



## 精准备考 暖心减压

## 南安双轨并行护9000余名高考生轻装上阵

枕戈待旦争朝夕，厉兵秣马向未来。再过几日，2025年高考大幕就将徐徐拉开。今年，南安9000余名高考考生即将奔赴考场。

眼下，在南安的各个中学校园里，师生已吹响最后的“冲锋号”，以饱满的精神面貌、坚定的信心决心和有序的复习计划备战高考。

本报记者 王菲娜 李想  
通讯员 陈守旭 黄源新 文/图

精准制定备考计划  
高考冲刺有了“方向标”

踏进南安一中的高三年级教学楼，一句句励志标语映入眼帘。走进教室里，“沙沙”的写字声此起彼伏，学生们正争分夺秒地做着最后的冲刺。教室过道堆满了书籍和复习资料。科任老师坐在教室门口或者备课室里，不时地有学生前来咨询问题。

据了解，南安一中高三年级整体备考已经过一轮系统复习、二轮专题复习，进入了最后的冲刺阶段。高三年段长许彬城介绍，五月中旬，各学科备课组编制了一份考前指导资料，并及时复印发放给学生，让学生有足够的复习时间。考虑到部分高三学子在自主学习能力上有所欠缺，为了让学生能够更全面地去备考，各学科备课组还专门制作了知识清单，帮助学生避免知识盲点。此外，学校严格控制练习量和作业量，为学生腾出更多自主复习的时间。”

如何“轻装”赴考?  
老师、专家有话说

高考不仅是知识的较量，更是一场心理的博弈。随着倒计时牌上的数字一天天减少，紧张、焦虑、自我怀疑等情绪可能悄然滋生。那么，学生应该如何为自己减压？家

长又应该如何为孩子“减负”呢？

许彬城表示，在备考期间，高三学子的身心健康尤为重要，家校应保证充足的营养供应，同时鼓励学生参加跑操等体育锻炼，从而调整备考心态、提高身体素质，更好地应对繁重的复习任务。

家长在高考备考期间扮演着多种重要角色，发挥着不可或缺的作用。一方面，家长要与孩子保持良好的亲子关系，尊重孩子的想法和选择，给予孩子足够的信任和空间，让孩子感受到家庭的支持和温暖。另一方面，家长要与学校老师保持密切沟通，了解孩子在学校的表现

和学习情况，共同促进孩子的成长和进步。

国家二级营养师郭清珍建议，学生面对压力时，首先要调整心态，勇敢面对高考，多看补缺补漏的内容，既往的考试成绩清零，不要去想；同时要安排好作息时间，饮食上以清淡为主，不要吃油腻或有刺激性的东西。此外，学生还可以通过听轻音乐、跑步等方式释放压力。

郭清珍还表示，孩子此时可能会偶尔有莫名其妙的情绪，这是压力导致的，家长要理解孩子，多包容、多鼓励，做好孩子的生活、饮食等方面的服务。



华侨中学高三学子在运动场上减压赋能。

们大胆分享自己在备考过程中遇到的心理困惑。学生们纷纷踊跃发言，提出了“考试发挥不稳定怎么办”“总担心考不好会辜负父母期望”等实际问题。

潘珊红耐心地倾听每一个问题，并分享了诸多实用的心理调节方法。她现场教授了呼吸放松法、积极心理暗示法等简单有效的减压技巧，还带领学生进行实操练习。学生们积极配合，跟随潘珊红的指令调整呼吸、舒缓情绪，原本略显压抑的会议室氛围逐渐被轻松愉悦所取代。

活动的最后，高三年级组还为每位高三学子准备了一份小礼物：“高考必胜”加油笔。

在南安市华侨中学的操场上，欢声笑语回荡，一场主题为“青春跃动释重负 趣味运动润侨园”的减压运动会正火热开展。

“无敌风火轮”项目拉开了活动的序幕，各小组喊着响亮而整齐的口号，“一二一，一二一”，大家步伐一致，紧密配合，推动“风火轮”缓缓前进。然而，前进的道路并非一帆风顺。由于“风火轮”体积较大，操作起来不容易，再加上队员们的步伐协调难度较高，比赛中状况不断。同学们没有气馁，迅速调整策略，重新规划前进方向。通过不断地沟通和协调，他们逐渐找到了最佳的前进方式，顺利地完成了比赛。

随后，“珠行万里”“众星捧月”等兼具趣味与协作的运动项目依次展开。这些项目让高三学子暂别书山题海，甩开焦虑和压力。

在活动的交流环节，潘珊红鼓励学生

当“六一”邂逅端午  
南安萌娃“沉浸式”解锁民俗新玩法

本报讯（记者 王菲娜 通讯员 黄玮虹）今年端午恰逢“六一”，当“粽子香”遇到了“儿童节”，小朋友们的节日打开方式会是怎样的？27日下午，南安市国专第一幼儿园内一片欢声笑语，一场别开生面的端午民俗系列活动精彩开启。

操场上，一场热闹的“龙舟”赛正在进行，只见小朋友们以4个人为一组，站在纸板制作的“龙舟”里，手持用竹片编制的“划桨”，眼神中满是期待与兴奋。随着一声哨响，孩子们争先恐后地冲向前方。一时间，加油声、欢呼声此起彼伏，响彻整个校园。令人惊喜的是，这些“龙舟”和“划桨”可都是孩子们亲手制作的。

学校的生活坊里，又是另一番热闹景象。孩子们化身小厨师，在竞丰村志愿者的指导下，认真学习包粽子、做红薯丸、煎麦饼等，他们专注地听着讲解，小心翼翼地动手操作，虽然过程中遇到了不少“小难题”，但依然努力坚持，经过一番努力，孩子们终于完成了自己的劳动成果。他们兴奋地举起手中的美食，脸上洋溢着自豪的笑容。

南安市国专第一幼儿园园长黄世清表示，一直以来，幼儿园注重把优秀传统文化的传承与弘扬融入园本课程建构中，让文化融入生活、让文化浸润童年，从小培养幼儿的文化认同和文化自信。“这次活动以‘绿色端午映童趣’为主题，将划龙舟、包粽子、煎麦饼等民俗文化活动融入园本课程建构中，让幼儿在沉浸式的课程体验中感受优秀的传统文化习俗，实现传统文化传承与幼儿全面发展的双向赋能。”

爱心企业捐赠300双童鞋  
山区儿童喜获“六一”礼物

本报讯（记者 王菲娜）27日下午，一场简洁而温馨的捐赠仪式在南安市演园小学举行。

仪式上，泉州市开元体育用品有限公司为每位孩子送上一双运动鞋。孩子们接过鞋子后，迫不及待地试穿起来。

南安市演园小学位于梅山镇演园村，是一所地处偏远山区的乡村小学，目前在校学生仅有50余人。此次收到运动鞋的学生肖宇浩兴奋地说：“这双鞋的颜色是蓝白渐变色，我很喜欢。”

“我们只是尽自己的微薄之力，做些力所能及的事情。”泉州市开元体育用品有限公司总经理陈德盼介绍，考虑到孩子们对运动鞋的喜爱，以及他们在体育课、跑步等日常活动中的实际需求，所以决定把公司自主生产的产品作为“六一”儿童节的礼物送给他们。

据了解，泉州市开元体育用品有限公司位于南安市梅山镇鼎诚工业区，是一家以生产、销售儿童、青少年运动鞋为主的企业。此次该公司共捐赠300双运动鞋，分别送往南安市芸美小学、水口小学、演园小学3所乡村小学，作为孩子们的“六一”礼物。

## 南安举办中小学心理健康教师示范培训班

本报讯（记者 王菲娜）近日，南安市举办中小学心理健康教师示范培训班第一次集中培训。

培训首日，福建省心理特级教师钟江林作题为《润“心”无声，“落地”有声》的专题讲座。钟江林结合教材实例，引导参训教师学会研究各学科的教学目标和教材，挖掘教材中的自我认知、情绪管控等多种心育元素，在教学中通过游戏和活动让学生学会分享。

随后，福建省名校长邵永红作题为《师生关系的心理学智慧》的专题讲座。邵永红聚焦于师生关系这一关键问题，从心理辨析、心理基础和情感连接三个维度进行了全面剖析。他提出，构建良好的师生关系是教师给予学生最好的礼物。在日常师生互动中，教师要学会利用“霍桑效应”“蝴蝶效应”等方法，积极改善师生关系，营造和谐的教育氛围。

次日，厦门市金尚中学高级教师李远和晋江市教师进修学校心理健康教育教研员陈汉民分别作题为《学生拒学问题的家校社医协同策略》《从优秀走向卓越——兼职心理教师专业成长之道》的专题讲座。李远从拒学的概念、表现和类型等多个方面入手，系统地介绍了学生拒学现象的心理机制；陈汉民则从“变与不变”的角度出发，强调了内生动力对于教师成长的重要性。在讲座中，他采用团队活动的方式，引导参训教师学会强者思维，突破文化意义束缚，避免陷入完美主义与强迫人格倾向，学会合理要求学生。

培训过程中，专家学者以功底深厚的理论，独特精辟的观点让参训教师受益匪浅。一位有着多年教学经验的教师感慨：“我会将此次培训所学知识运用到日常教学中，为学生构筑起一道坚实的心理防线。”

## 相关新闻

## 暖心举措“花式”解压 助力考生轻松迎考



鹏峰中学高三学子搬运点心。



一碗面线糊，一根油条，鹏峰中学的高三学子们趁着课间休息，津津有味地吃起来。



考前心理辅导活动，为国光中学高三学子送去了减压的“及时雨”。