2026年11月13日
星期五
丙午年十月初五
四川日报报业集团主管主办
华西都市报社出版
今日16版

# 华西都市报

封面
下载封面新闻APP
掌握更多资讯

# 规范技能人才评价活动首部行政法规征求意见

人力资源社会保障部11月12日发布《技能人才评价条例（征求意见稿）》，从即日起至12月12日，向社会公开征求意见。

技能人才评价条例是我国首部技能人才评价行政法规，目的在于提高技能人才评价质量，保障劳动者合法权益，同时推动我国技能人才评价更加贴近产业实际需求，提高人力资源配置效率，促进劳动者技能就业、技能增收。

征求意见稿将职业资格评价、职业技能等级认定和专项职业能力考核等纳入规范范围，建立健全评价标准、机构管理、考务规范、证书管理、协同监管等制度规则，全口径全过程规范技能人才评价活动。

公开征求意见期间，公众可通过登录人力资源社会保障部网站、写信、发送电子邮件等形式提出宝贵意见。

新华社记者 张晓洁

（相关内容详见P03）

## “秋假娃”集体出动

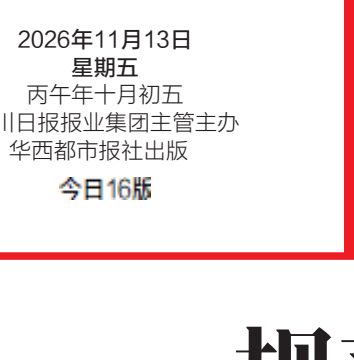
# 景区和酒店生意火爆 研学不再打卡式观光

### “秋假娃”放飞啦！

**他们奔赴山野与文博场馆，引爆新一轮亲子出游热潮。**

◆ 近期全国多地陆续开启秋假，叠加周末拼成5天小长假，出游热度快速升温：九寨沟门票多次宣告售罄，各地博物馆开放预约即“秒没”，主题乐园里人流涌动……

◆ 平台数据预判，本周末（11月14日至15日）将迎来11月首个秋假集中出行小高峰，酒店预订量环比上周增长超五成。其中，来自放秋假地区的亲子订单同比增长达70%，12岁及以下儿童机票预订量增长75%，家庭出游需求迎来集中释放。



11月12日，成都博物馆内不少孩子认真聆听讲解。 川观新闻记者 肖雨杨 摄



11月11日，孩子们在成都自然博物馆“捡秋”。 成都自然博物馆供图

P02

# “领头羊”真的可以领一头羊！

“登超”达州巴山大峡谷站奖品出炉

P04

## 封面评论

# 超越快餐式解压 在传统文化中培植更丰盈的精神世界

□蒋璟璟

在快节奏的生活中，越来越多年轻人把打太极拳、写书法、做香囊这些带有中国传统文化印记的“慢功夫”，当作安顿身心的重要方式。近日，中国青年报社社会调查中心发布的一项调查显示，当感觉自己压力比较大时，87.7%的受访青年会有意识地进行一些活动来调整状态、舒缓情绪。超七成受访青年觉得带有中国传统文化元素的活动对自己更有吸引力。（中国青年报）

解压这件事，在当代人的精神生活中，占据了越来越重要的位置。由此，衍生出了一系列新的市场门类，“情绪产品”“疗愈经济”也不断丰富。梳理市面上主流的解压方式，可以粗略地分为两大类：一类是“对抗性，强反馈”的，例如撸铁、跑马、骑行等，通过一定负荷的运动来挑战身心，获得多巴胺、内啡肽之类的“快乐奖赏”；一类则是“放空式，高专注”的，比如捏捏、涂色、簇绒、羊毛毡戳戳乐等，在不断重复中清空大脑。

与之相较，近来解压这个赛道上所出现的一些新迹象、新潮流，无疑是特别的存在。太极拳、八段锦、做香囊、制漆扇、手搓榫卯、慢写信笺等，成为越来越多年轻人的解压选项。这种变化，既是对传统文化的价值再发现，本身也是一种活化与再利用。

很多传统手工艺、传统体育游艺，之所以带有解压的可能性，就在于其内在的东方哲学基底与自洽的精神秩序。无论是书法、太极还是榫卯、香囊，在“物与形”的表象外，又有某种形而上的美学塑造，有一种不滞于物、物我两忘的心性引导。相较于即时性、强反馈的快餐式解压，这种调用中式文化传统的舒压活动，所体现的是对于个体更有趣味性和视野的塑造。

归于厚重的传统文化，成长为一个具有更丰盈精神世界的主体，这才是让自己拽离焦虑、情绪稳定并能够持续反脆弱的终极路径。

今日成都市区天气预报 9-19℃ 多云转晴 偏北风1-2级
新闻报料热线 028-86969110
新闻职业道德监督热线：028-86969129 邮发代号：61-602
邮政发行服务热线11185及028-86969285
本报地址：四川省成都市红星路二段70号 邮编：610012
国内统一连续出版物号：CN 51-0030 总第10843期
广告热线：028-86969160 广告许可证号：5100004000110 零售价：2元
值班编委 杨华 责编 仲伟 版式 易灵 校对 毛凌波