



精神文明网



报社官方微信

本报(精神文明网)网址
http://www.jswmw.com.cn

国内统一连续出版物号 CN 51-0055
邮发代号 61-19

尽享兼具文化味、文明风与动感美的欢乐假期—— 多种新玩法丰富群众“双节”期间精神生活

◎ 本报记者 卢瑶 周洁 王露

国庆、中秋“双节”将至，全国各地围绕丰富群众精神文化生活、传承中华优秀传统文化、弘扬文明新风尚，创新推出沉浸式文化活动、全龄化文明实践、“体育+文旅”赛事体验等多元场景，以文化浸润心灵、以服务传递温暖，以赛事点燃热情，让群众在节日氛围中感受精神文明建设成果，尽享兼具文化味、文明风与动感美的欢乐假期。

解锁佳节新花样： 文旅盛宴享不停

“双节”期间，全国各地将掀起一场场包含文博展览、民俗体验、艺术展演、主题巡游的文旅盛宴，营造欢庆佳节、畅享文旅的氛围。

多地打造全域联动的特色文旅嘉年华，激发假日消费热情。9月29日至10月5日，第九届中国戏曲文化周在北京园博园举行，23个剧种、33家专业院团将带来“园中园”沉浸式戏曲园林、“戏中戏”多元展演场景等专业演出；在上合组织峰会顺利落幕后的首个节假日，天津市主打“上合文旅嘉年华”品牌，策划推出4大系列500余项文旅活动。

全国文博场馆也围绕“文化体验+中秋团圆”两大需求，推出延时开放服务与特色活动。秦始皇帝陵博物院、西安博物院、上海自然博物馆、洛阳古墓博物馆等，都将提供延时开放服务；郑州博物馆将推出“月满山河·共团圆——2025郑州博物馆中秋云游夜”活动；成都博物馆将举办汉服歌舞表演、制作兔子灯等体验活动。

备受瞩目的国庆档影片预售火爆，记者注意到此次国庆档影片涵盖历史、奇幻、喜剧、动画等多个类型。据猫眼专业版数据，截至9月29日10时，2025国庆档新片预售总票房突破8000万元。

今年国庆中秋假期文化活动正以“满足大众需求、传承文化内涵”为核心，构建起多维度、全覆盖的欢庆场景。

全国各地依托新时代文明实践中心（所、站），也将广泛开展各类活动，展现新时代文明实践的重要成效与鲜活气象。

辽宁省沈阳市沈河区将举办“童声诵月歌团圆”沉浸式中秋文化实践活动，组织青少年儿童参与歌咏朗诵、非遗花灯手工制作，增强青少年的家国情怀，传承中华优秀传统文化；黑龙江省哈尔滨市将邀请“冰城好人工作室”、非遗代表性传承人和文明实践志愿者，在中华巴洛克老道外大戏台共同搭建特色摊位，剪纸、面塑等老手艺人现场展示技巧，免费理发、健康义诊、法律援助等便民服务也让节日充满温暖。

北国的暖意正在汇聚，南方的欢声也已响起。上海浦东新区新时代文明实践中心开展“盛世华诞同欢庆 花好月圆共奋进”——我们的节日·中秋系列活动，包括非遗展示、游戏互动等多个特色板块，邀请广大市民共

文明实践新图景：多元活动暖人心



9月27日，四川省华蓥市华龙街道柏木山村开展传统民俗活动，迎接“双节”的到来。邱海鹰 摄

赴一场“家国团圆”的文明之约；中秋节当天，海南文昌市将在高隆湾沙滩设置新时代文明实践志愿服务点，通过宣传折页展示、互动问答赠礼等形式，为市民游客送上节日

祝福，让文明理念随海风传递……

这些“服务上门”“服务到站”的模式以及全龄可参与的丰富活动，真正把温暖和关怀送到了群众的心坎上。

旅行乐享新潮流：跟着赛事去体验



以“川超”为媒，跟着赛事去旅行。周洁 摄

“川超”第二轮、第三轮比赛将在四川盆地打响，跟着“川超”去旅行成为不少市民游客的选择。

“10月1日在自贡有一场川超比赛，自贡打内江，我准备带着老婆孩子一起去看。看完比赛顺便在自贡耍几天。”假期未到，成都市民周文杰已经把假期行程规划好了。

“为一场比赛赴一座城”“一日比赛，多日停留”……这样的场景正在越来越多的城市上演。激活票根经济，广安、宜宾等多个市州推出“川超”赛事宠粉计划。

“双节”期间，第十四届中国艺术节、NBA 聚星名人赛等系列重大活动落地四川，四川全省超500家A级景区景区面向不

同人群开展系列优惠活动，开设主题旅游巴士，发放5000万元“跟着川超游四川”的消费券“大礼包”，让“票根”变“入场券”，“观赛”变“深度游”。

随着2025中国网球公开赛、WTT世界乒乓球大满贯赛、国际滑联花样滑冰资格赛等赛事陆续开赛，北京将赛事与城市底蕴巧妙融合，推出10条“跟着赛事游北京”主题旅游线路，更让赛事票根成为潮玩打卡的“通关卡”。

湖南长沙以赛事、演唱会为纽带，为市民游客提供“观赛观演+消费”的双重便利与乐趣，凭“湘超”长沙赛区门票或长沙马拉松参赛证，可享全市120余家酒店、餐饮、景区等专属优惠。

贵阳2025城市足球邀请赛、“浙BA”等一系列赛事的举办，也为市民游客“跟着赛事去旅行”提供了更多选择。

……

一场场赛事，串联起文旅资源与文明风尚，打开了文体旅商融合发展的新格局，让市民游客在动感竞技中感受节日的欢乐祥和，在沉浸式体验中解锁欢度佳节的新方式。

用短视频分享生活成为别人的光 “00后”视障女孩独自跨省做客服

◎ 本报记者 朱乔明

明明有光



扫码看视频

9月27日晚，万家灯火次第亮起，晕开一片温暖的璀璨。当记者如约拨通李伟晴的电话，听筒那头立刻传来她清脆又爽朗的声音：“我刚忙完客服工作，正给‘白小七’添猫粮呢！”这个2000年出生的河北视障女孩，在浙江宁波独自生活了3年。她不仅把日子过出了满满的烟火气，更用短视频记录日常、传递正能量，单条视频点击量屡屡突破千万。

李伟晴，先天性全盲。虽然从未见过一丝光亮，但从小却在家人的鼓励下乐观生活。“挺难的，但没那么惨。”李伟晴说，父母总会带她出门参加聚会，也会大方地介绍她，所以她就从小就爱出门。15岁时，李伟晴去外地上了高中，之后考上大学。在选专业时，她舍弃了大多数盲人大学生会选择的按摩专业，选择了学声乐。独自外出求学的经历，让她变得更

加独立。

三年前，李伟晴离开老家到宁波生活。可对视障群体而言，独自跨省生活绝非易事。陌生的街巷、听不太懂的方言、出门时每一步未知的路况，都是横在面前的难关。但她凭着一股不服输的韧劲，把这些难关一一闯了过去。

李伟晴的工作是视障服务软件的客服，日常要处理大量售前售后咨询，核心要求是“及时响应、耐心沟通”。工作时，她面前的屏幕始终一片漆黑，唯有指尖在键盘上翻飞，敲击声清脆利落；用户的对话内容通过耳机同步传入耳畔，她一边听一边快速梳理需求、给出回复，整套动作流畅娴熟，工作效率不输视力正常的同事。

认真工作之外，李伟晴把生活也打理得有声有色。她学着做菜，还摸索出了一套“操作秘诀”：用计时器判断米饭是否焖熟，靠水的沸腾声感知火候，凭手感分辨调料瓶的位置。“刚开始也手忙脚乱，酱油倒多了让菜变咸，热油溅到手上疼得直跺脚。”她笑着回忆道，“但练得多了就顺了，现在炒几个家常菜没问题。”

两年前，李伟晴领养了一只猫咪“白小七”，“小七可乖了，听见我开门的声音就会跑过来，用头蹭我的手。”她说，即便看不见猫咪可爱的模样，也能通过触感和听觉，在心里勾

勒出温暖的画面。

“不抱怨，只呈现，让大家看见真实的我们。”李伟晴用短视频记录自己的生活日常，上传至短视频平台向更多人分享。镜头里的她，总是落落大方、眼角带笑，或是手扶盲杖独自走在人行道上，或是坐在桌前给“白小七”梳毛，或是在厨房翻炒菜肴……每一条视频都传递着让人安心的暖意和激励人心的正能量。

李伟晴的短视频账号有十多万粉丝。评论区 and 私信里，满是被她打动的声音。有人留言说：“以后再也不占盲道了，没想过原来会给你带来这样的不便，很抱歉。”有人私信她：“我是抑郁症患者，看了你的视频，觉得自己还能变好，谢谢。”

还有视障孩子的家长找她倾诉心事：“孩子到了上学年龄，不知道要不要送盲校，有人说‘眼睛看不见，读书没用，不如学按摩’。”当时她语气坚定地劝告这位家长：“一定要送孩子读书，因为就算以后要学按摩，读了书才能成为懂理论、会创新的高级医师，而不是只会重复简单手法的人。”前不久，这位家长告诉她，已经联系好相关机构，准备送孩子上学了。

“原来我们也能拥有精彩的人生。”如今，越来越多视障者在李伟晴的影响下变得愈发独立，也愈发自信地拥抱生活。

2025年“迎国庆·文明实践我行动”主题活动在京举办

据新华社北京9月26日电(记者 杨湛菲 杨淑君)为隆重庆祝中华人民共和国成立76周年，大力营造爱国奉献、团结奋进、喜庆热烈的节日氛围，9月26日，中央精神文明建设办公室在北京举办“迎国庆·文明实践我行动”主题活动。

活动现场集中展示文明实践工作成果，分享参与文明实践经验体会。暖场视频《我和我的祖国》、歌舞《万疆》、情景宣讲《文明实践在行动》等节目，抒发对祖国山河的无限热爱与赞美，呈现各行各业参与文明实践的群像，赢得阵阵掌声。活动期间还同步开展了市民文明宣传和实践服务。

2025年全国“我们的节日·中秋”主题文化活动在陕西柞水举行

本报讯(李小龙 王江波)9月28日，2025年全国“我们的节日·中秋”主题文化活动在陕西省商洛市柞水县终南山寨举行。

本次活动以“月圆三秦·欢聚终南”为主题，以“团圆 传承 新风 欢聚”为主线，分为实地调研、文明实践观摩和文艺演出3个环节，倾力打造了一场全民共参与、共团圆的沉浸式中秋民俗文化体验暨新时代文明实践活动，吸引了1500多人次参与其中。

“学无止境 强国有我” 挑战答题总决赛落幕

本报讯(记者 罗园)9月24日至26日，“学无止境 强国有我”纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利80周年挑战答题活动总决赛在四川省达州市举行。活动旨在通过以赛促学、比学赶超的方式，激发广大干部群众的学习热情，传承伟大抗战精神，凝聚奋进力量。

参加线下总决赛的28支省级学习平台代表队、84名“学习达人”从“学习强国”学习平台超3.7亿用户中脱颖而出。最终16支队伍分获一、二、三等奖。其中，湖南代表队、山东代表队、宁夏代表队3支队伍荣获一等奖。

热点观察

“鸡排哥”走红背后的启示

“鸡排免费，塑料袋6块”“你可以拒绝我，但请不要拒绝美味”“你值得拥有这世界上任何美好的东西，包括我的鸡柳鸡排在内”……近日，江西景德镇一位卖炸鸡排的摊主因其独特的销售话术火爆全网，被网友亲切地称为“鸡排哥”。有人调侃他是“胡闹厨房真人版”，也有人称他是“情绪价值天花板”，还有网友说，“鸡排哥”的话术“念起来很解压”。让人忍俊不禁之余，也引发思考。

编辑点评：“鸡排哥”的经营之道，在于他独特而温暖的三大原则——学生比路人便宜一元；下午四点半后不接客，专等学生放学；炸鸡排的袋子永远敞开。“鸡排哥”的走红，不仅是因为他提供了“6元的鸡排、60元的情绪价值、600元的服务”，还因为他带着市井烟火气的直率让人感到真诚，所以网友宁愿排队也要打卡这场价值6元的“鸡排脱口秀”。

在快节奏的现代生活中，人们想要的不仅是商品，也需要这样的“情绪补给”。而“鸡排哥”的售卖原则，恰好戳中年轻人的心。一句调侃、一声问候，就能化解排队的焦躁，让简单的买卖过程，变成了一次愉快的社交体验。顾客看似是花钱买鸡排，实际上买的是“被理解”“被尊重”“被热情对待”的情绪价值。这种朴素的温情，让市井烟火充满文明氛围。

“鸡排哥”的真诚不仅赢得了消费者的喜爱，也得到了当地政府的认可与支持。据悉，昌江区城管部门已为鸡排哥成立了工作专班，一方面在摊位现场维持秩序，为消费者体验保驾护航；另一方面，针对即将到来的国庆假期提前谋划，讨论如何为“鸡排哥”提供保障。善待每一个奋斗的个体，呵护每一份升腾的“烟火气”，城市才能更有魅力。（赵青）

网络空间不能沦为 负面情绪宣泄场

近段时间以来，一些负面情绪尤其是恶意挑动行径，在网络空间蔓延，让网络空间沦为负面情绪宣泄场，甚至酿成网络暴力。恶意挑动负面情绪有哪些危害？如何整治这种网络乱象？又该如何为负面情绪易感人群筑起“防护墙”？

3版 观点

休刊启事

根据国务院办公厅关于2025年节假日安排的通知，本报于10月1日至10月8日休刊，10月9日恢复出版。

祝各位读者“双节”快乐！

本报编辑部
2025年9月30日