



# 构筑“1234”心育模式 护航学子阳光成长

## ——定远中学探索县域高中心育新路径

全媒体记者胡文峰 通讯员张道权



加强精神文明建设  
共建现代化美好滁州

心理健康教育是立德树人的重要内容，是助力学生全面健康成长的关键抓手。为扎实推进新时代校园心理健康教育工作，筑牢学生心理防线，近年来，定远中学立足县域高中办学实际，积极探索创新，构建起“1234”心理健康教育特色工作模式。学校以系统化、常态化、精细化心育举措，打造全域育人“心”生态，护航学子身心健康成长，探索出一条具有示范意义的县域高中心理健康教育新路径。

### 筑牢“一个中心” 让心育有阵地、有依托

走进定远中学心理健康教育中心，团体咨询室、沙盘室、情绪宣泄室等六大功能室分区明晰，设施齐备，总面积达200平方米。这里不仅是学生敞开心扉的“心灵驿站”，更是全校心育工作的“指挥中枢”。

该校将心理健康教育融入全域育人体系，成立由校长牵头的心理健康教育中心及学生生涯规划指导中心，设立专项经费，持续更新设备，充实心理类读物数百本，从硬件到软件全面夯实心育根基。同时，常态化开设心理健康课程，保障每班每两周不少于1节，并依托心理健康家长学校，推动家校社协同育人，让心育工作有章可循、长效运转。

### 锚定“两个目标” 让成长有方向、有支撑

“培育积极心理、护航身心成长”——这是定远中学确立的育人目标，也是全校心育工作的“航向标”。围绕这一目标，学校坚持正向培育与科学疏导双向发力。通过课程与活动引导学生认识自我、学会学习、人际交往、情绪调适，培养豁达开朗的健康品质。同时聚焦学生在升学择业、生活适应等方面的实际困惑，精准施策、科学化解。

针对有个性化心理辅导需求的学生，该校建立科学转介机制，联动专业机构开展精准帮扶。与此同时，国学文化进校园、校园文化艺术节等品牌活动常年不断，各班还设立了“减压角”，让学生在参与中释放压力、在体验中涵养韧性，真正实现“润心无声”。

### 锻造“三支队伍” 让关爱有力度、有温度

心育工作关键在人。定远中学着力打造专职心理教师、班主任、任课教师三支队伍，分层推进、联动发力，构建起全员参与的心育网络。目前，学校拥有专职心理教师2名、持证兼职教师7名，以专业力量保障心育工作规范开展。

在此基础上，学校全面推行心理健康教育包保负责制，心理教师与全校74个教学班班主任深度联动，各班设立心理委员，重点关注特殊家庭学生成长状况，形成网格化管理模式。专任教师与师资配比分组包保学生，依托《学生成长手册》定期谈心交流，动态记录成长轨迹，

做到“一人一档、一生一策”。全员参与、全程关注、多方协同，让每一位学生都能被看见、被理解、被温暖。

### 抓实“四项活动” 让心育有载体、有实效

课程育人，扎牢根基。定远中学每两周开设一节心理健康课，面向师生及家长普及心理知识，同步开设生涯规划课程。高一、高二重在对标未来发展，高三则聚焦考前心理调适，帮助学生轻装上阵。

动态普查，精准画像。该校每年运用中学生心理健康量表开展全校心理普查，为高一新生建立专属心理健康档案，并通过月度问卷动态跟踪学生心理状态，做到问题早发现、早干预。精准辅导，及时纾困。心理咨询室周一至周五全天候开放，专职教师在岗值守，为学生疏导人际交往等成长困惑。同时依托QQ群、社团活动日等渠道，搭建线上线下一体化咨询平台，让心理服务触手可及。

活动赋能，激发活力。以班级为单位开展蜈蚣翻身、珠行万里等团建活动，让同学们在协作中增进情谊、释放压力。心理沙龙、心理情景剧、心理知识宣讲等常态化活动，则引导学生树立正向的人生观与价值观。学校还定期邀请华东师范大学等专业机构的心理专家到校讲座，为师生带来前沿心理理念。

定远中学依托“1234”特色心育模式，构建起科学完善的心理危机预防与干预体系，有效提升学生心理素养，涵养积极向上的校园育人氛围。学校将持续夯实家校社协同育人根基，用心用情守护学生身心健康，助力全面发展，为县域高中心理健康教育特色化、规范化发展提供优质示范。

## 莲荷斗艳引客来

通讯员刘锐 全媒体记者张开兴

荷风拂面，莲香满庭。6月18日上午，来安县池杉湖国家湿地公园，首届睡莲品种展暨2026池杉湖湿地荷花展正式拉开帷幕，苏皖两地游客、摄影达人纷至沓来，于碧水杉林之间，共赏千池莲荷。

连片荷塘间，身着古风服饰的演艺人员缓步穿行，仿佛置身画中，更为美景增添了几分颜色。“今天是我第一次来，早就在公众号、抖音平台看过池杉湖的推送，择日不如撞日，今天荷花开得正盛，还飘着微微细雨，好一幅‘烟雨朦胧’的夏景图！”来自南京的游客徐女士说。摄影达人们则以镜头为笔、以光影为墨，用一幅幅鲜活动人的摄影作品定格睡莲的雅致、珍稀品种的奇特以及池杉湖湿地独有的夏日诗意。

据介绍，此次展会汇聚国内外优质睡莲品种近400个，经典热门品种万维莎、丹泉石、紫外线等悉数亮相；新增白千瓣、黄千瓣、紫千瓣等千瓣系列睡莲，同时引进30余个澳洲特色睡莲品种，紫贝壳、极光、朱砂痣等稀缺品种集中展出。荷花精品展区更是汇集1200余个优质荷花品种。

素有“百鸟天堂”美誉的池杉湖，依托稀缺的湿地生态基底与丰富的水生花卉资源，持续优化文旅产业布局，打造出赏荷观鸟、自然生态研学、湿地康养休闲等多元化体验业态，形成特色鲜明的湿地文旅体系。

“我们将改善池杉湖区域生态环境，构建野生鸟类繁衍栖息的生态乐园。”池杉湖湿地公园负责人说，如今池杉湖杉林葱郁、四季皆景的生态面貌，正是源于20余载深耕湿地、守护自然的坚守。



6月18日，池杉湖国家湿地公园内，古装演艺人员手持荷叶，漫步荷塘间。 特约摄影员 华摄

## 粽香漫“桥头” 文化润心田

通讯员袁松树 蔡松华 全媒体记者马晨晨

6月18日，明光市桥头镇文化广场上人头攒动。2026年明光市“我们的节日·端午”主题文化活动暨“文化下乡结对行”主题展演在这里拉开帷幕。这场由明光市委宣传部、市文明办、市文联、桥头镇政府联合举办的文化盛宴，集文化展演、端午民俗体验、便民服务于一体。

活动在男女二重唱《西沙·我可爱的家乡》中开场，悠扬的歌声激起乡亲们心底的家国情怀。紧接着，桥头中学的学子们以诗词为剑、诵家乡风骨，一出《招信吟》将千年招信的文化气息的演绎得荡气回肠。舞蹈《幸福欢歌》则以欢快的节奏跳出新时代农民对美好生活的真切获得感。民乐合奏《八月桂花遍地开》将红色记忆与

## 张铺镇开展“我们的节日·端午”主题活动

本报讯 近日，天长市张铺镇新时代文明实践所、纪委、文化站等多部门联合在团结村开展“我们的节日·端午”主题活动。本次活动将传统民俗体验与廉洁文化相融合，吸引广大镇村干部参与。

活动现场划分为民俗体验区、廉洁文化区、互动竞技区三大功能板块。传统活动“巧手裹粽”中，大家亲手包出馅料丰富的粽子。这些满载着心意的粽子，由志愿者统一送至镇敬老院，让节日的温情在传递中绵延。

此外，活动设置多项兼具传统文化内涵与廉洁教育意义的体验项目。特别是“清廉射五毒”树新风项目，创新升级传统“射五毒”游戏，将“贪、腐、懒、散、奢”设为全新靶心，在寓教于乐的

节日喜庆融合；黄梅戏经典选段《春风送暖到襄阳》的婉转唱腔，不仅让老戏迷们听得如痴如醉，也让年轻一代在抑扬顿挫中感受到传统戏曲的不朽魅力。歌伴舞《康定情歌》将全场气氛推向高潮。随后，查渡村、蒲岗村带来的广场舞《彩虹的微笑》活力四射。汉塘村的《移风易俗三句半》用方言俚语道出文明新风……各类节目轮番登台，台下掌声此起彼伏。

端午民俗体验区人气爆棚，巧手村妇坐在一起，包粽子、缝香囊、编彩绳，将祈福纳吉的心愿缠绕其中。义诊义剪、法律宣传等服务台前同样排起了队。乡亲们在家门口既享受到了便民服务，又感受到了浓浓的节日氛围。

竞技中深化廉洁自律意识。

“艾草挂件”纳福祥项目中，大家动手搭配艾草、菖蒲及各类装饰品，制作出寓意驱邪纳福的端午艾草挂件。“清风廉韵”绘漆扇则以素雅团扇为画布，参与者或挥毫描绘象征清廉的墨竹、艾草，或题写警醒人心的廉洁格言，创作出独具个人风格的“清风扇”。

此次活动通过包粽子、制漆扇、射“新风五毒”等群众喜闻乐见的形式，不仅营造出欢乐祥和、底蕴深厚的传统节日氛围，更创新性地推动了廉洁文化与民俗活动的深度融合，让镇村干部在亲身参与中深刻感悟到传统文化的魅力，在潜移默化中筑牢拒腐防变的思想防线。（陈晓青）

## 我市2026年少先队新队员入队仪式举行

本报讯（全媒体记者汤珏 通讯员陶芸丝）近日，滁州市2026年少先队新队员入队仪式在市第二小学举行。本次活动由共青团滁州市委、市教体局、市少工委等单位联合主办，以“高举队旗跟党走 做新时代好少年”为主题，将庄严规范入队仪式与红色教育、非遗体验相结合，引导广大少年儿童传承红色基因、赓续红色血脉，厚植爱党、爱国、爱社会主义的情感，树立感恩、听党话、跟党走走的坚定信念。

活动在庄严的出旗仪式中拉开帷幕。少先队员齐唱《中国少年先锋队队歌》，嘹亮的歌声在校园上空回荡。仪式上宣读了新队员名单，老队员为新队员佩戴上鲜艳的红领巾，新老队员互敬

队礼。全体少先队员面向队旗庄严宣誓，铿锵誓言掷地有声，饱含着感恩、听党话、跟党走的坚定信念。活动现场还为新建中队授旗，并为新任辅导员颁发聘书。

入队仪式刚一落幕，非遗游园活动便精彩启幕。现场锣鼓震天、热闹非凡，舞龙体验趣味十足；紫藤长廊内，同学们穿针引线、填充香料、编织香囊，在动手实践中近距离感受非遗魅力，体悟传统民俗文化的温度与底蕴。

据悉，我市将持续深化少先队仪式教育，擦亮红色教育品牌，引导少年儿童充分认识中国少年先锋队的光荣历史和使命担当，努力成长为堪当强国建设、民族复兴大任的时代新人。

## 5月份居民消费价格指数同比上涨1.4%

本报讯（全媒体记者汤珏）记者近日从市发改委获悉，今年5月份，我市居民消费价格指数（CPI）同比上涨1.4%，涨幅较上月回落0.2个百分点；环比由上月上涨0.4%转为下降0.3%。1至5月，全市居民消费价格较上年同期上涨1.5%。

同比看，构成CPI八大类商品及服务价格中的食品烟酒价格同比下降1.7%。其中，鸡蛋、鲜果价格上涨，猪肉、食用油价格下降。其他七大类商品和服务价格

同比“一平一降五涨”：居住价格持平，生活用品及服务价格下降，其他用品及服务、交通通信、医疗保健、衣着、教育文化娱乐价格上涨。环比看，食品烟酒价格环比下降0.2%。其中，鸡蛋价格上涨，鲜菜、鲜果、猪肉价格下降。其他七大类商品和服务价格环比“一张二平四降”：教育文化娱乐价格上涨，居住、医疗保健价格持平，生活用品及服务、衣着、交通通信、其他用品及服务价格下降。

## 青年拳手搏击擂台为国争光显担当

### ——记“滁州好人”潘少威

居文

16岁接触自由搏击后，凭借着坚韧与执着，潘少威在40场职业比赛中斩获32场胜利。曾获2023年百姓英雄对抗赛冠军、2024年AFL世界冠军赛八人赛冠军，2025年摘得泰国Bangla拳场63公斤级金腰带，获评“滁州好人”。

潘少威出生在明光市一个普通家庭，父亲是一位武术爱好者，经常观看各类武术比赛。在父亲的影响下，潘少威从小就对武术产生浓厚兴趣。16岁那年，他师从明光市搏击协会会长张文成，正式开始练习自由搏击。尽管接触时间较晚，基本功不扎实，但他迅速在师兄中崭露头角。“正常训练每天6个小时，他就比别人多练4个小时。”这是张文成教练对潘少威训练态度的评价。

在频繁的训练和比赛中，潘少威的鼻梁骨、眉骨、肋骨等部位多次受伤，甚至发生过骨折，但他从未想过放弃。每次回家，父母看到他身上的伤痕，都心疼不已，母亲更是多次劝说他放弃搏击。但潘少威总是耐心劝说父母，表达自己对搏击的热爱和对荣誉的渴望。

潘少威在搏击赛场上的拼搏，不仅

是对个人荣誉的追求，更是对国家荣誉的捍卫。他全力以赴的每一刻，都是对家国最真挚的告白。在他40战32胜的优异战绩中，有30余场是对阵外国选手，这份成绩的背后，不是对输赢的执念，而是他对国家荣誉的执着坚守。

2019年泰国国际赛事中，中国队一名拳手因伤退赛，潘少威临危受命替补上场，对阵实力强劲的日本选手，几乎没有时间研究对手的打法和实力。比赛中，对手一记肘击将他的眉骨击裂，但他毫不退缩，凭着顽强的意志和过硬的技术，在体能不断下降的情况下，咬牙坚持到最后，以1分的微弱优势赢下比赛。

潘少威不仅是一名优秀的搏击选手，更是一名爱国青年。他不仅让我们看到了年轻人的责任和担当，还用热血和汗水在自由搏击的赛场上书写了一曲爱国壮歌。

## 德耀皖东

### 新闻集锦

## 滁州市解放小学倡导节能环保树新风

近日，滁州市解放小学开展“反对浪费，崇尚节约”节能环保主题活动，让节约之风浸润童心，让勤俭美德扎根校园。活动伊始，队员们分享关于勤俭节约的谚语和古诗。有的队员背诵“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”，有的队员分享谚语“一粥一饭，当思来之不易；半丝半缕，

恒念物力维艰”，还有队员说出“由俭入奢易，由奢入俭难”等经典名句。分享活动结束后，老师组织队员们开展自我反思，引导大家说一说校园生活中存在的浪费行为。在充分发现问题后，队员们共同探讨整改方法，纷纷表态要从自身做起，杜绝浪费。（史晓茜）

## 鼓楼社区科普女性健康知识

6月17日，琅琊区鼓楼社区新时代文明实践站开展“关爱女性 守护健康”女性健康科普宣传活动。活动现场，科普志愿者们用通俗易懂的语言开展专题宣讲，贴合两类人群定制科普内容。针对老年女性，重点讲解更年期养护、骨质疏松预防、中老年慢病筛查及“两癌”体检相关知识，破除老年群体讳疾忌医的误

区；针对年轻妈妈，聚焦产后修复、哺乳期健康防护、育儿压力疏导等实用内容。同时结合夏季气候特点，普及日常妇科护理、科学膳食、居家运动等通用健康知识，兼顾生理健康与心理健康双重视角，引导女性学会自我关爱、舒缓负面情绪。（牛璞璞）



6月20日下午，琅琊山风景区文明劝导员对游客吸烟的不文明行为进行劝导和制止，倡导文明旅游。 汪艳摄

不文明旅游  
曝光台

## 端午扬文脉 民俗聚合力

全媒体记者 胡松 通讯员 张孝贤

6月18日，天长市郑集镇在678乡愁记忆馆开展“我们的节日·端午”主题文化活动。

活动现场氛围浓厚，仿真龙舟陈列一旁，端午灯笼、粽子悬挂枝头，五彩绳、艾草点缀四周。本次活动以沉浸式民俗体验和公益文明实践为核心，将传统民俗、趣味游戏、环保公益与非遗相结合，吸引了全体机关干部踊跃参与。

在龙舟打卡区，机关干部纷纷驻足打卡、录制短视频，用镜头定格节日美好。一旁的射五毒体验区人气十足，作为端午经典民俗项目，现场摆放绘有蝎子、蛇、蜈蚣等图案的靶盘，大家手持安全软质弓箭，体验驱疫祈福的传统习俗。工作人员现场讲解射五毒的民俗渊源与美好寓意，让大家读懂端午文化内涵，感受古人祈愿安康的美好心愿。

趣味钓粽活动深受喜爱，各色仿真粽子依次摆放，大家手持钓竿静垂垂钓。现场同步开展“废品换绿植、装扮办公室”活动，机关干部可凭废旧纸箱、塑料瓶、旧书本等可回收物品，兑换绿萝、多肉、薄荷等绿植。志愿者一边登记兑换物资，一边普及垃圾分类、废物利用知识，倡导绿色文明的办公及生活方式。

巧手制香囊环节更是韵味十足。工作人员提前备好面料、艾草、彩绳、香料等材料，手把手指导大家裁剪、填香、缝制香囊。工作人员还结合香囊文化讲述传统家风故事，引导全体机关干部以传统节日涵养优良家风、锤炼务实作风。