



# 读书报告及学习体会

## —— 集锦 ——

**2020 第 9 期**

(总第 34 期)





## 编者按

2017年5月以来，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，活动开展两年以来取得了丰硕成果：截止到2019年4月，共编辑《优秀读书报告及学习体会集锦》18期。在此基础上，党总支联合院团委开展了2017年度、2018年度“书香留痕、好文共赏”优秀读书报告、优秀学习体会评选活动，分别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，2019年4月15日，学院党总支2019年第2次扩大会议决定，自2019年5月起至2020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. 读《论语译注》——思考学、思、习的相互关系 王 琪 5
2. 《战争与和平》读后感 ..... 代 鑫 7
3. 读《远处的青山》有感 ..... 邹 欣 9
4. 《高效能人士的七个习惯》读书笔记 ..... 刘莹莉 13
5. 《忆闻》有感 ..... 赵晓玲 16
6. 《全球通史：从史前史到 21 世纪》 读书报告 .. 杨舒婷 18
7. 读《战争与和平》有感 ..... 王秋林 20
8. 读《我心归处是敦煌》有感 ..... 赵 茜 24

## 【学习体会篇】

1. 《学习科学和游戏化学习视野下的未来教育》  
学习体会 ..... 白 素 27
2. 《职业成长中的心理学》听课笔记 ..... 王凯惠 30
3. 孔凡艳老师关于语文教学设计讲座的学习心得 .. 代 鑫 34
4. 《高效党组织战“疫”示范微党课第一讲》  
听课笔记 ..... 邹 欣 37



- 5. 英雄是民族最闪亮的坐标 ..... 王秋林 40
- 6. 《金刚川》观后感 ..... 陈 执 43





# 读书报告篇



## 读《论语译注》

### ——思考学、思、习的相互关系



**王 琪**

教工二支部群众，圆明园校区管理办公室

两千五百年前，被尊为“万世师表”的孔子，创建了中国历史上第一所私塾，孔子收纳了约三千名弟子，使教育平民化，平等化。《论语》是孔子弟子与再传弟子记录孔子及其弟子言行的一部儒家著作，从中我们可以瞻仰孔门师生对求知的言与行的智慧，探究孔子对学习、思考以及实践的研究。今天我们仍可以都过《论语》来学习、研究孔子的教育理念。《论语》中宝贵的教育思想众多。

论语中蕴含了太多的哲理，给我印象深刻的便是“子曰：学而不思则罔，思而不学则殆。”点明了学与思之间的相互关系，只学习不思考就会迷惘，只思考不学习就会危险。学与思必须相辅相成，缺一不可，从论语中的教育看来，到今天仍然是我们智慧的指导，譬如我们只会学习而不会思考，那便是生硬的灌输式教育，死记硬背断不可



取。“尽信书不如无书”，要做一个有思想有主见的人，而非不动脑筋的人。如果能够发现问题，知道思考却又不懂得或者说不愿意去学习，那便是空想，子曰“吾尝终日不食，终夜不寝，以思，无益，不如学也”。孔子尝试着每天不吃不睡觉全部时间用来思考，发现没有什么用，还不如去学习。说明了学习的重要性，只思不学，我认为有可能会陷入两种情景，其一，其为惑也，终不解矣。发现问题能够思考，但思考产生的问题如果不去学习不去寻求解惑，怕是永远困惑下去了。但更多的时候，在思考一定程度后往往会下自我定论。所以学与思的关系犹如双足，双足缺一不可远行，学思缺一则智不可达。“学”即是基础的传承，“思”即是认知是创新。《论语》中学和思的辩证，也正是孔子的伟大之处，事实也表明，没有“思”的“学”是不存在，没有“学”的“思”也是不可能的。”学中有“思”，“思”中有学，孔子说“学而时习之，不亦说乎”学到知识并时常去温习，不是令人心生愉快的事吗？学与习自然都是离不开思的。学与思必有所得，得便可习。习中有思便可“温故知新”于是产生“悦”。可以说《论语》中孔子的教学理念可谓互相递进、相辅相成、环环相扣，给予后世无限的指引与启迪。



## 《战争与和平》读后感



代 鑫

教工三支部组织委员，网络培训中心

疫情期间在家阅读了《战争与和平》这本卷帙浩繁的巨著，托翁的这本书，伟大毋庸置疑，讲述了罗斯托夫，安德烈，皮埃尔，库拉金四大家族在乱世战争中的起起伏伏。

我最喜欢其中的哪个人物呢？罗斯托夫吗？他是个热情的俄国小伙，在战争中寻求证明自己，彼佳亦如此，但是真正的战争是什么呢？罗斯托夫在第一次战争中在一次迷茫的冲锋中受伤。最后呢，他变成了一个古板老旧的人，一个对沙皇宣誓，不为任何理由的人。他变了。皮埃尔和安德烈呢？我觉得他们更像一体两面的存在，一个升入天堂，一个则在人世间感受幸福。皮埃尔的成长肉眼可见，他最后变成了一个坚定的改革者。他是第一个反对的人，而尼古拉则是最后一个同意的人。安德烈呢？他不喜欢小公爵夫人，而小公爵夫人却因他而死。他爱那份荣誉，可前线昏昧的指挥者却无法接受他的建议。他离开了司令署，却在前线受伤死去。他遇到了情敌阿纳托利，却为





那份油然而起的爱而放弃了复仇。爱世人，这是托翁在安德烈和皮埃尔身上最体现的两点。皮埃尔加入共济会，实行农奴制的解放，却一事无成，共济会里更是多沽名钓誉之辈，他们拿着高额的收入，却不肯交一点点的会费，其后更是有鲍里斯这种人加入，但只是为了获取人脉，继续上爬而已。不过皮埃尔一事无成又如何呢？他逐步将那份爱实现了出来，并像安德烈一样有了更高的执行力。我喜欢娜塔莎，那个天真热情的女孩，她有着小孩子的天真，用那份热情爱过很多人，鲍里斯，杰尼索夫，安德烈，阿纳托利，皮埃尔，最后他选择了一个不勇敢，不如杰尼索夫，不机智高贵，不如安德烈有才华，不如阿纳托利俊秀的皮埃尔，但是皮埃尔却有一颗仁慈的心，而娜塔莎在嫁给他以后，便不再是一个风华正茂的少女，而是一个母亲了。

其实，历史上的每一个有名的人物，并不是因为他们本身的魅力而让人记住，而是由于在他们身上发生了一件或几件让世人为之振奋或震撼的事件，所以才为人们所记住。他们是历史巨浪中闪闪发光的浪花，却与历史的巨浪紧密联系在一起。《战争与和平》这本书，展示了人性，值得我们赏度和思考。



## 读《远处的青山》有感



**邹欣**

教工三支部党员，院团委组宣部部长 总务办公室

《远处的青山》是人民文学出版社编辑部选编的外国经典散文集。这些作品来自不同国家、不同时代、不同作者，它们或是写人、或是写物、或是游记，它们有的已经流传了数百年，但其中所散发的对大自然、对自由、对爱、对美的歌颂和赞扬，依然在感染和启迪着我们。

散文，也称作美文。工作之后，我便读纪实文学较多一些了。上一次接触散文，仿佛还是在高中的语文课上。散文的笔法是灵活的，结构是自由的，感情是淡然的，意境是极美的。闲暇时读上一篇，既不似读传记时的厚重感，也没有读小说时的紧张感，颇有一番“闲看庭前花开花落、漫随天外云卷云舒”的意境。

然而在这份美丽与淡然之上，蕴含的却是作者的人生感悟和深刻思考。例如梭罗在《瓦尔登湖》中写道“唯有我们觉醒之际，天才会破晓”，培根在《谈读书》中指出“读书足以怡情，足以博彩，足以长



才”，卢梭在《生活在大自然的怀抱里》里“怀着快感，感到肩负着宇宙的重压”，伽利略在《我们的知识是有限的》中谈到“知识愈浅薄的人，愈想夸夸其谈；相反知识丰富倒使人在判断某些事物时，变得非常优柔寡断”，泰戈尔在《美》中认为“当我们完美地认识真理时，我们才真正地懂得美”……当我在阅读这些美丽的文字时，我感到仿佛是一位位智者在和我对话、谈天，他们或者讲述一段往事，或者描绘一处风景，或者披露一种心境，或者讨论一个问题。他们把自己的阅历、观察、思考、智慧灌注在笔下的文字中，为我展现出自然之壮美、万物之奇妙、宇宙之奥秘、人生之真谛。他们既可以细微到只写一丝离愁、一缕情思，也可以壮阔到讲述大千世界、万千历史。因此，散文之美不只在文字，其间所蕴含的作者对人世间一切美好事物，诸如自由、和平、真理等的追求和探索，方才是最动人的地方。

《远处的青山》这一书名取自英国著名作家、诺贝尔文学奖获得者约翰·高尔斯华绥的同名短篇散文。最初看到此名，美好之意便油然而生，与之俱来的还有对远方的想象与神往。远方是一个神奇的意象，米兰·昆德拉笔下的“生活在别处”描写的是漂浮于现实以外的人生理想，海子笔下的“远方除了遥远一无所有”描写的是对理想之地既幸福又痛苦的矛盾感受，高晓松笔下的“生活不只是眼前的苟且，还有诗和远方”描写的是对现实社会的不妥协和对内心世界的坚持。每个人心中都有一座青山，不同的意象源于不同的阅历，不同的看法源于不同的视角，人生原本就是一个不断发展变化成长的过程，“看



山是山、看山不是山、看山还是山”，谁能说得清楚我们现在看到的是哪一座山呢？我想，这大约也是为什么本书的编辑部在这么多名家名篇中独独选择了这个题目吧。

对于作者约翰·高尔斯华绥来说，《远处的青山》是一座小山，却又不仅仅是一座小山。它承载的历史，是第一次世界大战的残酷与可怕；它呈现的现实，是战争前后两种截然不同的情景，一种是充满恐怖与仇恨，一种是满怀幸福与自由。因此，“青山”便是作者追求的美好理想、和平与仁爱的象征，“远处”则暗示了人类距离“青山”甚远的严峻现实。全文既体现出作者对人类走出战争、重建生活的坚定信念，同时也表达了作者对人类不能永离战争的隐忧。

作者在开篇写道：“不仅仅是在这刚刚过去的三月里（但已恍如隔世），在一个充满着痛苦的日子——德国发动它最后一次总攻后的那个星期天，我还登上过这座青山呢。”我们生逢盛世，未曾亲历战争的苦难。但今年春节，一场突如其来的疫情席卷全球，生活仿佛摁下了暂停键，原有的节奏全部打乱，一切都发生了翻天覆地的变化，回想往日时光，又何尝不是恍如隔世呢？

但是，相比作者到文末，一边感慨“这是四年零四个月以来我再也没有领略过的快乐”，一边还在担忧“然而那美与仁爱所在的‘青山’离我们还很遥远”，我们是何其幸福！伟大的中华民族在中国共产党的带领下，在列强侵略时顽强抗争，在山河破碎时浴血奋战，在一穷二白时发愤图强，在时代发展时与时俱进。我们选择并坚持走和



平发展道路，构建人类命运共同体是新时代促进世界和平与发展的中国方案。面对新冠肺炎疫情这个全人类共同的敌人，我们本着公开、透明、负责任的态度，在自身疫情防控面临巨大压力的情况下，尽己所能为国际社会提供援助，积极履行国际义务，不仅体现了负责任大国的担当，也展现了中国人民的大爱无私。

从这个角度来说，我想，作者笔下的远方并不遥远，作者心中的青山就在我们的脚下。





## 《高效能人士的七个习惯》读书笔记



**刘莹莉**

教工三支部入党积极分子，网络培训中心

《高效能人士的七个习惯》是由史蒂芬·柯维博士编著的引导人们培养自己的习惯的著作。史蒂芬·柯维博士分别从思维方式与原则、个人领域的成功、公众领域的成功、自我提升和完善四部分逐步分享七个习惯。书中论述的这七个习惯不仅仅对于高效能人士有价值，也是精辟的人生道理，强调以原则为中心，以品德为基础，要“由内而外”地实现个人效能和人际效能。品德实质上是习惯的合成。在书中，柯维博士把习惯定义为“知识”“技巧”“意愿”三者的混合体。知识是理论性的概念，指点我们“做什么”以及“为何做”；技巧是告诉我们“如何做”；意愿则是“想要做”，表示我们有付诸行动的愿望。要养成一种习惯，三者缺一不可。所以说如果要养成一个好的习惯，要通过不断地阅读和观察总结来学习更多的规律和方法论，同时也要注意多实践，来获得技巧，更重要的是要打破思维定式，积极向上，让



自己有意愿去做一些应该做的事。

书中向我们介绍的高效能人士应当具备的七个习惯是相辅相成，密不可分的整体。

## 习惯一：积极主动——一个人愿景的原则

即采取主动，为自己过去、现在及未来的行为负责，并依据原则及价值观，而非情绪或外在环境来决定，创造改变，积极面对一切。

## 习惯二：以终为始——自我领导的原则

所有事物都经过两次的创造——先是在脑海里酝酿，其次才是实质的创造。个人、家庭、团队和组织在做任何计划时，均先拟出愿景和目标，并据此塑造未来，全心投入自己最重视的原则、价值观、关系及目标之上。

## 习惯三：要事第一——自我管理的原则

要事第一即实质的创造，是个人目标、愿景、价值观及要事处理顺序的组织与实践，无论迫切性如何，均要聚焦要事，把要事放在第一位。

## 习惯四：双赢思维——人际领导的原则

双赢思维是一种基于互敬、寻求互惠的思考框架与心意，目的是分享而非敌对式竞争。在集体中不能仅考虑自己的利益，集体的利益也很重要，在集体里，只有集体好了个人才能好，正所谓“一荣俱荣，一损俱损”。

## 习惯五：知彼解己——移情沟通的原则



我们常说“知己知彼，百战不殆”。而“知彼解己”的意思是先了解对方，然后让对方了解自己，这也说明了沟通的关键在于聆听，在与人沟通时，认真倾听可以让对方感受到尊重，而不是一味地把自己的想法强加给别人，造成低效率的沟通。知彼需要仁慈心，解己需要勇气，能平衡两者，则可大幅提升沟通的效率。

## 习惯六：统合综效——创造性合作的原则

统合综效是创造第三种选择，既非按照我的方式，亦非你的方式，而是创造第三种更好的办法。在工作中统合综效可理解为既不遵循你的方式，也不按照我的方式，大家通过创造性合作从而达到  $1+1>2$  的效果，团队的力量是强大的，每个人都有着自己的思维与特长，一个优秀的团队应当是相互学习和互相促进的，通过团队协作更有效地解决问题，这便是统合综效。

## 习惯七：不断更新——平衡的自我提升原则

如何在四个生活基本面（身体、精神、智力、社会/情感）中，不断更新自己。习惯七就如同马鞭一样，鞭策我们在四个生活基本面中，通过不断实践的过程改善自己的习惯（前六个习惯），最终迈向新的成长之路。

教育家叶圣陶曾经说过：“积千累万，不如养个好习惯。”习惯不是一朝一夕就能形成的，必须有一个过程，需要不断强化，需要持之以恒地渗透。习惯决定性格，而性格决定命运，每养成一个好习惯，都会受益终身。





## 《忆闻》有感



**赵晓玲**

教工三支部群众，教学管理办公室

阿忆，北大人。他秉着“读万卷书，行万里路”的理念，在北大燕南园和清华照澜院讲述学术大腕们的生平，用生动诙谐的语言，将一位位教授们的形象跃然纸上。读书的同时，我被教授们的事迹深深震撼，同时此书又与史实贴合，以不同视角切入那个年代学术大牛的真实生活，具有很强的趣味性，值得每一位读者认真研读。

周培源从清华大学毕业，获得庚子赔款奖学金后去美国。留学期间，一般人要用六年时间完成的学业他用三年半时间就连续拿到了学士、硕士、博士三个学位。他的女儿曾经问过他怎么做到的，周培源回答了两个字：勤奋。不管是学生生涯还是后来入职学校做教授，周培源始终都把勤奋二字铭记心中。1952年，他在北京大学领导创办了中国第一个力学专业，即北京大学数学力学系力学专业，还领导建造了北京大学直径 2.25 米的三元低速风洞。书中印象最深刻的是关于



建设三峡大坝的时候，周培源教授的曲折经历。1988年，时任全国政协副主席已86岁的周培源带了将近200人的团队到湖北、四川、重庆考察一星期，白天开座谈会，晚上行船进行实地考察，从生态、地质、泥沙等方面进行综合评估，尤其是还考虑到国防问题。在十分严肃认真的科学研究的基础上，方可考虑三峡工程的施工问题。后来他也从最开始支持建设三峡大坝到后来变成反对的科学家。背负着民族苦难的十字架，也是这一代知识分子的历史宿命。

在北大的燕南园里，曾经居住着一批大师们，如今66号院虽然已经不是当年的面貌，站在楼前，似乎也可见当年热闹的场景。冰心和吴文藻在临湖轩举办完婚礼以后在燕南园66号居住了8年时间。夫妻俩定了很多期刊，弄了一个通天大书架，所有老师和学生想看期刊，都可以前来，所以这里号称是燕大的开放期刊阅览室。

每一代人的成长都有属于那一代的印记，我们没有经历过，只能靠文字来研读。读书，是一件很幸福的事，可以看看前人是如何生活、成就事业的，也可以让自己在工作生活迷茫的时候找到一丝慰藉。



## 《全球通史：从史前史到 21 世纪》

### 读书报告



**杨舒婷**

教工三支部群众，教学管理办公室

《全球通史：从史前史到 21 世纪》是美国历史学家斯塔夫里阿诺斯创作的历史著作。该书分为《1500 年以前的世界》和《1500 年以来的世界》两册，内容讲述从史前到 21 世纪的人类历史，涉及到了政治、经济、军事、文化、教育、宗教、科学技术、人口、移民、种族关系、道德风尚、思想意识等各个方面。

《全球通史：从史前史到 21 世纪》这套书令我大开眼界。让我用全球的视角来观察和思考各个国家、民族、文化相互之间的联系和影响。我了解到历史之所以是如今的走向，世界之所以是今天的样子，包含的因素是很多的。而之前一直被我忽略掉的一个因素就是地理。我明白了必须把世界历史看成统一的整体，每个国家、种族、社会、个人，虽然表面看起来不一样，但都是不可或缺、平等的存在。我们



需要建立全球历史观，世界历史上取得的任何成就是人类共同的财富，各社会相互了解有助于推动各个社会的进步，开展全球合作。

我很赞同作者在此书中分析“恰恰因为部落文化是轻松闲适、毫无紧迫感的，所以比较而言，也是无成效的”。史前人类社会，种族、民族、社会、甚至村落之间都是处于隔离的状态，人与人之间的关系平等、两性平等、经济平等和社会地位相同，也没有“你的”和“我的”的区别，无疑是令人向往的乌托邦。文明的到来打破了这种平等，出现了贸易，带来了剥削、压迫，侵略和战争也变得频繁，但同时也促进了不同人群之间的交流，进而产生了前进的动力和资源，提高了生产力和生活水平，丰富了文化和精神生活，建立了社会新秩序。纵观全球各个国家，相互交流、摩擦比较多的地区拥有更加进步的社会。

读《全球通史》的收获是巨大的，我们思考历史的目的是因为我们往往要从历史中寻求把握今天、预知明天。我很赞同希腊历史学家波里比阿对此书有过一句经典的评价，“《全球通史》给了我强烈的现实感：它是可以用来救治我们现在所面临的由于陶醉于技术进步而产生的深深的精神危机的一种思想武器；它有助于人们理解未来——包含各种可能性和选择的未来》。”



## 读《战争与和平》有感



**王秋林**

教工四支部预备党员，综合办公室

《战争与和平》这本书主要以抵抗拿破仑侵略的卫国战争为中心，通过围绕鲍尔康斯、别祖霍夫、罗斯托夫和库拉金这四大贵族家庭展开，描绘了一幅恢弘壮阔、精彩纷呈的俄罗斯民族的历史画卷，反映了从 1805 年到十二月起义前夕这段历史时期的俄国生活。我从中看到了战争的残酷，也看到了个人在历史洪流中的挣扎、探索。其中安德烈和皮埃尔的形象最让我印象深刻。

安德烈一出场就是一个看似随和而又傲慢、冷漠的年轻公爵形象。他厌倦上流社会的虚伪、无聊，不愿意被这种生活所束缚，因此他积极参军作战，期望在战场上建立功勋，功成名就，实现自己的人生价值。然而他却看到了战争的残酷和统治集团的虚伪、无能，当他死里逃生回到家中又眼睁睁看着妻子难产死去。一系列的打击使他灰心丧气，使他感到了生命的虚无。曾经渴望建功立业的他隐居农村，只



想独善其身。

在皮埃尔的热情劝说下，他渐渐振作起来，在自己的领地上实施了一系列改革并取得了成功，但他仍然决定自己“应该平静而安稳地度过后半生”。直到遇见美丽的少女娜塔莎，娜塔莎的美丽和无忧无虑激起了安德烈对幸福生活的向往。于是他再次走进了彼得堡的喧嚣之中，加入了当时俄国的社会改革热潮。他赢得了娜塔莎的爱情，然而两人订婚后，娜塔莎的背叛又让安德烈落入了生活的低谷。战争再度兴起，安德烈身负重伤，最终在娜塔莎的看护下死去。

安德烈一生都在追寻着生命的意义和生活的价值。在起起落落中，他苦苦思索，寻求着一种超脱世俗生活的价值所在。安德烈的思索也启发我们读者的思索：生命的意义到底是什么？人应该怎样生活？这样的问题我想每一个有自我意识的人都应该曾经想过，也很可能像安德烈一样经过了一个反反复复、时而兴奋、时而落寞的痛苦的内心里挣扎过程，甚至很可能到现在都没有找到能够真正说服自己的明确答案。

皮埃尔的人生扮演着太多的角色，私生子、首富，情场浪子，官场可怜的政治工具，公益者，战争俘虏，侵略者的朋友，好丈夫。这个单纯善良和正值的男人最终获得了幸福，也得到了内心永远的和平。皮埃尔这样一个在上流社会过着衣食无忧但却混沌不堪生活的贵族，他竟然也获得了前所未有的幸福。皮埃尔被关到棚子里当法国俘虏的时候，悟出了一个道理，这不是从理智上，而是用他整个身心，全副生命懂得了人被创造出来时为了幸福，幸福就在他本身，就在于满足



人的自然需要，而一切不幸福并不在于缺少什么，而在于过剩；但是现在，在三个星期的行军中，他又认识到了一个新的令人欣慰的真理：世界上没有什么可怕的东西，世上没有哪个环境是人在其中过的完全幸福和完全自由的，没有哪个环境是人在其中过的不幸福和不自由的。他还认识到，痛苦有一个界限，自由也有一个界限，而且这个界限非常近；一个人为了他的锦绣被褥折了一个角而感到苦恼，也正如他现在睡在光秃秃的湿地，一边身子冷一边身子热而苦恼一样；从前他曾为穿紧脚的鞋而感到痛苦。他认识到，当时他以为出于自愿和妻子结婚，并不比现在关在牛棚里更自由。他的境况越艰苦，前途越可怕，就越在他心中出现那些与他的境地无关的令人快乐的思想，回忆和想象。在我看来，这一切的一切是多么的神奇和不可思议。

《战争与和平》是部巨作，经典之处就在于托尔斯泰刻画人物与叙事的高明。在和平中体会战争，是因为环境不同而无法理解？还是能脱离现实找到属于自己的真理？关于《战争与和平》，托尔斯泰自己曾经说过：“它不是传奇，不是长诗，尤其不是历史纪事。《战争与和平》只是作者想借以表达和能够在其中表达他所要表达的内容的一本小说。”书中让我印象最深刻的文字有以下两段：

安德烈公爵想：“云朵是多么的宁静、镇定啊，哪里像我们这里的慌张，恐惧与混乱啊！那云朵无忧无虑地飘荡在空中，从来不必像那个法国兵和炮兵似地为争夺探帚而愤怒。为什么我从前没有注意到它呢？现在我看到它了，我是多么幸福啊！只有天空是纯洁地，没有



虚伪、没有欺骗、没有什么能够和它相比。天空之中只有安静、柔和。谢谢上帝……”蓝天和浮云是安德烈从未注意到的，他所见的是上流社会中一张张虚伪的面孔，而今见到了他一直忽略的却很纯洁的东西，看到了永恒！

皮埃尔看到早晨的雾气笼罩着灌木丛，忍不住赞叹这般美景，和平时期司空见惯的景色在残酷的战争环境中竟然是那么难得！只有经历过战争的人们才能深刻体会到和平的珍贵。战争期间，人们开始真正懂得珍惜一切事物：亲人、粮食、风景。战争使得和平时代的一切梦幻主义者变成了现实主义者。

我们现在处在和平年代，我们身边的一切似乎让我们觉得如此平常，但读了《战争与和平》的之后，让我懂得了，我们拥有的一切都是如此弥足珍贵！





## 读《我心归处是敦煌》有感



**赵 茜**

教工四支部党员，市场开拓办公室

读完樊锦诗老师的《我心归处是敦煌》一书，我深受感动。樊老师把自己的一生奉献给了敦煌，她无私奉献的精神值得我们学习，另一方面，也让我们深度了解到敦煌艺术崇高之美。

敦煌我曾经去过，2012年初到敦煌时，就被它遍地的沙石所吸引。黄黄土地上耸立着一座莫高窟，高大震撼，走进窟内才发现其真正的魅力所在，也就完全理解为什么樊老师来到敦煌一留就是大半辈子的原因。敦煌莫高窟还被称为千佛洞，也是我国四大石窟之一，被列为世界文化遗产。敦煌壁画是敦煌艺术的主要组成部分，规模巨大，技艺精湛。敦煌壁画的内容丰富多彩，洞窟内的壁画是珍贵的历史遗存，是用画笔记录的历史，满壁风动，天衣飞扬。敦煌壁画是集大成、多学科的综合艺术，它厚博的历史艺术是无可比拟的。随着时间的推移，壁画和雕塑也越来越多的遭受破坏，如何保护这些壁画和雕塑成



为了研究者的课题。樊老师作为敦煌守护者自然是不会让这些文化瑰宝遭到如此破坏。她长期扎根于此，潜心研究石窟考古和文物保护工作，率先开展文物保护专项法规和保护规划建设，探索出了一条石窟科学保护的理论与方法，为世界文化遗产敦煌莫高窟永久保存与永续利用作出重大贡献。

在这本自传中，不仅是樊老师一个人的一生，也是她一生中对于敦煌的见证。千年莫高窟，封存的是丝绸之路上东西方文化交流的奥秘，是一个独一无二的人类艺术和文化的宝库，是她倾尽一生的时间寻求的谜底。樊老师的自述使我们更深刻，更细致地认识了这座人类的魁宝，了解了佛教在中国历史上的辉煌，更明白敦煌莫高窟所承载的人文历史和它的意义所在。守护敦煌的意义是什么呢，樊老师说是一种精神力量，国家的发展靠的是这种精神，有了这种精神国家才有希望。看完这本书，也让我真正的了解了樊老师，樊老师的奉献精神让人钦佩，我们要向樊老师和老一辈守护莫高窟的人学习，学习莫高精神，勇于担当，敢于奉献，开拓进取。希望自己以后能把这种无私奉献和敢为人先的崇高精神运用到未来工作中。



# 学习体会篇



## 《学习科学和游戏化学习视野下的未来教育》学习体会



白 素

教工二支部党员，圆明园校区管理办公室，院团委书记

此前我有幸聆听了尚俊杰老师的《学习科学和游戏化学习视野下的未来教育》课程。尚老师以幽默诙谐的授课方式，从四个方面剖析了未来教育，强调了学习在未来教育中的重要性，以下为我的一点学习体会。

首先，学习需要科学。任有群曾表示：这几乎是个“学习”的十年，学习型组织，学习型社会，学习共同体，学习型家庭，服务性学习等概念逐渐走进各个领域，“学习”成为一个具有包容性的关键词。学习的重要性已经不言而喻，学习伴随人的一生，具有终身性，不同阶段有不同的学习目标，终身学习的能力是个体生存和发展最基本的能力，个人的终身学习离不开充分而有效的教育。

而人究竟是怎么学习的？怎样才能促进有效地学习？回答这个



问题就需要科学了。教育的发展需要不断加强基础研究，基础研究可从学习科学开始。尚老师以老农种红薯是否需要翻秧来形象的揭示了科学的重要性。学习科学可以用科学让知识的渗透力更强，让学习变成一件非常有意思的事情。

其次，敢想才有未来。想象是未来社会最大的动力之一，创新亦是通向未来教育的马车。

教育是长存的，因为它拥有信念的力量。而对未来教育的畅想相信大家认识是多元的。尚老师课上分享了一个图片，展示的是当时作者对 2000 年的想象：课堂上学生头上都连接着有线设备，另一端是个粉碎机，将书本放进粉碎机后，书本知识就输入到了学生的大脑中。当然，一方面看这是一个幽默的表达，另一方面则展现了想象的魅力，2000 年时社会的发展呈现是当时人们无法想象的。教育同样，因为过去是知识驱动，未来是智慧驱动；过去是以制造为中心，未来是以创造为中心；过去追求的是标准化、规模化，未来讲究的是个性化、特色化。

邓小平曾提出“教育是生产力，知识就是钱。”近几十年来教育的巨大进步促进了中国的改革开放的巨大成功。改革的动力之一就是强大的教育，而教育要有教也有育，要教授知识，也要传递文化，要激发人们的想象力。教育培养想象力，想象力又促进教育的发展。

再次，在线教育未来教育的重要组成部分。互联网的飞速发展改变了我们的日常生活方式，同时也在改变着教育，而在线教育还未



达到教学方式的全面革新，还在培养互联网用户的在线学习和付费习惯的路途上，但今年的疫情加速了教育的改革。2020 年年初，全国大中小学推迟开学，2.65 亿名在校生转向线上课程，在线教育应用呈现爆发式增长。中国互联网信息中心发布的第 45 次《中国互联网络发展状况统计报告》显示，截至 2020 年 3 月，我国在线教育用户达 4.23 亿户。这些变化让我们看到，技术进步给教育发展带来了新的契机，更多关于未来教育的想象会成为现实。

我们作为一名高校终身教育工作者，更应该在危中寻“机”，更新思维方式，更新教育观念，加强自身学习，提高自身素养，为学院的发展，为终身教育的未来助力。



## 《职业成长中的心理学》听课笔记



**王凯惠**

教工三支部党员，教学管理办公室

近日学习聆听了北京大学心理与认知科学学院副教授姚翔老师讲授的《职业成长中的心理学》这门课程，两个小时的课程内容丰富、实用性强，对工作、对生活都有很多启示，收获颇丰。

本课程核心的内容是如何将行为科学原理与管理实践、个人成长结合起来，让我们在四个方面有所收获：了解心理学概念、理论和研究结论；掌握自我提升的关键技术；在日常生活和工作中处理职场中遇到的各种问题；最终获得个人成长方面的助力，从而让我们在工作中表现得更好。

姚翔老师这门课程以四个方面为目的，通过八个章节展开论述，从而详细阐述这门课程的重点内容和实际意义。

### 一、 职场能力：智商与情商，谁更重要？

第一节围绕“智力”通过四个部分展开论述：1、智力对个人成功



的预测；2、情绪智力概念的定义与发展；3、情绪智力对个人表现的预测；4、提升情绪智力的方法。最终得出结论：情绪智力越高，人际关系与社会关系处理的更好；与其他人相处的更愉悦；家庭关系和亲密关系更好；有更好的学业表现；工作中有更融洽的人际关系与社交技能；有更好的心理健康状态。

## 二、 职场能力：怎样提升创造力？

第二节围绕“创造力”通过四个部分展开论述：1、创造力的定义；2、创造力的评价方式；3、预测创造力的因素；4、提升创造力的方法。最终给出如何提升创造力的答案：多元文化经历提升创造力；用更抽象的方式思考问题提升创造力；使用反事实的方式思维提升创造力。

## 三、 如何提升决策判断力

第三节围绕“决策”通过三个部分展开论述：1、决策的定义；2、决策的过程阶段模型；3、提升决策判断力的方法。最终总结出判断启发法的原则：总结过去经验，制定简单的启发原则收集信息，节约大量的心理能量和认知过程，从而提升决策判断力。

## 四、 职场需要什么样性格的人

第四节围绕“性格”通过三个部分展开论述：1、心理学对于性格的定义；2、类型说和特质论两种主要的理论；3、养成适合于职场情境的人格特征。最终得出结论：性格不是一成不变的，要向工作中的模范代表学习，同时发展尽责型、外向型的性格特征。





## 五、工作动机：自我激励与自我约束

第五节围绕“目标”通过四个部分展开论述：1、目标设定理论的主要内容；2、目标设定理论对于员工行为的预测；3、自我约束的行为模型；4、设定个人成长目标的方法。最终总结提炼目标设定的方法：目标需要具体且简明扼要；设定现实且有弹性的目标；设定不同的目标：日常的、短、中和长期的；寻求目标与目标间的协力优势。

## 六、工作态度：如何增强自信？

第六节围绕“自信”通过两个部分展开论述：1、心理学对于自信的定义；2、提升自信的有效途径。从而总结出增强自信的方法：使用积极的自我暗示；避免消极的自我暗示；以自信的方式行动；从挫折中快速恢复等等。

## 七、工作态度：如何应对压力

第七节围绕“压力”通过三个部分展开论述：1、心理学对于压力的定义；2、无时不在无处不在的压力；3、学会面对不协调产生的压力。最终让我们认识到磨难和历练是职业成长的过程，态度形成取决于过去经历，态度是可以随着条件作用加以改变的；保持积极与开放的心态更有助于面对和化解压力。

## 八、工作态度：如何提升幸福感

第八节围绕“幸福感”通过两个部分展开论述：1、心理学对于幸福的定义；2、提升幸福感的关键因素。最终让我们了解到：幸福感是一种积极情绪，是我们所有决策都想要达到的终极目标；我们可以通



过采取具体的行动去获取幸福感；幸福感强的人更健康、更长寿、事业更成功、工作更努力、更关心人且更有社会责任感。

这个课程侧重于心理学理论的实践应用；强调从心理学的基本概念、理论和主要发现出发；如何具体的实践行为助力个人的职业发展与职业成功。课程中老师通过大量实验研究结果、个人案例分析和个人实践方法等不同角度，阐述职场人士在管理自我成长方面所应该掌握的基本心理品质和内在能力，在工作和生活中加以实践并且由此获得职业发展方面的助力。

这门课程非常生动形象、案例也非常贴近实际工作，在这个课程学习过程中，不仅是学习了这节课，更重要的是通过课程概念学习了自我管理方法，通过课程案例学到了更高效完成工作的方法，对于当下工作上和生活上都有了很大启示，受益良多。



## 孔凡艳老师关于语文教学设计的讲座的 学习心得



代 鑫

教工三支部组织委员，网络培训中心

11月8日，有幸在国培带班过程中聆听了孔凡艳老师关于语文教学设计的讲座。孔凡艳老师是北京市顺义区教育研究和教师研究中心的特级教师，对于语文教学设计与策略研究见解颇深。听了她的课，对于培训课程设计，很有启发。

孔凡艳老师说，教学设计存在的问题是借鉴的多、缺少逻辑的多以及操作性不强的多，特别是后者，是关键问题，此问题的解决可有助于其他问题的克服。我认为，在培训课程设计中也存在类似问题。操作性不强首先是认识问题。课程设计就像盖房子的施工图，很多人仅仅是满足于把它整成效果图——表面好看而不实用，看起来很美而不知从何下手。认识到课程设计是施工图，材料标准、建设步骤、验收程序等，都要清楚明白。这个问题解决了，就可以具体下功夫了。孔老师的讲座正是解决的这个问题，多年的教学教研，使她在如何做



好教学设计方面积累了丰富的经验，讲座围绕“构想单元整体的教学思路”“设计以学为主的学习活动”“实现读写联动的教学效果”三个题目具体展开，科学，实用，操作性强。我的思考是，课程设计可以迁移以上观点，构想主题整体课程设计思路，设计以参培者学习为主的培训活动，实现理论与实践联动的培训效果。

在“构想单元整体的教学思路”部分，孔老师认为，统编教材单元编排，整体设计，教学时要有整体意识、整体思路，再自然不过。构想单元整体的教学思路包括：1. 首先从内容和学情两个维度分析单元教学背景。进行学习内容分析时，强调教师要明确单元语文要素进阶的纵向联系和横向联系。了解学情分析学情时，要对学生的学习基础、学习重难点和如何突破重难点进行了解、分析，还要动态学情进行预设。2. 其次确定教学目标。教学目标要使用动词和程度副词写准、写明。

针对现阶段教学中存在的用教师“教的活动”取代学生“学的活动”的弊端，孔老师重点对“设计以学为主的学习活动”部分进行了讲解。她用大量教学案例，阐述了学习活动要体现目标性、序列性和发展性（实效性），重点强调：1. 学习活动要围绕核心目标——核心目标。2. 学习活动要有主问题。3. 学习活动一节课一般不超过四个。4. 学习活动的小标题既要简要，又要明确具体不空洞，每个学习活动不能要太多层次，一般不再标小序号。5. 学习活动一定要有足够的读书、思考、交流时间，特别是读书，一定要读充分，还要有展示读书



的时间。

统编教材编写创新之一是阅读与表达并重，教材中的写的元素非常厚重突出。基于此，孔老师强调实现读写联动的教学效果，要求教师从“读中学写、读后仿写”“写后再读、读写结合”等途径，真正落实读写互动式的深度结合，谈出了很好的建议。

我们深深体会到：教学设计是教学实施的重要抓手和详细施工图，一定要认真做好。课堂是学堂，教学设计要紧紧围绕“学”来进行，以目标明确、思路清晰、操作具体、读写互动的学习活动来呈现，才能让语文教学扎实有效。

以学习活动为核心进行教学设计凸显了教学方式的转变，具有重要的变革意义。这里需要提出的是，教学设计时还要关注评价和检测，这是落实教学目标的重要环节。语文教学虚头巴脑多，实效少，原因除了教得多、灌得多，就是学的效果如何没有及时检测和评价，这个问题在教学设计中必须得到改变。因此，课堂上（不能是课外、课下），是不是在大的环节或学习内容结束后安排检测评价活动，也以学习活动的形式呈现，但它的目的是回顾、整理和诊断。但愿这样的内容“光明正大”地进入教学设计，呈现在四十分钟课堂上。



## 《高效党组织战“疫”示范微党课第一讲》听课笔记



**邹欣**

教工三支部党员，院团委组宣部部长 总务办公室

2020年6月15日早上9:00，我在光明网上观看学习了高校党组织战“疫”示范微党课，这是第一讲，由北京大学、清华大学、武汉大学、华中科技大学4校党委书记和基层党组织书记，围绕学习贯彻习近平总书记关于“让党旗在防控疫情斗争第一线高高飘扬”重要批示精神，以“1+1”形式联合开讲。其中，北京大学党委书记邱水平做了《让青春在党和人民最需要的地方绽放绚丽之花》主题报告，北京大学第三医院援鄂抗疫国家医疗队第二临时党支部书记吴超做了《我眼中的抗疫青年和他们眼中的团结抗疫》主题报告。

今年春节，原本应该是举国欢庆、阖家团圆的日子，然而，新冠肺炎疫情以迅猛之势席卷了全国各地，一场没有硝烟的战争就此打响。在病毒肆虐、举国抗击的关键时期，广大医护人员不畏艰险、主动请缨、冲锋在前，用生命护佑生命、奋战于抗疫一线，完成了最伟大的



逆行。这其中不乏北大医学人的身影。1月26日起，北京大学派出了454人组成的、建校以来规模最大的医疗队，驰援湖北。他们奋战72个日日夜夜，为取得疫情防控阻击战的重大战略成果做出了重要贡献。

3月11日，北京大学第三医院援鄂抗疫国家医疗队第二临时党支部书记吴超、第四临时党支部书记王奔作为主笔人，代表北京大学三家附属医院援鄂医疗队34名“90后”党员，给习近平总书记写了一封信，表达了“90后”一线人员不怕苦、不怕牺牲的坚定信心。3月15日，习总书记给北大援鄂医疗队全体“90后”党员回信，向他们和奋斗在疫情防控各条战线上的广大青年致以诚挚的问候，充分肯定他们“彰显了青春的蓬勃力量，交出了合格答卷”。

邱水平书记的党课便以习近平总书记在回信中“让青春在党和人民最需要的地方绽放绚丽之花”的殷切寄语为主题，深刻阐述了战胜疫情的根本保障在于党的坚强领导和中国特色社会主义制度，深入分析了思想政治工作是一切工作的生命线、更是北大援鄂医疗队“召之即来，来之能胜”的重要动力，生动论述了青年学子只有坚定理想信念、传承爱国精神、练就过硬本领，才能升华人生价值。最后，邱水平书记以唐代诗人李咸的“好事尽从难处得，少年无向易中轻”做结，希望广大青年学生用“越是艰险越向前”的英雄气概，以坚定的远大理想、过硬的本领素质、强烈的责任担当，在建设未来的征程上将发挥更加重要的作用。

吴超同志回忆了习近平总书记回信的情景，分享了自己的抗疫经



历和深切体会，以“我眼中的抗疫青年和他们眼中的团结抗疫”为题，多角度描绘出抗疫青年勇敢无畏、勇于担当、温暖关怀的模样，表现了青年一代的家国情怀和赤子之心、坚强勇敢和责任担当。青年在实现自我成长的同时，也见证了国家的团结抗疫，看到了党和国家的力量、制度的力量、人民的力量。

通过这次学习，我再次深刻感受到了我国政治制度的巨大优势和中华民族精神的独特魅力，深刻体会到中国共产党人的初心和使命。这次突如其来的疫情，对我们来说既是一次危机，也是一次大考。面对突如其来的新冠肺炎疫情，在以习近平总书记为核心的党中央的坚强领导下，举国上下不畏艰险、团结应对，按照坚定信心、同舟共济、科学防治、精准施策的总要求，打响了一场抗击疫情的人民战争。全体共产党人在大战中践行初心使命，在大考中交出合格答卷，为打赢疫情防控阻击战做出了重要贡献，为保障人民生命健康筑起了坚实长城。我相信，在党和政府的坚强领导下，我们全国人民团结奋进，一定能走出疫情的影响，继而走向新的繁荣！





## 英雄是民族最闪亮的坐标



**王秋林**

教工四支部预备党员，综合办公室

2020年10月，我观看了中国教育电视台大型公开思政课《师说，我和我的祖国》节目，本期的主题是《英雄是民族最闪亮的坐标》。本期的主讲老师是南京航空航天大学马克思主义学院的何畏教授。

何畏老师现任南京航空航天大学马克思主义学院副院长，是2019年江苏省五四青年奖获得者。何老师以南京市萨家湾中山北路305号的一处建筑开始讲起，1937年日军攻占南京，炮火击中了这座大楼，焚毁了这座大楼。原本宫殿样式的大楼，因在修复时没有图纸，所以就草草地修了一个平顶。当年日军砍掉无数南京老百姓的头颅，也削掉了这座大楼的头颅。而何老师，就是在这半截大楼中，穿上了人生第一件军装。

何以为家，侵略者践踏的土地上，怎么会有百姓的家？保家卫国，就有了英雄。习总书记说，祖国是人民最坚实的依靠，英雄是民族最闪亮的坐标。中华民族自古以来就有很多英雄。方志敏在被捕入狱以



后，受尽折磨，写了一篇文章叫《可爱的中国》，他把祖国比喻成生育我们的母亲，他高声疾呼，让我们救一救母亲，他坚信我们可以通过战斗，解救我们的母亲。赵一曼，英勇就义的时候只有 31 岁，在通往刑场的列车上，她给自己的幼子写信，在信中她写道，母亲不用千言万语教育你们，母亲用实际行动教育你们，希望你们长大成人之后，不要忘记母亲是为国牺牲的。

何老师的外公外婆都是新四军。外公 1939 年 3 月入伍，1945 年在安徽五河县冲锋的时候，身中数弹，在得到好心人救助养好伤之后，又急忙追赶部队，他和他的战友约定，等解放上海之后，他们要聚一聚，但新中国成立以后，民政部统计当时的数据，发现当时 180 多个参军战士，只剩下了外公一人，他和战友的约定成了再也无法兑现的约定。何老师的外婆参军的时候，只有 12 岁。关于抗美援朝，外婆记忆特别深刻，10 月 20 日，部队到达鸭绿江边，动员会后战友们聚在一起把自己的名字、籍贯、信息写在自己的小本子上相互传递着，因为他们做好了可能牺牲的准备。

革命先辈们，燃烧自己的青春乃至生命，是因为他们不想让下一代再经历国将不国，家破人亡的满目疮痍和苦难。他们放掉了小我，成就了大我。他们用国难当头的有我和生死存亡的忘我，成就和兑现了对党和人民的承诺！他们短暂的生命像流星滑过黑夜，但他们曾为黑夜投下过光明。他们的事迹或许鲜为人知，但他们的精神值得我们代代相承。



听了何老师的这堂感人至深的思想政治课，我更加深刻地理解了英雄的含义。从来都没有什么岁月静好，都是有人在负重前行。各行各业都有着无名英雄。每个平凡人做好自己的本职工作就是不平凡。只有我们守望英雄精神，国家才会有凝聚力！愿我们每个人，心中都不要忘记那夜空中，曾带给我希望的那道光，并在实际工作中，向光而行，努力以革命先辈们为榜样，发出自己的微光。





## 《金刚川》观后感



**陈 执**

教工四支部入党积极分子，院团委志愿者工作部部长  
市场开拓办公室

10月30日我们继续教育学院第四党支部组织大家去看电影《金刚川》，这是一部以抗美援朝为主题的电影，它为了纪念中国人民志愿军抗美援朝出国作战70周年，讲述志愿军战士们在敌我力量悬殊的情况下英勇战斗的故事。

电影缓缓开幕，随着旁白切入，娓娓道出这段实力悬殊的战争往事：1953年，抗美援朝战争进入了最终的决战阶段，为了确保金城前线的充足战斗力，志愿军战士必须在指定时间内通过金刚川！冒着敌机的狂轰滥炸，志愿军战士们在物资匮乏、火力悬殊的情况下，一次次以血肉之躯修补战火中的木桥，“通过那座桥”是他们的共同目标。敌人当然不会放过这条生命线，轰炸机、榴弹炮、延时炸弹、燃烧弹轮番上阵，日夜攻击，来来回回炸了七次，志愿军也反反复复修了七次。电影通过不同视角，从修桥的工兵连，到敌方空袭的美国飞行员，再到掩护修桥、抗击空袭的高炮班，最终这一切又都回归到了桥面。



和历史一样，任何一个值得铭记的时刻，都是靠众多人上下同心、并肩参与、相互影响、相互激励！

吾辈自强，笃定前行，好好工作，为了努力建设更好的中国贡献自己的力量！“为什么战旗美如画？英雄的鲜血染红了它。为什么大地春常在？英雄的生命开鲜花。”我们要高唱着《英雄赞歌》，向英勇无畏的中国人民志愿军致敬！