

每个人都承受来自社会、事业、生活的心理压力，任何人都有可能出现某些不够健康的心理状态，关键是看自己如何对待和自我调节。一项关于农民工心理状态调查分析认为，以下三种情况对农民工心理健康影响较大：

城市的生活方式、待人接物方式、看待事物的观念、风俗习惯等使农民工感到难以适应。在矛盾的角色定位和现实的城市生活中，难免产生焦虑、抑郁、恐惧等心理问题。

人际关系方面，在封闭的农民工人群内部，由于工作的不稳定性和快速的岗位人员变换，很难形成长久的相互友好关系。对于如何处理好老板、管工、工友、同乡之间的关系，大多数人缺乏经验。而在同乡的小团体之间，也可能因利益或生活摩擦引起争执。

农民工在外打工，较少有探家、子女相聚、夫妻团圆的机会。他们白天忙于工作，晚上经常感到孤独、寂寞；由于业余生活单调，客观上形成了自我隔离状态。

健康良好的心态，是身心健康最直接、最重要的表现。心理健康的参考标准是：

1 能保持对学习较浓厚的兴趣和求知欲望。

2 能保持正确的自我意识，接纳自我。

自我意识是人格的核心，指人对自己与周围世界关系的认识和体验。

3 能协调与控制情绪，保持良好的心境。

心理健康者经常能保持愉快、自信、满足的心情，善于从行动中寻求乐趣，对生活充满希望，情绪稳定性好。

4 能保持和谐的人际关系，乐于交往。

5 能保持完整统一的人格品质。

人格完整是指人格构成的气质、能力、性格和理想、信念、人生观等各方面平衡发展。心理健康的最终目标是保持人格的完整性，培养健全人格。

6 能保持良好的环境适应能力。

包括正确认识环境及处理个人和环境的关系。

7 心理行为符合年龄特征。

一个人的心理行为经常严重地偏离自己的年龄特征，一般都是心理不健康的表现。

了解了心理健康的标准，我们应该从什么角度努力改善自我，培养积极健康的生活态度呢？

动态·纵深

疏浚工：从下水道“走”出谋生之路

——江西瑞昌“疏通大军”调查

本报记者 卢翔  
本报通讯员 曹诚平

头戴安全帽，脸蒙防毒面罩，脚蹬长筒雨靴，程广新半蹲在地下四五米的管道污水中，弓着身子捞淤泥，清理管道。隔很长时间，他才站直身子，休息片刻后又弯下腰。“还好现在是春天，等到了夏天，下水管道里会有很多蚊虫，而且臭味更重。”工作结束后的程广新摘下帽子和面罩，脸上一片水渍，已分不清是汗还是污水。

今年39岁的程广新是江西瑞昌“疏通大军”中的一员，来自瑞昌市范镇良田村，在从事管道疏通行，他打过不少零工。对于为什么选择做这一行，他笑着告诉记者：“不像其他行业需要一直盯着，管道疏通时间相对自由些。”

又脏又累的管道疏通工作，本是许多人不愿干的不起眼的职业，瑞昌人是如何从又脏又臭的下水道“走”出一条谋生之路的呢？

曾骑自行车带着疏通机走街串巷

30年前，江西省瑞昌市高丰镇几名年轻人进城办事时，发现城市居民有疏通下水道的需求，于是他们一合计，添置了简单的工具，便搞起了管道疏通。令几名年轻人没想到的是，凭借“村民带村民、亲戚带亲戚、朋友带朋友”的发

展模式，高丰镇外出从事管道疏通行业的人越来越多，并慢慢扩大到周边乡镇。

目前，瑞昌市已有5万余人在外从事该行业，占领了全国管道疏通行业40%的市场，其中，人口仅2万人的高丰镇，就有7000人在外从事该行业。近年来，瑞昌“疏通大军”不断朝多元化经营、智能化作业方向发展，注重行业规划，生财之道越走越宽。

“疏通大军”中就包括从高丰镇乐丰村出来的王爱民。“24岁的时候在家办了3年手套厂，没做起来，还欠了一屁股债，便跑福建去打了几年工。”1998年，打工的工厂倒闭，王爱民不得不另寻出路，投奔远在北京的老乡，跟着一起做起了管道疏通。

“买台疏通机，弄辆自行车，早出晚归走街串巷去找活干。”回忆起刚入行的生活，农村出身的王爱民坦言很辛苦。“一天下来骑着自行车要跑100多公里，但在收入方面比其他行业会好些，当时自己正欠着债，不干活不行，所以只能咬牙坚持。”最辛苦的时候是冬天，北京白天的气温只有零下十几摄氏度。“等我带着十几公斤重的疏通机骑自行车到别人家，手都冻得干不了活了，疏通机也冻得‘罢工’了，要在火边烤一会儿才能发动。”

从发小广告到全媒体平台招揽业务

“随着技术进步，我们开始骑上了电动车、摩托车，再后来是小汽车，疏通工具也从之前的小疏通机到大疏通机，再到高压清洗车等吸污设备。”2016

年，王爱民组织经营了一家管道公司，开始自己招揽业务。“因为后来遇到一些问题，靠疏通没法解决，我们就干脆把管道的安装、改造、维修等业务都自己承接了。”在污水处理方面，王爱民还带领团队自己研发了设备。

这些年来，王爱民自己都记不清带了多少亲朋好友进入管道疏通行业。

对于行业的变化，程广新也深有同感。“我是四五年前在亲戚的介绍下入的行，一开始不会做，就跟着亲戚学。那时，我们都是靠发名片宣传自己，遇到人就发一张，也不管人家需不需要。现在不一样了，都是靠微信、网站、报纸等全媒体发布自己的信息，客户自然会找上门，名片都印得少了。”

设备已经比几十年前更专业、更方便，承揽业务的渠道也更加多样，但管道疏通工作并没有变得轻松。“技术的进步能够帮我们避免一些风险，例如以前下水管道经常有沼气、二氧化碳等有害甚至有毒气体，现在工人作业时，都会使用有害气体检测仪进行实时监测，保障作业安全，但多数时候还是需要我们自己到地下去作业，脏臭是无法避免的。”程广新说，有时候时间上也并不自由，只要客户有需要，一个电话必须随时随到。

从“卖力气”到“卖科技”

“现在，瑞昌市在外从事管道疏通行业的，已经多达5万人左右。其中，仅高丰镇就有7000人以上，



山区电影放映员

3月19日，在天柱县金处镇三门塘村，黄宜印（右一）与助手王扬清（左一）在搭建电影播放幕布。

侗族青年黄宜印是贵州省黔东南苗族侗族自治州天柱县的一名公益电影放映员。从2014年起，他常年行走在大山里，为山区群众播放电影。

近年来，天柱县设立农村公益电影补助款，为山区群众免费播放电影，并利用时机宣传脱贫攻坚政策。2018年全年，天柱县的14个公益电影放映员，给全县315个村播放公益电影3979场。

新华社记者 欧东衢 摄

农民工已成为上海就业人群主体

工会组织不断扩大对农民工的有效覆盖

本报讯(记者钱培坚)3月5日，上海市总工会在江南造船厂召开稳就业促发展、加快农民工队伍建设推进会，聚焦工会组织对农民工的覆盖、农民工维权服务工作，以及如何组织动员广大农民工建功立业等问题，加快提升农民工队伍整体素质，在稳定就业、推动高质量发展大局中，充分发挥工会的功能和作用。

据了解，农民工现已成为上海就业人群的主体，一半以上的，特别是制造业、建筑业、服务业等劳动密集型行业和企业中，相当一部分用工已达60%以上。“上海要建设成为卓越的全球城市和社会主义现代化国际大都市，离不开以农民工为主体的劳动者大军的努力和贡献。”上海市总工会主席莫负春表示，为包括农民工在内的广大职工谋福祉，是工会组织的应尽职责，工会要把农民工等各个职工群体对美好生活的向往作为奋斗目标，立足维权服务主业主责，实现好、发展好、维护好农民工等各个职工群体的根本利益，让他们有更多的获得感、幸福感、安全感。

据了解，今年上海工会将不断扩大工会组织对农民工的有效覆盖，聚焦劳务派遣工、项目外包工

集聚的船舶、城市服务、建筑、电力、电信、电气等重点行业，企业和职工特别是农民工集聚的各类开发区、工业园区等重点区域，具有劳务派遣经营许可的重点企业，加大力度、加快进度。2019年底劳务派遣单位建会率和职工入会率要分别达到50%以上，以此带动建会及农民工入会取得新进展，到2020年底实现全总要求的农民工入会率达到55%的目标任务。

在建会责任上，坚持“谁使用、谁管理、谁组建”的原则。国企尤其要示范引领，推动其上下游产业链企业和劳务单位建会入会，推动将劳务派遣工、项目外包工群体入会纳入党建工作目标考核体系，依法维护劳务派遣工、项目外包工等职工群体合法权益、实现同工同酬，保障和支持劳务派遣和项目外包单位工作经费、工会经费等。

在维权服务上，上海工会将就农民工维权领域的突出问题，如欠薪欠保、劳动合同不规范、劳动保护安全卫生措施不落实、劳动定额不合理等问题，推进集体合同覆盖农民工，加强工会劳动法律监督检查力度。同时将加大对对农民工的法律援助力度，工会“零门槛”“应援尽援”服务机制将为农民工提供更

多更有力的维权帮扶，实施精准帮扶，帮助农民工公平均衡享受公共服务，融入城市生活。

在生活服务方面，上海工会将惠及更多农民工，包括打造职工服务站等实体化服务阵地，搭建服务劳务派遣工、项目外包工的工作平台；进一步扩大工会会员服务卡、户外职工爱心接力站、爱心妈咪小屋、发明专利奖励、公益乐学等实事项目的覆盖面、受益面，鼓励、推动基层工会多层多方设置实事项目，叠加优势；逐步推动农民工均等享受相应的文化服务待遇，通过“文化大篷车”等各种形式，送文化、送活动到工地、厂房、车间；关心新生代农民工的恋爱婚姻问题，为他们组织开展交友联谊活动或创造相应的条件。

同时，上海工会还将教育培训等作为突破口，支持企业开展岗位培训，积极推动地方教育附加专项资金用于农民工技能培训，推动各有关方面特别是企业进一步提升农民工等各个职工群体的综合素养和技能水平，推动建立由院校、企业、培训机构等共同组成的职工技能培训校企合作联盟，在规模以上园区建立500个职工学堂，不断提升职工的技能水平。

本报记者 吴锋思  
本报通讯员 朱放宁 连鑫龙

3月，清晨的阳光洒在南疆的大地上温暖拂面。一大早，当村里的同龄人刚刚起床时，90后维吾尔族姑娘阿孜古丽·买买提已经骑上了电动车，走上了上班的路上。

阿孜古丽·买买提的家在新疆库车县雅克拉镇小涝坝村，这里地广人稀，距县城近70公里，村外是一大片戈壁，村里人多以种植棉花等农作物为生。6公里外，是中石化西北油田雅克拉采气厂厂部，住着200多石油工人的705生活基地。这几年，村里许多少数民族青年在农闲时都会去那打零工，因为工作稳定，收入更好，还能学到技能。

据该厂厂长李柏林介绍，该厂吸收南疆农村富余劳动力150余人就业。其中维吾尔族、哈萨克族、回族等少数民族乡亲就占三分之一。

“在我们几十名少数民族中，有几位90后，在雅克拉采气厂705基地还成长为厨师、园艺师等。”阿孜古丽·买买提说。

我们大家都喜欢这里  
2009年，18岁的阿孜古丽·买买提第一次来到

农民工变身助理园艺师  
回忆过往，在705基地从事园林绿化工作的伊

不当“花瓶”当厨师  
一团团面，在身着制服、头戴白色厨师帽的维吾

附近的洪下乡有4000人，范镇有5000人。”如今的王爱民，已是江西省管道疏浚行业协会会长，他告诉记者，经过30年的发展，全国各区市都活跃着瑞昌“疏通人”的身影，连香港、澳门、西藏、新疆都有大批瑞昌人在从事管道疏通工作，瑞昌人已经占领了全国管道疏浚行业40%以上的市场。瑞昌管道疏通行业已经从单打独斗的“游击队”发展壮大成了抱团发展的“集团军”，每年营业额超过50亿元，其中高丰镇就有10亿元以上。

瑞昌“疏通大军”的服务内容也已从最开始单一的、局部的下水道疏通，发展到现在的疏通保洁、家政服务、装潢装饰、园林绿化、环境保护等多个领域，服务对象也由最开始的以家庭为主，发展到承接大型市政管网规划设计、安装疏通、日常维护等，瑞昌管道疏浚行业甚至开始涉及高新技术的引进、研发。近年来，他们相继引进、研发出具有高科技含量的干湿分离设备、污水处理设备等，从“卖力气”发展到“卖科技”。

瑞昌市人大常委会副主任、总工会主席耿联强调，近年来，瑞昌市总工会始终关注和关心瑞昌在外疏通行业从业人员，充分发挥工会组织职能作用，积极通过走访慰问、困难帮扶、法律援助、技术培训等多方面为他们提供维权和服务，让他们有更多获得感、幸福感、安全感。下一步，他们将探索新思路，创新举措，大力号召全社会关心关爱疏通行业一线职工，让他们在辛勤工作中感受城市的温暖。

广州『白云快递小哥』成禁毒队伍『奇兵』

举报有效线索，公安机关据此侦破案件三十五宗，毒情控制得到质的飞跃

本报讯(通讯员王文良 陈莉 张毅涛 记者叶小钟)记者3月12日从广州市公安局白云区公安分局发布的新闻获悉，“白云快递小哥”成为禁毒队伍的一支奇兵，3年来举报大批有效毒品线索，公安机关据此侦破毒品案件35宗，缴获各类毒品1332.2公斤。

2015年底，针对毒品“中转、集散”严峻问题，广州白云区开展了声势浩大的禁毒重点整治，针对物流寄递行业毒情严重形势，监管部门有针对性地全区3万多名物流寄递从业人员开展了常态化的禁毒教育培训，提高行业从业人员防毒禁毒技能，并且完善举报奖励机制，发动广大从业人员积极参与禁毒斗争、群防群治，打造了一支具有白云特色的禁毒与群防群治志愿者，共建共治行业治安秩序，从此，“白云快递小哥”屡建奇功。

一次，广州白云区齐富路的一位寄件人来到快递点，要求市内寄递，包裹中只有一盒香烟。快递小哥张某心有疑问：“香烟哪里都有，为什么寄件人要花50元寄一盒？为什么他总是在问抵达时间？香烟盒里到底是什么？”张某越发觉得蹊跷。他从事物流寄递行业已有一年，其间多次前往白云区公安分局物流大队培训学习禁毒知识，对可疑物品具有一定的辨别能力。他立马向派出所民警举报。民警迅速到场，发现铁盒中装有毒品冰毒9.6克。随后，白云警方通过侦查，并在快递小哥的配合下，抓获涉案嫌疑人1名。此后警方通过扩线侦查，又抓获另两名涉案嫌疑人，再缴获毒品冰毒40余克，侦破了这一涉毒犯罪案件。

据白云区公安分局有关负责人介绍，近3年白云区快递业务量分别以44.1%、37.7%、18.6%的幅度逐年迅猛增长。在快递业务量连年攀升的同时，“白云快递小哥”助力雷霆治毒，物流寄递行业毒品案件以66.3%、42.1%、63.6%的比例大幅下降，其中2018年行业毒情相比整治前总下降93%，50克毒品指向总下降99%，毒情控制得到了质的飞跃。