



二〇一六年三月（第九十二期）

北京服装学院离退休工作处、党委

本期导读

★工作简讯

2016年北京服装学院离退休干部工作要点

★重要通知

关于征集北京服装学院口述历史的通知

关于举办纪念中国共产党成立95周年和长征胜利80周年
艺术作品展的通知

关于2016年退休教职工变更医保定点医院的通知

关于2016年上学期离退休兴趣班活动的通知

★先进事迹

肖建伟同志被评为北京市教育系统离退休工作先进个人

★爱心传递

我校退休教师黄绍勋向图书馆赠书

★读书解惑

电视剧《芈月传》的有关历史问题

让人造风助力通风廊道吹散雾霾

★特别关注

中办国办印发《关于进一步加强和改进离退休干部工作的意见》

★诗歌园地

两会迎春

参观首博“王后、母亲、女将”展

生我者娘 育我者党

★工作简讯

2016年北京服装学院离退休干部工作要点

2016年我校离退休工作将全面贯彻党的十八大和十八届三中、四中、五中全会精神，深入学习习近平总书记系列重要讲话精神，认真落实市老干部局及市委教育工委的总体部署和要求，在学校党委的正确领导下，以为党的事业增添正能量为价值取向，突出政治引领，发挥离退休干部优势，完善服务管理，深入开展“讲学习、比奉献、重健康”活动，全面做好离退休干部工作。

一、结合学习上级文件及“两学一做”活动，深入开展“学习工程”，进一步加强离退休干部思想政治工作

（一）学习贯彻好《关于进一步加强和改进离退休干部工作的意见》。

1. 抓好《关于进一步加强和改进离退休干部工作的意见》（中办发〔2016〕3号）的学习、宣传和贯彻落实工作。该文件是自1982年老干部退休制度建立以来，第一个以中办、国办名义印发的老干部工作综合性文件，对于做好新时期离退休干部工作具有重要的指导意义。将分别组织离退休中心组成员、离退休人员、离退休处工作人员及各涉老部门负责人通过中心组学习、支部学习、印发学习材料等多种形式，认真学习，全面把握文件精神，深刻领会精神实质。

2. 根据北京市老干部局及市委教育工委的实施意见，研究制定我校的具体实施办法，加强与校内相关部门的协同配合，落实好各项工作。

（二）突出政治引领，加强离退休干部思想政治工作。

3. 扎实开展“学党章党规、学系列讲话、做合格党员”活动。通过开展精读全文、举办报告会、组织知识答卷、开展走访慰问等系列活动，使离退休党员始终牢记党员身份，始终坚定理想信念，自觉在思想上政治上行动上与党中央保持高度一致。

4. 坚持每月一次的理论中心组学习制度，注重不断改进学习方式，提高学习效率。通过中心组的学习，影响并带动各支部的学习，进而起到带动全体党员学习的目的。积极组织离退休党员参加“北服讲堂”。下半年将组织召开一次离退休党建工作研讨会。

5. 根据学校党委的统一部署及离退休党员的实际情况，做好离退休党

委换届改选工作。及时将新退休的党员编入一个支部，进一步优化离退休党支部设置，组织做好支部换届工作。做好“七一”评选表彰工作。

6. 进一步加强离退休党支部建设，紧密围绕中心开展丰富多彩适宜老同志特点的活动，增强支部活动的吸引力和影响力，及时了解离退休人员的思想状况，并有针对性的做好工作。进一步完善党组织联系党员、党员服务群众机制，加强服务型党组织建设。加大对党支部书记的培训力度，积极选派党支部书记参加上级举办的培训班。

7. 加强党员教育管理。坚持理论学习、组织生活制度，对身体条件允许的离退休党员，应自觉参加组织活动，落实请假制度。对年老体弱、行动不便的离退休党员，不作硬性要求。按规定交纳党费。离退休党员不能信仰宗教、不能参加宗教活动。

8. 加强宣传工作。积极向在职职工、青年学生、离退休人员宣传离退休政策和我校离退休工作。坚持开展“离退休活动积极分子”的评选活动，积极宣传老同志中的先进典型。努力提高《夕阳情》的办刊质量，发动更多的人员积极投稿。做好《北京老干部》、《中国老年》等学习资料的征订和发放工作，不断更新离退休工作处网页。

二、结合关心下一代工作，充分发挥离退休干部的优势，深入开展“奉献工程”，进一步为我校的发展建设增添正能量

9. 开展“展示阳光心态、体验美好生活、畅谈发展变化”主题实践活动，抒发老同志爱党爱国爱校情怀，加强与校内相关部门的合作，开展北京服装学院口述历史工作，动员有艺术专长的离退休人员进行艺术创作，举办离退休人员艺术作品展。

10. 进一步为老同志发挥作用搭建平台，努力做好关心下一代委员会和老教授协会工作。以纪念中国共产党成立 95 周年和长征胜利 80 周年为契机，积极创造条件，开展好老同志与青年学生互帮互学活动，引导老同志担任组织员、督导员、大学生辅导员，做好在大一新生中开展捐赠军训服工作。

11. 组织引导老同志以积极的心态、历史的眼光、辩证的思维，正确看待国家的发展变化，客观分析党风政风和社会风气，正确理解周围的人和事，做心态阳光的模范长辈，传承优良家风的可敬老人，开展征集家训·家风活动。

12. 进一步加强合唱团与校内外的交流与合作，通过与青年学生开展联

谊活动等形式发挥作用，积极参加校内外演出，展示我校离退休人员的精神风貌。

三、结合体检、慰问、医保等工作，加强与相关部门的协同配合，深入开展“健康工程”，进一步完善离退休干部服务管理工作

13. 进一步完善我校《离退休人员困难补助金使用办法（试行）》，加大对离休干部、空巢、长期患病及有特殊困难老同志的关心照顾、精神慰藉和帮扶力度。做好“七一”、春节集中走访慰问工作。

14. 在安全节俭的前提下，每学期组织一次身体条件允许的老同志集体外出参观活动，分二批组织部分老同志赴平谷教工疗养院进行疗养。开展重阳节慰问工作，继续为年龄整70、80、90岁的老同志集体祝寿。

15. 配合做好老同志持卡就医、变更定点医疗机构工作，配合做好原任校级领导、医疗照顾人员及退休人员的体检工作。根据老同志的需要，适当调整特色学习班。组织老同志参加年底学校举办的团拜会活动。

16. 宣传家庭在养老中的基础性作用，明确家庭成员应切实履行的义务。着眼社会化服务管理的目标，主动与社区进行联系沟通，为老同志“四就近”创造条件。结合社会养老需求，组织参观新型养老社区和机构，满足多样性养老需要。

四、强基固本，进一步提高离退休干部工作水平

17. 在离退休工作队伍中不断加强理论和业务方面的学习，不断提高服务水平和管理效率。进一步转变工作作风，不断强化服务大局的政治意识、敬老爱老的道德情操、热情周到的服务态度，用心用情做好离退休工作。

★重要通知

关于征集北京服装学院口述历史的通知

各位离退休人员：

为深入开展“展示阳光心态、体验美好生活、畅谈发展变化”主题实践活动，进一步丰富我校的校史，追忆学校的发展历程，浓厚师生的爱校热情，学校党委宣传部、离退休工作处、校友会拟在广大离退休人员、校友中开展征集北京服装学院口述历史工作，现就有关事项通知如下：

一、征集对象：北京服装学院离退休人员、校友。

二、征集形式：可根据离退休人员、校友的情况，也可个人要求由工作人员上门采访；也可以是离退休人员或校友自行提交；以及组织座谈等形式。

三、征集内容：以离退休人员、校友讲述自身在学校从学、从教、从工过程中的亲历、亲见、亲闻，以及个人在思想、学术、事业、生活等方面的情况，来追忆和记述北京服装学院的发展历程；文体、字数不限。书画摄影作品重点以反映北京服装学院的发展历史，与学校的重要活动、事件、人物、建筑等有直接关系的作品及作品简介或说明。

四、作品运用：对于采访或征集到的视频、文字材料及书画摄影作品等，将择优在北京服装学院官方微信平台《北服故事》栏目、校友微信平台及《夕阳情》上进行刊登。作品较多时，将进行汇编成册，出版专辑。

五、其它要求：投稿作者需附个人简介：包括出生年月、籍贯、在北京服装学院工作期间的部门和职务、主要工作业绩、学术成就和所获荣誉等。另请附投稿作者个人生活照1张，请尽量提供电子版。稿件原则上一律不退还。有特殊要求的请注明。

六、联系方式：

联系人：肖建伟

联系电话：64288319

电子信箱：LTC@bift.edu.cn

邮政编码：100029

通信地址：北京市朝阳区和平街北口北京服装学院离退休工作处

关于举办纪念中国共产党成立 95 周年和 长征胜利 80 周年艺术作品展的通知

为深入开展“展示阳光心态、体验美好生活、畅谈发展变化”主题实践活动，纪念中国共产党成立95周年和长征胜利80周年，展示我校离退休人员风采，离退休工作处定于6月中旬在学校综合楼一层大厅举办离退休老同志艺术作品展，现将有关事项通知如下：

一、作品主题：

通过书法、绘画、刺绣、摄影等艺术手段，生动形象地表现伟大的中国共产党95年来领导人民争取民族独立、人民解放、改革开放、实现中国梦不断奋斗的历程和影响世界80年的长征精神，展现我校广大离退休人员追求美好生活的精神世界。

二、作品要求：

1. 征稿对象：所有离退休人员。

2. 规格要求：书法，书体不限，软硬笔均可，草书、篆书须附释文或以楷书另外抄写在稿纸上一并上交；绘画形式不限；刺绣、布贴画等手法不限，作品尺寸不超过四尺；摄影作品只需交电子版，像素不低于3M。

所有作品由离退休工作处统一装裱，展后原稿一律退还作者本人。

三、有关要求：

1. 有意参加的离退休人员，请于4月30日前向离退休工作处报名；

2. 艺术作品请于5月30日前交到离退休处，以便离退休处统一装裱；

3. 每人报送的作品限3幅，每件作品背后请在右下角用铅笔注明姓名和联系电话，并附上本人50-100字的简介；

4. 作品展出后，将给予作者颁发纪念品；

5. 联系人：肖建伟、连凤英 联系电话：64288319

电子信箱：LTC@bift.edu.cn

关于 2016 年退休教职工变更医保定点医院的通知

根据朝阳社保中心的规定，我校每年 4 月 20 日以前为退休人员集中办理医保定点医院变更业务。2016 年度我校退休人员定点医院的变更，应在 2015 年度原定点医院的基础上进行，不需变更的不再填报。需变更定点医院的退休人员务必在 4 月 20 日前到离退休处填写《定点医院变更申请》。

关于 2016 年上学期离退休兴趣班活动的通知

2016 年 3 月 8 日起离退休各兴趣班已陆续正式开课，具体活动安排为：每周二上午 8:30-12:00 举办声乐合唱班；周三上午 9:00-11:00 隔周举办书法、绘画班；周四上午 9:00-11:00 举办摄影班。欢迎广大老同志积极参加兴趣班活动。

★先进事迹

肖建伟同志被评为北京市教育系统离退休工作先进个人

[编者按] 2016年3月16日市委教育工委召开了北京教育系统离退休干部工作会议，大会对北京教育系统离退休干部工作先进集体和先进个人进行了表彰，我校离退休工作处肖建伟老师获得了北京教育系统离退休干部工作先进个人荣誉称号。日前，学生记者对肖建伟老师进行了专访。

心心相印 夕阳情深

肖建伟老师43岁时从事离退休干部工作，在这个平凡的岗位上他一干就是14年，14个春夏秋冬，他心里始终装着400多位老同志的冷暖，5000个日日夜夜，他分享着这些老人的喜怒哀乐。有人说，从事老年工作麻烦多琐事多费力还不讨好，然而面对多次换岗机会，他始终如一坚守在老龄工作岗位上，兢兢业业无怨无悔。

肖建伟老师的淡然质朴道出了这其中的原由，尊老爱幼是中华民族的传统，老同志为学院的发展奉献了一辈子，如今老了，离退休了，离开了工作岗位，有的疾病缠身，有的儿女远去自己独守空巢，有的还想发挥余热再做些工作，有的想再学些自己喜欢的知识技能提高艺术修养，这些都需要有人来联系、服务、组织、实施。人人都有老去的一天，今天我老同志服好务，也是在为明天的我服务啊。

我校面向460余名离退休人员的只有4名工作人员，实行党政一级管理，离退休人员全部居住校外且居住地十分分散，有些甚至在异国他乡，平时工作的紧张繁忙程度不言而喻。尽管如此，肖老师带着自己这份感情，揣着自己这个愿望，十多年如一日，一门心思扑在离退休工作上，像对待自己的亲人那样对待老同志，对大家提出的问题，无论大事小情，他都热情接待，耐心解释，千方百计帮助老同志解决困难。对于不符合政策、难以满足的要求，他都一一耐心解释说服。老同志们都亲切地称之为“娘家人”，一进离退休办公室就高兴地宣称“我回娘家来了！”

作为离退休工作处办公室主任兼党支部书记，肖老师积极配合离退休党委书记组织好每月一次的中心组学习工作。他注重结合老同志的特点和关注的问题，提前准备学习资料及报纸、网络上的相关资料；学习过程中，

他引导老同志结合热点问题深入讨论。

组织老同志外出参观是既担责任又琐碎繁杂。肖老师需要负责前期联系，每次都是精挑细选，先行一步进行实地考察，结合老同志身体健康情况安排参观地点、行走线路，以他的认真细致，保障了几十次参观活动的顺利和安全。

为丰富离退休人员的精神文化生活，我校先后举办了合唱、书法、绘画、摄影、服装表演、手工等兴趣班。自2008年9月合唱团一成立，肖老师就负责组织工作，与合唱团负责人一起，请来高水平的指导老师，克服了合唱团成员年龄差别大、演唱水平参差不齐、居住分散等一个个具体困难，使大家的合唱水平有了长足进步。自2011年以来，合唱团先后参加了中央电视台《歌声与微笑》、“纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争70周年”、北京市老龄委、市委教育工委、社区及校内的50余次演出活动，充分展示了我校离退休人员精神面貌及积极乐观的人生追求。

肖老师上门走访慰问过绝大部分老同志，经他统筹安排，离退休工作处完成了对75岁以上离退休人员普遍走访一次的计划，掌握了我校高龄离退休人员的家庭、生活和思想状况的第一手资料。2013年春节前夕，他白天和同志们一同看望了5位高龄老人，晚上突发急性胆囊炎和胰腺炎进了手术室，寒假春节都在病床上中度过，而开学的第一天，他又一如既往的投入到繁忙的工作中。

老同志虽已离岗却依然关注着学校的发展，为了这一良好的心愿，离退休工作处于2002年创办了每月一期的《夕阳情》刊物，肖老师毫不犹豫请缨出任编审。老同志也都非常关注，不少人积极投稿成为粉丝，至今已出版90余期。他注重结合读者需求组稿，当得知一些老同志面对体检化验单一头雾水时，他就邀请校医室大夫撰稿详解体检甲状腺B超及尿检项目化验指标，在领取体检表的同时，刊登有二篇体检项目说明的最新一期《夕阳情》也一同送到老同志手中，大家倍感体贴。《夕阳情》10岁之际，编印出版了共计16余万字的《〈夕阳情〉合订本（2002-2011）》。2009年建校50周年前夕，他力邀离退休人员撰稿，将40多位老同志的文稿编辑出版了13余万字的《瞻顾》文集，记录了建校、复校50年的艰辛和老同志们的所作所为，此书被学校当作宝贵的史料存入档案。

心系感恩、情怀迟暮、任劳任怨，肖建伟同志宛如那夕阳下的一缕阳光，始终温暖着广大离退休人员的心田。

★爱心传递

我校退休教师黄绍勋向图书馆赠书

3月15日下午，我校离退休工作处处长徐剑、图书馆馆员焦海霞一同前往我校原艺术设计学院副教授黄绍勋老师家中，共同接受黄绍勋老师向学校图书馆捐赠的140余本自己珍藏多年的图书。

捐赠现场，离退休工作处处长徐剑首先介绍了黄绍勋老师的工作经历、退休后专注书法创作及主要成就，代表离退休工作处对黄绍勋的赠书行为表示感谢，并强调离退休人员是学校的宝贵财富，学校的建设和发展离不开广大离退休人员的支持和帮助，希望离退休人员今后继续发挥优势作用，为学校的发展建设多做贡献。

图书馆焦海霞老师首先对黄绍勋老师表示感谢，并对离退休工作处在此次赠书活动中做出的努力表示感谢。黄绍勋老师此次捐赠的书籍主要与书法艺术相关，一部分为黄绍勋老师自己收集珍藏的书籍，如《名言书法大典》、《中华泰山—当代中国书画摄影名家作品集》、《百年巨匠—百集大型人物传记纪录片》等；另一部分为黄绍勋老师自己编著的《隶书入门与创作》、《黄绍勋书法作品选》、《黄绍勋隶书—赤壁赋》等。所捐赠的书籍具有很强的艺术性和实用性，对提高我校师生的艺术鉴赏水平和实际操作能力具有很大的帮助。

黄绍勋老师说，这些书籍是自己多年来学习、收藏及创作的积累，捐赠给学校图书馆，希望可以为学校在艺术教育方面贡献自己的力量，并祝愿学校发展的越来越好。



最后，图书馆焦海霞向黄绍勋老师颁发了捐赠证书，并一同合影留念。

★读书解惑

电视剧《芈月传》的有关历史问题

——解答老师问

2016年1月

林隆

近一段时期，有不少人看了电视连续剧《芈月传》，霓裳合唱团有的老师向我询问有关的历史问题。现在，我简要的解答如下：

电视连续剧《芈月传》所讲述的是秦始皇祖母的故事。战国时期，为了相互信认，两国的国王将自己的儿子互换，称为“质子”。据《史记》卷六的《秦始皇本纪》里记载，秦始皇的祖父-孝文王把儿子-庄襄王作为质子居住在赵国都城邯郸，见吕不韦妾人赵姬，“悦而取之”。秦昭王48年正月生秦始皇于邯郸取名赵正。13岁时，庄襄王死，立为秦王。因年少，吕不韦任相国执掌政权。

西周时，一个姓嬴的小贵族，在周平王东迁洛阳时，护送有功，被封为诸侯。因地处秦岭脚下，故取名秦国。据《左传》记载，春秋时有140多个诸侯国，经过近300年的混战兼并，到了战国时仅存几十个国家，大国仅有7个，即齐、楚、燕、韩、赵、魏、秦。本来秦处于西北-隅，其他大国没有把它放在眼里。但经过商鞅变法和一系列的改革措施后，国力迅速强盛起来。

秦始皇姓嬴，名政，独立执掌政权后，重用吕不韦舍人李斯，后为丞相。公元前221年，统一了华夏，建立了中央集权以汉族为主体的统一国家。公元前210年，秦始皇出巡至沙丘（今河北广宗境内）病死。在赵高主谋下，与李斯一起篡改诏书，胡亥继皇位，称秦二世。不久，赵高谋杀了李斯和秦二世，立胡亥侄儿子婴为秦王，取消帝称，随后子婴设计杀了赵高。当刘邦兵临城下时，子婴投降。

电视连续剧《芈月传》所讲的故事，大部分是虚构的，但其寓意是极为深刻和丰富：一个地处边陲的小小诸侯国，经过长期变法图强，兼并了所有诸侯国，结束了春秋战国500多年的混战局面，完成了我国社会从奴隶制到封建制的大变革。但秦始皇重用坏人赵高，导致秦王朝断崖式衰落，秦始皇死后3年，就被汉朝所代替。

让人造风助力通风廊道吹散雾霾

于伯龄

为了缓解北京的雾霾，市里最近公布了五条通风廊道的计划，估计会有作用。本人建议再加上一些人造风效果也许会更好。具体建议如下：为了模拟北京西北风吹散雾霾的情况，在北京西北向东南方向，选择一些合适的地点，安装一些特殊的风力发电机，有风时发电，无风即将出现雾霾时，用电力驱动作为风扇，形成“人造风”，助力通风廊道吹散雾霾。由于国内外都没有经验，可以先在西北某地小范围实验，积累数据，研究吹风的方向和方式（方式指的是平吹，还是定向上吹，还是向下吹，是成排吹，还是接力式吹哪个效果更好），在取得一定经验后再逐步推广。在不适合安装风力发电机的地方，也可以在大楼顶或地面安装一些不同功率的轴流风机和管道，加强通风效果。

本建议虽然需要一定投资，建成之后也会用一些电，只要有效果，还是值得的。

★特别关注

中办国办印发《关于进一步加强和改进离退休干部工作的意见》

新华社北京2月4日电 近日，中共中央办公厅、国务院办公厅印发了《关于进一步加强和改进离退休干部工作的意见》（以下简称《意见》），并发出通知，要求各地区各部门结合实际认真贯彻执行。

《意见》认真贯彻党的十八大和十八届三中、四中、五中全会精神，认真贯彻习近平总书记系列重要讲话精神，主动适应协调推进“四个全面”战略布局和人口老龄化的新形势新要求，积极应对离退休干部队伍在人员结构、思想观念、活动方式、服务管理等方面的新情况新问题，对做好新形势下离退休干部工作提出了要求，做出了部署。

《意见》指出，离退休干部工作是党的组织工作和人事工作的重要组成部分，承载着党中央关心爱护广大离退休干部的重要任务，具有特殊重要的地位。要按照党中央关于全面做好离退休干部工作的要求，牢牢把握为党和人民的事业增添正能量的价值取向，以充分体现离退休干部特点和

优势、更好服务党和国家工作大局为方向，积极稳妥推进离退休干部工作转型发展，激励广大离退休干部为全面建成小康社会，实现“两个一百年”奋斗目标和中华民族伟大复兴的中国梦贡献智慧和力量。

《意见》要求，要更加注重加强教育引导工作，落实全面从严治党要求，教育引导广大离退休干部和党员始终保持公仆本色，始终牢记党员身份，始终坚定理想信念，始终保持对党忠诚的政治品格，自觉在思想上政治上行动上同以习近平同志为总书记的党中央保持高度一致。更加注重发挥离退休干部的独特优势，坚持不懈开展以“展示阳光心态、体验美好生活、畅谈发展变化”为主要内容的为党和人民的事业增添正能量活动。更加注重做好服务保障工作，坚持思想上关心、生活上照顾、精神上关怀，保持敬重之心、倾注关爱之情、多做务实之事。更加注重加强对离退休干部工作的领导，健全完善党委和政府统一领导，组织人事部门牵头抓总，离退休干部工作部门组织实施，有关职能部门各负其责，社会各方积极参与的工作机制。

《意见》提出，要加强离退休干部思想政治工作，引导离退休干部牢固树立纪律和规矩意识，始终严守政治纪律和政治规矩，严格用党章党规党纪规范自己的言行，在大是大非面前旗帜鲜明、立场坚定。要认真做好离退休干部服务管理工作，进一步完善退休干部服务管理办法，加强离退休干部活动阵地、学习阵地建设，完善离退休干部困难帮扶机制，注意发挥家庭在养老中的基础性作用，教育引导家庭成员切实履行应尽义务。

《意见》强调，各地区各部门要把离退休干部工作摆到重要位置，加强领导，健全制度，完善职责，强化保障。党政主要负责同志要重视离退休干部工作，带头联系、经常走访离退休干部。离退休干部工作领导小组要充分发挥统筹协调、指导监督作用，研究解决工作中的重大问题。

摘自《人民日报》（2016年02月05日 01版）

★诗歌园地

两会迎春

2016年3月7日

刘冲

众望盛会迎春开 治国理政放奇彩
五位一体揽全局 百年目标赢未来
发展航船稳致远 应势而动战瀛海
崛起捷报飞如雪 瑶浆助兴抒心怀

参观首博“王后、母亲、女将”展

2016年3月13日

刘冲

商代妇好俏母亲 征伐羌夷率万兵
尊贵王后驰疆场 华夏首位女将军
四十年前复见日 五湖四海传美名
观展老少涌如潮 崇尚英雄国人情

生我者娘 育我者党

——“两学一做”灵魂升格

2016年3月8日

王文明

心中有党	践行理想	铁的纪律	绝对保障
依法治国	依规治党	治党从严	规在法前
规比法重	重在从严	规不代法	法不代规
规法分处	双管不误	严字当头	党员兴旺
自觉自律	管好自己	党要管党	天天向上
党员公仆	为民效忠	天下为公	理念大同
党的生命	共产主义	奋斗终身	日月同辉

本期结语：

根据部分离退休人员的期望与需求，离退休工作处对本期《夕阳情》进行了适当改版，并增添了部分内容，以满足更多离退休人员的需求，若您对《夕阳情》还有那些意见或建议，可随时向离退休工作处提出。同时，离退休工作处真诚的欢迎您积极撰写稿件，踊跃投稿，与广大离退休人员一起分享您的所见所闻、生活感悟、读书体会等等。