

## 鲍勃·迪伦是谁？

□ 蔡 诚

我的数千册藏书，为诺贝尔文学奖作品专门布置了一个不大的书架。昨天，得到2016年诺贝尔文学奖颁给美国民谣艺术家鲍勃·迪伦的消息后，我仔细地查看了自己的藏书，发现没有鲍勃·迪伦的书，又找了本外国文学作品集，编者无一例外不看好这个现已76岁的音乐人——鲍勃·迪伦其实原本就不是作家，他是美国摇滚、民谣艺术家，这样一个人，诺贝尔文学奖为什么要颁给他？

我注意到，许多人为此惊讶。

有意思的是，瑞典文学院方面大概知道这个结果会让许多人大跌眼镜，甚至不满，于是对公众还给出了一个看上去更合理的解释；但要是你回望过去的5000年，你会发现荷马和莎孚，他们写下的充满诗意的篇章本身就是用来表演的，鲍勃·迪伦就是如此。我们如今仍在阅读荷马和莎孚，而且我们都乐在其中。

荷马，大家都知道，古希腊盲诗人；而古希腊女诗人莎孚，虽然未有多少作品流传下来，但作为希腊人推崇的“第十诗神”，据说生性高傲，这在一首情诗中可见一斑，“另一个时空里，将有人传诵我与尔”。莎孚的预言没错，我们仍在传诵她——这次，因诺贝尔文学奖，我们不会传诵鲍勃·迪伦的所谓的摇滚诗呢？

国内的出版物上很难找到鲍勃·迪伦的摇滚诗，在一家我曾供职的期刊网上，我终于检索到了《诗林》杂志2011年曾发过由周公度翻译的鲍勃·迪伦的几首诗；山中的时光静寂缓慢/我们坐在桥畔，在泉水边散步/道



寻野生的鱼群，在溪水上漂浮/当你置身尘外，时光静寂流逝（《时光慢慢流逝》）；上路之前/再来一杯咖啡/再来一杯咖啡我就走/去那溪谷的下游（《溪谷下游》）；我来到那漫游者的墓穴/长久伫立在

它的边上/我听到一个低低的声音说/孤身睡眠在这里多么惬意（《漫游者》）……

这样的诗当然不能说不好，但在我看来，瑞典学院的评委们如果以此认定他的诗歌具有登上诺贝尔文学奖殿堂的无与伦比的价值的话，显然是高估他了，有点像崔健得了文学大奖一样让人匪夷所思。我还注意到，几乎所有关于鲍勃·迪伦的简历中，都没有提到他的文学成就、诗人身份，而是在说他从小热爱音乐，很早组建乐队，到处演出，出版专辑，说的都是他的演艺生涯。他的这些为数并不多的诗，多半也是为音乐而生，出于诗歌“票友”的热情而作。此次他问鼎世界纯文学领域最高奖诺贝尔文学奖，或许可算是诺贝尔文学奖评选史上的一桩奇葩事件吧。

鲍勃·迪伦的文学价值，我以为远远低于其音乐价值，文学大奖颁给我我无法认同，但他人的一些话我以为值得重视：“我唱的民谣歌曲绝对不容易入耳，它们并不友善，也不圆滑顺畅。它们不会带你平缓地靠岸，我想你可以说它们不商业。不但如此，我的风格对于电台来说是过于乖僻而难以归类 的作品，然而歌曲对我来说远不只是轻松的娱乐而已。歌曲是我的导师，它们引领我，带我到另一种对现实的认识，带我到某个不一样的共和国，某个解放了的共和国……一个‘看不见的共和国’。”（国家开放大学）



作品：右图为其嫡传弟子胡秋生二〇一〇年的竹雕作品《垂钓》。我国传统雕刻工艺，源远流长，博大精深，徽州木雕竹雕创作工匠精神汪翔摄

## 山路弯弯

□ 李向荣

说起来，那是十几年前的事了。那天，我们徒步行走在张家界旅游区蜿蜒曲折的山路上。

转过一道山梁，在弯弯的山道上，我们前方传来一阵悦耳的歌声。接着，看到山麓的边上站着七八个人，走近前一看，他们围着一男二女在听歌。只见一个二十六七岁农民模样穿着的男子，坐着竹椅，唧唧哑哑地拉着二胡，在一旁伴奏，听起来水平一般。他身旁交叉站立着一大一小两个唱歌的农家女孩。两个女孩身着鲜艳的民族服装，一副苗家姑娘的打扮，十分好看。大女孩中等身材，长得貌美如花，真是个绝色娇娃；细细听来，这姑娘的嗓音不算出色，只能说是一般。这里就要说说那小女孩子了，看起来十一二岁，纤细的身躯，一副聪慧姣好的模样，她这一张口啊，就像百灵鸟在山间鸣唱，千回百转，恰恰啼响，好听得极了。有趣的是，这小姑娘一边唱一边还学着大人的神色，挤眉弄眼做着表情，看

了觉得好玩，倒也不失可爱。这时，我们身后又走来六七个游客，听他们说话的口音，应该是来自我们的宝岛台湾。他们和我们一样，也立即被这小女孩的嗓音所吸引，他们纷纷解囊点歌，选唱他们喜欢的歌曲，一边啧啧称赞着。这里容我引用一句古诗：“此曲只应天上有人间能得几回闻。”真是个百听不厌。

驻足聆听了一会，我们要继续赶路了，耳畔却仍回响着那小姑娘美妙悦耳的歌声：“小背篓，晃悠悠——”一路上，我不无遗憾地想着，如果我是某个文艺部门的负责人该多好啊，我一定会把这两个姑娘带出深山，走向世界；如果那样，相信这两个姑娘一定会在舞台走红，尤其是那个十一二岁的小姑娘。我甚至武断的推想，如有合适的培养、发展机遇和舞台，这姑娘也许不亚于今天唱红大江南北的李谷一、宋祖英等歌星。

爱才惜才的我，自來是惺惺相惜。由此想到，溪边浣纱的村姑西施为何被千古传颂，而乡野采桑的罗敷，若非由文人笔下留录，山村之外，又有几人知晓呢？如今在山乡僻野，在基层，在农村，在各行各业，未被发现，或埋没，或自生自灭的人才又有多少呢？

“小背篓，晃悠悠……”有时候，那小姑娘天籁般的歌声还会在我的脑海响起。（黄进办）

2016年11月5日

## 一个文科生的理科梦

□ 吴 梅

我是一名律师，求学路上，理科成绩一直不理想，所以选择了文科的学习之路。每当听到别人理科成绩好，特别是女孩子选了理工科专业学习，我都会投去艳羡的目光，打心底里佩服和羡慕他们，总想着哪天我也能上个理工科专业，那该多好啊！

**缘起。**当我通过司法考试后，选择了从事律师行业，通过参加案件讨论、新法规学习研讨、专业培训等形式，不断提高律师服务能力和水平，代理过大量商品房销售合同纠纷、侵权责任纠纷、买卖合同纠纷、离婚纠纷、知识产权纠纷等民事案件。在知识产权领域深入学习和研究后，我想考个专利代理人证，做专利律师。可是，面前的阻碍是我连报名也报不了，因为专利代理人证考试限制是理工科专业才能报考。为了工作的发展，更为了圆心中的理科梦，我开始关注继续教育，希望再修一个理工科专业。通过网络查询和实地了解，我选择了安徽广播电视大学开放教育学院。开放教育面向一切求学者，学习形式多样，学习时间灵活，对于已有本科学历的我还免于参加入学考试。最终，我在众多理工科专业中选择了土木工程专业。

**入学。**由于理科底子薄弱，对于土木工程专业了解甚微，担心自己入课后学不会、跟不上学习进度。忐忑不安中我迎来了开学。在入学通知短信中，学校将班级、辅导员的姓名及报到地点都发给了我。找到报名的班级后，我看到门口有位年长的白发男老师，我就问道：“请问老师，您知道谁是李老师吗？”他平静的说道：“我就是。”这时我说：“我找的是李静老师，应该是位女老师。”他接着说道：“我就是李静。”我一脸惊诧，连忙说道：“哦，哦，李老师好！”心里感叹原来我的辅导员李静是一位年长的白发男教师啊！报完名后，我和其他几位同学就帮助李老师整理和发放教材，等待其他同学来报到。就此，我正式成为了电大2014年土木工程专业春季班级的一员。

**学习。**第一学期就开设了工程数学课，看到数学我很紧张，非常担心学不好。每周两晚的课我不落下，每节课都听的认真仔细，生怕漏掉每一个知识点。而我们的数学老师邹斌同样也十分认真，每节课安排的满满的，不浪费一分钟，并将课件拷贝给我们，让我们课后有时间再复习巩固一下，每节课还会留几题作业，下次课堂上会精心讲解，一遍一遍的讲，直到我们这些“菜鸟们”都点头说听懂了。在邹斌老师的指导和帮助下，数学题也变的不那么可怕了，每次遇到不懂的地方，邹斌老师都会不厌其烦的跟我讲解。期末考试我的数学考了75分，这对于一个数学菜鸟来说已经十分欣慰了。第二学期的工程力学是土木工程专业的核心课程，辅导员强调尽量不要落课，所以我对待数学课还要认真。每次的形成性考核练习不懂的地方，课后会在班级群里咨询姚志刚老师，有时还会网上发邮件咨询等。但是由于没接触过力学，学起来十分吃力，好在姚志刚老师十分幽默的将知识点都通俗化讲解，“打狗棒法”、“棍扫一大片”等等武侠小说的语言被姚老师灵活的运用到力学教学中，而我也不再感到枯燥。通过努力，期末考试力学考了90分，大大超出了我的预料。

**奋进。**随着时间的推移，在电大的学习时间已经过去半，这个学期开设了建设工程项目管理、混凝土设计原理、建设监理、土木工程CAD等专业核心课程，压力可想而知。但是有老师的耐心指导和帮助，我有信心和决心把所有课程学好，就像接手一个新的案件时那样勤奋和努力。用尽全力，只为做好案件，只为学好知识，把在学习过程中经历的一次次头脑风暴看作享受，享受这种学习和提高自己的过程，不断奋进！

（开放教育学院）

## 做一张桌子需要一朵花

做一张桌子，需要木头；要有木头，需要大树；要有大树，需要种子；要有种子，需要果实；要有果实，需要花朵。做一张桌子，需要一朵花。（意大利美尼·罗德里）

秋冬季养生十个小常识

1.养阴注意多喝水

干燥的秋冬季每天通过皮肤蒸发的水分在600毫升以上，因此补水必不可少。但是在不口渴的情况下，一次性饮用大量的水，细胞中水分含量上升膨胀，最坏的结果会引起“水中毒”，危害生命。因此，每次的饮水量控制在1-2杯。

2.穿衣注意保暖一早一晚天冷风大的时候，腹部很容易受寒。尤其是脾胃虚寒的女性，一旦遇到天冷，就会肚子疼、拉肚子，这是胃肠道的一种自然反应，最好最省事的办法就是多穿点，尤其是把腰腹部包得严实点。厚的羊毛织物和蚕丝含空气量大，保暖性就好。尤其是羊毛织物的气孔不是直通的，保暖性更佳。

3.朝喝盐水晚喝蜜

盐有清热、凉血、解毒的作用，清晨起床后空腹喝一杯淡盐水，有利于降火益肾，保持大便通畅，改善肠胃的消化吸收等。蜂蜜有补中、润燥、止痒、解毒的作用。蜂蜜水还有防止血压升高的效果。盐中含有大量的钠，可能会引起血压升高，而蜂蜜中钾含量较高，有助于排出体内多余的钠。

4.饮食注意预防秋燥

多吃一些清润、温润为主的食物，比如：芝麻、核桃、糯米等。还可适当多吃些辛味、酸味、甘润或具有降肺气功效的果蔬，特别是白萝卜、胡萝卜。值得提醒的是，秋分后寒凉气渐日浓郁，如果本身脾胃不好、经常腹泻的人，水果吃多了容易诱发或加重疾病。

多吃一些滋阴、润肺、补液生津的食物，比如梨、芝麻、蜂蜜、银耳等，能有效预防秋燥。若出汗较多，还可适量补充些盐水。秋分的药膳可善用百合，比如：百合莲子羹、百合莲子瘦肉汤、银耳百合

（下转2、3版中缝）

# 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  
2016年11月5日 第9期（总第340期） Email:ahtvxb@126.com

## 省委第五巡视组对安徽广播电视大学党委开展巡视情况反馈会召开

**本报讯** 10月26日下午，安徽广播电视大学召开省委第五巡视组对安徽广播电视大学党委开展巡视情况反馈会议。省委第五巡视组组长左振国传达了省委书记李锦斌在“五人小组”会议上听取九届省委十三轮巡视情况汇报时的重要讲话，向安徽广播电视大学党委反馈了巡视情况。安徽广播电视大学党委书记、校长郑汉华主持会议并作表态发言。

参加会议的有，省委第五巡视组副组长马胜利及部分巡视组成员，安徽广播电视大学机关部门（处室）副处级以上干部，直属单位班子成员，2012年以来退下来的副处级以上干部。

左振国指出，根据省委巡视工作统一安排，2016年7月18日至8月17日，省委第五巡视组对安徽广播电视大学党委开展了巡视。巡视发现的主要



问题是：党委领导核心作用发挥不充分。领导学校发展能力不强，宣传思想工作重视不够，党建工作存在不足；

## 安徽电大党委迅速推动巡视整改工作

**本报讯** 省委第五巡视组对安徽广播电视大学党委开展巡视情况反馈会以来，校党委把巡视整改工作作为一项重要的政治任务，坚持立行立改、举一反三、精心组织、迅速行动。

10月26日下午，学校召开巡视整改领导小组（扩大）会议，研究整改工作。会议要求认真学习领会省委巡视组巡视反馈意见，立即投入整改，并对整改方案制定工作进行研究部署。10月27日下午，学校召开党委（扩大）会议，学习习近平总书记巡视讲话精神 and《中国共产党巡视工作条例》，传达学习省委“五人小组”会议精神和省委巡视反馈意见，讨论巡视整改方案。

10月28日上午，学校召开巡视整改工作动员大会，传达省委第五巡视组对学校党委开展巡视情况反馈会会议精神，对学校整改工作进行全面动员部署。校领导班子成员、处级干部、副高以上职称人员，2012年以来退下来的副处级以上干部参加会议。会议由党委副书记樊嘉禄主持。

会上，樊嘉禄传达了省委第五巡视组对学校党委开展巡视的反馈意见，纪委书记王道和代表校党委部署学校整改工作方案。

党委书记、校长郑汉华就做好巡视整改工作提出明确要求：要认真学习贯彻党的十八届六中全会精神，提高思想认识，增强巡视整改的高度政治自觉；要以强烈的责任担当，推动巡视反馈问题全面整改；要以扎实的工作作风，确保巡视整改工作取得实效；明确推进措施，坚持“挂图作战”，“对账销号”，定期报告，确保巡视整改工作有序开展；加强组织领导，强化整改责任，狠

## 安徽电大加强教学工作

**本报讯** 为进一步学习贯彻国家开放大学建设工作会议和教学工作会议精神，加强我校教学工作，10月21日上午，党委委员、副校长张敏主持召开了教学教务工作会议。教务处、文法学院、经济与管理学院、信息与工程学院、农业与医疗卫生学院、教育科学学院、城市建设学院和开放教育学院负责同志参加了会议。

会议传达了国家开放大学建设工作会议和国家开放大学教学工作会议精神，认真学习了《国家开放大学综合改革方案》等三个文件，并对《国家开放大学关于提高教学质量的若干意见》等三个征求意见稿进行讨论，提出修改意见。

## 贯彻落实十八届六中全会精神，努力办好开放大学

党委主体责任落实不到位。班子成员“一岗双责”意识不强，支持纪委深化“三转”、强化监督力度不够，压力传导不到位；纪委监督责任履行不力。落实“三转”不力，监督意识不强；违反财经纪律现象时有发生；执行八项规定精神不够彻底；重大项目建设和采购明显违规；干部工作管理不严格；制度执行不严肃。

左振国要求，加强党的领导，发挥核心作用，在向开放大学战略转型上观大势、谋大事，抢抓机遇推进发展；压实“两个责任”，坚持从严治党，认真落实党要管党、从严治党的要求，全面履行党风廉政建设主体责任；增强规矩意识，健全管控制机制，坚持把纪律和规矩挺在前面，建立健全权力运行监督制约机制；强化队伍建设，规范干部管理，做到严格要求、严格程序、严格监督，努力打造一支政治、思想、业务、作风全面过硬的干部队伍。

郑汉华在表态发言中表示，深入学习贯彻习近平总书记系列重要讲话精神，坚决落实巡视整改要求，把巡视整改作为当前和今后一个时期学校的重要政治任务抓紧抓好；高度重视省委巡视组反馈的意见，着力解决巡视发现的问题；牢固树立问题意识，明确整改要求，尽快制定整改方案，进行全面整改。以高度的责任感，紧迫感，确保各项整改任务全面落实到位。（宣传部）

## 我校完成内部控制基础性评价工作

**本报讯** 日前，我校完成内部控制基础性评价工作。

为确保此次评价工作顺利实施，按照省教育厅《关于开展内部控制基础性评价工作的通知》要求，学校结合实际，制定了《安徽广播电视大学内部控制基础性评价工作实施方案》和《安徽广播电视大学内部控制基础性评价工作责任分解表》，成立工作领导小组，明确工作职责，落实工作人员，部署具体任务。

针对工作中遇到的具体问题，党委书记、校长郑汉华多次主持召开领导小组会议，集体研究加以解决。牵头部门组织开展了有关内部控制专题培训，对责任部门具体评价工作进行业务指导。目前已经完成内部控制基础性评价工作。下一步，针对问题，学校将及时完善内部控制制度，加强内部控制方式方法的综合运用，使内部控制的效力得到充分发挥。

加强内部控制建设是强化内部管理、管控风险的必然要求。自2014年以来，学校扎实开展内部控制体系建设，对涉及经济活动的30多项制度进行了修订和完善，形成了相互制约、相互监督的工作机制，大大降低了经济和业务活动风险，为依法依规治校提供了保障。（纪委办公室徐世民）

## 我省电大8项课题获国家开放大学立项

**本报讯** 近日，国家开放大学下发2016年度科研课题的立项通知，我省电大系统共有8项课题获得立项，其中，重点课题1项、一般课题5项、青年课题2项。

科研处在接到国家开放大学通知后，立即通过校园网、电子政务系统和电话等多种途径，在全省电大系统宣传，动员申报项目。期间，为提高申报质量和效率，科研处对所有项目申报材料进行了形式预审，提出修改意见和建议。由于组织有效，共有28项课题申报，其中，省校19项、分校9项。申报项目总数、省校申报项目数均创历史新高。

科研处将于近期布置落实课题开题、经费预算编制等事宜。（科技处聂磊）

## 安徽省全民终身学习网开通 时时能学处处可学

**本报讯** 11月4日，2016年安徽省暨合肥市全民终身学习活动周开幕式在合肥市庐阳区人民政府大礼堂举行。

省委教育工委书记、教育厅厅长程艺，合肥市委副书记汪卫东，合肥市委常委、宣传部长钟俊杰，合肥市委常委、组织部长钱岩松，合肥市政府副市长吴春梅，安徽电大副校长何其旺等出席开幕式。各市、省直管县教育局，合肥市终身教育促进委员会成员单位，各县（市）区政府、教育行政部门有关负责同志，合肥社区大学负责人等参加了开幕式。

开幕式上，程艺宣布活动周开幕，与汪卫东共同启动安徽省终身学习平台，安徽全民终身学习网

正式上线运行。

安徽全民终身学习网（www.ahstudy.cn）是由安徽省教育厅主管、安徽广播电视大学承建，以推进全民终身学习、促进人的全面发展为宗旨，集课程学习、政策发布、网站导航、理论研究、社会教育培训于一体的省级综合性学习平台。平台资源丰富、内容新颖、功能完善、学习便捷，符合终身学习教育理念和全民终身学习需要。各地市及社区可以根据自身需要，对接建设终身学习子平台，实现统一规划、资源共享。

安徽全民终身学习网的开通进一步促进信息技术与教育的深度融合，推动学习资源的开放共享，有效拓展学习时空，对于构建我省终身教育体系、满足全省城乡居民学习需求，加快形成“人人皆学、时时能学、处处可学”的学习型社会必将起到积极地促进作用。

（中安在线）

### 媒体看电大

## 加强有效教学研究 提升信息技术应用能力 安徽中小学幼儿园教师远程培训暨备课会在合肥召开

**本报讯** 10月15至16日，来自省内外的110余位中小学教师专家参加了会议。

会议解读了本年度“中小学教师信息技术应用能力提升”主题培训的实施方案，对2015年“有效学习评价”专题远程培训进行了回顾和总结，布置了“有效教学研究”主题培训工

作，对研修平台进行了演示。全国信息技术标准化技术委员会教育技术委员会委员、华中师范大学教授、博士生导师张屹应邀作了题为“TPACK 视域下的教学改革与实践”专题讲座。通过问卷星调查活动、翻转课堂、MOOCs课程、教学APP等案例，全方位展现了技术支持下的教与学方式的变革，内容丰富，形式新颖，获得了参会老师的一致好评。

通过备课交流，各位专家对今年远程培训辅导工作的目标、任务和要求等有了更清楚的了解，为做好今年全省中小学教师远程培训工

作奠定了坚实的基础。会议向辅导专家颁发了聘书。

会后，学科专家就两个项目辅导过程中的学科辅导方

**本报讯** 10月20日下午，由合肥春芽残疾人互助协会、安徽广播电视大学、包河区第二届公益创投联合主办的“让彼此看见，让改变发生”——残障青年生命故事分享沙龙活动在我校举行。

此次沙龙活动旨在倡导残障群体的自主性和创造性，通过个体的改变带动群体的参与和改变，通过多元群体的共担，实现社区生活和融合的常态化。几位分享者跌宕起伏的人生、真情实感的故事、声情并茂的讲述，频频获得听众的共鸣，也引起大家对残障人士社会融合工作更多的思考。

合肥市春芽残疾人互助协会是一家专门为残疾儿童、青年及其家庭提供专业服务和支持的民间公益机构，是安徽省民生工程残疾儿童抢救性康复项目自闭症与智力障碍类别定点医院之一。一直以来，我校与合肥市春芽残疾人互助协会保持合作，联合开展教学实践基地建设、心智障碍者家长培训与意识倡导教育等活动，进一步彰显了开放办学、服务社会的理念，发挥了在社会公益事业建设中的积极作用。

（宣传部姜磊磊）



- ◆ 我校新版主页10月份成功上线。
- ◆ 11月2日，我校继续教育网络园区管理中心一行赴合肥师范学院开展安徽继续教育在线平台应用培训交流活动。
- ◆ 近日，我校学生会换届工作会议顺利结束。
- ◆ 11月1日上午，黄山电大在黟州区泰达新材公司举行2016年秋季应用化工专业新生开学典礼。
- ◆ 近日，国家数字化学习资源中心马鞍山分中心正式上线。
- ◆ 近日，宿州电大举办国学经典知识专题讲座。
- ◆ 日前，合肥电大参加深圳2016年全民终身学习活动周全国总开幕式。

### 为您推荐

- ◆ 《党的坚强领导：长征胜利的根本保证》——《光明日报》10月21日
- ◆ 《中国脱贫致富助推世界人权进步》——《光明日报》10月18日
- ◆ 《读书的“功利”是读厚人生》——《人民日报》10月14日
- ◆ 《我的账号凭啥给你》——《人民日报》10月14日
- ◆ 《现在流行租衣服》——《经济日报》10月4日
- ◆ 《在常识下谈养生》——《光明日报》10月17日



## 我校慰问结对农户 开展精准扶贫

**本报讯** 10月25日，副校长杜爱玉率远程教育技术与图文信息中心、图书馆、安徽省中小学教师远程教育中心、文法学院等部门负责人赴学校定点帮扶点太和县赵集乡草北村，走访慰问结对帮扶贫困户。学校挂职干部、草北村第一书记李如等陪同。

杜爱玉一行脚踩泥泞，一路行来，一路询问了解草北村村情和贫困户情况，深入11户结对帮扶贫困户家，送去了慰问金，并与贫困户沟通交流，了解贫困户致贫原因、生产情况、生活情况、家庭情况、收入情况、脱贫措施等，鼓励他们增强信心、脱贫奔小康。

杜爱玉勉励学校挂职干部准确积极配合草北村“两委”，把握扶贫工作重点，在改善草北村基础设施、精准实施扶贫项目、服务群众办实事上下功夫见成效。

（办公室李如）

## 省校组织教职工观看反腐影片《丫山清风》

**本报讯** 为深入推进“两学一做”学习教育，进一步增强干部职工廉洁自律意识和拒腐防变的能力，10月19日下午，学校组织全体教职工观看全国首部农村反腐倡廉影片《丫山清风》。

影片以一起损害群众利益的毁林事件为背景，聚焦基层干部“小官腐败”现象，刻画了检察机关干部秉公执法的生动形象，展示了党和政府对腐败零容忍的态度，传递了反腐倡廉正能量。

纪委书记王道和认为，该片为大家上了一堂深刻的反腐倡廉警示教育课。大家表示，在工作生活中要保持自重、自省、自警、自律，切实增强政治意识、大局意识、核心意识和看齐意识，严格遵守纪律，培养高尚情操，立足岗位为学校事业发展多做贡献。

（宣传部姜磊磊）

## 张秋婵博士做客新安百姓讲堂

**本报讯** 10月29日下午，我校文法学院副教授张秋婵博士做客安徽省图书馆新安百姓讲堂，做了题为“中国古典名剧系列欣赏之《窦娥冤》”的讲座，在两个小时里，与100多位听众分享了她对关汉卿、元杂剧《窦娥冤》以及中国传统文化的

理解，引起热烈反响。此次讲座是张秋婵老师中国古典名剧系列欣赏讲座的第二讲，此前张老师已做过第一讲“中国古典名剧系列欣赏之《西厢记》”，接下来将陆续推出《牡丹亭》、《长生殿》、《桃花扇》等传统名剧的欣赏讲座。张秋婵老师多年来一直从事中国古代戏剧的研究工作，在古典戏剧理论研究方面造诣颇深，曾在多个场合为学生及社会人士讲授中国古典戏剧，深受听众喜爱。

新安百姓讲堂是由安徽省图书馆与新安晚报社联手打造的安徽省首个公益性讲座，创立于2006年。张秋婵博士多次应邀主讲，是听众最喜爱的主讲人之一。

（文法学院房金环）

（上接1、4版中缝）

羹等。5.洗澡时间不要太大

秋冬季洗澡的时间不要太长，不要太勤快，很多人认为洗多了身体才会越来越干净，其实这样做只会让皮肤越来越干燥，反而会加重皮肤瘙痒的问题。

6.多睡一小时 “秋季早卧早起，冬季早卧晚起”是此时主要的睡眠养生之道。具体睡眠时间，建议每晚亥时（即9点-11点）休息，争取在子时（11点-1点）入睡。

7.多运动防秋乏 健身专家称，理想的安排是一周进行两到三次高强度锻炼，并加入瑜伽、健走或负重训练等强度较低的项目。8、吃“果”不吃“瓜”

民间有句俗语叫做“秋瓜坏肚”，一些美味的瓜类多属阴寒性质，吃多了会损伤脾胃，因此要适可而止。但一些“果类”却可以多吃。梨可润肺，能够消痰止咳，是秋天最提倡吃的水果。苹果富含多种维生素和钾，不但对心血管疾病患者有益，还可止泻。龙眼有滋补、强壮、安神、活血等作用，对夜间失眠的老人尤为适宜。葡萄可以预防疲劳，有益气、补血、利筋骨、健胃等作用。

9.记得补充维生素 秋冬季感冒流行季节，别忘记每日服用维生素C片剂，也可以多食用富含维生素C的新鲜蔬菜和水果，例如猕猴桃、橙子。

为使呼吸道黏膜常保持湿润，还要补充维生素A，最佳来源是茴香、胡萝卜和甘蓝。此外，经常吃一小撮核桃仁或葵花子，它们富含维生素E。

10.注意心理调节 造成秋季抑郁症的原因主要是秋季阳光照射少，导致生理节奏紊乱和内分泌失调，因而晒晒太阳，是比较适合季节性抑郁的方法。对于多疑症的人，如果缺乏某种营养物质，也是有可能引起忧郁症

的，多吃含维生素B的食物，这种食物有：鱼、粗粮等。

（《养生之道网》）

2016年11月5日

## 讲规矩 严纪律 重情操

### ——关于党的基层组织建设的思考

“不以规矩，不成方圆”，“规矩，方圆之至也”。党的十八大以来，习近平总书记反复强调“规矩”意识，指出要“严明政治纪律和政治规矩”，“把守纪律讲规矩摆在更加重要的位置”，把“讲规矩、立规矩、守规矩”作为全面从严治党的主要方略。党的十八大以来，党中央先后制定了“八项规定”和《中国共产党问责条例》，修订了《中国共产党廉洁自律准则》和《中国共产党纪律处分条例》；

刚刚结束的党的十八届六中全会，又制定了《新形势下党内政治生活若干准则》，修订了《中国共产党党内监督条例》。这些党内“规矩”，已经且必将从严治党、严格党内生活产生重要作用。

规矩即制度、原则、规范等，对于我们党来说，就是党的各级干部和全体党员的基本遵循。除了上述规矩之外，最大的规矩是党章。习近平总书记指出：“党章就是党的根本大法，是全党必须遵循的总规矩。”党章集中体现了党的性质和宗旨、党的理论和路线方针政策、党的重要主张，规定了党的重要制度和体制机制。党章关于党的思想路线、群众路线的内容，关于民主集中制、批评与自我批评的制度，关于党员的义务和权利，关于党的基层组织的任

务等，既是科学指南，又有具体措施。加强党的基层组织建设，一方面要组织党员学习党章党规，但更重要的是结合实际严格落实，把“讲规矩、严纪律”放在首要位置。第一，认真落实“三会一课”制度。“三会一课”制度是马克思主义建党学说的重要成果，是中国共产党党建的成功经验。落实“三会一课”制度是完成党章关于党的基层组织的八项任务的主要途径。第二，严格纪律，加强考核。党的十八届六中全会通过的《新形势下党内政治生活若干准则》指出：“每个共产党员和党的干部，都必须按照党的利益高于一切的原则来处理个人问题，自觉地服从党组织对自己工作的分配、调动和安排。”“共产党员特别是各级领导干部必须为遵守国家法律，遵守劳动纪律、工作纪律，遵守共产主义道德的模范。”在基层

青年，是党的事业的接班人，是社会主义建设事业的中坚力量。青年一代的理想信念，直接关系到党的领导和执政地位。党的事业后继有人、兴旺发达，迫切需要青年马克思主义者。

青年马克思主义者必须有坚定的共产主义信仰，热爱中国共产党，拥护中国共产党的领导。

中国共产党是光荣、伟大、正确的党。只有中国共产党才能救中国，只有中国共产党才能领导中国。青年马克思主义者必须了解党的历史和发展过程。青年马克思主义者不仅要有深厚的理论素养，还应该在实践中历练，坚持从实际出发，坚持艰苦奋斗，立足本职岗位，从点滴做起，通过踏踏实实奋斗，不断开辟事业发展的新天地。今天，时代变化和我国发展的广度和深度远远超出了马克思主义经典作家当时的想象。同时，我国社会主义只有几十年实践、还处在初级阶段，事业越发展新情况新问题就越多，也就越需要我们青年人在实践上大胆探索、在理论上不断突破。

但是，当今世界局势错综复杂，现实中很多青年人信仰缺乏、心浮气躁、作风不实，一些媒体为吸引青年的眼球不惜混淆视听，致使现在的青年在错误的舆论引导下迷失自我，丧失了批判能力，对社会、对家庭、对个人缺乏责任感，是非荣辱颠倒，甚至出现了错误的言论、观点和思潮。作为一个真正的青年马克思主义者，必须对社会的发展趋势作出科学的分析判断，使党的理论不断丰富和创新，更加符合实际并有力地指导新的实践。这是时代赋予马克思主义者的重要使命。同时，还必须具备坚定的政治立场，坚持真理，敢于同错误的观点和思潮作斗争。要善于用科学的理论教育和引导群众，帮助他们牢固树立主流价值观念，进一步巩固全党全国各族人民团结奋斗的共同思想基础。

作为青年马克思主义者，必须坚持以马列主义为指导，树立坚定的理想信念，积极传承中华优秀传统文化，吸收世界一切先进的文明成果，大力弘扬以爱国主义为核心的时代精神，大力发展社会主义先进文化，努力践行社会主义核心价值观，不断开拓进取，做一个坚定的青年马克思主义者，担负起中华民族伟大复兴的历史责任和神圣使命，为中国特色社会主义事业贡献青春和力量！

（宣传部姜磊磊）

## ——学习习近平总书记“七一”讲话心得体会 做青年马克思主义者

一、热爱是做好的原初动力 我们倡导爱岗敬业，也只因有爱一行才能钻一行，钻一行才能专一行，爱岗才能真正做到敬业。对一份工作的热爱，就像一位母亲爱自己的孩子，一位艺术家爱自己的作品，过程再苦、再累、再曲折，也会觉得心甘情愿、无怨无悔。

2011年底，我校获批国家级专业技术人员继续教育基地，是全国首批20家单位之一。成为基地成员之一，我感到无比兴奋，从心底里，我热爱这份工作。基地办公室的党员同志们与基地共同成长、共同进步，从大家兢兢业业的工作中，我能感受到大家对这份工作的热爱。正是领导对我们工作的关心与支持，正是大家对平台的热爱，让“安徽专技在线”能够不分工作日、节假日正常运转。

二、唯有“匠心”，不负“初心” “匠心”源于“工匠精神”，是指工匠对自己的产品精雕细琢，精益求精。工匠精神的

目标是打造本行业最优质的产品。拥有“匠心”精神的人，就是那些踏踏实实工作、勤勤恳恳做人的人。互联网已经把社会的框架搭建完成，剩下的就是灵魂的填充。灵魂填充的落脚点就是一份份精细的工作、一个个精细的人，即便是再普通不过的工作岗位，其价值也会因为“匠心”精神而获得提升，获得社会的尊重和认可。

“安徽专技在线”是为全省专业技术人员提供继续教育服务的网络培训平台。同样是一件“作品”，负责平台工作的党员同志们应充分发挥“工匠精神”，秉承“一切为学员”的服务理念，努力将平台打造得更完美、更

（继续教育学院夏华）

二、唯有“匠心”，不负“初心” “匠心”源于“工匠精神”，是指工匠对自己的产品精雕细琢，精益求精。工匠精神的

目标是打造本行业最优质的产品。拥有“匠心”精神的人，就是那些踏踏实实工作、勤勤恳恳做人的人。互联网已经把社会的框架搭建完成，剩下的就是灵魂的填充。灵魂填充的落脚点就是一份份精细的工作、一个个精细的人，即便是再普通不过的工作岗位，其价值也会因为“匠心”精神而获得提升，获得社会的尊重和认可。

“安徽专技在线”是为全省专业技术人员提供继续教育服务的网络培训平台。同样是一件“作品”，负责平台工作的党员同志们应充分发挥“工匠精神”，秉承“一切为学员”的服务理念，努力将平台打造得更完美、更

（继续教育学院夏华）

## 用心诠释“初心”内涵

### ——学习领会习近平总书记“七一”讲话心得体会

一、热爱是做好的原初动力

我们倡导爱岗敬业，也只因有爱一行才能钻一行，钻一行才能专一行，爱岗才能真正做到敬业。对一份工作的热爱，就像一位母亲爱自己的孩子，一位艺术家爱自己的作品，过程再苦、再累、再曲折，也会觉得心甘情愿、无怨无悔。

2011年底，我校获批国家级专业技术人员继续教育基地，是全国首批20家单位之一。成为基地成员之一，我感到无比兴奋，从心底里，我热爱这份工作。基地办公室的党员同志们与基地共同成长、共同进步，从大家兢兢业业的工作中，我能感受到大家对这份工作的热爱。正是领导对我们工作的关心与支持，正是大家对平台的热爱，让“安徽专技在线”能够不分工作日、节假日正常运转。

二、唯有“匠心”，不负“初心” “匠心”源于“工匠精神”，是指工匠对自己的产品精雕细琢，精益求精。工匠精神的

目标是打造本行业最优质的产品。拥有“匠心”精神的人，就是那些踏踏实实工作、勤勤恳恳做人的人。互联网已经把社会的框架搭建完成，剩下的就是灵魂的填充。灵魂填充的落脚点就是一份份精细的工作、一个个精细的人，即便是再普通不过的工作岗位，其价值也会因为“匠心”精神而获得提升，获得社会的尊重和认可。

“安徽专技在线”是为全省专业技术人员提供继续教育服务的网络培训平台。同样是一件“作品”，负责平台工作的党员同志们应充分发挥“工匠精神”，秉承“一切为学员”的服务理念，努力将平台打造得更完美、更

三、梦想靠恒心，实现靠恒心 做好任何一件事情，坚定的毅力和持之以恒的品质是必不可少的。没有恒心，当我们面临困难的时候，我们会退缩；面临风险诱惑的时候，我们会迷失。恒心就是人生和事业的方向标，指引着我们把握前途和命运。

如“安徽专技在线”在创建初期拥有自己的定位与目标，要把“安徽专技在线”建成适应专技人员知识更新工程需要，功能强大、技术领先、服务一流的网上学习平台。不忘“初心”，坚守“爱心”、“匠心”、“恒心”，才会找到我们的方向，才会坚定我们的追求，抵达我们的初衷，实现自己的小梦想，实现学校乃至国家的大梦想。

（继续教育学院夏华）

组织建设中，为把党章党规落到实处，必须加强具体的制度建设，对党员进行综合考核，除了要考核党员的业务发展外，还要考核党员遵守党章党规、参加“两学一做”学习教育等情况。第三，把思想建党和制度建党相结合。要做好思想政治工作，坚持以人为本的原则，关心党员生活，讲究工作方法，密切联系群众，了解、关心党员的学习、工作和生活等具体情况。

“立德树人”是高校教师的根本任务。“学高为师，身正为范”，师德师风、道德情操是“四好老师”的重要标准。习近平总书记指出：“合格的老师首先应该是道德上的合格者，好老师首先应该是以德施教、以德育人的楷模。”教师的道德情操关乎工作的认真程度，关乎施教树人的态度，也关乎教师的真心实学、业务水平。教师只有具有高度的责任心，才会刻苦钻研，格物致知，不断提高业务水平。对于高校党员教师来说，政治规矩、政治纪律是基本要求和政治规范，道德情操是教师践行教育使命的核心品质。

（文法学院罗运鹏）

三、梦想靠恒心，实现靠恒心 做好任何一件事情，坚定的毅力和持之以恒的品质是必不可少的。没有恒心，当我们面临困难的时候，我们会退缩；面临风险诱惑的时候，我们会迷失。恒心就是人生和事业的方向标，指引着我们把握前途和命运。

如“安徽专技在线”在创建初期拥有自己的定位与目标，要把“安徽专技在线”建成适应专技人员知识更新工程需要，功能强大、技术领先、服务一流的网上学习平台。不忘“初心”，坚守“爱心”、“匠心”、“恒心”，才会找到我们的方向，才会坚定我们的追求，抵达我们的初衷，实现自己的小梦想，实现学校乃至国家的大梦想。

（继续教育学院夏华）

三、加强学习，提升能力 教师的魅力在于教书育人、传道授业。作为青年教师，应把自己锻炼成为教师队伍的生力军，这就需要我们不断汲取知识营养，填补知识粮仓，提升自身的综合素质，以适应创新教育的需要。不仅要虚心向他人请教学习，还要充分利用业余时间给自己“充电”。查漏补缺、巩固所学，有助于打牢专业基础，提高工作能力；时时反思、勤于总结，有助于改进学习方法，增强学习效果。有效的学习计划和合理的学习目标相结合，理论知识与切身实践相结合，方能在行动中有所收获，在收获中有所成长。惜时如金的态度和谦虚好学的习惯是我们青年教师在教育改革、万众创新的热潮中阔步前进的法宝。

不忘初心，砥砺前行。身为青年教师，要继续深入学习贯彻习近平总书记系列重要讲话，立足本职岗位，做好本职工作，做个好老师，为开放大学建设贡献自己的一份力量。

（网络园区管理中心董露露）