



阳光心灵 快乐成长

晋江开展未成年人心理健康辅导活动

本报讯(记者 蔡红亮) 未成年人的生理和心理水平处在一个趋于成熟而又不够完善、不稳定的阶段。随着社会阅历的扩展和思维方式的变化,未成年人对于人际交往、升学就业和自我意识等方面存在着心理困惑或问题。新学期,晋江持续在未成年人心理健康工作“发力”,精心策划了2021年晋江市未成年人心理健康辅导活动——“公益九月”。

上周,该活动启动仪式在晋江中小學生示范性综合实践基地(紫帽基地)举行。启动仪式上,晋江市教育局德育科科长赖聪河对未成年人心理辅导系列活动的开展进行了部署,并提出了希望和具体要求。在他看来,活动要贴近基层、贴近群众、贴近未成年人,同时要加强宣传,浓厚氛围。当天,晋江市心理健康教育导师郭小军还为侨生、潘径教育集团初二学生带来题为“学生常见不良行为的矫正”的心理健康讲座。

记者了解到,本次“公益九月”活动的主题为“阳光心灵 快乐成长”。活动将邀请有关专家围绕专题精心设计课程内容,利用双休日、节假日在各

辅导站或深入校园开办心理健康系列辅导讲座,组织未成年人团体辅导活动,进一步在全社会扩大公益活动覆盖面和影响力。

从活动主题安排表可以看到,参与活动的学校涵盖小学、中学、职校,内容更是丰富多彩,既有小升初心理辅助、入学心理适应等与新生息息相关的心理辅导,也有如何管理“愤怒”、生活需要乐观、学生常见不良行为的矫正等主题,全方位守护学生的心理健康。

“升入初二,压力陡增,又是刚开始,心理波动都比较大,这样的心理健康讲座就像一场‘及时雨’一样,让我找到了方向,也看到了身上存在的不足,受益匪浅。我们都要多关爱自己,关注自己的心理健康。”侨声中学初二学生张逸翔说。

此外,活动期间,晋江市校外未成年人心理健康辅导站及各中小学心理咨询室(中心)还将结合常态化疫情防控工作,针对不同年龄阶段未成年人成长的生理变化和心理特点以及他们在环境适应、自我认知、青春期心理、人际交往、团体协作、升学就业、家长

教子等方面常见心理问题,精心设计公益巡讲活动主题和团体辅导方案,通过讲座、沙龙、游戏、户外拓展等方式普及心理健康知识,提高社会适应能力。

“关注学生心理健康一直是晋江教育工作的重点,晋江以‘公益九月’活动的举办为契机,通过系列活动的开展,能大力普及心理健康知识,解答学生心理健康方面的问题,预防学生心理健康疾病的发生,提高学生的心理素质,更好地为广大青少年学生健康成长服务。”赖聪河说。

学生有话说

这次心理讲座深入浅出,十分生动,给我们带来了精神大餐,让我明白了要想实现目标,先要有健康的心灵。此次讲座犹如给我的心灵开了一剂良药,让我受益良多。

——辜绍玲
心理讲座分析中小學生不良行为类型、原因及矫正方法,拨开我心中迷雾,照亮了我人生前进的道路,



让我们塑造美好心灵,创造幸福美好生活。

——辜绍玲
当值风华正茂,志气遗有稚气,离“踏遍浮尘,眼饱风霜”,还须细数好几十圈年轮。“阳光心理讲座”俨然惊雷,唤醒生机;宛若蝉鸣,唱出热情;好似落叶,挥响庄重;如同飘雪,荡漾浑穆,让迷惘的我看到了星光。

——王瑞雪
聆听了未成年人心理健康讲座,我收获颇丰,明白了保持心理健

康的重要性。一个人的健康不仅在于身体的健全,还包括心理的健康。时时关注自己的心理健康,日日快乐成长。

——张逸翔
健康的心灵是幸福的源泉,善待自己,善待他人,才能在成长路上一路向阳,快乐学习。

——许瑞晨
在郭老师的讲座里,我从“心”认识自己,学会认清自己,通往实现目标的道路更明朗了。

——庄芯霓

校园风景线

“福船”开道 泉州职业技术大学喜迎新生

本报讯(通讯员 洪春林 林苏 邓皓予 记者 蔡红亮) 9月11日至12日,泉州职业技术大学的晋江、泉州两个校区迎来了3453名2021级新生。至此,学校的学生总数首次突破万人,成为晋江地面上的第一所万人高校。

一大早,学校的志愿者就前往动车站、汽车站,他们身穿印有“泉大号”福船的迎新T恤,手中举着欢迎新生的指引牌,热情满满地用专车迎接新生们前往两个校区。记者了解到,入校之前,学生及家长都做

好必要的疫情防控事项,在校内各书院及其他一些场所,均有志愿者值勤配合做好防疫工作,并提供必要的防疫物料。

来自宁德霞浦的卜永安录取于商学院物流管理专业,一到学校,他便饶有兴趣地逛起了校园,拿着各种手举牌,在学校精心设置的“泉大号”福船打卡点拍照,留下难忘的一刻。“学校把‘世遗’搬进了校园,氛围布置得很好。老师、学长学姐也很热情,让我们一起乘风破浪,开启全新的大学生活。”卜永安说。



小记者作品选登

我的爸爸

许骏钨(晋江市第二实验小学六年9班)

我的爸爸身高一米七八,体重一百六十多斤,皮肤黄中带黑,一双大眼睛炯炯有神,笑起来露出洁白的牙齿,非常帅气。爸爸把他的颜值遗传给了我,我上幼儿园的时候,总觉得自己很帅,心里特别得意。爸爸发现后,非常认真地跟我谈了一次。我还记得他说的话:“颜值是遗传的,没什么好得意的,好的成绩是自己努力的

结果,这才是值得炫耀的。”爸爸喜欢看书,时常会抽时间看书,他说:“多看书,人才会进步。”

爸爸是我的榜样。他是一个不会轻言放弃的人。爸爸在农业农村局上班,也是管理森林消防队的,身负责任重大。有一次清明节,他加班到了晚上11点,一直坚守在岗位上。在我没考好的时候,他会说:“没事,只要认真就

可以考得更好。”看,我爸爸多励志啊!

有时候,爸爸像一个大男孩。由于职业关系,他上班时一脸严肃,回家时就像变了个人似的。他会辅导我的作业,也会一起和我走大富翁、下军旗,拼乐高。有空的时候,他也会打开电视追剧,有时也会让我参与。不过加班电话一响,他又会变成一个严肃的“办公人”。他的身份转换之术可真厉害。

有时候,爸爸还是一个心理医生。前几天,我想学游泳,可是担心报了游泳班会耽误写作业的时间。因此,我很烦恼。吃完晚餐,我和爸爸说了这件事。爸爸说:“如果游泳是你的兴趣爱好,就值得去学。只要你保证学习是认真投入,游泳时专心练习,那就可以了。你是一个男子汉,要学会自己的兴趣自己做主,不去试一试

怎么知道呢?”经过爸爸的开导,我心中的担子一下子卸下来了。

爸爸和大家一样,不是一个完美的人。有时也会沮丧,忙起来也会生气,心情不好时也很消极。但在我的眼中,他就是榜样,是快乐、洒脱、自信的人,是我成长的灯塔。有他的陪伴,我感到很幸福。

指导老师:陈艺瑜

我总忘不了那句话

许若妍(晋江安海成功中心小学六年4班)

成长的道路,就像波澜的大海,宽广而又澎湃。它可以珍藏容纳数不尽的往事,也可以用汹涌的浪花冲淡一切,但有那么一句话,在我的心中留下了烙印,永远无法抹去。

那是一个清爽怡人的早晨,鸟儿在枝头叽叽喳喳地唱着歌,我的心情也十分愉悦,因为马上就可以知道分数了,我对自己的成绩很有自信。没过多久,数学老师拿着一摞厚厚的卷子走进了教室,开始发考卷。我坐在台下,很是期待,心想辛苦了那么久,一定有收获的!终于,老师念到了我的分数,“84分”,顿时,

我的脑海一片空白……

拿着试卷走回家,我的脚仿佛有千斤重,难以前行,这时枝头鸟儿的叫声仿佛变成了讥笑声,我望着那84分的试卷,潸然泪下。这时,妈妈走了过来,我本以为她要狠狠教训我一顿,没想到妈妈却微笑着对我说:“走,我们看海去!”

我十分不解地跟着妈妈来到海边,只见那落日的余晖映在海滩上,沙子金光熠熠,与那大海的粼粼波光相应成趣。滚滚的大海汹涌地冲向岸上的礁石,激起白色的浪花。此时的我,满眼都是大海冲击礁石所溅出的白白浪花。

良久,妈妈语重心长地说道:“孩子,你看见了吧!大海努力与礁石拼搏,日复一日,月复一月,年复一年,它依旧是这样,久而久之也就击出了如此美丽的浪花。这不正如你学习一样吗?所以,你应像大海一样坚持,奋斗拼搏。孩子,请你记住,面朝大海,春暖花开。”

是啊,学习如同大海冲击礁石一般,奋勇拼搏才得以绽放精彩。从此以后,这一句话时常回响在我的耳畔,当我迷茫无助时,当我无法坚持想放弃时,当我沉迷娱乐时,它就像警钟一样时刻提醒着我。

指导老师:钟云红



《长桥卧波》肖瀚翔(晋江安海养正中心小学四年3班)
指导老师:肖秋菊

表弟“悠然”

杨子轩(晋江市第二实验小学六年2班)

我有两个表弟,大表弟7岁,即将上小学一年级,他有一个好听的小名,叫“米乐”。小表弟一岁半,会跑会跳还会“打”人,“哭功”了得。可是,他却有一个与他的性格不太相符的小名——“悠然”。

7月中旬,舅舅一家从龙岩自驾来晋江找我们,两表弟把我的乐高玩具拿出来玩。看到他们玩得开心,我也觉得欢喜,兴奋加入其中。就在我和大表弟进行乐高战术切磋时,“悠然”冷不防冲过来,抢走我手中一个汽车模

型,我原以为他要拿去玩,就没在意。没想到,他突然将那个模型狠狠扔地上,幸亏那车够硬才没有散架,我看见了 my 宝贝被摔,连忙大喊一声,而“悠然”却咧开嘴哈哈大笑起来,大人们也只是笑着说他调皮,只有我是“哑巴吃黄连,有苦说不出”。

第二天上午,我们两家人一起去逛商场,“米乐”和“悠然”像脱缰野马跑来跑去,我和外婆只能盯着他们,避免他们跑出视线。百密总有一疏。过了一小会儿,“悠然”不

见了,而大家也没注意到,直到舅舅出来,随口问了一句:“‘悠然’呢?”我和外婆才回头一看:对哦,人呢?还好我眼尖,看见他正晃悠悠地向另一家服装店走去,我立马跑过去,将他拉住。没想到他可有点,迅速挣脱我的控制,我强行抓住他的手臂,结果他直接一屁股坐地上,大哭大闹,往来的人都把眼光投过来,尴尬极了!

这就是我的表弟“悠然”,一个让人又爱又“恨”的角色。

指导老师:洪丽丝

家书抵万金

林昕桦(晋江安海成功中心小学六年3班)

这阶段品读了《红色基因》这本书,我心有触动。那一封封烈士们写给家人的家书,犹如一叶叶小舟穿越时间的河流,让我看到了革命者的铁汉柔情,感受到了他们的侠之大义。

刘伯坚烈士不幸被捕,面对敌人的酷刑,他笑对死亡——“带镣长街行,镣声何铿锵。市人争瞩目,我心无愧怍。”他在给兄嫂的信中说:“我生是为中国,死是为中国。”这掷地有声的豪言壮语振聋发聩。在那段波澜壮阔、艰苦卓绝的峥嵘岁月中,为了祖国,为了民族,无数的烈士抛头颅洒热血。这一封封家书仿佛在告诉我们,今天的幸福生活来之不易,我辈当更加珍惜。

我感慨,我庆幸自己生活在一个和平、安全、强大的伟大国度中。强大的背后正是无数革命先烈的鲜血和生命换来的。峥嵘岁月,艰苦卓绝,封封家书,更抵万金,披荆斩棘,继往开来。幸甚至哉,歌以咏志!

指导教师:许紫芸

我的自画像

王亚楠(晋江金井瀛洲小学五年1班)

我是一个活泼可爱的小学生,圆圆的脸白白净净,一个小巧的鼻子,红红的嘴唇,一笑嘴角就向上翘,真好看。乌黑的长发从中间分开,用两个黄色的小夹子别住,显得格外精神。我每天都带着微笑奔走在在这个世界上,积极乐观地面对生活。在大家的眼里,我就是他们的开心果。

偷偷告诉你,我还是一个贪吃的小女孩。有一次奶奶到菜市场买了几条苦瓜回来,放在桌子上。那时候我还不认识苦瓜,以为是好吃的水果。我拿起苦瓜大口咬了下去,结果苦得我哇哇大叫,脸部表情堪称是“五官大团结”,家人看到后都捧腹大笑起来。还有一次,妈妈买了一个“冰淇淋”放在桌子上,还亲切地对我说:“王亚楠,这是给你的奖励。”我目不转睛地盯着那个“冰淇淋”,垂涎三尺,还能闻到它散发出淡淡的香味!趁妈妈转身走进厨房的时候,我迫不及待地拿起“冰淇淋”塞进嘴里,好难吃啊!原来,这并不是冰淇淋,而是一块橡皮擦。我急忙把橡皮擦全吐出来了,真是又好笑又可气呀!

我也是一个非常喜欢唱歌的小女孩,6岁就开始学音乐,在学校的卡拉OK比赛中,我获得了高年组的一等奖。我还是一个多才多艺的小女孩,曾获得少年宫模特比赛的亚军,在晋江市举办的“爱党·爱国·爱家”廉洁家风经典朗诵比赛中也拿到三等奖。除了这些,还有其他的奖项呢!

这就是我,你们喜欢我吗?

指导老师:赵木耳