

从“心”出发,让每一个孩子向阳生长

——市九中以心理健康教育筑牢学生全面发展根基

邵阳日报记者 唐颖 通讯员 朱玲

“敞开心扉,接纳自己,勇敢奔赴成长。”6月3日,阳光洒满市九中操场,一场心理减压团辅活动正在火热进行。学生们围坐成圈,跟随心理教师的指令齐声呼应、击掌互动,在欢快的律动中卸下压力,在彼此的鼓励中汲取力量。

这温暖的一幕,正是市九中深耕心理育人、赋能全面发展的生动写照。近年来,该校将心理健康教育融入德智体美劳全过程,构建全员、全过程、全方位的“大心育”格局,多次荣获市级心理健康教育月活动二等奖,育心经验在区域内形成良好示范。

以德润心:让青春在接纳中发光

“画‘自我之花’的时候,我写下了自己的缺点,也写下了对未来的期待。画着画着,心里那些纠结好像也跟着开了花。”回忆起心理公开课,初二学生小张眼里闪着光。

在德育浸润方面,该校依托常态化活动打造沉浸式心育场景。每周的心理健康教育主题班会上,孩子们分享与父母的一次争吵、与朋友的一个误会,说着说着,有人红了眼眶,有人轻轻鼓掌。

“5·25心理健康月”期间,该校精心策划心理游园会,涵盖“心语心愿”“过目心不忘”“画笔随心动”“同频共振”“凝心聚力”五大趣味项目,同步开展主题班会、黑板报评比、手抄报比赛等活动。针对不同年级精准施策:八年级开设“拥抱青春情绪”专题讲座,九年级开展“解压赋能”团体心理辅导。

与此同时,该校暖心志愿服务队的学子身着红马甲走出校园,参与环境清扫、陪伴孤寡老人等公益服务,以善行润初心。

在智育赋能方面,学校分层施策。低年

级开设“专注力养成”趣味心理课堂,曾经坐不住的小李,经过几轮“注意力闯关”游戏后,能安静听完一整节课。中高年级常态化开展考前心理疏导和学业压力团辅,孩子们在体验中学到了实用方法。

该校还设立心理危机干预机制,由班主任与心理老师结对帮扶学业受挫的学生。“老师没有批评我考得差,而是问我‘你觉得自己哪里进步了’。”一位初三学生说,那一刻,他觉得自己被看见了。

以体怡情:让成长在汗水中舒展

“以前觉得长跑就是拼体力,后来才明白,体育场上磨炼的其实是心性。”初三学生小林在校级运动会后分享道。他所在的班级在拔河比赛中惜败,团队一度情绪低落。班主任趁热打铁组织心理分享,引导大家直面失利。“哭过之后,大家反而更团结了。”

这正是市九中“心育强体”理念的生动缩影。学校日常开展分年级趣味运动会:跳绳接力、集体拔河、趣味折返跑,孩子们在汗水中释放压力,在呐喊中舒缓情绪。秋季运动会后增设心理复盘环节,引导学生理性看待输赢。定期开展的户外素质拓展活动,则通过团队闯关、协作攻坚等任务,让原本陌生的同学成为并肩作战的战友。

美术教室里,艺术也在悄然治愈心灵。该校举办“心灵绘梦”心理绘画、手抄报大赛。初一学生小陈曾因家庭变故沉默寡言,在老师鼓励下,他把心中的苦闷画成一幅《雨后的彩虹》。作品展出那天,他轻声说:“画完之后,心里没那么堵了。”

该校还开设音乐疗愈、手工制作、书法临摹等特色美育活动,常态化开展“校园寻

美”主题活动,引导学生发现同窗互助、青春奋斗之美。

以劳砺志:让担当在泥土里扎根

“种菜让我明白了一个道理,学习也是一样,只要踏实付出,总会有收获。”初二年级的小刘指着自己在校内劳动实践基地种下的蔬菜,满脸自豪。从翻土、播种到浇水、管护,一株小菜苗陪伴了他整整一学期。那个曾经“做事三分钟热度”的男孩,慢慢学会了坚持。

该校从班级值日、校园保洁、绿植养护等点滴做起,将校外农耕研学与校内劳动实践基地充分联动,让学生全程参与耕种、管护、收获。一次秋收分享会上,一个女生捧着亲手挖出的红薯,眼眶湿润:“原来农民伯伯这么辛苦,我以后再也不浪费粮食了。”

此外该校还开展废旧物品创意改造、垃圾分类宣传等公益劳动,让学生在动手实干中实现自我价值。

“孩子变了。”九年级学生家长李女士感慨,“以前回家就玩手机,现在主动帮忙做家务,还教我们怎么分类垃圾。学校的心育不是说教,而是让孩子在劳动和活动中慢慢懂事。”

从课堂到操场,从画室到田间,从校园到社区,心理健康教育在市九中不再是一门孤立的课程,而是化作了五育并举中无处不在的底色。

教育从来不是疾风骤雨,而是细水长流。那些奖状与荣誉,只是前行路上的自然回响。真正值得凝视的,是阳光下那些舒展笑容的少年——他们,才是这片沃土最动人的答案。



6月4日,隆回县东方红小学与岩口镇天壁完全小学联合开展“城乡手拉手”劳动实践活动。学生们走进田间体验插秧,在劳动中深化交流,感悟粮食来之不易。

曾勇 黄业柳 摄影报道

AI来了,语文课怎么上?

宁彩虹

当前,“AI+教育”已成为教育现代化的重要方向,但在实践中易陷入两种误区:一是技术当主角,语文当配角,课堂被精美的AI演示占据,学生远离了语言文字的品读与感悟;二是直接呈现AI生成的范文、赏析,跳过学生的思考、探究与质疑。

2026年,教育部等五部门印发《“人工智能+教育”行动计划》,明确人工智能教育不是选项,而是必选项。这引发了思考:在尚不具备全员智能终端、稳定平台全覆盖的现实条件下,如何担当教育变革的使命?结合研讨学习与教学实践,可梳理出以下四条路径。

巧用AI搭框架,课堂以“结构化梳理”落地深度学习

教师可先行使用AI完成教学框架、知识结构初稿,为备课提供高效支撑;课堂上则引导学生用手绘表格、框架图等方式完成结构化学习。

在指导《乡土中国》整本书阅读的实践中,采用“14个晚自习、一章一张思维导图”的模式,让学生每阅读一章后,用手绘导图梳理核心概念。学生手动梳理的过程,正是模拟AI结构化能力的过程——辨析概念主次、厘清逻辑关系、搭建知识网络。这一过程远比直接使用AI生成更能促进深度理

解。学生从“怕读整本书”到“理清整本书”,实现了“离线版”的智能梳理。

妙用AI筛资料,课堂以“实证性探究”替代即时检索

AI最擅长检索资料。教师可主动利用AI高效筛选、甄别、整合背景史料与拓展素材,再把核心信息转化为探究任务。课堂上不依赖实时检索,而是引导学生“以文解文、以注解文、以史解文”,立足教材完成严谨推理。

在《乡土中国》整本书阅读课中,重视“阅读初体验”,有意识地让学生不借助AI完成“三自”探究——自主批注、自主求证、自主讲解。学生在文本细读中理解“差序格局”“礼治秩序”“熟人社会”,在推理中厘清逻辑关系,在交流中完成知识迁移。这种“离线式深度学习”,培养了学生驾驭AI的能力,把学习主动权还给了学生。

智用AI生素材,课堂以“批判性思辨”超越AI生成

AI可以生成图像、范文、赏析等素材。教师可利用AI生成对比文本、仿写段落、图片素材,为批判性思辨提供支架。课堂上通过比较、质疑、品鉴,让学生体会语言魅力、形成独立判断,培养高于AI的审美能力。

例如,用AI生成图画与作者富有个人风格的文字进行对比,引导学生发现:AI图片固化想象,文字留有空白。《故都的秋》中AI可以描绘秋,但无法回忆秋;《我与地坛》中AI可以再现地坛,但无法体悟地坛。

善用AI优问题,课堂以“问题链”驱动学生深度思考

AI的交互模式是“提问—回答—追问—深化”。教师可借助AI启发问题设计、优化问题梯度,构建层层递进的问题链;课堂上以口头互动、小组探究实现思维进阶。

例如教《窦娥冤》一文,从矛盾处深入,构建问题链:从“指天斥地”到“感天动地”,窦娥有什么冤?为何斥天不斥人?为何从“斥责”走向“感动”?问题链驱动,让学生像与AI对话一样持续思考、逼近本质。这种课堂不依赖技术设备,却拥有AI时代最珍贵的品质——深度思考。

正如徐飞在《母语教育新使命:培养人工智能时代人类优势思维》中所说:“母语是每个人最重要的精神栖居地,也是思维发展的核心载体。”技术会不断迭代,但智慧永不会被替代。用智慧引领智能,引导学生学会思考、学会判断、学会创造,是语文教师的核心价值。从自己的思维变革开始,从容地迎接AI时代的语文课堂。

(作者系市四中教师)



让历史“活”起来教育“暖”起来

——记绥宁县实验中学教师魏瑛

邵阳日报记者 易蓝

“假如你是汉武帝,面对匈奴的侵扰,会如何决策?”在绥宁县实验中学的课堂上,这不是安静的书面答题,而是一场热火朝天的角色扮演。这场课堂的“导演”,是历史教师、班主任魏瑛。

在很多人印象中,历史课就是“背年代、记事件”。但在魏瑛的课堂上,历史被赋予了鲜活的生命力。以健康为导向的角色扮演、闯关游戏、“历史剧本杀”,让学生们在推理与辩论中揭开历史迷雾。

绥宁是劳务输出大县,魏瑛所带班级中留守儿童占比超过五成。“这些孩子缺的不仅是学业辅导,更是情感陪伴。”

小雅(化名)父母长年在广东打工,初二时突然变得沉默寡言。魏瑛利用周末家访,小雅第一次吐露心声:“考上了大学也见不到爸妈。”魏瑛没有讲大道理,而是告诉她:“知识给你选择的权利。将来你可以去大城市,也可以回来建设家乡。”

此后,魏瑛成了她的“定期倾听者”。中考时,小雅以优异成绩考入县重点高中。

在孩子们心中,魏瑛就是“在学校里的家长”。

魏瑛常对学生说:“外面的世界很精彩,但家乡的舞台同样广阔。”她希望在孩子们心中种下“长大回来建设家乡”的种子。

最让学生津津乐道的,还有“自制水火箭”活动。当水火箭冲向几十米高空时,欢呼声响彻校园。文化常识抢答、羽毛球大赛、套圈零食、蒙眼互击的“情绪释放班会”……每一项都热闹非凡。“这些活动不仅是玩,更是心理疏导。”魏瑛说。

她所带班级班风正、学风浓,综合成绩名列年级前茅。

五年坚守,初心不改。“只要有一个孩子因为我而变得更好,我的工作就有意义。”魏瑛已送走两届毕业生,她表示将继续扎根绥宁,在教育岗位上发光发热。

既是“数学教练”又是“孩子王”

——记湘中幼专附属小学教师刘禹宏

邵阳日报记者 易蓝 通讯员 李原君 罗晓

在湘中幼专附属小学,提起刘禹宏,同事、学生、家长无不交口称赞。这位扎根教坛十一载的党员教师,以扎实的教学功底和无私奉献精神,在三尺讲台上默默耕耘,用实际行动诠释着新时代“四有”好老师的深刻内涵。

执教以来,刘禹宏长期承担数学与体育教学。面对两门截然不同的学科,他深耕细研、因材施教。在数学教学上,他将抽象难懂的数学公式和定理转化为贴近生活的案例与趣味场景,让原本枯燥的课堂变得生动鲜活,逐步形成了“以生为本、启发引导”的教学风格。在体育教学上,他打破传统体育课堂的刻板模式,将体能训练与趣味运动相结合,兼顾不同体能水平学生的需求,让每个孩子都能在运动中收获快乐、增强体质。与此同时,他带领校园足球队刻苦训练、奋勇拼搏,球队在市级各类比赛中崭露头角。

在深耕教学的同时,刘禹宏从未停下教研探索的脚步。

他积极投身校本课程开发、教学改革与课题研究,在实践中总结经验,在探索中提升能力。他深知青年教师是教育事业的未来,于是毫无保留地分享自身教学经验、传授授课技巧,悉心指导学校青年教师备课、授课、教研,手把手帮助他们破解教学难题,助力青年教师快速成长、站稳讲台。在教研团队中,他主动担当、乐于协作,积极贡献智慧与力量,牵头参与的集体备课作品多次斩获国家级、省级荣誉。

多年来,刘禹宏以初心践行使命,用爱心浇灌成长。他重视学生的心理健康与人格培养,尊重每一个孩子的个性差异,用真诚的沟通和温暖的陪伴化解孩子们的成长困惑。他积极推动家校社协同育人,主动倾听家长诉求、传递教育理念,形成育人合力。他曾主动请缨赴乡村学校支教一年,克服条件艰苦等诸多困难,把先进的教学理念和科学的教学方法带给乡村的孩子们和一线教师,用实际行动践行教育者的责任与担当。



6月2日,“让大山里的孩子背上新书包”爱心捐赠活动在绥宁县岳溪九径示范区黄土矿镇学校举行。市关工委联合多级部门为280名山区学生送去新书包及红色读物,助力乡村振兴示范片建设。

孙芳华 袁学龙 摄影报道