# 贾海明厅长讲话——做好教师工作的20种思维学习体会

来源：网络 作者：尘埃落定 更新时间：2024-08-03

*第一篇：贾海明厅长讲话——做好教师工作的20种思维学习体会做好教师工作的20种思维学习体会卢龙县木井镇中学贾海明厅长在全省教师工作座谈会上的讲话，为我们今后工作的思路和举措指明了方向。我校组织全体教师对工作中应注重的20种思维进行了认真的...*

**第一篇：贾海明厅长讲话——做好教师工作的20种思维学习体会**

做好教师工作的20种思维学习体会

卢龙县木井镇中学

贾海明厅长在全省教师工作座谈会上的讲话，为我们今后工作的思路和举措指明了方向。我校组织全体教师对工作中应注重的20种思维进行了认真的学习和讨论。现总结体会如下：

一、谋划思维

简单来说，我们教师工作就是要用心、用脑，把握规律，站位全局。对我们教师的教学而言，更多的应是研究教育规律，把握学生心理，探讨如何让学生乐学、善学，如何让学生养成良好的习惯及优秀的品质，我们应避免题海战术，避免空洞说教，以生为本，使其自觉高效的完成学业、懂得做人。

二、全局思维

教师工作要有总体谋划，一个学校，只有师德建设、专业建设、教师管理等多方面全部搞好了，才是一所好学校，不能查什么搞什么，为查而做。

三、抓点思维

学校的工作琐碎繁多，所以要抓重点。现在的课改还在探索阶段，所以要抓试点，学校中要安排专门的课改实验教师，探索路子，创建模式，积累经验，提供示范。人无完人，同样一所好的学校也不可能处处都比其他学校好，但要有自己的亮点，抓好亮点，就是一所好学校。学校中教师也是各有优点，这方面就要抓典型，通过树立榜样，把个人的优点发扬成全校教师的优点，当然负面的典型也要抓，起警示督促作用。

四、机制思维

讲话中提到：特级教师和学科名师的管理，要实行动态管理，有进有出。要让老师知道创业难，守业更难。这里学校就要特别强调，一些评上高级职称的教师，不能从此“高枕无忧”，不想担任较重的教学任务，而更应发光发热，把自己的经验分享给青年教师。

五、问题思维

简单说，教师工作中要及时发现问题，经过“发现”——“提出”——“解决”，事物才能发展。

六、因果思维

对我们教师而言，“一两个学生学习不好，可能是学生的问题，多数学生学习不好，那肯定是教师的问题”，发现了 “果”，就要找出“因”，既而解决问题。因果思念最终能让我们走的更远。

七、目标思维

我们初中教师，不能只对学生的在校三年负责，仅仅满足于把学生送到一中，还要对学生一生的成长负责，打好学生一生成长发展的基础。要重视学生素质教育，表现为辅助学生的生命成长，要把我们的教师逐步从片面追求升学率的束缚中解脱出来，真真正正回归教书育人的本真。

八、机遇思维

对于教师个人而言，我们县现在大力推行课程改革，这就是机遇，平时的各项比赛也是机遇，抓住机遇，就能在众多教师中脱颖而出，实现自己的价值。对学校而言，现在硬件条件有了极大的改善，我们要抓住机遇，促使教师在全新的工作环境中有更多的发展。

九、创新思维

活到老，学到老，尤其作为教书育人的教师，更不能固步自封，要不断适应新形势、应对新挑战、拿出新办法、解决新问题、推进新发展。

十、跳出思维 工作中确实需要打开思维，拓宽思路，把眼界放远。引进外地甚至国外的先进教育理念，提升我们的教师工作水平。

十一、内求思维

我们没有能力改变社会的大环境，但创造一个局部的优化小环境是可以做到的。我们学校就要搞一个精神特区，要做到和光同尘，创造教师内部，学校内部优化的小环境。

十二、环境思维

每一个教师，注重一言一行，就能为促进全社会形成尊师重教的深厚氛围出一份力。有良好的外部环境，外因必会影响内因。

十三、网络思维

关于网络背景下的教学，我们学校已搞了好多年，但是模式还比较单一，缺少创新，教师要注重自身专业成长，利用业余时间多学习，学校也一直开放微机室，并定期请人开展业务讲座，为教师的学习搭建平台。

十四、宣传思维

教师要积极宣传正能量，宣传教师工作亮点，教师中的优秀事迹，扩大教师在社会中的影响。

十五、规范思维

工作的管理要制定办法，做到有规范、有规矩。凡事有程序，工作有标准。

十六、人本思维

坚持不懈抓好师德师风建设。教师要学为人师，行为世范，甘于奉献，耐得寂寞，经得平淡，抵住诱惑。

十七、和谐思维

摆正教师与学生的关系。教师的本质是教书育人，要坚持以学生为中心，一切为了学生的全面发展，而不是让学生围绕教师转。

十八、借力思维

学校工作是大家的工作，大家团结一致，群策群力，才会让我们学校有更好的发展，我们才会得到社会上的支持，得到老百姓的肯定。

十九、文化思维

教师文化是指导教师行为的思想观念和精神追求，中华民族具有优良的尊师重教传统，也形成了丰厚的教师文化，我们作为教师，更要了解教师文化，让学生学习，理解、尊重教师，使之“亲其师，信其道”。

二十、底线思维

我们在工作中当然要放开手脚，锐意进取，大展雄风，但一定要注意不触底线、不越红线。要讲纪律、讲规矩，讲安全、讲稳定。

以上是我校在认真学习贾海明厅长讲话后，针对每一思维，结合本校实际，写出的体会，可能不尽全面，但我校会在今后的工作中，注重此20思维，不断体会与修正，把工作做得更好。

**第二篇：动员大会贾厅长讲话**

在石家庄市建设国家创新型城市动员大会上的讲话

省科学技术厅厅长贾红星

同志们：

今天，我非常高兴参加石家庄市国家建设创新型城市动员大会。提高自主创新能力，建设创新型国家，是党中央、国务院把握全局、放眼世界、面向未来作出的重大战略决策。建设创新型城市，是全面落实科学发展观，建设社会主义和谐社会首善之区的重要举措，是加快石家庄市发展的必然选择，也是时代赋予石家庄市的重大历史使命。石家庄市启动建设创新型城市是市委、市政府贯彻落实党中央、国务院建设创新型国家战略部署的重要举措，显示了市委、市政府依靠科技进步和科技创新，推动经济结构调整和发展方式转变的决心和行动。这对实现石家庄市经济社会又好又快发展具有十分重要的意义。借这次机会，我代表省科技厅对大会的召开表示热烈的祝贺！

近年来，石家庄市委、市政府坚持把科技创新和技术进步摆在城市创新体系建设的核心位置，将其作为推进产业结构优化调整的关键环节，大力实施“科教兴市”和“人才强市”战略，实现科技工作新突破，取得显著成效。一是科技综合实力不断提高。驻石大专院校、科研机构97家；从事科技活动人员6万多人，高层次人才3360人，院士8人；科技中介组织168家；全社会科技投入经费35亿元。近两

1年取得重要科技成果413项，专利申请量达4563件，授权量2503件；按照新办法已认定高新技术企业121家，国家级创新型试点企业2家，省级创新型试点企业25家。二是科技创新支撑服务体系日益完善。全市拥有3家国家级、69家省级、47家市级工程技术研究中心（重点实验室），拥有4家国家级、37家省级、34家市级企业技术中心，科技企业孵化面积达到32.6万平方米。石家庄科技中心、生物产业基地技术服务中心、生物医药技术平台、产品快速研发公共服务平台、科技资源共享服务平台、大型科研仪器设备共享平台等已投入运行，石家庄市科技图书馆筹建工作已经启动。石家庄市还成立了国家级抗生素、维生素，省级半导体产业、中售药、饲料产业等5个技术创新战略联盟，有效促进了全社会科技创新和经济的快速发展。三是政产学研合作日趋活跃。石家庄市政府与河北大学、中科院遗传所农业资源中心等18家高等院校、科研院所签订了全面科技合作协议，22家企事业单位与有关高校、科研院所签订了产学研合作协议，协议投资总额达5亿元。在此基础上，由市政府、省科技厅和省教育厅共同出资3500万元创建了省会产学研合作基金，全力支持企业与高校、科研院所开展产学研合作，从而推动科技成果快速转化。四是科技企业孵化器建设实现新突破。为更好地促进科技型中小企业的发展，由市政府投资、市科技局具体承建的科技企业孵化器--“石家庄科技中

心”已正式投入使用，二期建设工程也已启动，项目投资预计3亿元，项目完工后将会大大促进我市科技企业的快速发展，为全市经济社会发展提供巨大的促进作用。今天，市委、市政府又召开这次建设创新型城市动员大会，标志着石家庄市创新型城市的建设已经进入了一个全新的阶段。在这里我谈几点体会和认识：

一、在建设创新型城市工作中，要依靠自主创新促进产业结构优化升级，提升产业竞争力。

要把发展高新技术产业作为促进产业结构优化升级的战略选择，集中力量，重点突破，做强做大生物医药、信息产业、装备制造业等石家庄市已有一定基础的高新技术产业，加快高新技术产业向自主研发制造延伸。抓好国家级生物医药产业基地、国家半导体照明产业化基地等重要创新平台建设和发展，引进和培育一批具有自主创新能力和市场竞争力的高新技术龙头企业，形成若干引领和支撑产业高级化的高新技术企业集群，加快建立高新技术研发孵化体系，着力推进关键技术创新和系统集成。要培育战略新型产业，石家庄市的新兴产业，如半导体照明、生物制药等方面具有很大的优势。希望这些企业能尽快做大做强，为石家庄市创新型城市建设作出贡献。要依靠科技创新振兴石家庄市纺织产业、建材产业和现代农业等传统产业，要更加广泛地运用高新技术、先进适用技术改造和提升传统产业，激发传统产业

自主创新活力。以信息技术应用促进现代服务业发展，促进第三产业优化升级。总之，要紧紧抓住自主创新这个中心环节不放，加快构建创新能力强、科技含量高、与现代化大都市发展相适应的现代产业体系。

二、在建设创新型城市工作中，发挥市场导向作用和企业主体作用，构建具有石家庄市特色的自主创新体系。

逐步建立和完善以企业为主体、市场为导向、产学研紧密结合的技术创新体系，是加快提高自主创新能力的重要条件，也是建设创新型城市的中心任务。要进一步确立企业技术创新和科技投入的主体地位，要切实增强企业创新创业意识，充分调动企业家的创新创业热情，优化中小型科技企业创新环境。石家庄市在科技创新平台建设、政产学研结合、产业技术联盟方面具有很强的优势和发展基础。石家庄省级以上重点工程技术中心（重点实验室）就有72家，提高这些科技创新平台在企业创新中的作用非常重要，因此，要进一步促进全社会现有的科技资源的高效配置和社会共享，要为企业发展解决技术问题，提升企业的创新能力。要促进产学研结合，鼓励高等院校和科研院所参与企业技术进步与创新活动，支持企业和高等院校、科研院所共同承担科技项目，共建实验室、技术研发中心，构建技术创新联盟。积极培育一些战略性的创新联盟。要进一步发挥省会产学研合作基金的作用，把同类企业、科研院所和大学通过政府的组织整合到一起，形成合力，全力支持企业与高校、科研院所开展产学研合作，协同解决经济社会发展当中的技术问题，从而推动科技成果快速转化。同时要发挥石家庄市全国抗生素、维生素产业技术创新战略联盟和河北省半导体照明产业技术创新联盟的作用，提升产业技术创新能力。

三、要培养和集聚创新人才，切实发挥人才在建设创新型城市中的关键作用。

创新人才是自主创新的引领者和开拓者，是石家庄市建设创新型城市的中坚力量。必须坚持人才资源是第一资源的战略思想，进一步落实科教兴市和人才战略，把发现、培养、引进、使用、凝聚优秀科技人才作为推动自主创新的重要任务，建设一支规模宏大、结构合理、素质优良的创新人才队伍。创新人才工作机制，尊重知识，鼓励创新，以公平竞争和有效激励营造有利于科技创新人才脱颖而出的良好环境。实施人才培养工程，建立多层次、多渠道的人才培训网络，重点培养一批高层次、高技能创新人才尤其是科技创新领军人物和科技创新团队。加强科技合作与交流，积极引进高层次人才，让更多的创新人才在创新型城市建设中施展才干、成就业绩。要创造条件和营造环境，不断完善吸引海外留学人员来石创业发展的高层次综合平台。完善人才市场体系和人才服务机制，为各类人才提供更多的发展机会和良好的创业环境，努力形成人才辈出、人尽其才的局面，为创新型城

市建设提供强有力的人才和智力支撑。

最后，在石家庄市建设国家创新型城市中，省科技厅将在科技项目、科技资金、科技政策上，给予强有力的支持，共同推动石家庄市创新型城市建设。一是加大科技项目对石家庄市的倾斜。二是与石家庄市共同推进实施“科技创新型企业培育计划”。加大石家庄市国家和省级创新型试点企业的培育。三是指导加快石家庄市国家高新区建设，进一步完善石家庄市国家高新区区基础设施。

预祝石家庄市创新型城市建设取得快速发展。

谢谢大家！

**第三篇：厅长社区卫生工作座谈会讲话**

仇冰玉副厅长

在全省城市社区卫生服务工作座谈会上的讲话

（2024年1月21日）

同志们：

这次会议是省卫生厅正式成立妇幼保健与社区卫生处后召开的第一次全省性会议。最近召开的全国卫生工作会上，吴仪副总理要求卫生工作“必须把城市社区卫生作为长期的战略重点”，陈竺部长提出“将加强社区卫生服务工作作为今年的重点任务”。2024年将是深入学习十七大精神，贯彻全国卫生工作会议要求，加快城市社区卫生服务发展十分关键的一年。新年伊始把大家请来，目的是进一步了解各地城市社区卫生工作的进展情况，交流经验做法，听听大家的想法和意见建议，同时，安排部署2024年的妇幼保健和社区卫生、健康教育方面的重点工作。下面，我谈几点意见。

一、2024年工作的简要回顾

2024年是卫生工作大发展的一年。城市社区卫生服务迈出了具有实质意义的突破性步伐，妇幼保健工作水平有新的提高，健康教育与健康促进工作不断开辟新领域，都取得了显著成效。

城市社区卫生服务工作以贯彻全国城市社区卫生工作会议精神和《山东省人民政府关于加快发展城市社区卫生服务发展的实施意见》为重点，大力推进社区卫生服务体系规划建设。截至第三季度末，全省建立社区卫生服务中心269处，社区卫生服务站 870处，覆盖人口1573.49万人，占城镇人口的59.09%，实现规划目标，并且以市为单位全部开展社区卫生服务工作，消灭了空白点。一是着力完善社区卫生服务配套政策。在省政府[2024]39号文件及其配套文件的基础上，进一步细化各项措施。各市政府均成立了领导协调机构，出台了文件及配套政策，除个别市外，多数市均落实了社区卫生服务财政补助并纳入常规预算，全省社区卫生服务的政策环境进一步优化。二是启动城市社区卫生服务机构能力建设项目，通过省、市、区三级联动，对纳入全省规划的重点城市社区卫生服务机构进行标准化建设，为社区卫生服务机构培养技术骨干和管理人员。省财政对6个困难市以“以奖代补”的形式给予重点支持，对其他市视规划完成情况给予奖励。三是建立政府购买社区公共卫生服务机制，会同省财政厅出台了政府购买城市社区公共卫生服务的系列文件，确定纳入政府购买范畴的城市社区卫生服务机构开展的公共卫生服务项目，省级根据考评结果以区为单位按服务人口核拨省级补助经费。四是开展加强城市社区卫生服务体系建设重点联系城市工作。在济南、青岛参加全国社区卫生服务重点联系城市工作的同时，确定结合我省实际，开展省级社区卫生服务重点联系城市工作。除此之外，由其他处室牵头的几项工作，如在公立医院支援社区方面，驻济的省直医疗机构分别与2—3个社区卫生服务机构签定了对口支援协议；在人才培养方面，省财政支持的全科医学技术骨干项目已经启动；在发挥中医药作用方面，我省又有1个区通过国家中医特色示范社区考核。妇幼保健工作坚持以实施“一法两纲”为核心，以保障生殖健康为目的，围绕降低孕产妇死亡率、婴儿死亡率和出生缺陷发生率，提高出生人口素质的目标，强化措施，全省妇幼保健事业稳步发展，妇女儿童的整体健康水平显著提高，孕产妇死亡率为21.91/10万、婴儿死亡率为10.76‰、5岁以下儿童死亡率为12.52‰，实现了“两纲”规划目标。2024年我厅被省委、省政府授予全省妇女儿童工作先进集体荣誉称号。一是会同省妇儿工委等有关部门组织开展了“健康宝宝、幸福家庭—预防出生缺陷系列宣传活动”，普及预防出生缺陷知识。二是做好预防艾滋病母婴传播工作。举办了两期培训班，对邹城等6个艾滋病防治综合示范区预防艾滋病母婴传播工作进行了监督评估，指导示范区知识培训、孕妇免费咨询检测和母婴阻断工作。三是加强妇幼保健技术规范管理。为加强孕产妇及儿童系统保健管理和规范孕产妇死亡评审工作，组织起草了《山东省孕产妇死亡评审规范》。举办了全省产科急救师资培训班，对各级医疗保健机构近270名产科技术人员进行了培训。四是与美国铂金埃尔默公司合作，为我省部分欠发达地区提供用于新生儿疾病筛查和产前筛查的仪器，支持全省新生儿疾病筛查、产前筛查质量控制体系建设和重点人才培养。五是加强产前诊断技术管理。制定下发《山东省产前超声检查技术规范（试行）》，继续开展产前诊断机构评审工作，已有13家机构通过评审，240余人取得从事产前诊断工作资格。六是在全省范围内开展母婴保健技术服务专项监督执法检查，严厉打击非法鉴定胎儿性别及选择性别终止妊娠等违法行为，净化了母婴保 健技术服务市场。

健康教育与健康促进工作以做好重大疾病防治健康教育为重点，以提高居民健康素养为目标，面向广大农村和城市社区，统筹各领域的健康教育工作，大力普及健康保健知识。一是制定下发《关于进一步加强健康教育与健康促进工作的实施意见》，提出我省到2024年各项工作的目标要求和政策措施。按照卫生部检查方案要求，对近3年来的健康教育工作情况进行自查并组织省级抽查。二是全力做好防治手足口病健康教育工作，下发了《关于加强夏季肠道传染病健康教育工作的通知》，编印核心信息，指导各级健康教育机构和医疗卫生单位积极做好预防手足口病和夏季肠道传染病防治健康教育工作。三是大力推进“亿万农民健康促进行动”。与省委宣传部等8部门联合发文，在全省开展创建“亿万农民健康促进行动”省级示范县和示范乡镇活动。召开现场会，交流并推广各地“行动”工作经验。示范创建活动大大调动了各地的工作积极性，年内共有20余个县（市、区）经自评达标后提出考核申请。四是认真做好控烟工作。结合承担中央补助地方健康教育与烟草控制项目任务，同步启动实施公共场所被动吸烟监测和提高控烟能力试点项目。开展第二十个世界无烟日活动，组织首届全省戒烟竞赛。召开新闻通报会，向新闻界通报全省控烟工作情况和部分地区公共场所吸烟与被动吸烟监测结果，为戒烟竞赛获奖者颁奖并请戒烟成功者现身说法，收到了较好的宣传效果。

这些成绩的取得是与各市卫生局、各级妇幼保健机构、健康 教育机构的努力分不开的，借此机会，我也代表省卫生厅对各位在过去一年对妇幼保健、社区卫生服务和健康教育工作的大力支持与配合表示衷心的感谢！

尽管2024年的工作取得了积极成效，但深入分析，各地发展极不平衡，特别是对照建立覆盖城乡居民的基本卫生保健制度的要求，对照兄弟省市的成绩，我们还有很大距离，需要在今后工作中逐项有重点地研究解决。

二、抓住机遇，扎实做好2024年的工作

2024年是卫生改革与发展的又一个关键时期。从宏观和全局来看，党的十七大提出改善民生，建立覆盖城乡居民基本卫生保健制度的目标，备受关注的医改方案即将出台，从陈竺部长近期的讲话中可以看出，政府保障基本卫生服务是医改的基本方向，居民是否能够获得公共卫生和基本医疗服务也是医改是否成功的关键。而我们的三项工作无不与之有着密切的联系。吴仪总理曾经说过，城市社区卫生服务是医疗体制改革的基础性工作，而妇幼保健和健康教育工作本身就是公共卫生的重要组成部分，必将成为优先发展领域。从我省的具体情况来看，社区卫生服务的政策措施基本明确，正是狠抓落实的关键时刻；妇幼保健服务的规范与提高面临许多新课题；健康教育网络建设与工作模式都面临新机遇和新挑战。下面，我就2024年的重点工作谈几点意见。

㈠ 全面推进城市社区卫生服务

2024年是我省城市社区卫生服务发展至关重要的一年，按照我省的规划要求，社区卫生服务人口覆盖率要达到80%以上，必须 突出重点，以点带面，加快推进。

1、统筹规划，加快网络建设。一是重点抓好省卫生厅、财政厅加强城市社区卫生服务机构能力建设项目的实施，落实既定的城市社区卫生服务发展规划，确保规划目标的完成。二是科学调整原有规划。6个困难市要根据省里的批复意见进一步摸清底子，严格按规划标准调整项目规划并尽快报省批准后实施。三是实施城市社区卫生服务机构标准化建设，对现有机构按标准进行规范化改造，新建机构一律按标准建设。年内基本完成市辖区和较大的县级市的机构建设任务。四是加强项目管理。建立项目实施情况定期调度制度，每季度上报社区卫生服务机构建设进展情况，加强对各市工作的督导力度。

2、进一步完善政府购买社区公共卫生服务机制。加大对各市落实政府购买社区公共卫生服务的督导力度，指导各市尽快出台当地公共卫生服务项目目录和管理办法。组织制定政府购买城市社区公共卫生服务项目实施参考规范，提高服务的规范化水平。建立社区公共卫生服务季报制度，每季度对各市工作开展情况进行统计分析。加强项目考核，省级财政根据考评结果以区为单位按服务人口核拨省级补助经费，对市、区（市、县）两级财政补助资金不到位的实行“一票否决”，一律不予拨付省级补助经费。

3、加强城市社区卫生服务队伍建设。督促各地严格落实社区卫生服务机构人员编制。严格按岗位要求配备人员，加强对社区卫生服务从业人员的岗位资质认证与管理。采取有效措施，吸引优秀人才到社区卫生服务机构工作。做好省财政补助社区卫生服 务管理人员培训项目，分批对市、区（市、县）两级卫生行政部门社区卫生管理人员及社区卫生服务机构负责人进行培训，提高政策与管理水平。

4、做好加强城市社区卫生服务体系建设重点联系城市工作。在做好对济南、青岛的全国社区卫生服务重点联系城市工作协调和督导的同时，制定工作方案，根据各市申报情况，选择部分工作基础较好的区（市、县）作为重点联系点，启动我省的重点联系城市工作，在社区卫生服务规划、筹资方式、运行机制、绩效考核、人才吸引、服务模式以及医疗保障结合等方面进行深入探索和实践，总结经验，培育不同地区、不同工作模式的典型，发挥区域性带动和引导作用，推动全省面上工作开展。

5、开展城市社区卫生服务示范区和示范机构创建活动。结合提高城市社区卫生服务机构能力建设项目和政府购买公共卫生服务项目的实施情况，制定创建示范区和示范机构活动方案，评选10个左右的社区卫生服务示范区和50个左右的示范机构。充分发挥示范带动作用，推广示范创建活动中的成功经验和做法。

6、加快社区卫生服务信息化建设。组织开发全省统一的城市社区卫生服务信息管理系统，包括居民健康信息系统、公共卫生信息系统、社区卫生业务管理系统、社区卫生服务机构信息系统，建立省级信息处理中心。计划上半年试点，下半年在有条件的地方推广应用，争取年内社区卫生服务机构信息化管理率达到60%以上。

7、成立全省城市社区卫生服务专家技术指导组。在全省范 围内经推荐选聘一批具有一定声誉和较强科研能力，实践经验丰富，熟悉政策的专家组成省城市社区卫生服务专家技术指导组，为全省社区卫生工作提供政策、技术咨询与指导。实行专家组划片包干，重点加强对重点联系城市的调研和指导。

8、抓好城市社区卫生服务改革和适宜技术试点。在做好济南市市中区承担的卫生部适宜技术试点工作的同时，结合我省实际，适时总结推广试点经验。选择部分有条件的区（市、县）有重点地开展城市社区卫生服务机构收支两条线管理、政府购买公共卫生服务、医院与社区卫生服务机构双向转诊、分级医疗等综合性试点工作。推进社区卫生服务机构与城镇职工基本医疗保险、城镇居民基本医疗保险、医疗救助等保障制度的有效结合。探索建立社区卫生人员激励约束有效的人事和收入分配制度改革。

9、适时召开全省城市社区卫生工作会议。拟定于下半年提请省政府召开城市社区卫生工作会议，贯彻国务院会议精神，总结我省前一阶段工作，交流经验，部署今后时期的工作，对社区卫生服务示范区、示范机构和在社区卫生工作中做出突出成绩的单位和个人进行表彰。

㈡实现妇幼保健工作新突破

以实施“一法两纲”为核心，努力降低孕产妇死亡率、婴儿死亡率和出生缺陷发生率，提高出生人口素质，全面提升妇女儿童健康水平。

1、做好《山东妇女发展纲要（2024-2024）》、《山东儿童发展纲要（2024-2024）》实施工作。按照省妇儿工委办公室关于做好 《山东妇女发展纲要（2024－2024年）》和《山东儿童发展纲要（2024－2024年）》中期监测评估工作的通知和评估方案要求，认真做好妇女儿童健康状况评估工作。针对我省妇女儿童健康方面存在的突出问题，进行深入分析和客观评价，提出切实可行的建议和意见，进一步推动两纲卫生目标的实施，确保终期目标如期实现。

2、努力做好提高出生人口素质工作。强化各级卫生行政部门责任意识，实施目标管理责任制，采取综合措施，预防出生缺陷发生。

一是贯彻实施《中国提高出生人口素质、减少出生缺陷和残疾行动计划（2024-2024）》。重点加强农村优生优育服务网络建设，健全出生缺陷监测网络，大力推广提高出生人口素质适宜技术。

二是积极探索开展婚前医学检查的有效办法和途径。采用多种形式，广泛深入地开展优生优育宣传咨询服务，普及优生优育、生殖健康科普知识，增强群众优生和保健意识，引导自觉接受婚前医学检查，有针对性地开展婚育指导。探索将婚检纳入公共卫生服务内容。各地结合工作实际，认真研究制定提高婚检率的对策，通过加强宣传、简化程序、降低收费标准和开展上门服务等措施，继续提高婚检率。

三是加强产前诊断和新生儿疾病筛查工作。进一步贯彻落实《产前诊断技术管理办法》，加强和规范产前诊断和产前筛查技术在我省的管理和应用，建立健全筛查网络，加强技术培训，提高产前诊断和产前筛查技术水平。认真贯彻落实《新生儿疾病筛查 技术规范》，规范新生儿疾病筛查工作，提高筛查率和筛查质量，做好阳性患儿追踪治疗。进一步完善新生儿疾病筛查和产前诊断信息报告制度。

四是加强优生优育重点学科和重点实验室建设。加强遗传优生、生殖保健领域科学研究，积极推广应用简便易行、效果好的适宜技术，尤其是我厅“五年百项”妇幼保健适宜技术，依靠科技进步降低出生缺陷发生率。

3、认真组织实施降低孕产妇死亡率和婴儿死亡率行动方案。加强各级医疗保健机产科建设，特别是乡镇卫生院产科建设，提高基层产科服务水平和急救能力。对达不到标准的，依法取消其母婴保健专项技术服务资格。加强孕产妇系统管理和儿童系统管理，加强对高危孕产妇管理；建立孕产妇和儿童急救“绿色通道”和危急症抢救中心。各地要建立完善孕产妇死亡和婴儿死亡评审制度。按照分层次培训和分级负责的原则，抓好市、县、乡村三级卫生技术人员培训，做好培训教材编写和师资培训工作。巩固爱婴成果，建立对爱婴医院抽查制度，对达不到标准的，取消爱婴医院称号。

4、加强母婴保健监督执法。各级卫生行政部门要坚持依法行政，严格掌握母婴保健专项技术准入条件和标准，对审批的母婴保健机构信息及时向社会公开。各地要制定专项监督检查方案，对贯彻执行《母婴保健法》、《母婴保健法实施办法》、《山东省禁止非医学需要鉴定胎儿性别和选择性别终止妊娠的规定》和《山东省助产技术管理办法》情况进行监督检查。

5、加强妇幼卫生信息工作。认真贯彻实施《山东省妇幼卫生信息统计报告管理办法》，进一步完善孕产妇死亡、儿童死亡和出生缺陷监测报告制度，建立举报制度，充分发动群众举报发生孕产妇和婴儿死亡不报告的违法行为，提高报告质量和准确性，全面实行妇幼卫生年报3+1报告办法。对从事妇幼卫生信息报告人员和有关负责人进行全面系统培训。加强妇幼卫生信息网络建设，争取实现孕产妇死亡、儿童死亡和出生缺陷病例网上直报。及时发布妇幼卫生信息，为科学制定干预措施和政策提供依据。

6、做好妇幼卫生项目工作。继续实施预防艾滋病母婴传播项目，对筛查出的阳性继续妊娠分娩的孕产妇提供免费抗病毒药物阻断，对艾滋病病毒抗体阳性孕妇所生婴儿提供免费抗体筛查和确认检测，为艾滋病病毒抗体阳性产妇及所生婴儿提供随访服务。指导各示范区按照《全国艾滋病防治示范区预防艾滋病母婴传播工作方案》、《山东省预防艾滋病母婴传播项目管理方案》要求，做好卫生技术人员预防艾滋病母婴传播知识培训、孕妇免费咨询检测和母婴阻断工作。做好防治艾滋病宣传教育工作。做好第六周期计划生育/生殖健康项目和生殖道感染防治项目工作。按照全国统一方案进度要求完成任务。

㈢努力提高健康教育与健康促进工作水平

深入开展城乡健康教育，开展多种形式的健康教育活动，加强控烟工作，努力提高广大城市居民的基本卫生知识知晓率和基本健康行为形成率。

1、大力开展公民健康素养普及活动。采取多种形式，广泛宣 传中国公民健康素养基本知识与技能，普及现阶段健康生活方式和行为应具备的基本知识和技能。与有关部门密切配合，组织开展全省健康素养知识竞赛活动。严格按照卫生部要求，完成国家首次公民健康素养监测在我省的调查任务；同时开展全省公民健康素养调查，摸清我省本底资料。

2、深入实施“亿万农民健康促进行动”。积极开展农村健康教育，实施《亿万农民健康促进行动规划（2024-2024年）》，继续开展创建省级“亿万农民健康促进行动”示范点活动，总结推广示范经验，不断扩大“行动”实施效果。

3、积极推动健康教育进社区活动。以实施政府购买社区公共卫生服务项目为契机，加强对社区卫生服务机构健康教育工作的指导，制定城市社区卫生服务机构健康教育工作规范，将社区健康教育纳入示范区和示范机构考核，以社区为基础，加强重点人群健康教育，普及健康知识，开展健康行为干预。

4、加强医院健康教育。制定实施医院健康教育工作规范，加强对医院健康教育工作的指导与评估。开展全省健康促进示范医院创建与评选活动，年内评选首批10个左右省级健康促进示范医院，发挥典型示范作用，推动全省医院健康教育工作的深入开展。

5、切实加强控烟工作。提高各级健康教育机构的控烟工作能力与水平。推动公共场所禁烟，开展无烟医院、无烟疾病预防控制机构、无烟学校等无烟场所创建与评选活动。加大控烟宣传力度，开展第二十一个世界无烟日宣传活动，继续组织全省性戒烟竞赛，并推荐参加全国戒烟竞赛。实施卫生部中央补助地方烟草 控制项目。制定项目实施方案，对试点地区人员进行培训，确保完成公共场所被动吸烟监测任务。

同志们，2024年的工作任务十分艰巨，做好2024年的工作对全省的卫生改革与发展都将有十分重要的意义。大家要克服畏难情绪，克服人手少，任务重的困难，加强上下与部门间的沟通与联系，齐心协力，力争使全省城市社区卫生服务、妇幼保健、健康教育工作再上一个新台阶。

谢谢大家！

**第四篇：省科技厅厅长谢明权的讲话**

在广东科学技术职业学院建校20周年

庆祝大会上的讲话

省科技厅厅长谢明权

尊敬的宋海副省长，各位领导、来宾、校友、老师们、同学们：

今天我们怀着无比激动的心情，庆祝广东科学技术职业学院建校20周年。借此机会，我代表广东省科技厅和全厅干部职工对学院成立20年表示热烈祝贺！向参加庆祝大会的各级领导和来宾表示衷心的感谢，向全体师生员工及历届校友给予亲切的问候。

20年来，广东科学技术职业学院在院党委和院班子的正确领导下，在全体教职员工及同学们的共同努力下，闯出了一条开拓创新的办学之路和发展道路，在教学、科研、培训和社会服务等方面取得了长足的进步，为科教兴粤战略做出了重大贡献。看着已具规模、充满蓬勃生机的新校园，看着上万名学生在这美好的校园中读书求真知的美好景象，作为主管部门的省科技厅，感到十分的欣慰。在此，我代表省科技厅对学院20年办学所取得的成绩表示热烈祝贺；对学院领导和教职员工表示崇高的敬意；对大力支持学院建设和发展的省市领导、省教育厅领导和珠海市委、市政府和珠海市人民表示诚挚的感谢！

我省正在全面落实胡锦涛总书记提出的科学发展观，省委省政府也提出实施科技强省、教育强省战略，提出要加强自主创新，建造“创新”型广东的目标。我省对科技人才的需求非常迫切，广东科学技术职业学院的发展也迎来了新的机遇。我们希望广大教职员工要努力学习毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想和科学发展观，抓住机遇，加强体制和机制创新，加快发展；希望同学们志存高远，加强思想道德修养，积极学习科技文化知识，学好专业技术，努力成为社会主义建设的有用人才。

最后，祝广东科学技术职业学院不断发展，争取发展成为广东科技大学，为广东培养更多人才！祝各位领导、各位师生、来宾身体健康！

谢谢！

**第五篇：明海12届开营式讲话**

早晚课内容讲解

明海大和尚

7月20日

今天早上，我讲几点关于早晚课的基本知识：就是我们为什么要做早晚课，怎么样做早晚课以及早晚课的内容。

先讲第一个问题：为什么要做早晚课？这里面有些原因是可以非常明确地用语言表达出来，也有一些原因不好用语言表达，它要经过实际的体验来领会。早晚课是出家人在寺院里修行非常重要的一个内容。我觉得，对出家人的生活来说，早晚课是必要的，必须的。在家学佛的人也可以有自已的早晚课，而且早晚课的时间、内容、方式都可以灵活掌握。

出家人的早晚课一般要在寺院里面集体做，集体做早晚课在一个团体的生活当中有多种作用。

第一个作用就是可以使人精进。寺院里每天在固定的时间上早课，一年四季都是如此，我们这里是四点半，有一些寺院是三点半，夏天可能不觉得怎样，冬天就非常冷。所以出家人要早起，不能睡懒觉，这对每一位师父都是一个约束。这种约束是通过早课的制度，通过集体课诵的形式形成的，不需要特别地有人去督促。

有一句俗语，“早起的鸟有虫吃”。那么早起的人呢？早起的人在心理上有优越感。有时候我们早上起来念完经，吃完饭，天还是黑的，一般很多人还在睡觉呢。春夏天，虽说天亮得早，人们不一定起得早，但我们还是早起，这时能听见春天的鸟鸣，看到满天的繁星，能够感受到大自然，感受到宇宙生命的运行，心理上有一种健康的优越感。这不是傲慢，而是于身心有益的优越感。早晚课能督促我们早起，使我们不懒惰，在一个长期坚持的过程中，可以培养自信心，培养自强不息的精神。有时候早起对我们来说也是很困难的，特别是冬天很冷。你会想再睡一会，再躺一躺，觉得很累。我们的老和尚曾经说过，一听到打板的时候就应该“腾”一下起来，这才是正确的。你在床上多躺几秒钟，几分钟，在人生的路上可能就因为这几秒钟、几分钟，把事情耽误了。所以在早上起床就体现出精进，体现出生活的态度。抓紧时间，珍惜每一分钟，在团体中养成自律的、良好的生活习惯，这是早晚课的直接作用。

第二点作用是使我们能够自利利他。在出家人的生活中，通过做早课晚课，一方面诵经自修，另外一方面也是利他，就是为世界、为众生祈祷、祈福。现在我们一般不太容易理解，说为别人祈祷，有用吗？有那种力量存在吗？在一个比较完整的社会中，总有一些人以宗教的形式在祈祷，比如佛教诵经，念诵咒语。它在无形之中能够改善人们生活的氛围，营造另外一种生态。祈祷所念诵的经文和咒语，有其特定的内涵，通过出家人集体的祷告，确实能够产生超越我们想象的力量。这一点，也有人试图用科学的方法去证明。其实既使没有科学的方法来证明，它也是事实。从科学的角度来讲，我们知道近代物理学认为一个物质的结构具有波粒二像性。一个事物的存在，普通人多半会注意到它的粒子性。因为粒子的特性是可触的、可见的，比如说一个个的固体。另外一个特性是它的波动性。一切物质是由分子构成的，而分子又由原子构成，原子由电子，质子构成。这些微粒总是在不停地运动着。我们观察这个茶几，看起来它是没有动，可是它内部的电子质子没有停过，一直都在运动。它们的运动就在环境中形成一种波。这就是说每一事物包括人在内，在这个世界中的存在，除了所占的空间，从微观粒子这一层面来讲，它每时每刻还在向周围传达一种波动，一种震动。我们早晚课诵念经就是通过一种声音，还有每个人的心力，向世界传播一种波动。这种波动是一种和谐的力量，能给世界带来吉祥和安宁。

语言的力量也很强大，有人做过这样一个实验，用三个完全一样的碗或杯子，装进条件完全一样的刚蒸熟的米饭。你每天对第一碗米饭说，“我喜欢你，我谢谢你”；对第二碗米饭说，“我讨厌你，笨蛋！”；然后呢，对第三碗米饭不理它，也不骂它，也不赞美它。过了一段时间，人们发现，这三碗米饭出现了不同的情况：被赞美的那碗米饭发酵了，就像酿酒一样，微微地带点酸味，带点香味。每天被骂的那碗发霉了。那个不被理睬，漠然视之的米饭是什么情况呢？你们想的可能是在发酵和发霉之间，可是事实上，它比发霉更糟糕，它发臭了！这个实验说明了什么？第一，说明人的语言本身有力量。既使你说“我感谢你”不是真心的，没关系，你就说我感谢你，它同样能产生正面的力量。语言的这种力量是人类在长时间的集体文化中约定俗成的。在这种习俗的符号里面，我们看见感谢两个字就很高兴，看见笨蛋就不高兴。第二点说明人的心是有力量的。它有一个物质力量，可以改变事物； 第三点说明对一个东西最糟糕的态度是不理它。大家想一想，我们从小到大，父母或者老师有时候跟我们说好听的，有时候也骂我们笨蛋。那么，老师或是父母以爱心骂我们的时候还是不错的，最糟糕的是根本就不理我们。一个人如果长期生活在缺乏关心和爱护的环境中，他的生命就会慢慢地枯萎了，生命的活力和快乐也会渐渐地流失。现代的社会中，忧郁症，心理疾病越来越多，一个很重要的原因就是因为生活的压力，竞争的压力很大，人与人之间的关系越来越冷漠了。所以我们在生活中，应该更主动地去关心身边的每一个人，传递出一种乐观积极的生命讯息，传递出一种和谐慰藉的生命波动。

但是在有些情况下，暂时不理睬一个人也是一种智慧的行为。在佛教里面有个故事，释迦牟尼佛临去逝的时候，僧人们问佛陀说：“您老人家去逝之后，如果在僧团里出现特别糟糕的比丘，应该怎么办呢？ ” 佛陀说：“默摈之。” 默就是沉默的默，摈就是排斥的意思，摈弃的摈。以大家都不理睬他的方式，来教育他，使他发生改变。你们看看，佛陀的智慧就体现出来了，他不是说如果有比丘不听话，我们大家一起骂他。那好，可能他更得意了。当然对有一些人，大家批评他，他说好好，我改我改。但是有的人则会想，好吧，你们骂吧，这就形成了一种对立。

早晚课的诵经祈祷，当然不是骂，它是赞美，是祈福。这种力量是真实存在的。虽然出家人表面上没有实际做什么劳动，但是他早晚的课诵，能给世界 , 给我们的生活带来安宁，带来吉祥。这是早晚课的第二个作用。

第三个方面就是能够和其他生命沟通交流。在早晚课诵时，我们念诵佛菩萨的名号，念诵经文咒语。前面我讲到，语言是一种信息，它一方面是表意的，另外一方面也通过文化的认同和集体的约定俗成，传达一种力量。佛教的一句佛号、菩萨圣号、咒语，所蕴含的力量，比“我喜欢你”，“我感谢你”，要大得多。因为在佛教的世界观里，它的时间比现在人类科学能认知把握的历史要长。我再打一个比喻给大家讲一讲，比如说你要去大学里办一件事，如果手上拿着校长亲自写的条子“请各部门，关照某某同学”，那么你肯定很顺利。但是你离开这所大学，到别的地方，比如说到柏林寺吧。还拿着这张条子，来报到、安排住宿，就行不通了。在柏林寺你要找负责的师父帮你安排。那么我们念佛念菩萨的名号呢，它可不是在一个学校的范围，在一个寺院的范围，在一个国度的范围起作用。它是在整个宇宙，在整个生命存在的范围跟所有的生命宣告，说观音菩萨是我师父。观世音菩萨也好，阿弥陀佛也好，他们是在一个远远超出于寺院、学校和国度，在一个无限广阔的生命世界中，普遍受到大家的尊崇，受到大家认同的一种力量。所以要念南无观世音菩萨，南无阿弥陀佛。南无是皈依，就相当于是向所有的生命宣告阿弥陀佛是我师父，观世音菩萨是我师父，我是他们的徒弟。这个世界里不太和谐的、调皮捣蛋的那些生命，马上恭敬你了，哎，你有什么事？我们能帮你办什么？所以说，念佛号，念菩萨名号，有很大的作用。当然注意啊，这是打比方说的，我的解释是比较通俗的，而且只是从一个层面，当然远远不止我说的这个层面，还有其他的层面。

我们在早晚课还要念经，念咒语。咒语是印度梵文，里面也有很多佛号，菩萨名号，还有很多内容是我们不能理解的。假如说是佛号，菩萨名号，就相当于说佛菩萨是我师父，但那些不是佛菩萨名号的部分相当于是什么呢？有一些就像宇宙里的一种秘密口令。我们一念，啊，所有的门都向我们敞开了。当然所有的门，最重要的是我们心里的门，都打开了，这是念咒的作用。

第四个是促进健康的作用。做早晚课，站着念诵，是按照一定的方法规矩来进行的。如果方法得当，有利于保持身体的活力和健康。具体的方法下面会详细讲解。

为什么要做早晚课讲完了，现在讲怎么样做好早晚课。

对各位来说，现在在柏林寺做早晚课，有很多不适应。特别是这些咒语，字也看不懂，也听不懂。首先，你们不要着急去弄懂这些咒语的意思。如果它真有一个简单的意思，它的力量也许就没有那么大了。正是因为它的含义不好用语言直接地诠释，所以古代人没有翻译过来。在这样的情况下，上殿的时候，你们站在那儿听就好了。不要着急，放松地站着，只把注意力放在耳根上，听这个声音。特别是在万佛楼，那么多人共同发出的声音，让你的身心跟它一起去共鸣，感受在那个环境下产生的那种氛围，那种震动。短时间内掌握不了功课的营员可以这样体会一下。

在殿堂里面，我们站立的姿势（示范）：脚是八字形的，前面两脚尖相距是八寸，后面两脚跟是两寸。身体不太好的人，脚可以稍微站开一点。然后注意你的重心一定要落到脚上。重心落到脚上，全身会放松。合掌要适度，两手不要使劲压着，但是也不要松懈，不要垂下来，也不要顶到嘴上去。眼睛的余光能看到无名指。最重要的是要放松肩部，我们一合掌，肩或背容易紧张。

放松不是松松垮垮，它有一个感觉，好像身体中间有一个柱子，感觉整个身体的重量都放在下面去了。这种状态和打坐的状态是一样的，不要松懈但是也不要收紧，身体保持自然的姿势。如果你不放松，可以注意脚，脚很重要。脚稍微站开一点，太近了就不容易放松。还有一个要点，就是脚趾要有微微抓地的感觉。就像乌龟在地上行动的时候，爪子微微地抓着地。膝盖不要挺直，微微地放松之后，让它自然直，知到膝盖是松的。我们的重心往下放，最大的障碍就是膝盖，往下放到膝盖这里，你觉得放不下去了。膝盖放松了，重心就放下去了。这个时候你可以闭上眼睛，也可以收摄眼光于鼻端，感觉身体中间象有一个柱子，整个人是挂在柱子上的。其他的部位全都是放松的，只是挂在中间一个虚拟的柱子上，整个气都在那个柱子的中央。上早晚殿的时候，保持这个站姿不要动，除非是仪轨要求动的。因为越动越累，越换姿势越辛苦。如果你觉得累，就让它累，让它自已转化，自已调整。

在念经的时候，要用逆腹式的呼吸法发声。什么叫逆腹式的呼吸法呢？念经要注意换气，当你念到中间要吸气的时候，就收缩腹部，使胸部充满气。然后你再念：南无阿弥陀佛，这样腹部又鼓起来了。当念诵发声的时候，你的声音是往外走的。那么体内的气是往上还是往下呢？是往下沉的。发声有一个要点，它的力点是在腹部。什么叫力点哪？比如说我推东西时，力点在我的脚下。那么当你发声的时候，你的力点就在腹部，不是在胸部，也不是在喉部，所以喉和胸是放松的，使劲的是肚子。这个经念久了，不应是嗓子痛，或者是胸闷，应该是肚子痛。当然肚子痛不是里面痛，而是肌肉痛，因为它老要收缩换气。这需要时间训练，包括说话也是如此。念经的逆腹式呼吸，是符合美声唱法或是播音的发声技巧的。声带、喉部、胸部都要放松，换气的时候，腹部收紧，出声的时候，吸的气往下沉。力点在小腹部。

如果做不到这一点呢，你可以用一个简单的方法，把意念放在腹部就行了。这样念经才不会累，而且不会因为念得时间长，伤气伤身体。

再来讲讲心态。我们念经的时候，可以有很多种心态，最重要的心态就是古人说的“随文入观”——随着经文观想。这需要对经文有一定的理解。比如说做早课的时候，念到“三途八难俱离苦，四恩三有尽沾恩。”你可以观想，三途八难所有苦恼的众生都很快乐地离开了苦难，所有于我有恩的人都得到了佛法的利益。念到“国界安宁兵革消”时，观想整个世界没有战争了，军队都放假了，武器都销毁了，风调雨顺，国泰民安。这是随着经文的意义观想。另外，也可以不随着经义来观想，闭上眼睛或是微闭眼睛，想象念经的嘴像一个探照灯似的放光，照射到四面八方。光是一种波动，一种美好的信息。还有一种方法，你一面放松地念经，一面观想胸部放光，照到四面八方去。照耀的范围可以十分广大，在一个无边无际的宇宙里面，都闪耀着你所发出去的这种光。整个天地之间，只有你一个人。念经的声音在整个宇宙之间回荡，在虚空中回荡。每一个音声的振动，都穿透到世界的各个角落，传达给所有众生。当然你们也可以给某一个具体的人祈祷，假如这个人在美国，念经的时候就可以观想我念经所发出的光明，一直照到美国去了，照耀着他，给他带来安宁。还有，我们早晚课念经的时候，要能够返听。返听的意思是说，一边念经，一边返听自已念。只是专心返听自已的音声，其他的一切都放下，不管它。用心的方法和技巧根据个人的体会，可以不一样。这是上早晚课的方法。

下面讲早晚课有些什么内容。早课的第一个内容是楞严咒。楞严咒出自于《大佛顶首楞严经》。这个咒有很多功德。在《楞严经》里面记载，它能够给我们自已，我们生活的世界，给其他的众生带来很多利益。对出家人来说，每天坚持念这个咒，能够使他的戒行清净。还有就是大悲咒，大悲咒就是千手千眼无碍大悲心陀罗尼，是观世音菩萨宣说的。观音菩萨在过去生中听到这个咒的时候，境界从初地一下子上升到八地。大悲咒就是慈悲心的象征，是无住心、平等心、空心、无我心的象征。所以我们平时念这个咒特别多。念这个咒的时候，心量容易打开。下面的十小咒，都是历代祖师们从佛经里选取的一些重要的咒语。之后是心经，心经以后就是回向的偈子，“上来现前清净众”到“三门清净绝非虞，众等皈依增福慧”，这些内容都是针对出家人的。下面“观音菩萨妙难酬”，是赞美观世音菩萨。结束时唱观音菩萨的圣号，然后绕佛。绕佛回来跪下来以后，所念的佛菩萨比较多，有本师释迦牟尼佛，文殊菩萨，普贤菩萨，观世音菩萨，地藏王菩萨，还有一切菩萨摩诃萨。这些佛菩萨的圣号各念三遍之后，再念怡山发愿文。

怡山发愿文一开始是一首偈子，“皈命十方调御师，演扬清净微妙法，三乘四果解脱僧，唯愿慈悲哀摄受。”这个发愿文十分重要，我们从中可以知道佛法修行的纲要。它大致分为三个部分：第一个部分，忏悔。什么叫忏悔呢？通俗地说，忏悔就是否定自已。这几乎是所有宗教的下手处。当我们敢于否定自已的时候，才能超越自已，那个所谓的我才会真正的变得伟大，真正有可能升华。如果我们不敢否定自已，不敢认错，那一切都无从谈起。所以第一段是忏悔。“自违真性，枉入 迷流”，迷流是指生死轮回。“随生死以飘沉，逐色声而贪染”，就是我们不能自己控制自己。下面的这几句话，“十缠十使，积成有漏之因，六根六尘，妄作无边之罪”，这都是在讲众生的生活状态。我们的心不能转化境界，是被境界牵制的。大家注意，这里并不是否定外界的色声香味触法，比如说鸟叫得多好听啊，树多绿啊，并不是否定这些。这里所否定的是我们因为外面的境界而升起的种种烦恼。比如说电脑吧，它无所谓好和坏，但是有的人沉溺于其中，几天几夜泡网吧，不能用电脑为自已服务，反而成了电脑的奴隶，那就是迷失了自我。所以说“妄作无边之罪”。“迷沦苦海，深溺邪途，著我耽人，举枉措直，累生业障，一切愆尤，仰三宝以慈悲，沥一心而忏悔”是第一部分。

下面就是发愿要修行了，在此发的愿不止于今生今世，而是生生世世的。“所愿能仁拯拔，善友提携”，“能仁”就是佛，希望佛陀能够帮助我，希望好朋友、善友能够提携我，带我离开烦恼的深渊，到觉悟的彼岸。希望这辈子福德很好，来生来世还是能有智慧有善根。“生逢中国”，“中国”是指文化很昌明，佛法很兴盛的地方，并不是指咱们中华人民共和国。“常遇明师”，能遇到好的老师。下面是出家人的愿，“正信出家，童贞入道”，希望生生世世都能出家，而且在身心很清净的情况下修行。“六根通利”，六根就是眼耳鼻舌身意。“三业纯和”，身口意三业都能纯净。“不染世缘”，不沾染世间种种恶缘。“常修梵行”，梵行就是出家人的清净行。

寺院的早晚课是这样，可是你们回家以后，如果想做早晚课，不要照搬照抄。这里面很多内容是给出家人的，象蒙山施食。在家做早晚课，如果时间有限，可以念大悲咒三遍。然后为父母祈祷，为众生祈祷，最后发愿回向就行了。或者是念几遍心经，或者是念一遍金刚经，早晚课是比较灵活的，可以根据情况自已安排。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找