

关注积石山6.2级地震

捏橡皮泥、吹气球、画画、做游戏、跳舞、背唐诗……

震后心理疏导为孩子们驱散内心阴霾



甘肃明睿心理援助红十字志愿服务队和孩子们合影。黄婷/摄

中国妇女报全媒体 记者 黄婷 袁鹏 陈晓冰

地震发生后，甘肃省积石山县科新村安置点的张丽（化名）发现以前性格开朗的女儿云欣（化名）突然变得不爱说话，还时常哭泣。得知甘肃明睿心理援助红十字志愿服务队到了安置点，张丽主动找到志愿服务队队长、兰州市城关区妇联兼职副主席季春晖，希望她帮忙开导一下自己的女儿。

季春晖第一次来到张丽家的帐篷时，发现云欣一直躺在床上默默哭泣，不愿与人交流。经询问得知，地震当晚，在学校寄宿的云欣在睡梦中被同学叫醒，刚从宿舍楼里跑出来，楼就塌了，“腿当时就软了”。由于房子倒塌的画面和死里逃生的经历对云欣冲击过大，云欣自此便出现了应激反应。

考虑到云欣现在的精神状态，季春晖没有勉强与其进行沟通，只叮嘱张丽说：“由于孩子现在出现应激反应，容易出现难以接受他人帮助的行为。所以现在对她来说最重要的是家人朋友的陪伴，这几天你在陪伴她的时候，一定要时不时地告诉她，现在环境已经安全，不用担心，让她慢慢卸下心防，打开心门。”

叮嘱过后，季春晖便起身离开，决定明后天再来为云欣做灾后心理干预。经过连续几日的心理支持与干预，云欣状态逐渐好转，惊

恐不安情绪比之前明显减轻，如今的她已经愿意主动和季春晖聊天，并和她一同去看望自己的同学。

据了解，季春晖和队员12月20日来到科新村，对两处安置点的孩子进行团体心理辅导。捏橡皮泥、吹气球、画画、做游戏、跳舞、背唐诗……季春晖和队员特意在安置点的小朋友准备了丰富多彩的活动，让孩子们积极参与其中，使其情绪得以宣泄，并引导他们以积极乐观的心态，消除地震带来的阴霾。

“由于我们设计的活动孩子们都特别喜欢，所以每天还没到活动开始的时间，孩子们就早早过来等着了，甚至有时候五六十名孩子全来了。”季春晖说。

12月23日下午的画画活动，尽管和孩子们约好两点半开始，但几名孩子才刚吃过午饭就早早地来到了帐篷里，聚在一起用积木搭“房子”。房子搭到8层时，轰然“倒塌”，季春晖便借此问道：“之前老师教过你们，房子倒塌后可以怎么做？”“可以重建！”孩子们齐声回答，然后重新“建房子”，重建他们共同的家园。

在得知老师们还没吃饭时，两名孩子马上跑回自家的帐篷，拿来好几桶泡面，还有家长送来自己做的饼。吃饭时，有小朋友给志愿服务队队员余艳艳送来用纸巾做的玫瑰。“孩子们有好吃的、好看的，都会送给我们，让我们很感动。”余艳艳说。

“目前，除了一些伤亡者的家属需要做哀伤辅导，孩子们和村民的情绪基本稳定。”季春晖介绍。

通过这几天和孩子们的相处，季春晖发现3~12岁的孩子很愿意参加她们组织的活动，但是12岁以上的孩子却比较抗拒。“青春期的孩子对世界、生死以及很多东西都有了自我认知，地震给他们带来的心理恐慌会更大一些。”好在这些大孩子虽然很少参加活动，但也会在人少时悄悄找志愿者聊天，志愿者通过谈话也能帮助他们纾解情绪。

“地震后，创伤后应激障碍的潜伏期比较长，大家内心深处的创伤如果没有被及时疗愈，对将来的人生都会产生很大的影响。”季春晖留意到，以往地震，大家对心理的关注比较少，然而这次积石山县发生地震后，很多人第一时间就想到了心理援助，“在意识和行为上有质的飞跃”。

季春晖为了让孩子们感受到陪伴的温暖非常重要。“一名因妈妈在外务工，由爷爷奶奶拉扯长大的两岁孩子经常让我抱抱她，说明孩子渴望得到关注和关怀。”

志愿服务队队长张晓秀就时常拥抱孩子们，身体力行地告诉孩子自己爱他们。“当你表达爱的时候，他们都能感受到，也会用行动来回馈。”

张晓秀告诉记者，一天中午，她去一个安置点给孩子们送气球，刚进村，几名孩子便一把抱住她，仰着头甜甜地喊着老师。看到孩子们热切的眼神，感受到他们对自已的依恋，张晓秀的眼泪忍不住在眼眶里打转。

“这其实是一个彼此治愈的过程，看似我们在帮助他们，其实孩子们也在治愈我们。”季春晖说，孩子们很乐观，有的还会反过来安慰她，“有孩子说，老师放心，我们这个村好着呢，我将来考北大清华，回来把村子建设得更好。”

季春晖希望把积极的情绪传达给更多孩子。她带着孩子们跳起拍拍操和手指操，鼓励他们跟身旁的小伙伴说“你真棒”，还拉着彼此的手，举过头顶，一起高呼“加油”。热身之后，季春晖又带着孩子们做起了风车。孩子们很快就组装好，然后迫不及待地跑到帐篷外，让风车转动起来。

拿着五彩风车在阳光下奔跑的孩子们的脸上洋溢着灿烂的笑容。看到这个场景的每个人都在心里为孩子们送上祝福，希望他们健康康康，开开心心地长大，“像风车一样快乐旋转”。

中共中央举行纪念毛泽东同志诞辰130周年座谈会

（上接1版）要健全人民当家作主的制度体系，完善维护社会公平正义的制度机制，着力保障和改善民生，走好新时代群众路线，始终保持同人民群众的血肉联系，始终接受人民批评和监督，始终同人民同呼吸、共命运、心连心，使中国式现代化拥有最可靠、最深厚、最持久的力量源泉。

习近平指出，毫不动摇坚持、与时俱进发展马克思主义，大力推进实践基础上的理论创新，自觉用中国化时代化的马克思主义指导新的实践，是我们党把握历史主动、紧跟时代步伐、不断开创事业发展新局面的成功之道。实践无止境，理论创新永无止境，认识真理永远不会完结，要不断开辟马克思主义中国化时代化新境界。中国式现代化为党的理论创新开辟了广阔前景，提出了新的更加艰巨繁重的任务。要坚持把马克思主义基本原理同中国具体实际相结合、同中华优秀传统文化相结合，深入探索中国式现代化建设规律，不断回答实践遇到的崭新问题，以理论创新引领实践创新。

习近平强调，改革开放是当代中国大踏步赶上时代的重要法宝，是决定中国式现代化成败的关键一招。推进中国式现代化，必须进一步全面深化改革，不断解放和发展社会生产力、解放和增强社会活力，要顺应时代发展新趋势、实践发展新要求、人民群众新期待，以改革到底的坚强决心，动真格、敢碰硬、精准发力、协同发力、持续发力，坚决破除一切制约中国式现代化顺利推进的体制机制障碍，全方位为中国式现代化源源不断注入新的动力，不断拓展中国式现代化的发展空间。

习近平指出，中国式现代化是中国共产党领导的社会主义现代化，只有时刻保持解决大党独有难题的清醒和坚定，把党建设得更加坚强有力，才能确保中国式现代化劈波斩浪、行稳致远。要落实新时代党的建设总要求，以党的政治建设统领党的建设各项工作，健全全面从严治党体系，全面推进党的自我净化、自我完善、自我革新、自我提高，坚持一体推进不敢腐、不能腐、不想腐，使我们党守初心、走在时代前列，始终保持蓬勃生机和旺盛活力，确保我们党永远不变质、不变色、不变味。

习近平强调，中国式现代化需要全体中华儿女和衷共济、共襄盛举。要全面准确、坚定不移贯彻“一国两制”、“港人治港”、“澳人治澳”、高度自治的方针，坚持依法治港治澳，坚持和完善“一国两制”制度体系，落实中央全面管治权，落实“爱国者治港”、“爱国者治澳”原则，坚持中央全面管治权和保障特别行政区高度自治权相统一。支持香港、澳门融入国家发展大局，实现祖国完全统一是大势所趋、大义所在、民心所向，祖国必须统一，也必然统一。要坚持贯彻新时代解决台湾问题的总体方略，坚持一个中国原则和“九二共识”，深化两岸各领域融合发展，推动两岸关系和平发展，坚决防止任何人以任何方式把台湾从中国分裂出去。

习近平强调，中国式现代化是走和平发展道路的现代化，既造福中国人民，又促进世界各国现代化。我们将坚定站在历史正确的一边、站在人类文明进步的一边，高举和平、发展、合作、共赢旗帜，弘扬全人类共同价值，推动落实全球发展倡议、全球安全倡议、全球文明倡议，推动构建持久和平、普遍安全、共同繁荣、开放包容、清洁美丽的世界。我们将坚定维护国际关系基本准则，坚持经济全球化正确方向，坚定奉行互利共赢的开放战略，推动全球治理变革朝着更加公正合理的方向发展。中国的发展是世界和平力量的增长，无论发展到什么程度，中国永远不称霸、永远不搞扩张。

蔡奇在主持会议时说，习近平总书记重要讲话深情回顾了毛泽东同志领导中国革命、建设的伟大实践，高度评价毛泽东同志为中华民族、中国人民建立的丰功伟绩，强调毛泽东同志的崇高精神风范是激励我们继续前进的强大动力，对以实际行动纪念毛泽东同志、推进中国式现代化宏伟事业提出明确要求。习近平总书记的重要讲话高屋建瓴、精辟深邃，具有很强的政治性、思想性、指导性，对指导我们党把毛泽东同志等老一辈革命家所开创的事业继续推向前进，坚持走中国特色社会主义道路，开创中国式现代化新局面，具有重大的意义。我们要认真学习领会，深入贯彻落实，为以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业而团结奋斗。

座谈会上，中央党史和文献研究院院长曲青山，中央军委委员、中央军委政治工作部主任苗华，湖南省委书记沈晓明先后发言。

在京中共中央政治局委员、中央书记处书记，全国人大常委会、国务院、全国政协，中央军委有关领导同志出席座谈会。

中央党政军群有关部门、北京市委、湖南省委负责同志，各民主党派中央、全国工商联及有关无党派人士代表，毛泽东同志亲属、原身边工作人员和家乡代表，以及出席“全国纪念毛泽东同志诞辰130周年学术研讨会”的代表等参加座谈会。

座谈会上，习近平、李强、赵乐际、王沪宁、蔡奇、丁薛祥、李希、韩正等领导同志来到毛主席纪念馆。北大厅内，中共中央，全国人大常委会、国务院、全国政协，中央军委，各民主党派、全国工商联和无党派爱国人士敬献的花篮摆放在毛泽东同志坐像正前方。习近平等向毛泽东同志坐像三鞠躬，随后来到瞻仰厅，瞻仰了毛泽东同志的遗容。

“你们来了，我们的心里话有处说了！”



甘肃省妇联心理服务巾帼志愿队在积石山县大河家镇康吊村安置点开展工作。袁鹏/摄

中国妇女报全媒体 记者 袁鹏 黄婷 陈晓冰

“你们来了我们真开心，觉得有人关心我们了，心里话有处说了……”12月24日上午，在甘肃临夏州积石山灾区大河家镇康吊村，甘肃省妇联心理服务巾帼志愿队的老师对这里的受灾妇女进行了团体心理辅导活动，一名保安族妇女在和志愿者团队成员进行“学会拥抱”这一互动动作时，激动地对志愿者老师说。

在团体辅导活动中，心理疏导志愿者首先告诉受灾的妇女：“虽然我们受了灾、遇到了困难，但党和政府没有忘记我们，一方有难，八方相助。这些天，不断有来自全国各地的物资源源不断运往灾区来帮助大家。我们是甘肃省妇联组织

——甘肃省妇联心理服务巾帼志愿队灾区工作侧记

团体辅导快结束时，一名保安族妇女迫不及待地走上前，一把握住心理疏导志愿者团队负责人周志玲老师的手。“地震后我的心情特别不好，总是睡不着觉，焦虑紧张，咳嗽、感觉身体不舒服，我该怎么办？”

“您的手这么冷，让我来给你暖一暖！”见状，周志玲紧紧握住这名妇女的手，在一座帐篷里，周志玲在进行心理辅导的同时，她还教给这名妇女一些缓解情绪和调理身体的运动技巧。短短的十余分钟，这名先前还一脸忧郁的妇女显然放松了下来，脸上挂满了笑容。

“地震发生时，是儿子把我从屋里拉出来的，我手里抓着鞋子跑了出来，一想起那一幕，我就浑身发抖，前几天连路都不想走……”

在分组辅导活动中，受灾的妇女纷纷敞开心扉，向心理辅导团队的老师们倾诉，诉说心中的苦闷和烦恼，回忆地震发生那一刻的情景。

辅导老师们一一耐心倾听，一边告诉她们：“只要在，希望就在。困难只是暂时的。党和国家牵挂着大家，妇联‘娘家人’牵挂着大家，许多爱心人士也牵挂着大家！重建家园的责任同样在我们的身上，我们首先要建立信心，在党和政府的支持下，用我们勤劳的双手，想办法走出阴影，重建家园！”

在一座帐篷里，记者注意到，随着心

（上接1版）

谈起村民工资高的原因时，定古格村党支部书记兼村委会主任西尔娜依解释：“我们村的村民的国家通用语言水平比别村人高一点，可以使用对讲机工作，因一个月能拿200—500元工资。”

村民国家通用语言水平的提升归功于“三类课堂”。西尔娜依表示，2015年，村里紧抓国家通用语言培训，根据国家通用语言水平分为A、B、C三类，为村民开设相对应的“三类课堂”，真正实现把国家通用语言推广普及到“最后一公里”。

同样属于“明星村”的决肯村位于博尔市贝林哈日莫墩乡，由汉、蒙古、维吾尔三个民族组成。近年来，贝林哈日莫墩乡加快产业结构调整，从干果到群众，从汉族到少数民族，都各显神通积极参与到产业发展中来。

妇女有力量、积极主动。在决肯村，妇女是生产发展的主力军，更是铸牢中华民族共同体意识的具体实践者。

2017年，村委会倡导同村不同民族间结束亲戚同发展，“文明家庭”优秀典型李卫艳一家和邻居月尔古丽结为亲戚，分享家庭建设和生产经验。在互帮互助中，月尔古丽家用了农业大棚，收入也提高了。两名女主人引领两个家庭，展现出新时代新女性的巾帼风采，她们被乡亲们亲切地称为民族团结、乡村振兴“姊妹花”。

女护边员的坚守

走进阿拉山口市275边检警务站，3名身着迷彩服，分外干练、飒爽的女边防员正细致地查看每一个监控画面，不放过任何蛛丝马迹。

据边检警务站一位民警介绍，275边检警务站于2017年建立，有女护边员20多名，她们当中既有汉族，也有蒙古族、哈萨克族、回族等。平日里，不管大家来自哪个民族，都因为护边这件神圣的事团结到了一起。

45岁的于玲来自河南，她告诉记者，除了完成日常一部分工作外，她们还会徒步巡边，在巡逻点间“打卡”。275边检警务站地处边境，冬季严寒，夏季酷热，常年干旱缺水，每年有120多天都会遭遇八级以上大风，自然条件十分恶劣。

“我们这里距离边境线近，地势平坦，便于车马通行，管控任务很重，一点都不能马虎。”于玲说。

虽然这里常年刮大风，但是275边检警务站的民警、辅警和护边员从不叫苦。每周，各民族的民警、辅警和护边员还会聚到一起升旗、唱国歌。远远望去，鲜艳的五星红旗在边检警务站高高飘扬。

“爱国不分男女，守边也没有民族之分。作为伟大祖国的一分子，我们有义务和责任为祖国站岗、放哨。”于玲说，只有守护好边境线，才能保护好家人，保护好祖国和人民。

（统稿：邵伟 采访：邵伟 王江平 韩嫣然 张凌漪 周玉林 王蓓 贾莹莹）

广西隆林杨玉清家庭——五个民族32口人同建一家园

中国妇女报全媒体记者 高峰 李美欢 黄飞

12月14日至15日，习近平总书记任广西考察，指出广西作为我国少数民族人口最多的自治区，各族人民同顶一片天、同耕一亩田、同饮一江水、同建一家园。全面建设社会主义现代化国家，一个民族都不能少。

在广西百色市隆林各族自治县，有一户五个民族32口人的和谐美满大家庭，家庭成员真诚待人、和睦相处、互敬互爱，在当地地传为佳话。

虽然已是85岁高龄，德峨镇保上村的彝族老人杨玉清依然精神矍铄，说起家事滔滔不绝：“我的7个孩子都成了家，我有4个儿媳妇和3个女婿，来自5个不同的少数民族，大儿媳是仡佬族，二儿媳是苗族，三儿媳是汉族，四儿媳是彝族；大女婿是壮族，二女婿是彝族，小女婿是汉族。”

杨玉清一辈子善良本分、通情达理，对子女们的婚事从不干涉，事事处处以诚相待，让儿媳、女婿们感受到了长辈和家庭的温暖。

“我嫁到杨家30多年了，刚开始不是很适应，但在大家真心实意的帮助下，如今我们的生活也越过越好。”20世纪80年代，在当地各民族通婚还未盛行的环境下，二儿媳蔡阿银就嫁了过来，如今说起往事，她一脸轻松，“当时很多苗族亲戚朋友都不看好这门婚事，我初来乍到，在语言和习俗上也确实产生过困惑，但很快就适应了，慢慢地也就改变了其他人的看法，现在各民族通婚已变得普遍了。”

每逢佳节倍思亲。节日一到，在外工作的子孙们无论多忙都会赶回来团聚，对老人嘘寒问暖，大家庭里热热闹闹，其乐融融。

值得一提的是每次大团聚，杨玉清考虑到不同民族的儿媳和女婿有着不同的生活习惯，特意叮嘱他们做各个民族的特色美食，一起分享。“每个民族都有自己独特的习俗、文化、禁忌，要想让这个多民族的大家庭和谐，就要做到相互平等、相互尊重、相互包容。”杨玉清的三儿子杨昌深有感触地说。

谈及家规家训，一辈子务农的杨玉清说：“我们没有什么文化，但是我们自身勤俭、真诚对待每一件事。”受老人的影响，其子孙都勤俭持家，奋发有为。杨玉清的大儿子病故，仡佬族的大儿媳坚强执着、克服重重困难，把三个孩子抚养成人；大女儿杨