

套用中国围棋术语“俗手”“本手”“妙手”，浅谈在英语教学中如何融入思政教育。

一、避免“俗手”让课堂“实”起来
所谓“俗手”，一般指的是看起来无错的下法。从表面上看，俗手与正常下法好像差别不大，但它却是不好的下法，是应该避免的下法。避免“俗手”，就是希望我们教育者不要忽视对学生进行思想政治教育。表面上学科教育与思政教育关系不大，但公民素质的提高、文化自信的加强、工匠精神传承……这些，其实都是我们做好学生思想政治教育工作的重点。所以，即便我们不是思政课教师，我们也

有责任在自己学科的教学中融入思政元素，做“三全育人”的践行者。
二、抓住“本手”让课堂“融”起来
所谓“本手”，其特点在于：这一步棋若不这样走，后面的棋则无法落子。在英语课堂上融入思政教育，就是抓住“本手”这一招。著名哲学家培根曾提到：“思想是行动的先导，行动是思想的体现。”为了在英语课堂中融入思政教育，

我在进行英语阅读教学时，将中国共产党党史作为阅读内容，让学生进行阅读、翻译。这样，学生不仅在课堂上学习了英语知识，还了解了中国共产党的艰苦奋斗史，产生对党由衷的热爱之情。只有把握好了学生的思想教育，抓好学生思想这个“本手”，我们才能培养出“听党话、跟党走”的社会主义建设者和接班人。
三、适时“妙手”让课堂“深”起来

在围棋中，只有“本手”的基础打好了，我们才能在“本手”的基础上下一记“妙手”。在英语课堂中融合思政教育，这一条同样适用。我们在课堂上对学生思想引导后，对学生的思政教育就不能再停留在理论表面了，而是应当走出课堂，趋于实践，特别是开放大学的学生。我们班许多同学从事制造业、建筑业，我鼓励他们在认真学习完“工匠精神”的相关课程后，在自己的工作中认真践行“工匠精神”、向同事传递“工匠精神”，带领大家一起把工作做好、做精。通过实践引领，让我们的“妙手”“开花”。
(东至开放大学)

“松弛感”，
该如何炼成

曾有一名记者，采访一位不用氧气罐登上珠穆朗玛峰的人：“你成功的秘诀是什么？”
登山家回答：“让自己保持松弛。”

记者好奇地问：“为什么？”
他说：人的大脑在紧张时，会消耗吸入氧气的40%。

如果我一直去想“走不动了怎么办”“半路缺氧怎么办”“登顶后会不会成为举世瞩目的人”，恐怕没走几步就会失败。

爬山如此，生活也是如此。生活中，我们常常会面临各种机遇和抉择，如果时时绷紧神经，最终容易陷入内耗、裹足不前。保持松弛、勇于试错，才能告别焦虑，找到内心的安宁与幸福。

那么，这样的“松弛感”如何炼成？这里有几条小建议供你参考。

一、与“不确定”共舞

保持“松弛感”，重要的是放弃过度的控制欲。世界是运动着的，不可能凡事都按照计划如期进行。过分纠结一切是否按部就班、完美无缺，只能使自己陷入过分紧绷的情绪，也往往事与愿违。因此，不妨保持一份平常心，保持一份随遇而安的态度。不强求，自然不烦恼，保持松弛，自得其乐。

二、扔掉“别人的尺子”

曾在网上看到过一个问题：“人为什么会活得这么累？”有人回答：“因为我们总是习惯于用别人的尺子来丈量自己的路。”很多时候，我们的“紧绷”，不是来自外界的压力，而是内心的束缚。把别人期待当作自己的追求，试图让所有人满意，结果画地为牢，在痛苦中虚掷时光。学会不再
(下转 2、3 版中缝)



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

学校党委理论学习中心组专题学习习近平总书记 关于全面加强党的纪律建设的重要论述

本报讯 6 月 19 日，学校召开党委理论学习中心组学习（扩大）会，党委书记、校长杜爱玉主持会议，党委中心组成员、各部门主要负责人参加会议。
会议专题学习了习近平总书记关于全面加强党的纪律建设的重要论述，集中学习了习近平总书记任中央全面深化改革委员会第五次会议的重要讲话精神、习近平总书记向中国工程院建院 30 周年致贺信，给中国科学院院士、清华大学教授姚期智回信精神，研读了《中国共产党纪律处分条例》有关内容，并进行交流研讨。
会议强调，要深刻认识习近平总书记关于全面加强党的纪律建设的重要论述的重要意义、丰富内涵，牢牢把握根本遵循，为学校高质量发展提供坚强纪律保证。要以严的基调全面加强党的纪律建设，坚决贯彻中央及省委有关要求，抓好学校制度建设；加强纪律教育，既要突出抓好党员干部领导干部“关键少数”，又要着力抓好党员“全面覆盖”；严明纪律规矩，细化政治监督，认真落实请示报告等具体要求，加强党员干部日常管理；严格规范监督执纪，用好“四种形态”，抓早抓小，防微杜渐；坚持严管和厚爱相结合，健全容错纠错机制，激励党员干部担当作为。要深入推进党纪学习教育，坚持原原本本学，丰富学习形式，强化案例教育；做到学用结合，进一步学习遵守学校财经、劳动等各项纪律；加强宣传引导，营造浓厚氛围，持续推动党员干部学纪知纪明纪守纪。
(宣传部王娅)

学校开展党纪学习教育专项督查

本报讯 6 月 7 日下午，学校组成督查组赴开放教育学院直属党支部、经济与管理学院教师党支部开展党纪学习教育专项督查。督查组由校党委委员、纪委书记、监察专员王道和带队，纪委办公室、组织部、宣传部有关同志参加。
督查组分别听取了开放教育学院直属党支部、经济与管理学院教师党支部关于党纪学习教育开展情况的汇报，实地查看有关档案资料，进行座谈交流。督查组对两个基层党组织前期所开展的
(纪委办公室刘莉莉)

我校荣获第十六届 合肥市文明单位称号

本报讯 日前，合肥市文明委公布第十六届合肥市文明单位名单，经逐级推报、组织评测、社会公示等程序，我校被评为第十六届合肥市文明单位，这是我校连续 7 次获此殊荣。
下一步，我校将珍惜荣誉、再接再厉，以文明创建促学校事业发展，以事业发展助推文明建设，持续巩固和拓展文明创建成果，努力办好人民满意的开放大学，为助力安徽经济社会发展作出新的更大贡献。
(宣传部张文娟)

我校组织全省办学体系教师参加 国家开放大学“教育家精神”宣讲活动

本报讯 6 月 11 日，国家开放大学举办“教育家精神”宣讲活动，我校组织全省办学体系教师在观看宣讲活动。
本次宣讲的主题是“弘扬教育家精神，建设高素质教师队伍”。郑州大学马克思主义学院教授周荣方等 6 位“教育家精神”巡回宣讲团成员，结合自身经历、执教感悟，深情讲述了他们矢志教育、躬耕教坛、忘我奉献的教育故事，深刻诠释了中国特有的教育家精神实质和丰富内涵。
国家开放大学党委书记、校长王启明指出，在开放大学办学 45 周年之际，举办“教育家精神”宣讲活动，恰逢其时、意义深远。他强调，开放大学的教师要自觉以教育家精神为引领，一要心有大我、至诚报国，做理想信念的守护者；二要言为士则、行为世范，做道德情操的示范者；三要言智润心、因材施教，做人智慧的前行者；四要勤学笃行、求是创新，做躬耕态度的践行者；
(人事处丁秀芳)

喜报

我校再次斩获省级 教学成果特等奖

本报讯 日前，安徽省教育厅公布了 2023 年度高等学校省级质量工程项目名单，由安徽开放大学牵头申报的“数字赋能 构建服务高等学历继续教育改革的网络园区模式创新与实践”再次斩获省级教学成果特等奖，再次获得全省高校继续教育领域唯一的特等奖。
(安徽继续教育网络园区袁舒雯)

川藏线上的 冷 与 暖

□ 李禾

“此生必驾 318”是无数人心中的梦想。318 川藏线宛如一条蜿蜒的丝带，串联起无数令人醉神迷的景致。5 月 6 日，我也驾驶上这条神奇的公路，成为西行大军中的一员，亲身体验了一次冷暖交融之旅。

因是立夏时节，景色“青黄不接”、冷暖气调交织，有的是翠绿欲滴，有的还是金黄一片。有些地方绿草如茵，而更多的还是裸露的或红或黄的土壤，接受着阳光的炙烤。一路西行，那高耸入云的雪山如神祇般矗立，皑皑白雪闪耀着冷峻的光芒。这极致的冷色调勾勒一种空灵而寂靜的美。一阵风过，带来刺骨的凉意，仿佛在提醒着人们自然的威严与不可冒犯。当阳光洒落，金色的光芒映照在雪山上形成“日照金山”的壮美，那冷硬的轮廓瞬间变得柔和起来，熠熠生辉。沿途的经幡在风中烈烈作响，仿佛在传颂着古老的祝福。那些玛尼堆，承载着无数人的心愿与期盼，在这冰雪天地间，散发着一股信仰的温度。

气候的冷暖变化，更是这条线路上独特的体验。“十里不同天，一天有四季”。也许前一刻还是阳光明媚，温暖宜人，下一刻就会阴云密布，寒意逼人。我在到达色季拉山口时还是艳阳高照，刚离开不一会儿就下起了雪。这种多变的气候，让旅程充满了未知与挑战。但也正因如此，每一次阳光的重新洒落，都让人倍加珍惜那一刻的温暖。

川藏线上真正触动人心的是，还是那人性的冷暖。在这条充满艰辛的道路上，有人感受到的是人性的冷漠，求助无门而无奈哭泣；有人却感受到人间温暖而感动落泪。

我在刚出波密时被一家三口拦下。车上东西太多，再加上他们三个人的确有些勉强。但看着小孩子那羽翼的眼神，我还是动



了惻隐之心。我就是想让孩子感受到人世间的温暖而开启充满阳光的人生。

最让我感动的是，我看到一辆车后刷了这么一条标语“我曾是一名军人 如有需要请截停我”，原来车主是一个退伍特战英雄，曾连续十三年无偿献血，直到重病而被社会各界关注才得以治愈。好人终有好报。

露营地中，大家围坐在一起分享着彼此的故事，陌生的面孔因为共同的旅程而变得亲切。这个拿出吃的，那个拿出喝的，遇上喝酒的、喝茶的还能热情邀请你一起喝上几杯。

318 川藏线，它用冷展现着自然的壮美与威严，又用暖传递着人性的善良与美好。在这里，冷与暖交织在一起，构成了一幅绚丽多彩的画卷。当我离开时，心中满是感慨与不舍，因为我知道，这条线路上的冷与暖，将永远留在我的记忆深处，成为我人生中一段难忘的情节。

我带着对这片土地的敬畏与热爱而离开，而那冷与暖的故事，仍在继续。
(离退休办公室)

我的家乡：红色古城茶陵

□ 张文娟

寻故地，旧貌变新颜……”1965 年，毛主席回到阔别 38 年的茶陵，酝酿了著名的《水调歌头·重上井冈山》。茶陵县是中国革命的摇篮——井冈山革命根据地六县之一，是湘赣革命根据地重点县。1927 年 11 月，遵照毛泽东的指示，这里建立了井冈山革命根据地第一个工农兵政权——茶陵县工农兵政府，为中国共产党领导的政权建设进行了开创性的工作。峥嵘岁月里，5 万茶陵英雄儿女血沃华夏，25 位共和国开国将军彪炳史册。

这里，物产丰富多样。茶陵气候宜人，物产丰富，油茶产业历史悠久，素有中国“油茶之乡”美誉。因地处北纬 26°30′-27°7′黄金产茶带上，茶陵常年温差适中，适宜茶叶种植，唐代茶圣陆羽在《茶经》中记录的唐代产茶地，湘茶产地首推茶陵，相传炎帝神农氏在此发现了茶，有“千年国饮、始于茶陵”之说。1978 年，茶陵被列为全国 100 个茶叶生产基地县之一。两山夹一盆的独特地理格局孕育了当地小气候，茶陵红茶、茶陵大蒜、茶陵风干鹅先后获得国家地理标志农产品。

这里，山清水秀美丽如画。“轻舟送我入画廊，微风吹发踏细浪；莫说人间无仙境，一条玉带落东阳。”洣江环抱茶陵古县城，这里有国家级森林公园云阳山、国家湿地公园东阳湖、国家森林公园氧吧和吕村、浣溪的丹霞地貌奇观“灵岩八景”等，美景处处、让人流连。连绵的罗霄山脉，自然与人文的巧妙结合，让茶陵这座小城风景如画，独具宁静与惬意。
(宣传部)

读《南明史》 有感

□ 诃语

读罢南明恨不休，
半壁江山其未穷。
岂无擎天白玉柱，
亦有血战誓宗周。
几许丹心昭日月，
一盘散沙江难收。
是非成败虽逝水，
但留风骨永千秋。

(文法与教育学院)

夹竹桃吟

□ 庄玮

我遇见
一树繁花
绿叶之中花朵簇拥
红绿相间 惹人怜爱
不禁慨叹生命力之奇妙
只此一株
依旧芳华绽放

我偏爱
她的直率而又热烈
光明、温暖是她的生命之源
因抗拒凡俗
她给自己注入毒汁
孤高清冷
依旧芳华绽放

我祝愿
桃与竹的相遇
不再是凄美的爱情传说
桃一样的花
竹一般的叶
美丽、坚韧
依旧芳华绽放

(开放教育学院)



本报地址:合肥市九华山路 3 号

邮政编码:230001

电话: 0551-63638361

合肥春晖印务有限公司承印

承印单位地址:合肥市金寨南路 469 号 发行方式:高校校报免费赠阅

突出「关键四字」
推动党纪学习教育见行见效

党纪学习教育开展以来，学校党委认真学习贯彻习近平总书记关于党纪学习教育的重要讲话和重要指示精神，认真落实党纪学习教育各项任务，认真研究谋划、精心组织实施、丰富学习形式、强化警示教育，突出“学”“严”“用”“常”四字，推动党纪学习教育走深走实、见行见效。

“学”字为先，坚持原原本本

学校党委高度重视，把开展党纪学习教育作为重要政治任务，坚持原原本本学，逐章逐条学，不断深化学习效果。一是用好集体学习。学校通过常委会、党委理论学习中心组学习、党建工作领导小组会、党纪学习教育读书班、党委班子成员个人自学等方式，深入学习贯彻习近平总书记全面加强党的纪律建设重要论述，准确把握“六大纪律”的主旨要义和规定要求，引领带动全校党员扎实开展党纪学习教育。二是用好现场学习。组织全体处级以上领导干部前往全国首批廉政教育基地——合肥包公园开展党风廉政教育，通过“沉浸式”学习，进一步增强党员干部的纪律意识、廉洁意识和为民服务意识。三是用好专题辅导。邀请省纪委监委检干部作专题辅导报告，组织处级及以上干部参加省委教育工委举办的“举旗帜·送理论”党纪学习教育专题宣讲辅导报告，引领党员干部深入把握《条例》的精神实质和实践要求。四是用好网络学习。学校官网上线“党纪学习教育专栏”，宣传中央最新精神，展示学校学习成效；学校微信公众号推送党纪相关知识，充分利用共产党员网、学习强国、安徽干部教育在线等平台推送丰富的学习资源。

“严”字为基，确保纵深推进

学校党委将“严”字贯穿党纪学习教育始终，注重打通党纪学习教育“最后一公里”，通过健全机制、强化督导，确保党纪学习教育在学校各级党组织落地落实。一是加强组织领导。学校党委第一时间成立党纪学习教育工作专班，健全工作机制，形成以上率下、上下联动、整体发力的工作体系。印发学校党纪学习教育实施方案，梳理重点工作清单，明确 5 个方面 19 项任务，确保责任落实到位。二是有力有序推进。全校 17 个基层党组织迅速行动，通过“三会一课”、主题党日等方式，部署党纪学习教育工作，支部书记领学导学，积极开展党纪专题党课；三是坚持分类实施。结合离退休党员身体条件、学习能力等情况，采取集中学习、线上送学等形式开展，确保应学尽学。四是开展整治督查。聚焦“六项纪律”抓实督查整改整治，扎实开展群众身边不正之风和腐败问题集中整治；开展党纪学习教育专项督查，压紧压实责任，提升学习质量。

“用”字为要，抓好学用结合

学校党委坚持“两手抓、两促进”，把党纪学习教育成果转化为推动学校高质量发展的实际成效。一是同配合省委巡视相结合，组织学习《中国共产党巡视工作条例》，进一步强化遵规守纪的政治自觉，坚持边学边改、立查即改、立行立改。二是持续推进全面从严治党相结合。坚持落实全面从严治党政治责任，进一步强化干部全方位管理，推进党性党风党纪一起抓，扩大标本兼治的综合效能。三是同加快推进一流开放大学建设、推动学校高质量发展相结合。持续推进综合改革，加强办学体系建设，推动学历教育创优提质，不断拓展社会培训，强化公共服务体系建设，推进教育数字化，提升教研科研水平，加强人才队伍和校园文化建设等，使党纪学习教育成为促进中心工作的有效抓手。

“常”字为本，注重融入日常

学校党委持续完善党纪学习教育培训长效机制，注重把党纪学习教育融入日常、抓在经常。一是把党纪学习作为日常学习“主旋律”，把《条例》作为重要内容，纳入党员干部培训班、党员日常教育等，通过观看警示教育片、警示教育红色寻访、党员学习交流等形式，将党纪学习融入日常。二是把遵守党纪作为日常工作的“压舱石”。将党纪学习教育与学习学校各项规章制度相结合，与加强作风建设相结合，与本职工作相结合，引导党员干部学纪、知纪、明纪、守纪。三是把践行党纪作为日常生活的“指南针”。面向学校全体处级干部及家属开展“正家风、润清风——共守清廉之家”倡议，节假日推送廉洁过节提醒短信等，引导党员干部以党纪为行为准则，把党性修养体现在日常生活中。

下一步，安徽开放大学各级党组织将通过高质量开展党纪学习教育，推动全校党员干部强化学习纪律、遵守纪律的政治自觉、思想自觉、行动自觉，提高党性修养，始终做到忠诚干净担当，切实将学习教育成果转化为推进学校事业高质量发展的工作动力，为建设具有“安徽特色、国内一流、人民满意”的开放大学提供坚强政治保证，为构建终身学习的学习型社会和现代化美好安徽建设作出新的更大贡献。
(宣传部张文娟)

2024 年数字技术工程师培育项目师资能力提升高级研修班成功举办

本报讯 5 月 28 日至 31 日，由安徽开放大学主办的 2024 年数字技术工程师培育项目（数字化管理师）师资能力提升高级研修班在杭州成功举办，来自全省部分企事业单位和高校从事数字技术工程师（数字化管理师）培育的专家、管理人员、技术带头人等 50 余人参加本次研修。

省人社厅专技处二级调研员司永纯出席开班式。司永纯希望参训学员通过研修学习进一步提高综合素质和业务能 力，增强本领。他要求参训学员做到学有所思、学以致用，把学习成果转化为推动我省数字化管理师人才队伍建设的实效。

人社部专技司继续教育处处长张明强结合国家人社部数字技术工程师培育项目实施管理，重点辅导讲解了数字人才培养情况和数字人才培育三年行动，并就数字技术工程师培育项目政策汇编、数字化管理师职业标准进行了解读。相关专家围绕数字时代变革与挑战、数字化管理师职业教程教材解读专题进行辅导授课。为进一步增强培训效果，研修班还组织学员前往钉钉科技有限公司开展了现场教学。

通过研修学习，参训学员进一步明确数字化管理师

队伍在数字经济与实体经济融合发展中的重要作用，强化了对于数字化管理师师资队伍建设的紧迫性和职业要求的认识，进一步提升了参训学员专业水平和教学能力。

据悉，2023 年 11 月，我校获批数字化管理师培训机构资质，同时获批数字化管理师考核站点。下一步，我校将继续加强数字化管理师培训机构建设，不断完善人才培养方案，加强师资队伍建 设，聚焦“数字安徽”建设，围绕重点行业企业数字人才需求，开展培训，助力推进现代化美好安徽建设。

（培训学院方军庭）

校工会组织开展心脏骤停急救方法专题讲座

本报讯 近日，校工会邀请安徽医科大学第一附属医院急诊外科医护人员，在学校 506 教室开展了“哎（按）呀（压）给你心动——心脏骤停急救方法”专题讲座。50 余名教职工参加了本次活动。

医护人员首先介绍了心肺复苏的概念，重点讲述了突遇晕倒病人时如何判断意识、打开气道、胸外按压、人工呼吸等内容，强调了心脏骤停“黄金 4 分钟”的正确处置方法，给大家普及基本急救知识与急救技能。

在实操演练环节，现场教职工积极参与、反应踊跃，医护人员耐心指导，帮助大家掌握正确的急救方法。理论和实践相结合让大家更加深刻地了解了心肺复苏等急救知识和实践操作方法。

此次讲座的举办，增强了教职工日常自救互救意识，提升了突发情况应急救护能力，得到了教职工的一致好评。今后，校工会将继续组织开展健康知识讲座，普及更多实用的健康知识和技能，增强教职工健康意识和自我保健能力，推进健康校园建设。（工会彭热霞）

分校之窗

亳州老年开放大学“毫乐讲堂”开讲第一课

本报讯 6 月 12 日，亳州老年开放大学“毫乐讲堂”正式开课，主题是“让每一个家庭都有一个懂营养的人”，旨在提高老年人的生命质量。

课上，主讲老师围绕“慢性病三大突出健康问题”以及“营养学七大营养素”两个问题展开，通过对“膳食宝塔”的具体解读，教会大家如何将各类食物合理分配到一日三餐中。最后，老师还结合实际案例，解析了营养知识的十大误区，普及如何看配料表，如何选择食用油等相关知识。

此次健康知识课程帮助老年学员树立了科学饮食理念，内容丰富、通俗易懂，贴近老年人的生活实际，受到大家一致好评。

亳州老年开放大学秉持“寓教于乐，学有所为”理念，形成“线下课程+网上学习”“系统课程讲授+特色‘毫乐讲堂’”立交桥式教育教学模式，积极发挥老年大学服务功能，让学习成为老年生活的新风尚。（陈小芳 牛金格）

肥西开放大学揭牌成立

本报讯 6 月 3 日，肥西开放大学揭牌仪式举行。

肥西开放大学的成立，是肥西县构建全民终身教育体系的重要举措，也是满足人民群众多样化、个性化学习需求的重要途径。学校将秉持“敬学广惠、有教无类”的办学理念，为肥西人民提供高质量、多样化的终身学习教育服务。

肥西开放大学是合肥开放大学体系第一家揭牌

六安开放大学联合社区开展爱心助高考志愿服务

本报讯 为助力广大考生顺利完成考试，6 月 7 日至 9 日，六安开放大学联合大田拐社区积极开展 2024 年“助梦起航”爱心助考行动，为高考学子提供温暖贴心的帮助与支持。

为维护好考场周边环境秩序，青年志愿者们早上 7 点前便到考点外开展工作，帮助规范考场外路边停车秩序，引导考生有序入场和离场，搬运

- 微新闻
- ◆6 月 7 日，学院党总支网络园区党支部与安徽中医药大学继续教育学院直属党支部以“党纪联学 支部联建”为主题开展主题党日活动。
 - ◆6 月 1 日至 2 日，马克思主义学院赴太和开放大学开展“汇聚体系力量 赋能‘大思政课’建设”主题活动。
 - ◆5 月 29 日，文法与教育学院召开英语（本科）专业一体化教学改革试点工作在线研讨会。
 - ◆6 月 11 日，合肥开放大学受邀参加合肥市职教风采展。
 - ◆6 月 4 日，芜湖开放大学举办班主任专题培训会。
 - ◆6 月 4 日，铜陵开放大学与海亮（安徽）铜业有限公司签约联合办学。
 - ◆6 月 6 日，淮南老年开放大学开展关爱老年人健康义诊活动。

- 为您推荐
- ◆《大力培养创新人才 加快建设科技强国》——《人民日报》6 月 14 日
 - ◆《做一生教书育人的红烛》——《光明日报》6 月 10 日
 - ◆《文明如水润物无声》——《光明日报》6 月 13 日
 - ◆《让科普之光照亮更多人》——《人民日报》6 月 11 日
 - ◆《“做科研，就是要一步一个脚印”》——《人民日报海外版》6 月 6 日
 - ◆《拓展技能人才成长通道》——《经济日报》6 月 13 日
 - ◆《悠悠艾草香 绵绵情谊长》——《人民日报海外版》6 月 14 日

（上接 1、4 版中缝）

追逐完美，而是修炼松弛。放下过度的焦虑，保持轻松的心态，才不会在别人的期待里迷失。善待自己，成为自己。

三、找到属于自己的生活意趣

梁启超曾说：“凡人必常常生活于趣味之中，生活才有价值。”越是忙碌，越是要拥有一份属于自己的爱好。工作压力、家庭关系、考试成绩……这些具体到个人生存的压力，可能早已将我们对生活的热情耗尽。兴趣爱好则将我们从生活的一地鸡毛中抽离出来。投身于爱好，暂时忘却种种烦恼，重新燃起对生活的美好期待，人生的状态也更加柔软丰盛。

四、平常心看待一切

“寄浮游于天地，渺沧海之一粟。”与宇宙漫长的历史时光相比，人生的悲喜不过只是一瞬。因此，不必强求不属于自己的资源，也无需执着于人生的遗憾。安于平常并不是甘于平庸，而是承认自己的平凡，以豁达的心态面对生活。放低自己，也是放过自己。承认自己的平凡和渺小，人生才能变得开阔。

五、一定要爱着点什么

在缺少爱的环境中生活，会带来习惯性的焦虑和紧绷，生怕自己做错了什么事，受到身边人的批评。而在充满爱意的环境下成长，永远不缺从头再来的底气。无论是爱别人，还是爱自己，爱的能量都超乎我们的想象。但这种爱并非疯狂的心动、强烈的占有，而是包容与理解、共鸣与默契、携手与支撑。我们要有爱自己和爱他人的能力。如此，才能以坚强、宽容的心面对接下来的人生。

（来源：育见新闻 微信公众号）

齐抓共管 提升思想政治教育质效

□ 江浩

二、这法那法，必须落地才是办法

1.办好思政理论课关键课程。一是集体备课。校党委高度重视思政课建设，党委书记、校长扎实担起思政课建设第一责任人责任。今年 3 月 20 日省校组织的线上思政课教学研讨和 4 月 28 日省校马克思主义学院一行来校调研并进行思政集体备课，我校思政教学团队全员参加，切实享受到了体系联动、课程共建的利好。二是实践教学。从 2023 年春季学期开始，学校对思政课教学提出“2+N”课时安排，即每学期每门思政课安排两节理论课和 N 类实践教学课，包括网上观展、红色影片观影交流等方式，丰富教学形式，提升授课效果。

2.举办两支队伍基本功比赛。去年我们举办了首届教师教学基本功比赛，分教案设计和课堂教学两个环节，“课程思政”均为重要分值。今年 4 月底，我们举办了首届班主任基本功比赛，比赛分为三个环节，即主题班会方案设计 and 现场展示、情景问答、撰写教育故事等，通过比赛，班主任的专业技能和工作技巧获得充分展现，达到了以赛促学促建的目的。

3.开展特色思政教育活动。2021 年，“永远跟党走”主题班会实践活动获安徽开放大学庆祝建党 100 周年主题班会一等奖。在万通、腾飞、理工等学习中心举办音乐思政课，将中国共产党精神谱系予以艺术呈现。

亮底色 显特色 着力做好黄山开放大学思想政治工作

□ 田玉峰

一、聚力立德树人，发挥党组织的政治核心作用

始终坚持党对高校思想政治工作的全面领导。思政政治工作是高校各项工作的生命线，学校党组织必须高度重视。为此，黄山开放大学充分发挥党组织的政治核心作用，坚决扛牢思想政治工作的主体责任。

实施“铸魂工程”，建立健全新型高校基层党组织全覆盖。成立学生临时党委，根据学生届别、专业和班级，实施“临时党支部+党小组+专业”“铸魂工程”，推行“1+5+N”的组织框架模式，目前已成立三个学生临时党支部，由学校主要领导担任临时党委书记，学生党员骨干担任临时支部委员，确立了学生党委的“四个统一”：一是坚持政治建设 with 组织建设相统一；二是坚持线下组织生活 with 网络组织生活相统一；三是坚持校园文化建设与学校党建工作相统一；四是坚持学生党员教育管理与学生党员先锋模范作用相统一。学生临时党委成立后，保障了党建引领思想政治工作的全面开展，增强了学生党员的先锋模范意识，发挥了党员的模范带头作用，搭建起学校与学生沟通的新桥梁，推进“育人、育才、育干”三位一体深度融合，夯实了学校落实立德树人根本任务的基础。

二、聚力改革创新，打造“党建+思政”实践育人特色品牌

一是注重党建引领，创新主题活动。学校充分利用徽州地域优秀传统文化、红色文化、新时代伟大成就等思政教育资源，结合在校学生的专业特点和学习需求，精心策划和组织形式多样、内容丰富的党建活动，如主题党日、党员志愿服务、红色教育、党课分享、“我们的节日”等，开展了一系列思政教育实践活 动，学生参与积极性高，构筑了良好的思想政治教 育氛围。

2022 年 3 月，黄山开放大学在诞生了黄山市历史上首个党支部“小练支部”的徽州区岩寺镇小练村和曾经是“愚公岭上大寨花”的歙县蜈蚣岭村建立了思政课实践教学基地，抓好思政教育的“第二课堂”，不断推进红色教育进校园、进课堂、进头脑。2023 年 6 月，为全面深入学习贯彻党的二十大精神，学校组织学生赴泾县皖南事变烈士陵园开展“追忆百年奋斗党史、奋进新征程”实践教育活动，并以此为基础申报参加了安徽开放大学

立足基层开放教育 探寻思政建设路径

□ 刘若梅

学生的肯定与褒奖，也是对新同学的激励与期望。

我们还把每学年国家开放大学、安徽开放大学组织的“优秀学员”“奖学金”“优秀毕业生”评选作为思想政治教育的课堂，要求各年级、各教学班把评选的要求宣传到所有学生，公开、公正、公平组织学生参与。以评选为契机，激励广大学生勤奋学习、提升素质、增强能力、学以致用，激励他们在学习上更加努力地追求卓越，促其全面发展。

“凡益之道，与时偕行。”开放教育学生处于社会基层、工作一线，思政政治建设务必与时俱进，遵循开放教育规律，形成开放教育特色，才能如习近平总书记所言“因事而化、因时而进、因势而新”，才能不断提高理论水平和工作能力，更好地适应新形势下学生思想政治教育工作的新要求。下一步，我校将依托安徽开放大学体系，结合自身实际，在“大思政”格局下，进一步强化观念、明确目标，积极探寻切合实际的思政建设路径，切实推进思政政治工作高质量发展。

（萧县开放大学）

备注：以上三篇文章为 2024 年 5 月全省办学体系思想政治工作会议交流发言（节选）