

让沉睡的文物“活起来”、尘封的历史“亮起来”

从纪念馆走出来的思政课激发职工内生动力

本报记者 刘旭 本报通讯员 李曼

一封封泛黄的家书，一段段沉浸式的演绎，将辽沈战役的烽火岁月搬到了产业工人面前。今年以来，辽沈战役纪念馆联合辽宁省锦州市总工会将一堂名为《信·念》的沉浸式思政课送进企业车间、生产一线，在基层引发强烈反响。

这堂沉浸式思政课，如何赋能产业工人？

文物会说话，历史可触摸

“过去我总觉得那段烽火岁月离石油炼化的生产线很遥远，听完这堂沉浸式思政课才豁然顿悟：当年革命战士冲锋陷阵，靠的是至死不渝的信仰；如今我们石化工人扎根装置一线，凭的是精益求精的匠心，二者都是舍己尽责、迎难而上的担当。”全国五一劳动奖章获得者、中国石油锦州石化分公司生产运行部主任崔作福的一番话，道出了许多一线职工的心声。

让崔作福“顿悟”的，正是辽沈战役纪念馆打破传统展馆静态陈列、单向宣讲模式，全新打造的沉浸式思政课。

在《辽沈丰碑 红色传承》《辽沈战役精品文物故事会》《信·念》等系列课程中，情景剧、人物访谈、故事宣讲、诗歌朗诵、原创歌曲等多元艺术形式被有机整合。课程以馆藏珍贵革命文物为依托，让小物件讲述大历史，以小故事诠释大精神。

情景剧《辽沈战役的历史瞬间》生动再现东北野战军坚决听从党中央指挥、运筹帷幄决胜辽西战场的壮阔历程。而情景演绎《人民的苹果》，则还原了人民军队纪律严明、秋

阅 读 提 示

从“被动听课”到“主动感悟”，从思想触动到情感共鸣，辽沈战役纪念馆将专题思政课送进企业车间、生产一线，改变了职工接受红色教育的方式，红色精神正在转化为职工岗位建功的内生动力，“受教育、悟初心、传精神、建新功”的良性循环正在形成。

毫无犯的优良作风。这些历史场景被搬上讲台后，一线职工深刻领悟到，革命年代“听党指挥”的政治忠诚，就是新时代产业工人严守生产规程、服从统一调度、坚守安全生产底线的职业准则。

文物也不再是玻璃柜里的“静物”。通过马云飞烈士读过的《中国共产党党章》、独胆英雄卜凤刚荣获的“毛泽东奖章”等珍贵文物，地下党员坚守信仰、革命战士浴血冲锋的英雄事迹被生动讲述。而以朱瑞、张天涛、张绍柯等革命先辈战地家书为线索的《信·念》课程，围绕“信仰、奉献、忠诚、为民、铭记、传承”六大主题，让红色信仰直抵人心。

“先辈们的家书让我深受触动，更激励我在生产一线干出个样子来。”聆听完宣讲，大商锦州百货大楼的一名职工动情地说。从“被动听课”到“主动感悟”，从思想触动到情感共鸣，这堂思政课正在改变着职工接受红色教育的方式。

行走的思政课，送到指尖上

红色教育如何走出场馆“围墙”，真正抵达产业工人？辽沈战役纪念馆给出的答案是：把课堂搬进企业一线。

近年来，纪念馆的系列思政课深入锦州石化公司、辽宁大唐锦州热电等数十家企事业单位，累计宣讲超百场，线下覆盖职工群众

近3万人次，线上直播受众突破40万人次。

今年“七一”前夕，锦州市总工会“信·念”专题巡讲活动全面启动，宣讲队伍先后走进大商锦州百货大楼、国网辽宁技培中心等单位，将红色信仰与企业发展使命、职工岗位职责深度融合。此次巡讲将陆续走进10家企事业单位，服务千名一线职工，切实打通工会思想引领的“最后一公里”。

更令人关注的是，这堂思政课还走出了辽宁。自2023年12月起，课程入选辽宁省文化润疆重点项目，连续3年赴新疆塔城地区开展巡回宣讲。2025年11月底至12月初，辽沈战役纪念馆红色宣讲团一行19人，第三次跨越八千里山河，奔赴新疆塔城地区开展“解放战争转折地故事进边疆”第三季大型巡回宣讲活动。在新疆的11天里，宣讲团先后深入裕民县、新疆生产建设兵团第九师白杨市等地，进行了5场近500分钟的现场宣讲，并通过视频号和抖音同步直播，累计覆盖受众近万人。

在裕民县文化馆，来自街道、社区的500多位各族群众汇聚一堂。随着辽沈先辈一封封家信的徐徐展开，许多群众眼眶湿润。在新疆生产建设兵团第九师白杨市，“热爱祖国、无私奉献、艰苦创业、开拓进取”的兵团精神，与辽沈战役红色精神产生了强烈共鸣。一六三团党建工作办公室工作人员胡雨晨说：“辽沈战役革命先烈用生命践行信仰的故



青年党员的生态志愿服务

近年来，浙江省诸暨市东白湖镇坚持党建引领生态治理，充分发挥基层党组织战斗堡垒作用和青年党员、年轻干部先锋模范作用，常态化开展水源地管护、生态志愿服务等活动。图为日前，东白湖镇的青年党员在镇水文化馆参观、学习。 新华社记者 徐昱 摄

山东威海高区聚焦新就业形态劳动者，创新“以服务换福利”的正向激励机制

以“小积分”服务“大民生”

本报记者 张婧 本报通讯员 倪道余 夏丽萍

“以前忙起来，都是在路边随便对付一口，工会推出的爱心餐营养又可口，还能用积分免费兑换，简直超值！”日前，结束了一上午送单的外卖骑手林峰走进威海高区欧乐坊工会户外劳动者驿站，点餐——结账——兑换，仅用3分钟的时间，一份热气腾腾的两荤一素10元套餐就到了他的手上。

欧乐坊是威海高区的重要商圈，商户密集，日均活跃网约配送员300余名。对这群穿梭于大街小巷的骑手而言，“就餐难、吃饭贵”是每天都要面对的烦心事。聚焦这一痛点，山东威海高区总工会联合田和街道总工会推出“积分兑换爱心餐”的暖“新”举措，用“小积分”串联起服务新就业形态劳动者的“大民生”。

威海高区总工会从组织体系入手，创新打造“双会+双线”全链条管理体系。“双会”联动——每季度召开骑手代表恳谈会，联合社区、食堂、商户、平台企业召开多方联席会，骑手有诉求、工会有回应、各方有方案。“双线”覆盖——对辖区3处户外劳动者驿站实行统一规范管理，覆盖124名常驻配送骑手；

针对兼职骑手建立社区网格员包联机制，定点对接110余名流动小哥。

目前，威海高区已建成两家新业态共享职工之家和23个工会驿站，形成“15分钟暖‘新’服务圈”，驿站日均服务骑手、司机等户外劳动者超300人次，通过密织服务网，实现对新就业群体服务的全覆盖。

立足骑手流动性强、就餐时间碎片化的职业特点，高区总工会联动辖区4家社区便民食堂，为骑手量身定制5元简餐、10元标准套餐、15元自助套餐三类梯度套餐，较市场同类餐品优惠30%以上，田和街道总工会每年专项投入1万元用于餐补兜底保障，确保优惠长期稳定可持续。

更让骑手们高兴的是一套“以服务换福利”的正向激励机制：骑手参与文明劝导、隐患上报、助老助学等志愿服务活动均可累计积分，凭积分兑换爱心餐券，在定点食堂抵扣餐费。此外，通过“随手拍”隐患、参与反诈宣传、协助社区治理等“指尖善举”也可累计积分，兑换商超优惠、餐饮福利等多样权益。

这套机制不仅降低了骑手日常就餐成本，更让他们转变为社区治理参与者，大大提升了他们的获得感和荣誉感。

事让我深受震撼。作为基层党建工作者，我会把这份精神力量转化为实干行动。”

为了让红色教育融入职工碎片化时间，纪念馆还剪辑思政课精华片段、文物讲解短视频，上传企业职工书屋线上平台、工会微信公众号。午休、通勤间隙，职工动动手指就能学习，实现了红色教育的全天候渗透。

红色基因在一线开花结果

思政课的效果，最终要落实到岗位上。辽宁大唐锦州热电青年检修班组以先烈攻坚精神为引领，组建红色攻坚突击队，攻克老旧机组节能改造难题，有效降低企业能耗成本。国网辽宁电力参训职工严守纪律准则、精细巡检运维，累计排查百余处线路隐患，筑牢区域供电安全屏障。锦州石化搭建红色师徒结对平台，劳模工匠传技艺、传作风、传初心，培育了多名青年技术骨干。商贸服务、新就业形态劳动者也深受感召，立足岗位优化便民服务、提升服务品质。还有多名职工主动加入红色志愿服务队伍，利用业余时间宣讲红色故事。

记者在采访中发现，红色精神正在转化为职工岗位建功的内生动力，“受教育、悟初心、传精神、建新功”的良性循环正在形成。

辽沈战役纪念馆是国家一级博物馆，也是辽宁省职工思想政治教育基地。纪念馆相关负责人介绍，下一步将持续深化馆企、馆会协作机制，推行订单式、定制化思政宣讲服务，针对制造、能源、服务、新就业群体打造轻量化、场景化、班组化的微党课、微宣讲。同时，深入挖掘解放战争时期辽宁百万民工支前、千万群众拥军的红色工运史料，持续培育企业职工红色宣讲队伍，完善“线下沉浸式授课+线上碎片化学习+岗位实践性践行”的全链条育人体系。

G 心路

总觉得不应该停下来？

为自己留出一块不必奔跑的空地

读者来问

您好，每到休息放松的时候就不舒服，总觉得自己不能停下来，应该一直工作、努力进步，很疲惫，不知道应该如何调整这种紧绷的状态？ 山东 萧静

专家心解

萧静您好：

读到你的话，仿佛看到那个在假期里坐立不安、甚至比工作日更疲惫的灵魂。你不是懒，也不是脆弱，只是被一种“紧绷的惯性”困住了。

在心理学中，这种“休息即罪恶”的体验，往往源于人们内化的“成就焦虑”和“存在性不安”——人们误以为自己的价值只能通过产出、进步和忙碌来证明，一旦停下，那个“不够好”的自我就会追上我们。但真正的疲惫，不是来自工作本身，而是这种“永不停歇的自我攻击”。

要学会松开这根紧绷的弦，首先重新定义“休息”，它是暂停，而是系统升级。大脑和身体不是机械，而是生态系统。神经科学研究表明，在“默认模式网络”激活时，即我们放松、发呆时，大脑反而在进行重要的信息整合和记忆巩固，你不必为了休息而羞愧。

其次，给“紧绷”一个出口，而非一场硬仗。如果你无法直接切换到“完全放松”，那就从“建设性的休息”开始。比如，把“刷手机”换成“散步时听一段播客”；把“躺着什么都不做”换成“整理一个角落、做一顿简单的饭”。这些活动带有轻微的“完成感”，但它们不消耗核心认知资源，能帮你缓冲从“忙”到“闲”的过渡。

此外，直面那个“应该”的声音，与它对话。当你感到“我应该继续努力”时，试着像对待一个过度焦虑的朋友那样，问自己几个问题：“如果我现在停下来，最坏会发生什么？”“这份‘必须进步’的紧迫感，是自我内心真实的渴望，还是来自外界的标准？”“如果我明天就不在这个世界上，今天我最想做的，真的是再多工作一小时吗？”这些问题会帮你拉开一段心理距离，看清那个“应该”背后的恐惧，而不是让它主宰你。

改变紧绷的状态，不是靠一次顿悟，而是靠无数次在“应该”与“允许”之间温柔地选择后者。你值得休息，不需要用劳累来换取自己的存在资格。如果这种状态已经持续很久，影响到睡眠或情绪，也请考虑寻求专业心理咨询的支持。愿你在忙碌的世界里，慢慢为自己留出一块不必奔跑的空地。 晏娟

安徽池州石台县创新思想政治工作载体

红色文化资源浸润百姓心田

本报记者 陈华

近日，清亮厚重的日连戏唱腔响彻安徽省池州石台县新棚村的乡村大舞台，沉浸式红色新编目连戏《半张药方》正在火热展演。近年来，石台县持续创新思想政治工作载体抓手，以皖南红军总医院纪念馆等多处红色教育基地为依托，常态化开展形式多元、内涵厚重的红色思政实践，筑牢基层思政教育主阵地。

深挖县域红色文化资源，全面摸排搜集红色故事线索、历史史料与人物事迹，编写石台红色故事。与高校加强合作，积极打造一批高质量的思政课。同时立足红色资源赋能发展，打通思政教育与乡村振兴融合路径，把红色文化课堂转化为产业发展、基层治理的强劲引擎。

打造“石埭新风汇”新时代文明实践品牌，紧扣“凝聚群众、引导群众、以文化人、成风化俗”目标，以“文明微光·全城接力”为主线，统筹推进阵地建设、节日文化、典型引领、理论宣讲、志愿服务等工作。持续擦亮“理响池州·石说新语”宣讲品牌，聚焦不同群体的认知特点和需求差异，开展多维度、多层次、多样化的分众化对象化宣讲活动，创新通过“三句半”写春联等形式让党的路线方针政策浸润群众心田，赋能石台高质量发展。

立足不同领域行业特点与工作实际，坚持分类施策、精准发力，推动思想政治工作全域覆盖。在社区，全面推行“金议求精”工作法，引导社区干部、党员、网格员以严谨细致的作风抓实群众思想引导、矛盾纠纷化解、惠民政策解读等工作；在新兴领域，积极引导新兴领域群体融入基层共治、参与文明建设，推动新就业形态劳动者从“行业从业者”转变为“基层治理参与者”。

中铁装备职工家属夏令营以爱暖心

当硬核工地变成亲子课堂

“以前总理怨爸爸常年不回家，今天才明白，他守护的是这么重大的水利工程。”日前，中铁装备黑龙江林海水库引水项目工地迎来来自全国各地的职工家属，在团聚研学、红色教育与沉浸式体验中，实现从“家属来看望”到“读懂奋斗者”的深度转变。

林海水库引水项目是区域重大水利基础设施，地处北疆高寒地带，项目职工常年扎根深山隧洞，亲情缺位成为现实困扰。该公司工会将家属反向探亲与亲子研学作为深化产改、健全职工关爱体系的重要抓手，创新打造“实地研学+思政课堂”，打通企业关怀、家庭支持与职工奋斗的双向通道，着力破解异地职工后顾之忧。

家属与孩子们走进项目展厅和掘进施工现场，近距离观摩盾构装备穿山破岩的震撼场景。硬核工地秒变“亲子课堂”，项目团队直面极端工况，创下月进尺736.6米、单日掘进36.6米的行业亮眼纪录，与一件件浸染风霜的工装一起，让孩子们读懂了父辈的坚守与责任。夏令营兼励志研学与亲情陪伴，配套打造了丰富的暖心亲子活动。文艺展演中，孩子们登台献唱、诵读诗词，用童真表演回馈父辈辛劳、廉洁家书诵读现场，职工与家属互寄书信、互诉叮咛，令人动容落泪。“爱的抱抱”互动、主题趣味绘画等活动，为常年两地分居的家庭留出专属温情时光，补足稀缺的亲子陪伴。活动同步设计红色教育线路，推动劳动教育与爱国主义教育深度融合。

当孩子们骄傲地喊出“我的爸爸是超级英雄”，这份源于理解与认同的亲情力量，正转化为一线职工攻坚克难、实干争先的强大动能。 （李亚威）