

### 县人大常委会：加强督办形成合力 助推创优营商环境

组织调研座谈、听取专项汇报、进行民意测评、开展专项督察……今年以来，长子人大常委会围绕县委中心工作，加强创优营商环境督办调研，通过开展专项调研、厘清部门职责、进行满意度测评、提出意见建议等方式，着力破解影响营商环境的各类问题，取得明显成效。

县人大以优化行政审批流程为切入点，以提高窗口办事效率为重点，进行了联审联批和行政审批划转专项调研，开展了《山西省优化营商环境条例》执法检查，并召集全县23个职能部门、金融机构面对面座谈交流，努力摸透情况、找准问题、解决难点、消除堵点，使“两高”（高耗能、高排放）和“化工”项目备案、非高频事项入驻政务大厅、拖拉机及联合收割机驾驶证年审、缩短办理用地预审与选址意见书时限、厘清行政

审批局与27个机关单位169项业务办理职责等群众关注的问题得到落实。

在创优营商环境的督办调研中，县人大注重盯住关键环节，注重督办与座谈协调相结合，注重解决问题和健全机制相结合，确保调研督办工作有序进行。

**座谈调研注重深度广度。**针对市场主体项目落地难的问题，县人大组织四个调研组，分别对已签约的9个项目在开工落地中存在的突出问题进行调研，提出具体举措，助力项目推进。就部门职责交叉问题，召开专题会议，提出具体意见，促进项目审批的有序进行。

**执法检查紧盯关键环节。**聚焦减少审批环节和审批服务窗口效率，进行了专项执法检查，简化了办理环节，提升了联审联批工作效率，前置了前台受理、后台办理流程，提升了窗口办理服务水平。

**认真推动内部流程改革。**落实县委要求，督办相关部门制定的2项内部流程改革事项。县人大调研组听取了相关部门的改革举措，并结合实际提出了具体的意见和建议，进行了满意度测评，从内部机制上巩固了创优营商环境的成效。

在督办调研的基础上，县人大向县委提交了关于创优营商环境的专项调研报告，提出了“成立由相关部门组成的手续办理工作专班、落实项目手续办理图表、完善创优营商环境考核办法、落实项目联审联批制度、强化创优营商环境监督举措、开展创优营商环境培训”六条创优营商环境措施，由相关部门具体落实，不断助推创优营商环境的各项工

李晨 崔晓丹

### 我县召开秋冬季大气污染防治综合治理推进会

本报讯 11月7日，我县在政府二会议室召开秋冬季大气污染防治综合治理推进会，副县长张树军出席会议，各乡镇（服务中心）及县生态环境局等相关单位负责人参加会议。

会上，县生态环境局负责人通报了县目前空气质量状况，分析了存在问题的根源，并对秋冬季重点工作进行了安排部署。

张树军强调，要认清形势，进一步提高站位，压实责任，切实把秋冬季大气污染防治工作作为贯彻落实二十大精神的实际行动，坚持方向不变、力度不减，突出精准治污、科学治污、依法治污，落实落地大气污染防治各项任务，坚决完成全年空气质量改善目标任务。要精准管控举措，持续开展扬尘污染治理、散煤治理，深入开展工业污染治理，大力开展机动车污染治理，突出开展重点区域治理。要强化工作保障，进一步细化落实责任，加强协调配合，科学研判，确保秋冬季各项工作任务落到实处、见到实效。

燕慧 少丽

### 平凡之举谱写温馨和谐之歌

鲍店镇“十星级”文明户陈春兰家庭



陈春兰，女，51岁，中共党员，鲍店镇南街村人。现任鲍镇中心幼儿园的副园长、鲍店镇南街村村委会委员兼妇联主席。

陈春兰的丈夫是鲍店联校一名教师，女儿王辰雨是鲍店联校代课教师，一家三口都从事教育事业。陈春兰夫妇都是中共党员，他们常常带头参加疫情防控宣传、文明城市创建、环境卫生等志愿服务活动。

在生活中，陈春兰作为一名儿媳，像女儿一样孝敬公公，是远近闻名的“好媳妇”。2009年，公公突发疾病住院，陈春兰与家人寸步不离守在病床前，帮助打针换药，给老人擦洗身体，换扶大小便，从没有丝毫不嫌弃老人，也没有一句怨言。常言道：久病床前无孝子。但是在30多年的漫长岁月里，陈春兰硬是无怨无悔地履行着孝老爱亲的美德，成为十里八乡的楷模。陈春兰一家人都是热心肠，在与左邻右舍及村民相处中，宽容大度、谦虚有礼、热情助人。村民家中有红白喜事，夫妻二人会积极主动帮忙，村上孤寡老人、留守儿童有困难和需要，他们更是在生活上和精神上给予他们关心和照顾。一家人的善行得到了村民的高度认可。

陈春兰夫妻二人互敬互爱、和睦和睦，女儿王辰雨在夫妻二人的教育下，品学兼优，工作认真。一家三口还是鲍店镇新时代文明实践所环境卫生志愿者，多次参加鲍店镇政府及南街村的垃圾分类宣传、义务劳动等活动，其家庭曾获得长治市“绿色庭院”荣誉称号。

凡人善举暖人心，陈春兰夫妇从身边小事做起，孝敬老人，助人为乐，即使用对生话种种考验依然乐在其中，不离不弃，他们用平凡之举弘扬着中华民族传统美德，谱写了一曲温馨和谐之歌。

马云波

### 大爱无声传承好家风

丹朱镇“十星级”文明户和玲霞家庭



11月3日下午3时，家住长子县丹朱镇新村的和玲霞正在给公公擦洗护理，换衣服、剪指甲、按摩……和玲霞娴熟地忙碌着，今年87岁的老人在儿媳的精心照料下显得精神矍铄。像这样每天早上和下午时段对公公进行精心护理，50岁的和玲霞已经坚持做了8年之久。“累吗？”“不累，看着公公如今这么健康，我心里很踏实。”

1991年，和玲霞嫁到了丹朱镇新村村。未嫁进门之前，她知道未来的婆婆身患肺气肿，也有人因此劝她放弃这段婚姻，可和玲霞不仅没背这段感情，反而一嫁进门就扛起了照顾家中老人的重担。婆婆逢人就夸“这儿媳就像自己亲生的闺女。”多年后，随着婆婆的病情恶化，和玲霞的任务也更重了，她不仅要照顾自己的一双儿女，还要给卧床的婆婆端饭送水、求医问药。和玲霞每天起床第一件事就是给婆婆洗脸，遇到天气晴好时，她还会推着婆婆出门晒晒太阳，呼吸新鲜空气，就这样无微不至地照顾了婆婆整整14年，直至2005年老人离世。此后，和玲霞又开始照顾身患脑梗的公公。

几十年如一日的精心照顾家中老人，好媳妇和玲霞用行动诠释了孝道。在村里，和玲霞的为人也得到大家的认可。2017年，和玲霞高票当选村党委委员、村妇联主席。她常劝导大家，无论贫富富，无论健康疾病，都要恪守孝道。和玲霞的一言一行也给孩子做出了榜样，在孩子们眼中，妈妈敬老爱老，有妈妈在，家总是温馨的、幸福的、踏实的。

爱无声，大爱无声，好的家风在无形中传承。和玲霞无声而正直的品格不需言传，身教的魅力已深深感染着身边人。来源：《上党晚报》

### 走进心理 心理咨询

长子县政法委(心理咨询室) 冯敏

近三年，我国人民受疫情产生的恐慌情绪及经济下

滑带来的压力影响，心理健康问题越来越多，因此引发的各种婚姻、家庭、人际、职场等问题也激增。大数据显示，疫情期间，心理健康问题互动的量超过6.5倍，占疫情期间整体问答互动量的6%。“精神紧张且失眠，有感冒迹象就担心自己是肺炎怎么办？”“发现自己存在网上说的替代性创伤，该怎么办？”成为典型问题。可见，人们对心理健康与心理咨询的认知度与接受性在不断

提高。然而，在一些三四线城市以及可接受性存在误区，本文将分成三部分，来谈谈大家对心理咨询的一些误解。

**做心理咨询的人“心理有病”**

任何一个人(包括我们这些心理咨询师)，都有可能

在某个阶段遭遇某些方面(如读书求学、婚恋情感、职业发展、人际关系、亲子教育、自我认知等)的不顺、挫折或打击，由此而产生相应的困惑、烦恼和痛苦。这些负面情绪经过转化，变成你自我感到的“压力”。开始摆弄你的身心健康，令你感到沮丧、厌倦、疲惫、不自由、失去活力和创造力，饮食与睡眠均受到影响，并且，好长一段时间都没有改善。如果长期几年忽视自己的心理健康，甚至会有胃病、结节、结石、癌症等重大疾病产生。

如果出现这样的情况，可能你需要找一位心理咨询师交流一下。如果你，你的这些状况不影响正常的社会功能，主客观一致，知情协调，人格也基本正常，且这种状况持续存在最长不超过2个月，请不要轻易说自己“心理有病”。因为我们每个人都有可能出现以上状况，这被称为“一般心理问题”。它就相当于我们平时的感冒一样。可治可不治，视主观意愿、难易程度、病情发展而定。至于严重程度看个人的抵抗力强弱，并不是每个人想得病就能得的，对于抵抗力弱的人来讲，建议尽早做咨询，避免一般心理问题发展为严重心理问题。正如感冒，

我们不要来谈心理咨询是怎么回事，它有怎样的步骤、内容和形式。

当来访者带着纠结苦恼的问题找到咨询师时，在不断开导下，咨询师听到了你寻求改变的勇气；在种种开导下，咨询师听到了你心有所选的潜能；在种种不如意处，咨询师发现了你渴望成长的动力。第一次沟通，咨询师得详细了解你各方面的情况并做初步诊断，看看我们是否合适建立咨询关系。

若不适合，请不要勉强，建议继续寻找更有助于你独特情况的咨询师。

若适合，双方将签定咨询协议，共同确立咨询目标是什么?咨询形式(网络语音、电话、面谈)?咨询时长与频率及注意事项等内容。

很重要的一点，咨询师会遵循心理咨询师的职业操守，承诺对你的隐私保密。

在之后的会谈中，交流会随着信任关系的递进而深入。我们不仅要剖析问题形成的原因，更要发掘对你有帮助的资源，并促进你对真实自我个性、需求方向的进一步探索。

那么有人问，“真实自我”是什么?

不清楚，现在所做的一切是你真正需要的，还是为了父母的期望、为了单位同事的好评等等，当然这种“面具”成就了你，但也扼杀了你。让你活活如此之累，让你像一座孤岛，伫立在海洋中央看天空中鸟儿成群自由地飞翔。

而我们咨询的目标就是让我们的咨询关系中，给你一个足够安全的场域，令你可以安心卸下这么多年来

的“面具”，你会发现，在这样的场域中，即便坦诚自己的懦弱、恐惧、阴暗、不完美，你也能够被接纳，你能与自己和解并能觉察自身不足、浅薄与浮躁，开始关照自己的内心时，你不断增加内在的力量，同时会让你的心灵与身体发生好的变化……

或许，当我们愿意向内探索时，会诧异地发现——“自我否定”“低价值感”“不安全感”“生命内里的莫名焦虑”“强迫性的掌控欲”等等，可能恰恰是其中某项未被我们觉察到、或偶有觉察却不愿令我们坦诚的东西，阻碍我们认识自己，也阻碍我们真正成长。正是这些你没有发现的部分，影响着你的人

心理咨询无所不能

心理咨询并不是一切问题都可以解决的，能否解决问题与来访者是否愿意改变有很大的关系。在咨询中我们经常碰到把问题交给咨询师，自己就等着好转的来访者，结果发现，这种人的变化通常不是很乐观。

来访者需要为自己的问题付出努力，才能解决，而不能一味地依靠咨询师。并且，心理咨询也是一个连续的过程，中国人讳疾忌医的现象不是两代人了，通常

在第一次咨询的时候，问问咨询师这个问题大概需要多长的时间，让自己有一个充分的心理准备。

我不希望你高估心理咨询师的能力和作用，我们每个人都

都要面对各种难题与困境，生活它也不会对咨询师格外开恩。要说区别的话，我们只是受过专业的训练，有着较为敏感的自我觉察，当陷入某种情绪，状态不好时，会更快的进行调整，知道是自己早年哪部分创伤带来的现在的反应，从而做出调整。这里，为了方便大家理解，我给大

讲一个自己的亲身体。大学期间，有一次给导师准备专业稿件用打印机时，用着用着出问题，当时，自己就开始紧张了起来，心跳的厉害，仿佛回到了小时候做事，把家里东西搞砸一样，马上就要遭到母亲的责骂。一般，心情忐忑不安。就在我不知所措时，老师进来了，我像小孩子一样怯怯的问：“老师，对不起，打印机坏了。”老师淡淡的一句：“打电话叫人来修一下就行了。”我悬着的心才踏实下来。后来，我才意识到，这是我早年的经历所致，让我在现实类似的情景中出现的早年那

时的情绪状态。当我明白原因后，后面参加工作遇到好多类似类似的事情，我都没有出现过像小孩子一样的反应，而影响到工作效率。这就是学心理、做咨询成长得到的。

有人问，既然心理咨询效果取决于来访者自己，那为何还要去做心理咨询?当你遭遇某些事情不知该怎么办时，其实答案就蕴藏在你的心底，只是它的声音太微弱了，别的声音又太喧嚣，常常看不见也听不清，所以让你倍感苦恼。而咨询师在心理疗法方面的专业训练，或许可以帮你寻找答案提供一条线索，依据这些微妙而又清晰的线索，最终你找到自己属于自己的答案——它可能是某种解决方案，也可能是对自身资源更客观的解读。在咨询过程中，你和

我建立的一种平等、尊重的关系。我不带批判色彩地尊重你独特经历与价值取向，为你在实现个人理想的道路上加油鼓气，为你绘制出自己精彩生活图景提供助力。

### 县交警大队加强“两客一危”车辆交通安全检查

本报讯 连日来，县交警大队持续加强“两客一危”等重点车辆交通安全检查，积极采取多项措施，切实加强道路运输安全防线，保障人民群众生命财产安全。

11月8日，县交警大队先后深入县汽车站、部分加油站，重点对汽车站GPS监控室运行、客运车辆GPS系统安装使用及客运车辆发车台账、车辆安全设施配备等情况进行检查，并向司机和乘客发放交通安全宣传资料，大力宣传交通违法行为的危害性和严重性，进一步增强了广大交通参与者交通安全意识。

检查中，县交警大队要求企业负责人进一步提高思想认识，严格落实安全主体责任和各项安全管理制度，紧盯动态监控视频，及时发现驾驶员违规操作行为并提醒纠正。广大驾驶人要高度重视行车安全，坚决杜绝“两客一危”车辆出现超速、超员、超载、疲劳驾驶、酒后驾驶等交通违法行为，确保车辆安全运行。

马赛

### 暖心助灭火 感恩送锦旗

本报讯 “非常感谢长子农商银行鲍店支行的工作人员帮助我及时灭火，让我的损失降到最低，特别感谢他们！”11月4日，小货车司机刘国艳捧着一面写有“大火无情 商行有爱”的锦旗，专程送到长子农商银行鲍店支行，对工作人员杜军危急关头帮助扑救起火货车的暖心举动表示感谢。

10月30日下午16时左右，刘国艳将小货车停在鲍店支行门口，搬运隔壁洗衣店的相关设备后进入柜体焊接，由于车上润滑油发生了泄露，焊接火花飞溅到润滑油上导致着火。正在大厅为客户填单的营销经理杜军见此情景，立即与保安拿出灭火器冲出去将火扑灭，及时挽救了车主的损失。燕慧 浩东

在第一次咨询的时候，问问咨询师这个问题大概需要多长的时间，让自己有一个充分的心理准备。

我不希望你高估心理咨询师的能力和作用，我们每个人都