

擦亮青春“奋斗”底色

遵义市大中小学开展思政教育“开学第一课”

本报讯(记者 周朝义 特约通讯员 明淑芬) 9月5日,遵义市教体局组织遵义市各大中小学2025级新生代表800余名围绕“铭记历史 开创未来”主题,以思政教育为引领,组织开展了形式多样的“开学第一课”。

活动现场,同学们沉浸式观看《伟大转折》剧目,深度参与“场馆里的红色思政小课”,在实景体验中感悟红色精神,在鲜活的红色场景中收获深刻的思政感悟。该剧以震撼人心的艺术表现,生动再现了90年前遵义会议的历史性抉择、四渡赤水的军事奇迹和红军将士的英勇壮举。在思政课堂上,会址里“活着”的文物、一个个感人故事,让同学们仿佛穿越时空,亲身感受革命先辈为民族解放事业作出的巨大牺牲,深刻领悟遵义会议这一“伟大转折”的历史意义和四渡赤水出奇制胜的战略智慧。这场跨越时空的对话,激励着新时代青年以先辈为榜样,传承遵义会议精神,将个人理想融入民族复兴伟业。

在伟大转折剧场,同学们集体观看了“纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利80周年”阅兵的壮丽片段。九三阅兵以最高规格致敬历史,这不仅是对先烈的深切告慰,更是一次具有深远意义的教育实践。阅兵的震撼场面让青少年们铭记历史、珍爱和平,真切地感受到科技的力量和民族的自信,从而明确自己肩上的责任与使命。同学们纷纷表示,要刻苦学习科学文化知识,弘扬伟大抗战精神,让青春在强国建设中绽放绚丽之花。

在庄严肃穆的红军烈士陵园,同学们通过敬献鲜花、集体朗诵红色诗歌《不朽》、聆听革命先辈的英雄事迹等,重温了革命先辈们可歌可泣的峥嵘岁月。英烈们“革命理想高于天”

的坚定信仰和“甘将热血沃中华”的无畏担当,感召着广大学生传承英烈精神,树立红色理想,赓续红色血脉,努力争做不负英烈、无愧于历史和人民的新时代奋进者,为守护和建设红色江山贡献自己的力量。

遵义市教体局相关负责人表示,此次活动旨在全面落实立德树人根本任务,引导广大学生切实增强政治认同、思想认同、理论认同、情感认同,厚植家国情怀、涵养进取品格,以奋斗姿态激扬青春,不负时代,不负华年,擦亮青春最亮丽的“奋斗”底色。活动通过创新形式、丰富载体,让红色思政教育入脑入心,为培养担当民族复兴大任的时代新人奠定了坚实思想基础。



同学们为烈士献花。



《伟大转折》思政课。



同学们在红军烈士陵园缅怀先烈。

开学了,如何摆脱“假期综合征”?

省二医心理学专家多维度给出科学解决方案

本报记者 刘小钰

新学期伊始,部分学生会遭遇“假期综合征”困扰,作息混乱、注意力不集中、学习兴趣低迷等问题频发,还伴随开学焦虑,抵触上学。同时,家长也易陷入“焦虑循环”,在帮助孩子调整状态时屡屡碰壁。针对这些开学季常见问题,贵州省第二人民医院主任医师李莎莎从多维度给出科学解决方案,为学生、家长和老师提供实用指导。

1 适应难因习惯系统被破坏 不同年龄段调整需精准

其实,习惯系统断裂致适应难,分龄调整有侧重。从心理学角度来看,“假期综合征”的核心成因是“习惯系统”被破坏后的再适应困难。假期中,学生处于以放松、娱乐为主导的生活模式,开学后需迅速切换至以学习、约束为核心的新模式,生活节奏、行为方式与心理状态的剧烈转变,导致身心暂时出现适应不良。

在李医生看来,针对不同年龄段学生的心理发展特点与学业压力差异,调整重点需精准区分:

小学阶段(尤其低年级):此阶段学生自律能力较弱、依赖性较强,以具体形象思维为主,对枯燥任务耐受力低。李莎莎医生建议,家长需为孩子制定固定作息并严格执行,营造安静学习环境,可以通过游戏化任务激发学习兴趣,优先让身体适应开学节奏,再逐步引导心理转变。

初中阶段:学生进入青春期,自我意识增强,抗拒说教且渴望独立,同伴影响力远超家长。对此,家长应给予孩子充分尊重,注重引导其自主性,同时善用同伴效应,鼓励孩子与同学共同学习、运动,借助社交动力帮助其回归校园生活正轨。

高中阶段:学生抽象思维成熟,具备自我反思能力,但面临升学压力,易对未来感到迷茫焦虑。李莎莎指出,需与高中生开展深度交流,探讨职业理想,将新学期学习与长期目标关联,激发内在驱动力,同时传授压力释放技巧,助力其实现自我调适。

李医生强调,应对“假期综合征”的关键在于理解与共情,给予孩子耐心、支持及科学方法,比单纯催促和指责更能帮助他们平稳过渡。

3 专家支招 帮学生快速适应校园节奏

从“暑假松散模式”切换到“校园规律模式”时,刚刚开学的这段时间,有些学生易出现早起困难、作业拖延、课堂分心等问题,且习惯养成过程中常出现反复。李医生分享实用技巧,帮助学生快速适应。

应对早起难题:通过环境设计增加赖床难度,如将闹钟放在远离床铺的位置;起床后拉开窗帘让阳光照射,利用阳光的生理唤醒作用,降低起床阻力,同时避免强迫早起导致白天犯困。

克服作业拖延:抓住“开始即成功一半”的关键,实施“2分钟法则”,要求孩子“只写两道题”或“只读一页书”,完成后给予鼓励与奖励,借助微小行动打破拖延惯性,后续再逐步增加作业量。

绑定新旧习惯:利用现有习惯的惯性带动新习惯养成,例如将“晚饭后休息10分钟”的现有习惯,与“休息后在书桌前坐15分钟(可阅读课外书)”的新习惯绑定,逐步延长至正常作业时间。

4 家长需转变 从“控制者”变“支持者”稳心态

开学初期,许多家长因催孩子起床、担心学习进度、频繁叮嘱学习等陷入“焦虑循环”,反而引发孩子抵触。李医生表示,家长焦虑的核心是对“失去控制”的恐惧,调整心态需从“控制者”转变为“支持者”。

李医生说,首先要区分焦虑归属与自我价值:感到焦虑时,先自问“这是孩子的危机,还是我的恐惧?”避免将孩子的表现与自我价值绑定(如不将“孩子成绩差”等同于“家长失败”),专注于自身可控的事(如创造学习环境),而非过度关注孩子课堂表现等不可控因素。

第二,进行“最坏打算”测试:理性分析焦虑内容,自问“担心的最坏结果是什么?发生概率有多大?即使发生,能否应对?”通过客观评估降低焦虑感,认识到多数担忧并非“毁灭性危机”。

第三,自我安抚与焦虑转移:焦虑情绪出现时,通过深呼吸、短暂离开现场(如去厨房喝水)平复心情;同时将精力转向自我成长,如阅读、运动,以自身的压力管理方式为孩子树立榜样。

李医生认为,家长对孩子的目标应从“确保永远成功”转变为“培养应对挑战的能力”,信任孩子的适应力,允许其经历暂时困难——这本身就是成长的重要部分。只有管理好自身情绪,家长才能成为孩子的“安全港湾”。

资讯

“非遗+体育+科创” 凯里四小开学典礼精彩纷呈



凯里市第四小学老师和学生展示非遗。

本报讯(记者 廖尚海 通讯员 蔡兴文 肖霖) 9月5日,凯里市第四小学学院路、金溪巷两校区同步举行2025-2026学年度第一学期开学典礼,以“强国复兴有我·争当新时代好少年——深耕当下 向阳生长”为主题,通过“非遗+体育+科创”的沉浸式体验,为全校师生打造了一堂别开生面的“开学第一课”。

“让非遗在指尖发芽,把家乡的文化‘种子’带向世界!”开学典礼上,杨胜珍校长鼓励孩子们传承文化根脉。随后,法治副校长及广场路派出所民警登上讲台,结合真实案例开展“国旗下安全课堂”,为同学们送上涵盖校园安全、交通安全等内容的实用“锦囊”。

非遗展示环节成为典礼的“高光时刻”。被誉为“村T爷爷”的非遗代表性传承人带领80余名师生模特惊艳亮相,老师们和孩子们身着融合侗绣的精美纹样、苗银的璀璨光泽、蜡染的古朴韵味的民族服饰,踩着欢快鼓点走上“校园T台”,灵动展现民族文化魅力,台下掌声与欢呼声此起彼伏。

“生长践行”打卡活动将氛围推向高潮。两校区按年级精心设置24个体验点,体育项目涵盖跳绳、蛙跳、立定跳远等,同学们奋勇争先,展现蓬勃朝气;“变废为宝”“小发明”等科创体验区里,创意火花不断迸发。

此次开学典礼在热烈、安全、有序的氛围中圆满落幕。据了解,新学期凯里四小将持续深化“深耕·生长”主题系列课程建设,通过常态化的文化体验活动,让传统文化、非遗技艺融入日常教学,助力文化自信在孩子们心中深深扎根、茁壮成长。

成功实现“专升本”合作办学 贵州健康职院 迎来首批本科生



本报讯(记者 潘国虎 特约通讯员 刘海霞) 9月5日,贵州健康职业学院与贵阳康养职业大学携手,成功开启了2025级智慧健康养老管理专业本科生的联合培养工作。这不仅是康养系自身发展的重大跨越,更是贵州健康职业学院朝着“五年双高、十年升本”目标坚实迈进的有力一步。

当天,贵州健康职业学院以饱满的热情,为第一届本科新生举办了盛大的迎新活动。康养系全体教职员更是全员参与迎新工作,保障新生的报到过程顺利愉快。

据悉,在贵阳康养职业大学的支持下,该校成功实现“专升本”合作办学,此举也将带来多方面的积极影响。在人才培养上,本科教育将更注重理论与实践的深度融合,培养学生的创新思维与科研能力,为康养行业输送更高层次的专业人才。在师资队伍方面,本科办学将吸引更多高学历、高职称的优秀教师加入,进一步提升学院的教学与科研水平。同时,本科教育的开展也将提升学院在康养教育领域的知名度与影响力,为推动区域康养产业的发展提供更为强大的人才支撑与智力保障。

传统文化走进校园 黄平萌娃开笔启智



本报讯(张平 记者 廖尚海) 9月5日,黔东南州黄平县新州镇中心小学举行“开笔礼”。近年来,黄平县各学校积极把优秀传统文化和日常教学相融合,积极开展“传统文化进校园”等系列活动,通过国学社团和“开笔礼”等形式多样、内涵丰富的活动传承与弘扬中华优秀传统文化,培养学生成为有理想、有本领、有担当的时代新人。