

创新网络思政,天津“学长请回答”主题活动累计阅读量超3780万

用朋辈故事照亮青年前行路

阅读提示

“面对人生选择题,如何选出最好的答案?”当屏幕前的青年抛出关于理想、关于现实、关于成长的困惑时,回答他们的是有过相似迷茫、走过相同道路的“学长”们的真实故事。天津市以“学长”这一亲切形象为切入点,围绕新时代青年的现实困惑,以“青年对话青年”模式,打造“学长请回答”网络思政新载体,激发青年学生的爱国情、强国志、报国情,实现思想政治教育的深度触达。

同时,围绕价值观、创业就业、职场心理等青年热议问题及新的现象和趋势,活动还策划上线系列思政精品短视频节目。

来自天津各大高校的优秀学长学姐、网络名人、知乎站内头部答主参与节目录制,解答青年学生困惑,在青年群体中引起强烈共鸣。

此外,该平台还策划《科学季特刊》,以“科技与成长”为主题,邀请来自科学领域的知名专家和行业领军人物,从科学知识与社会发展等角度开展思政问答,以“智言智语”激励青春之为。

自2024年2月启动至今,“学长请回答”活动累计阅读量超3780万,互动量超26.7万次,荣获2025年全国基层思想政治工作“十佳”案例,在网络思政领域奏响津门主旋律。

“我们一起来聊”入脑入心

“我们学习的目的是走出大山,而不是逃离大山;我们是为了摆脱贫困,而不是为了摆脱贫困的家乡。”南开大学马克思主义中国化专业在读博士马红英以亲身经历为蓝本,讲述了与家乡的羁绊和求学目的。

马红英来自新疆伊犁州伊宁县,在南开大学读研究生期间,她在家乡创办农民专业合作社。2023年,她入选农业农村部、财政部乡村产业振兴带头人培育“头雁”项目,成

为边疆乡村产业振兴带头人,带动乡村增收超过千万元。

“在学有所成时,我会带着我的知识、理想和抱负,回到家乡,回到我起飞的地方。”马红英说,作为学姐,她在分享与交流中进一步坚定理想信念,提升责任意识,“我将继续发挥榜样作用,传递青春正能量,带动更多青年向上向善、勇担使命。”

活动中,天津津沽盐场有限责任公司卤水综合利用二厂质检站站长吕双双学姐讲述自己从一名职校生到全国五一巾帼标兵获得者的成长蜕变;天津大学医学院副院长、国家重点研发计划首席科学家刘爽学姐分享自己在科研领域的见解和故事;天津工业大学校友、运维者(天津)科技有限公司总经理郭志学长回顾创业路上的点点滴滴……一个个接地气的身边故事,让宣讲充满温情与共鸣。

“用朋辈对话、真实故事、贴近生活的内容,让理论变得生动易懂。”答疑解惑有温度、有共鸣,符合我们青年人的话语习惯,感染力强。”学弟学妹们在点赞的同时,纷纷加入主动传播、主动分享的行列。

当屏幕前的青年抛出关于理想、关于现实、关于成长的困惑时,回答他们的是有过相似迷茫、走过相同道路的“学长”们的真实故事。

这种故事化讲述,让思政工作从“你们要听”变为“我们一起来聊”,入脑入心,展现了

网络时代思政工作的青春活力与创新智慧。

从线上深情讲述到线下分享互动

除了线上话题互动,“学长请回答”还以线下主题分享形式,邀请学长学姐分享他们的经历和感悟,以主题演讲、成长故事分享、对谈等形式,从“个人成长”“职业选择”“钝感力”等话题出发,与青年学生面对面交流,帮助他们在迷茫中找到前行方向。

“保持定力,要保持对个人得失泰然处之的‘钝感力’,以一种坚定信念投身于事业之中,定能做出一番成绩和贡献。”天津工业大学校友、滨海新区太平镇后十里河村党支部书记兼村委会主任王莉在演讲中,从身份转换、人际关系、自我定位等角度切入,讲述自己工作时的酸甜苦辣。

天津美术学院校友、大学生创业导师、天津贝格万象科技有限责任公司创始人呼林就创业的亲身经历进行演讲;天津大学校友、一飞智控(天津)科技有限公司产品研发总监张庆庆建议,在选择职业方向的时候,一定要清楚定位,并且不忘自己身上肩负的责任;天津师范大学校友、中央广播电视总台新闻中心主持人王春潇用自己20岁、30岁、40岁的成长故事和新闻理想,阐述青年要做“难而正确的事”。

现场还设置对话和提问环节。全国最美奋斗者王辅成等学长学姐就“面对人生选择题,如何选出最好的答案?”这一话题,从学业选择和职业选择两个方向展开讨论,同时解答现场学生的困惑,为青年学生提供更多思考和启发。

从线上的深情讲述到线下的分享互动,每一个问题都被认真对待,每一份回答都承载着“过来人”的温度。如今,“学长请回答”正在网络思政领域悄然生根开花,凝聚起新时代青年的责任与担当。

G 心路

总喜欢和他人攀比怎么办?

用好这把“自我驱动”的双刃剑

读者来信

您好,我是一个很要强的人,从学生时代就要求自己成绩名列前茅,到了工作单位,也总想拔得头筹。有同事比我做得好,受表扬,我就会很焦虑,这样一直和他人比很累,可是我停不下来,不知道该怎么办。河北 任蕾

专家心解

任蕾您好:

在职场中,攀比心理如同一面无处不在的镜子,映照出人们内心深处对认可与成功的渴望。正如您所说,当看到同事获得晋升、承担重要项目或受到领导表扬时,谁不曾暗自自比较,心生波澜?攀比心理并非洪水猛兽,而是人性中自然而然而普遍的一部分,关键在于我们如何认识它、驾驭它。

从心理学视角看,攀比源于社会比较理论——个体通过与他人比较来评估自己的观点和能力。职场中适度的攀比,确实能激发潜能,催人奋进。当我们将同事视为学习的榜样,攀比就转化为成长的动力,促使我们提升专业技能,拓展思维边界。这种健康的竞争意识,正是职场进步的催化剂。

然而,攀比失去理性,便会演变为心理困境。一些人陷入“病态攀比”——为他人成功而沮丧,因他人失败而窃喜。这种心态背后,实则是自我价值感的缺失与对自身能力的不确定。他们将外部评价作为自我认同的唯一标尺,在比较中不断否定自己,最终陷入焦虑、嫉妒的泥沼,既损害心理健康,又影响职业发展。

面对攀比心理,职场中人需要进行理性的自我觉察。当攀比情绪涌现时,不妨将其视为一面镜子,照见自己真正渴望的目标与尚待提升的能力。与其纠结“他为什么比我强”,不如思考“我能从他身上学到什么”。这种认知重构,能将攀比的负能量转化为自我完善的契机。

同时,建立内在的评价标准至关重要。过度依赖他人评价,如同将自己价值的风筝线交到别人手中。我们需要培养对自己的客观认知,明确职业目标与个人价值观,在坚持中积累成就感。当你用业绩说话,用专业能力赢得尊重,攀比之心自然会淡去,因为你已建立起稳固的自我认同。

职场就像马拉松,比的不是是一时高低,而是持久的成长与内心的丰盈。保持乐观心态,专注于自我提升,在竞争中不失善良,在比较中不失自信。如此,攀比之心便能从扰乱心绪的噪音,转变为促你前行的和声。 岑娟

山东龙口赋能社区工作者激活“治理力”

本报讯(记者张楠)为了让社区队伍更有活力、更专业,山东龙口市瞄准“精细规范”目标,从组织协调、阵地建设、能力培训、成长发展、考核评价五方面下功夫,让社区工作者干事有平台、成长有盼头,推动社区服务管理水平再上一个台阶。

以前社区做事,常遇到“一个事要找准几个部门,各管一摊不好协调”的难题。如今,龙口市牵头11个部门建立召集人机制,一次对接即可推进。不仅如此,龙口还推行“市街共管”模式,提拔24名社区正副职干部,让想干事、能干事的人有舞台。同时,还出台了包括工资待遇、岗位调整等在内的一整套制度文件,让社区工作有章可循,大家干事更有底气。4000平方米的“社区工作者之家”,如今成了社区工作者的“充电站”。走进这里,培训室里,社区工作者正在练应急处置的技巧;研讨区,社区书记正凑在一起聊网格里的烦心事、好办法。为了让培训针对性更强,龙口针对社区书记、后备干部等不同岗位的人,量身定制了培训内容,采用“小班教学、全脱产学习”的方式,确保每个人都能学到位。让社区工作者们高兴的是,上线的“精细管理服务数字化系统”,能自动收集分析6类工作数据,一键生成考核报表,既不用人工反复统计,结果也更准确,让干得多、干得好的人真正得到认可。

“志愿众筹”放大邻里间的善意

本报讯 连日来,北京市东城区安定门街道各社区陆续开展志愿服务回馈行动,志愿者和楼门院长手捧礼遇包裹笑容满面,这些是他们用2025年度参与社区志愿服务“时长”兑换的“果实”——每一次环境清扫,每一段陪伴邻里的温馨时光,都被存入“甜葡萄时间银行”,化作实实在在的温暖回馈。

“甜葡萄时间银行”以“志愿时长储蓄—社会资源入驻—集体福利增值—公益志愿反哺”闭环设计为核心,居民参与环境卫生、平安建设、敬老助残、公共文化等七大类志愿服务,均可将志愿服务时长转化为“葡萄豆”积分,不仅能兑换文化体验、生活物资、商户优惠,还可用于优先参与社区活动。“这套规则将无形的互助转化为可储存、可流通的‘社区资产’,让‘好人有好报’有了制度依托,吸引楼门院长、青少年家庭、退休居民、快递小哥等多元群体不断加入。”项目负责人介绍道。为激励志愿服务热情,“甜葡萄时间银行”构建了多层次、可持续的回馈体系。组织志愿者走进国家动物博物馆研学,体验非遗手工艺;夏季设立“甜葡萄加油站”,秋冬联合爱心商户为户外工作者送冰饮、递奶茶。目前,项目已与20余家涵盖餐饮、理发、维修等业态的商户合作,将其优惠纳入兑换体系。这种“志愿众筹”模式,让微小的个人行动通过平台放大,推动社区善意从个体互助迈向集体共益。(岳琪)

关爱“组合拳”激发职工实干动力

本报讯 早上7点,中国铁路郑州局集团有限公司洛阳电务段西峡信号工区检修人员,结束了90分钟的上道作业,刚放下工具,热气腾腾的肉汤就端上了餐桌。春运以来,针对天窗作业密集,一线职工工作量大、作业时间长、安全压力高的多重考验,该段从后勤精准保障、心理专业疏导、文体暖心赋能三个维度打出关爱“组合拳”,让暖心关爱化作职工实干动力。该段提前在各个站区备足主食、肉类、蔬菜,根据作业时制定营养套餐、暖心夜宵,增加热汤、杂粮、水果等品类,让凌晨队伍的职工随时能吃上热乎可口的饭菜。聚焦春运期间职工心理压力,组建由段、车间党政干部组成的心理关爱团队,开通心理热线+线下“一对一”疏导双渠道,通过谈心交流、困难慰问、包保走访等方式,引导职工科学调节情绪、保持良好状态。利用工余间隙,段工会组织开展趣味运动会,设置跳绳、拔河、趣味投篮、桌面棋牌等轻量竞技项目,让职工在欢声笑语中释放压力。各车间结合地域特色开展写春联、剪窗花、包饺子、迎福字活动,为单身宿舍、沿线工区贴春联、挂灯笼,营造浓厚年味,缓解异地职工思乡之情,让坚守岗位的职工感受到家一般的温暖。(作建 刘阳)



老张拉面店的爱心拉面

在位于北京市朝阳区的老张拉面馆门上贴着“当你遇到困难时,可以在老张拉面免费吃一碗热腾腾的面”的告示。这份承诺,源自面馆老板成奶仓十几年来收获的一份温暖。2009年一个晚上,他路过一家面馆,老板看他衣着单薄,邀请他进店免费吃了碗面。他在感动之余暗下决心:“等以后有能力了,也要无私地帮助别人。2023年,他在日坛附近开了分店。至今,两家店已送出2000多碗爱心拉面。 新华社记者 鞠焕宗 摄

北京大栅栏街道以党建引领推动新就业形态劳动者融入基层治理

收获温暖,成为“最美城市响应人”

了。”全国优秀农民工、顺丰快递小哥刘阔谈及党支部的成立,感慨万千。

大栅栏街道整合顺丰、京东、圆通等7家快递头部企业资源,选拔22名行业标兵党员组建流动党员党支部,实现了“把支部建在物流链上、把党员聚在岗位上”。支部成立以来,创新“线上+线下”融合式组织生活,契合新就业群体作息灵活的特点,破解了党员教育管理“难集中、难覆盖”的难题;同时,打造“刘阔工作室”等先锋阵地,发挥优秀党员的传帮带作用,引导党员小哥在岗位上亮身份、做表率。

40个“骑行协力一平米”服务区,建成两个24小时“全时驿站”,沿途布局充电桩800余个、升级非机动车停车位900余个,实现饮水、休憩、充电、热饭、医疗应急等“一站式”服务。在大栅栏西街,9家友好点位各具特色,酒店为小哥提供9折住宿优惠,餐馆推出8.5折就餐福利,让小哥在奔波之余,能够便捷、实惠地解决食宿难题。

“我们在全区首创街道自建充电桩、充电桩取消服务费,只收取平价电费,就是要切实降低小哥的运营成本。”谭高强说,街道还绘制发布集中充电设施建设分布图,推进3个共管停车场规范化管理,新增车位147个,有效缓解了小哥停车难、充电难的问题,停车效率较以往大幅提升,配送延误现象明显减少。

让“新业态”与“老传统”双向赋能

“以前我们是被服务的对象,现在我们是治理的参与者、受益者。每天走街串巷送快递,看到哪里有安全隐患、环境问题,随手拍下来上报,就能为社区出一份力,这种感

觉特别好。”顺丰快递小哥齐南南说。如今,在大栅栏街道,越来越多的新就业形态劳动者主动融入基层治理,从“旁观者”变为“主人翁”,形成了“以心换心、共治共享”的双向奔赴治理格局。

街道以“小哥议事厅”为平台,依托“圆桌工作法”,建立“小哥提案—平台协商—分工解决—小哥评议”的工作闭环,让小哥的诉求有人听、难题有人解。

“小哥议事厅真正给了我们发声的渠道,街道和社区愿意倾听我们的想法,解决我们的困难,我们也愿意为社区发展出一份力。”齐南南说。

在引导新就业形态劳动者参与治理的同时,街道积极推动他们与辖区老字号企业搭建共建共享平台,实现“新业态”与“老传统”的双向赋能。如今,小哥化身“移动网格员”,参与月末清洁日活动,清理社区堆物堆料;成为“爱心使者”,参与“窗帘约定”一对一助老服务,为80余位高龄老人提供送餐、理发等服务;担当“文明引导员”,在重大节日期间为游客指路、维护秩序,成为“最美城市响应人”。

让流动党员有归属

新就业形态劳动者流动性强,如何把党员凝聚起来、把作用发挥出来?大栅栏街道工委书记谭高强介绍,该街道打破行业壁垒、整合多方资源,以党建流动党员党支部为核心,打造“红栏先锋”党建品牌,让漂泊的党员找到“家”。

“有了流动党员党支部,定期参加组织生活、参与志愿服务,归属感一下子就强

让爱心举措暖人心

“以前送快递,胡同里停车难、吃饭贵,累了连个歇脚的地方都没有。现在不一样了,随处可见的‘友好驿站’‘骑行协力一平米’,吃饭有优惠、休息有地方、充电不花钱。”美团外卖骑手王磊的一番话,道出了新就业形态劳动者的共同心声。

街道以石头胡同为核心,联动周边区域,打造16个“友好驿站”、24家“友好商户”、

一线劳动者用亲历事感染身边人

本报记者 田国奎 本报通讯员 刘跃 冯元元

“一颗小哈密瓜,怎么种出致富梦”“日复一日的养老照护,坚守的力量从何而来”……山东省济宁市兖州区总工会利用春节假期前后社区人员较为集中的特点,持续开展“劳模工匠宣讲进社区”活动。马兆文、孙艳红等各级劳动模范走上讲台,用朴实的语言讲述自己的奋斗故事。

2005年以来,兖州区总工会着力打造“工”字特色思想政治引领品牌,聚焦县总工会“贴近基层、直面职工”的定位,精心组织劳模工匠宣讲团深入企业车间、社区乡村、校园讲堂,用一线劳动者亲历事,点燃广大职工群众干事创业的热情。

该区总工会鼓励宣讲员摒弃照本宣科,使用职工群众熟悉的语言,讲述自己亲历的奋斗故事、成长感悟。马兆文的“瓜田致富经”、孙艳红的“照护温情账”、徐新武的“车床精度战”、杨西廷的“纸张品质关”……这些源于实践,带着汗水和温度的故事,成为诠释“劳动创造幸福、实干成就伟业”最有力的注脚。此外,兖州区总工会注重线上线下融合,利用“兖州工会”微信公众号等平台,开设“劳模工匠风采”等专栏,对精彩宣讲进行直播或录播,延伸宣讲触角,打造“行走的思政课”与“指尖上的云课堂”相结合的立体化宣传教育模式。

截至目前,活动已走进9个乡村(社区)和多家重点企业宣讲,覆盖职工群众2100余人次,下一步将持续深化“中国工人大思政课”品牌建设,推动宣讲活动进企业、进班组、进校园、进社区常态化开展,汇聚广大职工群众为投身创新实践,贡献更多智慧和力量。

本报记者 赖志凯 沙剑青

锚定“党组织扎根、党员归队、群体安心”目标,北京市西城区大栅栏街道于2024年7月挂牌建成该市首个新就业形态劳动者“友好街区”和首家新就业群体主题党群服务中心,成立该市首个快递行业流动党员党支部。如今,辖区1000余名新就业形态劳动者,既收获了城市的温暖与认同,也以实际行动为基层治理注入“新”力量,成为首都超大城市治理中一道亮丽的风景线。