

“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

本报记者 尹晓燕

“这个世界上最宽广的是海洋,比海洋更宽广的是天空,比天空更宽广的是看到娃成绩时家长的胸怀。”每逢考试结束,做家长的就陷入新一轮焦虑。最新调研显示,“双减”政策出台后,尽管家长觉得比之前轻松了不少,但仍有家长处于焦虑和迷茫之中。

这种焦虑情绪不仅破坏家庭和谐,甚至也会对工作带来影响、造成危害。专家提示,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。

家长的焦虑缘何而来?

王怡放弃了世界 500 强公司的高薪职位,全心全意在家培养上小学的女儿,钢琴、马术、英语、绘画、芭蕾。可是最近,女儿几乎每晚都做噩梦哭醒,说是梦见妈妈变成老巫婆,正在举着鞭子打着她。

“你要好好念书,以后考个好大学,找一份好工作。”王怡说,从小到大,妈妈对她说的最多的一句话就是这个,可是没想到现在居然活成了自己讨厌的样子。“我也想给孩子一个快乐的童年,可是如果放任什么也不学,很怕她在未来的竞争中掉队、特别纠结。”

其实,只要身为家长就会担心:孩子是否身体健康、是否品行端正、将来能否自食其力?可是过度的担心就会变成家长和孩子双方的负担。

家长为什么这么焦虑?专家认为,除了大环境、教育体制的影响,父母们 99% 的焦虑源于对未来的不确定性。从表面上看,家长的焦虑是因为互相之间的攀比,爱面子,实际上是因为怕输,怕孩子的将来不如别人。采访中,多数家长都有“名校情结”。不

从“我看师傅第一眼”入手,引导鼓励大家主动融入

“半月一谈”让新职工找到归属感

本报记者 吴泽思 本报通讯员 李雪 吴奇

“我刚从陕西来到新疆,人生地不熟,担心工作生活会不适应,现在发现当初的担心是多余的!”“我最关心的薪资待遇也说得明明白白……”在中国铁路乌鲁木齐集团有限公司奎屯工务段路桥专修队会议室内,文嘉伟与张鸽面对面交流后,心里更亮堂了。“我们采用‘半月一谈’的方式,畅通信息沟通渠道,能够有针对性地答疑解惑,解决职工实际困难,让新职工感受到被重视。”路桥专修队党支部书记张鸽说。

近年来,随着新疆铁路的快速发展,每年都有大批青工入路上岗,许多年轻职工来自全国各地。为了做好职工队伍的稳定工作,新疆铁路部门把思想疏导和关心关爱职工相结合,让年轻职工感受到集体的温暖。

“今年我们车间分来 9 名新工,他们有的家在内地,刚到单位,在工作生活方面都需要有人去关照。”张鸽说,路桥专修队党支部每半个月集中召开座谈会,与新工座谈交流。

“刚到单位,有些心里话还不太敢说。”文嘉伟参加了一次座谈会,这种担忧就没有了。车间党支部从“车间第一印象”“我看师傅第一眼”“我的家风家训”等暖心系列主题入手,引导鼓励新工主动融入,积极发言、大胆交流,工作、生活、头疼事、烦心事、困难事……都能畅所欲言。

“我不知道自己第一次乘坐夜间通勤车前往作业点时的担心是怎么被书记知道的。那天晚饭后,书记就来到宿舍帮我收拾行李,一路把我送进站送上火车。真的是家人般的关心和温暖,感觉很亲切!”新职工李智伟说。

参加座谈会的有车间干部、工班长,还有新职工的师傅。座谈会不仅是新职工提问交流的会场,还安排经验丰富的业务骨干为他们传授业务技能,把座谈会变成小课堂。党支部宣传委员陈冬菊随身带着小本子,用来记录座谈会大家提出的问题,分析和梳理班前班后青工思想动态、情绪变化。“半月一谈”座谈会召开前,车间支委会针对新职工关心的问题一起“会诊”“开方下药”,制定具体措施,拿出解决办法。

“这些小年轻基本是家里的独生子,要想让他们安心工作,我们首先要做到的就是要让他们有归属感,安全感和幸福感,职工心安了,线路安全质量就有了保障。”车间主任陈旭东说。

同时,奎屯工务段通过“优良‘家风’育新人、拴心留人见行动”等举措,为职工解决通勤乘车、房屋整修、健身器材、生产用具、绿化种植、空调水暖安装整修等方面的实事 33 件,提升了大家的归属感、安全感、幸福感。

“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

是明白父母的职责所在,搞清楚父母与孩子的关系是怎样的,认清人生是马拉松,不是短跑比赛,不必用竞争思维去对待人生。

受到自身经历和认知的限制,很少有家长能够看清未来。事实上,以前传统意义上的很多“好工作”,现在正逐渐消失,而当下兴起的微商、网红、主播、无人机飞手等职业令人目不暇给,闻所未闻。或许,在不久的将来,人们不需要去办公室上班,在家就可以完成工作,或者自己就是一个创业工作室。

调查显示,不少“70 后”“80 后”的父母是通过个人奋斗考进大学、改变命运的,他们内心期待孩子也能“复制”自己的成功经历。而如今,孩子的成长环境已发生很大改变,物质生活条件比以前好多了,很多孩子崇尚自我、讲求个性,不愿重复父母走过的路。

虽然无法否认,成绩在应试教育中是很重要的标准,但好成绩却并非孩子成人的唯一标准。“双减”背景下,家长更需认清自己角色,做到有所为有所不为。

父母始终应该与孩子保持良性互动,坚持成为与他们并肩而行的朋友。郭老师建议,家长应提高亲子陪伴的质量,学会“在位陪伴”,而不是刷着手机、心不在焉地“在场陪伴”。此外,家长不要过于纠结孩子的分数,应更注重培养孩子的抗逆力、心理弹性和韧性,这才是从长远来看有利于孩子身心健康发展的素质。

远离焦虑,找到更好的自己 ④



“智慧车管”惠民生

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

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,引得父母亲人纷纷点赞。

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,大幅提升职工的获得感、幸福感和归属感。

“今日午餐添饭菜 51 人,晚餐 22 人,大蒜腊肉略辣,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

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“猪肚焖土鸡”、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。

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。

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

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。

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?

读者来信

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:

你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,想清楚离开后何去何从,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和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,把阻碍企业发展的问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、提升守用法意识、维护自身权益,中铁四局建筑公司在无锡望榆项目施工现场,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重要精神力量,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,确保垃圾分类工作水平不反弹,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。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,从严治党,依法治企,织密制度的笼子;创新党建队伍建设机制。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散发人,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 晓东)