

●正青春

年轻的朋友，有心事？ 24小时，我在！

□文/本报记者 赵曦 图/本报记者 王鹏

青少年在成长的过程中，总会遇到一些烦忧：人际沟通不畅、婚恋情感困扰、职场管理困惑、亲子家庭矛盾……如何应对？怎样解决？

2021年1月份以来，内蒙古共青团围绕服务青少年中心工作，针对青少年心理问题，开通内蒙古共青团“12355”青少年服务热线，并在全区12个盟市设立服务站，103个旗县建立服务点，配备115位心理专业心理咨询师，1798位青年志愿者服务，24小时为青少年及其家长疏导心理问题，答疑解惑。截至目前，青少年服务热线已为青少年疏导心理问题2.72万余次。

倾诉吧，敞开心扉！

“帮帮我，我好难过！”
“您好，这里是‘12355’，别怕，我们在！”
“孩子玩手机厌学，咋弄啊？”

“您好，这里是‘12355’，别担心，我帮你！”

“12355”心理专业咨询师郭婷说：“拨通热线的你，内心是希望力量支持的。面对伤痛，是勇敢的，也是不容易的，如果愿意，聊聊你的困惑，我们一起找答案，我和‘12355’共同守护你。在这里，我们感受你的情绪、守护你的秘密、倾听你的声音、尊重你的建议、期待你的未来！无论风雨，我们一直与你同在。”

郭婷等心理咨询师的开导，如同春风春雨，化解着青少年一个又一个心结。

青年小乔（化名）经常给平台苏雅拉老师拨来电话。

“苏老师，我是小乔，今天我控制不住情绪，大喊大叫，爸爸骂我了，我就打自己。”小乔说。

“不要伤害自己，情绪不好先做个深呼吸，可以回家大抱枕，去公园僻静的地方喊一喊。”类似的问题，他一遍遍打来，咨询师一遍遍启迪。

苏雅拉说：“在他眼里，‘12355’是姐姐、是阿姨、是老师，他希望更多人懂他，支持他。”

就这样，经过无数次的沟通和开导，小乔的情绪渐渐平稳。

小乔的母亲，也很依赖“12355”平台，当她身心有些疲惫的时候，“12355”就像一根拐杖支撑起她。



心理咨询师正在为青少年提供咨询服务。



心理咨询师共同探讨青年服务创新工作。

强信心，勇敢向前！

“老师，您好！再有几个星期，我们就要参加生物、地理会考了，我心里有点害怕。万一考不好，我该怎么办，老师同学怎么看我呢？将来能不能上一个好高中呢？”

4月中下旬，“12355”青少年服务台经常接到初二学生的来电。

“孩子，别害怕！把心态放平和，就把这次考试当作一次模拟，积极认真对待它。考试之前，复习要充分，把错题整理解决了；考试中，态度要认真，仔细看好每一道题，认真作答；考试后，不要焦虑，跟父母、同学等聊聊，平和对待人生中的每一件事情，好吗？老师觉得你没问题。”贾茹茹耐心给孩子疏解紧张的心情。

“每一个电话背后，可能是一位焦虑

的家长，一个有压力的孩子。每一个电话的质量，可能会对一个孩子、一个家庭产生深远的影响。为求助的人排忧解难，是‘12355’热线的服务宗旨。”郭婷说。

面对青少年的焦虑困扰，咨询老师给出解压方式：让孩子尽情倾诉。倾诉的方式可以多样，写日记、运动、绘画、找朋友聊天等。家长等积极配合，与孩子积极沟通，正确接受现实，给孩子成长的空间。

自治区团委相关工作人员介绍说，“12355”青少年服务热线的服务领域比较广，包括亲子关系、青少年身心健康、职业规划、职场压力缓解、婚恋、生子……青少年成长的每个阶段，发生的问题和需求都不同。

面对问题，“12355”青少年服务热线24小时倾听青少年的诉求，帮助他们走出心理创伤，让他们健康成长。目前，越来越多的青少年在产生心理困惑初期，就能意识到要向专业人员寻求帮助。”苏雅拉说。

据统计，2年来，相关专业团队对“12355”青少年服务热线接到的问题进行了归类和分析：25%涉及青年职场关系、人际交往、职业规划、婚恋交友等健康心理问题，13%涉及中学生和大学生学习压力大、中高考紧张等青春期问题，12%是亲子教育方式等有关问题，11%涉及精神类疾病求助，8%涉及法律咨询问题，其他咨询占比29%，涵盖智慧团建、就业创业、志愿服务、困难求助等问题。

内蒙古共青团“12355”青少年服务热线相关负责人表示：“希望越来越多的人知道这个服务热线，我们会不遗余力给予帮助，今后，我们还要更精准地找到青少年的需求，做好供给联结点，细分需求，在服务上做得更好更专业。”

记者手记

2年来，内蒙古共青团“12355”青少年热线服务时长为2.6万多个小时，咨询师们平均每天接到近100个来电，进行200至300次线上咨询。在他们的辛苦付出下，不少青少年的心理问题得到改善和解决。

青少年是祖国的未来、民族的希望。希望更多青少年朋友，积极面对成长的烦恼，敞开心扉，拥抱一个又一个美好未来，用奋斗描绘更加美好的明天！

●创新创业

科技赛事为青少年插上创新之翼

“参加这次比赛，我学习到很多课本之外的科学知识，还和来自全区各地的参赛选手们切磋交流，增长了经验和见闻。”5月6日在第37届内蒙古青少年科技创新大赛决赛现场，来自巴彦淖尔市杭锦后旗北马路小学的参赛选手常雅绮说。

内蒙古每年约有30万名青少年参加不同层次的科技竞赛和展示活动，累计1000余名中小学生，200余名科技辅导员参加自治区级竞赛交流活动。

青少年科技创新大赛是一项覆盖全区的青少年科技教育品牌活动，为我区青少年交流创新思想、展示创新成果、实现创新梦想搭建了广阔舞台。2019年以来，内蒙古自治区青少年科技创新大赛共收到参赛作品6161项，其中青少年科技创新成果1777项、科技辅导员科教创新成果722项、青少年科技实践等活动304项、少年儿童科学幻想绘画1738幅、青少年科学影像作品386项、其他科技创意作品1234项，评出自治区一、二、三等奖5436项，并选拔推荐194项优秀科学项目参加全国青少年科技创新大赛、青少年国际科技交流项目冬令营等全国竞赛活动。

内蒙古自治区青少年科技创新大赛是由自治区科协、教育厅、科技厅、生态环境厅、团委、妇联共同主办的一项全区性的青少年科技竞赛活动。近年来，我区以赛事为抓手，着力推进内蒙古自治区青少年科技创新大赛活动与助力“双减”工作紧密结合，与科技创新后备人才培养深度融合，与中华民族共同体意识教育、科学家精神宣讲和党史学习教育广泛整合，将竞赛理念和方法融入青少年科学兴趣课程、科普讲座和各类科普活动，推动常态化的科技教育和科技竞赛有机结合，推动办赛质量不断迈上新台阶，积极助推我区青少年科技创新后备力量培育。

（本报记者 白莲）



常雅绮（左二）和团队成员展示参赛作品。
陈熠北 摄

●强国有我

引领少年儿童争做新时代好队员

强国宣言：“少年儿童是祖国的花朵，是民族的希望。我要创新少先队服务方式，搭建有温度的载体，引导少年儿童传承红色基因，鼓励他们争做新时代好队员。”

□丽娜（锡林郭勒盟团委学少部部长 少工委常务副主任）

为党育人是少先队的职责使命，政治启蒙和价值观塑造是少先队的主责主业。一直以来，我们引导各级少先队组织努力运用适合少年儿童特点，有温度的方式、载体，持续开展“学习二十大 争做好队员”“党的故事我来讲——争做红领巾讲解员”“中华民族一家亲 同心共筑中国梦”“小小鸟兰牧骑走基层”等主题活动，引导少先队员以少年儿童之声讲好党的故事，讲好革命的故事，讲好民族团结的故事，讲好祖国发展成就的故事。

我们打造的《小石榴籽边关行 童心向党筑新疆》校外少先队活动课作为全区唯一案例，入选全国优质校外少先队活动课。

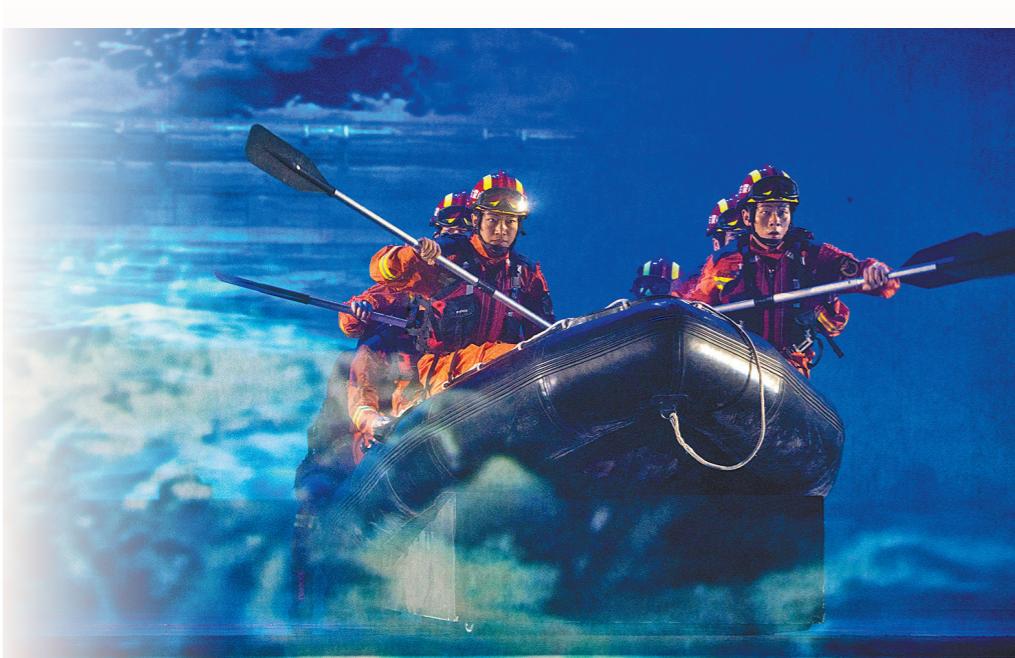
除此之外，我们还将乡村振兴示范户家庭牧场、边防哨所、马背警队、珠恩嘎达布其口岸、党员中心户连点成线，打造了“小石榴籽”边疆行研学路线，让少年儿童在实践活动中感悟爱国情怀。东乌珠穆沁旗第一小学少先队员苏日古嘎参加活动后非常激动，他说，活动让他深刻感受到守护好祖国的“北大门”是多么重要，长大后，他也要像边防哨所的叔叔那样守好边疆。

下一步，我们还将立足地域特点、区位因素，在各旗县市（区）打造“小石榴籽”爱国行、“小石榴籽”生态行、“小石榴籽”强军梦、“小石榴籽”爱家乡等实践活动路线。

少先队辅导员是少年儿童亲密的朋友和指导者，是中小学思政教师队伍的重要组成部分。锻造一支专业化、职业化、关爱孩子们的辅导员队伍至关重要，为此，我们全盟各旗县市（区）总辅导员、大队辅导员全部配齐，特别聘任廷巴特尔、额尔敦达来等党员先锋模范担任校外辅导员，让少年儿童向优秀学习，向榜样看齐。

（本报记者 赵曦 整理）

●青春飞扬



洪灾救援现场剧照。

用京剧唱响新时代消防精神

□文 刘丹丹

图 刘洋



消防救援人员奔赴化工事故现场剧照。

如何让广大青年爱读书、读好书、善读书？从选书到读书，从品书到荐书，从阅读到收获，广大青年在阅读中汲取力量，让青春更精彩。

近日，在自治区教育厅指导的网络思政名师培育项目——《青年说》谈话类栏目中，栏目组负责人内蒙古大学交通学院团委宣传科科长莫伶组织学生开展了一次以读书为主题的畅快讨论，让我们一起来聆听当代青年的读书故事吧！

多读书：照亮认知之门

“多读书给了我自己自信。我参加辩论赛的时候，之所以游刃有余应对自如，源于我把读过的书中观点、故事化作我的论点。那个时候，我觉得读书太重要了。”内蒙古大学交通学院超大号辩论社社长熊坤首先分享他的读书感言。

“书籍给予我知识和力量。深夜时分，我思考人生，回看过去，我不再为琐事感到焦虑、烦躁、害怕，这份平和的心态缘于我一直坚持读书。通过书籍看世界，我认识了世界，减少了焦虑。”内蒙古大学交通学院工程管理系工管2101班学生杨子涵说。

内蒙古大学图书馆读者协会负责人周方雨

说：“书到用时方恨少。在经历某些事情的时候，我可能会联想到之前，我读过的哪本书里出现过类似的故事，这为我做选择，提供了方法和路径。”

读好书：启迪青春之旅

熊坤给朋友分享自己喜欢的一本书——莫言先生所著的《生死疲劳》。

他说：“我喜欢作者叙事的史诗感和画面感。我通过书中主人公西门闹的视角见证监狱

一家三代人的悲欢离合、喜怒哀乐。当主角西门闹最终转世为人时，他说出，我的故事从1950年1月1号开始讲起，让我感到强烈震撼，那种史诗感让我感到佩服。”

为从书中她汲取了前行的动力。

“去年我认真读完了《人类群星闪耀时》这本书，它描写了历史上14个伟大的人物，记录了影响人类文明的14个历史瞬间，给我的感觉是历史才是真正伟大的作家，它的这种架构让我感到很震撼。”周方雨推荐的是斯蒂芬·茨威格的传记名作之一，他说，读史明智，鉴往知来。智慧不够，读书来凑，他被书中极富感情的优美文字深深吸引。

善读书：成就美好人生

“我最喜欢坐下来认真读一本书，捧着一本纸质图书近距离阅读，就是与读者的一次深入思想交流。”熊坤分享着他的读书习惯。

杨子涵也喜欢读纸质书，偏爱关于人生思考的书籍。她说：“我希望从中获取人生道理，少走弯路，给青年人人生启迪。”

杨子涵还淘喜欢的二手书，她说：“我翻开二手书籍，看到上一任主人的勾画、折角、批注等，感觉如同跟他们沟通，有的时候还会产生情感共鸣。”

周方雨的读书心得是：“真正要读一些好书，至少要规划出大段时间来进行深度阅读，把心沉进书里，慢慢积淀自己，用读好书、善读书成就美好人生。”

●新青年

青年说：读书让青春更精彩

□本报记者 刘志贤 实习记者 朱媛丽

读好书：启迪青春之旅

熊坤给朋友分享自己喜欢的一本书——莫言先生所著的《生死疲劳》。

他说：“我喜欢作者叙事的史诗感和画面感。我通过书中主人公西门闹的视角见证监狱