

医者护航 健康同行

大理日报小记者心理健康主题采风活动顺利开展

5月30日,大理州儿童青少年心理健康中心联合大理日报小记者部,共同开展“医者护航·健康同行”主题采风活动。40余名小记者走进大理州儿童青少年心理健康中心,通过聆听讲座、实地参观、互动体验等方式,探索心理健康的奥秘。

围绕人际交往、双向沟通、倾听共情、心态调节等内容,为小记者们带来了一堂专题讲座,教大家温和、顺畅的沟通方式以及如何有效表达自我、倾听他人,从而减少误解,建立和谐的人际关系。讲座结束后,小记者们走进康复治疗区,体验了VR、沙盘、烘焙、手工DIY等项目,在趣味互动中学会正视情绪、

释放压力,掌握简单实用的身心放松和自我调节小技巧。活动最后,工作人员带领小记者们参观了睡眠监测、中医体验(耳穴压豆、穴位贴敷)、口腔门诊等特色区域,近距离接触各类特色医疗服务项目,系统学习睡眠养护、口腔保健等健康知识。大理州儿童青少年心理健康中心

相关负责人表示,良好的心理状态对孩子们健康成长至关重要。本次活动将理论科普与实景体验相结合,让小记者们在互动体验中学习心理健康知识,帮助他们正视情绪问题、掌握解压方法、提升人际交往和自我调节能力,树立健康成长理念,以积极从容的状态拥抱学习与生活。



医者暖心相伴 守护快乐成长

大理镇小邑庄克小 三年级1班 林宇泰

5月30日,大理日报小记者团走进大理州儿童青少年心理健康中心,开展“医者护航·健康同行”主题采风活动。

理解,才能化解矛盾,和睦相处。课堂结束后,我们来到趣味体验区,这里就像欢乐的游乐场。烘焙区里,我们体验制作美味的蛋糕;特色宣泄室格外有意思,里面摆放着拳击沙袋与击打道具,一旁的绿色小车还会根据击打速度前行,大家都玩得不亦乐乎。

我们准时抵达中心,集合完毕后,大家一起拍摄了集体合影,随后在老师的带领下走进课堂。我连忙找座位坐下,拿出纸笔认真准备记录,做好记录可是小记者的本职工作。课堂上,老师告诉我们,互相尊重是避免发生争执的首要原则。老师还结合生活事例,和我们探讨与朋友、家人产生矛盾的原因以及化解方法。比如,当父母催促我们收拾物品,而我们还没有结束玩耍时,不要一味顶嘴争辩,心平气和地说出自己的想法才是正确的做法,听完之后我深有感触。

老师还用生动的比喻教导我们与人相处的道理:待人处事要像长颈鹿一样,温和从容,遵从本心、友善沟通;我们常常像急躁的豺狼,言语和行为都带着敌意。人与人相处,贵在包容体谅、把握分寸,只有学会友善沟通、互相

老师还用生动的比喻教导我们与人相处的道理:待人处事要像长颈鹿一样,温和从容,遵从本心、友善沟通;我们常常像急躁的豺狼,言语和行为都带着敌意。人与人相处,贵在包容体谅、把握分寸,只有学会友善沟通、互相

理解,才能化解矛盾,和睦相处。课堂结束后,我们来到趣味体验区,这里就像欢乐的游乐场。烘焙区里,我们体验制作美味的蛋糕;特色宣泄室格外有意思,里面摆放着拳击沙袋与击打道具,一旁的绿色小车还会根据击打速度前行,大家都玩得不亦乐乎。之后我们领到了空白折扇和水彩笔,我在扇面画上樱花树和暖阳,扇背绘出绚丽的彩虹,完成创作后,工作人员为扇子上盖印章,一把独一无二的手绘折扇就做好了。此外,我们还体验了趣味沙盘游戏,摆弄里面的人偶、房屋摆件,新奇的活动也让我大开眼界。

医者护航心灵 阳光伴我成长

下关一小 177班 段佳成

为探索心理健康的奥秘,学习身心调节的方法,5月30日,我跟随大理日报小记者工作部走进心理健康中心,参加主题采风活动。丰富的科普学习与趣味体验,让我收获满满、深受启发。

并没有那么难,静下心来专注做事,便是放松身心、治愈自我的好办法。这些小技巧也能帮助我们在日常学习生活中及时调整状态,从容面对各种挑战。

活动一开始,心理医生就为我们带来了内容详实的专题讲座。沟通是连接彼此的桥梁,更是成长路上不可或缺的能力。医生结合校园生活实例,围绕人际交往、双向沟通、换位思考、情绪调节等内容展开讲解。我深刻认识到,有效的沟通从来不是自顾自地表达,而是彼此倾听、互相理解。生活里不少矛盾与误会,都源于不愿静心聆听。学会倾听他人、换位思考,真诚表达内心想法,才能拉近彼此距离,营造融洽的相处氛围。除此之外,我还掌握了不错的情绪调节小方法,明白遭遇压力与烦恼时,要主动疏导心态,始终保持乐观向上。

活动尾声,我们分组参观了睡眠监测室、中医体验区与口腔门诊,学到了许多健康养护知识。在医护人员的讲解下,我了解到规律作息对身心健康至关重要。我们还亲手体验了耳穴压豆、穴位贴敷等传统中医疗法,领略到中医文化的独特魅力。口腔门诊内,工作人员细致科普护牙知识,提醒我们坚持做好口腔清洁。身体健康、心理健康、睡眠健康、口腔健康相辅相成,全面的健康状态,才是我们茁壮成长的基础。

精彩的讲座过后,互动体验环节正式开始。我们依次体验了VR身心放松、团体沙盘、趣味烘焙、手工制作等项目,暂时卸下了学习的疲惫。在动手与体验的过程中,我学会了简单实用的情绪舒缓技巧。原来调整心态、释放压力

短暂的采风之旅充实而有意义,一路行走,一路收获。这次活动让我明白,健康不仅指身体无恙,更要内心明媚、心态积极。今后,我会把学到的沟通方式、情绪调节方法运用到生活中,学会包容、自我疏导,坚持规律作息,用心爱护身体。我也会把所学的健康知识分享给家人和同学,传递正能量,带着健康的体魄与阳光的心态,勇敢奔赴成长之路。

走近心灵港湾 读懂医者守护

大理市育才一小 91班 张志凯

5月30日上午,我和小伙伴们一起走进大理州儿童青少年心理健康中心,参加“医者护航·健康同行”主题采风活动。短短三小时的体验,让我收获满满。上午八点半,全体小记者准时抵达中心签到、合影。原本整洁安静的院区,一下子变得热闹起来。随后,心理健康专题讲座正式开始。医生阿姨用通俗易懂的语言,为我们解答了心中不少困惑。考试焦虑、和伙伴发生矛盾、

夜间失眠……这些日常常见的烦恼,原来都是可以调节的心理小问题。从前我总觉得“心情不好忍一忍就过去了”,听完讲座才懂得,正视自身情绪、主动倾诉,也是一种勇敢。讲座结束后,我们分组参观各个功能区域。睡眠监测区让我大开眼界,原来借助专业仪器,就能找到失眠的根源;在耳穴压豆体验区,医生手把手教我们辨识耳部穴位,小小的耳穴贴,便

能帮助舒缓压力;来到口腔门诊,我们近距离认识各类护牙工具,学会了正确刷牙、预防蛀牙的实用方法。最让人期待的互动体验环节终于到来!在情绪宣泄室,我们尽情释放心中的负面情绪;DIY烘焙区里,大家静下心来制作精致的小点心;团体沙盘游戏,让我们懂得如何协作与沟通;新奇的VR体验更是趣味十足。每一项活动都饱含医护人员的用心,让我们在欢声笑语中学会关爱身心。

从前,我以为医生只为人们医治身上的病痛。今天我才认识到,还有这样一群医者,默默守护着我们的心灵。他们耐心温柔、专业尽责,用知识为青少年撑起一把健康的保护伞。今后,我会更加关注自身的心理健康,也会把今天学到的知识分享给同学和家人,努力成为一名健康理念的小小传播者。

以医者微光 护少年身心安康

大理市少艺校 60班 蔡雨桐

5月30日,大理日报小记者团走进大理州儿童青少年心理健康中心,开展健康主题采风活动。实地参观、趣味体验、面对面交流,多样的活动形式,让我们真切感受到医护人员的责任与温情。活动当天一早,小记者们在家长陪同下来到集合点签到。合影过后,青少年心理健康专题讲座正式开始。医生结合我们的成长特点,讲解了情绪识

别、压力疏导、科学睡眠等知识,纠正了不少我们以往的错误观念。原来很多同学熬夜玩手机,不仅会损伤视力,还容易滋生焦虑情绪。讲座结束后,大家分组参观各个特色诊疗区域。睡眠监测与失眠治疗区,展示了专业的睡眠监测设备;中医耳穴压豆、穴位贴敷项目,让我们领略到传统中医调理身心的独特魅力;在口腔门诊

诊体验区,医护人员示范了标准的护牙方法,提醒我们要时刻重视口腔健康。互动体验环节更是精彩纷呈。情绪宣泄室、DIY烘焙、团体沙盘、VR体验依次开展。沙盘游戏里,我们分工合作,借助摆件大胆表达内心想法;VR体验沉浸式十足,开阔了我们的眼界;亲手制作点心,能慢慢平复浮躁的心情;情绪宣泄室则为我们提供了释放压

力的空间,也让我懂得要及时疏导坏情绪,别把委屈默默藏在心底。此次采风活动让我收获满满。感谢每一位用心付出的医护人员,他们如点点微光,默默守护着我们的身心健康。今后我会养成良好的生活习惯,学会管理情绪,也会把学到的健康知识分享给身边的同学,和大家一起向阳成长。

小记者采风日记:走进青少年健康中心

大理市下关街道金星完小 111班 李承峻

5月30日,大理日报小记者团走进大理州儿童青少年心理健康中心,开展“医者护航·健康同行”主题采风活动。这是一场即特别又治愈的探索之旅。早上八点半,我们在家长陪同下有序到场签到。集体合影后,活动正式拉开帷幕。半小时的心理健康讲座内容充实,医生结合我们的校园生活,讲解了情绪管理、压力调节和睡眠养护的相关知识。这也打破了我对心理中心的刻板印象:这里不只是排解烦恼的地

方,更是治愈心灵的温暖港湾。接下来的分区参观,让我大开眼界。在睡眠治疗区,讲解员告诉我们,长期熬夜、睡眠不足,会影响记忆力与身体发育。中医耳穴贴敷体验新奇有趣,小小的药贴贴在耳窝处,就能帮助舒缓烦躁的情绪。在口腔门诊,我们学习牙齿防护知识,明白了少吃甜食、定期检查牙齿的重要性。趣味十足的互动体验,是本次活动最大的亮点。在情绪宣泄室,我们尽情

释放负面情绪,不再把烦恼藏在心底;团体沙盘游戏中,大家分工协作搭建沙盘世界,在相处中学会换位思考、理解彼此;VR体验带来奇妙的沉浸式体验,DIY烘焙则让我们放慢脚步,体会动手的快乐。各项活动将心理知识融入趣味游戏,一点都不枯燥。上午十一点,采访环节准时开始。我们在医护人员身旁,纷纷提出心中的疑问:该怎样缓解考前紧张?心情低落时如何和父母沟通?长

期失眠要怎样调整?工作人员耐心细致地逐一解答,言语间满是对青少年的关怀。他们日复一日陪伴、疏导被心理问题困扰的同龄人,用耐心驱散迷茫,让我心生敬佩。这次采风活动让我明白,身体健康和心理健康同样重要。医务工作者坚守岗位,用心守护我们少年成长。我会把今天学到的睡眠、心理、护牙知识分享给身边的小伙伴,呼吁大家一同重视身心全面健康。

