



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

121、言之无文，行而不远。

——《左传》

【译文】说话没有文采，就传播不远。

122、天行健，君子以自强不息。

——《周易》

【译文】天体运行，刚健有力，君子处世，应像天一样，自我力求进步，永不停息。

123、博学之，审问之，慎思之，明辨之，笃行之。

——《中庸》

【译文】广博的学习知识，仔细地询问知识，谨慎的思考知识，明确地分辨知识，全心

全意地用知识。

124、少壮不努力，老大徒伤悲。

——《汉乐府》

【译文】少壮年华时不努力学习，待到老年时就只能悲伤了。

125、功不可以虚成，名不可以伪立。

——《答宾戏》

【译文】不可以骗取功名，不应该虚假名声。

126、近朱者赤，近墨者黑。

——《太子少傅箴》

【译文】靠着朱砂的变红，靠着墨的变黑。比喻接近好人可以使人变好，接近坏人可以使人变坏。

127、管中窥豹，时见一斑。

——《晋书》

【译文】从竹管的小孔里看豹，只看到豹身上的一块斑纹。比喻只看到事物的一部分，指所见不全面或略有所得。

128、千经万典，孝悌为先。

——《增广贤文》

【译文】千万种经典讲的道理，孝顺父

母，友爱兄弟是最应该先做到的。

129、诚信者，天下之结也。

——《管子》

【译文】诚信，是治理天下的关键。

130、和民一众，不知法不可；变俗易教，不知化不可。

——《管子》

【译文】要使民众和谐一致，不懂得法律是不行的；要移风易俗，搞好社会风气，不懂得政治教化是不行的。

职工科学素质教育工作

第二节 全国职工素质建设工程

“创争”活动作为提高职工队伍素质、增强企业核心竞争能力的重要载体和手段，已经延伸到基层，落实到班组，实践在职工中，为全面提高职工队伍整体素质，建设创新型企业、创新型国家，构建社会主义和谐社会作出了积极和重要的贡献，一大批学习型企业正在成长，一大批创新型人才脱颖而出。“创争”活动发挥了吸引职工、培育职工、凝聚职工的作用，得到了企业和职工的广泛认可和欢迎，得到了社会的高度赞扬，成为群众性精神文明建设的知名品牌。

(三)全国职工素质建设工程

中国工会十五大结束后，胡锦涛同志在同全国总工会新一届领导班子成员和中国工会十五大部分代表座谈时提出，“要充分发挥工会‘大学校’作用，把提高职工队伍整体素质作为一项战略任务抓紧抓好”。这一重要思想对在新形势下更好地发挥工会组织作用提出了新的要求，为全面提高职工素质，充分发挥工人阶级主力军作用指明了方向，是坚持走中国特色社会主义工会发展道路，进一步推进中国特色社会主义工会建设的重要指导方针。

2008年12月30日中华全国总工会第十五届二次执委会会议通过《关于充分发挥工会“大学校”作用提高职工队伍整体素质的决议》。《决议》指出了深刻认识充分发挥工会“大学校”作用，提高职工队伍整体素质的重大战略意义，提出了牢牢把握工会“大学校”建设的指导思想、总体目标、基本要求和切实加强领导，坚持和完善工会“大学校”建设的制度机制。

根据中华全国总工会第十五届二次执委会会议通过的《决议》精神，2009年3月4日印发的《中华全国总工会关于全面实

施职工素质建设工程的意见》，第一次提出了大力提高职工的思想道德、民主法律、科学文化、技术技能、健康安全和社会主义文明六项素质，明确提出了全面实施职工素质建设工程的九项实践活动，并提出了努力建设一批工会系统职工素质教育基地等实施职工素质建设工程的保障机制和措施。



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：sxjxsb@126.com

防震减灾知识专栏

怎样延长生存时间



- (1) 树立坚定的生存信念；
- (2) 不要大哭大叫，减少体力消耗；
- (3) 尽量注意休息，保存体力；
- (4) 寻找一切可以维持生命的食物和水；
- (5) 设法包扎伤口，等待救援，并设法与救援人员取得联系。

无法脱险时怎样求救

当听到废墟外面有声音时，要不间断地敲击身边能发出声音的物品，如金属管道等，向外界求援。想尽一切办法与外面救援人员联系。

地震中遇到特殊危险怎么办

- (1) 燃气泄露时：用湿毛巾捂住口、鼻，千万不要使用明火，震后设法转移。
- (2) 遇到火灾时：趴在地上，用湿的毛巾捂住口、鼻。地震停止后向安全地方转移，要匍匐、逆风而进。
- (3) 毒气泄露时：遇到工厂着火，毒气泄露，不要向顺风方向跑，要绕到上风方向，并尽量用湿毛巾捂住口、鼻。
- (4) 应注意避开的危险场所：生产危险品的工厂，危险品、易燃、易爆品仓库等。

绛县地震局 宣

政策解读

如何根据年龄选择安全座椅

婴儿。这个阶段宝宝的头较重而脖子很弱，此时采用后向式座椅能更有效保护宝宝脊骨。

较大的婴儿。1岁后的孩子适合使用前向式安全座椅，要注意确保孩子的头顶与安全座椅的顶部至少要有一定的间隙。

1岁到18公斤左右的儿童。1岁之前最好不要向前式安全座椅，到了可转换型安全座椅变为前向式的时候，一定要认真阅读说明书进行正确调节。

18公斤以上儿童。如果儿童没有五点式安全带的约束也能正确坐好，就可以改为用安全带固定的增高型座椅。最好选择无靠背型、或者是带可拆卸靠背且能调节倾斜度的靠背。

4~8岁，18公斤以上的儿童。适合包覆型儿童安全座椅，或可转换方向的婴幼儿两用型座椅。加高座椅的安全带肩带应该紧贴胸部束在肩膀上，不要把肩带放在胳膊下或身后；腰带的位置应该放低一些，放在大腿根部，不要放在腹部。

8~12岁，36公斤以下的儿童。适合儿童安全坐垫。在孩子体重达到36公斤、身高达到150厘米之前，不要让他们使用汽车自有安全带。只有当肩越过孩子的肩部而不是脖子，腰带越过大腿根而不是腹部时，才能使用成人安全带。

所有不足12岁的儿童都应在后排座椅。

夏季停车贪凉吹空调可导致一氧化碳中毒

炎热夏季，许多车主习惯停车时不熄火开空调，但由于发动机长时间处于怠速运转状态，造成汽油燃烧不完全，会产生高浓度一氧化碳，若在车库等周围空气流通不好的地方，或可导致车内人中毒。当车内温度适宜时，最好将空调乃至发动机全部关闭，不仅省油还能避免对身体的伤害。

此外，许多车主习惯夏季不关空调直接关闭发动机，而当下次发动汽车时会带着空调启动压力点火，这样会加重发动机负担，

雨刮器保养原则

雨刮片的保养方法很简单。每次洗车时除了洗净玻璃窗，最好也用玻璃清洗液擦拭雨刮条，这样雨刮条的寿命就会长一些。如果由洗车店代劳清洁，可以提醒一下店员为你做这项工作：将雨刮开关置于各种速度位置处，检查不同速度下，雨刮是否保持一定速度。另外，还需检查刮水的状态，以及刮水支杆是否存在摆动不均匀或漏刮的现象。这两种故障出现任何一种，都意味着雨刮叶片有损坏。还要注意一下雨刮在工作中是否有震动和异响。

检查雨刮的方法也很简单，喷出一些清洁液，然后开动雨刮，留意它的动作是否流畅，留心听听是否有较大的“刮刮”声，如有的话，就表示雨刮过分压向玻璃，必须做出适当的调整。当刮扫完一至两个下之后，看看是否有水分留在挡风玻璃上，同时观察一

且空调管路内、出风口内外容易因此凝聚湿气，长期这样做，空调更会滋生细菌，产生异味。

因此，在汽车熄火前几分钟，最好关掉空调制冷开关，让鼓风机将空调内的湿气吹干，再熄火。一些车主顾虑用外循环会让车内冷气跑光，但长时间用内循环会导致车内空气混浊，甚至会有头昏等缺氧感觉。最好在打开空调时先使用外循环，温度降低后再切换至内循环，然后每隔一段时间切换一次，让新鲜空气补充车内。

下是否会留下一些划痕，如果很明显地见到的话，就表示雨刮上的刮水胶条已经老化，应该更换新的胶条了。

要想雨刮使用寿命更长，最好避免长时间在太阳下暴晒。很多车主发现玻璃上有沙尘时，往往只开启雨刮刮走沙尘了事，事实这样做会损坏雨刮的胶条及汽车不璃，所以在开启之前，不妨先喷洒一点清洗液。当然人工清洁更佳。还要注意维护好汽车的喷水系统，加入中性、去污、润滑的清洗剂，不良清洗液会腐蚀喷水系统、雨刮器及汽车面漆。应及时充水，避免喷水电机空载。

卫生与计生