

# 从“心”出发

## ——新学期心理调适指南

□谢福泉

### 心理课堂

新学期,新希望。为了帮助学生、老师调整好身心状态,顺利回归校园生活,帮助家长督促孩子更好适应新学期,特为大家准备了一份心理调适指南。

#### 学生篇

##### 调整作息 规律生活

从舒适的“假期模式”切换到紧凑的“学习模式”,难免会让人感到不适。为了避免“开学综合征”,建议同学们先从调整作息时间和规律饮食开始,逐步减少娱乐活动,增加学习安排和体育锻炼。这有助于调整生物钟,让身心逐渐适应学习节奏,保持充沛的精力。

##### 分享趣事 增进感情

可联系同学或老师分享假期趣事,增进彼此间的了解和感情,交流开学情况,分享自己的情绪状态。这些人际互动和生活安排可以为你提供一个“缓冲期”,缓解返校的焦虑,适应校园的节奏。

##### 心理调适 轻松愉悦

开学初,有些同学可能会感到情绪低落、心慌意乱、紧张焦虑,甚至出现失眠、嗜睡等症状。同学们要将消极情绪“正常化”,告诉自己会焦虑是一件很正常的事情,试着接纳情绪,顺其自然,把注意力集中在当前要做的事情上。

在接纳情绪过后,同学们可以多想想积极的事情,比如又可以和老师 and 同学一起参加丰富的校园活动、享受学校的美好时光等。通过类似的积极心理暗示,增强愉悦感,让自己精神饱满地



(资料图片)

适应新学期。

##### 复盘过去 规划未来

开学初,不妨对过去的学期进行一次复盘,总结自己的得与失;同时制定一份新学期的目标和计划,明确努力的方向,让新一轮的学习有章可循。

##### 勇敢求助 化解困惑

主动求助是一种勇敢的表现,如果遇到心理困惑,请及时主动向专业老师求助。新学期,新气象。希望同学们能够以最佳状态适应新学期。

#### 老师篇

##### 提前调整 缓冲过渡

可在假期提前调整生活规律,给自己一个缓冲期,让生活逐渐正常化。接纳压力,将计划付诸行动;学会放松,适时进行情绪隔离。

##### 积极心态 迎接挑战

从假期模式切换到工作模式,心态难免会出现波动,可能会感到焦虑、不安甚至想逃避。这些都是正常的心理反应。老师们可以提醒自己,每一次挑战都是成

长的机会,用积极的心态去面对。当你感到紧张或烦躁时,不妨给自己一个拥抱,告诉自己:新的挑战即将到来,我已经准备好了。

##### 提前规划 减少焦虑

开学初期通常事务繁忙,建议老师们提前规划。列一个工作清单:哪些是开学前必须完成的,哪些是开学初期需要做好的。做到心中有谱,焦虑自然会减少。

##### 家校合作 助力学生收心

通过家访、电话、微信等方式,提醒家长和学生新学期已经到来,推送家庭心理健康教育指导,了解学生的假期生活和学习完成情况,用温馨提示帮助学生收心。

##### 关注学生 做好信息收集

结合“万师润万心”活动,持续关注重点关注学生,收集和整理学生的学习情况、心理状态、家庭氛围、人际关系等信息,以便与学生沟通交流,帮助他们快速适应校园生活。

##### 养好身体 保持充沛精力

养好嗓子,避免开学第一课声音沙哑;

养成运动习惯,保持精力充沛;与家人做好沟通,他们永远是坚强的后盾。

##### 鼓励学生 勇敢求助

如果遇到学生情绪不稳定或者其他异常情况,请积极应对,并告诉学生,求助是勇敢的表现。如果学生遇到心理困惑,鼓励他们及时向专业老师求助,或拨打心理服务热线,获得支持。

#### 家长篇

##### 引导调整作息 逐步适应

开学初期,一些孩子难免会出现抵触和不适。家长可以有意识地引导孩子调整作息、健康饮食,逐步减少娱乐安排,提醒孩子增加学习内容,帮助孩子身心逐渐适应学习节奏。

##### 营造氛围 减少焦虑

协助孩子整理书包和书桌,缓解新学期焦虑;陪伴孩子采购学习用品,营造新学期的氛围感。

##### 帮助回顾与规划 激发动力

与孩子一起回顾过去一年的收获与遗憾,发现孩子的优势,帮助孩子制定新学期的计划,让孩子带着希望和信心重返校园。

##### 关注情绪变化 耐心陪伴

开学初期,孩子可能会出现焦虑、紧张等情绪反应。家长要理解并接纳孩子的情绪,避免过度批评或指责,预留出缓冲的时间和空间;通过多鼓励、多沟通的方式,帮助孩子建立积极的心态,让孩子知道,家长是他们坚强的后盾。

##### 加强家校沟通 反馈情况

家长可以及时向老师反馈孩子的家庭情况和成长需求,主动与老师保持联系,加强家校之间的沟通与合作,让家校共同为孩子的成长和发展提供支持。

新学期心理调适需要大家共同努力,家长要给予孩子足够的关爱和支持,学生要积极主动调整自己的心态和行为,老师们要加强关心关爱。相信在大家的共同努力下,同学们一定能够顺利适应新学期,开启新征程。

### 科教视点

本报讯(微言)近日,国务院办公厅印发通知,探索中小学人工智能教育实施途径,加强中小学人工智能教育。鼓励各地各校将人工智能教育纳入课后服务项目和研学实践,推动产学研用结合,研发一批人工智能教育学习类课程和教学案例,为教学提供支持。统筹信息科技、科学类、综合实践活动、劳动等课程和课后服务,一体化实施。结合人工智能技术的特点,大力推进基于任务式、项目式、问题式学习的教学。

通知明确加强中小学人工智能教育的总体要求。

一是坚持立德树人,全面贯彻党的教育方针,紧扣新时代新征程教育使命,满足面向未来的创新型人才培养需求。

二是坚持以人为本,遵循教育规律和人才成长规律,以人工智能引领构建以人为本的创新教育生态,引导学生正确处理人与技术、社会的关系,促进思维发展,培养创新精神,提高解决实际问题的能力。

三是坚持激发兴趣,引导学生广泛参与探究实践,强调学用结合,培养学生科学兴趣和科学精神,提升数字素养与数字技能。

四是坚持统筹谋划,加强顶层设计和部门协同,积极稳妥推进,鼓励有条件的地方和学校先行先试。

通知指出,要构建系统化课程体系,实施常态化教学与评价。进一步完善相关课程中人工智能教育要求,小学低年级侧重感知和体验人工智能技术,小学高年级段和初中阶段侧重理解和应用人工智能技术,高中阶段侧重项目创作和前沿应用。鼓励各地各校将人工智能教育纳入课后服务项目和研学实践,推动产学研用结合,研发一批人工智能教育学习类课程和教学案例,为教学提供支持。统筹信息科技、科学类、综合实践活动、劳动等课程和课后服务,一体化实施。结合人工智能技术的特点,大力推进基于任务式、项目式、问题式学习的教学。

通知明确,要开发普适化教学资源,建设泛在化教学环境。在国家中小学智慧教育平台开设中小学人工智能教育栏目,广泛汇聚优质教育资源,实现优质资源共建共享。分批设立中小学人工智能教育基地,推动高校、科研院所和高科技企业的人工智能实验室、展厅等场馆向中小学校开放,开发适合中小学生的的人工智能教育资源。均衡配置中小学人工智能实验室资源,升级优化现有的数字化教学环境和设施设备,加强校际间资源共享,为学生提供人工智能体验、学习、探究、实践的空间。要推动规模化教师供给。将人工智能教育教师培训纳入计划,提高教师专业化水平。鼓励有条件的地区和学校充实人工智能教育教师队伍,积极引进高校、科研院所、高科技企业中符合条件的专业人才作为人工智能兼职教师。要组织多样化交流活动。鼓励学校通过多种形式活动,将人工智能与学生的个人生活、校园生活和社会生活有机结合起来,营造浓厚的人工智能教育环境。

通知要求做好城乡统筹,加大对农村和边远地区学校的支持力度,推动教师流动,利用网络平台实现城乡学校人工智能教育相关课程互联互通。城乡学校要开展结对帮扶活动,共享教学经验,共同提升人工智能教育质量。

## 定南:公益课助力学生成长

本报讯(记者刘思扬 通讯员陈兴)近日,定南县“童心向党 筑梦启航”寒假公益课在县青少年活动中心落下帷幕。此次公益课内容丰富,涵盖口才、音乐、绘画、书法4类课程,吸引了当地120名青少年参与。

据悉,定南县青少年活动中心在打造公益课品牌上下足功夫,配备有画室、舞蹈室、钢琴房、口才训练中心、机器人教室、柳卯教室等。中心还聘请了具备专业技能的授课老师,专注于为青少年搭建完善的教育培训平台,助力青少年全面发展、增强综合素质。

每逢寒暑假,定南县青少年活动中心都常态化开展寒暑假公益课,获得了当地青少年、家长的好评。中心负责人说:“举办公益课是我们服务青少年的一个缩影。今后,将努力让更多青少年享受到优质的校外教育资源,助力青少年成长成才。”

## 什么是生成式对抗网络

### 科普园地

GAN是指生成式对抗网络。在最近几年很火的AI绘图领域经常会看到这个词。生成式对抗网络最核心的地方,就在于“生成”和“对抗”。

生成,即神经网络中有一个负责生成特定图片的生成器,例如它能够生成许多猫的图片。

对抗,则在生成器之外另有一个鉴别器,与生成器形成对抗。生成器生成的图片会和真实的猫的图片混在一起,鉴别器需要找出哪些图由生成器生成,哪些图是真正的猫。

如果生成的图片骗过了鉴别器,那么生成器得分,反之则是鉴别器得分。在经过几千万次的生成和对抗的过程中,神经网络变得越来越厉害,生成越来越逼真的猫的图片。

当然在此基础上,人们可以对GAN进行改进,让它能够针对不同的任务生成各种类型的图片、音频和视频。

(来源:科普中国)



近日,石城县城市社区铜锣湾新时代文明实践站联合“童伴之家”开展“巧手制汤圆 欢乐猜灯谜”活动。活动现场,小朋友们在“童伴妈妈”的带领下,学习元宵节知识、玩游戏、猜灯谜、包汤圆,感受优秀传统文化的魅力。

曾艳 李菊豪 摄

## “讲文明 树新风”公益广告

# 树立爱粮节粮意识 拒绝“舌尖上的浪费”

中共赣州市委宣传部 赣州市文明办 赣州市融媒体中心 宣

谁知盘中餐  
粒粒皆辛苦

