

提前两周开始「收心」很有必要

作息混乱、沉迷手机、作业还剩下……假期快结束了，你家的神兽有这种情况吗？是时候该收心了！“收心”既是为了给暑假收尾，也是为了更好地迎接新学期的到来，距离开学还有不到两周，该“收”哪些“心”？怎么“收”？记者进行了走访，并采访了心理老师给出解答。

羊城晚报记者 王沐依

这些表现或是“假期综合征”

暑假接近尾声，家有即将升四年级小学生的张女士却感到十分头疼，她对记者表示，本着不让孩子太累的态度，暑假的安排都以轻松为主，但临近开学，孩子似乎表现得抗拒。一方面，“晚上不睡早上不起”的现象很严重，还沉迷手机，暑假作业进度缓慢，另一方面，孩子对于新学期似乎完全没有准备的心情，天天念叨不想开学。

对此，广州市第二中学南沙天元学校心理教师李莹莹介绍，这是俗称的“假期综合征”，即新学期即将到来，孩子的生活节奏会发生变化，从而会带来生理节奏和心理节奏的变化，要从比较自由散漫的假期生活转变为规律严谨的上学模式，而且这个转变是在较短的时间内发生的，因此可能会不适应。

“假期综合征”具体有哪些表现？李莹莹提到，在生理上可能会出现失眠、睡眠质量下降等情况，进行学习任务时注意力难以集中，另外，很多孩子面对新学期的学习挑战可能会产生畏难情绪，在心理层面则可能会有紧张、焦虑、抗拒等不适情绪体验。

宜开学前两周开始过渡

这些情况并非一日形成，改变自然也需要循序渐进。李莹莹提到，开学前两周是一个较好的时间点，如今，无论是家长还是孩子都意识到过渡的重要性，积极采取措施。

记者留意到，临近暑假末期市面上出现了不少名为“收心班”的托管，这为工作繁忙、无暇顾及孩子但又对此需求的家长提供了选择。记者走访了一家位于天河公园附近的托管机构，在课程表中可以看到，收心班的安排围绕“学业+习惯”展开，上午集中完成暑期作业，此外还会根据学段组织复习和预习，下午则安排了室外活动、阅读训练等内容，中间穿插眼保健操等活动，作息和安排都与学校较为接近，负责人表示，目前参加此类收心班的孩子大多为初中低年级。

年纪稍长的孩子则在家长的帮助下自觉调整。在天河图书馆景景分馆，每天下午都能看到初二学生张萱萱的身影，她对记者表示这是自己“收心”的一种方式：“来看书自己的内心会很平静。”而在上午，她会和妈妈一起做预习计划，自主预习新学期的内容。

假期里，张萱萱和父母去了阳江玩，常常兴奋到凌晨一两点才入睡，进入八月，张萱萱开始有意识地调整作息：“现在是晚上十一点睡早上八点起，和上学后的作息较为接近，目前在慢慢调整，希望开学后比较好适应。”

收心可“三管齐下”

对于以上的做法，李莹莹给予了肯定，同时给出了自己的建议。在她看来，假期的“收心”可以从生活秩序、心态调整、学习准备三个方面入手。“生活秩序方面需要逐步调整作息和饮食，开学前两周逐步将睡眠时间恢复到8-10小时，避免开学后突然变化导致睡眠质量的严重下降。”她特别提到还有很重要的一点是逐步缩短电子产品的使用时间，有助于注意力的恢复。

在心态调整，李莹莹建议孩子们开展有仪式感的行为，比如挑选喜欢的文具、把校服挂在房间显眼的位置等，同时也要试着坦诚面对内心的情绪，意识到内心此刻的紧张、焦虑都是正常的，家长也需要做孩子的倾听者，帮助他们找到情绪出口。

学习准备无疑也十分重要，李莹莹提议不妨用“温故知新”的办法：“温故即温习上学期的知识点，用熟悉内容帮助自己建立信心，如果暑假作业还没有完成，也不必过于紧张，可以告诉自己这是温习知识的机会。”在“知新”上则可以为自己制定一个学习、人际、校园活动等方面的计划，制定计划的过程可以形成期望效应，有助于稳定心态，提升面对新学期的动力和信心。

扎根幼教三十载 惟愿当好引路人

——记全国教书育人楷模候选人黄柳平

羊城晚报记者 崔文灿

在梅州兴宁，没有学前教育从业者不认识黄柳平，甚至是小镇街边不起眼的“夫妻档”幼儿园、当地最远山旮旯里的乡村园，都见证过她一次又一次前来走访的脚步。2013年，兴宁大量无证幼儿园亟待规范。为了让孩子们享受正规学前教育，时任兴宁市教育局幼教专干的黄柳平啃下这块硬骨头——她用一千八百多个日日夜夜，到访上百家无证幼儿园不下十次，规范、整治，和很多人结下梁子，但更多结下的是友谊和信任；十年后，成为兴宁市第一幼儿园园长的黄柳平又将办园经验毫无保留地输出，带动了一批乡村幼儿园成长，让乡里娃也能享受到和城里水平相近的学前教育。

今年夏天，工作32年的黄柳平成为全国教书育人楷模候选人，是广东两名入围者之一。



2017年，黄柳平在永和镇永和巧趣幼儿园 受访者供图

坚守：“山里孩子更需要我”

1992年，黄柳平从兴宁师范学校幼师班毕业，走进幼儿园，幼教生涯自此开始。

90年代的兴宁，经济落后，玩教具匮乏，幼儿园除了几个菜篮子的塑料积木，一些扑克牌、飞行棋和几本小人书，别无他物。

有一次，黄柳平和几个年轻老师到广州一知名幼儿园参观学习，看到园里玩具丰富精美，孩子们的眼神光彩有神，和兴宁当地的幼儿园有着天壤之别。询问得知，政府投入办园经费达100万元。

100万元，对于当时的黄柳平等人来说，是个天文数字，望尘莫及。几个年轻人泄了气。在回兴宁的火车上，黄柳平望着餐车上的桶装泡面和矿泉水，忽然灵光乍现。自此，他们成了“收破烂”“捡垃圾”的一群教师，利用月饼盒、奶粉罐、泡沫板、纸箱等废旧材料，自制玩教具达2000多件，虽不精致，但很具创意，激发了孩子们的创造

力、合作能力和自主学习能力，与当下提倡的低结构材料不谋而合。

这一智慧直至今天仍在延续。当地教育局出公务车的司机最不喜欢和黄柳平一起下乡，因为黄柳平总是在汽车后备箱塞满“垃圾”，要请司机协助搬运进乡下幼儿园——她要教乡村幼儿园的教师如何变废为宝，用不起眼的工具，点燃孩子们创意的火花。

十年一线幼师，八年副园长，黄柳平有个“四不”育人准则：对聪明的不骄纵，对顽皮的压制，对低能的不放弃，对怯弱的不忽视。她用爱心唤醒自闭孩子，用耐心感化问题儿童，成为幼儿心中的好老师、好“妈妈”。

当年和黄柳平一起毕业的同学，如今只有两个人还留在山区。黄柳平在当地干出了成绩，还获评全国模范教师，东莞、深圳等地用高薪挖她的教育集团一个接一个，黄柳平却没动心。她说：“待在这里，我有自己存在的价值，山区孩子更需要我。”

规范无证幼儿园后，黄柳平还有一桩心事：当地乡镇幼儿园一直依附于小学而建设、运营，这相当于给学前教育发展套上枷锁。

2020年之前，当地乡镇幼儿园挤在小学校园内，小学课桌椅锯掉一节腿，就成了幼儿的桌椅板凳；幼儿园上课，教的都是写字、算数，还有考试，课堂里的玩具少得可怜。很多园长都是从小学临时调过来的教师，对学前教育怎么搞两眼一抹黑，连买张厕纸、买把扫帚都没有话语权，只能听小学校长指挥调度。

黄柳平对幼儿园“小学化”很痛心，要校长们改变教育模式，校长们却说：“没有笔头的考试，怎么衡量幼儿园老师的水平？”

黄柳平给上级领导一遍又一遍地发信息，希望将乡镇幼儿园独立建制，让幼儿园真正独立出来，让园长拥有真正的办园自主权。2020年，兴宁乡镇的孩子终于有了独立的幼儿园园址。目前，全市20个镇（街道）均建立一所中心园，4000人以上的行政村均配备1所规范化幼儿园。

兴宁刁坊中心幼儿园园长刘苑欣对幼儿园的独立建制感受最深。这个暑假，刁坊中心幼儿园作为乡镇幼儿园，还开了一家分园。漫步

推动：破除幼儿园小学化

在崭新明亮的幼儿园内，刘苑欣感慨：“能有这么漂亮的幼儿园，我之前真是做梦都没有想过！你能相信吗，现在在市里领导都想把孩子送来我们乡镇幼儿园！”

黄柳平在2021年回到兴宁市第一幼儿园，担任园长，但对这些曾经打过交道的学前教育界的朋友，她说得最多的一句话是：“兴宁一幼的大门永远对大家打开，什么时候想来学习，随时都可以来！”

记者在兴宁调研，几所乡镇幼儿园园长都说：“黄柳平心里记挂的，从来不只是兴宁一幼，她惦记的是整个兴宁的学前教育发展。”

对黄柳平来说，她与兴宁所有的幼儿园是长在一起的，她的心与它们而快乐，为它们而疼痛。

兴宁市福兴梅子村有个梅子幼儿园，园长刘兰英指着办公室墙上成排成排的档案盒告诉记者：“我们之前申报办幼儿园，申报材料都不会写，这都是黄园长指导我们写的。”

兴宁叶塘镇叶塘幼儿园园长王映霞说，乡镇幼儿园十几年前才刚刚起步，以前当地幼儿园“小学化”问题严重，孩子们眼里都没了光，是黄柳平园长教大家如何设计幼儿园每日流程和自主游戏。她给记者翻看张贴在走廊上的每日流程和区域游戏，自信地说：“你看，我们现在教学理念变化多大！”

记者从兴宁市教育局了解到，近些年，兴宁学前教育大幅增加优质学位。2020年，当地投入4602万元新建多所幼儿园等，增加学前教育公办优质学位630个。目前，全市幼儿园199所，学前三年毛入园率达98.5%；普惠性幼儿园共132所，覆盖率91.48%；公办园50所，公办园在园幼儿占比为50.2%。更重要的是，坚持“以幼儿为本”教育理念，积极探索“以游戏为基本活动”的科学保教实践，已在当地成为共识，大大扭转了从前幼儿园小学化的态势。

现在，摆在黄柳平面前的新考验，是如何通过市一幼教育集团这个平台，带动全市幼儿园保教质量的提高，为兴宁市学前教育普及普惠发展做出贡献。她说，保教质量是幼儿园的生命线，为兴宁学前教育高质量发展奉献自己的力量是她一生追求的信念。

破冰：清理无证园，“有史以来最大的压力”

2009年是兴宁市创建教育强市的关键时期，组织安排黄柳平调任兴宁市教育局幼教专干、学前教育教研员，行政、教研一肩挑。上任才刚一年，2010年，一场大病让黄柳平的工作脚步慢下来，医生要求她必须动手术、多休息。

分管领导问她要不要换个轻松的岗位，黄柳平没答应。她说，自己是兴宁唯一的幼教专干，她走了，怕当地创建教育强市的目标完不成，更怕耽误山区孩子人生最重要的前几年。

黄柳平见证、指导着全市20个乡镇中心幼儿园从无到有、从有到优。她在事业的道路上爬坡，总觉得上了这个坡就有时间喘口气了，但这个坡好长，她总也爬不完——就在2012年兴宁完成创强工作后，2013年，为了规范幼儿园办园行为，国家颁发了清理整治无证幼儿园等一系列文件，黄柳平再一次冲上前线，接下了清理整治无证园这块“烫手山芋”。

这一干，就是五年。那五年，兴宁市教育局的工作人员很少看到黄柳平坐在办公室，因为她一直奔波在路上。上百家无证园，她一家一家地跑，每家都去不下十次，就连兴宁最北部罗浮镇毗邻江西的

大山村落，都留下她的身影。随便报上其中一所园的名字，黄柳平都能清晰、准确地说出这家无证园的问题和症结。

五年时间，一千八百多天，到访无证园的次数达两千多次。这是一个没有喘息之机的数字。

黄柳平回忆，当时无证园数量大，举办人员大多是下岗工人，适龄儿童多但公办幼儿园学位缺。因此，清理无证园只能通过“摸清底子、疏堵结合、上门指导、逐步规范”的方式进行。

兴宁新陂镇做梅幼儿园园长李做梅就是那个时候和黄柳平相识的。2013年，做梅幼儿园是兴宁市众多无证园之一，说是幼儿园，其实就是个灰头土脸的路边小园，小到只有一栋平房，走在路上一眨巴眼就可以略过它，规模小，安全也有隐患。听说要整改，李做梅犯了难：自己的“夫妻档”幼儿园在镇上开了14年，到底啥是规范幼儿园自己也不清楚，到底怎么改？

黄柳平拿来一支笔、一张纸，把存在的问题罗列出来，还手把手教她消防怎么做、教室怎么改，贴心得就像自家姐妹。李做梅遇到不懂的问题，第一时间就给黄柳平打电话：水龙头要装多长？楼梯台阶和

洗手台要装多高？……黄柳平耐心解答李做梅的问题，也向所有前来询问的无证园园长悉心解释，不厌其烦。

不过，清理整治无证园，总归是动了别人的饭碗。那几年，不时有威胁电话打进来，对方威胁说：“你的头最好长硬点！”就连当时政府部门的领导，也有意无意“点拨”黄柳平“不要只会按照规则办事……”

黄柳平坦言，自己也怕了：“那时的压力是有史以来最大的，来自各方的压力……我接到了很多威胁电话，一度我真的想打退堂鼓，但一想，撤回有点像逃兵。只要我再耐心点，再专业点，也许会好些。”

黄柳平为每一家想办证的无证园一对一做出整改方案，让他们花最少的钱去建设规范的幼儿园，后来115家幼儿园都达到了办园标准，拿到了办学许可。

“黄柳平来我们这里得有二十次，指导我们办幼儿园，她真的很专业！”李做梅说，自家的做梅幼儿园整改后已成了广东省规范化幼儿园，新盖了一栋楼，还配备了车辆校车，镇上家长用脚投票，从前只有三个班规模，后面扩充到了八个班，生源比旁边的公办园还多。

走近医护，这群学生记者踏上一段医学文化与知识的探索旅程

活动派 文/朱嘉乐 关倩慧 图/夏圆圆 杨雅

医护人员的日常工作是怎样进行的？他们又是怎样守护人们的生命健康？近日，羊城晚报学生记者来到中山大学附属第六医院（以下简称“中山六院”），在医务社工老师们的带领下，踏上一段医学文化与知识的探索旅程，感受医师节背后的深刻含义。

临床技能学习：重要的生命守护时刻

活动伊始，中山六院医务社工工作人员林宝贤首先为大家介绍该院的历史，并简要说明当日活动的流程安排。随后，学生记者分为四个小组，在破冰游戏中，默契的合作与欢快的笑声迅速拉近了大家的距离。

在临床技能培训中心，学生记者

开启第一课：一次关乎生命的重要课程——心肺复苏。地上摆放好的人体模型勾起了他们的好奇心，大家纷纷围上前打量着模型。老师以其中一个模型为例，介绍了心肺复苏的重要性

和基本步骤。教学开始后，学生们聚精会神地观察老师的每一个动作。从判断意识、呼吸，到胸外按压的位置、力度和频率，每一个细节都被反复强调。随后，学生记者们利用模型开始练习心肺复苏，进行按压、计数、呼吸等每一个步骤。

微创外科培训室台面上，摆放着部分手术器械和模拟手术台。在这里，学生记者进行一项看似简单却极具挑战性的练习——夹豆子训练。这

项训练要求使用手术钳精准地夹起一颗颗细小光滑的黄豆，加上二维镜面的屏幕，难度进一步增加。老师指出，外科医生都需要经过这样的训练，并且要在一分钟之内夹起四颗豆子才算及格。这不仅考验大家的手眼协调能力，更锻炼耐心和细致。

在模拟重症病房监护室，老师先介绍其中的仪器，医生的工作台、心电图监护仪、除颤仪、呼吸机以及其他抢救设备，之后讲解重症监护的基本操作——患者翻身。老师详细讲解翻身过程中的注意事项，如在六人翻身法中，患者的手、腿应如何摆放，翻身时还要为患者拍背。在老师的指导下，学生记者小心翼翼地进行操作，体验着护理工作每一个细节。

医护工作体验：中药房与眼科门诊探秘

进入中药房，浓郁的草药香气扑鼻而来，学生记者被各式各样的药材吸引。讲解结束后，老师又拿出了一袋袋药材，引导学生记者制作驱蚊香囊，选定好喜欢的药材后，取一部分放入香囊，将绳系好，独一无二的香囊制作完成。

在眼科门诊，学生记者在老师的引导下，学习了眼科的基本检查流程，包括视力测试、眼压测量和眼底检查等。在观摩眼科检查机器使用过程中，大家



眼科检查

目不转睛地看着老师操作，还体验了一回视力测试护士工作。

学生记者纷纷表示，参加此次活动非常开心，也觉得很有意义。还有学生记者提出了小小的心愿，希望可以为患者亲自送上手作的礼物与祝福。

林宝贤介绍道：“希望能够提供一个渠道和平台，让学生了解平常医护人员的工作、一些基本医学知识等，并结合志愿服务内容。通过这个活动，给他们打开一道医学的小门，在他们心中种下一颗启蒙的种子。”

图/视觉中国