

高考在即 考生该如何「轻装上阵」

□本报记者 黄靓

一年一度的高考如期而至,万千考生即将踏上考场,为青春与梦想奋力一搏。考前紧张焦虑、亲子沟通失当、考场突发状况、饮食作息紊乱等问题,都是影响考生发挥的常见因素。针对各类考前常见问题,本报特邀心理咨询师与医生支招,帮助广大考生卸下压力,从容逐梦。

温情沟通 筑牢考生心理防线

高考不仅是对知识储备的考查,更是对心态与抗压能力的试炼。在最后的冲刺阶段,家长的陪伴与沟通,是考生稳定心态的重要保障。国家二级心理咨询师高富玉表示,高考前夕,家长无需过度焦虑,核心任务是做好考生的“情绪后盾”,用暖心沟通代替说教施压,帮助孩子唤醒理性思维,驱散负面情绪。

高富玉建议,家长可以多用三类话语拉近与孩子的距离,舒缓备考压力。首先是放下说教姿态,主动倾听孩子的心声。可以温和地询问:“看你这段时间学习很辛苦,要不要和爸妈聊聊天,唠唠家常?”简单的问候能让考生感受到被理解、被关怀,主动释放内心积压的疲惫。其次是具象化的鼓励,用肯定的语言认可孩子长久以来的付出。沟通时可配合轻拍肩膀等肢体动作,增强温暖感。诸如“你这段时间始终咬牙坚持,真的特别不容易”这类话语,远比空洞的“加油”更有力量。家长还可以运用轻松减压式表达,用松弛的语气消解紧张氛围,不妨和孩子约定:“考完试我们一起去走走,路线你来规划。”

需要提醒家长朋友,切忌拿孩子和他人对比施压,这样会严重打击考生自信心。不要将考试结果与人生捆绑,说出“考不上理想大学未来就没有出路”这类极端言论,放大考生的恐惧与不安。切忌频繁追问复习进度,以免不断勾起考生的紧绷情绪,催生抵触心理。有效陪伴不是步步紧盯,而是默默守护。考生只有拥有足够的安全感,才能正常甚至超常发挥。

用心准备 从容处置突发状况

考前、考中各类突发状况,也是考生和家长需要提前应对的重点。结合多年校园工作经验,南平市高级中学心理教师张宇暄整理出一套完整的考前突发准备包与考场应急方案。

考前作息紊乱、失眠焦虑是多数考生的通病。张宇暄建议,考生考前务必摒弃熬夜刷题的习惯,坚持规律作息。每日抽出时间散步、运动,闲暇时听听音乐、和亲友闲谈,放松心情,改善睡眠。若考前突发疾病,身体出现不适,要第一时间就医,并主动告知医生考生身份,选择不影响精神状态的药物。如果家中突发变故引发情绪波动,考生不要独自压抑,及时和家人、老师沟通疏导,减少精神内耗。

考前物资准备是顺利应考的基础。证件方面,身份证、准考证是入场关键,建议多打印几份准考证,家长随身携带备用;文具准备2至3支2B铅笔、黑色签字笔、橡皮、作图工具等。此外,女生备好皮筋、发夹;近视考生准备备用眼镜;雨伞、遮阳帽、纸巾、清凉油、口罩也需纳入清单。为预防低血糖,可准备巧克力、糖果与饮用水。在作息上,提前一周按照高考时间调整作息,以坦然的姿态迎接考试。

进入考试当天,各类突发状况更考验应变能力。每年都有考生出现走错考点、遗失证件的情况。高考规定,各科开考15分钟后,迟到考生不得入场。因此考生和家长务必提前前往考点踩点,规划出行路线,计算通勤时间,考试当日提早出门。若途中遇紧急情况,可向路面交警求助。一旦丢失身份证,立即前往户籍所在地派出所办理临时身份证。忘记携带身份证,第一时间向监考老师说明情况,经考点批准可先入场考试,并在下场考试前补齐证件查验。

若抵达考场后发现文具缺失、损坏,不要擅自往返家中取物,可在考点周边文具店购买,或向监考老师、周边考生求助。考试过程中文具出现问题,举手示意监考老师即可。

考场上紧张过度导致大脑空白、知识点暂时遗忘,是十分正常的现象。遇到难题,不要死磕,先完成简单基础题目,进入答题状态后再回头攻克难题。考试途中若出现身体不适、想要如厕等情况,及时举手向监考老师汇报,不要强忍不适影响答题。

中医出招 有效舒缓紧张焦虑

长期精神紧绷易引发紧张、心慌、失眠、手抖等问题,对此,南平市人民医院针灸科副主任陈伟带来五套简单易操作的中医舒缓妙招,依靠穴位按摩与呼吸调节,随时随地缓解焦虑,操作简单,适合全体考生使用。

穴位按摩无需特殊工具,利用课余时间、候考间隙即可完成。第一招按揉百会穴,该穴位位于两耳尖连线与头部前正中中线交点处,将食指、中指叠放按压揉动,持续3至5分钟,能够醒脑开窍,提升专注力与记忆力,有效改善头昏脑胀的状态。第二招按揉印堂穴,取穴于两眉头中点,用食指和中指捏住按揉3至5分钟,起到宁心安神、缓解头晕头痛的作用。第三招按揉神门穴,手臂伸直,在手腕远端横纹与肌腱交点处即为神门穴,以拇指按揉3至5分钟,舒缓心神,平复烦躁情绪。第四招按揉内关穴,位于手腕远端横纹上方,双侧穴位交替按揉3至5分钟,专门改善因紧张引发的心跳加快、手麻、手抖等症状。

除穴位按摩外,腹式呼吸法也是缓解焦虑的实用方法。考生将手掌轻放于腹部,用鼻子缓慢深吸气,吸气时腹部自然隆起;再用嘴缓缓呼气,呼气时腹部向内收缩。反复进行腹式呼吸,能够快速平复躁动情绪,让紧张神经逐步放松。以上方法简单易学,考生可在日常复习、考前候场、考场紧张时随时使用,用传统中医智慧为心态保驾护航。

饮食有度 科学搭配保障健康

饮食是保障考生体力、脑力的根本,吃得安全、吃得合理,才能让身体保持最佳状态。南平市人民医院临床营养科主任陈繁强调,高考期间饮食须坚守安全、稳定、均衡三大基本原则,切忌盲目进补、随意更换食谱,细节把控到位,才能避免饮食问题拖后腿。

陈繁提出三大饮食禁忌。一不尝新,考前坚决不吃从未食用过的食物、易过敏食材,海鲜、芒果等高危食物尽量避开,防止过敏、肠胃不适;二避生冷,刺身、凉拌菜、半生鸡蛋、隔夜饭菜一律不吃;六月天气炎热,生冷食物极易引发腹泻;三控食量,每餐保持七分饱即可,进食过饱会造成脑部供血不足,引发犯困、反应迟钝,影响答题效率。

在三餐搭配上,陈繁给出科学建议。早餐主打优质蛋白与复合碳水,推荐全麦面包、水煮蛋、玉米、杂粮粥等,避开纯白米粥、甜度较高的面包等升糖过快的食物,防止上午考试精神萎靡。午餐遵循清淡易消化原则,减少重油、重盐、高脂菜品,荤素合理搭配,为下午考试储备能量。晚餐做到量少而精,减轻肠胃消化负担,睡前一小时可少量饮用温牛奶、小米粥,帮助安神入睡。

不少考生习惯依靠咖啡、浓茶提神,陈繁特别提醒,平时没有饮用习惯的考生,高考期间切勿尝试,咖啡、浓茶容易造成心慌、尿频、神经兴奋过度,打乱作息节奏。同时,辛辣刺激、易产气的食物也要尽量规避。高考期间饮食无需刻意改变,延续日常饮食习惯,适当增加清淡菜品即可,家长不必特意炖煮大补汤、购买保健品,额外的滋补反而会加重考生身体负担,得不偿失。

从“心”出发,守护成长

——南平市第三届中小学优秀校园心理剧展演侧记

□本报记者 张莎文/摄

留守少年的自卑与孤独、沉溺短视频与网游的深层缘由、昔日好友渐行渐远该如何解开误解……5月28日晚,2026年南平市学生心理健康宣传教育月启动仪式暨第三届全国优秀校园心理剧展演,在南平一中武夷校区初中部举行。7部由学生精彩演绎的优秀心理剧,让现场及直播屏幕前的观众在泪水和掌声中找到了共鸣。

心理情景剧,是校园心理健康宣传与心理健康教育的重要创新形式。今年5月,是全国第3个心理健康宣传教育月,举办中小学校园心理情景剧展演活动是本次宣传月的一项重要内容,也是南平市教育局提升青少年心理健康水平的一个缩影。此次展演的7部心理剧全部取材于真实的校园生活,内容涉及留守儿童、网络沉迷、校园欺凌、考前焦虑、亲子冲突等话题。

此次心理剧展演活动,分小学、初中、高中三个组别,采用“学生演建省+专家点评”的模式,每个组别结束后,特邀福建省中小学心理健康教育名师工作室领衔名师:陈淑英、高富玉、叶宏莉对各组学生较常出现的心理问题进行剖析解读。



邵武第六中学选送的《无声的利剑》

方寸屏幕看似趣味无穷,却悄然困住少年脚步。孩子沉溺短视频与网游,渐渐疏远亲友,荒废时光,性格也愈发孤僻急躁。所幸在师长开导、家人关爱与伙伴陪伴下,孩子挣脱虚拟枷锁,走出方寸天地。浦城县光明中心小学带来的《别让屏幕挡住阳光》获得了观众的一致好评。

“日常生活中,我们常看到身边人沉迷手机,家人和老师也管不住,所以老师带领我们共同选择了‘网络沉迷’这个主题。”参演学生、光明中心小学五年四班的吕周颖说,在演绎过程中,通过不断打磨自己,既向同学们揭示了沉迷游戏和短视频的危害,自己也因此减少了手机使用。

“孩子们精彩的表演深深触动了我,通过心理剧,我们听到了最真实、质朴的成长心声。”陈淑英点评道,第一部剧由延平区实验小学选送的《百合花开满庭欢》,展现了留守儿童的内心:他们渴望父母陪伴、同学理解,更渴望老师温柔的守护。所幸温情从未缺席,亲人、老师和朋友的陪伴,一点点抚平了孩子内心的孤独。

《别让屏幕挡住阳光》直击家庭痛点。陈淑英指出,孩子沉迷网络并非真的爱上虚拟世界,而是现实中缺少陪伴、倾听与快乐,情感无处安放。屏幕的短暂快乐,永远代替不了真实的温暖与阳光下的成长。市云谷实验学校选送的《舞步与心步》则呈现了纯粹而敏感的友谊。成长中难免有竞争和误会,但真正的好朋友不是互相退让,而是相互理解、共同优秀。她呼吁家长多陪伴、多倾听,让爱守护成长,“让每一位少年都能心中有爱、脚下有路、眼中有光”。

南平第一中学(武夷校

南平一中两部原创心理剧斩获一等奖

本报(记者 黄靓 通讯员 杨小健)近日,南平市第三届中小学校园心理情景剧大赛圆满落幕。南平一中选送的初、高中两部原创心理剧凭借细腻的剧情、真挚的演绎和深刻的育人内涵,双双斩获大赛一等奖,充分展现了学校心理健康教育的丰硕成果。

本次参赛剧目由学校心理教研组精心打磨,依托校园心理危机干预体系建设工作,融合多维度育人理念创作而成。剧本均取材于学生真实校园生活,聚焦青少年自我认知、人际交往、情绪内耗等常见成长心理问题,真实贴合当代中学生心

境,兼具真实性、治愈性与教育性,让心理教育走出课堂、融入舞台。

其中,初中组原创心理剧《友谊的真谛》斩获初中组一等奖第一名,并成功入选全市中小学优秀校园心理剧展演剧目。剧目以青春同伴交往为核心,通过生动剧情引导学生直面人际隔阂、摒弃情绪内耗、学会真诚沟通,用温暖治愈的故事诠释友谊的真正内涵,演出收获现场师生的一致好评。

原创剧目《我与周旋》荣获高中组一等奖。剧目聚焦高中生自我认同难题,刻画了学生

现实自我与理想自我的内心博弈,深度剖析青春期自我焦虑与精神内耗问题,引导广大高中生接纳自我、正视情绪,勇敢成长,传递积极向上的青春信念。

据了解,作为福建省中小学心理健康教育特色学校,南平一中深耕心理健康教育工作,构建完善的三维生态心理干预体系。心理情景剧以沉浸式演绎的创新形式,让参演学生释放情绪、实现自我和解,也让观剧师生获得心灵抚慰,有效营造温暖治愈的校园育人氛围。

耕读传家远 诗书继世长

福建农林大学第四届耕读文化节在延开幕

本报(记者 张莎)5月29日,以“耕读传家远,诗书继世长”为主题的福建农林大学第四届耕读文化节在南平延平校区西芹科教与艺术基地举行。校党委书记赖海榕,校党委副书记陈世奎,曾华平与师生共赏耕读风貌,共践耕读初心,共传农林文脉,共赴一场耕读文化与诗书传承的盛会。

活动现场设置耕读文化长廊,陈列了“耕道溯源”“深耕‘三农’”“经世致用”“国际化办学”四大板块,展示学校九十年办学成就。启动仪式后,校领导与嘉宾参加书画作品捐赠仪式。福建省开明画院院长沈斗平等四位艺术家围绕耕读文化主题创作10幅书画佳作赠予学校,校领导一行还观摩了“丹青写韵”绘画作品展,与写生学生亲切交流,肯定师生用笔墨、镜头诠释校园文化的创作热情。

在“鱼悦西芹”育苗放活动中,校领导与中外师生共同投放666尾鱼苗,践行绿色发展理念。“万象入戏”微电影体验环节,校领导鼓励学生用镜头记录学校服务乡村振兴的生动实践,通过影视作品让更多人了解、读懂福建农林大学。在田间实践区,校领导一行察看园艺学院青梗菜、小西红柿新品种,了解良种选育与推广情况,强调打造菜篮子里的福建“志”。2023级园艺专业学生在现场进行蔬菜栽培授课,校领导与同学们同上一堂田间实践课,带头起苗、定植浇水,体验传统农耕劳作。

校领导与师生代表一路行走、观摩、体悟,从文脉溯源到科创赋能,从文化浸润到躬身实践,深切感受福农耕读育人的丰硕成果。

学生习作

古厝里的花朝趣游

□延平区实验小学三年6班 廖梓昊

春风把花香吹进了延平区巨口乡余西村,也吹来了我们期待已久的花朝节活动!

祭祀花神仪式刚结束,我们就份来了最热闹的传统游戏环节。在投壶区里,大家攥着箭支,眯着眼睛瞄准壶口,我深吸一口气轻轻一抛,箭“咚”地落在壶里,小伙伴们立刻为我欢呼起来。寻蝴蝶时,我们在草丛里东找找西找找,把藏在草间的蝴蝶卡片——找出来,像一群快乐的小侦探。对诗词环节更是热闹,大家你一言我一语,连平时害羞的同学都抢着举手。

玩累了,我们跟着老师走进了清代

进士黄彤云故居。青瓦白墙的老屋藏在绿树里。走进古厝,一股浓浓的木头香扑面而来。粗壮的木柱撑起了老屋,门窗上的花鸟雕刻得巧夺天工,像要飞出来一样。被岁月磨得滑溜溜的石阶、天井里洒下来的阳光、墙上挂着的“孝”字的字画,都像在给我们讲古老的故事。我摸着冰凉的门,仿佛摸到了时光的痕迹。原来,这座小小的古厝里,藏着这么多优秀传统文化的韵味。

今天游戏玩得尽兴,古厝看得入迷,我不仅收获了快乐,而且感受到了优秀传统文化的魅力,真是充实又难忘的一天!

花朝赴春宴 踏歌古厝行

□延平区实验小学三年6班 黄宏基

春日融融,我们来到延平区巨口乡余西村,参加“花朝赴春宴,踏歌古厝行”活动,赴一场浪漫的春日之约。

我们先来到祭花神仪式现场。十二位“花仙姐姐”身着汉服,头戴花环,依次展示自己代表的花种,像是把整个春天都穿在了身上。仪式上,一位花仙姐姐手持茶筅,轻轻搅动茶汤,碗里渐渐泛起绵密洁白的茶汤。老师告诉我们,这是为了感恩自然馈赠,祈求春日祥和、百花盛开。最后,我们双手捧着鲜花,恭敬地献给花神,也悄悄寄托了自己的心愿。民俗老师还告诉我们:“小胜靠智,大胜靠

德。”我深深明白了,做人要先有美好的品德。

接下来的游戏环节热闹极了!有滚球、寻蝶集句、投壶……大家的欢声笑语洒满了整个广场。

游戏结束后,我们参观了清代文人的故居。青瓦白墙的老房子古色古香,木窗上的雕花精致别致,花鸟图案活灵活现,仿佛藏着许多古老的故事。风穿过雕花的木窗,带着淡淡的木头清香,好像也走进了旧时光里。

在花朝节,我们不仅参与了有趣的传统游戏,还更加懂得了做人的基本道理,感受到了古厝里浓浓的传统文化魅力。这真是难忘的一天!



四年级孩子们穿着传统服饰,举行成童礼。

赓续红色血脉 培育时代新人

新时代“五老”发光发热工程在延启动

本报(记者 黄靓 文/摄)6月1日上午,南平市中心下一代工作委员会在延平区实验小学举行新时代“五老”发光发热工程启动仪式。活动以“赓续红色血脉,培育时代新人”为主题,延平主会场与全市九个县(市、区)分会场同步联动,千余名“五老”(老干部、老战士、老专家、老教师、老模范)线上线下集结参与,扎根关心下一代工作一线。恰逢“六一”国际儿童节,活动现场老少同庆,温情满满。

启动仪式上,市关工委主任、市人大常委会原副主任郑明洋发表致辞,他说,“五老”是党和国家的宝贵财富,是青少年思想政治教育的重要力量。全市各级关工委要以此次启动为契机,发挥“五老”政治、经验、威望三大优势,在理想信念教育、长征精神传承、法治宣传、科技帮扶、文化引领等领域精准发力,推动发光发热工程落地见效。

全国优秀思想政治工作者、全国五一劳动奖章获得者王德仁表示,广大“五老”将坚守初心、发挥余热,当好红色基因“传承员”、中华文脉“守护者”、奋斗精神“引路员”,用心用情护航青少年健康成长。延平区实验小学优秀少先队员代表表达了对“五老”的崇敬之情,表示将传承红色基因,赓续中华文脉,争做爱党爱国、勤学善思、全面发展的新时代好少年。

活动现场温情涌动、仪式感满满。市、区关工委领导为30名优秀少先队员代表送上节日慰问品,传递关怀与祝福。随后,大家共同见证延平区实验小学四年级“十岁逐梦知恩奋进”朱子拾光成童礼,沉浸式感受中华优秀传统文化魅力。成童礼上,四年级学子身着传统服饰,神情庄重。全体学子齐声诵读《朱子家训》,朗朗诵声传递家风家训的深厚底蕴。在感恩行礼环节,孩子们向父母深深鞠躬,敬上感恩茶,以传统礼仪感念十年养育之恩,见证孩子们从懵懂孩童迈向少年时代的重要蜕变。