

2022年 高考全攻略

还有10多天就要高考，高三考生如何以最好的状态应对呢？日前，记者采访了乐山市草堂高级中学专职心理教师张荣芳。她表示，面对高考，考生的心态至关重要，调节好心态是高考成功的一半。

静

待高考

—2022年高考备考心理建议

本期嘉宾：乐山市草堂高级中学专职心理教师 张荣芳

致考生>>>

信心打底 冷静应对高考

信心打底，聚焦当下，夯实实力。“在高考的最后冲刺阶段，考生们要保持信心，相信自己，确定合理的高考目标期望值，不要对高考结果做消极预判。”张荣芳建议，考生应在学科老师的指导下，专注自己每日具体目标，有计划完成，错题、真题解惑复盘，总结解题模型等。

同时，积极开展自我对话，强化意识和积极行为。她说，在高考前夕，过往不疚不悔，强化爱自己的积极意识和愉悦心情，要多看、多想、多忆自己的长处和潜力，增强信心，践行学到即赚到的复习积极行为。

善于觉察情绪，快速进行状态调整。张荣芳说，在情绪紧张时，听音乐，哼小调，或伸手弯腰，摇摇脖子，抖动身体，或者想象让自己放松宁静的画面或场景。最简单快速易操作的就是深呼吸放松法，通过深呼吸放松身体。

最后，沉着冷静，笑对考场，稳定发挥。“高考考场都是管理规范，服务周到，考生们尽管安心，根据需要合理求助。同时，考前与考中微笑，内心自然滋长自信体验。考场遇到同学主动招呼，遇到监考老师面带微笑，都可让自己获得安全感和舒服感。”她建议，把高考看成是换了地方、换了监考老师的一次测试，考一科放一科，不对答案，微笑迎接下一科目。

致家长>>>

保障后勤 营造轻松安静氛围

对于高考，家长们的压力并不小。而家长陪伴孩子的情绪、身心状态等都对孩子有直接的影响。高考前夕，陪伴高考孩子的家长们要注意些什么？张荣芳给出了以下建议。

做好自我关怀。在她看来，情绪具有传染性。跟孩子共同生活的家长情绪状态会直接影响孩子。她建议，家长们不要把全部精力和焦点放在孩子身上，应该坚定地相信孩子、祝福孩子，重点放在自己的积极情绪，自信稳定的精神风貌上，适当参加运动、散步、听音乐等自我关怀的活动。

家庭氛围轻松赋能。“家庭里父母或亲人要保持亲密和谐的人际关系氛围，让孩子回到家感到温暖、放松，愿意交流，当好孩子消极情绪的‘垃圾桶’和积极情绪的‘转化站’。”她说，在交流中，家长不要批评指责，而是要从积极视角，从努力、进步、身份等方面发现孩子优点，积极肯定和鼓励。

对孩子有求必应。“孩子在高考前夕可能会遇到一些具体困难或需要协助的事情，家长要察言观色，耳听八方，不求不应，有求必应。”同时，还要根据观察，引导需求，主动向孩子表达家长是孩子坚强的后盾。”她说，这样让孩子感受到父母的支持力量。

做好后勤保障工作。在她看来，家长尤其要对考试结果保持平常心，才能平静协助孩子。家长应根据科学营养的知识，结合孩子的喜好，准备能够给孩子带来愉悦情绪的食物，并要观察和引导孩子的作息。遇到不能解决的重要问题，及时求助班主任、学科老师、心理老师等。

高考考前心态调整小贴士>>>

1. 按照高考时间安排，调整情绪精力节律，让最佳状态出现在考试时段；
2. 学习生活有序化，相信自己，情绪稳定，善于自我压力和情绪调适；
3. 在停课复习中，查漏补缺，学习任务适中，不做难题，保持做题感觉。
4. 积极自我对话，每晚1分钟感恩身体支持，感恩同学师友鼓励和陪伴。
5. 适当的运动，做擅长的小事情，增加愉悦感，按自己正常起睡时间作息。
6. 亲手做考试物质准备，熟悉考场，喜欢考场，与之建立积极心理连接。

校园快递

乐山外国语学校 邀请教育专家进校讲课

本报讯（赵文）5月16日，乐山外国语学校邀请教育专家到校上了一堂高质量的数学示范课，并进行了专题讲座。

据悉，此次数学示范课题目为《点到直线的距离、平行直线间的距离公式》。专家采用“老师发问—学生思考—学生展示—老师引导发现问题—点评升华”的教学过程，并在课堂的最后引导同学们进行课堂总结，真正做到了把课堂交还给学生。随后，在《三新理念下的高效课堂》的专题讲座中，专家提出，教师想要实现高效课堂需在教学上下功夫，改变传统教学观念，将重心转向大单元的设计、学科素养的培养和学生的深度学习。课堂教学中学科素养的落实还需依托于“学习小组”的建设和“高质量的导学案”这两大支柱。此次活动，外校师生受益匪浅。

乐山市外国语小学 心理健康教育讲座进校园

本报讯（彭仁仁）5月19日，乐山市外国语小学邀请乐山市公安局的警官走进校园，为六年级学生做了一场预防青少年犯罪的心理健康教育讲座。

讲座中，警官利用多媒体及丰富的从警经验给同学们讲述了相关法律知识和真实的青少年违法犯罪案例，并用专业预防犯罪的视角分析预测了同学们可能受到的诱惑或伤害，让同学们从小树立自我保护和预防犯罪的意识，同时实现从家庭到社会建立共同抵御犯罪行为坚实的防护网，从根源上净化青少年。此外，三位警官还耐心解答了同学们现场咨询的法律问题和对某些社会现象的心理疑惑。

乐山市通江小学 开展防震应急疏散演练活动

本报讯（通小宣）近日，乐山市通江小学二校区开展了防震应急疏散演练活动。

当天，当地震警报声响起，孩子们立即抱头，躲避在各自的课桌底下，安静有序地等待警报解除。待到疏散警报指令发出时，各班的孩子们在老师的组织下，按预定的疏散线路有序地撤离至操场上。全校师生全部撤离到安全区域后，各班代表依次向演练总指挥老师报告各班情况，整个过程快速、安全、有序。

乐山一中 举行通用技术课学生作品展示活动

本报讯（周艳梅）5月16日—5月20日，乐山一中举办了为期一周的通用技术课学生作品展示活动。

本次展示作品共有30余件，除少数往届学生制作外，其余全是高2023届学生在授课老师指导下，利用实验室现有工具和材料独立制作。它们有电动摩天轮、升降机、摇头风扇；有各类景观模型；有虚拟世界的峡谷地图、魔刀千刃；有乐山一中模型等。金工、木工、激光雕刻、3D打印……各个领域都有涉及。这些作品充分展示了乐山一中学生的设计思想，凝结了他们的心血。同学们以工匠精神全力以赴，精心制作，最终推出了代表有最高制作水平的作品参加展览。整个过程充分体现了技术意识、工程思维、创新设计、图样表达、物化能力等通用技术学科的核心素养。

乐山市特殊教育学校 红歌传唱献给党

本报讯（记者 张力）5月20日，乐山市特殊教育学校开展“践行十爱·德耀嘉州”“欢歌新时代 颂歌献给党”红歌传唱活动。

“我爱你中国，我爱你春天蓬勃的秧苗……”活动在该校盲生班带来的演唱《我爱你中国》中拉开序幕。随后，培智班的孩子与家长们依次带来了《党是太阳我是花》《祖国祖国我爱你》《歌唱祖国》等一首首经典红歌，孩子们在舞台上或挥舞着红旗，或舞动着向日葵，用嘹亮的歌声向党、向祖国唱出心中的祝福，唱出感恩党的关怀、感恩新时代的心声。此次活动不仅为孩子们创造了锻炼展示的机会，同时也进一步增强了全体师生的爱国主义热情。

此外，为响应该校开展的“我爱阅读—给特别的你”书籍募捐活动，当日，中国人寿财险四川省分公司还现场向市特殊教育学校捐赠了1000册图书，并赠送教玩具，为孩子们提供丰富的精神粮食。