

永远视学生为“上帝”

□ 孟雪林

老师和学生除了是朋友，是合作，是相互促进的关系外，在电大，还有另一层关系——服务。开放教育是成人教育，致力于为每个求学者提供高等学历教育和全面提升职业技能的机会。凡有志向学习者，不论职业、年龄、地区都可以来电大学习。但服务工作要做到尽善尽美，却不是那么简单。

首先，难在咨询。有人进门就问：“你们考试包通过吗？”有人火急火燎咨询：“有那种速成班，一年就能拿到毕业证吗？我愿意多花点钱。”面对这样的问题，我们为自己的工作被误解而郁闷，但又必须微笑着回答：“对不起，电大不制造贩卖假证。”

其次，难在缴学费。谈钱，是一个头疼的问题。催缴学费的短信发了若干遍，qq公告发了很多天，都没人理睬。只能一一打电话，学生态度是极好的：“好，好，知道

了，我马上来缴。”可电话一挂，根本不把你当回事。上个月碰到一位学员说：“老师，我没钱交学费。要不，您先帮我垫着？”嘿，她还真没拿我当外人！在我无语之际，她又开口了：“老师，这学费能便宜点，打个折吗？”学校又不是商场，打折？呵呵。

再次，难在学习方式。开放教育的学习方式异于其他教育，更多是远程学习。学习，做作业，查看成绩等等，大多要通过网络。这对于年纪偏大且电脑运用不熟的学员来说，是一大挑战。今年我们招收了一位学员，是这一批次年龄最大的。我一对一的教他从注册、缴费到看课件，写作业，讲的我口干舌燥，两眼昏花。可他还是一脸茫然地看着我：“老师，我还是不会，不然你帮我弄吧，就当是我在学习好了……”

暑假里的一天，我照常值班，一位阿姨怯生生的走进办公室，问：“像我这样的岁数，还……能不能报名啊？”“当然可以，我们没有年龄上限。”于是阿姨从包里掏出一本发黄的高中毕业证书，边办理报名手续边聊起她的读书梦，“我高中毕业就进了工厂工作，然后结婚，生子，这些年一直就围着家

庭转，这上大学在我的心里就成了一个难圆的梦！”“今年我儿子也考上了大学，重点大学，我终于有时间干自己的事情了，那就是，我也要 and 儿子一样读大学！”看着阿姨脸上透着的坚定神色，我一下灵感透亮，豁然开朗。我们为“上帝”服务，“上帝”不也同样在感染我们吗？

前几天，我收到一封开放教育毕业生发来的邮件，他说：

谢谢您，老师！我从这里拿的毕业证书真是救了我下半辈子。我们公路局今年开始要实行裁员，持证上岗，只有本科学历的人才有资格考证。如果没有这张本科毕业证书，我可就要下岗了。在电大学习的几年中，每次考试都是您及时提醒我，每次作业都是您一遍一遍不厌其烦催促我完成，否则我肯定不能及时毕业。再次感谢您，老师！

他的话就像一股清泉滋润着我的心，这是对我工作的肯定，更是我工作价值的体现！

永远以学生为“上帝”，这是我一直坚持的理念。我深深地知道，这一切都是因为老师和学生相互的——爱。

（合肥分校）

反腐肃贪有感

□ 李向荣

—

早在人前耻称官，

天下滔滔皆说贪。

沉疴风起青萍时，

化作浊浪漫金山。

刮骨切瘤须断腕，

打虎拍蝇克危难。

依旧山河重收拾，

再造清平作登攀。

二

几多旧识入囹圄，

冷看纷纷叶落去。

慎微慎独一念余，

谋道谋食两相趋。

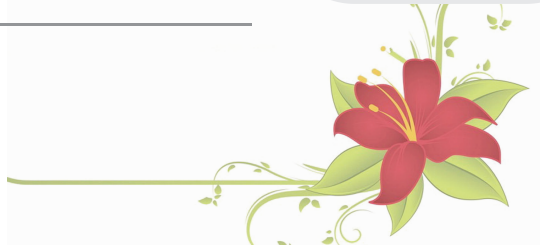
得意忘形几日许，

出水方识两腿泥。

清风朗月伴老趣，

伏枥遐翁犹未已。

（离退休办）



因为追梦，一路前行

□ 张言民

少年追梦

少时，家有邻居是一小学女老师，常暗嗟不已，言谈举止贤淑知礼，我逆反顽皮的烈性只有在她面前才有所收敛。她与我的母亲相处得很是融洽。夏天天热，坐在家门口南瓜架下纳凉，聊天的时候，老师摸着我的小脑袋，夸我几句：“喜欢看书的孩子会有出息的”。这句话我谨记难忘，没想到影响了我的一生。看书、写书成为我人生的一件乐事，这也是母亲缘线好，留给我的精神财富吧。

那时候我特别顽皮，因母亲的严厉，倒也听话，看小人书也就成为我莫大的喜好。那时的小人书多是反映阶级斗争的，如《争斗》、《向阳院》、《海港》等，后来偶尔看到《三国演义》

（小人书版）真的激动不已。还好，小学二年级时，学校图书馆给我们办阅读证，我借的第一本书就是《大日记》，借的第二本书是《小灵通漫游未来》，图文并茂，爱不释手。那时是多么的科幻啊！现在看来已经 out 了，当读书慢慢变为习惯，当老师的愿望就成为我少年追求的梦想。

梦想成真

怀揣少年梦想，一心只想当老师的梦成真了，我终于进入教师的行当。上世纪 80 年代末当老师，没啥社会地位，工资待遇也低，教学任务又重，对少年之甘度质疑、困惑。追求功利还是甘于清贫？沉思、思考，在阅读中寻找答案。我思故我在，邻家女老师“多读书有出息”的励志语言常激励着我。求学，继续读书，在浮躁的功利追逐中，把心沉静下来。人们在追逐名利场过程中，离幸福渐行渐远，失落了幸福的本源。在阅读大量的中国古代哲学和西方哲学后，对认识自己进行反省，执着少年之梦，潜心学术修行。用知识、智库服务社会，做学生的引路人。“桃李不言，下自成蹊”，教书愈三十载，虽不是“三更灯火五更鸡”，也是手不释卷，勤奋好学。自学远程教育技术，自建微课、慕课，感受大数据时代信息共享的快捷，微博微信的平台发微，创客的无限不在，仿佛走在云上的日子。

执着无悔

岁月流变，时光荏苒，在开放大学时代做教师，既有现代媒体的支撑，又

（淮北分校）



秋水长天

芳菲\摄影

安徽电大报

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
2016 年 9 月 20 日 第 7 期 （总第 338 期） Email:ahtvuxb@126.com

党委中心组开展“两学一做”专题学习讨论

本报讯 8 月 17 日下午，校党委中心组举行 2016 年第十次集中学习会，围绕“坚定理想信念，明确政治方向”、“坚持根本宗旨，发挥党员作用”进行专题学习讨论。校党委中心组成员及各党总支、直属党支部书记参加学习讨论。党委书记、校长郑汉华主持会议。

会议传达学习了省委学习教育协调小组《关于认真学习贯彻习近平总书记庆祝建党 95 周年重要讲话精神深入推进“两学一做”学习教育的通知》、省委组织部、省委宣传部、省委教育工委《转发中共中央组织部、中共中央宣传部、中共教育部党组关于认真学习贯彻习近平总书记重要批示广泛开展向李保国同志学习活动的通知》、认真学习领会了《中国共产党问责条例》、《中国共产党普通高等学校基层组织工作条例》和《党政领导干部选拔任用工作条例》等党内法规。

会上，大家围绕“坚定理想信念，明确政治方向”、“坚持根本宗旨，发挥党员作用”进行专题讨论。大家认为，要深入学习贯彻习近平总书记“七一”讲话精神，补足

精神之钙，坚定理想信念，坚持根本宗旨，努力做到讲服务、有本领，讲道德、有修为，讲纪律、守规矩，在学校转型升级和开放大学建设中发挥带头作用，为构建安徽终身教育体系和学习型社会作出积极贡献；要充分发挥党员先锋模范作用，加强学习，强化本领，真心诚意融入师生，认真落实岗位责任制；要将理想信念内化于心，外化于行，不断增强使命意识、责任意识和忧患意识。

会议强调，要深入抓好学习讨论，认真领会习近平总书记“七一”讲话精神，广泛开展向李保国同志学习活动，深入学习党内法规，继续开展好专题讨论；要围绕专题学习讨论内容，抓好贯彻落实，加强学校基层党组织建设，并制定相应的实施措施；要以习近平总书记“七一”讲话精神为指导，认真总结学校上半年和暑期工作，认真思考谋划好下半年工作，突出抓好学历教育招生和非学历继续教育工作，不断推进学校事业发展。

（宣传部金大伟）

不忘初心 继续前行

安徽电大校友朱枞鹏担任天宫二号总设计师

9 月 15 日，中国在酒泉卫星发射中心用长征二号 F 运载火箭将天宫二号空间实验室发射升空。天宫二号是我国第一个真正意义上的太空实验室，它叩开了中国空间站时代的大门，而可能会令许多人意想不到的是，担任天宫二号总设计师的朱枞鹏还是安徽广播电视大学安庆分校的校友。

朱枞鹏 1982 年至 1985 年在安徽广播电视大学安庆分校电子专业学习。据他的班主任杨锡珍老师回忆，朱枞鹏当时在安庆造船厂工作，业余时间在电大学习。他非常刻苦用功，从造船厂到电大有 10 多里路，每次都步行来听课，从不缺课。有几次下大雨，他冒雨来校，穿着被雨淋湿的衣服，依然全神贯注地听课。他的作业本总是干干净净，作业认真、字迹工整秀丽。最后一个学期，有一门课程叫《自动控制原理》，讲课老师是哈尔滨工业大学的李

友善教授。朱枞鹏对该门课程十分感兴趣，立志报考哈尔滨工业大学飞行器控制专业研究生，决心服务国防事业。这个专业对高等数学的要求非常高，是工科研究生入学考试难度最高的，可是困难并没有难倒进取心极强的朱枞鹏。他努力克服工学矛盾，在狭小的单身宿舍里坚持不懈地学习，终于如愿以偿。

1993 年 3 月，朱枞鹏进入中国空间技术研究院工作，历任工程组副组长、研究室副主任（兼研究室党支部书记）、研究室主任（兼神舟飞船总师助理）、空间站系统副总设计师、某型号总设计师，现任航天科技集团公司五院天宫二号总设计师。

朱枞鹏校友刻苦攻读、矢志不渝、积极进取、不断探索、敢于创新的精神，必将激励我们所有电大人在开放大学建设进程中不忘初心、继续前行。

（宣传部姜磊磊）

我校召开干部教师大会部署下半年主要工作

本报讯 8 月 30 日下午，学校召开干部教师大会，传达学习全省“两学一做”学习教育工作推进会精神和省属高校巡视整改工作培训会议精神，部署下半年学校主要工作。校领导郑汉华、樊嘉禄、杜爱玉、何其旺、张敏、王道和，以及全体级以上干部、副高以上职称人员参加会议。党委书记、校长郑汉华主持会议。会议要求认真学习贯彻落实全省“两学一做”学习教育工作推进会精神和省属高校巡视整改工作培训会议精神，切实把思想和行动统一到省委和省委教育工委的部署要求上来，深入推进学校“两学一做”学习教育，扎实做好各项整改工作。

郑汉华对学校暑假重点工作进行了总结和肯定，并从十个方面部署了 2016 年下半年学校主要工作，指出要继续深入推进“两学一做”学习教育，认真做好各项整改工作，继续推进开放大学建设，抓好以开放教育为主体的学历教育工作，加快发展非学历继续教育，推进安徽继续教育网络园区建设，做好学校搬迁和校区综合利用工作，进一步深化内部管理，做好审计工作，加强党建工作等。

郑汉华强调，各单位要按照学校党委、行政 2016 年度工作要点，认真对照检查工作完成情况；2016 年下半年学校改革发展任务繁重，全体教职工要牢固树立主人翁意识、责任意识、大局意识和忧患意识，积极谋划，扎实工作，确保圆满完成年度各项工作任务。

（宣传部金大伟）

广大教师要做学生锤炼品格的引路人，做学生学习知识的引路人，做学生创新思维的引路人，做学生奉献祖国的引路人。

——习近平

学校召开教师节座谈会

本报讯 在第 32 个教师节来临之际，9 月 7 日下午，我校召开主题为“甘守三尺讲台，争做‘四有’老师”教师节座谈会，深入学习贯彻习近平总书记系列重要讲话精神。校领导郑汉华、樊嘉禄、何其旺、张敏，学校有关部门负责同志以及教师代表参加了座谈。座谈会由樊嘉禄主持。

座谈会上，何其旺、张敏带领大家重温学习了习近平总书记同北京师范大学师生代表座谈时的讲话精神和今年五一前夕视察安徽在知识分子、劳动模范、青年代表座谈会上的讲话精神。

郑汉华代表学校向一直辛勤耕耘、默默奉献于教学一线各位老师以及全省电大教育工作者表示衷心的感谢并致以节日的问候。他指出，安徽电大 37 年来改革发展所取得的丰硕成果，凝聚了全省电大系统教师和教育工作者的汗水和智慧，是全体教职工开拓创新、辛勤耕耘的结果。他强调要深入学习贯彻习近平总书记“七一”讲话和在知识分子、劳动模范、青年代表座谈会上的讲话精神，围绕开放大学建设目标，思考在新形势下如何做一名好老师、好的教育工作者，如何做好电大人，如何进一步认清学校面临的机遇和挑战。

他希望全体教职工认真学习讲话、坚定理想信念，自觉砥砺品行、加强道德修养，不断钻研业务、丰富知识学识，怀有仁爱之心、争当育人模范，为建设高质量高水平的开放大学做出新贡献。

樊嘉禄、何其旺在讲话中结合学校办学特色、定位、功能和要求，强调要振奋精神，以更高的自豪感、责任感和更勤奋的工作态度，苦练内功、积极创新，把个人理想、本职工作与学校的发展紧密联系在一起。

会上，代表们联系自身工作实际畅所欲言，围绕着教师队伍建设、学科专业建设、教师成长发展等提出了意见和建议。大家纷纷表示要进一步明确教师的使命和责任，弘扬高尚师德，提升专业水平，不忘初心、立德树，充分发挥主人翁精神，争做“四有”好老师，为学校事业发展做出新的贡献。

（宣传部姜磊磊）

重燃大学梦

“中国好人”李元芳报读电大本科

8 月 19 日，安徽电大风台县工作站迎来了一位特殊学生——“中国好人”李元芳。多年来，李元芳任教过程中始终有一个继续学习、提升学历的梦想，当天，她在凤台电大报名之后，终于为自己圆梦迈出了新的一步。

李元芳是凤台县丁集镇张巷小学一名普通教师，因为从小身患小儿麻痹症，不得不借助拐杖来支撑身体。她放弃了在城里工作的优越条件，扎根乡村学校。多年来，她坚守在黑板两侧，跪移在三尺讲台，用“一切为了学生”的无声诺言展现着人民教师的情怀。李元芳先后当选“淮南好人”、“安徽好人”、“中国好人”。

记者了解到，李元芳 1998 年大专毕业，但是在李元芳心中，却始终有一个梦想。“这么多年来，我一直没有停止学习，我觉得学习不止步才能教给孩子更多的知识。”她说道。从业这些年，她一直想提升自己的学历层次，但苦于工作

媒体看电大

繁忙，加上行动不便，因此她就把这个梦想放在心里。前不久，李元芳了解到，凤台电大可以进行本科学历教育，而且办学形式多样化，不仅有开放式教育，还有网络教育授课模式，在网上就可以进行学习，便重新点燃了自己的“大学梦”。8 月 19 日一大早，李元芳来到凤台电大，报名本科学历的学习。

凤台电大校长苏德安告诉记者，李元芳早已具备任教的学历要求，并且已经考取了高级职称，完全不必劳心劳力进行学历进修，但是她渴望学习，提升自我的精神让人很感动，因此凤台电大决定减免她的一切学习费用，帮助她完成梦想。

记者得知，李元芳对国学非常热爱，平时在给孩上课的过程中也会添加一些《三字经》等方面的知识，让孩子们了解中国古代文化，了解国学，因此她选择了“汉语言文学”作为本科学历阶段的专业。她说：“我希望能够更系统地学习语言文学知识，拓宽知识面，充实自我，提升我以后的教学水平，为语文教学注入更多的东西，为孩子们传播更多的文化知识。”

（《淮南网》）

“国培计划”项目专家备课会暨班级辅导者集中培训在合肥举办

本报讯 “国培计划（2016）”——安徽省乡村中小学教师网络研修项目专家备课会暨班级辅导者集中培训于9月6日至8日在合肥举办。安徽电大副校长、国培项目执行团队负责人杜爱玉，芜湖市继续教育中心主任朱益群、南陵县教育局副局长魏长江等项目市、县教育局主管部门领导出席了本次培训会。来自我省中小幼儿园教学一线的学科专家及项目县班级辅导者280余人参加了培训会。

杜爱玉代表安徽电大向出席会议的各市县教育主管部门领导、学科辅导专家、班级辅导者表示欢迎。她首先介绍了安徽省中小学教师教育网的发展概况以及在中小学教师远程培训实施工作中取得的成绩。她指出，今年是本周周期性培训项目实施的第二个年度，培训者要进一步明确项目辅导任务，尽快进入学科辅导和班级管理角色。一要提高认识，增强工作责任感；二要创新模式，精心组织辅导；三要严格要求，加强质量监控；四要注重学习，实现自我提升。

南京市秦淮区教师发展中心副校长丁玉祥教授作了题为“互联网+理念下校本研修的方法创新与案例分析”专题讲座。他运用了翻转课堂、微课、MOOCs课程、教学APP等与技术完美结合的大量

（远程教育中心王婷）

电大为受洪灾未参加期末考试学员开辟“绿色通道”

本报讯 9月3日至4日，省电大组织芜湖、铜陵、马鞍山三所分校因遭受洪涝灾害而未参加期末考试的学员参加补考，涉及五个考点106门课程，共计794考次。补试期间，省电大安排专人值班，并向考点派出监考人员，保证了补考工作的公正性和严肃性。此次为因灾缺考学员开辟“绿色通道”，保障了电大学员的学习权益未受自然灾害的影响。

今年7月，安徽南部地区因连续多日强降雨而遭受特大洪水袭击，多地抗洪抢险形势严峻。7月9日至11日，国家开放大学2015—2016学年度第二学期期末考试期间，部分学员因坚守抗洪一线或身处洪水围困中而无法参加考试。省校领导高度关注此事，积极了解相关情况，并督促教务考务部门与国家开放大学联系沟通，争取为学员开通“绿色通道”，为其组织开展补考工作。省校教务处考务部

门本着服务学员的原则，从人性化角度出发，保障学员合法权益，积极与国家开放大学沟通、联系，经国家开放大学同意，在秋季学期开学初为这批学员单独组织一次补考。

我校在安徽省第三届青年志愿服务项目大赛中获奖

本报讯 9月5日至6日，由共青团安徽省委、省文明办、省民政厅、省水利厅和省残联联合举办的安徽省第三届青年志愿服务项目大赛决赛在合肥举行。我校申报的志愿服务项目《众筹爱心智慧，关爱空巢老人——“1+1+X”志愿服务模式的探索与实践》荣获大赛决赛二等奖。

本次大赛旨在进一步推动我省青年志愿服务项目化运作、社会化动员和制度化发展，吸引来自全省不同领域的643个青年志愿服务项目参加比赛。大赛分初赛和决赛两个环节。在学校教职工的支持下，经网络投票和项目书评审，我校申报的项目和全省其他105个青年志愿服务项目成功入围决赛。在决赛阶段，按照赛事要求和学校领导指示，参赛团队认真做好准备，精心制作PPT；在现场路演和答辩环节，我校表现优异，赢得了评委的肯定，并最终荣获大赛决赛二等奖。

项目总结多年来我校青年志愿者工作的经验与

微新闻	◆连日来，学校各党总支、党支部积极开展“两学一做”学习教育。 ◆9月6日，合肥电大主办合肥市庐阳区传统文化进社区成果展。 ◆9月9日，滁州电大面向滁州市南谯区50多所幼儿园开展招生宣传。 ◆近日，合肥、芜湖、铜陵、宿州、滁州五所电大工作交流会在滁州电大举行。 ◆9月10日，城建学院团委组织学生代表走进安徽电视台，开展《相约花戏楼》，提升艺术鉴赏力”主题实践活动。 ◆9月12日，安庆电大开展消防疏散演练及消防安全教育活动。 ◆近日，信工农医学院、经济与管理学院、宿州电大等单位，分别举办微课件制作比赛，为全省电大微课制作比赛做准备。
------------	---

本报讯 日前，由安徽广播电视大学依托安徽继续教育在线平台设计开发的安徽省农民工继续教育公共服务平台正式上线。

安徽省教育厅、省总工会联合实施农民工学历与能力提升行动计划——“求学圆梦行动”，建立线上线下相结合、非学历与学历继续教育并重，工作学习一体化的农民工继续教育新模式。到2020年，计划支持5万名有学历提升需求且符合入学条件的农民工接受高等学历继续教育；每年开展各类农民工职业技能培训100万人次以上。由省教育厅、省总工会联合发布的“求学圆梦行动”实施方案强调在此项工作中积极发挥安徽继续教育网络园区的作用，提出依托安徽继续教育在线平台，搭建农民工继续教育公共服务平台、开发适合农民工学习的课程网络教学资源、推行校企合作培养模式和基于信息化的混合式教学模式。

近日，安徽省教育厅、省总工会在高校申请参加行动计划的基础上，遴选出合肥工业大学、安徽广播电视大学等25所高校实施农民工学历继续教育。安徽省农民工继续教育公共服务平台正式上线后，将根据实施方案，建立学历与非学历继续教育并重、产教融合、校企合作、工学结合的农民工继续教育新模式，通过开放式、数字化学习，提升综合素质与从业能力，帮助农民工实现体面劳动和幸福生活。

（成教在线服务中心钱丰收）

亳州分校扶贫慰问暖人心

本报讯 近日，亳州电大前往谯城区双沟镇两个自然村看望了7位定点帮扶对象，开展扶贫送温暖活动。

帮扶人员十分关心老人们，亲切询问了他们近期的生活和身体健康状况，对他们需要帮助解决的事情进行详细了解，对他们提出的问题作了详细记录，以便今后有针对性地帮扶解决。

亳州电大在深入开展“两学一做”学习教育中，将开展扶贫工作作为重要抓手，明确帮扶人员，把帮助定点扶贫村困难户脱贫作为党员干部履职尽责的规定动作，尽力为群众办实事。

（亳州分校马侨惠 孙梅）

马鞍山分校开展“走亲戚”活动

本报讯 中秋节前夕，马鞍山电大前往结对亲戚家中进行走访慰问，开展“走亲戚”活动。给他们送上祝福并与困难家庭进行热诚交流，了解他们近期困难并提出解决办法，同时鼓励他们照顾好自己的生活，并预祝他们中秋节快乐。

自2014年开展“走亲戚”活动以来，马鞍山电大各个支部坚持每年春节、中秋等节假日去亲戚家走动，除了提供帮扶资金和捐赠物品外，还通过多种形式，为许多困难群众解决实际困难。大家与“亲戚”间的亲情也越来越浓。

“走亲戚”活动是接地气、知民情、帮群众的一个过程，也是党员自身受教育的一个过程。马鞍山电大把开展“走亲戚”活动作为重要工作来抓，年初制定计划表，注重抓好落实，定期和结对帮扶家庭联系，给他们解决实实在在困难，提供力所能及的帮助，这也是马鞍山电大积极开展“两学一做”学习教育的生动实践。

（马鞍山分校豇鸿雁）

为您推荐	◆《最伟大的力量是同心合力》——《光明日报》9月18日 ◆《“天宫二号”是座什么“宫”》——《安徽日报》9月16日 ◆《用社会主义核心价值观凝心聚力》——《安徽日报》9月18日 ◆《把科研论文写在祖国大地上》——《光明日报》8月28日 ◆《求解公交让座之谜》——《光明日报》9月12日 ◆《面对天价培训，家长应保持理性》——《安徽日报》9月8日 ◆《漫画与幽默》——《读者》
-------------	---

好人会跌进井道，而且，万一电梯突然启动，你也难以应付，最好的解困办法是等待救援。

秋季养生食疗方法

又到秋天了。秋天是一个养生调理的好季节。这时候身体的脏器经过夏天的消耗，正是补给能量的时候，那么在我们平常的日常生活中，哪些食物是特别适合秋天的呢？

1.深色蔬菜是首选。多吃深色蔬菜，尤其是绿叶菜和橙黄色蔬菜。橙黄色蔬菜和绿叶菜中富含胡萝卜素，比如胡萝卜、菠菜、芥蓝、西兰花、小白菜等，秋季应多吃。胡萝卜素（它在人体内能转化为维生素A）维生素A缺乏表现为表皮干燥，毛囊突起，皮肤粗糙，眼睛发干。

2.养胃食物有帮助。秋季是消化道疾病的高发期，频繁吃肥甘厚味之物会令饱胀易饥的肠胃“雪上加霜”，此时应该吃一些有助养胃的食物，比如南瓜、小米、圆白菜、姜、木瓜等。另外，酸奶、豆豉等发酵食物营养丰富易于消化，也适合秋天食用。

3.主食替换助调理。用薯类来代替部分精白米面。秋季是薯类出产的旺季，常吃一些山药、芋头、土豆、红薯等，用来替代精白米面，是非常好的选择。薯类食物中富含B族维生素和钾、镁等矿物质，膳食纤维也丰富，有助于人们获取更多的营养。

4.花旗参类。随着季节的转换，由夏天踏入秋天，人体对温度的调节稍有不慎，就会容易引发感冒等呼吸道问题。花旗参含有丰富人参皂苷，能增强人体免疫力，同时还含有丰富的氨基酸和多种维生素。

5.坚果零食来补充。每天吃一小把坚果。秋季正是食用花生、核桃、榛子、杏仁等坚果的好时候。常吃坚果有助于心脏健康，并且坚果还能提供维生素E等。

（《安全平台》）

习近平总书记在庆祝中国共产党成立95周年大会上的讲话，回顾光辉历程，展望光明前景，给全体共产党员上了一节生动的党课。讲话全面回顾了我们党95年来所走过的波澜壮阔历史进程和做出的伟大历史贡献，深刻阐述了面向未来、面对挑战党的治国理政道路。讲话以“不忘初心，继续前进”为题，回答了党为什么出发、到哪里去、如何走的重大问题，代表党作出了庄严承诺。我学习习近平总书记的讲话，受益很多，感觉通篇闪耀着马克思主义思想的光芒，值得反复学习、不断学习。特别是在习近平总书记的讲话中，有这样一句话让人印象深刻：“中国共产党人和中国人民完全有信心为人类对更好社会制度的探索提供中国方案。”

在讲话中，习近平总书记第一次把文化自信与中国特色社会主义道路自信、理论自信、制度自信相提并论，并且指出，文化自信，是更基础、更广泛、更深厚的自信。在“四个自信”的基础上，他提出，中国共产党人和中国人民完全有信心为人类对更好社会制度的探索提供中国方案。“中国方案”的提出，体现了大国自信和大国能力。中国已经崛起，2010年国民生产总值超过日本成为世界第二，正在成为一个经济巨人，中国速度震撼世界，作为一个有着13亿人口的大国，已经在更多地参与国际事务，更多地履行大国责任；同时也体现出大国谦卑，我们只提出可供借鉴、经过中国人民成功实践的“方案”，而不是强迫别人走同一条道路。“方案”既非“道路”、亦非“模式”，因为各国国情不同，不可能强求一致，《中国触动》、《中国震撼》、《中国超越》出版以后，广受欢迎。近期，我看了他的一些著作，在这里，结合他的有关论述，谈谈对“中国方案”的几点认识。

张维为是复旦大学特聘教授、复旦大学中国发展模式研究中心主任、上海社科院中国学研究所所长，他在20世纪80年代中期曾担任邓小平等领导人的英文翻译，走访过100多个国家和地区，他的“中国三部曲”——《中国触动》、《中国震撼》、《中国超越》出版以后，广受欢迎。近期，我看了他的一些著作，在这里，结合他的有关论述，谈谈对“中国方案”的几点认识。

二、“中国方案”的形成，建立在30多年来改革开放巨大成就的基础之上。

邓小平同志曾说：“我们的改革不仅在中国，而且在国际范围内也是一种试验，我们相信会成

“廉洁”防线，守得住清贫，耐得住寂寞，挡得住诱惑，管得住小节，经得住考验。只有这样，才能赢得广大师生的信赖与支持。

四是要在“求真务实”上作表率。在实践中不断提升履职能力，带头真抓实干，切实做到实际工作要“办实事”、处理问题要“惟实”、为人处事要“诚实”。

五是要在“创新”上作表率。学院目前在招生办学、培训、学生管理、教学改革等方面面临许多新情况，遇到许多困难和问题。从自身来讲要勇于面对，敢于破解，与班子成员一起树立创新意识，善于用创新思维去解决工作中遇到的新情况、新问题，攻坚克难、共谋发展。

总之，通过“两学一做”学习教育，我们要时刻牢记党的根本宗旨，立足本职岗位发挥先锋模范作用。要把“四讲四有”作为衡量标准，真正把合格标尺立起来，把做人做事的底线划出来，把党员的先锋形象树起来。要把立足岗位作贡献作为应尽之责，把本职工作当作崇高的事业来对待，事事有激情，处处在状态，在推进学校改革发展稳定中当标兵、作模范。要进一步加强对基层党组织及所属支部组织建设，围绕开放大学建设的中心，切实干事的关系，带头践行社会主义核心价值观，带头遵守和维护公德。

三是要在“修身自律”上作表率。注重加强道德修养，筑牢

“中国方案”贡献“中国智慧”——学习习近平总书记“七一”讲话心得体会

□ 张 敏

一、“中国方案”的提出，体现了大国的自信，也体现了大国的谦卑。

在讲话中，习近平总书记第一次把文化自信与中国特色社会主义道路自信、理论自信、制度自信相提并论，并且指出，文化自信，是更基础、更广泛、更深厚的自信。在“四个自信”的基础上，他提出，中国共产党人和中国人民完全有信心为人类对更好社会制度的探索提供中国方案。“中国方案”的提出，体现了大国自信和大国能力。中国已经崛起，2010年国民生产总值超过日本成为世界第二，正在成为一个经济巨人，中国速度震撼世界，作为一个有着13亿人口的大国，已经在更多地参与国际事务，更多地履行大国责任；同时也体现出大国谦卑，我们只提出可供借鉴、经过中国人民成功实践的“方案”，而不是强迫别人走同一条道路。“方案”既非“道路”、亦非“模式”，因为各国国情不同，不可能强求一致，《中国触动》、《中国震撼》、《中国超越》出版以后，广受欢迎。近期，我看了他的一些著作，在这里，结合他的有关论述，谈谈对“中国方案”的几点认识。

二、“中国方案”的根源，在于中华文明特有的精神文化和精神气质。

追根溯源，“中国方案”从精神层面来说，源于五千年中华文明，源于深沉的中华哲学思想。张维为在《双体系视角下的

西方模式难以持续和复制，

不忘初心 继续前进——学习贯彻习近平总书记“七一”讲话心得体会

□ 叶甲生

学习习近平总书记讲话，让我印象最深刻的是“不忘初心、继续前进”八个字。总书记一共提及了10次“不忘初心、继续前进”，并从八个方面阐述如何坚持“不忘初心、继续前进”。作为一名党员干部，我要立足岗位认真学习贯彻总书记讲话精神，以强烈的责任感和高度的自觉性扎实工作，在学习、工作、生活中必须“不忘初心，继续前进”，为党的事业贡献力量。

一、不忘初心、继续学习只有坚持不懈地学习党章党规和习近平总书记系列讲话，不断汲取营养、“补钙强骨”，才能筑牢理想信念的根基，才能掌握“不忘初心、继续前进”的思想武器。“两学一做”对全体党员提出了要求，要做一名合格共产党员，必须完成好“两学”的规定动作，全面深入学，结合实践学，边学习、边思考、边实践，牢记党的宗旨和使命，牢记党员的权利与义务，时刻知晓党员该做什么、能做什么、不能做什么；深入领会习近平总书记系列讲话精神，使自己更加自觉地尊重党章，履行党员义务，更加爱党

雷锋同志曾在日记里写道：“一个人的作用对于革命事业来说，就如一架机器上的一颗螺丝钉。机器由于有许许多多螺

（教务处）

已经为越来越多的国内外学者所认同。中国的发展能否被世界承认和借鉴，“中国方案”能否成功，取决于自身改革的力度和勇气，取决于能否通过改革进一步打破发展的瓶颈。习近平总书记强调，当前中国改革已进入深水区，牵一发而动全身，要敢于啃硬骨头。探索人类更好的社会制度，最关键的还是要敢于不断改革突破。党的十八大以来，全面加强党的建设，营造干部清正、政府清廉、政治清明的美好从政环境，一系列反腐重拳展示了敢于自我革新、自我约束、自我完善的勇气和决心，增强了中国公民对于中国梦的信心，为深化改革开放提供了强大引擎。“中国方案”具有发展性特征，需要在实践的基石上不断健全和完善。改革开放之路仍然艰辛漫长，在此进程中，每一个中国人，每一名共产党员都责无旁贷，正如总书记在七一讲话最后所说：“全党同志一定要不忘初心、继续前进，永远保持谦虚、谨慎、不骄、不躁的作风，永远保持艰苦奋斗的作风，勇于变革、勇于创新，永不僵化、永不停滞，继续在这场历史性考试中经受考验，努力向历史、向人民交出新的更加优异的答卷！”

中国共产党在95年波澜壮阔的历史进程中，创造了一个又一个“中国奇迹”。站在新的历史起点，不忘初心，继续前进，将会用新的发展实践证明“中国方案”，向世界贡献“中国智慧”，将会在党的发展进程、在中华民族复兴之路、在整个人类社会发展史上写下浓墨重彩的一笔。

西方模式难以持续和复制，

（教务处）

（教务处）

（教务处）

（教务处）

（教务处）

（教务处）

（教务处）

（教务处）

（教务处）

（教务处）

（教务处）

（教务处）

（教务处）

（教务处）

（教务处）

（教务处）

（教务处）

（教务处）

（教务处）

（教务处）

（教务处）

（教务处）

（教务处）

（教务处）

（教务处）

（教务处）

（教务处）

（教务处）

（教务处）

（教务处）

（教务处）

（教务处）

（教务处）

（教务处）

（教务处）

（教务处）

（教务处）

（教务处）

（教务处）

（教务处）

（教务处）

（教务处）

（教务处）

（教务处）

（教务处）