

外卖、快递小哥利用工作之便，随手帮、随手拍，在街头巷尾传播和制造正能量

“最熟悉的陌生人”变身基层治理“好帮手”

阅读提示

如何让新就业形态劳动者更好融入和参与当地社会治理？宁波北仑区根据外卖小哥走街串巷，片区熟人、人头清的优势，引导他们积极投身志愿服务，更深层次地参与到基层治理当中，不断提升他们的社会归属感与认同感，实现“双向互动、共赢发展”的新渠道。

“专家库”，为每名矫正对象安排1名“红领”志愿者帮带，帮助他们重回社会。

因犯罪被判缓刑三年执行的李某，一开始抗拒参加社会服务。陈军浩每周上门探访，推心置腹地与他交朋友，帮助其解决租房等实际困难，还根据李某的特长吸纳他加入“红领之家”文艺小分队。李某逐渐打开心扉，与党员志愿者们共同制作8部反诈骗公益片，还带着家人一起参加志愿服务。

渐渐地，“红领之家”志愿服务的“雪球”越滚越大，截至2025年1月底，已有注册志愿者1971名，其中入党积极分子、党员1413名，累计组织活动5331次，服务时间超10万小时。服务群众超85万人次。陈军浩先后荣获全国优秀党务工作者、全国岗位学雷锋标兵、全国最美志愿者、中国好人等荣誉称号。

“红领之家”成立于2001年，是一家以党建力量为主、以志愿服务为载体、以社会治理为主导的社会组织。春节返乡潮时，“浩哥”带领“红领之家”志愿者为购票农民工送热粥、搭雨棚、帮忙网络订票；台风期间，他第一时间牵头组建党员抢险队，奔赴救灾第一线；地铁线路延伸段试运行第一天，“红领之家”志愿者便活跃在文明引导、乘车指引、安全保护等志愿服务一线……

2014年，“红领之家”主动承接社区矫正项目。面对社区矫正对象被“标签化”的困境，陈军浩引入先进理念，建起75人的矫正

小哥成为志愿服务的新鲜血液

近年来，随着外卖、快递、网约车等新业态经济的迅猛发展，新就业形态劳动者规模日益壮大。新碶街道地处北仑区中心城区，辖区新就业形态劳动者众多。这个群体不仅是社会治理的重要对象，也是参与社会治理的重要力量。

“我们根据快递小哥、外卖小哥走街串巷，网点遍布网格，片区熟人、人头清的优势，引导他们积极投身志愿服务，更深层次地参与到基层治理当中，不断提升他们的社会归属感。”

员的信息。祝您用餐愉快！”外卖员小陈将一份餐食送到居民手中，并向居民送上一张由社区制作的防台温馨提示卡。《告知书》上详细地列出了台风期间的各项安全注意事项，并贴心地附上了各部门、单位和社区、物业的紧急联系方式，为居民们提供了防灾指导。

2024年台风季，新碶街道发动“红领骑手”志愿服务队力量，在联络群内发布召集令，利用新就业形态劳动者群体走街串巷的优势，鼓励他们前往各社区党群服务中心领取防台告知书，在配送外卖、快递的同时发放到居民的手中，并将沿路看到的安全隐患随手进行上报，保护居民生命财产安全。

工作之余，不少“红领骑手”加入社区应急志愿服务队伍，和物业一起排查小区内的雨水井盖、窗外的花盆和杂物等安全隐患。据陈军浩介绍，2024年，“红领之家”以打造骑手友好城区为目标，通过北仑区自主创新开发的“小哥码”，实施“小哥·码”上到“红领骑手”建设志愿服务项目，以实现骑手群体与居民发展双向促进。通过绘制“小哥码”上的爱心地图，由志愿者持续挖掘和注明爱心商家、驿站、充电桩等位置。同时设立“心愿、志愿”展示入口，吸引小哥成为6个社会治理岗位的红领骑手志愿者。

在做好服务和关怀的基础上，越来越多的骑手、外卖小哥逐渐加入进来，成为“红领骑手”志愿者，自动自发融入社区，从居民眼中“最熟悉的陌生人”转变为基层治理的“好帮手”。

“利用工作之便，随手帮、随手拍，我一点也不觉得麻烦。能参与到社区治理，为楼上楼下的居民们尽点心，感觉自己也成了社区大家庭中的一员，很有归属感。”外卖员王凯说，“成为‘红领骑手’志愿者，尽自己所能帮助别人，听着一声声感谢，是我来宁波一年多最有成就感的事情。”

帮助他人收获成就感

“您好，这是您的美团外卖，还有一张防台温馨提示卡，里面有紧急联系电话和包片网格

党建引领“专业社工+志愿服务”融合服务社区

一个万人社区半数居民是志愿者

本报讯（记者周倩）3月1日，第62个“学雷锋纪念日”到来之际，山东省东营经济技术开发区胜利街道锦苑社区开展了一场形式多样、内容丰富的学雷锋志愿活动。锦苑社区邻里帮志愿服务队等34支志愿队伍为居民提供了家电维修、中医药文化体验等70余项服务，吸引了众多居民的热情参与。

“我们社区一直很热闹、很温暖，因为这儿有一支热情如火的志愿者队伍——邻里帮志愿服务队。”锦苑社区党委书记杜文秋介绍，目前志愿服务队员5220名，社区常住人口3926户、10019人，“这意味着每个有劳动能力的家庭至少有一名志愿者。”

锦苑社区常住人口1万多，是油田移交小区中单体面积最大、人口最多、人员结构最复杂的“三最”小区，居民诉求复杂、治理难度大。社区党委探索创新“社区党建+专业社工+志愿服务”模式，12名“不老松”老党员志愿者担任网格党支部书记，发展1800名银龄志愿者，社区一半以上居民注册为志愿者。孵化培育邻里帮志愿服务协会，15名持证社会工作者策划开展邻里矛盾调解、心理服务等学雷锋志愿服务项目，常态化开展学雷锋志愿服务活动。

去年12月，锦苑社区被中央社会工作部选为党建引领“专业社工+志愿服务”融合试点社区。4年来，在社区党委领导下，19名社区工作者带领志愿者服务群众500多万人次。

推出多条红色教育线路，打造红色文化育人模式

沉浸式思政课让红色基因薪火相传

良军长，就是中国工农红军建军初期的著名将领。近年来，该校充分利用本地红色资源，在“四个结合”中育人，播撒红色种子，让红色基因代代相传。

该校在特殊节日、纪念日等重要节点组织学生开展“吃一次红军餐、走一段长征路、唱一首红军歌、看一本红色书”主题活动，营造尊崇英雄、学习英雄的浓厚氛围，让红色教育在主题活动中“动”起来。

开启红色故事表演剧场和红色观影活动，通过红色故事演绎和红色影片赏析，让学生感受革命先辈的热血与担当。开放性、多样性的綦江思政红色课程，增强了思政课的丰富性、思想性、实效性，让孩子们更深刻地领悟红色文化和红色精神，让课程构建在思政教育中“实”起来。

据介绍，红色艺术思政课已经走进中小学、党校主体班和高校，教师采用“理论讲

授+艺术展示”的形式，将情景剧、快板、小品、舞蹈、歌曲等融入思政课堂，让红色基因在传承中绽放出时代光芒。

走好新时代长征路

“你们答应过我要一起走出雪山，起来！”这是前不久在綦江红一军团司令部旧址，重庆师范大学“新时代长征路上的青春”思政课上演的片段。

随着音乐响起，怒吼的暴雪声、呼啸的寒风声，长征中最艰苦而又辉煌的战斗历程在眼前缓缓呈现。重庆师范大学党委副书记陈志军坦言，綦江这片红色热土为广大师生提供了思政教育的宽阔平台，把思政课堂搬到这里，可以带领学生实地体验、感受，更好引领青年学子走好新时代长征路。

当前，綦江已经培育出“南州茶谈”“枫香树下学党史”等新时代文明实践品牌，开

展新时代文明实践“六讲”志愿服务活动340余场。还以“固定+流动”“文艺+”“服务式”等形式，举办理论微讲坛400余场次、主题宣讲1000余次。通过传播策划、行动引领和典型带动，汇聚起精神文明建设的“大气候”。

打造红色文化高地

“重庆是一块英雄的土地，有着光荣的革命传统。綦江是这块英雄土地上极具辨识度的红色沃土，具备建设重庆特色红色文化高地的必要条件和可行路径。”綦江区委委书记尹国喜说。

最新出炉的《綦江建设重庆特色红色文化高地发展规划》中显示，綦江将投资超过1.5亿元加快红色阵地建设，包括红军长征转战重庆纪念馆，依托此馆打造长征干部学院重庆分院（重庆长征干部学院）、爱国主义教育示范基地、中小学生研学旅行基地和大学生社会实践基地等。

记者从綦江区了解到，通过打造红色文化育人模式，全区推出了多条红色教育线路，包括缅怀先烈、长征路上学党史等，旨在通过情景教学、现场教学、体验教学、仪式教学等多种方式，让广大党员干部群众能够瞻仰先烈故居、重温入党誓词，开展生动的党史教育。

据统计，在红色旅游持续带动下，綦江2024年上半年共接待游客624万人次，实现旅游综合收入29.1亿元，同比分别增长27.81%、32.34%。

G 心路

一点小事就火冒三丈？

疲惫时更需做好情绪管理

读者来问

您好，每天下班回到家，感觉自己总有发不完的火儿。其实也不过是孩子忘带钥匙、老公多说了几句，这些小事让我瞬间烦躁到想摔门而出，事后又懊恼不已。我是不是性格有问题？

河北 叶诺

专家心解

叶您好：

日常生活和工作中，很多人都经历过被一点小事点燃。疲惫时的易怒不是性格缺陷，而是身心发出的电量不足警报。

一忙起来，或者累了，脾气就变得暴躁，主要缘于生理因素、心理因素和健康问题。长期过度劳累、工作压力过大、熬夜、睡眠不足等都会导致心情烦躁、易怒。压力过大、精神过度紧张、缺乏交流沟通等心理因素也会导致脾气变得暴躁。焦虑症、甲状腺功能亢进症、躁狂症等健康问题也可能引发暴脾气。

疲惫时更应注意情绪管理，如何缓解呢？

首先要注意自我管理与休息。确保每天有7~8小时的充足睡眠，定期进行适度锻炼，如每周3次，每次30分钟的中等强度运动。培养兴趣爱好，如阅读、绘画或音乐，每周至少花两小时放松自己。

其次，合理安排工时与任务。制订详细的工作计划，将大任务分解成小任务，按优先级逐步完成，减少突如其来的压力。合理安排工作时长，每工作1小时短暂休息几分钟，避免精神过度疲劳。学会拒绝不必要的额外任务，保持合理的工时负荷。

此外，掌握一些心理调节小技巧。练习深呼吸或冥想，每天至少10~15分钟，可以显著缓解焦虑。尝试表达和释放情绪，例如通过写日记记录每日感受。寻求社会支持，与朋友或家人交流，每周至少一次倾诉自己的困扰。

如果上述方法仍然不能缓解，就需要考虑咨询心理医生或参加心理辅导。值得注意的是，当有人陷入“疲惫就烦躁”的模式时，家人们应避免对其使用挑畔性语言，比如“大家都累，就你矫情”等。如果察觉到对方感到疲倦时，最好主动提供免打扰时间，给对方一个充电补充能量的机会。

别让坏情绪影响亲子关系、降低生活质量，祝你早日找到适合自己的调节方法，给身心充好电，做个情绪稳定的人。

“流动红旗”激活党建新动能

本报讯（记者邢祥生 通讯员盛芳 陈燕）近年来，青海油田格尔木炼油厂以“流动红旗”评选为载体，构建起动态评比、多维赋能的基层管理新格局，让红色动能穿透生产末梢，一面面“流动红旗”正以燎原之势，激活基层管理新动能。

该厂建立“流动红旗”动态管理机制，建立“月度考核+季度评比+年度总评”的立体考评体系。通过设置安全生产、技术创新、成本控制等考核指标，将基层单位全年生产经营目标转化为具体可量化的“红旗标准”。深化“两组两长融合”实践，试点开展班组与党小组一体化组建、一体化运行、一体化考评，推动党小组与生产班组组织架构、工作目标、考核体系“三统一”。通过实施“党员责任区+岗位责任清单”双轨并行，进一步压实岗位责任，提升党员干部履责效力。通过“红旗班组”创建，让党小组长与班组长互为AB角，真正实现“1+1>2”的聚合效应。构建“培训—练兵—比武—晋升”全链条培养机制，定期开展岗位练兵、技术比武、劳动竞赛等活动，在班组形成“比、学、赶、帮、超”的良好氛围。将红旗评比结果与绩效考核、晋升通道深度挂钩，设立“流动红旗”专项奖励。今年以来，基层班组累计提出合理化建议35条，实施小改小革13项，创效250余万元，真正实现了“红旗流动到哪里，创新活力就迸发在哪里”。

“信息公示园地”架起连心桥

本报讯 为切实保障职工对企业工会各项职能履行情况的知情权、参与权、决策权和监督权，中铁十五局轨道运营公司在工作群内以“群公告”功能为平台，创建了“公司工会信息线上公示园地”，看得清楚、说得明白，信息公开栏搭建起职工和企业的连心桥。

该“园地”主要用于对各下属单位的工作总结、计划方案、工会物资采购、评先树模、制度办法、经费支出、困难救助等重大事项，按照“年度、季度、月度、随时”公开的原则，定期公开公示。职工们表示，以前只知道工会开展了很多活动，具体流程一知半解。仅靠办公楼里的企务公开栏，很多信息无暇关注，用这种线上的公开方式，不仅内容细致、全面，各项内容都列得清清楚楚，还可以随时随地查看。线上公示园地的启用，是该公司对民主管理公开透明化的新探索，各基层单位也在自己的工作群里开辟了线上公开栏。职工以前不了解的信息，现在有了更加透明的线上查看途径。下一步，该公司将陆续拓展线上途径，扩大公开范围，畅通企双向反馈渠道，增强企业的凝聚力和向心力，共促企业高质量发展。（熊新玉）

防违纪用“身边的案例”发挥警示作用

本报讯 为了更好地贯彻落实党风廉政建设的各项规定，近日，侯马电务段党委夯实“三大”工程，不断加强党员干部廉洁自律，营造风清气正的工作环境。

预防工程，变事后惩治为事前防范。该段立足教育，关口前移，筑牢全段党员干部的思想道德与党纪国法防线。抓好警示教育，充分利用身边的案例及廉政录像发挥警示作用，严防违纪违规的现象发生。抓好示范教育，邀请先进人物为全体干部职工作先进事迹报告，弘扬正气，鼓舞士气。阳光工程，变单纯惩治为标本兼治。该段推行阳光经营，杜绝暗箱操作，建立健全各项风险防范制度，完善监督制约机制，规范企业合同签约，在企业降本增效、防止腐败方面发挥积极作用。认真落实人、财、物管理制度，同时，加大企务公开工作力度，强化职工监督。廉政工程，该段在加强自律与他律相结合中，不断深化党员领导干部廉政自律教育。强化制度监督，认真落实领导干部廉政准则，做好述职、述廉，接受群众监督，完善民主管理机制，认真听取职工群众的意见和建议，做好职工思想工作，切实解决职工群众的急难愁盼。（蔡永和）



学榜样 共成长

学雷锋纪念日临近，各地开展志愿服务活动，以实际行动践行雷锋精神。图为3月2日，在共青团青岛市委举行“学榜样促实干做志愿共成长”青年志愿者集中服务行动中，青年志愿者在学雷锋公益服务大集上展示雷锋主题剪纸作品。新华社记者李紫恒 摄

本报记者 李国

“从红色思政课中，我了解了王良军长，从他的身上我学会了善良、勇敢、不怕困难的红军精神。”重庆綦江沙溪小学学生刘佳说。

綦江是中央红军长征在重庆的唯一过境之地，孕育了王良、邹进贤、王奇岳等革命英烈。如今，在这片红色热土上，一场场“冒热气、接地气”的理论宣讲、一次次“有温度”的志愿服务、一堂堂沉浸式思政课……新时代文明实践活动传承红色基因，传播文明、浸润百姓生活。

让思政教育在课程中实起来

重庆市綦江区王良红军小学毗邻川东第一支部綦江党支部旧址，而该校校友、王