

茂名市2023年青少年心理健康家庭教育指导公益宣讲第三讲昨日开讲 优化考前心态 助力学子“轻装上阵”

茂名晚报讯 记者和沛蓉 临近高考,学生心态调适越重要、越关键。昨日下午,以“青春护航 健康成长”为主题的茂名市2023年青少年心理健康家庭教育指导公益宣讲第三讲在电白区电海中学开讲,帮助高三学子调整考前心态,缓解考前焦虑等情绪,以积极轻松的姿态迎接高考。

当天下午,南方医科大学南方医院精神心理科心理治疗师、国家二级心理咨询师、心理治疗师张晶莹以《高考冲刺之抓好情绪之剑》为题进行宣讲。“什么是焦虑,是否焦虑就一定是坏事?”讲座伊始,张晶莹抛出问题,引起同学们的思考,并带领同学们积极交流互动,迅速活跃了现场气氛。随后,张晶莹以理论和日常生活案例相结合的形式,向同学们详细介绍焦虑的特点、过度焦虑和过度不焦虑的影响、焦虑适中的方法等内容,让同学们更加全面地认识焦虑、认识自己。

同时,张晶莹以诙谐幽默的语调,围绕备考期间容易出现的心态、情绪、行为等方面的问题,分享降低焦虑解压小妙招,并指导学生现场体验,引导学生学会自我放松、树立信心、调节情绪,鼓励学生要直面压力、接受压力、释放压力,用积极和坦然的心态迎接考试。

讲座内容浅显易懂,实用性强,同学们纷纷表示收获满满,掌握应对压

力的方法,紧张的身心状态得到了调整,对即将到来的高考增添了更多信心。高三学生丁莹莹说:“这段时间学习压力大感到焦虑,通过此次讲座,我了解到缓解心理压力的方法和知识,接下来就尝试运用这些技巧,调整好心态。”

此外,记者了解到,当天活动以“现场宣讲+线上直播”的形式进行,未能来到现场的家长可以通过茂名网微茂名视频号及新华社“现场云”平台观看直播,进一步了解孩子的心理发展,促进家长和孩子之间的有效沟通。

据悉,茂名市2023年青少年心理健康家庭教育指导公益宣讲活动共分为5场,目前已成功举办3场。针对该活动,主办方邀请国家和省级资深心理健康专家教授,为小学5至6年级和初中、高中学生家长及教师,开展“青少年心理健康家庭教育”主题宣讲,帮助家长和老师树立良好的健康观念,护航青少年健康成长,助力“健康茂名”建设和我市教育事业高质量发展。

本次活动由茂名市红十字会、茂名市卫生健康局、茂名市教育局、茂名市总工会、茂名日报社联合主办,茂名市红十字心理救援队、茂名市健康教育所、茂名日报社传媒中心、茂名日报社经济新闻新闻中心承办,茂名天源健康产业投资有限公司冠名支持。



精彩演讲让学生受益匪浅。
茂名日报社全媒体记者 李颜东 摄



扫一扫
看视频



羊角共同村白糖罂大量上市 预期可为村集体增收15万元

茂名晚报讯 记者李光耀 5月23日上午,茂名晚报记者在茂南区羊角镇共同村村委会办公楼小院内看到,一担担荔枝被村民用电动小三轮车从“红岭”拉了回来,整理后再拉出去收购点卖。据介绍,按目前白糖罂的收购价,该村“红岭”所收获的荔枝预期可为村集体增收约15万元。

“红岭”是位于与荔枝博览馆相邻的一个低矮山头。去年12月份,已承

包出去36年的“红岭”租期到期。村委按计划准备再次承包出去,按要求上三资平台挂网招标,挂了三个月没成功租出。在羊角镇的支持下,镇、村干部按程序召开村小组会议商量,村民同意由村委会管理一年。

据村干部介绍,红岭有56亩多荔枝,结果约有2万斤,若顺利采摘,按目前的收购价格计,该村今年预期可增收约15万元。



茂名晚报记者 张富 摄

2个多小时直播 销售额3万余元

电白10余名第一书记
组团直播推广“土特产”

茂名晚报讯 特约记者王全明 通讯员徐海铭 丁彦 为贯彻落实省、市关于实施“百县千镇万村高质量发展工程”有关工作部署,依托特色资源,做好“土特产”文章,延伸产业链,提高附加值,5月18日至21日,电白区在马踏镇开展杨梅文旅节,活动中组织了10多位驻村第一书记开展“杨梅吐气”电商助农直播活动,重点推介马踏“富硒杨梅”等农业特色产品,经过2个多小时的直播,销售额达3万余元,直播带货效果明显。

在直播助农环节中,10多位驻村第一书记轮番上阵,重点推荐了马踏镇一、二、三产业融合的杨梅、杨梅干和杨梅酒,那霍的红松茸、麻岗的芋头等优质特色农产品。“第一书记团”与粉丝积极互动,热情解答、及时回应弹幕中的提问和需求,让直播间的流量和人气一路飙升,通过2个多小时的直播,高峰时吸引了5500名粉丝的关注,单场点赞超过3万,销售额达3万余元。在直播团队的努力下,大大提升了马踏镇黄羌村“富硒杨梅”等的“网红”热度,带动周边地区逾万名游客慕名前来现场采摘,马踏镇黄羌村还一度成为抖音茂名网红打卡点第一名。

“组团直播、推介特产是电白区驻村第一书记开展乡村振兴工作的一次新尝试。”相关负责人表示,“组团”可以把各地的农产品进行组合推广销售,大家相互借鉴、共同提升,多措并举畅通农副产品线上渠道,助力乡村振兴。电白区将以此为经验,探索建立驻村第一书记联合助农长效工作机制,进一步发挥驻村第一书记在乡村振兴中的作用。