

今日热评

## 一面“吐槽墙”，何以成“良方”？

“跑三圈太多了！少跑一点吧，建议做操。”“共享体育器材建议多一点。”“高三都去远足了，初三的什么时候去？”这些直白又真实的声音，不是出现在网络评论区，而是写在一所中学的墙上。

据媒体报道，云南红河州石屏县第一中学设了一面“吐槽墙”，学生想吐槽啥就写啥。每周一清晨，校领导在墙边开办公会，一条条念，一条条解决。从食堂小卖部到体育锻炼，学生们反映的问题都很具体，却关系着他们的真实感受。这面墙，成了校园治理的一剂良方。

“吐槽墙”首先是学生的“减压阀”。中学生面临学业、人际等多重压力，需要被看见、被理解。有学生坦言：“只要说出来，心里就没那么堵了。”学校认真倾听、件件回应，既完善管理疏漏，也消除认知误区——比如对减少必要锻炼的诉求，学校耐心解释体育教育的重要

性。心理学家卡尔·罗杰斯强调“无条件的积极关注”：当学生的声音被郑重对待，那份“被尊重感”本身就是强大的心理支持，能激励学生更努力学习、关心校园事务。

学校并非全盘接收，而是实事求是。合理建议“立马安排”，不合理的耐心解释。“事事有回应，件件有着落”，这样的态度让“吐槽墙”不是摆设，而是真正解决问题的通道。

值得一提的是，“吐槽墙”不是凭空而来，而是从“校长信箱”“张老师悄悄话”一步步进化而来。学校不断降低沟通门槛，最终找到了最接地气的形式。细节也很到位：墙前不设摄像头，免除了学生“吐槽”的后顾之忧。校长说得好：“让他们说出来，天塌不下来。”疏优于堵，参与胜于旁观。

陶行知先生说：“真教育是心心相印的活动。”这面

墙，正是促成师生“心心相印”的桥梁，拆除心理隔阂，让教育回归“以学生为本”的初心。

“吐槽墙”也是培养主人翁精神的试验田。教育不只是教知识，更要培养全面发展的人。其中不可或缺的，就是对公共事务的参与意识与能力。“吐槽墙”为学生提供了一个微型的公共议事平台。在这里，学生们学习理性表达、提出建议，见证个人意见如何进入公共决策。这种沉浸式体验，比一堂理论课更深刻。一次次建议与回应，在学生心中播下责任感、参与感和规则意识的种子。这对于他们未来融入社会，是一笔宝贵的精神财富。

最好的管理，不是高高在上的命令，而是构建充满信任、尊重与参与的育人生态。这面墙映照出的，是教育者俯身倾听的姿态，是学生对美好校园生活的向往。它值得被更多地方“看见”。

据光明日报客户端

每日一图



## “两兄弟山”观看日出

4月21日，在巴西里约热内卢，游客在“两兄弟山”观看日出，“两兄弟山”是巴西里约热内卢知名景点。

据新华社

## 重庆率先实现借记卡“同号升卡”为社保卡

近日，重庆市民赵先生在交通银行成功将普通借记卡同号升级为第三代社保卡，成为全国首位享受此项服务的市民。市人力社保局联合交通银行重庆市分行推出“同号升卡”新举措：保留原借记卡卡号，工资代发、水电代扣、理财签约等金融权益无缝承接，同时新增社保查询、就医结算等功能，一卡覆盖民生服务与金融支付全场景。

服务模式同步升级，工作人员携带便携制卡设备深入街道、社区、企业，现场一站式办理，最快8分钟即可取卡，实现“换卡不换号、办事零跑腿”。第三代社保卡已覆盖医疗、养老金、交通、政务等场景。下一步，重庆将持续拓展应用场景，让社保卡真正成为居民服务“一卡通”。

据新重庆-重庆日报

## “五一”假期去仙女山 体验人机协同对抗

“五一”假期出游添新去处。4月22日，武隆区龙传人国防教育基地在仙女山国家级旅游度假区开园。该基地占地约300亩，以国防教育为主题，打造“1主馆+7副馆+2个研学实践基地”。

主馆聚焦现代战争解读与国防知识科普，7个副馆引入无人战车、作战机器人等装备，通过VR/AR沉浸式系统实现人机协同对抗体验。基地打破传统单向讲解模式，让游客在互动中厚植家国情怀。同时配套“研学游娱购”全链条消费，年接待能力达50万人次。

开园后，主馆对儿童、老人、退役军人、残疾人等群体免费开放，全民国防教育日向社会全员免费，贫困学生、烈士遗属等费用全免。

据上游新闻

## 天气预报

## 当心“散装”阵雨出没

24日	25日	26日
中心城区 多云，有雷阵雨	中心城区 晴到多云	中心城区 多云，有雷阵雨
18℃ — 28℃	17℃ — 32℃	20℃ — 30℃

据重庆天气

## 股市观点

## 大盘放量回调，聚焦结构主线

4月23日，A股三大指数集体回调，市场交投情绪依然活跃，放量调整说明资金在分歧中并未离场，而是在寻找新的结构方向。

广发证券指出，2026年AI仍是相对稀缺的高景气赛道，已驱动全球盈利预测纷纷上调。在广谱需求平淡的宏观环境下，高景气的稀缺性仍有望延续。

策略上，建议投资者淡化指数短期波动，向高景气主线靠拢。当前市场放量调整但不改结构性机会，方向上重点关注AI产业链中受益于技术迭代与政策驱动的细分方向（光通信、储能、电网设备），同时适度配置具备业绩确定性的资源品板块。仓位管理上，短期可保持适度灵活，若市场延续放量震荡，可逢低布局上述高景气方向。

据东方财富网

## 资讯

## 荣昌“五一”宠客：四免大礼包来了！

今年“五一”假期，荣昌全面升级文旅服务，推出“四免”宠客大礼包，诚邀市民游客前往游玩。

**一免 免费专线：**从荣昌城区至夏布小镇、万灵古镇、安陶小镇的公交免费乘坐。

**二免 免费生日套餐：**5月1日至5日过生日的游客，凭身份证于生日当天午餐时段到荣昌区政府机关食堂，免费领取含卤鹅、猪油泡粩等5道非遗美食的套餐。

**三免 免费停车：**全区近1.7万个机关事业单位、公共及路内停车位免费开放，覆盖各景区和商圈。

**四免 免费游景区：**夏布小镇、万灵古镇、安陶小镇、荣昌陶博物馆等所有A级景区免门票。

假期期间，夏布小镇有机器人舞蹈秀、“非遗”研学；万灵古镇有川剧、金钱板展演；安陶小镇举办开窑记、陶艺挑战赛；古佛山推出打卡集章活动。同时，餐饮商户推出5折起特惠套餐，卤鹅企业开展线上线下促销。

新重庆-重庆日报

## 本周末，奥体中心周边路段交通管制

4月25日，梁静茹重庆演唱会将在重庆奥体中心开唱。为确保周边交通秩序，重庆市公安局九龙坡分局交通管理支队将实施分阶段交通管制。

4月24日17时起，奥体中心内部道路“只出不进”。4月25日14时起，奥体中心管辖范围内的一支路至五支路封闭，社会车辆禁入。进散场高峰时段（17:00-19:00、21:30-23:00），奥林一支路、二支路禁止通行；散场时段（21:30-23:00），三支路、五支路停车位禁行。

奥体路全线高峰时段严禁停车上下客。临时上下客请前往龙腾大道拜博口腔公交站、隆鑫国际公交站、奥体东路金茂珑悦公交站及五支路口路段，即停即走。

此外，奥体中心不提供停车位，建议市民乘坐公共交通前往。请服从现场执勤人员指挥。

重庆晚报-雁遇记者 张春莲

## 国内

## 巴基斯坦籍航天员 将入驻中国空间站

据中国载人航天工程办公室消息，中国载人航天工程首批外籍航天员选拔工作顺利完成，2名巴基斯坦籍候选对象最终入选。近日，他们将作为预备航天员来华参加训练，在完成各项训练并通过考核后，其中1人将以载荷专家身份参加飞行任务，成为首位进入中国空间站的外籍航天员。

据人民日报

## 国际

## 伊朗马汉航空26日起恢复中国航线

伊朗马汉航空4月23日发布消息称，26日起将逐步恢复伊朗往返中国的客运航班运营。先期公布2026年4月26日至5月25日航班计划，后续航班信息将另行通知。

据财联社

## 公告

重庆轨道传媒有限责任公司现对平面广告制作安装项目临时服务商进行公开询比采购。采购文件接收截止时间：2026年4月29日10:00（北京时间）。欢迎符合条件的服务商参与。详细询比采购文件及具体要求，请登录重庆晚报官方网站轨客网（<https://www.cqdsrb.com.cn/>）查看。

重庆轨道传媒有限责任公司  
2026年4月24日