



## 广东春季高考“3+证书”考试本周末开考

# 做好心理调适 踢好“临门一脚”

文/佛山市新闻传媒中心记者苏宏堃

广东春季高考“3+证书”考试本周末开启,临考的最后几天,如何做好心理调适,踢好“临门一脚”?南海理工学校心理教师杨婉君带来备考“锦囊”。

### 保持稳定积极的心态

许多人说,大考到最后其实是考心理。经过三年学习的知识积累和复习备考,要在考试当天做到厚积薄发,以最佳的状态将自己的实力尽可能发挥出来而不留遗憾,需要稳定积极的心态。

杨婉君认为,考前出现紧张、焦虑的情绪都是正常的,适当的紧张有利于考场发挥。考生要做到觉察、承认、接纳这些情绪,再进行有效且积极的心理暗示,可以更好地跨过高考“心理关”。

面对大考,许多考生会提醒自己“不要紧张”“不要马虎”,事实上这种做法并不可取。

杨婉君表示,心理学有皮革马利翁效应的说法,指人们基于对某种情境的知觉而形成的期望或预言,会使该情境产生适应这一期望或预言的效应。“你期望什么,你就会得到什么,你得到的不是你想要的,而是你期待的。”例如,很多考生想自己不要马虎,认真仔细,发挥最高水平。于是不断地提醒自己“不要马虎”,但重复次数多了,反而每次都马虎。

正确的做法是,把自己的期待说出来。“不要马虎”对应的期待其实是“谨慎认真”,“不要紧张”对应的是“放轻松”,那么考生就应该重复“我要谨慎认真”“我要放轻松”,让积极的心理暗示成为现实。

### 不把问题想得太复杂

也有考生表示,哪怕做了积极的心理暗示,焦虑的情绪依然挥之不去。杨婉君提醒,对待我们不想要的情绪,不必一味抵抗,而是要觉察自己的情绪,承认自己确实是紧张、焦虑了。不妨给这些情绪起一个昵称,尝试接纳他们。例如焦虑的时候,可以想“小鱼又来牵我的手了”。接纳了情绪,就不容易被情绪所困扰。另外,可以适当跟信任的人倾诉和表达自己的情绪,找到释放的途径。但不用一直说,这样反而容易困在情绪里。

大考在即,如何避免“精神内耗”?杨婉君给出的答案是:不把问题想得太困难和复杂,每天按计划学习和生活就可以了。具体来说,做到八点:一是早上适当早起,避免

起床晚了匆忙行事。

二是营造干净整洁有条理的环境,减少干扰。例如不把课本都堆到书桌上,看到堆积如山的书本,容易感到紧张混乱。

三是将要做的事情列表,把最重要的事情放在前面或者精力状态最好的时候。

四是一次只做一件事,将注意力放在所做的事情上,不做着这件事想着那件事,复习语文的时候又想着数学有一道大题不会解。

五是设法让自己尽快开始做事情,开始得越早,忧虑越少。

六是分段学习,每学习40分钟就休息一下,让自己保持一个精力充沛的状态。

七是规律运动,每天尽可能保持30分钟的运动,但要注意运动适量。

八是睡前要放松,不做需动大量思维脑力的大题、难题。睡前的复习可以背背单词或名句名篇,听轻音乐让自己得到舒缓。

### 状态下滑可转移注意力

有的同学表示,越临近考试,觉得自己的状态越差,甚至

以前得心应手的题,做起来都有点不顺手了,反应也变慢了。

对于这种情况,杨婉君表示有可能是“弓拉得太满了”,导致紧张到都有点麻木了。建议学会“放下”,适当减少复习看书的时间,把自己再度“激活”。可以通过运动、伸展四肢等方式,也可以看看窗外的景色,把大脑完全清空,去观察叶子的形态、欣赏透过枝叶缝隙的光。

除了视觉以外,也可以仔细听听周围的声音,闻一闻自己喜欢的味道,尝一尝自己爱吃的食物、摸一摸凉凉的物体表面,激活自己的视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉。通过这些方式来转移注意力,重新回到学习的时候,头脑会更清晰。

走进考场,坐在位置上的时候,如果心跳得厉害,难以平静,那么可以尝试把眼睛闭上,挺直腰背,把注意力放在呼吸上,深吸一口气,屏住呼吸三到五秒,再缓慢呼气,呼气的时候可以小声说出自己想要达到的状态,例如“放松”“舒服”等,能够帮助自己更快平静下来,集中注意力进入考试状态。

顺德龙江:

## 试点推行课间 延长至15分钟

佛山日报 记者卢优玲报道:为深入贯彻国家“双减”政策,近日,顺德区龙江镇宣教办印发关于开展“课间十五分钟”试点工作的通知,明确龙江外国语学校附属小学、龙江陈涌聚龙小学将于2025年春季学期试点推行,课间时间将由10分钟延长至15分钟,后续适时全镇推广。

为确保课间活动的质量和效果,让趣味课间助力学生全面发展、快乐成长,通知明确了课间活动保障措施:

一是保障课间活动时间,规范课间管理,严格落实“四不得”,不得提前上课,不得随意拖堂,不得占用课间时间,不得约束活动形式。

二是丰富课间活动内容,鼓励学生“走出教室、走到户外、走进阳光”。根据学生年龄特点和兴趣爱好,开展多样化课间活动,如体育运动、智力游戏、艺术创作、户外探索、技术体验等,促进学生身心健康、全面发展。充

分挖掘学校空间,如体育场地、文化展馆、走廊通道、楼台平台,设置形式多样、丰富有趣的“微动区域”,因地制宜提供活动条件。撬动校外资源,设置活动器材仓,科学划分静态、动态活动区域,在不同活动区域安放合适活动器材,让课间活动“轻装上阵、行则可至、触手可及”。

三是完善课间活动管理,制定学生课间活动安全管理制度,细化学校安全事故应急处置方案和流程,确保学生课间活动安全。建立常态化课间安全巡查机制,及时发现和处理课间活动中出现的问题。

通知还鼓励师生全员参与课间十五分钟活动,将课内、课间、课后有机串联,全方位打造育人新形态。

“课间15分钟”新举措,将进一步拓展课间活动的广度与深度,让学生们的课间生活更加丰富多彩,也将有利于德、智、体、美、劳“五育”内容融入课间活动,促进学生全面发展。

## 高明公办中小学 插班报名开启

佛山日报 记者冯慧雯报道:高明区2025年春季学期义务教育阶段公办学校转学插班生工作方案已经公布,广东第二师范学院高明附属学校(小学部)、佛山市高明区荷城街道第二小学等多所公办小学,以及佛山市高明区明城镇东洲中学、佛山市高明区更合镇更合中学2所公办初中,将面向转学学子提供上百个插班学位。

本次招生对象为高明区户籍且未在高明区内公办中小学就读的学生,但休学状态学生的转学以及高明区内公办中小学在读学生的转学申请不予受理。符合条件的学生可在2025年1月9日(星期四)至1月10日(星期五)期间,上午8:30-12:00和下午2:00-5:30进行报名申请。

记者从提供插班学位的学校名单看到,大部分公办小学位于杨梅镇、明城镇和更合镇,包括杨梅小学、石水小学、沙水小学、明城小学、更合镇中心小学等,1-5年级均有插班学位提

供。另外,公办初中提供插班学位的学校主要为东洲中学和更合中学,其中更合中学11个,东洲中学10个。

本次插班初中学校均无床位提供,属于走读生,因此报读的家长和学生需审慎选择。另外如果申请插班人数较多,超出同类别的学位数,将进行抽签录取,抽签不中或者没有可统筹的插班学位而未能被录取的学生需回原学校就读。

有意向插班就读且符合条件的学生,可直接到学生所在户籍镇(街道)的学校进行现场报名。高明区教育局提醒,报名先后与录取无关,请家长准备好材料再错峰前往报名。相关通知将在“高明教育”微信公众号推送,请关注并及时留意信息。



扫码看  
学位详情

## 跨过成人门 追逐青春梦

仪式感满满,佛山多所学校举行十八岁成人礼

佛山日报 记者冯慧雯报道:十八而志,大任始承。近日,佛山市高级中学2025届高三年级十八岁成人礼举行。数百名高三学子跨过成人门,在国旗下庄严宣誓,正式宣告成年。

当日上午,该校高三年级男生身穿笔挺西装,女生身着礼服,在师长的陪伴下依次跨过成人门。成人宣誓后,学生向父母师长鞠躬行感恩礼,父母为孩子戴上成人礼帽,让同学们体会中国传统文化中长大成人的意义,懂得感恩思源和责任担当。现场许多家长学生热泪盈眶,场面温馨感人。

“18岁对我来说是一个新起点,代表着我在法律上是成年人了,也代表着更多的责任和担当。”高三14班学生杨舒婷说,成年后不能再事事依赖

父母,很多时候要自己做选择,自己承担责任,对自己的人生负责。

“成人,不仅是年龄的自然抵达,更是责任与能力的同时加身。”佛山市高级中学校长黄建伟对同学们说,今后要努力学习科学知识,提升学习能力、思考能力、判断能力、行动能力,创造精彩纷呈的未来,把个人的发展与国家繁荣、民族兴盛、人民幸福紧密联系在一起。

当天,高三学生代表们高声朗诵《十八岁的礼赞》,激情合唱《骄傲的少年》,并在歌曲《夜空中最亮的星》的伴奏下,切开成人礼蛋糕,寓意佛高成年学子开启新的青春篇章。

日前,佛山高明技师学院也为2022级中级工班学生举办十八岁成人礼仪式,542名学子意气风发地走过成人门,宣告长大



在家长陪同下,学生依次穿过成人门。/学校供图

成人,争做新时代追梦人。

“成人礼是一个神圣而庄严的日子,意味着成人、独立、责任、使命。”佛山高明技师学院院长朱新业表示,今后学校

将继续深化教育教学改革,加强校企合作,提升教学质量和水平。同时加大对学生全面发展的支持力度,努力培养更多德才兼备的高技能人才。

## 让学生吃饱更要吃好

三水国资国企护航学生营养餐

佛山日报 记者刘雪婷通讯员三宣报道:放学铃声一响,西南中心小学的孩子们纷纷来到学校饭堂就餐,工作人员着装统一,忙碌地为学生分发饭菜。白萝卜焖牛腩、肉末炖豆腐、娃娃菜、苹果……由三水物资集团准备的午饭菜品丰富又营养,得到不少学生点赞。

学生餐是全社会关注的民生问题。记者获悉,自2024年以来,三水物资集团积极响应社会关切,精心部署并实施了三水区公办学校学生营养餐提升项目。该项目由三水物资集团下属企业

三水区国裕餐饮管理有限公司(以下简称“国裕公司”)执行,旨在通过国资国企的全链条闭环管理,守护校园“舌尖上的安全”,持续推进学生营养餐的优化升级。

国裕公司副总经理张鉴清介绍,自2024年8月20日起,公司已经正式向28所镇街公办学校(含幼儿园)提供营养配餐供应和食堂整体提升服务,涵盖了21所公办学校和7所镇街公办幼儿园。

为提升食品安全管理能力,国裕公司组建由食品博士和高级工程师组成的专业团队,通过设立品控管理部、建立检验制

度,实现选材、制作、监管工作更加规范高效,全面提升食品安全管理水平。同时,国裕公司还与伊利、蒙牛乳业、温氏集团等源头供应商建立合作关系,通过实地走访、基地考察、价格谈判、基地直采等方式,进一步提升了食材供应质量。

此外,国裕公司还聘请了广州市营养师协会作为营养顾问,为不同年龄段的学生设计营养食谱,提升学生餐的营养价值和口感,并根据定期的校长、家长陪餐反馈,持续改善菜品。“相比之前,现在的菜谱更加丰

富,也更加美味了,我们能吃得饱。”西南中心小学四年级二班的学生卢语萱表示。

张鉴清表示,为进一步优化项目效果,三水物资集团将统筹国裕公司在2025年9月完成建设三水区首个大型数智化净菜加工中心。该中心位于佛北战新数智城内,占地面积约35亩,投资约2.5亿元,将设冷冻存储、检测留样、食材分拣、自动化净菜、自动化包装存储等区域,配备产品研发中心和数字化运营平台,为全区学校、单位、企业提供更优质的服务。

## 活力“啦”满

禅城区首届青少年啦啦操公开赛举行

佛山日报 记者苏宏堃报道:近日,2024年佛山市禅城区青少年体育公开赛系列活动之啦啦操公开赛在岭南明珠体育馆举行,吸引来自25家中小学和俱乐部的800余名青少年啦啦操和街舞爱好者参与,充分展示了禅城区青少年体育事业的蓬勃发展和青少年体育健儿的风采。

本次公开赛作为禅城区首届啦啦操公开赛,共设置了啦啦操和街舞两大类,以及设置多个难度等级,以适应不同水平的参赛选手。据悉,啦啦操是一项集体操、舞蹈、音乐、健身、娱乐于一体的集体体育项目。与其他竞技体育比赛不同,啦啦操比赛不突出强调个人技巧,而是更注重团队合作表现,展示出积极向上、朝气蓬勃的精神力量。

在为期一天的激烈角逐中,幼儿组的孩子们年纪虽小,表现却不逊色,从表情到肢体无不透露出健、力、美。儿童组、少年组和青年组的选手们则更加专业,动作更加规范,编排更加新颖,展现了啦啦操和街舞的魅力和激情。

除了激烈的比赛外,本次公开赛还注重文化交流和体育精神的



活动中,选手展示青春风采。/主办方供图

传承。比赛期间,主办方举办了一系列文化赛事和活动,包括啦啦操和街舞表演、体育知识讲座等,让选手和观众在享受比赛的同时,感受体育文化的魅力,进一步推动啦啦操和街舞运动的普及和发展。

“接下来,禅城区将不断创新赛事形式和内容,推动青少年体育赛事的普及和提高。我们期待通过更多这样的赛事活动,为青少年提供展示才华、交流学习的机会。”禅城区文化广电旅游体育局相关负责人说。