

以实干“笔墨”书写为民“答卷”

——记市政协委员、民盟延安市委副主委马雨平

记者 贺秋平 杨亮 实习记者 强雨欣



马雨平走出机关开展理论宣讲

在走访社情民意的路上，在撰写净言良策的案头，在挖掘盟史资料的途中……作为市政协委员、民盟延安市委副主委，多年来，马雨平勤学善思、担当作为、秉笔直书，用心用力履职尽责，以实干“之笔”书写一张张实实在在的为民“答卷”。

一心为民建诤言

“政协委员就是要多贴近群众，关心百姓需求，为百姓谋福祉，为改善民生建诤言献良策。”12年来，马雨平履职尽责，参政议政，从红色资源保护利用、森林生态建设到基础教育入学难，他先后累计组织撰写提案百余件。

“由于新区建设日新月异，常住人口已达8万余人，但老百姓日常生活还是有很多不便利的地方，比如没有固定的菜市场，买菜不方便，也缺少些烟火气。”在大量走访

调研的基础上，马雨平很快形成民盟党派提案，在2022年全市两会时提出建议，要在新区居民集中区域设立便民早市。这一提案很快得到了市政协以及相关职能部门的高度重视，经过现场调研、座谈，最终在人口居住密集的鲁艺叁号苑、上城叁号小区等周边划定位置，设置了便民服务早市，打造了集农产品、熟食、散货商品等综合集市，极大地方便了新区群众的日常生活。

早在2012年新区岩土工程正式开工建设时，马雨平就将目光投向了新区。“受特殊地形限制，老城发展空间不足，延安太需要建一座新城。”从新区规划建设、发展布局、道路命名等，他一直在关注参与，提出的在道路命名中融入延安红色历史文化要素等建议也被采纳。在各方的支持下，还出版了《希望之城：镜头中的延安新区建设》，向社会大力

宣传新区建设。

日常工作中，马雨平认真负责，耐心细致辅导基层盟员撰写社情民意，全年组织盟员撰写上报社情民意信息50篇。深入盟员企业和单位围绕教育科技创新、民营企业发展、民生保障等问题开展调查研究8次，出谋划策，协助解决问题，并完成了《关于我市县域民营经济高质量发展的思考与建议》。

笔耕不辍著华章

2015年，展现民盟在西北地区光辉历史的地方史图像文献《一起走过从前：民盟在西北纪事》一书出版。该书从筹备到出版历时5年之久，为了挖掘整理盟史资料，马雨平跑遍了延安各地以及榆林、西安、太原、重庆等地，通过实地走访交流采访，掌握了很多一手珍贵资料。“文章中看似简短的一句话，都是经过我们反复推敲、反复印证的。在我们整理挖掘的过程中，得到了民盟中央、盟省委等各级领导的支持，也得到了盟员先贤后代的大力支持，这让我们感觉到肩上的责任沉甸甸的。”马雨平说。

在学习新思想的同时，马雨平还结合实际，积极开展理论研究。他是民盟中央参政议政理论研究中心特邀研究员、陕西省政协理论研究会会员、民盟陕西省委理论研究会会员，先后在中国党派关系史、民主党派史、统战理论、中共党史和陕北历史地理文化等方面都开展了卓有成效的研究，撰写了数十万字的理论文章。

多年来，马雨平昼夜伏案，笔耕不辍，其撰写的相关论文40多次在省政协、省委统战部获奖，30余次被民盟中央、民盟陕西省委表彰，承担完成民盟中央课题并获一等奖4次、二等奖2次。仅2023年就领衔完成了统战理论课题《延安精神引领新时代统一战线工作实践研究》《发挥黄帝文化资源优势 开展港澳台青年统战工作研究》，民盟中央参政议政

论研究课题《新时代民主党派的社会功能和历史使命研究》，受民盟中央聘请完成盟盟历史人物研究《杜斌丞》，受民盟陕西省委委托研究挖掘民盟西北历史和延安民盟历史。

究古考今兴文化

根在陕北，心系陕北。如何挖掘和传承陕北历史文化，马雨平先后奔赴山西、江苏等相关地市，实地考察、探寻第二战区抗战历史、民盟发展历史及陕北人文历史踪迹，撰写出版了《印象壶口》《阎锡山在壶口那些事儿》《延安旅游祭一本通》等专著专集。

今年以来，马雨平又赴延安、榆林两市调研考察，深入吴起、神木、府谷等地调研长城遗址保护情况和各县民盟盟员组织盟员活动情况，在加强延安、榆林民盟深度合作，构建联动机制，进一步打通盟内智力资源，促进双方智力资源的横向合作等方面进行了有益的尝试。

在忙碌的工作之余，马雨平还发挥个人特长，走出机关，为政协、民盟及其他组织宣讲统战理论、民主党派历史和传统文化70多次。今年，他被聘为延安统一战线智库首批专家，被延安市委志办聘为延安地情方志专家，荣获民盟中央“民盟思想政治建设和宣传工作先进个人”等称号。

“今后，我将充分发挥个人特长和界别优势，更好地凝聚广大盟员发挥整体参政议政作用，聚焦发展大局，关注民生热点，为延安经济社会高质量发展积极贡献力量。”马雨平说。



矿山解锁降本节支的增效密码

通讯员 何清

今年以来，黄陵矿业瑞能煤业以“提质增效”为抓手，牢固树立“一切成本皆可控”理念，从思想宣教、成本管控、修旧利废等多方面着手发力，出实招、解难题，全面压实矿井运行成本，实现了“矿井降本节支、提质增效”。

倡导节俭意识 养成节约习惯

“套管、扳手等工具坏了我们自己修，不仅能节约成本和时间，还能提高动手能力。”瑞能煤业皮带队职工彭建波说道。

今年以来，瑞能煤业将降本降耗作为矿井高质量发展的一项重点，聚焦“五个一流”，深入践行精益化管理要求。通过班前会、集中学习日、矿区横幅、报栏、电子大屏、QQ、微信工作群等多类型渠道，持续强化矿区广大职工的节约意识，使职工清楚认识节支降耗的重要意义，把节约的理念

渗透到职工日常行为的每一个细节中去，从身边小事做起，节约资源，消除身边的“长明灯”和“长流水”等浪费现象。

该公司还利用早会、班前会时间，积极开展“节约知识”分享活动，鼓励职工将工作中节约“小妙招”分享出来，废旧纸张两面使用、垃圾袋重复利用、损坏配件维修利用等，带动身边更多的人提高节俭意识，养成节约习惯。

拧紧源头阀门 强化成本管控

该公司牢固树立“一切成本皆可管控”的理念，从源头上降本降耗，持续加强成本管控力度。运用“一单一审一销号”模式，聚焦物料领取、使用、回收等各个环节，实施全周期动态管控，多点发力，拧紧源头阀门，切实有效保证了生产现场用料不积压、不浪费，切实将“节支

降耗、提质增效”贯穿安全生产全过程。

同时，该公司各生产区队结合实际工作，按照月度对各类型耗材进行分解，精细盘点本区队车间和仓库的材料，确保精准减损，物尽其用。

此外，该公司常态化推行材料价格监督长效机制，加强材料采购管理，对“采、掘、机、运、通”各类生产过程中易耗品的价格以及消耗用量，进行跟踪式管理，通过采购系统和台账实时监测对比，及时盘点，切实降低物资采购成本。截至目前，较年初计划降低材料费已经超越300万元，吨煤成本降低2.43元吨。

抓好修旧利废 深挖潜能增效

“我们定期对综采工作面各类设备进行逐一排查，对废旧设备能修则修，不能修的就拆除完好零件当做备用，‘吃净榨

干’，杜绝浪费。”瑞能煤业综采队队长范俊义道出自己降本节支的妙招。

该公司坚持节支等同增收，修旧就是降本，将修旧利废作为矿井降本增效的重要抓手，不断深化内控措施，引导职工树立“过紧日子”的思想，在日常工作过程中，做到“能修不报废、能用不领新”的好习惯。

除尘风机卡轨轮、电缆吊挂滑轮、简易滑动刹车、管路便携安装器，一件件废旧工件和材料，通过拆、配、重组等方式，加工创新后，改头换面变成职工日常生产作业中的“新朋友”，重新回到岗位上发挥“余热”。

瑞能煤业在成本管控上驰而不息，持续在优化、完善、推进成本管控上施策，深入践行低成本运行战略，深挖矿井提质增效途径，激发矿井节支降耗潜能，以低成本推动矿井实现高质量发展。

毕青：守护隧道安全的“铁娘子”

通讯员 党丽娜

在延西高速路上，有一位坚守了整整17年的隧道监控员——毕青，在青春最美好的年纪，她选择了在这里寻找诗和远方。多年来，她恪尽职守、勤勉尽责，把责任和使命牢牢牢记在心里、扛在肩上，被人誉为“天眼”守护隧道安全的“铁娘子”。

一腔热忱诠释“青春红”

刚走出校门，毕青就踏入了憧憬已久的高速公路收费员工作岗位。收费站的工作，车流量大，会遇到不同的人、不同的状况，也常常会遭到司机的不理解、不配合，但毕青觉得唯有微笑，才是化解矛盾、打开心结的金钥匙。一天夜班，她正在车道值外勤，发现入口车道停一辆大巴车，询问后了解到司机是对车型有争议，司机称其驾驶的车是三型车，而收费员判断为四型车，司机蛮横无理地说：“多收的钱是给你们家收去了？怎么这么死心眼？”这时毕青面带微笑请司机出示了行驶证，核对座位数后确定该车为四型车，她耐心向司机解释收费政策，最终得到了司机理解。待车辆离开后，她又安慰刚刚受了委屈的收费员……她不仅用耐心和

热心化解了无数矛盾，还从细节之处关注温暖着身边同事，久而久之，毕青成了许多同事眼中最亲切、值得学习的“暖心大姐”。

短短一年时间，她完成了收费员、收费班长、隧道监控员等多个岗位的历练。一路走来，她将自己最美好的青春奉献在高速公路上，把简单的收费、监控工作转变成对过往司乘的热情服务和默默守护。她的一腔热情如一颗磁石，紧紧地凝聚着身边同样热爱工作、乐于奉献的同事们。她用自信的笑容、充沛的精力宣告给所有人，奋斗染“红”青春。

凝心聚力打造“金招牌”

做一件事情容易，坚持做好一件事不容易。工作17年间，毕青始终有一种不服输、不怕苦的干劲，她靠着“干一行，爱一行，守一行”的信念创造了17年“全勤”记录。从一线岗亭转到幕后监控后，面对隧道监控室陌生的业务，她下定决心要尽快适应新岗位，学懂新技能，为此，她不管走到哪儿，一直带着一个黑色小本，把每一次的操作要领、遇到的棘手问题、新制度、新

政策都一一记在上面，对于疑难问题，她耐心翻阅资料、虚心请教同事，直到脑会、心会、手会。在各项考核中，她总能以第一的成绩脱颖而出。

毕青升任收费班班长后，她认为一个人的力量是有限的，但团队的力量是无限的。她坚持传、帮、带，带领班组成员做班前“微笑操”提升服务水平，开展“十分钟小课堂”强化员工业务知识，主动担当“安全吹哨人”做大家的安全卫士……在持续不断的努力下，她带领的班组涌现了不少先进个人、服务明星，多次争创为“先进班组”，并且成为收费站的“金字招牌”。

每当别人向毕青讨教心得时，她总说：“热爱是最好的老师，当你觉得自己的服务工作能造福群众，找到意义所在，就一定会为此坚守，并且乐此不疲。”

全能妈妈传递“关爱牌”

当“全勤职工”变成“全能妈妈”，这个称呼对毕青进行了体能、时间、精力上的多重考验。隧道监控因为工作时间特殊，没有固定的时间回家照顾孩子，她只

好拜托外婆帮忙照看。但因为聚少离多，很多次回到家，孩子都不认识这个“妈妈”，她经常忍着心酸偷偷流泪。但她在孩子面前从不流露，只是默默地思考在努力干好工作的同时，如何抽出更多的时间陪伴孩子。

2022年11月，毕青外婆和孩子都感染了病毒，刚刚上完夜班的她在接到电话后，顾不得休息，飞快地赶回家照顾生病的家人。在飞奔回家的路上，她思绪万千，多年来“女儿”“妻子”“妈妈”角色的缺失，使她愧疚的眼泪夺眶而出。但站在家门口，她立刻收拾好心情，“变身”为全能妈妈，开始履行保护家人的责任。连续多天的陪护，她用女性的贤淑弥补了她的缺陷，修复了和孩子的关系。

栉风沐雨十余载，毕青没有豪言壮语，有的只是经年累月的默默坚守。在时间的车轮中，她照亮了身边青年人的成长道路，守护了无数行路人的安全畅通，因此获得了“安全先进个人”“先进工作者”“优秀团员”“服务明星”等众多荣誉，也诠释了自己奋斗的青春。

矿区群监员 除患保安全

高群监员隐患排查能力，为矿井的安全生产保驾护航。

该矿在年初便完善下发了《群监员管理办法》，明确群监员工作职责，完善群监员选拔程序，规范群监员队伍。以班组为单位，通过自我推荐和单位推荐，选定适合担任群监员人选，由相关部室组成考核小组，对群监员的入职进行层

层把关，按月对群监员的履职情况进行严格考核，进一步激发出群监员的履职动能，使大家能够在“小岗位”上释放出“大能量”。

此外，该矿专门针对群监员组织培训三次，确保专业培训达百分百全覆盖，努力提升群监员的综合素质。并在各区队由群监员牵头组织现身说法、警示教育等活动，

营造出“人人讲安全 人人守安全”的浓厚氛围，有效提升广大职工辨风险、控风险的能力，以“群众之力”众志成城守牢矿井安全生产的“前哨阵地”。此外，该矿在长期群监工作中总结提炼出了“一二三四五”工作法、“三三”管理法等多个特色工作法，为群监工作常态化、长效化开展奠定了坚实基础。

教学札记

如何引导物理课堂教学中的学生

延长县交口镇光华中学 高军山

最近，全市举行送教下乡活动，我参与其中，积极听评课，与专家交流沟通，从中获益颇丰。尤其是教师课堂上的引导，前后知识的衔接连贯，引人入胜，往往能收到较好的教学效果。下面我就如何引导物理课堂教学中的学生谈谈看法：

通过情境引入新课。如《噪声的危害和控制》课中，教师可先播放两段视频：用钢琴演奏《梁祝》和电锯锯木头的声音。学生听完后，教师提出：听完后大家有什么感受？一名学生回答：听了梁祝这首优美的曲子，使人心旷神怡；电锯锯木头的声音，使人烦躁。教师接着演示：用橡胶锤敲打音叉和用两块瓷片相互摩擦，学生观察示波器上波形的变化。演示后，教师提问：二者有何不同？学生回答：音叉发声的波形是S形，瓷片摩擦发声的波形是杂乱无章的，杂乱的波形是由于物体无规则振动产生的。至此，引导学生说出了噪声的定义，从而引出本课主题。这样的引入教学效果显著。

怎样引导学生学习知识要点，是上好一节课的灵魂。例如《平面镜成像》一课中，演示：让一名学生面向穿衣镜站在镜前。提问：你和像的大小有什么关系？你和像到平面镜的距离有什么关系？然后猜想：从镜中看到，物和像大小相等；物和像到平面镜距离相等。让一名学生说出测量相关量的方法，但是怎样测量像的大小和像到平面镜的距离？此时学生有些为难，因为此像是虚像。这时，教师引导：既然是虚像，我们能否找一个替代物代替虚像？若可以，你找一个怎样的替代物？学生答：替代物和原来的物体大小相同。然后教师在学生中找一个学生作为替代物站在穿衣镜背面。人站在镜子前，能看见虚像，但看不见替代物，因为镜子遮挡。把镜子拿开，我们又只看见替代物，看不见虚像。进一步引导：怎样既能看见虚像，又能看见替代物呢？学生回答：放一块透明玻璃板。透过玻璃板，使替代物的学生前后左右移动，直至替代物与虚像重合为止。只要把替代物和原物比较即可。替代物的大小就是像的大小，替代物到平面镜的距离就是像到平面镜的距离。此法不仅突出了重点，而且突破了难点。把问题简单化处理，使人印象深刻。

引导学生，也可以从学生身边的道具入手。比如《噪声的危害和控制》一课中，教师提问：既然我们知道噪声的危害，那么我们怎样减弱噪声呢？教师拿出自己的手机播放一段音乐。接着又问：课堂上我们正在学习，播放的音乐就是噪声。我们用什么办法可以让音乐减小到最低？可以用教室内的道具，也可以用自己的道具。学生思考解答：一名学生走上讲台，直接将播放器关闭。第二名学生在讲台上用毛巾把手包起来并用玻璃盆扣住。第三名学生做法和第二名学生相同并用双手指捂住自己的双耳。最后教师归纳：从声源处减弱噪声，从传播过程中减弱噪声，从人耳处减弱噪声。这样引导学生思考问题、解决问题，使学生的手和动脑动起来，往往起到事半功倍的教学效果。

总之，如何引导学生发现问题、分析问题、解决问题是教师课堂教学的核心素养，它始终贯穿教育教学中，是提高教学质量的重要因素。

游戏辅助小学体育教学浅议

宝塔区中直希望小学 张洁

在社会需求不断变化以及教育建设不断完善的背景下，素质教育成为体育教学中的重要内容之一，同时在体育教学过程中游戏有着至关重要的作用。在教学中引入游戏活动，不仅有利于提高学生的学习兴趣，还有利于培养学生的综合体育素质，促进教师教学效率提升，对体育建设有着深远意义。

一、建设丰富的教学内容

在教学中为确保教学质量以及效率提高，教师可在教学过程中积极引入相关游戏。这一方式不仅可以丰富现有教学资源，同时还有利于为学生提供多元化的教学内容，促进学生学习兴趣的培养，使课堂更加活跃、轻松，为学生更好地学习提供有利条件。即提高了学生学习兴趣还有利于提高学生的综合能力。

二、开发小学生智力

学生的学习环境和生活环境对学生的智力发展有着至关重要的影响。体育游戏可以带给学生丰富多彩的学习环境，在我们无法改变学生生活环境的条件下，可为其提供更好的学习环境，有利于开发小学生智力，促进其大脑正常、健康发育。在体育教学过程中，将静态的理论知识与动态的体育游戏相结合，在一定程度上需要学生具有高度集中的能力，学生的集中状态有利于刺激大脑的运作，通过这种方式可以培养学生拥有较强的思维能力以及较强的感官感受。除此之外，大部分体育游戏都将身体与知识有效融合，这样一来学生在参与游戏活动的同时，不仅可以丰富知识储备，还可以提高大脑的灵活性。可见，体育游戏对学生大脑的开发有着重要作用。

三、提升学生的积极性和注意力

小学课程内容难度较低，由于小学生年纪较小，学习能力较低，即使想掌握简单的体育动作也会花费较多时间与精力，但在长时间练习下，小学生的注意力以及学习兴趣会随之降低，这一现象会对学生的学习以及教师的教学效果造成一定的不利影响。将小游戏应用在小学体育教学过程中，不仅可以缓解枯燥乏味的课堂气氛，还可以调动学生的积极性，集中学生的注意力，促进体育教师教学质量提升，为学生后续的体育学习奠定坚实基础。

四、确保小学生身体健康

小学生的成长速度非常快，除了正常的营养补充外，体育锻炼也有利于实现学生身心健康发展。我们所熟知的体育锻炼运动量较大，与小学生的能力水平以及身心发展并不匹配，而小学体育游戏符合学生的能力以及教学目标，通过体育游戏的组织开展对学生的身体健康有很大帮助，还可促进教师教学任务的高效完成。

因此，在小学体育建设过程中引入体育游戏，不仅可以活跃课堂气氛，培养学生的体育学习兴趣，使小学生养成良好的体育行为，同时还可促进教师教学任务的顺利完成，在教学中有着重要意义。