

走进瑞金

□ 马宁

今年暑期，学校在江西瑞金干部学院举办办学体系党建和思想政治工作专题培训班，我满怀崇敬的心情参加了培训，经受了一次深刻而全面的党性教育和精神洗礼。

培训期间，我参观了“一苏大”会址、中共苏区中央局旧址、中华苏维埃共和国中央政府礼堂，并前往福建汀县参观了福建省苏维埃政府旧址、瞿秋白烈士纪念馆、杨成武将军纪念馆等红色场馆。一幅幅泛黄的老照片、一件件珍贵的文物、一段段感人的故事把我的思绪拉回革命年代，让我感受了艰苦卓绝的革命历程，重温了无数先烈的革命精神，感悟了党和人民同生共死的力量源泉。更为重要的是，通过学习收获了宝贵的精神财富和人生启示。

一要永怀崇敬之心。在红都瑞金，面对艰难险阻和生死考验，以毛泽东同志为代表的老一代无产阶级革命家带领广大红军战士浴血奋战、勇往直前，让人民共和国从这里走向未来。我一次次为革命领袖的远见卓识和革命先烈的忠贞不渝所折服，在缅怀革命历史的同时，也切实加深了对习近平总书记关于“三个来龙去脉”重要论述的认识和感悟，进而坚定了共产党人的理想信念。

二是永怀感恩之心。江山就是人民，人民就是江山。在瑞金这块红土地上，苏区人民把最后一尺布用来缝军装，最后一碗米用来做军粮，最后的老棉袄盖在了红军担架上，最后的亲骨肉也送他到战场，随处可见“父送子、妻送郎、兄弟争相上战场”的感人场景。因为人民群众的大力支持，才有了红色政权的诞生，才有了革命事业的胜利，这也是今天我们走好新时代长征路的力量源泉。身处新时代的我们，要始终感恩人民、心系人民、服务人民。

三要永怀传承之心。我们在瑞金的伟大奋斗，诞生了以“坚定信念、求真务实、一心为民、清正廉洁、艰苦奋斗、争创一流、无私奉献”为主要内涵的苏区精神，它是值得我们永续传承的红色基因。通过追根溯源回望来时路，我也将反反复复地走进瑞金、重温初心，走出瑞金、坚定初心，以苏区精神鞭策未来的人生路。

四要永怀奋进之心。奋进是最好的继承，培训只是起点，前行永无消歇。今后，我将以本次培训作为新的起点，不断深化理论学习和党性锤炼，进一步做到思想上始终清醒、政治上始终坚定、作风上始终过硬。面对新形势新任务，还要强化使命担当、展现更大作为，紧扣岗位职责要求，以开拓创新的锐气和求真务实的工作作风，团结带领开放教育学院全体教职工创造新业绩，为加快建设国内一流开放大学贡献更大力量。

(开放教育学院)

中秋吟

□ 吕菲

三五中秋夜，人月两团圆。
万家清辉赞，光影度蹁跹。
居家思远客，游子应未眠。
佳节添诗旅，翰海走千年。
君不见太白欲上九天揽，
苏子杯中寂寞篇。
起舞弄清影，啸咏水云间。
相思且从容，今宵与君同。
月明人尽望，浩浩见长空。
何皎洁，淡风露，起凉天。
朗照海峡两岸，辉洒万里江山。
清秋节里中华结，霜轮转还九州愿：
月圆天长久，四海共婵娟。

(文法与教育学院)

香椿花开香满园

□ 李冬荣

初夏的一天早上，当我走到学校图书馆前便闻到一股浓浓的香味。这香味有点像花蜜的香甜味，又有点像熟芝麻的焦香味，闻着使人沉醉。正纳闷，低头看脚下，地上一层细细的白色米粒状小花朵，抬头一看，大树上开满了一串串的花儿，香椿怎么会开花？我一直以为香椿是通过根部繁殖小苗的，是不开花的树。

我来学校已经28年了，这是第一次看见香椿开花，是我以前没有注意过呢？还是这棵香椿今年是第一次开花？这颗香椿有1米多围粗，离图书馆的墙脚不到1米的距离，整个大树比图书馆的三层楼还高，树冠的面积足以盖住整个图书馆。我刚到学校的时候就住在图书馆对面女生寝室两层小楼的阁楼上，这棵香椿是长在了图书馆前，那时肯定没有多大，否则我怎么会有什么印象。

小时候生活在农村，家里菜园边上也栽了几棵香椿。采摘香椿的确是一件有趣且快乐的事；可以用一根前端开叉的竹篙把树上的香椿芽绞下来；还可以在

竹篙上绑上一把镰刀，用镰刀将高高的香椿头砍下来；如果香椿树大，还可搬来梯子靠在树上，然后爬上梯子采摘；更有人爬上树去采摘，树下的人昂着头看树上的人忙活着，既兴奋又替他们担心。记得大人们每采下来一朵，我就蹦跳着在树下拣，每拣一朵，就是一份喜悦。

香椿是春天的一道菜，营养价值较高。香椿芽富含钾、钙、镁等微量元素，维生素B族含量也很高。研究发现，香椿对于预防慢性疾病有所帮助，还含有能帮助抗肿瘤、降血脂、降血糖的成分，也可以健脾开胃、增进食欲。

长在乡村的香椿，只要长出芽叶儿就被人垂涎三尺了，所以它早早地被采摘与砍伐，就会错过花期。香椿木是上等的木材，颜色深红，木纹美丽，木质清香，打成八仙桌等家具特别的好看。校园的这棵香椿成了校园的绿化树，一道风景，没有人觊觎它的嫩芽，更没人砍伐它的枝条，它就随着本心生长，该发芽时发芽，该开花时开花，该结果时结果，才有了今天的枝繁叶茂。

对于香椿，因爱之极深，去年，特地挖来两棵苗子，把它栽在了房后屋檐下，今年它婆娑的枝叶已经摇曳在我的窗前了。再过几年，我的香椿也会开出花儿吧。
(泾县开放大学)



勿忘国耻 中国沈阳·残历碑

陶有云 \ 摄

长大后我希望成为你

□ 胡晔

很小的时候，我就梦想自己站在三尺讲台上，教会学生很多很多的知识，像我的老师们一样。2015年9月10日是我国第31个教师节，那天我领到了高校教师资格证书，正式成为一名教师。这些年，我的角色不断转换，辅导员、责任教师、任课教师，每一种角色都赋予我一种使命。

我不禁回想起我曾经的老师们。幼儿园里我最喜欢邢老师，因为她美丽温柔、极有耐心，总是柔声细语，从来不会因为我们的调皮呵斥我们。这样的老师，哪个小朋友不爱呢？

小学六年，我换过很多班主任和老师，给我印象最深的是五、六年级教我们数学的刘老师，他非常严厉，但也非常风趣，经常鼓励我们用多种方法解数学题，最重要的是，他从来不认为女生在数学方面不如男生，这种公平公正，让我特别喜欢数学，也特别尊敬刘老师。

初中是我比较刻苦读书的三年，我遇到了许多优秀敬业的好老师，班主任孙老师是一位责任心很强的老师，她对我们既严格要求又关爱关心。她是一个重感情的人，性格直爽、开朗阳光，对学生的关怀常常是春风化雨、润物无声；语文老师梁老师带我们认识了韩寒，鼓励我们读《萌芽》《新概念作文》，给予我们很多自由驰骋的空间；数学老师白老师永远清瘦，他板书认真、言简意赅，总能把枯燥的知识变得生动有趣，把复杂的题目变得通俗易懂。

高中时期，我觉得比较痛苦，大概因为这个时期我也没怎么玩儿，也没怎么学。但我还是喜欢我的化学老师张老师和数学老师杨老师，她们共同的特点就是耐心、温和。尽管高中阶段我的总成绩一般，但学习化学和数学的热情始终不减，因为老师的耐心，我才敢不断提出问题，越挫越勇。

本科四年我遇到了几位“大师”，然而因为我并不喜欢计算机编程，故未能更深入地学习，现在想起来，非常惭愧和遗憾。尽管这样，洪老师在《运筹学》课堂上的精彩授课、张老师在我考研期间所给予的鼓励和帮助还是让我终身难忘。

最丰富多彩的研究三年，有幸又遇到了优秀的导师。我的导师丁老师对我影响最大，还记得第一次见到他，他就告诉我，做事要持之以恒。时至今日，这句话一直鼓励着我。

每一位老师都是我人生中的灯塔，无数次照亮我的心灵。现如今，我也成为了一名教师，在从教的路上，我遇到过很多学生，他们性格迥异，但都积极努力。希望我也能像我的老师们一样，为学生成长成才点亮一盏灯！
(办公室)

你对脑健康

了解多少？

大脑是人体最复杂的器官，也是人体的最高级指挥中心，它24小时不停工作，保证身体各项机能正常运行。2000年，我国把每年的9月命名为“脑健康月”，9月16日定为“中国脑健康日”，旨在唤醒公众对脑健康的重视，加强人们对脑健康的认识和了解。

脑健康就是在没有影响正常脑部功能的明显脑部疾病情况下，在特定年龄保持最佳脑部完整性以及心理和认知功能。人们通常认为，随着年龄增长，大脑能力会逐渐衰退。对此，同济大学附属同济医院神经外科主任、主任医师路纯介绍，认知障碍并非不可避免，生活中可以通过以下方法呵护大脑健康。

第一，坚持体育锻炼。

多项研究表明，有规律的体育运动对各个年龄段的认知、情绪和大脑健康均会产生诸多有益影响。经常锻炼可增加机体微血管的数量，这些血管将富含血液输送到大脑，增加供氧量并满足大脑营养需求。同时，运动还可增加脑细胞之间的突触联系，这可以使大脑更有效率、更具可塑性 and 适应性，降低大脑衰老速度。

此外，有规律的适当锻炼可以降低血压，帮助调节血糖，改善胆固醇水平，减轻精神压力，降低神经衰弱、阿尔茨海默病等疾病的发生风险。

第二，保证充足睡眠。

(下转2、3版中缝)



安徽开放大学报

国内统一连续出版物号 CN 34-0839/(G) 中共安徽开放大学委员会主管主办 《安徽开放大学报》编辑部出版 Email:ahtvuxb@126.com

学校召开学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育总结会议

本报讯 9月20日上午，学校召开学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育总结会议。省委第十巡回指导组组长夏智明通报对我校主题教育评估情况并讲话，党委书记、校长郑汉华作总结讲话，省委第十巡回指导组成员和校领导出席会议。党委副书记张敏主持会议。

张敏传达了中央及省委学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育第一批总结暨第二批部署会议精神。

郑汉华代表学校党委从主题教育的做法成效、经验启示、下一步工作思路等方面作了总结。他指出，主题教育开展以来，在省委第十巡回指导组的精心指导下，学校党委牢牢把握“学思想、强党性、重实践、建新功”总要求，把开展主题教育同推动学校改革发展紧密结合起来，始终坚持一体推进，强化组织领导；坚持学深悟透，筑牢信仰根基；坚持问题导向，提升调研实效；坚持学用结合，推动转型发展；坚持从严从实，加快问题整改，推动主题教育走深走实。他总结了学校开展主题教育的经验启示。一是坚持和加强党对学校工作的全面领导，落实立德树人根本任务；二是坚持问题导向，立足开放大学实际，深入实施教育综合改革，推动学校事业高质量发展；三是坚持以师生为中心，认真学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，巩固主题教育成果，建立健全长效机制；要持续推动以学铸魂，永葆对党忠诚的政治本色；要持续推动以学增智，筑牢理论武装的思想根基；要持续推动以学正风，弘扬务实廉洁的良好风尚；要持续推动以学促干，展现踔厉奋发的担当作为。

夏智明代表省委第十巡回指导组对学校主题教育开展



情况及成效给予充分肯定。他指出，第一批主题教育开展以来，安徽开放大学坚决贯彻中央及省委决策部署，深入学习贯彻习近平总书记关于主题教育系列重要讲话和重要指示批示精神，按照“学思想、强党性、重实践、建新功”的总要求，做到了组织保障有力度、理论学习有实效、调查研究有质量、推动发展有实绩、检视整改有实效。他强调，要持续巩固学习成果，进一步增进对习近平新时代中国特色社会主义思想的政治认同、思想认同、理论认同、情感认同；要持续抓好问题整改，继续在察实情、听民意、求实效上下功夫、显成效；要持续推动建章立制，及时把主题教育成果转化为推动开放大学高质量发展的生动实践。

校党委班子成员，全体处级干部、组织员，各党总支、党支部委员，教授党员代表，教职工党员代表等参加会议。
(组织部陈晨)

学校召开巡察工作动员部署会暨警示教育大会

本报讯 9月15日，学校召开巡察工作动员部署会暨警示教育大会。党委书记、校长、巡察工作领导小组组长郑汉华作动员讲话，党委副书记、巡察工作领导小组副组长张敏宣读《中共安徽开放大学委员会2023年合作办学专项巡察实施方案》，党委委员、纪委书记、巡察专员、巡察工作领导小组副组长王道和主持会议。党委委员、副校长孙枝娟，党委委员、副校长诸咸斌以及全体科级以上干部、各基层党组织委员、巡察组全体成员参加会议。

郑汉华指出，要深入学习贯彻习近平总书记关于巡视工作的重要论述，深刻理解巡察是政治巡察，肩负“两个维护”的根本任务，开展巡察是加强党对高校全面领导、践行初心使命的重要举措，是深化全面从严治党、正风肃纪反腐的有力抓手。

郑汉华强调，要切实贯彻执行巡察工作“发现问题、形成震慑，推动改革、促进发展”工作方针，坚持问题导向，关注重点领域、关键环节和重要岗位，紧紧围绕巡察工作方案提出的“四个落实”开展监督，把问题导向贯穿巡察工作全过程和各环节，把制约党的建设和影响事业发展的关键问题找出来，把最突出的问题反映出来，全面提升巡察监督实效。

郑汉华要求，校内各单位要进一步凝聚巡察监督合力，深化巡察成果运用，不断提升校内巡察工作规范化、制度化、科学化水平。巡察组成员要加强业务学习和纪律要求，切实履行职责。被巡察单位要从讲政治的高度自觉接受巡察监督，加强沟通配合。校内相关部门要强化大局意识，确保学校巡察任务顺利完成。

王道和在主持会议时强调，校内各级党组织要坚决贯彻全面从严治党战略部署，认真贯彻落实全省督

示教育大会精神，推动全面从严治党走深走实。要切实扛起政治责任、主体责任、监督责任，落实好领导干部“一岗双责”。要以案促改，深刻反思，发挥典型案件的警示教育震慑作用，筑牢拒腐防变的思想防线，做到以案为鉴、警钟长鸣，为学校事业高质量发展提供坚强政治保证。

会上还集体观看了警示教育片。
(办公室张俊生)

学校召开重点工作推进会

本报讯 9月12日上午，学校召开重点工作推进会，总结2023年上半年及暑期主要工作，部署新学期重点工作。党委书记、校长郑汉华，党委副书记张敏，党委委员、纪委书记、巡察专员王道和，党委委员、副校长孙枝娟，党委委员、副校长诸咸斌，全体科级以上干部参加会议。会议由张敏主持。

郑汉华全面系统总结了学校今年上半年和暑期开展的主要工作，部署了新学期重点工作。他指出，2023年以来，学校坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，全面贯彻落实党的二十大精神，强化理论武装，推进全面从严治党，扎实开展主题教育，接受国家开放大学分部办学评估，持续深化教学改革，拓展非学历继续教育，完善公共服务体系，加强办学体系建设，优化内部治理。在学校党委坚强领导下，全校上下团结奋进，各项重点任务落实有力，取得了阶段性成效。

郑汉华强调，要深入学习贯彻习近平总书记关于教

本报讯 9月11日下午，学校召开党委中心组集中学习（扩大）会，党委书记、校长郑汉华主持会议。党委中心组全体成员、各部门主要负责人、主题教育领导小组及办公室成员参加会议。

会议集中学习了习近平总书记教师节重要指示精神、给安徽省潜山野寨中学新考取军校的20名同学的重要回信精神、在黑龙江考察时的重要讲话精神，传达了学习了中央、全省学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育第一批总结暨第二批部署会议精神，全省生态环境保护大会精神等，与会人员结合学习内容和工作实际开展了研讨交流。

会议指出，要认真学习宣传贯彻习近平总书记教师节重要指示精神，结合贯彻落实习近平总书记关于教育的重要论述特别是在中共中央政治局第五次集体学习时的重要讲话精神，教育引导广大教师以教育家为榜样，牢记立德树人、为国育才的初心使命，全面落实立德树人根本任务，为教育强国、教育强省作出积极贡献；要加强师资队伍建设和师德师风建设，提高教师的整体素质，大力营造尊师重教的氛围，要认真学习领会习近平总书记给安徽省潜山野寨中学新考取军校的20名同学的重要回信精神，深入贯彻习近平强军思想，把国防教育、总体国家安全观贯穿在学校教育教学、人才培养的全过程，作为思想政治工作的重要内容抓好抓实。

会议强调，要认真学习领会习近平总书记关于在黑龙江考察时的重要讲话精神，贯彻教育的系列重要讲话和重要指示批示精神，贯彻落实中央及省委主题教育第一批总结暨第二批部署会议精神，做好主题教育总结工作，持续抓好理论学习、调研成果转化和整改任务落实，建立健全长效机制，把主题教育形成的好经验、好做法、好制度运用好、坚持好，切实把主题教育成效转化为加快建设国内一流开放大学的强大动力；要深入学习贯彻习近平总书记关于全面从严治党的论述，坚决落实主体责任和“一岗双责”，按照省委工作要求，扎实做好学校巡察工作。要牢固树立发展是第一要务，抓紧谋划部署新学期重点工作。

会议还听取了学校主题教育开展情况汇报，对深化巩固拓展主题教育成果作出安排。
(宣传部王娅)

学校举行党委中心组集中学习（扩大）会

全省开放教育质量管理暨招生工作会召开

本报讯 7月21日，全省开放教育质量管理暨招生工作会议在黄山市委党校召开。安徽开放大学党委书记、校长郑汉华，党委副书记张敏，党委委员、副校长孙枝娟，党委委员、副校长诸咸斌，黄山市委党校副校长、黄山开放大学校长田玉峰出席会议，全省各市级开放大学主要负责人、分管质量管理和招生工作的校领导，质量管理、招生、教学教务部门负责人，各县级开放大学主要负责人，安徽民政开放学院、省校相关部门人员共200余人参加了会议。

郑汉华在讲话中回顾了近两年以来全省办学体系取得的成绩，并就推进主题教育走深走实、推动全省办学体系高质量发展提出要求；要深入推进学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想落地见效；要加快推进一流开放大学建设；要全面推进学历教育创优提质；要全力推进办学评估整改工作；要持续推进作风建设常态化。

全省办学体系市县级开放大学新任校领导培训班开班

本报讯 日前，安徽开放大学办学体系市、县级开放大学新任校领导培训班在黄山市委党校举办。校党委书记、校长郑汉华，黄山市委党校（黄山行政学院）常务副校长（院）长卢邦生，校党委副书记张敏，校党委委员、副校长孙枝娟，校党委委员、副校长诸咸斌，黄山市委党校副校长、黄山开放大学校长田玉峰出席开班式，办学体系市县级开放大学近三年新任校领导70余人参加了培训。张敏主持开班式。

郑汉华作开班动员讲话，他强调了开展本次培训班的重要意义，并从抓招生办学、抓办学质量提升、抓队伍建

我校学雷锋志愿服务队荣获包河区“最佳志愿服务组织”荣誉称号

本报讯 日前，由合肥市包河区精神文明建设指导委员会主办的2022年度包河区学雷锋志愿服务优秀典型评选活动结果揭晓，我校学雷锋志愿服务队荣获“最佳志愿服务组织”荣誉称号。

我校学雷锋志愿服务队成立于2014年5月，主要由党员志愿者、青年教师、青年学生组成，目前有实名注册志愿者60余人。多年来，学校志愿服务队以“奉献、友爱、互助、进步”的志愿服务精神为宗旨，以“学习雷锋精神，服务全民学习”为主题，开展了服务全民终身学习、关爱留守儿童和空巢老人、无偿献血、公益讲座、法治宣传教育、助力乡村振兴等内容丰富、形式多样的志愿服务活动。

（宣传部张文娟）

校统战部组织观看爱国主义题材电影《单声》

本报讯 9月14日下午，学校统战部组织观看爱国主义题材电影《单声》，校民主党派、知联会部分成员参与本次观影活动。

单声先生是旅居英国的著名侨领、原全英华人华侨中国统一促进会主席，是第一位建议制定《反分裂国家法》的侨胞。影片通过单声家人和朋友的真情叙述，运用写实的手法，讲述了单声旅居海外多年，始终心系祖国和家乡，

积极倡导依法促进祖国统一，捐献文物、捐资助学，支援家乡建设的感人事迹，展现了单声崇高的爱国主义情怀。

观影结束后，大家纷纷表示，单声先生的爱国情怀和期盼祖国强盛、民族复兴的强烈情感让人深受感动。要把观影产生的感悟转化为实际行动，立足本职岗位，主动担当作为，为推进一流开放大学建设贡献力量。

（统战部王娅）

- 微新闻**
- ◆9月7日，淮北开放大学“趣学公益课堂”走进相山区东街道开展多项公益活动，助力学习型社会建设。
 - ◆近日，马鞍山老年开放大学组织开展“马鞍山老年远程教育网”户外宣传推广活动。
 - ◆日前，淮南开放大学成功承办2023年淮南市高素质农民食用菌生产职业技能大赛。
 - ◆9月11日，池州开放大学、六安开放大学等组织师生观看2023年秋季学期国家开放大学“开学第一课”。
 - ◆9月14日，六安开放大学教学实践基地在六安市文物保护中心（皖西博物馆）揭牌。
 - ◆9月14日，宿州开放大学组织学前教育专业学生赴宿州市学宫幼儿园开展实践教学活动。

为您推荐

- ◆《**扎实推动教育强国建设**》——《求是》杂志2023年第18期
- ◆《**大力弘扬教育家精神 为强国建设民族复兴伟业作出新的大贡献**》——《人民日报》9月10日
- ◆《**提高政治站位强化政治担当提升政治能力落实政治责任 建设让党放心让人民满意的模范机关**》——《光明日报》9月15日
- ◆《**在全社会大力弘扬创造精神**》——《光明日报》9月1日
- ◆《**深刻理解“把论文写在祖国的大地上”的实践意义**》——《中国教育报》9月15日

（上接1、4版中缝）

睡眠对大脑健康有重要影响。睡眠有助于清除大脑中的异常强白质，从而增强整体记忆力和大脑健康。研究发现，睡眠不足与认知能力下降之间存在显著关联，深度睡眠被频繁打断可能会导致一种淀粉样蛋白在大脑中沉积，而这些淀粉样蛋白沉积是阿尔茨海默病的主要病理特征之一。

第三，坚持合理膳食。

保证多种营养的摄入对大脑健康至关重要。“地中海饮食”强调植物性食物、全谷物、鱼和健康脂肪。研究表明，橄榄油等食物可以降低冠状动脉疾病风险，同时延缓老年人脑力衰退。

第四，积极锻炼大脑思维能力。

经常动脑思考问题，可以刺激大脑，使脑细胞保持活力。生活中可以进行很多活动来保持大脑健康，例如填字游戏、数独、阅读或拼图。也可尝试需要手工技巧和脑力劳动的事情，如绘画和其他手工艺等，通过不同形式交叉锻炼我们的大脑。

第五，保持良好社交关系。

良好的社会交往有助于抵御抑郁和压力，这两者都会导致记忆力下降。研究表明，保持社交活跃并建立良好社交网络可能产生积极效果，促进大脑健康。

来源：中国家庭报
作者：朱燕 赵思思 饶国生

岁月可追 韶华不负

□ 刘丽

我从2002年7月进入电大系统工作至今已有21年，从一名年轻、缺乏经验的“小女孩”逐渐成长为能够引导学生成长的“知心大姐”。付出了努力与艰辛，也收获了工作经验和职业成就。

这些年，结合开放大学学生的特点，我主要从四个维度开展班主任工作。一是谆谆教导做好学生求学路上的知心人。引导学生科学地选择专业，关心学生处境，鼓励学生克服学习矛盾和畏难情绪等。二是勤恳助学做好学生求学路上的贴心人。每学期初，我以班级为单位开展课程导学，从课程类别、考核方式、学习攻略等方面指导学生做好学习计划，期中开展直播课及网上学习指导和督促，期末重点开展考前心理引导、复习资料搜集整理、答疑解惑、个性化指导、重修重考登记、成绩查询发布等关键环节工作，这些关键环节不容有失，因为不论何种求学目的，顺利完成学业肯定是每一位学生的基本需求。三是拓展服务做好学生求学路上的热心人。除了本职工作，对于同学们提出的各种课程学习以外的问题，例如职业规划、继续教育学习等等，我都会尽自己所能给出合理化建议，特别是我带班的专升本学生，不管他们今后本科是否继续来我校就读，只要学生需要咨询和帮助，我都尽力而为。对于学校组织的各项活动和赛事，我会广泛动员，并重点鼓励有潜质的同学积极参加，许多同学通过赛事的锤炼，实现了个人能力和素质的提升。

有付出，就有回报。21年的班主任职业生涯，带

开放大学的班主任不同于普通高校的班主任，我的工作就是做好学习支持服务，做好学习支持服务并不简单，我的体会就是24小时全天候服务学生的学习需求。

做好助学服务。开学伊始，帮助学生了解开放大学并就学生关心的问题进行解答，让学生知晓所学专业的课程设置、课程设计计划、每门课的学习形式和考核方式等等。为了让学生们快速地掌握上网学习的方法，我及时组织现场导学，同时把在线学习平台登录网址、步骤、学习内容用列表的形式发到班级群里，让没到现场的同学也能学会，还有不会的就让他们单独来我办公室或电话指导他们操作。总之，通过各种渠道，让每一位新生都能熟练登录国家开放大学学习平台进行学习。

及时传达通知。“上面千条线，下面一根针。”班主任工作千头万绪，其中最基本也最重要的就是及时传达通知。除常规的通知，如领教材、网上学习、网上直播课收看、考前准备、考试提醒、考后总结等，还有采集毕业照、毕业论文开题、缴费等诸多事宜。作为班主任，我尽力做好通知工作，通过班级微信群、QQ群吧通知发出后，让学生在群里回复“已读”，我会记录已回

班主任是和学生接触最多的人，处在学生思想政治工作最前沿。班主任工作是一项繁杂的工作，涉及到学生的课程注册、课程报考、网上学习、作业提交、考试组织等各方面，其工作能力和水平直接决定开放教育的育人成效。作为一名基层班主任，我始终用心用情用力做好学习支持服务工作，助力学生成长成才。

用心做好基础工作。班主任要熟悉并理解开放教育的内涵，并将开放大学的教学理念、人才培养模式落到实处。班主任要对所带班级的教学计划，对应专业的毕业学分、必修选修课程了然于胸，根据教学计划，跟进每学期的教学进度。尤其要细心做好课程注册工作，对正常开设课程可以根据教学计划整班注册；对重修重考课程可以利用系统导出的学分完成情况表，收集整理学生考试未通过课程，及时为他们申报重修重考；对学籍异动的学生要特别关注，对照异动学生所适用的教学计划，仔细安排课程，做到“一生一方案”，直至课程补齐。

给我满满的收获，概括起来说有五个方面：一是良好的口碑效应助推招生成效。班主任工作隐性的付出很多，显性的回报也很明显，老生对学校学习支持服务工作的认可会调动起新生报名参加学习的主动性，近五个学期，通过学生们的口碑相传，我直接为开放教育学院推荐了142名新生。二是团结协作增强集体荣誉感。班主任工作千头万绪，百密难免一疏。工作中，我有过困惑、有过疲惫，是开放教育学院全体同事的大力支持助我渡过一个个难关，是学院全体同事的共同协作托举起助力学生成长的一级级阶梯。三是教学相长反哺教育教学能力提升。近水楼台先得月，班主任身份让我课堂教学的学生参与率更高、互动更活跃，实践活动组织也更高效。教学工作又让班主任的专业素养多一分心理认同，从而对班主任工作更加认可。在我的课程教学中，常常有学生主动提供实践资源，师生携手实现教学相长。四是产教融合探索新型人才培养路径。近年来，动员和鼓励学生参加中国国际“互联网+”大学生创新创业大赛已成为班主任工作的一项重要内容。组织学生参赛除了付出额外的时间、精力，有时还需要他们提供自己的工作资料，没有足够的信任，很难落实。感谢同学们的信任和支持，在第七、第八、第九届中国国际“互联网+”大学生创新创业大赛中，都有我所带班级的学生荣获佳绩。五是师生情谊润泽教育初心。每当毕业多年的学生仍旧亲切地称呼我为班主任时，心里便充满了感动；每当教师节收到曾经的学生发来的微信问候时，干劲就再一次被鼓舞。

教育是一门“仁而爱人”的事业，爱是教育的灵魂，没有爱就没有教育。最后，我想用一首诗来表达我工作和生活感悟：“人生百年终是客，岁月如歌荏苒留，愿有韶华可回首，且以真情润白头。”

（开放教育学院）

我是学生24小时热线

□ 胡翠娥

复的，没回复的我在群里联系他，再不回复的我就打电话通知。常有同学工作忙，信息不能及时回复，有时候通知全班一件事情要延续好几天，看似一次性就可以完成的信息传递工作，在开放教育班级中，由于学生的分散，工作量会叠加几倍甚至几十倍。日常工作中，我在网上回信息的同时，不时还会被一些电话打断，通常都是几件事情同时进行，我每天的工作时间几乎全都被碎片化了。

及时回复诉求。每件看似不起眼的小事，都是关系学生切身利益的大事。在日常教学管理服务中，我坚持“学生无小事”，用心对待每一位学生的每一个诉求。开放教育的教学对象是成人学生，他们与老师的交流不可能限制在工作时间，他们学习的问题也都是零散的、个性化的，我的手机24小时不关机，微信、QQ消息一条不落地阅读，多年已形成习惯。学生发信息没个时间点的，

用心用情用力做好班主任工作

□ 汪小兵

用情做好学生管理。班主任对待学生要充满感情充满爱。首先，要了解所带学生的基本情况，包括年龄、学习基础、个人爱好、从事的职业等，这样才能更好地做学生管理工作，比如护理专业的学生，在安排课程学习和考试时就要多提前一点时间通知。其次，要加强跟班管理，面授课时，班主任要跟班，督促学生上课认真听讲，帮助学生课后交流心得，培养良好的学习习惯，营造团结向上的班级氛围。再次，针对网络学习，班主任要经常登录网上学习平台了解学生的学习进度，及时通过电话、学生群等多种方式提醒他们按时完成学习任务。最后，要做好考前指导，在期末考试前通过班会等形式开展诚信教育，组织考前辅导来巩固学习成果、督促复习备考。

新时代新征程，我将进一步增强责任感和使命感，用心用情用力做好班主任工作，为开放教育事业贡献力量。

（歙县开放大学）



有时候中午发，有时候夜里零点过后还发，前阵子有一个学生凌晨2点多给我发信息问我“老师你休息了吗？我有个事问你”。常常中午12点有学生发信息问“胡老师你可在学校……”这样的例子不胜枚举，我就是他们的24小时热线，也因此与学生建立起非常密切和良好的师生关系。

做好考前指导。年龄较大的学生对考试心理没底，容易产生畏难情绪，针对这种情况，我鼓励他们树立信心，按时完成学习平台上形考任务，按照任课老师的要求认真复习、积极备考，我还和他们一起分析往届试卷，力争复习更有针对性。有部分在外地的学生参加考试有困难，我就在规定的范围内帮助他们协调考试安排，减少往返次数。通过我的不懈努力，学生从入学到毕业，大都能正确面对和解决学习遇到的各种困难。

提出更高要求。每季毕业生来领毕业证的时候，我都会开个毕业班会，倾听毕业生们讲自己的故事。同学们来开放大学学习，目的各不相同，有的为了就业，有的为了升职加薪，有的是为了提高自身综合素质。借此机会，我向他们提出更高的要求，期望他们长存学习之心、永葆进取之志，鼓励他们继续深造，并带动身边人也来报读开放大学。

（蒙城开放大学）

（蒙城开放大学）