

岚皋：“心育共同体”护航青少年成长

通讯员 李丽 胡兴建

岚皋县牢固树立“源头防范、预防为主”的教育理念，按照“面向全体学生、关注个别差异”的原则，聚焦心育科普，“三预”协同两条主线，多方联动，携手构筑心育共同体，为青少年健康成长“保驾护航”。

春日暖阳，微风和煦。3月4日，岚皋县城关九年制学校四年级一班师生走进巴山珍稀植物园，开展一场以“春日逐光，悦享心灵”为主题的春游心理拓展活动。同学们穿过树林，攀上百步梯，抵达莲花山观景亭平台，感受自然之美，增进彼此间的友谊。

岚皋县城关九年制学校现有学生2097名，其中“三类儿童”390名，大多来自城区周边搬迁户，父母常年在外务工。因此该校把心理健康教育纳入教学任务进行同步安排部署，每周以主题班会、专题讲座或“第二课堂”等形式普及心理健康知识。此次活动就是针对春节过后，不少学生仍然处于和父母分别的“低气压”情绪里，学习兴趣不浓、上课心不在焉等现象而开展的。

“今天我们通过一系列小游戏，帮助

同学们把心里的小世界打理得漂漂亮亮的，把那些‘乌云’都赶走。小伙伴们手拉手一起动脑想办法，感受合作的快乐，让他们内心充满力量。”岚皋县城关九年制学校心理辅导员刘良会说。

近期，岚皋县心理健康教育指导中心专职教师安容林根据家长、班主任反馈的信息，围绕“缓解学习压力”这一课题，巡回在岚皋中学各班开展“吐槽大会”、团队游戏等活动，鼓励学生表达内心困惑，培养解决问题的信心。

“很喜欢上这种课，大家在一起开展活动、做游戏，使我感到放松愉悦，并且可以将这种放松心情带到学习中，感觉学习的压力都小了，学习也更有劲头了。”岚皋中学高一历史三班王梓豪说。

相较于类似的团体辅导，个体辅导难度更大。安容林告诉记者，通过家长介绍、班主任告知或者自己本人来到心理健康教育指导中心寻求帮助的学生大都有深度情绪困扰，甚至存在抑郁等情况，老师会根据个体实际问题，开展一对一私密对话，制定辅导计划。

“我们在工作中会综合运用心理学理论咨询技术以及教育经验，来帮助来访者缓解心理困扰。比如我们可能会运用认知行为疗法来帮助来访者识别自己的不合理信念，运用焦点解决疗法来帮助来访者挖掘自身已有的资源去解决现有的心理困扰，最后我们会根据来访者的需求共同制定下一步的可行性长期方案，并及时整理和收集相关资料，建立一生一档的心理档案。”安容林介绍说。

位于佐龙镇集镇的留守儿童关爱中心，是该镇“85后”学前教育专业毕业的朱孝芳筹资近百万元组建的民办非营利社会组织。她以专业的素养，自掏腰包给孩子们提供安全舒适的生活学习环境，更特别注重对孩子们的心理抚慰和疏导。自2011年以来，先后共有400多名留守儿童在这里重新感受到了家的温暖，孩子们也都亲切地称呼她为“朱妈妈”。

“我们依托关爱中心召集社区及周边的能人志士、爱心人士等长期对本区域的儿童开展关爱活动。比如上门走访、

了解他们的生活学习动态，利用节假日带孩子春游、野炊，邀请专业部门开展心理健康讲座等，就是希望孩子们健康快乐成长。”佐龙镇留守儿童关爱中心负责人、“爱心妈妈”团团长朱孝芳说。

近年来，岚皋县不断完善政府、学校、家庭、社会、学生五方联动机制，着力构建全县心理健康教育网络架构，推动形成了全员、全程、全方位关爱学生心理健康、促进学生身心和谐发展的良好氛围。

“岚皋县心理健康教育指导中心负责统筹和指导全县中小学心理健康教育，现已建成‘一心六站三十室’的服务机构，采用‘三步走’的模式完善了心理健康教育工作队伍，在全面筛查的基础上建立起了学生档案并制定一对一的辅导计划，开发了符合岚皋实际的心理健康课程，为学生提供专业的心理咨询和服务，使学生以健康的心理积极的态度去面对学习和生活，成为更好的自己。”岚皋中学学生发展中心主任刘忠伟说。

活力汉滨『羽』你同行

通讯员 赵军文/图

3月8日至9日，“沪康杯”安康市第三届生态运动会羽毛球公开赛在汉滨区兴科明珠运动中心成功举办，来自全市20个代表队的200余名运动员以球会友，同台竞技，切磋交流，再度点燃了全民健身的热情。

此次羽毛球公开赛为混合团体赛，设3个比赛项目，执行中国羽毛球协会最新审定的羽毛球竞赛规则及有关补充规定。比赛实行单淘汰制决出名次，取前四名进行奖励。

比赛场上，各队选手们秉承“更高、更快、更强、更团结”的体育精神，以饱满的热情投入比赛，奋力拼搏，展现了高超的球技和顽强的斗志。精准的扣杀、巧妙的网前小球、精彩的救球，队友间的默契配合，完美诠释了羽毛球运动的团结协作之美，为观众带来了一场视觉与激情的盛宴。

据了解，此次羽毛球公开赛是安康市第三届生态运动会项目之一。近年来，汉滨区借助安康市生态运动会平台，举办了一系列具有汉滨山水人文特色、备受群众欢迎的体育赛事。其中去年一年共举办各类群众体育赛事活动19项，有力推动了汉滨全民健身工作。今年汉滨区将持续推动体育赛事进商圈、进景区、进社区，强化体旅融合，发挥体育的多元功能，精心设计的16项体育比赛将陆续举行，做到月月有主题、月月有活动，让体育成为展示汉滨区生态魅力的窗口，让健康生活理念深入人心。



赛场上队员蓄势待发

妙手针到病除 锦旗情暖“四季”

本报讯（通讯员 高泳 杜胜苗）近日，岚皋县四季镇卫生院中医科诊室内上演暖心一幕：患者张女士手持一面绣着“针到病除、德技双馨”的锦旗，郑重交到陈海洋、王吉祥两位住院医师手中。张女士眼眶泛红，连声说着“谢谢”，诊室里掌声四起。

张女士是四季镇敬老院的一名炊事员，长期久站、低头劳作等让她饱受颈椎病、肩周炎和腰椎病的折磨。自去年入冬后症状加重，右臂麻木如灌铅，夜间常因腰部刺痛辗转难眠。“那段时间，真是觉得身体像生锈的机器，连梳头都成问题。”回忆病情最重时，她仍心有余悸。通过贴膏、口服止痛药均收效甚微，她抱着试试看的心态走进四季镇卫生院。

接诊的陈海洋医生没有急着开方，而是仔细触诊每一处穴位，观察舌苔象后，结合患者体质制定了“针灸疏经+拔罐驱寒”的综合方案。治疗首日，当银

针精准刺入风池、肩井等穴位时，张女士顿觉酸胀感沿经络蔓延；随后火罐吸附于大椎、天宗、腰阳关、肾俞等穴位，暗紫色的罐印清晰显现。“这是体内寒湿淤堵的外在表现，说明治疗方案对症了。”陈医生边操作边耐心讲解。

经过陈海洋、王吉祥两位医师21天的系统治疗，张女士的颈肩关节活动自如，腰椎强直症状明显改善，夜间疼痛基本消失。

这面锦旗背后，不仅承载着患者对传统中医的信任，更折射出医患之间的温情互动。陈医生表示：“每当罐印由紫转红，患者眉头舒展时，就更加确信中医辩证施治的力量。我们传承的不仅是技艺，更是‘大医精诚’的仁心。”

如今，诊室墙上的锦旗又多了一面，而比锦旗更珍贵的，是那声声带着哽咽地“谢谢”，那份被重新点燃的生活希望。

育才路

打开内向孩子的心门

汉滨初中 钱文龙

阳光透过树叶的缝隙，洒在校园的角落，仿佛为每一个成长的故事铺上了一层温暖的底色。就在这如歌的岁月里，我怀着忐忑的心情来到让我心心念念的学校——汉滨初中枣园校区，在这里我与一个性格极度内向的孩子相遇，开启了一段改变彼此的旅程。

他叫小维，第一次相遇是在分班之前，记得那是一个炎热的下午，我接到学校的通知，班主任让我对七年级的学生进行语文学法指导教育，课堂教学进行得很顺利，同学们学习语文的热情很高，在分组讨论环节，我发现了一个小小的身影躲在最后排的角落，并没有参与讨论，我拿着话筒走到他跟前，问他：“你觉得初中和小学有什么不一样？”问题很简单，他半天没有答出来，我给了他提示，他还是没有说话，同学们有些着急了，好多人都在小声地给他递答案，他仍然没有出声，我拍了拍他的肩膀说：“等你想到了答案记得给老师说，请坐吧。”从此我就发现了他的与众不同。

校园的铃声悠悠回荡，像是在诉说着汉滨初中枣园校区辉煌的历程。分班了，小维同学果然在我的班上，他的分班成绩在班上倒数，肯定是学困生无疑了，经过几个礼拜的相处我基本摸清了他的学习状况，有老师向我反馈他从不参与课堂，不回答问题，不说话，甚至有老师向我抱怨该同学是不是有点不正常，我回之以微笑道：“我们慢慢来寻找他的闪光点。”

接下来的教学中，我会有意多给他一些机会，提一些相对简单的问题让他回答，并及时给予肯定和鼓励。每当他取得一点进步，比如主动参与小组讨论，或者勇敢地同学请教问题，我都会在全班同学面前表扬他。一次，作文课上，我把他的作文《那天，我回家晚了》当众朗读，并给予了高度评价：“环境描写到位，细节描写巧妙，故事内容有趣，结构设置合理，中心思想突出。”读完后，同学们响起了雷鸣般的掌声，那一次他在课堂上释然地笑了。

教育，是一场心灵与心灵的邂逅，是一次灵魂与灵魂的碰撞。又到了检查背诵的时候，早自习我询问科代表《论语》十二章的背诵情况，语文科代表反馈的名单里又有小维同学。下课后我把他叫到了办公室，询问情况：“小维同学，这篇文章已经学习了两个礼拜了，你怎么还没有背会？”只见他慢慢地抬起头，颤颤巍巍地拿起语文书，轻声细语地说：“老师，我背会了，我太紧张了，一到学校就不会了。”说着，两颗晶莹的泪珠从眼角流向了嘴角，我用纸巾替他拂去泪水，安慰道：“这样吧，以后的背诵你给我发语音或视频背诵，这样就不紧张了。”从那以后，只要有背诵的课文他都很快将自己在家里背诵的视频发给我。

教育，如细腻春雨，悄无声息地滋润着每一颗稚嫩的心。运动会上，我们班的运动健将因为肌肉拉伤无法跑步，我特意安排小维同学顶上，一开始，他有些犹豫和退缩，但在同学的热情邀请和帮助下，他慢慢融入其中。跑步过程中，我让全班同学为他加油，为他喝彩，虽然没有拿到第一，小维同学感到了来自班集体的爱，这份爱让他再一次露出了久违的笑容。

教育的画卷徐徐展开，每一笔每一划都描绘着成长的色彩。随着期中大练习的结束，我们迎来了第二次家长会。这次家长会我已经能把班上所有的家长认齐了，家长会很顺利，晚上十点左右家长会结束，可以看出家长们对学校的管理，班级的管理还是很认可的，有些家长在散会后仍然不愿意走，一直和我聊孩子的教育问题。这次家长会小维的爸爸妈妈都来了，向我诉说了小维小学时的学习情况，性格内向的特点，在家的表现，对孩子未来的担忧等等，我则告诉家长：“小维的进步很大，从进班的倒数，到现在能排在班上中上的水平了，进步很快。”同时我还告诫家长：“不要着急，耐心等待，花开有迟早，有的花春天开放，有的花冬天开放，让我们一起静待花开……”那天我们聊到了晚上十一点多，等关掉了教室灯，拖着疲惫的身躯走到操场的时候，学校里已经空无一人，抬头仰望浩瀚的天空，星光虽不耀眼却足以照亮我前行的路。

经过一个学期的努力，小维有了明显的变化。他开始主动和同学交流，课堂上也偶尔能看到他举起手。看到小维的转变，我感到无比的欣慰。教育是一场温暖的修行，每个孩子都是一朵独特的花，需要我们用耐心和爱心去浇灌，等待他们绽放的那一刻。小维的成长让我深刻体会到，只要我们不抛弃，不放弃，每一个内向的孩子都能打开心门，迎接阳光。

师生携手添新绿

通讯员 王宗涛 文/图

3月11日，在第47个植树节前夕，安康高新区第四小学的30余名党员教师与少先队员代表齐聚安康北环线附近的棉花沟，开展“履行植树义务，共建美丽高新”志愿服务活动。

活动现场，党员教师们迅速进入角色，拿起铁锹，一边向队员们讲解挖坑深度、宽度的标准，一边亲自示范。他们动作娴熟，每一铲都精准到位，很快挖出标准树坑，给队员们树立了榜样。在党员教师的指导下，少先队员们热情高涨，迅速分工协作。大家认真对待每一个环节，力求让每棵树苗都能稳稳扎根。

在众人齐心协力下，一株株承载希望的树苗顺利在荒坡上“安家落户”，为原本荒芜的坡地添上了充满希望的一笔。



植树现场热火朝天



师生携手共植新绿



学生认真对待每个环节