

跨越障碍 收获成长

□ 管莎莎

经常待在舒适圈的我们一旦遇到障碍难题，有时会停止我们前行的步伐，习惯性躲避或者放弃，因为这样可以让我们减少痛苦。当障碍暂时遮挡了目标，唯有勇敢面对、积极解决，才能跨越障碍，收获成长。请不要因害怕障碍而拒绝成长，要在困难面前主动成长。其实生活的目的是解决问题，跨越障碍，收获成长就跟考试一样，想要获得好成绩，就要学习更多的解题方法，反复练习。

要始终主动面对困难。读书时，我有幸遇到很多知识渊博又深受学生喜爱的老师。对这些老师，当时的我不仅崇敬，更



王道和 \ 画

季节有情，春之花繁柳艳，夏之绿意葳蕤，冬之白雪皑皑，都是他们写给大地的情书。秋的信箋写的什么，又寄给了谁？

凉风和细雨是秋的信使，它们将秋的信箋发往世间的每个角落。

虫儿们早早收到了来信。它们接管了田野山洼，接管了草丛，接管了树冠，它们唱起秋的咏叹调。蛐蛐拉开嗓门，一会儿唧唧唧，一会儿瞿瞿瞿，想必也是摇头晃脑，激动得难以自抑。青蛙嗓门不好，不过动作敏捷，它伸长双腿，来回蹦跳，也是簌簌有声。“喂喂喂草，趣趣阜鑫”，它们的叫声，依然如《诗经》里描述得那样：有淡淡的忧，有浓浓的爱。它们都在叹时光走马，在唤亲呼朋，在说岁月当惜。

浩瀚的天宇比秋宠持得多，收到秋的信后，不动声色地清退了那些潏热和烦躁的黑云，它让白云随心，苍狗或奔马，海滩或峰峦，皆宜皆美。云卷云舒，时至处暑，天宇一净，长烟一空，或有云三五，如块如絮，随意闲散，悠来飘渺的远意。缘聚缘散，自在潇洒。

袅袅兮秋风，洞庭波兮木叶下。对秋的情谊，花草树木最为深挚。你看，薄薄的信箋刚刚送达，它们就纷纷而来下，一

在一个学习平台里面看到这样一个视频，视频里，除了山川湖泊、雪山草原等塞外风光，打动我的还有这样一个小片段：小藏狐偷偷溜出危机四伏的洞口，抱一团干耗牛粪球玩得亦乐乎。此时画面解说：童年的玩具，从来不需要多华贵，快乐总是来得如此简单……也许，当妈妈时间久了，此时，小藏狐在我眼里，就是一个很会玩耍的可爱孩子。

这个片段让我浮想联翩。

我家孩子一岁半左右，一次在她外婆家，和两个表弟一起在稻壳堆里玩得忘乎所以，全身上下粘得都是稻壳。外婆不停地喊：“这些不能玩，身上会痒的！”我不忍破坏她的快乐心情，就说：“你看他们玩得多开心啊，玩过以后洗澡吧。”

三岁左右，一天晚上在校园里遛娃，一只癞蛤蟆缠条斯理、大摇大摆、颇有王者风范地从路边的树丛里晃了出来，爬到了我们散步的路上。孩子说：“妈妈，你看，它好大！妈妈，它咬人吗？”我说：“它不咬人。”她接着说：“妈妈，我想摸摸它，可以吗？”我说：“不能摸，脏。”她说：“脏啊，那它在路上会影响别人的，我把它扔到垃圾桶吧，这样就不会脏到别人了。”然后是她叽叽喳喳的若干种如何弄走那个癞蛤蟆且都是“亲密接触”的方法。我意识到需要给她科普了，否则，她一个人看到它们的时候，也会摸的。我蹲下体，看着她

是充满了好奇。后来，我从事教师教育工作，在和众多优秀教师的接触中，越来越多地感受到他们在困难面前的主动面对。尽管他们也有烦恼、有障碍，但始终享受着工作带来的丰富与充盈。他们在遇到障碍和困难时会摆正心态，仔细思考如何尽善尽美地解决处理。甚至于他们不满足仅仅对个例问题加以解决，而是会不断试验和探索，举一反三，创造更多促进有效教学的可能性。在一个个障碍面前，选择勇敢跨越，始终主动面对困难。

要乐意迎接挑战。对于正在经历和即将经历的障碍，有两种选择。一种是变成抱怨的理由，活在自艾自怜里。另一种是迎接挑战，吃透其中的真意，把它转化成养分，滋养着生命不断开花结果。优秀教师们显然选择了后者。他们愿意去回应一些不确定的、有挖掘潜力的问题，他们会积极寻求挑战，保持着探索兴趣，乐于一步步对没有既定答案的问题不断探寻。这种选择和执着最先是出于把自己工作做好的朴素愿望，然后慢慢地演变作为一种工作责任心和使命感，最后发展为一种融入个人生命价值系统的专业情感。

要积极回应环境。当环境没有变化时，优秀教师们会踏实做好教育教学工作，并且主动做好万一环境有变的准备。当环境明显变化时，他们能摆正心态，冷静分析问题所在，通过学习、思考、行动、合作，应对环境的变化，并在这一过程丰富自我。优秀教师往往都有着共同的特点，那就是尽管有一个个障碍、一个个挑战，仍对教育事业有坚定的信念与责任心，对教育研究有强烈热爱与兴趣。他们与拥有同样专业背景的大多数教师相比，差别或许就在面对同样挑战、障碍时的不同的思维方式、应对策略与方法。

如果我们能够顺利跨越障碍，能够收获成长，能积极应对生活，未来不都是美好的吗？其实很多时候我们今天比昨天是要进步的，只是正在经历和即将经历的障碍使我们关注的点，更多地落在当下的痛苦和明天的未知上，从而迷茫甚至想后退。我们想要收获成长，就得跨越障碍，要始终主动面对苦难、要乐意迎接挑战、要积极回应环境。其实这个密码就在我们自己手里。

（教师教育学院）

秋天的信箋

□ 查晶芳

红如马褂红枫，黄如桐叶银杏，竟相交织，金碧流光，似一曲曲恢宏激昂的交响乐。

秋的信箋寄达红尘，红尘万丈，秋高气爽。“秋风清，秋月明，落叶聚还散，寒鸦栖复惊……”有人读出了清凉。“晴空一鹤排云上，便引诗情到碧霄”，有人读出了豪情。“桂林风景异，秋似洛阳春”，有人读出了希望。秋，确实是一条流淌着凉意的河流，但那凉是薄的，是远的。透过长天，穿越冷冷的秋气，仍有草木坚挺、秋水潺湲，更有稻穗金黄、瓜果低垂。

秋的信箋，静气弥漫，人在其中，心远离了拥挤的跑道，进入清宁的小径，那些散落隐遁在时光角落里的思绪，比如怀念、憧憬、思索，便会奔跑着，跳跃着，齐聚眼前。当你用真情，用豁达，用坚韧，努力把它们串成一条条精致的项链时，即便余生多舛，你依然会拥有花开的四季。（泾县电大）

童年的玩具

□ 芳菲

说：“我家宝贝都知道为别人考虑了，真是个好孩子！看到它身上那些鼓鼓囊囊的包包了吗，里面都是有毒的浆，人摸它的时候，它不高兴，会把有毒的浆喷到人的脸上……”谁知道小家伙说：“小朋友摸它，它不会不高兴，它

知道我喜欢它，它会很高兴的！”我说：“你碰到它的身体，刺激到它了，它就会喷浆……”然后，我费了一番劝说，断了她想再次触碰的念头。

四五岁的时候，楼下有几棵榆树。夏天，树干上有许多指甲大的褐色虫子。一天经过那里，孩子问：“妈妈，它们咬人吗？”我说：“它们不咬人。”她说：“我想抓一只和它一起玩。”我说：“不能抓。”结果，某次我到楼下找她回家吃饭，人家两只大眼睛放光、两只小手里已经抓满了虫子。小伙伴的爸爸笑着惊叹到：“你太厉害了吧！这两满的两小手，是怎么抓上的！”我也忍不住笑说：“什么厉害，她是压根儿不知道什么是害怕好吗！”当然，我也好奇，她是如何把一个会飞的虫子抓满一只手后，又抓满另外一只手的。

……

视频在继续播放，而我，则沉浸在对孩子的童年回忆中，珍贵且甜蜜！

（宣传部）

读赵一曼家书

□ 邵敏

一次学习中，读到赵一曼烈士留给幼子的绝笔家书，字字泣血。伟大而光辉的母性、党性交织在一起，瞬间让同为母亲的我潸然泪下。赵一曼，本名叫李坤泰，四川宜宾县人，21岁时加入中国共产党，毕业于黄埔军校6期。九一八事变后，被党组织派往东北进行抗战。作为一名母亲，在生命的最后时刻，她在开往刑场的火车上向押解自己的宪兵要求纸笔，写下了临死前最想对儿子说的话。

宁儿：母亲对于你没有能尽到教育的责任，实在是遗憾的事情。母亲因为坚决地做了反满抗日的斗争，今天已经到了牺牲的前夕了。母亲和你在一起是永久没有再见面的机会了。希望你，宁儿啊！赶快成人，来安慰你地下的母亲！我最亲爱的孩子啊！母亲不用千言万语来教育你，就用实行来教育你。

在你长大成人之后，希望不要忘记你的母亲是为国而牺牲的！

一九三六年八月二日

你的母亲赵一曼于车中

短短几行文字，穿越时光的流年，如今读来，其中的浩然正气和慈母大爱依旧催人泪下。在这字里行间，我感受到赵一曼作为一位母亲对骨肉亲情的无限挚爱和万般不舍，生而不能养育，死而不能相见，唯有期待长大成人的孩子来告慰自己。这绝境中仅存的希望，对一位年轻的即将献出生命的母亲而言，是多么的悲壮。然而，正是抱着这份希望，赵一曼视死如归，用生命谱写出对祖国的热爱和对党的忠诚。

我想，古今中外，每一位母亲都是深爱着自己的孩子的，都想陪伴孩子从牙牙学语到长大成人，赵一曼女士，也不例外。然而，她舍小家为大家，毅然决然投入到抗日救亡的民族解放斗争中去。

这封绝笔家书，没有华丽的辞藻，没有长篇大论，赵一曼用朴实无华但却饱含深情的话语和她的“宁儿”做最后的告别。信中，她对儿子是充满愧疚和遗憾的，因为她不是一位“合格”的母亲，她不能像普通的母亲一样，对孩子尽到陪伴、抚养和教育的责任。在儿子只有两岁的时候，她便将儿子寄养在亲友家中，自己则听从组织安排前往东北，从此化身为“红枪白马赵政委”，同敌人在白山黑水间进行生死较量。但同时，赵一曼也是一位伟大的母亲。割舍亲情、离开幼子，这对我来说是想都不敢想的。她说：“小朋友摸它，它不会不高兴，它会很高兴的！”我说：“你碰到它的身体，刺激到它了，它就会喷浆……”然后，我费了一番劝说，断了她想再次触碰的念头。

一封家书就是一段历史，重读这封家书，重温这段历史，让我深切地感受到了这其中所饱含的思念和牵挂、硝烟和苦难，更能感受到当年先烈们以死殉国的毅然决然。

英雄们虽然离去，但英雄的精神一直在我们身边，鼓舞着我们，激励着我们。（教师教育学院）



近视的人不会老花？

近视的人，大都听过一句话：年轻时近视，老了以后不花眼。按理说，都已经“雾里看花”几十年了，为何老了却能“返老还童”呢？真有这种好事吗？

1. 什么是老花眼

首先我们需要知道到底是什么是老花眼。

人们常说的老花眼（老视）属于一种生理现象。虽然名字里有个“老”字，但老视并不是只有老年人才会有。大约到了40岁以后，大部分人会出现老花眼。

打个比方，用手机拍照时我们会发现，将镜头由远处移到近处，画面往往会不清楚，需要点击一下屏幕，重新进行对焦，才能获得清晰的成像。我们的眼睛在看不同距离的物体时，也需要不断调整焦距，这一功能是通过调节晶状体凸度实现的。老花眼就像调焦功能出了问题。随着年龄增长，晶状体的弹性下降，调节功能变差。正是因为“对不上焦”，中老年人在看近处时往往会感觉眼前一片朦胧。

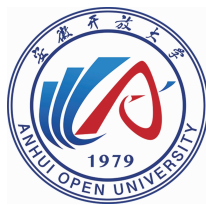
当然，老花眼不止是看不清楚那么简单。除了近距离阅读模糊，有老花眼的人还面临着视觉疲劳、眼睛酸胀，以及多泪、畏光、干涩甚至头痛等问题。

衰老是一件不可避免的事，老花眼则是发生在眼睛上的衰老进程。它出现的时间有早有晚，因人而异。但总体来说，老花可能会迟到，但不会缺席，是我们每个人都要经历的。

2. 近视能“抵消”老花吗

本身没有近视的中老年人，出现老花眼后，看近处时就需要戴老花镜。而原本就有近视的人，

（下转2、3版中缝）



安徽开放大学报

2021年9月20日

第6期

（总第388期）

本期4版

省委党史学习教育第十一巡回指导组来校开展现场督导

本报讯 9月17日上午，省委党史学习教育第十一巡回指导组副组长、省纪委监委驻省生态环境厅纪检监察组组长、党组成员张翔，指导组成员、省委教育工委语管处一级调研员夏业柱以及省文化和旅游厅人事处四级调研员李光松来校调研督导党史学习教育开展情况。党委书记、校长、校党史学习教育领导小组组长郑汉华主持会议并做学校党史学习教育工作情况汇报，党委副书记张敏，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，党委委员、副校长诸咸斌，党委委员、副校长朱彤，相关部门主要负责人和基层党组织代表参加会议。

郑汉华介绍了学校学习宣传贯彻习近平总书记“七一”重要讲话精神情况，从坚持学深悟透、理论学习提头处由远处移到近处，画面往往会不清楚，需要点击一下屏幕，重新进行对焦，才能获得清晰的成像。我们的眼睛在看不同距离的物体时，也需要不断调整焦距，这一功能是通过调节晶状体凸度实现的。老花眼就像调焦功能出了问题。随着年龄增长，晶状体的弹性下降，调节功能变差。正是因为“对不上焦”，中老年人在看近处时往往会感觉眼前一片朦胧。

张翔充分肯定了前一阶段学校党史学习教育取得的新进展新成效，并就深入开展党史学习教育提出明确要求。她指出，学校党委高度重视，把深入学习贯彻习近平总书记“七一”重要讲话精神作为党史学习教育的核心内

学史力行抓落实 砥砺奋进开新局 学校召开2021年重点工作推进会



本报讯 9月3日，安徽开放大学召开2021年重点工作推进会，深入学习贯彻习近平总书记“七一”重要讲话和考察安徽重要讲话指示精神，传达学习省委十届十三次全体会议精神，总结学校2021年上半年及暑期主要工作，部署新学期重点工作。党委书记、校长郑汉华主持会议并讲话，党委副书记张敏，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，党委委员、副校长诸咸斌，党委委员、副校长朱彤以及全体科级以上干部、教代会执委会成员参加会议。

郑汉华全面系统总结了学校上半年和暑期开展的主要工作，具体部署了新学期重点工作。他指出，要抓好新时代党建工作，开创党建工作高质量发展新格局。加强党对学校工作的全面领导，推深做实党史学习教育，加强和改进思想政治工作，加强基层党建和干部队伍建设，持续深入推进全面从严治党等。要全面深化改革，谱写学校事业高质量发展新篇章。持续推进开放大学建

（宣传部王娅）

情满教师节 慰问暖人心 学校开展教师节慰问活动

本报讯 金秋送爽、丹桂飘香。在第37个教师节来临之际，为弘扬尊师重教的优良传统，校领导郑汉华、张敏、王道和、孙枝娟、诸咸斌，在有关职能部门负责同志陪同下，走访慰问优秀教师和困难职工代表，并向全省开放大学办学体系广大教职工致以节日的问候和诚挚的祝福，对广大教职工长期以来对学校事业发展作出的贡献表示衷心感谢。

走访慰问中，校领导与获得“全国优秀教师”“教育部课程思政教学名师”“安徽省优秀教师”“安徽省高校优秀共产党员”等称号的一线优秀教师亲切交谈，详细了解一线教师的教学科研、学习生活等情况，并对他们取得的成绩和进步表示祝贺和肯定。校领导还先后深入到文法与教育学院、科研处、离退休人员活动中心等实地走访。教师们表达了对学校关怀的感激之情，就人才培养、教师队伍建设、学科专业建设等提出了意见和建议，并表示要再接再厉，努力为学校高质量发展和国内一流开放大学建设作出新的更大贡献。

在教师教育学院，校领导一行还与该院班子成员和科室负责人等进行了座谈交流。座谈会上，大家共同学习了习近平总书记给全国高校黄大年式教师团队代表重要回信精神和习近平总书记关于教育的重要论述。党委书记、校长郑汉华对教师教育学院“样板支部”培育创建、党史学习教育以及教师教育培训等取得的成绩给予了充分肯定，认真听取了大家对学校工作的意见建议，并就教师教育转型发展与大家深入交流探讨。他希望，教师教育学院深入学习贯彻习近平总书记“七一”重要讲话精神，扎实推进党史学习教育，以高质量党建引领促进教师教育工作高质量发展。

（宣传部王娅）

学史力行抓落实 砥砺奋进开新局 学校召开2021年重点工作推进会

本报讯 9月6日下午，省校召开了2021年秋季学期教学教务联席会议。党委委员、副校长诸咸斌，教务处、各教学学院负责同志参加会议。

学校召开2021年秋季学期教学教务联席会

会议传达了学习了国家开放大学有关文件精神，总结了暑期教学工作，明确了本学期的总体思路

和重点任务，就课程“一体化”教学改革试点、省

本课程的教学设计、实施、评价、反馈、教学

（教务处暴雪静）

我校扎实开展“我为师生办实事”实践活动

自党史学习教育开展以来，安徽开放大学自觉把学习贯彻党史同总结经验、观照现实、推动工作结合起来，聚焦基层和师生急难愁盼问题，认真抓好“我为师生办实事”实践活动，以实际行动服务全民学习、终身学习的学习型社会建设。

坚持问题导向 深入基层调研

学校把倾听基层和师生建议、了解需求作为办实事的“第一步”，通过实地走访、座谈交流等形式，找准基层和师生的困难事、烦心事，针对性提出排忧解难的具体举措，努力把好事、实事办到师生心坎上。校党委班子成员深入基层一线，了解师生需求，开展调查研究。党委书记、校长郑汉华带头赴省外院校以及池州分校、安庆分校及部分县站开展调研和座谈交流。其他党委班子成员深入基层、分管部门调研，深入了解基层和师生的所思所盼。校领导班子确定办实事项目 26 个，制定解决措施 88 项。与此同时，在学校党委班子的带动下，各级党组织及处级以上党员干部也纷纷深入基层调研和走访，累计走访师生近 1300 人次，帮助解决实际问题 134 个，进一步提升了师生的获得感、幸福感、安全感。

聚焦急难愁盼 回应师生关切

“老师，我们正在参加疫苗接种工作，因要持续几天，本次论文答辩我们怕是赶不上了。”得知今年毕业的部分护理学专业学生因参加了疫苗接种等工作，无法在原预定时间参加论文答辩，安徽开放大学开放教育学院为护理学部学生重新安排了论文答辩时间。安徽开放大学在充分调研了解基层和师生实际需求

基础上，全心全意为师生解决问题、办好实事。学校简化印章使用等审批程序，简化发文运行流程，简化请销假审批程序，建立资产管理信息系统，提高办事效率，让师生“少跑腿”；深入宣传阐释《民法典》一系列新规定新概念新精神，让民法典走到群众身边、走进师生心里；开展云教室直播课平台技术培训会、全省开放教育教务管理业务培训会，满足基层办学单位工作人员业务能力提升需求；通过电话呼叫转移和 QQ 群等多个平台为全省办学体系学员提供便捷报名咨询服务，为家庭经济困难学生提供学业支持等等。一系列实践活动稳步推进，一个个实际问题得到有效解决，让广大师生真真切切感受到了党史学习教育带来的新变化、新气象。

发挥远程优势 服务全民学习

“因为在外地，之前还一直想着提前买好车票来校报到，谁知只需在电脑上点几下，报到、注册学籍，几分钟就全部完成了。现在我每天利用碎片时间进行学习，既不影响工作，也不耽误学习，特别方便。”2021 级行政管理专业学员王婧丽说。

党史学习教育开展以来，安徽开放大学发挥平台优势、技术优势、资源优势，不断升级完善各类“云”功能，利用远程教育特色，助力全民终身学习的学习型社会建设。学校组织 11000 余名高等学历继续教育学习者“云”端入学报到、注册学籍、开课选课、学习考核等；打造“云”超市，建设共享开放“云”端，面向社会免费开放近 300 门课程，提供非学历优质课程资源；采用“云”助学，为工商管理、市场营销、人力资源管理、会

计学等多门专业的自考学员提供课程助学服务；推出 7 门成人高考辅导课程，免费向社会学员开放，现已有 3000 多名社会学员选学。目前，学校承建的安徽继续教育网络园区入驻高校和机构已突破 100 所，累计注册学习者超过 60 万人。

为让老年群体接轨“数字化生活”，安徽开放大学创新形式内容，丰富载体平台，积极推进“智慧助老，跨越数字鸿沟”行动。学校组织“送教进社区”和“送教下基层”活动，先后赴安徽省立医院“银龄之家”、淮南市老年大学、池州市贵池区老年大学，指导老年学员利用手机等移动设备学习数字资源。学校组织编写《智能生活使用》《智能生活教程》等教材读本，设计制作《智慧生活》课程资源 19 讲，并通过安徽老年远程教育网和安徽老年开放大学微信公众号推出 11 期“老年人智能生活”系列教程，受到老年学员的热烈欢迎。结合党史学习教育，建设课程资源 18 门、343 讲，面向全省老年学员免费开放，受益人群近 2 万人次。同时，学校依托全省办学体系，建成安徽老年开放大学市级分校 16 所、县级学院 11 所，市级社区大学 8 所、社区教育（研究）指导中心 11 所，不断推进安徽全民终身学习网、安徽老年远程教育网等平台建设。

学校坚持把“我为师生办实事”实践活动作为落实立德树人根本任务、办好人民满意的开放大学的重要举措，坚持服务全民终身学习，用高质量发展满足人民群众日益增长的多样化、个性化学习需求，不断推进党史学习教育往深里走、往实里走，努力为新阶段现代化美好安徽建设作出新的贡献。

（张文娟 王娅）

分校之窗

淮南分校赴各工作站开展调研工作

本报讯 日前，淮南分校调研组赴寿县、毛集、凤台电大工作站进行调研。

调研组一行听取了各工作站关于发展历程、招生宣传、教学教务、管理服务等情况的汇报。针对当前各工作站在招生办学中普遍存在的困难和问题，调研组指出，要积极探索一体化办学新模式，分校将充分发挥示范引领作用，以办学项目为抓手，以信息技术为支撑，加强对教学组织、教学活动、教学管理、教学资源、师资队伍、文化建设等方面的统筹安排和组织协调，建立健全全市电大系统共建共享共发展的新机制，形成全市开放教育事业发展共同体，切实提升系统办学的教育质量和整体能力。

（淮南分校侯伟）

◆《守岛人的信念》——《人民日报》9 月 20 日

◆《坚持原则、敢于斗争》——《人民日报》9 月 13 日

◆《大力弘扬伟大抗震救灾精神》——《人民日报》9 月 13 日

◆《塞罕坝之魂》——河北出版传媒集团、河北美术出版社

◆《中共党史基本知识（手绘彩图本）》——人民出版社

◆《中共党史知识问答》——人民出版社

◆《品读西柏坡》——学习出版社

◆《细说觉醒年代》——安徽人民出版社

为您推荐

（上接 1、4 版中缝）

情况要更复杂一些，需要综合考虑您的近视程度和老视程度。比如，如果近视度数在 200 度左右，老视度数也是 200 度，那么看近处时就可以不戴眼镜；如果您是高度近视，出现老花后，可能面临“看远看近都不清楚”的问题，这时就需要准备两副度数不同的眼镜，随机应变。

需要注意的是，中老年人不宜购买现成的老花镜。这是因为每个人的老视度数、瞳距、脸型各不相同，佩戴不合适的老花镜，反而会造成视觉疲劳，引起头痛、恶心等不适症状。建议您应先到医院由眼科医生进行检查，排除眼部疾病后，准确验光，配一副适合自己的老花镜。

另外，就像近视一样，随着时间的推移，老花度数可能加深。老花镜也有自己的“保质期”，中老年朋友不可图省事“一镜到底”。正确的做法是，定期检查视力，自我感觉度数不合适时或镜片出现划痕等情况时，就要及时更换老花镜。

3.护眼小贴士：经常眨眼：生活中，很多中老年人习惯手机、平板不离手，专注地盯着电子屏幕。这样会使眨眼次数减少，造成眼睛干涩、疲劳。实际上，在每一次眨眼中，泪膜都会覆盖眼球表面，让眼睛保持湿润，减少泪液蒸发。因此，我们不妨好好利用这种天然的“湿润剂”，多眨眨眼。

适当远眺：读书、看报一段时间以后，可以适当远眺，看看窗外的绿色植被，让眼睛得到放松。

合理用眼：无论是看书、看电视还是使用电子产品，时间都不宜过长，以免造成视疲劳。同时，闭目养神对眼睛也有好处。

（来源：健康中国微博）

安徽开放大学：新发展理念 贯穿于办学治校全过程

安徽开放大学党委书记、校长郑汉华认为，作为以服务全民终身学习为使命的新型高校，开放大学的高质量发展是能够很好地满足人民群众日益增长的多样化、个性化学习需求的发展，是把新发展理念贯穿于办学治校全过程的发展。

关键词 开放大学 终身学习 高质量发展 办学模式

安徽开放大学党委书记、校长郑汉华

在开放大学体系已经工作了 13 年。他亲历了安徽开放大学从稳步发展向跨越式发展的转变，并带领全体师生员工共同见证了学校迈入高质量发展的新阶段。

新起点 树新目标

在线学习：2020 年 12 月，安徽广播电视大学更名为安徽开放大学。站在新的起点，安徽开放大学确立了什么样的目标？

郑汉华：更名是学校发展史上的重要里程碑。回顾 40 多年的办学历程，特别是近 10 年来，学校的转型发展取得了明显成效，综合实力显著增强，服务经济社会发展和学习型社会建设的能力得到大幅提升，在全国开放大学体系中形成了自身的特色，夯实了向更高目标发展的基础。

按照安徽省委、省政府对学校发展的定位，我们确立了学校的奋斗目标。《安徽开放大学“十四五”发展规划》提出：到 2025 年，学校办学定位更加清晰，办学模式更加开放，运行机制更加高效，现代信息技术支撑更加强大，学习方式更加便捷灵活，办学体系更加完善，人才培养质量明显提高，社会影响力明显提升，建成特色鲜明、品牌知名的国内一流开放大学。

在线学习：为推进《国家开放大学综合改革方案》落地实施，探索具有安徽特色和时代特征的开放大学办学模式，安徽开放大学将采取哪些举措？

郑汉华：教育部印发《国家开放大学综合改革方案》后，我们正在按照省政府同意学校更名的批复文件要求，在省教育厅和国家开放大学的指导下，加快推进更名转型工作。

推进全省办学体系更名转型。根据教育部对地方广播电视大学更名工作的要求，在省委、省政府的坚强领导和省委教育工委、省教育厅及国家开放大学的指导下，稳步推进全省市、县电大更名工作。

进一步明确开放教育事业在当地教育中的地位和作用，维护开放大学办学体系的完整性和统一性。

促进各类教育形式融合发展。全面落实国家开放大学“创优提质”战略，强化质量管理，促进学历继续教育规模与质量协调发展。做大做强非学历继续教育，巩固专业技术人员培训、教师培训等优势项目，着力开拓新领域、打造新品牌。加快推进学分银行建设，积极拓展社区教育，办好安徽老年开放大学，搭建服务全民终身学习的“立交桥”。

创新高质量发展的体制机制。加快制定《安徽开放大学章程》，建立符合开放大学实际、具有开放大学特点的现代大

学制度。探索适应学校改革发展和社会需求的学历继续教育、非学历继续教育和社会服务并重并举且融合贯通的工作机制。建立广泛的合作机制，加强资源整合，形成推动学校高质量发展的强大合力。

在线学习：由安徽开放大学负责承建、运营的安徽继续教育网络园区建设 8 年来，取得了很好的成绩，为各类型高等学历继续教育协同与融合发展打通“最后一公里”带来了“安徽方案”。对于园区的未来，学校有哪些设想？

郑汉华：经过 8 年的发展，园区入驻高校及教育机构突破 100 所，累计注册学习者 60 万人，上线课程 1.5 万门次，其中 7000 多门次课程实现了高校间共享，平台总访问量 2.7 亿人次。2021 年，学校将继续推动园区建设再上新台阶，打造高校继续教育教学模式改革的试验区、资源建设的开发区、合作共享的创新区。

新理念 促高质量发展

在线学习：为构建具有远程开放教育特点的思想政治教育工作模式，安徽开放大学是如何做的，效果怎样？

郑汉华：学校党委初步构建了具有开放大学特点的思想政治工作体系。一是深化思想政治理论课改革创新，加强课程思政建设，推进思政课程与课程思政同向同行；二是体系联动齐心发力，以教研促教学、以团队聚人心，开展集体备课、听课评课、教学展示和观摩等活动；三是积极探索网络育人新路径，开发安徽开放大学思想政治工作网，建设高质量网上思政教学资源，开展网上“思政课‘战疫’小课堂”等活动；四是拓宽实践育人渠道，将思政小课堂与社会大课堂紧密结合，与安徽好人馆、渡江战役纪念馆等共建实践教学基地，开展形式多样的体验式教学、志愿服务等活动，为成人学习者搭建展示平台。

近年来，学校思想政治工作取得明显成效。在校师生和毕业生中涌现出一批全国劳模、全国“五一”劳动奖章获得者、学校“青年红色筑梦之旅”实践团队被评为全国大中专学生志愿者暑期“三下乡”社会实践优秀团队。

在线学习：国家“十四五”规划纲要提出要建设高质量教育体系。就开放大学而言，您认为什么样的发展才是高质量发展？

郑汉华：作为以服务全民终身学习为使命的新型高校，开放大学的高质量发展应该是能够很好地满足人民群众日益增长的多样化、个性化学习需求的发展，是把新发展理念贯穿于办学治校全过程的发



展。具体来说，一是创新发展，包括理念创新、体制创新、模式创新、技术创新、实践创新等；二是协调发展，处理好学历与非学历教育、办学与服务、教学与科研、线上与线下、规模与质量、主动面向市场与争取政策支持之间的关系；三是绿色发展，适应数字化、智能化、终身化、融合化教育发展趋势，积极推进智慧校园建设，促进资源集约共享，创设绿色、友好的学习环境；四是开放发展，推进教育理念、教育对象、教育形式、教育过程等全面开放，把大学办在社会中，加强与政府部门、普通高校、职业院校、行业企业等机构的合作；五是共享发展，搭建开放大学公共支持服务平台，创新师资、专业、课程的共享与协作机制，聚集、整合和推广国内外优质教育资源。

新阶段 大有可为

在线学习：您在开放大学体系工作多年，请谈谈这些年工作的感触。

郑汉华：自 2008 年从普通高校调到当时的安徽广播电视大学任职至今，我在开放大学体系已经工作了 13 年，有幸经历了学校从稳步发展向跨越式发展的转变，有幸见证了学校从广播电视大学向开放大学的转型，更有幸作为学校主要负责人，带领全体师生员工顽强拼搏、开拓创新，共同见证了学校迈入高质量发展的新阶段。

今年是“十四五”开局之年，也是全国省级广播电视大学统一更名为地方开放大学后开启新征程的起步之年。新阶段赋予我们新使命，面对新机遇、新挑战、新目标、新任务，开放大学前景广阔、前途光明，大有希望、大有可为，我对开放大学的未来充满信心，相信开放大学一定能够办成人民满意的大学、受人尊敬的大

学。（转载自《在线学习》杂志 2021 年 6 月 / 2021 年第 6 期 / 总第 71 期）

宿州分校开展敬老爱老志愿服务活动

本报讯 为推进党史学习教育走深走实，扎实开展“我为群众办实事”实践活动，9 月 10 日，宿州分校的党员志愿者们赴宿州市埇桥区芦岭镇桥口村开展敬老爱老志愿服务活动。

在桥口村，党员志愿者们给六户特殊家庭送去了关怀和温暖，了解他们的生活状况和身体状况，在送上慰问金和慰问品的同时，鼓励他们树立生活信心、克服暂时困难，早日过上幸福的生活。

党史学习教育开展以来，宿州分校把“我为群众办实事”实践活动作为党史学习教育的重要内容，鼓励全校党员干部把实事办好、把好事办实，切实增强群众获得感、幸福感。

（宿州分校戴奇）

助推乡村振兴 亳州分校再发力

本报讯 近日，亳州分校驻利辛县王市镇马庄村工作队，积极搭建学习平台，鼓励村干部加强学习，提升学历。

工作队为 4 名村干部办理了报名手续，通过参加学习，助力村干部进一步提升政治素质、业务能力和管理水平。

近年来，亳州分校积极助推乡村振兴，通过学历教育，为基层培养了一大批“留得住、用得上”的农村管理人才。下一步，亳州分校将继续发挥教育优势，强化扶志扶智力度，不断打造“能力强、水平高、素质好”的村干部队伍，为推进乡村振兴提供坚实的人才支撑。

（孙恒利 怀蓓蓓）

滁州分校举行校外实践教学基地签约仪式

本报讯 近日，滁州分校分别赴滁州市第二人民医院、滁州市机械工业学校、琅琊区龙池社区等八家单位，开展开放教育专业实践教学合作洽谈，并签署了校外实践教学基地建设协议。滁州分校副校长谢刚及校办公室、教学处负责人和八家单位领导及相关部门负责人参加了签约仪式，并就人才培养与项目合作等事宜进行了深度交流。

建设好实践教学基地，有助于进一步推动人才培养模式改革，为创新教学管理模式提供有力支撑。

（滁州分校柏涛涛）

徽新闻

- ◆9 月 10 日，学校开展 2021 年秋季学期开学疫情防控专项监督检查。
- ◆近日，学校各党支部围绕习近平总书记“七一”重要讲话精神开展专题宣讲。
- ◆9 月 10 日至 17 日，2021 年安徽省中等职业学校教育教学技能研修活动在我校举行，来自全省 19 所中职业院校的 67 位集训选手参加了本次活动。
- ◆9 月 15 日，经济与管理学院组织新进“双肩挑”教师开展教学业务集中学习。
- ◆9 月 15 日，池州职业技术学院一行来安徽继续教育网络园区考察交流。
- ◆日前，池州分校召开新学期工作动员会议，部署新学期招生、教学、校园安全等相关工作。
- ◆9 月 16 日，芜湖分校召开办学评估迎评领导小组及工作小组会议。

为您推荐

- ◆《守岛人的信念》——《人民日报》9 月 20 日
- ◆《坚持原则、敢于斗争》——《人民日报》9 月 13 日
- ◆《大力弘扬伟大抗震救灾精神》——《人民日报》9 月 13 日
- ◆《塞罕坝之魂》——河北出版传媒集团、河北美术出版社
- ◆《中共党史基本知识（手绘彩图本）》——人民出版社
- ◆《中共党史知识问答》——人民出版社
- ◆《品读西柏坡》——学习出版社
- ◆《细说觉醒年代》——安徽人民出版社