

暖叙

## 陪伴最是暖人心

□袁剑锋

一周声音

薄 鸿 整理

长假过后,孩子们离开,家里变得冷清,一些老人一时无法适应。已有社区行动起来,合力帮助老人告别“分离焦虑”。

吃饭不香、睡眠不安、情绪低落,节后“分离焦虑”困扰独居老人。社区网格员上门疏导,热心邻里主动相伴,老人自我调适,子女远程关怀,多方合力汇成暖心行动。关爱老年群体,要有细致长情的守护。

节后焦虑源于情感落差与生活节奏突变。平日里习惯独处的老人,在

春节被团圆的喜悦、欢笑温馨、陪伴的温暖包围。一朝分别,房间安静、餐桌冷清、话语无人倾听,都会放大失落与无助。老人朴素的情感需求得不到重视,小情绪可能导致孤独与抑郁。

化解焦虑,需要社区与邻里伸出援手。网格员主动上门找老人聊天,邻居相约锻炼,这些日常陪伴用接地气的方式填补了老人的情感空白。有的社区搭建活动平台,鼓励老人走出家门、融入集体,丰富他们的精神世界,让日子重新热闹起来。

告别“节后空巢综合征”,老人要学会自我调适,理解子女打拼不易,主动培养兴趣爱好,让生活有寄托、有乐趣;子女远在他乡,也应多打视频、常报平安,耐心倾听父母唠叨,用细碎关怀缩小距离带来的隔阂。社会应持续完善老年服务,让心理疏导、文体活动、邻里互助成为常态。

最美夕阳红,陪伴暖人心。社区有温度、邻里有善意、子女有牵挂,老人们就能走出情绪低谷,安享幸福从容的晚年。

“节后开工首日,他们即开展‘访民问暖’工作,深入社区小区、走进用户家中,携带专业测温仪器检测室内温度,现场解答群众疑难,处理发现的问题。”

——2月25日,我市天气晴好,气温有所升高。太原热力人坚守工作岗位,用日夜不辍的付出防范倒春寒,保障供热“生命线”。

(《太原晚报》)

“体系被定位为开放、智能、互联的超级学习生态系统和服务体系闭环,努力通过一个统一平台、一个课程‘超市’、线上线下融合多场景等方式,系统性解决‘在哪学、学什么、怎么学’等问题。”

——2月25日,广东全民终身学习体系建设新闻发布会在广州举办,当日,广东全民终身学习平台正式上线。

(《经济日报》)

“通过对纳入国家充电设施监测服务平台的5.33万台高速公路充电桩统计分析,自2月15日至2月23日,高速公路电动汽车充电次数共计602.1万次,充电量达到14976.75万千瓦时,日均充电量1664.08万千瓦时,较去年春节日均增长52.01%,创历史新高。”

——2026年春节,驾驶新能源汽车出行已成为许多人回家探亲 and 外出旅游的重要选择。

(人民网)

投稿邮箱:tywbplb@163.com

## 循序渐进迎接开学季

□孙达佳

2月25日起,玉园南社区开设“收心课”,引导孩子告别假期惰性,平稳切换至学习模式,为未成年人的健康成长保驾护航。

社区参与到未成年人教育中,收心教育不是简单的禁止娱乐,而是需要遵循孩子的成长规律,循序渐进。

引导孩子收心,要尝试更多科学化、人性化的教育方式。社区可以更多地设计趣味化收心活动,比

如静心阅读、书法练习、专注力训练等形式,让孩子慢慢沉下心、静下气,逐步找回学习状态。还可以举办书包整理大赛、新学期心愿墙等活动,用充满童趣的仪式感,帮助孩子完成心理过渡,唤醒对校园生活的期待。此外,可以组织同伴交流分享会,让孩子们畅谈假期收获、规划新学期目标,让孩子在集体互动中重拾学习热情。

作为家长,可以与孩子共同约定娱乐时长,逐步减少手机、平板的使用时间,让孩子尽快回归学习状态。还可以进行收心打卡活动,将早睡、阅读、运动、家务纳入每日的小任务,以正向激励强化孩子的自律习惯。

用耐心代替指责,用陪伴化解焦虑。让孩子享受欢乐假期后,以饱满的精神状态迎接新学期的到来。

## 做细防护杜绝侥幸心理

□马腾飞

一对夫妻回家收拾物品,竟将两名年幼女儿独自留在车内,幸好被夜巡民警及时发现,孩子得以平安回到家人身边。

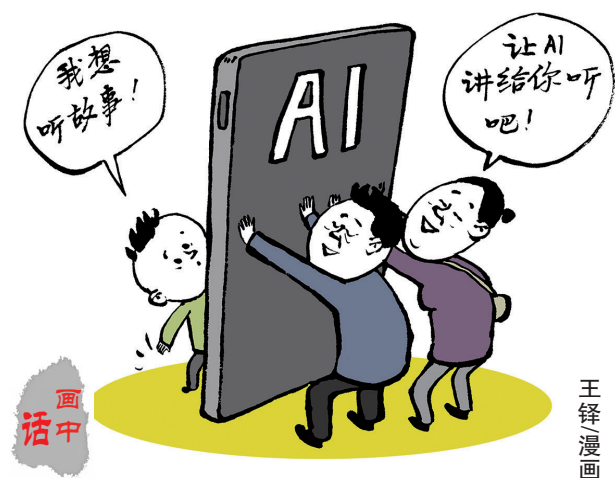
日常生活中,有人习惯于用大概率安全去赌小概率意外,埋下严重隐患。意外不会提前打招呼,风险不会自动消失,守住安全,归根结底是要

有责任心。

杜绝侥幸心理,要落实在行动。作为监护人,首先要做到责任不缺位,让孩子始终处于自己的视线与保护范围内,从源头消除隐患。要主动学习安全常识,提高风险预判能力,面对可能出现的危险提前防范、及时处置。要把安全意识融入日常,

不图一时方便,不做冒险举动,让谨慎和负责成为生活常态。对明显失职的监护行为及时劝阻、制止、报告,形成不敢侥幸、不能侥幸、不想侥幸的社会氛围。

生命没有重来的机会。守住安全底线,杜绝侥幸心理,把防护做细、把责任压实,才是对孩子最周到的守护。



王铎漫画

寒假期间,“AI保姆”“智能教育助手”等产品,以前所未有的速度和深度涌入未成年人的世界。不少家长感叹,这位无所不能、无时不在的“数字家教”成了自己的好帮手。

(《人民日报》2月26日)

微观

## 守好钱袋子 护住幸福家 □薄 鸿

2月25日,晋源区检察院发布温馨提示,提醒广大群众远离非法金融活动,牢记防范要点,守护自身财产安全。

非法金融活动往往借养老、虚拟货币、消费返利、私募入股等包装设局,以保本高息、一夜暴富为诱饵,侵蚀群众财产,但其套路为无资质、高承诺、拉人头、资金私转,普通人因侥幸心理、信息不对称、盲目跟风陷入陷阱。高收益必然伴随高风险,凡承诺零风险、稳赚不赔的,必是陷阱。

要落实前端预防、全民识骗、从严打击、长效治理。监管部门要压实责任,严把市场准入关,强化线索排查,对非法机构与违规产品早发现、早预警、早处置。相关平台与机构要履行主体责任,清理违规营销、阻断

资金通道、落实反诈提醒。社区、学校、单位要把宣传教育落到日常,用典型案例、通俗口诀普及相关知识,不轻信高回报、不泄露敏感信息、不盲从熟人推荐等,教会群众查资质、看项目、辨风险。

对个人而言,守住钱袋子要看资质是否持牌、看宣传是否保本、看模式是否实体、看资金是否公户。遇投资多查风险、多找官方、多问家人,重大决策不急转账,冷静等一晚再作决定。遇到索要验证码、先交手续费、私下转账、拉人头返利等情形,坚决拒绝、及时举报。

打击和防范非法金融,要重拳出击、人人参与,合力织密非法金融防护网,守住百姓钱袋子。

