

2026年3月27日 星期五 责编 刘惠子 特约编辑 孙淑芳 投稿邮箱: aqwbyzk@126.com

涵养同理心 解锁成长“心”密码

联办
安庆晚报
安庆市第六人民医院



本报讯(见习记者 刘金伟 文/图)3月19日,由安庆市第六人民医院主办的“心理健康进校园”主题活动走进安庆市人民路小学。活动聚焦未成年人心理健康成长,以“培养同理心 温暖伴成长”为核心主题,为在校学生带来了一场童趣满满、干货十足的心理健康专题讲座,学校师生共同参与了本次活动。

童趣引领 深入浅出解读同理心

本次讲座由安庆市第六人民医院资深心理咨询师陈亚琛医生担任主讲嘉宾。

讲座伊始,陈医生没有直接宣讲枯燥的理论,而是以一段趣味动画片为切入点,抛出引导性问题:“当狐狸掉进黑洞,它的情绪、感受是怎样的?”。这个问题瞬间抓住了孩子们的注意力,大家纷纷踊跃举手、各抒己见,在沉浸式的代入思考中,快速拉近了与心理知识的距离。

在此基础上,陈医生循序渐进地为孩子们讲解了同理心的核心定义、培养同理心的重要意义,以及日常学习生活中锻炼同理心的实用方法,并点明核心观点:“同理心的核心在于一个‘理’字,需要设身处地、将心比心”。

讲座尾声,老师以“各美其美,美人之美,美美与共,天下大同”的寄语收尾,引导孩子们懂得欣赏自己的独特、尊重他人的不同,在换位思考中收获善意与成长。



“心理健康进校园”活动走进安庆市人民路小学。

多元互动 沉浸式发掘成长“超能力”

陈医生精心设计了互动环节与课后延伸任务,让心理健康教育跳出课堂、融入生活,让孩子们真正把同理心的理念内化于心、外化于行。

在互动分享环节,老师引导孩子们勇敢分享自己的“超能力”,鼓励大家发现自己身上的闪光点,同时学会看见他人的长处、理解他人的感受,更要把自己的“超能力”用在日常生活中,主动帮助身边的人。现场气氛热烈高涨,孩子们争相发言分享,有的说自己的“超能力”是认真倾听同学的烦恼,有的说自己的“超能力”是能主动安慰不开心的伙伴,在分享与交流中,孩子们对同理心有了更真切的理解。

活动最后,老师为孩子们布置了课后任务:

回家采访爸爸妈妈,听听在家人眼中自己的“超能力”是什么。通过亲子互动的形式,把心理健康的理念从校园课堂延伸到家庭场景。

医校协同 守护童心向阳成长

此次心理健康进校园活动,是安庆市第六人民医院落实未成年人心理健康关爱行动、深化校园心理服务体系建设的具体举措,旨在帮助孩子们树立健康的心理观念,学会换位思考、共情他人,提升情绪调节能力与人际交往能力,为孩子们的健康成长筑牢心理防线。

现场参与的师生纷纷表示,这场讲座内容贴合小学生的成长特点,既有专业的心理知识,又有极强的互动性和趣味性,让孩子们在轻松的氛围中学会理解自己、善待他人。

特殊访客重返病区 温情照亮患友康复路

春日暖阳透过窗棂,洒在安庆第六人民医院普四病区的各个角落。

3月9日,这个普通的日子因一场特殊的“探访”而格外温馨——刚刚康复出院的小孙(化名)在家人陪伴下专程回到病区,将满载心意的零食送到昔日病友手中,用最朴实的方式为仍在康复路上的同伴们加油鼓劲。

“住院时大家互相陪伴、彼此支撑,现在我好起来了,也想把这份温暖传递下去!”小孙一边分发零食,一边与病友们亲切交流。家属也忙前忙后,将一份份零食递到患者手中,并轻声叮嘱:“好好配合治疗,保持好心情,我们都在外面等着你们康复出院。”言语间饱含着对医护人员的感激,也传递着对康复之路的美好期许。

据小孙和家人回忆,住院期间,他们不仅见证了医护人员的悉心守护,更深深感受到病友间“同病相怜、彼此支撑”的温暖情谊。正是这份来自医护团队的专业治疗和病友间的互助关爱,让他们度过了最艰难的时期,如今康复归来,也希望能其他患者点亮一束希望之光。

“小孙的到来,就像一束光,照亮了病友们的康复之路。”普四病区护士长胡丽珍表示,“精神疾病的治疗是一项系统工程,既需要专业的药物干预和心理疏导,也离不开家庭的有力支持和同伴的鼓励陪伴。康复患者主动回馈病房,不仅是对我们医护工作的肯定,更能为正在治疗的患者树立榜样,增强他们战胜疾病的信心。”

分发零食的间隙,小孙还和病友们围坐在一起,分享自己出院后的生活点滴。病房里不时传来阵阵笑声,原本略显沉闷的氛围,因这份特殊的牵挂变得格外温馨。一位住院患者动情地说:“看到小孙恢复得这么好,我们也更有信心了,一定积极配合治疗,争取早日康复。”一面是康复者的暖心回馈,一面是同路人的坚定守望。此次暖心之举,不仅见证了医患之间、病友之间超越病魔的真挚情谊,更彰显了医院人文关怀的温度。安庆第六人民医院将继续秉持“以患者为中心”的服务理念,在提供专业诊疗的同时,用心营造温暖有爱的康复环境,让每一位患者都能在关爱中重拾希望,早日回归家庭、回归社会。

(吴群)