

心系群众 转型先行

——市直机关青年干部调研实践活动心得体会选登

编者按 为进一步巩固党的群众路线教育实践活动成果，引导市直机关青年干部走进基层、走进群众，了解民情，转变作风，按照市委书记孙立坤的批示要求，市委组织部、市直机关工委、团市委联合开展了“心系群众、转型先行”市直机关青年干部调研实践活动。参加活动的青年干部按照“调研村情民情、融入生产生活、开展慰问帮扶”的要求，分赴全市11个县市区，用一周的时间和群众同吃、同住、同劳动，掌握了第一手资料，加深了对农民群众的了解，理解了“为人民服务”的真谛。活动结束后，青年干部纷纷撰写心得体会，谈感受、订计划、表决心，要在今后的工作中做到为民务实敬业。现刊发部分青年干部的心得体会，以飨读者。

榜样的力量是无穷的

第一小组 杨凌艳（市卫生监督执法局科员）

2015年年初，我们第一小组一行5人进驻沁阳市王曲乡南鲁村，开展为期一周的“心系群众、转型先行”实践活动。通过对当地医疗、养老、就业、教育等方面的实地调研，我对农村情况有了新的认识。

“火车跑得快，全靠车头带”。1月18日我们来到南鲁村，感到该村两委会班子坚强有力，村干部各司其职、分工明确。一个村级组织取得成绩的大小，村领导的榜样带动作用很重要，因为榜样的力量是无穷的。这也启发我在以后的工作中增强楷模、榜样意识，同时积极配合领导开展工作。

南鲁村集体经济不发达，依然能做到“道路宽又平、树绿路灯亮、家家自来水、文化设施全”，靠的是全体村民齐心协力，大家热心捐资修马路、建学校、盖文化广场，把村子建成当地的“明星村”。一路走来，我懂得了团队协作、沟通交流以及理解和包容，这些都将深刻影响着我的生活，以集体为重，个人随着组织的壮大获得进步。

经历了下乡的洗礼，我深知农村生活有很多落后的地方，但也有闪光点，要善于发现问题、解决问题、总结经验，为农村面貌焕然一新作贡献。

心系因病致贫低保户

第二小组 王 威（市五官医院团总支副书记）

1月20日下午，在孟州市河雍街东田丈村村干部花素洁的带领下，我们走访慰问了因病致贫的低保户群体。

我们首先来到自小患有小儿麻痹症的花瑞大娘家，坐在轮椅上的花瑞大姐热情地招呼我们落座。经了解，她的丈夫同样身有残疾，平时打打零工，生活只能靠政府的低保补助维持。去年，他们的孩子考上了大学，在村委会和社会各界的帮助下凑齐了学费。当我们问可有什么要求和困难时，花瑞大姐连连摇头说：“感谢党和政府的关怀，没有什么要求，村里给我们的帮助很大了，我就想着孩子早日毕业，找个好工作。”

随后我们走访了花清武老人家，他的儿子因病早逝，儿媳患尿毒症长期卧床，仅靠老伴的养老补助和自己的退休工资过活，还要供养一个孙子上大学。但与花瑞大姐一样，花清武一家都乐观地生活，努力靠自己的双手改变处境。

在回来的路上，大家脑海里闪现着低保户群体的点点滴滴，心里久久不能平静。在仅有1000多人却建起了200多座大棚的相对富裕的东田丈村，仍然有不少因病致贫的农户，我们感到身上的责任沉甸甸的，下决心为解决“看病难、看病贵”这样的民生问题出一分力。

为农村发展贡献绵薄之力

第三小组 王长军（焦作新区地税局综合科科长）

1月18日下午，我们一行5人到达调研地点温县岳村乡牛洼村，立即被村子里气派的楼房、整齐划一的街道震撼了。两天时间，我们走访群众20余户，重点了解留守老人、在校学生、外出务工农民的生产生活状况。

在64岁的低保户牛占保家中，我们了解到他女儿已出嫁，他与老伴两个人生活，家庭无经济来源，靠政府救济为生。我们深深地感到解决农村老人的养老问题任重而道远。在62岁的牛怀庆家中，我们了解到因小儿子上大学每年需花销2万多元，牛怀庆不得不到工地上打工。我们感受到了普通农家培养一名大学生的艰辛。

在村里，看到一些四五岁的娃娃到处乱跑，基本上处于“放养”状态，我们对增强农民的教育意识、改变农民的教育理念有了更深的认同。

通过两天的调研，我深切地感受到了农村工作的艰辛，认识到了农村问题的多样性和复杂性。在以后的工作中，我决心结合本职工作，为提高农民的生活水平贡献力量。

发挥老党员在农村建设中的余热

第四小组 刘 骏（市农林科学研究院小麦所助理农艺师）

1月18日，我和第四小组的同志到博爱县磨头镇大屯村马廷必、王道富、王道生三名80岁以上的基层老党员进行了实地走访。“党员干部要不怕吃亏，一心一意老百姓办事。”85岁的王道富用朴实无华的语言道出了一名基层老党员的心声。如何更好地发挥基层老党员在美丽乡村建设中的“余热”？我有三点体会：

一是要关心基层老党员的日常生活，确保基层老党员能够在无后顾之忧的前提下，在乡村建设中发挥“余热”。

二是要主动向基层老党员问计，充分发挥基层老党员生活阅历丰富、工作经验丰富的优势。

三是要积极动员基层老党员当好党的农村政策的宣讲员，让党的路线、方针和政策在农民心中生根、发芽、开花、结果。

一个密切干群关系的契机

第五小组 文士东（市国资委科员）

在武陟县大虹桥乡东张村的三天时间里，我们通过村干部、村民座谈，深入农户、企业调研，对农村经济社会发展、环境生态保护、基层党组织建设等情况有了更直观的了解。

我感觉这是一个融入基层、密切干群关系的契机。感受最深的是，我们每到一户村民家里，农民对年轻干部深入基层的行动都表示了赞赏。通过细致的观察，我们看到了新时代农民的精神风貌，了解了他们思想观念的新变化。我体会到这是一个加深青年干部情感交流、提升团队协作能力的机会。时间虽然不长，但我能感觉到大家都是蛮拼的。从与村两委会领导交流沟通、共同讨论制订工作计划，到分组走访群众、一同参加劳动实践，青年干部们每天召开碰头会，大家各抒己见、交流想法、碰撞思想、总结经验，不知不觉中拉近了距离、加深了感情、提升了团队合作共同解决问题的能力。

把根子扎到群众中

第六小组 黄公顺（中共焦作市委统战部办主任科员）

1月19日下午，我们第六小组全体成员进驻省级贫困村修武县王屯乡东延陵村。我们清醒地认识到，要想做好这次驻村调研工作，必须摆正位置，真正把心思沉到农村中，把根子扎到群众中，只有这样，才能感受到群众的所思、所想、所盼。

虽然驻村之前，我们对驻村可能出现的情况有充分的心理准备，但一进村我们仍不太适应，农村工作千头万绪，制约农村发展的原因很多，症结也很多，解决农村问题不能靠简单的修路和帮扶。我们充分发挥自身优势，与村两委会进行深入沟通，向村两委会负责人张小永提出采用“企业+农户”的生产模式，企业按市场预期指导农民从事标准化种植，农民放心进行专业保障性投资，协调双方供需关系，保障企业和农民双赢。张小永感慨地说：“本来以为驻村调研只是走走过场，没想到你们工作这么认真，提出的建议很有针对性和建设性，对提升企业品牌竞争力大有好处。”

调研实践活动很有意义

第七小组 任 远（市外来投资服务中心科员）

1月18日，我们第七小组的同志入住解放工业园区灵泉宾馆。我的最大感受是，虽然农村这些年变化很大，但仍有许多具体问题亟待解决。如灵泉陵村的上学难问题。该村没有幼儿园、没有小学，更别说初、高中了。很多农民不得不把大量的时间用在接送学生上下学上，无暇顾及他。

这些问题是坐在机关里了解不到的。我以前总是坐在办公室等老百姓来办手续、反映问题，从未涉及与本单位无关的领域。参加此次活动，给了我一个深入基层、了解农民的机会。我觉得这样的活动非常有意义，推动我们改变工作和思想作风，从办公室走出去，多参加实地走访调查活动，不能就事论事，不要把工作简单定义为手续能不能办、公章能不能盖，而是要多部门沟通协调，共同出谋划策，急群众之所急，想百姓之所想，只有这样才能坚持群众路线不动摇，才能把自己的本职工作做好。

与农民群众拉近了距离

第八小组 乔 伟（市供销合作社人事教育科科长）

1月18日，我作为第八小组成员来到山阳区中星街道李贵作村开展调研实践活动。通过调研我们了解到，李贵作村在上世纪90年代曾经拥有较强的集体经济实力，只是现如今大部分村办企业已经废弃停业，着实让人感到惋惜。驻村期间，我们调研实践组成员深入饲养场、林场、蔬菜大棚和困难群众家中，详细了解农户生产情况和实际困难，并积极开展生产劳动实践活动，帮助农户干一些力所能及的农活，虽然出力出汗，但内心感到十分充实，既学到了不少农业知识，又体会到了农户的艰辛，还进一步与农民群众拉近了距离。几天的驻村生活感悟颇多，让我们对农村的生产生活有了更深的了解。办法总比困难多，我坚信在团结奋进的村两委会干部带领下，在市委、市政府各项惠农政策带动下，李贵作村4000余口男女老少一定能齐心协力，再筑往日的辉煌！

服务群众要做到“三个上心”

第九小组 赵云泽（市邮政管理局副主任科员）

1月18日，我们第九小组到中站区龙翔街道赵庄村开展工作。通过走访学习，我对如何更好地服务基层、服务群众有了更深刻的思考。

我认为，要真正为群众办好事，必须做到三个“上心”。一是切实把群众的冷暖放在心上。在入户走访的过程中，要抓住每一个可以利用的时机，详细询问老人养老、病人医病、小孩上学等情况，鼓励农民相信党和政府，增强信心、克服困难。只有热情交谈、细致询问、认真倾听，才能让群众相信我们真的在乎他们。二是切实把群众的诉求放在心上。要到难点最突出、问题最集中、矛盾最尖锐的地方，用眼睛观察、用耳朵倾听、用心灵感受，全面了解群众的诉求，深入思考符合基层实际和党员群众实际的工作思路，寻找切实可行的解决方案，为进一步服务好群众打下良好的基础。三是要把群众的疑问放在心上。在走访过程中，经常会有群众询问各种政策法规，我们就现场解答群众的疑问，对近年来政府出台的农村低保、新农合、退耕还林、公益林等政策进行解读，确保群众掌握政策。

将青春献给这片热土

第十小组 陈 华（中共焦作市委农办农村改革科科长）

不经意间，调研实践活动结束了。谈起马村区演马街道韩蒋村的一切，我的心里就像打翻了的五味瓶，有心酸、有温暖、有感动。看到村子因为矿区塌陷导致地下水水位严重下降，机井陆续废弃，灌溉问题无法解决时，我与村民一样心急如焚；听到部分村民由于对国家惠农政策不熟悉而产生埋怨时，我深深感觉到基层宣传工作还有待加强；看到刚刚连任的村委员会主任苗红里掏个人腰包，解决村里的路灯、机耕、老年人体检等问题时，我感到由衷的敬佩。还有村民的热情淳朴，农村基层工作的不易与艰辛，点点滴滴都让我印象深刻。这些都化作我不懈奋斗的动力，促使我不断改进作风，增进才干，将青春献给这片热土。

在接下来的时间里，我将继续倾听群众心声，了解群众所思、所盼、所忧，充分发挥上联党委政府、下联村民百姓的桥梁纽带作用，以务实重干的工作作风展现青年干部积极向上的精神风貌，以求实效的工作态度赢得群众的肯定和支持。

基层锻炼经历是宝贵财富

第十一小组 王 晗（市农业局经作站技术员）

我们第十一小组来到示范区苏家作乡司家寨村后，积极开展村情民意调研、困难群体帮扶、村土地流转专项调研等工作，收获很大，感触颇深。

这次到基层锻炼，我们能及时掌握农村群众生产生活的第一手资料，每当看到一些农民因疾病缠身而丧失劳动力，失去经济来源；一些贫寒家庭的孩子学习优异，却上不起学，便感到十分痛心。我们重点针对留守老人、外出务工人员、在校学生三类群体中的特困对象，开展帮扶慰问活动，如帮留守老人做饭、到塑料大棚搬运蔬菜、清运垃圾等。在今后的工作中，我将把这段基层锻炼经历作为人生宝贵的财富加以珍藏，不断提高自身素质，争取为人民群众多办好事、实事。

青少年宫

家长对孩子学习舞蹈的认识误区

误区一：舞蹈学习越早越好

儿童舞蹈对孩子身体先天的要求并不高，但舞蹈毕竟是身体能力的训练，过早进入舞蹈训练，对于孩子肌肉和骨骼发育不利，因为年龄小，肌肉和骨骼发育不完善，接受能力也有限。上课时，一些稍精细的动作不能接受，身体也容易受伤，老师在这类孩子身上付出了大量的精力，但往往事倍功半，学习效果远不如适龄的孩子。一般认为，宝宝从4周岁开始系统的舞蹈学习是比较科学的。

误区二：学动作越难越好

许多家长在孩子刚学舞蹈的时候，就问我怎么不练习下腰，怎么不练习翻滚，其实这种过早的追求舞蹈技巧的想法是有害而无益的。在孩子的身体没有发育到一定的程度时，过多的技巧和难度训练会使孩子的肌肉和骨骼超负荷，虽然强行的训练能让孩子掌握一些技巧，却对身体发育产生了巨大的影响。

对初学舞蹈及身体发育未到一定阶段的儿童，如果很快就进入转、翻、滚等技巧的训练，会导致身体损伤，也可能影响孩子的身高。科学的舞蹈课程设置都是从孩子的兴趣出发，以年龄划分，难度由浅到深，遵循孩子的身心发展规律。

误区三：间歇性学习

舞蹈学习的益处不是短时间就能显现的，持之以恒才会得到更大的收获。有的家长因为担心孩子害怕训练软开度时的身体疼痛，让孩子学一段时间，停一段时间，这样间歇性的学习不仅很难看到孩子的进步，而且会给孩子增加学习的难度，进而失去对舞蹈的兴趣。平常在学习舞蹈的过程中，家长要常与老师沟通，为孩子树立阶段性的目标，完成一个动作多鼓励，不要因为怕苦就放弃。

误区四：男孩子不能学舞蹈

学习舞蹈不是女孩子的专利，也同样适合男孩子。舞蹈体能训练可以使男孩拥有健康的体魄，舞蹈组合的学习，会让男孩有标准的坐姿和站姿，并发展其身体协调能力。舞蹈学习还可以提升孩子的气质、形体。男孩子可以参加男童形体班，学习充满阳刚之气的舞蹈，展现男性的气质和魅力。经过一段时间训练后，如果您的孩子天赋条件突出，很喜爱舞蹈，建议在10岁以上进行训练强度更大的专业舞蹈学习，这对舞者的身体比例、体重、身高都有严格的标准。

卿 卿

舞蹈小课堂

如何练习劈叉

许多舞者在劈叉时都会遇到不同程度的困难。身体的灵活度和弹性对于跳舞来说至关重要，很多舞蹈动作如果身体没有一定的灵活性根本完成不了。劈叉能够提高下半身的灵活性，使腿部达到最大的拉伸。下面就为大家简单介绍一下：

前跪姿弓步拉伸：前弓步，一条腿跪在地上一条腿在身体前方称弓步，身体尽量降到最低，经常做这一动作可以大大提升你腿部的柔

韧性。

注意事项：确保一条腿是跪在地上的，前腿的膝盖不要超过脚趾，后腿膝盖平放在地上，臀部夹紧；双手撑地保持平衡；轻轻向前伸直身体，保持轻松舒服的状态；坚持20~30秒，不要乱动。

反向弓步拉伸：日常伸展中要坚持反向弓步拉伸。

注意事项：一条腿呈跪姿，将身体的重量放在跪着的那条腿上，前腿伸直，身体压低，靠向腿部；

前脚绷直，后腿平放在地上；双手放在地上保持平衡；坚持20~30秒，不要乱动。

单腿拉伸：单腿拉伸是劈叉训练中必做的拉伸之一。

注意事项：背部平躺在地上，将一条腿抬起指向天空，用双手握住抬高腿的下部，平放的那条腿可以稍稍弯曲，双手将腿慢慢拉向自己，坚持20~30秒。

单腿拉伸加强版：这个练习需要别人帮助，才能更好地进行单腿

拉伸。

注意事项：背部平躺在地上，将一条腿抬起指向天空，让你的搭档用双手握住抬高腿的下部，平放的那条腿可以稍稍弯曲，让你的搭档将腿慢慢推向你的身体，坚持20~30秒。

横向劈叉：两腿向反方向分开、臀部着地的动作。横向劈叉能够帮助舞者更好的学习高难度的动作，包括著名的分腿跳。

横向劈叉侧压：练习横向劈叉

最好的方法就是利用横向劈叉的姿势做各种伸展训练。

注意事项：呈横向劈叉姿势，腿拉伸的越舒服越好；身体向右侧压，左手尽量碰触到右腿，右手平放在地上指向左腿，坚持20~30秒。

超级劈叉：指一条腿平放在地上，另一条腿拉高，两腿之间的角度超过180°。超级劈叉需要身体具备极高的柔韧性。

注意事项：如果你还不能轻松自如的全劈，请不要尝试超级劈叉，利用两个立方体或坚固的物品作支撑物，在上面做劈叉，坚持几秒，小心不要拉伤你的肌肉，超级劈叉也可以通过一次抬起一条腿的方式进行训练。 段 琳

家长如何与老师配合

在家里，家长就是孩子第一教育责任人。所以，家长应与老师配合，多和老师沟通，从老师那里了解必要的，你想知道的信息，从而在家里充分引导孩子；多看公告栏，了解学生的课程和活动安排；多向老师反映学生在家里的学习情况，这样老师可以有针对性地为学生安排舞蹈训练。此外，家长在与老师配合过程中还应注意以下几点：

1.投课老师会将学生所学的课程和内容列出，根据当天孩子们所出现的问题与家长沟通，给学生布置作业，方便家长在家监督孩子，并给予辅导。

2.家长应多鼓励孩子，让孩子养成不怕吃苦的精神，也让孩子意识到学习舞蹈必须有一种坚强的毅力。

3.在家中多放音乐，可以让孩子在镜子前自己练习舞蹈，让她们了解自己的舞姿，认识什么是自己的“美丽”，从而增强孩子的自信心，让孩子由内至外流露活泼漂亮的一面。

4.让孩子多看舞蹈节目，增加对舞蹈的认识，进一步了解中国舞；让孩子向节目里的舞蹈演员学习，鼓励他们将来也能像舞蹈演员一样在舞台上表演，提高孩子的积极性。

段 琳



同学们在认真上舞蹈课。
朱郭骄 摄



►2015焦作市少儿迎新晚会节目舞蹈《喜羊羊》。
本报记者 赵林峰 摄