

用阳光照亮学生的心灵

——安阳示范区飞翔中学关爱学生心理工作掠影

今日关注

□ 本报记者 任玉霞 文/图

心理健康犹如一缕缕温暖又明亮的阳光,照进学生内心深处,呵护学生健康成长。

安阳示范区飞翔中学自建校以来,十分重视学生心理健康教育工作,建设了由学校主管德育工作的校领导、政教处、学生发展中心、心理咨询室等组成的心理健康教育工作团队。根据中学生生理、心理发展特点,该校围绕促进全体师生心理健康发展这个中心,将中学生青春期心理健康教育和培养学生适应能力的心理健康教育作为工作重点,通过个体心理辅导和团体心理活动,带动和影响全校心理健康工作的开展,取得了明显成效。

心理氧吧 助推学生健康成长

清晨,当第一缕阳光穿过教学楼北楼二楼走廊橘红色的造型柱,洒在地上的阳光像是被分隔的钢琴键,生动有趣。踩着这些灵动的钢琴键自东向西,便来到“心灵氧吧”——心理辅导室。心理辅导室总面积150余平方米,包含心理教师办公区、咨询接待区、沙盘疗愈室、音乐放松室、情绪宣泄室、图书阅览区和团体活动区等功能区,其中,咨询接待区配备有个体咨询沙发、茶几和心理测评系统;沙盘疗愈室配备有团体沙盘和个体



心理教师给学生讲解沙盘使用方法

沙盘各一套,沙具2000余件;音乐放松室配有音乐放松仪和放松按摩椅;情绪宣泄室配有墙面及地面软装、宣泄假人、宣泄击打球、拳击手套、跳绳、俯卧撑支架等健身器材;图书阅览室有心理健康相关图书100余本,阅览桌椅50余套;团体活动辅导室约70平方米,可容纳50余人开展团体活动。

自心理辅导室建立以来,各功能区运行良好,每周一至周五16时40分至19时向全体师生及家长开放,同时定期组织班主任到心理咨询室进行参观与学习交流,深受师生喜欢。

“每当学习压力过大或者心情不太好的时候,课后我就到心理辅导室放松一下,有解不开的心结就找心理老师咨询,每次治疗结束后,感觉全身轻松,浑身充满了力量!”4月9日,八年级学生吴昊告诉记者。

耐心开导 巧解疙瘩化心结

作为安阳示范区飞翔中学的专职心理教师,徐超君见证了学校心理辅导室建设和发展的全过程,也见证了学校对心理健康教育工作倾注的心血。“结合中学生身心发展特点及学校心理健康教育实际,将心理健康教育内容具体分为6个主要部分——自我意识教育,人际交往教育,学习心理教育,情绪情感教育,意志品质教育和生涯发展教育。本学期我们对各年级学生制订了具体的教学计划。”徐超君介绍。

心理咨询要取得良好的效果,关键在于咨询师要信任和理解学生,同时遵循尊重、聆听、保密、疏导、平等性原则,才能达到心理转化的效果。进行心理咨询的学生要静下心来,采用自我评价、听音乐、放松训练、倾诉等方式解除心理压力。

去年9月的一天,一个面容清秀、身材瘦小的女生小林在老师带领下来到徐超君的办公室。小林一声不吭,不停掉眼泪。老师告诉徐超君,小林已经哭了一个星期了。当时是学期初,作为七年级新生的她刚军训结束一星期,徐超君初步判断她可能是属于新生适应不良问题,决定先和小林单独聊一聊。徐超君先引导小林做腹式呼吸练习平复情绪,并教给她一些转移注意力以及调节情绪的方法,时间不长,她的状态明显稳定了。第二天,徐超君给小林写了一封真挚亲切的信。信中除了关心,还分享了一些人际交往的方法以及励志故事。后来,徐超君非常关注小林,发现她 and 同学在一起玩得越来越开心,成绩也从原来的中下游追到了班级前10名。

“中学生正处在身心发展的重要时期,随着生理、心理的发育发展,社会阅历的扩展以及思维方式的变化,特别是面对社会竞争的压力,他们在生活、人际交往、升学就业和自我意识等方面会遇到各种各样的心理困惑和问题。只有未雨绸缪,提前发现问题,帮助学生解决问题,照亮学生的心灵,才能给他们更好地未来!”该校负责人介绍。

校园传真

安阳师范学院 举办“丰碑”——红旗渠建造者专题摄影展

本报讯(记者 韩缤缤)4月12日上午,安阳师范学院庆祝中国共产党成立100周年“丰碑”——红旗渠建造者专题摄影展在美术学院展厅开幕。安阳师范学院、市委宣传部、市文联、林州市红旗渠精神研究会、河南省高校摄影学会、《河南日报》安阳分社有关负责人以及师生代表参加开幕式。安阳师范学院党委书记纪多辙宣布安阳师范学院庆祝中国共产党成立100周年“丰碑”——红旗渠建造者专题摄影展开幕。

据了解,“丰碑”摄影展将镜头对准红旗渠建造者,以人物肖像和环境肖像为主要展示形式,是安阳师范学院师生历时3年,行走千里山路,探寻林州市的456个村寨,走访了500多位修渠老人,将镜头对准红旗渠建造者,从8万多幅照片中挑选出来的作品,是该校师生践行红旗渠精神的生动实践。展览分为“团结协作”“英模竞彩”“无私奉献”“群英璀璨”4个篇章。第一篇章“团结协作”再现了红旗渠建造者迎难而上、同心同德的修渠故事。第二篇章“英模竞彩”记录了修渠过程中涌现出的劳动模范。第三篇章“无私奉献”展示了当年修渠民工义无反顾踏上太行山的英雄壮举。第四篇章“群英璀璨”歌颂了30万林县人民战天斗地的奋斗历程。

该院负责人表示,在党的百年华诞到来之际,举办此次主题摄影展,就是要通过这种方式让广大青年师生在新的历史阶段回望红旗渠、品读红旗渠、体悟红旗渠,就是要从一项项历史奇迹、一个个光辉典型中感受信仰之光、精神之钙、力量之源,在学习切身感受党的百年艰辛历程,在感动和感悟中自觉弘扬党的优良传统,延续共产党人精神血脉,厚植爱党、爱国、爱社会主义的情感,让红色基因、革命薪火代代相传。

安阳学院 开展志愿服务活动 贡献学子青春力量

本报讯(记者 韩缤缤)为践行绿色低碳理念,唤起广大青年学生的社会责任感,3月底,安阳学院壹元公益先锋队面向全校学生发起了“衣旧情深 衣起公益”捐衣志愿服务活动,目前共收到300余件捐赠衣物。

从3月底开始,该院志愿者分别在喷泉餐厅和花园餐厅附近设置了捐衣点,耐心向过往学生介绍捐衣活动的流程和要求。一传十,十传百,学生陆续将自己整理好的300余件闲置衣物送到捐衣点。捐衣点工作人员按照性别、季节、款式等将衣物进行分类整理打包,然后通过邮寄的方式把所有衣物送往贫困山区。“在短短一周的捐赠活动中,我感受到了同学们积极参与公益、支持公益的热情,虽然忙碌辛苦,但能为贫困山区的人们做点事情感到很高兴。”参与此次活动的一名志愿者说。

安阳学院壹元公益先锋队成立于2013年,日常归属于该校财会学院管理,被河南省委高校工委、河南省教育厅授予“全省教育系统学雷锋活动先进集体”。多年来,该志愿团队通过“一元钱城市生活体验”“爱心捐赠”“走进敬老院、福利院”等社会实践活动和文明实践志愿服务活动,为该校文明校园的创建贡献青春和力量。

警校联手 共筑安全防线

本报讯(记者 郭诗尧)随着清脆的放学铃声响起,市第九中学学生欢快地走出校园,纷纷在校门口护卫学生的法治副校长郑伟锋警官打招呼:“叔叔好,警官好……”郑警官微笑回礼,不停地说着:“同学们好,再见,注意安全。”简单的对话中充满了默契与温情,这已经成为市第九中学学生的日常习惯,在现场接孩子的家长对此也致以赞许的微笑。

2015年,市第九中学迁址到东风路校区后,市公安局南关派出所二级警长郑伟锋被聘为该校法治副校长。一份聘书成为郑伟锋身上沉甸甸的责任,从此以后,在学校附近的路口、存车处和校园内就会出现他巡视护学的身影,庄严的警服成为校园里一道亮丽风景线。6年来,郑伟锋护学巡视600余次,化解校外学生大小矛盾近百起,为学校的平安校园建设作出了突出贡献,用坚守校园的实际行动践行着一名公安民警的责任和使命。

水冶镇小东关小学 支部书记讲党史 教育师生感党恩

本报讯(记者 郭诗尧)4月12日,殷都区水冶镇小东关小学60名教师,在党支部书记王晓红的组织下开展党史学习教育——讲中国共产党好故事。

王晓红授课的主题是“伟大精神的力量可以穿越时空”,她用生动的事例和深入浅出的语言给全体教师上了一堂生动的党史教育课。王晓红通过王进喜、孔繁森、张超、廖俊波等先进人物为人民谋幸福、为民族谋复兴的典型事例,号召大家学先进,争做勇挑重担的先锋。



4月12日下午,龙安区丁都小学四年级至六年级全体师生200余人一起走进美里城,开展“触摸历史,感悟中华优秀传统文化”研学活动,在研学中感悟中华优秀传统文化的魅力。(本报记者 任玉霞 摄)



图说新闻

4月11日,市永安街小学举行了“运动健儿拼搏助成长”春季运动会。赛场上,运动员奋勇拼搏、敢于争先,展现了永安街小学师生的蓬勃朝气和昂扬斗志,为学生德智体美劳全面发展起到了积极促进作用。(本报记者 尚丽娟 摄)



日前,市第一实验小学开展了“与先锋模范手拉手”活动。全国“五一”劳动奖章获得者、市第一小学校长葛玉霞为该校优秀少先队员代表做了题为《传承红色基因 厚植家国情怀》的讲座,引领少先队员感党恩、听党话、跟党走。(吉福兵 摄)



4月9日,市幸福中学举办了春季田径运动会。比赛项目有长跑、短跑、跳远、接力、铅球等,比赛过程中,运动员在运动中体验协作,在运动会中拼搏,展现了斗志昂扬的精神风貌。(本报记者 任玉霞 摄)

护山河安宁无恙 滋少年热血风光

□ 安阳市第一中学(中华路校区) 高一(8)班 康婧璇

少年的肩膀确实应该担当起清朗明月和草长莺飞,但若能以五星红旗为信仰,携一身大义风骨,心藏有鸿鹄之志,也便不枉这意气风发的风华正茂。

——题记 生于忧患,死于安乐。历史一次次证明,盛世并不意味着永享太平,重视国家安全,我们义不容辞。

在21世纪的今天,我国国家安全内涵和外延比历史上任何时候都要丰富,时空领域比历史上任何时候都要宽广,内外因素比历史上任何时候都要复杂。回首过去70年的峥嵘岁月,我们明白其中的含义。

新中国成立之前,战争不断,那时国家安全的意义是最纯粹地保家卫国。当然,今日的太平也不能没有这群最可爱的人。当年曾有“捐躯赴

国难,视死忽如归”,今有“清澈的爱,只为中国”。广袤的华夏土地,是血肉之躯守护的岁月静好,是战场上的炮火和歇斯底里的呐喊勾勒的花锦世界,是赤胆忠心与澎湃热血浇灌的繁荣富强。

“英雄是灾难催生的产物,没有灾难大家都是普通人,亦或者说,人人都可以是英雄。”我们在这面无形的、有血有肉的铜墙铁壁庇佑下,遥望世界另一端还未停息的硝烟。有为受难人民的叹息,更有对英雄烈士的不胜感激——他们用生死去奉献的绝对值!

正是具备了基本的国防安全,新中国才能够以日新月异的面貌向社会主义现代化全力迈进。但是,任重道远,这条道路并非一帆风顺,新的发展总会伴着新的危机与弊端,这使国家安全的内涵也日渐充实起来,不再是单纯的政治、国土、经济与军事安全,更有与生活

息息相关的文化、社会、网络、生态安全等。

回顾2020年年初期,正值新冠疫情肆虐,我们仅是听从党的号召,认真居家隔离佩戴口罩,单是这一简单的举动就值得由衷赞赏。面对网络上四起的谣言,能保持一份独有的清醒而不人云亦云,恪守自我,把控好自由的分寸;抗衡生态的野味泛滥现象,不一定苛求我们勇敢地为此发声,至少坚持拒绝的态度;对国家分裂势力的挑衅,我们不会只是一看了之,而要坚决捍卫国家统一的立场;面对外来的污蔑打压,不必只顾一味指责和谩骂,更希望我们拥有怒火后冷静的思考:怎样能够有朝一日为祖国正名……

其归根到底,不过是要求自身

遵守宪法法律、履行应有的义务罢了,但这绝非是一句空话。学习国家安全知识,维护国家安全,愿我们共勉,发自内心的去担当责任,而不是自视如蝼蚁便认为其无可厚非。青春的底色是爱国,因为你所站立的地方,正是你的中国。你是什么,中国便是什么。你怎么样,中国便怎么样。你若光明,中国便不再黑暗。你的样子,就是中国的样子。

正如鲁迅先生所言:“愿中国青年都摆脱冷气,只是向上走,不必听自暴自弃者的话。能做事的做事,能发声的发声。有一分热,发一分光,就令萤火一般,也可以在黑暗里发一点光,不必等候炬火。”

若没有炬火,我们便是唯一的光。(辅导员:戚云)

