

公益实践助力治愈“亚健康”——“寻找安详小课堂”探索心理健康关怀有效路径

张海峰

一声“我爱你”，一条红围巾，记者走进宁夏“寻找安详小课堂”成立12周年联谊会现场，就被这样的“表白”暖了心。1月27日，“寻找安详小课堂”志愿者和爱心人士齐聚一堂，分享爱与关怀的故事，一句句暖心的话语、一张张真诚的笑脸，感染着在场的每一个人。

“寻找安详小课堂”是宁夏和谐传统文化交流中心开办的公益实践项目，致力于从中华优秀传统文化中，为当代人情绪“亚健康”问题寻找解决之道。12年来，“小课堂”从家庭建设和个人精神世界关怀两方面入手，在润物细无声中教育引导人们来求真求善、乐观向上、积极进步，为降低抑郁率、离婚率、犯罪率探索有效路径。

治愈心理“亚健康”

作为一名教育工作者，宁夏六盘山高级中学教师徐老师带过无数学生，但是面对自己的孩子，她却犯了难。“越说教，他就越叛逆，多说两句，孩子就摔筷子摔碗，甚至把门‘哐当’一下闭住，当时我非常焦虑。”2023年暑假，徐老师在朋友的推荐下，把孩子送到了“寻找

安详小课堂”将台堡夏令营。

七天的夏令营结束之际，徐老师走进“小课堂”，看到儿子的变化，也看到温暖又和谐的一幕：晨读前，来自不同行业的学员，有稚嫩孩童，也有白发老者，大家相互鞠躬行礼，轻轻拉开椅凳入座……午饭和劳动时，教室里没有喧嚣，学员们谨遵“止语”的要求，一心一意感受自己与万事万物的连接，体验学习、劳作、奉献的意义。

“寻找安详小课堂”将中华优秀传统文化融入了学校、家庭、社会教育中，从学习《弟子规》，到让孩子做好113件最简单的事情，让孩子们知道感恩、传承能量，对青少年心理健康起到了润物细无声的效果。徐老师认为，这是一种生活中缺失却又至关重要的新兴教育。

近年来，“寻找安详小课堂”实践项目不断丰富内涵、拓展外延，通过链接社会资源、复制办学模式，在上海、河北、山东、广东、浙江、新疆、青海等20多个省份，开办同类“寻找安详小课堂”27个，已经成为辐射多省份、受众多人群的可复制、可推广、可借鉴的社会公益慈善项目。同时，

“寻找安详小课堂”也不断向更广、更深、更好的领域拓展，推动项目更接地气、更具特色、更加暖心。

弘扬向善“正能量”

在“寻找安详小课堂”前行之路上，涌现出了无数令人感动的画面。4000余个日夜，“小课堂”见证了无数个人蜕变成成长，记录了许多家庭从濒临破碎到幸福美满。“寻找安详小课堂”团队致力于成为点燃“美丽中国梦”的星星火种，在传播中惠及千家万户，让中华优秀传统文化成为实现中国梦的强大精神力量。

宁夏和谐传统文化交流中心理事长张润娟回忆起做公益的初衷，不禁哽咽：“我内心也曾彷徨。在学习和承办‘寻找安详小课堂’公益课程的过程中，我深深体会到了生命就是奉献的意义，这让我重新审视了人生，也改变了我的人生轨迹，我希望自己的存在能够带给这个世界更多美好。”12年来，带着美好愿望，张润娟推动“寻找安详小课堂”走进乡村、社区、企业、学校，累计举办线下周末开班600余期、录取式长班200余期、

读书会2000余期。2019年，“寻找安详小课堂”被评为“宁夏全民终身学习品牌项目”，2021年被教育部评为“终身学习品牌项目”。

自治区文联主席、作协主席郭文斌道出了“寻找安详小课堂”的课程内核：通过全面系统地了解生命力构建、潜能开发的基本常识，找到人生最低成本获得感、幸福感、安全感的路径，让阳光、温暖、诗性、安详、喜悦充满每个人的心房。

“‘寻找安详小课堂’真正将让党放心、让政府放心、让老百姓放心的爱心公益事业惠及千家万户。”自治区社科联党组书记、主席朱天奎说。作为推广中华优秀传统文化的公益项目，12年来，“小课堂”坚持以人民群众对幸福美好生活的向往为目标，将道德修养、家庭家教家风建设与生命力建设、命运共同体理念融为一体，免费向学员提供餐饮、住宿、学习服务，还向学员赠送书籍，通过线上线下相结合的办课形式，以更加适合现代人知识体系、认知习惯、学习方法的模式，将中华优秀传统文化传播给社会大众。

国家邮政局发布更贴近民生实事

近日，国家邮政局发布2024年邮政快递业更贴近民生实事。今年是国家邮政局第8年推进邮政快递业更贴近民生实事，将以更好满足人民群众日益增长的美好生活用邮需要为根本目的，坚持人民共享发展成果，继续推进加快建设村级寄递物流综合服务站（村邮站）、加强群众用邮合法权益保障等实事，推动邮政快递服务更为便捷、更广覆盖、更加优质。

2024年邮政快递业更贴近民生实事包括：加快建设村级寄递物流综合服务站（村邮站）。加强“多站合一、一点多能”的村级寄递物流综合服务站建设，全国全年新增站点数量10万个。推动村邮站叠加快递服务功能，逐步向村邮站与村级寄递物流综合服务站一体化转化。以北京市为试点实现村级寄递物流综合服务站（村邮站）基本覆盖。

持续优化发往部分区域的电商快件寄递服务。将发往部分区域的电商快件寄递服务治理纳入常态化监管，规范部分区域电商快件集运业务发展，引导主要快递企业优化运营模式，实现快递企业“有件必发”目标。（据《工人日报》）

重庆清洁能源装机占比近四成

据新华社重庆电 记者29日从重庆市能源局和国网重庆市电力公司获悉，2023年，重庆电网新增清洁能源装机244.4万千瓦。截至2023年底，重庆清洁能源装机1256.8万千瓦，占比达39.6%。

据国网重庆市电力公司相关负责人介绍，2023年，重庆一批重点电力工程开工或投用，助推电力结构加快绿色低碳转型。此外，重庆天然气发电和风电、光伏电源加快“上新”，截至2023年底，重庆集中式风电、光伏并网规模达366.4万千瓦，分布式光伏2023年并网规模70.9万千瓦。

据统计，重庆核准在建抽蓄项目装机规模500万千瓦。“抽水蓄能+新型储能”将显著增强重庆新型电力系统调节能力，保障电网安全稳定运行、促进清洁能源消纳、推动能源结构调整。

新春走基层



近日，固原市工商联组织全体干部职工赴西吉县偏城乡下堡村开展走访慰问活动，为当地54户脱贫监测户、困难党员及孤寡老人送去关怀和新春问候。

在西吉县偏城乡下堡村群众服务中心，固原市工商联一行与村支“两委”、驻村工作队进行座谈交流，认真听取驻村工作队工作情况汇报，详细询问该村党组织建设、人居环境整治、产业发展、基础设施建设、政策宣讲等基本情况和面临的问题困难。大家表示，驻村工作队要充分发挥作用，落实帮扶责任，协助基层党组织扎实做好工作。要多到帮扶户家中走一走、看一看，注重对监测对象的精准帮扶，落实好各项政策，真正把困难群众的冷暖放在心上、落实到行动中。

马 军 摄

热闹的社火舞起来

——吴忠市各乡镇传统民俗文化排练进行中

本报记者 梁 静

春节临近，浓浓的年味也随之蔓延开来。连日来，在吴忠市各乡镇锣鼓喧天、热闹非凡，社火队员们进行舞狮、秧歌等传统民俗文化社火的最后排练，迎接即将到来的春节。

记者走进吴忠市瞿靖镇社火排练现场，社火队员个个神采飞扬，在教练的精心指导下，踏着欢快的鼓点，伴着优美的曲调，反复练习着变换队形、掌握动作要领，彩扇、绸缎在社火队员的手中翻飞起舞，一招一式无不展现出昂扬向上的精神风

貌。今年，该镇社火表演突出的是“传承”和“创新”，在舞龙、舞狮、腰鼓、秧歌中都吸引大量青年人参与。该镇自治区级非物质文化遗产南营武术、瞿靖唢呐也融入到社火表演排练中，突出瞿靖镇浓厚的文化底蕴和文化特色。

记者在利通区金积镇看到，社火队的演员们不畏严寒，个个热情高涨、精神抖擞，认真紧张地排练着。“非常开心能够参加今年的社火节目表演。作为一名学生，我深切感受到了中华文化的魅力所在。参

与社火表演，不仅对自身能力的一次历练和挑战，还能给乡亲们送上一道文化大餐。”金积镇中学学生马翔龙说。

“今年的社火表演中融入了农耕文化元素，突出的是全民参与性、互动性、娱乐性。通过这种传统民俗表演，展现群众积极向上的生活态度及对美好生活的期盼。”金积镇文化站站长苏跃东说，此次金积镇共组织200余人参加社火表演，有舞狮、跑驴、花伞、牡丹鼓等形式多样的民间传统社火。

出行环境，还为沿线人流、物流、信息流的快速流通，提供了强有力的保障和良好的交通畅行基础。

近年来，兴庆区坚持以“质量为本、安全至上、自然和谐、绿色发展”为原则，牢牢把握农村公路在外联内畅道路网络中“毛细血管”作用，全面加快推进“四好农村路”建设，优化养护管理模式，高质量实施项目建设，提升公路服务水平，补齐农村公路发展短板，为乡村振兴筑牢

基础。兴庆区将全力以赴推动农村公路工程建设，深入落实“建好、管好、护好、运营好”农村公路养护一体化发展思路，进一步落实养护精细化管理，发挥交通“促投资、促增长”的作用，提升农村公路等级。全力提升交通运输服务品质，扎实推进公路“路长制”管理模式，积极探索辖区农村公路专业化社会化养护服务，全面提升农村公路通行能力和综合服务水平。

宁夏以数字赋能人社服务“提速升温”

本报讯 1月30日，记者从全区社保暨信息系统工作会议获悉，2023年，我区建成人社一体化和公共服务两大系统，初步建成数字人社大数据分中心和数字人社调度指挥中心“两个中心”，实现人社社保业务“一网通办”，31个事项“免申办”，40个事项“联动办”，82个事项“打包办”，75个事项“掌上办”。

据了解，我区率先推进企业职工退休“一件事一次办”、档案材料电子化远程申请受理，提交材料由10多项减少为1项。在10家银行的10网点试点办理参保登记、待遇发放认证、社保卡申领等12项社保高频事项，打通为民服务“最后一公里”。累计发放社保卡717万张，电子社保卡签发率51.46%，以社保卡为载体支付农业

保险赔款，推进惠民惠农财政补贴资金“一卡通”发放。

2024年我区将全力推进“退休一件事”和“社保卡居民服务一件事”，推进企业和群众办事诉求“只进一门”“一网通办”“一线应答”，不断破解群众和企业面临的难点、堵点、痛点问题。稳步扩展银行经办网点，推进社保卡“一卡通”建设，实现全业务用卡，强化跨部门、跨地区用卡。同时，还将打通与人社部、省（市、区）的数据共享，持续推进数据资源汇聚集中、共建共用，形成集中统一的数据支撑供给格局，不断提升数字人社服务水平，推行“参保登记-缴费管理-待遇发放”社保链条式数据共享应用新模式，推进系统向“快用”“好用”转变。（张海峰）

我区举办“情暖高墙 护航新生”关爱困难青少年活动

本报讯(记者 孙振星) 1月29日，自治区团委、自治区监狱管理局举办“情暖高墙 护航新生”关爱困难青少年活动。邀请自治区人大代表、政协委员及青联、青企协、志愿者和有关单位代表等，与服刑人员未成年子女和家属共同参加监狱开放日有关活动，着力缓解服刑人员未成年子女及服刑人员思亲情绪，营造祥和节日氛围，护航困难青少年健康成长。

爱心人士现场向服刑人员困难未成年子女、未成年服刑人员捐赠了价值1.5万元的新春暖心大礼包，与无人会见、无人来信、无人汇款未成年服刑人员交换“爱心卡”，建立结对帮教关系，通过常态化精准帮扶，激发他们的改造动力。受助对象表示将不辜负党和政府的关怀，带着对社会各界爱心人士

感恩之情，认真悔过、积极改造，努力学习法律、文化知识，争取早日走出高墙，以实际行动回报社会。

自治区团委相关负责人表示，自治区团委通过摸排建立台账、结对解决困难、关爱凝聚人心等三项工作，实施结对帮扶、捐资助学、学业辅导、心理关爱、思想引领等五项举措，建立完善动态调整、临时救助和跟踪问效等工作机制，会同有关部门共同做好困难青少年关爱帮扶工作，把党的温暖充分传递给青少年。全区各级团组织累计摸排、建档生活困难、身体病残、意外致困和心理障碍等四类困难青少年6060人，全部实现“一对一”结对精准帮扶。广泛动员宁夏青联、青企协等各方面力量累计投入800余万元资金，以项目化方式为全区困难青少年提供专业关爱教育引领服务。

发挥检察职责 防患于未“燃”——永宁县检察院开展烟花爆竹联合检查

本报讯(记者 赵婍莉) 为进一步加强烟花爆竹安全管理工作，严厉打击非法储存、经营烟花爆竹等行为，有效预防和遏止烟花爆竹安全事故发生，让广大群众度过欢乐祥和的新春佳节，日前，永宁县检察院与县应急管理局、公安局、综合执法局等多部门联合开展烟花爆竹联合专项检查活动和“打非治违”专项工作。

此次检查组对宁夏供销社棉麻鞭炮有限公司永宁仓库以及辖区市场、商圈及人口密集区等区域开展日间巡查、督导检查 and 抽查。重点检查仓库厂房、存货库房消防安全，是否具有防火标识、消防器材是否齐备，烟花爆竹是否符合储存要求，全面强化烟花爆竹生产、经营、运

输、储存等环节监管力度，并对经营主体进行安全宣传教育，督促其严格落实烟花爆竹安全管理规定。

在永宁县望远镇三沙源四期小区内，检查组发现有人违法经营烟花爆竹摊点。经查，该经营者未办理烟花爆竹经营许可证，且销售的烟花爆竹无专营封条标识。工作人员现场查封扣押“加特林”“浏阳大地红”等各类烟花爆竹400余支，箱装两箱，后运至存放仓库予以依法集中销毁。联合检查组对违法经营者现场进行了安全教育及《烟花爆竹安全管理条例》法律法规宣传，并提醒广大群众要增强安全意识、法治意识，发现有违规储存、经营烟花爆竹的行为积极向相关部门举报。



1月27日至31日，灵武市第七届农民篮球争霸赛（村BA）暨2024年“全民健身系列活动”职工篮球联赛在灵武市体育馆开赛。来自各单位、乡镇、社会团体的16支代表队250多名运动员参赛，为观众带来一场场精彩的篮球盛宴。本报记者 邓 蕾 摄

农村道路“提档升级” 让群众路宽心更宽

本报记者 吴 倩

在兴庆区月牙湖乡，笔直崭新的塘月路平坦、宽敞，新铺的沥青路面在阳光下格外醒目，不时驶过的车辆和散步的行人让冬日里的乡村道路充满生机。

“塘月路提升工程是周边村民们的共同期盼，工程完成后大家都赞不绝口。”月牙湖乡海陶北村居民马晓兰告诉记者，塘月路连接着月牙湖一中和牙湖村、海陶北村、塘南村等6个村，但该路年久失修，

道路狭窄、路面破损严重，学生们上下学的安全问题成为村民们的“忧心事”。

“为改善村民们的出行环境，塘月路提升工程于2023年5月开始施工，路线全长2.24千米，路面宽5米。此次提升工程对旧路沥青路面进行了铣刨，处理基层病害后统一罩面，并完善了沿线的交通安全设施。”海陶北村党支部书记马百柱告诉记者，塘月路提升工程不仅改善了村民