



调整自己 保持心理健康

——《现代人的心理健康》有感

◎二室 谭志诚

健康是一个永恒的热门话题,也是人类不懈追求的目标,但大多数人对健康的理解还只局限于身体健康,而忽视了心理健康这一重要内涵。11月19日,大连电台《三间话屋》栏目主持人吴涛教授,应邀为我所文化讲坛做了题为“现代人的心理健康”的精彩演讲,使我们对健康,特别是心理健康的科学内涵及其重要性有了新的理解和认识。

人们对于健康的科学理解大致有三个阶段:在温饱问题尚未解决之前,根本无从考虑健康问题。随着生活条件的改善,开始关注自己的躯体健康,逐渐形成了“没有病痛和不适,就是健康”的传统观念。但是,随着社会发展和生活水平的提高,人们对健康又有了新的理解,心理及社会因素对健康和疾病的影响越来越引起人们的关注。人们在重视躯体健康的同时,对于心理健康的关切程度也与日俱增,在此基础上逐渐形成了健康的新概念。世界卫生组织把健康定义为:“健康是一种身体上、心理上(精神上)和社会上的完满状态,而不仅仅是没有疾病和不虚弱的状态。”这种对健康的理解是比较广泛和全面的,也就是说健康至少包括三个方面:躯体健康、心理健康和良好的社会适应能力。

在现代社会生活中,随着生活节奏的加快,身处社会“压力锅”中的现代人,不得不直面各类心理危机。生活的压力,心灵的重负,造成了现代都市人群普遍的心理亚健康状态。当代中国,心理健康问题已经引起人们极大重视。在我们的生活中,约有一亿人存在这样或那样的心理问题,关注人的心理健康已到了刻不容缓的地步。如何拥有心理健康将成为现代人求

得生存和发展的一门“必修课”。在日常生活中,我们如何认识心理健康?如何评价心理健康?如何获得良好平和的心态?这些是我们不能回避而必须回答的基本问题。为了回答这些问题,首先我们应对心理健康概念有一个科学的理解。所谓心理健康,是指个体心理在本身及环境条件许可范围内所达到的最佳功能状态。显然,心理健康是一个相对的概念,它并不是指绝对十全十美的状态。

当然,不同的社会有不同的心理健康标准。但无论何种标准,都应遵循三个基本原则:

第一,心理与环境的同一性。心理现象是客观现实的反映。任何正常的心理活动和行为,无论其形式和内容都应与环境(自然环境、社会环境)保持一致性,即同一性。人的心理或行为只要与外界失去同一性,就难以为人所理解。第二,心理与行为的统一性。认知、体验、情感、意志行为对于自身来说是一个完整、协调一致的统一体。这种统一性是确保每个人具有良好交往和有效地进行活动的心理基础。第三,人格的稳定性。人格也就是个性,是指一个人在长期的生活经历中形成的独特的、持久的和比较稳定的心理特征的总和。

由于心理健康概念的相对性,对于心理健康的条件,人们也有着不同的理解。国内外大多数学者认为,心理健康的人大致应该具备这样一些条件:能正视现实,适应环境并改造环境;积极向上,精力充沛,能充分发挥工作能力;能正确认识和评价自己,自信、自尊、自制;乐于交往,善于相处,能保持和发展融洽互助的关系,情绪稳定、乐观、开朗,对未来充满希望,

能避免由于过度紧张或焦虑、忧伤而产生病态症状。

心理与健康有着密不可分的联系,心理健康是人类健康的重要组成部分,积极的心理活动有助于身体健康的维护。心理因素对身体健康有着重要的影响,不良的、消极的心理,如抑郁、焦虑、忧愁、悲伤、恐惧、怨恨、愤怒、委屈、嫉妒等在一定条件下能够引起人体机能系统的失调,引发各种身心疾病。

健康的心理、美好的人格、健康的体格是人生成功和幸福根本。如何保持健康的心理,预防身心疾病,是每个人都十分关切的问题。吴涛教授通过大量鲜活的事例,分析了当前人们工作、生活中存在的一系列心理问题,强调了保持心理健康的重要性。他给我们指出,面对压力和心理问题,要通过学会接受和改变、学会平衡和满足、学会乐观和积极等方法及时地调整自己以保持心理健康。

写在前面的话

2005年12月12日,大连化物所文化讲坛举行了首场报告会。时至今日,我所“文化讲坛”已经整整走过五周年历程。五年来,“文化讲坛”先后邀请社会各界知名专家和学者,以专题报告会和讲座的形式,举办了54场政治、经济、文化、社会、人文、科技、历史等方面的报告,深受广大职工和研究生的喜爱。在文化讲坛五周年之际,所党委还举行了“文化讲坛伴我行”主题征文活动。

为配合这项工作,所报连续出版两期文化讲坛专刊(本期和上一期),刊登部分主题征文、刊登往期报告会所未登载的体会文章。大家可以从一篇篇承载着真情实感的文章中,感受到听众对我所文化讲坛的喜爱和期望。敬请关注!



原来历史还可以这么读

——《清朝官僚体制及其得失启示》有感

◎二室 赵静

一直久闻“百家讲坛”的鼎鼎大名，
一直想看几集鼎鼎大名的“百家讲坛”，
可是，
一直迟迟没有付诸实际行动。

早在上周就看到所内通知上有，
三次登上“百家讲坛”，
辽宁地区唯一在“百家讲坛”中主讲 15
集节目的学者——喻大华教授，
走进我所的文化讲坛。
所以一定要抓住这个机会，
现场感受“学术明星”的风采。

清朝皇帝的辅佐机构，
分为内阁和军机处，
那么，
这是怎么来的呢？
这得从秦始皇的“丞相制”说起，
为了分担皇帝的劳苦，
就得找个人来帮皇帝干活，
这个人就是丞相。
可是，
时间长了，
丞相一个人权利大了，
就不听皇帝的话了，
那么怎么办呢？

多找几个人来给皇帝当秘书，
把一个人的权利给分开了不就好管理
了嘛！
这便产生了明朝的内阁制。

可是，
时间长了，
内阁中出现了领头的，
张居正同学那就相当于现代的首相啊。
譬如说张居正同学，
这权利又到一人手里了，
那么怎么办呢？

雍正同学就想了个法，
内阁我动不了你，
我再建个不就行了吗？

感 受 晓 芹 精 神

——《从零到亿的突破—晓芹精神》有感

◎二室 吕迎

大连晓芹食品有限公司董事长
兼总经理、大连海参商会副会长、大
连市金州区人大代表、大连市特等
五一劳动奖章获得者、大连市十大
才智女杰，一串串光鲜耀眼的名头，
都属于了一个看起来很是普通的女
人——王晓芹。1月25日在我所文
化讲坛活动里我第一次见到了这个
有点传奇的人物。

在这次文化讲坛活动里，王晓
芹女士做了题为“从零到亿的突
破——晓芹精神”的主题报告。当我
诧异于传奇人物看起来如此普通
时，通过她的讲述才使我真地了解
到，任何人的成功都不是偶然的。

她是一位开朗、乐观、自信的女
人。从乡村到大学，从校园到边疆，
从失业到创业，从站柜台卖第一只
甲鱼到企业年产值2亿元，王晓芹
经历了普通农民到新时代财智女性
的完美蜕变。

她是一位坚强的女性。即便是2
次面对恶性肿瘤、4次躺在手术台
上，她也从未向命运低头、向病魔屈
服。创业多年来，她全心投入到自
己的事业之中，在全国开设了几十
个“店中店”，打造了企业的销售网
络和品牌形象。

她是一位勇于创新的女性。她
让“买甲鱼找晓芹、买海参也要找晓
芹”成为大连市民最亲切、最耳熟能
详的一句口头语，她是大连即食海

参的发明者、创始人。

王晓芹女士在这次文化讲坛中
给我留下印象最深的一句话就是：
我信奉，把一件简单的事重复地做
到极致，就会成功。

我们在科研中，有些时候总是
厌烦于工作的单调和枯燥，不屑于
重复，更不屑于在自认为简单的问
题上深入思考。这样的想法、做法，
几乎掩盖了最初我们对科研工作的
热爱和投入。模式化的工作往往使
人叫苦连天，这是我们多数人在工
作中面临的心理误区。所谓模式化
的工作，其实就是重复劳动。曾有
位伟人说过：“劳动创造了人。”而
重复，则创造了成功的人！重复是
一个循环往复的过程。重复可以
使人对一件事由生疏到熟悉，由失
败到成功。而何谓不简单，其实我
想也就是把简单的事能一直坚持
做好吧，“简单的事情重复做、重
复的事情用心做、用心的事情坚持
做”，只有这样才能使我们离成功
更近一点吧。

王晓芹女士的故事，向我们展
示了她通过奋斗改变了自己人生的
历程。而当我们耿耿于怀自己的不
得志时，是不是也要想想成功之前
必须的奋斗过程呢。通过这次文化
讲坛，使我更加深刻地体会到了这
句话的含义：“简单的事情重复做，
你就是专家；重复的事情用心做，
你才能成赢家”。

这就出现了“军机处”，
实权都在军机大臣手里了，
不就不听皇帝老儿的话了嘛！

清朝的中央职能部门，
包括六部、大理寺和都察院，
那么他们都是什么呀？
六部就是吏、户、礼、兵、刑、工部，

大理寺就是我们的最高
人民法院，
都察院就是我们的最高
检察院。

原来历史可以这么读，
可以如此平民化，
可以如此生动有趣。





关于买官卖官和高薪养廉的一点思考

——清朝官僚体制及其得失启示有感

◎二室 聂鑫

12月28日,礼堂,喻大华教授用风趣幽默的语言为我们清晰地讲解了清朝的中央地方官制,职官的管理制度及清朝官僚体制的特点,开心之余回味喻老师讲过的话语,启示良多。

一、严格管理和买官卖官

清朝延续明朝的内阁制度,又于1729年设立军机处替代内阁的实际职能,内阁和军机处,通过这两个被喻老师称为皇帝秘书处的机关,皇帝紧紧地把握在自己手中,一方面对官员的任用管理极其严格,通过科举等正途当官,不仅需要通过繁杂的考试,考中进士后也不能马上当官,先候补,有了空缺才有可能补上实职,以清后期一品提督为例,实职16个位子,候补的人数已经达到500人,有些人一辈子也补不上实职。为了防止官员结党营私,清朝官员管理遵循严格的回避制度,有父子叔伯母族妻族亲属关系官员不能

在同一个衙门任职,而且不能在原籍任职。

有意思的是,另一方面,有如此严格官制管理的朝廷又允许买官卖官的行为存在。老百姓可以通过捐纳的方式买到知府及以下的官职,明码标价,把神圣的国家管理工具放到市场上买卖,对从科举正途录用的官员是种侮辱,也极大地促进了权力的滥用和腐败产生。

如果遇到圣明君主,一个王朝可能会有几十年的盛世,但要想长治久安,人治终究不如法治可靠。

二、微薄俸禄和高薪养廉

清朝官员实行低俸制,一品大员年俸180两白银,七品的知县年俸只有45两,如此微薄的薪资使很多官员连妻子都养活不起,康熙朝出了个“天下廉吏第一”的于成龙,去世时身无长物,清官毕竟是少数,大多数人不会有那么高的精神觉悟,

那普通官员们以什么为生呢?他们靠吃火耗,火耗是指在征收银粮时,以弥补熔铸银锭损耗为由在正额之外加征的部分。并不归公,完全入了州、县官的私囊,成为公开的、照例的好处。有时候各种各样的额外陋规,甚至超过正常税收的十几倍。雍正年间实行火耗归公,一方面限定征收火耗比例,减轻老百姓负担,另一方面用这笔钱给朝廷官员发“养廉银”作为职务补贴,以提高官吏的俸禄待遇,使其养成廉洁的操守。廉银远远高出正俸标准,越是高品级的官员,养廉银越是优厚,以总督一级为例,养廉银高出正俸80—130倍。高薪养廉制的推行,短时间内执行较好,也收到了某种“廉”的效果。但是,乾隆以后逐渐松弛,法定加耗之外私征、贪污仍不可遏止。道光以后国力衰颓,不得不折发养廉银以充兵饷。从此腐败的势头更加严重,直至清王朝覆灭。贪念只会越来越大,如果不从精神上培养廉洁这一品质,再高的薪资也会如泥牛入江填不满贪腐的欲壑。



7月14日上午,我所文化讲坛第50讲邀请了著名地理学家秦大河院士来做“气候变化科学与可持续发展”的主题报告。

秦大河院士曾担任中国科学院资源环境科学与技术局局长,中国气象局局长,政府间气候变化专门委员会(IPCC)主席团成员,国际地理联合会副主席等要职,毕生都在从事环境科学的研究。他结合自己的切身研究经历和在IPCC的工作经历,用详实的图文数据向大家阐述了全球变暖这一不争事实,并就此问题对化物所的青年学子们提出了殷切的期望。

报告的内容主要分两部分:全球变暖的原因和证据,以及他作为一名中国籍科学家在IPCC的工作经历和感想。秦大河院士用确凿的科研数据证明:自1775年工业革命以来,由于人类大量使用化石能

源而导致了全球变暖的现象,并由此引发了一系列的气候异常。这在一定程度上打消了大家对全球变暖的疑虑。他还用风趣的语言向大家描绘了美国、欧洲和中国等国家在哥本哈根会议上进行利益角逐的情形,以及世界各国对于遏制全球变暖的不同立场,加深了大家在政治层面上的认识。

在谈到政府间气候变化专门委员会(IPCC)工作的时候,秦大河院士的表情变得异常凝重,他说:“科学没有国界,但是科学家却有自己的祖国”,我们中国是一个负责任的大国,我们正在为防止全球变

暖而做着积极的贡献。我们主张世界各国为之承担起‘共同而有区别的责任’。”他鼓励大家踏踏实实工作,在不断加强对气候变化研究的同时,还要积极应对绿色科技对中国的挑战。

这是一场精彩、深刻的报告,秦大河院士坦诚风趣的讲解使大家感到受益匪浅且意犹未尽。目睹着一个个真实可畏的气候变化的数据,聆听着秦大河院士对日益紧迫的环境危机的讲解,听众无不为之动容。大家感到了科研工作的重要性和紧迫性,尤其感受到了作为一名中国籍科研人员去从事相关研究的使命感。当有人询问环境危机“何时到来,以什么形式到来”的时候,秦大河院士严肃地答道:“这个问题我不知道答案。但无论如何,我们都要从自身做起,从现在做起,做好节能减排工作,并在绿色科技领域做出不懈努力。”

一场精彩、深刻的报告

——《气候变化科学与可持续发展》主题报告会有感

◎三室 张洪章





2009年11月30日下午,我很荣幸地参加了我所文化讲坛的第40讲,由孙公权老师为我们做的名为“科学精神与创新文化的思考”的报告。报告内容深入浅出,形式新颖,孙老师的报告生动形象,给我们留下了很深刻的印象。针对孙老师报告中的一些内容和自己的体会,有一些感想总结如下:

一、什么是科学精神及其重要性

孙老师首先给出了科学精神的定义,并引用了胡锦涛和江泽民总书记的讲话来进一步说明什么是科学精神,并用大量的实例来说明科学精神,以及弘扬科学精神的紧迫性和重要性。

我认为,进行科研工作要坚持实事求是的原则,我们要敢于有自己的想法,提出自己的见解,不能教条、唯书论。我们追求的是真理而不是某一个科学家的见解结论。科研工作者经常会犯这样一个错误,就是习惯于以著名科学家的假说观点来判定自己的认识正确与否,而不是从实验中求解,甚至怀疑实验,这是一个很不好的习惯。科研工作者们必须本着追求真理实事求是的态度进行科研工作。

再说到科学精神的重要性。今天,中国政治进步、经济发展和文化繁荣已经跃上历史新高度,但科学精神的弘扬依然属于“今日之急务”。具有科学知识,不等于拥有科学精神。在知识爆炸的今天,更需要弘扬不盲从、不轻信的科学精神。当代中国,科学技术作为第一生产力,已经成为推动文明进步的革命力量;科学发展作为时代的主旋律,正在引领一个创新型国家崛起于世界的东方。但是,总有一些现象令人困惑。

在本应圣洁的科学殿堂,违背诚实原则,篡改、伪造、剽窃科研数据等学术不端行为层出不穷;行政干预、权力垄断、官学一体、权学交易、学术霸道、流于形式等学术失范现象还在滋生蔓延;丧失科学求实的态度和科研诚信,追名逐利的浮躁学风仍大有市场。

我国科技工作者的数量跃居世界第一,但学术风气和学术水平并不令人满意,自主创新能力还在一个较低的水平上徘徊,核心竞争力仍让人牵肠挂肚。全民的科学文化素质不断提升,社会的信息鸿沟逐步填平,但解放思想的任务依旧繁重,改革每向前推进一小步,仍然需要解放思想先向前推进一大步。

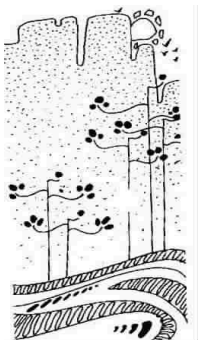
《科学精神与创新文化》有感

◎五室 宋慧一

科学精神被视为文明的精华,指引着人类前进的方向。如果一个民族缺失科学精神,那么就无异于一艘没有罗盘的航船,来自任何方向的风都可能是逆风。

尊重科学、反对迷信,探索求知、尊重规律……虽然不同的时空条件下,科学精神有着不同的解读,但其基本要求却始终如一,那就是求真务实、开拓创新。

弘扬科学精神,就要努力推动社会主义文化大发展大繁荣。这是艰巨任务,更是长期任务。说艰巨,是因为惯性的力量不可能轻易消弭于无形。说长期,是因为庞大的工程不可能毕其功于一役。我们应当站在文化建设全局的高度,以科学的眼光审视民族的优秀文化,以海纳百川的胸襟吸收各国文化的先进成果,使中国特色



社会主义文化面向现代化、面向世界、面向未来,成为民族的科学的大众的文化。

弘扬科学精神,就要发展科学技术,普及科学知识,倡导科学方法。只有让科学技术得到大力发展,才能为科学精神在中华民族的精神家园中茁壮成长提供肥沃的土壤。只有大力普及科学知识,自觉运用科学方法,用科学战胜愚昧迷信,才能在全社会进一步形成讲科学、爱科学、学科学、用科学的良好风尚,真正促进科学精神在全社会的大力弘扬。

二、科学精神最重要的是创新精神

爱因斯坦说过“提出一个问题往往比解决一个问题更重要。”由此可见创新精神的重要性。博士论文的创新更是重中之重,creation,innovation是优质研究生教育的全球化标准。我认为,对博士生创新精神的培养首先应主要注重培养模式的改进。不同类别的研究生应有各自相应的培养目标与培养方案,因为培养人才的类型与规格要求是不一样的。培养方案是指导研究生培养工作的重要依据,要因人而设,不能千篇一律。其次,管理创新是实施研究生创新教育的关键。进行管理创新,应注意将教学方式和教学管理有机地结合起来,促进师生互动,教学相长。最后,要注意改变传统观念,应坚持数量与质量同步发展的方针,教学与科研并重的指导思想,树立质量第一、效益优先的观念。

三、对其他问题的一点体会

除了对科学精神和创新精神做了较深刻和细致地分析外,孙老师还阐述了其他几个问题,比如要崇尚真理、热爱科学;要努力学习、爱岗敬业;还要以人为本、快乐科研;最后的目的是奉献祖国、报效人民。我们总会听到身边的同学说多么多么郁闷,压力多么多么大,每天生活得都很不开心。其实我们总是把困难和压力想得无限大,殊不知办法总要比困难多,而且现在的科研条件、获取资料的渠道和学术氛围要比过去好得多,我们还有什么理由不努力工作呢?还有的老师从国外回来了,总会有人问:你怎么回来了?大家会猜测是不是在国外待不下去了?其实正是我们日益发展的科学技术水平和我国对高科技人才队伍的日益重视才吸引了越来越多的海外人才回到祖国的怀抱。所以说,我们生活在这样一个生活上无忧无虑的年代,既然选择了科研这条路,还有什么理由不全身心地投入呢?