



加紧建设中的市体育新城实验学校。

市体育新城实验学校项目建设冲刺收官，片区学子迎来好消息——

家门口读完小初高！

邵阳日报讯（记者 易蓝）8月12日，记者走进市体育新城实验学校项目建设现场，只见塔吊有序运转、机械轰鸣不断，施工人员各司其职、奋战一线，处处涌动着大干快上的建设热潮。眼下，该校教学楼、综合楼、行政楼等主体楼宇已全面封顶，外立面装饰、室内精装、水电铺设及各类教学配套设备安装工作正同步推进，项目建设进入收尾冲刺阶段，全力保障学校今年秋季如期开学、顺利投用。

市体育新城实验学校是大祥区委、区政府聚焦教育优质均衡发展、完善片区教育配套、打造体育新城片区标杆学府的重点民生工程。项目总占地面积约2.9公顷，规划建筑面积1.8万余平方米，总投资1.1亿元。按照办学规划，学校首次开设标准化教学班级36个，可容纳学生1980名，其中高中部首批规划4个教学班，预计招生220名。学校远期可

扩充至48个班级，提供2280个优质学位。

“在硬件设施方面，我们按照现代化、标准化、智能化要求全面配置，其中，教学楼配备智慧黑板等现代化教学设施，科教楼设置物理、化学、生物等标准实验室，还将配备录播室、心理咨询室、AI运动场等，满足学生全面发展需求。”市体育新城实验学校主要负责人雷继承介绍，学校整体设计融入体育元素，与体育新城片区定位相呼应，打造“学在体育新城”的教育品牌。

作为今年秋季招生的最大亮点，市体育新城实验学校首次开设高中部，这是学校从九年一贯制向十二年一贯制转型的关键一步，也是大祥区扩充优质公办高中学位的重要举措。

高中部的设立，意味着体育新城片区学生可以实现“小学—初中—高中”一站式公办教育，无需跨区域求学，极大方便了片区

居民。这一举措也是落实邵阳市2026年“十大工程”中“资源优化配置工程”的具体行动，将有效扩充市区公办高中学位，助力实现“扩充优质普通高中公办学位1万个以上”的年度目标。

自开工建设以来，面对工期紧张、工序繁杂、标准严苛等挑战，项目建设团队科学统筹、精准施策，坚持质量与进度并重、安全与效率齐抓。全体建设者紧盯秋季开学目标，倒排工期、挂图作战，细化节点、优化方案，合理调配人力物力与机械资源，昼夜有序推进各项施工任务。同时，项目严格落实安全生产和工程质量管控标准，常态化开展安全巡查与质量抽检，从严把控细节，全力打造精品工程、放心工程、民生工程。

“接下来，我们将凝心聚力，倾力创办人民满意的幸福校园，为推动体育新城片区高质量发展贡献教育力量。”雷继承表示。



暑假不歇脚，心理名师“兵分三路”找药方

邵阳日报记者 李超

工作室首席名师易慧茗主持绘画心理实践应用研讨会。

这个暑假，邵阳市易慧茗心理健康教育名师工作室的成员们，几乎没有一天是真正“闲”下来的。

原因很简单——校园心理辅导面临的挑战越来越具体了：高年级孩子有话不愿说，有事不敢讲，低年级“小豆包”坐不住、听不进……这些难题怎么破？与其等开学后再手忙脚乱，不如趁暑假主动出击。于是，该团队选择了“兵分多路”，在研修的道路上扎扎实实地走了一趟。

绘画进阶：从“会用”到“善用”，一支笔敲开沉默的门

暑假刚开始，工作室的肖芳苞、李建梅、覃蔚等7位老师就顶着暑热扎进长沙的知绘心理学院，参加了严虎博士主讲的绘画心理学中级班专项培训。此前，工作室已组织过初级阶段的系统学习，这次中级研修的目标很明确：从“会用”进阶到“善用”，在个案解读的精准度、干预策略的灵活性上实现突破。

绘画心理学的妙处在于，它绕过了语言这道坎。那些不善言辞、不愿倾诉的孩子，你问他10句他只回一个“嗯”，但给他一张纸、几支彩笔，让他画个房子、画棵树、随意涂个鸭，潜意识里的焦虑、压抑、敏感，全

在构图、线条和色彩里“藏不住”了。中级班重点打磨的，正是如何从画面细节中精准研判心理状态、如何结合不同年龄段的特点灵活设计绘画干预方案——这些恰恰是一线辅导中最容易卡壳的地方。

培训刚结束，几位参训教师就迫不及待地在个案辅导中试了试水。效果比预期还要好。一名长期情绪内耗、沉默自卑的高年级学生，在几次主题绘画后，竟然慢慢打开了话匣子；另一名学业焦虑严重的孩子，通过情绪涂鸦释放了积压已久的负面情绪，整个人松弛了不少。这招精准命中了传统个体辅导的痛点——学生不愿说、老师摸不准、疏导没效果。从“会用工具”到“善用工具”，这一步进阶，让新学期个体心理建档和精准个案干预，终于有了更趁手的“兵器”。

音乐赋能：用旋律“驯服”走神的“小神兽”

绘画分队忙得火热，另一条赛道也没闲着。工作室主持人易慧茗带队，和肖寒、单高顺两位老师同期赴长沙，专攻音乐治疗专项研修，目标很明确——就是冲着小学低年级那群“坐不住”的娃去的。

低年级孩子注意力持续时间短、自律性弱、情绪说变就变，传统的课堂管理手段往往事倍功半。随着节奏律动、音乐专注力训练、旋律放松、趣味音乐互动等一系列轻量化活动的试点铺开，惊喜来得很快。节拍跟读、乐器律动、分段听音专注训练这些小游戏，让孩子们不知不觉就坐住了；舒缓的音乐冥想和情绪体验，又帮助那些容易躁动的小家伙慢慢学会了静心。

这一波实践，不仅验证了音乐治疗在低年级育人中的实操价值，也为新学期在学校打造特色心理社团开辟了一条全新路径——用旋律代替说教，用节奏培养习惯。

线上蓄力：教研“不打烊”，赛前“大练兵”

线下研学风生水起，线上集中研讨同样安排得满满当当。暑假期间，该工作室依托线上平台，连续组织了多场线上教研活动，聚焦的主题非常实在——就是冲着省集体备课大赛、基础教育精品课打磨、省基础教育改革论文撰写这“三座大山”去的。

研讨中，工作室骨干教师带头分享备赛技巧、精品课设计思路和论文写作规范，其他人分组交流、互评打磨、互帮互学。讨论到激烈处，大家会为了一个课堂设计环节争得面红耳赤；遇到卡壳的地方，又立刻有人抛出资源救场。这种集体“找茬”加“互助”的模式，实打实地帮助成员们厘清了方向、补齐了短板。有老师感叹，这样的线上研讨，比一个人闷头苦干效率高太多了。

绘画心理学提升高年级辅导技能、音乐治疗破解低年级专注力困局、线上教研夯实教学科研基本功……三个板块各有所长、互不重叠，却又共同指向同一个目标：让心理健康教育更专业、更精准、更容易落地。

“虽然这个暑假大家没怎么休息，但没有人抱怨。”工作室主持人易慧茗说，“新学期马上开始，我们得把这些东西踏踏实实落到每一节课、每一次辅导里去——暑假充的电，开学总得‘放’出来才行。”

三伏盛夏，邵阳学院李子园校区豆制品加工与安全控制湖南省重点实验室内，豆香氤氲、设备轰鸣，一场与包浆豆腐的“较劲”正进入白热化阶段。

这个暑假，白建文、刁欣蕊、陈捷、骆驰、李志恒、王安南、肖凯、陶然8名同学组成的“独具‘浆’心”项目组，依托省级顶尖科研平台，开启每日不间断科研模式，日日试制、夜夜复盘，在反复试验中破解包浆豆腐传统生产瓶颈。

“较劲”一夏，为一块好豆腐磨到底

邵阳学院深耕豆制品科研数十年，依托豆制品加工与安全控制湖南省重点实验室这一省内唯一的豆制品专项省级科研平台，长期扎根邵阳本土特色食品产业，为武冈豆腐等区域名片持续技术赋能，积淀了深厚的工艺改良与品质安全研究基础。

近年来，包浆豆腐凭借外酥里嫩、内部饱含浆液的独特口感，成为风靡全国的网红食品。然而，传统生产长期面临四大难题：泡碱时间长、出浆率不稳定、碱味残留过重、微生物污染风险高。今年暑假，在指导老师、实验室负责人周小虎博士的带领下，“独具‘浆’心”项目团队利用完整、连续的实验窗口期，向这些行业痛点发起专项攻关。

每天清晨，团队准时投入实验生产。固定取用8公斤优质大豆为原料，经过浸泡软化、精细磨浆、高温煮浆、无菌过滤后，分3至4批次开展平行对照实验，单日可稳定试制产出20公斤标准化包浆豆腐样品。相较于传统粗放生产，实验室全程量化可控，团队重点针对泡碱时长、碱液浓度、静置温度、成型压力等关键变量逐一调试，反复比对不同参数下豆腐的出浆效果、软糯程度与风味变化。

大三学生李志恒是第一次全程参与这样的实验。他说：“以前在课堂上学理论，实际操作时才发现，每个环节都有意想不到的细节，差半分钟可能就废掉一批。”

解开“浆”局，出浆率终于稳了

样品制作完成后，科研工作并未止步。每日下午是项目组固定的数据攻坚时段，队员们集中对所有批次成品进行理化检测，细致比对出浆率、碱残留数值、微生物菌群指标，逐条记录、逐项分析。

大四学生刁欣蕊一边协调样品检测，一边埋头整理着数据表格。作为“包浆豆腐绿色生产引领者”项目负责人，她带领团队先后斩获市级、省级创新创业大赛奖项。从实验室到赛场再到市场，她带着这套工艺辗转于多家豆制品企业，努力打通从科研攻关到车间量产的最后一段路。

“出浆了！”7月底的一个下午，研究生白建文盯着刚出炉的样品，激动地喊出声来。团队成员闻声围拢过来——豆腐中心缓缓渗出白浆，这意味着他们成功破解了包浆豆腐长达12小时泡碱的工艺瓶颈。在包浆豆腐的制作中，出浆率是评判品质的核心指标，出浆越充分、越稳定，豆腐的口感与风味就越出色。白建文回忆那一刻：“从最开始一批批失败、一次次找原因，到看见出浆率终于稳定下来的那一刻，几十天的辛苦全值了！”

出浆问题解决了，团队成员敏锐地意识到，一块真正能走向市场的豆腐，不仅要“做得出”，更要“放得住”。于是，他们把目光投向保质期这一关乎产业化的核心难题。

“锁”住鲜味，小豆腐要做大文章

传统包浆豆腐在常温下存放几天就容易变质，严重制约产品流通范围。团队引入液氮速冻锁鲜技术，利用-196℃的液氮瞬间冻结豆腐，既锁住了新鲜度和营养价值，又显著延长了保质期。

经过暑期的持续打磨，改良后的新工艺实现成品出浆率显著提升，批次品质高度统一，口感鲜嫩纯正、无碱味残留，食品安全指标全面达标。周小虎博士在查看最新一批检测报告后表示：“这套工艺不是实验室里自娱自乐，每个参数都是奔着车间落地去的。我们要让本地小作坊也能看得懂、用得上，真正把传统手艺变成科学配方。”

围绕这套绿色生产新工艺，团队已着手提交专利申请。不过白建文说，专利证书不是终点，团队已开始对接本地几家中小企业，计划在真实生产环境中检验工艺稳定性。“如果能在作坊里也跑得通，那这套工艺才算真正落地。”

从一块传统手工包浆豆腐到一套标准化生产方案，从一个暑期的集中攻关到即将走进车间的成果转化，邵阳学院这支年轻的科研团队，正用日复一日的坚持，把实验室里磨出来的好豆腐，端到更广阔更具挑战的市场面前。



邵阳学院“独具‘浆’心”项目组成员在开展过滤作业。