

如何守护中小学生的心理健康?

4月,宁波开展中小学生心理健康系列宣传活动,家校社协同,一起来守护孩子们的心理健康。

宁波市正始中学心理老师赖婷婷让学生填优缺点帮大家“悦纳自我”;镇海区尚志中学邀请国家二级心理咨询师、中级心理治疗师李琼医师,为师生们举行了青春期心理健康专题讲座;镇海职教中心的微心愿作为健康周活动的品牌项目,受到学生的欢迎。

□现代金报 | 甬派 记者 马亭亭 王伟 通讯员 王芋心 郑立贞 胡珮璐 周云亚

A 高中心理老师帮学生“悦纳自我”



赖老师介绍《爱自己手册》。受访者供图

如果让你列出自己的优点,你能列出几条?近日,宁波市正始中学心理老师赖婷婷,给学生们发了一张表格《爱自己手册》,让他们填写各自的优点和缺点。在这一过程中,赖老师发现,能够又快又好把优点单填写完的学生,寥寥无几。许多学生盯着“优点”栏愣神,不知道写什么;“缺点”倒是轻轻松松列了一长串,一下就填满了。

简单的优点单,学生却无从下手,他们真的找不到自己的优点吗?原因又是什么?

看看学生们填写的表格,各类缺点列得满满当当,比如一个学生列出了9条缺点,包括“悲观主义者、不善与人交流、容易想太多、学习不咋滴、对生活失望”等。而从赖老师平时对这个学生的了解来看,“实际上这个学生成绩排在前面的,但是他自我认知方面偏向悲观,对自己的要求过于苛刻,甚至会出现考前焦虑症。”

还有一个女生,写了“粗心大意、过于强势、缺乏自信、懒惰……”

等缺点,优点却一条也写不出来。

“在‘优点’部分,同学们不要拿自己去跟别人比较,而是看自己身上有什么你觉得还不错的地方。”赖老师引导学生,要坚持“优点去比较化,缺点去他人化”的思维。

她告诉学生:“许多人会习惯性觉得‘我和别人比又没什么特殊的,成绩也不行,有什么优点值得写呢?’但是实际上,除了成绩是可以用数字量化的,其他很多我们身上的特质是难以量化的,比如‘我是个爱笑、善良的女孩’,爱笑和善良这两点,如何比较呢?又为什么需要比较呢?这本身就是让人很温暖的特质,是很棒的,当然是优点。劣势的部分,同学们要做到自我澄清和反思甄别。在成长过程中,每个人都听过很多评价,来自老师、同学、父母。特别是父母,有时候受到传统教育观念的影响,经常习惯性地‘说问题’,对孩子多有苛责,却很少具体地、有针对性地夸赞孩子。所以,当写《爱自己手册》时,需要把自己当成一个

独立的个体,重新审视那些来自他人的评价。”

于是,学生们开始对自己的“优点”和“缺点”进行“二次审查”,发现哪些“优点”是在和别人的比较中得到的,哪些“缺点”是在他人的评价中形成的。

不一会,在老师和身边同学的提醒下,不少学生写出了自己越来越多的优点,“待人友善、努力、有集体荣誉感、做事有条理”等。写着写着,学生们发现“原来我有这么多的优点”!

除了正确地认识自己,课堂上,赖老师还引导学生思考怎样学会照顾自己,学生在手册制作中想到了很多接地气的好办法,如“好好吃饭”“累了就听首歌”等。

“爱自己就是重新看待自己,不否认闪光点,也不为小缺点而羞耻。要做个能自我欣赏和自我悦纳的人,欣赏自己的可爱,悦纳自己的不完美。”赖老师说,这就是她上这节课心理课要告诉学生的主要内容。

C 青春期孩子这些问题家长不妨来看看

第二性征变化方面

初中阶段是从学龄期进入青春期的关键时期,孩子的心理发展跟不上身体的成长速度。青春期身体第二性征变化明显,孩子恐惧、茫然、害羞。这时候需要家长们及时给孩子进行青春健康教育,引导孩子正确认知身体变化。学校也可以适当开展青春健康课,与家庭教育配合,共同陪伴孩子走出茫然与困惑。

人际交往方面

青春期的孩子个人意识迅速发展,开始不太愿意与大人说话,渴望与外界交往,希望有自己的圈子说说心里话。但在交往中不知道如何把握度,碍于面子,遇事不知道如何拒绝。有些家长认为异性交往会耽误学习,尤其是女生家长,有些会不允许孩子和异性接触。其实,家长要放手让孩子去正常交往,信任孩子,引导孩子人际交往的原则,教孩子学会拒绝的技巧。

亲子关系方面

面对青春期中有着强烈个人意识的孩子,有些家长要求孩子非常听话,看见孩子反驳就生气发火,这只会导致矛盾越来越大。家长们要学会尊重孩子,允许孩子有自己的独立空间,别私下查看孩子的聊天信息或信件等,多尝试相信孩子,鼓励孩子表达内心想法,多换位思考。

学习压力方面

孩子在学习方面压力大,人际交往有挫折,会间接造成恐惧厌学。这样的孩子需要注意培养自信心,家长和老师可以多带孩子参加户外活动,多鼓励和接纳孩子,多看孩子的优点。

B 在活动中走进彼此心灵



运动解压

4月6日,镇海职教中心举行第十八个青春健康周活动,微心愿作为健康周活动的品牌项目,受到学生的欢迎。

当天中午,同学们的微心愿被一一认领。自2015年至今,学校已经收集并实现了学生的上万个微心愿。

“写下心愿的时候,觉得有点微不足道,当现场被抽到的瞬间,我觉得原来我的微不足道也会被看见,突然觉得自己也是很重要的人了,

真的是很难忘的一次经历。”认领现场,有学生激动地表示。

这几天的镇海职教中心校园内,树梢上木牌和卡片摇曳,上面是同学们的心里话。有对同学说的,有对老师说的,也有对家人朋友说的。涂鸦墙上,留下了大家对网络文明的思考;绿茵场上,击鼓颠球、旱地龙舟、运转乾坤……是热情的嘉年华。

镇海职教中心负责德育工作的副校长童伟表示,青春健康周的目的就是要让同学们走进彼此的心灵,呵护心理健康,享受青春美好。

4月8日下午,镇海区尚志中学邀请国家二级心理咨询师、中级心理治疗师李琼医师,为师生们举行了青春期心理健康专题讲座。

李琼从什么是健康、青春期的特点、青春期的典型心理状态等三方面展开讲述,生动地以案例阐述包括个人意识迅速发展、群体意识增强、童心玩念依旧旺盛、厌学情绪渐渐滋生等青春期问题。

尚志中学分管德育的副校长郑立贞表示,学校会继续加强每月学生心理健康排查,在学校的德育小课上加青春健康心理教育,同时在班会课上多组织班集体活动。在家长学校中多关注亲子关系、人际交流与沟通方面的指导与学习,共同为学生的健康成长护航。

上海书波房地产营销策划工作室 浙江圣越布业有限公司 债权转让通知暨债务催收联合公告

根据法律以及上海书波房地产营销策划工作室与浙江圣越布业有限公司签署的《债权转让协议》(日期为2022年3月15日),上海书波房地产营销策划工作室已将其对下列借款人及其担保人项下享有的全部权利(包括但不限于主债权、担保债权、违约金债权、利息债权、损失赔偿权)依法转让给浙江圣越布业有限公司。上海书波房地产营销策划工作室与浙江圣越布业有限公司联合公告通知各借款人及担保人以及其他相关各方。浙江圣越布业有限公司作为上述债权的受让方,现公告要求下列借款人及其相应的担保人或其继承人,从公告之日起立即向浙江圣越布业有限公司履行主债权合同及担保合同等相关法律文件项下约定的偿付义务或相应的担保责任。特此公告。

上海书波房地产营销策划工作室 浙江圣越布业有限公司 2023年4月11日

借款人名称:余姚鑫丰化纤有限公司,债务情况(截至2022年3月15日):45,273,139.23元;担保人:慈溪市中兴轻纺有限公司、孙荣根、胡凤英、余姚鑫丰化纤有限公司,借款合同编号:2016信慈银贷字第161219号;借款人名称:宁波兴隆车业有限公司,债务情况(截至2022年3月15日):29,520,712.72元;担保人:华鑫化纤科技集团有限公司、宁波宝驹动力科技有限公司、苏一清、宁波副隆车业有限公司,借款合同编号:2016信甬余银贷字第160160、160187号;借款人名称:宁波市恒生荣通实业有限公司,债务情况(截至2022年3月15日):71,735,716.08元;担保人:华鑫化纤科技集团有限公司、孙荣根、胡凤英、余姚鑫丰化纤有限公司,借款合同编号:2016信慈银贷字第161221、160134、160135、160178号;借款人名称:余姚市荣安贸易有限公司,债务情况(截至2022年3月15日):12,709,391.82元;担保人:华鑫化纤科技集团有限公司、孙荣根、胡凤英、借款合同编号:2016信甬余银贷字第160265号,合计:159,238,959.85元。

注:1.清单中“担保人”包括保证人、抵押人、出质人,担保人的担保范围以签署的合同等法律文件约定为准。如公告中债务人、合同编号、债权金额、担保人等信息与事实不符的,以签署的合同等法律文件约定为准。2.本公告清单列示截至2022年3月25日的贷款本金余额,借款人和担保人应支付给上海书波房地产营销策划工作室的利息、罚息、违约金及其它应付款按借款合同、担保合同及中国人民银行的有关规定或生效法律文书确定的方法计算,实际计算与欠息金额不一致,以实际计算为准。已经进入诉讼程序的,并由上海书波房地产营销策划工作室垫付的应由借款人和担保人负责支付的诉讼费、执行费等以有关法律文书确定的金额为准。3.若借款人、担保人因各种原因更名、改制、歇业、吊销营业执照或丧失主体资格的,请相关承债主体及或主管部门代位履行义务或履行清算责任。