

淄博市精神卫生中心走进校园

心理专家助学生调适复学心理



心理专家为学生开展复学心理调适。

文/图 通讯员 孙铭婧

晨报讯 为有效缓解中学生因长期居家隔离产生的各种不适、复学复课后面临的学业压力、对疫情的担心等恐惧、焦虑、烦躁等情绪，更好地引导学生适应复学，尽快实现心理复位，近日，淄博市精神卫生中心心理咨询中心4名专家走进淄博市第四中学，通过现场授课与网络直播相结合的方式为在校学生带来了一场主题为《少年，你好——中学生复学心理调适》的专题讲座。

该讲座主要由两个环节组成，第一个环节由心理咨询中心咨询师孙铭婧主讲心理调适课程。孙铭婧主要从中学生返校复课后学生即将面临或已经发生的

身心变化入手，从疫情焦虑、学业压力、人际关系等多个方面进行了梳理并结合生动的案例，进行了深入浅出的剖析，并给出了心理调适的具体方法。孙铭婧指出，在认知上，要正常看待复学后的应激反应，转变消极认知；情绪上，要看到情绪的积极意义，接纳、允许自己的情绪，掌握情绪宣泄方法；行为上，要树立科学的学习目标，做好时间管理，正确认识学习中的高原现象；人际上，要学会真诚、尊重，包容理解，相互支持，主动沟通、倾听。此外，孙铭婧还叮嘱学生一定要规律饮食，适量运动，增强自身免疫力和抵抗力，以便把握正常的生活节奏，逐步恢复在校作息。

第二个环节由心理咨询中心主任车群与心理咨询师童静谣、高涵潇一起为现场同学进行答疑与疏导。同学们就自己在亲子互动、人际交往、学业等方面的问题积极提问，3位老师运用专业知识以及丰富的临床经验在认知、情绪上进行了澄清、解答以及疏导。有同学表示，通过此次课程，“我对自己有了更清晰的了解，老师的答疑让我知道，如果我有需要，可以通过怎样的渠道获得帮助。”

通过此次讲座，同学们对疫情及其影响有了一定认识，学到了调控情绪、适应环境以及自律的方法。

■ 优秀作文选登

我敬佩的战疫英雄

2020年春节期间，全国上下共同抗击疫情，涌现了许许多多可歌可泣的英雄人物。

在我的身边，有这样一位逆行者感动着我，她不是科学家，不是医护人员，但也站在了抗击疫情的第一线，她就是我的姑姑，一名普通的社区工作者，在我心中，姑姑就是一位战疫英雄。

疫情发生的时候，70多岁的老姑突发疾病住进了医院，姑姑孩子还小，需要她照顾。可是她毅然让姑父去医院照顾老姑，把不到三岁的孩子放到我家，自己冒着被病毒感染的风险冲向了社区防疫的第一线。

从第一天开始她就在社区防疫劝返点值班，对每一个进出小区的居民进行登记、消毒、测量体温，劝阻非小区人员车辆进入小区；她挨家挨户上门摸排疫情张贴通知，对外地返淄人员进行隔离，帮助他们解决隔离期间的的生活问题，给他们买菜送生活物资……她每天早出晚归，总有干不完的工作，忙起来连水也顾不上喝，也没时间回家吃饭，经常一碗泡面就是她的午饭。偶尔回家吃饭，工作电话一个接一个，有时饭还没吃完就要赶去工作了。

我记得有天晚上，窗外飘着大雪，8点多了，突然响起了

咚咚的敲门声，奶奶打开门，只见站在门外的姑姑成了个雪人：身上裹着一件军大衣，头上身上落满了厚厚的雪，脸冻得发青，眼睫毛上的雪都结冰了，冻得像红萝卜一样的双手放在嘴边不停地哈气，两只脚交替跺着。姑姑进门后看到她儿子躲在墙角，瞪着惊恐的大眼睛怯生生地看着她，就蹲下身子伸出手说：“恺恺，过来，找妈妈，妈妈抱！”他儿子却一溜烟跑到阳台躲了起来，原来她被“雪人妈妈”吓到了，姑姑眼圈红了，大家的眼圈也红了。这时姑姑的手机响了，她接通电话，一边“嗯，嗯，好，好”地回应着，还一边不住地点头——又有任务了。姑姑匆匆告别了我们，转身就又走了。透过窗子，看着姑姑瘦小的背影消失在茫茫的雪夜里，我想：这就是老师说的英雄吧！英雄就在我身边啊！

我们的疫情防控取得了胜利，正因为有姑姑这样千千万万的社区工作者默默付出和守护，我们才能平安幸福地生活。她虽然很平凡，但是在我的心里却很伟大，是我最敬佩的战疫英雄。

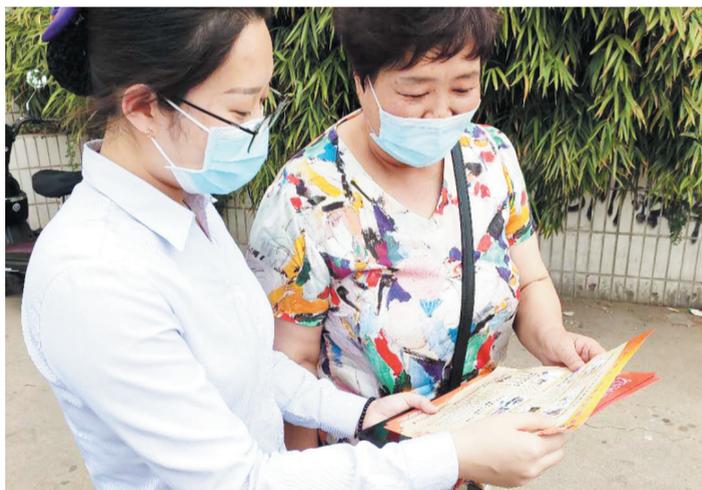
淄川育英双语实验学校
三年级一班 王皓琛
指导老师 李峥嵘

农商行昆仑支行
教群众防范风险

近日，淄川农商行昆仑支行员工走上街头，向群众宣传防范风险知识。

当天，淄川农商行昆仑支行以“守好钱袋子 护好幸福家”为主题，开展“防范非法集资”宣传教育活动，提高群众对非法集资辨别力，强化风险防范意识，助力打好防范化解重大风险攻坚战。

通讯员 郑重 摄



磁村卫生院督导检查村卫生室



近日，磁村卫生院督导组一行到辖区三个省级贫困村中的四个卫生室进行督导。

督导组对卫生室卫生、物品摆放、预检分诊及宣传资料逐项进行检查，要求各卫生室严格落实预检分诊制度、彻底清理卫生室环境卫生，物品要摆放整齐，宣传资料要备齐，摆放到宣传资料发放展架上，以便群众随时拿取阅读。要求卫生室工作人员熟记扶贫政策，对本村贫困人口情况要了解清楚明白，做到有问必答清楚。

通讯员 张宁 摄

缅怀烈士 重温英雄壮举

离退休党员开展主题党日活动

通讯员 肖瑜 邱学玲 报道
晨报讯 6月17日，淄川区中小学社会实践活动基地组织离退休党员开展了主题党日活动。

在太河水库艰苦奋斗纪念馆，离退休党员在讲解员的指引下先后参观了斩河劈山、湖光山色、碧水千秋三个展厅，回顾了作为淄博市最大水利枢纽工程的兴建历史，重温了在中国共产党领

导下广大人民群众不怕牺牲、移山倒海建设水库的英雄壮举，了解了太河水库建成后在防洪安全、水资源利用、环境保护等方面发挥的巨大作用。在太河惨案死难烈士纪念碑前，离退休党员集中聆听了太河惨案的过程，集中默哀致敬烈士，瞻仰纪念碑碑文，重温了入党誓词。

活动结束后，老党员纷纷表

示“离岗不离党、退休不褪色”，在今后的生活中发扬“自力更生、艰苦奋斗、战天斗地、无私奉献”的太河水库精神，积极发挥余热，正确理解和积极宣传党和国家大政方针，积极参与社区公益事业，不断弘扬正能量、宣传正能量、传递正能量，永葆共产党员的政治本色。

巡诊空白村 送医药上门

6月15日一早，磁村卫生院医护人员到辖区小范村巡诊，不少村民已在此排队等候。

昆仑镇小范村是磁村卫生院管辖的一处空白村，有1200多人，多年来一直没有卫生室，村里居民看病成为大难题。自磁村卫生院开展空白村巡诊点

以来，每五天就会派出一名医护人员和一名乡医到巡诊点为村民进行诊疗。患病群众有需要时都能及时就诊，高血压和糖尿病的患者每五天来测量一次血压或者血糖，及时调整药物剂量，有效控制病情。

张宁