

传承雷锋精神，弘扬优秀传统文化

青年志愿者齐聚孔子故里探索文化“两创”实践



市民们在活动中体验文化类的公益市集。

3月3日，“青春之城 志愿同行”2026济宁共青团“弘扬中华优秀传统文化 凝聚青年志愿服务力量”学雷锋志愿服务集中活动在曲阜市蓼河古街广场举行。

本次活动旨在传承雷锋精神，弘扬中华优秀传统文化，引导广大青年助力社会治理和文化“两创”实践。各县市区团委、市直部门团组织、传统文化志愿服务队、青年志愿者代表等200余人参加活动。

活动中，曲阜市相关负责同志

致辞。现场发布济宁共青团2026年度重点志愿服务行动，涵盖“家门口的志愿者”社区报到行动、“志路行动”、传承弘扬中华优秀传统文化系列活动三大板块，推动志愿服务项目化、常态化、专业化发展。

在项目路演环节，曲阜团市委“青衿弦歌”文化传承项目、山东济宁政德教育干部学院“里仁青年”志愿服务项目分别进行了精彩展示，展现了青年在文化传承中的创新实践。曲阜师范大学“文脉新声”青年志愿者代表宣读

倡议书，号召广大青年以实际行动传承传统文化、服务社会治理。

活动还设置“儒韵传承”“便民暖心”“书香有礼”“青春力量”四大主题公益市集，现场开展志愿服务和互动体验，营造了浓厚的志愿服务氛围。

本次活动的顺利举办，不仅凝聚了青年志愿服务力量，也进一步弘扬了雷锋精神与中华优秀传统文化，为济宁高质量发展和“十五五”良好开局注入了青春动能。

(通讯员 朱巍)

暖心护航，经典润心

孟子研究院2026年寒假少儿经典读书班圆满举办

孟子研究院于2月25日至3月2日(3月1日休息)开展2026年寒假少儿经典读书班。活动面向园区职工小学阶段子女，为期5天。

本次读书班秉持“服务职工、滋养童心、传承经典”的宗旨，将解决职工实际困难与弘扬中华优秀传统文化深度融合。活动既是研究院用心用情为职工办实事、解难题的具体实践，也是研究院深耕中华优秀传统文化传承，推动经典文脉走进青少年、滋养少年心的有益探索，彰显了研究院服务职工、回馈园区的责任与担当。

在课程安排上，读书班坚持张弛有度、因材施教，兼顾经典浸润、学业巩固与品格养成，让孩子们在潜移默化中收获成长。传承普及部工作人员担任

授课教师，带领孩子们逐句诵读《论语》，通过专业领读、趣味解读、学生展示等形式，引导孩子们感受经典魅力，涵养少年品格、厚植文化根基。

为丰富孩子们的活动体验，读书班还融入了多元趣味拓展活动，涵盖传统礼仪教学、折纸、投壶、滚铁环、跳绳、打羽毛球、踏青春游等内容，既锻炼了孩子们的动手能力、协作意识，也让孩子们在轻松愉快的氛围中收获成长乐趣。

活动最后，特别举办了“经典传承·物换童心·巧手元宵节”主题结业仪式，通过经典故事分享、闲置物品交换、元宵习俗体验等环节，为孩子们的书班时光留下了温暖而深刻的结业记忆，让传统文化在互动中浸润童心。

(通讯员 秦婧文)

新杏坛·大家讲

人生路上，怕的就是关键时刻掉链子。

关键时刻掉链子是一句俗语，在鲁西南一带很常用。人吃五谷杂粮，哪有不生病的。人生在世，也不可能什么事情都一帆风顺水，总有一些不如意的时候。但关键时刻很重要，正如作家柳青所言：“人生道路虽然漫长，但紧要处常常只有几步，特别是当年轻的时候。”

这可能就是人们常说的瓦伦达效应。

卡尔·瓦伦达是美国著名的钢索表演艺术家，以稳健和精彩的表演而闻名。

1978年，他决定在波多黎各进行一次极为重要的高空走钢索表演，这次表演不仅现场直播，而且全场都是美国知名人物，事关他在演技界的地位，演出成功将对他和他的团队带来前所未有的收益。

然而，在这次表演前，瓦伦达并没有像往常那样专注于走钢索的每个动作和技巧，而是不停地对妻子说：“这次表演太重要了，绝不能失败。”他把输赢看成了人生的所有。

最终，他因过于在意结果，分散了注意力，导致神情恍惚，动作失误，不幸从高空坠亡，结束了他传奇的一生。

心理学家便把这种因过度关注结果，

而引发患得患失、自我焦虑，从而导致行为失常的情形命名为“瓦伦达效应”。

瓦伦达效应就是典型的“关键时刻掉链子”。避免掉链子很重要，对此，仁者见仁，智者见智，多有论述。

但人生没有如果，命运没有假设，真的掉了链子怎么办，如何在掉了链子之后规避更大的连锁反应，危机中找到转机，甚至卷土重来，让坏事变好事，这恐怕更为重要。

其实静下心来认真分析，心理紧张，过度焦虑是关键时刻掉链子最重要的原因。关键时刻掉链子，就是因为有的人面对事关大局的重要时刻、关键环节，动机强度太大，得失心太重，求好心切，执念太深，心理压力陡增，以致于出现注意力分散、情绪波动、动作失调的不良反应，最终导致潜在危险发生。

因而，强大的心理素质比什么都重要。

要以平常心对待。穿越险境，最需要的是保持镇静。越是重要的事情，越要以平常心对待。因为焦虑不能解决任何问题，只会徒增烦恼。我们要记住戴尔·卡耐基的一句话：“你所忧虑的事情，99%都不会发生。”只要保持一颗平常心沉着面对，诉诸内在，无论遇到什么样的挫折和困境，都能找到属于自己的云淡风轻。

要以冷静心破局。冷静是理性的基础。面对挫折，特别是重大挫折，人的情绪往往失控，极易丧失理智，这个时候的

决策和行动往往会把已经出现的问题变得更加复杂。唯有冷静下来，把事情想明白，弄清楚，透过事件本身挖掘其背后的潜在价值，才可能在至暗时刻峰回路转，柳暗花明，突破逆境，化腐朽为神奇，东山再起，创造奇迹。

要在行动中见真章。行动起来，就能解决80%的焦虑。在这个快节奏的时代，我们总是被各种事情所困扰。现实生活中我们常常陷入沉思，反复权衡，三思之后没行，然而当我们鼓起勇气，果断地采取行动时往往会发现，事情远没有想象的那么复杂。行动是打破僵局的钥匙，是通往成功之路的起点。天上下雨地上滑，哪里跌倒哪里爬。事实上，只要你不急于求成，把该做的事情一件件的做好，让自己活在具体的行动中，就会发现方向越来越清晰，步子也会越来越有力。

家家有本难念的经，人人都有难唱的曲。生而为人，字典里就没有“容易”二字，不尽如意是常态。尤其是在人生的关键时刻，纵使掉了链子，也要逆向思维，找到补救的办法。活人总不能叫尿憋死。千万不要对自己说“不可能”，只要自己不心灰意冷、坐以待毙，就会有浴火重生、逆势翻盘的机会。

人生路上，哪有那么多尽随人意。跌倒了，爬起来就是，拍拍身上的尘土，擦干眼泪，重整旗鼓再出发。

(作者系济宁学院党委副书记，山东省作家协会会员)

掉了链子怎么办

丰家雷