

# 中高考临近 家长如何为孩子保驾护航?

■本报记者 林超连 王菲娜  
李想文图

中高考临近,一到“考试季”,不少考生就紧张起来了,有的焦虑,有的失眠,也有的逃避上学,甚至因紧张引起头痛、肚子痛,频繁上厕所……

日前,记者从南安市未成年人心理健康辅导站获悉,最近这段时间,针对考前焦虑的咨询案例明显增多。那么,考生如何告别考前焦虑,调整好心态轻松迎考?家长和老师们又该如何在大考前这段时间,为考生做好保驾护航工作呢?记者就此采访了南安市教师进修学校心教教研员、南安市未成年人心理健康辅导站负责人吕新鹏老师,一起来听听他怎么说。

## 【考生】 放平心态 将考试与前途解绑

“快高考了,我却怎么也看不进书,有时候在教室里坐了一下午,一道习题也没完成。耳边总是听到隔壁公交车站的汽车进站声、邻居小孩的哭闹声,连睡觉也能听到楼梯里上下走动的声音。真怕高考当天什么都忘了,要交白卷!”距离高考还有不到一个月的时间,在谈到自己最近这段时间的备考状态时,高三考生小王言语间透着焦虑。

小王的焦虑并非个案,记者走访南安部分中学,在和考生们的接触中发现,不少考生在人生大考即将到来之际,明显多了份紧张和不适。

其实,考前的焦虑状态,大多考生或多或少都有,在心理健康教育专家看来,适度紧张有助于考试发挥,但出现焦虑症状,导致无法正常学习、休息,就该引起重视了。

南安未成年人心理辅导站负责人、国家二级心理咨询师吕新鹏建议,越是大考,考生就越该调整心态,学会自己减压。“保持一颗平常心是备考的关键,考生应该尽可能将中高考当作是一场普通考试。”

吕新鹏表示,很多考生之所以会产生考前焦虑,是因为把中高考和未来的前途及人生挂钩,想当然地认为考试没考好,未来就失去希望。“如果考生能调整心态,将二者之间这种关联解绑,将中高考单纯地当成一次相对比较重要的考试,或许焦虑症状



摆脱考前焦虑,轻松迎考。

会有所减轻。”

此外,考生的压力也有部分来自老师、父母以及社会的期待。“每一个考生都是一个心理独立的人,要意识到考试是自己的事情,不需要为此背负太大的压力。此外,很多考生会通过想象来夸大考试失利的负面效果,觉得考不好会被人嘲笑,也有考生因为一次考试失利而身陷泥潭。”他建议考生,还是要立足于当下,学会将心态清零,不要将中高考跟以前考砸的经验关联起来,放松心情,轻松迎考。

在具体的备考上,吕新鹏建议考生,可以“模块化”地安排时间。“考生们要合理规划复习时间,做到日清日新。同时要结合补短板,在有限的时间里面,提高学习效率。”吕新鹏强调,在备考复习时,如果状态不佳,千万不要强迫性学习,“低效率的勤奋”往往事倍功半,弄巧成拙。

## 【家长】 不要将焦虑传递给考生

大考临近,焦虑的并不仅仅是考生。不少家长表示,看着孩子在紧张

备考,自己虽然跟着着急,却不知道能给孩子做些什么。

5月7日,一场主题为“考试季,家长如何为孩子保驾护航”的家庭教育分享在南安市教师进修学校开展。活动上,不少考生家长聚在一块儿,聊的全是自家孩子备考的事儿。

“我有时候看着孩子在屋里复习,也会时不时想进屋和她聊几句,又怕打扰她,最后没敢进去。”“我总是担心孩子学习太累,就想设法地给孩子做好吃的,补身体。”

言语间不难看出,家长们对于孩子们即将到来的中高考也是如临大敌。但在吕新鹏看来,家长们的这些举动反倒有可能将自己的焦虑传导到孩子身上。

“孩子临近大考,你还好吗?”吕新鹏以这样一个问题展开自己的分享。当很多家长都还在思考时,他进一步抛出分享的主题“大考之前,家长可能更需要减压”,引导家长在大考之前应该更多地去关心孩子的心理感受,而不是分数。

在吕新鹏看来,有的父母心疼孩子备考辛苦,不让孩子做任何家务及

与学习无关的事,尤其是考前几天和考试期间,恨不得把有营养的饭菜都留给孩子吃,还会经常询问和过度满足孩子的生活需求。这样全面的照顾通常会让孩子觉得不胜其烦,生活习惯的突然变化会给孩子带来心理负担。孩子完全不用为生活中其他事情操心,高考便成了唯一的焦虑源,会被放大和突显。

吕新鹏建议家长,越临近考试,家长越要保持平时家里的生活饮食习惯,保证营养均衡即可。孩子自己的事尽量让孩子独立完成,这样才能给孩子带来正常面对考试的稳定感和信心。

此外,备考期间,家长在和孩子相处时,不要频繁暗示孩子,类似于“高考很重要,决定着你的未来”或者“考不好不要紧,爸爸妈妈不会怪你”这样的话尽量少提,而应该给孩子积极的心理暗示:高考只是生活的一部分,以平常心应对即可。

“总的说来,家长一方面要按照孩子的实际情况设定期望值,另一方面要多关心他的身体健康,保证睡眠,同时包容他的负面情绪。”吕新鹏表示。



## 实验中学举行中考冲刺誓师大会

本报讯(记者 林超连 通讯员 黄种坚)5月8日下午,南安市实验中学2022届毕业生成人礼暨“青春笃行战中考 踔厉奋发创辉煌”中考冲刺誓师大会在学校运动场举行。学校全体校务会成员、2022届年段家委代表、学生家长近1100人参加了此次活动。

活动一开始,实验中学校长洪森仁点燃火炬,再由学校党支部书记李振都依次点燃各班级的火炬。接着,各初三毕业班班主任手持班级火炬,带领学生列队过成人门。洪森仁在誓师大会上为2022届初三毕业班师生加油打气。他希望老师和同学们在最后的50天里,竭尽全力,团结协作,奋力拼搏,再创中考辉煌!学生代表黄鑫上台发出倡议,希望全体同学要用自己的实际行动,践行誓师大会诺言,用无畏的心对待困难,用平常心对待成绩,用快乐迎接中考。

誓师大会上,各班领誓人带领全班同学进行班级宣誓。学子们斗志昂扬、激情澎湃地喊出了自己的誓言,寄托自己最大的愿望!他们个个自信满满,严阵以待,以青春的名义许下庄严的承诺,各班口号大比拼将大会的气氛推向了高潮,一浪高过一浪的喊声响彻整个操场,声音坚定有力,鼓舞人心,催人奋进。

## 教师进修学校党总支 开展疫情防控工作主题党日

本报讯(记者 王菲娜)5月10日下午,中共南安市教师进修学校党总支委员会开展疫情防控工作主题党日活动,学校全体党员及教职工代表参加。

本轮疫情发生以来,教师进修学校副校长黄卿龙、办公室主任苏立阳等人下沉到抗疫一线参与交通卡口工作,他们闻令而动、挺身而出、逆行而上,第一时间冲锋到抗疫阵地第一线,坚守在疫情防控最前沿,两人分享的“战疫”故事赢得了全校教职员工的阵阵掌声。教师进修学校党总支书记、校长陈照星为黄卿龙、苏立阳、林金孟等3位参与一线抗疫的干部献花,赞扬了3位下沉一线干部在抗击疫情中“舍小家顾大家”的无私精神,号召全体党员、教职工向他学习。

此次主题党日活动,全体党员干部和教职工充分认识到榜样的力量,再一次接受了心灵的洗礼,纷纷表示要以先进党员为榜样,永葆党员本色,自觉提高党性修养,增强团队凝聚力,为南安教育高质量发展而努力。

记者获悉,本轮疫情发生以来,教师进修学校全体党员干部和教职工坚持在岗位,主动参与线上教学、线上巡课,积极开展线上教研、线上比赛、线上心理咨询辅导、线上推送教学资源,按时完成全市教师信息技术应用能力提升工程2.0考核,做到停课不停研、停课不停训。

## 福建技术师范学院到红星职专考察指导

本报讯(记者 林超连)9日,福建技术师范学院食品与生物工程学院烹饪与营养专业主任徐慧途教授、副主任邓加聪副教授一行4人到南安红星职专就办学情况、中餐烹饪专业人才培养、闽南菜历史文化传承等进行考察交流。

徐慧途一行在红星职专校长尤其昌的陪同下先后参观了红星职专的校园环境、中餐烹饪专业实训基地、闽南菜历史展馆等。

交流会上,双方就学校办学情况、师资需求、招生就业、泉州菜、闽南菜历史文化等进行研讨和交流。与会双方均表示,希望今后两校能进一步深化交流合作,共谋发展,为培养更多高素质技术技能人才、大国工匠、能工巧匠以及传承闽南菜历史文化多做贡献。

## 蓬华中心小学欢送退休教师

本报讯(记者 王菲娜)教坛耕耘四十载,光荣退休感万千。9日下午,蓬华中心小学在蓬岛校区举行座谈会,欢送郭培卿、郭永东两位退休教师。

座谈会上,两位退休教师在会上对学校长期的关心表示感谢,两人满怀深情地回顾了十几年的教育生涯以及工作中的点点滴滴,对见证了学校一步步的发展,两人感到非常自豪。“几十年的朝夕相处,感受了学校大家庭的温暖,感到非常的幸福,要退休了,非常的留恋和不舍,衷心希望蓬华镇的教育事业明天更美好。”两位退休教师表示。

座谈会上,蓬华中心小学教职工纷纷畅谈,共同回忆与两位老师一起工作、共同处事时的感人情景,表达了对两位教师辛勤工作的敬佩之情和深深祝福。

最后,蓬华小学校长苏德强为两位教师送上了“退休光荣”的牌匾。

# 南安教育系统集中开展防灾减灾主题教育

本报讯(记者 林超连 通讯员 潘耀阳)2022年5月12日是我国第14个全国防灾减灾日,5月7日至13日为防灾减灾宣传周,今年主题是“减轻灾害风险 守护美好家园”。记者从南安市教育局校安科了解到,防灾减灾宣传周期间,南安教育系统结合活动主题和属地疫情防控具体要求,多措并举深入开展了一系列防灾减灾宣传教育活动。

“同学们,这两天南安迎来了入汛以来的最强降雨,那你们知道什么是汛期吗?暴雨的预警信号又分为哪些

等级?”近日,在南安市特殊教育学校,一堂“防汛防暴雨”为主题的班会在学校里展开。这是防灾减灾宣传周启动以来,南安市各学校开展防灾减灾宣传教育的一个缩影。

南安市教育局校安科相关负责人告诉记者,为了提升师生灾害风险防范意识和能力,全市600多所学校根据本校实际和区域特点,创新活动载体,利用好微博、微信等新媒体以及校园广播、宣传栏、黑板报宣传防灾减灾知识,利用主题班会、团(队)会集中观看“5·12防灾减灾”教育短片,学习参与

防灾减灾知识答题等形式,大力普及地震应急、泥石流、台风避险等防灾减灾科普知识和技能,提高宣传教育效果,提升主动避险避灾的意识和能力。

此外,南安市教育局还指导督促各学校进一步修订完善各类应急预案,提高应急预案的针对性、实用性和可操作性,做好应急救援力量前置,完善重点时段和法定节假日重点应急准备方案,做到有备无患。据悉,防灾减灾宣传周期间,南安因地制宜组织开展防震防火应急疏散演练300多场,参与师生10余万人,确保学校师生熟悉

灾害事故预警信号、应急疏散路径和科学的自救互救方法。

与此同时,教育系统还积极开展各类风险隐患排查治理,加强自然灾害综合防范。市教育局组织各所学校,特别是临水临崖农村山区学校紧盯防汛备汛期间台风、暴雨、洪水、地质灾害、森林火灾等各类自然灾害及可能引发的次生伤害,深入开展风险隐患排查大排查大整治,着力化解危及师生人身安全的风险隐患,有效提升校园灾害防御能力,最大限度减轻自然灾害影响。

# 说“教” 劳动教育“复位”正当其时

打扫卫生、整理收纳物品、烹饪食物、家用电器使用维护……你家的孩子在日常生活中会做这些吗?从今年9月开始,这些基本的生活技能知识会正式走进课堂。

近日,随着教育部发布《义务教育劳动课程标准(2022年版)》,劳动教育再一次成为坊间的热门话题。朋友圈里,不少老父亲老母亲含泪发文表达激动之情:“以后家务活是不是就让孩子承担了?”“等会,我看看家里有啥家电能给我家孩子倒腾的。”

不难看出,这次教育部将劳动课“升格”为一门独立课程,家长圈大多数持欢迎态度,击节叫好声一片。

追本溯源来看,此次发布的课程标准中,劳动课分为日常生活劳动、生产劳动、服务性劳动三大版块,共设置十个任务群,每个任务群由若干项目组成。任务群针对不同

年级学生,比重各有侧重,学校可结合实际,自主选择确定各年级任务群学习数量。

朋友圈热议最多的“做饭”“维修家电”等,均归属于日常生活劳动版块。为何大家更热衷谈论这两个版块?试想一下,未来某一天,学校给孩子布置的家庭劳动作业是糖醋排骨、红烧大虾、酸辣土豆丝……放学归来孩子在厨房里辛勤捣鼓,家长在桌旁等着大快朵颐,那画面有多美,家长可自行想象。

但调侃归调侃,家长们对劳动课的一致叫好,无非是对孩子全面发展的内心期待。毕竟培养孩子自立,避免“高分低能”,还是很有必要的。从当前的生活条件出发,能走进厨房完整地做出一道菜的学生多吗?答案恐怕是不乐观,更不用提什么家用器具的使用和维护了。

反观正在为人父母的这一代,出生时间从70末跨越到90头。这一代人中,即便在学生时代算不上全面发展,但在劳动教育这块,却很少有缺失的。

以作为80后的笔者为例,我们读书的时候,虽然没有提“劳动教育”这个概念,但在学校里劳动似乎是一件顺理成章的事情。

读书时,学校的卫生都是有包干区的,那时候甚至要自备打扫工具,几个人一个小组把包干区域打扫干净;劳技课上,每个人领到一株水仙,班上每个人都能养得很好;至于做饭,虽然不能说人均掌握一道菜,但郊游野炊中实现自给自足也是没什么问题的。

对比之下,当前部分学校在劳动教育上似乎都停留于表面。毕竟,在追求升学率的客观环境下,很多学校更重视的是“智”的培养。家长们哪儿舍得让孩子多做家务啊,很多人对孩

子们说得最多的就是:“你好好学习就行,其他的别管。”

但风物长宜放眼量,社会发展需要的,始终是全面发展的人,单条腿走路是走不远的,所以近些年我们开始重视德育、美育以及劳动教育。因此,将劳动课“升格”为一门独立课程,实现劳动教育的“复位”其实很有必要,甚至迫在眉睫。

我国最早在1985年提出素质教育,1994年又明确了素质教育的概念。到现在2022年,随着义务教育课程方案的印发,肉眼可见的内容增设,都是为了让素质教育再上一个新台阶。

归根结底,教育的最终目的是使人学会生存,甚至学会更好地生存。所以,当新方案落下来,家长们该支持支持,该鼓励鼓励,只有我们的孩子学得更多,他们的未来才会走得更稳、更远。

(林超连)