

雪落三秦 有欢乐亦有坚守

1月15日起,全省多地迎来2024年首场降雪,大雪让整个城市银装素裹,充满诗情画意,吸引不少市民和游客赏雪玩雪,感受冬天的魅力。同时,交通、环卫、快递等部门和行业及时响应,积极应对冰雪天气。

→1月15日,古都西安迎来今年第一场雪,游客在城墙上漫步赏雪。
通讯员 李晖 摄



↑1月15日,渭南市朝阳大街与仓程路十字,民警在雪中帮助群众推车。当日,渭南公安交警部门第一时间启动恶劣天气应急预案,确保道路交通安全畅通。
通讯员 崔正博 摄



↑1月15日,快递小哥成为西安这座城市中一道温暖的风景线。尽管雪大路滑,小哥们依然奔波在送货路上,确保每一个快件都能准时送达。
本报记者 李旭东 摄



←1月15日,在咸阳市西北二棉学校,课间休息时学生在操场玩雪。
周季 摄

→1月16日,延安市洛川县市民走在雪后的街头。
新华社记者 张博文 摄



“搭子”不仅是年轻人的事

中老年也能“搭”出精彩生活

聚时彼此陪伴,散时保持独立。所谓“搭子”指的是因某一共同兴趣爱好,或共同需求而结合的社交关系,主打一个细分领域的精准陪伴。可以说,“搭子”是移动互联网时代兴起的新型社交关系,大家只要兴趣一致,不需十分相熟,就能结伴而行。

如今,“健身搭子”“旅游搭子”“唱歌搭子”“学习搭子”……中老年人也将以找“搭子”为代表的“轻盈社交”玩得风生水起,不同于年轻人的“学习搭子”,老年朋友的“搭子”更多基于共同的兴趣爱好而建立,只要兴趣相投,不必十分了解,节奏一致就能结伴出行。

兴趣爱好“搭”起来 退休生活更精彩

65岁的刘女士已经和“旅游搭子”出去玩过好几次,打卡了江南小镇、内蒙古草原和丽江古城等地。她告诉笔者,自己的先生是个好静不好动的人,以前虽然也一起出去玩过,但都不太尽兴。“两年前的视频上发现了一位退休大姐经常外出游玩的视频,我试着跟她联系了几次,熟悉后发现我们有很多共同语言,于是约着去追了‘进淄赶烤’的热潮,整个过程很开心,此后便开启了同行之旅。旅途中我们各自体验到了前所未有的乐趣,都很期待下一次旅行。”

去年刚刚从某文化出版单位退休的向女士有好几个“看展搭子”,北京各大博物馆、美术馆有了心仪的展出,她会在群里招呼一声,时间合适便相约着说走就走。

身材苗条挺拔、面容姣好的向女士看起来十分年轻有活力,她也因此对老年大学的“老年”两个字比较介意。虽然她一直对画画和古典舞非常感兴趣,但迟迟没有去咨询报名。“看展搭子”里有位同样刚退休的吴女士正巧想学国画,便拉上她一起去一家颇具规模的老年大学报了名。

几节课下来,向女士兴趣大增,大家一起临摹、探讨练习方法,又有了新的“学习搭子”。对向女士而言,这种你追我赶、又没有压力的学习氛围,仿佛回到了曾经的上学时光,生活变得

既热闹又充实快乐,她非常庆幸“搭子”帮她迈出了学画画的关键一步。

有学者认为,不同于年轻人的“学习搭子”,老年朋友的“学习搭子”更多的是基于共同的兴趣爱好而建立的,心理学上又把这样的关系称为“趣缘关系”。比如小孩子一起玩耍的伙伴,成年人因为喜欢下棋、打牌、打球而形成的棋友、牌友、球友等。这类关系对愉悦身心、建立友情以及科学健康地安排生活,都有非常积极的价值。

相比基于其他关系建立的传统社交,以趣缘为基础的“学习搭子”打破了时空的局限,范围更广泛灵活。在兴趣学习的过程中,老年人不仅收获了新知识、新技能,还可以结识到各种各样有着不同经历、不同生活背景的朋友,打开了社交圈子,又让自己的视野和思维变得更开阔多元。

好“搭子” 付出真诚,守好边界感

56岁的郑阳在微信摄影交流群里经常发布自己的摄影作品。她告诉笔者,在群里发布作品不仅是为了记录生活,还和网友们交流拍摄技巧和心得。一次,她在群里发现有人对一件作品发表的评论和自己的感觉一致,便私下与之交流了几次,发现对方和她的摄影思想很接近。就这样,她和58岁的刘明熟悉起来,并经常相约开车出去拍日出、流水、花卉等。

在郑阳看来,新式社交和传统的亲密关系并不相悖,甚至可以相互转化。无论是新型“搭子”还是传统意义上的朋友,人际关系的建立与维护都需要真诚的态度与付出。在面对这种新式社交时,同样要认真对待,相互尊重。同时,“搭子”要想“搭”得好,也需要有分寸感。此前,郑阳也曾有过一个摄影“搭子”,两人无话不谈,最终因为对家庭琐事意见不同而产生分歧,如今已很少来往。

现在郑阳和刘明在一起只交流拍摄技巧,分享各自的经验和故事,很少提及彼此的生活隐私情况,相处得很自在轻松。

青岛市社会科学院研究员刘同昌表示,离开了工作岗位,退出了主流社会,老年人难免会感到孤独和失

落。如何适应退休后的生活,路径很多。其中,不忘旧友,结识新朋友,共同参加社会活动是不错的选择。

刘同昌认为,中老年人与年轻人的“搭子”不尽相同,但渴望友谊、寻找人生的内涵是相同的。丰富多彩的老年生活需要有生活圈,独乐乐不如众乐乐。

洛阳师范学院社会学家安锋表示,对于情感需求大而社交渠道相对较少的老年群体来说,“搭子”社交确实是一种低成本的社交模式。这种社交模式在满足社交需求的同时,还淡化了需要付出的时间和精力成本,让人们不必花费过多的时间和精力去建立、维护关系。

专家提醒 “搭子”虽好,自我保护意识不可少

“搭子”社交的便捷性符合当代社会的实际,也能满足老年人的情感需求。”心理咨询师徐丽琴表示,无论是兴趣爱好还是尝试新鲜事物,一个人通常缺少干劲儿和勇气,有几个志同道合的“搭子”一起,相互交流、鼓励、监督,能让他们更有动力。但她同时也表示,找“搭子”并不是简单地凑在一起就可以了。“搭子”找好了是个宝,找不好反而会给自己添堵。因此,老年人在和“搭子”伙伴交往过程中,还需要注意以下几点:

首先,在与“搭子”交往中,需保持足够的警惕心和自我保护意识。一般来说,“搭子”之间了解很少或完全没有了解,存在信息不对称和信任问题,可能引发潜在的风险和纠纷。特别是刚建立“搭子”关系时,一些人可能会利用老人对“搭子”的信任,诱导老人消费甚至诈骗钱财。所以不要随意透露你的个人信息,如姓名、地址、电话等,以防被诱或被骚扰。

其次,“搭子”的关系要想经营好、维护好,就需要在相处时注意分寸感,抱着相互尊重的态度,不要过多干涉对方的行为、插手对方的生活,但也不能一味迁就对方。实在“搭”不到一块儿,就不要强求,及时分开,各自寻找相处更融洽的新“搭子”。

再有,不要过于依赖“搭子”,要保持自己的独立性,不要让“搭子”成为你的全部。

人生很长,合适的“搭子”让生活更精彩,让老年朋友越活越年轻。
(张峥)

『创业培训』应该少些套路

最近,网络出现了一批所谓“创业培训机构”,以“免学费”“高收益”“培训周期短”为诱饵,诱导他人参加培训、骗取费用,引发广泛争议。

“7天学会、月入10万、零门槛零基础”,网上冲浪时,我们总能看到这样的广告,它们辗转腾挪在各大APP和网站之间,其超高的“性价比”总会吸引用户不自觉点击。在视频平台上,它是“初创Vlog”,在经验交流帖里,它化身“大神种草笔记”,在公众号里,它又变成了“震惊体软文”,花样繁多的创业培训背后,不变的还是夸张的宣传和“拉群、卖资料、付费加盟、推销设备耗材”的套路。

许多人坚信“技多不压身”,于是选择在工作闲暇或是职业转换期学习一份新的谋生技能。部分行业提供相关创业指导服务,一定程度上也能满足多方的现实需求,增强微观层面的经济活力。然而部分培训机构将“免学费”作为噱头吸引有创业意愿的人入局,事先不予说明,就要求学员购买高价耗材设备或是交“加盟费”,带有欺诈性质;部分机构承诺“达不到收益即退款”,签署不具备法律效力的“协议”,最终推诿扯皮、卷款跑路;更多的创业培训则面临质量参差不齐的窘境,要么拼凑课程、过于基础,要么通篇概念、脱离实际,对创业者的帮助寥寥,招致诸多负面评价。

以小博大不现实,无本万利当警惕,任何创业选择都存在风险,一切机遇也都要遵从市场规律。比如前些日子“2元面包店”走红全国,视频中“顾客排起长龙”,宣传称“月入十几万”。不可否认,平价面包确实切中了消费者的需求,或许真的有人借着热度赚到了

钱。但反向思考,若真是“财富密码”,何人急于宣传兜售?将这样的连锁店开遍大街小巷,难道不会有同质化竞争,顾客不会“吃腻”吗?再比如方兴未艾的AI大模型带火了一众培训班,声称几万块学会后即可高薪就业,实则隐瞒了从入门到精通的难度;将诸多IT基础知识甚至是程序开发课程包装成“AI技术”重新售卖,盗用或者镜像国外网站资源,消费者极易上当。创业虽好,但并非适合所有人,无视实际情况的宣传套路当休矣。

事实上,以培训之名行诈骗之实,同类套路长期以来屡见不鲜。问题在于骗局在不断升级,“攀附政策”“蹭炒热点”“人造概念”使得其迷惑性更强,也变相迎合了互联网的传播规律。针对创业培训行业出现的乱象,必须斩断不法机构利用网络平台进行引流的链条,压实平台责任,畅通投诉举报渠道。同时也要看到,许多缺乏基本素养的自媒体或有意或无意发布了许多推广软文和虚假失实信息,一定程度上也会影响整个创业者的选择,同样有待反思整改。

行业需要标杆和准则,需要正面的典范,“打假”的同时也要“求真”。适应产业发展趋势,鼓励开展专业且高质量的职业技能培训,做好就业指导、岗位推荐、公益培训,才能逐渐纾解劳动者的困惑,构建更为健康的行业生态。说到底,“创业培训”的锅不能让真正的创业者来背,莫让这潭浑水淹没了他们创新创业的热情。
(默达)



陕西出台23条措施促高校毕业生就业

本报讯(郭诗梦)1月11日,省教育厅发布消息:为扎实推进教育部“2024届全国普通高校毕业生就业创业促进行动”,该厅日前出台23条措施,促进高校毕业生更高质量就业。

本次出台的23条措施围绕持续强化高校就业工作主体责任、积极构建高质量就业指导服务体系、全力拓宽市场化社会化就业渠道、充分运用政策性岗位优势稳定就业、切实做好重点群体就业帮扶工作、完善就业监测与评价反馈机制等6个方面展开。

就业指导方面,各高校须严格按照1:500师生比配备校级专职就业工作人员,按照不低于毕业生在校期间学费总和的1%设置就业工作专项经费,加强就业工作队伍专业化、专业化建设。各高校要加强大学生职业发展教育,为学生提供更加个性化、精准化、便捷化的职业生涯规划 and 就业指导服务。

扩就业与稳就业方面,各高校要进一步发挥校园招聘主渠道作用,切实加强校园招聘市场建设,分层次、分类别、分行业举办校园招聘活动;加强与民营企业、中小企业的供需对接,积极发挥中小企业吸纳就业作用,不断拓展毕业生就业渠道;通过积极鼓励引导毕业生基层就业、深入落实大学生征兵工作、做好升学就业有序衔接等方式,做好毕业生稳就业相关工作。

就业帮扶方面,各高校须严格按照“一人一档”“一人一策”要求开展重点帮扶,为每名就业困难毕业生至少提供有针对性的5个岗位信息,通过就业指导服务、就业岗位推荐、职业技能培训等措施,持续为困难毕业生提供有效帮助,确保有就业意愿的困难毕业生全部就业。

此外,陕西各高校要不断加强毕业生就业数据核查,完善就业情况反馈机制,加快专业调整步伐,深化就业工作评价改革,更好发挥毕业生就业状况对高校招生、学科专业设置、人才培养的反馈作用。

我省印发方案加强河流生态流量保障

本报讯(肖倩 屈盼)日前,省水利厅印发《陕西省汉江、渭河、北洛河生态流量保障实施方案(试行)》,进一步落细落实3条河流的生态流量保障工作。

生态流量保障工作是实行最严格水资源管理制度的重要内容。该方案的出台,为全面建立省市县三级生态流量管控体系提供了重要支撑,对进一步提升陕西水资源管理水平、促进河流生态保护和高质量发展具有重要意义。

该方案明确了3条河流16个考核断面、30个管理断面,确定了生态流量目标、调度管理保障措施、生态流量监测报送制度、预警发布制度、考核与问责制度和责任主体等,制定了生态流量调度方案和保障措施。

省水利厅要求,各相关市政府及有关职能部门要把保障生态流量目标作为硬约束,统筹生活、生产和生态用水需求,加强控制性工程水量统一调度,严格流域和区域取水总量控制,严控河湖水资源开发强度;加大过度开发河湖退水还河还湖力度,切实改善河湖生态环境;加快水资源监测体系建设,加大监测设施投入,完善监测手段,提升监管能力。

省水利厅将把河湖生态流量保障工作作为全面推行河长制湖长制、实行最严格水资源管理制度的重要内容,强化跨市江河流域市界断面、重要控制断面和生态流量控制断面下泄流量水量考核,并将监督检查结果纳入最严格水资源管理制度年度考核。

“腊八”将至 杂粮走俏

专家提醒:消化不好的人尽量少食用豆类

本报讯(王嘉)“马上就要到腊八节了,提前买点食材熬腊八粥。”1月13日,在西安市区的多家粮油店和超市,随着农历腊八节的临近,不少西安市民前来购买煮腊八粥的食材。

在西安建国路菜市场,一进门就是卖杂粮的店铺,店里摆放着各种杂粮。为了方便市民制作腊八粥,粮油店还准备了已经搭配好的材料供市民选购。“这八宝米里有大米、红小豆、江米、花生等,不止八种,每斤8元,买回去直接熬煮。也可以自己挑选搭配,不同杂粮每斤的价格在6至8元之间。”看到顾客驻足,店主热情地招呼。

“腊八节快到了,这两天就有过来买八宝米的,准备自己熬粥喝。”老板张女士表示,购买杂粮的顾客不仅仅是老年人,也有不少年轻顾客。而且不少年轻人还会根据各自的口味,加入一些杂粮,如藜麦、荞麦、红米、鹰嘴豆、白扁豆等。

在某大型超市,市民王女士正在杂粮售卖区里挑选着各种“腊八”食材。江米、小米、麦仁、花生、红豆、黑豆等是组成八宝米“的主力”,选购的市民也较多,可见人们对传统腊八粥的口味更钟情。据了解,散称的杂粮满足了市民过节的需求,而罐装八宝粥、半成品八宝粥等则为人们提供了更多方便。

营养专家表示,对于糖尿病患者,含糖的腊八粥要适量食用,尽量选择不加糖的腊八粥,宜用燕麦、大麦来增加黏稠感,同时可适当多放些杂豆类食材,帮助控制血糖。对于消化不良者,腊八粥中应少放黄豆、黑豆等豆类,因为豆类中含有胀气因子,如食用过多,会造成肠胃不适。对于肥胖人群,要少加白米等容易消化的食材。最好不加糖,多加芸豆、红豆等皮相对厚一些的淀粉豆类,使粥的质地软而不烂,具有良好的口感和饱腹感。

