



花艺课愉悦心情



郑州市第四十四高级中学学子在图书馆享受“书香时刻”



郑州市第十九高级中学欢乐成人礼



劳动课亲近自然

无梦想不青春、无奋斗不青春。三载岁月，弹指一挥间，高三学子迎来了新一季的高考冲刺。高考不仅是智力与知识的竞争，同时也是心理素质的较量。亲爱的高三学子，随着高考的脚步声越来越近，你是否也出现了一些紧张和焦虑情绪，这份考前心态调整攻略请收好！亲爱的高三学子，愿你们心向阳光、展翅翱翔。愿你们心怀感恩，鹏程万里，收获更多的幸福。

执剑梦想 乘风破浪

@高三学子，这份考前心态调整攻略请收好！

本报记者 周娟



郑州市第十一中学学子在科技体育艺术节上尽情释放

张弛有度 避免“过度学习”

“有一种情况，常常被考生和家长忽略，那就是‘过度学习’。”郑州市第十一中学心理教师褚海洁提醒，临近高考，有一部分学生突然变得特别努力，每天早上起得非常早，中午也不休息，晚上继续熬夜，睡眠时间甚至不足4个小时，也就是家长口中的“开窍了”“懂事了”“知道学了”，家长欣喜，孩子也动力满满，家长虽然有些担心孩子的身体吃不消，但是更多时候会肯定这个“积极”状态，忽视孩子需要及时的心理调适。

褚海洁说，它的“不良根源”在于孩子可能会产生对于考试结果的不合理期待和对付出—回报的不合理预期。他们认定的信念是，废寝忘食地学

习，一定会有很大进步。而往往一次模拟考试，就可能让他们受到重创，否定自己，产生自卑心理；也有可能体力透支，短时间内无法快速恢复正常学习状态。

一般在备考后期出现阶段性“把所有时间用来学习”的学生，还会出现高焦虑的表现，比如，自习课不能听见周围人翻书、写字的声音，人际关系也十分紧张，各方面都变得好像十分“艰难”。所以，帮助学生及时发现和调整自身状态，科学进行备考，就显得更为重要。要引导孩子了解“用尽所有的时间去学习”和“用好所有学习时间”的区别。

树立信心 激活满满能量

“同样一个人，在充分激励后，所发挥的能力相当于激励前的3-4倍。”褚海洁建议，在备考阶段，家长和老师要智慧而坚定地陪伴孩子，真正给予孩子爱，输送不竭的心理能量；作为考生，要多给自己加油鼓劲儿，憧憬美好的未来，就会更有动力。

变压力为动力的一个关键要素，那就是“好习惯”。什么样的好习惯呢？就是压力的思维模式。学生们更期待的是变压力为动力，需要让固有的思维模式和行为习惯变成“积极的”，学会积极思考，勇敢面对，努力准备，迎接挑战。面对压力，要充分感知压力，承认压力的存在，千万不要去排斥压力，否定压力的存在，让自己在与压力的拉锯战中加大内耗；要欢迎压力，找出压力背后的积极动机，如目前你珍惜的人，期待的事；运用压力提供给自己更多的能量，提升你的自信心，激发你的行动。

“很多事情做不好不是因为没能力，而是因为太恐惧。有时候在考场里做不出来的题目，一出考场，马上就忘了，就是这个道理。”宋宏远提醒学子们，自信是制胜的法宝。研究表明，恐惧心理抑制大脑思维，易造成思路闭塞，反应迟钝。临近高考前，学生要重新调整期望值，根据自己的学习状况合理定位。这一阶段的主要任务是梳理知识，要把各学科重点内容“网络化”归类。每天的学习计划要具体，要符合实际，给自己一些“成就感”。理性看待成绩和年级排名，允许自己有失败，在失败中提高自己的心理素质和学质量。每天都要对自己进行积极的心理暗示，向消极意识挑战，用肯定句不用疑问句。当你自怜的时候，你要激励自己，当你放弃的时候，你要警告自己。总而言之，在备考期间，要让自己始终处于充满自信的激情状态。

暖心陪伴 营造和谐环境

“每个孩子都要高高兴兴地迎来属于自己的精彩。”这段时间，郑州市第四十七高级中学高三国宏2班的家长和老师们，想尽办法给孩子们减压，帮助他们保持轻松快乐的节奏。励志笔、“快乐水”、鸡腿、能量小面包、刮刮卡……班里每天都充满了欢声笑语。

为孩子们戴上一举夺魁的胸针，挂上一举高中的粽子，悄悄取下班级倒计时牌，每天随手送给孩子们一盒糖果，下课时和孩子们约着一起去餐厅吃饭，走廊里偶遇时一句带着微笑的关怀……作为班里的“大家长”，班主任赵凤芳总能在细微处让学生感到幸福，让氛围不再紧迫，让气氛更加融洽。她说，临近高考，学生普遍表现得比较焦虑。比如有学生开始晚上入睡很困难，有学生无法集中注意力，还有学生会因为自己的付出没有得到相应的成绩反馈而沮丧，甚至想要放弃。“面对这些问题，首先要从班级层面来淡化成绩氛围。”

值得一提的是，对于不同层次的学生来说，解压方式不太一样，比如成绩比较优秀的同学，这时需要适度的自由，要给予他们空间和信任，放手让他们自主安排。对于中等学生来说，偶尔的提醒和关怀就是对他们最好的关注。但是对于一些学习有困难的学生来说，陪伴就尤为重要。可以陪着他一起做几道题，背几页书，也可以陪他一起聊会几天，鼓鼓劲儿，让他明白，只要不放弃就是成功。赵凤芳寄语高三学子：“高中三年所有的努力，如果能在高考中圆满呈现，那就是对自己青春最好的答卷。如果略有遗憾，那就是下一站奋斗的起点。”



郑州市第四十七高级中学家长为学子“加鸡腿”

“让家长们的参与到班务活动中来，也是排解他们焦虑的一个很好的方法。”赵凤芳说，发现孩子情绪反常，自己第一时间和家长联手做好家校共育，帮助学生找到原因。对于家长而言，建议不要把这段时间太过特殊化，这样只会让彼此更加焦虑。家长和孩子各自把自己应该做的事情都做好，就是最好的。家长只需为孩子创造安静的复习备考环境；做好生活后勤，防止过度关注；学会倾听，少些指责与批判，营造和谐的环境，保持平和的心态。

梁莉说，在调查问卷中，就“剩下的20天时间，你最想得到来自父母的帮助是什么？”这一问题，同学们给出最多的答案是“陪伴”“信任”“支持”“鼓励”这些词语，也提醒父母们，作为孩子最强大的支持系统，该如何向孩子们做好回应。

聚焦教育高质量发展·校长访谈

栏目记者 李杨

高质量发展的教育，是百花齐放的教育。在我市，众多学校脚踏实地，躬耕前行，全力为学生发展构建多元平台，不断突出学校的办学特色，持续推进学校教育高质量发展。《聚焦教育高质量发展·校长访谈》栏目将走进百姓心中的优质学校，聚焦教育高质量发展，邀请校长畅谈学校发展践行之路。

党建引领 助推内涵发展

——访郑州市第一二二中学党支部书记、校长张军强

“教育高质量发展重在一个‘高’字，就是要始终坚持‘高层次’的党建引领，努力创造‘高内涵’的成长环境，全力推动‘高水平’的教师提升，着力完善‘高素质’的学生培养。”



啦啦操队员展风采



农学社活动

教育是国之大计、党之大计。新时代的教育工作者肩负着“为党育人、为国育才”的时代使命。郑州市第一二二中学坚持高质量党建引领学校高质量发展，不断探索党组织领导下的校长负责制管理机制，充分体现党员教师的先锋模范作用，示范引领作用，落实立德树人，为学生的终身发展奠定坚实基础，努力提升学校的教学水平和学生的学习能力。

“为发扬党员教师的先锋作用，了解学生所需，用真心和真情理解解学生、帮助学生，本学期，我们制定了党员教师‘1+1+3’志愿服务工作方案。”张军强告诉记者，按照方案，每名党员教师需要志愿服务1名飞越学生、1名凌越学生和3名卓越学生。通过思想引导、家庭关注、信心建立、志向培养等方式，使飞越学生不因缺少父母关爱厌学厌学，不因家庭经济困难弃学辍学；通过理想树立、心理辅导、习惯养成、职业规划等方式，使凌越学生不断修正缺点，自觉改正错误，违纪行为逐日减少；通过学习心态、意志磨炼、学法指导、能力培养等方式，使卓越学生确立远大志向，提高学习效率，心态平和，德才兼备。每个学期为一个志愿服务周期，学期末进行阶段性总结，以期每一位党员教师能够为学生的健康成长贡献自己的一份力量。

在高质量的党建引领下，该校致力于为师生创造高内涵的成长环境。2022年，该校与郑州外国语学校教育集团签订“合作办学协议书”，通过资源共享、理念共享、经验共享等形式，开展全方位深入合作，有效推动学校管理、教师成长和优生培养等方面的高速提升。2024年，该校加入“郑外集团初中发展协作体”，并积极参与“拔尖创新人才贯通培养计划”。学校将学科竞赛作为一门特色校本课程进行建设，并纳入培养未来领跑者的课程体系，通过网络直播课、在线同步检测、专题讲座、夏令营等多种途径，旨在培养一批“具有突出数理潜质和特长并立志于终身从事科学研究”的拔尖学子，为国家加快推进拔尖创新人才自主培养作出应有贡献。

努力培养造就一支师德高尚、业务精湛、结构合理、充满活力的高素质专业化教师队伍，是教育强国建设的题中应有之义。该校通过推动师德师风建设、优化教师三级梯队、创新教师培训机制、加强信息技术融合、健全评价激励机制等手段，着力打造一支“自信向上、善于学习、能教能研、主动担当”的高素质教师队伍。学校抓严抓实教师业务常规管理和教师业务能力提升工程，坚持开展专题教研、集体备课、听课、说课、评课等校本研修，引导教师阅读经典，加强教育教学技能培训和教学基本功考核。与此同时，学校也高度重视教师的内驱力提升，引导教师勤于思考，课前提前备课，课后写心得，每周写反思。

为有效提升课堂效率，激发学生学习的兴趣，该校持续推广“兰芯”课堂模式，坚持“以生为本”，推行小组合作，凸显自主探究，强化当堂消化，同时，积极引进“学历案”“大单元教学”等教育技术和教学方法，提高教学效果。学校还充分利用实验室、功能室与农学苑，广开社团，开设符合校情的“五育融合”系列校本课程，让学生在实践中掌握知识，提高动手能力，提升综合素养。在学生评价方面，学校坚持“四清原则”，落实“双减”精神，严格“分层作业”，注重“精准辅导”，推行“一生一策”，力求每一名学都能学有所得，学有所成。

为切实落实“立德树人”根本任务，学校积极探索“芯梦”德育体系，开展系列德育活动，组建育人组织网络，逐步构建“三全育人”长效机制，以达成培养“有自信、会学习、爱生活、敢担当”的现代学子育人目标。学校还成立学生发展指导中心，开设心理健康课程，开展心理咨询服务，组织心理培训，进行心理普测，建立心理档案，构建心理危机干预机制，解决学生心理问题，引导学生健康成长。

“未来，我们将继续秉承‘以学生为中心’的管理理念，持续推动学校内涵发展，不断提升教师水平，全面增强学生综合素养，以有引领力与创生力的高品质教育助推学校的高质量发展和学生的全面成长。”张军强说。

正视情绪 学会自我减压

学习期望值过高导致的恐惧心理，模拟考试没考好导致的沮丧焦虑心理，勤奋努力后因受挫产生的悲观自卑心理、遭遇困难产生的敏感厌倦心理、疯狂刷题不能正视问题的盲从心理……在高三最为关键的阶段，学生可能会出现不同程度的情绪问题。

为了更真实地反馈孩子们的情况，郑州市第五高级中学高三年级的老师们特意做了一次问卷调查，从反馈来看，同学们在情绪方面的主要表现为：注意力不能够长时间集中，听课和做题效率低下；思绪纷乱，行动力差，做事情没有头绪；睡眠质量不好，白天疲惫感较多；烦躁，内心总有一股无名火，与父母和同学关系紧张。

为此，学校高三年级长、高三三班班主任梁莉建议学子们端正考试动机，减轻心理负担，不要过于看重结果，试着享受过程；接纳自己的紧张情绪，不过分放大坏情绪。研究表明，适度的紧张是激发潜能的有效措施；寻找支持系统，将情绪告诉父母或者老师，听听他们的建议和想法；树立自信，告诉自己已经做好了复习的准备，建立积极的情绪。

“要学会正视情绪、释放情绪。”郑州市第二高级中学心理教师张艳丽说，可以找信任的朋友、老师倾诉，说出你的困惑，讲出你的压力，也可以写写日记，将心理压力转化为文字进行倾诉。可以尝试不一样的复习方法，学会休息放松。当出现厌烦情绪时，让自己的眼睛休息一下，眺望远方，散散步，与同学说说话。

她特别提醒，一些学子过度紧张时会出现胃痛、肚子疼或头疼等身体不适的情况，压力减轻后，不用服药也能好转。这多是由于心理压力过大导致的。出现这些身体不适时，要先找到疼痛的部位，然后轻轻地抚摸它，告诉自己已经感受到了它的紧张，愿意和它一起面对，与此同时，尝试几个让自己放松的方法，比如深呼吸、身体放松法、想象放松法等。

但行前路 奋斗无问西东

“大家可能都有这样的经历，临考前，思路迅速调整组合，闲话、闲事、闲思都被逐出心外，全力以赴迎接考试，复习的效率很高，命中率也高。”郑州市第十九高级中学高三三班主任宋宏远提醒，要排除心理杂念：不要过多地考虑结果，一步步脚踏实地向前走——只管耕耘，不问收获。

“希望你们正确看待分数，或得或失，坦然面对，不以物喜，不以己悲。”宋宏远说，不要看重表象的分数和排名，要看重的是学习还存在哪些问题和漏洞。要学会提升学习的境界，既不能过于放松，更不能过于紧张，保持正常的生活学习节奏，找到最佳的学习方式。值得一提的是，成绩不是全部，高考之后，漫漫人生还有很长的路要走。但行前路，无问西东，脚踏实地走好每一步，才不负奋斗岁月，不负青春时光。

在备考期间，千万不要“无事生非”，自寻烦恼，尽可能地寻找快乐，让自己的生活单纯而充实。比如，改变复习方式会产生快乐；学会倾诉也会增添快乐；向老师、家长、好朋友无拘无束地倾诉；适度地参加体育活动、听听音乐、室外散步等，让体内产生多巴胺，让自己幸福快乐起来。