



第二期“科普向未来·童筑科技梦”之 柳州市工人医院健康科普宣传活动举行

在孩子们心中 种下医学的种子



『小医生』们参观市工人医院门诊一楼大厅。

7月28日，由柳州市科协主办、柳州市工人医院承办的第二期“科普向未来·童筑科技梦”之柳州市工人医院健康科普宣传活动，在市工人医院总院举行。30多名小朋友穿上合身的白大褂，穿梭在市工人医院门诊一楼大厅、急诊医学科、临床技能培训中心，了解医院急救流程和日常急救知识，和医生面对面交流学习，近距离观察医务工作者的真实工作场景，探索医学的奥秘。

走进全新世界 感受医学魅力

炎炎夏日，孩子们的热情不减。一大早，孩子们穿上白大褂，第一站先参观了市工人医院总院的建设沙盘、门诊一楼大厅和医疗街。在建设沙盘前，工作人员为“小医生”们详细介绍了医院的发展历史、规划布局、新院建筑设计理念、建设历程以及医院的人才队伍、学科建设、技术设备等情况。

在门诊一楼大厅，“小医

生”们被摆放在这里的一台钢琴所吸引。“医院门诊放有钢琴，这也太酷了吧！”2名“小医生”便自告奋勇地坐在琴凳上，有模有样地弹奏起来，跳动的音符在门诊大厅回荡。据介绍，市工人医院始终将改善患者就医体验作为医院工作的重要一环，医院总院搬迁开业以来，这台钢琴便一直摆放在门诊中庭。医院也欢迎“小医生”们在课余时间到医院演奏，用音乐帮助患者缓解疼痛和焦虑。

学习实用技能 开启医学启蒙

“如果有人在路上突然晕倒了，该怎么办？”“在日常生活中遇到溺水、创伤、烧烫伤，该如何处理呢？”活动的第二个环节，“小医生”们来到了市工人医院急诊医学科，急诊科副主任方迪海带领大家学习急救常识，并参观120救护车。通过沉浸式学习，“小医生”们了解了急诊就诊流程、抢救流程、常见设备等。

在临床技能培训中心，教学

老师通过理论授课与实践操作相结合的方式，为“小医生”们讲解常见的外伤包扎止血等应急处理知识，让大家能掌握实用的应急技能。“小医生”们在急救导师指导下进行实操演练。“按住、包住、捆住！”“小医生”们在观看完视频后，按照医生的指导学会了包扎方法。

经过半天的学习体验，对应急救援工作有了新的认识和体会的“小医生”们，郑重接过市工人医院授予的“急救小能手”证书。

“在与医学的近距离接触中，孩子不仅学到了宝贵的知识，还提升了面对突发事件的自救互救能力。”参加活动的和平路小学四年级学生韦韵筠的妈妈蒙丽霞说：“这次活动是一堂职业启蒙课，通过寓教于乐的形式，为孩子们插上‘健康科普之翼’，希望在他们心中种下医学精神的种子。”

(周茜/文 陈新援/图)

接受自己的“不完美”

在老师的心中，初三的悦悦是一名勤奋刻苦的学生，不仅会自觉预习接下来的课程内容，还会主动完成相关的练习；在同学的眼中，悦悦是班上的佼佼者，作为艺术生的她，不仅多次获得专业奖项，学习成绩也稳居前列；在家长的眼中，悦悦热爱学习，会主动要求购买学习的相关课程及练习册，是不用操心的乖孩子。

然而，一直努力学习、成绩优异的悦悦，最近在课堂上却多次出现注意力不集中、打瞌睡的情况。经过了解，老师发现悦悦的睡眠时间充足，并非因睡不够才导致犯困。对此，悦悦也十分苦恼，“老师上课的内容我都已经提前学过了，所以没法集中注意力，我很努力地想睁着眼睛，却还是忍不住想要睡觉。”悦悦说，自己提前预习课程后，在课堂上竟难以集中注意力了。但到了午休时间，悦悦却又会放弃休息，抓紧时间做练习册。

悦悦的成绩虽然不错，但距离她理想的A+还有一点距离，这让她对A+成绩愈发执着。“我感觉自己在学习上停不下来，一定要拿到A+。如果我还不优秀，不够努力。”悦悦说，她坚信唯有最佳才是优秀。

悦悦对“优秀”的过分执着，让家人和老师十分担心，多次劝说悦悦放松心情，但悦悦却陷入了“如果停下来，便连现在的”成绩都无法保证，所以只能加倍努力”的“怪圈”中。

为了让悦悦走出“怪圈”，家人带着悦悦来到谢静心理门诊寻求帮助。通过对悦悦进行系统的心理咨询和心理测评综合评估后，心理咨询师认为，悦悦是一名带有强迫色彩的完美主义者，因此采用了认知行为疗法。

结合悦悦的实际情况，心理咨询师通过开展定期心理咨询，潜移默化地改变悦悦的认知，让她明白即使不得到A+，她

也可以进入理想的高中。并逐步改变悦悦“不疯狂刷题，就无法获得优异成绩”的固有思维，告诉她专注力应该放在课堂上，才能提高学习效率。心理咨询师通过给予悦悦“你本来足够优秀”的鼓励，并制止她利用休息时间过度刷题的行为，结合正念练习的方式，让其学会觉察和专注于当下，逐步帮助悦悦在课堂上集中注意力。

经过一段时间的治疗，悦悦的成绩不仅没有下降，反而稳中有升。“我心中紧绷着的那根弦好像终于松了，我学会了接纳自己的‘不完美’。”悦悦轻松地说。

心灵密语解码

本期解码嘉宾：

陈书雨 国家三级心理咨询师

认知行为治疗是一种有结构、短程、认知取向的心理治疗方法，主要针对抑郁症、焦虑症、强迫症等心理疾病和不合理认知导致的心理问题。该疗法认为出现异常情绪和行为等心理问题，都源于不合理的认知。

患者故事中的悦悦，带有鲜明的完美主义色彩，并具有强迫思维。作为众人眼中“别人家的孩子”，悦悦从小就在家庭环境的潜移默化下，形成了“要把一件事做到极致”的观念，从悦悦的“道德观”上而言，放松是不允许的。然而，正是这份对“完美”的不懈追求，成为了悦悦心灵上的枷锁。

孩子要接受自己的“不完美”，家长也应学会接纳孩子的“不完美”，如同世界上没有两片完全相同的叶子，每个孩子都有自己的成长节奏和方式。当家长放下过高的要求，接纳孩子们的成长特点时，孩子就有足够的空间和时间去探索和试错，学会自我调整，从而变得更加坚韧和自信，在“不完美”中绽放出耀眼的光彩。(庄子莹)



“小医生”们参观救护车。



“小医生”们学习伤口包扎。