



今天这个版没有标题 千言万语尽在表情包

高考进入倒计时,看各校如何给考生加油鼓劲



本报讯 百日誓师大会、毕业成人礼、心理辅导讲座……进入高三下学期以来,高考已迫在眉睫,考生在备考过程中,面临着身体和心理上的双重压力。如何让考生们有更好的学习状态,不少学校陆续“出招”,通过动员大会、心理讲座、户外拓展等方式,为考生们加油鼓劲,缓解学习压力和紧张情绪。 记者 林文星 文/图



A 来点仪式感,让学生知道“你不是一个人在战斗”

组织高三学生们进行百日誓师,是各高中学校必要而普遍的做法。“百日誓师大会是要告诉学生们,距离高考还剩下100天了,在这个时间节点上,学生们要做好心理准备迎接高考。”海口一中教务处主任黄志林表示,誓师大会往往有多重意义,一是让学生们对即将面临的高考有更明确的认识,另一方面是激励学生更好地投入备考中。此外,这种颇具仪式感的集体活动可以减轻学生们的焦虑情绪和孤独感,更有信心迎接高考。

“进入高三下学期,课堂上的复习节奏加快,学生因学习和成绩而产生的情绪起伏大,容易产生焦虑感。而大家都在埋头学习,部分学生会心理上产生孤军奋战的挫败感。”黄志林表示,百日誓师大会上,通过宣誓仪式和老师寄

语,可以让学生们知道他们的备考之路并不是孤军奋战,还有同学和老师们在时刻陪伴着,从而起到激励的作用。

高三考生大多正处在十七八岁的年龄,记者了解到,不少学校还会在百日誓师的同时,为学生们举行集体成人礼,明确学生的责任感,加强自信。而成人礼的内容也是各具特色,山高学校高中部在今年3月初,为270余名高三学子同时举行了誓师大会和成人礼,并邀请了学生家长来到现场参加。“让家长牵着孩子过成人门和成才门,共同见证孩子的成长时刻。”山高学校高中部程校长表示,对学生们来说,老师和家长是他们在成长的过程中接触最多的人,大家一起见证学生的成人礼,能让学生更有信心。

B 心理辅导和课外拓展相结合,趣味小游戏来解忧

在紧张的高三学习中,学生的心理健康是各校都关注的问题。“备战高考,良好的身体素质和心理素质缺一不可。”琼山中学教务处卢主任介绍,学校除了正常课程之外,还分阶段安排了针对性的活动,其中包括心理辅导讲座和课外拓展活动。

“特意邀请心理专家给高三学生开讲座,讲解备考中容易出现心理问题,以及教大家如何应对和解决。此外,学校也配有心理室和专职的心

理老师,学生遇到情绪问题,可以求助。”卢主任表示,根据多年的经验来看,心理辅导十分必要,可以有效减少负面情绪。

“本周末,学校还将组织高三学生开展课外拓展活动,通过小游戏和趣味比赛帮学生们放松心情,缓解备考带来的紧张情绪和学习压力。而在考前两三天,还将为学生进行考前辅导,在讲解应考注意事项的同时,为学生加油鼓劲。”卢主任说。

C 课间活动趣味比赛周周有,劳逸结合是“硬道理”

课外拓展并非琼山中学的“专利”,不少学校都在开展各种形式的课外活动。“在强身健体的同时,还可以缓解压力,一举两得。”海口一中教务处主任黄志林介绍,进入高三之后,体育课不减反增,学校还会不定期组织比赛,让学生们劳逸结合。

“现在我们学校每周都会举行两到三次的课间活动,安排在每天下午4点半,用一个小时的时间,让学生们放松心情。”黄志林介绍,活动内容围绕体育项

目进行,但不拘泥于形式,打篮球、踢足球等皆可,“也会举行一些趣味比赛,学生们自愿参加。”

黄志林表示,在紧张的高三学习中,组织如此频繁的课间活动,不仅不会耽误学生的复习备考,反而会促进学习效率提升。“一味埋头苦读不一定能换来好成绩,劳逸结合才是正确的做法。”黄志林表示,从学生们的反映和实际效果来看,大家对这种活动普遍比较欢迎,学习劲头也高昂了很多。

D 组织烧烤看电影,集体活动帮学生保持学习热情

其实,在学校统一组织的誓师、课间活动之外,每个班级也有自己的“小算盘”。学生的凝聚力更多地体现在同一个班集体里,以班级为单位的活动更能让大家感受到乐趣。为此,不少学校的班级采取了主题班会的形式,组织学生座谈聊天或是集体聚餐等,在轻松的氛围下分享复习心得和备考技巧,让高考的目标更清晰,让班级里的氛围更和谐。

“学校里有提供烧烤炉的地方,周边环境也很好,部分班级会不定期组织学生到户外烧烤、聚餐,对学生们放松心情效果很好。”山高学校高中部程校长笑着说道,课外活动与课堂学习是相辅相成的,通过多样化的活动,能够帮助学生们保持学习热情,“前段时间比较火的印度电影《神秘巨星》,很是励志,我们学校距离吾悦广场的影院很近,部分班级还组织了集体观影。”

E 考前几天学生自己安排,学校永远是最坚实后盾

距离高考仅剩二十多天的时间,在这为数不多的日子里,学生们抓紧时间冲刺,学校也做好了准备。“考前几天,学校会再举行一次全体高三学生的动员大会,对学生不定目标,不说成绩,发挥出自己的水平就好。”海口一中教务处主任黄志林表示,动员大会后就是考前的最后一个周末,学校不再安排任何课程,让学生有一个完整的周末,“最后的三天上课时间,则全部作为学生的自习时间,让学生自主安排,也能起到调整心态的作用。”

黄志林表示,在这考前最后的一段时间里,寄希望于成绩的提高并不现实,学生要做的是调整心态,在考场上稳定发挥,而学校能做的就是做好保障工作,为学生加油鼓劲,帮助树立信心,陪伴学生走完高中生涯的最后一程。