

出于减脂瘦身的目的，踏上了共享单车上下班之路。坚持了一月有余，有没达到目标暂且不论，突然想写写这来回回的骑行所闻所见所感。

一开始的时候抱着美好目标，觉得动力十足，期待一天掉秤三五两，后来发现年富力强的年纪这点运动根本撼动不了秤上坚挺的数字。次卡骑完了，发现后劲明显不足了，进入纠结状态，买卡不买卡，次卡还是月卡，还是继续宠爱我的雅迪。最后残存的意志力告诉我，要坚持，办了月卡，恩，这动摇的第一关过了。过了做决定的关头，其实心态也变好了，心里想着比较多的就是不要下雨，或者不要下大雨。当然啦，天不遂我愿，下班时候天都黑得半睁眼看不清状态了，还配上冷飕飕的冬雨，凉凉的淡淡的忧伤，还有一个小人在家等着妈妈的怀抱呢。幸好，在电大有温暖的同事，顺路的绕路的都“顺路”带我一下。



恣意

凡尘\摄

## 骑行侠有感

□ 齐梅

骑行的全程，总在初始的一段时间，身在动心在拷问，怎么这么费劲，不该骑车不该骑车。在意志力飘摇的第二关，正好看到一篇“共产党员公众号”的文章《荷花定律》，一个池塘里的荷花，每一天都会以前一天的2倍数量在开放，第30天开满整个池塘，不是15天而到第29天荷花才开满一半。行百里者半九十，万事开头难，以前背的俗语现在才是真真的有体会。每每过了几个路口，身心就会进入匀速舒适的状态。这样坚持了一段时间，车技得到质的提升，我都能在骑行路上看看风景了。

最辛苦最拼的是外卖摩的，绕过一圈等候的非机动车，右拐一段，然后穿过左转的车流直行到对面。看着行云流水般的操作，好惊叹，也为他捏了一把汗，哪个车没有让好他，外卖永远都送不到了。

低着头悠悠踩着电动车的青年，本相距很远，我到了和他平行的位置，看着他快撞上隔离带，给他打铃的三秒后，我听到一阵轰隆的声音，我也没有停下去扶他，让他自己好好醒悟一会吧。不急不躁，但是你也要看路啊，骑车开车的时候手机放一放好吗？

也见过开车匆匆赶着去上班的人，停下来给送小孩的妈妈、给菜市场的老人让路的，一停显素质、一停显修养。骑车的时候怼开车的人，开车的时候怼骑车的人。你在看风景，看风景的人也在看你。等我的美好目标达到了，我定分享一篇减脂宝典。自然，骑行更多是为了运动，运动是为了身心愉悦，无关脂肪。

(非学历继续教育管理办公室)

2018年12月25日，西方的圣诞节。晚上10点，雨还在齐刷刷地下着。透过汽车大灯，雨滴仿佛是一道道划破夜空的流星。坚守在道路旁的路灯发出昏黄的灯光，全力为人们照亮着回家的路。

这座繁华都市的某个十字路口，急着回家的我正在等红灯。突然，从我后面传来一道尖锐的刹车声，还没等我回头，一辆电动车应声停在旁边的停车线上。那是一辆普通普通的电动车，唯一的不同是车前多了手机架，车后面多了宽宽大大的外卖盒子。可能是里面的东西太多了，盒子并没有关严实，能看到里面有很多圣诞老人玩偶和一些包装精美的礼物。

电动车刚停下，外卖小哥没来得及擦掉脸上的雨水，就连忙伸手接通手机上的微信电话，电话里面出现了一个约两岁大孩子的脸庞。在这种天气状况下，电话那头的画面可能只能看到小哥的轮廓，但是电话一接通孩子就高兴地一个劲的喊着：“爸爸，爸爸，爸爸……”“说，说……”外卖小哥语气有点急迫。“爸爸，你什么时候回家啊？”孩子稚嫩的声音又传了过来。

世界突然沉默了，只能听到雨滴滴答滴答的声音。这时外卖小哥也注意到旁边的我正在注视着自己。红灯还有20秒，他挣扎了一下，费力地抖动了手柄，冲过车流，留下一条流动的红色丝带，消失在朦胧的雨夜里……

(教师教育学院)

## 莫名的感动

□ 万志明

## 美国妈妈的中国式教养方式演绎的“神话”

### ——《虎妈战歌》读后感

□ 李海艳

点燃下激情燃烧、激烈“厮杀”而泪洒红场。

阅读中我一直在想：两个女儿成为音乐神童，难道仅仅是美儿的高标准、严要求以及她们付出的艰苦努力吗？当然美儿的功劳是突显的，也是此书传达的重点内容。但还有几个因素总在我心头萦绕、挥之不去：一是两个女儿的天赋。起初看到美儿自作主张为女儿们选择钢琴和小提琴时我就纳闷了，没有音乐天赋的人想在此领域出类拔萃可是很难啊。后来随着故事的叙述，我似乎找到了答案。原来，女孩的爷爷奶奶在艺术上都有很高造诣，爸爸也曾考进著名的音乐学院，这些足已说明两个女孩由于遗传的影响而在音乐上是有天赋的。通读全书也不难看出她俩对艺术的热爱，至于小女儿的大放厥词、诋毁小提琴的行为皆源于对“压迫”的反抗；二是爸爸的角色举足轻重。作为犹太血统的美国人，杰德拥有西方人的优秀性格特征：幽默风趣、乐观豁达，提倡民主型教养方式。在孩子的教育上，他与美儿的协议是保持统一战线、形成合力，于是，一方面他极力劝说美儿的一些在他看来不正确的言行；另一方面他仿佛一支润滑剂，调节着孩子们压抑、疲惫不堪的身心。他经常跟孩子们一起玩扑克、下棋、打球、游泳，让她们在活动中宣泄、放松、增强心理弹性。三是小女儿的性格特征。美儿和她经常交锋相对、吵闹不休，面对美儿的谩骂和羞辱，开朗活泼、乐观向上的她总能在委屈中斗志昂扬、越挫越勇。每个孩子的气质不同、性格迥异，如果换成抑郁质或粘液质、性格内向的小孩，恐怕会不堪其重，事实上小女儿愤怒地手刃刀发已是她心迹的外露。四是雄厚的经济基础和良好的人脉关系，这也是很多人可望不可及的。所以，美儿是幸运的，在其他因素的影响下，她十年如一日的付出获得了丰硕的回报，鲜花与掌声的背后是她痛与快乐！

她坚强、自信、执著，追求卓越的品质已渗透进血液里；她不忘初心、砥砺前行，与孩子们共同学习、共同探讨是她乐趣所在；她视野开阔、爱好旅游，也让世界的很多地方留下了孩子们的欢笑与足迹……这些都潜移默化、润物无声地影响着孩子。

书的结尾，严厉的虎妈做出了一次最“西化”的行为——把选择权交给了小女儿，小女儿选择了打网球并小

荷已露尖尖角，虎妈很欣慰，读者也是会心一笑！虎妈属虎，威风凛凛、雷厉风行、信心十足，可畏可敬的虎妈！

每个孩子都是与众不同的，每个孩子的成长轨迹也是不可复制的，《虎妈战歌》能激起读者更多的思考，教育孩子的探索永远在路上……

(教育科学学院)



农家小院

云心\摄

春 季 养 肝  
记 住 三 多 三 少

中医认为，肝在五行属木，与春季相对应，有类似于春天树木生长、生机勃勃的特性。因此，肝气具有疏通、畅达全身气机，推动人体全身血液、营养物质运送到各个脏器，促进消化系统正常工作、调节人体情志等作用。春季万物复苏、阳气始发，人的“肝气”也开始旺盛起来，与春天的生化之气不相合，可出现烦躁、易怒、眩晕、面赤等“肝气上逆、气郁化火、肝风内动”症状，加重或诱发诸多肝脏疾病；另一方面，春季是人体保持肝脏各项生理功能疏通畅达的最佳时节，那么春季如何养肝？谨记“三多三少”。

**多“少火”**  
少“壮火”  
中医的“火”是人体保持气血平衡的一种状态，如果“火候”掌握不好，有所偏盛或亏虚，就可能导致疾病的发生。

《黄帝内经》有“少火生气，壮火食气”理论。通俗理解的话，“少火”就是人体正常生理之火，是维持生命活动的动力、供给人体所必需；超过人体生理需求的火便为“壮火”，是病理之火，消耗人体的正气，导致疾病发生。

肝为“阴脏”，喜润喜柔、喜条达，按中医“体阴而用阳”的道理，养肝一方面要选用温和补养之品，为人体培植“少火”以维护肝脏的正常生理功能；另一方面，要注意不要过量使用助火之品，以免“壮火”食气。“壮火食气”多见于喜欢高盐、高脂、油腻、辛辣、重口味及好饮酒之人。因此，春季饮食提倡多食谷、蔬、菜、果等素食清淡自然食品来滋养养肝。

对于本身处于“壮火”状态者，可视病情轻重审方择药，如有烦躁易怒、面红目赤、头昏脑胀的表现，可以适当清火，但要避免大寒药物，不妨试试清肝饮。取夏枯草5克，薄荷3克，白菊花5克，用100℃开水泡5分钟，代茶饮。其

(下转2、3版中缝)

国内统一刊号:CN34-0808/G 安徽广播电视大学主办 《安徽电大报》编辑部编辑出版  
2019年3月25日 第1期 (总第363期) Email:ahtvxb@126.com

## 省委对学校领导班子和领导干部2018年度工作进行综合考核



**本报讯** 3月19日，我校在五楼会议室召开省管领导班子和领导干部2018年度综合考核述职测评会议。省委综合考核组第二十组组长、省教育厅副厅长解平等一行出席会议。学校领导班子成员、中层干部、教师代表、学生代表等参加会议。会议由党委书记、校长郑汉华主持。

解平就开展综合考核工作的有关事项做了说明，并对本次考核工作提出了明确要求：一要充分认清综合考核工作的重要意义。综合考核是全面建设现代化五大发展美好安徽的现实需要，是纵深推进全面从严治党内在要求，是健全考核工作机制、打造高素质干部队伍的重要举措；二要准确把握综合考核工作的任务要求；三要严格遵守考核工作纪律规定，要高度重视、积极配合、实事求是、客观评价，严明纪律、严守规矩，确保综合考核工作取得实效。他表示，考核期间考核组将严格遵守考核纪律，坚持实事求是、

公平公正、独立客观地进行考核，做到一视同仁、一把尺子量到底，切实维护综合考核工作的权威性和公信力。

郑汉华代表学校党政领导班子作2018年度工作总结报告，汇报学校对照2017年度综合考核反馈意见，认真落实各项整改任务的情况，全面系统地总结学校领导班子2018年度推动学校党的建设和事业发展方面取得的新成效。他表示，学校将坚定不移加强党的建设，坚持不懈推动事业发展，朝着“国内一流开放大学”的目标砥砺前行，以更加优异的成绩助力现代化五大发展美好安徽建设，向新中国成立70周年献礼。

按照考核要求，学校纪委以及校级领导干部均作书面述职述德述廉报告，学校2018年度选人用人工作也进行书面报告。会上，与会人员对省管领导班子和领导干部进行了民主测评和评议。

考核组还分别对领导班子成员、部分中层干部和教师代表进行了个别谈话，深入安徽继续教育网络园区管理中心、继续教育学院、经济与管理学院、信息技术与网络管理中心、学习资源中心、城市建设学院实习实训基地等进行实地考察，同时查阅了有关档案资料，详细了解学校党建工作和事业改革发展有关情况。

解平在考察中对学校在学历继续教育、非学历教育培训、公共支持服务体系建设和信息化建设等方面取得的成绩以及在全民学习、终身学习中的地位和作用给予了充分肯定。他希望学校坚定信心，加快转型，发挥主体作用，更好地服务于终身教育体系构建和学习型社会建设，为现代化五大发展美好安徽建设作出更大贡献。

(宣传部姜磊磊)

## 安徽电大举行党委中心组学习扩大会议暨2019年全体处科级干部培训班开班式



**本报讯** 2月27日，安徽电大举行党委中心组学习扩大会议暨2019年全体处科级干部培训班开班式。党委书记、校长郑汉华，党委副书记樊嘉禄，党委委员、副校长杜爱玉，党委委员、纪委书记王道和，党委委员、办公室主任诸咸斌，党委委员、组织部部长汪志成出席会议和开班式。校党委中心组成员、全体处科级干部，各基层党组织委员、党务秘书，各系主任、教研室主任、教学秘书，思政课专职教师、辅导员，党委部门工作人员参加会议和开班式。会议和开班式由

樊嘉禄主持。

会议通过集中观看视频的方式，学习了习近平总书记在省部级主要领导干部坚持底线思维着力防范化解重大风险专题研讨班开班式上重要讲话精神以及省委书记李锦斌在省委理论学习中心组学习会议暨全省领导干部坚持底线思维着力防范化解重大风险专题研讨班开班式上的讲话精神。

郑汉华在讲话中强调，要深刻领会习近平总书记和省部级主要领导干部专题研讨班开班式上重要讲话的丰富内涵和重大意义。要把思想和行动统一到习近平总书记重要讲话精神上来，坚决贯彻中央的决策部署和省委的统一要求。要坚持底线思维，增强忧患意识，切实做好防范化解重大风险各项工作，强化责任意识，主动担当作为，维护校园安全稳定。

郑汉华要求，全校各部门要恪尽职守，担当作为，提升防控风险、化解风险的能力，建立健全风险研判、评估、防控等制度机制，努力做到居安思危、未雨绸缪、防患于未然。全体党员要端正学习态度，按时参加培训，认真学习，严守培训纪律，力争学有所得、学有所获。

会议还对2019年学校党的建设和改革发展重点工作等进行了具体部署。

(姜磊磊 程炉成)

**本报讯** 根据省教育厅高等教育处工作安排，3月8日，教育部委托课题《基于信息化的高等学历继续教育融合发展与监管服务探索与实践》研讨会在我校举行。来自中国科学技术大学、安徽大学、安徽师范大学、安徽农业大学、安徽工程大学、阜阳师范学院、安徽广播电视大学、安徽医学高等专科学校、亳州职业技术学院以及安徽继续教育网络园区管理中心等从事继续教育工作的负责人、管理人员、研究人员等参会，会议由省教育厅高教处徐海洋主任主持。

徐海洋提出要深刻领悟委托课题精神，站在促进高等学历继续教育高质量发展的高度，从政府、高校、学习者不同视角研究信息化背景下高等学历继续教育融合发展与监管服务；要立足安徽继续教育网络园区建设发展成果，充分调研，凝聚智慧，展现亮点与特色，放眼全国，注重与国际研究发展趋势同步，为教育部继续教育管理与政策制定提供研究参考。

会议讨论了教育部委托课题子课题设计、研究方案的拟定、课题开展计划等。与会专家指出，课题研究要严格按照教育部委托课题函件精神实施，厘清委托课题任务之间的联系，对标《中国教育现代化2035》，抓住关键概念，科学确定研究边界，合理设置子课题，确定时间表，在现有“继续教育网络园区”基础上，研究探索构建政府引领、高校联动、资源共享、规范有序的高等学历继续教育融合发展新机制，探索基于信息化的高等学历继续教育全过程的监管、服务与评价模式，进一步提升教学质量和学习者满意度。

开展教育部委托课题研究，将会进一步助推安徽继续教育网络园区科学发展，坚定园区继续走服务高等学历继续教育高质量发展特色之路，通过研究探索信息化条件下推进高等学历继续教育融合发展的路径并提出政策建议。

(网络园区管理中心钱丰收)

## 安徽老年开放大学春季培训班开学

**本报讯** 为进一步推进安徽老年开放大学建设，促进学校战略转型，加强老年教育，构建全民终身教育体系，学校高度重视，多次召开专题会议研究，提出要办好办实体班，建好老年教育示范校，进一步推动老年教育的开展。按照学校部署安排，安徽老年开放大学2019年春季培训班于3月5日正式开班。

开学的第一天，老年学员们踏着绵绵春雨来到学校，在班级认真听讲，上好开学第一课。他们的认真笔记，有的练习笔法，有的T台走秀，有的相互交流，无不映衬着他们“不甘韶华逝去，再做校园读书郎”的欢欣喜悦。

本期培训班首次启用网上报名、缴费的形式，为广大老年学员提供了便利，受到学员的一致好评。目前，我校共开设书法、国画、合唱、太极、模特、舞蹈6个专业、10个班级，共计招收学员476人次。

(老年开放大学谭冉)

## 学校组织春季校园安全检查

**本报讯** 3月8日上午，党委副书记樊嘉禄带领总务保卫处、城建学院、安演集团和新亚物业等相关负责同志进行了一次全面的校园安全检查。

检查组先后检查了远程教育大厦监控中心、配电房、消防泵房、生活泵房等大厦安全重点部位，接着又深入到食堂，察看食品留样、采购、加工和管理等情况，抽查了食堂小卖部部分食品，察看了我校和合作办学单位安演集团学生宿舍，并对存在的问题提出整改要求。

(总务保卫处刘高升)

## 教育部委托课题研讨会在我校召开



## 省校召开 2019 年春季学期教学教务联席会

**本报讯** 2月26日上午，省校组织召开了2019年春季学期教学教务联席会，校党委委员、副校长杜爱玉出席会议、教务处、各教学学院、开放教育学院负责同志和相关工作人员参加了会议。

教务处从教学质量年活动、专业规则调整、考试改革、联系分校工作、教学评估督导工作、师德师风建设与思政课教学改革、开学初日常教学管理工作等七个方面介绍了本学期拟开展的教学工作，汇报了2019年春季学期专业规则制定情况和开放教

育省开课程考核改革方案。会上，各学院就本学期的教学工作尤其是教学改革的推进展开了深入细致的讨论。

杜爱玉做会议总结，并对本学期的教学工作提出具体要求。一是要大力推进考试改革，促进学生网上自主学习；二是切实加强网络教学团队建设，保障教学质量；三是加强师德师风建设，加大教师技能培训；四是认真细致地落实好教学常规工作。

（教务处暴露静）

### 合肥电大：父母“童”学精品课堂走进经开区

**本报讯** 3月5日下午，由合肥市教育局、合肥社区大学（合肥电大）、安徽省家庭教育研究会共同主办，经开区社区教育学院承办的合肥社区大学——家庭教育父母“童”学精品课堂在合肥市莲花小学大礼堂举行。合肥社区大学（合肥电大）有关部门负责人和400多名家长共同参与了活动。

此次活动邀请到了中国科学技术大学终身学习实验室副主任祁陶宇作为主讲人，他以“儿童学习能力发展评价与培养方法”为主题，结合具体案例生动有趣地讲述了如何培养幼儿学习能力的原则、方法和规律，以及如何抓住孩子学习的关键期，有针对性地进行培养。

家庭教育父母“童”学精品课堂作为合肥社区



<b>微 新 闻</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>◆近日，省校各党支部分别召开2018年度组织生活会并开展民主评议党员活动，第二党总支第六党支部开展新党员入党宣誓党员活动日活动。</li> <li>◆近日，中国石油大学（华东）、江西财经大学分别来访考察安徽继续教育网络园区。</li> <li>◆3月7日，省校与亳州学院签订继续教育合作协议。</li> <li>◆3月13日，安徽电大举行2019级高等学历继续教育新生开学典礼。</li> <li>◆3月6日，省校召开2019年共青团工作会议，研究部署2019年工作。</li> <li>◆日前，滁州电大工会获安徽省科教文卫体工会工作先进集体称号。</li> <li>◆3月8日，宿州电大组织女教职工参加“我的家风家规我来晒”活动。</li> <li>◆3月15日，亳州电大与市老年大学开展交流合作，促进亳州老年开放大学建设。</li></ul>
--------------	---

### 为您推荐

- ◆《把党的政治建设摆在首位》——《人民日报》2月28日
- ◆《讲述中国故事 共话美好时代》——《光明日报》3月16日
- ◆《“我必有应”，重在效果》——《人民日报》3月1日
- ◆《志愿服务是我们的生活方式》——《光明日报》3月16日
- ◆《区域高校联合办学未来可期》——《中国教育报》3月18日
- ◆《正当防卫 受法律鼓励保护》——《法制时报》3月15日
- ◆《飞越山西 山河》——“学习强国”学习平台
- ◆《航拍中国（第二季）》——“学习强国”学习平台
- ◆《防“早恋”要因势利导》——《中国教育报》3月15日

### “国培计划”甘肃省教师第一阶段集中培训在甘肃陇南举行

**本报讯** 由我校承担的“国培计划（2019）”-甘肃省教师工作坊研修项目第一阶段坊主集中培训会于3月7日至11日在陇南师范专科学校举行。全体坊主和相关项目管理人员参加了本次培训会。

培训会上，我校教师教育学院教学支持部教师对项目实施方案设计进行了详细的解读，说明了坊主的职责任务和具体工作安排，技术部教师详细演示了建坊用坊的培训平台功能，并安排一天的时间在机房让坊主们进行实践操作，熟练掌握平台各项功能，便于完成后续的辅导任务。培训会还聘请了知名专家就“基于课堂教学的微课设计与制作”“技术融合教学案例的专题与展示”“信息技术支持的校本活动设计”等几个专题开展了专家讲座，开阔了坊主们的视野，提升了培训质量。

本次培训由我校与项目协同高校陇南师范专科学校共同实施，我校的培训内容设计水平和培训实施的支持服务质量受到了陇南师专及全体参训者的高度评价，圆满完成了一阶段的集中培训任务。本项目坊主集中培训分为两个阶段，第二阶段10天的坊主集中培训将于项目网络研修实施期间进行。

（教师教育学院王爱）

### 我校开通“国家哲学社会科学学术期刊数据库”使用服务

**本报讯** 经申请，近日，国家哲学社会科学学术期刊数据库（网址：<http://www.nssd.org/>）面向我校开通资源应用技术服务，校内访问可在校园网IP段内直接访问。

“国家哲学社会科学学术期刊数据库”简称“国家期刊库（NSSD）”，是由全国哲学社会科学规划领导小组批准建设，中国社会科学院承建的国家级、开放型、公益性哲学社会科学信息平台，具体责任单位为中国社会科学院图书馆（调查与信息中心）。收录精品学术期刊1000多种，论文超过485万篇以及超过101万位学者、2.1万家研究机构相关信息。

（学习资源中心汪顺和）

### 池州电大启动前沿研究小组跟踪开放教育发展动态与趋势

**本报讯** 为积极跟踪新形势下开放教育发展的动态与趋势，更好地推进我校开放教育事业，3月4日下午，池州电大召开“开放教育思想政治工作”“大数据与人工智能环境下开放教育形态发展预测”前沿研究小组成立与工作启动会。

会议强调，两个前沿小组的成立是顺应时代发展和教育现代化大势的需要，有着现实和历史意义。要紧跟新时代步伐，密切关注国家开放大学、省校及其他省级开放大学思想政治工作的开展情况和学者研究成果，大数据与人工智能的应用给开放教育发展形态带来的诸如入学注册、教学服务、毕业办证等方面的变化，形成自己的观点和对策，为学校决策提供理论支撑，带动职工学习，适应未来挑战。会议同时对工作任务和机制进行了初步规划。

（池州分校陈芳）

（上接1、4版中缝）

药味轻清平和，既可以清肝明目，又可以疏肝解郁，适合作为清肝降火的茶饮。

**多甘少酸**

药王孙思邈在《千金食治》言：“春，七十二日，省酸增甘，以养脾气。”根据中医五行学说，肝与酸相应，脾与甘相应；肝气过旺会制约脾的功能，出现头晕、头痛、食欲不振等一系列症状。因此，春季养肝应遵循“增甘少酸”的原则，可以抑制肝气过于亢盛，同时培补脾气的亏虚。

“增甘少酸”不是单纯地多吃甘甜味食物，少吃酸味食物，所说的“酸”及“甘”是从中医五行角度出发，凡是属收敛、固湿作用的食物都归为“酸”味，如石榴、覆盆子等；具备补益、健脾、和缓作用的食物归为甘味，如山药、扁豆、核桃、菜花、莴笋、黑米、燕麦等五谷杂粮。春季饮食多以健脾益气为主，可选用大枣、山药、扁豆、瘦肉、鱼类、蜂蜜、姜、大麦、小麦等具备补益和缓功效的食物，搭配新鲜蔬菜以疏肝理气。

**多动少怒**

在春季保持心情

舒畅和较高的运动量，更有利于机体适应春季的升发之象。情志状态是肝脏疏泄功能正常与否的关键因素。中医认为怒伤肝，发怒、生闷气都易使肝气郁结，导致气郁化火，也就是人们常说的“肝火”，引发血压升高、头痛、头晕、中风、神志不清等肝火上扬的症状。中医讲究“天人合一”，要多亲近大自然界，置世俗于身外，顺应自然，做到平和心态，把得失看淡了，自然“云淡风轻”。学会释放，在遇到不满意或不开心事情时，要勇于表达或向别人倾诉出来，不要把事情都放在心里，只有“郁”出来了，自然便不会“结”了。

此外，要养成良好的生活习惯，适当运动。在春季适合开展户外活动，踏青、郊游，观赏绿色植物，吐故纳新，强身健体，实现怡情养肝之目的。

（“学习强国”学习平台）

2019年3月25日

## 新时代高校校报的思想政治教育作用

□ 陶有云

习近平总书记指出，我国高等教育肩负着培养德智体美劳全面发展的社会主义事业建设者和接班人的重大任务，必须坚持正确政治方向。人在哪里，思想政治教育重点就在哪里。校报作为高校党报，高校宣传的主要阵地之一，加强大学生思想政治教育，责无旁贷。

**一、高校校报是思想政治教育的前沿阵地**

中国高校校报定位是高校党委机关报，是党报。我国党报上接党心，下连民心，政治发展性很强。习近平总书记强调，党报、党刊等主流媒体必须紧跟时代。所以，政治性、时代性是高校校报自身携带的“红色基因”。这份政治属性，决定了高校校报是意识形态教育的重要阵地，是学校加强思想政治教育和开展新闻宣传工作的重要阵地，是传播社会主义先进文化和精神文明建设成果的重要载体。其宗旨是以党的基本路线为指针，紧紧围绕学校的办学目标和中心工作，宣传党的路线、方针、政策，报道学校动态，沟通校内外信息，丰富师生的文化生活，为培养全面发展的社会主义建设者和接班人服务。对师生的政治态度、思想观念、价值取向等都产生着重要的影响。这些都决定了校报是思想政治教育的阵地属性。

**二、通过校报宣传实现正向舆论引导**

高校校报作为一种校园信息载体形式，在学校党委的领导下，高举中国特色社会主义伟大旗帜，在习近平新时代中国特色社会主义思想武装头脑、教育师生、推进立德树人实践，把握、引领正确的舆论导向，紧扣时代脉搏，始终与党和政府保持一致，全面、准确地传递党的声音，永远引领正确的价值判断。比如，近年来安徽电大报道了学校开展的“中国梦·我的梦”以及我校为纪念长征胜利80周年开展的系列活动，开设“学习党的十九大精神”“致敬改革开放40周年”“脱贫攻坚”“文明创建”等专栏，无一不是弘扬主旋律，发出好声音，传播正能量。校报也是我们国家新闻事业的重要组成部分，是高校最为重要的传统主流媒体之一。

习近平总书记指出，党的新闻舆论工作是党的一项重要工作，是治国理政、定国安邦的大事。我们的新闻工作者应该更多地起到渠道和桥梁的作用，长期地、耐心地、孜孜不倦地向人民宣传党的路线、方针、政策……校报对国家政策、社会主义核心价值观等方面面的解读，对学生的思想道德观念进行正面引导。

**三、通过校报宣传实现对大学生的思想政治教育**

党报一个很重要的任务就是宣传党的路线、方针、政策，让更多人民群众拥有获得感、幸福感。从根本上说，宣传工作就是思想政治工作。总书记指出，“共 and 围是红色的，不能淡化这个颜色。”高校校报刊登的内容，都是围绕主旋律、讴歌红色共和国的时代文章。进入新时代，我们伟大共产党肇开了新的开天辟地伟业，校报结合新时代特点，肩负起历史使命，弘扬时代精

## 如何加强地方电大青年教师的思想政治教育

□ 乐瑾

当前是信息化飞速发展的新时期，绝大部分电大青年教师在政治上表现出健康、积极、向上的态度，工作上关爱学员，爱岗敬业，乐于为教育事业奉献终身，对教育事业充满着热情和期盼。但是，面对新形势新要求，我们依然要加强电大青年教师的思想政治教育，引领他们落实立德树人的根本任务，为办好人民满意的电大教育奉献青春与智慧。

一是学校党委应该高度重视，明确职责，加强领导。加强地方电大青年教师思想政治教育，必须坚持学校党委统一领导，党政齐抓共管。地方电大党委是电大教师思想政治教育的领导者和决策者。学校党委要高度重视青年教师的思想政治工作，根据党和国家的重大方针、教育方针，动态的指导和安排地方电大青年教师思想政治教育工作。党委部门要经常分析和研究青年教师的思想动态，保证青年教师的合理诉求得以解决，协调各部门将地方电大青年教师思想政治教育落到实处。二是加强政治理论学习，改进教育途径，提高青年教师的思想政治素质。学校党委要结合实际，宣传党的路线方针政策。校领导班子要带头学习，带头学习党的政治理论、方针政策，为全校政治理论学习做好表率。

**加强思想政治教育**

（“学习强国”学习平台）

**一、加强校园环境改造，发挥物质文化对学生的熏陶作用**

陶行知先生说：“把教育和知识变成空气一样，弥漫于宇宙”，我们说，要把思想政治教育变成空气一样，弥漫于校园的物质文化中。目前上自国家开放大学，下至各分部及其学院，尽管存在着校园面积小、公共性问题，但麻雀虽小五脏俱全，必须对校园环境进行改造，可以通过对校园的整体布局进行调整，升华校园环境，比如可以利用教学楼走廊墙面进行社会主义核心价值观宣传；建设高品质的面向开放教育学生开放的图书馆，创造良好的校园文化，让学生有着更好的学习生活环境。让学生在这样的校园环境里学习、活动，不知不觉地接受着思想政治教育。

**二、进一步改善管理、服务方式，发挥校园隐性文化对学生潜移默化的影响**

教育家夏丏尊先生翻译的《爱的教育》中有段话：“教育之没有情感，没有爱，如同池塘没有水一样。没有水，就不成其为池塘，没有爱就没有教育”。学校管理者、教师、辅导员的言行举止对学生会产生很强的示范性和引导性作用，管理者通过对学校的管理，传递着对学生、教师的爱，教师通过和学生的深层次交流，影响着学生的世界观、人生观和价值观，辅导员在对班级和学生的管理中传播着正能量和核心价值观。一定要改变目前教师上课注重知识灌输、课后重学习辅导、轻感情交流，辅导员重事务管理、轻德育教育的这种缺乏师生思想沟通和心灵交流的状况。作为成人学生，更需要管理者、教师和辅导员俯下身子，用平等的态度，以学生为本，从学生的角度设身处地了解学生的真实需求，增强服务意识，转变管理方式，使管理者、教师和辅导员真正成为学生正确价值观的引导者、传播者。

**三、加强行为文化建设，发挥行为文化对学生塑造作用**

开放教育学生学习以网络与自学为主，结合面授辅导，在校时间短，更多关注专业知识学习，容易导致忽略行为文化教育。苏霍姆林斯基说：“要使每一个人都能找到发挥、表现和确立自己力量和创造才能的场所。”丰富多彩的文体活动的开展，可以给学生提供展示自己才华的舞台，帮助学生养成团结、自信的精神品质。开放教育完全有条件和可能通过开展丰富多彩的、贴合学生实际的校园文体活动，加强思想政治教育。比如，改变目前入学教育只注重学习支持服务指导的状态，而是有意识地将校史校情校训等内容融入入学教育中，自觉培养学生爱校情感，将入学教育转化为爱的教育；再比如，根据学科特点，每学期开展德育专题讲座和学术讲座，公共思想政治理论课教学中注意挖掘电大人的榜样作用，曾经有一位70多岁的老者参加安徽电大的学习，这样的身边真人真事更能激发学生价值追求。还可以开展读书竞赛活动、电大学生系列实践和学习成果展等，通过开展这样一些贴合学生实际的、丰富多彩的教学和文体活动，在“润物细无声”中加强思想政治教育。

**四、发挥网络教育优势，进一步拓展网络文化作用**

当今社会是网络信息社会，网络信息传播速度快，互联网、移动APP等新媒体正在或已经深刻地改变着人们的行为习惯和思维方式。安徽电大是“以现代信息技术为支撑”的大学，具备网络教育的优势，但如何发挥网络教育优势，发挥网络在思想政治教育中的功用，还有待进一步挖掘。目前更多的是利用网络新技术，完成学习支持服务。面对新形势，要积极探索把思想政治教育内容转化为学生喜欢的视频、动画和音频等网络新形式，嵌入学习支持服务中，从而更好地发挥网络文化在思想政治教育中的媒介作用。

（非学历继续教育管理办公室）

### 如何加强开放教育学生思想政治教育工作

□ 吴文明