

告别开学焦虑,需要身心“软着陆”

关育兵

想上学”,而是需要科学应对的身心适应过程。家长既要敏锐察觉变化,也要避免过度焦虑,用理解代替指责,用引导代替强制,方能帮助孩子顺利完成这次“模式切换”。

心理调适是缓解开学焦虑的关键。通过情绪卡片、绘画、角色扮演等方式,给孩子提供情绪表达的出口;提前调整作息,设定小目标,如同赛前热身,让身心逐步进入状态;每天40分钟的户外活动,既是健康需要,也是心理疗愈。这些方法看似简单,却需要家长的耐心陪伴和持之以恒。

体育运动的独特价值在此刻尤为凸显。家长要将体育锻炼从单纯的强身健体提升到全面育人的高度。集体运动培养团队意识,户外活动缓解用眼疲劳,规律锻

炼塑造健全人格——体育正是治愈“玻璃心”的一剂良药。值得注意的是,运动贵在全面多样,切忌过早专项化,否则可能导致其反。

开学季恰逢夏秋交替,健康防护不可掉以轻心。疾控专家的提醒绝非老生常谈:校园作为人群密集场所,往往是呼吸道和肠道传染病传播的“放大器”。南方地区的虫媒传染病也需要提前预防。没有健康体魄,何来充沛的精力应对学习挑战?

若孩子已出现明显心理问题,专业干预不可或缺。现代医学提供了药物、心理、行为、物理等综合治疗手段,但关键在于及早识别、科学应对。家长要摒弃“病耻感”,将心理健康视同感冒发烧一样平常,才能帮

助孩子获得及时专业的帮助。

化解开学焦虑,需要家校社协同发力。学校不妨设置开学“缓冲期”,逐步加大学习强度;教师应关注学生心理状态,避免“开学即冲刺”的急躁;社区可提供活动场所,助力学生平稳过渡。每个孩子都有独特的成长节奏,尊重差异、科学引导,比整齐划一的要求更有智慧。

每一次开学都是成长路上的重要里程碑。用包容和理解化解焦虑,用科学和理性保驾护航,让孩子带着期待而非恐惧走进新学期——这不仅是家庭的期盼,更是整个社会的责任。让我们携手帮助孩子完成这次身心准备的“软着陆”,让每一个开学季都成为充满希望的崭新起点。

强「引才」还要重「兴产」

马维维

近日,多地吸引人才工作纷纷亮出新招,在积极吸引高层次人才进驻当地的同时,强化人才政策的产业发展带动效应。比如,黑龙江省最新出台的《新时代龙江引进高层次人才若干规定》提出,重点引进专业方向符合国家经济社会发展重大需求或本省“4567”现代产业体系发展需要,取得关键核心技术突破或能够在本省落地转化应用创新成果的高层次人才。引进高层次人才,促进产业兴旺发展,是当下推进高质量发展的必答题。

近年来,各地围绕高层次人才创新创业,在教育培养、使用发展、评价激励等方面接连出台系列政策,促进高层次人才快速成长,吸引大量人才积极投身经济建设,人才对经济社会发展的贡献逐年提升。比如,多地推出的科研项目经费“包干制”、深化人才分类评价改革等措施,有效激发科研人才创新活力,促进科技成果转化,推动新兴产业发展。再如,一些省份破除体制机制障碍,促进人才顺畅有序流动,引导人才向艰苦边远地区和基层一线流动,加强区域人才交流合作,优化人才资源配置,让各地产业发展都能获得相应人才支撑。

也要看到,以高层次人才推动产业发展还面临一些难题。一方面,关键核心技术领域高层次人才短缺,难以满足产业创新发展需求。另一方面,吸纳人才的产业和企业载体不足,产业发展层次难以提供足够有吸引力的职业发展空间和薪酬待遇。此外,人才交流合作还存在体制机制障碍,新兴产业“产学研用”仍有堵点。

人才工作需久久为功,在保持政策连续性的同时,结合各地实践,可注重新产教融合,提升产业层次,提供全产业链服务,以才促产,以产兴才。如在深化产教融合方面,可注重构建广泛的校企联盟,按照产业需求培养卓越工程师、高水平工程技术人才等“高精尖缺”创新人才。为高层次人才提供全产业链服务,有助于整合人才资源,促进人才在各环节协同合作,充分发挥人才整体效能。可完善产业链上下游配套服务,构建贯通式人才培养和产业创新体系。鼓励企业作为创新主体,与高校、科研院所紧密合作,形成从人才需求到培养再到使用的无缝衔接,以及从基础研究到技术应用再到产业化的完整链条。目前,已有许多企业依托高校培养创新型人才,高校根据企业需求调整专业设置与教学内容,实现人才培养与产业需求精准对接。

此外,在注重强化产业链协同创新服务,构建跨领域、跨学科协同攻关体系的同时,还可鼓励不同领域科研人员加强交流合作,打破产业链上下游及行业间的信息壁垒,促进创新资源自由流动和优化配置。通过建立产业创新联盟等形式,让人才能在协同创新中发挥各自优势,共同解决产业发展中的难题。

从真实反馈中找寻职工思政教育的创新密码

陈华

没有“大牌”的专业演员,没有“精致”的剧本,安徽省天长市的职工“文艺达人”凭借“业余”的文艺才能登上了当地“中国工人大思政课”的舞台——不久前,我采访了当地职工“演身边人、说家乡事”的创新做法,这种探索和尝试令观众倍感亲切,也让演员们在排练演出过程中接受了一次又一次的精神洗礼。

打造“中国工人大思政课”,究竟怎样才能让广大职工愿意听、听得进?当下,很多地方都在因地制宜开展一系列创新和探索,比如,充分挖掘本土红色资源作为课程素材;将“中国工人大思政课”送到企业车间、居民楼里和学生课堂上;打造别具特色的宣讲场景为广大职工创造“沉浸式”体验;请劳模工匠“现身说法”讲述他们的成长历程和奋斗故事……

无论采取何种方式的创新,其实都离不开谁来讲、用什么方式讲这个问题。采访过程中,我一直在思索,提升“中国工人大思政课”的吸引力和感染力,究竟靠什么?是宏大场面?是流利的脱稿演讲?是精心准备的课件?诸如此类,好像都需要,却又都不尽然。

大气恢宏的舞台布置,配以巧妙的剧本设计,再加上制作精美的背景音乐和悦耳的音乐,整个场面唯美而精致——这是我经历的几次职工思政教育的共同画像,只是一场宣讲之后,总感觉好像还欠了些什么。

如今看来,这种欠缺的东西或许是一些“土味”,是一种远离包装、原汁原味的感觉。职工群体中的“文艺达人”“演身边人、说家乡事”的实践,就恰到好处地给了这种“土味”了位。当职工自身拥有充分的创作“自主权”,他们可以用自己最熟悉的表达方式抒发带着泥土芳香和机油气息的情感。诸如职工自编自演相关工作场景的舞蹈,外卖小哥用视频账号拍摄记录自己与同事工作和随车助人的视频,这些都让观众倍感亲切,更容易受到思想触动。

采访中,我曾在安徽阜阳市遇到一群爱好唱唱跳跳的“90后”职工“文艺达人”,他们在夜晚的街头靠着几盏电灯和简陋的音响,在几声快板之后就能让周围的人停下匆匆的脚步,放下手中的手机前来听他们宣讲。她们中有人是医生,有人是老师,有人是社区工作者,当地有关部门也通过适时的指导、引导对这些职工“文艺达人”予以充分支持。

从创作者角度来说,职工“文艺达人”是幸福的,他们在创作中加入了自身对劳动、对岗位、对岗位的理解和演绎,传递和呈现的过程也为自己带来了更多价值感。对职工群众而言,相比于传统的台上讲台下的传统思政课堂,这种透着露珠、冒着热气的文艺思政课,有更强烈的贴近性和代入感,接受起来门槛更低,也丰富了他们的日常生活。

眼下,各地工会都在结合自身优势特点打造形式多样的“中国工人大思政课”,也涌现出不少优秀的经验做法。什么样的“土味”职工最喜欢?什么样的“土味”更适合表达?安徽天长的职工“文艺达人”还在不断探索;重庆市总工会则会引入评估反馈机制,定期评估思政教育效果,精准调整“中国工人大思政课”的重点和形式……多从职工群众的真实反馈中寻觅答案,职工思政教育或许就能进一步实现少说教多共情,更好地浸润人心。

「物业服务不达标就扣钱」的作业可以抄

何勇海

据8月25日《工人日报》报道,河北沧州近日在全国率先推出创新举措,试点实行物业服务费与服务质量挂钩:物业公司想拿到全额物业服务费,需先过业主“考核关”。在试点小区,业主缴纳的物业费全额存入专用监管账户,由物业公司、住建部门、银行签订三方监管协议共同管理。资金按“月拨付、季考核、年周期”流转——每季度前两个月全额拨付,最后一个先先按90%,剩余10%根据季度考核结果决定是否拨付。若考核排名靠后,费用先扣留督促整改,下次考核改善则补发,若全年考核不合格,所有被扣费用需退还业主或冲抵次年物业费。

一段时间以来,一些地方物业服务与业主期望存在差距,常常引发争议:一边是业主吐槽缴纳了物业费,却还是卫生没人打扫、电梯没人修;一边是物业公司抱怨物业费收缴率太低、运营成本难以维持。在不少小区,业主付出的高价物业费并未获得等值的物业服务,这样的“不对等”造成业主与物业服务企业之间矛盾突出、纠纷不断;有业主拒缴物业费,物业公司以停水停电等方式催缴;有业委会组织业主更换物业公司,有物业公司赖在小区不撤场,双方陷入僵局。

“好房子”更要有“好服务”。物业管理既关系到广大业主的切身利益和生活质量,又关系到小区、社区乃至社会的和谐稳定。由此,解决物业服务“质价不相符”的问题,不断规范和改善物业管理,必要且迫切。从这个意义上讲,此番沧州市行的“服务不达标就扣钱”的机制,为各地提供了可借鉴的样本,有助于推动物业公司和业主形成良性互动。

在这方面,很多地区都在动脑筋、想办法。例如,在重庆,有的小区引入“弹性定价”模式,将物业服务选择和定价权交给业主,服务内容与收费价格都经业主商议决定,构建起“因事定价、对价支付”“按需供给、按服务付费”的物业服务机制,既满足了业主个性化的服务需求,也倒逼物业公司提升精细化管理水平。

期待各地重视起来、行动起来,推动物业行业向规范化、透明化、品质化方向发展,让更多业主与物业企业“双向奔赴”,为构建共建共治共享的社区环境注入新动力。

古都西安,始建于20世纪50年代的边家村工人文化宫,一座承载着几代产业工人集体记忆与情感寄托的精神灯塔,其以工会培训为代表的特色服务,早已在全省乃至全国职工文化系统中声名远扬,成为陕西职工文化版图上不可或缺的重要坐标。然而,岁月流转,时代变迁,其原有物理空间与设施条件,已难以满足新时代职工对精神文化生活多元化、高品质的热切期盼。职工对美好生活的向往,就是工会工作的奋斗目标。在此背景下,边家村工人文化宫的“原地拆重建”,不仅是一次物理空间的更新迭代,更是一场关于职工精神文化服务理念与实践的深刻重塑,亦是西安探索职工精神文化共富路径的生动缩影。

共富之路的“涅槃”之路上,坚持“服务永不掉线”,完成了一份优异答卷。

为了及时回应和满足职工群众的需求,在中华全国总工会及省、市总工会的坚强领导与鼎力支持下,边家村工人文化宫开启了一次涅槃之旅。在数年的重建周期内,虽然物理空间暂时消失,但其服务灵魂却从未消散。面对困境,他们会以“服务永不掉线”的坚定信念与“办法总比困难多”的实践韧性,采取“借巢引凤”的办法,与兄弟单位携手破解场地难题;运用创造性转化措施,将总馆倡导的“职工夜校”模式与自身深厚的公益培训传统无缝嫁接。以此,促进公益课堂从未间断,新兴职工夜校如雨后春笋,遍地蓬勃而生,不仅赢得了全总的肯定与新闻媒体的多次聚焦,更生动诠释了职工文化服务阵地的核心价值——它并非仅仅依附于钢筋水泥,更深植于工人文化宫全体人员心中那份炽热的使命与担当。

二、在服务职工精神文化生活的深耕



不得劲

图/赵青青 文/嘉潮

精力下降、周身酸痛、入睡困难、白日思睡……据人民网报道,近日,江苏南通市中医院开设专病门诊,专治各种“不得劲”。出乎预料的是,该门诊异常火爆,除了中老年人外,常年熬夜的年轻人成为看病主力军。

“浑身不得劲”是不少年轻人的“通病”,其中有些人是生理健康问题所致,有的人是因为工作压力和压力导致的焦虑,但不容否认的是,也有人因为报复性熬夜,如玩游戏、刷视频等挤占睡眠时间,休息质量差而导致疲倦。不论哪种情况,“浑身不得劲”

都应得到重视,同时倒推产生问题的原因,积极对症治疗,改善作息。面对亚健康问题,我们应端正养生态度。有人调侃说,年轻人“熬最深的夜、喝最补的茶”,其实道出了问题的关键——太多人并不爱惜自己的健康。专病门诊可能治不了一个人的生活习惯。期待更多人重新审视自己的生活习惯,好好睡觉、按时吃饭、规律运动,或许这些才是良药。

图说 TU SHUO

“技能交换”何以成为青年社交新潮流

孔德淇

“我教你写作,我想学习陶艺和瑜伽,互相免费,时间自由……”据近日《光明日报》报道,不知从何时起,“技能交换”的风潮悄然席卷社交平台。没有金钱交易,全凭兴趣联结,这种“以所长换所需”的模式,不仅让知识与技能流动起来,更勾勒出当代青年的生活新态度。

技能交换之所以走红,是因为戳中了年轻人的痛点与“痒点”。想培养新爱好,付费课程动辄几千元;想拓展社交圈,却苦于没有共同语言。而技能交换像一把钥匙,同时打开了两扇门,既能解锁新技能,又能认识同频的朋友,这种新模式精准契合了年轻人的生活哲学。

有人说,这是“穷出来的智慧”,实则不然。当代青年并非拒绝消费,而是拒绝为溢价买单。技能交换中,价值的衡量标准变得纯粹:一段优美的吉他旋律,一个实用的剪辑技巧,都可以成为“交换货币”。去商业化的互动,不必担心被推销课程,不用顾虑教学藏私,让学习回归兴趣本身。在这种“双向奔赴”中,教的人

要琢磨怎么讲对方才懂,学的人要思考如何让对方认可,互动中藏着被需要感与获得感,这种正向反馈无疑能滋养内心。

事实上,技能交换的意义早已超越“学东西”。有年轻人在社交平台上分享:“本来只想学做饭,结果和交换对象成了每周聚餐的朋友,现在连对方的猫都搭识了。”从“技能伙伴”到朋友,技能交换搭建的不仅是学习平台,更是情感联结的桥梁。在快节奏的生活里,青年群体用热爱打破壁垒,建立社交,在低成本的快乐中找到了属于自己的精神角落。

换个角度看,技能交换也重构了年轻人的社交生态。在算法推送的世界里,人们习惯了“刷视频式社交”,却难有深度互动;在快节奏的工作中,同事成了最熟悉的陌生人,朋友聚会也常变成各玩各的手机。而技能交换需要“面对面”“手把手”,一个和弦的纠正,一次运球的示范,都需要专注与投入。“沉浸式社交”让年轻人体会到被倾听、被理解的温暖,也让社交恐

惧在共同的热爱中渐渐消融。

技能交换并非新鲜事物,但在今天能成为风潮,离不开时代土壤的滋养。社交平台的便捷性,让“找同好”不再困难;年轻人对精神富足的追求,让非功利性学习成为刚需;而“反内卷”的心态,更让年轻人渴望在竞争之外,找到一片能自由生长的空间。

当然,技能交换也面临一些现实问题。有人担心教学水平参差不齐,有人顾虑时间匹配难,还有人遇到过只索取不付出的情况。从这个意义上说,该模式需要在实践中不断完善,也需要参与者真诚沟通、全情投入,让自愿、平等、尊重成为默契。

技能交换是年轻人用热爱编织的社交网络,是用巧思点亮生活的智慧。这股风潮里,藏着当代青年动人的特质:他们不抱怨资源有限,而是用创造力盘活拥有;不沉溺孤独,而是用真诚联结彼此;不在焦虑中迷失,而是在热爱里扎根。愿更多人加入这场“以热爱换热爱”的游戏,让技能汇流成河,让生活更加美好。

细作中,实现了从“广覆盖”到“高质量”的跃升和升级。

作为常年扎根服务一线的工作者,笔者在20多年的时光里,参与和见证了与文化宫和广大职工的共同成长。从一名怀揣热情的书法爱好者,在服务与教学相长中淬炼成一名专业书法教师,这一蜕变本身就是文化宫育人功能的最佳注脚。这期间,笔者还见证到:从一方因职工求知若渴而显得局促的小小书法教室,到艰难调整后扩容为可容纳百人的殿堂;为保障大班额教学质量,创新性引入“跟班班主任”与线上学习群,实现近乎一对一的精细辅导,实现了服务从“广覆盖”向“高质量”的

以下五方面的具体思考:

其一,教育培训体系的立体化与精准化。在延续并升级书画、声乐、舞蹈等传统优势公益课程及职工夜校的基础上,大幅拓展课程边界。可针对现代产业体系发展需求,开设智能制造基础、数字营销、新媒体运营等“职业技能提升模块”;围绕生活美学与个人发展,增设咖啡品鉴、家庭园艺、心理咨询、职场沟通等“品质生活模块”;服务于“双减”政策后的职工家庭,开设亲子编程、少儿传统艺术体验等“家庭成长模块”。百人教室可用于普及型讲座与通识课程,同时配套多个中小型专业教室,比如直播间、画室、琴

房、实训工坊等,以满足不同层次、不同门类的精细化教学需求。

其二,文化社团与交流平台的重构与激活。新大楼应成为孵化职工兴趣社群的沃土。全面恢复并新建书画、摄影、文学、戏剧、合唱、体育竞技等各类职工文化社团,提供定期活动场地与小额经费支持,并引入专业导师资源。定期举办“职工艺术节”“社团成果展演”“西安职工书画双年展”等高能级文化品牌,打造城市级文化IP,使之成为西安职工文化创造力的策源地与展示窗口。

其三,空间功能的复合化与人性化。高标准建设“职工书屋”,将其打造为集阅读、数字资源检索、小型沙龙于一体的智

促进职工精神共富的实践与思考

——以边家村工人文化宫的“涅槃”与“新生”为例

梁孜

跃提升。从最初依赖单位公众号和口碑相传的有限辐射,到如今借助上级工会影响力实现全市信息通达,这不仅是服务渠道的历史性拓宽,更是整合资源、系统推进效能的有力印证。

三、在着眼未来发展与满足职工需求中,打造现代化“职工文化综合体”的西安样板。在各方面力量的支持下,一座崭新的边家村工人文化宫大楼即将拔地而起,成为西安兼具现代功能与人文气息的标志性建筑。其承载的,不仅仅是培训教室的简单叠加,而是为服务功能拓展与升级提供了无限可能。基于历史优势与现实需求,笔者对于该工人文化宫的未来蓝图有

慧学习空间。“职工之家”则应强化其休闲交流与心理疏导功能,提供温馨舒适的放松环境。尤为重要的是,可创新性地设置“职工子女课后托管中心”,有效解决青年职工最为迫切的“看护难”问题,真正“解放”职工,让其安心参与学习与活动,此举将极大增强文化宫的吸引力与凝聚力。

其四,品牌塑造与智慧化运营。发起“我的文化宫,我设计”Logo征集活动,增强职工归属感与品牌认同。同时,建设集课程报名、活动预约、社群互动、成果展示于一体的线上智慧服务平台,打破时空限制,实现服务的全天候、全覆盖。通过大数据分析职工参与偏好,实现课程设置的动态优化与精准推送,构建“需求——供给——反馈”的良性闭环。

其五,构建区域职工文化联盟。以新文化宫为核心枢纽,联动区域内企业工会、社区文化站、其他公共文化机构,形成资源共享、活动共办的职工文化服务共同体,放大辐射效应,实现从“单点服务”到“网络化生态”的跨越。

假以时日,焕然一新的边家村工人文化宫,必将体现让“职工精神共富”的西安实践与时代担当,同时也将超越物理空间的意义,演进为集教育赋能、文化创造、社交联结、生活服务于一体的现代化“职工文化综合体”,成为每一位西安职工探索爱好、提升自我、安顿心灵的都市精神驿站。它的涅槃重生,不仅是对辉煌历史的致敬,更是西安对“使全体劳动者实现精神生活共同富裕”这一宏伟目标的生动诠释与坚定实践。

洞见 DONG JIAN