

“小雪”已至，风冷气冽。所有节气中，最喜“小雪”。小雪，只轻吟俩字，唇齿间便有洁净冷然之气。小雪，听来又似一女子芳名，她也必有清水出尘之姿，《绝唱》里山口百惠扮演的那个女孩，美丽清纯，便叫“小雪”。

这时节，“气寒而将雪矣，地寒未甚而雪未大也”。雪虽未至，却已天空地净，乾坤清朗。你看，河边大片的杨树也早已叶片不存，枝干兀立。粗枝健峭挺直，其上细须，袅如烟墨。疏阴的枝茎上方，天空寥远深广。喜欢这样的清简，别有风味，似文字、音乐和绘画中的留白，予人无限遐思，凛凛冬寒，也被映衬得多了几分诗意。

此刻，天上人间，都在等一场雪。雪，是冬日的精灵，如同青春里的爱情，是万万缺不得的。

每个人心里，都会在初冬微寒时，呼应季节深藏的雪，都会有雪洁白的聲音，在心之幽谷里响起。宁谧安静的冬夜，你听，沙沙，笃笃，沙沙沙，笃笃笃，细细的雪打在雨篷上，敲在脊瓦上，洒在竹叶上，微亮，银色的翅，深邃的眼睛。雪下得那么深，那么认真，小小的声响，带翅

## 等一场雪

□ 查晶芳

膀的声响，盘旋，萦绕。如歌，如叹，如久远的怀想。

擦亮岁月的玻璃窗，一个崭新的世界。开窗启户，澄光如潮，泄涌奔腾。玉树琼枝，苍山负雪，心情刹那锃亮，如新擦的水壶。该有多少雪地的欢乐哦，打雪仗，堆雪人，洒一地欢歌。千万别傻傻地跟随两行平行的脚印，那定是相恋的人儿，他们已进了梅花深处。

“雾凇沆砀，天与云与山与水，上下一白。湖上影子，惟长堤一痕、湖心亭一点、与余舟一芥，舟中人两三粒而已。”这场雪下了几百年了。都云作者痴，谁解其中味？然，多少年来，漫天风雪里，那湖边，那亭上，来来往往，当有更胜相公者。

寻一方木屋清檐，人儿三两，淡茶数杯，雪纷纷，人默默，便是无声胜有声了——这当是上午为好。若在黄昏，雪意渐染，便可问：晚来天欲雪，能饮一杯

无？红泥小火炉里，蓝色的火舌，舔着岁月的寒凉，便有氤氲的诗意，漫过了时间的堤坝，流到我们的心里。

生命里，总有一场雪是最难忘的，关于一个人，关于一份情。犹记昔年，寒假，大雪连绵数日，雪积深厚，无法出行。我与小子，一连几天窝在家中。彼时小小的他，总喜欢用两只胖乎乎的小手趴在玻璃上，眨巴着大眼，看窗外雪舞飞扬。我说玻璃冰，叫他别老趴那。他小头摇得拨浪鼓似的，直嚷“一点不冷”，还时不时把窗户拉开一道缝，寒风裹着雪花霎时就扑到他脸上。伴着一声兴奋的尖叫，他长长的睫毛忽闪忽闪地抖动着，随后，又咧开嘴巴，牙齿紧咬，啧啧啧地摇头直摇，小脸蛋儿红扑扑的……那模样，多年后的今天，依然清晰地定格在我的脑海里。现在，他已到了遥远的南方。不知今年第几场雪，他会回来？且等待。

等一场雪，等一段空谷幽林里缓慢柔软的素白光阴。

等一场雪，等一个洁净清宁的世界，一个温暖纯粹的世界。

（泾县电大）

## 电大第一次出差

□ 赵肿

逛买点啥？我书上讲狮子峰龙井品相最好。黎老师说，那我们就坐车去狮子村。不一会到了狮子村，很多村民围上来，推销茶叶，坐在树荫下品茗，颇有松风煮茗、竹雨谈诗的意境。黎老师问，你准备买多少？我咬咬牙说，买一斤吧，不过我没带钱，回合肥再给您。黎老师笑笑，让村民给我秤了一斤。又问我，还想要啥？我说杭州丝绸天下闻名，想给老妈带件真丝上衣。黎老师说没问题，说罢带我去丝绸一条街选购了一件丝绸上衣。因为我买东西耽误了时间，误了直达的车，只能从杭州转道南京再回合肥，到了合肥已是深夜。

第二天，当我急着去找黎老师还钱，黎老师笑着说，不必了，咱们有

## 听说，那里有枫林

□ 尹晓玲

听说  
十月的秋最有味道  
有果的甜，也有花的香  
可城市里的柚子树长不大

听说  
晚秋的颜色最迷人  
天空湛蓝，树叶灿黄  
上班路边种的是常青枝

寒风渐起  
明黄染尽了岁月墙头  
冬，踏随风雨而来

枫红杏黄

秋天的最后一场风

最是无情

听说  
城市的西边有枫林  
微风吹过，像雨声

听说

那里很美

你去过吗

去吧，该去的

（安徽老年开放大学）

缘一起出行，就当我请客了。无论怎样拉扯，黎老师就是不收，只得作罢。

转眼已是 24 年后的今天，正在出差途中的我想到第一次出差时的囧事，不禁慨然一笑，想到今天已不为尘劳所牵绊，想到当年给母亲的诸多许诺，都不如第一次出差给母亲买的衣服来的真切。这正是：心远乐处水连天，两手空空忆少年。狮峰日近西湖美，皆因前辈好成全。

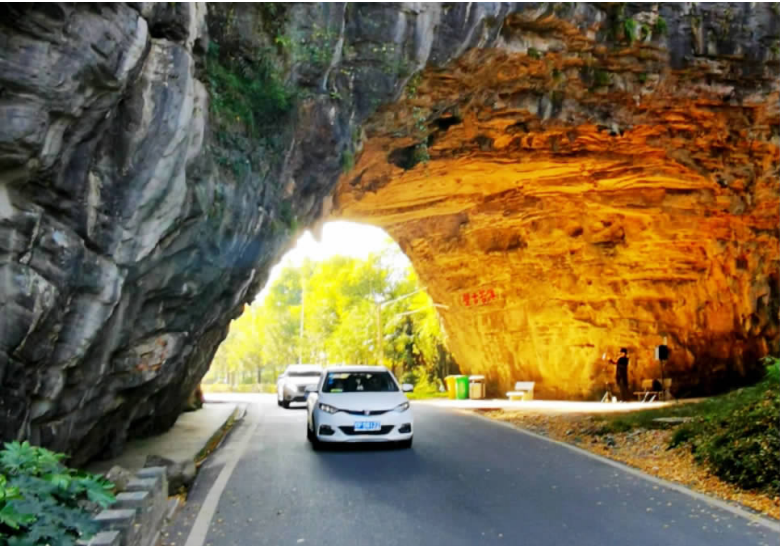
感谢电大，感谢前辈！感谢经历！（开放教育学院）

云开月明天高远，  
树影婆娑叶落黄。  
风和日暖睡意浅，  
诗书相伴自清欢。

□ 郭玲梅

晚秋

（财务处）



穿越

丁中\摄

# 安徽電大報

国内统一连续出版物号 CN 34-0808/G 中共安徽广播电视台大学委员会主管主办 安徽电大报编辑部出版  
2020 年 11 月 30 日 第 9 期（总第 381 期） 本期 4 版 Email:ahtvxb@126.com

## 我校组织收看学习贯彻党的十九届五中全会精神中央宣讲团报告会视频

**本报讯** 为深入学习宣传贯彻党的十九届五中全会精神，根据省教育厅统一安排，11 月 12 日下午，我校在双向视频会议室组织收看学习贯彻党的十九届五中全会精神中央宣讲团报告会视频。中央宣讲团成员、教育部党组书记、部长陈宝生同志作宣讲报告。学校领导班子成员、党员干部和师生代表集体收看了报告会视频。

报告围绕党的十九届五中全会的意义、《中共中央关于制定国民经济和社会发展第十四个五年规划和二〇三五年远景目标的建议》起草过程、主要内容和重大部署等方面，结合教育实际，对全会精神进行了全面宣讲和深入阐释。

与会人员听完后一致表示，报告主题鲜明、内容丰富，讲解系统全面、内涵深刻。大家表示，要迅速掀起学习宣传贯彻党的十九届五中全会精神的热潮，围绕建设国内一流开放大学目标，同心同德、拼搏奋斗，进一步推动学校事业改革发展，为办好人民满意的教育贡献智慧和力量。（宣传部王娅）

## 安徽电大集中开展结对帮扶活动

**本报讯** 为进一步落实“单位包村，干部包户”工作要求，助力高质量打赢脱贫攻坚收官之战，11 月 10 日至 15 日，安徽电大赴太和县集中开展结对帮扶活动。



11 月 10 日和 12 日，学校领导班子成员和帮扶干部分两批次，围绕“一达标两不愁三保障”及饮水安全、责任落实、政策落实、工作落实、基层基础及家居环境整治等方面，对太和县赵集乡南北村结对帮扶贫困户进行了全覆盖走访排查，做到“村不漏户、户不漏人、人不漏项、项不漏记”，严格按照有关要求，以“看、问”方式，逐户逐项排查，一一记录登记。

11 月 15 日，学校党委书记、校长郑汉华分别在太和县赵集乡南北村和原墙镇刘庙村召开帮扶工作座谈会，郑汉华调研了两村项目资金使用情况、主导产业发展情况、当前脱贫攻坚重点任务等，要求学校驻村干部认真贯彻落实习近平总书记关于扶贫工作的重要论述，进一步提高政治站位，切实履职尽责，巩固脱贫攻坚成果，助力打赢脱贫攻坚收官之战。（经济管理学院李如）

## 我校召开 2020 年全省电大系统督导员培训会

**本报讯** 11 月 20 日，学校以双向视频会的形式召开了 2020 年全省电大系统督导员培训会。党委委员、副校长诸咸斌出席会议。教务处、马克思主义学院、文法与教育学院、经济与管理学院、信息与建筑工程学院、开放教育学院负责人及全省电大各分校分管教学副校长、教学主任、全体新聘任教学督导员和学生督导员参加会议。

会议传达学习了《深化新时代教育评价改革总体方案》以及国家开放大学关于提高教育教学质量、加强质量监控评价的相关政策要求和工部

署，就教学督导工作的政策措施、督导员职责、督导方法、工作纪律以及近期工作安排等进行了培训讲解。

会议强调，要把教学督导工作摆在重要位置，各位督导员要认真履职尽责，不断提高教学督导水平；要深入贯彻落实《国家开放大学关于提高教育教学质量的若干意见》，进一步加强和改进教学督导工作，推进教学督导规范化、经常化，提高教学督导针对性、权威性、引领性。

（教务处孙文明）

## 安徽电大学员荣获“全国劳动模范”称号

**本报讯** 11 月 24 日，全国劳动模范和先进工作者表彰大会在人民大会堂隆重举行。宿州分校学员马盼盼和铜陵分校校友苏保信荣获“全国劳动模范”称号，他们与来自全国各行各业的劳动模范和先进工作者一起出席了表彰盛会。

马盼盼，宿州分校 2017 秋季行政管理专业本科班学员，百丽鞋业（宿州）有限公司营运专员。在校期间，学习成绩优秀，在班级中发挥模范带头作用；在日常工作中，立足岗位，锐意进取，扎实苦干，作为营运专员，勤勤恳恳，不计较个人得失，用自己的勤恳、务实、拼搏、创新谱写了劳动者之歌。

苏保信，铜陵分校 2013 秋季工商管理专业本科班毕业生，铜陵精达特种电磁线股份有限公司技术中

心实验室主任、工程师、高级技师。他带领团队成功开发了多种漆包线和电磁线等高要求产品，实现了高端需求产品的国产化，填补了国内空白。2014 年，苏保信被评为铜陵市劳动模范，并荣获安徽省五一劳动奖章；2015 年，被人社部授予国家级技能大师工作室；2018 年，当选为安徽省第十三届人民代表大会代表；2019 年，荣登中宣部和全国总工会联合发布的 2019 年“最美职工”光荣榜。

受表彰的两位学员既是勤奋好学的学习者，也是爱岗敬业的劳动者，他们取得的成绩，将鼓舞和激励电大师生勤奋学习，拼搏奋斗，立足岗位，多做贡献。

（陶有云 戴奇 钱志伟综合报道）

光荣属于劳动者，幸福属于劳动者。

——习近平 2020 年 11 月 24 日在全国劳动模范和先进工作者表彰大会上的讲话

## 学校召开党委中心组集中学习（扩大）会

**本报讯** 11 月 16 日下午，学校召开党委中心组理论学习扩大会，党委书记、校长郑汉华主持会议。学校党委委员、党总支（直属党支部）书记、各部门主要负责

人参加学习研讨。会议认真学习了习近平总书记 2020 年秋季学期中央党校（国家行政学院）中青年干部培训班开班式上的重要讲话精神，集中研学了《习近平谈治国理政》第三卷有关内容和《党政领导干部选拔任用工作条例》等，并围绕学习内容就如何进一步加强学校干部队伍和人才队伍建设开展研讨交流。

会议指出，要认真学习习近平总书记关于干部队伍建设和人才工作的重要论述，提高政治站位，充分认识加强我校干部队伍和人才队伍建设的重大意义，将思想和行动统一到习近平总书记重要讲话精神上来、统一到中央和省委决策部署上来；要增强政治责任感和使命感，加快推进省委巡视整改工作；要进一步加大工作力度，切实推进学校干部队伍和人才队伍建设。（宣传部王娅）

为落实省教育厅关于在疫情防控常态化下做好高校教学工作要求和国家开放大学本期教学工作总体部署，扎实推进我校“线上教学示范高校”项目建设，安徽电大科学谋划、周密部署，持续开展“直播课”教学，安庆、芜湖、淮南、马鞍山、合肥、蚌埠、滁州、淮北等分校结合自身实际，积极参与直播课活动。

加强整体规划与指导。校党委高度重视线上教学，开学初召开教学教务联席会，专题部署线上教学工作，《安徽广播电视大学 2020 年秋季学期开放教育开学工作方案》对线上教学提出具体要求。省校印发《关于在全省电大开展“直播课”教学活动的指导意见》，要求“直播课”落实立德树人根本任务，促进思想政治教育与专业教学有机融合，围绕职业性应用型人才培养目标，体现远程教育教学特点。

加强教学设计与安排。省校各教学学院以学院或教研室为单位，在“直播课”教学设计、教学安排、授课重点、授课纪律等方面提出细化要求。组织课程责任教师修改完善教学一体化设计方案，优化课程教学安排。结合不同课程特点，突出“直播课”与形成性考核、在线资源学习的互通互补，突出将课程思政元素融入课程知识点，突出结合工作实际选取生产一线案例，以此体现特色、确保质量。

加强支持保障与服务。学校新建直播课程教学管理系统，实现直播课程申报、审批、发布系统化管理。9 月下旬，教务处会同信息技术与网络管理中心联合开展直播课平台技术培训，分别就 B 站、腾讯课堂、国开云教室等直播平台的使用开展技术培训，省校专兼职教师共 150 余人参加了培训会，有力保障了“直播课”教学活动正常开展。

加强督导评价与指导。省校建立“直播课”教学质量三级督导制度，各教学学院将“直播课”教学与“双基”标准化建设相结合，以基层教研室为单位组织做好“直播课”教学设计、质量审查，学院通过听课评课、组织集体备课、教学研讨等方式开展质量提升交流和全过程质量监控。省校教学质量监控与评价中心聘请教务部门、教学学院负责人、分校分管教学校长、全省教师督导员、学生督导员开展“直播课”教学专项督查与评价，并将“直播课”参与情况作为 2020 年秋季学期教学检查重要内容。

本学期共有 747 门课程采用网络直播形式开展教学活动，省开课程直播开设率达 55.8%，“直播课”教学活动有序进行，学生参与度高，整体评价较好。学校将继续大力推进直播课，整合全省电大系统师资力量，科学配置线上线下学习资源，推进开放教育教学质量提升。（教务处王永智）

## 也说《夺冠》

□ 芳菲

这段时间，电影《夺冠》在各大院线上映。

中国女排，我们知道的是五连冠，是鼓舞几代人的女排精神，是郎平……

女排于我，也意味着青春。

高中那会儿，同学们为了高考，青春飞扬中灰头土脸。但学校大喇叭在课间会播放女排战况。校办有一台电视机，平时晚上是不开的，但女排比赛期间，晚上会实况转播女排赛事。许多男同学拥挤到校办看女排比赛，勇猛地扣球，奔跑、匍匐地接球……看得同学们心潮澎湃，热血沸腾。电视里面的观众喝彩声、电视前面同学们的欢叫声此起彼伏，冲刷着整个校园。我虽然一次都没有进去看过，但中国女排，铁榔头……这些名字如雷贯耳，刻在脑海里。特别是在各类课程的课堂上，老师为了鼓励大家努力学习考上大学，“中国女排”“顽强拼搏”“热爱祖国”这些时代热词，会被每位老师从嘴里频繁吐出，真正做到了把思政政治教育贯穿教学全过程，真正做到了“三全育人”。

还记得，郎平当时在恋爱季，一次郎平出国比赛归来，男朋友到机场接她，郎平轻

轻地对他说：“真想你！”真正的侠骨柔情！不是郎粉的我居然一直记得这些！郎平说，“女排精神不是赢得冠军，而是有时候知道不会赢，也竭尽全力。是你一路虽走得摇摇晃晃，但站起来抖抖身上的尘土，依旧眼中坚定。”女排精神，喊出了为中华崛起而拼搏的时代最强音！

女排精神，我想，会一直鼓舞着国人，也鼓舞着我！

**观后：**祖国至上——这是第一观感，也是电影开篇大屏幕文字“祖国至上 团结协作 顽强拼搏 永不言败”中的第一句！观影期间一直眼含热泪。竞技运动员太辛苦了，需要承受魔鬼一般的训练，泪水与汗水一样多！郎平脖子以下，没有一块骨头是完整的！其次，新时代的竞技运动，还需要应对全球格局的变化，需要现代高科技支撑以对自己和对手打法进行全面的数据分析，否则，也很难夺冠。会生活，也是郎平教给运动员的一个全新的理念，她希望女排队员不仅要努力成为一名优秀的运动员，更要成为一个优秀的人……“用微笑面对蹉跎，看我光明和磊落。风雨过后的洒脱，如出一辙的你我，穿越过——生命之河……”电影散场，其他人陆续离开，而我依然站在屏幕前，在温暖而空灵的歌声中，认真地看完片尾曲歌词。（宣传部）

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



## “国培计划（2020）”安徽省学校管理团队信息化领导力提升项目圆满结束

**本报讯** 11 月 25 日，历时 5 天的“国培计划（2020）”——安徽省学校管理团队信息化领导力提升项目在合肥圆满结束，来自省内 50 多个县区的 460 余位学校信息化管理者参加培训。

本项目主要面向项目县区的学校信息化管理人员，旨在提升参训者在学校信息化发展规划、混合式校本研修自主设计与组织实施、指导全校教师开展信息化教学创新、组织全校教师进行校本应用考核并进行审核等方面的能力。

培训设置“政策理念”“管理推动”“实践

创新”三个模块的培训课程，采用“研、训、用”一体化的培训模式，从“专家讲座——分享感悟——小组研讨——实地考察——成果展示”五个方面构建教学支持体系，保证培训质量。培训达到预期目标，获得参训老师的一致好评。

通过培训，学员全面系统地认识了我省能力提升工程 2.0 的目标任务和主要措施，为今后整校推进教师信息技术应用能力提升及开展校本应用考核工作打下坚实基础。

（教师教育学院王瑜）

## 安庆分校校长为师生上在线思政课

**本报讯** 11 月 23 日晚，安庆分校党委书记、校长吴雪恩走进网络直播教室，为学生在线讲授《习近平新时代中国特色社会主义思想》。

吴雪恩结合党的十九届五中全会精神和党中央全面依法治国战略，从中国特色社会主义新的历史方位、发展进步的根本方向和当前的奋斗目标等方面，为同学们讲授了一堂生动详实的思政

课。吴雪恩勉励全体学员，要做一个有理想信念的人；要做一个踏实肯干的人；要做一个充满朝气的人，学好专业知识，担负历史使命。

分校 500 多名师生通过网络直播同步观看学习。根据教学安排，分校将利用网络直播、线上辅导和视频演示等方式，集中开展思政课程教学活动。

（安庆分校杨小军）

## 聚焦老年开放教育发展前景 亳州分校接受电视台采访

**本报讯** 近日，亳州市广播电视台就亳州市老年开放教育发展前景专题采访亳州电大。亳州电大介绍了亳州市老年教育面临的现状、亳州电大老年开放教育的发展规划。

近年来，亳州电大加强老年教育与社区教育融合发展，逐步建立健全“县（市、区）—乡镇（街道）—一村（居）委会”三级社区老年教育网络，

方便老年人就近学习。建设“亳州终身学习网”，建成老年教育资源库，开展老年远程教育，共享网上学习资源。开展老年线下教育，采用线上学习、线下辅导、专家讲座的形式，举办线下老年教育培训班，建设学习体验基地。整合各类教育资源，发掘吸纳社区教育与老年教育的优秀师资，建立社区教育、老年教育专家库。

（亳州分校怀蓓蕾）

我叫陶惠敏，合肥电大 2018 秋行政管理专科班学生，现就职于合肥公交集团有限公司第一巴士公司 16 路“巾幗线”。新冠肺炎疫情肆虐时，我选择一直坚守在工作岗位上，手中的消毒水作为“武器”，车厢作为战斗“阵地”，守护市民安康。我常常利用休息时间给车辆消毒打扫卫生，自己线路临时停运时，我主动请缨到营运的线路去支援。同时积极参加公司组织的爱国卫生运动，慰问下沉社区的抗疫工作者。得知合肥市血源库存告急的消息后，我立即联系同事自发来到献血点，挽起袖管无偿献血。作为一名公交车驾驶员，在疫情面前，我用自己的实际行动履行一名党员“越是困难，越要向前”的铮铮誓言，充分展现公交车驾驶员“肩上有责，心中有民”的无私奉献精神。

我叫李张平，安庆电大 2019 秋行政管理本科班学

### 战“疫”电大人

- ◆连日来，省校各党总支、党支部组织开展学习党的十九届五中全会精神主题党日活动。
- ◆日前，安徽艺术学院行政负责人张建华一行来校考察调研。
- ◆11 月 18 日下午，省校成功举办第十一期文化讲坛活动。
- ◆近日，六安电大组织开展了 2020 秋学期本专科毕业论文答辩工作，涉及 11 个专业 341 名学员。
- ◆近日，铜陵电大全体教职工赴枞阳县开展 11 月份扶贫走访活动。
- ◆11 月 15 日，安徽电大涡阳学院组织开展了 2020 年秋季新生开学典礼。
- ◆近日，合肥电大举办 2020“新时代能源电力体制和供给侧结构性改革”高级研修班。
- ◆11 月 19 日，信息与建筑工程学院组织召开虚拟仿真实验交流培训会。
- ◆11 月 25 日，滁州电大开展思政课教学活动。

微  
新  
闻

为  
您  
推  
荐

- ◆《习近平：劳动是一切幸福的源泉》——“学习强国”学习平台
- ◆《劳动托举梦想，奋斗书写华章》——《人民日报》11 月 24 日
- ◆《在新时代伟大实践中淬炼解决实际问题能力》——《人民日报》11 月 18 日
- ◆《稻田里的思政课》——《光明日报》11 月 23 日
- ◆《爱的接力赛，跑了 36 年》——《人民日报》11 月 22 日
- ◆《节约粮食，不能忘了农村农民》——《民生周刊》2020 年第 23 期
- ◆《追求直抵人心的新闻表达》——《新闻战线》2020 年第 4 期
- ◆《新时代呼唤新教师》——《中华教育报》11 月 25 日

## 省校教工团支部开展学习党的十九届五中全会精神主题团日活动

**本报讯** 11 月 19 日，省电大教工团支部组织青年教职工开展主题团日活动，集中学习党的十九届五中全会精神。

会上，大家学习了《中国共产党第十九届中央委员会第五次全体会议公报》以及《习近平谈治国理政》第三卷中有关青年工作的篇章。

青年教职工表示要认真学习贯彻党的十九届五中全会精神，进一步提高政治站位，立足岗位、拼搏奋斗，为学校事业改革发展贡献青春和力量。

（开放教育学院温家武）

## 赴舒城、庐江开展送教上门服务 安徽老年开放大学

**本报讯** 为进一步推进我省老年远程教育共建教学点建设，扩大老年教育供给，提升老年远程教育水平，11 月 9 日至 12 日，安徽老年开放大学先后赴舒城县、庐江县等开展老年远程教育“三员”队伍培训工作。

本次培训，受到当地党委政府和老年教育机构的高度重视。舒城县、庐江县县委组织部、县老教委、老年大学领导及各乡镇老教委、老年大学（学校）负责人到会，全县老年远程教育“三员”队伍人员、老年大学（学校）工作人员、班长近 200 人参加培训。培训中，工作人员分别从网站管理、学员使用两方面对参训人员进行指导，对平台的各项功能进行了详细介绍与演示，并现场指导参训人员上机操作。通过本次培训，有力地提升了当地老年远程教育水平，为基层老年大学（学校）开展老年教育，服务老年学员提供了有效途径。

会后，还对两地基层老年学校办学条件和老年远程教育开展情况进行了深入调研，对进一步探索我省老年远程教育模式具有重要的意义。

（安徽老年开放大学尹晓玲）

党员甘于奉献的高尚品德。

我叫章红兵，铜陵电大 2019 春土木工程本科班学生，现就职于铜陵正源环境工程科技有限公司。2 月 1 日，公司接到市政府和市生态环境局的指令，立即开展对全市所有的疫情接收定点医院和各个隔离观察点的疫情医废紧急接收和处置工作。公司号召党员全部到应急处置疫情医废的一线去，我虽然只是一名入党积极分子，但也毫不犹豫提交了申请。因我妻子也是一名社区疫情防控的志愿者，我把两个小孩送到了老家后，就赶到公司指定的疫情医废处置点。在疫情医废的接收和处置过程中，我和党员突击队的队员冒着危险，进行消毒作业。我们一干就是两个小时甚至更久，然后全身消毒，紧接着又要处置另外一车疫情医废。一天下来，我们的皮肤、脸上全被汗水浸得发白，鼻子、耳朵被防护镜和口罩磨破。每天把当天接收的全部疫情医废处置完后，我们到指定地点进行清洗，换衣后才能休息。

（学生处储桂香综合报道）

（上接 1、4 版中缝）

### 第五、多种类蔬菜搭配吃

蔬菜水果种类很多，我们要保证蔬菜每天达到 5 种以上，水果种类也尽可能的多吃，才能更加营养均衡。

### 第六、吃蔬果要重本色

选择蔬菜水果的时候，要追求其原本颜色，不要过于追求其光鲜亮丽、好看。因为其光鲜亮丽的外表下面可能隐藏着不为人知的秘密（染色蔬果）。所以我们要返璞归真，重其本色。

### 第七、好蔬菜要搭配巧烹饪

蔬菜中的营养素受烹饪的方式、方法、时间等影响较大，所以为了保证蔬菜的营养价值，我们要学会巧烹饪。通过先洗后切、急火快炒、开汤下菜、炒好即食等方式减少或避免蔬菜的营养素流失。

### 第八、果汁不能替代水果

果汁在其制作的过程中损失了大量的维生素、膳食纤维、酚类抗氧化物质等，失去了其饱腹感作用，对血糖影响较大。而它的营养价值已不能与鲜果同日而语。所以果汁不能代替鲜果。

### 第九、蔬菜和水果都重要

尽管蔬菜和水果在营养成分和健康效应的等方面有很多类似的地方，但他们是不同的食物、食用方式与营养成分含量也有区别，营养价值各有特点。蔬菜的品种多于水果，且蔬菜中的维生素、矿物质、植物化合物等含量较水果高。水果可以补充蔬菜、有机酸等物质比蔬菜丰富，且水果食用不受烹调影响，可直接食用（生吃）。蔬菜和水果不能互相替代。

**第十、蔬菜要新鲜，腌菜要少吃**  
经过腌制的腌菜、酱菜等损失了维生素等营养素，而含盐量却大大增加。所以腌菜应少吃或不吃。

（来源：中国疾病预防控制中心网）

2020 年 11 月 30 日

## 做马克思主义信仰的忠诚信奉者和坚定实践者

□ 程炉威

习近平总书记把理想信念视为共产党人精神之“钙”、立身之“本”、胜利之“钥”，深刻指出“心中有信仰，脚下有力量”，反复告诫全党“理想信念动摇是最危险的动摇，理想信念滑坡是最危险的滑坡”，始终强调党员干部要解决好思想“总开关”的问题。习近平总书记在 2019 年春季学期中央党校（国家行政学院）中青年干部培训班开班式上，还专门给年轻干部上了一堂深刻生动的“理想信念课”，强调干部有了坚定的理想信念，站位就高了，心胸就开阔了，就能坚持正确政治方向，做到“风雨不动安如山”。我们必须对标习近平总书记的重要要求，把共产党人的理想信念注入血脉、融入灵魂、深入骨髓，做马克思主义信仰的忠诚信奉者、坚定实践者。

**加强理论学习，在思想上同“志”。**习近平总书记强调：“政治上的坚定、党性上的坚定都离不开理论上的坚定，干部要成长起来，必须加强马克思主义理论武装。”习近平新时代中国特色社会主义思想是马克思主义中国化的最新成果，是当代中国马克思主义、21 世纪马克思主义。年轻干部必须把习近平新时代中国特色社会主义思想作为理论学习的重中之重，坚持认真读原著、学原文、悟原理，深刻理解其重大意义、精神实质、丰富内涵，实践要求，深刻把握贯穿其中的坚定信仰信念、鲜明人民立场、强烈历史担当、求真务实作风、勇于创新精神，真正掌握贯穿其中的马克思主义立场观点方法，不断地提高理论水平、丰厚学养积淀，补精神之钙、固思想之元、校行为之舵。

**把好根本方向，在政治上同“向”。**习近平总书记讲过一个故事，红军过草地的时候，伙夫同志一起床，不问今天有没有米煮饭，却先问向南走还是向北走。这说明在红军队伍里，即便是一名炊事员，也懂得方向问题比吃什么更重要。习近平总书记在 2020 年秋季学期中央党校（国家行政学院）中青年干部培训班开班式强调：“提高政治能力，首先要把握正确政治方向，坚持中国共产党领导和我国社会主义制度。在这个问题上，决不能有任何迷糊和动摇！”年轻干部把好政治方向，必须按照习近平总书记关于“看齐是最最紧要的政治”的重要要求，经常主动向党中央看齐，向党的理论和路线方针政策看齐，向党中央决策部署看齐。坚持正确政治方向，还

（组织部）

在学校思想政治理论课教师座谈会上，习近平总书记强调，推动思想政治理论课改革创新，要坚持理论性和实践性相统一，用科学理论培养人，重视思政课的实践性，把思政小课堂同社会大课堂结合起来，教育引导學生立鸿鹄志，做奋斗者。

实践教学作为高校思想政治理论课（以下简称“思政课”）的重要组成部分，是巩固加深理论知识的有效途径。要将实践教学列为思政课教学过程的重要环节，并作为推进思政课程改革创新的重要内容，采取多种措施提高其实效性。

首要，要提高对思政课实践教学实效性的认识。实践教学是深化理论知识的有效途径，提高实践教学的实效性有助于学生将理论知识更好地内化于心、外化于行,从而达到知行合一的目的。思想政治理论课是落实立德树人根本任务的关键课程，通过实践教学，将课堂融入社会，以实化人、以实育人，切实提高实践教学的实效性，落实立德树人根本任务。

其次，要树立科学的思政课实践教学理念。当代青年的思想观念容易受到多重因素的影响，作为培养职业性应用型人才的成人本科高校，思政课实践教学应以人为本、因材施教，以职业发展为导向，树立科学的思政课实践教学理念，服务和促进学生的全面发展，引导学生从自身做起树立正确的人生观、人生观和价值观，积极践行社会主义核心价值观。

第三，要多样化设计思政课实践教学内容。在思政课实践教学方案设计方面需要结合课程要求、专业特点、兴趣爱好等，做到内容多样化、丰富化，坚持从实际出发，合理地进行拓展，激发学生主动参与的兴趣。比如，在思政课程爱国主义教育方面，可以选择组织学生到爱国主义教育基地进行实践教学活动。

最后，要创新思政课实践教学的形式方法。实践教学过程可采用灵活多样的教学方法，如情景教学法，营造教学情境，让学生在情境中更深刻地理解教学内容，获得新知；如多媒体教学法，利用多媒体技术开展实践教学，以丰富的影像资料、案例故事等达到教学内容扩展延伸；如现场演示法，可组织学生去法院旁听学习法庭案例审理的全过程；如社会调查法，针对不同专业特点，拟定调查方案，组织学生实地进行社会调查、撰写调查报告等。

新时代思政课教学面临新的形势和任务，要进一步推进理论与实践的结合，积极探索教学模式、创新教学方法，努力提升教学效果，提高思政课程实践教学实效性，与时俱进、开拓创新，努力把思政课程打造成为学生喜闻乐见、受益无穷的“金课”。

（宣传部）

## 提升思想政治理论课实践教学实效性的思考

□ 王姬

**编者按：**为深入推进我省老年远程教育工作，彰显老年大学学员在抗疫期间“停课不停学”的精神风貌，丰富老年群体的文化生活，7 月上旬，安徽省老年大学协会与安徽老年开放大学联合下发通知，共同举办“乐学抗疫”学习成果才艺线上评比活动。活动以“居家学才艺，抗疫添活力”为主题，共收到参赛作品 1134 幅。经网络投票和专家评审，11 月中旬，共评选出一等奖 5 名，二等奖 10 名，三等奖 15 名，优秀奖 100 名，优秀组织奖 5 个。本期刊登的 5 幅作品为一等奖获奖作品。



光晓辉 \ 画



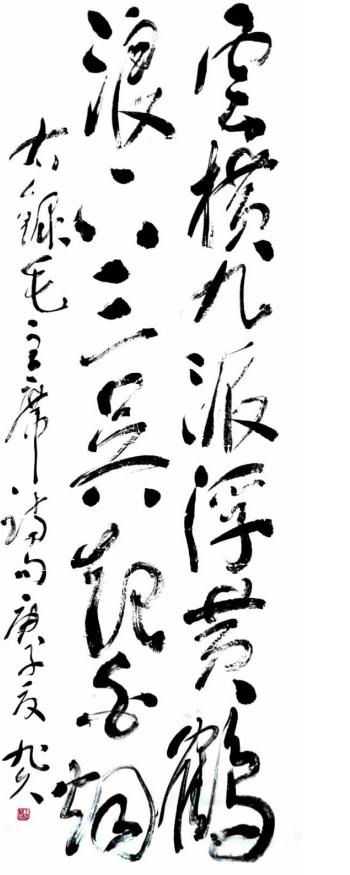
邵亨悌 \ 画



刘晶城 \ 画



钱砚农 \ 画



朝旭久 \ 书