

### 以高质量发展为主题 取得一系列突破性进展

# 呼和浩特市现代职业教育体系全面升级

●本报记者 杨彩霞

2025年,呼和浩特市职业教育以高质量发展为主题,取得一系列突破性进展:呼和浩特市职业教育园区正式启用、首所职业本科大学获准设立、职教教学点实现世界职业院校技能大赛金牌零的突破、全球首款氢能无人机成功首飞……标志着呼和浩特市现代职业教育体系全面升级,为区域产业发展注入强劲动能。

在呼和浩特职业技术大学(原呼和浩特职业学院)新能源汽车技术专业实训室,大二学生王磊与同学们正在调试驱动电机。2025年,呼和浩特职业学院获准设立为呼和浩特职业技术学院。随着呼和浩特市职业教育园区启用、两所中职学校迁入新址以及呼和浩特现代服务职业学院筹建通过公示,呼和浩特市已构建起完整的“中职—高职—职业本科”纵向贯通体系。

针对产教融合“合而不深”、校企合作“校热企冷”等问题,2025年呼和浩特以“聚链共生”破局,精准对接“六大产业集群”与现代服务业需求,专业覆

盖率达93%。在中翼低空科技(内蒙古)有限公司的生产厂房内,内蒙古建筑职业技术学院的学生们正在进行无人机整装操作。“我们与多所院校共建实训基地,把课堂搬到生产线。”中翼低空科技(内蒙古)有限公司总经理王敏介绍,已有50多名学员掌握了实战技能,缓解了企业人才短缺的现象。

呼和浩特市职业教育系统与国网蒙东电力、华为、阿里云等370余家企业深度合作,建成3个国家级产教融合实训基地,4个现代产业学院,获批低空经济、智慧化工两个自治区级市域产教联合体,融入多个行业产教融合共同体。

呼和浩特市现代信息技术学校在联接垂直起降无人机技术领域取得国内领先突破,获19项国家专利,并成立翼联蓝天无人机技术研究院,打造市无人产教融合实践中心,与呼和浩特航天经济开发区合作引进多家企业,吸引清华大学、浙江大学等高校及科研机构主动对接合作,显著提升了内蒙古

中等职业教育的全国影响力。

“拿到金牌的那一刻,所有的汗水都是值得的。”在2025年世界职业院校技能大赛“云计算”赛项夺金的呼文涛同学,已收到多家企业入职邀请。本次大赛,呼和浩特学子共获1金5铜,实现国际赛事金牌零的突破。教师队伍在全区教学能力比赛中获3金4银8铜,育人能力持续增强。1所中职学校获评自治区教育系统先进集体,两所获评自治区“双优”学校优秀等次;综合高中试点稳步启动,职普融通迈出实质性步伐;职业本科专业招生平稳有序,物理类招生分数线位列全区本科院校第6名,毕业生去向落实率达94.88%,职业教育吸引力与社会认可度显著提升。

职业教育的社会服务功能也在不断拓展。2025年,呼和浩特成功举办首届“呼包鄂乌”技能联赛,2913名技能人才同台竞技;“青城匠谷”职业技能认证培训集团全年培训超5万人次。在回民区“银龄学堂”,67岁的李建国

正在学习智能手机摄影。“退休后还能掌握新技能,生活更充实。”2025年,呼和浩特市创新老年教育模式,获评10个自治区级老年教育教学点,并与回民区政府共建“银龄学堂”品牌。此外,“启明护航计划”为残障人士提供定制化技能培训,助力其就业。“职业教育不仅要服务学生,更要服务全民终身学习。”市教育局相关负责人强调。

立足新起点,呼和浩特市职业教育已规划清晰路径。2026年,呼和浩特将持续锚定“首位度”目标,以“双高”“双优”“五金”建设为核心引擎,提升关键办学能力;以综合高中试点为抓手,深化职普融通;以低空经济市域产教联合体等建设为支撑,推动产教融合走深走实;以支持高校、科研院所赋能产业发展为举措,强化科教融汇;以做强社会培训、打响老年教育品牌为延伸,拓宽职业院校开放办学维度,加快构建“一核引领、三轴联动、全域贯通”的现代职业教育体系,为区域高质量发展注入更坚实的人才与技能支撑。

## 寒假亲子相处有道 心理治疗师支招

●本报实习记者 杜拉罕 文图

随着寒假来临,家长与孩子相处时间增多,孩子作息混乱、电子设备使用冲突、学习与休闲时间分配矛盾等问题也接踵而至。面对上述情况,呼和浩特市妇幼保健院临床心理科心理治疗师赵婉廷指出,假期亲子矛盾的凸显,源于相处时长骤增暴露的沟通模式短板、孩子自主时间增多带来的自律短板以及家长的焦虑。

### 网络自律:疏堵结合 引导孩子主动管理

“孩子今年上初二,放假后天天捧着手机看到半夜,一睡就到了第二天中午,也不做作业。一说到她顶嘴,甚至摔门与我冷战。小时候挺听话的,现在怎么就变得这么叛逆?”近日,市民李女士对呼和浩特市妇幼保健院临床心理科心理治疗师赵婉廷忧心忡忡地说。

在心理干预过程中,赵婉廷发现,在孩子沉迷手机、抗拒写作业的表面行为下,藏着两层深层逻辑:“一是学习上的成就感缺失。孩子成绩中等,经过长期努力也难以达到拔尖的状态,在学习中找不到认可与满足,自然不愿意主动投入。二是家庭环境的模仿式习得。李女士和其丈夫下班后各自刷手机消遣,家庭成员缺乏高质量互动,孩子在潜移默化中也将手机当成了主要娱乐工具,通过手机更易获取现实生活中没有的快乐。”

“孩子假期沉迷网络,是很多家长的心病。然而,沉迷网络的背后,往往藏着孩子逃避现实压力、寻求成就感或归属感的需求,破解需疏堵结合。”赵婉廷说。

赵婉廷建议:“家长可与孩子共同制定‘家庭网络使用公约’,明确手机每日使用时长、时段,同时提供户外运动、兴趣班、家庭手工等丰富的替代活动,减少孩子对网络的依赖。家长更要以身作则,减少刷手机的时间。”赵婉廷指出,引导孩子主动自律也很关键,可借助手机自带的“屏幕使用时间”功能,让孩子参与设定使用目标,鼓励孩子选择科普视频、在线课程等有教育意义的内容,家长可陪同观看、共同探讨,让网络成为孩子学习成长的助力。若孩子出现轻度沉迷迹象,家长应先温和沟通,了解其上网浏览的具体内容和心理需求,再逐步减少其上网时间,配合奖励机制正向引导,若孩子沉迷网络已影响到正常生活,须及时寻求专业心理咨询帮助。

### 分龄施策:找准亲子互动“金钥匙”

“不同年龄段的孩子身心发展特点不同,亲子互动方式也需因材施教。”赵婉廷说。

“小学生一般在6至12岁这个年龄段,此阶段的孩子处于具体运算思维期,适合结构化、趣味性强的互动。”赵婉廷建议,家长可每周固定2至3次、每次30至45分钟的家庭游戏时光,优先选择拼图、合作搭建等合作性游戏,而非纯竞争性游戏,可在玩乐中培养孩子的团队意识,弱化输赢对立。同时,借助情绪卡片游戏,帮助孩子识别和表达情绪,为青春期顺畅沟通打下基础。

“初中生一般在12至15岁这个年龄段,此阶段的孩子步入青春早期,同伴认同逐渐超越家庭认同,但家庭仍是他们的‘安全基地’。”赵婉廷建议,家长不妨尝试“兴趣项目共耕”模式,和孩子一起学习视频剪辑、烘焙、滑板等技能,以“同学”身份共同探索,而非以教育者姿态说教。这一过程中,家长应对挫折的态度和学习方法,会潜移默化成为孩子的榜样。此外,可让孩子主导策划一次家庭短途游,家长担任协助者,让孩子在实践中锻炼规划能力,体验责任与权利的对等。

“高中生一般在15至18岁这个年龄段,此阶段的孩子抽象思维趋于成熟,渴望被尊重和深度交流。”赵婉廷建议,“主题对话晚餐”是不错的选择,每周围绕一个社会话题、书籍或电影展开讨论,家长只做提问者、倾听者和观点补充者,而非评判者,要引导孩子多角度思考问题。还可以和孩子一起研究大学专业、探讨职业路径,在对未来的规划中深入了解孩子的价值观内核,实现对话式陪伴。

### 把握平衡:用“共同约定”破解“管”“放”难题

“亲子矛盾的核心,往往在于家长管得过多或放得过松。”赵婉廷建议,用“共同约定”的方式,和孩子一起制订假期计划,涵盖学习、娱乐、家务等内容。

家长要转变角色,做孩子的支持者而非监督者,给予孩子试错空间,同时明确安全、健康的底线规则。若亲子间发生矛盾,不妨试试“暂停—倾听—协商”的沟通技巧:家长先冷静下来,倾听孩子的想法,用“我”来表达感受,比如“我担心长时间看手机会影响你的休息”;孩子也应主动表达需求,而非单纯反抗,比如“我想玩手机,但也愿意遵守时间约定”,双方聚焦解决问题,而非陷入情绪对抗。

“假期是亲子关系‘充电’的时机,也是孩子学习自我管理的阶段。”赵婉廷表示,家长要做孩子成长的“引导者”,而非“控制器”,遇到问题时可及时寻求专业心理干预,确保孩子度过一个快乐、安全的假期。

## 快乐运动过寒假

●本报记者 刘艳霞 文/图

寒假已然来到,在经过一个学期的紧张学习后,学生们纷纷选择参与球类、慢跑、骑行、滑雪等各类体育运动,强身健体,通过锻炼释放多巴胺,让运动成为假期里最酷的打开方式。



### 寒假体育作业量身定制

记者注意到,越来越多的中小学将每日的运动健身视为学生假期任务的重要组成部分,依据学生成长和身体发育特点,分学段、分年级为孩子们安排了易学易会、科学安全又不乏特色的寒假运动套餐。

寒假期间,五塔寺东街小学的体育老师根据锻炼身体需要和学生的兴趣爱好,特别制订了一份假期体育项目清单。五塔寺东街小学体卫艺主任郝婷婷介绍说:“学校根据各学段学生身体发育特点推荐运动项目,例如仰卧起坐、站立体前屈拉伸,还有球类运动、冰雪类等,学生们可以选择一个项目进行练习。同时,我们提示学生,家长要在安全的场地进行锻炼,运动前做好充分的准备和放松活动。此外,我们积极引导学生和家通过测量心率评估训练强度并记录,做到科学训练。”

郝婷婷介绍说,五塔寺东街小学开学后将举办“运动达人”擂台赛。通过该擂台赛,每人选择一项自己最擅长的项目与其他同学进行比拼,获胜的同学将获得“擂主”称号,还会颁发奖状、奖品。希望同学们在寒假期间积极锻炼,以健康的体魄和饱满的精神状态迎接新学期和擂台赛的举办。

### 校外体育培训备受青睐

寒假期间,我市体育培训市场一片热闹景象。各类体育培训机构推出形式多样的培训项目,为学生们参与体育运动提供了多种选择。

“假期是养成运动习惯的好时机,这个假期我给孩子在呼和浩特市全民健身服务中心报了羽毛球培训班,孩子一周去三四次,每次两小时,我想让孩子通过假期锻炼身体,告别以往‘久坐不动’的假期模式,享受健康快乐的假期。更令我开心的是,通过培训课,孩子还结识了很多新朋友。”新城区第三十四中学初一学生云茜的家长告诉记者,除了打羽毛球,平时她和孩子还会在小区里一起跑步、跳绳。

同样,呼和浩特市青少年活动中心也为孩子们备好寒假专属“福利大礼包”,推出乒乓球、篮球、少儿体适能、青少年体适能、网球、击剑等运动项目,引导全市青少年积极参与体育锻炼、体验运动乐趣。

1月17日清晨,记者在制锁厂立业体育文化创意园内看到,一群骑着小轮车的孩子在空地上风驰电掣,四五组少年在不远处的篮球场轮换上场,园区内到处释放着运动的激情。

“寒假来临前,我们就推出了丰富多彩的运动项目,希望通过多样化活动提升学生的运动参与度。”内蒙古立业体育文化发展有限公司办公室主任慧告诉记者,我们结合园区现有场馆,同时针对学生群体的年龄特点、运动基础和兴趣偏好,在假期向学生群体开放了篮球、羽毛球、排球、弓箭、小轮车等项目训练。同时,每个周末,我们还会举办主题活动、团队赛事,比如篮球3V3挑战赛、气排球友谊赛、小轮车趣味赛、弓箭积分赛等,激发孩子们的运动兴趣。

体育运动是学生的“健康必修课”,也正成为“假期必修课”。家庭、学校、社会通力合作,这门“课”会更深入、更多元地融入学生们的日常生活,为他们带来更丰富、更持久的积极影响。



### 相关链接

#### 锻炼原则

1. 趣味适配,难易有度:低年组侧重游戏化运动,高年组适当提升锻炼强度,符合不同学段学生身心发展规律。
2. 规律适量,拒绝突击:每天锻炼时长控制在20至30分钟;建议固定锻炼时段,避免集中高强度运动。
3. 安全第一,家校共护:运动前做5分钟热身(原地踏步、关节绕环等),运动后做5分钟放松(慢走、拉伸等);家长全程陪同,选择安全场地,检查环境确保无障碍物,避免使用尖锐器械。

#### 锻炼温馨提示

1. 身体不适时(如感冒、腹痛),暂停锻炼,待恢复后再进行;运动后及时擦干汗水,更换衣物,避免着凉。
2. 选择适合孩子的运动器材,如儿童专用跳绳、小尺寸球类,不使用成人器材。
3. 初次锻炼强度不宜过大,遵循循序渐进原则;运动前不进食,运动中少量多次补水,切忌大量饮水。
4. 运动时穿合适的运动鞋和运动鞋,家长多参与亲子运动,陪伴孩子健康成长。



赵婉廷给孩子做沙盘心理治疗