

学习全会精神 高扬实干旗帜

市教育体育局机关党总支举办第四季度党课暨主题党日活动

为传达学习十九届六中全会精神，深入贯彻党史学习教育，加强党员廉政教育，提升工作质效，12月3日下午，市教育体育局机关党总支组织党员来到江海清风馆，参观学史，汲取廉洁伟力。

学思践悟，读懂全会精神。市教育体育局副局长袁飞天在党课中为全体党员解读了十九届六中全会精神。党课围绕《中共中央关于党的百年奋斗重大成就和历史经验的决议》，从深刻认识“制定决议的重大意义、决议的显著特点、决议概括的‘四个历史阶段’的辉煌

历程、决议概括的‘四个伟大飞跃’、决议概括的‘三个理论飞跃’、决议概括的‘十个明确’、决议概括的‘十三个方面成就’、决议概括的‘五个历史意义’、决议概括的‘十条历史经验’、决议提出的面向未来的根本要求”等方面，为党员们深度解读了十九届六中全会精神。

廉润东疆，烛耀杏坛。党员们先后参观了序厅、忠诚铸魂、干净立身、担当有为四个展厅。在实景展馆中，回溯百年党史，感悟清风廉韵润东疆。

党员们沉浸在丰富的历史图片、视

频资料、生动讲解中，不仅了解了党徽、党旗的历史演变，也对“启吾东疆”的红色火种有了更深入的了解。观看反腐警示片，党员们坚定了初心使命，高悬法纪明镜，增强了“不敢腐、不能腐、不想腐”的意志力、坚韧力、自制力。

融学于行，“两在两同”勇担当。活动号召党员们以史为鉴，开创未来，学习贯彻十九届六中全会精神，将其融入党史学习，融入“两在两同”建新功的伟大实践中。

现场，党员们面对党旗宣誓，并表示要勇于攻坚克难，全面激扬狼性精神，接

续奋斗，不断赶超，向着“创成全国学前教育普及普惠市和义务教育优质均衡发展市”“争当南通教育排头兵”的“双创一争”目标劈波斩浪，奋楫笃行。

历经沧桑初心不改，赤诚丹心献给党。机关离退休支部的老党员们积极参加本次活动，92岁的老党员张汉成听说要学习十九届六中全会精神，拄着拐杖早早等候在会场。他告诉年轻党员：“本次的活动对我的教育很大，我觉得特别有意义，我们要永远跟党走。”

(市教育体育局办公室)

启东市教育体育局 联办
启东市融媒体中心
2021年 第22期

推进课堂教学改革 提升教育教学质量

我市召开2020年全省义务教育学生学业质量监测小学测试情况分析与反馈会

12月3日下午，我市2020年全省义务教育学生学业质量监测小学测试情况分析与反馈会议在教育大厦十楼会议室召开。市委教育工委书记，市教育体育局党组书记、局长陆海峰，市教育体育局党组成员、教师发展中心副主任王平，幼教研训科负责人王丽娟参加会议。全市各镇教管办主任、教研员，各小学校长(分管校长)，发展中心小幼研训科各教研训员参加会议。

会议对省测结果进行分析诊断，对下一阶段重点工作进行研究部署，旨在充分发挥监测结果的诊断与导向作用，推进小学课堂教学与管理改革，提升我市小学教育教学质量，促进优质均衡发展。会议还表彰了“6个1”亮色工程现场展示中的优秀集体和个人。

会上，陆海峰指出，评价是课程的重要组成部分，科学的评价体系是实现课程目标的重要保障。教学改革应先改评价，先改理念。各镇、各校要全面领会教育部《关于加强义务教育学校考试管理的通知》文件精神，深入研究省测背后的逻辑，准确把握学测理念，知悉命题框架，掌握测试工具，引导教师在日常的过程性、阶段性评价中贯彻、落实素养导向的评价理念，积极探索绿色评价的多元路径，及时做好学情统计，以学定教。

陆海峰指出，各校要牢固树立“全面提升、全程优化、全员发展”的“三全”质量观，深入学习和落实《启东市中小学提升教学质量八项要求》，将“双减”融入学校教学常规，坚持“双减”不能减质量的原则，狠抓“五项管理”，提升教师能力，持续建设、更新教学资源库，向课内要实效，保证“双减”后教学质量稳步增长，日趋均衡。

陆海峰强调，各校要充分发掘学校特色、自身优势，大胆探索，深入推进，更多呈现“6个1”的亮色与底色，成就教师的专业跃升、职业幸福，成就学校的特色办学、教学生态。各镇、各校要关注每位学生的身心健康，要肩负督查指导的职责，既关注教学质量、教学常规，又聚焦课堂变革、五育并举，做到持续监测、跟踪反馈，以撬动“6个1”育人模式的落实、落地。

小学语文、数学、英语研训员分别从省测的学科数据、命题框架、能力维度、调查问卷等方面进行了全面、深入、细致的分析，并对今后的各科教学工作提出改进建议与具体要求。随后，王丽娟立足区域，对我市省测的总体质量进行分析反馈，提出了“减负增效，促进学习方式变革”“五育并举，助力学生全面发展”“资源共享，打造优质均衡教育”等建议。

最后，王晓东作下阶段工作部署。他动员各单位以“争当南通教育排头兵”为目标，为建设高质量教育体系赋能助力。校长们要创新作为与勇毅实践，办好学生喜欢的学校；加强课堂关注与研究，要有变革的意识、推进的勇气、专注的行动；要谋划与构建家校共育，引入家长资源，优化课后服务；要关爱与促进教师幸福，留人留心，让“心”扎根；要修炼与提升领导力，提炼办学思想，构建课程体系，革新课堂教学，建设特色团队。

(启东市教师发展中心)

抓规划 促改革 创一流

我市拔尖创新人才培养工作专题探讨会召开

为切实响应党中央“培养一大批拔尖创新人才”的号召，深刻总结各校在培养拔尖创新人才工作中的经验和教训，实现我市人才培育的跨越式突破，12月7日下午，拔尖创新人才培养工作专题探讨会在启东中学行政楼四楼会议室举行。市委教育工委书记，市教育体育局党组书记、局长陆海峰，副局长袁飞天，市教育体育局党组成员、教师发展中心副主任王晓东出席会议。各高中学校校长、高三年级分管校长、主任，教师发展中心高

中研训员等参加会议。

袁飞天针对拔尖人才的培养提出，学校要准确研判大环境，出台相关的机制；教师要充分发挥学生间同伴互助的力量，同事间教研促进的力量。教师发展中心高中研训科科长施忠涛结合相关培优经验，安排了下一阶段创新培优工作的重点。

启东中学副校长徐晓勇、汇龙中学校长陆曙斌分别介绍了学校拔尖创新人才培养工作的探索和经验。两个学校老师代

表交流了拔尖创新人才培养的相关举措。

活动邀请南通市教育科学研究院副院长徐卫华到场指导，他作了《拔尖创新人才培养的几点思考》的专题讲座。他分析了我市拔尖创新人才培养的现状，强调学校要重视拔尖创新人才培养，要优化拔尖创新人才的选拔机制，要培养适合拔尖创新人才发展的师资队伍，要开发适合拔尖创新班学生发展的课程，要更新教育管理的理念和策略。

陆海峰指出，培养出更多、更优秀的

拔尖创新人才，是学校应有的使命，是办学品质的呈现，我们要遵循教育规律，构建创新人才成长体系；破题育人方式，促进创新人才全面发展；虚心借鉴经验，多元创新人才成长路径。

他强调，各校要立足新时代，适应新要求，面对新挑战，要有自我发展的新格局，敢于突破瓶颈；要有自觉发展的责任担当，爬坡过坎，创造教育的新贡献；要努力建设成为南通一流、省内有影响、全国有影响的优质学校。

(启东中学)

勿忘历史 吾辈自强

12月13日，我市各中小学、幼儿园开展“国家公祭日”主题活动。图为学华小学以童声缅怀，坚信少年强则国强，不忘国殇，愿和平薪火代代相传。

学华小学供稿



全市中小小学生乒乓球、羽毛球比赛开赛

为进一步贯彻党的教育方针，推进“双减”工作落实，推动我市阳光体育的蓬勃发展，更好地促进学生的身心健康、增强体质，12月4日至5日，2021年启东市中小小学生乒乓球、羽毛球比赛在市体育馆开赛。

本次比赛分为高中组、初中组、小学组三个组别。来自全市各中小学校

13支乒乓球代表队，12支羽毛球代表队，共100余名选手在赛场上展开激烈角逐。

乒乓球比赛中，对阵的双方队员纷纷使出浑身解数，顽强拼杀，“推、挡、削、拉、抽”，一个个动作犹如行云流水，巧妙的回球、犀利的扣球不时赢得场上阵阵掌声和喝彩声。运动员的每一次挥拍都

牢牢地牵动着场上观众的眼神，小小的银球在台上来回穿梭，划出一道道美丽的弧线。

羽毛球比赛中，各代表队选手们在场上奋勇争先，拦网、吊球、扣杀，打得快狠准。比赛紧张激烈、扣人心弦。赛场上，选手挥洒激情与汗水，享受比赛的乐趣，迸发着对运动的热情，赛场外，助威叫好

声接连不断。

此次活动的开展，为全面推进实施“一校一品”特色体育、“一生一运动项目”建设，为学生搭建更多个性特长展示平台，提高学生的身心健康水平和综合素质，为促进体育新发展、新高度注入新动力。

(市教育体育局基教科)

如何免受负性自动思维困扰?

关爱自我、了解自我、接纳自己，关注自己的心理健康和心灵成长，提高自身心理素质，进而爱别人、爱社会。本期推出“阳光心态 铺就幸福人生”系列之九。

你有没有过类似的困扰：“朋友圈里有几次我一接话就冷场，他们是不是对我有意见？讨厌我这个人？”“作业本发下来，身边同学的作业都有老师批改的痕迹，唯独我的作业本老师没有批改，是不是老师对我有意见？”“到了约定的时间了，好朋友还没有到，会不会路上出什么意外？”……

了解常见负性自动思维的类型

以上情况有一个共性：当某件事情发生，或者听到、看到某件事时，我们的头脑中会自动产生一些念头、想法，而且这些念头、想法都是消极的、不好的，心理学上称之为“负性自动思维”。因为它

是负性的，所以会让你的心情很糟糕；又因为它自动的，所以很多时候在那个场景下，我们并不能及时觉察到它的存在。

来看看认知疗法代表人物心理学阿尔·贝克总结的六种容易偷走我们好心情的负性自动思维：

1. 随意推论。不顾事实依据，首先想到最糟糕的情况，或者是对事情做出“灾难化”的预测。
2. 过度推断。将某次意外事件所产生的不合理信念不恰当地应用在不相关的事件或情况中。
3. 选择性概括。仅仅根据某个细节得出整体性的结论，而忽略背景中的其他重要信息。
4. 夸大失误。任意夸大自己的失误和缺陷，深陷消极情绪当中不能自拔。
5. 两极思维。将事情看成是非黑即白、非对即错的。如“不成功，就是失败”，“不是好人，就是坏蛋”。
6. 个人化归因。认为一切不好的事情

都是自己造成的，因此感到内疚或自责。

分析产生负性自动思维的原因

其实，最后我们会发现，很多事情并没有我们想象的那么坏，甚至它可能是美好的。有时候多做一些坏的打算，确实可以增强自己面对困境的适应能力。可是，事情一旦过度，总是不好的。可为什么有时候我们会无缘无故把事情想得那么坏呢？可能与我们对事、对人的期望值有关，也可能与我们自身的观念有关。

掌握应对负性自动思维的小方法

识别“曝光”自动负性思维。觉知问题往往是解决问题的第一步。建议你将从上面所提到的六种负性自动思维认识得透彻一点，如果发现自己被此类思维困扰，第一步就是要识别问题，有一个比较清晰的自我觉知，将破坏好心情的“凶手”揪出来。

进行真实性审问和检验。只要以事实为依据和这些自动负性想法进行辩论，你就会发现：绝大部分的负性自动思维都是站不住脚的，我们所担心的事情，

大多不可能发生。

顺其自然，为所当为。我们可以尝试“森田疗法”：顺其自然，为所当为。首先，需要了解，我们的情绪通常都有一个开始、高峰和衰退的过程。不必和这些思维相抗衡，我们先全然接纳这些负面想法和情绪的存在，不做无谓的抗争。然后，理一理自己当下该做些什么，那就去做什么。该阅读的时间，就阅读；该吃饭的时候，就吃饭，该上课的时候，就上课……只有通过做具体的事情，才可以转移你的注意力，心情会随之一点点平静，负面的思维方式和消极的情绪会慢慢消逝而去。

拥有阳光心态的人，并非是整天乐呵呵、没烦恼的人，但一定是能觉知问题，并有解决问题能力的人。其实，快乐和幸福的主动权一直都掌握在自己的手心里。

(启东市教师发展中心)

·教育动态·



●12月10日，市教育体育局组织首轮2021年新入职教师专业技能考核。



●12月7日，启东市幼儿园园长岗位能力提升暨启东·如东学前教育交流研讨活动举行。