

这个驿站“实实在在有温度”

徐汇滨江党群服务中心成“网红”5人团队两年多服务110万余人次

中国式现代化奋进者

位于瑞宁路99号的徐汇滨江党群服务中心，是一座临江而建的白色建筑，主体建筑分为上下两层，总建筑面积1800平方米。它是徐汇滨江城市更新的“代表作”之一，也是徐汇滨江党群服务的“旗舰店”。在这里，市民游客可以俯瞰江景、阅读休憩、享用一日三餐。中心留言板上，有一句话让人印象深刻：“这个驿站不是摆设，是有温度的，是实实在在的。”据统计，自2021年6月启用以来，中心已累计接待市民游客110万余人次，举办各类党群活动800余场。高人气、接地气，徐汇滨江党群服务中心成为越来越多人打卡的“网红地标”。



老带新 默契十足

“在这个‘一江一河’城市新空间，我们希望来自五湖四海的人都能感受到‘家’的温暖。”徐汇区党建服务中心主任、徐汇滨江党群服务中心负责人夏瑞告诉记者，服务中心5人团队（见图）都是党员，他们中有70后、80后、90后，也有00后。夏瑞是团队里的“知心大姐”，播音主持专业毕业的00后杨光宇则是“金牌讲解员”。

翻看工作人员的“滨江日记”，点点滴滴的记录，见证着中心一天天的变化。“今天上午，

食堂的天然气已经接通，新一批的桌面于下午四点左右运送到中心。”“伴着夕阳的余晖，选择来到滨江洗去一周疲惫的市民渐多……”

自2021年6月启用以来，服务中心面向滨江各类人群“朝七晚九、全年无休”地提供6大类、20项体系化服务。工作人员分为前后台，实行周末轮岗制，确保工作时间服务窗口不空岗，提供全天候不打烊的为民服务。

接地气 备受好评

在24小时开放的“水岸汇”便民服务站，配备了直饮水、充电站、急救箱、血压计、雨

伞、轮椅等设施。教老人使用手机、帮受伤的小朋友处理伤口……关爱弱势群体，团队提供各种贴心服务，让市民走得进来坐得下来。

一分钟诊所、母婴室、灯塔书房、无障碍卫生间、“一网通办”政务服务办理机……辐射不同人群，中心提供“私人定制”：瞄准“潮人”“跑者”多的特点，设置可淋浴跑者驿站；成立“徐汇区新就业群体党群之家”，在户外职工爱心接力站配备冰箱、微波炉、饮水机，让环卫工人、快递小哥可以歇歇脚、热热饭。

人气越来越旺，便民服务需求也日益增长。中心随之启动第二轮改造，针对群众呼

声最高的就餐需求，配合“15分钟社区生活圈”建设，历时两个月改造装修，克服厨房扩建、煤气接入、电力扩容等工程挑战，2023年7月，徐汇滨江市民食堂开门迎客，现炒现卖，供应一日三餐，前来用餐的市民游客络绎不绝。

人民城市为人民

孤老陈先生原是服务中心常客，前段时间做了两次搭桥手术，独自一人在家无法下床。中心得知情况后，在他卧床休养期间隔日送餐上门，老先生十分感动，身体初愈便送来一面“不忘初心、排忧解难”的锦旗。

“这毋庸置疑是近年来我周末或假期自习最爱的地方。”“没想到有这样一个能安静学习，能饱餐的好去处，享受一天的好时光。”在“滨江心声”留言本里，还记录着更多暖心事。“在徐汇滨江，有这样两句话：滨江开发建设到哪里，党建工作就跟进到哪里；党员群众集聚在哪里，组织覆盖和工作覆盖就跟进到哪里。”夏瑞说，这是承载着“一江一河”城市记忆的公共会客厅自带的初心和使命。她表示，在滨江党建的引领下，团队始终把服务作为首要任务，突出“实”的导向，做好“融”的文章，让滨江的市民游客“乐享”、社区居民“乐活”、企业白领“乐创”、人才精英“乐居”，不断强化滨江党建的“全城效应”。

本报记者 杨欢

新民随笔

当P人遇上拖延症

厉苒苒

最近网上出现了一种新的消费现象：花钱雇人来监督自己。这种服务的购买者，大多都是“拖延症患者”。有调查显示，超过九成的受访青年学生有拖延习惯。网络平台上有个“我们都是拖延症”小组，成员数量超22万。

更有不少人将拖延症与之前火热的MBTI(迈尔斯-布里格斯性格类型指标)人格测试联系在一起简单归类：J人大多目的性较强，一眼一眼，喜欢有计划、有条理的世界，能按时完成的任务；而P人好奇心、适应性强，灵活、随意、开放，容易有拖延症。J-P维度其实是四个维度中的最后一个，适应外界的两种不同方式。J是Judgment即判断；P指Perception即感知。当P人遇上拖延症，仿佛一切都找到了理由，更加“摆烂”将拖延症自嘲成一种“绝症”。

人人都知道：“明日复明日，明日何其多。我生待明日，万事成蹉跎。”其实，拖延症的出现和流行，与时代的变迁及社会环境有密切关系。随着信息时代的到来，越来越多的工作有了更大弹性，尤其是脑力劳动者，创造性工作需要花费更多精力，相对应地，劳动时间更难预计。它是对新环境下劳动模式不断转变的生动反映。有时，甚至是过于自律产生的愧疚感。人们担忧拖延症，或许也有积极的一面——越是完美主义，越是对自己期待和要求高，会越重视拖延症。换言之，拖延症可能也是一种自我提醒和自我监督。

不过，拖延症的确是个人缺乏时间意识的表现，缺乏的不仅是时间认知的能力，还有时间监控和按照时间节奏调节自身行为的能力。如果总感觉做事提不起劲，或者凡事都轻易放弃，甚至将凡事拖拉归咎于MBTI的归类，心安理得“享受”拖延，那可能是比拖延症更严重的情况——“懒惰”和“消极”。

人格类型学如同盲人摸象，恪守单一的视角或理论，就容易一叶障目。合理分配精力和时间，积极高效地安排好学习、工作和生活，P人也可以战胜拖延症。

户外徒步领队：苏浙沪每周一山

竹杖芒鞋轻胜马，谁怕？



职场新舞台

微信步数三万起，每周挑战一座山，在上海，越来越多的年轻人迷上了徒步。他们在苏浙沪的山野享受着大自然敞亮的捶打，甘之如饴。春赏花，夏戏水，秋登高，冬踏雪。去年6月至今，陈静已带队走过近30条徒步线路，每周不落。微信朋友圈里，有飞流瀑布、落日晚霞、海边踏浪……一张张照片定格飞扬青春，随性、自由、奔放。

每周六清晨，7时不到，世纪大道地铁站出口围满了年轻人，比工作日的早高峰还要热闹。他们身穿冲锋衣，脚踩徒步鞋，背着双肩包，人手一杆登山杖。

“马上就要发车啦，大家抓紧时间！注意核对姓名，千万不要上错车！”不远处十几辆大巴排成一列，户外俱乐部领队陈静吆喝着队员集合。

爱上徒步 不再内耗

“自从开始徒步，我再也不内耗了。”几年前陈静开始接触徒步。那时她正处于情绪低谷，想要寻求出口。“无意中刷到去东北的穿越徒步线，觉得很酷，就报名参加了。但那时体能不是很好，走得特别累，最后咬牙坚持到终点，我自己都惊讶。很有成就感，也很解压，从此便一发不可收拾。”

一开始，陈静只是约着三五驴友一起爬山。疫情期间，她当“团长”，展现了超强的组织协调力。后来玩飞盘，结识了一批爱玩的年轻人。再后来，“徒步热”成为沪上年轻人的新宠，陈静便跟闺蜜木木一起成立了户外俱乐部。每周六从上海出发，到苏浙沪徒步，一日往返。两条线路，一条对新手友好，一条富有难度。

陈静和木木分工明确。木木细致耐心，负责预订大巴、踩点线路、名单整理、解答疑问等组织协调工作。木木会寻找宝藏徒步地点，定期更新路线，“不能是人从众的景点，离上海车程也不能太远，得当季有看点，比如油菜花、杜鹃花盛开”。

陈静热情爽朗，擅长活跃气氛。“大家可以自报家门，讲讲爱好，分享感受，也能求职、求偶。上周有人说想找工作，正好车上有好几个HR。”每次带队出发，陈静都会用破冰游戏帮助大家互相认识，发放魔术巾讲解用法，提醒徒步爬山时的注意事项，手把手教大家运动后的拉伸动作。当然，也会强调保护环境，告诫队员不要把垃圾丢在山里。

周末登山 乐此不疲

去年夏天俱乐部刚成立，陈静和木木常为召集不到足够多的队员而发愁。但慢慢地，她们开始有了忠实粉丝，俱乐部也越来越受人关注。在“周末户外多巴胺释放”微信群里，她一发布报名信息，过不了多久便会满员。

上周六，陈静带队去了杭州，登顶富阳第一高峰——杏梅尖。这是一场“痛并快乐着”的旅行，大环线全程14公里，爬升1000米。由于前一天暴雨，山里泥泞不堪。沿石阶而上，陡峭处需手脚并用。大家沉浸于攀爬动作本身，感受身体乳酸堆积的胀痛，大口呼吸着山涧的风。越往上，越是对意志的挑战。每当感到快不行了想放弃时，总有队友鼓励“来都来了”。这四个字，有种说不出的魔力，能让人咬牙坚持再坚持。

快到终点时，已是傍晚。一行人走在山间小道，天空飘起细雨。陈静打开随身携带的音响，播放周杰伦《听见下雨的声音》。“竹篱上停留着蜻蜓，玻璃瓶里插满小小森林。青春，嫩绿得很鲜明……”大家跟着哼唱起来，烦



陈静(前)带队徒步山野

恼留在了山里。此情此景，让人不由得想起宋词中那一句——竹杖芒鞋轻胜马，谁怕？

走进山野 释放自我

“徒步是会上瘾的。”陈静能明显感受到，徒步带给年轻人的变化。每次大巴从上海出发时，大家埋头睡觉一言不发。但徒步结束返程，车上总是叽叽喳喳，纷纷相约下次再战。

陈静的户外俱乐部里，很多领队都是兼职，他们中有警察也有飞行员。参加徒步的人也形形色色，“学历、专业、工作、收入，没人在意这些。萍水相逢的陌生人，在山川间、森林里、溪流边同行，无话不谈”。

陈静的主业是建筑工程，平日跟钢筋水泥打交道，节奏快、压力大。“徒步山间，卸下面具，释放真实的自己。户外爬山的我和平时工作的我，像是在两个平行世界。很多风景坐车路过转瞬即逝，只有亲身走过用脚步丈量，才能看到有多美。”陈静感慨。

“我的心渴望一种更加惊险的生活。只要在我的生活中能有变迁和无法预见的刺激，我是准备踏上怪石嶙峋的山崖，奔赴暗礁满布的海滩的。”《月亮和六便士》中所写的，正是如今越来越多年轻人心中所想的。

本报记者 杨欢