

# 让我们一起在不完美中成长

“健康教育进学校”走进青岛61中 家校互动让学生健康成长



进入青春期,中学生的心理难免会泛起波澜。10月25日下午,由青岛市卫健委联合青岛晚报主办的“健康教育进学校”公益互动走进青岛第61中学,主讲嘉宾青岛市精神卫生中心心理科主任潘惟华用妙语连珠的心理课,带领师生、家长学会如何巧解青春期。当天,近百名师生现场聆听,另有20万人次线上观看直播。

## 播撒家校心理健康的“种子”

受青岛61中邀请,潘惟华提前半个小时来到学校,与校领导、老师、家长代表就青春期心理问题进行了沟通和交流。谈及青春期,老师、家长们都有话说。“和过去相比,能明显感觉到孩子进入青春期的了,以前会说‘好的,妈妈’,现在会顶嘴了,甚至嫌我们管得太多了。”面对心理专家潘惟华,多名家长敞开心扉,诉说和孩子相处时遇到的棘手问题。老师也讲述了学生在校期间出现的心理问题。结合丰富的临床经验,潘惟华抛出的多个观点让大家眼前一亮:让我



一堂干货满满的心理课。

们一起在不完美中成长,孩子遇到心理问题时家长也需要学习,每个家庭都应播种心理健康的“种子”……把青春期的常见问题和理论相结合,潘惟华深入浅出地解析问题以及背后的原因,帮助家校共同破题。沟通结束后,61中家委会主任石春艳感触颇深:“这场关于青春期心理问题的交流像一场‘及时雨’,带动我们家长跟随孩子一起成长,学习一些基本的心理健康知识了解、理解孩子的行为。”

## 架沟通桥梁积极面对青春期

下午3时30分,潘惟华正式面向部分初三学生开

讲心理课。在50分钟的时间里,一个个青春期的心理问题被形象地描述出来,学生们发现,原来眼前的心理专家是如此地“懂我”。步入青春期的学生,常常会和自己的家人有不同的意见,应该继续做个“听话的乖孩子”还是“反抗”?在潘惟华看来,青春期需要适当的“反抗”,学生们需要在成长的过程中,适当表达自己的意见和建议。顺利度过青春期,“沟通”是一大法宝。“就我们的观察,往往有闺蜜、喜欢踢球的学生心理问题。”关于亲密感的建立,潘惟华介绍,青春期早期对亲密感的增加是青少年寻求亲密朋友的重要动机,拥有深厚友谊的青少年具有更高的自我价值。然而,在寻求亲密朋友的过程中也难免会遇到困惑,潘惟华提出“找到合适的距离感”也是成长的必修课,这让在座的许多学生们感触颇深、频频点头认可。

## 正视情绪学会与自己“和解”

“有没有永远开心的人,每天都非常快乐?”跟随潘惟华的思路,师生们一同走进情绪的世界,再一次认识到喜怒哀乐其实是每个人都有的情绪。“焦虑和焦虑症、抑郁和抑郁症有什么区别呢?首先焦虑和抑郁是我们每个人都有的情绪。”潘惟华用专业的心理知识为学生们“宽心”,教大家如何正确看待情绪、如何排解负面情绪。除此之外,说起在学习过程中不可避免的竞争,潘惟华用临床接诊的典型案例告诉学生们,要学会纵向地和自己比,在漫漫学习路上,最重要的是不断调控心态和积极的努力。这堂心理课上,早恋、考前焦虑等都成为了交流的一节篇章,干货满满的心理锦囊帮助学生们纾解“心结”,学会与自己“和解”。

观海新闻/青岛晚报 记者 于波 栾丕炜 孙瑞涵

# 月底前,城阳火车站经停线路增至19条 城阳多举措给这个百年老站“引流”

为方便市民乘车,助力北部经济带隆起,城阳交通局通过多项举措,为城阳火车站“引流”。有着100多年历史的城阳火车站,月底前将增加多条线路,方便市民到这里乘坐火车。

## 经停线路增至19条

始建于1901年的城阳火车站,距离青岛站31公里,是胶济铁路上的百年老站,也曾是青岛最小的火车站。城阳火车站是山东铁道沿线重要的物资集散地。1993年,城阳火车站在原址上进行了重建,重建后的候车室面积为223平方米,仅能容纳200名左右旅客候车。2015年3月,因青荣城际铁路青岛方向建设需要,国铁集团对城阳站停办了客运业务,并开展改扩建工程,计划将候车室面积扩充到3000平方米。2018年,城阳火车站改扩建计划进行修改:作为青荣城际铁路引入青岛枢纽工程的一部分,原设计3000平米候车室增加到6000平方米。新候车室位于旧址北侧,同时改建站场,以满足高速列车、货物列车的运输条件。

今年7月1日,城阳火车站正式启用,彼时经停的线路只有6条。“经过我们积极争取协调,本月底前,将有19条线路经停城阳火车站,包括天津西、济南和鲁西南等地。”城阳区交通运输局党组成员郭健告诉记者,受多重因素影响,一些线路暂时停运,但等到恢复后,从城阳乘坐火车去往全省各地和国内多个城市将更为便捷,也将助力“后机场时代”的城阳区,在全市的交通枢纽地位进一步提升。



城阳火车站经停线路增至19条。

## 多举措给车站“引流”

结合城阳火车站启用,在城阳区交通局的协调指导下,已开通613路、644路公交线路。在距离城阳火车站较近的绣城路有117路、767路、912路、940路4条线路。为更好方便群众出行,计划对城阳火车站周边公交线路进行优化调整。从28日起,调整926区间线,满足城阳东部片区接驳城阳火车站出行需求。该线路由原“长城路”发往“东葛”,调整为由“铁路城阳站”发往“东葛”。城阳巴士一分公司党支部副书记李斌告诉记者,调整后首车提前10分钟,末车延后10分钟。后期,将结合公交线网优化改造,继续增加城阳火车站周边公交线网布局。郭健表示,在青岛新一轮空间发展战略中,城阳区担负着建设胶州湾北岸中心区的使命,是青岛面向济青烟城市群的战略支点,是青岛市东西畅通、南北贯通的连接点,通过多种举措,为城阳火车站引流同时,进一步发挥高铁快速连接的优势,让城阳的交通枢纽地位和优势进一步凸显。

观海新闻/青岛晚报 记者 徐美中

# 银发“红马甲”闪耀创城一线

本报10月26日讯 喝茶、看报、下棋、跳广场舞……退休后,这样悠闲的晚年生活挺美好。但有些老年人却闲不下来。在市南区湛山街道,就有这么一群群“爱管闲事”的老年人,她们的满头银发和志愿服务红马甲相映衬,成为创建全国文明城市过程中一道亮丽的色彩。

在湛山街道秀湛路社区,12位“爱管闲事”的阿姨们自发组建起了“老年志愿服务队”。她们平均年龄68岁。看到地上有垃圾捡拾起来,看到不文明的行为及时劝导,提醒倒垃圾的居民做好垃圾分类……每天早上,这些银发志愿者就穿上红马甲、橙马甲,到楼院内忙碌起来。谈及创城志愿服务,阿姨们的想法“很简单”。“我就住在这个小区,今年75岁,虽然年龄大了,但是捡拾垃圾、劝导大家保护环境,还是能做的,这样不仅美化了家园,也能让自己的生活更加充实。”志愿者袁爱珍说道。

在湛山街道仰口路社区,也有一群“闲不下来”的阿姨。今年3月,该社区新时代文明实践站成立了由11名社区阿姨组成的“互助公社”志愿服务队伍,成员们平均年龄60岁,通过常态化开展“文明旅游”“文明出行”志愿宣讲、邻里互助志愿服务,让文明的“蒲公英”在社区悄然播撒。“我们虽然退休了,也想继续发挥余热。”志愿者张丽说,一到节假日,“互助公社”的老姐妹们就相约去青岛音乐广场开展文明旅游志愿服务,为创建文明典范城市贡献了自己的一份力量。

据介绍,像这样“爱管闲事”的老年志愿者在湛山街道还有很多。她们从曾经的创城“旁观者”自发转变为创城“参与者”,用脚步丈量社区,用汗水浇灌楼院,用老有所乐、老有所为编织出争创全国文明城市的“幸福版图”。(观海新闻/青岛晚报 记者 张琰 通讯员 何岳)

## 交付公告

尊敬的中联和府业主:  
您好!

青岛市黄岛区长江中路186号中联和府项目【长江中路南、市民广场东商住项目(黄金山庄)】计划自2022年11月20日启动房屋交付工作。

遵照我市“严格控制现场聚集”的防疫要求,本次交付采用分批次、分时段、错峰错峰的方式进行。具体办理时间以电话通知确认为准,请各位业主留意接听电话。

现将办理交付手续有关事项公告如下:

- 一、办理地点:黄岛区长江中路186号中联和府2号楼
- 二、需业主本人携带的资料:1.《商

品房买卖合同》原件;2.房款收据(或发票)原件;3.业主身份证原件;4.业主身份证复印件2份。若业主中任何一人无法亲自前来,请委托代理人携带该业主的委托公证书原件、复印件,委托代理人的身份证原件、复印件,及上述1、2、4项办理房屋交付手续。

三、其他说明:

1.本公告发布即视为开发商已按合同约定履行书面送达义务。

2.若未按照通知时间办理房屋交付手续,需与开发商另行预约交付时间。

四、咨询电话:0532-55561888

恭贺您迁居志禧,万事如意!

青岛中联建业股份有限公司

2022年10月27日