

新春走基层

一条热线，连接温暖与陪伴

“愿你三冬暖，愿你春不寒，愿你雨天有伞，愿你梦能安……”2月1日一大早，听到热线专属的音乐铃声响起，心理咨询师郭文慧接起电话。“我心情很不好，过年和父母吵了一架！”对方迫不及待倾诉着，郭文慧一天的热线值班工作也由此拉开序幕。4006791580暖心24小时心理热线由中国科协心理应急志愿服务队山西省支队设立，面向全国提供免费心理援助。郭文慧是热线首批志愿者，至今已义务服务了3年多。无论平时或假日、白天或夜晚，在电话线的这一端，她和伙伴们都耐心守候和陪伴……

志愿者每周值班一次，每次24小时。2月1日值班前一天，有朋友发来过年聚会邀约，郭文慧婉言推辞。“值班的这24小时，虽然不用坐在办公室，但为了保障服务质量，需要有相对安静的空间和氛围，随时接听热线，帮助来电者！”为了不漏掉热线来电，郭文慧还特意将热线电话铃声设置为歌曲《愿你》，以便来电者等待电话接通时，首先就从有温度的歌词中获得温暖。而听到专属铃声，郭文慧也会第一时间调整好，进入工作状态。

当天清晨的来电者是一名大三学生。“我被父母烦死了，过年前，我一直帮忙收拾家，但也落不了个好，不是嫌我拖的地不干净，就是怪我收拾房间不利落。好不容易过年了，我睡个懒觉吧，又被数落。我想离家出走……”电话那边，喋喋

不休，语速很快，情绪激动；电话这边，郭文慧耐心倾听，不时应答和给予共情。

“老师，我现在感觉舒服多了……”20多分钟后，这名大三学生渐渐平静下来。“我父母如果能像您这样和我说话，我就不会生气了！”在和对方的交流中，郭文慧没有站在道德的制高点上指责、评判，而是耐心守候和倾听，使对方感受到被关注、被理解。听到关键处，还给予恰如其分的提问。“你积极帮父母整理家的做法特别赞，你是怎么做到的？”“听到父母的话，你的感受怎么样？”“除了生气，你还尝试做过什么？”娓娓道来中，来电者感受到被接纳，更引发了他的思考。

“我知道该怎么做了！”半个多小时后，带着欢快的语气，这名大三学生挂掉电话。

“我和男友吵架了……”“我感觉没人理解我……”一天中，郭文慧守候在热线旁，接听一位又一位来电者倾诉，并用娴熟的心理专业技能、温暖的情感陪伴，帮助他们拨开心灵的迷雾。

凌晨时分，热线电话再次响起。“我不想活了……”这次的来访者是名年轻女性，声音无力、低沉。原本睡意朦胧的郭文慧瞬间清醒。了解到对方产生了轻生念头，郭文慧冷静而温柔地与其对话，并了解到，这个女孩子春节前失恋，目前痛不欲生。对了解到的信息进行评估后，郭文慧稍稍安慰的是，对方此时在家里，隔壁就是父母房间，她当时并未采取轻生的实际准备。

在郭文慧的引导下，这个女孩子诉说了自己的恋爱故事，她对遇到“渣男”的遭遇很心痛。聆听着、开解着……两个多小时的通话，手机早已发烫，女孩子想要轻生的冲动却渐渐冷却下来。在郭文慧的引导下，她看到自己未来的生活仍有很多可能性，有更多美好的事物等着她去体验。

听到女孩子的声音由刚开始的低沉变得清亮，郭文慧知道，女孩子的危机已经过去。她嘱咐对方，以后遇到问题，欢迎她拨打热线。“前几天，我觉得自己的生活太黑暗了，毫无指望。现在天还没亮，但我觉得已经是阳光灿烂！”对郭文慧的帮助，女孩子由衷感激。

“心理援助志愿者的意义可能就在于此，也许不能改变一个人的命运，却可以在他（她）感到无助、孤独，甚至绝望时，安静陪伴和守候，帮助对方重燃生活的力量和勇气！”

热线发起人苏延恒是一位知名心理咨询师，多年来从事各类公益咨询活动。为了给有心理困扰的公众提供情绪疏导，为处于危机状态的朋友提供心理支持，2020年，他在太原市民政局的帮助下，发起热线心理援助活动。目前接受培训后上岗的心理咨询师已达30多位。3年多来，热线已先后接待上千名来电者。



郭文慧在接听热线。

“您有需求，我在守候。”这条热线，在关键时刻将继续给更多人以温暖和陪伴……

记者 侯慧琴 通讯员 张飞燕 文/摄

本周进入“六九” 天气乍暖还寒

本报讯(记者 侯慧琴)2月5日进入“六九”，根据太原市气象台预报，本周气温渐趋回升，但春寒料峭，公众穿衣仍需注意保暖。

2月5日夜间至6日白天：晴天间多云，3级偏北风，-6~10℃。

2月6日夜间至7日白天：晴天间多

云，3级偏北风，-5~10℃。

2月7日夜间至8日白天：多云转阴天，有小雪或雨夹雪，3级偏东风，-5~5℃。

2月8日夜间至9日白天：阴天，有小雪，3级南风，-5~3℃。

2月9日夜间至10日白天：阴天转多

云，3级南风，-9~8℃。

2月10日夜间至11日白天：多云，3级南风，-6~8℃。

进入“六九”后，气温有逐渐回升的趋势，但早晚温差较大，冷空气活动仍然频繁，公众穿衣需要注意保暖，切忌过早换下冬装。

“全家福”定格村民幸福年

本报讯(记者 刘志刚 通讯员 晓心 史晓玲)“把我们照得可真好看了！”2月2日，古交市梭峪乡炉峪口村村民崔金娥拿着刚冲洗出来的全家福照片，乐得合不拢嘴。春节期间，村委会开展请专业摄影师免费为村民“拍摄全家福 欢度幸福年”温馨送祝福活动，让村民的新春祝福定格在“全家福”图片中。

在“欢乐中国年·奋进新征程”文化活动中，古交市梭峪乡炉峪口村委会接受新到村任职研究生黄恣的提议，并请来他的摄像师好朋友免费上门给村民拍摄“全家福”。从腊月二十五开始，村里大喇叭循

环播放此次活动消息，又在网格微信群中发布活动信息，通过“村民接单、村委会派单、摄影师接单”模式，摄影师全天候待命，谁家准备好去谁家。

村民阎大爷高兴地说：“孩子们因为疫情有三年都没回来，今年终于回来了，村里还能给拍张照，留个念想，真不赖！”看到阎大爷拿着“全家福”照片晒幸福，村民张大娘也感慨地说，她腿脚不方便，天冷了也不敢出远门，这回村里免费给拍照，可真是办好事了。

“看着一张张开心的笑脸，也是一种莫大的幸福。拍摄基层群众真实生活的

照片，是最写实的记录，是最真切的祝福，借此机会，我也能更好地对村里情况摸底调研，也是一次宝贵经历。”黄恣每到一户都耐心指导村民调整姿态，拍出好看的“全家福”。

本次活动，共为34户家庭记录美好时刻，定格幸福瞬间。炉峪口村党支部书记说，全家同框，定格的是一个个家庭团圆幸福的瞬间，一张张幸福的笑脸，折射出物质生活和精神文化生活水平的不断提高。希望通过免费拍摄全家福的活动，为村民们留住光阴、守住幸福，让大家感受到来自镜头一端的温暖。

社区多措并举 点亮青年从军梦

本报讯(记者 郭晓华 通讯员 聂芸辉)为扎实推进今年春季征兵工作，营造浓厚征兵宣传氛围，激发辖区青年参军热情，连日来，校尉营社区多措并举，推进征兵宣传工作，全力动员广大青年积极投身军营，报效祖国。

为让辖区居民了解征兵工作，社区以“线上+线下”相结合的方式宣传征兵政策。线上运用社区网格微信群，向居民推送征兵工作动态信息；线下在小区公共场所张贴通知，大力开展今年春季征兵宣传活动。

面对居民咨询，社区工作人员耐心讲解，介绍青年应征入伍后可享有的优惠政策以及义务兵服役期间的待遇。社区工作人员还采取“一对一”动员跟进服务，进一步深入宣传相关政策法规，引导学生坚定参军报国信念。

高校专升本考试 2月8日起报名

本报讯(记者 张晓丽)2月5日，省招考中心发布消息，我省今年普通高校专升本考试网上报名时间确定为2月8日8时至2月12日18时。

2023年高职(专科)毕业生、退役大学生士兵均可报名。两类人员报名时须同时具备的条件是拥护中国共产党的领导，品德良好，遵纪守法，未受过纪律处分或纪律处分已解除；身体健康状况符合国家和招生院校规定的普通高等学校体检要求。

我省2023年普通高校专升本考试报名采用网上报名、网上缴费、资格审核的方式。所有参加我省专升本考试的考生，包括符合退役大学生士兵免于文化课考试以及免试入学条件的考生，均须网上报名、网上缴费、资格审核，并提交本人照片及报名材料等相关电子信息。

各市招生考试机构以及有2023年普通高职(专科)毕业生的院校均设立报名点。

考生根据所报考专业类别(专业)参加专业基础课(科目一)、公共基础课(科目二)两个科目的考试，专业基础课满分为150分，公共基础课满分为150分(其中英语50分，大学语文或高等数学100分)，总分为300分。报考音乐表演、舞蹈学类(包含舞蹈表演、舞蹈编导、舞蹈表演与编导专业)、播音与主持艺术、体育教育、音乐学、舞蹈学、美术学专业的考生另加专业测试，专业测试满分100分。

考试时间为4月22日。专升本录取实行“学校负责、招办监督”的录取体制，按照省教育厅下达的招生计划和全省统一划定的专升本录取最低控制分数线，实行平行志愿投档录取模式。