

青海茫崖市 筑牢心灵成长屏障 绘就青春阳光底色

◎ 樊永涛

近年来，在青海省海西蒙古族藏族自治州茫崖市，未成年人思想道德建设正从一项系统工程，沉淀为一套有温度、可触摸的成长守护机制。全市以心理健康教育为核心，统筹妇联、教育、医疗等多方资源，打通家庭、学校、社会协同育人链路。分层分类的专题引导、沉浸式的实践活动、精准的心理支持，共同编织起一张多层次、常态化的守护网络，让思想道德建设既有方向上的深度，也有人文关怀的温度。

家校协同 让第一课堂扎根在家庭

茫崖市妇联依托市新时代文明实践中心，将家庭育人的“第一课堂”具象为一堂堂“解渴”管用的专题讲座。

讲座聚焦当地女性兼顾家庭与社会的双重角色，授课教师运用互动问答、游戏、放松体验等形式，传授情绪调适与压力纾解技巧，引导参与者建立“自我觉察—接纳—调节”的心理关爱习惯。讲座引入真实成长故事，从案例出发，拆解常见育儿困惑，阐释家庭教育责任，传授良性亲子沟通方法。

面向初中学生的专场则更具青春气息。课程《解锁心动力：心理学与脑科学的成长智慧》从脑科学视角揭示学习规律，通过互动实验、情景模拟等方式，带领学生掌握情绪管理与高效学习策略。青春期心理调适、网络成瘾预防等现实议题被巧妙嵌入课堂，引导他们理性应对成长困惑，增强心理韧性 with 自我保护意识。

校园深耕 让育人链条层层递进

在校园内部，心理健康教育正从一项专项工作，融入教学日常。茫崖市第一中学已构建起覆盖师资培养、日常引导、专项赋能的心理健康教育链条。

教师是这条链上的第一环。心理教师薛玉英以《爱自己才是终身幸福的开始》为题开展专题讲座，用一段按摩操引导教师感知自我，借助陶行知“四块糖”的故事、罗森塔尔效应，传递一个



核心认知——正向引导本身就是一种强大的教育力量。当“凡事都道‘太好了’”的幸福法则被提出时，教师们的自我关怀意识被唤醒、育人初心越发坚定，为学生思想引导筑牢了师资根基。

面向学生，薛玉英则以《成为自己心灵的主理人》为题，围绕情绪调节、压力转化与人际联结三大维度，给出了一套可落地的心灵管理方法。她教学生正视情绪信号，用“暂停—命名—定位”三步法配合腹式呼吸，练习主动掌控情绪；又引导他们辩证看待压力，辅以目标拆解、时间管理和主动求助等应对策略。在人际层面，讲座倡导专注倾听与边界意识，助力建立健康的同伴关系。

医校联动 把专业支持送到起跑线

针对小学生认知特点和心理发展规律，茫崖市将专业医疗资源引入校园，为低龄学生提供适配的心理服务。2026年春季开学季，茫崖市人民医院以“开学第一课”为契机，走进市实验小学，开展“阳光心灵伴成长，健康心理向未来”心理健康宣传教育活动。

医院心理科医护团队用孩子们听得懂的语言，讲解情绪识别、压力调节和人际交往知识，并重点分享缓解开学焦虑、疏导负面情绪的实

用小妙招。为了让知识真正走进孩子心里，课堂被设计成一场充满笑声的互动体验——在心情卡片游戏中，孩子们观察印有不同表情的卡片，轮流描述对应的情绪，学着成为自己的“小小情绪科学家”；在角色扮演与编故事环节，他们化身故事里的人物，在模拟情境中练习情绪应对，学着理解他人的感受。

活动还设置了互动答疑环节，医护人员耐心解答学生关于学习压力、同伴相处等实际困扰，同时发放心理健康宣传手册，普及校内外心理求助渠道。一场暖心课，既缓解了学生的开学适应焦虑，也为新学期校园生活筑起了一道柔软而坚实的心理防线。

从家庭育人观念的升级，到校园教育体系的完善，再到专业医疗资源的下沉，茫崖市正将思想道德建设的“软要求”，转化为未成年人成长路上“看得见、摸得着”的硬支撑。一系列有温度、重实效的活动，不仅帮助青少年掌握了心理调适的实用技能，也在日常点滴中培育着青少年积极向上的人生态度与健全人格。下一步，茫崖市将继续整合多方资源，不断丰富未成年人思想道德建设的载体与形式，持续注入阳光力量，助力每一位少年儿童在健康的环境中向阳而生、逐梦前行。（茫崖市委宣传部供图）

陕西汉中市青水镇：整治滥办酒席歪风 大力倡树文明新风

◎ 张峰

近年来，陕西汉中市镇巴县青水镇针对滥办酒席歪风，创新推行“1331”工作方法，重拳整治见实效。

锚定“1”个核心，筑牢制度根基。坚持“群众事、群众议、群众定”，依托“村民议事会”“院坝夜话”“线上交流群”等平台，组织村民专题讨论，修订完善各村《村规民约》，将酒席操办范围、申报程序、监督机制和违规处理办法纳入其中，未按规定申报或未经批准的均视为违规操办。同时，将文明操办酒席纳入“星级文明户”“道德模范”等评选体系，建立违规台账，公开曝光，以道德约束倒逼观念转变。

强化“3”项约束，划定行为底线。在源头管控上，将移风易俗与民生政策挂钩，打消群众侥幸心理；在纪律约束上，党员干部带头签订“文明办酒承诺书”，违规者评优评先“一票否决”；在过程管控上，对总管、支客、厨师、乐队等重点人员实名记录，严防异地办、偷着办。针对高考等关键节点，与学生家庭签订承诺书，开展“一对一”提醒。

健全“3”维保障，激活治理动能。在组织保障上，成立镇党委书记挂帅的整治领导小组，构建“党委统揽、站所联动、村组落实”三级责任体系；在宣传引导上，组建“巾帼宣讲队”等，利用

乡村大喇叭、流动宣传车等进村入户讲解政策，发放倡议书倡导节俭办宴；在监督体系上，设立24小时举报电话和村级意见箱，组织网格员开展“敲门行动”，入户摸排违规线索。

健全“1”套长效机制，巩固整治成效。以积分制为抓手，制定综合积分管理制度，建立“基础积分+正向激励+负面约束”三维考评机制，自觉抵制滥办酒席，践行红白事简办纳入正面积分，违规操办则扣分。为每户设立动态积分账户，采用“个人自荐+群众推荐+组织评荐”方式考评，积分靠前的家庭优先参评各类文明评选，让“践美德、挣积分、得实惠”成为村民自觉行动。

城乡文明同频共振 邛泸大地新风劲吹

——四川西昌市全域推进精神文明建设融合发展

◎ 程玉婷

从邛海之滨到安宁河谷，从口袋公园的公益宣讲到乡村文化站的非遗展演，近年来，四川省凉山彝族自治州西昌市打破城乡文明壁垒，加速构建以城带乡、以乡促城的精神文明建设新格局，以价值引领、阵地提质、文明培育、文化赋能为关键落点，持续缩小城乡公共文化服务差距，为全域城乡融合发展注入精神动力。

之家、公共图书馆等阵地，全年开展亲子阅读活动100余场。

阵地共建与资源下沉 打通文明实践城乡脉络

依托全域覆盖的新时代文明实践阵地网络，西昌推动城市优质资源持续向乡村延伸。目前全市已整合各类公共资源，建成25个乡镇（街道）新时代文明实践所、174个村（社区）新时代文明实践站，实现阵地全覆盖。2026年印发的《西昌市新时代文明实践活动指南》进一步明确功能定位，推动阵地实现“大门常开、内容常新、活动常态”。

坚持“群众在哪里，文明实践就延伸到哪里”，西昌全年开展“理响西昌”主题宣讲等线下活动30余场次，同时依托农村公益电影放映嵌入900余场“微宣讲”，将大政策转化为群众听得懂的小故事。在城乡文化双向流动方面，当地以“我们的节日”为主线开展文明实践活动320场，其中5场市级示范活动邀请乡村文化能人、非遗代表性传承人走进城市社区展演，打破城乡文化单向输出格局。

创建提质与文旅赋能 激活全域发展文明动能

西昌以文明城市常态化建设为总牵引，把创建成果从城市延伸到乡村。当地深入推进基础设施升级、老旧小区改造等专项行动，完成18个老旧小区人居环境提升，同步配套升级新学校、新医院、口袋公园、村级文化站，打造和美乡村“样板村”1个、“补短村”10个，城乡人居环境全域提档。

在文明村镇创建带动下，安德镇凤凰村、黄联关镇大德村等全国文明村镇脱颖而出。西昌进一步探索“文明+文旅+文化”融合发展新模式，将大石板古村、樟木箐镇等乡村旅游重点村串点成线，把文明村镇良好风貌转化为乡村旅游核心竞争力，让文明乡风成为乡村全面振兴“金名片”。

风成于上，俗化于下。下一步，西昌市将持续深化机关联村、城市社区联乡村的结对共建机制，推动城市优质文化资源持续下沉乡村；实施新时代文明实践所（站）提质增效行动，同时将城乡精神文明建设融合发展工作纳入意识形态考核体系，持续推动“创建文明城市”向“建设城市文明”转变，为凉山州精神文明建设高质量发展贡献西昌力量。

贵州仁怀市 创新治理模式 涵养文明乡风

◎ 王珣

今年以来，贵州仁怀市聚焦乡村文明建设中环境整治易反弹、群众参与度低、移风易俗推进难等痛点，坚持市级统筹、分类施策，以五马镇“积分自治”和长岗镇“巾帼共治”两大模式为抓手，内外兼修、双向发力，让乡村治理既有“面子”更有“里子”。

五马镇：积分“兑”出参与热

在五马镇龙里村，村里常态化组织村民开展道路清杂、沟渠保洁等志愿整治行动，建立规范的积分兑换体系：村民参与村组志愿服务可累计积分，年底凭积分兑换米面粮油、洗护用品、农耕工具等物资，积分超市所有采购资金均由村集体经济专项经费保障。

同时，该村建立积分加減分双向管理机制，明确奖惩标准。庭院整洁、邻里互助、红白事简办、获评文明散户等行为予以加分；乱堆乱放、大操大办、损毁公共设施、滋生邻里矛盾等行为一律扣分。积分评定严格执行“村民申报、组长核验、村级审核、公示归档”闭环流程，全程公开透明、公平公正。“以前都是干部干，群众看，现在文明行为可量化、有回馈，村民参与乡村建设的主动性大幅提升。”龙里村党总支书记梅耀说道。

长岗镇：巾帼“管”出好风气

依托女性贴近群众、善于沟通、共情

三位“老师”年龄加起来208岁 湖北竹山县这个暑托班让人动容

◎ 朱本双

7月20日上午，湖北省竹山县宝丰镇新时代文明实践所王义富工作室里，墨香弥漫。75岁的王义富俯身案前，握着一位小男孩的手，一笔一划地教他写“人”字。“撇要藏锋，捺要舒展，做人就像这个字，稳稳当当，堂堂正正。”老人声音不大，却透着几十年沉淀下来的笃定。在他旁边，68岁的温大翠和65岁的吴勇同样弯着腰，在60多个孩子之间来回走动，纠正握笔姿势，指点间架结构。三位老人的年龄加起来，整整208岁。教孩子们写字，是他们已经坚持了8年的约定。

王义富是这里的发起人。从文化站站长岗位上退下来之后，他从未真正“退休”。40多年来，他以“说、唱、演、讲”等形式宣讲党的理论政策，用歌声和故事传播中华优秀传统文化。2021年入选“荆楚楷模”，2022年荣登“中国好人榜”，他的志愿服务工作室还拿过湖北新时代文明实践志愿服务项目大赛金奖。但比起这些荣誉，他更在意的是孩子们喊他一声“王爷爷”。“那一声称呼是我最高兴的事”，他说，“激励着我一直坚持教孩子写字。”

温大翠和吴勇则是被这份热忱打动，主动加入的“后来者”。两人从宝丰镇双坝小学退休后，本可以含饴弄孙、安享晚年，却选择拿起毛笔，站回讲台。他们从最简单的运笔方法教起，起笔、行笔、收笔，一笔一划都讲得细致入微。“写字是一门功夫，需要日积月累坚持。”吴勇说，他们教的不只是书法，更是静下来的能力，做人的

道理。课堂上，三位老人分工默契。吴勇讲字的结构和书法的气韵，王义富和温大翠则手把手纠正孩子的姿势。他们还会穿插教唱女媧歌谣、讲述女媧故事——这些都属于“女媧传说”国家级非物质文化遗产代表性项目。孩子们在墨香中感受书法的筋骨，在歌谣里触摸本土文化的脉搏。一位家长在手机上看到王义富每天剪辑上传的学习视频，留言说：“看到老人那么认真，我们做父母的，既感激又惭愧。”

这个暑托班最初启动于2019年。那时王义富发现，每到暑假，不少留守孩子无人看管，要么在家看电视，要么在外面闲逛，存在安全隐患。他寻思，自己有书法特长，何不把孩子们聚到一起，既解决家长的后顾之忧，又能让孩子们学点东西？于是，一张桌子、几支毛笔、一擦毛边纸，“暑托班”就这么开张了。8年下来，300多名孩子在这里度过假期。有的孩子从歪歪扭扭画不直一条横线，到能写出一副像样的春联；有的孩子从这里爱上了书法，回去后自己买来字帖坚持临摹。

墨是热的，心是暖的。208岁加起来的不仅是年龄，更是一份沉甸甸的坚守。三位老人用最朴素的方式——一支笔、一张纸、一颗心，为孩子们守住了一片安静的书桌，也守住了传统文化的一脉薪火。窗外蝉鸣聒噪，屋内墨香氤氲，孩子们低头运笔，宣纸上的横竖撇捺，正长成他们未来的模样。

巴中市巴州区第四小学校 筑牢育人根基 培育时代新人

◎ 林峰

近年来，四川省巴中市巴州区第四小学校以“1+N”党员工作坊为载体，创新实施“四心书香”党建工程。

理论学习铸忠心，在红色研学中坚定信仰。各工作坊成员走进巴中市法纪教育基地、廉政教育馆等红色教育阵地，筑牢拒腐防变思想防线。党员教师凝视先烈英勇事迹，重温入党誓词，传承红色基因，坚定“为党育人、为国育才”的初心使命。

先锋示范守初心，在岗位实践中擦亮底色。党员教师亮身份、作表率，将党性锤炼与岗位建功深度融合。各工作坊立足教育教学实际，开展“党员示范课”“教育初心故事会”等活动，以先锋示范引领师德师风建设，带动全体教师深耕教学，将“大

爱育心，未来有我”的办学理念转化为育人实践。

教研融合砺匠心，在团队协作中精进本领。各工作坊开展户外拓展活动，成员们在青山翠谷间行进奋进，通过趣味互动、劳动实践凝聚团队力量。活动将党性教育与教研协作有机融合，助力党员教师在行走中感悟、在协作中成长，展现新时代党员教师昂扬奋进的精神风貌。

思政育人润童心，在薪火相传中点亮未来。学校以红色文化与廉洁文化双线浸润，深化“阳初思政小讲堂”“三美少年培养”等育人实践，以党员教师躬身作则，引领少年儿童听党话、跟党走，让红色基因代代相传。