心理咨询师手记

我的青春,我做主!

袁晴是一名高三女生,曾经以5A的中考成绩考入名校重点班,却因为与妈妈愈演愈烈的冲突,酣畅淋漓地玩了两年。“我烦死我妈了,从小让我学这个学那个,从来没有问过我到底要什么,一不如意非打即骂。我就是不学习,看到她生气我才解气……”青春年少的袁晴,花了很长一段时间在与母亲的对抗上。妈妈越关注她的成绩,她越考个一塌糊涂。

高三伊始,袁晴常常觉得心里发慌,看到同学们紧张有序地学习,她开始思考自己的未来。为此,走进了心理咨询室。慢慢探寻中,她感受到了自己的期待,这个聪颖的女孩,决定为自己拼搏一次,为成为更好的自己而努力!

同学们的高三复习,对于袁晴来说,基本等同于全新的课程学习,这个过程,非常不容易,但袁晴咬咬牙,一一挺过来。终于奔到查漏补缺的阶段,距离高考只有不到一个月。袁晴开始高速运转,每一分每一秒都不想浪费。下课、吃饭、睡觉,所有时间都用来刷试卷,层出不穷的试题,成为每日相伴的唯一。“这些天,我感觉眼前一片迷雾,再也找不到前一段时间高效率的状态。”袁晴颓丧地跌坐在沙发上,“我不知道该怎么办?”

邀请袁晴成为眼前的“那一片迷雾”,在“迷雾”的角色里说,曾经的袁晴,是一个非常有活力、有生机的人,她在哪儿,哪儿便热闹。现在,跟同学说说话,都觉得是浪费时间。想上厕所,也会责怪自己不该多喝水。“她就像一个机器人,波澜不惊,没有温度。”“迷雾”说。

“袁晴做点什么会让你觉得安心?”

“没有人规定,要高考了只能刷题啊!她可以打羽毛球,下课后可以和同学说说话,哪怕只是原地跳一跳,眺望一下远方……”

在“迷雾”中慢慢探寻,袁晴为自己开启了另一扇窗,她开始放松下来,允许自己张弛有度地度过每一天,而不只是剩下“刷题”这一件事。袁晴说,感觉“迷雾”变成了一道金黄色的“福光”,照耀在头顶,流淌到全身,“我觉得轻松多了,内心很安定。”袁晴目光坚定,语气昂扬,她特有的生命活力又重新迸发出来。

面临高考等巨大的压力源时,很容易在焦虑、紧张中失去自发性,一个人的自发性越低,能动性、创造力也随之降低,反而会越来越僵化,不利于高考的有利发挥。袁晴从“做题机器”切换到有弹性的生活状态,内心的生命力重新调动起来,自身的能动性、创造力也重新焕发出来,紧张、焦虑的情绪随之降低,在平和、流动的心理状态下,更容易做到得心应手地迎接高考!　　(毕亚炜)

毕亚炜:国家二级心理咨询师,国际心理剧考试委员会认证导演,株洲市中医伤科医院创伤后病人心理干预课题负责人,株洲市红十字会心理援助志愿队队长,天元区心关爱社区心理服务中心心理专家,天元区检察院未成年人保护中心咨询师,湖南省红十字会“四星”志愿者。

▲爱心义卖活动现场气氛火热。　通讯员供图

有爱有趣!株洲南雅学子爱心义卖又来了

株洲新闻网 www.zznews.gov.cn

本报讯(株洲晚报融媒体记者 余思薇 通讯员 刘雅雯)5月25日,株洲南雅实验学校2021年“爱袭一夏”爱心义卖活动拉开序幕。随着“爱心义卖现在开始”的广播声响起,同学们鱼贯而入,操场上瞬间人声鼎沸。

在经历过数次义卖活动后,南雅学子们更加胸有成竹,一个个新奇有趣的想法在同学们的小脑袋里迸发出来,小小的商铺上出现了琳琅满目的物件,它们被灌满“爱”与“智慧”,渴望给贫困孩子们带去希望。

“这些是我们亲手做的手工品,有兴趣可以看一下……”一件件手工品、艺术品展现在人们面前。而与往届义卖活动最为不同的一点是,除了商品上的买卖,还出现了“卖艺”的场景。穿着牛仔风格服装的同学手抱吉他,口中轻轻哼唱着,不知不觉间吸引了众多同学的目光。

夜幕降临,此次“爱心义卖”活动也在欢声笑语中迎来了尾声。活动筹得的所有善款将予以公示,全部存入株洲南雅实验学校“雅善基金会”,用于学校统一举办的公益活动,帮助更多需要温暖、关怀、鼓舞与激励的同学。

提建议 领红包 株洲城管这个征集 棒!

本报讯(株洲晚报融媒体记者 张诗慧)你对株洲城市管理有“金点子”吗?5月27日,由株洲市城市管理和综合执法局主办、株洲日报社协办的“城市管理金点子征集”活动启动。各类城市管理问题,市民可以扫描二维码大胆地提出建议,一经采用,市城管局将“马上就办”,还会为市民送上金点子红包。

◀扫一扫,提建议。

拼手速 比脑力 云发集团这场比赛 燃!

本报讯(株洲晚报融媒体记者 余思薇 通讯员 许谦 易建武)5月25日,云发集团“百年党史红色记忆”党史知识竞赛精彩上演,集团各党支部组建的9支代表队参加比赛。

在“稳中求胜”必答题、“眼疾手快”抢答题、“心有灵犀”加分题、场下“挑战答题王”和“风险提速”对战题五个环节的精彩对决中,各代表队参赛选手层层闯关、尽显风采。选手额间冒出的细汗、屏幕上不断切换的题目、交替上升的积分,无不展现出赛况的紧张激烈。

台上的选手们比得激烈,台下观众们也毫不逊色。在加分题环节,各队选手积极按下抢答器,为在场观众赢得答题权。观众们踊跃举手作答,积极互动,为抢得答题机会的队伍赢得比分。

机关二支部代表队最终以270分获得第一名,机关一支部代表队以250分获得第二名,建设公司支部代表队以230分排名第三,龙母河公司支部、置业公司支部等代表队紧随其后。

“比赛是形式,学习才是最终目的,这次活动让大家通过新颖、有趣的方式重温党史,从中汲取奋勇前行的力量。”集团党群工作部部长胡芝群说。

入选重点领域产业人才培训项目单位,为全省唯一

这所中职学校为何被工信部看中?

□ 株洲晚报融媒体记者 孙晓静 谭筱

2017年,国务院印发《新一代人工智能发展规划》,“人工智能”正式上升为国家发展战略。

在株洲,有这样一所中职学校,在全省首开先河,携手国内顶尖科研机构、职业院校,组建金牌导师团队,以人工智能和软件开发为特色,开设五大“王牌”专业,培养了大量企业和社会紧缺的专业领域精英人才。

这就是株洲人工智能职业学校,作为我市第一所国有控股的全日制中职学校,宛如一颗冉冉升起的职教“明珠”。近年来,近万名软件工程师从这里走出,为中国的人工智能崛起贡献株洲“人才力量”。

今年一月,工信部人才交流中心公布第一、二批重点领域产业人才培训项目单位,该校在两个领域赫然在列,为全省唯一。一所株洲的中职学校为何会受到国家工信部青睐?究竟有何过人之处?近日,记者进行了探访。

◀扫码观看科技感十足的人工智能展厅。 孙晓静 摄 吴琦 制作

工信部点名——入选重点领域产业人才培训项目单位

在荷塘区石宋大道,紧邻汽车南站和繁华的芦淞商业圈,有一片闹中取静的校园,校门处,株洲人工智能职业技术学校几个字在阳光下熠熠生辉。

走进校园,一个近3米高的巨型机器人映入眼帘,四周绿树成荫。走进教学楼,计算机软件实训室、计算机网络实训室、物联网实训室、工业机器人实训室等多个实训室一应俱全。步入人工智能展厅,仿佛一下子进入了“未来世界”。展厅内科幻范十足,轻点一个个大型电子显示屏,从AI简史到AI大数据,机器人及智能医疗、工业、家居等全面展现了未来人工智能的发展。

教研室内,副校长张海军正跟天津中科智能识别产业技术研究院的专家沟通教师交流提升的后续计划。今年一月,国家工信部人才交流中心发布了《关于征集工业和信息化重点领域产业人才培训项目的通知》(工信人才〔2020〕74号)。两家单位携手合作,成功入选人工智能和智能制造两个重点领域产业人才培训项目单位,为全省唯一。

张海军告诉记者,学校和旗下全资株洲中科韬睿软件学校成立于2014年,由中科院自动化所“人工智能与机器人教育联合实验室”专家团队打造,是该所在此领域的华南地区唯一授权单位,教育范围涵盖初中、高中、大学及以上学历者,至今已培养了近万名软件工程师、网络工程师、前端开发工程师。

百强县之首昆山递“求贤令”——构建人才输送“绿色通道”

去年6月,该校负责人收到了一个特殊的邀约,一封从中国百强县之首——昆山递来的“求贤令”,欲与株洲人工智能职业学校建立战略合作伙伴关系,构建校企合作专业人才的“绿色通道”。

一个月后,“20+20”人力资源合作计划在昆山启动。该计划采用打通人力资源保障链、订制人力资源供应链的方式,搭建有力的政府、企业、院校、基地人力资源合作对接平台,共同推动人力资源开发合作和技能人才引进培养。

作为全省唯一受邀学校的代表,张海军和来自北京、黑龙江、青岛、广西等地的20家重点合作职业院校负责人一起,考察了该县多个强势企业。

成立于1984年的仁宝集团,已成为全球最大的笔记本电脑研发与制造商,多次登上财富杂志世界500强企业榜单。该集团招聘负责人对株洲人工智能职业学校的学生很感兴趣,希望学校能培养出更多的优秀人才到该企业就业。

谈到为何在湖南只选择了株洲人工智能职业学校,承办方负责人表示,经过多次前期研讨和考察,不仅看中了学校“人工智能”这块职业技术金字招牌,同时深入了解了该校的教学体系、研发体系和“7S精细化管理”制度等,最终抛出“橄榄枝”。

“我们将帮助企业批量定制技能型人才,共同做好人力资源开发合作和技能人才引进培养。”张海军坚定地说。

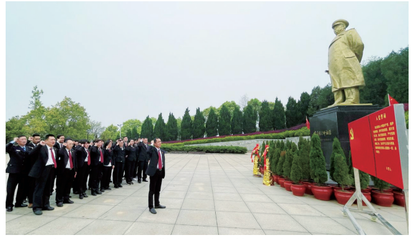
芦淞法治

固本强基 真抓实干

——芦淞区检察院队伍教育整顿纪实

芦淞区政法队伍教育整顿

自政法队伍教育整顿开展以来,芦淞区检察院深入学习贯彻习近平法治思想,始终坚持以人民为中心的发展思想,把党史学习教育同队伍教育整顿有机结合,从严从实从快抓好学习教育以及查纠整改环节和各项工作,通过系列举措推动检察队伍教育整顿走心、走实、走深,努力打造一支党和人民信得过、靠得住、能放心的检察铁军。



▲芦淞区检察院干警在罗荣桓故居现场教学点参观学习,重温入党誓言

“补钙整形”,筑牢政治忠诚

自教育整顿开展以来,芦淞检察院持续深入抓实抓细学习教育,将政治教育、英模教育、警示教育与党史学习教育统筹推进,创新学习形式、丰富学习内容,抓实学习各个环节要求。

大力开展政治教育,配发“教育整顿”专题学习本和学习资料,整理队伍教育整顿应知应会知识,要求全院干警熟记于心,并组织开展考试,检验学习成果。严格执行学习方案,明确每周中心组学习、支部集中学习、个人学习的内容及要求,各支部分别完成3次集中学习,进行3次专题研讨,共有22位同志进行了研讨发言。

芦淞检察院结合党史学习教育,坚持学习教育“走出去”,检察长带队赴韶山参加政治轮训,全院干警前往罗荣桓故居开展党史学习教育,4月并乘坐红色专列赴井冈山、炎陵等地开展红色革命传统教育。

积极推进英模教育,参加英模事迹报告会,开展跟班先进找差距活动,推荐各业务条线年轻干警向上级院拜师学习,激励干警干事创业、担当作为。选树推荐第一检察部的刘慧勇主任先进典型事迹在《株洲日报》、今日头条等媒体进行广泛推介。

“补钙”更要“整形”。芦淞检察院结合党史学习教育,从严从实抓好教育整顿,刀刃向内、刮骨疗毒,通过自查自纠、谈心谈话等方式进行全面排查。并持续深化警示教育,通过“用身边事教育身边人”警示教育活动,参观绿口廉政教育基地等,引导全体干警知敬畏、存戒惧、守底线。开展教育整顿以来,已有2人主动向组织交代问题。

护航企业,服务社会大局

“感谢检察院对我作出不起诉的决定,我一定吸取教育,遵纪守法,努力工作钻研。”3月20日,得知自己不会被起诉,廖某深深地舒了一口气。他是辖区某企业获有多项国家专利的科研骨干,却涉嫌危险驾驶罪可能面临刑事处罚,芦淞区人民检察院接案后,站在服务“六稳”“六保”高度,考虑到科研骨干对企业的经营发展起着至关重要的作用,不能简单一诉了之,综合考虑对廖某拟作不起诉决定。

教育整顿是否转化为工作实效,就看是否真正体现在服务大局、服务经济、服务市场主体上。自教育整顿以来,该院多项业务指标数据均大幅度提升,截止四月底,达成刑事和解不起诉14人,同比上升366.7%,办理各类民事行政检察案件39件,同比上升225%。公益诉讼办理24件,位居全市前列。

为民办实事,提升群众幸福感

自教育整顿以来,芦淞检察院坚持把教育整顿和“我为群众办实事”实践活动紧密结合起来,深入开展法治宣传、电梯安全专项监督检查、“警民同心、网格走亲”等活动,着力解决群众的操心事、烦心事和揪心事。

在走访中,芦淞区检察院坚持以人民为中心,以综治网格为单元、以走访上户为手段,倾听群众呼声,回应群众关切,解决群众诉求,当好“信息收集员”、“困难帮扶员”、“普法宣讲员”、“权益维护员”、“纠纷调解员”、“风险化解员”,努力解决群众的揪心事、烦心事和操心事,不断提升群众的幸福感、获得感和安全感。自教育整顿以来,全院共派出43名干警,共走访8个社区(村)共42个网格,搜集各类问题65条,替群众解决难题50个。

强化法治宣传也是检察院的职责使命所在,自队伍教育整顿以来,芦淞检察院结合宣传节点,深入开展各类主题法治宣传,在法治宣传中积极开展法律咨询,共发放宣传资料和宣传单2000余份,解答咨询200余人次,收集各类线索10余条。　　(图/文 通讯员 肖俊 陈慧君)