

中高考逼近 各校纷纷出招为考生心理松绑

心理专家请进门

5月27日下午,宁波市心理援助协会青少年专委会主任、国家二级心理咨询师蔡何峰老师走进宁波市四眼碶中学,为同学们带来一堂主题为《与焦虑握手做朋友》的团体心理辅导课。

课上,同学们就共同关注的学习焦虑问题展开了探讨,对考试焦虑逐渐形成了正确的认知,认识到适度的焦虑有助于在考试中取得理想的学业成绩。

在蔡老师舒缓轻柔的言语指导下,伴随着轻快温馨的音乐,大家还一起进行了冥想放松训练,体验到了积极心理暗示的奇妙感觉。除

此之外,同学们还学习了能有效缓解过度紧张情绪的“478呼吸放松法”。

“中、高考对每一位毕业班学生都特别重要,但考试的发挥不仅仅靠日常努力,考生的心理素质也非常重要。”象山县中小学心理健康教育指导中心办公室主任张玮璟说。

近期,该指导中心在全县范围内开展了“考前辅导进校园”系列活动,帮助学生疏导考前焦虑。

在象山中学,县三院副院长戴天刚等四位心理医生和县心理教研员张玮璟等六位心理咨询师为38名高三学

生做了考前心理个别辅导,帮助学生调整应试状态。在殷夫中学,一场家长辅导活动和学生辅导活动同步进行,张老师以讲座形式向毕业班家长全面介绍了考生心理注意事项。心理教师团队则分别开展了考试焦虑辅导、优秀学生应考策略辅导、后进生励志教育辅导等。在西周中学,指导中心邀请了县三院心理专家为心理焦虑较严重学生进行了一对一辅导,团队负责人张老师对中等心理焦虑学生进行了小团体辅导,心理团队成员教师分赴各班级开设考前心理疏导课。

准毕业生数与企业提供的岗位比例接近1:7

宁波第二技师学院 选聘会上演“逆袭”

商报讯(高源)近日,宁波第二技师学院举行实习生选聘会,170多家企业为435名准毕业生提供2600多个实习岗位,岗位主要涉及机械、电气、建筑、商务等。

“今年学校准毕业生数与企业提供的岗位比例接近1:7。”该校学生处的陈晓影老师介绍说,“之前学校了解的情况是今年毕业生总体就业形势不乐观,但没想到的是,这次招聘会不仅参加招聘的企业多,而且岗位相当充足。”

由于悬殊的选聘比例,学生的选择范围很大。章杭琪是第二技师学院模具专业为数不多的几名女生之一,今年6月才能毕业,去年她到公司后表现出色。今年,公司选聘实习生,就带着她来当“活字招牌”。

选聘会结束,上汽大众一下子要走了53名学生;双鹿集团原本计划招聘20人,最终增至37人;方太集团揽到16名学生。

企业为何如此青睐职业学校的准毕业生?双鹿电池人事部门相关负责人张女士称,今年超额招录实习生,主要是觉得学生的综合素质比较高。往年招到公司的一些职业学校的学生,对岗位适应比较快,而且还都很阳光。“他们很多已到了重要岗位任职。”她举例说,去年招录的实习生就直接参与了今年一条全自动新流水线的打造,很厉害。

宁波方太厨具有限去年从第二技师学院招录了30多人,而今年只招16人。该公司人力资源部相关负责人胡先生解释说,因为今年属于“招尖”,这些学生将被列入公司“青松计划”,为将来一线技能、管理复合型人才做储备。

据了解,这次招聘会名为实习招聘,实际上相当于就业招聘,因为绝大多数学生毕业后会选择留在实习单位。

练一练心理放松操

宁波中学心理辅导中心为了让学生们与压力“和平共处”,自制了一套动作像练“瑜伽”的心理放松操,该校高三600多名学生通过这套节奏舒缓的放松操,来缓解高考的焦虑和疲劳。

轻柔的背景音乐响起,低缓的女声向学生们传达做操指令:“请选择一个最舒适的姿势坐好,身体自然放松,深呼吸……”

随着指令,学生们完成从头到脚共四个部位的放松。每

个动作都比较缓慢。完成动作后,还有一个2至3分钟的静坐冥想环节。

宁波中学心理辅导中心徐老师介绍说,这套操是在去年高考后编制的,主要是为了缓解高三学生的焦虑和疲劳。

听一听励志音乐

在鄞州中学,每周三特有的一档音乐节目是高三学生的减压法宝。全年段同学每到周三下午五点三十分就会在教室期待音乐的到来,随后即可享受四十分钟的音乐盛宴。播放的音乐多为励志歌

曲,节目主持的文字来自于同学们写的《高考日志》。大家一边听着歌一边舒缓自己的心情。该档音乐节目被同学们誉为“快乐星期三”,哪怕明天要进行大型省联盟考,教室里依然歌声不断。

同样,姜山中学采用唱励志班歌的方式减轻学生的心理压力。此外,该校还有一个传统,就是让参加高考的考生,在高一和高二的时候,都有一次当高考志愿者的机会,让考生提早了解高考。

缤纷童玩



▲今年六一,海曙区青少年宫为全市小朋友举办了一场嘉年华体验活动:“趣味翻绳”、“掌上明珠”、“跳房子”、“滚铁环”等20多个体验项目让孩子们流连忘返。图为在手工制品体验区,小女孩被七彩的手工作品吸引。

李宁 文/摄



▲节日期间,宁海县实验幼儿园全园近二百多位家长化身孩子们熟悉的卡通形象,带来一场场精彩演出,为节日添彩。

陈海俏 文/摄



▲满载着三年采撷的累累硕果,近日,宁波市第三幼儿园大班全体幼儿、教师和爸爸妈妈们齐聚宁波文化广场保利剧院,参加2016届大班毕业汇报暨庆六一文艺汇演活动。

林芳 文/摄