

2025年10月17日 星期五 责编 舒畅 投稿邮箱:aqwbjyzk@126.com

未成年人的心理健康是成长过程中至关重要的一部分,心理健康不仅影响着他们的情感、行为和社交能力,还影响着学习、未来发展以及整体幸福感。即日起,安庆晚报教育周刊联合安庆市第六人民医院开设“向阳花开”栏目,普及家庭教育和心理健康知识,解答成长中的烦恼和困惑,让每个孩子都能拥有健康的心灵,迎接美好的未来。

世界标准日遇上心理健康关怀

校园活动为成长注入“心”能量

安庆晚报
安庆市第六人民医院
联合办

本报讯(全媒体记者 刘惠子)10月15日下午,安庆市绿地实验学校的报告厅内座无虚席,安庆市2025年世界标准日主题活动暨安庆六院心理健康进校园活动温情启幕,将标准化理念与心理健康关怀送到师生身边。

安庆六院儿少精神科医生何江丽医生带来的心理健康科普讲座率先登场,她从生动的日常事例切入,指导孩子们如何搭建友谊的桥梁,引导同学们在与人交往的过程中学会如何通过积极倾听、善意的表达等,与他人建立友好的沟通方式。在与同学们的互动中,还传授了大家如何进行冲突化解的几点小窍门。“与此同时,当你觉得心里像压了石头,别忘记求助是勇敢的表现。”她的话语刚落,台下就有同学轻轻点头,眼神里多了几分释然和肯定。

最热闹的环节当属志愿者们带领的团体心理游戏。考验团队合作力的“履带大作战”等游戏让报告厅变成了欢乐的海洋,同学们相互协作,在欢



安庆市第六人民医院心理健康进校园活动现场。通讯员 汪浩 摄

笑中释放压力;有的小组为了完成任务热烈讨论,原本有些腼腆的同学也主动加入,脸上绽放灿烂的笑容。

与此同时,安庆六院针对同学们开展的心理健康筛查活动也有序进行着。儿少精神科负责人陈亚琛带领医护人员耐心指导同学们填写心理状态评估表。“心理健康进校园不是‘一次性活动’,而是为孩子打开‘心门’的钥匙。当我们把专业的关怀变成他们能触摸到的温暖,当家长也学会用更包容的态度倾听,才能真正为成长筑起‘心理安全网’。未来我们也希望多走进校园,让‘心守护’常态化,

陪孩子们从容面对每一段成长。”陈亚琛说。

“今天这场指导讲座对我来说很有帮助,今后我会更加从容应对,处理好与同学们之间的关系。”九年级学生焦静妍表示。活动现场,安庆六院组建的专业团队——包括心理咨询、治疗师、精神科医师、儿少精神科护士,为有需求的学生提供公益性心理援助。

这场将“标准化”与“心理健康”相结合的特殊活动,不仅让师生们学到了实用知识,更用专业与温情为成长筑牢了“心”防线,也为安庆市世界标准日主题活动写下了充满温度的注脚。

初中生人际关系导航指南请查收!

安庆市第六人民医院儿少精神科医生 何江丽

初中阶段是青少年身心发展的关键时期,良好的人际关系对学习效率、心理韧性和身心健康发展都具有重要影响。然而,超过70%的初中生曾因人际关系问题感到困扰。如何有效搭建友谊的桥梁,成为许多同学关心的话题。

◆ 人际关系的三大挑战

初中生在人际交往中,常面临三类典型挑战:一是敏感与误解,容易因小事过度解读他人意图;二是沟通障碍,不知如何开口表达或加入群体;三是期望落差,总希望朋友“心有灵犀”,却忽略了表达的重要性。

◆ 搭建友谊的三大支柱

建立健康的友谊,离不开三大支柱:一是积极倾听,倾听不是简单“听着”,更是用全身表达关注,不随意打断,适时回应,确认理解;二是善意表达,有效的表达应遵循“事实描

述+我的感受+希望或建议”的公式,避免指责,传递真诚;三是同理心,学会站在对方角度思考,理解他人情绪和需求,才能建立真正的情感连接。

◆ 处理冲突的“智慧三步”

遇到人际冲突,可采用“冷静——换位——沟通”三步法:先暂停对话,平复情绪;再换位思考彼此需求;最后以“我”为主语,温和表达感受与期望。

◆ 实践建议

交友能力不是天生的,而是在实践中不断提升的。不妨从两个小任务开始,把技巧用在生活中。

任务一:倾听家人不打断

认真听家人一次完整谈话,保持眼神交流,用点头或简单回应表示关注,最后用一句话总结听到的内容。这能帮你把倾



听技巧迁移到家庭,也能让家人感受到被理解。

任务二:用善意公式化解小事

遇到可能引发矛盾的小事时,用“事实+感受+期望”公式沟通,记录事件经过、你的表达、对方的反应,以及自己的感受。通过真实场景的练习,能更快掌握沟通技巧。

愿每位同学都能在青春路上,筑起一座座坚固而温暖的友谊之桥。