

专家进校为大学生开“心灵处方”

厦门市仙岳医院“精小卫”来了·心理健康大讲堂走进厦门理工学院

晨报讯(记者 黄晶晶 通讯员 陈鹭)“最近有没有什么事情让你觉得紧张、焦虑呢?”“找不到女朋友很焦虑,怎么办……”6月5日下午,由厦门市仙岳医院主办、海西晨报社承办的“精小卫”来了·心理健康大讲堂走进厦门理工学院,心理咨询师带领大学生直面自己的负面情绪,为学子们开出“心灵处方”。

在本次心理健康大讲堂活动中,国家二级心理咨询师、厦门市仙岳医院心理危机干预热线科室副主任陈冰冰以“大学生心理危机识别与调适”为主题,从心理危机的含义讲起,深入浅出地向大学生们介绍了心理危机的类型、可能产生的后果、发展过程及应对方式等内容,带领大学生们正确认识认识和应对心理危机。

结合学生们的日常生活,陈冰冰通过设置互动环节、借助案例分析等形式,让大学生们认识容易引发心理危机的几大原因,并从认识、情绪、行为、躯体等四个方面教大学生正确识别心理危机。

那么,面对心理危机,大学生该如何进行自我调适呢?“一是要

保证自身安全,二是要停下来自我梳理,捋清楚了再去做选择。”陈冰冰鼓励大学生主动应对和积极看待心理危机。她还分享了预防心理危机的方法,包括主动学习心理健康知识、正念呼吸、适当运动、经常有意识地觉察情绪的变化并及时宣泄、调整心态等。

“建议大家不要通过刷短视频、玩游戏、酗酒、抽烟等方式来缓解情绪。”在陈冰冰看来,人的本能决定了在压力大的时候更容易沾染不良的习惯,如果过于遵从这种本能,习惯用不好的方式解压,只会在当下感到放松,但是对于彻底缓解压力没有任何益处。

大讲堂活动最后,陈冰冰给学生们留下了两个“特别”的电话号码——厦门市心理援助热线:0592-5395159,厦门市心理治疗中心:0592-5395150。她叮嘱大家要正确认识自己,避免不必要的焦虑,增强对未来的信心,如果一直无法从消极情绪中脱离,可以及时寻求专业的心理援助。

厦门理工学院2023级财务管理专业的学生游一鸣向记者感

慨道:“我以前对心理危机的认识其实很模糊,此次听了讲座收获颇丰。我对心理危机有了更加正确且全面的认识,还掌握了应对方法,很棒!”

“专家进校园的活动,给学校开展心理健康教育提供了极大的便利和宝贵的资源,让学生能贴近科学,改变对心理问题或障碍的偏见,促进学生关注心理健康,主动求助。”厦门市理工学院学工处心理咨询中心负责人何鑫华表示,此次大讲堂活动的内容不仅符合大学生的心理需求,而且切合中学生心理问题的重点,有利于学生正确认识自我并作出恰当的反应。

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、高校开展义诊、公益讲座、精神卫生知识宣教、文明城市创建等志愿服务,用高质量的“心”服务、“心”资源赢得市民群众点赞。



陈冰冰为厦门理工学院学生讲述心理危机如何识别与自我调适。记者唐光峰摄

15万被骗资金失而复得

晨报讯(记者 许悦 通讯员 魏静 蔡雅蓉)近日,当被骗走的15万元人民币失而复得时,受害人陈某非常激动,对海沧警方的高效执行力点赞。

原来,4月10日,陈某在某社交软件上看到了一个网络投资理财项目。他扫描了宣传中提供的二维码,添加了所谓“投资人员”的联系方式。在接下来的日子里,“投资人员”通过精心设计的套路,引导陈某投入更多的资金,并承诺给予高额回报。

然而,当陈某试图提取自己的投资款项时,却发现无法成功提现。他意识到自己可能遭到诈骗,于是立即向警方报警。

接报后,海沧公安分局刑侦大队民警李盛川、李佳欣立即与厦门市公安局反诈中心对接,梳理案件线索,发现涉案资金中有15万元转入某账户。民警调查发现,该账户所有者彭某为国内个体经营户,主要经营外贸生意且多数客户为美国等境外商户。彭某的账户涉及资金流水

众多,但除了涉案的15万元入账异常外,其余资金均显示正常。民警迅速与彭某取得联系,查实彭某的账户信息在国外被泄露并被不法分子利用。在民警的耐心解释和引导下,彭某积极配合,将涉案的15万元人民币转回。

近日,15万元人民币重回陈某手中。目前,案件正在进一步侦办中。据悉,截至今年5月底,海沧警方共追回电信诈骗资金391.38万元。

非法猎捕画眉鸟被判刑

晨报讯(记者 林燕萍 通讯员 同法宣)6月5日上午,同安区法院行政与生态环境审判庭举办六五世界环境日活动,对两起涉嫌危害珍贵、濒危野生动物罪案进行集中公开宣判。

2022年至2023年间,被告人雷某、龙某明知画眉鸟为国家二级重点保护野生动物,在未取得特许猎捕证的情况下,在厦门市、泉州市、漳州市等地非法猎捕画眉鸟。其中,雷某非法猎捕9只,龙某非法猎捕12只并向他人非法购买1只。

之后,雷某、龙某被抓获归案,公安机关在两人的住处共计查获活体画眉鸟9只。归案后,两名被告人均如实供述上述犯罪事实,认罪认罚。雷某、龙某被判处有期徒刑,适用缓刑,并处罚金,他们还分别缴纳生态系统服务功能损失费用

9750元和21250元。

此外,该系列案件在审理过程中,公诉机关向法院移交了扣押在案的画眉鸟12只,现暂寄存于厦门某演艺公司养护。5月29日,同安法院联合区检察院、公安机关、野生动物保护主管部门、厦门市观鸟协会等单位前往该寄存场所,对涉案画眉鸟的放飞方式、放飞地点、部门协同衔接等问题展开讨论,形成初步工作方案。

据了解,画眉鸟有“鹛类之王”的称号,声音悦耳动听。根据《国家重点保护野生动物名录》,画眉鸟被列为国家二级重点保护野生动物,在未取得相关行政许可的情况下,猎捕、杀害、收购、出售、运输画眉鸟的行为均有可能触犯刑法,要承担相应的刑事责任。

“温柔陷阱”骗走600多万

晨报讯(记者 许悦 通讯员 蒋紫薇)男子以投资水果生意为名,骗走了女朋友600多万元。6月5日,海沧区法院发布了这起诈骗案,涉案男子获刑13年。

2019年,小邱和赵某相识并发展成男女朋友。赵某刻意营造出商务精英的形象,为了骗取钱款,主动向小邱提出一起投资水果生意。小邱先后向赵某转账1200余万元。其间,为了让小邱

持续向其转账,赵某营造投资盈利的假象,以投资获利的名义转还给小邱部分款项,并给小邱购买房产、车辆等物品。除去转还和赠送的财物,赵某总计骗取小邱600余万元。2021年7月,赵某潜逃到国外,并于2023年3月在上海浦东机场入境时被抓获。

海沧区法院认为,被告人赵某以非法占有为目的,骗取被害人小邱钱款共计600余万元,其

行为已构成诈骗罪,属数额特别巨大。海沧区法院以诈骗罪判处赵某有期徒刑13年,并处罚金人民币二十万元。

海沧区法院提醒,以恋爱为名的诈骗往往“始于包装,终于投资”。被害人基于对“情侣”的信任或者碍于感情,疏于防范。当“情侣”一味提出金钱投资需求时,一定要擦亮双眼,提高鉴别能力,莫要掉入“温柔陷阱”。

厦门国际商品拍卖有限公司拍卖公告

定于2024年6月20日15:00在中拍平台(网址:https://paimai.caa123.org.cn)拍卖:闽DT2R06丰田轿车转让;厦门经济特区房地产开发集团有限公司拟资产处置所涉及持有的九部车辆分开转让。即日起预约看样,联系电话:5110110。报名截至2024年6月19日17:15,竞买人应于报名截止前将竞买保证金汇入以下账户并到报名地点办理竞买手续:户名:厦门产权交易中心有限公司,开户行:兴业银行厦门东区分行,账号:129500100100178615(以实际到账时间为准)。

查询网站:www.xemas.com.cn,报名地址:厦门市湖里区安岭路999号301A

投资有风险 入市需谨慎