



# 孩子出现心理健康问题该怎么办?

## 这些举措让曙光中学获评省心理健康教育示范点

“我宣誓,在生命的每一天,我们要永远珍爱生命,尊重生命,欣赏生命……无论发生何种困难,永不放弃生的希望。在短暂的人生路上,保持乐观的态度。去奋斗!去拼搏!努力创造人生的辉煌,享受人生的幸福!”12月9日早晨,暖暖的阳光驱走了初冬的严寒,在曙光中学的操场上,传来一阵阵少年们激昂的宣誓声。这里正在举办曙光中学第16届“珍爱生命 健康生活”暨大型心理健康教育活动的启动仪式。

记者 钟婷婷 通讯员 丁佳薇 王丹春



同学们在草地上做游戏。通讯员供图

活动现场,学校组织了两场颇具趣味的团体心理活动系列游戏,分别是“无敌风火轮”和“爬行毛毛虫”。

游戏前,孩子们飞快地凑在一起讨论着制胜的策略;游戏中,大家齐心协力,“一二一二”喊着口号,保持着身体的稳定和前进的速度。虽然整个过程中,有些班级步伐会被打乱,甚至有“散架”的风险,但孩子们红扑扑的脸颊上,都露出了最真心的笑容。

孩子们在游戏中逐渐培养起了团结协作精神,与此同时,名为幸福感、成就感和满足感的情感正悄悄地洋溢在他们的心中。

活动期间,学校安排了面向老师、家长的活动,比如面向教师群体开放《萨提亚模式下的家校良性沟通》的心灵讲堂,以及面向家长开展《如何识别孩子心理危机状态》的沙龙活动。

升学的压力、学校环境的变化……如果没有及时疏导,都有可能对一些孩子出现心理问题。

“个体成长的过程就是一个不断适应新环境的过程,在此过程中,适应的关键是内部心理活动的自我调节。”该校心理导师王丹春说,如果学生存在适应问题,首先要帮助学生了解环境,针对变化的环境对自身做出调整。同时,要接受环境,改变自己对环境的消极看法。在接受

的同时,调整自己去顺应环境。如果学生存在情绪困扰,首先要鼓励学生加强体育锻炼,运动在改变不良情绪、振奋精神方面有较好的效果。此外,进行适当的情绪宣泄、引导学生阅读课外书籍,或钻研他们的业余兴趣爱好,都能有效转移不良情绪。

据悉,为了营造积极主动的心育氛围,全面推进心理健康工作。自2018年9月起,该校改建升级了两年的心理发展中心投入使用,并成功创建《浙江省中小学心理健康教育标准化达标学校》《宁波市规范化心理辅导室》。学校引入专职心理教师,将传统的心理课、个别咨询与团体辅导、专题讲座、心育研讨、家长微沙龙、心理活动周(月)等形式渗透到学校的全部工作,进而挖掘心理健康教育工作的价值。今年12月5日,曙光中学接到浙江省心理健康教育指导中心通知,该校发展中心已顺利通过心理健康教育示范点的验收。



学生们在环湖拉练。通讯员供图

## 正始中学连续8年组织学生环湖拉练 31公里 8个小时 没有一名学生上“保障车”

本报讯(记者 徐叶 通讯员 王永辉)近日,正始中学440名高二学生在东钱湖进行环湖拉练。据悉,这是该校从2012年开始就有的“传统项目”,迄今已坚持了8年。学校希望通过活动,强调锻炼体魄、磨炼意志和锤炼团队的重要性,并且感受家乡新变化,今年还特别增添了“诗意韩岭”环节。

据了解,环湖路线全程大约27公里,从学校出发,途经鄞城大道,过郭家峙后往柏悦酒店方向行进至小普陀景区,绕半个东钱湖一圈后,一般在马山湿地稍作休整,再从郭家峙原路返回。

今年环湖拉练的主角是正始中学2018级高二学生,因为恰好碰到低温天气,又遇路线上的道路维修,拉练队伍只能绕行,行程较以往多了4公里,平添几分艰辛。

活动当日上午7点,440名高二学生在学校体育馆集合,携面包、饼干和水整装出发。一路上,同学们分两路纵队整齐行进,各班唱着整齐的歌大步向前。途经村庄和东钱湖景区时,同学们良好的素质和积极向上的精神风

貌,赢得行人的连连称赞。中午11点半,队伍到达本次拉练行程的新休整地——韩岭老街。今年10月才对公众开放的韩岭老街,为活动增添了新元素。以“感受明清集市商业繁荣,体验水乡古村民俗风情”为主题,学校在学生休整时,不忘让孩子们感受家乡的新变化。

下午1点返程,3点半到校。8个小时,31公里,虽路途艰辛,但同学们状态饱满,尽量坚持走完。据介绍,学校派出的保障车一直跟在大部队后,全程没有一名同学提出乘车要求。行进中,感人场面不断出现:有学生实在走不动了,就由同学搀扶着向前,相互加油打气;有女生坚持不了,就由男生背着前行,背一段走一段……整个行程中,学校体育组教师在每个路口为队伍疏导交通,各班的班主任及部分导师陪同学生走完全程。

“每年的环湖拉练都给师生留下深刻印象。”正始中学教师称,拉练虽结束了,但人生征程依然向前,相信一次艰辛的活动,会让学生对求学和人生的道路产生更加深刻的感悟。

### 关于北仑区终身禁驾和吊销驾驶证名单公示

#### 终身禁驾名单

姓名	身份证	事故时间	判决时间	处理结果
冯平	5130221969****1539	2003年10月18日	2012年2月26日	终身禁驾
林洪峰	3412031981****2837	2006年10月8日	2012年3月13日	终身禁驾
赵远均	5224221974****1812	2007年10月6日	2012年2月21日	终身禁驾
李修杰	4123211976****3357	2008年4月17日	2008年6月23日	终身禁驾
崔军伟	4127021970****4111	2008年8月7日	2008年11月20日	终身禁驾
刘新意	3207221973****5119	2012年5月19日	2012年9月27日	终身禁驾
卢全奇	4503241989****1635	2012年11月10日	2013年3月8日	终身禁驾

#### 吊销驾驶证名单

姓名	身份证	事故时间	判决日期	处理结果
田秀甲	4331301970****2516	2011-8-2	2011-12-6	吊销
龙保同	3704051974****121X	2012-6-26	2013-2-21	吊销

宁波市公安局北仑分局交通警察大队  
2019年12月10日

### 《现代金报》分类广告

热线: 87254648  
QQ: 259876662  
地址: 浙江省宁波市海曙区药行街35号灵桥广场1405室

**搬家搬厂**  
喜乐搬家 87778900  
快捷专业搬家 87907772

**遗失声明**  
宁波市鄞州下应丰运卫浴用品商行遗失财务专用章,编号:3302120277677,法人章(周根生),各一枚,声明作废

本人郭小玲,身份证号码510122196209260024,遗失造价员证书111070A04846,特此声明  
宁波鸿锐装饰设计工程有限公司遗失法人章(周恒聪)、财务章,声明作废  
宁波格伟装饰工程有限公司遗失银行开户许可证,核准号J3320037911901,声明作废

宁波大树开发区宁港物流有限公司浙B66398商业险保单遗失,保险单号:805122019330211000154,声明作废  
余姚市欧凯龙自动化设备有限公司遗失财务专用章一枚,声明作废  
宁波新灿光电科技有限公司遗失慈溪市市场监督管理局2017年6月27日核发的营业执照副本91330282MA29281H74;遗失公章3302820324699,声明作废

余姚市东晨液压管件厂遗失公章、财务章、法人章(俞旭刚),声明作废  
宁波三勇新保人保财险保单流水33021800545044单证AEDAAE0015D00,特此声明  
慈溪市许鲜餐厅遗失财务专用章一枚,印章编号:3302820348172,声明作废  
宁波高新区小王家电维修部遗失公章编号3302100039987,声明作废

宁波市海曙集士港日进标牌厂遗失公章一枚,声明作废

**减资公告**  
根据股东会决议,将注册资本由800万元人民币减至300万元人民币,并按有关规定办理工商减资手续。  
特此公告  
宁波志成起重机械有限公司

浙江旭辉物流有限公司遗失财务章,声明作废

**减资公告**  
根据全体合伙人决议,将注册资本由1099万元人民币减至100万元人民币,并按有关规定办理工商减资手续。  
特此公告  
宁波梅山保税港区明永安悦投资管理合伙企业(有限合伙)

**通知债权人申报债权的注销公告**  
宁波市海曙区学智教育培训学校董事会表决通过,决定注销,清算组已成立,望债权人接到通知之日起三十日内,未接到通知的自本公告日起四十五日内,向清算组申报债权。  
清算组电话:0574-87509151。  
宁波市海曙区学智教育培训学校  
2019年12月10日