

50 余名海外旅行商代表探访京西门头沟

本报讯(记者 陈凯)6月2日,来自全球10余个国家和地区的50余名海外旅行商代表齐聚京西门头沟,深度考察“古道寻踪·非遗体验之旅”精品线路。作为2025北京入境旅游发展大会系列活动之一,海外旅行商代表充分感受集古道遗韵、千年古刹禅意、京西高端住宿雅韵、国家级非遗技艺体验于一体的沉浸式文化之旅。

踩线活动中,旅行商们首先探访了潭柘寺,大家漫步于古柏参天的殿宇群落,感受着跨越千年的庄严厚重与宁静致远;毗邻寺院的嘉福文创店以现代设计诠释皇家元素,引发采购热潮;嘉福宾舍的素食选用时令食材,融合美学摆盘,为旅行商带来味觉与精神的双重享受。

一位来自澳大利亚的旅行商代表说:“来到潭柘寺感觉很宁静,环境也很漂亮,这里拥有深厚的历史文化,我也特别喜欢这些古树,它的树龄很长,这让我很惊讶。”

随后,旅行商们来到紫阳山庄和悉昙酒店,了解“门头沟小院”精品民宿产业集群,到金隅琉璃文化创意产业园,参观古窑遗址和现代化展陈,了解皇家琉璃制作工艺,并在工作人员的指导下,亲手体验琉璃制作的



“托活(叻作)”环节,感受非遗带来的独特魅力。

“这次体验很棒,我看到了很多真正的艺术品,了解了琉璃的制作过程,并亲手参与制作,这很酷,我们会将自己做的东西带回家留作纪念。”来自瑞士的旅行商代表说。

据了解,“古道寻踪·非遗体验之旅”是门头沟区文化和旅游局聚力打

造的精品旅游线路,作为2025北京入境旅游发展大会的实地踩线活动,我区通过沉浸式文化体验,向国际旅游业界展现北京建设“中国入境旅游首选地”的独特资源优势与服务能力,同时,还出台《门头沟区旅游业创新发展奖励资金管理办法(试行)》,设立“产品线路升级”专项扶持资金,进一步提升文旅发展的承载力、吸引

力、影响力和带动力。

门头沟区文化和旅游局副局长崔岳鹏介绍:“门头沟区将加速推进旅游服务体系建设,创新策划各类国际性文旅活动,深入挖掘区域国际交往潜力,为展示北京开放、包容、创新、活力的国际城市形象,建设国际一流的和谐宜居之都,贡献门头沟作为生态涵养区的独特力量。”

群众诉求 接诉即办

本报讯 大峪街道双峪路社区17号楼作为建于20世纪80年代初的央产砖混楼房,受岁月侵蚀,上下水管道老化问题日益凸显,其中2单元顶层居民更是饱受卫生间上水不畅的困扰。面对这一民生难题,大峪街道积极践行“未诉先办”理念,充分发挥“街道吹哨、部门报到”机制优势,迅速与楼房产权单位展开深度对接,高效解决居民用水难题。

在问题处理过程中,社区工作人员主动作为,第一时间陪同物业

携手产权单位 解决上水难题

维修团队深入居民家中,对卫生间上水系统进行全面细致地勘查。通过专业排查,最终锁定截门锈蚀是导致上水不畅的关键症结。为确保维修工作万无一失,社区提前谋划,制定详细的维修方案,并在维修当天,安排经验丰富、协调能力强的工作人员全程驻守现场,与产权单位专业维修人员组成联合攻坚小组。社区派驻人员不仅实时跟进维修进度,还在遇到突发状况时,第一时间协调各方资源,搭建起居民、物业与产权单位间

的沟通桥梁。面对维修过程中可能出现的其他管道连带问题,联合攻坚小组迅速反应,及时调整维修策略,确保更换工作有条不紊地推进。

截门更新工作的顺利完成,彻底解决了困扰居民已久的上水难题,是街道与产权单位协作共治的生动实践。双方在整个过程中分工明确,配合默契,从问题发现到精准定位,再到高效处置,每一个环节都彰显出为民服务的初心与决心。

此次案例成功为央产老旧小区

民生改善树立了良好示范,充分证明“街道+国企”社区融合治理模式的强大生命力。

下一步,大峪街道将以此次维修工作为契机,持续深化“街道+国企”的社区融合治理模式,不断探索创新工作方法,加大对老旧小区基础设施的排查与维护力度,切实将为民服务落到实处,在保障居民生活品质、提升社区治理水平的道路上不断前行,谱写更多为民服务的新篇章。

区城市管理指挥中心/供稿

知青返乡共叙情谊 见证乡村蝶变发展



本报讯(记者 陈凯)近日,永定镇何各庄村举办再聚首·忆青春·故乡情——知青返乡联欢会。邀请38名曾在该村下乡插队的知青重返故土,与村民共忆往昔岁月,共叙深厚情谊,见证乡村发展新貌。

活动现场,何各庄村文艺表演队以热情洋溢的舞蹈展现了当下村民的幸福生活,传递出乡村振兴的蓬勃生机。知青代表与村民代表携手合唱《同一首歌》,用歌声讴歌了知青与村民之间跨越半个世纪的鱼水情谊,

现场气氛温馨而热烈。

联欢会后,村干部带领知青们参观了小区的新环境,详细介绍了近年来村子在各方面取得的成就。从昔日的土坯房到如今的高层住宅;从泥泞小路到宽敞的柏油马路,知青们对乡村的巨大变化感慨万千。

知青代表在参观中感言:“如今,不仅村子焕然一新,整个区里的环境也发生了翻天覆地的变化。看,乡亲们住上了宽敞明亮的新楼房,周边商城、超市一应俱全,便民设施覆盖生活的方方面面。这样的变化,让我打心底里为家乡感到高兴,也由衷为乡亲们过上好日子而欣慰!”

此外,知青代表们还深入村民家中探访,与乡亲们促膝长谈,分享各自的生活经历与人生感悟,共同回忆

那段激情燃烧的青春岁月。

一位村民感慨地说:“我现在都60岁了,当年他们插队时,我还是个十五六岁的小姑娘,如今再见面,大家都加了微信,以后一定要常联系。”

另一位知青代表在参观后表示:“这次回来,村里变化真大!虽然老街巷已不复存在,但乡亲们的情谊依旧深厚。这次返乡,让我们感受到了家的温暖,更对乡村的未来充满期待。”

此次知青返乡联欢活动不仅加深了知青与村民之间的情感,更展现了乡村振兴战略下何各庄村的崭新面貌。未来,何各庄村将继续秉承“鱼水情深”的优良传统,与各方力量携手共进,共同绘就乡村振兴的美好蓝图。



本报讯(记者 谭庆雯)考试,不单单是对所学知识的全面检验,更是一场对考生心理素质的严苛挑战。每次临近考试,一些同学会满心焦虑,难以平静。怎样才能怀揣一颗平常心去面对考试,进而有效激活内心潜能,在考场上发挥出最佳水平?本报特邀区教育研修学院心理研修员张慧萍老师,一同来解锁考前心理调适的“通关密码”。

记者:6月里即将迎来中考、高考,临近考试,学生们最普遍出现的心理问题有哪些?

张慧萍:主要有以下几个方面,一是情绪方面:考生常出现紧张、焦虑、担心、害怕、恐惧等负面情绪。例如在考试临近时,情绪波动较大,可能一点小事就引发烦躁或不安。二是认知方面:以偏概全,部分学生会因一门学科的情况过度泛化。比如数学基础薄弱,就觉得自己所有学科都学不好,从而加重心理负担;思维受阻,随着考试临近,紧张和焦虑加

剧,可能出现大脑缺氧的感觉,进而导致大脑反应迟缓。在考试或复习时,出现脑子一片空白的情況,原本熟悉的知识点也想不起来。三是行为方面:因过度紧张焦虑,可能改变原有的生活和学习习惯。比如临近考试时开始熬夜复习,打乱生物钟,还有的学生会逃避复习,找各种借口拖延学习时间。

从心理学角度来看,适度的轻松和焦虑能使人更加集中精力、思维敏捷。对于中、高考学生而言,临近考试更应注意劳逸结合,合理安排学习、运动、睡眠和饮食等,保持良好的身心状态。此外,学生不应过度将焦点放在分数上,而应思考自己想成为什么样的人,选择自己喜欢的专业,明确无论从事何种职业都能为社会作出贡献,从而调整心态,减轻考试带来的心理压力。

记者:很多学生反映考前会焦虑,导致复习效率低下,您觉得是什么原因造成的?如何应对这种情况?

张慧萍:考前焦虑一方面

是受个人心理因素影响,比如对考试结果过度关注,学生越在乎考试成绩,越渴望证明自身能力,心理上的压力就越大。这种强烈的求胜欲使得他们在面对考试时,容易产生焦虑情绪。还有自我认知偏差,部分学生对自己的学习能力和知识掌握程度缺乏客观准确的认识。要么高估自己,在复习过程中发现实际情况与预期有差距时,产生焦虑;要么低估自己,总觉得准备不充分,即使复习得不错也缺乏信心,从而引发焦虑。

另一方面来自外部压力因素,比如父母往往对孩子寄予很高的期望,希望他们在考试中取得优异成绩。这种高期待会转化为孩子的心理负担,当孩子觉得难以达到父母的期望时,就容易产生焦虑情绪。

那么这种焦虑的情绪如何调节呢?首先要调整认知,放下过高期待。学生要学会调整自己的认知,不要过分在意他人和自己对考试成绩的过高期待。考试只是对学习成果的一种检验方式,尽力将平时所学发挥出来就好。不要把考试成绩与个人价值划等号,认识到一次考试的成败并不能决定一生。学生要学会接纳自己,认识到无论考试结果如何,自己都是独一无二、有价值的个体。

分数不能完全代表个人能力,也不能决定一生的发展。要培养积极的自我认知,关注自身的优点和进步,增强自信心。父母应为孩子营造一个宽松、和谐的学习氛围。避免过度强调考试成绩,减少对孩子的批评指责,给予他们足够的理解和支持,帮助孩子缓解心理压力。如果焦虑程度较为严重,可以寻求专业的心理咨询老师的帮助,采用系统脱敏法来降低焦虑。

记者:家长担负着孩子考前心理调适的重要角色,家长容易出现哪些错误做法,正确的引导方式又是什么?

张慧萍:家长在孩子备考期间身兼多职,既是生活照料者也是心理支持者。在这个过程中,家长容易出现一些错误做法。像是过度聚焦学习,忽略孩子其他需求,让孩子生活压抑、心理负担加重。还有盲目攀比,老提别人家孩子多优秀,这会伤害孩子自尊,加剧焦虑。过度干涉孩子的考试目标、报考专业等重要决定,剥夺孩子自主选择权,引发逆反心理。沟通不当,过分回避交流,让孩子觉得不被关心,孤独又焦虑。甚至过度关注生活细节,反



全国全面进入汛期 防灾如何更精准?

报道提及,2024年,北京市水务局选取门头沟区王平镇韭园村作为首批试点村之一,针对山洪灾害防御实施“一村一策”,围绕预警指标、预警信息发布、人员避险转移、车辆安置等内容,编制形成山洪灾害防御村级预案。下一步,将推进永定河系统工程为代表的水库建设,提高预报预警精准度,做好防汛防灾工作。

来源:CCTV《新闻直播间》、CCTV《朝闻天下》、央视网

地区大党委形成合力 589件民生问题得解

在门头沟区永定镇大党委综合体内,涉及民生的大事小情都能解决,市民既可以在此找到相关负责人解决民生诉求,也能参与丰富多彩的文化活动。自永定镇惠康、惠润大党委成立以来,累计解决民生问题589件,已入选2024年度首都社会治理创新实践案例,成为该区基层治理样本。

来源:《北京日报》、《北京青年报》、北京青年报客户端

京西月季洲公园免费开放,市民假期驱车前来赏花打卡

第九届国际月季大会主展场京西月季洲公园已免费开放,不少市民在假期驱车前来,错峰观赏月季。目前,除已撤除的室内展棚月季外,城市展园和户外展区仍保留有3.5万平方米,千余种月季静待市民前来观赏。

来源:北京日报客户端

把绿色青山资源作为教育的资源库和案例库

2023年起,门头沟区推动“迷你学期制”改革,在中小学开展“迷你学期”项目学习研究,建立城区和山区学校“1+1”结对机制等举措,双向轮换、共同学习生活,共享教育资源。2023年至今,10组24所联盟校已开展100余个“迷你学期”小课题研究项目,该项目已成为当地重要教育实践。

来源:新华网

人才高速路

1. 招聘单位:北京装合顺病虫害防治技术有限责任公司
岗位要求1:消杀人员1名,高中以上学历
福利待遇:月薪4000元以上
咨询电话:18511606310 赵女士
单位地址:石景山区

2. 招聘单位:北京恩吉节能科技有限公司
岗位要求1:工程部助理(文员)1名,专科及以上学历
福利待遇:月薪6000-8000元
咨询电话:13810231230 刘经理
单位地址:门头沟区

3. 招聘单位:巨龙嘉业运输公司
岗位要求1:货车司机2名,不限学历
福利待遇:月薪5500-6000元
咨询电话:69843243 18513101839 潘经理
单位地址:石景山区

4. 招聘单位:北京电信发展有限公司
岗位要求1:热线话务员20名,专科及以上学历
福利待遇:月薪5000元以上
咨询电话:18519195550 赵经理
单位地址:丰台区

区人力资源公共服务平台/提供

破解考前焦虑谜题 解锁考试通关密码

剧,可能出现大脑缺氧的感觉,进而导致大脑反应迟缓。在考试或复习时,出现脑子一片空白的情況,原本熟悉的知识点也想不起来。三是行为方面:因过度紧张焦虑,可能改变原有的生活和学习习惯。比如临近考试时开始熬夜复习,打乱生物钟,还有的学生会逃避复习,找各种借口拖延学习时间。

从心理学角度来看,适度的轻松和焦虑能使人更加集中精力、思维敏捷。对于中、高考学生而言,临近考试更应注意劳逸结合,合理安排学习、运动、睡眠和饮食等,保持良好的身心状态。此外,学生不应过度将焦点放在分数上,而应思考自己想成为什么样的人,选择自己喜欢的专业,明确无论从事何种职业都能为社会作出贡献,从而调整心态,减轻考试带来的心理压力。

那么这种焦虑的情绪如何调节呢?首先要调整认知,放下过高期待。学生要学会调整自己的认知,不要过分在意他人和自己对考试成绩的过高期待。考试只是对学习成果的一种检验方式,尽力将平时所学发挥出来就好。不要把考试成绩与个人价值划等号,认识到一次考试的成败并不能决定一生。学生要学会接纳自己,认识到无论考试结果如何,自己都是独一无二、有价值的个体。

分数不能完全代表个人能力,也不能决定一生的发展。要培养积极的自我认知,关注自身的优点和进步,增强自信心。父母应为孩子营造一个宽松、和谐的学习氛围。避免过度强调考试成绩,减少对孩子的批评指责,给予他们足够的理解和支持,帮助孩子缓解心理压力。如果焦虑程度较为严重,可以寻求专业的心理咨询老师的帮助,采用系统脱敏法来降低焦虑。

而给孩子带来内疚感和心理压力。孩子在备考期间,家长要表达无条件的爱,告诉孩子,无论考得怎样,都爱他们这个人,而不是分数,并且言行一致。还要强调身心健康,让孩子明白快乐健康比什么都重要,缓解他们对考试结果的紧张,能轻松备考。希望家长们都能做好孩子考前心理调适的重要引导者。

记者:长期应对考试压力进而形成稳定心理调适能力,学生要如何入手?

张慧萍:第一,心态乐观是关键。面对考试失利,引导学生将其视为发现知识漏洞、提升自己的机会,通过积极自我对话,如每日自我鼓励,养成乐观思维,坚信难题皆有解。第二,自信心塑造不容忽视,鼓励学生挖掘自身优势与成功经历,哪怕微小成就,如作业被表扬,都能成为自信基石。设定合理目标,助其实现以增强自信,同时引导学生正确看待失败。第三,培养豁达心境,让学生明白考试仅是人生的一部分,成绩无法定义个人价值。面对不理想成绩,能坦然接受,将考试当作检验学习成果的过程。第四,激

发上进心,使学生视学习为自我提升途径,热爱知识、渴望成长。鼓励制定明确目标并细化,保持前进动力,化考试压力为进取动力。第五,勤奋习惯至关重要,让学生知晓唯有持续努力,合理安排学习时间、制定规律计划,才能积累知识、提升能力,增强应对考试底气。第六,磨砺吃苦与坚持精神,学习中国难挫折常伴,鼓励学生面对难题不放弃,克服枯燥繁重任务,锻炼意志力,收获成功喜悦。长期培养这些心理品质,学生便能从容应对考试压力,在学业道路上健康前行。

记者:有没有一些简单易操作的心理放松技巧,能让学生在考场上快速缓解紧张情绪?

张慧萍:在考场上如果感到紧张,可以试着深呼吸,用丹田吸气,缓缓将气吸入腹部,使腹部膨胀,然后再慢慢呼出去,重复3-5次。通过深呼吸,能调节呼吸频率,让身体和大脑逐渐平静下来,缓解紧张情绪。还有肢体交叉法,将左右手交叉,同时,左右腿也与左右手交叉。这样的姿势能让大脑进入平衡状态,使学生在考场上快速调整心态,减轻紧张感。