

清晨5时30分，史淑杰准时醒来。

这是她登上三尺讲台的第24个年头，长年不变的作息，已经形成身体记忆。

50岁的她，是盐山县第二中学的教师。明眸、长发，清瘦的脸庞、娇小的身材，言谈自信而谦虚，行动起来却是风风火火。史淑杰总给人一种亲切感。这种与生俱来的亲切感，帮助她不断走进学生们的内心。

初为人师时，她心里常常感到没底，“能不能把学生教好？该怎么去教？”如今，20多年过去了，史淑杰反复琢磨的依然是这两件事。

“笨”办法·坚守者

盐山县碧桂园小区，史淑杰家的好消息不断传来——被河北省教育厅聘为河北省家庭教育讲师团成员；获评河北省“最美家庭”……得知消息后，四面八方的学生送来祝福。

执教20余载，桃李满天下。这一刻，她幸福无比。

史淑杰的教师梦，儿时便已种下。

她生长在农村，祖辈都是靠土地吃饭的农民。家中虽然不富裕，但为了让她上学，还是倾其所有。

后来，史淑杰来到盐山县韩集镇张村店中心小学，登上她梦寐以求的讲台。2010年9月，调入盐山县第二中学。

第一天上课，面对一双双懵懂的眼睛，年轻的她很紧张，但内心很坚定。那一刻的坚定，陪伴她一生。

“能不能把学生教好？该怎么去教？”是史淑杰经常思索的问题。为了找到答案，她用尽“笨”办法。一有空，史淑杰就去旁听老教师的课，暗自琢磨他们的课堂经验和教学方法；经常去书店购买各种书籍，照着先进的教学案例学，学会了再去上课。

凭着这样一点点“啃”到底的功夫，史淑杰逐渐获得了学生和家长的认可。

那些年，她所教的班级连续7年在年级排名中名列前茅；凭借出色发挥，她获得河北省教育



史淑杰 “最美家庭”传递幸福“密码”

本报记者 杨静然

会第五届中小学案例一等奖，录制的微课、优质课广为传播；辅导的学生在全国中学生英语能力竞赛中一鸣惊人；她自己也被评为“学科带头人”“沧州市教坛新秀”等。

2020年春，史淑杰的左眼突然失明，去医院检查，医生诊断为白内障，建议她立即做手术。可她却犹豫了：“做手术就要请假，学生的课就耽误了。”

手术一拖再拖，直到“五一”放假才做。手术后医生再三叮嘱：眼睛怕见强光，怕染灰尘，要多在家休息。可史淑杰却顾不得这些，出院后没几天，就像往常一样来到了学校上课。直到眼睛睁不开、眼泪止不住地流，她仍坚持着上完所有的课，才又回到了医院。

痊愈后，学生们一拨接着一拨来办公室看望她。“那段时间，我办公桌上每天都摆满了各种零食，还有帮我打水的……”史淑杰回忆着，眼圈渐渐红了起来。

温暖在师生之间传递循环，每一堂课也变得不再枯燥。

史老师·“心”导师

被唤作“史老师”，已经整整24年了。

从一名普通教师到学科带头人，史淑杰虽获得赞誉无数，但内心深处最在意的，始终是这一声“史老师”。

那是2004年，班里一位女生的异常行为引起了她的注意。这个女生上课走神，不按时完成作

业，甚至隔三岔五地请假不来学校。史淑杰找到她，发现她情绪十分低落。交谈后，意识到了问题的严重性，史淑杰马上找到了学校的心理老师。在心理老师的安抚下，女生逐渐走出阴霾。

也是在这时，史淑杰开始关注学生的心理健康。她觉得，每个孩子的内心都有一座宝藏，只不过有一些被埋得比较深，而老师就是那个挖宝人，“有时候，走进孩子们的内心更重要。”

即使担任着班主任，史淑杰还是挤出休息时间，自学有关心理学、教育学方面的知识，考下了国家二级心理咨询师证。

从此，她操心的事更多了。曾经的七年级四班，学生活跃、纪律性差，还有个别家长对班务工作存在误解……这些都没能阻止史淑杰对孩子的培育。

她耐心和家长们沟通，对每一个学生进行家访、每月开一次家长会。还给每个学生写信，信中讲述她对学生的了解和认识，表达她对学生的期望。学生们收到信后，备受鼓舞，精神面貌焕然一新。直到九年级毕业，全班62名学生，几乎都考入了理想的高中。她的辛勤付出，没有白费。

有人说，史淑杰像一道光，总能照亮阴暗的角落。她也用行动，一次次证明了这一点。

从2018年至2023年，史淑杰连续6年做家庭教育讲座，和家长们一起读书、做笔记，带着大家学习心理学知识和家庭教育知识，为学生进行心理疏导。

一声声“史老师”背后，既



是师生，更似亲人。

幸福“密码”·爱与担当

对于史淑杰而言，家庭也同样是一门课，需要好好经营。

前段时间，他们一家获评河北省“最美家庭”，这背后离不开每个人的付出，也正应了那句老话“家和万事兴”。

赵建新是史淑杰的丈夫，自己做生意的同时，经常参加盐山县职工志愿服务协会、爱心联盟组织的公益活动。残疾人相亲大会、“小小心愿”圆梦活动中都能看到他的身影。

作为农民的儿子，他心中始终不忘侯庄的乡亲们。

侯庄村南有一条地势低洼的土路，每到雨季泥泞不堪，村民们出行十分不便。2018年，赵建新购买了沙土、工具，用一个多月时间，和叔叔赵敬祥一起把道路路整齐填平。还为侯庄村修建了

一处健身广场，让村民们有了休闲娱乐的好去处。

工作之余，赵建新把时间都放在了公益事业上。到养老院探望孤寡老人，为困境家庭捐赠物资，还因此获评“盐山县公益爱心人士”的称号。

有人说，最好的关系是彼此欣赏、相互扶持，史淑杰和赵建新便是这样。赵建新欣赏妻子的温和坚韧、宽容善良；而史淑杰则看重丈夫的稳重和内敛。

耳濡目染下，他们的儿子就读于太原科技大学，曾连续6次获得奖学金，两次获评“三好学生”。课余时间，他积极参加助残活动，与父母一起为残障儿童送温暖，传递爱心。

夫妻相濡以沫，孩子聪明懂事，一个家庭如何获得幸福？心怀爱与担当，就是幸福“密码”。

家的味道

我国近六成成人存在失眠症状，完全没有睡眠障碍的人仅占19%。近日，省内70余家精神卫生医疗机构的200余名医护人员及管理者，齐聚沧州，共同关注睡眠这一话题——

你的睡眠还好吗？

本报记者 杨静然

近六成成人存在睡眠障碍

好睡眠是社会公认的健康基石之一。但据最新发布的《2024中国居民睡眠健康白皮书》数据显示，大多数人平均在零点后才入睡，且夜间睡眠时长普遍偏短。大学生这一群体尤其严重，超过半数的人在零点后才入睡，更有近五分之一的人甚至在凌晨2点之后才入睡。手机使用过度是导致睡眠问题的一个重要原因，超过一半的大学生每天使用手机超过8小时。

更令人担忧的是，失眠问题在我国居民中普遍存在。调查显示，59%的人存在失眠症状，而完全没有睡眠障碍的人群仅为19%。

那引起失眠的原因有哪些？专家指出：一是年龄因素：年龄越大睡眠时间越短、失眠发病率越高；躯体因素：躯体不适，如：甲亢、腰腿疼痛、瘙痒、胸闷等影响失眠；心理因素：大部分失眠与心理因素有关，生活中发生重大的事情，导致情绪激动，或者由于工作、学习压力过大，导致精神高度紧张、焦虑、抑郁等心理因素，都会造成失眠；环境因素：环境噪音太大、光线太强、室温过热等因素均可影响睡眠；其他因素：睡眠不规律、玩手机、倒时差、酒精、咖啡、茶叶等也会造成失眠，少数人与遗传也有关系。

长期失眠危害多

专家讲座中提到，不同年龄段的最佳睡眠时间是不同的，每个人的睡眠时间也是有差异的，应根据自己的年龄科学睡眠。

那正常人各年龄段的睡眠时间多长比较合适？专家建议60岁以上老年人，每天应睡6—7小时。研究表明，每晚睡眠时间在6—7小时的老人，大脑衰老可推迟2年。30—60岁成年人，每天应睡7小时左右，并应保证晚上10点到早晨5点的“优质睡眠时段”，这有助于缓解疲劳。13—29岁青年人，每天应睡8小时左右，且要遵循早睡早起的原则。4—10岁的儿童每天睡12个小时是必要的，每晚8点左右上床，中午尽可能小睡一会儿；年龄再大一些的儿童睡10小时，甚至8小时就足够了。

长期失眠有哪些危害，会引起身体内部哪些系统发生变化？专家指出，睡眠不好会损害神经系统，影响中枢神经功能，导致眩晕、头痛、浑身乏力等；长期睡眠不好会导致注意力不集中、记忆力减退、紧张不安、情绪低落等精神状况。头晕严重的可遵医嘱使用营养神经的药物，例如谷维素、维生素B等。睡眠不好还会对内分泌系统造成损害，如导致体内激素紊乱，引发痤疮、发胖、皮肤暗沉等，还可增加糖尿病、甲状腺功能亢进症等部分疾病的患病风险。另外，长期失眠患者还可引起认知损害或者引起抑郁、焦虑等精神障碍。

加强“非药物治疗能力”

这次主题为“伴有睡眠障碍的精神疾病非药物治疗技术”培训班，由河北省睡眠医学学会主办、沧州安定医院承办。邀请了首都医科大学附属北京安定医院、河北省精神卫生中心等70多家机构的专家和管理者，共200多人。围绕神经调控技术在精神科的应用、经颅磁刺激技术在睡眠领域的应用等话题展开，旨在提升失眠非药物治疗能力。

目前治疗睡眠障碍的办法主要有心理行为治疗、药物治疗、物理治疗3种方法。

心理治疗时，睡眠认知行为调整很重要。比如保持合理的睡眠期望，不以睡眠时长衡量睡眠质量；不把失眠后果灾难化，不将所有问题都归咎于失眠；保持自然入睡，避免强行要求自己入睡；不因一次失眠而产生挫败感；不过分关注睡眠，逐渐培养对于失眠造成的影响的耐受性。

若自我调节仍不能改善睡眠状况，必要时可服用助眠药物。扎来普隆、佐匹克隆等作为第三代镇静催眠药，不仅可以快速入睡、提高睡眠质量，而且无宿醉反应、戒断反应，成瘾风险也非常低，安全性相对来说是比较高的。

物理治疗作为一种失眠治疗的补充技术，不良反应小，临床应用的接受性也强。

目前，医院常用的物理方法有：光照疗法，即通过光刺激影响位于下丘脑控制昼夜节律的视交叉上核，抑制松果体褪黑素的分泌，以此改善睡眠质量、提高睡眠效率和延长睡眠时间。这是一种自然、简单、低成本的治疗方法。

还有重复经颅磁刺激，即以固定频率和强度连续作用于某一脑区的经颅磁刺激，可以加深睡眠深度，增强记忆，有助于机体恢复，国内普遍认为，该技术是治疗慢性失眠症的有效手段。其他还有电疗法、超声波疗法、音乐疗法等物理治疗方法。

专家特意提醒，对网络的依赖和报复性熬夜是睡眠时长不够的重要因素。身处互联网信息大爆炸的时代，人们使用智能电子设备的时间越来越长，对电子产品和网络的依赖也越来越大。睡前玩手机已成为人们的一种习惯，看直播、刷抖音、看短视频、打游戏，大脑过度兴奋、精神注意力高度集中，很容易诱发睡眠障碍，所以睡前1—2个小时放下手机非常重要。

泊头俩少年 机器人大赛展风采

本报记者 寇洪莹

“铃铃铃——”泊头市长安路小学的下课铃声响起，五年级一班的袁玺贺与南玥西坐在一起，交流着科技知识。

二人因共同的爱好成为朋友。前段时间，在乌镇国际教育机器人节暨ENJOY AI全球总决赛中，袁玺贺和南玥西组成团队，凭借出色发挥，夺得“夏季运动会”赛项小学组全球总决赛三等奖。

这次比赛共有来自中国、俄罗斯、美国、澳大利亚等24个国家和地区、15000多名选手参加，可谓高手如云。

扎实备战 晋级决赛

成绩的取得，得益于二人平时的刻苦训练和不断钻研，也离不开老师们的精心指导。

在泊头市长安路小学，科技教学的氛围浓厚无比——开设机器人相关社团课程，设置了3D打印室、探究实验室、机器人训练室等科技教室。大赛到来之前，辅导老师专门制定了全方位的训练计划，进行最新竞赛规则的指导和参赛技能的训练。

课余时间，袁玺贺和南玥西

争分夺秒、稳扎稳打，训练机器人的操作与编程，攻克一个个技术难关。训练、备战，一次次调整方案，确定了最优比赛方案。

为了不耽误学习，他们与时间赛跑，坐在高铁上坚持背英语单词；乘坐出租车也不忘与老师探讨数学题；晚上睡觉前，仍在回忆编程知识……

怀揣着对科技的热爱，袁玺贺和南玥西在天津选拔赛中一鸣惊人，从而晋级全球总决赛。从泊头前往乌镇，走上了世界机器人大会的舞台。

赛时意外 沉着应对

比赛过去已有时日，但袁玺贺和南玥西对当时的情景仍记忆犹新。

这次大赛被誉为机器人界的“奥林匹克”，面对世界各地的对手，他们既激动又紧张。

当天，二人早早来到比赛现场，提前做好准备。

为节省时间，袁玺贺和南玥西分工合作，在电脑上编程，熟练操作机器人举重、吊环、击剑、田径……运用多学科知识模拟经典运动项目，开动脑筋、灵

活应变，在赛场上大展身手。

虽然准备充足，但比赛过程中仍出现了意外。

第二轮比赛刚刚开始，机器突然出现故障，袁玺贺和南玥西不断调试设备、更改数据都无济于事。

“机器当时好了一阵，我们抓紧完成了一个指定任务。过了一會兒，机器人又不能工作了。”时间一分一秒地过去，袁玺贺又进行了多次调试，机器人还是没有反应。

他们互相加油打气，经过屡次调试，更换机器人，终于找到了问题所在，连教练都惊叹于他的果断和冷静。

“平时训练，很少出现这种问题，参加大赛也是一种锻炼。”南玥西说。

家庭教育 播下“种子”

袁玺贺在机器人领域的成绩，不仅因为个人的聪明才智，更离不开家庭教育的力量。

他的父亲是物理老师，姥爷是化学老师。家里的书架上，摆放着各种自然学科的书籍。从泊头，袁玺贺的父母就注重培养孩



袁玺贺(右)和南玥西在比赛现场

子的创新意识和动手能力，鼓励他接触各种新鲜事物，培养他的兴趣爱好。

小时候，袁玺贺喜欢机器人玩具托马斯火车，他经常问妈妈：“他们是怎么动起来的？怎么能做出一个机器人呢？”

几乎每个周末，父母会带他去博物馆或者天文馆去参观，也会给他选择一些科学启蒙的动画片观看。热爱科技的种子在悄悄种下。

进入小学后，学校开设的编程课和机器人社团课，令袁玺贺十分着迷。他每次都是第一个搭建完成。在班里，袁玺贺经常得到老师的表扬，这也使得他对科技类学科越来越喜欢，越学越有