

●正青春

## 破解青年就业企业用工难题

## 看就业创业直通车如何推动“双向奔赴”

□本报记者 马芳

## 沉浸体验工作环境

“我很喜欢拍视频、写文案,但是做自媒体又没有太大的平台,今天特地来企业了解一下剪辑师的工作内容。”

“明年我就毕业,今年假期想找合适的工作提前实习,增长些工作经验。”

在内蒙古总工会就业创业直通车上,求职者们热烈讨论着即将去实地考察的企业信息和招聘岗位。

这是一次实习与求职之旅。4月3日,内蒙古总工会第二期就业

创业直通车第一站来到东源投资集团,求职者参观了展览馆、企业员工活动室、健身房、员工餐厅、网球场及员工办公区,“一站式”沉浸体验,让求职者全面了解了企业情况,对未来的职业方向更加清晰。据了解,面向高校应届毕业生及在校未毕业的大学生需要实习或假期见习等情况,东源投资集团设立“东源小水滴”,有针对性地为培养人才,尽量多给青年学子创造实习、就业机会。

第二站来到京东物流供应链

(呼和浩特)产业基地,在参观完企业展厅、健身房后,企业负责人详细介绍了相关实习、招聘岗位。在交流过程中,企业和求职者双向互动。整个活动让求职者感觉收获满满,大四学生小王说:“工会为求职者搭建便捷高效的沟通交流平台,让求职者和企业实现‘无缝对接’,给处于迷茫期的我们提供了很有价值的体验。不仅让我开拓了思路,也激励我们要充分发挥青年人的责任和担当,不怕困难、勇往直前,不断提升自我

价值,为内蒙古高质量发展贡献青春力量。”

系列活动开展期间,“春风行动 工暖相伴”工会就业创业微课堂在“内蒙古总工会”微信公众号上线,以“政策服务向下沉、就业保障送上门”“技能提升、助梦未来”“点燃创业梦想、护航创业之路”为主题,围绕政策宣传、农牧民工服务、就业技能提升、创业指导等内容,陆续上线微课堂短视频,普及就业创业相关知识,帮助大家尽享政策服务。

## 促进人岗精准对接

近年来,随着直播和短视频平台快速兴起,为不少青年和大学生提供了就业创业新方向。3月23日,青年求职者们怀揣着实现就业的美好梦想,搭乘内蒙古总工会就业创业直通车,开启体验之旅。

此次,内蒙古总工会就业创业直通车组织有创业意向和就业需求的求职者,深入职工就业创业培训基地总部、职工就业创业培训基地成功项目点、内蒙古商旅直播电商基地,零距离了解企业生产生活环

境及用工需求,促进人岗快速精准对接。

在职工就业创业培训基地,负责人对全国职工就业创业重点展示项目——“儒科家政社区便民生活服务中心”,从成立初心及优势、平台为创业合伙人提供的全方位支持等方面进行详细介绍。实操室内,大家从家政服务基础培训,到分区域实景布置的居家各区域实操培训场地,再到养老照护、居家护理、母婴护理等专项培训场地,一一进

行了解。

随后,大家来到职工就业创业培训基地成功项目点——呼和浩特市永泰社区便民生活服务中心,该项目是内蒙古首家嵌入社区、投入运营的家政社区便民服务中心,门店内从免费为居民借用的种类繁多便民工具,到助老服务的轮椅、助行器等一应俱全,大家实地了解成功创业项目的运营情况,通过理论与实践结合,创业信心得到很大提升。

在内蒙古商旅直播电商基地,大家参观了成果展示区、创客工位、创客茶吧、在孵入驻企业办公区、蒙旅云公共信息服务平台、惠民商城,了解了直播带货、文旅惠民卡以及旅游掌柜等轻创业项目。每到一站,大家都积极与负责人交流,纷纷表示了解到了更多创业机遇与选择。“参与这次活动让我开了眼界,了解了许多免费创业服务内容,还领到了工会的专属创业大礼包,非常暖心。”求职者李女士说。

## 积极搭建就业平台

作为职工“娘家人”,为有效发挥工会的桥梁纽带作用,内蒙古总工会多措并举,用心搭建用人单位和求职者双向交流平台,实现更加充分更高质量就业。

据了解,2024年春风行动暨内蒙古总工会就业创业系列活动紧紧围绕“工会帮就业”盟市专署安排,针对职工就业创业需求,做到周周有活动,日日有服务。与

各盟市工会携手,线上线下联动,陆续开展中小微企业稳岗留工专场云聘会、农牧民工专场云聘会、工会帮就业12盟市专场招聘会,同时推出特色活动,激发就业创业新活力;通过直播送岗助力就业“云牵手”,开展工会春送岗位直播间、“工会帮就业”盟市专场直播间活动,主播送岗、企业直播连线荐岗……多样形式助推就业

需求为近500名服务对象提供专属岗位匹配、就业指导 and 培训对接等精准服务。

内蒙古总工会保障部部长郭正宁说:“2个多月以来,我们精心打造线上线下‘就业矩阵’,通过多项举措搭建平台,助力求职者与企业精准对接,通过直播带岗、就业创业直通车等创新举措,助力职工和企业实现双向奔赴。”

●心能量

## 正确应对考前焦虑

对于考生来说,考前焦虑是一个普遍性问题。考前焦虑通常指考试前夕由于紧张所产生的生理或心理上的不适。生理上的不适通常表现为:心跳加快、头晕头痛、失眠多梦、注意力分散等。心理上的不适感常常表现为:焦躁、恐慌、坐立不安、情绪低落等。

如何让孩子正确应对考前焦虑?内蒙古精神卫生中心心理治疗师张蕾建议:

第一,要接纳焦虑的自己,考试前产生紧张焦虑情绪很正常,适当的焦虑可以激发学习动力、提高注意力、增强自我约束力,同时要梳理是什么原因引发焦虑,要针对问题进行解决。

第二,要适当运动,发泄压力。体育运动可以缓解压力,散步、慢跑、跳绳都是不错的选择。但要注意,考试前运动要量力而行。

第三,合理安排作息。有关记忆的研究表明,即便是在睡眠过程中,记忆也并未停止,大脑仍会对接收的信息进行归纳、整理、编码、储存。每天保证足够的睡眠,有助于学生保持身心健康,提高学习质量。

第四,积极暗示,正向强化。面对考试,我们要进行积极自我暗示,唤起良好情绪,用“我有信心”“我一定行”这样的语句代替“我不紧张”“我不害怕”,这样我们头脑中接收到的就是积极信息,也会更有信心去面对考试。

(本报记者 赵曦 王坤 整理)

●速览

春日去研学!  
沉浸式感知汉字之美

同学们认真聆听汉字故事。

本报4月11日讯(记者 于欣莉)前不久,来自呼和浩特市区的200余名师生走进内蒙古新华书店研学基地,开启“汉字爷爷6000岁”研学实践活动。同学们在光影汉字馆里感受古老机械与现代科技的碰撞,了解中国汉字的前世今生。

学生们沉浸在“光影汉字馆”“沉浸式研学馆”“心理感官教室”“活字工坊”“汉字艺术交互空间”“全景汉字剧院”六大研学空间里,穿越汉字千年时空,体悟博大精深中华文化。现场通过汉字文化与图书阅读相结合,研学空间与阅读空间相融合,既有静谧的文化学习时光,又有生动的动手实践环节,更有益智娱乐的轻松氛围,让学生在实践感受传统文化魅力,体验中华文化之美。

“希望通过本次研学活动,让中华优秀传统文化根植在每一位孩子的心中,让孩子们通过汉字增强民族自豪感。”内蒙古新华书店策划运营部部长于海莲说。

## 自治区首个高校妇联成立

本报4月11日讯(记者 赵曦)记者从通辽市妇联获悉,日前,通辽职业学院妇联成立,这是内蒙古自治区首个高校妇联。

该校妇联负责人介绍,通辽职业学院妇联成立后,要成立匠心向党巾帼宣讲团,强化妇女思想引领服务;建立皓日沁巧娘文创基地、巾帼工匠工坊,带领学院女性在职教育领域建功立业;开通“888338”妇女维权热线,维护广大女教职工、女大学生权益;成立匠心巾帼志愿服务队,用心用情用力关爱困境学生。

近年来,该学院妇委会发挥桥梁纽带作用,通过开展女性素质提升工程,为通辽市200多名基层妇女干部和妇女群众减免30%-40%学费,提升了基层女性的学历水平和综合素质。同时,精准服务促进女大学生就业,建立内蒙古家庭教育服务指导东部中心,帮助和引导家长树立正确的家庭教育观念,构建家庭、学校、社会和谐交流平台。

我区12个集体被认定为  
全国青年安全生产示范岗

本报4月11日讯(记者 赵曦)日前,共青团中央、应急管理部联合下发通知,认定486个集体为2023年度全国青年安全生产示范岗。我区推荐的中国石油长庆油田分公司第三采气厂苏里格第六天然气处理厂生产技术室等12个集体入围。

内蒙古团省委要求各级团组织要以此为契机,强化青年安全生产意识,积极推广和学习全国青年安全生产示范岗的先进经验和做法。同时,号召广大青年职工以示范岗集体为榜样,不断提高安全生产技能,增强安全防范意识,确保生产安全。要求各级团委结合实际,组织开展形式多样的安全生产教育和实践活动,激发青年职工的创新创造活力,为构建和谐稳定的安全生产环境贡献青春力量。



测量汽轮机转子轴中心。

●青春飞扬



记录汽轮机检修数据。

## 为首都保电

□本报记者 王雅静 通讯员 朱森 摄影报道

内蒙古大唐国际托克托发电有限责任公司有一支青年突击队,一共95名青年,平均年龄27岁,他们承担着全厂12台机组设备的维护与检修工作。

面对一次次复杂而紧张的检修任务,他们争先锋、当表率,用责任捍卫生产一线,取得了一项

项优异成绩。在近日9号机年度检修期间,他们三班倒轮流作业,夜以继日奋战一线,提前4天完成筒缸返厂、中压缸揭缸等关键节点任务,以精益求精的态度,完成成百上千个精确到0.01mm的数据测量,为夏季首都等地稳定供电奉献了一份青春力量。



清理电机设备。

反复练习绳索救援技能,不断学习吸收最新救援知识,认真准备资料制作培训课件……

近日,包头市红十字蓝天救援队副队长王浩正忙着制定最新绳索救援技术培训计划,希望通过培训提高蓝天救援队队员的绳索救援技术,培养和储备绳索救援骨干力量。

今年41岁的王浩,曾是一名化妆品行业从业者。2013年,王浩的丈夫加入蓝天救援队,王浩跟着去看了几次救援演练,被队员们的专业技能所吸引,也下定决心要加入蓝天救援队。

经过一段时间的学习、培训和实践,王浩考取急救员证书、无线电证,具备了绳索救援、急救救护、无线电通联等技能后,2014年,成为蓝天救援队的一名正式成员。

入队后,王浩在实践中持续学习,不断提升自己的救援能力。10年来,她先后参与泰国普吉岛沉船、尼泊尔8.1级地震、缅甸洪水、斯里兰卡洪水、包头市西沟山岳救援、背锅沟山

●不燃怎young

## 救援队中的“铿锵玫瑰”

□本报记者 李存露

岳救援、莲花山山岳救援、乌海沉船打捞、黄河包头段落水车辆潜水打捞、呼和浩特小黑河打捞、薛家湾打捞和涿州洪水救援等大型现场救援工作及后勤工作百余起,从一名新人逐渐成长为经验丰富、业务能力过硬的老队员。

“每次参与现场救援后,我心里都会特别难过,感觉自己的技能还不够,想要不断地学习和补充。”王浩说,“我还考了一个欧盟认证的IRATA工业绳索认证一级证书。”如今,绳索救援技术是王浩的拿手技能,在多次救援现

场和演练现场,她都依靠绳索救援将高空中的伤员平稳送回地面。

“在包头西沟救援时,当时伤员已经没有呼吸了,所以法医需要跟着上山。做完评估后,我们做了绳索系统,用了整整一天时间把他们一段一段送下来,队员全都累虚脱了。”说起救援工作,王浩感慨颇多,“救援工作虽然辛苦,但从中获得的快乐和满足感是旁人无法体会的,只有经历过现场救援,才能真正懂得我们为什么如此坚持。”

救援工作之余,王浩将更多精力放在安全救护培训上。她参与编写了《急救员师资》和《环境消毒工作技能培训教材》,还先后作为联合国观察员参与立陶宛国家救援队联合国IER测评、联合国在马来西亚举行的亚太地区救援演练等,还曾受邀为缅甸志愿者开展应急救援能力提升培训。

“防患于未然,我更愿意提前把应急救援知识和安全常识普及给更多的人,我也希望通过自己的努力让更多人具备安全常识和急救技能。”王浩说,让她高兴的是,如今有越来越多的人对应急救援、自救互救等安全常识感兴趣,在参加培训的过程中学得很认真,“人人学急救、急救为人人”的理念越来越深入人心。

2023年12月,王浩获评全国红十字志愿服务先进典型。“今后,我会继续发扬‘人道、博爱、奉献’的红十字精神,争取圆满完成各项救援任务,营救每一位需要帮助的人,同时尽自己最大努力,宣传安全知识、普及急救技能,让更多人掌握自救互救的能力。”王浩说。