

点亮学生心灯 启航幸福人生

本报记者 李杨



校园心理剧《阳光小屋》

育人之道,从“心”开始。近年来,管城回族区教育局始终坚持把“优化学生心理生活,引领学生幸福成长”作为核心理念,把“关注生命质量,提升心理品质”贯穿心理健康教育工作全过程。

在不断实践和积淀中,该区摸索出了独具特色的心理健康教育模式。取得了硕果累累:师生创编的校园心理剧先后有一百多部荣获省市一、二等奖;三十多名心理教师荣获省市心理优质课一、二等奖;牧歌小学教师王安若执教的心理课荣获国家级二等奖;主编并出版《校园心理剧的理论与实践(小学卷)》、教学成果《校园心理剧的应用与研究》荣获国家级基础教育教学成果二等奖。



管城回族区青少年心理辅导中心

强师提能 提高心育水平

管城回族区心理健康教育一直围绕两个工作思路来开展:一是引领心理教师专业成长,提升专业素养;二是指导心理教师在学校有创意地开展团体心理辅导和个体心理辅导。

据介绍,该区每年都坚持有计划、有步骤地邀请省内外专家对区属中小学心理教师开展专项技能培训,取得心理咨询师证的心理教师有123人,全部在一线为师生提供心理服务。沙盘游戏、绘画艺术表达、舞动治疗、心理剧等实操等系统的专业技能培训,切实提高了心理教师的心理辅导能力。

该区以教师心理支持系统为保障,促进学生的心理健康,每学期都会为心理教师开展团体绘画艺术表达活动体验、团体沙盘游戏、读书沙龙等多种形式的团体心理辅导活动,心理教师也会充分利用学校平台,为师生开设丰富多彩的团体心理辅导

活动,维护教师心理健康发展,守护学生心灵的绿茵。

此外,管城回族区教育局还以科研为先导,不断加强心理健康教育研究,坚持开展课堂达标暨优质课评比、校园心理剧评比等活动,从多层次、多角度、多途径,努力提高心理健康教育工作的针对性和实效性。

拓展载体 开创心育品牌

为了通过活动体验塑造学生健康的心灵,管城回族区教育局根据学生年龄、身心特点,研讨开发了心理游戏体验课,开展了“健康杯”心理小游戏体验活动评比。自2011年起,该区连续开展了六届“阳光杯”校园心理剧展演活动,每一届都有多部优秀剧目被选拔推荐到省市心理学科会议上参与现场观摩演出。校园心理剧的展演为心理健康教育工作提供了有效载体,促进师生心理健康发

展,开创管城心育品牌。

该区2011年专门成立青少年心理辅导中心,面向全区青少年开展个体心理辅导和团体心理辅导,自成立以来,共接待师生及家长咨询3000多人次,辅导工作卓有成效,发挥出越来越重要的作用。依托青少年心理辅导中心,该区还组建了“花季阳光”心理志愿服务队,22名志愿老师全部来自区属中小学一线心理教师,他们将团体心理辅导和个体心理辅导送进校园、送到社区,截至目前,已经走进全区40余所城乡中小学校,辐射近6000名中小學生。心理教师送课到基层学校的做法,得到了我市心理健康教育同行和社会各界人士的好评。

云端相伴 筑牢心理防线

疫情之下,学生的心理健康问题不容忽视。今年五月居家学习期间,该区各中

小学通过开展丰富多彩的心理主题活动,拉开了“培育阳光心理 护航健康成长”心理健康月的序幕。郑州市第四十五中学开展了《你好,妈妈》等主题的团体心理辅导活动,为学生进行心理赋能;南十里铺小学为学生送上《我的情绪汤》,运用绘画艺术表达技术让学生学会纾解情绪;漓江路小学的生命教育团辅课《我的破壳日》,让学生学会尊重生命、珍爱生命;南曹小学《阳光心理 健康人生》主题教育活动,让学生学会接纳自己、尊重别人,树立积极乐观的态度;霞飞路中学为学生送上了《让诗词温润心灵》系列团体心理辅导活动课,让学生在诗词吟诵中获得心灵的疗愈,从诗词中汲取前行的力量。

此外,“花季阳光”心理志愿服务队志愿者们也积极开展《毕业季 忆时光》《手机使用攻略》《与父母和谐相处》等多种形式的心理“云辅导”,用专业和温情为师生及家长筑牢心理防线。



“花季阳光”心理志愿服务队开展团体辅导

一粒种子的成长

一粒种子可能不起眼,但只要努力,总会长成参天大树;只要努力,总会生根发芽;只要努力,总会像花朵一样绽放。届时,将留下无限的清香,滋润世间万物。

一粒种子的成长,要经历雨水的浇灌、阳光的照射,还要有富有营养的土壤。这不仅是种子生长的条件,也是我们成功的方法。

成功的第一步:富有营养的土壤。这相当于家庭的教导。我们要接受父母给予的良好教育,伟大的梦想才会在这里生根,并且在家庭的养育下,拥有实现梦想的能力。

成功之第二步:雨水的浇灌。这相当于社会的教导。“千磨万击还坚劲,任尔东西南北风。”我们在这漫长的一生中不可能一路畅通无阻,要在成长过程中,学会经受住暴风雨的洗礼,冲掉身上的脏乱,变成崭新的自己。这样,我们就会有持之以恒的毅力,对任何事情都不要轻言放弃,在正确的道路上越走越远。

成功之第三步:阳光的照射。这是一个坚持的阶段。我们必须学

会不受旁事影响,不受威逼利诱,每面对一个困难都要果断、坚决地去处理它。阳光就如热辣酷刑,考验着你,看你是否会遇到一点儿挫折就轻易放弃。

成功不仅需要外部引导,更需要自身努力。如果这三步都做到了,那么,我们离成功就差一小步了——奋斗。只要你会为了你选择的道路去奋斗,那你就离真正成功更进一步。

一粒种子想要变成参天大树是非常有可能的,但前提是要有毅力,不怕困难,敢于冒险。我们现在要吃尽酸、苦、辣、咸,待到成功时,只剩下无尽的甜。

郑州航空港区天骄路小学 梁雨佳 辅导老师 高静静

点评:作者通过总结一粒种子长成参天大树的方法,折射出人们想要成长、成功的途径,思路清晰,用词准确,极具说服力。

那一刻,我的世界春暖花开

我爱种花。

每年初春,我都喜欢去花卉市场买些鲜花种子,回家之后细心种下。种子通常两个星期就开始发芽了,可是那次的“两个星期”却过得格外漫长……

整理好花盆,找出去年剩下的种子,把它们一粒粒轻轻播撒在土壤里,再小心翼翼地用喷壶喷上水,前期工作准备就绪,接下来就是坚持按时浇水施肥,静待花开。这个等待的过程,让我觉得每天都有了希望。

可是,两个星期过去了,花盆空空如也,没有一点儿动静,焦急的我蹲在阳台上,抬头望望蓝蓝的天空,低头对着花盆央求道:“求求你,快发芽吧!”面对我的祈求,花盆无动于衷。又一个星期过去了,还是没有一点儿动静,于是,渐渐地,我便把它遗忘了在阳台的角落里。

所有的惊喜,都发生在一个寻常的傍晚。我到阳台拿洗好的红领巾,不希望一瞥,我竟然惊喜地发现那个我早已不抱希望的花盆里,正绽放着两朵粉色的绒球般的花朵!

原来,在这段时间里,失去了我的细心呵护,那盆花没有放弃自己,反而在恶劣的环境下,拼命

地吸食清晨的露珠,体会春雨的滋润,努力地、顽强地,在角落里,伴随着清晨第一缕朝阳,骄傲地绽放了,它用自己的努力,活出了那个鲜艳夺目的自己!

花是如此,我们亦然。我们可以靠他人成功长大,也一定可以靠自己骄傲地绽放。

对我而言,种花,种下的是希望,而收获的却是成长。

虽然四处已是一片生机勃勃,可这两朵小花却又为大地增添了一抹亮丽的色彩。我有些惭愧,又有些兴奋,只是觉得那天的太阳与往常不同,似乎更加明媚,更加温暖。

因为,那一刻,我的世界春暖花开……

郑州外国语学校 魏子童 辅导老师 崔媛媛

点评:通过一次别样的种花经历,作者明白了生活中努力的意义,种花,种下了希望,收获了成长。

像水一样生活

自古以来,吟诵水的文章和诗篇灿若星汉。有对滴水穿石的惊叹,有对水润物无声的赞美。水为最普通之物,却给予我最深的感悟,流水静淌,岁月流逝,我想像水一样生活。

水灵动、自由,不固守一种形态,能在各种环境中流动自如。犹记得刚升入初中的那段时光,环境的变化和繁杂的学科知识如同巨石一般挡住了我前行的脚步,令我为之烦恼。但是,我很快调整了作息,平复了心态,加快了效率,像水绕开山峰一般化解了难题。善于应对,变换自如,像水一样生活。

小时便听过滴水穿石的故事,水并没有巨大无比的力量,却在经年累月的坚持中打破了障碍。我想起小时候我很怯场,不敢上台表现自我,不敢面对台下的一双双眼睛,因此,也失去很多提升自己的机会。我意识到必须做出改变,我尝试主动发言,主动上台,虽然有时尴尬得几乎令我窒息,但我像水冲刷石块那样,从未放弃,多次的痛苦磨砺,终于让我将怯场这块顽石冲刷殆尽。站在时光的下游回望上游,我感到自己在像水一样生活:不畏艰难,耐心无限,即使遇棱角磐石,可把棱角磨圆,亦可水滴石穿。

而水,也滋润了万物。“生命之源”的冠冕赞美的是水利万物的品质和无私奉献的精神。班级中的我,急他人之所急,会为他人提供自己力所能及的帮助,我会帮有事外出的同学记下作业,也会帮同学将桌面清理干净。班级每周五要布置考场,每一次我都会自愿留下。作业分发缺少人手,我总会主动帮忙。我此时就像水一样生活:主动帮助,无私奉献。

如水一般灵活,似水一样坚韧,像水一样润物无声。像水一样生活的过程,也是我向水学习,完善自我的过程。今朝学水,明日似水,未来便可真正地像水一样生活,实现自我的人生价值。

郑州外国语学校 李冠霖

点评:水是生命的源泉,水是指导小作者的人生导师,如水一般灵活,似水一样坚韧,像水一样润物无声。小作者将强烈的感情倾注笔端,希冀愿意像水一样生活。

织梦空间 优秀作文选登



花开不止在春天

那片橘色的冬日晚霞,在视线里悄然绽放,宛如春花般绚烂、华美。

有幸欣赏到它,还是在一次放学回家的途中,一个寒冷的傍晚。在此之前,我刚经历过起起落落的一天:不是早晨遗落物品,就是知识测试失了利。跟着沉重的步伐,我朝校门走去。看着周围一对对谈天的同伴,一双双轻松的笑脸,我脑中却在回忆:“今天是否犯了什么低级的错误?今天是否达到了自己的期望……”想要赶快见到远处等待自己的母亲,寻求思绪的疏解,因锻炼而酸痛腿部肌肉却一直拖沓着速度,心中随即泛起莫名的阵阵酸涩和忧伤。这段距离,仿佛无限扩大着,那样遥远。

啊!跨出校门的那一瞬间,好像眼前闪烁着灿烂的光点,我飞快跑向来接自己的母亲,脚底生风似的,随即踏上归家的路途。寒冷的北风,逐渐被我们抛于身后,路边花坛里的小花不可抗拒地摇曳。但这一路上,随着句句倾诉,字字吐露,我的心情渐渐好转,身上的担子也一件件卸下了。我的母亲一直静静地听着,不时表示回应,她略显枯黄的发丝在我眼底飘逸,随着风的律动富有节奏地起起伏伏,还覆满了金红色晚霞的光彩……

晚霞?现在才注意到,前方的天穹正蔓延着片片金亮的霞光呢!睁大眼睛,贪婪地感受它的魅力,我看到朵朵火焰般燃烧的晚霞,喷射出缕缕透着灰蓝、浅粉、赤金的光芒,它把世间所有美好的颜色都完美融合在一起,点染了簇簇绿叶、枝枝春花。红色的绸缎着锦瑟生光的夕阳起舞,温柔的橙色徐徐拉开天空的帷幕,整个冻得僵硬的大地,伴随着人们的心情豁然开朗了。母亲的发丝传递着晶莹的春光,送给我阵阵暖意。这是无声的疏导,把我心中的荆棘统统斩断了。

假如失去母亲包含爱意的倾听,我不可能观赏到如此景致。是她无声的陪伴、援助,为我带来冬季心灰意冷中绚丽的恢弘。

母亲头顶霞云,散发出温暖的、不可或缺的光守护着我。我的心中曾漆黑过、曾迷茫过,此时,母亲携着隽永的柔情出现,照亮冬日灰蒙的世界,种下一朵绚烂的、醉人的春花。

让我们在有限的时机中,尽情享受那比春花还要绚烂的晚霞吧。

郑州外国语学校 巴艺梓 辅导老师 崔媛媛

点评:作者以回忆剖析生活中平凡的一个傍晚,用娓娓道来的心里话告诉人们花不止开在春天,比春花还要绚烂的是晚霞,以此表达对母亲的感激之情和无限爱意。

我的“自画像”

大家好,我叫张龙鑫。一个阳光快乐的男孩子,出生于美丽的河南郑州。

我眼睛不是很大,但却很圆,炯炯有神;一头乌黑发亮的短发,散发着积极向上的气息;两条健壮有力的双腿,跑起来像出膛的子弹一样快。大家想了解我吗?下面我就来告诉你们。

在家里,我有一个呢称叫“小书迷”,是因为我一放学就喜欢往书堆里钻。记得有一次,我正津津有味地读《青铜葵花》,妈妈突然推开门说:“家里没菜了,我再去买点菜,你看着点儿锅,别让糊了。”我点点头答应了。可是,当时我正看着看得如痴如醉,忘乎所以。过了一会儿,一阵糊味扑面而来。我才想起来妈妈交代的事,连忙从床上跳起,火速跑进厨房,掀开锅盖:

“哎呀!为时已晚,菜已经面目全非了!”过了一会儿,妈妈拎着袋子回来,看到锅里惨兮兮的菜,气呼呼地数落到:“真是成事不足,败事有余!”我嘟起小嘴,辩解道:“这事吧,不能怪我,要怪就怪《青铜葵花》。”

在学校期间,我还有一个呢称,同学们都说我是“搞笑大王”。有一次,同学问我:“你感觉你的性格是坚强的,还是懦弱的?”我眼珠一转,笑眯眯地说:“当然是坚强的。”“举个例子吧!”同学接着问。我一本正经地说:“我妈妈骂我时,我都不哭!”同学们都笑翻了,然后继续问:“骂你时,你为什么不狡辩一下呢?”

“好男不和女斗!”

这下同学们笑得更起劲儿了,有的趴在地上笑;有的笑到肚子疼;还有的笑出了眼泪。瞧!这就是我,大家喜不喜欢呢?

郑州航空港区领航学校 张龙鑫 辅导老师 马爱芳

点评:通过外貌、性格等细致描写,小作者为自己描摹了一幅色彩鲜明的“自画像”,刻画出了一个积极乐观、幽默诙谐的小男孩儿形象,令人喜爱。

