

从孩子们的青春期路过

——记奉化中学心理咨询教师陈文成

□记者 张夏珍

“青春期的孩子既简单又复杂，他们单纯可爱，但有时候难免被一些心理问题困扰，这些问题并不像表面上那么简单，必须深入分析，找到症结、有的放矢。”陈文成是奉化中学的心理咨询教师，入职十年，他积累了超过1万小时的心理咨询经历，尤其擅长青少年和亲子方面的心理辅导。最近，浓缩他十年思考和沉淀的《从你的青春期路过》一书出版。他想让更多的家长、老师了解孩子们在想什么，希望能帮到更多的家庭和孩子。

孩子们既简单又复杂

“老师，我总是睡不着觉”“老师，我想整成范冰冰”“老师，寝室里的同学好像都不喜欢我”……学生们倾诉咨询时提出的问题五花八门。

陈文成归纳，孩子们遇到的问题，40%是学习方面的，比如对自己要求过高、考前焦虑、学习效

率低下、没有学习目标；30%是人际交往方面，校园“甄嬛传”并不新鲜；还有30%是情绪情感、自我意识方面，比如失眠、强迫症等。

高三女生小王个性敏感，总是无端觉得学校很烦，不想去上学，躲在家里谁也不见。小王的父母都是农民，非常不理解女儿的反常行为，反复劝说她去上学无果，就和女儿爆发严重的冲突。

陈文成经过心理辅导后发现，小王害怕上学的症结除了学习压力过重，背后还有一些无形的因素。经过交流，小王终于说出，她觉得教室里的氛围不好，总感觉有人在说她坏话。而这，源于初中时曾经被班级里的女生联合欺负的伤痛。但凡压力一大，这个潜意识消极的情绪就浮现出来。

明白了这一点，陈文成通过沙盘游戏疗法和认知疗法，帮助她在潜意识里重新回到初中处理了这些负面情绪。两周后，小王主动要求去学校上课，父女俩的关系也慢慢得到了修复。

家庭要成为心灵港湾

有一位心理学家说过，如果家庭是冰冷的，那么孩子做出任何事情来都不要感到意外。陈文成说，有些亲子之间每天都在聊天说话，但并不是有效的沟通，孩子不会向自己的父母敞开心扉。

沉下心、低下头、弯下腰。这是陈文成归纳的亲子交流九字诀，但很多家长却做不到，而是以“我觉得”“我认为”这种命令式的指令代替。

陈文成曾直接帮助30多个家庭重建亲密的亲子关系。他建议家长多读一些心理学方面的书籍。“我接触后发现，其实孩子们都非常信任和体谅自己的父母。家庭应该是孩子心灵的港湾，是减震器和缓冲器，不应该再给孩子过多压力。”

写作痛并快乐着

从宁波大学心理学硕士毕业时，陈文成面临着两个选择——到宁波城区一所知名小学当英语教

师，来奉化中学做心理咨询老师。陈文成没有多加考虑选择了后者。他说，“越是没有人关注的角落越需要有人去耕耘。”而出书正是秉承了这个初心。

2016年12月12日凌晨，陈文成敲下第一个字后，推掉所有的聚会，不再刷微博，朋友们一度以为他出家了。写作过程中，他情绪起伏比较大，很多时候都感觉写不下去了。写完后，找出版社印刷出版又遇到了很多困难。但最终，讲述了11个故事的《从你的青春期路过》跟读者见面了，奉化的书店和当当网都有售。

“这本书是写给青春期的孩子，也写给家长。”陈文成说，路过，是一种中立的态度，更是理解与关注。当青春期的孩子偶然出现心理困惑时，我们更应该用“路过”的心态，停下来，善于倾听，给予帮助。



我区警方打掉以江文斌为首的恶势力犯罪团伙

市民有线索可向公安机关举报

□记者 蒋凯 通讯员 应伟健

本报讯 自开展扫黑除恶专项斗争以来，区公安分局高度重视、精心部署，坚持“有黑扫黑、无黑除恶、无恶治乱”的原则。日前，我区公安部门打掉以江文斌(绰号：江口小黑炭)为首的恶势力犯罪团伙，此案目前正在进一步侦办中。

为使涉案犯罪分子依法得到应

有惩处，希望受到侵害的群众及时向公安机关报案举证，并知情群众积极向公安机关检举揭发，举报线索一经查实，将根据有关规定对提供线索人员视情予以物质奖励，并依法保护举报人个人信息及人身安全。举报电话：0574-88645189或18658263050。来信举报：宁波市公安局奉化分局扫黑办，邮编：315500。联系人：邬警官、裘警官。

舞龙锦标赛登陆奉化体育馆

邀您免费观看

□记者 张夏珍 通讯员 周力

本报讯 7月6日-9日，“中国体育彩票杯”2018年浙江省第五届舞龙锦标赛将在奉化体育馆举行。届时将有来自杭州、台州、金华、衢州、嘉兴、温州等地和大专院(校)的42支舞龙队参加角逐。

为了满足我区广大舞龙爱好者

和市民朋友观看比赛需求，赛事组委会特推出7月7日晚上、7月8日上午的公益免费门票共2000张，市民朋友可免费领取。领取地点：桥东岸路628号奉化体育馆东1门售票亭，每位市民朋友凭本人身份证领取2张。领取时间：7月2日、7月3日上午9:00-11:00，每天提供公益免费票1000张，领完为止。

简 讯

法治文艺进社区

□通讯员 王琼露

本报讯 6月25日晚上，由民革奉化区委会主办，奉化区新艺戏曲团承办的“法治文艺进社区”宪法宣传文艺晚会在阳光茗都小区举行。演出中，宁波走书、滩簧小戏、越剧清唱

等形式的节目轮番上演，让文本上的法律“活起来”“落下去”，通过对深入群众生活的真人真事的改编，让广大群众看得懂、学得进。

这是民革奉化区委会连续第4年举办法治文艺进基层活动。

区文广新局开展消防演练

□通讯员 阮敏娜

本报讯 昨日，区文广新局针对全区文化市场经营业主，在区体育馆开展了消防演练活动。我区文化市场经营业主和全体文体系员工参

加了此次活动。在区消防大队消防队员讲解了灭火器的使用方法和逃生技巧等日常消防应急常识后，演练人员还在现场模拟起火逃生，有序撤离，并体验了灭火器的使用。

兰云越剧团将连演 7 天惠民越剧大戏



6月28日，兰云越剧团在江口街道山头朱村举办公益演出，而这次公益演出还将持续6天，为广大村民和戏迷带来一场场精彩的演出。

兰云越剧团原为兰芳越剧团，是以已故的我区越剧名家筱兰芳的名字命名。筱兰芳曾任宁波市戏剧家协会越剧研究分会艺术指导，是宁波地区越剧界较有声望的老前辈，培养了周美姣等大批越剧演员。图为演员正在上妆准备演出。

记者 袁伟鑫 通讯员 马宜奋

桃园阳光行

6月27日早上7时，区红十字博爱志愿服务队与奉化布袋水蜜桃合作社成员一起，带着17位残障人士来到布袋山水蜜桃基地，品桃、游园、赏桃，感受亲近大自然，释放身心。

记者 毛淦颢 通讯员 郎玲玲 刘媛媛

快乐暑假从防溺水开始

□张小白

目前，全国各地中小学生在陆续放假，孩子们的暑期生活开始了。快乐暑假须以安全为前提，防溺水则是重中之重。

从全国范围来看，少年儿童溺水事故呈现出几个鲜明特点：多数事故发生在农村，每年集中在5月到9月，以中小学生在居多，留守儿童比较突出，多发生在江河、湖泊、

池塘、水库、水坑等野外区域。

暑期防溺水的重心无疑在家庭。父母必须增强安全意识，严防孩子私自到野外水域戏水、玩耍。父母工作再忙，暑期也应抽空陪伴孩子，开展一些亲子活动。最好能让孩子在专业人员陪护下学习游泳，满足孩子的好奇心，并掌握一门技能。在任何水域，包括标准泳池，即便大人在场也不能掉以轻心，做

到万无一失。曾经发生过母亲在一旁玩手机，孩子在泳池溺水事件。

学校、媒体、基层政府、村委会和居委会也应切实负起责任。譬如，开展广泛而深入的宣传教育，对周边水源进行排摸，对危险区域做一些警示性标志，采取有效的防护措施，加强对危险水域巡护等。相关部门和社会组织可以开展文化娱乐活动，丰富孩子们的暑期生活，减

少孩子单独接触水源的机会。

同时，希望广大市民、网友随时留意，如发现未成年人在无监护人在场时，私自于野外危险区域戏水，一定要及时制止，举手之劳可能终止悲剧的发生，挽救年轻的生命。



12345、81890 合办
区长电话热线：12345
区长信箱网址：
http://bak.fh.gov.cn/szxx/81890
求助服务热线：81890000
移动热线：13968312345
电信热线：18967831890
本报热线：
88987777(114号码百事通转)
都市奉化论坛：
http://bbs.fhnews.com.cn
值班记者 袁伟鑫

同一家庭能否同时有两套住房公积金贷款？

来电：有市民向区长热线咨询，他已申请过住房公积金贷款，现正常还贷，再次买房时是否可以用其爱人的名义申请公积金贷款？

回复：宁波市住房公积金管理中心奉化分中心答复，这种情况不可以。按现行规定，申请住房公积金贷款是以家庭为单位，一个家庭不能同时有两套住房公积金贷款存在。

职工医保是否缴满15年就可不再缴费而享受医疗保险待遇

来电：有市民向本报新闻热线咨询，职工医保是否缴满15年

后就可以不需再每月缴纳保费的条件下享受医疗保险待遇？

回复：区人社局答复，不可以，需要缴纳满180个月且达到退休年龄，即可办理医保退休手续，可享受职工医保退休医保待遇，具体可以咨询88689060。

试用期中被单位辞退或调岗是不是违反劳动法

来电：有市民向本报新闻热线咨询，试用期中被单位辞退或调岗是不是违反劳动法？

回复：区人社局答复，若要判断单位解除劳动合同或者调动工作岗位是否违法，需要看单位解除或者调岗的理由是否符合《劳动合同法》。依据《中华人民共和国劳动合同法》第二十一条规定，在试用期

中，除劳动者有本法第三十九条和第四十条第一项、第二项规定的情形外，用人单位不得解除劳动合同。用人单位在试用期间解除劳动合同的，应当向劳动者说明理由。

宁波机场停车收费标准如何

来电：有市民向本报新闻热线咨询，宁波机场停车收费标准如何？

回复：记者从栎社机场了解到，宁波机场停车收费标准为：停车30分钟(含)内不收费；超过30分钟至2小时(含)内小型车每车次10元，大型车每车次15元；超过2小时小型车每小时4元，大型车每小时8元；小型车每天(24小时内)不超过60元，大型车每天(24小时内)不超过100元。

ICBC 中国工商银行

“金牡丹”理财专栏

基智定投

基智定投，是对现有每月首个工作日、固定金额的普通基金定投产品的升级，实现对基金投资时点和金额的灵活控制。

☆ 适用对象

基智定投的目标客户是：

1. 坚信未来中国经济持续增长，愿意分享经济增长的客户；
2. 希望通过每月“小积累”获得将来“大财富”，实现子女教育准备金、购房款、养老退休金储备计划的客户；
3. 寻求克服股市短期大波动，降低投资基金风险的客户；
4. 追求成本收益分析，寻找更有效基金投资方法的客户；
5. 寻找抵御通胀、财富稳健增长投资良方的客户。

☆ 特色优势

第一，进一步降低定投申购成本。基智定投跟踪指数均线，并在市场指数低于指数均线水平时，加大扣款金额；在高于指数均线水平时，减少扣款金额，摊平长期申购成本，降低投资风险。

第二，更加灵活的投资方式。基智定投自动按照客户指定的日期、指数、均线按照一定比例的金额进行每月定投申购，既提升基金定投申购的功能，又提高投资的效率。

(投资有风险 选择需谨慎)

详情请咨询工行各营业网点。 咨询热线:88585095

你不理财

财不理你

工行专家

帮您理财