

为心理解压 为成长赋能

“精小卫”来了·心理健康大讲堂在禾山中学趣味开讲,学生收获满满

晨报记者 黄晶晶 通讯员 陈鹭

青少年是祖国的未来,孩子的身心健康是全社会共同关注的话题。为促进青少年心理健康,12月18日下午,由厦门市仙岳医院主办、海西晨报承办的“精小卫”来了·心理健康大讲堂走进厦门市禾山中学,厦门市仙岳医院十病区主任、副主任医师李宇晨引导孩子们正确认识压力,为心理解压,为成长赋能。

科学应对压力 积极寻求帮助

“在座同学有压力吗?你们的压力是什么?”“学习”“中考”“争优”“作业”……李宇晨来到现场后的一句提问,便让学生们七嘴八舌地讨论起来,现场气氛一下子就被带动起来了。活动正式开始,李宇晨以“中学生压力管理”为主题,从学生的压力行为入手,结合实际案例,深入浅出地讲解了压力的含义、来源、影响等。她还向学生们展示了压力带来的正面价值与负面价值,引导学生

正视压力。“压力就像一根琴弦,没有压力就不会产生音乐。但琴弦绷得太紧,就会断掉。”李宇晨强调,有压力并不是坏事,适当的压力可提升动力、激发潜能,关键是要学会调节自己。

如何正确应对压力呢?结合学生们的日常生活,李宇晨通过设置互动环节,借助案例分析等形式,带领学生学习有效应对压力的科学方法,并鼓励学生们正视自己的心理健康问题,主动寻找问题的根源与专业的帮助。

在李宇晨看来,要想科学地“管理”压力,就要学会“转换思维”,并通过情绪宣泄、自我训练、体育运动、转移注意力等方式释放不良情绪。她还表示,表达、沟通也是释放压力的重要方式,如果自己一个人没有办法处理好生活中的难题,就要积极寻求老师、家人或专业心理治疗师的帮助。

活动圆满成功 收获一致好评

活动结束后,学生们纷纷表示,李宇晨老师的讲座生动有趣、



李宇晨引导学生们正确认识压力、纾解压力。记者陈理杰摄

富有哲理,有效地帮助他们分析压力来源、正确释放和转化压力。“此次活动让我对压力有了更加全面的认识,今后我会更好地

去应对学习生活中的压力。”禾山中学初二二年级学生许同学说。

“这个活动让学生学会用科学的方法正确‘管理’自己的压

力,很有意义。”禾山中学德育处主任陈婧向记者表示。

“学生们在讲座中学习心理知识,不仅可以认识到心理健康的重要性,还可以对自己的心理状况进行自查,发现问题后,也能及时寻求专业医生的帮助。”李宇晨表示,中学阶段的学生可能会面临学习压力、同学矛盾及与父母的沟通问题等,长期无法纾解的话,便会产生焦虑、抑郁的情绪。仙岳医院“精小卫”志愿服务队致力于打通社会公益服务“最后一公里”,持续走进厦门市中小学,为学生们科普心理健康知识,助力青少年健康成长。

记者了解到,厦门市仙岳医院“精小卫”志愿服务队自成立以来,定期深入社区、企业等开展义诊、公益讲座、精神卫生知识宣教、文明城市创建等志愿服务,迄今已开展近百场次活动,还定期对帮扶24户有精神障碍、孤寡老人、肢体残疾、生活困难的家庭,以高质量的“心”服务、“心”资源赢得了市民群众的一致点赞。

22日市区气温可低至6℃

晨报讯(记者 曾昊然)昨天,厦门处于冷空气间歇期,气温短暂回升,各站点白天最高气温在19℃-21℃,其中厦门本站为19.9℃,体感还算比较舒适。到了晚上,气温下降较快,昼夜温差较大,当天各站点最低气温在11℃-13℃,体感寒冷。

今天开始,新一股冷空气袭来,刚有点起色的气温又下降,预计今天市区最高气温在17℃左右,最低气温在13℃左右。明天气温进一步降低,市区最低气温只有9℃左右。本轮冷空气影响过程最低气温出现在22日,当天清晨市区最低气温仅6℃左

右,岛外靠山地区最低气温更低,可能出现霜冻。受冷空气影响,沿海风力逐渐增强,风力最强时段出现在21日至22日,请注意防范。在此提醒市民朋友们,近期冷空气活动频繁,请及时关注天气预报,适当增减衣服,谨防感冒。

厦门农行助老人识骗防骗

晨报讯(记者 王温萍)为增强老年群众反诈意识和能力,进一步普及金融知识、提升金融素养,昨日,中国农业银行厦门市分行携手厦门市反诈中心走进厦门老年大学,开展为期五天的“携手金岁共反诈 鹭鹭同行创平安”厦门老年大学反诈宣传活动。

活动现场,不少师生被反诈宣传视频所吸引。来自厦门农行莲前支行的员工向在场师生普及“反诈攻略”,并指导大家下载使用“国家反诈中心”App及加入“老年大学农行反诈宣传”企业微信群。现场还设置了“反诈锦囊墙”,以有奖问答的方式,助力厦门老年大学师生增强反



厦门农行莲前支行员工向现场师生科普“反诈攻略”。

诈金融知识储备,赢得师生一致好评。

厦门农行高级专家陈军树介绍,此次活动将持续至12月25日,每天都有精彩主题活动登

场。厦门农行聚焦“养老金融”,精心打造“金岁之家”适老化服务品牌,全力推动“适老化”服务建设各项工作,相伴老年客群一“鹭”同行。

今天

阴到多云
东北风5级-6级
13℃-17℃

明天

多云
东北风5级-6级
9℃-15℃

开心果



缆车
梓虹图

厦门市森林防灭火
指挥部办公室

温馨提示:

一点星星火,能毁万亩林。进山入林注意野外用火安全。一旦发现火情,请及时施救,并拨打报警电话5204119或110。

森林火情报警电话:

5204119, 110

厦门海洋预报

12月20日

高潮时:05时14分和18时07分
低潮时:11时39分

12月20日白天

表层水温:18.0℃至20.5℃
厦门岛南部海域
有1.5米至2.5米 中到大浪
九龙江口海域
有0.8米至1.5米 轻到中浪
厦门岛西海域
有0.4米至0.8米 小到轻浪

厦门市海洋发展局
厦门海洋预报台

更多海洋预报信息请
扫描以下公众号:



厦门市海洋发展局
“厦门海洋XMHY”
厦门南方海洋
研究中心