

中高考临近,陕西“学生+教师+家庭”三方协同的心理支持体系—— 为考生筑牢心理防线

杜玮



5月12日,在西安市华山中学心理辅导教室,心理副校长白妍为高三学生进行心理辅导。

中高考临近,考生面临着多重压力。为帮助学生正确认识情绪波动,有效缓解心理压力,陕西创新心理副校长机制,构建“学生+教师+家庭”三方协同的心理支持体系。

陕西省儿童心理学会与省内300余所学校联手,持续开展“家校协同·科学陪伴”系列活动,组织心理副校长深入一线,为学生、家长和教师开展心理辅导讲座与互动活动,引导青少年提升自我认知,增强情绪调节和应对挑战的能力。

舒缓考生情绪压力

5月12日,在西安市华山中学心理辅导教室,一场主题为“中高考学生减压心理赋能”的活动正在进行。该校心理副校长白妍通过心理卡牌,引导学生说出内心的想法与

价紧密联系在一起,若遇到负面反馈,容易陷入自我否定,出现情绪低落、失眠、焦虑等问题。

教育杂谈

长大后我要成为你

吴丹

谁是当代中小学生的偶像? “我的偶像是屠呦呦奶奶!”山东平度女孩万琪高分填报药学专业,只因心中有个梦想:学习屠呦呦治病救人、造福人类,未来为科研进步和脑血栓治疗方案作出贡献。

当代中小学生对科学家的崇敬之情,源自对国家发展、科技进步的感同身受。当空间站成为“太空课堂”,当智能设备成为学习“助教”,这些看得见、摸得着的创新创造,便成为孩子们科学课上的讨论、作文本里的梦想。在国际竞争日益激烈的今天,将科学家树为“顶流明星”更具时代意义,激励着青少年以创新为帆,以知识为桨,在个人梦想与国家命运的同频共振中,自信驶向民族复兴的未来。

扣好人生的第一粒扣子至关重要。青少年正处于世界观、人生观、价值观形成的关键阶段,正确的榜样教育不可忽视。一代代科研人员在航空航天、人工智能、芯片研发等领域持续攻关,把“卡脖子”清单逐一变为科研成果单,推动中国这艘巍巍巨轮行稳致远。只争朝夕、埋头苦干的背后,不仅是科技实力的跨越,更是精神火炬的传承——爱国、创新、求实、奉献、协同、育人的科学家精神,必将传到年轻一代手上,激发出更多“长大后我要成为你”的壮志豪情。

让科学之光照亮成长路,需各方凝聚合力。在科学启蒙路上,家长可通过共读科普绘本、观看纪录片等,激发孩子的好奇心、想象力、探索欲。学校作为科学教育主阵地,既要强化科学教育课程建设,又要提高科学类课后服务比例,鼓励学生自主探究、动手实践。全社会要一起为青少年搭建更加广阔的科学教育空间,动员高校、科研院所、科技馆等开放所属场地和资源,引导企业为薄弱地区、薄弱学校建设科学教育场所,营造热爱科学、崇尚科学的良好氛围。唯有形成共识、一体推进,在教育“双减”中做好科学教育加法,才能让爱科学的种子真正在青少年心中生根发芽。

青少年的价值追求,不仅直接影响个体的成长,更关乎国家与民族的未来。真正的流星,不是沉溺于名人的光环,而是汲取其身上的精神力量。当科学家成为校园里最闪耀的明星,科学家精神成为同学们心中的指路明灯,越来越多青少年才能读懂“板凳甘坐十年冷”的坚守执着,领悟“把个人奋斗同国家前途命运紧紧联系在一起”的家国情怀。事实上,除了心无旁骛的科学家,还有精益求精的大国工匠,坚守一线的基层工作者,每一位为国家、为人民默默奉献的奋斗者,都值得崇敬。每一位追梦人的拼搏努力,共同构成新时代最生动的育人教材,汇聚起时代前行的磅礴力量。

人无精神不立,国无精神不强。当代青少年生逢其时、重任在肩,走好新时代的长征路,需要每个同学在追逐榜样的过程中,怀爱国之心、立报国之志、增强国之能,靠近光,成为光。

困惑。“最近总睡不好,一闭眼就想起考试。”

“家人很关注我的成绩,有时,我只想一个人静静。”

“高考临近,我很紧张。”

活动现场,不少学生表达了内心的焦虑。白妍一边带领大家做情绪梳理练习,一边回应:“青少年决策和情绪调节能力相对较弱。在备战中高考的过程中,考生往往将考试成绩与外部评

价紧密联系在一起,若遇到负面反馈,容易陷入自我否定,出现情绪低落、失眠、焦虑等问题。”

活动结束后,高三学生李晓霞(化名)说:“以前我总担心父母紧张焦虑,自己也跟着紧张。现在我明白了,只有把重心放在自身的成长上,才能专注于学习。”

西安市华山中学副校长黎建军介绍,每年“5·25全国大中学生心理健康日”期间,学校都会为初三、高三学生组织主题减压活动。在初中每周开设心理健康课,针对高中学生,通过团体辅导与微讲座的形式疏导他们的情绪。平时,该校教师也会通过行为观察并联合家长及时识别心理高压学生,提供个体咨询和适时干预,持续为学生提供心理服务。

引导家长科学陪伴

“备考阶段,学生最需要听到的也许不是‘你考多少分’,而是‘我在你身边’。”5月13日,在延长县高级中学的一场家长会上,该校心理副校长尚剑虹的话语温暖而真诚。

随着中高考临近,学生面临学业和心理压力,不少家长在高度关注成绩的同时,难免产生焦虑情绪,并在无意间将焦虑传递给孩子。

为帮助家长与学生共同应对备考阶段的心理挑战,在每月的家长会上,心理副校长会向家长发放《家庭减压清单》,讲解减压陪伴的方法。

“我们希望家长将控制者的角色转换为陪伴者。”尚剑虹说。

她告诉家长,陪伴孩子备考,最重要的不是说什么,而是做什么。家长首先要意识到,把自己未完成的梦想强加给孩子,可能会无形中增加他们的心理压力;其次,要分清成绩与价值的区别,别将“只有考得好才值得被爱”的信号传递给孩子;最后,多用陪伴替代唠叨,和孩子一起散步、听音乐比反复叮嘱

“加油”更能减压。家长的耐心陪伴与聆听是孩子最强大的情绪支撑,胜过一切语言。

“我们坚持每月召开家长会,帮助家长掌握科学陪伴的方法。这比在微信群推送信息更有温度、更有效率。”延长县高级中学副校长马可欣说,学校还通过主题班会、心灵对话、减压运动等活动,为学生打造更加和谐、健康的成长环境。

师生协同应对挑战

5月14日,渭南市渭南中学为高三教师开展了心理沙盘活动。



5月19日,重庆市二十九中学,同学们参加啦啦操大课间活动。

“不只能护理,更要会护理”的教育理念,为同学们量身定制了多套“花式”大课间活动方案,让孩子们走出教室,动起来、跑起来、活跃起来。新华社记者 陈诚 摄

“不只能护理,更要会护理”

——西安交大一附院副护士长白婷创新医教小记

本报全媒体记者 刘妍言

一种介入治疗起搏器头支架的发明专利成果广泛应用于临床,产品推广至省内外,满足医患三方需求。5月16日,记者在西安交通大学第一附属医院(以下简称交大一附院)看到,这样的手术支架已投入使用。

这一成果转化源于该院介入手术室副护士长白婷的巧思,以及交大一附院为创意落地搭建的“快车道”。

手术台上,患者的血氧突然下降,护士迅速调整挡板位置便于通气。由于介入手术中约95%为局麻手术,患者意识清醒,在短则40分钟,长则数小时的手术过程中,可能因为手术铺巾覆盖出现胸闷、气短、呼吸不畅等问题。

而现有的介入手术支架呈拱形,有遮挡手术区域、器械托盘滑落的风险,临床中使用率不高。白婷发现市面上已有的手术支架都无法满足临床需求。

与其等新产品上架,不如自己开发。白婷尝试在纸上画出心目中方便、趁手的手术支架草图。此时,她心中立志。这么一个“简单”的设计,究竟能否称得上“发明”?

学生需要在规定时间内完成一个护理单项从理论到实践的学习内容。

“希望我们的护士不只‘能护理’,更要‘会护理’。”白婷说。2007年毕业于西安医学院护理系,2017年进入交大一附院介入手术室工作,白婷见证了护士从“打针、量体温”到“医护一体”的转变,她深知作为一名护士,专业、高效的操作可以为医生和患者带来的舒适和便捷。

白婷作为临床护理导师,定期开展一对一操作带教,并在考核中加入处理手术中可能出现的突发事件,考验学生在一线临床协调医患需求的能力。每周五是护理培训“交作业”的时间,白婷检查学生的笔记并批注,针对重点环节,以常见隐患事件为背景,进行操作考核评比。

近一年的集中教学和实践,介入手术室新人入职后理论考核优秀率(90分以上)提升了50%,操作考核优秀率(90分以上)提升了33%。

介入手术室里,又一场生命保卫战结束。下了夜班,白婷的又一个临床“小发明”图纸已铺开,她期待通过临床中的改进,让医护三方更省心更舒心。

白婷作为临床护理导师,定期开展一对一操作带教,并在考核中加入处理手术中可能出现的突发事件,考验学生在一线临床协调医患需求的能力。每周五是护理培训“交作业”的时间,白婷检查学生的笔记并批注,针对重点环节,以常见隐患事件为背景,进行操作考核评比。

近一年的集中教学和实践,介入手术室新人入职后理论考核优秀率(90分以上)提升了50%,操作考核优秀率(90分以上)提升了33%。

介入手术室里,又一场生命保卫战结束。下了夜班,白婷的又一个临床“小发明”图纸已铺开,她期待通过临床中的改进,让医护三方更省心更舒心。

本报讯(冯丽)近日,陕西省教育厅组织28所省内高校赴山东济南开展联合访企拓岗暨校企对接促就业活动。面对45.49万名2025届高校毕业生,陕西通过搭建多元招聘平台,深化校企协同育人,实施精准就业服务等务实举措,全力推动毕业生高质量就业。

为破解供需对接难题,陕西省抢抓秋招、春招黄金期,搭建起覆盖校友资源、重点产业链、产业园区和行业领域的立体化招聘网络。累计组织各类招聘活动8926场,发布岗位信息280.2万条。其中,省教育厅牵头举办“校友单位”系列招聘会12场,相关高校自主举办22场,吸引4435家用人单位参与,提供岗位近10万个。围绕能源化工、服装设计等重点产业举办专场招聘22场,联合园区开展引才活动47场,针对建筑业、金融业等行业举办专场活动265场。

校企深度合作成为提升就业质量的关键引擎。西安交通大学电气学院硕士生薛鑫鑫的经历颇具代表性:他在读研期间参与国家自然科学基金智能电网联合基金项目,作为校企联合培养学生进入南瑞集团实习,毕业后直接入职该集团研发中心。这种产教深度融合的培养模式成效显著。2022—2024年,西安交大电气学院毕业生整体去向落实率99.6%。数据背后,是该校“6352”“1121”产教深度融合模式的支撑:共建校企创新联合体,深化重点领域合作,落实“双导师制”,通过企业课题、一线实习等方式,让人才培养与社会需求精准对接。

陕西其他高校也各展所长:西安邮电大学聚焦电子信息、光子、新能源等重点产业链,举办1114家企业参与的专场招聘会,通过“AI面试官”“直播带岗”等数字化手段精准匹配人才;西安石油大学依托行业背景,举办“春季产业链及产业周边企业系列校园招聘活动”,吸引了1190余家企业参加,提供就业岗位2.8万个;陕西铁路工程职业技术学院走访450余家企业,挖掘8000余个高质量岗位,确保学生“技能傍身,岗位不愁”……

在精准服务方面,陕西通过个性化职业规划、优先推荐岗位、发放求职补助等措施,使困难群体毕业生去向落实率高出全省平均水平1.82个百分点。同时,2024年陕西撤销375个与市场需求脱节的本专科专业,新增182个数字经济、新能源等急需专业,建立“就业—专业设置—招生”联动机制,倒逼人才培养与产业需求精准对接。

延安职业技术学院以“一技在手,一生无忧”为主题,举办了2025年职业教育活动周,通过“一日一主题、一日一项特色活动”的丰富形式,全面展示学院深化产教融合、服务区域发展的办学成果,为现代职业教育高质量发展注入新活力。

职业教育活动周期间,学院通过“四开放”“三贴近”“两走进”形式,推出七大主题日活动,吸引师生、企业和社会各界广泛参与。本次活动周系列活动不仅全方位呈现了学生的精湛技能和学院的办学实力,更通过开放校园、走进企业、贴近社会需求的形式,强化了职业教育与社会经济的纽带联系。

职业教育活动周期间,学院通过“四开放”“三贴近”“两走进”形式,推出七大主题日活动,吸引师生、企业和社会各界广泛参与。本次活动周系列活动不仅全方位呈现了学生的精湛技能和学院的办学实力,更通过开放校园、走进企业、贴近社会需求的形式,强化了职业教育与社会经济的纽带联系。