

如何交到好朋友 心理专家来支招

“健康教育进学校”公益活动走进太平路小学 21 万人次线上收看课堂直播



什么是真正的好朋友？怎样才能交到好朋友？好朋友吵架、闹别扭之后，又该怎么处理？10月28日下午1时30分，由青岛市卫生健康委联合青岛晚报主办的“健康教育进学校”公益活动走进青岛太平路小学，主讲专家青岛市精神卫生中心心理科主治医师袁娇围绕“小学生如何交到好朋友”主题开讲。当天，约有21万人次线上收看直播视频。

“好朋友，我来啦”

在约定的时间，亲切的心理专家袁娇如约和太平路小学三年级的部分师生见面了。进行简要的自我介绍后，袁娇一句“我不做小朋友好多年了”，逗得同学们哈哈大笑的同时，瞬间拉近了彼此的距离感，一堂充满童趣的心理课正式开讲。提起友谊、交朋友的话题，同学们有问必答，踊跃地跟随袁娇的思路，从心理健康的角度走进友谊世界。“同学们认为学习和友谊哪个更重要？”袁娇抛出第一个问题后，课堂上一个小手立刻举起来。“我认为学习比友谊更重要，你没有朋友就没有快乐，但你学习太差别人也没人和你玩。”“友谊比学习重要，就算学习成绩不好，但好朋友



专家袁娇和同学们交流。

可以帮助你学习。”多名同学条理清晰地表达自己的观点，袁娇纷纷予以总结，并表达了自己的观点供大家参观。“在我看来，友谊比学习更重要一些。有研究表明，拥有良好的友谊，可以让我们更加自信、乐观，也有助于学习成绩的提高。”什么是好朋友？同学们踊跃举手回答，描述了和好朋友相处中的点点滴滴，袁娇总结道：好朋友就是一起做事、一起分享、一起克服困难。

懂得倾听也要学会说不

“你希望交到什么样的朋友？又不希望交到什么样的朋友？”袁娇说出了问题后，瞬间激发起了同学们的表达欲。“我不喜欢猪队友。”同学们的回答有时引起热议，有时又让大家哈哈大笑。“通过交流，我发现大家

在友谊的路上走得都蛮顺的。”关于如何交到好朋友，袁娇给同学们提出了建议：积极的自我形象，讲礼貌、讲卫生；主动地自我表达；学会倾听对方，赞美对方；培养兴趣爱好，多参加活动；积极承担班级责任。此外，好朋友相处的过程中，也要学会说不，一起玩耍要建立在舒适的状态下。

交到好友享受友谊快乐

同学们成为好朋友后，可以一起做喜欢的事，还要不可避免地面面对矛盾。好朋友吵架后该如何处理？吵架之后，好朋友应当先彼此冷静、反思，之后要说“对不起”，就矛盾的焦点进行解释。发现好朋友的身上有难以接受的缺点，袁娇建议同学们可以在合适的时机，坦诚地告诉对方，不要憋在心里。双方沟通之后，如果对方确实难以改变，那么我们就做普通朋友。如果在家人面前活泼，但是到了学校却不愿意交朋友怎么办？袁娇认真地解答师生们关注的问题，一旦这种情况持续时间长且得不到缓解，同学们可以求助于老师、家长和专业人士。最后，袁娇分享了自己对友谊的理解：“每个人都需要朋友，我不需要广受欢迎，但需要三两好友！愿我们都能交到好朋友，享受友谊的快乐。”

充满童趣的心理课结束后，太平路小学的师生以热烈掌声感谢袁娇的分享和建议。“很感谢袁老师的分享，我们会好好和同学相处。”“一旦出现矛盾，我们会积极沟通，有时也要学会说不。”三年级三班同学刘畅、魏宇彤说。

观海新闻/青岛晚报 记者 于波 栾丕炜 孙瑞涵

栈桥景区服务“上新”暖游客

本报10月28日讯 金秋的栈桥景区，游人如织，或拍照留存美好记忆，或赶海体会生活意趣，或席地而坐欣赏海景，每个人脸上都洋溢着温暖的笑容。这番和谐安乐的景象，是海滨风景区管理服务中心聚焦景区发展所需和市民游客所盼，以市南区旅游品质提升三年攻坚行动为契机，一体化推进、一盘棋统筹旅游品质提升、城市更新和城市建设、全国文明城市创建等工作的生动注脚。

作为青岛前海景区核心地标区域之一，栈桥景区年均接待游客800多万。近年来，海滨风景区管理服务中心不断提高保洁工作的智能化、机械化、专业化和

标准化水平，努力追求实现“席地而坐”和“一尘不染”。

通过升级作业装备，配备扫地机、洗地车和高压清洗车等机械化设施，建强专业化作业队伍，全方位打造环卫保洁样板工程和“席地而坐”的精细化保洁示范区域。景区建立公厕管理长效机制，细化公厕管理措施，推进公厕管理向常态化、规范化、标准化方向发展。栈桥西公厕入选市南区“十佳公厕”。栈桥景区主动与市南区政法委联系建设“暖治理服务站”，将学雷锋志愿岗与暖治理服务站相结合，打造一体化便民服务平台。

(观海新闻/青岛晚报 记者 张琰 通讯员 王茗微)

打造综保新形象 优化消费新生态

本报10月28日讯 近日，青岛胶州湾综合保税区首届企业产品展示交易会正式开幕。为期三天的产品展示交易会以“‘综’有好货 Hi购全球”为主题，近二十家企业百余种产品参展，展销产品涵盖食品、文具、化妆品、日用品，以及园林机械装备、播种装备和植物营养剂等多个品类，均为综保区企业制造和销售。

据悉，本次企业产品展示交易会，为企业免费提供场地、免费布置展位，引导企业积极自我推介，全力支持企业拓展产品销售新思路、打造综保品质新形象、扶持企业内销新路径、探索渠道领域新模式、优化消费热力新生态。

今年以来，青岛胶州湾综合保税区充分发挥对外开放资源优势和政策功能优势，抓紧抓牢抓实实体经济

和招商引资、城市更新和城市建设、作风能力提升一系列具有牵动性突破性的战略抓手，创新服务方式，优化营商环境。扎实落实干部职工包联企业制度，对区内企业“点对点”全覆盖服务，打通企业堵点、难点；鼓励支持制造业向数字化、智能化延伸，增强核心竞争力。

综保区不断拔节生长。1-9月份，新增13家市级“专精特新”企业，总数达到21家；泰科电子、洋马发动机2家企业获批市“工业赋能”场景项目；锁定“链主”强链延链补链，为斯蒂尔等重点企业引入产业链供应商，推进奥技科光学、世多乐、恩利旺等增资扩产……一系列主动服务、创新服务、高效服务、尽职服务的举措，正在激活园区产业新活力。(观海新闻/青岛晚报 记者 栾丕炜 通讯员 徐婷)

“山东第一高”有了党组织 “一长六员”打出楼宇党建“组合拳”

本报10月28日讯 商务楼宇是竖起来的社区，也是城市基层党建工作的重要实践区。为进一步擦亮楼宇党建品牌，激活辖区营商环境，28日，市南区湛山街道在青岛海天中心举办首次楼宇党建联席会。

与会人员首先了解了海天中心及企业入驻情况。据介绍，自5月湛山街道在海天中心建立海天党群服务中心以来，“党建红”与“营商蓝”交相映照，初心微党课、网格学院、青年沙龙接连添彩，让楼宇党员找到了“家”，越来越多的优质企业选择在此扎根。

为给楼宇企业提供“空气式”、全要素服务，湛山街道在逐步探索中逐渐形成了党工委为统领，楼宇综合党委为主体、楼宇党群服务中心为依托、“一长六员”服务专班为支撑、广大入驻单位党员群众共同参与的楼宇党建工作体系。街道党建办工作人员李梅杰对青岛海天中心党群服务中心建设情况及综合党委进行了宣介，并着重介绍了“楼长+党建指导员、楼宇信息员、招商联络员、企业服务员、安全督导员、物业管理员”的“一长六员”体系架构。湛山街道党工委副书记、办事处主任张涛发布海天中心楼宇综合党委委员和“一长六员”楼宇服务专班人员名单。

(观海新闻/青岛晚报 记者 张琰 通讯员 何岳)

通告

自2022年10月29日起至2022年12月31日，康城路(明阳路-春阳路)提升整治工程进行项目施工。2022年10月29日至2022年11月30日施工时需占用东侧车道封闭施工，西侧车道预留一条车道单侧通行，2022年12月1日围挡转换至西侧施工，东侧车道可供车辆临时通行2022年12月31日道路全部放开交通。施工期间施工现场进行围挡维护，过往车辆通过施工现场时减速慢行，遵守交通标识的指示和现场工作人员指挥，有条件的车辆请提前选择其他道路绕行。

青岛市城阳区住房和城乡建设管理局
青岛市公安局城阳分局
2022年10月29日

通告

因青岛市地铁9号线一期工程荟城路站管线迁改、交通调流施工需要，自2022年10月29日至2023年2月19日期间，需占用正阳中路(荟城路西310米至荟城路东300米)部分机动车道及人行道进行施工，施工期间现场进行围挡围护。

为确保施工和行车安全，施工期间，请途经车辆遵守现场安全员指挥并减速慢行，有条件的请提前绕行。

青岛市城阳区住房和城乡建设管理局
青岛市公安局城阳分局
2022年10月29日

通告

因青岛市地铁9号线一期工程土建施工1标段02-1工区城子站车站施工及道路调流需要，自2022年10月29日至2027年12月31日期间，需临时占(掘)正阳中路(绣城路口至金城二路)范围内既有机动车道、非机动车道及人行道进行施工，施工期间施工现场进行围挡维护。

为确保行人及行车安全，施工期间，请途经车辆遵守现场安全员指挥并减速慢行，有条件的请提前绕行。

青岛市城阳区住房和城乡建设管理局
青岛市公安局城阳分局
2022年10月29日

通告

因明阳路中城路东侧机动车道与非机动车道路面破损下沉，井盖下沉，急需开挖抢修。

自2022年10月28日起至2022年10月30日止，对明阳路向西方向占用2机动车道、1非机动车道封闭施工。对明阳路向东方向占用2机动车道、1非机动车道封闭施工。施工期间进行围挡围护。

为确保施工及行车安全，车辆行经施工现场须遵守交通标志的指示和现场工作人员的指挥，减速慢行，有条件的车辆请提前绕行。

青岛市城阳区住房和城乡建设管理局
青岛市公安局城阳分局
2022年10月28日