

暑期青少年心理咨询案例,同比增三成。专家表示—— 早开“药方”治“心病” 少年成长更健康

昨日,记者从市心理咨询师协会和一些心理咨询机构了解到:7月以来,他们接到的青少年心理咨询案例比去年同期增加了三成,其中,关于学业方面的问题占60%以上;从年龄结构上看,心理咨询师呈现低龄化特点。

专家表示,对于孩子的心理问题,除了及早预防、及时“体检”,更需要家长、学校及全社会的共同配合。



青少年心理咨询

心病寻“心药” 暑期有成效

昨日,记者在市心理咨询师协会和一些心理咨询机构了解到,暑假期间,前来寻求心理辅导的青少年比平时多了不少。

市心理咨询师协会会长杨延卿说,7月以来,该协会共接到青少年心理健康咨询案例50多例,比平时增加35%,比去年同期增加30%。

国家二级心理咨询师李晓静说,暑假心理咨询门诊升温,并不是说在假期出现心理问题的孩子多了,主要是平时学生学习任务重、时间紧张,家长只能趁假期带孩子来诊断。

杨延卿表示,假期是个特殊的时间段,一些孩子考试失利,容易产生失眠、焦虑等问题。此外,暑假期间天气炎热,易引发心理烦躁、情绪变化等,是心理问题的多发期。“青少年心理问题的辅导治疗需要时间,一次两次很难见成效,不可操之过急。利用暑假治疗‘心病’,时间较充裕,易取得效果。”杨延卿说。

学习压力大 “压”出心病

记者了解到,自放暑假至今,青少年来咨询的心理健康问题主要集中在学习、人

际关系、网瘾、早恋等方面,而学习方面的咨询占到六成。

杨延卿分析,咨询学习方面的人数最多,说明中小学生的学业压力普遍较大,即使是在暑假里,孩子们心里一直萦绕着“考试、分数、排名”。

首先,从咨询的案例来看,不少孩子学习成绩差,易产生学习焦虑和自卑感,一进入学校或是考场,就心慌、出汗。

其次,前来咨询的初二和高二学生明显增多。

另一方面,不少孩子暑假期间周旋于各种培训之间,错过了“第三学期”牢笼。紧张忙碌的“赶课”生活,让孩子们出现了不同程度的厌学心理。

“心病”低龄化 多因家庭教育缺失

杨延卿介绍,从这段时间进行心理咨询的青少年年龄上看,低龄化趋势越来越明显,“以往我们这里咨询的青少年一般在8岁至18岁。今年暑假期间,该协会却接待了近10名5岁左右的心理咨询者,这是往年从来没有的”。

国家二级心理咨询师钱华说,这些低龄儿童的咨询主要体现在三个方面:农村留守儿童缺少家庭关爱,孩子孤僻、不善交流、学习成绩不理想;单亲家庭的“问题孩子”往往心理较脆弱、敏感、缺乏安全感,在学校人际关系紧张;家长对孩子要求太过严苛,造成孩子反应慢、木讷、胆小,无所适从,甚至自残。

在采访中,不少从事心理咨询工作的

老师认为,心理问题的产生既有先天因素,又有后天因素。关于后天形成的心理问题,家庭教育起着决定性作用。家庭是孩子心理问题的第一道防火墙,很多青少年的心理问题都是家庭教育缺失造成的。

家庭学校联合 帮孩子摆脱“心理困境”

杨延卿说,亡羊补牢式的心理咨询虽然对处于“心理困境”期的孩子有一定帮助,但是家长们要注意,孩子的心理问题还是要以预防为主。

学校应该更加重视青少年的心理健康,多举办心理健康讲座,聘请专职心理健康辅导员,做到不出校门,孩子的心理问题就能得到解决。

李晓静认为,家长在给与孩子安排暑期生活时,应该站在孩子的立场上,了解孩子的需要。通过有弹性的、逐步递进的计划引导孩子自我分析、自我管理和自我安排;平时应该多陪伴、关心、尊重孩子,业余时间要多学习一些心理方面的知识,减少和避免孩子们产生心理问题;要加强与学校的沟通交流,重视每一次家长会,及时了解孩子在学校里的表现,当发现问题时,要进行耐心开导,“开药方”要趁早。

此外,全社会都要营造良好的环境,建立留守儿童家园,引导学校注意加强学生在价值观、人生观、世界观方面的教育。

本报记者 王晓丹



提醒困难购房户: 这里有补助!

本报讯 昨日,记者从市河洛文化传播中心中促会代办处获悉,我市全国新型城镇化综合配套改革示范区项目相关工作开始实施,将对我市部分购房困难户进行政策性生活补助。

市河洛文化传播中心中促会代办处,是中促会敬老爱幼工作委员会授权的执行机构,负责我市全国新型城镇化综合配套改革示范区项目的相关工作,军属、英烈家属、优秀人民教师、残疾人及下岗职工,可优先享受生活补助。

据介绍,此次可获得补助的房源共300套,由洛阳方诚置业有限公司提供,生活困难的刚需购房者,可到洛龙区方诚棕榈泉售楼部领取填报生活困难补助表,在50个工作日内办理完购房手续,凭购房手续申领生活补助款,补助款将在办完购房手续的次月,由中国工商银行监管发放。

凡推行绿色建筑住宅产业化、进行旧城区改建普通商品房的项目,在满足回迁居民需求后,需要匹配养老生活资助补贴金的项目,可向洛阳市河洛文化传播中心中促会代办处提出申请,咨询电话:69970726。(申利超)

本周多雨 高温“收敛”

连日来的高温天气,让市民倍感酷暑难耐。昨日,市气象台传来好消息:本周我市多降水天气过程,高温将逐渐消退,迎来凉爽天。

据市气象部门统计数据,昨天下午到夜里,我市出现分布不均匀的阵雨和雷阵雨天气,截至20时,观测站降雨量为:偃师26.7毫米、孟津16.1毫米、伊川8.2毫米,同时段乡镇雨量最大为伊川鸦岭自动站监测到的45.1毫米。25毫米至50毫米有15个自动站;10毫米至24.9毫米有27个自动站;其余在10毫米以下。

据市气象台预报,本周我市降水量略偏多,周三起最高气温或将跌至30℃以下。周内受高空低槽和冷空气的影响,多分布不均匀的阵雨或雷阵雨天气,其中周二到周三有一次较明显的降雨天气过程,局部地区有暴雨。

具体预报为:今日白天,全区阴天,局部有分布不均匀的阵雨或雷阵雨,局部伴有短时大风、强降水等强对流天气,偏南风2级到3级,气温20℃到31℃;今日夜里到明日白天全区阴天有小到中雨,局部暴雨,气温21℃到29℃;周四阴天到多云,部分地区有阵雨或雷阵雨;周五、周六以多云天气为主,局部地区有阵雨或雷阵雨;周日多云,部分地区有阵雨或雷阵雨。

本报记者 李冰 通讯员 尚东晖



在押人员安全调押

为提升安全系数,市看守所将进行安全升级改造。2日至3日,我市警方出动武警、特警、交警、社区民警等800余名警力,对360名在押人员进行一对一调押,安全分流至各县看守所。 记者 申利超 通讯员 闵志勇 摄

招聘启事

因工作需要,洛阳日报拟招聘3名媒体策划人员。应聘者须全日制大学本科及以上学历,年龄30周岁以下,具有新闻写作、广告经营等相关工作经验者优先,相关待遇按国家有关规定办理。
咨询电话:63232703
报名地点:洛阳日报报业集团二楼东厅(新区开元大道218号)
联系人:张女士

现代公共文化服务体系问答

问:如何提高公共文化设施的服务水平?

答:近年,全国各地普遍加大了对文化场所和文化设施建设的投入,逐步兴建了图书馆、文化馆、博物馆、体育馆、影剧院等大批公共文化场所,这些公共文化服务场所的兴建为群众开展文化活动、丰富精神生活创造了便利条件。但是由于相关部门多重视公共文化服务的资金投入数量和文化设施建筑面积,忽视场馆设施的使用和后期管理与维护,建而不管、重建轻管、管而不严等管理失行为屡有发生,公共文化设施的服务水平有待进一步提升。提高公共文化设施服务水平,应做到以下几点:

第一,坚持建设和运行管理并重。提升公共文化设施各类服务水平,首先要转变“重建设、轻管理”的思想,将运营管理纳入工作重点。

第二,健全管理和标准体系。公共文化设施的管理机构要完善内部管

理制度,规范各自的服务项目和服务流程,按照统一标准提升服务水平。

第三,要加强公共文化设施管理队伍建设。我国公共文化设施的管理团队主要是由从事公共文化服务的专业技术人员、支撑公共文化服务的管理人员和业余文化志愿者参与的辅助人员三类人群构成,要采取各不相同的方式方法,结合不同管理需求,进行组织管理。

第四,要创新管理模式。在提升公共文化设施服务水平过程中需要引入社会力量,创新公共文化设施管理模式。开展公共文化设施社会化运营试点,通过委托或招投标等方式吸引有实力的社会组织和企业参与公共文化设施运营。

第五,创新公共文化设施服务评价工作机制。要构建公共文化设施的立体化评价指标,将公共文化设施建设与管理的双重指标纳入考评体系之内,将考评结果与确定预算、收入分配、负责人奖

惩相结合。

问:如何实现“公共文化服务标准化和个性化服务的有机统一”?

答:《关于加快构建现代公共文化服务体系的意见》(以下简称《意见》)将“培育和促进文化消费”作为增强公共文化服务发展动力的重要举措,成为现代公共文化服务体系建设的项重要任务。随着物质生活的愈加丰富,人民的基本文化生活需求也将愈加多样化和个性化。这就要求公共文化服务走向优质化、多样化,实现标准化与个性化的有机统一。

推进公共文化服务标准化,通过标准化建设逐步推进基本公共文化服务均等化。一方面,作为《意见》附件出台的《国家基本公共文化服务指导标准》以群众实际文化需求为导向,界定了基本公共文化服务的保障范围,围绕读书看报、收听广播、观看电视、观赏电影、观看演出、参加文体活动和免费使用公共文化设施等群众基本文化权益,提出了公共

文化服务建设的兜底标准,是推进公共文化服务标准化建设的实质性举措。另一方面,鼓励各地因地制宜,根据国家指导标准,制定与当地经济社会发展水平相适应、具有地域特色的地方实施标准,逐步形成既有基本共性又有特色个性、上下衔接的标准指标体系。

公共文化服务个性化,是要做好非基本公共文化服务,坚持以促进供给与需求有效对接为目标。通过建立群众文化需求反馈机制,及时掌握和掌握群众文化需求,制定公共文化服务提供目录,开展“菜单式”“订单式”服务。《意见》指出,要鼓励有条件的公共文化机构挖掘特色资源,加强文化创意产品研发,创新文化产品和服务内容。积极发展与公共文化服务相关联的教育培训、体育健身、演艺会展、旅游休闲等产业,引导和支持各类文化企业开发公共文化产品和服务,满足人民群众多层次的文化消费需求。

抵制高息集资诱惑

理性选择投资渠道

正规金融机构长期理财产品年收益不超过10%,如果有企业或个人以超过此利率吸收存款,就有非法集资的嫌疑,请谨慎投资。