

给孩子们创造一个良好的身心健康成长环境

未成年人心理健康课程发布

不少家长把注意力都放在孩子的身体上，是不是长高了，是不是长壮了，有没有吃好喝好睡好，但对于孩子的内心，很多家长了解甚少。

未成年人的心理健康教育被一些家长所忽视，已成为一个亟待引起重视的现象。为了给孩子们创造一个良好的身心健康成长环境，我市日前启动“阳光心灵 快乐成长”2016年宁波市百场未成年人心理健康宣讲活动，并发布首批30堂市级未成年人心理健康宣讲课程。

记者 张昊

首次大规模举办未成年人心理宣讲活动

“父母离婚后怎样减少对孩子的伤害？”“孩子害怕或拒绝上学，怎么办？”“当青春期遇到更年期”……这些未成年人学习成长中经常会遇到的突出问题，都进入了首批课程的视野，可以说都极具针对性。

据悉，百场未成年人心理健康宣讲活动由市文明办、市卫计委、市教育局联合发起，将贯穿全年，以突出预防、重在普及为主旨。我市已经成立了由市、县（市）区两级未成年人心理健康中心专家及心理健康教育教师、心理健康教育志愿者等组成的宣讲团，综合运用集中宣讲、广场咨询等多种形式，在校内、校外活动场所开展宣讲活动。

据介绍，5月下旬至10月底为活动实施阶段，我市相关部门将根据未成年人学习生活实际安排宣讲，整个宣讲活动场次不低于100场。

据介绍，这是我市首次大规模举办未成年人心理宣讲活动，有助于加强校内、校外心理健康教育沟通联动，有助于广泛普及未成年人心理健康基本知识，有助于推动全市各级未成年人心理健康辅导中心规范运行，是一项惠民、利民的大好事。

感兴趣的家长和学生，可登录市未成年人心理健康指导中心网站，或拨打0574-26302528了解具体课程信息。

不能因为父母杰出，就要求孩子也杰出

在活动启动现场，未成年人心理健康方面的权威专家，和大家一起探讨未成年人心理健康教育的热点问题。上海交通大学医学院精神医学教研室教授、博士生导师杜亚松还就未成年人常见心理问题及干预技巧进行授课。

杜亚松说，在生活中，常会见到一些孩子产生厌学情绪。深入了解后，发现孩子的父母过于出色，他们要求孩子和自己一样出色。而孩子达不到父母的要求，就对自己没了信心，对学习没了兴趣，从而产生了厌学情绪。

杜亚松讲了一个故事：有一对夫妇都是博导，他们认为自己这么出色，儿子也一定很出色。事实上，他们的儿子也的确不错，成绩一直处于班级中等水平。但这对父母对

儿子的现状很不满意，要求他一定要考上当地最好的高中。结果在中考临近时，他们和儿子发生了激烈的冲突，儿子产生了厌学情绪，成绩直线下降。

杜亚松说，孩子的人格是独立的，不能因父母杰出，就要求孩子也杰出，这对孩子是不公平的。孩子应该有自己的人生道路，父母得尊重孩子的选择。这对博导夫妇的杰出，是他们的父母教育方法得当，他们的儿子表现平常，和他们的教育不科学也大有关系，他们应该反思自己，而不是一味指责儿子。

杜亚松认为，一些孩子厌学，主要是因为家长眼里除了成绩外，看不到别的东西，不考虑孩子的兴趣和爱好，使孩子在枯燥的学习中产生了厌学情绪。

妈妈的角色:不能只会发号施令

在杜亚松看来，很多妈妈对孩子居高临下，而且角色混乱，既是释疑解惑的“老师”，嘘寒问暖的“保姆”，又是翻抽屉的“警察”，偷看QQ的“间谍”。这种角色的混乱，使孩子们觉得妈妈情绪反复无常，对妈妈怀有警惕心理，导致他们在学校遇到什么事，也不愿意和妈妈谈。

“妈妈，您在我的生活和学习上付出了很多，可您不允许我做错事。如果我错了，您就会用‘河东狮吼’和‘降龙十八掌’来惩罚我。”“记得有一次，我一不小心手一滑，把一个盘子打碎了，妈妈您说，你做事还马马虎虎，以后只能当乞丐、扫大街”……我市一所学校出了一道“妈妈，我想对您说”的作文题，结果，相当一部分妈妈被孩子“妖魔化”，孩子们在作文中抱怨妈妈过于严厉、强悍。

“妈妈应该是最能理解孩子的人，在孩

子需要的时候及时提供帮助，不能只会发号施令或者唠叨、指责。”杜亚松说，在门诊接待中，他发现很多妈妈将孩子当成了自己的“命令接收器”，导致两人隔阂越来越大。曾有一名小学二年级男生，非常容易发脾气，而且整天绷着脸。原来，他妈妈每天下班到家后，主要任务就是紧紧盯着他做功课，还时常教训他，导致他心情不好，讨厌妈妈。杜亚松请这位妈妈给孩子一个独立空间，尝试让孩子做自己的事情。妈妈照做了，仅仅是这样一个小小的改变，3个月后，孩子的情绪舒缓了许多，脸上重现了笑容。

杜亚松说，近年来全职妈妈的队伍不断壮大，似乎养育孩子就是妈妈的责任。在门诊中，他接待过不少焦虑不安的全职妈妈，她们常因管教不好孩子而受到丈夫的指责。杜亚松呼吁，孩子的健康成长也需要父亲的参与。

■相关链接

81859666:打开未成年人心扉的窗口

近两年来，我市将118万余名未成年人的心理健康作为未成年人思想道德建设工作的重中之重，不断健全完善未成年人心理健康工作体系。2010年成立的宁波市未成年人心理健康指导中心，已成为全市最大最便捷的服务平台。81859666，“拨一拨，我就乐乐乐”，这个“阳光心理热线”成为打开未成年人心扉的窗口。“平时有不少咨询电

话，包括亲子关系、网瘾问题、升学压力等等，其中近三分之二是家长打来的。”市未成年人心理健康指导中心负责人告诉记者。

“我们接线员都是专业的心理咨询师，同时也是宁波市心理咨询师培训学校的学员，具备国家三级以上心理咨询师资格。”5年来，中心累计接听相关来电超过1万个，电话咨询12万分钟。



青年节 陪老人迎立夏

昨天是五四青年节，来自企业的青年志愿者走进海曙孝贤社区，与40余名社区独居老人一起品尝豌豆饭、编制立夏蛋网兜。

记者 刘波 通讯员 张黎升 欧阳恩斌 摄



感知传统

昨日，宁波服装博物馆将馆藏的清代皇室服装包括蓝缎龙袍、桔红云鹤团纹服袍、黑绸绣花女褂、淡紫绸绣花女褂等服装带进宁波市职教中心学校，允许学生穿着古装，走出教室，选择合适的环境，拍一张满意的“穿越”照片。为确保文物的安全，活动中每件服装都有两名志愿者相随。

通讯员 李本健 记者 崔引 摄

吕鸿鸿上榜“中国好人榜”



商报讯(记者 张昊)中央文明办最近发布2016年4月“中国好人榜”名单，我市的吕鸿鸿被评为中国好人榜“见义勇为”好人。

吕鸿鸿今年64岁，是鄞州区姜山镇东林寺村村民。因为他经常帮助乡亲做些力所能及的好事，村里人都亲切地称呼他“鸿公”。

今年1月15日，吕鸿鸿和村民吕忠强在清理村头的垃圾，刚走到河岸旁，就听见河对岸有几个妇女在喊救人。定睛一看，河上浮着一个男孩，正顺着水流往下漂去，离开河埠头已有5米远了。此时，河埠头还站着一个男孩，目光呆滞地盯着河面。

当时气温只有4℃左右，河水有2米多深。吕鸿鸿纵身翻过护栏，跳下河去，扑腾了几下，游到小孩身边，抱着他到了河埠头。当时小孩脸色铁青，毫无知觉……

吕鸿鸿说：“我赶紧把小孩子倒过来，蹬了几下，随后进行胸外按压，孩子吐了几口水，有了知觉。”

在一旁的村民跑回家中拿来毯子，用毯子裹住孩子。同时，孩子的母亲也闻讯来到

岸边，把孩子送往市妇儿医院。

“那时就是想着救人，也顾不得脱衣服，上岸后才感到小腿抽筋了。”吕鸿鸿说，“不过这都是小事，小孩子救活了，我心里真是高兴。”

据孩子母亲介绍，他们一家是贵州遵义人，10年前来到宁波，儿子今年才2周岁，孩子溺水时，她正去幼儿园接女儿回家。“要不是吕老伯，我儿子肯定没命了，真是感谢这位救命恩人。”孩子母亲说。

因为救人，吕鸿鸿的手机被水泡坏了，脚也碰到石头受了伤。由于无法走路，他向单位请了两天病假，但未细说原因。甚至连他的老伴，也是听别人说起才知道老吕下水救过人。事后，因放心不下落水孩子，吕鸿鸿还特地去看望了他，见小孩家里条件不好，他又送了几件外孙平时穿的棉衣裤给孩子。

4月1日，由中央文明办主办的“我推荐、我评议身边好人”活动2016年4月网络评议启动。经广大网友踊跃推荐，各省（自治区、直辖市）文明办核实情况、层层筛选，共推选了826名“中国好人榜”候选人。中国文明网按“助人为乐”“见义勇为”“诚实守信”“敬业奉献”“孝老爱亲”五个类别，对候选人进行了为期一个月的集中宣传展示，最后经过网络投票和专家评选，全国有107人光荣上榜。