



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

参加支部主题党日活 动，我们来到长丰县十井小学。一进入校门，孩子们的书法作品、金色的麦田让人眼前一亮。去年十月，我们和十井小学的孩子们做了一个约定：希望在小麦成熟的季节，在学校的劳动实践基地，在老师和同学们种植的麦田里，举办一场孩子们的书法展。此后的时间里，我们心里始终和孩子们一起关心着那片麦田。

冬小麦是一种旱地作物，每年农历八、九月播种，经历秋冬春三季，第二年夏季收获，长达十个月之久。从选麦种、种麦子、浇水、拔草，二百多天里，孩子们留意着小麦的变化。春天的麦田，一派生机勃勃的景象，目之所及，皆是绿油油的麦苗。夏季，麦穗摇晃着沉甸甸的脑袋，明媚的阳光给麦穗涂上了一圈又一圈金色光环。

六月初，麦子黄了。在实践基地里，一株株小麦昂首挺胸，粗壮的秸秆上挑着沉甸甸的穗头，由浅黄到金黄。夕阳与金黄色的小麦交相辉映，灿烂的颜色给孩子们带来丰收的喜悦。书法作品被孩子们精心地布置在麦田里，沿着掩映在麦田间的小径往里走，满眼的金黄色，一阵风吹过，激起千层波浪掀起阵阵涟漪，书法作品也

风吹麦浪 ——记麦田里的书法展

□ 管莎莎

跟着飘扬起来，风中似乎伴着麦香和墨香。站在高处，环顾四周，金色麦田和远处小学教学楼相映成画，是自然和乡村希望的融合。

十井小学旁便是一片麦田，书法展在麦田里举行，孩子们在麦田忙着布置展览，看着在麦田里奔跑的鲜活身影，霎那间，我觉得乡村教育工作者便是那一望无际田野里伫立的守望者，孩子更像是那麦子，乡村教育工作者每日的守望只为赶走聒噪的燕雀，除去从生的杂草，让他们在麦田里茁壮成长。

麦田虽有限，却承载着沉甸甸的希望。麦田里书法展活动将劳动教育、书法教育与乡村小学实际条件有机结合，在开展好传统教育的基础上，把各具特色的乡村资源和文化特征纳入教育内容。通过田园里的学校、自



然中的课堂，深入挖掘乡村教育资源，培养孩子对传统文化的兴趣，增强乡村孩子的成长自信。

新时代，新征程。希望的田野上充满活力，一幅麦香飘、粮满仓的绚丽画卷正徐徐展开。禾苗新绿向阳长，风吹麦浪归仓忙。生命的丰厚，来自每一次用心耕耘。愿忙而不茫，所种皆有所获。（教师教育学院）

读《自我的诞生》有感

□ 王艳

什么是自我，自我是怎么诞生的，我们每一个人是不是都有自我，我带着疑问读了资深心理咨询师武志红的《自我的诞生》。

书中将自我诞生与发展分为五个阶段，即自恋之壳、母爱怀抱、家庭港湾、社会熔炉及无限世界，并形象化为“蛋-鸡-鹰”模型，作者以此为总体逻辑，带领我们走过整个历程，学习这几个阶段背后的心理学知识。

书中作者通过多个咨询案例和社会事件，通俗易懂地讲解了什么是自我、自我是怎么诞生的？在论述过程中，还讲解了很多心理学方面的知识。我们在阅读过程中，通过作者列举的真实案例，在别人的故事里看见自己的影子，获得改变的力量，建立强大而真实的自我。

本书中作者认为大多数人的痛苦，根源都在于尚未形成自我。在阅读本书的过程中，我们跟着作者一起踏上建立真实自我的旅程，在书中寻找自我产生的方法以及怎样让自我成长起来。从一般意义上来说，我们每个人的自我都有不够完整的方面，可以对照本书的内容，明确自己的问题所在，甚至可以通过追溯原生家庭，找到问题产生的原因。当自我诞生后，我们会获得存在感和自在感，摆脱对别人的过度关注，能够真正地看见别人，放心地建立深度关系，并能够在深度关系中创建各种美好的

事物。

自我的诞生，需要摆脱人与人缠绕的混沌共生状态。在家庭关系和社会关系中都存在混沌共生现象，这种现象之所以会存在，是因为大多数人都存在的一种错误思维方式，即黏稠思维。黏稠思维即无法区分“我是我，你是你”而导致的混乱，人 和 人，事和事都是粘连在一起的。黏稠思维产生的根源在于一定程度的透明幻觉，透明幻觉就是相互之间是透明的，不需要沟通，一眼望去就会明白彼此。而这种思维，会让家庭、社会和个人难以聚集在当下的这件事上就事论事地谈话。因此，黏稠思维的存在使得活在当下很难。很多人在婴儿早期共生的需求没有得到满足，一直停留在共生心理中。透明幻觉在社会中非常普遍，多沟通是改变透明幻觉的有效办法，把复杂的问题简单化，就事论事。建立独立的自我从摆脱共生开始。

除了摆脱共生，我们要有明确的边界意识，在守住自己的边界和利益的同时，也要尊重别人的边界和利益，二者结合，则是健康的人际关系的基础。这里的边界主要包括地理边界、身体边界、心理边界和财产边界。我们为了能够更好地和别人相处，必须要 有边界意识，每个人都有自己的地盘。如果边界意识没有建立，自己的地盘被别人入侵时没有及时防御，则会致使对方得寸进尺。比如在亲子关系中，父母如果能够明白孩子是一个独立的个体，而不是和自己共生的附属物，和孩子建立边界，帮助孩子建立真正的自我，那么在孩子成长过程中遇到的很多难题就可以迎刃而解。

作者将自我的诞生看作一个人的生命力不断在更大的空间里伸展的过程，从孤独的自恋之壳、进入母爱怀抱、父母一起构建的家庭港湾，然后进入所在文化的社会熔炉，最终进入无限世界。那么如何活出自我呢？作者在书的最后给出了一些建议：照顾好自己的身体，满足自己的基本物质性需求，明智地看待关系，尊重自己的感觉，保护自己的空间，守护自己的权利，主动拥抱自我成长中的破损，努力追寻自己想要实现的梦想。

我们每个人都是独一无二的，让我们找到生活的动力，去充分展示自己的生命力与能量，活出真我，活出自己的精彩人生。

（滁州开放大学）



向日葵 \ 画

采春茶

□ 李冬荣



我经常回忆农村天地里自由自在的儿时快乐时光。春天里，采茶是每个茶乡孩子必须参加的劳动。说是劳动其实游戏的成分更多一些，父母并不要求孩子一天要采多少，所以茶园也成了孩子们的游乐场。四月里，满山绿色逼眼，茶园里茶叶开始透出嫩绿的芽儿，散发出淡淡的清香。粉色的野茶花、洁白的春桂花、红色或紫色的杜鹃花漫山开放。

我家的茶园有一块在磕头山，那是村里的最高峰。记得每每到磕头山采茶，鸡叫三遍时母亲便把我们叫起来。我们揉着睡眼，看看天还太黑，动作慢腾腾的，在母亲的再三催促下，带着干粮出发。母亲用干的葵花籽子做火把，照亮崎岖而陡峭的山路。我们仿佛没有睡醒，步伐趑趄，步行近两个小时，终于爬上磕头山。此时，已经听见茶山上的说话声、呼唤声，更高的茶园上火把像天上的星星闪闪烁烁。我们胡乱吃了一点点干粮，天已经大亮了，这时茶山的人渐渐多起来也渐渐地热闹起来。

采茶是个细活，需要极大的耐心。开始我们都专心致志地采茶，一两个小时，弟弟们就开始满山跑，他们会丢下篮子去掏鸟窝，或是到山涧溪水中捉石鸡、捉游鱼，采罢篮子，快到中午时，他们的篮子里还没有多少茶叶，往往被太阳晒瘪了。大弟弟开始扶着母亲身边，趁着母亲不注意时抓几片茶叶放进自己的篮子里，眼尖的茶叶工人看见了会大大地笑话他，弄得他面红耳赤。采茶虽然没有任务的要求，回家还是要过称的，走回家的路上会遇见村里的人，他们会表扬采得多的孩子，如果采得太少，自己都没有面子。

采茶还要细心，不光是采得的茶叶大小基本一样，一叶一尖或两叶一尖，没有托叶、马蹄子，还要小心翼翼地放稳篮子。篮子没放稳，就会滚下山来，这样从千万棵茶树上辛苦采得的茶叶就从山坡上散落，所有的功夫都白费了！

小时候采茶，我和妹妹经常暗暗地比赛，看看谁采得多。妹妹有时也和弟弟们玩一会，一看我比她采得多，就会双手叉腰，而我却没有那个本事。采茶的一个好处就是尽管手上忙，嘴巴却闲着，于是谈心是最好的时机，可以慢慢谈，一天谈不完，第二天接着谈，现在明白了茶乡的青年男女喜欢在一起同采一棵茶的原因了。

大弟弟实在不想采了，我家的茶叶工人就逗他，请他唱歌给我们听，我们每人都给他一、两把茶叶作为回报和鼓励。于是大弟弟就放开嗓门：从“两只老虎”唱到“上海滩”，从“我从山中来”唱到“大海啊故乡”。弟弟那时也就是十二岁，可是弟弟天生好嗓子，什么歌一学就会。有时没人请他，他自己也一边采茶一边唱，就像电影里的唱山歌，所以我家茶叶工人最喜欢他，只要他到了茶山，胆大的茶工也会跟着唱，整个茶园就歌声飘扬了。记得我家有一位茶工还会唱采茶歌：“采茶姐妹上茶山，一层白云一层天。春天采茶抽茶芽，快趁时光摘细茶……”

……

“当时只道是寻常”。时光走过，偶然回首过去我们发现，对我们孩子而言，采茶何尝不是一种耐心细心的训练，何尝不是一种快乐的游戏。（泾县开放大学）

夏天的西瓜该怎么吃？

要说夏天最好吃的水果，那当然是西瓜，而且必须是冰西瓜！甜甜的西瓜一入口，奔波一天的暑热都消失了。怎么吃西瓜，才能吃得开心、吃得放心？

一、西瓜这么甜，吃多了会不会影响减肥？

西瓜的主要成分，其实就是“水”，西瓜的含水量能达到 90%左右。现在新培育的一些西瓜品种含糖量已经可以达到 8%至 13%的水平，所以西瓜已经越来越甜了。100 克西瓜的热量在 27 千卡左右。如果每天一日三餐正常吃的情下，还要额外来上半个甚至更多的大西瓜，那摄入的热量确实会超标。因此，如果有减肥的需求，每天吃西瓜的量最好控制在 300 克左右，尽量不要超过 500 克。此外，吃了西瓜最好不要吃别的水果了。如果实在忍不住想吃，那么主食可以适当减少，均衡一下热量摄入。

另外，炎热季节很多人会食欲不振，甚至直接用西瓜替代主食。这种做法也不可取，因为西瓜虽然能提供糖分，但却缺少蛋白质，如果长期用西瓜替代正常食物可能导致肌肉流失、营养不良，长期下去会导致代谢率降低，就算吃得少也会发胖。此外，由于西瓜中的大量钾具有促进水果排出的作用，如果一口气吃太多西瓜，还可能导 致体内钠钾失衡。

二、隔夜西瓜能不能吃？

西瓜这么大，一天能吃的量也有限，隔夜的西瓜可以吃，但也要注意以下几点：

1.不要反复拿出来抱着吃

西瓜是很容易变质的食品。如果将西瓜切开后立刻裹上保鲜膜并且放进冰箱冷藏储存，其实隔夜西瓜也是可以吃的。如果想要延长西瓜的保鲜期，不建议经常拿出来抱着吃，吃完又放回去。因为每一次拿出来，用勺子接触西瓜，不仅会引入空气中的微生物，还会通过勺

我校举行党委中心组集中学习（扩大）会

本报讯 6月7日上午，学校召开党委中心组集中学习（扩大）会，党委书记、校长郑汉华主持会议，党委中心组成员、各部门主要负责人参加会议。

会议集中学习了习近平总书记在中共中央政治局第五次集体学习时、在听取陕西省委和省政府工作汇报时、在文化传承发展座谈会上的重要讲话精神和《求是》杂志发表的重要文章等，认真学习了习近平总书记关于树立和践行正确政绩观的重要论述、学习研讨浙江“千万工程”经验案例，与会人员聚焦“打造改革开放新高地走在前”主题，结合学习内容和工作实际开展了研讨交流。

会议指出，要深入学习贯彻习近平总书记在中共中央政治局第五次集体学习时的重要讲话精神，切实把思想和行动统一到习近平总书记重要讲话精神上来，深刻领会“两个确立”的决定性意义，增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”。要深刻领会建设教育强国的重大战略意义，深刻把握中国特色社会主义教育强国建设的本质特征和客观规律，全面贯彻党的教育方针，落实立德树人根本任务，着力加强内涵建设，推进学校高质量发展；要坚持党对学校的全面领导，紧扣建设教育强国的核心课题，以高质量发展作为教育的生命线，加强教师队伍建设，推进数字教育，办好人民

（宣传部王娅）

校领导带队赴市县开放大学开展教师队伍建设专题调研

本报讯 为推动学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教 育走深走实，5月中下旬，校党委书记、校长郑汉华带队先后赴皖南和皖北等地开展教师队伍建设专题调研，听取部分市县开放大学办学情况汇报，实地了解基层办学单位软硬件设施及教育教学情况。学校人事处、财务处负责同志和相关人员参加调研。

5月18日上午，郑汉华在东至开放大学召开皖南片区部分县级开放大学教师队伍建设调研座谈会，池州、宿松、宁国、东至、石台、青阳、望江、休宁等市县开放大学校长参加座谈会。

5月29日下午，皖北县级开放大学师资队伍建设座谈会在蒙城开放大学召开，郑汉华主持会议。亳州、淮北、蒙城、涡阳、利辛、萧县、砀山、灵璧、临泉等市县开放大学校长参加座谈会。

座谈会上，市县开放大学负责人汇报了办学情

况及教师队伍建设情况，并就相关工作提出意见建议。郑汉华对各市县开放大学取得的工作成效给予充分肯定，他强调，要坚持质量立校、落实“创优提质”战略、着力提升办学质量；要规范办学行为，深化教育教学改革，努力提升办学水平；要加强教师队伍建设，规范队伍管理，健全评价机制；要扎实推进风险防控，切实防范办学风险。希望大家迎难而上、群策群力、共同探索、积极创新，形成转型和发展的强大合力；进一步调整优化学校办学结构，改善办学条件；进一步振奋精神、坚定信心、担当作为、破解难题，实现高质量发展。

本次调研旨在了解县级开放大学教师队伍建设现状，了解基层办学单位在教师队伍建设方面的所思所盼，以便精准施策，建强体系教师队伍，为国内一流开放大学建设提供人才支持和智力支撑。

（李方方 张文娟）

国家开放大学安徽分部办学评估反馈会召开



本报讯 5月28日上午，国家开放大学安徽分部办学评估反馈会在我校召开，专家组全体成员，学校领导班子成员、全体处级干部、相关部门科级干部、教学学院系主任和教学秘书等参加会议。会议由专家组组长、上海商学院国际教育学院院长、上海市成人教育协会院校教育专业委员会主任陈巍主持。

会上，陈巍代表专家组作评估情况反馈。他表示，安徽分部坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，深入学习贯彻党的二十大精神，坚持党的全面领导，坚持社会主义办学方向，全面贯彻党的教育方针；学校办学指导思想明确、发展思路清晰，在强化顶层设计、落实立德树人根本任务、加强体系建设、创新发展模式、推进教学改革、丰富办学形式等方面取得了实效，社会服务能力不断提升，形成了办学与服务并举、学历与非学历并重的办学特色。他同时也指出了在师资队伍建 设、教学支持服务、质量管理、学科专业发展等方面存在的不足，并提出了工作建议。

安徽开放大学党委书记、校长郑汉华代表安徽分部作表态发言。他表示，专家组的反馈意见，既充分肯定了安徽分部的办学成绩，又客观公正地指出了存在的不足，工作建议具有很强的针对性和指导性，对全面提升全省办学体系的规范程度、保障水平、教学质量具有十分重要的指导意义。学校全面接受评估反馈意见，尽快研究部署、强化责任落实、扎实抓好整改，不断提高整体实力、办学水平和人才培养质量。

5月24日至28日，专家组通过听取自评工作汇报、查阅档案材料、现场听课、座谈、个别访谈、查看实践教学基地、赴黄山开放大学和叶集学习中心延伸考察等多种方式开展了实地评估。本次办学评估专家组通过远程评估和实地评估等方式对安徽分部办学情况进行了全面深入的考察评估，我校将根据评估反馈意见制订整改方案并认真落实。

（宣传部张文娟）

我校召开学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育领导小组会议

本报讯 6月2日下午，我校召开学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育领导小组会议。党委书记、校长郑汉华主持会议，校主题教育领导小组成员及办公室成员参加会议。

会议集中学习了习近平总书记在中 央政治局第五次集体学习时的重要讲话精神，认真学习了习近平总书记关于主题教育的重要讲话和重要指示批示精神，传

达学习了中央、省委关于主题教 育部署要求，听取了学

校主题教育开展情况汇报，对下一步工作进行研究部署，

审议了主题教育理论学习实施方案等。

郑汉华指出，要认真学习习近平总 书记在中共中央政

治局第五次集体学习时的重要讲话精神，全面贯彻党的教育方针，落实立德树人根本任务，不断加强内涵建设，推进学校高质量发展和一流开放大学建设；要认真

学习贯彻习近平总书记关于主题教育的重要讲话和重要指示批示精神，在深入、扎实上下功夫，在

以学铸魂、以学增智、以学正风、以学促干上见实效，推动主题教 育走深走实。他强调，要持续抓好理论学习，深入开展调查研究，着力推动高质量发展，加强同



社会主义核心价值观

马克思主义学院赴阜阳开放大学开展思政课建设调研暨“思政课程与课程思政协同育人”教学研讨活动

本报讯 6月6日至7日，省校马克思主义学院赴阜阳开放大学开展思政课建设调研暨“思政课程与课程思政协同育人”教学研讨活动。阜阳开放大学全体教师、部分县级开放大学思政课教师参加活动。

6月6日下午，参会人员集中学习了习近平总书记在中共中央政治局第五次集体学习时的重要讲话精神、给中国农业大学科技小院的同学们的重要回信精神等。来自省校和市级开放大学的5名教师分别作了思政课程和课程思政的教学展示和经验分享。阜

阳开放大学思政课程教学团队负责人汇报了近年来学校思政课程与课程思政教学工作情况。与会教师围绕思政课程与课程思政教育教学进行了深入研讨交流。马克思主义学院负责人在交流中指出，思政课教师要深化党的创新理论学习，不断提升综合素养和教育教学能力，推动学校思政课改革创新；要深入挖掘课程思政元素，切实发挥“大思政课”培根铸魂的作用。

6月7日上午，参会教师及学生代表前往阜阳市博物馆，开展“弘扬中华优秀传统文化 践行社会主义核心价值

观”社会实践活动。活动现场，师生以“如何将安徽地域文化融入思政教学”为主题开展集体备课。大家一致认为，要用好安徽文化资源，讲好安徽历史文化故事、安徽红色革命故事，不断增强思政课针对性和吸引力，提升育人实效。

本次活动是省校马克思主义学院加强调查研究，推动习近平新时代中国特色社会主义思想进教材进课堂进头脑，完善思想政治工作体系的重要举措。

(马克思主义学院朱志远)

汇聚青春正能量，无偿献血传爱心：校团委组织开展无偿献血活动

本报讯 为进一步弘扬“奉献、友爱、互助、进步”的志愿服务精神，6月14日下午，校团委组织青年志愿者开展无偿献血活动。

本次无偿献血活动得到了学校青年教

职工的积极响应。8名团员青年参与献血，他们中有的是首次无偿献血，有的已连续多年无偿献血，大家用自己的涓涓热血，汇聚成一股温暖的力量，传递着爱与希望，为生命续航。活动让大家进一步认识

到参加无偿献血的重要意义，也充分展现了安徽开放大学青年志愿者的良好精神风貌。今年6月14日是第20个世界献血者日，今年我国世界献血者日的活动口号是

“捐献血液，分享生命”。为做好本次活动，校团委积极开展无偿献血知识宣传，组织动员团员青年投身公益事业，以实际行动践行社会主义核心价值观。

(校团委尹晓玲)

马鞍山开放大学组织开展网页制作大赛

本报讯 为提升学生专业实践能力，2023年4月至5月，马鞍山开放大学组织开展教育计算机网络管理专业学生开展网页制作大赛，共有40人参加。

6月14日下午，学校组织专家进行评选。经评选，俞士俊荣获一等奖，周婷婷、计超、方志刚荣获二等奖。

通过比赛，同学们进一步掌握 Photoshop、Flash、Dreamweaver 等课程内容，并综合应用到网站制作中。参赛作品布局美观、界面友好、色彩鲜明。本次网页制作大赛，充分挖掘了计算机网络管理专业学生的内在潜力，提升了学生的实践能力。

(马鞍山开放大学谢婷)

六安开放大学举办“我和开大的故事”征文比赛

本报讯 为进一步加快推进“书香校园”建设，讲好开放大学故事，6月6日下午，六安开放大学组织开展了“我和开大的故事”主题征文比赛。

本次比赛共收到六安开放大学和金寨、霍山、舒城三县开放大学学生征文19篇。经过专家评审，袁金东的《25年的邂逅》荣获一等奖，张晓玲的《开大，我来了》、吴晓玮的《我和开大的故

事》荣获二等奖，胡遵礼的《我和开大的故事》、黎绍君的《奋楫者先、勇进者胜》、刘启凤的《开大圆了我的一个梦》、詹大铭的《在路上》荣获三等奖。

征文比赛丰富了校园文化生活，为学生分享开放大学学习的心路历程提供了平台。

(六安开放大学张迪)

- ◆ 近日，国家开放大学老年学院一行来安徽老年开放大学考察调研。
- ◆ 6月9日，阜阳科技职业学院与安徽开放大学签订合作协议。
- ◆ 6月2日，科研处围绕民法典内容开展“美好生活·民法典相伴”专题学习。
- ◆ 6月2日，合肥广电开放学院揭牌暨签约仪式在合肥广电中心举行。
- ◆ 6月13日，池州开放大学召开思政课教学工作会议。
- ◆ 5月26日，合肥开放大学召开第九届中国国际“互联网+”大学生创新创业大赛交流推进会。
- ◆ 6月2日，芜湖开放大学一行到安庆开放大学考察交流。
- ◆ 近日，马鞍山老年开放大学举办“老有所学”暖民心行动体验课活动。

微
新
闻

为
您
推
荐

- ◆ 《在强化理论学习中推动主题教育走深走实》——《求是》杂志2023年第11期
- ◆ 《加强改革调查研究》——《人民日报》6月5日
- ◆ 《加强思政课建设是解决教育根本问题关键途径》——《光明日报》6月14日
- ◆ 《“关键小事”承载“国之大者”》——《解放日报》5月29日
- ◆ 《努力成为本职工作的行家里手》——《人民日报》6月9日
- ◆ 《科技赋能，建设更多新粮仓》——《人民日报》6月13日

(上接1、4版中缝)

子将口腔中的微生物也引入到西瓜上。因此，如果一个西瓜实在需要分好几个天吃，最好每次吃的时候切一部分，切开的西瓜及时重新裹保鲜膜冷藏。

2.切开的西瓜用保鲜膜密封

虽然冰箱在低温条件能够有效抑制微生物的滋生，但冰箱内部如果没有定时清理，其实也会存在很多微生物，因此切开的西瓜切勿直接放进冰箱，而是必须用保鲜膜密封保存。此外，冰箱也不是万能的，它只能延缓西瓜的变质，并不能彻底阻止这个过程，因此哪怕是放进冷藏室的西瓜也需要尽快吃完。

3.切开后常温放置超2小时的西瓜别吃

如果切开的西瓜敞口放置在常温下，超过2小时左右最好就不要吃了。在放置的这段时间内，微生物会快速增殖，如果你的肠道比较敏感就有可能出现问题。

4.有破损、霉菌斑、局部腐烂的西瓜不要吃

没有切开的情况下，西瓜可以储存的时间是比较长的。但需要注意，如果切开前就发现的破损、霉菌斑、腐烂，那么即使你把坏掉的那部分切掉，其他部分的果肉其实也可能早早受到了污染。因此，这种西瓜就别吃了。

三、吃冰西瓜健康吗？

冰西瓜是否健康，最关键的一点就是——它究竟在冰箱里放了多久，放的时候有没有做好密封。冰箱并非一个真空无菌环境，而是存在着很多可能导致我们发生腹泻的微生物，因此如果你吃的冰西瓜在冷藏的时候没有做好防变质措施，那么就不太安全。只要你本身肠胃没有问题，并且吃的时候没有一口气吃太多，那么冰西瓜并不会给你的身体带来太多负担。但如果你本身肠胃就比较弱，或者有肠易激、消化不良等问题，那么一口吃下太冰的西瓜，肯定会刺激你的肠道，引起腹泻。

作者：海德拉
来源：科普中国
微信公众号

在“自找苦吃”中收获成长

习近平总书记在党的二十大报告中指出：“广大青年要坚定不移听党话、跟党走，怀抱梦想又脚踏实地，敢想敢为又善作善成，立志做有理想、敢担当、能吃苦、肯奋斗的新时代好青年，让青春在全面建设社会主义现代化国家的火热实践中绽放绚丽之花。”今年五四青年节，新华社等各大媒体刊发文章《总书记心中的新时代好青年》，分别从“有理想”“敢担当”“能吃苦”“肯奋斗”四个方面阐释了总书记对新时代青年的殷切期望，为广大青年指明了在新征程中的奋进方向。

习近平总书记在给中国农业大学科技小院的同学们重要回信中强调：“你们在信中说，走进乡土中国深处，才深刻理解什么是实事求是、怎么去联系群众，青年人就要‘自找苦吃’，说得很好。新时代中国青年就应该有这股精气神。”关于“肯吃苦”和“自找苦吃”我有一些思考，下面从三个方面谈谈体会。

一、青年要针对不足去“吃苦”

作为青年党员，如何把学习党的创新理论的成果转化为推动工作的强大动力，是我们亟需“补课”的地方。

一百多年来，在中国共产党的领导下，苦难深重的中华民族历经磨难，不懈奋斗，创建了如今的美好中国。

美好中国是生态文明之美。党的十八大报告中首次提出“尊重自然、顺应自然、保护自然”的生态文明理念。生态文明建设关乎着中华民族的长久幸福。在過去的发展中，曾出现过环境遭受到破坏的情况。这些年，国家高度重视生态，加强节能减排，优化产业结构，制定退耕还林和长江禁渔制度，采取建立重点生态区等措施。表明“生态文明”不仅仅是停留在口号中，而是贯彻落实到全民保护生态的一个个具体的行动中。美好中国是山青水绿，全民保护生态之美。

美好中国是朗朗书声之美。新中国走过70多年的发展历程，中国教育事业成绩斐然。新中国成立之初，教育发展水平低下，全国文盲率达到80%，学龄儿童入学率仅20%。为改变新中国贫穷落后的面貌，党和国家大力发展教育，我国人均受教育年限大幅度提高，在人类



奋楫者先 勇进者胜 ——我在六安开放大学学习的故事

学习和工作是人生永恒的主题。作为一名基层干部，我深知不断学习新知识是我做好工作的前提。因此，我再次走进校园走进知识的殿堂，开启了我与开放大学的一段故事。

2022年9月我来到六安开放大学霍山教学点，报名参加了2022秋季法学本科班的学习。学习生活并不轻松，必须做到工作学习两手抓。为此，我利用好每天工作之余的碎片时间，利用好每一个周末，不断克服困难，进行“海绵式”学习，让自己的知识水平逐渐提升。在所有的课程学习中，我最畏惧的就是《人文英语》，薄弱的英语基础是畏惧的根源所在。为了攻克这一

难关，我下定决心投入百分之百的努力。每天坚持学习“三部曲”：预习、复习、练习。上视频课认真学习每一章节，课上如有不明白、没听懂的地方就重新再看一遍。有时收集整理一些问题请教辅导老师、同学以及单位年轻的同事。夜幕降临的时候，我总会在书桌上与最让人头疼的英语短句作斗争，我一遍又一遍地记忆，它却一次又一次地“偷偷溜走”……我想时间不负有心人，我总会将它打败“收入囊中”。虽然这次英语考试我最终还是没有考到理想的成绩，但和以前自己脑海中那一片语言“荒漠”相比，英语知识的储备已不可同日而语。

节，将组织的温暖传递给青年，将青年师生成长发展的需要及时汇报给组织，回应青年诉求、倾听青年心声。

三、青年要针对需要去“吃苦”

作为高校青年教职工，如何在党的建设和学校事业发展中主动担当历练、锤炼本领、增长才干，是我们正在答写的“考卷”。奋斗是青春最亮丽的底色，我们要在思想上“准备吃苦”，在行动上“自找苦吃”。积极发扬“螺丝钉”精神，在岗位上摔打磨炼，在任务中经历风雨，去当几回“热锅上的蚂蚁”、捧几次“烫手山芋”，努力成为职责领域的“行家里手”。我们青年应将个人理想与国家命运、个人发展与学校发展结合起来，从习近平新时代中国特色社会主义思想中汲取智慧和力量，不断提高履职尽责的能力和水平，立足岗位作贡献，奋发有为敢担当。

吃苦耐劳是中华民族的传统美德，也是我们每个青年人应具备的优良品质。“自找苦吃”绝不是为了“吃苦”而吃苦，而是要学会知难而进、迎难而上，磨炼意志、收获成长。时代各有不同，青春一脉相承。无论时代怎样发展变化，艰苦奋斗的精神永不过时。对我们每一个青年人来说，敢吃苦、乐吃苦、善吃苦是一项终身课题。

(宣传部尹晓玲)

我眼中的美好中国

人类历史上留下浓墨重彩的一笔，贡献了中国经验，展现了中国智慧。美好中国是神州各地书声朗朗、中华大地处处欣欣向荣之美。

美好中国是全面建成小康之美。“民亦劳止，汜可小康”记载了千年前的美好祈愿，全面建成小康社会，是中华民族不懈追求的美好梦想。中国共产党成立之日起，就坚持把为中国人民谋幸福，为中华民族谋复兴作为初心使命，团结带领中国人民为创造美好生活进行了长期艰苦奋斗。习近平总书记指出，“生活在我们伟大祖国和伟大时代的中国人民，共同享有人生出彩的机会，共同享有梦想成真的机会，共同享有同祖国和时代一起成长与进步的机会。”在一个人口达14亿多的发展中国家全面建成小康社会，是人类社会发展史上未曾出现过

的人间奇迹，象征着我们在中华民族伟大复兴的道路上迈出了至关重要的一步。美好中国是9899万农村贫困人口全部脱贫、832个贫困县全部摘帽、12.8万个贫困村全部出列的小康社会之美。

美好中国是中华民族飞天之美。从嫦娥奔月、敦煌飞天壁画，到东方红1号的成功发射，再到现如今的中国空间站。中国人一步一步走向太空。“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”是中华民族追求飞天之路的真实写照。美好中国是中华民族对太空的不断探索，是中华民族“自力更生、大力协同、尊重科学、严谨务实、献身事业、勇于攀登”的航天精神之美。

美好中国是中华民族艰苦奋斗、团结一心之美。中华民族是历经磨难、百折不挠的伟大民族。敢于斗争、敢于胜利的中国共产党带领勤劳智慧、自强不息的中国人民艰苦奋斗，走上了中华民族伟大复兴之路。中国共产党团结带领中国人民踔厉奋发、不懈奋斗，无论是天降洪水还是大地震，都从未惧怕。哪里有灾难，哪里就有人民子弟兵和八方来援的普通群众。

美好中国是你是我是他。在中国共产党的坚强领导下，在新的伟大征程上，我们要把革命先辈艰苦奋斗的传统一代一代传承下去，保持永不懈怠的精神状态和一往无前的奋斗姿态，涵养家国情怀，赓续精神血脉。

(注：本文荣获安徽省第六届校园读书创作活动一等奖)(池州开放大学2021秋汉语言文学本科班舒泽华)

除了学习知识，指导老师的细致耐心指教，让我久违的“学生时代”的感觉又回来了。在开放大学学习期间我还认识了很多优秀的同窗。他们来自本县各行各业，不同的是年龄、性别和职业，共同的是不断学习进步的目标。我们相互帮助，相互学习、交流、分享，共同进步。在和他们的交往中，我受益匪浅，也逐渐认识到自己的不足之处，并积极改进。开放大学的学习让我拓宽了眼界，更加懂得了学习的重要性，体会到学习的乐趣，更深刻地认识到在这个高速发展的社会，大家都须终身学习，否则就如逆水行舟、不进则退。

纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。学习不仅要收获知识，更重要的是将所学知识付诸实践。学以致用方能学用相长。我要感谢六安开放大学提供的学习机会，让我能够在工作之余拓宽视野，增长知识。在今后的日子里我将持续刻苦学习，注重学用结合，把我和开放大学的故事演绎得更加完美。

(霍山开放大学2022秋法学本科班黎绍君)