

积分兑换“兑”出文明新成果

□ 记者 冯伟 杨学超

走进黄河路街道园艺社区，道路干净整洁，车辆停放有序，文明标语随处可见，居民脸上洋溢着幸福的笑容。这是我市文明城市创建成果的鲜明写照。

在创建全国文明城市的过程中，我市各社区以“积分兑换制”为依托，精心制定积分规则。居民无论是参与环境卫生清理、文明劝导，还是宣传创城知识，都能获得相应积分。兑换积分一季度一清，充分调动了居民参与创城的积极性，让居民从“要我参加”转变为“我要参加”。

如今，积分兑换制已成为激发居民参与文明城市建设的“金钥匙”，切实构建起了全民共建文明城市的长效机制。

“起初，很多居民对创建工作不了解，参与度不高。”园艺社区工作人员

张玉婷回忆道，“自从有了积分兑换制，大家的积极性被一下子调动起来了。”居民们纷纷化身“文明卫士”，主动清理楼道杂物、铲除小广告、规范非机动车停放。

在积分兑换制的激励下，园艺社区每天都有数十位居民主动参与创城活动，形成了人人参与、共建共享的良好氛围。“以前总觉得创建全国文明城市和自己关系不大。现在通过积分兑换，既能为社区做贡献，又能得到实惠，大家都抢着干！”志愿者罗俊说。

经过全市上下的不懈努力，我市成功获评全国文明城市称号。喜讯传来，园艺社区上下一片欢腾。“这是大家共同努力的结果！”社区党支部书记孟小影激动地说，“积分兑换制不仅让社区环境焕然一新，还凝聚了人心，让大家对社区有了更强的归属感。”

如今漫步在社区，曾经脏乱差的角色变成了美丽的小花园，邻里之间互帮互助的氛围愈发浓厚。园艺社区居民娄报琴感慨地说：“通过创建全国文明城市，我们的生活环境变好了，心情也更舒畅了。现在大家都养成了文明习惯，积分兑换也让我们更有动力继续为社区做贡献。”志愿者张慧也表示，志愿者团队会继续发挥作用，利用积分兑换制，带动更多人参与社区建设，让我们的家园更加美好。

“积分兑换制”为文明城市创建工作提供了宝贵经验。如今，我市各社区积分兑换制的内容更加丰富多元。社区鼓励居民参与社区文化活动、志愿服务等，进一步提升社区的文明程度和居民生活品质。

自文明城市创建工作开展以来，我市各社区积极组织居民志愿者定期开

展大扫除活动，清理街巷、楼道的垃圾和杂物，对卫生死角进行重点清理。同时，积极宣传垃圾分类知识，引导居民按照分类正确投放垃圾，提升社区环境质量。通过社区宣传栏、微信群等多种渠道，广泛宣传文明行为规范和道德准则，提高居民的文明意识。此外，还组织文明劝导队对随地吐痰、乱穿马路等不文明行为进行及时劝导。

“创建为民、创建靠民、创建惠民”，我市各社区始终坚守创城初心，开拓创新，奋力奔跑，让文明之风吹拂城市的每一个角落。相信在全市上下的共同努力下，城市的文明程度将持续提升，居民的生活也将更加美好。



市二中举办心理健康主题游园活动

活动现场，学生们积极参与情绪调节、人际互动、体能挑战等各具特色的心理主题体验，在轻松愉快的氛围中提升心理韧性。

记者 管晓静 摄



本报讯(记者 管晓静 王秀琴)5月25日是全国大中学生心理健康日，取“我爱我”之意。为引导学生关注心理健康，提升抗压能力，5月23日，市二中举办心理健康主题游园活动。

本次活动以“心向暖阳，任性成长”为主题，设置情绪调节、人际互动、体能挑战等八大体验区，让学生在趣味互动中学习心理调适技能，传递“悦己、悦人、悦生活”的积极理念。

走进校园操场，各具特色的心理主题体验区依次排开。在“情绪调节站”，学生们通过书写和大声说出自己的压力，将烦恼的心事抒发出来，用看见情绪、允许情绪发生的方式来调解情绪；“曼陀罗绘画区”人气高涨，同学们用彩笔填充抽象图案，在专注创作中沉淀思绪；在体能挑战区，学生们站在指压板上跳绳，伴随着疼痛和高强度的运动，他们体验了一把“痛并快乐着”的解压体验；在人际连接站环节，

学生们通过“信任盲行”“韧性传声筒”游戏，培养信任与沟通，传递鼓励话语，体验积极语言的力量。融合“五育并举”理念，将德育、智育、体育、美育和劳育等元素融入心理活动中。

学生刘宇涛说：“我们五人一组参与了人际连接站活动，让我们了解到团队协作的重要性，我们在传话途中传递了‘汗水不会欺骗你’‘唯有努力方能让我们成长’等一系列的正能量话语，让我们更自信更勇敢。同时也让我们释放了一下学习当中的压力。两个人搀扶着绕水杯行走的活动，让我认识到朋友之间只有互相信任，敞开心扉，才能共同成长。”

活动采用“游园打卡”模式，参与的学生领取入园券，完成各站点任务获取印章，集满一定数量后可兑换纪念品。同学们积极参与，手持入园券一一体验每个站点的活动，整个活动融合了积极心理学原理、团体心理辅

导技术和趣味互动体验，通过多元化的活动形式，帮助学生在轻松愉快的氛围中提升心理韧性，培养积极乐观的生活态度，帮助学生认识并理解积极心态和心理韧性的概念及重要性。

该校相关负责人表示，希望用这种轻松有趣的方式，唤醒青少年对心理健康的重视。让学生学会一些心理韧性的技巧以及调节压力的方式。后续还要对家长进行一系列关于和青少年沟通的讲座，将青少年心理健康融入日常的班级管理当中，真正在教学中做到“五育并举”，促进学生的心理健康。

此次活动是市二中心理健康教育月的创新实践，以后还将开设心理社团、家校共育课堂等，构建多维支持体系，持续探索青少年心理健康教育新模式，通过常态化活动筑牢学生心理防线，为高原学子的成长注入更多“心”能量。

本报讯(记者 马彩萍 通讯员 董佳茹)5月23日21时17分，格尔木火车站上演了一场惊心动魄的救援行动，一名中年男性旅客因缺氧晕厥倒地，铁路公安民警迅速启动应急机制，仅用10分钟完成从现场施救到专业医疗力量接手的全过程，成功守护旅客生命安全。

据目击者回忆，该旅客在进站安检时突然面色苍白、呼吸急促，随后失去意识瘫倒在地，安检工作人员立即向车站执勤民警求助。执勤民警李明鑫、马辉接报后，立即携带急救包抵达现场，经初步判断，该名旅客因高反导致急性缺氧。“头偏向一侧，预防气道梗阻！”马辉立即拨打120急救电话，并协同安检工作人员，对该名旅客采取吸氧等应急措施。

此时正值客流高峰时段，李明鑫立即疏散周围旅客，维持进站秩序，保障晕倒旅客周边空气流通。21时27分，120救护车经绿色通道直达进站口，医护人员携带担架及急救设备快速接诊。从旅客发病到专业医疗介入，全程仅耗时10分钟。24日上午9时，经民警电话联系，该名旅客目前正在医院进行治疗，生命体征平稳，旅客也在电话中对民警表示感谢。

据悉，近年来，格尔木站派出所已建立常态化应急培训机制，所有执勤民警均掌握心肺复苏、高原急救等技能，并联合格尔木站一同配备AED自动体外除颤器、急救药品等物资。

警方提示：高原地区昼夜温差较大，旅客要注意添衣保暖，避免受凉加重缺氧反应。铁路公安将全力保障旅客平安，如遇紧急情况，请及时拨打站内报警电话，向民警或工作人员求助。

旅客突发晕厥 铁警紧急救助



扫码观看救助现场