

昌吉市礼悟职业技能培训学校校长刘荣： 把兴趣爱好当作自己的事业

□本报记者 付小芳 文/图



精雕细琢的花纹，精巧精致的茶具、古色古香的装修……2月8日，记者来到位于昌吉市石河子路的礼悟茶艺室，这里散发出的浓厚古典气息让人沉醉其中。

“年宵花束的搭配有讲究，花束不能太繁杂，但也不能少了新年的喜庆。”当天上午，昌吉市礼悟职业技能培训学校校长刘荣正在给学员讲解制作年宵花的注意事项。

2015年，刘荣从单位辞职后在家带孩子。一次偶然的机会，她在乌鲁木齐市参加了一个茶艺培训班，对茶艺产生了浓厚的兴趣，并很快考取了中级茶艺师。培训结束后，在家人和老师的支持下，刘荣开办了茶艺培训班，正式开启了创业之路。

创业之初，刘荣并不是一帆风顺。由于对市场把握不准、成本核算不清、师生资源短缺等问题，刘荣一度陷入困境。凭借对传统茶艺文化的热爱，刘荣鼓足干劲，迎难而上。她在多个省市学习专业茶艺理论实操技能及企业管理相关知识，为成就一番事业做足了准备。

2016年8月，在昌吉市人力资源和社会保障局的帮助下，刘荣在茶艺培训班的基础上创办了昌吉市礼悟职业技能培训学校，学员从最初的几十名逐渐增加到上千名。

2018年对于刘荣来说是不同寻常的一年，她报名参加了全国培训师推优大赛，参赛课程《茶言观色得人心》获得了第三名的好成绩。这次比赛不仅使刘荣增长了见识，也让她对创业之路更加充满信心。

回到昌吉后，刘荣将学校的培训课程由技能培训升级为多元化培训，进行商业化运作，并参照商学院模式与企事业单位合作，开展员工素养、团队合作等内容的培训。培训课程从单一的茶艺培训，拓展到插花、手工艺品制作等。



2月8日，刘荣在制作年宵花。

2022年，刘荣又增加了直播带货等多门当前较为热门的技能培训科目。

近几年，随着国风“国潮”兴起，年宵花成为许多人家中过节必备的饰品。刘荣灵机一动，在中式插花的基础上进行创新，把“国潮”元素融入年宵花制作中。她还将年宵花花艺课程引入企事业单位的培训课程，不仅丰富了学员的业余生活，还将传统文化融入日常学习。

随着培训课程不断丰富和师资力量量的逐渐壮大，刘荣带领学校教师积极投身公益活动，到乡镇、街道、村、社区、开展茶艺、插花、剪纸、扎染、编织等公益课程培训。目前，全疆通过“线上+线下”方式参与培训的学员已达40万人。

2023年，刘荣向昌吉市捐赠了2万元的课程券，免费为60余名身患残疾的学员提供技能培训，帮残疾学员掌握一技之长。周明是这些学员中的一员。在刘荣举办的技能培训班上，周明学习了直播带货相关课程。培训结束后，周明成功在昌吉市的一家直播基地找到了一份客服工作，实现了在家门口就业的心愿。



2月8日，刘荣和学员一起剪纸。

“我最初的想法是既能照顾家庭，还能有一份不错的收入。没想到有一天能帮助这么多人实现目标和愿望。能把自己的兴趣爱好当作一份事业来做是一个不错的选择！”刘荣感慨地说。

谈及未来打算，刘荣信心满满地说：“我们会继续开展好技能培训，为社会育人、为企业育才。通过技能培训帮助更多人找到适合自己的创业就业平台和渠道，帮助他们圆梦。”

国网木垒县供电公司

坚守岗位一线 守护万家灯火

本报讯 通讯员王梦君报道：当所有人都沉浸在节日的喜悦中时，在木垒县有一群“电力蓝”，默默坚守在工作岗位上，摸排线路、抢修故障，守护万家灯火。

春节期间，家用电器数量增多，用电负荷也随之大幅攀升，这为电网供电可靠性带来了新的考验。

“我们一定要检查好每一个点，不能出现一点纰漏。”2月8日，国网木垒县供电公司城区供电所的包海成和他的徒弟们早早来到线路上，开始一天的巡视巡检工作。“春节期间，我们所有的值班人员24小时在岗在位，加大对各条线路的巡查力度。同时，重点对小区、商铺、单位等场所进行

安全隐患检查，确保春节期间安全用电可靠。”包海成说。

作为电力行业的“老兵”，今年51岁的包海成已经连续20年没有和家人一起过春节了，他说：“坚守岗位，是我们每个供电人的职责和使命，能够守护万家灯火是我们最骄傲的事情。”

与包海成一样，在国网木垒县供电公司供电服务指挥分中心，刚刚结婚3个月的刘旭东和朱雪也和同事们一起实时监控着电网运行状况，完成各类工单接派工作。刘旭东说：“通过我们的努力，能让全县人民在春节期间用上安心电、放心电，我们就很高兴。”

阜康市

节后首场招聘会 助力经济“开门红”

本报讯 通讯员刘媛、海雪萍报道：春节过后，是企业复工复产关键期，为全力做好稳就业、保用工、促发展工作，2月19日，阜康市2024年春风行动暨就业援助月现场招聘会火热开场，为企业和求职者搭建就业供需平台，力争让更多人实现就业。

招聘会现场，求职者们手拿简历，在各个企业展台之间，寻找适合自己的岗位，招聘企业也积极与求职者交流，介绍薪资待遇和岗位需求。

25岁的黄珊珊，一大早就来到了招聘会现场，希望能够找到一份心仪的工作。黄珊珊说：“之前在乌鲁木齐上班，现在有了孩子，想在家门口找一份心仪的工作，咨询了新疆中部合盛硅业有限公司，上班时间和工作地点都挺满意的，工资待遇也不错。”

近年来，阜康市不断优化营商环境，越来越多的企业落地阜康，不仅带动了当地经济发展，还提供了更多优质岗位，同时也吸引了越来越多的专业型、技术型人才返乡就业。

此次招聘会，吸引了全市26家各领域的企业、单位前来参加，现场提

供了150余个职位、8300余个用工岗位，吸引了200余名求职者到场参加，5500余人参与了招聘会同步网络直播。

阜康市天池景区瑶池部落餐厅餐饮经理马晓瞳说：“我们餐厅位于三工河乡阔克胡拉村，是一个游客换乘点。随着新疆旅游业的大力发展，许多游客选择在我们餐厅就餐，我们的用工需求量也越来越大。今天，我们在招聘会现场设立了19个招聘岗位，主要有餐饮厨师长、餐饮经理、舞蹈演员、会计、出纳等，用工人数大概在50人。”

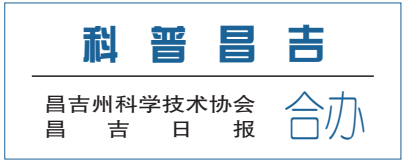
招聘会现场还设置了政策宣传服务岗，重点为就业困难人员、残疾人以及零就业家庭、高校毕业生开展重点帮扶，宣传就业政策，指导他们选择适合的工作岗位，实现就业创业。

阜康市公共就业服务中心创业科科长张雪说：“此次招聘会是2024年春节后的首场招聘会，就是为了满足企业节后复工复产的用工需求，后期我们还会通过微信公众号、网络直播等多种形式组织开展多场‘线上+线下’招聘会，为阜康市经济社会高质量发展奠定基础。”

科苑

□编辑/杜燕葵
□审校/刘军

玛纳斯县第二小学： 科普进校园 让青少年感受科技魅力



本报讯 通讯员陆凯报道：“转动手轮时为什么接入电器越多感觉越费力呢？”“神奇的大脑究竟蕴藏着怎样的奥秘？”2月28日，在玛纳斯县第二小学科技馆，一台台科普仪器引起了孩子们的兴趣。

每到课间活动时间，玛纳斯县第二小学科技馆就是学校最热闹的地方，学校在这里建设了机器人实验室、3D打印、航模、创新实验室、科学小舞台等，将科学教育纳入课后服务，开展丰富多彩的学生科技社团与兴趣小组活动。三年级(2)班学生钟子钰一边听着老师的讲解，一边迫不及待地动手操作，并时不时向老师提出疑问。“这个实验我特别感兴趣，老师给我讲解了它的原理，特别有意思。”钟子钰说。

玛纳斯县第二小学将实验和探究实践教学纳入教学基本规范，增加科学实验课比例，注重与多学科融合教育、人工智能教育、社会实践等有机结合，成功创建了昌吉州科学数字资源室。目前，玛纳斯县第二小学拥有科学资源1200个，180人次荣获各级科学类大赛奖项。同时，该校与玛纳斯科技馆、博物馆、科普教育基地建立常态化合作，



2月28日，在玛纳斯县第二小学科技馆，科技辅导员王传良正在给学生讲解人力发电的操作原理。

深入开展“请进来”“走出去”活动，支持学生随时随地开展科学活动。

玛纳斯县第二小学科技辅导员王传良说：“学校针对不同学段精心设计实验教学内容，设计符合学生特点的实验任务单，积极开展跨学科、跨年级的

融合教育，利用业余时间积极开放实验室，让学生在课余时间能够开展自己喜欢的‘自助餐式’实验，学校还开展了航模、机器人、人工智能、无人机等学生喜欢的科学课程，全面提升学生动手实践能力、创造性思维能力和合作

能力等。”

目前，玛纳斯县第二小学已先后被命名为国家级青少年科学工作室、自治区青少年科技活动特色学校、自治区青少年科技创新大赛优秀学校、昌吉州科普教育基地。

□陆 凯摄

呼图壁县：校企合作研发高品质兽药

本报讯 通讯员穆亚丽报道：近日，新疆农业职业技术学院与新疆聚利信德生物药业有限公司举行授牌仪式，建立校企产学研合作基地，共建实习基地及技术研发中心。

根据合作意向，双方将对重点工程项目、重大科技项目、重点产业孵化和高新技术产品等进行联合攻关、联合开发。

新疆农业职业技术学院将为企业在兽药领域科技化发展方面提供技术、人才支撑，给予工艺配方、新技术生产等相关指导，激发企业创新动能，为市场提供更多高效、安全、环保的兽药产品。新疆聚利信德生物药业有限公司利用学校和呼图壁县人才资源和生产实践的优势，促进区域经济社会高质量发展。

双方将以此次合作为契机，依托产学研合作基地，在产业工艺技术优化、新产品开发、科技成果产出转化应用及人才培养等方面开展深度合作，进一步强化院校学科建设，提升企业自主创新能力和核心竞争力，实现合作共赢。

新疆农业职业技术学院动物科技分院院长柳旭伟说：“通过校企合作，促

进产教融合，提升企业的科技研发能力，促进学校培养高素质人才，为高质量发展提供有力的技术支撑。”

新疆聚利信德生物药业有限公司负责人史恭元表示，通过新疆农业职业技术学院兽药学专家的鼎力支持，使企业研发、生产更高品质的兽药，为呼图壁县打造畜牧强县提供有力的兽药保障。

每周科普

坚持体育锻炼为什么这么难

新华社北京2月25日电 体育锻炼有益健康，但坚持起来却非易事。研究人员发现，不想体育锻炼其实是人类进化出的一种本能。若想坚持锻炼，人们还是需要想办法克服大脑的这种“惰性”。

美国《时代》周刊网站近日刊文介绍，运动具有促进睡眠和精神健康、降低慢性病和过早死亡风险等益处，但很多人的运动量却远远不够。

为什么做一件好处多多又难进行的事情就这么难？研究人员发现，除身体状况不允许、现代生活方式等因素外，还有一个障碍：我们的大脑不希望我们锻炼。

在人类存在的大部分时间里，人们的生活必须依赖体力活动，如寻找食物或种植农作物。人类进化生物学家丹尼尔·利伯曼解释说，人类进化到可以忍受高强度的活动，但也倾向于在可能的情况下休息，例如狩猎采集者不会出门慢跑来消耗多余的能量。

利伯曼说，如今人们日常生活中不再有太多活动，但保存能量的进化本能仍然存在，因此不想体育锻炼

“是完全正常和自然的”。

研究体育锻炼的加拿大渥太华大学副教授马蒂厄·布瓦捷说，人们总是倾向于选择乘自动扶梯而不是走楼梯，这种本能并非不好，只是现代生活给了人们太多机会让人们屈服于对休息的偏好，以至于“已经达到一个对健康不再有益的极端”。

如何克服大脑的这种“惰性”？专家建议首先是建立信心。研究表明，认为自己运动能力强的人更有可能坚持定期锻炼，因此可以从容易做的事情开始，比如一开始每天只走几分钟，然后逐步加量。

重新定义什么算作锻炼也会有所帮助。并不只有去健身房才算锻炼，即使每天花几分钟做做家务也会有益身心，重要的是要多活动，并找到适合自己的活动方式。

专家还建议，可以将运动与其他事情结合起来，一举两得。比如约朋友一起骑自行车，这样运动的同时也是在社交。把锻炼和想要或需要做的事情结合起来，可以使人更易忽视大脑中让人躺在沙发上的想法。



克服“惰性” 坚持体育锻炼

新华社发 商海春 作