



# 他们,在志愿服务中成长

——延安大学有一支“白求恩”医疗服务队

在延安大学,有这样一支年轻的志愿者服务队,他们由延安大学医学院大学生自发组成,利用课余时间,进社区、进学校、进农村,面向周围群众开展义诊、健康宣传、医疗保障等丰富多彩志愿服务活动,服务师生、群众3万余人。

动,以所学服务大众,以所得回馈社会,同时也让自己在志愿服务中成长。这支队伍自成立以来,举办了千余场志愿服务活动,服务师生、群众3万余人。



## 服务:送义诊下基层

“我这两天头稍微有点晕,不知道咋了。”

咨询的是一位70多岁的老大爷。大学生志愿者们赶紧上前,扶老人坐下。

“先给您量量血压。”一名大学生熟练操作仪器,不一会儿结果出来,血压确实偏高,仔细询问才知道,原来是大爷平时服药不规律导致的,除了叮嘱大爷按时吃药、注意饮食外,还给他普及了一些医学常识,并建议他定期到医院全面体检。

这是假期里“白求恩”医疗服务队在延川县关庄镇开展“乡村振兴,健康先行”基层义诊活动现场,服务队的大学生们对前来就诊的每一位群众都详细询问、耐心检查,做出相应诊断及用药指导,并建立健康档案。对于行动不便的老人,队员们会提前放好椅子,搀扶老人坐下,然后耐心询问其以往病史,分别测量其血糖、血压,做好高血压、糖尿病等慢性病筛查,最后通过自身的专业知识给出疾病预防及控制建议。

这样的基层义诊活动,他们每年都要开展几次。一群年轻人耐心答疑、专业诊断,给群众留下了深刻的印象。对基层群众来说,每一次义诊都是一次贴心服务,每一次义诊都是一次健康宣传,而学生们自己觉得,能学有所用,方便群众,也是成长和收获。

## 宣讲:普及心肺复苏

“你这个按压频率太快,按压时胸廓还没有完全解除压力,会影响血液回流,是达不到复苏效果的,我再给你示范一次。”

这是在延安枣园路圣都花园小区广场,“白求恩”医疗服务队向过往市民普及心肺复苏急救知识,学生们一边讲解一边示范动作要领和技巧,并积极引导市民参与模拟练习,将理论和实践结合起来,让市民更直观、更深刻地掌握心肺复苏技能。

“对,刚才讲过了,正确按压要有节奏,保证胸廓充分回弹,你可以再试一遍。”模拟练习时,不少市民上前学习、亲身体验,此时的大学生变身专业老师,一遍一遍地鼓励和指导市民完成心肺复苏操作流程。

服务队成员尚金澍同学说:“心肺复苏术是至关重要的救命法宝,我们希望通过自己的宣讲,让更多人了解心肺复苏术,引导他们规范掌握心肺复苏术,为需要帮助的人争取宝贵的时间。”

平时在校园里,他们也会通过一堂堂精心准备的宣讲课,一次次心肺复苏术实操培训,把生命急救知识带给身边的老师和同学,让除了医学专业之外更多的人群熟练掌握心肺复苏术等生命急救技能。

## 担当:站在抗疫一线

疫情当前,年轻人一马当先,这支大

学生医疗服务队积极主动参与到延安疫情防控各项工作中。

“组长负责领取发放防护服、面罩,带队,清点人数,分组准备!”在队长杨晨晓的指挥下,大学生志愿者有条不紊,分别在延安大学萃园小区、延安大学杨家岭校区,协助医护人员扫码登记做核酸检测。

“请大家保持一米线距离,戴好口罩,提前打开一码通。”

“大爷,你看,微信小程序第一个图标就是陕西一码通,你下次做核酸直接下拉点击就能打开了。我再给你示范一次。”队伍旁边,大学生队员要帮助老年人提前熟悉核酸码操作步骤,确保核酸采样工作快捷有序。

扫码登记、维持秩序、更换垃圾收集袋、添置拭子和样管等采样工具都是他们的工作。临走时,大学生志愿者还要协助医护人员、安保人员清理场地垃圾、搬运桌椅,把“奉献、友爱、互助、进步”的志愿精神进行到底。

从去年年底至今,延安大学校区及其家属小区无计数的核酸检测中,都能见到“白求恩”医疗服务队的志愿者。核酸检测、疫苗接种、维持秩序、辅助登记、科普防疫知识、路口防疫执勤……哪里有需要,哪里就有他们的身影。面对疫情,大学生们以蓬勃的朝气、满腔的热血、有力的臂膀筑起扎实的“青春防疫墙”,以新时代青年的担当,为平安延安、健康延安尽心尽力。

## 历练:践行学医初心

“测量血压多以右臂为主,在测量时,尽量使胳膊的肱动脉与心脏保持于同一高度……”

这是在“白求恩”医疗服务队的新队员技能培训会上,延安大学附属医院麻醉科副主任张二飞正在认真讲解测量血压的基本步骤和注意事项。

不是每个人都能成为“白求恩”医疗服务队的志愿者,加入这支专业的医疗服务队,除了要有一腔热情,还得有扎实的医学专业功底。虽然都是医学专业学生,但服务队借助学校护理技能实验室,每年还要定期对他们进行技能培训。延安大学医学院专业教师和延安大学附属医院的临床医生就是他们的培训老师,除了专业知识讲解、技能规范演示、现场指导等,老师们还会针对生活中常用的心肺复苏术、海姆利克急救法、清创术、包扎术等多项急救技能,对志愿者的掌握情况及实操能力进行专业考核。

对延安大学医学院的学生来说,能加入“白求恩”医疗服务队,不只是巩固专业知识、掌握实践技能,其更远的意义在于,以白求恩精神为镜明辨笃行,奋力践行自己学医的初心和使命,以微薄之力奉献生命之爱,服务群众,回报社会。

星火虽小,足以燎原,一群年轻的大学生用爱心点燃了一盏温暖的灯。而他们自己也在这一盏灯下,快乐着,成长着。

(葛彬 高曙光 韩瑜)

# 奇妙的缘分



作为80后,和同学聚在一起,谈得最多的就是孩子,言语间不乏焦虑,当然也有成龙成凤的期许和不输在起跑线上的心气。但说得最多的,就是孩子在哪个学校上学、老师好不好等等。作为当过老师的学生家长,我深深地理解老师,更理解双减背景下的家长心态。我也认为,好老师确实是孩子的引路人,尤其是小学阶段,这一点我从自己孩子身上得到深切体会。我的孩子小学阶段有幸遇到两位特别好的老师,她们是刘利霞老师和李秀云老师。

刘利霞既是我儿子的老师,又恰巧是

我女儿的老师,我们累计打交道11年了。印象最深刻的就是,由于我们要按时上下班,孩子总是无法按时接送,她总能及时看到我的微信留言,合理安排,保证孩子的安全。已经记不清她多少次下班后帮我照看孩子了,甚至还有几次我有事不在,孩子被她带回家,管教管吃管住。孩子放学回来提起刘老师,总是眉飞色舞,言语间能强烈地感觉到她和孩子们相处得非常好。儿子上高中放假回来,总想第一时间去见她,回忆小学那些难忘的日子。

李秀云老师刚开始教我女儿时,有

几个家长曾给我说过同样一句话——“这个老师可厉害了!”“厉害”就是严厉、难相处的意思。可是,在女儿眼中却是另一个样子。她说,李老师讲课幽默风趣,总能吸引大家的注意,遇到难懂的地方,她会多讲几遍,直到大家都听懂。每次考完试,试卷一发下来,她总是细心地指出每个人的错误,并逐一告诉同学怎么改正。学校举行活动时,她总是公平竞选,发挥每个同学的长处。女儿在写作文时,曾这样写过李老师:每个人都有老师,也许她在你迷茫时,为你点亮一盏灯;也许她在你溺水

时,扔下一根救命的绳索;也许她用一句话,可以改变你的一生。李老师正是在女儿学习压力太大、产生逆反心理的时候,鼓励和引导孩子多参加活动,放手让她组织节目,树立自信,重新找回学习状态。

我总在想,老师和学生之间其实也是一种缘分。在这里,我特别感恩这奇妙的缘分,让我的孩子遇到两位优秀的老师。我也希望自己能做一个好老师,让所有的孩子都能遇到好老师,而且能在好老师的引导下健康成长,越来越优秀。

(延川县初级中学教师 李娜)

# 找到打开他们心灵的门



教育家丁有宽说:“没有爱就没有教育。”可见,爱是要贯穿在教育过程中的每一个环节。

当老师要面向全体,偏爱差生,这是很有道理的,因为后进生像弱不禁风的幼苗,更需要园丁辛勤地浇灌。为此,教师必须把后进生看成自己的子女一样,让爱心向他们倾斜,情为差生所系,从生活、学习、思想等各个方面对他们进行更大的“感情投资”和“智力投资”。只有这样,教育和转化他们才能水到渠成。

对差生的教育就是要细心地发现他们身上的闪光点,让他们发亮。我班有个同学,平时的学习成绩差,学习动力不足,但他吃苦耐劳、号召力强,在大扫除或劳动中,经常带头或安排其他同学有序打扫,分明是个“小大人”。我就抓住他积极的一

面,安排他当卫生委员。我经常把他领到办公室,抚摸着他的头跟他说:“现在你可是班上的卫生委员了,同学们有多羡慕你啊!你在老师眼里是个有责任心的孩子,老师相信以后肯定会有更多同学为你喝彩!”他表现积极,我就把他评为“优秀班干部”,并对他学习成绩的一点小进步及时加以鼓励和表扬,这样他仿佛受到了鼓励和鞭策,学习的积极性被充分调动,上课也专心听讲,课后还主动向老师问题。

“育苗人要有育苗心,对三类苗只能追肥加工,而不能厌弃拔掉。”一个学生无论成绩高低、表现好坏,都希望得到老师的关怀和爱护,尤其是后进生,更希望得到别人的尊重。我们班有个新转生,经常逃课、上网,还打架闹事,让家长很伤脑筋。“良言半句三冬暖,恶语伤人六月寒。”

我知道老师的态度对学生来说有多重要,因此,我并没有进行严厉的批评劝告,而是主动找他谈话、谈心,了解家庭情况,听取他对同学、老师的想法。几次谈话后,拉近了师生之间的距离,后来他和我就像朋友一样。在我的建议和帮助下,他逐渐改正了许多缺点,学习成绩也进步了不少。

古人云:“人之初,如玉璞,性与情,俱可塑。”如果我们教育得当,转化得法,那么差生也可以成为优生,所以我们只要采取有效的措施和方法,耐心对其进行思想教育,使之懂得为谁学,明白怎样去学,这样,不但“朽木”可雕,而且还可以成大器。

单凭教师和差生沟通、偏爱是不够的,要调动全体学生和差生沟通,交朋友,关心帮助差生,以集体的力量感召他们,

调动他们学习的积极性。我经常用各种各样的方式鼓励孩子们团结起来,学会发现每个人身上的优点,互相关爱,互相帮助,让每一位同学都不掉队,不离开这个大家庭。我会定期召开“我的小帮手”“我要帮助谁”等主题班会,让班干部带动实施,组建互帮互助小组,各个小组之间通过比一比、评一评的方法定期检验并进行成果展示,激发了后进生们的好胜心,让学生生帮、拉、扶进行巩固,这样的形式不但转化了差生,促进了优、中等生的成绩,而且班集体的凝聚力也得到了提高。

用爱滋润,每一棵幼苗才能茁壮成长。后进生转化重在关爱,我们要真诚地去了解、关心那些孩子,找到那扇打开他们心灵的门!

(延安育才学校教师 吴娜)



# 脑科学中的高效记忆法

今天为大家推荐一本《考试脑科学》。这本书能助力我们记得多、记得准、考出好成绩。

首先,这本书从脑科学的角度分析了为什么相比于“记住”,我们的大脑更容易“忘记”。

人的记忆分为短期记忆和长期记忆两种。短期记忆的特点是容量小,不能同时保存太多,而且容易被忘记。比如说,你在烧一壶水时,等水开的过程中接到一个电话。这时,如果你聊得很开心,就很有可能忘记正在烧水这件事,这是因为“烧水”只是短期记忆。

但我们所有的记忆,都要经过短期记忆这一站,才能进而转化为长期记忆。因此,要想记住更多的考试知识,本质上就是要让短期记忆转化为长期记忆。但是,这件事情对于我们的大脑来说,是非常不愿意去做的。因为人脑是无法扩容且耗能极大的,所以,它会吧接收到的所有信息,按照价值分为“必要信息”和“非必要信息”,只有被判定为“必要的”、关乎我们生死存亡的信息才会被运送到大脑皮质内长期保存(小孩子摸到火炉被烫后就不会再摸第二次,就是这个原因)。大脑中有一个小部分叫海马体,它就是负责信息筛选归类的守门员。研究发现,用科学的节奏重复学习就能帮助信息顺利通过海马体的筛选,有效提升记忆效率。

其次,这本书还告诉我们怎样记得牢的一些方法技巧。比如,当我们处于紧张、兴奋、期待状态时,大脑就会出现一种θ波形,这时人就会记得快。轻微的饥饿、缓慢地移动和稍低的室温也可以有效提升记忆力。另外,睡眠也是记忆的一个重要部分,人在睡着时,海马体会检查并整理信息。如果睡眠不足,海马体来不及整理的信息就会因为杂乱而被抛弃、遗忘。

当然,这本书的价值可不仅仅是告诉我们提升记忆效率的具体技巧,它更大的价值是:能够让我们从生物演化的角度,重新认识大脑的记忆规则。

读这本书,你会发现,大脑其实很像是生活在我们体内的大朋友,有着自己的脾气秉性、行事原则。这位朋友是有着2亿多年的漫长演化历程才成为现在这个样子。而纵观人类本身的演化历史,人类从出现高度文明至今,也就仅仅是1万年左右。而考试的出现,更是近一两千年才有的事情。从这个角度看,我们的大脑不喜欢、不擅长集中记忆这些考试知识,其实就是很正常的一件事。

因此,如果我们想让大脑帮助自己实现学习或备考目标,就必须去了解它的脾气秉性,了解它所遵循的记忆规则以及背后的原理。只有这样,才能更好地提升记忆效率。而这也正是《考试脑科学》这本书想要努力带给我们的东西。具体内容,就让我们一起翻开书本去了解吧!

(延安职业技术学院附属中学教师 王丹)

