内部资料　免费交流
广西内部资料性出版物准印证：桂 1904500

红桂

2020年第3期　总第47期
广西老年大学编印

责任编辑：邓如河

10 月 22 日上午，由自治区党委老干部局主办的自治区第八届“多彩金秋”文化活动在我校凤岭校区礼堂启动，我校具体承办了此活动的开幕式、书画摄影展和乒乓球赛三大项目。

（覃其县　赖新华　邓如河 / 供稿）



自治区副主席周成方讲话并宣布自治区第八届“多彩金秋”文化活动开幕。



自治区党委组织部副部长、老干部局局长、离退休干部工委书记莫达流主持开幕式。



自治区人大常委会原副主任、广西老年大学名誉校长丁廷模参观书画摄影展。



开幕式文艺汇演同时进行了网络直播，线上线下近 5 万人次观看。



乒乓球比赛现场



11 月 24 日，我校党总支部书记何天维出席自治区直属机关“四强”党支部建设论坛，并在论坛上作题为《以创新促党建，离退休干部作用发挥明显》的书面交流，介绍学校党总支部在离退休临时党支部建设方面的先进经验。

（刘荣冠 / 供稿）



11 月 20 日，广西老干部党校在柳州分校举办了 2020 年广西老干部党校党建精品课程评审会，经过评审，最终评出一等奖 3 名、二等奖 4 名、三等奖 2 名。（刘荣冠 / 供稿）



党的十九届五中全会强调，全面深化改革，实行高水平对外开放。在国内外环境发生深刻复杂变化的背景下，这一郑重宣示，再次彰显了我们党坚定不移推进改革开放的决心和定力，不仅为实现“十四五”规划和二〇三五年远景目标指明方向，也为世界发展前景注入强劲信心。

40多年砥砺奋进，改革开放取得举世公认的伟大成就，成为当代中国最显著的特征、最壮丽的气象。特别是“十三五”时期，全面深化改革取得重大突破，对外开放持续扩大，共建“一带一路”成果丰硕。实践充分证明，改革开放是党和人民大踏步赶上时代的重要法宝，也是决定实现“两个一百年”奋斗目标、实现中华民族伟大复兴的关键一招。当前，改革开放走到一个新的历史关头。统筹中华民族伟大复兴战略全局，如何更好解决发展中依然突出的不平衡不充分问题，更好回应人民群众对美好生活的新期待？放眼世界百年未有之大变局，如何加快构建新发展格局，妥善应对明显增加的不稳定性不确定性，推动建设开放型世界经济？坚定不移在更高起点、更高层次、更高目标上推进改革开放，才能破解发展面临的一系列突出矛盾和问题，才能把蕴藏的巨大潜力和活力释放出来，实现更高质量、更有效率、更加公平、更可持续、更为安全的发展。

改革是解放和发展社会生产力的关键，是推动国家发展的根本动力。随着我国迈入新发展阶段，改革也面临新的任务。要聚焦构建高水平社会主义市场经济体制这一目标，坚持和完善社会主义基本经济制度，充分发挥市场在资源配置中的决定性作用，更好发挥政府作用，推动有效市场和有为政府更好结合。要牢牢把握深化供给侧结构性改革这条主线，加快建设现代化经济体系，为构建新发展格局持续注入动力。要激发各类市场主体活力，完善宏观经济治理，建立现代财税金融体制，建设高标准市场体系，加快转变政府职能，使一切有利于社会生产力发展的力量源泉充分涌流。

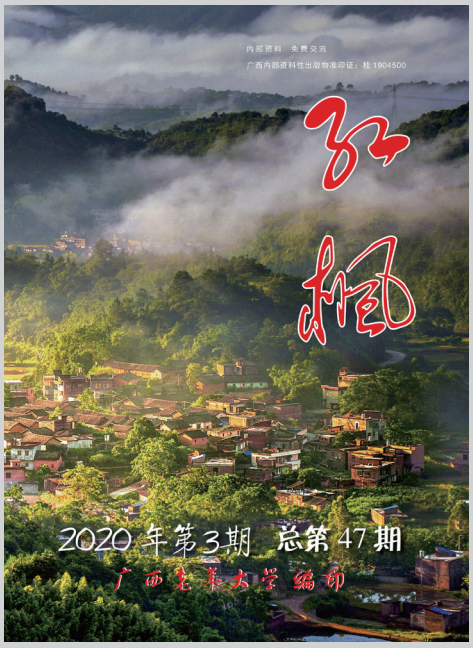
越是面对逆风和回头浪，我们越要坚定站在历史正确的一边，坚持实施更大范围、更宽领域、更深层次对外开放，依托我国大市场优势，促进国际合作，实现互利共赢。要建设更高水平开放型经济新体制，推动共建“一带一路”高质量发展，积极参与全球经济治理体系改革。中国将以更开放包容的胸襟、更高质量的增长，在实现自身发展的同时，为世界各国共同繁荣贡献力量。

犹记8年前，习近平总书记在党的十八大后首次离京考察，在深圳发出“将改革开放继续推向前进”的动员令，并在莲花山公园种下一棵高山榕树。乔木亭亭倚盖苍，栉风沐雨自担当。迈向全面建设社会主义现代化国家新征程，以一往无前的奋斗姿态、风雨无阻的精神状态，在更高起点上推进改革开放，我们必将续写更多“春天的故事”，创造令世界刮目相看的新的更大奇迹。

（新　华）

红 枫

第四十七期



主管单位：广西壮族自治区党委老干部局
编印单位：广西老年大学

名誉校长： 丁廷模
主　　编： 何天维
副 主 编： 周　芯　闭梦婧
执行主编： 陈成光
编　　委： 邹刚清　张　起　李春红
姜昕宏
责任编辑： 梁　智　王晓红　覃晓思
张新阳　邓如河
美　　编： 谭明彪
校　　对： 覃　俏
刊　　务： 邓如河　万梅枝

地　　址：南宁市园湖南路 2-60 号
邮政编码：530022
电子邮箱：gxlndx2012@163.com
发送对象：本校教师、学员、会员
编印日期：2020 年 12 月
印　　数：1000
印　　刷：广西汇望凤凰印务有限公司
厂　　址：南宁市七星路 100-1 号
邮政编码：530022
电　　话：0771—2807644　5899908

目　录

卷首语
坚定不移深化改革扩大开放—— 学习贯彻党的
十九届五中全会精神 …… (1)

重要讲话
在纪念中国人民志愿军抗美援朝出国作战 70
周年大会上的讲话 …… 习近平(4)

学习宣传贯彻党的十九届五中全会精神
一张思维导图，带你学习规划建议 60 条 …… (8)

校园新闻
中国老年大学协会教材指导委员会第二次全体
会议与会代表到我校考察指导 …… 覃晓思(11)
广西老年大学举办 2020 年“华山名师工作室”
全区老年大学合唱指挥培训班暨第 22 届“专家
讲坛” …… 陈成光　覃晓思 (12)
广西老年大学“我看脱贫攻坚新成就”文艺
演出圆满落幕 …… 席　涵(14)
广西老年大学送课下基层　积极助力基层老年
教育发展 …… 覃晓思(15)
广西老年大学开展微行动 ——“银龄增辉
助力应急救护”…… 关淑妮 (16)
深入大石山区　聚焦脱贫攻坚 —— 记我校学员
赴大化县开展助力扶贫摄影采风活动……
…… 经　克　郭永宏　廖燕妮 (17)

理论研讨
以高标准引领高质量 —— 对推动全国老年大学
示范校标准化建设的几点思考……何天维 (19)
广西老年大学普及应急救护知识的实践与思考 ……
…… 周　芯　经　克　关淑妮 (24)

多彩金秋
在自治区第八届“多彩金秋”文化活动开幕式
上的致辞 ……丁廷模(28)
万里河山披锦绣　载歌载舞谱华章 —— 自治区
第八届“多彩金秋”文化活动开幕式文艺演出
精彩纷呈……李成连　陈成光 (29)
八桂银发歌盛世，丹青妙笔颂党恩 —— 自治区
第八届“多彩金秋”文化活动书画摄影展纪实 ……邓如河(30)

自治区第八届“多彩金秋”文化活动乒乓球交流赛
精彩落幕 ……吴凤珍（31）

学习心得

勇于担当　学以致用　创新进取——自治区党委老干
部局 2020 年干部综合素质提升专题培训班侧记 ……周　芯（32）

我喜欢的学习金句

伟大出自平凡　平凡造就伟大 ……闭梦婧（35）
抓住关键节点　促进工作提升 ……王广擎（37）
绿水青山就是金山银山 ……李军霖（38）
我们都在努力奔跑，我们都是追梦人 …… 蒙志斌（39）
学习习近平新时代中国特色社会主义思想的体会 …… 黄宁荣（40）

党建园地

广西老年大学学委会临时党支部简要事迹 ……周　芯（42）

“千名书记培训工程”专题

“千名书记培训工程”成果回顾 ……（43）
主题多样的思政课程……（46）
别具特色的实用讲座……（47）
研讨交流让学习更深入……（48）
理论与社会实践结合的培训模式……（49）
张弛有度的培训收获满满……（50）

教学体会

舞蹈课录播教学的感受与反思 ……林　亮（51）
在疫情中的坚守…… 何小敏（52）
浅谈线上直播教学的心得体会 ……刘　芳（53）
互联网授课的四点思考 ……刘冬梅（54）

脱贫攻坚

广西宣布 54 个贫困县全部脱贫摘帽 ……《人民日报》（55）

抗美援朝专题

从上甘岭到西塞山——忆志愿军诗人金光 …… 郭纯慧（56）
父亲尘封的往事 …… 张正民　张爱贞 龙得意（59）
抗美援朝纪念章记载我父亲一段经历…… 李成连（61）

百岁人生

上中央台的百岁老人——云自兰 ……廖才兴（63）

封面摄影……黄芬文
封底摄影……余　飞

敬告作者：

凡投送本内部资料，编辑人员可根据内部资料需要进行修改、增减，若不允许的请在稿件上注明，因编辑部人员有限，对作者投送的稿件概不退回，请大家自留稿底。同时，稿件必须是本人创作成果，凡涉及抄袭侵权问题，后果由作者本人自负，本内部资料不负任何连带责任。

本内部资料 48 期将于 2021 年 1 月编印，欢迎赐稿。

编辑部

在纪念中国人民志愿军抗美援朝出国作战70周年大会上的讲话

（2020年10月23日）

□ 习近平

同志们，朋友们：

今天，我们在这里隆重集会，纪念中国人民志愿军抗美援朝出国作战70周年。

70年前，由中华优秀儿女组成的中国人民志愿军，肩负着人民的重托、民族的期望，高举保卫和平、反抗侵略的正义旗帜，雄赳赳、气昂昂，跨过鸭绿江，发扬伟大的爱国主义精神和革命英雄主义精神，同朝鲜人民和军队一道，历经两年零9个月艰苦卓绝的浴血奋战，赢得了抗美援朝战争伟大胜利。

伟大的抗美援朝战争，抵御了帝国主义侵略扩张，捍卫了新中国安全，保卫了中国人民和平生活，稳定了朝鲜半岛局势，维护了亚洲和世界和平。

抗美援朝战争伟大胜利，将永远铭刻在中华民族的史册上！永远铭刻在人类和平、发展、进步的史册上！

——70年来，我们始终没有忘记老一辈革命家为维护国际正义、捍卫世界和平、保卫新生共和国所建立的不朽功勋，始终没有忘记党中央和毛泽东同志当年作出中国人民志愿军出国作战重大决策的深远意义。此时此刻，我们要向老一辈革命家，表示最深切的怀念！

——70年来，我们始终没有忘记谱写了气壮山河英雄赞歌的中国人民志愿军将士，以及所有为这场战争胜利作出贡献的人们。我代表党中央、国务院和中央军委，向所有健在的中国人民志愿军老战士、老同志、伤残荣誉军人，向当年支援抗美援朝战争的全国各族人民特别是参战支前人员，向中国人民志愿军烈属、军属，致以最诚挚的问候！

——70年来，我们始终没有忘记在抗美援朝战争中英勇牺牲的烈士们。19万7千多名英雄儿女为了祖国、为了人民、为了和平献出了宝贵生命。烈士们的功绩彪炳千秋，烈士们的英名万古流芳！

在抗美援朝战争中，朝鲜党、政府、人民关心、爱护、支援中国人民志愿军，中朝两国人民和军队休戚与共、生死相依，用鲜血凝结成了伟大战斗友谊。世界上一切爱好和平的国家和人民、友好组织和友好人士，对中国人民志愿军入朝作战给予了有力支援和支持。我代表中国党、政府、军队，向他们表示衷心的感谢！

同志们、朋友们！

中华民族是爱好和平的民族，中国人民是爱好和平的人民。近代以后，中国人民饱受列强侵略之害、饱经战火蹂躏之苦，更是深深懂得战争的残酷、和平的宝贵。新中国成立之初，百废待兴，百业待举，中国人民无比渴望和平安宁。但是，中国人民的这个愿望却受到了粗暴挑战，帝国主义侵略者将战争强加在了中国人民头上。

1950年6月25日，朝鲜内战爆发。美国政府从其全球战略和冷战思维出发，作出武装干涉朝鲜内战的决定，并派遣第七舰队侵入台湾海峡。1950年10月初，美军不顾中国政府

一再警告，悍然越过三八线，把战火烧到中朝边境。侵朝美军飞机多次轰炸中国东北边境地区，给人民生命财产造成严重损失，我国安全面临严重威胁。

值此危急关头，应朝鲜党和政府请求，中国党和政府以非凡气魄和胆略作出抗美援朝、保家卫国的历史性决策。1950 年 10 月 19 日，中国人民志愿军在彭德怀司令员兼政治委员率领下进入朝鲜战场。这是以正义之师行正义之举。

抗美援朝战争，是在交战双方力量极其悬殊条件下进行的一场现代化战争。当时，中美两国国力相差巨大。在这样极不对称、极为艰难的情况下，中国人民志愿军同朝鲜军民密切配合，首战两水洞、激战云山城、会战清川江、鏖战长津湖等，连续进行 5 次战役，此后又构筑起铜墙铁壁般的纵深防御阵地，实施多次进攻战役，粉碎“绞杀战”、抵御“细菌战”、血战上甘岭，创造了威武雄壮的战争伟业。全国各族人民由衷称赞志愿军将士为“最可爱的人”！经过艰苦卓绝的战斗，中朝军队打败了武装到牙齿的对手，打破了美军不可战胜的神话，迫使不可一世的侵略者于 1953 年 7 月 27 日在停战协定上签字。

在抗美援朝战争期间，党中央统揽全局，实施有力的战争动员和正确的战争指导，采取边打、边稳、边建的方针，开展了波澜壮阔的抗美援朝运动，全国各族人民举国同心支撑起这场事关国家和民族前途命运的伟大抗争，最终用伟大胜利向世界宣告“西方侵略者几百年来只要在东方一个海岸上架起几尊大炮就可霸占一个国家的时代是一去不复返了”！

同志们、朋友们！

抗美援朝战争伟大胜利，是中国人民站起来后屹立于世界东方的宣言书，是中华民族走向伟大复兴的重要里程碑，对中国和世界都有着重大而深远的意义。

经此一战，中国人民粉碎了侵略者陈兵国门、进而将新中国扼杀在摇篮之中的图谋，可谓“打得一拳开，免得百拳来”，帝国主义再也不敢作出武力进犯新中国的尝试，新中国真正站稳了脚跟。这一战，拼来了山河无恙、家国安宁，充分展示了中国人民不畏强暴的钢铁意志！

经此一战，中国人民彻底扫除了近代以来任人宰割、仰人鼻息的百年耻辱，彻底扔掉了“东亚病夫”的帽子，中国人民真正扬眉吐气了。这一战，打出了中国人民的精气神，充分展示了中国人民万众一心的顽强品格！

经此一战，中国人民打败了侵略者，震动了全世界，奠定了新中国在亚洲和国际事务中的重要地位，彰显了新中国的大国地位。这一战，让全世界对中国刮目相看，充分展示了中国人民维护世界和平的坚定决心！

经此一战，人民军队在战争中学习战争，愈战愈勇，越打越强，取得了重要军事经验，实现了由单一军种向诸军兵种合成军队转变，极大促进了国防和军队现代化。这一战，人民军队战斗力威震世界，充分展示了敢打必胜的血性铁骨！

经此一战，第二次世界大战结束后亚洲乃至世界的战略格局得到深刻塑造，全世界被压迫民族和人民争取民族独立和人民解放的正义事业受到极大鼓舞，有力推动了世界和平与人类进步事业。它用铁一般的事实告诉世人，任何一个国家、任何一支军队，不论多么强大，如果站在世界发展潮流的对立面，恃强凌弱、倒行逆施、侵略扩张，必然会碰得头破血流。这一战，再次证明正义必定战胜强权，和平发展是不可阻挡的历史潮流！

同志们、朋友们！

在波澜壮阔的抗美援朝战争中，英雄的中国人民志愿军始终发扬祖国和人民利益高于一切、为了祖国和民族的尊严而奋不顾身的爱国

主义精神，英勇顽强、舍生忘死的革命英雄主义精神，不畏艰难困苦、始终保持高昂士气的革命乐观主义精神，为完成祖国和人民赋予的使命、慷慨奉献自己一切的革命忠诚精神，为了人类和平与正义事业而奋斗的国际主义精神，锻造了伟大抗美援朝精神。

伟大抗美援朝精神跨越时空、历久弥新，必须永续传承、世代发扬。

——无论时代如何发展，我们都要砥砺不畏强暴、反抗强权的民族风骨。70 年前，帝国主义侵略者将战火烧到了新中国的家门口。中国人民深知，对待侵略者，就得用他们听得懂的语言同他们对话，这就是以战止战、以武止戈，用胜利赢得和平、赢得尊重。中国人民不惹事也不怕事，在任何困难和风险面前，腿肚子不会抖，腰杆子不会弯，中华民族是吓不倒、压不垮的！

——无论时代如何发展，我们都要汇聚万众一心、勠力同心的民族力量。在抗美援朝战争中，中国人民在爱国主义旗帜感召下，同仇敌忾、同心协力，让世界见证了蕴含在中国人民之中的磅礴力量，让世界知道了“现在中国人民已经组织起来了，是惹不得的。如果惹翻了，是不好办的”！

——无论时代如何发展，我们都要锻造舍生忘死、向死而生的民族血性。在朝鲜战场上，志愿军将士面对强大而凶狠的作战对手，身处恶劣而残酷的战场环境，抛头颅、洒热血，以“钢少气多”力克“钢多气少”，谱写了惊天地、泣鬼神的雄壮史诗。志愿军将士冒着枪林弹雨勇敢冲锋，顶着狂轰滥炸坚守阵地，用胸膛堵枪眼，以身躯作人梯，抱起炸药包、手握爆破筒冲入敌群，忍饥受冻绝不退缩，烈火烧身岿然不动，敢于“空中拼刺刀”。在他们中涌现出杨根思、黄继光、邱少云等 30 多万名英雄功臣和近 6000 个功臣集体。英雄们说：我们的身后就是祖国，为了祖国人民的和平，我们不能后退一步！这种血性令敌人胆寒，让天地动容！

——无论时代如何发展，我们都要激发守正创新、奋勇向前的民族智慧。勇于创新者进，善于创造者胜。志愿军将士面对陌生的战场、陌生的敌人，坚持“你打你的，我打我的，你打原子弹，我打手榴弹”，把灵活机动战略战术发挥得淋漓尽致。面对来自各方面的风险挑战，面对各种阻力压力，中国人民总能逢山开路、遇水架桥，总能展现大智大勇、锐意开拓进取，“杀出一条血路”！

同志们、朋友们！

抗美援朝战争胜利 60 多年来，在中国共产党坚强领导下，中国发生了前所未有的历史巨变，中国特色社会主义进入了新时代，中华民族迎来了从站起来、富起来到强起来的伟大飞跃。

今天，我们正站在实现“两个一百年”奋斗目标的历史交汇点上，全面建成小康社会胜利在望，全面建设社会主义现代化国家前景光明。前进道路不会一帆风顺。我们要铭记抗美援朝战争的艰辛历程和伟大胜利，敢于斗争、善于斗争，知难而进、坚韧向前，把新时代中国特色社会主义伟大事业不断推向前进。

——铭记伟大胜利，推进伟大事业，必须坚持中国共产党领导，把党锻造得更加坚强有力。抗美援朝战争伟大胜利再次证明，没有任何一支政治力量能像中国共产党这样，为了民族复兴、人民幸福，不惜流血牺牲，不懈努力奋斗，团结凝聚亿万群众不断走向胜利。只要我们不忘初心、牢记使命，以自我革命精神全面推进党的建设新的伟大工程，不断增强党的政治领导力、思想引领力、群众组织力、社会号召力，就一定能够使党始终成为中国人民最可靠、最坚强的主心骨！

——铭记伟大胜利，推进伟大事业，必须坚持以人民为中心，一切为了人民、一切依靠

人民。历史是人民创造的。中国共产党的力量，人民军队的力量，根基在人民。我们要坚持全心全意为人民服务的根本宗旨，为民谋利，为民尽责，为民担当，把人民对美好生活的向往作为始终不渝的奋斗目标，始终保持党同人民群众的血肉联系。只要我们始终坚持人民立场、人民至上，就一定能够激发出无往而不胜的强大力量，就一定能够不断书写中华民族伟大复兴的精彩华章！

——铭记伟大胜利，推进伟大事业，必须坚持推进经济社会发展，不断壮大我国综合国力。落后就要挨打，发展才能自强。新中国成立 70 多年来，我国用几十年时间走完了发达国家几百年走过的发展历程，创造了举世瞩目的发展奇迹。当前，我国将进入新发展阶段，面对新机遇新挑战，只要我们统筹推进“五位一体”总体布局、协调推进“四个全面”战略布局，坚定不移贯彻新发展理念，构建新发展格局，就一定能够实现更高质量、更有效率、更加公平、更可持续、更为安全的发展，不断创造让世界惊叹的更大奇迹！

——铭记伟大胜利，推进伟大事业，必须加快推进国防和军队现代化，把人民军队全面建成世界一流军队。没有一支强大的军队，就不可能有强大的祖国。坚持和发展中国特色社会主义，必须统筹发展和安全、富国和强军。要贯彻新时代党的强军思想，贯彻新时代军事战略方针，毫不动摇坚持党对人民军队的绝对领导，坚持政治建军、改革强军、科技强军、人才强军、依法治军，全面提高捍卫国家主权、安全、发展利益的战略能力，更好履行新时代人民军队使命任务。只要我们与时俱进加强国防和军队建设，向着党在新时代的强军目标阔步前行，就一定能够为实现中华民族伟大复兴提供更为坚强的战略支撑！

——铭记伟大胜利，推进伟大事业，必须维护世界和平和正义，推动构建人类命运共同体。中华民族历来秉持“亲仁善邻”的理念。作为负责任大国，中国坚守和平、发展、公平、正义、民主、自由的全人类共同价值，坚持共商共建共享的全球治理观，坚定不移走和平发展、开放发展、合作发展、共同发展道路。只要坚持走和平发展道路，同各国人民一道推动构建人类命运共同体，就一定能够迎来人类和平与发展的美好未来！

同志们、朋友们！

世界是各国人民的世界，世界面临的困难和挑战需要各国人民同舟共济、携手应对，和平发展、合作共赢才是人间正道。当今世界，任何单边主义、保护主义、极端利己主义，都是根本行不通的！任何讹诈、封锁、极限施压的方式，都是根本行不通的！任何我行我素、唯我独尊的行径，任何搞霸权、霸道、霸凌的行径，都是根本行不通的！不仅根本行不通，最终必然是死路一条！

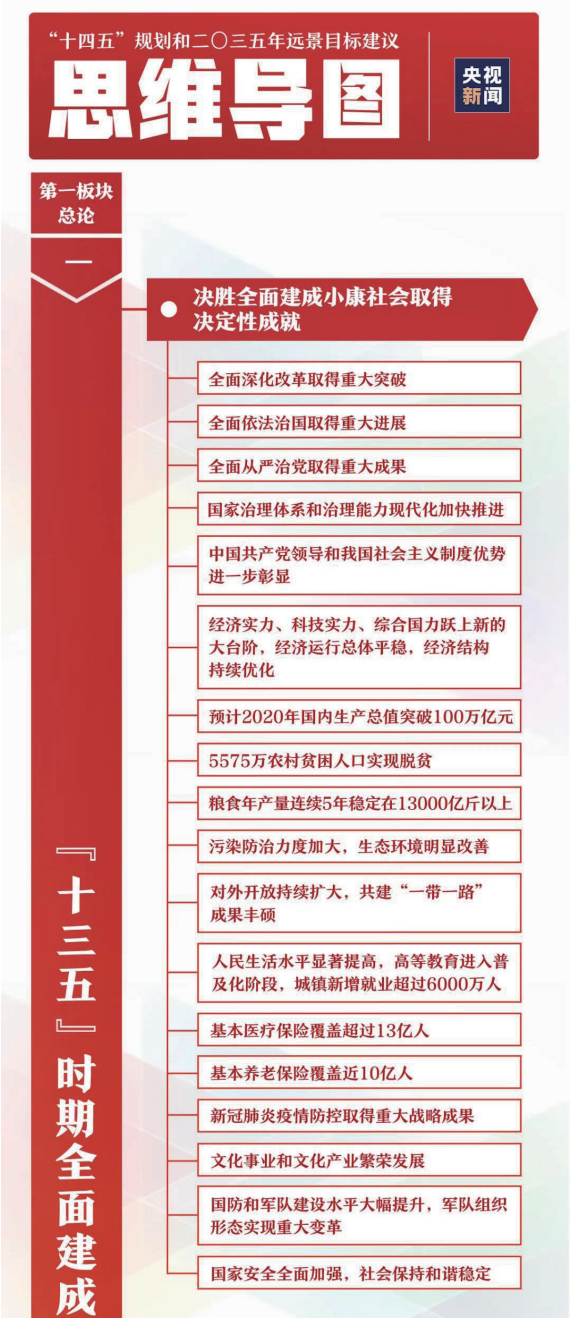
中国一贯奉行防御性国防政策，中国军队始终是维护世界和平的坚定力量。中国永远不称霸、不扩张，坚决反对霸权主义和强权政治。我们决不会坐视国家主权、安全、发展利益受损，决不会允许任何人任何势力侵犯和分裂祖国的神圣领土。一旦发生这样的严重情况，中国人民必将予以迎头痛击！

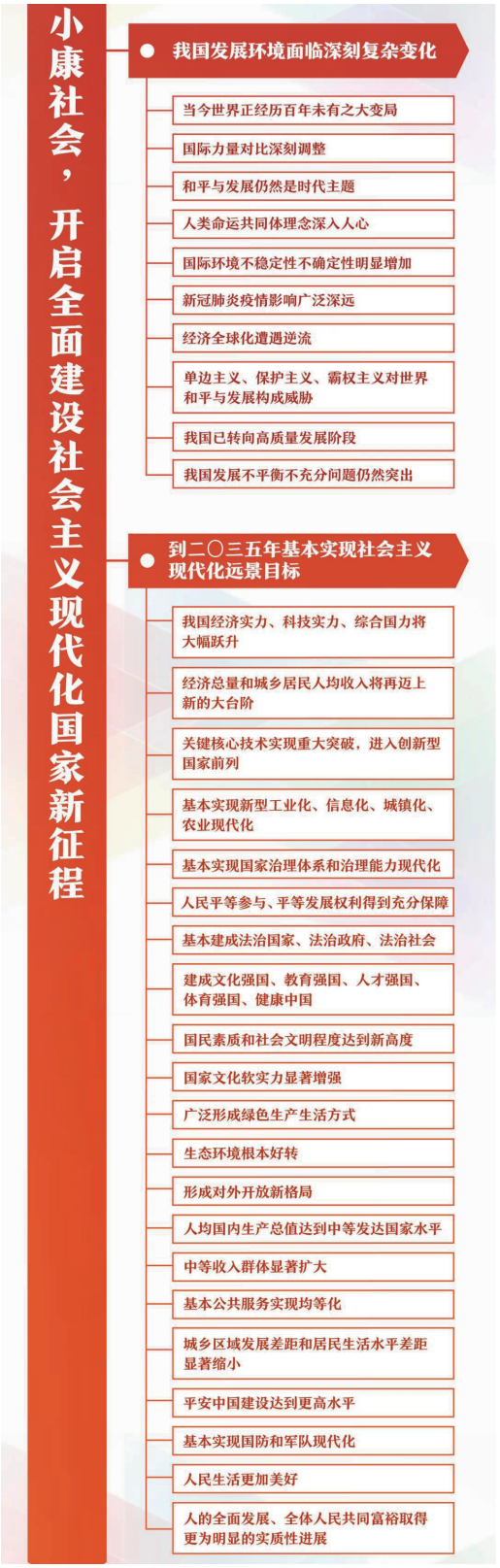
同志们、朋友们！

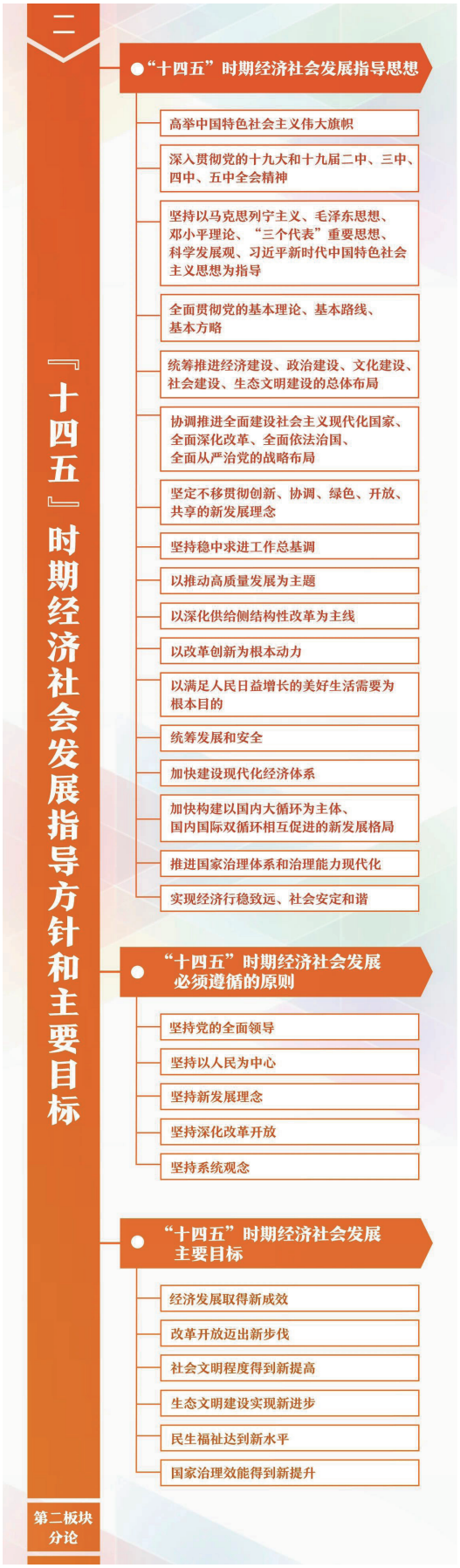
回望 70 年前伟大的抗美援朝战争，进行具有许多新的历史特点的伟大斗争，瞻望中华民族伟大复兴的光明前景，我们无比坚定、无比自信。让我们更加紧密地团结在党中央周围，弘扬伟大抗美援朝精神，雄赳赳、气昂昂，向着全面建设社会主义现代化国家新征程，向着实现中华民族伟大复兴的中国梦，继续奋勇前进！

一张思维导图，带你学习规划建议60条

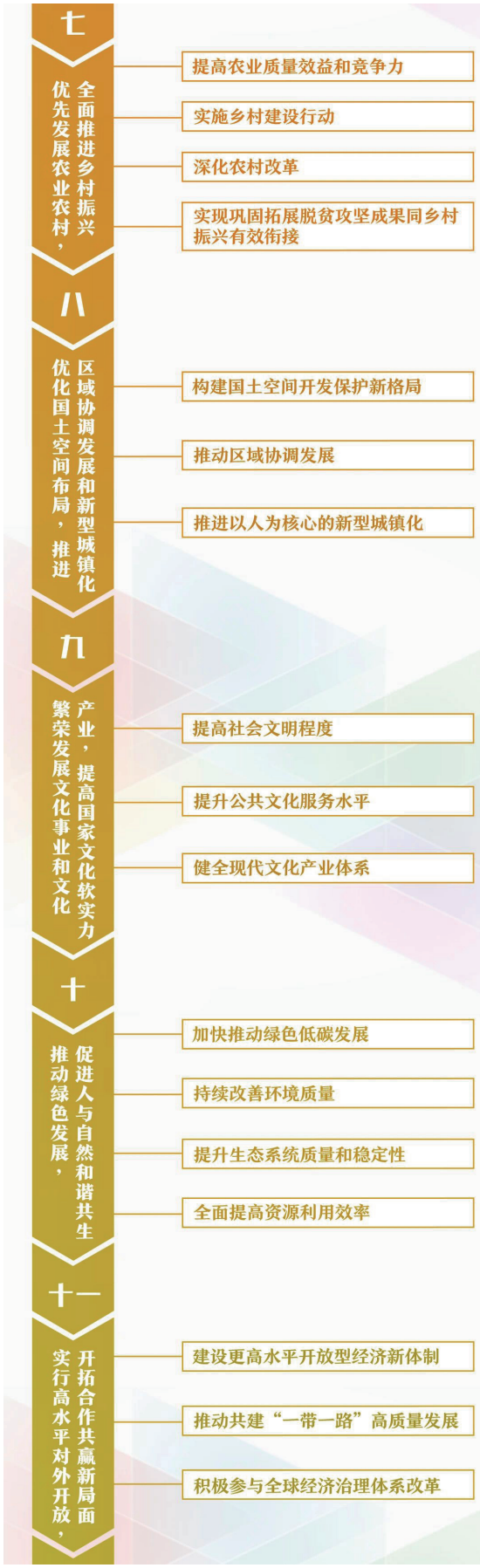
近日，《中共中央关于制定国民经济和社会发展第十四个五年规划和二〇三五年远景目标的建议》发布。建议稿由15个部分构成，分为三大板块，共60条。央视新闻为你准备了一张思维导图，一起了解、学习要点。






二
『十四五』时期经济社会发展指导方针和主要目标
“十四五”时期经济社会发展指导思想
高举中国特色社会主义伟大旗帜
深入贯彻党的十九大和十九届二中、三中、四中、五中全会精神
坚持以马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观、习近平新时代中国特色社会主义思想为指导
全面贯彻党的基本理论、基本路线、基本方略
统筹推进经济建设、政治建设、文化建设、社会建设、生态文明建设的总体布局
协调推进全面建设社会主义现代化国家、全面深化改革、全面依法治国、全面从严治党的战略布局
坚定不移贯彻创新、协调、绿色、开放、共享的新发展理念
坚持稳中求进工作总基调
以推动高质量发展为主题
以深化供给侧结构性改革为主线
以改革创新为根本动力
以满足人民日益增长的美好生活需要为根本目的
统筹发展和安全
加快建设现代化经济体系
加快构建以国内大循环为主体、国内国际双循环相互促进的新发展格局
推进国家治理体系和治理能力现代化
实现经济行稳致远、社会安定和谐
“十四五”时期经济社会发展必须遵循的原则
坚持党的全面领导
坚持以人民为中心
坚持新发展理念
坚持深化改革开放
坚持系统观念
“十四五”时期经济社会发展主要目标
经济发展取得新成效
改革开放迈出新步伐
社会文明程度得到新提高
生态文明建设实现新进步
民生福祉达到新水平
国家治理效能得到新提升
第二板块 分论


三
坚持创新驱动发展，全面塑造发展新优势
强化国家战略科技力量
提升企业技术创新能力
激发人才创新活力
完善科技创新体制机制
四
加快发展现代产业体系，推动经济体系优化升级
提升产业链供应链现代化水平
发展战略性新兴产业
加快发展现代服务业
统筹推进基础设施建设
加快数字化发展
五
形成强大国内市场，构建新发展格局
畅通国内大循环
促进国内国际双循环
全面促进消费
拓展投资空间
六
全面深化改革，构建高水平社会主义市场经济体制
激发各类市场主体活力
完善宏观经济治理
建立现代财税金融体制
建设高标准市场体系
加快转变政府职能


七
全面推进乡村振兴，优先发展农业农村，
提高农业质量效益和竞争力
实施乡村建设行动
深化农村改革
实现巩固拓展脱贫攻坚成果同乡村振兴有效衔接
八
区域协调发展和新型城镇化，优化国土空间布局，推进
构建国土空间开发保护新格局
推动区域协调发展
推进以人为核心的新型城镇化
九
产业，提高国家文化软实力，繁荣发展文化事业和文化
提高社会文明程度
提升公共文化服务水平
健全现代文化产业体系
十
促进人与自然和谐共生，推动绿色发展，
加快推动绿色低碳发展
持续改善环境质量
提升生态系统质量和稳定性
全面提高资源利用效率
十一
开拓合作共赢新局面，实行高水平对外开放，
建设更高水平开放型经济新体制
推动共建“一带一路”高质量发展
积极参与全球经济治理体系改革


提高社会建设水平，改善人民生活品质，
提高人民收入水平
强化就业优先政策
建设高质量教育体系
健全多层次社会保障体系
全面推进健康中国建设
实施积极应对人口老龄化国家战略
加强和创新社会治理
十三
建设更高水平的平安中国，统筹发展和安全，
加强国家安全体系和能力建设
确保国家经济安全
保障人民生命安全
维护社会稳定和安全
十四
实现富国和强军相统一，加快国防和军队现代化，
提高国防和军队现代化质量效益
促进国防实力和经济实力同步提升
第三板块结尾
十五
『十四五』规划和二〇三五年远景目标而奋斗，全党全国各族人民团结起来，为实现
加强党中央集中统一领导
推进社会主义政治建设
保持香港、澳门长期繁荣稳定
推进两岸关系和平发展和祖国统一
积极营造良好外部环境
健全规划制定和落实机制

中国老年大学协会教材指导委员会第二次全体会议与会代表到我校考察指导

□　覃晓思

2020 年 12 月 6 日至 8 日，中国老年大学协会教材指导委员会第二次全体会议在南宁召开，8 日下午与会代表到我校考察指导。

代表们先后参观了广西老年大学大礼堂、荣誉室、金秋家园、文化展厅、各类教室和游泳馆等教学活动场馆。在荣誉室，代表们认真观看了广西老年大学发展历程图文介绍和教学成果展示。今年来，我校先后组织编写了国画、合唱、计算机应用、陈氏太极拳等一批老年大学专业教材，出版的《广西老年大学教学大纲》在全国老年大学优秀教学大纲建设校评比中荣获一等奖；积极参与全国首批老年教育通识类教材《新时代老年大学校长读本》编写；还以网站、微信公众号为载体，积极搭建“空中课堂”，加强课程建设，自主开发课程视频 174 个，帮助学员在疫情期间停课不停学，中国老年大学协会向学校颁发“2020 年战疫教学荣誉证书”。

党建工作是学校近年来主抓的一项工作，与会代表们观看了反映学校加强离退休干部党建工作的宣传片《探索新模式 奋斗正当时》，参观了广西老干部党校办学成果展、党建工作阵地——金秋家园。从 2014 年以来，我校以广西老干部党校为党建工作主要阵地，举办离退休党员骨干培训班 48 期，培训离退休党支部书记和党员骨干 3000 余人，其中“千名书记培训工程”培训班 26 期 1500 人。加强学员党建工作，成立临时党支部 375 个，实现临时党支部在班级、活动团队全覆盖。创建“微行动”党建品牌，以活动开展带动临时党支部建设，成效显著，得到了全体与会代表的高度赞扬。



中国老年大学协会刁海峰常务副会长（左一）参观金秋家园党建文化长廊



常务副校长何天维向代表们介绍学校发展情况

代表们还观看了全区第八届“多彩金秋”书画摄影作品展、茶艺表演、体验教学和活动等。

进入新时代，学校认真贯彻落实党的老年教育政策，紧紧围绕不断满足离退休老同志精神文化需要加强学校建设，通过不断改善办学条件，扩大办学覆盖面，提高办学质量，拓展教学活动，推动学校规范化建设，各项工作取得长足发展，逐步成为离退休干部政治思想建设、精神文化建设、汇聚传播正能量的重要阵地，社会美誉度和影响力得到进一步提升。



与会代表认真阅读离退休干部党建工作资料

广西老年大学举办 2020 年“华山名师工作室”全区老年大学合唱指挥培训班暨第 22 届“专家讲坛”

□ 陈成光 覃晓思



培训班全体合影

为发挥我校“华山名师工作室”在全区老年声乐教育的示范引领作用，提升全区中老年合唱指挥（教师）整体水平，2020 年 11 月 21 日至 22 日，由广西老年大学主办，广西音乐家协会合唱联盟协办的全区老年大学合唱指挥培训班在凤岭校区开班，全区各地市老年大学合唱团指挥、声乐教师共 50 人参加培训。

培训班邀请了中国音乐家协会合唱联盟副主席、享受国务院政府特殊津贴专家、“广西五一劳动奖章”获得者、广西艺术学院教授华山以及中国声乐家协会副主席、自治区“优秀专家”“八桂名师”、广西艺术学院教授龚小平前来授课，副校长周芯、闭梦婧和教务处有关人员全程参加培训。副校长周芯在开班动员讲话中对“华山名师工作室”成立一年来的成绩表示肯定，并感谢华山教授、龚小平教授对本次培训班的大力支持，希望各位学员能珍惜



龚小平教授授课



华山教授授课

宝贵的学习机会，通过引领广大老同志传唱优秀经典歌曲，展示老同志积极为党和人民事业增添正能量的时代风采。

在开班第一课暨广西老年大学第 22 届“专家讲坛”上，龚小平教授以《声乐基础知识与合唱声音训练》为题，从树立正确的声乐观念、掌握科学的发声技巧入手，向现场听众分析了多种唱法和演唱风格的特征，了解发声器官构造和发声技巧的使用。对于合唱的声音训练，龚教授从基本声音观念，歌唱的语言把握和良好的练唱习惯等三个方面进行了阐述。龚小平教授讲课紧扣学员需求，重点突出，讲解细致，让现场听众意犹未尽，大家纷纷举手提问，争取难得的“取经”机会，龚教授耐心地解疑答惑，让现场听众对歌唱发声和合唱技巧有了更深刻的理解和把握。

华山教授的合唱实操辅导和现场指挥教学示范“干货”满满。华教授结合自己多年的合唱教学和指挥经验，从指挥的文学理解、音乐素养、技术完成方面逐段分析了《黄水谣》《娄山关》等经典优秀合唱作品，并对学员进行现场指挥技术讲解和辅导，华教授总结的合唱指挥十六字要诀给学员很大的启发和思考。在示范教学课上，华山教授指挥曾获中国音乐金钟奖合唱比赛银奖的广西艺术学院合唱团示范演唱了《在灿烂阳光下》《沁园春·雪》《保卫黄河》《娄山关》等热情讴歌党、讴歌祖国、讴歌人民、讴歌英雄的合唱作品，华教授热情细腻，激情洋溢的指挥艺术极大增强了作品的感染力和表现力，令各位学员深深折服。多名学员还有幸上台体验了一次合唱团临时指挥，华山教授一对一、手把手地指导点拨更是让学员受益匪浅。

培训结束，副校长周芯、闭梦婧和华山教授为学员颁发结业证书，并和学员合影留念。

本次培训班采用理论与实际操作相结合的授课方式，开展了声乐训练、指挥训练、现场观摩及实操等，对于老年大学合唱指挥（教师）来说是一次非常难得且珍贵的学习机会。参训学员纷纷表示，将利用此次培训所学到的知识，积极排练庆祝中国共产党建党 100 周年合唱作品，通过音乐让广大老同志唱出新时代主旋律，唱响美丽中国盛世华章。

广西老年大学“我看脱贫攻坚新成就”文艺演出圆满落幕

□ 席 涵

十二月的绿城，乍寒还暖，经过近一个月的筹备，2020 年“我看脱贫攻坚新成就”文艺汇演于 12 月 10 日在南宁广播电视台演播厅顺利举行。自治区省级老领导、广西老年大学名誉校长丁廷模、自治区党委老干部局副局长廖华武、广西老年大学常务副校长何天维、副校长周芯及广西老年大学的团队老同志和学员观看了本次演出。

本次文艺汇演由广西老年大学主办，南宁市广播电视台承办。来自广西老年大学、南宁市老年大学、北海市老年大学、广西老年大学西大分校的近 200 人演员队伍，通过管弦乐、舞蹈、小品、戏曲、歌伴舞、现场访谈、视频播放等多种形式，形象生动的演绎了脱贫攻坚背后的无数感人故事，引起现场观众的强烈共鸣。

一曲激情昂扬的管弦乐《筑梦小康幸福路》和热情洋溢的舞蹈《脱贫攻坚奏凯歌》拉开了演出的序幕，本场文艺汇演以扶贫为时间主线，分为初心承诺、梦圆花开和踏上新征程三个篇章，不仅表达了脱贫攻坚工作完成的喜悦，更是深情讴歌了扶贫攻坚背后尽心付出的第一书记和工作人员，并且表现了对新时代的希望与期许。对第一书记韦英东的人物访谈，让观众们感受到了扶贫工作的不易和艰辛，引人潸然泪下；北海市老年大学表演的《涯敲木鱼唱小康》，以客家方言演绎山村脱贫致富情形赢得了阵阵掌声，台上台下连成了热情四溢的海洋，



自治区省级老领导、广西老年大学名誉校长丁廷模（右四）、自治区党委老干部局副局长廖华武（右三）、广西老年大学常务副校长何天维（右二）、广西老年大学副校长周芯（左二）观看演出

将晚会气氛推向阵阵高潮。精彩的节目体现了老同志们发挥自身优势，包含情感生动妙曼的舞姿、深情满怀的歌声，深切点赞中国共产党的领导和中国特色社会主义制度，讴歌以习近平同志为核心的党中央带领全党全国各族人民攻坚克难、开拓进取取得的新成就，激发老同志强烈的责任感、使命感以及为党和人民的事业发光发热的赤诚之心。

文艺演出在翩翩起舞与高亢嘹亮的歌声中落下帷幕。通过举办“我看脱贫攻坚新成就”文艺演出活动，搭建好继续在脱贫攻坚工作中发挥优势作用的平台，共同为决战决胜脱贫攻坚，全面建成小康社会唱响主旋律、传递正能量、营造好氛围。

广西老年大学送课下基层　积极助力基层老年教育发展

□　覃晓思

为发挥广西老年大学在全区老年教育的示范引领作用，实现优质教学资源共享，我校近期到钦州市老年大学、南宁市老年人活动中心开展“送课下基层”活动，积极助力基层老年教育发展。

老年人运用智能技术问题是近期社会聚焦的热点问题，国务院办公厅近日印发《关于切实解决老年人运用智能技术困难的实施方案》，提出要通过老年大学帮助老年人提高运用智能技术的能力和水平。广西老年大学积极贯彻落实《实施方案》精神，精心挑选了信息技术系主任、摄影专业何小敏老师主讲的《智能手机摄影与摄像》课程，送课到钦州市老年大学。何小敏老师开发的老年人智能手机摄影与摄像系列课程，在广西老年大学“空中课堂”发布7日内，点击量突破11900次。这次现场讲学，何小敏老师以脉络清晰、实用性极强的授课内容，生动形象、诙谐幽默的授课语言，赢得了学员的阵阵掌声。在何老师的讲解下，智能手机摄影与摄像技术变得通俗易懂，学员轻松从容就能玩转智能手机，用影像记录下自己幸福的晚年生活。

剪纸艺术是中国民间历史文化内涵最为丰富的艺术形态之一，剪纸艺术进老年课堂，既能让学员近距离感受人类非物质文化遗产之美，又是对中华优秀传统文化的继承发扬。广西工艺美术大师、南宁剪纸代表性传承人、广西老年大学剪纸专业钟昀睿老师利用一张纸，一把剪刀，牢牢锁住了南宁市老年人活动中心学员的目光。钟老师向学员介绍了中国剪纸艺术的历史渊源，耐心细致地讲解了剪纸的构图布局、技法诀窍，并进行了现场示范。看到一张普通的红纸在钟老师的巧手下瞬间变成了栩栩如生的剪纸作品，学员跃跃欲试，大家在钟老师的辅导下剪出了自己第一幅作品，领略到了剪纸这项传统艺术文化的独特魅力。

广西老年大学今年启动“送课下基层”系列活动，通过对基层老年大学教学需求进行摸底调查，精准、及时将当地学校想要的、学员想听的、教师想学的优秀教师和优质课程“送”到基层，积极发挥作用，为基层老年教育发展添动能。



何小敏老师在钦州市老年大学授课



钟昀睿老师在南宁市老年人活动中心授课

广西老年大学开展微行动

——“银龄增辉　助力应急救护”

□　关淑妮



志愿者为师生做海氏急救法的成人互救演示

11 月 12 日，阳光灿烂，碧空如洗，在广西老年大学副校长、校党总支副书记周芯，学员处处长姜昕宏带领下，广西老年大学应急救护志愿者服务队来到广西职业技术学院（以下简称广职院），开展老年大学微行动——“银龄增辉　助力应急救护”活动。

广西老年大学副校长、校党总支副书记周芯在活动上致辞。她首先感谢了广西职业技术学院领导对应急救护工作的重视。她指出，应急救护培训工作是学校以人为本尊重生命的精神体现，是一项利国利民益己的正能量工作，是贯彻落实自治区党委、政府《“健康广西2030”规划》应急救护知识技能普及率达到20% 目标的重要举措。推广应急救护，需要全社会的共同努力。广西职业技术学院副校长林松参加活动并讲话，感谢广西老年大学为广大师生普及应急救护知识和技能，以增强学生自救互救和防灾避险能力。学校领导非常重视这项工作，校团委发文《关于组织开展在校师生急救知识普及培训及应急救护活动的通知》并制定相应的工作方案，坚持线下和线上校内网络直播相结合，安排现场上千名师生与线上近万名师生观看校园直播。

培训活动开始，广西老年大学志愿者协会副会长宋兵系统专业地讲解心肺复苏的急救方法，尤其是“救命神器”自动体外除颤仪的使用，志愿者在模拟人上配合操作演示。气道异物梗阻的急救法和创伤止血包扎依次进行演示。

台上，应急救护志愿者训练有素、整齐娴熟的演示，现场千余名师生认真聆听，时不时还举手回答问题。

有老师表示学校是人员密集场所，学生是易受损群体，让更多的同学学习、了解和掌握应急救护知识，提高应对突发事件的现场救护能力，在发生意外事件中，第一时间实施急救，对保障师生生命安全至关重要。

培训结束，大家参观广职院师生优秀作品展，感受到学校师生员工的创新活力；（转下页）

深入大石山区　聚焦脱贫攻坚

——记我校学员赴大化县开展助力扶贫摄影采风活动

□　经　克　郭永宏　廖燕妮



采风队参观大化县冷链物流中心

由自治区扶贫办、广西老年大学和广西知青文化研究会主办的“我看脱贫攻坚新成就”主题摄影展，于 2020 年 12 月 16 日至 25 日在我校举办。该主题摄影展筹备领导小组，为了让广大摄影爱好者深入了解扶贫攻坚工作，提供摄影创作机会，由广西老年大学学委会牵头联系，组织我校信息技术系、摄影协会和摄影志愿者近 30 人，于 2020 年 10 月 26 日至

（接上页）参观茶道馆并观看茶艺表演，领略茶文化的魅力。

今年新冠肺炎疫情后，学校停课，但应急救护志愿服务队没有停止疫情下的应急救护推广工作。在做好防护前提下，应急救护志愿者随广西红十字会走进广西卫生职业技术学院、广西纺织工业学校，走进广西泰和远大建筑科技有限公司，到南宁市华强小学、吉祥小学，到南宁火车（东）站、桂林铁路疗养院等地，甚至在疾驰的动车上进行宣讲，推动应急救护培训“五进”（进机关、进社区、进农村、进学校、进企业）普及工作，提高民众减灾防灾意识和自救互救能力。两年来，应急救护志愿者参加校内外 40 多次场公益讲座活动，受益人数超过 30000 人，惠及成千上万个家庭，受到了学员、民众和广西红十字会的高度好评。广西老年大学应急救护服务队立足校园服务学员，宣传应急救护理念，普及推广应急救护知识技能的同时，也在为广西的应急救护公益培训工作作出贡献。

27 日赴大化瑶族自治县开展助力扶贫摄影采风活动。参加采风活动还有广西知青文化研究会和协办单位广西女摄影家协会的几位摄影爱好者。

大化县是广西极度贫困县，也是国家扶贫开发工作重点县，全县自然条件恶劣，石漠化严重，石山面积占全县面积的 90.1%，人均耕地面积不足 0.8 亩，是名副其实的大石山区。脱贫攻坚战打响以来，在中央和自治区各级党委与政府部门的领导和支持下，大化县委县政府和广大干部群众经过顽强拼搏、攻坚克难，全县贫困发生率由 2015 年的 25.77% 降至 4.27%。目前，整县脱贫摘帽“九有一全”指标已全部达标，脱贫攻坚战已取得决定性进展。所谓“九有一全”，就是“有特色产业、有住房保障、有基本医疗保障、有义务教育保障、有安全饮水、有路通村屯、有电用、有基本公共服务、有社会救助”和“全面达标”。

摄影采风队的学员到达大化县后，不顾旅途劳累，在大化县委宣传部唐立峰主任的带领下，按照预定计划，先后深入大化龙口社齐七百弄鸡养殖示范场、养羊场、冷链物流中心、湖羊扶贫产业核心示范区、深圳援建的小学考察学习和拍摄脱贫攻坚工作发生的新变化新成就，以及参观了大化县城建设的新面貌。

通过参观学习，大家对大化县脱贫攻坚取得的新成就倍感震憾，纷纷举起相机，思考新颖的构图，捕捉美好的瞬间，一次次变换机位，一次次抓拍连拍，惊喜和美好充满了每个人的相机内存，希望它成为一幅幅精美画面或优秀作品，赞美这贫困大石山区发生的巨大变化。



采风队员与大化民族新城深圳小学学生亲切交谈

这次采风活动得到了大化县委宣传部和县扶贫办的大力支持，专门派员协助踩点，制定采风方案，做向导全程陪同指导采风；“我看脱贫攻坚新成就”主题摄影展筹备领导小组也高度重视并给予活动经费支持；领导小组副组长何小敏教授亲自打前阵，带领组织广西扶贫基金会理事长黄国良、校学委会主席经克等一行到大化县踩点，拟定采风方案；领导小组副组长、校学委会副主席潘海深带领校信息技术系主任莫建熙等，认真组织采风队伍，积极做好各项服务，保障安全活动有序；全体队员服从安排，遵守纪律，统一行动，平安圆满地完成了采风任务。

两天的采风活动学员们收获满满，不仅仅在于拍摄到珍贵的照片，也在现场听到和看到一些非常感人的典型事例，深知脱贫攻坚任务的艰难和意义的重大！也看到老百姓脱贫致富后焕然一新的精神风貌，十分令人鼓舞！本次采风活动表现了学员们对脱贫攻坚事业的关心，用镜头定格脱贫攻坚的新变化、新成就。

以高标准引领高质量

——对推动全国老年大学示范校标准化建设的几点思考

□ 何天维

【摘要】经过37年的发展，全国老年大学已有80000多所，新时代如何加强老年大学建设，在更高层面制定适合老年大学发展的规范标准和体系，加强老年大学发展的规范和引导，是推动老年大学高质量发展的强力引擎。本文通过对广西、安徽两省区老年大学示范校建设评估标准及实践操作进行分析，从办学条件、师资力量、学员收获、服务队伍、管理措施等方面就全国老年大学示范校考核指标及贯彻意见提出具体的建设性意见和建议。

【关键词】老年大学；示范校；标准化；规范化；考核指标

最近，中国老年大学协会委托清华大学组织对全国老年大学示范校标准进行研究，全国知名大学参与老年大学示范校标准研究，这在我国老年大学建设史上是一件具有划时代意义的大事，标志着我国老年大学发展从注重量的积累向普及与提高并重，双促进双发展阶段。该研究必将帮助老年大学提升办学层次和质量，为推动老年大学发展增添信心和力量。

一、我国老年大学发展已经进入需要高质量发展阶段

我国老年大学至今已有37年发展历史，走过了初创阶段、探索发展阶段，逐步跨入科学发展阶段。现在全国老年大学（学校）超过80000所，在校学员800多万人，由于经济发展和地方党委政府的重视程度不同，东中西部发展差异较大；以省为独立体系，本区域内发展也极不平衡，省市级校办学条件、办学措施和办学效果都比较好，县区、乡镇和社区老年大学办学仍存在许多困难。老年大学的发展东西有差异，地区不平衡，但就全国而言，老年大学发展已进入新时代，高质量发展成为需要，更是必然。

（一）高质量发展是贯彻落实国家治理体系和治理能力现代化建设的要求。

党的十八大以来，中国特色社会主义进入了新时代，发展方式由注重量的增长向发展速度和质量并重阶段，党的十九大明确提出我国社会发展进入了高质量发展阶段。

党的十九届四中全会审议通过了《中共中央关于坚持和完善中国特色社会主义制度、推进国家治理体系和治理能力现代化若干重大问题的决定》，强调我国国家制度和国家治理体系具有诸多显著优势，提出了坚持和完善中国特色社会主义制度、推进国家治理体系和治理能力现代化的总体目标，完善和推进的具体措施和要求。十九届四中全会从党和国家层面对我国制度优势进行安排部署，标志着我国社会主义制度建设跨入现代化建设新阶段。老年大学是老年教育的重要载体，在积极应对人口老龄化、构建和谐社会、满足老同志精神文化需

要和搭建平台发挥老同志作用、积极为党和人民事业增添正能量方面发挥着重要作用。进入新时代，老年大学的建设与发展必须有更大的目标、更高的要求，只有适应社会发展要求，创新发展，不断满足老年人精神文化需要，才更具硬核力量，更显目标价值。

（二）高质量发展是老同志对精神文化更高追求的需要。

老年大学建立初期，上学的对象主要是从领导岗位上退下来的离休干部，人员较少，结构单一。老年人上老年大学的目的：一方面是满足对文化知识的需求，补足没有上过大学的缺陷；另一方面，是安排好退位后的活动。这时期进入老年大学学习的老同志普遍学历不高，对知识的需求处在相对低层次阶段，老年大学办学倾向于趣味性、娱乐性。经过几十年的发展，现在上老年大学的老年群体主要是上世纪四十年代、五十年代出生的退休老同志，与老年大学刚建立初期就读的老同志相比，其知识结构和层次都发生了深刻的变化。老年人到老年大学学习，目的是求知、求健、求乐、求为。对新知识的补充、对专业知识的深化、对现代信息技术的运用等等，老年人根据自己的兴趣爱好选择专业和班级，讲究个性化、精准化服务。因此，老年大学要积极回应老年人的精神文化诉求，在办学质量上做文章，向高质量发展，为老同志提供多样化、高品质的精神食粮和服务。

（三）高质量发展是老年大学自身建设的需要。

老年大学是老年教育的重要载体，其发展必须遵循老年教育发展规律，我国老年大学发源于基层，依靠各地各部门发挥自身优势各显神通推动发展，其最大的好处是学校建设的自主性比较大，地域特点突出。但当老年大学发展到一定阶段后，原先各自为战、各显其能的发展方式一定程度上存在局限性，主要是站位不高、统筹不够、引领受限等，要想更高发展，必须打破彼此间的壁垒，在更高层面制定适合老年大学发展的规范标准和体系，探索老年大学发展规律，加强老年大学发展的规范和引导。以标准化促进规范化，以标准化带动科学化，以标准化对接现代化。

二、标准化建设是助推老年大学高质量发展的强力抓手

老年大学的发展为设计制定示范校标准储备了丰厚的基础。

（一）老年大学已发展成一个庞大的办学体系。

经过几十年的发展，我国老年大学已初步形成省（区）市县乡村五级办学体系，城市、社区办学也取得较大突破。上海市在十三五期间就制定实施了百千所老年大学发展规划，把老年大学发展延伸到基层。广西壮族自治区2013 年后，更加重视老年大学建设和发展，自治区及市级校在本区域的龙头示范作用逐步显现，80% 的县建有老年大学。平南县积极推动老年大学向乡镇和村级发展，全县建有老年大学（学校）276 所，老年大学的普及已初见成效。中国老年大学的发展引起了国际老年大学协会的关注，2018 年 4 月上海老年教育国际学术交流活动确认了世界老年教育的三种主要模式为法国模式、英国模式、中国模式（摘自《中国老年教育理论研究与国际对接》2018 年，林元和　王友农主编前言部分），中国老年教育的发展模式影响不断深化。

（二）示范校创建已成为各级老年大学发展的强力引擎。

各地尝试着制定推动老年大学发展的地方性示范校标准并已产生积极影响。

由于我国老年大学的发展初期动能来自基层，源于离退休老同志的需要，因此具有明显

的问题导向性和需求导向性。老年大学成立初期，为了解决从工作岗位退下来的离休干部的学习和活动问题，老年大学办学受众面比较小，上老年大学成为老年人的一种奢求。随着社会的发展，人民生活逐步富裕起来，更多的老年人渴望到老年大学学习，从而有力推动了这一事业的发展。上海市 2016 年制定老年教育发展规划，提出“四个翻一番”发展目标，实施“老年人学习场所倍增项目”，要求在五年内培育 300 个老年教育社会学习点，建设 500 个居村委学习示范点，新增 100 个养教结合学习点和 100 个养教结合标准化学习点。四川双流区从 2009 年至今，逐步形成了城乡统筹发展的三级老年教育网络。为推动老年大学发展，各地创新思路，积极推进示范校标准化建设。广西在 2013 年就开展推动老年大学示范校创建活动，陕西省推动示范校创建工作也开展得比较早，浙江省在全省推动老年大学管理先进单位评比，建设示范校（鄞州老年大学网）；湖北、安徽、福建、吉林等省都开展过老年大学示范校创建或评比活动。中国老年大学协会于 2016 年推动了第一批老年大学示范校评比，授予 176 所全国老年大学示范校，示范校创建已成为推动各级老年大学发展的强力引擎。

三、科学制定全国老年大学示范校标准化指标的建议

（一）分层次制定科学实用的老年大学示范校指标，形成科学系统、层次鲜明、指导性强的老年大学示范校指标体系。当下各省市老年大学基本建立有各自的示范校指标体系，特别是东部发展较快省市从政策支持层面、学校发展条件、老年大学办学成效、老年大学发展更高的要求等都具备了一定的水准。中西部地区也发展较快，如我国五个少数民族自治区除西藏外，内蒙、广西、新疆、宁夏自治区，自治区级的老年大学硬件设施得到极大改善。其他地区老年大学发展也有自己的特点，老年大学发展向好态势基本形成。各地各级对老年大学示范校的创建活动已有了良好的基础，为制定全国示范校标准积累了经验。如今，中国老年大学协会依托清华大学组织全国示范老年大学标准研究，高标准制定我国老年大学示范校标准，这无疑是件大好事，期待这一举措给全国老年大学的发展注入强劲动力。建议课题组站在老年大学高质量发展的制高点上，用科学的方法，用严谨的态度，用周密的思考分层分类制定全国示范校标准，形成指导性意见，引导老年大学高质量发展。

（二）示范校指标设定的原则：老年大学示范校标准化指标，是指导老年大学发展的纲领性文件，制定标准必须注重遵循几大原则：

一是科学性，制定出来的标准必须符合老年大学发展规律，反映老年大学发展现阶段实际需要。

二是前瞻性，制定的标准应该反映行业发展的较高水平，走在行业发展的前列，对老年大学乃至老年教育的发展有个预知性判断。

三是可操作性，标准应注重对实际工作的指导，具有阶段性特点，标准制定之后通过努力是可以达到的。

四是普适性与差异性，普适性就是具有普遍意义，对大家来说都需要，差异性是考虑到老年大学办学的多样性，注重办学主体、文化活动、民族风俗等对办学的影响，要体现办学的特点。

（三）示范校指标设定要素分析：老年大学示范校标准体系的设定必须紧扣推动老年大学发展这一目标，从影响和推动学校发展的基本要素去考量。以广西壮族自治区示范性老年大学考核评审表为例，采用 100 分制量化打分，考核项目及评审内容包括：

机构队伍：（23 分）领导班子、专职管理

人员、教师队伍；

基础设施：（17 分）教学用房、教学设施；

经费保障：（13 分）工作经费；

学习内容：（12 分）专业设置、校园文化、思想政治教育；

服务管理：（9 分）行政管理、教学管理；

教学效果：（26 分）社会效益、理论成果、舆论宣传、教学满意率。

以上六个一级指标，十五个二级指标对老年大学办学的要求进行了基本的量化。

安徽省基层老年大学（学校）省级示范校建设评估考核表涵盖内容包括：

办学基本条件：领导重视、队伍建设、办学措施、办学规范、办学经费；

学校管理：行政管理、教学管理、校园文化、办学成效、示范指导。

考核的三级指标达 47 项。

从上面两个省区的示范校标准来看，主要指标的设定考虑老年大学发展的基本要素，抓住了推动老年大学发展的牛鼻子。

综合各地老年大学示范校创建的一些做法，建议从办学条件、师资力量、学员收获、服务队伍、管理措施等几个方面去设定全国老年大学示范校考核指标。

（一）办学条件：办学条件是办好老年大学的基础，是老年大学发展的硬指标。从规范化的角度来看，老年大学（学校）应该定义为学校，拥有独立法人资格，必须区别于一般的培训机构，其发展必须是个系统工程，需要一个长期建设过程。学校是育人环境，因此可以从机构、硬件条件、政策支持三个维度去设定指标。机构是学校存在的实现形式，在我国，机构建立的级别和完善度一定程度上会影响到学校的发展。机构可分为官办和民办。对官办学校来说机构设置对学校影响很大，高级别学校更有利推动学校发展。例如从省级老年大学来说，贵州、山东、陕西、浙江等省老年大学单位级别较高，其在区域内所占有的发展资源更多，协调更有利。广州老年大学、哈尔滨老年大学其发展比较快，也得益于单位的级别规格或校长的组织协调影响作用的强力推动。

硬件条件包括教学用房、教学设施等。具备必要的硬件条件是办好老年大学的前提。广西壮族自治区示范性老年大学对“基础设施”要求如下：教学用房有固定的教学场所，自治区级面积 1.5 万平方米以上，市级面积 1500 平方米以上，县区级面积 800 平方米以上，区直单位 500 平方米以上。教学实施能基本满足教学需要，有现代化教学设施，教学设备完善。当然，现在看起来，设定的指标低了，市级校目前的建设规模基本都达到或超过 10000 平方米。随着现代信息技术的发展，现代信息技术、5G 智慧校园是老年大学现代化必须考量的重要指标，老年大学建设跟上时代发展步伐也是对全国老年大学示范校建设的要求。

（二）师资力量：老师是办好老年大学的主导力量，好的老年大学必须建有一支思想品德好、专业能力强、热爱老年教育事业的教师队伍。由于老年大学的老师基本都是兼职的外聘老师，教师与学校的依附关系不强，加之课酬待遇不高，教师流动性大，名师难请，好老师难留现象比较普遍。办好老年大学必须重视老师队伍建设，因此，教师队伍是办好老年大学考核的重要指标。安徽省基层老年大学省级示范校办学基本条件在队伍建设中对教师要求表述如下：“有能满足教学需求和相对稳定的教师队伍；教师爱岗敬业，有奉献精神，有相应专业知识和实践经验，有完整教学教案，善于总结教学经验、改进教学方法、不断调整充实教学内容，建立健全教师和管理人员的聘任、考核、待遇、激励制度与措施”，满足老年大学阶段发展需要。

（三）学员收获：学员是老年大学服务的对象，是教学活动的主体。学员指标设定要综合考虑以下几个因素。

1. 思想政治教育引导，这是老年大学办学的政治要求，加强离退休老同志思想政治教育引导，使到校参加学习活动的离退休老同志不忘初心，牢记使命，保持良好的政治品格，增强“四个意识”，坚定“四个自信”，做到“两个维护”，在思想上政治上行动上同以习近平同志为核心的党中央保持高度一致。这是新时代办好老年大学的“魂”。

2. 培养目标要求，习近平总书记强调，要积极看待老年人和老年生活，老年是仍然可以有作为有进步有快乐的重要人生阶段，老年大学要为促进老年人“三有”做出积极贡献。

3. 自我管理要求，主要是健全组织，发挥离退休老同志自我教育自我管理的作用，如学委会、班委会、临时党支部等。

4. 展现价值、有所作为的需要，主要按照中组部老干局关于在离退休干部中开展以“展示阳光心态，体验美好生活，畅谈发展变化”为主要内容的为党和人民事业增添正能量活动。

（四）服务队伍：服务队伍是学校建设和发展的保障力量，是老年大学发展的直接组织者推动者。要建立一支与学校发展相适应，规模适当，质量优良的管理服务队伍。

（五）管理措施：具有一定前瞻性和科学性的办学理念，具有完备管用的制度和管理措施，以及把措施落地的实施办法。如办学宗旨、培养目标、校风班风等。

（六）彰显发展特点的要素：主要是根据不同性质学校，不同地域特点所显现出来的办学地域特点、风俗、文化等，其中校园文化是其内核力量。

四、抓好示范校标准的实施，推动老年大学高质量发展

示范校指标标准制定后要发挥作用关键在落实，要树立全国一盘棋思想，积极寻找对接标准落地的措施，推动老年大学高质量发展。全国老年大学示范校指标标准，是指导老年大学建设和发展的规范性文件，其最大特点是系统集成、专业性强，是老年大学阶段发展的“芯片”。因此，一要高规格谋划，高标准制定。从全国层面来说，中国老年大学协会，是指导老年大学发展的唯一一个全国性社团组织，其职能是为各级各地老年大学提供信息交流、业务咨询、人员培训等服务，全国会员校有 300 多所，辐射带动老年大学几万个。机构相对完善，专业性强，荟萃了全国老年大学高质量发展学校和储备了大量高层次的研究人才，协会成立 30 几年，在推动老年大学建设和发展中做出了积极的贡献。由中国老年大学协会发起制定全国示范校标准更具有代表性，也更具有说服力。高标准制定就是要求制定标准要站位高，真正做到站在行业发展制高点上，面对老年大学蓬勃发展的大好形势，居其尊而扼其要，发挥行业引领作用。要按照国务院《深化标准化工作改革方案》的有关文件精神，结合国家标准化管理委员会对《中国老年大学协会团体标准制修订程序》的批复要求组织好标准的研究制定和发布，让标准化指标真正成为老年大学高质量发展的指挥棒、促进器。二要研究标准落地的贯彻措施，推动标准落地见效。要秉承指导性实用性原则，发挥好标准的规范和推动作用，推动老年大学高质量发展。各地各级老年大学要支持全国老年大学示范校标准的制定，为其提供系统完备资料，总结归纳具有地域性办学经验，以便课题借鉴吸收，让制定全国老年大学示范校标准真正成为全国老年大学高质量发展的智慧大荟萃、能量大聚合、经验大交流，让标准真正活起来、动起来，成为推动我国老年大学高质量发展的强力引擎。

广西老年大学普及应急救护知识的实践与思考

□ 周 芯 经 克 关淑妮

【摘要】本文阐述了应急救护知识及其普及意义，实践探索了广西老年大学组建应急救护志愿者团队，开展应急救护知识普及，加强与业务主管部门合作等方面的问题，归纳了参与实践的认识及体会，总结了在广西老年大学开展应急救护志愿活动，服务学校和服务社会取得的工作成效，深入思考了在老年大学普应和推广急救护知识的重要意义，以及针对性、可操作性和可持续性等若干问题。

【关键词】老年大学；普及；应急救护；志愿者

在国家积极应对人口老龄化的背景下，广西老年大学与其他老年大学一样，迎来了快速发展的机遇，除 5 所分校外，目前在校本部注册的学员有近 400 个班 14000 人（次），日均参加上课及活动在 6000 人（次）左右。在这老年人高度聚集和活动频繁的校园，存在着较高的意外伤害和疾病突发事件的隐患，校志愿者协会在学校的统一领导下，组织开展了应急救护知识的普及和推广活动，并在实践中不断探索和完善，为提高学员的保健意识、安全意识和自救互救能力，为建设平安校园进行了有益的尝试。

一、应急救护知识及其普及意义

自然灾害、意外伤害和危重急症经常危及人的生命和健康。遭遇突发意外时，掌握一定的应急救护知识和技能，可在专业医务人员抵达前，实施初步、及时和科学有效的救护，将在很大程度上减轻伤残和挽救生命。应急救护知识包括：应急救护技术，如心肺复苏、自动体外除颤仪（AED）的使用、气道异物梗阻和创伤救护，以及意外伤害、灾难事故、溺水、中毒和急症的应急救护。

向公众普及救护知识，使其学习救护理念和掌握救护技能，能够在突发伤病或灾难现场，作为第一反应人开展现场呼救、自救和互救，构建起公共安全保障体系。发达国家应急救护知识的普及率较高，如，日本（中学生）、德国和澳大利亚，分别高达 92%、80% 和 50%，我国的普及率还非常低，目前只有 2%。所谓“普及”，一般认为是参加了含心肺复苏内容半天以上的学习，《“健康广西 2030”规划》提出，广西至 2030 年普及率要达到 20%。

在老年大学意外突发事件时有发生，老年人学习应急救护知识和掌握其技能，不仅有利于自救和互救，而且惠及全家和子孙，提高全社会的应急救护知识的普及率。国家在法律上保障应急救护义举，《民法总则》规定，因自愿实施紧急救助行为造成受助人损害的，救助人不承担民事责任。

二、组建应急救护志愿者团队

广西老年大学一直非常关心学员的安康和关注疾病突发事件的发生，经常举办大型《应急救护知识专题讲座》，内容丰富但实操不足，听众多场面热闹但实效欠佳。为此，学委会征

得学员处的建议，组织学员自费到应急救护机构进行专业的培训，并在微信群里试探性的发出了通知，不到一天时间，50 人一个班的名额就有 20 多学员报名！学校知道后当即指示：停止公开报名，培训费全部由学校支付，由学员处和学委会根据学员专业分布，选派优秀学员参加，学成回来有要为学校的应急救护知识普及做点事情。

2018 年 11 月 29 日，广西老年大学第一期应急救护培训班在广西红十字会救护培训中心举行，32 名学员经过两天紧张的理论学习和实操训练，通过了严格正规的考试获得了《红十字救护员证》，他们绝大部分就成为了我校第一批应急救护志愿者，并于 2019 年 6 月 6 日举行了应急救护服务启动仪式。

我们对应急救护志愿者的基本要求是：自愿参与，培训合格，获取证书，身体健康。至 2019 年底，已完成应急救护知识培训 200 多人，志愿者队员已发展到 152 人，他们服务校园的主要任务是推进应急救护知识的普及和推广，参与学校大型活动的保障工作。

三、加强与业务主管部门的合作

开展应急救护培训，普及应急救护、防灾避险和卫生健康知识，组织志愿者参与现场救护是《中华人民共和国红十字会法》赋予红十字会的主要职责。

经过第一期应急救护培训与广西红十字会的合作，我们初步了解到该部门的权威性、专业性和技术性，我们可以合作共赢，共同发展。

一年多来，我们感受到了合作带来的益处。一是享受政策扶持。在培训安排上优先和便捷，培训方案上量身定制；对培训过的学员提供免费“回炉”再学习的机会；为我校 10 名优秀志愿者提供 6 天的免费培训，并经过考试成为中国红十字会注册救护培训师；及时提供最新培训信息。二是强有力的技术支撑。对方派出金牌讲师授课提高了培训的质量和效果；借用教具方便学员加强实操练习；派出专家指导购买、使用和到校安装“救命神器”AED，规划未来的应急救护培训室等。三是扩大了双方的影响，红十字会服务老年大学，老年大学的志愿者作为应急救护培训师参与服务社会，社会反响良好。

四、参与服务学校服务社会的成效

应急救护志愿团队按照“服务校园，服务社会”的宗旨，积极开展志愿服务活动，一是积极推动应急救护知识的普及，给学校出谋划策，提交了《广西老年大学应急救护知识和技能普及工作方案》等参考材料，组织学员参加应急救护员培训，经培训获证学员已达 221 人；二是协助学校组织应急救护培训班 5 期，包括学员推选、教学计划安排和承担助教任务，在举办的培训班中总共派出志愿者 40 多人次充当助教，以老带新，既弥补了实操教学环节师资的不足，又强化了志愿者技能的进一步巩固；三是参与学校大型活动的保障工作，凡遇大型活动，现场都有统一着装的志愿者的身影，他们携带急救包，既维护秩序又在履行自己的职责，有时还与外请的医务人员组成临时医疗点为大家服务；四是部分志愿者走出校园，作为应急救护培训师参加了红十字会组织的活动，进学校、进企业、进社区开展救护知识和技能培训。据不完全统计，她们共派出 40 多人次 10 场大型公益活动的宣讲，普及人数 12000 多人次，得到了红十字会和社会各界的高度好评。

广西老年大学应急救护志愿团队正在参加“2020 广西志愿服务项目大赛”，目前已进入第三轮决赛阶段，他们的主要目的是想通过

参与此活动，交流提高普及技能，宣传老年大学学员“老有所为”的风采！

广西老年大学充分发挥志愿者作用，积极推广应急救护知识，率先在校园安装了心脏自动体外除颤仪，应急救护知识培训获证率已达2% 以上，这方面的工作得到了社会、主管和上级部门的充分认可，走在了全国老年大学的前列。

按照广西老年大学的计划，2020 年将继续选派 100 名学员参加应急救护培训，培养应急救护志愿者的新生力量，目标是在一到两年内，让广西老年大学的每一个班都至少有一名应急救护志愿者，在各系各班开展普及培训，争取使应急救护普及率达到或超过 20%，《红十字救护员证》获证率达 3%。

五、在老年大学普及应急救护的认识及体会

（一）提高应急救护普及率很有意义，提高培训获证率更实在。

意外伤害和疾病突发事件是无时不在，无处不有，普及应急救护知识的目的，正如2019 年世界红十字日主题活动的宣传口号：爱心相伴 “救”在身边，在当前的国情条件和环境下，只有不断提高应急救知识的普及率，才能促进培训和获证率的提高，才能爱心相伴，“救”在身边！

应急救护知识的普及推广，既不应满足简单的“学过”，而应注重实操或获证率的提高，也不能过分的夸大作用和承担不必要的心理责任。应急救护应该是一个文明国家及人民应具备的基本常识和技能！

（二）普及应急救护知识，更要提倡“预防为主”。

据资料统计（2016 年），在我国“因猝死造成的死亡率 87.7% 在医院外”“北京医院外急救复苏成功率为 1%”。在突发事件风险管理链中，应急救护只是一个“事中”环节，事件发生时采取的现场急救，对整个事件风险的控制是十分有限的，还应该着眼于“事前”的预防和准备，以及“事后”的医学处理和组织安抚。所以，从风险管理的角度看，“事前”的预防为主对老同志尤为重要！如，患心血管基础病或遇身体不适者，就不应参加过于剧烈的活动，以防万一。每个人都是自己健康的第一责任人！

（三）应急救护知识广受老同志和学员欢迎。

在广西老年大学组织举办应急救护培训班，即使是自费培训也有很多学员报名参加。曾听到参加培训班的学员回答“为什么要学习应急救护？”，一位说，他学医的同事用该方法救（活）了他老公两次；另一位说，她一直担心她的小孙子吃东西被噎着，渴望学习掌握海氏急救法，甚至有学员戏称：在广西老年大学近 30 多门课程中，首选的应是“应急救护”，实在实用有意义。

（四）在老年大学开展志愿服务大有可为。

2019 年“世界急救日”的主题是：急救，关注易受损群体。我国老年大学数量已有80000 多所，这近千万名学员或老人都属于“易受损群体”范畴，在老年大学开展应急救护知识普及意义更加重大！

在老年大学组织开展各类志愿服务，发挥老人优势，发挥组织优势，老同志老干部实现老有所为，志愿服务大有可为！既有效的践行了习总书记指示“老干部成为执政兴国的重要资源，是推进中国特色社会主义伟大事业的重要力量”，又积极应对我国人口老龄化方面，

为广大学员们开辟了符合校情的参与社会发展的新途径。

六、在老年大学普及推广应急救护知识的若干思考

（一）普及推广应急救护是实施国策的需要，是全社会的责任。

《健康中国行动（2019-2030年）》明确，鼓励和支持红十字会等社会组织开展群众性应急救护培训，普及全民应急救护知识，使公众掌握基本必备的心肺复苏等应急自救互救知识与技能。到2022年和2030年取得急救培训证书的人员分别达到1%和3%。作为老年大学，普及推广应急救护知识应义不容辞！

（二）在老年大学普及推广应急救护非常具有针对性、可操作性。

老年大学环境特别，学校最关注的是学员安康，校园平安；学员们最关心的是快乐和健康，乐意去学习与健康和安全相关的救护知识，所学知识可与亲友分享；学校或组织者能很方便的组织开展应急救护知识学习和培训。

从普及应急救护知识的效果来看，应急救护的“知识”应该“前移”（或者更加丰富），前移到常见疾病的突发征兆识，如果当事人了解这些知识，就完全有可能自控和应对疾病的突发，这正是我们大家和管理者期望的效果。

（三）在老年大学普及推广应急救护具有明显的正能量效果。

随着老年大学管理的完善和认知的成熟，普及推广应急救护，可以逐步缓解过去那种“学员爱活动，老师忧活动，学校怕担责”的被动局面；可以为志愿者搭建一个老有所为的展示平台；可以为应急救护知识在全社会的普及和促进积极应对人口老龄化社会，奉献老年大学和老同志的一份力量，践行了习总书记关于“老干部是推进中国特设社会主义伟大事业的重要力量”的论述。

（四）普及应急救护工作应客观定位和可持续发展。

在老年大学普及应急救护首先要明确定位，它不是单一的为了应对和彻底解决校园突发事件问题，其次是参与普及推广的志愿者要量力而行，有热情有能力。只有这样，学员们才能主动参与学习，甚至变“要我学”为“我想学”，志愿者们工作起来才有责任感和成就感！在老年大学普及应急救护知识才能健康可持续的发展，作出应有的贡献。

当前，发展老年教育或老年大学，国家完成了：“党委领导，政府主导，社会参与，全民行动”的顶层设计，央视媒体对老年大学的“一座难求”也给予了高度关注，老年大学的快速发展也将迎来一系列改革或完善相关管理的挑战。我们要抓住机遇，迎接挑战，希望并相信老年大学会越办越好！

参考文献

[1] 健康中国行动推进委员会：《健康中国行动（2019-2030年）》，中国政府网，2019年7月9日，http://www.gov.cn/xinwen/2019-07/15/content_5409694.htm.

[2] 国务院．志愿服务条例 [M]. 北京：法律出版社，2017.

[3] 广西红十字会救护训练中心．应急救护 [M]. 南宁：广西人民出版社，2019.

在自治区第八届“多彩金秋”文化活动开幕式上的致辞

（2020 年 10 月 22 日）

□ 丁廷模

各位老年朋友，各位嘉宾、同志们：

大家上午好！

一年一度的重阳佳节到来之际，我们在这欢聚一堂，共同参与自治区第八届“多彩金秋”文化活动开幕式，感到非常高兴。请允许我代表离退休老同志，向为举办这次活动做了大量准备工作的同志们表示诚挚地感谢！

八桂发展结硕果，壮乡腾飞铸辉煌。党的十八大以来，在以习近平同志为核心的党中央的坚强领导下，广西各族干部群众在新的历史起点上，团结奋斗，走上了具有广西特色的高质量发展道路。回顾这些年，经济健康发展，社会和谐稳定，民族团结和睦，边疆巩固安宁，生态环境良好，安居乐业，广西今年要和全国人民一起全面建成小康社会。2020 年是不寻常的一年，面对新冠肺炎疫情带来的严峻考验，自治区党委、政府团结带领全区各族人民万众一心，稳住了经济基本盘，脱贫攻坚取得了决定性成就，连续四年在全国脱贫攻坚考核中获得“综合评价好”的评价。今年 5 月，习近平总书记又对毛南族实现整族脱贫作出重要指示，对广西脱贫攻坚工作给予了充分肯定。这些成绩的取得让我们广大离退休老同志深切感到，广西每一步发展、每一点成就，都充分体现了习近平新时代中国特色社会主义思想的实践伟力，充分展示了党的民族政策和民族区域自治制度的优越性，充分展现了“建设壮美广西、共圆复兴梦想”的美好图景。

今年是“十三五”收官之年，我们即将迎来“十四五”发展时期，要开启全面建设社会主义现代化国家新征程。面对新使命，迎接新挑战，广西更要砥砺前行。我们离退休老同志要进一步增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”，自觉在思想上政治上行动上同以习近平同志为核心的党中央保持高度一致，不忘初心，牢记使命，做思想信念的传播者、社会主义核心价值观的践行者、改革开放的支持者，为加快建设壮美广西添砖加瓦，为谱写广西发展新篇章增添正能量。

“多彩金秋”是我们自己的节日。希望广大老年朋友以本届“多彩金秋”文化活动为舞台，展示我区各族人民全面建成小康社会的巨大成就，赞颂干部群众奋进拼搏、昂扬向上的精神风貌，激励全区各族人民为实现“两个一百年”奋斗目标，实现中华民族伟大复兴的中国梦贡献智慧和力量。

最后，让我们共同祝愿自治区第八届“多彩金秋”文化活动取得圆满成功。

谢谢！

万里河山披锦绣　载歌载舞谱华章

——自治区第八届“多彩金秋”文化活动开幕式文艺演出精彩纷呈

□　李成连　陈成光



广西老年大学表演的歌伴舞《中国一定强》

10 月 22 日上午，由自治区党委老干部局主办、广西老年大学（广西老干部活动中心）承办的自治区第八届“多彩金秋”文化活动开幕式文艺演出在广西老年大学凤岭校区礼堂隆重举行，同时进行了网络直播，线上线下近 5 万人次观看。

整台文艺演出以“决胜小康、奋斗有我”为主题，展现了全区广大老同志以自己独特的方式，对伟大祖国的深情祝福和由衷赞美。本次文艺演出节目丰富多彩，在广西老年大学舞之灵舞蹈队表演的优美旋律《舞动多彩好生活》中拉开帷幕。接着，舞蹈、歌唱、戏曲、武术、诗朗诵等节目接踵上演，内容丰富、形式多样；柳州市委老干部局选送的《那山那鼓那舞》，通过苗族风情与特色的歌舞艺术，展示了大山里苗族群众的幸福生活；广西艺术学校选送的京剧联唱《行云流水》，字正腔圆，观众直呼过瘾；玉林市委老干部局选送的情景表演《太极丹青韵》，展示老年人多姿多彩的生活；河池市委老干部局选送的诗朗诵《我们奔跑在小康路上》，表达了老同志对河池市 11 个县区群众脱贫致富奔小康的无比兴奋，对祖国的无比热爱；北海市委老干部局选送的舞蹈《悠悠渔歌》，表现了蛋家人在脱贫攻坚的路上为美好生活团结拼博，取得了巨大成就，生活迈向幸福美好的明天；贺州市委老干部局选送的合唱《瑶族蝴蝶歌》，弘扬少数民族文化，曲调清丽优美，宛转悠扬、悦耳动听。

文艺演出在广西老年大学表演的大型歌舞《中国一定强》中落下了帷幕。

“多彩金秋”文化活动从2013年创办至今已是第八个年头，已成为广西离退休老同志展示阳光风采、弘扬民族优秀文化、传递正能量、唱响全面建设壮美广西共圆复兴梦想巨大和声的靓丽名片。全区老干部、老同志将以本届“多彩金秋”文化活动为舞台，充分展示我区各族人民全面建成小康的巨大成就，赞颂干部群众奋力拼搏昂扬向上的精神风貌，激励全区各族人民为实现两个一百年奋斗目标，实现中华民族伟大复兴的中国梦贡献智慧和力量。

八桂银发歌盛世，丹青妙笔颂党恩

——自治区第八届“多彩金秋”文化活动书画摄影展纪实

□ 邓如河



省级老干部参观展览

翰墨飘香歌盛世，丹青亮彩颂祖国。10月22日，自治区第八届“多彩金秋”文化活动书画摄影作品展在广西老年大学开幕。此次展出的作品具有很高的艺术性与鉴赏性，广大离退休干部以饱满的热情和独特的视角，通过书法、绘画和摄影等形式记录并呈现决战脱贫攻坚、决胜全面小康的伟大壮举，表达了老同志“颂党恩”的美好心愿和“跟党走”的坚定决心。

今年是脱贫攻坚收官之年。本次展览以“决胜小康、奋斗有我”为主题，共征集到各市及区直单位选送的老干部参展作品近1500幅。经专家评选，共选出542幅书画作品和200幅摄影作品展出。老干部们将对祖国的拳拳深情、生活的幸福感受注入笔端；将国家建设的辉煌成果、八桂壮乡的巨大变迁融入画中；将脱贫攻坚的感动瞬间、精彩细节，以及壮丽山河录入镜头，用心用情创作了一系列主题鲜明，

题材丰富，亮点纷呈，寓意深刻的作品。无论是翰墨飘香的书法佳作、溢彩流韵的尺幅丹青，还是逐光掠影的摄影作品，都生动讲述着决战脱贫攻坚的广西故事，抒发了老同志对全面建成小康社会的美好向往，表达了他们对党、对祖国、对时代的赞颂和挚爱之情，同时展示了老同志的文化艺术修养，展现了老干部们丰富多彩的精神文化生活和“老骥伏枥，志在千里”的豪情壮志。

由于受疫情影响，本次书画摄影作品展不组织大规模的线下观展活动，为了使广大读者能够多途径欣赏到这些精品佳作，学校将展出的作品制作成电子相册或视频的形式，同步在学校网站或微信公众号进行线上展览。

自治区第八届“多彩金秋”文化活动乒乓球交流赛精彩落幕

□ 吴凤珍



图为自治区党委老干部局副局长廖华武（右一）为获奖团队颁奖。左二为冠军钦州队，左一为亚军南宁队，右二为季军来宾队。

由自治区党委老干部局主办，广西老年大学承办的第八届“多彩金秋”文化活动乒乓球交流赛于 2020 年 10 月 22 日至 23 日在广西老年大学凤岭校区活动楼六楼举行，全区共有 24 支队伍参赛。经过 2 天紧张的角逐，钦州市队险胜去年冠军南宁市队获得了冠军，南宁市队获亚军，来宾市队获季军。百色队、玉林队、河池队、北海队、区直老体协分别获得第四至第八名。

本次参赛运动员的竞技水平与前七届相比有了一定提高。参赛队员们精神饱满，用精湛的球技、严密的战术安排，展现了乐观向上、拼搏奋进的良好精神风貌。两天的比赛中选手打得起劲，观众也看得带劲，赛场上喝彩声不绝于耳，欢声笑语不断，选手们不仅赛出了水平，更赛出了欢乐和友谊。

勇于担当　学以致用　创新进取

——自治区党委老干部局2020年干部综合素质提升专题培训班侧记

□　周　芯



金秋九月，万物丰收，广西壮族自治区党委老干部局干部综合素质提升专题培训班于9月20日至25日在上海交通大学举办。这是在喜迎建国71周年之际、在我国抗击新冠肺炎疫情取得阶段性胜利后首次举办的培训班，主要目的是认真贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想和党的十九大精神、贯彻习总书记关于老干部工作重要论述和全国、全区老干部局长会议精神，为加强干部党员政治思想和管理能力提高，提升素质，勇于担当，为党和人民事业积极工作。自治区党委老干部局领导高度重视，老干部局机关党委专职副书记周滢照同志全程亲临培训班，作开班讲话，布置任务，提出要求，希望参加培训班的学员珍惜本次学习机会，以良好的作风，练好政治本领，学好业务技能，坚持老干部工作就是党的重要组织工作，坚持让老同志满意、让党放心的价值取向，发挥党员干部骨干作用，影响带动更多的同志，凝心聚力，为全面建成小康社会作出积极贡献。上海交通大学培训部颜嘉老师为培训班做了精心组织和周密安排，特别是疫情期间加强对学员的要求，定期关注分享上海疫情新闻，让学员第一时间了解周边的疫情动态，在教室里准备防控物资，如消毒纸巾、口罩、医用药箱，在《学员手册》介绍上海的天气、学校周边的环境和交通，细致周到的安排让学员们宾至如归，为培训班的教学和生活提供了充分的准备和保障。59名学员通过参加内容丰富、形式多样的培训，收获满满，真正做到了学有所成、学有所得、学有所获，培训班取得圆满成功，收到了良好的预期效果。

课堂教学精彩纷呈。这次培训共有五个专题讲座，中国浦东干部学院博士生导师刘昀献作习近平新时代治国理政新理念新思想新战略讲座，从党史、新中国史、改革开放史、社会主义发展史的角度，阐述历史总是在惊涛骇浪中前进，总要穿越重重的关口，紧要处往往只有几步关键的，如果出现重大失误，将被淘汰出局。对于一个人、一个政党、一个国家都一样，应该说今天的中国正处在通往中华民族伟大复兴的重要节点上，事关国家的未来走向，事关亿万百姓福祉，我们要立足当前、着眼长远，做到精准把握在世界未有之大变局当中的重要节点。刘教授还分析了当今国内国际的环境，我们的优势因素和面临的挑战，授课专题理论性强，数据详实，是对习近平新时代治国理政新理念新思想新战略的一次全面系统的解读，使学员们深受启发和教育。上海市委党校经济学研究部副



主任、理论经济学研究所副所长李敦瑞主讲陆家嘴金融贸易区——全国唯一以金融、保险和证券及商贸为主要产业的国家级开发区。陆家嘴金融区与拥有远东华尔街之誉的外滩隔江相望，聚集八家国家级要素市场，435 家中外金融机构，70 多家跨国公司地区总部和 5000 多家贸易投资和中介服务机构，其区域流量、经济总量和 GDP 贡献值在全国国家级开发区名列第一，证券市场交易额等单项指标已位列全球第三。李老师的讲座，旁征博引，信息量大，满怀激情的现场授课赢得学员们的由衷赞叹。上海交通大学特聘教授、上海市人大财经委员会原副主任朱匡宇教授，结合自身经历和体会，讲授领导力与执行力兼谈领导干部素质提升，朱教授的授课具有可贵的独到性和创造性，并从实践与理论相结合的角度、面对新形势新要求阐释领导艺术，引发学员的思考和共鸣。上海交通大学人文学院特聘教授、台湾大学哲学博士杜宝瑞作国学智慧与人文素养提升讲座，杜保瑞教授温文尔雅，用独特的台湾普通话给大家传授中华民族历史悠久的儒家经典《大学》与个人成长的修养功夫，成长哲学道家经典，老子高级管理者领导智慧让利天下，领导哲学《人物志》事管理宝典——识人哲学，杜老师对各家学派的特点娓娓道来，使学员们感悟人生实践、理想，体验哲学的魅力。上海交通大学党委宣传部副部长、上海交通大学马克思主义学院教授陈华栋作讲好中国故事、牢牢掌握意识形态领域的话语权讲座。陈教授从为什么要讲中国故事提出问题，一一回答讲好中国故事是时代的使命，具有更深远的时代内涵与全球意义，是为了建立融通中外的话语体系。如何讲好中国故事，陈老师从话语认同、理念引领、政治导向等六个方面展开了阐述，深受同学们青睐。上海市委老干部局副局长范传伟给我们讲述当前老干部工作的新形势和新任务，在工作中面临的新的挑战，以及如何转变思想积极应对新形势下老干部工作的新要求。

工作经验交流热烈。在普陀区委老干部局现场教学中，学员们参观了区老干部活动中心，了解活动中心的硬件设施和活动开展情况，观看了普陀区离退休党建的视频并与

区委老干部局进行座谈。座谈会上，普陀区组织部副部长、老干部局局长、离退休干部党工委书记周伟对学员们的到来表示欢迎，介绍了普陀区老干部工作基本情况，重点交流了“普老汇”党建品牌创建与志愿服务探索实践。“普老汇”是普陀区离退休干部党建、学习、活动的载体，经过多年探索研究，如今已成为普陀区党建工作的一张亮丽名片。座谈会上，学员发言热烈，不时擦出思想火花。

现场教学深刻丰富。重温党的历史，重走红色之旅。在中共一大会址纪念馆、全国爱国主义教育示范基地的现场教学中，学员们开展了一场深刻的不忘初心、牢记使命主题教育。中共一大地址位于上海复兴路 76 号一处普通的石库门的两层老宅底层共 18 平米的房子。栽满梧桐树的马路见证了来自全国各地的 13 位代表在此初创伟业，宣告了中国共产党的成立。中国共产党代表了当时中国最先进的思想理论，是真正代表人民群众利益的政党。进入馆内，我们立刻被庄严的氛围所震撼，鲜红的党旗神圣高尚，在周滢照同志的领誓下，学员们庄严地举起右手，重温了入党誓词，点燃激情，穿越近 100 年来的历史画卷，感悟中国共产党的光辉历史。学员们眼中饱含追思和敬仰，用心体会、品味那一件件展品铭刻的光荣与光辉，深刻领悟是历史和中国人民选择了中国共产党，深入领会没有共产党就没有新中国的深刻含义。正是这样一股暖流温暖着每一个人的心肺，化为一种奋斗精神，鼓舞我们做好本职工作。

探索经验弥足珍贵。这次培训班是在抗击疫情取得阶段性胜利后首次举办的培训班，是一次具有探索意义的教学体验，是学习与实践活动相结合的培训班，其中的成功经验值得总结。一是培训班的必要性和针对性强。针对老干部工作特点，结合党管意识形态、加强离退休干部党建和机关党建、整治干部作风问题制定和实施培训计划，进行课程设置，通过学习培训提升思想认识和综合素质，目的是在老干部工作队伍中树立勇于担当的精神，发挥示范带头作用，科学有效地做好各项工作，促进老干部事业发展。二是精心安排培训内容和培训地点。培训地点选择在上海，充分利用了上海交通大学的名校教学条件，安排了五个专题讲座、两次现场观摩教学和一次校外交流，内容丰富充实，取得了良好的学习效果。把教学地点安排在闹中取静的徐汇校区，使大家能够安心学习，也为本次培训班增色不少。三是培训时间安排上张弛有度。上课前的合唱、课间的十巧手保健操，都让学员们感到轻松愉快。在最后的结业典礼上，学员们齐声高唱《没有共产党就没有新中国》，嘹亮的歌声把对党的热爱融入到平凡的工作当中。

六天的培训班学习，使学员们点燃了思想、开阔了视野、丰富了知识，大家一致认为收获满满，精神振奋。首先是思想理论素质得到提高。进一步学习了习近平总书记治国理政的重要思想内涵，对中国正面临百年未有之大变局的重要论述以及如何把百年未有之大变局放在中国的发展和世界的发展视野下进行分析。这些充满理论与实践相结合的教学活动，对提升局系统干部党员的理论水平和能力素质产生了积极的作用。其次是加深了友谊，增强了凝聚力。通过本次集中培训，同志们之间、同志与单位之间、单位与单位之间相互交流沟通，老干部系统工作氛围更加和谐，单位变为家园，同事变为朋友，凝聚力得到进一步增强。三是通过学习培训，提升了局系统干部的综合素质，增添了做老干部工作的自豪感、责任感。我们要不辱使命，勇于担当，学以致用，创新进取做好各项工作。

伟大出自平凡　平凡造就伟大

□　闭梦婧

习近平总书记在不同场合道出很多蕴含真理力量、思想力量、智慧力量、人格力量的“金句”，直击人心，令人难忘。“伟大出自平凡，平凡造就伟大。”习近平总书记2019年9月29日在国家勋章和国家荣誉称号颁授仪式上的这句话触动心弦，成为引发强烈共鸣的刷屏金句。

只要有坚定的理想信念、不懈的奋斗精神，脚踏实地把每件平凡的事做好，一切平凡的人都可以获得不平凡的人生，一切平凡的工作都可以创造不平凡的成就。

在革命战争年代，千千万万革命者凭借对党的忠诚、对祖国的热爱，怀着为中国人民谋幸福、为中华民族谋复兴的初心使命，顽强拼搏，百折不挠，不惜抛头颅、洒热血，战胜一个个艰难险阻，克服一道道险峻难关，终于迎来了革命的伟大胜利和中华人民共和国成立。据统计，从1921年中国共产党成立，到1949年中华人民共和国成立，可以查到姓名的革命牺牲者就有370多万，还有许多连姓名都未留下。全国共有29万多座无名烈士墓，安葬了78万多名无名烈士。正是他们艰辛的奋斗、无私的奉献，换来了中国革命的伟大胜利。这些伟大的先烈们无论是有名字的，还是没有名字的，他们创造的业绩和伟大贡献都永远写在共和国史册上。

新中国成立之初，国家基础极为薄弱，无数人在平凡的工作岗位上忘我工作、无私奉献，不计个人得失，舍小家顾大家，还有一些人隐姓埋名，默默奉献，献了青春献终身。1950年，26岁的邓稼先在美国获得物理学博士学位后回国，后来为了国家核弹事业，离妻别子，隐姓埋名20多年，成为“两弹”元勋，最终因辐射致癌而逝世，他临终前对妻子说的最后一句话是“我死而无憾”！1955年4月，数千名上海交通大学师生响应国家号召，告别繁华的上海，扎根落后的西部，为国家建设、西部的文教事业奉献青春。2018年12月11日，习近平总书记对15位西安交大老同志来信作出重要批示，高度赞扬他们“胸怀大局、无私奉献、弘扬传统、艰苦创业”的“西迁精神”。2018年11月17日，在全国精神文明建设表彰大会上，习近平总书记给两位白发苍苍的道德模范让座，感动了在场所有人，也感动了全国人民。其中一位就是“中国核潜艇之父”黄旭华。他30年隐姓埋名生活和工作，父亲去世没有回去奔丧，母亲也见不到“人间蒸发”了的儿子。正是以这样的奉献，他攻坚克难，研制出核潜艇核心技术，使我国成为第五个拥有核潜艇的国家。建国初期全国的原油产量只有12万吨，“铁人”王进喜发誓“宁肯少活20年，拼命也要拿下大油田“！他带领一支普普通通的工人队伍，打出了中国的第一口油井，把自己的一生毫无保留地献给了祖国的石油事业。由于

常年过度劳累使得“铁人”的身体比常人提早垮了，1970 年 4 月，王进喜被确诊为胃癌晚期。1970 年 11 月 15 日因医治无效不幸病逝，年仅 47 岁。在艰苦的岁月里，为了建设美好的社会主义国家、实现中华民族的伟大复兴，千千万万在平凡岗位上不懈奋斗的人们做出的默默奉献与无私付出。“英雄模范们用行动再次证明，伟大出自平凡，平凡造就伟大”。

1978 年我国实行改革开放以来，社会面貌发生巨大变化，不仅深刻改变了中国，也深刻影响了世界。中国改革开放取得的巨大成就得益于党的正确领导、得益于科学理论的指引，更有赖于千千万万平凡人的共同努力。2018 年 12 月 18 日，党中央、国务院做出关于表彰改革开放杰出贡献人员的决定，文章指出：“人民是改革开放伟大奇迹的创造者，是推动改革开放的力量源泉。改革开放在认识和实践上的每一次突破和深化、改革开放中每一个新生事物的产生和发展、每一个经验的取得和积累，都来自亿万人民的实践和创造。”

2020 年是具有里程碑意义的一年，五一劳动节那天经济日报发表社论：“致敬，造就伟大的每一个平凡英雄”。是的，今年的这场抗击新冠肺炎疫情的斗争中，无论是白衣执甲、逆行出征的医务工作者，还是勇挑重担、不惧风雨的执勤民警，抑或是披星戴月、昼夜赶工的建设者，还有穿越千里运送物资的物流保障者、加班加点生产防护用品的车间工人、任劳任怨的社区工作者、穿行于大街小巷的快递小哥、凌晨挥动扫把的环卫工人……不同的群体用拼搏的姿态勤恳劳作，构筑了中国战“疫”经验的重要支撑；平凡的劳动者不平凡的作为，每一个劳动者都是主角，每一个劳动者都是造就伟大的平凡英雄。正是这场战“疫”，让全世界见证了什么是“中国速度”“中国力量”“中国精神”！

每个人都期待创造不平凡的业绩，希望能够成就非凡的事业。但社会的发展需要千千万万的铺路石、需要尽忠职守的螺丝钉、需要助人奋进的人梯。这也要求我们每个人都要兢兢业业、坚守岗位，做好自己的本职工作。也许我们的工作微不足道，也许我们的成绩不尽如人意，也许我们的人生在平凡中度过，不能成名成家、不能轰轰烈烈，但涓涓细流终成大海。习近平总书记强调，一切伟大成就都是接续奋斗的结果，一切伟大事业都需要在继往开来中推进。在平凡和伟大之间，是忠诚、执着、朴实的鲜明品格，是高远的理想和不懈的努力，坚信、坚守和坚持，在平凡中创造不平凡，在普通中写就伟大，我们的平凡终将成就伟大的事业。中国的今天，从无数平凡人的奋斗中得来；中国的明天，在 14 亿人的伟大奋斗中开创！



抓住关键节点　促进工作提升

□　王广擎

2016 年 5 月 30 日在人民大会堂召开的全国科技创新大会、中国科学院第十八次院士大会和中国工程院第十三次院士大会、中国科学技术协会第九次全国代表大会上，习近平总书记讲：科技创新是核心，抓住了科技创新就抓住了牵动我国发展全局的牛鼻子。

2016 年 11 月 1 日上午，习近平总书记主持召开中央深改组第二十九次会议。面对改革的复杂形势和繁重任务，要牵住改革“牛鼻子”，既抓重要领域、重要任务、重要试点，又抓关键主体、关键环节、关键节点。

2018 年 1 月 5 日，习近平总书记在学习贯彻党的十九大精神研讨班开班式强调：牵住防范化解重大风险的“牛鼻子”，关键在见事早、行动快、措施硬。

2019 年 7 月 9 日习近平总书记在中央和国家机关党的建设工作会议上强调“加强和改进中央和国家机关党的建设，必须切实加强党的领导，牵住责任制这个‘牛鼻子’。”

习近平总书记多次引用了“抓住牛鼻子”这一说法，比喻把握住问题的关键，把一些复杂的问题简单形象的表述出来。习近平总书记谈治国理政如此，个人认为在指导个人能力提升方面也是如此，要善于抓住问题的主要矛盾，才能更好的解决问题，促进自身能力的提升。工作中要牵住牛鼻子，个人体会要加强三个方面的能力。

一、牵住牛鼻子，就是要把握工作的重点环节。每项工作有其自身特点，但汇总起来，总有一些环节是某一项工作的重点环节，要学会把握这些重点环节，做到不撒胡椒面，把精力集中到这个重点环节上，以重点环节工作的完成来推动工作完成。比如拟定工作方案，首先要吃透领导目的，在领会领导目的的基础上，找出完成这项工作的重点环节，在方案拟定时就把精力重点用在这些关键环节，确保方案能够达到最初目的。

二、牵住牛鼻子，就是要把握工作的重要内容。确定重点环节之后，从重点环节中再找出环节中的重要内容，作为完成工作的关键，不眉毛胡子一把抓。在受领一项工作的同时就确定工作的重要内容，提早入手，比如单位的会议，重点环节在会议内容准备，重点环节的重要内容往往在领导讲话稿，以会议时间为节点倒推，相关一些会务工作就可以朝后放，但领导讲话稿往往要提前 3 天左右拿出来给领导审阅，确保会议内容符合领导意图。

三、牵住牛鼻子，就是要把握工作的核心关键。工作不是一个人做的，当前工作越来越复杂，能力再强，往往也做不到面面俱到，要注重发挥团队的合力，合理分工，各负其责，以集体的力量确保工作完成。这就要求工作要做到提前分工，受领任务后，在小团队内，依照个人工作岗位职责，结合工作特点，做到分工不分家，既讲岗位职责又讲集体配合，把钢琴弹好。

以上是个人学习的一点体会，个人觉得在工作中要时刻警醒自己：戒空，就是戒在做人上空口说白话，在工作上空喊口号，在作风上玩“空手道”，要求真务实，苦干实干；戒懒，就是戒精神松懈、工作懒散、行动散漫、无精打采、不思进取，戒单凭老方式、老办法想问题，单凭主观意志办事，无主动性和创造性，要勤思善想，积极肯干；戒懒，就是戒官僚主义、形式主义，而要与时俱进、奋发有为；戒拖，就是戒打官腔不办事，而要高效务实、尽职尽责；戒浮，就是戒表面忙忙碌碌，实际毫无实效，而要把精力真正用在抓工作、抓落实上。

绿水青山就是金山银山

□ 李军霖

改革开放以来，中国的粗放型经济发展使得生态环境出现大量的问题。对此，党的十八大将生态文明建设放在突出地位，习近平总书记多次对生态文明建设和环境保护工作做出指示，指出：“我们既要绿水青山，也要金山银山。宁要绿水青山，不要金山银山，而且绿水青山就是金山银山。”由此看出党和政府大力推进生态文明建设的鲜明态度和坚定决心。

守住这方净土，就守住了金饭碗。宁要绿水青山，不要金山银山，绿水青山就是金山银山。但仅仅靠山吃山，不愿保护不懂保护，很快就会坐吃山空。反过来，如果单单守住青山，不会科学利用，不善永续利用，也换不来金山银山，在“两山”之间，不能顾此失彼，不能“两张皮”，应相互促进、彼此融合，这就是绿色发展的本质内涵。老百姓过去“盼温饱”，现在“盼环保”；过去“求生存”，现在“求生态”，生态就是资源，生态就是生产力。这提示我们，一方面，生态环境是基本要素，只有保护好了，发展经济、改善民生才有基础；另一方面，生态环境也是强大的发展驱动，将生态环境保护与经济发展有机融合，才能推动转型升级，催生新的经济增长点，为全面建成小康社会提供强大动力，这也正符合绿色发展的内涵。

“绿水青山就是金山银山”，吃了苦头之后的人才体会到，这是兴邦之言，救国之策。以我扶贫驻村所在地为例，纷纷进行生态修复，还山以绿，还水以净，节假日成了城里人旅居和消费的福地，收入着实比以前增了不少。如今，绿水青山就是金山银山的深刻含义，不光体现在农村的生态修复上，也体现城里停止的乱拆乱建上；不光在修复有形的生态，也在无形地修复人的心态理念。可以说，绿水青山就是金山银山的思想已深入人心，“环保自觉”意识逐渐走进大江南北的千百城、亿万家。

2013 年 4 月 25 日，习近平总书记在中央政治局常委会议上指出：“经济发展如果仍是粗放式的，即使实现了国内生产总值翻一番目标，那污染又会是一种什么情况？届时资源环境恐怕完全承载不了。经济上去了，老百姓的幸福感大打折扣，甚至强烈的不满情绪上来了，那是什么形势？所以，我们不能把加强生态文明建设、生态环境保护、提倡绿色低碳生活方式等仅仅作为经济问题，这里面有很大的政治”。

绿色是永续发展的必要条件和人民对美好生活追求的重要体现。绿色发展，就是要解决好人与自然和谐共生问题，只有坚持绿色富国、绿色惠民，为人民提供更多优质生态产品，推动形成绿色发展方式和生活方式，才能协同推进人民富裕、国家富强、中国美丽。

绿水青山就是金山银山，坚持绿色可持续发展的理念，走出经济发展和生态文明相辅相成的新道路，构建美丽绿色中国，走向社会主义生态文明新时代。

我们都在努力奔跑，我们都是追梦人

□ 蒙志斌

“我们都在努力奔跑，我们都是追梦人。”这是习近平总书记在2019年新年贺词中说的话，这句话振奋人心，成为网络上刷屏的“金句”，引发亿万人共鸣。

这句话饱含深情，让多少人心潮起伏，热泪盈眶；这句话充满力量，激励无数人星夜兼程，砥砺前行。

2019年我记忆最深的追梦人就是扶贫干部黄文秀。她为信念而奔跑，大城市的锦绣繁华留不住她，把双脚扎进家乡泥土，把青春和热血融入脱贫攻坚洪流。黄文秀同志生前是广西壮族自治区百色市委宣传部干部。2016年硕士研究生毕业后，黄文秀同志自愿回到百色革命老区工作，主动请缨到贫困村担任驻村第一书记。她时刻牢记党的嘱托，继续传承红色传统，立下脱贫攻坚任务“不获全胜、决不收兵”的铿锵誓言。她自觉践行党的宗旨，始终把群众的安危冷暖装在心间，推动实施百坭村村屯亮化、道路硬化和蓄水池修建等工程项目，带领群众发展多种产业，为村民脱贫致富倾注了全部心血和汗水。2019年6月17日凌晨，黄文秀同志在突发山洪中不幸遇难，献出了年仅30岁的宝贵生命。黄文秀同志被追授“全国三八红旗手”“全国脱贫攻坚模范”等称号。

最近，浙江杭州萧山一位快递小哥火了！他最近获评杭州市高层次人才，根据相关规定，在杭州购买首套房可获得一百万元的补贴。浙江杭州市高层次人才分类目录分为5个层次，分别是：国内外顶尖人才、国家级领军人才、省级领军人才、市级领军人才、高级人才（分别用A、B、C、D、E来指代）。2020年获评D类的人才将在住房方面享受100万元补贴，前提是在杭州购买首套房。这位快递小哥名叫李庆恒，1995年出生，安徽阜阳市阜南县人在杭州从事快递行业5年多时间。不久前，经中共杭州市委人才办、杭州市人力资源和社会保障局认定，李庆恒获评了杭州市高层次人才认定类别为D类。根据杭州市相关规定，D类高层次人才在医疗保健、子女就学、车辆上牌等方面都可以享受照顾，在杭州购买首套房还可获得一百万元的补贴。目前，D类人才还享受杭州市三级医疗保健待遇，对在子女读书要求入（转）义务教育段学校、幼儿园或报考各类高中的人才子女，可享受杭州市居民同等待遇。车辆上牌补贴，最高不超过3万。

流动的中国，到处是追梦人奔跑的身影。在我们祖国大地上的各行各业，还有许许多多努力奔跑的追梦人。

甘肃省武威市古浪县八步沙林场“六老汉”为共同的心愿而奔跑，凭借矢志不渝的“愚公”精神，让茫茫沙漠披上了绿装。

快递小哥为千家万户而奔走，环卫工人为城市更美丽而劳作，出租车司机为人们出行更便利而忙碌……千千万万的劳动者在自己平凡

的工作岗位上努力奔跑，无数的人生“小目标”汇聚成民富国强、民族振兴的“中国梦”。

我们都是“追梦人”！

每一个追梦的姿态，都将被定格为历史；每一滴奔跑的汗水，都将浇灌出未来。

2019 年，中国经济巨轮始终稳稳前行；防范化解重大风险、精准脱贫、污染防治三大攻坚战取得关键进展；粤港澳大湾区建设全面推进，深圳成为中国特色社会主义先行示范区，改革开放迈出重要步伐；供给侧结构性改革继续深化，全面深化改革向纵深推进。2019 年，“嫦娥四号”探测器成功登陆月球背面，北京大兴国际机场“凤凰展翅”，我国第一艘国产航母入列。“今天，社会主义中国巍然屹立在世界东方，没有任何力量能够撼动我们伟大祖国的地位，没有任何力量能够阻挡中国人民和中华民族的前进步伐。”

让我们站在新的历史起点，追随着时代的楷模黄文秀的步伐，做新一代的“追梦人”，将以坚如磐石的信心、坚韧不拔的毅力，跑出新征程的加速度！我们都在努力奔跑，我们都是追梦人。

学习习近平新时代中国特色社会主义思想的体会

□ 黄宁荣

我喜爱的习近平总书记的金句是“创新就是生产力，企业赖之以强，国家赖之以盛。我们要顺应第四次工业革命发展趋势，共同把握数字化、网络化、智能化发展机遇，共同探索新技术、新业态、新模式，探寻新的增长动能和发展路径，建设数字丝绸之路、创新丝绸之路。”该金句出自习近平 2019 年 4 月 26 日在第二届“一带一路”国际合作高峰论坛开幕式上的主旨演讲。下面，我从工业革命重大意义、自主可控的重要性和体制保障等 3 个方面谈谈对金句的理解和体会。

一、对第四次工业革命重要意义的理解

第四次科技革命是继蒸汽技术革命（第一次工业革命），电力技术革命（第二次工业革命），计算机及信息技术革命（第三次工业革命）的又一次科技革命，是包括以石墨烯、基因、虚拟现实、量子信息技术、可控核聚变、清洁能源以及生物技术为技术突破口的工业革命。我认为第四次工业革命的意义可以从 2 个方面理解：一是从人类发展层面理解。由人工智能、生命科学、物联网、机器人、新能源、智能制造等等一系列创新所带来的物理空间、网络空间和生物空间三者的融合会给我们带来各种各样的收益，对人类发展有巨大的促进。例如，在疾病治疗上，把基因缺陷识别出来并进行修复，从最根本的地方解决问题；用生物芯片给新生儿童做耳聋基因检测，现在每年都能让 1 万多名儿童免受耳聋的痛苦等。第四次

工业革命也给人类带来了很多新的挑战，如人类的工作机会被机器人或者第四次工业革命带来的自动化取代，进而产生就业问题、收入分配问题等。二是从国家发展层面理解。在第四次工业革命中处于领导地位的国家，将有可能成为未来领导全球的强大国家。中国一直坚持走和平发展道路，奉行防御性国防政策，并以实际行动证明了一个强大的中国对世界发展产生的促进作用，特别是新冠疫情期间，但仍然无法阻止西方国家对中国的诋毁和打压，因此，顺应第四次工业革命的要求，把握机遇，是实现中华民族伟大复兴的必然选择。

二、对自主可控重要意义的理解

习近平总书记提出的“共同探索新技术、新业态、新模式，探寻新的增长动能和发展路径”，从根本上来说，最终要实现核心领域的自主可控。从定义上来说，自主可控就是依靠自身研发设计，全面掌握产品核心技术，实现信息系统从硬件到软件的自主研发、生产、升级、维护的全程可控。以芯片产业为例，客观分析中国当前的芯片制造能力，距离第一集团的美国、第二集团的欧洲、日本和韩国尚有较大差距。在光刻技术上，因美国干预，中国无法进口光刻机，对芯片制造能力产生很大影响。因此，实现核心技术、关键零部件、各类软件全都国产化，自己开发、自己制造，不受制于人，是中国未来发展的必经之路。

三、对发挥体制优势推动科技发展的理解

西方国家对我国华为等科技企业的打压，对我国开展贸易战，从表面上来说是为了保持其在经济、科技等方面的领先地位，但从本质上来说，个人认为是对我国政治体制先进性的忌惮。新中国成立以来，中国特色社会主义制度已经创造了太多的奇迹，中国从经济、军事等各个方面已经逐步由大国向强国发展。在全国抗击新冠肺炎战役中，中国特色社会主义制度的优越性更是体现得淋漓尽致。因此，从另一方面来说，我国科技的发展进步，更需要充分发挥政治体制的优势，特别是在“集中力量办大事上面”，实现国产替代和自主可控，打破被西方国家“卡脖子”式的垄断，为实现以科技发展推动中华民族伟大复兴而不断努力。



广西老年大学学委会临时党支部简要事迹

□ 周 芯

广西老年大学学委会临时党支部成立于2018年10月，现有退休老党员15人。近两年来，在广西老年大学党总支的正确领导下，学委会临时党支部认真贯彻新时代党的建设总要求，全面加强离退休干部党支部建设，强组织、守初心、担使命、做奉献、乐晚年，充分发挥临时党支部战斗堡垒作用，不断增强离退休党员的政治荣誉感、组织归属感和生活幸福感。

一是以党建为引领，不断加强临时党支部的思想政治建设和党组织建设。坚持课堂与实践相结合，开展临时党支部书记骨干培训5期，开展入学教育380场次，引导老同志用习近平新时代中国特色社会主义思想武装头脑，树牢“四个意识”，坚定“四个自信”，坚决做到“两个维护”。配合学校组织开展“不忘初心　牢记使命”等系列党建活动，挖掘党建活动新思路，依托红色教育基地，传承红色基因：先后到昆仑关战役博物馆和湘江战役纪念馆开展主题党日活动，送书下乡550册，送教下社区、养老院168个课时，传承茶艺技术3次，组织毕业展演、协助学校大型活动8场，奉献志愿服务800多个小时，党支部的凝聚力、创新力得到增强。

二是以网络媒介为平台，充分发挥临时党支部引领、带动和辐射作用。充分发挥老党员、老干部的政治优势、威望优势，以身作则，率先垂范，通过电话、微信、面对面宣讲等多种方式，动员310个班级7614名学员关注“离退休干部工作”和“广西老干部”两个微信公众号，助力全国、全区离退休干部工作扩大影响面，从而进一步凝聚力量、鼓舞士气、振奋精神，彰显离退休老党员先锋模范作用。



三是国家危难之时勇担当，为抗击新冠肺炎疫情注入“银色”战斗力。2020年初，突如其来的新冠肺炎疫情爆发，学委会临时党支部组织学员在学校微信公众号 “师生携手抗疫”栏目发表书画和文学作品，讴歌奋战在抗疫一线的工作者，为打赢疫情防控阻击战提供精神动力。同时，学委会临时党支部研究决定，以学委会和志愿者协会的名义，通过各系、各班委和各班党支部微信群，向全校学员发出《关于倡议学员们捐款支持抗疫的通知》，得到全校314个班级6000多名学员积极响应，共计向各类慈善机构捐款77万余元。其中，通过微信直接向广西红十字会捐款53万余元、向广西慈善总会捐款53317.66元，充分发挥了基层党组织的战斗堡垒作用，诠释了共产党员的初心和使命。

“千名书记培训工程”成果回顾

□　王红晓





自 2019 年启动“千名书记培训工程”以来，广西老干部党校全面落实新时代党的建设总要求，深入贯彻党的十九大和十九届二中、三中、四中全会精神，贯彻落实全国、全区组织部长会议和老干部局长会议精神，将自治区党委老干部局启动的“千名书记培训工程”实现全区离退休干部党支部书记两年内全部集中轮训一遍的目标落到实处，培训工作有序推进，成效显著。

一、培训概况

“千名书记培训工程”2019 年度共举办 29 期（其中柳州分校 19 期，百色干部学院 4 期，广西区党校 1 期，广西干部学院 1 期），包括 4 期地市示范班，参训学员共约 1650 人。各期培训班主题鲜明，重点突出，针对性强，培训效果良好，得到参训学员的普遍好评。

二、主要做法

（一）培训内容针对性强

2019 年度，培训班以习近平新时代中国特色社会主义思想和党的十九大、十九届二中、三中、四中全会精神，习近平总书记对老干部工作重要指示精神，《中国共产党支部工作条例（试行）》，离退休干部党员对党忠诚教育，离退休干部党建工作的有关经验做法，老年人身心健康知识等为主要培训内容，并结合今年“不忘初心、牢记使命”主题教育和庆祝新中国成立 70 周年等年度主题开展培训。其中，区委党校陈林杰教授的《不忘初心需要忠诚 牢记使命需要责任》、凌海金教授的《新中国 70 年光辉历程及其主要经验》、柳州市委党校韦利如副教授的《新时代党支部工作这样做——〈中国共产党支部工作条例〉（试行）解读》、区人民政府参事黄健的《学习贯彻习近平总书记“建设壮美广西　共圆复兴梦想”重要题词精神》、老年大学常务副校长何天维的《结合新时代老干部工作的新使命新要求，如何发挥好离退休干部的优势与作用》以及区老干部局原

副巡视员韦梦青的《不忘初心志，勇做追梦人——加强离退休干部党组织建设的思考》等专题受到参训学员好评。赴柳钢集团“第五届全国基层党建创新典型案例”、全国首条建设在工业生产线上独具特色和魅力的红色文化线——“钢铁先锋党员淬炼线”开展《党性的淬炼》，赴柳工集团开展《壮丽70年、奋斗新时代，大国重器的使命与担当——我看新中国成立七十周年新成就》等专题现场教学，这些现场教学、校外课堂以及小组讨论对加强离退休支部书记党性锻炼、下一步如何开展好离退休干部党支部工作起到积极作用。

2020年度，培训班以“学条例、担使命、强党性”为主题，深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想和党的十九大、十九届二中、三中、四中全会精神，学习贯彻习近平总书记关于老干部工作的重要论述，学习贯彻《中国共产党支部工作条例（试行）》《中国共产党党员教育管理工作条例》《中国共产党党和国家机关基层组织工作条例》等党内法规，交流离退休干部党建工作做法经验，增强离退休支部书记做好离退休党建工作的责任感使命感，不断提升离退休党组织政治功能和组织力。

（二）培训形式多样

各期培训班坚持理论联系实际，通过专题讲座、课后自学、研讨交流、校外课堂、现场教学等形式开展教学活动。充分结合参训学员和培训实际，安排有百色起义纪念馆、右江矿务局离退休党建、那满镇露美村“农事村办”服务站、新立村共联屯、田阳扶贫馆、“农事城办中心”、柳州工业博物馆、柳钢柳工等参观，《百色起义》《杨善洲》《血战湘江》观影活动，重温入党誓词、唱红歌、传统茶文化体验教学以及文艺联欢活动等，学员乐享其中。

（三）课程及师资储备更趋丰富

为促进我区离退休干部政治、思想和组织建设，进一步提高离退休干部党建工作水平，不断增强广西老干部党校培训课程的针对性和实效性，丰富教学内容。于2019年4月19日印发《关于征集广西老干部党校离退休干部党建精品课程的通知》，从十三个建议课程方面面向全区征集精品课程。该项工作被纳入绩效核心工作。通过公开公正的申报、试讲、评审、公示，为入选精品课程的14位教师颁发证（聘）书，并纳入我校师资库，进一步丰富了我校党建课程储备、充实了教师师资库。目前师资库已储备有区内各类专家教授60余人（其中，正高级职称30余人）。本系统领导干部有针对性的开发“加强离退休干部党支部标准化规范化建设”“提升离退休党支部组织力”等专题党课，提升了培训的针对性，丰富了师资队伍。

三、培训成效

（一）强理论，提技能。通过党校专家教授对党的理论、政策、支部工作条例等方面的精彩讲授和解答，进一步增强了理论理解深度，提升了如何做好新形势下离退休干部党支部工作技能，为新时期党支部建设工作指明了道路，增强了信心，推进了党支部工作标准化、规范化。

（二）谈体会，深交流。各期培训中，小组讨论氛围热烈，大家讲心得谈体会，交

流离退休干部党支部工作中遇到的问题和经验做法，各期结业典礼中小组代表发言心得体会总结到位。《牢记使命再出发》《四校学子聚龙城，银发书记新担当》《退而不休，我们仍在路上》《孜孜不倦，力学笃行》《追梦者永远是年轻——广西老干部党校柳州分校培训有感》《感恩党的春风暖咱心》《关键是要撸起袖子扎实干——柳州螺蛳粉产业崛起心得点滴》等一篇篇饱含深情的参训心得体会，抒发了学员的真挚感情，参训学员纷纷表示要切实做好支部带头人，为抓实抓好离退休干部党建工作蓄势蓄力。

（三）信念定，信心增。集中培训和有针对性的现场专题教学，加强了离退休干部党支部书记（委员）的相互学习交流，心灵



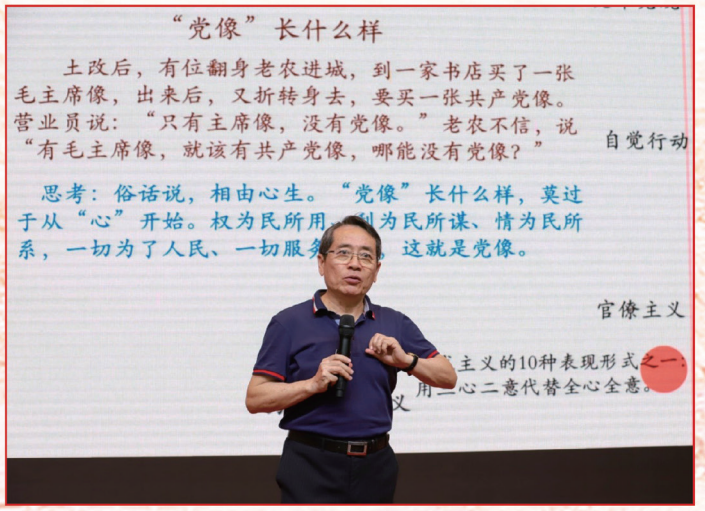
广西老干部党校“千名书记培训工程”培训班结业典礼

和思想受到党校教授讲授的政治理论知识的深度洗礼，进一步坚定了广大离退休干部党员做对人民赤诚、对党忠诚、对工作务实、对生活积极的信念，有效地增强了老支部书记的“四个自信”，增强了做好离退休干部党建工作的信心。



广西老干部党校“千名书记培训工程”培训班结业典礼

★ 主题多样的思政课程



陈林杰教授作《不忘初心需忠诚，牢记使命要担当》专题讲座。



何天维常务副校长作《以党建引领，助推老年大学高质量发展》专题辅导。



刘建民教授作《志愿服务大有可为》专题辅导。

★ 别具特色的实用讲座



手机摄影技巧课。



团队建设课程。



微信应用课程。

★ 研讨交流让学习更深入





课间学员与主讲专家交流





活跃的课堂 · 全神贯注的聆听





分组讨论 · 心得分享

★ 理论与社会实践结合的培训模式



到百色田东那恒码头开展革命传统教育。



参观通用五菱宝骏生产基地。



学习柳州市鱼峰区狮山社区离退休干部党建工作。

★ 张弛有度的培训收获满满



学习间隙开展文艺活动。



手捧证书，满载而归。

赞培训班

一

参加培训暖心窝，
教授专家讲课多。
理论虽深接地气，
珠玑字字记心窝。

二

双鬓飞霜追梦行，
初心使命记吾心。
“微行动”应挥余热，
晚景夕阳儿女情。

舞蹈课录播教学的感受与反思

□　林　亮

大家好！我是舞蹈老师林亮，感谢校领导给予的这次机会，我有幸能作为系里的舞蹈教师代表，在这里跟大家学习和探讨网络教学。

2013 年进入广西老年大学任教至今，我一直注重“服务”的教学理念，针对授课对象的年龄特点结合教学大纲的要求选择适当的教学内容、制定合适的教学方式进行教学。学员们在课余总会跟我说：“林老师，您这样讲解很清楚、我们在您的课堂学到好多的专业知识”。有的学员还会说：“林老师，我们来学习跳舞本来都很担心自己跳不好。您这样鼓励我们，我们越来越有信心了”。

2020 年新春伊始，一场突如其来的疫情打乱了所有人的正常生活。在疫情影响下，学校提出“停课不停学”的教学理念，鼓励各学科的教师进行网络直播或录播教学。我积极响应学校号召，克服了设备不专业、场地受限制等困难，在家里用简易设备给学员们录制、剪辑视频。再把剪辑好的教学视频按班级微信群定时发送给学员自学。

舞蹈课不同于别的科目，首先对场地有要求，会有空间方位的转动（上课的过程中需要移动位置，有时候需要移动的位置会比较大）。其次就是授课的对象是老年同志，适应网络教学中动作课程有一定难度。

为此，我在每次拍摄前都拟定拍摄大纲、列出本次课程的重难点，避免漏掉一些知识点的讲解。语言表达尽量做到精炼准确，避免拖沓。注意正反面示范教学，让学员能更清楚、直观的看懂视频。同时我注意收集学员自学中遇到的困难，及时答疑解惑。

一、在这段时间的网络教学中，学员反馈比较普遍的问题有以下几点：

（一）在家自学，没有氛围、没有动力，缺乏学习兴趣。

（二）看视频学习受条件限制（播放设备、活动场地）。

（三）碰到空间方位的转换，还是会晕头转向。

针对学员反馈的以上问题，我及时在班上出了回课通知。要求除有特殊情况不便学习之外，其余的同学要交视频作业的通知。以这样的形式提醒大家按时学习。并对上交作业的同学进行动作的点评。

二、通过这段时间的网络教学实践，我说说我的几点感受：

（一）网络教学不受时间限制，只要有播放设备，打开视频就可以学。

（二）学习内容丰富，可选择性强。例如我们老年大学的教学平台，有很多不同门类的教学视频。学员可以根据自己的喜好去选择学习的内容。

（三）在舞蹈教学中，网络教学相比于传统教学而言没有那么直观。不能同时看到全班同学的动作姿态，不能面对面的对学员的动作进行分析讲解。对于需要用到辅助训练的组合

如：把杆练习时，离开课堂是不太好学习的。虽然可以用各种物品替代把杆，但是高度、稳定性、安全系数没办法保证。在做的过程中，教师也不能很好的去引导学员，容易造成损伤。

（四）网络教学是当代教学形式中的另一种体现，可作为常规教学的辅助手段。学校可以组织各学科的老师录制一些专业的、有特点的课程作为学校网课的资源储备，丰富我们的空中课堂。让学员们在课余能根据自己的喜好去浏览、学习自己感兴趣的课程。

在疫情中的坚守

□ 何小敏

我是广西老年大学摄影教师何小敏，在校担任4届共8个班约150多名学员的教学工作。在这次疫情中，“停课不停教，停课不停学”，充分地凸显了互联网加教育的优势，让教师和学员都体会到了互联网及科学技术带来的效率和便捷。为了让师生在疫情防控期间的教学活动得到充分的保障，借助互联网的平台，教师依然可以坚守在教学的第一线，学员通过在手机、计算机上学习，不会漏掉一节课。网上教学资源建设，对老年大学的教育改革是十分必要的，作为一名老年大学的教师，汇报我在网络课程的教学中所做的一些事情。

在2月开学前，陆续录制制作了“居家录制与直播网络课程系列教学片”共6讲，包含了录播与直播的设备、软件使用的详细操作过程，撰写了教师在实施网络教学的课程设计思路文稿，在教育厅广西社区教育网发布，短时间获得该网的最高点击率达7万多次。对南宁市社区教育的教师在网上进行了多次网络教学理论、课程与制作的操作的培训。也同时发到老年大学教师群中，给很多老师提供教学中必要的软件。

按照上个学期老年大学的教学任务，能按教学大纲的要求，完成了我担任的所有班级课程教学的网络课程录制并上网，让学员能顺利进行学习，居家制作的课程有：“数码照片后期调整”“手机视频编辑”“电视节目的编辑制作”三门完整的网络课程共86讲，公共课程“智能手机的应用”共4讲，在广西老年大学的空中课堂上线，也获得了最高的点击率达2万多次。还有一门“手机视频拍摄与编辑”共30讲制作完成。

上半年在广西教育厅社区网上线的新课程达5门120讲，点击达17万次，有一门刚制作完成未上线。在南宁社区教育和佳能、索尼、尼康直播网课很多次，观众达10多万人次。

突如其来的疫情，使学员从传统的教室，转在网上实时和非实时听老师上课，活到老、学到老是一种精神，一种境界，再大的困难，我们都会一起克服。

浅谈线上直播教学的心得体会

□ 刘 芳

因受突如其来的新冠肺炎疫情影响，学校无法正常开学，在停课不停学的指导思想下，一时间内，空中课堂、网络直播课等各种形式的线上开课，成了学校创新教学模式的热点。

从今年 3 月份学校正式开展线上直播课堂工作以来，我统筹规划，积极参与，目前分别从基础班、提高班、研修班等不同的三个梯度开设六个茶文化班。考虑到如果按班级进行直播授课，对于教师的工作量和学员的学习时间来说，都不太合适。最后确定每周安排一次大课，每次课程两小时左右的时长，疫情期间前后总共进行了 19 场直播课堂。下面，我谈一谈开展网络直播教学的一些心得体会。

一是事前准备。由于网络线上学习自身的特点，直播课有一定的独特性。为了保证直播课堂顺利进行，我事先先组织茶文化班各班的班委召开网络会议，讨论如何进行网络直播教学，学习钉钉程序的下载使用，确定课程的时间和时长，然后由班委在各班级中，指导同学们进行直播平台的下载和操作。各班班委们通过截图、文字说明、图片编辑等方式，很快完成了指导班级同学下载 APP 注册等工作。这期间，充分体现出教师与班委骨干达成统一的思路和工作效率，对于教学活动起到了很大的帮助。

二是课程内容提前预告，增加课程透明度。提前将上课的内容告知学员，让学员对教学内容了然于心。我设定好授课主题，并以诗词歌赋的形式来展示，比如有一堂课的内容是名优绿茶、红茶的品鉴认识，我将主题设定为：知否知否，应是绿肥红瘦 ~ 名优绿茶、红茶的品鉴认识，将绿茶和红茶的特点表现出来，并和之前热播的电视剧《知否知否》与茶文化相关联。在上到广西六堡茶的内容时，课程主题我用了：茶船古道兴六堡 ~ 广西六堡茶，将六堡茶的传播方式直接点题，具有历史意义和文化内涵。通过这样的课程主题设置，充分激发学员的学习兴趣，并能主动提前进行预习。学员原话反馈“刘老师的课件好漂亮”，对每次课的内容都充满了期待。

三是课堂授课适当利用连麦功能，利用群内文字和图片上传的方式，打破直播课师生对话的单向主线模式，增加老师和学员，学员和学员之间的互动交流，打破因网络无法面对面的空间生疏感。而且由于居家学习的便利性，学习内容与学员生活空间能直接关联，调动了学员之间分享的积极性。在进行茶叶分类知识、茶具欣赏的知识时，学员们踊跃将自己家中的茶叶和茶具拍照上传到直播群里，由我进行点评讲解，学员间也热烈地讨论交流。

四是合理设计课后作业。我的课堂作业，结合学员年龄特点，以图片、小视频的方式，比如，有一次作业，是要求学员拍摄泡茶注水的小视频，时长 15-20 秒上传，将自己家里的红茶进行分类，拍照标明。说说家里的茶叶有哪些种类，如何进行冲泡，让学员结合生活中对茶文化的理解和实用，完成对课堂教学内容的巩固认识，让学员尽享学习的乐趣。

在刚开始网络直播课程时，由于对直播平台的操作方法不熟悉，不少学员对这样的方式是消极放弃的心态，以不会使用手机的理由，没有进入到直播课堂。但是经过一两次课后，学员间在班级微信群里，对上课的方式和内容的沟通交流后，引发这些学员产生了浓厚的兴趣，越来越多的学员，想尽各种方式，找同学，找家人，帮忙下载直播平台，就为了能进入课堂学习，而且很多学员都是将直播课堂投屏在电视机上看，和家人一起听课，还很骄傲自豪地对其他同学说，我们的茶文化班有直播课，停课不停学。学员的热情也越来越激发了我的上课热情，教学相长，我也更有动力，精心准备每一次课的内容，深深享受网络直播课堂的方式，享受与学员们对我教学的支持和认可。

互联网授课的四点思考

□ 刘冬梅

大家好！我是广西老年大学瑜伽副教授刘冬梅。非常感谢大学的邀请来参加此次具有非凡意义的研讨会。这个研讨会的主题是关于如何上好网络课程的经验分享。

现在是一个互联网高速发展时代，网络学习渠道也越来越多，知识付费平台、微信群、直播平台、甚至是即时视讯、远程会议……都在这个时代百花齐放！而在疫情影响下，不能回归正常的校园生活，对广大老年朋友来说，一堂有质量的网络课程正是他们所需所求！下面，我就互联网授课的体会和大家做个分享。

在今年的疫情期间，我在网上老年大学开设了 4 节直播课程，点击量与播放量在短短的十几天内超过了 50 万，可以说是好评如潮。在这过程中，我也从中学习到了一些经验：

一、首先是选题

我独创的疗愈瑜伽系列课程特性首先是内容原创，这是很重要的一点。

因为大家都知道，老年人最关注的就是健康问题！而大家存在误解最多的，就是瑜伽这个宽泛的概念，很多人不知道瑜伽是用来做什么的！那么我在主题上，就明确了目标——瑜伽其中的一个部分是运动疗法，用以帮助恢复身体健康，学员看到就一目了然。除此之外，我还细化了疗愈的垂直领域，所以我选择了适用性最广、疗效最显现的肩颈理疗。所以选题很重要。

二、视觉印象

我知道很多老师并不注重这个问题。但是视觉感官是我们在网络课程当中一个最主要的呈现方式！我们没有了线下课堂生动的互动和交流，我们要如何去吸引学员的专注力呢？如果是音频课程，我们就要注重声音的美化，让别人听得很舒服，学员才会有兴趣听下去；如果是视频展示课程，整个画面的美学、包括音乐背景、色彩、清晰度，老师的着装等等，都能增加学员的关注度！因为人们都有对美的内在追求，所以人们更愿意靠近一些美的事物。

我自己因为喜欢自然与禅文化，所以我在着装上都偏向于简约的中式风格，而且每一个系列的课程都尽量是同一套服装，这才能体现一个整体感！整个教学的背景氛围，要不就是在大自然里、要不然就是非常简约的背景，因为我不希望有太多繁杂的视觉干扰让学员忽略了我的内容，甚至我的课程上也没有音乐，我希望我的好声音，就是最愉悦的音乐。事实上学员给我的回馈也是如此！

三、课程演示的思路

因为每个课程的特殊性，我相信有各种不同的呈现方法！因为我们的主题是理疗瑜伽，我要特别展现的是科学性和安全性，这样能够增加学员的认知度。我的课程是系列课程，每一节课我们都会只锁定一个相关主题：比如第 1 节课我们是活化颈椎，我就会先让大家通过课件简单的了解颈椎的结构和运动模式（这里特别注意的是，必须简单和通俗易懂，不要使用太多的专业术语），然后会使用课件大概的说明一下颈椎病对人体健康的危害性（这里最重要的是要说的简短）因为有了危机感，所以学员的参与度会更强。第 2 部分就是进入实践。瑜伽的理论再多，也尽量不说，因为大家需要的是解决问题，而不是知道更多。让大家通过实践、通过身体的反馈来说明问题，这也是我们瑜伽界的泰山北斗艾杨格大师说的：1% 的理论，99% 的练习！因为身体感悟的感觉会比大脑来得更深刻！

四、我对演讲能力的思考

马云曾经说过，现在的世界最重要的技能，一个是写作，一个是演讲！我更愿意把每次网上教学，当成一次主题演讲。并不是像线下课堂上带课，我认为视频网课的过程好比脱稿演说，一切都需要非常的自然才能融入整个氛围。因此，在网上授课过程中，我注重让更多的人都能参与进来，在互动中相互促进，让教学活动更加自然融洽，一个很会教，另外一个才会愿意学，这样我们才会产生连接与共鸣，才能真正掌握到更扎实的知识！

广西宣布54个贫困县全部脱贫摘帽

2020年11月20日上午，广西壮族自治区代主席蓝天立主持召开自治区十三届人民政府第69次常务会议，研究了关于融水苗族自治县等8个县退出贫困县序列有关事项，批准融水苗族自治县、三江侗族自治县、那坡县、乐业县、隆林各族自治县、罗城仫佬族自治县、都安瑶族自治县、大化瑶族自治县等8个国家扶贫开发工作重点县脱贫摘帽。至此，广西54个贫困县（含21个自治区扶贫开发工作重点县）全部退出贫困县序列。

据了解，2016—2019年，广西累计实现46个贫困县（含21个自治区扶贫开发工作重点县）脱贫摘帽，为实现全部贫困县脱贫摘帽奠定了坚实基础。2020年剩余的8个贫困县均是深度贫困县（大化、都安、隆林、那坡为极度贫困县）和国家挂牌督战县，集中分布在滇桂黔石漠化片区、少数民族聚居区和边境地区，自然环境恶劣、生态环境脆弱、贫困人口多、贫困程度深、脱贫难度大，是最难啃的“硬骨头”。

为确保8个贫困县如期脱贫摘帽，广西早部署、早谋划，落实国家挂牌督战要求，坚持督战一体、以战为主，坚持战疫战贫相结合，出台超常规政策措施，支持8个贫困县攻克最后贫困堡垒。8个县每县由1名自治区领导挂点督战，自治区党政主要领导带头到县调研指导，督促政策落实，帮助解决实际问题。实行每月调度，累计召开8次挂牌督战调度会，听取汇报、解决问题、部署工作。今年2月，广西扶贫办等九部门出台《打赢疫情防控阻击战保障决胜脱贫攻坚若干措施》，明确7个方面17条硬核措施，重点支持8个县化解疫情影响，加快脱贫攻坚重点任务落实。安排中央和自治区财政专项扶贫资金27.4亿元，协调政策性开发性金融贷款76.2亿元，支持8个县兴产业、稳就业、补短板。安排56个区直单位定点帮扶8个县，从8个县所在市“三保障”部门选派精干力量共同作战，同时引入社会帮扶，协调广东选派672名专业技术人才到8个县支援开展工作。自治区扶贫办牵头组建3支巡回督战队，围绕“三保障”和饮水安全、稳岗就业易地扶贫搬迁后续扶持、问题整改、社会兜底保障等重点，每个月到县、村开展巡回督战，与县村协同作战。自治区4个脱贫攻坚督查组，以问题为导向，采取不打招呼、不发通知、不定路线、不要陪同，直奔村屯、直奔农户、直奔项目点、直奔部门企业的“四不四直”方式，对8个县进行重点暗访，有效推动脱贫攻坚责任、政策、工作落实。

通过一系列有力措施，有力推动了8个县脱贫摘帽工作，8个县的“三保障”和饮水安全问题全部解决，有就业能力和就业意愿的贫困劳动力实现稳定就业，扶贫产业持续发展壮大，扶贫农产品流通销售有序推进，脱贫成果进一步巩固。到今年10月，8个县均已达到贫困县脱贫摘帽条件。按照贫困县退出程序，10月以来，先后完成了县级自验、市级初审、自治区评估检查、贫困县退出第三方评估检查总报告审查、贫困县退出公示等程序。据了解，自治区人民政府批准8个县脱贫摘帽后，将进行退出公告和向国务院扶贫开发领导小组报告等程序。

（来源：《人民日报》）

从上甘岭到西塞山——忆志愿军诗人金光

□ 郭纯慧

我的表叔金光，1934 年 7 月出生在湖北鄂州梁子湖畔的沼山脚下一个贫苦农民家庭。1952 年 10 月，18 岁的民兵队长金光参加了中国人民志愿军，分配在第 16 军 46 师 138 团 1 营 3 连。从军 1 个月后，他随部队乘火车开赴朝鲜战场。在抗美援朝的战斗中，金光记忆最深刻，而且最惊心动魄的战斗，就是上甘岭战役。

金光 1958 年从朝鲜战场退伍回家乡后，在黄石冶钢担任科长、工会主席、印刷厂厂长等职务。他是中国歌谣协会会员、民间文艺家协会会员、黄石市文艺家协会副主席。他曾经出版发行了《钢花朵朵心上开》《西塞山风韵》《金光吟草》《歌唱梁湖鱼米乡》《金光诗文选》等五本书。耕耘诗坛几十年，表叔写作各类稿子近万件，在各级报刊、电台发表民歌、诗词、歌词、报道、评论等作品六千多件。他的几十首歌词还被作曲家谱曲，在各地广泛传唱。

我祖母的妹妹，是金光的岳母。我父亲郭木卿是我国的导弹鱼雷工程师、军工专家，和金光算是表兄弟。我父亲也爱好文学，与金光一直有书信往来。我原来在云南师大中文系读书，所以与表叔金光的交往中亦师亦友，经常在信函中谈诗论赋，咬文嚼字。在文字和电波的交流中，表叔也常常会给我讲述一些抗美援朝的精彩故事。

1953 年初，祖国派慰问团赴朝鲜慰问志愿军。当时文艺界著名的京剧大师梅兰芳、周信芳冒着炮火，赶赴前沿阵地，在战斗的间隙为战士们进行慰问演出。慰问团送给志愿军官兵每人一个印有“赠给最可爱的人”七个大红字的白搪瓷茶缸，还有一枚纪念章、一支钢笔、一本信纸和一个食品慰问袋。金光手捧慰问品，拿着钢笔，观看着精彩的演出，思潮滚滚，心情激动，当夜就写了一首小诗：《一支钢笔一杆枪》。“一只钢笔一杆枪，时刻不离我身旁。钢笔帮我学文化，枪杆伴我上战场。打败美帝野心狼。”这首词很快就被作曲家游学信谱了曲，作品后来发表在《志愿军战士》杂志上。在志愿军传唱后，很快就在全国流行开了。歌曲有力地鼓舞了前方奋战的将士们英勇杀敌，为保卫祖国，保卫和平而勇往直前。这首歌受到了志愿军战士的一致好评。

20 年前，时逢纪念中国人民志愿军赴朝参战 50 周年。金光回忆起当年在战火纷飞的朝鲜战场上的战斗生活，心潮澎湃，思绪万千，写下了一首题为《纪念抗美援朝胜利 50 周年》的诗作。

纪念援朝五十年，身经抗美奋前沿。
丹心报国披肝胆，壮志忘躯斩敌顽。
莫道烽烟随水逝，犹存战火在人间。
牺牲战友功勋著，我泪流涟吊伟贤。

说起上甘岭的那次战斗，金光的心情格外的激动。人生一世，能亲自参加一次这样世界上著名大型战役，实在是一件终身难忘的大事。虽然时光飞逝了几十个春秋，但是军事教科书的经典之战——上甘岭战役，在表叔的脑海里仍然历历在目，难以忘怀。回想起那刻骨铭心的时光，战斗的场景又噼里啪啦地浮现在他的眼前。那天，他所在的志愿军 138 团 1 营，经过短暂的休整，部队弃车步行，不分昼夜的强行军，赶至上甘岭前线。那时候行军真是辛苦，每个战士背负着四个手榴弹，两根爆破筒，一支枪，300 发子弹，加上背包、大衣、被服皮靴等物，约 100 来斤。指导员赵汉生看见表叔个小力薄，就帮他背背包、大衣、皮靴等。而他则帮另一个一同参军的老乡背枪。连接几天的急行军，风餐露宿，跋山涉水，战士们个个疲惫不堪，大多数人的脚板都磨起了血泡，疼痛难忍，后来只能痛得翘起脚尖着地，走路一摇一摆的，像扭秧歌似的。就这样，他们终于到达了目的地——上甘岭战场的前沿。在上甘岭附近的阵地上，他的部队换下了经过激战亟待休整的第 15 军。此时正是上甘岭战役的僵持阶段，敌我双方相互封锁对峙，战局呈现着僵持状态。在 1952 年 12 月至 1953 年 1 月一个多月里，战士们在阵地上心弦紧绷，时刻准备战斗。吃不好，睡不香，开始还有压缩饼干。虽然难得咽下，但咬一口饼干嚼一嚼，再抓一把雪，塞进嘴里，还能送下饼干粉屑。后来由于敌人的封锁加强了，志愿军的给养上不来，战士们直接断炊了，连压缩饼干也没了。只有大把大把的往口里塞着雪团，化雪充饥，以保持体力，坚守阵地。就在这艰苦危难的时刻，敌人趁机还骚扰志愿军，飞机大炮从不间断。阵地上的土层，被炮弹削掉了几尺，但是他们仍然坚守在坑道里，随时打退敌人的猖狂进攻，一直坚持到最后的胜利。

完成了抗美援朝的历史使命，金光从战场转战到了钢厂，从上甘岭转移到了西塞山。轰轰烈烈的工厂生活吸引了他，激励了他，鼓舞了他，改变了他。他积极深入车间、科室、班组了解生产情况，并把劳动的场面和感受记录下来，创作成新民歌，并利用板报、墙报，激励工人们努力夺高产，创纪录。他白天忙工作，晚上勤写作，他的新民歌创作同时也进入了一个崭新的黄金时期。

汗如珍珠洒炉前，浇出钢锭山一般。
放出钢花千万朵，钢厂变成大花园。

钢花朵朵心上开，钢水奔腾滚滚来。
要问钢城歌多少，源头就在冶炉台。

金光的诗歌源泉，大多取自于炼钢炉旁、轧钢机旁、以及工厂和社会的各个角落。他写诗常常采用现实主义的表现手法，直陈所见，直抒其意。他的诗，或叙事、或抒情、或议论，有时也在叙事中抒发激情，在抒情中展开议论，在议论中陈述事理，三者常常交替穿插。

炼钢炉旁，工人取样化验钢水成分，也被金光即刻写成了赞美诗。这些诗句情理化、通俗化、口语化、民众化，深受工人们的喜爱。

《钢花朵朵心上开》这首诗歌，则表现了钢铁工人不仅能登上物质文明建设的炉台，而且还能登上精神文明建设的歌台。这首诗铿锵

豪迈地抒发了钢铁工人的凌云壮志，拓展了钢铁工人海洋一般宽阔的胸怀。塑造了钢铁工人浇铸山河的感人形象。金光以朴实的语言，和谐的音韵，歌颂了火热的钢厂生活，在七彩音符的映衬下，更充满了钢花般闪烁迷人的审美情趣。

金光始终把歌颂家乡美景、歌颂家乡建设、歌颂家乡改革开放美好愿景的情思，寓于跳跃的诗行之中，展示了一个曾经的志愿军战士宽广的爱国爱乡的朴素情怀。黄石集锦四首，可以说是表叔寓景于情代表作之一。

《登月亮山》

我爱钢城月亮山，登临如上九重天。
凝眸四顾新图画，无限风情涌笔端。

《磁湖秋月》

湖光秋月透心窝，玉宇琼楼倒影多。
我向嫦娥歌一曲，满天星斗落长河。

《游澄月岛》

岛沉明月景中稀，烟柳城圜雨亦奇。
玉带桥头花欲语，荷擎珠笔点涟漪。

《磁湖“睡美人”》

黄石磁湖景不凡，美人长睡卧波澜。
莫言淑女无情恋，只等仙郎好梦圆。

金光的诗词意境新颖，内容丰富，题材广泛，形式多样。他用智慧的彩笔，带着钢水般火热的情怀和热度，饱蘸着劳动者的情感，奏出一首首昂扬奋进的歌。

参加过上甘岭战役的志愿军金光，还专门给我写过一首诗呢！那是在 2000 年秋，我们家创作表演的小品节目《瞧这一家子》，应邀赴中央电视台参加《神州大舞台·欢乐之家》节目的录制。不久在中央电视台第三套节目播出。表叔在报纸上看到这个消息后，专门收看了这个节目。观后，表叔还兴致勃勃地为我们赋诗一首。

《贺郭纯慧一家人赴京参赛》

赴京参赛岂寻常，瞧这一家献艺忙。
大雅梨园扬特色，小型屏幕耀辉煌。
玲珑舞态身姿美，婉转歌声韵味长。
辈出人才真不易，情连万户暖心房。

后来，《富水诗词》2002 年第一集刊登了这首诗。金光也把这首诗收进了他的诗歌专辑。说实话，我从事业余文学创作，在很大的程度上是受到了表叔的影响。刚刚认识表叔的时候，我还没有发表过一篇文章，没有发表过一首诗歌。可是在志愿军金光的帮助、推荐和指导下，多年来，我也发表了三百多篇文章，包括一些诗歌、歌词等等。虽然表叔已经离开了我们十多年了，一个年逾古稀的诗魂悄然消失在西塞山下，但是，在纪念抗美援朝七十周年的时候，我们还是会想起那些和表叔一样的志愿军英雄。我们还是会深刻怀念曾经战斗在上甘岭前线的金光，以及他们的亲密战友。因为抗美援朝的所有英雄都是永垂不朽的。

父亲尘封的往事

□ 张正民 张爱贞 龙得意

父亲今年 87 岁，生活中不苟言笑，严肃的时候偏多，一举一动始终保持着洗不掉、褪不尽的军人气质。闲暇之时回家探望父亲，望着父亲步履蹒跚、略显佝偻的背影，才真切意识到父亲已经老了，不再是当年那个意气风发、走南闯北的翩翩少年了。

人生的道路无法复制，也不可能重来，经历过的事和成长的过程很多被封存在记忆当中。父亲平时很少跟儿女们提及他的往事，儿女们只知道他参加过抗美援朝，但细节知之甚少。今年为了编修家谱，父亲打开了一个长期存放在家里，上了锁的木制老式榴弹炮弹药箱，从中取出几本相册。翻开最上面的那本相册，扉页上清晰地写着两行字：父母恩重如山，战友情深似海。父亲记忆的闸门终于打开，聊起当年未满 18 周岁自做主张参军入伍、赴朝作战的一段往事。

父亲原名张东立，后改名张学勤，河南洛阳伊川县人，家中长子，高小文化。1948 年底，河南全境基本解放，15 岁的父亲被推选为村里的儿童团团长，加入中国共产主义青年团，并担任团支部书记，随后又担任民兵队长。3 个民兵只配发一杆枪，每天由父亲背着，负责配合乡土改工作队开展工作。

1951 年 3 月的一天晚上，乡土改工作队负责人把父亲叫到办公室，问父亲：“现在上级号召参军，你愿不愿意去？”父亲果断地说：“我愿去！”随后他告诉父亲这件事现在要暂



时保密，不能跟其他人讲，明早就要出发。父亲回到家稍做准备，第二天一大早穿戴整齐，背上枪正准备出门，这时，奶奶也听说了村里今天要欢送新兵入伍的事，就对着父亲念叨了一句：“咱年纪还小，可别想去当兵啊！”父亲嘴上边应着，脚下边往门外走：“我是民兵队长，要去送人家。”这时正好学校组织了 100 多名学生扭着秧歌、打着棒棒鞭、吹着号排队从家门口经过，父亲就随着欢送的队伍往前走。一直走到村西边，村干部和群众夹道欢送，乡里备了 6 匹枣红马，马头都戴着大红花，有 5 个人已经骑在马背上，都是父亲小学的同学，还有 1 匹马由工作人员牵着没人骑，乡干部见父亲走过来，就问：“怎么样？上马吧！”父亲二话没说，把枪交给他，跨上马和其他 5 人策马扬鞭，飞奔而去。

当时父亲的二姐也挤在人群中看热闹，冷不丁瞧见父亲上了马，撒腿就往家里跑，赶紧回去报信，爷爷、奶奶一听急哭了，后来经邻里乡亲劝说良久才平静下来。

父亲一行骑着马跑了 10 多里路，到了一个村庄停下来休息吃饭，一抬头忽然看见爷爷不知道怎么就赶了上来。爷爷劝父亲回家，父亲仍然坚持，知子莫若父，爷爷见劝说无效，从口袋里掏出 7 毛钱给父亲，嘱咐他路上用，父亲把自己分得的两个烧饼给爷爷带了回去。

就这样，父亲参军了，一周后乘火车到许昌郊区进行军训，学习步兵五大技术，即：投弹、刺杀、瞄准射击、利用地形地物移动和匍匐前进。1951 年 10 月，父亲随部队乘火车到辽宁安东（今丹东市），重新编班，父亲任副班长，开始换装，配发武器弹药，准备干粮等，班长、副班长各配发一支苏制冲锋枪和 4 梭子弹，共 200 发，战士每人配发 4 个手榴弹。

同年 10 月 12 日，父亲所在部队接到入朝作战命令，18 时许，部队跑步迅速通过了连接中朝边境的鸭绿江大桥。由于我方没有制空权，敌机非常猖獗，活动频繁，到处扔炸弹，有时甚至是几十架、上百架飞机同时出动，狂轰滥炸一气。部队怕暴露目标，为了躲避敌机，只能昼伏夜行，走小路。但入朝第三天晚上，在月光下行军途中，还是与敌机不期而遇，战友们就地分散隐蔽，路两边正好是水田，敌机一个俯冲射出一梭子弹，在父亲身边溅起了一片水花，父亲半蹲着感觉腿也麻了，以为“挂彩”了，用手摸了一下没发现异常，只是裤腿有点湿，算是有惊无险，后来因此被评为行军模范。

经过 1 个多月夜间行军，到了志愿军高炮 31 营驻地，父亲作为补充兵员被编入高炮二连，当测远机手，负责用测远机观测，并随时报告敌机和我军炮阵地之间的距离，操炮手据此及时转动炮盘和开炮射击。全营 3 个炮连配有 12 门苏制 M1939 式 37 毫米高射炮和 12 挺高射机关枪，负责守卫一座大桥，炮阵地分别部署在大桥两边山坡上。

敌人仗着空中优势，经常派飞机来轰炸大桥，企图切断我们的运输补给生命线。一天，连长正用望远镜朝着天空侦察，忽然发现前方有 4 架 F-84 型战斗轰炸机飞过来，父亲急忙打开测远机进行观测，嘴里不停地报告敌机距离，这时战友们早已进入炮位严阵以待。只见 4 架飞机来势汹汹，一副志在必得的样子，摆开架式向大桥俯冲下来，殊不知已进入我军有效射程和火力范围。指挥部一声令下：“开火！”顿时枪炮齐鸣，顷刻间天空中形成了密集交织的火力网。战斗持续了几分钟，敌机被击落两架、打伤两架，沉重打击了侵略者的嚣张气焰，大桥安然无恙。

后来部队调防，高炮 31 营奉命守卫汉浦江大桥，这座桥是国内通往朝鲜战场前线的主要桥梁运输通道。一天早上约七点钟，5 架敌机向汉浦江大桥扑来，战友们瞄准第一架敌机同时开火，约 5 分钟打落三架敌机，另两架敌机见势不妙，慌忙调头逃跑了。约 1 个多小时后，7 架敌机飞来企图报复，在我炮阵地上空进行轰炸扫射，如雨点般狂扔子母弹，父亲和连长在连指挥所里，子母弹正好扔到了指挥所防空掩体上方爆炸，用来支撑掩体的圆木被炸断，整个防空掩体塌了，一片漆黑，不知道洞口在哪里，连长喊：“洞口在哪？”父亲发现（接下页）

抗美援朝纪念章记载我父亲一段经历

□ 李成连

2020 年 10 月 23 日，在举国纪念抗美援朝 70 周年的日子，我父亲也荣获了一枚 “中国人民志愿军抗美援朝出国作战 70 周年纪念章”。

这枚纪念章记载的是我父亲曾为志愿军的一段经历。

1949 年 11 月 22 日，广西省会桂林解放。当时我父亲李讯春正值 18 岁，作为临桂县两江区的农村青年在相邻的义宁县五通中学读初三。我父亲 1949 年 12 月 27 日考入中国人民解放军中南军政大学广西分校军政系军政专业。这是解放后共产党在广西举办的第一所军校，由中共广西第一任省委书记、省长张云逸兼任广西军大校长和政委。全校共招收学员近

（接上页）一边透着点亮光，就用手去扒了扒说：“在这边，在这边！”然后和连长一起从坍塌的掩体中爬了出来。连长继续指挥战斗，组织炮火猛烈还击，一下又击落了 4 架敌机，其中 1 架被打伤后，仍想负隅顽抗，掉头向我炮阵地俯冲下来，企图同归于尽，危急时刻，操炮手沉着转动炮盘，踩下踏火器，“咚！咚！咚！……”打出一串炮弹，给敌机迎头痛击。这架敌机直接来了个“倒栽葱”，被击落在距离我炮阵地 50 米远的地方，机头插在地下 6 米多深。战斗结束后，战友们整整挖了 3 天，才把敌机残骸挖出来，这次战斗取得了辉煌的战果。

1952 年，美国空军发动“绞杀战”，高炮 31 营采取“重点保卫、高度机动”的方针，同敌展开周旋，共击落击伤敌机 100 多架次，对粉碎“绞杀战”起到了重要作用，给美军飞机造成巨大威胁，美舰载航空兵因惧怕高射炮火的袭击，曾一度拒绝前往轰炸。当地朝鲜民众生活得以恢复正常，白天也敢下地干活了，逢人就说：“日本鬼子压榨我们，苏联红军解放我们，美帝国主义杀害我们，志愿军救活了我们。”

1953 年上半年，高炮 31 营奉命驻守朝鲜开城，执行防空保卫任务，以美军为首的“联合国军”与中朝方面停战谈判地点就设在开城郊区。1953 年 7 月 27 日，朝鲜实现了停战，抗美援朝战争取得重大胜利。

高炮 31 营《痛击美国空中强盗》的英勇事迹后被编入中国人民志愿军炮兵英模纪念集，全营荣立集体二等功，受到全军通令嘉奖。经过战火的洗礼，父亲逐渐成长起来了，1953 年 3 月 17 日，经连指导员介绍，父亲战场上火线入党。1954 年 10 月，在朝鲜整整打了 3 年仗后，父亲随抗美援朝部队凯旋回国。

“在朝鲜战场上的日子虽然艰苦、危险，但对我的一生影响很大，至今还时常想起战斗场景和同生共死的战友们，呼唤着他们的名字！”父亲说起这段往事，脸上洋溢着无尽的怀念和自豪。

5000 人，分五个大队，我父亲被编入第二大队第五中队一区队三小队。

1950 年 8 月，由于朝鲜战争爆发和广西剿匪，我父亲和广西军大近 5000 名同学提前毕业，奔赴祖国需要的部队及地方战斗和工作。我父亲被分配到部队，参加过广西恭城等地的剿匪战斗，曾驻扎在广西黎塘等地，后调到武汉集训队学习，学习结束调到广州军区后勤部汽车第 46 团第三连任司务长兼文化教员，驻防在海南岛海口。

抗美援朝战争从 1950 年 10 月打响，一直持续到 1953 年 7 月 27 日签订停战协议。在这近三年的抗美援朝战争中，父亲说，他所在的解放军部队官兵都纷纷写请战书要求参加志愿军入朝参战。1952 年 8 月他在第三连报名参加抗美援朝被批准，与本连的排长、司机、修理工等10多名干部战士随团部志愿军分队，从海南岛海口北上到辽宁安东兵站，编入中国人民志愿军后勤部安东兵站汽车运输转运站工作。穿中国人民志愿军军服，胸章也由中国人民解放军换为中国人民志愿军，隶属志愿军系列。

在安东兵站，他们负责转运人员和物资，也来往于鸭绿江对岸的朝鲜新义州，常常是冒着敌人的飞机轰炸工作。我父亲于 1952 年 12 月底完成阶段性志愿军轮战工作，返还驻守在海南岛的原部队汽车 46 团，胸章由中国人民志愿军又改为中国人民解放军。

在我家的照片镜框里，其中有一张是父亲和他的十多名战友身穿志愿军军服排成两队拍摄的，照片上写着：抗美援朝战友分别留念。安东，1952 年 12 月。一直到我父亲 1969 年



2020 年 10 月 23 日，父亲佩戴着“中国人民志愿军抗美援朝出国作战 70 周年”纪念章。

离开部队复员回农村，有这张照片的镜框还一直挂在我们家的堂屋正厅屏风上。后来由于照片放在玻璃里太久粘在玻璃上被损坏，我们家就失去了这唯一一张父亲穿志愿军军服的照片。

10 月 23 日，已经 89 岁的父亲李讯春荣获“中国人民志愿军抗美援朝出国作战 70 周年”纪念章。他说，这是他近 20 年的从军生涯中其中 5 个月的一段经历见证。党和国家如此隆重纪念中国人民志愿军抗美援朝70周年，他感到曾经作为一名中国人民志愿军战士“抗美援朝、保家卫国”的光荣。

作为一名老战士，父亲很怀念那些曾一起在广西剿匪战斗和抗美援朝中牺牲的和活着的无数战友。父亲常常跟我们子女们说，今天我们和平安定的生活，是无数英雄和烈士用生命换来的，我们做事做人要对得起他们。

上中央台的百岁老人——云自兰

□ 廖才兴

“兄弟，请问您知道云自兰老人家住哪里吗？”“知道，知道，老人腌酸腌得好，百几岁还上中央台，谁人不知道？哪个不晓得？她可是我们村的大名人哟！”“前面，前面，往前直走百多米，左拐就到。”在象州县运江镇芽村村委长塘村，云自兰老人上中央台虽然是四五前的事，但村民们至今仍津津乐道，引以为荣！

据云氏族谱记载，1908 年 2 月 8 日出生在今象州县水晶乡水晶村委河甫村的云自兰老人，是成吉思汗铁木真可汗的第 29 代孙。1760 年，成吉思汗的第 24 代孙云文辉率部分族人从内蒙古骑白马路途经河北、河南、湖北、湖南南下广西至象州河甫村定居，过上农耕生活，云自兰老人是云文辉的第 5 代孙。

2015 年 10 月，象州县申报第二届“中国长寿之乡”时，中国老年学和老年医学学会长寿研究会总干事曲庭文一行深入长塘村核查老人的信息材料，在老人家门口看到老人的儿子谢尔高，觉得老人的儿子非常像蒙古人。当得知老人是成吉思汗铁木真可汗的后裔时，曲庭文总干事感慨说：“如果是在北方，我看一眼就敢肯定老人的儿子是蒙古人！”

老人有爱吃酸爱腌酸的习惯，一日三餐特别是早中餐必以辣椒伴酸佐粥，逢年过节吃了油腻的鸡鸭鱼肉，往往以酸解腻，增强吃欲，



云自兰老人接受《长寿广西》摄制组采访（廖才兴／摄）

促进消化。“酸不离桌”，在老人的生活中，酸一直是餐桌上不可或缺的一道佳肴。一年四季的时令蔬菜，如介菜、青菜、头菜、空心菜梗、豆角、子姜、萝卜等都是老人坛中的绝佳选择，这些时令蔬菜经晾晒、搓拧，卷成把，加适量的盐、酒或甜酒入坛密封，快的 10 多天慢的 1 ~ 2 个月即可吃用，只要不开酝，腌制越久越香脆可口。每当有客人来访，好客的老人总要应客人的要求掏一碗自己腌制的酸让客人品尝，看着客人津津有味吃酸的样子，老人虽然心中惭愧，但脸上都会露出开心的微笑。

“阿奶，你腌的酸菜好吃啵！我再吃

点。”“我也再吃点，阿奶还有酸咩？”“阿奶再掏一碗酸，好咩？”“让你们吃酸菜，真不好意思！”107 岁的老人云自兰面带愧色：“自腌自吃的酸菜，上不了桌的，让贵客见笑了！让贵客见笑了！”2015 年 4 月，《长寿广西》摄制组的导演和摄像师们品尝老人腌的酸时赞不绝口，还将老人腌酸的全过程拍摄下来，在中央台和广西台播放，向观众推介酸菜开胃促食解腻利消化，有益肠胃健康等功效。

老人的记忆力、听力、眼力特好。现在，已满 112 岁高龄的老人还能与人交谈，还能清晰记起跑日本、大跃进、文革时期的艰辛事。她说跑日本的时候自己和丈夫带孩子到山上躲了两三个月，家公家婆年纪大不肯离家，在家留守，幸好日本鬼子没有进村，否则后果不堪设想。她还说她年经时曾到周边的武宣、柳江、鹿寨和象州石祥河等地挖矿、砍树、大炼钢铁、修大寨田、修水利等。居家时，参加田间劳动至上世纪八九十年代，一直是家里的主要劳动力，年过百岁仍然坚持侍弄菜园、养鸡养鸭以补贴家用。现在，仍然每天坚持自己洗衣做饭、打扫卫生，做一些力所能及的家务劳动，也还能穿针引线、缝补衣服、看书看报看电视。

老人 14 岁就给人做童养媳，一生经历两次婚姻，生育过三个儿子只存活一个，经历过人生的种种磨难，但老人始终乐观向上，她说高兴也过一天，不高兴也过一天，开心益寿，怄气伤身，遇上不开心的事和艰难的时期，老人总是一笑置之，继续做自己的工过自己的生活。老人一生宽容和蔼，善待儿孙和邻里。老人的儿子谢尔高介绍说，在自己的记忆中，只



云自兰老人缝补衣服（廖才兴／摄）

被母亲打过一次，那是上世纪五十年代的事，因自己不听话，母亲用杯子粗的木条打了一下自己的小腿，晚上洗脚时，母亲看到儿子红肿未退的小腿，心痛得眼泪直掉，赶忙给儿子擦药消肿止痛。此后，自己偶尔犯错，老人总是苦口婆心劝说要向村里某某好孩子看齐，做个懂事听话的好孩子。

谢尔高还介绍说，上世纪八十年代刚实行家庭联产承包责任制时，耕牛是每个农家的宝贝，堂兄借自己的牛去耕田，把牛给累死了，堂兄既不道歉也不赔偿损失。老人一笑置之，说算了算了，都是自家人近亲近邻的，不可计较。平日里，村里的小孩偶有偷吃老人种的瓜果，老人总是视而不见，不打不骂。小孩的家长责怪老人长此以往会惯坏小孩，老人总是笑笑说，小孩子嘛，哪有见到好吃的东西不吃的，你们回家好好教育孩子，劝孩子以后不再偷吃，要自己种来吃就行了。

图片报道

责任编辑：邓如河



11 月 5 日和 12 日，我校干部职工分 2 批到凌云县开展扶贫日结对帮扶活动，助力脱贫攻坚。



了解群众生产生活情况。（王红晓 / 摄）

为孩子们送上精彩的书法、绘画、剪纸文化公益课。（覃其县 / 摄）



10 月 28 日，我校党总支部开展向黄文秀同志学习主题党日活动，组织全体干部职工观看电影故事片《秀美人生》。（刘荣冠 / 摄）



为增强集体凝聚力，提升干部职工的团队协作精神。10 月 26 日，我校工会举办干部职工拔河比赛。（赖新华 / 摄）



11 月 26 日，广西老年大学志愿者协会理事会临时党支部召开成立大会。学校此前已成立临时党支部 391 个，在探索建立临时党支部的道路上日趋成熟。（李　想 / 供稿）



11 月 26 日，广西老年大学志愿者协会召开第三次理事会议，理事们讨论选举增补理事、调整有关志愿者工作部主要负责人等事宜。（周桂东 / 供稿）



工地协奏曲

余　飞

编印单位：广西老年大学
地址：南宁市园湖南路 2-60 号
邮编：530022

印刷：广西汇望凤凰印务有限公司