



育德润心齐奋进 共谱新程筑“鼎新”

构建幸福“心”时空,开创德育“新”局面。龙虎塘中学在“做有情怀的教师,育有梦想的少年,办有温度的教育”的办学理念引领下,以市级品格提升项目《龙文化:涵育“鼎新少年”的赋能行动》为依托,积极构建“三全+三课+三心”德育与心育一体化模式,坚持把心育融入立德树人工作中,以德润心,以心育德,涵育鼎新少年,护航健康成长。

建立家庭、学校、学生“三位一体”责任体系,以教育培训、监测预警、帮扶助困、干预调适、辅导跟踪“五道防线”为体系,实现一班一策、一生一案,将学生心理健康工作一贯到底,织牢心理健康安全网。

积极打造朋辈教育,设立班级心理联络员,安全观察员、信息收集员,搭建网格化同伴交流,提供倾听、给予安慰。以“五个重”形式,即:活动重在“精心组织”、谈心重在“共情倾听”、关注重在“有的放矢”、干预重在“及时报告”、咨询重在“合理推介”,让朋辈成为班级健康知识

的传播者和健康心理的守护人。

关爱教师身心,关怀成长发展,形成校本化教师关爱培训,让老师减压赋能,幸福翻“意”。另外,技能与经验互为补充,理论与实际深度融合,学校细化育人能力提升目标,分层、分类别开展多种形式活动,通过专家讲座、沙龙、案例推演等,提高教师沟通技巧,提升全员心育能力,护航学生健康成长。

多搭沟通之桥,多建睿智之言,让家长回归育儿初心,通力优化成长生态。学校创新家校社互动模式,以市级课题为抓手,构建“家校社”三位一体的教育共同体,通过“心成长”家长学习课程、“心动力”家长微讲堂、“心陪伴”亲子活动,提高心育工作实效。学校还开展全员家访,引导家长树立正确育儿观,合理设置成长预期。分年级家长会,以创新的形式、专业的支撑,实行线上线下相结合,为家长提供专业的心理支持和家庭教育指导。

构建三融课程群,坚持专业课程、学科渗透与主题活动相结合,将日常碎片化的心理健康教育体系化、生活化、可视化,追求心理健康教育实效。

把心理健康教育纳入我校课程顶层设计,常态化开展课堂教学。课程以“6+1”为主题,注重形式创新与学术突破,彰显实时性与实效性。其中,通识性课程(以心理健康课、主题班会课、生涯规划课、1530安全教育等常规授课模式为主)、选修课程(以走班课程“生命健康”及自主心育为重要载体)、灵活性课程(以突发事件应对为切入点),培养学生的积极心理品质和自主心育能力。

五育并举,以心理原理和技术为指导,通过主题式、项目化方式,打破学科壁垒,研究跨学科合作路径,将促进心理健康贯穿育人全过程。比如:以社团活动为载体的“植物研究”涵盖生物、地理、美育、劳动教育等课程,让学生感悟生命真

谛。“手工制作”融合科学和艺术,实现学科与学科的结合、学科与生活的结合,让学生体验生活美好。

以志愿活动为支点,撬动思维,悦心成长,打通学生心理服务的“最后一公里”。此外,文化活动惟实励新——学校开展礼仪教育、工匠活动、励志演讲,扬校园正能量,励师生永向上。实践活动凝心聚力——党史专题,提升学思践悟;爱国活动,体味家国情怀。传统节日采风,赋予成长意义。仪式教育是创新——离队礼、青春礼、毕业礼,构建成长阶梯,拓展学生生命丰盈。

学校以“智能”启心,以“体育”润心,以“创作”慧心,以“实践”韧心,实现心育全覆盖。

艺术节,崇艺尚美展风采。体育节,健体扬善享运动。科技节,体验创新筑未来。其中,龙韵歌舞秀,学生放声高歌,纵情起舞,秀个人之韵、悟生命之美。虎跃球球操,学生“手”望梦想,以球促学,品运动之乐,润心灵之泽。

学校开展心理剧评选、心理微课创作、心育案例设计等活动,激发师生创作热情,拓宽教育途径。龙睿视频库,学生拍摄小细节、小发现、小确幸,自主创作、日常解压,提升幸福。虎趣游戏集,学生开发、创作日常心理小游戏,用趣味代替枯燥,用启发代替灌输,学生在学中玩,玩中悟,自然舒展,向阳逐光。

学生树立正确的劳动观念和助人人品格,在劳动中收获快乐,在服务中得到满足。龙善志愿社多次开展志愿服务活动,尊老爱幼,扶困助残。学生在活动中规范责任意识,锻炼合作能力,播撒奉献精神。虎勤劳动站,街道引领、本校主导、教研支持。多元而丰富的劳动实践,让学生走进自然,崇尚劳动,倡导勤俭,塑造感恩品质。

育德润心齐奋进,共谱新程筑鼎新。本校“三全+三融+三心”开启全员心育新模式,为学生心理健康发展注入新动力,赋予新视角。

龙虎塘中学 林娟

生命教育浸润传统底色

——龙虎塘中学开展中华优秀传统文化讲座

3月25日下午,新北区龙虎塘中学邀请常州市关工委优秀传统文化宣讲团范炎培老师,为同学们带来有关清明习俗和常州吟诵的精彩讲座。

范老师图文并茂地介绍了清明节的历史由来、节日习俗与文化意义。通过与清明节有关的古诗词,引导同学们一起领略清明节传统习俗的魅力。同学们积极参与互动,现场气氛活跃。

当老师吟诵起《清明》的诗句时,那平仄起伏的调子仿佛穿越时空的舟楫,让学生沉浸在“清明时节雨纷纷”的意境中。

此次活动的开展,不仅使学生感受到中华优秀传统文化的独特魅力,还提升了继承和弘扬传统的意识,感悟了生命的价值,增强了心理韧性。学校也将拓展教育途径,将优秀传统文化的根系深植于学生心田。

龙虎塘中学 赵文佳



范老师带领同学们学习常州吟诵



常州吟诵活动现场

在这周五,我们参加了范炎培老师的讲座,这是关于清明这个传统节日的介绍。以前,我认为清明也就是个寻常的节日,无非是祭祭祖,踏踏青。可那天的讲座却为我展现了一个全新的清明。在这次讲座中,我们了解到清明节,既是自然节气点,也是传统节日。以前,清明前还有寒食节,是为了纪念介子推而设立的。在那天,举国上下不得有明火,食物都是冷的。现如今,青团、刀鱼、田螺,都是这时候的美味。人们会举行祭祖、踏青、植树、放风筝、荡秋千等活动。这些,无不展示清明是镌刻在华夏文明长卷上的独特印记,它穿越千年风雨,凝聚着深厚的民族情感与文化底蕴。

此外,范老师还教了我们用常州方言吟诵有关清明的诗歌。范老师在讲台上深情地朗诵着,那独特的腔调,或婉转低回,如潺潺溪流;或激昂高亢,似黄钟大吕。每一个音符都跳动着历史的脉搏,每一次吟唱都诉说着文化的传承。

八(1)班 黄禹森

常州吟诵源远流长。作为常州人,终于亲自尝试了吟诵。范老师的诵声,随诗句起伏,随情感曲折,听后,仿佛真的置身于旧时江南,情感从吟诵中流露出来,吟的不仅是诗句,更是文人墨客笔下的深情。

我沉浸于诵声之中,等到自己尝试,我试着用心体会诗人的情感,脑中浮现的是春意,吟起了这首诗,仿佛我也置身于早春之中,雨纷纷,在家乡话的颂词中,迷失了自己。而活动也在这颂词之间,悄然结束了。

我感受的,不仅是吟诵的魅力,而且是传统的意义,更是老一辈对家乡文化的传承,是古时的韵味,是诗人借诗词抒发的真情实感。

八(1)班 浦瞳

最让我期待的便是清明期间的饮食了。范老师说在常州,我们一般吃青团、煎团子、吃刀鱼、喝明前茶、吃清明田螺等。这清明田螺啊,可有话说了,民间流传着“清明田螺胜过鹅”一说,这就让人明白了此时田螺营养价值之高,通过老师展示的图片,我的口水就忍不住要流下来了。

在讲座最后,范老师用常州话吟唱有关清明的诗,古时,并没有普通话,当一首诗在民间传开时,地方人士会用家乡的方言来吟诵,当范老师用常州话唱出这古朴的诗句时,灵魂的深处,就好像真与古代打开了连接,眼前仿佛出现一位衣冠堂堂之人吟诵“清明时节雨纷纷……”

八(1)班 孔晏

常州谚语说,“清明不戴柳,红

颜成皓首。”清明时竟还有编柳枝为头环这样“别出心裁”的习俗。听着范老师绘声绘色的讲解,我仿佛对清明有了由衷的向往,而非先前的厌恶了。

忽然惊觉,那些曾被视作陈规的仪式,原是一卷活着的地方志。就像此刻漫山毛竹正簌簌拔节,蛰伏地底的竹笋攒足力气,“啪”地顶破春泥,笋衣上还沾着春天泥土的芬芳。范老师的声音和着窗外鸟鸣:清明从来不是终点,你看草木都在轮回里新生。用南烛做的乌米饭,仿佛还带着江南烟雨后那沁人的芳香。而这也是我们江南清明时必不可少的。听着范老师的描绘,我仿佛看到一青年男子,携着女儿,踏过青石板,来到山上采南烛叶,回家浸了糯米,做成香喷喷的乌米饭。这样简单的清明独有的美好,又有谁能体会到呢?

八(1)班 钱抱朴

起始范老师带着我们了解了清明常州的习俗。“燕子来时新社,梨花落后清明。”常州城的柳色染着烟雨,运河边的青石板泛着水光,老城厢里飘来艾草香。这座江南古城,正以独有的方式演绎着清明这一古老的节气。

随后一段铿锵的声音传来,“清明时节雨纷纷,路上行人欲断魂

……”优秀传统文化宣传员范老先生刚开口,空气里就漫起湿润的雨意。他穿着靛黑色长衫,手指轻叩节拍,尾音像屋檐坠下的雨珠,在青石板上溅起细小的涟漪。我这才知道,原来古人是这样吟诵的,平仄声调像春蚕吐丝,将文字织成流动的云锦。

最难忘的是学吟《清明》的时刻。范老师教我们用“平长仄短”的调子诵读,当几十个童声齐诵“借问酒家何处有”时,后排窗外玉兰花瓣忽然簌簌飘落,似被诗句惊动的白蝶。我的声音微微发颤,突然明白了什么叫“吟到恩仇心事涌”,那些躺在时光深处的文字,原来一直醒着。

八(1)班 习雨莹

讲座中,范炎培老师详细地为我们讲述了清明节的起源与发展,从最初的寒食节到如今融合了扫墓祭祖、踏青郊游等丰富活动的清明节,我才明白,这个节日承载着数千年的文化传承。

随后的吟诗环节,更是让我沉浸在清明节独特的诗意氛围中。当大家一起吟诵“清明时节雨纷纷,路上行人欲断魂”时,我似乎看到了在纷纷细雨中,行人满怀思念,脚步沉重地走向墓地祭扫亲人的场景,感受到那份深沉的哀伤。而“况是清明好天气,不妨游衍莫忘归”又让我领略到清明节踏青时的轻松愉悦,

在美好的春光里亲近自然,享受生活。

八(1)班 曹弘浩

本次活动的老师身穿一身正装,却不显严肃,反倒如早春那般可亲又充满活力,他向我们介绍清明的文化内涵与趣味风俗。

活动中,我们了解清明始于古代帝王将相的“墓祭”之礼,由一个节气变为传统节日,它那两千五百年的历史不容小觑。中国人最讲究吃,范老师用清明美食开头,便立马捕获同学们的吃货之心,刀鱼、青团,还有著名的清明螺,古人云“清明螺,胜过鹅”可不是白吹的。接着就是清明其他习俗了,祭祖、扫墓、踏青便是孝道文化,这是从古至今人们纪念祖先、寄托哀思的体现。

所谓“冻八九,焐春三”,清明时节气温适中,是春游踏青的好时机。范老师由古至今,娓娓道来,带我们穿越时空,探寻清明文化发展,了解古代女子在清明时节荡秋千、放风筝以及古人祭祖扫墓之景,又回到现代人们春游、野餐,把清明传统文化体现得淋漓尽致。

范老师带我们领略了清明文化习俗,穿越时空与古人对话,体会古人智慧,品味诗朗诵的魅力。

八(1)班 熊子涵
组稿老师 林娟