

# 安徽電大報

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  
2017年4月5日 第3期 (总第345期) Email:ahtvuxb@126.com

## 党委中心组传达学习全国“两会”精神 研讨推进学校事业改革发展



有关代表团审议和政协联组会时的重要讲话精神，十二届全国人大五次会、全国政协十二届五次会议精神，2017年政府工作报告，李克强、汪洋参加安徽代表团审议时的讲话精神，以及李锦斌在省委传达全国“两会”精神大会上的讲话精神。

郑汉华在讲话中指出，本次中心组集中学习主题明确、效果显著，与会人员要认真学习、深入思考如何进一步推进学校改革发展和一流开放大学建设。他强调，一要认真学习领会全国“两会”精神，特别是习近平总书记的重要讲话精神，把学习贯彻“两会”精神作为当前和今后一段时间的重要任务抓紧抓好。二要以全国“两会”精神为指导，精心谋划好学校今年的各项工作。三要强化责任意识、担当意识，扎实推进学校各项工作落实落地。

与会同志围绕学习贯彻全国“两会”精神，立足电大实际，分析学校发展的新形势、任务及面临的问题，分别从开放大学建设、高等学历继续教育改革、社区教育等方面进行深入研讨。

**本报讯** 3月24日下午，校党委中心组举行第3次集中学习(扩大)会，围绕学习贯彻全国“两会”精神，推进学校事业改革发展开展专题学习研讨。校党委成员、党委部门负责人、党总支(直属党支部)书记以及学校各部门负责人参加学习研讨。党委书记、校长郑汉华主持会议，党委副书记樊嘉禄作中心发言。会议传达学习了习近平总书记参加全国“两会”

## 安徽电大校友朱枞鹏当选“2016中国科学十大新闻人物” 和“心动安徽·最美人”

日前，“2016中国科学年度新闻人物”和2016年度“心动安徽·最美人”评选相继揭晓，安徽广播电视大学82级电子专业校友朱枞鹏成功当选。

**电大求学刻苦用功**

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，业余时间在大电学习。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中难度最高的，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。

**天宫二号总设计师**

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。2016年9月15日22:04，我国第一个真正意义上的太空实验室——“天宫二号”在酒泉卫星发射中心成功发射升空，叩开了中国空间站时代的大门，开启了我国航天事业的新篇章。朱枞鹏作为航天科技集团公司五院天宫二号总设计师，长期从事载人航天事业研究，矢志不渝、积极探索，勇于探索、敢于创新，为人类进入太空、探索宇宙做出了积极贡献。

**心动安徽最美人**

2016年度“心动安徽·最美人”评选由安徽省委“两学一做”学习教育协调小组办公室、省委“讲看齐、见行动”学习讨论办公室、省委组织部、省委宣传部、省文明办主办，由安徽日报报业集团、安徽广播电视台、安徽新媒体集团承办，已成为安徽最具影响、全国知名的新闻品牌活动。活动组委会从全省推荐的候选人名单中确定50名正式候选人，由各大新闻媒体发布他们的事迹，并接受公众投票，最终产生包括校友朱枞鹏、李元芳等在内的十名2016年度“心动安徽·最美人”和十名提名奖获得者。他们充分展示了我省“两学一做”学习教育涌现出的先进典型的时代风采，是我们学习的榜样，也必将激励所有电大人在开放大学建设进程中不忘初心、继续前行。

2016年度“心动安徽·最美人”评选由安徽省委“两学一做”学习教育协调小组办公室、省委“讲看齐、见行动”学习讨论办公室、省委组织部、省委宣传部、省文明办主办，由安徽日报报业集团、安徽广播电视台、安徽新媒体集团承办，已成为安徽最具影响、全国知名的新闻品牌活动。活动组委会从全省推荐的候选人名单中确定50名正式候选人，由各大新闻媒体发布他们的事迹，并接受公众投票，最终产生包括校友朱枞鹏、李元芳等在内的十名2016年度“心动安徽·最美人”和十名提名奖获得者。他们充分展示了我省“两学一做”学习教育涌现出的先进典型的时代风采，是我们学习的榜样，也必将激励所有电大人在开放大学建设进程中不忘初心、继续前行。

(下转2、3版中缝)

## 电大学习 照亮我的生活

□ 郑连春

电大为我们提供了一个平台，在毕业之后又能有一个约束的环境学习，不仅学到知识，还能拿到相应的文凭，真是感觉美好。

我打心底感谢电大，这段学习经历将是我宝贵的经历乃至人生的财富。因为在人生的各个阶段中，我们都需要不同的锻炼与成长。我明白，电大学习绝对不是我学习的终点，而是新的起点。

步入电大校门，我们认识了来自社会各个层次各个岗位的同学。通过他们的交往，了解到各个岗位的不同，知道了许多从书本上乃至周围狭小的交际圈没有接触过的事物，从而开阔了自己的眼界。我们和有文化、有丰富社会阅历的人在一起，学习他们的长处，弥补自身的缺陷，我们的文化修养和精神追求就会进入更高的

层次。我们在这里会收获很多的友谊，这些友谊对自己今后的生活也会产生至关重要的影响。同学和老师将是我们人生当中的宝贵财富，珍惜彼此，这份友谊会让我们一生受益无穷。

业余时间到电大学习，用不断的学习来补充自己，我们可以学到更丰富的知识，积累宝贵的知识财富。尤其对于自己的专业，我们能够更加深入地了解和研究，它们一旦被运用到工作中，就会发挥很大的优势和作用。在平等的机遇面前，有知识的人一定会捷足先登，而且会更快地获得成功。电大学习让我兼顾了学习和工作，真正做到了鱼和熊掌同时兼得。

时光飞逝，不知不觉我已在这电大学习了近半年的时间了。摸着良心说，我真是觉得很惬意。究其原因有两大点：其一，学习时间、学习强度

都是在我能掌控的范围内，对于我这个一边工作一边学习的人来说，简直就是天大的福音。其二，努力把预计能在两三年内拿到文凭，就算两三年内拿不到也没关系，学制八年有效，这也能让我不必过多地担心。学习不是一件容易的事，但是世间的事又有哪一件是容易的呢？学习非下苦功不可。所谓“成人不容易，容易不成人”便是明证！

电大考试一直都很严格，要想在这里混文凭是半点儿机会都没有的。作为学生当然希望早点儿毕业，但要完全支持学校这一严格把关的做法。只有这样，才能真正学到知识；只有这样，电大教育才能持续发展壮大，永葆它的活力和生机。

通过电大开放教育学习，我不仅学到了专业知识，更重要的是，掌握了自主学习的方法，结交了更多的朋友，这将使自己的一生受益无穷。

电大学习，照亮了我的生活。

(铜陵分校)

## 春来野菜香

□ 俞卉

三月里，万木争春，野菜正鲜。一家人提上布袋，带上剪刀小铲，直奔郊外。出了城，油菜花香扑面吹来，一片片黄灿灿的，格外迷眼。经过一个多小时的车程，我们站在了乡间地头，望见了葳蕤滋生的田野，闻到了草木渐盛的呼吸。

母亲弯着腰，踱着小步寻觅，快速准确的捕捉到了一棵，用铲尖对准根部轻轻挑起，指头捏着抖掉泥土，笑着告诉我们这就是荠菜。认真端详它的样子：羽状细长的齿叶，嫩茸茸的，如同冬日放大的雪花。接下来，我们如寻宝般瞪大双眼，环视地面搜寻它的“芳踪”。沟边溪旁，土坡田垌，灰灰菜、马兰头、小根蒜、婆婆丁、苜蓿菜……同伴的身影竞相出现，赶着趟儿迎春，或一簇一簇围聚一起悄悄呢语，或三三两两如画家挥笔点墨。它们既不争奇斗艳，也不垂头自怜，在石缝间冒出嫩芽，在杂草堆里生长，匍匐在地，根扎深土，仰望天际。

父亲边挖边说起了故事：在他那个年代，野菜并不好吃，没有佐料，没有油水，只是果腹而已。可当面临寒冬，经历风雨时，已与那吃下去的滋味共融成生命的元素，浸润出了生生不息的韧劲。我急切的目光在绿茵茵的草堆中与白蒿相遇了，小心攥住绒毛叶片连同紫色的茎从土里拉出来，接着又发现一棵，又是一个惊喜！

到家后，全家迫不及待的着手准备，去除缠裹在荠菜上的杂草，掐掉根，淘洗干净再焯下开水，沥干水分，那不起眼的灰绿色立刻变成青绿色，切碎后佐以糖醋、香干、花生米，加入麻油凉拌，脆生生的满嘴溢香。白蒿则加入腊肉丁和糯米粉，揉捏成圆形的蒿子粑粑，放入热油锅中煎成焦黄透青的薄饼，香味顷刻在鼻间袅娜飞翔，出锅待冷却后咬上一口，心里激荡起层层鲜美馨香，恰如走在田野沐浴着春光融融，还有母亲的笑容、父亲的“故事”……

(招生办公室)

## 云婚礼

以后结婚，不搞个云婚礼是不行了！电子贺卡发出去后大家纷纷微信/支付宝打红包，给新郎新娘晒的恩爱照片/视频送赞，然后坐等快递小哥敲门送上喜糖或者龙虾海鲜豪华礼盒盒饭，大家死生互不相见，人情往来岁月静好。

(《读者》)



## 早春

□ 李冲

双燕南归戏碧野  
小溪东走绕农家  
春风几缕来又去  
一雨一晴一树花



## 工匠精神

徽州制墨肇始于唐宋五代，经过宋元时期的发展，明清时在全国制墨业界一枝独秀。徽墨制作技艺被列入首批国家级非物质文化遗产代表作名录，现有多位杰出传承人。省级传承人吴成林(左图)多年来一直坚持亲手制作，右图为其套墨作品。

樊嘉禄/摄

## 重拾课本 枯木逢春

□ 陈必武

我的心理障碍，开心地参加了入学测试，并顺利报名上学。

二十年后重新做学生的第一节课是令人难忘的。老师是比我小几岁的80后小帅哥，班里同学绝大部分是刚走出中学及大学校门的毕业生，他们是这个社会的主流，他们掌握着目前这个社会的流行风。与他们成为同学交上朋友，首先是让我的心理年龄减小十几岁。为了缩小与同学之间代沟，我主动向他们学习“时代”语言和沟通方式。在几次课后接触中学到诸如“我也是醉了”“任性”“且行且珍惜”“Duang”“木有有”等等时尚流行词，学习了他们这代同学的交流方式，如：摇微信，刷微博，晒空间等，了解认识了当代学生们最推崇的万能老师“度娘”。

步入正轨上课时，专业老师授课也再次让我耳目一新。首先庆幸的是，我们这代当年趴泥巴课桌学习长大的学生现在也可以享受投影仪、扫描仪和微机课堂等新设备……法学教授的引经据典和理论联系实际授课方式获得了大多数同学的认可，他的课也是同学们乐意学习的，因为现在是法律社会，多学习些法律知识等于多

个防身的武器。在他的课上，我们了解了许多不法商贩的坑爹行为，明白了我们可以用法律手段来制裁他们，知道了大气污染与环境保护法的执行力度和全民环保意识有很大的关系。在行政管理学及行政诉讼法的学习中，我们学习了我们基层干部的行为准则和方向，也从更远更广阔的视野中学习见识了“管理”的深邃……在计算机统考前，老师的“实战”辅导，使我对计算机在工作中的运用突飞猛进，同事笑称我上了免费的“文达电脑学校”。以前基本的Word排版和Excel数表，都很难搞好，现在都得心应手了，年终时用我所学的powerpoint知识所做的汇报演讲，得到全体同事的点赞。

我的学习时间刚满一年，整个人已发生了改头换面的变化。以前老气横秋的生活方式也在逐渐向朝气蓬勃、风华正茂的学生时代改变，一改以前业余时间喝酒、打牌、打牌的恶习，变为健身跑步与读书学习，体质与精力都有很大的提高。正应了一句话——无心插柳成荫啊，当初的那个枯木脑袋现在因为在学习，才会有今天的枯木逢春，生机盎然！

(合肥分校)

要坚持以为民为本，民有所想所求，我们就要帮助他们，为他们服务

——习近平

## 我省发布老年教育发展实施意见 依托安徽电大开展老年开放教育

伴随着我国人口结构快速老龄化，“银发教育”悄然兴起，很多老年大学“一座难求”，“老有所教”需求日益受到关注。近日，省政府办公厅出台《关于加快“十三五”期间老年教育发展的实施意见》，提出支持安徽广播电视大学发挥远程教育和系统办学优势，举办开放大学，参与老年教育，同时依托安徽广播电视大学“安徽全民终身学习网”，打造老年教育信息化的学习平台、资源平台、服务平台，支持老年人网上学习。

根据《意见》，“十三五”期间，我省实施远程老年教育发展计划，以安徽广播电视大学为基础开展老年开放教育，建设安徽老年教育网络学习平台，开发整合远程老年教育多媒体课程资源，建立远程学习指导服务中心，为老年教育机构开展远程老年教育提供数据支持、设备配置、技术培训、应用反馈等指导服务，为老年人远程个性化学习提供学习规划、课程推荐、辅导答疑、交互体验等指导服务。

同时，支持各市电大成立老年开放大学，各县电大工作站成立老年教育学院，为老年人远程学习提供支持服务，面向本地组织开展多种形式的老年教育活动，并向乡镇(街道)、村(居委会)延伸建立远程老年教育学习网点。到2020年，力争远程老年教育覆盖全省各市、县(市、区)，100%的乡镇(街道)建立老年学习网点，形成“省—市—县(市、区)—乡镇(街道)”四级远程老年教育网络。

(宣传部姜磊磊)

## 我校组织收看 全省教育系统 党风廉政建设工作会议

**本报讯** 3月29日下午，我校在远程教育大厦双向视频会议系统，组织收看了2017年全省教育系统党风廉政建设工作会议视频会议。学校党委委员、纪委委员和全体处级以上干部参加了会议。

2017年全省教育系统党风廉政建设工作会议的主要任务是：深入贯彻落实十八届中央纪委七次全会、省纪委十届二次全会、省政府第五次廉政工作会议和2017年全国教育系统党风廉政建设工作会议精神，总结2016年工作，分析研究形势，部署2017年任务，推动全省教育系统全面从严治党向纵深发展。省委教育工委副书记江春主持会议。

省委教育工委书记张岳峰出席并讲话。他分析了全省教育系统全面从严治党面临的形势，对做好2017年党风廉政建设和反腐败工作提出“三个坚持”的明确要求：要坚持问题导向，坚定不移增强全面从严治党政治自觉；要坚持从严从紧，矢志不渝全面落实管党治党的政治责任；要坚持标本兼治，持之以恒营造风清气正的教育政治生态。

省纪委驻教育厅纪检组组长王光虎作党风廉政建设工作报告，回顾总结2016年全省教育系统党风廉政建设工作情况，对今年党风廉政建设的主要任务进行部署。他要求全省教育系统纪检监察机关要提高政治站位和政治觉悟，有效运用“四种形态”，认真履行监督责任，强化监督执纪问责，推进全面从严治党向纵深发展，切实维护党内良好政治生态。

学校将于近期召开本年度党风廉政建设工作会议，就学习贯彻全省教育系统党风廉政建设工作会议精神作专门部署，推进我校2017年党风廉政建设和反腐败工作，全面夯实“两个责任”，将全面从严治党推向深入。

(纪委办公室徐世民)

(宣传部姜磊磊)



## 省校开展安全工作大检查

**本报讯** 为进一步加强学校安全工作，3月22日上午，党委书记、校长郑汉华，副书记樊嘉禄、副校长何其旺带领相关单位、处室负责同志，对校园进行了一次全面的安全大检查。

检查组一行认真排查了学生宿舍、食堂、远程教育大厦监控中心、泵房、配电房、消防设施和门卫管理等的安状况。

郑汉华对目前学校安全稳定工作给予充分肯定的同时，对下一步安全工作提出了明确要求：一是各单位、处室要高度重视安全工作，严格落实安全工作包保责任；二是要克服麻痹松懈思想，认真排查消除安全隐患；三是要完善“三防”建设，规范校园秩序，努力营造平安和谐校园，以优异成绩迎接党的十九大胜利召开。（保卫处刘高升）

## 省校召开文化建设工作座谈会

**本报讯** 为深入学习宣传贯彻习近平总书记系列重要讲话精神，全面贯彻党的教育方针，扎实推进校园文化建设，提升学校发展软实力，3月30日下午，我校召开文化建设工作座谈会。党委副书记樊嘉禄及宣传部、学生处、科研处、远程教育中心、文法学院、教育科学学院等相关部门同志参加座谈。

会议学习了习近平总书记关于建设社会主义文化强国的讲话精神，传达学习了《关于报送安徽文化走出去工作情况的通知》精神和《安徽广播电视大学2017年宣传思想文化工作要点》中文化建设相关内容。

会议强调要坚持立德树人、以文化人，着力推进校园文化建设，着力打造特色文化品牌，着力构建文化育人氛围，为学校事业发展和开放大学建设提供强有力的精神动力和文化支撑，在创新型文化强省建设、安徽文化走出去工作中发挥积极作用。

与会同志围绕传统文化学术研究、安徽地域文化数字资源建设、校园网络文化培育、校园文化品牌建设等进行了深入交流，并就如何激发广大师生参与校园文化建设的积极性、主动性和创造性进行了探讨。（宣传部姜磊磊）

## 省中小学教师教育网开展“送培送教”活动

**本报讯** 根据省教育厅和淮南市教育局有关文件精神，为深入贯彻落实中小学教师信息技术应用能力提升培训项目的混合式培训方式，搭建参训教师与专家面对面研讨交流的平台，3月22日至26日，安徽省中小学教师教育网先后赴潘集区、凤台县、寿县开展“信息技术应用能力提升”全员培训项目“送培送教”活动。来自潘集区、凤台县、寿县三个县（区）的中小学各学科带头人、学科骨干教师共600余人参加了培训。

培训会上，淮南市教育科学研究所信息技术教研员张骏老师作了《电子白板应用》《微课制作与创新》等专题讲座，分析了“互联网+”的教育变革，就如何使用电子白板、微课制作与创新等对参训老师进行集中培训，详细讲解微课的特点、制作工具以及如何制作和使用等，为广大中小学教师信息技术成长搭建了广阔的平台，开拓了思路。

此次“送培送教”活动不仅为参训教师带来了新的教学理念，增强了广大中小学教师运用信息技术组织教学的意识，而且有利于提升教师信息技术应用中的问题解决能力。（远程教育中心解筱杉）

<b>微</b>	◆近日，省校开展教职工考勤和劳动纪律专项检查工作。
<b>新</b>	◆日前，芜湖电大组织教职工学习全省高校思想政治工作会议精神。
<b>闻</b>	◆3月29日，滁州电大召开社区教育示范学习中心负责人会议，加强社区教育。
	◆日前，省校开放教育学院、合肥电大、铜陵电大分别完成2017年开放教育图像信息采集工作。
	◆近日，安庆、滁州、淮南分校分别举行春季新生开学典礼。
	◆3月22日至25日，六安电大开展“村出列、户脱贫”春季大走访活动。
	◆3月16日，阜阳分校召开机关作风效能建设整顿专题会议。
	◆3月初，省校开放教育学院周仲平老师获得实用新型专利《一种电子倒车镜》（专利号：ZL20162064984.9）的授权，这是他获得的第十三项专利授权。

## 安徽电大报

## 亳州电大精准招生工作成全省样板

**本报讯** 人民网北京3月13日电（记者 郝孟佳）近日，安徽省电大系统2017年招生工作会议在亳州电大召开。会议解读了《安徽广播电视大学2017年高等学历继续教育考试录取工作的实施方案（讨论稿）》和安徽电大高等学历继续教育人才培养项目，介绍了高等学历继续教育运行机制及招生改革，阐述了人才培养模式中“培养谁，培训成什么样，谁培养，怎样

培养”等问题。近年来，亳州电大办学思路清楚，妥善处理规模、质量、效益之间的关系，在电大系统战略转型过程中顺应形势，面对现实，顶住压力，克服困难，积极探索，止跌回升，保证了校本部和县级工作站招生工作稳步、健康发展。该校开拓

等新媒体扩大宣传，

## 传承红色基因 凝聚发展力量——安徽电大首届书法绘画摄影大赛活动侧记



由安徽广播电视大学主办，全省市、县级电大协办的首届书画摄影大赛旨在进一步培育和践行社会主义核心价值观，充分展现全省电大系统师生员工奋发进取的精神风貌，增强电大系统凝聚力和归属感，推进开放大学校园文化建设，提升学校社会声誉和品牌形象。活动启动以来，受到了系统师生的广泛关注，目前活动专题网站浏览量已达12万人次，已成为学校对外宣传的窗口，联系师生的纽带以及获得社会支持的桥梁。

**搭建平台，服务师生文化需求**
大赛采用“网上投票、专家评审+实体展评”的模式，充分发挥安徽广播电视大学远程教育优势，最大程度方便广大师生参赛。

为更好地服务师生文化需求，学校技术中心一班年轻工程师团队自主研发“电大学生竞赛类活动平台”。本届书画摄影大赛是继“电大好声音”比赛后又一场通过平台覆盖全省电大系统师生的赛事。活动平台的建设，丰富了师生的业余生活，推进了开放大学校园文化繁荣发展。

**挥毫泼墨，老师同学齐展风采**
活动得到了全省各市、县电大

踊跃，不辞辛苦在创作《荷韵》后又添新作《清香》《秋意》，为我们的大赛增色加彩。

**加点赞，感受浓浓亲情友情**

我们的活动牵动了无数亲朋好友的心。一位远在国外的女儿天天为她母亲点赞投票，通过比赛向亲人问候，即使远隔万里，也可以感受到天涯若比邻的情愫。听这位女儿说到母亲的作品，犹如看到母亲丰富多彩的生活，让她能在国外安心学习，不用牵心里。一位参赛老师还说，许久不联系的老朋友，每天为她投票发点赞，让她感受到人间最动人的友情。还有参赛者的亲友通过QQ热线，不断地咨询如何为参赛者投票。加点赞，让我们感受着一滴春日里的甘露，收获着浓浓亲情友情的美好。

本次活动也得到了国家开放大学的关注，《中国电大报》联合《安徽电大报》专门开辟“摄影天地专栏”展示本次比赛部分优秀摄影作品。图①、图②为参赛作品。（学生处王丽）



以及省校有关部门的大力支持和全省电大师生的热情参与。参赛选手上到90多岁的电大老校长，下到十八九岁的电大新同学，他们“挥毫泼墨”齐展风采。参赛作品描绘了和谐社会的绚丽图景，题材广泛，风格独特，幅幅精品，件件力作。

摄影作品丰富多彩：可爱的红色继承人、美丽的湖山云影、秀气的水墨西地、碧波荡漾的故乡河流……一幅幅照片从不同角度表达了师生对祖国的热爱之情。

书法作品力透纸背：师生挥毫泼墨书满腔豪情壮志。已退休的王有卫、刘俊、苏荣华等老师亲送书法；滁州电大党委副书记、副校长曹士东更是感滁州电大改革发展，洋洋洒洒笔走龙蛇创作诗一首。尤为感动的是现已92岁高龄的芜湖电大首任校长王为的《兰亭序》《正气歌》墨宝淋漓酣畅，展现了老一辈书法爱好者对书法的独特情感。

绘画作品匠心独具：师生们精心勾图，用灵巧的双手展示了自己的才能。冰清玉洁的荷叶、展翅翱翔的苍鹰等五彩斑斓的作品气韵浑然天成，使人看起来有种身临其境之感。亳州电大张向东校长再三斟

（上接1、4版中缝）

等。孕期和哺乳期要保证热量和优质蛋白质。同时，要供给足量矿物质和维生素，每日要补充铁10毫克。注意摄入维生素A、维生素B1、维生素C、维生素D等。

**四、平衡合理营养**

每日饮一袋牛奶，内含250毫克钙，可有效地补充膳食中钙摄入量偏低现象；每日摄入碳水化合物250—350克，即相当于5—7两主食；每日进食三到四份高蛋白食物，每份指：瘦肉1两、鸡蛋2个、家禽肉2两、鱼虾2两，以鱼类、豆类蛋白较好；每日吃500克新鲜蔬菜及水果是保证健康、预防癌症的有效措施。

**职场白领的春季养生还得注意以下几点**
你是健身达人还是坐死一族
美国癌症协会一项长达14年、研究人数高达123216人的研究发现，与每天保持坐3小时以下的女性相比，每天坐6小时以上的女性死亡概率要高出37%；男性每天坐6小时以上，则比坐3小时以下者死亡概率高18%。

该研究报告的主要作者AlpaPatel认为，即使你经常锻炼，久坐也会影响健康，缩短寿命。无论是坐在办公桌前还是坐在沙发上，久坐都会危害健康。

无独有偶的是，近期一项对超过20万澳大利亚人的研究结果给这样一个事实又增加了砝码：坐得越久的人死得越快。而研究人员同样指出，久坐的人，即使每天锻炼到挥汗如雨也无济于事。

**春季养生的禁忌有哪些**
一忌：上火就用解毒丸
二忌：“春捂”不当
很多人都知道春捂秋冻，但做起来却出现两个极端：年轻人靠着火力壮不捂，早就穿起了单衣和单鞋；老人、小孩却容易捂过头，捂出了汗还“顽固”地不脱衣服。

三忌：一犯“春困”就睡

（三九养生堂）

2017年4月5日



政治定力是党员及党的领导干部的基本政治要求。十八大以来，习近平总书记结合伟大社会实践，站在时代发展的高度，在多种场合谈到了定力，并且赋予定力以新的内涵、新的要义。每一个共产党员要始终磐石般地坚持马克思主义和共产主义信仰，坚持中国特色社会主义，能够高瞻远瞩，把握大局、大势、大事，敢担当、勇负责，不忘初心，用过硬的政治定力排除各种干扰、消除各种困惑，经受住各种政治考验。

纵观革命、建设、改革的各个历史时期，无数共产党人坚定共产主义理想信念，时时处处想在前、干在前、冲在前，不怕牺牲，甘于奉献。方志敏“敌人只能砍下我的头颅，决不能动摇我的信仰”，执着真理，至死不渝；焦裕禄“拼上老命大干一场，决心改变兰考面貌”，鞠躬尽瘁，死而后已；杨善洲“党员的身份永不退休”，公仆本色，永不蜕变……他们把自然的生命融入为整个人类的奋斗之中，这就是共产党人坚强的政治定力在社会实践与时代发展中的具体体现。

打铁的人首先应该是铁打的人。共产党人坚强的政治定力既不是与生俱来的，也不是从天上掉下来的，而是从学习中来，从实践中来。唯其不断地学习、实践，才能把握正确的政治方向，站稳政治立场，树立并坚定共产主义理想信念，逐步增强用科学的理论武装头脑，用马列主义的观点、方法分析判断事物，用敏锐的政治智慧、政治眼光处理问题的能力。

**一、增强政治定力，要勤学不辍**

“问渠哪得清如许，为有源头活水来”。共产党人是推动社会发展的核心力量，要勇立潮头，必须主动为自己充电，主动补足精神上的“钙”，做共产主义远大理想和中国特色社会主义共同理想的坚定信仰者、忠实实践者。

一是加强马列理论学习。我们党自诞生之日起，就把实现共产主义作为奋斗的最终目标，把全心全意为人民服务确立为根本宗旨，并且坚信不疑地始终把马克思主义作为党的理论基础和行动指南，写在旗帜上。这是被实践证明了的我们共产党人别无选择的正确的理论体系。共产党员应该全面系统地深学、细学它，准确地理解它，全面地掌握它，并且在学中实践，在实践中学，学以致用，开阔政治眼界，拓展政治思维，提升政治素养，筑牢共产主义信仰。二是加强革命史和党史学习。历史是一面镜子。毛泽东同志早在延安时期就指出：“如果不把党的历史搞清楚，不把党历史上所走过的路搞清楚，便不能把事情办得更好。”熟悉党在各个时期，走过的路，做过的事，就是了解自己的历史，

马克思说过：“问题就是公开的、无畏的、左右一切个人的时代声音。问题就是时代的口号，是它表现自己精神状态的最实际的呼声。”对于问题导向，习近平总书记强调要更加强化，并注重解决实际问题。强化“问题导向”，就要求坚持以解决问题为工作目标，瞄着问题去，追着问题走。将捕捉问题—分析问题—实践研究—评估反馈作为基本过程，进行周而复始的反思研究活动。

**一、问题导向工作反思的内涵和作用**
工作反思是着眼于工作的活动，审视自己做出某种行为、决策的原因，分析可能产生的结果的过程，是一种通过提高参与者自我觉察水平来提升业务水平，促进专业能力发展的重要手段。反思中坚持问题导向，不仅可以提高问题意识，而且伴随着问题化过程，辅以描述、分析、重构和叙述等智识行为，在独立解决问题的能力历练中，无形中增强了研究创新能力，同时获得更饱满的自主意识，刷新出更多的自我存在感，主要体现在以下三方面：

1.自我知识的创新建构。工作反思意味着对于工作里面与背后的各种基本维度，不断地给予思考和解释，在思索中同时映射和融入了自我的经验与理解。带着疑问，为了解决问题去进行探索性地学习，于学习实践的过程中，促使知识生成新的知识；新与旧知识的迁移和转换，促使自我更加明了工作的内容及其运行机制。依据不同的情境，对问题施以诊断和解决，在对工作的熟悉和融会贯通中，则有效推动了实践能力和创新思维能

## 安徽电大报

## 共产党员增强政治定力之我见

□ 张海涛

了解自己从哪里来，要到哪里去，有利于我们提高对坚持和发展中国特色社会主义的再认识，有利于牢记党同人民群众的血肉联系，有利于“把事情办得更好”。三是加强政策法规文件的学习。政策法规文件是我们党和国家根据工作需要制定的相关规定、准则和条例规章。认真学习它，领会精神实质，把握具体要求，便于我们强化政策法规意识、改进作风、严明纪律，增强贯彻执行自觉性、主动性，使自己在任何时候、任何地方的一言一行，都遵纪守法，不碰底线，不悖操守。四是加强优秀传统文化学习。习近平说：“中华文化源远流长，积淀着中华民族最深层的精神追求，代表着中华民族独特的精神标识，为中华民族生生不息、发展壮大提供了丰厚滋养。”“修其心治其身，而后可以为政于天下”。我们学习优秀的传统文化，从中汲取丰富的营养和智慧，修身立德养性，慎独自律，提高思想道德修养，巩固安身立命之本，养浩然之正气。

**二、增强政治定力，要紧跟党走**
一个人出问题的根子在思想，思想左右人的行为。众所周知，长征时期，中国共产党领导的工农红军在上有飞机下有追兵路有雪山草地的恶劣环境下，排除万难，浴血奋战，最终坚持下来。试想，如果没有紧跟党走的决心，没有执着的革命理想信念，没有顽强的政治意志力，没有行动上的高度统一，没有铁的纪律，自由散漫、一盘散沙的话，陕北就不会有胜利会师的一天。

陕北的胜利会师，无疑证明了千万红军将士在思想上、行动上自觉自愿听党话、跟党走是正确的。毋庸置疑，在全面部署、落实“四个全面”战略布局、实现中国梦的路上，绝大多数党员干部履职尽责，自强自律，交出了人民满意的答卷。但也有少数党员干部在根子上出了问题，放松了思想的改造，面对“四大危险”“四个大考验”的执政新形势，不知所措，在形形色色的诱惑和各种风浪的考验面前，迷失了方向，背离了初衷，忘记了自己的身份和职责，逐步淡化了、削弱了政治定力。不忘初心，永远前进，党的干部是党多年来培养起来为党和人民谋福祉的中坚力量，决不能躺在历史的功劳簿上睡大觉，必须一以贯之地跟着党走，矢志不渝，因为改革前行的路上还有很多地方需要“四渡赤水”“强渡大渡河”“飞夺泸定桥”。

听党话，跟党走，充分理解党、相信党、依赖党，时时刻刻紧密团结在以习近平同志为核心的党中央周围，用实际行动践行一个党员应尽的职责和义务。具体地说，在政治上牢记“四个意识”，坚定“四个自信”，主动向党中央看齐，自觉维护党中央权威，毫不动摇又不折不扣地贯彻执行党的方针政策；在思想上真正建立起对党、对党中央、对党的领导核心的深刻认同、高度自觉和坚定自信，始终把党和人民放在心中最高的位置，

“两学一做”工作反思的反思

□ 田红梅

力的提升。
2.自我的关怀。哲学家福柯认为，人的一生就是在不断关怀自身的生活实践中度过的，不断对自己的生活、工作条件提出疑问，就是关怀自身的基本表现。关怀自身不是纯粹的幻想，而是在改变现实生活条件的过程中逐步实现。不满足于工作现状，敢于发出怀疑和提出疑问，通过对怀疑的探索和疑问的释解，变成工作中实实在在的改变创新。在强化知识理论和实践智慧的同时，增强掌控和管制自己的能力，提升业务水平和应变技能，达成与工作环境愉快的顺应和融合，实现自身精神生命内涵的丰富化，最终达到精神愉悦感的满足状态。

3.“拔出自我”的再生动力。反思是个人工作经验的浓缩和结晶，当经验以文字的形式展示出来，其本身即是一种创新。此时工作反思不只是过去的经历的沉淀，而是自身在现实生活中的创造成果，如此经验从传统的被动沉积状态，变成主动的创新开拓行为。在“问题导向”，为反思性问题去创造活动中，个人一方面自律地寻找着解决问题的途径，另一方面通过对知识多方面的涉猎，努力改变自身，通过文字形式展示出来，不断循环丰富自己的思想，不断地“拔出自我”，在新的意识形态建构中创造新的自我。

做到对党绝对忠诚，切实筑牢精神家园；在组织上自觉维护党的团结统一，不团团伙伙，不拉帮结派，不以小我损大我，始终恪守“四个服从”，特别是服从中央，正确处理好组织与个人的关系、民主与集中的关系、自由与纪律的关系；在行动上牢记根本宗旨，以党章党纪为准绳，严格按照党中央的决定言行，服从党的领导，听从党的指挥，头脑清醒，明白什么该做能做，什么不该做不能做。旗帜鲜明讲政治，不断增强政治意志力、道德约束力、行为控制力，增强抵御内外风险的能力，做到不放纵、不越轨，从心所欲又不逾矩。

**三、增强政治定力，要自我革命**

增强政治定力，离不开革故鼎新、自我革命。习近平强调，勇于自我革命，是我们党最鲜明的品格，也是我们党最大的优势。

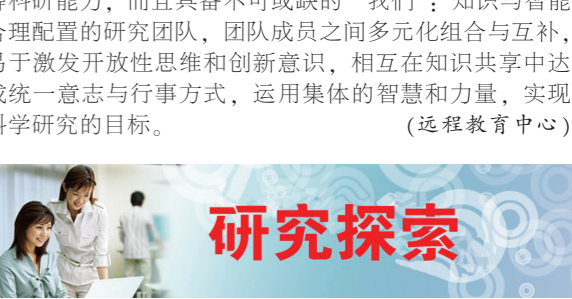
自我革命的过程是自我净化、自我完善和自我提高的过程。首先要勇于自剖。金无足赤，人无完人。共产党人也会犯错误，就像我们日日食五谷杂粮一样，怎能不生病呢，因此增强免疫力、锤炼自身修养是关键。要善于像古时的邹忌那样从家庭琐事、人际关系、各自需求等方面“暮寝而思”；像曾子那样从为人办事、与人交友、师道学习等方面“三省吾身”。经常客观公正、反复多次地深刻反思自己，剖析自己，是否有非分之想、妄想之为，是否与自己的党员身份相吻合，是否与党和人民的要求有距离，距离有多少，以此不断地深挖细究找原因、寻措施，修正思想，扶正行为。其次要善纳他剖。不识庐山真面目，只缘身在此山中。纷繁、复杂、多变的现实中，很多事情由于表面因素的影响，容易出现一叶障目的现象。做到清者自清、永葆纯洁先进的本色，必须要以党章为根本遵循，以虔诚虚心、宽容和善的态度，勇纳善纳意见或他人对自己诚恳地爱护和帮助，特别在“三会一课”、民主评议、谈心谈话、批评与自我批评等党内组织生活中，更要襟怀坦白，认真地审视自我、审视内心，让自己红脸出汗净身，涵养心态，切不可讳疾忌医，藏着掖着会酿成祸患。正如毛泽东同志在《为人民服务》中说的那样，“因为我们是为人民服务的，所以，如果我们有了缺点，就不怕别人批评指出。不管是什么人，谁向我们指出都行。只要你说得对，我们就改正。你说的办法对人民有好处，我们就照你的办。”

共产党员特别是领导干部具有过硬的政治定力，需要定产青山，持之以恒，在长期的政治历练中，积累政治经验，始终保持良好的淡定与从容，自觉锤炼对党忠诚、对党人热爱的品质，把讲政治贯穿于党性锻炼的全过程。“千江有水千江月，万里无云万里天”，只有这样，才能做到“千磨万击还坚劲，任尔东西南北风”。（广德学院）

**二、提升工作反思能力的举措**

作为个体的“我”和作为组织团队的“我们”，在生命的本体论意义上息息相关。因此工作反思不仅是个体的，而且也是集体的。关系到组织团队的发展，关涉到知识的探究和使用，“我”和“我们”均不可缺位。

提升反思能力的举措从“我”出发，是撰写反思日记。将思维转化为文字通过书面形式表达出来，在审视与回顾中容留出了时间和空间，在思考和组织文字语句中再次认识、体验、调整工作过程，发现其中的关键点和症结所在。从“我”来说，是开展小组讨论。集中不同专业知识背景的工作者，进行小组对话、交流和研讨，在彼此的对话中相互启迪，在彼此交流的思想碰撞中得到启示。科学研究活动将“我”与“我们”有机结合。科学研究的本质是问题研究，不仅需要“我”具备选题确定、申报项目、组织实施、分析归纳、写论文等科研能力，而且具备不可或缺的“我们”：知识与智能合理配置的研究团队、团队成员之间多元化组合与互补，易于激发开放性思维和创新意识，相互在知识共享中达成统一意志与行事方式，运用集体的智慧和力量，实现科学研究的目标。（远程教育中心）



## 研究探索