

从学业迷茫到情感烦恼,从人生抉择到理想追求,把每位学生的困惑都放在心上

33年的400期漫谈将思政教育揉进“慢”时光

阅读提示

他用一张方桌对话,揣摩出青春困惑的答案;用一双脚板行走,陪伴出青春成长的力量;用一颗真心传承,延续着思政育人的温度。“全国最美思政课教师”路丙辉用400期“丙辉漫谈”,33年的坚守,以最质朴的方式,与学生面对面交心、肩并肩行走、心贴心陪伴,在暖意氤氲中续写着慢耕细作的育人篇章。

上来的提问小纸条逐一整理,仔细分类贴进厚厚的《问题册》。

这本被分成“成长”“学习”“生活”“友情”等不同类型的册子,是他思政漫谈的珍贵底稿。截至目前,《问题册》已累计收录1万余条学子提问,从学业迷茫到情感烦恼,从人生抉择到理想追求,路丙辉对每一条都认真回应,不疾不徐地把每个学生的困惑都放在心上慢慢打磨。

这份“慢”,是对教育本质的坚守。路丙辉说:“要知道青年需要什么,针对他们的不足慢慢补充、细细分享。”他还将这些问题与回应精心梳理,凝练成《给学生的回信》等三本著作,连封面设计都让学生投票选择,“回应的是他们的问题,书就要是他们喜欢的样子”。

以脚丈量,陪伴每一段青春旅程

思政教育的慢,不仅在面对面的对话里,更在肩并肩的行走中。

33年来,“丙辉漫谈”走出课堂,形成“现场版”“网络版”“实践版”融合的育人模式,更将路丙辉坚持20余年的“慢育人”特色。从最初的“文化苦旅”到如今的“青春毅行”,他带着学生用脚步丈量大地,把思政课堂搬到田间地头、古城街巷,让育人的过程在慢行中变得立体鲜活。

这份行走,慢得有韧劲。从1995年刚参加工作3年时,带着学生骑车绕长三角一圈,到如今每年春秋两季的短途与长途“毅行”,路丙辉的足迹遍布10余个省区市,带领400余人次学生徒步巢湖、九华山、南京等地,总里程超3000公里。年过半百的他,曾带着10名学生走进寿县古城,用5天时间步行100余公里,一边探访古城文化,一边与学生畅聊人生,让思政道理在慢走慢聊中浸润心灵。

这份行走,慢得有温度。“行走的思政课”没有固定的行程表,没有速成的知识点,只是在徒步的途中,借着一路的见闻,与学生聊理想、谈困惑。路丙辉连续25年深入暑期社会实践一线,陪伴学生深入乡村,把思政教育的根扎在现实的土壤里。

如今,在人工智能飞速发展的时代,路丙辉团队也在拥抱科技,但这份“慢”的初心从未改变。他们着手将33年的提问、回应与漫谈精华数字化,打造AI智能问答平台,把漫谈内容转化为动画、短视频等形式,让科技成为“育人”的助力,而非替代——用科技解决标准化的问题,把更多时间留给面对面的慢对话、肩并肩的慢行走,让思政课的溫度,在数字时代依旧温暖。

薪火相传,延续每一份育人温暖

33年慢耕,400期漫谈,“丙辉漫谈”早已

超越了一个交流平台的意义,成为一种“慢育人”的思政理念,在一代又一代中薪火相传。

第400期“丙辉漫谈”当天,一场特殊的新时代表德树人创新实践座谈会同步开展,九江学院“琢玉漫谈”、中国计量大学“克亮漫谈”、西安工业大学“未央漫谈”等思政品牌负责人专程赶来。这些深受“丙辉漫谈”启发的思政平台,都延续着路丙辉的思政育人理念,就是要思政教育做到学生心坎里。

九江学院的“琢玉漫谈”特聘路丙辉为首席指导专家,通过“讲一听一导一唱”的互动模式,为1.2万余名学生解答困惑;中国计量大学的“克亮漫谈”借鉴漫谈形式,结合脱口秀、行走研学,让2000余人次学生感受到思政教育的“有意思与有意义”;西安工业大学的“未央漫谈”则用青年喜闻乐见的形式,打通思政教育“最后一公里”。“丙辉漫谈”让我们明白,思政教育要贴近学生、温暖学生,慢慢来,才会快。”这是思政教育从业者的共同心声。

这份传承,更在一届届学子的成长里。第400期漫谈现场,毕业多年的校友凌辉专程赶回,如今已经在一线从事思想政治工作的他感慨:“当年深陷考研与就业的迷茫,是路老师的一番话点醒了我,他教会我如何做人、如何担当。”如今,这位校友也在单位创办了思政交流沙龙,用慢对话、慢陪伴,传递着这份育人的温暖。

在第400期漫谈的尾声,路丙辉再次回望“人生幸福三题”的要义,也道出了他“慢育人”的初心:“知福、造福、守福,都是需要慢慢体会、慢慢践行的事。我会一直坚守,继续与青年学子并肩同行,用漫谈传递温暖,用陪伴照亮初心。”

G 心路

写感恩日记有没有用?

看见那些平淡却温暖闪光的时刻

读者来信

您好,我是一个特别容易纠结的人,每天下班都会回想这一天是否有不对的地方,感觉每天都挺糟糕。有朋友建议我写感恩日记,不知道有没有用?应该怎么写?湖北 周致

专家解惑

周致您好:

写感恩日记,到底有没有用?从心理学的研究和观察来看,它确实有用,但它的力量,并不是来自简单的“正能量”,而是来自一种更深层的、对大脑和心灵习惯的温和重构。

首先,感恩日记并非只是记录“好事”,而是在训练大脑去看见“值得珍惜的部分”。人类大脑天生有一种“负面偏差”,会像吸尘器一样自动捕捉一天里的挫折、遗憾和焦虑,却轻易漏掉那些顺利、温暖或只是平淡却很安稳的时刻。感恩日记就是在和这种本能温柔对话。当你刻意寻找并写下“今天值得感恩的一两件小事”,你就在训练大脑的注意力神经回路,让它也学会在平淡里辨认出光。

积极心理学的实验发现,每周坚持记录感恩事项,十周之后不仅主观幸福感明显提升,身体症状更少,连睡眠质量和个人际链接感都显著改善了。

更微妙的是,感恩日记不只改变我们和自己的关系,也在改变我们和世界的链接。把“有家人打电话关心我”写下来,不是简单地自说自话,而是在心理上更深刻地承认:我被人惦记着,我并不孤单。

持续写感恩日记之后,人们更容易注意到伴侣为洗碗这种小事付出的心意,会突然被同事递来的一杯咖啡触动,甚至在阳光洒在桌面的那一刻,感觉到一种久违的安静满足。这些瞬间原本都存在,只是被忽略了。

当然,写感恩日记并不是一种“快乐强制”。你如果愿意尝试,不妨把这当成一种安静的练习,而不是一项必须完美的任务。具体可以这样开始:每天固定一个时间,只写下三件让你觉得“稍微好一点”的事——哪怕只是“今天喝的茶温度刚好”“窗外的树很好看”。重点不是事情有多伟大,而是对那一刻感到的微微温暖保持诚实。同时,试着不只记录事件,也写一句“为什么这件事让我感到感恩”,让体验从表面深入感受层面。一周两到四次常常比每天强迫执行更有效,不至于变成负担。

你可以抱着试验的心态,先写两周,不评判好坏,只是看看会发生什么。希望你能够收获惊喜。 岑娟

天津城建大学把思政课搬进生态一线

本报讯(记者张莹 通讯员何慧琳)近日,天津城建大学将“大思政”实践教学基地落户天津泰达生态环境科技集团股份有限公司。50余名师生把思政课堂搬到滨海新区生态修复一线,在满目生机中探寻“人民城市”的生态密码。

在泰达生态研发楼报告厅,孔媛媛老师将深奥的哲学本体论与盐碱地治理实践相结合,引导学生从“对象思维”转向“关系思维”,深刻阐释了生态文明建设重建人与自然“系统共生”的宏大内涵。师生们带着理论的启示,开启了沉浸式的“探秘之旅”。在研发楼屋顶,错落有致的“空中花园”展示了城市立体绿化的无限可能;在研究中心实验室,透过显微镜,同学们观察到原土改良后的活跃微生物群落,惊叹于支撑城市生态“钢筋铁骨”的微观力量。在天津经开区第八大街的泰达植物资源库(牡丹园),讲解员于璐的介绍,让同学们亲眼见证了“科技之手”点石成金的魔力。近年来,该校创新打造“行走的大思政课”育人模式,围绕“文化天津”“生态天津”等五大主题,将课堂搬进泰达生态修复区、杨柳青古镇等城乡一线。同时,该校与45所中小学建立“四联”机制,探索“三段式”教学,带动2000余名学子同上一堂思政大课,形成了可复制、可推广的育人范式。

“理润家”宣讲让群众听得懂记得住

本报讯 近日,由浙江省宁波市思想政治工作研究会组建的“理润家”宣讲团成立,来自该市理论社科界、机关企事业单位及基层社区的代表参加了本次活动。

据了解,“理润家”三字意蕴深长——“理”是真理之理、信仰之基;“润”是浸润之润、滋润心田;“家”是百姓之家、家国情怀。该宣讲团旨在当好党的创新理论的“播种机”,用大白话、实在话、身边事,从小切口讲大道理,让群众听得懂、记得住、用得上,把鲜活理论送入寻常百姓家。活动现场,“理润家”宣讲团正式揭牌,宁波市基层理论宣讲工作再添一支生力军。首批40位来自机关、高校、企业、社区的宣讲员接过聘书,他们中有专家学者、宣讲名师、青年骨干,也有先进典型代表,形成了“老中青”结合、多元融合的人才矩阵。与会人员还参观了位于望春街道新时代文明实践所的“理润家”宣讲团基地。宣讲工作室、网络直播间、“理润家”书房、交流角、展示展陈室等空间功能分明,为宣讲员提供了集学习、备课、交流于一体的实体阵地。据悉,“理润家”宣讲团将坚守“理”的根基,做足“润”的功夫,厚植“家”的情怀,常态化走进机关、农村、社区、企业、高校和新兴领域群体,用接地气的方式讲好“冒热气”的理论,让宣讲的力量在甬城大地春风化雨。(岳瑛)

“键对键”+“面对面”解决职工急难愁盼

本报讯 针对管理跨度大、异地车间班组多、机车乘务员流动性强的实际情况,洛阳机务段党委委托“洛机家书”等平台,同时坚持线下“面对面”交心解惑,用心用情解决职工急难愁盼问题。

为确保职工诉求件件有回音、事事有着落,该段对“洛机家书”平台进行优化升级,将其拓展至段微信公众号,印制专属二维码,在各车间、班组及机车队广泛张贴,打破时空限制,让无论办公电脑的乘务员也能随时扫码、一键发声。同时,明晰受理部门职责、规范办理时限、细化复杂问题处置流程,对推诿敷衍、拖延不办的部门严肃追责,构建起“受理—办理—评价—督办”的闭环管理机制。截至目前,已收到职工及家属各类诉求260件,其中解决131件、解释说明129件,职工满意度持续提升。“宝丰换班连续值下行列车,长时间无法回家,车间能否优化调整?”面对机车乘务员的提问,洛襄运用车间负责人现场回应:“经测算,已制定优化措施,襄阳北至宝丰退乘机车乘务员,下行最多值乘2趟,第3趟向值班员报告后便可下班。”在做实“键对键”线上沟通的同时,坚持线下“面对面”交心解惑,各车间党支部(总支)每月召开恳谈会,管理人员与职工围坐一堂,坦诚交流、直面问题,既讲清政策制度、解答疑难问题,又疏导情绪压力、凝聚思想共识。(刘志群)

广航疏浚公司每月组织员工座谈交流

“船员之家”关怀“零距离”

本报记者 叶小钟
本报通讯员 李佳政 程泽阳

广航疏浚公司是中交集团疏浚业务板块核心骨干企业,拥有各类疏浚船舶30艘,船员800余人,年标准疏浚能力超过2亿立方米。2024年以来,为深化产业工人队伍建设改革,进一步畅通“我为群众办实事”通道,不断提升船员归属感、幸福感,该公司建立起“船员之家”,围绕职业发展、技能攻关、在船生活、家庭关怀等问题,每月和船员开展“面对面”座谈交流,零距离、心贴心地倾听船员们在生产、生活中的实际困难,建立起“问题收集—分解督办—成效反馈”的闭环机制,有效解决职工的急难愁盼问题。

该公司“华泰龙”轮大副袁科海是这一机制的受益者。2025年,“华泰龙”正在201项目紧张施工,接着进入紧张调遣国内备航,工期紧、任务重,已连续奋战3个多月的袁科海虽然坚守岗位一线,却难掩对家属的牵挂。

“船舶进入了关键施工期,我实在走不开,可心里总是惦记家里……”一次座谈交流会上,袁科海说出了自己的难处。

在“船员之家”的统筹下,“华泰龙”党支部迅速行动,摸排类似情况,组织了一场温暖人心的“反探亲”活动:不仅将船员家属接到船上团聚,还利用空余房间精心布置“探亲房”,定制菜单食谱,并组织船员家属一起走进施工现场,见证亲人的奋斗成果。

“公司不仅派车接送,还精心组织活动,真是太周到了!”袁科海的喜悦之情溢于言表。同时,“反探亲”举措也逐渐固化为一项常态化暖心机制,有效解决了船员的后顾之忧之忧。

座谈会同时也是民主评议平台,定期对船员关心关注问题的解决情况进行评议。2025年,疏浚公司为满足职工健康需求,经过充分筹备,成立了“广航疏浚健康屋”。健康屋每周有医生定期坐诊,远程线上为船舶员工提供就诊服务,同时还开展职业病防范、医疗知识讲座等服务。

自运行以来,多次开展“送医上船”活动,建立职工健康档案268份,线上线下咨询249人次,健康监测及理疗服务746人次,有效缓解了船舶员工“看病难、就医难”的实际情况,赢得好评。

“船员之家”座谈会不仅帮助船员解决生活难题,也为船舶职工搭建技术创新的交流平台。一次座谈会上,“华安龙”机匠老叶反映:“机舱集控室的老式风机轰鸣声特别大,我们值班人员有时不得不靠手势交流,不仅影响工作效率,长此以往可能还会影响健康。”

“船员之家”立即协调人员,联动船舶创新工作室进行攻关立项。创新团队经过反复研究,创造性提出直驱轴流电机方案替代传统的皮带传动结构,又通过3D建模解决安装空间不足等难题。新型通风机系统经过实装,噪声有效降低了20分贝。听着新型风机低沉平稳的声响,老叶摘下耳塞欣喜地说:“这下值班,再也不用扯着嗓子喊了!”



家门口的幸福升级

江苏省南通市坚持“开门教育”,聚焦家门口的幸福升级,持续打造“我的社区幸福家”项目。以“家人守望”“家务共担”“家事即办”等服务项目为抓手,推动打造社区食堂、修理工、洗衣坊等“小而美”的便民驿站,为高龄、独居、残障居民以及新就业群体提供暖心服务。图为崇川区居民在幸福街道日间照料中心购买食堂9.9元优惠套餐。新华社发(刘臻睿 摄)

青岛城阳这家小面馆开张3小时卖出175碗

一座城的爱心接力

本报记者 张楠

日前,得知“苏小宇爱心面馆”背后的感人故事,山东青岛市民城阳区、街两级工会将这份爱心接力传递,在面馆开展了赠送“新”面活动,购买了500份鸡腿面免费提供给新就业形态劳动者,并为现场就餐劳动者赠送免费“爱心面”,这份朴素的善意,让无数青岛市民为之动容。

得知张善领的故事,一场跨越政府部门与企业的爱心接力悄然开启。美团外卖业务经理魏凯偶然间了解到张善领的心愿,深受感动。他主动对接,持续跟进数月,协助选址、规划,并为其申请了启动资金用于装修和设备购置。“张哥刚刚自己好起来一点,就继续做爱心面馆,我们特别感动。”魏凯说,美团在店内预存了1000碗面,为困难群众提供免费餐食,“希望他在做爱心的时候,压力能小一点。”后续,美团还将通过线上流量倾斜、佣金优惠、系统扶持等举措,为面馆长期经营保驾护航。

场地方家大(山东)实业集团同样伸出援手,不仅提供经营场地,还在租金方面给予大力扶持。集团董事长宝善表示:“希望这家爱心面馆能够顺利经营,把善意一直延续下去。”

此后,张善领带着儿子小宇,靠着一辆流动餐车在工地旁卖早餐。每天凌晨四点,小宇就起来帮父亲出摊。即便如此艰难,张善领依然坚持为困难群体减价、免单——“自己淋过雨,总想为别人撑把伞”。多年来,他始终怀揣重启面馆的梦想,承诺每卖一碗面就为聋哑儿童捐1元,并坚持为困难群体提供免费“爱心面”,这份朴素的善意,让无数青岛市民为之动容。

作为市场监管部门,我们的职责不仅是监管,更是服务,要让像张老板这样诚实守信、心怀大爱的人,能够安安心心做生意,把这份爱心传递下去。”青岛市市场监督管理局个私处处长王悦表示,市区两级部门将持续做面馆的坚强后盾,守护这份难得的善意。

现场的顾客也被这份坚守打动,市民柴女士对这份善意格外共情,她特意购买了聋哑儿童的画作:“我能想象到他们生活有多难,在自身困难的情况下还努力帮助别人,传递爱心,这样的善意最值得支持,我以后肯定会常来。”还有更多的市民从网上看到消息后专程赶来。有人吃完面在计数器上按下一个数字,有人默默地为爱心面预存。

开业当天,短短3个小时,面馆售出了175碗面。张善领和妻子的梦想,正在被这座城市稳稳托住。