



主办单位:株洲日报社 株洲市慈善总会 协办单位:株洲晚报 株洲晚报志愿者联合会

株洲市女企业家联合会 为40户困难家庭送上爱心年货

株洲晚报融媒体记者/谢嘉



市女企业家联合会爱心年货发放现场。 记者/谢嘉 摄

春节临近,株洲市女企业家联合会(简称“女企联”)再次参与“送年货”爱心活动。1月27日,女企联代表们走访了株洲市铁西社区、董家垅街道以及醴陵均楚乡村,为40户因病因残致困的家庭送去了温暖的过年物资和新春的祝福。

在走访过程中,女企业家联合会的代表们不仅亲自将年货送到困难群众手中,更与他们亲切交流,详细询问了他们的日常生活状况和身体健康情况。特别是在醴陵均楚乡村,代表们与多位困难老人进行了深入交谈,鼓励他们保持乐观的心态,积极面对生活中的挑战,并叮嘱他们要保重身体。

李师傅是这次受助家庭之一。身患尿毒症的他每周需要进行两次透析治疗,每月的医药费用近两千元。由于没有正式工作和固定的经济收入,生活的压力让李师傅一家倍感拮据。对于女企联的到访和帮助,李师傅表示非常感动:“感谢你们的关爱,这不仅是对我们物质上的帮助,更是精神上的鼓舞。我坚信,只要我们团结一心,

就一定能够渡过难关。”

据了解,市女企业家联合会自2004年起就积极参与“送年货”活动,累计爱心捐款已达40余万元。今年,该会再次认捐2万元,用实际行动诠释了“积善行,思利他”的价值观。此次活动特别挑选了40户急需帮助的困难家庭,每户家庭除了收到价值200元的年货(包括2袋10公斤大米、1瓶5公斤食用油和8斤面条)外,还收到了300元的现金红包。

女企联的这一善举得到了社会各界的广泛赞誉。许多市民表示,这样的活动不仅让困难群众感受到了社会的关爱和温暖,也传递了正能量,鼓励更多人参与到公益活动中来。

株洲市女企业家联合会常务副会长、慈善部部长龙红艳说,未来将继续关注社会弱势群体,通过多种形式的活动为他们送去关爱和帮助。同时,联合会也呼吁更多的企业和个人加入到公益事业中来,共同为构建一个更加和谐、美好的社会贡献力量。

紧绷燃气安全弦,防患于未“燃”

株洲中油燃气公司组织开展调压站燃气泄露应急处置演练

株洲晚报融媒体记者/刘平

调压站内传出哧哧声,站内及周边弥漫着浓烈的天然气味道……燃气巡检员郑林波在对调压站巡检时,发现险情。他立即用燃气测漏仪对调压站内燃气设备进行检测,锁定一路调压装置出口阀前的阀门连接处“疑似密封垫老化导致天然气泄漏”。他迅速打开调压站所有柜门进行自然通风,随后撤至站外安全处拨打公司调度中心电话,请求援助。……

1月26日下午,株洲中油燃气有限公司在天元区新东路调压站开展了调压站设备燃气泄露现场应急处置演练。

城镇天然气输送管道是连续密闭输送系统,燃气调压设备在燃气管网系统中起到关键作用。燃气调压设备用于调节和控制燃气的压力、流量、温度等参数,将高压燃气降至适应用户使用的压力。当调压设备发生故障或燃气泄露时会导致燃气管道及附属设备设施承受过高或过低的压力损害,泄露的燃气会聚集在通风不良的受限空间,达到爆炸极限遇火源则会发生爆炸,造成人身伤害和财产损失。

巡检员在调度中心提示下,迅速在调压站周边拉起了警戒线,并对行人、车辆进行疏散。调度中心及时派出抢险值班人员赶赴

现场,并上报险情,以电话方式传达启动三级应急响应指令。紧接着负责接报事故处置进展情况,确定事故抢险影响的用气区域范围,发出燃气抢修通知。

在巡检员拨打调度中心电话13分钟后,维抢险队员赶到现场。一名抢险人员背着正压呼吸器进入调压站,对现场及周边受限空间燃气浓度进行检测。两名抢险人员使用防爆风机对站内进行强制通风,降低燃气浓度。抢险人员在切断相关燃气控制阀门排除险情后,将一路调压装置切换为二路调压装置进行供气。一路降压后对燃气泄漏点进行修复。

演练过程中,各参演人员分工明确、反应迅速、配合紧密。历经抢险奋战,“险情”成功排除。现场应急演练评估组负责对应急演练全过程各项目功能进行评估,查找不足,在演练总结时提出改进建议。

株洲中油燃气有限公司主管安全的副总经理姚文表示,通过此次现场应急处置演练,检验了公司相关应急组织机构人员在处置燃气设备设施突发事件过程中的综合指挥能力和应急处置能力,同时通过演练发现了存在的问题,改进不足项,持续提升现场应急处置水平,坚定守护燃气安全。

十场心理论坛 让不少家长当场痛哭

市红十字会发现的这些心理问题,你有吗?

株洲晚报融媒体记者/易楚瞳 通讯员/刘静 陈君

近日,市红十字会“心语心愿·关注心理健康”第二季“赋能妈妈”总结表彰大会在石峰区九晚书院落幕。活动自2023年8月启动以来,先后开展10场主题培训,帮助一大批家长和孩子拆除“心墙”,走出阴霾。

活动中,青少年、家长群体暴露出的焦虑、抑郁等一些心理共性问题,引发广泛关注。“很多家长经心理专家的点评和心理引导后,现场痛哭流泪。”市红十字会党组书记、专职副会长李彦说。

记者根据市红十字会系列活动主题和心理专家归纳的一些问题,遴选部分采访读者朋友们阅读和参考。

问题一:育儿过程,家长焦虑重重

据了解,在前几期的“赋能妈妈”系列活动中,与赵女士同类心态的家长已经不在少数。

【分析】

省心理卫生协会理事、教育心理学副教授马丽华认为,育儿焦虑是父母对孩子越来越重视,他们在培养孩子的过程中,孩子出现的问题及未来可能的行为从而引发父母的焦虑心态。

【建议】

首先,家长有自己的生活节奏,帮助孩子建立科

问题二:全社会的教育焦虑症

【分析】

市三医院党委委员、副院长张献玖表示,教育焦虑症是综合型的社会病,它与当下的教育评价机制、教育资源、家庭环境、社会环境、学业压力、青少年性格特点等多种因素相关。

家长的教育焦虑症状有:过度关注子女的学业成绩,过度地干预孩子教育,一听说孩子没考好就发脾气,莫名地抑郁、痛苦,不想做任何事,有撑不住的感觉等。学生教育焦虑症状则有:情绪波动、恐惧学习、逃避与人沟通等,可能伴有呼吸困难、没有食欲、坐立不安、头痛等现象。

【建议】

张献玖表示,教育的首要任务是引导学生回归内心,自主建设积极的精神境界,消除教育焦虑要坚持

问题三:老师上班也焦虑

到影响。她晚上睡不好觉,经常两三点醒来,一醒就很难入睡;在家里,动不动就烦躁,控制不住朝老公发脾气,就连在读高中的孩子也不能幸免,经常被骂。

【分析】

中国卫生心理学会注册心理咨询师张倩解释,教师群体的焦虑源于自身的社会责任感、专业权威受到挑战、校内考核评价压力,自我实现的需要与现实矛盾的冲突、职称晋升等方面。

问题四:亲子之间缺乏“有效沟通”

还是没能及时察觉,保护好她。”在“心语心愿·关注心理健康”“了不起的妈妈”互动课堂上,听着女儿哭诉,肖女士倍感揪心。

“谣言散播、社交排斥、羞辱嘲笑等隐性校园霸凌情景,一幕幕在校园内上演,孩子不敢说,家长却不知情。肖女士的经历,给所有家长敲响警钟。”市二中附小某学生家长黄女士坦承。

【分析】

市三医院党委委员、副院长张献玖称,“沟通”与“有效沟通”二者区别在于,沟通者是否将某一信息成功传递给沟通对象,沟通对象能否做出预期中的回应。有效沟通在家庭、亲密关系、公共生活三个领域中都非常重要。

学的作息时间与习惯有利于更好地支配自己的业余时间。同时,可以寻找让自己放松的办法,例如:体育锻炼、种多肉、打游戏、饭后散步等。

其次,家长要降低自己对孩子的期望值,给孩子和自身制定切合实际的目标,别把孩子逼得太紧。

然后,建立良好的沟通渠道,和孩子建立起亲密的关系,倾听他们的想法和感受,给予支持和鼓励。同时,也要与配偶或其他家庭成员保持良好的沟通,共同分担育儿责任。

最后,家长若感到无法控制自己情绪,可以寻求专业心理咨询或治疗帮助。

不懈地推动教育资源的均衡设置和“双减”落地见效。

要理性看待教育过程,明确教育本质不是过分追求名校和高分,更要关注孩子兴趣、个人与成长,增强亲子沟通、拓宽教育视野,鼓励孩子发展自己的兴趣与特长。家长要根据自己的孩子实际情况设定合理的期望值,关注孩子的学习过程而非仅仅关注重结果,鼓励孩子自主探索,给孩子一定的自由空间,让她们自主探索世界、发现问题、解决问题。

青少年摆脱教育焦虑,可以尝试与老师、家长、朋友“一吐为快”;学会利用听音乐、阅读书报等方式平静心境;也可以眺望远方,在僻静之处大喊大叫或放声大哭减轻体内压力;此外,要学会接受不完美的自己,当局面一团糟时,不妨放慢节奏、做些让步;思想压力过大,不妨在家人、朋友的陪同下,做个短期外出旅游计划。

【建议】

教师若想避免患抑郁症,首先要理清自己的思维方式,将工作和生活分开;其次,要有自己的情绪舒缓方式,可以通过与好友聊天、游戏、爬山等方式放松自己;然后,要学会适当降低对工作的要求,接受不完美的自己;最后,教师要学会寻求外界的学习途径,提升自身工作方式和效率,积极学习与家长、学校管理层、同事的沟通技巧,避免陷入人际关系“泥潭”。

【建议】

家长要为孩子提供一个倾吐机会,是建立有效沟通的关键。家长不带有自身既有观点,全身心地、有反馈地去倾听、分析孩子话外音,与其产生共情,将会让孩子的情绪得到释放。

恰到好处的赞美是父母与孩子沟通的润滑剂,会让孩子对未来充满热情,用爱的眼光看待生活。一个认真求教、谦虚的父会师比高高在上、发号施令的父母更易于让孩子接受,建立融洽的亲子关系。

成功教育的核心是理解和共同合作,父母和孩子之间不存在根本对立,没有非胜非负的状态。孩子成长过程中,要充分发挥孩子的智慧和能力,让孩子有自由发挥的空间。

需如此,孩子何尝不是。如何疏解社会的教育焦虑,如何给孩子们一个更松弛、更宽阔的成长空间,不只是家庭的事,而家庭无疑是至关重要的一环。

家庭教育不妨多点“松弛感”

这两年,“松弛感”成了一个挺火的词。它最初源于一个博主的机场见闻:临登机时发现孩子证件过期,上不了飞机,没有人责怪孩子,妈妈带着孩子回家,其

他家人则按原计划登机。突发情况下的从容不迫,让网友感慨其家庭的包容氛围。快节奏的当下,越来越多人学着我调适,给心灵松松绑、减减压。成人尚

暖心对象

编号:028
姓名:小勇
年龄:14岁
住址:天元区泰山路街道大岭社区

在我们生活的世界里,每个人都是一道独特的风景。

然而,命运有时会以冷酷的面孔出现,给那些脆弱的生命带来沉重的打击。

智力三级残疾,患有癫痫、发育迟滞的小勇,就是这样一个

在生活的逆境中挣扎的少年。

社区工作人员介绍,小勇和弟弟申请了低保,每人每月500多元。如今,母亲罗希还需要做胆囊切除、子宫憩室两个手术,费用近3万元,这让原本就困难的

家庭更是雪上加霜。大家希望,更多的人能够关注像小勇这样的特殊家庭,给予他们更多的

关爱和支持。社会的温暖和关怀,可以帮助他们减轻生活的压力,让他们在困境中找到力量和勇气。

患了尿毒症的她,想为儿子撑起一个家

株洲晚报融媒体记者/杨凌凌



李俊(右一)是位坚强的女子。 记者/杨凌凌摄

暖心对象

编号:029
姓名:李俊
年龄:62
住址:芦淞区学堂冲二村7栋211号

每个月光医药费就得上千元,生活和

和治疗主要靠低保维持。李俊家里条件本来不好,儿子无固定工作也没找对象,面对高昂的医药费用,李俊陷入了困境。

虽然患病,但李俊是一名热肠的人,经常帮助邻居。她利用休息时间,常常去帮助一名残疾邻居,为邻居做一些力所能及的事情。

她告诉记者,因为生病,她一度想放弃治疗,但念及家中的儿子,她想要活着。“社会各界的爱心像困境中的一道阳光,让我重振对生活的信心。我也要努力

为儿子撑起这个家。”她常常感慨,自己并不害怕死亡,可是她走了,孩子就没人管了。

“儿子至今未有对象,希望能看孩子成家,帮他完成人生大事,这样也能了却自己的心愿,然后一家人快快乐乐,平平淡淡的生活在一起。”