

书香润泽心灵 运动激活生命 家校共筑港湾

——随县小林镇中心学校心理健康教育工作纪实

全媒记者 赵慧林 通讯员 张敏 周伟



心理健康是生命成长的基石。在随县小林镇中心学校，“教育是心灵的唤醒与滋养”从来不是一句口号，而是融入日常的每一天。

面对乡镇学校留守儿童多、学生心理需求多元的实际，该校秉承“过一种幸福完整的教育生活”的核心理念，将心理健康教育融入书香校园、完美教室、理想课堂、家校共育、阳光大课间五大行动之中，构建起“全员育心、全程护心、全方位暖心”的工作格局。学校配备专兼职心理教师13名、班级心理委员48名，拥有3名专业心理辅导教师，为1400余名学生筑起一道温暖而坚实的心理防线。

以书为媒
让阅读成为心灵的“按摩师”

“阅读是最好的心理按摩。”在小林镇中心学校，这句话落地有声。

学校图书馆和班级图书角专门配备了心理健康、情绪管理、人际交往等主题的青少年读物。《青春期心理成长手册》《非暴力沟通（青少版）》等书籍触手可及，学生随时借阅，在阅读中寻找共鸣，化解困惑。

每月一次的“心阅读·共成长”读书会，是学生们最期待的“心灵之约”。心理教师或语文教师导读，学生在分

享中倾诉成长烦恼。九年级某班共读《活着》后开展“生命的意义”主题讨论，一名原本焦虑不安的男生在读书笔记中写道：“福贵经历了那么多苦难还坚持活着，我这点压力算什么？”——一本书，就这样轻轻托住了一个“摇摇欲坠”的少年。

晨诵励志诗歌、午读心理绘本、暮省“心灵日记”——阅读不再是任务，而成了孩子们每天与自己对话的方式。班主任和心理教师定期批阅日记，及时捕捉情绪信号。当文字成为倾诉的出口，心灵便有了栖息之地。

以班为家
让每间教室成为心灵的“避风港”

教室不仅是学习的场所，更是心灵栖居的家园。走进小林镇中心学校的任何一间教室，都会发现一个特别的角落——“心理角”或“心灵树洞”。

学生可将烦恼写在便签上投入信箱，班主任和心理委员每日查看、及时回应。一个不愿署名的孩子曾投进一张纸条：“今天被同学嘲笑了，很难过。”第二天，班主任在班会课上讲了“尊重”的故事，没有点名，但那个孩子悄悄抬起了头。

每班还配备一男一女两名心理委员，定期参加学校组织的心理助人技

能培训。他们既是观察员，也是陪伴者，更是信息员——协助老师关注同学情绪变化。48名心理委员，就是48双敏锐的眼睛、48双温暖的手，织成了一张密实的同伴互助网。

各班每月组织一次“我的成长故事”分享会。学生讲述自己近期遇到的困难与突破，师生共同给予鼓励。一个曾因父母离异而沉默寡言的女孩，在一次分享中哽咽着说出自己的故事，全班同学自发鼓掌、上前拥抱。她说：“原来我不是一个人。”——真实的生命对话，让每一间教室都有了温度。

以动为药
让汗水冲刷焦虑与压力

“体育运动是天然的抗抑郁剂。”在小林镇中心学校，每天30分钟的“阳光大课间”，是学生释放压力的“心理加油站”。

除了常规的跑操、广播操，学校引入了趣味心理拓展项目：“一圈到底”传递呼啦圈、“无敌风火轮”团队协作、“信任座椅”围坐相互支撑。这些活动需要高度配合与信任，在笑声和汗水中，负面情绪悄然化解。操场一角的“自由释放区”，配备了宣泄器材和音乐放松点，情绪烦躁的学生可以在教师指导下安全释放。

最特别的是“运动+日志”计划——大课后，学生用2分钟记录运动感受。“今天我跑完800米，觉得没那么沮丧了”“和同学一起完成接力，我感到了被信任”——将运动带来的积极体验以文字固化，强化运动对心理的正向影响。数据显示，持续参与阳光大课间的学生，自评焦虑水平下降了

32%，班级归属感提升了41%。

以爱为桥
让家校共育织密“安全网”

“心理健康教育不能单靠学校。”小林镇中心学校深知，爱需要从校园延伸到每一个家庭。

学校每学期至少举办两次“家长心理课堂”，内容涵盖青春期心理特点、亲子沟通技巧、识别孩子心理危机信号等。2026年6月，学校面向九年级女生开展“珍惜青春，花开有时”青春期健康专题讲座，从生理健康、心理调节、人际交往、安全防护、学业规划五个方面展开，引导女生平和应对备考焦虑、顺畅开展亲子沟通。一名女生在讲座后说：“原来跟妈妈吵架时，她不是不爱我，只是不知道怎么说。”

针对重点关注学生，班主任与心理教师定期与家长书面或线上沟通，建立“家校心育联络本”。一位母亲在家长会后红着眼眶说：“以前只觉得孩子成绩下滑是偷懒，现在才知道他是心理出了问题。谢谢老师没有放弃他。”——家校之间的这座桥，让多少迷路的孩子找到了回家的方向。

从“书香润心、运动赋能、家校护航”到“全员育心、全程护心、全方位暖心”，小林镇中心学校用行动证明：心理健康教育不是冰冷的数字与台账，而是一场用生命唤醒生命的温柔抵达。正如学校负责人所说：“心理健康教育不是某一个部门的事，而是渗透在教育教学的每一个细节里。”当书香浸润心灵、运动释放压力、家校并肩守护，每一个农村孩子都能在这片沃土上，向阳而生，逐光而行。

我市召开 防御台风“红霞”视频调度会议 从严从细筑牢防汛防风安全防线

随州日报讯(全媒记者官汉)7月26日，我市组织召开防御台风“红霞”视频调度会议，落实全省调度会议部署及相关工作要求，研判当前风雨形势，安排部署全市防汛、防台风、抗旱各项重点工作。市政府党组成员刘涛主持会议并讲话。

会议听取了市防办气象形势研判和防范应对工作建议，深入分析台风“红霞”外围云系带来的大风、短时强降雨等强对流天气风险。针对前期持续干旱、当前旱涝急转隐患突出的严峻形势，会议提出，全市要坚决摒弃厌战松懈心态，清醒把握“七下八上”防汛关键期特点，补齐内陆地区防风防灾短板，统筹防大汛、防大风、抗大旱多重任务。

会议强调，各地各部门要紧扣“防、预、转、调”四字举措，抓实隐患排查、预警闭环、人员转移、蓄水保水工作，坚决守住防汛抗旱“五不”底线。要压紧压实四级包保责任，严格24小时值班值守，强化部门协同联动，夯实基层防控基础，全力保障人民群众生命财产安全和社会大局稳定。

曾都区城管局“啄木鸟”督查队 全年“找茬”8.47万件 闭环守护城市“容颜”

随州日报讯(通讯员张奎)7月23日清晨7点，曾都区城管执法局督查考评督查员金珊珊巡查至文峰街，发现垃圾桶旁有散落垃圾，立即拍照上传数字化“钉办”平台，问题随即转派处置。这是被誉为“城管啄木鸟”督查员们日常的缩影，他们既是市容环境的“守门人”，也是执法质量的“质检员”，日复一日用脚步丈量街巷，以精准“找茬”守护城市肌理。

依托“18网格包干+专项督查”模式，曾都区城管队伍构建起“发现—转派—处置—核查—销号”全闭环管理体系，全年高效处置城市管理问题达8.47万件，覆盖市容秩序、环卫、绿化、市政、渣土及共享单车等多领域。

“啄木鸟”不仅啄市容之“病”，也啄队伍作风之“弊”。督查员采用明察暗访、线上线下结合的方式，开展常态化作风督查，制定量化评分体系，将考评结果与绩效挂钩。全年开展督查百余次，同时下发督办函，全程跟进12345热线、群众信访等诉求，确保件件有回音。

随着治理走向精细化，督查工作同步向“数字化”转型。队伍严格督导市场化外包单位作业质效，整合步行、机动与智慧巡查手段，实现问题快处快结。定期汇总督查数据，绘制城市管理“热力图”与“晴雨表”，为科学决策提供精准支撑。

曾都区城管执法局将持续优化督查机制，创新方式方法，以更严标准、更实举措，全力护航整洁、有序、优美的人居环境。

家门口的健身器材升级换新

(上接第一版)针对辖区部分健身器材超期服役、老化生锈、松动破损、故障失效等问题，开展全方位集中更换整治，有效破解了老旧小区健身配套薄弱、乡村示范点位设施标准偏低、安置片区文体资源短缺等民生痛点。

目前，曾都区各处更新升级的健身设施已全部正式投入使用，各个健身点位人气十足、烟火气满满。

“老器材用了十几年，不仅生锈松动，使用起来隐患多，老人小孩锻炼都不放心。如今器材全部更新换代，稳固安全、功能齐全，在家门口就能休闲健身，实在太方便了！”谈及身边的变化，社区居民王阿姨连连点赞。

崭新规范的健身阵地，不仅精准补齐了老旧小区、城乡片区文体配套短板，更为居民邻里休闲互动、日常健身康养搭建了优质平台，让体育惠民实事真正落地生根、惠及群众。

同时，为筑牢群众安全健身防线，曾都区建立健全器材采购、安装、验收全闭环管理制度，严把器材质量关、施工安全关、验收标准关，持续提升基层健身场地规范化建设与运维水平，全力为群众安全、舒心、便捷健身保驾护航。

下一步，曾都区将持续巩固拓展学习教育成果，常态化坚持以学促干、实干惠民，持续优化城乡体育设施布局，补齐公共体育服务短板，丰富全民健身公共服务供给，不断完善全域15分钟健身生活圈，全力推动辖区体育惠民事业高质量发展，以实实在在的民生答卷守护群众健康美好生活。

办好人民满意教育

(上接第一版)

攻坚克难从“单兵作战”转向“协同破局”。联合公安、市场监管、卫健等部门常态化开展“护校行动”，以“一盘棋”协同机制守住全市33万余名师生的安全底线。

锚定全年目标 绘就发展新蓝图

对标随州“十五五”规划，锚定全年目标，市教育局下一步将采取哪些举措？杨世勇介绍，将重点实施三大行动，推动教育事业高质量发展。

实施“基础教育创优提质行动”，让优质资源“多起来”。实施“公办幼儿园扩容工程”，确保2026年公办幼儿园在园幼儿占比达60%；加强义务教育学校标准化建设，推动城区学校扩容增位、乡村学校提质增效；加快随州二中迁建、新建随县实验高中等重点项目进度，确保按期交付投用。

实施“守护青少年健康成长行动”，让学生身心“壮起来”。持续落实“活力大课间”，确保学生每天综合体育活动时间不少于2小时；深化“心育之树”体系，争取公益资金支持，完善心理健康辅导网络；持续推进“编钟美育”“科普教联体”品牌建设，擦亮特色育人品牌。

实施“教育综合改革攻坚行动”，让发展动能“强起来”。全域推进“活力课堂”建设，深化教育数字化转型，提升师生人工智能素养；巩固“双减”成效，规范校外培训，提高课后服务质量；深化家校社协同育人国家试点，完善“校、医、社”协作机制，构建“教联体+家校社”协同育人新格局。

随州市烟草专卖局敬告

为维护卷烟市场秩序稳定，保护国家利益和消费者合法权益，随州市烟草专卖局敬请广大群众对我局依法行政、内部规范经营等活动进行监督；对非法制造、贩运、窝藏、销售假冒卷烟行为进行举报。凡经查证属实，我局将对举报人给予重奖，并对举报人保密。

举报电话:12313 3224067(市烟草专卖局)
 曾都:3589315 13908669526
 广水:6236577 13972983980
 随县:3339113 15272869669

随悦里夜市烟火旺 中医药服务暖盛夏

全媒记者 黄芳芳 王相 通讯员 汪春梅

夏夜商圈烟火炙，岐黄惠民护安康。7月23日晚，随县中医医院进驻当地人气火热的随悦里广场，开展中医药夜市惠民巡诊活动。依托商圈夜间人流集中、受众广泛的优势，医院将中医义诊、三伏养生、特色理疗、急救救护科普服务搬进夜市，让市民消暑休闲、逛街纳凉的同时，就近享受便捷优质的站式中医药健康服务。

入伏以来，随悦里广场成为随县市民夜间休闲消费的核心阵地，夜市经济热度不减、人气持续高涨。活动当晚，中医药服务摊位有序布设，吸引了众多市民驻足排队、体验咨询。医护人员现场为群众免费测量血压，开展把脉问诊、个性化体质辨识，解答夏季养生、慢病管护等常见健康问题，提供刮痧、耳穴压豆等特色中医理疗，缓解市民夏日燥热、肩颈劳损等不适。同时，医院现场免费提供自制乌梅陈皮饮、清肝明目茶、绿豆解暑汤、山楂丸，手把手教授简易中医康养操，助力市民舒缓夏日疲惫、舒展经络。

“在随悦里逛夜市就能看中医、做理疗，特别方便，老祖宗的中医技术很实用。随县中医医院的医疗水平和医护服务特别好。”厉山镇居民王静为商圈里的中医惠民服务点赞。

此次活动创新服务模式，打破传统义诊局限，依托随悦里广场开放式商圈场景，拓宽惠民服务覆盖面。结合夏季高温特点，活动增设急救救护实操培训，医护人员借助模拟人，讲解中暑、突发晕厥、解除气道异物梗阻等急症处置要点，规范示范心肺复苏和海姆立克急救操作流程，纠正群众实操误区，通过



面对面实景科普，切实提升市民自救互救能力。

当前正值三伏冬病夏治的黄金时期，随悦里广场庞大的夜间客流，为时令养生科普搭建了优质平台，让中医药养生智慧、特色诊疗技术直达群众身边。随县中医医院护理部主任金莎表示，医院依托随悦里商圈夜市开展服务，旨在

借助大众休闲平台普及三伏养生知识，将炎帝百草养生的古老智慧转化为适配现代人的健康生活方式，让中医药服务融入群众日常生活。

深耕商圈惠民场景，是随县中医医院延伸医疗服务、普及“治未病”理念的创新举措。医院精准选址随悦里广场，聚焦居民、上班族就近康养需求，让优质

中医药资源走出诊室、下沉基层。

随县中医医院院长魏继雄介绍，商圈人流量大、便民性强，是开展普惠医疗服务的优质载体。医院将持续依托商圈、社区等公共场景，常态化开展特色中医药惠民活动，倾听群众就医诉求，丰富服务项目，打造群众家门口的中医药惠民服务品牌。

