

# 铁道先锋

《铁道先锋》属于陕西机电职业技术学院内部报刊，由铁道工程学院主办  
主编：汪思池 副主编：张森清 学院网址 <http://td.sxjczy.cn>

2023年2月

28

星期二

铁道工程学院出版

第001期

本期4版

## 铁道工程学院简介

铁道工程学院现有建筑系、铁道系、信号系等三个专业系，建设有铁道工程、土木建筑、轨道信号三个专业群，开设有铁道工程技术、铁道信号自动控制、城市轨道交通通信信号技术、铁道运营管理、道路桥梁工程技术、工程造价、建筑工程技术、建设项目信息化管理（BIM）、智能建造九个专业。

## 坚持团结奋斗，学习贯彻党的二十大精神

### 发刊词

亲爱的铁道学子：

阳春三月，生机勃勃，恰当时世。2023岁首，《铁道先锋》创刊了。这是我们第一次见面，相信很快大家就会熟悉我们。

在这里我们将首批开设学院发展大事记、学工第一线、教学专栏、铁道学子4个板块，涵盖铁道时事、专业发展、铁道精神、铁道人物、土木工程、老铁说、铁道就业、铁道观点等8个专栏，致力于打造专属于铁道学子的文化平台，弘扬铁道精神，传播铁道文化，铸造铁道品格！

在这里，很多专栏将完全属于你们，让你们讲述自己、展示自己，让你们当中的成功者为身处困难的同龄人开良方、破迷团、指方向，一同紧握“最初的梦想”、挥动“隐形的翅膀”、挥洒“怒放的生命”。

在这里，我们将打通最新的媒体渠道，连接最潮平台，与你们一同成长，锻造属于我们独有的铁道品格；与你们一道分享青春的美好与荣耀，分担成长的苦涩与烦恼，品尝奋斗的艰辛与幸福；与你们一道穿行在新时代的阳光里，奔跑在这平凡却最终将不平凡的人生之路上。

让我们一道不忘初心，砥砺前行。

铁道工程学院团总支  
2023年2月28日星期二

陕西机电职业技术学院铁道工程学院教师合影 2021.9.28



学院部分教师合影

铁道工程学院现有专兼职教师30余名，研究生以上学历22名，副教授以上职称8人，双师型教师15名，陕西省教学能手1人，拥有校级名师3人，形成了一支梯队合理、素质过硬、具备“教学、研发、技术服务”能力的教师队伍。

铁道工程学院坚持“校企合作，工学结合”的指导思想，实习实训条件优良。拥有建筑施工技术、工程造价、铁道工程施工、铁道运营管理、铁道信号控制等多个校外实训基地，建有功能完备的铁道综合实训中心、工程项目管理中心、工程测量、土木工程材料检测中心、BIM中心、钢筋翻样加工室、铁道沙盘、铁道信号实训室等15个实训室。拥有中铁三局、中铁一局、中煤集团、中建集团、广联达科技股份有限公司、陕建集团等40余个校外实训基地。形成了“基础训练—仿真锻炼—实际操作”三层递进的学生能力培养机制。

铁道工程学院采用校企深度融合的人才培养模式，强化以“工作过程”为导向的教学方式，注重学生实践技术能力的培养，特色鲜明，不断深化“专业知识+就业技能+创业素质”的叠加式教学体系，持续推进各项竞赛活动，促进学生个性发展和全面成长。近年来，学生在省级技能大赛建筑信息模型技术应用技能、轨道交通信号控制系统设计与应用、土木工程材料试验检测、工程测量、建筑工程识图、土工试验检测技能等竞赛中屡获佳绩。

### 学院大事记

- 1、2月8日，铁道工程学院在蟠龙校区召开新学期全体辅导员工作大会，安排部署本学期工作，确保各项工作顺利开展；
- 2、2月17日，铁道工程学院召开日常工作推进会，注重落实工作成效，提升工作质量；
- 3、2月21日，铁道工程学院召开管理·质量年启动动员大会，高标准、严要求推进管理质量与水平；
- 4、2月22日，铁道工程学院开展防电信诈骗系列活动，提醒所有铁道学子擦亮眼睛、文明上网；
- 5、2月22日下午，信号系在行知楼二楼东201实训中心举办了“青年教师教学比赛”。
- 6、2月23日，铁道工程学院与宝鸡通达工程集团召开校企合作洽谈会，促进校企在产学研方面深度融合。

## 陕西机电职业技术学院全面深化落实“九维育人”模式的实施方案

近年来，学校党委聚焦落实立德树人根本任务，初步探索形成以爱国、文化、管理、课堂、实践、读书、体育、美育、劳动为核心的“九维育人”模式。为全面深化落实“九维育人”模式，不断提高学校人才培养质量，特制定本实施方案。

### 一、工作目标

坚持以马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观、习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，深入贯彻党的十九大和十九届二中、三中、四中全会精神，贯彻习近平总书记关于教育的重要讲话重要论述、国家职业教育改革实施方案和关于推动现代职业教育高质量发展的意见精神，围绕立德树人根本任务，全面贯彻党的教育方针，遵循高职教育规律和“双高计划”要求，结合学校“十四五”事业发展规划和办学育人实际，按照既相对独立、各有侧重，又紧密联系、相互融合的原则，全面深化实施以爱国、文化、管理、课堂、实践、读书、体育、美育、劳动为核心的“九维育人”模式，着力构建“三全育人”、“五育并举”人才培养体系，注重学用相长、知行合一，强化学生的创新精神和实践能力，增强学生的职业适应能力和可持续发展能力，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

### 二、主要任务

全面深化落实“九维育人”模式，要充分发挥爱国、文化、管理、课堂、实践、读书、体育、美育、劳动等方面的育人功能，挖掘育人要素，完善育人机制，

实施保障，确保取得实实在在的育人成果和育人成效。

（一）爱国育人。加强爱国主义教育宣传；办好思想政治理论课；推进课程思政建设；注重运用爱国主义教育仪式；深化“我们的节日”主题活动。

（二）文化育人。加强文化育人课程建设；加强校园文化建设；加强网络文化建设；融入区域和行业企业文化；推进廉洁文化进校园。

（三）管理育人。发挥各级党组织的育人保障功能；落实意识形态工作责任制；提升依法治校和信息化管理水平；深化校院两级管理改革；完善考核管理评价体系；加强群团组织建设和优化学生教育管理服务体系；加强安全保卫和国防教育；提升后勤保障服务水平；促进毕业生高质量就业。

（四）课堂育人。强化师资队伍和师德师风建设；构建“一体两翼”专业群发展模式；提高课程设置科学化水平和课堂管理质量；深化教师、教材、教法改革；推进现代信息技术与教育教学深度融合。

（五）实践育人。加强“双师型”教师队伍建设；强化实践教学环节；加强实践育人基地建设；加强创新创业教育；系统开展社会实践活动。

（六）读书育人。建立“书香校园”建设长效机制；丰富读书育人载体和内容；倡导读书育人的良好风尚。

（七）体育育人。开齐开足上好体育课；强化体育教学训练。

（八）美育育人。加强美育课程建设；丰富艺术实

践活动。

（九）劳动育人。加强劳动教育课程建设；拓展劳动教育实践形式；强化劳动教育典型示范宣传。

### 三、实施保障

（一）提高思想认识。全面系统实施“九维育人”模式，各党支部、各部门要充分认识全面深化落实“九维育人”模式的重要意义，认真组织学习学校“九维育人”模式实施方案及相关的政策规定和会议文件精神，切实把思想和行动统一到学校党委的部署要求上来，高度重视并扎实推动“九维育人”工作。

（二）加强组织领导。学校建立党委统一领导、党政齐抓共管、纪委监督检查、牵头部门和责任部门负责落实、师生员工共同参与的“九维育人”工作体系，推动国家和我省关于高职院校“三全育人”、“五育并举”的政策要求和量化指标落地，按照政策与经费并重的多元化支持原则，为“九维育人”提供必要的经费保障，鼓励开展“九维育人”理论研究、成果转化、创新工作，适时遴选表彰一批优秀育人成果。

（三）强化责任落实。围绕实施方案，对照实施指标体系，牵头部门对分工任务负总责，其它责任部门根据职责主动担当，全校各部门、各单位积极配合，合力推进“九维育人”工作。

# 铁道工程学院学工队伍简介

学院院长：贾九荣

学院副院长：卢彦峰

学生管理办公室主任/团总支书记：李帅

专职辅导员：汪思池、杨颖、程伊、张帅、谢孝乐

班主任：2020级 李 娜、李 蕊、雷沙沙、谭 哲、王粉利、王仲科、杨 柳

2021级 陈晓娜、冯秋佳、苟 强、齐海鹏、阎玉菡、张新蕾、赵国庆、赵刚刚

2022级 贾 强、孙拴虎、王望铎、谢宝成、肖 飒、杨爱云、杨小娟、杨 徽、张 悦、张晓如、张 芽

## 铁道工程学院团总支：

成立于2021年6月，是共青团陕西机电职业技术学院委员会领导下的二级学院团组织。学院现有专职团干部2人（团总支书记李帅、团总支副书记汪思池），班级团支部41个，团员559人。目前，学院团总支学生会下设9个部门，5个学生社团，现有学生干部37人。

### 团总支学生会部门职责简介

部门	工作内容简要	部门	工作内容简要
组织宣传部	主要负责活动组织策划、学生干部考核、活动前后宣传（视频、图片等信息资料的采集与编辑工作、学院比赛及活动PPT、微博、微信公众平台、抖音等新媒体技术的制作、运用与维护）。	学习部	主要负责全员晨读、晚自习考核、学生会办公室值班、学工周报、学院学生讲座签到、志愿者等学习相关事务。
创业实践部	主要负责院学生创新创业、学生课题项目的组织申报、创意设计大赛、互联网+等科研工作，负责举办学院技能大赛等一系列技能赛事。	生活部	主要负责教室卫生检查与通报、奖助学金评定、家庭经济困难生申报等工作，以及毕业生档案管理工作。
青年服务部	主要负责学生权益维护、志愿服务、心理健康等工作，对接班级心理委员、助班选拔与考核、学院学生权益工作，举办心理知识大比拼比赛。	文艺部	主要负责学院大型文艺活动的策划、组织工作以及挖掘各班才艺特长生，编排文艺活动。
社团工作部	主要负责挂靠学院的学生社团管理、评比等工作，根据学院特色和需要组建各种兴趣团队（如院篮球队、羽毛球队等），丰富校园文化活动。	体育部	负责学院阳光体育、学生体测、运动会及各类体育竞赛活动的策划、组织。
		秘书处	主要职责是协助学生会主席团处理学生会日常事务，协调各部门的关系，促进学生会各项工作的顺利开展；做好各项会议的通知、记录和考勤登记等。

## 普通高等学校学生管理规定（摘录）

### 第五章 奖励与处分

**第四十九条** 学校、省（区、市）和国家有关部门应当对在德、智、体、美等方面全面发展或者在思想品德、学业成绩、科技创新、体育竞赛、文艺活动、志愿服务及社会实践等方面表现突出的学生，给予表彰和奖励。

**第五十条** 对学生的表彰和奖励可以采取授予“三好学生”称号或者其他荣誉称号、颁发奖学金等多种形式，给予相应的精神鼓励或者物质奖励。

学校对学生予以表彰和奖励，以及确定推荐免试研究生、国家奖学金、公派出国留学人选等赋予学生利益的行为，应当建立公开、公平、公正的程序和规定，建立和完善相应的选拔、公示等制度。

**第五十一条** 对有违反法律法规、本规定以及学校纪律行为的学生，学校应当给予批评教育，并可视情节轻重，给予如下纪律处分：

- （一）警告；
- （二）严重警告；
- （三）记过；
- （四）留校察看；
- （五）开除学籍。

**第五十二条** 学生有下列情形之一，学校可以给予开除学籍处分：

- （一）违反宪法，反对四项基本原则、破坏安定团结、扰乱社会秩序的；
- （二）触犯国家法律，构成刑事犯罪的；
- （三）受到治安管理处罚，情节严重、性质恶劣的；
- （四）代替他人或者让他人代替自己参加考试、组织作弊、使用通讯设备或其他器材作弊、向他人出售考试试题或答案牟取利益，以及其他严重作弊或扰乱考试秩序行为的；
- （五）学位论文、公开发表的研究成果存在抄袭、篡改、伪造等学术不端行为，情节严重的，或者代写论文、买卖论文的；
- （六）违反本规定和学校规定，严重影响学校教育教学秩序、生活秩序以及公共场所管理秩序的；

（七）侵害其他个人、组织合法权益，造成严重后果的；

（八）屡次违反学校规定受到纪律处分，经教育不改的。

**第五十三条** 学校对学生作出处分，应当出具处分决定书。处分决定书应当包括以下内容：

- （一）学生的基本信息；
- （二）作出处分的事实和证据；
- （三）处分的种类、依据、期限；
- （四）申诉的途径和期限；
- （五）其他必要内容。

**第五十四条** 学校给予学生处分，应当坚持教育与惩戒相结合，与学生违法、违纪行为的性质和过错的严重程度相适应。学校对学生的处分，应当做到证据充分、依据明确、定性准确、程序正当、处分适当。

**第五十五条** 在对学生作出处分或者其他不利决定之前，学校应当告知学生作出决定的事实、理由及依据，并告知学生享有陈述和申辩的权利，听取学生的陈述和申辩。处理、处分决定以及处分告知书等，应当直接送达学生本人，学生拒绝签收的，可以以留置方式送达；已离校的，可以采取邮寄方式送达；难于联系的，可以利用学校网站、新闻媒体等以公告方式送达。

**第五十六条** 对学生作出取消入学资格、取消学籍、退学、开除学籍或者其他涉及学生重大利益的处理或者处分决定的，应当提交校长办公会或者校长授权的专门会议研究决定，并应当事先进行合法性审查。

**第五十七条** 除开除学籍处分以外，给予学生处分一般应当设置6到12个月期限，到期按学校规定程序予以解除。解除处分后，学生获得表彰、奖励及其他权益，不再受原处分的影响。

**第五十八条** 对学生的奖励、处理、处分及解除处分材料，学校应当真实完整地归入学校文书档案和本人档案。被开除学籍的学生，由学校发给学习证明。学生按学校规定期限离校，档案由学校退回其家庭所在地，户口应当按照国家相关规定迁回原户籍地或者家庭户籍所在地。

## 学生服兵役国家教育资助政策

为推进国防和军队现代化建设，鼓励高等学校学生积极应征入伍服兵役，提高兵员征集质量，支持退役士兵接受系统的高等教育，提高退役士兵就业能力，国家对应征入伍服兵役高等学校学生实行国家教育资助。

### 资助对象

对应征入伍服义务兵役、招收为军士（原士官）的高校学生，在入伍时对其在校期间缴纳的学费实行一次性补偿或用于学费的国家助学贷款实行代偿；对应征入伍服义务兵役前正在高等学校就读的学生（含按国家招生规定录取的高校新生），服役期间按国家有关规定保留学籍或入学资格、退役后自愿复学或入学的，实行学费减免；对退役后，自主就业，通过全国统一高考或高职分类招考方式考入高等学校并到校报到的入学新生，实行学费减免。全日制在校退役士兵学生全部享受本专科生国家助学金。

### 资助内容

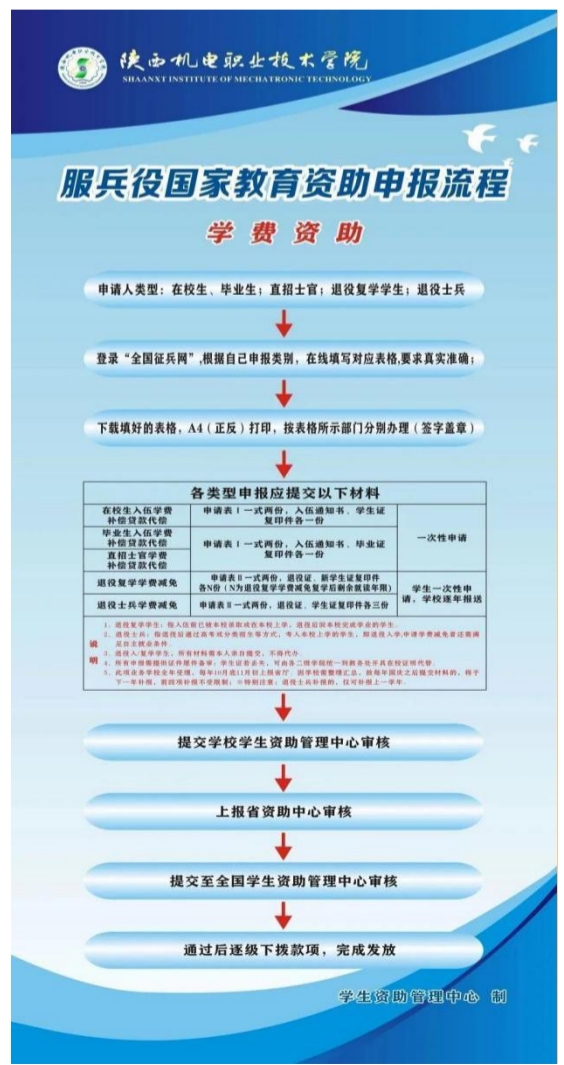
学费补偿、国家助学贷款代偿、学费减免、本专科生国家助学金

### 资助标准

学费补偿或国家助学贷款代偿金额，按学生实际缴纳的学费或用于学费的国家助学贷款（包括本金及其全部偿还之前产生的利息，下同）两者金额较高者执行；复学或新生入学后学费减免金额，按高等学校实际收取学费金额执行。

学费补偿、国家助学贷款代偿以及学费减免的标准，本专科生每生每年最高不超过12000元，研究生每生每年最高不超过16000元。超出标准部分不予补偿、代偿或减免。全日制在校退役士兵学生享受本专科生国家助学金：每生每年平均3300元。

### 服兵役国家教育资助申报流程



# 中国铁路发展史简述

铁路是连接世界的工具，促进了现代化的交流。铁路最早兴起在工业革命时代。

1830年，以利物浦—曼彻斯特命名的铁路正式通航，标志着铁路时代来临。

铁路的出现，缩短了人与人之间的距离，加强了各地人类的交流，远航成为了触手可及的事情。

1876年，是中国铁路发展最有意义的一年，上海英商怡和洋行修建了中国的第一条铁路，迈出了中国铁路发展的第一步。铁路是中国前所未有的存在，一经问世便伴随着许多争议。

## 中国第一条铁路——唐胥铁路

1876年，英国商人在上海以英国道路公司的名义修建淞沪铁路，全长十二公里，不久就被拆除，实际意义上的第一条铁路是唐胥铁路。唐胥铁路起自唐山，止于胥各庄（今河北省丰南区），长9.7公里。现为北京至沈阳铁路的一段。于1881年5月开工兴建，11月完工。轨距为1435毫米，采用每米重15公斤的钢轨。



## 京汉铁路——武汉自此进入火车时代

1889年，湖广总督张之洞上书清政府修筑卢沟桥至汉口的铁路。1906年4月1日，京汉铁路全线竣工通车，全长1,214公里。京汉铁路的全线贯通，改变了武汉在近代中国经济布局中的格局，武汉不再是长江流域中仅充当横向传导的角色，纵向的铁路线在缩短了时间和距离的前提下，还有成百上千的运载力，这更加有力地推动了汉口商业贸易的发展。当时，一位到过汉口的英国人曾感叹，中国“内地商人很快地利用起这一改善了的交通条件”，通过汉口把湖南，湖北，河南等省的农产品迅速地散往全国各地。



## 中国人自行建设的第一条铁路——京张铁路

京张铁路起始自北京丰台柳村，经居庸关、八达岭至张家口，全长约200多千米。1905年9月开工修建，于1909年建成通车。是中国首条不使用外国资金及人员，由中国人自行建设完成，投入营运的干线铁路。由当时的清政府委派

的詹天佑为京张铁路总工程师。



## 中国人民的光荣——京张铁路

龙桥段铁路穿越军都山，南口和八达岭的高度相差180丈，坡度极大，在22千米线路区段内用折返方法，设计、修建了著名的青龙桥车站“人”字形铁路轨道。八达岭隧道，长1092米，是中国筑路历史上的第一条长大隧道。在列强争霸、路权外沦的旧时代，京张铁路的建成通车是“中国人民的光荣”（周恩来语），由此它成了一条标志着中国人“自主创新”精神的“争气路”。

## 耗时40年建成的铁路——粤汉铁路

1896年10月，清政府下旨修建粤汉铁路。但因耗资巨大等原因，施工进度缓慢，直至1936年8月，粤汉铁路全线1059.6公里才竣工。1957年武汉长江大桥建成后与北京到汉口的京汉铁路两路接轨，改称为京广铁路。

## 抗日战争时期的铁路

1937~1945年抗日战争时期，中国政府修建的铁路主要有湘桂铁路、滇缅铁路、叙昆铁路、湘黔铁路和陇海铁路的宝鸡至天水段。

1937~1945年，日本在侵占中国东北和华北等地区修建新线如下：在华北地区有北京至古北口铁路、石家庄至德州铁路、新乡至开封铁路、东观至潞安铁路等，共长608公里；在东北地区有图佳、拉滨、长白等线，共长4752公里；在海南岛有榆林港至北黎铁路及八所至石碌铁路等共长254公里。

## 拉开新中国铁路建设大幕——成渝铁路

成渝铁路，西北起四川省成都市，东南到重庆市，全长504公里。1950年6月15日，在成都举行了成渝铁路开工典礼。邓小平同志莅临致词，贺龙同志亲手将一面绣有“开路先锋”的锦旗授予筑路大军。当天，筑路一总队高举“开路先锋”的旗帜，开赴九龙坡、油溪工地，揭开了修筑成渝铁路的序幕。1952年7月1日，四川成渝铁路全线通车。成渝铁路是中国自行设计施工，完全采用国产材料修建的第一条铁路。1953年7月30日，成渝铁路正式交付运营。它横穿四川盆地，沿线物产富饶，能够有力地促进西南地区物资流通，对发展生产和繁荣经济建设起着重要作用。



## 中国第一条电气化铁路——宝成铁路

宝成铁路是沟通中国西北、西南的第一条铁路干线。宝成铁路北起陕西省宝鸡，南行达四川省成都，全长669公里，是沟通西北与西南地区的第一条山岳铁路。宝成铁路于1952年7月1日在成都动工，1954年1月宝鸡端也开工。1956年7月12日，南北两段在黄河河接轨通车，1958年元旦全线交付运营。宝成铁路宝鸡至凤州段，是中国的第一条电气化铁路。该段于1958年6月开工，1960年6月建成。经过试运行，于1961年8月15日正式交付运营。



## 东西沿海地区交通大动脉——京沪铁路

京沪铁路是中国一条从北京通往上海的铁路，于1968年建成，全长1463千米。原分为北中南三段。北段为京哈铁路的北京至天津段，建于1897年至1900年。中段为津浦（天津-江苏浦口）铁路，于1908年动工，1912年建成。南段为沪宁铁路，于1905年动工，1908年建成。

在1968年南京长江大桥通车后，两条铁路接轨，并改名为京沪铁路。京沪铁路连接了中国最大的两座城市，沿途大都为沿海经济发达地带，因此成为中国目前最繁忙的铁路干线之一。



## 南北交通的又一大动脉——京九铁路

我国目前仅次于长江三峡工程的第二大工程，投资最多，一次性建成双线线路最长的一项宏伟工程。它于1996年9月通车，北起北京西客站，跨越京、津、冀、鲁、豫、皖、鄂、赣、粤九个省级行政区的98个市县，南至深圳，连接香港九龙，包括同期建成的天津至霸州和麻城至武汉的两条联络线在内，全长2553公里。



## 铁道人物



詹天佑 1861-1919

## 中国铁路工程专家

詹天佑（1861年4月26日—1919年4月24日，英文名：Jeme Tien Yow），男，汉族，字眷诚，号达朝。祖籍徽州婺源（今江西上饶市婺源县），生于广东省广州府南海县（现广州市荔湾区恩宁路十二甫西街芽菜巷42号）。12岁留学美国，1878年考入耶鲁大学土木工程系，主修铁路工程。他是中国近代铁路工程专家，被誉为中国首位铁路总工程师。其负责修建了京张铁路等工程，有“中国铁路之父”、“中国近代工程之父”之称。

1905—1909年主持修建中国自主设计并建造的第一条铁路—京张铁路；创设“竖井开凿法”和“人”字形线路，震惊中外；在筹划修建沪嘉、洛潼、津芦、锦州、萍醴、新易、潮汕、粤汉等铁路中，成绩斐然。著有《铁路名词表》《京张铁路工程纪略》等。

1919年4月24日因腹疾严重，心力衰竭逝世，终年58岁。

# 大学生心理健康的标准是什么？

## 1. 了解自我，悦纳自我

一个心理健康的人能够体验到自己存在的价值，既能了解自己又能接受自己，有自知之明，即：对自己的能力、性格和优缺点都能做出恰当的、客观的评价；对自己不会提出苛刻的、非分的期望与要求；对自己的生活目标和理想也能定的切合实际，因而对自己总是满意的；同时，努力发展自身的潜能，即使对自己无法补救的缺陷，也能安然处之。

2. 接受他人，善与人处 心理健康的人乐于与人交往，不仅能接受自我也能接受他人，悦纳他人，能认可别人存在的重要性和作用。他们能为他人所理解，为他人和集体所接受，能与他人相互沟通和交往，人际关系协调和谐；在生活的集体中无孤独之感；在与他人相处时，积极的态度(如同情、友善、信任、尊敬等)总是多于消极的态度(如猜疑、嫉妒、畏惧、敌视等)，因而在社会生活中有较强的适应能力和较充足的安全。一个心理不健康的人，总是与集体、与周围的人们格格不入。

## 3. 正视现实，接受现实

心理健康的人能够面对现实，接受现实。他们能能动地去适应现实，进一步地改造现实，而不是逃避现实；对周围事物和环境能作出客观的认识和评价，并能与现实环境保持良好的接触；既有高于现

实的理想，又不会沉湎于不切实际的幻想与奢望。他们对自己的力量有充分的信心，对生活、学习和工作中的各种困难和挑战都能妥善处理。心理不健康的人往往以幻想代替现实，而不敢面对现实，没有足够的勇气去接受现实的挑战；总是抱怨自己“生不逢时”或责怪社会环境对自己不公而怨天尤人，因而无法认识现实环境。

## 4. 接受生活，乐于工作

心理健康的人能珍惜和热爱生活，积极投身于生活，并在生活中尽情享受人生的乐趣，而不会认为是重负。他们还在工作中尽可能地发挥自己的个性和聪明才智，并从工作中获得满足和激励，把工作看作是乐趣而不是负担；同时也能把工作中所积累的各种有用的信息、知识和技能贮存起来，便于随时提取使用，以解决可能遇到的新问题，克服各种各样的困难，使自己的行为更有效率，工作更有成效。

## 5. 能协调和控制情绪，心境良好

心理健康的人愉快、乐观、开朗、满意等积极情绪总是占优势的，虽然也会有悲、忧、愁、怒等消极情绪体验，但一般不会长久；同时能适度地表达和控制自己的情绪，喜不狂，忧不绝，胜不骄，败不馁，谦而不卑，自尊自重，在社会交往中既不妄自尊大，也不退缩畏惧，对于无法得到的东西不过于

贪求，争取在社会的允许范围内满足自己的各种需要；对于自己能得到的一切感到满意，心情总是开朗的、乐观的。

## 6. 人格完整和谐

心理健康的人，其人格结构包括气质、能力、性格和理想、信念、动机、兴趣、人生观等各方面能平衡发展。人格作为人的整体的精神面貌能够完整、协调、和谐地表现出来；思考问题的方式是适中和合理的，待人接物常常采取恰当灵活的态度，对外界刺激不会有偏颇的情绪和行为反应；能够与社会的步调合拍，也能和集体融为一体。

## 7. 智力正常，智商在 80 以上

智力正常是人正常生活最基本的心理条件，是心理健康的重要标准。智力是人的观察力、记忆力、想象力、思考力和操作能力的综合。一般常用智力测验来诊断智力发展的水平，智商低于 70 者为智力落后。

## 8. 心理行为符合年龄特征

在人的生命发展的不同年龄阶段，都有相对应的不同的心理行为表现，从而形成不同年龄阶段独特的心理行为模式。心理健康的人应具有与同年龄多数人相符合的行为特征。如果一个人的心理行为经常严重偏离自己的年龄特征，一般都是心理不健康的表现。

## 宿舍安全指南

宿舍安全千斤重，守护安全靠大家

### 卫生安全篇

#### 1、保持宿舍卫生。

定期打扫宿舍，做到“四净”：墙壁地面净、门窗玻璃净、床单被褥净、个人衣着净。“五化”：被褥叠放线条化、物品摆放统一化、室内布置美化、标语内容健康化、卫生保持常态化。

#### 2、注意个人卫生。

春季是流感等传染病的高发时期，注意个人卫生，养成良好的卫生习惯，勤洗手，注意咳嗽礼仪。注意饮食和饮水卫生，喝开水、吃熟食，不食不洁、无证食品，减少病毒感染的机会。

### 用电安全篇

#### 1、避免无人看管充电。

离开宿舍时应将电脑、手机、音箱等设备断开与充电器的连接，杜绝电器长时间处于无人看管的充电状态。

#### 2、严禁私拉乱接电线。

严禁从宿舍弱电设备箱、空调插座等处私自转接插线板，不将插线板放在床铺上为手机等用电设备充电。

#### 3、严禁使用违规电器。

不使用热得快、电炉、电热杯、电热锅、电热棒、电热毯、电暖宝、电吹风等各类大功率电加热器具。

#### 4、自觉保护消防设施。

宿舍火灾常常是用电不当导致，公寓内的消防设施对于应对宿舍火灾至关重要，因此，请自觉保护消防设施。

### 财产安全篇

#### 1、离开宿舍及时锁门。

离开宿舍要关门上锁，钥匙必须随身携带，不能贪图方便将钥匙插在门锁上，放在门框、消防栓等处。

#### 2、贵重物品妥善保管。

妥善保管好自己的证件、现金、高价电子设备等，私人衣柜、行李箱等最好上锁。


#### 3、不留宿他人。

为了宿舍全体成员的安全，宿舍内不准留宿亲友和其他外来人员，严禁留宿异性。

#### 4、防范网络诈骗，远离校园贷。

不轻信来历不明的电话和手机短信，决不向陌生人汇款、转账。办理贷款一定要到正规的金融机构办理，确保财产安全。

## 安全提示



### 全民防诈骗 守护钱袋子

金台区电信网络诈骗典型警情通报

【第66期】

**简要警情 1**

2023年2月20日，某学院李同学在宿舍上网时收到“好友”发来的微信消息，对方称自己受伤急需用钱，李同学想这是朋友急事便立即向对方提供的银行账户转账5800元，后其联系好友询问借钱的事情，好友称根本不知道此事，李同学才发现自己被骗。

**民警提醒：**

当熟人通过微信、QQ等社交工具提出转账要求，务必通过电话或当面确认。

**简要警情 2**


2023年2月22日，汉强海德公园小区王女士接到自称“京东白条”客服的电话，称其在“京东白条”的贷款存在违规行为，并将电话转接给“银保监会”工作人员。后王女士根据对方要求下载“展讯通云”APP并进行屏幕共享操作，给对方指定账户转账所谓的“查验资金”，被骗27100元。

**民警提醒**

公检法不存在所谓的“安全账户”或“核查账户”，更不会通过电话、网络通知涉案人核查资金、下载App和提现转账汇款。

如不小心误入骗局，请立即停止操作；如不慎被骗，请立即拨打110报警。

宝鸡市公安局金台分局



### 针对防范“冒充京东白条客服”诈骗的预警提示

近期，冒充“京东白条”、“京东白条”客服诱导受害人转账的诈骗案件高发，希望大家提高警惕，谨防上当受骗。

**作案手法：**

一、电话冒充：诈骗分子利用“00”或“+”开头的境外号码冒充“京东客服”，称受害人的京东白条或京东白条账户有问题，此前为学生账户需修改信息或注销校园贷、贷款额度需调整、网购订单需退款理赔等，如不及时处理将影响其征信，并能正确报出受害人身份证号码后四位，制造心理恐慌。

二、下载APP或贷款：诈骗分子以方便指导操作为由，诱导受害人下载注册带有屏幕共享功能的软件，让其将大额钱款转至指定账户，或引导其从网贷平台进行贷款，承诺资金通过审核便会将钱款全部返还，待钱款转到指定账户后，“客服”就立即将受害人拉黑。

**防范提醒**

如接到自称银保监会、京东客服的电话，请提高警惕，切勿轻易转账，如有疑问请直接拨打3396110或110咨询。对方要求添加私人社交账号或者各类视频会议软件进行屏幕共享等操作，一定要果断拒绝。

宝鸡市公安局金台分局

2023年3月



陕西机电职院铁道...

## 学院视频号

## 征稿启事

各位同学：

《铁道先锋》报面向大家征稿啦，涉及思想、学习、生活感悟、专业发展、美文、诗歌等均可投稿，一经采纳颁发编辑部证书，并予以相应奖励！

联系人：汪老师

投稿邮箱：tdgcxytzz@163.com

铁道工程学院团总支

2023年2月28日