



青吴嘉三地互动 劳模工匠勇担使命

8月20日,在“卓越争先 匠心筑梦”示范区工会发展新质生产力工作会议暨劳模工匠学习交流会上,青吴嘉三地总工会共同发布2024年示范区总工会第二届轮值年活动计划清单。该清单共有24项活动内容,涉及产业工人队伍建设改革、劳动和技能竞赛、劳模工匠培育选树、联谊互动、合作交流等工作。

根据清单,青吴嘉三地都将推出8项活动。青浦区总工会将推出示范区先行启动区五镇民宿管家劳动和技能竞赛、示范区卫健系统劳动和技能竞赛、青

吴嘉“职工嘉年华”等活动;吴江区总工会将从今年9月起举办示范区产业工人叉车技能竞赛、长三角蚕丝行业技能大赛、示范区数智服务技能竞赛、长三角导游服务技能竞赛等活动;嘉善县总工会则准备了示范区职工交友联谊活动、示范区首届乡村厨王争霸赛、三地劳模工匠创新训练营等活动。这24项活动主题鲜明、形式多样,将不断增强示范区各级工会组织的吸引力、凝聚力、战斗力,持续激发示范区广大劳模工匠、技能人才和职工群众的劳动热情和创造活力,

努力让“劳动光荣、技能宝贵、创造伟大”蔚然成风。

据了解,去年6月,推进长三角高质量一体化发展工会工作联席会议在上海青浦召开。会上,青吴嘉三地总工会签署示范区工建共建全面合作框架协议,实施年度轮值机制。从每年7月至次年6月底为一个轮值周期,由青吴嘉三地总工会依次轮流担任轮值主席单位,负责牵头召开该轮值年度联席会议、专题会议等。今年7月起,由吴江区总工会担任轮值主席单位。

“我们将用好‘青吴嘉三地互动、区镇企三级联动’技能竞赛常态化机制,支持各类劳模工匠创新工作室实现创新成果转化,保护好产业工人成长和发展的土壤。同时依托三地劳模协会等平台阵地,用心用情服务好劳模工匠人才,让劳模工匠勇担使命,勇闯新路,积极投身到长三角一体化示范区建设的国家战略中。”吴江区人大常委会党组成员,区总工会党组书记、主席沈健民说道。

吴江区总

AI深度赋能助力 电商直播提质增效

近日,专项AI公益系列课程在太仓市电子商务行业联合会中陆续开讲,通过传播前沿AI技术,助力电商直播企业实现办公全流程智能化升级,提升工作效率与质量。

作为新时代职工赋能提质行动计划的延伸探索项目,此次电商行业AI专项培训前期经过充分的市场调研和问卷调查,将电商企业关注关心的内容列入课程重点,根据电商企业行业作息特点适当安排了4场专题培训,邀请职工赋能培训讲师团的行业资深讲师专题授课,先后有300多名电商从业人员参加培训。在《基于AI的Office高效办公训练》课程中,讲师逐一解析了AI在PPT演示文稿设计、Excel数据分析与图表制作、Word文档深度编辑以及思维导图快速构建等方面的应用。

通过实战演练,学员们掌握了高效办公技巧,特别是融入了AI技术的进阶操作,进一步提升了Office软件的应用能力,实现文书、标书、报告及会议纪要等关键文档的快速整理与智能优化。《短视频拍摄剪辑实战》主要围绕短视频创作全流程、从脚本创意策划到分镜头制作,如何通过运镜拍摄出有情绪、有意境的视频短片,短视频剪辑相关软件的使用与技巧等方面展开教学,结合案例分析和演练,确保学员能够提升实践操作能力。课堂上学员们积极互动,并表示通过系统地学习,切实感受到AI技术与直播工作的高效融合。

太仓市电子商务行业联合会工会组建于去年8月,目前拥有400多名会员,随着网络行业的不断发展,这一群体的从业队伍也随之不断壮大。市总工会将继续拓展工作思路,为各企业行业和职工提供更多适应时代所需、职工所需的培训服务,助力广大职工实现个人能力的飞跃提升,推动企业持续创新与发展。

太仓市总

昆山：“暑”不尽的职工亲子快乐时光

为缓解双职工家庭和特殊困难家庭未成年子女暑期照护难的现实痛点,帮助孩子们度过一个安全、快乐、有意义的暑假。今年暑期,昆山市总工会联合团市委、教育局等部门在全市组织开展2024年度昆山市青少年暑托班项目,全市各级工会积极整合资源开展暑托服务,赋能建设职工亲子工作室。全市在村(社区)、企业、集宿区等地开设187个暑托班,其中集中式课程化暑托班50个、分布式活动类暑托班125个、嵌入式行业性暑托班12个,办班数量、服务人

数均创历年新高,职工群众受益面更加广泛。

昆山市陆家镇泗桥社区依托新时代文明实践,根据托管儿童年龄段合理制定课程,细化托管方案,夯实“内容丰富、形式多元、安全有序”的托管模式,确保职工子女“托得住、管得好”,服务从暖心陪伴温度、日常服务力度、暑期课程深度三个维度发力,全方位整合资源,提升课程质量与服务品质,促进青少年全面健康发展。昆山市人民法院2024年暑托班突出法院法治特色,设计

提供内容丰富、特色鲜明的课程服务,切实做到精神有引导,生活有陪伴,成长有守护。在暑托班里,孩子们共同探索,相互学习,携手成长,收获一段难忘的夏日时光。优德精密工业(昆山)股份有限公司已连续多年开设暑托班,精心为职工子女们制定了科学而充满趣味的课程方案,帮助孩子们在德、智、体、美、劳多角度全方位发展,充分挖掘孩子们的潜能,丰富孩子们的眼界,让孩子们在玩中学、在学中乐、在乐中思。昆山花桥经济开发区职工子女暑

托班开设近200课时,涵盖党史学习教育、消防安全知识讲解、禁毒知识课堂、趣味手工、创意美术等专业课程,旨在通过“教育”与“托管”相结合的暑托服务,寓教于乐、寓学于趣。

新业态劳动者子女的暑期生活同样牵动着工会“娘家人”的心。“享道出行”昆山开发区青少年暑托班招募昆山开发区辖区内新业态新就业群体劳动者子女,解决暑期无人看管、作业无人辅导、缺乏亲友支持的典型困扰。课程的设计以“暑期志愿者伴学辅导+特色课程+社会实践研学”三大板块为主要内容,得到家长和孩子们的一致好评。

昆山市总

“红色阅读”带领 职工重温峥嵘岁月

为引领职工传承红色基因,8月23日,苏州高新区总工会举办“红色阅读润初心”职工走读活动,20余名基层工会职工书屋负责人代表一齐走进枫桥铁铃关战斗史迹陈列馆,回顾苏州解放的光辉时刻,重温百年峥嵘岁月。

在陈列馆,大家瞻仰了珍贵的历史照片、书信、遗物等史料,详细了解了铁铃关雄踞枫桥、锁守城西的历史。随后的读书分享会上,红色革命题材小说《追寻》作者沈华亲临现场分享创作心得。沈华和大家一同追寻先辈的足迹,感悟信仰的力量。《追寻》由沈华和夫人丁琦历时10年,根据父辈的人生经历创作而成。小说跨度近百年,从抗战爆发书写到改革开放以后,展现主人翁虽历经艰难波折却始终追寻信仰投身革命建设祖国的故事。职工们纷纷表示,通过本次活动对党的光辉历史和革命传统有了更加深刻的理解,今后要将学习到的宝贵精神财富转化为推动工作的动力,以更加饱满的热情和高度的责任感,在工作岗位上展现新作为。

据悉,苏州高新区总工会将进一步加大“书香工会”建设力度,倾力打造“书伴·享月读”线上+线下职工读书特色品牌,充分激发职工的阅读兴趣,培育良好的阅读习惯,为职工打造一个充满书香氛围的工作环境。

苏州高新区总工

强化红线意识 促进安全生产

为持续树牢安全红线意识,进一步提高广大职工群众的安全生产意识和自我保护能力,8月21日,相城区总工会举办相城区工会系统安全生产“全员化”“手册化”专题培训。

本次培训围绕安全生产“六化”建设的工作要求,针对企业“全员化”“手册化”的工作任务进行重点讲解,并结合《安全生产法》对历史案件逐一剖析,全面提升了广大职工的安全意识、安全技能、安全素养、安全能力,推动企业安全管理措施落实到位,安全形势持续稳定。培训还邀请了相城区应急管理局综合行政执法大队海疆授课。培训围绕企业如何提升安全生产管理进行讲解,提出企业要强化制度建设,筑牢安全基石;加强教育培训,提升安全意识;深化隐患排查,落实闭环管理;强化应急响应,提升应对能力。

据悉,相城区总工会将依托成立的安全生产宣讲小组,发挥专业人才技术支撑作用,推动全区各级工会、企业开展“全员化”“手册化”专题培训,持续深入推进“相安课堂进企业”活动,全面提升生产经营单位从业人员安全素质,为全区企业生产经营构建安全屏障。

相城区总



近日,“遇见‘理想’的你”——太仓市第十七届单身青年交友汇活动点燃夏夜,来自各行各业的近百名单身青年欢聚一堂,共同参与丰富多彩的互动游戏和交流环节,希望遇见生命中的“理想”伴侣。

太仓市总

本栏编辑/胡乐耘

热点

临近开学如何做好心理准备?

专家来为家长和孩子支招

新学期即将到来,面对新学期的生活,有的孩子会表现出一些不适应,为什么会出现这种情况?家长又应如何帮助孩子应对和调整?首都医科大学附属北京安定医院院长王刚为你支招。

面对新学期的生活,有的孩子没有做好心理准备,甚至在开学前好像变了一个人似的。这种在假期结束前后、开学之初,孩子们出现的明显不适应新学期学习生活的非器质性的表现,就是通常我们所说的“开学综合征”。

“开学综合征”背后有哪些原因?

“开学综合征”产生的本质,其实就是从假期到学期的转变。这一过程中儿童青少年最直观的感受就是生活作息的迅速变化,学习、睡眠时间被固定,对自由时间的掌控感大幅降低,将给儿童青少年从生理到心理带来双重适应困难。

其次,开学意味着更多的学业任务和压力,儿童青少年从安逸的假期心态突然进入不同模式,难免滋生紧张、不愉快等不良情绪。

除此之外,不愿与家长分离、担心校内的人际关系、因升学或转学带来的适应困难,也都是“开学综合征”的常见原因。

“开学综合征”具体有哪些表现?

基于上述心理过程的变化,开学适应不良可能使儿童青少年产生抑郁、焦虑等情绪问题,失眠、头晕、恶心等躯体症状,记忆力减退、注意力容易分散等认知功能下降,严重的将导致厌学、社交退缩等社会功能损害,甚至最终可能发展为多种精神障碍。

应关注哪些预警与求助信号?

其实,当儿童青少年出现“开学综合征”时,往往会向家长发出预警信号。家长们要关注以下这些隐匿的表现,避免忽视孩子们的求助信号:

言语中的暗示

儿童青少年可能会通过一些无意的言语表达他们的焦虑,例如“我害怕老师同学不喜欢我”或者“新学期的课会很难”,这些言语有时被认为是普通的抱怨,但实际上可能是他们内心困扰的表现。

躯体不适

儿童青少年在感到开学带来的压力时,可能出现头部腹部疼痛、疲劳、手脚僵硬、心悸、胃肠道不适、免疫力变差等躯体不适,如果持续无法缓解,或明显与上学的时间和周期相关,家长应该关心关注。

日常习惯的改变

主要集中在进食和睡眠两方面。儿童青

少年如果在开学前后出现突然的食欲减退、食欲亢进,或表现出失眠、噩梦、过度嗜睡的情况,也可能与开学带来的心理压力相关。

情绪波动

如果儿童青少年在一段时间内反复出现剧烈的情绪波动,如突然的哭泣、大发脾气、沉默不语等,往往预示着较大的心理压力。

社交回避

有些儿童青少年在开学前变得不敢与别人交流,回避与其他朋友的交往,甚至在一些社交场合中变得孤立,对此前热衷的活动不再感兴趣,这些往往是内在不适的信号。

家长应如何帮助孩子应对“开学综合征”?

帮助儿童青少年预防和应对“开学综合征”关乎每个孩子的顺利成长,是家长的必修课。这里为家长提出一些建议:

从生活习惯入手

家长应该至少在开学前一周就开始有计划地带领孩子适应开学生活,如逐步规律作息,将孩子的作息时间调整至与开学后的作息一致;鼓励、保证良好的饮食习惯,健康均衡饮食,尤其关注减少高糖食品、碳酸饮料等摄入;控制电子设备的使用时间,在家中设定“无屏幕时间”,与孩子一起避免网络沉迷;培养孩子

运动的良好习惯,中等强度的运动有助于放松全身肌肉,促进大脑内啡肽的分泌,也能有效缓解焦虑、抑郁等情绪。

从对孩子的观察入手

开学前,家长可以主动询问孩子是否做好了开学的心理准备,同时观察孩子是否出现无精打采、唉声叹气等情况,是否在距离开学日期越近的时候这些表现越明显。而在真正开学后,更应及时关注孩子的情绪变化,多询问孩子在学校中的感受,如是否与老师、同学保持了良好的人际关系,是否在学习中感受到困难(注意力无法集中、内容难以理解)等。

从孩子自身入手

许多孩子对于“开学综合征”存在易感性,如人际支持差、学习成绩差、自尊水平不稳定等。家长应该注重对于孩子的全面培养,帮助他们增强沟通技巧,提升融入群体的能力;寻找适合的学业目标和有效的学习方法,并形成合理健康的学业压力管理模式;协助孩子发现兴趣爱好,并从中培养成就感和自信心。这些日常养育的改变都有助于孩子形成对于“开学



综合征”的免疫力。

从家庭系统入手

如果观察到孩子真的出现了“开学综合征”,家长也需努力调整自己的情绪,让良好的家庭氛围成为孩子最有力的支持系统。家长应做到理解这些问题出现的原因,尝试帮助孩子厘清当前的感受,表现出与孩子一同攻坚克难的信心与行动,而不是认同甚至放大孩子的情绪体验,或者反过来加以指责,最终让问题愈演愈烈。

从外部支持入手

除了安抚孩子的情绪外,家长还有一项非常重要的任务,就是评估孩子当前的情况是否需要寻求专业医疗机构的帮助和指导。有些孩子出现的问题已经严重影响了自己乃至整个家庭正常的生活,这时家长应该积极寻求精神科医生或心理治疗师的评估,采取适当的干预措施。家长也可以通过接受心理教育、学习稳定化技术或其他情绪管理技巧,帮助孩子更好地应对困难。

据央视网

帮孩子轻松应对“开学综合征”

“开学综合征”指的是从长期假期状态转入开学状态时导致的对难以适应学校生活产生的焦虑和恐惧、学习适应不良、人际交往困难、升学压力等不良情绪和行为的唤醒。它的主要症状是情绪低落、无缘无故发脾气、浑身疲劳、注意力不集中、记忆力减退、失眠等,有的还伴有头痛、胃痛等躯体不适症状。

“开学综合征”危害大吗?

“开学综合征”一般会持续一段时间,对孩子的正常学习、生活造成不同程度影响,但经学校老师、家长的积极引导和孩子的自主调节,多数孩子症状会逐渐消失,不会对身体健康造成大的影响。

但如果症状较重或症状持续存在,可能会对儿童青少年健康造成影响,导致孩子无法坚持完成学业,或者发展为躯体形式障碍、适应障碍、长期焦虑等,所以当症状较重或持续时间较长时还需寻求专业医师帮助。

如果孩子出现“开学综合征”,不用过度紧张,应该保持平衡的心态增加孩子的安全感,以免将自己的焦虑紧张情绪传递给孩子,加重孩子的焦虑,同时积极帮助孩子进行正面引导及生活习惯调整。

如何应对“开学综合征”?

(1)引导孩子积极调整生物钟

假期在家,孩子们经常熬夜玩手机、看电视,一觉睡到中午,而马上开学,生活节奏将马上发生变化,如果不加以调整,开学后,会引起孩子强烈的不适应,最好的办法是从现在开始遵守与学校生活接近的作息时间表,按照早上上学的时间起床、睡觉、学习、运动,有规律地作息,这样会更快地帮助孩子进入上学的作息。

(2)跟孩子一起“回顾假期、计划新学期”

和孩子一起把假期生活“倒电影”式地回放一遍,对照假期计划,看看哪些已经完

成,哪些尚未完成,最重要的是作业的完成情况,通过“复盘”的形式,及时查漏补缺,分享收获和遗憾,并及时总结经验或分析原因。同时可以和孩子一起讨论,如何为新的学期制定一个合理的目标和计划,目标一定要切实可行,这样的目标才能起到激励的作用,否则不仅不会起作用,反而给孩子增加更大的心理压力。

(3)鼓励孩子提前联系老师和同学

鼓励孩子提前联系老师和同学,互相分享见闻和假期“新鲜事”,相互关心,相互表达彼此的想念和对新学期的期待,也可以把自己面临的问题、压力与朋友交流,或许他也正面临这样的问题,如果朋友也感到困惑,可以和老师及家长谈一谈,他人的引导可以帮助孩子及时走出“情绪陷阱”。积极主动与他人建立良好的人际关系是对孩子的学习及生活的积极支持。

(4)配合学校开展新学期准备工作

一些学校通常会正式开学前,开展学

生体检、心理调查、家长会等方面工作,家长应积极参与到学校的开学准备工作中,家校联手,共同致力于孩子的成长与发展。同时与孩子一起购置新学期学习必需品,比如:新书包、新文具盒,用仪式感提醒孩子要开学了,增强孩子投入新学期的自觉性。

(5)耐心倾听,当孩子的“心理医生”

与孩子进行有效的沟通当孩子面临“开学综合征”,向家长进行倾诉时,家长应坐下来与孩子进行耐心的沟通,允许孩子表达出内心的情绪和压力,对孩子表达倾听和理解。如果孩子采用责备、命令、说教的方式与孩子进行沟通,孩子接收到的更多是家长不接纳的信号,可能还会引发亲子冲突,甚至导致孩子出现极端行为。

(6)保持自身良好的情绪,避免将焦虑传递给孩子

很多家长在与孩子进行沟通时,孩子还没有急,自己先急了,结果可能一拍两散,引发冲突。所以,在与孩子沟通时,家长首先要控制好自身的情绪,同时家长也要有意识地对自己的情绪有所觉察,避免将焦虑传递给孩子。

据新华网