

在 习近平新时代中国特色社会主义思想指引下 ——新时代新作为新篇章

“拨开心灵的雾霾 让情绪透透气”

工会心理减压课 职工玩嗨了

□本报记者 张晶 文/摄

“这个活动的形式真不错，参加过那么多培训，没有一个像这样好玩儿的！”干了18年社区工作的李春梅在参加了北京市职工服务中心职工心理关爱服务开放日活动后由衷地说道。

10月22日，来自丰台区总工会、丰台区宛平城地区总工会等单位的60余名职工在开放日“压力调适·拨开心灵的雾霾，让情绪透透气”主题课上玩嗨了。“我们还以为是来培训，没想到竟然是来玩儿的，一节课下来，心情好了很多，压力也全都释放了。”李春梅来自丰台区宛平城地区晓月苑社区，她说，社区工作千头万绪，每天都要面对各种琐事，压力很大，这次的“压力调适”课就像为她量身定制的。

课程伊始，老师先带领大家玩起两个互动游戏，打破了学员之间的隔阂，课堂气氛瞬间“燃”起来。接着，老师让大家每人分享一件近期内感觉开心的事，“我的孩子就快出生了，我要当爸爸了！”“上周六我参加了单位组织的运动会，在一个团体项目中获得第一名。”“周末，我和家人一起为母亲过了一个温馨的生日，现在回想起来，觉得很开心。”……现场每个人都说出了自己的快乐，“原来快乐这么简单！”大家纷纷点头赞许。



分享了快乐的事情，老师又让大家“偷偷”在纸上写下了近期让自己感觉有压力的事情，汇总后以无记名的形式分享出来，结果显示，工作、与家人相处以及身体健康成为大家提及最多的压力来源，但老师并没有直接告诉大家该如何减压，而是将学员分成四组，让他们自己来讨论靠谱减压方法，并用文字和图画的方式共同记录在纸上。结果，大家在短短的时间内，累计列出了十余种不同的减压方式，包括购物、唱歌、聚餐、运动、冥想等。

课后，来自丰台区宛平城地区城南社区的一名工作人员告诉记者，别开生面的开场，让她放下包袱，打开自我，全身心投入参与到接下来的课程中，并让她收获颇多，她认为不仅自己受益，还可以把所学的减压理念带回社区，帮助更多居民和职工释放生活中的压力，“我希望工会能多举办类似活动，我和小伙伴都非常愿意参加。”

据悉，职工心理关爱服务开放日活动已连续举办3年，今年活动于4月启动，将一直持续至12月，每月设一个主题，分别于当月的10日、20日举办活动，受到职工的广泛好评。

北京服装学院教授走进小学讲授服装设计

朝阳区牵手大学丰富学校课后服务

□本报记者 任洁 文/摄

10月22日15时30分，朝阳区实验小学的教室里来了一位北京服装学院的教授，她给孩子们讲授起传统服饰的演变。原来，这是学校课后服务的一项内容，朝阳区与北京服装学院合作，在朝阳区实验小学开设《传统文化服饰》课程，北京服装学院的教授将每周来给学生们上课。

自2010年开始，朝阳区实验小学启动课程改革，现已初步形成以“幸福教育”为理念的课程体系。除了语、数、英学科外的其他课程，学生都可以从一年级开始自主选择课程及任课老师。目前，音乐学科开设了唱游欢乐谷、太鼓达人、电子管风琴等；美术学科开设了服装达人、衍纸花语、艺版艺眼等；科学学科开设了炫酷的小马达、奔跑的小车、美妙的八音盒等；综合实践学科开设了趣味3D打印、传统手工艺、厨艺小当家等。

“随着学校课后服务的进一步拓展，我们面临着师资短缺的问题。”朝阳区实验小学校长陈立华介绍，“此次，北京服装学院的教授走进我校开课，扩充了学校师资力量，让学生可以享受到更加优质的教育资源。”

从本学期开始，北京市教委推出新政策，中小学普遍建立弹性离校制度，以学校丰富多彩的



课外活动为基础，提供课后托管服务。为此，朝阳区各中小学开展了课外活动和课后托管服务两大类课后服务，社团及兴趣小组活动、劳动实践活动、校内阅读、趣味游戏等让学生在放学后也能享受到学校提供的服务。

为丰富学校课后服务内容，扩展师资资源，近年来，朝阳区与高等院校、科研机构深入合作，共同开展课程研发、师资培训、活动指导等活动。目前，朝阳区已与中国传媒大学、北京服装学院、中华女子学院、北京工业大学、中央美术学院、中国音乐学院、北京师范大学、北京联合大学8所高校建立合作，依托高校教师或相关专业的学生，开

展体育、艺术、科技等深受学生欢迎的课后活动，服务24所小学，惠及20000余名学生。

朝阳区教委相关负责人介绍，各学校根据合作高校的特有专业，结合不同年级学生的心理发展特点，设置不同课程和社团。来自高校教师或专业学生还对小学教师进行专业培训，指导小学教师改进不足；高校还为小学教师提供到艺术场所参观学习的平台，欣赏音乐会、话剧或者参观艺术场馆等，提升教师的核心素养。

“接下来，朝阳区将深化与高校、科研院所、社会力量的合作，引入更多优质资源，服务课后服务，让学生和家长受惠。”朝阳区教委相关负责人透露。

回龙观天通苑地区再添休闲公园

□本报记者 周美玉 通讯员 孙靖

昨天，记者从昌平区获悉，位于回龙观天通苑地区中部的东小口镇魏窑村内，过去一处9000余平方米的“私搭乱建”如今变成休闲公园，附近新添车位百余个，新添照明路灯20余盏，新植树木百余棵，成了附近居民休闲娱乐的新去处。

走进公园踏上石板路，两侧是刚刚栽种的鲜草和樱花、国槐幼苗，一片生机勃勃的景象。园内还设有两处人工湖以及观景台、文化长廊、健身器材等，为来此休闲放松的居民提供了多元选择。

然而一年前，这里却是另一番景象。“这里以前是出租的大杂院，人员杂、停车乱、私搭乱建多。”提起过去的景象，村民李建平一个劲儿地摇头。据村里老人介绍，原先，这里有两个大院，搞鱼塘养殖，后来陆续开始出现私搭乱建，随着人员的增加，这里逐渐成为环境脏乱、安全隐患较大的

“老大难”地区。

为彻底根除环境顽疾，去年8月，东小口镇启动了该地块的拆违工作。该地块区域面积大，情况复杂，要想统一拆除就得先统一思想。“涉及到的违建户有200余家，都处在观望状态，谁都不愿意先拆。”魏窑村村委会委员卢振义告诉记者，为此村里动员了一切可以动员的力量，合力破解难题。“我们发动党员干部进行‘一对一’劝说疏导，反复上门做工作。”前后耗时1个月，违建户的工作终于做通，违法建设全部拆除。

拆除后的地块如何利用，魏窑村村委会通过与村民代表多次讨论，根据周边住户较多但休闲场所少的实际情况，实地勘测，全盘统筹，最终决定修建公园。今年9月，历时2个月的修建后，休闲公园建成完工对外开放。修建公园的同时，魏窑村还对周边的老旧基础设施进行了改造升级。



小区闲置空地改造成“小花园”

□本报记者 边磊/文 于佳/摄

占地面积约350平方米的小空地，安装公园桌椅4套，设置长廊遮阳板花坛，既保证了绿化面积，又让居民有了娱乐场所。

位于二环外的东城区东花市街道广渠门回迁楼小区由于室外活动场地少，缺少休闲娱乐的场所，为解决居民室外活动的问题，广渠门外南里社区党委通过征求社区党员群众意见，多次与小区物业协商，利用社区党组织服务群众经费，将小区内广

渠家园24号楼2单元北侧、光明小学广渠门校区东南角围墙以外的空地，建造成集休闲、娱乐、乘凉于一身的小花园。

同时，广渠家园16号楼体与小区道路的落差大、距离近，造成了一个较陡的坡度，而这条路是该楼居民出行的必经之路。经前期征求社区党员群众意见，社区党委利用社区党组织服务群众经费重新修台阶修坡道，改善居民出行环境。

朝阳八里庄居民积极参与垃圾分类

□本报记者 刘欣欣

近日，在朝阳区八里庄街道远洋天地小区的垃圾分类小屋前，垃圾分类指导员舒丽萍正逐一检查居民带来的垃圾分类是否正确并称重记录在册。

当天，负责八里庄街道垃圾分类工作的北京朝京环保能源科技股份有限公司通过摆放易拉宝、开展互动游戏、积分兑换等方式吸引小区居民参与。

据了解，自今年7月起，北京朝京环保能源科技股份有限公司将八里庄街道远洋天地作为垃圾分类试点，进驻工作人员与社区居委会、小区物业公司沟通，设置垃圾分类桶，安排垃圾分类指导员帮助居民分类、为垃圾称重、累计积分、兑换礼品等。3个

月来，作为试点的远洋天地一期已有30%的居民参与其中。

“我们做到了全闭环的垃圾处理方式，是真正意义上的从前端到终端的全流程分类处理。”北京朝京环保能源科技股份有限公司相关负责人告诉记者，分类好的垃圾将被运输到各自的垃圾处理站。生活垃圾被运到清洁焚烧厂，厨余垃圾被运到厨余垃圾处理厂，沙发、柜子等大件垃圾被运到垃圾拆解中心回收利用，建筑垃圾被运到专门的建筑垃圾厂二次利用。

该公司在小区内设置了智能的垃圾回收装置及自动礼品兑换柜。未来，将在居民熟悉垃圾分类后推行垃圾分类智能化。