

# “向尽责执法的交警道声辛苦!”

□执勤交警连续4个月规范指挥通行不懈怠

□一单位送来价值3万余元避暑物品表慰问

本报菏泽7月24日讯(记者周千清)烈日下,连续4个月在中华路上规范指挥通行的交警赢得市民赞誉。24日上午,菏泽市体彩管理中心工作人员专程为他们送来遮阳伞、遮阳棚以及茶叶等避暑用品,“他们尽职尽责,我们市民认可。”

在市民潜意识中,交警执法人员通常冷若冰霜、一丝不苟,他们对交警也少有敬畏之外的情感。可连日来在中华路各岗口执勤的这支交警队伍,打破了市民的传统看法。凭借良好形象、文明执法以及优质服务,这些交警不仅拉近了交警执法人员与驾驶人之间的距离,更赢得了社会各界的广泛认可。

24日,雨后的菏泽上空骄阳再次升起,炙烤大地,在室外停留不久就会汗流浹背。即便如此,菏泽市交警支队站岗执勤的交警们也没有丝毫怠慢,在骄阳下有条不紊地指挥着交通。上午9点多,中华路与人民路交叉口处的执勤交警已汗流浹背,胳膊以及脸上黝黑的皮肤均能看出被晒的痕迹。据菏泽市交警支队宣传科科长唐家春介绍,现在约有100余名交警在路面执勤。

为了缓解酷暑给执勤交警们工作带来的不利,菏泽市体彩管理中心的工作



体彩中心工作人员与交警将遮阳伞、遮阳棚撑起来。本报记者 周千清 摄

人员为他们送来了“清凉”。“他们尽责我们认可,向他们道声辛苦,也尽力为他们带去点清凉。”菏泽市体彩管理中心主任李兴乾说,这些执勤的交警非常认真,单位特地组织人员为他们送来遮阳伞、遮阳棚,以及茶叶等避暑物品,并与交警一起,将

遮阳伞与遮阳棚支起来,架起一片阴凉。

除了人民路与中华路交叉路口的执勤岗点,体彩中心工作人员还分别到中华路与牡丹路交叉口、中华路与解放路交叉口等执勤岗点为执勤交警送去避暑用品,“我们准备了30顶遮阳伞、30顶遮

阳棚,以及40提茶叶,总价值约30000余元。”李兴乾告诉记者。

作为接受方,唐家春表示,感谢社会各界对交警部门的关心,他们会将以更加饱满的热情,投身到城区交通秩序集中整治活动中,确保大家交通出行安全顺畅。

## 粗心食客落钱包 热心店家寻主人

本报菏泽7月24日讯(记者周千清)菏泽市牡丹区南城办事处居民杨某在牡丹路一羊肉汤馆就餐时,因为粗心大意,临走时把装有身份证、驾驶证、银行卡等物品的钱包遗忘在了餐桌上。店主聂某发现后第一时间联系社区民警寻找失主,终将钱包物归原主。

24日13时许,杨某到位于牡丹南路消防队南邻的一羊肉汤馆就餐,临走时,不小心将装有身份证、驾驶证、银行卡等物品的钱包遗忘在了餐桌上。

15时许,餐馆主人聂某在打扫餐馆卫生时,在桌上发现了一个钱包,里面装有身份证、驾驶证等物品,他第一时间拿着钱包找到了正在社区检查的社区民警吕兆如。随后,吕兆如根据钱包内身份信息,通过公安信息系统,查找到失主杨某的电话,并据此联系到了杨某。

从好心店主聂某手中接过遗忘的钱包时,杨某激动地握住聂某和吕兆如的手说:“我太粗心大意了,把钱包遗忘在了餐馆里都不知道,回到家里准备开车时,才发现没有驾驶证,也想不起来把它放到了什么地方,正着急呢!多亏你们及时联系,并将驾驶证及其他物品归还于我,否则我真要急死了!真是太谢谢你们了!”

# 巨野打工妹归途中粗心丢包 幸得客运工作人员热心寻回

本报巨野7月24日讯(记者姚楠 通讯员 张少华)

20日,巨野打工女孩黄琼琼从外地归来,稀里糊涂将行李包落在客车上,焦急下拨通交通服务电话。经巨野县交通运输局客运工作人员辗转寻找,行李包完璧归赵。

20日,家住巨野县万丰镇中黄堂村的黄琼琼从外地打工回来,到巨野后,她乘坐当天下午16时20分巨野至柳林的客运班车回家。到家后,却发现本来扛着的两个行李包,只剩下了一个。原来,归心似

箭的黄琼琼大意将其中一个包落在了客车上。

焦急万分的黄琼琼忽然想起巨野县交通局的投诉电话,遂抱着试试看的态度打了过去,电话转到了巨野交通客运所所长张卫华手中。据张卫华回忆,接到电话时已经六点多,临近末班车时间。电话中一个女孩很着急地说她的行李包落在巨野到柳林的客运车上,包内有她打工时购买的物品,问能不能帮忙寻回。

了解情况后,张卫华立即通过各种渠道梳理当时柳林

班车次,查出车牌号码及司机电话。由于黄琼琼没有记下车牌号,张卫华接连排查七八次才找到她当时乘坐的那辆车,随后及时联系该车驾驶员。经过核实,驾驶员表示车上确实有一行李包。

21日,黄琼琼来到客运所办公室,取走了粗心落下的行李包。“当时归心似箭,一时大意把包落下,幸亏客运部门及时联系。”行李包失而复得,黄琼琼很是开心,“家乡人的真情和无私更让我心里暖暖的!”



行李包失而复得,黄琼琼十分开心。通讯员 张少华 摄

# 要学会自我调节情绪

我们很多人都有这样的体会:心情好时,做什么事都得心应手;反之,做什么事都不顺利,这就是情绪的作用。

案例一:张敏是一名初三女生,随着中考日益临近,她越觉得心烦意乱,紧张不安,甚至悲观消沉。有一次考试,她突然出现心悸、冒汗、头晕、颤抖的症状,胃也绞痛得难受。后来,她眼前一黑就不知道怎么回事了。那一次他没能完成考试。从此,张敏一听考试两字就心跳加快,一想到考试就失眠,精神恍惚。

案例二:在一次班会上,李刚和其他四名成绩优秀的学生在阵阵掌声中陆续走上讲台,手捧“三好学生”大红奖状和笔记本。台下五十多双羡慕的眼光,更增添了他们的光彩和豪气。可谁知,下课后,李刚的同桌胡刚却说“奖品才一个笔记

本,有什么意思,不如扔了。”顺手真把李刚的奖品扔到了地上,李刚气得头上青筋直冒,说不出一句话,狠狠一拳打在胡刚的左眼上。这一拳后果很严重,胡刚的左眼视力减退,李刚赔偿医疗费3000元并记大过处分。

案例一中,张敏同学是属于应对压力的铅足而导致的考试焦虑。考试焦虑是心理学里面的一个术语,指的是考生在考试之前所得的一种特殊的心理状态,这种状态可以归纳为四个字:忧、急、烦、乱。

案例二中的李刚同学在被激怒的情况下,不能控制自己的情绪,冲动之下造成不可弥补的损失。

调查研究表明,青少年学生,无论是成绩优秀的同学,还是成绩较差的同学,都在某些特定的时期容易产生情绪波动的现象,容易走极端。

其表现在校内有:失败引起的自卑;成功引起的骄傲;受到不公待遇而过度愤怒;为一些生活琐事困扰而烦恼……

在校外有:与父母关系紧张而烦恼;渴望又恐惧与异性交往的矛盾;理想与现实有较大差距而悲观……其原因主要有:

生理原因:处于青春发育期,易出现兴奋性的亢进,血气方刚,易冲动。

主观原因:随着年龄的增长和对社会生活了解的增多,中学生的各种需要也在增长,但是由于经验的限制,他们对这些需要的合理性认识不足,易走极端,产生了许多主观理想社会现实之间的矛盾,从而造成中学生出现情绪困难和障碍。中学生在“爆发性”情绪中易产

生越轨行为,易大喜大悲。这都是不适当、不健康的情绪表现,会对生理、心理、学业带来不同程度的危害。那么,如果使情绪保持在良好的状态中呢?

对中学生具体实用的方法是:

1、控制肢体动作。有什么情况就有什么表情和肢体动作;反之,表情和肢体动作也会影响人的情绪。首先,我们要学会微笑。最佳的微笑表情就是放松面部肌肉,微微张开嘴唇,露出八颗牙齿。其次,在形体上,注意抬头挺胸,保持自信。当情绪波动时,要学会深呼吸,使自己放松平静下来。

2、积极的心理暗示。许多人情绪不好,是因为他把注意力放在了还没发生的事情上。

3、利导思维。就是把事情发生的结果向对自己有利的方向解释。

乐观地看待生活,学会用幽默的方法面对挫折。

4、学会问问题。遇到问题,不要问为什么这么糟糕,而要问怎样才能做得更好。

5、学会转移不良情绪。不良情绪使人思路狭窄。转移情绪的方法有以下三种:

(1)环境转移。心情郁闷时,到山清水秀的野外去散散心,找朋友说说心里话,这样有助于心灵窗扉的开启。

(2)注意力转移。如因同学关系而苦恼时,不妨讲讲笑话,做做游戏,把注意力转移到愉快的活动上来,从而减轻或消除苦恼产生的心理压力。

(3)事件转移。当考试失利,情绪低落时,则可参加文体竞赛,以得到心理上的补偿。

(李艳丽)