

稳心态 巧减压 妙应对

——高考心理赋能指南

■ 记者 张波

2025年 高考指南

本期嘉宾

辜文婕:乐山市草堂高级中学心理教师



辜文婕
受访者 供图

高考将至,这场青春的战役进入最后冲刺阶段。在这个关键时刻,乐山市草堂高级中学心理教师、国家二级心理咨询师、市优秀教师辜文婕,结合多年一线辅导经验,为全市考生送上一份“心理赋能锦囊”。她强调,考前心理调适的关键,在于将焦虑转化为动力,用科学方法构建心理韧性,让积极心态成为应对挑战的内在支撑。

破解焦虑密码 从“心魔”到“盟友”

考前焦虑是每位考生都可能经历的“成长必经之路”。辜文婕认为,焦虑本质上是大脑的“预警系统”,适度紧张反而能提升专注力。关键要学会与焦虑“对话”,而非对抗。

辜文婕分享了三大实用策略:
焦虑拆解法。当担心某类题型时,不妨用数据“拆弹”:翻看错题本,发现

该类题型正确率已从月考40%提升至调考70%,焦虑自然化解。建议考生每日用3分钟记录具体焦虑,再用事实数据反驳,将抽象情绪转化为可量化的改进目标。

时间盒技术。设定每日15分钟“焦虑专属时段”,用闹钟严格管控。这段时间外,若焦虑冒头,就告诉自己“现在不是想

这件事的时候”,迅速转移注意力。该方法通过行为训练重塑大脑认知模式,让考生逐渐成为情绪的主人。

积极心理暗示。每天对着镜子说三遍:“我正稳步提升解题能力”,看似简单,实则能激活大脑前额叶皮层。暗示语需用现在进行时态,避免“希望”“可能”等模糊词汇,让自我赋能更具穿透力。

科学减压锦囊 打造心理“稳定器”

针对考前易出现的失眠、注意力涣散等问题,辜文婕为考生们推荐了一些科学实用的减压技巧:

感官调节术。随身携带“减压包”。视觉维度,可在书桌前贴一张“能量卡片”,写上最激励自己的话语或图案;听觉维度,下载α脑波音乐歌单,休息时配合“身体扫描法”放松(从脚趾到头顶逐一放松肌肉);嗅觉维度,备好薄荷精油或柠檬

片,疲劳时嗅闻可提神醒脑。多感官刺激能快速切换大脑放松模式。

心锚技术。建立情绪“快捷键”。选择一个专属动作(如右手食指轻叩桌面),每次完成小目标后重复该动作并默念“我能行”。考试当日,这个动作能瞬间唤醒积极记忆,成为考场上的“心理暗号”。

蝴蝶拍技术。应对突发情绪的“急救术”。当感到心慌时,双手交叉轻拍手背,

配合深呼吸,就像安抚受惊的孩子。该方法通过刺激触觉神经,快速平复情绪波动,让考生在短时间内恢复冷静。

碎片化运动。课间的“能量补给站”。课间做“4-7-8呼吸法”:吸气4秒、屏息7秒、呼气8秒,配合头部“米”字运动,缓解颈椎压力的同时重置自主神经。这种微运动既能避免大脑疲劳,又能为下节课储备能量。

临场应对宝典 考场“急救包”

走进考场前的最后30分钟,是心理调适的“黄金窗口期”。辜文婕建议考生按“三步法”准备:

身体激活:做3组“高抬腿+踮脚跳”,促进血液循环,让大脑进入最佳状态。

物品确认:用“触觉检查法”摸遍证件文具,增强掌控感。

心理预演:闭眼想象“发卷—审题—作答”完整流程,重点预设“遇到卡壳时的应对步骤”,构建心理韧性。

考场突发状况的应对需要“场景化策

略”。若遇大脑空白,立即启动“腹式呼吸+自我对话”:“我复习过这类题,答案就在脑海里,慢慢来。”呼吸法能激活副交感神经系统,自我对话则能阻断恐慌循环。当他人翻卷声干扰时,默念“他快由他快,我稳我的节奏”,专注自我节奏。遇到卡壳难题,则用“暂时跳过标记法”,暗示自己“这是给学霸的挑战题”,保持卷面整洁度。

考后管理同样重要。辜文婕强调“三不原则”:不对答案(避免情绪波动)、不悔

过往(用“收获清单”记录成功点)、不耗精力(用15分钟听音乐或远眺清空大脑)。这些细节管理能防止“情绪连锁反应”,确保每场考试都站在新起点。

“高考是人生的重要节点,但绝不是终点。”辜文婕特别提醒,考试前几日要避免“熬夜冲刺”,保持作息规律比刷题更重要。紧张时默念“全力以赴”,疲惫时给自己拥抱,遇挫时默念“进步源于试错”。愿每一位考生以平和之心迎战,以无畏之姿前行,在6月绽放属于自己的光芒。

市新建小学: 童心颂祖国 花开新时代

本报讯(记者 张波)5月30日上午,乐山市新建小学举办“童心颂祖国 花开新时代”庆“六一”文艺汇演。

舞台上,该校武术社团率先登场,一招一式尽显少年英姿。《峨眉武术》的刚猛气势点燃全场热情。舞蹈社团深情演绎获奖作品《巧手绣花献给党》,孩子们以优美的舞姿,将对党的赤诚与祝福融入一针一线的虚拟“绣花”动作之中,情感真挚动人。四年级同学则以铿锵舞步献上《少年有志》,以充满力量的肢体语言立下“少年有志,强国有我”的铮铮誓言,将新时代少年的责任担当演绎得淋漓尽致。

其他节目同样精彩。合唱《当春风吹来敲门》带来春的清新问候,活力四射的啦啦操《旗开得胜》引爆掌声,口琴串烧《萱草花》流淌温情旋律,一年级同学们的《优秀少年》舞步与课本剧《咕咚来了》童趣盎然,架子鼓《就是哪吒》鼓点激昂,《盛世敦煌》舞姿翩跹,《快乐出发》串烧活力无限,《小城夏天》描绘夏日惬意,《你要跳舞吗》尽显青春风采。

市新建小学相关负责人表示,这场精彩纷呈的汇演,不仅是学校艺术教育成果的一次集中检阅,更是孩子们以纯真赤诚之心,向祖国、向新时代献上的最美颂歌。

市特殊教育学校: 浓情端午 “艾”在田野

本报讯(叶俊 记者 张波)5月29日至30日,乐山市特殊教育学校校外劳动实践基地8000株艾草绿浪翻涌,清香弥漫。这片由该校职高班师生亲手种下、全程守护的“希望之田”迎来丰收。

收割当日,同学们俯身于艾草田间,镰刀起落,动作由生疏渐至娴熟。听障学生以灵巧双手收割着每一株艾草;培智学生则一丝不苟地整理捆扎,将劳动成果细心归置。汗水浸透衣衫,但专注与自豪的神情始终挂在孩子们脸上。

随后,带着捆扎整齐的艾草,孩子们勇敢地走上街头。培智学生主动迎向行人,用略显吃力却无比真诚的话语介绍艾草的妙用。每当路人驻足,他们立刻递上艾草,笑容如阳光般纯粹耀眼。视障学生亦无畏人群,以温暖话语清晰传递手中艾草的价值。

艾香袅袅,情暖端午。看到孩子们的出色表现,家长们欣慰不已,大家纷纷表示,这次活动让教育回归生活本真,学生在劳动中提升技能、建立自信,也收获了社会温暖的回响。

►5月29日晚,乐山市外国语学校新城区校区举行“星光雅集”亲子活动,全校师生与家长共赴一场以星光为幕、童心作伴的夏夜之约。美食摊位前大快朵颐,淘宝市集里热情招揽“顾客”,“星光秀场”尽情展示才艺……孩子们在欢笑声中留下了一份独特而鲜活的“六一”记忆。图为孩子们在淘宝市集选购心仪的物品。 记者 张波 摄

童趣「六一」粽享端午



▲5月30日上午,市通江小学举行主题为“牢记党的教导 争做强国少年”2025年科技艺术节暨庆“六一”文艺汇演。精彩的文艺表演,构思巧妙的科创作品展出……全校师生欢聚一堂,共同度过一个充满欢乐、智慧与梦想的节日。图为活动现场。 方玉琼 记者 张波 摄影报道



教育

教育培训事业部总监:黄培
新闻热线:13308138586
邮箱:lsrbjiaoyu@163.com(日报)

校园快递

市实验小学

289名学生光荣入队

本报讯(记者 刘晓立)5月29日,市实验小学举行一年级分批入队仪式,289名同学光荣加入中国少年先锋队。

仪式在活力四射的街舞表演中拉开序幕。随后,激昂音乐奏响,旗手们步伐铿锵、精神抖擞,高举中国少年先锋队队旗庄严入场,全体师生肃立注目礼。队员们齐唱《中国少年先锋队队歌》,歌声嘹亮,展现了少先队员昂扬向上的精神风貌。

仪式核心环节,高年段的优秀少先队员为新队员们佩戴红领巾。在辅导员的带领下,新队员们面向队旗,高高举起右拳,庄严宣誓:“时刻准备着,为共产主义事业而奋斗!”铿锵的誓言在校园回荡。

为进一步加强少先队工作力量,该校聘请了一批中队辅导员和校外辅导员,为培育新时代好少年注入新动力。

乐山外国语学校

举行第十九届艺术节晚会

本报讯(记者 刘晓立)5月29日晚,乐山外国语学校举行第十九届艺术节晚会暨2025届毕业生典礼,为师生们搭建展示才艺的舞台,为即将毕业的学子们送上一份珍贵的毕业礼物。

晚会在民乐合奏表演《盛世华章·月印玉盘》中拉开帷幕,灵动的音符瞬间点燃了现场气氛。随后,歌舞《火力全开》以其动感的节奏和活力四射的表演,展现了青春的激情与活力;相声《我的创业记》幽默风趣,引得台下观众笑声连连;器乐伴舞《兰亭序》将古典音乐与舞蹈完美结合,优雅的琴声与曼妙的舞姿相得益彰;表演《世界赠予我的》歌声悠扬,唱出了同学们对生活的热爱和感恩之情;合唱《小美满》歌声温暖,传递出青春岁月的美好与幸福……除了精彩的文艺表演,晚会还设置了毕业典礼环节。该校现场为2025届毕业生颁发毕业证书,向他们致以最诚挚的祝福,鼓励他们在今后的道路上继续拼搏、追逐梦想。

市县街小学

举行第七届“俊林奖学金”颁奖典礼

本报讯(记者 张波)5月26日,市县街小学举行第七届“俊林奖学金”颁奖典礼。

本届颁奖典礼共表彰142名优秀教师,获奖名单中涌现出多个亮眼成绩:学生团队斩获全国美术竞赛特等奖、市级艺术节与科技节双料一等奖;教师团队摘得省级综合素质比赛桂冠,教师指导学生在体育赛事中屡创佳绩。

据悉,在2018年市县街小学成立115周年之际,该校杰出校友谢俊林女士出资115万元成立“俊林奖学金”。该奖学金设置教师竞赛获奖、教师调考成绩获奖、学生竞赛获奖、学生学科成绩获奖四大类别,每年颁发金额约57500元,7年来累计激励上千名师生。

该校相关负责人表示,学校将持续构建“榜样引领—多元激励—全面发展”的育人生态,培养更多具有家国情怀的新时代栋梁。

乐山日报 教育周刊

市教育局 市教育局基金会协办
募捐电话:2434803 2446067

四川省乐山第一中学校 电话:2605588
敬告:敬告 敬告 敬告 敬告

乐外立志达高级中学 电话:2156111
让每一个生命成为更好的自己

乐山市第二中学 电话:2127922
把爱和成功给每一位学生

乐山市草堂高级中学 电话:2134369
珍藏她的每一位学子

乐山一联中 电话:2193627
真教 真学 培养真人

乐山市特殊教育学校 电话:2560886
开教无疆 有爱无疆

乐山市实验幼儿园 电话:2603076
给你温暖的阳光 同时给你明媚灿烂的自然

乐山市机关幼儿园 电话:2130539
敬告 敬告 敬告 敬告

乐山外国语学校 电话:2182000
立德 弘毅 厚学 拓新

乐山市外国语小学 电话:2182166
专家治校 名优执教 广行雅行 阳光通途

乐山市实验小学 电话:2446626
给生命未来点一盏明灯

乐山市城北幼儿园 电话:2422312
兴心启蒙 超越升智

乐山市第五中学 电话:2131681
成人先 成人先 成人先 成人先

乐山市第七中学 电话:2602766
崇德 尚学 化育 启新

乐山市更生学校 电话:2501356
严格管理 校风优良 砥砺砺出 健全发展