

# 劳动者周末

## 劳动者报

■劳动者的报纸■劳动者爱看的报纸■劳动者贴心的报纸

2025年5月17日星期六  
乙巳年四月二十  
国内统一连续出版物号  
CN11-0221  
邮发代号：1—376  
第531期 总第8833期  
今日8版

网 址：www.workerbj.cn



北京工会App



劳动者午报微信

### 学会休息， 懂得给自己的生活 适当“留白”

你会放松吗？每天的生活中，你会给自己留多长时间？近日，一则“闲暇时间闲不下来，77.8%受访青年感觉自己很忙，超九成受访青年坦言，当下快节奏的工作生活让人难以放松”的新闻，引发关注。列宁曾说过，不会休息的人就不会工作。所以，学会休息，给自己生活适当“留白”是绝对必要的。

详见第2版

### 父母育儿观念不一致， 该如何协调？

当家庭中母亲与父亲在育儿观念上出现不一致的情况时，对孩子的成长无疑有负面影响，这种育儿观念上的差异该如何协调？一起来听听家长和专家的建议吧。

详见第3版

### 如何拥有好心情 的心理学妙招？

通过这段时间的讲座学习，我们知道了拥有一个好心情特别重要，它不仅可以提高生产力和安全力，还可以促进职工身心健康和孩子的学习成绩提高，那么如何拥有更多的好心情呢？文中介绍了一些有助于我们打造“好心情”的心理学研究成果和方法。

详见第5版

本版编辑 杨琳琳 美术编辑 王巍



## 丝路百里画廊

伊犁唐布拉克草原：

详见第7版

北京公交集团客七分公司第五车队专164路驾驶员张军江：

## 书写丹青 点亮生活

张军江是北京公交集团客七分公司第五车队专164路的驾驶员。工作中的他严谨认真，热情服务，耐心解答乘客疑问，他始终将“行车安全”的理念放在首位，目前已安全行驶54万公里。走出公交车的张军江，在车队还有另外一个身份——书画家。

详见第6版

