

由于工作的关系，无数个春秋，接触很多各行各业努力进取学习的学生们。他们就像蔷薇花一样，朴实无华，不绚丽多彩，但却有微微的芳香。他们白天认真工作着，到了晚上，挤出时间，来到安徽广播电视大学开放学院学习。他们中有紧张在生产第一线的员工，有的是在消防战线的战士，还有的是城市管理人员，合肥的各行各业都有我们开放教育学院学生的身影。尤其是一些优秀的学生，就像海绵吸水一样，汲取着专业知识，为了让自己走得更高远。

有位学生，家住在长江批发市场，坐公交车要很长时间才可以到学校上课。但是，风雨无阻，她几乎每节课都来上课。还积极帮助同学，协助老师搞好班级工作。娇小的身体，却焕发出巨大的能量。最近又被评选为网上学习之星。开放教育学院四位网上学习之星，她就是其中之一。她既是学生，也是上班族，也是妻子，孩子的妈妈。但是，因为对学习的渴望，对知识的追求，她克服一切困难，成为了优秀的学生。

一位家在四川大凉山的贫困学生，在合肥打工时，报考了开放教育学院。他深知只有知识才可以改变命运。所



故都的秋

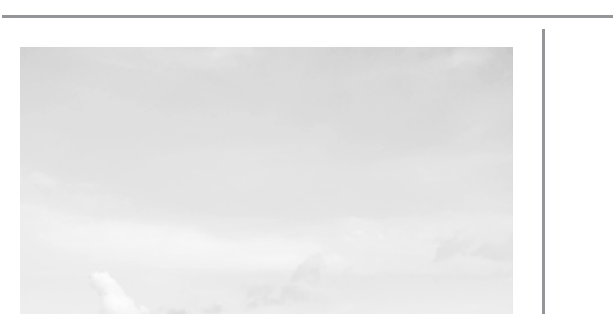
□ 张飞

庐州城北北二百多公里有条河流，名曰淠河。河边上有一小镇，是我的故都。

在一望无际的皖北平原上，凡是有树林的地方就有村庄，有村庄的地方就有树林。一片茂密的丛林，从远处望过去，黑黢黢的就像一座巍峨的山峦，山峦之下是那星罗棋布的村庄，而有一座村庄是我的故都，我出生的地方。

十月的故都已渐入霜雾时节，中秋节前后的清晨寒意逼人，早晨的田野静谧清新，野草叶子上满是清露的露珠与霜花。长长的河堤上，一排排杨柳树叶开始泛黄凋零却又迎风而立，仿若万千兵卒迎战即将到来的大战。故都的秋，没有北国的枫叶那般红，没有南方的雨林那般繁盛，也没有沿海的劲风与萧瑟，只有满目的秋收后裸露的黄土地，间或夹杂着条条块块的冬小麦的绿，以及芦苇丛中枯萎的黄叶和随风而逝的摇曳的白絮，正所谓“蒹葭苍苍，白露为霜。”相隔这么多年，我好像已忘却那土地的颜色了，早年脚踩土地的感觉仿佛已经过去很久。不知道双龙沟里的芦苇丛是否还有鸟巢，解放沟的河边是否还有野草莓，故都的秋，我是记得的。被耙耕犁过的土地吐露出一股新鲜的泥土味道，在秋季荒凉的田野里，只有晒干了的薯片洒在土地上，成千上万的“红芋干”组合成的白点，犹如天空中展翅翱翔的鸽子，正如海子的《亚洲铜》里写到的那样：“看见了么？那两只白鸽子，它是屈原遗落在沙滩上的白鞋子！让我们——我们和河流一起，穿上它吧。”

故都的秋从来不曾引人注目过，它平凡的似乎可以任人挥一下手即可略过。在泛着星光的晨曦中，白茫茫的雾



江南水乡 攀小熊 摄

本 报 地 址：合 肥 市 九 华 山 路 3 号

安徽電大報

开放的蔷薇

——我的学生们

□ 马佳

以他学习特别刻苦，认真自觉，每学期都取得了良好的成绩。他虽然贫困，但从不怨天尤人。省吃俭用，把在浙江打工的钱存起来按时交学费。因为家庭原因，他回到了家乡。但一点也没耽误学习。在遥远的大凉山，他刻苦自学，及时在班级群里了解学习信息。并且准备在毕业后，去考国家公务员。

还有很多举不胜举的优秀学生的事例。看到这样努力的学生，我很感动。牡丹玫瑰固然美丽富贵，百合芬芳喜人，但生命力极强的蔷薇花却有着它别致的风景，它不娇嫩，它谦虚，它默默地绽放，有着微微的芳香，我的学生很多就像它一样……我为拥有这样的“蔷薇花”而感到骄傲自豪。

（开放教育学院）

气笼罩四野，赶早市的人们从四面八方来到小镇上，人声鼎沸的街道淹没了寂静的清晨，我常在这样的早晨起个大早，背着书包，在浓雾中寻找学校的方向。走到教室里，那些赶了几里路来上学的同学的头发上已经凝成了白霜，好像是冰雪世界的王子。整个校园也被包裹在浓雾之中，你看不到我、我看不到你，

仿佛一幅纵情山水的写意画，冬天就这样到来了。

故都的秋是小镇一年之中最美的时节。小镇四面环水，仿若孤岛，环绕四周架起了八九座桥，犹如水乡之袅袅、烟雨之朦胧。凡沿河之处皆植树木，久而形成一条绵延数公里的绕城树林。那茂密的树林中充满了我和同伴的乐趣，比如秋天落叶时时节去掏鸟窝，野餐，烤红薯，找刺猬等等有意思的事情。

小镇之南便是母亲河——淠河。这条名不见经传的河流宛如你身边的一个普通人，一个老邻居，悄无声息、默默流淌，即便没了它，你也不会觉得会少了些什么。我翻阅史书也只查到明代嘉靖年间《宿州志》对它寥寥数语的记录：“淠河，源出州之仁义乡，东流经灵璧入淮。”著名的地理学家胡焕庸先生于一九五二年编著的《淮河水道志》对其也仅用了一百四十四个字的简单描述，让我不禁对这条生于斯长于斯的河流心生爱怜。秋天的淠河河面宽广平静，河水碧绿如荫，宛如一面镜子，又仿若处子。两岸纵横田野阡陌，像极了法国现实主义画家米勒笔下“晚祷”的农夫归身后的旷野，寂寥而又落寞。这条平凡的河流一路往东南，入汝河，再入淮河，竟然也能“奔流到海不复回”。也许这就是故都的人们矢志不渝的精神之源吧！

故都的秋我久已没有回去探望了，我很想在一个清晨回到那里，在人声鼎沸的早市上，买一个糖糕、两根油条，喝一碗带着点黄泛区特有的碱味十足的辣汤，纵然间身体暖暖的，雾也开始散了，人们开始一天的劳作。

故都的秋天快走了。故都的冬天要到了。

（教育科学学院）

2018年12月10日

一场春雨之后，我家园子柚子树大花盆里长出了一棵洗澡花，才开始以为是杂草，待散开胚芽，抽出心形叶子，才识得是洗澡花。到春末时，红色的小花已经开满了枝头。

记得小时候，我们山村人家的房前屋后都是洗澡花。因为洗澡花不是什么娇贵的花，它如野草般无人种植，自生自长，即使将盛开的成百上千朵洗澡花一次采完，第二天傍晚又盛开如初了，更何况到了第二天太阳出来以后，这朵花也谢了，只有不到一天的生命。而一朵一朵开过的美丽洗澡花儿都是逝去的的一个美好的日子。我们总觉得洗澡花花期长，从春天开到下霜，天天开得繁花满枝，香气四溢，从不懈怠。

而我于洗澡花最为深刻的记忆，是小时候傍晚洗澡时的情景。那时我们家还住在老屋。每到傍晚，母亲将木头大澡盆置于老屋的堂前大门口，先倒了开水，将晒干的硬邦邦的毛巾放入水中，毛巾即刻随水慢慢氤氲开来，柔顺地漂躺在澡盆里，然后加入冷水，再将毛巾的一角拽起来在盆中转二圈以调和温度，再用手试试水温。我有时趁母亲水壶之际快速采几朵洗澡花放在澡盆里，一盆清水上飘着几朵紫红色的小喇叭，于色彩，于造型，都可爱极了。母亲笑盈盈的，从不说我。我们姊妹四人，母亲先将最小的才几个月大的小弟弟洗好，抱着，穿过西边的耳屋，又过一个公用的小过道才到自己的房间，母亲将小弟弟穿好衣服交给外婆稍加看管，就将倒数第二个孩子——我的妹妹抓来再来洗。小弟弟最野，通常要到天黑，母亲千呼万唤才回家。这时候我脱了衣服可以在澡盆里玩耍了，两个人有时相互洒水玩，有时为抢毛巾或皂盒将水全部打光，母亲也不埋怨我们，重新加水水再一将我们重新洗一遍，再一个一个背着穿过过道到西边的院子里，放在外面的凉床上，不许再下来瞎玩。我有时趁母亲去给我们拿花露水或痱子粉之际，打着赤脚跑下凉床采几朵洗澡花夹在头发上、耳朵上，夹在手指上、脚趾上，放在眼睛上，当然也放在嘴里吹喇叭。我还将妹妹插上一头的洗澡花，叫她花仙子。我们玩累了就躺在凉床上睡着了，繁星闪烁，露水已起，母亲又将我们一个一个抱回床上。

后来我们都长大了，离开了家乡，离开了山村房前屋后的洗澡花。而今我又见洗澡花，它开得繁花满枝，那扑鼻的香气飘散在园子里的每个角落。（泾县电大）



冬季养生八大原则

一、要少出大汗

冬季属阴，以固护阴精为本，宜少泄津液。故冬“去寒就温”，预防寒冷侵袭是必要的。但也不可暴暖，尤忌厚衣重裘，向火醉酒，烘烤腹部，暴暖大汗。

二、要健脚板

健脚即健身。必须经常保持脚的清洁干燥，袜子勤洗勤换，每天坚持用温热水洗脚时，还应按摩和刺激双脚穴位。每天坚持步行半小时以上，活动双脚。早晚坚持搓揉脚心，以促进血液循环。此外，选一双舒适、暖和轻便、吸湿性能好的鞋子也非常重要。

三、要防犯病

冬季气候诱使慢性病复发或加重，寒冷还刺激心肌梗死、中风的发生，使血压升高和溃疡病、风湿病、青光眼等病症加重。因此，冬季应注意防寒保暖，特别是预防大风降温天气对机体的不良刺激，备好急救药品。同时还应重视耐寒锻炼，提高御寒及抗病能力，预防呼吸道疾病发生。

四、要水量足

冬日虽排汗排尿减少，但大脑与身体各器官的细胞仍需水分滋养，以保证正常的新陈代谢。一般每日补水仍不应少于2000~3000毫升。

五、要调精神

冬天确实易使人身心处于低落状态。冬天改变情绪的最佳方法就是活动，慢跑、跳舞、滑冰、打球等，是消除冬季烦闷，保养精神的良药。

六、要空气好

冬季室内空气污染程度比室外严重数十倍，应注意常开门窗通风换气，或在室内放一台负离子发生器，以清洁空气，健脑提神。

七、要粥调养

冬季饮食忌黏硬生冷。营养专家提倡晨起食热粥，晚餐宜节食，以养元气。特别是羊肉粥、糯米红枣百合粥、八宝粥、小米牛奶冰糖粥等最适宜。

八、要入睡早

冬日阳气肃杀，

（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
2018年12月10日 第9期 （总第361期） Email:ahtvuxb@126.com

全省电大系统非学历继续教育暨专技项目管理人员培训会召开

本报讯 为进一步推动专技培训等继续教育项目发展，11月22日，全省电大系统非学历继续教育暨专技项目管理人员培训会在滁州市召开，校党委书记、校长郑汉华、纪委书记王道和、省人社厅专技处副处长司永纯、滁州市政府副秘书长陈学武等出席会议，全省电大各分校主要负责人及培训部主任、部分县工作站站长、省校有关部门负责人等参加会议。

陈学武在致辞中充分肯定了滁州电大近年来办学取得的成绩，希望滁州电大继续发扬成绩，办出特色。

司永纯做了《深化职称制度改革和继续教育有关问题》专题培训报告。报告全面回顾了国家及我省职称制度改革历程，解读了国家及我省人才工作政策，结合职称制度改革对专技人员继续教育培训的新要求，强调做好专业技术人员继续教育工作的方法步骤，以及规范培训行为、坚持培训标准和质量等。

郑汉华在《充分发挥系统优势，进一步推动专技网络培训发展》工作报告中指出，全省电大系统非学历继续教育

本报讯 12月7日，全省电大教学工作会议在合肥召开。省电大党委书记、校长郑汉华，党委副书记樊嘉禄，党委委员、副校长杜爱玉，党委委员、纪委书记王道和出席会议。各分校校长、教学、教务部门负责人，省校相关部门负责人及教师代表近100人参加了会议。

郑汉华传达了全国教育大会精神，指出要牢固树立质量意识，切实落实教学中心地位，并对全省电大落实意识形态工作责任制，加强思政课程建设提出要求。

杜爱玉在总结发言时强调围绕“六网融通”人才培养模式，进一步深化教学改革，抓好教学常规，落实质量监控，提升教学质量。她还强调了本学学期末几项教学工作。

教务处负责人作了本年度全省教学工作情况汇报，省校开放教育学院、黄山区工作站、岳西县工作站分别从网上教

安徽电大：首个“宪法宣传周”活动丰富多彩

2018年12月2日至8日是第一个“宪法宣传周”，为深入学习贯彻习近平总书记关于宪法的重要论述，落实上级关于深入学习和贯彻实施宪法的决策部署，结合实际，我校精心组织开展了以“尊崇宪法、学习宪法、遵守宪法、维护宪法、运用宪法”为主题的宪法宣传周系列活动。

组织学习宪法，深化思想认识
12月6日下午，党委中心组组织学习习近平总书记关于宪法的重要论述和《宪法》，要求进一步学好《宪法》，原原本本学习，把握核心要义，强化依法治校工作。各党总支、党支部和各单位、处室通过多种形式学习《宪法》和法律知识，进一步提高依法决策、依法管理意识和能力。党委办公室还印发了《关于组织开展<国防法><国家安全法><军事设施保护法><保守国家秘密法><反间谍法>的学习和参与有关知识竞赛活动的通知》，积极引导广大教职工主动学法用法活动。

法律进校园，普及法律知识

12月5日下午，我校与辖区文明创建结对单位——合肥市阳光小学联合开展了一场宪法宣讲活动。我校“七五”普法讲师团成员、文法学院副教授姚远以“法律就在身边，守法从我做起”为主题，为合肥市阳光小学的学生上了一堂生动有趣的宪法宣讲课。此次宣讲通俗易懂、简单实用，利用新颖活泼的案例形式吸引学生参与互动，让学生们更好地理解了我国宪法活动的通知》，积极引导广大教职工主动学法用法活动。

法律进社区，服务社区居民

12月5日下午，党委宣传部、第一党总支、文法学院、开放教育学院的党员、教师以及青年普法志愿者们走进合肥市包公街道青年社居委，开展宪法及法律知识宣讲、咨询活动。大家通过现场法律咨询、图画展版、免费赠送资料等方式，开展《宪法》知识宣讲活动，普及相关法律知识，助力

加强宪法宣传 弘扬宪法精神

我校参加2018年安徽省暨马鞍山市全民终身学习活动周开幕式

本报讯 11月27日，省教育厅在马鞍山市举行“2018年安徽省暨马鞍山市全民终身学习活动周”开幕式，校党委书记、校长郑汉华出席，各市、省直管县电大负责同志参加了开幕式。

郑汉华在开幕式上为2018年度安徽省“百姓学习之星”的代表颁奖，并与省教育厅副厅长解平、马鞍山市副市长李强共同启动了活动周开幕式。

我校作为全省活动周开幕式协办单位，积极承担活动周的各项任务，包括制定活动周工作方案，组织开展全省“全民学习百姓之星”“终身学习品牌项目”遴选工作，在全省范围征集各地活动周工作方案，编印全省社区教育宣传手册等一系列工作，为活动周的顺利举行，推动全省社区教育、终身教育事业发展做出了积极贡献。（社区教育学院曹颖）

我校作为全省活动周开幕式协办单位，积极承担活动周的各项任务，包括制定活动周工作方案，组织开展全省“全民学习百姓之星”“终身学习品牌项目”遴选工作，在全省范围征集各地活动周工作方案，编印全省社区教育宣传手册等一系列工作，为活动周的顺利举行，推动全省社区教育、终身教育事业发展做出了积极贡献。（社区教育学院曹颖）

安徽电大“三下乡”社会实践团队首获全国优秀团队称号

本报讯 近日，共青团中央学校部公布了2018年全国大中专学生志愿者暑期“三下乡”社会实践队评选结果，安徽广播电视大学“青年红色筑梦之旅”实践团队被评为优秀团队。本次全国共有400支社会实践团队获此殊荣。

“青年红色筑梦之旅”实践团队由4名青年教师和13名学生组成，于2018年7月上旬，赴我校2个定点帮扶村——安徽省太和县赵集乡草北村和原镇铺刘庙村，开展“红色筑梦之旅，助力脱贫攻坚”系列活动，包括脱贫攻坚宣讲交流和调研，关爱贫困留守儿童，追寻红色足迹等。实践团队聚焦脱贫攻坚主题，宣讲习近平新时代中国特色社会主义思想相结合，与关爱留守儿童相结合，与传承红色基因、弘扬革命精神相结合，既深化了对青年师生的思想政治教育，又助力了脱贫攻坚工作，取得圆满成功。

据悉，为推进“三下乡”社会实践活动持续深入开展，团中央学校部、全国学联秘书处决定对在2018年全国大中专学生志愿者暑期“三下乡”社会实践活动中表现突出的集体和个人进行评选表彰。经基层申报、省级团委审核推荐、专家评审和公示，最终产生评选结果。（团委朱悦）

安徽广播电视大学获评2017年度“国家数字化学习资源中心优秀分中心”

本报讯 日前，从国家数字与学习资源中心获悉，安徽广播电视大学被评为2017年度“国家数字化学习资源中心优秀分中心”，周锐同志荣获“2017年度国家数字化学习资源中心分中心突出贡献奖”，陈冬梅同志荣获“2017年度国家数字化学习资源中心分中心优秀工作者奖”。（学习资源中心陈冬梅）



（宣传部张文娟）

中国孝 辈辈传



中国

讲文明树新风

中国精神
中国形象

安庆分校线上线下结合 提高思政课教学实效

本报讯 12月8日，天空飘着雪花，大风夹杂着雨雪让人感觉格外寒冷。安庆电大《习近平新时代中国特色社会主义思想》课堂却气氛热烈，学员学习热情饱满，认真聆听，被老师的精彩讲解深深吸引。

《习近平新时代中国特色社会主义思想》是开放教育各专业开设的一门思想政治理论必修课，由安庆电大党委书记、校长吴雪恩担任授课教师。本次讲座通过分析习近平新时代中国特色社会主义思想产生的时代背景、主要内容，让学员认识到习近平新时代中国特色社会主义思想是中国特色社会主义理论体系

的最新理论成果。通过学习，使学员进一步增强自信、坚定信念、坚守岗位、立足当下，做好本职工作，自觉地投身于中国特色社会主义的伟大建设实践。

2018年，安庆电大校长吴雪恩先后八次走上思政课讲台，充分体现了对思政课教学的高度重视。安庆电大同时结合开放教育学员的特点，采用“线上+线下”相结合的模式开展教学，切实提高了思政课教学实效。

(安庆分校张纯)

滁州分校社区教育研究课题获批立项

本报讯 近日，从教育部职业院校信息化教学指导委员会下发的《关于公布2018—2020年信息化教学研究课题立项名单及有关要求的通知》和中央电化教育馆下发的《中央电化教育馆关于公布全国教育信息技术研究2018年度课题立项清单的通知》两个文件获悉，滁州电大副校长谢刚申报的《基于地市区视角下面向社会成员的网络学习空间建设研究》和《社区教育数字化学习平台建设与应用研究——以安徽省滁州市为例》(重点课题)两个课题分别获得立项。两个课题充分整合社区各类教育资源，立足于构

建全方位、立体式、多元化社区教育学习生态环境，致力于推进全民终身学习，提升社区居民整体素质，促进区域经济建设与社会发展，构建学习型城市。

据悉，滁州电大自2016年获批成为安徽省社区教育研究中心滁州市分中心以来，一直致力于社区教育研究，2016年成功申报了安徽省电化教育馆和国家开放大学的两项社区教育研究课题。这次两项新课题获准立项，进一步丰富了我市社区教育指导中心和社区教育研究分中心的工作内涵。

(滁州分校徐娜)

- 微新闻**
- ◆日前，省校第一党总支第一、第三党支部，第二党总支第四党支部分别开展纪念改革开放四十周年暨党员活动日活动。
 - ◆日前，第二党总支第四党支部向太和和县原墙镇刘庙村“捐衣物送温暖”。
 - ◆日前，黄山电大举办18秋学期学位授予仪式暨奖学金颁奖典礼。
 - ◆日前，合肥电大参加2018全省全民终身学习活动周开幕式。
 - ◆日前，六安电大、滁州电大分别学习贯彻全国教育大会精神；宿州电大调研下辖工作站贯彻全国教育大会精神暨推进开放大建设进程的情况。
 - ◆近日，六安电大顺利承办“2018年全市干部教育在线管理员培训班”。
 - ◆日前，安庆电大举办国家开放大学学习网应用暨本科学位论文指导工作培训会。
 - ◆日前，省校团委、开放教育学院志愿者参加包河区2018年志愿服务“益路同行、仁爱传扬”公益路演。

为您推荐

- ◆《筑牢民族复兴的宪法根基》——《人民日报》12月4日
- ◆《让践行宪法成为全社会的行动自觉》——《法制日报》12月4日
- ◆《弘扬伟大奋斗精神 走好新时代长征路》——《光明日报》12月3日
- ◆《人文精神是教育的灵魂》——《中国教育报》12月10日
- ◆《揭开月球另一面的面纱》——《光明日报》12月9日
- ◆《景海鹏：浩瀚太空见证忠诚》——《人民日报》12月4日
- ◆《“指间便捷”如何安享（微议录）》——《人民日报》12月7日

(上接1、4版中缝)

夜间尤甚，古人主张“早睡早起”。早睡以养阳气，早起以固阴精。

五种食物健康过冬

冬季我们人体的新陈代谢是比较慢的，消耗自然就减少了，在寒冷的冬季我们吃进去的具有食补功效的营养物质会转化为能量直接储存在我们人体体内，从而帮助增强我们的抵抗力。寒冷的冬季多吃些稍微比较温补的食物也不容易上火。

但是冬季在进补的时候先注意先把身体底子给打好了，好让肠胃先慢慢适应，接着再开始进补这样才能增加滋补的效力。

体弱的老年人或者脾胃比较湿邪的人，这两类人群他们的脾胃比较虚，消化也比较差，如果不给一个过渡的过程就直接进补那不仅达不到效果，还会出现反效果的症状。

所以脾胃比较虚、比较湿的人群应先做好健脾胃，再开始进补，比如说在进补之前可以先喝喝花生黄豆猪蹄汤，或者是淮山汤之类的，具有健脾益肾的功效。

白萝卜：白萝卜中富含维生素C跟维生素A，白萝卜具有清热生津、止血凉血的功效，还有益脾胃、消食等功效。

莲藕：莲藕是蔬菜之王。莲藕煮熟之后放凉具有养胃滋阴、止泻的功效，如果是跟排骨一起做地汤的话还能补血健脾。

白菜：白菜性寒、味甘，具有通利肠胃、清热解毒的功效。白菜含有丰富的维生素A跟维生素C这些，还有较多的粗纤维。

豆腐：豆腐营养丰富，豆腐富含铁、钙、镁等人体所需的各种矿物质元素。

羊肉：冬天一到羊肉就很受欢迎了，羊肉向来都是冬季进补的非常重要的食材之一，羊肉具有益肾气、补中气等功效跟作用。冬季适当吃点羊肉还能帮助消化，保护你的肠胃，同时能起到暖心胃、避寒等功效。

冬季养生做到“三忌”

忌生冷食物。忌苦寒的食物。忌饮烈酒。

2018年12月10日

以新时代新思想引领高校宣传思想文化工作

□ 本报评论员

一、坚持“无形”与“有形”的统一，筑牢意识形态阵地

关注“无形”的意识形态，分析研判形势。意识形态工作是高校一项极端重要的工作，关乎办学根本方向、人才培养质量、校园安全稳定。意识形态属哲学范畴，它是一种对事物的感观思想，它是观念、观点、概念、思想、价值观等要素的总和。它存在于人的头脑中，具有隐蔽性和“无形”的特征，如“颜色革命”就是西方敌对势力利用意识形态的“无形”特征进行的政权颠覆行为。然而意识形态并非不可捉摸，它总是借助于其他渠道显现。为此要及时关注师生思想动态，关心师生所需所求，定期分析研判形势，为开展工作提供决策依据。

抓牢“有形”的阵地手段，壮大主流舆论。意识形态不是人脑中固有的，而是源于社会存在，受思维能力、环境、教育、宣传、价值取向等因素影响。为此，要建好“有形”阵地，用好“有形”手段，做到始终不渝地坚持正确的政治方向、办学方向和人才培养导向；加强宣传思想文化阵地和各类网络平台的建设和管理，严格线上线下教育教学内容，把准科学研究方向等；要加强理论武装，积极培育和践行社会主义核心价值观，推动师德师风建设，筑牢共同的思想基础，不断壮大主流思想舆论。

二、坚持“政治性”与“专业性”的统一，做好新闻宣传工作

将政治性作为根本要求。要坚持正确的政治方向，新闻宣传是风向标，其导向不能出现问题，宣传口径必须始终与中央保持一致，宣传内容必须紧跟形势政策。要坚持正确的价值取向，坚决抵制“去意识形态化”倾向，积极宣传

主流舆论和社会主义核心价值观。要坚持正确的舆论导向，弘扬主旋律，传播正能量，以强大的正面宣传声势赢得新闻宣传的主动权、话语权。要坚持人民性立场，多把镜头对准一线，多把版面留给师生，坚持做有“温度”的新闻。

将专业性作为基本要求。一是“慧眼识珠”，善于发现新闻点，善于在繁琐的工作中找出新闻，在众多的新闻中提炼亮点，如学会以小见大、将身边新闻与形势政策相结合，推出新闻宣传专题等。二是“握紧笔杆”，学好新闻写作技巧，把握把准新闻写作规律，善写善成新闻宣传稿件，练就真实、朴实、真情、鲜活的文风。三是“能说会道”，不是要成为话唠子、大喇叭，而是要掌握分寸、把握尺度，该说的要说清楚，说到位，不该说的一字不漏、不跑风漏气，时刻保持冷静、克制的心态。四是“善于交友”，积极主动与师生群众“聊话题”，开诚布公与新闻媒体“打交道”，做到在沟通中增进了解、合作共享、扩大宣传。五是“严把关口”，认真审核新闻内容，杜绝出现新闻失真、信息错误等情况，不因一时主观宣传造势的需要，而无端编造、拼凑不实消息。

三、坚持“传承”与“构建”的统一，加强校园文化建设

以传承为基础，坚定文化自信。一要传承好中华优秀传统文化。通过开设传统文化课程、举办传统文化进校园等活动，营造学习、弘扬、研究传统文化的氛围。如我校在全省率先开设《安徽地域文化》课程，举办文化讲坛，开展“徽风皖韵进高校”专场演出等。二要弘扬好革命文化、红色文化。弘扬革命文化、红色文化既是对革命历史的缅怀，更是不忘初心、牢记使命的现实要

求。学校举办纪念建党、建团活动以及纪念长征精神胜利80周年、追寻红色足迹等都是弘扬革命文化、红色文化的积极举措。三要传播好社会主义先进文化。社会主义先进文化的时代感、现实感最为强烈，如改革开放精神、大包干精神等，我校举办纪念改革开放40周年暨邓小平同志批示创办电大40周年活动，组织学习扶贫干部曾翔翔、刘扬或同志事迹，就是传播社会主义先进文化的重要体现。

以构建为目标，繁荣校园文化。一是凝练学校精神文化。要构建符合时代要求、反映办学历史、彰显自身特色的大学精神，如我校大力倡导“勇于开拓、锲而不舍”的电大精神和“开放进取、合作共享”的电大文化，以及“乐学、厚德、力行、日新”的校训。要推进校史文化建设，校史是学校发展历程的凝练，是全体师生情感的载体、奋斗的记忆，是帮助明确历史方位、引领不断前行的动力，更是学校精神文化的重要内容。二是彰显特色校园文化。坚持学历与非学历继续教育并举、办学与服务并重、服务全民终身学习和学习型社会建设是我校的办学特色，因而需要探索具有远程教育特色的校园文化发展模式，建设没有围墙的校园文化品牌，如2017年推出的“校园文化品牌巡礼”系列宣传，就是全省电大系统特色校园文化的集中展示。三是开展校园文化活动。通过文化活动教育人、培养人，成为当前高校校园文化建设的重要内容。近些年我校先后举办“远教杯”乒乓球赛、校园读书创作活动、“电大好声音”网络歌手大赛、书法绘画大赛以及学雷锋志愿服务、社会实践等校园文化活动，有力繁荣了校园文化。

(宣传部)

深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想

改革开放40年

1978—2018

时光荏苒，白驹过隙，1978年是中国改革开放的起点，以中国共产党的十一届三中全会为标志，中国开启了改革开放的历史征程，犹如一股新鲜血液，注入中华民族体内，贫穷落后的中国焕发出盎然生机；2018年是中国改革开放40周年，四十年来，中国经济社会发生了巨大而深刻的变化，中国取得了举世瞩目的伟大成就。

作为一名90后，我是幸运的，我生而逢时，沐浴着改革开放的和煦阳光，一帆风顺地成长。一年又一年，历史的车轮在不断进步，在28年的岁月里，我总能深刻的体会到，改革开放给

致敬改革开放40年

□ 周晓蕾

我的生活中带来的点点滴滴、鲜活的变化。

1997年，我7岁，家里买了第一台彩色电视机，好奇的我总要去旋转频道开关。不停地换台，那个时候每天中午都会放《西游记》，我总是早早地就守在电视机旁。这一年，一群大人们围着电视机心情无比沉痛，听说有一位伟人去世了；这一年，大人们围着电视机欢呼雀跃，听说有一个地方回归了。

2001年，我11岁，正在读小学五年级，萨马兰奇爷爷用雄浑的声音宣告了北京申奥的成功，北京申奥的成功，向全世界证明了中国的实力，同时也表明了全世界对中国的肯定。当我在电视机上看到这一幕，心中升起了无比的自豪感和荣誉感。

2008年，我18岁，是一名大二的学生。在这一年，中国充分展示了她的坚强，她的美丽！08年立春的一场大雪砍断了一条条道路，同时阻断了人民一条条思乡的情丝。风雪阻断的是归路，但阻不断全国人民众志成城的精神。5月，一声嘶吼拉紧了中国人的神经。天府之国的巨大灾难，让我们所有

四十年风雨路，我与改革开放共成长

□ 周晓蕾

中国人连心共同面对。8月，奥运、圣火、体育、拼搏……当所有这些词汇为背景披上新装，北京很美，中国很棒！

2018年，我28岁，成为了一名光荣的大学老师。我国此时正处在全面建成小康社会、脱贫攻坚的关键时期，我带着理想，活跃在一线课堂，希望在实现中华民族伟大复兴的征途中，尽自己的一份力量。习总书记说“人生的扣子从一开始就要扣好”，这份工作对于我个人而言是一次珍贵的机会，我要不断学习和弘扬改革开放时期人们勇于创造、勇于拼搏的精神，面对困难拼搏奋进、砥砺前行。

我们这代人，曾见证中国太多东西从无到有的过程。我见证过小学时跑去图书馆的电子阅览室玩电脑，见证过飞机、高铁的便捷和快速，也见证过一台智能手机让我们动动手指就能听到全世界。改革开放，给我们这代人带来了太多的物质和精神生活的丰富，今天我们要不忘初心、牢记使命，继续以逢山开路、遇水架桥的开拓精神，努力奋斗，不断拼搏。我们激情满怀，我们充满信心，我们与改革开放共同成长、永远在前行！

(教师教育学院)

四十年的变与不变

□ 吴永健

四十年，如果是看未来的话，觉得还是挺漫长的；但如果是回眸过去，仿佛又觉得只是一瞬间。在祖国改革开放四十周年之际，面对这个即将载入史册的四十年沉思，感觉什么都变了——真正是沧海桑田；如果说还有什么没有变的话，想来想去只有“我的中国心”。

四十年前，我正在读初三，不知道外面的世界什么样，只是想能考上中专就有了“铁饭碗”；而今我不管在哪里都能随时了解天下大事，常想着体制内外的差别和人的发展问题。四十年前，我吃过赈灾用的山芋干，也常想吃肉但一般要等到家里来客或过年，尽管七毛三分的猪肉价多年未变；而今我和大多数人一样，对“山珍海味”和过年已经习以为常，更多的是想吃到真正的生态饭菜，其实也就是当年家乡自种的粮食蔬菜。四十年前，我穿过露出脚趾的布鞋，总是眼巴巴地盼望着过年，到时候就能有新衣服了；而今我已是多少年来未穿过缝补后的衣裳，虽然算不上时尚，但在穿着方面肯定算得上“小康”。四十年前，我家住的是茅草土瓦房，遇到下雨天总是坐卧不安；而今我和邻居们住的都是楼房，有电灯电话还有那时想像不到的各种电器，按那时的憧憬已经实现共产主义了。四十年前，我上学主要靠自己两条腿走路，偶尔家人骑自行车送一次或者搭上顺道的手扶拖拉机，那就是坐上快车道了；而今我出门可以步行，可以坐公交，可以骑共享单车，可以打的、网约车，远一点可以坐动车、飞机，“地球村”里可以随时转。四十年前，我家的电器主要是收音机，日用品“洋火”“洋钉”也还记忆犹新；而今我用的是电脑、手机，购物付款只要在微信、支付宝上刷一下数字就行了。四十年前，我对十一届三中全会和改革开放还不甚了解；而今我坐在电脑、电视机前静看首届国际进口博览会，欣赏从“卖全球”到“买全球”的华丽转身。四十年前，我家乡秋冬的山头除了有稀疏的几棵树木植被是裸露的，因为所有的柴草都被砍回家烧饭用了；而今我的家乡山上四季葱郁，满眼绿色密不透风。四十年前，我家吃的水是门口水塘里的，挑回来沉淀一段时间就可以放心用；而今我的家乡早已用上自来水或者井水。四十年前，我和乡亲们常在夏天的月光下纳凉，听大人们聊家长里短或者神鬼故事；而今我也常常仰望星空，思付“嫦娥”登月已有五年时间，咱们的宇航员也该起程送去人间的温暖了。

……

四十年了，人世间的一切都改变了，为什么说“我的中国心”没有变呢？四十年前，我也说不上有什么雄心壮志，只知道按照大人们安排上学读书，长大了要有一份自食其力的工作；一九八五年大学毕业时，我的愿望就是到中学当一名优秀的老师，让我的学生们在“振兴中华”的大道上尽情奔跑；尽管天不遂人愿，我被分配到一所中专学校，再后来又因工作需要被调到开放教育岗位，但我那颗让学生们成人成才的心依旧未改变，我总是要求自己尽心尽力去做好工作；如今在离退休越来越接近的时候，我一点儿“船到码头车到站”的想法都没有，倒认为现在是能力、经验最成熟的阶段，更应该趁足干劲开展工作，甚至于还设想退休之后如何有作为。到周边的乡村中小学当一名志愿者。这就是“我的中国心”，它其实一直在变化着，但却一直在实现中华民族伟大复兴的中国梦的方向和前进道路上，无论何时何地，“流在心里的血，澎湃着中华的声音”，不管怎样也改变不了“我的中国心”。

(池州分校)