

一对一心理辅导、团体心理建设、家庭教育沙龙、读书分享会……成立两年来，沧州市未成年人心理健康辅导中心为3000余名有需求的少年儿童和家长提供义务心理辅导和帮助，积极开展预防性宣传和公益性学习，先后有30余家单位、120余位医生、教师和志愿者参与其中。

沧州市未成年人心理健康辅导中心 拨云见日 照亮孩子心灵

本报记者 赵玉洁



彩绘曼陀罗



家长参与读书分享会

“我是父母，我要幸福地成长，让孩子找到梦想的榜样；我是孩子，我要快乐地成长，彰显我代表家族的力量；我是爱人，我要智慧地成长，温暖每一寸相爱的时光。我要成为幸福追梦人，心中有梦想，眼中有希望，脚下有力量……”

9月18日下午5时，在位于浮阳南大道14号的沧州市未成年人心理健康辅导中心，“幸福宣言”又一次回响在耳畔。这是每周两次的“读书分享会”不可或缺的最终环节。大声宣读“幸福宣言”，让在场的每一个人都自信满满，对未来充满希望。

像这样的公益活动，在沧州市未成年人心理健康辅导中心还有很多。沙盘游戏、彩绘曼陀罗、情绪涂鸦……有趣的内容让孩子们在玩乐中释放负面情绪、缓解压力、疗愈身心。幸福人生疗愈工作坊、家庭教育沙龙、读书分享会……让家长走进家庭成员的内心世界，增进彼此之间的了解和沟通，让夫妻关系和亲子关系更加融洽，营造温馨、和谐的家庭氛围，助力未成年人健康成长。

多彩心理活动 缓解学生开学焦虑

8月27日，在新学期到来之前，沧州市未成年人心理健康辅导中心举办了“探索自我超越自我”心理健康团队辅导活动。

从小学一年级新生到高中学子，30余名未成年人在这里体验了彩绘曼陀罗和集体沙盘游戏。

曼陀罗绘画起源于古印度，在心理学上，曼陀罗象征着本质的我，深入至自我心灵的发展。孩子们通过彩绘由简单几何图形组合而成的曼陀罗图案，缓解了日常学习的压力；通过老师的分析和讲解，排解了内心的烦恼和焦虑，轻

轻松地迎接开学季。

摆放沙盘时，孩子们不仅培养了与他人共同创造和融洽相处的能力，而且会将自己内心的想法、困惑和渴望等呈现在沙盘作品中，在与指导老师分享后，老师给予孩子们正向反馈和心理支持，帮助他们疏导情绪、改善认知、增强自信，为开启新的学习生活做好心理准备。

父母好好学习 助力孩子天天向上

开学前夕，不仅有些孩子会出现焦虑，很多家长也压力山大。

针对这种情况，沧州市未成年人心理健康辅导中心在8月底举办了一期家庭教育沙龙。公开招募的27位素不相识的中小学生家长，在专业心理老师的指导下，通过角色扮演，用心感受孩子和配偶的内心状态，进而消除焦虑、缓解压力，为家庭赋能，营造轻松、愉悦的家庭氛围。

家庭是心灵的港湾，父母是孩子的第一任老师，面对家庭教育和亲子关系中出现的种种问题，父母只有不断学习，与时俱进，才能在孩子的成长之路上与他携手前行，为他加油助力。

为此，沧州市未成年人心理健康辅导中心，每周都会举办一次家庭教育沙龙和两次读书分享会，邀请专业人士解读亲子关系、夫妻关系、家庭关系，进行个案分析，为家长答疑解惑，帮助越来越多的爸爸妈妈更新教育理念，给予孩子

高质量的成长陪伴。

密切关注多方引导 花季少女走出阴影

今年中秋期间，沧州市未成年人心理健康辅导中心副主任于丽丽，收到了晓莹（化名）发来的祝福信息：“老师，中秋节快乐”。虽然只有7个字，但是于丽丽却备感欣慰。

今年16岁的晓莹，曾自残上瘾，全身上百条伤痕，令人触目惊心。父母带她多方寻医，始终收效甚微。

于丽丽接待晓莹和她的父母后，深入了解晓莹的成长过程，发现她极度缺乏安全感。而她的妈妈更是充满了委屈与自责，无法给予孩子科学的引导和帮助。

于是，于丽丽一方面给予晓莹情绪上的安抚和心理疏导，帮助她逐渐克服自残的问题。每当晓莹又有自残的冲动时，就会发微信给于丽丽。无论是白天还是深夜，于丽丽都会及时给予晓莹帮助，陪伴她、开导她，给她信心和力量。

另一方面，于丽丽也积极引导晓莹的妈妈，消解妈妈心中的不良情绪，带她走进家庭教育沙龙和读书分享会，通过学习和与大家交流，疗愈内心，改变自己的精神状态，学会与晓莹进行有效沟通，给予孩子心理营养和精神支持。

在于丽丽和晓莹妈妈的共同努力下，晓莹逐渐走出了自残的阴影，学着用积极乐观的态度去看待问题，用适当的宣泄方式去纾解压力，用心体会生活的美好。

新闻速递

爱心献血车驶进沧县姜庄子 18人献血7000毫升

本报讯（记者赵玉洁 通讯员康玉刚）9月11日，沧州市中心血站7号献血车驶进沧县姚官屯镇姜庄子村。仅一上午时间，村里就有18人成功献血，采血量达7000毫升。

之前村民献血，一般要到市里或者赶上县、乡统一组织，如今献血车到了家门口，大家热情高涨，纷纷前来。来自沧县纸房头镇纸房头村的小伙子陈通，正巧到姜庄子办事，便毫不犹豫地登上了献血车。

血样采集检测是献血的关键环节，不仅能够让人们知晓自己的血型，而且一些不合格的献血者也往往止步于此。在等待结果的时间里，大家用心了解用血费用返还政策和对无偿献血的奖励政策，彼此交流着看法与体会。

献血成功的18人中，年龄最小的是即将去上大学的宋健，今年刚被河北司法学院录取，他将这次献血作为送给自己大学生活最珍贵的一份礼物。

还有一位不知道姓名的大姐自豪地说，自己是熊猫血，捐献成功就能够在关键时刻帮助到别人。

运河区创城办 施划4000余处停车位

本报讯（记者赵玉洁 通讯员路胜春）为进一步规范停车秩序，优化城区市容市貌，运河区创城办积极开展机动车、非机动车停车位施划喷涂工作，为群众营造安全、便捷、畅通的交通环境。

运河区创城办前期对全区农贸市场、医院、交通场站周边生活小区、背街小巷等地的停车位进行详细摸底调查和科学研判，在充分考虑人流量、车流量和区域密集度等因素的基础上，本着“科学利用、合理规划、方便群众、保障安全”的原则，深入挖掘生活小区、背街小巷停车资源，对机动车、非机动车停车位进行科学规划，并以箭头明确示意车头朝向。

截至目前，运河区创城办共施划机动车停车位3500余个，非机动车停车位700余处，有效治理车辆违规停放、占用消防通道和阻碍行人正常出行等乱象，最大限度地满足了居民停车需求，改善生活小区、背街小巷内车辆通行环境。

下一步，运河区创城办将采用多种形式，积极引导群众文明出行、规范停车，共同营造文明有序、安全和谐的生活环境，为创建全国文明城市营造浓厚氛围。

共青团新华区委 “青年创业者沙龙”助创业

本报讯（记者赵玉洁）为给青年创业者搭建交流平台，倾听创业者呼声，了解创业者需求，营造良好营商环境，近日，共青团新华区委联合新华区税务局和新华区就业服务局，共同开展了“青年创业者沙龙”活动。

首次活动中，新华区税务局相关负责人就税收政策进行了解读，与会青年创业者代表分享了自己的创业故事和经验。最后，大家就创业过程中遇到的困惑与难题进行探讨与交流，税务人员给予专业解答。

此次活动，帮助青年创业者更好地了解税收政策，有助于抓住机遇、找准定位，用新的思想观念、新的思维方式和新的作为，去开拓属于自己的创业空间。

沧州开发区住建局走进社区 作宣讲 树文明之行 践文明之约

本报讯（记者赵玉洁 通讯员韩月 胡伟明）“沧州市民公约是什么？”“社会主义核心价值观的内容有哪些？”9月8日下午，沧州经济开发区住建局走进泰古香槟郡小区，启动了“学市民公约 争做文明人”教育实践活动。

沧州开发区住建局工作人员及社区志愿者向居民发放了《文明手册》、市民公约等宣传资料，耐心细致地讲解社会主义核心价值观、《沧州市文明行为促进条例》等各方面知识，使大家更加充分地认识到，树文明之行、践文明之约是每个市民共同的责任。

活动现场还举行了主题签名活动，小区居民、志愿者在印有“把社会主义核心价值观融入市民公约”的标语横幅上签名。大家纷纷表示，要主动劝阻不文明行为，争做“文明监督员”，引导身边人从一件件小事入手、一个个细节着眼，为创建全国文明城市贡献力量。

我推荐

开栏语

创建全国文明城市和省级卫生城市，需要每一个人积极贡献智慧与力量。为此，本报特开设“我推荐”栏目，如果您有好的想法和建议，有健康的生活方式、良好的行为习惯和积极向上的文明礼仪，欢迎推荐给大家。让我们从身边的点滴改变做起，共同为创城助力。

极简生活16条

- | | |
|----------------------------|-----------------------|
| 1.经常断舍离，每周清理一次房间，处理掉一些无用物品 | 11.不要为了优惠而购物，避免冲动消费 |
| 2.出行靠公共交通，短距离优先选择步行 | 12.不去健身房，多参加户外运动 |
| 3.多吃应季蔬菜、水果 | 13.不染发烫发、不做指甲 |
| 4.不买非必要的书籍，多去图书馆 | 14.不买累赘装饰品和无用小家电 |
| 5.拒绝外卖，尽量减少外出就餐 | 15.少买半成品食品，尽量自己加工原始食材 |
| 6.拒绝零食和饮料 | 16.退出微信里一些无用的群 |
| 7.避免不必要应酬 | |
| 8.多上二手闲置网站 | |
| 9.出去旅游不去高消费场所 | |
| 10.去早市和批发市场买菜 | |

总之，极简不是单纯省钱，而是内心净化的一种标识，或者说是外在欲望的克制，内心不再浮躁，可以安于当下。

推荐人：沐真

孙颖颖 奉献中体悟志愿精神

本报记者 杨金丽

核酸检测的日子又到了，运河区育才路社区居民孙颖颖和女儿卢婧玮早早起床，身着防护服坚守在检测点上，为居民们进行信息录入。

孙颖颖今年40岁，是沧州市自然资源和规划局地产服务中心的高级工程师。她的女儿卢婧玮18岁，刚接到大学录取通知书。母女俩有一个共同的身份——志愿者。

孙颖颖从小爱唱爱跳，性格活泼，乐于助人。2000年工作后，在作业队进行土地测量。户外作业，冬冷夏热，环境苦，条件差。她硬是凭着一股子拼劲儿，带着7个小伙子，完成了一个个急难险重的任务。2002年大雪天，为了赶进度，他们要完成一片平房区域的测量工作。为了测量精确，必须登上高房。担心小伙子们把房顶踩塌，孙颖颖主动请缨：“我试试！”她摘下棉手套，脱下羽绒服，麻利地爬上了房……其实，那是她第一次上房。她有恐惧，但工作总得有人做。她是单位出了名的“拼命三郎”。一次，为了按时完成沧州地籍数据库建设，她连续加班7昼夜，困极了，就趴在办公桌上睡一

会儿，最终出色地完成了任务。

2019年，在质检审核等工作之外，孙颖颖又承担了地产服务中心党支部的党务工作，也就是从这一年，她开始接触志愿服务。在大运河边捡拾垃圾、清理小广告、交通值勤、到包联社区新华区蔡御社区开展关爱老人活动、协助社区工作人员进行人口普查、宣传法律法规……在一系列的志愿服务中，她找到了工作之外的另一种人生价值。

今年3月，新冠疫情突袭狮城。看到社区工作人员忙碌的身影，孙颖颖主动报名，成为一名抗疫志愿者。听工作人员说，最缺的是协助核酸检测的扫码人员，孙颖颖说：“我来干！”3月10日一大早她就按时到了位，从早晨五点一直干到中午十一点半。有些特殊人群无法下楼做核酸，需要有人入户。每当这时，她总是主动报名前往。

如今，核酸检测常态化，孙颖颖依然积极报名参加周末的志愿服务。

前一阵电动车上牌照，看到交警们太忙了，孙颖颖又主动提出：“我来给大家录入信息，这样能节省时间，提高效率！”自己忙碌一



孙颖颖(左)和女儿

上午，却换来大家的方便、快捷，她觉得值得！

其实，孙颖颖是两个孩子的母亲，家庭负担也不轻。她的选择也深深影响着女儿。高考结束后，大女儿卢婧玮也加入到志愿服务中，和母亲一起，承担起核酸检测的信息录入工作。“做志愿服务，妈妈是我的引路人！”卢婧玮自豪地说。