



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的心理压力。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;还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”是说老师对于学生、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



邓佳瑀与她设计的鸟笼。

青岛十七中美术班的18岁女孩邓佳瑀,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

邓佳瑀出生于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。”邓佳瑀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,而邓佳瑀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。”邓佳瑀介绍。

### 鸟笼设计成功申请专利

设计完成后,邓佳瑀在紧张地备考中,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,邓佳瑀在妈妈的陪同下,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,邓佳瑀偏爱工业设计,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。”邓佳瑀说。

观海新闻/青岛早报记者 王彤  
图片由本人供图