

泉州开展心理健康教育师资“双线”培训

## 汇聚“心”能量 构筑“心”防线

教育强市·聚力同行

泉州市教育局 主办

“学生心灵的引路人,既要懂理论,更要会实操。”连日来,泉州市教育局精准发力、双线并行,同步启动中小学心理健康教育教师专项培训与高校辅导员心理健康知识培训。两场培训分别聚焦中小学心育队伍专业建设与高校辅导员心理育人能力提升,实现大中小学全学段全覆盖,通过理论授课、实操演练、案例研讨等多元形式,为全市心理健康教育工作者“充电赋能”,筑牢青少年健康成长的心理防线。

□融媒体记者 陈森森 通讯员 黄雪文/图



高校辅导员心理健康知识培训现场



专家讲座

精研实战技能

破解“疑难杂症”

“心理健康教育是立德树人的重要基石。”在泉州市中小学心理健康教育教师培训班开班仪式上,泉州市教育局副局长李自坚鼓励全体学员以“空杯心态”潜心钻研,练就守护学生心灵的“硬功夫”。此次培训汇聚了来自全市各县(市、区)及市直学校的专职心理健康教育教师,大家带着工作中遇到的“疑难杂症”与对专业提升的迫切渴望,开启了为期四天的专业提升之旅。

“孩子的‘问题行为’,往往是他们向世界发出的求救信号!”开班第一课由南京师范大学心理学院院长傅宏教授主讲,他以《新时代学校心理教育使命与担当》为题,结合世界卫生组织关于青少年孤独感的最新研究数据,深入剖析“Z世代”学生的心理发展特点,为参训教师明晰新时代心育工作的使命与方向。

实操教学是本次培训的亮点。浙江省长兴县金陵中学正高级教师周杨经以“蘑菇病人”案例为切入点,生动诠释了“倾听与陪伴”的核心价值,详细拆解无条件接纳、共情倾听等实用技巧。“以前面对情绪激动的学生总想着讲道理,现在才明白,先接纳情绪再疏导才是关键。”一位来自惠安县的中学教师在笔记上记录着学习感悟。

分组研讨环节直击工作痛点。福州市心理健康教育学科带头人邹丹带领小学、初中、高中各学段教师,围绕“特殊学生群体心理疏导”展开深度交流。老师们分享校园真实案例,从“如何应对学生厌学情绪”到“怎样帮助离异家庭孩子重建自信”,在思维交锋中凝聚实用解决方案。三场高质量课例展示更让学员们眼前一亮,泉州市实验小学朱倩莹的《善对期待,沐光而行》、泉州马甲中学郭梅兰的《看见学习的风光》、晋江市养正中学余清香的《我的关系地图》,以鲜活的互动设计、温暖的引导方式提供了可直接借鉴的教学范本,厦门市教院院高思刚老师进行了现场点评。

培训尾声,浙江省心理健康教育先进工作者刘鹏志带来《校园心理危机干预中的会谈技术与案例分析》,北京教育科学研究院白玉萍教授专题讲解心育机制建设,从危机处置到长效发展,为参训教师搭建起完整的知识体系。“每节课都干货满满,学完就能用在课堂上!”结业仪式上,来自石狮市的参训教师手持结业证书,脸上洋溢着收获的喜悦。

聚焦心理育人

提升“履职内功”

“辅导员既要懂学生成长的引路人,更要懂心理危机的‘预警员’。”在泉州市高校辅导员心理健康知识培训班现场,来自全市18所高校的辅导员及学生工作负责人齐聚一堂,开启聚焦实战的能力提升之旅。

培训伊始,泉州师范学院教育科学学院副教授陈艺华带领学员开展“破冰之旅”团队建设活动,通过趣味游戏与小组协作,迅速拉近学员距离,营造出轻松融洽的学习氛围。随后,美国哈佛大学教育心理学博士、首都师范大学特聘教授岳晓东带来《积极心理学与高校心育》专题讲座,以风趣的语言和生动案例,分享提升大学生心理韧性的实用方法,互动答疑环节中学员们踊跃提问,现场氛围热烈高涨。

实操演练环节针对性极强。岳晓东博士以《大学生谈心谈话技巧及演练》为题,通过角色扮演模拟“学生情绪崩溃”“学业压力过大”“人际交往困惑”等场景,手把手指导辅导员运用共情倾听、引导表达等技巧开展有效沟通。泉州师范学院教育科学学院教授

邵华聚焦《大学生常见心理障碍及识别》,结合高校典型案例,详细讲解抑郁、焦虑等常见心理问题的识别信号与初步干预方法,助力辅导员提升“早发现、早干预”的专业能力。此外,泉州师范学院艺术教育中心副主任陈佳带来了“身心减压音乐疗愈体验”,让学员们在旋律与律动中释放工作压力,同时掌握了利用音乐进行心理疏导的简易方法。

培训尾声的优秀辅导员专题分享与成果汇报环节亮点纷呈。福建省辅导员名师工作室主持人、第二届福建省“最美高校辅导员”陈奕希分享多年心理育人经验,学员们分组展示心理班会设计、危机干预预案等实践成果,相互点评、共同精进。

两场培训的成功举办,打通了泉州大中小学心理健康教育的学段壁垒,构建起衔接有序、全域覆盖的专业支撑体系。下一步,泉州市教育局将持续深化培训成果转化,完善“预防—预警—干预”全链条工作机制,推动家校社协同育人,护航每一位青少年健康成长。

## 深挖世遗富矿 赋能文旅新篇

本报讯(融媒体记者陈森森 通讯员朱先)近日,由泉州市孔子学会、黎明职业大学等单位联合主办的“文化遗产与文旅融合”学术交流会暨黎明职业大学宝觉书院举行。来自高校、文博机构及政府部门的专家学者齐聚泉州,以“实地研学+学术研讨”的形式,共探文化遗产活化路径,为泉州文旅融合高质量发展注入新动能。

活动期间,参会人员先后走访黎明大学海丝文化集镇、真武庙、蟠埔文化村等文化地标,沉浸式感受泉州世遗资源的独特魅力与活化实践。学术交流会上,泉州孔子学会党支部书记洪辉煌表示:“文化遗产是泉州的城市根脉。文化遗产保护,要坚持‘保护第一、传承优先、合理利用’原则,既守护遗产原真性,又创新传播与融合方式,让千年文脉在当代焕发新生,助力泉州打造世界闽南文化交流中心。”黎明职业大学副校长李云龙也表示:“保护好文化遗产是高校应尽的责任,我们将持续探索‘以文塑旅、以旅彰文’新路径,为泉州建设世界遗产典范城市贡献高校力量。”据介绍,该校扎根泉州世遗沃土,成立了朱子文化研究所,通过课程开发、研学实践、创意转化等多元举措,积极推动传统文化与教育、旅游深度融合。

交流环节亮点纷呈,16位专家学者轮番分享真知灼见。黎明职业大学原教授林长红提出“数字赋能文旅产业高质量发展”的创新思路;泉州海交馆副研究馆员李静睿探讨了流量时代文化传播的路径与困境;泉州经贸学院叶茂樟教授则聚焦莫厘故居红色文旅的发展对策,引发广泛共鸣。最后,泉州师范学院原编审、泉州孔子学会党支部书记林振礼教授作总结发言。

本次交流会的举办,进一步凝聚了泉州文旅融合发展的共识与合力。未来,各主办方将持续深化合作,推动学术成果转化落地,让刺桐文脉在新时代绽放更绚丽的光彩。

## 绿茵逐梦 亲子同行

本报讯(融媒体记者张君琳 通讯员黄佳颖)近日,由泉州市妇联主办的2025年泉州市“阳光下的微笑”家庭亲子足球赛火热开赛。来自妇联联系5所自办幼儿园的亲子代表队同场竞技。这场别开生面的赛事,不仅考验了小运动员们的个人能力与团队配合,更让家长与孩子并在并肩奔跑中拉近了心的距离,切实增进家园协同合作,为筑牢家园共育根基注入活力。

近年来,泉州市妇联深耕家庭教育领域,积极探索构建“1+3”家教指导新模式,以“亲子”为核心纽带,串联起“阅读、运动、公益”三大实践场景,推动家庭教育从课堂走向生活,实现家庭教育实践与日常场景的深度融合。据悉,“阳光下的微笑”系列活动此前已连续三年举办亲子操展演,此次创新推出亲子足球赛,是泉州市妇联拓展家庭教育实践形式的又一次有益尝试。家庭成員在绿茵场上挥洒汗水、携手拼搏,不仅在互动中增进彼此理解,强化责任担当,更培育了积极向上的家庭氛围,让良好家风在亲子协作的温情时光里悄然生长。

2026年福建高考

外语口语  
1月5日起报名

本报讯(融媒体记者陈森森)日前,福建省教育考试院印发《关于做好2026年普通高校招生外语口语考试报名工作的通知》,明确我省2026年普通高考外语口语考试报名将于1月5日正式启动,考试定于3月下旬举行,成绩采用优、良、合格、不合格四个等级呈现。外语口语成绩不计入高考成绩,仅供有外语口语要求的招生专业使用。

本次报名对象为拟报考有外语口语要求招生专业的2026年我省普通高考考生,外语科目需选考英语或日语。报名实行网上报名+网上缴费的方式。考生须于2026年1月5日至11日期间,登录福建省教育考试院网站(www.eeafj.cn),通过“数字服务大厅—高考高招—高考考生报名系统”完成报名操作。省教育考试院提醒,考生需在规定时间内完成报名及缴费,逾期将不予受理,未成功缴费者视为报名无效,将无法参加口语考试。

据悉,日语口语考试将于2026年3月20日下午举行,英语口语则安排在2026年3月21日至22日。考生须于2026年3月17日至18日,持本人有效居民身份证前往所在县(市、区)教育招生考试机构,签领口语准考证。本次外语口语实行机考模式,由各地教育招生考试机构具体组织实施,具体考试时间、地点及相关要求将在准考证上详细注明,请考生仔细核对并严格遵守。



## 白鹤长鸣情深深

□陈世杰



陈世杰

永春这片山清水秀的土地,孕育了白鹤拳。遥想当年,方七娘于山林间观白鹤灵动之姿,领悟白鹤闪转腾挪的武学原理,将其与少林拳相融合,开创出别具一格的拳法。岁月流转,白鹤拳逐渐成为永春地域文化中一颗璀璨的明珠,被一代代习武者视若珍宝,薪火相传。

初次邂逅永春白鹤拳,是在故乡古巷中。只见一名老者静立于石板之上,忽然间,全身肌肉连贯发力,刚柔并济。随着身形沉浮,拳风轻盈似云,却又又不失力量,一招一式皆如诗如画。我瞬间被这拳法深深吸引。

恰逢小学开展课外活动,我无意间瞥见活动内容里赫然写着三个大字:白鹤拳。只记得那时我的心紧贴胸膛,仿佛随时都要蹦出来。那位姿态轻盈、动若游龙的老者身影再次浮现眼前,稚嫩的我带着憧憬和兴奋,在报名表上庄重地写下了自己的名字。

回首往昔,那个夕阳洒满操场、榕树投下斑驳绿荫的傍晚,心中温热犹存。一位传承白鹤拳技艺的老师傅带着我们来到场地,站好队形后就开始教学,我聚精会神地观看他的演示。“力要

足,气要稳”,在心底默默记下老师的提示,我也开始一招一式、有板有眼地比画起来。刚柔并济的拳法和掌法相互交融,我在一次次练习中感受到身体逐渐变轻盈,三十六式的精练让我沉浸于探索白鹤腾飞、冲破长天的诗意世界。

永春白鹤拳的拳法,恰似一首优美的古典乐章,每一个音符都跳跃着独特的韵律。起势时,如白鹤振翅,轻盈且充满力量,似要冲破云霄,拥抱天际;移步间,似白鹤踏云,灵动而不失沉稳,在虚实变幻间掌控节奏;出拳迅猛精准,恰似白鹤啄食,劲道暗藏,于瞬间爆发惊人之力;收势时则气定神闲,宛如白鹤归巢,静谧祥和,尽显从容之态。

再次近距离感受白鹤拳,是在校园的元旦晚会上。“台上一分钟,台下十年功。”表演者出手有猛虎擒猪之势,又似蛟龙戏水;回手如猛虎洗爪。身如车轮,手如出箭。表演结束,引得一众同学拍案叫绝。

作为传统武术,白鹤拳的背后是一代又一代人的坚守。在武馆内,众多习武者伴着清晨的阳光,开始训练,一招一式皆需经过不断训练规范,他们不懈地练习桩马与身法,扎马步,任凭汗水沾湿衣襟。在如今快节奏的时代,他们依然愿意执着坚守,将白鹤拳不断传承下去。

而今,永春白鹤拳作为非物质文化遗产,更是受到各国学员的推崇,在世界的舞台上大放异彩,向世界展示中华文化的独特魅力。

永春白鹤拳不仅是一种武术技艺,更是一种文化的传承和精神的象征。在一代代人的传承下,它必将继续乘风破浪,绽放出更加夺目的光芒。

(作者系永春一中高三林俊德班学生)

## 白鹤凌云 拳魂铸心

“永春白鹤拳,无烧也拉仑(闽南语,表示带着一定温度)。”这句俗语常被用来形容永春白鹤拳的厉害。白鹤拳凝聚着当地人们对拳法血脉相承的乡土情怀,也让习练者在刚柔并济的招式中,寻得与生命和谐共处的从容节奏。鹤姿飘逸,拳魂绵长,白鹤拳正跨越山海,继续开来。

## 白鹤拳的温度

□颜凤鸣



颜凤鸣

红砖黑瓦,油苔灰阶。我循着苍黑色的石板路进入武术祠。漆黑石柱上的红对联诉说着白鹤拳的前世今生,也将我拉回那段“练心性”的时光。

“你要化巧劲,不能用蛮力。”说着,师傅用手托住我的脊椎,“气由心生,自丹田起”。他示范着运气的节奏,“柔缓沉气,用劲出招”,此乃白鹤拳中最为核心的刚柔并济之道。“学着师傅的样子,我也有模有样地比画起来。其实我压根就不明白所谓的‘气由丹田起’,也不知晓什么叫‘刚柔并济’,只是一味地憋气,把脸憋得通红,使出浑身解数,‘噎’地打出一招,然后累得气喘吁吁,瘫坐在一旁。

看着同伴逐渐熟悉且游刃有余地打出招式,我更是来了劲,硬要把这个招式“生啃”下来,最后总以和木桩打得浑身淤青,疼得泪流满面告终。屡试屡败,我的狼狈样后,师傅留住我,细致入微地指导我的每一个步伐和呼吸节奏。看见我似懂非懂地出招,他笑盈盈地拉住了我。

“永春白鹤拳,无烧也拉仑。”他拍拍我的肩膀,“白鹤拳中最为精妙的内核,就像六七十度的开水,不是最为滚烫,但也不至于冰凉。孩子,你有坚持到

底的魄力,但也要学会用巧劲、定心气,放下执念,刚柔并济,方能见真招式。”

在接下来日复一日的锤炼中,我试着不再把“一定要‘生啃’下这个招式”作为死命令,而是在运转气间,感受白鹤拳“六七十度的温度”。

受困于高三生活的迷茫,我再次步入这间武术祠,想要寻觅前行的方向。我总受制于“我一定要”的枷锁,在一次次追求“超预期高度”而不得的路上迷失方向,铆着一股劲奋力往前,脑海中却挥之不去“一定要跨越此前达到的高度”的执念。于是在急功近利地赶路中,“我一定”不再是激励我前进的动力,而变成了一种包袱,愈压愈重,终于在熬死死磕的循环里,让我的世界不堪重负,毫无生机。

彷徨间,耳畔又回响起那句“无烧也拉仑”,六七十度的水温再次在我的心里“沸腾”,“用巧劲、定心性,放下执念,刚柔并济。”或许,我应该挣脱“一定要”的捆绑,用坚持到底的魄力,在柔和弹性学习的节奏里,调整到最适宜的呼吸,体悟六七十度刚刚好的脉动。

我突然豁然开朗,前行必有曙光。我和在武术祠偶遇的老师傅问好,调侃自己又“重新来学一次白鹤拳”。不远处,一群金发碧眼的外国人正在传承人的教授下,全神贯注地比画着。“现在我们白鹤拳可是名扬天下了!”老师傅自豪地说。白鹤拳所展示的刚柔的东方美学,正从闽南一隅,带着从容和自信走向更广阔的天地。

白鹤拳的温度,来自其刚柔并济、恰到好处地把握。那风靡世界的中国功夫,最初都带着闽南山水的鹤鸣清风。(作者系永春一中高三八班学生)