

“压力,我不怕你!”

——心理咨询师为中高考应考考生支招

邵阳日报记者 李超

距离今年高考只有半月有余,距离中考也不足一月。在最紧要的冲刺关头,中高考考生如何调整心态、舒缓压力,用最好的状态迎接即将到来的考试?今天,邵阳市中小学心理健康教育名师网络工作室主持人、大祥区心理健康教育教研员易慧茗为考生和家长们提出建议和意见。

易慧茗认为,压力一词,并不带有任何褒贬色彩。压力有时候像一个“小恶魔”,让人头疼不已,有时也能让人更加专注,从而实现不断超越。如果把人比作一个皮球,压力是球中的空气,压力过少就没有动力,皮球弹不起来;压力适中,弹力最好;压力过大,皮球会受伤甚至炸裂。

每年“5·25心理健康周”,学校都会开展各种心理健康教育活动,教育行政部门和初高中学校往往会安排初三和高三学生的心理减压团体辅导、心理个体咨询活动。但易慧茗认为,一次的咨询或者团体辅导活动很难从根本上解决“压力”导致的问题。要舒缓压力,克服压力带来的不利影响,关键还在于学生自身。

“压力过大容易导致焦虑、抑郁的情绪,出现哭泣、无力、暴躁、失眠等躯体反应。”易慧茗说,缓解压力的方法有许多,常规的有散步、听音乐、跑步、睡觉、发呆、大声喊叫、吃甜品、找人倾诉等。但是,对于严重的情绪反应和身体困扰,就需要求助专业的心理教师或心理咨询师。

易慧茗曾接诊过一位高三学生小川(化名)。高考前一个月,因为模拟考试成绩不理想,小川出现考试焦虑情绪,表现在考场上容易出现脑袋空白,有时候会手抖,晚上偶尔还会一个人躲在被子里哭。

在心理咨询过程中,小川认为自己的成绩一直都不错,也有目标分数,家长也对他有较高的期望。模拟考试没考好,小川感觉自己没办法考上自己理想的大学,未来不可期,家长也会失望,所以自己就更加紧张,导致焦虑情绪的出现。易慧茗为小川进行了SCL-90、SDS、SAS的量表测评,发现小川抑郁、焦虑的情绪表现比较明显,考虑是高考压力导致,由于出现躯体反应,已



5月16日,在市三中一间功能室,来自市心理学会的心理咨询师为该校高三学生开展心理咨询。

邵阳市“心育护航·筑梦未来”2024年高考前心理咨询活动于5月15日至5月17日举行。来自市心理学会的25名心理咨询师、市脑科医院的7名精神科医生分赴市一中、市二中、市三中、市四中、市六中、市十一中及市湘塔铭志学校,为高三学生开展心理咨询和心理疏导,帮助他们正确面对考试压力,调整心态,提升自信,从而更好地发挥自己的潜力,迎接即将到来的高考。 李超 赵鸽 刘凌宇 摄影报道

属于严重的心理问题。易慧茗通过运用“正念冥想”“情绪放松”“曼陀罗减压”“绘画与催眠技术”等方式,帮助小川宣泄情绪、控制情绪,调整不合理信念,让他正确应对压力,用平和的心态去应对考试,小川的问题得到了一定程度的缓解。后来,小川以较好的成绩考入理想的大学。

在这里,易慧茗也将常用的心理治疗方法进行了分享。

“正念冥想”:学生可以以一个舒服的姿势坐好,将注意力放在腹部,在呼吸时给自己一些积极的暗示,如“我能够感受到我现在的压力,我能感受到我身体的某个部位出现了不舒服的感受。没关系!我可以感受并接纳这种感受。如果我不能接受也没有关系,让它呆在那里,它会慢慢不见……”

“曼陀罗减压”:学生可以在网上搜索“曼陀罗图卡”,打印下来,在安静的环境中用彩色铅笔进行涂色,纸笔的摩擦能够帮助我们将负面情绪宣泄

出来,最终完成的作品也是当下心理状态的体现。

易慧茗提醒广大中高考考生,在考前冲刺的这段时间,学生们应该制定好学习计划,保证休息和睡眠的时间,放松心情、保持积极心态,接纳自己的消极情绪和压力。每天早上起来,可以对着镜子说上一句:“早上好!今天又是新的一天,我已经做得很好了!”再给自己一个微笑,调整好自己的情绪和状态,积极应对即将到来的考试,一定会有一些收获。

易慧茗也提醒广大中高考考生的家长,家长情绪稳定,孩子才能有更多的安全感。在孩子中高考前期,家长正常生活、情绪稳定、能倾听、会共情,就是对孩子最大的帮助。在考前冲刺阶段,家长们应尽量减少唠叨,避免让孩子感到不舒服,从而激起孩子的负面情绪。对于孩子表现出的情绪、行为,家长也不宜过于焦虑,以免让负面情绪加重孩子的焦虑。

推进校企协同育人 携手助力产业发展

邵阳日报讯 (记者 李超 通讯员 王辉龙 刘美丽) 5月10日,邵阳职院与长沙行深智能科技有限公司校企合作签约、共建实训基地揭牌暨无人驾驶智能小车交接仪式在邵阳职院汽车与智能制造学院举行。

长沙行深智能科技有限公司成立于2017年,定位于无人驾驶核心技术提供商及智慧物流产业供应商。该公司自主研发了适应多种末端物流应用场景的无人车产品,目前与京东、美团、华为、富士康、中国邮政等企业合作,将无人车在校园、园区、景区、厂区等场景商业落地,并实现量产以及规模化、常态化运营。

今年2月,邵阳职院与长沙行深智能科技有限公司就开展产学研合作、推进产教融合,围绕提高在校大学生的职业素养、专业技能和实践操作能力,培养企业需求人才,建立学生实践教学基地等方面进行了交流,并达成深度合作意向。下一步,校企双方将充分集聚并发挥各自优势,高质量、高水平实施专业群建设和实训基地建设,打造一支行业有权威、有影响的双师队伍,以服务邵阳新兴产业发展和传统产业转型为主线,以提升技术技能人才供给水平和培训能力为重点,深化产教融合合作,推进校企协同育人,促进职业人才培养链与产业链、创新链有效衔接,打造可借鉴可推广的校企合作机制和协同育人模式,为产业发展和区域经济高质量发展培养更多高素质实用型人才。



在5月16日召开的全市2024年学生资助工作会议上,市教育局对2023年度全市学生资助工作目标管理考核先进单位进行表彰。

2023年,我市共资助学生77.6万人次,资助金额约7.88亿元。市学生资助管理中心整体工作被省中心评价为优秀,12个县市区全部获得生源地信用助学贷款工作优秀等次,洞口县学生资助管理中心在全省作典型经验发言,隆回县在全国县级学生资助工作培训会上推介优秀经验。 李超 覃少雄 黄容 摄影报道

推动老年教育再上新台阶

邵阳日报讯 (记者 李超 通讯员 肖泽扬) 5月14日,市教育局组织邵阳开放大学、各县(市、区)教育部门和“爱晚学校”建设单位的有关同志赶赴长沙,考察学习老年教育工作。

考察组一行先后来到湖南开放大学、长沙开放大学,实地参观两校“爱晚学校”建设和老年教育的教学场馆、运动康养实训场馆,现场观摩两校老

年教育课堂授课情况,了解“爱晚学校”建设和老年教育工作情况、特色课程和教学理念,并就“爱晚学校”建设和进一步办好老年教育工作与两校负责同志同志进行交流。

此次考察学习,进一步开阔了大家的眼界,学习了老年教育的先进经验,为我市“爱晚学校”建设提质增效、着力办好老年教育指明了方向、打下了基础。



主办:邵阳市教育局 邵阳日报社

做三尺讲台的主人

——记邵东市二中教师罗君香

邵阳日报记者 欧阳德珍 通讯员 甘书中

邵东市二中英语教师罗君香,从事教育工作25年来积极探索教研教改,积累了丰富的经验,获得了丰硕的成果,曾获得“全国教育科研优秀教师”“全国中小学外语教师教学能手”“全国中学英语教师教学技能大赛二等奖”等多项荣誉,还被评选为湖南省初中英语骨干教师、中国教育学会外语教学专业委员会委员、全国中学生英语能力大赛优秀指导教师、全国英语高考口语等级考官等。

罗君香认为,教师的最大魅力,在于立足讲台,用心传授知识,培育好学生。

教学中,罗君香灵活创新教学方法,用心培养学生英语口语水平,她经常组织学生开展单词接龙、句子接龙、英语谚语、名言警句等接力赛,玩单词游戏,猜字谜、猜人物、戏剧表演、故事改编、魔术、讨论、英语辩论赛等活动,通过不同的表演环境,最大限度地激发学生学英语、讲英语的主动性和积极性,通过说提高学生的英语思维和表达能力。

罗君香创新“1+2+3+N”的特色教育教学模式,通过搭建一个平台,经常召开英语班会,用画画、唱歌、表演、变魔术等教学手段充分调动学生的积极性;把牢英语教学与学生日常管理两个抓手,了解学生思想动态,鼓励并帮助他们找到适合自己的学习方法;指导学生利用早自习、课堂、午休时段,挤时间探学法,向课堂要成效。

罗君香不仅关心孩子们的

学习成绩,更是关心他们的生活与全面成长。

学生曾灿,英语底子薄,为了帮她尽快提高英语,罗君香经常利用课余时间辅导她,并鼓励与指导她参加学校英语口语大赛,最终获得大赛冠军。后来又辅导她参加全国中学生英语能力大赛,夺得全国一等奖。高考时,她英语考了147分,考上了北京大学。

学生刘珊珊由80多岁的奶奶抚养长大,家境困难,面临失学危机。罗君香组织学生献爱心,并带头为刘珊珊捐款,给予她生活资助和精神鼓励,最终她考上了重点高中邵东市一中。

罗君香十分注重教研教改,不断探索更科学、更有效、更完美的“授渔之法”,去做三尺讲台的主人。

2003年,罗君香刚调入两市镇中学时,接到邵东市教育局的通知,应用全新的任务型教学模式、全新的英语教材,上一堂邵东市的英语课改示范课。当时“任务型”教学模式在全国刚刚启动,没有成熟的经验可学。为完成这项课改的任务,她每天晚上加班加点备课到凌晨。功夫不负有心人,最后示范课上得很成功,得到了领导和同事们的好评。后来,邵阳市教育局、新邵县教育局、绥宁县教育局还邀请她去上示范课。当教师20多年来,罗君香上了几十次省、市、县镇级比赛课、观摩课;参与或主导开展了十多个课题研究,为英语教学改革工作作出了突出的贡献。

初心至善 匠心育人

——记隆回县思源实验学校教师欧阳荐桃

邵阳日报记者 李超 通讯员 陈甫春

“三尺讲台,生活简单且纯粹;守护成长,丹心润物细无声”这是对隆回县思源实验学校教师欧阳荐桃教育人生的最好表达。从教22年来,欧阳荐桃始终把“教好书、育好人”作为己任,用心对待每一位学生,尽力做好每一项工作,深受学生喜爱、家长满意、同事好评、领导认可。

欧阳荐桃是学校的英语骨干教师,也是一线教师的中坚力量。为了抓实教学工作,她认真学习新课标,刻苦钻研教材,合理制定课时计划,并根据学生年龄特征的不同,精心设计每一节课,选择最新颖的教学方式开展课堂教学,恰到好处地激发学生讨论的欲望,引导学生主动去探究,挖掘学生的思维潜力,使学生成为课堂的主人,变“要我学”为“我要学”。她善于创新教学模式,巧用幽默元素渗透,语言诙谐有趣,形成个性化的教学手段,逐渐形成了自己的教学特色,深得学生喜爱。她在乡镇中学任教英语科目时,在各级教学质量监测中成绩均名列前茅,她本人多次被县、乡镇授予“教育教学质量奖”,获评乡镇、县优秀教师、教学质量先进个人和“三八红旗手”等荣誉称号。

从教以来,欧阳荐桃绝大多数时间都担任班主任工作。她深知,每个孩子都是独一无二的,他们成长的过程充满着千变万化。教师的人格魅力,对学生心灵的影响,是任何教科书、任何道德箴言、任何奖励和惩罚手段都不能替代的。

“只有真诚对待每一位学生,才能点燃他们心中爱的火种。”欧阳荐桃说。在班级管理中,她狠抓班风、学风建设,开展分组学习竞赛,加强班、团干部民主管理,和学生一起制定科学、合理、细致却又充满人性化的班级公约、班规,激发学生的内驱原动力,引导学生进行自我管理。

平日里,学生们的饥寒冷暖、喜怒哀乐,欧阳荐桃可谓事事关心。走廊、操场、办公室,她随时随地找学生聊几句;冬天体育课前,她总提醒家长给孩子背上塞一块毛巾;班上有学生生病住院,她都亲自去探望……只要是学生的事情,她都会考虑得周到、细致,每一件事她总要做到极致、完美……“真诚”“陪伴”换来累累硕果,她所带班级连年被学校评为“文明班级”“先进班集体”,她个人多次被评为乡镇、县优秀班主任。