

# 为期末蓄能 为成长护航

## “幸福巴士”开进慈溪市金山初级中学,送上能量包

期末临近,随之而来的学业压力与情绪焦虑如何化解?1月21日下午,一场以“赋能期末,向阳而行”为主题的“幸福加油站”活动,在慈溪市金山初级中学温暖开启。

作为宁波市中小学生幸福成长促进计划系列活动的生动实践,本次活动深度融合“幸福巴士”品牌内涵,通过一场启动仪式、四节精准滴灌的学生团辅课、一场启迪教师的沟通沙龙及一场指引家长的智慧讲座,为学生、家长及教师送上期末心理能量包。

□现代金报 | 甬派  
记者 马亭亭 张培坚 文/摄



启动仪式上,师生、家长代表即将卸下“压力”彩球。

### A 沙漏流转卸压力 能量卡里藏心愿

启动仪式在轻快的音乐中拉开帷幕。慈溪市教育局副局长徐国庆致辞说:“期末临近,学业压力、心理焦虑成为不少学生和家共面临的挑战。如何让孩子们在冲刺阶段轻装上阵,如何让家庭成为温暖的支撑港湾,是教育工作的重中之重。”他充分肯定了“幸福巴士”品牌活动精准回应成长需求的意义,并寄语同学们学会接纳情绪、释放压力,以从容心态迎接挑战。

现场,一个近2米高的沙漏引人注目。在“幸福沙漏·轻装启航”环节,两名学生、一名家长和一名教师代表共同拉动绸带,触发机关。刹那间,上层象征压力的彩球滑落,底部能量球逐渐满溢,轻快音乐随之流淌。当沙漏流尽,寓意着压力一同“卸载”。

沙漏流尽,赋能不止。学生们收到“幸福能量卡”,认真写下“期末轻松小目标”。同学们朴实的心愿,既有对健康生活方式的追求,也有对亲情陪伴的渴望,还有用运动、阅读等方式对抗压力的“小妙招”。写完后,卡片被郑重投入“幸福能量收纳盒”,成为一份对自己的承诺。

现场,宁波市教育科学研究所(宁波市中小学生成长指导中心)向学校赠送“爱需要学习——给父母的28堂心理课”“聚成长——给孩子的51个解忧锦囊”“心灵树洞”等优质课程资源,为学子成长持续赋能。



廖夏俊老师上团辅课。



蒋立群老师上团辅课。

### B 成长路上烦恼多 心理团辅开良方

启动仪式后,学生、教师、家长三支队伍分流,进入针对性更强的“赋能专场”。

学生场“心能量·加油坊”设在四间团辅教室,由宁波市中小生长成长指导中心指派的四位优秀心理教师,为不同年级、不同需求的学生提供了“精准滴灌”式的心理支持。

初一年级的同学在“无声胜

有声——雕塑中的人际沟通密码”心理课中,通过萨提亚雕塑的沉浸式体验,学习读懂姿态、距离与表情里的沟通语言。初二年级的“我的情绪我做主”和“学习内驱力培养”两节课,则分别引导学生构建自己的“情绪工具箱”,以及探索培养学习兴趣的方法。面向初三学子的“我的考试焦虑平复手册”课最为应景,老师带领学

生通过自评、绘画“焦虑小怪兽”和认知重构等环节,将期末焦虑转化为学习动力。

课后,806班杨可馨同学感触颇深:“这节课让我放松了很多。我现在觉得,一次期末考试决定不了我的未来,只要尽自己最大的努力就可以了。影响我们情绪的不是事物本身,而是我们对事物的看法。”

### C 班主任探寻沟通密码 激活家校共育新动能

与此同时,一场为班主任量身定制的“成长营”正在火热进行。主讲人是北仑区小浣江小学副校长、宁波市班主任专业发展指导中心研究员张璐彦,她带来的“探寻沟通密码,激活家长搭档”专题讲座,直击家校沟通中的痛点与难点。

“你们喜欢和家沟通吗?”张璐彦一开场就抛出问题,现场举手者寥寥。她深刻剖析了当下家校沟通面临的挑战:沟通往往始于“问题”,而非愉悦;部分家长对教育“似懂非懂”,信任感减弱;快节奏下,情感链接缺失。

如何破局?张璐彦首先倡导一

种根本性的思维转变——将家长视为教育的“战略合伙人”,而非“问题汇报对象”。“我特别喜欢和家沟通,因为每次有效沟通后,我能获得支持。如果只有我自己在为45个孩子努力,力量是单薄的;但如果我把家都发动起来,我背后就有了数十位‘同盟军’。”她认为,良好的沟通首先是为了让教师自身的工作更高效、更从容,这是一种双赢的智慧。

她进一步分享了沟通技巧,强调“同理心回应”的力量——先反馈事实、核对信息,再表明对家情绪的理

讲道理或单纯安慰更能建立联结。“当我们说话开始不急于‘教育人’的时候,真正的沟通才可能开始。”张璐彦总结道。

除了日常沟通,张璐彦还重点分享了如何将家长会开成“家长成长学院”的宝贵经验。“沟通的密码,往往藏在问题发生之前。”她认为,家长会不应仅是成绩汇报和任务布置,更应是展现教师专业性、凝聚家共识的重要场合,当日常沟通中积累了足够的情感连接与信任,家就不再觉得老师是“麻烦的通报者”,而是值得信赖的伙伴。

### D 读懂青春期密码 成为成长“合伙人”

在报告厅的家长场“心港湾·工作坊”环节,心理高级教师、国家二级心理咨询师李佳庆为家带来了“智慧教养:与青春期的孩子一起成长”专题讲座。

讲座从家们的现实困惑切入:“为什么孩子越大越不听话?”李佳庆首先带领家理解青春期的身心剧变:情绪波动大、追求独立、自我认同感强烈。她指出,青春期是孩子确立“自我同一性”的关键期,叛逆如同破茧,是成长的必经过程。

随后,李佳庆引导家反观自身可能陷入的沟通误区:喋喋不休的“唠叨型”、简单粗暴的“独裁型”、忽视情感的“超理智型”以及一味迁就的“溺爱型”。这些方式往往南辕北辙,加剧亲子隔阂。

那么,如何智慧教养?李佳庆给出了清晰路径。首要任务是建立良好的关系:保持家庭民主,尊重孩子意见;学会倾听,而非一味说教;多陪伴,参与孩子感兴趣的活动;促进其独立,信任孩子能设计自己的未来。关键在于看见孩子的心理需要:包括情感需要、独立需要、自尊需要、平等需要和成就需要。当这些需要被看见、被尊重,沟通的通道才会打开。

在此基础上,李佳庆传授了具体的沟通方法。她特别推崇“同理式沟通”:当孩子表达情绪时,避免否定(如“这有什么好烦的”),而是尝试理解(如“听起来这件事让你觉得很烦”)。她建议家可以制造共同生活事件培养共同语言,聊天时避开抽象的问题、从“别人”的事谈起,必要时甚

至可以采用书信这一传统而深沉的方式来表达。

慈溪市金山初级中学德育副校长俞莹莹介绍,学校是一所外来务工人员子女学校,学生们来自五湖四海。家庭的高流动性、父母工作的繁忙,让许多孩子面临学业适应、情绪波动等多重挑战;亲子沟通时间碎片化、家庭教育资源相对匮乏,也使得家庭支持系统显得脆弱。“本次‘幸福加油站’活动,正是针对这些现实痛点,搭建一个传递温暖、赋能成长的平台。”俞莹莹说,“它用仪式感为期末减压,用专业陪伴为成长护航。活动设置的学生团辅课精准聚焦压力管理与人际关系,家讲座着力促进亲子理解与融合,教师沙龙则有效助力家沟通与协同。这无疑是一场滋润心田的‘及时雨’。”