

“i人”和“e人”能成为朋友吗？

校园“幸福集市”让同学们重新认识自己

5月21日下午,海曙区集士港镇初级中学的体育馆里传出阵阵欢笑声,在“5·25(我爱我)”心理健康日即将到来之际,学校开展了一场“幸福集市”活动,让学生们对自己有了新的认识。

□现代金报 | 甬派
记者 林桦

►早上进校门享受“爱的抱抱”。

“你在MBTI人格测试中,是ISFJ,也就是常说的‘i人’,性格比较慢热,但是说话做事很有耐心,专注又温暖。”体育馆里,心理老师张烨正在解读每个学生的性格。听了张烨的话,801班马慕纯同学有些小惊喜。此前,她并不喜欢自己内向的性格。

“每到一个新环境时,我总是无法像其他同学一样,迅速和周围人打成一片。”马慕纯回忆起初一刚开学的那段时间,其他同学都聊得相当热络,她也想和新同学搭话,但是话到嘴边又咽下去了,生怕说了一句就不知道怎么接下一句了。

更让马慕纯烦恼的是,课堂上,每当老师提出一个问题,她很多时候都有想法和答案,也很想主动回答问题,可是内敛的性格让她总是没有勇气举手,担心回答错误,也因此错过了很多次能够展现自己的机会。

但这次性格测试,让马慕纯发现了自己的优点,“原来内向的性格



也有好的一面啊。”

与马慕纯相反,803班毛翔则是个活脱脱的“e人”(外向型人格)。身为班长,除了学习之外,他还需要协助老师完成一些班级事务。对于老师交待的任务,他总是欣然接受,立马行动,可是由于比较“随性”,想到哪做到哪,他经常会因为思考不够周全,计划性不强而出现纰漏。这一度让他对自己是否能胜任班长产生了怀疑。

张烨建议毛翔,要学会扬长避短,善于运用自己组织能力强的长处,处理事情前多与班干部们商讨探讨,完善方案。

那么,“i人”和“e人”能成为朋友吗?毛翔不假思索地回答:“当然可以啦!我多说一点,她少说一点,不就成了吗?”这让一旁的马慕纯开心地扬起了嘴角。

与此同时,体育馆里正在开展多项活动,有的学生写下了自己的烦恼,通过输出负面情绪让压力得

到释放;有的学生在做集体游戏,六人一组手挽手,在不借助手支地的力量情况下一起起身;有的学生大声唱着“如果感到幸福你就拍拍手”,配合肢体动作,好心情随之而来……

据了解,“幸福集市”心理健康活动将持续一周。除了性格测试,学校还在教学楼前设置了展板,学生可以在不同内容的展板上签下自己的名字,“难过时,有人听我倾诉”“今天大笑了五次”“今天得到了夸奖”……这些不起眼的“小幸福”被罗列在展板上,学生们纷纷笑着签下自己的名字。每天上学时段,两个学生会成员还会穿上玩偶服装,给每个进校的学生一个“爱的抱抱”。

“我们这次的活动主题是‘幸福’。”张烨说,希望学生们能够通过一系列的活动,明白性格是没有好坏的,幸福藏在生活的细微处,不管“i人”还是“e人”,都可以是幸福的人。

■听见校园文明力量⑨

奉化中学： 保障学生心理健康 建设文明校园生态

本报讯(现代金报 | 甬派 记者 王冬晓)合力筑塔、珠行万里、同心击鼓,中午还有一场烧烤Party。近日,奉化中学高三学生在奉化白龙潭研学营地开展了一场以“减压赋能,与梦同行”为主题的心理团建活动。

活动现场,同学们利用工具共同传递圆球,完成接龙,感受自我控制力和团队合作能力;同心击鼓项目中,学生们同心协力将鼓腾空,击鼓颠球,在成功接住球的那一刻,感受到了沉浸在游戏快乐和放松。

心理团建讲究动静相宜,户外是相互配合的游戏场景。营地阁楼中,部分同学参加心灵之花曼陀罗疗愈绘画活动。在奉化中学专业心理老师的带领下,学生们专注练习呼吸吐纳,静心作画,体会曼陀罗花纹样带来的心绪感受。这样的活动能帮助学生集中注意力,调节情绪。

活动最后,高三学生每人一只气球,写上高考梦想和心里话,并将代表梦想的气球放飞升空。一天的心理团建活动,不仅让学生们锻炼了身体,增进了友谊,也缓解了考前的紧张情绪。

记者了解到,奉化中学自建校以来,高度重视学生心理健康教育,努力构建“家庭—学校—社会”三位一体的心理健康教育体系。除了高三心理研学,学校还针对各年段在校内开展丰富多彩的心理活动,面向学生、教师、家长分享情绪压力调节的策略,针对学生心理困惑,有规划地开展心理社团、个别心理咨询、朋辈心理互助、团体心理辅导等,扎实有效地推进心理健康教育与五育的融合,切实减轻学生的心理负担,提升学生的心理素养,保障学生的心理健康。

奉化中学以心理健康教育为载体,创新德育主题活动,开展校园文化建设,完善学生个性品质。学校建立了由心理辅导教师—班主任—学生心理委员组成的学校心理健康教育三级预警系统。从2008年创建的“舒心工作坊”等系列心理健康教育活动,已成为该校德育教育的文化品牌,在奉化乃至宁波都有一定的影响力。“奉化中学通过创设有利于学生健康发展的环境,践行‘以德兴学,以知勉行’的办学理念,增强师生健康意识,塑造与强化师生健康行为,建设高效、文明、健康的校园生态。”奉化中学相关负责人介绍说。

怎样讲好神话故事?“抓住‘神奇’这个最大特点”

本报讯(现代金报 | 甬派 记者 林桦 通讯员 赵楚涵)5月20日下午,镇海区骆驼中心学校开展了“神话”主题的阅读教学研究活动。该校两位老师分别呈现了《羿射九日》《黄帝的传说》两篇神话故事的教学。这是由宁波大学园区图书馆发起的“百场经典导读进校园”活动,也是“我陪孩子读经典”2024年宁波市全民阅读活动的特色主题活动之一。

现场,老师紧紧抓住“神奇”这个神话故事的最大特点,以图画为支架,引导学生发现神奇、感受神奇、表达神奇。为了帮助学生达成讲述故事的目标,赵老师引导学生抓住关键词语把三幅画的内容连起来说一说,聚焦“了解故事的起因、经过、结果”这一语文要素。教学一体的课堂上,遥远的神话故事从孩子们口中娓娓道来,引人入胜。

省特级教师、正高级教师王琰

钊结合课例,面向教师作了主题为神话阅读的精彩讲座。“神奇的想象,是神话的魅力所在,也吸引着孩子们去阅读、去想象、去分享。”王琰钊说。

该校语文教导主任郭科琦表示,活动有落幕,阅读无终点。无论是在课间翻阅几页好书,还是在课堂上与同学们一同沉浸于一本好书,书香将始终浸润校园,阅读也会成为学生生活的一部分,照亮前行的道路。

2024年金报“爱心送考”来了 考生需要接送,尽管找我们



年,现代金报再次携手宁波市出租汽车协会和宁波银行,继续传递那份已延续20年的爱心与温暖——“爱心送考”活动。此次活动旨在为需要帮助的考生提供安全、便捷的送考服务,让他们以最佳状态迎接考试。

目前,宁波市出租汽车协会已集结了100辆出租车参与此次高考爱心送考活动,它们分别来自宁东绿叶车队、市出租雷锋车队、中北文明服务车队、鄞汽文明服务品牌车队、东方至诚文明车队、光大文明服务车队等公司。此外,我们还为考生们精心准备了口罩、雨伞、风油精、巧克力、水笔、橡皮等应急物品,以备不时之需。

宁波市出租汽车协会协会会长强调,为了给考生提供一个安全、舒适的乘车环境,所有参与送考的车辆都将进行全面检查、消毒。如有考生需要接送服务,请提前与我们联系,我们将安排经验丰富的出租车司机为考生提

供优质的服务。

本次高考“爱心送考”活动主要面向宁波市区考生,采取“点对点”的方式,爱心出租车司机将为考生提供免费的一对一接送服务。

从今天开始,2024年金报高考“爱心送考”活动的报名正式启动,有需要的考生或家长请尽快与我们联系,让我们共同为考生们的梦想保驾护航。

报名方式



电话报名: 18606876693

报名时间: 即日起至2024年6月5日9:00—17:30

十年磨一剑,今朝试锋芒。随着高考脚步的临近,无数学子正全力以赴,准备迎接这一人生的重大挑战。高考,不仅是青春的见证,更是梦想的序章,承载着无数家庭的希望与期盼。

为了确保考生们能够顺利、安心地参加高考,2024