



说到底,“考后焦虑”是人之常情,但执念于“绝对精确”大可不必。志愿填报虽可参考他人意见,“认识你自己”的人生命题却不可依赖“外脑”。毕竟,选择的过程,往往也意味着权衡和取舍,一味坚持“分尽其用”“压线入围”,并不利于“人尽其才”“双向适配”。退一步讲,有些时候,“阴差阳错”未尝不是一种“意外收获”,何须过分紧张“一着不慎,步步皆输”?回想起当年填志愿的焦灼,后来专业和职业间的峰回路转,笔者对此深以为然。

——南方日报:《不可偏信“高考志愿规划师”》

破除中年危机以及职场人际关系的焦虑,除了“教练”们要练就过硬本领外,也需要个人和社会的努力,相关职能部门、社会团体、公益机构等要与时俱进,针对职场人的现实诉求,推出相应的公共服务,提供必要的公益性支撑,同时建立起多元的价值评判方式,让每个人都能感受到自己这颗“螺丝钉”是有价值的,进而让职场人少一些迷茫和无奈,激发起更多斗志与勇气。

——工人日报:《看见“人生教练”走红背后的诉求》



## 【本期话题】

### “降温神器”引热议

天气渐热,暴晒后的汽车秒变“蒸笼”,因此,不少人被降温喷雾“种草”。摇一摇、喷一喷,一秒降温、迅速制冷,对这类“降温神器”,有人夸赞,但也有人吐槽使用时隐患多多。对此,你怎么看?

## 【议论纷纷】

@大海淀 我对车内使用“降温神器”不会去夸赞,反而觉得在车子暴晒后使用它会有隐患。

@徐其文 自然的,才是最好的!给车内降温的好方法有很多,比如对侧打开车门,用手开关一侧车门8~10次。这样做不但降温效果颇佳,而且绝对安全。

@余清明 “降温神器”涉及车辆乃至人身安全,夏天给汽车降温还是选择开窗透气、防晒遮阳伞等稳妥的物理手段为宜。

本期话题下期继续



## 规范夜间骑行

入夏以来,夜晚时分,五山地区优美的环境和新建的各类步道受到广大骑行者、跑步者的青睐。17日,我市公安交警部门发出提醒,市民朋友在享受骑行乐趣的同时,请务必遵守交规、文明骑行,保护好自身和他人安全。

(6月18日本报3版)

### 应带上安全与文明

□廖卫芳

笔者以为,守护“夜骑族”交通安全,还需交警部门综合施策。一方面,交警部门不妨通过广播、电视、报纸、网络等媒体,加强交通安全宣传教育,让夜骑者学会遵守交通法规,增强安全意识,从而自觉远离道路违法骑行行为。另一方面,交警部门对“夜骑族”罔顾交通安全行为应采取“零容忍”的态度,发现一起查处一起,不妨通过开罚单、列入“黑名单”等处罚方式,让其既付出“经济代价”,又付出“诚信代价”,倒逼其遵守交通法规,不再违法骑行。

此外,相关部门应充分考虑夜骑者的现实需求,不妨合理增设自行车专用道,实现人车分流,减少机动车和非机动车混行带来的安全风险隐患。

总之一句话,“夜骑族”莫忘带上安全与文明。

### 用安全铺垫出乐趣

□刘根生

骑行是深受广大青少年喜爱的一种环保、健康、低碳的运动方式,既可以锻炼身体,也可以放松心情,可谓一举两得。然而,对于广大骑行爱好者来说,如果让文明置于脑后、将安全放在一边,骑行的乐趣也要大打折扣。

一些骑行爱好者觉得,自己骑行的交通工具属于非机动车,具有轻便灵活的特点,自己可以完全掌控得住。实际上,如今的城市路况复杂,骑行者不仅要面对来自其他车辆、行人等外部环境的干扰,还要应对自身操作不当、设备故障等不可预知的风险。因此,骑行者如果不重视安全问题,稍有疏忽,骑行的乐趣瞬间就会变成悲剧。

骑行不仅是一种运动方式,更是一种生活态度。它让我们在辛苦忙碌之余找到了放松的出口,也让我们在亲近自然的过程中感受到了生命的美好。不仅如此,每一名骑行爱好者都是交通参与者,当置身于交通大环境之中,只有讲文明、守规则,时刻将交通安全挂记在心间,才能真正品尝到骑行带来的乐趣。

# 将专项规划落实好 满足市民停车需求

□孙建国

17日,记者从市城管局获悉,市区停车设施专项规划从参评的几百个规划项目中脱颖而出,获评省优秀国土空间规划三等奖,这也是唯一获奖的停车规划。

(6月18日本报2版)

停车难是一个城市的老大难问题,可以说是民生的堵点、管理者的难点,也是整个社会的痛点之一。我市对停车难引发的民生问题高度重视,通过组织专家对市区停车设施从空间格局、产业布局、生产方式、生活方式等方面进行了专项规划,给系统化破解停车难题提供了科学、合理、可行的方案,能从我省几百个规划项目中脱颖而出,获评省优秀国土空间规划三等奖,实属不易,也可见治

理者的良苦用心。

有了这么优秀的规划和实施方案,让百姓停车有了新期望,但这只是治理城市停车难“万里长征”中的第一步。只有持之以恒地落实好,才能将好规划变成真正的便民好事,让百姓拍手叫好。一要建设好。近期建设一定要按照既定的规划,但也需结合建设当中的实际情况,或者发现的新问题进行最优化调整。至于远期建设,因为这十年中的城市发展变化难以精准预测,所以更应该与时俱进,让规划更适合不断变化的新情况。二要管理好。通过智能化泊车平台和系统,提供最优化的个人停车方案,让其根据个人实际情况有多元化的选择,最大程度提高停车资源的

利用率,提高停车的便利性。三要维护好。再好的停车设施建成后,在使用过程中难免出现各种各样的问题,这就需要同时建立维护保养的长效机制,及时解决问题,保持完好状态,才能够时刻满足人民群众的停车需要。

只要围绕智能化、信息化、便捷化的停车管理趋势,想百姓之所想、急百姓之所急、供百姓之所需,将停车设施规划好、建设好、管理好、维护好,就一定能最大程度解决城市停车问题,让市民拍手叫好赢得民心。



## 立足“小社区” 服务“大民生”

□梁诗韵

15日~16日,2024年度南通考区社会工作者职业资格考试顺利举行,这是上半年我市举行的最大一项专技类资格考试,本次考试报考人数达19277人,创历史新高。

(6月18日本报3版)

“上面千条线,下面一根针”,一语道出了社区工作的繁杂与忙碌。可是,肩负重任的社区一段时间以来却陷入留不住人、招不到专业人才的困境。

社区治理,关键在人,如何能够招来“新人”、留住

“能人”?笔者以为,需要从政策制度上发力,解决好社区工作者的待遇问题。只有让广大社区工作者在发展上更有奔头,在生活上更有盼头,在工作上更有干头,才会不断壮大提升社区工作者队伍素质。

具体说来,应重点抓好三点。一是让社区工作者肯干事。要健全社区工作者职业体系,在岗位薪酬、考核评价、岗位上升等方面建章立制、落实落地,充分调动社区工作者的积极性。二是让社区工作者会干事。要更新社区工作者

的思维理念和专业能力,统筹各类资源,拓宽学习教育、实践锻炼渠道,深化“全科社工”培养,让广大社区工作者以底气十足、忙而不乱的状态从容应对各项工作,充分满足居民群众对提升生活品质的期盼。三是让社区工作者干成事。除了对社区工作者要鼓干劲、强本领外,我们还要营造干事创业的良好氛围。应考虑基层实际,厘清责、权、利关系,切实为社区工作者松绑。坚持为担当者担当、为负责者负责,帮助社区工作者轻装上阵干成事。

## “土味茶饮”如何焕发新光彩?

□新平

藿香、薄荷、佩兰、车前草……一些野生药食兼用植物,曾经是南通人的消夏祛暑圣品。可是,如今人们却很难在城市里觅其踪迹。17日,本报记者就此展开采访。

(6月18日本报4版)

在城市化进程迅速推进的今天,许多传统的生活习惯和文化记忆被现代化的生活方式所淹没。说到茶饮,人们首先想到的是王老吉凉茶,而藿香、薄荷、佩兰、车前草等这些曾经在人们生活中扮演重要角色的药食兼用植物,如今却很难

在城市中觅得踪影。如何让这些“土味茶饮”在现代焕发新光彩,关乎对文化记忆的传承,也是对可持续生活方式的一种探索。

让年轻一代了解和接触这些植物,需要开展各种形式的科普教育。比如,学校和社区可以开设相关的课程和讲座,介绍这些植物的历史和功效。通过讲故事、作演示等方式,生动形象地展示这些“土味茶饮”的制作和饮用过程,让年轻人认识到它们的重要性和独特价值。

现代城市生活中,缺乏适宜的种植空间是这些植

物消失的重要原因之一。然而,随着城市规划的不断改进,社区中的绿色空间逐渐增多,这为“土味茶饮”的复活提供了新的契机。社区居民可以利用这些公共空间,种植藿香、薄荷、佩兰等植物。

另外,还可将藿香、薄荷、佩兰等植物融入现代饮食中。食品企业可以开发和推广以这些植物为原料的饮品和食品,餐饮业也可以将这些“土味茶饮”引入到菜单中,通过创新的烹饪和搭配方式,让这些传统植物焕发出新的活力,吸引更多食客的青睐。