

认真学习宣传贯彻党的二十大精神

农行宝鸡分行

打造多个课堂 掀起学习热潮

开设“理论课堂”“实践课堂”,举办专题培训……农行宝鸡分行把学习宣传贯彻党的二十大精神作为当前和今后一个时期的首要政治任务,在全行上下迅速掀起学习贯彻热潮。



为将党的二十大精神内化于心、外化于行,农行宝鸡分行打造“理论学堂”,将学习内容纳入各级党组织学习计划。党委理论学习中心组带头学,各级党组织依托“三会一课”、主题党日、红色教育等载体,将线上学与线下学、集中学与个人学相结合,通过专题培训、微党课、身边典型事迹宣传、参观学习、诵读党章、重温入党誓词等

形式加强学,让学习“热起来”。

打造“实践课堂”,将贯彻落实党的二十大精神与现阶段工作任务紧密结合起来。紧紧围绕“服务乡村振兴领军银行”“服务实体经济主力银行”两大定位,学用结合,组建攻坚党员先锋队,充分发挥广大党员深学一层、先学一步的示范表率作用,把基层党组织建设成为坚强战斗堡垒,持续推

动党建和业务经营的高水平融合共促。此外,结合工作与发展实际,围绕党的二十大精神基础、党支部标准化建设等重点内容,组织全行科级干部及党支部书记开展培训,引导党员干部在深入学习政治理论的基础上,进一步理清工作思路,优化工作方法,推动新时代理论武装入脑入心、见行见效。(鲁淑娟)

11月16日,工行宝鸡扶

风县支行工作人员,走进扶风县第二中学,开展金融知识普及活动(见右图),得到广大师生的欢迎和好评。据悉,这次活动正是工行宝鸡分行持续开展常态化、多元化、多层次金融宣教活动的一个缩影。

今年以来,工行宝鸡分行紧紧围绕新形势下消费者权益保护工作的新要求,将金融消费者权益保护融入业务发展全流程,进一步健全宣教机制,运用线上线下平台,大力普及金融知识,提升全民金融素养和风险防范意识。

该行以网点厅堂作为金融知识普及宣传推广的主阵地,通过设置宣教专区、摆放宣传折页,及时更新网点LED屏、广告宣传机、电视机



工行宝鸡分行

普及金融知识 惠及千家万户

宣传内容,持续营造浓厚的宣传氛围。日常工作中,该行员工利用客户等待办理业务的时机,针对性地普及金融知识,引导消费者根据自身需求,理性选择金融产品和服务,并现场为客户答疑解惑,引导消费者更加有序合理地维护合法权益。同时,部分支行主动策划,精心组织开展各类主题的金融微课堂、微沙龙,向广大消费者普及金融知识,提高宣教实效。此外,该行聚焦“一老一小”等特殊客群,进学校、进社区、进企业开展金融知识宣传。近期,该行联合人行宝鸡市中心支行、宝鸡市公安局经侦支队共同开展反假货币等人民币现金服务知识宣传活动,通过摆摊设点,向过往群众发放



反假币宣传图册、普及反假币知识;组织开展“打击整治养老诈骗专项行动”现场宣传50余次,发放宣传资料

5000余份。通过以点带面,扎实推动金融知识宣传教育工作走深走实。

(鲁淑娟)

金融之窗

千阳县、扶风县: 储蓄国债惠民服务站覆盖所有镇街

日前,笔者从相关部门了解到,截至10月底,宝鸡县域共建立“储蓄国债惠民服务站”53家,其中,千阳县和扶风县,实现“储蓄国债惠民服务站”覆盖所有镇街。

为把国债服务由承销机构柜台延伸至农民“家门口”,今年以来,千阳县和扶风县结合县域实际,在充分调查研究的基础上,大力推进“储蓄国债惠民服务站”拓面工作,组织县域国债承销机构召开工作推进会,确定拓面工作重点和要求,分解“储蓄国债惠

民服务站”建设任务和建设时限。通过精心筹划、稳步推进,实现了“储蓄国债惠民服务站”覆盖所有镇街。

“储蓄国债惠民服务站”的建设,有效满足了广大农村群众对多元金融产品的需求,为县域“三农”发展和乡村振兴发挥积极作用。今年3—10月,储蓄国债在扶风、千阳县域以下实现销售金额633.98万元,较上年增长62.31%,其中依托服务站销售99.76万元,较上年增长63.11%。

(鲁淑娟)

我省开展福彩刮刮乐新游戏“梦寐以求”赠票活动——120万元奖上奖等你来抢

为提高刮刮乐新游戏“梦寐以求”影响力,省福彩中心决定11月21日至12月10日开展刮刮乐新游戏“梦寐以求”赠票活动,赠票总额120万元。

“梦寐以求”是中国福利彩票推出的一款运动主题新游戏,票面中央两个玩法区分别设计了对阵阵容和点球道具元素。该彩票面值20元,共分11个奖级,最高奖金100万元。30次中奖机会,奖金兼中兼得。

此次赠票活动具体内容为,“梦寐以求”单张彩票中得200元,赠送100元即开票任意品种;单张

中得50元,赠送25元即开票任意品种。活动期间若赠票提前发放完毕,活动则按照发放完当日24时截止。若活动到期后,赠票未使用完则活动不延期。本次活动时间以销售系统实际兑奖时间为准,未在在规定时间内兑奖的,视为放弃赠票。手机刮刮乐核验不参与本次赠票活动。即开票销售展示柜中奖者在就近福利彩票销售网点兑取赠票奖励。

(李晓菲)



疫情要防住 经济要稳住 发展要安全

“居家办公时无法专心工作。”
“对周围的事情提不起兴趣。”
“我会抑制不住地生气。”
“我控制不住自己的消费行为。”
……

疫情防控期间,面对一系列心理问题,公众应该怎么做?11月27日,记者专访了陕西省精神卫生中心心理科副主任樊珍。

记者:疫情期间,如何判断自己的心理健康状况?

樊珍:疫情的到来改变了人们原有的日常生活、工作和人际交往方式。特别是居家期间,人们的内心会产生孤独和隔离感,也可能因疫情形势严峻、身边出现确诊病例或密接人员而感到紧张,甚至恐慌,并由此产生应激反应,警觉水平提高。这是一种生命的自我保护,目的是提高个体的适应性和应对能力。

因此,可以从以下几个方面判断一下自己目前的心理健康状况:情绪上是否有恐惧紧张、焦虑不安、抑郁悲伤等问题;身体上是否有失眠、食欲差、头痛头晕、胃肠不适、心慌胸闷、肌肉紧张等表现;认知上是否存在注意力不集中、记忆力减退、反应迟钝、判断和理解能力下降等现象;行为上是否有过激行为、怕脏等盲目消毒行为、不健康行为增多(吸烟、喝酒)等问题。

如有上述表现,但不影响正常工作、生活,可通过自我调节改善;如果大部分时间都存在上述表现,且自觉痛苦,或影响正常的工作、生活,则应尽早寻求专业帮助。

疫情期间心理健康防护怎么做?

——访省精神卫生中心心理科副主任樊珍



记者:有群众反映,居家办公期间,感觉自己无法专心工作,工作效率很低,怎么办?

樊珍:可以采用一些小方法来提升专注度,以更好地完成工作任务。工作前给自己安排一些小仪式,比如换上日常工作时的服装,选择安静、固定的地方作为自己的工作台,目的是让工作和居家生活有边界感;制订每日工作计划,并对任务安排进行分割,确保工作张弛有度;调整工作任务

的顺序,先难后易,保障自己有充沛的精力解决难题;工作之余多运动,保持大脑的活跃程度,以更饱满的精神状态迎接工作的挑战。

记者:在居家的情况下,父母如何与孩子保持良好的沟通呢?

樊珍:家长要保持情绪稳定,为孩子营造出安全、稳定、平等的交流氛围;善于倾听,多站在孩子的角度去理解孩子所说的内容;善用言语技

巧,鼓励、表扬孩子时尽量描述事实,避免空洞回应;当孩子遇到困难或疑惑时,不要指责、批评,用温和的态度了解孩子的想法,跟孩子共同商定解决问题的方法;给孩子适当留些“独处”的空间,培养孩子的主人翁精神,锻炼孩子自主学习的能力。

记者:疫情期间,父母的情绪变得紧张起来,自己也跟着紧张。紧张的情绪也会传染吗?

樊珍:情绪会在人与人之间“传染”,是因为人们天生就有感受他人情绪的能力,即“共情”的能力。一般来说,越是亲密的人,共情体验越强。可以试着和家人一起做一些释放紧张情绪的小活动,如一起参与家务劳动,营造整洁美观的居家环境;共同研究制作美食;看看喜剧片,翻翻过去的老照片等。

记者:有些人为了应对疫情而买了远超必要的东西,控制不住消费行为,怎么办?

樊珍:消费是我们面对压力时增加控制感与自我效能感的方式之一,但当过度消费影响正常生活时,我们应当调整面对压力的方法,以恰当的方式应对疫情。比如通过官方途径正确认识疫情、培养兴趣爱好分散对疫情的过度关注、多与亲朋好友沟通交流、适度强化体育锻炼等,从而达到缓解压力的目的。

记者:别人打喷嚏、咳嗽时,有些人就觉得自己要被传染了。这种担心正常吗?

樊珍:在疫情防控期间,我们容易出现“疑病”症状。这种怀疑与担心往往会让人呼吸急促、胸闷、气短、肠胃不适。我们可以接纳自己的情绪反应,同时通过一些方法来缓解这种焦虑体验。比如腹式呼吸训练:通过鼻腔慢慢深吸一口气,把手放在腹部,感受腹部慢慢鼓起,鼓到最大程度;如果可以,屏住呼吸,保持2秒

钟;通过鼻腔或口腔,缓缓呼气,感受腹部慢慢收回去;一般吸气时长大概6—8秒钟,呼气时长大概4—6秒钟,重复上述步骤,每次持续3—5分钟后休息3—5分钟。

记者:疫情期间,如何缓解焦虑、紧张的情绪?

樊珍:疫情之下感到焦虑、恐慌是人们正常的反应。可通过以下方式调节:首先,对危机持正确的认识,通过官方渠道获取疫情相关信息,“不信谣、不传谣”。做好个人的防护,戴好口罩,并积极配合各部门的防疫工作。其次,做好生活计划,充实个人生活。比如钻研一件具体的事、看书或提升厨艺、做一些感兴趣的事情、加强锻炼等。再次,也可以使用一些小技巧,稳定自己的状态。比如腹式呼吸训练、着陆技术等。

记者:有些人宅在家,情绪很低落,感到无聊,怎么办?

樊珍:这可能是因为我们对生活产生了“迟钝感”。这个时候可以通过居家运动带动情绪。运动可以促使人体分泌多巴胺,从而提升愉悦感。

记者:如果自我调节没有进展,怎么办?

樊珍:如果自我调节无效,本人内心感到痛苦,或者影响正常工作、学习、生活,建议寻求专业心理帮助。可拨打陕西省精神卫生中心的心理援助热线4008960960,热线24小时值守,由有专业心理工作背景的接线员提供心理援助服务;必要时也可以到综合医院的精神心理科或精神心理专科医院进一步评估。(据《陕西日报》)