

合理运用“小妙招” 摆脱学习“倦怠感”

专家开出“心”处方帮助学生调整心态

本报讯(李晓晖 安晨菲 记者 刘菊)有一些家长因孩子线上学习不在状态而烦恼。在这种特殊的过渡阶段,如何去转变心态,完成网课学习?25日,记者采访了哈尔滨市第一医院精神心理科心理咨询师赵娜。她说,线下上课的时候同学之间有互动交流的群体氛围,而线上学习时则需要孩子自己独立完成,相对来说处于比较封闭的自主学习环境,自由度增加了,对于一些自律性相对差的孩子,尤其是压力比较大的中学生,合理运用一些“小妙招”,及时进行心理调节十分必要。

摆正心态,重新出发

拒绝那些消极负面的思想和行为,多给自己一些积极的心理暗示,如“我可以”“我能行”等。

明确目标,掌握“小步子”原理

树立学习目标,制定学习目标和计划。在线上学习期间,建立小目标,并督促自己努力完成计划,以目标替代时来明确学习计划。通过小

目标取得成功的反馈,形成正向的习惯。

养成良好的学习和生活习惯

早睡早起,合理饮食。起床后拉开窗帘,勤通风,让阳光照进来,可以消除困意。学习时换掉家居服,增强仪式感。整理书桌,营造整洁的学习环境。课前预习,及时复习。每节课结束后,尽快完成作业,避免拖延。有不懂的问题及时询问老师,不将这节课的难点带到下节课当中去。上课时优化周围环境。

与同学形成学习小组互相督促

同伴的影响有时比父母对孩子的影响还要大,学习小组能够增进团体凝聚力,形成良好的学习风气,促进小组成员的共同成长。

劳逸结合,兴趣为大

兴趣是一切行动的源动力,缺少兴趣,任何事情都无法进展下去。同时也要注意劳逸结合,

注重方法和效率,才能达到二者兼顾的目的。

自我奖励

达成小目标之后,可以对自己进行奖励,增加自信心与下次行动的动力。

及时寻求社会支持

如果持续时间较长且自我调节仍然无法调节,需及时寻求社会援助,如医生及心理咨询师的专业帮助。

哈尔滨市第一医院精神心理科主任张一提醒学生和家人们,我们每个人都是自己身心健康的第一责任人,希望在特殊时期,家长同孩子一起努力,通过温情的陪伴,坚持科学方法,守护身心健康。



后勤有保障 战“疫”有力量

哈尔滨方舱医院活跃着一支“能打善战”的物资保障队伍

本报记者 杨艳

在平房区哈尔滨方舱医院内外,活跃着这样一支队伍,他们默默地承担着物资保障工作,成为一线坚实有力的后盾。以“功成不必在我”的精神和“功成必定有我”的担当,在平凡的岗位上发光发热。

11月初,按照省应对疫情工作指挥部统一部署,为承接我省外省市新冠肺炎患者救治工作,哈尔滨方舱医院启用。医院由哈尔滨市第一医院托管,11月5日正式开舱,哈尔滨市医护人员和来自齐齐哈尔、双鸭山、七台河、大兴安岭等兄弟地市的医疗队共同承担起全省新冠疫情疫情防控救治任务。

“方舱内围、外围所有物资的接收、转运、配送都由物资保障部进行协调。”市第一医院神经内二科护士长郑伟临时抽调成为物资保障组负责人。为了保障方舱医院开舱后能顺利地领取物资,工作人员11月3日就来到方舱医院进行物资接收工作。目前,医护人员所需的防护服、口罩、面屏、鞋套、酒精、消毒液等物资充足。为了满足方舱需要,郑伟与物资保障组的同事们充当起“搬运工”,从早上8时到次日凌晨2时都在接收、搬运物资,仅11月4日一天共接收千余箱物资、10多万件物品。郑伟表示,为了让医护人员第一时间拿到防护物资,大家克服了一切困难,连夜把物资送到宾馆宿舍管



工作人员正在准备物资。

理员手中,及时分发给医护人员。

为了保障患者的生活需要,方舱医院为他们准备了“生活大礼包”,整理箱中装有牙膏、拖鞋等生活用品。“患者、医护人员的每日三餐都是大家十分关心的,营养搭配均衡。”物业集团后勤保障组负责人杨威说,

“每天物资组都会遇到特殊情况,我们都会尽全力满足患者的需求。”



压实“四方责任” 筑牢疫情防线

抖音平台当“主播” 宣讲党的二十大精神

南岗区龙泰社区党委书记周密采取多种形式推动党的声音深入人心

本报记者 梁可心

“周书记,这院里啥时候能亮起来呀?”“是啊,现在天黑得早,确实不安全!”……日前,南岗区龙泰社区正在进行老旧小区改造,院里暂时未安路灯,收到居民反馈的问题后,社区立刻研究解决方案,临时将社区养老驿站的电源接到了小区内,让初冬黄昏后院子里又亮起了柔和的光,不仅照亮了居民回家的路,更温暖了庭院百姓的心。

扎根社区,增强群众的获得感,提高群众的幸福指数,就是社区干部的初心和使命。11月21日10时,南岗区菜市街街道龙泰社区抖音政务直播平台上已有几百人的关注量,龙泰社区党委书记周密作为当日“主播”,正在向社区党员、群众、志愿者们传达党的二十大精神,共同交流学习心得体会。在“直播间”里,周密围绕二十大报告中涉及的民生领域问题,一边讲解,一边紧盯屏幕,实时回复大家的提问,通俗易懂的语言、生动幽默的事例,在潜移默化中让党的声音深入人心,成为网络空间最强音。

把党组织建到单元里 打造楼组朋友圈

“加强城市社区党建工作,推进以党建引领基层治理”“健全基层党组织领导的基层群众自治机制”……党的二十大报告在多个部分提出的关于社会治理的一系列重要论述,为加强党建引领城市基层治理指明了前进方向,提供了根本遵循,注入了强劲动力。

作为全国优秀基层党组织、全国先进基层群众性自治组织的“双优”社区,党的二十大召开后,龙泰社区迅速以当下老旧小区改造为契机,充分发挥“大党建”核心领导作用,凝聚群众力

量,强化楼栋党建,联动辖区资源,以“街道大工委、社区大党委、网格大支部、楼道党小组”的“三大一小”模式实现党建全盘引领,秉承“心捂热、脑激活、强信心、谋出路、求实效”的党建思路,从提升党建服务“有效供给”入手,推动“我为群众办实事”做实做好,全新打造“党旗领航助发展 邻聚力添活力”党建品牌,真正让社区暖起来、联起来、活起来。

“按照属地管理的原则,在没有党支部成员、党小组长的单元,推举一名流动党员或在职党员担任中心户长,让中心户长发挥承上启下、下情上达的纽带作用。”周密说,为打通服务群众最后一公里,社区把党组织建到单元里,不断完善小区楼组的党支部运行机制,形成“社区党委+党支部+党小组+中心户长”的组织模式,积极发挥小区楼栋党支部战斗堡垒和党员的先锋模范作用,依托楼组党小组设立微网格,创建“1+1+N”网络服务体系,打造楼组朋友圈,让党员服务群众更贴心,把温暖送到居民家门口。

顺应民意建中心 着眼民需强服务

“报告就像指南针,精神好比及时雨。”为让党的二十大精神更好地指引社区各项工作,在社区落地生根,日前,龙泰社区通过“线上党课+线上自学+线上讨论”三种形式,利用电子大屏、“小喇叭”、党员专用群、居民微信群等阵地,录制微党课、组织“读书班”,积极打造“家门口”学习矩阵,全面推动党的二十大精神内化为思想自觉、外化为行动自觉,引领社区更加用心用情用力解决好居民群众急难愁盼问题。

百姓的“闹心事”,就是“天大事”。龙泰社区地处老城区中心区域,具有外来流动人口多、弱势群体多、下岗职工多、矛盾问题多的典型老城

区“四多”特点。周密说,多年来,社区党委坚持党建引领,不断整合辖区资源,拓展民生服务,力求从解决百姓身边小事实事入手,破解社区治理难题。如今,党的二十大精神为社区治理指明了方向,龙泰社区党委将保持奋发有为的精神状态,聚焦民生实事,建强集党务、街务、服务、商务、事务“五务合一”的党群服务中心,借助数字化资源和网络传播手段,激活辖区商贾、金融、教育、医疗、文化等“多条线”资源,使社区服务与居民需求无缝对接,努力打造“和谐宜居幸福”的新时代社区。

全力做好基层党建 提升社区治理水平

建强龙泰道德文化养老驿站,更好地为孤寡老人等老年群体提供助餐、助浴、助行、助医、助乐等服务,让辖区老年人“老有所享、老有所乐”;建强全省首个农民工党支部,在支部书记徐锐的带领下,更好地发挥农民工党员在诚信经营、扶贫济困、义务清雪、志愿战“疫”等社区治理各方面的先锋模范作用,打造共建共治生力军;借力爱心企业联盟,建强就业服务站和创业孵化站,开展家政服务、技术技能、电商等就业创业培训班,使辖区居民就近找到培训场所、对接就业需求,实现家门口再就业……

社区是国家治理的基本单元和关键环节,社区工作事关全市发展大局。展望未来,龙泰社区党委将全力找准用党的二十大精神指导社区工作的切入点、发力点和落脚点,以最快行动、最大力度、最实举措,做好基层党建,抓好民生福祉,坚持在推动高质量发展中办好民生事,温暖百姓心,坚持初心不改、目标不变、工作不松,不断提升社区现代化治理水平,让党的二十大精神在社区落地生根,结出美丽的幸福之花。

哈尔滨市应对新冠肺炎疫情工作指挥部

关于调整哈尔滨市道外区风险等级的通告

根据国务院联防联控机制有关要求,经专家综合研判,市指挥部决定,自2022年11月24日23时起,将哈尔滨市道外区北环俊景小区01D区2号楼1至4单元风险等级调整为高风险区。其他地区风险等级不变。

关于调整哈尔滨市南岗区风险等级的通告

根据国务院联防联控机制有关要求,经专家综合研判,市指挥部决定,自2022年11月25日11时起,将哈尔滨市南岗区汇龙北街45度8号楼1单元,喜家德水饺(哈尔滨大街店),南兴街99号官延楼热灸养生馆,长江路456号黑龙江萃元生物科技有限公司,干山路5道街35号楼,一曼街114号3号楼,爱达晶品小区3号楼2单元风险等级调整为高风险区。其他地区风险等级不变。

关于调整哈尔滨市呼兰区风险等级的通告

根据国务院联防联控机制有关要求,经专家综合研判,市指挥部决定,自2022年11月25日5时起,将哈尔滨市呼兰区双井街道光荣村劳动电风险等级调整为高风险区。其他地区风险等级不变。

关于调整哈尔滨市香坊区风险等级的通告

根据国务院联防联控机制有关要求,经专家综合研判,市指挥部决定,自2022年11月24日24时起,将哈尔滨市香坊区化工路副30号远创樾府14号楼,电碳路恒大悦珑湾5栋,果园星城A10栋四单元,文政街54号文政小区11栋一单元,三义街12号11栋三单元,和平路87号金房小区1栋一单元至六单元风险等级调整为高风险区。其他地区风险等级不变。

关于调整哈尔滨市南岗区风险等级的通告

根据国务院联防联控机制有关要求,经专家综合研判,市指挥部决定,自2022年11月25日5时起,将哈尔滨市南岗区大成街190号院4单元风险等级调整为高风险区。其他地区风险等级不变。

关于调整哈尔滨市巴彦县风险等级的通告

根据国务院联防联控机制有关要求,经专家综合研判,市指挥部决定,自2022年11月25日4时起,将哈尔滨市巴彦县丰乐乡康庄村康庄屯、后宝山屯风险等级调整为高风险区。其他地区风险等级不变。

关于调整哈尔滨市香坊区风险等级的通告

根据国务院联防联控机制有关要求,经专家综合研判,市指挥部决定,自2022年11月24日24时起,将哈尔滨市香坊区红旗大街与通站街交叉口汇雄时代1号楼,黎明办事处幸福村吕家油坊屯,公滨路343号楼及其临街门市,民生三道街32号烁康健康家园保健食品销售部,菜艺街133号中辉生鲜(菜艺街店),民吉街63号永吉家园十一号楼,顺水街20号顺水小区五号楼,三辅四道街六号楼,延福街245号安埠商厦,旭升南街208-3号海富山水文园C14栋风险等级调整为低风险区。其他地区风险等级不变。

关于调整哈尔滨市道里区风险等级的通告

根据国务院联防联控机制有关要求,经专家综合研判,市指挥部决定,自2022年11月25日8时起,将哈尔滨市道里区远大都市明珠1期8号楼3单元风险等级调整为高风险区。其他地区风险等级不变。

关于调整哈尔滨市道外区风险等级的通告

根据国务院联防联控机制有关要求,经专家综合研判,市指挥部决定,自2022年11月25日9时起,将哈尔滨市道外区天木小区4号楼1至9单元风险等级调整为高风险区。其他地区风险等级不变。

关于调整哈尔滨市南岗区风险等级的通告

根据国务院联防联控机制有关要求,经专家综合研判,市指挥部决定,自2022年11月25日14时起,将哈尔滨市南岗区骏赫第一大道莱蒙庄园E区小高1栋1单元,征仪花园A区212栋2单元,悦山国际B栋3单元风险等级调整为高风险区。其他地区风险等级不变。

关于调整哈尔滨市宾县风险等级的通告

根据国务院联防联控机制有关要求,经专家综合研判,市指挥部决定,自2022年11月25日16时起,将哈尔滨市宾县建乡乡建村对李屯风险等级调整为高风险区。其他地区风险等级不变。

关于调整哈尔滨市香坊区风险等级的通告

根据国务院联防联控机制有关要求,经专家综合研判,市指挥部决定,自2022年11月25日12时起,将哈尔滨市香坊区进乡街100号阳光绿景7栋,通乡街118号香林名苑24栋二单元、26栋二单元,农校街副2号楼,朝阳镇先锋村聚福家园一号楼一单元、二单元、三单元、七号楼一单元、二单元风险等级调整为高风险区。其他地区风险等级不变。

关于调整哈尔滨市通河县风险等级的通告

根据国务院联防联控机制有关要求,经专家综合研判,市指挥部决定,自2022年11月25日15时起,将哈尔滨市通河县通河镇隆达路3号楼4单元风险等级调整为高风险区。其他地区风险等级不变。

关于调整哈尔滨市道外区风险等级的通告

根据国务院联防联控机制有关要求,经专家综合研判,市指挥部决定,自2022年11月25日17时起,将哈尔滨市道外区东直家园1栋1至3单元、5栋1至2单元风险等级调整为高风险区。其他地区风险等级不变。

关于调整哈尔滨市五常市风险等级的通告

根据国务院联防联控机制有关要求,经专家综合研判,市指挥部决定,自2022年11月25日19时起,将哈尔滨市五常市五常镇福汇金荷小区1号楼3单元风险等级调整为高风险区。其他地区风险等级不变。

关于调整哈尔滨市道外区风险等级的通告

根据国务院联防联控机制有关要求,经专家综合研判,市指挥部决定,自2022年11月25日20时起,将哈尔滨市道外区南棵绿荫小区41号楼1至4单元风险等级调整为高风险区。其他地区风险等级不变。

关于调整哈尔滨市道里区风险等级的通告

根据国务院联防联控机制有关要求,经专家综合研判,市指挥部决定,自2022年11月25日20时起,将哈尔滨市道里区共乐西头道街58号正嘉苑B栋4单元,经纬九道街11号庭院4单元,哈药路206号临街单元,建国北二道街18号2单元,建国街219号1单元,河梁街78号大业小区2栋4单元,哈双北路85号建国村国景怡佳建材公司,新发镇教育家园3栋1单元风险等级调整为高风险区。其他地区风险等级不变。

关于调整哈尔滨市松北区风险等级的通告

根据国务院联防联控机制有关要求,经专家综合研判,市指挥部决定,自2022年11月26日0时起,将哈尔滨市松北区万达广场(1-20层),万达华园C13-3号商铺12号商服天天生鲜超市风险等级调整为低风险区。其他地区风险等级不变。

关于调整哈尔滨市平房区风险等级的通告

根据国务院联防联控机制有关要求,经专家综合研判,市指挥部决定,自2022年11月25日11时起,将哈尔滨市平房区东轻花园四七委小区409楼1单元风险等级调整为高风险区。其他地区风险等级不变。

新时代 新征程 新伟业