

## 祖国，我想对您说

□ 关伟

金秋十月，我们将迎来新中国 75 周年华诞。作为一名教师，站在三尺讲台之上，我心中涌动着无限的感慨与自豪。回首往昔，祖国母亲风雨兼程，从站起来、富起来到强起来，每一步都凝聚着无数先辈的智慧与汗水。如今，她以日新月异的面貌屹立于世界东方，这不仅实力的象征，更是对中华民族坚韧不拔精神的最好诠释。

作为教师，我深知教育是国家的未来，是民族振兴的基石。这些年来，我见证了教育事业的蓬勃发展，从简陋的教室到现代化的教学设施，从单一的应试教育到全面发展的素质教育，



三峡大坝

陶有云 \ 摄

(上接 3 版) 们教育工作者不断学习和研究，并付诸实践。

### 四、启示

#### 1. 爱岗敬业，爱心育人

陶行知先生说：“为师者，要爱满天下。”他认为教师只有热爱自己的职业和学生，才能全心全意地投入到工作中去。好老师应该是仁师，既乐教爱生，又甘于奉献；既甘为人梯，又能启迪学生智慧。敬业精神不仅仅是体现在课堂上，更是渗透在教师工作的每一个细微之处。这些都需要我们时常进行反思，时刻铭记自己的职业操守。教师爱心育人的艺术是追求既执着于自己的学科，又超越自己的学科，达到唤醒灵魂，引领成长。

#### 2. 安于平凡，甘于奉献

每一位教师都应安心于自己的日常工作，在自己平凡的教学岗位上，踏踏实实学习、教书、研究、做人，但绝不是平平庸庸、碌碌无为。在日常的教学中应该“沉得下去”，在教育教学的各类活动中又“浮得起来”，平凡而又不凡。“甘于奉献”则深刻表达了教师甘为孺子牛精神，将自己所知所能毫无保留地传授给学生的高贵品质。拥有奉献精神的教师，每一个人都是一颗闪亮的星，在各自的生命中绽放光芒，更点亮了整个教师职业的天空。每当他们仰望这片天空，便会时刻反思我们是否能为这片星海增添一点光亮，并将终生为达成这一目标而不懈努力。

#### 3. 终身学习，提升素养

陶行知先生的终身教育理论对于教育实践有着重要启示，“活到老、学到老”既是一个人不实现自身价值的内在需要，同时也是适应社会发展的必然要求。从事教育需要不断充实从事教育的底气，这个底气要从读书学习开始，夯实文化底蕴，学好专业知识，提升专业素养，打足从事教育的底气。大师足迹告诉我们，成功是在深深扎根教育教学实践中去学习、拓宽视野、提升素养。教师肩负着传递知识的重任，所以必须要拥有丰富的文化知识、扎实的学术基础及深厚的教育理论，才能成为激发学生求知欲望、培养创新精神的指导者和引领者。

每个教师心中都有一方星空，而陶行知精神无疑是那方星空中最亮的星星。作为教育工作者，我们将以陶行知先生为榜样，继续学习、传承并弘扬行知精神，在探索与实践接续奋斗，共同书写教育的新篇章。

(文法与教育学院)

每一步变革都凝聚着国家对教育的重视与投入。我们培养的不仅仅是知识的接受者，更是创新的推动者、文化的传承者、社会的建设者。学生们眼中闪烁的求知光芒，正是祖国未来的希望之光。

在科技日新月异的今天，中国在许多领域已经走在了世界前列，从高速铁路到航天工程，从人工智能到 5G 通信都诠释着国家的发展……这些成就的背后，离不开教育对人才的培养和支持。

我时常在课堂上与学生分享新中国的发展成就，告诉他们，每一个伟大的成就背后，都是无数人的默默奉献与砥砺前行。我鼓励他们树立远大理想，勇于探索未知，敢于创新实践，因为他们是这个时代的幸运儿，生活在一个充满机遇与挑战的新时代。

在国庆即将到来的日子里，我想对祖国母亲说：感谢您给予我们和平稳定的环境，让我们能够安心教书育人，培养出一代又一代的栋梁之才。您的强大是我们最大的骄傲，您的繁荣是我们不懈的追求。我们将继续以教育为舟，以知识为帆，引领学生们驶向更加广阔的海洋，为祖国的明天贡献自己的力量。

同时，我也希望我的学生们能够铭记，无论未来身处何方，都要心怀祖国，将个人的理想融入到国家的发展大局之中，用实际行动践行“少年强则国强”的誓言，让青春在为祖国、为人民的不懈奋斗中绽放出最绚丽的光彩。

让我们共同祝愿伟大祖国繁荣昌盛！

(萧县开放大学)

## 铭记精神遗产 守护精神灯塔

(上接 3 版) 时刻保持学习的热情，不断探索新的教育方法和手段，以适应时代发展的需要。

### 张桂梅：无私奉献，教育公平的守护者

张桂梅，一个用生命书写教育传奇的巾帼英雄。她为了改变山区母亲素质和促进教育公平，毅然决然地创办了全免费的女子高中。在创办学校的过程中，她历尽艰辛，但从未放弃。她将自己获得的奖金全部捐献给贫困山区的教育事业，用实际行动诠释了教育家的无私与大爱。张桂梅老师深知，教育是实现社会公平的重要途径，她用自己的努力为山区的女孩子们点亮了希望的灯塔。她不仅传授知识，更用自己的经历和精神激励着学生们勇敢追梦、自强不息。张桂梅老师的事迹告诉我们，教育家精神不仅仅体现在对教育事业的热爱和奉献上，更体现在对弱势群体的关怀和帮助下。

蔡元培、于漪、张桂梅，这三位教育家以他们各自独特的方式诠释了教育家精神的丰富内涵。他们用自己的生命和智慧照亮了教育的道路，为后人树立了光辉的榜样。教育家精神是光辉的灯塔，指引着我们前行的方向；教育家精神是不灭的火焰，燃烧着我们对教育事业的热爱与执着。

作为开放大学的教师，要大力弘扬教育家精神，不忘初心、牢记使命，为培养更多德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人而不懈奋斗。

(办公室)



南迦巴瓦峰

侯宗平 \ 摄

## 第四十个教师节感怀

□ 刘为来

孔子曾经定束脩，而今重教上层楼。  
中枢计策明千古，待遇恩光入一流。  
节日亮灯添春色，生涯击楫唱归舟。  
秋蚕有叶丝常吐，万里江山胜彩绸。  
(六安开放大学校友)

## 三尺讲台写春秋

□ 查品芳

时光如落叶，纷纷而来下，仿佛只是一晃眼，我站上讲台已有数十年。从青春年少到微霜凄凄，年年月月，迎来送往，曾有过迷茫、焦躁、烦恼，但收获更多的是欣喜与感动。

最难忘的是我的第一届学生，他们给了我深深的感动。我带他们时还不满二十岁，既充满激情，又心急气躁，更是满脑子的理想主义。一心想把工作做好，却完全不得其法。那时的我还算不上一个称职的老师，根本都不了解十几岁孩子的生理、心理特点，缺乏耐心与爱心，不懂教育方法。因此，对那班学生，我一直心存愧疚，我觉得他们肯定不喜欢我。

可是，令我万万没想到的是，那年他们商议聚会想请的老师（他们只请了包括班主任在内的三个老师）时，第一个想到的就是“一定要请语文老师”；聚会那天，在我到之前，他们还一直在问“语文老师来不来啊？”听他们班主任说起这些，我真是既高兴又惭愧。聚会时，他们抢着和我说话，向我问好，他们叫我“神仙姐姐”，他们记得我的绿色连衣裙，记得我长发上的蝴蝶结，记得许多我根本不记得的对他们微不足道的好的，却全然忘了我曾经不近人情的严苛……

感谢亲爱的孩子们，花一般纯真，水一样清澈。只要给一米阳光，他们便还以整片晴空；只要给一滴清泉，他们就报以一室温润。

感谢无情又有情的时间，在拿走了青春妍丽的同时，予以我温润宽容，予以我循循善诱。走过最初的青涩，我终于明白，教育的本质意味着：一棵树摇动另一棵树，一朵云推动另一朵云，一个灵魂唤醒另一个灵魂。

后来的一届届学生，我和他们相处甚欢。他们喜欢我，依恋我，争着叫我“姐姐”，叫我“妈妈”，几天不见便纷纷嚷着说想我了。每一个节日，包括儿童节，他们都会给我真情的祝福和各种手工小礼物。有一年“六一”，我正好上晚自习，两个高高大大的男孩跑到讲台上，一左一右站在两边，递上棒棒糖、喉片，故意粗着嗓门说：“老师，儿童节快乐！祝你永远十八岁，永远年轻漂亮！”他俩搞怪的样子让全班大笑，我更是乐不可支……

备课、上课、改作业、批试卷，教师的工作虽然辛苦琐碎，但和一颗颗年轻的心相伴，累并快乐着！

一年又一年，我欣慰地看着可爱的孩子们在人生的赛场健步如飞，在知识的殿堂不懈求索。我很庆幸，我可以站在他们心灵小径的一角，在他们疲惫时递去一杯水，迷路时点燃一盏灯，让他们充满力量，明确方向，越走越快，越登越高……无疑，这是我最大的骄傲。

即便将来我老了，站不动讲台了，我也依然会常来校园，看青春舞动，听书声琅琅，感受教育的春天，回想那些难忘的讲台春秋。

(泾县开放大学)

## “秋冻”是否有依据？

天气转凉，家长该如何调整孩子的生活习惯，以增强儿童身体的抵抗力，适应季节变化？

### 白露时节，儿童要注重养肺阴、健脾气。

首先，建议孩子早睡早起。白露时节，日照时间会逐渐缩短，夜晚时间会逐渐延长，孩子应顺应节气规律的变化，适当延长睡眠时间。同时，也要鼓励孩子多运动，保持愉快的心情。

其次，可以通过一些简单的小儿推拿手法帮助孩子提高免疫力。这里介绍几个常用的穴位。第一个穴位是内劳宫，内劳宫在我们手掌心，手握拳，中指指端抵住的位置就是内劳宫。轻轻地揉按这个穴位，可起到清心除烦的作用。第二个穴位叫作二马，在掌背的第四、五掌骨中间凹陷处。揉二马可以起到养阴的作用，还有助于抵御秋天的燥气。第三个穴位是手上的板门穴，在大鱼际的顶点。揉按板门穴能起到运脾和胃、助消化的作用。有鼻炎的孩子可以通过揉按迎香穴（在鼻翼两旁的位置），起到预防和保健的作用。

最后，注意防御邪气，如风寒之邪和燥邪。家长要守护好孩子的两个门户，一个门户在头颈部、后头、背部以及腹部，这些位置是寒邪容易入侵的部位。天气转凉的时候，家长要及时给孩子增添衣服。另一个门户是鼻腔和咽喉，这两个位置是风热邪气、燥邪容易入侵的部位。孩子要多喝水、多吃蔬菜，保持鼻咽湿润，减少风热邪气和燥邪的侵犯。

有哪些针对身体适应和增强身体免疫力的饮食调节和保健方式？

在饮食调理上，一要润肺防秋燥，二要健脾祛湿邪。食疗方面，推荐多吃一些西红柿、银耳、莲子、百合、莲藕等润肺生津的食物，还可以多吃山药、板栗、小米、芡实等益气健脾的食物。同时，要

(下转 2、3 版中缝)



# 安徽开放大学报

2024 年 9 月 20 日

第 7 期

(总第 419 期)

本期 4 版

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

## 学校召开学习贯彻党的二十届三中全会精神宣讲报告会

**本报讯** 9 月 4 日下午，学校召开学习贯彻党的二十届三中全会精神宣讲报告会，党委书记、校长杜爱玉作宣讲报告，并就贯彻落实全会精神提出明确要求。党委委员、副校长孙枝娟，党委委员、副院长长诸咸斌以及全体科级以上干部，各教学学院教学秘书、系主任（教研室主任），党总支、党支部委员参加会议。

杜爱玉围绕学习贯彻习近平总书记重要讲话精神和《中共中央关于进一步全面深化改革、推进中国式现代化的决定》，从“这次全会是在以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业的关键时期召开的一次十分重要会议”“深入学习领会习近平总书记在全会上的重要讲话精神”“全面准确理解《决定》提出的进一步全面深化改革重大举措”“全力以赴抓好全会精神贯彻落实”四个方面，对全会精神进行了全面宣讲和系统阐释。

杜爱玉结合安徽改革发展新成效和学校工作实际，对全会精神进行了深入解

读，并就学校贯彻落实提出思路举措。她强调，广大师生要把学习贯彻党的二十届三中全会精神同学习领会习近平总书记关于全面深化改革的一系列新思想、新观点、新论断结合起来，把思想和行动统一到习近平总书记和党中央关于进一步全面深化改革的决策部署上来，紧紧围绕推进中国式现代化，解放思想、求真务实、真抓实干，以实际行动坚定拥护“两个确立”、坚决做到“两个维护”。

杜爱玉对学校今年上半年取得的成绩表示充分肯定。她指出，学校坚持把学习宣传贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想 and 党的二十大精神作为首要政治任务，切实发挥党委把方向、管大局、做决策、保落实作用，有力推进落实立德树人根本任务，强化理论武装、纵深推进全面从严治党、扎实开展党纪学习教育、配合做好省委巡视工作、推进学历教育创优提质、打造非学历教育优质品牌、完善公共服务体系、加强办学体系凝聚力、优化内

部管理。全校教职工团结奋进、戮力同心，各项重点任务落实较为有力，取得了阶段性成效。

杜爱玉强调，要砥砺前行，努力抓好下半年各项工作任务落实。要深入学习贯彻党的二十大和二十届三中全会精神，学习贯彻习近平总书记关于教育的重要论述和关于安徽工作的讲话指示批示精神，坚决落实中央和省委决策部署，以“钉钉子”精神推动学校高质量发展。一是要加强党对学校工作的全面领导，从严从实抓好省委巡视整改，充分运用巡视成果，推动学校高质量发展；二是要持续加强招生办学工作，拓宽招生办学渠道，进一步提升校本部招生规模和办学水平；三是要以建校 45 周年为契机凝聚体系力量，办好系列主题活动；四是要推进学历教育创优提质，加强师资队伍建设，完善学习支持服务体系；五是要继续做大做强非学历继续教育，做好专业技术人员培训、教师培训等工作；六是要全面提升服务全民终身

学习能力，持续加强安徽继续教育网络园区和学分银行建设、办好老年开放大学、积极服务社区教育。要统筹发展和安全，抓好秋季开学和学校安全工作，深化内部管理改革，改进工作作风，切实提升工作效能。

杜爱玉指出，学校以自身高质量发展赋能学习型社会建设，实施“1123”办学思路：坚持立德树人这一根本任务，坚持高等学历教育这一办学基础，坚持学历教育和非学历教育这两方面并举并重，坚持体系办学、数字赋能、三教协同创新这三大特色的人才培养模式；以数字化整合优质高等教育资源，以智慧教育平台为“人人皆学、处处能学、时时可学”的学习型社会提供普惠性、个性化的终身教育保障。希望全校上下踔厉奋发、笃行不怠，在全民终身学习的学习型社会、学习型大国建设中，在推动开放大学高质量发展的进程中开启新征程、展现新作为、再上新台阶。

(宣传部王娅)

## 杜爱玉赴太和县开展乡村振兴调研走访活动

**本报讯** 9 月 2 日至 3 日，党委书记、校长杜爱玉赴太和县原墙镇刘庙村、赵集乡草北村调研走访，办公室、组织部、开放教育学院有关负责同志参加。

9 月 2 日下午，杜爱玉一行在原墙镇刘庙村召开了安徽开放大学调研乡村振兴工作座谈会，太和县委副书记张文静、副县长周旋、教育局局长赵晓东、原墙镇镇长刘艳以及刘庙村“两委”干部、学校驻村第一书记王屹捷和驻村工作队成员参加会议。张文静介绍了太和县乡村振兴总体情况和目前正在开展的重点

### 乡村振兴

## 我校召开群众身边不正之风和腐败问题集中整治推进会

**本报讯** 日前，学校召开群众身边不正之风和腐败问题集中整治推进会。党委委员、纪委书记、监察专员王道和出席会议并讲话。纪委办公室、国有资产管理处、财务处、人事处、教务处、总务处等部门负责人参加会议。

会议传达学习了 8 月 17 日全省教育领域群众身边不正之风和腐败问题集中整治推进会精神，听取了工程项目建设

工作，刘艳介绍了原墙镇乡村振兴工作情况，王屹捷汇报了驻村以来开展的主要工作。杜爱玉介绍了安徽开放大学办学以及定点帮扶情况，表示学校将深入学习贯彻习近平总书记关于乡村振兴工作的重要论述和中央、省委乡村振兴决策部署，加强与太和县的对接联系，进一步发挥教育帮扶优势，助力太和县推进乡村振兴。会后，杜爱玉入户走访慰问了刘庙村老党员。

9 月 3 日上午，杜爱玉一行在赵集乡草北村召开调研草北村乡村振兴工作座谈会，赵集乡党委书记姜献跃、草北村“两委”干部、学校驻村第一书记毕磊和

驻村工作队成员参加会议。姜献跃介绍了赵集乡基本情况、草北村乡村振兴重点任务，毕磊汇报了驻村以来工作开展情况。杜爱玉表示，学校将一如既往地支持帮扶村发展，结合实际进一步做好定点帮扶工作，助力帮扶村实现巩固脱贫攻坚成果与乡村振兴的有效衔接。会后，杜爱玉入户走访慰问了结对帮扶的帮扶户。

调研走访期间，杜爱玉还慰问了学校第九批驻村帮扶干部，勉励他们扎根基层、担当作为，积极为帮扶村发展出谋划策，扎实做好各项驻村帮扶工作。

(开放教育学院马宁)

## 我校召开群众身边不正之风和腐败问题集中整治推进会

和设备采购问题整治组、教育乱收费问题整治组、师德师风问题整治组、后勤管理问题整治组等 4 个专项工作组进展情况汇报。

王道和从工作总体情况、存在的主要问题等方面，对学校群众身边不正之风和腐败问题集中整治工作进行了阶段性总结，并对如何开展下一步工作提出七点要求。一要提高思想认识，充分认

(纪委办公室徐世民)

## 我校 2024 春季学期开放教育学士学位获取人数再创新高

**本报讯** 近日，国家开放大学发布关于授予 3245 名本科毕业生学士学位的决定，2024 年春季学期我校开放教育学士学位获取人数再创新高，498 名毕业生获得国家开放大学学士学位，占本学期国家开放大学学士学位

授予总人数的 15.3%，学位获取人数连续 15 个学期位列全国各分部、学院首位。

多年来，我校坚持办学体系学位工作整体推进，着力构建规范有序的学位管理体系，从学位宣传、教育教学、学

位管理支持服务等方面多向发力，不断加强学位工作各环节全流程管理，稳步促进学位申请质与量同步提升。截至目前，我校已有 5647 名毕业生获得国家开放大学学士学位。

(教务处夏秀)

## 我校召开庆祝第 40 个教师节座谈会

**本报讯** 9 月 9 日下午，安徽开放大学召开庆祝第 40 个教师节座谈会，党委书记、校长杜爱玉出席会议并讲话，党委委员、纪委书记、监察专员王道和，党委委员、副校长孙枝娟、诸咸斌出席会议，部分先进集体、优秀个人代表和有关部门负责人参加。

会议集中学习了习近平总书记关于教育工作的重要论述，观看了 3 位优秀教师弘扬教育家精神的先进事迹视频。

与会代表围绕大力弘扬教育家精神、加快建设教育强国主题，结合建设高素质专业化教师队伍、推动学校事业高质量发展等进行座谈交流，分享育人经验，积极建言献策。

杜爱玉在讲话中代表学校向全体教职工和全省办学体系的教育工作者致以节日问候。她强调，要深入学习贯彻习近平总书记关于教育工作的重要论述，做好党的二十届三中全会精神的贯彻落实，全体教职工要立足开放大学实际，大力弘扬教育家精神，建设高素质专业化教师队伍，推动学校事业高质量发展。一是要坚定理想信念，落实立德树人根本任务；二是要陶冶道德情操，涵养高尚师德师风；三是要秉持躬耕态度，提升专业能力素养；四是要关心关爱教师，营造尊师重教风尚，着力打造一支师德高尚、业务精湛、结构合理、充满活力的高素质专业化教师队伍，为建设教育强国、办好人民满意的开放大学提供有力支撑。

(教师工作部丁秀芳)



## 安徽开放大学办学体系优秀教师风采

**杨霞：**安徽开放大学文法与教育学院中文系教师、博士、教授，国家开放大学安徽分部汉语言文学（含师范方向）本科专业责任人。2004年以来，先后讲授《古代诗歌散文专题》《文论专题》《中国古代文学作品选读》等课程，录制《中国古代文学作品选读》《简明中国古代史》《中国行政史》等微课资源，在全省电大微课大赛评比活动中获二等奖。她创新教学、深耕教研，荣获安徽省省级教学成果三等奖；她以人为本，用心育才，荣获全省电大系统“三育人”先进个人荣誉称号，多次在安徽省教育厅教学质量考核中获优秀等级。她严谨治学，近年来，主持教科研课题多项，在《学术界》《南京师大学报》《中国文学研究》等刊物发表论文近30篇，出版学术专著《政治·学术·思想：汉代士人的文学世界》一部。



**齐笑笑：**安徽开放大学信息与建筑工程学院（农业与医疗卫生学院）农医系教师、博士、教授。2014年以来，扎根教学第一线，担任“一村一名大学生计划”专业责任人，承担《森林培育》《植物生产技术》等课程教学支持服务工作。她热爱教育事业，为人师表、以德施教、勤于钻研，孜孜不倦地探索适合开放教育学生的教学方法，培养知农爱农新型人才。该同志先后获得国家开放大学“优秀青年教师”、安徽开放大学办学体系“三育人”先进个人、安徽开放大学“优秀共产党员”、国家开放大学“一村一名大学生计划”学生优秀创新创业案例“优秀指导教师”等称号，获安徽开放大学课程思政教学优秀案例大赛一等奖等。她以研促教、教研相长，近年来主持市厅级课题5项，主持1门“三农”特色课程资源建设项目，以第一作者在国内外期刊发表论文10余篇。



**张新：**阜阳开放大学汉语言文学专业教师、教授。从事教学工作24年来，先后讲授《中国现代文学》《安徽地域文化》等课程，负责学校开放教育的教育教学管理工作。他积极组织协调各个专业的实践教学和毕业论文等各项工作，带领汉语言文学专业、行政管理专业、小学教育专业、物流专业学生开展社会实践和实习。该同志先后获得安徽广播电视大学首届小学教育专业学生优秀教学案例评选活动“优秀指导教师”、阜阳市教育系统“优秀共产党员”、国家开放大学“优秀教师”、安徽开放大学“优秀教师”称号；多次指导学生参加安徽省校园读书创作活动并取得优异成绩；指导学生参加国家开放大学小学教育专业学生优秀教学案例评选并荣获三等奖和“最佳教学风采”奖。近年来，参与国家级、省级科研项目多项，主持阜阳市社科规划课题2项、安徽开放大学重点科研项目1项、发表论文10余篇。



**陈钦元：**安徽开放大学信息与建筑工程学院（农业与医疗卫生学院）建筑管理系主任，副教授，土木工程专业责任人。1996年以来，先后讲授《建筑结构》《建筑力学》《高层建筑结构与抗震设计》等课程。教学工作中，他顺应开放教育教学特点，探索工学结合教学模式，探究创新思维教育路径，多途径、多模式培养职业性应用型人才。该同志先后获得安徽省“支教先进个人”、国家开放大学“优秀教师”、安徽省教育厅大学生创新创业“优秀指导教师”、国家开放大学“优秀创业导师”、安徽开放大学“优秀共产党员”、全省电大系统“三育人”先进个人等荣誉称号；获评安徽广播电视大学



第二届青年教师教学基本功比赛一等奖；多次指导学生参加中国国际大学生创新大赛，并荣获取教赛道省赛金奖、国赛铜奖。

**王璐：**安徽开放大学经济与管理学院教师、副教授。2009年以来，先后讲授《推销策略与艺术》《企业战略管理》《市场营销学》等课程。她勤于思考，积极探索多样化的教学手段和方法，激发学生学学习潜能，不断提高教育教学质量。该同志先后获得安徽省高校就业指导课程教学大赛二等奖、全国电大经济管理类教师优论文评比二等奖、安徽广播电视大学青年教师教学基本功比赛一等奖、安徽广播电视大学微课大赛一等奖、国家开放大学经管类专业课程思政教学设计大赛三等奖、安徽省省级教学成果奖二等奖等，先后荣获全省电大系统“三育人”先进个人、安徽省“教坛新秀”、教育部“课程思政教育名师”、国家开放大学“优秀教师”、安徽开放大学“优秀教师”等荣誉称号，指导学生参加第七届、第八届中国国际“互联网+”大学生创新创业大赛并获校级三等奖。



**张飞：**安徽老年开放大学（安徽老年教育研究院）学术研究室主任、博士、副教授。2008年以来，先后讲授《现代教育原理》《学前教育原理》《学前儿童游戏指导》等课程，目前主要致力于老年教育、终身教育、成人教育等领域研究。该同志先后获得全省电大系统“三育人”先进个人、安徽开放大学“优秀共产党员”、国家开放大学“师德先进个人”等荣誉称号。近年来，主持教育部全国教育科学规划重点课题、安徽省哲学社会科学规划课题、安徽省教育厅人文社科重点课题等，主持安徽省高校质量工程项目、安徽省教育厅省级教学示范课项目等；参与国家社科基金西部项目、国家自然科学基金金青年项目等课题研究，发表学术论文20余篇，参编《成人教育学基础》等著作多部。



**赵芳：**马鞍山开放大学学前教育专业教师、副教授。1991年以来，先后讲授《幼儿园课程基础》《学前儿童心理学基础》《学前儿童社会教育》等课程，担任学校学前教育专业负责人。她心系学生、爱岗敬业、始终扎根在教学第一线，积极参与教学管理，组织专业教学实践活动。该同志先后获得国家开放大学“师德先进个人”、安徽广播电视大学“师德先进个人”等荣誉；获评国家开放大学教育类专业思政优秀教学设计方案大赛三等奖、安徽广播电视大学教育类专业教师教学技能大赛二等奖；指导学生在国家开放大学学前教育专业学生幼儿集体活动优秀案例评选活动中获一等奖，并荣获“优秀指导教师”称号；指导学生参加国家开放大学学前教育专业幼儿园优秀游戏戏活动方案评选活动获二等奖，个人获“优秀指导教师”称号。近年来，主持马鞍山市社科联课题2项、参加省级科研项目多项、发表论文多篇。



**张蕾：**淮北开放大学汉语言文学专业教师、副教授。从事教学工作20年来，先后讲授《中国现代文学专题》《中国当代文学专题》《地域文化》等课程，负责汉语言文学专业教学管理和实践指导工作。她坚持以学生为本，用“不放弃任何一个学生”的理念对待每一位学生，负责课程通过率高、指导学位论文通过率高。该同志先后获得全省电大系统“三育人”先进个人、国家开放大学“优秀党务工作者”、国家开放大学汉语言文学专业“优秀论文指导教师”、国家开放大学“优秀教师”、淮北



市“三八红旗手”、安徽开放大学“大地行走阅读”“优秀指导教师”、安徽开放大学2023年中华经典诵读讲大赛“优秀指导教师”等荣誉称号；同时获得安徽广播电视大学“教学管理创新奖”、安徽开放大学“网上精彩一课”一等奖；指导学生获得“创青春·中国联通”安徽省大学生创业大赛铜奖。近年来，在省级学术刊物上发表论文10余篇，主持参与教科研课题10余项。

**张磊：**安徽开放大学信息与建筑工程学院（农业与医疗卫生学院）信息工程系主任。1996年以来，先后讲授《汇编语言》《C语言程序设计》《数据库语言》等课程。他坚持以学习者为中心，强化服务和责任意识，在教学过程中能够从学生的角度换位思考实施教学，挖掘课程思政元素，深受学生好评。该同志先后获评安徽省多媒体教育软件评比一等奖、中央广播电视大学第二届开放教育课程考核方案优秀设计评选一等奖、中央广播电视大学第四届教学创新奖、安徽广播电视大学第一、二届青年教师教学基本功大赛二等奖、网上教学支持服务评比一等奖、第二届“网上精彩一课”评比一等奖、第二届开放教育课程考核方案优秀设计评选一等奖等；先后荣获国家开放大学“师德先进个人”、安徽开放大学“师德先进个人”、全省电大系统“三育人”先进个人、安徽广播电视大学“优秀教师”、安徽开放大学“优秀共产党员”等荣誉称号。



**朱志远：**安徽开放大学马克思主义学院教师、安徽省委讲师团专家库青年宣讲名师。2008年以来，先后承担《习近平新时代中国特色社会主义思想概论》等课程教学工作。她注重理论教学，加强品德修养，扎根教学一线，积极参与学校思政课教学改革。该同志多次荣获安徽开放大学“优秀共产党员”称号，先后荣获安徽开放大学“优秀共产党员”“优秀指导教师”等称号；多次在学校年度考核、年度教学质量考核中获优秀等次；获安徽开放大学中华优秀传统文化短视频征集活动一等奖、第一届青年教师教学基本功暨“课程思政”教学大赛校级组二等奖等奖项；指导学生荣获校级“优秀调研报告”、社会实践微视频征集二等奖等。近年来，主持安徽省教科研项目5项、参与省级项目10余项。



**蒋平：**安徽开放大学开放教育学院（安徽广播电视中等专业学校）教师、教学科科长。2006年以来，先后担任《计算机应用基础》《微机组系统与维护》《企业信息管理》等多门课程的辅导教师。他秉持以学生为中心的教学理念，结合开放教育学生实际，深入开展学情分析，认真进行教学设计，熟练使用现代教育技术手段组织教学，得到学生的认可和好评。该同志先后荣获首届国家开放大学“优秀教师”、安徽省“教坛新秀”、全省电大系统“三育人”先进个人、安徽开放大学“优秀网络教学团队队员”、安徽开放大学“优秀共产党员”等称号；获得安徽广播电视大学第四届青年教师教学基本功比赛一等奖；安徽开放大学课程思政教学优秀案例大赛二等奖；多次在学校年度考核、年度教学质量考核中获评“优秀”等次。



（组稿：宣传部）



（上接1、4版中缝）

尽量少吃辛辣刺激或烧烤类食物，尽量减少食用生冷寒凉的食物。

**“秋冻”是否有哪些益处？哪些人群适宜“秋冻”，哪些人群不能“秋冻”？**  
俗话说，“春捂秋冻，不生杂病”。“秋冻”是指在秋天气候变凉后不要过早、过多地增添衣服。这是有一定科学道理的。

第一，通过适宜的凉爽刺激，有助于人体锻炼耐受寒冷的能力，为即将到来的寒冷冬季做好准备。

第二，从中医的角度来说，秋天之后阳气要逐渐进入收藏的状态，适当“秋冻”可以让毛孔处在不那么开泄的状态，能让人体阳气逐渐从开放状态进入一种收藏、蓄积的状态中。

第三，适当“秋冻”可以减少毛孔开放、热量流失，同时也预防穿得太多时毛孔受热开放、出汗多，降温时反而容易导致风邪、寒邪入侵。

但“秋冻”也要科学，“秋冻”不等于挨冻。有一些人群不太适合“秋冻”：第一类是年龄小，体质弱，经常感冒生病的孩子；第二类是正在生病，或疾病初愈的孩子；第三类是有一些慢性疾病的孩

子，比如过敏性鼻炎、哮喘、慢性胃炎、经常腹痛的孩子。

“秋冻”也要选择合适的时间，初秋、仲秋气温不那么冷的时候可以适当秋冻，帮助人体提高对寒冷空气的适应能力。但一旦进入深秋，或者是冬天气温比较低的时候，不能“秋冻”。

此外，还要注意不是人体所有的部位都适合“秋冻”。有句俗语叫做“白露不露身，寒露不露脚”，比如人体的后头部、背部、腹部，还有双脚容易受凉，这些部位是寒气容易入侵的

来源：国家卫生健康委新闻发布会

**编者按：**教师是立教之本、兴教之源，教育家精神是对教师职业精神的凝练与升华。党的十八大以来，习近平总书记多次就教师队伍建设和发展重要讲话、作出重要指示，并勉励广大教师大力弘扬教育家精神。日前，《中共中央 国务院关于弘扬教育家精神加强新时代高素质专业化教师队伍建设的意见》发布，要求强化教育家精神引领，提升教师教书育人能力。加快建设一流开放大学，必须有一支深刻把握、自觉践行教育家精神的优秀教师队伍。在庆祝第40个教师节之际，我们特别策划推出“弘扬教育家精神”专栏，选登关于追慕我国著名教育家人格风范、理解教育家精神本质的体会文章，以资读者。

## 弘扬教育家精神 争做开放大学优秀教师

□ 李如

在中国历史的长河中，教育家精神如同最绚丽的光芒，照亮了中华文明的前进之路。作为开放大学的教师，我们有责任大力弘扬教育家精神，为求学者送去光明，照亮学生们前行的道路。

一、心怀大我、至诚报国：理想的灯塔

“心怀大我、至诚报国”是教育家精神的核心所在。它要求教师超越个人的小我，将个人命运与国家的兴衰紧密相连，以至诚之心报效祖国。从孔子的“万世师表”到陶行知的“捧着一颗心来，不带半根草去”，再到当代的“人民教育家”于漪，他们都是心怀大我、至诚报国的典范。我们应向这些优秀教育家看齐，以高度的责任感和使命感，将知识传授与国家需求紧密结合，引导学生关注社会现实，培养他们的社会责任感

二、言为士则、行为世范：道德的楷模

“言为士则、行为世范”体现了教育家精神对教师

道德情操的崇高要求。“立德先立师，树人先正己”，我们要以身作则，严于律己，用高尚的师德师风为学生树立榜样；以真诚和善良对待每一位学生，尊重他们的个性与差异，耐心倾听他们的声音，关注他们的成长和成才。我们不仅是知识的灯塔，更是道德的楷模，用自己的行动诠释教育的真谛和力量。

三、启智润心、因材施教：智慧的启迪

“启智润心、因材施教”深刻体现了教育家精神对育人智慧的要求。我们要运用现代信息技术手段，采用多样化的教学方法和手段，激发学生的学习兴趣 and 创造力，让课堂成为他们探索未知、追求真理的乐园；关注学生的情感需求和心理状态，用爱心和耐心滋润他们的心田；了解每个学生的特点和优势，为他们量身定制学习计划，帮助他们实现立业成才的梦想。

四、勤学笃行、求是创新：实践的耕耘

“勤学笃行、求是创新”是教育家精神对教师学习态度和

## 培育教育家精神 提升中小学幼儿园教师教书育人能力

□ 赵渺

教师教育学院承担着推动基础教育教师职后成长发展职责。近年来，我们突出培育教育家精神，积极参与完善基于本省市情的教师管理与发展政策体系、研修体系，通过打好组合拳，不断提升中小学幼儿园教师教书育人能力。

一、树牢师德师风第一标准，坚持以德育赋能教师发展

多年来，学院突出培育教育家精神，加强教师“德育”，落实“三个一组”措施：通过组织一组师育沙龙加强自身队伍师德师风培育、通过上好一组师德课程推动专家团队师德师风示范、通过讲好一组师德故事激发参训教师师德正能量。

探索思想政治教育元素有机融入课程教学的路径方法机制，推动教师大力弘扬教育家精神。先后与歙县签约建设“三师”教育培训研学实践基地，弘扬行知教育理念，与省内外红色场馆签约建设教师教育实践基地，在班级成立临时党支部，开展中华优秀传统文化、红色

文化研学，受到参训教师好评。

二、强化高层次人才培训，实施中小学幼儿园教师学历提升行动计划

教师队伍学历水平的提升对建设教育强国、人才强国都发挥着重要作用。从实际看，我国基础教育阶段教师学历水平存在东高西低、城乡差距较大的情况。

2023年5月，安徽省教育厅下发《关于印发中小学幼儿园教师学历提升行动计划的通知》，我校发挥办学体系优势和组织实施优势，在市县教育主管部门指导下，两季招生逾万人，提高了我省中小学幼儿园教师队伍本科学历占比，缩小了与江浙沪地区的差距。

三、服务教师全员培训，建立全方位的教师立体研修体系

我们以信息化、数字化助力教师全员培训制度落实，依托安徽省中小学教师教育网开设课程，组建网络教学团队，开展自主选学试点，探索大规模、个性化、精准性学习路径，累计培训中小学教师达200万人次。

## 寻大师足迹 悟行知精神

□ 解筱彬

二、“师陶”

“知陶”是远远不够的，我们应该深入学习陶行知先生教育思想，并落实在实际的教育教学行动之中。陶行知先生的“教学做合一”“爱满天下”的做法和精神，对于我们解决教育教学中遇到的许多问题都有启发，许多问题用他作指导都能迎刃而解。例如，推行的“先学后教，自主互助，交流反馈”的课堂教学模式。课前，布置学生充分预习；上课，给学生创设相互交流的空间、

## 铭记精神遗产 守护精神灯塔

□ 赵丹

仅打破了封建思想的桎梏，更为新文化运动提供了肥沃土壤，使北京大学成为当时中国思想最为活跃、学术最为兴盛的学府。蔡元培深知，教育的本质是启迪智慧，培养独立思考的能力。因此，他强调教育者应“深知儿童身心发达之程序，而择种种适当之方法以助之”。这种因材施教、循循善诱的教育方法，为后世教育者树立了典范。

行为本，不断提升自己的专业素养和教学能力，关注教育前沿动态和新兴领域的发展变化，积极参加各种培训和学术交流活动；勇于拥抱变革，打破落后教学方式的桎梏，发挥开放大学的优势，利用现代信息技术，以数字化为引领，构建线上线下融合的教学模式，关注学生的个性化需求，以多样化的教学方式激发学生的潜能与创造力。

五、乐教爱生、甘于奉献：爱的传递

“乐教爱生、甘于奉献”是教育家精神对教师职业情感的温馨诠释。在以远程教育为主体的开放大学中，师生之间的情感交流尤为重要。我们要以乐教为乐，以爱生为本，用自己的爱心和耐心关爱每一个学生，关注他们的学业成绩和成长需求，特别是在直播课教学、考前辅导、毕业论文指导和答辩、学位申报等方面为学生提供周到的支持服务。

六、胸怀天下、以文化人：文化的传承

“胸怀天下、以文化人”是教育家精神对教师胸怀和视野的拓展要求。我们要以全球视野和开放心态审视教育问题、探索教育规律、推动教育改革和发展；注重将中华优秀传统文化和社会主义核心价值观融入开放大学教育教学全过程；加强思想政治教育和人文素质教育，提升学生的道德品质和人文素养。

今年恰逢开放大学建校45周年。我们要深入学习贯彻习近平总书记关于教育的重要论述，大力弘扬和践行教育家精神，树立“躬耕教坛、强国有我”的坚定志向和远大抱负，在推进中国教育现代化、建设教育强国的伟大征程中，共同书写开放大学教育事业的新篇章。

（文法与教育学院）

坚持问题导向，优化课程体系，完善保障机制，精心实施中小学幼儿园教师“国培计划”，持续开展市县管理者、优秀校长、卓越教师、智慧学校、一对一精准帮扶等国培计划项目，培训地域拓展到甘肃、黑龙江、河南、河北、云南、海南等省。今年已获评省级“国培计划”优秀典型案例3个，教师成长案例4个。

建立全方位教师立体研修体系，积极参与国家级、省级教师教育改革试验区建设，推进提升区域整体教育水平。健全以开放大学办学体系为主体、省内外教科院所与高水平师范院校参与、县级教师发展机构和优质中小学（幼儿园）为实践基地、数字化远程培训管理平台为支撑的开放、协同、联动的安徽特色教师教育体系，获批安徽、河南等省级教师培训基地10个，面向全国签约建设教师教育实践基地120多家，成为联结高校、教科院所与中小学幼儿园、联结教育理论与实践的专业纽带。服务合肥市实施安徽省德智体美劳“五大行动”实验区建设；服务河南省信息技术应用能力提升、培训教师32000名；服务河北省学科骨干教师专业能力提升，培训教师3000名；推动全省中小学幼儿园教师信息技术应用能力提升工程取得丰硕成果，16个典型工作案例被国家工程办评为全国优秀案例。（教师教育学院）

时间，在自主研究、合作学习中产生真知灼见，使我们的教学过程在心与心的交流、情与情的感染，生命与生命的对话中生成新知识、新技能、新方法，学生能够较快地掌握新知识，学会新技能，领会新方法，这样能够促进学生的全面发展，让学生终身受益。

三、“行陶”

陶行知先生毕生在教书育人、教育改革和发展的过程中所体现的育人情怀、治学态度和创新精神，为新时代弘扬教育家精神作出了光辉榜样，为现代教育教学注入强大的动力与活力。陶行知先生提倡“实践第一，干字当头”“生活即教育”“行是知之始，知是行之成”“社会即学校”……这些教育理念都值得我（下转4版）

于漪：立德树人，教育改革的推动者

于漪老师，一位在语文教坛上耕耘数十载的教育家，她以“一辈子做教师，一辈子学做教师”的执着精神，诠释了教育者的无私奉献与崇高追求。于漪老师认为，教育不仅仅是传授知识，更重要的是培养人。她提出“胸中有书，目中有人”的教育理念，强调在语文教学中要“德智融合”，充分挖掘学科内在的育人价值。她不仅注重学生的知识积累，更关注学生的品德修养和人格塑造。在教育改革的大潮中，于漪老师勇立潮头，敢于创新，她“工具性与人文性统一”的语文教学理念，对语文教育的改革与发展产生了深远的影响。她用自己的行动证明，教育者应当（下转4版）