

## 浙江经贸职业技术学院: “私人定制”人际交往攻略

□本报记者 张纯纯

最近,浙江经贸职业技术学院2023级学生小李参加了一场“我的心,写给你听”信笺漂流活动。活动中,他第一次鼓起勇气向陌生人袒露自己在人际交往方面的困扰:“我常常觉得很没有安全感,很容易自我否定……”

参加这场活动并不是小李一时心血来潮,而是他所参与的心理赋能计划中的一环。为小李量身定制的计划表显示,该场活动指向的“人际关系辅导目标”为“写出心声,主动沟通”。此外,计划表上还有指向“主动破冰,拉近距离”“关爱自己,及时肯定”“团队合作,实现价值”等不同目标的多场心理活动和讲座。每场活动结束后,都会有专门的心理引领员与小李谈话,复盘参加活动的感受,并适时调整之后的活动计划。

学校心理健康教育中心负责人胡惠迪介绍,目前心理赋能计划针对的是在人际关系上存在困扰和问题的学生。在日常的心理咨询及筛查

工作中,胡惠迪发现,人际关系问题在大学生群体中较为普遍,咨询比例占比最高,涉及室友矛盾、人际敏感、自我中心等类型。

学校学生工作处副处长徐雅萍告诉记者,大多数时候人际关系问题并不会引发重大的心理危机,所以以往在处理这类问题时一般只聚焦于某一具体的矛盾,冲突得到缓解就结束了。“但是学生走上社会后,会面临更复杂的人际关系,要让心理健康工作真正发挥助人作用,就需要帮助他们在校园内习得建立良好人际关系的能力。”

因此,自2022年起,浙江经贸职院启动心理赋能计划,为有这方面困扰的学生开启人际交往攻略“私人定制”模式。

学生自愿加入该计划后,学校的心理咨询师、心理助人辅导员及学院朋辈心理助人队伍会与学生本人、班主任、室友、好友等进行多次沟通,全面了解学生的性格特征、兴趣爱好、人际交往模式等,再结合学生的自身需求,制定攻略,帮助学生正确处理人际关系。“在这个过程中,我们尤其

注重探索学生自身的潜在能力和长处。”胡惠迪说。

国际贸易学院心理助人辅导员徐敏丹对此深有感触。此前,由徐敏丹负责引领的一名女生较以自我为中心,一旦出现不符合她心意的情,就会不安,与室友也有着较大的矛盾。因此,在制定她的专属攻略时,“寝室关系沙盘游戏”成了重点活动,但该生参与了两次活动之后,在复盘谈话中表示自己不喜欢这样的形式,不愿再继续。

徐敏丹想到该生平时很热爱文艺活动,便与相关教师商量由她担任一次学院合唱比赛的组织者。“作为组织者,想要让活动顺利进行下去,就不能事事顺着自己的心意,必须学会换位思考、理解他人。”

在一次排练中,该生与成员们不断磨合,不仅收获了不少“战友情”,还获得了合唱比赛的第一名。徐敏丹说,品尝到良好人际关系的甜头后,该生性格逐渐变得温和,其室友、同学也反映,彼此间的矛盾减少了很多。

有一组数据能够印证徐敏丹的感

受:据统计,经过一年的心理赋能计划,所有参与计划的学生的人际关系敏感因子均从2.1324降至1.3912。

在此基础上,浙江经贸职院扩大了心理赋能计划在2023级学生中的覆盖面,并不断丰富对学生有帮助的活动资源。

“当有越来越多的学生参与其中,我们更要深入做好专兼职心理健康教育师资队伍的建设。”徐雅萍表示,下一步学校将坚持以辅导员能力提升工程和班主任能力提升工程为主要抓手,通过定期开展专题研讨、工作沙龙、暑期集训及专项能力竞赛等,分层分类实施心理助人队伍专项培训,推动形成咨询队伍专业化、学工队伍专业化、心委朋辈专题化、全体学生普及化的心理健康教育“四化”格局。



## 浙开大常山学院 为企业员工定制教育套餐

本报讯(通讯员 郑理致 胡惠怡)5月18日,在浙江先导精密机械有限公司的会议室里,几名生产一线的员工正在专心致志地听一堂网络专业课。这是浙江开放大学常山学院面向该公司一线员工推出的特色教育套餐。

26岁的周志刚在公司从事仓库管理工作,虽然大学学的是物流专业,但是随着时代的发展,很多技术都在更新,这让他有了紧迫感,却不清楚可以去哪里学习。4月,常山学院和浙江先导精密机械有限公司开展深度合作,为公司员工量身定制了20个实用的专业,有会计学、行政管理、大数据技术等。周志刚和六十几名同事报了名,他们将用2年时间来完成学业。

常山学院副院长徐群英介绍,为企业定制教育套餐是学校响应国家号召,加快“三支队伍”建设,探索终身学习型社会的有力举措。面对企业业务拓展的需求,学院会先围绕选学、报读、学习、考试、发证等一系列问题进企办宣讲会,确保开足开好课程。同时,为解除学员后顾之忧,学院还为学员争取到了诸多福利,除学费优惠外,学员子女还能优先报名学院开设的儿童美育课堂。下一步,学院将邀请教师进企业为学员进行线下教学,邀请优秀毕业生进企业宣讲,让教育套餐辐射更多的企业职工。

## 绍兴成立 家庭教育指导服务工作室

本报讯(通讯员 龚森杰)5月16日,由绍兴市妇联、市教育局联合成立的“亲亲有约”家庭教育指导服务工作室揭牌。

该工作室设在绍兴市妇女儿童家庭服务中心。中心专门设立家庭教育指导服务窗口,开通绍兴市家庭教育指导服务热线。如今开设“亲亲有约”家庭教育指导服务工作室,是推进中心实体化运作的又一新举措。

据悉,未来工作室将以预约制形式为广大家庭提供面对面的家庭教育公益咨询服务,家长可在线上预约服务。工作室首批团队成员有13人,均拥有心理学、教育学等相关专业背景,或具备国家二级心理咨询师职业资格,并具有丰富的家庭教育指导经验。

## 金华发布乡镇研学课程

本报讯(通讯员 陈芮)日前,2024年金华市少先队校外实践研学季启动,现场还发布了该市少先队校外实践研学地图和首个乡镇研学课程。

据悉,该课程由省特级教师、市青少年宫主任舒珂领衔的名师工作室研发,以乡镇共富单元为主线,涵盖汤溪镇文明实践所、庙街、寺平古村、越溪白鹤村、派溪童村等多个热门研学点位。

“选择从乡镇入手开发课程,是因为这里有很多共富元素,适合作为学生了解家乡发展的首站。”舒珂介绍,以汤溪镇研学课程为例,他们设计了“走近土地赤子,追寻劳模初心”“品味古老庙街,创意古镇新颜”“玩转越溪白鹤村,走上乡村共富路”等板块,全面展示当地经济、文化、生态等领域的发展历程。

此外,为了确保学生能在“游中学”,每个板块还都设计了任务单。“学生要带着目的去游,避免走马观花。”在现场参加仪式的汤溪镇中心小学教师徐雪逸表示,当前市场上存在不少研学产品重游轻学甚至只游不学,背离了研学的初衷。

“一方面,希望青少年通过研学走进乡村,接触自然;另一方面,希望他们加深对家乡的了解,争做家乡推荐官。”金华市少工委副主任、市少先队总辅导员黄丽介绍,接下来,市里还将推出更多成册的研学课程合集,确保研学成为青少年连接社会和生活的有效途径。

## 义乌启动 “阳光义心”三年行动计划

本报讯(通讯员 俞向军)日前,义乌市青少年“阳光义心”三年行动计划暨第二届中小学心理健康教育月启动仪式在绣湖中学举行。

义乌市教育局经过前期调研、多方咨询和论证,制定了“阳光义心”三年行动方案,计划实施正向文化融合工程、学生发展心理赋能工程、家长成长心育协同工程、学校管理网格化工程、预警干预迭代升级工程等五大工程19条举措。

启动仪式上,义乌市教育局与浙江师范大学心理学院共建的9所实践基地学校被授牌,市教育局还与市科协和浙师大心理学院共建心理健康教育博士创新站,聘任2位博士担任4所学校心理健康教育挂职副校长,并与市精神卫生中心携手设立10个医校合作共建单位。



近日,浙江广厦建设职业技术大学举办第十八届心理健康月开幕式暨心理游园活动。图为心理游戏活动现场。(本报通讯员 包康轩 宋蓉蓉 摄)



## 零距离感受人工智能

日前,德清县地理信息小镇幼儿园将科技节搬进县地理信息科技馆,让幼儿零距离感受人工智能科技的魅力。图为学生在观看“机器人写书法”。

(本报通讯员 王树成 摄)

## 数据“跑起来” 运动“管起来”

### 丽水学院开发体育数智管理系统

本报讯(记者 金澜 通讯员 唐蓓芳)傍晚,太阳西沉,阳光不再刺眼,丽水学院操场上的学生渐渐多了起来。大家纷纷来到操场一隅的运动手环共享机柜前,通过人脸识别方式领取手环后,有序开展锻炼。锻炼结束后,学生通过人脸识别归还手环,刚才的运动数据即可在自己的手机App上查询,数据也会同步发送至其体育教师的手机上。如此便捷的体育管理模式得益于学校去年上线的体育数智管理系统。

为更好地引导大学生在课余时间走进运动场参与锻炼,国内不少高校都编制了课外体育锻炼方案,并配套相应的引导机制,但在具体落地过程中面临诸多挑战,出现代跑、骑行替跑等现象。这些现象单

纯依靠教师和学生干部人工检查,耗时耗力。如何提升学校体育治理效能?丽水学院利用数智化技术,开发出体育数智管理系统,采取前端佩戴运动手环监测运动过程、后端智能数据驾驶舱刻画学生体质运动画像的管理模式。

学校体育教育系教师阎朝兵告诉记者,运动手环需要人脸识别才能借还,结合跑步过程中能完成实时运动场景抓拍与信息比对,确保单次使用过程中具有唯一性,还能实时监测和智能测算佩戴者的心率、步频、步幅和运动时长等基础信息,根据学生运动状态适时预警,提醒学生适当增加或降低运动强度。同时,系统还能自动判断课外锻炼违规或作弊行为,自动截取视频发送至学生及其体育教师的手机App

上,作为核定依据。“通过系统,一来可以清晰地判断运动是否达标,二来能够更加精准掌握学生的运动体能和健康状况。”阎朝兵说。

体育数智管理系统上线以来,学校已在操场、运动馆等学生人群密集处设置了10多个共享机柜,投入了2000多个共享运动手环。这一体育管理模式也激发了更多学生积极参与锻炼。2023年11月至2024年4月,体育数智管理系统记录的有效总锻炼次数为180598人次,有效总跑步公里数为360472公里,相较于2023年5月至10月的数据,两者都有明显增加。

记者了解到,共享运动手环是学校体育数智管理系统的其中一个应用场景,目前该校还上线了体育教学管理、校运动队竞训管理、

体育社团竞赛与活动管理、课外体育锻炼管理、学生体质健康监测、体育场地与器材管理等功能,系统实时记录分析校园内发生的各类体育场景。“依靠体育数智管理系统,不仅可以刻画每名学生在校园期间的体质健康和体育运动画像,还可以基于学校体育赛事频次、参与人次、体育器材借出频次等数据,全景描绘学校、二级学院、系部班级、校运动队、体育社团的体育概况,为个性化指导提供依据,也为优化学校体育工作提供大数据支撑。”阎朝兵说。

据了解,未来学校还将把校内现有的其他体育设备管理都纳入到系统中,进一步突破体育锻炼的时空限制,提升学生体育锻炼的多样性、适切性与精准性。

(上接第1版)  
讲好中国故事

在社会主义先进文化中鼓舞前行  
“天宫课堂”第3课在中国空间站开讲。“用10年时间研制的国内首台载人潜水器‘蛟龙’号下水。”“‘神威·太湖之光’国产超级计算机让世界领略到‘中国速度’。”……近日,衢州风华学校的校园内,不少学生正在激烈讨论“中国特色社会主义为什么好”这一话题。一个个新时代的中国故事,恍惚之间,把在场人员一同带回那段“站起来”“富起来”“强起来”的时光。

这是学校社会组教师毛珊为学生打造的“马克思主义与中国的‘双向奔赴’”教学设计,也是学校上好“大思政课”的积极探索。在课堂上,教师以学生切身接触的历史真实事件为背景,通过小组演说、情景剧演绎、角色扮演互动的形式,带领大家“穿越时空隧道”回望近年来我国取得的举世瞩目成就。

让社会主义先进文化融入思政教育,是加快构建德智体美劳全面培养的教育体系的必由之路,各地各校积极从繁荣发展的社会主义先进文化中找素材,丰富话语表达模

式,将教学重点、社会热点、学生学情有机结合起来,探索打造有深度、有温情、有力量、有质感的思政课。

“什么是新质生产力?为什么要发展新质生产力?怎样发展新质生产力?”今年全国两会期间,浙江师范大学马克思主义学院形势与政策课教师姜玉峰在学校的“融媒体思政课”教学平台上发布了互动话题。话题一发出,就引发了学生们的热烈讨论。“在这个教学平台上,不仅可以实时发布交流互动话题,实现‘时时能学’,还能通过学习小组的形式实现‘全员互动’。”浙师大

融媒体中心副主任张文澜表示。

绍兴文理学院结合当代大学生特点打造出“田野思政”“绍兴文化青年说”原创音频专栏,定期推送节目,每期节目3-5分钟,用声音传播改革故事;杭州科技职业技术学院通过打造“一小时实践基地圈”,促使学生开展新劳动实践、实地访谈、志愿服务、专题调研等多样实践活动和现场教学;义乌市上溪镇吴店小学通过数字赋能,让师生经由平台结对,了解学生的思想状态,并在结对中讨论问题、传授知识,有效延伸了思政课堂。