

闽北职业技术学院召开党员大会

本报讯(张侯辰 雷婕妤)1月17日,中国共产党闽北职业技术学院党员大会召开。大会的主题是:高举中国特色社会主义伟大旗帜,坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,深入学习贯彻党的二十大和二十届二中、三中、四中全会精神,全面贯彻党的教育方针,紧紧围绕立德树人根本任务,聚焦服务经济社会发展和学生全面发展,解放思想,开拓创新,为建设办学特色鲜明的区域性高水平职业院校而努力奋斗。

南平市委常委、统战部部长邵明松出席大会并致辞,南平市委教育工委书记、市教育局局长杨鑫出席,学院党委书记张雄代表中国共产党闽北职业技术学院委员会作工作报告并致开幕词,党委副书记、院长叶世森主持大会。来自全院各条战线的全体党员同志和列席人员齐聚一堂,共

商学院发展大计。

会议指出,闽北职业技术学院从建校之初的薪火相传到如今的蓬勃发展,始终与党同心、与民同行。一代代闽北职院人秉承“笃行善思,致用创新”的校训精神,坚守为党育人、为国育才初心,在人才培养、产教融合、文化传承、服务地方等方面交出了亮眼答卷。闽北职业技术学院作为我市职业教育的中坚力量,肩负着为地方培养人才、赋能发展的重要使命。

会议强调,闽北职业技术学院要举旗定向,以更高站位把牢办学方向,将党的领导贯穿于办学治校、教书育人全过程;要聚焦需求,以更实举措服务地方发展,紧密对接南平“十五五”发展目标和“343X”现代绿色产业体系布局,为南平产业升级和乡村振兴注入强劲动能;要立德树人,以更优生态培育时代新人,大力弘扬教

育家精神,努力营造教师安心从教、学生专心向学的清朗环境,培育担当民族复兴大任的时代新人。

张雄向大会作工作报告,系统回顾了学院上一次党员大会以来的奋斗历程和发展成就,分析了学院在奋进新征程中面临的机遇与挑战。未来五年,闽北职业技术学院将持续落实立德树人根本任务,以全面提升办学能力为主线,以解放思想、改革创新为动力,着力提升人才培养、科学研究、社会服务、文化传承、科技创新、国际交流合作的整体水平,把学院建设成为“办学特色鲜明的区域性高水平职业院校”。

大会表决通过了学院党委工作报告的决议、纪委工作报告的决议,选举产生了中国共产党闽北职业技术学院新一届委员会、中国共产党闽北职业技术学院新一届纪律检查委员会。

成长“聊”愈

别让“过度期待”困住孩子

本期成长导师:

吴雅雯,南平实验小学语文老师,南平市骨干教师、南平市“十四五”学科带头人培养对象,南平实验小学武夷校区教研室主任。

亲爱的“心朋友”:

您好!

我是一名六年级学生。最近几个月,我心里总是空落落的,有时又像有块石头压着胸口,喘不过气。好像对什么都提不起兴趣了。我好像变成了一个“空心人”,找不到属于自己的快乐。

这种感觉是从妈妈把我的日程表排得满满当当开始的。我的每一天都被精确到了分钟,就像一本早就写好的剧本,我只能照着演。以前周末可以美美地睡到自然醒,现在早上7:10闹钟准时响起,妈妈会催我起床、洗漱、吃早餐。7:45必须出门去上培训班。哪怕我早就收拾好了,想多翻一会儿课外书,妈妈也会把书抽走,说:“别浪费时间。”

平时放学铃声一响,还没来得及和同学多说两句话,妈妈就在校门口等我。回家后,就得开始写作业。英语、奥数,还要练钢琴。只有到了周末下午,妈妈才会给我安排“放松时间”。但所谓的放松,也不过是跟着她去公园

散步,或者在家看一小时她筛选过的“有营养”的纪录片。

我真的很想反抗,可每次开口,换来的都是妈妈的一番“大道理”。有一次期中考试,我数学考砸了。回到家,我小心翼翼地把试卷递给妈妈,心里特别害怕。我本来想找妈妈倾诉,告诉她我考试的时候很紧张,考不好我心里很难过。可妈妈看完试卷却说:“你怎么考得这么差?平时让你多刷题你不听,现在知道后悔了吧?”我想说的话都被堵在喉咙里,眼泪在眼眶里打转。

妈妈非但没有安抚我,反而说,遇到困难就掉眼泪是弱者思维,下次不要再犯同样的错误了。那天晚上,我在房间里对着错题本坐了很久,心里有一种说不出的麻木。我觉得妈妈爱的不是我,而是那个懂事听话、能按时完成所有任务、让她感到满意的“完美小孩”。

我真的觉得好累。每天按照妈妈的安排生活,像一个被设定好程序的机器,没有时间做自己感兴趣的事。有时候,我会偷偷躲在房

间里玩一会儿手机,只有在游戏里,我才能自己决定要玩什么、和谁组队、玩多久。那种“我的地盘我做主”的感觉,能让我找到一丝独立的空间。可每次被妈妈发现,都会被狠狠地批评,说我“不务正业”“沉迷虚拟世界”。她不知道,正是因为现实生活中我一点掌控感都没有,才会在游戏里寻找一点安慰。

老师,我现在觉得自己的价值好像都寄托在妈妈的期待上。如果考试成绩好,妈妈会对我笑,会满足我的愿望;如果考差了,妈妈皱起的眉头、失望的眼神,都会让我觉得自己特别没用,心里空荡荡的,有一种说不出的无力感。我不想再做一个空心人,不想对什么都提不起兴趣,我想找回属于自己

的快乐,想重新感受到生活的意义。您能告诉我,该怎么做才能让她妈妈理解我的感受吗?

学生:晓宇(化名)

此外,孩子最需要的是无条件的爱与接纳。无论成绩如何、表现怎样,都能确信父母是爱自己的。但许多家长容易陷入这样的误区:考得好才有奖励,考砸了就只有指责。这会让孩子觉得父母的爱与他的表现挂钩,内心产生巨大的孤独感。请记住,孩子的悲伤、委屈、沮丧都是真实的感受,需要被看见、被接纳。当孩子倾诉时,先耐心听他说完,这份情感的联结,能为孩子建立牢固的安全感。

如果家长想打破“过度期待”的困境,可以试着从这几件事做起:把选择权还给孩子,让孩子参与一些家庭决策,比如周末去哪里、晚餐吃什么、报哪个兴趣班。哪怕孩子的选择不成熟,也请允许他尝试,这能帮助他重新燃起对生活的热情。让孩子感受到被尊重,也能帮助他建立自我判断的能力。孩子成功时,和他一起分享喜悦;失败时,陪他一起面对困难;情绪低落时,给他一个拥抱、一句安慰。

我们要培养一个对生命存有敬畏、对世界保持好奇、对生活保有热情的孩子。只要他鲜活、快乐、有力量,能感受到生活的美好,他的日子就会闪闪发光。

晓宇,相信在你和妈妈的共同努力下,一定能找回那份属于自己的快乐,心里的“空洞”也会被慢慢填满。

祝你每天都能多一点点

心、自由,找到属于自己

的小美好!

你的“心”朋友:吴雅雯

心理讲座为考生“减压赋能”

本报讯(记者 黄靓 通讯员 陈祥龙)近日,南平市第一中学组织心理教师,为全体初三、高三学子开展心理健康专题讲座。老师们凭借专业疏导,帮备考压力缠身的学生卸下思想包袱,为他们的心灵注入满满能量。

在延平校区,徐慧婷老师以“善用课题分离,厘清人际边界”为题,围绕阿德勒“课题分离”理论核心,拆解出三步应用法,教学生掌握科学人际交往技巧,缓解学业压力下的人际困扰。“把自己的事和别人的事分清楚,才能在备考中少受干扰。”徐老师在讲座中说道。现场设置互动分享环节,学子们主动交流实践案例与学习收获,让理论知识真正落地生根。

高三专场讲座同样干货满满。

延平校区吕一榕老师带来“学会学习”主题分享,将神经科学理论与日常学习深度融合,用通俗直白的语言,为同学们舒缓成长焦虑与学业压力。武夷校区薛莘艺老师则以“赋能高三,助梦远航”为主题,结合鲜活案例,深入剖析冲刺阶段学子常见的心理问题与状态变化,为大家调整应试心态提供细致指导。讲座现场,薛老师还带领学生开展正念呼吸放松练习,逐句讲解动作要领与呼吸节奏,帮助大家快速平复心绪、调整状态。

此次专题讲座内容充实、形式生动,兼具实用性与指导性,深受学子欢迎。学校表示,将持续丰富心理健康教育形式,为学生健康成长保驾护航,助力大家以阳光心态迎接挑战、逐梦前行。

学生习作

“魔法小区”的四季

□南平实验小学武夷校区四年(8)班 薛瑾好

我住的小区就像一位会变魔术的魔法师,一年四季都换着新模样,总能带给我大大的惊喜。

春天,桃花最先醒来。光秃秃的枝头,忽然冒出点点粉红,没几天就开得热热闹闹。风一吹,花瓣轻轻落下来,裹着我转圈圈——这哪里是花雨,明明是春天偷偷塞给我的糖纸呀!

夏天,小区里的樟树最威风。樟树的叶子长得密密层层,绿得像抹了油,把毒辣的太阳挡得严严实实。风一吹,树叶“沙沙沙”地响,像在给我们唱儿歌,连树上的知了都跟着“吱呀”应和呢!

我最爱的是小区的秋天。清

晨一开窗,桂花的香气就扑进鼻子里,连衣裳都沾着甜甜的味道。桂花树旁,枫叶慢慢变红,银杏叶镶上了金边,走在小区里,真像课本里写的“一年好景君须记,最是橙黄橘绿时”!

冬天的魔法藏在梅花里。小小的花朵,五片花瓣紧紧围拢,在寒风中静静开放。梅花的香气清清雅雅,却飘得很远,好像在告诉我们:春天快要来啦!

我喜欢这充满“魔法”的小区,更爱陪我长大的每一个春夏秋冬。它们不只是季节,更是时光写给我的温柔诗句。

(指导老师 高晓宏)

一起畅游海底世界

□南平实验小学文体校区一年(2)班 王栋宸

我最喜欢的绘本是《海底小纵队》。

这本书讲了海底小纵队的成员们,一次次深入海洋秘境,营救遇险海洋生物的故事。巴克队长沉着冷静,带领大家冲破难关;章鱼教授博学多才,懂好多海洋知识;呱呱聪明机智,总

能想出好点子。他们团结一心,一次次化解危机,帮助海洋朋友们脱离险境。

这是一本有探险、有知识、有友谊的好绘本,每个故事都充满惊喜。我强烈推荐给大家,相信你们读了也会爱不释手!

(指导老师 李爱斌)

以信为砒
诚实守信

中宣部宣教局 中国文明网