

这所学校有个“心灵驿站”

盘州十一中育心育人成效显著

本报记者 侯帮虎

心理健康是学生健康成长和全面发展的基石,盘州市第十一中学基于多年的实践,探索出一条心理健康与学业进步相辅相成的成功路径。通过建立“心灵驿站”、开展全面丰富的活动、多层次多渠道帮助引导学生自我构建强大心理健康堡垒,创新性打造校园“41341心理健康工作机制”,在帮助学生塑造健康心态的同时,还明显提升学生文化学业,成功创建“六盘水市心理健康与法治教育样板学校”。

1 打造心灵栖息地“特色空间”

要做好心理工作,首先得有一个“根据地”。

于是,盘州十一中建立了“心灵驿站”,该驿站成为学校心理健康教育的重要载体。心灵驿站由原来的占地80余平方米扩大到600平方米。现有两个团体测评室;一个个体测评室;三个团体辅导室;一个宣泄室;一个沙盘室;两个个体辅导室;两个办公区域。心理健康专职教师7人,外聘专家2人。学校心灵驿站硬件配备齐全,功能完善,为有效开展心理健康教育提供了优越的平台。

在学校情绪宣泄室,常看见学生们通过击打硅胶宣泄人和沙袋释放压力,这一动一静两个空间,为学生提供了多元化的心灵寄托和情绪释放选择。学校心理服务中心负责人

孙浪介绍,学校遵循学生心理发展和成长需求,推出“以心换心、以心唤醒、以心换行、以行焕新”的心理健康教育理念,为学生提供全方位、多角度、零距离的心理健康服务。

在心灵驿站的具体指导下,盘州十一中建立了以心理班主任为基点,以心理专业老师为骨干,班主任、各科任老师积极参与,班干部和班级心理健康委员、心理小助手注重发现问题的机制。形成实施教育有专班、情绪变化有关注、问题苗头有汇报、问题疏导师有专人的心理健康教育网络,形成了强有力的人员保障,学生心理健康素质提升明显。在盘州市同级学校师生心理测评数据统计对比显示,该校师生心理健康状况明显优于同级学校。



学生参与学校组织的心理健康测评活动。



董均灿(左二)带领教师参加学校活动。

2 帮助学生构建强大“心灵堡垒”

“要营造‘人人关注心理,人人注重健康’的良好校园氛围,提醒学生们好好爱自己,用温暖的态度对待自己,用坚韧的信念去解决问题。”这是2024年5月盘州十一中开展一系列大型心理辅导活动的一幕,学校邀请专业心理咨询师为全校3000余名学生开展以“关爱自我·激发潜能”为主题的团体心理辅导。同期,学校还为220余名教师举办以“关爱自我·幸福生活”为主题的专题心理讲座,提升教师心理素质。

“我刚上九年级时压力比较大,作业也变多,感觉自己很混乱,于是赶紧找到了孙老师,在她的

开导帮助下,我逐渐放下了心理的负担,学习也更轻松了。”盘州十一中九年级(2)班的孙同学如是说。

依托学校扎实的心理资源,盘州十一中在摸索中逐步制定完善心理辅导制度,通过执行活动规划,多渠道多层次为师生构筑“心灵堡垒”。

学校除了开齐开足心理健康课、构建多彩课堂、开展丰富多彩的自助性心理团辅活动外,还以“六个一”活动贯穿每个学期,时刻关注呵护学生心理健康。

此外,基于学校的多年实践,盘州十一中还总结了一套符合学校

实情的学生心理预防研判方法——“四方研判”——对心理健康评估出来的高危学生,通过心理专业老师系统的心理辅导之后,多次评估,对于达不到心理健康标准的部分学生,由学校牵头召开四方(校方领导、班主任、家长、心理健康老师)研判会议,确定他们的转介等相关事宜;建立“一生一档”;同时对此类学生进行跟踪和人文关怀。

学校还在校园安置少年心“晴”箱,架起沟通的桥梁。三年来,心灵驿站老师通过少年心“晴”箱与师生沟通400余人次,大多数人的心灵都得到释放。

3 心理辅导促进学生学业进步

三年来,盘州十一中将心理健康教育的理念渗透到各学科的教育教学之中,同时还积极引导家长关心关注子女的心理教育,成效明显。而让人意想不到的是,学生心理素质的提升,对于文化课程的提升也是明显的。

据介绍,2022年盘州十一中九年级学生中留守未成年人、单亲家庭和易地搬迁家庭等现象较多,学生入口成绩低,基础差、底子薄,意志力和自律能力较弱。于是,学校制定了专门的心理辅导方案,从3月至6月,做了多场次“中考赋能”系列团体心理辅导。

通过辅导,学生们明确了自己的目标,缓解了紧张、焦虑、恐惧、抑郁的情绪,轻松快乐地投入到中考备考中。以第一次模拟考试成绩为基数,2022年中考成绩,平均得分537分,其中最高得分102.5分。

2023年中考前,为九年级的学生进行考前减压,中考赋能系列的心理辅导。考上示范性高中的学生人数,由2022年的1名增加到100余人;考分500分以上的学生人数,由2022年的0人增加到35人;考上高中的学生人数,由2022年的75人增加到300余人。“心灵堡垒”护航学子安心学

习,少了心理辅导,学习效率自然提高,这一现象一直延续至今。

“用爱与责任陪伴成长”,这是盘州十一中的办学理念。2025年,盘州十一中新任的党委书记董均灿到任,他在学校原有的办学模式上,凝练出“级部”管理模式——将学校分为三个级部管理,形成了三个级部有竞争、有协作的管理机制,教师更敬业,学生文化成绩进步更加明显。

盘州十一中的实践证明,心理健康并非独立于学业发展的“软任务”,而是驱动学生全面成长、有效学习的基础性“硬实力”。

民族文化浸润 特色社团赋能

罗甸县民族中学构建多元育人新格局

特约通讯员 高荣

在黔南州罗甸县民族中学“布依风味工坊”里,糯米蒸汽氤氲,草木染色的清香缓缓散开。学生们分工协作,将浸染好的糯米一层层铺入蒸笼,在动手实践中感受民族饮食文化的细腻与讲究。这样的文化体验,已成为罗甸县民族中学日常育人的生动一幕。这所始建于1915年的百年老校,正以文化为桥、以技艺为媒、以美食为纽带,把铸牢中华民族共同体意识融入真实可感的学习生活之中。



布依美食社团展示作品。

墙的炊具柜上,制作五彩糯米饭所需的传统炊具、天然植物染料及食材整齐有序,一应俱全。墙上“品五彩糯香,承布依文脉”“以匠心践初心,以文化铸同心”的红色立体标语格外醒目。旁边的文化柜里,陈列着社团标识物品、地方民族文献、社团资料以及用五彩糯米拼制成的创意作品。四张大方桌与二十张凳子,构成了社团活动的主要区域,这里既是学习蒸制五彩糯米饭等传统技艺的操作间,也是聆听教师讲解美食文化渊源的讲授地。

“社团就像一个小小的民族大家庭,我们在一起学习、创作,不分彼此。”刺绣社团的苗族学生王丹笑着说。在这里,技艺在切磋中进步,情感在协作中深化。

学校积极推动非遗“请进来”,让学生“走出去”,邀请非遗代表性传承人进校授课,组织学生走进文化陈列馆、非遗工坊、非遗展厅体验学习。同时,设计“罗甸大小井布依村寨风情+自然风光+麻线隧道奋斗足迹”等研学路线,让学生在领略民族风情的同时,学习“当代女愚公”邓迎香开凿隧道的奋斗精神,引导他们从“民族团结的受益者”转化为“宣传者、实践者”。

的历史脉络与艺术演变,同时陈列了来自罗甸苗族、布依族等的精美刺绣作品和生活用品,成为各族学生直观感受民族艺术魅力、增进文化认同的实体课堂。

同样依托项目建成的“布依风味工坊”,则是布依美食社团的活动中心。工坊环境雅致,设施完备。靠



《苗灵》获贵州省第十八届“贵青杯”校园舞蹈展演比赛三等奖。

民族文化浸润 播撒多元一体“金种子”

学校深入挖掘地方民族文化资源,开发《美丽的布依族》民俗文化校本课程。该课程由黔南州教育科学规划课题《布依族民俗文化初中语文校本课程开发与实践》主持人高荣老师团队编写,将布依族文学、历史、民俗与国家义务教育初中语文课程有机融合。课题组还开设《布依族“三月三”民俗文化专题讲座》,系统解读节日渊源与文化内涵,让静态知识鲜活起来。

依托相关文化建设项目,学校精心打造筑梦园、和雅园、民族园、诗艺廊、思哲廊等文化空间,让各族学生在优美环境中感

受美雅文化的熏陶。

教学实践成果丰硕。学校积极组织参加民族团结知识竞赛等活动,屡获佳绩。近期,在黔南州“铸牢共同体,青春勇担当”知识抢答活动(罗甸赛区)中,学生代表队再获二等奖,学校再次被授予“优秀组织奖”。

2022年6月20日,中国画社周君睿老师的《布依族蜡染纹样》课程获全县教学技能大赛一等奖;2025年11月,舞蹈社团杨远琴、黄珍宇老师指导的苗族舞蹈《苗灵》获贵州省中小学第十八届“贵青杯”校园舞蹈展演活动三等奖;民歌社团黄健老师整理编曲的《布依挽留酒歌》于2024年10月8日在CCTV15《民族·中国》播出,让罗甸布依族之声传遍全国。

学生社团赋能 搭建交往交融“连心桥”

学生社团成为促进各族青少年交往交流交融的重要平台。布依美食、刺绣、编织、剪纸、舞蹈、民歌等社团开展得有声有色。刺绣社团教师团队编写校本课程《针尖上的舞蹈——罗甸布依刺绣》,将刺绣技艺与美术课程深度融合。学校依托相关项目精心打造的“非遗刺绣展览馆”,不仅是一个作品陈列空间,更是社团教学、教研与学生实践的核心场所。室内装饰融入了布依族蜡染、刺绣元素,文化墙上生动介绍了布依族“三月三”等民俗节庆,并以图片形式展示了罗甸各族群众身着精美民族服饰巡游的盛大场景。展览系统梳理了布依族非遗刺绣技艺

资讯

金沙集团二小 剪纸研学氛围浓



本报讯(记者 陈瑞 特约通讯员 王杰)1月23日上午,毕节市金沙教育研究院教育集团第二实验小学(集团二小)玉簪花剪纸社团走进香榭庭家庭广场,以“玉簪花迎春,童心巧手传非遗”为主题,开展春节研学活动。

活动伊始,二十余名剪纸社团的学生化身“非遗小传人”,在红纸上尽情挥洒创意,围绕“春节福韵”“玉簪花语”“马年吉祥”三大主题展开现场创作。

孩子们时而凝神构思、转动剪刀,时而举着半成品细细端详,专注的模样引得过往居民驻足观望。社团指导老师、金沙县剪纸协会副主席陆文穿梭其间,耐心讲解剪纸技巧、点拨创作思路,力求每一件作品完美呈现。

这场非遗与新春交融的活动,吸引了社区居民的热情参与。推着婴儿车的宝妈蹲下身,轻声给孩子讲解剪纸里的年味;提着果蔬的中年市民驻足观赏,为孩子们精湛的技艺啧啧称赞;白发老者拄着拐杖细细端详,追忆儿时的剪纸记忆;还有不少小朋友跃跃欲试,在“小老师”们手把手的指导下,体验剪窗花、“春”字等简单图案,感受传统技艺的乐趣。

活动尾声,学生们将现场创作的部分剪纸作品无偿赠送给参与互动的居民,一张张红彤彤的剪纸承载着满满的新春祝福,也让非遗在传递中鲜活留

花溪二小大会校区 经典诵读迎新春



本报讯(记者 郑青)近日,贵阳市花溪区第二小学大会校区二年级以“品诗词年味 迎新春华章”为主题,举办经典诵读活动,让孩子们在吟诵中触摸古人的过年风情,在传承中迎接新春到来。

《腊月歌》的轻快吟诵拉开活动序幕,朗朗童声中,古人过年的时序流转与民俗风情跃然眼前;《除夕》的温柔诵读里,扫尘祭祖、守岁迎新的人间烟火被娓娓道来,稚嫩嗓音中满是对团圆的美好体悟。

当《除夜雪》的韵律响起,孩子们语调轻柔,配合灵动动作,将“北风吹雪四更初”的静谧诗意展现得淋漓尽致,让听者仿佛置身飘雪的除夕之夜;而《元日》的诵读则画风一转,孩子们精气神十足,语速轻快、声音洪亮,“爆竹声中一岁除”的齐诵声宛若阵阵爆竹轰鸣,将新年的热闹喜庆传递得真切动人。

童真与雅韵在诗词中碰撞,更添新春暖意。诵读《压岁钱》时,孩子们嘴角带笑,天真烂漫的声音将诗中孩童过年的喜悦与童趣表现得活灵活现;《探春令·笙歌间错华筵启》的婉转吟唱里,新春宴席的热闹温馨随韵律缓缓铺展;《少年游》的温柔语调如同春日和风,让欢聚的美好在校园中流淌。

与孩子共渡心海 贵州水职院举办云端心理健康讲堂



本报讯(记者 郑青 特约通讯员 张语烟)1月19日,贵州水利水电职业技术学院马克思主义教学部成功举办“以爱之名 润泽心灵”云端心理健康家长讲堂,本次讲堂特邀贵州省第二人民医院院长黄肖嘉琪主讲,以“与孩子共渡心海——家庭心理支持全攻略”为主题,吸引1228名学生家长、学生及辅导员代表线上参与。

“家庭是青少年心理健康的第一课堂,家长的理解与支持是孩子心灵成长的重要力量。”讲堂上,黄肖嘉琪老师从“看见与理解”青少年心理需求出发,围绕心理健康培育的核心路径展开分享,她系统阐述了青少年心理行为信号的识别方法,内容兼具专业性与实践性。从快乐激素调节、家庭互动训练等积极心理培育实践,到安全家庭氛围的营造技巧,黄老师层层递进,深入解读“心理守门人”的角色定位,针对评估预警、求助路径及危机应对等关键问题,给出具体可操作的策略指导。

据悉,“以爱之名 润泽心灵”云端心理健康家长讲堂是贵州水利水电职业技术学院常态化开展心理健康教育的重要举措,已成为假期家校沟通的重要纽带。