法治宣传教育

持续开展心理学线上培训

上万名调解员从中受益

本报讯 掌握心理学知识有助于调解员准确找到矛盾焦点，用心走心开展工作，提升调解纠纷的成功率。2月1日，省司法厅发布消息，经过40期“心理学在人民调解实务中的运用”线上培训，全省上万名调解员从中受益。

“接受心理学培训后，我在调解矛盾时，通过观察当事人的肢体语言、表情变化等小动作，能更准确地把握其内心活动，从而抓住问题重点，化解双方矛盾。”2022年3月以来，省司法厅、省人民调解协会依托山西调解学院举办“心理学在人民调解实务中的运用”线上培训，每周一期，共培训40期。每期课程侧重点各有不同，家事调解课程引导调解员重在聆听，捕捉处理关系的“金钥匙”；积极心理学课程从“正向心理学”谈起，分析产生消极情绪的原因。

调解的是矛盾，沟通的是人心。通过心理学技巧形成良好的沟通关系，有助于调解员正确分析当事人心理动机与心理需求，更容易获得当事人理解与认同，找准矛盾焦点，提高调解纠纷成功率。

（辛 欣、李 倩）

为民创城不停步

党员志愿者齐上阵 共同美化辖区环境

本报讯 为创建更美更整洁的辖区环境，2月1日，师范街社区组织20余名党员志愿者，开展新春卫生大扫除行动，居民群众纷纷点赞。

当天志愿者们主要是对辖区内的小公园、小街巷、无物业小区等地进行集中卫生整治。尽管天气寒冷，但人们热情高涨。在清扫师范街28号省建公司宿舍小区时，志愿者们看到，有不少大件废旧家具遗弃在小区空地上。居民称这些东西都是春节期间个别住户收拾家时清理出来的，因为体积大，垃圾清运车也无法处理，已经影响到居民正常生活，大家对此意见不小。针对这一情况，社区干部和志愿者立即与坞城环卫所进行联系。环卫所负责人表示，将派专车处理，但希望将这些家具统一堆放到一处，方便集中清运。闻讯，志愿者们立即动手，将散落在各处的废旧家具统一搬运到小区停车场外的空地上，路过的居民见状，纷纷上前帮忙。现场一派热火朝天的劳动景象。经过志愿者们一上午的努力，辖区环境焕然一新。 （韩 睿、张小红）

每逢佳节胖三斤 运动甩掉『过年肥』

本报讯 春节期间走亲访友，团圆、高兴之余还有一个“副作用”就是每逢佳节胖三斤。近日，记者在我市一些公园及健身房看到，随着天气转暖，越来越多的市民恢复了体育锻炼，立志甩掉“过年肥”。对此，万柏林区上澜国际酒店资深运动教练张诚表示，对于大多数普通人来说，一些最基础、最简单的运动，只要坚持就能事半功倍。

张诚表示，对绝大多数人来说，健步走、慢跑、骑行都是很好的基础运动项目，每次持续三四十分钟，保持中等强度即可。而且，做运动时动作要“有范儿”，比如健步走要大步快走、挺胸抬头，两臂有力摆动带动身体向前，步幅差不多达到一半身高；慢跑、骑行也一样，注意呼吸快慢，控制心率节奏，微微出汗状态即可。此外，大家还可以根据自身情况和喜好选择乒乓球、羽毛球、网球等球类运动或者游泳、爬山等运动。

在上述有氧运动基础上，还可以适当做些力量训练。如每天做三组深蹲，每组20个左右；或做三组俯卧撑，每组15个至20个。如果是运动“小白”的话，最好不要自己盲目练习，可以跟着教练学一学或看看相关视频，以免造成运动损伤。

最后要提醒的就是，切不可从“一动不动”一下子进入高强度运动状态，之前的热身、之后的拉伸是科学运动的重要一环，既可以使关节软组织和肌肉得到充分舒展，降低运动中的损伤，又能够帮助身体恢复，减少疲劳感，一般持续时间在5到10分钟即可。

（刘晓亮）

文明健康 有你有我

1月31日，平阳路街道平北西一社区新时代文明实践站内热闹非凡，社区街坊邻里齐聚一堂，共同了解元宵节民俗、动手滚元宵，用自己的方式庆祝元宵佳节。活动中，社区志愿者一边向社区居民讲解元宵节的来历和习俗，一边讲解滚元宵的制作步骤。揉面团、切剂子、包馅儿……很快，一个个雪白的糯米小球被放入盛有糯米粉的大盆中，看着小小的元宵渐渐变大变圆，现场不时传来欢呼声和笑声。

周利芳 高宇婷 摄

传承弘扬中华优秀传统文化

志愿服务

社区提“颜”增“质” 擦亮文明底色

本报讯 铲除小广告，捡拾烟头、纸屑等垃圾……1月30日，兴安苑社区开展了创城志愿服务活动，为辖区提“颜”增“质”，擦亮文明底色。

“有啥活儿尽管安排，我们都能干。”当日一早，社区新时代文明实践站就来了不少大学生主动要求参加志愿服务。志愿者们手持清扫工具，各司其职，对辖区进行了全覆盖、无死角的打扫清理。看到路上的烟头、纸屑等，他们顺手捡起；遇到墙上贴的小广告及时清理，有些工具处理不到的地方，他们干脆直接上手，不怕脏、不怕累，以实际行动为美化社区环境增添一抹亮色。志愿服务活动中，志愿者们还不忘宣传，号召市民做文明新风的传播者、做文明礼貌的倡导者，爱护环境，不乱堆乱放，不乱扔垃圾，文明出行，规范停车，讲文明语言，做文明居民，培养良好的文明习惯，以实际行动影响和带动邻里参与到创城活动中。兴安苑社区主任安建芳表示，接下来，社区将继续保持文明实践行动常态化，为创建文明城市不断努力。

（李晓琳、杨梦滢）

宣传整治“齐步走” 巡逻管控保春运

本报讯 为保障春运安全，连日来，娄烦县公安局交警大队与各派出所同心合力，采取多项措施筑牢安全防线。

加大交通违法查处力度，确保行车安全。1月28日以来，交警大队在全县9处重点交通路段开展交通违法行为整治行动，严查酒后驾驶、超速行驶、无证驾驶、超员、逆行等重点交通违法行为，特别是对七座及以上小型普通客车实行“逢车必查”，加强“安全带就是生命带”的宣传力度，以严管态势护航春运交通安全，净化辖区交通环境。截至目前，共查处各类交通违法行为57起，其中酒驾4起、无证驾驶6起、客车超员3起、货车超速8起。

加大交通安全宣传力度，增强群众安全意识、规则意识和法治意识。马家庄派出所、静游派出所、盖家庄派出所在辖区大货车集中地，对司机进行安全宣传教育，着重对“超速、不按规定车道行驶、疲劳驾驶”这三种极易引发交通事故的违法行为进行了宣讲和警示。同时，为进一步加强农村地区道路交通安全管理工作，有效预防和减少农村地区道路交通事故，交警大队组织民警、辅警走进村庄，开展“文明守法 平安回家”交通安全宣传活动。 （刘友旺、娄 轩）

文明交通