

认识自我原来可以如此有趣

“健康教育进学校”走进平安二小 市精神卫生中心专家王婷婷带来妙趣横生的心理课



自信是成功的第一秘诀，那么有自信的人永远不会失败吗？10月24日上午，市卫健委联合青岛晚报主办的“健康教育进学校”公益活动走进青岛平安路第二小学，主讲专家青岛市精神卫生中心儿少科副主任王婷婷围绕《如何认识自己》开讲了一堂妙趣横生的心理课。当天，平安二小近百名师生线下听课互动，另有11万人次线上参与。

认识独一无二的“我”

如何认识自己？这是一个很难回答的问题，但是平安二小的同学们在倾听了专家王婷婷带来的心理课后，每个人的心里都有了答案。“到了四年级，同学们有没有发现，交朋友对你们来说是不是更容易了？”



“学习过乐器、声乐的同学，现在视听练耳的技能是不是提升了许多？”“有多少同学可以默读？举手我看一看。”抛出一个又一个贴近同学们学习和生活的问题后，王婷婷得到了同学的点头认同和眼神中满满的期待——每个问题的背后都蕴藏着个体在发展中的不同表现，如身体发展、认知发展、情绪情感发展和社会性发展。具体到个人，“我”可以贴上多个不一样的标签，如身高、体重、性格、喜欢做的事、特别的事……通过提问和举例，王婷婷告诉同学们：“我们每个人都是独立地存在，没有哪两个人是完全相同的，所以不要以为你的存在是无关紧要的。我们每个人都很重要，每个人都是一个小小的世界。”

说出优点树立自信心

随堂的一个心理测试环节，引入了讲座的第二章节——如何树立自信心？王婷婷随机邀请同学们说出自己的优点，每一次发言都紧跟着一段掌声，渐渐让这堂心理课“热”起来了。有的同学一时间想不出自己的优点也没关系，由旁边的同学“接力”回答。那些在日常学习、生活中不曾注意的好习惯，被同学们互相提及，在这堂课中变成了闪闪发光的闪光点，让同学们发现原来自己是非常优秀的。如何提升自信心？王婷婷给同学们现场支招：说话正视别人；走路挺起胸膛，加快脚步；高兴时尽情笑；多照照镜子；定期提醒自己，你比想象的还要好。

掌握“密钥”管理情绪

自信的人永远不会失败吗？如果失败了，该如何保持乐观心态？管理情绪很重要。结合丰富的临床经验，王婷婷将情绪发泄分为恰当的、中性的和不恰当的三类，恰当的发泄方式包括哭、运动、日照、找人倾诉、唱歌、娱乐等。此外，同学们还可以运用转移法、呼吸调节法、输出调节法等面对负面情绪，重新让自己快乐起来。50分钟的授课结束后，同学们意犹未尽，纷纷积极举手提问。王婷婷一一解答，为同学们赶走暂时的阴霾，让乐观和快乐伴随他们成长。

观海新闻/青岛晚报 记者 于波 栾丕炜



王婷婷解答同学的问题。

校园足球发展“城阳模式”迎“收获季” 城阳区两名中学生闪耀国际足球赛场

本报10月24日讯 近日，第20届U17亚洲杯足球预选赛落幕，中国U17男队成功晋级，城阳一中学生王昊斌作为主力队员，助力球队攻城拔寨；同为城阳一中学生的刘晨，在2022年U17女足世界杯首轮比赛中作为主力门将首发出战，亦送出多次精彩扑救，助力球队取得首胜。

王昊斌，先后就读城阳区第二实验小学、城阳区第二实验中学、城阳第一高级中学，曾代表城阳区参加青岛市青少年足球比赛获4次冠军，初中阶段连续三年获青岛市“市长杯”校园足球联赛“金靴奖”，2019年入选U13国家少年队，2021年入选U16国家男子足球队，2022年凭借在校园绿茵场的出色发挥入选U17国家男子足球队。

刘晨，先后就读城阳区流亭街道空港小学、城阳区第二实验中学、城阳第一高级中学，曾代表城阳区参加青岛市“市长杯”校园足球联赛获4次冠军，2015年入选青岛市女足梯队，2020年入选山东青年队，因表现优异，“跳级”入选U16女足国家队，担任主力守门员。

近年来，城阳区深入贯彻落实党的教育方针和振兴足球战略部署，致力打造青少年足球名城，形成政府主导、社会参与、统筹推进的校园足球发展“城阳模式”。全面普及足球项目，全区中小学、公办幼儿园足球参与率达100%；45所学校被评为全国足球特色校，28处幼儿园被评为全国足球特色园；每年获各级青少



王昊斌(左)

年足球赛冠军占全市冠军总数的三分之二，先后为各级国家队输送40人，居全市首位、全国前列。先后获评全国群众体育先进单位、全国县域足球典型、全国人民足球优秀基层单位、全国青少年校园足球试点区、全国青少年校园足球“满天星”训练营等多项荣誉称号。

(观海新闻/青岛晚报 记者 栾丕炜 通讯员 赵雅楠)

东航30日开启冬春航季 青岛加密多条国际国内航班

本报10月24日讯 10月30日起，东航将开始执行冬春季航班计划。新航季，东航在青岛始发客运航班通达北京、上海、西安、昆明、广州、深圳、武汉、成都、杭州、南京等41个国内城市，通达韩国首尔，日本东京、大阪，阿联酋迪拜等4个国际城市。

此次换季，东航在山东持续推进“四梁八柱”网络建设，着重打造山东省连接重点城市的商务干线，新开或加密青岛至广州、武汉、郑州、合肥、南昌等航线。

换季后，东航在青岛地区持续打造青沪快线，每天航班最多达13班次，极大地方便了青岛往返上海的需求，旅客随到随走，快速高效。国际航线方面，换季后东航在青岛地区国际航班每周达7班，其中青岛—首尔3班，青岛—大阪、东京、迪拜各1班，还有上海浦东—曼谷—青岛1班。2022年冬春航季，东航持续为红色旅游发展提供有力保障，开辟省内至南昌、赣州等航线，信阳大别山革命老区航线，遵义红色旅游重点城市航线，助力红色旅游事业蓬勃发展。此外，25日起，全日空全面加密青岛往返东京航线，机型波音767—300，每周往返四班(周二、周三、周五、周日)。本次青岛东京航线的加密将有效增进青岛与东京之间在经贸、旅游、文化及产学研方面的合作交流与发展。青岛机场将持续加快国际客运航空市场的恢复与发展，密切对接各航空公司加强运力投放，进一步提升对外联通能力，为打造国际门户枢纽城市贡献民航力量。

(观海新闻/青岛晚报 记者 徐美中)