

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。

深耕学习教育“主阵地” 奏响小美廉声“主旋律”

为扎实开展深入贯彻中央八项规定精神学习教育,南翔镇党委广泛挖掘廉洁文化矩阵资源,将“第一粒扣子”嘉定区年轻干部廉政教育主题馆作为学习教育主阵地,创新构建“廉政基地+青年宣讲”模式,通过打造沉浸式廉政教育基地、培育青年党纪传播力量,推动深入贯彻中央八项规定精神学习教育从“理论灌输”向“身心浸润”转化。

清风阵地育“廉”

“第一粒扣子”嘉定区年轻干部廉政教育主题馆于2024年11月27日正式启用,拥有“为政之道、修身为本”“以案为鉴、警钟长鸣”“激浊扬清、正本清源”三大主题展区。该馆以年轻干部为核心教育对象,结合中央八项规定精

神要求,融合政治理论教育、真实案例警示与沉浸式互动,引导年轻干部筑牢思想防线,汲取“前脚入仕途、后脚入歧途”的深刻教训,培养务实作风与担当精神,成为新时代发展的中坚力量。

小美青年奏“廉”音

在主题馆启用同期,南翔镇纪委组建了由“90后”年轻干部构成的“小美廉声”宣讲团,宣讲团承担主题馆的讲解及廉政课程宣讲任务,创新“以讲促学”模式,推动年轻干部在“学、讲、用”一体实践中,既做八项规定精神的传播者,更做严守纪律底线的践行者。通过多元教育形式与青年自我教育相结合,为廉政文化建设注入新活力,助力打造清正廉洁的干部队伍。

城乡结对帮扶

南翔镇浏翔村党总支依托城乡结对帮扶机制,围绕深入贯彻中央八项规定精神学习教育主题,与嘉定区检察院检务保障党支部开展党建共建联组学习活动。双方通过资源共享、理论共学、廉洁共勉,传承红色基因,涵养清廉文化,推动党建工作走深走实。

本次党建联组学习紧扣党性教育与作风建设主题,旨在筑牢党员思想根基。活动中,党员们参观了区廉政教育基地,并前往革命烈士陵园缅怀先烈、追寻红色足迹。同志们重温入党誓词,感悟初心使命。随后,双方党员在区检察院会议室中进行集中学习交流。大家共同学习了习近平总书记

周年座谈会上的讲话精神,以及市委书记陈吉宁在上海市深入贯彻中央八项规定精神学习教育警示会上的讲话精神,并观看了专题片《八项规定改变中国》,深刻体会中央八项规定精神实施以来给中国带来的巨大变革。最后,党员们结合工作实际,就深入贯彻中央八项规定精神学习教育交流心得体会,畅谈参观学习感悟。大家一致表示,要坚守初心,自觉遵守纪律,永葆敬畏之心。

下一步,南翔镇党委将进一步加强廉洁文化建设,深化学习教育实效,探索廉政教育新路径,推动深入贯彻中央八项规定精神学习教育从“入眼入耳”到“入脑入心”,为新时代干部队伍持续注入“廉动力”。

南翔镇党群工作办公室

欢迎来稿 参加讨论



生活一得

七月初夏
邂逅生活诗意

七月初,阳光热烈而奔放,似金色的纱幔,温柔又霸道地笼罩着大地。这样的时节,大自然充满了生机与活力。路边的树木枝繁叶茂,为行人撑起一片清凉的绿荫;五彩斑斓的花竞相绽放,引得蜜蜂和蝴蝶在花丛中翩翩起舞。

在这美好的时光里,生活也变得丰富多彩。清晨,迎着第一缕阳光去公园散步,感受微风轻拂脸颊的惬意,开启活力满满的一天。午后,泡上一杯清茶,翻开一本心仪已久的书籍,让文字在心中流淌。傍晚,与家人一起漫步在湖边,欣赏落日余晖洒在水面上的美景,如梦如幻。

七月初,也是自我成长的好时机。生活就像一首优美的诗,而七月初夏则是其中最动人的篇章。让我们用心去感受每一个瞬间,珍惜这份美好,在时光的长河中,书写属于自己的精彩。

林悦澄

新书架



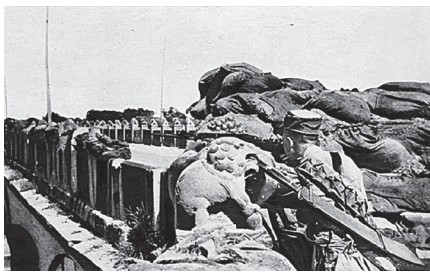
书名:《明亮的告别》

作者:吴忠全

出版社:湖南文艺出版社

内容简介:单亲家庭长大的少年高知冬和母亲高美珍的关系陷入僵局。为了生活,高知冬做起了高利贷,在寻找债主赵凌峰的过程中,意外穿越到了1996年。他在过去的时空见证了20世纪90年代东北工厂变革、下岗潮对母亲高美珍那一代人的冲击。他了解了母亲过去的经历,知道了母亲与老朋友们的恩怨过往,亲生父亲的谜团也逐渐揭开。回归现实之后,高知冬和母亲能否达成和解,TA们的人生又会发生哪些变化……

※1937年7月7日,驻华日军发动“七七事变”(亦称“卢沟桥事变”)。日本开始全面侵华,宛平城的枪声掀开了全民抗日的序幕。



※1967年7月7日,英国电影演员费雯丽逝世。

探文化古韵
品实践新趣

“一生痴绝处,无梦到徽州。”近日,苏民学校八年级全体同学怀揣着对传统文化的憧憬,踏上了徽州研学之旅,开启了一场与历史对话、与文化相拥的精彩征程。

活动首日,同学们来到徽州古建营造工坊,体验搭建徽州风格院门。在专业师傅的指导下,大家分组协作,从挑选木材开始,认真测量、切割、拼接。经过一天的努力,一座古朴典雅的徽州院门矗立眼前,大家深刻体会到了徽派建筑“天人合一”的匠心独运。

次日,同学们走进茶园,化身“小茶农”,穿梭在茶树间采摘嫩绿的新芽,聆听导游讲述采茶技巧和茶叶知识。随后,大家来到制茶工坊,参与杀青、揉捻、烘干等制茶环节,看着茶叶在自己手中逐渐蜕变,散发出

浓郁的茶香,喜悦之情溢于言表。

在徽墨博物馆,同学们了解了徽墨的历史渊源、制作工艺和文化价值,并在体验区亲自参与徽墨制作,感受传统工艺的魅力。此外,活动还安排了制作烧饼的环节,让同学们品味舌尖上的徽州。

此次研学活动不仅让同学们近距离感受了徽文化的独特魅力,还锻炼了他们的动手能力和团队协作能力。通过亲身体验,同学们对徽派建筑、茶文化、徽墨制作等有了更深入的了解,也激发了他们对传统文化

的热爱和传承意识。

上海市嘉定区苏民学校



粉荷凝露

青溪摄

百姓天地

掌握8大可控因素! 轻松降低心血管病风险

心血管疾病(如冠心病、心梗、脑卒中)堪称全球头号健康杀手,但80%的心血管事件可以通过科学干预来预防。南翔医院整理出8大可控危险因素及实用应对策略,帮您为心脏健康筑牢防线。

1. 高血压:持续高压损伤血管壁,应低盐饮食、规律运动,必要时服药。

2. 高血脂:脂质堆积形

成斑块,需少吃饱和脂肪,多吃膳食纤维,按医嘱服药。

3. 糖尿病:高血糖损伤血管内皮,应低碳水饮食、每天运动,规范用药。

4. 吸烟:冠心病风险增加,应戒烟并避免二手烟。

5. 肥胖:增加高血压和冠心病风险,需控制热量摄入,高蛋白饮食。

6. 缺乏运动:心肺功能

下降,应每周运动3-5次。

7. 心理压力:长期压力增加心梗风险,需正念冥想、亲近自然。

8. 睡眠不足:增加高血压风险,应保证7-9小时优质睡眠。

来源:南翔医院



专家谈家庭教育

“孩子自尊心很强,只听好话,总要人捧着,说不得”,
原来这才是真相

(中)

2.回避和焦虑才是假自尊真正元凶

知道“孩子只爱听好话”是虚假的高自尊,那把气球吹这么大、这么鼓的是什么呢?我猜大家立马想到:太多鼓励和夸奖?优越的物质生活?这些都算,但却不是根本原因。孩子的“玻璃心”,有两大力量,我觉得“加码”最为严重:

第一,回避痛苦的“舒适圈”陷阱:很多父母成长经历并不美好,出于爱的本能,也想为孩子挡掉所有“痛苦”。孩子比赛输掉了,安慰说:“没关系,你已经很棒了。”和同学A吵架了,安慰说:“没关系,你还可以和同学B一起玩。”这些看似安慰,实则是在逃避——害怕

孩子受挫,就急于帮孩子撇清关系;害怕孩子接受不了“糟糕”,干脆帮他们扫清障碍。这都剥夺了孩子体验失败、处理挫折、练习恢复、寻求突破的机会。就像总被抱着的孩子,学不会走路。在这种保护下,孩子也从未真正经历挫折,没有学习过如何与负面情绪相处,他们抗挫的“肌肉”就无法发展。当“痛苦”来袭,他们的第一反应是:“批评”“失败”都是不好的,“不舒服”就该被立刻消除。才会用激烈的情绪(如摔东西、吼叫),来驱赶这种不适感,保护那个脆弱的“气球自我”。

更可怕的是,当生活中没有“不快乐”,“快乐”也会变得不明显。孩子慢慢长

大,我们开始“罩”不住了,他们会发现:原来生活中糟心事那么多,原来舒服不是常态——很多孩子就“抑郁”了。这时,我们再来追问,“怎么不能想开点”“怎么这么脆弱”,还有什么意义呢?

第二,弥漫“成功焦虑”的环境:我们一方面不希望孩子经受“痛苦”,一方面又对孩子“寄予厚望”。孩子表现不佳时,我们嘴上说“没关系”,脸上却难掩失望;明明天天都在催孩子学习,焦虑得不行,却又告诉他们,“考不好没关系”;明明大家都对成绩好的孩子更宽容,却说“你们每个人都一样。”这其实很难骗过孩子。他们敏感的小雷达

会迅速捕捉到:“犯错=让爸妈失望=我不够好”“只有成功/赢才有价值”。这种对“不成功”的羞耻感,让他们对挫折极度敏感;永远竖起尖刺,拒绝接受任何“我不够好”的信息。

也就是说:回避痛苦,让孩子缺失了在“不舒服”中强化心理肌肉的机会,变得脆弱;成功焦虑,又让他们将自我价值死死绑定在“结果”上,变得敏感和恐惧。这两股力量交织作用,形成了一个巨大的“玻璃罩”——罩着那个看起来鼓鼓囊囊(孩子表现得“自尊心很强”),实则内部空空如也,缺乏真正韧性内核的“气球孩子”。

新东方家庭教育