

校内报刊统一刊号：BNU-009

2020年第3期 总第53期



北师大教工

FACULTY AND STAFF OF BEIJING NORMAL UNIVERSITY

《北师大教工》编辑部

主 编：刘建武

副主编：于莲洁 王 远 周静敏

编 辑：（按姓氏笔划排序）

于 敏 付增梅 刘玉娟 郝玉朋 焦兰媚

《北师大教工》2020年第3期

美 编：刘玉娟

责 编：王 远

地 址：北京市海淀区学院南路12号

北京师范大学南院A座

邮 编：100875

电 话：010-58805174

网 址：<http://gh.bnu.edu.cn>



欢迎关注北师大工会公众号 **教工之家**
联系邮箱：xgh@bnu.edu.cn



► 要闻报道：

学校党委理论学习中心组专题学习习近平总书记重要讲话精神

北师大教代会智慧提案系统正式上线

校工会保障《教职工社团（协会）管理办法》落到实处

校工会组织庆工会70年系列活动

地理科学学部举办居家抗疫活动

主办：北京师范大学工会



北师大教工

FACULTY AND STAFF OF BEIJING NORMAL UNIVERSITY

2020年第3期 总第53期

CONTENTS 目录

上级精神



习近平的全民健康“指南” / 1

2020 全国两会开幕！来听北师大代表委员们的“教育好声音” / 2-6

学校党委理论学习中心组专题学习《民法典》和习近平总书记有关重要讲话精神 / 7-8



综合报道

- 9 / 北师大教代会智慧提案系统正式上线
- 10 / 《劳动午报》报道：北师大教职工建言献策有了“云”平台
- 11 / 校工会多措并举保障《教职工社团（协会）管理办法》落到实处
- 12 / 北师大获得北京市第十一届青教赛论文比赛奖项
- 13 / 校工会举行教代会代表视频培训会议
- 14 / 校工会成功举办《健身气功 八段锦》网络教学课
- 15 / 校工会手工社组织“爱心玩偶送白衣天使”活动



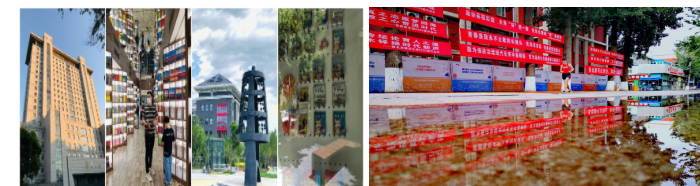
专题报道

- 16-24 / 70 年系列 | “我与工会有缘”征文活动作品展（一）
- 25-33 / 70 年系列 | “我的社团情怀”征文活动一等奖作品展
- 34-38 / 70 年系列 | “工会 70 年 欢乐健康跑”系列报道
- 39-40 / 70 年系列 | 荟园印象老照片展（一）

部门撷英

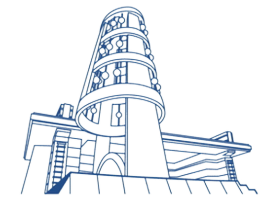


- 记环境学院教工疫情防控工作服务团队 / 41
- 出版集团工会关于做好疫情防控的倡议书 / 42
- 经济与工商管理学院抗疫志愿队工作纪实 / 43
- 地理科学学部举办居家抗疫活动 / 44



社团风采

- 45 / 瑜伽协会邀请校医院董占宇主任举办网上讲座
- 46 / 读书协会开启“在线读书会”
- 47 / 读书协会联合摄影协会开展“读书”主题活动
- 48 / 长跑协会参加“夜京城”线上马拉松比赛



《北师大教工》编委会

主任：李晓兵
副主任：刘建武
编委：（按姓氏笔划排序）

马天星	马瑞杰	王加银
王 旭	王 楠	邓宝剑
田东华	田 云	吕 霞
任万玉	刘 臻	孙一娜
严厚福	李卫东	李永明
李 红	李 昕	杨明全
杨桂明	吴正龙	吴冬艳
宋 涛	张 林	张波涛
张宝钢	张保洲	张晓辉
陆跃祥	陈 旭	陈 颖
赵 炜	姚建彬	徐文红
徐书墨	黄国辉	黄 崑
黄 琳	梁 威	蒋福宾
鲍建樟	廖 斌	

《北师大教工》编辑部

主 编：刘建武
副主编：于莲洁 王 远 周静敏
编 辑：（按姓氏笔划排序）
于 敏 付增梅 刘玉娟
郝玉朋 焦兰媚

地 址：北京市海淀区学院南路 12 号
北京师范大学南院 A 座
邮 编：100875
电 话：010-58805174
网 址：<http://gh.bnu.edu.cn>
电 邮：xgh@bnu.edu.cn

刊头题字：秦永龙



◀ 欢迎关注
北师大工会微公号



习近平的全民健康“指南”



(来源: 人民日报客户端)

2020 全国两会开幕! 来听北师大代表委员们的“教育好声音”

【人民网】2020 年全国两会“对话高校代表委员” 全国政协委员程建平: 建立健全高校毕业生社区工作



求。2020 年, 874 万名应届毕业生数量再创历史新高, 就业形势尤为严峻, 实现高质量就业压力空前巨大。

三是社会治理共同体建设刻不容缓。城乡社区是社会治理的基本单元, 积极引导和鼓励高校毕业生到基层社区了解国情、体察民情、砥砺品格、增长才干, 是青年成长成才的重要途径, 也是提高基层社区工作者素质的有效方式, 还是建设人人有责、人人尽责、人人享有的社会治理共同体的重要抓手。

综上, 我认为建立健全高校毕业生社区工作制度, 意义重大、势在必行, 是应对基层社区工作新挑战、缓解高校毕业生就业压力、建设社会治理共同体的切实之举。

人民网: 如何引导大学毕业生到基层社区工作, “下得去”并且“留得住”?

程建平: 要想让优秀的高校毕业生主动选择到基层社区就业, 我认为需要从顶层设计、法律保障、职前培训、职后发展几个方面为大学生“下得去”且“留得住”提供制度保障。

一是加强顶层设计, 推进疫情防控常态化下的基层治理制度重大改革。建立健全中国社区工作者制度, 争取用 1-2 年时间基本实现全国每个村、每个社区至少有 1 名高校毕业生的目标。

二是完善相关法律, 研究制定《中华人民共和国城乡社区法》。建议完善相关法律法规, 明确规定中华人民共和国公民, 不分民族、种族、职业、家庭出身、宗教信仰和教育程度, 都有义务参加社区工作。实行义务社区工作者和志愿社区工作者相结合的社区工作制度。在有关配套制度中明确, 高校毕业生参加社区工作和接受社区工作培训和教育, 是应尽的义务。

三是深化高等教育改革, 为非社工专业毕业生提供系统职前培训。面向基层经济社会发展需要, 建立健全社会工作专业 800 学时实习、2 年社区工作试用和择优转正的衔接制度, 科学谋划非社会工作专业毕业生接受有关培训后在社区工作的制度, 帮助毕业生确立面向基层社区锻炼的职业意向, 提高适应基层社区工作需求的能力。

四是增强职业吸引力, 拓展社区工作者职后可持续发展空间。具体包括: 将社区工作者招收入各地人才发展规划, 综合考虑社区规模和工作任务等因素; 完善培养选拔考核机制, 将考核结果作为定岗分级、

人民网北京 5 月 26 日电 (孙竞) 2020 年全国两会期间, 全国政协委员、北京师范大学党委书记程建平接受人民网记者专访, 就建立健全高校毕业生社区工作制度, 以及北师大日前设立的“四有”好老师启航计划等进行了交流分享。

人民网: 您在今年的政协提案中谈到“建立健全高校毕业生社区工作制度”, 基于什么样的考虑?

程建平: 今年的新冠疫情是新中国成立以来在我国发生的传播速度最快、感染范围最广、防控难度最大的重大突发公共卫生事件, 通过这次疫情大考, 我们深刻认识到, 提高国家治理现代化水平, 重点在基层, 难点也在基层。我提出“建立健全高校毕业生社区工作制度”, 主要基于以下三点考虑:

一是基层社区工作面临新挑战。习近平总书记多次强调要筑牢社区防控安全屏障, 并在给武汉东湖新城社区全体社区工作者的回信中殷切希望大家为彻底打赢疫情防控人民战争、总体战、阻击战再立新功。疫情防控中, 全国 400 多万名社区工作者战斗在 65 万个城乡社区抗疫一线, 发挥了重要作用。在新冠肺炎疫情全球大流行形势下, 防控任务更加艰巨, 这对进一步扩大社区工作者规模和提高管理服务质量提出了新要求。

二是高校就业形势异常严峻。“六稳”和“六保”之首是“就业”, 这不仅是疫情期间高效复工复产的重要前提, 而且是经济社会稳定高质量发展的内在要

续聘解聘、奖励惩戒的重要依据，加大从社区工作者中招录公务员和招聘事业编制人员力度；健全工龄和薪酬体系，将社区工作经历计入工龄，薪酬待遇纳入同级政府财政预算；提升社区工作者职业归属感，使其以更高的政治站位、更饱满的专业情怀、高度的责任意识投入国家建设。

人民网：我们关注到北师大日前发起设立“四有”好老师启航计划，鼓励优秀毕业生到基础教育领域就业，尤其是到中西部和基层一线任教。这个计划出台的考虑是什么？

程建平：北师大设立“四有”好老师启航计划，主要基于两个“深度服务”的考虑：

一是深度服务国家教育优先发展战略和脱贫攻坚战略。为解决中国问题尤其是中国教育问题提供有效方案和质量对策，为党和国家培养一批又一批“四有”好老师，是北师大承担的历史使命。启航计划就是着眼于国家教育事业的长远发展，着眼于为高素质教师队伍提供源源不断的人才支撑，鼓励更多的北师大优秀学子投身基础教育一线，为提升国民素质、促进教育公平、加快教育现代化做出自己的贡献。可以说，这是我们深度服务教育强国战略的切实行动，也是当好中国教师教育排头兵、发挥示范引领作用的具体表达。

二是深度服务青年学生成长成才需求。北师大以师范立校，在建设综合性、研究型、教师教育领先的中国特色世界一流大学的历史征程中，致力于培养引领未来教育变革的卓越教师和拔尖创新人才。之所以设立启航计划，就是为了激励这些优秀的北师大学子，以“四有”好老师精神为引领，毕业后响应党和国家号召，投身教育事业，扎根基层一线，到基础教育不均衡的地区、到脱贫攻坚的主战场、到祖国最需要的地方建功立业，让优秀的人去培养更优秀的人，谱写新时代的青春之歌。

人民网：除了对入选毕业生给予专项奖励，学校还将从哪些方面给予后续的支持？

程建平：启航计划采取价值引领、政策助推的方式，鼓励毕业生把视线投向国家发展的航程，把汗水洒在艰苦创业的舞台，在导向上突出就业地域的“基层”和从教学段的“基础”。启航计划的支持对象不限于公费师范生，对到中西部地区基础教育领域单位任教的本科非公费师范生、非定向就业研究生，按照其在学校取得的最高学位，返还学制规定年限内的学费，并给予一定奖励。如果签约学校在国家级贫困县，最高奖励10万元。

除了荣誉表彰和物质奖励之外，学校本着“扶上马，送一程，服务终身”的校友工作理念，为毕业生提供一揽子职后培训和能力提升支持，包括名师校友指导、免费集中培训、学校走访慰问、举办基础教育领域校友公益论坛、协助建立“青年教师成长工作室”等，为新手教师成长全程保驾护航。学校还将建立专门的启航计划校友分会，长期关心和关注入选毕业生的职业成长和专业发展。

【光明日报】巩固脱贫攻坚成果 教育要贡献“硬核”力量 ——访全国政协委员、北京师范大学党委书记程建平

“我们即将打赢脱贫攻坚战。只有做好脱贫攻坚成果的巩固，确保脱贫人口不返贫、边缘人口不致贫，才能真正守牢我们党对人民的郑重承诺。”北京师范大学党委书记程建平委员认为，围绕“发挥教育对巩固脱贫攻坚成果的重要作用”进行研讨、作出前瞻擘画，具有重大理论意义和现实意义。

程建平委员认为，在巩固脱贫成果阶段，教育将继续发挥更加重要、更加持久的作用。首先是基础性保障。通过扎实推进义务教育和健全教育公共服务体系，逐步缩小区域差距、提高人口素质，为脱贫地区长远发展夯实基础。其次是赋能性扶智。扶贫先扶智，通过综合素质教育，提高脱贫人口“自我造血”的能力，形成可持续发展的内生动力。最后是战略性支撑。就业是民生之本，通过职业教育、高等教育等使劳动力更好就业，推动家庭根本性提升，形成持久脱贫的长效机制。

考虑到脱贫地区教育保障不平衡性、差异性等特点，程建平委员建议，将“十四五”前3年设置为脱贫成果巩固期，研究制定与当前教育扶贫政策相衔接、相协调的制度框架，巩固重点领域脱贫成果；后2年作为脱贫成果提升期，围绕教育高质量发展、均衡化发展，探索建立解决相对贫困的长效机制。

在程建平委员看来，为广大农村地区、欠发达地区培养和输送高素质的教师队伍，是巩固脱贫成果的基础性举措。为此，他建议从国家战略上作出整体部署，依托全国各地各级师范院校，加强信息共通、资源共享、

优势互补，推动形成教师教育共同体，按照“四有”标准培养最优秀的师资，引导师资流向和留在最需要的地方。

程建平委员说：“我国教育财政投入已连续7年保持国内生产总值4%以上的水平，但省际教育投入差距较大。结合当前受到疫情影响的经济形势，建议在保持现有教育财政投入标准不降的基础上，按照‘哪里不够补哪里’的原则，加大对欠发达地区教育财政的精准化投入，利用教育财政增量缩小省际之间、区域之间生均教育投入差距，减少因教育贫困产生经济贫困的土壤。”

同时，程建平委员还重点关注特殊儿童群体。他说，脱贫攻坚任务完成后，防止新贫困群体的产生将成为新的战略任务。孤儿、残疾儿童、因病因故导致的家庭经济困难儿童、丧失家庭教育监管能力的儿童等群体，因教育机构数量严重不足、软硬件设施水平较低、教育成本较高，存在较高的返贫致贫风险。应进一步健全特殊儿童群体教育权利保障机制，加大财政支持力度，增加特殊学校数量，改善办学条件，加强专业师资培训，通过更好的教育遏制这一群体返贫致贫的可能性。

【中国教育报】打造高质量乡村教师队伍助力乡村振兴

——访全国人大常委会委员、民进中央副主席、

北京师范大学教授庞丽娟



庞丽娟：近8年来，我和同事深入河北、贵州、广西等20个省份、40余个地市、100余个县区调研发现，随着国家和地方一系列政策出台，特别是国务院办公厅印发《乡村教师支持计划（2015—2020年）》以来，我国中小学教师队伍建设取得了很大进展。同时，目前的成效也具有明显的区域性和阶段性特征，城乡中小学特别是乡镇以下村小、教学点的师资队伍结构与质量差异还比较明显。由于乡村学校地处偏远，环境艰苦，工作和生活条件较差；特别是由于长期城乡二元结构等历史和客观因素，乡村教师队伍建设政策制度特别是工资、社会保障、编制、职称等主要的政策制度还存在着一些短板与不足。这是当前阻碍加快城乡义务教育一体化发展进程，也是制约乡村教师队伍建设和乡村义务教育高质量发展的最大瓶颈。

全面提升乡村教师综合待遇

记者：待遇水平是教师普遍关心的问题。对于提高乡村教师待遇，您有何建议？

庞丽娟：全面提升乡村教师综合待遇，才能增强乡村教师职业吸引力。一是实施国家乡村教师岗位特殊津贴制度。通过加大中央财政投入，强化省级统筹，使乡村教师的工资性收入在现有基础上实现基本翻番，具体标准可根据地区偏远程度和艰苦贫困程度划分不同档次。二是加快落实社会保险政策。地方政府依法依规缴纳社会保险金，保障乡村教师基本的养老、医疗等社会保险待遇。三是加强住房保障政策，完善城乡一体化的教师住房公积金制度和购房补贴制度，推进乡村教师周转房制度建设。四是建立乡镇以下学校教师子女可在城镇学校优先接受基础教育制度。

今年4月，习近平总书记在陕西省考察时指出，要做好乡村振兴这篇大文章，推动乡村产业、人才、文化、生态、组织等全面振兴，为推进乡村振兴指明了发展方向。

人才振兴是乡村振兴的基础和关键，教育是实现人才振兴的根本途径和重要保障。作为乡村教育发展的第一资源，乡村教师队伍建设的重要性进一步凸显。目前，乡村教师队伍建设进展如何？怎样进一步完善我国乡村教师队伍建设政策制度？围绕这些问题，本报记者专访了全国人大常委会委员、民进中央副主席、北京师范大学教授庞丽娟。

乡村教师队伍建设政策制度须完善

记者：目前乡村教师队伍建设进展如何？还存在哪些短板？

创新编制资源使用制度

记者：编制短缺问题已成为制约我国乡村教师队伍建设的一大瓶颈，您认为应该如何完善教师编制政策制度？

庞丽娟：根据近年来深入各地的调研，我建议，突破路径是在现行编制总量控制的前提下，通过创新教师编制管理体制和人事政策制度，盘活存量，优化结构建立“地市统筹”的教师编制统筹机制，创新编制资源使用制度。由地市级政府设立中小幼教师“编制蓄水池”，或建立一定数量的基础教育“周转编”“流动编”，盘活用好教师资源。在加强编制、人社、财政、教育等部门职责与合作基础上，建立编制、人社部门负责核定编制、岗位总量，教育部门统筹教师资源调配及招聘引进、职称评聘、考核评价等工作的机制。

职称评审制度向乡村学校实质性倾斜

记者：职称评定关系教师切身利益，如何在职称制度改革上为乡村教师提供更多的成长机会？

庞丽娟：职称评审制度应该向乡村学校实质性倾斜，拓展乡村教师岗位晋升空间。建立乡村学校教师中高级职称名额专设比例，实行专轨专用制度，保障乡村教师中高级职称晋升机会。

乡村学校领导的高级职称评审单独划分名额，单独评审，与乡村一线教师的职称评审平行开展，以避免挤占教师名额。另外，对于长期在乡村学校一线工作的教师实行职称评审的特殊倾斜政策，职称晋升不受岗位数量限制。在乡村学校一线从事教育教学工作满20年、近10年年度考核均为合格以上的二级教师（初级职称），可直接认定为一级教师（中级职称）。

培养大批有乡土情怀的优秀年轻教师

记者：生源好，师资培养则事半功倍。如何从源头上发力为乡村培养优秀教师？

庞丽娟：在各地调研中，地方普遍反映，“公费师范生”“特岗计划”等教师，理论业务、专业能力普遍较强，但大多因在外地或城镇长大，对乡村文化和社会环境较为陌生，难在乡村学校特别是村小和教学点安心从教。因此，建议创新和完善乡村教师培养补充政策制度，充分考虑乡村特有的环境、条件与需求。在完善公开招聘、特岗教师和公费师范生政策的同时，在国家层面实施“乡村学校全科教师公费定向培养计划”。定向招生、定向培养、定向分配、全科培养，着重乡土化教育培养，开设乡土知识、乡村文化、乡村发展等课程，深刻了解乡村历史文化、民俗风情、乡村产业等，强化师范生融入乡村教育、服务乡村振兴的教育理想、信念和情怀。同时，采取公费培养，实施“两免一补”政策，免除学费、住宿费，并给予一定的生活补助费，由省级政府进行经费统筹并兜底，地市级政府根据实际财政状况按一定比例承担本地市师范生的部分培养经费。

【中国教育报】巩固4%目标 落实教育优先发展战略

——访全国人大代表、北京师范大学中国教育政策研究院执行院长张志勇



“实现4%目标，这一成果来之不易，要充分认清巩固4%目标对于落实教育优先发展战略、建设教育强国的重大意义。”今年两会期间，全国人大代表、北京师范大学中国教育政策研究院执行院长张志勇悉心准备了几份建议提交大会，“巩固4%目标”是绕不开的主题。

面对百年未有之大变局，面对中美日趋加剧的经贸摩擦，教育强国、人才强国、科技强国战略从来没有像今天这样紧迫。张志勇表示，这一切，迫切要求真正落实教育优先发展的战略地位，保障教育投入强

度，确保4%目标不动摇。他也深知，历时近20年，实现4%目标这一成果是多么来之不易。

党中央先后三次提出“国家财政性教育经费支出占国内生产总值比例达到4%”的目标（简称4%目标），这一目标先后多次写入党和国家重要文件。1993年《中国教育改革和发展纲要》，明确到2000年实现。2006年党的十六届六中全会通过的《中共中央关于构建社会主义和谐社会若干重大问题的决定》，提出要逐步达到。2010年党中央、国务院印发的《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）》，明确到2012年实现。

经过中央和地方各级政府共同努力，2012年，4%目标首次实现，成为我国教育发展史上的一个重要里程碑。特别是党的十八大以来，在国家财政收支矛盾比较突出的情况下，国家财政性教育经费支出占国内生产总值比例连续7年保持在4%以上，充分体现了党中央、国务院坚持优先发展教育的战略决心，充分发挥了财政教育投入保障教育发展、推动教育改革、推进教育公平、提高教育质量的政策导向作用。

“实现4%目标，是落实‘两个大计’‘三个优先’的重要标志，也是加快推进教育现代化、办好公平而有质量教育的迫切需要。”张志勇认为，落实4%目标任务，就是落实教育优先发展战略。党的十八大以来，我们教育事业取得的历史性成就和“我国教育总体发展水平跃居世界中上行列”的历史性进步，4%功不可没。而随着教育投入的大幅增加，大、中、小、幼的条件保障得到了极大改善，但教育事业发展底部不平衡不充分问题仍很突出，与高质量发展要求还不相适应，与实现教育现代化目标还不相匹配，仍需要进一步持续加大财政投入。

张志勇坦言，党中央、国务院明确提出财政教育投入“一个不低于、两个只增不减”要求，但仍要清醒认识到，确保4%、落实教育优先发展战略地位仍面临重大挑战。

虽然2012年以来4%目标任务连续7年得以巩固，但国家财政性教育经费支出占国内生产总值比例总体呈现下降的趋势，从2012年的4.3%下降到2018年

的4.11%。特别是近几年经济下行压力持续增大，实施大规模减税降费，财政收支矛盾突出的情况下，保4%的压力越来越大。

与此同时，全国各地落实“两个只增不减”的情况令人担忧。从省级层面来看，2012年所有省份均实现了从中央到地方各级财政一般公共预算教育经费逐年只增不减，但2013—2018年每年有个别省份一般公共预算教育经费比上年减少。从区县层面来看，全国所有区县中未实现这“第一个只增不减”的区县数所占比例，从2012年的5%大幅增加到2018年的25%。

“落实教育优先发展战略地位，努力巩固4%目标成果，要确保财政性教育经费与GDP同步增长，逐步提高财政性教育支出占财政支出的比例。”张志勇建议，从中央到地方进一步完善各级各类教育生均拨款制度，各地根据教育改革发展和当地实际，继续完善各教育阶段预算拨款制度和投入机制，并建立健全动态调整机制，抓紧研究制定出台学前教育、中等职业教育最低标准。

张志勇认为，落实中央支出责任，要发挥中央对地方转移支付资金的引领作用，带动地方政府进一步加大教育投入力度。目前，支持学前教育发展资金、特殊教育补助资金、普通高中改善办学条件资金等中央对地方转移支付资金将于2020年底到期，应结合教育现代化和“十四五”规划编制，研究相关转移支付的延续政策，确定下一个实施周期内教育重点支持内容。

“各地全面落实‘两个只增不减’是实现4%目标任务的必要条件，也是贯彻落实教育优先发展战略的底线要求，应把做到‘两个只增不减’作为各级政府的刚性要求。”张志勇同时建议，全面推进各级政府教育财政性教育预决算公开，扩大向人大报送和社会公开的教育重点支出项目范围，接受人民群众的监督。

学校党委理论学习中心组专题学习《民法典》和 习近平总书记有关重要讲话精神



6月4日，北京师范大学党委理论学习中心组召开专题会议，集体学习《中华人民共和国民法典》和习近平总书记关于民法典的重要讲话精神。校法务办公室主任、法学院教授张红应邀就《中华人民共和国民法典》作专题辅导报告。校党委书记程建平、校长董奇等全体学校领导，党委/校长办公室、组织部、宣传部、统战部等职能部门负责人参加学习。会议由程建平主持。



程建平传达了习近平总书记在中央政治局第二十次集体学习时的重要讲话精神。习近平总书记指出，民法典在中国特色社会主义法律体系中具有重要地位，要充分认识到颁布实施民法典重大意义，依法更好保障人民合法权益。习近平总书记的重要讲话充分体现了推进全面依法治国、建设社会主义法治国家的鲜明态度，为切实推动民法典实施、更好保障人民权益指明了前进方向、提供了根本遵循。

程建平指出，民法典是我国改革开放探索经验的新凝练，是中国民事权利保障的新篇章，是中国法治发展的新起点。必将为完善社会主义市场经济、推进民事领域国家治理制度化规

范化提供有力保障。学校党委要充分认识到颁布实施民法典的重大意义，做好学习宣传，理论阐释和学校法治治理。

程建平强调，学校各级领导干部要带头学法用法，切实提高运用民法典维护师生权益的能力和水平；要以师生喜闻乐见的形式开展民法典宣传教育，在全校掀起学习热潮，形成尊法守法、用法护法的良好氛围；要充分发挥学校学科、智库综合优势，对民法典进行全方位解读和普及，引导师生开展民法理论体系和话语体系建设研究，提出高质量咨政建言，为民法典的实施贡献北师大人的力量；要将“法治”作为学校管理的核心理念，进一步提升依法履职能力，全面加强法治校园建设。



董奇表示，民法典的颁布开创了我国法典编纂立法的先河，彰显了中国特色、适应了时代需要、反映了人民意愿，在我国法治建设史上具有重要里程碑意义。要自觉将民法典作为学校改革发展的重要法律依据，做好学习贯彻与切实实施。一是与学校建章立制工作相结合，依据民法典准则要求，健全学校相关法规制度体系，该清理的清理，该完善的完善，加强科学立法的谋划实施推动，进一步提升学校治理现代化水平。二是与深化“数字校园”改革相结合，持续推进管理决策科学化民主化法治化，让民法典这部“社会生活百科全书”真正使其渗透到师生学习、工作、生活的每个角落。三是与统筹抓好疫情防控与返校复学工作相结合，把“师生至上”的理念贯穿于各项决策部署中，把学习成效转化为学校改革发展稳定的行动自觉，扎实推进学校各项重点工作。

校法务办公室主任、法学院教授张红作题为“《民法典》及制度创新”辅导报告，从历史沿革、颁布意义、制度创新三个方面对民法典进行了详细解读。民法典是新中国第一部以“法典”命名的法律，是一部固根本、稳预期、利长远的基础性法律。民法典编纂充分吸收了建国以来特别是改革开放40多年来民事立法和实践经验，顺应了时代发展，切实地回应了人民群众的法治需求。民法典涵盖1260个条文，涉及100余处制度创新，其中，法人制度、房屋自动续期、人格权、侵权责任等与学校日常管理密切相关。我们要发挥法学学科优势，加强民法典核心法律要义的通俗解读，帮助民众更好地理解 and 运用民法典，让民法典走到民众身边、走进群众心里。

与会人员纷纷表示，要提高政治站位，全面深入学习领会民法典的精神要义，从自身抓起，把工作做细，坚持在深化改革开放中激发发展动力和活力，为建设“综合性、研究型、教师教育领先的中国特色世界一流大学”做出新的贡献。



北师大教代会智慧提案系统正式上线



为落实党的群团工作会议要求，响应中国工会十七大积极建设智慧工会的号召，适应信息化社会的发展趋势，校工会认真落实《关于进一步加强和改进新形势下工会工作的实施意见》和学校党委常委会议精神，联合信息网络中心，依托学校现有的校务数据和信息化能力，建设完成了北京师范大学教代会智慧提案系统，已于8月1日正式上线运行。

教代会智慧提案系统是校工会新智能平台的首发模块，具有以下功能特点：

一是多终端使用。教代会智慧提案系统可通过电脑端的数字京师信息门户、移动端应用的微信企业号多终端登录，拓展了全校教师访问系统的途径。

二是免认证登录。教代会智慧提案系统将客户端对接师大微信企业号，利用企业号覆盖全体教职工的优势，全校教师按权限可直接免认证登录，方便教职工参与学校民主管理，提高教职工主人翁意识。

三是提案智慧查重。教代会智慧提案系统采用智能算法进行教代会提案智慧查重，对于新提交提案进行相似度提醒，减少重复提案现象，既方便教职工对教代会提案工作的整体了解，又提高了教代会提案工作的效率和质量。

四是提案智慧统计。教代会智慧提案系统结合大数据相关技术，可以对教代会代表、代表团发挥作用情况、相关职能部门答复和落实情况等等，进行多维度统计分析和目的性对比展示，用技术的手段促进教代会提案质量、提案落实率和提案答复满意度的提高，也为进一步提高教代会提案工作的质量提供数据支持和决策依据。

五是便于汇民意集民智。教代会智慧提案系统增设交流社区，在“征集附议人”阶段，教代表可在交流社区内建立交流小组，对提案进行充分意见沟通，提案人可根据讨论结果充实、完善提案，增强了提案工作的时效性和教职工的参与度、互动性。

六是用公开保障效率和质量。提案公开后，教代表不仅可以全程浏览教代会提案办理的全部流程，而且可以对自己提交的提案办理结果进行满意度答复，对其他提案进行实名评价。全校教职工也可通过系统浏览提案提交办理的全过程。通过公开提案办理流程，促进教代表之间、教代表和各职能部门之间的沟通交流，便于教代表和提案承办单位进一步提高责任心、增强使命感，更好地推动大学治理能力和治理体系现代化建设。

七是服务代表，提高提案质量。教代会智慧提案系统包括了学校教代会近年来的提案、提案答复和落实情况，提供教代会提案撰写要求规范、相关法律法规和政策指导等，为教代表自我学习、主动提高，撰写高质量提案提供必要支撑。

八是全线上办公，提效增能。教代会智慧提案系统不仅优化了教代会提案工作流程，有助于实现提案办理信息化、透明化和智能化、还将通过提案办理结果公开化，提高教代会提案质量和办理效率，构建基层“少跑腿”、数据“多跑路”的工作格局，为教代会代表们建言献策提供便捷平台，也为疫情之下开展教代会工作创造了条件。

教代会提案是全体教职工凝心汇智齐心协力建设双一流高校的重要渠道，也是教代会依法参与民主管理和监督职能推进大学治理能力和治理体系现代化建设的重要抓手，更是学校听取民意、汇集民情、吸纳民智，求同存异、聚同化异、凝聚共识的重要措施。教代会智慧提案系统的建设和不断优化必将助力学校一体两翼战略稳步快速实施，促进中国特色世界一流大学顺利建成。

《劳动午报》报道：北师大教职工建言献策有了“云”平台

本报讯（记者 任洁）从8月起，北京师范大学教代会智慧提案系统正式上线运行。该系统提高了教代会提案工作的效率和质量，将进一步方便教职工参与学校的民主管理，构建教职工“少跑腿”、数据“多跑路”的工作格局。

据了解，教代会智慧提案系统由北师大工会联合信息网络中心共同开发。作为北师大工会新智能平台的首发模块，该系统具有多项功能特点：可通过电脑端、移动端等多终端登录，拓展了全校教师访问系统的途径；系统将客户端对接北师大微信企业号，利用企业号覆盖全体教职工的优势，全校教师按权限可直接免认证登录；增设交流社区，代表可在交流社区内建立交流小组，对提案展开充分的意见沟通，提案人再根据讨论结果充实完善提案，增强了提案工作的时效性和教职工的参与度、互动性。

在增强提案质量方面，该系统采用智能算法进行教代会提案智慧查重，对于新提交的提案可完成相似度提醒，减少重复提案现象。系统还能结合大数据相关技术，对教代会代表、代表团发挥作用情况、相关职能部门答复和落实情况等进行多维度统计分析和目的性对比展示，用技术手段促进教代会提案质量、提案落实率和提案答复满意度的提高，也为进一步提高教代会提案工作的质量提供数据支持和决策依据。

同时，提案公开后，教职工代表不仅能全程浏览教代会提案办理的全部流程，而且可以对自己提交的提案办理结果进行满意度答复，对其他提案进行实名评价；全校教职工也可通过系统浏览提案提交办理的全过程。公开提案办理流程将促进代表、代表和各职能部门之间的沟通交流，更好地推动大学治理能力和治理体系现代化建设。

据悉，该系统还包括北师大教代会近年来的提案、提案答复和落实情况，提供教代会提案撰写要求规范、相关法律法规和政策指导等，为代表自我学习提高，撰写高质量提案提供必要支撑。

北师大校工会相关负责人表示，该系统不仅优化了教代会提案工作流程，有助于实现提案办理信息化、透明化和智能化，还将通过提案办理结果公开化，提高教代会提案的质量和办理效率，为代表建言献策提供便捷平台。



北师大校工会多措并举保障 《教职工社团（协会）管理办法》落到实处

为推进校园文化建设，规范教职工社团（协会）管理，学校近期印发了《北京师范大学教职工社团（协会）管理办法》（以下简称“《管理办法》”）。校工会通过加强调研完善政策文件、召开专题会议部署研究制定管理办法的细化方案和配套措施、加强对教职工社团（协会）（以下简称“教工社团”）的监督管理和服务等多种措施，切实保障管理办法落实到位。

一是加强调查研究，确保因地制宜。在《管理办法》的起草阶段，校工会认真学习社团协会管理方面的法律法规和文件精神，充分调研兄弟高校在教工社团的制度建设和规范管理、有效监督和周到服务等方面的有益经验，有机结合学校现有 27 家教工社团监督、管理和运行中积累的经验教训和发现的漏洞短板，力求体现管理规范性、监督有效性、操作可行性等特点。经过主管校领导多次指导，学校党委常委会认真研究、充分讨论，确保《管理办法》的有法可依、有据可查、因地制宜、切实可行。

二是召开专门会议，研究细化方案。2020 年 7 月 17 日，校工会召开工作例会，专题研究《管理办法》落实、落细、落地的具体措施。校工会将继续根据学校《关于进一步加强意识形态阵地建设与管理意见》，在校党委的统一领导下承担对教工社团的指导和管理职能。依据《管理办法》，严格履行教工社团登记、注册、年检、换届、变更及终止的各项程序。会议责成分管社团工作的工会副主席牵头，研究制定《教职工社团（协会）奖惩制度》等管理办法和配套文件，对教工社团实行规范管理、有效监督、周到服务。

三是加强有效监管，提高工作水平。校工会要求各教工社团负责人组织社团成员认真学习管理办法，结合 2020 年工作总结，对照《办法》、寻找差距、补齐短板，进一步完善社团章程等内部管理制度，提高运营管理的制度化和规范化建设水平。

《教职工社团（协会）管理办法》的出台，为新时期推进校园文化建设、促进教职工社团健康发展、规范教职工社团管理指明了方向，提供了制度保障。今后，校工会将切实履行好指导、扶持、监督、管理的职责，发挥好规范管理和贴心服务的作用，帮助教职工社团健康有序发展。教工社团要坚持思想性、知识性、艺术性、多样性相统一的原则，切实发挥好团结凝聚广大教职工作用，积极开展方向正确、健康向上、格调高雅、形式多样的社团活动，丰富业余生活，繁荣校园文化，营造立足岗位建功立业的良好氛围，促进构建和谐健康的劳动关系，为学校改革发展和国家的繁荣昌盛做更大贡献。

北师大获得北京市第十一届青教赛论文比赛奖项

日前，北京市教育工会在官方微信“北京教工之家”公布了《第十一届青教赛论文比赛结果》，我校报送的 4 篇文章获得三等奖，2 篇文章获得优秀奖。

第十一届青教赛论文比赛结果

北京教工之家 前天



第十一届青年教师教学基本功比赛论文比赛面向全市高校青年教师征集有关教学法的论文，得到各高校及广大青年教师的热烈响应和积极参与，赛事共收到各科各类论文 278 篇。经过专家组认真、仔细地逐一评阅，并由组委会复核，产生了《论“民族区域自治法学”本科教学案例的选择与应用——以中央民族大学法学（双语实验班）为例》（郑毅，中央民族大学）等 141 篇获奖论文。现将评比结果公布如下：

序号	奖项	论文题目	作者	所在单位	备注
53	三等奖	基于 SPOC 的管理学翻转课堂教学	王文周	北京师范大学	
43	三等奖	基于项目学习法的大学生自主学习能力培养机制研究——以《企业战略管理》课程为例	焦豪	北京师范大学	
79	三等奖	创新型人才培养的有效途径：理科大学生科研训练的实施和效果	马天星	北京师范大学	
81	三等奖	翻转课堂在本科生“植物转基因实验”教学中的应用	薛秀花	北京师范大学	
113	优秀奖	环境法学实践教学模式的尝试：模拟听证会	严厚福	北京师范大学	
130	优秀奖	《红豆杉内生真菌的分离》微课的设计制作和反思	郝俊冉	北京师范大学	

按照《北京高校第十一届青年教师教学基本功比赛实施方案》中关于征集青年教师论文的通知要求，校工会动员部门工会，认真组织青年教师撰写教育教学改革文章，并选报了关于翻转课堂教学、大学生自主学习能力培养、创新性人才培养，以及微课教学设计、课堂小组讨论、学习型高校教学改革展望等方面文章参加比赛。最终有 6 篇文章分获三等奖和优秀奖。向所有参加比赛的青年教师表示感谢，向获得奖项的教师表示祝贺。

希望广大青年教师积极关注北京市青教赛和学校青教赛，学习借鉴有益经验，不断精研教育教学理论和教学方法，提高教育教学水平，努力成长为立德树人、受学生爱戴的“四有”好老师。

获得三等奖文章及作者：

- 《基于 SPOC 的管理学翻转课堂教学》，王文周，经济与工商管理学院。
- 《基于项目学习法的大学生自主学习能力培养机制研究——以《企业战略管理》课程为例》，焦豪，经济与工商管理学院。
- 《创新型人才培养的有效途径：理科大学生科研训练的实施和效果》，马天星 隗利珊 梁颖，物理学系。
- 《翻转课堂在本科生“植物转基因实验”教学中的应用》，薛秀花 杜平州，生命科学学院。

获得优秀奖文章及作者：

- 《环境法学实践教学模式的尝试：模拟听证会》，严厚福，法学院。
- 《《红豆杉内生真菌的分离》微课的设计制作和反思》，郝俊冉 1，郝俊冉 2，向本琼 1，张萍 1（其中标注 1 单位为北京师范大学生命科学学院，2 单位为北京市八一学校）。

全市参赛的高校青年教师各科各类论文 278 篇，经过专家组认真、仔细地逐一评阅，并由组委会复核，产生了 141 篇获奖论文。赛事组委会将为获奖论文及作者制作证书，并择优结集出版。具体比赛结果详见校工会网站。



校工会举行教代会代表视频培训会议



为发挥好教代会在学校民主管理和监督的积极作用，增强教代会代表的履职能力，提高教代会提案整体质量，6月22日下午，校工会邀请北京市工会干部学院徐岩老师作题为“提升提案质量，强化教代会实效”的教代会代表培训报告。报告会通过云视讯网络视频会议形式召开。校工会副主席周静敏主持会议。

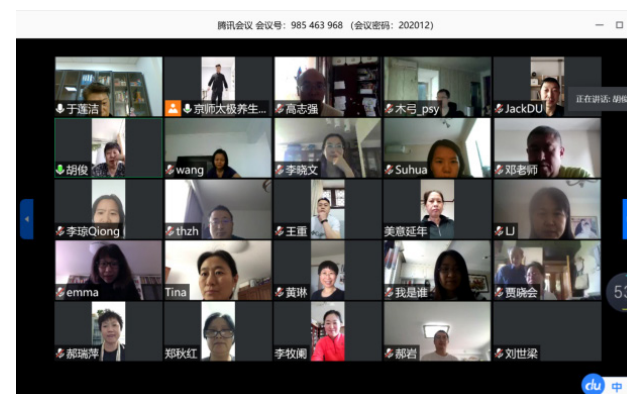
首先，周静敏说明了教代会的主要职能、教代会代表的重要职责和提案工作的重要意义，对主讲人徐岩的研究领域和成果进行了简要介绍。

随后，徐岩从提案的概念界定、现实意义两方面阐述了教代会提案的重要性，并从质量影响因素分析、高质量提案的界定、优秀提案实例点评三方面介绍了高质量提案的特征。他提出，要用“TIME”法提升提案质量，即合理选择提案主题，完善规范撰写提案，科学精准开展调研，追踪提案落实效果。同时，要发挥好校工会履行教职工代表大会工作机构的职责，探索建立提案质量评价体系，进一步将提案转化为精准服务、精确促进、精细整改，从而推动学校全面发展建设。

教代会执委会副主任、校工会常务副主席刘建武在总结讲话中表示，徐岩的报告既有理论研究，又有实践经验，深入浅出，案例丰富，是一堂生动高质量的培训课程。此次培训让教代会代表们对教代会提案、教代会制度、大学治理体系和治理能力现代化建设有了更深的认识，也让工会教代会工作有了更大的信心、更强的动力、更专业的思路。他还指出，学校一直非常重视工会教代会工作，重视提案收集和提案落实工作，校工会也力图通过教代表培训、加强教代表和职能部门、广大教职工的交流，引导代表了解学校改革发展的全貌和关键环节，围绕学校改革和发展的大事要事急事，以及涉及教职工普遍关心的问题提出提案，进一步处理好一致性和多样性的关系，平衡好关注学校改革发展重点任务与教职工普遍关心的问题的关系，提高提案的科学性和可行性，加强提案的针对性、规范性和可操作性，促进全校师生同频共振、同向同行。

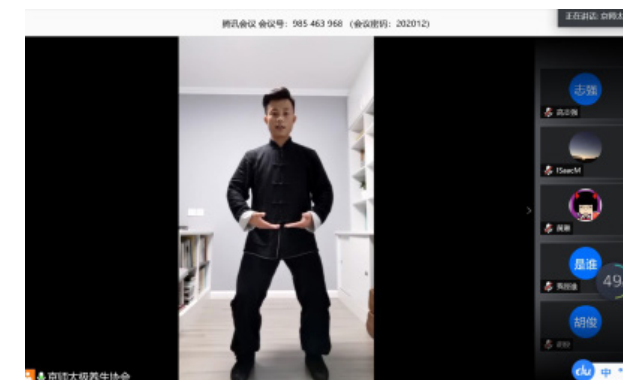
最后，刘建武代表校工会教代会希望各位代表一如既往以高度的责任心和使命感，积极正确发挥教职工代表作用，主动调查研究，广泛收集意见建议，用战略的思维、发展的眼光看问题，用心思考、务实推动，撰写具有前瞻性、客观性、科学性、代表性的高质量提案，大家齐心协力一起为建设综合性、研究型、教师教育领先的中国特色世界一流大学贡献力量。

校工会成功举办《健身气功 八段锦》网络教学课



今年是校工会建会70周年，为了更好地服务教职员，提高居家办公和日常生活的健康水平，5月12日下午，校工会邀请京师太极养生协会会长张长思为教职工打造了一场精品网课——庆祝北师大工会成立70周年系列活动之《健身气功八段锦》。200多位教职员参加了网络学习。

张长思现场示范讲解了八段锦的“两手托天理三焦、左右开弓似射雕、调羹脾胃须单举、五劳七伤往后瞧”四式，动作到位，指导细致，形神兼备，得到与会老师的广泛好评。大家纷纷跟学点赞，表示八段锦动作能够舒缓紧张情绪，有益身心调适，减少亚健康。



张长思老师现为体育与运动学院教师、京师太极养生协会会长，国家一级武术裁判员，中国武术段位制国家级指导员、考评员，太极拳推手教练员，武术（长拳）七段。活动结束后，张老师录制全套八式教学视频，分享《八段锦分解讲解》，通过工会网站、公众号等平台推广，让更多教职工线下学习，提高技艺。

今后，校工会将联合教工社团协会，开展更多教职员喜闻乐见的网络课程，让大家身心健康的情况下更好地开展工作，服务学校改革发展。



校工会手工社组织“爱心玩偶送白衣天使”活动

2020年初，一场突如其来的疫情，打乱了大家的生活节奏。校医院的白衣天使们放弃休假，冲锋在前，战斗在抗击疫情的第一线，守护师生员工的健康安全。

为了表达对医护人员的敬意和感谢，在校工会的支持下，北师大手工社在今年2月发起“爱心玩偶送白衣天使”活动，希望用一针一线编织成的爱，给战斗在一线的医护人员送去温暖和慰藉。活动倡议得到手工社老师们的积极响应，她们用心编织医生护士玩偶，每一件作品都表达着浓浓的关爱之情。



5月29日，校工会副主席于莲洁带队，手工社成员沈淑艳、李红霞、张媛带着老师们的嘱托和20多个爱心玩偶来到校医院。校医院直属党支部书记胡志峰、医院办公室主任杨剑、公共卫生科主任郭忠欣和医护人员对大家的到来表示衷心的感谢，对老师们的手工作品赞不绝口。于莲洁介绍了校工会联合手工社发起此次活动的缘起，希望工会这个娘家能为医护人员和教职员工的身心健康搭建更多更好的平台。沈淑艳代表手工社，对守护师生员工健康安全、展现出大爱精神的医护人员表示诚挚的谢意，希望爱心玩偶带给医护人员温馨和感动，减轻医护工作的疲惫和劳累。胡志峰介绍了近年来校医院在硬件、软件和服务提升等方面所做出的努力，并带领大家参观了温馨舒适的母婴室、儿童体检室和心理咨询室。

大家纷纷表示，今后将进一步加强交流、增进合作，为师生的健康幸福尽一份力，为师大的发展做出更大的贡献。

庆工会70年系列活动

70年系列 | “我与工会有缘”征文活动作品展(一)

2020年是北京师范大学工会成立70周年，是全体教职工和所有工会人为之自豪和值得纪念的重要时刻。在北京师范大学工会70年的奋斗历程中，一代代工会人在上级工会和学校党政领导下，在广大教职工的大力支持下，接力前行、传承创新、改革进取，不断推进学校工会事业蓬勃发展。为更好地纪念和宣传北京师范大学工会建会70周年，校工会开展“我与工会有缘”教职工征文活动，鼓励工会人用手中的妙笔将心中的所思所想化为一行行文字、一片片深情，说出工会人的心声，唱响新时代最强音，共同谱写工会人的美好明天。本期推出七篇征文，让我们跟随这些文字，回首70年的峥嵘岁月，祝福我们的未来更加美好。

怀念党委副书记、校工会主席王正之同志

刘亚培



1961年，新中国正面临严重经济困难，为了摆脱困难，国家劳动部门规定各单位停止招工，而不招工学校托儿所就不能扩大招生，教工子女就难以入托，这将影响教学科研工作的进行。部门工会将意见反映到校工会，当时我到工会工作不久，是工会专职干部，向党委副书记兼校工会主席王正之同志汇报了此事。他认真听取了汇报，沉思片刻说：“工会是群众组织，是不是由工会办个托儿所，解决教工子女入托问题”，又说，“你找找孙总务长，能不能腾出几间房子，找找托儿所长，请他们支援些设备，再从家属委员会找几个家属当保育员，办个民办托儿所”。在他的指导下，孙伟总务长和托儿所段裔老师都给了大力支持，在乐育七楼给了两套单元房，从托儿所调拨了桌椅、床、儿童玩具。经过筹备，工会托儿所就成立了。

忆工会难忘岁月 感往事并不如烟

张锐

在托儿所成立初期，段裔老师天天到工会托儿所指导工作，她按学校托儿所标准，要求保育员做好工作，有关孩子的饮食起居、活动安排等方面都提出了具体要求，特别对孩子的安全不能有丝毫马虎大意。她热爱孩子，对工作一丝不苟的精神令我敬佩。在她的严格要求下，保育员努力学习，认真工作。家长把这一切看在眼里，暖在心里，感到把孩子放在工会托儿所很放心。

王正之同志是经过革命锻炼的老前辈，是教育部为加强党对高校的领导，调到师大的。他为人正派，作风朴实，平易近人。在师大校园时常看到他和大学生聊天，或听取群众意见的身影。教工有事，愿意找他谈心，总能得到他的帮助和鼓励。当听到教工子女入托难时，他想群众之所想、急群众之所急，以敢于担当的精神，在国家困难时期，从学校实际情况出发，采取群策群力、民办官助的办法，鼓励工会办托儿所。既不增加国家负担，又解决了教工的后顾之忧，使学校的各项工作得以顺利进行。他这种对党对群众负责的态度，深深地打动了，教育了我。工会托儿所先后招收了约100名儿童入托。在国家形势好转后，工会托儿所合并到了学校托儿所。

通过王正之同志的言传身教和工会工作的实践，我逐步加深了对工会工作的认识，喜欢并热爱上了工会工作。工会是党领导下的群众组织，是党联系群众的纽带和桥梁。工会是党的助手又是教工之家。工会干部应该是群众的贴心人。要密切联系群众，听取并反映群众的意见和要求。在党的领导下，与行政密切配合，调动各方面的积极性，想方设法为群众排忧解难。这样才能把群众团结在党的周围，齐心协力办好学校。

衷心感谢党的培养教育，群众的支持和信任，我在师大工会工作了卅年。三十年来，我从群众中吸取营养，增长见识，受到锻炼，又在为群众服务中得到大家的信任和支持。群众的信任是激励我做好工作的动力。我于1990年退休，每当回忆起工会工作，就想起王正之同志的教导，心中充满敬意。

我是文学院退休教师，在80年代初是中文系工会主席，后成为校工会专职副主席，不久又被选为北京市教育工会兼职副主席，直至1995年退休。先后在工会工作岗位任职15年，确实体会到工会是个百炼成钢的大熔炉。它锤炼了我，培养了我，让我坚定了全心全意为教职工服务的信念，增长了些许智慧和能力，做出了一些难以忘怀的有益于工会建设的事情。

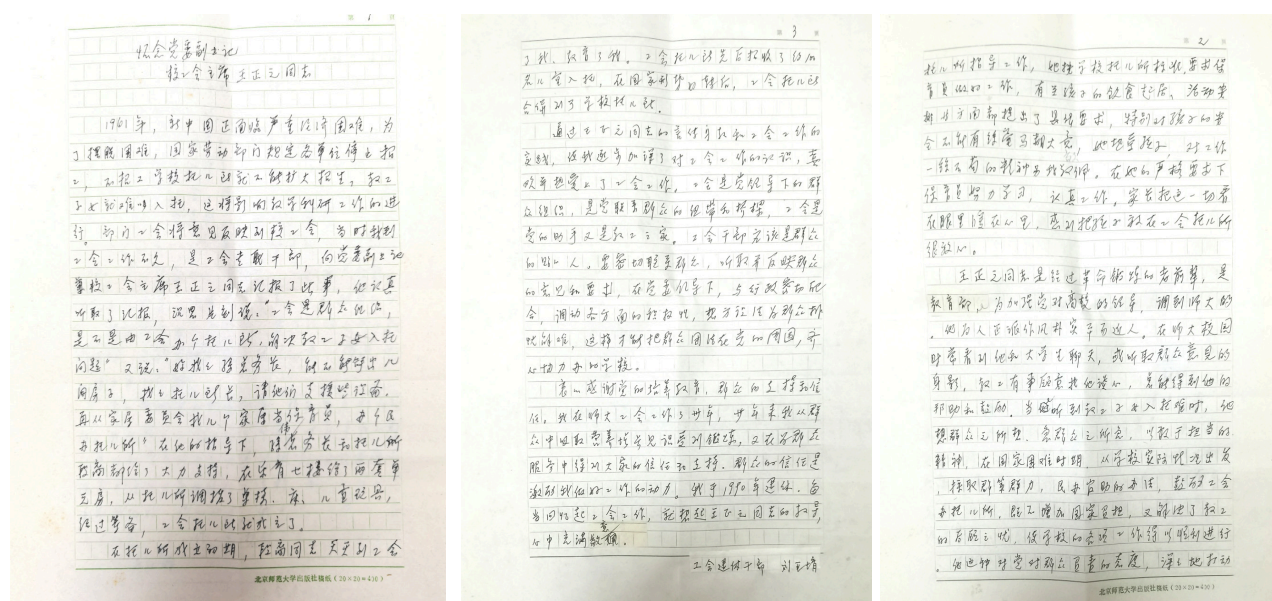
前不久校工会来电问候，并让我把以前在工会做的事情做一点思考，我很乐意。确实这也是一项很有意义的工作。工会工作的传统里，蕴藏着许多我党联系群众的锦囊妙计和有益经验。大家一起整理挖掘，是一件助推校工会工作可持续发展的大好事。

我今年86岁了。身体不太好，手部颤抖写不好字，我只能抱歉地用口述历史的形式，把任内所组织的几项工会活动大致梳理一下。口述中会有很多地方，讲的比较零乱，有些话又言不尽意，还需要慢慢的修改。

下面我就讲一讲在工会岁月中让我难以忘怀的一些经历，以及所做的思考和感悟。首先说一说有关教书育人的事情。在这方面我们校工会还是做了一些开创性工作，而且取得了一些成绩，我记得在这方面工会抓了这样几件事情：一个是大力开展弘扬教书育人传统的工作。我们先后请了教育系的教育史专家夏之莲教授和他的团队，在学校工会系统以及北京市教育工会各个部门做了关于教书育人的意义以及教书育人传统的发掘和推广的报告。我记得在当时刚开展这项工作，也遇到了一些障碍。比如，有人认为这和工会工作的传统关系不大，没有或者暂时没有看到这项工作的现实意义和长远意义。由于我们抓教书育人这一环比较精准，所以在工会牵头动员和号召更多教职工，投入到教书育人活动中来，是起到很好推动作用的。那时许多高校先后邀请夏之莲教授去做报告，充分彰显了北师大教育专家的浩瀚实力。后来校工会在实践工作中，又发现和总结了一些教书育人的典型事例，并在工会系统中大力宣传积极推，做到了用典型来彰显教书育人的魅力。特别是发现和总结了数学系女教师谢宇的感人事迹。她在班主任工作中，将母爱融入在日常育人工作里，解决学生遇到的生活及恋爱和学习中的各种困难和问题。从人生观世界观的根本问题入手，让学生自己获得不断前行的力量。不久谢宇老师的光荣事迹很快传播开来，先后获得全国三八红旗手等光荣称号，在北京市以至于全国，发挥了模范带头作用。

与此同时我们又抓了第二件事情，这就是不断的强化教书育人的理论建设。首先提出了全员育人意识，全程育人措施，全方位育人格局的理论架构，将教书育人工作的整体思路和成功做法予以总结和提升。后来这篇文章，得到北京市教育工委的肯定，及全国许多高校的重视不断被转载，起到了很好的推广作用，对于不断强化各级各类学校的办学定位，提高教师教书育人的责任担当，也是一件大好事。江泽民总书记在北师大百年校庆的讲话中，特别提出教书育人的号召，说明我们党对教书育人工作的重视，这和近年提出的以德育人是一脉相承的。

再有一项工作是动员和组织青年教师教学基本功大奖赛，这其实是把教书育人工作延伸的一个重要方面。因为教好书上好课，需要教师教学基本功过硬，教学效果好才能获得学生的认可和欢迎，这个切入点可以说是



北京师范大学工会建会七十周年有感

王彬

校工会富有创意的一个工作方面。因为校工会不是一个权威行政部门，但它的优势是善于组织各种活动，做到寓教于乐。通过竞赛的形式，抓青年教师教学基本功，实际上是抓教职工教书育人能力建设，记得当时提出的教学基本功，指的是教学的指导思想要做到育人与知识传授、能力培养到位相结合，以及生动的讲课技能技巧和板书的设计。记得当时还没有兴起教学课件，只是当场要书写板书，看他的架构、字迹、快速书写的速度和美观度，每次大奖赛都会邀请一些校级教学能手，专家教师作为评委，当场予以点评指导。后来学校的人事处、教务处，以及一些行政单位，也都认可这项比赛成绩，并且把它作为教师评选先进和晋升的一个参选条件。这项教学基本功大奖赛很快在全北京市各高校工会予以推广，让人高兴的是，这项大奖赛活动延续至今并且又增加了很多时代跟进的内容，使这项活动常办常新，赋予了教师可持续发展的潜力与动力。

下面，我再说一说有关年轻教师参加社会实践活动的事。每年在暑假时期，校工会都会组织各种各样的游览与修养性质的活动，但是我们校工会在实践活动的目标与活动的层次方面做了一些探索，提出了更高的要求。我记得令人终身难忘的活动有这样几个。一个是组织年轻教师到北海舰队去体验生活。让年轻教师在水兵的带领下，一起到舰艇上去活动。一边参观一边学习，一边去体验，给年轻教师许多不一样的教育和启示。80年代初，我们国家的北海舰队还是比较落后的，水兵生活是非常艰苦的。当时的舰艇是苏联淘汰下来的小型舰艇，开动起来突突的冒黑烟，白天舰艇上很热很热，晚上又很冷。水兵们就在那种特别艰苦的条件下，守卫着祖国的海疆，让我们的老师受到了强烈的震撼和极为生动的教育。记得给我们讲课的水兵们，含着眼泪说，有许多岛礁我们不能去，因为舰艇续航能力很差，又没有能远航的航空母舰。眼看着一些岛礁被外国势力所侵占，让我们感到很痛心。在座谈会上，有许多青年教师提议，愿带头捐出自己一个月的工资，来为咱们国家捐建航空母舰。虽然这个建议没有被批准，但是青年教师激发的这种爱国热情，还是非常珍贵的，也是很难得的，是和以往工会组织的游山玩水活动达到的效果是不可同日而语的，更显得弥足珍贵。

还有一项社会实践活动，就是组织年轻教师，去河北唐山钱家营煤矿下井参观学习，大家饶有兴趣的换上矿井服，戴着安全帽，下到几百米深的煤矿巷道看“煤黑子们”是如何在井下采煤的，这种经历和体验是平常很难获得的。矿工们天不亮就要下井，天黑以后才能从井下上来。青年教师称呼矿工们是那种，把黑暗留给自己，却把光明送给千家万户的奉献者。矿工们的形象和业绩，让大学教师们深受感动和教育。提起社会实践，值得津津乐道的还有两项活动。一个是组织全校部分教学法专家去河南兰考县（当时还是贫困县），去做学科教学法支教活动。我们利用北师大是许多学科教学论专家的资源优势，邀请了全国数学教学法理事长曹才翰，全国物理教学法理事长严金铎，全国化学教学法理事长刘知新。我本人也以全国语文教学法副理事长的身分参加了这个活动。时任校党委书记周之良，也带队参加。专家讲课那一天，兰考全市教师都到指定的剧院或剧场，聆听专家们介绍各个学科的教学论研发成果和先进的教学经验，深受广大教师的欢迎，在当地引起了不小的轰动。在讲课之余，北师大的教师们，还专门拜访了焦裕禄的妻子。听她亲自介绍焦裕禄的先进事迹，使大家深受教育。老师们还专门到焦裕禄墓碑前拜谒并朗读诗词，在精神上又受到了一次震动和洗礼。期间还到田间及农户和兰考一中考察学习，比较深入地了解贫困县的实际状况，更理解北师大人的责任与担当。

如果说这次到兰考是精神和知识帮助脱贫的话，那么我们工会组织老师们到河北阳原县，可以说是用以物质为主的方式帮助脱贫。我记得是刘亚培主席和我先期到阳原去考察了解当地的需求，决定利用我校剩余的的教学设备支援阳原县一些基础教育单位。时任校党委副书记的郑君礼老师亲自参加有关活动，学校汽车队的几位师傅义务开车，在崎岖不平的路上拉了几车教学设备，在崎岖不平的路上走了一天一夜才到达指定地点。这种雪中送炭式的支援，受到了当地教育部门的热烈欢迎。记得当晚我住在一位老师家里，因为秋后天气转凉，他们就为我们生火取暖，借用一些碎纸，就可以直接把煤点燃，让我大开眼界。半夜起来，到露天猪圈里解手，抬头睁眼一看，只见满天空的星星，非常鲜明亮眼，好像可以直接抓取下来。这种在城市根本看不到的景观，给我们留下了极为难忘的印象。

一打开记忆的闸门，在工会岗位上工作的经历，使我感触很多，体会到工会工作的十几年，工会班子的内部团结非常重要。我之所以能不脱离教学科研岗位，去尽力做好工会专职副主席的工作，是由于有刘亚培主席的鼎力支持，以及刘增森、张志霖、程铭等专职干部和几位兼职副主席曹锡皋、丛玲等人的全力配合并形成合力，才共同取得的一些业绩。再有，争取校党委主要领导，直接参加校工会的一些重要活动，得到他们亲身的指导和支持，更是非常之关键。在工会岗位上工作，让我体会最深的是，工会既是一个平台，也是一个舞台，给我们留下很大的空间，可以施展自己的梦想与才华。在广大教职工的支持下，都可以取得阶段性的成果。

最后，我祝愿现任校工会成员，更好的发挥校工会优良传统，取得令人赞叹的成绩，在北师大校工会历史上，不断刷出浓墨重彩的一笔。



接建武主席的电话，囑写文以纪念北京师范大学工会成立七十周年，甫后沉思，一时竟不知如何下笔。仔细想来，距上次六十年纪念，倏忽十年过去了。

我们工会工作的原则，第一是坚决在中国共产党的领导下开展工作，第二是我们工会的全部工作都是围绕大局中心开展的，第三是工会组织始终维护人民群众的根本利益。因此，在新的形势下，我们工会组织的任务就很明确了，那就是在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下，以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，组织群众，坚定信心，坚决走中国特色的社会主义道路，共克时艰。

北京师范大学工会走过七十年历程，我有幸在其中在职11年，做了自己应该做的事情。退休以后，仍然在工会发挥微薄余热。直到最近几年接触少了一些，但我的潜意识里，工会仍然是我的家，工会的同志们依然像我的亲人。

我在2006年12月北京师范大学第五届教代会暨第十三次工代会上做工作报告即将结束时，离稿即席讲了一段话，我说，由于年龄的原因，我将离开我工作了十一年半的岗位。告别逝去的岁月，我心中充满依恋，却没有丝毫伤感，因为这是我一生中最充实的日子。当初我敞开胸怀而来，如今我满载果实而去。工会工作，成了我孜孜以求的事业。其成功，构建着我丰收的喜悦。这植入我内心的真诚情感，是我宝贵的私人财产，将伴随我的未来。

我现在依然这样认为。凡是在这个岗位工作过，都会有一种自豪感、成就感和温馨感。我年事已高，但我始终关注着我们工会。我由衷敬佩林晓兵主席以及丛玲、国志、王琼、建武诸位主席，他们在新的历史时期创新发展，在党委领导下，建树了北京师范大学工会工作的新的高度。

北京师范大学工会七十年的足迹，是光荣的，灿烂的，是全体教职员共同努力的结果。我们有理由相信，在今后的征程中，在北京师范大学党委领导下，我们工会组织，一定会发挥独有的作用，取得更加辉煌的成绩。

我骄傲，我曾是工会工作者

从玲

2020年迎来北京师范大学工会建会七十周年。在北师大七十年的里程中，我为自己曾是一名亲历者、参与者和贡献者而骄傲。

我留校后先后在党委宣传部、艺术教育系和校长办公室工作，1996年，因工作需要，我到校工会做了专职副主席。其实留校后我一直担任校工会兼职委员，但从未想过在自己的职业生涯中，专职工会干部成为我最稳定、最有成就感的岗位，我在这个岗位做了十四个年头，它成为我最美好的记忆和牵挂。

在工会的十四年，我从参与教职工文化活动渐渐走到工会工作的中心，工作中，越来越了解了中国工会的历史、高校工会工作的特点，北师大工会工作的传统……十四年中，北师大工会得到了历届党委和校领导的高度重视，校工会工作蒸蒸日上。

十四年中，我经历了高校工会组织的发展、北师大教（职）代会的恢复、女性工作的拓展、劳动人事调解委员会的成立、青年教师工作的创新、高校工会论坛和北师大工会研究中心的创建。在老主席的带领下，我与工会同仁们共同依法履行工会组织职责，拓展工会工作范围，挖掘工会工作内涵，关心和维护广大教职工权益，并为教职工搭建展示他们各个方面才华的舞台。我们在各个领域和层面都有与学校发展、与教职工需求相适应的创新思路和务实举措，使广大教职工把校工会当成了‘娘家’，把我们当成‘娘家人’。因而，北师大工会工作也获得各级工会组织的多次褒奖，在兄弟院校工会中具有一定的影响力，北师大工会较早获得“全国教职工模范之家”和全国教科文卫委员会“先进女教职工委员会”称号，在工会发展历史上为北师大增添了可圈可点的成就。

工会工作是群众工作，而在新的时代背景下，在中国特色社会主义理论指引下，高校工会工作要求高，涉及广，对工会专职干部的要求也越来越全面。在工会的岗位上，要懂得顾全大局，懂得尊重学者，懂得体恤民情；要有一定理论水平，要能广交朋友，要能上下沟通，还得是‘多面手’……

工会岗位对我的历练是全面的，让我学会了很多东西。我由衷地热爱工会工作，喜欢群众工作，十四年里，我从没有倦怠，工会工作充实而有社会意义，让我在围绕中心开展工作，为广大教职工服务的过程中有满满的获得感。

回顾在工会工作的十四年，我感谢党组织对我的信任，感谢广大教职工对我的信赖，感谢工会同仁们对我的支持，虽然一晃已经退休十年了，但我依旧关注着工会的方方面面，依旧沿着工会工作的作风，依旧心心念念我的工会同仁。

我骄傲，我曾是工会工作者。



贺校工会七十华诞

成国志

校工会成立70年了。2010年庆祝60年时我二度来到校工会工作（97—99年我从系里到校工会，曾任校工会办公室主任、专职副主席），并组织编写出版了《荟园纪事》。转眼又是十年过去了。工会同志电话让我这个曾经的“老主席”写点什么，非常感动，要写的东西很多，可是一时不知从哪里写起。就写了这么个不成诗的诗，藏个头，庆贺校工会七十华诞吧！

北京高校一面旗，
师范国里创奇迹。
工群作用不可少，
会当需时显霸气。
七旬走过路蓝缕，
十载蹉跎哪堪忆。
年逾古稀逢盛世，
庆贺百岁更可期！



我与工会的不解之缘

王琼



2002年，我作为图书馆的代表成为学校教代会执委会委员；2007年，我继续被推选为教代会执委会委员；当选为提案工作委员会副主任委员；2013年12月至2018年7月，我受学校党委指派，担任校工会常务副主席、教代会执委会副主任……在人生最美好的阶段，与其说每一次相遇都是一种注定，不如说我与工会有缘。

工作在工会这片热土上，特别是近五年的专职工作，我奉献着青春，尽情挥洒着热血和汗水。作为学校主持工会日常工作的常务副主席，秉承“党政所需、职工所盼、工会所能”的工作理念，肩负起“忠诚党的事业，竭诚服务职工”的神圣使命，代表广大教职工参政议政，发挥好桥梁纽带作用，

今年是我校工会成立70周年。回首往事，不忘初心，为五年的专职工作做点小结，我有如下的心得体会：

一、承创合意。是指在传承、发扬老一代工会人优良传统的基础上，不断与时俱进。这里的“承创合意”具有“纵横”两个维度。

“纵”的维度是校工会成立70周年以来，老一代工会人辛勤耕耘，形成了良好的工作模式和工作经验；“横”的维度是业界的先进经验和特色工作作为我们不断赶超的动力。谈工会领域的“承创合意”，就是要做好两个结合：既要借鉴业界的经验与遵循行业特点，同时要不断对前人的经验进行“扬弃”，尊重发展规律，固本求新，诚言笃行，与时俱进地开展工作的。

二、党工合力。是指加强教职工思想政治引领，在学校党委领导下发挥好工会的四项职能。学校党委切实加强加强对教代会工会的组织领导，认真落实“党委领导、校长负责、教授治学、民主管理”的现代大学制度，大力支持教代会依法行使职权、独立开展工作。工会也不断提高政治站位，自觉接受党的领导，主动向学校党委汇报工作，做到工作计划提前汇报，重点工作专项汇报，突发情况随时汇报。学校党委常委会定期专题研究教代会工会工作，工会主席源头参与学校决策，及时倾听群众呼声，有效回应群众期盼。2017年，学校出台《北京师范大学学院党政联席会议制度实施办法》，明确规定部门工会主席为院系党政联席会议成员，参与院系“三重一大”等重大事项和与教职工切身利益相关的决策，确保基层工会在分党委的领导下进一步发挥作用。

三、软硬合璧。是指“硬制度”与“软环境”的提升并重，软环境的建设需要刚性的制度作保障。五年中，加强一系列制度的建设，扩大非编职工教代会代表比例，代表群体参政议政；让非编职工加入工会，使他们体察“家”的温暖，有了“归属感”；使工会经费的使用有章可依，高效利用；建立日常工作宣传制度，结合评选先进模范、教师节表彰、技能竞赛等重要工作环节，利用网络、多媒体、微信客户端等平台弘扬劳模精神、劳动精神、工匠精神，宣传普通劳动者。通过一系列的制度建设，使工作有章可循，规范有序，大大提升了工会的治理能力。加大对社团协会、二级工会活动的支持力度，进一步丰富了校园文化，创建文明和谐校园。

四、实虚合契。是指依靠工会组织和教代会制度，依法在推进校园民主政治建设中发挥重要作用。利用工会高效的组织体系，不断推进以教代会为基本形式的民主管理制度，坚持教代会的组织架构和工作格局，使教代会在参与民主管理和监督、促进学校改革发展方面实现了多角度、深层次和全覆盖。五年中，学校高度重视源头参与和建章立制工作，组织工作作面对面交流，开发并优化了提案管理系统，增加提案交流与表彰环节，加强提案的答复与落实，使代表的知情权、表达权和建议权得到充分尊重，合理有序引导广大教职工依法参与学校民主管理和监督，从而团结动员广大教职工凝心聚力，共谋发展，为世界一流大学建设建功立业。

五、天人合一。是指人与自然、人与社会的和谐共生。工会改革的最根本目的就是解决教职工最关心、最直接、最现实的利益问题，就是营造学校快速发展的良性土壤。牢牢把握住这个主战场，化解社会矛盾，维护学校稳定，最大限度地防止和减少不和谐因素，从而达到教职工与学校的和合共生、共同发展。五年中，切实维护教职工的合法权益，建立困难职工帮扶和补助制度、罹患重病教职工看望制度，精准送去学校党政的温暖和祝福；注重服务内容的精准化；将教职工职业发展需求与幸福生活需求相结合；加强顶层设计，积极推进教职工社团协会的建设，使我校的社团协会数量增加到22个，丰富教职工的业余文化生活。我想，这应当是工会始终坚持的宗旨，也是贯穿工会发展的指挥棒、路线图和方法论。

发展的目的决定创新的方向，发展的思路决定创新的成效。我相信在学校党委的领导下，在所有工会人的努力奋斗下，牢记宗旨，明确使命，心有所信，方能行远。用“五合”思想推动工会工作创新发展，定能完成好党赋予工会的神圣使命，努力构建学习型、服务型、创新型工会，成为教职工最可信赖的娘家人、贴心人。

礼赞工会——纪念校工会成立七十周年

张志霖



咱们工会七十年，
继往开来薪火传；
守正创新谋发展，
再创辉煌永登攀。
穿越七十年之前，
黑白照片却依然；
学校工会刚成立，
扬着笑脸人心欢。

从此起步经考验，
含苞待放各争先；
难忘师生情无限，
何其有幸得真传。
历任领导迎挑战，
基础创业称顶尖；
学为人师求精湛，
行为世范润心田。

有情有义有历练，
同心同道亦同缘；
自强不息天行健，
上下求索志如磐。
无论工作多平凡，
只为添彩我校园，
双休节日或夜晚，
伏案加班心也甜。

公众号里看网站，
耳目一新有亮点，
情系教工很明确，
团队配合大局观。
热心服务第一线，
困补保险暖心间，
提案立案不耽搁，
各项赛事传经典。

师德楷模皆称赞，
青教大赛更绚烂；
行政后勤技能赛，
自我挑战不简单。
合唱获奖大剧院，
大众体育任挑选，
社团协会创佳绩，
刷屏微信朋友圈。

娘家依恋说不完，
文化自信有底盘，
奋斗进取行致远，
成长壮大谱新篇。
砥砺前行同祝愿，
不忘初心敢为先，
牢记使命挑重担，
携手同行新纪元！

70年系列 | “我的社团情怀”征文一等奖作品展

为庆祝北师大工会成立70周年，促进教工社团协会健康有序发展，更好地倾听教职工的心声，校工会举办“我的社团情怀”征文活动。现展示其中的10份一等奖作品，以飨读者。

你若读书，风雅自来



张怡 读书协会

“蹉跎莫遣韶光老，人生唯有读书好。”宋代诗人翁森《四时读书乐》早已点明了读书之趣，有书相伴，真乃人生幸事。沏一壶清茶，执一卷好书，摩挲着印刷的凹凸，细嗅着油墨的芳香，品读着文字的风雅，看尽世间繁华，体会百味人生。自诩爱书的我，常以文艺青年自居，金融从业十五载，而今转战入高校，亦是希望甩掉一身铜臭，化做两袖清风。

阅读悦读，无悦不读。以前的我，虽然也是枕上、厕上、马上书不离手，却偏好轻松愉悦的小说，对于厚重深刻的书籍则是避而远之。好比可乐、薯片吃了不少，水果、蔬菜却从不染指，过程很爽结果却营养不良。所以，好读书还要读好书。高质量的阅读，是需要高人指点和正确引领的。学校读书协会，便为大家的书山之路点亮了一盏引路明灯。会长雷老师经常推荐一些经典书单，不时分享自身读书感悟。润物细

无声，我也渐渐开始接触一些大部头经典著作。一本好书，它不说话，却无时无刻不与你的心灵对话；它不思索，却无时无刻不启发着你的思索。人累了，栖一席地，让疲惫之心得以安宁；心累了，读一本书，让浮躁之心得以慰藉。

阅读越读，又阅又读。有人说，诗词不能默看，吟诵出声方可传情达意。我自己深以为然，上学期间，最喜欢的就是朗读课文，特别是分角色朗读。工作后，这样的机会几乎没有了，工作文件重在学习和实践。可巧，会长又给大家推荐了一个“书舒朗读亭”公众号，这简直就是一座宝藏，集阅读、朗读、学习、分享于一身的悦读新体验。协会里更是卧虎藏龙、人才济济，文学院张老师的朗诵浑厚磁性，校友会沈姐姐的朗诵清越婉转，还有老师用方言朗诵更是质朴深情，不敢多听，真怕耳朵会怀孕，也就听了五六七八九十遍吧。光听还不过瘾，隔靴搔痒，必须亲自上阵。偷偷躲进安静的书房，选一经典书篇，配一悠扬乐曲，一遍遍反复诵读，根本停不下来。见字如面，身处文中，心与文通，灵魂共振，心有戚戚焉。功夫不负有心人，第二天，嗓子——就哑了。但是内心却是极欢喜的，并在那里开出了一朵小花。

想读书，就离不开逛书店。暑假前，协会又推荐了京城十大最美书店，让我这个悠长假期有了最好去处。一个美好的城市总是有很多书店，它构成了这个城市精神文化生活的一部分，是人们快节奏生活中的灵魂栖息之地，是文学爱好者的天堂。们快节奏生活中的灵魂栖息之地，是文学爱好者的天堂。我跟着指

引，逛了其中三家书店。其一，模范书局诗空间，是由百年历史的中华圣会教堂旧址改造的，教堂中西合璧，融合哥特式风格和中国传统结构。书店真的很美，彩色玻璃花窗、八角凉亭钟楼，还要很多绝版的旧书、精致的书画等艺术品，给人非常不同的美和震撼。其二，正阳书局，藏在北京历史最悠久的西四砖塔胡同里，是一座颇具特色的“京味”书店，小院古色古香，让爱书人在古老的砖塔脚下享受阅读北京的乐趣，更是集档案馆、图书馆、博物馆三馆一体。其三，三联书店阅空间，在这里，每一本书都被温柔以待。半壁书山看起来尤为壮观，没有谁是一座孤岛，每本书都是一个世界。

腹有诗书气自华。你若读书，风雅自来。

成为最令人向往的自己

学习舞蹈，大概是我人生中的一个执念。

所以，当整个舞蹈教室都是豆蔻年华的女孩子们，我成为陈老师外唯一的成年人时；当我是唯一一个下不去叉、身体最僵硬的小白时；当我总是记不住动作，永远踩不对音乐，还远不及小朋友们时，天知道我是以怎样的执念才练就了如此不怕丢人，不惧被小孩子嘲笑的厚脸皮。

这个执念源于幼年，因种种原因都未曾有机会学习舞蹈。越是想要越得不到，越是得不到就越惦记，于是这颗惦记的种子就在心里慢慢发芽扎根，终于有一天破土而出。对，直到大学，我才迈出了这艰难却又无比满足的第一步。

但快乐总是那么短暂。一次，学校组建学生舞蹈团，招募零基础学员，我兴致冲冲报名，却不知道明文背后还有潜在的要求，最终结果是我因外貌和身高不达标而落选。现实的大锤狠狠砸向我：不是天仙，难道连学舞蹈的权利都没有吗？舞蹈很美，我却不够格去触碰美。

失去校内学舞的机会，校外同样是舞蹈不友好的气氛。以前的培训班搬离，寻找新班无果：专业舞蹈培训只面向青少年，拒收超龄的我；而成人舞蹈培训



曹畅 舞蹈协会

大都以锻炼身体为目的，不练基本功，不纠正动作，只是个集体跳操班。到处求而不得。于是执念继续在这样的气氛里苟延残喘十多年，一直到——我加入教工舞蹈协会。

专业的老师、同龄的团友、基本功训练、成品舞学习、舞台表演机会，一切就是我梦寐以求的！

那要求呢？零基础？无所谓。年龄？无所谓。身高、胖瘦、美丑？无所谓。身体僵硬、手脚不协调？无所谓。兴趣——必须有。坚持——必须要。

对，只要有兴趣能坚持，就能收获团友们的赞扬和鼓励。尽管入团才一年多，我对舞蹈有了更深的体会，舞蹈真的是一种促进德、智、体、美全面发展的运动艺术。

舞蹈可以发展身体运动机能。舞蹈以基本功动作和舞蹈动作练习为主，这些动作兼顾到头、颈、胸、腰、髋、腿、足等全身各部位，全面锻炼柔韧性和肌肉力量。过程中还刺激内脏器官，促进呼吸、循环、消化、神经等系统功能的增强。舞蹈也是有氧运动，能提高心肺功能，顺便减肥。

舞蹈可以陶冶性情、锻炼思维能力。在轻松、活泼、愉快的环境中用肢体动作去感受音乐，通过表情、动作表达自己的思想感情，还能提高对音乐的理解和欣赏能力。舞蹈还很有趣，在欢乐和尽兴动作后，彻底放松身心。而在细致地纠正动作的过程中时刻锻炼观察力、注意力，在记忆动作的过程中，记忆能力也不断增强。

舞蹈是一种美育。舞蹈组织、美化人体动作，是一种综合性的动态造型艺术，长期训练提升艺术表现能力。还能塑造匀称体型，拉伸天鹅颈，纠正弯腰驼背。这既能满足自我实现美的愿望，也能成为他人眼中的风景。

种种好处伴随着难度。所以这里自然不是人数最多的社团，但一定是出勤率最高的社团，大家是源于舞蹈的热爱而相聚；这里是成就感满满的社团，平日的汗水成就了舞台的一瞬绽放；这里的团友们最勤奋，每周两次训练风雨无阻；这里的团友品性最坚韧，练习软开的疼痛都能抗得住；这里的团友身体最健康，跳出出汗精力充沛；这里的团友心胸最豁达，跳舞释放压力，心情舒畅；这里的团友最美丽，跳舞让人自信，举手投足女神范儿。

虽然，20、30、40、50岁的我们，早已错过了学习舞蹈的最佳年龄，但对健康、对美的追求一直在，迎难而上的勇气和自律的生活态度一直在。何其有幸，舞蹈让我们每一个人都已经成为了最令人向往的自己。

练出精气神



方春艳 京师太极养生协会

一次极其偶然的的机会我接触到太极拳，在我的印象中，太极拳就是一项老年人闲瑕养生的活动。说白了，就是老人腿脚没有那么灵活，安静的原地笔画笔画手脚活动一下筋骨而已。第一次活动学习是“八法五步”，看着一招一式像做广播操一样简单，很快就照葫芦画瓢的学下来了，但总是感觉就是做广播操，缺乏点韵味及灵气，丝毫也体会不到太极的刚柔相济、行云流水的感觉。2018年加入了太极养生协会，校工会为我们聘请了校体育与运动学院的武术组一流的老师，亲自教授，通过老师手把手的教学方式，通俗易懂。不仅教授拳架套路而且还认真传授太极拳秘传和养生功法，让我们在举手投足一招一式之间了解中国传统文化悠久历史，感悟太极文化的博大精深。

当今的人多数都是对着电脑久坐，脑部不断运转，身子却逐渐变得僵硬，造成经络堵塞。随着年龄增大自身各个系统的机能会随之退化。太极拳是一项全身的运动，能够唤醒全身个体。太极拳注重气息的调节，招式的到位。能刺激到相关穴位，达到疏通经络的作用。要求意、形、气、力融为一体，身体的呼吸和拳架的阴阳、收放、开合、蓄发高度统一。我是颈椎不好的，颈肩后背僵硬，现在通过练习太极拳，缓解了许多。对于流传练太极伤膝盖的说法，上课时老师会特别强调如何保护膝盖，非常细致。课后拳友还相互交流练习感受，将搜集到好的视频资料共同分享，协会成员都像亲人一样互相关心帮助，相互促进共同进步。

在现今名利大行其道，浮华和浮躁的社会，能够静下心来体悟传统文化真视为幸事。我是传统文化的受益者，今后做人就要秉承太极之功“立身中正”，在强壮身体的同时弘扬中国的传统文化，练得神清气爽，心情舒畅，练出我们中国人的精、气、神。

和谐之声

30多年前，当我还是一名北师大本科生的时候，就曾经去参加过学生合唱团的筛选，遗憾的是落榜了！也许是为了这个没有实现的夙愿，6年前在得知校工会要重建学校教工合唱团的消息后，我抱着试一试的想法参加了团员的选拔。这一次比较幸运，我被选上了，进入了女低声部。

为什么选择进女低声部？除了自己声音条件比较适合之外，其实自己还有一个小心思，那就是尽管自己一直热爱歌唱，但其实音乐素养是比较差的，乐理知识几乎是零基础，而在主要为“和声”部分的女低声部，可以有更多的机会锻炼自己的识谱能力，提高声音在音准、控制方面的稳定性。

六年多来，教工合唱团的团员来来往往，团长、指挥也换了好几任，但总有20多位老团员坚持不懈，成为合唱团的最稳定的“贝斯”。很荣幸的是，我也是这其中的一份子。工作再忙，也尽量保证每周一个中午的排练时间。几年来，在各位指挥和指导老师的帮助下，我的识谱能力有了很大的提高，而最重要的是我懂得了合唱的精髓在于和谐：每个人的声音应该像一滴水，当你贡献出来时要确保它的纯净，但这还远远不够，你还要小心地让它悄无声息地汇入“和声”的洪流。只有每一份声音的“无我”，才能成就美好的和谐之声。

合唱团是一个温馨的集体，指挥与团员之间，声部与声部之间，声音与声音之间，时时刻刻都在彼此成就！正因如此，一路走来，心存感激：首先要感谢工会为我们提供了教工合唱团这一聚合的平台，其次要感谢每一位指挥和指导老师为提高合唱团水平所付出心血，最后还要感谢我亲爱的团友们——每一位同好、同道的老师！

愿我们北师大教工合唱团的和谐之声愈发响亮、美妙！



张弛 合唱团

身体与心灵的拥抱—瑜伽

自2008年始，与瑜伽结缘已经十年有余了。瑜伽带给我的不仅是身体的改变，更是对心灵的触摸与感知。在每一次瑜伽习练的过程中，我都能感受到心与身体的和谐统一，在每一次呼吸中，感受身体的变化，精神的放松，进行一次身体与心灵的拥抱，达成二者的默契。

其实最初接触瑜伽的原因说来有点可笑，竟是因为减肥。08年刚生完宝宝的我体重飙升到近140斤，外形的巨变也给心理带来了极大的压力。我尝试了很多减肥塑形的办法，但是很多运动都在接触之后因为这样那样的原因逐渐放弃了。直到有一天，我在网络上发现了一位韩国瑜伽师的减肥瑜伽系列课程，于是我尝试每天晚上睡觉前开始跟着视频进行练习。由于从小我的身体就有着较好的柔韧性，因此这个初级课程中的动作对于我来说都不太困难，只有一些力量的体式练习稍稍有一些挑战性，却又增添了练习的趣味，于是我一坚持就是一个月。在这一个月的过程中我感受到了身体线条的变化，逐渐赘肉少了，身体紧致了，人的气质还有精神状态也提升了，更神奇的是，在这个过程中，我渐渐的感受我的心在睡前的一个小时内安静了下来，而且竟然每天开始期待这个只属于自己的安宁时刻。在这宁静的一个小时内，在一呼一吸中，一种心灵的愉悦感油然而生，这是我始料未及的，正是这个阶段的习练始我对瑜伽一见钟情。在随后的一段时间里，瑜伽的练习改善了我的体质，也改变了我的体型，尤其是瑜伽的练习也使我我在进食的过程中逐渐放弃了很多不好的饮食习惯，体型也逐渐恢复匀称了。

为了丰富练习内容，我开始搜集一些其他的网络视频，购买一些瑜伽教学的光盘进行学习。但是我发现这些光盘还有教学视频良莠不齐，有时候选择的视频与自己的能力有一定差距，习练的过程就会变得很痛苦。正因如此，我练习瑜伽的频率渐渐降低了下来，而最初瑜伽带来的一些益处，也渐渐被我淡忘了。有一段时间我感觉自己又被卷入了繁重的工作中去，心无定处，身心疲惫。

然而在生活中总是有很多的转机，与瑜伽的缘分也是如此。那时候我所在的单位，有一位老师的好朋友来学校交瑜伽课了，她是我第一位正式的瑜伽老师，也可以说是我的瑜伽启蒙老师。虽然自己已经练习了很久的瑜伽，但是我对瑜伽的认识还是非常肤浅，对于一些动作要领，也都是凭着自己琢磨。然而在这位老师的指导下，我对瑜伽中呼吸的意义有了更深刻的

了解，对于瑜伽的准备动作更加重视，也积累了一些自我保护的方法。老师在指导我们练习的过程中，说的最多的一句话就是：“量力而行，不要勉强，跟随呼吸的节奏，一点一点地深入，挑战自我。”在老师的指导下，我们一起练习瑜伽的几位姐妹动作开始变得非常标准，细节也越来越完美，而瑜伽练习的效果也更加完善了。而且老师的指导方式也给了我很多生活的启示，量力而行，不要勉强，跟随自己的节奏，一点一点地进步，我想这也正是我们生活中寻求自我发展的一种方式，瑜伽的哲学也开始影响我的生活。然而这位老师在教我们一年之后，由于工作繁重辞去了瑜伽教练的工作，然而这时候我已经在她的引领下，真的离不开瑜伽这项活动了。

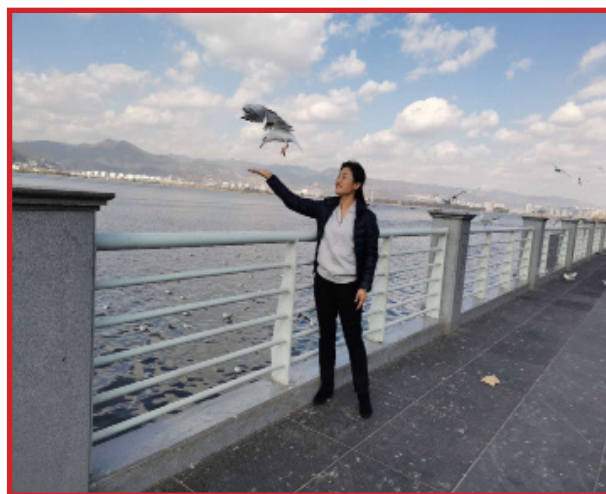
于是我开始正是从网上搜集一些瑜伽工作室，准备入会学习。幸运的我在这个时候，发现了北师大瑜伽社这个温暖的大家庭，我抱着试试看的心态给社长高老师写了邮件。高老师热情的回复了我的邮件，并欢迎我加入瑜伽社。从第一次活动开始，我就深深的爱上了这个组织，我们有认真负责的高社长，幽默风趣的项老师，更有着众多对瑜伽兴趣浓厚的兄弟姐妹们一起练习。正是师大瑜伽社让我领会到瑜伽并不仅仅是一个人的修炼，更是大家互相切磋学习，一同完善自我的契机。

在与老师的沟通中，在与同伴的互动中，我的心灵家园更加丰富了，生活方式更加健康了，我由衷的感谢师大瑜伽社这个温暖的组织，为老师们提供了一片身体与心灵和谐发展的净土。每一次瑜伽课，我不仅能感受到自己的身体与心灵温暖的拥抱，更能感受到无数颗温柔的心一同拥抱这个世界，使它变得更加温暖。瑜伽使我们与自己的心灵走得更近，使我们与他人的心灵贴得更近，使我们与真正的幸福结伴而行。



许玮玮 瑜伽协会

我与羽毛球运动



张晓嫣 羽毛球协会

说起自己打羽毛球经历，可以追溯到小学的时候。记不清什么缘由，妈妈买了付球拍，周末休息时会，我会跟邻居家孩子们在家门口小空地上打球。那时，羽毛球是塑料的，球拍的柄是木头的，拿在手里沉甸甸的，而打羽毛球只要能打来接去，不掉地上就是成功。尽管如此，这个活动仍能带给我们非常多的快乐。虽然那时只有周日下午半天休息时间，为了打会儿球，我写作业的效率提高了很多。此后很长的时间里，我的打球技巧也就停留在街边随意打的状态。

后来，到北京中科院生物物理研究所读研究生，跟几个老乡同学也会到羽毛球场上玩玩球，那时看到有些人打球时充满力量的动作，感觉非常优美，心里佩服极了。但只是仰慕欣赏，却不曾想过自己可以做到那样，因为隐隐感觉那是不可能的。遇到举办中科院研究生羽毛球赛，出于对自己运动协调性的自信，我自告奋勇报名参加。结果，到了球场上就感觉头晕，只会拉后场跟吊球，轻易的就被别人打败啦。

再后来，我来到北师大工作。学校、学院都会组织羽毛球比赛，因为喜欢运动，我也会报名参加。才发现我身边有这么多人打球打的这么好，还听说了学校有个羽毛球协会。曾动心报名参加，但感觉协会应该都是打得好才能参加吧，也就放弃了。

去年，机缘巧合我参加了个羽毛球培训班，学了球就心里痒痒的想练球，这才发现去外面约场地费用很高，还不能保证时间。另外，练球还要有伴儿，一起学球的朋友凑时间也很难，学了球却没机会打就很

去年，机缘巧合我参加了个羽毛球培训班，学了球就心里痒痒的想练球，这才发现去外面约场地费用很高，还不能保证时间。另外，练球还要有伴儿，一起学球的朋友凑时间也很难，学了球却没机会打就很难有长进，于是在热心同事的建议跟鼓励下，我报名参加了羽毛球协会。入会后，很快我就感受到协会提供的便利了。协会给老师们专门定期约了免费的场地，可以通过预约使用，比自己到外面打省了很多支出。还可以找到跟自己差不多水平的伙伴一起打球，保障了打球的频率。会长还为我们这些新手们联系了教练跟场地，办了培训班，培训班如此抢手，以至于会长又不得不加开了4个班次。如此便利的条件，我有点后悔为什么不早加入羽协呢？

在这个协会里我深深感受到老师们对这项运动的热爱，这种热爱我在别处未曾见过，有的老师出差了不论飞机高铁回京，当天竟也不耽误晚上参加打球的活动，这只能用真爱来解释吧。因为共同的爱好，老师们聚到一起，因此群里的气氛也非常热闹。自从加入羽协微信群就占据了我微信群的前面几行。羽协被老师们称为有爱的大家庭，我常会看着老师们聊天呵呵乐，热心的沈老师像个知心姐姐，关照着每个人，会长话不多，却和蔼可亲，有求必应。虽然因为菜鸟水平插不上话，但也会被这种热闹的气氛所感染。

羽协会如此温暖，我想应该与为这个协会默默付出的老师们分不开。几件事让我颇为感动，为了给会员们统一配会服。会长、沈老师、张怡、张阳老师不厌其烦，一遍遍统计衣服尺寸大小，统计缴费，联系供货的店家。因为后续又有老师加入，协会竟然也都一一满足一个也不能少。订货后安排印协会logo，安排发服装，几位老师竟然也是一趟趟根据参加打球的老师合适时间，带到体育场去发，这种耐心也是我未见过的。会服的定制发放的背后，不知几位老师，在工作之余付出多少心血。还有郝老师，他负责每次发布活动，以便老师们好报名，自己还有工作，竟然能长期坚持做到不错不落，如此负责的精神，实在难能可贵。会长组织协会照集体照，老师们都踊跃参加，几十口人的场面，也组织的井井有条，这背后又费了多少心思。

感动之余，也感慨，也许就是因为对羽毛球运动的热爱让老师们如此付出而毫无怨言吧。爱上羽毛球这项运动，也就爱上了羽协，因此也要做些什么来体现自己的喜爱啦。

书画协会我的家

自幼受家庭影响便爱上了书法，书写让我感到快乐。然而曾几何时，每当人们问起我的爱好或特长时总是不好意思说是“书法”，因为有那么长一段时间中国的传统文化并不被重视，一个年轻人竟然爱写毛笔字，这分明是老年人的爱好嘛，仿佛一个年轻的身体里住着一个苍老的灵魂，这让我很不好意思，觉得自己的爱好怎么那么小众！很多年过去了，在学习、工作以及必不可少的生活琐屑之余依然保留着书写这一爱好，面对纸墨笔砚安静临帖，内心感到宁静而快乐，但在学书的道路上一直是缺少知音，踽踽独行！虽然始终在坚持但是总感觉进步不大！后来有幸加入学校的书画协会，知道还有那么多业余喜爱书法的同道人，而且这其中还有那么多年轻的面孔，非常高兴，我好像找到家了！特别是这几年在学校工会的大力支持下，书画协会的工作蒸蒸日上，我们有学校工会的扶持，依托学校书法系得天独厚的资源优势，有专家为我们安排了系统的学习内容，有老师为我们做专业的教授和示范，还有协会负责人热心为大家服务。“三紧三松”，“注意取势”~老师不厌其烦耐心讲解：“侧，勒，努，趯，策，掠，啄，磔”~学生一招一式决不含糊。在我们这个“家”里，家庭成员们团结友爱，互相切磋交流，学习氛围浓厚，书写能力不断提高。这感觉真好！



陈继蕊 书画协会

我个人在书画协会的学习过程中获益匪浅，通过学习，解决了我很多的困惑，有时有种茅塞顿开的感觉！在学书的道路上我也不再感到孤单了，有大家庭成员一起抱团取暖，练习书法的热情更加高涨了。

希望我们这个家庭人丁更加兴旺！希望书画协会越办越好！希望越来越多的人爱上我们的传统文化！对书法的热爱已经渗透进我的灵魂。书画协会~是我永远的精神家园！

茶香萦绕协会情

茶文化是中国传统文化的瑰宝，千百年来茶文化凝聚在诗词、绘画、书法、宗教、医学等各个知识领域里。同时，茶文化也融入哲理、伦理、道德各个层面，通过品茗来修身养性、陶冶情操、品位人生、达到精神上的享受和人格上的深化，所以也受到文人雅士的极力推崇。

茶字拆开，就是“人在草木间”，平平淡淡做人，快快乐乐品茶，也正是我当时参与北师大茶协会的初衷。平时繁忙的工作中，难得有闲暇时间放松心情，



张媛 茶协会

茶协会提供可以边品茗边增长茶知识的环境，这也是最吸引我的地方。

在一年多的茶协会活动中，我从一名仅知道“茶者，南方之佳木”的初级茶友，逐渐进阶到熟知六大茶类；从简单的品饮，到主动留意学习茶知识，认真阅读与茶有关的书籍，这也是当时初入茶协会时未想到的意外收获。

在茶协会还有另外一个意外的收获，就是认识了许多茶友，正如“独乐乐不如众乐乐”，品好茶且可以和茶友们分享交流，这大概是品茗时最幸福的事。

希望在未来的日子里，茶香萦绕的茶协会可以继续陪伴着我，永远做一个平淡而快乐的茶友。

我们总要在青春之外寻找青春

从研究生开始就一直热爱摄影，那时候生活费有限，节衣缩食买了第一台单反相机，拿到相机的那一晚上，反复端详了十几遍，小心翼翼的按上电池，装上镜头，试图拍照时才发现镜头盖没有打开，自己噗嗤一笑，那时候简单而又单纯的喜欢摄影，也小心翼翼地呵护这略显“昂贵”的爱好。

毕业后，忙于工作无暇兼顾这个爱好，尘封的相机似乎像是青春的“里程碑”，摆在家里高高的位置，时常相互“对视”，却再也没有留下任何的故事。

我记得加入学校摄影协会是10月的一个下午，那天中午我正骑着自行车在校园里感受秋日的美好，在邱季端体育馆前面下车，侧拍了秋日里云淡风轻、天蓝树叶初黄的北师大。下午时分，学校工会来公司调研，作为资产公司总部工会的工作人员也参加了这次调研，在调研会上，第一次知道原来学校老师们组织成立了如此多有趣的社团活动，一时之间难掩内心的欣喜。当摄影社团二维码映入我眼帘的时候，再也难以掩饰自己的激动心情，那一刻感觉回到了19岁的青春年少时光，回到了第一次拿到相机时内心悸动的年纪，想到家里被束之高阁的相机又要和我一起见证我在北师大的故事，当即拿起手机，加入了摄影社团群。

在摄影社团里，有这么一群人，他们热爱生活，到处都能发现生活和自然的美。在社团里，每天都有老师分享自己所看到的美景，有落日余晖里的野鸭湖，有风姿绰约的镜中美人，有展翅翱翔的猛禽，也有在冬日里蜷缩在枝头的家雀儿。



张晓纲 摄影协会

生，也许就是一场追寻青春的漫长旅行。

早已告别学生生涯的我们，却不断地在青春之外寻找青春，或想上天揽月，感受那高处不胜寒的凛冽，或想下海寻珠，拾起少年那遗失的梦想。

大学毕业后，我以为今后一切校园的社团都与我无关了。事实上，在来到北师大之前，确实已经无关了。2019年4月，我非常荣幸加入了北师大这个大家庭，从初来乍到的迷茫到找到社团组织的温暖，我整整用了6个月。在这半年里，每每沉醉于校园夏日的百花争艳和秋日的肃穆沉静，都会不禁举起手机，定格时间，定格这一刻的美好，那时的镜头里有路人、有树木也有巍巍的建筑，而镜头外，只有我。

在摄影社团里，有这么一些事，在秋景迫近，一起组织去野外采风，感受融入秋日的美好；在落叶缤纷之时，众人沉浸在满地黄叶的银杏树下，尘世里的纷纷扰扰都尽归脑后，此刻只有享受当下的美好，再无扰人的烦恼。

人生，都要有在青春之外寻找青春的勇气，或许你已不再年轻，或许你曾为年纪与日俱增而碌碌无为感到慌乱，但是定格青春、寻找青春是我们穷其一生需要追寻的梦。

人生就像摄影一样，光与影是梦幻、是色彩、是回忆，也是青春的定格。

北师大工会组织“工会70年 欢乐健康跑”活动



手工菜鸟成长记



蒋帅 手工社

还被沈老师那漂亮的各种手工制品所吸引，真希望自己也能有像沈老师那样的手艺，制作出漂亮的披肩、手袋。

可是我对钩针一窍不通，连最基本的拿针方法都不知道，第一次参加社团活动，带着忐忑的心情，一边跟着老师的指导，一边笨拙地摆弄着手里的针和线。看着别的老师手里的针在线里飞快地穿梭，而我如同在挥舞一根木棍，感到了挫败感，我自诩还是有手工基础的啊！短暂的交流结束后，我回去按照视频一点一点的摸索，初次使用针线，手指长时间保持一个姿势，感到了酸痛，但是看到自己能一圈一圈钩成圆形，心中还是很自豪的。虽然我的作品钩得比较紧，感觉硬硬的，但是已初现形状。现在的我已经能熟练使用钩针和线了，也能看懂一些专业术语。

感谢工会举办的手工社，让我又掌握了一门新技能。我的第一个作品小兔子虽还未完成，但是我已经在这个过程中感受到了手工的乐趣，一针一线钩织的作品，也是慢慢流逝的时光。

我对手工一直情有独钟，以前玩过羊毛毡，用不织布做胸针，用碎花布做头饰，还用棉麻布做了小桌布，总之，有关手工的一切我都很喜欢。记得去日本玩，在商店里看到很多有关手工的彩绳、扣子……，喜欢得挪不开步，真想买上一堆，但不知道自己要做什么，遗憾地走开了，其实自己也深知缺少制作手工的动力。

今年得知工会开办了“手工社”，我第一时间就加入到组织中，遇到了同样喜欢手工的伙伴。在手工社中，我先是沈老师优雅的气质所吸引，

“工会70年 欢乐健康跑”以校工会成立70年为契机，倡导“爱国荣校，崇尚健康，为祖国健康工作50年”的精神。活动以教职工线下各自分散跑，线上报跑量数据的方式，在70天内完成达标跑量70公里，提振疫情有效防控特殊时期下，教职工昂扬向上的精气神，培养更多的跑步爱好者和健康生活家。

“工会70年 欢乐健康跑”由校工会搭台，部门工会唱主角，组织动员教职工广泛参与的暑期健康跑，是落实学校党委《关于进一步加强和改进新形势下工会工作的实施意见》中“强化校院两级工会联动，推动部门工会间的交流”的具体举措，是团结广大教职工，培养体育拼搏精神，增强集体荣誉感和凝聚力，助力学校改革发展的有效途径。

在“有效防控疫情影响，活动有新意、有影响力和带动效用，提高个人运动健康意识的同时，增强集体荣誉感”的设计思路下，校工会经过多方调研、沟通协调，设置了线下各自跑不聚集、线上报数据互激励的活动方式，并设立了mini跑（个人跑量<70公里）、趣味跑（个人跑量在70-500公里之间）、热血跑（个人跑量≥500公里）三个跑量级别，设立按总跑量和人均跑量为标准的部门工会跑量排行榜和优秀组织奖，培养教职工的团队意识和凝聚力。为了调动广大教职工参与活动的积极性，校工会在发布活动通知后设计了宣传海报、建立了部门工会领队群、发布了面向跑友的《参赛指南》、组织了跑步达人分享初跑经验，得到了广大教职工的关注。截至7月28日上午10点，校工会已收到14个部门工会数百人的有效报名数据。目前，有效报名人数居前的部门工会有：实验小学89人、教育学部63人、机关一44人、文学院38人、图书馆26人。

本次活动从8月1日正式计算跑量，持续至10月9日，共计70天。在活动期间，跑友在规定的时间内按月报送3次跑量数据，校工会收集整理数据，更新跑步月度排行榜。同时，做好宣传报道工作，鼓励跑友积极向部门工会上传活动新闻素材，通过校工会的微信公众号和网站陆续推出新闻稿，展现北师大跑友良好的精神面貌，提高活动的影响力和美誉度。

2020年是实现全面建成小康社会的关键之年，全民健康是实现全民小康的重要一环。“工会70年 欢乐健康跑”是庆祝北京师范大学工会成立70周年的系列活动之一，也是抗击新冠疫情的重要举措之一，校工会希望广大教职工树立快乐运动、无伤奔跑的理念，强身健体，跑在路上，形成积极开朗、身心健康的生活方式，为学校改革发展和国家的繁荣昌盛做出更大的贡献。

《劳动午报》报道：北师大工会“欢乐健康跑”线上线下同开启



本报讯（记者 任洁 通讯员 刘建民 王远）“舒活筋骨，穿上跑鞋，昂首阔步，享受跑步的快乐时光。”北京师范大学工会正式启动“工会70年 欢乐健康跑”活动，倡议全校教职工以线下各自分散跑，线上报跑量数据的方式，从8月1日开始计算，在70天内完成达标跑量70公里的目标。

本报讯（记者 任洁）“舒活筋骨，穿上跑鞋，昂首阔步，享受跑步的快乐时光。”北京师范大学工会正式启动“工会70年 欢乐健康跑”活动，倡议全校教职工以线下各自分散跑，线上报跑量数据的方式，从8月1日开始计算，在70天内完成达标跑量70公里的目标。

北师大工会相关负责人介绍，作为庆祝北京师范大学工会成立70周年的系列活动之一，本次活动以校工会成立70年为契机，倡导“爱国荣校，崇尚健康，为祖国健康工作50年”，提振疫情有效防控时期下教职工昂扬向上的精气神，培养更多的跑步爱好者和健康生活家。活动由校工会搭台，部门工会唱主角，组织动员教职工广泛参与，是落实学校党委《关于进一步加强和改进新形势下工会工作的实施意见》中“强化校院两级工会联动，推动部门工会间的交流”的具体举措。

该校工会经过多方调研、沟通协调，设置了线下各自跑不聚集、线上报数据相互激励的活动方式，设置了mini跑（个人跑量<70公里）、趣味跑（个人跑量在70-500公里之间）、热血跑（个人跑量≥500公里）三个跑量级别，安排了按总跑量和人均跑量为标准的部门工会跑量排行榜和优秀组织奖，以培养教职工团队意识。

为了调动广大教职工参与活动的积极性，校工会在发布活动通知后又设计了宣传海报，建立部门工会领队群，发布了面向跑友的《参赛指南》，并组织跑步达人分享初跑经验，得到广大教职工的关注。截至7月28日10点，校工会已收到14个部门工会数百人的有效报名数据，排名居前五位的部门工会包括实验小学89人、教育学部63人、机关一44人、文学院38人、图书馆26人。

本次活动从8月1日正式计算跑量，持续至10月9日。跑友须在规定时间内按月报送3次跑量数据，校工会收集整理数据，更新跑步月度排行榜，并将在微信公众号和网站上陆续发布活动进展稿，展现北师大跑友良好的精神面貌。

跑友经验分享



物理学系 马天星

改革开放40多年来，人民群众在中国共产党的领导下，生活水平得到了极大提高。近年来，越来越多的国民参与到体育活动，尤其是马拉松运动中来。据不完全统计，过去一年，国内开展千余场马拉松比赛，引领着全国人民健康奔向幸福的小康社会。

值此校工会成立70周年之际，校工会发起“爱国荣校，崇尚健康，为祖国健康工作50年”的健康长跑活动，倡导适当锻炼，健康生活的理念。

任何一种体育锻炼，在提高身体素质的同时，都会有一定的风险，也需要讲求一定的科学理念。笔者自1996年就读北师大以来，先后在北师大体育学院郑景泉老师、王天成老师、严琳老师及中长跑高水平运动员李凤堂的指导下从事过简单的中长跑训练。现抛砖引玉，简单介绍中长跑锻炼的注意事项，供初跑者参考。

1. 跑步装备

七八九月份是跑步的好时节。穿着选择简单，宽松舒适、透气透汗即可；业余跑者有专门的田径短裤和背心，可供参考。

穿鞋须讲究。老师们大多三十岁以上，须有保护自己膝盖的理念。选择鞋底弹性好的较为专业跑鞋为宜。建议在跑鞋的选择上要适当认真。

现行手机跑步软件很多，如Keep、悦跑圈、咕咚等，根据个人喜好选择即可。

如嫌手机太重不方便，可选择华为（性价比较高）、佳明（轻便专业）手表等，有距离测量尤其是心率测量等功能。

2. 跑步场所

选择平整、安全、有缓冲地面为宜。有塑胶不跑土路，有土路不跑柏油路，有柏油路不跑石板路。随着年龄的增长，必须注意对膝关节的保护。因而，跑步的第一选择是在塑胶。住在奥森附近的老师们是幸福的。奥森南园一圈5公里，南北园一圈10公里，几乎全程塑胶跑道，已成为跑步胜地，图1所示。

校内除了操场，亦有经典跑步路线。如图2所示，围绕科技楼、艺术楼、西操场、京师学堂1圈约1250米，仅有4次拐弯。笔者使用的佳明手表，每5公里距离重合1次。如图3所示，亦可围绕师大、北邮及北土城路跑。围绕师大一圈约4公里，含北邮约5公里，绕到北土城路约7公里。车辆不多，红绿灯有3个，比较安全。



3. 跑步过程

跑步活动的开展，一般分为3个过程：热身、锻炼、放松。所谓热身，以微出汗为标准的慢跑为主。慢跑1-2公里或10分钟左右后，适当做5分钟左右的拉伸运动。如以比赛提高成绩为目的，还需多做几组加速跑。

热身非常重要。是降低受伤几率，增强身体适应能力的重要手段。待热身完成，心率恢复120次/分之后，可开始当天正式的跑步活动。一般采取渐加速跑法。所谓渐加速，即速度由慢到快，逐渐加速。如图4所示，笔者所完成的10公里，呈现标准的渐加速过程。

跑步安全第一。安全心率极限的简单换算为： $(220 - \text{生理年龄}) \times 80\%$ 。笔者跑步过程中的最高心率为176，低于换算出的极限安全心率；笔者运动过程的平均心率，维持在安全心率附近；可简单认为，运动强度完全控制在安全范围之内。

众所周知，马拉松过程中不乏猝死现象。业余跑者有必要把跑步强度控制在安全心率范围内。笔者使用的佳明手表，可给出心率。

七八月份天气炎热，补水也是需注意的事项。一般运动20分钟可适当补水。运动过程中不需也不能多补，小啜几口即可。跑步结束不能立即补水，须待心率稳定下来之后，适时补水。

跑步结束后的放松，是运动整理的重要组成部分。可通过适当的拉伸运动和慢跑，进行拉伸运动。跑步软件有放松整理的视频，可参考。

4. 核心力量的训练

想坚持跑步，仅有跑步和拉伸是不够的。须穿插定期的核心力量训练，一般一周1-2次。核心力量主要包括腰部、踝关节和膝关节等。如平板支撑、仰卧起坐、侧桥、后背有支撑半蹲等。本次活动长达70天。核心力量训练不可或缺。如核心力量如膝关节发展不足，易出现关节疼痛、膝关节磨损等症状。

5. 跑步的技术动作

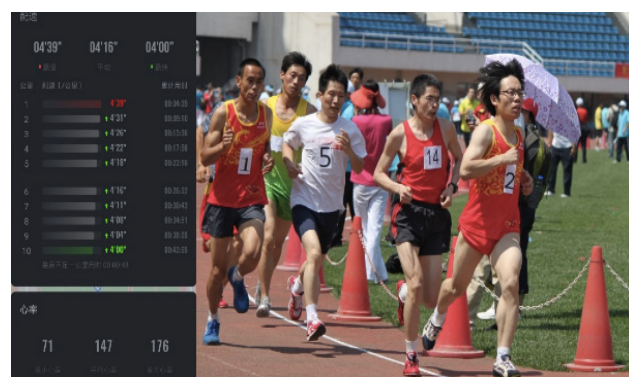
专业跑法轻快敏捷，是以强有力的膝关节、踝关节及腰部等力量的协调和支撑。作为业余锻炼，选择适合自己的跑法为主。分全脚掌着地和前脚掌着地等。如前期力量不足，是无法完成前脚掌着地的。建议以平常自我适应的跑法循序渐进。

6. 跑后身体检测

跑后以第二天身体不感到疲劳。可同时监测自己的基础体温和晨脉。如晨脉（早起醒来平躺时的脉搏次数）较未跑步时不高于5次/分，基础体温没有明显改变为依据，可判断个人运动是否过量。

过去二十余年，跑步几乎是笔者的一张名片。笔者曾撰文：情怀伴我飞——我的中长跑情结，大致介绍了我和跑步，以及我和师大跑者的故事。

简单并快乐，这大概就是跑步。



北京师大资产经营公司 江燕

我，一个跑步爱好者。

2020年，跑龄满5年，

参加了8个半马，

正在为人生中的第一个全马而努力！

KEEP上的累计跑程1661公里，

跑遍了大半个中国，也跑向了世界。

行李箱里永远会放一双跑鞋，

为的是时刻准备着用脚步来丈量这个地球！

要感谢开启我跑步人生的引路人稚辉！

他传奇般的人生经历让我对跑步肃然起敬，

他每天清晨五点雷打不动地打卡

让我对跑步充满好奇，

到底是什么样的魔力

能让这七尺男儿如此着迷？！

有人说：跑步是一场苦行僧之旅；

也有人说：跑步是跑者内心的一场博弈。

以上说法我照单全收。

作为初学者，刚开始的三公里是一道坎，

跨过这道坎，我整整用了半年。

因为跑步时的枯燥，

使每多跑一步都变得如此艰难，

感谢那个时期兴起的喜马拉雅和得到，

让跑步不再枯燥。
听着音频，忘记了时光
五公里、十公里、二十公里，
似乎顺理成章。
也在那个时期，
结识了学校的教工长跑协会。
让跑步不再孤单，
群内打卡、团队参赛、科学指导，
互相鼓励、点赞、加油！
忽然发现，
跑步不仅延长了我的行为半径，
也扩展了我的人脉半径，
让我能够品读到同为平凡人的精神力量！

五年的跑龄，
受益的不仅是身体，
睡眠改善、精力充沛、指标正常。

五年的跑龄，
学会了和跑步友好相处，
既可以独处、也可以约跑，
各有各的乐趣、各有各的好，
跑步带给我极大的愉悦和满足，
它已经成为我生活的一部分，
让我的人生更加丰盈和美好！

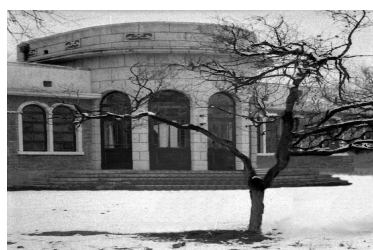
渐渐地，
我发现身边的家人、朋友、老师，
在我的影响下，
也开启了神奇的跑步之旅！
这样的感觉更加美妙！

生生不息，
用一个生命点燃另一个生命，
在现实生活中大概就是这个样子吧！

感谢学校工会组织这次欢乐健康跑！
1142名跑友，
在70天里将不约而同为这一目标奔跑，
汇聚起北师大大人共克时艰、
实现梦想的磅礴力量！

70年系列 | 荟园印象老照片展之早期的记忆

北京师范大学工会从1950年成立到2020年，伴随着共和国前进的脚步，已经走过了70年辉煌的历程。值此之际，让我们通过那些老照片，去回顾早期的珍贵记忆。



50年代落成时的工会院落



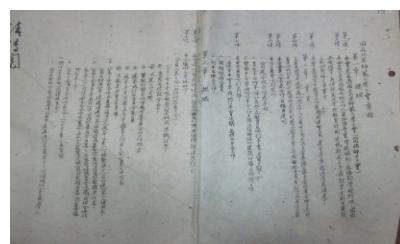
60年代的工会院落



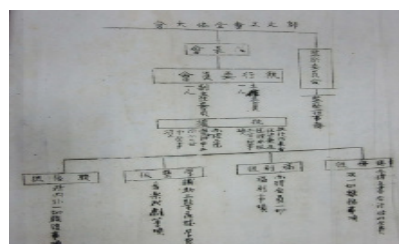
2018年的工会院落



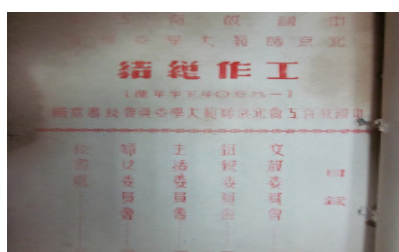
2018年的工会院落



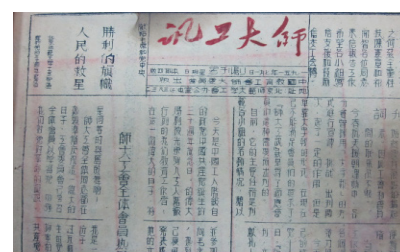
1950年《国立北京师范大学工会章程》



北京师范大学工会成立之初全体大会结构图



1950年下半年工会工作总结



1951年7月1日，《师大工讯》



校工会主办的《工会工作简报》



1953年，国庆大游行



1953年，国庆大游行



1953年，庆祝五一游行



1957年，北师大工会参加庆祝公私合营游行



工会四大代表在进行选举



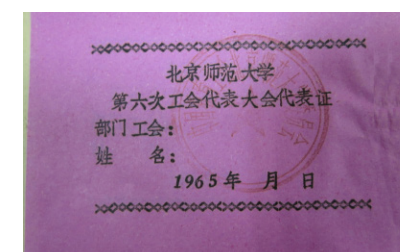
1960年，党委书记刘庸如在我校工会四大上作报告



我校第五次工会代表大会选票



鲁宝重主席在工会四大上作报告



我校第六次工会代表大会代表证



1956年，教工参加十三陵水库义务劳动



教工参加劳动



教师下乡参加劳动



1968年，教职工参观纺织厂



1959年，职工业大开学典礼



职工业大校扫盲班



1960年，党委书记刘庸如为市“群英会”代表颁奖



1960年，我校参加市“群英会”代表合影



1962年，三八妇女节座谈会

初心如磐，使命在肩 ——记环境学院教工疫情防控工作服务团队

自新型冠状病毒肺炎疫情出现以来，环境学院在学院党政有力的领导和支持下，第一时间组建了教工疫情防控工作服务团队，以办公室主任张珺老师为主要联络人的团队迅速响应，用实际行动践行了“不忘初心，牢记使命”，全力以赴地开展了一系列疫情防控工作，为有效保障校园疫情防控工作组织高效、运转有序及师生员工的健康平安做出了积极贡献。主要工作包括以下几个方面。

一是周密统筹，有序推进协同摸排。团队始终坚持落实属地管理责任，按照在职教工、博士后、科研助理、外聘教师和离退休教工等类别成立了专项工作组，通过“线上线下”联动方式开展了“地毯式”全面摸排工作。团队成员秉持“心中有责不懈怠”的精神，放下与家人的团圆，放下对孩子的陪伴，放下阖家欢乐的时光，除去必要的休息和吃饭时间，时刻保持“在线服务”状态，日复一日拿起手机和电脑开展“横向到边纵向到底”的“销号式”摸排防控工作，通过QQ、微信、语音、电话等多种方式做到了“点对点，人对人”，实现了教职工疫情防控摸排工作的全覆盖。

二是科学管理，规范返岗细化流程。由环境学院教工疫情防控工作服务团队代表组成的教工返京返校返岗（以下简称“三返”）工作方案编制小组密切关注教工，聚焦教工“三返”工作的重点和难点，在1天之内梳理编制了包含4个章节，10余页，5000余字的《环境学院教职工返京返校返岗工作方案》。该方案集指导意见、框架、文献、数据、分析、引用、方法和建议为一体，涵盖了线上线下的防疫措施。团队以保障返岗教工安全为主，便捷登记为辅，定制开发了环境学院特有的“教工返岗情况登记”小程序，确保了学院返岗教工活动轨迹的可溯性。

三是落实物资，关爱员工传递真情。在疫情爆发初期，环境学院办公室组织筹建了由办公室和实验室代表组成的“学院疫情防控后勤工作组”，按照集中管理、统一调拨、采储结合、节约高效的原则，建立了从日常消毒到物资储备的“全链条”疫情服务保障体系。在张珺老师的带动下，工作组不分昼夜，广泛搜寻，多方比对，积极筹措；值班室王明启和郝书月两位同志积极配合，栉风沐雪，不辞辛苦一趟趟从物流集散点拉回防疫物品，再加班加点将物品进行分装整理。在教工返岗前的最后一刻定制出30余份含口罩、消毒液、雨披、鞋套、一次性手套等贯穿全身防护的“环境学院消毒防疫包”，为学院教工的返岗做到了全方位贴心的保驾护航。

四是团结协作，群策群力保障平安。重点实验室和行政办公室党支部在支部书记的倡导下开展了线上“疫情防控小窍门”征集分享活动，集思广益，积极收集分享居家和返岗后的“小窍门”，切实发挥了基层管理服务型党组织的战斗堡垒作用，为保障师生安全贡献了智慧和力量。

疫情无情人有情，春暖花开，万物向阳。环境学院疫情防控教工工作服务团队团结一心，守望相助，众志成城，共克时艰，终将迎来疫情防控阻击战的全面胜利。



疫情防控 我们一起行动 ——出版集团工会关于做好疫情防控的倡议书

北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP

疫情防控，我们一起行动 出版集团工会关于做好疫情防控的倡议书

北师大出版集团广大员工：

近期，新冠肺炎疫情形势严峻复杂，处于防控关键时期。为深入学习贯彻习近平总书记关于疫情防控工作的重要指示精神，全面落实校党委、资产公司党委、出版集团党委关于新冠肺炎疫情防控工作的要求，出版集团工会多措并举，积极投身疫情防控工作。疫情面前，人人有责，没有旁观者。为此，出版集团工会向广大干部职工发出如下倡议。

- 一、做思想上的警醒者。**我们要切实把思想和行动统一到党中央、国务院决策部署上来。要增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”，深刻认识做好疫情防控工作的重要性和紧迫性，坚定不移把中央的决策部署落到实处。
- 二、做正确舆论的引导者。**我们要密切关注学校、产业及出版集团的权威信息平台，学习和宣传疫情防控常识，提高防范意识，正确认识和对待疫情，不造谣、不信谣、不传谣，传播正能量、汇聚精气神，自觉维护社会大局稳定。
- 三、做防控工作的有序参与者。**在学校及资产公司的统一部署下，出版集团积极为疫情防控工作做贡献。出版集团工会第一时间（2月2日）组织员工通过北京市教育工会的温暖基金平台进行捐款。出版集团第一时间组织开放线上教育资源，确保广大学生“停课不停学”。出版集团行政中心、总编办公室、网络与运营管理部等部门牺牲休息时间，全力做好上传下达、信息统计、服务保障工作，我们要以他们为榜样，积极参与，为疫情防控工作多尽一份力。
- 四、做防控规定的严格执行者。**出版集团持续关心关注广大员工身心健康，根据疫情防控形势，实行居家办公，借助北师大心理学院的优秀资源，引导员工保持健康心态，促进集团安全生产与和谐建设。出版集团领导班子第一时间安排购买医用酒精、消毒液、体温计、洗手液等防护物资，实行办公楼公共场所每日消毒。为解决员工到岗上班值班的后顾之忧，2月3日22:40，出版集团工会与国有资产管理与资金结算中心召开电话会议，联系各方资源为职工提前购买口罩。广大职工要严格落实疫情防控责任要求，遵守防控规定，践行防控措施。
- 五、做集团生产经营的关心者。**鉴于疫情防控工作的严峻性和持久性，从长远发展和员工健康角度出发，出版集团及时确定了员工到岗上班与在家办公相结合的工作机制。希望广大员工通过工会等正规渠道建言献策，就“在家办公”出现的各种问题提供具有可操作性的解决方案，群策群力将因疫情给工作带来的影响降到最低。
- 六、做身边亲友的督促者。**我们要在主动学习防疫知识、增强自我防护意识的同时，自觉向身边亲友科普疫情防治知识和防控要求，主动劝导、积极督促身边亲友勤洗手、讲卫生，不聚会、少出门，加强自我防护。



出版集团工会
2020年2月12日

疫情当前不退却，贴心暖心送祝福 ——经济与工商管理学院抗疫志愿队工作纪实

今年春节，一场突如其来的新冠肺炎疫情扰乱了大家的工作生活。但全国人民发挥众志成城，共克时艰的精神，共同抗击疫情。为进一步贯彻落实疫情防控工作的重要指示精神，充分体现党和政府以及工会组织对防疫抗病岗位一线职工的支持、关心和关爱，经济与工商管理学院工会以及学院办公室第一时间积极筹措防疫物资，寻求合格合规的途径，购买口罩、酒精喷雾、酒精湿巾、消毒洗手液等紧俏物资，为教职员工的的安全提供保障。疫情当前，快递不能送货上门，我们就肩挑手抗，生动诠释了共克时艰的内涵。详细登记领用，合理调配资源，将每一份防疫物资送到最需要、最迫切的教职工手中。



面对居家隔离观察的老师以及离退休教职工的实际生活需求，经济与工商管理学院党委、工会响应上级号召，迅速行动，成立党员干部爱心服务队，为居家隔离观察的老师提供买菜、取快递等支持服务，协助行动不便的老师到办公室录制在线课程，为生病的离退休教师送去生活必需品。学院爱心服务队由分党委书记孙志军、副书记葛玉良牵头，居住在家属区的孙运传老师等和院办、工会相关老师积极参与，对有需要的学院老师进行一对一帮扶。

由于疫情的特殊性，爱心服务队认真做好安全防护，将沉甸甸的用品和菜品放在老师家门口，隔着门送上问候与祝福。

疫情当前不退却，贴心暖心送祝福。院工会急教工之所急，积极采购防疫物资，而学院爱心服务队的成立有助于分担防疫一线的压力，为相关教职工的生活做好后勤保障，构建学校防控阻击战的坚强堡垒，维护学校防疫工作的稳步进行。爱心服务队也将继续协助沟通解决相关教师的生活困难，或向学校反映解决。在这个特殊的时期，经济与工商管理学院工会将不断为教职工的健康安全保驾护航。

身不同处心相通 积极抗疫笑颜同 ——地理科学学部举办居家抗疫活动

在今年这个特别的春天，居家抗疫成了大多数人奉献社会的新方式。地理科学学部工会在分党委的指导下，积极响应国家和学校的政策，认真筹划，征集全体教师的居家抗疫生活片段并制作成居家抗疫短片，76位教师通过图片或视频展现了其丰富的居家活动，构成了地理人多才多艺又积极向上的居家抗疫立体画面。

在色味俱佳的美食佳肴中，在精妙绝伦的个人技艺里，在从容不迫的远程工作中，在坚持不懈的自创锻炼里，在悠然温馨的亲子互动中，教师们通过个人积极的生活态度让居家生活如春天原野里五彩绚丽的鲜花，在硝烟弥漫的疫情之下，仍旧自由快乐的绽放。

疫情将大家阻隔在一个个小小的家，而老师们却让一个个小小的家绽放光彩，共同的笑颜里有大家共同的期待，期待早日携手共庆疫情的结束！

部分作品展示：

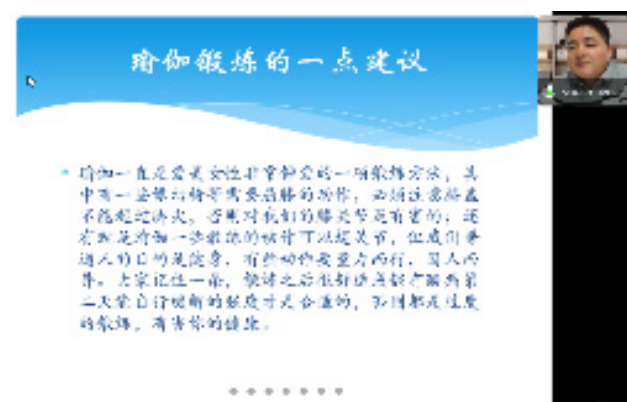


瑜伽协会邀请校医院董占宇主任举办 网上“预防膝关节骨性关节炎”讲座

2020年6月9日晚7:00, 教工瑜伽协会特邀北京师范大学校医院外科的董占宇主任举办线上“预防膝关节骨性关节炎”讲座, 为炎炎夏日带来一丝清凉, 丰富会员们的生活, 倡导科学锻炼和科学防控。

董占宇主任毕业于黑龙江中医药大学推拿专业, 主要擅长整脊、颈肩腰腿疼的康复治疗。在讲座中, 董主任结合多年的治疗工作经验, 以及结合瑜伽运动的一些特点, 主要以如何预防膝关节骨性关节炎为主题展开讲座。

董主任从专业医生的角度讲解了疫情防控的相关问题, 并从管理传染源、切断传播途径、保护易感人群、保持乐观心态、佩戴口罩、打包用餐、勤快洗手、保持通风、养成良好的生活习惯等方面倡导老师们做好居家隔离防疫。



董主任重点介绍了骨性关节炎的预防。他从骨性关节炎的定义、不同名称、流行病学、病因、分类、发病因素、病理及生化改变、临床表现、非手术治疗、药物治疗等多个方面, 系统透彻的讲解了骨性关节炎是什么、如何预防等问题。董主任还结合瑜伽锻炼的特点, 建议老师们在锻炼时膝盖不能超过脚尖, 否则会对膝盖造成伤害。

最后, 董主任以自我录制的视频, 讲解并示范了膝关节康复锻炼和预防的方法。他还以自己录制视频的方法, 示范了软组织损伤的方法以及简易冰袋制作和使用的方法。

董主任的讲解深入浅出、情景交融、内容丰富, 通过此次讲座, 老师们不仅了解了骨性关节炎的相关知识, 也学习到了预防骨性关节炎的方法。老师们表示, 在今后的锻炼中, 通过瑜伽锻炼不仅可以提高身体的柔韧性, 通过董主任的讲解更学习到了科学锻炼和预防受伤的方法。

读书协会开启“在线读书会”

为丰富会员们疫情防控期间的业余生活, 促进书香校园建设, 在校工会的积极倡导下, 教工读书协会于5月初开启了“邀您当主播——在线读书会”活动。

“在线读书会”每次邀请一名会员, 通过在线视频(回放)方式与大家分享自己读书的点滴感悟、或推荐自己在读的好书, 会员们收看视频后在群里进行交流。至今已经推出了两期“在线读书会”, 活动受到了会员们的一致好评, 活动将持续到本学期末。

附: 在线读书会海报、截图、视频回放二维码



第1期沈淑艳: 读书的三三两两



第2期高霞: 品书品人品生活



读书协会联合摄影协会开展“读书”主题活动



突如其来的疫情扰乱了我们的生活，初夏五月，疫情日渐缓解，为了丰富会员们战疫期间的业余生活，展示大家对美好生活的热爱，教工读书协会和教工摄影协会于5月中旬共同发起了“光影师大——读书”专题摄影活动。



突如其来的疫情扰乱了我们的生活，初夏五月，疫情日渐缓解，为了丰富会员们战疫期间的业余生活，展示大家对美好生活的热爱，教工读书协会和教工摄影协会于5月中旬共同发起了“光影师大——读书”专题摄影活动。



长跑协会参加“夜京城”线上马拉松比赛

疫情期间，教工长跑协会老师在做好安全防护的前提下，积极参加训练和线上比赛。2020年6月23日，经长跑协会集体组织报名，参加了6月25日至6月27日开展的由北京市体育总会主办，北京市体育总会秘书处、北京马拉松协会承办的“夜京城”2020北京线上马拉松比赛。

此次比赛活动采取线上方式，极具参与性和灵活性，协会共有17位老师报名参加：狄承锋、郝成庆、王春风、王洪义、江燕、张铭绮、张阳、张怡、陈玲、李凤堂、郑积敏、邢春冰、杨澄宇、崇林、马天星、黄良进、贾继娥老师，分别参加了5公里、10公里和半程马拉松项目，全部完赛。更令人难忘的是比赛正值“端午”之际，通过线上马拉松运动的方式“云”过了一个端午节，活跃了节日气氛，增强了团队的凝聚力。

