



心理课堂融化亲子隔阂 专业培训提升服务温度

文化宫化身城市温暖地标

YMG全媒体记者 钟嘉琳 通讯员 贺语馨 姜宁 摄影报道

暮色四合，城区楼宇隐入夜色，牟平区工人文化宫灯火依旧。这里打破时间限制，晚间、周末乃至节假日均正常开放，接纳着各行各业的职工。

心理咨询、礼仪培训、健身课堂……一盏盏常亮的灯、一堂堂接地气的课、一个个藏在细节里的温暖，如春雨般润物无声，为奔波在生活与工作间的职工们点亮了治愈而温暖的光。

心理课堂化解亲子“难题”

车里的轰鸣声刚在耳畔散去，李龙彬就揣着满心焦虑走进了文化宫的心理课堂。光线柔和的教室里，职工们依次落座，脸上都带着相似的疲惫与困惑——青春期孩子的叛逆问题，成了他们下班后绕不开的“难题”。“孩子天天抱着手机，我说两句他就大发脾气。我上班累一天，回家还要‘冷战’，觉得睡不踏实。”李龙彬的声音里满是无奈。

心理咨询师没有说教，只是递过一杯温水，笑着邀请大家分享自家的“亲子战争”。在案例拆解环节，当老师点出“青春期孩子的叛逆是渴望被看见的信号”时，李龙彬的眼里闪过一丝恍然。情景模拟中，他试着放下家长的架子，用老师教的“共情倾听”话术，对着扮演孩子的学员说出“爸爸知道你玩手机是想放松，可我更担心你的眼睛”。话音刚落，他的眼眶就红了——这是他第一次没带着指责和孩子“说话”。

课程结束时，李龙彬的笔记本上记满了“正向沟通”“平等对话”的技巧，眉头早已舒展。他走出教室时，晚风带着暖意。“今晚做你爱吃的红烧肉。”李龙彬用手机向儿子发出消息。这道曾因亲子冷战而搁置的家常菜，终于要重新端上餐桌。一场暖心的课悄悄推倒了隔阂的墙。

业务培训解锁服务密码

“以前我总觉得，工作只要把事情办妥就行，直到遇到一次误会，才明白礼仪和沟通有多重要。”在牟平区工人文化宫开展的政务礼仪专题培训课上，来自区医疗保障局的职工谭倩玉分享道。



牟平区工人文化宫“公益乐学”大课堂家庭教育心理健康讲座活动。

培训中，老师从政务接待规范、群众沟通技巧等方面系统授课，还结合真实工作冲突案例，引导职工深入探讨服务中的短板与改进方向。

课堂上的真实工作冲突视频，让谭倩玉感同身受。“政务服务不是完成任务，而是传递温度。”老师一边示范规范的指引手势，一边轻声讲解，“一个微笑、一次专注的对视，都能让群众感受到尊重。”

谭倩玉听得格外认真，笔记本上密密麻麻记录着“语速放缓”“眼神交流”“主动询问需求”等要点。模拟接待场景中，她反复练习微笑的弧度、指引的角度，直到每一个动作都自然得体。

几天后，一位老人来办理业务，因材料不全有些着急。谭倩玉微笑着递上纸巾，耐心解释：“大娘您别急，我帮您列个清单，您下次带齐这些就行，不用多跑冤枉路。”她一边说，一边用规范的手势指引大娘到休息区等候。老人临走时握着她的手说：“姑娘，你态度真好，比亲人还耐心。”那一刻，谭倩玉心里的成就感油然而生。

然而，来自文化宫的专业培训，让基层职工在工作中找到了价值，也让群众感受到了政务服务的质感与温度。

健康课堂重塑身心轻盈

“久坐办公室，颈椎和腰椎都快‘锈’住了，没想到这老祖宗的功法这么管用！”文化宫易筋经培训课堂上，周颖伸展着肢体，脸上满是惊喜。作为街道办事处职工，她每天要处理大量报表，久坐让颈椎、腰椎问题成了“老毛病”，疼起来连抬手都费劲。

课堂上，专业老师从易筋经的起源讲起，再逐招拆解“摘星换斗势”“倒拽九牛尾势”的要领。“这个动作要沉肩坠肘，感受背部肌肉的拉伸，能缓解颈椎压力。”老师一边示范，一边走到周颖身边，轻轻纠正她的动作，“头不要前倾，下巴微收。对，这样气息才顺畅。”周颖跟着老师的节奏，慢慢调整呼吸，感受着气血在体内流动，原本僵硬的肩颈渐渐放松下来。

休息时，她和其他学员自发组成“练习小组”，互相纠正动作、交流感受。几节课下来，周颖不仅熟练掌握了全套功法，还养成了工作间隙练上几分钟的习惯。“现在打字久了，练一套‘九鬼拔马刀势’，脖子立马舒服了，工作效率都提高了。”她笑着说，曾经觉得“老年专属”的养生功法，如今成了她的“健康法宝”。文化宫的健康课堂，悄悄抚平了职工身体的疲惫，让他们以更轻盈的姿态奔赴生活。

每一场活动的细心与暖心，每晚灯光不熄的坚守，都是工会组织精准对接职工需求、默默为职工赋能的真诚。在牟平区工人文化宫，每一位职工带着需求而来，都能满载收获而归，在这里汲取温暖、收获成长、重拾力量。当职工走出工人文化宫，这份温暖与赋能将转化为奋进的力量，在各自的岗位上继续发光发热。而牟平区工人文化宫的灯光依旧明亮，默默守候着每一位需要它的职工，也守护着这座城市里奋斗者的初心与梦想。

今年全市将新增80处福彩驿站，打造街头巷尾的暖心港湾

让爱心“遍地开花”



户外工作者在福彩公益慈善驿站休息。

本报讯(YMG全媒体记者 赖皓阳 摄影报道)在烟台的大街小巷，有这样一些地方——它们挂着福彩的标识，却不只是售卖彩票的场所，更是户外工作者随时可以歇脚、充电、喝口热水的“家”。截至目前，这样的“公益慈善驿站”在烟台已增至460处，它们散落在城市的各个角落，用触手可及的便民服务，默默守护着这座城市的温度。

“电动车发动不了了，丁师傅帮忙给修一下吧。”在芝罘区新海阳西街路口的37060090福彩投注站，一位居民推着电动车前来求助。他口中的“丁师傅”，正是投注站的业主丁春阳。

听到招呼，丁春阳立马放下手里的活儿，带上工具就出了门。不一会儿，电动车就修好了。“我们都很熟悉了，车子坏了就来找丁师傅帮忙。”这位居民连连道谢后满意离去。

丁春阳和妻子孙洪艳经营这家福彩站已经4年了。“平时我负责彩票销售，大家有什么需要帮忙的，我爱人就‘出手’，烧个热水、修个车都是些力所能及的小事，时间长了，附近的居民、环卫工、外卖小哥都成了常客，这里也成了大家的落脚点。”孙洪艳说，做公益慈善让她感觉很开心，希望每一位走进驿站的户外工作者都能感受到温暖。

望每一位走进驿站的户外工作者都能感受到温暖。

在市民政局的指导下，市福彩中心近年来着力推进福彩销售站形象与服务双提升工程，通过打造“公益慈善主题店”与“公益慈善主题示范店”双品牌矩阵，构建起覆盖全市的公益服务网络。标准化门店改造不仅塑造了专业统一的视觉形象，更让公益理念通过醒目的标识系统深入市民生活场景。目前，全市460处公益慈善驿站精准聚焦户外劳动者需求，为快递员、外卖骑手、环卫工人等群体构筑起“冷可取暖、热可纳凉、渴可饮水、累可歇脚”的暖心空间，让奔波在路上的他们，随时能感受到一份来自街头的暖意。

“每一处驿站都是一颗爱心的种子。”烟台市福彩中心相关负责人表示，公益慈善驿站的设立，就是希望将公益慈善融入市民的日常生活，助力烟台建设更有温度、更具爱心的公益慈善城市。今年，烟台全市计划再新增80个福彩驿站，市福彩中心还将继续拓展驿站服务功能，探索引入更多志愿服务资源，让“公益慈善驿站”成为烟台建设公益慈善城市的坚实基础，让城市更有温度。



森林防火 人人有责