

| 教育一线 |

廉洁伴师行 清风育童心 大司巷幼儿园开展清廉学校建设主题活动

日前,大司巷幼儿园开展了 廉洁伴师行 清风育童心 清廉学校建设系列主题活动。

开学初,园长带领全体教师签订《师德师风承诺书》,以案例为警示,让教师时刻绷紧 师德 这根弦。

教师们围绕廉洁书籍,开展 清廉新风 扬清风正气 读书活动,品读清廉书籍,交流感悟。

另外,各班教师通过唱儿歌、讲故事、晨间谈话等方式,将廉洁文化、社会主义核心价值观与五大领域教育内容有机融合,开展清廉文化进班级活动。

在 颂清廉诗词 活动中,幼儿用手势舞来表现诗词作品。

不仅如此,创设 光盘 功能墙、再利用废旧材料、大手拉小手 阅读沁廉洁 等活动相继开展,让敬廉崇洁的思想深入到教师心中,让幼儿树立以廉为荣的价值观。

通讯员 方毅

跃动青春 挑战自我 山下小学获省第二届花样跳绳运动总决赛第一名

12月2日,省第二届花样跳绳运动总决赛在嘉兴桐乡举行。经过一天的精彩角逐,山下小学的队伍以415的优异成绩荣获十人8字跳第一名。

好成绩的取得绝非偶然。据了解,为参加此次比赛,刚刚成立六个月的山下小学跳绳队成员每天坚持训练,队员们在教师应凯莉和贾华东的带领下,克服种种困难,积极备战。

据悉,在今后的教育教学中,山下小学将继续加强素质教育,通过多种形式的活动和课程,不断培养学生的综合素质和能力。

通讯员 范华巧



大自然毅行促成长

12月1日,附中教育集团前仓学校开展毅行活动。本次活动让学生与大自然亲密接触,激励学生不断进步成长。

通讯员 胡露莹

永康二中开展新入职教师赛课评比

11月21日至23日,永康二中组织开展了新入职青年教师赛课评比,来自不同学科组的24名新入职青年教师参加,各学科组长担任评委。

青年教师们以 理念引领、素养导向、创新实践、提升自我 为主题,课前积极准备,深入钻研教材,精心设计教学环节。课堂精彩纷呈,赢得学生赞誉不断。

据悉,本次评比展现了新教师的专业素养,促进了教师之间相互学习与交流,更明确了教师今后努力的方向。

通讯员 张陈芳

体测促成长 健康向未来 人民小学举办健康体测达标运动会

日前,人民小学教育集团园丁校区、三马校区学子开展了2023学年体质健康测试达标运动会。

仰卧起坐,考验学生的核心力量;50米测试,考验学生的速度和爆发力;50米8折返跑,考验学生灵敏、耐力素质;跳绳,则考验学生的协调性。

学习和生活中,该校学子将持续发扬奋发进取、超越自我的精神,为终身体育发展打下牢固基础。

生命不息,运动不止。在今后的

通讯员 徐星蕾

如何克服对视恐惧症

当你和别人交谈时,不敢直视对方的眼睛,一旦对视就会感觉紧张、不自信甚至害怕。这就是心理学中的对视恐惧症。

简单来说,对视恐惧症是一种社会上常见的社交焦虑症,个体在与人进行眼神交流时会感到强烈的紧张和不适。这种焦虑可以在社交场合中表现为眼神飘忽不定、避免与他人对视、不敢直视对方等行为。该疾病严重时甚至影响到日常生活、职业发展和人际关系。

那么,什么样的人容易患对视恐惧症呢?

1.常年患有社交焦虑的人:对视恐惧症往往与社交焦虑密切相关,这些人经常担心自己的外貌、言行举止会受到他人不好的评价,从而产生对对视的恐惧感。

2.低自尊的人:自尊心低的人相比于其他人更可能感受到对视恐惧。他们担心被他人审视,担心自己无法满足社交期望。

3.过往有负面经历的人:曾经的尴尬或负面的社交互动可能在个体心中留下阴影,从而加剧对视恐惧。

有什么方法能够克服对视恐惧症?

1.认知重建:通过认知行为疗法,个体可以学会审视并转变负面的思维模式。从 对视是可怕的 转化为更现实和积极的看法,有助于改善对视恐惧症状。

2.逐步暴露疗法:采用逐步暴露的方法,让个体逐渐接触和适应对视情境。从与熟悉的人开始,逐渐过渡到与陌生人的对视,有助于缓解对视恐惧。

3.自信心培养:提升自尊和自信是克服对视恐惧的关键。通过培养个体的自尊心,能够更加自信地面对他人的目光,减少对自己外貌和表现的过度担忧。

4.寻求专业帮助:如果对视恐惧症对日常生活和人际关系造成了明显的负面影响,寻求专业精神科医生或心理治疗师的帮助也许是一个明智的选择。专业支持可以提供更系统和个性化的治疗方案。

对视恐惧症虽然常见,但是通过深入了解原因并采取有效应对措施,个体可以逐渐克服这一困扰,其关键在于培养积极心态,逐步挑战自己的舒适区,并在需要时寻求专业的支持和帮助。

通讯员 施丽娟

灵感乍现 靠什么来迸发

人类的心智活动中有一种令人神往的奇妙时刻,它是阿基米德发现浮力定律的瞬间,也是王阳明在龙场悟道的刹那。一种全新的思想如闪电般照亮寰宇,人类的历史翻开了新篇章。其实,不仅伟大人物有顿悟的经历,就连普通人也会有 恍然大悟 的体验,例如猜谜语、脑筋急转弯、思考工作中遇到的难题,这时我们会有一种突发奇想、豁然开朗的感觉。

在心理学和认知科学的语境中,顿悟是创造性思维的关键阶段。美国心理学家华莱士把创造性思维分为准备期、酝酿期、明朗期和验证期四个阶段。顿悟是发生在明朗期的柳暗花明,它并不是空穴来风,而是有始有终、水到渠成的过程。

创造性思维的准备期包括知识的积累和对信息的搜集,对问题本身进行细致分析,初步尝试解决问题。由于问题的难度或复杂程度超出了原有的认知水平,个体可能陷入困境,形成思维僵局。

随后进入酝酿期。此时问题暂被搁置,个体转向其他无关的活动,比如阿基米德去洗澡、王阳明在山洞打坐,而他们在潜意识水平上对问题加工继续进行。这时候外界环境中往往会出现一些新的线索,比如澡盆中溢出的水、黑暗中的光明,使个体的思绪又被带回原先的问题。

接下来就到了激动人心的时刻,个体在潜意识中获得的答案突然浮现到意识层面,就好像从神灵那里得到启示一般。在茅塞顿开的喜悦之后,需要用理性思考来检验自己获得的答案是否正确,也就来到了验证期。

创造性思维的不同阶段对应着大脑不同部位的活跃。内侧额叶及颞叶构成准备期的神经网络,内侧额叶与认知控制有关,颞叶与语言和记忆有关。酝酿期涉及左右脑的共同参与,其中右脑与直觉,即非理性思维密切相关,海马、腹内侧前额叶等脑区在酝酿过程中起着重要作用。产生顿悟的明朗期,显著激活了右侧颞上回、左侧后扣带回、左内侧额叶、双侧海马旁回,其中右侧颞上回是构建远距离联想过程中起关键作用的脑区。验证期激活了左外侧前额叶、楔前叶等脑区,提示个体提取关键信息对答案的细节进行验证。

顿悟的产生需要很多脑区协同参与,它是自然而然发生的,并非常人无法企及的高难度任务。

学生如果缺乏 悟性,很可能是被刻板的教学模式训练得只会死记硬背,而失去了天性中对创造性思维的尝试。为了培养学生的创造性思维,教师应鼓励学生主动学习,采用一些培养创造性思维的学习方法,如项目式学习、头脑风暴,对学生的意见进行客观分析而减少主观判断。

对于已经踏入社会的成年人而言,每天都会遇到新的问题,这就是锻炼创造性思维的契机。每一个问题的解决,都需要我们积累经验深入思考,即使用逻辑推理也会发挥直觉和创造力,只要我们开启大脑不断探索,就会迎来顿悟的降临。

(来源 科普中国)

走近科学

永康市科学技术协会
特约栏目



公益 心晴 支持热线

13588612320(739320)

24小时开通