

三尺讲台写人生

——记郾城区伊坪小学教师霍瑞芳



图片新闻

- ①10月26日，源汇区许慎小学四年级部分师生到源汇区问乡望天小学，开展“城乡儿童手拉手”联谊活动。 董威远 摄
- ②10月27日，郾城区第二实验小学附属幼儿园举办亲子运动会。 董 方 摄
- ③10月30日上午，郾城区太行山路幼儿园组织孩子们开展食育课程体验活动——挖红薯。 刘红爽 摄
- ④近日，西湖学校幼儿园开展跳蚤市场图书义卖活动。 王小宁 摄
- ⑤近日，源汇区“戏曲进校园”活动走进源汇区实验学校。李甜甜 摄
- ⑥10月30日上午，青年镇周陈小学举办“红色经典 好书共读”关爱留守儿童书香阅读会。 李二林 摄



育儿宝典

如何帮助儿童青少年理性面对困难和挫折，增强他们的抗逆力，是很多家长和教师关心的问题。抗逆力指个体身上能促进其成功地适应逆境并将危机转化为正向力量的一组特质。对于处于逆境中的儿童青少年，抗逆力是帮助他们做到对逆境积极适应的关键力量。

支持感是抗逆力形成的主要来源

积极的家庭教养方式、良好的学校氛围和充足的同伴支持对青少年抗逆力的发展至关重要。具体而言，从家庭结构看，父母婚姻变动或亲子分离都会在一定程度上导致孩子的日常安全感及遇到挑战后的支持感降低，并容易失去寻求父母情感与心理支持的能力及主动性，对抗逆力造成一定破坏。从教养方式看，父母民主、稳定的教养方式与支持有助于孩子抗逆力的发展；但若对孩子过度保护或溺爱则减少了其在困难中成长、提升抗逆力的机会；同时，放任不管或拒绝提供帮助会强化孩子挫折后的无助感，也不利于抗逆力的培养。另外，高质量的社交网络和丰富的社会支

给孩子一颗强韧的心

持对抗逆力的形成至关重要。通过促进孩子与同学、邻居的社会联系，有助于形成支持性和鼓励性的良好生态环境，帮助儿童青少年以“我可以应对压力和问题”的心态和能力应对逆境，同时促进抗逆力的发展。

正确认识抗逆力的影响及作用机制

抗逆力的主要作用是促进个体对压力和困境的积极适应。从抵消逆境的负面影响上看，抗逆力让个体可以更多使用对自身起到保护作用的能力，并以此减轻逆境对身心健康的负面影响；从情绪灵活性上看，拥有较高水平抗逆力的个体能够灵活调节情绪，根据环境和实际需要调整自己的情绪反应，从而优化自身资源的使用，减少不必要的内耗，进而形成长久稳定的应对困境的能力。研究表明，抗逆力不仅可以帮助个体应对创伤事件，还可以帮助个体实现创伤后的成长，化危为机。

对于“抗逆力提升”和“挫折教育”的概念，目前有些家长存在误解。比如有些家长认为，对孩子要求很严格

或刻意创造一些让孩子吃苦、受罪、惩罚的机会就是在培养孩子的抗逆力。其实，在刻意制造挫折和缺乏支持力量的环境下成长起来的孩子，很多会呈现压抑、有暴力倾向或者冷漠与疏离的状态。也许他们比娇生惯养的孩子更能忍受批评与责罚，但也可能更容易钻牛角尖或走极端。

掌握提升儿童青少年抗逆力的有效方法

南京师范大学心理学院“初心点亮生命”课题组通过实践验证发现，对中小学生学习抗逆力的培养和提升从以下几个方面入手最为有效。

一是帮助孩子建立对逆境和压力的积极认知。研究发现，当帮助儿童青少年意识到并接受“压力可以带来机会和成长”的时候，他们应对压力的效能更强了，这就是发展积极的“应激心向”。

二是教会孩子在适当的时候寻求外界支持和帮助的技能。事实上，坚韧并不意味着“强忍”。在面对巨大的挫折和心中的苦楚时，每个人的内心本能地需要他人的情感认同和支持。强大的社会

思政教育更加深入人心。她利用暑假，和小组成员共同编撰了红色校本教材《红耀中华——伊坪精神代代传》《毛泽东诗词精选》，并主导编撰《红映伊坪》校报，受到家长和师生好评。

思政课上，她用“互动教学”的方式，拉近师生距离，活跃课堂气氛，使学生乐于学习理论知识；她用“幽默沟通”的方式，及时了解和掌握学生的思想、心理动态，解答其心中疑虑，做到理论传授有条不紊、知识运用有的放矢、情感沟通水乳交融。她讲授的思政微课《伟大事业都始于梦想》在市“精讲党的二十大”活动中获一等奖；创新设计的思政课《从〈流浪地球2〉看中国科技力量》获市中小学开学思政第一课一等奖。她被评为漯河市首届思政课教师年度人物；郾城区伊坪小学被评为漯河市思政课示范基地。

霍瑞芳说：“理论扎实加上好的方式方法，才能把思政课上的道理讲深、讲透、讲话，让学生愿听、真听、爱听并受益终身。”

教育快讯

漯河二高

依法治校 建和谐校园

近日，市教育局公布了全市中小学“依法治校示范校”名单，漯河二高榜上有名。

近年来，漯河二高始终坚持把依法治校与精神文明建设结合起来，把学校工作全面纳入法治化轨道。该校大力宣传与师生教育教学和生活密切相关的法律法规，并举办法律知识竞赛，使师生牢固掌握相关法律知识，增强师生的法治意识；在法治宣传月、国家宪法日、

国家安全日等重要节点，扎实开展各种法治教育活动，并利用电子屏幕滚动播放警示标语，营造浓厚的法治氛围；积极开展课外实践，通过沉浸式体验，使师生在实践中潜移默化地接受法治教育、提升法治素养。邀请法治副校长开展法治宣讲活动，邀请禁毒民警开展禁毒教育和青少年违法犯罪教育，营造风清气正的校园环境。

张忠和

柳江路小学

社会化学习实践基地揭牌

本报讯（记者 姚晓晓）11月1日上午，源汇区柳江路小学举行社会化学习实践基地揭牌仪式。

社会化学习实践基地挂牌是柳江路小学发展史上的里程碑，标志着该校教育教学工作进入一个新的发展阶段，为源汇区教育事业注入了新的活力。目前，全国共有25个社会化学习实践基地，柳江小学是我市唯一。社会

化学习是育人方式的创新，目的是在社会文化情境中通过充分的社会互动，促发、优化学习者社会化进程，提升学习者的社会性素养，让学生成为课堂主体，提高自身能力。

揭牌仪式上，该校社会化学科带头人张恒分享了围绕社会化学习不断探索与成长的过程，并进行了社会化学习成果展示。

教师感悟

你好，午餐管理员

■源汇区外国语小学 陈丹
一年级开学以来，本着“人人有职位、人人有事做”的原则，我们班的各种“官”陆续走马上任：班长、灯长、板长、门官、牛奶员、路队长……有了岗位的孩子心中十分自豪，也自觉感到身上多了一些责任。没有岗位的孩子还在努力为自己寻找“就业机会”。

有一天中午吃完饭，小轩同学看见大家摆放的小碗里还有很多米粒，便眉头一皱，小跑到我身边，一边用手指着碗，一边大声说：“陈老师，他们都没吃完，碗里还有好多米粒。”看着他严肃的小脸，我渐渐有了想法。“那天请你来监督小朋友有没有吃完，好不好？”我说。他点点头，然后搬起自己的小凳子，笔直地坐到餐箱旁边，像一个坚守岗位的小士兵。

他大大的眼睛紧紧盯着同学们拿来的饭碗。“你看，都没吃完，里面还有好多米粒呢！去吃完！”说完，他小手指着桌子，示意对方赶快回去吃完。接下来，每一位过来放碗的同学都要接受小轩的严格检查。不仅如此，当发现饭碗摆放不整齐时，他还会将碗重新摆放好。在小轩的严格督促下，全班同学都成了当日的光盘之星！

吃完饭，我郑重表扬了他：“小轩同学今天非常棒，吃完饭第一个注意到了其他同学的碗里还有

米粒这个问题，并主动承担起了监督大家光盘的责任。”我又继续问道：“我们讨论一下，可以聘请小轩同学担任什么职位呢？”“饭官！”一个同学迫不及待地大喊。“陈老师，叫碗长好不好？”孩子们七嘴八舌地讨论起来。最终，一个孩子提议的“午餐管理员”得到大家一致认可。于是，我微笑着说：“好，我们班第一个午餐管理员就是小轩同学。欢迎你，午餐管理员！”我把手伸向小轩，此时的他小脸激动地微红，郑重和我握了握手。全班响起了热烈的掌声。

小轩显然很喜欢这份工作。第二天午餐时，他也早早吃完饭坐在餐箱旁边。这一次，他的脖子上戴上了“午餐管理员”的牌子。瞧，他认真的模样真神气啊！接下来，又有4名同学通过应聘和全班投票，与小轩一起承担这个工作。

班里“各路官员”每天各负其责完成任务。有时会看到这样一幕：放学大家站路队时，灯长突然举手请示：“陈老师，我去关一下灯。”然后屏长、板长等“小官员”们也会不由自主地伸头往教室望去，看看自己负责的任务有没有完成。每次看到这种情况，我总是既心疼又欣慰，这群刚从幼儿园毕业的孩子已经用小小的肩膀担起了大大的责任。

了不起，我的孩子们！

习作园地

我爱我的班级

■郾城区实验小学三（6）班 袁舒莉

今天是星期一。因为下雨，升旗仪式改在教室进行。

升旗仪式有序进行。我们终于等到了公布班级纪律、卫生等成绩的环节了，这是我们最爱听的内容。“首先，公布纪律优秀班级……”此时，同学们屏住呼吸、竖起耳朵，认真聆听教室广播中传来的声音。“三（6）班！”“耶！”同学们在教室里欢呼起来。

接下来，我们班还被评为卫生、路队优秀班级。同学们激动地

鼓起掌来，开心极了。我们依然耐心等待着“优胜班级”的公布。当广播里再次传出“三（6）班！”的声音时，教室里响起了雷鸣般的掌声，同学们高兴得手舞足蹈，一张张小脸笑得红彤彤的！

荣誉的取得是我们全班同学在赵老师带领下团结一心、共同努力的成果。

三（6）班是一个有爱的班级。我喜欢我的同学和美丽、智慧、善良的赵老师。我为自己是三（6）班的一员而感到自豪！

指导老师：赵灵歌

教育监督热线

13303958277 13503959800

微信公众平台



- ◆政策信息
- ◆教育视窗
- ◆投诉建议
- ◆违规举报