

## 沧州高新区实验学校

# 暖“心”相伴 赋能成长

本报记者 赵玉洁

3月20日，天津市武清区与沧州高新区共同举办了“携手共绘心理教育同心圆”交流研讨活动。来自沧州高新区实验学校的代表参观了天津六力学校的心理中心和杨村第一中学的学生发展指导中心，深入了解了两所学校在心理健康教育设施建设、功能布局等方面的特色，聆听参会各单位围绕心理健康教育课程体系构建、心理咨询服务、心理危机干预机制等方面分享的宝贵经验，并针对心理教育过程中的难点和热点问题展开深入讨论和交流。

自2021年建校以来，沧州高新区实验学校始终高度关注学生的心理状态，不断创新心理健康教育模式，努力为孩子们铺就一条充满阳光与希望的心灵成长之路。

### 多元活动 普及心理知识

每周的主题班会是学校心理健康教育的“主阵地”。班主任会根据学生不同阶段的心理特点，精心策划每一次班会内容。故事分享成了打开心灵的钥匙，学生们聆听彼此的成长故事，从他人的经历中感悟心理变化的微妙与深刻。小组辩论则激发了学生的思想火花，他们唇枪舌剑，探讨心理健康的重要性，树立起正确的心理健康观念，增强自我心理调适的意识。

宣传栏里一幅幅精美的手抄报，以及各班同学精心绘制的黑板报，为大家打开了了解心理健康知识的另一扇窗。“心灵画卷”上，孩子们用色彩斑斓的画笔描绘内心世界。“青春心视界”里，大家用文字与图片讲述身边故事，传递满满正能量。

沧州高新区实验学校还为各年级设计了不同的心理辅导课程。在“认识自我”的课程中，学生们通过心理测试、自我反思等方式，更加清晰地认识了自己的性格、兴趣与价值观；而在“压力应对魔法”课堂上，心理教师借助心理实验、情景模拟等生动有趣的教學手段，让学生在轻松愉快的氛围中掌握心理调适技巧，学会在压力面前保持冷静与乐观。

### 团体辅导 激发成长动力

针对学生的共性心理需求，沧州高新区实验学校开展了一系列团体辅导活动。这些活动以班级或小组为单位，围绕“团队协作”“重塑自信”等主题，采用互动游戏和深度分享的方式，为学生们搭建起一座心灵沟通的桥梁。

在以“探索自己 激发生命成长力量”为主题的心理团辅课上，老师以有趣的破冰游戏迅速打破陌生感，在欢声笑语中不知不觉地拉近彼此的距离。

随后，老师播放了《哪吒2》中的经典片段。“我命由我不由天”这句铿锵有力的话语，激励着孩子们勇敢追求个人梦想，努力实现个人价值。

紧接着，同学们通过视频了解尼克·胡哲身残志坚、不屈不挠的奋斗历程，感受苏轼面对人生起伏时豁达洒脱的超然态度，这些都激发了他们内心深处对成长的渴望。

大家还参与了九宫格绘画游戏。老师要求同学们将一张纸分为九等份，在九个格子里描绘出与自己真实感受息息相关的画作。大家静心创作，用色彩和线条勾勒出复杂的内心世界。画作完成后，老师让同学们从这些作品中选出一张最能代表自己的“名片”，并通过这张独特的“名片”深入认识、大胆探索、尽情表达，最终读懂并接纳独一无二的自己。

### 及时疏导 打开学生心结

七年级学生悦悦（化名）原本性格开朗、学习努力。然而，自初中首次年级考试起，每逢考前，她总会被各种负面情绪困扰，进而出现头疼、腹痛、胃疼、胸闷气短等症状。为此，她鼓起勇气，走进学校的心理咨询室，向专业老师寻求帮助。

心理老师为她制定了3次心理干预计划。首次干预在考前半个月时进行，老师通过元认知筛查软件，帮助悦悦建立起积极的信念。第二次干预则着重调整悦悦对考试的认知，树立正确的考试观，让她明白，考试只是检验学习成果的一种方式，而非衡量个人价值的唯一标准。第三次干预时，老师运用了音乐放松椅，让悦悦在舒缓的音乐中逐渐放松身心，学会自我调节。

经过这3次精心设计的心理干预，悦悦的考前焦虑症状消失了。期末考试时，她以轻松的心态走进考场，发挥出自己的真实水平。走出考场那一刻，悦悦脸上露出了久违的笑容。



学生通过绘画更好地认识自己。



教职工代表向戴俊秀塑像致敬。

## 沧州市第一幼儿园

# 聚力“三风”建设 提升幼教质量

本报记者 赵玉洁

前不久，沧州市第一幼儿园以“涵养师德师风正气 筑牢教育强国根基”为主题，召开了春季“师德师风第一课”专题大会。全体教师共同观看纪录片《教育家精神》，深入学习《新时代幼儿园教师职业行为十项准则》，仔细研读《师德师风承诺书》并郑重签名。

近年来，市第一幼儿园扎实推进园风、学风和师德师风建设，补短板、强弱项、破瓶颈、固根基、扬优势，推动幼儿教育质量持续提升。

### 以园风建设为根基 打造和谐育人环境

园风是幼儿园精神环境的重要内容之一，也是办园思想和培养目标的集中反映。市第一幼儿园秉持“润德 启智 健体 尚美 崇劳”的教育理念，积极弘扬“合润”文化的精神内核，打造“合美团队”、创建“润雅环境”、开展“合润教育”。

幼儿园以环境为载体，将园风建设

与空间规划紧密结合，实施了五大基础设施建设工程。儿童友好空间建设工程创建了多功能活动室、幼儿爱国主义教育基地、综合体验馆、开放式绘本阅读区等多个互动场所，并设立“幼儿议事平台”，让孩子们拥有一个开放融合的“无界”空间。教师发展空间建设工程

则打造了教育科研“深耕基地”，为教师们创造了深度学习的优越条件。此外，幼儿园还实施了食堂提质改造工程、暖气系统改造工程和安防设施升级工程，努力为教师和幼儿营造更加安全、舒适、温馨且现代化的学习与成长环境。

### 以学风建设为核心 助力幼儿和教师成长

在日常教学过程中，市第一幼儿园突出“游戏化、生活化、个性化”的学习特色，以“五育融合”为基石，精心打造特色班本课程框架，并全面推行班本课程审议制度。同时，不断完善特色体育游戏体系，组织开展“红色体育游戏”“五人足球赛”“家庭亲子篮球赛”等一系列活动，开设了冰壶、乒乓球、跆拳道等专业训练课程。此外，幼儿园还积极探索食育文化，创设“生活浸

润”模式下的食育课程。这些课程形式多样、内容丰富，为小朋友的全面发展增添了更多助力。

在教师培养上，幼儿园搭建了“雁阵培养模型”：领导班组成员作为“头雁”引领方向，骨干教师作为“强雁”帮扶指导，青年教师作为“新雁”，通过实施“青蓝工程”“青年教师成长计划”等，不断提升业务素养，快速挑起教学主力军的重担。同时，推行“五维赋能计划”，加

强思想铸魂、专业筑基、文化润心、实践砺能和数字赋能，积极打造“眼里有光、心中有爱、手中有术”的教师队伍。

2024年，在河北省学前教育心理健康课专项技能展示中，市第一幼儿园3名教师分获特等奖和一等奖。此外，1名教师被评为河北省燕赵名师，1名教师受邀担任河北省家长学校教研员，多名教师分获市级骨干教师、师德标兵、优秀青年教师等荣誉称号。

### 以师德师风建设为保障 厚植教书育人情怀

“保育工作不仅是照料幼儿生活，更是守护他们成长。每天，我用微笑迎接孩子们，关心他们的冷暖与情绪。幼儿善于模仿，于是我坚持‘凡要求孩子做到的，自己先做到’。通过言传身教，教孩子懂得尊重规则、珍视劳动。我希望用每一句温柔的提醒和每一次深情的拥抱，让孩子们童年充满阳光。”

“12年前，我怀揣着对‘教师’二字的敬畏走进幼儿园。面对一群稚嫩的孩子，我手忙脚乱地为他们擦眼泪、哄午睡、教洗手，甚至因为一个孩子不肯吃饭而急得满头大汗。那时的我总以为爱孩子就是做好每一件琐碎的事。直到有一天，班里转来一个孩子，他沉默寡

言，总是缩在角落里。我尝试牵他的手，他却像受惊的小鹿躲躲闪闪。那一刻，我突然明白：爱不是简单的照料，而是蹲下身，用孩子的眼睛看世界。于是，我每天陪他玩他最爱的积木，用夸张的表情模仿小恐龙逗他笑。两个月后，他第一次主动扑进我怀里喊‘老师妈妈’。那一瞬间，我泪如雨下。”

在春季“师德师风第一课”专题大会上，保育员李炳楠和教师王经纬的发言，感动着在场的每一个人。

为加强师德师风建设，市第一幼儿园制定了《沧州市第一幼儿园教师行为规范》，规范教师的从教行为；建立师德监控和评价体系，通过民主测评、问卷、园长

投诉信箱、发放调查表等形式，不定期对老师进行师德师风检查。

幼儿园还组织87名教职工赴青县回民中学开展“学习戴俊秀精神 争做时代大先生”师德师风专项活动。在卢明园长的带领下，全体教职工向戴俊秀纪念馆敬献鲜花，参观戴俊秀事迹展馆，并认真聆听“天幕上那颗圣洁的星——戴俊秀老师事迹报告”。

在“弘扬教育家精神 争做时代大先生”师德师风演讲比赛中，市第一幼儿园的老师们结合自身教育教学实践，讲述了一个个感人至深的师德故事，激励大家以榜样为目标，坚守教育初心，以庄严承诺践行育人使命。

## 校园动态

### 市第五中学

## 开展主题实践 传承雷锋精神

为传承与弘扬雷锋精神，3月以来，沧州市第五中学组织开展了一系列学雷锋实践活动。

各班召开主题班会，通过了解雷锋同志的感人事迹，大家深刻领悟到助人为

乐、勤俭节约等传统美德的宝贵价值。同学们还走出校园，深入社区开展志愿服务活动。

在由中共沧州市委社会工作部和沧州市志愿服务联合会主办、沧州市红心志愿

### 沧州高新区第一幼儿园

## 萌娃变身“小农夫” 体验农耕乐无穷

近日，一场别开生面的农耕活动在沧州高新区第一幼儿园举行。小朋友们化身“小农夫”，沉浸式体验堆肥与蚯蚓塔制作。

老师以生动有趣的故事和直观形象的图片，为孩子们讲解了堆肥的原理和益处。大家分组收集幼儿园里的落叶和厨房

里的果蔬残渣，将它们一层一层地放进堆肥桶里，并加入泥土和水。

随后，老师向孩子们展示了蚯蚓塔的成品，并介绍了蚯蚓在生态系统中的重要作用。小朋友们瞪大了眼睛，对这些小小的蚯蚓充满了好奇。

服务协会承办的“志愿服务 爱在狮城”活动中，学校的“模拟法庭”团队将“法庭”搬到南川老街，为现场游客上了一堂生动的法治宣传课。学生们分饰审判员、审判员、书记员、公诉人、辩护人、被告人等角色，模拟审理了一起根据真实案例改编的青少年违法犯罪案件。整个庭审过程严谨规范，不仅向游客普及了法律知识，更让他们亲身体验庭审的庄重与司法的威严。

苗香各

在制作蚯蚓塔的过程中，大家分工合作，有的负责在塑料瓶上钻孔，有的帮忙寻找合适的蚯蚓，还有的为蚯蚓准备食物。当蚯蚓塔制作完成，孩子们小心翼翼地将它们埋在花园的土壤里，期待小蚯蚓为植物带来更多生机和活力。

此次农耕体验活动让孩子们触摸到泥土的温度，了解自然循环的奥秘，将热爱自然、珍惜资源的种子根植于心。

瓮清越

## 教师手记

# 会「说话」的周记

王坤

周记，起初大家是不想写的。虽然周末的家庭作业并不繁重，可没人想多一项作业。因此，我布置完这个任务后，七年级13班的学生“哀嚎”一片。

“老师，啥叫周记啊？”

“日记你知道是什么意思吧，周记就是一周一记！”

“老师，要求多少字啊？”

“500字！”

“天哪！老师，我还有一个不情之请……”

“知道是不情之请就不要说！”

“那……好吧。”

带着疑惑和不情愿，同学们开始撰写第一周的周记。周记交上来，我发现收到了一堆莫名其妙“东西”。

有人写：星期一，我写了作业。星期二，我写了作业。星期三、四，我写了作业。星期五，我写了作业，还看了会儿电视。

有人写：我真的不想写周记，可是老师非让我们写。首先我问了别的同学什么叫周记，其次我查了一下什么叫周记，最后我写了一些周记。老师，这应该就是周记了吧？

还有人写：星期一：无。星期二：无。星期三、四、五：无。

我看着这些所谓的周记哭笑不得。班会课上，我说：“你们写的那不叫周记，叫糊弄事，是流水账。周记是让你们描述这一周发生了什么，引起你哪些感悟，有哪些体会。或者你有什么心里话，都可以向老师说。”

看孩子们似懂非懂，我又说：“我在看完你们的周记后，给出一些批语。也许，我还会和你说说悄悄话。”

又是一个星期一，课代表给我带来周记。第一周的时候还有同学用纸写，字迹潦草，发下去看也不看就揉成一团。这一周，很多同学换了本子，于是，我终于看到了一些差强人意的周记。

有人写：这一周我有点儿不开心，因为我有一天午休的时候没好好睡觉，打扰了别人，被老师说了一顿。我当时也不知道为什么会那样做，但过后真的很后悔。

有人写：老师，可以给我换个座位吗？在这儿我有点看不清黑板上的字，但是不敢找您说，只好写下来。

在一堆记录日常琐事的周记中，我看到了接下来的一篇，字数远超过我规定的500字，字字恳切：

“老师，您都不知道我有多喜欢每天来上学。每天回到家，做家务、做饭、照顾弟弟妹妹，爸妈很忙，也很少和我一起谈心。而在学校就不一样了，每天都有开心的事情……老师，有时候我在想，未来我会变成什么样子呢？有一天，看到您在上面对课，我突然灵光一闪——以后我也要成为一名英语老师。”

读着读着，我的眼睛模糊了，拿着红笔的手想落下，又不敢落下。最后，我写到：成长不是一件容易事，会伴随着痛苦与心酸，可是我们要坚持下去。你是一个好孩子，品学兼优，我会努力托举你，让你走向灿烂的人生。

写完后，我百感交集，脑海中浮现出多年前的一幕：似乎也是一个安静的午后，我的班主任把我叫到办公室。我是抱着“必死”的决心走过去的，因为最近的一次周记里，我用洋洋洒洒几百字，控诉了老师不让我们在教室吃方便面的“恶行”。我越写越上头，把心里的不如意和即将中考的压力全部“倾吐”在纸上。可是老师看着我，只是跟我说，我文笔真的很好，字也写得好看，我得发挥这个特长，没准以后能成为一名作家。

那一周的周记让我惊喜不断，写批语写到手酸。利用一个课间，我把周记本发了下去。孩子们像往常一样打开本子，看到我大篇大篇的批语，都有些欣喜和激动。

“周记工程”就这样细水长流地坚持了下来。

（作者系沧州市新华实验中学教师）