

2025·11·13 星期四 新闻热线 15776896853

全市首创

平房区开通一站式税费服务

高频业务办理时间压缩超50%

生活报讯(记者张立)记者12日从哈市平房区获悉,为了破解居民和企业办理涉税业务“多头跑”,平房区全市首创“一站式”税费服务,让数据跑代替群众跑腿,高频业务办理时间压缩超50%。

记者了解到,平房区聚焦市场主体需求,提出“以集成化打破壁垒,以一体化提升效能”为改革思路,推动税费服务与政务服务深度融合。区税务局与区营商局主动打破部门“围墙”,全市率先将税务全量业务进驻区政务服务大厅,打造服务“无缝衔接”;设立“涉税业务综窗”,前台由综合受理人员统一接收材料,后台跨业务部门协同分类审

批,由同一综合窗口“一次提交、一同办理、一并反馈”,让各类涉税业务流程衔接更顺畅。“一员双岗”锻造复合型队伍,提升服务“专业度”;进驻政务中心的工作人员实行“双重身份、双重管理”—既是精通税费政策的“税务专员”,也是熟悉政务服务规范的“政务管家”。“一网联”打通数据壁垒,推动服务“提速增效”:通过安全技术实现税务专网系统与政务服务平台的“无缝对接”,打破数据“孤岛”,数据跨部门信息实时共享,无需群众重复填报、反复提交证明。



李鹏 摄



南岗“橄榄绿”退役军人龙威志愿服务队

入选全国百支示范队



服务队的努力下,彻底消除了电动车停放充电的安全隐患。

据悉,“橄榄绿”退役军人龙威志愿服务队针对庭院老年人需求,全年常态化开展义剪服务,组织志愿者上门为老年人及军属修剪头发,解决行动不便群体“理发

难题”;高考、中考期间,连续出动20余名队员开展“阳光助考”行动,为学子护航。服务队还创新试行“班长责任制”,设立功能房、宣传阵地、绿化景观、广场设施、安全卫生五大管理模块,25名班长各司其职,负责设施维护、

活动组织、安全巡查等工作。“脱下军装,我们仍是守护家园的战士。”志愿服务队队长娄晓洲表示:“队员们一定继续秉承传承军魂、奉献社会的宗旨,为居民解决更多急难愁盼问题,让温暖惠及更多群众。”

冰城今明两天降温明显 阵风6~7级

生活报讯(记者李威兵)记者从省气象部门了解到,哈市近期气温波动幅度较大,13~14日气温明显下降,体感较冷,公众需根据气温变化及时调整衣物。13日风力较大,相关单位和个人需及时加固广告牌、围挡、临时搭建物、农业设施等,同时注意用火安全。

全省天气预报:

13日白天:大兴安岭东部、黑龙江北部、伊春北部、鹤岗、佳木斯东部、双

鸭山东部多云有阵雪,其他地区晴有时多云。13日夜间到14日白天:全省晴有时多云。14日夜间到15日白天:大兴安岭、黑河北部、伊春北部多云转阴有小雪,其中大兴安岭西部局地有中雪,哈尔滨东部多云转阴有雨夹雪,其他地区晴转多云。13日白天最高气温:大兴安岭北部-9~-7℃,大兴安岭南部、黑河、伊春、齐齐哈尔北部、绥化北部-4~-2℃,鹤岗、佳木斯东部、大庆、绥化南部-1~1℃,其他地

区1~3℃。

哈市天气预报:

13日白天:全市晴间多云;西北风4~5级,阵风6~7级;最低气温-8~-4℃,最高气温2~3℃。13日夜间至15日白天:全市以多云为主,15日白天有分散性阵雪;东南风3~4级;最低气温-12~-7℃,最高气温西部南部6~8℃,其他区域3~5℃。

3D 36选7 第25129期
13 21 26 28 30 31 33+27
福彩七乐彩 第25129期
01 03 07 20 22 26 29+06
3D 第25302期
p62 第25302期
735625+1
22选5 第25302期
05 07 10 13 16
715

2025·11·13 星期四 新闻热线 15604668136

初四女生不爱交友拒绝上学
内向还是社交焦虑?

冰城心理专家支招:做孩子的“社交教练”而非“裁判”

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。专栏推出后,引起了广大读者的关注,纷纷来电咨询。内向的孩子不爱与人接触,甚至开始排斥上学,而这深层的原因可能是孩子患有社交焦虑。近日,记者和冰城心理专家王宇老师一起讨论,何为社交焦虑,又该如何避免并调节它。

初中生拒绝上学 原是患有社交焦虑

今年上初四的笑笑(化名),最近开始拒绝上学,这让父母十分着急。“孩子本来就是内向,不爱和别人交朋友,没想到现在学都不上了。”

笑笑母亲无奈地说道,因此他们求助冰城心理专家王宇老师。

王宇老师通过详细了解得知,笑笑因为不爱说话,班级里总有同学嘲笑她,原本的朋友也因为笑笑沉默寡言,觉得和她在一起玩很累,于是开始疏远她。这成为压倒笑笑的最后一根稻草,从此笑笑再也不愿去上学,每天在家中逃避出门,觉得别人都在看她,身体出现发抖的现象,甚至由轻生的想法。

“笑笑这不是内向,而是社交焦虑。”王宇老师告诉笑笑父母和记者,青少年中,这样的社交焦虑案例并不罕见。据《中国青少年心理健康报告》显示,约15%的青少年存在中重度社交焦虑,这是一个非常重要的实际问题。

王宇老师分析,笑笑的社交焦虑并非想太多或性格内向,其背后有深刻的心理机制。

社交焦虑的产生主要有以下几点,最核心的就是扭曲的“思维滤镜”,比如说,在与人交往时,会想“如果我说错了话,大家都会嘲笑我,这太可怕了,我无法承受。”

或者是我自己否定的“上次我发言紧张了,所以我每次发言都会搞砸。”

这些自动化的负面思维,导致他们在社交前高度紧张,也就是预期焦虑,社交中注意力集中在自己的“不当表现”上,社交后反复“反刍”尴尬瞬间,强化失败感。

第四,如果父母本身社交回避,或在孩子面前频繁表达对他人的评价的担忧,孩子会潜移默化地认为“社交是危险的”。此外,如果有过当众被嘲笑、被霸凌、被严厉批评的情况,也会成为社交焦虑的直接诱因。

最后,如果家庭纠缠与过度保护会催生或维持焦虑。父母事事包办,剥夺了孩子学习应对困难和解决冲突的机会,让孩子感到“我没有能力独自面对世界”。

或者父母设定过高的标准,对孩子的微小失误进行批评,导致孩子害怕失败。

还有一种就是家庭成员界限不清,父母过度关注孩子的情绪和行为,使得孩子难以发展独立的自我和应对能力。

“以上这些情况都是产生社交焦虑的潜在风险因素。”王宇老师说道。

第三,如果父母对孩子的需求

反应不一致、忽视或过度干预,孩子可能形成不安全型依恋。这样的孩子内心缺乏一个“安全基地”,对外部世界感到不安全,不相信他人是友善的,也不确信自己是有价值的。他们极度害怕被拒绝、被评判。

第五,如果父母本身社交回避,或在孩子面前频繁表达对他人的评价的担忧,孩子会潜移默化地认为“社交是危险的”。此外,如果有过当众被嘲笑、被霸凌、被严厉批评的情况,也会成为社交焦虑的直接诱因。

最后,如果家庭纠缠与过度保护会催生或维持焦虑。父母事事包办,剥夺了孩子学习应对困难和解决冲突的机会,让孩子感到“我没有能力独自面对世界”。

或者父母设定过高的标准,对孩子的微小失误进行批评,导致孩子害怕失败。

还有一种就是家庭成员界限不清,父母过度关注孩子的情绪和行为,使得孩子难以发展独立的自我和应对能力。

“以上这些情况都是产生社交焦虑的潜在风险因素。”王宇老师说道。

防患于未然 如何提前干预



脚本,如何加入一个游戏、如何礼貌地拒绝别人、如何发起一个话题。帮孩子创造成功的社交体验:初期安排小范围的、结构化的、低压力的社交活动,如和一两个熟悉的朋友一起玩,而不是直接扔进一个吵闹的生日派对。

3.培养成长型思维。将关注点从“结果”转移到“努力和勇气”上。表扬孩子“今天你主动跟邻居阿姨打招呼了,这需要很大勇气,我为你感到骄傲!”,而不是“你今天表现得很完美”。帮助孩子理解,社交能力是可以通过练习提升的“肌肉”,而不是一种固定的天赋。

小游戏有大作用

在提出了干预方法后,王宇老师也为有此困惑的家庭提供了几个家庭小游戏。

1.“情绪温度计”游戏

每天晚餐时,让每个家庭成员用1~10分给自己的情绪打分(1分最糟,10分最好),并简单分享原因。让情绪表达常态化,能帮助孩子识别和命名自己的焦虑情绪。

2.“角色扮演”演练

针对孩子害怕的场景(如向老师提问、打电话订餐),在家中进行角色扮演。你先扮演孩子,示范一次;再交换角色,让孩子练习。这个游戏可以让孩子在安全的环境中预演,能大幅降低真实情境中的不确定性焦虑。

3.三秒呼吸法

教孩子感到紧张时,悄悄地吸气1秒、屏息1秒、呼气1秒,重复2~3次。这是一个简单快速的生理刹车,能即刻缓解身体的紧张反应。

4.“勇气阶梯”挑战

和孩子一起,把他害怕的社交行为列一个清单,从易到难排序。例如,

如何区分内向和社交焦虑

“内向是一种气质,是不需要大量社交来获取能量,独处时感到舒适。社交焦虑是一种恐惧,是渴望社交但不敢,因恐惧而回避,并因此感到痛苦、孤独和自卑。”王宇老师告诉记者,社交焦虑的孩子往往不会直接说“我害怕”,但他们的行为会“说话”,“如果孩子频繁拒绝社交邀请,如同学聚会、家庭聚餐;总找借口不去上学,尤其是在有小组活动或演讲的日子;出门在外尽量避免需要与人打交道的场合,那家长就应该注意了。如果孩子在社交前

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、老人大学、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

公告·公示
刊登 13946092977
公 告

根据哈政办规[2018]41号文件精神,本人 袁 秀 敏,身 份 证 号 :230102196602035824,现为道里区群力第六大道5110号B33栋2单元502号房屋的受让人,该房屋用途为住宅,房屋所有人刘新洋,已将该房屋买卖交付本人,由本人实际占有,原 房 屋 拆 迁 协 议 号 :01190181304,本人自愿承诺该不动产产权无争议,申请办理不动产权登记所提交的材料均真实有效,并自愿承担由此产生的一切法律责任和法律后果。

如有异议,请自公告之日起十五个工作日内将异议书及相关材料共同分别送达哈尔滨滨湖公证处改造投资有限公司和哈尔滨市不动产登记交易中心房屋交易窗口。

异议书面材料送达地址:哈市南岗区文笔街43号,联系电话:0451-87597138;哈尔滨市不动产登记交易中心房屋交易窗口,地址:南岗区嵩山路352号,联系电话:0451-85986641。

百业信息
刊登 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、工装整体家具定制;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 地 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:哈尔滨道里区段街1号生活报一楼103室
刊登 84681180
电话 15004697804
电 话 13613600156

本版所刊广告均为商业广告,请读者自行鉴别,本报不承担任何法律责任。广告一经刊登,即视为有效。