B 教育周刊 weekly
十堰晚报
主办：十堰市教育局 十堰日报社
2020年6月15日 星期一
第342期 共8版
电话：8208200 8208300 E—mail:syjyzk@126.com
责任编辑：王勇 编辑：党立杰 张潇潇

高三学子开心减压 迎高考

“距高考不足一月时间，高三学生的焦虑和心理负担加重，我市高中高度关注学生心理健康，各出妙招为其快乐减压。

■文/见习记者 庹展 图/记者 罗环
通讯员 龚文波 潘峰 刘光炎 汤小丹
王娇娇 赵虹 成伟 吴曼



郧阳中学心理辅导中心开展高考系列心理沙龙活动。

郧阳中学

进入6月以来，郧阳中学精选36首斗志昂扬的励志金曲，号召学生课前唱一首歌，唱响快乐每一天，唱响郧中。同时，学校还组织开展了一系列主题为“轻松备考，成就梦想”的心理沙龙活动。从6月4日第一个心理辅导沙龙“备考第一步，提升自我效能”开始，直到高考前一天的“自信沉着伴我行，提分催化剂”沙龙结束，学校精心策划安排了8项主题沙龙活动，全程关注学生心理健康，随时为学生排忧解难。

东风高级中学

“挑战人生，是我们无悔选择；决胜高考，是我们不懈追求！”每天早自习前、下午第一节课前、晚自习前，东风高级中学的校园里总会充满斗志昂扬的宣誓声，这是学校组织各班根据自身实际情况拟定的决胜高考宣誓词，由班主任和同学共同商定，一天三次宣誓，激昂的宣誓声不仅振奋了学生们的精神，还激发了大家努力拼搏的信心。

结合学校的地理特点，学校安排高三年级学生在上午的大课间时段，由各班班主任带领，攀登学校后山。炎炎夏日，阵阵虫鸣，学生在老师的陪伴下缓步徐行，不仅可以放松身心，还为师生交流感情创造了良好的机会。学生们的笑声与鸟鸣相和，笑脸与阳光相映，高三升学的压力在爬山中消失无踪。

市三中

为提高学生应考能力，培养良好迎考心态，6月8日上午，十堰市第二中学组织高三年级开展了“礼尚往来”班级趣味对抗赛活动。这次活动分为班级挑战赛和个人挑战赛两种形式，以上学期期末成绩为依据划定挑战者和应战者，并互相宣读“挑战书”和“应战书”，互赠签字鼓励条幅，约定挑战赛结束后，由败者向胜者赠送礼物。

据悉，学校还将于6月下旬组织开展高三年级考前减压趣味运动会。2人3足、100米夹乒乓球跑、双人呼啦圈滚动……学校精心策划了各种形式的活动，以班级为单位，在趣味活动中放松身心。

车城高中

6月12日，车城高中组织高三年级开展了“阳光成长”心理健康教育主题班会。在班会上，各班主任老师介绍了疫情期间高三学生常见的心理压力、表现形式和调节方式等，帮助学生认识和缓解压力，学生们也积极发言，不少同学在讲台上分享了自己疫情期间学习的心路历程。

据了解，早在上个月18日，车城高中便组织了首场“心理健康教育”专题讲座。该讲座由学校心理教师李栩栩主讲，以高考备考和心理调适为主题，向学生和老师提出了十条缓解心理压力的建议。

市十三中

近日，市十三中学高三年级组织开展了考前心理减压辅导主题班会。

这次主题班会以班级为单位进行，在班会上，班主任不仅鼓励学生，希望大家放下心理包袱，轻装上阵，还给出了调节心情、缓解焦虑的宝贵建议。对于部分同学学习成绩落后而致的恐慌心理，各学科任课老师表示会在之后的一个月着重关注这些学生，让他们保持学习热情，把身体和心理都调整到最佳状态，全力帮助学生在高考中取得好成绩。

郧阳区第二中学

6月5日，郧阳区第二中学校长孙祥临、工会主席兼德育处主任刘永及安管办主任董仁先，会同全体高三班主任，召开2020年高三学生心理疏导专题会议。会议盘点了现阶段高三学生普遍存在的心理状况，针对学生的普遍心理状况和特殊学生群体的情绪变化进行持续追踪、监测和疏导，并总结了前期师生结对帮扶工作的经验，继续开展老师对帮扶学生的心理疏导工作。

校长孙祥临强调，要把学生心理疏导和心态调整工作放在比任何一届高三都要重要的位置上，时刻掌握学生的心理动态，将疫情给高三学子备考带来的影响降到最低。

京中实验学校

高三年级返校复课后，京中实验学校高中部立即召开了高考动员大会，高中部校长付延林为高三学生定心鼓劲，宽慰心灵。“我们希望学校能给予学生的是三年张扬无畏的时光，而不是压抑难捱的灰暗。”付延林说。

同时，充分发挥延续三年之久的德育导师制作用，作为京中实验学校的特色制度，德育导师制使老师和学生结对前进，善言、善心、善行让师生畅所欲言，亲密无间，升学考试与素质教育紧密结合，随时敞开的心理辅导课和心理咨询室也为学生决胜高考提供了坚实的心理支柱。

记者手记：鹏北海，凤朝阳，青云去，书剑忙。尽管今年高考的压力格外大，线下复习的时间也格外紧张，但我市各所高中高度关注高三学子的身心健康，竭尽全力为高三学子决胜高考保驾护航。惟愿2020届高三学子同风而起，扶摇直上！