

网上祭奠、家庭追思、书写寄语，这个清明节过得有些特别。疫情影响下，一些传统习惯正发生着变化——

# 传承，在变与不变中重塑

## 阅读提示

疫情的发生，给人们的生活习惯和思维方式带来了诸多改变，分餐制、使用公筷、保持1米间距、出门戴口罩、线上销售、注重锻炼等。一些传统习惯正发生着变化，传统文化也在变与不变中重塑。

记者采访发现，在疫情影响下，一些传统做法正发生着变化，对传统文化的传承，也在变与不变中重塑。

### “云祭扫”：带来新的仪式感

北京市民张兵没预约上现场扫墓，再三思考之下，他改变了计划，把以前整理好的列祖照片及生平制作成PPT，按辈分依次排列，设置自动播放方式。清明当天，让所有的亲人相约于家族微信群，逐一展示，让群内亲人各自发表感想，寄托哀思，缅怀亲人，传承优良家风、家规。

“既能避免人流聚集，也很有仪式感。虽然疫情阻止了我们的脚步，却给了我们对生活的新思考。”张兵说，他把新型祭祀方式发到朋友圈，得到了众多点赞、支持。

据了解，“云祭扫”“代祭扫”等文明绿色祭扫方式，国家早已提出，但真正实施的并不多。今年受疫情影响，各地殡葬服务机构提供了多种祭扫服务，满足无法到现场祭扫的民众需求，同时引导民众从实地祭扫向网络祭扫转变，得到了普遍的包容和理解。从数据来看，今年接受“云祭扫”“代祭扫”等绿色祭扫方式的民众较去年激增。

但也不是所有的人都能接受这种方式。“我的家庭比较传统，一致认为扫墓祭祖一定要到墓地，所以不考虑网上祭祀。”老家在山东菏泽的周明说：“但我们会积极响应国家政策，把祭祀时间往后推，推到疫情结束后再去祭拜。因为我们觉得

果提出使用公筷，大家会觉得你矫情、事多。”刘先生说。

一项调查显示，因为这次疫情的影响，大多数中青年人已接受了使用公筷的倡议，但家中老人还没有完全意识到应当改变。一些受访者告诉记者，提出家庭使用公筷后，开始老人有些不解，知晓其中利害后，便也接受了，如今用公筷也其乐融融。

不少网友表示：“待疫情结束，我们家要将使用公筷公勺的进餐方式延续下去。”“希望餐饮企业复工后，也要推行使用公筷公勺的新风尚，将健康带给每一位顾客。”

疫情的发生，给人们的生活习惯和思维方式带来了诸多改变，分餐制、使用公筷、保持1米间距、出门戴口罩、线上销售、注重锻炼……

“因为爱你，离你一米”，是对自己和他人最大的负责。”在电梯里，戴着口罩的两人相视一笑，其中一人往里靠了靠，另外的人也自觉站在了另一个角落，这已经成为常态。这次疫情给大家上了严肃的一课，保持人与人之间文明的距离，正在成为一种习惯。

### 婆媳红包：家庭观念新洗礼

“每天收到红包给我报个平安哈，爱你！”“回来了妈妈请你吃大餐，我们要好好庆祝一下，爱你！”……这样的对话，自从李施颖支援湖北那天开始，每天都在她和她的

婆婆亢爱玲之间进行。

李施颖是四川绵阳市中医医院呼吸科的护士，从2月9日出发支援武汉开始，她的婆婆亢爱玲每天都给她发66元微信红包。“我在医院工作，知道他们去支援武汉，肯定每天很忙，而发红包给她，只需要她点一下，我就知道收了红包，她是安全的。”对于给儿媳发红包，亢爱玲说。

在这之前，一位家住武当山的陈敬超老师给在抗疫一线的女儿发送了23个红包。他期待着女儿下班后接收，就表示这一天平安。

不少网友留言，被这些亲情红包感动得泪目。特别是婆媳红包，让千古难题“婆媳矛盾”有了教科书般的化解方式。这些故事，让人们重新审视传统的家庭观。

中国传统文化极其重视家庭，“四世同堂”曾是多少人羡慕的家庭模式。但是在现代社会，家庭观念越来越被削弱。尤其在当下，不少年轻人无法忍受长辈的生活理念，认为代沟横亘在亲情中，无法沟通。

“记事起，我第一次和父母待在一个屋檐下这么久。”在上海大三的宁欣从初中起就上寄宿学校，寒暑假不是报班学习就是外出旅游，疫情期间，自己无法返校，父母也几乎不上班，一家三口一日三餐。

“我爸爸会拉小提琴，妈妈拍的照片堪称专业级。我好像之前不认识自己的父母，这次，对他们有了更深的了解。以前觉得相处很难，现在我还蛮享受和他们在一起的。”宁欣说，她和父母相互学习成长，以前妈妈总习惯去超市买菜购物，在她的指导下，下载了好几个购物APP，远程下单，既安全又便捷。

中国劳动关系学院教授乔东认为：“法律只能维护宏观上的社会秩序，伦理观念却是无孔不入地规范着人们的一言一行，家风家规是社会价值观最好的源泉和支撑。”

## G 心路

### 读者来问

您好，我们是双职工家庭，我爱人三月初就复工了，上周开始，我们公司也要求正常上班。但我有个上小学四年级的儿子，还没有开学，每天也不上课，但老师会布置作业。我每天上班都牵挂着在家的孩子，是否吃饭了？写没作业？是不是一直在打游戏？根本无法安心工作，已经出过两次错了。工作中出错又让我倍感压力，好几个晚上失眠，导致第二天上班没精神，如此恶性循环，我真担心不仅工作不保，而且身体也吃不消。

这个特殊时期，我们也不可能辞工回家专门带娃。可是学校开学遥遥无期，我该怎么办？

北京 张萌

### 专家心解

#### 张萌你好：

疫情期间，你的遭遇不是个例，不少双职工家庭都面临这样的难题，我很理解你的状况。按照目前的情况，中小学生大概还需要持续一段时间才能够开学。

这时候如果父母身体许可，可以把老人接来也可以把孩子送去老人那里，这样孩子能得到照顾，你们也能安心工作。当然，如果没有这样的条件，就要在别的方面下点功夫。

首先，给孩子制定好学习计划。你可以根据学校和老师的作业要求，制定每天的学习任务并打印出来，每天在上班之前布置，下班后检查完成情况。这样既逐渐提高了孩子的自律力，也能提高孩子管理时间的能力。

其次，设立好奖惩制度。如果孩子完成了指定的学习任务，回家后你应给予奖励；若没有完成，则进行惩罚，比如减少晚间娱乐时间等。及时检查，并且对孩子进行奖惩，不仅可以提高学习效率，更能培养孩子“今日事今日毕”的好习惯。

如果你还是不放心，可以使用智能家居摄像机陪护。孩子小学四年级了，有一定的自理能力，完全可以自己一人在家。你可以在家里安装监控摄像头，和自己的手机连接，工作之余随时看一下，也可以给邻居或者亲戚打个招呼，万一有急需的事情能够赶过去。

当然这需要事先与孩子协商，征得孩子的同意。这样的好处就是不仅可以陪护孩子学习，你们还可以通过摄像头随时与孩子沟通交流，让孩子感觉到即使独自在家，父母的爱和陪伴也时刻在身边。

希望这些建议能够帮到你，如果心理压力太大，可以找企业或者社会上的专业人士进行心理疏导。要坚信，没有过不去的火焰山，孩子也会从这段经历中成长。将回忆起来，这都将成为你们难忘的记忆。祝你早日走出阴霾，工作顺利。

心理学家 王薇华

## 青海党员轮训全覆盖

本报讯（记者邢生祥）近日，青海省省委组织部决定在全省组织实施“党员进党校集中轮训工程”，计划到2023年底，按照省级示范、市级重点、区县普遍、基层党委兜底分级培训模式，有计划分层次高质量地将全省党员普遍轮训一遍。

在轮训内容上，将学习习近平新时代中国特色社会主义思想作为首课主课，全面落实理论教育、政治教育和政治训练、党章党规党纪教育、党的宗旨教育、革命传统教育、形势政策教育、知识技能教育等7个方面基本学习任务。

同时，青海针对农村、城市、机关、事业单位、国有企业、非公有制经济组织、社会组织、民族地区等8个领域党员和新党员、青年党员、下岗失业人员中的党员等5个群体，开展结合实际特点和岗位职责需要的培训，确保各领域、各群体党员全覆盖。

在轮训方式上，灵活运用讲授式、研讨式、模拟式、互动式、观摩式、体验式、案例式、“双语式”等多种教学方式，逐步实行“课堂+基地+教学点”实训模式，让现场变课堂、经验变教材，党员教党员、同行教同行，切实增强教学吸引力和感染力。农牧民和社区党员可结合冬春训开展，对流动党员探索建立“网上党校”，对年老体弱党员可采取“流动党校”“送教上门”等方式开展培训。

## “心理氧吧”为一线职工解压

本报讯 近日，一份特别的礼物从位于河北的中铁十八局集团一公司出发，历经两千公里，送到了云南大瑞铁路抗疫复工一线的职工手中。

据了解，这是该公司为抗疫复工一线的职工精心准备的“大礼包”，里面除了必备的防疫物资外，还有一张印有二维码的特殊小卡片，用手机扫码后会进入该公司自己创建的“心理氧吧”平台界面，职工可直接与心理专家进行线上一对一视频聊天。“心理氧吧”旨在为职工提供心理咨询、心理疏导和心理援助等心理健康服务，帮助他们舒缓疫情带来的生活、工作等各方面心理困顿和压力。

“心理辅导是解压的好方式，该给负面情绪清清槽了，把状态提升上来，也能为更高效地投入复工复产工作打好坚实基础。”该公司京滨铁路宝坻制梁场场长刘亚巍疫情期间坚守项目46天，一直坚持封闭隔离的管理模式，刚接到“大礼包”便率先扫码体验，在项目掀起一股“吸氧解压热”。

除了关注职工心理健康，该集团还出台多种组合式爱心礼包，市政公司根据职工子女学习需求，“量身制作”学习套餐，送出“电子礼包”，第一时间推送提升孩子学习自觉性的网络公开课，帮助职工子女提高自律意识和自我管理效能。公司工会对孕期、哺乳期职工推送母婴健康知识，帮助职工获取更多科学育儿知识，提高母婴健康水平。

（王飞辉 唐丰丰 张伟）

## 暖心举措助力企业复工复产

本报讯 4月3日，在郑州北车辆段检修车间大库内，天车穿梭、焊花飞溅、锤声叮当，职工们戴着安全帽和口罩正在进行修车作业，现场繁忙有序。

随着全国各地复工复产的全面铺开，对铁路货运的需求日益增加。为助力企业复工复产，连日来，该段采取一系列关心关爱职工的举措，调动职工工作积极性。及时为职工配发口罩，按要求测量体温，每天对各车间作业场所、学习室、间休室、单身宿舍等进行消毒、通风，并通过点名会、微信推送等方式，大力宣传疫情防控知识，提高职工自我保护能力。成立了“爱心理发队”，到地理位置偏僻、交通不方便的车间义务为职工理发，解决大家的“头顶大事”。此外，该段利用段微信号公众号设立职工诉求平台，及时了解和处理职工反映的热点难点问题及诉求，并做好处理和回复。

（王跃辉 李伟）

“已经打完仗了，要回家了，在这个特殊的日子里求婚，我觉得特别有意义。”

# 战“疫”归来，“世界”向她求婚

本报记者 李丰 本报通讯员 陈金兰

“松妹，你愿意嫁给我吗？”程世界抱着鲜花，从兜里拿出戒指盒，在人群中冲她单膝跪地。面对男友突然的举动，聂雪松激动得泪流满面：“我愿意！我愿意！”

4月1日早上9点50分，在贵阳大成精舍酒店，中建四局地产公司工程师世界瞒着女友聂雪松，策划了这场“特殊”的求婚。

聂雪松是贵州省第五批援鄂医疗队员、贵州中医药大学第二附属医院护士，4月1日，结束援鄂回到贵阳后经过14天休养隔离，终于可以回家了。

程世界告诉记者，他原本打算2月到三亚旅游，面向大海求婚，但突如其来的疫情让求婚按下了“暂停键”。

2月15日，聂雪松主动申请踏上支援武汉的路程，两人只能远隔千里，隔空诉说思念。这段时间内，程世界也忙个不停，所在公司通过各种渠道采购口罩和消毒液，发布

疫情防控科普知识，配合当地政府做好社区疫情防控工作。为此，他们相互鼓励，各自奔忙在抗疫一线。在武汉的每一天，细心的程世界不管聂雪松多晚下班，都会等着打个电话，“就想听听她的声音。”3月18日，聂雪松和队员完成前方任务，平安回到贵阳，并入住贵阳市花溪区指定酒店，进行14天的统一隔离、休养。

“松妹从武汉平安回来后，我就告诉她，等她在酒店的隔离期结束，第一件事就是向她求婚，给她一个大惊喜。”程世界告诉记者。为此，他还提前给自己买了一身新衣服。“我已经37天没有见到松妹了，要让他看见我帅气的样子。”程世界笑着说。

记者了解到，为了这场神秘的求婚仪式，程世界已提前两周“偷偷”准备，找到公司的同事一起帮忙，制作他们俩的相册和视频。3月31日上午11点，程世界带着同事亲友团，提前到隔离的酒店空地布置，准备鲜花、气球，安排拍摄机位和人流引导，一直忙到下午6点。

在求婚亲友团的掌

声里，在援鄂医疗队队员的见证下，程世界单膝跪地，成功为聂雪松戴上戒指，两人幸福相拥在一起。“已经打完仗了，要回家了，在这个特殊的日子里求婚，我觉得特别有意义。”程世界说。



新华社记者 刘续 摄