我省就业形势总体稳定

1-11月 全省城镇新增就业33.8万人

超额完成年度目标

生活报讯（记者**仲亮**）19日，由省委宣传部、省政府新闻办公室主办的“全面落实党的二十大精神 奋力开创黑龙江高质量发展 可持续振兴新局面”主题系列新闻发布会举行。在发布会上，省人力资源和社会保障厅相关人员回答了记者提问。

全省就业形势持续向好

省人力资源和社会保障厅党组书记、厅长沙广华介绍，就业是最大的民生，一头连着经济发展，一头连着千家万户，今年1–11月，全省城镇新增就业33.8万人，完成年度目标的112.8%，城镇调查失业率均值为5.8%，实现有调查记录以来的最好水平。我省强化经济增长带动就业，提供就业岗位52.5万个；稳就业促发展21条举措全面落实；为企业减负44.6亿元，稳定岗位96.7万个。

完善多层次社会保障体系

沙广华说，省人力资源和社会保障厅提前完成失业保险、工伤保险省级统筹，第三支柱个人养老金制度在哈尔滨试点取得积极成效。

城乡居民养老保险丧葬补助金制度实现全覆盖，全省891.9万名参保人员受益。发放失业保险待遇7.4亿元，人社部门服务对象2400余万人，实现参保登记等78项业务“全程网办”，社保关系转移等31项业务“跨省通办”，退休审批、待遇申领等10项一件事“打包办”。在737个银行服务网点设置社银合作窗口，努力打造15分钟“社保便民服务圈”。

推进人才发展体制机制改革

沙广华表示，我省推动建成101个高技能人才培训基地，175个技能大师工作室，技能人才总量持续增加。组建数字经济、生物经济等十大产业“政校企”技能人才培养联盟，为企业精准培养技能人才6万余人。

优化专业技术领军人才梯队建设，梯队带头人和后备带头人作用持续发挥，资助人才梯队开展创新性研究。实施博士后倍增计划，全省博士后科研流动站、工作站分别达到110个和130个，博士后进出站数量同比增长28%和45%，招收数量创历史新高。

深化职称制度改革，出台24个系列改革方案、47个专业评价标准。平稳安全开展人事考试工作，组织公务员考录、事业单位联考、职业资格等各类考试59项，服务考生89万人。

打造“智慧调解仲裁信息系统”

沙广华表示，我省实施“和谐同行”三年行动计划，打造“和谐创建龙江行”品牌，引导企业规范劳动用工、规范工资待遇，全省培育选树和谐劳动关系创建示范单位137个。打造“智慧调解仲裁信息系统”，推进“人工智能+调解仲裁”建设，各级仲裁机构受理劳动合同、社会保险、工资福利等争议案件2.7万件，法定期限结案率达到100%，维护劳动者权益金额6.36亿元。

兜住、兜准、兜牢民生底线

沙广华说，省人力资源和社会保障厅将重点在以下六个方面对标对表、展现作为：一是着眼于更加突出就业优先导向，推进高质量充分就业。二是着眼于织密扎牢社会保障网，完善多层次社会保障体系。三是着眼于提高人口整体素质，加强技能人才队伍建设。四是着眼于加快形成新质生产力，强化专业技术人才有效供给。五是着眼于促进社会大局稳定，构建和谐稳定劳动关系。六是着眼于推进人社领域治理能力现代化，加快“数字人社”建设。

省人力资源和社会保障厅党组成员、副厅长何衍春说，近年来，全省人社系统以“全数据共享、全服务上网、全业务用卡、全智慧监管、全应用创新”为目标，全力加快数字人社建设，为全省数字政府建设作出人社贡献。

推进数字赋能 加强风险防控

省人力资源和社会保障厅党组成员、副厅长左志斌说，在明年的工作中，省人社厅将继续巩固和发扬既有工作经验，推进数字赋能，加强风险防控，以实施“六项计划”为载体，在服务龙江高质量发展中彰显就业担当。

一是实施就业动能培育计划。二是实施就业政策拓展计划。三是实施就业帮扶兜底计划。四是实施就业技能提升计划。五是实施就业服务升级计划。六是实施就业权益保障计划。

着力实施六项便民服务行动

省社会保险事业中心主任、党委书记于占淮说，今年以来，省人社厅在建载体、树品牌、强机制、抓落实上下工夫，通过打造“767”载体推动“工作落实年”活动走深走实、见行见效。

一是深入开展七个攻坚破难行动。二是着力实施6项便民服务行动。聚焦人社部门增进民生福祉使命职责，开展了“政策进万家、就业暖民心、社保就近办、维权解民忧”等六项便民服务行动。三是打造七个人社工作特色品牌。

全力做好低温雨雪冰冻灾害防范应对

寒潮天气保供暖

日均20万吨煤运进龙江

生活报讯（记者**栾德谦**）12月19日，记者从中国铁路哈尔滨局集团有限公司（以下简称：哈尔滨局集团公司）获悉，该公司全力加强冬季低温严寒天气电煤重点物资运输组织，12月份以来日均完成电煤运输23.8万吨，环比增长5.1%，34家铁路直供重点电厂存煤577万吨，平均可燃天数达28天，稳定在合理水平，确保人民群众安全温暖过冬。

据了解，哈尔滨局集团公司加强大雪寒潮天气煤炭装卸车组织工作，利用调度、运输、货运、研发一体化平台，开辟“优先承认、优先配车、优先装车、优先放行、优先卸车”电煤保供绿色通道。积极对接地方经济运行部门，及时反馈货场通道、短驳外运和接卸企业劳力组织情况。动态掌握直供电厂、大型热企日煤炭到达、库存及耗煤情况，协调供需双方做好运输计划安排，向企业提供预确报重车信息，督促企业提前安排机械劳力，组织企业进行快装快卸、快取快送，精准提供运力。

哈尔滨局集团公司最大限度发挥电煤运输通道能力，优化滨洲、富嫩、嫩林等煤运重点通道车流径路，扩能改造后蒙东地区伊敏铁路图定货物列车由13对增开至28对，11月份以来完成西煤东运运量近千万吨，同比实现新增长。全力满足大兴安岭地区古莲河露天煤矿运力需求，提高电煤解编和取送车作业效率，保障加格达奇、漠河、塔河等低温地区采暖用煤需求。

对“哈达”进行实时价格监测

加强寒潮天气农产品保供

生活报讯（记者**于海霞**）近期，哈市寒潮天气发生以来，南岗区市场监管局对哈达农贸市场进行实时价格监测等全覆盖价格行为检查，保障市民生活供应。

该局严肃查处不按规定明码标价、价外加价、收取任何未予标明的费用、价格欺诈等价格违法行为。通过商户微信群提醒告诫经营者要严格按照《中华人民共和国价格法》诚信经营，对违法行为主体加大惩处力度，实现价格执法严管、严查、严处。

省应急厅向灾区下拨

2.37万件救灾物资

生活报讯（记者**于海霞**）为保障冬春期间灾区群众基本生活需求，12月19日，省应急管理厅举行黑龙江省2023–2024年受灾群众冬春救助物资发放仪式，向灾情重、冬春期间需救助人数多的哈尔滨、牡丹江等2个市的12个县（市、区）及省森工集团下拨救灾物资2.37万件，确保灾区群众安全温暖过冬。

搬家专栏
总部13946092977
退役军人搬家
军人素质,真诚服务,七折优惠,全市各区均可发车
18745057660
18845765103
老年公寓
华泽养老院
招自理、半自理、卧床老人,吃的好、住的好、玩的好,对半自理和卧床老人提供专业护理。交通便利,配套齐全、药店、洗衣房、食堂、专业医护队伍、老年大学、琴棋书画特色班、24小时热水、冰箱、互动电视、无线网络等。哈西红星城3号楼
电话:0451-51025111,18545866229
乘坐57.58.236公交车直达
出租出售
电话13946092977
出租出售
在大庆市林甸县花园镇丰收村闲置厂房出租出售,总占地面积23400平米,长260米宽90米。土地性质为建设用地。地上附属物有500吨玉米烘干塔一个,大库2000平左右,变压器两台(300千瓦一台,160千瓦一台)。办公室等两处,共计700多平,150吨地秤一台。交通便利,距绥满高速口10公里,301国道八公里。门前就是县道,可随便变更项目。价格面议。
13304587789
此房出售
哈药路128号,面积:54.42平方米,售价:38.6万,精装修,临近:林建幼儿园、阳明小学、60中、比优特大型超市、北二早市。
15840667929王女士
百业信息
电话13946092977
金福来全屋定制
家装工装一体化
承接家庭装修、办公场所装修;家装、工装整屋家具定制;承接同行二手单柜体定制;工厂一站式服务→设计→加工→安装。
橱柜门、衣柜柜门定制加工(种类有PVC吸塑、PET、高光纳米板材等);免漆板材加工定制柜体(材料与环保等级自选)。
工厂设有样板展厅,欢迎参观选购。
定制热线
18904515815
15846048899
工厂地址:哈尔滨市南岗区王岗镇哈双公路592号,金福来家具有限公司
生活报中缝广告
受理地址:哈尔滨道里区地段街1号生活报一楼阳光大厅
刊登84681180
电话15004697804

不只有反复洗手、锁门这些症状 不易发现的强迫症也很多……

高一学生背不完题不上学 以为是考前焦虑 其实是强迫症

12355 你的心事我来听 共青团黑龙江省委员会 生活报社

生活报讯（记者**刘维娜**）近日，为帮助青少年解决心理困惑、就业创业、人际关系、情感婚恋、工作压力等问题，共青团黑龙江省委员会联合生活报开通“12355你的心事我来听”专栏，为龙江青少年服务。你是否也常因为锁没锁门、关没关煤气这种问题折返回家呢？是否因为总想洗手困扰过？这些可能都是强迫症的一种表现，还有很多隐藏的行为可能都是强迫症的一种。近日，记者和心理专家王宇老师根据案例，分析那些影响生活的强迫症症状。

王宇老师分析：

小李的情况是标准的强迫症。他跟厌学正好相反，他热爱学习，但是他强制自己必须要把自己规定的东西都学完，不背完他受不了，他就不想去考试，不想去上学。而厌学是他从心里就不想学习。

高一学生不上学 是考前焦虑还是强迫症

“我不去，你们别管我！”临近期末，已经高一的小李突然开始拒绝上学，无论父母用什么方法都不管用。“一开始，我们以为孩子学习压力大，需要休息，就给他请了两天假，想让他放松一下心情。”小李妈妈无奈地说：“后来，休整一段时间后，他还是不愿意上学，我劝也劝了，骂也骂了，他爸甚至都要动手了，可他就是不去。”小李妈妈说，小李给出的解释就是他还有知识点没背完。

“我儿子一直在家学习，并没有放松自己，所以我当时就想，他应该是临近考试，给自己的压力太大了，焦虑了。于是，我就领他去了心理老师那里，没想到的是，他却是强迫症。”

A 强迫症分类多

强迫症分为洁癖、担心、仪式、注意力、靶器官等。其实，很多像小李这种情况，你知道他是因为压力或心理导致的问题，但却误以为是厌学、焦虑或抑郁，没想过是强迫症，主要也是因为强迫症的分类比较多，日常生活中没办法精准判断。

我们最常见的强迫症现象就是洁癖类的。比如不敢睡宾馆的床单、不敢上外面的厕所。洁癖类强迫症又分两种，一种是怕现实的脏，就像我们刚才举例的那些；另一种则是怕象征意义上的脏。比如，一想到与性有关的念头，就会觉得不好，就会控制不住去洗；或者看到或想到不吉利的东西，如死人、癌症、报应等，会非常不安，于是反复清洗，直到完全放心为止。

还有一种常见的强迫症就是担心类的强迫症。像总是反复地回家关门，或反复地检查煤气，这种都是担心类的。

这些生活中常见的强迫症，在不严重时对生活的影响不算很大，但有一些严重的情况已经影响到生活。“比如我有一个患者，他的强迫症就是记住每天去过的地方。有一次他去吃饭，晚上回想的时候就忘了饭店的名字，想不起来他就睡不着觉，没办法，他就开车去了一趟，知道名字以后回家才睡着，这种强迫症已经影响到正常生活了。”王宇说。

迈门槛时要先左脚后右脚，看见马葫芦不能踩，筷子掉了要打自己……这种问题在生活中也很常见，这些行为是仪式类强迫症。

B 生活中不常见的强迫症

生活中常见的强迫症很多，不容易被发现的也很多，像小李就属于注意力相关强迫症，也是不容易被发现的一类。“这类强迫症状的出现，多数与自我要求过高有关。当注意力被干扰，做事效率下降，自我表现不好的时候，他们就很难接受。因此，对这些干扰会非常排斥，结果越排斥，干扰出现得越频繁，注意力越不集中。最后陷入不良循环，无法自拔。”王宇说。

在注意力相关的强迫症中，又具体分了一些类别。第一小类，注意力不集中恐惧。这类人关注的对象是注意力本身，即总怕自己的注意力不集中，越想控制自己的注意力，想把注意力拉回到当下，注意力就越不集中，越容易走神。

第二小类是余光恐惧。又叫余光强迫。指因排斥对余光里人或物的关注，反而过于关注余光而无法专注于眼前的恐惧心理，常认为自己的余光或不自然的眼神会影响别人，会把别人的举动当成对自己余光的回应，陷入敏感与紧张相互作用的不良循环，常通过逃避交往缓解痛苦。

第三小类是画面强迫。即越怕脑子里出现某些念头、画面、音乐等，脑子里就越会出现这些东西。最后形成越排斥，出现得越频繁的不良循环。其中，不道德观念强迫最具代表性。

还有一类强迫症和人的身体器官有关。第一种靶器官强迫症是其中较为常见的，叫呼吸强迫症。有人会控制不住地去关注自己是如何呼吸的，而且特别排斥这种关注感，导致注意力被分成两半，一半做事，另一半是关注与排斥的纠结。于是，呼吸强迫症出现了。

第二种靶器官强迫症与呼吸强迫症类似，叫口水强迫症。具体表现为越怕流口水，越关注咽喉部位，口水就越多。

第三种靶器官强迫症叫性功能强迫症或性功能焦虑。求助者本身性功能没有问题，但就是担心自己的性功能有问题，常为性功能所焦虑。一焦虑，性功能自然会受到影响，继而就会出现阳痿、早泄之类的问题。

第四种靶器官强迫症是小便强迫症，也叫尿意频繁。具体表现为，睡觉前要多次去卫生间，而实际上没有多少尿量。一方面是焦虑引起尿道括约肌的靶器官效应，容易引起尿意频繁的感觉；另一方面有的人对睡眠太关注。

第五种靶器官强迫症叫排尿恐惧，有人称之为尿羞症。有这类症状的往往是男性，主要表现为小便时旁边有人就紧张，一紧张尿道括约肌就不能放松，尿不出来。而独自一人或在单独隔间里小便，就没有任何问题。

第六种靶器官强迫症叫高血压强迫症。有的人怕量血压，平常血压不高，但每次一量血压，血压就急剧升高，称之为白大褂效应。

C 在生活中学会控制自己

一、放弃高控制

几乎所有强迫症，都有“高控制”倾向。对情绪、对行为、对思维的控制，比如我一定不能想……我必须不能做错等等，但因为不可能做到100%的绝对控制，所以失控感会造成焦虑情绪，激发更想控制的欲望，导致恶性循环。

应对：情绪不可控，来了就来了，比如心跳速度、肠胃蠕动快慢等等。思维也不可控，每天我们都会有无数想法，其中很多既没用，也不理性，甚至是不道德的、邪恶的，你不理它，它反而会自然地来，自然地去。放弃控制，不要努力赶走情绪、思维、欲望，它们会来也会走，随遇而安。

二、改变对情绪的态度

强迫症基本都不照顾自己的情绪，觉得情绪没用，甚至讨厌自己的某些情绪，或者把情绪定义为是幼稚、脆弱、失控的象征。通常惯用的防御机制就是“情感隔离”，所以会产生强迫行为或思维来抵消隔离的情绪状态。

应对：感受自己的情绪、识别自己的情绪、疏解自己的情绪，你重视它，好好对待它，它才不会以强迫症的形式干扰你。

三、改变对完美的追求

强迫症的原生家庭教育基本都是过分道德化、理想化，习惯严于律己，追求绝对的完美，严苛的超我，要求自己只能做正确的事情，担心自己屈服于情欲、贪婪、虚荣、懒惰等，并且不能有任何妥协。

应对：很多事情没有绝对的好坏、是非、对错。学会接纳自己的不完美，敢于为自己负责，完美并不存在。

四、摆脱过分关注

无休止地理智化、道德化、合理化，会导致强迫者对自己的言行举止过于关注，在一些小事上过于纠缠，注意力都在细枝末节的事情上，“只见树木，不见森林”。

应对：平心静气，放松心态，不赋予强迫症任何属性，是好是坏，只需平心静气；放松，不要集中注意力在某个症状上，瑜伽放松法，冥想、正念都可以，学会转念。

生活报分类信息
303、501、502、503、505、506、508
刊登电话13946092977

公 示

根据市政府关于开展建设不动产权办理的相关规定，现对以下房屋的不动产权属登记人公示如下：本人姓广玉，身份证：230106195809070062，为香坊区芙蓉59号香安小区商服房屋的产权人，为避不动产登记事项，该房建筑面积46.12平方米，要广玉所提供申请材料的真实有效，该房屋产权无争议，如与事实不符并自愿承担由此产生的一切相应后果和法律责任。如对上述房屋所有权人有异议的，请在此公示发布之日起15个工作日内，向哈尔滨市香坊区城乡建设局工作领导小组办公室和哈尔滨市不动产登记交易事务中心香坊一分中心提出异议申请。

哈尔滨市香坊区住房和城乡建设局，地址：香坊区松江路6号，电话：0451-58629920；哈尔滨市不动产登记交易事务中心香坊一分中心，地址：香坊区中山路17号，电话：0451-55150370。

哈尔滨市香坊区住房和城乡建设局
哈尔滨市不动产登记交易事务中心香坊一分中心
2023年12月20日

体彩 七星彩第23146期129801+6 6+1第23097期562641+4 排列3第23339期482 排列5第23339期48286
福彩 3D第23339期847 双色球第23146期02 03 06 11 20 32+09 22选5第23339期02 14 15 19 20 p62第23339期360482+0