

● 聚焦

# 培育健康心态 激扬青春梦想



□ 本报记者 刘志贤

目前,大学生心理健康越来越受到重视。我区高校已经建立起学校、心理咨询中心、学院、班级、宿舍5个层次的心理指导体系,心理健康教育开展得有声有色,贯穿整个教学过程。

### 积极构筑大学生心理健康防线

自治区教育厅发布关于开展全区高等学校大学生心理健康教育宣传月活动的通知后,我区各高校迅速细化各自活动方案,推出系列活动。内蒙古科技大学组织开展第十二届大学生心理健康节活动,活动包括学校和学院两部分内容,学校活动有大学生素质拓展活动、班级心理委员培训、心理剧大赛,学院活动有“21天习惯养成计划活动”“5.25放飞自我”等特色项目,丰富多彩。锡林郭勒职业学院第九届心理健康文化节则规划出4至12月共8个月的活动内容,包括校园微电影(视频)大赛、心理教师职业技能比赛、心理健康个体咨询优秀案例比赛、校园心理情景剧原创剧本大赛等,以及“我毕业了,想对你说……”毕业生感悟交流会,以大学生恋爱观及两性教育为主题的心理健康讲座等形式多样的心理健康教育。内蒙古农业大学组织“乐群·友情·成长”主题班级心理健康教育活动,动物科学学院

院举行朋辈心理辅导员考试,职业技术学院开展阳光心理训练营活动……

据了解,我区高校的心理健康教育并不仅仅局限在5月一个月,而是贯穿高校的整个教学过程。内蒙古师范大学学生工作处处长汪力群介绍说:“除了一些特殊节点的活动,高校心理健康教育大多采取‘团体辅导+个体咨询’的模式,不定期进行不同主题的团体辅导,同时接受个体咨询。”

在我区,一些高校还形成了心理健康教育的亮点。锡林郭勒职业学院探索学生自我心理健康教育途径,从2009年起举办一年一度的校园心理剧大赛和心理知识竞赛,在全区高校大学生心理剧竞赛中频频佳绩;内蒙古师范大学在新生入学时尽量把来自相近地域的生源安排到同一宿舍,以缓解他们的入学不适应症状。

### 成长过程中的发展性问题居多

4月23日,内蒙古师范大学刚刚做完对全校2017级共6623名学生的心理普查。这已经是该校连续23年对入校大学生进行全面心理普查了。

汪力群介绍:“大学生心理问题呈现出阶段性特征。一般新生入学和毕业前夕是大学生心理问题比较集中的阶段。新生面临的是对大学生活的适应问题,而毕业生则有就业焦虑的问题。”

以前,内蒙古师范大学的新生都是在入学不久的10月份左右进行心理普查,2012年

开始这项工作被安排在了大一下学期。汪力群说,她接触学生心理健康工作15年了,总结出一个规律,每年11月份是新生心理咨询的高峰期。之所以把普查工作推后一学期,就是因为此时新生适应期基本结束,心理状况相对稳定、理性,这时候做的普查更准确。内蒙古师范大学的心理普查采用的是《SCL-90症状自评表》,这个量表是使用范围较广的心理测量量表之一,主要从感觉、情感、思维、行为直到生活习惯、人际关系、饮食睡眠等多种角度,反映被测测试人的焦虑程度、抑郁特质、基础状态、潜在抑郁风险等。学校根据这些自评表进行分析,发现问题及时转到学院,进行重点观察。汪力群介绍,多年来对普查的分析表明,大学生心理健康问题大多是成长过程中的发展性问题,心理障碍问题非常少。

这些发展性问题被汪力群概括为情感问题、大学生生活适应问题、学习障碍、人际交往障碍、网络依赖等学生成长中的一般性心理问题。正是因为如此,2012年起,内蒙古师范大学把心理咨询中心更名为学生心理发展与辅导中心,更侧重于引导学生的成长。

### 心理健康教育正在融入日常教育教学工作

进一步加强和改进大学生心理健康教育,对于全面实施科教兴国战略和人才强国战略,确保全面实施素质教育、推动高等教育改革与发展,确保校园和社会稳定、建设和谐社会,具有十分重要的意义。

从2007年开始,自治区各高校就逐步建立了班级心理委员制度、院系心理辅导站及宿舍心理信息员制度,大学生心理健康教育、心理危机预警预防的网络日趋完善。2011年,自治区教育厅又对高校大学生心理健康教育工作提出了明确、具体、可操作的要求。目前,我区高校已经建立起学校、心理咨询中心、学院、班级、宿舍5个层次的心理指导体系,大学生心理健康教育课程体系建设走向规范化,心理健康教育正在融入日常教育管理和思想政治教育工作中。

据了解,大学生心理健康教育现在还存在一些共性的问题,如心理健康教育专兼职工作队伍及专家队伍普遍较弱,部分从业人员的知识结构意识和意识相对落后,专业培训少,高校心理健康教育体系建设有待进一步完善等。

在去年11月中旬举办的全区高校心理健康教育专兼职教师培训班上,自治区教育厅就如何进一步做好大学生心理健康教育工作提出3点要求:一要有明确的目标方向,加强社会心理服务体系的建设,引领大学生构建积极的心理;二要有主动作为的态度,抓住心理健康教育课堂主阵地,充分发挥课堂主渠道作用;三要有滴水穿石的恒心,不断学习实践和总结,在心理健康教育这项长期而艰巨的任务中做出成绩。

● 核心提示

5月是大学生心理健康教育宣传月。本届大学生心理健康教育宣传月以“培育健康心态 激扬青春梦想”为主题,全区各高校通过组织一系列主题鲜明、丰富多彩的心理健

● 政策速览

## 全面加强 乡村小规模学校和 乡镇寄宿制学校建设

日前,国务院办公厅印发《关于全面加强乡村小规模学校和乡镇寄宿制学校建设的指导意见》。意见指出,要全面加强乡村小规模学校和乡镇寄宿制学校建设和管理,到2020年,基本补齐两类学校短板,进一步振兴乡村教育,基本实现县域内城乡义务教育一体化发展,为乡村学生提供公平而有质量的教育。

意见提出了5个方面的措施。

● 统筹布局规划。准确把握布局要求,科学制定布局规划,妥善处理好撤并问题,坚决防止因为学校布局不合理导致学生上学困难甚至辍学。

● 改善办学条件。加强通往两类学校的道路建设,完善交通管理和安全设施,确保学生上下学安全。合理确定基本办学标准,加快标准化建设,力争2019年秋季开学前,各地两类学校办学条件达到本省份确定的基本办学标准。

● 强化师资建设。按照师生比与班师比相结合的方式核定小规模学校教师编制,适当增加寄宿制学校教师编制。在核定绩效工资总量时向两类学校适当倾斜,严格落实各项津贴补贴政策,提高乡村教师待遇。改革教师培训培养,提升教书育人能力与水平。

● 强化经费保障。教育经费投入向两类学校倾斜,切实落实公用经费补助政策。探索将学校安保、生活服务等事项纳入政府购买服务范围,所需资金从地方财政预算中统筹安排。完善小规模学校经费使用管理办法,确保规定的公用经费足额用于小规模学校。

● 提高办学水平。推进乡镇中心学校和同乡镇的小规模学校一体化办学、协同式发展、综合性考评,实行中心学校校长负责制。将中心学校和小规模学校教师作为同一学校的教师“一井定岗、统筹使用、轮流任教”。充分发挥两类学校独特优势,完善育人模式,提高育人水平。推进“互联网+教育”发展,加快实现两类学校宽带网络全覆盖。

意见强调,要加强组织领导,落实政府责任,加强督导检查,把办好两类学校纳入地方各级政府考核体系,完善责任追究制,确保各项政策措施落实到位、工作目标按期实现,全力打赢两类学校建设攻坚战,切实办好农村义务教育,为加快教育现代化、实现乡村振兴战略打下坚实基础。

(来源教育部)



### 经典诵读

近日,呼和浩特市第三十九中学举办“青春颂经典 歌颂新时代”经典诵读大赛,通过诵读文学经典、历史情景设置、歌舞与朗诵相结合形式,鼓励学生乐观向上,努力学习,实现理想。

本报记者 怀特乌勒斯 摄

● 拍校园

### 情景剧表演

呼和浩特市蒙古族幼儿园南园区的孩子们正在表演蒙古族礼仪情景剧。日前,该园开展了民族传统文化情景剧展示活动,让孩子们通过表演了解民族传统文化。

本报记者 王鹏 摄



● 家长课堂

## 学会引导

□ 刘芳

女儿上初一了,胖乎乎的一脸稚气。一天,女儿笑咪咪地说:“妈妈,我太胖了需要减肥了。”我听后,知道孩子长大了,有爱美之心了。但我知道,她正是长身体的时候,哪能减肥?刚想拒绝,看到她渴望的神情,就控制住自己的情绪说:“妈妈对于减肥方面也没什么经验,楼下的王阿姨是医生,她肯定比妈妈在行,你不妨去跟阿姨交

流一下。”

王阿姨得知我们的来意后,耐心地跟女儿说:“减肥可不像想象的那么简单,先得评估你的身体素质,看能否承受得住长期的体力训练,还要有专业的饮食营养搭配,加上一些辅助理疗等。像你这样的青少年正是长身体的时候,需要营养跟上,若是盲目减肥,会造成很多不良后果,比如营养不良、长不高、贫血等,慢慢地就会造成精神不集中、学习效率不高。你做好这些思想准备了吗?”女儿一下子愣住了。

从王阿姨家出来,女儿若有所思地说:“妈妈,原来减肥对我们还有这么多危害啊?我怕生病,不减肥了。其实同学们也说我胖胖的很可爱。”

我心中暗喜,庆幸自己没有粗暴地呵斥女儿,而是让她自己权衡利害。孩子的许多想法其实都是很简单的,一味地拒绝和压制只会让他们心生叛逆。父母们不妨换种思维,多和孩子讨论其中的利与弊,必要时向专业人士咨询,引导他们做出正确决定。

● 菁菁校园

## 她们的责任心救了两条命

□ 孙玉国

日前,一位学生家长把“救命之恩 赞崇高师德”的锦旗送到了呼伦贝尔市鄂伦春旗吉文中学。这是因何而起的感恩呢?

一个周五的早上,初三一班班主任徐福霞像往常一样来到教室查看出勤情况,发现班里赵英博同学的座位一直空着。她心里想,都快到上课时间了,这位同学怎么还没到校呢?平常这个点,他早就在座位上坐好了啊。赵英博没有按时到校,也没请假,强烈的责任心促使徐福霞马上打电话联系学生的母亲,但她一遍又一遍打了5次电话,却一直无人接听。

徐福霞立即把这一情况向分管安全工作的副校长陈秀兰作了汇报。随后,两人通过班里的学生确认了赵英博家的地址,赶紧骑着电动车赶过去。到了大门外,她们发现

平房大门从里面锁紧,任凭怎么敲、怎么喊,就是没人应答。她们又来到邻居家,通过一个梯子跳进了赵英博家院里。进屋后她们发现赵英博和他的母亲都已昏迷,不省人事。两位老师立即将母子俩转移到屋外,同时叫了一辆出租车将母子俩送往医院抢救。医生说,赵英博母子俩是一氧化碳中毒,如果送来得再晚一会儿,可能就有生命危险了。

由于发现及时,两人都脱离了生命危险。回想当时的一幕,赵英博母亲激动不已:“如果没有两位老师的认真负责和不放弃,我们母子俩可能就没了!”

徐福霞却说:“我们只是尽了老师应尽的职责。哪个学生不来上课,我们都会坚持联系,直到联系上为止。知道学生为啥没来上学,我们做老师的才会放心。”她说,如果换成其他老师,也会这么做。

● 资讯

### 包头启动中小学生阅读能力提升工程

2018年至2020年,包头市教育局在全市中小学组织实施阅读能力提升工程。活动创新方式方法,旨在促进师生形成阅读自觉,提高师生的深度阅读品质,推动全市中小学师生素质显著提升。

为保证中小学阅读能力提升工程抓出成效,全市各中小学以校园文化建设为引领,营造阅读氛围;

以系列活动为载体,激发广大师生阅读兴趣;以课程建设为抓手,夯实阅读根基;以课堂教学为平台,提高阅读能力;以家校共读为补充,拓展阅读空间;以场馆完善为保证,创造阅读条件。鼓励教师多读书,提高人生品位、职业修养与专业水平;鼓励校长多读书,扩大阅读的影响力。(来源《包头晚报》)

### 上海加强3岁以下幼儿托育管理

上海日前出台3岁以下幼儿托育服务工作“1+2”政策文件,包括《关于促进和加强本市3岁以下幼儿托育服务工作的指导意见》《上海市3岁以下幼儿托育机构管理暂行办法》和《上海市3岁以下幼儿托育机构设置标准(试行)》。

政策明确了政府引导、家庭为主、多方参与的总体思路,促进托育服务

健康有序发展。对托育机构的受理登记、从业人员的队伍建设和机构日常行为的监管都将按照暂行办法和标准严格管理,严把安全关并保障托育服务质量。此外,上海后续还将出台3岁以下托育机构从业人员与幼儿教师队伍建设规划,加强从业人员队伍建设。(来源《中国教育报》)