

我省与日本兵库县开展职业教育交流合作

# 走出去学习 请进来分享

■ 本报记者 陈蔚林

12月10日上午，日本兵库县工业类职业高中技术交流访问团来到海南，对海南省机电工程学校等我省多所中职学校进行为期5天的交流访问。

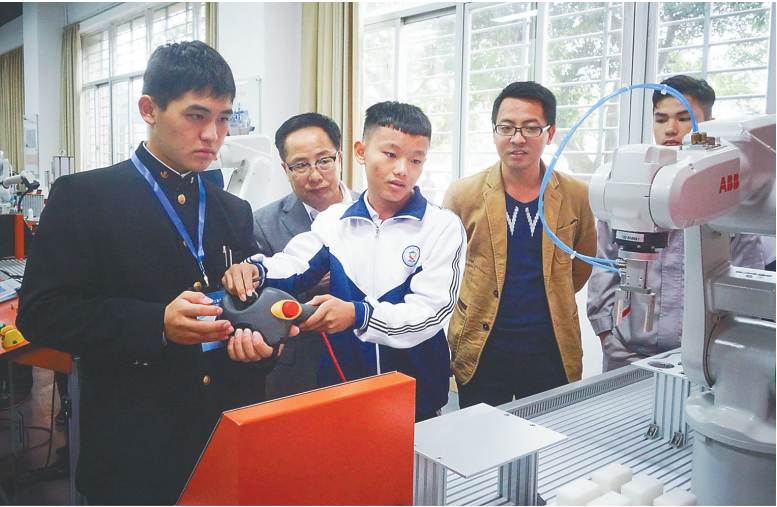
海南日报记者从省教育厅国际合作交流处了解到，近年来，省教育厅通过搭建交流平台、建立交流机制、建设友好学校、密切友城往来等方式，大力推动教育国际合作与交流，已初步建立全方位、多层次、多形式的教育对外开放格局。职业教育国际合作与交流是其中一项重要工作。

## 日本之行留下深刻印象

海南省与兵库县1990年结成友好省县。28年来，海南省教育厅与兵库县教育委员会一直保持着友好的交流关系。

省教育厅职业教育与成人教育处处长范敏告诉海南日报记者，在海南省与兵库县两地过去的友好交往过程中，教育合作与交流是主要内容。2016年，两地的合作与交流迈向了新的阶段，兵库县教育委员会派专家到海南省机电工程学校进行访问和调研，达成了工科类职业高中学生互访、开展技术交流的意向。2017年，海南省教育厅派出以海南省机电工程学校师生为主体的技术交流团赴兵库县访问。

多年来，海南省机电工程学校在



海南省机电工程学校师生与日本兵库县访问团学生交流机器人操作技术和汽车维修技术。  
本报记者 张茂 通讯员 叶美花 摄



对外合作与交流方面积累了丰富经验，不仅与香港仔工业学校结成友好学校，还与日本、德国、马来西亚的汽车维修企业开展技术合作，培养了一批高技能人才。

去年，对兵库县姬路工业高中和龙野北高中的访问，给海南省机电工程学校学生王弗明留下了深刻印象。

王弗明说，“当时，我们在姬路工业高中的实训室模拟安装一个照明电路系统，期间需要安装一个照明开关。我接到这个任务时，很快就根据

图纸找了一个大概的位置安上去。”但是，王弗明很快就发现，姬路工业高中学生的做法和他截然相反。在安装照明开关时，他们先根据图纸给出的尺寸和比例进行具体测量，找到每个组件的实际位置，将误差控制在极小范围之内，最后才将照明开关安上去。

时隔一年回想此事，王弗明仍十分感慨：“这个小小的细节触动了我，日本学生精益求精的态度令我十分钦佩，这不就是我们常讲的‘工匠精神’吗？回国后，我将这个故事告诉

身边的老师和同学，如今我们也养成了这样的好习惯。”

访问兵库县时，海南省机电工程学校学生吴浪向日本教师请教了一些技术问题，“由于语言不通，他们一边比划一边手把手地教我，直到我完全学会。这样的细心和耐心，让我感到非常温暖。此次兵库县的朋友们过来访问，我也希望能尽到地主之谊。”

“兵库县在职业高中教育方面积累了丰富的经验，值得我们认真学习。”海南省机电工程学校校长陆红专说。

年年至日长为客，忽忽穷愁泥杀人。  
江上形容吾独老，天涯风俗自相亲。  
杖藜雪后临丹壑，鸣玉朝来散紫宸。  
心折此时无一寸，路迷何处见三秦。

### 《冬至》

唐·杜甫

年年至日长为客，忽忽穷愁泥杀人。  
江上形容吾独老，天涯风俗自相亲。  
杖藜雪后临丹壑，鸣玉朝来散紫宸。  
心折此时无一寸，路迷何处见三秦。

品读嘉宾：李静，吉林大学文学院教授、博士生导师、古代文学教研室主任，北京大学博士，中国社会科学院博士后，主要研究方向为唐宋文学、词学。

## 开栏的话

我国是一个诗歌的国度，先人们留下了众多脍炙人口的经典诗文。古诗文这个巨大的宝库中，蕴含着中华民族几千年的精神和文化积淀。

从古至今，人们从儿时就开始诵读古诗文，并在这些经典作品的浸润中不断成长。目前，古诗文在中学语文课本中所占比例较大，古诗文鉴赏是学生必备的语文能力之一。从本期起，《教育周刊》开设“品读古诗文”专栏，邀请古诗文研究专家带领我们领略诗文之美。

北京时间12月22日零时28分，迎来“冬至”节气。本期邀请专家带领我们品读杜甫的古诗《冬至》。

# 冬至：先吃饺子？先读诗？

——杜甫《冬至》诗赏析

■ 李静

冬至是古代最重要的节气之一。按照古代文献的记载，冬至有“三至”，一是“阴极之至”，是阴气达到了极盛；二是“阳气始至”，是阳气开始到来，因为盛极必衰嘛；三是“日行南至”，太阳运行到了最南边，所以这一天也是北半球白天最短的一天。

古人非常重视冬至这个节气，有“冬至大如年”的说法，无论是宫廷还是民间都非常重视。据材料记载，从先秦时期的周代开始，就有在冬至这一天祭祀的活动。到了唐宋时期，人们更是非常看重这一天。据南宋著名文人孟元老의《东京梦华录》记载，阴历十一月份的冬至节，京城汴梁最重视这个节日，即使是穷得不能再穷的人，到了这一天也会换上新衣服，准备好饮食，祭祀自己的祖先。而官方则会举办“关扑”一类的博戏，庆祝往来，就好像过大年一样。但是，晚年的杜甫在漂泊四川的时候，适逢冬至节，却怎么也高兴不起来，于是感时伤怀，写

下这首《冬至》诗。

这首诗作于唐代大历二年（767年）。经历了安史之乱的李唐王朝，元气大伤，虽然大乱平息，但是社会仍然动荡不安。因此，这一年，杜甫仍然在西南四川一带漂泊。在夔州，他先是住在东屯，后来又迁到西屯，赁了几间草屋，以及附近几十亩的果园，看上去有长久住下去的意思，但是他内心一直牵挂着长安的家园，牵挂着国家的命运。

这首诗歌前后对照来写，字里行间隐藏着诗人深深的痛楚。前面四句主要写自己眼前的境况。“年年至日长为客，忽忽穷愁泥杀人。”开头两句，起语不凡。适逢冬至，一年中最为重要的人，到了这一天也会换上新衣服，准备好饮食，祭祀自己的祖先。而官方则会举办“关扑”一类的博戏，庆祝往来，就好像过大年一样。但是，晚年的杜甫在漂泊四川的时候，适逢冬至节，却怎么也高兴不起来，于是感时伤怀，写

年年，意味着不止一年；忽忽，则是不定的样子，这里既可以指作者漂

泊不定的生活，也指诗人因漂泊不定的生活而带来的内心的不安定。诗人从公元759年开始入川避乱，至今已经长达8年之久，故此，这里说“年年至日长为客”。

诗歌的第二联“江上形容吾独老，天涯风俗自相亲。”依然在写当下的情形。环顾四周，诗人发现，只有自己容貌最为憔悴，而夔州地处西南，离唐都长安距离甚远，因此诗人称此地为天涯，也有的版本说是天边，因为地处偏僻之地，风俗各异，此地的人们自相亲近，漂泊至此的诗人独在异乡为异客，内心充满了孤独之感。

“杖藜雪后临丹壑，鸣玉朝来散紫宸。”因为内心的忧苦无人可诉，于是，诗人在一场雪后，拄着藜杖来到江边，看着眼前色彩斑斓的山谷，诗人想起自己在长安过冬至的情形。长安冬至那一天，总会举行大型的朝会。从时间看，这个时候应该是散朝

的时候了。“鸣玉”，是指古人在腰间佩带的玉饰，行走时相互撞击发出清脆的声响；“紫宸”则是指皇帝居住的宫殿。

“心折此时无一寸，路迷何处见三秦。”诗歌的最后一联是诗人感情的强烈爆发。诗人抚今追昔，不胜感伤，想起昔日长安城冬至日朝会的盛况，再看看如今的自己，四处漂泊、孤苦无依，其内心痛苦可想而知。而对于一个胸怀天下的读书人来说，诗人更关心的则是国家的安危，但是放眼望去，前路渺渺，长安不见。那种愁苦更让他心碎。“一寸”，即一寸心，古人认为，人的心有一寸见方；“三秦”，指的就是长安。秦朝灭亡后，项羽曾经三分关中之地，因此有三秦之说。

总体说来，这首冬至日的节气诗，让人读到了满纸的悲伤。我们仿佛看到了一位踽踽独行的老者，拄着藜杖站立江边，仰望苍天，愁容满面。

## 海师大“爱的龟途”项目获中国青年志愿服务项目大赛金奖

### 志愿青春

# 救助海龟，我们在行动

本报讯（记者苏晓杰）海南日报记者近日从海南师范大学获悉，海南师范大学“爱的龟途”海龟保护志愿服务项目在第四届中国青年志愿服务项目大赛上荣获金奖。

11月30日至12月2日，第四届中国青年志愿服务项目大赛暨2018年志愿服务德阳交流会在四川省德阳市举行，全国590个优秀志愿服务项目通过公开评审和路演答辩的方式角逐大赛奖项。此次大赛以“青春

志愿行·奉献新时代”为主题，由共青团中央、中央文明办、民政部等单位共同举办，是全国志愿服务领域最权威、最具影响力的赛事。

据介绍，海南师范大学“爱的龟途”海龟保护志愿服务项目成立于2013年，由海南师范大学龟鳖研究与保护中心联合911国际海龟救助组织共同创建，致力于南海地区海龟救助保护及公众教育。该志愿服务项目成立至今已救助78只海龟，培

训800多名志愿者，服务时长达1万多个小时；累计举办23场大型海龟保护科普宣传活动，并通过微信公众号向大众推送科普文章。

据海南师范大学龟鳖研究与保护中心林柳博士介绍，目前，海南师范大学海龟救助站正在救治绿海龟、玳瑁、红海龟等21只海龟，治愈后将陆续放归大海。这些海龟是由执法部门罚没或爱心群众送来救治的。



海南师范大学“爱的龟途”项目志愿者为受伤的海龟输液治疗。  
本报记者 苏晓杰 摄



惠君信箱  
hnlhjun@126.com

## 哀伤辅导 带你走出失落的人生低谷

惠君老师：

您好！我是一名中学班主任。在十多年的教师生涯中，我见过许多被丧亲事件所困扰的学生，许多学校和家庭都未能关注到孩子的痛苦并提供帮助，我想尽可能为这些孩子提供帮助。请问当学生面对亲人去世等事件，心情极度悲痛时，老师应该从哪些方面帮助他们？

——渴望给学生提供帮助的班主任

渴望给学生提供帮助的班主任：

您好！当众人普遍关注学生的分数时，您能关注到陷入哀伤情绪的学生，并希望通过自己的努力帮助他们走出困境，这份大爱与情怀令人敬佩。

在我们的传统文化中，家里有人去世了，学生请几天假参加葬礼就算完结。不管学生与去世的亲人关系是否亲厚，是否能接受失亲这一事实，都只能被“更重要的学业”裹挟前行，等待时间来抚慰和愈合心灵的创伤。我们许多人都是这样长大的，看似也没有留下什么后遗症。

但是，事实上，人在经历重大的丧亲事件后会陷入心理危机之中，这是情感危机的反应。未能及时处理的哀伤情绪，是生命中的未完成情结，会潜伏在生命中，成为无法言说的隐痛，不仅影响当事人当下的身心状态，甚至会成为人生中一个过不去的坎。因为压抑需要消耗很多能量，压抑太久了，就会突然爆发出来。

所以，对遭遇丧亲的学生进行哀伤辅导是校园心理危机干预的重要内容，主要有以下三个方面的意义：表达对人、对生命的尊重与关爱；维护校园的正常秩序；预防PTSD（创伤后应激障碍或创伤后压力综合征）。

一般来说，哀伤辅导最好由专业人员（心理医生、心理老师）承担，但在专业人员匮乏的情况下，班主任或老师也能有所作为。哀伤辅导的任务是协助当事人在合理的时间内直面丧失事实，进行正常悲伤的表达与宣泄，健康地完成悲伤任务并增进重建正常生活秩序的能力。所以，一般的哀伤辅导流程不外乎这几个步骤：一是陈述事实，宣泄情绪；二是提供信息，给予支持；三是表达思念，祈祷祝福；四是寻找资源，规划重建。

以丧失至亲为例，与您分享以下几个哀伤辅导的要点内容：

1.积极的共情。所谓积极的共情就是接纳学生的情绪，给予安全温暖的情绪出口，对其情绪进行积极赋义。如果发现学生因丧亲等事件而情绪抑郁，先表达共情和理解，聆听TA对事件的看法，鼓励TA直面自己的情绪，发现情绪的积极意义。然后，再建议TA通过积极的行动宣泄和表达情绪，比如运动、音乐、书写、画画等。此外，适时给予积极赋义。这个过程要帮助学生澄清事实，宣泄和表达哀伤情绪，引导学生觉察情绪是流动的、有力量的，让TA借助有效途径将情绪引导到积极的事物上。

2.给死亡正名。向学生推介一些讲述丧亲的绘本故事，引导学生用温暖的方式理解死亡这件事，从中提取积极意义；让学生了解和接受死亡是生命的必修课，了解人生就是一场不断的告别，每个人都要不断学习如何没有遗憾地优雅告别；引导学生去发现生命延续的意义，寻找逝者留在自己身上的印迹与美好，鼓励学生将这份美好发扬光大以纪念逝者。

3.告别仪式。指导学生安排一个向逝者告别的仪式，以寄托哀思，用美好温暖的方式给未完成的悲伤情绪划一个句号；鼓励学生会用TA擅长或喜欢的方式与逝者告别，可以用写信、画画、诵读、讲（写）故事、参加读书会等方式，表达自己想对逝者说的话，让学生用自己喜欢或喜欢的方式纪念逝者，感念那些与逝者共处的日子，感谢逝者在自己生命中留下的美好印记，让学生在心里与死者告别并放下悲伤情绪。

4.联结与支持。引导学生了解丧失和哀伤情绪的特点，启动并利用亲友团等社会支持系统，发现更多帮助自己度过至暗时刻的资源。比如，做自己能力所能及的事，做自己喜欢和擅长的事，充分利用身边可利用的资源，包括亲友资源、环境资源、兴趣资源等，学会与亲友抱团取暖，接受来自亲友、老师和同伴的陪伴与帮助等。您可以告诉学生，没有人能坚强到可以独自面对一切，当你觉得痛苦难过、无力自拔时，一定要主动求助，让自己在人与人、物与物的联结中找到力量，重建生活秩序，恢复对生活的掌控感。

最后，向您推荐几本可用于哀伤辅导的绘本故事书，希望能对您有所帮助：

- 1.《獾的礼物》：用分享美好记忆的方式纪念和告别逝去的生命。
- 2.《一片叶子落下来》：生命的来去都有意义。
- 3.《我永远爱你》：最好的告别是表达你的爱。
- 4.《好好哭吧》：有生就有死，尊重生命的自然规律。
- 5.《小鲁的池塘》：告别和纪念病逝的同伴。
- 6.《桥的孩子》：痛失父母的哀伤如何疗愈。
- 7.《阿让的汽球》：用逝者喜欢的方式告别和纪念灾难中失去生命的同伴。
- 8.《爷爷有没有穿西装》：最好的纪念是把逝者留给我们的美好延续。

惠君  
（作者系海师附中心心理教育中心主任、心理健康教育特级教师）