



校园记者微信



郑州日报教育微信

教育资讯

★近日,2014年“特奥融合计划”郑州滚球赛在金水区利智学校举行,这是郑州首次举办类似的特奥融合大型活动。此次活动吸引了多达110名特奥运动员和融合伙伴、30名志愿者的参与。优胜者最终获得了由国际特殊奥林匹克颁发的特奥融合奖牌。  
张欣

★为加强对学生的防灾减灾知识教育,惠济区东风路小学日前开展了“防震减灾安全应急演练”。  
马伟亭

★5月26日,二七区棉纺路小学为期两周的“心怀感恩,与爱同行”的感恩活动落下帷幕,全体学生通过自己的方式向父母、学校、老师等表达感恩。  
刘伊莉

★近日,金水区黄河路二小收到省青少年科技馆馈赠的珍贵礼物——神奇的太空种子。该校为此特辟出一块儿土地进行育苗,并制作了标牌。  
秦俊颖

★5月26日,惠济区弓寨小学作为郑州市吟诵学会成立大会分会场,成功举办了“弓寨小学吟诵教学两周年展示会”和“郑州首届华夏吟诵战略研讨会”。  
田秋丽

★5月26日,管城回族区逸夫小学联合管城区人民法院少年庭的法官给五年级的同学们带来了别样的礼物——一场精彩的普法话剧《悔当初》。  
高翠香

★近日,惠济一中邀请河南省师德先进个人、郑州市优秀教师、郑州市骨干教师、郑州市优秀班主任、郑州市首届名班主任工作室主持人、郑州中学教育专家吴红霞为全体教师作题为《润物无声,教育有痕》的报告。  
王斌

★为弘扬中华民族传统文化,管城区南十里铺小学举行了“端午遇六一,粽飘香”系列活动。  
刘雨杰

★近日,由惠济区教体局主办、惠济区实验学校承办的“省级示范幼儿园一日观摩”活动在惠济区实验幼儿园拉开帷幕。  
郑丹丹

★金水区优胜路小学六四班日前开展了“诵革命诗词,学英雄精神”的活动,此次活动陶冶了学生的情操,更坚定了他们报效祖国的决心。  
张迎红

★近日,金水区纬一路小学在金水路派出所两位民警的指导下,在巡逻队员的配合下进行了反恐防暴演练。  
武艳玲

★近日,中国青少年研究会“星星河”农民工子女社会融入服务示范项目在二七区幸福路小学开展。  
魏军楼

★近日,二七区建新街小学“与经典同行”古诗词大会通过竞赛的形式,把全校师生的古诗词吟诵系列活动推向高潮,充分展示了班级风貌和学生较高的语文素养。  
徐淑敏

★近日,金水区文化路第一小学乐享课程系列“体验课程之一我是小小体验师”开课。  
陈建红

★近日,经开区外国语小学举行了第四届校园英语艺术节闭幕式暨舞台汇报演出。  
魏瑞娟

★5月25日,由郑州四中团委、政教处联合主办的精品社团演出展示成功举办。  
庞瑞花

# 5·25 全国大学生心理健康日 拥抱健康“心”世界

本报记者 周娟 实习生 龙雨晴



你有心理困扰吗?部分高校统计显示,近三成大学生存在不同程度的心理抑郁情绪。人际关系紧张、个人情感问题、就业压力、经济压力和学习压力是影响大学生心理健康的5大因素。5月25日是全国大学生心理健康日,专家提示,每个人都会遇到心理困惑,只要保持平和心态,用阳光的心描绘美好人生,就能更好地了解自己、关爱自己,拥抱生活。

## 心理困扰 没那么可怕

研究表明,大学生心理问题的产生有着鲜明的阶段性,入学前后及第一年第一学期多为适应问题,中间年级阶段多呈现出情感和人际关系的处理问题,高年级阶段多呈现为职业发展问题。市第八人民医院儿童青少年心理专家张岩滨认为,不少学生上大学之前长期处在家长的呵护之下,解决问题的能力较差,面对挫折、困难和突如其来的打击更容易感到焦虑、抑郁,甚至选择逃避。若孩子性格过于偏激、孤僻、爱钻牛角尖、敏感多疑,情况严重者,还有可能

做出伤害他人或伤害自己的过激行为。心理专家分析认为,大学生的心理问题实则是家庭教育问题的投射,父母应重视家庭教育,提前解决问题。学校针对这类学生也要定期做心理疏导,并请家人配合。学院、班级辅导员对特殊个体要进行不定期回访追踪,及时对他们进行正确干预。事实上,大部分大学生心理健康与健康并无明显界限。张岩滨介绍,如将正常比作白色,不正常比作黑色,那么在白色与黑色之间存在着一个巨大的缓冲区域——灰色区。世间大多数人都散落在这一区域内。这也说明,对大多数

生群体而言,在人生的发展过程中面临心理问题是正常的,只需积极加以矫正。

## 找对方法 放松有诀窍

大学阶段是自我意识形成的重要阶段,健全的自我意识,是大学生塑造健康人格、培养良好情绪的基础,也是大学生全面发展的重要条件。市第九人民医院心理卫生中心主任常国胜建议,对于学生群体来说,应该积极参加学校组织的各项活动,融入校园生活,有益心理健康。其次,还应该培养自己的兴趣爱好,最好能有个这方面的圈子,可以是社团,也可以是QQ群之类的,跟其他有共同爱好的人交流讨论。打开心扉,多交朋友,跟朋友倾诉烦恼,分享喜悦。最后,也是十分重要的一点,要学会调整心态。善于挖掘和发展自己的优势。要处理好同学之间的关系,切忌以我为中心。在平时的生活中,做到三主动:即主动与同学打招呼,主动和同学讲话,主动帮助别人。不攀比,不钻牛角尖,学会欣赏和感恩,多看到别人的优点和好处,同时恰如其分地认识自己,摆正自己的位置,以积极的心态从正面理解问题。遇到心理困扰,如果自己无法解决,

千万不要讳疾忌医,问题较严重的,要及时到正规医院进行检查治疗。

## 社会支持 给予“正能量”

越来越多的大学生愿意正视自己的心理问题,并向学校的心理健康指导老师寻求帮助。郑州航空工业管理学院心理健康教育中心指导老师蒋萃告诉记者,学校每年都会举行活动对学生进行安抚和疏导工作,例如心理舞台剧、读书小组、成长小组以及邀请学生观看心理电影等,还会定期对学生进行心理普查,筛选出需要帮助的学生,对他们进行干预。学生们都很乐意参加这样的活动。心理专家呼吁,社会上要多向孩子传递“正能量”,多组织学生参加社会公益活动。舆论上也要多对孩子进行正面引导,多让他们感受到阳光、积极的东西。目前,学校和社会在对大学生心理健康方面的治疗和预防体系也越来越完善。从最初的关注疑难杂症,只对出现显著问题的学生进行治疗,再到后来较为普遍的教育性、预防性指导,到现在的挖掘学生的心理潜能,使学生更健康更阳光。这种发展和进步,也更容易从源头上规避大学生心理健康问题造成的不良后果。

## 校长专访

栏目记者 李杨

## 中西合璧 发展国际化教育

——访郑州市第十九中学校长梁寅峰

“如何在保持国内优质教育水平的基础上借鉴和吸收国外优质教育资源,提高整体中国学生的国际竞争力,是我们一直在探究的问题。”谈到如何培养国际化人才,郑州市第十九中学校长梁寅峰如是说。据介绍,为了探索河南国际教育交流的新途径,通过引进国际先进的课程体系、教学方法和教学管理经验的方式来借鉴和吸收国外优质教育资源,郑州十九中早在2007年就已经开始为开展国际课程做相关准备工作。“我校通过积极的对外交流,与诸多的国外高中及大学建立了密切的合作关系,并陆续得到英国剑桥大学国际考试委员会(CIE)、美国大学理事会(College Board)、英国北方大学联合会(NCUK)等权威部门的授权,使在我校国际部就读的学生能够得到世界上超过一百个国家的认可。”梁寅峰告诉记者,在引入优质国际课程体系的基础上,在郑州市教育局和河南省教育厅的支持和关心下,该校经过市教育局和省教育厅的正式审批后开始了国际课程试点探索,拟从实践中把握更多规律,培养出一批优秀的世界

公民,打造河南地区国际化教育的一个新亮点。“选择合适的国际课程,组建优秀的师资队伍,设置合理的国际课程是对学生和家长的负责。”据梁寅峰介绍,经过历时几年的筹备,郑州十九中最终选择了目前极具竞争优势的美国AP课程,并获得美国大学理事会的授权和认可(学校注册号:694456),国际部的学生不仅拥有中美双文凭,而且享有和美国本土学生待遇相同的海外大学申报途径,保证学生三年后能够成功申请以美加澳为主的全球百强名校。国际部采用联合国式的师资配备,由资深中外教共同执教,更邀请行业专家担任学校核心管理工作,倾力打造郑州最好的国际教育平台。国际部从开学起就注重学生英语能力的培养,为学生制定严格的英语学习计划。学生在制定中方必修课程的基础上,引入SAT、AP、TOEFL课程的教学,以确保学生拥有优异的成绩。“优质的国际课程,结合优秀的教师团队和教学管理造就了十九中国际部的优秀血统,是国际部学子进入世界一流大学的充分保障。”梁寅峰表示。

## 学有所长 培育创新型人才

——访郑州市实验高级中学副校长李超

在学府林立,环境优美的北大学城,有一所改革创新为主旋律,致力于打造郑州市第一所“创新人才培养实验学校”,它就是郑州市实验高级中学。作为市教育局直属的省级示范性公办高中,这所市领导重视并亲自挂帅设计规划的学校,在张超副校长提出的“全面发展、学有所长”培养目标的领导下,定位于“拔尖创新人才培养实验学校”。如何才能根据高中生的心理特征和年龄特点营造和谐的人文环境和自由的学习氛围,建立起拔尖创新人才的培养机制?郑州市实验高中副校长李超认为,从教育科学的角度和人才成长的规律看,拔尖创新人才成长的基础是在中学阶段。因此,高中阶段的教学模式非常关键。据介绍,郑州市实验高中实行的是每班不超过50人的“小班化教学”,能够让学习更多地参与课堂教学。另外,该校还实行数学特色精品化教学,数学课堂每班只有20多人,这些都为学生提供了更多自主学习与合作学习,自主活动与群体活动的机会与空间,有利于学生创新精神和实践能力的培养。高中生对新事物充满了好奇,并且已经具备了一定的自然科学和人文科学知

识。为此,该校专门开设了“创新实验室”,并实行“科研导师制”,学生在科研导师的引领下从事学习和研究,能够第一时间得到导师的指导,并在导师的帮助下进行各种研究,形成自己的研究成果,从而培养学生的创新意识和精神。“三年后,每一个实高毕业生所获得的绝不仅仅只是一张大学录取通知书。”李超告诉记者,实高的学生在高一高二阶段,除了正常学习国家规定课程之外,每学期每个学生可以根据自己的兴趣爱好,自身特长,选择两门校本课程,如艺术欣赏、国学经典、书法、英语口语等等,在高一高二结束时,每个学生除了掌握国家课程教授的知识之外,另外还学习了8门校本课程。在日常教学过程中,郑州市实验高中彻底改变传统的教学方式和学生的学习方式存在的不足,尊重学生的个性,让学生以自主学习、研究性学习、科学探究为主,在高水平导师的指导下,开展研究课题,在科学家的指导和影响下不断成长。“在这里,那些学有所长的学生不用担心自己会‘吃不饱’,他们可以得到各领域专家导师的指导,对自己感兴趣的课题进行深入的探究,为成为拔尖创新型人才奠定坚实的基础。”李超如是说。

## 图片新闻

→5月24日~25日,由国家体育总局、中国大学生体育协会、中学生体育协会主办的2014年全国啦啦操锦标赛在江苏省溧阳市举行,郑州市第七十一中学SUN FLOWERS啦啦操队作为河南省唯一代表队参加了比赛,并获得花球课间啦啦操和技巧啦啦操两项第一。  
张永强 摄



①昨日上午,金水区文化路第二小学主题为“活力扬校园,童心共筑梦”的校园艺术节开幕。  
方进 摄  
②近日,金水区金桥学校、黄河路一小、新建幼儿园的党员教师来到金水区区的群众教育实践活动教育基地——金民展览馆,真切感悟了这位老共产党员对党的执着和忠诚。  
赵阳 摄  
③近日,金水区农村路小学以“厉行节约,乐于奉献”为主题的跳蚤市场活动拉开帷幕。  
陈姜明 摄