



让每一位学生内心充满阳光

晋江开展未成年人心理健康辅导“公益九月”活动

本报记者 蔡红亮 董严军 文图



收获“心理健康大礼包” 学生不再迷茫

刚刚过去的这个周末,阳光明媚。在晋江,学生的内心更是充满了阳光,孩子们收获了一份份“心理健康大礼包”。

这不,“公益九月”活动就特别邀请分享嘉宾、华东心理学博士胡娟教授,先后走进晋江职校、英林中学、晋江市实验中学、晋江市第二实验小学,分别举行主题丰富的讲座,并为大家关切的心理议题答疑解惑。

启动仪式在晋江职校举行。当天,记者来到学校看到,学术报告厅高朋满座,学生们一个个带好笔记本和笔,翘首期盼着讲座的开始。

学业的压力,青春期的情绪波动,更加需要学生拥有健康的心理。讲座中,胡娟教授从生理和心理变化向学生展示了青春期的困惑,从心理学、教育学、认知学等专业知识领域出发,结合大量贴近生活的案例,教导学生学会合理调节情绪、接纳自我,良好沟通,讲解鲜活生动,引人入胜;活动现场多方互动,高潮迭起。

“听完讲座,我对自己有新的认识,目标更明确了,不再迷茫。”蔡珊凤是晋江职校2021级服装专业的学生。此次抱着学习的心态前来聆听讲座,没想到被胡教授点名回答问题。题目很特别,需要蔡珊凤回答“我是谁”“我想干什么”“我能干什么”“我将要干什么”。一开始,蔡珊凤有些紧张,不知如何作答。经过胡教授引导,蔡珊凤鼓起勇气向大家介绍了自己。正是通过回答,她进一步明确了人生目标——近阶段全力备战晋江市学生技能大赛,长大后成为一名服装设计师。

采访中,蔡珊凤还告诉记者,晋江职校一直很重视学生心理健康,每学期都会定时开展相关活动,如组织心理测试、讲座、心理健康教育主题沙龙、团体心理素质拓展活动等,帮助学

生放松身心。此次“公益九月”活动再次为他们的身心健康筑起了一道安全屏障,大家都觉得受益匪浅。

安海中心小学学生的心理健康之旅早就“启程”了。开学前,学校心灵小屋辅导站针对学生容易出现的开学综合征问题,通过公众号推送了《开学心理调适指南》,助力学生尽快“收心”。开学第一课,学校围绕开学心理调适、入学适应和学习等问题,分年龄段主题开展心理健康教育开学第一课,邀请学生分享畅聊暑期趣事,并记录新学期计划,进一步调整好自己的心理状态迎接新的学期。

开学以来,安海中心小学各班还

陆续开展了心理团体辅导活动。孩子们在“贪吃蛇行动”“蜈蚣翻身”“爱的鼓励”“桃花朵朵开”等游戏中,释放天性,放松身心,也在游戏中认识到团结合作的重要性,培养团体归属感和安全感,感受到同伴的力量。此外,学校美术社的孩子们还通过漫画创作的形式将心中所思所感表现出来,创作出属于自己的“心理漫画”。

“童心需要细心呵护,健康需要持久助力。学校将继续把心理健康教育作为塑造学生阳光向上品格的重要抓手,为学生的健康成长保驾护航,让每一位学生温暖向阳,幸福启航。”安海中心小学校长朱永龙说。



主题活动丰富多彩 为学生心理健康保驾护航

记者了解到,今年“公益九月”活动的主题为“呵护心灵 阳光成长”。晋江各学校各出实招,活动形式多样,针对不同年龄阶段未成年人成长的生理变化和心理特点,以及他们在环境适应、自我认知、青春期心理、人际交往、团体协作、升学就业、家长教育等方面常见心理问题,精心组织设计了公益巡讲活动主题和团体辅导方案,普及心理健康知识,提高学生社会适应能力。

“未成年人心理健康问题涉及千万家庭的切身利益,影响到一个家庭的前途和未来,更关系到社会的和谐稳定。关爱和支持未成年人思想道德建设工作,重视未成年人心理健康与快乐学习生活需要社会各界共同努力。”晋江市委文明办相关负责人介绍,未成年人心理健康教育活动的开展,旨在有效解决未成年人心理健康问

题,培育未成年人热爱生活、珍视生命、自尊自信、理性平和、乐观向上的心理品质和不懈奋斗、宠辱不惊、百折不挠的意志品质。

据了解,接下去,晋江将持续推动中小学心理健康教育学科的课程建设与创新,以形式多样、内容广泛的积极心理教研活动为载体,挖掘和培养心理教师的学科优势潜力和教学研究兴趣,帮助学生、家长放松身心并收获有益的心理健康知识。

“希望抓住开学季这个重要时间节点,按照活动计划逐项开展工作,并凝聚共识,汇聚力量,形成学校、家庭、社会和相关部门协同联动的未成年人心理健康教育格局,奋力开创晋江市未成年人心理健康教育工作新局面,进一步推动未成年人心理健康教育工作再上新台阶。”晋江市教育局相关负责人说。

教育新闻

晋江市教育局调研 磁灶镇教育资源整合工作

本报讯(记者 蔡红亮)9月16日下午,晋江市教育局主要领导带队现场调研磁灶镇教育资源整合和教育质量提升工作。

调研组深入磁灶中学、晋江五中、尚志中学、晋兴职校(陶美校区)、磁灶镇实验小学,察看学校基础设施、工程项目,了解学校办学历史、成效和面临的困难,并就有关问题进行现场调度。

调研组指出,教育资源整合是提升教育质量的关键,也是推动基础教育高质量发展的重要手段。教育资源整合要坚持系统思维,在“全市一盘棋”整体框架下,准确把握人口总量和结构变化,科学论证布局教育资源,分清轻重缓急推进。教育质量提升要强化对标赶超,各学校要在主题教育中大兴调查研究,进一步理清办学目标、发展方向、问题短板,局、地、校联动调集资源、全力保障支持。

据了解,此前,晋江市教育局已调研了梅溪中学,并就学校改革发展有关问题进行了调度。

晋江师生精彩演绎 优良家风家训

本报讯(记者 欧阳霞 蔡红亮)近日,由晋江市纪委监委、市委文明办、市教育局联合举办的晋江市“家风书场”展演活动好戏连台,晋兴职校、子江中学先后带来了专场展示。

展演均在五店市举行。率先进行展演的是晋兴职校。群舞、独唱、朗诵、乐器演奏……晋兴职校师生围绕主题“存正心、守正道、养正气”,轮番登台表演,吸引了不少游客驻足观看。大家纷纷表示,通过演出,既领略到了晋兴职校学生的多才多艺,也学到了孝廉文化和优良家风。

子江中学的专场展演同样精彩纷呈,以“弘扬优良家风,厚植家国情怀”为主题,带来了歌曲、舞蹈、朗诵、戏曲、乐器表演等形式多样的节目。歌曲《吕梁女儿》、戏曲《樊梨花》等传颂了巾帼英雄的风采;汉服秀、古筝独奏《市集》,展示了传统文化的魅力;朗诵《家风颂》则展现了优良家风家训和传承家庭美德的重要性。

子江中学校长江建闽表示,此次展演活动可以让同学们接受正能量的熏陶,养成积极向上的生活和学习习惯,从而树立良好家风、学风,激励学生争做优良家风的传承者和践行者,为自己的人生奠定坚实的基础,汇聚中华民族伟大复兴的力量。

泉州轻工职业学院 8048名新生报到

本报讯(记者 蔡红亮)9月15日至17日,泉州轻工职业学院迎来来自全国23个省市的8048名新生报到。

迎接新生,泉州轻工学院仪式感满满。学校在北门、南门设立迎新通道,校内布置拱门、横幅、签名墙、拍照打卡墙等,迎新氛围浓厚。

记者了解到,本次共有1100多名师生志愿者身穿“红马甲”,积极主动参与到登记报到、行李搬运、咨询引导等工作中。迎新报到现场井然有序,师生志愿者以耐心的态度和热情的讲解为新生提供暖心服务。

“从东北跨越2800多公里来到泉州轻工学院,校园环境优美,学校服务贴心,身为家长把孩子放到这里也比较放心。希望孩子在这里好好积累知识,做一个新时代职业人。”智慧制造学院2023级新生家长说道。

据悉,新生报到后,泉州轻工学院将陆续开展开学典礼、入学教育、军训等工作,帮助新生尽快了解、适应、融入大学生活,做专业技能过硬、特长发展好、数字能力强的新时代职业人。

小记者作品选登

负重,方能走得更远

黄柏松(晋江市第二实验小学四年2班)

“一、二、三!起!”

雨后,妈妈骑着她的小电驴车,载着我们行驶在世纪大道上,小心地绕开台风后被刮倒的大树。我循声望去,中间绿化带上是一群穿着红色马甲的志愿者,正齐心协力地扶正一棵歪倒在路旁的大树。

红色马甲、响亮的口号、欣喜的神情,灾后抢修的这一幕让我不觉入了神,新行新远的身影顿时让我想起了小金丝猴巴石。暑期阅读中,我独爱《猴王归来》这一本书籍。在书中,我认识了小金丝猴巴石,它在面对生活无数的困难与挑战时,从未退缩,积极寻求更好地解决问题的办法,最终战胜松顶,成为猴王。在书中,我感受到动物世界的悲欢离合、酸甜苦辣,也有了友善、向上和无畏困难的积极情感体验。

读着读着,我不由地把生活中勇敢的人民警察和解放军战士与文中的小金丝猴巴石重叠在了一起。巴石是一只帅气、勇敢、富有正义的小金丝猴,人民警察和解放军战士同样也是永远冲在国家和人民需要的最前线,奋不顾身地维护正义,保护人民安全、保卫我们的国家。从小在部队大院长大的我,更是亲眼看见身边无数可爱的

战士是如何无畏风险保家卫国的。

暑假里,台风“杜苏芮”造访我们晋江,台风前大家都在忙着加固门窗,做好防台准备。正当我愁着爸爸还在加班加点没回来时,一位战士出现在我面前。他加固完自己单位后还不忘来到家属院内忙忙碌碌帮忙着,并一再叮嘱说:“台风快要来了,不要乱跑,别让家里人担心。”

这抹橄榄绿身影正是部队里刚来不久的小战士。我无数次路过操场时,看到因强训而汗流浹背的他。无论什么时候,他永远是挺直着脊梁,一双明亮的眼眸里满是坚定。

“杜苏芮”如约而至,屋外狂风肆虐。我站在窗前,看着摇晃的树木,听着呼呼作响的声音,觉得这场台风真是可怕。这时,我又看到了他!和其他战友一起,穿着救生衣拿着工兵锹,顶着风雨艰难地奔赴在与“杜苏芮”抗衡的第一线。

那一刻我突然明白了爸爸常常对我说的一句话:“有什么岁月静好,只不过有人替你负重前行。”没有他们的献身国防事业,守卫我们的平安,保卫我们的国家。

指导老师 许丹萍

我们这一家

王棋渝(晋江紫帽中心小学)

我有个幸福温馨的家,这个家就像一个个小小的“动物园”,里面住着长颈鹿爸爸、蜜蜂妈妈、猴子妹妹,还有小松鼠的我。

爸爸像一只长颈鹿。可不是因为爸爸的脖子很长,而是因为爸爸个子很高。小时候,爸爸总将我和妹妹放到他的肩上,这样小小的我们总能将舞台上的表演看得一清二楚。他还有一双大长腿,像长颈鹿的腿一样,健壮有力,跑起步来,像一阵风那样快。我希望长大后和爸爸一样,这样就可以成为一名篮球运动员了。

妈妈是一只勤劳的小蜜蜂。她是家中最辛苦的人,洗衣、做饭、买东西、送我们上学……从早到晚,妈妈总是忙忙碌碌的,勤劳的妈妈为我们解决生活中的一切问题,给我们带来方便和温暖。

“妹妹真是一个调皮的小猴子!”这是家人对妹妹的评价。

还没上幼儿园的妹妹,走路路来一蹦一跳的。她很爱玩水,是个机灵鬼。如果给她穿上猴子的衣服,别人一定会误认为这是一只“真猴子”。自从有了好妹妹,我藏起来的零食总是被她找到吃掉了!下次我要找一个“猴子”找不到的好地方,把我的坚果藏起来。

听完我的介绍,你不是觉得这个“动物园”很有意思呢,你也来介绍一下你家的“动物园”吧!

指导老师 卓小刁



吴依涵晋江龙湖溪中心小学 指导老师 林荷靖

灭蚊大战

吴昊辰(晋江市安海中心小学)

窗外的月光透过窗户洒进来,照亮了整个书房。我坐在桌前,正绞尽脑汁解决一道数学题。突然,耳边传来了一阵嗡嗡声,打乱了我的思绪。我抬起头,眼前飞舞着一只蚊子。

我火冒三丈地站了起来,指着还在房间里飞来蹦去的蚊子破口大骂道:“你打搅我写作业了!”可这只讨厌的蚊子依旧不紧不慢地飞着,我感觉一股火马上就要从头上冒出来了,心里嘀咕道:“既然蚊

的不行,那就来硬的吧!”我从一旁随便抄起一本书,向这只蚊子拍了下去,可蚊子拍了拍翅膀,一下子逃走了。这下好了,蚊子没打着,还把自己整得满身大汗。

心中的那股怒火终于喷涌而出,我从柜子里拿出电蚊拍,心里不禁暗自发笑,嘿嘿,这下你逃不掉了。我扭头一看,那只小蚊子正安静地趴在被子上,仿佛在做梦。看它那

意,蹑手蹑脚地走了过去,正想拍下去。蚊子似乎也察觉到了危险,想飞到我的右手边。就在这千钧一发之际,我灵光一闪,赶快换手,用左手向反方向拍去。果然,蚊子飞到一半时,就被我拍死了。处理完蚊子的“尸体”,我继续去跟数学题大战了。

夜幕渐深,消灭了蚊子,战胜了数学题,我终于安心地进入了梦乡……

指导老师 蔡雪云

游动物园

郑学文(晋江永和益群小学)

星期天,阳光明媚,蔚蓝的天空中飘着几朵白云。爸爸说要带我去动物园玩,我高兴得连蹦带跳。

我们坐着车,不一会儿就来到了动物园。一进门,我就看见树上有一群猴子在玩耍。它们有的从树叶中探出头来,好像在玩捉迷藏;有的把尾巴倒挂在树干上晃来晃去,好像在荡秋千;还有的故意扮着鬼脸,逗得游客们哈哈大笑……猴子们一会儿蹦过来,一会儿蹦过去,看得我眼花缭乱。

继续往前走,我们看到了河马。阳光照耀下的河马正浸没在水中,只露出一双大眼睛和两个大鼻孔,悠闲地躺着,享受着美好时光。这时,刚好有饲养员走过来喂食,河马的嘴巴张得大大的,大得简直可以一口吃掉一个大西瓜。

河马的背后住着猴子的远房亲戚——黑猩猩。一只黑猩猩正拍着胸脯大声叫道,好像在说:“哈哈,我是智商最高的动物,我才是森林之王!”旁边的猩猩听了,大摇大摆地走过来,对它说:“你想当森林之王可以,但你得先去问问老虎。”说完,两只猩猩互相搭着肩膀,神气十足地向同伴们走去。

我和爸爸在动物园里绕了几圈,还看到了萌萌的熊猫,高大的长颈鹿,美丽的孔雀……真是一饱眼福啊!

指导老师 蔡宝治