给高一新生的第三封信：

做一个靠谱的人到底有多重要？

惠君信箱
hnlhjun@126.com

惠君老师

您好！我是一名新升入高中的学生。第一次离开家过上寄宿生活，我对高中生活充满着美好的期待。进入中学后，我特别看重与同伴的关系，渴望能与同学们广交朋友。但身为独生子女的我，一直没有与同龄人共处一室的生活经验，希望借助寄宿生的集体生活环境，学会与同伴共处，提高人际交往能力。恳请老师分享一些人际交往的方法。谢谢！

一名高一新生

高一新生：

祝贺你顺利通过中考进入高中学校！你来信求助的问题也正是每一届高一新生普遍关注的问题。心理学的研究表明，同伴关系是青少年时期第一重要的人际关系，其重要性和影响力远远超过亲子关系和师生关系。而来自同伴的排斥和疏远是青少年最不能承受之重。所以，关注同伴关系是青春期成长的题中之义。

我以为，要在同伴共处中被接纳和信任，与同伴建立良好的人际关系，做一个靠谱的人尤其重要。

那么，什么样的人才是靠谱的呢？从历年高中生关于受欢迎的人际魅力统计结果来看，以下五项是最受高中生青睐的品质。或者说，这是决定一个人是否能被同伴接受的首要条件，这五种人就是同伴眼中最靠谱的人。

一是为人真诚。这个特点多年以来一直排在受欢迎的榜首。真诚真实是人与人交往最看重的品质，没有人愿意与一个“假人”来往。另外，唯有用真实面目示人，真诚待人处事，你才能遇见真正欣赏你喜欢你的真朋友。以虚假的面目示人的人，也只能遇见“假”朋友。所以，与人交往中，最值得做的第一件事，就是做一个真实而真诚的人。

二是与人为善。善待他人就是善待自己，当你用微笑和善意待人处事时，你会收获更多的善意。社会心理学的研究表明，人人喜欢接触喜欢自己的人。生活就像一面镜子，当你主动向周围的人表达善意和喜欢，微笑、赞美、表达喜欢、愉悦和感恩等，别人也会受到感染并回报温暖的善意。当然万一遇到对友善免疫无感的人，直接忽略不计就是了。如此就能为自己营造一个温暖友善的人际环境。何乐而不为呢？

三是乐于助人。看到别人遇到难处时，请主动搭把手，提供你力所能及的帮助。比如，给窘迫的人一个台阶，给饥渴的人一杯水一个面包，给愁苦的人一个拥抱，给孤独无助的人一份陪伴等。乐于助人至少会在自己的周围营造起一个助人的传递圈，让自己置身于一个互帮互助的环境中。帮助别人最大的获益者是自己，你会因此为自己创设了温暖的人际环境，发现生命的意义，更快乐更自信。

四是信守承诺。人际交往中最令人失望和伤心的事情，莫过于承诺者违背诺言、言而无信。信守承诺是靠谱的最直接最具体的体现。人际关系中，被指责为不靠谱不值得交往的人，大多是先信誓旦旦，很快又言而无信者。过于轻易的承诺大多靠不住。所以，任何时候，请只做你力所能及的承诺，且要一诺千金。只做你力所能及的承诺是对自己和对他人负责的态度，也是让承诺靠谱的前提。

五是善解人意。这是人际交往的最高法则——白金法则。我们很多人待人处事时都能做到己所不欲勿施于人，以自己的好恶揣度他人的好恶，用自己喜欢的方式对待他人。这是人际交往的黄金法则。真正令人温暖舒服的是以对方喜欢的方式待人处事，这就是善解人意。为此，我们要跳出自我中心，去观察身边的同伴，体察他们的喜好和处事方式，了解身边同伴对人际距离、人际互动、生活品味和应对生活压力的习惯和喜好，从而能用对方的需要和喜欢的方式得体地与之相处。

另外，在学校宿舍的集体生活中，想与同伴融洽相处，还要注意一些生活细节，比如，尊重和包容不同个性的人和不同的生活习惯。注意个人卫生整洁，自觉遵守宿舍的规矩，主动承担宿舍值日，不因自己的生活习惯给宿舍和同伴带来不便。若你能善于发现身边同学的优点，不吝点赞和学习别人身上的优点，那就更棒了。

如果你觉得要做到上述这些比较复杂且困难，那么我建议你至少做到一点，那就是诚实与亲切。这是日本《生活手帖》总编辑松浦弥太郎在《像我这样轻松地生活》中分享的人生两大救生圈之一。他提醒我们，要坚持真实做自己，以真实面目示人；坚持真诚待人处事，做事守诚信。待人处事要亲切，凡事怀惴着善意和温暖去应对。做到真实与亲切地为人处事，于己则坦然自在，于人则可吸引同道惺惺相惜，如此岂不是人际交往的双赢？

心理学家认为，所有的心理问题归根到底都是关系问题，人际关系理顺了，人的情绪会平和愉悦，生活、工作和学习的动力更足效率更高。所以，在学校集体生活中学习与人共处，试着整理好自己的人际关系，用自身真实和良好的品质去吸引同道中人，与志趣相投的伙伴携手追逐梦想，这也是高中生涯规划的重要内容。祝福你遇见更美好的同伴、成就最好的自己！

惠 君

家有儿女

家有新生

■ 王海燕

家有新生，我从今年暑假起开始忙活。

一年级入学名单是8月20日上午公布的，猝不及防。当时我带着娃抓住暑假的小尾巴在闲逛，11点左右看手机，微信朋友圈里有人发出一张该学校的一年级入学名单，只有一张，而这张名单上没有娃的名字，我一下手忙脚乱起来，赶紧翻阅各群，没消息，急中生智在小区群里呼叫。小区里有同龄娃也将在那所学校上学的，某娃的爹赶紧奔学校看去。另一邻居给我转发来完整版的名单。我一页页地查找，好似淘宝，终于在一页的最后一列第四个看到娃的名字，顿时欣喜若狂。我担心出现重名，把这些名单又仔细过了一遍，确定这名字是唯一，心中的石头才算落地。

8月21日早上8点，前往学校等待领取录取通知书。校门口已有一拨心急的家长在等候，有的6点多就来了。8点半，终于拿到了学校的入学通知书，看着那红章，赶紧拍照留念。等待分班期间，小区一年级新生的爹妈碰面都相互打听，学校有无实验班啊，哪个老师比较老道，哪个班主任比较有责任心……外婆说当年我上学哪有这些门道，报名就去，分在哪个班无所谓，像丢个种子，扎在土里随便生长，长成野草也罢，长成花果也好，大人都忙着为生计奔波无暇顾及。现在的娃就是金贵，要上最好的班，有专人接送，专人陪做作业。其实，家长们都知道，打着不想让孩子输在起跑线上的名义，从幼儿园起就在拼家长，都在随大流地尽力为孩子创造最好的条件。

8月30日晚的家长会现场，除了老师的声音，安静地只听见电风扇转动声。上课时间、放学时间、需要准备的学习用具、培养学习习惯和学习兴趣、讲究方式方法……总归都是为了培养优秀的孩子，需要家长和老师的无缝配合。面对重建立的家长群，点燃了家长们久憋的热情，各种方式求关注，有人在发娃的美拍，有人在发娃练习舞蹈书法的照片，有人在发类似“同班缘分”“共同进步”红包……我无言感慨，家长群也是一个社会的缩影，比如让别人认识自己的娃不是上传个证件照，而是带着颜值才艺的，只求被夸“你娃不错”“好优秀”之类的，好不功利。

优秀、出人头地、拔得头筹……这些词汇连日来在家长中频频被点到，我似乎都麻木了。我曾经无数次梦到高考上大学，无数惊醒过来自问我咋又上大学了。我后来觉得，我只是无比怀念学习的日子。当下，我只想陪着娃从一年级读起，假装自己也是一名小学生，与娃是同学，一起健康快乐地读书。要说有进步，是有奢望的，就是与自己比，一天比一天掌握更多的知识，逐渐能独立思考，有自己的思维天地。

精彩课堂

开学第一课：给学生讲两个故事

■ 徐永清

开学第一课，我给学生讲了两个故事。

第一个故事，说的是古希腊哲学家、教育家亚里士多德给即将毕业的学生上的最后一课。

亚里士多德拿出一个空布袋，然后在教室里走了一圈。他问学生：“你们闻到什么气味了吗？”

学生们摇头。

亚里士多德说：“我现在去外面摘些茶花的花瓣，把它们放到袋子里。”

过了一会，亚里士多德拿着袋子从外面走进教室。他微笑着又在教室里绕着学生走，还边走边说：“你们要注意空气中气味的变化。”

走完一圈后，亚里士多德问学生们：“这次你们闻到了什么。”

有学生大声回答：“我闻到了花香。”

很多同学马上附和：“是的，是的，闻到了花香，是茶花的香味。”

亚里士多德笑了，他把布袋缓缓打开，从布袋里倒出了几片红色的碎布，根本不是茶花的花瓣。

学生们很尴尬，教室顿时很安静。

亚里士多德严肃地告诉学生们：“你们即将毕业，老师我教授的只是基础知识，真正的学问要靠自己去探寻。不要盲从任何人的经验或暗示，要始终保持独立的思想，绝对不能人云亦云。”

讲完这个故事，我在黑板上写下了胡适先生的一句话“做学问要于不疑处有疑，待人要于有疑处不疑”。

第二个故事，说是东方卫视“舞林大会”上一位叫董艺薇的选手带伤上场表演，跳完一支舞后，因脚痛难忍最终倒在舞台上。

评委金星说：“你有做戏的成分。如果你是真的带伤跳舞，要么在中途倒下，要么坚持到后台再倒下，哪怕抬下去也是英雄，而你却选择在表演结束后倒在观众面前，你有博取同情分的嫌疑！”

董艺薇当即委屈得泣不成声。这时金星叫上来一位女孩即兴表演了一段舞蹈。

金星问董艺薇：“你觉得她跳得怎么样？”

董艺薇由衷地说：“非常好，很有感染力。”

金星对女孩说：“来，让大家看看你的腿。”

女孩微笑着掀起自己的长裙，露出一对义肢。

此时，金星对董艺薇说：“我把她介绍给你，是想告诉你，当你进入这个行业，一切都要准备好，包括被人指责，即使再苦再痛，也不要在人前展现。因为你选择了舞台，就要为之起舞，而不是说倒就倒。”

我讲完这个故事，在黑板上写下“既然选择了远方，便只顾风雨兼程”。

开学，学生们的心要收。

开学第一课，静心下来，给学生在思想上先打开一扇窗，让其端正学习态度，明白学习责任，在接下来的学习中就去除浮躁，容易适应。

（作者系海南华侨中学高中语文教师）

专题

主编：罗孝平 美编：孙发强

突出特色 服务海南 全面提升办学水平和办学质量

——海南科技职业学院扎实推进升本工作

教育是城市人文历史的外现，高校是城市文化底蕴的名片。近年来，伴随着海南社会经济的发展，特别是“一带一路”倡议的推动，海南区域产业转型升级加快，对人才的需求日趋旺盛。这一需求直接带动了海南教育事业的发展，特别是高等教育事业呈现出生机勃勃的景象。海南科技职业学院凭借十年的积淀和奋斗，日渐成为海南高校中一颗冉冉升起的新星。

海科院“升本”被列入海南省“十三五”发展规划

在海南科技职业学院的基础上设置海南科技学院的工作，得到了省委、省政府、省教育厅、省卫计委和海口市政府在政策扶持、办学用地、财力物力上给予的大力支持。该项工作相继列入海南省“十二五”高等学校设置专项规划和《海南省教育事业发展“十三五”规划》，并且在海南省教育事业发展“十三五”重点工程一览表中，海南科技职业学院升本工作和云龙新校区建设名列“教育质量提升五大工程”第一项。海南省人大常委会通过的《海南省国民经济和社会发展第十三个五年规划纲要》中，也将海南科技职业学院升本和云龙新校区建设列为海南省十三五重点建设项目，省政府和海口市政府大力支持云龙新校区建设，举办方在云龙新校区一次性新增投资5亿8000多万元，2015年获得海口市重点项目建设一等奖，目前已完成了16万多平方米建筑。省教育厅还将海南科技职业学院申办本科工作分别列入2016年、2017年教育厅重点工作。2017年1月，教育厅组织专家对我校申本进行了预评估，极大地促进了我校申办本科工作的健康发展。

对于海南科技职业学院来说，2017年是具有历史意义的一年。6月30日，省教育厅会同省卫计委组织专家对我校申报的“护理学”专业进行评估论证，省卫计委2017年第十六次委务会研究同意我校“申报本科护理学专业”。7月13日，海科院申本专业论证评审会召开，省高教处相关负责人和省内相关学科的专家齐聚一堂，就申本专业的设置背景、师资力量、实训条件、就业状况、发展前景等进行了全方位和多视角的考评，经过认真审慎的评议，与会专家一致认为：海南科技职业学院拟首次申报的5个专业（包括护理学为6个专业）符合本科专业设置的各项条件，在海南应用型本科人才培养方面具有不可替代性，符合海南区域经济发展和产业转型需求，同意推荐申办本科专业。

如今的海南科技职业学院，校园清新靓丽，设施先进完备，师生勤学笃信，大家都在为海科院申办本科院校共同努力着。

海科院出台未来五年发展规划

海科院紧紧把握这个历史机遇，经过理事会、校委会和党委会集体研究讨论，审慎出台了《海南科技职业学院“十三五”规划》，在这份长达万余字的《海南科技职业学院“十三五”发展规划》中，回顾了过去五年学校取得的跨越式发展成就，明确了未来五年在办学定位、教学管理、学科建设、科研教研等方面的方向，特别针对申本专业进行了详细的规划和设计。

按照“保障优势学科核心化、新兴学科体系化”的思路，海科院2017年首次申报的优势特色专业为机械设计与制造及其自动化、汽车服务工程、信息工程、化学工程与工艺、交通运输和护理学6个本科专业。在专业设置与学科建设中，学校明确坚持以工科为主，一方面是因为海南的高校多数为文科类、医学类和综合类，缺少一所以工科为主的科技类高等院校；另一方面是为了适应海南区域经济发展的需要。目前，学校已形成了以航海技术、石油化工、机械制造、信息工程等工科为主，兼顾医学（健康科学）、管理、经济等协调发展的学科专业体系。所设8个二级学院的33个专业都与海南经济社会发展需要相吻合，其中有24个专业与海南省“十三五”发展规划的12个重点发展产业中的11个产业实现了精准对接，对应比率达72.7%，8192名在校生中，有6344名学生所学专业与服务12个重点产业对口，对口比率达77.4%。其中石油化工技术、机械设计与制造、轮机技术、健康管理、护理、建筑设计技术等专业的人才培养办出了特色。还有两个高职本科3+2分段培养专业。大部分工科类专业填补了海南区域经济发展所需高素质工科应用型人才培养的空白，具有不可替代性。

预计到2022年，全校拟设置本科专业18个，建设以工科为主的专业集群，主动对接海南省“十三五”期间重点发展的“油气、互联网、医疗健康、旅游”等产业，提高服务海南区域经济社会发展的能力，是海科院在人才培养方面永远的立足点。未来五年，学校拟设置18个本科专业，其中填补海南空白的占11个、国家鼓励性专业2个、海南省鼓励性专业1个。

筹建省重点实验室和省工程技术中心

除了在学科设置上进行科学研判和精心布局外，学校领导也充分意识到重点实验室和工程技术研究中心对高素质应用型人才培养的重要性。为此，2015年，海科院对全校8个二级学院33个专业进行了系统的比较和分析，将优势学科和特色专业与海南“十三五”期间的重点发展产业相结合，紧盯社会发展需求，瞄准行业创新发展，筹建了两个校级工程技术研究中心和一个重点实验室，即海南省老年健康管理工程技术研究中心和海南省药食同源植物资源重点实验室。经过近两年的建设发展，两个工程技术中心和一个重点实验室在人才引进与培养、分析研究与成果产出上取得了明显成效，日前已经正式获得海南省科技厅批准筹建，各项工作正在有条不紊地向前推进。

此次重点实验室和工程技术研究中心的筹建期为两年，这将为海科院升格为本科院校后提升科研能力，培养创新人才提供优质的平台；对于进一步凸显海南科技职业学院以工科为主的办学特色和更好配合海南“十三五”规划的实施，具有重大意义和深远影响。

根据海南省总体规划（2015-2030）纲要，海南重点发展的十二个产业中包括了热带特色高效农业、医疗健康产业、油气产业、医药产业、物流业、低碳制造产业等。设立省级老年健康管理工程技术研究中心和药食同源植物资源重点实验室能够聚集更多资金，吸引更多人才，提高研发水平，促进科研向生产力的转化，助力海南产业转型和重点行业发展。

据分析，老年健康管理工程技术研究中心顺应我国进入老龄化社会的趋势、结合海南优良的气候环境资源，主要致力于研究热带独有的老年健康管理及产品工程，涉及探索适合海南地域特点的老年健康管理模式；打造特色老年健康管理示范基地（主要指云龙校区“六院一馆”项目，集医院、养老院、优抚院、养生院、健康管理学院、日间照料院和中国长寿博物馆于一体，为老年人提供医疗康复、养生养老、度假休闲的服务场所）；开发可穿戴式老年健康和生命体征监测系统以及脑科学研究等。这些研究和举措将为我国解决养老问题树立产学医研一体化的示范，帮助政府完善公共卫生服务职能，提升海南养老产业发展的内涵。

药食同源生物资源重点实验室主要从事药食同源植物活性成分研究和生物资源的开发与应用。众所周知，近些年化学抗生素的滥用已经出现了负面效应。科研工作者开始从植物中提取天然抗生素作为替代品，为人类健康寻求新的途径。该实验室将依托海南丰富的热带植物资源，进行植物抗生素的提取和开发，促进海南医药行业特别是中医药文化的发展，同时通过开辟种植基地等形式带动特色热带农业发展。

省科技厅相关负责人在海科院考察调研时，曾对学校工程研究中心和重点实验室的投入与建设表示赞赏。

突出特色 服务海南 人才培养质量逐年提高

海科院升本计划列入海南教育事业发展“十三五”规划后，全体教职工受到了很大的鼓舞，大家恪守本职，齐心协力，各项工作稳步前进，特别是人才培养方面，取得了骄人的成绩。仅2017年上半年，该校就在各项省赛和国赛中斩获多项荣誉。

在2017泛珠大学生计算机作品赛海南省赛中，由信息学院谷兵兵、王业统老师指导，李嘉哲、邓峰、汪小宝、陈家荣同学创作的《基于Android平台的智能停车系统》在众多的参赛作品中脱颖而出，斩获专科组一等奖；李成辉、符华明、叶秀端同学创作的《共享农场》获得二等奖；施金妹、冯军英老师指导，魏诚君、彭高裕同学创作的《I can! You can!》，库俊华、冯莉颖老师指导，徐光伟、杨日华同学创作的《亲！请找不同！》同时获得三等奖。

在海南省第五届大学生结构设计竞赛中，海科院派出3支参赛队，由袁辉老师指导，林慧敏、李硕、卓怀刚同学组成的代表队荣获一等奖；乔晨旭老师指导，詹官景、詹王伟、符征玠同学组成的代表队荣获二等奖；张雅娴老师指导，唐翔、王华、陶玉琳同学组成的代表队荣获三等奖，刷新了海南省大学生结构大赛高职院校的获奖记录，成为海南省首个同时获得一等奖和二等奖的高职院校。

在2017年全国大学生电子设计竞赛“瑞萨杯”海南赛区竞赛中，机电工程学院派出10支队伍，30名师生参加比赛，由王进和谷兵兵老师指导的李嘉哲、黎经飞、张汤平3位同学获得全国总决赛二等奖，同时有3支代表队分别获得海南省一等奖、二等奖、三等奖。

在第二十四届全省教育教学信息化评比活动中，来自海科院教师的8件作品全部获奖。今年，海科院荣获“2016年最受欢迎的航海教育院校”终选提名的荣誉，标志着其航海类专业成为民办高校中屈指可数的佼佼者。

随着人才培养质量的不断提高，学校的知名度和美誉度也迅速提升。2017年有2500多新生入学，招生数量和质量都比往年有了显著提高。

为了更好地适应海南省全面建成小康社会、建设国际旅游岛、建设海洋强省和发挥海南在“一带一路”倡议中的重要作用，落实“大力发展具有海南特色，为建设国际旅游岛服务的高等教育和职业教育，加强海南省高校特色学科和专业建设”的战略决策，我省正在进一步优化高等教育结构布局，提升高等教育的层次和水平，培养我省急需的工科类高素质应用型人才，以适应海南社会经济的深入发展。与此同时，随着海南经济新常态下产业结构转型升级，学校现阶段的职业技术技能型人才培养不能完全满足区域经济社会发展对应用型人才的需要，在海南科技职业学院基础上设置海南科技学院，实现高职技术技能型与本科应用型人才培养的有效衔接，能极大地促进学校规模、质量、结构与效益的协调发展，是增强学校服务海南经济社会发展能力和提升学校对社会贡献度的紧迫需要。

海科院创始人杨秀英理事长热衷教育，矢志办学，在她的带领下，学校聚集了一批以知名学者为带头人的教师队伍和具有丰富高校管理经验的管理团队，创建了良好的办学条件和教学科研平台。鲜明的办学优势和特色，赢得了社会的广泛赞誉，对海南经济社会发展产生了重要的支撑作用，得到了海南社会各界的普遍认可和各级政府的充分肯定。教育部“十三五”高校设置意见明确指出：实力雄厚的社会资本对举办高等教育的支撑能力明显增强，急需引导社会力量进入高等教育。显然，海南科技职业学院申请设置为应用型本科院校，能更好地激发创办人的投资积极性，促进学校自身可持续发展。

（策划/四夕 撰稿/四夕 李婵）

地址：海口市金盘路30号 邮编：570216 总值班：66810666 广告许可证：琼工商广字015号 广告部：66810888 发行部：66810999 海报集团新闻热线：966123 邮发代号：83—1 报费：每月45元 零售每份1.5元 昨天开印时间23时40分 印完：6时20分 海南日报印刷厂印刷