

“当了一天妈妈，才知道父母好辛苦”

初中生挺着“假孕肚” 沉浸式体验感恩父母

挺着圆圆的肚子，蹦蹦跳跳进了校园，这是10日上午，在青岛超银中学（镇江路校区）的场景，七年级的同学们正在进行一场“我有小宝贝”心理体验式活动。将排球、篮球或是大小类似的玩偶放置于肚子前方的衣服中，模仿怀孕的母亲，感受母亲的不易。10月10日是世界精神卫生日，超银中学（镇江路校区）给孩子们带来一次生动的感恩教育活动，通过沉浸式体验孕妈妈，开展“念亲恩，育心智”心理主题班会，让孩子们真切体会到“感恩”的分量，从内心理解父母、关心父母、感恩父母。

做操下意识护住“肚子”

挺着“孕肚”，走路来摇摇摆摆，当七年级的同学们走进校园，都忍不住被彼此的肚子逗得“直乐”，枕头、排球、足球，大家用各种圆形物体塞在衣服中模仿孕妈妈，上课、吃饭、做操都要一直护着。“感觉还挺好玩”“有点搞笑”……起先大家的反应都很轻松。可随着时间推移，“孕肚”带来的不便逐渐显现，上课坐久了腰酸背痛，吃完饭肚子顶得不舒服，跑起步来更得用手保护好肚子防止“掉下来”。此时同学们的表情从好玩变得更为郑重。

时间轴回忆温馨点滴

随后，在下午的“念亲恩，育心智”心理主题班会活动中，各班老师让大家先谈谈感受。同学们踊跃举手



一整天挺着“孕肚”让同学们更深刻体会到妈妈的辛苦。

积极回答。“一开始觉得还行，后面越来越累，想到妈妈怀我的时候几个月都是这种状态，我觉得真的很辛苦。”七年级一班的一名同学说道。“我印象最深的是吃饭时候，肚子一直顶着桌子，没法完全弯下腰吃饭，吃饱了之后胃感觉顶得有点难受。”七年级六班的同学说道。真实的体验让同学们感受更为生动，说起来绘声绘色。

“同学们是不是对妈妈的辛苦有了更深的感受？接下来，请大家回忆、品味往事，把与父母间感人的故事按时间进行排列，高兴的难忘的故事标在数轴上方，不愉快的事件标在数轴下方。”随着老师的吩咐，同学们纷纷拿出纸笔画出时间轴，记下一件件往事。

“三岁之前我住在姥姥家，三岁时妈妈来接我，我

至今记得她意气风发的样子，这些年她陪伴我长大，学习、考级，11岁的时候，我无意中发现，妈妈已经有了白发，还有了皱纹。”七年级十班的一名同学深情说道。

教会生活做人也是重要课程

“青少年时期是学生个性形成的一段重要时期，在这个阶段教会他们学习固然重要，但教会他们生活，教会他们做人更加重要。”青岛超银学校心理健康研究中心主任蔡芃芳告诉记者，比起一味地灌输式教育，这种沉浸式感恩教育，能够引导学生反思、体会和感受父母的养育之恩，表达对父母的感恩之情，思索对父母的报恩之举，在日常生活学习中体现报恩之行。“让孩子从感恩父母开始，学会关心身边的人，关心周围的世界，同时也学会关心自己，培养自己心怀感恩、向善而行的良好性格，提升心理素质，珍爱生命。通过以上活动不断深化和细化我校心理健康教育工作。”蔡芃芳说道。

“我们在学习上秉承‘一个学生都不能丢’，同时在心理工作方面我们要做到的是让每一位学生都要成长好。”青岛超银中学（镇江路校区）的负责人告诉记者，此次活动可以培养学生“感恩父母，感恩老师，感恩朋友”的能力，建立和谐融洽的家庭关系，促进学生之间形成的互帮互助、团结友爱的氛围，并从内心理解父母、关心父母、感恩父母。

观海新闻/青岛晚报 记者 高静文

悦纳情绪，遇见自己

世界精神卫生日，“云上”健康教育课开讲



加强心理健康和精神卫生工作，是维护和增进人民群众身心健康的重要任务，也是促进社会和谐稳定的必然要求。今年世界精神卫生日宣传主题为“营造良好环境，共助心理健康”。市精神卫生中心于10月10日世界精神卫生日期间开展一系列活动。当天上午，由青岛市卫生健康委、市教育局和青岛晚报联合主办的“健康教育进学校”公益活动在青岛第六十七中学开讲，主讲嘉宾邀请到了青岛市精神卫生中心精神二科主任孙平，就“悦纳情绪，遇见自己”的主题与师生们进行深入交流和沟通。10日上午，市精神卫生中心还在市北区海云庵广场举办了“营造良好环境，共助心理健康”主题宣传活动。

勇敢面对 专家教大家重新认识情绪

开心、感动、担心、忧虑、厌烦……每一个小小的情绪，每一个小小的我，都是独一无二的。多彩的生命和完整的人生需要我们以积极的心态去勇敢面对每一种情绪。国庆假期后，刚刚返校的高中生可能会有各种各样的小情绪。如何正确对待情绪已成为越来越多家长、学生、老师关注的健康问题。

当天上午，孙平在青岛第六十七中学讲了两堂课，一堂给老师们，一堂给同学。“老师们用了大量的精力用来关心同学们的学习、生活以及身心的健康，但是更多的时候在忽略我们自己。只有我们更好地关注身心健康，我们在帮助学生的时候效果才更好。”孙平说。

在课堂上，孙平首先教大家如何正确认识情绪。原来，每一种情绪都有它存在的意义和价值。情绪分为积极情绪和消极情绪，积极情绪会让我们感受到生命的美好，而消极情绪则会教会我们更好地活着。例如，悲伤时，我们知道了失去，倍加珍惜；焦虑给我们更多的动力；恐惧让我们远离威胁和伤害；抑郁让我们探



青岛市精神卫生中心精神二科主任孙平讲授“情绪课”。

索自我，成长与超越。

“我们会有一些相对来说敏感的同学，也有神经比较大条的同学，对于容易被他人一举一动影响的同学，我建议大家将自己的情绪写下来。”孙平现场教同学们如何绘制情绪心电图，“准备纸和笔，在纸的横纵坐标上分别写上时间和强度，然后用笔在相应位置记录自己每天的主要情绪和强度。”此外，孙平还教大家三步梳理情绪的方法，将“我的感受”、产生感受的原因以及感受背后的需要写在表格里。“如果有的同学，难过的情绪一直处在高值，并且持续了一个周，那么就建议去寻求一下外界的帮助。”孙平说。

现场指导 各种方法巧妙应对消极情绪

学会认识自己的情绪后，孙平还现场介绍了如何巧妙转化自己的情绪。如“充分表达情绪”“巧妙转换视角”“寻找例外时刻”“行动解决问题”“主动向外求助”等方法。现场，孙平教着同学画一个特殊的同心圆，圆心写上自己的名字。“如果你刚刚上高中不太适应，那么你第一个想交流的人是谁？下一个又是谁？一圈一圈填，你会填上几个人？”在教大家巧妙转换视角时，孙平展示了一幅画，竖着看是一匹马的头，但是横起来看就成了一只青蛙。“看待问题时，我们要学会转换视角，也许就有不一样的情绪。”孙平说。

“敏感的情绪就像刚蜕壳的蝉，皮肤非常稚嫩，在初期会特别的疼。这就需要大家慢慢去认识它，接纳它。”孙平说，“今天的课就像是一块大石头，扔进了大家内心的水池中，一定会泛起涟漪，在你们未来人生的某个节点，想起今天的几种管理情绪的方法。”

收获颇丰 学生情绪问题现场解答

“我知道负面情绪是一种感冒，这种感冒能治愈吗？”“考前焦虑的心情该如何缓解？”在自由提问环节，同学抓住机会，接二连三地提问各种自己遇到的情绪问题。作为学生时期的过来人，孙平了解同学们在这个年纪会遇到的各种问题，一一进行解答。她现场讲起了自己曾经在门诊遇到过的高中生，如何在科学的指导下，回归正常的学习生活。在课堂尾声，孙平还分享了自己喜欢的一句话：“你已经是一个成熟的情绪了。”“出现不好的情绪时，我们要去认识它、管理它，进



学生现场提问情绪问题。栾丕炜 摄

而去改善。”孙平说，“从今天这个节点开始，不要只用来学习来定义自己的人生，要学会多看看自己的情绪，学会与自己的情绪相处，做一个更加丰满的人。”

“这节课让我们意识到了情绪的价值，以及情绪在我们生活中的寻常性。我们了解了每一个人应该对我们的情绪有一个正确的认识以及正确的评估。在情绪发生的时候，我们应该正确地去认识它、接受它、排解它，然后让我们与情绪做最好的朋友。”下课后，高一15班学生李青芝说。

观海新闻/青岛晚报 记者 于波 栾丕炜