

呼和浩特:创新心理健康教育模式 多元活动点亮成长心灯

●本报实习记者 若谷 文/图

心理健康是青少年全面发展的根基,也是新时代教育的重要课题。为贯彻落实教育部关于加强学生心理健康工作的号召,呼和浩特市多所学校以创新形式、多元路径开展心理健康教育活动。从心理剧展演到沉浸式游园会,从萌宠疗愈到学科融合课程,各学校通过开展丰富多样的活动,帮助学生培育积极心态、增强心理韧性,为青春成长注入温暖能量,绘就校园心理健康教育的多彩画卷。

1 心理剧展演:寓教于剧,让成长被看见

近日,由呼和浩特市教育局主办、新城区教育局协办的“五育润心 赋能成长”中小学心理情景剧展演活动在新城区北垣小学新雅校区拉开帷幕。全市50余所中小学的师生代表、心理健康专家及家长齐聚一堂,共同见证了7部优秀心理剧的精彩呈现。

参演剧目紧扣青少年成长中的热点议题,从学业压力、亲子矛盾到自我认同、同伴关系,学生们通

过生动的表演,将日常生活中的心理冲突与解决过程搬上舞台。呼和浩特市现代信息技术学校原创心理剧《追光者》以深刻的立意和细腻的演绎引起观众共鸣。剧中角色因中考失利而陷入自我否定,最后在老师、朋友的帮助下走向世界大赛的过程,展现了青少年突破困境的勇气与智慧。赛罕区学苑小学的《被折叠的彩虹》则聚焦考试焦虑,通过主人公从自我怀疑到重拾信心的蜕变,传递出成长需

要直面挫折的积极力量。

“心理剧让我们从被动听课变为主动表达,演绎别人的故事,也是在疗愈自己的内心。”呼和浩特市第二十七中学参演学生金雷杰感慨道。这种“寓教于剧”的创新实践,不仅为学生提供了情绪宣泄的出口,更通过角色代入帮助青少年学会觉察情绪、化解矛盾,推动心理健康教育从“说教式”向“体验式”跨越。



赛罕区教育教学研究中心心理健康学科大会暨区域包联活动

2 心理游园会:趣味互动,解锁爱自己的密码



呼和浩特市实验中学东河校区小学部心理赋能游园会

5月25日,呼和浩特市第二十七中学的校园化身“心灵乐园”,彩色的气球、飞舞的纸飞机与涂鸦画布交织成一片欢乐的海洋。由玉泉区教育局、玉泉区团委主办,呼和浩特市第二十七中学承办的第二届“5·25”心理游园会启幕,现场通过沉浸式互动环节,让心理健康教育“可触摸、能感受”。

在“烦恼发射器”区域,学生们将写满心事的纸飞机奋力掷向天空。初三学生小航的纸飞机上写着“背古诗总卡壳”,看着纸飞机飞出后划出的弧线,他笑着说:“飞出去的是烦恼,留下的是勇气!”一旁的“压力气球大爆破”环节更是人气爆棚,学生们将“月考退步”“练琴被催”等压力写在气球上,随着齐声呐喊,踩爆气球的瞬间,压力仿佛烟消云散。

呼和浩特市实验中学东河校区小学部为六年级毕业生量身定制了“心理赋能游园会”。在“拳释压力区”,学生们化身“超级英雄”,通过击打沙袋释放焦虑;树洞倾听角则成为“排忧解难铺”,心理老师用温暖话语抚平少年心底的波澜。“原来释放压力可以这么爽!”一名参与活动的学生兴奋地说道。

3 学科融合: 跨界探索,让心育润物无声

心理健康教育不仅需要活动载体,更需融入日常教学。近日,赛罕区教育教学研究中心心理健康学科大会暨区域包联活动在赛罕区锡林南路小学举行,通过构建“教研共同体”机制,推动学科深度融合,实现了跨校心理健康教育资源精准对接与优势互补,为赋能师生心理健康成长、构建区域协同育人体系开辟了新路径。

活动中,赛罕区锡林南路小学的心理课堂《真的可以吗?——挑战中的成长力量》中,学生们通过“纸桥挑战”动手实践,领悟“弯折过,依然能站稳”的韧性;呼和浩特市民族实验学校心理课堂《我的未来不是梦》以种子破土为喻,引导学生将“我不敢”转化为成长动力;赛罕区大学路小学韩彩荣老师的《拓扑心域,心数交织》讲座,探索心理学与数学教学的深度融合,她提出,通过心理暗示缓解学习焦虑,用成长型思维破解难题,让数学课堂成为培养自信的沃土;赛罕区学苑小学冯哲羽老师则

尝试用AI技术赋能心理课堂,通过智能工具分析学生情绪,打造以学生为主体的个性化心育模式。

呼和浩特市实验中学光华校区的“萌宠疗愈,心向阳光”活动,更将生物科学与心理教育巧妙结合。学生们在观察爬宠“散步”中感受生命律动,在“爱的抱抱”区与毛茸茸的玩宠亲密互动,焦虑与压力悄然消解。“与萌宠共处的时光,让我找回了内心的平静。”一名学生分享道。

从舞台到课堂,从游戏到萌宠,呼和浩特市各学校以创新与温情结合的方式,为青少年搭建起心灵成长的阶梯。这些活动不仅是一堂堂生动的心理课,更是一次次生命的对话——在这里,焦虑被倾听,压力被释放,勇气被唤醒。未来,呼和浩特市将持续探索心育育人的多元化路径,推动心理健康教育从“活动化”向“长效化”升级,为培养身心和谐、人格健全的新时代青少年筑牢根基。

让公益之光照亮每个角落

——记2024年度呼和浩特市“热心公益”新时代好少年吕梓伊

●本报记者 吕会生

在新城区满族小学校园里,人们总能看到一个梳着齐发的女孩在忙碌,她就是满族小学少先队大队委、被授予2024年度呼和浩特市“热心公益”新时代好少年称号的吕梓伊。多年来,这个热爱学习、热衷公益的女孩用歌声打开自闭症儿童的心扉,坚持在社区宣传环保理念,让公益之光照进校园的每个角落。

吕梓伊的母亲王彦说:“吕梓伊不仅在校园表现优异,生活中更以实际行动践行社会责任。在呼和浩特市残联举办的自闭症儿童义演活动现场,她毫不犹豫地加入志愿者的行列,用歌声和舞蹈,为自闭症儿童筹集捐款。”

吕梓伊还定期到社区养老院为老年人提供陪伴和帮助。她为老人

新时代好少年

们唱歌、讲故事,陪他们聊天,帮他们整理房间,用自己的行动,让老人们感受到社会的关爱和温暖。

“公益不仅仅是帮助他人,更是一个自我成长和提升的过程,让我学会了关爱、懂得责任,也明白了坚持的重要性。”吕梓伊说。

2023年,吕梓伊通过内蒙古自治区妇女联合会的一项公益活动了解到,在内蒙古偏远地区,有许多困境女童因为家庭困难无法像其他孩子一样坐在窗明几净的教室里学习。这一消息深深触动了她,她决定拿出自己积攒多年的零花钱和压岁钱,共

计1万元人民币,通过“春蕾计划”捐赠给困境女童。

吕梓伊深知,公益路上一个人的力量是有限的,只有发动更多的人参与进来,才能为困境女童带来更多的希望。于是,她通过校园活动和社区帮扶活动积极筹款。

起初,筹款进行得并不顺利。但吕梓伊并没有放弃,她将“春蕾计划”的内容和困境女童的情况做成手抄报和小视频,通过展示和宣传让周围的人慢慢了解了“春蕾计划”。在她的带动下,又累计为困境女童筹集了近万元助学金。点滴爱心,如同涓涓

细流,汇聚成了一片爱的海洋。

除了热衷公益,吕梓伊还积极参与学校和社区组织的环保活动,宣传垃圾分类,做垃圾分类志愿者。她不仅自己认真地进行垃圾分类,还积极向同学们宣传环保知识,普及垃圾分类的重要性。同时,她还组织同学们开展环保主题班会,通过小组讨论、知识竞赛等形式,让同学们更好地了解环保知识,增强环保意识。

在社区组织的垃圾分类宣传活动中,她主动担任社区垃圾分类监督员,帮助居民正确分类垃圾,用自己的行动影响身边的人,让越来越多的人加入到环保行动中。

“公益不是一个人的火把,而是一群人的星光。”吕梓伊的话语,正飞向更多需要温暖的地方。

科学素质培育“一个都不能少”

●王学男

居民科学素质是动态发展的,构建覆盖全年龄段的培育体系意义重大

据媒体报道,中国科协日前发布的2024年度我国居民科学素质调查结果显示,我国人口中具备科学素质、基本具备科学素质的比例持续提升,这为建立庞大的高素质创新大军进一步夯实了劳动力基础。

从结果来看,按照调查设定的分级标准,“具备高阶科学素质”“具备科学素质”和“基本具备科学素质”的人群比例呈现出金字塔结构,反映出科学素质在不同层次上的分布差异。调查还发现,教师群体科学素质显著高于普通居民,这凸显了教育工作者在科学知识传播与科学精神培养中的关键作用,但同时暴露出小学及幼儿园教师、中西部地区教师水平仍待提升的问题。而在老年群体中,科学素质发展基础相对

薄弱,电视等传统媒体成为他们获取科技信息的主要渠道,显示出针对老年群体的科普教育方式与内容亟待革新。

此次调查指明了构建全年龄段科学素质培育体系的紧迫性。在我国全力推进学习型社会建设、向着教育强国目标稳步迈进的过程中,提升全民科学素质无疑是极为关键的一环。居民科学素质是动态发展的,科学素质培育需遵循“全生命周期”规律,构建覆盖全年龄段的培育体系意义重大。

青少年群体科学素质的提升离不开学校教育的培养。学校作为科学教育的核心场所,承担着培养居民科学素质的重任。因此,必须强化面向全体教师的科学素质培训,通过完善激励机制,推动科学类课程师资的均衡配置。例如,借助“国培计划”提升教师跨学科教学与实验设计能力,使他们能够更好地适应现代科学教育的需求。同时,优化课程

体系,确保中小学科学课程的充足开课率,并融入前沿科技知识与实践探究活动,采用互动式、项目化学习等创新教学方法激发学生兴趣。此外,馆校合作、科学家进校园等活动也为学生提供了丰富的实践场景,如组织学生到科普基地开展场景化科学探索,让他们在实践中深化对科学知识的理解与运用。

中老年群体科学素质的提升则需要多管齐下,形成合力。尤其是老年群体,作为科学素质培育的重点和难点群体,应聚焦于智能终端的应用与健康知识普及。目前,国家老年大学已初步建成全国老年教育公共服务平台,在基层拥有超过5.5万个学习点,并汇集了超过40万门课程资源,为老年人线上线下下的普惠性和精品化的学习机会。同时,依托社区开展智能手机使用培训,以短视频形式传播防诈骗、健康养生等实用内容;鼓励老年人参与社区科普志

愿活动,如通过“银龄科普团”带动科学知识传播,提升老年人的社会参与度与科学素质。

必须指出,科学素质培育并非只能依赖学校、科协等机构,而是全社会的共同责任,从而打破“政府单一供给”模式,构建“政府引导—行业协同—公众参与”的多元共治格局。调查研究发现,科技馆等基础设施对各年龄段科学素质提升作用显著,因此有必要扩大科普场馆覆盖面,推动流动科技馆、科普大篷车向基层延伸,让更多的城乡居民能够接触到先进的科普资源。同时利用文化馆、公园等公共空间设置科普专区,将科学知识融入人们日常生活场景。结合全国科普日等活动,开展行业特色科普,如农业科技下乡、工厂开放日,形成“时时、处处、人人”的科学素质育人生态。

(据《中国教育报》作者系中国教育科学研究院数字教育研究所副研究员)



泥火淬炼文化根 童心共塑团结魂

近日,回民区通道街街道三顺店社区开展了以“泥火淬炼文化根 童心共塑团结魂”为主题的研学活动。

活动组织近20名青少年运动员走进呼和浩特市蒙钧研究工作室,通过文化讲解、工艺观摩与手工实践等方式,引导广大青少年感悟非遗魅力,培养工匠精神和文化自信。

■本报记者 祁晓燕 杨永刚 通讯员 赵堃 摄