

# 用心用情用力做基层群众的“贴心人” 汪红星:行走在乡间的“人民调解员”

“有事找汪主任,她会帮你搞定的。”在桐城市双港镇潘赛村,不管是邻里纠纷,还是夫妻吵架,村民一旦遇到麻烦事,最先想到的就是找汪红星。汪红星作为一名老基层工作者。6年来,她走遍了村内的角角落落,先后调解了各类矛盾纠纷达百余起,涉及婚姻、家庭抚养、邻里纠纷、土地征收等,没有一件回头上诉,调解成功率达100%,被乡亲们亲切地称为“金牌调解员”。

家庭矛盾、邻里不和,宅地纠纷……在一般人眼里,都是些司空见惯的民间小事,无关紧要。但人民调解员汪红星却不这样认为:“别看这些小事,如果不及早处理或处理不好,就会酿成大事。”2018年,潘赛村两委换届,因年龄方面受限,汪红星在村两委的岗位上退下来了,可她却放弃优渥闲适

退休生活,接受新一届村委会的聘请,不忘初心,继续为民服务。

从村主要领导岗位上退下来,直接参与到人民调解工作中,汪红星面对的是一个全新的工作领域。她对自己提出要求:“群众相信我,我就要扎扎实实地干好每一件事。”

6年来,汪红星几乎放弃了节假日和日常休息时间边学边干,在处理村里日常工作的同时,还利用业余时间系统学习法律知识和人民调解知识。她发挥人头熟的优势,挨家挨户穿梭于村民家,用拉家常的方式耐心了解他们的诉求,向他们宣讲劳动法、婚姻法、继承法等与群众生活息息相关的法律知识。

原本,潘赛村新建组有两户村民因为老一辈所遗留的门前树木归属权不清,致使本是紧邻双方一直争吵不休,

矛盾一度恶化,也导致该村民组人居环境整治过程中互不配合,双方房前屋后变得又乱又脏,严重影响了附近村民的正常出行。由于矛盾双方常年在外务工,这让调解工作变得十分困难。汪红星没有气馁,先是通过电话沟通,希望能约双方见面进行调解,但双方当事人对抗情绪明显,调解未取得成效。被两位当事人拒绝调解之后,汪红星没有放弃,连续一两年,汪红星都会趁着这三人过节回家的时机上门做思想工作。在她的坚持下,2023年,双方当事人终于坐在一起握手言和,邻里之间长达十多年的矛盾随着人居环境整治后的焕然一新成为了过眼云烟。

调解工作中,耕地补偿纠纷有关的案件一直是块“硬骨头”,而汪红星却“明知山有虎,偏向虎山行”。

近几年,潘赛村区域涉及到的三

网工程塔线占用农田及村民家庭自留地,一些补偿资金分配方案始终不能取得村民们的认同,资金一直没发下去,甚至引起部分老村民的不满。汪红星得知情况后,第一时间针对这项工作展开调查,由于涉及全村多个村民组,农户人数多体量大,工作开展得十分艰难。尽管如此,汪红星还是耐心地和大家讲道理,说情理,梳理补偿金额。每每在这类补偿资金分配方案中都取得了所有人的认同,资金也在最短时间内打到了村民的账上。

“调解工作是有温度的,如果说信任是沟通的桥梁,那么‘情’便是其中的砖石,真心和耐心方可换人心。”汪红星说。

全媒体记者 许娟 通讯员 黄新风 潘强国

## 新闻传真

### 桐城: “稻”时候了! 开镰!

本报讯 9月22日,记者在桐城市孔城镇双河村看到,一望无际的稻田在微风轻抚下,掀起层层金黄色的稻浪。稻田里双河村种粮大户方在龙调集2台收割机抢收800多亩成熟的水稻。只见收割机来回穿梭,将黄灿灿的稻穗收进机舱;装运水稻的车辆在机耕路上急驶,收割好的稻谷被输送到车辆上,然后送到烘干厂进行烘干。为了节省开支,同时也为了抢抓进度,方在龙自己开着运粮车辆奔波在机耕路上。

“今年水稻亩产达1300斤,在遭遇持续高温干旱后,能有这样的收成,我很满意。”方在龙说,今年秋粮能实现丰收,得益于镇农技专家的推荐,他选择了种植高抗旱和耐高温的水稻品种,在夏季持续的高温天

气里,农技专家又及时来到田间,指导他保水抗旱。

今年,面对历史罕见持续高温天气,孔城镇推广新产品,帮助群众积极抗旱,有效应对水稻高温热害,确保了中稻丰产丰收。

“今年孔城镇的水稻长势良好,我们农业技术人员全程跟踪服务指导,保障粮食丰收。”孔城镇农业农村服务中心技术员胡南河介绍,今年,孔城镇种植中稻65000亩,目前每天以2000多亩的进度加紧收割。为了确保全部颗粒归仓,孔城镇派出5个秋收督导组深入田间开展巡回服务,帮助大户协调农机,指导农技维修,助力大户做到成熟一片、收割一片。

(全媒体记者 查灿华 通讯员 余大国)

### 望江:甜蜜事业“蜂”生水起

本报讯 中秋时节,望江县漳湖镇的蜂农迎来甜蜜丰收季。在蜂农家房前屋后,一个个蜂箱错落有致,成群结队的蜜蜂进进出出。

漳湖镇日星村村民吴运培是远近闻名的养蜂致富能手,坚持养蜂已经30多年。“我们公司利用先进的提纯设备过滤蜂蜜中的杂质与水分,进一步提高蜂蜜品质,提升价值,并进行统一包装、统一销售,推动蜂蜜产业发展。”吴运培说,由于蜜源好、注重质量,他家生产的蜂蜜深受消费者喜爱,已经进入县内外多家超市,并先后被评为安庆市知名商标、安徽省著名商标,产品已经达到了十几个品种。

养殖蜜蜂是一项不占用土地资源,投资少、见效快的“空中农业”。

蜂农吴运培说:“养蜂投资小、效益好,我靠养蜂平均每年挣10多万元呢!”目前,吴运培已发展重点养蜂户70多户,公司拥有蜂群2000余箱,在全国拥有十几个蜂场,年产深山洋槐蜜、五倍子蜜、紫云英花蜜、益母草花蜜、土蜂蜜等各类蜂蜜200多吨,年产值500多万元。

漳湖镇花卉资源丰富,尤其是春天,4万亩油菜花竞相绽放,对于发展蜂蜜产业有着得天独厚的优势。漳湖镇充分利用优越的自然条件,把蜂蜜产业作为助农增收和乡村振兴的重要抓手,聚焦小蜜蜂,发展大产业,不断提高蜂蜜的产量和质量,努力将蜂蜜产品打造成为漳湖镇一张靓丽的“产业名片”。(全媒体记者 查灿华 通讯员 何明)

### 守三尺讲台 育一方桃李

9月23日,59岁的怀宁县雷埠乡中心学校教师徐四林在教室里给孩子们授课。

徐四林从教42年来,一直扎根于乡村教育事业,为山里孩子倾注了全部心血。所教毕业生达1300余人,有416人先后上了大学,其中博士研究生10余人,硕士研究生32人,先后被评为怀宁县模范教师、怀宁县优秀教师荣誉称号。

通讯员 檀志扬 殷俊 摄



## 蛙声唱响“致富曲”

能挣近20万元,效益还是不错的。”

王龙珠是土生土长的本地人,一次偶然的机会,了解到稻田养蛙是一条不错的发展路子,便尝试结合家乡资源养殖黑斑蛙。“我们这里水资源丰富、水质也好,并且交通便利,非常适合搞稻田养蛙,刚开始时因为经验不足,并未大规模养殖,后来通过积累经验并赴多地学习,一直到2020年,才在家门口流转30亩水田养殖黑斑蛙。”

王龙珠介绍说,“稻蛙共生”是一种环保无污染的种养结合模式,种出来的

稻谷无化肥、无农药、纯生态,煮出来的米饭更是香甜可口。他说,“4月投放蛙苗,5月移栽水稻,8月就会呈现出蛙肥稻黄的景象,稻蛙共生生态循环种养模式,不仅提高了经济效益,也提高了农作物品质,每亩收获优质水稻400余公斤,蛙3000公斤,亩纯收入近万元。”

该基地通过大力发展“稻+蛙”综合种养,不仅保证了粮食安全,还带动了周边村民就业增收。“工作相对轻松,离家也近,每个月工资3000元,收入稳定还能照顾家里,很开心。”基地

工人王新求刚刚投放完饲料,笑着对记者说道。

看着金灿灿的稻穗,听着此起彼伏的蛙声,王龙珠感到很激动,“今年的30亩稻蛙共生田如果能达到预期产值,下一步将扩大规模,计划5年内打造百亩稻蛙共生产业园,争取带动更多村民增收,把稻蛙养殖产业做大做强。”在王龙珠看来,成片的稻田不仅是“致富田”,未来也将成为促进农业发展的“生态田”和“休闲田”。(通讯员 檀春红 全媒体记者 许娟)

### 潜山:检察搭台企业捐助 为被害人家庭纾困

本报讯 “衷心感谢检察官和爱心人士,为我们这个困难的大家庭雪中送炭。”9月14日,潜山市人民检察院联合爱心人士到司法救助申请人汪某家中,送上爱心款1万元,汪某连连表示感谢。

2021年12月,汪某的父亲因交通事故造成一级伤残,被评定为重伤一级,平时完全依赖护理,法院判决肇事者赔偿各项损失合计160万余元,但肇事者仅赔付17万余元。汪某父亲先后花去医疗费用100多万元,导致家庭生活困难。汪某向潜山市人民检察院提出司法救助申请,该院审查后认为属于检察机关救助对象,立即受理并为其申请司法救助资金。由于司法救助为一次性救助

且有最高限额,难以解决被害人实际困难。该院积极寻求社会救助,爱心人士安徽天满建设工程有限公司了解到汪某的家庭情况后,主动捐款给予救助。

今年,潜山市人民检察院与市工商联会签《关于积极争取爱心人士参与司法救助实施办法》,推进司法救助与社会救助衔接,引导爱心人士参与司法救助工作,形成多元化司法救助模式。此项机制不仅拓宽了司法救助渠道,提升了司法救助质效,也为企业履行社会责任提供了平台。截至目前,该院通过爱心人士参与救助3件3人,提供救助资金22万元。

(全媒体记者 查灿华 通讯员 李波)

## 情绪焦虑怎么办? 学会自我调节来化解

陈玉琴

随着社会竞争压力的加大,人们面临的心理负担加重,焦虑成为了当今社会中一个普遍存在的心理现象。

根据最新的调查结果预测,到2024年底,全球超过6成的人口可能会饱受焦虑与不安之苦,这一比例相比往年有所增加,表明了现代社会所带来的心理压力愈发沉重。那什么是焦虑呢?广义的焦虑包括焦虑情绪、焦虑状态和焦虑障碍。焦虑情绪是一种会伴随每个人一生的情绪,是处于应激状态时的正常情绪反应,表现为内心紧张不安、预感到似乎要发生某种不利情况而又无法应对。比如考试前会紧张,担心考试不能通过;等候面试的时候会心跳加速、手心出汗;到医院拿体检报告时担心自己罹患严重疾病等等,焦虑情绪是正常的心理过程,持续时间短,不需要医学处理。焦虑状态是一组症状综合征,包括躯体性焦虑症状、精神性焦虑症状以及运动性焦虑症状,个体有与处境不相符的情绪体验,可伴睡眠障碍。焦虑状态往往给人们带来了痛苦的身心体验,属病理性,需要医学处理。焦虑障碍即“焦虑症”,表现为过度害怕

和焦虑,包括广场恐惧症、社交恐惧症、特定恐惧症、广泛性焦虑障碍、惊恐障碍等类型。焦虑障碍导致了个体、家庭、社会、教育、职业或者其他重要领域的功能显著受损,需要积极进行临床处理。

适度的焦虑具有积极的意义,它可以充分调动身体各脏器的功能,提高大脑的反应速度和警觉性,可以使人们集中注意力,有效地解决问题,成为人前进的动力。但是,过度的焦虑会给身体带来不良的影响,甚至引发疾病。因此,我们要做到自我觉察,正确识别焦虑情绪,并通过以下方法进行自我调节:

学会控制呼吸,缓解急性焦虑。有研究表明,呼气时间大于吸气时间,心率会变慢,副交感神经系统会活跃起来,有助于使情绪处于平稳状态。在此,为大家介绍“4-4-8”呼吸法:吸气4秒,屏住呼吸4秒,呼气8秒。也可采用循环呼吸法:保持坐姿或平躺,鼻腔缓慢吸气,使肺部扩张,继续吸气使肺部充满空气,然后缓慢将肺部空气经口、鼻排出。重复进行呼吸练习5分钟,可以让自己逐渐冷静下来,紧张状

态也能得到缓解。

感知周围事物,专注当下体验。人在焦虑时会胡思乱想,从而陷入焦虑情绪的漩涡。当感觉自己大部分时间沉浸在负面情绪中,无法完成当下工作时,可以通过正念训练,以冥想/静坐或者其它方式练习,在这个过程中,让自己的意识关注在某个事情上,帮助自己集中注意力,同时,有目的地关注自己的身体变化,认真觉察身体和意识的体验,注意自己身体和外界的联系。

做好时间管理,避免拖延,直面问题。破解拖延可采取以下几个方法:即刻行动。将任务按照轻重缓急进行排序,梳理好后即刻行动起来。拆解目标,有序执行。当一项任务过于庞杂时,可以将其拆解成若干个小任务,通过降低任务难度,促使自己有序执行。训练专注力。完成任务过程中要集中注意力,尽量远离干扰源,如把手机调成静音、不与他人聊天等。

积极运动锻炼,释放“快乐因子”。运动锻炼会促进人体内的激素分泌,如内啡肽、多巴胺等“快乐因

子”,有助于缓解人的不良情绪。当出现焦虑、紧张、恐慌等情绪时,可选择适合自己的有氧运动,如跑步、快走、骑单车、游泳、健身操等。

尝试倾诉,获得心理支持。社会支持系统是个人的社会关系网,主要包括血缘关系、亲密关系和社会关系。当遭遇挫折时,社会支持系统能够提供情感支持,让人感受到被理解与被接受。有的人出现焦虑情绪时不愿与人相处,切断了获得外界支持的途径,这样反而会加重焦虑情绪。如果察觉自己情绪焦虑不安时,可主动与自己信任的家人、朋友沟通交流,倾诉内心感受,获得心理支持。

总之,当我们出现情绪焦虑时,应正面自我,学会自我调节,给自己深度的放松,避免过于紧张的状态,避免陷入消极和负面的情绪中,及早地“化焦虑为动力”,拥有积极的人生。

(作者单位 安庆市精神病医院)

### 怀宁: 政务公开见实效

本报讯 怀宁县江镇镇聚焦基层政务公开标准化、规范化建设,多措并举全力推进政务公开提档升级。

近年来,江镇镇明确专人负责政务公开工作,形成镇党政办主要负责、涉及镇直部门、各村密切合作的良好工作机制。同时,该镇聚焦财政资金公开,加强财政预决算、“三公”经费公开,自觉接受社会和公众的监督。加大对低保资金、临时救助资金、特困人员供养资金、残疾人两项补贴等社会福利、社会救助等结果类信息公开力度,确保民生保障落到实处。

(全媒体记者 付玉 通讯员 王庆)

公开土地征收、筹资酬劳、宅基地使用情况等信息,让涉农政策真正惠及群众。截至9月20日,该镇通过政府网站主动公开政府信息600余条,其中重点领域信息400余条,发布办事指南100余条,构建了全方位信息公开矩阵,提升了群众知晓度。

江镇镇加强与其他部门的协调联动,及时回应群众热点、难点、堵点问题,确保事事有回应,件件有着落。今年以来,江镇镇共处置网络问政4件,已办结4件,办结率100%,满意度100%。

