

# 绵阳二中赴昭觉县开展考前心理辅导讲座

本报讯 5月11日,绵阳市涪城区绵阳二中支教团受昭觉县教育局邀请,由学校副校长、工会主席孙松带队一行四人前往凉山州昭觉县民族中学、昭觉县中学讲学。

5月12日下午1时到达目的地第一站昭觉县民族中学,根据日程安排,下午2点开始在县民族中学开展第一次讲座,当一行人到达学校报告厅,厅内已座无虚席,高三年级学生和该校相关教师以热烈的掌声表示欢迎。应昭觉县教育局和学校要求,讲座由心理健康教育专家孙松、刘琴两位老师主讲。

讲座主要分为两大部分。第一部分由刘琴助理主讲,她以动画短片有趣引入主题,对如何调控情绪、怎样进行科学的心理暗示、强化意志力等为梦想而战关键问题,用最后一棵树的故事、跳高运动员的故事、身边真实同学的故事以及大量的心理学原理、实验、励志电影诸多事例进行了生动的讲解,整堂讲座鲜活而有趣;第二部分由孙松副校长主讲,孙校长以“高三心态”为题,从“开心手指操”进入她的讲座。结合考前心理暗示、考前作息调整、考前饮食建议、考前自主复习建议、考场上的答题策略等一系列问题,以生动的事例平实质朴,深入浅出地从心理调节、得分策略、考前攻略、考试技巧等方面,为



同学们进行了详尽阐述,用“考试是平常事,焦虑是自然事”“人易我易,我不大意;我难人难,我不怕难”通俗易懂等观点,对学生开展心理疏导,引起了同学们共鸣,同学们报以热烈的掌声。整堂讲座两位老师语言生动、幽默、声情并茂,极富亲切感。既有理论指导,又有事实依据,所举事例贴近学生实际,针对性强。报告中各有重点,又相互补充。既有效地缓解了同学们紧张的心理,又帮助同学们掌握了一些迎考心理调节的方式方法,端正了同学们对高考的认识,坚定

了高考必胜的信念。同学们听得津津有味,全神贯注,不时发出阵阵欢笑,感觉受益匪浅。最后刘老师还鼓励同学们有疑惑可以到“心灵驿站”进行个别咨询,她指出“个别咨询可以更好的帮到大家”,同时提醒同学们可以发送邮件到绵阳二中“心声信箱”进行咨询预约或邮件咨询。

5月13日,应昭觉中学盛情邀请,一行四人到该中学开展了同题讲座。

此次讲座受到了老师、同学们的一致好评,很多班主任提到,“两位老师讲的很生动、很精彩”,而学生们也表示,“讲的很有意思,也很贴合我们的实际”,“听完觉得立刻又有冲劲了!”最后,昭觉县教育局副局长作了高度评价:讲座理论少、案例多,联系实际、切中要害,对昭觉教育发展和提高有积极作用,再次对绵阳二中支教团表示感谢!

绵阳二中支教团此次到凉山州昭觉县开展“心灵驿站,与你相约”系列活动,得到了昭觉县教育局大力支持,受到了昭觉民族中学、昭觉县中学热情接待和精心组织。通过讲座与交流,加强了绵阳二中与民族中学、昭觉县中学、昭觉县教育局之间的相互联系和友谊,为三所学校相互学习,相互提高拓宽了平台。

(刘学俊)

## 芦溪中学多举措加强国家助学贷款政策宣传

为了让国家惠民政策深入人心,生源地信用助学贷款落到实处,让家庭经济困难学生能圆大学梦,实现人生理想,三台县芦溪中学多举措加强国家助学贷款政策宣传。

一是将国家开发银行贷款宣传资料和三台县学生资助中心印制的政策解读资料下发到每一位高三学生手中;二是学校利用有线广播将贷款的条件、金额、还款期限、办理贷款所需的资料、办理流程等向学生作了宣传解释工作;三是充分利用每个班的数字化教学设备,在统一时间播放了《国开行生源地助学贷款政策宣传视频》《贫困大学生绿色通道视频》;四是在学校公示栏张贴生源地助学贷款宣传展板,在校内得英大道、芦溪场镇等地方悬挂标语,扩大助学贷款政策知晓率。

据了解,学校还将本届高三参考学生信息录入国家开发银行生源地助学贷款预申请系统,让学生办理国家开发银行信用助学贷款手续更简单、更快捷。

(高安全)

## 秀水中学开展2017春法制、禁毒、安全知识讲座

为进一步增进全校师生安全意识,远离毒品,珍爱生命,健康生活,5月16日,安州区秀水中学开展了2017春法制、禁毒、安全知识讲座。

按照既定工作计划,学校邀请了安州区戒毒康复中心、安州区社区矫正中心、安州区预防青少年犯罪管理服务中心何勇涛主任做了专题讲座。此次讲座有别于以往单一的讲读,采用知识问答、学生互动、真人表演、图片展

示,学生宣誓等方式,就什么是毒品,吸食毒品的感受,毒品的危害,如何识别吸毒人员和为什么要远离吸毒人员做了详细的讲解。同时回顾了鸦片给我国带来的屈辱历史,让学生铭记历史,勿忘国耻。最后在“远离毒品,阳光生活,拒绝毒品,健康生活”的高亢誓言声中,结束了此次讲座。

此次讲座生动有趣,学生参与性强,针对性强,具有很强的教育性和吸引力。

(唐纪明)

## 江油华丰初中开展“全民阅读”师生读书活动

本报讯 为进一步推进校园文化建设,全面提升师生人文素养,努力营造浓厚的读书氛围,江油华丰初中于本学期开展形式多样的师生“全民阅读”读书活动。

在此次全校性的大规模读书活动中,学校以一系列读书活动掀起了全校读书活动的热潮。一是积极营造读书氛围,让书柜、图书进办公室、教室,读书名言警句、经典语录在显性校园文化、教室文化、学校微信平台随处可见。二是坚持让阅读夯实教师底气,鼓励支持向全科型+卓越型教师发展。像霍华德·加德纳的《多元教育理论》、李希贵《面向个体的教育》、李镇西《做最好的教师》等教育著作在职工中广泛阅读,每周坚持将苏霍姆林斯基《给教师的一百条建议》等编成短信通过QQ群、校讯通发于教师,丰富教育理念。还于五月初分年级举行经典诵读比赛。三是在“世界读书日”前后,陆续开展班级图书角、献一本读百本活动、国学经典诵读赛、读书知识竞赛等系列丰富多彩的阅读活动,引导学生养成爱读书的好习惯。

通过这些活动的开展,为营造积极向上、清新高雅的校园文化氛围,推动学校内涵建设打下坚实的基础。

(胡杰)

## 江油市太白中学高一年级举行英语单词比赛

本报讯 5月17日下午,江油市太白中学高一年级举行了英语单词听写、默写比赛。这次比赛在高一年级组下,高一英语备课组精心准备,老师们大力支持合作,取得了圆满成功。

近年来太白中学英语教学积极探索学习新方法、新技术、新理念,取得了很好的效果,受到了同学们的欢迎,教学成绩稳步上升。我校英语学科在江油、绵阳地区逐渐有了影响,师生们在各级各类教学比赛中都有所斩获,成绩喜人。

这次英语单词比赛是为了增加同学们学习英语的兴趣,展示同学们学习英语的成绩,检查英语教学的效果。学校领导高度重视,得到了学校教研室的大力支持。今后还将继续开展各种教学比赛活动,让校园更加生动活泼,学习更加轻松有趣。

(刘黔湘)



英语单词比赛

## 名校风采

巍巍圣灯山,滋养着莘莘学子的坚强;悠悠安昌河,传唱出生命绽放的华章。在北川新县城通往安昌镇的安州大道旁,矗立着一所错落有致、气势雄伟、羌韵十足的花园式学校,她承载着70多年沧桑巨变,创造了凤凰涅槃般的神奇——她就是北川羌族自治县西苑中学。该校是国家级绿色学校,绵阳市示范初中,绵阳市甲级校风示范学校,四川大学国防生社会实践训练基地。

### 敬乐文化 为成长铸魂

西苑中学多年坚守“以德立校,依法治校,改革活校,质量兴校”的办学理念,引领走上强校之路,在传递文化力量、彰显文化精神中,学校从“安乐必敬”出发,确定了“敬”“乐”校园文化——这是西苑人秉承“学高为师,德高为范”思想,经过半个多世纪的奋斗历程积淀的文化基因;也是他们将这一文化发扬光大,走向卓越的理想夙愿;更是他们为学生绘制的敬以养德,乐以好学,品学兼优,健康成长的壮丽画卷!

浓郁的校园文化氛围,在潜移默化中滋养成长。校园正中央“敬乐在心,感恩于行”,昭示出西苑师生的行走方式,“敬畏教育,敬畏责任,敬畏荣誉”和“敬重知识、敬重志向、敬重人格”是西苑师生的成长圭臬,“乐于使命,乐于奉献,乐于创新”和“乐于学习,乐于实践,乐于创新”是西苑师生的成长轨迹。教室、寝室、食堂,走廊里,墙壁上等等,无不彰显出“敬乐”文化所折射出的熠熠光辉。

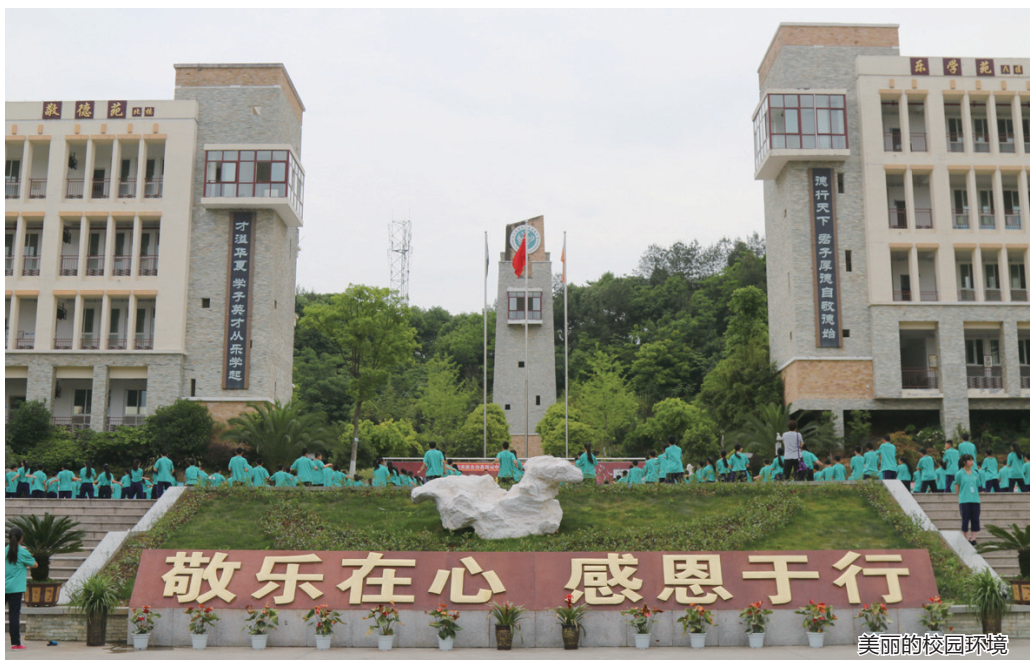
在营造校园文化氛围的同时,将“敬乐”文化基因培植在学校教育教学的每一个领域、每一个阶段和每一个环节中,从制度文化到行为取向,从教风学风到校风,从教育信仰到教育生活,无不彰显出“敬乐”文化的魅力,召唤师生精神世界的丰润。学校年年开展“敬乐”文化主题教育活动,形成“敬乐”文化的共识力。如开设“教育生活讲坛”师德篇、业务篇、成长篇,传递正能量,打造责任团队;建立“星级教师”成长机制,用心做事,唱正气歌、写感恩篇、培育“执行力”、“走课改路”、“教育梦”等等。开展丰富多彩的文化活动,激励全体师生写歌乐作品,如敬乐歌、敬乐诗、敬乐论文,编写敬乐曲艺节目,绘敬乐美术作品,开展敬乐小制作、小发明等,编演敬乐文艺节目,出刊敬乐手抄报等等,让师生在做事中、在表达里,不断接受“敬乐”文化的洗礼。

高品质的文化引领,不断淬炼着全校师生的精神品质,一种释放灵魂热情,燃烧精神火焰,播种美好希望,收获卓越的强劲势头正在西苑形成,西苑人天天在上演敬天敬地,敬人,乐生活,乐梦想的精彩故事,2011年荣获“绵阳市校园文化建设特色学校”。

### 改革创新 绽放生命的精彩

“问渠哪得清如许,为有源头活水来”教育生活的清澈,生命灵魂的澄明,唯有坚持改革创新,才能源源

# 成长,在西苑中学这片沃土上



美丽的校园环境

不断汲取新知,获得新生活。西苑人正是以改革创新的精神,绽放生命的精彩,绣出教育生活的美丽。

书香校园,成为生活的新常态,让阅读走进生命的灵魂。西苑人把书香校园作为增长智慧、提升精神、修炼内心来抓,体现出西苑教育的大智慧、大情怀。2013年,学校举行了书香校园启动仪式并授牌。从此,西苑师生走进相遇美好的阅读生活:学校藏书9万余册,各种书籍琳琅满目,相伴读书节、课本剧表演、阅读进课堂、社区读书活动,书香苑、走廊书吧阅读;绿荫下、草丛边随处可见阅读的身影。学校采取集中阅读和自由读书相结合的方式,搭建了读书交流平台,形成晨诵、午读、暮省的阅读生活方式,在“读书好、好读书、读好书”习惯中让阅读成为修行的最高境界。

追寻课堂理想,让课堂成为生命的绽放点。在经历巨大伤痛后的2009年秋季,审视生命、审视教育生活,校长毅然决定必须彻头彻尾改革课堂教学,走向课堂理想,他掷地有声地说“课改的旗帜必须飘扬,不改,教育将会是一潭死水;课改的途径不是照搬别人经验,而是要创造一种适合西苑学生实际的课堂教学结构。”就这样,西苑人的课堂经历了观念更新、临摹描红、尝试前行、创建模式、优化推进五个阶段。以研修教材文本为核心,以分析运用学情为基础,以理想课堂有效教学框架引导课案,形成“学练议教评测”六环节的理想课堂教学模式。积极培养学生学习的参与度、自由度,培育学生的核心素养,让课堂真正成为“知识的超市”,真正实现生命的绽放。快乐、自信、健康、打开生命的美丽风景……

在课改的征途上,西苑人以“敬乐在心,感恩于行”的行走方式,写下了200余篇的学术研究论文,编辑20多期《西苑教育》刊物,出版近40万字的理想课堂专著《西苑炫梦》。金太阳教育研究所相成刚所长如此评价

西苑中学课堂:“对于西苑中学课改的验收,我是很满意的,真的应验了那句话:‘时隔三日当刮目相看’”;该校荣获“绵阳市课改实验先进学校”称号。

加强班级文化建设,引领班务工作,寻找生命的乐园。教室是实现课堂理想的主阵地,是班级成长的摇篮,是快乐幸福的生命成长乐园。针对班级育人工作,一方面,西苑人突围教室时空,创新家校共育的新模式,通过QQ群、微信群,借力电信“想家”系统,与家长建立全天候无障碍沟通交流渠道,凸显共育的力量,解决了家长的后顾之忧,尤其是在外务工家长;同时,坚持每周轮流将家长请回学校走进课堂,零距离观察孩子的学习状态,体验孩子的学习生活。另一方面,课题研究引领完美教室文化建设,构建成长家园。承担国家十三五教育科研规划课题《提高学生素养与校本课程建设的研究》子课题《初中班主任心理健康教育的策略研究》,主持省级课题《信息技术在农村初中缔造完美教室中的整合实践研究》为教室文化建设高屋建瓴,确立班级愿景、目标,制定班级章程、公约,设计班歌、班徽、班级口号,无不体现学生的自主,无不留下学生辛勤的汗水,孩子们在自己家园里尽情开放,记录着一个又一个幸福的童年梦,书写着一个又一个生命的奇迹。课外兴趣活动,张扬学生个性。学校落实“合格+特长”教育思想,重视学生特长的发展,采取兴趣加社团的培育方式,在参加中培养、在培养中成长,促进学生个性与特长的发展。该校组建了乒乓球、排球、足球、篮球兴趣小组,建成“吴芳芝美术工作室”和书法、竖笛、英语口语等社团组织,活动中秩序井然又充满自由,关照全体又张扬个性,不仅让学生锻炼了身体、习得了技能,而且激发了兴趣、培养了情趣,学会更多地与他人进行交流与分享,有力的化解学习中焦虑和紧张等心理压力,获得精神愉悦与自由,保持良好情绪,增强学习兴



浓厚的学习氛围



素质教育课堂



篮球比赛

趣,提高学习效率。西苑中学在“敬乐”文化的熏陶中,着眼成长,编织梦想,践行爱的教育,师生在这片沃土中健康快乐地成长着。2017年4月全国新教育实验区工作会议在北川举行,来自陕西省安康市汉滨区教体局海斌副局长在观摩西苑中学后说:“美丽的校园,错落有致,俨然北川的‘布达拉宫’。学校琳琅满目的艺术作品,开放式的课堂,生动真切的叙事分享,多彩的社团活动,让我豁然开朗……”

### 梦圆西苑 起飞正当时

西苑中学领导班子用心描绘着幸福教育蓝图:在“敬乐”文化中,将“全心全意依靠教师,发展教师,成长教师;全面全程关心学生,提升学生,成就学生,让师生

过上幸福完整的教育生活,使学校成为巴蜀名校,全市一流”定位为办学目标,带领全体西苑人脚踏实地迈上圆梦之路,用智慧和勤奋奏响幸福凯歌。

西苑人凝神贯气开始构筑幸福高地,他们把促进教师专业成长作为迈进幸福的第一道门坎,全体教师修养师德而塑造形象,树立正气而为人师表,浸润书香而富于智慧,深入教研而提升素养,参与培训而夯实功底,攻破课题而实现建树,潜心学术而收获惊喜,教师们在成长中形成了强劲团队,西苑教师创造了幸福教育,同时也酣畅淋漓的享受了这份幸福……

该校先后荣获“国家远程教育试点学校”“绵阳市科技教育示范学校”“绵阳市中学教师职业技能示范学校”称号;连续8年被北川县教体局评为“学校综合管理特等奖”。获得省市县表彰的优秀教师及骨干40余人,本科学历以上的130余人,占总数98%,其中王春、李丽、肖晓玲、徐晓红、李艳等20余名教师还到陕西、安徽、江西和县内学校献课讲学,获得高度评价。

丁园林,中学物理高级教师,他率领的物理备课组修德修能,团结合作,突破了教学中许多难题,教学成绩连续获得北川教育第一。

邓建琼,市级优秀班主任,学生放假回家了,她都要对每一个学生写上一段嘱托,希望个个报平安;学生回来了,她总是要站在学校门口迎接学生,她以爱心的真诚,换来了学生对她真诚的敬爱,学生把对老师的敬意,回报在学科的投入上,无论哪一级,无论生源怎样,凡是邓老师教过的学生总是以同年级最优的效果出现。

李丽,数学高级教师。她走在了课改的前沿,成了西苑新教育实验的标兵,她让课堂舞动着的生命的灵动与光辉,现成金太阳教育集团骨干教师。熊平,市级化学骨干教师。她以阳光沐浴学生,以坦然面对困难,坚持学科连年获得全县第一,她用化学实验、方程式求证出一个不变的等式:人生应当卓越,生命才炫光辉。

李春,历史教师,市级优秀班主任。坚持阅读,使她获得圣贤点化;潜心研究,承担国家级、省级课题主持人;追求超越自我的境界,使她成就众多精彩。她不仅为西苑创造了荣誉,而且还把这份荣誉洋溢至远方。

有文化有创新的学校成就有信仰高素质的教师,有信仰高素质的教师成就品学兼优的学生。

2016年9月,该校学生任芳芳同学,在教育部和央视联合举办的2016“寻找最美孝心少年”大型公益评选活动中,荣获全国十佳“最美孝心少年”;

2016年就读北川中学的西苑学子参加高考,99人考入重点大学,114人上本科线,其中吕鑫、熊睿同学双双被北京大学录取;由此,幸福地回顾了曾毕业于西苑中学的学子,在北大、清华、北航、复旦、浙大等全国名校留下青春的身影,在荷兰、在美国、在新加坡等国留下不断求索的足迹,在剧场、在部队、在学术殿堂、在国际超模大赛等写下辉煌。

欧大鹏,西苑中学2006年毕业生,考上清华大学,为母校留下人生寄语:“成功没有捷径,兴趣是最好的老师,从现在开始,坚持梦想就离梦想越近!”

“我爱西苑”是就读于北京大学的西苑中学2010年毕业生邓玉成发回母校的心声。(吴勇 文图)