

山东省济南三中探索加强心理健康教育

倾听心声 陪伴成长

本报记者 肖家鑫

解码 促进学生全面发展

这个学期,李倩(化名)成为山东省济南三中高一新生。有了新的同学和老师,从走读变成住校,李倩对校园生活充满期待,又难免有点忐忑。

不过,“刚开学,我们就上了入学适应主题心理课,参观了心理健康指导中心,完成了心理健康筛查,班上还组织活动增进同学之间的了解。”学校组织的一系列心理活动,让李倩渐渐适应了新环境。

开设入学适应课,指导情绪调节、挫折应对

十几岁的孩子正值青春期,面临来自学业和成长等的压力,青少年的心理健康教育需要得到重视。因此,在开学阶段打好心理健康教育的基础格外重要。

邱启英是济南三中专心理教师,多年来为许多学生做过心理健康辅导,“为了促进高一新生更快地适应高中阶段的学习和生活,我们精心设计了心理健康教育‘大礼包’,包括全员心理健康筛查、评选心理委员等。”

其中,入学适应主题心理课主要针对学生在初高中衔接阶段可能遇到的问题,帮助学生尽快适应新生活。“老师不但会给我们讲解基本的心理健康知识,还会从改进认知、快乐学习、人际交往等方面提供具体指导和帮助。”李倩说。

李倩以前是走读生,现在过上集体生活,对如何处理和室友的关系有点迷茫。

核心阅读

青春期的孩子处于成长关键阶段,心理健康教育尤为重要。山东省济南三中通过配备专业心理咨询室和专职心理教师,开设必修和选修课程,建立起预防、咨询、干预、跟踪反馈的机制,学校、家庭、社会形成合力,帮助孩子健康成长。

主题心理课上,老师的生动讲解让同学们明白:当进入一个新的学段,大量新鲜信息涌来时,人的内心难免会产生兴奋、无措乃至焦虑等一系列连锁的情绪反应。只要科学应对并适当调整,就能顺利度过。

为了全面掌握高一新生的心理健康状况,根据济南市教育局统一部署,济南三中对全体学生进行了全员心理健康筛查。邱启英介绍,筛查使用中小学生心理健康诊断测验,其中诊断为心理健康状态异常的学生,在保护学生隐私的前提下,加强关注和辅导;在此基础上,再由班主任和心理教师进行访谈和跟踪;对于存在严重心理问题的学生,学校会制定特别的指导方案,班主任加强关怀和陪护,心理健康指导中心也会对这部分学生做进一步随访。

在学校的心理健康指导中心,设有心理咨询室、宣泄室、音乐放松室、沙盘游戏室等不同功能的房间。对李倩来说,这里

更像可以安心倾诉的角落,“同学们不开心了就可以来这里待会儿。”

排剧、做游戏,菜单式课程受欢迎

“心理健康教育是一项需要长期坚持、润物无声的工作。”济南三中专心理教师李华说,从实践观察发现,青少年出现的心理健康问题有普遍性,但学生间的个体差异也很明显。

为此,济南三中开设了主题式心理健康必修课,面向高一年级全体学生,由专职教师授课,包括环境适应、悦纳自我、学会学习、情绪调节等多个主题。

高二学生张瑞(化名)就曾有过自我认知的问题,有时觉得心里矛盾、彷徨。“这名同学的情况其实是很典型的青春期特征,这个时期,孩子的世界观和价值观正在形成,有可能产生迷茫与叛逆。”李华说,学校开设的悦纳自我主题心理课,正是希望教会孩子如何在这个阶段更好地认识自己、树立自信,乐观积极成长。

针对个体间的差异,学校还设立了心理选修课,提高学生参与活动的积极性。“我们开设了8个系列活动课程,提供‘菜单式’选择,提高心理健康教育的针对性,让学生能够选择最合适的内容,提高课程的有效性。”李华介绍,其中微笑墙制作指导课、心灵加油站引导课、定制化班级团队建设课、高三考前心理疏导课、青春感情处理课等,都很受学生欢迎。

授课形式也不拘泥于单方面讲授,而是采取团队游戏、观看心理电影、表演心理剧等方式,充分调动学生参与的积极性,充分发挥教师引导和学生自主成长的双重作用,形成积极向上的班级氛围。张瑞就和

同学设计排演了一场心理剧,让同学们了解怎样增强自控力。

学校、家庭、社会,各方形成合力

不久前,一个平时表现不错的女孩哭着来找邱启英倾诉。连续3次谈话后,女孩吐露实情,原来在一次例行班干部选举时,她不再担任劳动委员,感到很挫败。邱启英一边跟女孩谈心,一边联系班主任了解情况,最终成功开导了女孩。“后来的跟踪反馈,也显示这次心理干预的效果不错。”邱启英说。

为建立起预防、咨询、干预、跟踪反馈的心理健康教育闭环,济南三中共配备了9间专业心理咨询室,5名专职心理教师和2名兼职心理教师,设立咨询预约制度,根据筛查结果和心理信箱获取的信息,对有需求的学生进行心理辅导。针对学生在学习压力、情绪调节、人际交往等方面存在的问题,进行个体或者团体的心理辅导。对需要关注的学生采取“一人一策”,安排专职心理教师进行跟踪随访,及时反馈,根据学生实际需要提供咨询服务和个体辅导。

“心理健康教育不能仅仅是‘救火队’,更要是‘防火墙’,全育人理念的重要支撑。”邱启英说,同时需要学校、家庭、社会形成合力,帮助孩子健康快乐成长。

济南市政府秘书长王品木介绍,济南秉承“全员育人,全育人”理念,制定出台了《关于加强济南市学校心理健康教育的意见》,确定了5年学校心理健康教育工作的时间表、任务单和路线图,对师资培养、课程设置、家校协同提出明确要求。通过开通市级学生心理关爱24小时热线,全天候呵护学生心理健康。

『网盘限速』,有解了

本报记者 韩鑫

使用网盘服务,传输速率与宣传速率严重不符;网盘上传下载资料被限速,不买会员无法推进……随着移动互联网和智能设备的普及,将文件资料、照片视频等个人数据资产存储到网盘里,已成为许多用户的使用习惯。然而,“网盘限速”问题也随之出现,影响使用体验,抱怨不少。

前不久,工信部部署行动,明确提出相关企业应优化网盘类服务提供方式,确保上传下载最低速率满足免费用户的基本下载需求。为进一步保障用户权益,11月17日,在工信部指导下,中国互联网协会、中国信通院组织国内主要网盘企业制定并签署《个人网盘服务协议》(以下简称《自律公约》),包括百度网盘、腾讯微云、天翼网盘、和彩云、阿里网盘、迅雷网盘、360安全网盘和网易网盘等在列的首批8家网盘企业承诺推出“无差别速率”产品。

“用户体验速率的高低,除受基础电信企业接入速率影响外,还与互联网应用的服务策略有关。”中国信通院政策与经济研究所副所长张春飞分析,部分互联网企业出于成本或创收考虑,对用户进行限速,造成体验速率明显低于接入速率,其中以网盘类业务最为典型。

一方面,近年来,不断增加的网盘用户量带来的人力、服务器、带宽等成本大幅增长,免费模式造成盈利困局。在此背景下,一些网盘服务商开始回收免费存储空间,并对下载速率进行限制,尝试付费会员模式。另一方面,我国个人网盘业务总体用户规模庞大,但付费会员占比较小,企业竞争激烈,实际利润比较有限,成为部分企业在速率上做文章、倒逼用户付费使用的重要原因。

“通过限制非会员用户的上传下载速率,来促使用户付费升级,反映出个人网盘服务业务模式盈利模式单一的问题。”在中国信通院技术与标准研究所总工程师党梅看来,单纯以限制速率的简单方式来发展付费用户,一定程度上限制了企业创新发展的动力。

根据《自律公约》倡议,在同等网络接入条件下,个人网盘服务业务经营者为各类用户提供无差别的上传/下载速率服务。党梅解释,所谓“无差别速率”,就是指个人网盘服务商为用户提供相关业务时,无论是免费还是付费用户,网络资源供给和速率配置的机制都应保持一致,不区别对待,取消各类限制,使各类用户享受到的上传/下载速率体验无差别。考虑到部分企业因自身服务能力、业务发展和商业模式等因素,暂时无法提供无差别速率的网盘服务企业,《自律公约》也明确要求,要推出至少两种有限条件的“无差别服务”产品供用户自由选择。

为确保倡议落地见效,《自律公约》还明确畅通投诉渠道,健全客服机制,提升服务水平,及时受理并妥善处理用户的意见和建议,为用户提供反馈渠道。既自下而上监督有道,也自上而下主动监管。

在工信部信息通信发展司司长谢存看来,《自律公约》的签署,不仅是及时回应群众关切,巩固网络提速降费成果的具体行动,也是鼓励各市场主体突破现有相对单一的发展模式,加强技术、产品和商业模式创新,增强核心竞争力和产业价值的有益尝试。

“对于网盘服务企业而言,要以提升用户使用体验为核心,变简单的‘限制用户促使付费’为‘吸引用户主动使用’,从而实现多元化发展。”党梅举例,可以细分用户推出创新产品,对于免费用户,在一定时间内,或者针对一定文件大小总量,提供无差别的上传/下载速率服务,既满足了用户的使用需求,也在一定程度上降低成本压力。

“下一步将建立长效工作机制,完善投诉监督渠道,及时向社会公布工作进展,确保落实好、执行好、宣传好公约的各项条款要求,不断提升人民群众使用信息服务的获得感、幸福感和安全感。”谢存说。

上海将对密室剧本杀实施备案管理

本报上海11月17日电 (记者曹玲娟)近日,上海市文化和旅游局向社会公布了《上海市密室剧本杀内容备案管理规定(征求意见稿)》,将对“密室逃脱”“剧本杀”实施备案管理。

近年来,“密室逃脱”“剧本杀”因其新颖的娱乐方式及较强的社交属性,受到消费者尤其是年轻消费群体的喜爱。据统计,上海目前已有1000余家密室剧本杀场所,并呈不断发展且与其他业态融合的态势。这类业态在满足人民群众多样化精神文化需求、促进文化产业发展的同时,也存在原创精品不足、不良内容频现、侵权盗版严重、场所安全隐患等问题。上海出台针对密室剧本杀的管理规定,将进一步规范市场,促进行业繁荣有序发展。

征求意见稿称,剧本杀备案坚持“底线管理”。管理规定明确了剧本及故事情节中不得出现的十大类情形及从业单位演职人员不得实施的四大类行为,对有涉及上述内容及行为的剧本整改通过后予以备案;上海市文化和旅游局还将建立并发布违规剧本的负面清单,为经营主体购置和管理剧本提供指导。

同时,备案管理不等于打击式管理。征求意见稿要求,密室剧本杀行业经营单位应对经营中使用的剧本开展自审,建立健全内容自审制度。备案管理不会影响企业正常经营。

浙江绍兴探索艺术振兴乡村

本报杭州11月17日电 (记者鞠瀚洋)日前,一场有关乡村振兴的实践展在中国美术馆开展,来自浙江绍兴越城的坡塘村作为艺术乡村样本,吸引了不少观众。

今年4月,坡塘村和中国人民大学“艺乡建”团队达成合作,来自中国人民大学艺术学院的团队多次入驻乡村,为坡塘村量身打造了改造方案,将原本老旧的村居变成茶文化体验馆、展览馆等艺术空间。“经过规划设计、生态修复、土地盘活等,如今的坡塘村焕然一新,今年还被列入‘乡村振兴先行村’培育名单。”坡塘村党委副书记劳卓娜说。劳卓娜介绍,通过挖掘历史传说和茶文化,坡塘村走上了文艺兴村的乡村振兴实践之路,今年国庆假期,坡塘村日均客流量超3000人次,截至今年10月,村集体年经营性收入突破200万元。像坡塘村一样,如今在绍兴越城区,文艺赋能乡村振兴的模式逐渐多样。“文艺赋能给新时代乡村振兴实践带来启示,未来我们将更加注重文化赋能乡村振兴,让乡村看得见山、看得见水、留得住乡愁。”越城区委常委、越城区委组织部部长应尧刚表示。

本版责编:杨 喆 管璇悦 曹雪盟

上学路,有人护



广西桂林市恭城瑶族自治县恭城镇古城村岭尾屯的9名孩子需乘船横渡茶江,才能前往古城小学上学。江面宽足百米,过江成了家长们担心的事。

2019年3月,黄凤明来到古城村任第一书记后,主动护送这些孩子过江,陪他们上学。两年多来,孩子们未因上学发生一起危险事故。图为11月17日,黄凤明带着孩子们下船。

刘教清摄 (影像中国)

江苏常州钟楼区推动经济高质量发展

创新添活力 城市更智能

本报记者 刘书文

城市发展提档升级

白色的外墙与红色的钢结构装饰相结合,随处可见的玻璃幕墙内,影视动画、创意设计、文化传媒等公司吸引着各类人才……这里曾是常州合成纤维厂,随着钟楼区推动产城融合的新举措,老厂房焕发出新活力。

随着智慧科技、互联网数据、电子商务等产业不断涌入,这里成为城市经济新的增长点,建立起的常州五星智造园不仅是文化创意的集聚地,也成为科技创新的大平台。目前园区引进企业220家,企业年销售额达近3亿元,以“文化创意+智慧产业”为定位,成为常州新兴产业示范园区。

“钟楼区要不断优化完善园区空间布局,高标准规划建设基础设施,整理盘活、改造升级城区闲置厂房及楼宇,创建一批都市工业园、智造园、科技园、双创园等特色园区,加快形成都市经济新增长点。”钟楼区委书记沈东表示。

如今,在钟楼区,新博智汇谷、五星智造园、特种设备微产业园等园区相继建立,形

成了各具特色的产业优势,“十三五”期间新增省级以上创新平台15家,整合形成双创载体85万平方米。目前,钟楼区共建成以众创空间为代表的双创载体47个,其中国家级众创空间1家、省级众创空间11家;国家级科技企业孵化器4家、省级科技企业孵化器2家。

建设数字产业高地

走进钟楼经济开发区常州微亿智造科技有限公司,技术人员正在通过大数据平台调取工厂车间的实时生产画面,根据现场生产情况优化工业AI模型,达到生产的最优配置。

“我们将人工智能设备大规模批量应用在工厂现场,助力工业企业智能化转型升级,开展‘人工智能质检’和‘工业智能云平台’业务。”微亿智造科技有限公司总经理潘正颐表示,公司推出国产自主可控工业视觉算法模型,结合多种科技手段支持,实现“数据上云、模型下发、算力

输送”模式,把工业全流程连起来,让数据“动起来”。

国家智能制造系统集成体验验证中心、国家健康医疗大数据(东部)中心两大国家级平台落户,打造“常州工业云”“智慧健康云”等大数据云平台,京东智能电商产业园、阿里巴巴内容中心等一大批龙头企业集聚……近年来,钟楼区积极建设智能制造、数字经济产业高地,加速推进大数据产业发展,让数字经济激发新动能。

创新推动智能转型

智能设备高速运转,产品在生产线上自动流转;生产进度、车间状态等信息自动上传系统,实时监测……在科达斯特恩(常州)汽车塑料系统有限公司新建的绿色新能源汽车内饰系统智能工厂内,数字化生产已成常态。

“我们通过新的智能工厂建设,建立汽车高端零部件产业园,力争未来3年内销售突破15亿元。”科达斯特恩(常州)汽车塑料

系统有限公司负责人介绍。

从做手机里的填充绝缘块,到产品配套新能源汽车、高铁,在钟楼区占地仅1.7亩的常州宏巨电子科技有限公司依靠科技创新,在功能性材料细化领域拥有了上千种产品、7项专利,产品广泛应用到多个行业。

近年来,钟楼区大力推进工业互联网发展,目前,钟楼区共有规模以上企业307家,其中一半以上正在或已经实施数字化转型,也吸引了更多智能制造软件、硬件和系统解决方案供应商落户钟楼区。

当前,钟楼区聚力培育智能制造服务商,现已汇聚了一批优秀的工业互联网和智能制造服务商。

“钟楼区正在实施数字经济倍增计划,充分发挥华东云计算基地基础优势,依托‘一园两云多中心’,巩固提升工业与医疗大数据领域,建设大运河江苏数字港,推动钟楼区的智能制造迈上新台阶。”沈东表示。