

朋辈互助、亲子互动、老师支招……
新生的心理焦虑 他们这样化解



活动现场。通讯员供图

“进入高中后,我比较困惑该如何平衡各科学学习时间。”

“高中学业压力增大后,自己该如何调节压力,调整心态?”

“该怎么去平衡艺术专业学习与学科学习呢?”……

9月24日,为帮助高一新生更好地融入高中生活,李惠利中学举办了“新生树洞回声,对话成长心声”心理健康教育专题活动。

□现代金报 | 甬上教育
记者 王伟
通讯员 杨志丹



活动现场。

当“不懂就问”碰上“解惑大师队”

活动伊始,学生们精彩演绎了心理剧《其实你不懂我》,用艺术化的形式展示了他们的真实心境,引发了高一新生对高中阶段如何进行自我心理调适、怎样处理家庭关系的思考与讨论。

“有些心理话不知道如何跟爸妈说”“会对自己的心理健康状况有一点担忧,但是不知道该怎么跟心理老师沟通,有些难为情”“我的确在学习上感觉到了比较大的压力,但是自己并没有重视,看完心理剧让我开始意识到需要主动去调节”……心理剧让学生们敞开了心扉。

随后,《拜托啦!学长学姐》开启了朋辈互助环节,代表们分为“十万个为什么队”和“解惑大师

队”,新生们手举“不懂就问”“我有话要说”等提问牌,向学长学姐提问升入新学段后的落差与茫然、陌生与担忧。“高中学习和初中学习方法有什么不同?”“专业学习和学科学习该怎么平衡?”“学长学姐都是怎么选科的?”……学长学姐也手举“我是过来人”“小意思”等解答牌,结合自己的经历,事无巨细地介绍了如何顺利度过这一阶段的经验,尤其是针对如何调节压力方面提供了多个小妙招,如,客观看待压力,营造独处空间,做积极的心理暗示,及时寻求家人和老师的帮助等。这样特别的形式,获得了某种程度上的共鸣,一些困惑也在欢声笑语中得到了解答。

“老师支支招”介绍各学科学习方法

除此之外,各学科老师代表在“老师支支招”环节也耐心细致地为学生们介绍了高中阶段的学科学习方法。生物老师胡甜甜分享了生物学习的两个要点:一是理解准确,二是记忆准确;地理老师张琳嫻讲述了学习地理要学会使用课本及地图,重视地理观察,善于地理想象;英语老师吴婷婷告诉同学们通过注重日常阅读输入和词汇量的积累,养成良好的笔记习惯去提升英语学习能力。

同时,作为一份惊喜,家长代表们也提前录制了爱意满满的音

频《孩子,我想对你说》。作为孩子们最坚实后盾的他们,不仅重新审视了自己的教养方式,而且为新生们加油打气,送上来自最亲近的人最真切的祝福。

“我们想通过‘对话’的形式,让学生把心里话表达出来,让我们的老师和家长更加了解学生,更好地帮助同学们在高中阶段找到适合自己的位置,获得知心的朋友,凝聚有爱的班级,在最好的年纪去创造属于自己的多彩高中回忆。”此次活动的策划人、学校安全教育处主任刘海说。

与奥运首金启蒙教练
面对面交流
同学们有
“十万个为什么”

本报讯(现代金报 | 甬上教育 记者 王伟 实习生 曾润玥 通讯员 余献红)9月24日下午,宁波市四明中学体艺楼内人头攒动。学校承办的宁波市中学生排球联赛如火如荼地进行着;而在一楼700人的报告厅内,一场与奥运首金获得者杨倩启蒙教练虞利华的“面对面”直播活动也热闹非凡。

此次的“面对面”活动,虞教练与两位来自四明中学广电艺术班的学生记者进行了访谈对话。活动伊始,大家再次重温杨倩的夺金视频时,内心依然非常激动。随后,虞教练讲述了当初是怎样发现杨倩这匹千里马的。

提问环节,现场的小伙伴们似乎心里都有“十万个为什么”,气氛异常热烈,问题一个接着一个。虞教练很有耐心地一一作了解答。谈起气步枪射击这项运动时,他侃侃而谈:“射击是一种自我挑战的项目,靶面在我们屏幕看和实际中看到存在着不小的差别,靶面其实是非常小的,射击时距离又远,所以这项运动往往都是运动员自己在跟自己比,挺过了心理那一关才有可能取得最后的胜利。”

最后,学校还向虞教练和杨倩送去了学生亲手制作的祝福——广电艺术班美术专业同学画的肖像画以及非遗社团学生和老师共同制作的泥金彩漆陶罐作品。

四明中学校长陆雁认为,奥运精神值得每个学生学习,“通过与杨倩启蒙教练近距离的交流,广大师生深入感受到奥运冠军身上热爱专注、永不言败和持之以恒的精神,以体育精神激励学生发展。”



给虞利华教练送上礼物。
通讯员供图

关于公开招募重组投资人的公告

为顺利推进宁波华侨饭店有限公司(以下简称“华侨饭店”)债务重组工作,全面优化公司的债务结构和股权结构,浙江和义观达律师事务所作为华侨饭店债务重组期间的临时管理人,现面向社会公开招募重组投资人。

有关宁波华侨饭店有限公司的基本情况 & 招募流程的相关内容,详见发布在微信公众号“浙江和义观达律师事务所”的华侨饭店招募投资人公告。请意向投资人仔细阅读,遵照申请。

意向投资人应在2021年10月13日17:00前将报名材料纸质版提交至以下地址,同时发送报名材料电子版至以下邮箱。

报名地点:浙江省宁波市江北区钻石广场1207室
电子邮箱:huamengdan@foxmail.com
联系人:董俊、华梦丹
联系电话:13905742091(董)、18868884621(华)
热忱欢迎社会各界报名参与本重组投资项目。
特此公告。

浙江和义观达律师事务所
二〇二一年九月二十八日

杭州尚景国际旅游有限公司减资公告 经本公司股东会(出资人)决定:本公司注册资本从150万元减至30万元。请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保。逾期不提出的视其为没有提出要求。特此公告。	杭州人防工程有限公司减资公告 经本公司(出资人)决定:本公司注册资本从12000万元减至1800万元。请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保。逾期不提出的视其为没有提出要求。特此公告。	杭州增慧文化创意有限公司减资公告 经本公司股东会(出资人)决议决定:本公司注册资本从1000万元减至10万元。请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保。逾期不提出的视其为没有提出要求。特此公告。	杭州旭峰新型建材有限公司减资公告 经本公司股东会(出资人)决定:本公司注册资本从1000万元减至100万元。请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保。逾期不提出的视其为没有提出要求。特此公告。
杭州钻彩服装辅料有限公司遗失公章、财务章、发票章,各一枚,声明作废。	杭州鼎和装饰工程有限公司遗失公章一枚,声明作废。	杭州增慧文化创意有限公司麦田商旅(山东)网络科技有限公司嘉兴分公司市场监督管理局2021年3月24日核发统一社会信用代码为91330411MA2JG-KGF46的营业执照正本,声明作废。	杭州萧山农产品批发市场于文宝蔬菜批发部遗失公章,(法人名字于文宝)一枚,声明作废。
杭州瑾创电子商务有限公司遗失公章一枚,声明作废。	杭州鼎和装饰工程有限公司市场监督管理局2010年08月09日核发注册330104000018010的营业执照正本,声明作废。	林家安遗失浙江经贸职业技术学院大学学生证,证号:20197173228,声明作废。	
杭州佳韵贸易有限公司(税号91330106098069013X)遗失增值税专用发票,发票号码17601851,声明作废。	江昱彤遗失浙江警察学院学生证,学号2010118,声明作废。		