

市政协“书香政协·悦读五邑”读书活动聚焦青少年心理健康 读懂青春“心事” 共护阳光成长

□文/图 江门日报记者 皇智尧

青春期的孩子心里在想些什么？面对学业压力、情绪“内耗”和亲子隔阂，又该怎样为他们撑起一片心灵晴空？9月17日，市青少年宫内，来自不同界别的政协委员、学校教师、心理工作者和社工代表等围坐一堂，开展了一场读懂青春“心事”的读书活动，探寻守护青少年心理健康的答案。

本次市政协“书香政协·悦读五邑”读书活动由市政协社会和法制委员会承办、团市委协办，通过委员读书分享、心理咨询案例剖析、现场互动交流等形式，引导广大委员和各界代表在书香中读懂青春“心事”，凝聚共识，为家校社协同护航青少年健康成长汇聚智力。

委员专家共话青春“心事”

“允许情绪存在，是改变的第一步”“孩子是镜子，不是作品”“教育不是单向的施压，而是双向的托举”……

活动现场，来自教育、妇联、社会工作等不同领域的政协委员以及心理咨询专家结合本职工作，带着深入的思考，开展了一场精彩的思想碰撞。

政协委员、国家级技能大师工作室带头人、市技师学院教师吴恩来常年和学生相处，他把目光对准学业压力、考试焦虑、情绪失控、青春期“内耗”等话题，分享了《青少年情绪管理工具箱》一书。“情绪问题不是矫情，是青少年成长中的阵痛。”他从一组客观数据出发，结合书中内容介绍了接纳疏导、深呼吸降温、拆解问题等方法，呼吁学校注重将情绪教育前置，把情绪识别、压力管理作为必修内容教给学生，主动创造安全的情感表达空间。

“亲子问题，先从父母自身找答案，家庭的改变始于父母的觉醒。”市政协委员，市妇联党组成员、副主席林彩娇结合《家庭的觉醒》一书，分享了自己对家庭教育的看法。在她看来，孩子是家庭的一面镜子，而不是等待被改造的作品，那些对抗和躁动，照出的往往是父母自己未曾觉察的焦虑与期待。她建议家长从“掌控者”变为陪伴者、引导者和合作者，尊重孩子的独立人格，与孩子建立真正的亲子联结，并以“父爱则母静，母静



活动通过政协委员读书分享、心理咨询案例剖析、现场互动交流等形式，为家校社协同护航青少年健康成长汇聚智力。

则子安，子安则家和，家和万事兴”与大家共勉。

市政协委员、蓬江区恒爱社会工作综合服务中心服务总监詹翠仕借助《被讨厌的勇气》一书谈青少年挫折教育。“他们缺的不是批评、不是管教，而是在遭遇否定时，能够托住自己的那双手。”她引用阿德勒心理学“课题分离”的观点表示，引导不能替代孩子自己长大；同时提出，真正的抗挫力来自“被接纳”的安全感，而不是对否定的麻木。她建议，家校双方需打破“唯结果论”，建立“成长型思维”的共识，心理健康教育应融入日常，帮助孩子慢慢建立起“我是谁、我能做什么、我拥有什么”的稳定认知。

江门市广播电视台新闻主播、国家二级心理咨询师马美玲，则把三个咨询案例搬到了分享现场：反复请假、不肯上学的初中男孩，把自己锁在房间里的14岁女孩，还有每晚和AI聊到凌晨4点的高中女生。“打开心门的唯一钥匙，是被理解。”她以《懂懂孩子的“求救信号”》为题，提醒大家留意危机来临前的典型信号，走出“问题行为就是态度问题”的判断误区，呼吁社会更加重视心理咨询，把早发现、早识

别、早干预做在前面。

家校社共筑成长防线

心理健康是青少年健康成长的基石，也是社会治理绕不开的课题。眼下，学业压力、网络环境、家庭关系、人际交往等多重因素交织，青少年心理问题呈现出不少新特点、新挑战。这些问题单靠学校一方解决，难免力不从心。守护一颗颗年轻的心，需要家庭、学校、社会三方协同，是一项环环相扣的系统工程。

活动现场，除了委员和专家的主题分享，来自医院、学校等单位的代表也踊跃发言，在交流中凝聚护“心”合力。

市政协委员、开平市中心医院副院长吴妙琼分享了开平市中心医院在推动青少年心理健康方面的有关工作举措，并结合工作实际，就进一步健全筛查预警、分级干预与医教协同工作机制、强化医疗资源深度介入等，提出了许多贴合实际、接地气的建议。

“这次读书活动，我听完委员专家的分享，产生了深刻共鸣。”一位中学专职心理教师在现场说道。她在工作中发现，不少青少年的心理健康问题，表面上看是学业压力、亲子冲突、网络

沉迷等，但深挖本质，很多时候根源都一样——孩子的情绪没有被看见、没有被接纳。她期盼：“如果可以借助社区家长课堂、学校家长课堂，开展线上共读等活动，把科学的家庭教育理念送到千家万户，用科学知识取代老旧的教育经验，很多亲子冲突就能够得到缓解。”

活动中，学校教学一线教师、团委干部也分享了各自的工作观察，围绕加强社会各界力量参与、发挥群团组织作用、助力青少年心理健康问题解决等内容提出了建议。

以市政协“书香政协·悦读五邑”读书活动为载体，市政协把关注的目光投向青少年心理健康这一社会议题，把各方力量请到同一张桌前，正是发挥专门协商机构作用、搭建沟通协商桥梁的一次生动实践。市政协相关负责人表示，将进一步发挥政协人才荟萃、智力密集的优势，组织引导委员围绕完善青少年心理健康服务体系，深入调查研究、积极建言献策、强化民主监督，履职尽责，助力推动家庭教育指导、网络素养教育、心理危机筛查干预等工作落地见效，切实守护青少年身心健康成长。

我市召开2026年下半年女兵阳光征兵预定兵大会

江门日报讯（记者/凌雪敏 通讯员/区国根 陈泳禧）9月18日，江门市召开2026年下半年女兵阳光征兵预定兵大会，确定应征入伍女兵名单和兵员去向。江门军分区大校副司令员、市征兵办主任宋峻峰出席大会。

会议通报了江门市今年下半年女兵兵员征集任务、征兵工作基本情况和新的审批定兵规则。定兵全程依托辅助定兵系统，确保程序公开透明。在江门市康洁征兵监督员代表、“双合格”青年及家长代表见证下，定兵结果现场生成、即时打印，并经市征兵办相关负责人和康洁征兵监督员签字核实，确保各环节公平、公正、公开。

据悉，自下半年征兵工作启动以来，江门市坚持广泛宣传发动，严把体检政考关口，扎实开展役前教育，确保各阶段工作安全顺利推进。“双合格”青年均已通过体格检查和政治考核，并围绕文化程度、体质状况、体能水平、心理素质和军事职业适应能力等项目接受了综合素质评估测试，为步入军营、走好军旅“第一步”夯实基础。

江门滨江新区成功出让一宗商住用地 总价超4.2亿元

江门日报讯（记者/陆沿任）昨日，江门滨江新区成功出让一宗商住用地，国企江门市置信房地产开发有限公司以总价超4.2亿元竞得江门市JCR2026-156（蓬江36）号地块。

江门市JCR2026-156（蓬江36）号地块位于江门市蓬江区凤翔路与汇泰路交会处西南侧地段，用途为二类城镇住宅用地，兼容商业用地、商务金融用地，出让建设用地面积46197.82平方米，土地使用年限为住宅用地70年、商业用地40年。地块挂牌起始价为42687万元，本次竞拍以底价成交。

根据规划条件，地块开工后3个月内，在统计平台入库入统，住宅全装修销售

比例不低于50%，用地单位做好建筑业产值留存计划，促进蓬江区房地产业高质量发展。凡未办理配建设施移交的，不予办理住宅部分的规划条件核实。

从周边配套来看，该宗地块条件相当优越。教育方面，地块紧邻紫茶中学、紫茶小学滨江校区，与蓬江区第一幼儿园也仅一步之遥，从幼儿园到初中，12年优质公办教育在“家门口”就能一站式解决。商业配套同样完善，滨江新区华盛路首个肉菜市场“买菜易·滨江市集”去年开门迎客，满足居民日常买菜的需求；片区规模最大的一站式商业综合体滨江·侨都汇同样在去年9月开业，超40个品牌进驻，吃喝玩乐购一应俱全。

VR“亲历”事故现场 广东南方职业学院3000名新生 上工伤预防课

江门日报讯（记者/蔡昭璐 通讯员/陈艳芬）9月15日至18日，市人力资源社会保障局联合广东南方职业学院，开展技工院校工伤预防VR沉浸式体验活动，为该校3000名新生送上一堂直观生动的安全教育课。

活动将移动式VR工伤预防智慧基地引入校园，设置八大核心体验区，涵盖职业健康防护、安全帽撞击、机械伤害、触电、医疗急救、VR安全模拟、虚拟灭火、高空安全防护等场景，系统还原一线生产作业、实操实训中的常见安全风险点。

学生们在工作人员指引下依次参与各项体验。在实体模拟体验区，重物坠落式安全帽撞击体验还原了作业过程中的真实风险，让学生深刻认识到规范佩戴防护用品的重要性。在VR沉浸式体验环节，学生佩戴专业设备，身临其境感受叉车失控、高空坠落等突发安全事故场景，直观感受到违规操作带来的严重后果。现场同步开展实操技能教学，专业人员在医疗急救专区讲解心肺复苏、

包扎止血等应急处置技巧。学生们认真观摩并积极参与演练，切实提升了应急自救与互救能力。

“感受很真切，特别是安全帽撞击体验，头顶真的会有冲击感。”该校信息学院大一新生陈旭鹏表示，通过这次体验，他学到了很多安全急救知识。

长期以来，市人力资源社会保障局始终坚持“预防为主、关口前移”的工作原则，持续开展工伤预防宣传、安全培训和企业风险治理工作，工伤预防教育进校园更是成为常态化举措。

“从历年工伤事故数据来看，绝大多数事故并非设备故障导致，而是由从业人员安全意识薄弱、操作不规范、侥幸违章等人为因素引发。不少一线岗位的不安全操作习惯，是在学生实训阶段逐步养成的。”市人力资源社会保障局相关负责人介绍，本次活动创新采用VR沉浸式互动教学模式，高度还原各类安全事故现场，让学生直观感受违章操作引发的事故后果，切实推动安全理念入脑入心、落地生根。

紧接A01版

做到学深、弄懂、熟知基本要义，推动全过程人民民主理念深入人心，把理论成果转化为履职实效。

会议强调，要锚定主线担当作为，在打造全过程人民民主主域样板上勇争先。坚持高站位维护宪法法律实施，扎实开展宪法宣传教育，严格落实规范性文件备案审查制度。推进高质量立法，坚持“小切口”立法思路，紧紧围绕市委中心大局，按需精准提供法治供给。抓实高效能监督，聚焦市委阶段性中心任务，突出监督重点，持续

提升监督的针对性、精准性和实效性。做好高水平代表履职工作，把好人大代表选举结构关，素质关，充分发挥“两个联系”作用，推动全过程人民民主落地生根。

会议强调，要坚持党的全面领导，在“四个机关”建设上作示范。严格落实重大事项请示报告制度，牢固树立规矩意识。找准载体抓手，抓好“六比”落实，形成比学赶超、勤勉实干的良好风气，坚持更高标准、更严要求，共同推动人大机关自身建设提质增效。

我市加快推进“1312”应急响应圈试点建设 半年多协调处置各类突发事件超2000件

以高水平安全保障高质量发展

江门日报讯（记者/皇智尧 通讯员/江应宣）今年3月，我市正式启动“1312”应急响应圈试点建设工作，先后选取7个镇（街）作为试点。记者从市应急管理局获悉，目前，我市“1312”应急响应圈试点建设工作已基本完成，工作开展以来，共协调处置各类突发事件超2000件，转发各类监测预警信息至基层末梢超6000条，应急救援能力显著提升，取得阶段性成效。

“1312”应急响应圈，即1分钟内

救（突发事件发生后，事发单位、现场人员要第一时间开展初步处置，减少人员伤亡和财产损失）、3分钟互救（周边村级救援力量要在3分钟内到达现场，开展先期处置和互救）、10分钟镇街响应处置（镇级救援力量要在10分钟内响应，到达灾害事故现场开展处置）、20分钟县级专业队伍支援（县级专业队伍在20分钟内到达现场开展支援）。

今年以来，我市建成江门市监测预警指挥中心，并启用了江门市突发事件信息接转系统，市级层面可将110、119、120等渠道的突发事件信息直接分拨至基层值班室、相关责任人

或现场处置人员，大幅压缩多级转报、层层核实的时间损耗。同时，市应急指挥部开发了“江门市应急应战指挥调度系统”，将1843个应急物资仓库、797万件应急物资、1839支应急队伍、1905个应急避难场所、26个工业园区应急消防服务站、2760个最小应急单元、533个大中小型水库全部实现系统上图、动态管理、一键调度。

此外，各县（市、区）对辖区应急力量进行深入摸查，建立应急救援力量台账，并将辖区划分为多个应急网格，将村（社区）干部、微型消防站队员、治保队员、企事业单位人员等作为网格力量，明确网格责任人与工作机制，确

保灾害事故发生后网格力量快速响应。各试点镇街结合辖区风险隐患实际，编制面向基层应急救援力量的一页纸预案或现场处置方案，实现基层应急救援力量对灾害事故的规范、科学处置。

试点工作开展以来，各县（市、区）积极探索取得了不少成效。例如，蓬江区白沙街道设立智慧消防监测报警平台并投入使用，初步实现联网监测功能；恩平市大田镇将本镇划分的32个圈层镇、村（社区）力量分布情况绘制成2张分布图，将各个救援队伍联系方式整理成一张联络表，形成应急响应圈“两图一表”。

图说
我们的
价值观

共产党好
百姓乐

富强
民主
文明
和谐
自由
平等
公正
法治
爱国
敬业
诚信
友善

幸福人家

广东龙门梁彩欢作