

立足岗位奋斗拼搏 勇做新征程上的追梦人

第一书记 实干为民有担当

他为村民排忧解难,发展产业帮助村民实现持续增收,受到村民由衷的感谢和称赞——他就是眉山天府新区北斗镇甘泉村乡村振兴第一书记钟成。近日,眉山日报 APP 发布《第一书记钟成:将他乡变作故乡 让“甘泉”盛满甘甜》,详细报道他真心为民办实事,用心帮扶解民忧的故事。

“感谢你,钟书记,我和孙儿今后的日子总算有保障了!”在钟成多次奔走下,和孙子相依为命的甘泉村70岁老人韩述华申

报特困户成功后,每月都能领到生活补贴。

“感谢你,钟书记,我终于有了合法身份!”李光秀从外地嫁到甘泉村30多年,因种种原因成为“黑户”,生活处处是难题,且因家庭条件和本人身体原因,无法回户籍所在地办理。钟成想尽办法,在四川、云南牵线搭桥,争取到特事特办,李光秀终于拿到了户口簿与身份证。

“感谢你,钟书记,我们赶集方便多了!”甘泉村5组河沟水渠多,群众出行需要绕路,农产品也难以通过车辆运输。钟成

向眉山市中级人民法院“求助”,申请到专款10余万元,修建了两座便民通行小桥,一举解决了群众出行和农产品销售难题。

……

从2021年8月担任第一书记以来,“感谢”一词,是钟成完成一件件“任务”后,常常得到的“反馈”。两年来,眉山市中级人民法院司法公开办主任钟成在全新的身份中,以全新的姿态,谱写了一段别样的人生插曲,镌刻了一段名为“值得”的不悔时光。

科技工作者 在科研道路上勇攀高峰

作为四川省青城机械有限公司木工五轴联动加工中心技术负责人,张自鹏主要从事公司MDK、MDH系列新产品开发工作。工作中,他坚持理论联系实际,引进新技术,以解决制约企业生产的瓶颈问题。7月17日,眉山日报 APP 发布《张自鹏:不忘初心,在科研道路上勇攀高峰》,报道张自鹏在科研道路上不畏困难、勇毅前行的故事。

来自甘肃的张自鹏是东北林业大学机械设计及理论专业的硕士研究生,自2017年9月入职四川省青城机械有限公司以来,他努力钻研技术,和同事们共同努力、积极研发,逐个解决碰到的难题,最终研发出三

轴、四轴、五轴联动加工中心。他说,木工五轴联动加工中心堪称“全能机器”,适用于家具制造领域、模具加工领域、木制品加工领域、建筑装饰领域,还被运用在交通工具木质内饰件加工、乐器制作、工艺品加工、文物修复和职业院校五轴机床教学等领域。

由于成绩杰出,2022年4月,张自鹏通过青神县高层次人才引进,以“县管企用”方式服务于四川省青城机械有限公司科研项目团队。

2022年,对张自鹏而言是收获满满的一年。这一年,他设计改进的木工五轴联动加工中心,其产品精度误差从国家标准

的0.2毫米提高到0.1毫米,走在了国内同类产品前列。他设计的木工五轴联动加工中心和数控双端作榫加工中心在国内外累计销售了20余台套,为企业创收1000多万元,为企业发展创造出新的利润增长点。

张自鹏在不断地钻研中以第一发明人的身份获得授权发明专利2项、实用新型专利8项,以第一作者身份在木工机械行业期刊发表学术论文5篇。面对过去取得的成绩,他只是淡淡一笑,“过去都已过去,未来的路还很长,在科研道路上,我将不忘初心,努力学习先进技术,为推动中国木工机械在国际市场占得先机贡献力量。”

返乡创业 带领村民增收致富

“阳光玫瑰的上糖顺序是从上到下的,等到最下面的一颗葡萄糖分达到16,这串葡萄就算成熟了。”日前,在眉山天府新区锦江镇正华村凤闾家庭农场,农场主黄凤闾给村民讲解阳光玫瑰葡萄的相关知识。7月20日,眉山日报 APP 发布《黄凤闾:“归雁”种葡萄 串起致富梦》,详细讲述了他返乡创业的故事。

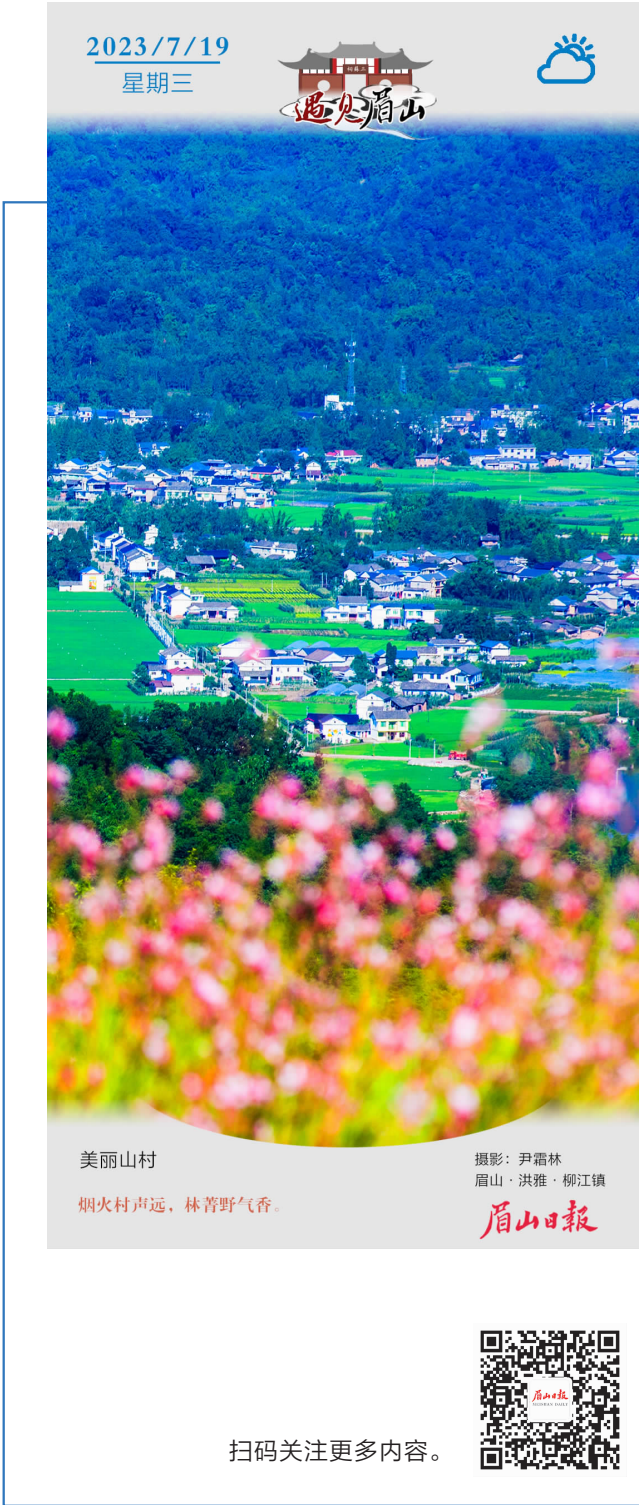
黄凤闾原本在广东一家面条厂上班,因受疫情影响,他有了返乡创业的想法。2022年,经亲戚推荐,他决定种植葡萄。想要种葡萄,首先就要解决场地问题,是购买旧葡萄园还是自建新园?思前想后,他选择了承包土地自建葡萄园。同时,他还舍

弃了单价相对较低的夏黑等传统葡萄品种,引入阳光玫瑰,“选对了方向再努力,它的市场回报率才高。”就这样,50亩的阳光玫瑰葡萄种植园建起来了,他把返乡创业的激情浇筑在这片土地上。

想要种出品质好、产量高的葡萄,必须要精进技术。为此,黄凤闾始终坚持学习,不断提升技术。他常常一整天蹲在葡萄园内研究种植技术,每每遇到难题就上网学习、咨询专家,一有时间就去外地考察学习。他致力于无公害的葡萄种植,不断提升栽培管理技术。他坚持标准化技术管理、病虫害绿色防控、精准水肥管理,减少激素和农药使用,在提高葡萄产量的同时,

果品的安全性也得到了提升。“我们村土质肥沃,水源充足,产出来的阳光玫瑰,果肉饱满、香甜多汁,口感好、糖分高,在市场上很受欢迎,销路自然不成问题。”眼见葡萄即将成熟,各地客商也纷纷来电咨询,他相信今年的葡萄一定能卖个好价钱。

随着家庭农场的建立,黄凤闾的用工需求也在不断增加,不少村民在这里找到了新工作。村民们说,在这里工作是“双赢”,不仅领工资,同时还有技术上的培训。“能得到大家的认可,证明了我的价值,也证明了当初选择这条路是正确的。”黄凤闾打算进一步扩大种植规模,带动更多村民增收。



眉山话题

他是奔波在田间地头,为群众谋取幸福生活的第一书记;他是奋战在科技前沿,为企业高质量发展贡献力量的科技工作者;他是回到家乡带领村民共同致富的返乡创业者……他们立足自身岗位,奋斗拼搏,发光发热。

点点星火,汇聚成炬。正是这些新时代的奋斗者,以拼搏支撑起一座欣欣向荣的城市,让眉山的发展未来可期。

眉山日报全媒体记者 罗思源 整理报道



问题一
高考后,考生容易出现哪些心理问题?

宋焱:放纵,过度补偿。一些考生认为高考结束便意味着“解放了”,得好好犒劳一下自己,弥补多年来的寒窗苦读。于是,有的学生报复式狂欢,通宵达旦地上网、追剧等;有的则一睡好几天,生活作息规律倒置,必然会影响身心健康;还有的甚至染上一些不良习惯、误入歧途。有些学生因暑假过度放松,导致进入大学后跟不上紧张的学习节奏。

焦虑。悬而未决的高考成绩让一些考生紧张不安,在等待成绩公布的日子,由于各种不确定

问题二
针对这些问题,如何应对?

宋焱:高考后的心理问题会给考生身心健康带来不良影响。如何进行心态调适,缓解焦虑,以最好的状态迎接下一个人生阶段?这是考生和家长都需要认真对待的事情。

对考生而言,首先是好好放松,考完了可以暂时什么都不去想。参加同学聚会也好,安安静静地独处也罢,自己喜欢就好,以此奖励自己这么多年的努力和坚持。但考生们要知道,暂时的随心所欲不等于绝对自由,一味“由着性子”看似自在,实则也非常消耗心理能量,所以要做到有节制的适度放松,避免过度放纵,学会科学的放松方式。避免暴饮暴食及晚上熬夜、白天睡觉等不健康的生活方式,保持正常的饮食睡眠。

考生还可以花一些时间对中学时代进行回顾总结。高考后是人生一个新的发展阶段,对过去的整理是考生开始大学生活的宝贵财富。理性面对考试成绩,不论结果怎样,都要明白高考只是人生中的一个节点,不能决定人的命运,没有过不去的坎,相信自己,积极发掘自身优点,相信人生有

问题三
“准大学生”进入大学前需要做好哪些心理准备?

宋焱:高考结束,很多“准大学生”即将迈入梦寐以求的大学校园。大家既盼望着人生即将展开新的一页,也有些忐忑不知如何面对陌生的环境,全新的人际关系……“准大学生”们可以先从心理上做好准备,以便更好地迎接自己的大学生活。

首先要避免不合理的期待,对大学生生活少一些幻想。比如,此前老师曾说的“你们现在辛苦一点,上大学就轻松了”之类的话,避免心理落差。

协办单位
眉山市教育和体育局
眉山市妇女联合会
眉山市未成年人保护工作委员会办公室

特别鸣谢
眉山市精神卫生中心
东坡区图书馆金龙分馆

高考结束后,考生和家长似乎都松了口气。然而,从高度紧张到突然松弛、对考试成绩的不满意、理想与现实的差距等,都会让考生出现一些心理波动,甚至产生心理问题。本期《守护成长 YY有话说》邀请到眉山市精神卫生中心的心理治疗师宋焱,一起关注高考后如何做好心理调适?

高考后如何做好心理调适?

性而变得焦虑。还有些考生的焦虑从考前持续到考后,担心自己没有考好,没有达到预期水准,担心不能考上理想的学校,从而有明显的挫折感,导致情绪不稳定、沮丧郁闷。一些平时学习成绩还不错的考生,也会因自己的期待值比较高、家长老师寄予厚望,由于不确定性而变得焦虑。对于心理素质较差的考生,其焦虑症状还会加重,会出现由焦虑到失眠,再从失眠到抑郁的情况。

抑郁。通常出现在成绩公布前自我感觉较

差的考生和成绩公布后发挥失常的考生身上,表现为闷闷不乐,内疚懊恼,自责,睡眠差,情绪不稳,严重者出现自伤、自杀行为。

迷茫空虚。有些考生在高考前有明确的备考目标,在紧张的高考结束后,感觉失去了具体目标和动力,会感到不知所措,生活没有节奏,找不到方向,不知道接下来做什么,百无聊赖。于是,他们可能无所事事,整天昏睡;或者去寻找刺激,导致产生冲动行为。

致,切忌考后态度转变过大,避免过分冷淡、指责及过度关心给孩子带来心理压力。除日常生活、心理方面的关爱以外,可以和孩子一起学习探讨关于社会、行业等的一些发展趋向。比如,共读一本书,读完一起交流,这也是一种引导。

万一孩子真的“考砸”了,家长不要一味打击、责备,要多角度对孩子进行鼓励,营造宽松的环境。要让他们明白高考的结束不等于人生的结束,高考的失败不等于人生的失败,帮助孩子找到他身上的闪光点。

考试之前的紧张备考,考试之后成绩的不确定性,或是考试成绩的不理想,这些让孩子本身压力就很大,容易对父母的“关心”表现出不耐烦。因此,父母要保持适度边界,多一些理解、支持,少评价指责,帮助孩子回归平和的生活,恢复身心平衡。此时家长要有自己的生活空间,不要让孩子感到你的焦虑比他们还多,以免放大“问题很严重”之类的信号。要及时关注孩子情绪,及时疏导,必要时寻求专业人士帮助。

既可以丰富自己的假期生活,又能与大学生生活建立联结做一点心理准备。也可以参加社会实践,做义工、志愿者等,做一些有意义的公益活动,学习到一些处理问题和解决问题的能力。

提前了解大学生生活,与学长交流,了解大学的方方面面,提前做好准备。尽可能培养独立生活的能力,避免进入大学后无所适从;保持健康的生活方式,适度运动、饮食,注重心理健康,以便更好适应大学的学习压力。



结语

高考后,考生如何进行身心调适?“准大学生”进入大学前需要做好哪些心理准备?希望这份考生“心理调适处方”,可以帮助考生们健康、舒心地度过这个特殊假期。

如果你在家庭教育、亲子关系、权益保护等方面有什么问题,欢迎留言,《守护成长 YY有话说》将为你解答。

眉山日报全媒体记者 余毅 整理

主编 张成锋 编辑 罗 林
美编 张 莉 校对 杜沁莲