

共赴一场心灵疗愈之旅

硕放中学以六大主题推进心理健康教育

教育头条

《现代快报+》教育/人才工作室出品

“认识自我”“学会学习”“人际交往”“情绪调适”“社会适应”“生涯规划”，这是无锡市硕放中学心理健康教育课程覆盖的六个主题。

该校将这六大主题融入每年五月举办的“5·25”心理健康节活动中，引领师生共赴一场心灵的疗愈之旅。其中，“生涯规划”心理课，通过多种活动引导学生打开职业视角，分析影响自己选择职业的因素，建立初步职业规划意识，成为学校心理健康教育的一大特色。

杨宇哲 李芊诺

硕放中学是无锡市为数不多的市级心理健康教育示范校、全国中小学心理健康教育示范校，该校专兼职心理教师始终聚焦心理课堂，以活动为载体，发挥学生的主体性和课堂的体验性。学校结合学生身心发展特点，每周开展2课时心理社团活动，创新举办了心理游戏、心理电影赏析、校园拓展、心理拼贴诗等特色活动。这些活动不仅丰富了学生的课余生活，更让他们在参与中感受到心理健康的重要性。

为满足学生的个性化需求，学校日常发挥好心理咨询室的作用，坚持开展心理辅导常态化、长效化，并且与校外专业心理咨询机构建立合作关系，为学生提供了一对一的专业咨询服务。学校每年组织班级心理委员培训，并对一些有心理危机的学生，学校持续通过心理辅导、危机干预、家长面谈等多种方式，及

时追踪关注和心理危机干预。

学校积极组织参加各种“润心”活动，曾在新吴区举办的心理健康操比赛中获得一等奖。同时，举办心理剧表演，学生们通过角色扮演，生动再现了生活中的心理冲突与解决过程，引发了深刻的共鸣与思考。

今年五月，该校开展以“你想活出怎样的人生”为主题的5·25心理健康月活动，组织开展形式多样、针对性强的心理健康系列活动，包括安全需求、校园欺凌心理课、归属与爱的需求、同伴关系、母亲节专题、以爱相伴、尊重需求、审美需求、脑力挑战赛、多彩指纹树等活动，旨在增强师生的心理健康意识和提升心理健康水平，营造良好氛围，全方位宣传心理健康知识，让学生在潜移默化中提升心理健康素养、培养积极乐观品质。

学校举办的亲子关系心理课活

动，帮助学生探索自己的亲子交往模式，唤起家庭边界意识，不断明晰自己与家的关系，改善亲子关系。

五月从从容容迎中考活动，为初三学子开展心理团体辅导，引导学生觉察自己的身体与情绪，学会一些减压实用方法，让学生们可以从从容容迎接考试。

情绪调适心理课通过多种活动，使学生在学习和生活中能够识别并应对自己的不合理信念，以更积极乐观的心态面对人生挫折。

家庭教育是学校教育的一个不可忽视的部分，学校始终注重家校联系，通过家长会、家访与线上家庭教育小贴士等方式加强家校共育，引导家长加强亲子陪伴交流，积极构建亲密和谐的亲子关系。未来，学校将继续深化心理健康教育工作，不断创新活动形式与内容，为学生的健康成长提供更加坚实的心理保障。

无锡庆祝第40个教师节 获得国家和省级荣誉 先进集体个人受表彰

9月10日，无锡市举行庆祝第40个教师节活动。市委、市政府以慰问信的方式表达对教育工作者的节日祝福，副市长秦咏薪出席活动并讲话。现场，中国教育干部网络学院无锡学习中心正式开通，这是国家教育行政部门在江苏的首家学习中心，中教干部网络学院管理中心主任姜永平和市教育局局长宋新春共同揭幕。

与会嘉宾为一批获得国家级、省级荣誉的先进集体和个人颁奖。无锡师范附属小学荣获“全国教育系统先进集体”称号，市委教育工委书记范良现场颁奖。

无锡市河埭中心小学邓峰、江苏省惠山中等专业学校陆一琳、宜兴市官林中学唐玉婷荣获“全国模范教师”称号，江阴高级中学徐霞、无锡市东林中学蒋文远、梅村实验小学惠锋明荣获“全国优秀教师”称号，江南大学李兆丰荣获“全国教育系统先进工作者”称号，无锡机电高职校

成洁荣获“国家级教学名师”称号，他们现场接受颁奖。

5位教师入选第六批江苏省“苏教名家”培养对象，分别是：无锡市教育学院孙学东、机电高职校徐自远、江苏省南菁高中印晓明、无锡市江溪小学吴建亚、无锡师范附属太湖新城小学滕衍平。

“江苏省五一劳动奖状”获得者无锡职院，“江苏省五一劳动奖章”获得者惠山中专王磊、江南中学周宏燕、交通技师学院杨新钰、无锡教育电视台戴叶敏，“江苏省工人先锋号”获得者市实验幼儿园“经历共生”融合教育团队、江南影艺职院航空乘务学院，“江苏工匠”获得者惠山中专王磊、汽车工程高职校臧联防，获得表彰。

此前9月8日，江南大学李兆丰、东林小学教育集团武凤霞作为无锡教师代表，赴京参加庆祝第40个教师节暨全国教育系统先进集体和个人表彰大会。

施皎

“垃圾分类课堂” 成为幼教新时尚

长欣“萌娃”参与垃圾分类志愿服务活动

日前，无锡市新吴区长欣公寓社区举办“欣爱益家 净美长欣”垃圾分类志愿服务赋能项目启动仪式活动，新吴区长欣幼儿园应邀组织小朋友们参加了这场活动，让孩子们接受了一场垃圾分类教育，这是新吴区“垃圾分类课堂”成为幼教新时尚的一个缩影。

随着垃圾分类逐渐融入我们的生活，长欣幼儿园积极探索垃圾分类教育的途径和方法，激发孩子和家长们参与垃圾分类的热情，强化绿色生活理念，培养孩子们养成绿色生活的好习惯。

在此次活动中，原创节目《垃圾分类 长欣有我》通俗易懂的表演，不仅让孩子们获得了垃圾分类知识，也加深了解了垃圾分类给人们生活带来的益处，同时在“垃圾分类课堂”中，孩子们积极参与现场互动，了解精准投放垃圾的办法，懂得了垃圾分类的必要性。孩子们在社区垃圾分类志愿者统一授装的活动中，感受到了身为社区的一份子，都应社区垃圾分类做出自己的一份努力的责任感。

在“小手拉大手之‘童’看家园”的活动中，孩子们发挥想象，用手中的画笔描绘出自己心中垃圾分类的世界，也把自己知道的垃圾分类知识融入其中。优

美的线条、鲜艳的色彩，把孩子们心中美好的世界展现在社区居民的面前，让每一个来参加的人员都感受到垃圾分类对人们生活的实际意义，增强了垃圾分类、保护环境意识。

垃圾分类一小步，文明生活一大步。长欣幼儿园在不断增强全园师生垃圾分类意识、提高垃圾分类正确率的同时，还把垃圾分类工作不断地加深、推广。幼儿园通过外墙垃圾分类标语和电子窗口，向家长宣传垃圾分类的理念，并把垃圾分类的理念向社区辐射。幼儿园以游戏、儿歌创编、宣传画创作、故事表演等形式，让幼儿在垃圾分类活动的体验和表现中感知垃圾分类和我们生活的关联，让他们真正明白垃圾分类在生活中的意义。与此同时，通过“小手拉大手”活动，幼儿园把垃圾分类理念带入到家庭中，让家庭中的每一位成员都能感受到垃圾分类带给我们生活的美好。

垃圾分类系列教育活动不仅增强了孩子们的“垃圾分类从我做起”的责任感，激发了他们积极参加垃圾分类活动的热情，同时也鼓励了孩子们带动家人一起参与行动，让垃圾分类真正成为新的生活时尚。

陆静芳

洛社中心小学通过价值引领、教育叙事、教学深耕三个路径 培育“至贤”好教师成长

快报 关注
教育/人才工作室

书信贺卡传心意、创意头像暖师心、心语画报感师恩……这些多彩活动成为无锡市洛社中心小学日前举办的第40个教师节庆祝活动的亮点。

其中，在“我为喜爱的老师画头像”活动中，同学们通过手中五彩的画笔，捕捉老师专注的神情，描绘出了老师可亲可敬的面容，用绘画展现了心目中的“至贤”好教师形象。

“大力弘扬教育家精神，培塑洛小‘至贤’好教师”，是这次第40个教师节的活动主题。近年来，洛社中心小学秉承“聚贤成社，洛泽童年”的核心价值观，围绕“贤文化”建设内涵，依托课程研发和教学实践，通过“价值引领”“教育叙事”“教学深耕”三个路径，打造“至贤”四有好教师团队。

一是价值引领，凝聚精神特质。该校在团队建设中，凝聚形成了“至贤”好教师的修炼图谱，无论是举办“阅读·阅美”读书、“三言两语思想汇”交流活动，还是举办同读一本好书、首届“价值观大会”活动，他们每次开展团队活动，都围绕着教师成长中的关键问题，从教师专业素养发展角度去引领教师凝心、育才、立品，从而鼓励教师发现自我、认同自我、成就自我。

二是教育叙事，树立良师楷模。学校制定“良师养成行动计划”，开展“身边的良师寻访”等活动，教师们通过讲述成长故事、课堂故事、课程故事、职场故事来启智启悟，学校通过“尚贤教师”颁奖礼暨教育故事宣讲会、“我的教育故事”刊载、“班主任教育叙事”展播等方式，展示教师的思想升华。

以入职五年青年教师为主建立“Look 青年教师同盟”，为储备管理人才专门成立“‘尚德·进贤’后备干部成长营”，教师自主申报结盟“‘尚德·进贤’新锐教师成长营”……近年来，该校逐步形成了以“至贤”好教师团队为龙头的教师发展团队，

聘任了相应的专家团队，引领、指导团队成员提升学习力，精进学科教学。

三是教学深耕，打造育人示范。围绕惠山教育打造“三生”特质课堂，学校积极构建了以“润泽·生长”课堂作为“三生课堂”的校本化实践。学校在课堂技能研修、名师课堂历练、教学风格打磨三个方面，推进基于课堂深耕的教师培育，在无锡市“课题进课堂”研究共同体研讨、无锡市小学语文名师工作室研修、“千课万人”小学语文统编教材“任务群教学”高峰论坛、“课改中国行”公益师训会等活动中展示教学风采，并形成自己的“润泽·生长”课堂教学特色。老师们通过打造生长教室、研发班本课程、丰富课余生活、举办成长仪式等途径，让学生在平等、和谐的氛围中成长。

教师们积极践行“读、研、写、讲、创”教师成长五字诀，开展阅读进阶、项目卷入、写作留痕、讲述精进、课堂创生五个方面的自我修炼，在知行合一中育才，在反思规划中立品，在互学互鉴中提升。

唐剑峰

GREEN
绿色生活，低碳出行

出行绿色

