

撷英

那一次，我实在没忍住

恒口示范区大同初中初一(3)班 张凌薇

时常，望着蔚蓝的天空，就会想起远在异地的父亲，想起父亲常年奔波在外的辛苦，心头便升腾起一种心疼。

事情还得从几个月前说起。放假的前两天，姑姑就接我去她家玩。一天中午，我不经意中听姑姑在客厅打电话，电话那头的声音，一听就是父亲的。于是，我停止玩耍，来到客厅。一会儿，姑姑对父亲说，你跟闺女说话吧。于是姑姑把电话递给我。

父亲说：“你们最近吃的穿的怎样？”

我靠在门上小声回答：“挺好的！”

也许是太想爸爸了，我突然问：爸爸，您什么时候回来看我呢？

父亲没有正面回答我，反问：“你的学习怎样？”

我回答：“挺好的！学习这事您就再操心。您在那边过得好不好？”

见父亲好久没回答我，我把电话又递给姑姑。

一会儿，父亲的声音再次飘进我的耳鼓：“姐，我把钱全汇给家里了，身上的钱不够看病，你给我汇点过来。”

听到这里，我的心里五味杂陈，一种无法言说的滋味瞬间溢满我的胸间。不知不觉中，我走进卧室，取出存钱罐。

我砸开存钱罐，仔细数了数里面的钱，一共有842元。我想，这么多钱，应该够给爸爸看病了。于是，我拿着钱，推开姑姑的房门。听得出来，他们还在通话，聊着其他事。

这时，我大声地说：“爸爸，您不是要看病吗？我这里有八百多块。这些钱都是你以前给我的零花钱，平时我没舍得用，现在你拿去看病，争取早点把病治好！”

可电话那头久久没回音。隐约中，我听到了父亲在低声地哭泣。

“爸爸，你怎样了？”我焦急地问。

几分钟后，我终于听到了父亲说：“薇薇，爸爸挺好的！你要记住，要听你妈妈的话，要把学习搞好。”听得出来，爸爸的话声中依然夹杂低低的抽噎声。

不知怎么的，不等父亲的话说完，我说：“爸爸，你不要哭了，是我拖累了您，等我长大后，要挣好多钱，好好孝敬您和妈妈！”

爸爸曾教导我要坚强，但那一刻，我再也没有忍住，无尽的话想说却再说不出口，只剩下眼泪。

在泪眼婆娑中，我忍不住想到，父亲为了我们一家人能过上更好的生活，他不得不出远门务工，不得不加班加点赚钱。挣到钱了，留给自己花的很少，几乎全部汇到家里。想到这里，我就觉得自豪，为自己有一位勤劳的父亲而自豪！想到这里，我心里就觉得很暖，觉得自己是世界上最幸福的女孩子！想到这里，我觉得自己学习应该更加努力，这样才对得起父亲！

希望父亲一定健健康康的！这是那天我最后跟父亲说的话。

(指导教师：李永恩)

心酸的别离

汉阴县蒲溪镇中心小学六年级(4)班 刘茜

带我去我想去的地方玩，给我买喜欢的食物，而我就像小精灵一样陪在爸爸身边。“有爸爸陪着的孩子真好！”我时常想，要是我和爸爸不分开该多好啊！

不知不觉中，开学时间要到了，爸爸也要出去了，而我也没了那么多的话，默默地和爸爸一起洗碗、扫地、擦桌子……

很快，别离的时刻还是到了，那天我早早地起床，和爸爸一起做饭，想到爸爸又要离开我了，我吃着嘴里的饭菜竟然不知道什么滋味。爸爸也只是给我夹菜，一句话都没有说。

在去车站的路上，我一直数着手指头，希望时间能再慢一些，让我和爸爸多待一会儿。在上车之前，爸爸轻轻搂着我的肩膀，我紧挨着爸爸，我多希望时间就这样停下来。

“女女，车要走了，我上车了。”我抬头看了看爸爸，万般不舍地松开了爸爸的手臂，那是多温暖的依靠啊，可我不得不松开了。

爸爸上车了，他到座位上把东西放下后，又赶紧转过身透过窗户看我，我看见他始终没有一点微笑，就那样呆呆地看着我，我也目不转睛地看着爸爸。

直到喇叭声响起，爸爸坐的车出发了，我不自觉地跟着车子小跑起来，爸爸对我摆了摆手，我知道他让我回家。一直到车走了很远，我还远远地看见爸爸还在车窗上看着我。

看着远去的爸爸，我的泪水终于忍不住了，“爸爸！”可是我已经发不出多大声音了，只有我自己能听到。看到周围的大人牵着自己的孩子，我只能羡慕……

(指导教师：邓永新)

目

汉滨小学六年级(1)班 吴宣珏

那一次，我懊悔的泪水如洪水般涌出，怎么也止不住。

每天放学后，我总会路过学校的门口的小卖部，里面琳琅满目的学习用品和玩具总是让我心驰神往。尤其是那些精美的卡片，每次看到同学们拿着玩，我总会不由自主地凑上前去，心里别提有多羡慕。但我知道，妈妈不会给我买的，因为她觉得学习才是最重要的。好多次，我默默地走过小卖部，心里想着，也许有一天，我的梦想会成真。

终于有一天，我和一个要好的同学商量，我们各自在自己妈妈的包里拿50元钱，买点自己喜欢的卡片。自从和同学有了这个约定，我的心里一直像是住进了一只小兔子，时不时地砰砰乱跳。因为我从来都没有干过这种事情，也不敢干这种事。但是，我实在是太想拥有那精美的卡片了。

放学后，我回到家，看见妈妈进厨房做饭了，我就蹑手蹑脚地走进妈妈的房间，打开妈妈手提包的那一刻，我的心怦怦直跳，我意识到自己在一件不该做的事情，就赶紧拉上包包的拉链，像做贼似的逃离妈妈房间。但一想到我是和同学约定好了的呀！又怕同学笑话我。纠结了好一会儿，我又鬼使神差地返回妈妈房间，再一次拉开了妈妈的包包。

我颤抖的双手拿出了妈妈包里50元钱，匆忙地拉上包包拉链，逃出了妈妈房间。

吃饭的时候，妈妈觉察到我有异样，关切地询问我

怎么了。我结结巴巴地回答，心中却有一股莫名的紧张。说了一句“没……没事儿……”

那一晚，我因为心情不宁，辗转难眠。

第二天中午放学后，我和那个要好的同学一起，兴高采烈地跑到了小卖部，我们如愿以偿拥有了很多卡片。不一会儿，我们身边围过来很多同学，看见我俩买了那么多精美的卡片，惊叹不已。我们俩当时就飘了，还大方地分送给他们几张。这一刻，我感到无比的喜悦和满足，仿佛忘记了之前偷偷拿妈妈钱的恐惧和不安。

纸到底还是包不住火。下午到学校后，老师把我俩叫到办公室，同学们把我们买大量卡片的事情向老师举报了。我感到心慌，当然我知道必须坦诚相告。老师了解了钱的来源后，对我们进行了严厉地批评和教育。我俩心中充满了懊悔和愧疚，深感自己的错误行为给家人和老师带来了困扰和失望。

我低下头，不敢直视老师的目光。那一刻，我感到无比的羞愧和懊悔，泪水不禁流了下来流下来……

我诚恳地向老师承认了错误。放学回家后，我主动向妈妈承认了错误，并请求妈妈宽恕。我深知，只有勇敢面对错误，才能真正成长。

妈妈严肃批评我之后，她的眼神逐渐柔和下来，仿佛是春风拂面。她轻轻地拍了拍我的肩膀，告诉我勇敢地面对错误，不断进步。那一刻，泪水夺眶而出，犹如决堤的洪水……

(指导教师：罗长春)

致童年

石泉城关一小五年级(2)班 纪皓然

打开开关，时光匆匆流逝。按下暂停键，让我再来看看我的童年。

童年啊！是多么美好！母亲的陪伴，父亲的保护。

多想再回到童年一次，可惜时间不等人。再也无法，回到童年了。

那个给我留下快乐的游乐场，那个一直陪伴我的毛绒小狗，都随着时间，消失不见。



学生现场回答主持人提问。



退役老兵讲故事。

我市首届中小学心理健康教师技能大赛启动

本报讯(通讯员 王永丽 苏凌云)12月19日,安康市首届中小学心理健康教师技能大赛在汉阴县开赛。来自全市各中小学校的45名专(兼)职心理健康教师同台竞技,各展风采。

本次大赛在汉阴县实验小学、实验中学、第二高级中学分设小学组和初、高中组赛场,内容由心理健康教育课堂展示和个案咨询现场模拟两个环节组成,旨在考察参赛教师的专业能力、整体素养、对学生心理问题的处理以及对心理课堂的把控能力等。

比赛现场,参赛老师通过精美的课件进行讲授,或通过丰富有趣的道具快速打破师生情感壁垒,或就地取材创设情境,引导学生解决问题。参赛老师不仅对未成年人常见的心理问题,如学习压力、家庭关系、社交焦虑等,提出了切实可行的解决方案,还通过生动地讲述未成年人心理健康方面的知识,展现了扎实的理论功底、教学能力和良好的精神风貌,同时也向评委和观摩比赛的老师们展示了他们对未成年人心理健康方面的深入研究和理解。

“心理课是将指导纲要与课堂教学活动相融合的一个过程,

能为学生的学习和生活提供更多心理支持。这次活动以赛促教,增进同行之间的交流,有助于我们心理健康老师的个人成长,使我们在日后的心理健康教育工作中发光发热。”来自旬阳第二中学的心理健康老师李晨曦说。

不只是参赛老师的专业能力得到提升,比赛课上学生们也有了收获,对心理健康知识有了更加深入的了解。

“学习这节课之后,对我还是有蛮大帮助的,课中的老师教会我们带着负面情绪的时候,应该怎样去消灭负面情绪,用好的表达方式与我们的家长、同学、朋友之间沟通,怎样把好的话带给他们,而不是把自己的负面情绪带给别人。”汉阴县第二高级中学2023级学生邱梓涵说。

近年来,汉阴县围绕“以德育心、以智慧心、以体强心、以美润心、以劳健心”的育人理念,紧抓心理健康教育教师队伍建设,在落实心理健康课程、心理健康测评、家校社协同育人等方面,全方位开展心理健康教育,为学生的心理健康保驾护航,从而全面提升全县中小学心理健康教育工作水平。

红色引擎助推教育高质量发展

通讯员 曾婷婷

近年来,汉阴县涧池镇中心小学为全面提升广大党员素养,不断增强党组织战斗力,高度重视学校党建工作,紧紧围绕“抓党建、强队伍、促发展”工作思路,采取多项措施,立足新时代,创造新辉煌,引领广大教师尊师道、立师德、铸师魂、提师能,不断成长为“四有”好教师。

党建+学习,拧紧政治思想的总开关。学是基础,做是关键。为打牢基础,提高党员教师的政治思想觉悟,增强党支部的凝聚力,学校坚持打造学习型组织,采取支部班子成员带头学、带头做。学习教育抓在日常、严在经常,做到“三定三有”,即定学习时间、定学习地点、定学习内容,有学

习计划、有学习记录、有学习体会,通过手机党支部、学习强国、“三会一课”等多种形式线上线下学习,做到入脑入心、内化于心、外化于行,全面提升“四个意识”和“四个自信”,理解明确“立德树人”的根本任务。

党建+人才,培养教育发展的“领头羊”。教师是学校教育的主体,教育事业需要一批有理想信念、有道德情操、有扎实学识、有仁爱之心的“四有”教师。学校紧紧围绕“党建引领促教育、教书育人争先锋”的主旨,提出“教师一骨干教师一名师”的三阶段培养思路,打造书香校园,引导教师学高身正,并通过专业技能大赛以

赛促教、以赛促研,营造良好的教学教研氛围,提升学校党建工作活力,激发师生创先争优动力。

党建+服务,打通群众的贴心路。为进一步凸显党支部的战斗堡垒作用和党员的先锋模范作用,发挥一个党员就是一面旗帜的示范引领作用,学校党组织积极参与其他社会组织的交流、共享资源、良性互动、共同发展。发挥教育的社会服务效应,积极开展教育扶贫以来,学校党员教师积极参与帮扶活动,将贫困学生及家庭作为党员志愿者服务对象,定期做好一帮一的服务工作,适时为辖区敬老院、山区贫困学生送温暖等志愿服务活动,赢得了一致好评。



为进一步贯彻落实“五育并举”工作,平利县城关初级中学基于“学校特色、教师特长、学生特点”合理安排社团活动,包括茶艺在内的111个社团受到了学生们的喜爱,通过丰富的校园文化生活,提高学生们的动手实践能力和社会综合素质。图为12月20日,该校茶艺社团的学生们正在进行茶艺练习。王婷摄