



受社会急剧转型、工作节奏加快等多种因素的影响,我国进入心理问题高发期,许多人因心理问题得不到及时疏解而导致失眠、抑郁、焦虑等病症,心理健康服务日益重要。

淄博市心理咨询中心隶属于淄博市精神卫生中心,是目前淄博市规模最大、功能最齐全、管理最规范的医学心理咨询机构,中心一直致力于发展公益事业,为适应社会和大众的心理需求,汇集了一支医学心理学和精神卫生方面的专家团队,开展从儿童、青少年、老年不同年龄阶段的心理测评、心理查体、危机干预、心理咨询和治疗,以及普通的心理咨询(如人际关系、婚姻、学

习问题等)到心理障碍的咨询、干预等多项服务。

中心搭建心理健康服务平台,心理测评室率先引进120余种心理测量量表及团体测评扫描仪,为诊断病情及评估提供了更加快速、完整、准确的检测

报告,在测评过程中,受文化水平及年龄的限制,工作人员耐心细致为老人及家属解答,良好的服务态度,娴熟的检测技术,得到群众的一致好评。自1999年开通24小时心理援助热线(0533-8758811),热线服务

从最初的自杀危机干预,扩展到对山东地区乃至全国公众提供免费的心理援助服务。中心同时承担着未成年人心理健康辅导站的任务,采用门诊、电话、网络咨询的形式,为未成年人提供免费的心理援助服

导,针对他们在成长、学习和生活中出现的心理行为问题给予指导,以提高未成年人的心理健康水平。

目前中心开设了个体咨询、婚姻咨询、家庭治疗、沙盘治疗、催眠治疗、团体治疗等项目。除日常的门诊咨询外,还针对门诊和住院病人开展正念减压团体、格式塔团体、欧卡牌团体治疗,降低了患者的住院率和复发率。淄博市心理咨询中心本着“以人为本,用心温暖心”的服务宗旨,用自己的“心勤指数”换取群众的“满意指数”,用自己的“奉献指数”提升群众的“幸福指数”,以一流的技术,一流的质量,一流的服务,竭诚为大众的身心健康保驾护航。(孙秀珍)

## 以“心勤”换群众满意 用“奉献”助群众幸福

淄博市精神卫生中心心理咨询师团队

# 走进淄川经济开发区实验中学心理辅导活动纪实

### 自我成长之旅(一) 认识自我

此次团体心理辅导是自我成长之旅的第一个篇章,以“Who am I”为主题,共分三个阶段。首先,通过互动小游戏将学生分为三组并由三名团辅助手带队进行“滚雪球”的游戏,以姓名、兴趣爱好、性格特点为关键词,各小组成员打破僵局并进一步加深了对自己和成员们的了解;随后,各小组成员在一张空白A4纸上绘出了自己眼中关于“我”的模样,并给自画像命名、留言;最后是团队建设环节。团体心理辅导是一种心理辅导形式,本次团辅在组内人际交互作用下,成员彼此从陌生到相熟共同见证了团队精神的产生,并在相互观察、学习、体验中不断地认识自我、探索自我。

### 自我成长之旅(二) 绘画疗法

绘画疗法是以分析心理学中的心理投射为基础的心理治疗技术。此次公开课的主题围绕“自我探索”展开,主要分三部分组成,分别是绘画心理学的基本理论、学习意义以及绘画体验。首先,心理咨询师从绘画心理学的基本理论讲起。随后,通过绘画艺术治疗师提出的有关绘画疗法作用机制的论述做进一步的介绍。最后,心理咨询师结合现场案例生动形象解释了“自我同一性”的概念。绘画疗法作为一种艺术性治疗方法既可以帮助老师自己提高自我觉察能力,又可以帮助老师识别学生心理相关问题。本次课程给在校老师及相关教学工作带来新的健康视角和心理健康促进方法。

### 自我成长之旅(三) 家的力量

该次团辅活动以“我爱我家”为主题,共分三个阶段。首先,心理咨询师引导各小组按照自己的方式宣读小组契约。随后是“优点轰炸”升级版,小组成员围坐成一圈邀请一名成员站到圆圈中间,其他成员依次来到中间面对面说出对面成员至少三个闪光点、优点。最后,邀请各小组成员来到画桌前,经过静心、回顾后,在纸上画下了成员自己与家人在一起场景。本次团体心理辅导通过“优点轰炸”“家庭动态图”的方式,提高了孩子们对自我的认知,增进了彼此友谊,增强了团队凝聚力;加深了孩子对家与家人的认识,改善了家庭成员关系。

### 自我成长之旅(四) 五彩心情

该次团辅活动以“五彩心情”为主题,共分两个阶段。首先是热身活动——情绪传声筒,通过小组内比赛的形式,同学们用丰富的肢体动作及表情来表演情绪相关的成语,生动有趣的活动让学生们更清晰地感受常见的情绪。其次是主题活动——情绪温度计,学生们先在白纸上画出一周的情绪动态图,然后向同组的其他同学分享自己一周的情绪变化。本次团体心理辅导通过游戏的方式,心理咨询师帮助学生分享和感受更多的情绪体验,让他们感受情绪的产生,了解自己情绪的特点和表现以及原因,引导他们恰当地应对情绪,调整状态。

### 自我成长之旅(五) 善用时间

本次团辅活动以“DAY DAY UP”为主题,共分三个阶段。首先是热身活动——人生四部曲,以全员参与的方式进行,其次是两个主题活动,“时间馅饼”:学生们先在白纸上画出饼状图,选择自己某天的时间进行回忆和记录,画完后邀请学生集中进行展示和讨论,了解自己和他人时间分配上的不同,学习优秀的有效时间分配方案;“一分钟的价值”:该活动通过让学生集中讨论一分钟可以做的事情,引导学生明白时间的重要性,更好的规划自己对于时间的利用效率。

淄博市精神卫生中心高新院区位于淄博市高新区柳泉路372号,主要开展儿童、青少年、老年等不同心理阶段的心理卫生辅导、咨询、治疗服务,同时提供从普通

心理咨询到心理障碍的咨询、干预和处理等服务,是淄博市心理咨询中心、睡眠医学中心、儿少心理健康指导中心和老年心理康复中心,也是淄博市首家职工心理

健康服务站。高新院区现有床位60余张,来自三甲总院的医务人员30余名,拥有全国先进的心理测评系统,100余种心理检测量表,

拥有沙盘室、团体活动室、情感宣泄室、心理咨询室等专业诊疗室10余间,完备的硬件设施和优质的医疗服务为患者提供了良好的就诊环境。高新院区

从建院以来,本着“医者仁心”的宗旨开展了一系列为市民身心健康服务的活动,赢得了广大市民和患者的认可与好评,获得了良好的口碑。

淄博市精神卫生中心高新院区学科带头人徐其涛

## 用心“治心”,做群众健康路上“挑山工”

他是淄博市精神卫生中心的一名医生,他每天的工作就是与精神障碍患者打交道,因为工作勤勉,他得到了很多病患与家属的尊重和认可,多次被评为“淄博市优秀医师”,他就是淄博市精神卫生中心高新院区负责人徐其涛。

2018年,徐其涛来到了高新院区,承担起新院区的建设工作,同时承担着高新区严重精神障碍患者免费服药、残疾鉴定等工作。刚开始,许多患者及家属不重视精神疾病,有些患者被关在家里,锁在家里,不来看病。于是他带领自己的团队,利用近3个月的时间走遍了4个镇近70多个村,走访了近400多名患者,送医上门,送药上门,让他们在家门口享受到“三级甲等”医院的诊疗服务。2019年8月“利奇马”



台风让淄博遭受历史罕见的洪涝灾害,雨势刚刚减小,积水还未完全退去,他已经带领自己的团队冲在了心理救援的路上了。在高新区受灾较重的几个村,他向贫困的严重精神障碍患者家

庭表达了慰问,带去他们急需的药品,而他却因劳累和饮食不规律,两次生病住院。勇做新时代群众健康路上的“挑山工”,为了他最初的那一份坚守和担当。

### 相关链接

## 淄博市精神卫生中心 高新院区简介

位于淄博市高新区柳泉路372号,主要开展儿童、青少年、老年等不同心理阶段的心理卫生辅导、咨询、治疗服务,同时提供从普通心理咨询到心理障碍的咨询、干预和处理等服务,是淄博市心理咨询中心、睡眠医学中心、儿少心理健康指导中心和老年心理康复中心,也是淄博市首家职工心理健康服务站。

高新院区现有床位60余张,来自三甲总院的医务人员30余名,拥有全国先进的心理测评系统,100余种心理检测量表,拥有沙盘室、团体活动室等专业诊疗室10余间,完备的硬件设施和优质的医疗服务为患者提供了良好

的就诊环境。

高新院区从建院以来,开展了一系列为市民身心健康服务的活动。联合高新区地事局开展为重型精神障碍患者提供免费服药活动;举办“世界精神卫生日走进奥林新城社区”进行心理健康宣讲;组织“炎炎夏日走进社区”免费义诊活动;开展台风“利奇马”灾后心理援助工作;与山东轻工职业学院进行合作签约仪式,为广大师生提供便捷的心理服务等。

淄博市精神卫生中心高新院区地址位于柳泉路北首奥林新城小区间南侧,乘坐185、125、251路公交车可直达。

