



加入「心理社团」快乐拥抱高中生活

高中校园里的咨询室、心理报、多彩社团……护航未成年人心理健康成长

转眼间新学期开学一个月，同学们适应得如何？有的家长来信向“成长心理室”“诉苦”：孩子升入高中，我们家长比孩子还要紧张，怕他们学业压力大，又怕他们太放松，怕他们不适应又感觉没法跟孩子交心交流……而进入高中阶段的学生们作为未成年人，也有些心理健康、情绪疏导、生涯规划等方面的小烦恼，他们在至关重要的高中三年，又能感受来自学校、家庭的哪些温暖和关爱？本期成长心理室就与大家聊聊学校、家庭可以如何帮助缓解未成年人的心理压力。

多一份自信 拥抱高中生活

在线老师：青岛实验高中心理教师张晓梅

提问：刚进入高一，觉得周围同学都很优秀，自己有点像“丑小鸭”，该怎样尽快融入大家、适应高中生活？

解答：适应高中生活需要从多方面入手，这位学生也可以考虑自己是哪方面的不适。首先是学习适应，从心理辅导层面而言，我会帮助学生进行心理建设，进入清零状态，忘记初中阶段的遗憾重新开始；其次在环境适应中，因为换了新的学校环境，不少未成年人又是第一次离家住校，可能会有短暂的情绪问题，这就需要班主任老师多多关注关心，也要提醒家长们多支持、鼓励、信任孩子；最后在人际关系适应中，我们在开学时开设了心理咨询课，进行一些小活动，如让学生说出全班同学的名字，让同学们加深彼此了解，通过老师的引导，重点让学生们自己主动去适应。

青岛实验高中开设有专门的心理健康课程，渗透育人全程，这是心理辅导老师观察学生的窗口。最近的一次心理健康课上，让学生通过文字、画画的形式记录自己的心情，我发现一个高一新生画的心理自画像是哭泣的模样，所以课下

赶紧与他进行了耐心的交流，及时通过班主任了解学习情况、人际情况、家庭情况等，然后一起想办法解决。

提问：学校有心理咨询室，我可以去咨询吗？担心老师能不能帮我解决呢？

解答：高中生咨询的问题主要有三类，一类是学习压力问题，一类是人际关系问题，第三类是生涯发展问题，第三类会更多一些。想要告诉学生们的是，心理辅导老师可能并不能解决你的所有问题，但一定会通过各种方法帮你调节情绪，给出具体的建议帮你处理人际关系和生涯规划。

比如曾有一位高一学生，她在选择未来发展方向时和家长产生了冲突，她想要学习表演，但是家长想让孩子学管理，谁也不退让，导致亲子矛盾加大。我通过专业方法利用职业测评量表，分析学生的价值观、兴趣特长、自身特质，然后判断与她自己的职业选择、妈妈的职业选择哪个更匹配，后来学生的母亲看到量表结论后，最终顺利接受了孩子的选择。现在这位学生一直很努力地学习着，距离自己的梦想越来越近。

多一点分享 积极参加社团

在线老师：青岛十九中团委副书记王文强

提问：高中学习时间这么紧张，老师为什么还建议我们要参加文体社团活动？这对心理健康有什么好处？

解答：丰富的文体社团和活动有助于缓解学生心理压力。以十九中的“心理社团”为例，心理社团每个周四下午第三节课开展活动，所有学生均可自由参加，没有门槛，由学校两位专职的心理辅导老师带领，进行沙盘

的推演、心理访谈、心理电影的赏析等活动。心理社团还负责承办每月发行的《心理报》，这也是十九中的特色心理健康项目之一。《心理报》是学校关于心理健康方面专门的刊物，供稿人可以是班主任，内容有引导学生如何释放压力，如何面对成绩下滑等；有的学生会自己投稿，可匿名可实名，交流一些近期的烦恼，反响和效果都不错。

多一份放松 减轻学业焦虑

在线老师：青岛十九中心理教师王琳

提问：我之前喜欢晚上“开夜车”，感觉夜深人静时效率最高。进入高中住校后休息时间提前，我翻来覆去睡不着，总感觉很多任务还没学完怎么办？

解答：在咨询中了解到有些未成年人会有啃指甲、抠手指头、抓头发等行为，像这位学生是出现失眠、焦虑和情绪波动，这些表面问题都是一定能找到原因的，找到“心病”的成因最为关键。建议未成年人可以建立自己的一个“心灵对话本”，把自己内心的真实想法写到“心灵对话本”上，是不是担忧自己落后于别人？是不是渴望得到老师的认可？是不是来自家庭的压力太大？还是别的原因等，自己要能敏锐观察心理动态，然后采取适当的措施来调整。例如可以用正向的情绪去抵消焦虑，多笑笑，表情放松了，再默默跟自己说一句“加油”；多干一些

跟学习不相干的事，比如买点好吃的犒劳自己，操场上散散步，篮球场上打打球，跟同学聊聊天等。

十九中建立了家校社联动机制，班主任不定期组织召开班级家长会，对于一些重点学生也会单独进行心理健康方面的一对一沟通交流；学校开设家长课堂，也会聘请心理教授专门给家长进行宣传教育。建议家长们重视“罗森塔尔效应”的激励作用，“罗森塔尔效应”是说老师对学生、家长对于子女，为了达到育人的目的，始终要充满热情和希望，以唤起他们内心的激情，点燃他们智慧的火花。根据这一原理，老师和家长要充分相信和激励学生，尽量别给子女制定不切实际的学习目标，分数、名次稍有落差，就呵斥子女，会使家庭教育起到了相反作用。

观海新闻/青岛早报记者 杨健
实习生 周涛



给风雨中的鸟儿一个家

18岁青岛女孩鸟笼设计获得实用新型专利认证



邓佳珺与她设计的鸟笼。

青岛十七中美术班的18岁女孩邓佳珺，用她设计的“封闭式鸟笼”，在小区的小树林里开展了一次社会公益实践。她设计的鸟笼旨在为鸟类度过恶劣天气提供一个安全的场所，今年7月获得国家专利局的实用新型专利认证。

为暴风雨的鸟儿中提供港湾

邓佳珺出生于2004年4月，是青岛十七中2019级美术班的学生。2022年春节期间，她萌生了设计一款鸟笼的想法。“我在刷短视频时偶然看到有人拍摄的画面，两只可怜的小鸟在暴雨中无助地紧贴在城市楼房的玻璃窗外。在那之前我看到大自然的鸟类，只觉得它们是那么自由自在，并没有想到恶劣天气时它们会怎样。自从看到那个画面，每逢刮风下雨，我就会想到无家可归的鸟儿在风雨中无助的样子。”邓佳珺平日里就热心公益活动，对社会和自然万物充满爱心，她曾参加名为“彩色的未来”的国际公益活动，提供绘画作品的版权，参加了四次公益画册出版，将版税收入捐了出去。这次，她想为鸟儿做些什么。“我查了很多资料，了解到鸟类可以感知到暴风或暴雨来临前的次声波，提前寻找躲避的地方，如岩石缝隙、树洞、屋檐等。但是在城市里，大多数高楼都没有屋檐，许多鸟儿找不到合适的藏身之处。我想设计一款鸟笼，来给此时的鸟儿提供一处安全场所。”传统鸟笼的外围是栅栏式的，便于人们观赏，而邓佳珺设计的鸟笼外围是封闭式的，笼门是开放式的，可以通过门檐来遮挡雨水，这样的设计可以让鸟儿自由出入。“当时我在备考工业设计专业，指导我的陈耶门老师听说了我的想法后，鼓励我把它注册成专利。于是我做了进一步完善，例如在鸟笼下方增添了接水盘，让鸟儿可以方便地喝到雨水。”邓佳珺介绍。

鸟笼设计成功申请专利

设计完成后，邓佳珺在紧张地备考中，利用有限的休息时间制作产品模型。经过多次实验，她终于成功地用椰子壳改造成鸟笼主体，并将一种坚固的一次性碗改造成门檐。“想到使用椰子壳是因为它本身外形适合，又是天然材料十分环保。遮挡雨水的屋檐一开始采用透明塑料，后来又采用锡纸外包，都不太满意，后来我看到妈妈使用过的一次性餐盒，就尝试了一下，效果很好。我在老师的指导下准备好了申报材料，委托专利申请代理单位向国家专利局递交了专利申请。4月28日，我收到了专利申请受理通知书。7月29日，专利获得批准公告，不久后我正式拿到了专利证书。”

9月1日，邓佳珺在妈妈的陪同下，将8个鸟笼挂到了小区的小树林里，担任“摄影师”的妈妈用手机记录下了这有意义的时刻。“我希望天气永远都很好，鸟儿永远都用不到我的鸟笼。我的力量有限，也制作不了更多鸟笼，保护鸟儿需要很多人的参与。所以我希望将来有能力时组织相关的社会公益活动，动员更多的人来制作和安放鸟笼。”

与大多数女孩子不同，邓佳珺偏爱工业设计，喜欢复杂而精密的图纸。“鸟笼的专利属于实用新型专利，本身就是一种工业设计，所以这次专利申请对我来说也是一次有意义的专业实践。我非常关注环境保护，希望将来可以通过自己的专业能力，多进行一些有环保作用的产品设计和发明，这也是我现在努力学习的最大动力。”邓佳珺说。

观海新闻/青岛早报记者 王彤

图片由本人供图