

2022年6月14日 星期二 责编:余维新 张亮 美编:曹优静 审读:邱立波

对  
你  
说

## 山海邮箱成“心灵驿站” 点亮学生成长路上的“心灯” “一句简单的表扬 可以看到孩子心里的光”

“我养成了写日记的习惯。”“我在学校的山海诗歌创作比赛中获得一等奖。”“我周末陪父亲去山上打梅子,体验劳动的不易,体会到父母的辛苦。”……这是奉化区裘村中学的同学们投递给“山的回响”的信件。作为每周一升旗仪式后的国旗下讲话,有些信会分享给同学们。

□现代金报 | 甬上教育 记者 王冬晓 通讯员 乌雯雯

裘村中学现有学生近400人,九成以上都寄宿。“学生在校生活还好吗?有没有什么新变化?成长中遇到什么问题?问的都是我们关心的事。”校长林旭波说,为了更好地聆听学生心声,去年秋季学期,奉化区裘村中学在校园里设置一蓝一绿两个“邮箱”,每周都有“邮差”开箱收信,聆听学生们的心声。“邮箱”设立至今,已收信128封,成了学生们的“知心信箱”。

这两个邮箱还有个好听的名字,蓝的叫“山的回响”,收集学生的成长故事、少年梦想、给学校的建议等,每周开箱一次。

蓝的叫“山的回响”,收集

学生的心情故事、成长困惑等,每周开箱两次。由学校政教处教师王国平负责。学生投递来不少成长故事,有些内容会被分享到周一国旗下讲话。

王国平说:“‘山的回响’可以看到孩子们心里的光。‘一顿可口的早餐’‘一句简单的表扬’‘一段轻松的课间时光’这些细微的小事都被孩子们看在眼里、记在心里、写在信中,拥有这么一群淳朴、积极、开朗的孩子,我感到很骄傲。也感谢孩子们的信任,让我们能够共同搭建这个分享喜悦的平台。”

“海的包容”则由心理教师茹静负责。“给我印象最深的是初一一位同学的‘求助’信,她

在信中倾吐近两月以来和好朋友渐渐疏远的烦恼,两人在学业上的‘竞争’使得她们间的交流仅剩‘成绩’。她渴望和好朋友恢复原来亲密无间的关系,有时候烦躁得静不下心学习。”茹静在给她回信中从情绪、认知、行为支了3招,陪着她重新梳理人际关系,帮她找回从前那个自信乐观的自己。

此外,在学生心理辅导方面,学校也另设有网上邮箱、24小时咨询热线,茹静都会在三个工作日内回复。“山海”邮箱运行一年来,成为学生成长的“心灵驿站”,学校也将会尽最大的努力,为学生点亮成长路上的暖灯。

山海邮箱搭建学生与学校的交流平台。通讯员供图



展板上贴满了师生间的“寄语”。



“微心愿”圆梦活动现场。

当天的成长小组活动,首先是小组成员自我介绍。心理师鼓励同学们积极发言,一名男同学率先举手介绍自己的基本情况以及自身所具备的优点和能力,得到陈香荣的表扬和奖励。旁观的同学们发现原来展示自己并不是很难,纷纷举手进行自我介绍。这一环节让同学们收获重要一点:在群体活动中,要争做举手发言、敢于表现自己的人,不能总是缺乏自信。

下一环节,陈香荣给每位同学发了一张代表“友谊之花”的白纸,纸上写着象征10片花瓣的十条人际交往秘诀:一、伸出友谊之手;二、礼貌由微笑组成;三、常常表达对他人欣赏;四、勇敢地说“对不起”;五、粗鲁会伤害别人;六、不负他人信任;七、尊重他人;八、对朋友坦诚以待;九、善于合作,融入集体;十、不能自以为是。

“拥有花瓣越多,代表自己的友谊之花越美丽。你有多少

## “朋友之间 到底要不要讲真话?” 心理师进校园帮孩子巧解心结

近日,宁波市心理援助协会理事、心理咨询师陈香荣等人走进海曙区致和学校,和13个小学五年级学生开展一场“我的友谊之花”青少年社交能力成长小组活动。

“对朋友坦诚以待,我对这条有不同看法。因为有时候说真话会伤害到别人,那还是说善意的谎言比较好,所以不是任何时候都要对朋友坦诚的。”活动中,一名女生对“人际交往的10条秘诀”之第8条“对朋友坦诚以待”提出自己的想法,陈香荣夸奖这名女生善于思考,小小年纪已经有了自己的人际交往策略,但她也提醒同学们:一定要慎用“善意谎言”!因为很多时候,成年人也不一定能够把握好“善意谎言”的使用。

□现代金报 | 甬上教育 记者 俞素梅 通讯员 钟健

花瓣呢?”同学们认真反思后,展示出自己的友谊之花。“有的花虽然还存在一些缺陷,但我们可以用小妙招修正。”陈香荣给大家关于人际交往的种种建议。

这是致和学校首届心理健康活动节的内容之一,历时一月的心理健康活动节还有“蓝丝带”学校社工站运营项目启动、“微心愿”圆梦活动、绘画心理团辅活动、“爱要大声说出来”师生寄语、“疫”路同行”百

字小故事征集、校园心理剧获奖作品展播等活动。

校长邵依玲说:“我们学校是一所外来务工者子女聚集的学校,学生心理健康教育一直是我校工作的重点。举办首届心理健康活动节,是希望以此为载体,给孩子们搭建一个情绪管理、人际交往的学习平台,培养学生阳光乐观、积极向上的心态,正确认识自我、悦纳自我,同时也为构建良好的家庭环境贡献学校的力量。”