

教育部、中宣部启动实施全国青少年学生读书行动五大工程



近日记者从教育部获悉,教育部办公厅、中央宣传部办公厅近日联合印发《关于深入实施全国青少年学生读书行动的通知》,进一步提升青少年学生读书行动实施质量,通过阅读筑牢青少年的民族文化根基、提升青少年的综合素质和创新能力,为强国建设提供有力支撑。

通知提出,在青少年学生读书行动已有工作基础上,创新实施五大工程。实施书香校园建设工程,将阅读有机融入学校教育教学,倡导分学段阅读目标,开展“每天阅读一小时”“周末阅读半日”行动,营造浓厚书香氛围。实施阅读资源优化工程,丰富资源供给,强化阅读推广,开展“一人一本书,送你金钥匙”活动。关爱特殊群体,实施“光明未来计划”和“乡村学校图书馆振兴计划”。实施阅读素养培育工程,研制

青少年阅读指数,加强阅读指导队伍建设,探索家庭亲子阅读指导路径策略。实施科技赋能阅读创新工程,强化数智赋能,推动数字阅读和传统阅读相结合,开发“AI阅读助手”,推动中小学校逐步覆盖“AI伴读计划”,打造国家智慧教育读书平台2.0版,以数字化支撑青少年阅读和终身学习。实施阅读成果展示转化工程,鼓励青少年学生阅读后进行深度思考,开展“行走阅读”,做到读思结合,知行合一。

通知要求,加强组织领导,将读书行动与社会主义文化强国、教育强国建设紧密结合;健全工作机制,强化家校社协同,鼓励各地各校结合实际打造读书活动品牌;强化宣传推广,定期组织青少年学生读书展示交流活动,支持各地创新探索深入实施青少年学生读书行动的特色路径。

来源:新华社

中考来临,请给孩子稳稳的安全感

家长求助:距离中考还有不到一个星期,女儿总念叨“来不及复习了”“中考要是考砸了怎么办”?一模拟考试明明排在班级上游,她却反复核对错题,还自责。昨晚看她吃饭时魂不守舍,一边用筷子戳着碗,一边发愣。等她睡着后,我推门进去发现,孩子的草稿纸上写满“我能行吗?”今天早上,我们都劝她放松,说爸爸妈妈对她的成绩没要求,她却说:“你们根本不懂我的压力!”怎么办?

南京市第九中学心理老师庄瑜璐支招:这样的场景是许多面临中考家庭的缩影:孩子明明实力在线,精神状态却像绷紧的弦,被“要是考不好”的念头缠住,甚至越想拼命学,发现效率反而越低。面对孩子如过山车一般的情绪,家长也陷入两难:鼓励,怕给孩子添压;沉默,怕孩子觉得冷漠。

关键问题来了:为什么越临近考试,对自己有高要求和高期望的孩子越容易陷入自我否定?我们常认为焦虑是“心态差”的表现,会催促孩子“别多想,赶紧学”。但心理学中的耶克斯-多德森定律揭示:适度的压力有助于提升效率,过度压力却会关闭大脑的理性思考区。当孩子反复跟我们说“担心考不好”时,其实是大脑在发出警报:“认知资源超载!需要减压重启!”

焦虑的本质是对掌控感缺失的恐惧。面对结果的不确定性,孩子如同在迷雾中过独木桥,看不清终点,这时诸如“做错题目等于中考失败”之类的想象就很容易产生。负性思维如同滚雪球一般消耗着本应用于复习的心理能量。更棘手的是,焦虑会触发“自证预言”:孩子因害怕失败而过度谨慎,反而限制了临场发挥。

那么,如何区分孩子是合理紧张,还是过度焦虑呢?可以参考以下三个信号:第一,看身体反应。焦虑时,我们的身体会发射诸如失眠、头痛、食欲骤减等信号,如果孩子三餐正常进食,能够保证6~8小时的睡眠,说明焦虑尚在可控范围。第二,辨思维模式。如果孩子提出的是具体问题,如“这次数学没考好,某道题没答上来”,可引导解决;如果总是表达“整个人都完了”等较为泛化的自我否定,家长要加以警惕。第三,查行为效率。有些孩子希望在冲刺阶段多刷题,但一味熬夜、准确率不升反降的话,则是低效挣扎。

作为家长,我们可以尝试以下做法,帮助孩子走出过度焦虑的樊笼。

引导孩子给焦虑重新“贴标签”。焦虑不是我们中考的敌人,是大脑在提醒我们“这场考试很重

要”。就像运动员赛前心跳加快是为了调动能量,我们的紧张也在为冲刺蓄力。家长允许孩子有紧张的表现,不说“你别紧张”,改问“需要我做点什么呢?”

为孩子搭建“最小确定感”。当孩子表达想要考好的诉求时,可以引导将模糊的“考好”拆解为每日能够完成的具体任务,比如“今天英语做一篇阅读理解”,用看得见的任务对冲失控感。我们可以及时肯定孩子完成目标的行为,帮助其塑造“我可以”的自我效能。

安排家庭成员共同的“减压时间”。孩子为了中考紧张,我们作为父母其实也有担心,但如果大家只是一味沉浸在焦虑中,只会让情绪蔓延。周末时不妨安排一小时的家庭放空时间,全家一起去公园散步、逛超市采购或外出就餐,让这些温馨的家庭活动切断焦虑循环,同时给孩子来自家人的安全感。

请记住,中考是“知识战”,更是“心理战”。在书堆里边努力边掉眼泪的孩子,正用笨拙的方式为自己对美好未来的期待而使劲。每个焦虑的孩子都值得被看见,比起强调“别紧张”,让孩子感受到“无论如何我都会被接住”的安全感,才是应对焦虑的终极答案。

来源:扬子晚报

青年之声

传承红色基因 培育强国少年

本报讯(记者 廖凌云 摄影报道)近日,由团市委、市教体局、市委统战部、市少工委联合主办的“牢记党的教导 争做强国少年”2025年淮南市“六一”少先队主题活动在淮师附小山南第十小学举行。400余名师生代表通过红色宣讲、经典诵读、风采展示等环节,共上一堂生动的爱国主义教育课,奏响新时代少年“强国有我”的青春强音。

活动在庄严的升旗仪式中拉开帷幕,全体少先队员高唱《中国少年先锋队队歌》,铿锵的旋律展现了昂扬的精神风貌。退役老兵、校外辅导员杨淮军现场讲述革命故事,用亲身经历激励少先队员赓续红色血脉;红领巾讲解员深情讲述了“中国核潜艇之父”黄旭华隐姓埋名、为国奉献的感人事迹,诠释了科学家精神的时代内涵;集体诵读《少年中国说》以掷地有声的誓言,传递出“强国有我”的坚定信念。活动现场,啦啦操、情景剧等红领巾社团节目精彩纷呈,展现了新时代少先队员的蓬勃朝气。

仪式上,主办方为第二批全市少先队“名师工作室”授牌,市红领巾巡讲团成员进行了主题宣讲。下一步,团市委将持续创新少先队育人形式,打造更多沉浸式、互动性强的红色教育品牌,助力培养担当民族复兴大任的强国少年。

