

市一中形成了全方位、多层次的学生心理防护网络 让每一名“向阳而生”

邵阳日报记者 李熹珩

“梁老师,我想跟你具体聊聊我的学习压力和家庭问题。”近日,邵阳市第一中学高三女生安安(化名)来到该校心理发展中心,寻求心理咨询。该中心常规建设和活动负责人梁珍,引导她在心理沙盘室摆出最近一周的情绪状态及重要人际关系图。一开始,安安对心理咨询比较抵触。经过三次心理咨询,安安的心理压力得到了有效缓解。

2002年,张剑臣从湖南师范大学毕业后来到市一中,成为该校第一位心理健康专职教师。这一年,学校开设了心理课堂,引导学生积极健康地成长。随后,该校于2003年9月创办了心理辅导室,进一步强化了心理健康服务的专业性和针对性。2006年,张剑臣编撰了该校第一本心理健康教育校本教材,标志着该校心理健康教育工作步入规范化、系统化的轨道,心理健康教育迈出了更为坚实的一步。2006年,该校被授予湖南省心理健康教育示范学校。2008年,该校第一个心理学课题荣获省级一等奖,并获评湖南省心理健康教育先进单位。2019年,该校迁至新校区并成立心理发展中心,2022年被湖南省教育厅授予心理健康教育特色学校。

“心理发展中心在建设初期存在师资配备不足的问题。通过几年的努力和人才引进策略,我校已经逐渐组建起了一支专业的队伍,为学生提供专业的心理咨询服务。”现任市一中教育集团市第八中学专

职副书记的张剑臣介绍。目前,该校心理发展中心集值班接待、个体咨询、音乐放松、心理沙盘、心理宣泄、团体辅导、心理测评七个功能区于一体,可为学生提供全方位、多层次的心理健康服务。

“学生们可以通过专业的心理咨询和游戏等方式,释放学习压力,调整心理状态,提升自我认知。”梁珍介绍,学校还构建了包含基础课、导向课和实践课在内的幸福心育课程体系,通过推行“活动体验—生活体验—分享体验—理念认同”的课堂教学模式,让学生在参与中体验,在体验中成长。

对于特殊学生群体,如父母在外务工、困境家庭的学生,该校会通过定期谈心、提供心理咨询与团体辅导相结合等方式,以及资助、家访等措施,用爱心和温暖照亮学生的成长之路。

“家校共育是学校心理健康教育的重要组成部分。”该校校长马昌晖介绍,学校通过家长委员会、家长学校等渠道,积极促成家校沟通,共同关注学生的心理健康。同时,定期邀请专家开展家庭心理健康教育讲座培训等,帮助家长及时了解孩子的心理状态。

此外,该校还建立了“五级联动”心理防护工作机制,形成了全方位、多层次的心理健康防护网络,及时掌握学生的心理状态,确保每一名“向阳而生”的学生都能在健康的环境中茁壮成长。

展望未来,市一中党委书记欧阳铁光表示,学校将继续加强心理教育中心的建设,提升服务质量。同时,积极探索与市脑科医院等外部机构的合作,为学生提供更加全面、专业的心理健康服务。“我们的目标是让每一个学生都能在阳光下健康成长,绽放出属于自己的光彩。”欧阳铁光说。

【学校名片】

邵阳市第一中学位于邵阳市经开区昭阳路,占地20.2公顷。学校始建于1941年3月,前身是湖南省立第六中学。1952年学校被确立为湖南省首批六所省重点中学之一,1988年被冠以“三湘名校”载入教育部编撰的《教育大辞典》,2004年被授牌为湖南省示范性普通高级中学。学校首任校长是毛泽东主席的老师、著名的教育家张干先生。学校素以教学严谨、校风良好、教学质量高著称,享有“湖南第三所好学校”的美誉。学校先后荣获周总理亲笔题词并署名的“先进集体”奖状镜屏、湖南省花园式学校、湖南省文明校园、湖南省心理健康教育特色学校等荣誉两百余项。目前,邵阳市第一中学教育集团现有教职工283人,其中正高级教师6人、特级教师3人、高级教师98人,具有硕士研究生学历教师56人。



为进一步丰富校园文化生活,全面展示办学成果,12月27日晚,邵阳职业技术学院举行迎新联欢晚会。机器人舞蹈、灯光秀、非遗展示等一系列融合专业特色的文艺节目,展现了学子们的青春风采,有力诠释了该校“创新发展、产教融合、技能成才”的育人宗旨。图为学生们在表演非遗展示《匠心传承》。

邵阳日报记者 李超
通讯员
王辉龙 刘美丽
摄影报道



为发挥骨干教师示范引领作用,大力加强青年教师培养,12月20日,邵阳工业职业技术学院举行2024年“青蓝工程”师徒结对仪式,30对师徒成功结对。结对完成后,师徒双方将定期开展交流会、课堂观摩、推门听课、教案研讨等活动,“师傅”对“徒弟”的课程准备、课堂教学、学生辅导、论文写作等环节进行具体指导,“徒弟”在“师傅”的指导下优化教学内容,逐步提高教学能力。图为“徒弟”向“师傅”递交拜师帖。

通讯员 粟凡 陈晓娅 摄影报道

记者实探邵阳市区付费自习室—— 进而有为的出路该怎么走？

邵阳日报记者 李熹珩

近年来,付费自习室在年轻人中悄然走红。

12月8日,临近2025年全国硕士研究生招生考试,记者实探邵阳市区多家付费自习室,发现“上座率”居高不下。

部分自习室老板向记者透露,付费自习室盈利仅靠座位租赁,模式较为单一,利润空间也比较有限。随着市场变化,淡季和旺季的“上座率”差距较大。因此,寻求多种经营模式、探求智能化运营理念成为付费自习室经营的破局之策。

备考需求催生服务多样化

艾媒咨询《2023—2024年中国付费自习室行业发展现状与消费趋势调查报告》数据显示,升学考试、日常学习和工作、求职备考是消费者选择付费自习室的主要需求。2025年,“付费自习室”用户规模有望达1082万人。

“2020年筹备初期,我们充分利用社交媒体与朋友圈积极收集各方意见与建议,发现学生和上班族有很大的自习需求。”位于双清区步步高邵阳新天地附近的时间轴自习室的几位合伙人经过几年的市场探索,在2021年开了邵阳市首家支持线上预约服务的自习室。

“我们实地走访了邵阳地区的图书馆、咖啡厅等可供自习的场所,并远赴长沙等城市,亲身体会模式成熟、运营稳定的自习室。”谈及创业初衷,该店老板、合伙人之一谢康宁说,创业团队在初期创业时都是大学生,对于寻找合适、安静自习场所的不易深有体会,由此逐渐萌生了开自习室的想法。

记者实探了几家邵阳市区的几家自习室,发现室内均设有沉浸式学习区、阳光区和独处区等功能分区,插座、台灯、空调等设施一应俱全。此外,付费自习室一般还设有配备微波炉、饮水机、冰箱和茶包的休息区,方便备考者用餐、休闲。部分自习室还提供付费打印服务。

“之前我在家备考时,总感觉状态不佳,自觉性也不高。在自习室学习2小时,感觉就像学了一整天一样充实。看到周围的人都还在专心学习,我就自然而然地放下了手机。”正在准备公务员备考的小周说,备考期间每天他都会在下班后准时来到自习室,从19时一直学到22时左右才离开。

准备法考的王同学也表示,在宿舍通宵学习容易打扰到室友,而晚上图书馆等公共场所已经关闭,所以付费自习室成为他们的优选。“有时候白天我也会来这里学习,因为备考高峰期时,学校图书馆的座位非常紧张,很难抢到。”王同学说。

付费自习室盈利几何？

记者在某团购平台搜索“自习室”发现,邵阳市区共有10家登记营业的付费自习室,选址基本在商圈、写字楼或学校附近。学习者正式办理会员前,可以付费1元至10元不等体验小时卡或日卡。卡种大概分为小时卡、天卡、周卡、月卡和季卡等。针对考研、寒暑假等学习高峰期,还有特殊卡种。此外,多家自习室还提供定制卡和次卡等个性化选择,满足有特殊需求的学习者。综合来看,邵阳市区的付费自习室周卡费用约在110元至140元之间,月卡在300元至400元之间,季卡和年卡在此基础上有相应优惠。

付费自习室盈利情况如何? “目前的主要盈利模式只有一种,就是靠座位租赁,只能勉强回本。”一家付费自习室老板说,寒暑假为高峰期,上座率有70%,淡季的上座率则只有10%。“我们只能通过提高服务水平,持续推出多样化的卡种和服务,才能应对市场竞争。”

另有一家自习室位于双清区某学校附近。该店老板表示,自习室虽然开在学校及商圈附近,但是客源不太稳定。

记者了解到,近几年邵阳市区内也陆续关停了几家自习室。“自习室盈利需要细水长流。”一家全国连锁自习室邵阳分店老板说。

“我们实地走访了邵阳地区的图书馆、咖啡厅等可供自习的场所,并远赴长沙等城市,亲身体会模式成熟、运营稳定的自习室。”谈及创业初衷,该店老板、合伙人之一谢康宁说,创业团队在初期创业时都是大学生,对于寻找合适、安静自习场所的不易深有体会,由此逐渐萌生了开自习室的想法。

记者了解到,近几年邵阳市区内也陆续关停了几家自习室。“自习室盈利需要细水长流。”一家全国连锁自习室邵阳分店老板说。

“我们实地走访了邵阳地区的图书馆、咖啡厅等可供自习的场所,并远赴长沙等城市,亲身体会模式成熟、运营稳定的自习室。”谈及创业初衷,该店老板、合伙人之一谢康宁说,创业团队在初期创业时都是大学生,对于寻找合适、安静自习场所的不易深有体会,由此逐渐萌生了开自习室的想法。

记者了解到,近几年邵阳市区内也陆续关停了几家自习室。“自习室盈利需要细水长流。”一家全国连锁自习室邵阳分店老板说。

“我们实地走访了邵阳地区的图书馆、咖啡厅等可供自习的场所,并远赴长沙等城市,亲身体会模式成熟、运营稳定的自习室。”谈及创业初衷,该店老板、合伙人之一谢康宁说,创业团队在初期创业时都是大学生,对于寻找合适、安静自习场所的不易深有体会,由此逐渐萌生了开自习室的想法。

随着市场需求的增长,付费自习室应运而生。然而,经过几年的市场发展,付费自习室也逐渐暴露出一些问题。如同质化现象严重,许多自习室在服务模式、设施设备上大同小异,缺乏独特的竞争力。同时,低价竞争也愈演愈烈,一些自习室为了吸引顾客,不断压低价格,导致服务质量下降,盈利空间有限。

更为关键的是,付费自习室的盈利模式相对单一,主要依赖座位费和会员费等收入。在淡季时,上座率往往大幅下降,盈利空间进一步压缩。这种季节性波动给自习室的运营带来了不小的挑战。

“我们实地走访了邵阳地区的图书馆、咖啡厅等可供自习的场所,并远赴长沙等城市,亲身体会模式成熟、运营稳定的自习室。”谈及创业初衷,该店老板、合伙人之一谢康宁说,创业团队在初期创业时都是大学生,对于寻找合适、安静自习场所的不易深有体会,由此逐渐萌生了开自习室的想法。

面对困境,付费自习室还需寻求新的突破点。“考虑到深圳的创富港这种共享办公室能做到上市,我相信,自习室业态的潜力也是无限巨大的。”时间轴自习室老板谢康宁满怀信心地说,“我们正在不断考察新模式和新的发展方向。但这些都只是一些思考和愿景,光有热情还不够,需要有更多的资源及经验加持。自习室这个行业不能只看重利润,还应该承担一些社会责任。”

市教育局

推进教师信息素养提升 加速教育数字化转型

邵阳日报讯(通讯员 刘艳) 12月15日至16日,市教育局举办“教育数字化转型”背景下全市中小学骨干教师信息素养提升培训班。来自全市233所中小学校的教研室主任参加培训。

这次培训,旨在通过培训“培训师”的方式,促进我市中小学教师在教学

实践、课题研究、资源开发和融合创新等方面快速成长,整体提升我市中小学教师的数字化水平和信息化素养,深入推进我市教育数字化转型。活动聘请了国家级培训专家王子权、张科授课,并邀请李林林、龙露婷、刘思等11位获评国家、省教育信息化和学

科融合创新应用大奖的一线教师,向全体参训教师交流展示自己参赛的优秀课例,分享参赛经验。

参训教师表示,将把所学所思所悟融入日常教学实践,分享给学校的其他教师,加强交流合作,共享优质资源,共同提高,共同促进。

中教师成为高中教师,颜超华感觉责任更大。她虚心向老教师请教,认真备课,同时利用业余时间阅读专业期刊吸收“营养”,慢慢地,她成为新邵二中数学教学骨干,她所任教班级的成绩常常在学校同类班级中名列前茅。

2021年9月,颜超华以优异的成绩选调进入新邵八中。来到八中后,颜超华更是许下承诺:带好每一个班,上好每一堂课,教好每一个学生。她以培养学生思维素养和健全人格为追求,将自己的所思所想所得凝练成“以审思、以辩证立学”的教学主张,形成了“生动且深刻”的教学风格。课上,她精心创设具有驱动价值的数学问题,营造包容异见的审辩氛围,让学生在“讲起来、证起来、辩起来”的过程中,提升思维品质,培育核心素养。在她的课堂上,师生频频互动,笑声、辩论声、掌声不断。

教学之余,颜超华笔耕不辍,积极撰写论文、教学设计,多次获得国家级、省级、市级奖项。

“我幸福,因为我是教师” ——记新邵县第八中学数学教师颜超华

邵阳日报通讯员 肖斌辉

“我幸福,因为我是教师。”谈及教育工作的体会,12月16日,新邵县第八中学数学教师颜超华如是说。

乡村初中3年、乡村高中19年、城区高中3年,从一名普通教师成长为县优秀教师、县优秀班主任,这是颜超华努力拼搏、耕耘教育结出的硕果。

小时候,颜超华就希望有一天能成为一名人民教师。填报高考志愿时,她毫不犹豫地报考了师范学校。

1999年,颜超华大学毕业,回到家乡新邵县坪上镇岱水学校,成为一名乡村初中数学教师。工作第一学期,她利用节假日走访了班上的每一个学生。在一个女

生家里家访时,孩子父母告诉她,家里条件不好,不想让孩子继续上学了。颜超华多次登门,苦口婆心劝他们,家长终于同意孩子继续上学。此后,颜超华在生活和学习上给予这个女孩更多关爱。“这个孩子后来考取了师范大学,也当上了一名人民教师。”颜超华说,她要把当年老师对她的关爱传递给更多孩子。颜超华常常放弃休息时间,无偿辅导孩子们参加各级各类比赛。在她的指导下,她的学生先后有50多人次在各类数学比赛中获奖。

工作3年后,颜超华成为坪上镇的一名“名师”,学生家长一提起她就连连点赞。后来,颜超华被调到新邵县第二中学。从一名初