



咸宁职业技术学院 开展论坛话心理

本报讯 记者朱亚平、通讯员边素贞、黄霞报道:为共同探讨心理危机干预与社会治理服务工作,12月1日,中国心理学会心理危机干预委员会专家及全国50多所职业院校共160名专家代表齐聚咸宁职院大学生活动中心,开展心理危机干预高质量发展论坛活动。活动进行了专题报告、典型经验分享、交流研讨。参会的省内外职业院校的专家代表们参观了咸宁职院心理健康教育和校史博物馆。

此次论坛聚焦“心理危机干预的规范化与人才队伍建设”主题,旨在进一步完善社会治理格局,创新社会治理方式,打造共建共治共享的社会治理格局,培育积极社会心态,助力实现幸福中国,扎实推进健康中国高质量发展。同时,进一步推动职业院校心理危机干预工作联动、人员沟通、资源互通,实现决策共谋、成果共享,全力推进职业院校心理危机干预工作一体化建设。

赤壁市教育局 组织冬游增活力

本报讯 记者黄柱、通讯员刘驥报道:最是初冬好时节,微风暖阳添新色。12月2日,赤壁市教育局工会组织全体机关干部职工前往阳新县百洞峡景区开展冬游活动。当天早上,赤壁教育局干部职工一行人在局机关院内集合,乘坐旅游大巴出发,一路欢声笑语,抵达本次冬游目的地——阳新县百洞峡风景区。

百洞峡洞洞距今大约5亿年,洞内景观丰富多彩,晶莹剔透,独特的地层岩性和天造地设的奇特景观……无一不让干部职工们慨叹大自然的鬼斧神工,真是令人大开眼界,叹为观止。干部职工们驻足欣赏,拿出手机拍下洞峡景观,记录欢乐时光,享受生活乐趣。

洞峡奇观引闲步,漫游幻境不觉疲。一日游玩时间虽然短暂,但干部职工们纷纷表示,来到这世外桃源般的峡谷游玩,不仅观赏了洞峡景观的奇幻神秘,还了解到洞峡的相关知识,真是不虚此行。

据悉,一直以来,赤壁市教育局工会把关心关爱教职工队伍身心健康作为工会工作的出发点,认真组织开展健康向上的职工文体活动,缓解了大家紧张的工作压力,提升了教育教学工作水平和质量,真正让干部职工感受到快乐工作、健康生活。

教育问答 学生如何高效复习

本报记者 王恬

高效复习是每个学生都希望掌握的技能,它不仅可以帮助我们更好地掌握知识,还可以提高学习效率,节省时间。但是,如何才能高效地复习呢?咸宁实验外国语学校高级教师陈霞介绍了一些具体的方法和技巧,帮助大家实现高效复习。

首先,要想实现高效复习,时间管理是至关重要的。学生需要合理安排时间,根据自己的实际情况制定复习计划。对于每个科目,学生可以先花一些时间总结该科目的重点和难点,然后制定详细的复习计划。在复习过程中,要避免拖延和浪费时间,比如可以设定具体的时间段来复习某个知识点,这样可以帮助学生更好地集中注意力,提高效率。

其次,掌握知识点也是高效复习的关键之一。需要深入理解每个知识点,不仅要记住概念和理论,还要能够将其应用到实际问题中。对于一些难以理解的知识点,学生可以采用多种方式进行复习,比如通过做题、制作图表、总结笔记等方式来加深印象。此外,学生还应该注意知识点的联系性和系统性,将各个知识点有机地联系起来,形成完整的知识体系。

再次,练习和实践也是高效复习的重要环节。通过做题、模拟考试和实际操作等方式,同学们可以更好地掌握知识点,提高应用能力。在练习和实践过程中,同学们要注意选择适合自己的难度和类型,逐步提高自己的能力和水平。

此外,同学们还应该及时纠正错误和总结经验,发现自己的不足之处,有针对性地进行改进。

总之,高效复习需要掌握一些具体的方法和技巧,如时间管理、掌握知识点、练习和实践等。通过这些方法和技巧的应用,我们可以更好地掌握知识,提高学习效率,节省时间。希望大家能够帮助大家实现高效复习,取得更好的成绩。

把爱种进孩子心中

——记市交通实验幼儿园教师阮涛

通讯员 张京彪



蹲下来和孩子说话,用爱心拉近与孩子的距离,成为他们的“阮妈妈”;用细心、耐心使孩子身心健康成长,成为他们的伙伴;用微笑、关爱接纳每一位幼儿,让他们快乐成长……她就是咸宁市交通实验幼儿园的幼儿教师阮涛。从青春年少到成为中流砥柱,在交过的21年岁月中,她肩负了太多沉甸甸的责任,挥洒了太多苦中作乐的汗水。

每个清晨,她从踏进幼儿园的那一刻起,她就忘记了自己的各种身份,一心一意只做孩子的“阮妈妈”。她关爱每一位幼儿,尊重每一位长者,促进他们各个方面的发展,她不让每一个幼儿掉队,永不放弃每一个幼儿。当孩子们因不舍家长离开,在教室内哭闹时,她抱着哄着,让他们安静下来;当孩子们因生活自理能力差,将大小便拉在身上时,她不怕脏不怕臭,及时为孩子处理干净;当孩子们乱扔垃圾时,她则言传身教,用行动告诉孩子正确做法。一天结束,自己虽说很累,但看着孩子开心的笑脸,家长满意的笑容,她就无怨无悔。

因为忘我地工作,她经常忘记吃饭、睡觉,不规律的作息,让她患上了严重的胃病。有时候胃痛得实在难受,她都是自己吃点药硬扛,从来没有请过一天假,落下一个活动。她尽自己的最大努力,全力以赴地工作,为提升自己的业务能力,她常常利用休息时间自费参加各种线上线下培训活动。她常说:教学必须不断学习新的知识,与时俱进,才能在教学过程中游刃有余,才能更好地实现以人为本。

小字幼小的心灵,让他感受到了浓浓的母爱。这份母爱,不仅来自武汉的妈妈,更来自作为老师的“阮妈妈”。渐渐地,小宇变得开朗起来,游戏时也会主动和其他孩子一起交流,脸上的笑容也越来越多。一个月之后的一个早上,小宇兴高采烈地跑来,送来一封“信”:“老师,你不是说我的妈妈很漂亮吗?昨晚我也画了一个你。像妈妈一样漂亮的你!”接过这封特别的“信”,他们相拥在一起开心地笑了。在她的心中,每个孩子都应是一个潜在的天才儿童。教师之所以不同于母亲,是因为她不但要具备呵护孩子成长的那份母爱,更要负起教育和引导幼儿发展的那份责任。

与时俱进,只为桃李更芬芳

家园工作是幼儿园工作的重要组成部分。教师与家长的互动效果直接影响着班级管理的效果。本着相互尊重、平等协作的原则,她会根据孩子的实际情况引领家长,共同努力让孩子健康成长。她经常利用放学时间与家长当面沟通,也会通过打电话及视频开展家庭指导,家长开放日、育儿经验交流会等多种形式与家长进行沟通,诚心对待家长,服务家长,赢得了家长们对她的一致好评。每个父母都希望自己的孩子出类拔萃,但是,在众多教育理念的引导下难免会找不到方向。她经常听到家长说对孩子的教育无从下手,于是她便担任起了家长们的教育

教育 名师在线

坚守初心,爱是心中的阳光

作为幼教战线上的一名成员,她能时刻保持自己的先进性,具有正确的世界观、人生观和价值观。她具备服务精神、奉献精神、敬业精神,以及为人师表以身作则的精神,默默无闻地工作,潜移默化地影响着孩子们。

每个清晨,她从踏进幼儿园的那一刻起,她就忘记了自己的各种身份,一心一意只做孩子的“阮妈妈”。她关爱每一位幼儿,尊重每一位长者,促进他们各个方面的发展,她不让每一个幼儿掉队,永不放弃每一个幼儿。当孩子们因不舍家长离开,在教室内哭闹时,她抱着哄着,让他们安静下来;当孩子们因生活自理能力差,将大小便拉在身上时,她不怕脏不怕臭,及时为孩子处理干净;当孩子们乱扔垃圾时,她则言传身教,用行动告诉孩子正确做法。一天结束,自己虽说很累,但看着孩子开心的笑脸,家长满意的笑容,她就无怨无悔。

因为忘我地工作,她经常忘记吃饭、睡觉,不规律的作息,让她患上了严重的胃病。有时候胃痛得实在难受,她都是自己吃点药硬扛,从来没有请过一天假,落下一个活动。她尽自己的最大努力,全力以赴地工作,为提升自己的业务能力,她常常利用休息时间自费参加各种线上线下培训活动。她常说:教学必须不断学习新的知识,与时俱进,才能在教学过程中游刃有余,才能更好地实现以人为本。

因材施教,爱似春雨润童心

曾经有人说过,在这个世界上没有两

课程改革 赢在课堂

——市教育局学习团赴湖南江西名校考察学习启示之一

汪永富 廖鹏 程婧

11月27日-30日,在市教育局的精心组织下,市教科院、各教研室、全市普通高中校长一行34人,赴湖南、江西名校考察学习。

质量是学校的生命线,课堂是质量的生命线。不拼时间,不拼体力,那么十六中拼的是什么?“拼课堂,决胜还是在课堂。”岳阳十六中校长夏忠育十分肯定地回答。他认为,课程改革,赢在课堂,唯有提高课堂教学效率,才能提高教育质量。

在越来越以能力取向为高考命题方向的形势下,靠加班加点、题海战术已经没有出路。在岳阳十六中校门口,“课大于天”四字格外醒目。

夏忠育认为:“自主学习是最有效的学习方式,自学能力是一个人终身发展的能力。”夏忠育校长提出了一个“饿死你”理论。一个正常的小孩,如果不吃饭,饿他两

三天,他就会吃了。学生也是这样,在课堂上让他饿,慢慢地他就会主动找“食”吃。很多的课堂,教师包办得太多,讲得越多,学生就越缺乏主动性,就越学不懂。很多老师苦口婆心,什么事情都亲自做,什么内容都想讲清楚,很想多上课,想多霸占课,于是越教越累,越来越倦怠。

岳阳十六中的课改是“自主互助,能激发学生的学习主动性”的“五环渐进”教学模式(自主学习—合作学习—深度学习—效果监测—课堂小结),课堂实行“三主”:科代表主持、教师主导、学生主体。一句话,变教师灌输式教为学生主动学,带着问题学。

自主学习是基础。学生自学时学科组长将老师们精心制作的导学案发给学生,并负责维持纪律。学生根据教师的指导认真阅读课本,并对相关知识进行勾画、批注,梳理知识的整体结构,最大限

度地独立完成导学案相关内容,同时标记出自己疑惑不懂的内容,为下一步的合作交流做准备。

合作学习是关键。各科根据学生差异,每个班都构建了“组内异质,组间同质”的六个学习小组,学科组长负责协调好组内一对一讨论。然后实行组内帮扶;最后小组内集中讨论,教师在学生讨论期间,深入各个学习小组进行检查、督促和指导,汇总各小组存在的难点问题,为下一步的深度学习分配任务,聚焦展示做准备。

深度学习是核心。先将共同的重点、难点问题呈现在黑板上,然后以小组为单位安排代表轮流上台做讲解。非展示学生认真倾听,勇于点评,补充和质疑。教师在学生展示时关注学生学习状态,并适时进行点拨、拓展、提升、鼓励。

效果检测是保障。这是针对课堂教学目标进行的小测试。由老师根据当堂课的

教学目标设计10分钟左右的检测题。先让学生通过独立思考自主完成检测,并反馈问题,然后让学生进行讨论、展示、点评,最后由教师指点、启发,师生共同解决问题。

课堂小结是灵魂。每个小组展示完,其余同学与老师都会有补充、纠偏、拓展。这时需要有一个小结,将那些思维的珍珠串联起来,使知识体系化,引导学生总结方法和规律,并创设新的习题,启发学生思维,让学生带着新的问题走出课堂。

十六中的任何一个教室,课堂气氛活跃,学生参与度高,师生亲和度高,学生自由度高,知识拓展度高,知识巩固度高。十六中甚至制定了一条原则:凡是学生能自主学习的时候,老师就不要来。自习课(含晚自习),老师不来;大课间,老师不来。这样老师们轻松了,负担减轻了,而学生学习效果也提升了。十六中因此也没有课后加班加点、校外培训等问题。

我的“1分钟60秒”工作法

通讯员 聂小珮

赛的钻研劲头,刻苦磨炼柜员业务技能,像老员工那样练就“会写、会算、会说、能干”的本领,把业务做精、做细、做准,以适应不同群体客户的新业务需求。

在岗1分钟,严谨合规60秒

世间万事万物都有规矩。工作中,我把省联社印发的《全省农商行员工违规行为处理办法》和咸宁农商行印发的《运营制度汇编》,作为自己的操作规范和行动指南。

通过几年的临柜操作,我对合规经营有了更加深刻的领悟。说实话,要当好一名柜员并非易事,要严谨合规办好每一笔业务,不能有丝毫的马虎和懈怠,平时常会遇到开户资料不全的客户要求开户,不能支取现金的客户想违规提现,票据要素不全的要办理结算业务等现象,对此,我敢于说“不”。年初,有家企业出纳用现金支票提取现金,我在审核票面时发现支票大写日期“贰零贰叁”写成“贰零贰三”,当我要这出纳重新回去填写现金支票,并阻止她在支票上添加笔画时,她很生气地怪我死脑筋不会变通。我谦和地

她说:“我做柜员,要严谨合规地办好每笔业务,每一秒都不能放过。”一句话,说得她和柜台前一群客户乐呵呵地笑了起来。

在岗1分钟,贴心服务60秒

基层营业网点是农商行直接服务客户的窗口。做柜员与客户是面对面的直接接触,我就与新老客户交朋友,快速贴心地办好每一笔业务,努力让客户少1分钟等待。每年春节是柜员最繁忙的时候,业务高峰期时,我一天要办理业务170多笔,整理传票200多张,争分夺秒做事,忙得不亦乐乎,有时连饭都顾不上吃,仍坚持每1秒钟。

柜面服务既要有速度,更要有温度。去年冬的一天,客户张先生来到我们银行取款,一张5万元的3年定期存单未到期,急于提前支取,在柜面我同客户算账,告诉他提前2个月支取将会损失多少元的利息。通过这一算账,这位客户深受感动,放弃支取。当该户这笔存款2个月到期后,客户不但未支取,还增加了3万元存款。就这样,我像捡芝麻一样,把一笔笔存款抓进来。

做事60秒。有一次,有位朋友买来一袋礼品来支行找我,把我叫到一边说能不能把赵某某在支行的定期存款信息告诉他,我说泄露客户信息这是违法的事,绝对不能干!

我常听老农信人讲述银行“三铁”精神的故事。在60年代,“三铁”一般指“铁算盘、铁钱捆、铁账本”,70年代一般指“铁账、铁款、铁制度”,90年代起一般指“铁账本、铁算盘、铁规章”。铁账本展示的是一丝不苟的严谨态度和工作质量,铁算盘表现的是精益求精的专业知识和业务能力,铁规章彰显的是完善有效的制度体系和工作执行力。“三铁”精神是传家宝,1分60秒也不能丢,我就是用“三铁”精神严格要求自己,干干净净做人,踏踏实实做事。

每天下班前,我喜欢用1分钟时间快速小结当天做过的事,把当天未完成以及第二天要做的事,记录在小本子上,一边审视工作,一边给自己鼓励加油。几年来,我就是用“1分钟60秒”的工作法,坚守在三尺柜台这一平凡而光荣的岗位上。

2019年8月,我从湖北大学知行学院会计系毕业后,通过赤壁农商银行招聘考试被录用,先后在车埠、官塘支行工作。在4年多的柜员实践中,我探索出“1分钟60秒”工作法。

我这里说的“1分钟60秒”工作法,实为等式公式,也就是说我上岗的每分钟都为珍贵,因而工作起来不放过每一秒钟。运用这种“1分钟60秒”的工作法,激发我和同事以敏捷的服务效率,赢得不同层次客户的赞誉,提升了农商银行在社会形象。

在岗1分钟,精研业务60秒

我是一名新时代农商银行基层临柜人员,每天同电脑、凭证、钞票打交道。每到上岗前,不急于马上开工,而是习惯用1分钟来整理清单,把每天的工作按照急、重、缓、轻进行分类,做好时间分配。在重要项目做好标记,突出优先次序。上岗1分钟就迅速进入紧张有序的工作状态,以一张春风笑脸,喜迎八方客户。

“冰冻三尺,非一日之寒;滴水穿石,非一日之功。”想当初,我刚临柜时,一切都显得陌生。当遇到不懂的业务时,就向老柜员和运营主管求教,把省联社印发的《业务操作指引丛书·运营管理》拿出来精心研读,用小本子做好笔记,对重要业务流程和注意事项进行归纳总结。用老农信人往日进行手工业务比

