村支书 习近平入党介绍人 梁玉明：“习近平爱讲故事，中外故事他都讲，他们都听他讲故事，农民给他讲怎么种地、怎么犁地、怎么锄地，互相交流。”

习近平曾经把郑板桥的一首诗改动过几个字，表示他对上山下乡的体会，诗中说：深入基层不放松，立根原在群众中。千磨万击还坚劲，任尔东西南北风。在梁家河村，他与老百姓情同一家，心中永远眷恋的是脚下那片黄土地上泥土的芳香。

中共中央总书记 国家主席 中央军委主席 习近平：“我的人走了，但我把我的心留在了这里。从那个时候我就说，今后如果有机会我要从政，我要做一些为老百姓办好事的工作。”

在梁家河村插队工作的习近平，为乡亲们办了不少好事、实事，大家一致推选他担任大队支书，从此习近平带领全村群众艰苦奋斗，让梁家河的面貌焕然一新。

# 校党委副书记李富明 为化学化工学院学生讲授思政课



11月18日下午，校党委副书记李富明在理科楼阶梯教室以《用数字说话（123456）——解读党的十九届五中全会精神》为题，为我校化学化工学院2018级212名本科生讲授了一堂精彩的思政课。

课堂上，李富明书记围绕一个奋斗目标、统筹两件大事、三个“新”贯穿全文、四个全面新布局、五大新发展理念、六个发展目标等六个方面，对党的十九届五中全会精神进行了精准解读。他指出，在“两个一百年”奋斗目标的历史交汇点上，党的十九届五中全会将“十四五”规划与2035年远景目标统筹考虑，重点研究了“十四五”规划问题并提出建议，对动员和激励全党全国各族人民战胜前进道路上各种风险挑战，为全面建设社会主义现代化国家开好局、

起好步，具有十分重要的意义。

李富明强调，我国即将实现全面建成小康社会的第一个百年目标，开始向建成社会主义现代化强国的第二个奋斗目标迈进，开启“十四五”时期，在新的时期要统筹好经济发展和安全建设两件大事，要科学把握向第二个百年奋斗目标进军的新发展阶段、新发展理念、新发展格局。要协调推进全面建设社会主义现代化国家、全面深化改革、全面依法治国、全面从严治党的战略布局，坚定不移贯彻创新、协调、绿色、开放、共享的科学理念，最终实现经济发展取得新成效、改革开放迈出新步伐、社会文明度得到新提高、生态文明建设实现新进步、民生福祉达到新水平、国家治理效能得到新提升的发展目标。

李富明书记重点讲述了关键核心技术对于





国家发展的重要意义，结合国际国内现状，以华为公司及我国高铁产业发展历程为例说明核心技术关乎企业、国家发展全局，生死攸关，必须确保牢牢掌握重要产业、基础设施、战略资源、重大科技等方面核心竞争力。李富明书记指出，国家战略科技力量中高性能材料、生命健康、脑科学等领域都与化学化工专业息息相关，化学化工学院要致力于在新技术、新材

料等领域寻求突破。“学习化学大有可为大有作为”，他勉励同学们要努力学好专业知识，秉持创新精神、钻研核心技术，砥砺奋进、不负韶华，为中华民族的伟大复兴积蓄腾飞的力量，在新时代新征程书写青春篇章。

整场讲座紧跟形势、紧贴实际，同学们对十九届五中全会精神有了更加深刻的理解和认识，接受了一次最好的思政课洗礼，切实体会到了中国共产党领导和中国特色社会主义制度的显著优势和强大生命力，增强了对全面建成社会主义现代化强国的认知认同、行动自觉。大家纷纷表示听了李富明书记的受益匪浅、感触良多，一定将十九届五中全会精神贯彻落实到日常学习生活中，以我之青春，共中华之荣光，为夺取全面建设社会主义现代化国家新胜利贡献力量！



# 化学化工学院学习党的十九届五中全会精神暨学生党员发展推进会召开

11月25日下午，化学化工学院召开学习党的十九届五中全会精神暨学生党员发展推进会。会议由学院党委书记靳江波主持并领学，学院党委委员、院所（中心）领导、组织员、科级干部、全体支部书记以及辅导员参加了集中学习并进行了交流研讨。

靳江波书记从十九届五中全会的总体情况、召开背景、取得成果、主要内容、会议重大意义等五个方面对进行了传达学习，重点对《建议》的主要内容进行了领学。他指出，十九届五中全会是我国即将进入新发展阶段、实现中华民族伟大复兴处于关键时期召开的一次具有全局性、历史性意义的会议。回答了新形势下实现什么样的发展，如何实现发展等重大问题，明确了十四五时期我国经济社会发展的指导方针、主要目标、遵循原则、重点任务和重大举措。

学院党委委员、副院长冯丽恒教授和研三支部副书记王修艺同学分别作了交流发言。冯丽恒教授指出，学习党的十九届五中全会精神，在“新”字上深有感触，要结合学科特点，在新发展思路和指导思想上加强研究。从班子成员到全体师生决不能安于现状、墨守成规，要强化创新意识，勇于担当，为学科发展贡献更大力量。王修艺同学结合自身跟随指导教师参与脱贫工作的亲身经历，分享了对脱贫攻坚一个都不能少、决胜全面建成小康社会的由衷自豪。

靳江波书记向与会人员传达了校党委王仰麟书记关于谋划好化学学科发展重大举措、进一步增强魄力、勇于担当、全力实现学科突破性发展的重要指示。靳书记强调，深入学习贯彻党的十九届五中全会精神是当前和今后一个时期的重要任务，要全面系统学，深入细致学，融会贯通学，结合实际学，掀起学习五中全会的热潮。要把学习的成效体现在促进发展上来，把学习贯彻五中全会精神与深入贯彻落实王仰麟书记重要指示紧密结合起来，以更大的魄力、更宽的视野、更强的担当、更有力的举措实现学科发展新的突破。

随后，学院党委副书记张立代表学院党委就学生党员发展工作进行了动员部署，他详细解读了《中国共产党发展党员工作细则》，强调支部书记要对积极分子和发展对象严格考核，要对各个时间节点认真把控。

会议对学院党委各支部学习党的十九届五中全会精神进行了部署，对接下来的学院党员发展工作进行了安排。





## 化学化工学院 组织开展消防安全演练 活动



为进一步增强化学化工学院师生的消防安全意识，提高大家应对突发事件的自我防范、应急避险能力，11月24日下午，化学化工学院在学院办公楼和令德八斋学生公寓楼前分别组织开展了消防安全演练。学校国有资产与实验室管理处、保卫武装部相关负责人出席活动，化学化工学院领导、教师以及250余名本硕学生参加演练。

下午三点，化学化工学院党委副书记张立宣布演练开始。工作人员点燃火灾模拟烟雾，拉响警报，参与演练的同学们立即打开喷淋装置，用湿毛巾捂住口鼻，有序快速撤离到楼外指定安全区域，本次逃生演练在三分钟之内，完成了全楼学生的安全疏散，演练疏散路线清晰、组织周密、参与者基本掌握了应急疏散要求，活动达到了预期的效果。演练结束后，各部门领导对此次活动进行了点评总结。

国有资产与实验室管理处刘斌副处长强调了实验室安全管理的重要性，他指出，做好实验室消防安全工作是开展“三无”单位创建的重要环节，关乎学院乃至学校的安全稳定，特别是对于化学化工学院来讲，实验室具有化学物品种类繁多、易燃易爆系数较高的特点，必须高度重视实验室安全工作，学院要建立健全

常态和应急相结合的实验室消防工作制度，切实提升师生安全意识。

保卫武装部副部长段杨和消防科科长李建利详细讲解和演示了灭火器的组成、分类和使用注意事项，并提出“平时会防，着火会报，小火会灭，大火会跑”的十六字方针，同时强调针对实验室的烟雾火情，同学们要在保证生命安全前提下首先断电和关窗，并注意正确逃生。

最后化学化工学院办公室主任张广益进行了简要总结。他代表学院对国资处和保卫部领导的大力支持表示感谢，他强调要通过本次演练切实帮助师生掌握安全逃生方法，学会正确使用灭火器材，真正提升学院师生的应急反应能力，希望大家在实验室和日常生活中都要时刻保持安全意识，通过严格依规操作，建设平安实验室、平安校园。

此次消防演练是化学化工学院开展“三无”单位创建活动的重要抓手。演练达到了预期目的，极大提高了全院师生的消防安全意识，在应对紧急突发安全事故时知道如何有效的进行现场处置，掌握扑救初期火灾的知识和技巧，对于切实加强学院的安全教育工作具有重要促进作用。



## 化学化工学院 组织开展实验室安全 管理讲座

为进一步加强实验室安全与危险化学品管理，帮助同学们强化安全责任意识，提高大家安全事故应急处理能力，2020年11月27日，化学化工学院特邀国有资产与实验室管理处刘斌副处长以山西大学实验室安全管理为主题作了专题讲座，学院党委副书记张立、办公室主任张广益、2020级研究生辅导员苏媛毓老师参加，大一、研一新生现场聆听了讲座。

刘处长以事例引入，通过列举近年来清华大学等国内知名高校的一些典型实验室危险化学品事故案例说明开展实验室安全教育、加强安全管理的重要性和必要性，告诫同学们要切实增强安全意识。之后刘处长从实验室设备基础安全、危险物质、实验过程的风险以及其他风险等方面分析了实验室中常见的安全隐患，指出如果我们能够切实消除安全隐患，是可以做到严重事故发生零概率的，因为在总结每一次事故之后，我们可以发现人为因素占到了事故发生概率的86%，在此基础上他提出了实验室安全9法则。紧接着刘处长讲述了实验室安全标识，帮助同学们掌握了如何通过安全标识的颜色来大致区分危险程度的办法。最后他结合自身工作介绍了我校实验室整改进展和进一步努力方向。

最后，张立副书记对刘处长的智力支持和国有资产与实验室管理处长期以来对我院实验室安全方面的技术帮助表示感谢。

整场讲座过程中，刘处长不时与大家互动交流，用风趣幽默的语言、形象生动的案例为学院同学们带来一场鲜活易懂、深入浅出的实验室安全培训讲座。参加讲座的同学们纷纷表示收获良多，学习到很多实用的安全知识，今后在实验室学习中一定加强安全防范意识，高度重视实验室安全。

此次内容详实的实验室安全培训讲座为学院建立实验室安全长效机制、有效遏制实验室安全事故提供了重要理论与实践指导，从思想上进一步强化了同学们的安全意识，对化学与化工学院安全工作的提升发挥了积极的作用。



## 杨恒权教授专访



**程泉：**杨教授您好，首先非常感谢您能接受我们的采访，请问您对本科生和研究生在学习上分别有什么建议？

**杨恒权教授：**对于本科生和研究生我的建议相同，总结为以下三点：

(1) 首先是要勤奋。韩愈曾说过：“业精于勤而荒于嬉，行成于思而毁于随。”而作为新入大学的大学生们最容易松懈下来，养成懒惰的习惯，这时大学生就更应该树立一个小目标，激励自己更加勤奋。

(2) 其次是要坚持。只要你再坚持一下，你就会成功，就像你做化学实验时也许你做的实验先前一直毫无进展，但如果你再坚持一下，下一秒就会柳岸花明又一村。

(3) 最后是把基础学好。而把基础学好的秘籍就在于上课高度集中，认真听老师讲课，要记住老师在课上讲的都是重点。

**程泉：**据我们了解，您现在为本科生讲授《催化原理》这门课，您对这门课程有什么看

法？大家怎样才能学好这门课程？

**杨恒权教授：**对于这门课程我有如下看法：

(1) 首先这门课程对于本科生来说是一门选修课，我希望同学们在本科阶段先能了解这门课程，在研究生阶段再深入研究，以便进入研究生时能尽快适应这门课程的学习。

(2) 其次这门课程与化工应用联系紧密，在社会上应用广泛，学好这门课程更有利于学生们找工作。

对于如何学好这门课程我有如下建议：

(1) 首先《催化原理》是研究生的课，对于本科生而言是有点难，这门课程是以有机化学、物理化学、结构化学为基础，同学们要掌握好这些基础课程，同时不要认为这门课是研究生的课就退缩，在听这门课程的时候更要高度集中注意力，紧跟老师的思路走。

(2) 其次还是勤奋二字，勤能补拙，而且韩愈老先生也曾说过业精于勤而荒于嬉，行成于思而毁于随。所以学好这门课程最关键的便在于勤奋二字。



国家近些年来重视绿色催化、功能材料的发展，绿色催化和功能材料的目前发展主要是用生物催化剂代替化学催化剂，用环境友好的催化剂代替环境有害的催化剂，比如化肥制造中用到的铂催化就是属于这种。

**程泉：**不少同学对学术研究及学术活动有着浓厚的兴趣，您能谈谈对于大学生参加学术

研究或学术活动的看法和建议吗？

**杨恒权教授：**

(1) 首先我不建议本科生发表论文，本科生在本科阶段主要是打好基础，只有把自己的基础打牢了，才能写出一份优秀的论文。

(2) 其次我建议本科生和研究生要多听学术报告，学术报告是一个学者的总结和他自己的思考，多参加可以拓展视野，增强大学生的专业知识。

**程泉：**最后感谢您接受我们的采访，今天收获很多，相信也会对其他同学有很大启发，祝您工作顺利！

**程泉：**根据您这么多年管理经验及教学经验，您认为大学生应该如何做好自我管理？

**杨恒权教授：**

(1) 首先大学生要明确自己四年后的目标。比如说四年我要考研或者我要获得推免资格或者我要到哪个大型的化工厂去就业，有了明确的方向才能为了自己心中的那个目标而不懈努力。

(2) 其次做好自我管理也离不开价值观的培养。正确的价值观的树立将会推动大学生的长远发展，同时也可以提升大学生的人格魅力。

(3) 最后大学生们应该养成良好的作息时时间，有自律意识，早睡早起，尽量少熬夜、不熬夜。

**程泉：**功能材料是新材料领域的核心，是国民经济、社会发展及国防建设的基础和先导。而绿色催化作为绿色化学的重要内容，更是引起了多方的重视。您在这两方面有很大建树，能为我们简单讲述一下您的研究方向和目前发展吗？

**杨恒权教授：**有很大的建树我谈不上，但





## 做好育人文章 讲好化院故事

——在化学化工学院学生工作委员会专题会议上的发言 张立

各位老师、同学们：

习近平总书记在全国高校思想政治工作会议上强调，“提升思想政治教育亲和力和针对性，满足学生成长发展需求和期待，是新形势下提高高校思想政治工作实效性的关键。”高校辅导员是开展大学生思想政治教育的工作骨干，是学生成长成才的人生导师，更是高校落实立德树人根本任务、培养时代新人的重要力量。教育者先受教育，作为学生思想政治教育工作一线的组织者、承担者，高校辅导员需要把握好政治站位有高度、工作创新有力度、教育引导有温度、理论水平有深度、做人做事有尺度“五度”，主动培育与提升核心素养，全面提高教书育人能力水平，为实现立德树人根本任务、培养担当民族复兴大任的时代新人贡献力量。

一、政治站位有高度，以我将无我的胸怀境界做学生思政的领路人

1933年11月2日，我党创办的第一所红军大学——中国工

农红军大学在红色首都瑞金诞生，学校设立的政治指导员就是现今辅导员的前身，全面负责基层中队学员的思想、生活、学习等工作，是教学和教育工作的得力助手。87年弹指一挥间，半个多世纪以来辅导员工作经历萌芽、形成、受挫（文革期间）、恢复（改革开放之后）和发展期，不同历史时期，辅导员扮演着不同的历史角色，但唯一不变的是对党的绝对忠诚和对学生工作的无限热爱。

政治过硬是习近平总书记对于党员领导干部第一位的要求。当前世界正处于“百年未有之大变局”，其实质是世界秩序的重塑，体现为





大国力量对比均衡化、经济全球化遭遇“反全球化”、社会信息化充满变数、文化多样化催生“模式之争”、国际行为体多元化、国际危机常态化。中华民族伟大复兴是世界百年未有之大变局的重要组成部分，对中国来说，既要抓住大变局带来的历史机遇，也要应对好大变局带来的严峻挑战。作为在推进教育现代化、建设教育强国、办好人民满意教育的进程中，承担伟大工程的施工员、伟大事业的质检员、伟大斗争的战斗员、伟大梦想的服务员职责的我们——辅导员老师自然应义无反顾，永远抱定对党忠诚、为党分忧、为党尽职、为民造福的情怀，投入到新时代的伟大实践中去，以身作则并教育引导学生们始终坚持正确方向，始终坚持马克思主义在意识形态领域的指导地位，始终牢固树立强烈政治意识，保持清醒政治头脑，始终在思想上政治上行动上同以习近平同志为核心的党中央保持高度一致。要善于从政治上看待问题、思考问题、把握问题，加强政治领导、思想引导，做好学生思想政治工作的领路人。

## 二、工作创新有力度，以舍我其谁的责任担当做改革奋进的排头兵

11月22日，校党委王仰麟书记放弃周末休息，召集化学化工学院全体领导班子进行深度座谈，听取学院改革发展意见建议，体现了校党委对化学化工学院的高度重视和殷切期盼。王书记认真听取了班子每一名成员的工作汇报及下一步的计划思路，他强调，化学化工学院一定要在凝聚人心、宣传引领上下好功夫，要在开拓创新、砥砺奋进上做好文章，要敢想敢干敢担当，他勉励全体干部要使命在肩，真抓实干攻坚克难，全力推进学院各项事业发展，

他勉励全体班子“我一定要听到听好化学化工学院的精彩故事”。化学化工学院学生工作如何做好育人文章，讲好化院故事，是我们化院学工委贯彻落实学校党委指示精神的具体体现，必须抓紧抓好抓出成效。

怎么做？一方面我们在对辅导员老师提出更高标准、更严要求的同时，引导其对自身职业发展有一定追求，利用好学院学生工作新创设的《开物月刊》、开物讲堂（每个季度邀请学术大家为本科生、研究生讲座）、开物沙龙（本科生、研究生相关学术活动）等开物系列品牌影响，积极参加国际国内交流活动，提升自身软实力，打造省级、国家级学生工作示范标杆；另一方面在学生工作中做到刚柔相济，不拒学生于千里之外，但也不能一味当“保姆”或做“好人”，把握好刚与柔，拧紧安全稳定这根弦，助力学生成长。作为守护学生人生航向的辅导员，做到以上这些需要解决好学识、见识、胆识三个问题：如果说知识是针对某一种现象的理解，那么学识更侧重于眼光，视野、战略等，作为辅导员老师我们一定要将所学的知识转化为自身能力的提升。有知识不见得有学识，学识是一种素质更是一种能力，有“知”无“识”之人做不出高水平的教育工作来；见识既是一种能力，又是一种素质、修养，需要不断提高。见识是在书本中找不到的，闭门造车也是不可行的，必须在时间、实践中去寻找，这就要求我们勤奋工作，勇于创新、不断探索；胆识中的“胆”意指决策、执行、落实的决心和魄力，胆识合在一起体现的是一种果敢、果断、负责的精神和风貌，有识没胆常常体现为等等再说，等等再做，面对机会、机遇犹豫不决，裹足不前。学生的学习、竞赛、活动等大事小情很多都需要我们介入、支持、干预，作



为一名辅导员老师如果不想作为、不敢担当、不愿负责自然是不可取的，也违背了我们学生工作“一切为了学生，为了学生一切”的初衷和理念。

### 三、教育引导有温度，以春风沐雨的情感浇灌做青年学生的主心骨

相对于专业思想政治理论课教师，辅导员老师的阵地不仅在三尺讲台上，同时还有宿舍、操场、办公室、医院、活动现场……辅导员是离学生最近的人，也是最了解学生所思所想所盼所困所惑的人。无论是学生的学业压力、就业压力、经济压力，还是创业迷茫、情感困惑，辅导员都应站在第一线，用自己的家国情怀和使命担当去倾听、去陪伴、去指导，帮助学生走出人生低谷，走好迈入社会的第一步，成为学生成人成才成功之路中的主心骨。牢牢树立“以生为本”的育人理念，平等对待学生，尊重学生，维护其人格尊严，用爱心去感染、教育、影响他们，表现为：在日常学习生活工作中，我们是否能够与学生打成一片？当学生学业上遭遇瓶颈、生活中遇到困难，情感上无处倾诉，我们是否能够第一时间伸出援手，帮助他们重新扬起人生的风帆？是否能够设身处地为学生着想？是否有自我批评的勇气和精神等？教育引导绝不是简单的说教，而是要有温度，要把工作很自然的融汇到学生成长过程中的方方面面，贯穿教书育人的全过程，达到春风化雨、润物无声的效果。

世界上没有完全相同的两片树叶，当然更没有完全相同的两个学生。我们要紧密结合每名学生特点，了解他们成长过程中的“痛点”与“兴奋点”，让学生感受到辅导员老师的话可听、可信、可用，构建和谐融洽的师生关系，

将更多的学生凝聚到自己身边，帮助他们排除烦恼和解除忧虑，用热情和温暖鼓励学生充满信心地投入学习和生活。这需要我们一方面不断提升政治理论素质，一方面完善知识结构，积极掌握现代科学知识，熟悉思想政治工作的基本原理，并具备丰富的哲学、心理学、社会学等综合知识体系，达到一专多能。

### 四、理论水平有深度，以持之以恒的学习态度做学新思想的践行者

习近平新时代中国特色社会主义思想的精髓，就是为人民谋幸福、为民族谋复兴、为世界作贡献。为人民谋幸福，是当代中国共产党人的人民立场，是中国共产党毫不动摇的初心；为民族谋复兴，是当代中国共产党人的民族抱负，是中国共产党自诞生起就肩负起的伟大历史使命；为世界作贡献，是当代中国共产党人的世界责任，是中国共产党人为人类谋和平、谋发展的使命担当。我们辅导员老师学习习近平新时代中国特色社会主义思想，要在领会基本内容的同时，深入理解和掌握贯穿其中的精髓要义。

思想政治工作归根结底是做人的工作，是释疑解惑的过程，因此决定了辅导员必须具有一定的理论素养，具有一定的马克思主义理论基础，对中国特色社会主义理论体系有一个基本把握。做到这一点，辅导员老师必须加强理论学习，提高理论素养，系统领会习近平新时代中国特色社会主义思想精髓要义，做一个职业化、专家化的思想政治工作者。

### 五、做人做事有尺度，以自律自省的政治操守做教育事业的施工员

大家也许听说过徐溥储豆的故事：明代大



学士徐溥自幼天资聪明，读书刻苦。少时的他便效仿古人，不断检点自己的言行，在书桌上放了两个瓶子，分别贮藏黑豆和黄豆。每当心中产生一个善念，或是说出一句善言，做了一件善事，便往瓶子中投一粒黄豆；相反，若是言行有什么过失，便投一粒黑豆。开始时，黑豆多，黄豆少，他就不断地深刻反省并激励自己；渐渐黄豆和黑豆数量持平，他就再接再厉，更加严格地要求自己；久而久之，瓶中黄豆越积越多，相较之下黑豆渐渐显得微不足道。直到他后来为官，一直都还保留着这一习惯。正是凭着这种持久的约束和激励，徐溥不断地修炼自我，完善自己的品德，后来终于成为德高望重的一代名臣。

辅导员作为学生管理工作的一线人员，一方面要从自身出发，正确认识廉洁自律的重要性，另一方面要将廉洁思想传导给学生，帮助学生在今后的工作、生活中廉洁处事。与其他任课教师相比，辅导员老师角色的多样性一定程度上增强了其言行对学生产生的深远影响。

辅导员老师要树立高度负责的工作态度，规范自己言谈举止，正确履行工作职责，严格落实日常管理制度，严格按照程序处理学生事务，特别在贫困生认定、评奖评优、党员发展、学生干部任用等关乎学生切身利益的关键环节，更要公正廉洁，不偏不倚。这样，“徐溥储豆”渐入佳境，以良好的思想、道德、品质和人格为学生树立廉洁榜样，以身作则、率先垂范、言传身教，积极正面地影响学生，确保学生管理工作的顺利开展，做到“德高为师，身正为范”。

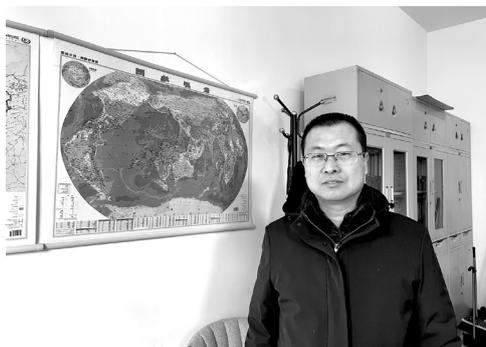
“繁霜尽是心头血，洒向千峰秋叶丹。”老师们、同学们，站在新的历史起点上，我们——辅导员老师要树立高远的理想追求和深厚的家国情怀，努力用新标尺审视自我，新征程锻造自我，新超越实现自我，勇担民族复兴大任，不忘初心，牢记使命，做新时代的筑梦人，为实现“两个一百年”奋斗目标、实现中华民族伟大复兴的中国梦贡献力量。





# 致考研同学的一封信

——2017级本科生辅导员 张广益



各位考研同学:

12月考研在即,这段时间一定是大家复习过程中最紧张、最艰辛的阶段,毫无疑问,这也是最关键的时期。考研路上我们面对的最大敌人就是自己的懒惰与懈怠,所以说现阶段大家要拼的不仅是时间、方法,不仅要继续刷题,还要坚持到底、战胜自己。针对现状,建议大家注意把握以下几点:

## 一、不忘初心不留缺憾

考研将至,但有些同学在学习上却开始有所懈怠。回想这一路备考的艰辛,付出的努力都历历在目,余下的这一个月你将选择如何度过。对于此刻产生弃考想法的同学,现在让你感到后悔的也许近一年的备考时间,但如果真的没有参加考研,也许你会后悔一辈子。在这场考研的大戏中,我们都是演员,不做看客,再拼一把,也为自已人生不留缺憾。

## 二、考前强化辅导事半功倍

考研的统考课与专业课如何复习?一是专业课复习一定要做报考学校的历年真题,达到事半功倍的效果。二是要上考研强化班。在条件允许的情况下,可以选择一些较优质的培训机构,通过参加考研辅导强化班,提高复习效率以及应试的针对性和准确性,以增加考研成功几率。

## 三、劳逸结合保身体健康

在考研冲刺阶段,我们要劳逸结合,既要合理安排各项复习任务和作息时间,也要掌握科学的心理调节方法,避免重复性地复习时间过长带来的饱和心理影响到复习效果,可以适度地参加体育活动,如跑步、打篮球等,一方面可以放松心情,释放负面情绪,保持情绪稳定,避免焦虑,有效缓解压力从而提高学习效率,另一方面也可以锻炼身体,避免因为身体原因影响考试发挥。

## 四、考前切忌患得患失

考研的竞争是残酷的,我们要重视珍惜过程,正视接受结果。只要有竞争必然会有失败,如果考前对于考试成绩过分担心,反而可能会导致发挥失常甚至失败。在考研路上,每位同学都付出了很大的努力,虽然说付出了并不一定会得到自己想要的结果,但是只要努力奋斗,拼尽全力,就会不留遗憾,也会收获到另一种形式的成功。

人生能有几回搏,此时不搏何时搏,同学们要抓紧有限的时间,完成最后的冲刺。同时,考研只不过是一场考试,答案虽只有一个,但不要过分重视结果,但要注重努力的过程。人生是不同的,会有很多合适的答案。



## 秦雪梅

联系方式:

电话: 0351-7011202

邮箱: qinxm@sxu.edu.cn

秦雪梅, 教授, 博士生导师, 担任山西大学生物医药与大健康研究院执行院长、山西大学中医药现代研究中心主任、化学生物学与分子工程教育部重点实验室副主任、地产中药功效物质研究与利用山西省重点实验室主任。兼任中国药理学会常务理事, 中国药学会中药及天然药物专业委员会委员, 中国植物学会药用植物与植物药专业委员会委员, 中国药理学会中药与天然药物药理专业委员会委员, 中国药理学会网络药理学专业委员会委员, 中国中药协会中药材检测认证技术委员会委员, 中华中医药学会对外交流与合作分会委员, 世界中医药学会联合会中药鉴定专业委员会常务理事, 国家自然科学基金委生命科学部第十三届、十四届植物学科评审专家。现为“中药材品质评控与资源利用山西省重点创新团队”带头人, “中药现代化科技产业基地建设十周年”先进个人, 山西省学术技术带头人, 山西省中青年拔尖创新人才, 山西省新兴产业领军人才, 山西省中药材品质评控与资源利用科技创新重点团队带头人。

秦雪梅教授长期从事中药材质量控制与品质评价以及中医药代谢组学研究与创新药物研发。申请并获批国家级、省级项目 40 项, 总经费达 1320 余万元。主持国家自然科学基金 6 项、科技部重大国际合作项目 2 项, 重大新药创制科技重大专项 2 项, 国家科技支撑重大项目子课题 1 项及多项省级科研项目, 指导的陵川党参、浑源黄芪、长治振东苦参先后通过国家 GAP 认证。荣获山西省科技进步二等奖 2 项、“中药现代化科技产业基地建设十周年”先进个人(科技部)、山西省新兴产业领军人才、科教兴晋突出贡献专家等。鉴定成果 3 项; 获临床批件 3 项; 转让新药 2 项; 获发明专利 47 项; 主编和参编学术专著共 7 部; 发表论文 630 篇, SCI 收录 122 篇。



导师寄语: 天道酬勤!

# 张立伟

联系方式:

电话: 0351-7018113

邮箱: lwzhang@sxu.edu.cn



张立伟, 教授, 博士生导师, 农工民主党党员。2002年获山西大学理学博士学位, 并于2008年赴日本神户药科大学进行合作研究。现任山西大学分子科学研究所所长, 农工民主党山西大学支部主委, 山西大学“化学生物学与生物工程”教育部重点实验室副主任, 山西省1331“功能分子与生物医学效应”重点实验室主任, 山西省中药材规范化生产与加工工程技术研究中心主任, 国家林业和草原局“连翘资源培育及利用研究科技创新联盟”副理事长。兼任山西省化学会和山西省药学会常务理事、世中联中药鉴定专业委员会理事、中华中医药学会对外交流与合作分会委员会委员、世中联中药保健品专业委员会委员, 山西省教委联系的高级专家。入选山西省333创新人才, 山西省学术技术带头人, 山西省三晋英才-拔尖骨干人才。

张立伟教授主要从事天然药物化学、中药物质基础以及中药资源开发研究。历年主持完成科技部国家科技支撑、中药新药创制课题、省自然科学基金、省科技攻关、省留学基金、太原市明星项目, 以及企业合作研究项目等30余项。在国内外学术刊物上发表论文130余篇,

制订各类中药材标准5个, 获得国家发明专利30余件。其中, “利用连翘资源开发天然抗氧化剂”的研究成果获得山西省自然科学二等奖, 技术转化中药新药成果一项, 转化专利技术成果六项。

### 导师寄语:

人生要设立远大的目标和志向, 有目标、有志向才能激发人的潜能, 自觉、主动、快乐地学习和工作; 人生要有合理的规划, 有规划的人生才能事半功倍地实现目标和志向, 才能使人生更精彩。





大学是一个充满才华、学问，同时又是一个充满竞争、挑战的小舞台、小社会。我们每一个人就在这个舞台上扮演着不同的角色，那我们何不努力将自己的角色扮演得最好！作为一个大学生，我们都渴望乐观积极而不是盲目冲动，大胆而不妄为，敢说敢想而不空想，深思探究而不乱想钻牛角尖……那就让我们把握青春，在这里锻炼自己吧！在组织活动中留下你忙碌的身影，在社团活动中展现你最美丽的风采，在志愿活动中奉献你的一份力量。在这里你得到不仅是一种知识，更是一种人生最宝贵的财富。“恰同学少年，风华正茂，指点江山，激扬文字”。让生命之花因为年轻而生彩，让青春因为活力而生辉。大学校园里，没有做不到，只有想不到，让我们尽情地去发挥自己的才能吧！人生无再少，大学最珍惜。不让青春虚度，在每一天的生活里载入一点点收获，让自信的笑容浮在你我的脸上，坚信付出就有回报，激情迸发精彩！

——化学化工学院学生会大型活动部  
陈锡辉

从大一的青涩懵懂，到现在的成熟自信。不得不感叹时光飞逝！开始不懂什么是策划案，怎么做，之后去努力学习，许多回忆浮现脑海：省图志愿，防艾活动，暖冬计划……尽管冬天做活动早起的天气是那么的冷，但快乐与自豪远远胜于它。再有之后餐厅防疫志愿。志愿者是轮流到岗，而我们需要一直在，我想那应该就是自豪的最高境界吧，因为我为这场疫情也贡献出了自己的一份力量！自己加入学生会所要完成的任务对于我来说是一份工作，也是一

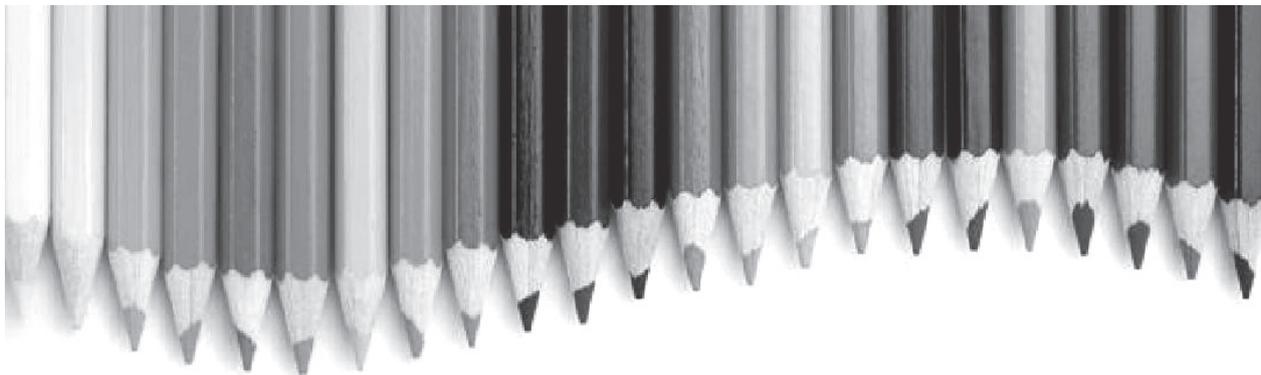
次难忘的经历。所以我非常珍惜这来之不易，经过自己努力所得到的工作，我格外珍惜和学姐学长一起工作学习的时光，我也在认真地完成自己的任务。在学生会工作的这段时间里，我得到了很多锻炼，有了很多成长和体会，变得自信乐观，到现在能够自己负责一个活动。我很感谢学生会给我的这次机会，让我可以在学习之外的地方更好地完善自己。在未来的日子里，我也会尽自己的全力去做好自己在学生会的工作，同时也会在自己的工作当中，更加认真更加努力去做好自己。

——化学化工学院青年志愿者协会  
刘悦

在化学化工学院学生会这个大家庭和大家相处了两个学期，收获了不少，也从未后悔。在这里，我认识了更多的人，也有了更多的朋友，使自己不局限于所学专业，还能更多地了解化院。月总结、年会等也能让大家在一起增进了解，使各部门配合更加完美。在学情调研部任职期间，部员们在部长的带领下努力工作，尽力为学院营造一个良好的学习氛围。总之，在学情调研部开展工作没觉得很困难，对学习也没有影响，反而有时候也是放松归属的地方，把工作完成了，自己也会收获满满的成就感。我在这里学习了策划的方法，也拓宽了思路，总之我很高兴能够加入学生会，希望我在学情调研部留任期间，继续为化院发光发热，贡献自己的力量。

——化学化工学院学生会学情调研部  
王诗宇

## 团学活动



## 压力调试与管理方法

——引自磨剑《无师自通心理调节》

我们都可能正面对着来自学习生活等各方面的大大小小的压力，其实压力不见得都不好，适当的压力往往是进步的来源。每个人都需要相当程度的压力来驱策，最适当的压力强度是比个人能力再高一些，这样最能激发个人潜力。但有时压力太大，我们会本能地应用某些方法保护自己，如否定、合理化、压抑、投射等，使自己能避免在第一时间面对超出负荷的现实状况，这本质上不会改善外在的压力情境，而只是暂时改变我们的想法和感觉，保护自己不受伤。当压力来临时，我们可以采取调试和应对的策略，调整自己内在的情绪和状态，让自己能先接受压力的存在和安抚自己受到压力伴随而来的负面影响；并整合自己内外在的资源，

采取行动，解除问题和消除压力。本期跟大家分享几种压力调试与管理的方法，希望能帮助大家提升自己应对压力的能力，甚至在逆境中持续挺住，守得云开见月明。

### 1. 善用时间管理，减少不必要的压力因子

先列出所有事情的清单，仔细分析评估，依照重要性优先顺序决定一天、一周的活动，将重要但不紧急的事情排列在最后，同时了解自己最有效的时间状态，做最有效的事。

### 2. 改变对事情的认知诠释和期望

如同前面提到的，在面对压力的内在过程中，我们怎样诠释这件事会影响它变成压力或是助力，所以一旦觉得自己有压力，就让自己积极检视分析每一个造成压力事件背后的解读

角度，试着从多方面来看，这样就可能不会让自己被局限住。

当被压力卡住时，多问问自己：“事情只能这样解释吗？有没有其他可能性？如果要用比较正向的方式解读，那会是什么？从别人的角度又会怎么看？”有时候尝试用多元观点来看，可以带来更多的弹性和选择。

如果发现自己会要求“完美”时，要留意自己是“一般型完美主义”。所谓的一般型完美主义是指积极追求成就、能设定合理目标，也能接受失败，当付出的努力得到成果时，会得到满足感。在过程中合理期待能比现在更好，所以对于目标和任务会要求注重细节，但对其他目标之外的事情就会比较轻松随意一点。

而神经质型完美主义的人则会强烈害怕失败，即使已经表现很好，但还是没办法满足、永远嫌努力不够，所以会陷入不但地自我批判中，也极度在意他人的肯定认同，比较缺乏变通的弹性，也无法享受成果的乐趣，这是心理学家博内特在 1995 年的研究。

如果你身边有这一类过于神经质的完美主义者，可以问他：“不完美又会怎么样？每个人都完美吗？”让自己去看反例，使他原本很坚固的角色性格开始有些松动。

### 3. 增加运动量，适度运动，培养健康的生活习惯

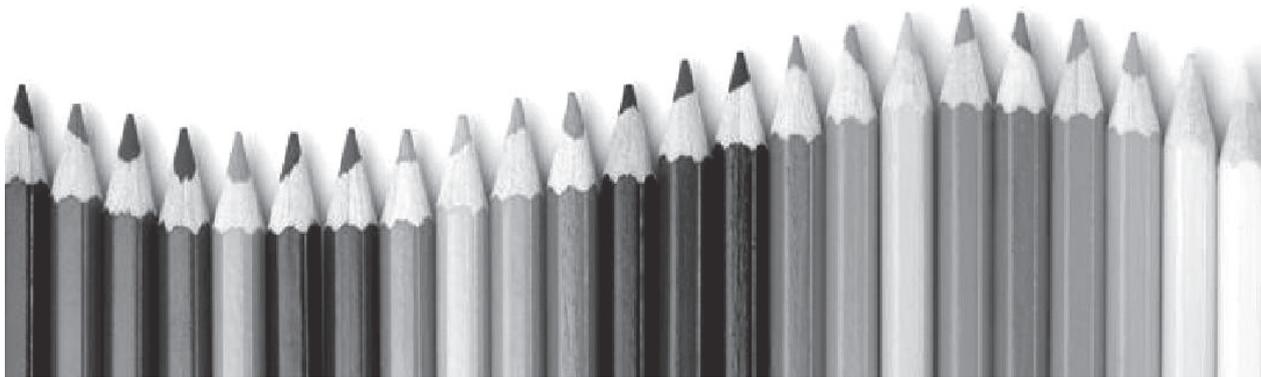
妥善安排自己的生活，包括充足的睡眠、均衡的饮食、休闲的生活，以及培养适合自己的运动习惯（有氧舞蹈、慢跑、快走、游泳、自行车）。这些都能让我们在平日就调整好应对压力的体质，当压力来袭时，才有足够的能量可以进入战斗状态。

### 4. 练习放松技巧，舒缓身心压力

除第三点提到的良好习惯外，也要在平日就让自己掌握几样已经熟悉的放松技巧或工具，当需要放松时，便能随时启用。包含静坐调息、音乐冥想、自我催眠暗示、泡澡、SPA 等，这些都是平日得先准备好的工具箱。

### 5. 扩大社交圈，善用社会支持网络

有时候人际网络也会是很好的压力疏解与支持系统。有良好的社会支持，能让我们感受到被接纳、被爱、被需要的归属感，让我们感受到亲密，互相分担快乐、分担痛苦。朋友、同事、接任、师长等，都会是我们良好的支援，当我们有高度的社交支持网络，就会降低工作疲乏的可能性，也让我们能较快地恢复活力。





# 因为懂得， 所以慈悲

——2020级化学 史佳欣



生命是一袭华美的袍，爬满了虱子。

——张爱玲

初次接触张爱玲，是踱步在书店时指尖轻轻划过氤氲着墨香的书桌。“因为懂得，所以慈悲”我悄悄默念，仿佛是冥冥之中有什么指引，我抽出这本书。作者是白落梅，很熟悉的名字，因“你若安好，便是晴天”结缘，突然，我对这本书有了一读的冲动。

## 民国临水照花人

白落梅的文字是温柔的。随着岁月静好的安稳，慢慢讲述着张爱玲的故事。张爱玲，官宦世家的后代，自小便生活在厚重的老宅中。若非母亲的突然离开，她的童年生活也就这样过去了，平静安稳却也少了几分趣味。母亲的离开，使家里多了些人来人往。幼小的张爱玲慢慢地看着这一切。直到她的母亲从海外归来，带给她新鲜的思想、事物，为她打开一扇新的大门。初见母亲的日子是快乐的，钢琴，西方思想，家里充斥着罗曼蒂克的气息。再后来，母亲又离开了，父亲娶了她的继母。张爱玲开

始了几年痛苦的岁月，幸好她最后脱离了那个压抑的老宅，开始了大学生活。在那个繁华的城市，她发表了第一篇文章，结识了第一位挚友，获得了第一项荣誉，这个骄傲清冷的女孩，终是绽放了自己的花朵。

## 人生有情皆过往

地点来到上海，此时此刻，这个白落梅笔下的女子已是享誉上海文坛的新秀。她的《倾城之恋》，令无数人着迷。她的《红玫瑰与白玫瑰》。又走进了多少人的心里。一次巧合。张爱玲以为自己遇到了一个能携手相伴的良人，一个能举案齐眉的良人，一个能与她一路走下去的良人。为了他，她在尘埃里开出花来，她以为，离开她，他只是游戏人间，他终将会陪在她身旁，与她携手看花开花落，云卷云舒。不曾想，她对于他，只是无关紧要的人，一个随时都可以舍弃的人，一个予取予求的人。后来的后来，她为了他倾尽所有，所得稿费也尽数给了他，却落得一个黯然离去的下场。“见了她，她变得很低很低，低到尘埃里。但她心里是欢喜的。从尘埃里开出花来。 下转 37 页



《河西走廊》是一部由中共甘肃省委宣传部、中央电视台科教频道联合出品的一部历史文化类纪录片。该片以河西走廊历史时间线为轴，讲述了从汉武帝至近现代时期，河西走廊这片土地经历的风风雨雨、沧海桑田。该片结合演员的表演与通俗易懂的讲述为一体，为人们呈现出了一幅壮阔的西北印象。

河西走廊的魅力之处不仅在于它本身的历史，它的存在更是对现代的人们产生了深远的影响。对于河西走廊的探索，可以追溯到汉朝，从张骞出使西域开始，至常惠、苏武出使匈奴，乃至霍去病缴获匈奴，都离不开对河西走廊的探索，汉朝的统治者深知河西走廊在军事上的重要性，更是在敦煌、武威等地驻扎了军队并设置了相应的驿站来补给军队。汉朝的疆土不断扩大，自收复了西域三十六国之后，许多西域小国的亲王使臣都前来朝贡，伴随着有大量的西域“胡商”前来进行贸易交换，而在当时，河西走廊是进入汉帝国的唯一途径，这就使得河西走廊变得热闹非凡，人们往来络绎不绝，

这位后来丝绸之路的诞生与发展奠定了坚实的基础。

历经沧桑的河西走廊也不止有经济和军事上的卓越，体现在当时的还有儒家学说的发展与佛教的传入。在汉帝国覆灭之后，中原持续了几百年的战火时期，而河西走廊却在政权的交变中保持了相对的安定与平衡，战火纷飞，许多儒家大能举家搬迁到了河西走廊，并在此地专心研究儒学典籍，这也使得儒学在五凉时期在河西走廊得到了很好的保留与发展，乃至建立了“政教合一”治理国家的体系。在河西走廊上蓬勃发展的儒学，对外来的文化保持了很好的包容性，这也使得佛教的传入和后来在中原的蓬勃发展道路非常畅通。河西走廊上传入的佛教思想乃至现代都对人们产生着巨大的影响。

弹指间，沧海桑田；一霎那，转身千年。在河西走廊上发生的很多事情以无法探究，但幸好我们还有《河西走廊》这部纪录片在回忆、记录着这苍凉壮阔的西北大地。



# 读《红楼梦》有感

——2019级材料化学 郭紫妍



自小时候起，家人就告诉我，我国有四大名著，《水浒传》、《三国演义》、《西游记》、《红楼梦》。那时的我看过“乱世英雄起四方”的水浒，看过“煮酒英雄论蜀魏”的三国，看过“此去西游经卷取，不知东土有蓬莱”的西游，却没看过“千秋绝唱谁能悟，警幻前来托梦人”的红楼。如众人所说，它晦涩难懂，所以我起初不愿去尝试，但也如众人所说，它令人着迷，所以我如今不可自拔。

百度百科上记载道，《红楼梦》是一部颇具世界影响力的人情小说，是举世公认的中国古典小说的巅峰之作，是中国封建的百科全书，是传统文化的集大成者。若未真正用心品读过，我永远不会理解为什么它会被给予如此高的赞誉。翻开它，我便立即进入了一个光怪陆离而又充满人间百态的世界。我看到了宁国府“黄花满地，白柳横坡”的秋色，看到了大观园“或如鬼怪，或如猛兽”的千姿百态的石头，看到了贾府中的楠木交椅，乌木对联，看到了街道上的繁华喧闹，阜盛人烟。作者通过细腻的笔触，将一座座豪门深宅展现在我们眼前，将初时的繁华刻画的淋漓尽致，这不仅彰显了当时家族的富贵，更为我们后人留下了珍贵的建筑理念。书中的一首首诗词歌赋也值得我们读者去细细品味，每首词句背后都有着深刻的含

义，或是蕴藏着人物特点，或者暗含着作者的伏笔和所想表达的感情，比如一首《好了歌》就表达了作者对于社会现实的厌恶和批判，又比如一首《葬花吟》，如泣如诉地将黛玉的多愁善感细致的刻画了出来。这本书不仅为我们后人留下了建筑和诗句方面的资料，也囊括了服饰，民间习俗，谚语，灯谜等多方面的内容。读罢后，我真切地认为它是一个时代的缩影，是千年文化的积淀，是包含酸甜苦辣的一壶醇酒。

张爱玲曾说过：“世有三憾，腑鱼有刺，海棠无香，红楼未完。”这足可以见《红楼梦》有许多迷人之处。读完这本名著，我仿佛与书中人物一起经历家族兴衰，与人物一起经历悲欢离合，与人物一起品尝人间百态。自此，我虽仍旧认为它有许多晦涩之处，但却不再抵触它，我愿意用我的真心去品读它，去感受它，从中去汲取，从中去体会。我相信，随着时间的推移，我们的年龄在增长，我们的思想在逐渐变得深刻，再来品读一遍红楼，或许会有更多不一样的体会。《红楼梦》这本家史，不仅是对四大家族的记载，更是对中国古代社会的写实，它值得我们一遍遍的阅读，值得我们一代代的研究，它是我们中国文学史上的一笔浓墨重彩，也是世界文学史上的璀璨明珠！



# 做与众不同的自己

——读《外婆的道歉信》有感

——2019级化学 姚雅

最近刚读完由瑞典作家弗雷德里克所写的有关爱与原谅的“童话”书《外婆的道歉信》，结果在这寒冷的秋天里被治愈的一塌糊涂。

在我们的印象中，每个老人都应该是稳重而又固执的，每个小孩都应该是活泼调皮的。可在这本书中，爱莎和她的外婆的性格却反了过来。爱莎是一个不“称职”的七岁小孩，她有着与年龄不相符的老成，她在学校以及现实生活中都非常孤单。而外婆却恰恰相反，用书

中的话说，外婆是一个相对于她的年龄过于“活泼”的老顽童，一个张口闭口就是“他的”的不成熟的大人。爱莎的妈妈对外婆很是头疼，爱莎的邻居们也被外婆整的苦不堪言，然而就是这样一个看似古怪甚至有些离经叛道的外婆，却为七岁的爱莎构造了一个光怪陆离的童话世界，守护她那颗处在离异家庭的中脆弱敏感的童心。

作为一个七岁的小女孩，爱莎过的一点也

上接 34 页 “末了，她不再欢喜，带着决绝转身离开。”

## 倾城后华丽转身

离开胡兰成的张爱玲并未枯萎，与导演桑弧相识。仿佛历尽千帆的她再次到达了文字的巅峰。面对接踵而来的盛名与称赞，她不疾不徐的走过，再次步入大学。与朋友喝喝茶，写写小说，此时的张爱玲，活出了自己想要的模样。再后来，她遇到了与自己相伴数年的人。“我们很接近，一句话还没说完，已经觉得多余。”她和赖雅是默契的，所以，尽管后期生活

艰难，她和他却也过了一段岁月静好的日子。

## 今生只做最后一世

张爱玲到了暮年，没有选择繁华的上海，反而离群索居，这个民国时期的才女，在生命的最后时光，独自老去。远离世间的纷纷扰扰，洛杉矶的安然是她最后的选择。这个貌似冷清的女子，在静谧的时光中回忆过去的时光。我想，她这一生是不悔的，走入过繁华的喧嚣，也享受过默然的沉静，在生命的尽头，她该是满足的……

有幸结识白落梅，有幸认识张爱玲。

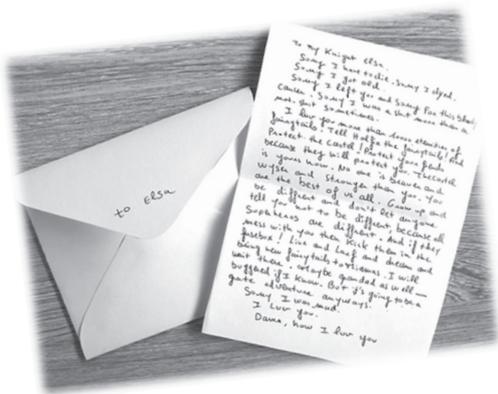


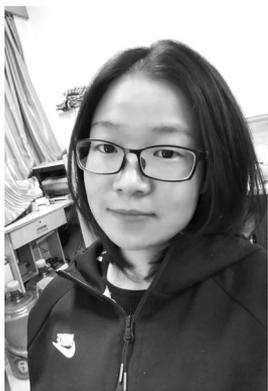
不轻松。虽然物质生活上爱莎的父母分别都给了她充足的保障，可她早熟聪慧且异常敏感的内心却未得到充分守护。爱莎的妈妈有了新男友和她们一起居住，而且妈妈的肚子里也怀了新弟弟。在学校中，爱莎也是被大家视为异类的存在。爱莎成熟的不像一个七岁孩子，老师对她带有偏见，同学也喜爱欺凌弱小的她。将这一切经历放在任何一个七岁的孩子身上恐怕都会被压垮，可爱莎没有，她依旧善良、乐观，因为她有一个超级英雄般的外婆，一个在校长说爱莎应该努力合群时，将台灯扔向校长的外婆；一个为让爱莎忘记被欺凌的不快，深夜翻墙去动物园看猴子，在被巡逻警察发现后，冲警察扔粪蛋的外婆；一个在得知自己罹患癌症

时日不多，却还精心策划一场“冒险”，将她的童话世界带到现实的外婆……

爱莎总说这样的外婆就像是一个有些“功能失调”的超级英雄，然而超级英雄也有失去超能力的一天，外婆得了癌症去世了。对于爱莎来说，她在外婆身边的时间才七年，还没来得及了解关于她的任何事情。外婆去世前，只留下“保护城堡，保护你的家庭，保护你的朋友”这句莫名其妙的话，以及给爱莎的一把钥匙和的一封信，让她帮自己给身边的人送道歉信。在送信的过程中，爱莎发现了每个人独一无二的闪光点，这次旅程也成为了爱莎去了解、重新认识周围的人包括外婆的机会。很久以后她才明白，外婆在生命的最后一刻让自己去送道歉信，是为了让她能走出自己的世界，让她了解身边人的过往，并找回那个真实的、独一无二的自己。

这是一个充满悬念、充满想象力、掺杂了欢笑和泪水的与众不同的故事，外婆总说有些人就是一坨屎，那不是任何人的错，只能怪那坨屎本身。外婆用一切行动和话语告诉敏感脆弱的爱莎，“要大笑、要做梦、要与众不同，人生是一场伟大的冒险”，勇敢做自己，不一样的烟火就是要绽放的轰轰烈烈！





## 心得感悟

——分子科学研究所 2018 级材料化学 王娜

2016 年的初秋，幸运的我来到了山西大学这个百年学府进行研究生阶段的学习。初入学时的场景好似就发生在昨天，一切都历历在目。转眼间这已经是我在山西大学的第四个年头，对于这座学府我有了更加深厚的情感，对她的故事有了更深入的了解。我很荣幸自己最美好的年华是在这样一个拥有深厚文化底蕴的学校度过。在这里我不仅学会如何去汲取课本和文献中的知识，而且学会了很多做人的道理，感谢山大给予我的一切。

我很荣幸能够在山西大学分子科学研究所开启我的科研生涯，所内老师渊博的学识、积极良好的科研氛围都为我能顺利的进行科研实验打下了坚实的基础。师从韩高义教授是我觉得最幸运的事情，韩老师不论从做科研还是从做人给我们树立了一个很好的榜样，努力向他学习将会是我现在及未来一直追求的目标。我们课题组主要的研究方向是电化学储能以及器件的制备研究，组内的老师、师兄师姐以及我的师弟师妹们都在科研上给予了我很大的帮助。课题组内浓郁的科研氛围督促着每个人努力学习，在这里我们一起探讨实验过程中遇到的难题、一起分享最新的文献，生活中遇到各种困难也总会在这里得到帮助，我们每个人都

在为自己的目标奋斗着、我们互相关心着、一起进步着。从初入学什么都不懂的科研小白，到现在能独立设计实验，完成实验，这都离不开他们的帮助。人们常说搞科研是很枯燥乏味的，但在这里我觉得我的每一天都是充实且有意义的。

科学研究要从简到难，急于求成反而会适得其反。刚进入实验室时，老师让我先阅读大量与我方向有关的文献，组里的师兄师姐也很耐心的为我解答文献中我不理解的地方，并且教会我如何去使用实验室的各种仪器，如何处理实验数据，帮我分析我的实验计划书，感谢他们带我进入科学研究的世界，当我的领路人。学习了大概两年左右的时间，在他们的帮助下我完成了我的第一个实验内容。之后在老师的引导下我学会了自己去从文献中发掘实验创新点，自己设计实验方案，并解决在实验中遇到的问题。通过这一系列的流程，我自身的逻辑思维能力以及自主解决问题的能力也得到了极大的提升。撰写实验论文也是科研的一个重要部分，通过对实验过程以及实验数据的分析的描述可以让我们对自己所做的实验有一个更深刻的理解。对于科研我还有很长的路要走，阅读大量的文献，汲取别人实验方案 **下转41页**



# 一路欢喜， 一路倾尽所有的热爱

——中医药现代研究中心 2018 级药物化学 曹建华



首先非常荣幸能够获得 2020 年度研究生国家奖学金，在研究生的第三年能获得这样的荣誉，是对我以往学习和研究工作的肯定和鼓励，也鞭策着自己在未来的日子里要更加的努力。

研究生的生活，少了一份本科时对大学的好奇与憧憬，多了一份对学习和工作的主动。作为一名经历过考研的硕士，从本科学校考到山西大学感觉很欣慰，那么长时间的周而复始的学习终于有了结果。2018 年 9 月正式开始我的研究生生活，以前总觉得研究生的学习应该不会多么紧张，觉得导师都会超级忙不会和学生经常见面，正式开学以后，见到我的研究生导师李震宇教授，才发现原来我以为的只是我以为。老师每天跟我们坐在一个办公室工作，而我坐在距离老师不到一米的地方。“近朱者赤，近墨者黑”，老师对工作的那份热爱、那份严谨、那份对每个学生实验细节指导的耐心，可能是对我影响最大的地方吧，大家总会经常开玩笑说只要老师在的时候自己的工作效率就特别高。还记得我第一次见到李老师的时候就觉得这位老师咋这么严肃都不笑一下，好凶啊。李老师对我们要求比较高，研一的时候除了相关的课程的学习还有每次的文献汇报，规定多长时间都要对自己的工作进行总结和汇报，就这样我研一就在上课，做实验，文献阅读和汇

报中度过，那会儿真是没少抱怨太累了，总觉得对自己没什么作用，但是现在去想想其实那时候的组会汇报通过师兄师姐的讲述了解了我们组的研究方向和技术手段，对专业知识有了很高的提升，也为后面自己课题的开展做了很好的准备工作。

研二这一年，我才觉得是真正的进入的研究生生活，也许在很多人看来非常的枯燥，每天的生活就是食堂、宿舍、实验室、自习室，每天早出晚归，发愁实验怎么做，结果怎么处理，论文怎么写等等。最开心的时候就是每次自己写了实验方案得到老师的认可，并顺利开展，学会了一项技能，一个软件的使用，一个好的实验结果，觉得特有成就感。其实这期间也有过很多不如意的地方，比如一个简单的实验一直做不出，样本被毁，文章被拒等等，不过也是因为这些问题的存在让我拥有了一个好的学习心态。

对自己所开展的工作充满热爱，因为喜欢去探索和学习，得到成就感，做任何事情如果缺少热爱那么都是枯燥乏味的，久而久之就会慢慢厌倦。而做研究则不能这样，不能仅仅为了完成老师交代的任务而做实验，为做实验而做实验。每次我看实验结果的时候都会充满期待与紧张。实验室有些师妹师弟都很羡慕我，



觉得我的实验很顺利，想要什么结果就拿到了什么结果，但是他们没有看见我一次次失败时候的悲伤情绪，他们没有看见我一遍遍尝试的痛苦。所谓台上一分钟台下十年功就是这个道理。所以大家一定要有恒心，要有韧劲，不怕苦，不怕累也不要怕失败，要相信自己一定能够成功的。其次要提高工作效率，一天的时间很有限，其次要在有限的时间内做的事情是取决于效率，高效率的工作会节省很多时间，特别是学习和工作比较紧张的时候效率更应该重点提高的部分。最后要热爱自己所在的环境、集体，课题组内的老师、同学是研究生期间相处最多的人，一个好的学习环境也很重要，大家一起学习各取所长，共同进步，也可以通过大家的帮补克服许多原以为无法克服的困难。

这次能够获奖我很高兴，这份荣誉是对我

努力的肯定，同时也是对将来勇敢拼搏和增长知识的鼓舞。荣誉就好比是圆形的跑道，既是终点，又是起点。不管曾经取得怎样的成绩，那都代表着过去。不能因为一时取得好的成绩而骄傲，但也不能因为成绩一时不理想而气馁。感谢李老师孜孜不倦的教导，感谢课题组同学的支持和帮助，还有家人的支持，是他们的支持让我再遇到实验问题的时候能去解决而不是像本科一样去逃避。这次获奖也将成为我继续努力下去的动力，让我不断的充实自己，完善自己，为以后的人生打下坚实的基础。业精于勤荒于嬉，在我的学习和科研道路上，我始终坚信有付出才会有回报。我很也很喜欢抱着吉他，弹奏着《理想三旬》，因为陈鸿宇之前说了一句“希望人到三旬，理想依在”，希望自己能够一路欢喜，一路倾尽所有的热爱，不卑不亢，清澈生活。



**上接39页** 中的优点是每天都要做的事。做科研最重要的事是要实事求是、不能弄虚作假，认真对待每一次实验，对所有的实验数据都要认真分析，不能急于求成。诚信、踏实、对自己所做的每一次实验数据负责是我们要遵循的底线。

在山西大学，我不仅仅学到了如何去进行科学研究，我还交到许多好朋友，是他们让我在这里的生活更加丰富多彩，感谢山大让我们在这里相遇。在科研生活中我们互相帮助、互相加油打气、互相监督；在生活中我们又可以在闲暇时间一起娱乐放松。感谢在这里遇到的每一朋友，从你们身上我学到了很多，是你们让我变得更加积极乐观，让我在这里的生活更加丰富多彩。

这次能获得 2020 年的国家奖学金我倍感荣

幸，我现在所取得的成果离不开每一位老师、同学以及我的朋友和家人的帮助和支持。在今后的生活中我会更加努力的做好自己的工作，更加精益求精。同时，我也会尽自己的努力去帮助身边需要帮助的人，通过自己和大家的共同努力，维持实验室良好的科研氛围，让每一个在这里的同学都能开心的做科研。我相信在这样一个温暖的大家庭里，我们的未来会更加光明和清晰。

百年山大，我喜欢这里丁香花香的弥漫，喜欢这里愉快轻松的学习氛围，这里有学识渊博的老师，有活泼向上，各有特长的同学，有深藏故事的绿树红砖，有浓厚的文化底蕴。我会更加珍惜在这里的每分每秒，努力做好自己的工作，希望有一天能通过自己的努力为母校争光，回报山大给予我的一切。

# 大学生安全知识

## 食品安全

食品安全指食品无毒、无害，符合应当有的营养要求，对人体健康不造成任何急性、亚急性或者慢性危害。根据倍诺食品安全定义，食品安全是“食物中有毒、有害物质对人体健康影响的公共卫生问题”。食品安全也是一门专门探讨在食品加工、存储、销售等过程中确保食品卫生及食用安全，降低疾病隐患，防范食物中毒的一个跨学科领域，所以食品安全很重要。



具体的食品安全常识如下：

1、白开水是最好的饮料，一些饮料含有防腐剂、色素等，经常饮用不利于健康；

2、养成良好的卫生习惯，预防肠道寄生虫病的传播；

3、生吃的蔬菜和水果要洗干净后再吃，以免造成农药中毒；

4、选择食品时，要注意食品的生产日期、保质期；

5、尽量少吃或不吃剩饭菜，如果吃剩饭菜，一定要彻底加热，防止细菌性食物中毒；

6、不吃无卫生保障的生食食品，如生鱼片、生荸荠；

7、少吃油炸、烟熏、烧烤的食品，这类食品如制作不当会产生有毒物质；

8、到正规商店里购买，不买校园周边、街头巷尾的“三无”食品；

9、购买正规厂家生产的食品，尽量选择信誉度较好的品牌；

10、仔细查看产品标签。食品标签中必须标注：产品名称、配料表、净含量、厂名、厂址、生产日期、保质期、产品标准号等。不买标签不规范的产品。

## 消防安全

### (一) 高校发生火灾的原因

- 1、使用明火不慎，引起火灾。如违章点蜡烛、点蚊香、吸烟、使用液化气和焚烧垃圾等。
- 2、电气火灾。如违章用电、使用电器不当。
- 3、违反实验室操作规程。



### (二) 怎样预防

- 1、学生宿舍防火。在宿舍，学生应自

觉遵守宿舍安全管理规定，做到不乱拉乱接电线；不使用电炉、电热杯、热得快、电饭煲等电器；使用台灯、充电器、电脑等电器要注意发热部位的散热；室内无人时，应关掉电器和电源开关；不在宿舍使用明火和焚烧物品。

- 2、教室、实验室、教研室的防火。在实验室、教研室实习或工作时，一定要严格遵守各项安全管理规定、安全操作规程和有关制度。使用仪器设备前，应认真检查电源、管线、火源、辅助仪器设备等情况，使用完毕应认真进行清理，关闭电源、火源、气源、水源等，还应清除杂物和垃圾。尤其是使用易燃易爆危险品时，更要注意防火安全规定。

- 3、山林草坪防火。严禁到山林、草坪吸烟、玩火，一旦发现火苗要及时拨打火警电话。

## 预防诈骗

社会治安的日趋复杂，形形色色的犯罪分子往往在我们年轻单纯的大学生身上打主意，借结交之机、推销或招聘之名，变换手法，施展骗术，引诱学生上当。我们也要掌握一定的防骗手段来进行自我保护。以下内容为一一些针对高校诈骗案件的预防措施：

1. 要有反诈骗意识。俗话说：“害人之心不可有，防人之心不可无。”社会环境千

变万化，青年大学生必须尽快适应环境，学会自我保护。要积极参加学校组织的法制和安全防范教育活动，多掌握一些防范知识。

2. 不要感情用事。诈骗分子的最终目的是骗取钱财，并且是在尽可能短的时间内骗走。因此，对于表面讲“感情、哥们儿义气”的诈骗分子，若对你提出钱财方面的要求，切不可被感情的表象所蒙蔽，要懂得用

理智去分析问题。能对比一下在常理下应做出的反应，如认为对方的钱财要求不合实际或超乎常理时，应及时向老师或保卫部门反映，以避免不应有的损失。

3. 对过于主动自夸自己“本事”或“能耐”的人，或者过于热情地希望“帮助”你解决困难的人，要特别注意。那些自称“名流”、“能人”的诈骗分子为了能更快地取得你的信任，以达到其不可告人的目的。

4. 切忌贪小便宜。对飞来的“横财”和“好处”，特别是不很熟悉的人所许诺的利益，要深思和调查。要知道，天上是不会掉馅饼的，尽可能克服自我贪小便宜和对突然到来的“好处”的过多的追求。对于这些“横财”和“好处”，的防范是三思而后行。

5. 保护好个人信息，千万不要给陌生人信息，不能倒卖和贩卖信息。办理会员卡、储值卡、银行卡可能会泄露个人信息，同学们要谨慎使用个人信息，千万不要给陌生人用自己的身份证。校园贷作为最危害同学们的非法贷款，表面上打着校园贷的字眼，实际上是名副其实的高利贷。

5. 同学之间要相互沟通，相互帮助。同学之间加强沟通，相互帮助，不仅能增进同学们的友谊，营造良好的同学关系，与此同时，由于相互间沟通、帮助的增多，更能从同学之间得到“参谋”意见，避免出现“当局者迷”的情况。

7. 服从校园管理，自觉遵守校纪校规。服从校园管理，减少一些心图不轨的外来人员进入宿舍，自觉遵守校纪校规，也有利于减少接触到骗子，减少受骗的可能性。

总之，诈骗分子行骗的过程可分为两个阶段：一、搏得信任，二、骗取对方财物。对于行骗者和受害者来说，第一阶段都是最重要的，也是行骗者行为表现得最为突出的阶段。虽然行骗手段多种多样，但只要我们树立较强的反诈骗意识，提高反诈骗能力，擦亮眼睛分辨那些骗人手段，保持正确的消费观，不贪小便宜，不要给犯罪嫌疑人可乘之机，做到“三思而后行、三查而后行”，在绝大多数情况下是可以做到不上当受骗的。

