

深耕“心灵田野” 为青少年撑起“心理晴空”

——记无锡市特殊教育学校心理专职教师、国家二级心理咨询师张天舒

教育头条

《现代快报+》教育/人才工作室出品

“张老师，多亏了您，不然孩子很难熬……”倩倩(化名)同学的妈妈紧紧抓着张老师的手，声音不觉哽咽了。这位张老师，就是无锡市特殊教育学校心理专职教师、国家二级心理咨询师张天舒。

在张老师的心理教育经历中，有“一次心灵急救、一百封心灵信笺、一段心灵谏言”三个感人故事。

“我一直在让妈妈失望，我无法面对她。”日前，张天舒打开微信后，看到了倩倩的留言。这不是简单的倾诉，张天舒知道，倩倩的潜意识在向她求救。于是，一边耐心用文字抚慰她，一边循循善诱，全面评估倩倩的心理状态。

在深入了解倩倩的成长史和面临的困境后，张天舒教她放松心情的方法，引导她看到人生中积极、乐观的一面，

同时打电话给倩倩妈妈，让她尝试从女儿的角度思考，明白倩倩心里压力和痛苦，尽量给倩倩创造一个轻松、温暖的家庭环境。

经过疏导，倩倩的心情逐渐平复，和妈妈的亲子关系缓和了。“无论在哪里，只要心中有阳光，未来就会闪闪发光。”倩倩说，张老师这句话让她对未来的学习生活充满了信心。

“鑫鑫(化名)，你最近有什么烦恼吗？老师看你漂亮的眼睛都没神了。”在心理团体辅导课上，张天舒在自己的“心理健康交流本”上写下这句话，询问一个神情沮丧的学生。“我最近心情很差，班里的小均(化名)看不起我，不肯教我数学题，还去跟老师告状，我好讨厌他！我，我已经好几天没睡好觉了。”鑫鑫快速地在本子上写下回复，抬起头示意张老师看，大大的眼里满是委屈。

“你怎么知道小均讨厌你呢？”在张天舒的追问下，鑫鑫把自己的焦虑和对小均的不满，跟张老师倾诉了出来。听障儿童因为缺少“听”这一获取信息的渠道，安全感不足，很容易对身边的人

和事产生猜疑。再加上鑫鑫是个身材胖胖的女孩，有青春期特有的敏感与自卑。基于对学生们情况的熟知，张天舒很快反应过来，这大概率又是误会导致的一般心理问题。于是，她耐心指导鑫鑫了解自己的“不合理思维”，鑫鑫一下子如释重负，烦恼很快消失了。

作为一名聋哑学校的心理专职教师，张天舒深知这个岗位的重任与面临的困难：手语表达的内容相对简单，很多深层次的情感与思维难以表达，因此，写信就成了她与听障学生沟通的桥梁。在一个专门的信箱里，张天舒已经积攒了上百封和学生交流谈心的信件。

“张老师，你能平等地对待我们，我很喜欢您。”“张老师，我长大了，也想去当老师……”学生的认可，是张老师最欣慰的事。

在张天舒的社交软件签名上，一直写着一句话：“我愿做一条永不停息的小河，时时润泽学生心灵的河床。”这是一个有责任心、有爱心、有专业技术的老师最朴实、真诚的愿景。

(亚蓉)

“趣味田径”为幼儿体育添活力

长欣幼儿园引入趣味田径课程并申报省级幼体与健康实践基地

亲近自然，开设形式多样的户外游戏和体育活动，无锡市新吴区长欣幼儿园将体育运动融入幼儿园日常活动的各个阶段，积极赋能幼儿健康成长。

长欣幼儿园深入实施《3—6岁儿童学习与发展指南》和《幼儿园保育教育质量评估指南》，致力于提升户外体育游戏活动的质量，推动保育教育的高质量发展。

幼儿园为所有幼儿提供了多元化体育课程，通过组织趣味运动会、亲子运动会、体能大循环和趣味田径等多种活动，让孩子们锻炼走、跑、跳、钻、爬等基本技能，增强幼儿体质，培养健康的生活习惯。

幼儿园引入了趣味田径课程，并积极申报创建江苏省幼儿体育与健康实践基地。这一举措不仅丰富了幼儿的日常体育活动，更点燃了他们对田径运动的热情。在趣味田径课程中，孩子们不仅能体验到传统田径项目的乐趣，还能通

过趣味化的训练方法，逐步学习并掌握基本的田径技能和规则。

为了确保趣味田径课程的顺利开展，长欣幼儿园教师们接受了专业的培训。他们通过参与田径教学研讨会和实际操作训练，提升了对田径课程的认识，并掌握了更多寓教于乐的教学技巧。此外，幼儿园还结合趣味田径课程，推出了形式多样的体育活动，例如每周的体能大循环活动，在这些活动中，孩子们可以在不同的区域体验各种田径项目，如跳跃区、钻爬区、奔跑区等。在轻松愉快的氛围中，孩子们不仅锻炼了身体，还培养了对体育运动的持久兴趣。

趣味田径课程的引入，为长欣幼儿园的体育课程注入了新的活力。在此基础上，幼儿园定期举办趣味运动会，将田径项目的趣味性与竞技性完美结合。孩子们在欢笑与挑战中体验运动的魅力，学习团队合作与公平竞争。同时，为了加强家园之间的联系，幼儿园还组织了亲子运动

会，让家长直接参与孩子们的体育活动，共同挑战运动项目，增进了亲子间情感交流，并让家长更直观地看到孩子们在体育方面的成长与进步。

在家庭和幼儿园共同努力开展的体育活动中，孩子们得到了展示自我、挑战自我的机会，同时也为家园之间的沟通与合作搭建了桥梁。通过这些活动，家长对幼儿园的教育理念有了更深入的理解，并更加积极地参与到孩子们的成长过程中。孩子们在这样的温馨、和谐环境中，感受到了家庭与幼儿园的双重关爱与温暖。

幼儿体育是促进幼儿成长和全面发展不可或缺的一部分。展望未来，长欣幼儿园将继续深化家园共育理念，创新体育活动的形式与内容，为孩子们提供更加多元化、更具挑战性的体育体验。相信在家园双方共同努力下，孩子们将在体育发展的道路上不断前行，用健康和活力书写他们精彩成长的童年人生篇章。 王思雅

为课程开发助力 为学子成长赋能

硕放中学积极建设“筑梦领航”四有好教师团队

在教育革新的时代浪潮中，无锡市硕放中学开启“筑梦领航”四有好教师团队建设项目，该项目以两年为周期，旨在突破学校发展瓶颈，创新育人模式，提升教育质量，为师生成长、教育事业注入强大动力。

教师发展：双轨并行，共育桃李

学校成熟教师团队引领教育新风尚，高举“以贤为范，合作共享”的旗帜，在教学领域发挥着示范引领作用，携手全体教师奋力攀登教育高峰，增强了团队的整体竞争力。与此同时，青年教师也迎来了快速成长的新机遇，他们搭乘“青蓝结对，合作共进”的快车，通过参与“青年教师成长训练营”“青蓝工程”等一系列丰富多彩的活动，增强了课程开发、社团指导等能力，培育了创新探索精神。

学生成长：身心并育，家校同筑

学校携手青少年成长中心等多方力量，精心设计了一系列寓教于乐的生命教育课程，旨在帮助学生深入理解生命的意义与价值，同时鼓励他们通过艺术与体育活动释放潜能，增强体质，培养积极向上的生活态度。学校充分利用家长委员会的平台优势，不断优化家校协作机制，通过定期举办家长会、家庭教育讲座、亲子活动等，增强了家长与教师之间的沟通与合作，还提升了教师的家校合作能力以及家长的教育素养，共同为学生营造了一个更加和谐、支持性的成长环境。

课程开发：跨界融合，多元启智

在课程开发方面，学校注重跨界融合与多元启智，通过学术研讨促进教师跨学科协作，深化课标研读与教材解读，融合集体智慧，构建起层次分明、各放异彩的课程体系，精准契合学生的多元化需求。课程建设遵循“德能兼备，两翼齐飞”理念，其中，“筑德”项目通过涵养机制与监督奖惩并举，维护师德师风清正；“筑能”项目重在提升教师能力，精心设计课程，发挥技术与智慧。在实践上，学校坚持内外兼修，“筑德”项目通过长效机制的运作，实现师德业务深度融合，教师队伍素质稳步提升；“筑能”项目则整合家校社资源，以成长规划、青蓝工程、专业培训为引擎，推动教师发展与专业成长，共同绘就育人同心圆。

坚实保障：全方位护航，共筑梦想

学校多部门协同，同时汇聚专家智慧与志愿者力量，形成四有好教师团队建设合力。在科研创新领域，学校依托课题研究，激发创新活力，推动学术与教学质量的双重提升。在活动组织上，学校采取多部门联动机制，确保各类教育活动的顺利推进与高效执行。

此外，学校与梅里中学展开深度合作，依托梅里教育集团共同致力于师资培养、课程优化及学生发展三大中心的建设。通过打造教师培训特色品牌、组织大型教研活动、竞赛交流、课题共同研究以及师资互访，双方实现了教育资源共享，助力了区域教育品质的提升。

从教师发展的砥砺深耕，到学生成长的精培细育；从课程开发的创新融合，再到坚实保障的落实，硕放中学“筑梦领航”四有好教师团队建设，每一步皆为教育华章添彩。在新时代教育征程上，硕放中学教师们将以热血与责任诠释教育担当，不断书写“筑梦领航”新篇章。 王任华



有距离才美丽

保持安全距离，确保行车安全