

高考后,考生及家长要科学做好心理调适

●本报记者 若谷

一年一度的高考落下帷幕,万千考生告别朝夕相伴的课桌与试卷,迎来轻松的假期。然而,紧绷数年的神经骤然放松,不少考生和家长却陷入新的情绪困境:有的考生焦虑失眠、反复复盘考题,有的考生过度放纵、作息紊乱,还有的家长过度担忧成绩,无形中给孩子增添心理负担。为帮助考生平稳度过考后过渡期,引导家长科学调节心态,6月8日,本报记者采访了内蒙古团委12355青少年服务热线心理咨询师鲍晓宇。她提醒,考后心理调适至关重要,学生、家长需及时调整状态,疏导情绪、放平心态,以昂扬向上的精神面貌迎接下一程。



考生

自我疏导,以科学方式释放压力

“高考备考期间,考生长期处于高强度学习、精神紧绷的状态。随着考试骤然结束,紧绷多年的神经瞬间松弛,大部分考生会出现明显的心理落差。”鲍晓宇介绍,当下多数考生主要存在两类极端心理状态:一部分学生彻底放飞自我,昼夜颠倒、沉迷电子产品、无节制玩乐,陷入报复性放松的状态;另一部分学生则陷入持续焦虑,反复回想考试题目、纠结答题对错,过度担忧考试成绩和录取结果,产生失眠、烦躁、自卑、迷茫等负面情绪。

谈及原因,鲍晓宇表示,多重负面情绪的根源,离不开高中三年持续的学习高压,部分家庭长期紧绷的备考氛围也放大了考生心理负担,一旦压力释放,各类心理问题集中显现。

针对以上两种心理状态,鲍晓宇建议考生通过多种方式自主调节,主动走出情绪困境。

首先,运动是缓解焦虑最有效的途径。男生可通过打球、骑行释放情绪,女生可选择舞蹈、瑜伽等兴趣课程。身体运动能够有效消解内心压抑,快速抽离等待成绩带来的焦虑。

其次,挖掘长期爱好,丰富假期生活是稳定心态的核心方法。考生可利用假期打短期工、参与志愿服务,体验不同社会职业,在实践中找到新的价值感;也可重拾备考期间搁置的读书、绘画、摄影等兴趣爱好,用充实的日常填补目标空白,化解迷茫。

此外,正念冥想、深呼吸调节等心理舒缓方法也适用于考生。当焦虑情绪涌上时,可通过简单呼吸练习平复心绪。短期居家放空、躺平休息无可厚非,但建议周期控制在一周内,及时建立新的生活节奏,避免长期摆烂打乱身心状态。

家长

正向引导,避开沟通误区

家庭是考生最重要的心理支撑,家长的言行直接影响孩子的心态。高中三年,多数家长将生活重心全部放在孩子身上,饮食起居、学习状态、考试心态事事操心,长期处于精神紧绷的状态。高考结束后,部分家长依旧无法放松,频繁追问考试感受、猜测分数,拿自家孩子和他人对比,反复提及报考志愿、升学等话题。家长的焦虑情绪会直接传递给考生,让本就心绪不稳的孩子压力倍增。

“对于广大家长而言,及时转变角色、调整心态是关键。”鲍晓宇提醒,家长切忌反复诉苦式抱怨,将自身压力转嫁到孩子身上;也不要频繁追问预估分数、对比别人家孩子,更不要提前预设“考不好前途就毁了”等负面结论。

正确的沟通方式是与孩子站在同一阵线,传递“无论成绩好坏,我们共同面对、一起规划未来”的态度。两代人成长环境、认知观念存在差异,家长需学会换位思考,理解孩子三年寒窗的身心消耗,多给予陪伴,少进行说教。日常沟通应减少对成绩的聚焦,多聊聊孩子当下的喜好、假期想完成的事,给予孩子自主选择的空间。

面对过度放纵、作息紊乱的孩子,家长无需强硬制止,可温和引导,和孩子一同商议假期计划,鼓励其参与兴趣活动、社会实践,循序渐近调整作息,帮助孩子建立松弛有度的新生活节奏。

家长也要学会自我情绪释放,不必将全部精力捆绑在孩子的升学上,留出属于自己的生活空间,减少家庭整体紧绷的氛围。



提醒

情绪难以纾解时,请及时寻求专业帮助



“不少家长和考生陷入心理内耗,本质是单一的升学评判思维,将高考成绩等同于人生成败。想要平稳度过考后关键期,全社会、家庭都要建立多元成长的正向心态。”鲍晓宇表示,“高考只是人生一段重要经历,并非人生终点。分数无法定义个人价值,无论是顺利进入理想院校,还是需要重新规划道路,每一种选择都有无限发展可能。家长要主动转变固有观念,放下过高期待,接纳孩子的全部状态,以平等、包容、支持的姿态陪伴孩子选择志愿,规划人生;考生也要学会接纳自身得失,明白奋斗的意义不只在于一张录取通知书。”

鲍晓宇提醒:如果考生自主调节、家长陪伴疏导后,仍长期深陷焦虑、情绪低落,甚至出现持续失眠、排斥社交、自我否定等倾向,需及时寻求专业心理帮助。内蒙古团委12355青少年服务平台可提供线上一对一专业心理咨询,全程严格保密,考生无需面对面沟通,就能随时倾诉内心负面情绪。专业心理咨询师会针对性提供疏导方案,为青少年搭建安全可靠的情绪释放渠道。

趣味体育课在中小学涌现,看似是各地各校教学的自主创新,实则是教育改革落地、育人理念迭代的必然结果

屏气凝神掷飞镖、翩然扬手抛绣球、系牢绳索攀老树……这些年,一批趣味体育课在全国中小学落地生根,变成孩子们满心期盼的快乐时光。这场校园体育变革,不仅丰富了课堂内容,还是锚定“健康第一”育人导向、践行“五育”并举的生动实践。

趣味体育课在中小学涌现,看似是各地各校教学的自主创新,实则是教育改革落地、育人理念迭代的必然结果。《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》明确将中华传统体育类运动和新兴体育类运动纳入可选教学范畴,教育部《〈体育与健康〉教学改革指导纲要(试行)》提出“教会、勤练、常赛”,鼓励学校根据本校实际情况教授专项运动技能。这些顶层设计直接推动体育教学改革,催生校园里的趣味体育课。立足学情、盘活本土资源的特色项目顺势兴起:壮族非遗抛绣球扎根广西乡土文脉,休闲飞镖适配城市校园室内场地,爬树课程因地制宜地依托校园原生绿植……成本低、趣味强的特点,让特色体育课不断涌现。同时,“双减”政策落地后,课后服务扩容,也为各类特色体育项目腾出课时空间。多重政策红利叠加,促成趣味体育课遍地开花。

趣味体育课唤醒了学生的运动自觉,是这场课程改革最直观的收获。从前不少学生把上体育课当作任务,能偷懒便偷懒。如今,飞镖课上学生紧盯靶心磨炼定力,攀树课上孩子克服胆怯勇攀树干,绣球赛场里师生切磋投掷技巧……不用老师催促,学生主动利用课间、课后练习项目。据媒体报道,北京市第五十七中学开设飞镖选修课后,不少学生从浮躁好动变得沉稳专注,多名学子站上市级、全国飞镖赛事领奖台;重庆市九龙坡区谢家湾金茂小学开设爬树课后,全校学生体质优良率两年间提升超4个百分点。兴趣是坚持锻炼的起点,当运动褪去枯燥说教的外壳,变成孩子发自内心的热爱,自主锻炼的习惯便自然养成,终身体育的种子就此埋下。

趣味体育课还可以让教育更有温度,把品格培育、文化传承揉进汗水与欢笑里。广西武鸣抛绣球是自治区级非遗项目。课堂之上,学生练的是投掷技巧,悟的是民俗文脉,小小绣球串联起民族团结与文化传承。攀树课程中,孩子直面高空恐惧,在互帮互助中学会协作,锤炼果敢坚毅的品性。飞镖运动讲究沉心静气、稳扎稳打,潜移默化地磨炼了学生的耐心与抗挫力。体育不再只是练体能的学科,变成涵养心性、传承文化、健全人格的育人载体,让学生在鲜活的运动场景中温润成长。

放眼未来,让趣味体育课行稳致远,还需要多措并举、细化规范。可以立足地域资源深耕校本课程,乡村深挖民俗传统体育,城区引进新兴运动项目,避免特色课跟风同质化。同时,补齐师资短板,通过非遗传承人入校授课、体育教师专项培训等方式,夯实特色课程教学能力。完善安全配套不容忽视。对于有一定安全风险的项目要配齐防护器材,细化课堂安全规范,筑牢教学底线。此外,要进一步打通课赛衔接,把特色项目纳入校园联赛、地方体育赛事,落实“常赛”要求,持续激发学生运动热情。

体育课的模样,藏着下一代的体魄与未来。接地气、有温度、富趣味的特色体育课,守住了教育以人为本的初心,让少年在快乐运动中强身、润心、塑魂,真正实现以体育人、以体育才。

(据《中国教育报》)

乐见趣味体育课成校园新风尚

●曹灿辉

图说新闻



亲子共读 书香传家

近日,玉泉区图书馆开展“国学诵读长卷·全民书香之约”——伴爱读书家长共读营活动。本次活动以国学经典《道德经》核心篇章为共读载体,邀请多组来自五塔寺东街小学的亲子家庭齐聚图书馆,以共读传经典、以诵读润家风,在悠悠书香中感悟千年国学智慧。

■本报记者 阿柔娜 摄

深耕学科沃土 筑牢强校根基

内蒙古工业大学以学科建设推动办学质量提升

●本报记者 杨彩霞

在内蒙古工业大学,一张“高峰学科引领、优势学科强基、新兴学科拓新”的学科建设“雁阵图”正徐徐展开。从ESI全球前1%学科的突破,到多个博士点实现内蒙古自治区零的突破,再到交叉学科的前超布局,这所扎根自治区的工科院校,正以学科建设为龙头,走出一条推动自治区高质量发展的特色之路。

走进内蒙古工业大学力学与航空学院的实验室里,科研团队正在调试无人机平台。这个填补自治区空白的交叉学科博士点,正是内蒙古工业大学超前布局新兴学科的生动注脚。“低空经济是自治区重点培育的战略性新兴产业,我们整合力学、信息通信、动力工程等多个学科的优势资源,就是要打造服务区域产业发展的学科‘新引擎’。”学院负责人表示,该学科的建设,不仅实现了内蒙古工业大学交叉学科博士点

的突破,更为自治区低空经济发展提供了人才和技术支撑。

学科布局的优化,是内蒙古工业大学深耕学科建设最直观的变化。近年来,内蒙古工业大学新增动力工程及工程热物理、建筑学、土木工程、电气工程、信息与通信工程、能源动力、低空技术与工程等7个博士点和21个硕士点,博士点总数达11个,硕士点达44个,实现了博士硕士点所有学院全覆盖,形成了“工科全覆盖、全学院覆盖”的学位授权体系新格局。

“以前,很多工科专业的学生想要攻读博士学位,只能选择区外高校,如今在家门口就能读到本专业的博士,对学校学科发展来说是质的飞跃。”内蒙古工业大学土木工程学院教师史勇感慨地说。随着土木工程、建筑学等博士点的获批,内蒙古工业大学的土木类学科实现了从硕士到博士的完整人

才培养链条,建筑学学科排名更是稳步晋位,成为支撑自治区城乡建设领域的重要力量。

在优化学科布局的同时,内蒙古工业大学坚持以内涵建设为核心,不断夯实学科发展根基。工程学、化学、材料科学3个学科进入ESI全球前1%,实现了学科影响力的重大突破;化学工程与技术、力学成功获批博士后科研流动站,为学科高层次人才培养和科研创新提供了重要平台。

此外,内蒙古工业大学紧密对接自治区重点产业布局,精准改造传统学科,加快发展交叉学科,前瞻布局未来学科。以能源学科群为牵引,整合资源与环境、信息与人工智能、力学与航空等院系设置,超前布局储能等学科交叉中心,催生新的学科增长点。

“储能产业是自治区新能源产业发展的关键环节,我们整合材料、化工、电

气等多个学科的力量,成立储能学科交叉中心,就是要为自治区‘风光火储一体化’发展提供技术和人才支撑。”内蒙古工业大学能源与动力工程学院教授王峰告诉记者,跨学科团队的组建,让不同领域的科研人员碰撞出创新的火花,目前已承担多项自治区重大科研项目。

学科建设的成效,最终体现在人才培养质量和服务地方发展的能力上。近年来,内蒙古工业大学新增20个国家级、10个自治区级一流本科专业建设点,通过认证专业增至11个,新增17门国家级一流本科课程。学生参与创新实践覆盖率达到74%,创新创业指数提升为全国第46位。研究生招生规模增长40%,理工科在校生占比达到80.89%,毕业生就业去向落实率稳居自治区高校前列,为自治区工业、能源、建筑等领域输送了大批高素质人才。



京剧雅韵润童心

近日,新城区文化馆精心打造的“红色文化薪火传 美育铸魂育新人”京剧专场演出在塞外小剧场落幕。新城区北垣小学200余名师生近距离领略国粹京剧的独特艺术魅力,在潜移默化中读懂红色故事、感悟红色精神、汲取奋进力量。

■本报记者 马妍 摄