

【学习贯彻全国教育大会精神】

习近平总书记在全国教育大会上指出,要实施教育家精神铸魂强师行动,加强师德师风建设,提高教师培养培训质量,培养造就新时代高水平教师队伍,就教师队伍建设的部署。习近平总书记对教师队伍建设的论述,为新时代以教育家精神引领高素质专业化教师队伍建设,全面推进教育强国建设指明了前进方向,确立了行动指南。

加强教师队伍建设是建设教育强国最重要的基础工作党和国家事业发展需要一支宏大的师德高尚、业务精湛、结构合理、充满活力的高素质专业化教师队伍,为强国建设、民族复兴伟业提供坚实的基础支撑。

教育事关国家发展、事关民族未来,教育是国之大事、党之大计。纵观人类历史,世界强国无一不是教育强国。新中国成立以来,我国教育事业走过了由旧到新、由小到大的非凡历程,实现了从文盲大国向教育大国、从人口大国向人力资源大国的转变。当前,我国教育正处于从教育大国向教育强国系统性跃升和质变的关键历史节点,教师队伍的整体素质直接关系到教育强国建成,关系中华民族伟大复兴战略全局。党的十八大以来,以习近平同志为核心的党中央坚持优先发展教育事业,高度重视教师队伍建设,从提出“四有好老师”、“四个引路人”、“四个相统一”,到勉励“做学生为学、为事、为人的大先生”,再到提出中国特有的教育家精神,教师队伍建设的提升到了前所未有的战略高度。

高质量教师队伍是教育强国建设的中坚力量。习近平总书记指出,“要把加强教师队伍建设作为建设教育强国最重要的基础工作来抓”,强调“强教必先强师”。教师是立教之本、兴教之源。对教师提出高标准、严要求,既是对学生负责,也是对民族负责。三尺讲台系国运,一生秉烛铸灵魂。教师作为人类灵魂的工程师,承载着传播知识、传播思想、传播真理,塑造灵魂、塑造生命、塑造新人的时代重任。没有高水平的师资队伍,就很难培养出高水平的人才,也很难产生高水平的创新成果,更难培养出堪当大用、能担重任的栋梁之才。因此,提升教师队伍的整体素质,建设政治素质过硬、业务能力精湛、育人水平高超的高素质专业化教师队伍,为建设教育强国奠定坚实基础,是新时代新征程对教师队伍提出的更高要求。

以教育家精神引领新时代高水平教师队伍建设

人无精神则不立,国无精神则不强。建设高素质专业

实施教育家精神铸魂强师行动

□ 刘紫涵 张小平

化教师队伍,必须大力弘扬和践行教育家精神。习近平总书记在2023年教师节前夕首次提出中国特有的教育家精神,从理想信念、道德情操、育人智慧、躬耕态度、仁爱之心和弘道追求六个方面概括了教育家精神的内涵。中国特有的教育家精神,是对中华民族数千年优秀教育传统的创造性转化和创新性发展,也是对新时代教师精神肖像的高度凝练,更是教育强国建设新征程上催人奋进的精神旗帜。心有大我、至诚报国的理想信念是新时代教育家精神的灵魂所在,彰显出鲜明的国家立场和精神底色;言为士则、行为世范的道德情操生动诠释了教育家精神所蕴含的人格魅力;启智润心、因材施教的育人智慧高度概括了教育专业性的核心内涵;勤学笃行、求是创新的躬耕态度是教育家永葆教育活力的关键所在;乐教爱生、甘于奉献的仁爱之心揭示了教育家的情感底色;胸怀天下、以文化人的弘道追求是教育家基于人类文明延续和发展的历史使命。广大教师要坚定文化自信,积极传承和弘扬中华优秀传统文化、革命文化、社会主义先进文化,以身作则、言传身教地培养学生健全人格,塑造学生美好心灵。涵养高尚师德师风,坚持把师德师风作为评价教师队伍素质的第一标准。首先,夯实师德师风建设的长效机制。习近平总书记指出:“师德师风建设应该是每一所学校常抓不懈的工作,既要有严格制度规定,也要有日常教育督导。”将师德师风建设纳入学校工作考核,突出全员全方位全过程师德养成,推动教师成为先进思想文化的传播者、党执政的坚定支持者、学生健康成长的指导者和引路人。其次,引导教师自律自强,涵养高尚师德。陶行知说:“学高为师,身正为范。”打造兼具“学高”和“身正”的教师队伍,是落实教书育人的根本。广大教师要言为士则、行为世范的道德自觉,主动做到以德立身、以德立学、以德施教。教师既要当好“经师”,更要当好“人师”,自觉做学生为学、为事、为人的表率,努力成为塑造学生品格、品行、品味的“大先生”;要把对家国的爱、对教育的爱、对学生的爱融为一体,继承发扬老一辈教育工作者“春蚕吐茧”、“蜡炬成灰”的精神,

以赤诚之心、奉献之心、仁爱之心投身教育事业。最后,坚持师德师风“零容忍”,健全和完善师德师风责任追究机制。在教师选用、管理和考核中严把政治关、师德关、业务关,实行师德师风“一票否决制”。要坚决抵制损害党中央权威和集中统一领导以及国家利益的言行,对教师队伍中存在的违法违纪违规问题,特别是对教师队伍中的害群之马,要坚决依法依规予以严惩、清除。提高教师培养培训质量,提升教师教书育人能力。建立和完善教育家精神培育体系,将教育家精神纳入教师培养培训和管理评价全过程,把学习贯彻习近平总书记关于教育的重要论述作为教师培养的必修课,引导教师以家国情怀关注社会现实,把教师培训成效转化为推动教育强国建设的澎湃动力和生动实践。深化对教育家精神的研究阐释,汲取党领导教师队伍建设的宝贵经验,特别是新中国成立75年来教育工作者们的先进事迹,努力把教育家精神转化为教师教书育人能力,拓宽教师培养培训新思路。力求在“术”、“学”、“道”上全面提高教师学科能力和学科素养,同时适应新质生产力发展要求,提高教师数字胜任力。在精准培训上下功夫,尤其是加强中西部欠发达地区教师和乡村教师定向培养和精准培训,不断厚植教育振兴的“种子”。

努力让教师成为最受社会尊重的职业之一

习近平总书记在全国教育大会上强调,提高教师政治地位、社会地位、职业地位,加强教师待遇保障,维护教师职业尊严和合法权益,让教师享有崇高社会声望、成为最受社会尊重的职业之一。这一重要论述为新时代教师队伍重点工作指明了清晰路径。加强教师地位待遇保障,让广大教师安心从教。重教尚学是中华民族世代传承的优良传统,是中华民族生生不息的内在动力。当前,我国各级各类专任教师共有1891.78万人,躬耕于49.83万所学校,他们的专业化水平、学历层次稳步提升,撑起了世界上规模最大的教育体系。一方面,要提高教师政治地位、社会地位和职业地位。各级党委和政府要满腔热情地关心教师,让广大教师安心从教、热心从教、舒心从教、静心从教,让广大

在大学校园这片充满青春活力与无限可能的天地里,健康已然成为大家热议的焦点话题。运动,就像一颗耀眼的星,在众多学子的生活苍穹中闪烁着独特的光芒。然而,当我们准备在运动的跑道上全力冲刺时,可曾深刻领悟到,先为大脑注入智慧的源泉,其重要性与身体的跃动锻炼相比,可谓平分秋色。

运动给予身体的馈赠,恰似一首激昂澎湃的青春赞歌。它奏响着强化体魄的激昂旋律,让我们在校园的各项活动中充满干劲;它高扬起提升免疫力的旗帜,助力我们抵御疾病的侵袭,以饱满的精神状态迎接学业的挑战;它轻吟着优化心血管功能的舒缓曲调,使我们在紧张的学习与丰富的社交之间保持身心的平衡;它亦低语着控制体重的巧妙音符,让我们拥有自信的体态,展现青春的风采。但倘若缺乏正确的认知理念与平和稳定的心态,这曲动听的华丽乐章或许会突然中断,难以演绎出最为精彩绝伦的篇章,甚至可能冒出一些不和谐的杂音,隐藏着受伤或半途而废的风险。所以,我们务必以健脑为神奇画笔,勾勒出健身的宏伟蓝图,为其奠定坚实无比的根基。

探寻运动的目标与意义,宛如在健脑的花园里播撒下希望的种子。在大学校园里,不少同学投身运动的热潮,仅仅是因为看到周围同学纷纷参与,受到从众心理的左右,或者只是一时的冲动。他们就像无根的浮萍,在运动的海洋里随意飘荡,既没有清晰明确的方向,也没有周全细致的规划。如此这般的运动尝试,往往如同夜空中划过的流星,短暂地闪耀后便迅速消逝,难以长期坚持,最初期望达到的良好效果也只能化为泡影。就像小李同学,看到舍友们都在跑道上挥洒汗水,便心血来潮地加入了跑步的队伍。可是没过几天,疲惫感就如汹涌的潮水般将他淹没,原本的热情和动力仿佛被一只无形的大手悄然抽离,最终只能无奈地选择放弃。倘若小李在开启运动之旅前,能够静下心来认真思考,明确自己运动到底是为了减肥还是为了增强体质,重塑轻盈矫健的体态,以便在校园的舞台上更加自信地展现自我;还是为了强壮身体,增强抵御疾病的能力,从而能以充沛的精力投入到紧张的学习和丰富多彩的社团活动中;亦或是为了舒缓因学业压力、人际关系等带来的内心重负,寻觅到心灵的宁静港湾。然后依据这些目标精心制定合理的运动计划,比如每周安排特定的几天前往操场跑步,每次跑步的时长控制在多少分钟,想必那坚持运动的热情之火会在心中熊熊燃烧,永不熄灭,照亮他整个大学生活的健康之路。

熟练掌握正确的运动知识与方法,犹如在健脑的精美画卷上精心勾勒绚丽多彩的色调。运动的世界就像一座繁花似锦、充满魅力的花园,不同的运动项目恰似形态各异、独具韵味的花朵,各自有着独特的魅力与风格,也有着不同的成长需求。若想要减肥塑形,有氧运动就如同那娇艳欲滴的玫瑰,跑步时双脚有节奏的律动、游泳时水花温柔的轻抚、骑自行车时微风惬意的轻拂,都能有效地助力燃烧脂肪,塑造优美的身形;若渴望拥有结实的肌肉,力量训练便是那坚韧不拔的青松,举重时那奋力的一擎、俯卧撑时身体有规律的上下起伏、仰卧起坐时腹部的有力收缩,都能够精心雕琢出强壮有力的体魄。与此同时,正确的运动姿势、和谐的呼吸韵律,都能成为运动幅度等运动要点,就如同花朵生长离不开的阳光雨露,是运动过程中不可或缺的关键要素。这些珍贵的知识与方法,可以在图书馆的书籍墨香中细细探寻,可以在网络视频的光影变幻里深入研究,也可以是向专业的体育老师、健身教练等专业人士虚心求教。小王同学便是那聪明睿智的求知者,在开启健身之旅前,他全身心沉浸在健身典籍与文章的浩瀚海洋中,透彻地了解不同运动项目的精妙细微之处,又满怀虔诚地向专业健身教练请教正确的运动诀窍。在健身的漫长征途中,他如同一位虔诚的行者,严格遵循正确的方法奋勇前行,不仅巧妙地避开了受伤的荆棘陷阱,还收获了令人羡慕不已的健身成果,成为校园里健康生活的榜样,激励着身边的同学积极投入到科学的健身运动中。

培育良好的运动习惯与心态,仿若是在健脑的乐章中奏响和谐美妙的音符。运动对于大学生而言,就像是一场漫长而充满挑战的马拉松,绝非是百米冲刺那般短暂而绚烂。它需要我们以持之以恒的恒心为坚实的跑鞋,以坚韧不拔的毅力为有力的手杖,一步一个脚印地坚定走下去。我们应当将运动视为大学生生活中亲密无间的伴侣,而不是沉重压抑的枷锁。在运动的漫漫征程中,疲劳的阴霾可能会突然笼罩,身体的疼痛像风雨般袭来,遇到的挫折似惊雷般令人震撼,但这些都应成为我们放弃的理由。此时,积极乐观的心态如同穿透云层的灿烂阳光,能够驱散阴霾,照亮我们前行的道路,给予我们砥砺奋进的力量,让我们永不言弃。同时,养成定期运动的良好节律,保持合理饮食的均衡搭配,确保充足睡眠的悉心滋养等良好习惯,就如同为身体这

教师在岗位上更有幸福感、事业上有成就感、社会上有荣誉感,让教师成为最受尊重和令人羡慕的职业之一。加大教师荣誉表彰力度,创新开展教师宣传工作,讲好中国教育家故事。另一方面,要推动教师待遇不断提高。加大各级各类专任教师待遇保障力度,如提高中小学教师教龄津贴标准,推进高校薪酬制度改革,持续推进乡村教师激励政策,吸引更多优秀人才扎根、留得住、教得好、有发展。维护教师职业尊严和合法权益。强化教育家精神引领激励,引导广大教师依法履行教师职责,自觉捍卫教师职业尊严;有序推进教师资源配置优化和管理服务制度改革,维护教师合法权益,减轻教师非教育教学任务负担。深化教师编制使用、考核评价、职称评聘、绩效分配一体化改革,完善高校分类评价机制等,使教师工作有条件、干事有平台、待遇有保障、发展空间,最大限度调动他们的积极性、主动性和创造性,为广大教师安心从教、潜心育人提供更好的环境。习近平总书记指出:“一个人遇到好老师是人生的幸运,一个学校拥有好老师是学校的光荣,一个民族源源不断涌现出一批又一批好老师则是民族的希望。”在推进教育高质量发展、建设教育强国的新征程上,广大教师要老一届教育家的治学精神和治学风传承下去,将教育家精神内化为自觉追求,牢记为党育人、为国育才的初心使命,树立“躬耕教坛、强国有我”的志向和抱负,自信自强、踔厉奋发,为强国建设、民族复兴伟业作出新的更大贡献。

(本文来源:中国教育报2024年12月09版)



部精密的引擎注入高效优质的燃油,极大地提升身体的适应能力和恢复能力,让我们在运动的广阔天地里如鱼得水,畅快淋漓地享受运动带来的乐趣与益处。小张同学便是那坚毅不屈的逐梦者,在健身的道路上,起初也遭遇了诸多艰难险阻,肌肉酸痛如同恶魔紧紧缠身,疲乏乏力好似影子般挥之不去。但他心中的信念之火从未熄灭,以乐观豁达为扬起的帆,以坚持不懈为划动的桨,在运动的海洋里乘风破浪。他还精心培育良好的运动习惯,每周按时前往健身房锻炼,用理性的思维合理调控饮食,以宁静平和的心境安然享受充足的睡眠。历经大学时光的磨砺与沉淀,他不仅身体素质得到了如破茧之蝶般的华丽蜕变,更将健康的生活方式深深地融入到生命的肌理之中,成为大学生生活中一道亮丽的风景线,引领着周围同学走向健康生活的新方向。

那么,作为大学生的我们究竟该如何开启这健脑的奇妙之旅呢?

在书海墨香中尽情遨游。精心挑选运动科学的智慧结晶、健康养生的妙方秘籍、心理学的心灵指南等各类书籍与文章,在文字构建的奇妙世界里,深入洞悉运动的深邃原理、精妙方法以及那些容易被忽视的细微注意事项,同时学会如何巧妙地调适心态,用心培育良好的运动习惯。在图书馆的静谧角落,或在宿舍的书桌前,翻开一本充满知识的书籍,仿佛开启了一扇通往健康智慧殿堂的大门,让我们在知识的滋养下,为运动之旅做好充分的心理准备。

在培训讲座中努力汲取。积极踊跃地报名参加学校或社团组织的运动培训班、健身讲座等丰富多彩的活动,在专业人士的言传身教中,如同采摘珍贵的运动知识与技能的璀璨瑰宝。在这里,我们不仅能学到专业的运动知识,还能结识一群志同道合的朋友,大家彼此激励,相互扶持,共同朝着健康的目标奋勇前行,共赴一场充满活力与成长的健康之约。在讲座的互动交流中,分享彼此的运动经验与心得,碰撞出思维的火花,让我们对运动有更全面、更深入的理解与认识。

借助科技之力展翅腾飞。充分利用众多便捷实用的运动APP与智能设备,它们就像贴心的运动管家,能够精准地记录我们的运动数据,如跑步的里程、消耗的卡路里等;匠心独具地为我们量身定制个性化的运动计划,根据我们的身体状况和运动目标量身打造;还能悉心提供运动指导,在运动过程中给予及时的提醒和建议。依据自身的需求和喜好,挑选适合自己的APP和设备,让科技的神奇光辉照亮我们的运动之路,助力我们的运动效果迈向新的巅峰。无论是在校园的操场跑步时,还是在宿舍进行室内锻炼时,这些科技小助手都能陪伴在我们身边,让运动变得更加科学、高效、有趣。

在冥想放松中沉浸自我。在运动前夕,让自己沉浸在冥想与放松训练的静谧之境中,仿佛置身于宁静的湖畔,深呼吸时那轻柔的微风如同温柔的手轻拂心灵的湖面,正念冥想的皎洁月光洒满心间,亦或是在瑜伽的优美柔姿、太极的圆润转合中,舒缓因学习和生活压力而紧绷的琴弦,调适心态的微妙天平,提升注意力与专注力的灵动羽翼。在校园的草坪上,或是在安静的瑜伽教室里,闭上眼睛,放松身心,排除杂念,为即将开始的运动做好心理和身体的双重准备,让运动成为一种身心和谐统一的美好体验。

总之,运动先健脑后健身,是一条闪耀着科学与理性光辉的健康之路,对于大学生而言更是如此。唯有先以智慧润泽大脑,我们才能在运动的广袤天地里,像聪慧的舵手一样,明智地驾驭身体之舟,在大学的各种海洋里顺利航行;像谨慎的行者一般,安全地跨越运动过程中的各种沟壑,避免受伤和挫折;像高效的工匠那样,有意识地雕琢健康的身躯,塑造出充满活力与魅力的自己。让我们在大学的美好时光里即刻启航,以健脑为激昂的序曲,以健身为华丽的华章,共同谱写属于我们大学生的健康生活新篇章,开启那充满智慧与活力的崭新篇章,让健康成为我们大学生生活中最亮丽的底色,为未来的人生之路奠定坚实的健康基础。

运动先健脑后健身：大学生的活力与智慧修炼手册

□ 工商管理学院 范书毓

感谢你的每一个问题学生

□ 财经学院 副处级辅导员 白晓玲

我相信,没有辅导员不会遇到问题学生,或让你闹心,或给你添堵,或使你备受煎熬,总有一款会让你感到万分沮丧甚至开始怀疑人生。可明明知道伤心总是难免的,但对每一个学生总总是一往情深,我想这便是辅导员工作的魅力所在吧。工作17年多来,让我深深体会到,师生缘分一场,但凡出现在你生命里的每一个学生,都是带着使命而来,或让你觉得生活美好,或让你感到生涯可期,或让你品味生命值得,帮助你,或锤炼你,或成就你。

罗曼罗兰说:“你只有感谢曾经折磨过自己的人或事,才能体会到那实际上短暂而有风险的生命的意义,你只有懂得宽容自己不可能宽容的人,才能看见自己心中的辽阔。”

时至今日,我一直难忘于十年前那个深秋的夜晚,自己暗暗“跟踪”了两个月的严重抑郁症学生,因擅自停药“终于”爆发了,她的舍友们个个吓得不敢在宿舍里睡觉。为了她和整个宿舍人的安全,也为了避免影响扩大,在学校允许的前提下,在同事们的配合下,我连哄带骗把她从宿舍带到了办公室,哄她睡觉、陪她说话、听她哭泣、任由她宣泄、看她“无情”地抢走我的晚饭……那一晚,我又冷又饿,又困又累,终于捱到了天亮,等到连夜赶来的父母把她接走治疗。

但后来她还是休学了,印象特别深刻的是办完休学手续那天,望着匆匆赶来又匆匆消失在暮色中,被沉重行李压弯了腰的父亲的身影,我心里五味杂陈,说不出的难受。那一瞬间,我突然意识到,每一个学生,她(他)只是你偌大班集体中的小小一员,却是每一个家庭的希望,是每一对父母的天使,我有责任用心去呵护他们健康成长。

不到一年后她复学至下一届新生班级,可是没有辅导员愿意接手这个班,我当然能理解,这样的学生无异于班级里的一颗定时炸弹,随时会引爆还可能伤及其他,哪个辅导员愿意给自己找这样的麻烦呢?我主动找到领导:“把这个班级交给我吧,因为没人比我更了解她。”在她休学的那段时间里,我考取了国家二级心理咨询师,让我更有信心去面对别人避之不及的问题学生。丝毫不敢掉以轻心的关注、讲究方式方法的谈心谈话、及时的关心和问候、真诚的宽慰和鼓励……四年里,我不敢也不曾有一丝懈怠和放松,只希望一切正常。还好,一切如我所愿!特别值得一提的是,大四那年她顺利地考取了研究生,如今也成为了一名光荣的人民教师!

我想说的是,每一位辅导员生命里的每一个学生、每一件事儿,都有存在的意义,都在用不同的方式,教会我们担当,帮助我们坚强,指引我们做好真正的自己。上帝为你关上一扇门时,也会为你打开一扇窗,无论是考验你,还是成就你,都是命中注定的互相成全,彼此成长。《士兵突击》里如果没有“兵王”许三多,你一定不会觉得史班长长得那么可爱,如果没有顶撞叫板的拓永刚,你一定不会领会袁朗的身手

不凡。所以辅导员生命里的每一个问题学生,都应该去感谢,都值得被善待。当然,一定不是说问题学生越多越好,而是正因为有他们的存在,我们才会不停地求思、求解、求变,辅导员迷茫的职业生涯才会出现拐点。正是因为问题学生给了我们“昨夜西风凋碧树,独上高楼,望尽天涯路”的恍然若失,才有了辅导员“衣带渐宽终不悔,为伊消得人憔悴”的永不言弃,在茫然困惑中求索,在执着坚守中顿悟,最后才会有“众里寻他千百度,蓦然回首,那人却在灯火阑珊处”的豁然开朗。

想起多年前一个夏季的中午12点,我在学校食堂匆匆吃过午饭回到办公室,是约好了这样一位男生,他的组织发展材料很多没有按照规范格式书写,根据要求必须得重写。可是学生白天总是满课,我只好利用中午时间找他来,刚到办公室的时候他还一脸轻松,在听到我指出了他材料上的很多错误并需要重写时,他顿时一股无名业火升腾而起,脸色瞬间由晴转阴,愤怒地摔门而去,边走边说“这党,我TM不入了”,大有“老子就这样,你爱咋咋地”之凛然大义,独留我一愣愣愣的80后辅导员在空荡荡的办公楼里又气又哭。前提是自始至终,从我打电话到他帮他纠正错误,我一直是心平气和,绝无责备之意,所以我不知道我错在哪里,亦或他哪来的那么大火气?

在百思不得其解中我嗅到了“代沟”的尴尬味道,于是我迅速投入到了《代际领导力》的课程学习中,反复研读了韩庆峰老师的《轻有力》,我才恍然大悟,原来90后包括现在的00后学生,对繁杂冗长的手续都没有基本的容忍度,他们会直接表现出反感和抗拒。于是,在以后的工作中,和学生的每一次谈心谈话,我总是能做到精准把控好时间,不做婆婆妈妈的辅导员;每一次召开主题班会前,我总是要精心准备PPT和讲稿,坚决避免毫无逻辑,不做废话连篇的辅导员;给每一位班干部交代工作,我总是力求言简意赅清晰明了,不做拖泥带水的辅导员……同事说我雷厉风行,学生说我是个很飒的辅导员,我想我该感谢那个对我很不客气的男生吧。

有人说:“伤你的人给了你伤疤,却也成了日后的铠甲。”作为辅导员,批评和责怪向来是我们对付问题学生的利器,但却不要轻易使用,也许不经意间就会伤了那颗脆弱敏感的心,同时也关闭了辅导员自我成长的门。正所谓“渡人,即是渡己。”问题学生,正是因为他们的存在,暗暗指引我们,成为想要更优秀的自己,尽情挥洒汗水破解一切难题,书写不一样的人生值得!

辅导员VS问题学生,还有很多“难点”和“痛点”,而“难”过“痛”之后,又很值得回味,我想这也正是辅导员工作的意义和价值体现吧。

最后,借用电影《老师·好》中的一句经典台词与辅导员同仁共勉:“我不是在最好的时光遇见了你们,而是遇见了你们,我才有了这段最好的时光。”