

培育阳光心态 护航青春成长

——濮阳医学高等专科学校心理健康教育宣传月系列活动纪实

5月以来,濮阳医学高等专科学校(以下简称“濮阳医专”)以“培育积极心态,增强心理韧性”为主题,精心策划并成功举办了系列精彩纷呈的心理健康教育宣传月活动,在校园内共同营造了充满温暖与关怀的心理文化氛围。

心理剧决赛生动呈现心理困惑
心理剧这一通过角色扮演、情景模拟等戏剧化形式帮助个体释放情绪、改善人际关系、增强自我认知的心理治疗方法,成为本次宣传月的重要载体。活动开展以来,学生们围绕人际关系、学习压力等常见心理健康问题,积极创作剧本,演绎角色。

经过严格筛选,7支队伍脱颖而出,站上5月20日的决赛舞台。在决赛现场,各队以细腻的演技和生动的剧情,将大学生生活中遭遇的学业压力、人际关系困扰、自我认知迷茫等心理问题真实地搬上舞台。一幕幕贴近生活的演绎,引发了在场观众的强烈共鸣与深刻思考,心理剧成为一面映照内心的镜子。

趣味运动会首创宿舍挑战赛
5月27日,一场别开生面的濮阳医专首届心理健康趣味运动会拉开帷幕。来自7个学院的57个宿舍代表队370余名学生齐聚一堂,在“最强宿舍挑战赛”中挥洒汗水、释放压力。

活动将趣味运动与心理教育目标巧妙融合。现场氛围热烈,效果显著,各种项目有效缓解了学生的学习生活压力,促进了团队协作与情感交流,显著增强了宿舍凝聚力,为校园注入了蓬勃的青春活力。

母亲节征文探索依恋关系
学校大学生心理健康教育与咨询

中心在母亲节之际发起主题征文活动,引导学生通过书写表达感恩。心理学研究表明,母婴依恋关系是人生中第一段至关重要的亲密关系;叙事疗法也揭示,将内心感受转化为文字,不仅具有自我疗愈的力量,也能让情感联结更为清晰。

活动号召同学们提笔撰写书信,倾诉与母亲相处的点滴。心语信箱收到了许多饱含真挚情感的信件,字里行间流淌着对母亲的深情。这份在母亲节集中分享的浓爱意,不仅是一次感恩教育,更是一次心灵的梳理与成长。

多元载体深化心灵启迪
学校拓展宣传形式,利用周末时间组织心灵成长观影活动。《心灵奇旅》《头脑特工队》等多部与心理健康主题相关的优秀影片依次展映。学生们透过电影情节与角色,得以间接观察和反思自身情绪、人际关系及心理状态,获得新的认知视角。

观影后的讨论环节,大家积极分享感受,探讨影片中的心理现象与问题,促进了情感的联结与共鸣,增强了群体互助意识。学校还充分发挥融媒体平台作用,通过室内外电子屏、官网、微信公众号、视频号等多渠道,高频次播放心理健康科普宣传视频,持续发布科普文章、心理测试、活动预告及精彩瞬间,构建了全方位、浸润式的心理健康宣传网络。

辅导员培训提升干预能力
教师是心理健康教育的重要力量。学校特别组织了以“团体辅导”形式开



濮阳医学高等专科学校首届心理健康趣味运动会。

展的辅导员专题培训。本次培训聚焦“危机干预策略”与“有效沟通技巧”两大核心主题,通过沉浸式场景模拟与深度经验分享,着力提升辅导员队伍的心理育人专业水平。

在“做中学、学中悟”的实践氛围中,辅导员们深刻认识到危机干预工作的复杂性与紧迫性,系统掌握了实用的沟通技巧与科学干预方法,为今后更精准、有效地开展学生心理健康工作奠定了坚实基础。

全平台联动构建宣传矩阵
学校充分发挥融媒体平台作用,构建了全方位的心理健

康宣传网络。室内外电子屏、官网、微信公众号、视频号等平台协同发力,多频次播放心理健康科

普宣传视频,持续发布科普文章、心理测试、活动预告及精彩瞬间。这种高频次、多渠道的联动宣传,持续营造了浓厚的校园心理健康宣传氛围。
濮阳医专心理健康教育宣传月系列活动的开展,使同学们对心理健康重要性的认识更加深刻,学习并实践了科学的情绪管理与压力应对方法,心理韧性得到有效提升,主动关注心理健康的意愿显著增强。心理健康教育工作是一项长期而艰巨的任务,学校将持续总结经验,深入推进心理健康教育内涵发展,为师生心理健康保驾护航,为构建和谐、健康、积极向上的校园环境贡献力量。

(通讯员 王晓莉 李淑艳)



市第三小学

举办提升期末复习质量专题报告会

本报讯 为深化课程改革,提升教师专业素养与课堂教学水平,6月4日下午,市第三小学邀请华龙区基础教育教学研究中心主任王焕银为全体教师做“唤醒收获意识 让40分钟分分高效”主题讲座。

讲座围绕“一致一体教学评”等四大板块展开深入讲解,简要阐述了在教学工作中实现“批量化”高效工作的方法,分享了唤醒学生

学习兴趣的有效策略,引发在场教师对教学效能提升的

深度思考。
此次讲座内容丰富、实用性强,为教师们搭建了一个学习与交流的平台,对推动课堂教学改革、提升教师专业素养、促进学生全面发展具有重要意义。

市第三小学校长程昭宇表示,教师团队将以更专业的姿态、更创新的思维,将讲座中的先进理念与方

法积极应用于教学实践,勇于创新,不断探索各学科新的高效课堂新模式,书写课堂教学提质增效的新篇章,让每一名学生在高效课堂中绽放独特光芒,为提升学校教育

教学质量贡献力量。

(通讯员 刘秋娣 杜晓璐)

市绿城小学

阳光爸妈进课堂

本报讯 近日,市绿城小学持续开展“阳光爸妈进课堂”活动,邀请家长志愿者走进校园,为孩子们带来丰富多彩的课程内容,进一步促进家校共育,丰富校园生活。

在一(5)班的课堂上,薛皓宸妈妈以“文化执法小卫士”的身份,为学生们带来了一堂生动的文化执法宣传课。她围绕“绿色阅读·护苗成长”主题,通过通俗易懂的方式,向孩子们讲解如何鉴别非法出版物以及网络不良信息的危害,引导他们树立正确的阅读观念。课堂上还设置了互动问答环节,学生们积极参与,踊跃发言。课后,每位同学都收到了“护苗·绿书签”小礼物,进一步加深了他们对健康阅读的理解。

与此同时,一(6)班的徐筱汐妈妈带来了一堂趣味十足的《神奇的指纹》体验课。她向孩子们介绍了指纹的类型及其在日常生活中的应用,并组织大家用彩泥创作指纹画。在最后的“指纹树”环节,孩子们用彩色印泥在画有树干的画纸上按下自己的指纹,共同完成了一幅色彩缤纷的“生命之树”。这一创意活动不仅让孩子们感受到指纹的奇妙,也增强了班级凝聚力。

市绿城小学相关负责人表示,“阳光爸妈进课堂”活动不仅丰富了学生的课堂体验,也让家长更深入地参与到孩子的教育中,实现了家校协同育人的目标。未来,学校将继续开展此类活动,为孩子们

的成长提供更多元化的学习机会。

(通讯员 李聪 陈画艺)



6月4日,市第八中学特邀国家二级心理咨询师、市教育系统家庭教育讲师团成员郭振娜,为全校班主任作“守护者·心力量:班主任自我关怀与能量续航”主题报告,助力教师提升育人能力。图为活动现场郭振娜与班主任互动。

通讯员 苏帅 韩学府 摄



近年来,市绿城小学持续开展“阳光爸妈进课堂”活动,邀请家长志愿者走进校园,为孩子们带来丰富多彩的课程内容,进一步促进家校共育,丰富校园生活。图为一(6)班徐筱汐的妈妈带领孩子们进行趣味十足的《神奇的指纹》体验课。

通讯员 李聪 陈画艺 摄

(上接第五版)普通本科提前批各类包括哪些招生院校及专业?

普通本科提前批包括军事类、公安类、司法类师范类、行业类、其他类。

军事类包括军队院校本科层次相关专业。

公安类包括经公安部、教育部批准可在我省招生的公安类院校本科层次相关专业(含国家专项计划相关专业)。高职(专科)层次的公安类专业,随该批录取。

司法类包括经司法部、教育部批准可在我省招生的中央司法警官学院各专业(含国家专项计划相关专业),以及中国政法

法大学、华东政法大学、西北政法大学的侦查学、治安学、经济犯罪侦查、刑事科学技术等专业。河南司法警官职业学院的刑事执行等司法行政警察类专业,随该批录取。

师范类包括国家公费师范生、国家优师专项地方公费师范生、地方优师专项本科层次相关专业。

行业类包括北京电子科技学院、国际关系学院、中国消防救援学院本科层次相关专业。

其他类包括飞行学员、农村订单定向医学生航海类等艰苦专业、全国重点马克思主义学院的马克思主义理论专业、有关高校综合评价招生以及其他经教育部

批准可安排在提前批次录取的高校及专业。

普通高职(专科)提前批各类包括哪些招生院校及专业?

普通高职(专科)提前批包括定向培养军士类、师范类、医学类、航海类。

定向培养军士类包括招收定向培养军士生的高职(专科)层次相关专业。师范类包括郑州幼儿

师范高等专科学校的地方公费师范生高职(专科)层次相关专业。医学类包括省内高校临床医学、口腔医学、中医学等高职(专科)层次相关专业。航海类包括航海技术、轮机工程技

术等高职(专科)层次相关专业。
据河南发布

■ 教研新论

绘本故事点亮课堂 传统文化浸润童心

市实验小学 范璐悦

中华优秀传统文化历经千年积淀,蕴含着先辈的智慧哲思与精神品格,这些文化犹如养分,为儿童的认知发展与道德养成提供了丰沃土壤。处于心智发育期的儿童,对外界充满好奇与探索欲,而绘本阅读正是打开他们认识世界的重要窗口。当传统文化元素融入绘本,其中承载的生存智慧、价值观念与伦理规范,会以潜移默化的方式影响儿童的思维模式与行为准则。例如绘本《三个和尚》,通过讲述“三个和尚没水吃”到“齐心协力抬水喝”的故事,让儿童在潜移默化中理解团结协作的重要性。这种文化浸润对儿童早期道德观念的塑造具有不可忽视的积极意义。

儿童阶段是语言发展的黄金时期,而语言能力的提升离不开优质语言环境的熏陶。传统文化元素在绘本中的呈现,往往伴随着规范、简洁、优美的语言表达,为儿童提供了标准化的语言学习范本。当儿童沉浸于富含传统文化的绘本阅读时,不仅能积累丰富的词汇与表达方式,还能通过故事情节的推进提升逻辑思维能力。例如,传统

民间故事改编的绘本《漏》,独特的语言节奏与生动的叙事结构,既能激发儿童的语言模仿兴趣,又能引导他们在理解故事的过程中发展批判性思维与想象力。

传统文化中蕴含着丰富的情感,从亲情、友情到家国情怀,为儿童的情感世界打开了一扇扇温暖的窗户。绘本《团圆》便是典型范例,这个故事讲述一位常年在

在外打工的父亲过年回家,三口之家在过年时团圆的温馨故事。这种贴近生活的叙事,不仅能让儿童感同身受家庭团圆的喜悦与分离的牵挂,更能引导他们理解亲情的珍贵,增进亲子间的信任与理解。

从认知启蒙到情感培育,从语言发展到审美建构,传统文化与儿童绘本的深度融合,本质上是为儿童打开了一扇通往中华文明精神宝库的大门。在这个过程中,我们既要珍视传统文化的本真价值,又要以创新思维激活其当代生命力,让绘本成为儿童亲近传统文化、滋养精神世界的桥梁,在他们心中播下文化自信的种子。

如何让学生写出有真情实感的作文

市实验小学 李丽茹

《语文课程标准》指出:“作文教学应贴近学生实际,让学生易于动笔,乐于表达;应引导学生关注现实,热爱生活,表达真情实感。”可对于小学生来说,下笔就能将真情流露于笔端却并非易事。

真情实感到底从何处而来?在教学实践中,可通过以下方法助力学生写出饱含真情实感的作文。

认真观察,养成习惯
生活是写作的源泉,写日记能激发

学生写作兴趣。写日记的好处众多,既能提升写作能力使表达更清晰流畅,又能记录生活留存美好回忆,能培养习惯与自律性,激发对生活的思考。开始时统一要求每日写,不限制内容与表达方式,之后逐渐改为每周检查。随着时间推移,学生能养成自觉写日记的习惯,写作、观察等能力也会不断增强,作文中真情实感自然更多。

让学生体验真实情感

情感源于生活,要引导学生感悟生活。老师可让学生走出课堂,感受不同场景,也可将生活引入课堂,如开展“护蛋行动”。学生在保护鸡蛋的过程中,有紧张、担忧、高兴等多样情绪,将这些经历和感受写成文

章,内容真实且情感丰富。

鼓励学生大胆下笔,写真情实感

有些学生写的材料,三言两语概括式地写出来,读来毫不生动,缺乏情感。究其原因,是害怕暴露内心或偷

懒,这时,老师就要当好“心理医生”,引导学生摒弃“虚假”,大胆暴露心迹,展现真实自

我,只要在文章中有了一个真实的自我,没有了顾忌,心灵就会释放出激情的火花,让激情自然流淌于笔下。

反对抄袭,鼓励模仿,更鼓励创新

如今学生习作易出现抄袭、千篇一律的问题,这是长期以来学生习作中存在的通病。在习作之前,教师要明确反对机械抄袭,一旦发现抄袭就应该引导学生重写,鼓励学生写自身经历,哪怕是简短的几句话,只要能表达自己的真情实感,教师就要加以表扬鼓励,少做具体指导,同时鼓励学生依据资料模仿并勇于创新。

要写实事,不胡编乱造

学生常因缺乏积累,作文时无话可写,选择编造。比如写《我做的一件好事》,有的同学明明经常主动在班上擦黑板、帮助值日生扫地,老师也经常表扬他,写出来就很好,但是他不注意积累,作文时手忙脚乱,看别人写公交车让座,他也写;看别人写扶老奶奶过马路,他也写。没做的事咋写?瞎编情节,编不完整,东拉西扯,丢三落四,为此常常还闹出一些笑话。为了鼓励学生作文写实事,教师可引导学生写身边熟悉的人或事,如班上同学、老师,写班级发生的事,以此培养学生从写真人真事入手,提高作文水平。

当学生拥有真情实感的来源,有了表达欲望,写出真情实感的文章便不再遥不可及。

浅谈书法艺术的重要性

市子路小学 王竒

中国书法艺术,是我国众多的优秀传统文化艺术中的瑰宝,有着巨大的吸引力。

根据书法艺术的客观特性来看,书法艺术内容特征的确立应是书法艺术的文字线条本身;从审美观点来看,文字线条本身,对其美学价值至关重要,从而为书法美的内容特征进行了质的规定。

书法艺术就是线条的艺术。随着时间的推移,终及篆、隶、楷、草、行五种主要书体的笔致纷呈。汉代是隶书、草书盛行的时代,隶书与草书是更能高度自由抒发情感、表现书法家个性的线条艺术。

书法艺术也是心灵的艺术。用线条的形式表现自我的心境。书法艺术的线条实际上是书法艺术家心灵颤动的轨迹。

书法艺术的真谛是抽象美。表现为静态,展开于空间,流动于时间的书法线条,为什么能抒发情

感、造化心灵?其原因就在于书法线条是直观的、形象的,更是抽象的。

人们对美的追求是永恒的,但人们文化、知识、兴趣、爱好的差别,产生了不同的审美标准。书法是一种美。书法美是一个系统的整体的美,是一种以语言、文字为载体,以线条结构为具体形象,以一种抽象的审美理念为思维形象,给人产生一种美的享受的艺术形式。

书法艺术是我们国家的国粹,书法艺术源远流长。从古至今。书法艺术伴随着几千年的中华文明一起走过坎坷和辉煌,中国的书法艺术历史悠久,不同的艺术家具有不同的表现力。书法作品字字见用心,行笔流畅,用墨自然,作品的意境之美更是让人惊叹。

所以说,给书法艺术合理的定位对书法艺术良性健康可持续发展具有重要的理论价值与实践意义。