



# 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

55、子曰：“其身正，不令而行；其身不正，虽令不从。”

——《论语》

【译文】孔子说：“在上者自己要行得正，不用命令；在下者也能照着做。自己身行不正，虽然发号施令，在下者也不会听从。”

56、子曰：“君子和而不同，小人同而不和。”

——《论语》

【译文】孔子说：“君子重视和谐而不强求完全相同，小人强求完全相同而不重视和

谐。”

57、子曰：“君子耻其言而过其实际。”

——《论语》

【译文】孔子说：“君子以言过其实而耻辱。”

58、子曰：“贫而无怨难，富而无骄易。”

——《论语》

【译文】孔子说：“君子以言过其实为耻辱。”

59、子曰：“人无远虑，必有近忧。”

——《论语》

【译文】孔子说：“一个人如果没有长远打算，一定会有眼前的忧患。”

60、子曰：“君子求诸己，小人求诸人。”

——《论语》

【译文】孔子说：“君子事事严格要求自己，小人事事严格要求别人。”

61、子贡问曰：“有一言而可以终身行之者乎？”子曰：“其恕乎！己所不欲，勿施于人。”

——《论语》

【译文】子项问孔子说：“有一句可以终身

奉行的话吗？”孔子说：“那就是恕道吧！我所不愿意强加给自己的，就不要强加给别人。”

62、子曰：“弟子，入则孝，出则弟，谨而信，泛爱众而亲仁。行有余力，则以学文。”

——《论语》

【译文】孔子说：“孩子们，在家要孝顺父母，出门要尊敬兄长，做人言行要谨慎讲信用，与众人相处平等博爱，亲近有仁德的人。这样做了还有余力，就要用来学习各种文化知识。”

## 工会职工思想政治教育工作

### 第三节 工会开展职工思想政治教育工作的方法和途径

#### 四、重视和发挥文化的教育功能

精神产品和社会文化生活对职工群众的思想观念、道德情操有着潜移默化的作用。先进文化承载着思想政治教育的基本内容，体现了思想政治教育的基本要求。图书、报纸杂志、音像制品、文艺演出等，都是实现以优秀的作品鼓舞人的重要方式。要充分发挥工会文化教育体育阵地的教育功能，弘扬主旋律，提倡多样化，促进优秀精神文化产品的生产，广泛开展丰富多彩、健康有益的职工文化体育活动。积极开展企业文化建设，通过普及企业文化知识、提炼企业精神、塑造企业形象，使企业文化的理

念逐步渗入到职工的思想观念和行为习惯之中，推动企业的自主创新和加快发展。积极参与社区文化建设，把职工思想政治教育的基本内容融入创建文明家庭等社区群众性活动之中，陶冶职工情操，提高职工素质和文明程度，建立团结互助、平等友爱、共同前进的新型人际关系。

#### 五、不断创新工会职工思想政治工作新途径新方法

善于发挥各种媒体特别是新媒体作用，充分利用互联网特别是博客、微博、微信等手段和途径，依托基层，建立和健全职工思想动态信息网络，及时收集、分析和反映职

工的思想动态，围绕职工关心的热点问题进行专题调研，有针对性地提出对策建议，协助党组织做好职工思想政治工作。加强源头参与，加大维权力度，畅通诉求渠道，把解决职工思想问题与解决实际问题结合起来，与维护职工权益结合起来，与造福职工群众结合起来。特别要在构建和谐社会的进程中，进一步做好关心职工生产生活尤其是帮扶困难职工的各项工作，坚决纠正各种损害职工群众权益和利益的行为，使困难职工生产生活中的突出问题得到解决，使困难职工的基本生活得到保障，使他们切实感受到社会主义社会的温暖。在解决实际问题的过程

中，进一步强化思想政治教育的功能，借助思想政治教育把问题说清、把道理讲透，少一些简单的说教，多一点鲜活的实际，帮助职工群众提高对问题的认识，进而转化为一种觉悟，从而深化对党和国家有关方针政策的理解与认识，提高执行党和国家有关方针政策的自觉性。



工会专栏

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

### 防震抗灾知识专栏

## 地震是一种自然现象

突如其来的一些自然灾害，人们往往不能预知。但是，随着科学技术的飞速发展，人类完全可以运用自己的经验和智慧，对不可预见的灾难做出防范，最大限度的保护自我。

地震，俗称地动。它像平常的刮风下雨一样，是一种常见的自然现象，是地壳运动的一种表现，即地球内部缓慢积累的能量突然释放而引起的地球表层的振动。

其实，地震和地震灾害是两个既有联系又有区别的概念。地震是地球上经常发生的一种自然现象，它在一定的条件下才能对人类社会造成破坏和灾害。

地球上每天都发生地震。每隔几秒钟就有一次或同时有几次地震发生。但能造成严重破坏的地震，全世界每年也只有十多次。对于一个地区来说，能造成严重破坏的强烈地震就更少，几十年或百年才可能有一次。

据统计，全世界每年发生地震大约500万次。绝大多数地震很小，不用灵敏仪器便觉察不到，约占地震总数的99%；其余的1%，约5万次，才被人们感觉出来。一般情况下，5级以上地震才能够造成破坏，习惯上称为破坏性地震，5级以上地震全世界平均每年发生约1000次；7级以上强震全世界平均每年就有18次；8级以上大震全世界每年发生1~2次。

绛县地震局 宣

## 政策解读

### 滥用创可贴 伤口越“贴”越坏

创可贴，又名“止血膏布”，它是由一条长形的胶布，中间附以一小块浸过药物的纱条构成。由于它的结构所限，创可贴一般只能用于小块创口的应急治疗，从而起到暂时止血、保护创面的作用。但应该注意，使用时间不宜过长。如果使用过久，创可贴外层的胶布不透空气，便会使伤口和伤口周围的皮肤发白、变软，导致继发感染。

一般来说，如果只是轻微的表皮擦伤，大可不必使用创可贴，只要用碘酒或乙醇涂一下，就能起到预防感染的作用。如果不放心，可以再用紫药水薄薄地涂敷一层。这样，经过两天左右，伤口便可结痂、干燥。如果皮肤损伤相对较深，而现场又无条件处理，则不妨先用洁净的水冲洗一下伤口，然后再用创可贴进行简单的包扎。但包扎时间不宜过长，最好不要超过两天。同时，应抓紧时间到就近的医院进行正规消毒处理，以免引起继发感染，贻误病情。

### 预防艾滋病基本知识十条

1、艾滋病是一种病死率极高的严重传染病，目前还没有治

愈的药物和方法，但可以预防。

2、艾滋病主要通过性传播、血液传播和母婴传播三种途径传播。

3、与艾滋病病人及艾滋病病毒感染者日常生活和工作接触不会感染艾滋病。

4、洁身自爱、遵守性道德是预防经性途径传染艾滋病的根本措施。

5、正确使用避孕套不仅能避孕，还能减少感染艾滋病、性病的危险。

6、及早治疗并治愈性病可减少感染艾滋病的危险。

7、共用注射器吸毒是传播艾滋病的重要途径，因此要拒绝毒品，珍爱生命。

8、避免不必要的输血和注射，使用经艾滋病病毒抗体检测的血液和血液制品。

9、关心、帮助和不歧视艾滋病病人、艾滋病病毒感染者是预防与控制艾滋病的重要内容。

10、艾滋病威胁着每一个人和每一个家庭，预防艾滋病是全社会的责任。

### 什么是“更年期综合征”

进入更年期的女性，慢慢会出现头晕脑胀、精力不集中、食少寐差、肢体酸沉和脾气古怪等

现象。这就是常说的“更年期综合征”。在这一系列的症状当中，她们自己和家人通常只看重身体不适，而对脾气古怪以及由此衍生的多种心理不适不知所措。甚至不会把越来越浓的“醋意”与更年期联系起来。这对家庭和和睦有极大的潜在危害。

由于更年期女性的内分泌逐渐紊乱，其中性激素紊乱会延迟到更年期结束。在这相当长的时间里，体内的多种改变会引起大脑皮层功能失调，从而表现出以交感神经应激性增高为主要特征的焦虑症候群。

那些往常夫妻恩爱、家和睦的人，就会在情绪变化中出现猜疑与被迫害感。实际上，这是更年期女性特有的“疑病妄想”。对这种情况，首先应自我调适心理。而此时的丈夫，应该从心理上安抚、关照她们，让浓浓真情逐走浓浓“醋意”。

对精神症状表现得很严重者，应在医生指导下给予抗焦虑药物和调节内分泌药物治疗，以防“醋意”恶变而发生伤人或自伤事件。

