

谈心室

班级「低气压」如何化解

老师：  
我是一名初次带初三的班主任。即将中考，班上的学生都“卷”了起来，不少孩子放弃了体育锻炼的时间，压缩了中午吃饭时间，有的甚至只吃面包就继续学习，很多孩子晚上十一二点才睡觉，但是上次模考，班级成绩并不理想，整体成绩没有明显进步，很多孩子看到自己没有进步，深有挫败感，整个班级进入“低气压”区。我想了一些办法，虽然有些好转，但离中考不到一个月了，我想调节一下班级气氛，所以想向心理老师寻求帮助，应如何缓解学生压力呢？

小刘老师

小刘老师：  
从您的描述中，我能感受到班级“低气压”的氛围和您的焦虑。面对中考，部分学生意识到了这一压力源带来的威胁而产生焦虑，便开始挤压时间学习以缓解焦虑，班级模考成绩不理想时，绝大部分同学感受到了模考不理想这一压力源带来的威胁，一开始是部分孩子，后来发展到全部孩子都出现了压力症状，班级陷入了考前焦虑这样的“低气压”中，这样的班级氛围不利于考试的正常发挥。如何缓解学生压力，我有如下建议。

首先，提高学生积极情绪体验。心理学家洛萨达认为，一个人积极情绪体验与消极情绪体验的比值达到3:1时，人是最积极向上的，在团队里也一样。根据这个理论，小刘老师可以开展“互相赞美游戏”“每日一幽默”等活动，提高学生的积极情绪体验。

其次，阻断压力源。刘老师还可以通过一些户外活动，让学生暂时远离教室，对压力源进行阻断，组织交流学习上生活中的事情，或者聊聊学生感兴趣的八卦，或者相互进行吐槽，把注意力发散到中考以后的生活，去畅想理想的高中生活，那么压力便会随着学生注意力有所转移，身心处于一个很放松的状态，学生自然而然会感觉到轻松。

第三，运动解压。通过运动，身体耗氧量和能量的增加会刺激大脑产生兴奋，从而分泌大量多巴胺，使人感到舒适和快乐，在一定程度上缓解了压力。刘老师可以设计一些班级校园运动项目，班级每天保持一小时的运动时间，通过运动从生理上调节压力。

第四，规律的作息。长期熬夜早起，睡眠不足、学习时间不合理都会导致学生情绪不佳，从而影响学习行为。建议建立家校协同机制，家长督促学生日常生活中尽可能早睡早起，避免熬夜。在学校，老师帮助学生合理规划一天的学习时间，学生的学习效率得到提高，压力也就获得了缓解。

在每个学习阶段，学习压力、考前压力都是不可避免的。适当的压力有利于学习的进步，但是过高或者过低的压力会影响我们的学习效率和学成果。希望以上方法能帮助您。

湖南省高校心理健康服务团队 杨元花(湖南警察学院)、龚勤(长沙理工大学)

身边 温暖

铁面执法 温情帮扶

湖南日报全媒体记者 肖祖华 通讯员 康正勇

近日，衡阳市蒸湘区市场监督管理局的一次既讲法纪又有温情的执法行动引得当地百姓一致点赞。

5月底，衡阳市蒸湘区有市民向“湘问·投诉直通车”反映，小区内有一家早餐店，无任何证照，卫生情况堪忧，希望有人管一管。

获知投诉情况后，衡阳市蒸湘区市场监督管理局执法人员迅速前往现场调查，发现在该区雨母山镇梓木村中国石化加油站旁的一活动板房内，有一家早餐店，店内卫生状况尚可。经营者名叫高某生，因其经营场所为板房结构，依据有关规定，无法办理营业执照和食品经营许可证。执法人员于当日对其下达了《责令整改通知书》，要求其停业整改。

在执法过程中，执法人员了解到，高某生年过五十，父母早亡，从小由姐姐抚养，至今未婚，无子女。后来，姐姐嫁到该区雨母山镇梓木村，他便随同过来共同生活，现左眼失明，身患糖尿病，姐姐也由于前几年丧夫又身患高血压、糖尿病，需长期住院治疗，再也无法照顾弟弟。去年底，姐姐将自家空置的板房无偿提供给他作为早餐店经营场所，让其自谋生计。

高某生的困境让执法人员不淡定了：“早餐店停业，高某生便失去了经济来源，他以后的生活怎么办？我们不能将店子一关了之。”蒸湘区市场监督管理局开始为解决高某生的生计问题奔走谋划。通过多次与镇、村沟通，市场监督管理局为他制订了帮扶措施。

由镇、村干部帮助高某生就近寻一处合法经营场所，蒸湘区市场监督管理局再出资帮助他“另起炉灶”，重新从事经营活动。由于雨母山镇住房多为居民自建房，需进行房屋安全鉴定，考虑到高某生与姐姐都较为困难，蒸湘区市场监督管理局执法大队大队长康正勇与雨母山镇市场监管所长尹威武龙掏腰包平摊了房屋鉴定费。待鉴定结果符合开办要求后，将立即为其办理相关证件，引导其合法经营。

目前，新的经营场所已经找好，6月7日，蒸湘区市场监督管理局又出资为高某生做了健康检查，不久，高某生的新店又可以运营了。  
“感谢蒸湘区市场监督管理局特为我制订了帮扶措施，帮助我走上合法经营的轨道。今后，我一定遵纪守法，努力用自己的双手改善生活。”高某生由衷地感谢。

记者 行动

同样是考爆炸品从业资格证，在不同的市州收费标准不一样，培训方式不一，甚至连考证的门槛也不一样——  
考证培训乱象多 规范管理莫缺位



湖南日报全媒体记者 欧金玉

近年来，一些机构凭借稀缺甚至唯一的资质，乱摊派、乱搭车、乱收费。5月底，株洲市一名道路危险货物运输从业人员就向本报投诉该市培训机构借垄断地位宰客，记者就此展开了调查。

投诉

驾驶员质疑培训费太高

这名驾驶员反映说，2016年，他在株洲市交通技校缴费430元参加培训考了危险货物运输从业资格证。如今管理更细化，需要考爆炸品从业资格证。最近，他去株洲市交通技校报名参加培训考证时，收费居然高达1280元。考证费为何这么高？他进行了一番打探，结果发现，考同样的证，株洲收费比浏阳贵600元，比常德贵800元，比相邻的江西省萍乡市也贵800元。株洲市凭啥收费这么高？他打12345投诉，没有结果。株洲只有这一家机构有爆炸品从业资格证培训资质，考证人员没有别的选择。只得乖乖交钱的他内心十分气愤：这不是坐地起价，专宰我们这些需要考证的从业人员吗？

6月7日，记者致电株洲市交通技校，一名工作人员答复：符合《道路运输从业人员管理规定》报考条件的人员参加爆炸品从业资格证培训，收费确实要1280元。记者咨询这些费用究竟是如何构成的，对方直气壮地回答：我们一直都是这样收费的，并且向有关部门备案登记了，报名大厅有收费价格公示，做到了明码标价。

株洲市交通运输综合服务中心则回复说，交通部门规定爆炸品从业资格证考试收费每人30元，但考试前必须参加培训，培训需要另外缴费。株洲市交通技校是该市唯一有培训资质的机构，该校收费标准是：培训费670元，急救培训费180元，联合办学费400元。该收费标准只需报市发改委备案，收费标准在

报名大厅公示，培训人员自主选择。驾驶员如果选择到外地参加培训考试，交通部门可以配合办理转籍手续。

调查

考同样的证各地收费不一

那么，同样的爆炸品从业资格证，我省其他市州是如何培训、收费的？6月7日，记者又先后采访了常德市、张家界市、岳阳市、浏阳市交通运输主管部门以及负责培训的机构。结果发现，考同样的资格证，各地不仅收费标准悬殊，培训方式不一，甚至连考证的门槛也不一样。

浏阳市有2家培训机构，收费均为630元。报名后不必到培训机构集中学习，只要自己在手机APP上学满32个课时，再到培训机构参加考试就可以了。

岳阳市有2家培训机构，收费标准是660元，报名后自己在手机APP上学习34个课时，再到培训机构线下学习2个课时就可以参加考试了。

张家界有2家培训机构，收费标准是980元，需要到培训机构集中学习5天。  
常德市唯一有爆炸品从业资格证培训资质的机构是常德政德驾校，该校规定：参加爆炸品从业资格证培训的收费标准为480元。看起来似乎常德的收费最低，但记者了解到，事情并没有这么简单，和以上几个市不一样的，在该市想要参加爆炸品从业资格证培训还有一个附带条件：除了符合《道路运输从业人员管理规定》规定的从业人员报名条件外，还必须先拥有危险货物运输押运证，而考这个证培训费用需要1010元。也就是说，常德市的驾驶员要获取爆炸品从业资格证需要缴费1490元。

部门

将规范从业人员培训管理

爆炸品从业资格证培训收费难

道真的是由培训机构说了算吗？记者就此采访了湖南省道路运输管理局从业人员管理科一位姓邓的负责人，他作了详细解答。

《道路运输从业人员管理规定》明确：国家对道路危险货物运输从业人员实行从业资格考试制度，从业人员必须经过培训、考试领取从业资格证。道路危险货物运输从业人员包括道路危险货物运输驾驶员、装卸管理人员和押运人员。危险货物又细分爆炸品、剧毒品等类别。按照培训大纲，道路危险货物运输从业人员培训是32个课时，爆炸品从业资格证培训增加2个课时。但运输从业人员资格培训收费属于市场定价，由培训机构自行定价报本地发改委备案即可，这也造成了各地收费悬殊的现象。

去年交通运输部对《道路运输从业人员管理规定》做了修改，加上机构改革的原因，有些地方交通运输主管部门出现业务不熟、管理不到位的情况。株洲市收取的180元急救培训费、400元联合办学费是当地自行规定的，其实这些项目并不是爆炸品从业资格证培训的必需项目，而是属于培训人员的自主选择项目。对此，省里早就有明确要求，要遵从培训人员自愿原则，培训人员要填写知情同意书，不得搭车收费。接到记者反映后，他已督促株洲市交通运输局管理部门要加强对培训机构的监管。另外，常德市爆炸品从业资格证培训必须先拥有危险货物运输押运证的规定也是违反政策的。

该负责人表示，省道路运输管理局近期将对全省从业人员资格培训情况进行调研，制定工作章程，规范从业人员培训管理。

现场，30多名志愿者手持捞网和夹子捕螺摘卵，还通过无人机喷药飞防的方式防治福寿螺，守护水体环境和生态安全。

6月1日，湖南农业大学动物医学院志愿者来到长沙县春华镇粮食生产“四高”综合示范区，采取人工清除的方式摘除福寿螺卵块、拾捡成螺，抑制福寿螺生长、繁殖。

当前，福寿螺正处于繁殖期，很容易辨识。易图永教授说，对河道、沟渠等区域，可组织开展人工捡螺、卵块铲除工作。同时，定期清除岸边螺卵和漂浮水草，防止卵块和成螺、幼螺随水草漂流传播。还可以按照河道生物种群结构适度投放鸭子、鲤鱼、青鱼、河蟹、中华鳖等，对福寿螺种群或螺卵进行控制。



司机质疑王十万收费站：同一台车为何会出现两个绿通免费标准

编辑同志：

我是宁夏的一名货车司机，5月17日，我运蔬菜经过株洲市洞口区王十万收费站，高速收费员说我的车不符合绿通免费标准，要收费。我提出质疑说，几天前我也是运蔬菜从这里通过，同一台车只是时间不同，为何一次可以享受绿通免费，一次又不能享受？收费人员没有拿出收费依据，只说我们要投诉。我们投诉时，市政服务热线说他们受理不了，湖南高速公路的客服则说要收费站给出解释。我不明白：收费站说收费合理，同一台车先后出现两个绿通免费标准，这合理吗？

一司机

记者追踪：

6月5日，记者致电湖南高速公路集团有限公司株洲分公司，公司一名工作人员解释说，交通运输部等四部委联合下发的《关于进一步提升鲜活农产品运输“绿色通道”政策服务水平的通知》规定：绿色通道整车合法装载的车货总重和外廓尺寸最大限值，严格按照国家强制性生产标准【汽车、挂车及汽车列车外廓尺寸、轴荷及质量限值】(GB1589—2016)和相关文件执行。即：6轴平头铰接列车长度限值为17.1米，车宽为2.55米，车高为4米，长头铰接列车长度限值为18.1米。我省考虑政策优化调整实际，设置了过渡期并广泛开展了政策宣传等工作，自2023年5月1日起开始实施。经调查：5月15日，王十万收费站因收费员对最新的绿通收费政策理解不到位，将外廓尺寸不合格，不能享受绿通免费政策的车辆按绿通车免费放行。5月17日，该站在日常稽查中发现此问题后立即整改，对运输绿色通道货物车辆严格按照国家相关标准执行。即：平头铰接列车整车长度超过17.1米、长头铰接列车整车长度大于18.1米限值，均属于超限运输，不能免费。

湖南日报全媒体记者 田燕 通讯员 刘江

大学毕业生如何办理党组织转接关系

编辑同志：

我是省内一名大四毕业生，党员，洞口县人。因暂未落实工作单位，所以需要党组织关系转回洞口县，我该如何办理？

一毕业生

记者追踪：

5月30日，洞口县委组织部回复：根据有关规定，党员档案转递要严格按照“凡转必审”的要求，从县外转回的党员档案必须由县级组织部门审查，经审查无问题后方可接转党组织关系。

党组织关系转接流程如下：首先党员要和户籍地村党组织取得联系，知晓转往地党组织的规范名称；向学校所在党支部书记或组织委员提出转接党组织关系申请，由学院(系)的党务工作人员在“全国党员管理系统”中发起党组织关系转移申请；党员自提党员档案或党员档案复印件到县委组织部组织组进行现场查验(省内不需纸质介绍信，省外需持纸质介绍信)；查验无误后，党员本人先到户籍地所在乡镇(街道)党(工)委报到，党员档案由乡镇(街道)党(工)委进行保管；到户籍地所在村党组织报到，由村党组织对党员纳入组织管理。如还有其他疑问，咨询电话为0739-7234938。

湖南日报全媒体记者 欧金玉

要用水，先装表 供水公司期盼村民理解、支持装表工作

编辑同志：

我是桑植县芙蓉桥白族乡福建村居民，从未欠过水费。最近供水公司提出要更换智能水表，否则就要销户停水。装表收费370元，还要预存100元水费。农村用自来水非要安装智能水表吗？据我了解，前两年其他村装智能水表是免费的，为何今年装到我村就要收费了？

一村民

记者追踪：

6月7日，记者致电桑植县农村供水总站，其工作人员回复，农村用户安装智能水表的工作一直在大力推广中，这是一个大趋势。芙蓉桥供水站智能化水表更换收费明细：人工工资300元/表，固定材料(阀门、上表丝节、弯头等)70元/户，100元为预存水费，智能化水表需充值后才能开通供水。

农村用户非要安装智能水表才能用水吗？对此，芙蓉桥供水站的刘站长向记者解释说，福建村以前用的是村民自己找的山上的水，没有经过正规处理，目前，全镇已接入芙蓉桥水厂的水。由于农村居民不经常在家，户与户间隔也比较远，收水费存在很多困难。改成智能水表后，用户预存水费用户。目前芙蓉桥镇有预存水费的点，以后还将在村里设点，村民预存水费会很方便，因此希望村民能理解和支持装表工作。另外，过去安装水表确实有免费的，是因为之前争取到了一笔项目资金，现在没有项目资金，所以收取了安装费。

湖南日报全媒体记者 田燕

靖州烟农辅导员强制农户买农药

编辑同志：

靖州苗族侗族自治县民丰烟叶合作社每年负责给合作社成员提供烟草种植、烤烟服务及烟叶生产所需的化肥农药、农具等物资供应。可有些烟农辅导员在推广销售时却强制农户购买农药，说不买就没有补贴。是谁给了他们这样的权力？

一烟农

记者追踪：

近日，靖州苗族侗族自治县农业农村局回复：烟农反映的情况系民丰烟叶合作社的个别烟农辅导员工作方法简单、解释说明不到位造成的误解，已责令合作社对有关人员进行批评教育，同时要求合作社对其所聘用烟农辅导员加强管理，避免再次发生类似事件。

民丰烟叶专业合作社成立于2014年，是按怀化市烟草公司烟叶生产招标书要求中标的农民专业合作社。它不以营利为目的，是为广大烟农提供专业化服务而成立的新型经营主体，由县烟草公司对其进行技术性指导督促，提供的各项服务都是保本或微利运行经营。民丰烟叶专业合作社引导、鼓励烟农按专用肥料配方标准施肥，并据此实行相关生产投入激励。县烟草公司和县农业农村局没有“不购买农药就没有补贴”的规定。

湖南日报全媒体记者 欧金玉

信访 之窗

湖南日报全媒体记者 王振亚 通讯员 凌高雄

多元参与，激活信访化解动能

效途径建言献策。听证结束后，艾先生终于明白了复杂信访问题的处理过程，心里的怨气少了。后续，开福区将趁热打铁继续做信访人的思想工作，争取早日实现案结事了。

当前，群众诉求的内容日趋多元，在公平、正义等方面的要求日益增长。为适应新形势，着力回应群众诉求，化解矛盾纠纷，开福区不断完善信访矛盾多元化解机制，积极拓宽社会力量参与信访工作渠道，推动形成各级党委政府、各部门、各社会团体和第三方力量共同参与的矛盾纠纷多元化解格局，

提高了处理信访问题的有效性、透明度和公信力。

得益于这种机制，不久前，家住开福区芙蓉北路街道的陈阿姨等473人顺利拿到了拖欠已达10年的退休职工慰问费，为这桩信访难案画上圆满的句号。

陈阿姨所在湖南润和塑胶实业公司宣布破产后，经历了在职工下岗、“一地两卖”等波折。2012年以来，该公司退休职工四处上访，通过多种方式主张权益。2022年以来，开福区引入多元社会力量参与处理该信访问题，激活了信访化解动能。

长沙市开福区居民艾先生要求申购安置房指标一个，因其诉求一直无法得到满足，不断上访。围绕艾先生的诉求，5月26日下午，开福区邀请人大代表、政协委员、律师、心理咨询师、老党员等召开了一场“信访事项听证会”。

听证会上，艾先生陈述诉求并举证后，相关部门发表意见，双方对存在的分歧问题展开辩论，听证员结合自己的专业知识，为信访人寻求解决问题的有