



全兆景:希望青少年都能拥有成长型心理

本报记者 朱颖江



个人名片

出生于1979年的全兆景是河南理工大学副教授、硕士生导师,拥有国家二级心理咨询师证,2024年入选焦作市首席科普专家。他还是河南省科学家精神宣讲团成员,兼任教育部全国研究生教育评估监测专家库专家,曾主持参与完成国家级自然基金项目4项、省部级科研项目10余项,曾获中国人民解放军军队科技进步奖。

奋斗故事

今年2月28日,焦作市委人才工作领导小组办公室、焦作市科学技术协会共同发布第一批焦作市首席科普专家名单。全兆景榜上有名,科普范围有智能检测、人工智能、机器人、心理健康教育。

记者第一次采访全兆景,是因为他成功帮助一名有自杀倾向的大学生走出心理困境。在记者的认知中,他只是高校的一名心理咨询师,后来才知道他是机械电子工程博士、河南理工大学电气工程与自动化学院的副教授,而心理咨询只是他的爱好。全兆景之所以把自己的爱好做成了事业,源自作为一名大学教师的初心和使命。

全兆景说,作为一名教师,要教给学生的不仅是知识,还有在面对工作、生活时,有敢于直面挫折的勇气、管理情绪的素养和解决困难的能力。全兆景之所以关注学生的心,还得从2005年说起。

2005年6月,全兆景研究生毕业后入职河南理工大学,成为电气工程与自动化学院的一名教师,兼任2005级学生辅导员。当年10月,一名大一新生找到全兆景,称自己失恋后非常痛苦,一直失眠,心理压力大,要退学。当时心理学方面的图书资料较少,全兆景在与这名学生交流时,只能用简单的言语去鼓励、肯定学生的能力,帮助学生寻找突破“困境”的方法。

为了能更好地帮助这名学生,全兆景抽空就到学校图书馆看心理学方面的资料文献,然后结合学生的具体情况,努力寻找解决其心理问题的方法。他在学习中探索与实践,经过两个多月的努力,这名学生终于摆脱了负面情

绪。

通过对这名学生的帮助,全兆景开始关注并更加重视大学生的心理健康。他在教学中,结合心理学的方法帮助学生提高自我学习的能力和兴趣,通过观察学生的精神面貌,了解学生的心问题。在学生陷入低迷、困惑的时候,他会及时给予心理干预,帮助学生走出困境。全兆景在实践中探索,在探索中提升自己的心理技能与水平,并顺利考取了国家二级心理咨询师证。

2010年,河南理工大学针对全校学生开设大学生心理健康教育课程,开始关注大学生心理健康问题。全兆景为了让更多的学生拥有健康的心理,主动报名成为该校心理健康教育课程教师和心理咨询师。

在解决大学生出现的各种心理问题时,全兆景意识到,大学生出现心理问题,一方面源自家庭环境与教育,另一方面是在中小学成长过程中对外在的适应。所以,心理健康教育从中小学就需要普及并展开。2017年,全兆景开始关注中小学生心理健康,并接受小学、初中、高中学校的邀请,开展心理健康讲座,帮助不同年龄段的学生建设成长型心理。

全兆景说,每个人天生就有学习的欲望,都有学习能力,并一直要像一块吸水的海绵一样在学习,就像大家在面对学习困难时,可能没有人教你怎么去解决,你自己就会学习如何去解决,要避免给自己贴上消极、负面的标签。

近年,全兆景多次赴江西、福建等地的大中小学校,以及法院、部队、大型企事业单位等,开展高考心理解压、职场压力调适、人际沟通、情绪管理等公益性心理科普讲座200余场次,完成个体心理咨询辅导8200余人次。

未来展望

全兆景说,科普的本质是提高全民的科学素养和认知。作为一名心理学科普专家,他希望通过心理健康科普讲座,帮助大家建设成长型心理,拥有终身学习的能力,朝着理想的自己前进和成长。

上图 全兆景(左)在校园里和学生交谈,解答相关问题。

本报记者 朱颖江 摄

多次饮酒还敢驾车发生事故追悔莫及

本报讯(记者杜挺勇)一名男子在十小时内多次饮酒,凌晨时分竟然驾车外出,结果出了事故……4月6日,武陟县公安交警大队查处了一起醉驾违法,驾车男子也对自己的冲动行为追悔不已。

4月6日2时30分,武陟县詹店镇一交叉路口发生一起交通事故,一名货车司机报警称自己的货车被一辆白色轿车撞了。在现场,该县公安交警大队民警怀疑交通肇事的白色轿车司机卜某某涉嫌饮酒后驾驶,于是使用呼吸式酒精检测仪进行检测。结果显示,卜某某已涉嫌醉酒驾驶。

经民警了解,卜某某在前一天先后三次饮酒。卜某某是外地人,4月5日中午,其独自开车从住处来到詹店镇某饭店吃饭,恰好遇见熟人,便一起喝了点酒。饭后,卜某某从饭店出来驾车前往住处,将车停好后步行来到附近一名工友家,在工友家又喝了一些酒后才返回住处

睡觉。

当天18时许,卜某某接到另一名朋友的电话,随后二人相约在一家饭店,其再一次饮酒。从饭店出来时已是深夜,醉意朦胧的卜某某刚刚休息,突然接到女儿的电话,称家中出了急事。情急之下,卜某某把安全驾驶抛之脑后,竟然选择独自一人驾车赶往外地的家中。当行驶至一路口等红灯时,酒劲发作导致操作失误,卜某某驾车撞在了前面的大货车上。

卜某某抽血检测酒精含量,经司法中心鉴定,其血检结果为246.18mg/100ml,属于醉酒驾驶。目前,武陟警方以涉嫌危险驾驶罪对其采取刑事强制措施。民警指出,人在酒后的行动、反应、判断力都大大下降,此时驾车无法正确判断安全间距与行车速度等,给交通安全带来重大隐患。广大司机一定自觉拒绝酒驾,切勿抱有侥幸心理、铤而走险。



4月10日,孟州市韩愈中学初三学生在体育课上学练陈式太极拳。孟州市韩愈中学把“太极拳进校园”活动作为体育教学内容,通过常态化开展,让学生认识太极、了解太极、热爱太极,进一步培养学生良好的心理品质、意志品质、身体素质,推进素质教育向纵深发展。

杨帆 摄

男孩迷路 公交司机热心救助

本报讯(记者朱颖江)4月7日,一对上了年纪的老夫妻携带一面锦旗,来到市公交集团第一分公司,感谢该公司一名公交司机帮忙救助了他们的孙子。

究竟发生了什么事?时间回到3月22日20时许,10路公交车司机靳志宏驾驶车辆行至消防支队站时,看到车内仅剩一名小乘客,前方很快就到达终点站,他关心地询问小男孩要到哪里,小男孩带着哭腔

说,他第一次独自乘坐公交车去爷爷家,原本应该在新丰一街站下车,因迷路未下车。靳志宏考虑到10路末班车已经发车,其他线路公交车离新丰一街站牌较远,怕孩子再次走失,决定亲自送他回家。

当天晚上,靳志宏将车辆开到停车场后,根据孩子提供的电话号码联系上了他的家人,并将小男孩送到家人身边。