



调节情绪,共同成长



2月19日,国家二级心理咨询师,泰州学院李如齐教授走进我校全体教师的视线,带来了一场生动而深刻的心理健康讲座。

活动伊始,李教授以一句“我是……”的简单句子开启了与在场老师的互动。大家纷纷参与,分享自己的故事和感受,不仅拉近了彼此的距

离,更让老师们意识到,每个人都在经历着自己的心理旅程。随后的压力自测图让老师们对自己的心理状态有了更为直观的了解。

李教授从真实的案例入手,从认知特征、情绪表现等方面详细分析了心理问题的五大表现形式。他生动而全面地呈现了心理问题的多面



性,让在场的每一位老师都感到受益匪浅。

李教授还带来了实用的心理健康塑造方法。他重点讲述了两个觉察、两个管理、三个练习的模式,帮助老师们更好地理解 and 应对心理问题,塑造健康的心理状态。

这次讲座理论与实践相结合,不仅让老师深入了解了

自己的情绪产生原因,更有助于老师更好地了解学生的心理状态。在今后的教学工作中,老师们将更加注重自身和学生的心理健康,帮助自己 and 他人调节情绪,共同成长,共同努力,为自己和学生创造一个更加健康、和谐的成长环境!



2月21日,区领导走进我校建乐校区检查开学工作。



2月29日,实小教育集团召开了新学期集团行政工作会议。



3月8日,我校女职工走进了伏朴园,共享自然之美。

心灵的滋养,成长的力量

这次,我有幸聆听了李教授的心理健康讲座《我的情绪,我做主》,这场讲座不仅让我对心理健康有了更深入的了解,也为我个人的成长和发展提供了宝贵的启示。

在讲座中,李教授以平易近人的方式,引导我们走进心理健康的世界。他以简单的互动开始,让我们认识到每个人都在经历着不同的心理旅程,而了解和接纳自己的心理状态是塑造健康心理的第一步。

通过李教授的讲解,我深

刻认识到心理问题、心理压力并不是难以启齿的话题,而是我们每个人都需要面对和解决的现实。他以真实的案例,生动地展现了心理问题的五大表现形式,让我对心理问题的复杂性和多样性有了更为清晰的认识。更为重要的是,李教授为我们提供了实用的心理健康塑造方法。他强调自我觉察和他人觉察的重要性,让我们学会更加关注自己的内心世界,同时也更加关注他人的情感和需求。他还介绍了情绪管理和压力管理

的方法,帮助我们更好地应对生活中的挑战和压力。此外,李教授还提到了放松练习、社交练习等具体的实践方法,这些练习不仅可以帮助我们调节情绪,缓解压力,还可以提升我们的心理韧性和适应能力。

这次讲座让我深感震撼和启发。我意识到,心理健康不仅关乎个人的幸福和成长,也关乎我们与他人和社会的和谐稳定。在工作中我们接触最多的就是学生,影响最多的也是学生,因此,我

们不仅要关注学生的学业成绩,更要关注他们的心理健康和成长,用良好的心态去对待每一个学生,用爱心和耐心去陪伴他们走过每一段成长的道路。

在今后的生活中,我将更加注重自己的心理健康,积极应用李教授所传授的方法和技巧,努力塑造一个更加健康、积极、乐观的心态;努力塑造一个健康、和谐的教学环境,为学生的成长和发展贡献自己的力量。

(心理教师:周蕊)



3月14日,我校青年教师成长规划暨第二届“教育写作”培训。



3月14日,三年级13班师生走进“菜根堂”研学基地开展社会实践活动。



走进科技馆 共筑科学梦

为了普及科学知识、培养青少年的科技创新意识。3月6日和7日,我校三年级全体学生分批走进扬州科技馆,开展了一次别开生面的研学活动。

在老师和科技馆工作人员的带领下,队员们有序走进“交通信息展厅”“安全教育展厅”“天文宇航展厅”“基础科学展厅”“科学启蒙厅”“地球家园展厅”六个展厅参观。

在体验的过程中,同学们被各种丰富多彩的设施、模型所吸引,不时发出阵阵惊叹。按照科技馆引导员的指点、展牌上的说明,大家动手操作,悉心观察,沉浸于科学世界,兴趣盎然。“镜子迷宫”“电磁之妙”“声光之韵”……同学们逐一感受着科学带来的神奇,体验科学创造的乐趣。展厅里随处可见同学们探究科技奥秘的身影。

充满着新奇、趣味和科学知识的参观活动给同学们搭建了一个课外实践平台,让广大同学体验科学乐趣,开拓创新思维,更激发了同学们学科学、用科学、爱科学的热情。



大开眼界

三年级2班 万辛语

伴随着一路欢声笑语,我们终于到达了目的地——扬州科技馆。

刚到大门口,“扬州科技馆”几个大字就映入眼帘。一个全身蓝色的机器人屹立在馆口,馆内有一个大大

的磁悬浮地球仪,地球仪飘悬在半空中,好像失去了地心引力。原来因为磁铁的力量把地球仪吸引了过去,所以产生了奇特的现象。

来到二楼大厅,在工作人员的介绍下,我们知道了这里有天文宇航展厅、基础科学展厅等等。最令我难忘的要数基础科学展厅的辉光球了,它又叫电离子魔幻球,外观由一个玻璃

罩盖住一个黑色的球状电极,通电后,振荡电路产生高频电压电场,由于球内稀薄气体受到高频电场电离作用而产生神秘色彩。让我们了解了许多课本上没有的知识,十分神奇!

此外,科技馆还有许多其他的展示,如:“光的折射”“声波传播”等,每一个都让我大开眼界。

欢乐的体验

三年级5班 赵子序

“草长莺飞二月天,拂堤杨柳醉春烟。”正值春暖花开之际,学校组织我们去扬州科技馆游玩。

当我们缓步走上二楼,各种各样的机器人十分有趣:有的会画画,

有的会下棋,还有的会拼音,让人叹为观止!在这里,我们不仅能看到机器人表演,还能和机器人互动。我也想试试,于是立马和机器人进行了智力比拼。刚刚第一回合,我就败下阵来。我的智囊团们也纷纷凑过来出谋划策。可惜,我们绞尽脑汁也没能赢过它。我不禁感叹道:“原来机器人并不是大家印象中

需要人的操控才能运行,现在的科学技术已经让机器人的‘大脑’超越了人类!”

二楼还有很多公共交通工具模型,可以让我们模拟操作,体验一把驾驶员的乐趣。我坐在模型里,手握方向盘,脚踩油门,虽然模型不会动,但我的心情已经冲上云霄,真是一个充满欢乐的地方!

神奇之旅

三年级4班 徐一鸣

那天,风和日丽。我们从学校乘坐大巴车,一路上谈笑风生,不知不觉就来到了科技馆。

我们首先参观了二楼机器人展厅,各种各样身怀绝技的机器人让我领略到了高科技的无穷魅力。我看到一条仿生机器人鱼,正悠然自

得地在一条大鱼缸里游来游去,刚开始时我还以为是一条真的红鲤鱼。

接着,我们又来到了三楼基础科学厅,这是一个以“科海探秘”为主题的展厅。我一眼就看见了停放在远处的“蛟龙号”深海潜水器,我和同学们争先恐后地跑进了船舱内,只见舱壁上镶嵌着各种各样复杂的仪表盘,真是科技感十足啊!我还体验了一把“蹬自行车发电”的

科学试验,我拼命地蹬着自行车,前面的灯泡就一闪一闪地亮了起来,真是太神奇了!

位于四楼的天文宇航展厅,向我们展示了人类对浩瀚宇宙的探索,为我们一步一步揭开了神秘宇宙的面纱。我们禁不住感叹,我们人类是多么了不起,在宇宙面前又是多么的渺小啊!

本版编辑 樊亚莉