

# 咨询热线里都是女性在诉苦

## 心理专家赵树玲做客本报,她说男人也要学会敞开心扉

本报9月10日讯(记者 宋佳 王永军) 10日是世界预防自杀日,本报特邀心理专家做客,现场接听热线,为市民进行心理辅导。将近2个小时的时间内,热线几乎没有中断,多是咨询感情、生活、工作等,且拨打热线电话的都是女性朋友。专家认为,男人有压力也要学会敞开心扉。

“从10点开始,拨了多个电话,终于拨进来了。”10日上午11点,一位年过五旬的女士拨通了本报热线6610123后说。在电话中,她说自己身体不好,有高血压、糖尿病等疾病,日夜担忧自己的生命面临威胁,还因为“焦虑症”在服药。

接听热线的毓璜顶医院康复医学科心理专家赵树玲经过了解认为,这位女士确实患有“焦虑症”,需要通过药物干预,

并向她介绍了药物用法及用量,细心叮嘱她吃药的禁忌。

自上午9点30分开始,本报热线6610123就响个不停,不少市民都是咨询感情、生活、工作等问题。由于每位市民咨询问题占用时间较长,专家讲述比较细致全面,一上午,仅为7名不同年龄阶段的市民做了心理辅导。

记者发现,拨打热线电话的全部都是女性。对此,赵树玲认为,“一方面可以认为男性比较坚强,但是另一方面也让人担忧。男人的烦心事不愿轻易诉说,小心‘憋出’疾病。”

“尤其是中年男性面临生活压力大等问题,不要以为咨询心理问题是丢人的事,要学会敞开心。”赵树玲说,对于尚无勇气进行心理咨询的市民,应该多念叨一句,“此事想不开,那就停下来,换条路走走看。”



对于市民咨询的每一个问题,赵树玲都耐心解答。 本报记者 王永军 摄

据悉,赵树玲从事心理咨询工作已经将近10年,在业余时间经常免费为患者进行心理干预。“只是想为有心理问题的

市民多做点事。”赵树玲说。直到中午11点多,专家离开后,还有多名读者拨打热线咨询心理问题。

# 专家对话初中生,“玩”出一场讲座

## 团市委专家走进烟台十二中,讲解青少年心理健康问题

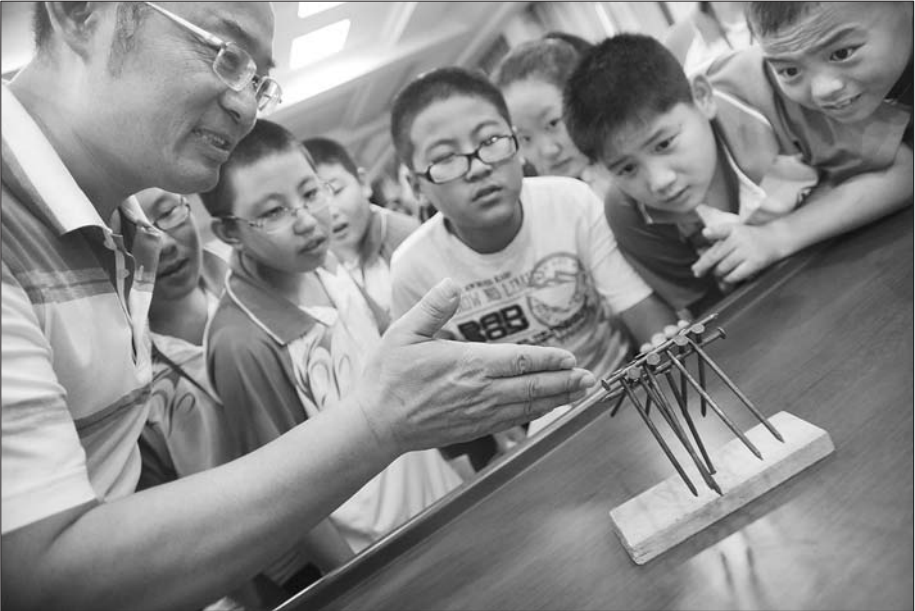
本报9月10日讯(见习记者 阳佳) 9月10日下午,本报联合团市委12355青少年服务热线专家做客烟台市十二中,为该校初二学生带来了一场以“一起学习,共同成长”为主题的青少年心理健康讲座。

“35年前我和大家一样,也是初中生,所以今天下午我是来陪大家玩的。”团市委12355青少年服务热线专家于敬东别开生面的开场白立即吸引了学生们的兴趣。讲座怎么玩?于敬东自有做法。

一是玩互动问答。于敬东打开几张人物图片,分别叫不同的学生谈谈对图片人物及其事迹的认识与理解,现场学生很是雀跃。当打开一张作家莫言的图片时,几个学生争先恐后发言,不仅说出了莫言的家乡,还提到了他获得诺贝尔奖的作品。于敬东借学生提到的“作品”二字谈及莫言的作品风格,“他的作品实在、接地气,也就是真实,这也是我今天讲座要强调的一点:做人要真实。”

在与学生的互动问答中,于敬东利用不同的图片,通过延伸出其中的人物故事,表达了自己的演讲主题:要学会微笑地生活,做事有毅力,做人要真实。

二是玩互动游戏。于敬东拿出一把钉子,将其中一



几个钉子能够架到一个钉子上让同学们很好奇。 本报记者 李泊静 摄

颗钉入一块小木板中,然后问在场学生,怎么样在不借用胶布、绳索等外力的情况下,把剩余的十一颗钉子全部放在那颗钉入木板的钉子上。先后有11名同学自告奋勇上台,折腾了十几分钟,但最多只放上了两根。现场学生讨论热烈,好奇心被大大勾起。于敬东只是微微一笑,

拿出两根钉子做“骨架”,再从两边用钉子头勾住“骨架”,一个立体的“人”字通道被做了出来,再把它挂在木板上的钉子上,现场的学生们都感到很惊奇。

“尝试、合作、感恩”,于敬东在听了学生们对“架钉子”游戏启示的总结后,提出了这三个关键词。他尤其强调了

“感恩”,他将木板和钉入的钉子比喻为“支持的人”,“我们架钉子的成功,离不开这些人的支持,所以我们应该学会感恩。”

讲座结束后,不少学生还意犹未尽,纷纷冲上讲台和于敬东讨论起“架钉子”。“我感觉架钉子还需要有创造力和想象力。”一个学生总结说。

头条花絮

## 孩子不愿上学 家长很无奈

上午10点多,市民刘女士拨打了本报热线向专家倾诉。原来,她的宝宝前几天刚上一年级,以为终于能松口气的她,却“失算”了。

“孩子只要一上学就闹情绪。”刘女士说,每天是连哄带骗,说些带他吃好吃的、出去玩啥的,但是效果不太好,而且孩子办事拖拉。

听完刘女士长达6分钟的“苦水”后,赵树玲开始分析问题的原因,并给家长支招。赵树玲介绍说,家长应多鼓励孩子,不要过多过问孩子在学校的事情,除非他主动说。“比如鼓励孩子背着书包很好看,书本保护很好,主动写作业等等。”赵树玲说。

赵树玲说,鼓励孩子可以一步步来,制定个小计划并进行分解,实行奖分制度,一段时间后奖励孩子喜欢的礼物。

最后,孩子上学哭闹,家长应该严肃处理。“严肃处理并不是指呵斥,而是语气中透着坚定,让孩子感到上学是必须要做的事情,没有商量的余地。”赵树玲说。

本报记者 宋佳

## 闺蜜失恋了 找朋友倾诉半年

“我的闺蜜失恋了,迟迟走不出阴影,每天都要听她抱怨。”10日上午,市民张女士拨打热线咨询,希望赵树玲能帮她出出主意,帮助闺蜜早日走出失恋阴影,让她也能清净下。

张女士介绍说,朋友自打失恋后,就一蹶不振,几乎每天都要找她倾诉,寻求安慰。半年来,她被这种状况也折腾得够呛。针对这种情况,赵树玲介绍说,具体情况还要接触到张女士的朋友后,才能确定一套行之有效的方案。

赵树玲介绍说,张女士可以明确告知闺蜜,说自己已经完全理解了她的感受,每次抱怨其实相当于把伤疤再揭开一次,没有任何意义。可以尝试用其他途径分散注意力,通过运动或是结交新朋友等方式,改变目前的生活状态。

赵树玲说,每个人都可能面临失恋,但是应该及时走出来。

本报记者 王永军

国网龙口供电

## 安全督察队 督察消缺现场

9月3日,国网龙口供电变电检修班的员工正在处理220kV东江站35kV文基线穿墙套管发热缺陷。安全督察队严格按照督察工作规定,对现场工作人员进行了“考、问、查、看”的安全督察,为现场安全消缺做足工作。

通讯员 周君

## 反窃电专项行动 成效显著

据介绍,龙口全市范围内为期2个月的反窃电专项行动接近尾声。此次反窃电专项行动成效显著,共发现违约用电户2户,追补电费1.8万元。查处治安案件2起,查处违反治安管理4人,维护了全市良好的供用电秩序。

通讯员 王茜 周君

# 第七届“华交会”明天在烟开幕

## 200多名企业总裁、高层次人才等将携专利和项目来烟台考察洽谈

本报9月10日讯(记者 王晏坤) 记者从外事侨务办处了解到,9月12日—14日,由国务院侨办、山东省政府主办,省侨办、烟台市政府承办的第七届“华商企业科技创新合作交流会”(以下简称“华交会”)将在烟台市举办。

这是继“海外华裔博士烟台行”之后,烟台市外事侨务办承办的又一项列入2013年政府工作报告的重要活动。

届时,来自美国、加拿大、德国、马来西亚等20个国家和地区的200多名企业总裁、知名侨领,高层次人才将携带专利

和项目来烟台市考察洽谈,80多名海外华文媒体代表将前来采风报道。

其中,发林集团总裁兼董事局主席林玉唐、马来西亚中国经济贸易总商会会长黄汉良、法国南方华人总商会会长陈定国等重要华商、侨领已确定来烟参会。

近日,烟台市成立了第七届“华交会”烟台会场活动市级领导小组,召开了9个市直部门、6个区分管负责人参加的第七届“华交会”筹备协调工作会议,本着“安全、务实、节俭”的原则,制定完善了多项工作方

案、预案,确保各项会务工作顺利推进、不出纰漏。

届时,将组织开展招商推介、分组考察洽谈等各项活动,东部新区建设指挥部将向客商介绍烟台市东部海洋经济新区发展规划,市商务局推介烟台市重点产业招商引资项目,市委组织部人才办发布烟台市人才引进政策和人才需求信息。

各县市区将组织各自企业到主会场与客商进行集中对接洽谈,客商将根据会上初步洽谈和意向情况,分赴东部新区、相关区、市和企业进一步考察对接。

为办好此次活动,市外事

侨务办已提前将参会客商名单及携带项目发至所有县市区,组织企业与参会客商进行会前对接。

据了解,“华交会”是国务院侨办于2002年创办的全国性侨务招商引资品牌活动,旨在搭建华侨华人工商业界、科技界与地方全面交流合作平台,引导华侨华人积极参与和支持地方经济建设,共享发展机遇,实现互利共赢。

据悉,“华交会”前五届分别在杭州、沈阳、上海、济南等地举办,本届是继第六届后济南、烟台的再度联合举办。