"开创新疆更加美好的明天"

2025年9月29日 星期一

-习近平总书记率中央代表团出席新疆维吾尔自治区成立70周年庆祝活动纪实

新华社记者 张晓松 朱基钗 人民日报记者 杜尚泽 王洲

时值秋分,阳光灿烂,碧空澄澈。9月23日,当习 近平总书记乘坐的专机,缓缓降落在乌鲁木齐天山国际 机场, 停机坪上早已成为鲜花、红旗和歌舞的海洋。

中共中央总书记、国家主席、中央军委主席率中央 代表团到新疆出席新疆维吾尔自治区成立庆祝活动,在 党和国家历史上是第一次。这充分体现了党中央和习近 平总书记对新疆工作的高度重视、对新疆各族干部群众

喜庆的乐曲声中人群欢腾,维吾尔族群众打起手 鼓,哈萨克族群众高举礼盒,蒙古族群众挥舞哈达,回 族群众手捧盖碗茶, 柯尔克孜族群众弹起库姆孜, 汉族 群众打起大鼓……绚丽多彩的大地,朴实热情的人民。

这是党的十八大以来, 习近平总书记第4次来到新

前几次,农村院落、社区人家、青葱校园、果园棉 田、物流港区、千年遗址、军区部队……天山南北,都 留下风尘仆仆的身影。

这一次,为表达热烈祝贺和衷心祝愿而来,为擘画 社会主义现代化新疆新篇章而来。

23日下午,亲切接见新疆各方面代表;24日,上 午参观新疆维吾尔自治区成立70周年主题成就展,下 午听取自治区党委和政府工作汇报,晚上观看庆祝自治 区成立70周年文艺晚会;25日上午,出席自治区成立 70周年庆祝大会……密集的行程安排,只为同各族各界 群众多一些接触。

"在新起点上,希望自治区和兵团的同志,再接再 厉、接续奋斗,努力把各项工作做得更好,开创新疆更 加美好的明天。'

(一) 万方乐奏换新天 ——"新疆面貌发生翻天覆地的变化"

"一唱雄鸡天下白, 万方乐奏有于阗"。

主题成就展入口处, 是一幅毛泽东同志的诗词书法 作品。诗作写于1950年,当时来自新疆等地的各族群 众代表在北京欢聚一堂, 庆祝人民共和国周年华诞, 毛 泽东同志有感而发。

新疆的建设发展,始终离不开祖国的关心支持。 1955年10月1日,国庆节,新疆维吾尔自治区成 立。新疆日报头版刊登一行大字:"庆祝国庆节!庆祝

新疆维吾尔自治区成立!" 七十载栉风沐雨, 山河为琴、奋斗为弦, 祖国六分 之一的美丽辽阔土地上, 奏响天翻地覆慨而慷的恢弘乐

"我印象深刻的,有这些方面。"在自治区党委和政 府工作汇报会上, 习近平总书记抚今追昔, 娓娓道来。 团结稳定局面巩固深化:"各族人民广泛交往交流

交融,昨天我接见了宗教界爱国人士和基层宗教工作干 部代表,大家在这里都是和谐相处啊。 经济社会发展实现历史性跨越:"从新疆和平解放

时没有一条柏油公路, 到所有地州市迈入高速公路时 代,从相对封闭的内陆变成对外开放的前沿。2024年地 区生产总值突破2万亿元,是1955年的204.3倍。"

民生福祉得到极大改善: "2024年城镇农村居民人 均可支配收入分别比1978年增长133.2倍、162.3倍。 党的十八大以来,306万各族群众如期脱贫,南疆15年 免费教育全覆盖,全民实现免费健康体检,1000多万 各族群众告别土坯房、涝坝水,用上天然气、自来水。'

生态文明建设成效显著:"从沙进人退到绿进沙 退,沙化土地面积迎来由增到减的历史拐点,地表水国 控断面水质优良率达到95.9%。"

总书记十分感慨:"这些成绩了不起啊! 我代表党中 向新疆各族干部群众表示热烈祝贺、致以诚挚问候。 参观主题成就展时,习近平总书记在一个展现易地

扶贫搬迁的新旧复原场景前驻足。 那是塔克拉玛干沙漠腹地的古老村庄达里雅布依 村,村民们用胡杨、红柳、芦苇、淤泥建成的"笆子房"。

"这种房子冬天很冷吧?"总书记问。 "冬天透风,很冷。现在全都搬进了新居。"自治区 负责同志指向另一旁的新居复原场景回答。那是一座现 代化的两层小楼,客厅沙发电视,水电气俱全。

"变化太大了,可以说是一步越百年。记得2003年 我去和田的时候,很多土房子,路上走的都是毛驴车。 就是要通过对比, 才知道现在的生活不是从天上掉下来 的,不是历来都这样的,天翻地覆啊!"

25日上午,新疆人民会堂,笑语欢声。会堂前户 场,是两个巨大的红石榴景观造型。身着盛装的人群, 从四面八方汇聚到这里,隆重庆祝自治区成立70周年。

习近平总书记在中共中央政治局常委、全国政协主 席、中央代表团团长王沪宁和中共中央政治局常委、中 央办公厅主任蔡奇陪同下, 健步走上主席台, 向全场挥 手致意。掌声雷动, 经久不息。

国歌铿锵嘹亮,国徽熠熠生辉。庆祝大会的热烈场 景,通过直播画面,传遍大江南北。

中共中央政治局委员、中央统战部部长、中央代表 团副团长李干杰宣读中共中央、全国人大常委会、国务 院、全国政协、中央军委关于庆祝新疆维吾尔自治区成 立70周年的贺电。

七十载沧桑巨变,体现在直观的数据变化里,更写

照在人民的幸福生活中。 来自喀什地区的幼儿园园长艾米拉古丽・阿不都在 大会上发言。"我所在的幼儿园园舍,从曾经低矮的土 坯房变成了标准化的幼儿园。"她的感恩源于亲身经 历、亲眼所见,如今新疆所有农村学龄前孩子都能享受 三年免费教育, 幼儿园的房子成了乡村最漂亮的建筑。

在乌鲁木齐市开了30多年公交车的谷祥峰,从十 米车厢的"小家"里看变化:"各族群众互拉家常、互 帮互助,青少年主动给老人让座,小朋友们相互问好, 市民群众互学语言……一幕幕暖心故事不断上演。"

习近平总书记凝神静听,为他们鼓掌。 受习近平总书记嘱托,中央代表团于25日至28日 分赴新疆14个地州市和兵团师市,深入农村、社区、企 业、学校、医院、文博单位、宗教场所等, 把党的关怀 和全国人民的祝福带给新疆各族人民; 向新疆维吾尔自 治区赠送习近平总书记题词"铸牢中华民族共同体意

识 建设社会主义现代化新疆"贺匾。 今日之新疆处于历史上最好的发展时期。从荒凉走 向繁华, 从落后走向进步, 从贫瘠走向富裕, 从封闭走 向开放,透过波澜壮阔的时间长卷,人们更加深刻感受 到百年大党始终不渝的初心, 更加深刻认识到坚强领导 和思想指引的关键作用。

邦畿千里,维民所止。国之要事,备边封疆。

这是从战略和全局高度的审视、谋划、部署:"新 疆工作在党和国家工作全局中具有特殊重要的地位,事 关强国建设、民族复兴大局。

这是边疆治理规律性认识的飞跃:将新时代党的治 疆方略作为做好新时代新疆工作的纲和魂, 牢牢扭住社 会稳定和长治久安工作总目标,紧紧围绕铸牢中华民族 共同体意识主线,坚定不移走中国特色解决民族问题的

在自治区成立70周年之际,《新时代党的治疆方略 的成功实践》白皮书发布。

纵览历史经纬和时代实践,白皮书深刻指出:"新 时代党的治疆方略指引边疆治理体系和治理能力现代化 实现历史性跨越, 找到了一条在边疆地区统筹发展和安 全, 扎实推进中国式现代化新疆实践、实现新疆社会稳 定和长治久安总目标的正确道路。

回望过去的路, 眺望前行的路

从两次中央新疆工作座谈会到多次考察调研, 从参 加全国两会新疆代表团审议到作出一系列重要指示批示 ……在自治区党委和政府工作汇报会上, 习近平总书记 回顾新时代党的治疆方略提出和不断丰富发展的过程, 语重心长:

"我们进行回顾和梳理,就是希望新疆以自治区成 立70年为新起点,完整准确全面贯彻新时代党的治疆 方略""凝心聚力、久久为功,努力建设团结和谐、繁 荣富裕、文明进步、安居乐业、生态良好的社会主义现 代化新疆"。

(二) 紧紧抱在一起 ——"铸牢中国心、中华魂"

23日下午,新疆迎宾馆会议中心,天山厅、昆仑 厅、会议大厅,一阵阵热烈的掌声此起彼伏。习近平总 书记在这里分批接见了新疆有关方面代表并同大家合影 留念。

从队列的这一端,缓步走向另一端,总书记频频挥 手致意,不时同前排的同志亲切握手。

各族各界代表中,"七一勋章"获得者魏德友和买 买提江・吾买尔,"人民卫士"巴依卡・凯力迪别克、 "人民楷模"布茹玛汗·毛勒朵站在第一排,他们胸前 的勋章,熠熠生辉。

见到一家三代70余年守卫边境的巴依卡・凯力迪 别克, 习近平总书记用手轻抚他胸前的"人民卫士"勋 章。去年9月,在北京人民大会堂,总书记将这枚沉甸 甸的勋章佩戴在他的胸前。

"身体怎么样?"

"我身体很好,感谢总书记,总书记辛苦了。" 83岁的"人民楷模"布茹玛汗·毛勒朵,穿上了柯 尔克孜族的传统衣裙,向总书记竖起了大拇指:"您好 总书记,中国在我心里。

习近平总书记紧紧握着她的手。50多年间,她这双 手在边境线上的10万多块大大小小石头上刻下"中

人群中,总书记认出了库尔班·尼亚孜。这位来自 阿克苏的小学校长,二十几年如一日弘扬推广中华优秀 传统文化, 荣获多项国家级荣誉。

"身上的奖章真不少啊。"总书记微笑着同他握手。 库尔班·尼亚孜如数家珍:"这个是改革先锋奖 章,还有2019年全国民族团结进步模范个人的奖章, 当时还是您亲自为我颁发的呢。'

家国铭刻心中,"五十六个民族凝聚在一起就是中 华民族共同体"。

习近平总书记深刻指出的四个"共同", 早已深入 人心: "各族人民都有一个共同家园,就是中国;都有 一个共同身份,就是中华民族;都有一个共同名字,就 是中国人;都有一个共同梦想,就是实现中华民族伟大 复兴!"

主题成就展中,一个视频画面吸引了总书记的目

那是今年7月,参加"祖国情·中华行"新疆青少 年暑期研学班的学生,来到北京天安门广场观看升国旗 仪式。和田策勒县的一名小姑娘,激动得流下热泪: "五星红旗在蓝天中是一抹鲜艳的红,也是在我心中永 远抹不去的红。"

习近平总书记静立观看, 倍感欣慰: "说得多好 啊!孩子们将来一定会有出息。"

文化润疆、以文化人。汇报会上, 习近平总书记殷 殷嘱托:"引导各族干部群众树立正确的国家观、历史 观、民族观、文化观、宗教观,铸牢中国心、中华魂。"

24日晚,一场秋雨带来浓浓凉意。夜色中的乌鲁木 齐文化中心,红色光影勾勒出绽放的雪莲花造型。这个 建筑群的六大场馆,围绕着"花蕊"文化塔,瓣瓣同心。

大剧院里,暖意融融。明快的乐曲,绚丽的服饰, 旋转的舞步, 动人的歌声, 融汇成欢乐的海洋。精彩的 演出, 赢得习近平总书记等领导同志和全场观众的热烈

《玛纳斯》说唱非遗代表性传承人江努日也来了。3 年前,在新疆博物馆,他带着表演团队给习近平总书记

当天上午参观主题成就展时,总书记看到那一年和 他们的合影,还笑着问:"那个孩子现在还在唱吧?"那 是江努日的小徒弟玉米塔力。

"还在,今天晚上还有他们的演出。'

3年过去,当时和总书记说自己"只能连续唱60分 钟"的玉米塔力,不仅长高许多,也唱得更好、能唱得 更久了。英雄的史诗, 热情而奔放, 雄浑而激昂。

文化在传承,精神在传递。 这是一场父女之间的接力—

文艺晚会舞台的大屏幕, 定格了一张珍贵合影: 2021年建党百年之际,习近平总书记在人民大会堂为魏

德友颁发党内最高荣誉"七一勋章"。 如今, 魏德友的女儿魏萍接过了父亲的望远镜, 也 成为了一名护边员。

聚光灯下,魏萍袒露心扉:"这是党和人民对我们 全疆各民族护边员的信任和嘱托,我们会用一生守护好 祖国的边境。"

这是一场异代青春的接力—

3年前,在石河子市,习近平总书记走进新疆兵团 军垦博物馆, 重温那段筚路蓝缕的创业岁月。驻足于 "八千湘女上天山"的巨幅照片墙,那一张张毅然选择 扎根边疆的青春面孔,令总书记动容。

此次,参观主题成就展时,看到当年周恩来总理在 石河子垦区看望支边青年的照片,看到第一代援疆建设 者居住的地窝子, 习近平总书记感慨系之: "他们的事 迹很激励人""一声号召,多少人到这里来啊'

扎根边疆,青春之歌一脉相承。今年五四前夕,习 近平总书记给谢依特小学戍边支教西部计划志愿者服务

队队员回信。 文艺晚会上, 志愿者们再次重温字里行间温暖有力 的寄语,青春的誓言响彻整个剧场:"'到祖国和人民 最需要的地方发光发热,为中国式现代化建设贡献青春 力量',让青春在这祖国最美丽的地方迎着阳光绽放!"

(三) 理念一变天地宽 —"不断创造幸福美好生活"

扎实推动高质量发展,是新疆长治久安的基础。 进入新时代,新疆在全国大局中的战略定位纲举目 张,明确了胸怀"国之大者"、发挥特色优势的清晰路

汇报会上, 习近平总书记叮嘱: "打造亚欧黄金通 道和向西开放桥头堡,构建新发展格局的战略支点,全 国能源资源战略保障基地,全国优质农牧产品重要供给 基地,维护国家地缘安全的战略屏障,要锚定中央赋予

五口通八国,一路连欧亚,站在今日的天山南北, 远眺的是广阔的天地。新疆, 承载着古丝绸之路荣光, 拥抱着新的时代机遇。

乌鲁木齐,世界上距离海洋最远的城市。

2014年, 习近平总书记来新疆考察, 一番话意味深 长:"如果丝绸之路经济带建设起来,新疆将可能成为 繁华的中心。不要说别的,乌鲁木齐现在是方圆1500 公里最大的城市,到那时,将是一个怎样的景象?"

2022年那次考察,总书记专程来到乌鲁木齐国际陆 港区,实时连线阿拉山口口岸、霍尔果斯口岸,"这里 不再是边远地带, 而是成为一个核心地带, 成为一个枢 纽地带。

这次参观主题成就展, 习近平总书记在一幅自治区 口岸分布图前, 听取新疆扩大对外开放情况介绍。5700 多公里的漫长边境线上,一个个口岸密集分布。

目前,新疆共有对外开放口岸19个,陆路口岸16 个、数量居全国前列。2024年过境中欧(亚)班列1.64 万列,已连续5年保持万列以上。

习近平总书记勉励:"你们的口岸很多,下一步要 把这些口岸用好。" "新疆在区位、通道、开放、资源等方面都具有优

势,要加快推进丝绸之路经济带核心区建设。"在听取 自治区党委和政府工作汇报时,总书记阐明其中深远考

"何为'核心区'?就是过去这里是一个内陆边远之 地,如今变成了丝绸之路经济带的一个枢纽之地,特别 是辐射欧亚,这里有很大的优势。现在这个优势已经显 现出来了,要继续扩大这个成果。' "风光"无限、疆电外送,壮丽的山河里上演着深

刻的能源革命;麦浪滚滚、瓜果飘香,西北粮仓在"中 国饭碗"里有着沉甸甸的分量:全年接待游客超3亿人 次,大美新疆成为越来越多人的"诗和远方";为世界 第二大流动沙漠戴上"绿围脖",创造人类治沙史上的

今天, 在"三山两盆"的地理骨架上, 从西气东输 的能源动脉到环塔工程的电力网络,从贯通天山的交通 奇迹到"丝路算谷"的数字浪潮,新疆正挺起新的发展 脊梁。

"抓发展必须从实际出发、立足资源禀赋和产业基 础,积极探索符合自身特点的高质量发展路子。"

在充分肯定新疆发展成绩的同时, 习近平总书记进 一步指出着力方向: "要坚持发展油气、矿产、风光 电、粮食、果蔬等特色优势产业,有针对性延链补链强 链,形成有竞争力的产业集群。要加强科技创新和产业 创新深度融合,选准方向和突破口,因地制宜发展新质

天山南北的奇迹, 是多少人团结一心的共同努力, 是多少人无私慷慨的共同奔赴。

习近平总书记说:"这些年,围绕促进新疆经济社会 发展,党中央出台了专门文件,加大了投入力度,确定了 一批重点项目,组织了大规模援疆行动,整合了大量资源 力量。""这是从全国大局考虑的,充分体现了我国社会主 义制度的显著政治优势,这方面今后还会继续做下去。

23日下午,新疆迎宾馆会议中心,响起整齐嘹亮的 声音: "总书记好! 援疆干部向您报到!"

"援疆是一个政治任务,体现了一方有事、八方支 援,集中力量办大事的中国特色社会主义制度优越 性。"习近平总书记对大家说,"在新疆这个地方,就是 要贯彻执行好新时代党的治疆方略。推动新疆的发展, 要体现各民族团结,像石榴籽一样紧紧抱在一起,并且 要体现在致富路上、在人民追求幸福生活的路上,一个 也不能少。我们这么多年的援疆工作硕果累累,新疆发 生这么大的变化,援疆干部功不可没。"

看到大家精神昂扬、自信满满,总书记十分高兴, 勉励道:"我们的援疆干部大部分都是年轻人。援疆工 作在你们的人生经历中是浓墨重彩的一笔,在这个历程 中是很重要的一次考验,祝你们一切顺利!"

此行新疆,一幕幕场景,令人动容。

习近平总书记乘坐车辆从机场到住地、从住地到机 场时,人群如潮水般涌向沿途街道两旁。

一张张热情的笑脸,一个个红旗挥舞的长阵,母亲 怀抱着幼儿,孩童骑在父亲的脖子上,少先队员们欢呼 雀跃,市民们拉出条幅"党是太阳 我是花""亲人总 书记 我们生活亚克西",齐声高唱"没有共产党,就 没有新中国""歌唱我们亲爱的祖国,从今走向繁荣富

天山国际机场, 习近平总书记走上舷梯, 驻足于舱 门前,向大家挥手道别。

飞机沿着跑道滑行,飞向万里碧空。送别的人群, 沉浸在幸福的喜悦中, 久久不愿离去。

海拔5000多米的天山博格达峰白雪皑皑,它见证 了这片土地上的峥嵘岁月, 也必将继续见证新的更大奇

"各民族大团结的中国一定是无往而不胜的,一定 是有着光明未来的,我们的第二个百年奋斗目标必然会 胜利实现,中华民族伟大复兴必然会到来。"

(新华社乌鲁木齐9月28日电)

第二届枣庄市黄炎培职业教育 创新创业大赛颁奖典礼举行

颁奖典礼在枣庄经济学校举行。市委常委、宣传部部长、统战部部长 陈永生出席并讲话, 市政府副市长、市中华职教社主任刘吉忠出席并

颁奖典礼上, 陈永生、刘吉忠等与会领导分别为获奖项目颁奖, 进行了优秀项目展演和校企合作项目签约。

陈永生强调,要进一步凝聚支持职业教育创新创业的广泛共 识,各级各有关部门要提高思想认识,把支持和服务职业院校创新 创业摆在更加突出位置,努力推动形成"政府引导、院校主导、企 业参与、社会协同"的浓厚氛围。要进一步拓宽职业教育创新创业 的发展路径,创新创业是一项系统工程,各职业院校、有关部门和 各级职教社要多方协同、资源集成、优化服务。要进一步鼓励广大 师生创新创业的生动实践,广大职业院校师生是创新创业的生力 军,要以本次大赛为新的起点,在创新创业的生动实践中,不断提 升职业素养, 切实打牢创业根基, 为枣庄社会主义现代化强市建设

作出新的更大贡献。 本次大赛由市委统战部、市中华职教社、市总工会、市教育局、 市人力资源和社会保障局共同主办,枣庄经济学校承办。经校级初 赛、复赛评审和现场决赛,评出三等奖32个,二等奖22个,一等奖

筑牢校园食品安全防线 守护师生"舌尖上的安全"

教育工委书记陈永生率队深入我市部分学校,专项督导检查校园食品

检查组一行先后到峄城区第二实验幼儿园、峄城区吴林中学、薛 城区祁连山路小学等学校,深入烹饪区、仓储间等关键区域,仔细检 查环境卫生、设施设备运行状况,重点翻阅了食材采购台账、食品储 存记录等资料,详细了解备餐流程和食材质量管控细节,并对学校相 关负责人进行了随机抽查考试。

陈永生强调,校园食品安全是关乎师生健康、家庭幸福、社会稳 定的头等大事。各有关部门必须高度重视, 时刻绷紧安全这根弦, 坚 决扛起主体责任、主管责任和监管责任。要持续狠抓"校园餐"管理 各项规章制度的落实, 切实把食品安全摆在首位, 协同发力, 齐抓共 管,确保各项安全保障措施落实到位,坚决筑牢校园食品安全防线, 全力守护好广大师生"舌尖上的安全",真正做到让学生安心、家长 放心、社会满意。 (记者 张云杰)

枣庄市第四届退役军人 创业创新大赛决赛举办

本报讯 9月28日,枣庄市第四届退役军人创业创新大赛决赛举 大赛由市退役军人事务局、市教育局、市工业和信息化局、市人 力资源和社会保障局、市农业农村局、市总工会、共青团枣庄市委员 会联合主办,枣庄创业大学承办。

赛事以"立时代创业创新潮头,展枣庄退役军人风采"为主题, 设置了新兴产业、传统产业、生活服务业、乡村振兴及综合赛道五个 赛道。经过选拔,一批优质项目晋级决赛,选手通过路演及答辩展示 项目潜力。评审从创新性、社会价值等多维度评判, 最终评出一、 二、三等奖及优胜奖。

大赛为退役军人提供了展示交流和资源对接的平台。下一步,市 退役军人事务局将联合相关部门对获奖项目持续跟进, 提供创业辅 导、融资对接等精准扶持,并择优推荐参加省级大赛,助力退役军人 创业行稳致远, 为枣庄发展注入新动能。

全省新能源灭火救援

本报讯 9月17日至23日,由省消防救援总队主办的全省新能 源灭火救援技术培训班在我市举办。此次培训聚焦新能源领域火灾处 置难点,紧扣锂电池生产回收、储能电站、新能源交通工具、新型电 力系统等5类重点对象,采取理论授课、实地见习、实操实训、复盘 研讨、桌面推演等多种方式,全面构建了职业所需的知识架构体系和

培训期间,参训人员深入我市本地锂电池生产加工企业、特高 压变电站、储能电站及光储充项目单位开展实景化教学。在实操环 节,培训班组织了锂电池穿刺热失控全程燃烧实验,系统学习了本 质安全条件、防控难点、重点部位、处置对策等要点内容,同时开 展新能源真火模拟方舱演练,开展了新能源真火模拟方舱隔热覆盖 毯、围挡注水浸泡等新装备测试应用实战化提升新能源事故处置的 风险识别、组织指挥和装备操作能力,为应对各类新能源事故积累

交通安全进校园 共筑平安上学路

薛城讯 为进一步向广大学生普及交通安全法律知识,切实增强 学生的交通安全意识,培养学生良好的出行习惯,近日,枣庄市第二 十九中学邀请薛城区公安交警大队宣教警官到校开展"交通安全进校 园"专场宣讲活动。

活动中,宣讲人结合学生日常出行特点,围绕三轮车、两轮机动 车及两轮非机动车的安全使用规范展开讲解,重点强调"一盔一带" 的重要性,通过真实案例让学生深刻认识到不规范骑行、不佩戴安全 装备可能带来的严重后果,引导学生养成遵守交通规则的良好习惯。 此次宣讲活动, 让学生掌握了交通安全知识, 增强了自我保护能力, 为构建平安、有序的校园交通环境奠定了坚实基础。(单强 刘道兵)

盈园中学举办心理健康讲座

薛城讯 为守护学生心理健康,助力青春从容生长,9月24日, 盈园中学"情绪明朗,心向阳光"主题心理健康讲座开讲。

讲座聚焦学生日常情绪困扰,特邀专业心理教师,用生动案例拆解 焦虑、烦躁等负面情绪的产生逻辑,通过趣味互动游戏传授"情绪调节 三步法",引导学生学会觉察情绪、接纳情绪、转化情绪。 现场氛围轻松 热烈,学生在倾听与分享中,解锁了科学管理情绪的实用技巧,更收获 了直面压力的勇气与信心。

此次讲座不仅为学生搭建了情绪疏导的温暖桥梁,更让"阳 光心态"的种子在校园悄然扎根,助力他们在人生道路上以阳光 心态迎接挑战, 以坚定自信追逐梦想, 成长为有温度、有力量的 时代新人。