

上好心理健康『开学第一课』

东昌府区中等职业教育学校

本报讯(杨先博 王学博)10月14日,东昌府区中等职业教育学校举办“开学第一课”心理健康专题讲座。本次讲座特邀聊城市第四人民医院心理健康服务中心心理治疗师岳文静主讲,200余名学生参加活动。

讲座以《青春起跑线:做自己情绪的主人,交并肩同行的朋友》为主题,围绕情绪调节、学习心态、人际交往三大模块,结合高中开学阶段学生常见心理问题,通过案例讲解与趣味互动,开展通俗易懂的心理健康科普。

在人际交往板块,岳文静借助经典视角错觉漫画,生动阐释换位思考在人际交往中的重要意义。结合校园生活场景分享实用沟通技巧,引导同学们在与同伴产生矛盾分歧时,学会好好表达、耐心倾听;告诫同学们不必独自背负心理压力,遇到困难要敢于主动求助,珍惜同伴之间的陪伴与支持,在互帮互助中并肩成长。

在学习心态板块,岳文静通过“一分钟拍手”互动,让同学们看见自身潜能的能力,打破自我设限。她提醒同学们,制定学习目标,应当遵循“踮踮脚就能够到”的原则,树立阶梯式小目标,一步一个脚印收获成长进步;同时还向大家介绍高能量姿势调节法,指导同学们借助简单的肢体姿态调整,提振自信心,舒缓学业带来的心理压力。

“开学第一课”心理健康讲座抓住开学关键窗口,帮助学生缓解适应压力、识别情绪困扰、掌握调适方法,减少心理求助的羞耻感;也推动了学校前移预防关口,促进家校协同,让心理教育从出事补救转向日常守护。本次活动是该校扎实推进心理育人工作的重要实践。学校将持续做实做细心理健康教育各项工作,不断丰富心理育人形式,全方位守护学生心灵健康,引导广大学生保持安定平和的内心,养成稳健向上的品格,脚踏实地追逐理想,以阳光自信的心态奔赴属于自己的青春新征程。

办好午餐午休实事 守护学子健康成长

——高新区打造校园午间服务新样板

■ 王向阳 潘飞

近年来,高新区聚焦“办好人民满意的教育”,以“食安筑底、硬件提质、协同赋能”为抓手,把学生午餐午休作为暖心民生实事,从一餐一饭、一椅一枕处精准发力,构建起“营养午餐+舒适午休”一体化服务体系,推动校园午间服务从“有”向“优”转变,用贴心守护护航青少年健康成长。

织密食安防护网
午餐从“吃得饱”迈向“吃得好”

“现在学校饭菜搭配科学,每天的食谱提前公示,我们家长代表还能参与食材监督,孩子在校吃饭,我们特别放心。”高新区第二实验小学学校膳食委员会家长代表修新新说。

高新区依托智慧食堂管理平台,在辖区14所中小学实现全覆盖,将食材采购、溯源、后厨监控、财务结算纳入数字化管控,以数字手段

筑牢食品安全防线。同时建立膳食委员会,由教师、家长代表共同参与食谱审核、食材采购监督与餐食评价,结合季节变化、学生口味动态调整菜品。

“我们坚持落实校长陪餐制度,校领导、班主任每日陪餐,第一时间收集学生用餐反馈。”高新区第二实验小学副校长黄婕介绍。高新区还组织各校常态化开展食堂开放日,邀请家长走进校园体验就餐全流程,累计吸纳委员意见67条并全部完成整改。学校还常态化开展“文明用餐小明星”评选,以德育浸润引导学生养成勤俭节约的餐桌好习惯。

升级硬件保障线
午休从“趴着睡”转向“躺着睡”

“以前午休只能趴在课桌上休息,睡醒脖子又酸又麻,现在躺下来午休,下午上课精力充沛多了。”实验小学学生王诗瑜开心地说。

为破解教室空间有限、学生午休只能趴桌

的难题,高新区创新推行“床柜结合”模式,储物柜与折叠床一体化设计,收纳时作为储物柜,展开就是午休床位。目前已建成26个专用午休室,配备床位861张。在此基础上,全区推广可调节午休座椅,上课时是课桌椅,午休时可调节至躺卧角度,配套午休枕、脚踏板,累计配备6500余套。

“午休不是简单休息,安全管护是重中之重。”实验小学值班老师宋佳介绍,高新区建立“值班人员巡查+班主任全程陪护”闭环管理模式。午休前指导学生调试设备,午休期间不间断巡视看护,午休结束引导学生整理收纳,全流程保障学生午休安全有序。

共建协同连心桥
服务从“单方管”升级“家校办”

“原来总觉得食堂监督离自己很远,报名‘妈妈岗位’后,参与餐食制作,近距离看到后厨操作,真切感受到校园午餐的用心。”参与食

堂“妈妈岗位”的家长郝素华感慨。

高新区创新设立食堂“妈妈岗位”,面向家长招募食堂工作人员,吸纳家长参与食材处理、餐食服务,破解监督“旁观者多、参与者少”痛点,部分学校家长职工占比超60%。此外,组建宣讲团,融合师德师风故事与午餐午休惠民政策,开展巡回宣讲30余场,覆盖师生家长1.4万余人次。

在家校沟通上,高新区分类创新家访模式,农村小学开展“欢聚式家访”,集中解读午间服务政策;城区中小学推行“结对家访”,教师分片包保,逐户对接学生家庭,第一时间收集、响应家庭诉求,织密家校同心服务网络。

如今,营养可口的午餐、舒适安全的午休,已经成为高新区校园里一道温暖风景线。高新区教育和体育管理服务中心主任马保强表示,高新区将持续优化校园午间服务,不断擦亮教育民生实事品牌,以实实在在的举措办好人民满意的教育。



10月16日,冠县东古城镇田马园小学开展首届“山楂采摘节”主题乡土课程活动,让学生走出教室,亲近自然。

本次课程采用“理论授课+户外实践+总结记录”的完整模式。活动伊始,教师在乡土知识课堂中,为学生讲解山楂的生长习性、实用价值以及本土农耕文化,带领同学们认识家乡特色物产、厚植爱乡情怀、夯实理论基础。

理论学习结束后,同学们走出课堂,走进学校山楂园,开启采摘实践活动。红彤彤的山楂挂满枝头,同学们分工合作、有序采摘,小心翼翼将果实收入筐中,体验丰收的喜悦。校园里欢声笑语不断,大家亲身感受劳动的乐趣。采摘结束后,同学们认真填写实践课程记录表,细致记录活动过程、梳理所学所得,总结劳动感悟。

■ 刘德策 李颖颖

三十而“励”正青春

——聊城文轩中学教育集团三十年发展纪实

■ 岳耀军 李辉

2026年,京九铁路全线通车三十周年;同样在这一年,聊城文轩中学迎来建校三十周年。铁龙与书声,一座城的通达与一所学校的育人,在“双三十”的历史交会处,奏响了彼此映照、同频共振的时代长歌。

从两排平房到“一校四区”

时间拨回1996年9月1日,京九铁路全线通车的汽笛声划破长空,近十万聊城人涌向火车站。几乎同一时期,聊城文轩中学在斗虎巷两排简陋的平房里启航。四百名师生,窄小教室、尘土操场,没有优越条件,却有对教育最朴素的执念,文轩人以“清贫而昂扬”的姿态,开启了三十年弦歌不辍的征程。

三十年间,这所学校完成了从一所普通初中到教育集团的华丽转身。2019年,学校由民办转制为公办,坚持“管理层基本不变、教师队伍基本不变、运行机制基本不变、招生规模基本不变”,实现“转制不变质”的平稳过渡。2022年7月,聊城文轩中学教育集团正式成立,西校区整体迁入高铁新区,现代化校园拔地而起。如今,集团共设190个教学班,教职工600余人,“一校四区”在校生万余人,成为东昌府区推进教育优质均衡发展的示范样本。

文轩的办学史虽只有三十年,但“文轩”二字却有着绵长的红色根脉。1942年深秋,一所名为“文和轩”的抗日游击中学在贾市乡酒庄

(位于德州市齐河县)悄然诞生。没有完整校舍,只有一间草棚;没有充足教具,只有一架油印机、一头驴和70本书。师生们随军辗转,白天行军、夜里学习。“走起来是红线,停下来红一片”,从“文和轩十八人”到培养出1437名毕业生,这段英雄史诗,成为文轩最早的精神基因。如今,这份基因被转化为鲜活的德育资源。集团编订了引桥课程《明德轩》、德育手册《方圆笺》,把校史教育、红色剧目排演、革命遗址研学搬进课堂。学生们走进孔繁森同志纪念馆、鲁西第一党支部,在“行走的思政课”中厚植家国情怀。2025年度,文轩中学教育集团在东昌府区党建考核中荣获第一名,“红烛先锋·文轩薪火”党建品牌越擦越亮。

锻造硬核师资,构建课堂新生态

“教育首先是关系,关系第一。真心对学生好,是一切方法的起点”集团总校长许奎强常把这句话挂在嘴边。正是这种朴素而深沉的办学理念,让文轩汇聚了一支高素质的教师队伍。数据最有说服力:现任教师中,有水城名师4人、水城名班主任1人;3人次荣获“教育部基础教育精品课”,18人获省级优质课奖项,130人获市级优质课奖项,79人被评为市级教学能手。面对集团化办学后年轻教师占比增大的现实,学校实施“青蓝工程”“薪火计划”,新教师“先听课后再上课”,所编学案“三审三校”。一年站稳、两年胜任、三年骨干,青年教师在文轩拔节向上。

课堂是教育的主阵地。文轩确立了“一个境界、两个绝不、三个转变、四个尽量、五个要让”的教学指导思想,坚持“四凡四不”,尤其注重“凡是学生自己能学习的教师不教”和“凡是学生自己能探究的教师不导”。课堂上放手但不放任,自主却不自流。集体备课是文轩教学质量提升的“核心引擎”。各备课组按照“个人—集体—个人”的程序,先由主备人说课,全体教师逐一发言提出修改意见。学案管理则坚持“有发必收、有收必看、有看必批、有批必评、有评必补”的“五必”原则。在“双减”背景下,文轩彻底放弃机械训练的题海战术,坚持分层设计、因材施教。当前,学校正积极推进小组合作学习,构建“师生合作、生生互助”的课堂新生态,探索“高阶思维共生课堂”。

五育并举,同心圆里万物生长

在文轩,社团活动被学生亲切地称为“校园的五彩世界”:创客工作室、无人机社团、匹克球、模拟联合国、合唱、刺绣、公益实践……科技创新类社团让学生在动手中启智,文化艺术类社团让美润泽心灵。学校依托校园既有资源着力提升体育教育质量,“全国足球特色校”“首批聊城市匹克球特色学校”等建设如火如荼。据不完全统计,2014年至今,文轩学生在科技、文化、艺术、体育等领域取得市级以上荣誉1500余项,其中国家级荣誉368项。

家校社协同育人同样有声有色。学校构建“联育东昌府·文轩同心圆”品牌,形成“1+

3+N”实体运行架构。心理咨询室构建“一二三四”协同心理健康体系,全校心理普测全覆盖,对预警学生实施一生一档。智慧父母成长班、家长读书会,让家庭教育从“软性辅导”走向“专业体系”。龙山路校区被评为省级优秀家长学校。

三十年答卷,培育四万学子

三十年,文轩培养了四万余名水城学子。自2002年第一位清华学子启航,北大清华录取榜上年年有文轩人的名字。2016年中考,文轩为聊城一中输送了八成有余的优质生源。集团化办学后,文轩面对生源数量倍增、质量下降的严峻考验,没有自我降低标准。2025年中考,34个班级1870名首届集团化办学的学生取得优异成绩:平均分以领先10多分的优势名列前茅;班均为聊城一中、聊城三中输送优质生源29人,有12个班逾30人。

今天的文轩,正持续深化党建引领,聚焦改革创新,探索学段贯通培养模式,破解小初衔接难题。京九铁路承载着聊城从交通末梢向区域枢纽跨越的梦想;文轩中学寄托着万千家对美好未来的期盼。当“三十而立”的汽笛声与“三十而立”的铃声交相辉映,文轩人正以初心为灯、合作为桥、创新为帆,在基础教育高质量发展的征途上笃行不息。

三十年,是里程碑,更是新起点。文轩三十正青春,聊城驰骋向未来。