

关怀入心 轻装上阵

浙江多地推出教师减压活动

□本报记者 廖钊勤

在杭州市创意城小学,浙江外国语学院教授高亚兵为教师们带来一场“心灵按摩”;

温州市第八中学通过“说一说暑假里的开心事”“默契大考验”“优势互补”等专题团辅活动,让平日里严肃的教师们开怀大笑;

在绍兴市教育工会举办的教职工匹克球培训班上,教师们奔跑、挥拍,在运动中释放压力;

……
开学季,浙江各地各校纷纷推出形式多样的教师关怀活动,让教师们调整状态,放松心情,轻装上阵。这些活动,保障了教师们的身心健康,切实为教师减压赋能。

心理支持助力,筑牢健康屏障

心理支持是教师减压工作中的基础环节。浙江省教育科学研究院副院长庞红卫认为,学校应系统构建心理健康支持体系,为中小学教师的心理健康赋能。

在心理知识普及方面,定期举办心理健康讲座已经成为各地学校的“基础操作”。在杭州市创意城小学的讲座中,高亚兵以“积极心理学视角下教师的幸福感提升”为题,从积极情绪、投入感、人际关系、成就与意义5个维度,结合真实案例作了生动阐释,教师们欢笑与思考中完成了一次“心理体检”。

这类讲座在教师中反响热烈。绍兴市阳明中学教师陈洁汝对学校心理讲座中提到的“蝴蝶拥抱法”印象深刻:“情绪上来的时候,就给自己一个拥抱,特别管用。”

除了讲座,各地各校还积极开展体验式心理团辅活动。宁波前湾新区创新推出“专业力量全区流动”

机制,组建区域心理教师支援网络,以潜意识图像卡等心理学工具为载体组织团辅活动,为教师营造安全、自由、非评判的表达场域。活动中,教师通过选取并解读卡片图像,投射出内在情绪与潜在压力,将难以言说的感受转化为具象表达。这一方式有效促进了教师在多元视角的交流中重新觉察自我,感知他人,从而拓展认知、获得情绪释放与心理支持。

8月末,杭州市笕桥实验学校也开展了一场减压团辅活动。教师洪蕊对活动中的“传纸条”游戏印象最深。游戏中,一人在纸条上写下工作中的口头禅,交由另一人读出。当“唉,我真是太健忘了”“好累啊,打不起精神”等话语被其他人念出,书写者立即体会到负面表达的暗示作用。“我们很快明白,积极表达才能带来快乐情绪。”洪蕊介绍,这类团辅活动学校每学期开展两次。

值得一提的是,记者在采访中发现,学校的心理减压活动正变得更具创意和趣味。从2024年起,宁波鄞州新蓝青学校会在期末推出教师“解压周”活动。“解压周”里有“青醒咖啡”“蔬菜市集”“比椰下午茶”等项目,还请来一批小猫担任“心理疗愈师”。教师甘丽很喜欢这些活动,当有学生好奇地问她怎么心情这么好时,她意识到,“解压周”真的奏效了。

体育运动着力,焕发身心活力

“只要热爱还在,就值得继续奔跑。”2025浙江省城市篮球联赛(“浙BA”)正在如火如荼地进行,来自教育系统的教师选手表现亮眼。温州鹿城队前锋徐嘉辉是温州市第十四高级中学的团委书记。平时走上讲台,奔忙于学校事务,“浙BA”唤醒了他身体里的篮球细胞……

在教师减压的多元实践中,体育

运动正在成为不少学校的优先选择。各校通过完善运动设施、丰富活动形式,鼓励教师锻炼身体,释放压力,提升身心活力。

湖州市第五中学教育集团建起明亮宽敞的健身房、舞蹈房等运动场馆,以满足教师多样化的运动需求。副校长徐刚强表示:“运动带来的多巴胺与内啡肽,是最好的‘解压药’。”湖州市吴兴区第一小学则组织了乒乓球、羽毛球等教师社团。教师喻先群加入了乒乓球社团,在工作之余与社团的10多名同好切磋球技,放松身心。嘉兴市第一中学将八段锦引入教师工间操:体育教师逐一拆解招式,亲身示范,帮助全校教职工掌握要领,进行常态化锻炼。

区域性体育活动也广泛开展。宁波市江北区教育局每年组织两次全区教职工体育赛事——2024年,乒乓球比赛吸引了近600人参与,气排球比赛更是连续举办12届。此外,全区32所中小学校的体育场馆全部面向教师开放,提供羽毛球、篮球、游泳等30多项运动选择,极大促进了教师运动的积极性。

随着健康观念的更新,不少学校还将体质健康管理纳入教师关怀体系。今年3月,宁波鄞州新蓝青学校发起教师健康减重活动,为报名教师提供科学饮食指南、运动监测指导和社群互助支持。4个月里,93名教师参与,其中40人成功减重5斤以上。“以前总是容易疲劳,现在身体更轻盈,心情也更轻松了。”教师们纷纷说道。

人文关怀发力,营造温暖环境

庞红卫表示,当个体感知到积极的组织支持时,工作积极性和幸福感也会提升,“营造支持性工作环境对教师心理状态具有重要影响”。

许多学校设立了特色节日,增强

教师的仪式感和认同感。绍兴市阳明中学的班主任节活动迄今已举办了6届。学校鼓励学生通过书信、贺卡、绘画等方式表达对班主任的感谢。班主任节这天,陈洁汝被学生请进教室。学生为她播放了承载着师生点滴回忆的视频,还送上了充满“化学味”的感恩寄语。她悉心地将学生的寄语保存起来。这份成就感和感动,是她坚定前行的动力。

除了精神激励,更多学校以实际行动回应教师需求。在温州市第八中学,教师们只需通过学校开发的“教师微心愿”小程序提交意见和建议,书记和校长会第一时间查看。“食堂早餐太单一”“希望有更多休闲空间”等心声纷纷得到回应。副校长陈孙叶承诺:“虽然学校条件有限,但是我们一定会尽力回应每一个心愿。”很快,校园早餐新增面包等品类,还提供下午补餐与晚间爱心餐;学校利用闲置空间改造成“休闲吧”、教师休息室和阅读角,并添置了咖啡机,供应茶点饮品。这些实实在在的举措,让教师张颖倍感温暖:“方方面面都被照顾到,我们的声音被重视,真正有了主体感。”

衢州第三中学为解决教职工子女放学“看护难”问题,创设“儿童之家”托管服务,不仅为儿童提供玩耍的场地,还设置了专门的托管课程,让教职工安心工作。湖州市吴兴区第一小学关注教师职业病,邀请中医师进校诊疗。湖州市第五中学教育集团推出办公室室长制,由室长组织团建,缓解外地教师的孤独感;学校还计划在教师节设立“教师夸夸墙”,让教师体验被赞美的快乐——“让教师在关爱中教书育人,在幸福中成就自我”。

第1视点



搬运“甜蜜”

9月1日,长兴县吕山乡中心小学将开学第一课搬到了校外劳动基地的葡萄园里。学生们摘葡萄、搬葡萄、尝葡萄,在实践中体验劳动的艰辛,感受收获的喜悦,开启新学期的校园生活。图为学生正在搬运葡萄。

(本报通讯员 周洪峰 摄)

浙江省教育科学研究院附属实验学校:“校BA”点燃开学季

本报讯(通讯员 韩 可)开学首日,浙江省教育科学研究院附属实验学校的体育馆内气氛热烈,一场别开生面的校园篮球赛——“校BA”正打得火热。校领导化身“灌篮高手”与学生同场竞技,为新学期的校园生活注入蓬勃活力。

比赛在校领导队与八年级学生联队中打响,两队分别由3男1女组成。经过10分钟热身,比赛正式开启。球场上,校领导一改平日严肃形象,化身活力四射的球员,与学生展开激烈而愉悦的较量。学生凭借青春朝气与灵活技巧积极拼抢,校领导则以沉稳判断与默契配合从容应对。双方你来我往,妙传、跳投等精彩场面频现,引起场边观众阵阵欢呼。

值得一提的是,本次比赛特别邀请学生家长担任裁判,让家长深度融入校园活动,增强了家校社协同育人的凝聚力。学校负责人表示,“校BA”以轻松活泼的方式迎接学生返校,拉近师生的距离,有效缓解了开学焦虑,营造了积极健康的校园氛围。

绿城育华嘉兴长水实验学校:“红船少年号”暖心启航

本报讯(通讯员 傅云蕾)9月3日早晨7:30,一辆绘有南湖红船、彩虹楼梯等嘉兴地标景观的公交车——“红船少年号”,缓缓驶入绿城育华嘉兴长水实验学校内,学生在教师的带领下有序下车,步入教室。

这条校园定制公交线路在绿城育华嘉兴长水实验学校 and 东菱阳光乐园之间往返,每天早晨7:10准时从始发站出发,下午放学后从学校返程,实行“上学+放学”全天候服务,实现了从“过马路乘车”到“校园内接送”的升级。

为保障学生乘车安全,公交公司、学校和家庭通力协作,构筑多层安全防护体系。定制公交严格执行“一车一护导员”制度,所有车辆均配备GPS定位及实时监控系统,家长可通过手机小程序查看车辆行驶轨迹、学生上车状态。学校对学生进行了安全乘车礼仪专项教育,设立了家长协管员,公开选拔了“车长”,明确了各自职责。学校还组织亲子共学乘车礼仪规定,共同维护良好乘车秩序。

据悉,学校共有学生2000多人,之前大部分学生由家长接送,每到放学时段,校门口都会出现拥堵现象。定制公交的开通,既能缓解拥堵情况,还能培养学生独立自主能力,减轻家长的负担。

青田县阜山中学:历史陈列馆里的开学第一课

本报讯(通讯员 王慧雅 季鲁荆)9月2日,青田县阜山中学组织学生来到阜山华侨历史陈列馆,开启了一堂别开生面的开学第一课。通过“榜样开讲”“沉浸式参观”“馆校共建”三大环节,学生在历史与现实的对话中汲取榜样力量。

当天,青田县政协委员孙红华作为“故事爷爷”,细致讲述了阜山中学90余年的办学历程,科普了“玉带溪”等地域文化,重点介绍学校创办人陈瑛回乡兴学、“世博第一人”陈琪实业报国的事迹,展现先贤们用智慧、才学与毅力成就事业的历程,也让学生了解到阜山“名人之乡”美誉的由来。

随后,学生在讲解员的引导下认真参观陈列馆。当照片、手稿、侨批(海外侨胞寄回国内连带家书或附言的汇款凭证)、老物件等实物一一呈现,华侨们敢闯敢拼、心系家国的精神不再是抽象的概念,而是变得触手可及。不少学生凑近展柜,仿佛在与那段鲜活的历史对话。这种沉浸式体验让学生对侨史的记忆更加深刻。

此次在陈列馆开展的开学第一课,是馆校合作共建的首次实践。学校党支部书记、校长李杰表示,邀请专家讲名人故事、用档案讲榜样故事,旨在用本土榜样增强学生的家国情怀与文化自信,打造“看得见、摸得着、带得走”的沉浸式大思政课,引导学生将榜样精神转化为具体的成长目标。



9月1日,常山县实验小学结合学校特色邮票文化,举办以“阅兵精神燃秋韵,善美实小梦启航”为主题的开学活动。现场举办的纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利80周年邮票展成为焦点。学校“有礼副校长”杨民杰围绕展陈邮票背后的抗战故事,为学生讲述中国人民在抗日战争中浴血奋战的史实,引导学生透过方寸邮票触摸历史细节,增强其历史责任感,为新学期成长筑牢思想根基。图为学生认真观展听讲。

(本报通讯员 汪 晶 摄)

安吉县第七小学教育集团:让生态教育“活”起来

□本报记者 林静远
通讯员 范蓓蕾

9月2日,安吉县第七小学教育集团塘浦校区内,一座自然博物馆——两山生灵印迹馆正式启用。走进这座280多平方米的展馆,仿佛穿越到了一片原始森林,穿山甲、猕猴、黑熊等动物的标本静立其间;戴上馆内的耳机,不同种类的鸟叫声声入耳……据了解,两山生灵印迹馆经过2个月时间打造完成,馆内标本由学校附近的龙王山自然保护区捐赠,共有120余种。展馆通过四大篇章展示安吉的自然图景:“我们的家园”介绍安吉的生态特征,“神奇的植物有哪些”聚焦本地的珍稀植物,“守护行动”告诉学生该如何保护生态,“我们如何保护它们”展示已经消逝的物种。这座校内自然博物馆,是学生触摸自然、了

解当地生态的鲜活课堂,也是学校开展生态教育的全新阵地。

安吉是“绿水青山就是金山银山”理念的发源地,当地山清水秀。借助得天独厚的自然环境,学校从两年前开始探索生态教育。

副校长徐飞是学校生态教育的推动者之一。他告诉记者,两年前,他和校长王孝华在校园里看到松鼠在香樟树上蹦蹦跳跳,共同感叹学校的生态环境保护得不错,也感知到保护生态应从孩子抓起。于是,他们决定在塘浦校区开展生态教育,并打造一个“看得见,摸得着”的生态学习空间。

如何让生态教育摆脱“高大上”的距离感,真正走进学生心中?学校的答案是:融入课程、嵌入活动、进入社团。

近年来,外来入侵物种福寿螺严重影响了安吉的生态环境。于是,教师杨

胜莲在劳动课上设计跨学科主题学习项目——除螺行动。他带领学生走进本地公园、菜市场调研,来到河畔记录福寿螺的生活习性等信息,并让学生通过手抄报、情景剧等形式,开展科学防治和科普宣传。两山生灵印迹馆开馆后,一堂关于福寿螺的生态探究课在馆内上演。学生化身“生态侦探”,通过对比福寿螺与本土田螺的解剖结构差异,破解两种生物在城乡环境中的生存密码。

龙王山自然资源丰富,课余时间,教师会带领学生前去观察动植物,让学生了解生物的多样性。学校共有20多名小导游。他们走进浙江水土保持展示馆,聆听全国劳动模范、安吉县水土保持监督管理站原站长梅道亮授课,学习预防水土流失的知识,并把这些知识向龙王山的游客宣讲,呼吁游客参与生态环境保护。