

这场励志拓展，凝聚磅礴力量

——凤冈二中助力高三学子备战高考

本报记者 周朝义 特约通讯员 李婷婷 鲁驰

高考号角催征，怎样缓解学子们备考心理压力？如何为学子们淬炼意志蓄能加油？1月17日，遵义市凤冈县第二中学以一场别开生面的“星霜砺志，乘风破浪”高三年级励志拓展活动，给出了生动答案。两个多小时的沉浸式体验，将协作、挑战、欢笑与温情融为一体，不仅有效缓解了备考压力，更凝聚了团队力量，点燃了迎战高考的坚定信念，为这段奋斗的历程注入了蓬勃朝气与精神动能。

活力全开：在协作挑战中释放压力凝聚斗志

清晨9点半，凤冈二中的校园操场已是一片蓬勃气象。活动在副校长唐小梅温暖而有力的致辞中拉开序幕。“高三是一段用奋斗雕刻时光的旅程，你们每一份坚持都弥足珍贵。”她深情寄语学子，活动不仅是身心的释放，更是意志的淬炼。鼓励大家在协作中互相支持，在挑战中超越自我，将此刻汲取的力量化为迎难而上的勇气。

紧接着，一场充满节奏感的“激情拍手操”迅速点燃全场。同学们迅速列队，跟随教练的指令伸展肢体、击掌呼应。整齐划一的拍手声与震天口号交织回荡，原本因紧张备考而略显拘谨的氛围，瞬间被热烈的朝气所取代。简单的肢体律动，成了释放压力的第一道阀门。

随后，“动力圈”挑战将活动推向第一个高潮。全体同学围坐成圈，紧握一根首

尾相连的粗绳，结成一个象征团结与力量的巨大圆圈。在教练的口令和旗手的助威声中，同学们齐声呐喊，协调摆臂，让绳索如波浪般起伏。这不仅仅是一场体力与默契的考验，更是一次团队能量的可视化凝聚。过程中，有咬牙坚持的汗水，也有完成挑战的欢呼，一张张青春脸庞绽放出久违的轻松笑容。“加油！”“坚持！”教练的鼓励与同伴的呼应交织，让每个人都感受到集体支撑下的个人潜能激发。

超燃的“班主任抢零食”环节，则充满了温馨与趣味。各班班主任化身“最强后勤”，为班级学子奋力争抢零食礼包，再将战利品一一分发。欢声笑语中，零食传递的不仅是甜蜜，更是浓浓的关爱与师生情谊。这份突如其来的轻松互动，让紧绷的神经得以舒缓，也让学生深刻感受到：冲刺的路上，他们并非孤军奋战。



“动力圈”挑战。

砺心致远：以体验式淬炼铸就迎考精神底色

创意新颖，好戏连台。拓展活动绝非简单的游戏串联，其设计深意，在于直击高三学子特殊阶段的心灵需求——他们需要的不仅是知识的积累，更是心理的韧性与精神的赋能。凤冈二中突破传统课堂形式，以体验式学习为载体，将励志教育与心理疏导融入生动活泼的团队挑战中。

在“动力圈”的合力摇摆中，学生们亲身实践了“团结就是力量”的朴素真理。一根绳索，连接的是彼此的手，更是共同的目标与信念。每一次整齐的发力，都是对“齐心协力”的生动诠释。这种身体力行的体验，比任何口头说教都更能让人领悟协作的真谛，并将这份感知内化为迎接高考这场集体战役的底气。

值得一提的是，刻意设置的挑战环节，则是对坚韧品格的一次微缩淬炼。无论是跟随节奏坚持完成拍手操，还是在体力接近极限时紧握绳索，同学们都在突破自我的舒适区。这种在安全、支持氛围下完成的“轻度挑战”，模拟了备考路上克服倦怠、坚持前行的心理过程。让学生们体

验到：压力可以转化为动力，坚持终能迎来突破——这份体验，正是应对高考长期战最珍贵的心理基石。

凤冈二中校长邹刚在活动最后的寄语中，精准点明了此次活动的深远意义：“今日凝聚的团结与坚韧，付出的坚持与努力，必将化为冲刺路上的磅礴力量。”学校不仅是知识的传授者，更是学子成长路上的坚强后盾。这场活动，正是后盾力量的温情体现，它向学生们传递了一个明确信号：学校关注你们的成长，更关心你们的身心；重视你们的奋斗，也呵护你们的状态。

“星霜砺志，志在巅峰；乘风破浪，正当其时。”邹刚说，这场励志拓展活动，如同一场及时的心理赋能与团队动员。既让高三学子在紧张的复习间隙，抬头看见了同伴的笑脸，也让学子们感受到了集体的温度，触摸到了内心的力量。相信这份被点燃的斗志、被巩固的团结、被唤醒的勇气，将伴随全体高三学子，在接下来的征程中，直面挑战，披荆斩棘，最终乘风破浪，共赴六月荣光。

资讯

册亨者楼中学 集体生日会情暖校园



本报讯（记者 潘国虎 特约通讯员 杨林）1月16日晚上，册亨者楼中学举办了以“情暖校园，爱伴成长”为主题的留守未成年人集体生日会，旨在让远离父母的孩子们感受到学校大家庭的温暖与关怀，助力他们健康、快乐、自信地成长。

在才艺展示环节，学生代表精心准备了个人节目，勇敢地走上舞台，展示自我。节目形式多样，既有声情并茂的诗歌朗诵，也有活泼动感的歌曲演唱，还有展现巧思的手工或书画作品分享。这些表演不仅为生日会增添了欢乐的色彩，更重要的是，它为学生提供了一个展示个人才华、增强自信心与表达能力的宝贵平台。舞台上，孩子们褪去了羞涩，眼神中闪烁着自信的光芒，他们的每一次表演都赢得了台下师生热烈的掌声。这充分体现了在集体关爱下，孩子们正逐步敞开心扉，积极融入集体生活，身心得到健康发展。

活动的最高潮是集体庆生环节。伴随着熟悉的《生日快乐》旋律响起，一个承载着全校师生美好祝愿的大蛋糕被缓缓推出。学校领导与老师们一同为“小寿星”们点燃生日蜡烛。在摇曳的烛光中，学生们闭上眼睛，许下了对未来的美好愿望。随后，学校领导与老师们亲手为孩子们切分蛋糕，并将一份份甜蜜的祝福送到每一位孩子手中。孩子们品尝着香甜的蛋糕，脸上洋溢着幸福的笑容。孩子们纷纷表示，这是他们度过的最特别、最难忘的一个生日。虽然父母不在身边，但学校的关怀让他们感受到了同样的温暖和快乐。

赫章六幼 民族文化在童趣中传承



本报讯（特约通讯员 何梅）近日，毕节市赫章县第六幼儿园内，各类社团活动热闹非凡。该园精心打造了美工室、小厨房、科学馆、绘本馆、舞蹈室、木工坊六大特色社团，让孩子们在沉浸式体验中玩中学、学中乐，在多元实践里迸发成长活力。

美工室里孩子们化身小小扎染艺术家，妙剪生花的小能手，将彝族太阳纹、苗族的三角纹融入剪纸和扎染创作中。指尖翻飞间，一张张红纸变成灵动的祈福剪纸，一块块白布晕染出扎染间的蓝白天幕。

小厨房里宝贝们穿上小围裙，变身“美食小达人”。切土豆、做糍粑、搓汤圆、串糖葫芦，跟着老师学做赫章本地特色小吃。从食材准备到动手制作，孩子们在体验中学会合作，在品尝中感受劳动的甜蜜。

科学馆里藏着无数奥秘，放大镜下观察树叶的脉络，小试管里见证颜色的变化，积木搭建中探索结构的稳定，孩子们睁大眼睛，带着满满的好奇心动手实验、大胆猜想。在玩科学的过程中，探索精神悄悄萌芽，创新思维慢慢生长。

绘本馆是孩子们的“故事王国”，温暖的灯光下，孩子们或依偎在老师身边听故事，或三三两两围坐在一起，捧着绘本扮演角色。《萝卜回来了》《蚂蚁和西瓜》《猜猜我有多爱你》一个个精彩的故事，让孩子们穿越时空、认识世界，倾听习惯的养成和语言表达能力、想象力在阅读中悄然提升。

开阳龙岗二幼 探索特色幼教新路径



本报讯（记者 陈瑞）1月15日，贵阳市开阳县龙岗镇第二幼儿园举行“三生育美，乐享童年”教学成果现场培育活动，特邀贵阳学院民族伦理研究中心主任余文武、开阳县教育科学研究所教研员教科教研员杨先富、幼教教研员刘咏现场指导，为幼儿园特色课程实践精准把脉、赋能提质。

活动现场，两节生动鲜活的主题课程集中展现了该园“三生”课程的实践成果。孙兰兰老师执教的《趣探黄瓜》，以幼儿自主选择种植品种为起点，全程贯穿动手操作理念，主动邀请家长助教入园参与问题解答，尤其在面对“黄瓜失窃”突发情境时，注重接纳幼儿情绪波动，引导幼儿自主思考、协商解决问题，将生活教育、生命教育与生长教育深度融合，让幼儿在真实体验中收获成长。

胡婉莲老师带来的《你好，番茄朋友》，依托自然角搭建实践平台，为幼儿创设番茄种植、日常照料的整体体验场景。课程涵盖多领域教学内容，幼儿在亲手培育中认识番茄生长周期与品种差异，了解其营养价值与美食做法，熟练掌握除虫技巧与番茄冰糖葫芦制作方法。通过直接感知、实际操作与亲身体验，幼儿的探究能力、问题解决能力得到显著提升。

心灯照路 三方同行

都匀五小推动校、家、社协同育人

本报记者 郝梦 特约通讯员 熊文

近年来，黔南州都匀市第五完全小学紧扣立德树人根本任务，把家校社协同育人“教联体”建设作为重要抓手，将学生心理健康融入日常育人全过程。通过持续完善联动机制、整合多方资源、拓展实践载体，学校逐步推动校、家、社从“各自为战”走向“同向同行”，让人更有温度、更见成效。

1 一张网，织密家校社协同育人的支撑体系

协同育人，首先要解决“谁来联、怎么联”的问题。都匀市第五完全小学从组织机制入手，联合社区和家长代表，建立起由学校、社区、家庭共同参与的协同育人工作体系。通过明确分工、压实责任，形成“总协调统筹、分队落实、全员参与”的运行格局。

围绕学生成长需求，学校设置了学生成长、实践体验、文化传承等多支协作队伍，各司其职、协同运转，确保活动策划有人想、实施过程有人管、育人成效有人评。在党建引领下，学校党组织与社区党组织建立互帮互助机制，将教育资源、治理资源、服务资源有机联通，推动协同育人从“临时联络”向“常态协作”转变。

在沟通机制上，学校不再停留于单向告知，而是通过家长会、家长微信群、意见征集和反馈问卷等方式，搭建起多向互

动的平台。学校及时了解家庭和社区的实际情况，社区主动对接学校活动安排，家长参与活动策划和实施全过程，逐步形成需求互通、信息共享、责任共担的良性互动局面。



第二期亲子辩论赛。

2 一条线，串起学校、家庭与社区的资源力量

协同育人的持续推进，离不开资源的充分整合与有效利用。都匀市第五完全小学主动“打开围墙”，将操场、多媒体教室、美术室、心理辅导室等校内资源在课余时间和节假日向社区和家庭开放，为实践活动提供稳定的场地保障。与此同时，学校充分发挥教师专业优势，由心理健康教师、德育教师组成指导团队，承担志愿者培训、活动设计和专业指导任务，让校内资源真正“走出来、用起来”。

家庭资源的挖掘同样成为协同育人的重要一环。学校根据家长职业特点和专长特长进行分类整合，将医生、护士、手工艺人等纳入相应志愿服务分队，邀请他们走进课堂、参与活动指导。医生家长开展健康与心理知识讲

座，手工艺人家长指导学生体验传统技艺，让原本分散在家庭中的资源转化为服务学生成长的共同财富。

社区则作为重要实践平台，为协同育人提供更加广阔的空间。学校依托社区广场等公共场地组织开展实践活动，并积极对接消防中队等专业力量，常态化开展消防演练和安全教育，让社区资源在协同机制中实现更充分、更精准的功能发挥。

在此基础上，学校联合云宫社区、贵州医科大学第三附属医院，探索建立“医—校—社”协同育人模式。依托医院专业优势，开展公益性、预约式心理咨询和义诊服务，让师生和家长在家门口就能获得专业支持，为青少年心理健康构建起更加稳固的保障体系。



学生参加“心理健康日”活动。

3 一盏灯，照亮孩子的心理成长之路

协同育人最终要落脚到学生的真实成长体验上。围绕德育、劳动教育和心理健康，学校不断创新活动形式，让学生在参与中受教育、在实践中得成长。

在重要纪念日和传统节日节点，学校联合社区组织开展主题实践活动。学雷锋月，学生与家长志愿者一同走进社区，为独居老人做饭、陪伴聊天，在服务他人中体会责任与关怀；建党节，学生为社区党员表演节目，老党员讲述革命故事，在面对面交流中传承红色精神；清明节，学校与社区共同开展缅怀先烈活动，引导学生在仪式教育中厚植爱国情怀。

劳动教育同样融入协同育人体系。一方面，学校打造校内劳动实践基地，开展春耕种植活动，由社区提供技术指导和农具支持，家长与学生共同参与翻土、播种、浇水等农事劳作，在亲身体验中理解劳动价值；另一方面，结合重阳节等传统节日，组织学生和家长志愿者走进社区孤寡老人家中，开展卫生清扫、节日餐食制作等服务活动，在劳动实践中体会并传承敬老爱老的传统美德。

在心理健康教育方面，学校不断拓展活动载体。围绕“5·25”心理健康日，开展团体辅导、趣味游戏和主题班会，设置“心情猜猜猜”“信任之旅”等体验项

目。与此同时，创新推出校编版“亲子吐槽大会”“亲子辩论赛”“亲子阅读”等活动，让家长学会倾听孩子的真实想法，帮助孩子学会表达情绪、调节心理，有效改善亲子关系。

一系列协同育人举措，正在校园内外逐渐显现成效。学生的社会责任意识明显增强，劳动实践、沟通表达、情绪管理等能力持续提升，心理测评中“健康绿牌”比例不断提高；家长参与协同育人的积极性显著增强，家庭互动质量持续改善；社区资源利用率稳步提升，未成年人保护工作基础更加扎实。志愿者队伍在实践中不断成长，从“门外汉”逐步转向“懂心理、会服务”，学校心理健康课程也成为学生期待的“心灵滋养课”。

数据显示，学校累计开展志愿服务22场、特色主题活动4场，服务师生及家长近1800人次，吸纳志愿者近300名。共建的“点亮心灯”志愿服务项目，在都匀市2025年第三届志愿服务项目大赛中荣获三等奖。

面向未来，都匀市第五完全小学将继续以“心灯”为引，进一步深化专业协作，强化重点帮扶，创新实践载体，持续凝聚家校社协同育人的合力，让每一名学生都能在更加温暖、更加有力的育人生态中稳步成长。