

# 远离内耗，暑假为孩子科学“加油”

## 青岛市精神卫生中心心理医生详解假期如何疏导青少年心理问题

□青岛日报/观海新闻记者 黄飞 文/图

暑期来临，紧张了一个学期的学生们期待着休闲与放松的假期生活，然而很多家长将假期视为孩子“弯道超车”的黄金时间，早早为孩子安排了各种课程。“相比各种文化课学习，孩子们在暑假更应学会放松焦灼的心情，感受家庭生活的快乐，管控自己的负面情绪，然后乐观阳光地迎接新学期的到来。”近日，青岛市精神卫生中心临床心理科主任潘惟华，详解暑期青少年学生容易出现心理问题及应对措施。



■青岛市精神卫生中心临床心理科主任潘惟华为患者看诊。

### 心理门诊青少年学生患者约占30%

青岛市精神卫生中心临床心理科成立于2004年，是青岛市重点学科，也是以心理治疗为特色的开放式病房。科室自成立以来，采用生物学治疗与心理治疗相结合的综合干预模式，积极开展精神分析治疗、认知行为治疗、家庭治疗、婚姻治疗、团体治疗、森田治疗等。针对近年来青少年群体心理疾病高发，临床心理科不仅开展动力性团体治疗等新模式，帮助出现心理问题的孩子们学习人际交往的技巧和情绪的自我管理，还对家长开展心理知识宣教，帮助家长们学会如何更好地与孩子沟通、陪伴，从而引导孩子们迈过人生的沟沟坎坎，健康快乐成长。

社会高速发展的时代，青少年学生承受着比父辈年轻时更大的学习压力，但他们缺乏足够的抗挫折能力，心理相对脆弱，容易在高压下出现心理问题。“目前，我们心理门诊接诊的青少年学生数量约占门诊总量的30%左右，其心理问题主要表现为情绪问题和冲动行为。”潘惟华说，出现心理问题的孩子，相当一部分人感受不到家庭对他们的关爱和支

持，与父母家人存在沟通障碍。而暑假是家长与青少年学生建立良好亲子关系的良机。暑假期间，青少年学生的主要生活场景从学校回归家庭，父母应该珍惜与孩子长时间相处的机会，不要像甩包袱一样将孩子送进暑期班或者老人家里。即便白天工作无法抽身，父母也应该尽量在晚上和周末抽出时间，陪孩子爬爬山、散散步、看看电影，让孩子有机会敞开心扉，分享他们的生活与观点，感受家庭生活的快乐。家长也可以在交流中更好地了解自己的孩子，及时发现孩子的情绪波动，将问题消解于萌芽时期。

### 暑假安排太满当心产生厌学情绪

“三年级是个分水岭，孩子这个暑假被落下了，永远都追不回来了。”“小升初的这个暑假一定要提前适应，否则开学肯定跟不上进度。”暑假还没开始，一些人就在短视频平台上制造焦虑，兜售各种学习资料或线上课程。部分家长受其影响，认为课程安排得越

满，孩子的假期生活就越充实。潘惟华建议这些家长给自己“降降温”，不要把焦虑情绪投射到孩子身上，更不要打着为孩子好的旗号，让孩子的假期陷入无休止的“内卷”中。“每年新学期开学时，都会有一部分孩子不愿踏入校园，病根很可能在暑假时就种下了。”潘惟华说，有些学生在假期已将新学期的课程学了一遍，对新学期缺乏期待，甚至因为在假期里绷得太紧，负面情绪在开学时集中爆发。

“暑假的学习生活不宜安排得太满，更不要与新学期无缝衔接，要给孩子留下娱乐和运动的时间。”潘惟华说，家长应该用鼓励、认可的态度，奖励、引导的办法，让孩子主动学习、快乐生活，而不是靠挤压的方式，透支孩子对学习的兴趣。

还有家长在暑假期间为孩子报了钢琴“一对一”辅导、足球集训、美术特训等艺术类“兴趣班”，意图培养孩子的一技之长，助力未来的中高考。对此，潘惟华提醒家长“过犹不及”。音乐、体育、美术的本质

是一种可以放松身心的兴趣爱好，但部分家长过于功利的培养模式，将孩子最初的兴趣消磨殆尽，留下的只是负担。近期，潘惟华曾接诊一名患抑郁症的女生，她坦言自从考出钢琴十级后，就再也没有摸过钢琴，练琴非但无法帮助她排解内心的抑郁，反而成为她最恨的一件事。“坚持是一种美德，但如果家长发现孩子已经达到了极限，允许放弃又何尝不是一种明智之举。”潘惟华说。

### 利用暑假及时帮孩子打开心结

“暑假不仅是身体上的假期，也应该是心理上的假期，青少年学生不仅可以在假期查漏补缺，解决学习上的难题，同样可以利用假期集中解决心理上的困惑，必要时可以向专业的心理医生求助。”潘惟华说，心理治疗往往难以一蹴而就，而长达两个月的暑假是解决青少年心理问题的良机。

潘惟华曾接诊一名成绩优异的高中生，高一上学期结束后，他坚决要求休学回家，前来就诊时已经在家休学半年。潘惟华分析，导致这个孩子偏执行为的深层原因是分离焦虑，他无法承受与父母分离，心理上迟迟无法独立，错误地选择了休学逃避。潘惟华利用暑假为其“对症下药”，助力他在新学期重返课堂。

还有些学生执意休学的根源在于家庭亲子关系错位。个别家长因为年幼时受到的管教过于严厉，将补偿自己的情绪投射到孩子身上，在学习生活中对孩子过于宠溺，反而让孩子产生一种盲目的错误认知，他们将不上学当成是要挟父母的一种手段。这种情况下，心理医生需要针对错位的亲子关系开展整体“治疗”，不仅要纠正孩子的错误观念，也需要重塑家长的权威，让孩子得到宽严相济的正确家庭教育。

## 针对医疗重点领域 全面开展自查自纠

### 平度推动定点医疗机构主动退回 医保基金22.42万元

本报讯 近日，平度市医保局整理下发问题清单，要求各定点医疗机构建立自查自纠长效机制，尤其针对骨科、血液透析、心内、检查、检验、康复治疗、中药饮片等重点领域，全面开展自查自纠。截至目前，平度市定点医疗机构通过自查主动退回医保基金22.42万元。

“我们院区根据医保部门要求，对照下发问题清单，定期对医保基金使用情况开展自查自纠。目前，我们在信息系统中增加了拦截和提示功能，从源头上杜绝违规使用医保基金情况的发生。”青岛大学附属医院医疗保险与收费管理部平度院区医保审核科副主任滕鹏说。该院将医保、物价、信息、财务、临床医技等多科室联合协作贯穿于医保基金监督管理全过程，提高院区精细化管理水平，确保医保基金安全、高效、合理使用。

这只是平度市医保部门抓好医保基金规范化管理的一个缩影。今年以来，平度市医保局强化“源头治理”，采取“线上+线下”相结合的方式开展定点医疗机构医保服务协议和医保政策培训，定期整理下发上级医保部门飞行检查以及日常稽核常见违规问题清单，倡导机构定期自查自纠并建立长效机制。（黄飞）

## 社会各界代表 走进市中心血站

### 本报讯 日前，“医路同行 守护健康”社会各界代表走进青岛市中心血站沉浸式体验分享会举行。

与会代表参观了浮山森林公园无偿献血时尚地标广场、无偿献血爱心奉献林、棧桥广场爱心献血屋、太平山中央公园无偿献血公园驿站，感受了浓厚的公益爱心氛围，并从宣传倡导、政策惠民和8S精益管理等方面，了解青岛无偿献血事业高质量发展的亮点成就。

分享会现场，青岛市中心血站负责人分别就科研创新和智慧城市血液网建设作了介绍。我市血液物联网平台、大数据平台及质量安全监管平台的全方位、全周期智慧血液管理系统已覆盖全市43家医疗机构，对血液资源实现了库存统一管理、冷链统一监控、应急保障统一调度，进一步提升了血液应急保障能力。输血医学研究始终致力于为临床患者精准输血和母婴输血安全保驾护航，建立血小板基因供者库和固定献血者红细胞血型基因库，立足青岛，辐射全省，为特殊血型患者提供精准输血保障。（韩星）

**阳光助业贷 | 房抵快贷**

还款活 14种还款方式可供选择

利率优 可享受普惠贷款优惠利率

用款易 授信额度循环使用、随借随还

金额高 贷款金额最高可达1000万元

贷款年化利率(单利) 3.3%

温馨提示：最终审批结果、贷款利率以操作界面为准，产品详情信息及业务办理请详询中国光大银行各营业网点。

95595 www.cebbank.com

光大银行官网

# 青岛市黄岛区自然资源局 储备国有建设用地使用权拍卖出让公告

青黄自然资告字[2024]3028号

经青岛市黄岛区人民政府批准，青岛市黄岛区自然资源局决定以拍卖方式出让一幅储备地块的国有建设用地使用权。现将有关事项公告如下：

一、拍卖时间和地点

拍卖时间：2024年7月24日上午10:00

拍卖方式：竞买人通过青岛市公共资源交易网进入国有建设用地使用权网上交易系统竞买。

二、拍卖出让地块的基本情况和规划指标要求

序号	土地位置	土地面积(平方米)	规划建筑面积(平方米)	规划指标			土地用途	出让年限(年)	拍卖起始楼面地价(元/平方米)	出让起始总价(万元)	竞买保证金(万元)	装配式建筑比例
				容积率	建筑密度(%)	绿地率(%)						
HD2024-3028号	黄岛区古镇口路西、松云路南	71330	99862	≤1.4	≤35	≥24	科研用地	50	698	6970.3676	6970.3676	该地块装配式建筑比例须达到50%

注：本次拍卖出让建设用地使用权出让金总额即成交总额为成交楼面地价与公告规划建筑面积的乘积，出让金中不含契税、城市基础设施配套费、土地登记费、耕地开垦费、土地复垦费、征地管理费、水土保持(设施补偿)费等费用。

三、竞买人范围

(一)中华人民共和国境内外的法人和其他组织，除法律、法规另有规定或《拍卖出让文件》中《竞买须知》约定禁止参加者外，均可参加竞买，其他要求详见竞买须知；

(二)土地出让成交后，竞得人须按《拍卖出让文件》中的相关规定与青岛市黄岛区自然资源局签订《国有建设用地使用权出让合同》。

(三)申请人须独立竞买。

四、本次国有建设用地使用权公开出让起始价，不设底价，采用增价拍卖方式，按照价高者得的原则确定竞得人。

五、拍卖出让文件的下载

申请人可自行登录青岛市国有建设用地使用权网上交易系统下载相关文件。

六、竞买申请的办理

申请人须全文阅读《青岛市国有建设用地使用权网上交易规则》，于2024年7月22日上午8:00至2024年7月23日16:00，登录青岛市国有建设用地使用权网上交易系统办理竞买申请(竞买人应确保在报名期内每日16:00前竞买保证金到账，资金来源须为自有资金)。

HD2024-3028号宗地竞买保证金为：人民币陆仟玖佰柒拾叁仟陆佰柒拾陆元整。

有下列情形之一的，禁止参加竞买：

1、未按《国有建设用地使用权出让合同》约定缴纳国有建设用地使用权出让金的；

2、未按《国有建设用地使用权出让合同》约定进行开发建设导致土地闲置的；

3、扰乱土地出让活动秩序，受到国土资源管理部门警告或处罚的；

4、竞买人因债务原因被列入失信人员名单的；

5、按照国家有关法律法规规定，认定不具备竞买资格的。

七、竞得人资格审查

竞得人应在土地招拍挂交易成交后1个工作日内，将在交易系统打印的《竞得确认及资格审查通知书》《竞买申请书》、营业执照副本、法定代表人证明、法定代表人身份证复印件(或授权委托书、委托代理人身份证复印件)及拍卖文件规定的其他材料和竞买保证金交纳证明等资格审查材料原件的扫描件通过网络发送至青岛市黄岛区公共资源交易服务中心土地交易专用邮箱 tudijiaoqi@163.com，同时将纸质版报送至青岛市黄岛区长江东路443号自然资源局国土资源储备中心307房间办理资格审查手续。承办人对竞得人资格及相关证明材料进行审查，竞得人提交纸质文件与扫描件不一致或材料内容虚假以及存在其他不符合本公告要求未通过审查的，撤销竞得人的竞得资格，没收5%的竞买保证金，竞得人另行组织宗地网上交易活动；竞得人未按规定提交纸质申请文件，或竞得人拒绝签订《国有建设用地使用权出让合同》的，撤销竞得人的竞得资格，没收全部竞买保证金。竞价结果无效，竞得人另行组织宗地网上交易活动。对通过资格审查的，承办人将在审核后，由出让人与竞得人签订《成交确认书》。

八、其他需要公告的事项

本次拍卖出让公告内容如有变化，出让将按规定在《青岛日报》等相关媒体发布补充公告，届时以补充公告为准。竞买人竞买本次出让宗地所缴纳的资金须为企业自有资金。

本次国有建设用地宗地砂石土资源属于国家所有，纳入公共资源交易平台进行统一处置。

九、出让及联系方式

出让：青岛市黄岛区自然资源局

联系地址：青岛市黄岛区长江东路443号

承办：青岛市黄岛区自然资源局

黄岛区公共资源交易服务中心

联系地址：青岛市黄岛区七墩山路77号青岛西海岸新区政务服务中心一楼1031B

报名咨询：0532-68976507 宗地咨询：0532-86988425

联系人：钟赛军 联系人：卢红

青岛市黄岛区自然资源局

2024年7月2日