

“她力量”，掷地有声！

——看吕梁市妇联如何向学习要思想政治引领工作成效

□ 本报记者 冯海砚 通讯员 刘小娟

加强妇女思想政治引领工作是新时代党赋予妇联组织的重要政治任务，党的二十届三中全会吹响了坚定不移把全面深化改革作为推动中国现代化根本动力的时代号角。

凝聚全面深化改革“她力量”，关键在于思想政治引领，怎样推动思想政治引领走深走实，关键在于用党的创新理论引领妇女，用主题教育感召妇女，用先进榜样力量激励妇女。近年来，吕梁市妇联充分发挥妇联组织覆盖广泛、扎根基层的工作优势，通过线上线下结合把思想政治引领贯穿于妇联各项工作中，积极引导广大妇女坚定不移跟党走、跟党走。特别是党的二十届三中全会后，市妇联坚持以打造“吕梁巾帼红”党建品牌为牵引，始终将深入开展“吕梁巾帼红”大宣讲作为加强妇女思想政治引领工作的重点来抓。从围绕“学习贯彻党的二十届三中全会”这条主线到深入实施“巾帼心向党”系列行动；从“强国复兴有我”到“我奋斗·家国美”系列典型故事分享；从“巾帼心向党 奋进新征程”群众性主题宣传教育活动到“新思想在吕梁”巾帼大宣讲进基层、进社区宣讲活动；从做大做强主流舆论到传递新时代巾帼“好声音”……吕梁市妇联把开展“吕梁巾帼红”大宣讲推动妇女思想政治引领贯穿于妇女工作全过程，突出政治性、体现先进性、注重群众性，运用

专题宣讲、主题宣讲、理论宣讲、典型宣讲、线上宣讲等多种方式，持续推进“吕梁巾帼红”大宣讲活动蓬勃开展。

“理论宣讲”走新入心

党的二十届三中全会召开后，吕梁市妇联切实把学习宣传贯彻党的二十届三中全会精神和习近平总书记系列重要讲话精神作为当前和今后一个时期首要政治任务，把开展巾帼大宣讲作为推动基层妇女思想政治引领的主要抓手，为使宣讲活动有效覆盖，制定方案，下发通知，精心组织，全面铺开，迅速行动，推动落实，确保巾帼大宣讲活动有速度、有热度、有广度、有深度，推动党的二十届三中全会精神入脑入心、见行见效，力争用党的创新理论武装妇女，用改革新成就鼓舞妇女，用发展新目标激励妇女，策划推出“新思想在吕梁”巾帼大宣讲活动，广大妇女干部深入农村、社区、“三新”组织中开展宣讲。一场场接地气有温度的宣讲活动，把党的创新理论传递到“基层末梢”，打通了理论宣讲“最后一公里”。联合吕梁电视台开设“巾帼吕梁”专栏，微信平台推出“新思想在吕梁”“吕梁女界讲党史”等各具特色的宣讲微视频，通过读原著、读金句、讲红色故事等多种方式让党的创新理论“飞入寻常百姓家”，共同凝聚起跟党奋进新征程的昂扬斗志。

“典型宣讲”有料有效

组织各类巾帼典型，发挥示范引领作用，带头宣讲。组织先进女性典型走上舞台，围绕岗位建功、创业创新、基层治理、移风易俗等交流她们坚守一线奋斗新时代的生动故事，动员更多妇女积极投身“巾帼建功”系列活动。举办“我奋斗·家国美”吕梁市“最美巾帼网格员”故事分享会，邀请全国人大代表、全国三八红旗手等优秀妇女典型走进妇女创业基地、企业等开展“吕梁巾帼红”大宣讲基层宣讲活动。基层各级妇联组织也纷纷组织各行业优秀妇女代表，依托村居社区、“妇女之家”、党群服务中心、新时代文明实践中心等阵地，因地制宜开展报告会、宣讲会、故事分享会等，先进典型结合自身成长故事、奋斗故事、美好生活故事，通过接地气、打动人、激励人的宣讲活动，以榜样的力量激励妇女。通过一个个典型宣讲引领广大妇女争做伟大事业的建设者、文明风尚的倡导者、敢于追梦的奋斗者。

“主题宣讲”有滋有味

以“巾帼心向党 奋进新征程”群众性主题宣传教育活动为契机，广泛深入开展主题宣讲活动。吕梁山护工是吕梁市重点打造的劳务输出品牌，也涌现出一批自强不息的妇女

创业典型。邀请全国三八红旗手马金莲、全国巾帼建功标兵许艳平两位优秀女性护工代表走进“吕梁山护工网上妇联”开展群众性主题宣传教育活动，活动采取线上直播+线下形式进行，两位护工代表分享了她们依靠“吕梁山护工”这一品牌，用勤劳的双手改变贫困命运的奋斗历程，她们的故事极大鼓舞了广大护工姐妹。与此同时，充分发挥“1+13”即，1支市直宣讲团+13支县(市、区)宣讲团作用，组织宣讲团成员进机关、进企业、进城乡、进校园、进各类新经济组织和新社会组织开展丰富多样、形式多样的“吕梁巾帼红”大宣讲活动，汇聚起了“巾帼心向党 奋进新征程”的磅礴巾帼力量。

下一步，吕梁市妇联将进一步选优配强队伍，丰富宣讲形式，加大宣传力度，形成妇联干部带头讲、妇联执委广泛讲、先进典型结合讲、“吕梁巾帼红”宣讲团全面讲的生动局面，把党的二十届三中全会精神传播到广大妇女群众和家庭中去，把妇女思想行动统一到全会精神上来，把党的主张转化为广大妇女的思想自觉和行动自觉，努力把“吕梁巾帼红”大宣讲活动打造成做好新时代基层妇女思想政治引领的响亮工作品牌，引导全市广大妇女坚定不移跟党走、跟党走，为吕梁实现高质量发展贡献更多“她力量”。



多棱镜

古人云：“一人之辩，重于九鼎之宝；三寸之舌，强于百万之师。”实践证明，语言表达能力是一项成长成才的重要技能，无论什么行业，拥有良好的表达力，可以帮助人们更好地展现自我，释放潜能，增强自信。

现如今，有不少青少年在成长之路上面临这样一些问题：课堂上不敢举手发言，上台表演时怯场害怕，在公共场合不敢开口说话，甚至有的同班生人交流的时候感到畏惧。面对这些问题，越来越多的家长意识到培养和锻炼孩子口才能力的重要性，他们将目光投向了“少儿口才”。

少儿学习口才究竟有什么好处？

从学业角度来看，能够清晰有力表达自己观点的孩子更容易获得老师和同学的认可，在演讲比赛、学术竞赛等方面，也往往更能够脱颖而出。从人际交往角度来看，一个口才优秀的孩子，能更好地与他人建立友谊，学会处理人际关系，在社交场合更加从容自信。从未来发展角度看，一个具备优秀口才的孩子，无论未来置身于哪个行业领域，将更擅长与他人沟通协调、交流合作，在团队中发挥作用，为职场之路打下基础；从个人成长角度来看，培养孩子的口才能力，也在锻炼他的逻辑思维能力和创造力想象力，使孩子表达更清晰，思维更活跃，视野更广阔，内心更自信。由此可见，在当今社会，口才已成为青少年们的必修课和基本功。

具备良好的口才是一个孩子成长成才所必备的技能，是素养、能力和智慧的综合反映，其重要性不言而喻。而3—12岁是孩子语言能力发展的黄金时期，所以，家长们应该把握住孩子的语言发育关键期，重视儿童口语表达能力的培养与训练，让孩子从“敢于表达”到“乐于表达”到“巧于表达”再到“善于表达”，真正做一个会“说话”的人！

「语言表达」从小抓

□ 张宇薇

离石区人民法院

让法治宣传教育在基层落地

本报讯(记者 刘小宇 通讯员 游钰 赵文俊)

为进一步增强社区居民的法治意识，营造更加安全、文明、和谐的良好居住环境，8月28日上午，离石区人民法院联合交口街道办事处、呈祥社区共同开展“加强法治宣传教育 提高全民法律素质”法治教育宣传活动。

活动现场，工作人员通过设立咨询台、发放法治宣传资料和悬挂宣传横幅等形式，围绕《山西省平安建设条例》《反有组织犯罪法》《禁毒宣传、养老诈骗、电信诈骗、反邪教宣传与非法集资等多个角度，对“平安城区”进行了全方位的宣传。同时，工作人员还列举一些有效实在的防范措施，引导居民群众运用法律知识保护自己的财产安全。

“给朋友借钱需要注意什么？”“离婚冷静期是怎么回事？”“邻居埋在地下暖气管破裂，导致我家墙面裂缝怎么办？”“民间借贷、婚姻家庭、侵权责任等法律问题，一一进行了详细解答。并告诫居民群众借钱转账需谨慎，借前合理评估对方的人品及还款能力，借后打好借条作为证据留存。

答疑结束后，干警趁热打铁，向社区居民详细介绍了“诉前调解”的流程和优势。“诉前调解是指当事人提起诉讼后，人民法院立案受理前，在征得当事人同意的情况下，法院将纠纷交由负责诉前调解工作的机构在规定的期限内组织开展调解工作的制度。”“诉前调解遵循‘自愿、合法’原则，且形式方便灵活、程序简便，可以极大地缩短纠纷化解时间，减少诉讼成本。”……此外，干警还详细介绍了呈祥社区调解员配置情况，“咱们社区配备了5名调解员，调解力量充沛。他们都是咱们社区的本地居民，对这里人熟、地熟、情况熟，大家平日有什么矛盾纠纷，就可以去社区找人民调解员进行调解，调解不成，咱们还可以来法院……”听完干警的介绍，现场群众反应热烈，“原来社区还有这样的作用，以后遇事解决问题的途径又多了一条”。

下一步，离石区人民法院将继续以群众需求为导向，充实内容、创新形式，做深做实普法宣传工作，把普法融入日常、融入基层，为平安离石贡献司法力量。



思想政治教育课。



体能训练。



队列训练。

离石区役前教育“三步走”

8月27日起，离石区人武部以《山西省役前教育训练工作规范(试行)》为依据，紧抓预定新兵役前教育核心目标，致力提升预定新兵综合素质，采取跟训跟教的方式，有序开展系统性的思想政治教育和适应性训练，使预定新兵们得以提前体验军营生活，逐步适应部队严谨的生活节奏。

抓好思想教育，促理想信念提升。以动员大会为契机，人武部领导出席并亲自来授

经验做法，激励激发预定新兵献身国防、创优争先，为家乡增光添彩的雄心壮志。组织政治教育授课、谈心谈话交流、兵役政策宣讲等，激励预定新兵树立奉献意识、吃苦意识，帮助预定新兵克服畏难情绪，积极调整心态，筑牢思想根基。

抓细队列训练，促良好作风养成。严格按照条令条例标准要求，针对停止间转法、行进与立定、敬礼礼毕等科目反复示范，逐

步讲解，分步施训，模拟军营真实环境，落实一日生活制度，不断提升队伍整体协调和默契度。

抓牢体能训练，促身体素质强健。根据训练计划，严格落实体能训练制度，坚持科学施训、科学组训，开展各项耐力、爆发力、柔韧性等训练科目，以循序渐进的方式方法，确保全体参训人员素质全面提升。

任彦霁 王鹏 摄影报道

离石区舒佳社区警务室

“新经验”催生“新风景”

本报讯(记者 张娟娟)在加强社会治安防控体系、提升公安基层基础工作的浪潮中，离石公安分局田家会派出所积极响应上级号召，全力以赴推进社区警务室建设，成效显著。其中，东城区首个集高标准、高配置于一身的警务室——“舒佳社区警务室”已正式落成并投入运营，成为守护社区安宁的坚固堡垒。

秉持“利民、便民、为民”的核心理念，田家会派出所经过精心选址与科学规划，于7月在苏家村村委成功建立了“舒佳社区警务室”。该警务室以苏家村、界东村为核心，辐射周边区域，为构建平安社区注入了强劲动力。警务室内，11名经验丰富的民警与2名专业辅警常驻，他们肩负着治安管控、安全防范、纠纷调解、消防监督及多项便民服务等重任，以实际行动践行着“人民公安为人民”的庄严承诺。

作为群众身边的“贴心人”，该警务室始终将群众的需求放在首位，坚持“有求必应、有难

必帮”。8月4日，当辖区居民冯先生焦急地求助称其父亲走失时，警务室民警迅速响应，立即启动搜寻机制。经过长达3个小时的细致搜寻，民警终于找到了走失的老人，并将其安全送回家中。面对重归家庭的老人，冯先生一家感激涕零，对警务室的迅速行动与高效服务给予了高度评价。这一事件，再次彰显了舒佳社区警务室在群众心中的温暖形象。

为进一步延伸服务触角，该警务室充分发挥其“千里眼”“顺风耳”“巧嘴巴”“小帮手”的多重功能，将警务工作的触角深入到社区的每一个角落。他们不仅是掌握社情民意的“信息点”，也是处理复杂治安问题的“执勤点”，更是为群众排忧解难的“服务点”。通过构建“警民连心、警保联防、社会联动”的良性循环机制，警务室有效促进了社区的和谐稳定。

在矛盾纠纷调解方面，该警务室同样展现出了卓越的能力。他们充分整合社会资源，组建了

由社区民警、网格员、村委及物业公司人员共同参与的调解团队。针对不同性质的纠纷，当事人的身份背景及家庭状况等因素，调解团队灵活运用换位思考、亲情式感化、朋友式劝解及成本式计算等多种调解方式，成功化解了多起矛盾纠纷。例如，在苏家村村民冯某与邻居郭某因修房排水问题产生的矛盾中，警务室迅速介入，通过耐心倾听双方诉求，发挥多元联动调解机制的优势，最终促成了双方的和解。

“以往，在群众眼中，民警主要处理大案要案。如今，社区警务室就在我们身边，无论是家长里短、小区琐事还是矛盾纠纷，都有专人负责管理。”社区居民的这番话，是对舒佳社区警务室工作成效的最佳注解。警务室的设立，不仅搭建了警民沟通的“连心桥”，更绘制了服务群众的同心圆，让居民的安全感与幸福感得到了显著提升。

在警保联动方面，该警务室同样不遗

余力。他们与辖区保安公司紧密合作，启动警保联动工作机制，实现了对警务站周边重点区域及城区干道的常态化巡控。通过“车巡+步巡+视巡”的联动模式，该警务室有效提升了打防管控效能，有力打击和震慑了违法犯罪活动。同时，他们还积极开展消防安全隐患排查整治工作，并通过多种形式的宣传活动向居民普及防盗、防骗、防火及防打架斗殴等安全知识，为预防各类安全事故的发生筑起了坚固防线。

据统计，自舒佳社区警务室成立以来，已累计排查化解各类矛盾纠纷12起，为辖区群众办理便民事项20余件，收获锦旗5面。此外，他们还举办了10场次的防火、防盗、防诈骗等安全宣传活动，群众满意率高达100%。这一系列成绩的背后是警务室全体成员的不懈努力与辛勤付出。

展望未来，田家会派出所舒佳社区警务室将继续发挥公安机关最前沿阵地的职能作用，不断推动警务与基层治理的深度融合。他们将以更加饱满的热情、更加务实的作风、更加创新的举措，将服务和防范的触角延伸至居民家门口，真正成为百姓“家门口的派出所”，为构建和谐社区贡献自己的力量！

叮！请切换“开学模式”——开学心理调适指南

新学期的钟声悄然响起，同学们开始了新的挑战和期待。如何尽快调整好状态，找到属于自己的“心”动力？以下是一份开学心理调适指南，请家长、同学们查收。

接纳情绪 积极应对

应该做的
肯定自己的感受，如告诉自己：“我感到烦躁，但这是正常的”，或者“很多人和我一样，都会烦躁的”。也可以尝试使用深呼吸或简单的伸展运动来放松心情。

不应该做的
不要忽视甚至否定自己的情绪，比如不要对自己说“我不应该焦虑”，要相信，一切的情绪都有其存在的意义。

“SWTC”情绪调节法

- S→STOP“停”→中断负向思维的扩展
- W→WRITE“写”→勇敢表达负面情绪
- T→THINK“思”→开启理智积极思考
- C→CHANGE“换”→换一种思路思考

设定目标 合理规划

- 调整作息：**早睡早起，规律作息。
- 减少电子产品使用时长：**以每天为单位，逐步减少电子产品的使用。
- 增加阅读时间：**增加书籍的阅读，同时梳理学习任务，查漏补缺等。
- 明确目标：**想想在新学期哪些学科需要特别关注，想要参加哪些社团，需要学习什么新的特长等，思考提前做好哪些准备，包括准备错题本等文具，每天加强锻炼，从而明确新学期学习与生活目标。