

桂林市第一中学校长李山涛：

执笔为刃试锋芒，青春答卷写山河



▲李山涛

桂林市第三中学校长伍代刚：

五育扎根，心向从容



▲伍代刚

桂林市首附实验中学校长韦刚：

山水铸魂笔作剑，青春筑梦正当时



▲韦刚

桂林市宝湖中学教务处副主任骆燕飞：

放平心态，重视策略



▲骆燕飞

安利桂林分公司负责人唐铮：

营养备考，助力高考旗开得胜



▲唐铮

桂林市高铁园高级中学书记兼校长刘新来：

分秒必争铸辉煌，执笔为剑赴未来



▲刘新来

桂林市中山中学校长赵军华：

博爱胸怀酬壮志，求真笔墨写华章



▲赵军华

兴安县兴安中学校长何艳：

执笔为剑战高考，星河璀璨待君行



▲何艳

桂林中学专职心理教师靳燕：

破除焦虑闭环，家庭协同筑牢心理防线



▲靳燕

心灵赋能 青春飞扬

——桂林市第三中学 2025 年心理健康月主题活动侧记



▲参加活动的师生合影留念（桂林市第三中学供图）

光影交织的镂空画框定格校园诗意，萌宠互动的集市传递治愈力量，此起彼伏的欢呼声在挑战项目中迸发青春活力……这是近日发生在桂林市第三中学第二届“幸福补给站，心灵充电”心理健康游园会上的精彩一瞬。18个创意项目以全场景沉浸式活动为全校师生带来一场集心灵疗愈与青春赋能于一体的体验之旅。

走进“解忧调色盘”区域，同学们

值此高考冲刺之际，我谨代表学校向全市奋战备考的学子们致以诚挚的问候与祝福！

再过数日，你们将迎来祖国的检验，向着自己的梦想全力冲刺。学如逆水行舟，不进则退。在这最后的冲刺阶段，每

一天都至关重要，分秒必争。我们坚信，凭着你们的执着与奋发，你们有能力、有决心实现自己的理想！美好的未来就在前方——前方是光明的坦途，是灿烂的未来，是充满希望的明天！同学们，加油！

求真者，格物致知而慎思明辨。愿你们以科学精神解剖难题，用严谨态度对待每道试题，让知识在思维的熔炉中焕发光芒。请记住：真正的成功，从来都属于那些既保持着对真理的敬畏又敢于突破的勇者。

高考是你们人生的重要一站，但这绝不是人生奋斗终点。它是对过往积累的检验，更是开启人生新篇章的钥匙。愿你们带着“博爱求真”的火种奔赴考场，书写属于自己的精彩答卷！

此刻的你们，既是孙中山先生倡导的“博爱”精神的传承者，更是陶行知先生“千教万教，教人求真”理念的践行者。愿你们以胸怀天下的仁厚之心拥抱挑战，以躬行大道的赤诚之心叩问真理，笔锋所至，皆是对青春最庄重的回答。

博爱者，胸怀天下而笃行不怠。愿你们在考场上沉着应战时，不忘求学路上“广采博收”的积淀；提笔深思时，谨记父母师长字字恳切的悉心指导；落笔成文时，铭记新时代青年的责任与担当。这份温暖与力

量，必将成为你们从容应对的底气。

愿大家蟾宫折桂、金榜题名！

三载春秋弹指去，今朝骊歌踏云来。当盛夏的蝉鸣再次响起，你们将踏上人生中一段意义非凡的征程。三载春秋流转，那些与晨光同醒的清晨，与星辰相伴的夜晚，已化作穿透迷雾的曙光；那些书页间沉淀的墨香，草稿纸上堆叠的公式，已成为你们青春最珍贵的勋章；那些咬牙坚持的瞬间，跌倒爬起的背影，已将“坚韧”二字

深刻入你们的灵魂。在高考的战场上，愿你们执笔为剑，以从容之姿应对每一道试题；合笔为盾，以无畏之心笑对每一场考验。请相信，你们的每一份努力都将在六月绽放光芒，你们的每一次坚持都会为未来铺就星河璀璨。

高考在即，圆梦之时，祝同学们鹏飞九霄，扶海横流！愿大家蟾宫折桂、金榜题名！

解压需多管齐下：认知层面可通过自由书写的方式，记录焦虑源头并逐一反驳非理性思维，重塑积极认知与释放负面情绪；行为层面引入“番茄工作法+微运动”组合，每25分钟学习后穿插3分钟开合跳，既提升专注度又促进夜间睡眠质量；环境层面建议家庭设立“情感账户”，家庭成员分享当日“小确幸”与“微挑战”，保持正向联结。

活动中，集满8枚印章即可抽取校园文创奖品。手持游园打卡手册的同学们穿梭于各个展位，以学校吉祥物“叁叁”“叁叁”为主题设计的PP夹、帆布袋等成为“顶流”，而学生手绘明信片、定制贴纸更被争相收藏。奖品兑换处排起了长龙，同学们脸上洋溢着自信的笑容与青春成长的喜悦。负责人梁老师表示：“心理健康教育是‘双向奔赴’的成长旅程，我们希望学生成为自我心灵的观察者、支持者和赋能者。”

桂林市第三中学高度重视师生生的心理健康教育。学校将以常态化、创新性、精品化的心理活动为载体，持续深耕心理健康领域，为师生的健康成长构筑坚实的心理基石。

护航高考 筑梦未来

桂林市第十八中学党委副书记、校长黄思红：

千峰蓄力待，六月桂香成



▲黄思红

桂林市第十七中学党总支书记方志荣：

金榜题名展壮志，青春逐梦正当时



▲方志荣

桂林市国龙外国语学校总督学张华峰：

静水流深，笔定乾坤



▲张华峰

桂林市第五中学高三年级组组长、班主任俸蕾：

全力冲刺，顶峰相见



▲俸蕾

亲爱的同学们，高考的脚步渐近，作为师长，愿以桂林山水为鉴，写下对你们的祝福。

第一，愿你们以千峰之稳，厚积薄发。三年寒窗，是知识积淀的必经之路。课堂中，你们以笔记为基，将零散知识点筑成体系高楼；师长点拨，助你们修正漏洞、校准方向；心理韧性在挫折中磨砺，让焦虑化作专注定力。山水与师长的陪伴，早已为你们备好前行的底气！

第二，愿你们以一江之志，挥笔绘梦。早六晚十规律作息，守住大脑清醒的黄金时段；考场实操按“10分钟审题+25分钟答题+5分钟复查”分配时间，基础题零失误，难题段精准取舍。用科学策略守住每一寸积累的成果，让江流终成江海。

待蟾宫折桂日，捷报定如滴水奔涌，响彻山水之间；愿每个家庭笑颜如格溯春水，共沐金榜题名时。

当六月的风拂过校园，你们即将带着星辰大海的期许，奔赴属于自己的战场。请记住，每一张写满批注的试卷、每一回错题上的反复推敲，都是时光刻下的勋章。相信此刻的你们，早已积蓄了破土而出的力量。

胸有静气，便不惧考场风云，把每道题当作成长的注脚；眼有微光，便不惧暂遇荆棘，相信笔锋所至皆心之所向；心有远方，便不惧于一

时得失，青春的答卷本就该肆意飞扬。

学校始终坚信：带着拼搏底色你们，定能在考场上从容挥毫，让理想照进现实。无论结果如何，这段为梦想全力以赴的岁月，早已是你生命中最闪亮的勋章！

待你们得胜归来日，母校正繁花绚烂；前行路上回首，学校永远是你们坚实的后盾！加油，少年们，鸿鹄自有青云志，直上九霄揽月还！

“二是系统深挖，直击本质。全国1卷‘人工智能’题警示：技术难掩逻辑层级。英语阅读勿因细节，标转折词，推上主旨，穿透表象陷阱。

最后时刻，胜负在思维质量。少求快，多求通；少背模板，多探规律。愿静水深流之心沉淀，笔定乾坤之志突破，六月金榜见证思维跃迁！

一切，都在温暖着你们、托举着你们向前。

在高考这最后的冲刺阶段，请调整心态不内耗，碎片时间忙复习，保持题感不放松，查缺补漏我能行！请相信坚持的力量，千淘万漉终见金，高考是通往梦想的阶梯，让我们一起全力冲刺，顶峰相见！

据了解，此次展览精选了刘绍荟350余幅代表作品及文献资料，分为描摹之境、彩痕华章、山海经神话、线写万物、综合艺术五大主题，全面呈现其艺术探索的脉络与精神世界。本展览同步举行研

讨会、作品捐赠、《杖行艺道》新书首发等活动。开幕式上，刘绍荟将50幅优秀书画作品及一批图书捐赠给桂林师范学院。

“这次展览活动不仅是刘绍荟先生艺术成就最为集中、系统的一次呈现，也是其文化精神最深刻、最有深远意义的一次传承。”桂林师范学院相关负责人表示，举办此次展览是学校践行“艺术兴学、文化育人”办学理念的重要举措，通过大师作品的展示与收藏，将为艺术教育注入新的活力。

►刘绍荟（左五）与部分嘉宾合影（桂林师范学院供图）

广西师范大学附属中学党委书记潘春林：

执笔从容战考场，青春璀璨向未来



▲潘春林

桂林市第十九中学副书记、校长姚培鉴：

静挥三寸笔，答谢万重恩



▲姚培鉴

桂林市第十一中学副校长秦柔谈数学备考：

策略与心态需双管齐下



▲秦柔

桂林市田家炳中学心理老师唐雨晴：

心向未来，护航高考



▲唐雨晴

首先，调整认知，接受压力的合理性，明白焦虑和压力是面对重大挑战时的正常反应。将出现的焦虑情绪当作与自己一起奋斗的“朋友”，与其对话。其次，将考上理想大学的大目标拆解为每日可以完成的小任务，每完成一项就打钩，积累成就感，增强自信心。再者，早晨起床后，面对镜子微笑，每天坚持进行积极心理暗示，告诉自己“我已经

努力了，结果会水到渠成”，给自己正向鼓励，保持良好心态。此外，还可以利用课间时间进行碎片化的运动，放松身心。

同学们，高考虽然重要，但它绝不是人生的全部。无论结果如何，你们都是为梦想努力奋斗过的勇士。加油，愿你们都能在高考中绽放属于自己的光芒！

杖行艺道 艺脉永续

——刘绍荟从艺 66 年艺术文献展在桂林师范学院举办



►刘绍荟（左五）与部分嘉宾合影（桂林师范学院供图）