



读书报告及学习体会

—— 集锦 ——

2018 第 6 期

(总第 13 期)





编者按

2017年5月至2018年4月，学院党总支在全体党员、入党积极分子和群众中开展了读书、学习活动。在学院党总支坚强领导下，在各支部大力配合和全体党员群众积极参与下，活动开展一年以来取得了丰硕成果：截止到2018年4月，共编辑《优秀读书报告及学习体会集锦》8期，收录读书报告51篇，学习体会66篇。在此基础上，党总支联合院团委开展了“书香留痕、好文共赏”优秀读书报告、优秀学习体会评选活动，评选三等奖以上获得者各9名。

党的十九大吹响了“建设学习大国”的号角，要求党员干部既要政治过硬、也要本领高强，并把增强学习本领放在全面增强执政本领的首位，提出“建设马克思主义学习型政党，推动建设学习大国”。为深入贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想和党的十九大精神，落实全国高校思想政治工作会议和中央31号文件精神、推进“两学一做”学习教育、学习贯彻学校第十三次党代会精神等工作，2018年4月16日，学院党总支2018年第3次扩大会议决定，自2018年5月起至2019年4月，开展新一轮读书、学习活动，并根据新的形势发展需要更新和完善了阅读书目。

古人说“学不可以已”。在经济科技社会日新月异的今天，各种学习成为了我们生活的必需。愿大家把学习中的点滴体会、感悟记录下来并传播出去，共同分享学习的喜悦和收获！



目 录

【读书报告篇】

1. 《中国共产党的九十年》之中华人民共和国成立 宋登强 5
2. 《科学的历程》读后感 凌 辉 9
3. 《怎样写文章》读后感 荣艳莉 13
4. 《苦难辉煌》读后感 周 璇 15
5. 《怎样写文章》读后感 高前余 17
6. 《全球通史》读后感 王姗姗 20
7. 读《论语译注》有感 刘晴晴 23
8. 《怎样写文章》读后感 杨舒婷 26
9. 《全球通史：从史前史到 21 世纪》上
——读后感 赵慧玲 28
10. 《全球通史：从史前史到 21 世纪》下
——读后感 赵慧玲 30
11. 《燕园史话》读书笔记 唐 湘 32
12. 《旧制度与大革命》读后感 刘 鸣 34



【学习体会篇】

1. 《习近平新时代中国特色社会主义思想三十讲》
心得体会 曾艳玲 37
2. 学习十九大精神，提升自我价值 宋健强 39
3. 危机处理与媒体应对学习笔记 吴 丹 41
4. 听常森教授讲解《诗经》与传统文化有感 王 帅 43
5. 项目管理——匆忙到从容的必由之路学习
于洪波老师《项目管理》课程心得 林以晴 46
6. 《信息技术环境下的未来教育》课程学习心得 司 敏 50
7. 《游戏化创新思维》课程学习心得 王姗姗 52
8. 《压力与情绪管理》课程学习笔记 孙敏洁 55



读书报告篇



《中国共产党的九十年》之中华人民共和国成立



宋登强

教工一支部预备党员，昌平校区管理办公室

自从我选读了《中国共产党的九十年》，我就从头认真地阅读此书。在第二本书的首页诠释了一个重要时刻，这是全中国人民永远不能忘记的时刻。那是 1949 年 10 月 1 日下午，首都北京 30 万军民在天安门广场隆重举行开国大典。毛泽东主席庄严宣告：“中华人民共和国中央人民政府今天成立了”。从我小时候在收音机里，到现在的纪录片中，时常听到毛主席这句庄严宣告。时隔 90 多年，祖国发生了天翻地覆的变化，而祖国繁荣富强从那一刻就开始了。

中华人民共和国成立到基本完成社会主义改造，相继实现了从半殖民地半封建的旧社会到民族独立、人民当家作主的新社会，从新民主主义到社会主义两个历史性转变。1949 年至 1952 年，中国共产党领导全国各族人民为巩固人民民主政权而斗争，基本上完成土地制度改革和其他民主改革任务，取得抗美援朝战争的胜利，迅速恢复遭到严重破坏的国民经济，为向社会主义转变进而实现工业化准备了条件。



1953 年党提出过度期的总路线，开始实行第一个五年计划的大规模经济建设。到 1956 年基本完成对生产资料私有制的社会主义改造，初步建立起社会主义基本制度。新民主主义革命的胜利，社会主义基本制度的建立，为当代中国一切发展进步奠定了基本政治前提和制度基础。

中华人民共和国的成立，开启了中华民族伟大复兴的历史新纪元，从根本上结束了 100 多年来中华民族遭受帝国主义侵略压迫的历史，使中国改变了半殖民地的性质，成为真正具有独立主权的国家。随着在全国范围完成废除封建剥削土地制度的改革，从根本上结束了极少数剥削统治广大劳动人民的历史，中国人民真正成为新国家、新社会的主人。根本改变了旧中国军阀割据、战乱频仍的历史，形成了国家基本统一，国内各民族、各阶层人民空前团结的生活政治局面，使中华民族呈现出美好光明的前景。这是中国由近代衰落走向强盛的历史转折点，它为中国在共产党的领导下改变半殖民地半封建社会积贫积弱的状况，向着社会主义现代化迈进创造了前提。

随着中华人民共和国的成立，艰巨繁重的建设任务摆在党的面前，要求全党必须排除万难，向一切内行的人们学习经济建设和治理国家的全新本领。更重要的是，在执掌全国政权、从事和平建设的历史条件下，党如何继续保持同人民群众的血肉联系，继续保持谦虚、谨慎、不骄、不燥和艰苦奋斗的优良作风，不因权力、地位而丧失革命意志，不为剥削阶级腐朽思想和生活方式所腐蚀。



面对复杂形势和种种考验，中共中央保持清醒头脑，满怀信心地迎接挑战。根据七届二中全会制定的各项基本方针，党采取一系列积极稳健的政策措施，有条不紊地领导全国各族人民巩固新生人民政权，医治战争创伤，恢复农业生产，开始了建设新中国的伟大进程。

党在领导全面的大规模的社会主义建设过程中，经过十年探索，形成了许多正确的认识成果，也积累了一些可贵经验。关于社会主义政治建设、关于社会主义经济建设、关于社会主义经济体制、关于教育、科技、文化工作、关于我国社会主义发展的目标、关于党的建设、着重提出执政党建设的问题，强调要坚持民主集中制和集体领导制度，反对个人崇拜，加强党内监督，发展党内民主，加强党和人民群众的联系。

20世纪60年代前期，党中央还在“大跃进”总结社会主义建设的经验，分别规定了适合或比较适合当时情况的各项具体政策，并对“文化大革命”进行指导思想上的拨乱反正，对实行改革开放和进行社会主义现代化建设，具有重要的意义。

从1949年10月新中国成立到1976年10“文化大革命”结束，我们国家在“一穷二白”的基础上建立了独立的、比较完整的工业体系和国民经济体系，人民物质生活和物质生活的水平得到逐步提高，在党的领导下一步一步总结经验，对社会主义的发展阶段问题初步做出了正确的论述，提出了中国实现四个现代化的目标、两步走的发展战略，并且阐述了社会主义建设的若干重要原则。



新中国从建立之日起，就把捍卫民族独立、国家主权和维护世界和平、参加人类进步事业作为对外工作的目标，努力为我国建设创造良好的外部环境。在毛泽东制定的国家战略思想和对外工作方针的指引下，党领导人民逐步冲破西方敌对新中国的孤立、遏制、包围和威胁，有效地维护了民族独立国家主权和安全，这些都为了后来这个逐步实行对外开放政策创造了有利条件。

中国进入改革开放的新时期后，邓小平曾经指出：我们能在具体的国际环境中着手进行四个现代化建设，不能不铭记毛泽东同志的功绩。正因为取得了以上这些巨大的成就，中华民族才得以光荣地自立于世界民族之林，古老的中国才能以崭新的姿态巍然屹立在世界东方。



《科学的历程》读后感



凌 辉

教工一支部党员，昌平校区管理办公室安全保卫
办公室 主任

吴国盛教授是《科学的历程》的作者，他本科毕业于北大地球物理系，硕士在北京大学哲学系完成。1999 年开始在北京大学哲学系任教，曾担任北京大学科学传播中心主任、北京大学科学史与科学哲学研究中心主任多年。我 2012 年接手北京大学科普教育基地工作的时候，就想去请教他一些关于科学普及、科技史方面的问题，后来因为多方面原因耽搁了，之后再想去拜访的时候，吴教授已经调离北大，惋惜之情溢于言表。这次，十分感谢继续教育学院党总支提供机会，能够看书学习吴国盛教授的代表性宏篇巨著——《科学的历程(第 2 版)》(以下简称《科学的历程》)。

这部书总共 658 页，打开散发油墨香的书扉，首先映入我眼帘的是总目录十卷：(1) 东方：古老文明的源头 (2) 希腊：科学精神的起源 (3) 中世纪：西方不亮东方亮 (4) 16、17 世纪：近代产学的诞生 (5) 18 世纪：技术革命与理性启蒙 (6) 19 世纪：古典科学的全面发展 (7) 19 世纪：科学的技术化、社会化 (8) 20 世纪：探究



宇宙与生命之谜（9）20世纪：高技术时代（10）科学处在转折点上等内容。这部书配以通俗的语言和大量的文献图片，给我的整体感受是，读了之后对整个世界的科技历史，有了一个系统而又清晰的认识。这部书以东方文明和科学技术对人类进步的影响为开端，详细讲述了西方文明和科学的发展与成就。该书的特别之处在于，它贯穿着科学家的生平以及其科学成果发现的过程，使我们读者知其然更知其所以然，可以通过此书对科学理论及其演变过程有一个大概的了解；它还能宏观地揭示科学作为一种社会活动的发展规律，具体地展现科学技术作为推动历史的巨大作用。看了该书，使我更加赞同乔治·萨顿的观点，他认为，科学的历史，虽然只是人类历史的一小部分，但却是本质的部分，是唯一能够解释人类社会的进步的那一部分。

除了上面的整体感知，我在仔细品味这部巨著的同时，还发现仪器设备对科学的历程影响深远，在当今科技竞争日趋激烈的时代，我国要在核心科技领域不被卡脖子，就必须先大力发展高精尖科学仪器。

《科学的历程》中提到，“近代天文学的进步肯定离不开望远镜的发明，而生物学和医学则归功于显微镜的发明。”毋庸置疑，在近代，自伽利略研制出第一台望远镜开始，人类科学发现活动的手段主要依靠科学仪器而实现。20世纪以来，随着现代科学技术的发展和信息化的科学仪器设备的出现，人类科学活动的视野已从宏观进入到微观，从地面延伸到宇观。这种当代自然科学的发展向着两极延伸的根本性原因，就是由于科学仪器和设备为微观和宇观领域的科学发现



提供了有力的工具和手段。沃森和克里克 1953 年所发现的 DNA 双螺旋结构模型，就是借助了 X 射线晶体衍射仪才得以实现。同样，在微观领域里如果没有规模巨大的粒子对撞机，欧洲核子研究中心是不可能发现所谓的“上帝粒子”——希格斯玻色子。而在宇观领域里，由 16 个国家参与研制的国际空间站，是进行太空资源科学研究和开发的极佳手段，而这正是由现代空间飞行器所完成的。据不完全统计，诺贝尔自然科学奖项中，68.4% 的物理学奖、74.6% 的化学奖和 90% 的生物医学奖的研究成果，是借助各种先进的科学仪器完成的，或直接与新仪器方法或功能发展相关的。

科学仪器大力推动科学技术的发展，这样的例子举不胜举。正如陈宜瑜院士所说：科学发展的历史表明，一种新的科研仪器或工具，往往成为开辟新研究领域的金钥匙。我国《科学技术进步法》也多处强调了科学仪器在促进科技发展中的作用，并明确规定，“国家根据科学技术进步的需要，按照统筹规划、突出共享、优化配置、综合集成、政府主导、多方共建的原则，制定购置大型科学仪器、设备的规划，并开展对以财政性资金为主购置的大型科学仪器、设备的联合评议工作”。

可是，科学仪器产业属于高端制造业，尽管近年我国仪器仪表行业发展迅速，但在高端科学仪器研发与生产领域，与国际先进水平还存在较大差距。另一方面，科学仪器集高精尖科技含量、高经济附加值于一体，早已成为美国及其盟国的战略性产业和出口管制的重点对



象。面临此种严峻形势，开展科学仪器自主研制工作迫在眉睫。《国家中长期科学和技术发展规划纲要（2006—2020年）》也明确提出，加强科学仪器自主研发是提高我国自主创新能力的必然选择，是建设创新型国家优先发展的战略领域。为推动我国科学仪器设备的自主研制，近年中央财政开始拨专款设立“国家重大科研仪器设备研制专项”和“国家重大科研仪器设备开发专项”，此举极大地激活了科技界、企业界科学仪器自主创新的活力。以北京市为代表的全国各地区，以中科院为代表的全国部分科技机构，以北京大学为代表的全国部分高校，都纷纷设立“仪器创制与关键技术研发中心”或类似机构，大力培育和开发科学仪器研发相关领域的人才与技术力量。希望我国科学仪器研制单位抓住“政产学研用”相结合的历史机遇，广纳人才，攻坚克难，加强自主创新，尽快扭转我国高精尖科学仪器长期依赖进口的不利局面，不再让中兴通讯芯片事件等历史悲剧重演。

总之，《科学的历程》这部巨著，让我更深刻地认识了世界，巩固了我对科学的理解，也让我体会到科技进步的不易。同时，这部书也告示我们，工欲善其事，必先利其器，我国要取得科技进步，在核心科技领域不受制于人，必须加大力气研制高精尖的科学仪器设备。



《怎样写文章》读后感



荣艳丽

教工二支部党员，圆明园校区管理办公室

作为有二十多年党龄的我，没有选择党史党策之类的书籍，而是选择了《怎样写文章》这样一本普通的书来读，因为我认为这样的科教类读物，自离开校园后很少再学习，看似普通简单，其实真正理解好、运用好并不简单。

写文章不是少数人的事，凡是知书识字的人，几乎都要写好文章。决议和决定、报告和讲话、论文和专著、调研报告和政策建议，乃至书信、公告、通知、合同、广告，以及手机短信，都是载体不同的文章。记得小时候刚上三年级，我写的第一篇作文《我和雷锋叔叔比童年》获得年级最高分，得到老师很高的评价，从此以后我就喜欢上了写作。从小学到高中，作文一直是各个班传颂的范文，校报采用频率最高。写作充实了我的精神生活，并给我带来了自豪感！

因为喜欢写作，我在国有企业工作成为了“通讯员”，成为了厂团委宣传干事。因为喜欢写作，让我有动力在家乡的晚报、日报和一



些期刊发表文章。

通过阅读《怎样写文章》这本书，结合自己写作的实践经验，使我对写作有了新的认识和提高，体会归纳如下：

一、 写文章要深入浅出

写文章该深入的地方一定要深入，但是要试着从读者的角度出发去理解文章。尽量做到语言平易近人，一定将文章从深入的地方跳出来，回归文章的主题。

二、 写文章要有准确性、鲜明性和生动性

写的内容要让人容易懂、说服人、打动人，针对所要求的条件选择写作题材，不同的体裁有不同的要求，比如：新闻报道，必有时间、地点、人物、事件；写论文要有鲜明的论点，准确的论据和强有力的分析论证和结论。

三、 写文章要力求短小精悍，简明扼要

减肥是时尚，文章也要减肥。用最少的字说全你要表达的意思，也不是一件容易的事。文章写完后要反复阅读、修改，该删的一定不要毫不吝啬，力求做到言简意赅。

四、 剪裁得体，反复修改

写文章少不了取舍剪裁，不能眉毛胡子一把抓，尽可能将可有可无的字、词、段删去，多一次修改就多一次认识，多一次修改就多一次取舍。

祝愿大家多读书，写出好文章，丰富自己的精神生活。



《苦难辉煌》读后感



周璇

教工三支部党员，继续教育学院网络培训中心

“任何民族都需要自己的英雄。真正的英雄具有那种深刻的悲剧意义：播种，但不参加收获。

这就是民族的脊梁。

他们历尽苦难，我们获得辉煌。”

金一南先生的《苦难辉煌》是我这一两年来唯一完整读下来的历史书，让我感触良多。虽然自己并没有经历那段苦难的岁月，但读完全书，感受到了中国共产党人用党人的韧性为革命理想抛头颅、洒热血，只为主义，只为信仰，在中华民族历史上展现了空前顽强的生命力和战斗力。这也让我时刻反思自身，要用党人的韧性，面对工作、生活中的困难，永不言弃。

初高中的历史课本上的中国近现代史陈述的是一条条历史事件，作为学生，只是生硬地将这些知识点一一记住，为的只是中高考的那一点成绩。那时候的感觉，历史是死的，离我好远；但拜读了《苦难辉煌》后，那段中国共产党人的奋斗史确是那么的鲜活，他们也曾幼稚



单纯过，也曾背叛退缩过，他们就像孩子成长的过程一样，只有经历过挫折打击，这一成长必然阶段，才能真正地站起来，磨砺品格、意志，最终用苦难的过去成就今天的辉煌。

本书生动描述了中国工农红军两万五千里长征前后的苦难历史，让一位位历史人物的形象立体起来，如毛泽东、周恩来、朱德、陈毅、孙中山、蒋介石等，也让我认识了一些我不曾了解的历史人物，如托洛茨基、王尔琢、黄公略、伍中豪、牛兰夫妇等，他们的事迹是中国历史的重要组成部分，是中国走出苦难的卓越贡献者，认清历史的同时，也让我倍加珍惜现在的生活。

改革开放三十年来，中国在共产党的带领下，创造了一个又一个奇迹，“一带一路”的建设更是让世界认识了中国的崛起和担当。身为 90 后，我们是幸福的一代。我们没有经历过生存还是毁灭的考验，也没有经历过饥饿与死亡的威胁，也没有经历过战火的洗礼，但我们仍需要保持警惕，时刻提醒自己，作为社会主义建设者和接班人，要树立崇高理想，要有责任感和担当，要把自己有限的生命融入到永恒的社会主义事业中去。虽然在普通的岗位干着普通的工作，过着平凡的一生，但这就我们这一代人的任务，没有轰轰烈烈，我们仍然骄傲，不忘初心，砥砺前行。

我坚信，经过我们一代代人民的努力，我们伟大的祖国在以后一定更繁荣。



《怎样写文章》读后感



高前余

教工三支部党员，继续教育学院教学管理办公室

怎样才能把文章写好？我想这个问题对于每一个人而言，可能都会有不同的理解，因为“什么样的文章才能算的上是一篇好的文章”“一篇好的文章究竟有什么样的标准去衡量”等等这些问题可以说是都没有一个统一的答案。

就我个人理解而言，写文章就好比我们说话，一定要让别人听的懂，知道我们在说什么，想要表达什么样的思想和观点。写文章也是一样，一定要把自己所要表达的东西让读者明白，能够把好的、积极向上的思想和观点传递给读者，同时让读者在读的过程中不会觉得乏味和劳累，能够比较轻松愉快的把文章读完，我想这样的文章就应该算的上是一篇好的文章。

近日阅读了王梦奎先生的《怎样写文章》一书，在这本书当中，王先生精心挑选了 19 篇（包括毛泽东等伟人）关于怎样写好文章的作品，以及 6 篇关于如何正确使用祖国语言、标点符号和数字等，如何改良文风的文章。虽说文无定法，但是读完此书让我对怎样写好文



章以及什么样的文章才能称的上是一篇好文章有了更清晰的认识和了解。

一篇好的文章，我想它的主旨首先应该是符合时代潮流、积极向上的，让读者在读完之后能够受到积极向上的正能量的感染和熏陶。反之，如果在文章当中充斥着消极的思想和观点，即使文章的修辞如何的优美，那也不能称之为好的文章。

我们常说艺术来源于生活，同样好的文章也来源于生活。就像很多的文艺作品一样，好的文章必然源自于现实生活，是现实生活的反映。如果离开了现实生活，仅仅凭借着作者的想象创作出来的文章那是没有生命力的，我们之前读过的那些经典的名著，他们无一不是当时现实生活的真实写照。

写任何一篇文章都是为了表达出作者的思想和观点，一篇好的文章，他所要表达的观点或者思想应该是客观的，不能带有任何的偏见。正如毛泽东在《如何写文章》中所说的，写文章一定不能片面，一定要站在事实的基础上，公正客观地反映事实，让读者知道真实的情况，而不能片面。

由于文章体裁的不同，有的文章在表达上讲究的是中规中矩，有的则需要生动活动，富有乐趣。具体采用哪种写作风格，除了受到文章体裁的限制以外，我想一篇好的文章，在注重文章内容的准确性的基础，可以适当的保持多一些的轻松愉悦的写作风格。毕竟中规中矩的写作风格容易让读者在阅读的过程中感到压抑和无趣，相反如果作



者在写作风格上偏向于轻松活泼，那么读者在阅读的过程中就会更多的感受到阅读给他带来的快乐。

我们常常说细节决定成败，一篇好的文章除了要注重大方向是对的，所表达的内容不片面、符合事实的准确性，注重风格的轻松活泼外，还需要注意细节的完善。这些细节包括比如用词的准确性，标点符号的恰当使用，段落的划分，修辞的严谨等等，这些细节看似无足轻重，但是在很多时候都关系到一篇文章乃至一本书的成败。

怎样才能把文章写好？什么样的文章才能称之为好的文章？总的来讲，我个人认为在大的方面一定要是积极向上的，弘扬的要是先进的思想和观点；从小的方面来说一定要注意一些细节的完善。另外，一定要注重平时的阅读和积累，多从一些优秀的作品中汲取营养，不断的提升自己的写作能力。



《全球通史》读后感



王姗姗

教工三支部入党积极分子，继续教育学院教学管理办公室

近日，我阅读了美国历史学家斯塔夫里阿诺斯的《全球通史》（上册），这是上世纪 70 年代的世界史经典著作，如同书中所描述的“本书是一部世界史，其主要特点就在于：研究的是全球而不是某一个国家或地区的历史；关注的是整个人类，而不是局限西方人或非西方人。本书的观点，就如以为栖身月球的观察者从整体上对我们所在的球体进行考察时形成的观点。因而，与居住在伦敦或巴黎、北京或德里的观察者的观点判断不同”。这是一种以全球史观所构建的世界史体系。纵观世界历史发展的长河里，斯塔夫里阿诺斯超越了国界，以人类文化史文明史划分结构，以史前 3500 年——1500 年为一个阶段，以 1500 年至今为一个阶段，为读者娓娓道来：1500 年前，人类处在各地区的孤立中，欧亚大陆文明是主导，1500 年后，欧亚大陆的历史被全球史所取代。作者为什么会以这样的结构运用在这本书中，阅读时，我也思考了几个问题：

第一是斯塔夫里阿诺斯为什么以 1500 年为节点，1500 年左右究



竟发生了什么？

资料显示，这段时期的欧洲，科技发展带领航海技术使得欧洲人开辟了新航路，完成了地理大发现。资产阶级开始萌芽，思想解放、掀起文艺复兴运动，开始寻求更多的经济追求。西方世界的大肆的海外扩张，将军事、政治、经济和文化影响到了每一个拓展的区域。作者认为，这块欧亚大陆是在世界上独一无二地位的陆地，这是自新石器时代以来，世界历史的真正心脏地区，在很大程度上可以说，人类的历史也就是欧亚大陆各文明地区的历史。1500年是新旧世界的分水岭，此前的世界是孤立的地区世界，此后，世界历史转向了全球阶段。

第二是中国文明基于什么样的原因，能够持续了这么久？

首先，斯塔夫里阿诺斯认为，决定文明的起源和生长的原因是“可接近性原理”，意指文明的进步是取决于它是否有机会吸取邻近社会群体的经验：一个社会群体所获得的种种发现可以传给其他社会群体；彼此之间的交流花样愈多，相互学习的机会愈多。而史前——16世纪时期，中国在地缘上的阻断，使得自身文明一直在内部发展，完整的封建文化受到了众多政治、经济、文化因素的影响，形成了独特的融合儒释道的文化。在欧洲航海扩张以前，文明程度高于相邻的欧洲大陆，并在相当长几个世纪内没有引起革命性的变革。

其次，作者认为，中国文明是世界上最古老的、连续不断的文明。还有以下几个因素：（1）人口庞大，不易被毁灭；（2）农耕为基础，



人民对生活没有更高的要求；（3）秦始皇统一了文字和度量衡，奠定了文明流传的基础；（4）科举考试稳定了政治集团和阶级，儒家学说决定了人民的思想走向。

另外，作者表述，中国文明的 3000 年中有着惊人的统一的政治循环，经济循环和文化同一，这很大程度上是因为中国文明“在任何时候都未产生过祭司阶级的文明”，这使得中国的结构从皇帝到臣民都履行一种以利益为导向的现世主义的职责，这种君君，臣臣，民民的关系，为政治稳定提供了一个坚固而根本的基础，为文明的延续提供了政治的保障。

合上书，感受到，作者指引我们要更关注整个人类，而不仅仅局限于东方或西方。跳出中国看中国，跳出西方看中国，这个整体的世界并非是各种文明的总和，而是产生联系和影响的重大事件及运动所组成的。读历史使人明智，读这本《全球通史》不仅是阅读历史，也是面向现实，不仅是与过去沟通，也是在与现实对话。



读《论语译注》有感



刘晴晴

教工三支部群众，继续教育学院教学管理办公室

自 2017 年春季学期开始，学院党总支在全体党员、入党积极分子和群众中开展了读书学习活动，本学期我选读了杨伯峻先生写的《论语译注》。这本书是一本关于“论语”的注本及译本，通俗易懂，让我受益匪浅。

从古至今，为《论语》作注释的书不胜枚举，但是作为一个普通读者，想要正确读懂或者更多的了解《论语》这本书，杨伯峻的这本《论语译注》会提供更多的帮助。《论语译注》汇编了《论语》二十篇，并作了较为具体的分析和注释，注释旁征博引，讲解通俗易懂。阅读中仿佛透过文字，聆听了一次圣人的教诲，感受最多的便是“仁”与“礼”二字了。

孔子从品德上主张“仁、义、礼、智、信”，这短短的五个字中包罗万象，融入了他的道德、教育、治国等诸多的思想精华。而其中的“仁”和“礼”贯穿整部《论语》，书中广泛的谈论“仁”，似乎也是为了阐释“礼”。比如在《论语·八佾》中“人而不仁，如礼何？人



而不仁，如乐何？”，意思是说一个人没有仁爱之心，遵守礼仪有什么用？一个人没有仁爱之心，奏乐有什么用？“礼”与“乐”都是外在的表现，而“仁”则是人们内心的道德情感和要求，孔子认为没有仁德的人，根本谈不上什么礼、乐的问题。

那么到底什么才是孔子所谓的“礼”与“仁”呢？“礼”当指“周礼”，《论语》中多次讲“礼”，表达了对“周礼”的赞赏和推行。孔子所处的时代正是奴隶社会衰亡、新兴封建制兴起的交替时代，诸侯兼并战争彻底摧毁了当时的统治秩序，孔子本人眼见这些现象，痛心疾首，他希望人们能够从各个方面复兴“周礼”。比如《论语·八佾》中写到“周监于二代，郁郁乎文哉！吾从周”，意思是说周朝的礼仪制度借鉴于夏、商二代的基础上演变发展而建立起来的，是多么丰富而完备啊。我愿遵从周朝的制度；《论语·泰伯》中提到，“兴于诗，立于礼，成于乐”，意思是说：(人的修养)开始于学诗，自立于学礼，完成于学乐，礼仪使人能够立足社会；《论语·卫灵公》中孔子回答颜渊提出的关于如何治理国家的问题时这样说到“行夏之时，乘殷之辂，服周之冕，乐则韶舞”；意思是说夏代的历法有利于农业生产，殷代的车子朴实适用，周代的礼帽华美，韶乐优美动听，孔子主张“复礼”，描述了一些理想的生活方式。

那么何为“仁”呢？《论语》中“仁”出现多次，并且对“仁”也有各种解释，但都没有确切的定义。仁字的表现可以理解为“己欲立而立人，己欲达而达人”，意思是说自己的脚要先站稳，才能够扶



起摔倒的人，自己要先腾达，具备帮助他人的能力，才能去帮助和救济需要帮助的人；“己所不欲，勿施于人”，意思是说自己所不愿意接受的，不要施加到别人身上。“仁”的定义还有很多，比如《论语·公治长》中提到“老者安之，朋友信之，少者怀之”表达了孔子希望人与人之间都互助友爱的思想；《论语·颜渊》中孔子回答樊迟问题时说到的“仁”就是“爱人”、另外还有“四海之内，皆兄弟也”等等都是“仁”的表现，都是表达出了一种与人为善的含义。

可以看出“仁”和“礼”的定义是相辅相成，互为统一的，“克己复礼为仁。一日克己复礼，天下归仁焉”，意思就是要用“礼”的规范修身养性，以达到“仁”的境界。孔子的这种思想对于现今社会的人与人、人与社会、人与自然的和谐发展都起到了促进作用。





《怎样写文章》读后感



杨舒婷

教工三支部群众，继续教育学院教学管理办公室

随着人类文明的进步，文字表达能力对于人们的社会生活起着越来越重要的作用，更是工作能力的重要体现，工作通知、会议纪要和工作总结等都体现了它的重要性。文字表达水平是必须具备的基本知识素养。

《怎样写文章》是 2009 年 10 月 1 日中国发展出版社出版的一本图书，作者是王梦奎。该书共编选了 20 篇关于怎样写文章的文章或者文章节选，另外六篇是关于党政机关公文处理方法以及怎样正确使用文字、语言、文风、标点等等，都是写文章需要掌握的知识。

写文章前首先要考虑清楚写文章的目的和究竟为什么人写东西，即读者是什么样的群体。文章如果别人不看或者看不懂，不能说服人、打动人，写文章的目的就没有达到，文章就等于没写。

写文章时重点放在思想和思想方法上，写文章就是表达思想，思想是“文”的骨干和核心，首先要思想、概念准确，才能写出准确的文章。然后努力把内容和形式统一，即正确的内容和尽可能完美的表



达形式的统一。再者，处理好观点和材料之间的关系，也就是虚与实的结合，要求同时掌握观点和材料，既要了解实际情况，又要随时研究理论原则问题。最后，力求做到多、快、好、省。多是读懂得人多，不是文字多；快是懂得快；好是内容好；省是省大家阅读的时间。好的文章要基于实事求是的基础，“事实”是最有说服力，也最能感动人。“求是”是怎样才能把这一事实，交代得清楚，写的完美，使人读起来有兴趣，读过以后，会受到好的影响和教育。

文章写好后要经过反复修改，修改是写作的一个重要部分。修改的次数多并不是就等于改得够。衡量够不够的标准主要有两个：一是内容正确，二是读者容易接受。内容正确，只是具备了说服读者的基本条件，要读者容易接受，还要依靠好的表现形式，必须在布局上、逻辑上、修辞上再花些功夫。

《怎样写文章》这本书中每篇文章的作者都是名家，读过之后受益匪浅，读完从文中体察为文的诀窍。借鉴文中名家的建议去做，多读书、多思考、多写作，熟能生巧，在写作实践中细心体察，相信文字表达水平定会有所进步。



《全球通史：从史前史到 21 世纪》上

——读后感



赵慧玲

教工三支部群众，继续教育学院技术保障办公室

当看到读书活动的书单时，就被《全球通史：从史前史到 21 世纪》的书名所吸引，同时也让我联想到多年前一直流行的一个名词“地球村”，很好奇这个“地球村”的过去，为什么人类不能和平相处，为什么会有战争，为什么每个国家的生活方式和教育方式又相差甚远，带着这些疑问，我翻开了这本书。

在今天这个世界上，传统的以西方为导向的历史观已不合时宜，且具有误导性。为了理解变化了的情况，我们需要一个新的全球视角。美国历史学家斯塔夫里阿诺斯正是从严峻的社会现实和虚假的社会现象之间的深刻矛盾及其所造成的灾难中，开始从历史中寻求原因，由此树立其思考和改变现实的历史研究信念：研究不是为了把历史当作一种文化装饰品，而是把它用作了解和改变社会的一种工具。从他的《全球通史：从史前史到 21 世纪》（上）中可以看到当前的全球社会充满着无数矛盾，各种问题严重困扰着全球所有的社会。无论是发



达的资本主义社会，还是社会主义国家，第三世界，都正在经历前所未有的变革。世界史研究愈显重要了。当代社会这种变革的根源是历史上长久存在的技术变革和社会变革所产生的时间滞差，它造成了几千年以来世界历史上众多的苦难和暴行以及当前人类的困境；在世界历史上任何地方所取得的任何创造性成就都是人类共同的知识财富，而互相了解这些财富有助于推动各个社会的进步；人类因面临共同的问题和前景而需要开展有效的全球合作。要认识社会变革的根源，取得各社会互相了解，开展全球合作，必须建立一种全球历史观！

第一编讲了史前人类，关于原始社会。原始社会其实几乎就是传说中的天堂。一个原始社会的男人，每天只需要劳动两三个小时就可以维持全家人的生活，对于女人来说，各种家务活和照看小孩子更是十分轻松，所以原始社会的人根本不存在“劳动”这个概念，劳动对于他们来说，就像娱乐一样是丰富生活的一部分，而且他们因为食物来源广泛，所以身体非常健康，因为经常迁徙，所以居住环境也十分干净，在那个缺医少药的年代，预期寿命可以达到 60 岁，之所以后来会变成现在这个样子，是因为世界人口的缓慢增长，最终使得生存竞争严峻，光是依靠采集食物已经不足以维持那么多的人口，于是农业发明了，于是有了阶级，有了战争，直到今天。



《全球通史：从史前史到 21 世纪》下

——读后感



赵慧玲

教工三支部群众，继续教育学院技术保障办公室

美国著名历史学家斯塔夫里阿诺斯是全球史观的集大成者，他的《全球通史》自 1966 年出版以来，赞誉如潮，被翻译成多种语言流传于世，成为畅销不衰的全球史经典。此书分为上下两册，作为记述世界近现代史的史书，《全球通史：从史前史到 21 世纪》（下）更集中反映了作者的全球史观。全书材料新、范围广，除了政治、经济外，还涉及军事、文化、教育、宗教、科学技术等各个方面，并吸收了 20 世纪以来世界历史学研究诸领域的新成就，引领读者用全球的视野来打量整个世界。

书中鲜明地体现了他一生研究世界史的两个主要观点：一是不要隔断历史传承性，二是必须将世界历史看成一个统一的整体。他认为，理解今日社会现象的关键就在于以全球的视角解读人类历史。因此，本书的整体性和现实性非常突出。整体性主要体现在书中所描述的每



一个历史事件和想象都不是孤立出现的，它们都被恰如其分地置于一个统一的历史坐标之中进行分析，它们对现今世界的影响都得到了淋漓尽致的体现。现实性则体现在其主张客观的、公正地去记述历史，因此，《全球通史：从史前史到 21 世纪》（下）中斯塔夫里阿诺斯提出通过“公正性”、“平等性”的视角来探寻历史变迁的足迹。

斯塔夫里阿诺斯在《全球通史：从史前史到 21 世纪》（下）中以公元 1500 年为界，将世界史分为四个世界：第一个是“公元 1500 年以前各孤立地区的世界”；第二个是“西方崛起时的世界”（公元 1500—1763 年）；第三个是“西方据优势地位时的世界”（公元 1763—1914 年）；第四个是 1914 年以来西方衰落与成功的世界。并在每一编的最后一章加进了“历史对今天的启示”，强调了历史的“全球统一性，以及历史的可借鉴性。可见，无论是在编撰体例还是具体内容，作者都能站在一个全球的视野进行描述，克服了描述历史的狭隘性、民族性。正如斯塔夫里阿诺斯在书中开篇便指出：本书是一部世界史，其主要特点在于：研究的是全球而不是某一国家或地区的历史；关注的是整个人类，而不是局限西方人或非西方人。本书的观点，就如一位栖身月球的观察者从整体上对我们所在的球体进行考察时形成的观点。因而，与居住在伦敦或巴黎、北京或德里的观察者的观点判断不同。



《燕园史话》读书笔记



唐 湘

教工四支部群众，继续教育学院市场开拓办公室

《燕园史话》介绍了北京大学校内旧日园林沿革，有古有今，使读者对北大校园变迁的历史过程有更深入的理解。作者侯仁之先生，1932年入燕京大学历史系，1936年获文学学士学位，1940年获文学硕士学位后留校任教。1949年获英国利物浦大学博士学位。回国后历任燕京大学副教授、教授，兼任清华大学教授，1952年转任北京大学教授。1980年当选为中国科学院学部委员。

初到燕园时，大家都会为她的旖旎风光所陶醉，也会有很大的好奇心，很想知道她的一些来历和故事。《燕园史话》一书，正是作者为了满足校内外读者的极大兴趣，查找旧籍、史料而写下的。本书由勺园、娄兜桥、弘雅园、集贤院、从勺园到淑春园、淑春园、睿王园（摩尔根园）、镜春园、《鸣鹤园镜春园地盘画样全图》、朗润园、蔚秀园、承泽园与农园（治贝子园）、燕园、诸园开发的地理基础—地形的利用与流水的导引等章节组成，介绍了组成燕园的各部分建筑的



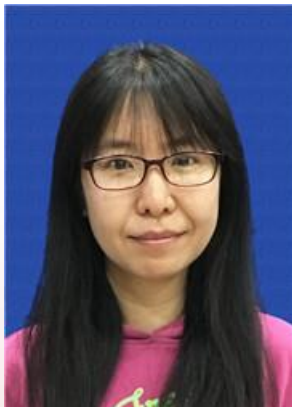
历史来源。

北京大学于 1952 年经过院系调整迁到原燕京大学校园里，学校规模已经有了很大的发展，校园面积也已远大于燕大旧址，但是燕园一名迄今任然是北大校园最为流行的名称。这里冈峦起伏，林木幽深，盈盈湖水，涓涓清流。本书中介绍了，北大校园在旧日园林的基础上加以改造，既有继承，又有创新，既显示了历史上富有特色的造园艺术，又被巧妙地结合在现代大学校园的规划之中，是中国大学校园的建设上成功的例子。燕园建筑既充分体现了中外艺术设计相互融合的特点，同时又充分反映了人文活动与自然环境的相互关系。整个环境在自然与人工的结合中，使人感觉到有起有伏，有节奏、有韵律，有美的享受。

读完本书，让我感觉到了北大校园的一景一物都是那么的富有生命力。历史上的劳动人民不知流了多少血汗，凿地为池，积土成山，创造了这样风光旖旎的园林景色。然而，这座园子发生了多少故事，经历了多少时代的变迁，得以保留到今天。我们能够工作、生活在这里，在这风景如画的环境里，必须更加努力学习、锐意前进。



《旧制度与大革命》读后感



刘 鸣

教工四支部群众，继续教育学院市场开拓办公室

今年学院推荐的书单中，我选择了《旧制度与大革命》这本书。它曾是时任中央政治局常委、纪委书记王岐山反复推荐阅读的书，也是我院授课教师周旺生老师推荐给学员的书之一，这使得我对本书早已产生了浓厚的兴趣。

本书的作者托克维尔是法国近代史上著名的历史学家、政治学家，他本人先后经历了法兰西的五个朝代，并且积极参与政治，晚年主要从事历史研究，《旧制度与大革命》这本书就是他的代表作之一。

全书的宗旨是要阐明，这场在几乎整个欧洲同时酝酿的大革命为什么会在法国首先爆发，而不是爆发于同样政治体制的英国等欧洲国家，以及法国的君主制为何会如此彻底、突然地垮台。

托克维尔在前言中指出：大革命有两个截然不同的阶段，在第一阶段，法国人似乎要摧毁过去的一切；在第二阶段，他们要恢复一部分已被遗弃的东西。看似前后矛盾的两个阶段，实际则有其发生的必



然联系。

全书分为三个部分。第一部分主要讲的是法国大革命发生时的一些基本背景，包括各国君主和大臣为何都误判并低估了革命的力量，法国革命是如何以宗教革命的方式、带着宗教革命的外表进行的一场政治革命，法国革命的实质是要增加公共权威的力量和权利。第二部分主要讲的是多方面革命的力量，包括大革命前旧制度的政治体制，旧制度下的行政风尚以及人与人之间的行为模式等问题。第三部分主要讲革命中神秘而诡异的部分，包括为何法国人先要改革后要自由，路易十六减轻了人民的负担反而激怒了人民，政府是怎样教会了人民个人的暴力革命方式。

对比全书，我们从中可以得到一些借鉴。首先，法国大革命前，法国的经济处在飞速发展时期，随着人们资产的增加，人人都希望追求平等的法律和赋税，因此革命“是在那些人民对此感受最轻的地方爆发的，反而是在制度的桎梏不太重的地方率先爆发出来的”。将视野拉回到我国的经济的发展，不难看到伴随改革开放，中国经济经历了飞速发展的 30 年，目前 GDP 的增速已经降下来了，中产阶级的人数在 30 年中成几何式增长，一旦经济滞涨，转型的时刻势必来到。这也为我们在追求经济发展的同时，敲响了警钟。

本书写于十九世纪，虽历经百余年，却依然在书海中闪闪发光。



学习体会篇



《习近平新时代中国特色社会主义思想 三十讲》心得体会



曾艳玲

教工一支部党员，昌平校区管理办公室行政室

近日，由中宣部编写、学习出版社出版的《习近平新时代中国特色社会主义思想三十讲》在全国发行。《三十讲》全面贯彻了党的十九大和十九届一中、二中、三中全会精神，全面、系统、深入阐释了习近平新时代中国特色社会主义思想的重大意义，是广大党员干部更加自觉地用习近平新时代中国特色社会主义思想武装头脑的重要辅助读物，是新时代广大党员干部指导实践、推动工作的思想指南。

这本新书分专题分小节的讲述方式更有立体感、层次感，使读者在学习起来可以更有放矢，更简便易通。善用比喻是“习式语言风格”广受欢迎的秘诀之一，此书同样延续了这一风格，妙喻迭出，俯拾皆是，深受广大读者的喜爱。习近平新时代中国特色社会主义思想，作为当代中国马克思主义、21世纪马克思主义，蕴含着丰富的马克思主义思想方法和工作方法，既部署“过河”的任务，又指导解决“桥



或船”的问题，为推进党和国家事业发展提供了强大的思想武器。

《三十讲》“毫不动摇地把党的建设得更加坚强有力”之第七篇为“不断扎牢制度笼子”，这一部分给我印象最深。党的十九大报告也指出，“全面推进党的政治建设、思想建设、组织建设、作风建设、纪律建设，把制度建设贯穿其中”。新时代全面加强党的建设，就要把党的制度建设贯穿在党的建设总过程之中，坚持以政治建设为统领推进党的制度建设。

作为一名新时代党员，我们必须旗帜鲜明讲政治，充分学习好并运用好《三十讲》这本书，深入理解掌握习近平新时代中国特色社会主义思想，进一步树立“四个意识”，增强“四个自信”，切实把思想和行动统一到习近平新时代中国特色社会主义思想上来，更好的用党的创新理论武装自己，指导工作，在干好本职工作的同时，为国家尽绵薄之力的同时做一名旗帜鲜明讲政治的合格新时代党员。



学习十九大精神，提升自我价值



宋健强

教工二支部积极分子，继续教育学院圆明园校区管理办公室

通过观看《中国共产党第十九次全国代表大会》视频，使我受到了深刻的思想政治教育。

通过学习我懂得了，党的十八大以来党中央团结带领全国全党全国人民，统筹推进“五位一体”总体布局，协调推进“四个全面”战略布局，团结一心，与时俱进，顽强拼搏，攻坚克难，推动中国特色社会主义事业取得长足发展。人民生活得到显著改善，党和国家事业取得历史性成就，这些成就的取得，根本在于有以习近平同志为核心的党中央的坚强领导，有以习近平新时代中国特色社会主义思想的科学指引，有党中央集中统一领导，我们每个党员就有新活力，我们的国家就有力量。

作为一名积极分子，我一定紧密团结在以习近平同志为核心的党中央周围，高举中国特色社会主义伟大旗帜，牢记树立“四个意识”和“四个自信”，维护党中央的权威，为实现“两个一百年”的奋斗



目标，夺取中国特色社会主义伟大胜利而不懈奋斗，不断学习，提升自我，坚持正确的社会主义人生观、价值观，正确认识新时代责任和历史使命，为繁荣与稳定做出贡献，坚决拥护党的政策和党的决议，为实现“中国梦”贡献自己的一份力量。





危机处理与媒体应对学习笔记



吴丹

教工三支部党员，继续教育学院教学管理办公室
主任助理

危机无处不在，它会发生在我们的现实生活中，也会发生在我们的日常工作中；它会发生在人与人的交往过程中，也会发生在其它个体身上，却会给我们自己带来危机的情况。

班主任带班过程中，最常见的就是学员身上发生的一些小的意外，如摔倒、身体不适等情况，成为了班主任需要解决的危机事件。稍微处理不当，就会引起人与人之间的矛盾和误解，如果事件处理不当，引起媒体的关注，还会造成不良影响，甚至发展成群体事件、舆论哗然。因此，危机的预防、危机的处理以及媒体应对、媒体的运用，就成为我们一定要重视和学习的内容。

姚惠忠老师的《危机处理与媒体应对》案例课程，以及王彩萍老师的演练课程，互通互补，让我受益匪浅。虽说危机带有不确定性，但危机也是可以预防的。未雨绸缪，强化危机预防意识，制定具有可行性的预案，并在日常的工作中进行预案演练非常重要，不但能让每



个人遇到危机时能够得心应手的化解，还能发现预案中存在的问题，从而进行修改、完善，同时将一些潜在的危机隐患消灭在萌芽状态，有效的阻止危机的发生和降低危机发生的机率。比如说：在汶川大地震中，最牛的校长叶志平，由于他平时就注重学生的生命安全，每学期都要组织一次紧急疏散演习，所以当大地震来的时候，虽然叶校长本人并没有在学校，但是学生还是按平时学校的要求和他们练熟的疏散方式，全校 2200 多名学生和上百名老师仅用 1 分 36 秒，全部冲到了操场站好队伍。学校 8 栋教学楼部分坍塌，但没有一名学生也没有一名老师伤亡，创造了汶川地震中的奇迹。

有时危机并不是发生在我们个体的身上，但确是我们需要面对解决的。面对这种情况，首先要有同理心，摆正自己的位置。同理心不是解决危机的技巧，而是内化于心，外化于形的自然流露，只有真心关爱学员，对他们即有朋友的关心，又有老师的呵护，更要有班主任的担当，积极帮助联系相关人员安排相关事项，解决问题表现出诚恳态度，不推托，才能平稳解决危机，化解危机。

危机事件的处理，勤学、多练也很重要，尤其是面对媒体时，记者的刁钻，往往让人紧张，就会出现词不达意、头脑空白。所以光有应对的理论是不够的，平时的模拟演练是不能少的，在王彩萍老师的演练课上，让人更能体会到“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”。



听常森教授讲解《诗经》与传统文化有感



王 帅

教工三支部预备党员，继续教育学院教学管理办公室
主任助理

2018年9月17日上午9:00，在燕园大厦1217教室有幸聆听了北京大学中文系教授、博士生导师常森老师为北京市公交集团内训讲授《诗经》与中国传统文化。首先，常森教授阐述了《诗经》的概念：它是中国古代诗歌开端，最早的一部诗歌总集。它内容丰富，集中反映劳动与爱情、战争与徭役、压迫与反抗、风俗与婚姻、祭祖与宴会，甚至天象、地貌、动物、植物等方方面面。汉代以后，它被官方尊奉为垂教万世的经典之一。阐明了《诗经》的重要性：“中国历史上，从来没有一部文学典籍能够像《诗经》一样进入中国政治、文化与历史的核心部分。至少从‘文学’作品范围来说，《诗经》的影响是无与伦比的。”

接着，常森教授围绕文化的定义展开论述。“社会大众所理解的文化，大多指一般知识，侧重于书本知识与运用文字的能力；一般学者对文化的定义，则是人类所创造的物质财富与精神财富的总和；考



古学者眼中的文化，侧重于同一历史时期遗迹、遗物的综合体。这些解释都有其合理性，但都没有抓住根本。”随即，常老师引用美国学者菲利普巴格比的著作《文化的概念》，阐明了文化的本质，是指人的外部行为方式与内部思维、情感方式的总和。随后通过对个案的解读，揭示了《诗经》中包含的传统文化元素。其中常老师着重讲到如今随着文化的流失，读者阅读《诗经》时已经不能详尽地体会其中的意趣了。他以“纯缘”的误读为例，进一步阐明了这一现象。朱熹在《诗集传》中对“青青子衿”一句作注：“青青，纯缘之色。”然而现今很多版本都按现代思维，将“纯缘”误认作“纯绿”。“根据刘瑾的《诗传通释》、朱公迁的《石进疏义会通》以及胡广的《诗传大全》等考证，无论是音还是义，朱熹的‘纯’均非‘纯粹’之意，而是‘準’的异体字，指代衣领鞋口的镶边。同理，‘缘’也并非今义，指代衣服、鞋子等边缘所缝的布条与带子。”

对于常森老师的讲授，我有深深的同感。当今世界，文化在综合国力竞争中的地位和作用越来越突出。文化的力量，深深熔铸在民族的生命力、创造力和凝聚力之中。正如钱穆先生所说“文化就是国家民族的生命”。如果一个国家民族没有了文化，那就等于没有了生命。所以我们必须继承和发扬中国传统文化。因为中国传统文化是中国数千年沉淀下来的精华，学习中国传统文化可以增加我们对历史的了解，学习和继承中国传统文化可以培养自豪感和增加民族凝聚力，同时万物的发展都是融会贯通的，数千年的文化史，也是中国人数千年



的思想和行为演变史，以史鉴今，可以提高我们的思想深度。因此，学习继承并发扬中国传统文化从我做起。





项目管理——匆忙到从容的必由之路

学习于洪波老师《项目管理》课程心得



林以晴

教工三支部入党积极分子，继续教育学院教学管理办公室 主任助理

工作的缘由，经常可以得以听课。最近，听了于洪波老师的《项目化经营管理之道》。

“项目”指的是为创造独特产品、服务或结果而进行的临时性工作，项目管理是指在期望的时间内，在既定的资源和成本约束下，高质量的去完成一件特定任务的过程。项目管理方法起源于建筑工程领域，后来逐渐发展应用于经济、社会等诸多领域，一个项目，大可以是国家层面的大事，比如举办奥运会、抗震救灾等等，目前各级地方政府和各类企业的大部分事务也都可以看做是项目运作，比如换届选举、招商引资、研发新产品等等，小也可以小到每个人日常生活中的点点滴滴，比如举办婚礼、家庭旅游、同学聚会等等。可以说，我们每天的工作和生活，很多都可以设定为一个项目来进行项目运作。生活就是一个项目接着一个项目，每个人都是自己的“项目经理”，



项目管理日用而不觉。但是当我们自觉地运用项目管理的科学思维来工作和生活时，则会大大避免忙乱、低效和失败，使我们的工作质量、生活状态都得到每一个质的提升。

学习于洪波老师《项目管理》这门课有如下体会：

项目管理方法的自觉运用有助于我们养成科学的思维习惯。项目管理要求我们必须进行系统思考和统筹安排，系统论和统筹法是项目管理的两大理论支撑。项目的运作是在一个系统中进行，系统内部有许多元素相互联系、相互制约、互为条件。项目作为一个独立的系统，也会和其他项目发生作用，受到外部条件的制约限制。我们在观察问题、分析问题、制定活动方案、管控事件过程时一定要“立体思维”，而不能只有“平面思维”，用于老师的话说，要“看情况”而定，不能一成不变，不能孤立片面。

项目管理方法的自觉运用有利于我们形成正确的工作理念。项目的产生源于实际的需求，在项目进度管理规划当中有一个著名的时间管理四象限法，它要求管理者要根据每项工作的重要和紧急程度，合理地规划投入相应的时间和精力。对于重要且紧急的事情要立刻去办，重要但不紧急的事情要早做多做，不重要但紧急的事情要尽量授权给别人去干，既不重要也不紧急的事情要少做或不做，这样就能避免工作疲于奔命、事倍功半，劳而无功，让我们从杂乱的事物中抽出身来，不再事必躬亲，而是集中精力抓好大事要事。项目管理中的重要一环，就是项目完成后的事后评估，事后评估对于改进工作，持续提升工作



水平至关重要。

项目管理是保证一项具体工作又快又好完成的有效手段。一项具体工作，在制定好实施方案后就是要高效地去完成。项目进度管理把每项工作从开始到结束的时间定义为路径活动时间，几条工作进程中持续时间最长的路径叫做关键路径。最长路径决定最短工期，关键路径持续的时间就是完成这项工作理论上的最短时间。只有关键路径上的活动才有加班的必要。只要我们学会使用关键路径法，统筹好工作的每个步骤和各个环节，尽可能缩短关键路径的工作时间，就可以提高整个工作效率。除了“快”以外，“好”是项目管理的另一项基本原则，一个项目要想完成好，必须关注实施该项目存在的风险，即它的“不可行性”，在开始工作之前就要做好风险预测和风险识别。

项目管理的实践要求我们去实践一种积极的人生态度和科学艺术的管理智慧。项目管理，要求我们要追求“准的范围”，直面效果指标，把握正确的方向，做正确的事，避免陷入帕金森定律，避免做与项目无关的事，避免用无关的事填满项目空间，一句话：不该做的事不要做。生活也罢、工作也罢，我们的人生态度理应如此。项目管理，要求我们要追求“快的时间”，直面效率指标，掌握正确的方法，正确的做事，避免陷入“学生综合征”，别以为给自己留太多的时间去完成一件事就可以改善工作的品质，实际情况是：时间越多人就越懒散，越懒散效率就越低。一句话：该做的事要马上做。生活也罢、工作也罢，我们的人生态度理应如此。项目管理，不但是指技术层面



或者科学层面的事，更是人性层面或艺术层面事。项目化经营管理之道是科学和艺术的统一，是管事和管人的结合。管理者既要严守规则制度以约束人的行为，又要自觉以人为本来凝聚人的心。一句话：要用规章制度约束行为管住身、用道德文化洗涤心灵管住心，这才是中华文化背景下的经营管理之道。

于洪波老师的《项目管理》课程是一席大餐，营养丰富，回味无穷。项目管理，应该成为一种工作理念，成为一种生活方式和生活态度。项目管理，可以让人生从容淡定、不再匆忙，可以让成功如法复制、如期而至。





《信息技术环境下的未来教育》课程学习心得



司 敏

教工三支部积极分子，继续教育学院教学管理办公室

北宋诗人、词人黄庭坚曾说过这样的一句话“三日不读书，便觉语言无味，面目可憎”。虽然有些夸张的成分，但是，当我认真听完一堂课后，让我开始反思学习和读书的重要性，因为这是一个能紧跟时代的方法。我所读的专业是教育技术，但毕业后已经很久没有关注信息技术的发展现状，也没有再系统的去学习，随着科技的飞速发展，信息技术的日益更新，现在听到尚俊杰老师所讲授的这些最新技术，被这个互联网所引起的教育改革所震撼。

从网上购物到手机支付，从机器人到 AlphaGo,互联网和人工智能在以几何的速度发展着，在这个重塑与再造的过程中，教育方式也发生了很多改变。在我上大学学习教育技术时，接触过很多能增加教育效果的方式方法，但从毕业到现在短短几年的时间里，随着教育的多元化，简洁化，全面化，教育手段也发生了翻天覆地的变化，软件技术更加灵活方便，内容丰富新颖，还有慕课，翻转课堂等。美国国家



教育技术计划里说，如果想看到教育生产力的显著提高，就需要进行由技术支持的重大结构性变革，而不是进化式的修补，尚老师还提到在互联网+中教育流程的再造包含了：教师角色，课程模式，学习方式，组织管理。

通过课程的学习，我想到了现在学院正在建设的数字北大，网络学堂，这也是一种教育方式多元化，或者说是教育方式变化的体现。现在人们的时间越来越紧张和宝贵，导致网络学习越来越受欢迎，仅仅使用网络他们就可以随时随地的选取对自己工作生活相关的信息进行学习，打破了地域、时间、行业的限制，让学习变得更便捷，学院建设的网络课堂就可以使他们足不出户的听到北大大师们的授课，感受北大的人文底蕴。而且随着以后的技术越来越先进，平台越来越多功能化，也可以模拟面授课程那样，把互动系统建设起来，不仅能让学员们像微信，qq 一样，及时准确的分享消息，讨论互动，还能与老师有沟通探讨的机会，以及选择面授与网络相结合，探索更多的授课方式。

通过这节课的学习，我也有自己的一点想法，尚俊杰老师总结说所有的目标最后都是为了使学习更加智能化，我认为不管随着技术和教育的如何变革，也是为了更加有效率，无论是对老师还是学生来说，能快速，精准，有效且不枯燥的课程，不管用什么方式来呈现，都将是一堂精彩的课程，但就目前来看，互联网+环境下的课堂显然更加适应现代教育的改革。



《游戏化创新思维》课程学习心得



王姗姗

教工三支部积极分子，继续教育学院教学管理办公室

2018 年春季学期，我旁听了教育学院尚俊杰教授的《游戏化创新思维》课程。现今的在线教育领域，无论是面向中小學生、还是成人教育方面，更多的产品采用了游戏化的设计方案，使得产品在体验和效果方面都得到良好反馈，精准的产品设计有助于线上市场营销，这也是我选择这门课的原因。

课程从游戏的基本理论，游戏化的设计方法、工具展开，分析、学习如何使用游戏化元素。并用三节课的来逐一分析索尼、腾讯、小米三个公司的产品设计实例。正是通过课程，也让我意识到，身边的游戏化设计，无处不在：从健身软件到单机游戏，从刷卡积分到微信红包，我们身边最常见也是最常用的游戏元素是点数、徽章、排行榜，简称 PBL，并且，它们通常一起被使用。

点数（Points），反映玩家使用应用的一种指数，通常用来激励玩家完成系统任务，并且玩家可以使用积累的点数购买更多的应用内工



具。徽章 (Badges)，是点数的集合，给予玩家一种视觉上的成就，用于表明玩家在游戏化进程中取得的进步，通过颁发的徽章，简单的划定玩家拥有点数的级别。排行榜 (Leaderboards)，表示玩家相对于其他参与者来说所在应用中达到的进程情况，这种公开的信息赋予了基础的社交属性，并且可以在不同属性和维度上进行显示，以达到对玩家的正向驱动力。PBL 三要素是游戏化设计的起点，也是最常使用的方法。但游戏化设计绝不止于此，用户使用的动机、习惯等等也是要常考虑的因素。

那么，结合成人在线培训体系，又可以怎样入手游戏化设计呢？在课程中，小组的成员结合中国教育干部网络学院“北京市中小学教师培训”项目，设计出了一套游戏化方案。在这套方案中，学员完成学习课程，要经过几个步骤：

- 1、初始测评分配角色。整个学习过程中的角色体验不再仅仅是教师和学员或是工作坊的小组，将参与者根据测评结果分为“体验者”、“管理者”、“征服者”和“生活家”，每类角色赋予不同标示，提高学员进行定期学习的兴趣。

- 2、常规视频学习、测验和额外分角色设置的特别任务。除了必须完成的在线听课外，从角色特点出发，为每类角色设计了不同的 3 层任务，“提供案例”、“回答案例”和“点评案例”，以用来促进达到和提升学员在行业标准中的层次。

- 3、结业测评和最终任务。通常教师培训会以教师的学习心得作



为完满的尾声，在这个方案中，依然会采用这种主观的方式为学员减少被动，在几个学习步骤中，同样会使用 PBL 为学员的每一部过程积分、排行、颁发荣誉奖章，甚至会排名较高的和被专家点评优秀的学员提供习作发表的推荐。

上面的方案或许想的很简单，对于每个不同的目标，我们的游戏化设计都要因为对象的参考背景不同而进行不同的游戏元素设计，这不仅是大数据的采集和数据维度的抽取是否准确，游戏化方案实现的难易程度也需要具体到技术手段、资金成本等等现实问题再进行判断。

“有用、有趣、有意义”，这是我们进行游戏化教学的初衷，也将是教学活动的最终目标。



《压力与情绪管理》课程学习笔记



孙敏洁

教工四支部群众，继续教育学院对外合作办公室

心理方面的课程在党政干部班和企业班越来越多地被采用，我也利用跟班的时候，随堂学习了安康老师讲授的《压力与情绪管理》课程，既观察了学员学习效果，也利用宝贵时间了解了心理学知识。可以看到，心理学课程很受学员欢迎，课程中很多地方引起了学员共鸣。

安康老师重点讲授了两方面内容：一、压力与情绪的决定因素；二、压力与情绪的管理方法。在三小时内，把压力与情绪的核心的一些概念和内容呈现给了我们，帮助我们在短时间内科学了解心理最基本的要素，使我们容易很对反思自己日常的心理行为，并把学到的新知识及时运用。

压力与情绪的决定因素有生物因素、心理因素(包括气质、性格、能力和需要)和社会因素等三方面。个体的心理应激是个综合的过程。我们遇到的各个生活事件反映和作用在社会支持、应对方式、认知评价、个性特征、其他因素等方面，这些方面的表现会带来心理反应、



行为反应、生理反应，从而带来身体和心理状况（健康、疾病等）。此观点启示我们，不能单从心理一个角度来审视自己的心理，应重视生物、心理和社会等综合因素，努力为自己营造最好的生理、心理和社会心理条件。

安老师还为学员们介绍和阐发了系统科学的压力与情绪的管理方法：问题解决，紧张消除，群体生活，防卫机制，社会支持，时间管理，释放宣泄，阳光运动，适当满足，终生学习。积极把遇到的问题进行解决是释放压力与情绪的最佳方法，进一步说明了遇到问题不要抱怨，而应是积极解决问题的态度。终身学习也是缓解压力的好方法，保持积极的学习态度和每天读书学习的习惯真的能使人身心愉悦。

有三种压力与情绪类型：**A型**：有很强的时间紧迫感、易怒和敌意、竞争感强；**B型**：松弛、和缓、从容、随和；**C型**：压抑情感、爱生闷气。看来**B型**更有利于身心健康。

还有一些心理因素需要注意：信念（世界观、价值观）、理想、期望、态度、注意、记忆、思维。

课程学习后，我深感真的需要学习心理学科学知识，如果能够系统学习最好，即使不能够系统学习，零星学习也会有益，最重要的是学习了解一点即在自己的生活工作学习中运用践行一点，积少成多，将大有裨益。