

我院师生在江苏省青年技能大赛上喜获佳绩

9 月 11 日,由共青团江苏省委与省人力资源和社会保障厅举办的全省青年职业技能大赛决赛在镇江举行。此次大赛旨在引导广大青年寻找标杆、加压奋进、岗位建功,让青春在岗位上闪光,在团旗下飞扬。本次比赛共分为计算机网络管理员、工具钳工、汽车修理工三个专业项目,由全省 13 个市及省部属企业共计 119 名选手参加比赛。

由韩玥霆、朱海江、肖林三位选手组成的无锡市代表队参加了工具钳工项目的角逐。根据比赛规则,选手必须在规定时间内完成理论答题、部件拆装测绘、钻头刃磨与孔加工以及锉削加工零件这四项内容的比赛,比赛名次取综合得分的前六名。

经过为期两天的较量,我院韩玥霆

老师最终获得了个人第二名,肖林同学获得了个人第九名,无锡市代表队获得了工具钳工项目的团体第一名。韩玥霆老师同时也创造了无锡市钳工项目比赛的最佳成绩。根据团省委及人社厅的竞赛文件规定,韩玥霆老师将破格晋升为技师职业资格并被授予“江苏省青年岗位能手”和“江苏省技术能手”荣誉称号。(机电工程系)



我我院召开青蓝工程总结表彰大会

9 月 28 日下午,我院在 1 号会议厅召开 2011-2012 学年青蓝工程总结表彰大会,全院教职工参加了大会。会议由孙大俊副院长主持,会上,党委委员、公共学科部主任管晓刚作 2011-2012 学年青



蓝工程总结,工会副主席张冠敏宣读“2011-2012 学年青蓝工程表彰决定”,接着学院和工会领导为蓝方优秀指导教师、青方“千分考核”单项优胜教师颁发荣誉证书,为考核合格的青方颁发结业证书。青蓝工程青方综合考核一等奖获得者封华美老师作拜师学习经验介绍,青蓝工程蓝方代表华玉良老师作指导青方的经验和做法介绍。最后,副院长、工会主席王跃明围绕青蓝工程建设,以“今天怎样做老师”为题,从当代教师应认清责任、热爱教育、立德树人、智慧施教、行为世范等五个方面作了重要讲话。(院工会)

信息技术系召开 2012 级新生大会

9 月 9 日,信息技术系在二号报告厅召开了 2012 级新生大会,出席本次会议的有,信息系主任李伟国、分管教育教学副主任张天贺、学生科科长仲文丹、2012 级年级组长宁海龙以及全体新生班班主任,本次会议由信息系学生科长仲文丹主持。

会上,仲科长首先总结了此次军训中信息系的整体表现,肯定了同学们在军事训练、宿舍内务、军训文艺晚会等方面取得的优异成绩。同时,仲科长也提到了在军训中反映出的问题,还提出新学期在宿舍内务、学风建设、安全工作等诸多方面

的新要求,并鼓励新生能够严格要求自己,争取更大的进步。

张主任欢迎新同学加入信息技术系的同时,指出学生在校期间不光要要学会学习,更要学会做人、做事,要有崇高的理想,要有明辨是非的能力,要有一颗宽容的心。他的谆谆教导让同学们受益匪浅。

最后,李主任进行了总结性发言,他从“进德修业”的校训,谈到道德修养对个人的积极作用,鼓励学生要注意提高个人道德素养,成为一个优秀的高技能人才。同时李主任重点介绍了信息技术系的



为进一步强化实践教学,深入创新校企合作新模式,电气工程系和无锡阿尔卑斯奖电子有限公司于 2012 年 9 月 20 日下午 15:00 在学院一号报告厅隆重举行了阿尔卑斯奖学金颁奖典礼。学院副院长孙大俊、无锡阿尔卑斯电子有限公司管理部部长潘立东、无锡阿尔卑斯电子有限公司人事科系长李建文等同志出席了颁奖典礼。典礼由电气工程系副主任景魏同志主持。

典礼伊始,景魏副主任对电气工程系上学期工学结合教学实习工作做了全面的总结,对阿尔卑斯奖学金设立的背景和目的作了简要介绍,并宣读了获奖名单。随后对在无锡阿尔卑斯电子有限公司进行工学结合教学实习期间,勤奋工作、爱岗敬业、吃苦耐劳,甘于奉献,努力培养专业能力和职业素养的 116 位优秀实习生进行了表彰并发放了 58650 元奖学金。获奖代表电子 50901 班的戈晓莉同学在典礼上做了发言,将实习中的感悟感触,工作岗位上的所学所想,所得所思,心路历程与在场老师及同学进行了分享。在听取了学生代表的汇报后,潘立东部长发表了热情洋溢的讲话,希望同学们以这次教学实习为契机,认真总结经验教训,学会自立,学会感恩,珍惜美好的学习时光,从小事做起,成为德才兼备、视野开阔、追求真理、脚踏实地的优秀人才。

最后,孙大俊副院长从“学生身份到员工身份、学校思想教育到企业制度约束、依赖到创造、作品到产品”等四个方面的转变作了总结讲话。要求进一步深化专业人才培养模式改革,强化职业能力培养,积极探索应用能力向综合职业能力演变的有效渠道,提升学生就业能力。

颁奖典礼在和谐、奋进的氛围中落下帷幕。(电气工程系)

基本情况,希望同学们能够尽快适应新的学习环境,很快的融入到新的学习生活中。(信息技术系)

健康生活小常识

一、秋天吃什么?

秋天天气转凉,有些凉性食物要适量食用。如瓜类水果西瓜、香瓜等。老百姓讲,“秋瓜坏肚”也就是这个道理。而且由于天气较凉,过食凉性食物会伤脾胃。尤其夏季刚过,人的脾胃受炎热天气影响,功能较弱,还未完全恢复,因此刚刚入秋养好脾胃很重要。像瓜类蔬菜黄瓜、丝瓜、苦瓜、冬瓜等都要适量食用。因为瓜类多属凉性食物,尤其天气完全转凉后,脾胃虚弱的人更要少食为好,像老人和孩子。

中医讲秋属燥,而燥气通于肺,最易伤肺,所以秋天最需要养肺润肺。养肺的蔬菜包括山药、胡萝卜、莲藕、百合、银耳、木耳、豆腐等。水果如秋梨、山楂、苹果、橘子、香蕉、猕猴桃、荸荠等。果仁类如核桃、杏仁、花生、松子、芝麻等。其中杏仁养肺最好,它的维生素 A 含量最高。还有蜂蜜是秋季养肺润肺的最好食物。

因为秋天干燥,要少食辛辣,有利于对肺的养护。

秋天干燥易便秘,多食富含膳食纤维的食物。如地瓜、白菜、芹菜、豆芽、香菇、海带、紫菜、卷心菜、胡萝卜、魔芋等。而辛辣食物也会加重便秘,所以要少食。坚果类食物可润肠通便,常吃五仁和蜂蜜。如杏仁、芝麻仁、核桃仁、松子仁、麻子仁。要多喝水,清晨 5—7 点是大肠经值班的时候,此时喝一杯水可促进大便通畅。

秋天易得口腔溃疡,多食富含维生素 B2 的食物。如香菇、紫菜、番茄、豆芽、豆角、豌豆、油菜等。

无锡技师学院院报

WUXI INSTITUTE OF TECHNICIAN

2012 年第 04 期总第 22 期

主办:无锡技师学院办公室

出版日期:2012 年 09 月 28 日

我院隆重召开 2012 下半年工作动员大会



秋雨初歇,橙黄橘绿,这是个忙碌而又收获的季节。9 月 14 日下午,学院庆祝第 28 个教师节暨下半年工作动员大会在一号会议厅隆重召开。会议总结了上半年学院取得的显著成绩,并全面部署下半年重

点工作。院领导班子成员出席,全院教职工参加了会议。会议由副院长王跃明同志主持。

会议对参加“姑苏杯”第一届江苏技能状元大赛和 2012 年全省青年职业技能大赛获奖教师及评为 2012 年度学院“教学新秀”的教师进行了表彰,对获得学院 2011 年度实用新型专利发明人称号的两位教师进行了奖励。院领导亲自颁奖。

会上,院长、党委书记巫伟钢作了重要讲话。首先,代表全体院领导恭祝大家教师节快乐,并对这次受表彰的教师表示衷心祝贺,希望他们戒骄戒躁,继续努力,也希望全体教职工以他们为榜样争先创优,再立辉煌。紧接着,巫院长作了半年度工作

报告。在报告中,他围绕教学教研、德育管理、党建团建、日常行政几大方面对 2012 上半年工作进行了梳理和回顾,肯定了取得的成绩,指出了不足之处,并对下半年工作做了具体部署。要求以推进国示范校建设为抓手,不断提升教学教研和德育工作水平;以深化内涵建设为目标,合理确保各项工作有序稳定展开;以迎接党的十八大胜利召开为契机,全面落实党建工作和重点工作。最后,他指出,只有认真落实“以人为本”的发展精神、加强质量固院的基本意识、持续增强学院的发展动力,才能确保学院年度目标任务的出色完成。

会终,王跃明副院长就如何落实会议精神提出了要求。(院党政办)

我院召开党建工作会议

2012 年 9 月 13 日,院党委召开党建工作会议,会议的主要任务是,认真贯彻胡锦涛总书记 7·23 重要讲话精神和市委十二届三次会议、局党建工作会议精神,总结上半年院党建工作,部署下半年工作任务,进一步振奋精神,凝聚力量,全面加强党的建设,为全国示范学校建设、全面完成年度目标提供坚强的思想保证和组织保证,以优异成绩迎接党的十八大胜利召开。会议由党委委员、副院长王跃明主持。会上,学院在职党支部书记、团委书记参加了会议并就上半年支部党建(团建)工作和下半年的工作打算进行交流发言。党委委员、党政办主任邹健威对全院党建工作进行了总结部署,院党委书记、院长巫伟钢作重要讲话。

巫院长说:今年下半年的党建工作要以迎接党的十八大胜利召开和学习十八大精神为主线,引导学院各级党组织和广大党员团结带领全院教职工以昂扬向上的精神风貌,出色地全国示范学校建设的业绩,向党献礼。围绕做好下半年的党建工作一是要高度认识做好党建工作的重要性必要性。当前要组织广大党员认真学习胡锦涛

总书记 7 月 23 日在省部级主要领导干部专题研讨班上的重要讲话,在政治上思想上同党中央保持高度一致,坚定理想信念,坚持社会主义核心价值体系建设。二是要以基层组织建设和年、全国示范学校建设为主线,扎实开展党建工作。要建设好一支讲政治、讲团结、讲正气的党员队伍。大力宣传我院在师德建设中涌现出来的感人事迹,学习先进,做学生健康成长的指导者和引导人。支部要加强创新意识,增强党支部和党员队伍的生机活力。三是要党建带团建。院党组织书记要定期听取共青团工作汇报、研究共青团工作,指导和带动团组织融入中心、发挥作用。

王跃明副院长在会议结束前说:巫院长的讲话对下半年学院党建工作具有很强的指导意义。要求认真学习和深刻领会,结合支部工作实际,精心筹划,把支部党建工作抓好抓实,进一步提升党建工作科学化水平,不断提高党支部的创造力、凝聚力、战斗力,充分依靠党员的智慧和力量,振奋精神,凝聚人心,团结带领教职工,扎实推进全国示范学校建设、以优异成绩迎接党的十八大胜利召开。(院党政办)

我院被市关工委、市文明办评为“全市关心下一代工作先进集体”

近日,市关工委和市文明办在市人民大会堂隆重召开纪念市关工委成立 20 周年暨全市关心下一代工作表彰大会。会上,我院被市关工委和市文明办评为“全市关心下一代工作先进单位”。近年来,院关工委坚持围绕育人的中心工作,充分发挥“五老”的作用,积极关心、教育和促进青少年的健康成长,关工委的凝聚力、影响力不断扩大,成为学院加强和改进青少年思想道德建设,推进素质教育的一支的重要力量。

我院“全市关心下一代工作先进集体”荣誉,是上级关工委和院领导重视和关心的结果,是院关工委全体成员努力工作和全院师生共同努力的结果。我们要以此为新的起点,更加深入开展社会主义核心价值观体系教育,提高青少年的思想道德素质;深入开展青少年法制教育和关爱活动;积极营造健康向上的文化氛围,着力形成有利于青少年健康成长的良好环境,努力推动我院关心下一代工作在新起点上实现新发展,以优异成绩迎接党的十八大胜利召开!(院党政办)

我院隆重举行国家中等职业教育改革发展示范学校建设启动仪式

8 月 20 日上午,我院国家中等职业教育改革发展示范学校建设启动仪式在一号会议厅隆重举行。学院党委书记、院长巫伟钢出席仪式并作重要讲话,副院长孙大俊主持启动仪式。

党委书记、院长巫伟钢在讲话时提出了做好国示范校建设工作的总思路。他明确指出,国示范校建设一是在思想理念上要新突破。要在“以人为本、服务经济、可持续发展”三方面有所突破。示范校建设不仅需要规模和办学条件的提升,还需要全体教职员树立现代职业教育理念,围绕办学方向和目标推进办学机制、内部管理体制、人才培养模式方面的改革,为全省,乃至全国职业教育发展提供新观念,办出新路子。二是在教学上要有新突破。根据国示范校建设要求,结合学院第三次创业总目标,加快实现三个转变:加快从外延规模扩张,向内涵建设转变;加快从职业教育同质化,向职业教育特色发展转变;加快从单一模仿,向创新发展转变。三是要在队伍建设上有所突破。队伍建设要在“敬业”、“优秀”和“团队”三个方面下功夫。队伍建设关键不仅在于思想建设、作风建设,还在于有团结协作精神。学院发展证明,学院的生存与发展必须紧紧地依靠一支过硬的师资队伍。现在有条件,也有实力,按照国示范校建设标准,把过去只能想,没有办法“做”的事做好,做出特



色来。

巫伟钢还就做好国示范校建设工作提出四点要求:一要统一思想论认识。没有统一的思想,或思想认识不到位,就不可能做好国示范校建设工作。目标已经明确,任务已经清晰,要按任务书的时间节点和质量要求做好下一阶段工作。二要有强烈的责任意识。每个部门、每位同志都应围绕“目标”落实好任务,在“快”、“优”、“特”上做文章,把责任区的事办好,把学院的事办好。三要坚持走科学开拓创新之路。国示范校建设重在“建设”,目标在“示范”。“建设”过程重在科学布局,实施前要有统筹计划安排,实施中要有分步指导,实施后要有结果评价,保证“建设”高效优质。对于“目标”的实现,既要虚心向兄弟院校学习,更要有开拓创新、奋力争先精神。四要有务实的工作作风、态度。各项工作要立足于“实”、扎根于“实”,讲实话、鼓

提高宣传工作质量,促进国示范校建设

为进一步推进国家示范校建设工作,加快国家示范校网站建设步伐,及时反映国示范校建设动态及阶段性成果,9 月 11 日下午,在 A307 会议室学校召开了国家示范校建设宣传工作会议。

学校项目建设领导小组副组长、副校长孙大俊出席会议并部署了下一阶段的工作任务,信息中心张建村主任及各建设项目组宣传员和各系教学副主任参加会议。会议由建设工作协调办公室负责人王祯明主持会议。

孙大俊在会上通报了前期学校新闻宣传工作的基本情况和几个关键性的问题。为提高新闻宣传质量,进一步推进国家示范校建设的宣传报道工作,要求各项目组宣传员围绕专业建设、师资队伍建设和校企合作等方面,积极主动地开展工作;要注重资料的积累,学会总结与宣传,提高宣传新闻的质量,努力提升国家示范

实劲、办实事、求实效,扎扎实实地推进国示范校建设。

副院长孙大俊在主持启动仪式时代表学院,向积极参与国示范校建设方案编制的有关人员表示衷心的感谢和敬意,并就国示范校建设方案概况、发展战略向全体教职员工作进行了介绍。他指出,国家示范学校申报成功,使我院站在了新的起点和更高的发展平台上,为我院的建设和发展开拓了更加广阔的空间。国示范校建设作为学院未来两年发展的核心,将以高品质的质量和效益实现建设目标,倾力打造成为内涵建设水平领先、人才培养质量上乘、服务地方经济突出、改革创新成效显著的全中国一流的国家职业教育改革发展示范学校。全校教职员要团结协作,开拓创新,积极投身到示范校的建设当中,各部门要全面发动、全员参与、互相配合,圆满完成示范校建设任务。

会上,信息技术系的张天贺同志代表专业建设团队、电气工程系的景魏同志代表课程建设团队、学生工作处的杨磊云同志代表特色项目建设团队,分别就“专业建设”、“课程建设”和“特色项目建设”宣示了创建示范的决心。

我院全体教职员工参加了启动仪式。(院国示范办)



校建设宣传工作的实效性。

公共学科部主任管晓刚为国家示范校建设各项目组宣传员,做了新闻写作专题培训。他从新闻的定义、新闻的源流、新闻的特点、新闻的类型、新闻的结构、如何发现新闻线索和新闻的写作要求等七个方面做了详细而全面的讲解,对宣传工作组成员的写作水平从理论和实践方面都有了显著的促进作用,为国家示范校建设宣传工作奠定了坚实的基础。

二、入秋 1 2 种健康食品助你吃出线条来
炎热的夏季过去了,秋天又是脂肪容易堆积的季节,在此有 1 2 种食品让你吃出线条来。

牛奶 牛奶含有丰富的乳酸和钙质,它既能抑制胆固醇沉积于动脉 血管壁,又能抑制人体内胆固醇合成酶的活性,减少胆固醇产生。

葡萄 葡萄、葡萄汁与葡萄酒一样含有一种白黎芦醇,是能降低胆固醇的天然物质。动物实验也证明,它能使胆固醇降低,还能抑制血小板聚集,所以葡萄是高脂血症患者最好的食品之一。

玉米 玉米含有丰富的钙、磷、硒和卵磷脂、维生素 E 等,均具有降低血清胆固醇的作用。印第安人几乎没有高血压、冠心病,这主要是得益于他们以玉米为主食。

苹果 苹果因富含果胶、纤维素和维生素 C,有非常好的降脂作用。如果每天吃两个苹果,坚持一个月,大多数入血液中的低密度脂蛋白胆固醇(对心血管有害)会降低,而对心血管有益的高密度脂蛋白胆固醇水平会升高。实验证明,大约 8 0 % 的高脂血症患者的胆固醇水平会降低。

大蒜 大蒜是含硫化化合物的混合物,可以减少血中胆固醇和阻止血栓形成,有助于增加高密度脂蛋白。

韭菜 韭菜除了含钙、磷、铁、糖和蛋白、维生素 A、C 外,还含有胡萝卜素和大量的纤维等,能增强胃肠蠕动,有很好的通便作用,能排除肠道中过多的营养,其中包括多余的脂肪。

秋兰飘香,院长讲话深入人心

—记 2012—2013 学年班主任系列培训第一讲

场班主任深受启发,感悟颇多。

在大家的热烈掌声中,巫院长为大家作了一场极富哲理、寓意深刻的讲座。巫院长明确强调,学生思想道德教育需要深入人心。他从现代班主任应有的教育思想、现代班主任必须倡导社会主义核心价值观、现代班主任应该与学生一起快乐成长、现代班主任的工作态度和信心比黄金珍贵四个方面详细阐述了班主任如何开展深入人心的思想教育,做好思想道德建设工作。

讲座中,巫院长结合当今国际时势,引经注典,讲述了许多富有哲理的故事,以独特的视角,娓娓而谈,打开了全体班主任的“心”门。巫院长指出,班主任唯有内心宁静,才能在工作中有所作为;要不断地学习,以充实自己的智慧;在价值多元化的今天,要积极倡导社会主义核心价值观;要不断端正自己的工作态度,增强工作的信心;

2012 级新生军训精彩迭出

9 月 7 日,我院 2012 级新生军训汇报表演在庄严的国歌声中拉开帷幕。

九月是迷彩的季节,7 日上午 10 点半,迷彩军阵早已屹立于操场上,在微雨中所有人都屏息凝视,等待着号令。在激昂的检阅进行曲中,巫伟钢院长在 73037 部队领导的陪同下检阅了新生军训队伍。领导亲切的问候和同学们铿锵有力的回应,响彻学院的上空。伴随着雄壮激昂的《中国人民解放军进行曲》,各方队进行分列式表演,受训新生军姿挺拔,迈着矫健的步伐通过主席台,接受与会领导和部队首长的检阅。同学们士气高昂,步伐整齐,口号嘹亮,精彩的队列表演受到了全场的热烈欢迎。

接着,2012 级新生为观众们带来了军体拳、叠被子比赛、素质拓展汇报表演等项目,充分展现了他们一周军训的点滴收获。汇报表演结束后,学生工作处领导对 2012 级新生军训优胜队列排、优胜内务排、优胜



内务宿舍进行了表彰。部队首长为本次军训作总结报告,他充分肯定了这次军训的成果及汇报表演取得的成功。

最后,巫伟钢院长发表了热情洋溢的讲话。他指出,无锡技师学院是一所重在培养“双核”人才的技工院校。他勉励同学们要开好头、起好步,学会做人、学会思考、学会知识、学会技能,早日成才。在高亢嘹亮的《团结就是力量》的歌声中,为期 7 天的军训活动完满地落下了帷幕。

我院召开 2012—2013 学年第一学期开学典

阳光明媚,秋风送爽。9 月 10 日下午,无锡技师学院 2012—2013 学年第一学期开学典礼在学校大操场隆重举行。院长、党委书记巫伟钢、副院长王跃明、副院长孙大俊、学工处处长杨磊云、教务处处长王建林以及各系的系主任均出席了此次活动。典礼由学工处杨磊云处长主持。

首先,王跃明副院长宣读了江苏“状

元杯”技能大赛获奖名单及先进班集体、文明班集体和示范宿舍的表彰决定,孙大俊副院长宣读了关于颁发 2011—2012 学年奖学金名单及 2011—2012 学年第二期优秀学生会干部、优秀学生干部、三好学生、文体活动积极分子的决定。随后在激昂的乐声中举行了隆重的颁奖仪式。

最后,巫院长发表了激情四溢的新学

要关注生命化教育,能与学生一起快乐成长。最后,巫院长说:“现代班主任需要智慧的力量,需要文化的力量,需要精神的力量。”他希望,全院班主任老师要以担任班主任工作为荣耀,认真开展班级工作,全面教育、管理、指导学生,着力做好学生思想道德建设工作,大力培养学生核心从业素质,积极服务全国示范校建设。

“自古逢秋悲寂寥,我言秋日胜春朝。”巫院长一个半小时的讲座为班主任老师拨开了心中迷雾,解开了心中困惑,增强了工作信心,激发了工作热情。在这个金秋收获的季节,巫院长的讲话带给全体班主任强大的心灵震撼和无限的憧憬遐想。期待随后的班主任系列培训继续带给我们同样的精彩与温暖。(学生工作处)

军训期间,学院安排了步伐操练、方队组建与训练、国防教育专题报告、紧急集合拉练、通用职业素质拓展训练、心理健康测评、宿舍内务整理等项目。其中,在军训中融入寓教于乐的素质拓展项目,是我院军训活动的一大创新。素质拓展项目的开展极大地激起了新生的兴趣,学生们在活动中不仅增进了互动交流,加深了彼此了解,也树立了团队意识、竞争与合作意识,增强了集体荣誉感与责任感,为新生走好开学第一步打下了坚实的基础。

在院领导的精心安排下,在各部门的紧密配合下,在教官的严格操练下,同学们严守军纪校规,认真地完成了军训任务,磨砺了钢铁般的意志,练就了军人般的气质,充分展现了当代技工院校学生的精神风貌。我院 2012 级新生用他们的完美表演为军训画上圆满句号,实现了人生的华丽转身。(学生工作处)