

书画展、茶艺秀……医药学校百草文化艺术节精彩纷呈

金秋十月，丹桂飘香。上海市医药学校的校园里，迎来第二届百草文化校园艺术节。10月25日，艺术节闭幕式正式举行，全校师生，包括云南班的学生和家长代表齐聚一堂，以药校“百草文化”为特色，展现该校师生精彩的校园文化生活，校领导为艺术节中有精彩表现的同学颁奖；来自云南班的学生用特别的节目，讲述自己在药校学习成长的经历和变化。

记者 徐红清 摄影 龚燕平



学生啦啦操表演《百花齐放》



教师情景朗诵《峥嵘岁月》

小品故事演绎环保新时尚

上海市医药学校校长蒋忠元在致辞中表示，学校历来重视对学生的艺术熏陶和人文教育，在探索实践中形成了“专业+特长”艺术人才培养模式，三年一次的艺术节成为展示艺术教育成果、检阅艺术教育发展水平的窗口。

艺术节在由教师带来的大合唱《去一个美丽的地方》和舞蹈《美落子》中，正式拉开序幕。

同学们则把“新时尚”带到了艺术节现场。随着7月1日《上海市生活垃圾管理条例》正式施行，该校在每个班级设立的垃圾分类监督员，宣传、推广和监督校园垃圾分类。小品《祖国明天更美好》讲述了校园垃圾分类监督员们的故事。

师生共同演绎丝路传奇

旗袍秀、陶艺作品展、书画展、茶艺秀……艺术节现场，药校师生通过精彩的才艺表演，展现该校作为上海市艺术教育特色学校的浓厚校园文化氛围。

自2015年起，该校师生先后5次前往景德镇探寻青花瓷的传统技艺和文化。现场展示的师生陶艺作品中，将水墨画融合到青花瓷的创作中，在传承青花瓷的审美文化和技艺的同时，进行拓展和创新，赋予了青花瓷新的审美形式和内涵。

现场展示了以“梦牵丝路”为主题的师生书画作品展，获得观众好评。2009年起，该校开设艺术特色班，将书法与绘画课程纳入教学计划，多次参

加全国及上海市教育系统的绘画书法类比赛，获奖百余项。

云南学子收获成长与蜕变

药校从2017年参与沪滇职教合作计划，三年累计招收云南籍学生235名。来自云南班的学生带来了原创音乐剧《彩云之南·心海之上》，讲述他们来到上海经历的成长与蜕变。

18512班的王国珍同学，17岁时因家境困难辍学外出打工。在“沪滇职教协作”计划中，她有幸重返校园。进入药校的她，在学校的支持下，策划并参与了一场义卖会，大胆实践了一次自己的微商“创业梦”。

18082班的李兴芬同学进入药校后，却因得知妹妹得了恶性肿瘤，想放弃学业打工为家里筹集医药费。在校领导和师生的帮助下，李兴芬的妹妹得以顺利手术。

该校党委书记、关心下一代工作委员会主任石兴亚表示，通过有意识地将艺术教育和德育工作、社会主义核心价值观的培育紧密结合，是学校为社会培养全面发展高素质人才的重要手段。在这一过程中，学校关工委起到了很大的作用，关工委老同志充分利用自身经验、特长及数十年工作积累，支持学校艺术教育不断发展。

插上艺术的翅膀，润泽心灵、启迪智慧。全校师生用一场精彩的艺术节，向母校建校40周年献上最诚挚的祝福，以此开启上海医药职业教育新的一页。上海教育系统关工委副主任兼中职分会主任陈步君，关工委中职分会常务副主任王向群、关工委中职分会副秘书长张平等出席本次活动。

专家坐堂

细数初三种种不适 盲目充盈着头脑

我今年上初三，学业任务很重。平时各种各样的考试压得我喘不过气来。这次月考，英语没有考好。平时我的英语成绩还是可以的，但也不知道为什么，一到关键时刻就会掉链子。父母给了我很大的压力，要求我一定要在很短的时间内把成绩提高上去，那些低级的错误不容许再出现。可是说起来容易做起来难呀，很多习惯都是从小就养成了，哪有这么容易说改就改掉。而且我发现，我从小到大什么事情都是父母帮我的选择，大到要考什么学校，小到要买什么衣服，都必须父母同意才行。目前，我发现自己睡眠不好，有时候会暴饮暴食，做作业思想也不太集中，所以想问问老师该怎么办？

同学：
你好！
明显，你有感到无形的压力。睡眠不好、暴饮暴食、思想不集中都是压力大造成的一系列的行为。先深呼吸，我们来一起想办法去面对。
初三是学生很关键的一年，要切换状态，成为一名高中生。同时，初三也是处于青春期，一个花一般的年龄阶段。或许从小到大，父母帮你做了很多选择，替你做了各种大大小小的决定。在青春期之前，你几乎感觉不到这是一个问题，也不会造成困扰。而现在你会觉得一切都按照父母的意愿去做，让你感到了很大的压力。其实，这是好事，恭喜你，说明你长大

了，你是小大人了。你开始想做自己的主人，有自己的意愿，选择自己想要的人生。而且，这是你人生第一次体验到了这样的感觉，好好珍惜。
同时，光有自主的意愿是不够的，能力也要跟上来。也就是说，在成人的路上，需要有对应的能力去面对因为选择而需要承担的结果，并为自己选择的结果负责，而不因为结果不好而责怪其他人。这个才是接下来你需要做的人生功课。
当然，对于现在的这种压力，以及因为压力引起的难受，确实会很不舒服。那可以做的，是尝试和爸爸妈妈说说，自己现在想独立做决定，从小事开始，比如

买什么衣服，让爸妈意识到你长大了。或许在爸妈的眼中，他们依然觉得你是个孩子，所以才会帮你做选择。当你告诉他们你的想法，以及你希望他们放手让你做决定，他们会尊重你的意愿，慢慢退后，慢慢放手的。在这样循环往复的互动过程中，我相信你会逐渐找到那条路，也会逐渐长成一个羽翼丰满的大人的。
压力大的时候深呼吸，让自己放松下来。在心情平静的时候，和爸爸妈妈说一下你内心的想法。相信坦诚地沟通，一定会让爸爸妈妈明白你想独立做决定的心意的。
祝一切顺利。

12355心理咨询师：濮文菁