

“孩子带来的焦虑有时比工作还大”，一些为人父母的职工把这些情绪带到单位，给工作带来负面影响和安全隐患——

用心平气和的爱直面成长的不确定

阅读提示

父母的焦虑情绪不仅破坏家庭和谐，也会对工作带来影响、造成危害。每个孩子都是独立的个体，不是父母的复制品。盲目过度的焦虑只会一步步破坏亲子关系。清晰自己的职责范围，做孩子人生路上的指引者，才是做父母的正确开启方式。

少人有这样的执念，相信孩子只有考上好中学才能考上好大学，考上好大学未来的工作、生活才会一片坦途。

其实，任何一项投资都有风险，教育也是一道充满风险的美丽风景，孩子未来的发展充满无限可能性，家长的观念和选择更须理性。

尽管充满焦虑，但大多数家长对孩子的教育缺乏宏观和长远规划。北京市一位重点中学的班主任郭老师认为，不少家长往往是“间歇性地关注孩子”，考试成绩出来了，或者孩子在学校发生问题时就多关注一些，没有明显的问题时便关注得少，对孩子的发展缺乏长远的眼光。

“不少父母对于自己在孩子教育上该做什么、不该做什么、做得够不够等问题心里没有底，因此对孩子未来的发展走向就缺少了一份确信，不确信就容易带来焦虑。”郭老师说。

认清角色，有所为有所不为

“父母的职责是陪伴孩子走过一段路，而不是整个人生。”在听完企业为家长们举办的“父母课堂”后，在一家油田做销售的秦梅释然了。

她的儿子今年上高二，学习成绩不稳定，她的心情随着孩子的排名就像坐过山车，由于害怕孩子考不上大学，常常失眠，影响到了工作。企业请来的心理咨询师是一位母亲，有孩子高考失利的经历，特别有共情。“我们只需教会孩子进步的能力，培养他们良好的学习和生活的习惯，教会他们为自己的行为负责，而不必时时处处为他们担忧。”

如何做不焦虑的家长？很重要的一点就

父母和孩子都应树立正确的三观

对于此次“双减”政策，不少业内人士认为，学校教育必须回归“育人”而不是“育分”的本位，同时，家庭教育必须转变观念，破除内卷。因此，家长需认清形势，树立起长期主义的价值取向。

在对孩子的长期教育上，德育专家建议，首先引导孩子做一个有志有为、奋发向上的人。以理想为指引，摆正心态，坚持做正确、有益的事；其次，要有艰苦奋斗的精神，没有吃苦耐劳的精神，难以担当重任；还有，教育孩子要坚持高尚的品德，提高自身的修养。

作为家长，应该接受孩子的普通和不完美。国家二级心理咨询师王珏认为，家长在评判孩子成长的标准上，不妨更多元一些、包容度更大一点。告诉孩子，有些东西与名利毫无关系，比如人的品行，还有人的健康与快乐。让孩子明白衡量一个人有很多标准，比如，情趣、修养、学识、脾气、特长等。

“双减”后，孩子有了更多的自由支配时间，可以让孩子投身能增长见识的生活以及拓展想象力、创造力的活动中；让孩子更多接触社会，扩大视野，参加公益活动，让孩子从选择中发现自己的兴趣与潜能，从而培养他们对个人选择负责的能力，提升他们规划未来个人发展生涯的意识和能力。

“教育是贯穿一生的大事，无论为孩子的发展着想，还是出于自身健康考虑，放下心中的焦虑，势在必行。面对不可知的未来，身为父母，能做的便是好好活在当下，用心平气和的爱对抗成长的不确定，和孩子共同努力，共同进步。”王珏说。

远离焦虑，找到更好的自己 ④



11月1日，在柳州市公安局交警支队车管所，民警在指导市民使用手机APP办理业务。

今年以来，广西柳州市公安局交警支队车管所在“我为群众办实事”实践活动中，推出24小时驾驶人理论考试自助服务、车管业务网上办以及自助照相、自助体检等业务，建成“智慧车管”服务系统，方便群众办事。

新华社记者 黄孝邦 摄

“智慧车管”惠民生

打造舌尖上的幸福

“爸妈，今天食堂做了‘石门肥肠’，特别好吃，让我一下子就吃到了家乡的味道！”近日，大唐华银攸县能源公司职工赵亚兰与远在常德的父母微信聊天，顺便还在家庭群中发了几张该公司食堂饭菜的照片，引得父母亲纷纷点赞。

据了解，该公司地处农村，远离城镇，外出交通不便，职工工作日期间基本上都是居住在公司。同时，部分女职工、双职工家庭兼顾育儿责任，一家老少同住在单位，企业俨然成为半封闭状态的生活“小社区”，食堂单日用餐达1000人次。用心解决好职工吃饭这一“头等大事”，成为该公司的重要民生工程，他们不断加强人文关怀，让职工暖胃更暖心，大幅提升了职工的获得感、幸福感和归属感。

“今日午餐添饭者51人，晚餐22人，大蒜腊牛肉略辣，西芹炒百合少盐……”每次职工用餐，食堂主厨漆礼云都会在一旁暗中观察、详细记录，“添饭率”成了衡量当日菜品受欢迎程度的一项重要指标。

“要用筷子夹豆腐的温柔去应对每一例菜式、每个人的口味。”为了让职工吃好、吃健康，该公司在菜品制作上花心思，他们想方设

法开发出解忧之菜、治愈之味。“石门肥肠”“冷江三合汤”等本地特色受众较广，列为高频菜；粤菜“猪肚炯土鸡”、鲁菜“四喜丸子”、浙江菜“东坡肉”、淮扬菜“河蚌肚丝”、川菜“毛血旺”等名菜，也在不断研发之下端上餐桌。本地职工尝个鲜，外地职工品尝到家乡味道，慰藉了思乡之情。

除了讲究口味，“降压、降糖、降脂”的菜单功能温情提示“三高”禁忌，特殊人群专属菜谱无形间的“食疗”功效让饮食更健康。

由于企业家属较多，食堂也成为家人交流的港湾。放置儿童专属餐桌椅、宝宝椅、简易儿童玩具，职工亲子就餐童趣又温馨；家庭就餐区花架间隔，细致的分区形成了隐私空间，家庭氛围感更浓郁。

此外，盛夏季节送清凉，寒冬时刻送温暖，西瓜、姜茶成为生产一线职工艰苦环境下的定期温暖；炒粉、拌粉、煮粉等主食，地瓜丸、蒸饺、发糕等点心，配以凉拌西红柿、黄瓜等爽口凉菜，夜班职工的夜宵愈加丰富，胃暖心也暖……

为了遏制“舌尖上的浪费”，打餐环节推出小份菜、半个馒头举措，职工按需购餐；用

餐时，设定“光盘监督员”，引导职工爱惜粮食，文明用餐。

新春佳节，带一袋食堂自己做的卤牛肉、猪脚、扣肉，既是特色年货，又是心意满满的情分与情怀；元宵佳节，软糯香甜的食堂自制元宵送到值守职工手中，让他们在操作台上感受到不一样的节日氛围；端午时节自制粽子、“三八”妇女节当归煮蛋、三月三日菜煮鸡蛋、五月初五艾叶粑粑、中秋时节自制新鲜月饼、冬至时节暖心饺子、职工生日自制蛋糕等“食堂牌”承载了企业的情怀，更成为职工家属挥之不去的念想。

“您认为近期食堂口味如何？想增加哪些菜品？食堂管理还有什么建议？”公司每半年开展全员满意度调查，职业会征集职工提案与合理化建议，定期自查自纠、立查立改，该公司将职工理性建议转化为工作推动的有效抓手。通过自查式提升、问计式改进，以“马上办”的态度落实合理化建议，将食堂服务做实、做细、做到位，一个工作日内落实职工“公共厨房”建议，一个月内落实雨伞存放点、餐桌纸巾、洗漱间镜子等20项职工意见，职工食堂满意度逐年攀升。

(陈兰 兰 李琳玲)

G 心路

缺少实实在在的业绩和成就感

我该不该离开政工岗位？

读者来问

您好，大学毕业后，我来到一家国企做政工工作，一晃六年多了，总觉得自己干的事情太虚，没有成绩，找不到解决途径，对比企业的核心业务、营收增长，无法从我做的这些工作中找到人生价值的肯定，因此陷入了麻木的职场困惑。可是，想要离开又有点不舍，很矛盾，不知道该怎么办？

湖南 张霞

专家心解

张霞您好：

您的这些想法也是从事政工工作的不少年轻人的困惑。政工工作人员产生思想波动，一般是由于工作的成就感不那么强，工作一段时间之后，就会有厌倦感。

一旦出现厌倦懈怠，一般会有两个选择。有的人想方设法离开，有的人在原有的基础上，找到新的突破，提升自己，创造出新的成绩。

如果想主动离开，就要认清自己，想清楚离开后去何从，心里规划明晰。离开前要想明白跳出系统后，会不会陷入“适应——乏味——逃离——再适应——再逃离”的恶性循环，一个轮回几年时间就过去了，间歇性的职业生涯对个人事业成长和深层次经验积累百弊而无一利。所以，对大多数人来说，应该稳住性子，花点时间，实现创新，再干一把。

随着党和政府对党建思想政治工作的日益重视，在国企中这项工作会越来越重要。你应该抓住这个机遇，把学习活动与解决基层单位的实际问题结合起来，如果能通过切实有效的政工工作，把阻碍企业发展的难题想清楚并找到解决的方法，提出合理的意见建议，想方设法去推动解决，那可是很大的成就。

爱岗敬业是干好本职工作的前提，政工人员只有干一行爱一行干好一行，才能成为行家里手。要在日常工作中埋头苦干，认真做实党的路线、方针、政策宣传教育、群众工作、职工培训、文明创建、职工队伍的综治、安全生产和经营管理等工作。

新时期政工工作要由以往的“唯书、唯上”的思维定式，向“唯实”转变，从“等上级布置、等上级指令”转变为从实际出发，把握工作的主动权。要不断在思想政治工作的思路、内容、形式、载体上进行创新，力求工作上有独创性、超常性、开放性，使思想政治工作不断适应环境变化的需要，使政工工作在企业各项管理上真正发挥生命线的作用。

综上所述，这是一份非常重要的工作，祝你早日找到提升的路径，在政工岗位上成长成才！

王谦修

“文化大餐”走进施工一线

本报讯 日前，为丰富广大农民工的业余生活、提升守法用法意识、维护自身权益，中铁四局建筑公司在无锡望虞项目施工现场，与无锡市总工会、无锡地铁集团联合开展送关爱、送法律、送文化“三送”活动，为参建的200余名农民工代表送去了一份文化大餐。

本次演出共设置了10个节目，包含歌曲串烧、小品、杂技、魔术、合唱红歌等多种喜闻乐见的演出形式，热情讴歌劳动最光荣、劳动最伟大的新风尚。为进一步活跃氛围，演出人员还与工友在现场进行了零距离互动，并邀请部分农民工登台表演。舞台上精彩的表演、诙谐的语言、高亢的歌声，持续传播着满满的正能量，演出现场不时传来欢声笑语和热烈掌声。

近年来，该公司将坚持以人为本、传承劳模精神、弘扬工匠精神，作为推动企业改革发展的精神力量，将企业管理人员与农民工同等纳入运动会、夏送清凉、冬送温暖等关爱活动中，不定期开展“安全课堂送基层”“健康体检惠工友”“疫苗接种进工地”活动70余次，受益1.3万余人次。

(葛富贵)

办好人民群众身边的“关键小事”

本报讯 北京德茂物业管理有限公司目前承担着23个小区近220万平方米的物业服务，涉及北京市东城、丰台、大兴三个区。为深入推进党史学习教育，切实把学习成效转化为工作成果，该公司全方位开展“我为群众办实事”实践活动，将党史学习教育和“我为群众办实事”有机结合，力求办好人民群众身边的“关键小事”，充分践行“群众无小事，细节见真章”。

为此，该公司发出倡议进一步做好垃圾分类，确保垃圾分类水平不反弹，让垃圾分类常态化、持续化、精准化。为适应新形势新要求，该公司全力推进垃圾分类基础设施建设工作。结合小区设计方案，对垃圾站点进行撤桶并站。以红色橱窗、青砖灰瓦为设计理念，对桶站进行改造提升，安装防雨棚、宣传栏和公示牌，进一步提高垃圾分类和业主投放垃圾的环境友好度。垃圾分类设施优化升级后，员工每日进行桶前值守，引导业主自觉投放、精准投放；及时修复或更换破损容器、清洁容器。该公司还不定期开展垃圾分类主题宣传活动。党员们率先垂范、冲锋在前，为过往居民发放垃圾分类宣传材料，并深入居民家中，向大家介绍垃圾分类的重要性以及如何进行垃圾分类。

(刘妍)

“四个创新”加强混合所有制企业党建

本报讯 作为一家混合所有制企业，河南能源义煤公司新义矿业致力于党委决策机制创新、企业治理机制创新、党建队伍建设机制创新、企业文化建设机制创新，以“四个创新”加强企业党建，实现生产经营稳定向好。

创新党委决策机制。把党建工作写进公司章程，确定党委的核心领导地位，在决策机制中，党委“把方向、管大局、保落实”，董事会“战略管理、科学决策、防控风险”，经理层“决策执行、经营管理、考核激励”；创新企业治理机制。把党的领导融入企业治理的各个环节，完善党委领导的“三重一大”决策监督机制，推动决策责任归位和管理责任到位，从从严治党、依法治企、组织制度的笼子；创新党建工作机制。坚持党管干部，努力构建混合所有制条件下有效制衡的法人治理结构和灵活高效的市场化选人用人机制，重点抓好企业领导班子、企业领导干部、党务工作者、群团骨干、党员这“四支队伍”，18个基层党支部、400多名党员发挥战斗堡垒和先锋模范作用，成为企业改革发展的主力军；创新企业文化建设机制。通过深入持久地加强党的思想建设，用社会主义核心价值观教育人，用党员和身边的榜样激发人，把党的思想建设与企业的战略引领结合起来，使员工队伍的思想政治、文化素养不断提高。

(赵华 李东)