

全面提升自信 完善孩子个性

# 青少年自信心训练营本周六正式开课

8月5日下午3点,由平顶山日报社教育中心和专业心理咨询机构联合开设的青少年自信心训练营将正式开课,已报名参加课程的学生可以来上课了。

自信心是一个人取得成功的内在驱动力,能够使弱者变强,强者更强。只有自信的人才能在成功的路上健步如飞,而缺乏自信的人则一定步履蹒跚。自信心训练营以“观照心灵,创造智慧人生”为宗旨,以森田疗法为核心,综合运用多种心理理论和技术,采用集体心理咨询方式,引导学员在真诚与接纳的氛围中开放自我、彼此分享心灵探险的苦与乐,共同领悟树立自信的重要性。一般而言,参加者不仅在短期内可以明显改善症状,而且可以在精心设计的团体心理互动中体会成功,从而全面提升自信,完善个性,重建生命整体健康,真正享受学习和生活的快乐与幸福。

此次训练营的专业老师赵红霞为中国职业资格认证心理咨询师(二级)、北京师范大学“发展心理与心理健康”专业研究生、青少年心灵成长导师、青少年网络心理导师、青少年学习能力指导师、河南省郑州市



青少年自信心训练营在平顶山日报社举办的资料图 胡洋洋 摄

心理咨询师协会专家委员。赵老师善于解决青少年学习障碍、应试焦虑、人际交往、自我成长、亲子沟通障碍等各方面的问题,咨询时间上万小时,咨询个案数千个,学校、企事业单位心理专题讲座达数百场,受到一致好评。赵老师在多年的工作实践中发现,自信心不足是形成许多心理疾病的根本原

因,是人际关系不良的源头,是事业发展的绊脚石。因此提升自信,转化自卑,是预防和治疗上述许多心理问题的标本兼治的办法。

据介绍,此次自信心训练营每周进行两次辅导,时间为周六下午和周日下午,具体活动内容每期不同,有破冰活动、热身活动、体验性活动、团体分

享等。让同学们以一个自信、健康、阳光的心态面对生活中的挑战,让心灵与健康同行,给心灵插上梦想的翅膀。

目前,青少年自信心训练营将长期接收学员报名。

如果你想给孩子报名参加此次集训营,欢迎拨打咨询电话:4973585、4973519、13569559070(武秋红 王建党)

中秋赏月活动,小礼品、电影票……  
还有专业老师讲授学习方法

## 第二期英语培训公开课本周日即将开讲

“我孩子上三年级了,英语不好。现在还能报名参加英语培训公开课吗?”近日,由平顶山日报社教育中心和相关英语培训机构推出第二期英语培训公开课的消息一经推出,就获得了不少家长朋友的关注。

此前,为帮助孩子提高学习英语的能力,帮助家长减轻教育负担,平顶山日报社教育中心联合相关英语培训机构推出过一期公开课。随后,不少未能参加首期活动的家长打来电话咨询是否还能再开课。为了满足广大家长的要求,8月6日,第二期英语培训公开课将在平顶山日报社一楼会议室开课。此次公开课的亮点有:

●专业老师讲授学习英语

方法,让孩子对学习英语不再迷茫;

●现场检验孩子英语学习的能力,专业老师帮助给出学习建议;

●对于孩子学习过程中遇到的问题,家长可以随时提问,专业老师帮忙解答;

●如何在短期内培养孩子学习英语的兴趣,专业老师将给出建议;

●了解英语培训班的正确选择方法,帮孩子选对英语培训班。

值得一提的是,曾参加此次英语培训活动的学生学习刚结束,他们当天会到公开课现场交流学习心得并展示英语学习效果。现场,您将有机会了

解到,他们是如何从不会读单词,变成会读会写的;他们是如何从不会读句子,变成能把全书的骨干句子倒背如流的。如果您的孩子英语学习成绩比较好,欢迎来见证下更好的学习效果,激励孩子更上层楼!如果您的孩子对学习英语没有兴趣,如果您的孩子英语学习成绩平平,如果你正在为孩子如何学好英语而担忧……此次英语培训公开课将为您排忧解难。

面对中、高考压力,如何缓解孩子学习压力,提高英语学习成绩,答案就在这堂课中。对于报名参加此次公开课的孩子们,你们将有机会和英语培训机构的外籍教师一起参加中秋赏月活动!丰富有趣的活

内容,等着你来体验。另外,还有外籍老师从美国带回来的小礼品等着你……

活动时间:8月6日(周日)上午9点

活动地点:平顶山日报社院内后一楼会议室

咨询电话:4973585、4973519、15617392627

报名方式:在“鹰城小记者”微信公众平台回复“806”或英语培训,收到一个报名链接,然后根据相关提示填写报名表并提交,最后会收到“提交成功”提示为报名成功。报名参加活动即可获赠平顶山星美国影城提供的电影票一张。

(武秋红 王建党)

### 小记者作文选登

#### 我家的太阳花

胜乐联校北校区四(1)班 侯梦涵

我喜欢高大挺拔的白杨树,多姿多彩的花儿,生机勃勃的小草,但我最喜欢的还是坚强的太阳花。

我家阳台上种着一盆太阳花。每到初夏,就会开出美丽的小花,有金灿灿的黄色,艳丽的红色,高贵优雅的紫色,还有淡淡的粉色,像婴儿的小脸儿,在阳光下开心地笑着。太阳花的枝条是柔软的淡红色,叶子也是细细小小的,嫩嫩的绿,像含着一包绿汁,仿佛一阵风就能把它吹断似的,总让人感觉是那么柔弱。而太阳花实际上是一种生命力极强的植物。去年冬天,我家的太阳花枯萎在花盆里,妈妈以为它死了,就拔掉扔了,把花盆里的土也倒进另一个大花盆里,又种上了新买的发财树。经过一个冬天,发财树冻死了,太阳花却又奇迹般地从小土里钻出来了,从小小的芽儿迅速长成了一盆碧绿的植物。到了夏天,就开出五彩缤纷的花朵,装扮着我家的阳台。

烈日炎炎,几乎所有花草都被强烈的太阳光所慑服,不敢抬起头来,只有太阳花越挫越勇,向着太阳张开笑脸。傍晚,太阳下山了,它才慢慢合拢花瓣,安静地睡着了……

我喜欢我家的太阳花,喜欢它那顽强的生命力,更喜欢它默默无闻、无私奉献的精神。(指导老师:将琳琳)

#### 草原

湛河区实验小学三(4)班 丁毅宸

美丽的大草原啊,有一片片的青草。美丽的大草原啊,有一阵阵的花香。美丽的大草原啊,有一阵阵的清风。美丽的大草原啊,有一阵阵的歌声。啊!这里的草是多么青,这里的风是多么凉爽,这里的歌是多么高亢。我们在这里快乐地玩耍,在这里悠闲地散步。

平顶山日报传媒集团再次给您带来口福啦!

## 又甜又香的张硕士富硒有机葡萄火爆了

第五批已到货

我们不自夸,我们用产品说话,你只有吃过才能证实它的香和甜,只有吃过你才会对它念念不忘,如若你是我们的回头客,只能说明一个问题——你真的吃过张硕士富硒有机葡萄!

张硕士富硒有机葡萄将土壤里的无机硒转化为有机硒,不仅无毒易吸收,且含有葡萄生长

需要的氨基酸、锌、硼、活性酶等微量元素,富硒特种葡萄的含硒量是一般葡萄的4—5倍,含糖量极高,风味更独特。硒是人体必需的微量元素之一,不仅具有抗衰老、抗辐射、抗病毒等功能,还具有防治癌症、维护心血管系统的正常功能,以及提高肌体免疫等功效。

草莓味葡萄:市场价75元/提(5斤) 读者优惠价60元  
原味葡萄:市场价50元/提(5斤) 读者优惠价40元  
玫瑰味葡萄:市场价150元/5斤 读者优惠价120元

订购咨询电话:8980198 4943059

电话一打 送货到家

地址:鹰城广场对面平顶山日报传媒集团大门口西侧50米读者服务中心

