

◇ 校園風采 ◇

厉兵秣马迎大考

全媒体记者 欧钰宇



贵港市达开高级中学高三学生在心理游园活动现场“‘掌’握高考”环节写下自己的心愿。 戴梦婷摄

6月7日即将迎来2025年高考。今年，我市参加统考考生4.4711万人。目前，高考各项准备工作有序推进，各考生厉兵秣马，迎接属于自己的人生大考。

心理疏导缓压力

5月29日下午，贵港市达开高级中学校园内欢声笑语，一场以“拥抱情绪，疗愈自我”为主题的心理健康游园活动正在进行。

“加油，用力甩起来！”学校广场上，10个心理游园活动点被学生围得水泄不通。在“抖掉烦恼乒乓球”游戏区域，同学们随着节奏明快的音乐抖动着身体，奋力把背在腰上盒子里的乒乓球甩出来，夸张的抖动动作惹得大家哈哈大笑。

为了帮助高三考生调整心理状态，缓解考前焦虑，该校心理健康游园活动还特地设置了“高考加油站”等环节——“平静的湖面培养不出真正的水手，高考考场拦不住真正的胜者”“保持攀登的姿态，每一步都是登及的路”……在“高考加油站”的许愿墙上，五颜六色的便利贴上写满加油鼓劲的温暖话语；在“‘掌’握高考”环节，高三学子在纸上留下自己想说的话，并将涂满颜料的手掌印在上面，暗示自己将梦想掌握在手中。

“我们通过给高三学子加油鼓劲，让他们感受到支持与关怀，从而缓解焦虑情绪。”该校党委副书记刘敏飞介绍，学校高度重视高三学子的心理健康状态，通过一系列精心设计的活动，让他们在轻松愉快的氛围中学会管理情绪，面对压力保持积极的心态。

贵港市高级中学则依托学校家庭教育专家团队和心理辅导教师团队，通过抖音号给高三学生家长举办线上家庭教育专题讲座，提供备考建议和家庭教育指导，吸引近5000人在线观看。该校心理科组长梁星玲介绍，高三学生面临的心理挑战主要表现为：因担忧高考成绩而过度紧张焦虑、父母高期待与自我目标过高导致的心理压力、模拟考失利后的自我怀疑等。针对这些情况，学校设立“知心伴学岗”与“高考备考名师助力先锋岗”，为学生提供学科答疑与心理疏导；定期举办高考备考心理赋能讲座、开展班级心理主题班会等，家校合力，帮助学生调整心态、减压赋能。

随着高考的脚步越来越近，高三考生如何缓解压力？记者采访了市人民医院精神卫生科主治医师韦绍魁。

“高三考生常见的心理问题有考试焦虑障碍、自责与内耗循环、灾难化思维、社交退缩和躯体化反应等。”韦绍魁表示，学生和家长应正视自身的“负面情绪”，接纳这种焦虑的合理性，不要试图强行压制或否定。学生方面，要打破“考不好人生就完了”这类灾难化思维，改成“虽然考不好会遗憾，但我还有其他出路”；家长方面，沟通多用支持性语言，如“我们以前也是这样子的，这种紧张很正常，说明你在意这件事，尽量享受这个过程”，尽可能创造宽松的家庭环境。

“舌尖安全”严把关

为了保障广大考生饮食卫生安全，连日来，市疾病预防控制中心（市卫生监督所）不断加强考点食品安全风险监测，全力为高考保驾护航。

5月26日，该中心工作人员来到考点之一的覃塘区覃塘高级中学，对食堂午餐米饭、瘦肉粉、烧鸭、土豆炒排骨等热食进行抽样检查。

该中心公共卫生监督监测科科长陆汉明介绍，自5月中旬起，该中心对全市15家餐饮具集中消毒服务单位进行季度卫生抽检。通过“现场采样+执法检查+靶向普法”三管齐下，严控学校餐饮具卫生质量，全力保障考生“舌尖安全”。

“请把食品采购清单和健康证出示一下……”近日，记者跟随港南区市场监督管理局工作人员，来到考点之一的贵港市港南中学，重点核查食材采购、加工操作和人员健康等，并督促学校开展自查、查漏补缺，防控风险，严格把控学校食堂的食品安全关卡。从5月26日起，该局已对辖区3个考点食堂开展全覆盖检查；至6月1日，已完成考点食堂食品供应商全覆盖监管，以及从业人员食品安全知识培训；从6月5日起，将派6名执法人员进驻考点食堂，实施“从采购到餐桌”全流程监管，采取“每餐一检”的方式，严控菜谱审核，对学校采购的蔬菜、肉类以及煮好的饭菜抽取样本，快速检测；对人员健康管理、食品原料采购验收、索票索证、贮存加工、食品留样、餐饮具洗消等关键环节进行全过程实时监督。

除了食品安全外，考生如何确保高考期间身体健康？“高考冲刺阶段碰上初夏时节，考生因压力叠加、气温升高、饮食变化，确实容易出现多种肠胃问题。”市人民医院消化内科主治医师韦家康在接受记者采访时表示，导致出现肠胃易激综合征症状（如腹胀、腹痛、腹泻和便秘）、功能性消化不良、急性胃肠炎、消化性溃疡和阑尾炎等常见肠胃疾病，主要原因是焦虑紧张、饮食不当、作息紊乱、免疫波动等。解决办法是：饮食方面，建议以温食为主，烹煮要彻底加热；蛋白质选易消化类型，如蒸鱼、鸡蛋羹等；避开辛辣、油炸及易胀气食物，如红薯、可乐雪碧等碳酸饮料；乳糖不耐受者避免食用奶制品。卫生方面，建议水果要彻底洗净，不食用隔夜菜。



贵港市达开高级中学心理游园活动“不倒森林”游戏现场。戴梦婷摄



港南区市场监督管理局工作人员在市江南中学考点食堂检查。石秋菊摄

严密考场布置

“考点周边交通疏导方案切实可行吗？”“考生在考点食宿如何安排？”5月19日，由桂平市委、市政府牵头组成的检查组，率领教育、公安等有关部门，先后到桂平市浔州高级中学、桂平市第一中学、桂平市第三中学等多个考点巡查。

听力设备检查是考务工作中重要的一环。从5月份起，市教育局组织各考点对标准化考场设备和外语听力广播设备进行自查；成立调研组，对市辖区11个考点的听力广播系统进行综合调研，发现问题立即整改。5月20日之后，各考点实行每日广播和听力系统测试，确保高考期间设备正常运行。

5月27日，市招生考试院再次组织高考考务培训，对各考点主考、副主考、考点巡视等重要岗位考务人员进行分级、分类、分岗位培训，要求考务人员扎实做好考务工作的每一个流程，确保高考工作零失误、零差错。

据了解，在市委、市政府的领导下，市教育局围绕“平安高考”目标，统筹推进考试组织、安全保障、环境整治、考生服务等重点工作，目前各项准备工作已基本就绪。

记者从市招生考试院获悉，全市22个考点智能安检门和5G无线信号屏蔽器全面覆盖，实行“2+1”安检，考点设置三道安检关，坚持人防、物防、技防相结合，确保手机“带不进”“用不了”“传不出”。

目前，自治区招生考试院已对我市市、县两级3个保密室做了考前检查。我市由教育、保密、公安部门联合再次检查，严格选聘试卷保密保管值班人员。公安部门严格按照要求配备警力，落实运卷车辆，做好试卷保管和运送途中的安全保卫工作，确保试卷绝对安全。

高考期间，市公安、住建、市场监管、城市管理等有关执法部门按职责分工，对考点周围各类破坏考试环境的行为从严查处，全力维护高考考点周边良好环境。

以平常心迎接高考

刘天放

主持人语：高考是人生的一次大考，但“一考定终身”的观念正在日益淡化。考生无论高考结果如何，将来都有其他可供选择的机会。以平常心迎接高考，是高考前最好的准备。



老徐茶座
广西新闻奖获奖专栏
栏目主持：徐 强

再过几天，2025年高考即将拉开大幕。近期，多地召开会议或发文部署，为考生保驾护航。众所周知，虽然高考仅是漫长人生中的一段“小时光”，但无论如何都是人生中的一次大考，其重要性不言而喻，因此，如何“平淡如常”迎接高考，无疑很重要。

高考即将开始，各地都在围绕高考做文章。不少地方规定，相关学校周边地区要日夜“静音”，违者处罚。还有一些地方为考生和家长提供半价或免费公交车接送等。这些做法为考生提供了必要的备考环境和出行便利，值得提倡。只要为考生着想，在不影响其身心健康的情况下，做什么都无可厚非。

高考有可能影响到考生的一生，但还是有必要客观看待。做任何事情都要有个度，考生本来就紧张，要是再人为制造紧张气氛，那么无疑会加剧考生的紧张感。即使心理素质较好的考生也难免有些紧张，只是程度不同而已。而家长、老师乃至社会需要做的，决非制造紧张气氛，而是尽量为考生营造一个相对轻松的环境。

事实上，很多家长恐怕比考生还紧张。有的家长在考前不停地询问孩子想吃什么，有什么特殊要求；有的老师也如临大敌一般，抓紧一切时间给学生“传经送宝”，想为学生把好最后一关……这些看来有些必要，但无形中也在人为制造紧张气氛，“一考定终身”的暗示不断被强化，这岂能不令考生更焦虑？

客观地讲，临近高考，老师该

讲的早都讲完了，学生学得如何也有了结论，只是需要用考试成绩体现出来就行。如果不是发挥得特别失常，考生一般都能考出真实水平。高考成绩如何，重在平时积累，而高考这几天仅是走完一个过程而已。从高考多年积累的经验看，由于心理素质不过关而使成绩与平时相差甚远的考生，只是极个别的。

人生的每一次奋斗，都是机遇和挑战并存，也是一次成长过程。每一次奋斗的成功和失败都会影响人生，但只要生命不息，就远远谈不上“决定人生”。高考进入倒计时，当以平常心应对。温情关怀胜过过度关切，“全家护考”不如轻松淡定，平常心往往能考出超水平。保持平常心，轻松迎高考，无论考生、家长还是老师都应心态平和，这样的高考氛围才是最佳的。

最后，祝各位考生高考顺利，马到功成！

家有考生

港北区布山小学 李惠超

荷老师讲故事

随着高考的脚步日益临近，我家也进入高考备战阶段——

“妈妈，我月经要是高考前来怎么办？能不能带我去医院拿药让它推迟？”“五一”放假，女儿刚回到家，书包没放就带着焦灼的语气跟我说。

我心里咯噔一下：当青春期的敏感遇上人生大考的壓力，连生理周期都成了需要对抗的“敌人”。想起班主任韦老师在家长会上说的话：“临近高考，家长尽量顺着孩子的合理诉求，帮他们卸下心理包袱。”可作为母亲，常识告诉我，吃药调经并非良策。矛盾之际，我决定先带女儿去医院，让专业的医生来解答。

妇科诊室里身着白大褂的蒙医生笑容像杯温水，冲淡了女儿攥着病历本的紧张。问诊时，她没有直接开药方，而是俯身看着女儿的眼睛：“是痛经特别严重吗？会影响你答题吗？”

“其实……就是前两天肚子有点胀。”女儿的声音低了下去，手指绞着书包带。

“孩子，月经就像吃饭睡觉一样，是身体的自然代谢。”蒙医生拿出解剖图，用铅笔轻轻圈画着卵巢的位置，“人为用避孕药或孕激素推迟，就像硬要把时钟拨慢，反而可能打乱内分泌。往年有考生吃药后照样来月经，还因为担心副作用更紧张呢。”

她的语速不疾不缓，像在讲寻常的生理常识课。我在一旁默默点头，这些道理我也懂，可从医生口中说出来，带着职业的公信力，比家长的唠叨更有分量。见女儿仍皱着眉头，蒙医生忽然话锋一转：“你知道吗？去年有个考生高考当天来月经，还拿了数学满分呢。她告诉我，把痛经当成‘身体在为你加油’，反而没那么慌了。”

这句带着温度的安慰，让女儿紧绷的嘴角终于松了松。蒙医生边敲击键盘边说：“实在担心的话，我给你开点布洛芬吃着。但记住哦，它的作用是缓解疼痛，不是让你害怕疼痛。”回家的路上，女儿突然说：“妈妈，其实我不是怕痛，是怕万一考砸了，对不起你们的期

待。”老街上暖黄的路灯把我们的影子拉得很长，我想起自己高考那年，也曾把“考上好大学”当成人生唯一的坐标。

“你记不记得小时候学骑车？”我拉起她的手，“第一次摔得膝盖出血，你哭着说‘我不学了’，后来怎么学会的？”

“是你说‘摔疼了就歇会儿，不疼了再试’。”女儿的声音软了下来。

“对呀，高考就像骑车爬坡，重要的不是永远不摔跤，而是知道自己一直在往前骑。”我看着她眼睛，蒙医生说得很对，爸爸妈妈爱你，和你考多少分没关系。就像你养的那只小狗，哪怕有时候调皮捣蛋、咬坏你的娃娃鞋，你还是会给它喂吃的，对吧？”

女儿“噗嗤”笑了：“谢谢妈妈，布洛芬我备着，不到不得已绝不使用，就当给身体也来一次‘高考模拟考’吧！”

接下来的几天，我们不再刻意回避“高考”这个词。晚饭时会聊语文作文可能考什么主题，散步时会用英语对话。我甚至偷偷在她书包里塞了张纸条：“考场上如果紧张，就想想蒙医生说的‘月经是身体的呼吸’——连你的细胞都在陪你战斗呢！”

收假那天，我送女儿到学校门口，她忽然转身给了我一个拥抱：“妈妈，我早上来月经了，肚子有点胀，但我带了暖水袋，像蒙医生说的，把它当‘老朋友来访’。”阳光穿过她的马尾辫，在路上落下跳跃灵动的光斑。

看着她走进人群的背影，我忽然明白：蒙医生给的何止是一颗布洛芬？她教会我们的，是用对待“呼吸”的平常心，接纳生命里所有的自然发生。就像夏日的雷雨终将过去，蝉鸣会穿透云层；而孩子的人生，本就不该被一场考试定义。

如今，每次看到女儿从容淡定的神情，我都会想起蒙医生。是她让孩子知道，真正的勇敢不是消灭焦虑，而是和焦虑并肩走一段路。而我也终于懂得，陪考的意义，不是为孩子铺就一条“完美之路”，而是在他们看向岔路口时，轻轻说一句：“别怕，妈妈陪你看看风景再走。”