



偶尔失败也是“成长必修课”

□杨琪琪

“925”谐音“就爱我”“久爱我”，当这组数字与心理健康相遇，便有了特殊的温度——连日来，青岛多所学校以“爱己”“友爱”为主题开展了一系列心理健康教育活动，这些充满暖意的活动，不仅为孩子们搭建了释放情绪的平台，更像一面镜子，照见了家长群体中普遍存在的教育焦虑。

“孩子今天在幼儿园哭了吗？勺子用得不太好，能吃饱饭吗？”“初入小学，同年龄的孩子已经认识一千多个汉字，我们是不是已经输在起跑线上了？”“暑假过完，孩子能快速适应开学节奏吗？”……日常生活里，这样的疑问常挂在家长嘴边。从幼儿园阶段担心无法适应集体环境，到升学阶段忧心学业压力，家长的焦虑像一根无形的弦，随着孩子成长不断紧绷。

《家庭教育蓝皮书2024：中国家庭养育环境报告》数据显示，尽管很多家长认同现代科学的教育理念，但这种理念并没有很好地落实到行动上。约80%的家长对孩子的学业表现存在焦虑，60%的家长时刻担心孩子可能会发生意外，更有45%的家长可能会因忧虑而过分限制孩子的自由和活动。家长满心满眼的“为你好”，不知不觉中正变成孩子心理天平上沉甸甸的负担。

我们深知，家长的焦虑从不是“恶意”，而是裹着深深的爱。只是这份爱，有时会在过度关注与盲目比较中变了形。孩子进入新环境本就需要适应期，可家长的过度担忧，反而会将不安传递给孩子；看到“别人家孩子”的进步便急于追赶，却忘了每个孩子都有自己的成长节奏。

“五育就像五根手指，心理健康是手掌。只有‘五指’各司其职，才能‘一拳出击，心门顿开’。”中国人民大学教授、全国学生心理健康工作咨询委员会副主任、开明心理健康教育研究院院长俞国良在接受媒体采访时曾形象地比喻道。可在追逐学业成绩的过程中，我们常常顾此失彼。

开学季是孩子情绪波动的高发期，恐惧考试、自责假期任务未完成、厌烦学业压力、持续情绪低落等问题接踵而至。有专家表示，此时，如果家长只是以一句简单的“别焦虑”来安抚，效果可能并不理想，反而可能会让孩子觉得“自己的感受不被理解”。比起否定情绪，共情式的回应更有力道：“我理解你的担心，如果是我，或许也会有同样的感受。”当孩子抱怨作业多，不妨陪他一起列列任务清单，拆分难点；当孩子因考试紧张，家长可聊聊自己上学时的类似经历。这种接纳与陪伴，能让孩子感受到被看见、被认可，从而愿意敞开心扉。

与此同时，想要帮孩子卸下心理负担，家长不妨先试着与自己的焦虑“和解”。前些年，一段温暖全网的小朋友和妈妈关于“长大后的规划”的视频就是很好的例证，当孩子天真地提问，“我长大后烤地瓜呢？”妈妈没有急着给出“要考大学才好”等所谓“正确选项”，而是笑着回应，“如果你把地瓜烤得又香又甜又软又美味的，我觉得也是可以的，也会为你骄傲的。”正是这样一句接纳的话，守住了孩子眼里的光，也让孩子懂得，成功从来不是只有“标准答案”。

教育不是孩子一个人的征程，与其焦虑赶路，不如静待花开。开展心理健康日的初衷和意义，不仅是提醒我们关注孩子的心情，更在于唤醒家长的自我觉察：我们不必做“满分家长”，孩子也不用次次考第一，偶尔的“不完美”，本就是成长的常态。毕竟，我们最期待的，从来不是一个完美的优生，而是一个能笑着面对生活、勇敢拥抱世界的快乐小孩。

今年以来，青岛改造升级百余所农村薄弱中小学的食堂，更新蒸煮设备、优化就餐环境，超额完成年度计划——

食堂焕新，学生吃得美滋滋

□青岛日报/观海新闻记者 王世锋



■西海岸新区王台初中食堂饭菜更加丰富。

焕新升级，效率更高菜品更加丰富

周一酱香鸡腿、肉末地三鲜、油菜木耳炒鸡蛋、白米饭、花卷；周二腩子肉烧土豆、家常小炒肉、果仁菠菜、黑米饭、白馒头；周三香酥鲑鱼排、西红柿炒鸡蛋、橄榄海带丝、白米饭、南瓜馒头……这是西海岸新区王台初中本部公布的本学期第4周菜谱，一周5天的菜品不重样。不少家长和学生表示，本学期以来学校食堂提供的菜品明显丰富了很多。这一变化主要得益于学校食堂设备的升级改造。暑假期间，学校食堂升级改造设备27件，惠及师生千余人。

“此次更新了蒸车、消毒柜、大锅灶、烤箱、冷藏箱等专业设备，这些设备保障了菜品的制作，如双开门蒸车控温均匀，蒸制的米饭、馒头口感更加松软，避免了以往因温度不均导致的夹生问题；烤箱的投入让师生在学校就可以吃上蛋挞、烤红薯等烘焙类菜品。食材预处理效率也得到提升，切菜机、和面机等设备可在短时间内完成大量食材加工，确保食材从加工到烹饪的‘新鲜度闭环’。”西海岸新区王台初中校长丁肇伦介绍。

今年农村薄弱小学食堂设施设备的升级改造，为农村学校食堂现实困境，针对厨具陈旧、能耗高、效率低等突出问题，着力推动厨房设备更新与功能提升，为学校统一配备高效节能的炉灶、蒸饭柜、消毒柜、洗碗机等现代化厨房设备。新设备极大提升了出餐效率与稳定性，强化了食品卫生安全管控。

“食堂中的很多旧设备使用了七八年，老化严重，故障频发且存在安全隐患，比如旧切菜机、旧土豆脱皮机经常发生故障，维修费时费力。食堂设备设施升级后，新设备操作简便、自动化程度和安全系数高，员工在操作时更加得心应手，不仅提高了工作效率，也消除了安全隐患。

环境升级，营造温馨舒适就餐体验

“饭菜好吃了，花样更多了！”新学期，即墨万科小学师生在学校食堂吃上了可口的饭菜。该校自2016年启用以来，一直没有配备食堂，学生的午餐以校外配餐为主。

2024年，学校改扩建工程完工，新建综合楼和食堂如期交付。不过，学校食堂内的设备一直没有配备齐全。今年即墨区持续推进中小学健康饮食保障提升行动，依托市办实事项目“升级完善农村薄弱小学食堂设施设备”，为学校解决了设备配备不完善的问题。“新配备的大锅灶、蒸车、冰箱、冰柜、电饼铛、消毒柜、和面机、土豆去皮机等设备，保障了师生的午餐供应。”即墨万科小学校长贾妮妮介绍。

胶州市振华小学同样是新建的食堂。该校建校较早，长期以来未能配备专用食堂，学生午餐问题成为学校和家长关注的焦点。今年，学校启动食堂新建与改造项目。餐厅全新装修，配备整齐洁净的餐桌椅，后厨引进大锅灶、蒸饭车、消毒柜等标准化设备，全面优化食品加工与用餐环境。该校食堂预计10月份启用。

平度市东阁街道杭州路学校建校之初没有

配备食堂。2020年，学校曾租用校外厂房作为学校食堂，但条件比较简陋。2024年暑假，一墙之隔的平度市朝阳中学搬迁，原校址成为平度市东阁街道杭州路学校的初中部。“朝阳中学校址内原先是有食堂的，但设施设备老旧，食堂布局也不合理，学校只能采取配餐的方式解决师生就餐问题。”平度市东阁街道杭州路学校校长陈晓辉介绍，在平度市教体局的支持下，学校去年将食堂整修一新，今年升级食堂设备。今年秋季新学期，学校食堂投入运营。自此，学校告别了以往的配餐模式，师生的饭菜质量显著改善。

食堂环境直接关系到学生的就餐体验与身心感受。今年农村薄弱小学食堂设施设备升级特别重视就餐空间的整体优化与人文环境的营造。以胶州苑庄小学、平度市张家坊小学为代表的项目学校，改造后面貌焕然一新：宽敞明亮的餐厅、整洁舒适的餐桌椅、依据各段学生身高量身定制的取餐台、全面优化的照明与通风系统……点点滴滴的细节改造，共同营造出更加人性化的就餐环境。许多学校还在墙面布置饮食文化、节约粮食等主题宣传画，潜移默化地培养学生良好的饮食习惯和价值观，让食堂不仅是用餐的场所，更成为文明教育的课堂。

管理提质，以点带面推动农村教育质量提升

近年来，青岛持续加大对农村基础教育的投入，努力推动城乡教育优质均衡发展。自2021年起，青岛创新实施农村小规模食堂运行补助政策，5年来累计投入资金6902.6万元，覆盖300人以下农村小规模学校，有效改善了14万名农村学生的就餐条件，群众满意度持续提升。

不过，部分农村学校食堂受建城年代较早、设施设备老化严重等因素影响，功能落后、效率低下等问题凸显，与学生日益增长的就餐需求之间形成较大差距。此次“升级完善农村薄弱小学食堂设施设备”便是青岛市针对性解决这些问题的务实之举。从深入调研摸底到科学制定方案，从规范招标采购到利用暑期紧张施工、确保秋季开学投用，该项目始终坚持“市区联动、分步实施、严格验收”的高效推进机制。市级统筹制定总体工作方案，明确标准与时限；各区、市细化落实，组织调研、招标和安装；双方共同参与关键环节审核与验收，确保每一笔资金用在刀刃上、每一件设备达标合规，全力打造阳光工程、优质工程。

硬件升级之外，青岛还同步推进食堂管理服务软实力的提升。市教育局以此为契机，推动农村学校食堂管理服务标准全面优化，通过开展从业人员技能与食品安全培训，进一步增强其责任意识与服务能力。如莱西建成启用了青岛市首家学校大宗食材配送中心，中心内设监管办公室、检测室、冷链车间和加工间，构建起从检测、监管到加工、配送的全链条保障体系，可满足全市120余家中小学、幼儿园和民办学校的食材配送需求。中心的建成启用标志着莱西市校园食品安全监管迈入数字化、智能化新阶段。

“以前中午总是操心孩子就餐问题，要么接回家，忙忙碌碌；要么放在托管班，又担心饭菜不卫生。现在学校食堂饭菜可口、环境干净，我们特别放心。”不少家长表示，学校食堂改造后，供餐能力显著增强，解决了以往时间紧张、饭菜易凉等问题。餐品搭配更科学，营养更均衡，口味也更符合孩子需求。不少教师也反馈：“饭菜热乎了，餐厅亮堂堂的，孩子们午餐时也更开心了。”

一顿热乎饭关乎学生的健康成长，更关乎千万家庭的幸福感。青岛农村薄弱小学食堂升级完善项目，看似是“小工程”，实际承载着“大民生”。它不仅解决了农村学生就餐的实际问题，更以点带面推动农村教育质量的提升，为城乡教育均衡发展注入新动能。



■平度市东阁街道杭州路学校食堂人员在整修一新的食堂内炒制。



■胶州市振华小学食堂后厨设备崭新。



首家康复领域国家卫健委重点实验室落户康复大学

近日，康复大学申报的“国家卫生健康委肺康复与功能重建重点实验室”成功获批，这是首家康复领域国家卫生健康委重点实验室，同时也是该校获批建设的首个国家重点实验室，标志着康复大学科研平台建设及科研创新能力的同步跃升，将全面助力新型研究型大学发展。

该重点实验室聚焦心肺慢病康复领域核心难题，以推动源头创新为目标，依托医工交叉优势促进基础研究与成果转化深度融合。实验室已成功发现多个具有临床应用潜力的靶点与干预手段，相关研究成果先后发表于多个顶级期刊，为心肺康复治疗手段的创新与优化提供了支撑。在成果转化层面，实验室研发出一系列嵌入式心肺功能监测设备，并建立基于肌电信号分析的运动评估与康复方法，可实现心率、血氧饱和度等指标的实时监测与患者运动状态的精准评估，为个性化的康复训练提供科学依据，并着力建立符合中国国情的心肺康复标准体系。

此次重点实验室的获批，是康复大学实施平台战略布局的重要体现。目前，该校已累计获批省部级以上科研平台9个，形成1个委级重点实验室、1个省重点实验室、3个省工程研究中心的多层次创新矩阵。

杨琪琪

教育家精神培训班第一期开讲

日前，青岛市教育局主办、青岛职业技术学院承办的2025年名师大讲堂暨教育家精神培训班第一期在青岛虎山路第二小学开讲。

全国最美教师、全国优秀教师、浙江金华浦江郑宅镇中心小学正高级教师祝响响，“人民教育家”张晋藩第四代弟子、中国政法大学法律史学院副院长罗冠男，全国优秀教师、青岛西海岸新区灵山卫中学副校长宗书芹，全国模范教师、平度南村镇郭庄中学副高级教师张丽萍分别围绕“探寻教育家的精神特质”“在时间的长河里守护中华法治文明”“弘扬教育家精神争做教育家型教师”“怀揣教育梦想 做精彩出彩教师”主题做了分享。

教育家精神培训班将举办6期，主要邀请全国教育系统先模人物和青岛名师分别走进青岛的6个区（市），采取线上线下同步直播方式进行。该活动旨在通过“教育家精神”的鲜活实践分享，帮助广大教师深刻领会教育家精神内核，筑牢教育报国的理想信念，学习先模人物的育人智慧与优秀品质，为教育教学工作注入新动能、打开新思路。

王世锋

促进学生健康全面发展 青岛阶段性总结“十个一”项目成果

日前，全市促进中小学生学习全面发展“十个一”项目暨语言文字工作优秀成果展示交流活动在青岛一中举行。与会人员实地观摩了青岛一中底蕴深厚的校史馆、充满现代气息的智慧图书馆以及该校在普通话推广、规范书写、经典诵读、书香校园建设、体育美育等方面的实践探索和育人成果。

在融合课程展示环节，青岛一中创新呈现的数学课和语文课，充分融入思政、历史、科学、传统文化等多学科知识，激发了学生的学习兴趣，提升了课堂活力，展示了学校在教育教学改革方面的创新成果，为推进跨学科融合教学提供了成功范例。

本次活动既是对阶段性工作成效的全面总结，也为下一步工作推进提供了可借鉴、可推广的实践经验。下一步，市教育局将强化市级统筹，夯实工作根基，创新体制机制，拓展平台载体，持续深化全面育人“十个一”项目内涵，加大书香校园建设力度，提升五育融合工作水平，促进学生健康全面发展。

杨琪琪

青春光影记录时代风采 青岛电影学院举办公益纪录片展映活动

日前，共青团青岛西海岸新区委员会与青岛电影学院联合主办的“青春纪事·光影同行”公益纪录片展映活动暨联合共建签约仪式举行。

4部聚焦新时代青年奋斗故事的公益纪录片首次集中展映。《雏雁星火 点亮乡村振兴》记录了大量镇回村任职大学生扎根基层、服务乡村的动人故事；《晚风有你》展现了外地青年王晓彤的创业之路；《热爱在发生》讲述了创业青年李海东在文化创意领域的创新探索；《深蓝·正青春》呈现了中船发动机工程师祖象欢在科技攻关中的青春风采。这些作品用真实的镜头语言，生动展现了新区青年在各行各业奋发有为的精神风貌。

共青团青岛西海岸新区委员会与青岛电影学院摄影艺术与技术学院共同签署了联合共建协议，并为“青年影视实践基地”揭牌。

此次团校牵手、深化合作是青岛电影学院以党建为引领，扎实推进实践育人的重要举措。青岛电影学院将以此次签约为契机，在党建共建、志愿服务、人才培养、基地建设等方面强化校地融合，探索应用型本科高校与地方协同创新路径，为“团校共建引领青年发展”写下生动的艺术注脚，为青岛“影视之都”建设贡献更多力量。

王世锋