



耕读润心 劳育铸人

——宜春中学 2025 年度劳动教育工作纪实

本报讯 黄怡欣、崔山报道:劳动教育是国家教育方针的核心要求,承载着树德、增智、强体、育美的综合使命。宜春中学深入贯彻落实国家劳动教育相关政策,以“立德树人”为根本任务,深耕劳动育人沃土,引导学子在躬身实践中锤炼本领、涵养品格,在知行合一中书写劳动育人新篇章。

节日有主题

学校紧扣传统节日与重大纪念日,深耕“一节一主题、一题一实践”育人模式,将红色基因、传统文化、青春担当融入各类劳动实践,让每一次躬身劳作,都成为传承精神、滋养心灵的生动载体。

三月学雷锋,暖意满校园。学校开展“传承雷锋精神 共筑绿色文明”果园劳动、“河小青”净滩志愿服务、校园公益义卖等活动。学子们躬身修剪果树、清理河边垃圾,在义卖现场善举中锤炼本领、涵养品格,在知行合一中书写劳动育人新篇章。

清明艾香溢,非遗润心田。学子们采摘鲜嫩艾叶,而后齐聚食堂,揉面、包馅、蒸制青团,在分工协作中重拾传统技艺,让孝亲敬祖的家国情怀与民俗文化基因,在烟火气中悄然传承。

五四青年时,实干显担当。“校际携手传剪枝技艺,知行合一绽青春芳华”活动中,青年学子在田间地头向专业人员虚心求教,将“爱国、进步”的青春精神,熔铸于每一次果树修剪的实践之中。



重阳敬长辈,温情暖桑榆。学雷锋义卖所得善款化作暖心物资,学校组织师生代表赴敬老院开展慰问活动,以歌舞寄情、以陪

伴暖心,让劳动的价值在敬老爱老的实践中得以升华。此外,金秋采摘节让学子沉浸式体验丰收喜悦,隆冬金橘送祝福让劳动链接感恩之心,劳动之美贯穿四季、浸润学子心田。

校园有阵地

为推动劳动教育常态化、深耕化,学校同步完善阵地建设与劳动课程体系。学校严格落实国家要求,开设每周不少于1课时的劳动教育必修课,同时开发校本特色选修课,带领学生走进实践阵地,实现“课堂传知识、实践练本领”。

“勤耕园”是专属农耕实践课堂。基地划分班级“责任田”,并纳入常态化劳动课程,学子们利用课余时间,全程参与翻土、播种、灌溉、除草、收获的作物生长全周期劳作,在四季轮回中,读懂“一分耕耘,一分收获”的真谛,也逐步培育起责任意识与劳动认同感。



校友果园是果树养护实践主战场。这里常态化开展除草、培土、施肥、剪枝等专项劳动,师生同劳共学,不仅让学子掌握养护技能,更让教师在田间地头贴近学生、锤炼师德,实现劳动育人与师德建设同频共振。

此外,学校充分利用“愈山”“愈园”等校内特色阵地,每周组织各班级开展道路清扫、设施维护、环境美化等劳动实践,让校园的每一处角落,都成为滋养劳动精神、锤炼劳动本领的生动课堂。

体验有融合

学校坚持“五育融合”核心理念,推动劳动教育与德育、智育、美育、体育及生涯教育深度融合、有机融合,让劳动成为赋能学子

全面成长的重要力量。微劳动涵养大品德。从国旗下“劳动赋能成长,实践创造未来”的主题宣讲,到日常劳动有序开展;从整理个人书桌、清扫班级教室,到校园“文明监督岗”“绿植养护责任区”的常态化值守,图书馆整理、实验室保洁等劳动场景随处可见,“劳动最光荣”的理念也悄然化为学子无需提醒的自觉。

社团活动则为劳动创意提供了广阔舞台。编织社学子巧手编织保暖围巾,为环卫工人、独居老人送去冬日暖意;爱心社学子积极投身各类公益劳动,传递青春温情;乐舞社、合唱团将才艺与志愿服务深度融合,在慰问演出中传递真情与温暖。各类社团活动各具特色,让劳动的创造力与温度充分彰显。



美食实践更是让劳动教育浸润烟火气、滋养初心。学校成功举办“手创美食、乐享劳作”融合体验”等综合实践活动,组织学生走进食堂后厨,亲手制作美食。从食材甄选、处理到成品出锅,学子们全程参与、分工协作,在动手实践中感受劳动的乐趣,在品味自身劳动成果的同时,深刻体会“一粥一饭当思来之不易”的深刻内涵,将勤俭节约的传统美德与热爱劳动的理念深深植根于心中。

深化职业体验,进一步拓宽劳动视野。组织开展“向劳动者致敬”主题活动,引导学子走出校园,寻访环卫工人、教师、医护人员等身边平凡劳动者,用文字、绘画记录他们的奋斗日常,在近距观察与真诚对话中,读懂劳动的价值,涵养尊重劳动、崇尚奋斗的良好品格。组织学子走进宜春市美术馆、

文化馆、人民检察院,开展沉浸式职业教育体验活动,丰富生涯实践内函。

社会有服务

学校积极引导学子走出校园、走进社会,将课堂上学到的劳动技能转化为服务他人、奉献社会的实际行动,在更广阔的天地中践行青春责任,彰显宜春学子的时代担当。



交通路口,他们协助交警维护交通秩序,耐心引导市民文明出行;火车站台,客流高峰时节总有他们忙碌的身影,咨询引导、搬运行李等贴心服务,温暖了每一段旅途;社区之中,他们积极参与清洁整治、垃圾分类宣传等活动,用双手改善人居环境;敬老院里,他们陪伴老人唠家常、演节目,用真诚与陪伴传递爱心与温暖。寒暑假期间,学子们还化身图书馆“小管理员”,整理图书、引导阅读,用劳动为书香城市建设添砖加瓦。

家庭有联合

学校向全体学子发出倡议,鼓励大家主动参与洗衣、做饭、拖地、整理房间等力所能及的家务劳动,认真记录劳动日常,积极分享劳动感悟。家长主动反馈孩子劳动表现,家校双向联动、共同督促,让劳动习惯在日复一日的实践中养成,让劳动精神融入家庭生活的每一个角落,成为滋养家风的重要力量。

春秋秋收皆育人,躬身劳作方成长。2025年,宜春中学在劳动教育的田野上深耕细作、笃行不怠,学子们在田间地头褪去娇气,在动手实践中感受劳动的乐趣,在品味自身劳动成果的同时,深刻体会“一粥一饭当思来之不易”的深刻内涵,将勤俭节约的传统美德与热爱劳动的理念深深植根于心中。

深化职业体验,进一步拓宽劳动视野。组织开展“向劳动者致敬”主题活动,引导学子走出校园,寻访环卫工人、教师、医护人员等身边平凡劳动者,用文字、绘画记录他们的奋斗日常,在近距观察与真诚对话中,读懂劳动的价值,涵养尊重劳动、崇尚奋斗的良好品格。组织学子走进宜春市美术馆、



一、韧性

本指物体受外力作用时,产生变形而不易折断的性质,后也指顽强持久的精神、坚忍不拔的意志。作为流行语的“韧性”源自生态学术语,指“弹性”“恢复力”或“抗逆力”。进一步引申,“韧性”可指“在不改变自身基本状态的前提下,有效对抗外部干扰、抵御外部冲击,实现可持续发展的能力”。近年来,单边主义与保护主义抬头,技术封锁加剧,全球供应链面临极大不确定性。面对复杂的外部环境,中国坚定不移办好自己

的事,持续推进高水平对外开放,扎实推进经济转型,高质量发展扎实推进,国民经济延续了稳中有进的发展态势。“韧性”因此成为热词,“发展韧性”“经济韧性”“供应链韧性”“外贸韧性”“制造业韧性”等表述,频繁出现在政府文件和媒体报道中。

二、具身智能

具有物理载体的智能体,与离身智能(如大语言模型 DeepSeek)不同。具身智能(如人形机器人)通过物理身体与物理环境的动态交互自主学习与进化,从而实现感知、决策和行动一体化。具身智能的出现,标志着人工智能进入了一个新的发展阶段。随着技术路径的不断成熟、应用场景的不断拓展,具身智能将带动工业制造、交通物流、商业服务等众多应用领域服务生产力的进一步跃升。具身智能进入了2025年政府工作报告,与生物制造、量子科技、6G一起被列为需要重点培育的未来产业。

三、苏超

“江苏省城市足球联赛”的简称。自5月10日揭幕以来,该联赛迅速火爆出圈,成为2025年度国内最具热度的群众体育赛事之一。它成功融合全民参与、文化共振与经济驱动等多重元素,为中国业余足球联赛的发展树立了新的标杆。“苏超”的模式吸引国内众多省市的关注,多地相继举

宜春中学

Yi Chun Middle School

2026年2月28日《宜春中学》编辑部 总第193期 准印证号:(赣)0500043号

主编:何锋 曾泉根 副主编:徐新华 执行主编:曾平



宜春中学开展学习贯彻党的二十届四中全会精神专题宣讲会

本报讯 李文婷 汪琨报道:1月26日,市教体局党委宣讲团成员、宜春市第一中学党委书记龙伟智莅临我校,作学习贯彻党的二十届四中全会精神专题宣讲会。学校党委副书记、校长曾泉根主持报告会。

报告会上,龙伟智以“深刻领会和把握党的二十届四中全会精神 奋力谱写中国式现代化篇章”为主题,从深刻把握“十四五”时期的重大成就;深刻把握“十五五”时期在基本实现社会主义现代化进程中的重要地位;深刻把握“十五五”时期经济社会发展面临形势;深刻把握“十五五”时期的指导方针和主要目标等方面,进行了全面系统地阐述。报告主题鲜明,内容丰富,在场教师深受启发、备受鼓舞。大家纷纷表示,将以此次宣讲为契机,进一步深化对“一体推进教育科技人才发展”“办好人民满意的教育”等全会精神的理解和把握,把学习贯彻全会精神转化为教书育人强大动力,以实干担当践行教育使命,为教育强国建设贡献力量。

曾泉根在主持时强调,学校要把学习贯彻党的二十届四中全会精神作为当前和今后一个时期的重要政治任务。全校上下要深化理论学习,通过专题研讨、思政课堂、主题活动等形式,推动全会精神进校园、进课堂、进头脑。要坚持学用结合,将全会精神融入办学治校、教书育人全过程,牢牢把握立德树人根本任务,科学谋划学校高质量发展新蓝图。要不断强化担当作为,牢记“为党育人、为国育才”使命,教育引导学子将个人理想融入国家发展大局,以实际行动为基本实现中国式现代化贡献自身力量。

学校在家校级班子成员、全体教职工500余人参加报告会。

宜春中学召开 2025-2026 学年 上学学期期末教职工大会

本报讯 李诗怡报道:灵蛇尾尾送旧岁,骏马扬蹄迎新年。为全面总结学校教育各项工作,激发全体教职工新年的工作热情,以更佳的面貌迎接马年春节,2月6日下午,宜春中学在求真楼学术报告厅召开 2025-2026 学年上学学期期末教工大会。学校党委书记何锋,党委副书记、校长曾泉根,党委副书记徐新华,党委委员、副校长王长根、周会强、高运强出席会议,全体教工参加大会。会议由徐新华主持。

何锋作总结讲话,他首先感谢全体教职工一年来的奋勇拼搏、追求卓越,向大家致以新春的问候和美好祝福。何锋强调,新的一年,全体教工要努力增强四大意识,一是增强效率意识。效率是学校高质量发展的生命线,面对教育生态的变化,我们要从“拼体力”转向“拼效率”,要向精准备课要效率、向高质量上课要效率、向校本教研要效率,向“双休”管理要效率,推动教育提质增效。二是增强争先意识。争先意识是学校保持活力、持续进步的内在动力。要敢于争先、勇于争先,树立高远目标,保持开放的心态,坚持改革创新,拥抱新事物,探索新经验,拓宽新路径,努力从优秀走向卓越。三是增强身份意识。人民教师的身份意识是职业荣誉感、责任感和使命感的集中体现。“教师无小节,处处皆楷模”,全体教师要始终坚定理想信念,涵养高尚师德,注重言行示范,努力践行教育家精神。四是增

强危机意识。危机意识是学校可持续发展的基础。居安思危,方能行稳致远。要主动作为,时刻保持清醒的战略自觉,在危机中育新机,于变局中开新局,努力办好人民满意的高中教育。

曾泉根从党建引领固本强基、教育教学提质增效、多彩德育培根铸魂、服务保障凝心聚力等四个方面全面总结了 2025 年学校教育取得丰硕成果,从深化教学改革与质量提升、强化师资队伍建设和丰富五育融合育人实践、完善校园安全保障与服务、推进学校治理规范化等五个方面,对 2026 年工作进行了展望与重点部署。

会上,校领导为学科竞赛获奖教练以及第十三届“青蓝杯”教学大赛、第六届“双十佳”教师、第九届“桃李杯”班主任技能大赛、首届教师板书板画设计大赛、红娘奖、2025 年命中高考题获奖教师现场颁奖。徐新华带领全体教工学习了习近平二〇二六年新年贺词、习近平总书记在中南海中央党校五次会议上的重要讲话等精神。各分管副校长就假期工作进行了工作提醒和重点强调。学校管理处在负责人邵强对本学期的教学工作进行总结,学校处负责人钟明生对本学期德育工作作工作汇报。刘菁老师进行了“师德师风 520”主题读书分享。

弦歌不辍践初心,笃行致远启新程。回望过去,全体教职工凝心聚力、深耕细作,在教育教学、德育建设、服务保障等方面收获丰硕成果;展望未来,学校将以更昂扬的斗志、更务实的作风,深耕育人沃土、深化改革创新,持续擦亮办学品牌、提升育人质量,与全体同仁携手并肩,共同书写学校高质量发展的崭新篇章,让教育之花在不懈奋斗中绽放更绚丽的光彩!

徐新华副书记向大会汇报学校 2025 年财政收支执行情况:资产管理结构合理,收入来源稳定多元,重点保障教育发展和教职工薪酬福利。进一步加强了财务工作的管理和职能,较好的完成了年初制定的各项收支计划,全校预算执行情况总体良好,年度累计盈余实现稳步增长,财务基础得到了进一步夯实。

工会主席李丹代表工会做了工作报告,报告从聚焦人文关怀、筑牢师德师风根基、繁荣校园文化、2025 年工作回顾以及 2026 年工作展望五个方面,为营造张弛有度、和谐奋进的校园工作生态发挥了积极作用。之后,全体教工代表以举手表决的方式,一致通过了学校工作报告、财务工作报告和工会工作报告。

最后,各分管校长就教工代表提出的提案作出了具体回复。

暖冬宜中 粥香迎腊八

本报讯 李泽贤报道:岁至腊八,年味渐浓,一碗热粥,暖透寒冬。宜春中学一食堂以食暖心,为全体师生送上腊八专属温情,更有日常健康主食福利持续相伴,用热腾腾的美味,守护校园里的每一份温暖与美好。

腊八节当天,一食堂免费提供香甜腊八粥!慢火熬煮的腊八粥,软糯绵密,五谷飘香,每一勺都藏着冬日的暖意与美好期许,一口入喉,暖身暖胃,驱散冬日寒意,让浓浓的粥香,陪伴宜中学子度过温馨腊八。

不止腊八限定,日常福利常相伴!为了让师生们吃得健康、吃得舒心,一食堂每周日和周五,红薯、玉米、杂粮主食免费送!清甜软糯的红薯、香甜饱满的玉米,营养丰富的杂粮主食,甄选天然食材,兼顾美味与健康,为学习生活补充满满能量,三餐相伴,暖心守护。

人间烟火气,最抚凡人心。宜春中学食堂始终以用心做好每一餐为初心,用热腾腾的美食传递温暖,用贴心的福利守护师生。这个冬日,愿一碗热粥、一份暖心主食,能为你驱散寒冷,带来满满幸福感。

腊八佳节,相约食堂,赴一场粥香之约;日常三餐,走进食堂,享一份暖心美味。宜中食堂,与你共赴暖冬,相伴同行!



发送对象:宜春中学全体师生 印刷单位:宜春市同茂印务有限公司 印数:400份

探索不止 满载而归

——江西省宜春中学少年科学院冬令营圆满收官

本报讯 张慧报道:冬训砺志,科创启智;青春逐梦,不负韶华。2月7日上午11时,江西省宜春中学少年科学院冬令营闭幕仪式在学术报告厅隆重举行。宜春中学党委书记何锋,党委副书记、校长曾泉根,党委委员、副校长王长根,与全体竞赛老师及营员齐聚一堂,共同见证这段满载探索与成长的科创之旅圆满收官。大会由王长根主持。

初心如磐 盛会启航
仪式伊始,王长根热情开场,逐一介绍到场嘉宾,对各位领导、教师、家长的到来表示诚挚欢迎,对全体营员在冬令营期间的勤勉探索与积极进取给予充分肯定。现场掌声雷动,暖意融融。

领航前行 赋能成长
接着,何锋为闭营仪式致辞,他回顾了冬令营的精彩历程,肯定了少年科学院在拔尖创新人才培养中的重要意义,赞扬营员们勤于思考、勇于实践、乐于探究的科学精神。他寄语全体学子:以此次冬令营为新起点,保持好奇之心、笃行之志,在科学探索的道路上勇攀高峰,将所学所悟转化为成长动力,立志成为有理想、有本领、有担当的新时代青少年。

逐光而行 收获满满
家校企同心护航科创梦想,活动中,胡子涵家长分享了孩子冬令营的成长蜕变,感谢学校与教练的悉心培育、倾情守护;学生代表谭璇轩畅谈营期收获,并表示他将怀揣热爱,以奋斗逐梦前行。

冬令有期,成长无限;闭营不是终点,而是新的起点。愿全体营员带着此次冬令营的收获与热忱,怀揣科学梦想,奔赴星辰大海,在宜春中学的沃土上继续深耕笃行,在青春的赛道上奋力奔跑,以科创之智、以少年之力,书写属于自己的精彩篇章!

情系母校传薪火 燃亮青春筑梦路
——我校开展优秀毕业生代表返校宣讲实践活动

本报讯 王磊报道:冬日暖阳浸润校园,青春薪火接续相传。为搭建优秀毕业生与母校的情感纽带,助力学弟学妹明晰升学航向、点燃逐梦热忱,2026年1月31日下午,近两百余名优秀大学生代表重返母校,开展了一场兼具干货分享与情感共鸣的返校宣讲实践活动,为冬日校园注入了青春的力量。

返校优秀毕业生齐聚学校致远楼南一楼阶梯教室,高二年级副主任刘绍雷就宣讲的核心方向、沟通重点、注意事项等内容作了细致的介绍,让宣讲更具针对性和实用性。

优秀毕业生们分组进入各班教室开展面对面对面宣讲。他们结合自身高中学习经历,毫无保留地分享学习技巧、时间管理方法和备考心态调节经验,同时细致讲解大学专业选择、校园生活等内容,为学弟学妹勾勒未来发展图景。面对同学们提出的关于强弱科平衡、志愿填报等问题,他们逐一耐心解答,用真实的经历为学弟学妹们加油鼓劲,现场互动热烈,掌声不断。

此次优秀毕业生返校宣讲实践活动,不仅搭建起校友与在校学子的沟通桥梁,更以



爱,以奋斗逐梦前行。冬令有期,成长无限;闭营不是终点,而是新的起点。愿全体营员带着此次冬令营的收获与热忱,怀揣科学梦想,奔赴星辰大海,在宜春中学的沃土上继续深耕笃行,在青春的赛道上奋力奔跑,以科创之智、以少年之力,书写属于自己的精彩篇章!



榜样力量为学弟学妹们注入奋进动力。同学们纷纷表示,将从学长学姐的分享中汲取经验,明确学习目标,以更昂扬的姿态投入到学习中,脚踏实地追逐梦想。

此次优秀毕业生返校宣讲实践活动,不仅搭建起校友与在校学子的沟通桥梁,更以

宜春中学优秀毕业生 寒假返校宣讲座谈会圆满举行

本报讯 王磊报道:1月27日下午,宜春中学优秀毕业生寒假返校宣讲实践活动座谈会在厚德楼召开。宜春中学党委副书记、校长曾泉根,党政办(校友办)主任曾平、教学管理处负责人邵强,以及40余名优秀毕业生代表齐聚一堂,共叙校友友情、共话成长路。本次座谈会由邵强主持。情寄语:以初心传薪火。

在本次优秀毕业生返校宣讲活动的现场,曾泉根在与学子们交流时深情寄语:“看到大家,我倍感欣慰。你们身上闪耀着宜中岁月磨砺出的奋斗底色,这份由母校培育的责任与担当,已成为你们大学路上最宝贵的行囊。”随后,他向大家介绍了学校半年取得的新进展,并勉励所有毕业生:“希望你们始终带着宜中的精神印记,在更广阔的天地里深耕不辍。也欢迎大家常回来看看,让这份珍贵的母校情谊与奋斗薪火,代代相传,永远闪耀。”

曾平代表学校致欢迎辞。他向重返母校的毕业生们表达热烈欢迎:“从宜中走出的你们,是母校最鲜活的名片。今日你们带着大学的新见闻、成长的新感悟归来,既是对青春的回望,更是给高三学弟学妹的‘成长礼物’。”他提到,高三学子正处在冲刺关键期,毕业生们的亲身经历,会成为比书本更生动的激励。

邵强就此次优秀毕业生寒假返校宣讲的总体情况和安排做了详细介绍。他介绍道,本次宣讲活动共邀请到来自全国六十余所知名高校的两百余名优秀学子返校,学校将对宣讲实践活动的时间、地点做统一安排,希望大家踊跃参与,充分利用好展示自我的平台。

在毕业生发言环节,现场温情与共鸣交织,大学见闻与高中记忆自然衔接、相映成趣;各位优秀毕业生谈及了大学生活的收获和成长,分享了高考备考的建议和高中学习的方法等。

此次座谈会,是毕业生对母校的深情回馈,也是学校“传帮带”优良传统的生动体现。它搭建起大学与高中的成长桥梁,也让毕业生在回望中深化成长认知、延续母校情谊,为百年宜中注入了温暖而持久的力量。



锚定育人目标 坚定奋进信心

本报讯 徐林报道:为深入贯彻党的教育方针,筑牢学校制度建设,深化民主管理,充分激发广大教师参与学校管理的主人翁意识与创新活力,共同擘画学校高质量发展新蓝图,2月2日下午,我校第五届教工代表大会第三次全体会议在学校报告厅隆重召开。本次大会,是在全校深入学习贯彻党的二十届四中全会,全面落实立德树人根本任务,科学谋划“十五五”发展蓝图的的关键时期召开的一次重要会议。学校党委成员,各代表团教工代表出席会议。会议由校党委副书记徐新华同志主持。

学校党委书记何锋同志致辞,他指出,代教会作为学校民主管理的基本形式和重要制度,是党委联系教职工的桥梁和纽带,是教职工依法行使民主权利、参与学校民主管理与监督的重要途径。开好这次代教会,对于进一步统一思想、凝聚共识,激发全体教职工的主人翁精神和创造活力,对于科学谋划学校未来发展,具有十分重要的意义。希望各位代表以高度的责任感和使命感,认真履行代表职责,充分行使民主权利,紧紧围绕大会主题,畅所欲言,集思广益,积极建言献策,努力把这次大会开成一个民主团结、求真务实、鼓舞士气、共谋发展的盛会。

校长曾泉根代表学校行政做了题为《锚定育人目标 坚定奋进信心》的工作报告。报告全面回顾总结了过去两年来的主要工作与成绩,分析学校存在的问题和不足,明确新一年的发展思路、目标任务与重点工作,团结动员全体教职工,进一步统一思想、凝聚共识、锐意进取,共同开创学校事业发展的新局面。报告氛围三个部分,第一部分回顾两年来的主要工作:从党建引领固本强基、教育教学提质增效、多彩德育培根铸魂、服务保障凝心聚力四个方面,总结了学校在办学治校、协同育人等方面取得的成效。第二部分报告学校目前存在的主要困难和问题:深化课堂教学改革,强化教师队伍建设和师德师风建设,努力提升育人质量,与全体同仁携手并肩,共同书写学校高质量发展的崭新篇章,让教育之花在不懈奋斗中绽放更绚丽的光彩!

徐新华副书记向大会汇报学校 2025 年财政收支执行情况:资产管理结构合理,收入来源稳定多元,重点保障教育发展和教职工薪酬福利。进一步加强了财务工作的管理和职能,较好的完成了年初制定的各项收支计划,全校预算执行情况总体良好,年度累计盈余实现稳步增长,财务基础得到了进一步夯实。

工会主席李丹代表工会做了工作报告,报告从聚焦人文关怀、筑牢师德师风根基、繁荣校园文化、2025 年工作回顾以及 2026 年工作展望五个方面,为营造张弛有度、和谐奋进的校园工作生态发挥了积极作用。

之后,全体教工代表以举手表决的方式,一致通过了学校工作报告、财务工作报告和工会工作报告。

最后,各分管校长就教工代表提出的提案作出了具体回复。

喜报 ★在第39届中国化学奥林匹克(初赛)江西赛区中,宜春中学师生从全省强校中脱颖而出,斩获江西省团体一等奖。

在木星轨道观测站,唯一的声音来自仪器规律的嘀嗒,以及我自己日渐沉重的心跳。今天是我在这片深空独处的第300天,也是人类接收到“天穹低语”的第十年。

我叫林默,曾是地球上小有名气的小提琴家,现在在“深空声学考古学家”。这个头衔听起来玄奥,实则简单:我听宇宙的声音,从电磁噪音中寻找规律,翻译那些可能来自外星文明的信号。

文明的一个规律脉冲首次被捕获。它不像任何自然现象,也不像人类已知的任何通讯。那是一个由复合频率组成的、缓慢如心跳的“声音”,来自猎户座方向一千万光年外的无名星区。人类世界为之沸腾,又迅速冷却——因为十年内,除了一成不变的重复,这声音从不回应我们的任何呼叫。

直到三天前。

我坐在全天候接收器前,像过去的十年一样校准设备,准备记录当日信号。突然,重复了十年的规律节奏变了。一个细微的杂音,像老唱片跳针,又像某段旋律的前奏。我的手停在控制面板上。

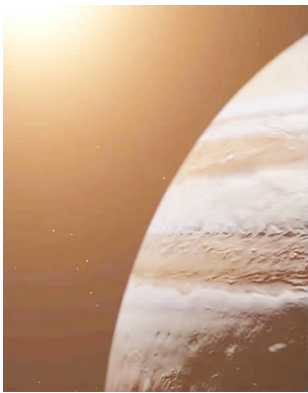
接下来发生的,我这辈子都无法用语言准确描述。天穹低语展开了——不再是简单脉冲,而是一段复杂如交响乐的结构。频率层层叠加,在频谱仪上绘出一幅绚丽的画卷。在听觉转换器中化作一阵阵潮汐般的和声。

但它不像任何人类的音乐。没有明显的旋律线条,没有节奏分明的节拍,更像是某种多维数据信息的直接投射。我将信号实时传回地球,观测站内的量子通讯瞬间亮起。

心跳

指导教师
高(8)班

张罗俊



“林博士,你能解析吗?”控制中心的声音带着压抑的激动。

“正在尝试,”我回答,手指在界面快速滑动,“这不像语言,更像……记忆。”

接下来的四十八小时,我几乎没合眼。将信号分解、重组、转换,尝试每一种可能的解码方式。最终,是那个被我忽略的细节打开了大门:背景噪声。

在所有主动信号的间隙,有一种更微弱、更基础的“声音”,一直存在却被忽略。那不是信号本身,而是信号传播介质的“回响”——就像光线穿过灰尘,声音穿过空气留下的痕迹。

当我将主信号过滤,专注那背景回响时,真相如闪电劈开夜空。

那不是主动发送的信息,而是泄露。

文海泛舟

本版编辑: 颜婧思

是某种巨大结构运转时不可避免的“噪音”,就像电网会有嗡嗡声,就像人类的城市在夜晚会有光污染。这“天穹低语”是一个文明的“背景辐射”,是他们存在本身的副产品,无意中泄露到宇宙中的存在证明。

但这个发现带来的不是喜悦,而是寒意。因为随着进一步解析,我发现了更细微的模式,那“声音”正在衰减。

以难以察觉的速度,但确定无疑地,信号的整体强度、复杂度和丰富性都在缓慢下降。就像一个歌者,歌声逐渐微弱,音域逐渐狭窄,直到最后只剩下单薄的余音。

我重新审视过去十年的数据,发现这衰退从第一天就在发生。我们以为的“不变”,其实是第一个漫长告别的开端。

第十年,天穹低语再次变化。主信号开始简化,复杂结构逐渐剥离,就像一栋大厦从精美的装饰开始,一层层卸去外表,露出最基础的骨架。最终,只剩下那个最初的简单脉冲——心跳般的节奏,但更缓慢,更微弱。

然后,在昨天清晨四点十七分,心跳停止了。

不是突然的中断,而是渐弱,渐慢,像疲倦的旅人终于放下重担,只剩下一滴雨水从叶尖坠落。信号消失了,最后一个宇宙背景辐射永恒的白噪音,像从未有过其他声音。

我坐在控制台前,看着空白的频谱,耳边是仪器单调的嘀嗒。量子通讯闪烁,地球控制中心在询问进展,询问为什么信号突然消失。我该怎么解释?告诉他们我们监听了一个文明的暮年,像在深夜里无意中听到隔壁

房间老人的最后叹息?告诉他们我们以为的第一次接触,实则是一场长达十年的临终陪伴?

我将所有数据打包,附上了一份简短说明,发返回地球。然后关闭了主接收器,走到观测窗边。

木星在远处缓缓旋转,大红斑像一只永不闭合的眼睛。在这无垠黑暗中,曾经有一颗星星,上面有过生命,有过文明,有过建造伟大结构的智慧,有过无意中泄露到宇宙中的存在证明。他们可能从未知道被倾听,就像我们从未真正理解他们的语言。

但在这十年里,在某个孤独的地球人耳机中,在某个深空观测站的屏幕前,他们存在过,被倾听过,被试图理解过。在宇宙的无边寂静中,这或许就是一切的意义。

我打开私人记录仪,说下这段话,留给后来者:

“在猎户座方向一千万光年外,曾有一个文明,我们不知其面貌,不知其历史,不知其喜怒哀乐。我们只知道,他们存在过,然后消逝了。在某个时刻,他们的存在无意中触动了宇宙的琴弦,而某个遥远的耳朵碰巧在听。这就是全部的故事,也是全部的意义。人类总在寻找对话,但有时候,仅仅是倾听,就已经是宇宙间最深刻的联结。”

我关掉记录仪。从储物柜取出了灰的小提琴盒。十年了,自从来到深空,我再没碰过它。我调了调弦,面对窗外无垠的黑暗,拉起一首古老的地球安魂曲。

琴声在观测站内回荡,微弱,但存在。在某个遥远的未来,或许也会有耳朵在听。

然保持初心,在漫长岁月中始终充满动力。我的学长热爱编程,即使课业繁忙,仍坚持利用课余时间参加机器人社团、研究算法。他常说:“代码是我的语言,解决问题是我的快乐。”最终,他凭借扎实的技能 and 持之以恒的努力,在国际青少年编程大赛中获奖,并被名校录取。他的故事让我明白:坚持不是苦役,而是因热爱而生的自觉选择;当兴趣与坚持相遇,平凡的日子也能绽放光芒。

然而,坚持并非盲目固执

真正的坚持,是认清方向后的笃定前行,而非一条路走到黑的偏执。鲁迅先生年轻时立志学医救国,但在目睹国人麻木的灵魂时,毅然弃医从文,以笔为剑唤醒民众。他的坚持,始终与时代需求、自我认知紧密相连。因此,我们在坚持的同时,也需保持清醒的头脑,适时调整方向,让坚持成为通向目标的桥梁,而非束缚脚步的枷锁。

“不积跬步,无以至千里;不积小流,无以成江海。”高中的时光短暂而珍贵,每一份坚持都是在为未来积蓄力量。或许我们会疲惫,会迷茫,但只要心怀热爱、脚踏实地,以坚持为桨,终能渡过成长的河流,抵达梦想的远方。

愿我们都能成为坚持的践行者,在青春的画卷上,写下属于自己的壮丽篇章!

纸页筑成的翅膀

高二(23)班 王梦怡 指导教师 贺水花

笔尖沙沙,是破晓前的潮汐,在习题的薄浪里,航行未知的轨迹。数字与符号,像星子跌落眼底。我弯腰拾起,又放回泛黄的笔记。窗台浮动着,粉笔灰轻盈的足迹,洒满课桌的划痕,和未干的墨迹。午后的风卷了,飘在窗棂的小憩,心却泊向远方,如一叶待航的帆船。那些草稿纸上,被反复涂改的梦想,像未拆封的信笺,寄往明天的邮箱。揉皱的纸飞机,曾载着满腹轻狂,跌跌撞撞穿过走廊,却始终向着春光。青春的刻度尺,量不尽晨昏的距离,我们在方格间跋涉,找寻破译的密钥。答案如星火闪烁,在疲倦的眼底,照亮下一个弯道,通向更远的疆域。且把此刻的光景,折叠成轻盈翅膀,纵然负重万钧,也要亲吻穹苍。未来不是待解的谜题,是汹涌的海洋,而我们持笔为桨,正驶过年轻的港。

办或正在筹办以“×起”命名的足球赛事。

“苏超”的成功,充分展现了中国群众体育赛事的惊人活力和发展潜力,是体育强国建设成果的生动体现。

四、赛博对账

“赛博”是 cyber 一词的音译,意思是与网络有关的,最早出现在一些科幻作品和计算机科学文献中,随后逐渐渗透到大众文化领域,成为描述高科技、数字化和网络化现象的词语。

“对账”比喻双方拿着各自的“生活账本”(即个人经历和见闻等)核对彼此的“数据”,以消除因信息差带来的误解和偏见。赛博对账,是指在中美两国网民之间进行的一场跨文化对话。

2025年初,美国宣布 TikTok 禁令即将生效。大量美国网民迅速涌入小红书等中国社交平台,分享他们的生活细节、文化观念等,并与中国网友交流互动,从而打破了对中国的刻板印象;中国网民也通过这种跨文化互动,对美国社会有了更多真实的认知。赛博对账,为全球化背景下不同国家民众的信息交流与文化互动提供了借鉴。

五、数字游民

没有固定的办公场所,利用现代信息技术远程办公,具备良好自我管理能力的

人群,以年轻人为主。他们多从事软件开发、内容创作、创意设计等创造性工作,在不同地区自由流动,打破了传统职业的地理限制。常选择低成本地区生活,以优化收支结构,实现工作和生活的动态平衡。这种新型的工作、生活方式,正受到全世界越来越年轻

人的青睐。许多国家已推出了针对数字游民的签证政策、税收优惠。近两年来,中国的数字游民也呈现出快速增长的趋势。多地政府出台了相关措施,致力于“打造数字游民栖息地”,建设“数字游民社区”,以期吸引他们参与到乡村振兴、城市建设等工作中。数字游民的兴起,反映了就业形态的时代变迁。

心理课堂

高一(1)班 李思思 指导教师 郑勇胜

办或正在筹办以“×起”命名的足球赛事。“苏超”的成功,充分展现了中国群众体育赛事的惊人活力和发展潜力,是体育强国建设成果的生动体现。

时常会遇见一些从小很听话乖顺的孩子。这些孩子随着年龄的增长,尤其当他们步入了青春时期,会变得比小时候更有主见,面对生活中的许多事情,经常会陷落在自我的意愿与父母的意愿之间相互“拔河”的两难境地。

这让我想到了电影《海洋奇缘》中莫阿娜的成长故事。接下来,让我们用心理学的视角重温这部电影,体会在“我是谁”这个终极命题之下,莫阿娜如何勇敢地探索自己,成为自己。而莫阿娜的英雄之旅,又会带给我们哪些启示呢?

《海洋奇缘》讲述了主角莫阿娜从一开始设定为接替父亲位置的族群首领,到后期去往茫茫的大海中探险,在身体动作和精神上完成从少女到勇士的转变的故事。莫阿娜的成长经历与发展心理学家埃里克森的“自我同一性”理论相吻合,青少年通过经历这一时期的一连串冲突,最终会有一个确定性的身份的确立,并由此建立自己相应的自我概念。这正是影片中所表达的,一个人在逃避内心纠结的状态,到最后克服纠结、建立起自我的经历。

因此,这部电影也是一部写实且易懂的心理成长教科书,更可能为身处迷茫中的人们带来心灵上的启发和激励。

01 分离—个体化进程:从依赖到“独自上路”的勇气之旅

莫阿娜与海洋之间的故事,体现的是客体系数旅的玛格丽德·马勒提出的“分离—个体化”理论。即在儿童阶段,婴儿还不能分辨自己和他人,他们处于一个“混乱”的状态之中。但是,随着成长,他们开始意识到“自我”的存在以及“自我”的独特性,进而渴望去探索那无限的世界。

同时,他们又开始了离开母亲的痛苦与不安。在影片中,我们看到了莫阿娜站在海边这个象征着生命的最前沿之处时,背后有来自家庭的温馨和族群归属感的声

本版编辑: 郑勇胜

心理课堂

《海洋奇缘》:成长是一场“成为自己”的英雄之旅

是大海,也是未知,大海里的艰险,海洋世界的机遇以及少年的成长和个体独立都存在未知,这也正是一般年轻人都要经历的心路历程。

电影中,当莫阿娜意识到她祖母留下的遗产是一块刻着特殊心形标志的石头时,这里是心理学中“客体恒常性”的重要隐喻。片中的祖母就是一个“过度性客体”,她成为联系莫阿娜和她内心世界之间的桥梁,是通往过去和未来的大门。

莫阿娜首次驾驶独木舟去探索航程,实践期的行为特征很明显,初次航行的经验匮乏、缺乏安全感,对海上波澜大动心志又恐惧,这便是尚处于初步自我探索期的年轻人的典型表现。他们迫切地想要用实际行动证明自己,又遭遇了经验和本领不足、丧失动力等问题,这样的情况容易使他们产生沮丧、自卑的情绪。而莫阿娜航海时遇到的海难,并不意味着对她的才能全盘否定,这是成长过程中必须经历的挫折。

这种挫折让他们从过度寻求刺激的心态中逐渐冷静下来,也更清楚自主包括身体的独立,更包括在思维方面的准备和自身的实力准备。

02 阴影整合与人格完整:接纳不完美的自己

半神毛伊的形象也符合荣格心理学中“阴影原型”的经典描绘。阴影指人内心潜在的、被压抑或被遮蔽的需求、特征、情绪等内容,未能通过社会认可或个人的伦理标准。毛伊外在的傲慢张扬、对名利的追求、精于算计的性格,以及内在的脆弱、怕被抛弃,想要认同的心理,均是莫阿娜自己的那些尚不能被充分容纳的特征,毛伊成为了莫阿娜的映射。最初,莫娜讨厌毛伊,这在一定程度上反映了年轻人面对自身“黑暗面”时的本能排斥;我们不接受的东西可以投射到别人身上,好维护我们的心中像模像样的人。

在旅途中,莫阿娜与毛伊在对峙到合

心灵解惑

同学你好,高考带给你的压力让你充满了无力感、愧疚感、负罪感,深深的自责让你无法再回到“掌控”的状态,看得出你是很心焦,该怎么做出改善?我们一起来看看:

1. 先看见自己的复杂情绪。焦虑感:高考临近的压力。无力与无助:感觉睡够了,对抗压力时,不断纠结和自我否定;纠结内耗:思想和躯壳的痛苦拉扯;愧疚与自责:无法原谅自己的无能为力,找不到原有的信心。“看见”即觉察,情绪是我们的一部分,不能被割离开来,你像对待老朋友那样“看着”它们,允许和接纳它们的存在,你会发现,就像休息,它也只是在那里,什么也不会做。
2. 情绪背后隐藏着未被满足的情感需求。当你觉察到情绪的存在时,也自然能够

心理探究

在心理学的广袤领域中,“习得性无助”与“成长型思维”宛如两极,深刻影响着我们的行为模式、应对策略以及个人发展轨迹。理解它们,就如同握住了两把钥匙,一把用于解锁限制自我的枷锁,另一把则开启持续进步的大门。

02 成长型思维:破茧成蝶的力量

“成长型思维”这一概念由卡罗尔·德韦克提出,拥有成长型思维的人坚信,包括智力、能力在内的各种特质都是可以后天努力、学习和经验积累而不断发展和提升的。他们视挑战为成长的机遇,将失败看作是获取经验的途径,而非对自己能力的否定。例如,同样是面对数学学习困难的学生,有人认为目前的成绩不理想只是暂时的,是因为自己还没有找到适合的学习方法或者尚未掌握足够的知识要点。于是,他会主动分析自己的错题,寻求老师和同学的帮助,

忽视成功的可能性;在情感上,充满焦虑、沮丧和自卑;在行为上,则表现出退缩和放弃,严重阻碍个人的成长与发展。

02 成长型思维:破茧成蝶的力量

“成长型思维”这一概念由卡罗尔·德韦克提出,拥有成长型思维的人坚信,包括智力、能力在内的各种特质都是可以后天努力、学习和经验积累而不断发展和提升的。他们视挑战为成长的机遇,将失败看作是获取经验的途径,而非对自己能力的否定。例如,同样是面对数学学习困难的学生,有人认为目前的成绩不理想只是暂时的,是因为自己还没有找到适合的学习方法或者尚未掌握足够的知识要点。于是,他会主动分析自己的错题,寻求老师和同学的帮助,

从心理学的角度分析,习得性无助的形成与个体的归因方式密切相关。当人们将失败归因于稳定、不可控的内部因素,如自身能力不足时,就容易陷入无助的境地。而且,这种心理状态一旦形成,会进一步影响个体的认知、情感和行为,形成一个恶性循环。在认知上,他们会选择性地关注失败的经历,

心际空间

本版电子邮箱:283836754@qq.com

2026年2月28日

心理课堂

《海洋奇缘》:成长是一场“成为自己”的英雄之旅

是大海,也是未知,大海里的艰险,海洋世界的机遇以及少年的成长和个体独立都存在未知,这也正是一般年轻人都要经历的心路历程。

电影中,当莫阿娜意识到她祖母留下的遗产是一块刻着特殊心形标志的石头时,这里是心理学中“客体恒常性”的重要隐喻。片中的祖母就是一个“过度性客体”,她成为联系莫阿娜和她内心世界之间的桥梁,是通往过去和未来的大门。

莫阿娜首次驾驶独木舟去探索航程,实践期的行为特征很明显,初次航行的经验匮乏、缺乏安全感,对海上波澜大动心志又恐惧,这便是尚处于初步自我探索期的年轻人的典型表现。他们迫切地想要用实际行动证明自己,又遭遇了经验和本领不足、丧失动力等问题,这样的情况容易使他们产生沮丧、自卑的情绪。而莫阿娜航海时遇到的海难,并不意味着对她的才能全盘否定,这是成长过程中必须经历的挫折。

这种挫折让他们从过度寻求刺激的心态中逐渐冷静下来,也更清楚自主包括身体的独立,更包括在思维方面的准备和自身的实力准备。

02 阴影整合与人格完整:接纳不完美的自己

半神毛伊的形象也符合荣格心理学中“阴影原型”的经典描绘。阴影指人内心潜在的、被压抑或被遮蔽的需求、特征、情绪等内容,未能通过社会认可或个人的伦理标准。毛伊外在的傲慢张扬、对名利的追求、精于算计的性格,以及内在的脆弱、怕被抛弃,想要认同的心理,均是莫阿娜自己的那些尚不能被充分容纳的特征,毛伊成为了莫阿娜的映射。最初,莫娜讨厌毛伊,这在一定程度上反映了年轻人面对自身“黑暗面”时的本能排斥;我们不接受的东西可以投射到别人身上,好维护我们的心中像模像样的人。

在旅途中,莫阿娜与毛伊在对峙到合

心理解惑

同学你好,高考带给你的压力让你充满了无力感、愧疚感、负罪感,深深的自责让你无法再回到“掌控”的状态,看得出你是很心焦,该怎么做出改善?我们一起来看看:

1. 先看见自己的复杂情绪。焦虑感:高考临近的压力。无力与无助:感觉睡够了,对抗压力时,不断纠结和自我否定;纠结内耗:思想和躯壳的痛苦拉扯;愧疚与自责:无法原谅自己的无能为力,找不到原有的信心。“看见”即觉察,情绪是我们的一部分,不能被割离开来,你像对待老朋友那样“看着”它们,允许和接纳它们的存在,你会发现,就像休息,它也只是在那里,什么也不会做。
2. 情绪背后隐藏着未被满足的情感需求。当你觉察到情绪的存在时,也自然能够

心理探究

在心理学的广袤领域中,“习得性无助”与“成长型思维”宛如两极,深刻影响着我们的行为模式、应对策略以及个人发展轨迹。理解它们,就如同握住了两把钥匙,一把用于解锁限制自我的枷锁,另一把则开启持续进步的大门。

02 成长型思维:破茧成蝶的力量

“成长型思维”这一概念由卡罗尔·德韦克提出,拥有成长型思维的人坚信,包括智力、能力在内的各种特质都是可以后天努力、学习和经验积累而不断发展和提升的。他们视挑战为成长的机遇,将失败看作是获取经验的途径,而非对自己能力的否定。例如,同样是面对数学学习困难的学生,有人认为目前的成绩不理想只是暂时的,是因为自己还没有找到适合的学习方法或者尚未掌握足够的知识要点。于是,他会主动分析自己的错题,寻求老师和同学的帮助,

忽视成功的可能性;在情感上,充满焦虑、沮丧和自卑;在行为上,则表现出退缩和放弃,严重阻碍个人的成长与发展。

02 成长型思维:破茧成蝶的力量

“成长型思维”这一概念由卡罗尔·德韦克提出,拥有成长型思维的人坚信,包括智力、能力在内的各种特质都是可以后天努力、学习和经验积累而不断发展和提升的。他们视挑战为成长的机遇,将失败看作是获取经验的途径,而非对自己能力的否定。例如,同样是面对数学学习困难的学生,有人认为目前的成绩不理想只是暂时的,是因为自己还没有找到适合的学习方法或者尚未掌握足够的知识要点。于是,他会主动分析自己的错题,寻求老师和同学的帮助,

心理课堂

《海洋奇缘》:成长是一场“成为自己”的英雄之旅

是大海,也是未知,大海里的艰险,海洋世界的机遇以及少年的成长和个体独立都存在未知,这也正是一般年轻人都要经历的心路历程。

电影中,当莫阿娜意识到她祖母留下的遗产是一块刻着特殊心形标志的石头时,这里是心理学中“客体恒常性”的重要隐喻。片中的祖母就是一个“过度性客体”,她成为联系莫阿娜和她内心世界之间的桥梁,是通往过去和未来的大门。

莫阿娜首次驾驶独木舟去探索航程,实践期的行为特征很明显,初次航行的经验匮乏、缺乏安全感,对海上波澜大动心志又恐惧,这便是尚处于初步自我探索期的年轻人的典型表现。他们迫切地想要用实际行动证明自己,又遭遇了经验和本领不足、丧失动力等问题,这样的情况容易使他们产生沮丧、自卑的情绪。而莫阿娜航海时遇到的海难,并不意味着对她的才能全盘否定,这是成长过程中必须经历的挫折。

这种挫折让他们从过度寻求刺激的心态中逐渐冷静下来,也更清楚自主包括身体的独立,更包括在思维方面的准备和自身的实力准备。

02 阴影整合与人格完整:接纳不完美的自己

半神毛伊的形象也符合荣格心理学中“阴影原型”的经典描绘。阴影指人内心潜在的、被压抑或被遮蔽的需求、特征、情绪等内容,未能通过社会认可或个人的伦理标准。毛伊外在的傲慢张扬、对名利的追求、精于算计的性格,以及内在的脆弱、怕被抛弃,想要认同的心理,均是莫阿娜自己的那些尚不能被充分容纳的特征,毛伊成为了莫阿娜的映射。最初,莫娜讨厌毛伊,这在一定程度上反映了年轻人面对自身“黑暗面”时的本能排斥;我们不接受的东西可以投射到别人身上,好维护我们的心中像模像样的人。

在旅途中,莫阿娜与毛伊在对峙到合

心理解惑

同学你好,高考带给你的压力让你充满了无力感、愧疚感、负罪感,深深的自责让你无法再回到“掌控”的状态,看得出你是很心焦,该怎么做出改善?我们一起来看看:

1. 先看见自己的复杂情绪。焦虑感:高考临近的压力。无力与无助:感觉睡够了,对抗压力时,不断纠结和自我否定;纠结内耗:思想和躯壳的痛苦拉扯;愧疚与自责:无法原谅自己的无能为力,找不到原有的信心。“看见”即觉察,情绪是我们的一部分,不能被割离开来,你像对待老朋友那样“看着”它们,允许和接纳它们的存在,你会发现,就像休息,它也只是在那里,什么也不会做。
2. 情绪背后隐藏着未被满足的情感需求。当你觉察到情绪的存在时,也自然能够

心理探究

在心理学的广袤领域中,“习得性无助”与“成长型思维”宛如两极,深刻影响着我们的行为模式、应对策略以及个人发展轨迹。理解它们,就如同握住了两把钥匙,一把用于解锁限制自我的枷锁,另一把则开启持续进步的大门。

02 成长型思维:破茧成蝶的力量

“成长型思维”这一概念由卡罗尔·德韦克提出,拥有成长型思维的人坚信,包括智力、能力在内的各种特质都是可以后天努力、学习和经验积累而不断发展和提升的。他们视挑战为成长的机遇,将失败看作是获取经验的途径,而非对自己能力的否定。例如,同样是面对数学学习困难的学生,有人认为目前的成绩不理想只是暂时的,是因为自己还没有找到适合的学习方法或者尚未掌握足够的知识要点。于是,他会主动分析自己的错题,寻求老师和同学的帮助,

忽视成功的可能性;在情感上,充满焦虑、沮丧和自卑;在行为上,则表现出退缩和放弃,严重阻碍个人的成长与发展。

02 成长型思维:破茧成蝶的力量

“成长型思维”这一概念由卡罗尔·德韦克提出,拥有成长型思维的人坚信,包括智力、能力在内的各种特质都是可以后天努力、学习和经验积累而不断发展和提升的。他们视挑战为成长的机遇,将失败看作是获取经验的途径,而非对自己能力的否定。例如,同样是面对数学学习困难的学生,有人认为目前的成绩不理想只是暂时的,是因为自己还没有找到适合的学习方法或者尚未掌握足够的知识要点。于是,他会主动分析自己的错题,寻求老师和同学的帮助,



试着与海交谈、合作。从这个发展中可以看出一个人是如何在不断修正他对这个世界、以及那些个广义上的“客体”的关系的过程中建立他稳定的并且变通的心灵结构的。这是正常的重要的部分。而《海洋奇缘》对心性的启蒙意义更深刻:这种自我不是非黑即白的,不是对传统全盘接受或全盘否定,而是允许自己在时代的不同脉络中贴近自我,拥有更多元的选择。鼓励人找到自身的文化根脉,让自己先站在有力量的位置上,再从此出发去努力探寻属于自己的道路。

最后莫阿娜立于船头时,她是回归族群带给族人新希望的一位领袖,也是勇于探路、开疆拓海的航海英雄,她做到了不同身份的平衡。这带给我们在心性成长上的启发是:在这瞬息万变的时代中生存,我们不一定舍弃什么,而是相信生命里隐藏着值得我们去开采的世界,在看似可怕的未知的世界里,依然可以在守成与变革间寻求稳定与平衡的发展空间,并在群体与个人的凝聚力及独立性上求得中正。

我们终将成为自己。

含义,就是沉浸式地诵读。复习时走神了、疲倦了,放下笔眺望远方,或运动一下,找到挥汗如雨、酣畅淋漓的感觉,很多时候“心流”就是这样被激发出来的。很多人面临高考时都会经历这个难熬的阶段。在这场“选拔赛”中不是比谁更优秀,而是比谁能有毅力坚持到底。相信你自己,你可以的,静心时找到属于你的原动力。



心理科普

习得性无助效应

习得性无助效应是指一个人经历了失败和挫折后,面对问题时产生的无能为力的心理状态和行为。习得性无助效应最早由奥弗米尔和西西格曼发现,后来在动物和人类研究中被广泛探讨。如果个体之前经历过不可预见且不可控制的负面事件,当他们有机会避免这些事件时,可能会变得无能为力。此外,个体还可能出现抑郁、压抑和积极性降低等症状。这种无助感源于个体在早期学习过程中形成的认知,即认为自己无法控制环境的变化。在人类中,习得性无助可能导致严重的心理问题,如抑郁症和焦虑症。因此,在学习和生活中,我们应该尝试开阔视野,识别事件背后的真正决定因素,避免陷入绝望。通过积累成功经验,提升自信,建立多元信念,多角度思考问题以及寻求外部帮助,我们可以减轻习得性无助的影响,并更有效地应对挑战。

03 对比与启示:思维转换之关键

习得性无助者往往消极被动,过早地放弃努力,陷入自我否定的深渊;而成长型思维者则积极主动,视困难为成长的阶梯,坚持不懈地追求进步。这种对比为我们的个人成长和职场管理等领域带来了深刻的启示。意识到自己思维模式的局限性是迈向成长的第一步。当我们发现自己陷入习得性无助的状态时,要及时警醒,尝试用成长型思维重新审视问题。可以通过设定小目标,逐步积累成功经验来重建自信,积极寻求外部反馈和支持,不断学习新知识和新技能,从而逐渐摆脱无助的束缚,踏上持续成长的道路。

习得性无助效应



让你一事无成的魔鬼