

郭萍霞

# 传递“心能量” 让孩子们健康成长

□文/图 潍坊日报社全媒体记者 赵春晖

“我现在在学校里扮演的就是‘知心阿姨’的角色，希望通过传递‘心能量’，让孩子们能够健康成长。”近日，在接受记者采访时，奎文区圣卓实验学校心理健康教师郭萍霞这样说。

郭萍霞今年41岁，2012年成立了一家幼儿园，开始接触教育行业。“在与一些自闭症儿童接触过后，我开始想为这些孩子们做些什么，而且内心产生一种责任感和使命感。”郭萍霞说，在长时间与孩子打交道的过程中，她发现不少孩子有心理健康辅导的需求。

有了这个目标，郭萍霞开始攻读心理学，并通过不懈努力，成为国家二级心理咨询师。自2018年起，郭萍霞开始真正将自己的所学运用到学校的心理辅导中，这几年，从幼儿园到高中，她都去讲过课，而且课程很受家长和学生的欢迎。2023年9月份，她来到奎文区圣卓实验学校，负责学生的心理健康教育。

郭萍霞曾接待过一名高三学生。当时已临近高考，这名平时学习很不错的学生突然出现厌学情绪，躲在家里不愿出门。郭萍霞了解情况后，试着与这名学生敞开心扉深入交流，并敏锐发现了其厌学的原因。之后，郭萍霞有针对性地对这名学生进行心理疏导，经过一段时间的治疗，这名学生的精神状态

态出现改变，最终顺利返回校园备考。隔了一段时间，郭萍霞又专门去和这名学生聊过几次，孩子已经逐步恢复了往日的活泼开朗。在当年的高考中，这名学生取得了非常好的成绩，考上了理想大学，这件事也让郭萍霞很有成就感。

去年，郭萍霞还曾帮助过一名初中生。这名学生的家长对孩子期望值很高，希望他能考入重点高中，但孩子的学习成绩一直不理想。“孩子认为自己不是学习的料，但家长就认为学生必须得考重点高中，否则人生就没有希望了，双方的矛盾越来越大。”郭萍霞介绍，后来这名学生的精神状态越来越差，甚至多次出现自残等行为。

郭萍霞对这名学生以及学生家长分别进行了心理疏导，让他们互相倾听对方的想法，帮助他们与对方“和解”，与自己“和解”。经过疏导，这名学生与家人的关系大为缓和，并重新投入到学习中去。

郭萍霞说，类似这样的案例不胜枚举。现在学生的学习压力很大，家长的工作、生活压力也很大，都容易产生焦虑心理，如果这种心理状态长时间得不到有效疏导，就会给个人甚至家庭带来一系列负面影响。因此，她开设了家长课堂，给家长做心理疏导，也经常给学生上课，对一些有需要的学生进行一对一辅导，给他们传递“心能量”，帮助他们走出困境。

作为学校的一名心理辅导老师，郭萍霞深感自己肩上的担子很重。她希望社会各方面都能重视学生的心理健康问题，多方合力、共同努力，帮助每一位学生健康快乐成长。



郭萍霞

厉害了  
我的老师  
投稿热线:13905369848



范鸣真

## 多学多做 成就更好的自己

□文/图 潍坊日报社全媒体记者 王亚欣 通讯员 杨晓燕 胡宗彩 张玉佳

她是2022年山东春节联欢晚会无人机表演节目的志愿者，是“建行杯”第九届山东省“互联网+”大学生创新创业大赛金奖团队的成员，也是2022年度-2023年度国家奖学金获得者——范鸣真，潍坊学院经济管理学院会计学(金融与财务外包)专业2021级学生。

21岁的范鸣真是一个严谨认真又懂得计划的人，她结合自己的兴趣爱好和所选专业，列出了许多小目标。

大一刚入学的时候，范鸣真就对国家奖学金有所了解，并开始向这个目标靠近。在校期间，她的专业课学习成绩连续两学年位于本专业第一，综测成绩也均在专业前两名，并获得2021学年-2022学年潍坊学院“一等奖学金”“优秀学生干部”“优秀青年志愿者”等荣誉称号。

范鸣真告诉记者，参评国家奖学金的那段时间，她还同时参加了两个省级大赛，最累的时候也曾萌生过放弃的念头，好在坚持下来了。“我一直觉得没有困难可以打败我，只要有积极向上的心态，相信我可以走得更远。”在范鸣真手握国家奖学金证书的那一刻，她不由得感慨道，哪怕在最困难时，也绝不要放弃，一定要坚定地朝着目标前行。

在实现一个个小目标的过程中，范鸣真也参与各种实践活动，她觉得这是另一种学习方式。

2022年春节前夕，范鸣真有幸被选为山东春节联欢晚会无人机表演节目的志愿者之一。为了能够顺利完成这次表演任务，她寒假没回老家泰安，而是留

在学校与其他参演同学一起反复排练。“很荣幸能作为志愿者参与到2022年山东春节联欢晚会的工作中，虽然辛苦但很有意义。”范鸣真说，在晚会录制当晚，看到无人机在夜空舞动，她感到很自豪。

纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。范鸣真深知实践的重要性。

早在高考结束后的暑假，范鸣真就到北京寻找实习机会，做过主持、销售等兼职工作，一个多月的时间，她学到了很多，也了解到优秀的人有很多，她必须努力提升自己。

大一结束的暑假，范鸣真到一家银行进行了为期20多天的实习生活，每天早上8时之前准时到岗，下午6时以后才离开，她体会到了工作的不易。范鸣真其中一项工作内容是给未办理退役军人优待证的人打电话，告知他们可以办理相关证件以及具体的办理事宜，这是一项需要耐心的工作，最后几天，范鸣真因为打电话太多嗓子都哑了，但她仍然按照名单耐心细致地向对方解释说明相关事项。这份难得的实习经历不仅锻炼了范鸣真的工作能力，更让她明确了未来的职业方向。

“凡事预则立，不预则废。”这是范鸣真的座右铭，也是她的生活态度。

了不起  
逐梦的你  
投稿热线:13905369848

## 来自潍坊的《海燕》 登上全国青少年春晚

□潍坊日报社全媒体记者 赵春晖 通讯员 张晓燕

近日，2024全国青少年春节联欢晚会在青岛圆满录制结束，潍坊华洋水运学校华洋艺术中心影视戏剧表演专业的12名学生在晚会录制过程中发挥出色，他们声情并茂地表演了诗朗诵《海燕》，用朴素真挚的情感、富有感染力的嗓音，展现了当代青少年积极向上的精神风貌和高水平的舞台风范，为全国观众奉献了一份精彩绝伦的新年贺礼。

据了解，2024全国青少年春节联欢晚会的录制任务艰巨、时间紧张、行程紧凑，学生们需要在短短几天内完成节目的排练、录制等一系列工作。华洋艺术中心影视戏剧表演专业的12名学生克服重重困难，以饱满的热情和专业的态度投入到节目排练和录制工作中，最终精彩呈现出最完美的表演。

潍坊华洋水运学校相关负责人表示，该校一直注重学生综合素质的培养，通过开设丰富多彩的艺术课程和活动，融合传统与时尚、现代与潮流、传承与发展，激发学生的创造力与想象力。此次12名学生登上全国青少年春节联欢晚会舞台，是展现该校学生风采的难得机会，也是对该校艺术教育成果的一次大检阅。未来，他们将努力为学生创造更好的学习环境，让学生得到更多的锻炼机会，为促进文化艺术的传承与发展奉献更大力量。

据了解，2024全国青少年春节联欢晚会将于2024年春节期间在中央新影中学生频道、CCTV手机电视、央视频、腾讯视频、搜狐视频等媒体平台播出。