



搭建桥梁输送优秀学生 互惠双赢凸显办学特色 四平一中被中国农业大学授予“优质生源基地”

本报讯(全媒体记者 王冬雪)4月13日,市第一高级中学被中国农业大学授予“优质生源基地”授牌仪式举行,中国农业大学土地科学与技术学院党委书记刘尚民专程来平出席授牌仪式并将“优质生源基地”牌匾授予四平一中。



在授牌仪式上,刘尚民简要介绍了中国农大的历史沿革、学科建设、人才培养、师资队伍以及近年的招生、就业情况,充分肯定了四平一中的办学成绩,并感谢四平一中近年来为农大输送了不少优秀学子。期间,市第一高级中学负责同志向参加授牌仪式的中国农业大学来宾简要介绍了四平一中百年办学历史、办学经验、办学理念、环境建设等情况并表示,中国农业大学授予四平一中“优质生源基地”称号,这既体现了农大对四平一中教育质量的高度认可,也是在两校之间建立起新的桥梁。四平一中将以“优质生源基地”的建立为契机,携手中国农业大学,创新教育方式,深化教学改革,实现互惠双赢。为学生顺利进入高校打好坚实基础,为向中国农业大学

学输送更多更好的优秀学生作出应有的努力,为向社会培养更多的优秀人才贡献四平的力量。授牌仪式结束后,中国农业大学教授进行了招生宣讲。宣讲人满怀深情地讲述了中国农大与四平及梨树黑土地的深厚情谊,介绍了中国农业大学的历史地位及学科影响力,并向学生解读了在我省的招生政策,鼓励同学们积极报考中国农业大学。据悉,近年来四平一中凭借严谨的教风、规范的管理,开拓进取,积极投身教育教学改革,注重教学质量的提高,学校的高考成绩年年攀升,得到了学生、家长、高校和社会的高度认可和广泛赞誉,为我市教育事业的发展提供了新经验。

心理健康促进行动



心理健康是人在成长和发展过程中,认知合理、情绪稳定、行为适当、人际和谐、适应变化的一种完好状态,是健康的重要组成部分。当前,我国常见精神障碍和心理行为问题人数逐年增多,个人极端情绪引发的恶性案(事)时有发生。我国抑郁症患病率高达2.1%,焦虑障碍患病率达4.98%。

提高心理健康意识,追求身心健康共同健康。每个人一生中可能会遇到多种心理健康问题,主动学习和了解心理健康知识,科学认识心理健康与身体健康之间的相互影响,保持积极健康的情绪,避免持续消极情绪对身体健康造成伤害。倡导养成健康理念,保持中和之道,提高心理复原力。在身体疾病的治疗中,要重视心理因素的作用。自我调适不能缓解时,可选择寻求心理咨询与心理治疗,及时疏导情绪,预防心理行为问题和精神障碍发生。

使用科学的方法缓解压力。保持乐观、开朗、豁达的生活态度,合理设定自己的目标。正确认识重大生活、工作变故等事件对人的心理造成的影响,学习基本的减压知识,学会科学有益的心理调适方法。学习并运用健康的减压方式,避免使用吸烟、饮酒、沉迷网络或游戏等不健康的减压方式。学会调整自己的状态,找出不佳情绪背后的消极想法,根据客观现实进行调整,减少非理性的认识。建立良好的人际关系,积极寻求人际支持,适当倾诉与求助。保持健康的生活方式,积极参加社会活动,培养健康的兴趣爱好。重视睡眠健康。每天保证充

足的睡眠时间,工作、学习、娱乐、休息都要按作息规律进行,注意起居有常。了解睡眠不足和睡眠问题带来的不良心理影响,出现睡眠不足及时设法弥补,出现睡眠问题科学的方法改善睡眠,服用药物需遵医嘱。

培养科学运动的习惯。选择并培养适合自己的运动爱好,积极发挥运动对情绪的调节作用,在出现轻度情绪困扰时,可结合运动促进情绪缓解。

正确认识抑郁、焦虑等常见情绪问题。出现心情压抑、愉悦感缺乏、兴趣丧失,伴有精力下降、食欲下降、睡眠障碍、自我评价下降、对未来感到悲观失望等表现,甚至有自伤、自杀的念头或行为,持续存在2周以上,可能患有抑郁障碍;突然或经常莫名其妙地感到紧张、害怕、恐惧,常伴有明显的心慌、出汗、头晕、口干、呼吸急促等躯体症状,严重时伴有濒死感、失控感,如频繁发生,可能患有焦虑障碍。一过性的或短期的抑郁、焦虑情绪,可通过自我调适或心理咨询予以缓解和消除,不用过分担心。抑郁障碍、焦虑障碍可以通过药物、心理干预或两者相结合的方式治疗。

出现心理行为问题要及时求助。可以向医院的相关科室、专业的心理咨询机构和社会工作服务机构等寻求专业帮助。要认识到求助于专业人员既不等于自己有病,更不等于病情严重,而是负责任、有能力的表现。

关注家庭成员心理状况。家庭成员之间要平等沟通交流,尊重家庭成员的不同心理需求。当与家庭成员发生矛盾时,不采用过激的言语或伤害行为,不冷漠回避,而是要积极沟通加以解决。及时疏导不良情绪,营造相互理解、相互信任、相互支持、相互关爱的家庭氛围和融洽的家庭关系。



主动上门解决问题 贴心服务温暖人心



本报讯(通讯员 张馨月)日前,四平华生电器小家电销售人员为解决一老年消费者顾虑,登门服务,赢得老年人赞誉。

4月11日,四平华生电器小家电部销售顾问李静接待一位老人,经过沟通了解,老人想要购买一台抽油烟机,又担心家里位置窄小放不下。

在得知老人的顾虑后,李静来到顾客家中进行测量,告诉老人需要多大尺寸的烟机、烟机摆放位置以及管道等。老人夸赞华生的优质服务,上门服务,解决了问题,真是贴心暖心。

员工的一个小举动,体现出企业的一份担当,维护了优质服务的良好形象。

未雨绸缪购好煤 优质热源有保证

本报讯(通讯员 孟凡军 田晓涛)供暖期刚结束,四平热力公司新年度的选购煤炭工作已悄然展开。

为保证四平热力用上优质的煤炭,华生集团公司采购部门早筹划、跑市场、进矿山、投重金,将优质煤炭运回四平,今年冬季集中取暖的城市居民就可享受优质的热源了,有了充足的煤炭储备,让四平百姓温暖过冬的底气更足了。

当装载着煤炭的列车进入四平时,华生集团公司监察人员、采购人员、质检人员、取样员、检斤员、化验员

在天还未亮时就在各自的岗位上待命,为了保证到场煤炭的质量,煤炭取样时需要多人在场、拍照留痕,封袋签字;煤炭检斤、开票、车辆进厂、离厂、质量化验全部在监控设备下进行,每一个环节都做到严谨细致,精益求精,每项工作都有专人负责,在各职人员层层检验把关下,煤炭源源不断地拉进热电厂,在储煤仓里铲车推、搬、端、压。仓里有煤,心中不慌,今冬热电厂将用优质、安全、高效、环保的热源,服务四平百姓。

加强宣传教育 提高安全意识

华生集团强化燃气安全运行举措



本报讯(通讯员 王军)连日来,吉林省华生燃气集团有限公司不断加大燃气安全宣传力度,强化用户户外安检措施,提高广大用户及施工人员安全意识,保证燃气安全运行。

近期,很多城市燃气事故频发,特别是哈尔滨、长春、沈阳等地发生的燃气爆炸事故,给人们的生命财产安全造成了严重后果。

对此,吉林省华生燃气集团有限公司认真汲取教训,举一反三,加大宣传教育力度。机关与基层结对

子,定期到广场、商业综合体、早市、步行街等人员密集场所进行安全宣传,向用户讲解天然气使用常识,宣讲事故案例。户内安检人员入户安检时,耐心提醒用户使用燃气的注意事项,对于又嘴不关、胶管老化、管线挂物等问题,告知用户现场整改。户外巡线人员向社区、街道发放施工安全告知单,互留联系方式,保持密切联系。与各施工单位签订安全保护协议,向施工人员宣讲燃气安全规范及政府部门关于燃气设施安全相关规定,坚决杜绝野蛮施工。

强化安全意识 筑牢安全防线

华生燃气集团开展应急演练

本报讯(通讯员 曹婷婷)4月12日,为了强化员工的安全意识,保证燃气工作平稳运行,华生燃气集团针对在安全生产过程中容易出现的中毒窒息事故进行应急演练。

演练结束后,专家组对此次演练进行了评估。相关负责人表示,加强人员的日常管理,提高员

工的专业技能是做好一切安全工作的根本,保护好自身安全,才能保障全市用户的用气安全。要将细心和耐心融入到日常工作中,建立良好的工作习惯,不放过一丝一毫隐患。做好设备维护保养,强化安全意识,以最好的状态服务广大用户。

停热不停工 “冬病夏治”保运行

本报讯(通讯员 赵莹莹 谷雨)2022-2023年取暖期已经结束,为有效解决冬季取暖遇到的问题,做到“冬病夏治”,确保下一个取暖期生产运行顺利开展,四平热力铁西公司停热不停工,全面开启小修行动。

冬季运行期,电大所发现市开发2号楼楼头井阀门失灵,关闭不严,对排查管网漏点及处理

单元住户室内漏水有一定影响。4月12日,焊接技师赵春起将原涡轮蝶阀更换成球阀,在维修技师的配合下,利用一个下午的时间焊接完毕,有效解决了楼头井阀门问题。赵师傅表示,小患不整改成大患,认真做好检修,不仅降低了冬季的工作量,也能为用户提供更优质的供热保障。

打响超压试验攻势 筑牢质量安全屏障



本报讯(通讯员 孙彦伟 刘卫华)为了高效完成热力一次网超压试验,查找热力管网薄弱点施工任务,提升下一供暖期热网运行安全性及稳定性,4月11日,华生集团工程公司热力项目部相关负责人来到铁东区一次网漏点处理现场指导施工工作。漏点现场附近有大型购物超

市及饭店,人流和车流量都较大。为了保障安全施工,施工人员将围挡无间距固定,剥下保温发泡碎片立即装进袋子,防止垃圾满地飞扬。在施工过程中,施工人员对道工序做到严格把控质量关,以“一刻不能停、一毫不差、一丝不苟”的工作态度快速推动施工进度。