

# 为小学生送上心理疏导“及时雨”

## 第32个“世界精神卫生日”到来 “健康教育进学校”开讲儿童心理健康



10月10日是第32个“世界精神卫生日”，今年的主题是“促进儿童心理健康，共同守护美好未来”。当天，由青岛市卫健委、青岛市教育局、青岛晚报掌控全媒体联合主办的“健康教育进学校”公益活动走进晚报优秀小记者站学校——青岛北仲路第二小学，青岛市精神卫生中心临床心理科专家苏冰开讲儿童心理健康知识，线上线下的收看人数突破27万人次。

### 送心理健康“及时雨”

日前，国家卫健委、教育部联合发布了《关于开展2023年世界精神卫生日宣传活动的通知》，确定今年全国宣传主题为“促进儿童心理健康，共同守护美好未来”。据悉，儿童期、青少年期虽然不是抑郁症的高发期，但随年



苏冰为孩子们带来一堂特别的心理课。

级升高比率也趋高。中国科学院心理研究所发布的国民心理健康发展报告显示：我国青少年儿童的抑郁检出率为24.6%，其中轻度抑郁为17.2%，重度抑郁为7.4%。如今，提升大众对儿童青少年精神心理问题的认知已迫在眉睫。

小学生在学习生活中常常会遇到关于努力的问题，如“我是不是不如别人努力”“怎样才能尽最大努力”等。面对这些困惑，当天苏冰主讲的主题为《尽最大的努力，做最好的自己》，给孩子们的心理康支招。

### 努力中正视负面情绪

以拍手的方式进行课前热身，苏冰以特别的方式开场，让孩子们自然而然沉浸在这堂心理课中。当奥运冠军全红婵的照片出现在屏幕上时，有学生一口就喊出了全红婵的名字，还能说出她付出努力的全过程。引入正题，苏冰介绍，尽最大的努力通常指的是在一定范围内，把自己的主观能动性发挥到极致，把成功的可能性提到最高。然而，在现实生活中，有时努力

了，却距离预期目标还很远。在这一过程中，孩子们往往会产生自卑、焦虑、抑郁、悲伤、恐惧等情绪。苏冰首先让孩子们正视可能出现的负面情绪，同时认识到坚持的重要性。在互动环节中，孩子们给予了许多积极的回应，如努力时要设定目标、心存理想和信念等。“如果情绪持续低落，那么要向家人、老师求助，或者找到医生，一起寻找解决问题的办法。”苏冰说。

你认为最好的自己是什么样子？在这堂心理课上，孩子们给出了不同的答案。“最好的自己是好好学习，守规矩。”“每天快快乐乐就是最好的自己。”“每天都有进步，就能成为最好的自己。”这些答案苏冰一一给予肯定，并引导孩子们要学会独立，也要学会告别；学会感恩，学会付出；建立积极心态，不断学习和成长；建立良好的人际关系，增强自信心。在课堂的最后，苏冰和孩子们一起朗读心情感悟小贴士：你不能左右天气，但你可以改变心情；你不能控制他人，但你可以掌握自己；你不能选择容颜，但你可以展现笑容；你不能预知明天，但你可以把握今天；你不能样样顺利，但你可以事事尽心。

观海新闻/青岛晚报/掌上青岛  
记者 于波 李嘉欣

# 天幕城喊你周末来逛文化市集

## 天幕城化身青岛文化市场显芳容 预计今年年底正式开业



业户张运胜打理心爱的字画。

买二手书、淘古玩、看字画、集邮票……在没有网购的年代，文化市场撑起了一批青岛人的精神世界。时至今日，逛文化市场还是许多青岛人的周末习惯。近日，青岛文化市场（原天幕城）周末文化市集的开市，让不同年龄段的文艺青年们十分激动，纷纷奔走相告。记者探访获悉，目前周末文化市集已形成并开市，青岛文化市场的十多家商铺已开张。

### 露天文化市集人气旺

在国庆节假期结束后的周末，青岛文化市场的文化市集一开市便火了，原昌乐路文化街上的摊主将摊位搬到了原天幕城所在地，吸引了众多文化爱好者和市民前来“淘宝”。不少市民在打卡文化市集后，在小红书上推介起了变身后的天幕城。

10月9日，记者来到青岛文化市场探访，原辽宁路、寿光路路口的天幕城2号门已改造一新，门头写着“青岛文化市场”的大字。走进青岛文化市场，原天幕城的大幕撤去，整个市场为露天市场，道路两侧的商铺焕然一新，随处可见“青岛文化市场文化市集火热开市”的宣传语。当天，恰逢首届奇石珠宝博览会在青岛文化市场展出，云集了玉石、珠宝等摊位。一位玉石摊

主告诉记者，10月7日、8日是假期结束后的工作日，但青岛文化市场的人气很旺，在结束展出后，他主要负责打理西镇和昌乐路两个门店。记者还遇到了专程从湛山赶来的七旬老人冯先生，他换乘了两趟公交车来到青岛文化市场。“十多年没来过天幕城和文化市场了，知道这两个地方合二为一了，专程赶来看看。”冯先生说。记者了解到，青岛文化市场目前已形成周末文化市集，参与商户约320家左右。

### 23年书画店重新开张

除了露天展出的摊位，青岛文化市场不少商铺也已重新开张，许多老顾客跟着业户从昌乐路文化市场转场至此。“刚刚来了几个老熟人，拿着字画来装裱。”全新的门头、崭新的商铺，65岁张运胜的戈雅画廊已在青岛文化



原天幕城已改头换面成为青岛文化市场。于波 摄

市场开张了，最近他和家人的主要任务是将展陈的字画一点点搬到新店来。“我是2000年在昌乐路文化街开了画廊，因为喜欢字画，又结交了一批朋友，每到周末他们都喜欢来店里坐坐，一起喝茶聊天。”张运胜告诉记者，此次搬家，原本孩子劝他不要再干了，但心里总是割舍不下，所以还是选择装修新店、重新开张。从今年下半年开始，张运胜两头跑，为新店的装修、字画展陈忙碌着。“再收拾收拾就基本差不多了。”如今，他的画廊已跃然于眼前：画廊的前厅展示着时下流行的装饰画，后厅则别有洞天，挂着风格各不相同的书画作品，让人眼前一亮。

记者从青岛文化市场2号门行至1号门，不少商铺在紧张装修中。和张运胜一样“早下手”的业主也不在少数，销售古玩、珠宝、茶具、字画、古币等十余家店铺已开张。

### 周边配套三处停车场

砍价、捡漏，这是逛文化市场的最大乐趣，需要沉下心、擦亮眼、慢慢选。许多人会问来青岛文化市场好停车吗？记者探访时将车停在辽宁路上一处紧邻青岛文化市场的临时停车场，步行即可到达1号门，快捷又方便。此外，青岛文化市场距离地铁2号线天津路站约300米，距离最近的公交站寿光路辽宁路站不足200米，市民选择公共交通出行也十分方便。

据悉，青岛文化市场停车配有东侧紧邻的临时停车场，可停车约74辆；创想小镇地下配建停车位约60个；峰县路机械停车场，距项目一号门75米，可停车约101辆。

### 打造文化产业新高地

周末文化市集的开市、商铺的开张，都让市民对由天幕城升级打造的青岛文化市场充满期待。青岛文化市场项目一期约1.6万平方米，聚焦传统文化业态，深耕“文化+”领域，首批文化街商铺搬迁改造已完成；二期约1.2万平方米，聚焦主题文化博览展销及配套餐饮娱乐。项目整体以一站式文化、艺术产业的集合地为目标，以“老城文化复兴”为核心，融合历史沉淀与现代新潮，铸造一个泛文化的全息产业链，致力于打造青岛文化旅游新地标、青岛市级的文化产业新高地，成为国家级文化产业的新名片。

据悉，青岛文化市场一期铺面已达成意向合作104家，铺位123个，目前招商工作仍在进行中。按照计划，青岛文化市场有望于今年年底正式开业。观海新闻/青岛晚报/掌上青岛  
记者 于波