

◎ 众观



传播新疆文化讲好职工故事

## 文艺星火点燃职工奋斗热情

“我是快递小哥,日夜奔波守承诺,把信任如期送达,就是我的快乐……”一首《快递小哥》,深情歌颂了平凡岗位中的不平凡,无数快递员用他们最朴实的行动,兑现着每一份对客户最纯真的承诺。

在北疆职工乌兰牧骑带动下,广大职工创作的好作品纷纷涌现。这首由工会干部韩亚成作词的歌曲《快递小哥》,获自治区“五个一工程”优秀作品奖。一直以来,自治区总工会高度重视北疆职工乌兰牧骑的建设和作用发挥,每年开展60场“暖边北疆行”送文化下基层慰问演出,送文艺的同时,激发北疆职工乌兰牧骑创作热情。

舞蹈、歌曲、小品……在演出形式多样的同时,越来越多的志愿者加入到这支队伍中,如今已由成立初期1支队伍,发展成为7支小分队,包括内蒙古电力集团乌兰牧骑、内蒙古交通集团乌兰牧骑、内蒙古师范大学乌兰牧骑、内蒙古艺术学院乌兰牧骑、内蒙古森工集团大兴安岭乌兰牧骑、阿拉善左旗乌兰牧骑、包钢乌兰牧骑。

7月31日,中央社会工作部等22个部门和单位正式发布2024年度全国志愿服务“四个100”先进典型名单,自治区总工会北疆职工乌兰牧骑志愿服务项目榜上有名,入选“最佳志愿服务项目”先进典型。

如今,从林场、草原到沙漠、口岸,北疆职工乌兰牧骑演出行程上万公里,他们在演出中采风创作,将职工火热的生活和奋斗足迹精彩呈现,用多彩文艺浸润职工心灵,让党的创新理论飞入寻常百姓家。

自治区总工会相关负责人表示,将不断丰富职工思想政治引领形式,扎实开展北疆文化建设和提升行动,持续增强工会引领力、凝聚力、影响力,团结引领职工群众坚定不移听党话,矢志不渝跟党走。

(本文图片由自治区总工会提供)



□本报记者 马芳

在祖国北疆,有一支文化队伍常年活跃在职工群众中间,他们扎根北疆、服务职工,创作大量鲜活生动的文艺作品,为广大职工送去党的声音和关怀,这支队伍就是自治区总工会北疆职工乌兰牧骑(以下简称北疆职工乌兰牧骑)。

开着演出车、带着灯光音响等设备以及各种乐器,连日来,北疆职工乌兰牧骑深入基层一线开展“暖边北疆行”慰问活动,把36场精彩的文艺演出送到了重大工程、重大项目、重点产业项目建设现场以及边境口岸、林场、社区、零工市场等场所,用大众喜闻乐见的方式,引领广大职工感党恩、听党话、跟党走,以文艺星火点燃职工奋斗热情。

送上文化大餐凝聚奋进力量

“北疆职工乌兰牧骑的演出,让我们感受到了党和政府以及工会组织的关心关怀。”“我们将继续守好边、固好防,为祖国北疆安全稳定作出应有贡献。”观看精彩的文艺演出后,驻守北疆的边防官兵和一线职工倍感振奋。

日前,北疆职工乌兰牧骑走进满都拉口岸,为坚守口岸一线的职工和往来居民,献上一场精彩纷呈的文艺演出。演出中,演职人员将各族儿女

的豪迈与柔情融入每一个舞步、每一声长调,“国家的孩子”组成的红石榴文艺队也加入演出,在合唱《我也是草原的孩子》中带领大家重温“三千孤儿入内蒙”的历史佳话。

这是北疆职工乌兰牧骑深入边境口岸服务职工群众的感人一幕。为深入贯彻落实习近平总书记给苏尼特右旗乌兰牧骑队员们的回信精神,丰富基层广大职工群众的精神文化需求,自治区总工会从2018年以来,组建7支北疆职工乌兰牧骑志愿服务队,以“乌兰牧骑+”的方式,通过职工群众喜闻乐见的歌曲、舞蹈等文艺节目,把300多场精彩的文艺演出送到职工家门口,慰问演出覆盖全区12个盟市。

6月以来,北疆职工乌兰牧骑先后赴巴彦淖尔市乌拉特前旗、乌拉特中旗、乌拉特后旗、杭锦旗,包头市包钢股份运输部、满都拉口岸、内蒙古熔华化科技有限公司、鄂尔多斯市国投集团,阿拉善盟的策克口岸、额济纳旗、阿拉善左旗,乌海市海勃湾区南部零工市场、乌达区永昌小剧场、海南区西桌子山街道办事处睦邻广场和乌海包钢矿业有限责任公司,为戍边官兵、企业一线职工、新就业形态劳动者、劳模代表和基层群众等献上精彩纷呈的慰问演出。

进车间、进厂矿、走边关……北疆职工乌兰牧骑于润物细无声中浸润职工心灵,成为引领职工思想、推动文化繁荣、促进民族团结、维护北疆稳固的一道亮丽风景。

◎ 新视界



## 近郊游出圈

□文/图 本报记者 马芳

或是寻一处美景徜徉其间,或是带上帐篷支起桌子来场露营,或是骑着山地车在山间穿梭……这是市民在呼和浩特市近郊游玩的场景。

眼下正是草原最美的季节,每逢周末,不少市民和游客纷纷来到呼和浩特市近郊的大黑河郊野公园、石人湾村、小井沟、大青山等地露营游玩,远离城市喧嚣,拥抱大自然的勃勃生机,享受美好的周末生活。

“从没想到‘诗和远方’就是家门口的风景。大家在周末或是闲暇之余,完成一次‘城市逃离’,我认为这对现代人释放焦虑缓解压力,非常重要。”市民王女士说。

近年来,呼和浩特市不断优化山水交融、城园相望的城市空间发展格局,持续强化大青山、大黑河重要生态屏障功能,以河流水系和道路绿带为廊道、各级公园绿地为节点、绿道体系为网络,全面推进“美丽青城”“公园城市”建设,城市生态环境不断优化,市民的获得感、幸福感、安全感显著提升,也让青城近郊游更加“出片”“出圈”。

张瑞说:“在每一次伸出援手时,我们不仅传递着‘人道、博爱、奉献’的红十字精神,更收获着‘赠人玫瑰,手有余香’的温暖与满足。我们也希望通过持续开展红十字志愿服务活动,将‘人人学急救 急救为人人’的理念传递到千家万户,让更多人掌握应急救护知识和技能。”



“如果发现有人突然倒下,要先判断患者是否有呼吸和脉搏……”“胸外按压要找准两乳头连线中点,双手交叠垂直按压……”

8月5日,在呼和浩特火车站候车大厅,内蒙古自治区红十字会应急救护师资张瑞和红十字志愿者王炫彤在向过往旅客们详细讲解如何实施心肺复苏。

观看演示后,来自宁夏的游客段力微在红十字志愿者的细心指导下,完成了一次心肺复苏实操,亲自操作了自动体外除颤仪,扎实掌握了急救技能。“没想到候车时还能学习应急救护技能,这样的志愿服务活动真是太好了!”段力微说,“急救技能和知识很有用,希望大家都能来学习。”

暑假期间,火车站、汽车站、机场大厅等场所往来旅客较多。为护航暑运,内蒙古自治区红十字会于7月20日启动“志在愿在·善言善行——2025年暑期志愿服务”活动,共招募100余名以大学生为主的红十字志愿者,在呼和浩特火车站、汽车站以及机场等重点场所,开展应急救护知识普及宣传、重点旅客帮扶等形式多样的暑期志愿服务活动。

内蒙古自治区红十字会在呼和浩特市的机场、火车站等场所共设置了4个服务站点,各服务站点均设立了应急救护点,配备了自动体外除颤仪、轮椅、担架、急救包等专业设备。红十字志愿者们接受了严格的岗前培训,学习了急救知识技能、志愿服务规范等相

关知识。连日来,每天上午8点半到12点半、下午2点到6点,红十字志愿者们分批在服务站点值守,各站点至少有一名持证应急救护师资,如有突发情况能及时为旅客提供

状态,判断可能是低温引发旅客肠胃不适。饶巧丽迅速接来一杯热水递到旅客手中,叮嘱她小口慢饮,同时引导她深呼吸缓解呕吐症状,并轻柔按摩她的上肢帮助她复温。饶

◎ 民生

## 暑运中的“一抹红”

□文/图 本报记者 李存霞 实习生 樊奕廷

应急救护服务,助力暑运安全。

前不久,红十字志愿者王红、张春玲在火车站候车大厅值守时,看见一位旅客不慎摔倒。他们第一时间上前询问伤情,仔细检查旅客擦伤部位。确认无严重伤情后,志愿者们将旅客搀扶至座椅休息,随即打开随身急救包,熟练地取出碘伏棉签轻柔消毒,覆盖无菌纱布,再用弹性绷带妥善包扎。“别担心,伤口处理好了,我们在这儿陪您缓一缓。”红十字志愿者们温暖的言语和温情的陪伴,让旅客感受到了家人般的关怀。

一次值守时,红十字应急救护师资饶巧丽发现一位旅客脸色苍白、虚汗溻溻。饶巧丽立刻上前询问旅客是否需要帮助,并希望帮她联系家人,但旅客一直拒绝交流。饶巧丽细致观察了旅客的衣着和在空调环境下的

巧丽始终守在旅客旁边,轻声安慰着,缓解旅客的紧张和焦虑。在饶巧丽的安抚下,旅客眉头渐舒、卸下防备,轻轻倚靠着饶巧丽休息。旅客症状缓解后,饶巧丽征得旅客的同意,帮助她拨通了家属电话,陪伴着旅客踏上了回家的旅途。

为旅客指路、帮助旅客搬运行李、宣传普及应急救护知识技能……身着醒目红马甲的红十字志愿者们,在各个服务站点忙碌着,传递“人人学急救 急救为人人”的理念,也传递着红十字的温暖,成为暑运中令人心安的“一抹红”。

“作为一名大学生,能够在暑假期间参与红十字志愿服务活动,我觉得很有意义。每一次听到那声真诚的‘谢谢’,感觉所有疲惫都一扫而空了。”王炫彤说。

◎ 潮音

## 特色社工服务温暖群众心

□本报记者 赵曦

“从被救助者到创业者,我找到就业之路又带动他人致富,是‘爱无碍’给我人生注入了希望,点亮了前程。”8月6日,阿拉善盟听力受损困境妇女苏晓娇感慨道。

苏晓娇曾因无法开设网络直播间而感到沮丧,阿拉善盟“爱无碍”扶残助残志愿服务团队为她量身定制培训课程,链接网红达人、心理咨询师等资源。半年后,她带着手工编织品登上全国直播大赛舞台,斩获优胜奖,并带动身边12名妇女居家就业。

这是阿拉善盟社会组织服务困境群众的缩影。近年来,阿拉善盟各类社会组织围绕“一老一小”“一残一困”等民政重点服务对象,主动开展形式多样、细致入微的专业服务温暖群众心,成为提升驼乡民生福祉、促进社会和谐闪亮一笔。

“宝贝,你开心吗?”“开心,每天都特别开心。”看到身着红色社工服的社工人员,9岁的婷婷(化名)和7岁的星星(化名)这对姐妹就非常兴奋。

阿拉善左旗残疾人托养中心负责人说:“这两个孩子虽然先天性智力缺陷,但只要看到身穿红色社工服的工作人员就非常高兴,他们不认面孔只认衣服,只认社工人员对他们的关爱。”

2023年2月起,阿拉善盟惠民研究中心先后承接民政部门的“娜荷芽”“新春护苗”“困境不困,相伴成长”等困境儿童关爱服务项目,采取需求对接、心理疏导、个案工作、小组活动等方法,通过公益讲座、课业辅导、兴趣培养、宣传倡导等形式,帮助困境儿童树立阳光乐观心态,弥补家庭教育缺失,营造全社会关心关爱困境儿童的良好氛围。

“困境不困,相伴成长。”不仅是一句口号,更是该中心为122名困境儿童点亮的希望灯塔。从发放生活物资解决燃眉之急,到社工志愿者风雨无阻的一对一课业辅导;从趣味科学、艺术创作课堂点燃求知火花,到专业心理咨询师以游戏叩开孤僻心扉,每一个沉默的孩子背后,都有一双温柔而坚定的手在牵引。

“养老服务贴心、老人生活舒心。”是阿拉善左旗启航社会工作服务中心为之努力奋斗的目标。今年以来,他们开展“安居颐老 乐享银龄”居家养老服务,构建“资源整合+专业服务+社区支持”和“社工+志愿者+专业机构联动”服务体系,组建“银龄服务队”,为老年人提供生活照料、健康监测、精神慰藉等20余项服务,累计服务老年人2800余人次,服务满意度达99%。

社工人员还运用“老年人能力评估量表”对老年人自理能力、运动能力、精神状态、感知觉与社会参与四方面进行综合评估;对老年人需求进行分层分类,为老年人个性化、精准服务提供依据。

依托养老服务中心,社工人员还组织老人们开展“一老一小”跨代母亲节联谊会、“春暖社区 庆五一”“巧手做香枕 镜头绘生活”等主题活动,邀请老人走出家门,走进社区参与活动,帮助他们结识新伙伴。

阿拉善左旗启航社会工作服务中心社工人员小杨说:“养老服务不仅是民生工程,更是社会文明的标尺。我们工作的宗旨就是,以社工专业为舟,以人文关怀为桨,让每一位老年人都能幸福地安享晚年。”

◎ 帮帮

## 毕业求职季,如何提升简历竞争力?

□本报记者 刘志贤

毕业生找工作,求职简历是叩开职场大门的第一块“敲门砖”。简历是个人能力的说明书,如何提升简历吸引力、增强就业竞争力?记者就此采访了全国高校毕业生就业协会就业育人培训师资库专家、内蒙古自治区高校毕业生就业创业服务中心就业创业科负责人。

**问:**求职简历的基本内容需要注意什么?  
**答:**不少同学在制作简历时会选择一个封面页,除非应聘设计类岗位,需要展示设计能力,否则强烈建议省略封面。另外,简历不建议加标题,因为简历最核心的位置是前1/3,放上标题后,黄金位置极易被占据。

基本信息方面,民族写不写要看应聘岗位要求;籍贯、户口一般不用写,但如想回籍贯地或户口所在地工作,写上为好;政治面貌如是“中共党员”或“预备党员”,建议写上,如不是不写;联系电话和邮箱必须得有。建议毕业生拍一张正式职业照,背景色最好是蓝色或灰色。

**问:**教育背景和实践经历,到底该把哪项放在前面?  
**答:**建议如果毕业学校较普通,但实践经历还算丰富,并与职业目标比较契合,就把实践经历往前放,让它成为简历的“门面担当”;如果学校不错,但实践经历较少,建议把教育背景往前放。总之,谁能为简历加分,就让谁“打头阵”。

一般来说,教育背景应该从大学写起,时间由近向远推,写学校名字和专业,主修课程挑6门左右写就可以。如果绩点排名靠前也写上,让HR一眼看到你的优秀;实践经历主要分校内实践和校外实习两大类,如有好几段经历,跟岗位的匹配度越高越放在前面。另外,重点说清楚自己干的工作,取得的成果,如果能量化,用数字说话更具说服力。

**问:**有些毕业生获得的奖项较多,也有的考取了不少技能证书,这些内容在简历中如何更好体现?

**答:**奖项方面,把和职业目标紧密相关、含金量又高的奖项往前放。建议按照国家级、省级、校级、院级的顺序,如果荣誉含金量特别高,一定要重点标注出来。

各类技能证书方面,撰写要点就是将证书按照专业技能、语言技能、职业资格证书、通用技能证书分类呈现。对于一些仍在考取的技能证书,最好进行标注,已过几门、仍缺几门、预计什么时候通过等。对于英语四六级证书,如果考得特别好,可以加分数写上。

**问:**还有什么实用的加分技巧可供参考?

**答:**在求职意向的写法方面,有的同学写得太过宽泛,HR会觉得你目标不清晰,会直接过掉;有些同学存在自相矛盾问题,如写的求职意向与工作内容完全不搭边,这样的写法不可取。另外提醒大家,求职意向是简历的“重头戏”,须把它放在简历最顶端、最显眼的位置,最好是在姓名下方或者紧跟其后。

另外,自我评价也很重要,简明扼要、突出重点是关键。最佳形式是用三到五句话,对简历进行总结提炼,避免空话套话。同时,选择两到三个与目标岗位要求最匹配的核心技能或核心竞争力重点呈现,并与简历前文的具体经历前后呼应。对于一些职业素养、工作风格等,建议选择一两个与应聘单位文化、岗位特性等相契合的软性特质进行简要描述,可能吸引HR的注意。此外,应届生简历强烈建议控制在一页A4纸内,因为HR筛选每份简历的平均时间极短,冗长简历易被忽略重点。