

# 他们帮青少年治愈“不开心”

■王鑫昕

戴了一个新发卡,却被同学笑话“臭美”——不久前,重庆市渝中区精一民族小学学生小辛刚到学校就闷闷不乐。不过,她很快就调整好了心情。这名10岁女孩告诉自己,戴发卡是为了压住碎发,不是“臭美”。她尽可能地想点开心事,不让同学的话影响心情。

这是心理专家教给她的办法。自去年秋季学期以来,重庆市12355青少年服务台的两位专家在精一民族小学开设了“心灵成长社”,教孩子们怎样战胜“不开心”。

如今,作为共青团重庆市委发起的青少年心理健康公益项目,“心灵成长社”的试验正在重庆市更多的学校、社区、青少年活动中心等场所开展实施,这根“小杠杆”撬动了青少年心理健康的“大格局”。

## 孩子们学会了治愈“不开心”

精一民族小学周边老旧小区多,人口密集。学校负责心理健康教育的老师刘维介绍,孩子们的家庭条件、成长环境千差万别,其中来自低收入家庭、单亲家庭的孩子心理健康状况不容乐观。

“早晨在校门口迎接孩子上学时,

常有孩子是哭着来的。”刘维说,希望帮助孩子们治愈“不开心”。

去年9月,重庆市12355青少年服务台心理专家李莉华和赵姝的加入,给这所学校提供了很大的支持。她们在学校开设了“心灵成长社”,帮助孩子们处理“不开心”。

通过绘画、手工、音乐、戏剧等形式,混合隐喻故事和游戏,孩子们心中无法用语言表达的困惑、压抑等情感,以另一种形式呈现出来,专家们借此走进孩子的内心世界,并向他们提供支持。

在活动中,小辛觉得老师们“仿佛不是老师,而是朋友”,她学会了不少治愈不开心的办法,比如打布娃娃,还可以把烦恼写在纸条上,然后撕掉。

小辛坦言,过去遇到委屈,有些事情又属于自己的隐私,不方便跟妈妈说,只能忍着。但按照老师的方法做了之后,“心里非常爽快,烦恼就没有了”。

## 不处理好日常的“不开心”可能演变为心理健康问题

在某种程度上,精一民族小学“心灵成长社”的试点,回应了2020年共青团重庆市委联合西南大学心理学部组

织的一项调查中所反映的普遍性问题。

那次调查覆盖重庆市36个区(县)的8万余名青少年。调查发现,中小学生学习心理健康问题初期主要表现为敏感、厌学、失落、暴躁等,容易被误认为是普遍存在的青少年叛逆期表现。

李莉华说,对孩子们生活、学习中的“不开心”,如果不及时进行干预,会形成自我攻击,回转过来伤害自己,久而久之会演变为心理健康问题。

为此,上述调查建议,要通过12355青少年服务热线等平台,依托专家团队,及时发现青少年心理问题隐患苗头,为青少年提供心理疏导、压力缓解等服务,防范化解青少年心理健康风险。

在精一民族小学,专家和老师们特意选择四年级作为试点。他们认为,这个阶段是小学生身心发展的转折点,不处理好日常的“不开心”,就可能演变为心理健康问题,而如果能及时给予引导,将对未来产生正向的影响。

目前,“心灵成长社”已经作为重庆共青团“心·希望工程”青少年心理健康公益项目的重要组成部分。重庆青基会向中国青基会争取到130万元项目资金,用于建设17个心灵成长驿站、开展包括“心灵成长社”项目在內

的心灵成长类活动。

## 潜移默化地影响青少年心理健康

今年3月,共青团重庆市委印发《关于开展“心·希望工程”进一步维护青少年合法权益的实施方案》,在传统的希望工程提供物质保障的基础上,坚持“浇花浇根,育人育心”,聚焦青少年心灵培育、心智教育、心理健康等。

“心·希望工程”提出打造“实践园”、组建“亲友团”、建设“成长社”、绘制“心电图”等工作规划,把呵护青少年心理健康工作的重心前移,探索青少年群体关心关爱新理念、新载体。

目前,重庆市6个区的14所学校试点启动“心灵成长社”项目,在4个区确定了7个市级示范“实践园”,“心·希望工程”试点工作已在重庆市全面铺开实施。

重庆市12355青少年服务台负责人林森表示,“心·希望工程”是系统工程,一方面内部要融合,统筹推进“实践园”“成长社”“心电图”“亲友团”等相互配合、相互促进;另一方面外部要联动,建立共青团主导、多元参与、合作共赢的工作格局,让优质服务惠及更多青少年。



检察官为学生进行普法安全教育。近日,重庆市云阳县人民检察院“莎姐”工作室联合县妇联、县关工委组织的7名“爱心人士”,来到云阳县彭咏梧小学,针对留守儿童开展“泽惠花蕾,共护

未来”普法安全教育,教会孩子们如何保护身份信息、保护自己的隐私,以及防诈骗、防溺水、防性侵、防火灾等常识,以期开启平安暑假,为青少年健康成长提供优良环境。 通讯员 彭炼 摄

## 重庆高校学生资助热线电话暑期集中受理时段即将开始

据教育部网站消息,教育部2022年度高校学生资助热线电话暑期集中受理时段已于6月29日开始。重庆高校学生资助热线电话暑期集中受理时间将于7月15日开始,8月30日结束。每个工作日的9:00—12:00、14:30—17:40均可受理。

重庆高校学生资助热线电话号码为023-63611058,主要用于受理高等教育阶段学生资助政策咨询和问题投诉,帮助学生准确了解高等教育阶段国家资助政策,顺利申请办理相关资助项目。

据悉,今年是教育部暑期高校学生资助热线电话开通的第18年,是热线电话全年开通的第2年。多年来,高校学生资助热线电话为数以百万

计的家庭经济困难学生及家长答疑解惑、排忧解难,给他们送去了帮助与温暖。

党的十八大以来,党中央高度重视家庭经济困难学生上学问题,不断完善学生资助政策,不断加大投入力度,建立了所有学段全覆盖、公办民办学校全覆盖、家庭经济困难学生全覆盖的资助政策体系,确保家庭经济困难学生顺利入学并完成学业,拥有人生出彩的机会。

其中,高等教育阶段学生资助政策有:国家奖学金、国家励志奖学金、学业奖学金、国家助学金、国家助学贷款、新生入学资助、勤工助学、学费减免、补偿代偿、“绿色通道”等。

(本报综合)

## 南岸区首批校外培训社会监督员培训“上岗”

近日,南岸区教委召开首批校外培训社会监督员培训会暨暑期校外培训治理攻坚动员会。

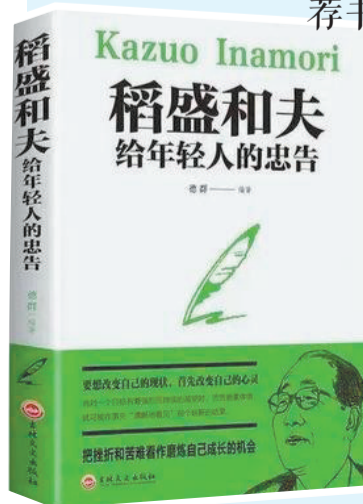
会上,校外教育培训监管科通报了全区校外培训综合治理工作推进情况,并就社会监督员的工作职责、监督重点、监督方式等开展专题培训。

会议指出,校外培训社会监督员是构建良好教育生态重点环节,是完善校外培训监管机制、实现群策群力抓共治的重要举措。各社会监督员要加强学习,不断增进对校外培训政策法规的了解;要明确任务,调查、收集

并反映校外培训治理的问题和薄弱环节,有针对性地提出意见和建议;要保持作风,秉着实事求是、客观公正的态度开展工作。

会议强调,区教委将开展暑期校外培训治理工作,实行“白+黑”全天候全覆盖巡查,严防学科类培训机构开班,严查各类违法违规培训行为。各机构要积极开展自查,及时发现排除安全隐患;要严格规范自身办学行为,自觉遵守广告管控、收费管理等相关规定,营造健康和谐的发展环境。

(来源:书香南岸)



## 《稻盛和夫给年轻人的忠告》

作者:德群

出版社:吉林文史出版社

本书以稻盛和夫的人生哲学为中心,针对当下年轻人普遍具有的人生困惑,如生活意义、职业的选择、工作的态度、成功的依据、面对困苦时的应对方法、人格魅力的提升、心灵成长的过程以及人生存在的意义等,进行了全面总结和系统阐释,囊括了稻盛和夫对工作、企业经营、个人立业、与他人相处的智慧,这些思想精髓为年轻人的成长提供了切实可行的方法。