



## 团体心理咨询 学会觉察和表达

日前,京原路7号社区青年汇开展“学会觉察和表达”——团体心理咨询,共吸引了20名青年参加。

首先由专业心理老师提一些简单的心理问题,例如自己是如何开导自己的,碰到有压力的问题时应如何自我调控等。活动中老师通过自我觉察、自我表达等方法分析青年目前存在的心理问题。青年们一一说出自己的问题,并由老师分类总结,给出指导性的回答,让青年不再迷茫。

在活动最后社工带领青年谈谈活动的感想,青年分享道:如今心理问题是现代社会的一个重要的问题,青年人的压力是想象不到的大,在活动中学会了如何调节自己的心情及如何开导自己。

文/京原路7号社区青年汇

## “北京市民最喜爱的十大路口” 评选即将开始

2018年“北京市民最喜爱的十大路口”评选即将开始!北京市民可在微信公众号“文明礼让斑马线”中为喜爱的路口投票,还可在评论区发表看法,与同样关心交通环境的小伙伴互动交流。更有创新玩法,“转发赢得为路口打call的机会”,通过将投票页面转发至朋友圈,赢得多一次为路口投票的资格。最终投票数量前十的路口,将获得主办方颁发的证书及礼品。

今年是路口线上评选的第二年,2017年,首都文明办联合北京青年报、北青社区传媒,进行了近百场“文明礼让斑马线活动”,并进行线上评选,近百万人参与了活动,最终产生10个北京市民最喜爱的路口。

据了解“礼在北京,让出文明”活动是首都文明办联合北京青年报、北青社区传媒共同发起的,此活动已是第二年举行,经过一年的积累,“礼让斑马线”的文明出行准则传播开来,市民广泛响应。2018年,“礼在北京,让出文明”还将走进北京各城区,开展近百场路口的文明礼让斑马线活动。通过发动市直机关、企事业单位、社团等组织,汇集社会力量共同参与,扩大活动影响力。

记者/仇楚涵

# 黑天鹅来莲石湖安家了

居民带着馒头来观赏



近日,不少到莲石湖公园游玩的居民,在湖边漫步时不经意间往湖面远眺,会惊喜地发现几只黑天鹅的身影,它们或慢悠悠在水面游玩,或和身边的野鸭嬉戏,或弯下美丽的脖颈在水中觅食。据悉,这几只黑天鹅“落户”莲石湖已经有些日子了,俨然成了这里的“红人儿”。

昨天午后,记者来到莲石湖公园,沿着湖边一路往西岸步行了十多分钟,尽管不停地在湖面寻找,始终未找到黑天鹅的身影。“继续往前走,去13号木屋旁边的栈桥,黑天鹅经常在那附近等着游客喂食。”经过路人指点迷津,记者有了前进的方向。

很快,13号木屋出现,其东侧便是一处供游客玩耍的栈桥,在桥上一位老大爷正在手搭凉棚往湖面上张望,“昨天我就是在这儿看见的那三只黑天鹅,离岸边特别近,一点儿不怕人,这不今天我又来了。”大爷说着从怀

里拿出一袋儿馒头,“我特意买了馒头来喂它们,这会儿又找不着了。”

记者来到岸边,和大爷一起找寻黑天鹅,虽然黑天鹅的体型不算小,但在广阔的湖面上想一下发现这几只“小可爱”也不算容易。“那儿呢!那儿呢!”突然,大爷惊喜地说道。顺着他手指的方向,记者看到在距离岸边几十米外,一只黑天鹅正在追逐着身边游过的野鸭子,“我去拿馒头把它逗过来。”

就在这时,记者发现湖对岸的栈桥旁貌似有黑天鹅的身影,火速赶到后,果然是两只黑天鹅正在靠近岸边的湖面游动着,不时发出阵阵叫声,并在人群集聚的地方流连。

“一定是饿了,过来要吃的呢,真对不住你们,什么都没拿。”一位来自五芳园的阿姨不无惋惜地说,“我都准备好了,给切了苹果,谁知道坐车上才想起来忘带了。”

原来,这位阿姨得知有黑天鹅在莲石湖安

家后,便特意过来看看它们,“真是太可爱了,在城市能见到很难得,不知道过两天再来,它们会不会飞走。”一旁的工作人员听了告诉她,黑天鹅不是由此过境歇脚,“应该就是在这里住下了,已经来了有一段时间了。之前还有白天鹅来,呆了几天飞走了,应该只是过境。”

工作人员告诉记者,目前有三五只黑天鹅在莲石湖“长住”,最多时候有十来只,这也是自莲石湖公园建成以来,第一次发现黑天鹅在此安家。黑天鹅属于国家二级野生保护动物,是所有水禽中体型最大的。黑天鹅以湖里的水藻为食,而吃掉水藻的同时,黑天鹅也起到了帮助净化水质的作用。

“就是因为水质好了,黑天鹅才愿意来我们这里安家,我们不太建议游客投喂食物。虽然黑天鹅是杂食动物,但食物投喂到水里,也容易对水质造成影响。”工作人员说。

文并摄/记者 胡晓宁

## 袖珍图书亭亮相八角街道

最近,一个袖珍图书亭出现在八角北路社区内,棕色的屋顶、黄色的墙体、透明的玻璃门窗,这个可爱的小房子造型吸引了不少路人的目光。虽然看似空间不大,里面却摆放有书籍、报纸、垃圾袋和玩具等。据悉,这是八角街道引入社区的“共享图书”理念,增设完全开放式的袖珍图书亭,无需付费,也不用登记,居民可根据需要取用。

昨天,记者特意来到八角北路社区,走进小区北门便看到了这个袖珍图书亭的身影,袖珍图书亭静静地立在路边,是居民进出社区的必经之地。尽管已经安装了几天时间,仍不时有居民走上前来探究一番,在图书亭的侧面贴有使用说明,写明物品来源为居民捐赠,并劝诫大家用后归还。



八角北路社区居委会工作人员告诉记者,这是八角街道创建全国文明城市的又一公益创意,目前刚在北路社区试点,居民可以将家中闲置的图书、玩具放到这里,也可以从这里获取有需要的图书。“孩子玩腻的玩具也可以放到袖珍图书亭里,让其他孩子继续使用,尽可能地发挥玩具和书籍的最大作用。”

工作人员坦言说,起初也会有些担心,放

置的图书会不会被人拿走当回收品卖钱?孩子们放置的玩具会不会瞬间被拿走?经过几天的试运行,工作人员欣喜地发现,会有居民将袖珍图书亭内的书籍取走阅读,过几天还会再送回来,同时书籍的品种也多了起来。

“都是居民新放进去的,儿童读物和绘本多一些。”工作人员介绍说,除了书籍还会放置废旧报纸和垃圾袋,“就是为了提倡大家文明养犬,楼下遛狗时及时清理粪便,如果忘带工具了,咱们的袖珍图书亭里就有废纸和垃圾袋,可以随时取用。”

据悉,下一步,八角街道还会将“共享图书”的理念引入社区楼门,成为一种楼门文化。

文并摄/记者 胡晓宁

## 燕堤南路增设斑马线 过马路不再绕远

近日,燕堤南路上新增了一条斑马线,这个看似简单的斑马线,却给居民带来安全和安静的有力保障。安全大家还可以理解,安静是怎么回事呢?听记者向您慢慢道来。

原来,在燕堤南路的北侧和南侧分别各有一家超市,两家超市相隔不远,中间却隔着一条进出该大型社区的必经之路,平时车多人多自然不在话下。很多居民又都喜欢到这两家超市购物,尤其是老人,他们喜欢分别到两家超市对比菜价和新鲜度,如此一来,两次甚至三次往返两家超市之间是常有的事。

而此前,两家超市的东西两侧虽然都有斑马线,但距离超市均在两三百米左右,多数居民往往嫌麻烦不愿意绕道,从而选择在没有斑马线的地方横穿马路,这就带来了安全隐患。

加之有开车来超市购物的居民,便顺手将车停在路边,路两侧本就有停车位,这样一来,道路被占据,有过往司机行车至此为避让车辆和行人,不得不鸣笛警示。喇叭声此起彼伏,这样的噪音对紧邻超市的居民来说不堪其扰,可又无可奈何。

针对横穿马路的安全隐患问题及噪音扰

民的问题,古城街道燕堤南路社区多次听取居民的意见和建议,并将大家的意见上报街道办事处。街道领导非常重视,联合区交通支队先后两次实地查看情况,确定增设斑马线和停止线的具体位置。

“现在带着小孙女过马路心里踏实多了,车辆也会自觉减速或停在停止线等待。”社区居民李大姐说,虽然只是简单的一条斑马线,却体现了街道和居委会为老百姓办实事的态度,“也让我们的社区变得更文明、更和谐。”

文/记者 胡晓宁