

### 全市中小学校心理健康教育专题培训举办

# “干预体系+减压提质”呵护师生心灵



## 地理

### “教材原理+时事热点”构建动态备考体系

2026年福建省高考地理延续新高考“3+1+2”模式,自主命题紧扣课标、聚焦核心素养,以真实情境为载体,重原理、重图表、重应用。日前,本报特邀南安侨光中学高三年级方顺钦、泉州六中高三地理组一线教师黄至芬,结合多年教学经验与高考研究,为考生带来系统的、实用的备考指导。两位教师均认为,复习关键在于锚定教材原理之“不变”,灵活应对命题情境之“万变”。  
□融媒体记者 洪娜娜

#### 关注情境创新与本土特色

方顺钦结合命题改革导向与历年规律,总结出高考地理命题四大特征。一是情境真实新颖,紧扣主干知识,素材取自时政热点、生产生活与科研成果,摒弃偏难怪题;二是聚焦区域认知、综合思维等四大核心素养,强调学以致用,突出“提取信息—对接原理—解决问题”的能力;三是命题设计多元,注重逻辑探究,选择题采取“链式追问”,综合题侧重“小切口、大纵深”,拒绝模板化答题;四是融合时代热点,紧扣海洋强国、新质生产力等国家战略,实现知识考查与价值引领相统一。

黄至芬表示,近年高考地理题型保持稳定。选择题多图表、多要素叠加,强调信息提取;综合题采用“图文材料+分层设问”,开放性设问占比提升。同时,命题极具福建地域特色,常以山海协作、生态保护、流域治理、城市更新等本土情境命题。

在考点分布方面,黄至芬表示,自然地理占比较大,重点、难点多,涵盖地球运动、大气、水、地质地貌、土壤、自然环境整体性与差异性等内容;人文地理聚焦人口、城镇化、农业、工业、服务业区位、交通布局、产业转移、区域协调发展等;区域地理以中国东南沿海、福建本土为重点,兼顾世界典型区域;地理实践力则突出图表判读、方案设计与问题探究能力。

#### 强化专题突破与图表训练

冲刺阶段,科学备考是提分关键。黄至芬建议,备考时用思维导图串联教材知识,如以“气候”串联大气环流、植被、水文、农业区位,形成结构化思维,并重点夯实地貌演化、水循环、大气运动等自然地理过程类知识。

考生可将高频考点分专题训练,实现靶向提分。如地球运动专攻计算与规律;气候聚焦类型判读、成因与影响;区位题可总结为“自然+人文”答题框架;生态问题强化“成因—危害—治理”逻辑链。结合福建真题,关注流域内涝、海岸带保护、乡村振兴等本土专题。

方顺钦强调,要强化“图文转化”能力,训练等值线图、区域图等解读技巧,精准提取空间位置、数据特征等关键信息。黄至芬也提出,要掌握图表判读流程,先看图名图例,再提取时空信息,最后关联原理,每日练习2—3道图表题,快速提升读图、用图能力。

“考生还可分层刷题。基础题抓课本核心,追求‘零失误’;中档题以近5年真题为主,练逻辑,‘稳拿分’;压轴题分析破题思路,追求‘多拿分’。”方顺钦表示,专题刷题可围绕海洋权益、能源转型等九大高频热点展开,总结规律与术语,形成解题手册,并建立“错题三维档案”,记录错题、标注错因、补充知识点,每周复盘、考前梳理,避免重复踩坑。

#### 重视时事热点与教材融合

方顺钦指出,考生有必要构建“教材原理+时事热点”的动态备考体系,无论是低空经济、韧性城市等新概念,还是蓝色经济、能源转型等新热点,底层逻辑均为教材核心原理。他建议,以教材为根本,拆解人文地理五大模块,提炼自然地理五大规律,将每个原理对接典型案例,如资源跨区域调配对接南水北调,产业升级对接贵州大数据中心;将热点与原理深度绑定,如海洋强国对接海洋资源开发理论,极端天气防治对接防灾减灾原理,实现“原理—案例—热点”贯通。

“考生还可通过学科杂志、地理公众号等平台拓宽热点积累渠道,整理时政地理热点汇编,标注对应核心原理,将热点转化为地理问题情境,如海上风电开发为题材,分析东部沿海发展优势、生态影响及应对措施,让热点成为原理应用的‘练兵场’。”方顺钦补充道。

#### 讲究应试节奏与术语规范

临场应试时,黄至芬建议,选择题的答题时间宜控制在半小时以内,要“慢审题快选,排除优先”;圈画时间、地点、限定词,穷尽图文信息;如遇纠结题,不恋战,先做易题,确保正确率。综合题的答题时间,最好每题控制在15分钟左右,遵循“审题—建模—用材料—规范表达”四步法,先定区域与主题,答案应源于材料与所学知识,分点标注、条理清晰。针对开放性设问,需观点明确、论据充分,结合区域实际提出2—3条可行建议。

### 精准研判解困扰 “五育并举”筑根基

青少年心理健康是教育工作的重中之重。活动当天,北京师范大学心理学部党委书记乔志宏教授作《学生常见问题、成因及干预》专题讲座。他以“生物—心理—社会”综合模型深度剖析心理问题的诱因:遗传与脑功能发育异常等生理因素、不合理认知等心理因素,叠加家庭教育失当、亲子关系紧张、学业压力偏大、同伴及师生关系不良等环境因素,共同诱发心理困扰。他强调,家庭过高的学业期望、简单粗暴的教养方式,学校

过重的学习负担,是加剧青少年心理危机的主要诱因。

在干预路径上,乔志宏倡导“预防为先、发展为要”,以“五育并举”夯实心理健康根基:以德育人铸魂、以智慧心育人、以体强心疏压、以美润心涵养、以劳健身励志。同时,推动学校构建全员参与、全过程指导、全方位覆盖的心理健康教育机制,规范心理健康测评,完善“学校—班级—宿舍/个人”三级预警网络,强化班主任日常关怀、心理教师专业干预、家校社医协同联动,对重点学生精准帮扶、及时转介,提升校园心理服务实效。

### 为教师减压赋能 提升职业幸福感

教师是学生成长的引路人,教师心理健康直接关系到教育质量。活动中,北京师范大学张军副教授以《教师职业心理健康维护与幸福感提升》为题,聚焦教师职业倦怠、压力过载等突出问题,为一线教师“减压赋能、暖心提质”。

张军表示,长期高负荷工作易使教师出现情绪耗竭、成就感降低等问题。基于SME心理调适模型,他从四大维度给出实操策略:认知上,引导教师觉察压力,纠正认知偏差,重构思维模式;情绪上,运用ABC理论合理科学疏导负面情绪;行动上,强化社会支持系统,优化时间管理、平衡工作与生活边界;人际上,掌握沟通技巧,化解冲突,守护心理边界。围绕正向心理资本建设,张军引导教师定义幸福、投资幸福、

感受幸福、分享幸福,通过培育积极心态提升职业认同感与幸福感。他强调,教师唯有保持健康心态与饱满热情,才能更好地陪伴学生成长,让教育更有温度、更有力量。

此次培训主题鲜明、内容扎实,指导性与实用性强,既为学生心理干预提供科学方案,也为教师心理调适送上实用良方,有效补齐一线教师心理育人知识与技能短板。参训教师纷纷表示,将把所学知识运用到教育教学与班级管理实践中,守护学生心灵,呵护自身健康。

下一步,泉州市教育局将以此次培训为契机,持续深化中小学校心理健康教育建设,健全师资培养培训机制,完善危机预警干预体系,推动心理健康教育与德育、学科教学深度融合,同步加强教师人文关怀与心理支持服务,打造温暖共生、积极向上的校园心理生态,为全市中小学生健康成长、全面发展保驾护航。



▲师生开展心理团建活动 (泉州市新华中心小学 供图)



近日,由泉州市教育局主办的全市中小学校“温暖共生 心向未来”心理健康教育专题培训班正式开班,以深入践行教育部“健康第一”教育理念,全面强化师生心理健康保障能力。本次培训采取“线下集中参训+全程线上同步直播”形式,全市400余名班主任、专(兼)职心理教师现场参训学习,授课视频同步在泉教育平台“心理健康教育”专栏展播,助力全面筑牢校园心理健康防护网,构建全员、全程、全方位育人体系。  
□融媒体记者 陈森森 通讯员 苏黄亮 文/图 (除署名外)



学生通过绘画探索内心世界(泉州一中 供图)



活动现场,参训老师积极互动,了解心理健康教育。

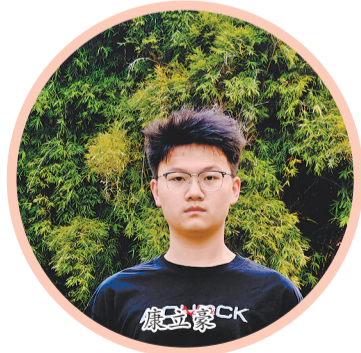


## 古艺新生 戏韵悠长

提线木偶以丝为魂,牵起古今故事;高甲戏以腔为韵,唱尽人间百态。从落寞到新生,从坚守到传扬,古老剧种在时代中焕发光彩。一戏一情,一技一心,承载着乡土记忆与文化根脉,在烟火人间里永续传承。  
(本期指导老师:吕雅丽)

### 鹤发童颜

□康立豪



的老人却直着腰板,手在膝头轻拍,忽然叹一声:“水袖一甩半世愁啊。”他的眼睛盯在戏台上,连茶盏凉透都没察觉。

这回看的戏,我就记得较为清楚。台下同样坐着不少鹤发老人。两次看戏,我都没专心,前次忙着玩,这次便是触景生情。我随意找了个脸熟的阿伯,挨着他坐在同一张板凳上。戏台上,红袍关羽的袖子扫过灯笼,《水淹七军》的锣鼓震得台柱轻颤。看着身边阿公佝偻的背,我难免感慨这世间多的是被遗忘的人与物,如檐角垂落的旧蛛网。

感慨之际,阿公忽然扯扯我的袖子,指腹的薄茧蹭过我的手背:“你看那关平,跟着他爹冲锋陷阵,可没了关云长的老谋深算,这水淹七军也成不了事啊。”我望向戏台,年轻的武生翻着跟头,银枪在灯光下划出流星,而老生的唱腔沉如古钟,裹着岁月的厚重。原来,老与少不是对立,是戏文里的一唱一和,更是台上台下的薪火相传,我们本就是同一出戏里的不同段落。

戏散场时,暮色已漫过闽南古厝的燕尾脊。石板路上还留着戏文里的余韵,角落的炮仗花缠着老旧的墙,像把戏里的热闹缠进了烟火。晚风卷着烧柴味漫过厝顶,我忽然懂了,那些唱念做打早嵌进了这方水土,也填进了我心里空着的那处。

台下鹤发童颜,高甲戏老于虬枝。我几度在书上读到文化传承的意义,当时只是寻常,如今才见其深沉。  
(作者系永春一中高二12班学生)

### 丝牵木偶 文脉留芳

□郑逸轩



门手艺,更是一方水土的文脉与根魂。

此后,我忙于学业,很少再关注木偶戏。偶然瞥见央视里泉州木偶戏的惊鸿掠影,不禁惊叹提线木偶的苏醒。

时隔许久,我再次来到泉州木偶剧院,所见之景颠覆了印象。剧院内座无虚席,老者、年轻人、孩童齐聚;戏台上,灯光璀璨,传承人指尖翻飞,除了经典剧目,更有融入现代元素的新戏,台下掌声不断。休息时,不少年轻人围在老艺人身边,认真请教操线技巧,孩童捧着小巧的迷你木偶爱不释手,剧院大厅的文创区里,木偶造型的饰品、摆件被争相选购,暖意融融。

看见眼前的鲜活景象,妹妹攥着我的手连连惊呼:“哥哥,快看,好厉害呀……”眉眼间满是藏不住的好奇、惊叹、喜爱。听着台下的欢呼赞叹,我心生思索:所谓传承,从不是墨守成规,而是坚守本质、勇于创新、适配时代,让每一个心怀热爱的人,无论是懵懂孩童,还是历经岁月的成年人,都能轻易看见它的美好。

纤细的丝线牵起的不仅是木偶,更是泉州千年文化记忆;传承人的身影扛起的不仅是技艺,更是文脉延续的希望。泉州木偶戏的新生,是传承人的坚守、时代的包容与大众的热爱共同浇灌的结果。时间告诉我们,传统从不是僵化的古董,唯有守住匠心、勇于创新,才能让千年文脉跨越时光、生生不息,让传统技艺在新时代绽放更耀眼的光芒。  
(作者系永春一中高二12班学生)