

小美南翔

编者按:深入贯彻中央八项规定精神学习教育开展以来,南翔镇党委紧扣学习教育主线,坚持抓好“谋、精、融”,以“谋”蓄力强部署、向“精”发力抓实效、以“融”聚力促长效,推动学习教育入脑入心见行见效。

以“谋”蓄力,聚焦主题明方向拓深度,凝心铸魂“学思想”

高位统筹引领,全域动员聚共识。镇党委高度重视,第一时间研究部署学习教育方案,细化工作举措,形成由镇党委书记亲自抓、工作专班负责落实的工作格局。各基层党组织聚焦主题,准确把握总体目标与要求,抓细抓实学习教育各项工作,切实把思想和行动统一到上级决策部署上来。

高效推进落实,督促指导优成效。南翔镇组建学习教育工作专班,锚定目标方向,压实责任分工,

精心抓好统筹推进、服务保障、集中研商等工作。建立定点联系机制,专班各联络员分片对口联络基层单位,做好疑难问题解答,确保工作要求传达到边到底。

向“精”发力,纵横贯通全覆盖

以上率下领学,以学促行强示范。结合理论学习中心组学习、专题辅导报告等形式,领导干部带头开展学习研讨,做到逐字逐条学原文、上下贯通学精神、紧

贴案例学规矩。突出抓好新提拔干部、年轻干部、关键岗位干部教育,制定“优作风、强担当、促发展”干部作风建设专项行动方案,明确“学习赋能”“研讨实践”等行动,以学促知,以议促行,提振干部干事创业精气神。

以“融”聚力,资源联动提质效

驱动资源矩阵“盘活力”。通过资源整合、平台联动,系统推进学习教育。一方面,更新优化镇

级学习教育课程库、师资库、阵地库,加强精品课程的开发及优质师资的培育,为学习教育提供资源支撑。另一方面,强化线上线下载融合,线上依托“人在南翔”“南翔智慧党建”等微信公众号平台,开设学习教育专栏,织密“云端学习矩阵”;线下打造“滋味驿站”“廉心角”等平台,构建“指尖学+阵地学”双轨模式,切实提升学习教育实效性。

南翔镇党群工作办公室



欢迎来稿 参加讨论

生活一得

拥抱夏日风
邂逅古猗繁花

当四季流转,夏天带着蓬勃生机翩然而至。我从上海德华路漫步至古猗园路南北大道,踏入上海市古猗公园,仿佛走进了一个梦幻的花之世界。

刚入园,便闻鸟儿欢歌,路旁小草与花儿似从沉睡中苏醒,在夏日微风里舒展身姿,以绚丽之梦装点世界。

园中繁花似锦,迎春花率先绽放,嫩黄花朵如金色铃铛,在阳光下轻摇,奏响夏之序曲。桃花紧随其后,粉红花瓣如少女娇颜,在夏阳下泛着柔光。微风拂过,桃花纷飞,似粉色细雨,引得蜜蜂穿梭忙碌。洁白如玉的玉兰花高挂枝头,优雅端庄,硕大花朵散发着淡淡清香,引得游客驻足观赏。樱花成片绽放,如云似霞,美得令人窒息,花期虽短,却用最灿烂的姿态诠释生活之美,花瓣飘落间,仿佛置身童话世界。

这些花不仅美丽动人,更蕴含着蓬勃活力。生命虽短,却绽放出最绚烂的光彩,诠释着生命的意义。它们不畏风雨,跟随季节脚步,留下属于自己的印记。

在这充满希望的季节,让我们如拥抱夏日时光的风一般,以积极之态面对生活,用热情与勇气追逐梦想。生如夏花之绚烂,愿我们都能在生活的舞台上,绽放出属于自己的精彩,迎接更加丰富多彩的未来。

董春生

专家谈家庭教育

真正厉害的父母,
为什么正在“有效躺平”?(下)

4.放松下来

到底要不要摆烂躺平?卷又卷不动,躺又不甘心,我们还有没有第三种选择?当然有。那就是有效躺平,适度内卷。过程中张弛有度,但对教育的结果要有一颗平常心。

哈佛大学的一场分享会上,法学院院长 Minow 分享了她儿时与父母共进晚餐的故事。Minow 说,她父母很忙,而每天的晚餐,是一家人放松交流的时间。爸爸妈妈会和三个女儿分享新闻,讨论时局,也会一起读读报纸,聊点八卦。松弛的氛围里,一家人说说笑笑,爸妈卸下了工作的压力,而自己也不用为学业焦虑。Minow 说,虽然晚餐的时间,看上去有点“不务正业”,但她以后的人生却有巨大的影响。且不说各类闲聊开阔了视野,就是这份心底的归属感,也足以帮她应对各种困境。她的故事,让我不由得想起之前热播的电视剧《我的阿勒泰》。当女儿在城里混不下去,在一次成功帮妈妈要债后,满怀希冀地问妈妈:“我还是有用的对不对?”妈妈张凤侠一脸严肃地反驳:“啥叫有用?你看到这个草原上的树啊草啊,有人吃有人用,便叫有用,要是没有人用,它就这么待在草原上也很好嘛,自由自在的嘛,是不

是?”告诉孩子,人生无大事,现在解不开的题,发挥不好的考试,都是漫漫人生的一处风景。领略过,感受过,并因此有了改变与进步,就没有辜负大好时光。

毕淑敏说:人唯有松弛才可久远,唯有松弛才能更深入地释放潜能。父母们松弛一点,孩子们就自在一点。孩子自在一点,他的潜力就发挥一点。

心理学专家贺岭峰,在一次公开演讲中说:我们为什么反复强调亲子关系的重要?就是因为只有我们和孩子建立正常且良好的关系,我们的影响力才会渗透进孩子的世界。教育的核心,在于我们和孩子之间的关系。如果把人比作植物,那关系就是土壤。焦虑的、霸道的、满心委屈与怨气的父母,再怎么累也养不出内心光明的小孩。只有我们先松弛下来,把自己经营好,才能给孩子创造一个充满爱与力量的成长空间。当家庭氛围好了,亲子关系融洽了,你的生活经验与人生建议,才会被孩子听进耳朵里。更关键的是,适当“摆烂”,有效“躺平”,也可以将我们自己及家人解放出来。

新东方家庭教育



红果垂露

淡君摄

百姓天地

上海迎来“齁湿”梅雨季,南翔医院分享应对小妙招

近日,上海迎来“齁湿梅雨季”,不少市民朋友都会觉得体感不适。南翔医院采用多种传统中医疗法,依时节与体质为患者定制个性化方案。穴位敷贴、刮痧、拔罐这三种中医外治疗法祛湿效果显著,能逐寒祛湿、疏通经络、调整阴阳平衡。艾灸与梅雨季适配度高,颈肩腰腿

痛或消化不良者,每周在中腕、下腕等穴位做2至3次艾灸,可扶阳通络、散寒祛湿。穴位按摩也是祛湿良方,痰湿困脾人群每天早晚可按揉丰隆穴(小腿外侧,外踝尖上八寸等处)、足三里穴(膝盖骨外侧下方凹陷处往下约4指宽等处)、中腕穴(上腹部,脐上4寸等处)5~10分钟。

此外,每晚热水泡脚刺激足部经络可健脾除湿;中药熏药治疗能祛湿止痛,治疗颈腰椎间盘突出等;饮食方面,宜多吃新鲜蔬果,多食健脾祛湿的赤小豆、薏苡仁等,避免过食生冷油腻。 来源:南翔医院



童心共赴茶之约 文化交融展新篇

近日,首届上海国际青年茶会在华东师范大学盛大启幕,主题为“中国茶、世界语、青年说”,全球青年齐聚,共话茶文化。上海世外教育附属嘉定云翔小学孩子们以童真笑容搭建友谊桥梁,以童心奔赴这场文化之约。

恰逢联合国设立的第6个“国际茶日”,活动现场精彩纷呈。四位同学在丽娃河畔观赏了非遗茶艺表演、茶树微盆景展、唐代煎茶演示以及新中式茶饮品鉴等节目,沉浸式感受茶文化的魅力。

交流环节,茶艺社团的小茶人优雅展示安吉白茶冲泡技艺,动作娴熟,注水轻盈,将千年茶道化作指尖诗意。孩子们专注从容,让国际友人领略到中华茶文化的独特韵味。自古以来,茶是中华文



2025上海首届国际青年茶会

明的重要符号。此次活动中,云翔小学一年级两位学生获“国际少年茶文化传播小使者”称号,耿睿小朋友用孟加拉语与外国友人分享对茶的喜爱,让茶文化跨越语言障碍。

此外,学校因丰富的茶文化教育实践,与华师大等单位共同获“茶文化国

际少年培养基地”称号,这是学校深耕传统文化教育、培育学生综合素养的有力见证。

上海世外教育附属嘉定云翔小学



※1894年6月23日,国际奥委会在巴黎正式成立,为了纪念这一具有历史意义的日子,国际奥委会于1948年起将每年的6月23日定为国际奥林匹克日。



※2001年6月23日,一场经典的音乐盛会于6·23奥林匹克日之夜,在闻名世界的北京紫禁城午门广场举行。世界三大男高音帕瓦罗蒂、多明戈和卡雷拉斯以他们华丽圆润的声音和充沛的感情,联袂演唱了近三十首脍炙人口的歌剧选段或歌曲,赢得了现场3万名观众的热烈掌声。

主题:弹唱《降龙木》

演员:杨薇敏

时间:7月16日~30日

地点:南翔解放街258号槎溪书场

书目介绍:宋朝杨家将,忠君保国!辽邦设下天门大阵,为期一年,困难重重。穆桂英别师下山,相助宋营大破天门大阵,其间与杨宗保产生了一段爱情,被传为佳话,夫妻俩人同战沙场,保家卫国,为杨家谱写了一曲青春赞歌。

