



# 读书报告及学习体会

## 集锦

**2020 第 6 期**

(总第 31 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. 遇见孤独——《百年孤独》有感 ..... 高 强 4
2. 《论语译注》读后感 ..... 杜 鸿 6
3. 《美国陷阱》读后感 ..... 曹 建 9
4. 《我心归处是敦煌》读后感 ..... 白永花 12
5. 《我心归处是敦煌》读后感 ..... 王迎春 15
6. 《穆斯林的葬礼》读后感 ..... 苏帅华 17

## 【学习体会篇】

1. 看全国抗击新冠肺炎疫情表彰大会学习心得 .... 曹 建 21
2. 《呆呆老师带你玩转 PPT》学习心得 ..... 李文文 24
3. 看全国抗击新冠肺炎疫情表彰大会有感 ..... 王 琪 28



# 读书报告篇



## 遇见孤独

### ——《百年孤独》有感



**高 强**

教工二支部党员，圆明园校区管理办公室

《百年孤独》是哥伦比亚作家加西亚·马尔克斯创作的长篇小说。我选择读这本书的时候是因为名字吸引了我。同时因为我之前读过莫言的作品，有人称莫言的作品为魔幻现实主义，而《百年孤独》又被称为拉丁美洲魔幻现实主义文学的代表作。

带着了解拉丁美洲社会及历史的目的，我开始读这本书。平心而论这本书真的有些晦涩难懂，不是那种可以一口气读下去，让人觉得津津有味的书。反而是让人感觉到压抑、沉闷。

最开始读的时候我被书中人物名字所扰，很难记住，同时怀疑有很多情色描写的用意所在。后来才发现，这本书里的孤独感在于新旧思想的挣扎碰撞，保守派和自由派的抗争直到最后依旧没有答案，就像布恩迪亚家族里的人。从第一代开始布恩迪亚不惧和妻子生下表亲



所诅咒的长猪尾巴的后代，发现科学希望，最后却依旧无法实现梦想的无奈和沉寂。从第二代开始，叫何塞·阿尔卡迪奥的注定四肢发达却意志不坚定，都是悲剧收场；叫奥雷里亚诺的注定专注而执拗；叫阿玛兰妲的与侄子有不伦之情，叫雷梅黛丝的有绝顶美貌和孩童般的纯真，叫乌尔苏拉的勤俭持家、坚毅果敢。整个家族处在自由探索与保守复礼中，在马孔多存在的一个世纪的兴衰中生存延续。

这个家族的命运早在吉普赛人梅里亚德斯基带着外面世界的科学与神奇进入这个原始的小镇时就预言过了，每一代布恩迪亚男子都在他留下的实验室里不断探索，寻求羊皮卷上的秘密。他们不知道的是，这注定最后一代才能解开的秘密竟然如此残酷。

如果人的命运和社会走向在一开始就已经确定好了，那里面的人还会想着试图去做出改变吗？在世俗中自以为努力改变了一切，最后却发现命运早已做好标价。是要努力改变命运？也许那个结果并非自己想要。还是安静的等待无力改变的结果，听从命运的安排？

突然发现，一个读书心得也让我写的像这本书一样有些晦涩了。可能这就是读完这本书之后感到的孤独吧，可能这就是这本书的魔力所在。让坚持读完人沉浸其中，不能自拔。在大家都压力山大的今天，我强烈建议不要读这本书！因为你会孤独。



## 《论语译注》读后感



**杜 鸿**

教工三支部党员，院团委青年研究部部长 网络培训中心

在中华民族历史文化的长卷上，记录着一位饮誉世界的名字，“十有五而志于学，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲，不逾矩”。他，就是被李苦禅大师赞为“至圣无域泽天下，盛德有范垂人间”的先哲——孔子。

两千年前的孔子，是一位具备着对于生命意义有深邃洞见的哲学家、教育家，拥有着各种礼、乐、射、御、书、数的专业知识和经营管理政治的理念，又对教育的目标有着明确的方向指引。“半部《论语》治天下”，自古至今，无论在士人当中还是在老百姓中间，《论语》一书都是中国人的一部不能逾越的盛典。《论语》作为中华文化的源典，其论证的主张思想已浸透到中国两千多年的政教体制、社会习俗、心理习惯和行为方式里去，《论语》中的许多格言和概念也都已经融入了我们日常语词。

《论语译注》汇编了研究孔子的重要文献《论语》二十篇，并作



了较为具体的分析和解注。杨伯峻先生的《论语译注》注重字音词义、语法规律、修辞规律及名物制度、风俗习惯等的考证，论证周详、语言流畅，表述清晰准确，是当代最好的《论语》读本之一。

透过文字，我们仿佛和孔圣人正面晤对，聆听他“性相近，习相远”的人性思想，“有教无类”的教育主张，“任人唯贤”的人才观念，“各因其才”“不愤不启、不悱不发”“学而不思则罔，思而不学则殆”的教学方法……而在我脑海中最难以忘却的是他“为政以德”的教育思想，耳畔时时想彻的是“道之以德，齐之以礼”“骥不称其力，称其德也”等表露其“治理国政要把道德教育放在第一位”的这一教育思想的经典论述。

《论语》一共短短二十篇，寥寥数万字，却出现了一百多遍“君子”。孔子不也正是这样的人么？他对学生们以身作则，不由半点虚假，游说列国。《论语》中还特别利用季氏之类的小人来衬托出“君子”的高大。于是，“君子”成了《论语》中的主角。到底怎样才算“君子”，这是《论语》中主要探究的问题。古人将“梅、兰、竹、菊”代表君子，这表示“君子”需要有坚韧不屈的精神以及傲视万物的气魄，这也是《论语》中主要推扬的精神。曾子曰：“士不可以不弘毅，任重而道远。仁以为己任，不亦重乎？死而后已，不亦远乎？”“士”也可以理解为君子。正如上面所说，“君子要有坚韧不屈的精神。”君子不能不坚强刚毅，要有远大的抱负和理想，不能只对眼前的小小成功沾沾自喜，人生的道路还很远，责任还很重。但是将“仁义”作





为自己的责任，会感到无比快乐。“君子”正是如此，往往将仁义作为自己的原则，一直向前，不论路途多么艰难，丝毫不退缩。

子曰：“君子喻于义，小人喻于利。”就说明了君子和小人的不同点就是他们所选择的路不同。“君子”为了道义而奋斗，小人却只贪图个人利益，甚至不惜私下用一些阴谋诡计来夺取自己想要的，根本不在乎别人；而君子则为天下众生着想，用正义服人。在我们的生活中也有这一些“小人行径”，在“不知不觉”的财富中塞满了自己的腰包，却还说自己“为官清廉”，这是精神上的不道德。

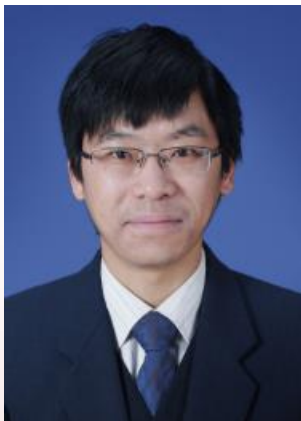
子曰：“君子先行起言而后从之。”君子在没有做成事情前，不会夸夸其谈，而在做了之后也不一定会向世人说是自己做的，“君子”不会向大家夸耀自己的成功，而想着继续努力，这不也是我们应该学习的精神吗？

子曰“巧言令色，鲜矣仁。”这句话告诉我们：一个真正的君子不是从光鲜的外表和花言巧语来分辨的，而是应该看他的行动。他认为：“君子应衲于言而敏于行。”君子把自己所想所说付诸行动，用行动来证实。语言不重要，毕竟行动才是语言的火花！

“君子”是《论语》中的主角，而我们应该立志成为君子，将这个主角在我们生活中延续下去！



## 《美国陷阱》读后感



**曹 建**

教工三支部党员，技术保障办公室主任 网络培训中心主任

在 2020 年，一场突如其来、席卷全球的新冠疫情使整个世界发生巨大的变化，也给人们的观念带来了巨大的冲击。原先高高在上，让不少人以崇敬眼光看待的“灯塔国”，因为近期一系列劣迹斑斑的行为和糟糕的表现，其民主自由正义的形象轰然倒塌。美国不断退群，无耻打压以华为为首的中国企业，在国际上不断造谣生事，让许多中国人认清了美国的真实嘴脸。

弗雷德里克·皮耶鲁齐撰写的这本《美国陷阱》，无疑有助于人们认清美国。从法国人的真实经历中，可以了解美国如何滥用法律，肆无忌惮地收割全世界的财富。

美国 1977 年《反海外腐败法》，其出发点是禁止向外国公职人员行贿，但是结合 1998 年国会修改法律后引入的长臂管辖权，只要企业与美国有最轻微的联系，就能成为美国司法部的诉讼对象。这样子，《反海外腐败法》就成了美国对付大企业特别是外国企业最有利的武



器之一，它允许美国政府随意逮捕目标公司的任何一名员工，只要他在美国可以引渡的某个地方，然后美国司法体系可以精心罗织罪名，通过司法手段达到对外经济战争的目的。这些司法手段披着公平正义的外衣，在实际操作中却基本是迫使被告人认罪。让我印象深刻的包括给被告方提供包含 150 万份文件的证据，如果被告个人阅读完得花上一辈子时间；迫使被告承担高昂的辩护费；把被告关进重刑犯呆的监狱，长期羁押，让其身心遭受巨大折磨；对同一案件提出多项罪名，将理论服刑日期累积到 125 年；美国可以设计圈套，进行钓鱼执法使公司上钩；被告人只不过是检察官翻云覆雨用来对付企业的一枚棋子。我们在平时光鲜亮丽的媒体报道中看不到的这些司法细节，最后一步步迫使被告人认罪，迫使被告企业投降。

读完这本书，我们可以清晰地认识到，美国有司法相对透明的优点，但绝非天堂，美国监狱人满为患，存在严重的人权问题，美国人民背负着医疗和司法等多座大山。美国普通人根本无力与国家司法力量对抗，很多人被控诉只能选择认罪和解，美国司法部的胜诉率高达 98.5%。美国这么多年扮演着世界警察的角色，同时一直在肆无忌惮地通过司法和经济手段来收割全世界。

读完这本书，我们会对华为孟晚舟女士的遭遇有更深切的理解。她在加拿大机场遭受羁押，被美国司法部寻求引渡，正是美国政府试图通过法律手段打垮华为的一步棋。而近年来，情况进一步恶化。美国政府甚至连司法这块遮羞布都不要了，由总统直接上行政命令来封



杀中国企业。而以蓬佩奥为首的美国国务院直接成了造谣院，在国际上极尽造谣生事之能事，不断编造谎言来攻击中国。

读完这本书，我们会发现，法国企业阿尔斯通和法国政府都采取了丢卒保帅的隔离措施，让皮耶鲁齐陷入孤立无援的境地。但是在孟晚舟事件中，华为、国家和全国人民都坚定地站在孟晚舟身后支持她。两者对比，高下立判，作为中国人的自豪感油然而生。

对于我们来说，面对美国政府的种种极限打压，这本书更具有现实参考意义。通过阅读《美国陷阱》，了解美国政府的丑恶行径，可以进一步清醒认识，放弃幻想，独立自强，苦练内功，树立危机意识，发扬斗争精神，增强道路自信，坚定不移地跟着党和政府，为实现国家复兴而努力奋斗。





## 《我心归处是敦煌》读后感



**白永花**

教工三支部入党积极分子，教学管理办公室

《我心归处是敦煌》揭开了敦煌的历史面纱，足以可见一个生命个体与千年敦煌的相濡以沫。樊锦诗作为亲身参与守护事业的“敦煌的女儿”，以自述的方式向世人娓娓道来。

敦煌石窟的发展与保护其实与中国近代以来的发展同命运。敦煌是古代丝绸之路的咽喉，是古印度文明、希腊文明、伊斯兰文明、中亚文明交汇的结晶，可惜敦煌莫高窟的发现没有赶上好时代，她的发现正处于满清末期，内忧外患，也没有遇到好的发现者，多次被偷抢。樊锦诗亲历的敦煌考古、学术研究和文物保护事业的风雨历程，也照着敦煌研究院的发展史，深刻揭示了莫高窟在世界文明史上独一无二的价值。

另外，这本著作既真实全面地写出了樊锦诗的人生故事，也是樊锦诗等老一辈“莫高窟人”凭借“坚守大漠、甘于奉献、勇于担当、开拓进取”的“莫高精神”守候在西北大漠数载的真实精神写照。樊



锦诗“守一始终”，面对时代起伏与个人命运的坎坷，始终未抛却坚守莫高窟的使命担当，她把一生献给了敦煌，借用她的话说“命定敦煌”；通过阅读这本书还可以从中窥见“莫高精神”的永恒价值与意义，这也正是时代需要践行并传承的精神力量。

初心就是情怀，使命就是担当。当下正是我们党学习“不忘初心，牢记使命”主题教育时期。我作为入党积极分子一定要践行初心使命，传承榜样精神。榜样的力量是前行的灯塔，照亮前进的道路。樊锦诗前辈一辈子坚守初心、淡泊名利、甘于平凡，用自己的朴实淳朴、无私奉献书写中国共产党人的质朴担当。合抱之木，生于毫末；九层之塔，起于垒土。正是这些像樊锦诗前辈这样平凡而又伟大的同志为我们树立了一面又一面初心不改，使命不忘的党员精神旗帜，其彰显的人格魅力和榜样力量值得当今社会继承和发扬。他们的精神能让我们明确正确价值取向和行为准则，指引迷途。向榜样学习，向其看齐，向其致敬，传承其发光发热的精神力量，坚守笃行不移的思想高地，书写我们新的光荣与梦想。

2020 年是人类历史上极其不平凡的一年，一场突如其来的疫情打乱了这个社会的发展，给人类生命造成了极大的威胁，我们的白衣天使没有畏惧感染的艰险，奋斗在疫情的前线，与病魔夺去生命，很多医生也为此失去了宝贵的生命。正是这样无私奉献的精神才是我们国家战胜疫情的源泉。

如果说，是什么吸引着我们，值得用生命去执着追求与无悔热爱，



那或许就是这种永恒的精神，对于代代“莫高窟人”来说是如此，对于大众而言更是如此。





## 《我心归处是敦煌》读后感



**王迎春**

教工三支部群众，教学管理办公室

《我心归处是敦煌》由樊锦诗口述，再由顾春芳整理撰写。书中以第一人称来讲述樊锦诗的人生、与敦煌的不解之缘。她是备受宠爱的江南闺秀，是风华正茂的北大高材生，到敦煌实习，毕业被分配到敦煌，最后带着最初的使命永久坚守在干旱大漠。她把最青春年少，最富有活力，对这个世界好奇心最大的时候，用在这里，用自己毕生精力与千年莫高窟相厮守，甚至在面临着与爱人孩子常年分隔的悲痛选择时，她几度挣扎，最后还是选择了干旱的大漠。奉献了大半辈子的光阴来守护荒野大漠的七百三十五座洞窟。2019年，国庆前夕，樊锦诗先生获得国家荣誉称号勋章。面对大家的称赞与崇敬，樊锦诗是谦虚的，对她而言，她一生挂念的，至今仍在为之奔走的——仍是敦煌。

敦煌艺术，在大家眼中都是模糊的认识，阅读此书，有了更清晰的认识。敦煌壁画还被称为千佛洞。也是我国四大古窟之一，被列为





世界文化遗产。壁画有佛教众神像、释迦牟尼故事画、中国传统神仙画、佛经、佛教史迹画、供养人画像和装饰画等七类，通过简单的语言，知晓了这些壁画的类别。敦煌壁画是集大成、多学科的综合艺术，它的厚博的历史艺术是无可比拟的。壁画有墙上博物馆的美誉。莫高窟，被誉为 20 世纪最有价值的文化发现，有“东方卢浮宫”之称，坐落在河西走廊西端的敦煌，以精美的壁画和塑像闻名于世。

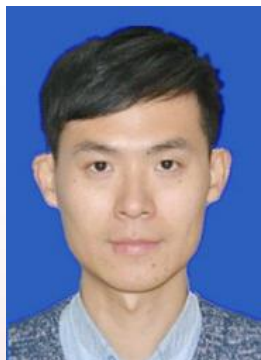
敦，大也，煌，盛也。历史的文明在这里有着浓墨重彩的一笔，而文物的保护与传承也需要很多人精心的守护。坚守，是的这是最为准确的一个词，因为那里人迹罕至，那里气候变幻莫测。那里留下最多印记的或许只有飞鸟了。樊锦诗将一生奉献给这片土地，将一生奉献给敦煌，这是需要莫大的勇气的。

敦煌莫高窟正是以其独有的魅力，吸引着一代代莫高窟人舍小家顾大家，守护这里。樊锦诗在口述中，不止谈到了个人经历，也把敦煌保护的始末、几代敦煌人的奋斗都谈到了。在全国敦煌学者共同努力下，“敦煌在中国，敦煌学研究在外国”的局面得到根本改变，中国的敦煌学研究走在了世界前列。

书的最后，樊锦诗用来一句话来概括她此生与敦煌的关系：我是敦煌这棵大树上枝叶，不是敦煌需要我，而是我离不开它。这么平淡朴实的一句话，最让我感动。



## 《穆斯林的葬礼》读后感



**苏帅华**

教工四支部群众，教学研究办公室

当我拿到《穆斯林的葬礼》这本书，原来它是那么厚厚的一本。看了看手里的书，我觉得我看不完。但在我看了几页后，这个疑问就消除了，这本书深深的吸引了我，他的文笔，他的情感，他的故事，都让我爱不释手。

《穆斯林的葬礼》这部作品描写的是一个穆斯林家族，六十年间的兴衰，三代人命运的沉浮，两个发生在不同时代，有着不同内容而又扭曲的爱情悲剧。一个是玉，一个是月，作者运用了穿插的写作手法，为我们展现一个穆斯林家族的风俗特色和戏剧人生。古都京华老字号玉器行奇珍斋的主人梁玉清，原是回族的底层琢玉人。他家有二个女儿，长女君璧长于心计，次女冰玉聪慧善良。一天，有一位长者带着一名少年去麦加朝圣路过梁家，少年被眼前精美的玉器所吸引，决定留下当学徒，这就是本书主人公韩子奇。师徒两人正为一件订货劳作，这是专做洋人买卖的汇远斋定做的郑和航海船。郑和是回族的



英雄，他们决心做好这件光耀民族精神的作品，三年的精雕细刻将在中秋佳节完工。不料，梁亦清突然晕倒在转动着的玉坨上，船毁人亡。为了抵债，韩子奇到汇远斋当了学徒，苦熬三年终成行家。他回到奇珍斋娶了长女君壁，决心重振家业，十年之后名冠京华，又得贵子取名天星，幸福度日。可是日寇侵华战争爆发，韩子奇担心玉器品被毁，随英商亨特来到伦敦。妻妹冰玉不顾姐姐反对，偷出家门执意随姐夫远行。冰玉在孤独的异国他乡与韩子奇相爱，并生下女儿新月。战后一同回国，姐姐不容两母子，冰玉决定带女儿远走他乡，韩子奇苦求，留下女儿。新月逐渐长大，楚楚动人，才华横溢。上学后与班主任楚雁潮产生爱情。因楚系汉族，为梁家反对，他们的爱情却在阻挠中愈加炽热。新月红颜薄命，因严重心脏病不幸逝世，楚雁潮及新月一家悲痛欲绝。韩子奇瞬间苍老，母亲也终于明白自己的过错，哥哥，嫂子挑起了家里的担子。后来韩子奇、梁君壁相继去世，韩天星也有了一双子女。多年以后，冰玉回来了，但一切早已物是人非。

穆斯林，很多人对它的了解少之又少，只知道它是一种信仰，有着许多习俗，不过要细说习俗，也就只知道忌口猪肉、烟酒罢了。作者作为回族，一名虔诚的穆斯林，在这本书中，让读者们深刻的了解到了穆斯林。穆斯林四海为家，同族人互相尊重，不分你我，不管是陌生人还是熟人，只要是穆斯林，他们就会伸出援手。

读完这本书，我内心久久不能平静，我佩服霍达的思维，这部小说结构安排巧妙，让两条不同时空的线索交错发展，最后很自然地汇合在



一起，序曲和尾声也前后照应，使整部作品显得缜密严整，浑然一体，可见作家匠心独具。全书语言清丽优美，意味深长，读来如品清茗，回味无穷。



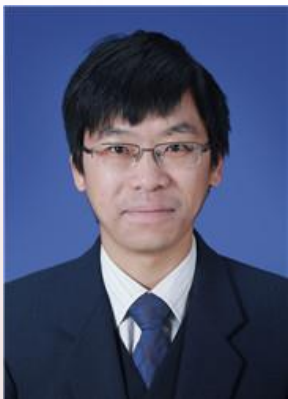


# 学习体会篇



## 看全国抗击新冠肺炎疫情表彰大会

### 学习心得



#### 曹 建

教工三支部党员，技术保障办公室主任 网络培训中心主任

我收看了2020年9月8日上午10点进行的全国抗击新冠肺炎疫情表彰大会。国家以这种最隆重的形式，表彰为抗击新冠肺炎疫情作出重大贡献的模范人物和先进集体。人民大会堂会场贴着主题标语：紧密团结在以习近平同志为核心的党中央周围，弘扬伟大抗疫精神，决胜全面建成小康社会，决战脱贫攻坚，夺取新时代中国特色社会主义伟大胜利！

首先是“共和国勋章”获得者钟南山院士，接下来是三位“人民英雄”荣誉称号获得者张伯礼院士、武汉金银潭医院院长张定宇医生、主持研发了新冠肺炎疫苗的陈薇院士。习近平主席与四人一一握手并授予奖章。最让人感动的是张定宇医生，他身患渐冻症，仍坚守一线。领奖时，步履蹒跚，但坚定有力。



国家评选出了 1499 名抗击新冠肺炎先进个人，以这些先进个人为代表的有人在抗击新冠肺炎疫情的第一线冲锋陷阵，为我们国家牢牢控制住新冠肺炎作出了巨大的贡献。在党中央决策部署下，广大党员群众众志成城，以人民至上，开展总体战和阻击战，群防群控，取得了抗击新冠肺炎的初步胜利。过程中，也涌现出大量优秀共产党员，他们吃苦在前，冲锋在前，攻坚克难，起到了模范带头作用。所以这次表彰大会上，也表彰了一批全国优秀共产党员和全国先进基层党组织。

共和国勋章获得者钟南山院士作了发言。他表示抗疫斗争取得了阶段性的胜利，但并不能停止努力，需要持续攻坚，为全人类作出更大贡献。北京协和医院刘正印主任医师作为先进个人代表发言，他们在大年初二第一时间赶赴武汉抗疫最前线，全力以赴救治患者。

习近平主席作了重要讲话。在过去的八个月时间里，我们党带领团结全国各族人民开展了一场惊心动魄的抗疫大战，付出巨大努力，取得了抗击新冠肺炎疫情重大战略成果。今天召开表彰大会，向所有参加抗疫斗争的个人和集体致敬，是为了弘扬伟大抗疫精神，全面建成小康社会，夺取新时代中国特色社会主义伟大胜利。新冠肺炎疫情是百年来全球发生的最严重的传染病大流行，防控难度极大。我们坚持人民至上，生命至上，打响疫情防控的总体战和阻击战，夺取了全国抗疫斗争的重大战略成果，在此基础上，抓紧恢复生产生活秩序，取得显著成效。中国的抗疫斗争，充分展现了中国精神、中国力量和



中国担当。党中央统揽全局，果断决策，以非常之举应对非常之事，第一时间实行集中统一领导，周密部署，因时因势制定防控策略。我们全力以赴救治患者，坚持中西医结合，费用全部由国家承担，最大程度提高了治愈率，降低了病亡率。我们建立了疫情信息公开机制，实事求是，公开透明地发布疫情信息。中国人民风雨同舟，众志成城，构筑起疫情防控的周密前线。一方有难，八方支援，我们举全国之力，实施规模空前的生命大救援，用十多天时间建立起火神山和雷神山医院，以及 16 个方舱医院，挽救了一个又一个生命。中国还努力为国际社会提供抗疫援助，履行国际责任，彰显了中国推动人类命运共同体的真诚愿望。中国的表现，显示了国家强大的修复能力、组织动员能力和大国担当，展现了社会主义制度的优势。

习主席将伟大抗疫精神总结为：“生命至上，举国同心，舍生忘死，尊重科学，命运与共”。

我们每个人都是以往八个月历史的亲历者，习主席讲的抗疫斗争，提到的伟大抗疫精神，我们都感同身受。目前全球疫情仍在肆虐，我们更要积极发扬抗疫精神，坚持人民至上，坚定道路自信和制度自信，让中国特色社会主义的航船乘风破浪，行稳致远，为中华民族伟大复兴的中国梦做出自己应有的贡献。





## 《呆呆老师带你玩转 PPT》学习心得



**李文文**

教工三支部党员，教学管理办公室

作为一名面授培训班的班主任，随堂听课的机会很多，见过许多老师的 PPT 课件，有的简洁清新、有的高端大气、有的图文并茂、有的生动有趣。好的 PPT 设计能够吸引学员的注意力，帮助学员更好地理解老师的讲授，使授课效果事半功倍。也有少部分老师的 PPT 仅仅是讲稿文字内容的罗列，单调枯燥，学员难以集中精神，整个授课效果也因此大打折扣。

受疫情影响，目前学院积极转型，大力发展线上课程培训。为了更好的配合授课老师完成线上课程的录制工作，协助老师做出高质量的 PPT 课件，近期我认真学习了呆呆老师的讲座课程《呆呆老师带你玩转 PPT》。

呆呆老师在讲座开始先列举了“活见鬼”“K 歌狂人”“精分”“拖延症”“虎头蛇尾”等 15 个常见的 PPT 的病症。以“活见鬼”为例，



也就是把自己会用的技巧和工具通通运用到 PPT 页面中，复杂的动画演示、眼花缭乱的图片，不但不会给 PPT 添彩，还会让听众找不到重点，头昏眼花。其他病症也都是我们在日常使用 PPT 过程中经常会遇到的问题。

针对这些问题，呆呆老师总结了八字箴言的治疗对策，即“以技为本，以巧制胜”。尽管在设计界有“简单即是美”的宗旨，但是在 PPT 的制作中，设计技巧的运用仍非常重要，特别是对于一些特定主题的演讲，比如说印象流的 PPT，关键的数字或形象设计能够给听众视觉的冲击；而信息流的 PPT，则能够展示更多细节信息知识，更好地凸显层次和逻辑。

呆呆老师认为，PPT 的设计制作从高到低有这样五个层级，从最基础的内容、逻辑到效率、整洁，到丰富、美观到贴合、精致，最后到交互、智能。每一个层级的进阶，都需要不断去练习使用 PPT 的各种技术、技巧，更好地运用在自己的 PPT 制作中。

呆呆老师总结整理了六大 PPT 高效制作步骤：

- (1) 切入大纲视图，输入内容要点
- (2) 回到普通视图，整理素材
- (3) 打开 PPT 母版，统一大体形式
- (4) 浏览大纲视图，调整思路
- (5) 备注视图，组织讲授语言
- (6) 放映 PPT，演讲前反复练习



这六大步骤，与以往我们制作 PPT 的习惯有很多不同，特别是第一条，在大纲视图中输入内容要点可以帮助我们迅速把 PPT 的整体骨架搭建起来，是非常高效实用的技巧。第三条的 PPT 母版统一调整形式，既节约时间又可以让整个 PPT 的大体形式一致，避免出现突兀的格式变化给听众带来观感上的不良体验。

除了这六点高效的制作步骤外，呆呆老师还从形、色、体、动、连等五方面分别给出了用药篇，即怎么样更好地处理 PPT 的图形、颜色、立体、动画和连贯性。讲到图片的使用时，呆呆老师说“恰当的图片是成功的一半，PPT 尽量每页配图，配高质量的图”。我们在以往的 PPT 制作中，也经常会配图，但是图片与 PPT 主题的切合度、图片的色调等往往缺乏设计的技巧，容易弄巧成拙。动画特效也是如此，过多复杂的动画会让 PPT 臃肿迟钝，抢夺了主题的表达。动画的使用应遵循“少、准、灵”的原则，运用和页面内容相称的动画演示，起到聚集焦点、活跃气氛的作用。

最后，呆呆老师分析了 PPT 的利和弊两个方面，总结出要用好 PPT 的“知己、知彼、天时、地利”的八字原则。知己即了解自己讲解的目的、内容、时长等；知彼就是知道听众的性格、数量、水平、喜好等特点；天时就是要在 PPT 中加入一些新闻、时尚等内容，用来吸引听众的兴趣；地利就是在演讲之前要了解授课地点的软硬件环境特别重要的演讲，最好提前演练。

呆呆老师的课程风趣幽默、精彩实用，但是受时长限制，很多技



巧没能深入讲解。要真正把呆呆老师所讲授的这些技巧和工具做到熟练使用甚至得心应手的程度，需要大量的实际使用练习，接下来我要认真把呆呆老师讲授的每个技巧都充分练习，不断提高自己的 PPT 设计制作能力，提高自己的工作水平。





## 看全国抗击新冠肺炎疫情表彰大会有感



**王 琪**

教工二支部党员，圆明园校区管理办公室

2020 年是不平凡的一年。突如其来的肺炎疫情，打乱了很多人的计划，也让很多人措手不及。对于绝大多数人来说，老老实实待在家里不出门，就是自我保护的最好措施，也是为国家做贡献的最有效方式。

在党中央习近平总书记的指挥下，在白衣天使和全国人民共同努力下，历时 8 个多月的时间，取得抗疫的阶段性胜利。伟大的抗疫精神，生命至上、人民至上。2020 年 9 月 8 日上午在校区的会议室和同事们一起观看了全国抗击新冠肺炎疫情表彰大会，我为祖国拥有这样抗击新冠肺炎疫情的共和国勋章和国家荣誉称号获得者们由衷的感到骄傲和自豪。国家不会忘记他们，人民不会忘记他们。是他们坚强有力，英勇无畏和坚韧无比的大无畏精神，筑牢了生命至上，人民至上的伟大誓言。



“白衣天使”是战“疫”线“最美逆行者”，他们舍小家为大家，义无反顾地奔赴疫情防控线，用专业的医疗技术与病毒抢时间，用强大的责任心守护着每个病人的生命安全，他们的事迹，他们的名字，感动着我们，凝聚起社会正能量，号召着我们有信心和决心打赢这场疫情防控阻击战。我们普通人虽不能亲临主战场，但我们能坚持在大战中坚定信心。

这次疫情的爆发，让我深刻意识到了健康的珍贵，在抗击疫情的过程中，许多普通人都在为家人和老百姓的健康贡献自己的一份力量，做着不平凡的事，每个人都和国家息息相关。舍小家为大家、讲忠诚敢牺牲、乐奉献能付出的崇高品质在无数人身上得到体现。对于英雄人物和英雄精神的学习是践行，是致敬，是传承。作为普通人的我们，应该向逆流前行的英雄们致以的敬意，向英雄们学习。