



道德讲堂

用嘴说出感谢 用情传递感激 用心表达感动 用行回报感恩

94、闻过怒，闻誉乐；损友来，益友却。

——《弟子规》

【译文】如果一个人听到别人说自己的缺点就生气，听到别人称赞自己就欢喜，那么坏朋友就会来接近你，真正的良朋益友反而逐渐疏远了。

95、锲而不舍，金石可镂。

——《荀子》

【译文】坚持不懈地刻，金块和石头都可以雕刻成功。

96、青，取之于蓝，而青于蓝。

——《荀子》

【译文】青，从蓝草中取得，颜色却比蓝草更深。

97、水则载舟，水则覆舟。

——《荀子》

【译文】水既能托载着船前进，也能使船倾覆。

98、君子养心莫善于诚……夫诚者，君子所守也，而政事之本也。

——《荀子》

【译文】君子修养道德没有比诚更重要的了……诚是君子应当牢牢固守的，也是政治事务的根本。

99、无冥冥之志者，无昭昭之明；无怵怵之事者，无赫赫之功。

——《荀子》

【译文】没有潜心钻研的精神，就不会有洞察一切的聪明；没有默默无闻的工作，就不会有显赫卓著的功绩。

100、君子宽而不慢，廉而不刿，辩而不争，察而不激，寡立而不胜，坚强而不暴，柔从而不流，恭敬谨慎而容，夫是之谓至文。

——《荀子》

【译文】君子心胸宽广却不怠慢他人，有原则却不伤害他人，善于雄辩却不与人争吵，明察事理而不偏激，品行正直却不盛气

凌人，坚定刚强却不凶暴，柔顺温和却不随波逐流，恭敬谨慎并能宽容大度，这就叫做德行完备。

101、吾生也有涯，而知也无涯。

——《荀子》

【译文】我的生命是有限的，而知识是无

限的。

102、君子之交淡若水，小人之交甘若醴。

【译文】君子交友讲究志同道合，不求私利，他们的交情看起来像水一样淡。小人以利为先，他们交友往往亲密狎昵，他们的交情就像醇酒一样甘甜，却不讲道义。

职工科学素质教育工作

第二节 全国职工素质建设工程

全国职工素质建设工程，是顺应时代发展和职工群众需要，在以往职工读书自学活动、“创建学习型组织，争做知识型职工”活动的基础上提升和发展起来的。

一、全国职工素质建设工程的兴起和发展

(一)职工读书自学活动

1982年，党和国家实现了历史性的转变，社会主义现代化建设全面展开。广大职工面临新时期的历史重任，带着十年动乱后的困惑，迫切希望在书中寻找知识和真理，掀起了读书的热潮。全国总工会党组于1983年5月，向中共中央书记处报送了《关

于在职工中开展读书活动的报告》。同年6月10日，党中央对《报告》作出重要批示，充分肯定了这一活动，认为组织开展职工读书活动是一项重要的群众工作，又是加强和改进党的宣传教育和思想政治工作的一项重要措施。由此，以“振兴中华”为根本宗旨的读书成才活动在全国迅速蓬勃开展起来，读书自学活动的规模不断发展壮大，学习内容、学科领域不断拓宽，学习质量和学习效果不断提高，自学成才者的档次不断升华。

为使读书自学成才活动能够进一步引起全社会的重视，1993年5月，全国总工会

联合了国家教委、国家科委、人事部、劳动部共同组成了全国职工自学成才奖评审委员会，专门负责全国职工自学成才奖的评审表彰工作。这一机构建立后，为创造读书活动和自学成才工作的良好制度环境和政策环境作出了贡献。20多年来，这项由工会倡导的职工“振兴中华”读书自学活动，紧密结合党在各个时期的中心工作，从培育“四有”职工队伍入手，采取各种方法，通过多条途径，组织、引导职工读书自学、立志成才，在全面提高职工队伍素质方面起到了其他教育形式难以替代的重要作用。

(二)“创建学习型组织，争做知识型职

工”活动

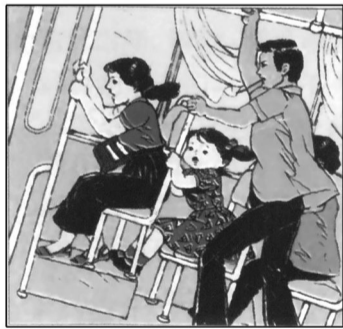
随着新世纪全球化、信息化大环境的形成以及知识经济时代的到来，各行各业对其从业职工综合素质的要求越来越高，特别是对构成人力资本的劳动者的知识存量、技能水平的要求越来越高。



工会的工作需要您的参与与支持，如果您有好的建议，请与我们联系。
电话：6523286
邮箱：sxjxsyb@126.com

防震减灾知识专栏

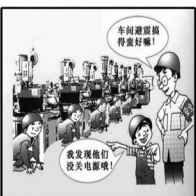
在行驶车辆内如何避震



抓牢扶手，以免摔倒或碰伤；降低重心，躲在座位附近；地震过去后再下车。

车间人员如何避震

车间工人可以躲在车、机床及较高大设备下，不可惊慌乱跑，特殊岗位上的工人要首先关闭易燃易爆、有毒气体阀门，及时降低高温高压、高压管道的温度和压力，关闭运转设备，大部分人员可撤离工作现场，在有安全防护的前提下，少部分人员可留在现场随时监视险情，及时处理可能发生的意外事件，防止次生灾害的发生。



绛县地震局 宣

政策解读

宝宝也有小秘密

在生活中，大多数人想当然地认为孩子不应该有隐私。其实，孩子也有享有隐私权的基本权利。对孩子而言，他不想让别人知道的秘密就是个人隐私，例如爸爸妈妈吵架或离婚、自己身体上隐藏的缺陷，因为不听话被惩罚等。家长经常对别人提及这些，孩子会觉得这是在揭自己的短处。

多数家庭亲子关系紧张的一个主要原因，就是孩子有了日益增多的独立需求，渴望有一片属于自己的隐私空间，而爸爸妈妈偏偏对孩子的一切都想知道，总想让孩子在自己的控制下成长。

这种做法是完全不对的。爸妈要尊重孩子的隐私，在孩子面前言行谨慎，切莫信口开河，无意间侵犯孩子隐私权，会给他们的心理健康造成负面影响。要尽量给孩子创设出属于他自己的空间，比如，与孩子分床睡，为稍大一点的孩子设立单人房间，允许孩子保留个人隐私等。同时，要从小培养孩子的隐私意识，让他知道什么事情是可以让别人知道的，什么情况只能自己和爸爸妈妈知道。将隐私具体化，避免孩子不知不觉向他人透露自己的隐私，从而带来不必要的麻烦。

尊重和

孩子的自尊心，只有做到这些，爸妈才会和孩子的距离越来越远。

如何让孩子保持正确的体态

1、坐的正确姿势。头正、两肩平齐、腰部靠椅背，大腿平放，两腿收拢，小腿垂直于地面或稍向前伸一些，躯干与大腿、大腿与小腿均成直角，使身体的重心落于骨盆上。坐着写字时，头向前倾约15度即可，上身不要过于向前弯，眼与书本的距离至少要有30~35厘米。

2、站的正确姿势。抬头挺胸，腹部略收，两脚稍分开，两臂自然下垂，两眼平视前方，重心落在两脚上。休息时两脚交替伸出，不要固定在一侧。

3、行的正确姿势。步态轻盈，挺胸抬头，两臂自然摆动。

4、睡的正确姿势。侧卧是比较可取的一种姿势。侧卧时，身体的脊柱略向前弯，肩部向前倾，四肢可以自由弯曲，放在比较舒适的位置，全身肌肉可得到充分放松，这样容易消除疲劳。一般来说，向右侧的睡姿更为可取。右侧卧时，心脏在上，不会受到压迫，有利于血液的搏出。有些儿童喜欢蒙头睡觉，这是不卫生的习惯，被窝里的空气是越睡越污浊，这不仅睡不香，还容易做噩梦及影响身体健康。

如何保护宝宝的眼睛

眼睛需要的营养素很多，尤其是维生素A、B1、B2、C。应该多给孩子食用富含这些维生素的食物。为了预防近视，要尽量少食甜食。

婴幼儿的视网膜很娇嫩，发育不

完善，容易受损害。如果极强的光线刺激眼睛，极易造成黄斑部、视网膜的损害，因此不要将婴儿床放在强光照射处。给未满月的小宝宝拍照时，由于闪光灯的光线极强，速度很快，宝宝来不及闭眼，极易造成视网膜损害。浴霸的光线也很强，给小宝宝洗澡时，要用白线或白巾将浴霸蒙起来。

小宝宝躺在床上或摇床里玩玩具，妈妈不要把玩具拿到离宝宝眼睛太近的地方，更不要把玩具拴在床头边，这样时间长了会造成对眼或斜视。房间里尽量不要长期开灯，婴儿床也要经常更换摆放位置。

小宝宝最好不要看电视或少看电视。如果一定要看，需要注意和电视机保持一定距离，一般来说是电视机幕对角线的4~6倍。每次不宜看太久，一般看半个小时就该休息了。

高度近视具有遗传倾向。但是多数人都是后天用眼不当造成的屈光不正，所以更要注意宝宝的用眼卫生。

父母要注意自然光线和室内充足的照明，居室的灯光以明亮温暖为好，无频闪照明是最好的，有利于保护宝宝的视力。

