



# 晒晒假期生活 看看干了些啥

8月底，预示着同学们即将挥别暑假了。在2个月的长假中，同学们终于有了属于自己的空间和时间。记者了解到，除了写作业、旅游、兼职等传统项目以外，有的同学摒弃传统，选择了别样的度假方式。这些假期“新玩法”也让他们收获了独特的体验。

吴彦 林颖 俞君方

## 晒作业 高三学生假期尝试自我管理

“假期里请每个人尝试自我管理。”今年暑期前，镇海区龙赛中学新一届的高三学生收到了一份特殊的作业。假期快结束了，学生们完成得如何？又有什么收获？

龙赛中学的一位老师介绍，这份作业被分成学习目标、作息时间、学习措施、每日旅程四方面。“每个学生要制订属于自己的学习目标、学习计划，希望他们能从中寻求适合自己的学习方法，建立起自觉学习的习惯。”他说。

沈轶凡告诉记者，以往的假期，他基本是“凌晨入睡、中午起床”，早饭、中饭一起吃。今年暑假，他发现自己的作息不正常，对照管理表中的时间，慢慢地规范作息，告别以往浑浑噩噩的假期生活。

“留下今天的痕迹，也让我的明天超越昨天的自己。”虞韞晗告诉记者，本来她对这种刻板的每日计划没什么好感，但现在发现其中蕴含着无限乐趣。

盛俊凯同样表示，学校布置的假期自我管理记录本让他的暑假过得丰富而有序。“记录本上的学习措施这一栏让我开始思考学习方法。这个记录本，不仅使我的暑假高效、多彩，也为新学期的学习储备了能量。”

## 晒体验 农村孩子“三园一站”里快乐求知

近日，在北仑区柴桥瑞岩社区辖区内的柴桥老味道体验馆里，一群十来岁的孩子们正跟着阿婆像模像样地做着青团，大伙儿擦猪油、捏青团、放芝麻……有的小朋友做完后，迫不及待地吃起来。

这是柴桥瑞岩社区公益校外教育基地开展的一项活动，像这样的体验活动，在瑞岩社区从未间断过。河头村13岁的小姑娘石婧瑶是校外教育基地活动忠实的参与者，每隔几天就会来一次，在这里体验不同的项目，收获各种新的知识。

记者看到，位于社区公共服务中心的亲子乐园大概有30平方米，可以同时容纳约20人活动；位于岭下生态田园的植物认知园，有花木品种100余种，已经做了简易的植物认知牌。集展、销、品尝为一体的绿色体验馆，既是北仑区域内首家融小吃集中展示、互动体验、小吃品尝、成品售卖为一体的综合文化旅游休闲体，又是一个以体验式教育为主的生态教育基地。

“社区内现有800余名青少年，但由于远离中心城区，校外教育资源缺乏。为服务农村孩子的成长，社区才决定筹建公益校外教育基地。”据社区一位负责人介绍，目前，这里的项目主要包括亲子乐园、植物认知园、生态实践园和青春驿站“三园一站”的建设。

未来，还将通过加强基地建设，完善硬件设备，将瑞岩的校

外教育基地逐渐打造成知名青少年校外教育实践基地，让更多的孩子享受到优质资源，在实践中体验乐趣、丰富知识、提升技能。

## 晒“战果” 10岁女生全国少儿游泳锦标赛夺3金

“平时的训练强度再大，我也从来没有想过放弃，我想站上国际领奖台。”笑容甜美、身姿挺拔，当10岁的余依婷向记者讲起自己的目标时，眼眸中散发着熠熠光辉。

就是这位看上去有些瘦弱的女生，不久前代表浙江队参加2015年全国少儿游泳锦标赛，共获得3金1银1铜，即个人项目50米蛙泳第一名、100米蛙泳第一名、蛙泳全能第二名、200米混合个人游第三名、集体4×50米混合接力的第一名并破全国最高纪录。与此同时，潜力无限的余依婷已被浙江省队教练揽入麾下，即将成为省游泳队的一员小将。

三年前，余依婷被镇海区中心学校游泳教练王波伟一眼相中，以游泳特长生来到校就读。王教练说，余依婷目标明确，训练中吃苦耐劳，不论是寒冬还是酷暑，从不间断，有着一股韧劲。就这样，在启蒙教练王波伟的悉心指导下，余依婷在龙赛体育中心苦练基本功，测试水感、训练爆发力，之前已在省、市区比赛中屡次夺冠，并开始崭露头角。

梅花香自苦寒来。这些闪亮成绩的背后，余依婷比同龄的孩子付出了更多。暑假里，没有时间看动画片，没有时间去旅行和玩耍，陪伴她的是每天不间断的3小时高强度游泳训练。“现在每天都要去鄞州游泳馆训练，读书时是下午4点去，8点回，暑假里是早上7点半去，10点回来，已经持续2年了。”余依婷的父亲余志良负责每天接送，默默地支持女儿。

因为每天的训练占去了不少时间，余依婷只能见缝插针地利用零碎的时间来学习，但从从不拖欠作业，学习成绩一直较好。

## 江北区与宁波教育学院开展多重教育合作

商报讯（张文明）江北区政府与宁波教育学院签署基础教育协同创新合作框架协议，双方以高校-地方联动模式，在区域基础教育、学前教育在教育管理、教育科研、教育技术、教师培训、学生实习、学术出版等方面，建立起全面、深层次的教育合作关系。

根据协议，江北区政府与宁波教育学院将开展教育协同创新合作，双方联合成立教育协同创新委员会，统筹协调全方位教育资源，推动高校-地方政府在教育与社会发展领域和人才培养工作上的联动改革与协同创新。委员会建立制度化的议事规则，根据江北区教育发展需要，规划双方合作的项目，并对双方合作项目的进程、质量进行监控。

双方将开展学校发展合作，宁波教育学院与江北区教育局合作共建“宁波教育学院附属育才实验学校”“宁波教育学院附属祥星幼儿园”。宁波教育学院将派出专家团队，在调研的基础上对附属学校附属幼儿园进行顶层设计，并承担学科建设、教育科研及校（园）本师训工作，参与教育教学管理，将办学实践经验和研究成果进行区域内推广和孵化。

另外，根据江北区教师专业发展的现状，宁波教育学院对部分师训项目实行“按需订制”、“送培上门”。江北区为宁波教育学院提供师范生的实习、见习的基地学校，并要求基地学校派出优秀教师对实习生进行实践指导。双方还将推进教育发展研究合作，联合开展区域基础教育、学前教育改革发展的战略性重大课题研究。

## 宁波诺丁汉大学一专业 获英国皇家注册建筑设备工程师协会认证

商报讯（胡敏）近日，宁波诺丁汉大学建筑环境与设备工程专业获得英国皇家注册建筑设备工程师协会（CIBSE）认证，成为了目前中国华东地区第一所、全国第二所获得该认证的大学。认证的通过证明了该校建筑环境与设备工程专业课程符合国际顶尖的行业标准，该专业的本科毕业生将具有国际从业资格。

英国皇家注册建筑设备工程师协会是全球两大最权威的楼宇设备标准的制定者之一，国内外的知名建筑均按其标准建设，如著名的伦敦子弹头大厦就是成功的案例，因此获得其认证具有极高的含金量。

宁波诺丁汉大学采用英国诺丁汉大学的办学模式和标准，并通过了英国高等教育质量保障署（QAA）的评审。学校的建筑环境与设备工程专业也按照英国诺丁汉大学的评估标准。学习该专业，学生们不仅仅获得建筑方面的知识，也学习如何设计绿色建筑，如供暖、通风、空调、音响和照明的绿色设计等，从而最大限度地实现建筑的可持续发展。

今年年初，宁波诺丁汉大学毕业生裘嘉毅荣获英国皇家注册建筑设备工程师协会主席奖，他的获奖作品是本科的毕业论文，他创造性地用计算机模拟了在伦敦地区地源热泵系统所能发挥的潜力并提出了理论建议。这是该奖项首次由英国籍以外的人士摘得，他也是首位获得此奖的华人。因为在建筑领域的突出表现，裘嘉毅还获得了本年度“影响世界华人大奖”，并成为本年度最年轻的获奖者。

## 甬江职高加强学生心理健康状况监测

# 新生刚入学即建心理健康档案



图为高一新生在计算机教室自愿参加心理测试。  
吴彦 摄

商报讯（吴彦 许瑾）“你是否有时会感到无端的沮丧和痛苦？”“你是否常常被一些琐事困扰？”前几天，是宁波甬江职高新生入学的日子，新生们做的第一件事便是参加学校组织的心理测试。

本次新生心理健康普测，是学校历年来开展最早、规模最大的一次。8月17日至20日，经过自愿报名，全校共有625名15级新生参加了心理测试，占新生总人数的96.6%。三个测试量表分别是中学生心理健康诊断测验（MHT）、卡特尔十六种人格因素测验（16PF）和症状自评量表（SCL-90），主要测量中职新生的适应能力、人格和心理健康三个方面。

甬江职高心理咨询办公室主任叶毅，从事心理健康教育已有18年。叶毅告诉记者，从有关数据来看，目前困扰中学生的心理问题主要集中在两个方面：人际交往难和自我认识不正确。“许多学生待人处事随心所欲，因此很容易造成性格的冷漠，制造暴力事件等。而抱着自卑低落的心情进入学校是自我认识不成熟的表现。”叶老师说。

为了提早掌握学生的心理状况，有针对性地开展心理健康教育工作。从今年起，学校以学生

自愿报名为前提，在新生入学即进行心理测试。

测试数据显示，在接受心理测试的学生中，有68.8%的学生非常乐群，愿意与人交往，待人热情；60.1%的学生自律和自我约束较好，能够把学习和生活安排得井井有条，做事有一定的计划性、组织性。从这些心理测试数据中，老师能初步判断学生各方面的能力，作为选拔社团成员和学生干部的辅助依据。

另一数据显示，64.3%的学生存在明显的忧虑倾向。而造成忧虑的主要原因则是中考失利和对新环境的陌生而产生的害怕、孤独、迷茫等情绪。“在遵循保密的原则下，我们会为这些学生建立专门的心理档案。心理咨询师团队会对其进行进一步的诊断分析并进行心理干预，帮助学生走出中考阴影，尽快适应新的学习环境和新的人际关系。”

据悉，每位学生在心理健康教育工作平台测试结束后，会形成一份“诊断报告”，为个人的身心健康提供意见和建议。心理辅导老师将会开展形式多样的团体辅导、专题讲座，全面提升学生的心理素质。

新生心理测试只是心理普查的第一步，在未来3年的职高生涯中，学校将全方位地开展心理健康教育，涉及入学教育、养成教育、职业规划和就业指导等，培养学生健全的人格。