

院刊

李大卫

封面人物

“总要有人从事这一行”

广州白云心理医院2023年度十大事件

广州白云心理医院2023年终总结表彰大会圆满举行！

精彩回顾 | 青少年双相障碍论坛顺利召开！

“我为群众办实事”三九天灸义诊活动精彩收官

开班 | 第十五期《心理咨询与心理治疗临床进修班》

安徽中医药大学实践教学基地落户广州白云心理医院！

第1-2月刊

2024年2月29日

广州白云心理医院2023年度十大事件

01 院容院貌升级优化焕新颜，医院综合业务创历史新高

2023年，是医院发展史上具有里程碑意义的一年，这一年，我们坚持安全和发展两手抓，平安稳定中实现业务新突破；这一年，我们全面深化规范诊疗，大力加强制度建设；这一年，我们畅通心理人才发展通道，加强人才队伍建设；这一年，我们秉承更专业、更有效、更经济理念，树立品牌形象。这一年，我们前移服务阵地，全面优化门诊布局，功能更齐全、布局更合理的现代化医院展露新颜。

02 强化医疗制度建设，规范安全生产管理

为扎实推进医院各项工作安全有序运行，确保全院安全生产形势持续稳定，2023年，全院消防设施改造升级，安装消防自动喷淋及报警系统，消防安全培训、应急演练。建立安全生产四大台账：安全生产长效机制清单（街道安监）、安全生产六项清单（卫健局）、安全管理台账、闭环管理台账消防工程改造，已全面完工，取得第三方消防设施合格报告，并通过卫健、消防大队、街道等多部门联合验收。

03 “三进四百结硕果”，塑造医院特色公益品牌

医院充分发挥专业优势，探索进学校、进企业、进社区心理危机预防与干预新模式，建立危机处置应急通道，保障心理危机人群及时有效转介、诊疗，为大众心理健康竖起一道坚实的屏障。开展公益讲座172场、公益活动118场、心理直播113场、科普短视频338条。

04 护理技能不断提升，优质护理服务日益改善

2023年护理部紧密围绕患者需求与服务质量，不断推进团队专业化建设，强化技能培训，持续推进6S管理。在应对各类挑战中，始终坚守医疗安全底线，通过精心护理与人文关怀，促进了医院整体服务水平的提升。

05 锻造发展“硬”实力，就诊体验迭代升级

医院紧扣群众就医需求，以方便患者、优化流程为核心，以破难题、补短板、提质效为目标，环境不断改善，开展“服务20条”行动，真抓实干疏解就医过程中的“堵点”“痛点”“难点”，下大力气提升患者就医获得感。通过利用安全生产契机，扩建了包括洗手间，水泵房，及后花园板房，有效的建筑面积扩大了近120平方。

06 一体两翼，点燃医院质量发展“动力引擎”

2023年医院以学科为主体，在学科分类方面，结合科室目前综合情况，巩固和发展优势学科、

积极开拓新的特色学科。在科研、教学方面，努力营造学术环境，培养教学人才;在学科体系建设方面，坚持“医心护康一体，全面发挥心理治疗特色优势，提升服务能力和水平，围绕重点学科开展新技术、新项目，引领医院学科发展，在学术营销方面，举办多场学术论坛，扩大医院知名度，快速提升医院核心竞争力。

07 构建多元社会心理服务体系，打造健康“白云样板”，基层朋友圈不断扩大

2023年医院以学科为主体，在学科分类方面，结合科室目前综合情况，巩固和发展优势学科、积极开拓新的特色学科。在科研、教学方面，努力营造学术环境，培养教学人才;在学科体系建设方面，坚持“医心护康一体，全面发挥心理治疗特色优势，提升服务能力和水平，围绕重点学科开展新技术、新项目，引领医院学科发展，在学术营销方面，举办多场学术论坛，扩大医院知名度，快速提升医院核心竞争力。

08 加快推进人才梯队建设，人才结构更趋合理

加快专业化人才培养，持续打造人才队伍建设，对内花大力气培养专科护士、医生，聘任专家，全年共派出39人参加学术会议，32人外出参加进修学习。对外，引进了研究生及以上的高学历和多名有参加规范化培训的技术人才，且有多位精神心理领域专家受聘担任多个专业学会/协会理事、相关委员，充分彰显医院专业性及我院精神心理专科的影响力。

09 构建医院文化IP，提升医院软实力

全年共八次在各大节日给员工举行活动及发放礼包福利;关爱员工及家人，心理科定期为员工开展心理健康团体活动，为员工子女庆祝六一儿童节;门诊心理文创产品，患者手工义卖展柜，院刊，展现医院文化IP。员工向心力凝聚力持续增强，提升医院员工安全感、获得感、幸福感。

10 构建完整培训课程体系，打造行业“黄埔军校”

2023年带教广州医科大学、广州中医药大学、安徽中医药大学等多所国内外医学院校(含精神、心理、护理在内)的共计72名实习生。进修班开班3期，招生4期，目前来进修的学员达424位。课程涵盖了各个流派领域，为学员提供全方位的学习支持，在学员和业界中的良好口碑和高度认可，被誉为心理行业内的“黄埔军校”。



广州白云心理医院2023年终总结表彰大会圆满举行！

2024年2月1日下午，我院“2023'年终总结表彰暨迎新春文艺汇演”隆重举行。广州白云心理医院、广州仁泰医院董事长慕东泰、总院长单国心、名誉院长郑洪波等医院领导班子成员，专家教授，特邀嘉宾以及全院各岗位员工及家属参加了盛会。

慕东泰董事长致辞向全体员工致以新年的祝福，向一年来辛勤工作、默默付出和大力支持医院发展的全体员工、家属以及社会各界表示衷心的感谢。他希望在新的一年里，在院领导班子的带领下全体员工继续携手共进，再创辉煌！为患者提供更加优质、高效的医疗服务，同时更加关注员工的成长与发展，为他们提供更多的学习机会和职业发展空间，不断学习新知识、掌握新技能，以更好地服务患者、回报社会。



单国心总院长在讲话中高度赞扬了医院在过去一年所取得的成绩。这一成果不仅体现了医院的品牌成长和技术进步，更是医院事业迈向新阶段的里程碑。他充分肯定了白云人面对困难时展现出的朝气蓬勃、忘我斗志、坚定信心和不屈不挠的精神。单院长还特别强调了三个感恩：首先，深切感激所有员工三年来付出的辛勤努力；其次，感激员工家属对员工的支持与理解，是他们撑起了白云人的广阔天地；最后，真诚地感恩患者，正是患者的信任铸就了白云长久以来的辉煌事业。他鼓励全院员工在新的一年里不断进步，并坚信美好的未来正等着我们，美好永远属于白云，更属于那些勤奋努力、奋斗不息的人。



执行院长胡誉怀回顾汇报了医院2023年十件大事，对我院2023年的主要工作和2024年工作计划做了详细汇报。胡誉怀表示，2023年全院上下同欲，紧紧围绕安全生产工作，实现了多个关键发展目标，如新环境、设施的落成、科研项目进展、品牌口碑的传播、患者服务体验的改善以及合作与交流的深化等。这些成就共同推动了医院向更高水平的医疗服务迈进，为未来的发展奠定了坚实

的基础。展望2024年，医院将继续采取一系列创新举措，以推动医院的全面发展，进一步提升综合业务水平，迎接新的挑战和机遇。相信在全院员工的共同努力下，医院的未来一定会更加辉煌。

2024年2月1日下午，我院“2023'年终总结表彰暨迎新春文艺汇演”隆重举行。广州白云心理医院、广州仁泰医院董事长慕东泰、总院长单国心、名誉院长郑洪波等医院领导班子成员，专家教授，特邀嘉宾以及全院各岗位员工及家属参加了盛会。



微电影《见证》用独特的视角记录生活，用平凡的故事感动心灵，用拼搏的汗水体现价值，用不朽的奉献诠释梦想。通过镜头记录医院近3年的蜕变，成果丰硕，一幕幕皆为感动和辉煌。

2023年，广州白云心理医院乘势而上，奋楫者先，全院上下凝心聚力，以精准的战略定位和坚定的质量建设之路，实现了技术和品牌的全新飞跃。这份傲人的成绩，汇聚了每一位员工的智慧与辛勤汗水，更是那些默默付出、无私奉献的白云人坚守的成果。

波涛翻滚白云涌，旗帜展空如画卷。2024的华章，正在接续奋斗里书写。站在新的起点上，让我们以奋斗者为本，以职业道德、操守为本，以诊疗治疗为本，以患者就医体验为本，致力于谱写医院质量发展的新篇章，为创造更加美好的白云作出更大贡献！新时代属于坚定不移、勇往直前、拼搏奋斗的白云人！让我们共同迎接更辉煌的未来！



广州白云心理医院2023年度光荣榜

【优秀员工】

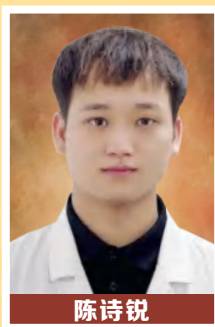
日月其迈，岁律更新。2023年，广州白云心理医院乘势而上，奋楫者先，全院上下凝心聚力，以精准的战略定位和坚定的质量建设之路，实现了技术和品牌的全新飞跃。这份傲人的成绩，汇聚了每一位员工的智慧与辛勤汗水，更是那些默默付出、无私奉献的白云人坚守的成果。他们用奋斗的足迹见证了白云人同心筑梦的伟大力量，共同书写了全体白云人开拓奋进的崭新篇章。

荣获2023年度“优秀员工”的是：

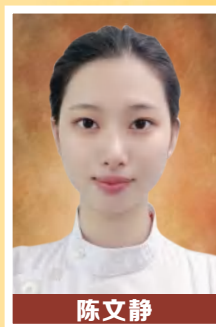




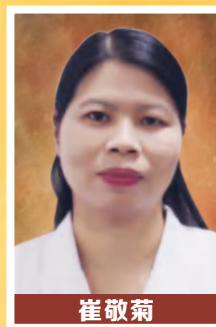
陈杰



陈诗锐



陈文静



崔敬菊



崔游浩



邓秋燕



高霞



古幸泉



郭艳芳



何娟



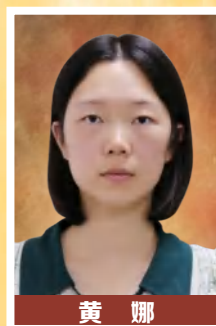
侯佳洵



胡晓雯



黄春玲



黄娜



黄薇薇



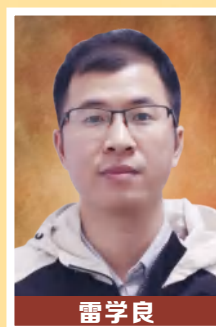
吉玉锋



蒋超



蒋俊梅



雷学良



李清华

年度荣誉
Honors Of The Year



李水龙



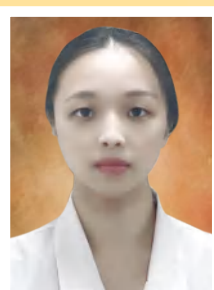
李思婷



廖新亮



刘凤蛟



刘伊泳



陆 斌



陆尧新



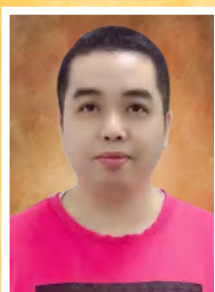
罗开玉



欧阳俊



钱 苗



邱国良



邱少美



莎日古拉



商德春



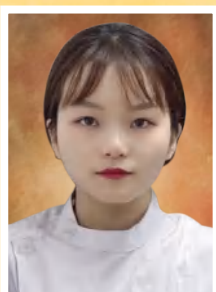
苏文静



田子靖



王宝令



王 红



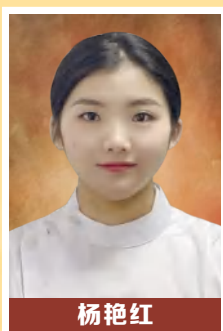
王笑瑜



吴艳凤



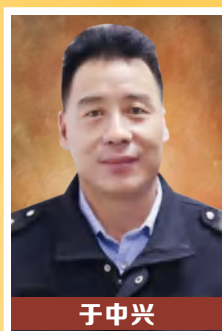
萧文钊



杨艳红



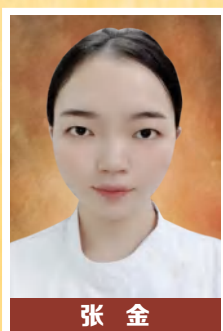
叶 娣



于中兴



余婵婵



张 金



赵艳秋

【最佳新人】

他们是一群后起之秀，见证了新人特有的锐意进取，勤勉好学，他们用实际行动彰显着自己的价值，精准尽责地演绎自己的角色，为白云注入了新鲜血液、增添了新活力。最佳新人既是医院对他们的鼓励，更是他们青春答卷中浓墨重彩的一笔。荣获2023年度“最佳新人”的是：



年度荣誉
Honors Of The Year



李 荣



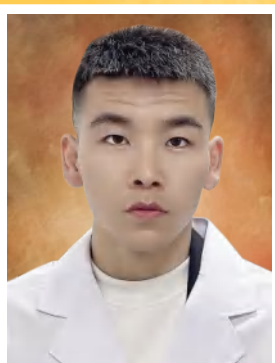
周 鑫



方 艳



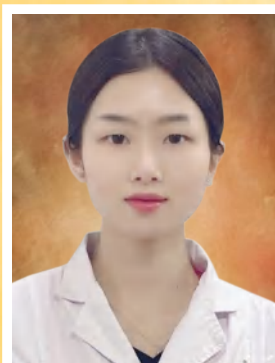
韦森荣



袁正龙



陆月明



田梦杰

【十佳员工】

在过去的一年里，医院涌现出众多杰出的员工。他们深爱着自己的岗位和集体，以极高的职业素养和责任心，在平凡的工作岗位上尽职尽责、勇于担当。他们默默奉献，没有华丽的语言，却以身作则，激励着周围的人积极向前。荣获2023年度“十佳员工”的是：





何 令



吴翠玲



谢华林



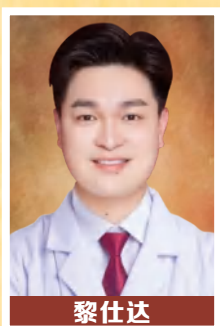
张永鸿



张敏琪



卢桂喜



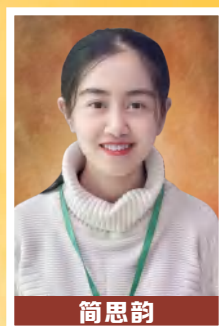
黎仕达



李利敏



何开能



简思韵

【优秀带教老师】

近年来，医院持续加大院校合作力度，助推医教研协同发展，与安徽中医药大学、广州中医药大学、湖南中医药大学、长治医学院、广东外语外贸大学、南方医科大学、澳门城市大学等多所高校紧密合作，共同培养医学人才。2023年，共带教了73名实习生和86名进修生，他们用专业与热情，为这些未来的医疗工作者点亮了前行的路，书写了为人师表的典范。

获2023年度“优秀带教老师”的是：





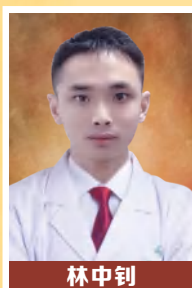
陈江永



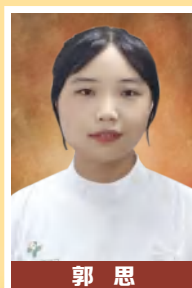
黄斐然



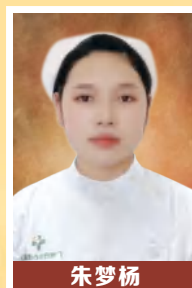
庄晖



林中钊



郭思



朱梦杨

【优秀科主任、优秀护士长】

他们凭借精湛的医术和优秀的管理能力，带领团队不断超越自我，实现了技术的突破与品牌的跨越，他们所带领的团队，严谨务实、耐心周到，为患者提供高效、优质的医疗护理服务。他们以爱心和专业，呵护每一位患者，赢得了广泛赞誉，他们的出色表现不仅为整个团队指明了前进的方向，更为其他干部树立了榜样，带好了头。

如下同志荣获2023年度“优秀科主任、优秀护士长”：

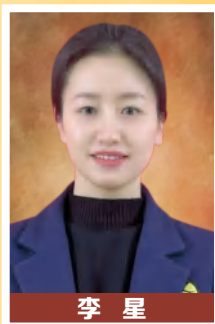




汪鲁刚



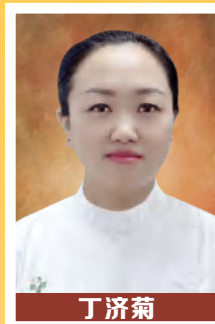
李大卫



李星



曹素娴



丁济菊

【最佳项目奖】

在对外交流与合作的广阔舞台上，我院以开放包容的姿态，主动出击，为医院的持续发展注入源源不断的活力。我们与政府机构、学校、企业紧密协作，共同探索创新服务模式，不仅提升了医院的品牌竞争力，更为社会各界筑起了坚实的心理健康防线。每一个成功的项目，都离不开团队的努力与付出。让我们共同为他们喝彩！**荣获2023年度最佳项目奖的是：对口支援项目（从化、白云、越秀）、院区和消防改造项目、白云名科**



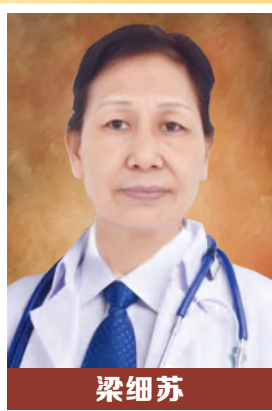
【老专家贡献奖】

在时间的河流中，他们是一座座坚固的礁石，历经风雨，仍屹立不倒。他们身着白衣，用一生的执着和奉献，铭刻出了医学的伟大和人性的光辉。他们，是患者心中信赖的砥柱，更是青年医师们敬仰的楷模。从青丝如缕到白发苍苍，他们见证了医院的成长。他们用毕生的精力，为精神卫生事业的发展贡献了巨大力量。

荣获“老专家贡献奖”的是：



郭沈昌



梁细苏



花德周



肖国椿



郑洪波



黄镇顺



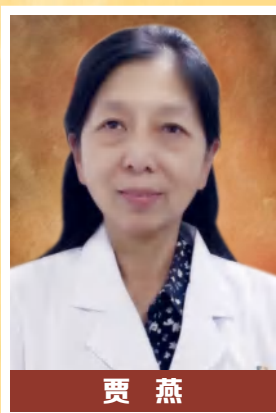
康维礼



祁富生



林建葵



贾燕



张春平



侯仲军

【特别贡献奖】

2023年，医院的品牌传播工作取得了令人瞩目的成绩，特别是心理健康传播体系建设，始终坚持对内对外双向发力，收获了一个又一个优质项目。院内，临床进修班培养一批又一批心理实战型人才。院外，百场心理的已为不同人群筑起了心理健康的重要防线，为维护社会和谐稳定作出了重要贡献。**荣获2023年度特别贡献奖的是：临床进修项目、百场心理公益项目、林建葵**



精彩回顾 | 青少年双相障碍论坛顺利召开！

1月13日下午，由广州市白云区医学会、广州市白云区科学技术协会主办、广州白云心理医院承办的青少年双相障碍论坛隆重举行，国内知名的双相障碍领域专家学者们齐聚一堂，共同就双相障碍领域的最新热点和临床问题进行交流与探讨。

近150余名精神科专家、医生、护士以及心理咨询师参与，同时吸引了6084人观看直播，心理从业者、家长以及关注青少年心理健康发展的人士纷纷参与了这场盛宴，全面和深入地了解青少年心理健康领域最前沿的理论和研讨成果，受到了众多好评。



论坛开幕仪式由广州白云心理医院副院长罗爱民主持，首先广州白云心理医院执行院长胡誉怀对我院以及儿少心理科的发展状况作了详细介绍，并希望通过本次论坛，探索出更加多元、行之有效的对于儿童青少年心理健康的干预方法。他表示医院将一如既往专注发展儿少心理并承担更多的社会责任，共同致力于提高儿少精神心理卫生的整体诊疗水平。



广州市白云区科学技术协会主席邓丽仪在开幕仪式上强调了青少年双相障碍的普遍性。她明确提出五点重要要求：一是提升全社会的关注度，加大心理科普宣传力度，消除对心理疾病的误解和偏见；二是加强早期识别和干预，家长、教师和医疗人员需密切关注青少年的情绪变化，以便及时提供帮助；三是提供综合治疗方法，一旦发现青少年心理异常，社会各界应提供必要的药物治疗和心理治疗等；四是加强教育和预防工作，通过学校和社区的宣传教育，提高家长对青少年心理健康的认识；五是专业机构要加大研究和创新力度，推动相关政策和治疗方法的完善。

本次论坛聚焦青少年双相障碍医学前沿进行内容设置，共进行4场专题报告，专家医生们紧紧围绕《青少年双相障碍的诊疗现状》、《青少年双相障碍病例分享》、《青少年双相障碍患者管理》、《青少年双相住院患者的心理干预》等最新医学理念和最新研究进展进行分享，并就如何有效识别青少年双相、青少年双相的治疗难点、青少年双相自残自杀的管理以及双相未来干预的方向等展开专题讨论。

论坛在广东省精神卫生研究所何红波教授的主持下进行了广泛而深入的讨论。徐贵云教授、郭沈昌教授、祁富生主任、汪鲁刚医生围绕“如何有效识别青少年双相”、“青少年双相的治疗难点”进行分享。

徐贵云教授强调，在治疗青少年双相障碍时，应采取治疗与随访并行的策略，医生应使用筛查量表进行评估，以获取更准确的诊断依据。同时，医生需要培养自己的诊疗思维，确保诊断的迅速性和规范性。对于那些对药物治疗有所顾虑的家长，医生应耐心解释，说明药物治疗与心理治疗相结合的重要性。

专家们还一致认为健康教育是关键，它有助于患者及其家庭更好地理解双相障碍，从而提高治疗依从性。在选择药物时，应根据用药指南选择适合且有效的药物。为了解决双相障碍的治疗难点，专家们还提出了全方位的解决方案，并特别强调了家庭、学校和社会在心理健康问题干预与预防中的合作重要性。

钟舒明教授、陈江永主任、刘凤姣心理医生、曹素娴护士长围绕“青少年双相自残自杀的管理以及双相未来干预的方向”进行分享。

“临床实践之医、心、护专家观点大碰撞”环节同样成为焦点。针对青少年双相自残自杀的管理问题，专家们认为要在早期识别青少年自残自杀的念头，一旦发现自杀行为，应及时采取行动，如果情况严重，应寻求医疗专业人员的帮助，以降低自杀自残率。

家庭成员也要做好风险管理，确保青少年无法接触可能用于自伤的物品，同时加强青少年精神卫生知识的科普宣传，在面对双相障碍时，患者和家长都要克服病耻感，家长也要参与到青少年心理问题的治疗过程中，只有提高用药依从性，才能更好地保障青少年的心理健康。

广州白云心理医院罗爱民副院长总结并深信，未来我们将举办更多此类论坛，深入开展心理健康进校园活动，进而提高大众对双相障碍、抑郁症等心理疾病的认知和识别能力，确保更多人得到及时、有效的综合干预和治疗，切实提高心理服务工作的针对性和有效性。

本次论坛分享了青少年双相障碍宝贵的临床治疗经验，受到了业界同道的热烈关注。知名专家学者齐聚一堂，相互学习借鉴，优势互补共同发展，大力促进了双相障碍学术领域的交流合作，给广大精神卫生医务工作者提供了学习双相障碍领域前沿知识、优化临床诊治思路、提高诊疗技能的宝贵机会，同时，在心理护理、康复护理、患者管理等方面也起到积极的推动作用。



“我为群众办实事”三九天灸义诊活动精彩收官！

为满足广大市民的需求，增强自身体质、提高抗病能力，2023年12月13日-2024年1月18日期间，广州白云心理医院共开展5次“我为群众办实事”免费三九天灸暨主题党日大型中医、康复、心理联合义诊活动，为广大市民把脉问诊，免费体验中医特色技术疗法，惠民人数近2200人次。

1月18日，作为贴敷的最后一天，活动取得圆满结束。活动现场，准备了多种贴敷处方，涵盖呼吸系统：慢性支气管炎、过敏性鼻炎；消化系统：胃痞、便秘；妇科：痛经、月经不调；骨科：膝关节炎、腰痛，还有针对亚健康人群准备的穴位贴敷。

医生们对市民提出的问题耐心、细致的解答，针对各个专科疾病，辨证选用适宜的贴敷处方，进行精准个性



化三九贴贴敷。在贴敷前，部分市民选择在背部的督脉及膀胱经上拔罐及艾灸等中医疗疗项目，这样有利于打开背部腧穴的毛孔，从而更有助于贴敷药物的吸收。此种诊疗方式可以助力大家疏通经络、调节人体脏腑功能，调和气血，达到防治疾病的目的。

此外，医生们还为市民把脉问诊、测量血压及心理测评，根据市民的不同情况进行健康指导及心理疏导。精湛的医术和认真的态度得到了广大市民们的一致好评。“你们的三九贴效果简直太神奇了！我孩子来贴膏药前已经连续咳嗽10多天了，药也吃了，雾化也做了，还是一直咳，我们楼下的一个阿姨推荐我们来你们这试试，没想到贴了这么多次后咳嗽就止住了。”一位来自人和的宁女士对三九贴治疗咳嗽的作用赞不绝口。

随着医院三九贴的知名度和影响力的提升，除了年纪较大的市民，许多年轻人也加入了三九贴的行列，他们认为“三九贴”不仅对成年人有效，对于儿童同样有着很好的疗效。一些孩子由于经常食欲不振、体弱多病，通过“三九贴”的治疗，他们的体质明显改善，抵抗力也有了显著提升。



本次义诊活动不仅让大家增强了健康意识，也为弘扬中医传统文化、传播中医药知识搭建了平台。

受到了群众的热烈欢迎，也让大家感受到了医院的真诚服务。后续，广州白云心理医院将继续定时开展公益服务活动，不断丰富健康管理服务内容，满足市民们多样化的健康需求！

安徽中医药大学实践教学基地落户广州白云心理医院！

1月4日下午，安徽中医药大学人文与国际教育交流学院党总支委员、书记金晓琴、心理系主任王平等领导一行带领今年首批到达的4位实习生莅临我院，参加实践教学基地揭牌仪式，这是多年来我院与安徽中医药大学开启临床实践活动的又一重要进程的落地与推进。广州白云心理医院名誉院长郑洪波教授、执行院长胡誉怀等院领导参加仪式并予以热情接待。

座谈会上，广州白云心理医院执行院长胡誉怀对金晓琴书记一行的到来表示热烈欢迎，简要介绍了我院的基本情况、发展现状和教学合作等相关信息。他表示医校合作是临床实践和医疗教学的密切结合，是医疗卫生事业全面、协调、可持续发展的重要举措，并强调广州白云心理医院将进一步强化临床实践教学管理，脚踏实地把高层次应用型人才实践基地建设好，把学生培养好，真正做到合作共赢、相互促进、协同发展。



金晓琴书记代表安徽中医药大学对我院给予学生实习和就业的宝贵支持表示由衷的感谢，对我院临床教学质量和医、教、研协调发展的理念给予了高度评价，她详细介绍了学校的概况，强调了未来将开展医校深度合作、共同发展的重要性，并希望进一步加强联系和沟通，共同改进实习工作。

王平主任谈到学校对实习生们专业方面的要求比较高，希望我院对实习生严要求，多鼓励，多让他们参与实践，最终使每个实习生都能够达成既定目标。王平主任表示：两单位在今后可以开展教师培训等多方面的合作探讨，更深入推动教学实践活动的质量。

会上，双方一致认为，医校合作的目的是要加强临床实践教学，让学生进一步将理论结合实践，提高整体医疗诊治及操作能力，进而为社会输送应用型、创新型、复合型专业化人才。为让这一目标顺利实现，双方必须要进一步加强医校间的深度融合与交流，建立良好的渠道，并大力开展相关实践促进合作。

座谈会后，双方共同为安徽中医药大学实践教学基地揭牌，共同见证了 this 有着重要意义的时刻。随后，我院执行院长胡誉怀亲自陪同金晓琴书记一行参观了心理治疗中心。胡院长详细介绍了中心的工作，并特别提到了我院举办的心理临床进修班，以及我们与时代潮流紧密结合的心理文创产品，这些工作得到了金晓琴书记一行的高度评价与肯定。

永平街开展慰问企业异地务工人员活动

2024年开启新的希望,承载新的梦想。为了让在白云区奋斗的贵州籍务工人员度过一个和谐安康的春节,用更加饱满的热情迎接新年,1月24日,永平街综合保障中心、社工服务站、羊城家政基层服务站携手走进广州白云心理医院、广州仁泰医院开展“迎新春,山海心连之家”慰问企业异地务工人员活动,并召开贵州籍务工人员就业创业政策宣讲座,为留穗过节的异地务工人员送上了节日祝福和慰问礼品。



座谈会上,永平街道二级高级主办曾超蓝、综合保障中心陈勇军主任等领导一行详细了解企业节前生产经营情况,尤其是企业招工用工、员工在岗的稳定性、劳动者求职应聘薪酬待遇、就业政策落实情况,并建议企业负责人合理安排春节前后的生产、生活,丰富春节期间异地务工人员的物质文化生活,让留穗过节异地务工人员切实感受到关怀和温暖。随后,慰问组与医院中的贵州籍来穗务工人员进行了亲切交谈,了解、关心他们的生活情况、困难和需求。

广州白云心理医院执行院长胡誉怀表示:“这些异地务工人员背井离乡,在广州这片热土上辛勤工作,他们的生活状况、困难和需求非常值得我们的关心和帮助。员工是企业最宝贵的财富,我院一直以来采取了一系列措施来确保员工稳定就业,为他们创造了一个安全、健康、稳定的工作环境。今后,我们将进一步加大人文关怀力度,特别是在春节这样的重要时刻,重视务工人员春节期间生活保障,要让每一位员工都感受到家的温暖!”

值得一提的是,此次活动,慰问组不仅为留穗过节的异地务工人员送上了节日问候和春节礼品,同时针对贵州籍务工人员进行了各类就业扶持政策的宣传。传递以人民为中心的指导思想和关心关爱异地务工人员的工作理念。并为企业和员工进行答疑解惑、排忧解难,确保应帮尽帮、用心用情落实人社服务。

接受慰问的来穗务工人员对此纷纷表示感受到了浓浓的暖意,他们感言“自己所在企业对自己都很照顾”,很感谢党和政府对贵州籍来穗务工人员的牵挂,这些慰问品鼓舞了大家的拼劲儿、干劲儿、闯劲儿,他们一定会坚守岗位,履职尽责,不断提高医学、护理技术,为患者提供更优质的医疗服务,为医院的全面发展贡献自己的力量。



广州白云心理医院开展节前安全生产系列活动

为了落实国家安全生产政策，全面提升医院安全管理水平，确保患者和员工的安全，近期，广州白云心理医院积极响应号召，开展了为期100天的百日攻坚行动。1月25日，广州白云心理医院执行院长胡誉怀再次召集各部门负责人召开安全生产工作部署会议。会上，与会人员共同观看了“‘1.19’河南南阳学校发生火灾致13人遇难1人受伤”及“1.24新余火灾”等案例，提醒大家时刻警惕安全事故的发生。



会议强调，各学科、各部门要深刻认识当前安全生产工作形势，吸取近期火灾事故的教训，举一反三，重新审视本科室的消防安全工作。针对存在的消防隐患，要加强整治力度，对易发多发问题区域、设备要加大检查频次。胡院长还强调要落实各部门安全主体责任，各部门进行安全生产自查，提交百日攻坚安全检查表，发现问题立即整改。特别在春节即将来临之际，医院需制定完善相关预案，严防各类安全事故的发生，确保全院员工及患者度过一个平安、祥和的节日。

会议结束后，各部门积极开展了“百日攻坚安全检查”系列活动。各学科、各病区针对医疗质量与安全、仪器设备、院感监测管理、药品合适使用以及消防安全、应急措施准备、水电气后勤保障等工作进行了集中检查。此外，还检查了安全生产规范制度的建立和实施情况、及安全培训和岗位落实情况，要求把准安全生产的关键环节，深入排查安全生产工作中存在的问题，立说立行、即知即改。

本次“百日攻坚行动”开展，充分体现了广州白云心理医院对安全生产工作的重视，接下来，医院将继续把安全生产作为一项重要工作常抓不懈，加强自查整改力度，强化安全生产管理，加大投入力度，完善各项安全设施，提高应急处置能力，进一步筑牢安全防线，为患者提供一个安全、放心的就医环境。

节前强化急救培训，确保春节医疗安全

春节临近，年味渐浓。为确保春节期间医疗安全，加强医护人员应对危急重症的能力，近日，广州白云心理医院组织各病区陆续开展了心肺复苏、海姆立克急救法等急救技能操作练习与演练。

2月7日下午，医务科对各病区医护人员进行了急救技能抽查和考核，并组织开展了气管插管培训。本次培训特邀麻醉师周鑫医生主讲，周医生向大家讲解了气管插管术的适应症、禁忌症、操作步骤及注意事项等。



并在现场进行了认真细致的实际操作和讲解，边演示边传授如何根据患者病情选择导管与喉镜；导管塑形与开放气道的手法；插入过程中可见的解剖结构和最后插管成功的确定等内容。讲授内容层次分明、重点突出，让在场的医护人员受益匪浅。

周鑫医生表示：“时间就是生命。紧急气管插管术已成为心肺复苏及伴有呼吸功能障碍的急危重症患者抢救过程中的重要措施，无论哪家医院哪个病区，都可能成为气管插管的主战场，因此气管插管术也是每一名医护人员都必须掌握的基本技能。”

随后，参训人员轮流在模型上进行气管插管演练。周鑫医生进行现场点评与指导。大家纷纷表示通过理论学习和操作，学习了气管插管的技术，以及气道管理相关的急救知识，对以后的工作有相当大的帮助。



通过一系列的培训，增强了全院医护人员处置危急患者的危机意识，规范了医护人员气管插管和相关急救的操作技能，为提升医院医护人员急救能力，进一步保证患者生命安全，履行救死扶伤天职提供了有力保证。

开班 | 第十五期《心理咨询与心理治疗临床进修班》

草长莺飞二月天，四海宾朋醉白云，在满载希望的二月里，我们迎来了第十五期“临床心理咨询与心理治疗进修班”的开班仪式。此次进修班继续吸引了全国各地的优秀学员们，共计43名，他们带着对心理学的热爱与追求，汇聚一堂，共同开启这段专业成长之旅。

广州白云心理医院执行院长胡誉怀，名誉院长郑洪波教授，副院长李建平，精神科专家郭沈昌教授，首席心理专家郁辉辉、心理专家叶坚等领导专家及各学科主任、带教医生、学员出席了本次开班仪式，仪式由心理咨询师庄晖主持。



开班仪式上，广州白云心理医院执行院长胡誉怀发表了热情洋溢的致辞。他热烈欢迎所有学员的到来，并对当前国民的心理健康状况、服务现状以及心理咨询行业的现状和发展前景进行了系统深入的讲解。他着重强调了心理咨询和心理治疗在现代社会中的重要地位，以及临床进修班在培养专业心理咨询人才方面的重要作用，同时表示为了满足学员的多样化需求，进修班精心设置了多样化的专业课程，并不断提升教学质量。希望每位学员都能真正学有所得、学有所获，共同推动心理咨询行业迈向更加繁荣的未来。



首席心理专家郁辉辉在开班仪式上强调，当前社会的快速发展给每个人的心理带来了深刻的影响，我们在适应这个不断变化的过程中，总是需要进行自我调整，并在这一过程中融入深刻的思考，对于心理从业人员来说，保持持续的思考能力尤为重要，我们需要不断追问自己：我是谁？我在做什么？我正在成为什么样的人？因为我们的工作不仅仅是帮助别人，更是在引导来访者成为更好的自己，这是一个极具意义的过程。她期待与各位学员共同努力，深入探讨，共同成就最好的自己与他人。



开班仪式上，新老学员分别上台发言，分享了进修学习的收获，表达了对学习的渴望和对未来的憧憬。第八期学员张嘉立回顾介绍说：“在未接触临床实践之前，我对于精神医学的知识仅停留在理论层面，对于如何评估来访者的精神和心理问题感到困惑。但在白云的学习经历中，导师们生动的讲课不仅为我打开了精神医学的大门，还让我对评估工作充满了信心。在这里，我不仅学到了丰富的精神医学知识，还掌握了多种治疗方法。”

同样，新学员杨婉情带着坚定的决心和满腔的热情，表达了她对心理学的追求。她渴望在日新月异的时代中保持进步，并致力于创造更多价值。带着对心理学的困惑和疑问，她勇敢地推开心理学大门，并期望通过三个月的沉浸式学习，深入探索如何成为更好的自己。

来自器质性精神障碍科、慢性精神康复科、儿少心理科、急性干预科、仁泰精神科、成瘾医学科的病区主任和医生与学员们见面，纷纷送上寄语，对全体学员进行赋能动员，同时热切期望与学员们在教学过程中相互启发、共同进步，不断攀登职业生涯的高峰，为未来的道路奠定坚实而深厚的基础。

仪式圆满结束后，学员们高涨的学习热情如春风拂面，催生了第十五期进修班的首堂精彩课程——《精神病学绪论》。广州白云心理医院荣誉院长郑洪波教授凭借其丰富的实践经验和深厚的学术造诣，为学员们精心梳理了精神病学领域的核心知识点。郑教授不仅理论功底扎实，更擅长将理论与实践相结合，将原本晦涩难懂的理论知识讲解得深入浅出，既生动又有趣，使学员们能够轻松掌握精神病学的核心知识，为未来的临床实践打下坚实的理论基础。

下午，在资深心理咨询师庄晖、黎仕达的巧妙引导下，学员们通过一系列精心设计的破冰互动小游戏，迅速打破了初见的拘谨，彼此间的距离在欢声笑语中迅速拉近。这些热身活动不仅让学员们相互了解，更在无形中凝聚了团队意识和协作能力。怀揣着满腔的热情与对未来的憧憬，学员们正式踏上了这段旨在收获知识与技能的临床进修之旅，期待着在未来的日子里，能够共同成长，为临床心理咨询与心理治疗领域注入新的活力与智慧。



郁辉辉团体督导第九期圆满收官，第十期崭新启航！

2月28日，“郁辉辉第九期动力学取向团体督导小组”的学员们怀揣着对心理咨询的敬畏之心，稳扎稳打，一步一个脚印完成了所有课程，顺利结业。广州白云心理医院执行院长胡誉怀、督导师郁辉辉为学员们一一颁发了结业证书，见证了学员们的学习与成长，分享着学员们的收获与喜悦。

在为期两个月的督导时间里，在督导师郁辉辉的带领下，学员们深入了解了团体动力、成员互助以及个人成长的复杂性。几乎每位受督咨询师在督导后的反馈中都表示，自己从督导的反馈中看到自己的盲点，更好地理解来访者的关系模式、成长经历、自我认知以及行为模式，并从中发掘出成长的资源和力量。

执行院长胡誉怀由衷地祝贺学员们顺利通过结业，面对新的发展阶段，他希望大家能够持续地带着学习的思维，将在督导班中的所学、所思、所获一直保持下去，期待学员们在未来的工作当中持续地提升自己，努力实现自己的个人价值和行业发展的同步成长。

郁辉辉导师作为动力学取向团体的督导专家，面对即将结业的学员们表达了不舍之情，她说：“心理咨询看似无法，实则有法，心理咨询师用关系技术和咨询技术协助来访者自我成长”。各位学员在这里学习到的心理咨询的基本技能和专业技能，是为了更好的应用到实践中去，更多的从遵循个体心理发展的规律、了解社会文化和家庭文化对个体的影响方面去服务来访。



展望未来，我们的团体督导将继续团结有成长需要的咨询师，稳定而持续地工作下去。2月28日下午，“郁辉辉第十期动力学取向团体督导小组”顺利开班！本期督导班关注学员的理论水平、思考能力、实务能力等全面提升，培训周期跨度长达五个月。

督导开始，由1位心理咨询师从案例的基本情况、来访问题、人际关系等进行个案汇报，并详细地介绍了与来访者的咨询过程，表达自己的疑惑，提出了自己的督导问题。在督导师郁辉辉的引领下，心理咨询师们对个案进行动力学评估，梳理了咨询思路，促进了大家对客体关系、咨询倾听以及咨询设置等内容的深入理解与思考。

未来五个月，郁辉辉导师将携督导小组成员一起共进行20次督导活动，从不同层面发散思维，引领大家思考，在这个中立又温暖的团体之中，大家从中获取、学习、浸泡、变化、成长。期待学员们能在反思与觉察中更好的融会贯通，学以致用！

了解亲密关系模式 | 第五期员工“爱我”心理健康团体活动

在快节奏的工作环境中，员工的身心健康日益受到重视。为了丰富员工的业余生活，并帮助他们在紧张的工作节奏中找到适当的调节与休整，2月27日下午，广州白云心理医院成功举办了第五期心理健康团体系列活动——意象体验“花与昆虫”。此次活动吸引了20多名员工及进修生爱好者参加。

本次活动由广州白云心理医院心理治疗师欧阳俊主持。他首先向大家介绍了意象体验的基本概念，并指出其在心理健康调节中的重要性。随后，欧阳老师引导参与者们进入“花与昆虫”的意象世界，通过深度的放松与想象，探索自己内心的情感与感受。



在意象体验环节中，参与者们被要求闭上双眼，在轻柔的引导中，想象自己穿过一条路，慢慢走进一个充满鲜花和昆虫的美丽花园。他们被鼓励与这些自然元素进行互动，感受它们带来的宁静与愉悦……

体验结束后，欧阳老师还与参与者们分享了意象体验过程中的感受，大家表示看到了玫瑰花、桃花、郁金香，有些是初夏时节，有些是阳光明媚的春天，而有些是美丽的雪景，蜜蜂、蝴蝶是大家意象体验中最常出现的两种昆虫。

欧阳老师对大家提出的问题和困惑进行了详细的解答，他表示介绍花与昆虫意象是非常经典的意象对话起始意象之一，花代表女性，昆虫则代表男性，两者的互动关系能非常直观地呈现两性关系状态，可以根据具体的状态进行适当调整，特别是在现实存在两性关系主体的困扰的人。

“花和昆虫待在一起感到很舒服，说明男女朋友之间的相处也可能比较融洽；在某些地方有伤口或抱怨，可能关系里也会有相应的裂痕；昆虫想要飞到花儿身边，但却面临重重阻碍，可能男生也有一定的顾虑和不安。”

欧阳老师精彩的解答让大家醍醐灌顶，对自己的两性关系有了重新的认识。许多参与者纷纷表示，这次活动不仅让他们学到了心理健康的知识，更重要的是，他们学会了如何与内心的自己建立更深的联系。

此次意象体验，在专业的引导下，让参与者沉浸于“花与昆虫”的奇妙想象之中。不仅帮助大家深入探索自己内在的两性关系状态，更在无形中激发了他们改善这一关系的内在动力。通过这一体验，参与者学会了以全新的视角审视自己与他人的互动模式，还收获了促进两性关系和谐发展的宝贵启示。

感谢信

广州白云心理医院的白衣天使们：

你们好！在此请接受我衷心的感谢！我叫小茹（化名），一名重度抑郁症患者，曾因为疾病一度生活不能自理，意志也十分消沉，每天过的浑浑噩噩，对生活中很多事情都丧失了兴趣。周围的亲朋好友都在安慰我，试图把我从黑暗的淤泥泥里拉出来，我虽明白他们的好意，但这个病更多的是心理层面的创伤，想要走出来比登天还难。

这不是一个普通的病，简单的物理治疗是没有用的。当我听信了一些治疗方法，然后拿着龙飞凤舞的药单去支付高昂的药费。结果，药吃了，钱花了，人还是没好，甚至我还有加重的趋势。

天无绝人之路，本来我已经没抱希望了，但是实在不甘心一辈子都如此痛苦，就决定最后再试一次，没想到这一试却改变了我的终身。在广州白云心理医院我得到了精心的照料，慢性精神康复科女病区杜维豪主任及全科医护人员是真的医者仁心。他们对待患者更多的是在行动上——时刻观察着我的精神状态，定点定时复查，关注我的心理健康。

杜主任用科学的态度来处理我的病情，让我的病情得到很大的缓解，目前已经可以正常的工作生活，让我重新回归到正常人的状态，这是我之前想都不敢想的。护士小姐姐们每天嘘寒问暖，不厌其烦地看着我吃每一顿口服药，交待注意事项，带着我们做放松训练、冥想……

当我再一次从容地走在大街上时，恍如隔世，自由人是无法理解禁锢者的心情的，在经历了疾病折磨后，我才知道生命的宝贵。如果没有杜主任及全科医护人员的精心照料，我可能永远无法从痛苦中解脱，万分感谢他们的付出，因为他们，我有了一次重生的机会。再次表示衷心的感谢！

小茹

2024年1月30日

30年老精分病人不能行走卧床半年，精准治疗出奇效！

来自广州的黄女士，16岁时出现自语自笑的异常情况，说自己脑袋里有很多东西出现，无法正常上学，于1990年在外院住院治疗，诊断“精神分裂症”，长期接受药物治疗。

但疗效欠佳，因此反复住院，逐渐出现反复洗手、洗澡行为，一天花在洗漱上的时间长达10个小时以上，达30年。

2022年12月开始，黄女士起床时跌倒，从此以后就不能下床活动，卧床半年之久，饮食需要80岁母亲照顾。由于母亲年迈，无力照看，而黄女士生活起居更是需要人照顾。家属遂送至广州省某三甲医院治疗了一段时间，但仍然无法独立行走。

为进一步治疗，2023年黄女士被转至广州白云心理医院住院治疗，入院诊断：未分化型精神分裂症、强迫性障碍。

黄女士表示，初中时，多位男同学向自己表白，自己拒绝了他们，但他们恼羞成怒，总是为难她、刁难她，甚至言语侮辱她。她很怕脏，总控制不住自己的强迫行为。

“现在我走路走不了，感觉脚没有知觉一样，翻身都难，不敢出门，很怕外面有人要伤害自己，像个瘫痪的人一样天天躺着，真不知道自己以后要怎么办才好。”黄女士陷入这种矛盾的内心感到十分无助。

来到广州白云心理医院，接诊的是急性干预科李亚玲医生。完善相关检查后，李医生排除了患者因器质性疾病而造成的精神症状，仔细询问了黄女士日常生活中的一些小细节，发现黄女士存在自语自笑的行为，也引出了可疑幻听，存被害妄想、钟情妄想、强迫思维、强迫行为，怀疑有人要害自己。

目前因为不能下床活动，黄女士暂无反复洗手、洗澡行为，但总觉得自己身上不干净，反复要求护工为她擦身体，以保持干净。黄女士对周围环境漠不关心，不爱与人交流，半年不下床，个人生活均需要他人照顾。



再根据这次的评估表标准进行诊断，李医生表示：“根据检查结果来看，她这是精神分裂症及强迫性障碍，据临床观察，强迫症有可能会与其他精神障碍共病。在世界范围内，强迫症在一般人群中的患病率为2-3%，而在精神分裂症患者人群中有12-30%的患者同时罹患强迫症或存在强迫症状，远高于一般人群，说明这两种疾病之间存在着一定的关联。”

有了明确的诊断，在接下来的治疗中，李医生根据黄女士的病情，双管齐下，为其制定了“康复治疗+药物治疗+物理治疗+心理治疗”的综合治疗方案。

治疗上，患者由于先前在外院服用的某种抗精神病药物导致目前体型肥胖，而肥胖也是造成不能行走的原因之一，李医生遂根据黄女士体质及特殊情况，进行了药物调整，以减轻药物的副作用。

此外，也通过积极的康复治疗，帮助患者开展肢体康复训练，逐渐恢复自主运动能力，解除运动障碍。

暴露是认知行为法有效改善强迫行为的方法之一，其方法为反复向黄女士呈现令她产生强迫行为冲动的情境，同时阻止患者执行强迫行为，直至焦虑下降到正常水平，最终达到解除情境和焦虑间的联系的效果。



治疗两个月后，黄女士说自从来这里后自己改变了许多。在查房时，李医生发现黄女士现在精神矍铄，每天都要进行行走锻炼。而且已经能够自主下床行走，但步伐还有些摇晃。

经过交谈，黄女士自语自笑行为较前有所减少，也不再总是幻听一些奇怪的声音，黄女士表示自己近期都没有再幻听，也慢慢觉得安心，不会动不动就怀疑有人要伤害自己，或者怀疑别人喜欢自己。

随着治疗越来越深入，黄女士走得越来越稳，人也越来越轻松，“现在感觉很开心，能够自己走路，自己吃饭，不用全靠别人，好像重新找回了人生的希望。睡眠也不错，只是偶尔还会反复想洗手、洗澡这些事情，不过都可以通过自我调节来化解了。”黄女士跟李医生说起自己最近的状态，明显好了很多。

“你现在的这种心态是非常好的，你只有正视它，积极地面对它，终有一天你肯定能够完全地战胜它。”李医生与黄女士交流病情，并鼓励黄女士继续坚持治疗，争取早日康复，回归社会，回归家庭！

痛苦不堪、无法碰触...“怪病”女子确诊强迫症

40岁的丹丹（化名）看起来和普通人没有区别，求学和工作的经历普普通通。丈夫也非常爱她。但是，四年前她开始变得“怪怪”的.....最初，她不愿意出去倒垃圾，总是把垃圾收藏起来，即使内心知道这样不对，也不能控制。

后来，她开始不愿意脱掉自己身上的衣服和鞋子，每次脱掉心里都翻江倒海般难受。随着时间的推移，丹丹的情况变得越来越严重。2年时间内，她的“怪病”发展迅速，不但以前的症状越来越重，还添了碰到任何东西都会反复按自己的规律计数的毛病。

1个月前，丹丹连衣服碰到自己的身体都难受得忍不住哭泣，这时候的她已经不能正常生活。丈夫万般无奈下，便带着丹丹来到了广州白云心理医院就诊。

丹丹刚来到医院时，症状比较严重——什么也不敢碰，也不让别人碰她，自己的双手双脚也不能碰到一起，衣服和鞋也不能脱，甚至不能洗澡和去厕所，反复强迫计数.....

虽然意识到自己“不正常”，但还是无法控制，感到痛苦不安。接诊的谢华林医生为丹丹完善了精神、躯体和相关辅助检查后，丹丹最终被诊断为强迫症。根据丹丹的病情，谢医生为她制定了相应的治疗方案，给予了药物治疗、心理治疗和物理治疗。

住院不到一周，丹丹开始可以脱衣服入睡，正常上厕所。一周后，她可以与人接触，还能自行洗手洗脚料理个人卫生。半个月后，人际关系也开始好转，可以和其他患者聊天、打扑克，与家人的关系也逐渐改善了。

一个月后，丹丹出院了。她基本摆脱了强迫症的痛苦，逐步回归社会。家庭环境也从原来的痛苦不堪，变成了欢声笑语，一片祥和。

谢医生介绍：强迫障碍的基本特征是反复出现的强迫思维或强迫动作。强迫思维是以刻板形式反复进入患者头脑中的观念、表象或冲动。患者想尽力摆脱，却又无法做到。然而，这些思维并非患者自愿的，并且这些行为不能给予其愉快的心情，还对完成有意义的任务毫无帮助。

精神分裂症患者常出现强迫症状，主要看患者有无自知力，是引以为苦，还是淡漠处之，患者与环境现实是否保持一致，以及患者有无精神分裂症的特征性症状。

如果强迫症状已经让患者主观感到痛苦，影响生活和正常的人际交往，就一定要前往心理专科医院诊治，做到早发现，早治疗。



“总有人跟踪我，要害我。”41岁的她是过分担心还是....

“医生，她总是怀疑有人跟踪她，凭空就能听到别人说话，把我们愁坏了，这可咋办？”近日，林女士（化名）在家人的带领下，来到广州白云心理医院急性干预科就诊。

41岁的林女士在去年7月份时，无明显原因地出现了敏感多疑的情况，总是怀疑有人要害她、跟踪她，凭空闻人语，睡眠质量很差，特别喜欢外出，情绪也不稳定。

就诊后，急性干预科主任陈江永根据其病情决定采取药物治疗为主的治疗方案，但林女士服药1周后就自行停药，并且坚持外出打工，导致多疑情况加重，别人和她对话也不予理睬。

2个月前，林女士的病情加重，家属为求系统治疗，再次将其带到医院，最终被诊断为偏执型精神分裂症。

随后，陈主任为她进行了系统的治疗。目前，林女士病情好转出院，出院后坚持服药，病情恢复良好。

提到精神分裂症，相信大多数人都不陌生，Ta是一类以基本个性改变，思维、情感、行为的分裂，精神活动与环境的不协调为主要特征的精神病性障碍。



精神分裂症可分为四型：单纯型、青春型、紧张型和偏执型。而偏执型精神分裂症是精神分裂症分型中最为常见的一种。发病年龄较晚，多发生在青壮年和青年。

偏执型精神分裂症在初期会表现为敏感、多疑，逐渐发展为妄想。妄想的范围也会逐渐扩大，且有泛化的趋势，多以关系妄想、被害妄想最为多见。

偏执型精神分裂症也与人的性格有关。性格偏执的人也比普通人更容易患上精神分裂症，比如固执倔强、敏感多疑、经常与人发生摩擦、在工作和生活当中总是以自我为中心、不喜欢听取其他人的意见，这种性格的人患病概率会增加。

另外，有童年创伤的人也会增加偏执型精神分裂症发病的概率。对于偏执型精神分裂症的治疗，更多是以药物治疗、物理治疗以及心理治疗联合的全面治疗方式为主。

在此，针对偏执型精神分裂症患者，陈主任提出了3条康复建议：第一、坚持服药。患者一定要坚持服药，不能中途停药或自行换药。

第二、定期到医院复查。通过定期复查，医生会根据患者情况，随时调整治疗方案以及调整用药，能够对疾病复发进行及时识别，会加快康复的时间。第三、家人配合很重要。患者家属一定要督促患者服药，定期带患者复查。

上课铃声吓得她书掉了，年轻教师竟得这种病

23岁的小何刚大学毕业，理想是成为一名老师，在大学时期经常担任校内大型活动的主持人，可就是第一次踏上讲台，焦虑紧张恐惧让她全变了。2023年9月，小何到一所初中当实习老师。在上第一节课的前一晚，她将备课内容看了5遍，讲稿演习了3遍。

走进课堂前，小何把书抱得很紧，牙关咬得很紧，上课铃声让她吓得把书也掉了。走上讲台后，她不敢看台下的同学，心里莫名的焦虑、害怕，脸烧得厉害。“当时很紧张，我抖着手把书翻开，转过身就开始板书，但写得歪歪扭扭。”

小何回忆，当时整个人像块木头，之前准备好的开场白、课堂内容全都没派上用场，“那段时间，我被我自己打倒了。”小何的父母也发现，女儿跟他们说话时，紧张得手不停地搓衣服，面红耳赤，表现出很焦虑的情绪，整天低着头。

家人觉得莫名其妙，又怕小何得了精神上的疾病，只好带着她来到广州白云心理医院，广州白云心理医院副主任医师黄镇顺诊断小何已经患有社交恐惧症。

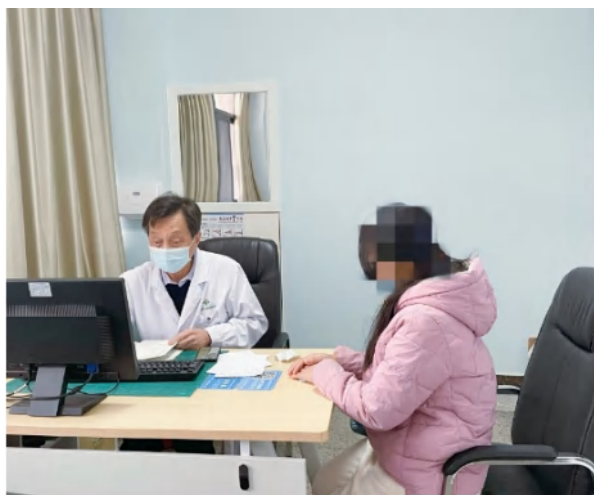
黄镇顺主任表示，像小何这样的患者是一类不以患者的意志愿望为转移的焦虑情绪。患者对任何社交或公开场合产生前所未有的、持久的焦虑和紧张不安，对于在陌生人面前或可能被别人仔细观察的社交或表演场合会感到强烈焦虑或忧虑的精神疾病。

社交恐惧有哪些注意事项？患者本人和家长首先还是要寻求正规的医疗帮助。其次自身要有战胜疾病的信心，这是个可以通过治疗能很好控制和改善的疾病。当然还要学会自我的心理建设。社交焦虑症患者在交往过程中，尤为注意以下几点：

01学会沟通 用轻松友善的心态对待自己和他人，多给自己积极的心理暗示，把你愿意与人交往的念头表达出来。

02专注当下 不要过分关注“可能会出丑”，不要给自己很大压力；专注于现在发生的，不要为还没有发生的事忐忑不安。

03接受不完美 不否定自己，不断地告诫自己“我是最好的我”。接纳自我，不完美没关系，不成功也没关系。而作为家长朋友们，更多地应该是给予鼓励、支持。



青少年焦虑无助，均禾街社会心理服务站助其解心病

8月15日，在母亲的带领下，案主跟随母亲来到了均禾街社会心理服务站进行咨询，驻点心理咨询师李敏敏为案主及其母亲提供公益心理咨询服务。原来12岁的案主正念初中，父母经常吵架，对案主较为严厉，而哥哥患有精神疾病，在家时会攻击案主，因此案主对父母及哥哥均有怨言。案主情绪容易暴躁，缺乏自信。

由于从小学刚升上初中，学习压力的加大、陌生环境的变化及人际关系不佳，且面临校园霸凌问题，案主难以适应，经常感到压力巨大、紧张焦虑、呼吸不畅。案主十分担心自己会像哥哥那样生病住院，对上学充满了抗拒。

根据案主的成长经历和现时情况，李医生综合分析出当下需着手解决案主的四大需求，即消除低落情绪、治疗并减轻焦虑情绪、强化家庭支持系统、改善家庭氛围。在均禾街道办、综治办的协助下，均禾街社会心理服务站于2023年8月15日-10月24日期间先后为案主开展了9次心理咨询服务。



李医生介绍道：治疗未成年人的心病，家人的关怀尤为重要。不难看出，案主出现焦虑的情绪，究其原因还是在家庭关系紧张、父母争吵不休没有进行及时且正确的引导，让案主逐渐形成被边缘化、被忽略的感受，继而形成负面情绪无法有效疏解，长期影响之下，逐渐发展为心理疾病。

在帮助案主走出情绪阴霾的同时，李医生也让案主家属了解到家庭环境对案主病情治疗的重要性，引导家属改变过去的教育方式和沟通方式，助力案主进一步减轻焦虑情绪，有效控制病情。

1月2日，在经过数月的咨询治疗，心理咨询师李敏敏对案主父亲进行了回访跟踪。案主父亲对比了一下案主在治疗前和治疗后的情况，反馈孩子现在对家人还有些戒心，但是在与父母的沟通中，他开始愿意向父母倾诉自己的心事，对父母的信任感提高了。

孩子以前对什么事情都提不起兴趣，可能是心情不好，再后来他心情低落，什么都不肯做。而现在孩子的情绪方面得到了改善，会主动分担家务，心情也变好了，在他的脸上渐渐看到了灿烂的笑容。

开学季，不少孩子因厌学来看学习困难门诊

开学以来，广州白云心理医院学习困难门诊，迎来儿童青少年就诊的小高峰。这些孩子，多数是“厌学”、“发脾气不去学校”。家长们的主诉多是：“孩子一想起去学校就很烦，甚至还失眠，怎么办”……

一提到上学，刘杰（化名）便头痛、腹泻、呕吐、失眠、烦躁不安和爱发脾气、不想上学……各种毛病都出来了。可只要不上学，刘杰就啥事都没了。“这孩子肯定在耍心眼，为不上学他就装病，不然刚从学校出来，啥问题就没了。”刘杰妈妈有些着急。

广州白云心理医院儿少心理学科带头人罗爱民让刘杰家人先回避。他只问了几句话，刘杰便委屈地说：“医生，我真没装病，也不知为什么，一到学校就各种难受，有时胃痛得我都受不了。”



其实，刘杰的成绩非常好，一直名列前茅。有一次，他一门课没考好，老师因关切说了他几句，加上父母对他的要求非常严格、期望很高，爱面子的刘杰有些想不开，渐渐地觉得学习的动力没了。

从那以后，刘杰变得很焦虑，常担心成绩下降，担心考试失利怎么办，常在心里责怪自己，觉得对不起父母的期望与培养。当然，这些话刘杰没跟父母交流过。渐渐地，刘杰的厌学情绪通过生理上反映出来，就像开头提到的那样。

罗爱民副院长介绍说，近日因为学习问题而到儿少心理科咨询的学生家长多了起来，就诊的学生多是产生厌学情绪，心情郁闷、紧张焦虑、有睡眠障碍、回避与人打交道，甚至行为失调。

有的孩子感到烦躁、不安，甚至出现肚子疼、出汗、失眠等症状，做检查却没有客观指标说明身体有问题。实际上，这些孩子都受到了不同程度的焦虑情绪的影响。罗爱民副院长分析说，假期里很多学生因为过于放松，生活没有规律，生理和心理上都处于比较懈怠的状态。因此，当他们再次走进校园的时候，就会感到紧张不安。

找到孩子厌学的原因，家长应该怎么做？罗爱民副院长给广大家长们支了几招：第一、及时带孩子就诊；第二、让孩子保持对学习的兴趣；第三、多开阔孩子的视野；第四、家长不要急于求成；第五、不要动不动就吼孩子；第六、创造一个良好的家庭氛围。

女子精神失常后情绪失控，服务站面谈慰问帮扶

——永平街社会心理服务站心理个案帮扶

社区居民吴某，之前廖先生报警求助称其岳母精神失常，控制不了情绪，家属已控制岳母，请求民警协助送院治疗。后来家属自行开车将案主送往广州市第一医院进行检查治疗，目前情况稳定。

1月3日上午，心理服务站联合社区精防医生，在新顺居委会的陪同下按照预约时间与案主吴某和其女儿在新顺居委会面谈。案主对于大家对她的关心表示感谢，自述目前情况稳定，去检查看诊医生说没有问题。自己也想不明白，当时为什么会出现短暂失忆的情况，现在是一点都想不起来当时的情况，所以才把家人吓到了报警求助的，目前暂时没有发现问题，医生建议回家休养。



据案主自述，主要是因为儿子的教育问题，他现在读初三，之前成绩还行，最近开始下降，有点沉迷网络。经常带着耳机做作业，而且跟他沟通会显得很不耐烦，他上面还有两个姐姐，学习都是很优秀的，从来不需要家长管教。第二的姐姐目前读研究生，儿子之前还会跟姐姐聊聊天，最近连与姐姐都不肯说话了，家长很是担心焦虑，于是跟班主任预约时间面谈，才会发生那天的短暂失忆、控制不住的情况。

大家耐心倾听案主和她女儿的描述，心理服务站江金苗医生指出，由于案主儿子目前是青春叛逆期，而且初三学习压力较大，之前疫情几年经常要上网课，无形中离不开网络。现在的孩子自控能力较差，比较敏感，加上有两个优秀的姐姐作对比，各种原因导致了学习成绩下降，母亲越发焦虑失眠，所幸当时去检查暂时排除了器质性问题。

根据目前了解的情况，不排除当时是一过性的精神问题，如果之前和之后都没有发生类似情况，家人平时需要密切留意情况变化。而对于孩子的教育问题，大家可以平心静气坐下来好好谈一谈，必要时候可以寻求心理医生求助，最好是父母陪同孩子一起咨询心理医生。需要的话可以联系心理服务站的医生，也可以自行上网预约挂号看诊其他医生。案主吴某感谢大家对他们的帮助，表示回去会召开家庭会议，后续有需要再寻求帮助。

男子冲动易激惹疑有精神问题，多方联动筑起治疗桥梁

——白云湖街社会心理服务站心理个案帮扶

社区居民刘某，男，29岁，2月13日晚上，白云湖街社会心理服务站收到街道转介求助信息，夏茅利民社区有居民无故打人，而且拿剪刀想伤人，疑似有精神问题，请求医生帮助。

心理服务站江金苗医生接到求助信息后立即联系案主父亲刘先生，刘先生表示儿子情绪不稳定，很容易发脾气，冲动易激惹，在外面会和别人打架，在家里会骂人打人，两父子分开住的，目前也不知道儿子在哪里。

经过街道、派出所和治保会的不懈努力，在查找大量监控后，终于在2月14日上午找到案主，并且在刘先生陪同下来到广州白云心理医院看诊精神科医生，医生初步诊断是“心境情感障碍”，建议住院治疗，由于案主之前没有购买医保，考虑住院费用需全部自费承担不起，最后开了一周的药物回家服用。



2月20日下午，刘先生带着案主应约到医院复诊，罗爱民院长和江金苗医生共同接诊，刘先生表示服用了医生开的药，感觉儿子好多了，这几天会尽快补买医保，等医保生效之后安排时间过来住院治疗，感谢医生们提供的帮助。

刘先生还表示，自己也知道儿子是有问题的，也想送儿子尽快住院，无奈前几年妻子肝萎缩治疗花了很多钱，向亲戚朋友借了100多万，目前还没有还完这些债务。儿子经常在外面跟别人打架又要赔钱，实在是承担不起住院医疗费。

罗爱民院长表示，根据刘先生的特殊情况，医院会尽力协助他们申请减免相关费用。在家里服药的这段时间，家属要做好监督工作，遵医嘱服药才行，一旦发现案主情绪波动，要尽快联系医生，医院会尽力提供帮助，家属要尽快办理医保补买手续，争取早日住院进行系统、科学的治疗。后续，白云湖街社会心理服务站也将会持续跟进，并提供相关帮助。

心理困境中的曙光：医生与来访的温暖对话

——大源街社会心理服务站心理个案评估

1月2日上午，阳光透过大源街社会心理服务站的窗户，为室内带来了一抹暖意。在这温馨的环境中，刘宇翱医生迎来了前来咨询的吴先生。吴先生，29岁，虽然年纪轻轻，但命运似乎已为他铺设了一条崎岖的道路。

吴先生之前被诊断为“双向情感障碍”，曾一度陷入深深的困境。在珠海的日子里，他因情感波动，曾与人相约自杀，幸得警察及时发现并送医治疗。然而，医院的生活环境并不理想，给他的身心带来了双重的打击。

在吴先生家属的强烈要求下，他经过三个月的住院治疗终于得以出院。但回到家中，他并未因此感到轻松。每日的空闲时光，他的内心都充满了不甘与冲突。他想要摆脱这种困境，但又不知道如何是好。

刘宇翱医生深知吴先生所经历痛苦与挣扎。他耐心地倾听吴先生的叙述，用温暖的话语安



抚他的情绪。刘医生表示：最重要的是，不要放弃自己。双向情感障碍是一种复杂且需要长期管理的心理健康问题，但请相信，通过合适的治疗和支持，可以逐渐走出困境，并找到属于自己的生活方式。

在刘医生的引导下，吴先生开始逐渐梳理自己的情况，尝试纠正那些不合理的观念，寻找内心的平衡。

咨询结束后，吴先生的脸上露出了久违的笑容。他感谢刘医生给予的帮助和建议，表示会积极面对生活，努力走出困境。

而刘宇翱医生也表示，心理服务站会持续跟进吴先生的情况，为他提供必要的支持和帮助。相信，在医生和社会的共同关心下，他一定能够战胜病魔，重新找回属于自己的幸福。

从心慌恐惧到稳定服药，心理医生全方位指导

——均禾街社会心理服务站驻点咨询

基本信息：陈某，女，年龄30+，近一月偶有出现心慌、恐惧。主诉：目前稳定服药，情绪已稳定，但间有出现心慌、恐惧，担心别人陷害，另外，咨询稳定服药后的注射长效针剂的相关问题。

详细情况：本次面谈，均禾街社会心理服务站心理医生李敏敏联合区精防医生，对案主及其丈夫答疑解惑。案主目前依旧是稳定服药的状态，情绪稳定，与丈夫之间沟通较前顺畅，对丈夫的不满消失。



上一次咨询后案主将自己的情况反馈给精神科医生，精神科医生调整用药方案，目前被害妄想频率下降。从之前一天多次，下降到现在每周3次左右。案主希望在妄想症状出现时知道如何应对。另外，案主对自己的妄想有一种既相信又怀疑的态度，想要跟李医生及精防医生进行探讨。

治疗过程记录：

(1) 症状变化的梳理与积极发现：被害妄想频率的降低。在咨询中，与案主一同回顾近期的症状表现，发现被害妄想的频率相较之前有所降低。

(2) 整体情绪的稳定：案主提到她的整体情绪在治疗中更加稳定，丈夫也感觉到了这一变化。李医生对案主的积极努力和治疗的积极效果进行了认同和鼓励，以提高她对治疗的信心。

(3) 妄想出现的规律性：李医生引导案主思考妄想症状出现的规律性，案主发现在光线变化、气压变化、气候变化时，妄想症状容易出现。尤其是在光线较暗的情况下，妄想症状更为明显。李医生引导案主思考这种时间相关性，并帮助她更好地理解症状的产生机制。

(4) 制定应对措施：天气阴暗时的心理准备：李医生建议案主提前进行心理准备，采取冷静的态度面对可能的妄想。晚上调亮光线：李医生与案主一同探讨了调亮家庭照明的做法，通过改变环境来减轻妄想症状。低气压天气的活动安排：李医生建议案主寻找适合的活动，以缓解症状，例如与家人共度时光或其他能够分散注意力的活动。

(5) 提高治疗信心：李医生对案主在治疗中的积极变化进行了认同和鼓励，强调了治疗是一个渐进的过程。鼓励案主继续与医生和治疗团队保持密切沟通，确保治疗方案的及时调整，以更好地应对妄想症状。

农村与城市户口之争，一场家庭关系的心灵“按摩”

——云城街社会心理服务站心理个案帮扶

在广州这座繁华的都市，均禾街社会心理服务站心理医生杨砚童接待了一位特别的来访者——谢某。谢某，一位35岁的年轻母亲，因孩子读书问题而陷入了家庭矛盾的漩涡。她不远千里来广州，为了孩子能在更好的教育环境下成长，她努力考取了可以落户的证书。然而，就在她以为一切都能顺利进行时，公公却以农村户口更有价值为由，拒绝将孙子的户口迁入广州。这一变故让谢某感到前所未有的失落和委屈。



面对杨医生，谢某的情绪有些激动。她讲述了自己备考过程中的艰辛，几百个日夜的勤奋学习，却因为公公的一句话而付诸东流。更让她难以接受的是，丈夫在公公表态前后的态度变化，让她感到自己的付出变得毫无意义。

杨砚童医生耐心地倾听着谢某的诉说，她用专业的知识和丰富的经验，为谢某提供了心理支持。她首先向谢某介绍了咨询设置、作用及起效机制等相关信息，帮助她更好地理解 and 利用咨询过程。同时，杨医生也调整了谢某的咨询预期，让她明白心理咨询是一个渐进的过程，需要时间和耐心。

在咨询过程中，杨医生通过共情的方式，让谢某感受到了被理解和接纳。她帮助谢某释放了内心的情绪，让她能够更冷静地面对问题。同时，杨医生还给了谢某一些与伴侣沟通的方法，帮助她改善夫妻关系。

通过双方对夫妻关系现状的探讨和时间线的梳理，谢某逐渐触及到了问题的核心。她发现丈夫的态度变化并非一蹴而就，而是有一系列关键事件作为导火索。这些发现让谢某对夫妻关系有了更深刻的认识，也让她意识到自己在关系中的卡点。

在追溯童年经历的过程中，谢某逐渐明白了自己的一些行为模式和情感反应背后的原因。然而由于时间关系，她们无法继续深入探讨。杨医生为谢某介绍了继续咨询的渠道，并推荐她添加心理助理的微信，以便在需要时寻求进一步的帮助。

咨询的最后，谢某表示感受到了前所未有的轻松和释然。她感谢杨医生给予她的支持和帮助，让她重新找回了面对问题的勇气和信心。而杨医生也鼓励谢某继续努力，相信她能够在家庭关系的处理上取得更好的成果。

大年初一院领导亲切慰问春节坚守岗位职工

龙腾九天送旧岁，凤舞祥云迎新春。春节，是中国人心中最温暖的节日，是家的呼唤，是情的汇聚。但对于医务工作者来说，春节更多的是坚守与奉献。他们，用医者的担当和使命，为患者筑起了一道坚实的屏障。

“新年好，给大家拜年啦！”大年初一，新年的喜庆气氛洋溢在每个角落，广州白云心理医院、广州仁泰医院董事长慕东泰，名誉院长郑洪波，副院长曾莞勇等先后来到了全院各科室，向节日期间坚守岗位，默默奉献的医务工作者拜年，为大家送上新春祝福和节日的问候，感谢他们为医院做出的贡献。



除了感谢大家在节日期间，以无私奉献忘我的工作，为医院所作出的贡献。院领导们还详细询问值班情况，嘱咐各科室值班人员做好春节诊疗护理工作，确保环境安全和医疗安全。

一句祝福、一份关怀、一句问候，院领导的亲切慰问使广大职工深受鼓舞，大家纷纷表示一定坚守好工作岗位，为患者的健康保驾护航，用饱满的热情、昂扬的斗志，全身心投入到工作中，确保2024年各项工作开好局，起好步。

踔厉奋发向未来，笃行不怠启新程。新的一年，广州白云心理医院、广州仁泰医院将继续秉承“以患者为中心”的服务理念，全力以赴确保安全生产，精益求精提升服务质量，为患者提供更加优质的医疗服务，帮助他们战胜疾病，迎接美好的生活。

新春慰问送温暖，浓浓关怀暖心田；声声祝福暖人心，缕缕关爱情意深。感谢每一个坚守在工作岗位的白云家人们，祝各位在新的一年里，身体健康、阖家幸福、万事如意、龙年大吉！

广州白云心理医院开展医患欢乐闹元宵活动

2月21日下午，在“元宵节”到来之际，广州白云心理医院、广州仁泰医院康复科和护理部为住院患者组织举办了“促康复，强健康”医患欢乐闹元宵活动，来自病区的200余名患者在医护人员的陪伴下，参与精彩活动，共享节日欢乐，感受浓厚的节日氛围。

主持人田梦杰、龙玉洁携手慢女区患者热情开场，以美好的节日祝愿拉开了元宵节活动序幕。广州白云心理医院执行院长胡誉怀致辞，为患者们表达了节日的祝福，祝愿他们度过一个幸福、平安的元宵佳节，同时鼓励他们坚定信心早日康复。

活动表演者均来自于临床，他们精心挑选歌曲舞蹈，反复练习表演，用真心用真情用医务人员的爱，将最美的歌声和舞蹈献给在场人员，陪伴大家度过传统节日。

如器质性精神障碍科的患者以一曲《让我为你唱首歌》开场，用歌声传递了对生活的热爱，充满了真挚的情感，感动了在场的每一个人。急性干预科的患者们带来手语表演《感恩的心》。他们用手语表达了对医护人员无私奉献的感谢，也展示了他们在康复过程中的积极态度和感恩之心。



“如果信仰有颜色，那一定是中国红，长在红旗下，生在春风里，目光所至皆华夏……”慢性精神康复科男区诗朗诵《如果信仰有颜色》，他们以饱满的情感为生为中国人而充满了骄傲与自豪，对祖国未来繁荣昌盛的祝愿充满了力量。

慢女区患者带来舞蹈《说出愿望吧》，舞姿简单却有范，令人惊艳。台下医护人员与患者纷纷为其鼓掌加油，这一刻，他们不再是简单的医患关系，而是共同感受着舞蹈带来的情感碰撞，彼此连心，共同为生活的美好愿望而加油鼓劲。

儿少心理科的患者以一首抒情慢歌《晴天》深情演绎了对梦想的热爱与执着，更衷心祝愿在场人员无论岁月如何洗礼，都能保持那份勇气和梦想，归来仍是少年。

活动最后为每个学科的优秀节目进行表彰颁发荣誉证书。多彩节目赢得欢呼与掌声，医院大家庭温暖如春。在第二个环节中，医护人员巧设吹乒乓球、夹珠子、投球、套圈圈等游戏，患者积极参与，气氛热烈非凡，高潮迭起，共同体验元宵佳节的欢乐与团圆。

此次闹元宵活动，将康复与娱乐相结合，不仅活跃了节日气氛，更拉近了医患之间的距离，展现了白云大家庭的温暖和谐，让患者们度过了一个温暖而开心的节日。

健康从“心”开始，成长用心守护

——百场心理公益巡讲 ② 广州市医药职业学校

伴随着新年钟声的临近，愉快又充实的一个学期即将结束，为了更好的迎接寒假，让同学们提高心理健康意识，更好地应对学习和生活中的压力，1月11日，受广州市医药职业学校邀请，石井街社会心理服务站走进校园，为同学们带来了一场特别的散学典礼心理健康知识讲座。

本次讲座特邀广州白云心理医院心理医生主讲，心理医生通过生动的案例和有趣的小实验，深入浅出地讲解了心理健康的重要性以及如何调节情绪、缓解压力等方面的知识。同时分享了什么是抑郁症、焦虑症，让学生清楚认识到自己可能存在的心理问题。



在讲座中，心理医生引导学生正确看待自己的情绪和压力，教育他们学会倾诉、学会调节情绪，树立积极的心态。互动问答环节，心理医生耐心解答了同学们在日常生活中遇到的心理困惑。给同学们提供了表达情绪的四部曲：1、不带情感地描述事实；2、表达由事实引发的感受；3、说明自己的需求或观点；4、使用商量的语气表达期待。

最后，心理医生为大家进行了寒假安全教育，针对假期交通安全、消防安全、饮食安全、防溺水安全等方面对学生进行教育，加强学生牢固树立“安全第一”的思想。

并寄语同学们要珍惜美好时光，勇敢面对成长中的困惑和挫折。她强调，每个人都有无限的潜能和可能性，只要坚定信心、积极努力追求自己的理想，青春就不会迷茫。

同学们纷纷表示，通过这次讲座，他们不仅学到了很多实用的心理知识，还对自己的心理状态有了更深入的了解。他们将把所学知识运用到日常学习和生活中，努力提高自己的心理素质，度过一个充实、有意义的寒假。

心理健康宣传与急救知识技能培训

——百场心理公益巡讲 ④ 华师附中实验小学（东校区）

为进一步增强广大教师的安全意识与应急救护能力，提高心理健康水平，1月15日，受华师附中实验小学（东校区）邀请，永平街社会心理服务站、永平街社区卫生服务中心、新顺社区居民委员会走进校园联合开展心理健康宣传与急救知识技能培训。

活动伊始，广州白云心理医院心理治疗师江金苗为大家普及了心理健康知识，围绕如何在工作中获得成就感、如何改变不快乐思维方式、情绪管理的秘诀等方面进行了分析，重点讲解了当压力不能及时化解时，应当如何与压力相伴共处。当情绪来临时，如何知晓、化解异常情绪的实用小技巧。江老师还结合老师们在日常工作与生活中常遇到的问题帮助大家觉察内在的情绪，找到能量源泉，促进心理健康。



随后，广州白云心理医院护士长李妹结合自身多年的临床经验，用通俗易懂的语言讲解了心肺复苏（CPR）的理论和重要性，向大家系统讲解了尽早识别病人情况并快速启动应急反应系统EMS、掌握及时高质量CPR方法、心肺复苏成功的标志等，最终达到综合应用各项急救技能成功抢救病人的目的。

为了让大家更熟悉掌握心肺复苏急救技巧，护士长李妹现场采用“模拟人”进行了现场操作演示，包括判断：是否丧失意识、有无自主呼吸，就如何进行胸外心脏按压、清理口腔异物、开放气道、人工呼吸、AED等操作要领进行了示范，向教师们生动直观地展示了整个操作流程。护士长李妹反复示范正确的救护步骤、姿势、力度、频率等，力求每一位教师都能掌握心肺复苏的技巧。演示结束后还邀请了部分教师参与实际操作。现场互动气氛积极热烈，教师们跃跃欲试，轮番上阵。

通过此次培训，教师们掌握了相关急救知识和技能，提高了自救、互救的能力，还学会了如何有效地调节自己的压力和情绪，帮助教师们以更加积极、愉快地心情投入到教学工作中，以阳光的心态照耀每位学生。

守护心灵健康，护航青春成长

——百场心理公益巡讲 培英中学

为了让正处青春期的学生更加深入了解自己，解决对生理、心理发生变化而产生的困惑，学会关爱自己，健康成长。1月17日，受培英中学邀请，永平街社会心理服务站、永平街计生协、永平街社区卫生服务中心携手走进校园开展青春期心理健康讲座。

处于青春期的男生，他们在生理、心理上都发生着巨大的变化，也面临着许多成长的困惑。讲座伊始，广州白云心理医院心理治疗师梁爽以丰富的事实个案和幽默风趣的表达，把同学们一个又一个的青春困惑由浅入深地打开。

针对初中男生的生长发育和心理特点，梁老师通过图文并茂的课件演示、视频播放和精彩讲演，主要从“青春期的定义”、“男生青春期生理篇”、“青春期卫生保健”、“男生青春期心理篇”及



“学会自我保护”等方面向同学们解答了成长过程中的常见问题，使在座的同学们进一步了解男性的生理特征。

同时引导同学们要以正确、健康的心态，大方、坦然接受和应对青春期发生的生理和心理变化，让同学们对于青春期性方面有一个全面、直观、正确的认识，并懂得在青春期与异性交往过程中把握好尺度，做到自尊、自重、自护、自爱。

讲座最后，梁老师向男孩们展示了与女生交往的正确方式，同时让学生们明确早恋的特点及危害，提醒男生应当与女生保持适当的交友距离，避免早恋行为的发生，对各自的青春负责。还向大家强调：“希望青春期的我们要做智慧的少年，要学会享受青春，学会与他人建立美好、互相促进的友谊。”

青春期是人生的美好阶段，本次讲座为初中的同学们提供了及时、科学、实用的教育引导，解答了成长中的困惑和烦恼，帮助学生正视和接纳青春期的变化，以阳光的心态面对学习和生活，促进学生的健康成长！

教师压力大如何缓解？专家开出“身心处方”

——百场心理公益巡讲 ② 广州市交通运输职业学校

为缓解教师心理压力，进一步加强教师自身情绪管理，提高教师心理健康教育能力，让日常教学工作更有成效，1月25日，受广州市交通运输职业学校邀请，广州白云心理医院心理咨询师叶坚该校为300多名教师开展了心理健康专题讲座。

叶坚主任从教师所面对的压力源、压力产生的过程及如何调整认知方式改善压力等方面做了深入的阐述。对于如何调整认知方式以改善压力，叶坚主任给出了许多实用的建议，如深呼吸、冥想、运动，以及保持积极心态等。这些方法不仅简单易行，而且效果显著，能帮助教师在繁重的工作中找到平衡，释放压力。



此外，叶主任重点讲解了情绪产生的过程，他通过分析日常生活中的情绪案例，强调情绪的产生并非仅由外界事物所引发，而是我们自身对事物的认知和观念在情绪反应中起到了决定性作用。他提醒教育工作者应时常审视自己的观念，调整心态，以更积极的态度面对生活中的各种挑战。

当情绪受到困扰时又该怎么办？叶坚主任提出的“情绪ABC理论”，为大家提供了一个深入剖析和解决问题的视角。随后进行了实践教学，指导教师们进行情绪ABC管理练习，同时运用苏格拉底的“质疑否定”提问法，培养大家理性思考的习惯，使大家在面对问题时能够更加冷静和客观，进而提升思维能力和应对挑战的能力。

本次讲座内容结合教师的工作特点，通过沉浸式的体验，让老师们获得了身体和心灵的双重滋养，获得了更多心理能量。讲座不仅加强了教师对自身心理状态的了解，也提高了自我关怀技巧和方法，为更好感受工作成就感和幸福感起到积极促进的作用。

健康心理，护航成长

——百场心理公益巡讲 ④ 永平街蝶云天社区

为了引导青少年塑造健康个性，以及调整情绪与心态，与父母建立良好的相处模式，近日，受蝶云天社区居委会邀请，永平街社会心理服务站走进永平街蝶云天社区开展主题为“我们这一家”的青少年心理健康讲座。



本次讲座特邀广州白云心理医院的心理治疗师梁爽老师主讲。讲座伊始，梁老师邀请青少年们用画笔画出自己的家庭，并提醒大家用任何一种动物来象征家庭中的一名成员。这一独特的开场方式，迅速引发了在场青少年的兴趣，他们纷纷拿起画笔，沉浸在创作的乐趣中。

画画结束后，梁老师认真挑选了大家的画作，逐一进行点评。他通过画作深入了解每个家庭的特点和孩子们对家庭的感受，这一环节加深了孩子们对家庭关系的认识。

随后，梁老师围绕“家是我们的港湾、家的作用、与父母的常见冲突、如何缓解冲突、沟通三要素”等重点内容进行了深入浅出的分享。他强调了家庭在青少年成长过程中的重要性，以及如何通过有效沟通来化解与父母的矛盾。

讲座过程中，梁老师还分享了管理情绪的小妙招，教导青少年如何在面对压力和挑战时保持冷静和乐观。他鼓励大家学会表达自己的情感，学会理解和接纳自己及他人的情绪，以更健康的方式处理人际关系。

此次讲座受到了辖区青少年的热烈欢迎和高度评价，他们表示，通过讲座，他们对自己与父母的关系有了新的认识，也学到了很多实用的沟通技巧和情绪管理方法。

我的情绪我做主

——百场心理公益巡讲 ② 人和镇第五小学（太成校区）

为普及心理健康知识，带领同学们认识情绪，学习情绪管理的方法，培养自主调节情绪的能力，以积极的心态迎接新学期，2月28日下午，受人和镇第五小学（太成校区）邀请，人和镇社会心理服务站走进校园，为该校师生开展了一场别开生面的心理健康知识讲座——“我的情绪我做主”。讲座特邀广州白云心理医院心理咨询师梁爽主讲，他通过专业的理论知识、有趣的问答式互动等方式，帮助同学们认识情绪，合理调理情绪。

梁爽老师从情绪的基本类型入手，采用互动提问的方式带领同学们一起探索情绪的奥秘。梁老师向学生们介绍了情绪的基本概念，指出情绪是人类对外界事物和自身内心状态的主观体验和反应，分为喜怒哀乐惧等基本情绪。他进一步解释了情绪的功能，包括激发行为、传递信息和调节心理活动等。



紧接着，梁老师别出心裁地设计了情绪绘画环节，邀请同学们用画笔在纸上描绘出喜怒哀乐的情绪脸谱。一时间，操场上充满了创作的热情。同学们或用细腻的笔触勾勒，或用大胆的色块渲染，每个人都将自己的情感理解融入其中。

随后，梁老师引导同学们互相交换作品，让他们根据对方所画的情绪脸谱演绎出相应的表情。一时间，操场上笑声、惊讶声此起彼伏，同学们在轻松愉快的氛围中深刻体验了情绪的表达与传递。

针对如何舒缓压力，调节情绪，梁老师还现场传授了实用方法，引导大家进行深呼吸和渐进式肌肉放松，帮助学生学会缓解压力和负面情绪。

整场讲座，同学们全神贯注地聆听，积极热情地参与互动，欢声笑语中释放了内心的压力，更在互动中深刻体会到了情绪能量的力量。讲座结束后，大家纷纷表示要保持乐观开朗的心态，做情绪的主人，以更加饱满的热情投入到学习和生活中。

通过此次讲座，有效地帮助同学们认识、接纳和管理情绪，进一步提高了学生心理健康素养，有效应对各种心理危机，对营造积极向上、健康和谐的校园文化氛围起到了积极的推动作用。

健康心理，护航成长

——百场心理公益巡讲 白云区六中实验中学（福和校区）

为引导学生正确看待青春期的身心变化，有效解决学生在青春期所遇到的身心困惑，能够悦纳自我，初步建立正确的恋爱观。2月29日下午，人和镇社会心理服务站联动白云区六中实验中学（福和校区），为该校师生带来了一场主题为“美丽的青春——青春期心理健康教育”的讲座。

讲座伊始，广州白云心理医院心理咨询师梁爽介绍了青春期的生理和心理变化，并强调了与异性交往的重要性和必要性。梁爽指出，青春期是与异性建立友谊、发展社交技能的关键时期，而如何与异性健康交往，不仅关系到个人的心理健康，还关系到未来的人际关系和人生发展。



讲座围绕“要不要与异性交往、怎么和异性交往、关于早恋问题、学会保护自己”等核心议题，通过生动的案例和深入浅出的讲解，帮助学生们认识到与异性交往的四个原则：尊重、互补、自然、公开。这些原则不仅适用于日常生活中的社交场合，也是处理早恋问题的有效指导。

随后，梁老师结合具体的案例，与学生们展开了热烈的讨论。案例是关于小华和小刚的故事。小华成绩优秀，多才多艺，小刚对她产生了好感。然而，小刚既甜蜜又自责，不知道该如何处理这份情感。通过讨论，学生们纷纷表示小刚应该尊重小华的感受，同时也要学会调整自己的心态，以更健康的方式面对自己的情感。

那么对异性产生好感怎么办？梁老师也给学生提出了一些建议，比如，从朋友做起，合理宣泄情绪，转移注意力，感情升华等。

讲座最后，梁老师与学生们深入探讨了什么是早恋、早恋的影响以及如何在与异性交往中敢于说不。梁老师强调，早恋虽然是一种正常的情感现象，但过早的恋爱可能会对学业和身心健康产生负面影响。因此，学生们应该学会正确看待自己的情感，敢于在不适合的时候说不，保护自己的未来。

精彩的讲座赢得了学生们的阵阵掌声，现场气氛活跃。讲座圆满结束，张怀俊校长向广州白云心理医院心理咨询师梁爽、崔游浩颁发了聘书，以强化学生心理健康的支持与引导，进一步提升学生心理健康水平，促进学生的全面成长，为学生的未来发展保驾护航。

深入生活，扎根人民



广东电视台：《法案追踪》对我院物质成瘾科救治患者的专题报道



广东电视台《今日关注》：关爱女性心理健康话题采访



广东珠江：家庭群无人回应爸爸怒退群 专家：“精神养老”须重视



广东珠江：什么是睡眠窒息症呢？如何防治



广州电视台：如何应对网络暴力？



广州电视台：应对节后综合征，提前过渡是关键

“我家子涵”也能变成“小砂糖橘”



2024.01.14 星期日

2023年末，东北冰雪游人气“爆棚”，来自广西南宁某幼儿园的11个萌娃在3名老师带领下出发前往哈尔滨，引起全网关注。孩子们勇敢、自信、独立的特质，不免让人对比起不久前在热搜的“我家子涵”。那么，“我家子涵”要如何变成勇闯哈尔滨的广西“小砂糖橘”呢？

从心理学角度分析，埃里克森八阶段理论认为，人要经历八个阶段的心理社会演变，这种演变会成为心理社会发展过程。每个阶段有相应的核心任务，当任务得到恰当解决，就会获得较为完整的同一性，反之则会出现个人同一性残缺、不连贯的状态。

广州白云心理医院心理咨询师张晓指出，3~6岁的“小砂糖橘”正在进入第三阶段，他们完成了第一个阶段的安全感建立，以及第二阶段的主动性和自主性建立。其中，在第二阶段，父母和养育孩子的长辈给予他们自主探索的空间，能帮助他们开始独立行动、独立决策，产生发现自己能基本完成事情的效能感。



“家长担心孩子与外界接触导致受伤，因而让孩子局限在一个安全环境里，这不利于他们完成该年龄阶段的核心任务。给予孩子探索空间，建立他们自己行动的基本信心，当他们有了独立做决策的经历后，他们将对自己的能力更有信心，从而更主动积极、独立地去做一些力所能及的事情。”张晓说。

并非所有家长都有勇气让孩子与自己分离，跟随老师勇闯千里之外的地方游学参观，家长该如何把握尺度？张晓认为，孩子成长发展的过程也是父母成长发展的过程，当3~6岁年龄阶段的孩子与父母分离，父母也需要承受一定心理上的焦虑。

张晓建议父母可以根据每一个小家庭的环境结构，制定更符合孩子、更符合自己家庭的策略，通过与老师进行协定、加大沟通等方法，重新评估焦虑与担心，再做出让孩子接触外界范围的决定。

“年龄越小的孩子可塑性越强，当孩子逐渐成长，他的身体、精神层面越来越稳固，一直处在‘保护’模式下成长的孩子，当有一天进入‘有菌’的现实环境，其心理冲突、心理落差更大，更难接受。”孩子从小接种各种疫苗，目的是获得免疫力，形成强大的免疫系统以免受到病菌的伤害，心理层面也是同理。

青少年“赚钱”，注意法律红线

在人教版高一思想政治必修1经济生活中，归纳了经济生活的行为主体——一个人：货币财富拥有者、理智的消费者、新型的劳动者、理性的投资者、诚信的纳税者。个人离不开经济生活，而在学习这些知识之前，青少年在成长过程中或多或少接受了经济知识的熏陶，更有甚者在校内校外做起了“小生意”，是喜？是忧？

日前，山东济宁一名妈妈接到老师打来的电话，说她的女儿做了一个纸板“计算器”。女儿说，她把“计算器”租给同学使用，一道题2元钱，一天下来居然赚了20多元。该话题冲上微博热搜，且不评论女孩的动手能力，她的“生意头脑”却让不少网友啧啧称奇：“用计算器在班里挣钱，小孩子能有什么坏心思？用自己的劳动赚钱也没错，但大人要正确引导，让孩子知道什么该做，什么不该做。”“自己动手做计算器，赚点钱也不容易，比只会纸上谈兵的人强多了。”



“孩子接触金钱、货币交换，植入‘有限度’这一概念，有助于他们明白想要某样东西是需要代价的。”广州白云心理医院心理咨询师张晓指出，让孩子从小理解社会经济现象、培养孩子相应的理财意识，对孩子智力、情绪、心理的发展和成熟都有益处。

面对孩子各出奇谋“赚钱”，张晓表示，可以询问其行为背后的想法。分析上述案例，小学低年级的小女孩自制纸板“计算器”租给同学收费解题，除了对金钱的追求外，可能是出于对家人或者他人做买卖的模拟行为，具有一定的游戏和娱乐性质，也可能出于对社交关系的需求。

给孩子培养财商的过程中，张晓提醒父母要尽量避免用“孩子做到什么，爸妈再给你什么”的教育方式，这会让孩子更深切地体会到“限制性”，并把这种“限制性”植入到内在自动思维范畴，在使用金钱、与人交往时体现，出现“别人对我付出，我才付出”的倾向。

父母一直强调钱的重要性，也会同时给孩子植入亏欠感。“爸妈给你花了很多钱”“钱来得不易”，这类话语不仅影响孩子金钱观的形成，也容易让孩子有愧疚感，产生“自己的需求是父母的负担，我提出需求父母会拒绝我”的负面想法，影响孩子对亲子关系的看法。

家长也有“起床气”，咋办？

广州日报

2024.02.25 星期日

新学期伊始，神兽回笼，家长普天同庆！但伴随而来的是开始早起送娃的日子。一日之计在于晨。生活中，有不少孩子面对父母的起床提示闹小情绪，甚至会因为起床而和父母起争执发脾气。然而，其实家长也会有起床气。最近，有网友分享早起送娃时家长起床气发作的各个场景，引起不少家长共鸣。

然而起床气并不是孩子的“专利”，广州白云心理医院心理咨询师林中钊指出，不论成年人或青少年，在白天需要面对各种各样的事情，这些事情或多或少对个体产生压力，琐事多导致压力累积、无法释放，晚上睡觉前还在思考一些事情相应的解决方案，大脑就会持续处于运转中，由此引起失眠现象。好不容易睡着，第二天一早被强行打断睡眠状态，睡眠质量不高，从而产生了“起床气”。成年人的起床气来自生活中各方面的压力，孩子的起床气则主要来自学业压力、人际关系、父母期望，总体而言，形成原因相似。



林中钊认为，家长偶尔有起床气不会影响亲子关系，但长时间不分缘由喜怒无常地肆意发泄脾气，会对孩子人际关系发生影响。任何人无缘无故被骂受气，会产生委屈情绪、攻击能量，把攻击能量再转移到其他相对弱小的事物上，以此类推就会形成“踢猫效应”。“踢猫效应”多次出现，会损害人际关系中的信任度，从而影响个体人际的交往。

有些家长表示，自己对早上磨蹭的孩子从不发起起床气，孩子迟到自然有老师教育。林中钊认为，这类家长看起来很潇洒，但往往在生活琐事上缺乏对孩子的关注和应有的教育。家长有责任指出孩子的错误，让孩子知道家长生气的原因、知道自己的错处，以便更好改正。

如何在短期内排解处理起床气？林中钊表示，家长在每次发作后或者意识到自己将要发作，可用橡皮筋弹一弹手部。被橡皮筋弹到的手会感到痛楚，对方被骂、受气后心理也会受伤，通过用橡皮筋弹手的方式，可以令骂人的一方形象化地感受到对方的痛楚，而当痛楚与骂人行为产生联结，每个人为了避免疼痛也会减少发脾气、骂人的行为。

在亲子关系中，林中钊更强调适当教育，加强沟通，少发脾气，“想孩子怎么做，期望孩子怎么表现，这些家长都可以开诚布公和孩子沟通，而不是让孩子猜家长的心思。”

李大卫

“总要有人从事这一行”



他说：“总要有人从事这一行业。”出生医学世家的李大卫，从小受到父亲的影响，立志从医，用自己的力量，去帮助更多有需要的人。在机缘巧合下，李大卫了解到精神疾病诊疗与传统中医观念存在颇多相似之处，带着满满的兴趣，李大卫由此深入了精神科的领域。

从医近十年来，李大卫的职业生涯也曾面临过诸多的坎坷和犹豫。即便如此，他也从未放弃自己的坚持，他说“身为一名精神科医生，我的职业成就感来源于患者。”今天，我们为您带来的是广州白云心理医院器质性精神障碍科李大卫医生的故事。

恪尽职守

每日破晓之前，李大卫便早早踏入科室，悉心梳理患者病历，细致掌握新入院病人的状况，这已成为他雷打不动的日常。之后，他忙着查房、治疗、坐诊，日程紧凑而充实。他不断提升专业技术、诊疗水平，同团队一起专研精神卫生专业治疗方法的创新与探索。

李大卫介绍，除传统治疗方式（药物治疗）外，也会采用心理治疗、物理治疗等方法。心理治疗即医生会努力跟患者及家属建立治疗联盟，耐心对他们进行疾病教育和心理疏导，进行认知行为治疗、情绪心理治疗、支持性心理治疗等，以此提高治疗依从性和疗效；

物理治疗则是一种新兴的非药物治疗手段，采用电、磁、声、光等物理手段对患者进行治疗，脑生物反馈治疗、经颅直流电刺激治疗、无抽搐电休克治疗、体感音波治疗等，在兼顾患者治疗体验的同时提高治疗效率。

医者仁心

习近平总书记在党的二十大报告中指出：“发展壮大医疗卫生队伍，把工作重点放在农村和社区。”目前，据中国疾控中心精神卫生中心数据显示，中国各类精神病患者人数已超过1亿，其中，精神分裂症患者人数超过640万，双相情感障碍患者人数达110万。由于缺乏康复服务，农村大多数患者难以维持治疗、恢复社会功能、重新参与生产劳动，陷入“病即残，残即废”的境地。

近些年，李大卫积极参与从化区精神病防治支援项目，开展精神异常人员评估工作，进行入户评估、评级和诊断，指导精防医生做随访，指导用药，对早期严重精神障碍患者进行识别，共同做好从化区严重精神障碍患者防治工作。其中，医生团队共同面访患者2000余人次，应急处置近百次。设立心理援助热线，进行线上危机干预100余人次，线下心理测评130余人次。

此外李大卫还经常组织医护团队开展公益下乡活动，范围覆盖越秀区、白云区、海珠区等多个区域，为贫困、孤残等特殊人群进行公益面诊、评估及帮扶。得到了广大居民、患者及家属的高度肯定与好评。



换位思考

在临床中，医生与精神疾病患者的沟通往往面临诸多挑战。李大卫所在的门诊以老年人患者居多，部分患者口齿不清，表达能力差，存在许多比较荒谬、不正常的思维，无法明确病史，为疾病的诊断带来诸多困难。

此外，患者家属对疾病的不认同更是增加了临床诊疗的难度。然而，李大卫在医患沟通上有着自己的“小窍门”——真诚对待患者及家属，与之充分共情，往往是良好医患沟通的基础。李大卫还擅长用家属能够理解的表述，改善患者家属对疾病的认知。这样有利于提升患者及家属对疾病的接纳度，从而改善治疗依从性。

除了一颗真诚的心，“换位思考”更是李大卫多年来维持良好医患关系的心得。“我觉得只要医生能站在患者及家属的角度，换位思考，深刻地理解、体会患者及家属的诉求，真正地帮助他们解决难题，顺畅的医患沟通不是难事。”



义无反顾

当被问及“是否后悔成为一名精神科医生”时，李大卫坦诚说，当初他怀揣着满腔的期待与热情踏入了精神卫生领域。然而，随着实际工作的深入展开，他逐渐意识到传统观念对精神诊疗所造成的巨大阻碍。

他观察到，许多患者因对精神疾病的恐惧和忌讳而避免就医，他们宁愿默默承受病痛的折磨，致使病情越发严重。同时，他也发现大众对精神疾病的了解过于狭隘，往往将其与“疯狂”或“不正常”等负面标签相联系，这进一步加剧了患者的心理压力。

面对这样的现状，李大卫曾一度感到难以接受，内心充满了困惑与挣扎。然而，当他看到经他治疗的患者重新拥有美好的人生时，他又找回了自己坚守的意义。

“曾经有一位严重肇事肇祸的患者，家里只有年迈的老母亲和老父亲，家庭条件非常困难。住院期间，我尽量为他争取了政府的各种政策补贴。治疗一段时间后，患者康复出院。如今的他，已经拥有一份稳定的工作。2021年-2024年期间，他经常搀扶着老母亲回院复诊，他的病情非常稳定，再没有复发过。每次看到他和父母相依为命的身影，我就感到特别欣慰与自豪。”

正如李大卫所言，“治疗精神疾病患者，拯救的不仅仅是一个人，而是拯救了一个家庭。”每位患者背后，都有一个家庭的殷切期盼。很难想象，在这样一个贫困的家庭，如果患者的病情得不到控制和系统的治疗，那么这个家庭又将会是怎样的“支离破碎”？

上下求索

精神分裂症作为最常见的精神疾病之一，病程往往贯穿患者一生，严重影响生活质量。李大卫称，尽管目前对精神分裂症的诊治水平已有很大进步，但仍无法完全满足所有患者的治疗需求。特别是年轻女性患者，部分药物可改善患者症状，但随之而来的体重增加、泌乳素水平升高等代谢相关副作用，使患者痛苦不堪。

在个体化治疗原则下，新型药物及治疗方法不断涌现，患者的选择更多，重性精神病人管理越来越规范，服务也更具有人性化。不论对患者还是医生，这都是一件有意义的事情。



提及精神疾病诊疗的现状，李大卫表示：“目前，大众对精神疾病仍然存在较多的误区，从而导致许多患者得不到及时的治疗，严重影响患者的一生。希望今后我能够到更多的社区、街道、村落开展科普讲座，加强大众对心理康复的接受度。也期待更多治疗手段的出现，为更多精神疾病患者带来福音。”



李大卫

广州白云心理医院器质性精神障碍科科室主任

专业特长：器质性精神障碍、青少年心境障碍、睡眠障碍、焦虑障碍、抑郁障碍、双相情感障碍、精神分裂症等。

简 历：从事临床工作及带教多年，曾于南通市精神卫生中心参加江苏省精神科住院医师规范化培训。

长期动力学取向团体督导小组

咨询督导是一个持续学习的过程，动力取向团体督导长期招募督导小组。督导以精神动力学理论框架为基础，指导组员对个案进行动力学评估，帮助组员识别和了解个案的关系模式，培养敏锐的精神分析视角，推动对个案的理解和探索的能力，让受督者能更有效的帮助来访者。



■ **主题：**动力性治疗团体督导 ■ **督导师：**郁辉辉 ■ **人数：**10人

■ **收费：**单次收费300元，连报10次，2000元，请假概不退费。

■ **督导时间：**周三上午8:30--9:45，可随时进组，遇节假日顺延。

■ **督导地点：**广州白云心理医院三号楼心理咨询中心专家诊室1号。

■ **督导对象：**目前有做个案的心理专业人士。报名后，会有一次入组访谈，专家访谈后才能确定是否可以进入团体。

■ 督导收获：

√ 对自己的某种看见和理解 √ 对所报案例的动力学理解和个案概念化 √ 深化对与案例相关的精神分析理论的理解 √ 对咨询师处理大方向和细节上的优点的肯定和不足之处改进 √ 触类旁通地理解自己的案例和自己处理案例过程中的优点和需要改进之处 √ 看到在督导中呈现出来的丰富的平行关系，通过平行关系进一步理解案例 √ 加入我们的小组，您将成为广州白云心理医院的专业同仁社群的一部分，享受专业支持和更多深入发展的机会。

■ 报名方式：

√ 报名电话：课程助手18928838005、王老师17889883675（微信同号）

√ 如果您对精神分析督导有浓厚的兴趣，愿意在专业同仁的陪伴下深度研究，欢迎您咨询报名。



课程助手



王老师

认知行为治疗（CBT）团体督导



认知行为治疗（CBT）团体督导是一种专业训练的方式，治疗师通过与其他专业人士的交流和讨论，提高自己的认知行为治疗技能和知识，以便更好地为患者提供服务。

在认知行为治疗（CBT）团体督导中，治疗师将在一起探讨病例，解决治疗中的问题，学习新的技巧以及更深入理解认知行为治疗理论。这样的集体讨论可以为治疗师提供更多

视角和有益的建议，帮助他们更好地应对治疗中的挑战。

■【督导收获】

提升技能和知识

CBT是一种结构化的心理治疗方法，注重问题解决和技能训练。在团体督导中，可以获得关于CBT的理论知识、技术、和流程的深入了解，包括如何评估、诊断和治疗心理问题，如何设计和实施治疗方案等。这些知识和技能的提升，有助于更好地理解 and 应对各种心理问题。

增强自我觉察

通过参与团体督导，可以更深入了解自己的思维、情感和行为模式，增强自我觉察能力。这对于个人成长和提升自我认知水平有很大的帮助。

提升治疗技巧

CBT强调实际操作和案例分析，通过团体督导，可以学习如何更好地运用CBT技术，提升治疗技巧。同时，也可以从其他成员的案例中获得启示和经验，提升自己的治疗水平。

增强自信心和决策力

CBT强调积极应对和解决问题，而不是被动承受和回避问题。通过参与团体督导，可以增强自信心和决断力，更好地面对和解决生活中的挑战和困难。

增强团队协作和交流能力

团体督导是一个相互学习、交流和分享的过程。通过与其他成员的交流和合作，可以增强团队协作和交流能力，这对于个人职业发展和建立良好的人际关系有很大的帮助。

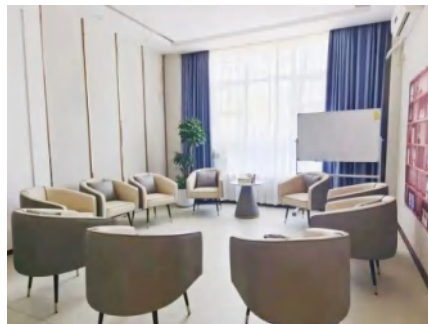
■【适合人群】

- 正在接受CBT治疗的个人或团体。
- 对CBT理论和方法感兴趣的心理治疗师、心理咨询师和社工等专业人士。
 - 正在进行心理健康教育和宣传的机构和组织。
 - 学校教师等育人工作者。
 - 有意愿学习和掌握CBT理论和方法，提高自己心理适应能力的个人。



■【督导详情】

- 团体招募时间：2024.03-2024.12
- 团体督导开展时间：时间待定，招满开课，共5次。
- 团体督导地点：广州白云心理医院心理咨询中心专家诊室1号
- 督导收费：200元/次，共5次1000元。



■【报名方式】

1.电话报名:

(1)医院座机号:020-22252225/22252226

(2)课程助理手机号:18928838005(微信同号)

扫码咨询报名+二维码



医院文化理念

【核心价值观】

- 更专业 更有效 更经济

【四个为本】

- 以奋斗者为本
- 以职业道德、操守为本
- 以诊疗质量为本
- 以患者就医体验为本

【学科发展模式】

- 一体两翼双引擎

【感恩四个层次】

- 感恩员工
- 感恩员工家属
- 感恩患者
- 感恩社会各界

坚持走技术建院、质量建院、创新建院之路。

☎ 热线电话：020-2225-2225

地址：广州市白云大道北1722号

网址：www.gzbyyy.com



医院订阅号



医院服务号



医院小程序