



梦之翼爱乐合唱团乐器组部分成员合影。通讯员 程守满 摄

资讯

研发糟粕醋烤鱼电商产品
海职院师生
获世界技能大赛金奖

本报讯(海南日报全媒体见习记者黄婷)日前,在2024年世界职业院校技能大赛总决赛争夺赛中,海南职业技术学院(以下简称海职院)师生凭借琼菜美食电商新项目——糟粕醋烤鱼电商产品,在高职组财经商贸赛道电子商务赛项上获得金奖,这是海南高校在该赛道中获得的唯一一个金奖。

今年,全国职业院校技能大赛正式升级为世界职业院校技能大赛,竞赛内容、方式等都发生了重大变化。“以往的全国职业院校技能大赛由专家组命题,全国学生统一答题、统一评分。今年的赛事变为自主命题,项目自选、设备自选、呈现方式自选。”海职院电子商务专业教师任青青表示,今年的赛事考核方式对选手的综合能力提出了更高要求。

在高手如林的赛场上,想要脱颖而出,选题是关键。海职院师生依托“海蓝厨房”校企合作平台,利用丰富的饮食文化资源,对海南地方特色

食品的市场数据进行了深入挖掘分析。“海南糟粕醋酸甜可口,鱼类众多,何不把两者结合,让海南美食通过电商平台走出去……”赛前,师生们经过充分的市场调研,最终确定将糟粕醋烤鱼电商产品作为参赛项目。

此次在世界技能大赛上摘金,是海职院参赛师生共同努力的结果,也是该校产教融合教学成果的体现。海职院经济管理学院院长王桃介绍,为更好实现校企协同育才,该校组建了由专家领衔、由不同专业背景教师及企业导师组成的电子商务教师团队。该团队积极与企业合作共建实训基地,让学生在真实的工作环境中不断提升实践能力和职业素养。“下一步,我们将持续深化与企业的合作,促进产教深度融合,进一步强化双师型教学团队的建设与管理,致力于培养更多高素质电子商务专业人才”。

本次大赛由教育部等35个部门主办。

如何帮助孩子
化解外貌焦虑?

惠君信箱

hnlhjun@126.com

惠君老师:

您好!我的儿子是一名初一学生,近几个月来因为身体变化产生了许多烦恼。他因为手脚汗毛旺盛,不愿穿短袖衣服;因为脸上长痘,天天照镜子战“痘”不止。因为青春期的外貌变化,他的情绪经常阴晴不定。请问我们应该如何帮助他摆脱外貌焦虑带来的困扰?谢谢!

——一名不知所措的家长

不知所措的家长:

您好!您儿子的烦恼是青春期孩子成长过程中的常见烦恼,学界称之为青春期体像烦恼,即个体对自己的身高、体重、外貌等在特征感到过度担忧和不满,从而产生了情绪困扰,具体包括形体烦恼、容貌烦恼等。这种烦恼主要出现在青少年群体中,一般是由于个体自我认知偏差导致的,对其人际关系、学业和身心健康等会造成一定程度的负面影响。

外貌焦虑是青春期常见的心理困扰,也是许多家有儿女初长成的家长绕不开的亲子课题。要帮助孩子化解这种烦恼,就要从纠正认知偏差入手,辅予以情感支持和行为指导,陪伴孩子一起直面问题摆脱烦恼。

提升认知水平

家长可以和孩子一起阅读青春期知识读本,引导孩子用科学知识解读青春期身体变化的奥秘,了解青春期的身心变化特点及规律,通过充足营养、运动、睡眠等充分滋养身心。

同时,帮助孩子认知“自我”的丰富内涵,发现自我建设的无限可能。人的自我有三个层面:生理的(物质的)、社会的和精神的。外表只是生理自我(对自身外在形体的认知)的一部分,而社会自我(包括他人对自己的看法、自己在社会群体中的角色和地位、个人名誉等)和精神自我(包括个人的心理能力、性情、兴趣等,是个体内心世界的反映)则是人一生时时处处皆能有所创造和作为的。

此外,与孩子一起探讨什么是真正的美,帮助孩子建立多元化的审美观,让孩子理解美不仅仅局限于外表,更包括个性、才华、情感表达和道德行为等;引导孩子辩证看待“美”。社交媒体和广告中展现的“完美”形象通常都经过精心修饰,并不代表大多数人的日常生活。真实的美是多面的,包括瑕疵和不完美的。

提供情感支持

家长要帮助孩子做好心理建设,

及时提供情感支持。一是家长要为孩子营造良好的家庭环境,在孩子遭遇困难时为其定心安神。二是看见并共情孩子的烦恼与无助,倾听和包容他(她)的负面情绪,让孩子知道你在乎他(她)的喜怒哀乐,看到他(她)的不易。三是帮助孩子储备情绪能量包。借助温暖的家庭环境、丰富的个人兴趣和亲身体验,积极情绪,丰富滋养生命的资源。日常生活中,家长要引导孩子储备和运用情绪能量包,随时取悦和安顿自己的情绪,让孩子切实感受到内心的富足最能养心养颜,发自内心的愉悦和灿烂的笑容才是最美的青春风采。

加强自我修炼

首先,家长可以引导孩子用合理穿搭和适当修饰提升“颜值”,引导他(她)根据自己的身材、肤色和容貌特点选择适合自己的服装颜色、款式,扬长避短,提升自信。

第二,善用亲子沟通的“3T”原则(共情关注、充分交流、轮流谈话)化解烦恼。当孩子出现青春期外貌焦虑时,家长首先要给予共情关注,然后通过充分交流帮助孩子厘清问题,最后通过轮流谈话共谋应对之策。如此亲子互动的过程,既能帮助孩子化解烦恼、增进亲子关系,又能引导孩子掌握解决问题的重要方法。

第三,引导孩子加强自我修炼。鼓励孩子不断丰富滋养自身的资源。例如,增强自己的自我认同感。引导孩子发现自己的独特才能和优势,无论是学业成就、艺术天赋还是社交能力,家长都应给予肯定和鼓励。通过正面反馈,让孩子学会欣赏自己;引导孩子关注身边的小美好,通过日常阅读、丰富的文体活动和家庭亲子活动等,让孩子将外貌焦虑转移到“大我”的建设中,转向精神自我的建设。当孩子投入美好的事物和活动中,把专注点从个人外在转向美化、丰富个人精神世界时,他(她)就有了足够的能量摆脱外貌焦虑,静待凤凰涅槃的时刻。

惠君

(作者系海南省心理健康教育特级教师)



乡镇学校和爱乐合唱团,并不是一个常见组合。近年来,定安县新竹镇中心学校梦之翼爱乐合唱团带领乡村孩子们不断走上县级、省级舞台,发现人生新的可能。“希望这段充满音乐旋律的校园经历,能够提升学生们的音乐素养,让他们在音乐的陪伴中获得心灵的力量,变得越来越阳光、越来越自信。”新竹镇中心学校音乐教师、少先队辅导员王瑞林对海南日报全媒体记者说。

缤纷社团

从杂物间里“诞生”的音乐教室

11月7日下午放学后,在新竹镇中心学校劲节楼二楼的音乐教室里,随着王瑞林手臂挥起,该校梦之翼爱乐合唱团乐器组成员开始用巴乌、尤克里里、口风琴等乐器演奏起王瑞林改编版《五声神韵》。这首乐曲以《黄河船夫曲》为序奏和结尾,分别选取《编花篮》《太阳出来喜洋洋》等民歌内容,并在尾声部分增加了《万泉河水清又清》部分曲调。

这间约30平方米的音乐教室被设计成二级阶梯造型,配备了钢琴、架子鼓等各类乐器,是我省乡镇学校中并不多见的专业音乐教室。

其实,2019年,这间音乐教室还是存放旧书籍的校园杂物间。

那一年,在北方从事音乐教学工作的王瑞林首次到海南旅行,便爱上了这里的椰风海韵。恰逢海南省在招录特岗教师,他报名参加考试并被录取。

2019年秋季学期,25岁的王瑞林带着行李,背上萨克斯来到定安县新竹镇,成为镇中心学校的一名音乐教师。当时,这所中心学校共有6个年级600余名学生,只有1名音乐专业教师。“我希望通过自己的音乐特长助力孩子们的成长。”王瑞林说。

王瑞林将学校存放旧书籍的杂物间改造成音乐教室。2020年秋季学期,依托这间教室,他开始启动学校乐器社团和合唱团的招生工作。“当时怕学生们不报名,我还做了一个广告牌罗列自己过去参赛、获奖的经历,希望他们能相信我。”回忆起这件事,王瑞林有些不好意思地笑了笑。

当时的音乐教室里只有几盏灯、几台风扇和一台旧钢琴。夏天闷热,刚练一会儿,师生们就满头大汗。但是,音乐开始了。

大手牵小手 丝竹声悠扬

“刚开始时,学生们对课余时间学习音乐的积极性不高,许多家长也并不看好。得知还要自己花钱购买乐器时,学生学习意愿就进一步降低了。”王瑞林说。

为了培养学生们的音乐兴趣,尽可能降低学习门槛,王瑞林自掏腰包,花费近千元为他们购置了十几支巴乌,“西洋乐器对孩子们来说比较陌生而且学习难度较高。巴乌是一种类似葫芦丝的中国乐器,容易入门,日常保养也比较简单”。

2020年秋季学期,该校乐器社团招收了首批十余名学生,认知度更高的合唱社团则有几十人报名参加。为了让乐器教学更加因地制宜,王瑞林坚持自己改编曲目。他家中有许多手写乐谱,都是他先听音乐记下曲谱,再根据学校合唱团的需求和现有乐器改编成适合学生们演奏、演唱的乐曲。

“和城区学生相比,许多乡镇学校学生的音乐基础较为薄弱,给他们上音乐课要更有耐心,除了集体授课外,有时还要进行一对一教学,反复讲解同一个知识点。”王瑞林说,老师不是用心教,学生们是能够敏锐察觉的。

遇到中途想放弃音乐学习的学生,王瑞林也有些教学小技巧,比如时不时给学生奖励一些小礼品,或者从言语上进行激励:“你的条件这么好,团里缺了你怎么办?”

让王瑞林感动的是,有名女生花了3年时间从零用钱、压岁钱里攒下200多元给自己购买了一支巴乌,“从这些孩子的身上,我看到了他们对音乐的渴望”。

爱心接力,点亮乡村孩子音乐梦

在王瑞林的努力下,最初一批学生加入乐器社团和合唱团两个多月后,便组建了学校梦之翼爱乐合唱团,并在定安县2020年中小学合唱比赛中获得一等奖。此后,加入合唱团的学生数量不断增加,他们先后荣获2021年定安县中小学生器乐艺术展演二等奖、2023年定安县中小学合唱比赛二等奖。

今年上半年,梦之翼爱乐合唱团乐器组以改编版《五声神韵》一曲参赛,获得2024年定安县中小学器乐展演一等奖,并被选送参加海南省第十一届中小学生艺术展演活动录制,踏上省级舞台。

为了备战此次比赛,在不耽误学生日常学习的情况下,王瑞林陪着他们在每天中午放学后加练半小时,整整持续了三个月。

多方力量都在为这个乡镇校园合唱团的发展助力。新竹镇中心学校校长王冬妮介绍,截至目前,该校已拨款近3万元为合唱团购买了非洲鼓、尤克里里、巴乌、口风琴等乐器;研发乐器校本课程,由王瑞林面向三、四年级学生开展乐器教学,其中三年级学生学习口风琴、排箫,四年级学生学习竖笛,确保每班每周都有一节团体艺术课。

在一位爱心人士牵线搭桥下,2023年11月,海南爱乐文化教育基金会为该校提供赞助,将音乐教室改造为专业合唱教室,并捐赠钢琴、空调等硬件配套设施。同时,海南爱乐合唱团还为该校提供师资力量支持,选派省级专业教师每周到校指导教学。

“去年,我们学校招聘了一位会弹钢琴和古筝的特岗教师,接下来将组建学校扬琴和古筝社团。”王冬妮介绍,根据义务教育阶段学校帮助学生掌握1—2项艺术特长的培养目标,该校将继续以乐器教学为特色,用艺术陶冶学生情操、提升学生品德素养,助推学校美育工作再上新台阶。

在众多变化中,改变最大的是孩子们。例如,过去不太爱说话的五年级学生王杨阳,逐步在学校合唱团乐器组中学会演奏巴乌、葫芦丝、口风琴、尤克里里等多种乐器,不仅成了班里的音乐小明星,还是协助王瑞林教学的“小老师”。

采访即将结束,当随摄影记者告诉孩子们自己五音不全时,他们纷纷安慰她:“我们以前也是五音不全,但是老师反复教,我们就学会了。你也要对自己有信心!”



王瑞林吹奏葫芦丝。

老师和学生们合奏乐曲。

受访者供图

受访者供图

定安县新竹镇中心学校梦之翼爱乐合唱团:

律动少年心

海南日报全媒体记者 李璐