

贵州教育高质量发展调研行

# “心的教育”点亮学生“心灯”

## 铜仁市打造“同润仁心”心理健康教育品牌观察(四)

本报记者 杨凯

一直以来，铜仁市高度重视学生心理健康工作，不断探索创新方式方法，广泛开展内容鲜活、形式新颖、吸引力强的未成年人心理健康教育品牌活动。

结合自身特色，铜仁市各级各类学校将文化融入心育课程，帮助学生探寻成长力量，成为打造“同润仁心”心理健康教育品牌的重要组成部分。

贵州省石阡县民族中学立足青春健康教育基地，将儒释道文化、中医情志心理学、王阳明心学等传统优秀文化精髓进行有效融合，成为滋润学生身心健康的创新实践。

### 1 创建心理中心，开展心理教育

近来，贵州省石阡县民族中学的一班班主任发现自己班上的一位同学喜欢独自一人坐在僻静处静坐，常唉声叹气，还经常感冒，身体抵抗力差，班主任多次找其谈心，效果皆不明显，也请心理教师进行沟通，作用也不大，该同学还产生了不想读书的想法，对学习失去了信心。

知晓情况后，石阡县民族中学青春健康教育基地立即启动心理健康教育积极干预机制。经了解，该生主要是受家庭因素影响，导致上课时常走神，经常打瞌睡，学习成绩下降，害怕考试，总是采取对抗的方式拒绝他人，并出现长期头晕、头痛、胸闷、乏力、无食欲等状况。心理老师与班主任先到该生家里进行家访，与该生父母进行沟通，同时引导学生合理调节心理，学会认知，并通过传统中医调适方法，让其学会养护身体，加强睡眠饮食，补充能量营养。

“感谢老师，在我的心头挂上了一颗太阳，感谢老师在我的心里点亮了一盏心灯，感谢老师，来到我的世界。”一个月后，该学生给老师写了一封书信，在信中反馈了自己

采用老师传授的方法后身心变化，睡眠好了，脸上的痘痕也变淡了，生理周期也得到了缓解，心理包袱放下了，懂得了感恩和释怀。

这只是石阡县民族中学特色心育系统从身心化解学生的心理难题案例之一，也是该校注重心育工作的缩影。

早在2018年，石阡县民族中学投入120万元建立了青春健康教育基地，该基地以“青春正能量，健康我做主”为主题，主要以心理健康疏导教育、性与生殖健康教育、中医情志心理教育等内容开展健康教育。打造健康的学校，形成了“健康教育成就学生精彩人生”的办学特色。2022年，石阡县民族中学青春健康教育基地获中国计生协颁发的“沟通之道家长培训项目”；2023年，获中国计生协颁发的“青春健康教育基地”。

为了让基地活用起来，石阡县民族中学组建了一支由学校领导、心理专职教师、各班主任工作室主持人、青春健康教育基地主持人、各课题研究团队、优秀教师组成的团队，同时组织学生心理委员社团、同伴社开展对同学的健康调适。



石阡县民族中学青春健康教育基地团队。



石阡县民族中学开展心理健康教育培训。

### 2 挖掘传统文化，创新心育课程

黄开斌是石阡县民族中学的高级教师、特级教师，也是贵州省高中语文老师工作室主持人，他在学校还具体负责健康教育工作，主持先后完成国家级课题《儒释道文化在高中生身心健康发展中的作用研究》和多个省级课题研究。

多年来，黄开斌坚持研究中医心理学，通过讲解《黄帝内经》，向学生介绍在四季中如何养护自己的身体，促进学生健康生活习惯的养成；他从中医角度向学生说明情绪对身体的影响，从而用传统文化中的“不以物

喜，不以己悲”“看庭前花开花落宠辱不惊，望天上云卷舒去留无意”“一念天堂，一念地狱”“永远保持一种平常心态”，同时运用儒家“仁义礼智信”的智慧去改变不良的性格，认识到改变性格就能改变命运的道理。这些简单而又行之有效的中医调适方法，受到学生的普遍欢迎。

黄开斌的心理健康课题研究在石阡县得到了充分应用，将中医、传统文化精髓与心理健康教育相结合已成为该校的心育特色。除了开设常规的心理健康课程，石阡县中还特别重视心育课程开发。

团队成员编辑的《点亮心灯》《改变，从心开始》《文化与健康》等校本健康读本，已经成为学校心理健康教育课的教材。此外，学校在每个年级开设心理健康教育课，通过课堂教学让学生了解儒释道文化、心学文化、中医情志心理学等心理健康教育调适方法，使学生树立了正确的健康管理理念。

此外，在专业老师指导下，石阡县中还定期开展性与生殖健康教育，普及相关知识，教育学生正确认识性、了解性、对待性，让性不再神秘。

### 3 家校协同合作，呵护孩子心灵

孩子的健康成长离不开家庭的关爱。

为了让家长懂得更多地与孩子沟通的方法，石阡县民族中学青春健康教育基地与各班级密切配合，多次召开家长会，举办《让我们一起托起明天的太阳》《关注孩子身心健康，营造和谐家庭氛围》《关爱孩子，用心呵护》《家长要成为孩子的榜样》《夫妻之道在于和》等讲座，同时与市教育局、市计生协、市妇联、市家庭教育协会合作，结合“新市民·追

梦桥”工程，走进石阡县14个扶贫安置点，对搬入城的新市民进行家庭教育、亲子沟通宣传，分析学生出现身心问题的根源，强调家庭教育的重要性，突出了家庭和谐、父母关爱、正确评价在孩子人生发展中的重要性，帮助孩子掌握跟孩子沟通的方法，让孩子感受家庭温暖，享受父母的爱意，在爱中成长。

值得一提的是，石阡县青春健康教育基地团队还坚持赴乡镇学校开展心理健康教育个

体辅导，举行团体讲座进行心理健康教育交流与辅导，并将学校特色心育体系与全省学校交流。

“心的教育，需要我们用心思考，用心付出，不断挖掘传统文化中心学，中医情志心理学对身体的影响，通过创新实践，让学生学会用坦然的心态去面对，活出自己的精彩。”石阡县民族中学校长杨国定表示，学校将继续传承中华优秀传统文化，以文化人，在学生心里点亮一盏心灯，照亮他们前行的路。

# “铭记一二·九 共筑强国梦”

## 全省多地学校开展系列主题展演活动

本报记者 郑青 潘国虎 徐颖 郝梦 王军 特约通讯员 陈文灵 王立章 邢钰坤 龙梦前 袁振国 杨帆

为纪念“一二·九”运动89周年，加强爱国主义教育，弘扬民族精神，丰富校园文化生活，近日，全省各地多所学校以合唱比赛、诗歌朗诵、英语辩论与演讲以及专题思政课的形式开展系列活动。

#### 贵阳二中

##### 英语演讲说中国故事

近日，贵阳市第二中学举行了高二年级英语演讲比赛与辩论赛联赛，纪念“一二·九”运动89周年。

本次联赛分为英语演讲和辩论赛两个部分，演讲主题为“用英语说中国故事”，11名参赛选手从不同角度讲述中国故事，展现中华优秀传统文化与现代发展成就，彰显了青年的责任担当。英语组老师依据演讲内容、口语水平、形象气质和肢体语言等标准进行评分，

并在赛后给予选手专业点评与技巧指导。

辩论赛辩题聚焦“大数据时代，让人更自由还是更不自由”。副校长杨新宇与政治教研组组长王新惠对辩手表现给予高度评价，并针对辩论技巧与策略进行了深入剖析。

此次英语演讲与辩论赛联赛，不仅展示了贵阳二中学生的知识储备与出色的应变能力，更提供了一个开放包容的思想交流平台。

#### 贵阳云岩五小

##### 红歌比赛传递爱国情

12月9日，贵阳市云岩区第五小学举办了以“红歌唱响一二·九，传承精神共奋进”为主题的红歌比赛。

“此次红歌比赛不仅是一次艺术的盛宴，更是一次深刻的爱国主义教育实践。”贵阳市云岩

区第五小学党支部书记、校长张刘表示，通过此次红歌比赛，孩子们重温了革命先辈的英勇事迹。未来，学校也将继续秉承优良传统，不断创新教育方式方法，为培养更多具有爱国情怀和民族责任感的优秀人才而不懈努力。



#### 从江县

##### 手拉手唱响团结精神

近日，从江县下江镇平江小学开展纪念“一二·九”运动89周年活动。

活动中，学生们以手拉手的方式围成一个大圈，共同唱响民族歌曲，跳起欢快的踩歌堂舞蹈。学生们还热情洋溢地合唱了《没有共产党就没有新中国》等红色主题歌曲，表达了对先辈的缅怀和对未来的期许。

#### 六盘水二十二中

##### 红歌唱颂 倾诉家国情怀

近日，六盘水市第二十二中学开展“庆祝中华人民共和国成立75周年暨纪念‘一二·九’运动89周年”红歌合唱比赛。全体教师用一首《不忘初心》拉开比赛序幕。

活动共有53支队伍参赛，通过精心准备，他们为师生带来了一场视觉与听觉的盛宴。

经过激烈角逐，最终16支队伍脱颖而出，荣获冠军，剩余37支队伍分别获得亚军和季军。

#### 黎平县第五中学

##### 用行动铭记历史

12月9日上午，黎平县第五中学以党建带团建开展纪念“铭记一二·九 共筑强国梦”主题情景剧展演活动。

演员们在情景剧《青春之路》

#### 仁怀市盐津第二小学

##### 一堂特别的“大思政课”

近日，仁怀市盐津第二小学以“青春献礼新时代 一二·九精神永传承”为主题，开展了一堂别开生面的“大思政课”。活动伊始，一场精心编排的红色课本剧惊艳登场，师生们仿佛穿越到“一二·九”运动那段激情燃烧的岁月，目睹青年学生在民族危难之际挺身而出的感人瞬间。少先队员们用饱满的

情感与细腻的表演深深打动了现场观众。

紧接着，少先队员们齐声合唱爱国歌曲《红星歌》，充分展现了盐津二小学子朝气蓬勃的精神风貌。歌曲演唱结束后，师生们围绕活动主题展开了互动交流，进一步加深了对“一二·九”精神的理解，使这堂大思政课更加丰富和深入。

#### 资讯

### 普安一中 成人礼上学《宪法》



普安县一中法治副校长、普安县人民检察院副检察长陈江将宪法读本递到学生手中。

本报讯(记者 张恒新 特约通讯员 金曼)近日，黔西南州普安县第一中学举行了一场以“弘扬宪法精神争做守法公民”为主题的成人礼暨宪法教育活动，335名学生在仪式中宣告成年。该校法治副校长、普安县人民检察院副检察长陈江应邀参加并作《让青春与宪法同行》讲座。

陈江亲手将《宪法》读本递到每位学生手中。学生们接过书，迫不及待翻看阅读，仿佛开启了一扇通往成熟公民世界的大门，静静体悟宪法深意。

法治副校长将条文与日常生活、社会热点串联，在深度剖析中，宪法不再是书本上的生硬文字，而成了指引生活、护航权益的实用宝典。

此次成人礼宪法宣讲教育活动，宛如一场润泽心灵的春雨，悄然将法治的种子播撒进学生的心田。

### 钟山区第十一小学 中医药文化进校园



本报讯(特约通讯员 王立章 雍诗燕)为弘扬中医药文化，普及中医药健康知识，12月10日，由钟山区中医医院与钟山区第十一小学联合开展的“中医药文化进校园”医校共建揭牌仪式在钟山区第十一小学举行。活动旨在让学生了解中医药的基本知识，弘扬中医药文化精神，培养学生的健康意识和文化自信。

“此次活动能为孩子们提供更多了解和接触中医药知识的机会，学校将以此次医校共建为契机，与钟山区中医医院联合开展中医健康知识讲座、中医药文化课程体验、校内百草园种植、中医药文化展览等活动，丰富校园文化内涵，帮助孩子们树立正确的健康观念，培养科学的生活方式，促进身心全面发展。”钟山区第十一小学校长马丽说道。

钟山区中医医院院长王毅表示：“此次合作旨在将中医文化的精髓融入中小学教育，让孩子们自幼接触中医智慧，提升健康素养。未来将在中医课程开发、健康讲座、实践活动等方面与学校深度合作，携手打造具有示范意义的医校共建模式。”

### 镇远二中 开展“三水助学”研学活动



本报讯(记者 郭倩倩 特约通讯员 刘金梅)为深入贯彻落实红色教育，弘扬长征精神，让学生在实践感悟历史、汲取力量，近日，镇远二中的学生在黔东南长征文化数字艺术馆开展“三水助学”研学活动。

踏入馆内，同学们仿佛置身于那个战火纷飞却又信念如磐的年代。大家跟随着红军战士们的脚步，亲身体验飞夺泸定桥的惊心动魄，感受爬雪山、过草地、四渡赤水的艰难困苦，深刻领悟着长征这一伟大征程中蕴含的坚定信念、不怕牺牲、百折不挠的崇高精神。大家边走边看、边听、边体验，深刻领悟到长征精神所蕴含的坚定信念、不怕牺牲、独立自主、顾全大局等丰富内涵。这种书本之外的学习方式，让长征精神不再是抽象的文字，而是化作了触动心灵的力量，深深地烙印在每一位同学的心中。

此次研学之旅，是一次与历史的深度对话，更是一次精神的有力传承，同学们将带着从“红飘带”中汲取的长征精神力量，在今后的学习与生活中，勇担使命，努力成为传承红色基因、谱写时代华章的追梦者和奋斗者！