

## 关注高考

加强亲子有效沟通  
为高考考生缓压赋能

2024年高考临近,截至目前,湖南、江西、海南等省份已公布高考报名人数,均高于去年,呈现上涨趋势。同时,2024年,高考综合改革进一步深化,新增7个省份实施新高考。今年又是艺术类体育类招考改革落地年,招生考试改革的持续推进。

面对人生的一次大考,加之新高考新形势,压力是在所难免的,关键是如何缓解压力,以最佳状态面对、迎接高考。

从心理学角度看,压力是个体的一种综合性心理状态,表现为认知、情绪、行为的有机结合。每一个生活在这个世界上的人,无论愿意与否,也无论身份如何,都会面临、承受各种心理压力,并不会以自身的意志而转移。而青春期的中学生,处在生理、心理飞速发展,走向成熟的关键阶段,亦是个体心理发展较为敏感、不稳定、容易出现心理问题的特殊阶段。面对如此压力,家长应积极肩负减压赋能使命。

世界卫生组织提出健康的四大基石是合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。健康饮食、合理作息、适当运动,良好的生活习惯更是学生身心健康的重要标志。高考临近,学习任务更重、时间更紧,学生休息、运动时间更少。此时,保证获得充足营养和能量,支持复杂认知活动尤为关键。但是,也不能一味地追求营养均衡,忽略了饮食爱好。同时,家长应积极营造舒适、温馨的休息环境,在有限的睡眠时间内,保障其提高睡眠质量。提供便利活动空间,创造活动条件,助力考生便捷地锻炼身体。通过调节饮食、提高睡眠质量、安排适当运动,保持其快乐心境,助力其头脑清醒、精力充沛。

沟通是人与人之间思想与感情传递、反馈的过程,以求思想达成一致和感情的通畅。而有效沟通是指成功把某一信息传递给沟通对象,沟通对象能够作出预期回应的整个过程,是缓解压力的一条重要途径。面对高考时,因彼此间常伴有怀疑、指责、否定等言语表达,家长和子女有时很难形成有效沟通。这时,家长更应注意沟通方式,如采取赋能式沟通等方式提升沟通效果。沟通时,在度的把握方面,要坚持信任与期待并重理念,在信任中给予更多关爱,注意关注而不包办。在沟通技巧方面,要积极肯定努力,表扬其通过努力取得的成绩,即便是尚未达到预期目标结果,要鼓励其看到成功的希望。如“虽此次成绩不理想,但父母已看到你很努力,也许还有哪些遗漏的,再试试看”。

生涯教育是引导学生持续思考和探索的过程。从生涯教育理论来看,高中生虽处于生涯探索时期,但受限于时间、精力有限,无法全身心开展生涯探索,难于独立完成高考志愿填报。高考志愿填报,是高考的重要一环,其重要性不亚于考试本身。家长作为监护人,在保障好考生学习、生活等基础上,要积极参与内外探索。一方面聚焦学生自身兴趣、性格、能力、价值观、学科潜能等要素,挖掘潜力,积极促进学生认识自我、规划人生,积极主动地发展。另一方面,主动依托各类官方信息资源,获取学校综合实力、办学水平、专业设置、师资水平、培养特色、成长环境、发展前景等信息,充分了解新高考新政策,为科学合理制定志愿填报方案做好准备,减少填报志愿、选择学校焦虑。

据《中国教育报》作者:刘日升

护航高考  
奔赴美好前方

教育部日前印发通知,部署各地教育部门和招生考试机构联合网信、公安等多个部门和多家互联网平台,深入开展“2024高考护航行动”。通知要求,要全力做好考生综合服务保障、考试招生宣传引导、志愿填报咨询、优化考试环境等各项工作,着力解决考生和家长急难愁盼问题。

高考前夕,开展护航行动已经成为稳定的制度安排,且成为做好高校招生工作的一项标配,今年也不例外。此前,《教育部关于做好2024年普通高考招生工作的通知》就提出深入实施“高考护航行动”,要求各地加大统筹力度,加强治安、交通、卫生防疫、噪音治理、心理辅导等多方面综合服务保障,为残疾人等特殊群体考生提供合理便利,营造温馨和谐的考试环境。

高考关系为党育人、为国选材,关系千家万户和广大学子的切身利益,是对政府治理能力的一次大考。确保高考安全平稳顺利,是各级党委政府的重大政治责任。护航高考,容不得半点含糊,也来不得丝毫马虎。高考已经进入倒计时,各地要把各项工作做得更实更细,让考生安心、家长放心,助力莘莘学子考出水平、实现梦想。

开展好高考护航行动,关键在于坚持以考生为本。以考生为本,体现在方方面面。比如,紧密围绕“平安高考”“健康高考”“温馨高考”等工作目标,加强治安出行、食宿卫生、防暑降温等方面的服务保障,并为残障考生等特殊困难群体提供合理便利的服务,努力营造温馨、舒适的考试环境。再比如,应对方案做得更周全一些,“宁可十防九空,不可失防万一”,充分考虑可能出现的极端天气情况,以及各类突发状况。为考生提供更精准的服务,通过全面到位的人性化措施,能让考生感受到暖心,从而更集中精力应考。

开展好高考护航行动,贯穿考前、考中和考后。高考是实现教育公平、社会公平的重要制度,必须采取最严举措,堵住各种漏洞,坚决防止有损公平公正的事情发生。比如,加强试卷印制、运送、保管等环节的安全保密工作,严防考试泄密情况发生。强化人防、物防、技防等措施,从严从快处理考试舞弊行为。严把评卷质量关,严格执行国家的招生政策和招生计划,确保考试公平、程序公开、结果公正。

按照教育部要求,各地在考后要积极开展志愿填报服务。在组织实施“六个一”志愿填报咨询服务活动基础上,结合本地实际,建立并完善志愿填报参考信息服务平台。通过短视频、直播等贴近学生的方式,围绕考生和家长关心的专业特点、人才培养、行业发展、就业前景等情况进行深入解读,大力开展线上线下志愿填报咨询活动,不断强化服务覆盖面和吸引力。

开展好高考护航行动,需要各部门协同,联合作战。结合近几年的情况

看,网信部门是护航高考的一个重要部门。去年教育部提出,集中开展“高考护航”主题宣传,“清理互联网涉考公众账号”、“点亮权威考试招生机构官网标识”等多个专项行动。今年教育部则提出,持续开展“清理涉考虚假公众账号”、“点亮涉考官方机构网络标识”、“净化考点周边环境”等多个专项行动,积极营造良好考试环境。从“清理互联网涉考公众账号”到“清理涉考虚假公众账号”,可看出治理目标更清晰,也更坚决。究其因,每年高考期间,总有一些自媒体账号跟风作浪、炮制焦虑、蛊惑人心,依法依规整治正当时。

护航高考,就要奔着问题去、盯着问题查、追着问题改。围绕考生和家长急难愁盼问题,哪里有问题就冲到哪里,哪里问题突出就突出解决哪里,坚决消除各类乱象,坚决查处不法人员,坚决创造良好环境,让考生和家长吃下定心丸。值得一提的是,当前各地相关部门已经积极开展,展现了护航高考的决心和行动力。比如,有的地方从5月25日零时开始,就启动2024年高考“静音护航”行动,市民可通过12345热线绿色通道反映身边噪声扰民问题。有的地方自5月23日至6月21日,全面开展噪声污染控制专项整治行动,要求在高考期间严格控制各考点周围300米范围内餐饮娱乐和建筑施工噪声源,不得超标排放;重点强调的是中高考英语听力考试时间,各考点周围300米范围内禁止任何单位和个人进行产生噪声、振动的生产经营活动。如此种种,都令人心安。说到底,开展护航高考行动,重在落实,任何时候都不能掉链子,不能出岔子,不能捅娄子,才能万无一失。

“少年应有鸿鹄志,当骑骏马踏平川。”近日,多地致信高考考生,希望考生精心准备、从容赴考,沉着冷静、规范答题,心怀敬畏、诚信应考,提高警惕、谨防诈骗,胸怀理想、淬炼担当。护航高考是一场双向奔赴,考生全力以赴,志在必得,各部门时时放心不下、事事落实到位,各司其职、通力协作,就能让追梦的心灵抵达美好的远方。

据《中国教育报》作者:王石川



## 有趣的围棋对弈

今天,我来到朔城区围棋协会,参加《朔州日报》小记者站组织的“锐弈进取·以棋会友”社会实践活动。大家先在门口拍了合照,签到后,活动就正式开启了。

我们来到一楼的教室,我和同学胡哲钧坐在一起。围棋老师先给我们介绍了棋盘各部分的名称、下棋的规则、各种赢棋的方法。围棋,顾名思义,就是将对方的棋子围起来,将对方的三颗棋子吃掉就能获得胜利。

接下来,我们两两一组,开始对弈,执黑先行。我从棋罐里取出一颗棋子,用围棋专用手势——中指在上,食指在下,把棋子夹起来,放在棋盘上横线竖线的交点上。耶,我成功地吃了对方的棋子,给了对方当头一棒。就这样,我们开始了激烈的对抗,双方都僵持不下。我发现有一个地方对方没有注意,我假装把棋子放在左边的空点,吸引对方的注意,果然他上当了,把火力用在了那里。我抓紧布子,轻松地吃掉对方两颗棋子,我胜利了。

围棋真是太有趣了。开发区实验小学四(4)班 赵睿(本报小记者)

## 难忘的经历

一个人的成长中有很多难以忘怀的时刻,我就是从一件难以忘怀的事情中学会了成长。

每次我写作业的时候,总是急急忙忙,手中的笔飞快地在纸上移动,字迹乱七八糟,就像一个跳跃的小兔子,乱蹦乱跳。

有一天,老师在课堂上批评了我,说我的字迹潦草,看不清楚。同学们也笑话我,说我像小鸡啄米一样写字。我感到很尴尬,也很生气。

晚上,我把这件事告诉了妈妈。妈妈听了,没有责怪我,而是笑着说:“孩子,写字不仅仅是为了完成作业,更是一种修养。潦草的字迹会让人觉得你马虎不细心。你想想,如果你写的是自己的名字,别人看了是不是会觉得失望?”我听了妈妈的话,心里有些惭愧。

从那以后,我开始慢慢改变自己写作业的态度,认真对待每一个字,每一种笔画。我告诉自己,写字要像绘画一样,既要快,还要美。我相信通过努力练习我可以写出一手好字,请大家拭目以待。

星辰双语四(1)班 刘博然(本报小记者)

## 参观山西银行

这是一个下雨的周末,雨哗哗地下着,大滴大滴的雨点打在屋檐和玻璃上发出叮叮咚咚的声音,像正在演奏一场欢快而美妙的交响乐。伴着好听的乐曲,我们《朔州日报》怀仁站的小记者怀着激动的心情去参观山西银行。

我们排好队在银行工作人员的指导下练习存取款。首先练习怎样取款,按照提示,点击机器上的叫号按钮,然后拿着号码牌等待窗口播音。我们在银行工作人员的指导下,分别用各种面额的人民币练习存取款。同学们兴致勃勃地练习着,兴奋极了。

然后我们上了三楼,了解货币的发展史和怎样辨别人民币的真假,我们知道了许多金融相关知识,小记者们都看得十分认真,因为一会儿有一个有奖竞猜的环节,同学们都想得到奖品。最后,银行工作人员用内部练功券教我们快速数钱,因为是第一次数钱,急得我满头大汗。

通过这次活动,我不仅学到了很多金融知识,而且知道了如何理财,真是收获颇丰。

怀仁市城镇第二小学三(6)班 闫轩睿(本报小记者)

## 锐“弈”进取 以棋会友

——《朔州日报》小记者社会实践活动走进朔城区围棋协会

围棋起源于中国,蕴含着中华文化的丰富内涵,它是中华文化与文明的体现。为了让小记者们了解中华文化,5月25日下午,《朔州日报》小记者们在朔城区围棋协会,开展“锐弈进取·以棋会友”社会实践活动。

参加活动的记者们大多都是第一次接触围棋,他们对围棋体验充满了期待。活动中,围棋老师给小记者们讲解了围棋的知识,围棋是几个人下的?有哪些规则?为了让小记者们完全掌握围棋的知识,老师提问并让小记者们举手上台互动,通过动手的实际操作,让小记者们对知识点有了更好的理解。

学习完围棋的入门知识就到了小记者们最期待的围棋对弈环节,小记者们分组互相认识并开始体验对弈。两名小记者在认真下棋中,棋盘上黑与白的碰撞到处险象环生。执黑先行,落子无悔。小记者严格遵守围棋规则,在遇



到困难时主动举手请教老师。通过本次活动,小记者们学习到了围棋入门知识,化身“小小围棋手”,过了一把

棋瘾,养成了善于思考的好习惯,提升了专注力,对于策略和远见有了一定的认识。

## 有意义的活动

每到周末,《朔州日报》小记者社会实践活动都如约而至。今天我和小记者们来到朔城区围棋协会学习下围棋。

一开课,老师便给我们介绍了棋盘,因为这个棋盘有19行、19列,所以就叫19路棋盘。接着又讲了棋盘上一共有九个黑点,其中八个方位的黑点叫星,而中间的黑点叫做天元。知道这些学围棋的基本要素之后,又讲了“打吃”和“提子”这两个规则和下围棋时的基

本礼仪。讲完这些基本的理论知识后,老师便让我们实践。

由于是第一次下围棋,我们都有一些紧张,都觉得对手很强,所以每一步都是经过认真地思考才能做到落子无悔。老师看到我们下得这么慢,便透露给我们一个相当高超的技巧,叫做“风车阵”。这样不仅可以使双方的透气孔充足,而且在对方发起进攻时,还可以把对方团团围住,那对方就是强弩之末了,可以被我们轻而易举地

打败。之后,老师又告诉我们围棋最边上的两条线是最危险的线,倒数第二条线就叫倒碁线,倒数第一条线就叫死边线。这让我们下围棋时都不敢往边上走了,因为这样很有可能会无路可走。

我和小记者们下棋的过程也十分惊险,他吃了我俩子,我吃了他俩子。我遇到的这个对手也十分厉害,战势可谓是如火如荼,棋逢对手。

围棋实在是太有趣了,时间过得很快。以后我要更加精进我的棋艺,成为一个围棋高手,现在我已经迫不及待地回到小区,找到我的好朋友和他们一决高下了。

市七小三(5)班 郝好(本报小记者)

## 骑自行车



我想告诉大家,任何时候不要让你的头昏眼花,要时刻注意安全。朔城区四中三(8)班 温进圆(本报小记者)

今天,夏日暖阳,天气像我的心情一样美好,蓝蓝的天空飘着几朵懒洋洋的白云。

我和哥哥来到广场骑自行车。广场上人真多,有的在放风筝,有的在打球,还有的在滑旱冰。我们围着广场转了好几圈,觉得没有意思。这时,我向远处一望,看到了图书馆门口有一个斜坡,于是我提议过去玩儿。我们用九牛二虎之力把车子骑上去,哥哥和我一起喊:“一、二、三……冲呀!”我们像箭一样飞了出去,只听见风在耳边呼呼地吹,我们没用一点力气就下来了,我开心地叫到:“太好玩了!”于是我们再一次重复操作,这次我胆子大了,手也没捏闸,当冲下来时,不知从哪冒出来一块小石子,我想避开它打方向,又想捏闸,脑子一错乱,车子感觉来了一次不成功的漂移。哦!这次我可摔惨了。

## 难忘的韵律操比赛

校园生活就像七色花一样,丰富着我们的童年生活。今天,是一个与众不同的日子,因为下午我们学校要举行二年级和四年级韵律操比赛。

中午,我早早地吃完午饭,就和妈妈一起去姑姑单位让她给我化妆、梳头、整理衣服。一切准备好后,我和妈妈出发去学校了。在路上,我还一直在想着韵律操的动作,内心兴奋极了。

下午三点,比赛终于开始了,我们班排在第11个出场。我们穿着整齐的校服,排着整齐的队伍,迈着整齐的步伐,精神饱满地踏入入场。同学们高喊:“一二一、一二一……”把队伍排得整整齐齐。入场以后,大家的手紧贴裤缝,腰杆笔直,每个人都站得像一位

小战士,大家都竖起小耳朵听从班长段博超的口令:“向左转、向右转、向后转……”最后打开队形站到自己的位置上,等着韵律操音乐响起。在紧张地等待中,音乐响起来了,我们面带微笑,动作整齐划一,刚劲有力,每一个动作都做得比平常更好、更快、更完美。音乐停止了,我总算松了一口气。

这次比赛我们二(14)班的小朋友表现得都非常棒,我想感谢我的老师,不辞辛劳天天在操场上陪着我们一遍又一遍练习,我期待下一次的韵律操比赛。

市实验小学二(14)班 郭婉婷(本报小记者) 指导教师:陈梅花

## 读《海伦·凯勒传》有感

漆黑的天空中,有几点闪耀的星光。一阵微风拂过,树叶发出“沙沙”的声音。我心中充满了对海伦·凯勒的敬佩之情。

每天习惯用眼睛看世界,用耳朵倾听声音,用嘴巴和人们交谈,这一切对于我们来说是一件再正常不过的事,并不觉得有多么的可贵。但是,如果一个人的眼睛看不见了,耳朵听不到了,再加上不会说话,那么这样的生命是多么黯淡无光、孤单寂寞。

面对这样的不幸,我们是认命地活下去,独自吞咽生命的苦果,还是整天怨天尤人、愤世嫉俗?这两种人生态度都是消极悲观的。可是我们不能否认的

是,绝大多数人遇到这样的困境,往往会失去奋斗的勇气,被动地接受一切。

但就有一人不是这样的,她就是海伦·凯勒。

海伦·凯勒在出生十九个月时,因为生病,失去了宝贵的听力和视力,她的发声器官虽然没被伤害,但也无法接受到学习和模仿的刺激,所以说话也含糊不清。她的父母并没放弃她,他们为小凯勒找了一位优秀的老师——安妮·莎莉文小姐。莎莉文小姐不但打开了她的心灵之窗,更改变了她的一生。从用手语表达意思到可以独立阅读再到用嘴与人们交流。小凯勒付出了比同龄人多几十倍的努力。也正因为这样,

南瓜,葫芦科南瓜属的一个品种,一年生蔓生草本植物,茎常节蔓生,叶柄粗壮,叶片宽卵形或卵圆形,种子多数,长卵形或长圆形。

## 南瓜种植记

上周,陈老师给我们每人发了两颗南瓜种子,让我们回去自己种植,并观察它的生长变化,我兴奋极了,赶紧用一张纸小心翼翼地包好,尽量不弄坏它。

终于回到家,我和妈妈马上就行动起来。我们先找了一个空花盆,在外面装满泥土带回家,再把南瓜种子埋进土里,用水壶给种子洒了一些水,把它放在阳台上,让它可以得到充分的阳光和新鲜的空气。一切都准备好了,我满心期盼着它可以快快长大。

每天放学回家,我都会第一时间跑去看南瓜,看它长大了吗?终于,有一天放学,我跑去看南瓜时,惊喜地发现它发芽了,我高兴地手舞足蹈,马上跑去告诉爸爸妈妈说:“你们看,南瓜发芽了,它发芽了!”我想象着它长大以后结满了黄澄澄的大南瓜的样子,那模样让人忍不住流口水。

南瓜呀南瓜,你可要快快长大,我们可都等着和你相见。市实验小学二(14)班 李育辰(本报小记者)



海伦·凯勒在20世纪初期,顺利地在美国哈佛大学分校毕业。后来成为一名出色的演说家,出版了很多作品。

读完《海伦·凯勒传》后,我深刻地认识到:一个人能不能取得成功,不在于外在条件的好坏,而在于有没有奋斗的精神。平时,有些人总以条件差、困难多等作为没有取得成就的理由,和海伦比,是多么的微不足道。一个人要有远大的理想和崇高的奋斗目标,就会有无穷的力量,也不会被客观原因所束缚,就能够发挥自己的主观能动性,创造条件,主宰自己的命运。海伦不就是这样吗?

夜已深,妈妈一次又一次催我入睡,海伦的格言“假如你的眼睛明天将要失明,那么,你今天要看什么?”一直在我耳边交织。

朔城区四中五(16)班 刘进星(本报小记者)