

# 教育周刊

聚焦桂林教育高质量发展

## 护航中考

## 筑梦未来

桂林市第十八中学党委副书记、校长黄思红：

### 修德志道笃行 执笔奔赴山海

当盛夏的蝉鸣渐起，中考的号角已然吹响。此刻，我想对每一位怀揣梦想的学子说：请相信，每一份伏案苦读坚持，每一次思维碰撞的火花，都已内化为你青春路上披荆斩棘的底气，励志于心，笃行逐梦，方可行稳致远！希望你们保持适度的兴奋与难得的平静，梳理知识框架，温习错题，回归基础，增强信心；保证睡眠，合理饮食，适度运动，从容镇定，泰山崩于前而色不变，狂澜至其畔而志

弥坚。 家长朋友们，你们是孩子最坚实的后盾，给予他们信任与包容，用轻松的话语缓解焦虑，用温暖的陪伴传递力量。 同学们，请相信，试卷上的每一道题都是成长的阶梯，考场里的每一分钟都在雕刻未来，愿你们执笔为剑，奔赴山海。祝所有考生旗开得胜，前程似锦！



▲黄思红

桂林市城楠中学党支部书记卢光官：

### 盛夏逐梦时 执笔写华章

盛夏蝉鸣，青春逐梦。值此2025年中考，我谨代表桂林市城楠中学，向即将奔赴考场的学子与辛勤付出的家长，致以最真挚的祝福与最热烈的期盼！

三年来，你们在桂香萦绕的校园里，以墨墨为舟，在知识的瀚江破浪前行；以理想为帆，于青春的征途砥砺前行。那些挑灯夜战的星辰、攻克难题的喜悦，终将化作考场的从容底气。此刻，请将积蓄凝为笔尖锋芒，以“长风破浪”豪情，书写无悔答卷，让拼搏绽放成今夏最美的花。



▲卢光官

桂林市卓然学校副校长莫焰：

### 至真至善 卓然独立

距离中考仅剩几天了，走在卓然初中楼里，教室里是安静复习的初三孩子们，走廊上有摆着桌子接受学生们咨询的老师，窗外的阳光洒进办公室，那是温馨的师生低语交流的场景。还有几天孩子们就要走上中考考场了，你们的肩上有父母的期盼、老师的祝福，还有“为卓然而努力拼搏”的责任。

复习的主要精力放在回归课本上。多看错题、错题，做好最后的查漏补缺工作。 排除杂念，关注当下，适度运动，释放压力。制定详细的每日复习计划来稳定心态。多对自己说：我可以，我能行！ 亲爱的孩子们，学校祝福你们在考场上展现“独立人格，卓越学识”。愿同学们在提笔从容自信，合笔意气风发，在盛夏收获属于自己的“卓然”荣光！



▲莫焰

桂林市第十四中学副校长蒋伟峰：

### 谈中考物理备考五大核心策略

一、真题为纲，精准突破。聚焦近三年中考真题，主攻动态电路分析、压强浮力综合等高频率考点，构建“考点一题型”精准对应体系，摒弃低效刷题。 二、错题清零，分类攻坚。建立“概念混淆/公式误用/审题疏漏”三类错题库，通过典型例题重现“纠错一道，攻克一类”，消灭知识盲区。 三、实验固本，规范细节。夯实测密度等20个核心实验，强化实验目的、操作流程、误差分析记忆，重点规范电表量程选择等操作细节，熟练运用“控制变量法”等专业表述。

四、答题标准化，颗粒归仓。严格执行四步答题法：审题标注关键词、计算题必写原始公式与单位、简答题使用“惯性”等专业术语、作图题规范线条符号，杜绝非知识性失分。 五、心理调适，节奏制胜。考前同步考试时段调整生物钟，每日复盘1个核心考点，保持“基础稳、中档保、难题冲”的应试心态，严防焦虑导致的低级失误。 备考口诀：真题研透、错题清零、实验固本、规范得分、心态制胜。冲刺阶段坚持精准复习与标准化训练，方能叫开物理高分之门。



▲蒋伟峰

桂林市二附学校心理老师罗羽：

### 从肌肉放松到“三明治沟通”

在紧张的考试冲刺阶段，考生和家长极易陷入焦虑情绪的漩涡。桂林市二附学校心理老师罗羽为大家带来实用心理疏导技巧： 考生可通过渐进式肌肉放松法，从头到脚依次紧绷、放松各部位肌肉，有效缓解身体紧张感；每天预留15分钟进行正念冥想，专注当下呼吸，排除杂念，减轻心理压力。同时，制定合理的学习计划，将大目标拆解为每日小任

务，每完成一项就打钩鼓励自己，增强掌控感与自信心。 家长的情绪状态也至关重要，应避免过度唠叨和施压，多倾听孩子心声，用“三明治沟通法”，即肯定+建议+鼓励，与孩子交流，用温暖的拥抱和肯定的话语传递支持。此外，家长可与孩子共同进行户外运动，如散步、慢跑，释放压力激素，改善情绪状态。



▲罗羽



▲杨富娇

桂林高铁园外国语学校党总支书记、校长刘新来：

### 挥毫展卷 勇创佳绩

同学们，回望三年征途，你们已然扎实走完了初中知识的每一寸里程，在汗水中积累，在奋斗中成长。这珍贵的经历，为你们构筑了坚实的基础和充分的准备。面对即将到来的考试，请务必坚定信心，沉着应试；严守纪律，诚信为本；调整身心，从容不迫。 我深信，智慧与汗水终会开花结果。你们必将取得优异的成绩，必将实现心中的目标，必将踏入理想高中的殿堂！ 祝同学们蟾宫折桂，前程似锦！不负青春，中考必胜！

中考不仅检验知识的积淀，更映照五育

桂林市第三中学校长伍代刚：

### 以树之姿迎考 用年轮书写青春

仲夏蝉鸣奏响青春序章，中考的战役已敲响少年的征途。此刻的你们，恰似扎根沃土

滋养的生命气象：每片叶子都承载着阳光的馈赠，每圈年轮都镌刻成长的印记。家长朋友们，请继续用信任与支持为他们构筑安心备考的晴空，让成长的力量在宽松的环境中自然生长。 愿每一位考生笔下生花，梦想成真！愿你们如大树般向下扎根，向上生长，在未来的星辰大海中，绽放属于自己的璀璨光芒！

桂林市第十二中学党支部书记、校长唐小华：

### 勇赴青春之约 书写人生华章

今日送上祝福，《论语》有云“士不可以不弘毅，任重而道远”。三年求学生涯，你们已如幼松扎根，将“学而知时”的勤勉刻进日常，用“温故而知新”的踏实筑牢根基，这份坚持，早已是青春最美的勋章。 明日踏上考场，愿你们如“知者不惑”般从容，理清思路不慌乱；如“勇者不惧”般坚定，执笔敢书少年志；更如“君子而和”般自信，展现独一无二

的光芒。 要记得，“三军可夺帅也，匹夫不可夺志也”，你们的志向与热爱，早已超越一场考试的得失，无论结果如何，这段“敏而好学，不耻下问”的岁月，已让你们成为更坚韧的自己。 愿清风伴笔，墨香盈卷，待你们交卷时，能笑说一句：“吾尽己力，无愧矣！”加油，少年！

桂林市复兴学校副校长杨富娇：

### 青春逐梦时 执笔战中考

地生中考的号角已然吹响，此刻请握紧手中的知识利剑，以破竹之势奔赴考场！ 考前“三稳”，筑牢制胜根基：一稳知识，聚焦错题本上的“拦路虎”——地理经纬网的精密计算、生物遗传图的关键标注，顺着教材目录搭建知识框架，让考点在脑海清晰“成图”；二稳节奏，考场如战场，遇难题果断放行，将时间留给更有把握的“高地”，这是智慧更是战

略；三稳心态，别让焦虑与熬夜侵蚀你的锋芒！那些刷过的题、背过的书，早已化作你潜意识里的“防护服”，此刻自信应考，便是最强“武器”！少年自有凌云志，万里长空竞风流！愿你们带着破釜沉舟的勇气、沉着冷静的智慧，在考场上全力以赴，落笔生花。 这个盛夏，让拼搏的汗水凝结成青春最闪耀的勋章！冲吧，向着胜利的彼岸，绽放属于你们的光芒！

桂林市第十七中学初三语文教师舒麟：

### 以从容之笔 写就青春答卷

中考的脚步近了，这最后的冲刺，不仅是知识的较量，更是心态与智慧的沉淀。作为老师，送上几点贴心叮嘱，助你们自信应考： 请回归基础，温故知新，让模糊的知识点清晰起来。同时，重视错题复盘，分析近期练习中的失误原因，避免考场重蹈覆辙。科学规划时间，调整作息，保证充足睡眠，让大脑在考试时段处于最佳状态。放松心情，每天给自己积极的心理暗示。

后，先通览全卷，把握整体结构与难度；答题前细审题目要求，圈画关键词，明确考查意图。遵循“先易后难、先熟后生”的策略，遇到难题稳住心态，合理分配时间，确保基础分稳拿。审题细致，解答力求步骤清晰、书写工整。 亲爱的同学们，中考不过是人生长河中的一道涟漪，它检验你的努力，却定义不了你的未来。请带着少年的锐气走进考场，笔下有分寸，眼中有光芒——你们早已在无数个晨昏中积蓄了破土的力量，此刻只需沉静绽放。

步入考场，从容是法宝。试卷发下

桂林市第十九中学党委副书记、校长姚培鉴：

### 以拼搏为笔 书写青春答卷

岁月浩荡无声，三年时光如同川流不息的江河，将往昔的勤奋与努力凝聚成行囊。此刻，你们手中的笔锋，已蓄满无数夜时分低俯的身影和晨曦微露时分的明亮火光。那些曾反复研磨略显滞涩的笔尖，将在此刻划开命运的华章。 所有的惊艳都来自长久的练习，所有的成长都需要时间的沉淀，所有的光芒都源于

不懈努力。大家在这段旅程中，学会了坚韧与勇敢，面对挑战从不退缩，以无畏之心，拥抱每一个未知的明天。让我们共同期待，在未来的日子里，你们能够继续以梦为马，不负韶华，绽放出属于自己的光芒。 下一站，中考！祝愿你们，落笔生花，阳光万里！



▲姚培鉴

桂林市田家炳中学校长文莉莎：

### 汲滴水之韵 承青山之志

云绕青山千重翠，被筛滴水万点光。在这满城山水皆诗意的时节，中考的鼓点已与漓江的浪涛同频。亲爱的少年们，且看那蜿蜒百里的江水，从不停滞于险滩；再观那刺破苍穹的青峰，从不畏惧于风雨，这份从容与坚韧，正是你们逐梦路上最珍贵的行囊。 愿你们以漓江为墨，饱蘸从容，将跋涉的疲惫化作笔下的云卷舒舒；以青山作笔，凝聚坚定，把未知的疑惑雕琢成胸间的丘壑

万千。征途上，让思绪如白鸢掠过江面般轻盈灵动，让灵感似山岚穿透云雾般豁然开朗，于青春的答卷上，勾勒出属于自己的山水长卷。 且信山水有灵犀，会将这份澄澈心境与磅礴气势注入笔尖。愿你们胸藏丘壑，心纳万川，以山水之姿，奔赴属于你们的星辰大海！



▲文莉莎

桂林中学初中部教务处主任莫佳明：

### 科学备考创佳绩 自信追梦向未来

中考的脚步越来越近，相信此刻的你们正在为梦想做最后的冲刺。在这蓄势待发的关键时刻，桂林中学谨向全市考生送上最诚挚的祝福，并为大家准备了这份融合科学方法与暖心鼓励的三大科学备考策略，助力你们高效复习、自信应考。 策略一：回归基础，稳扎稳打。 回归教材本源，重新梳理各科知识网络，强化知识关联，吃透核心概念及公式定理，重点突破高频考点，确保基础题不丢分。

建立个性化错题档案，重点攻克薄弱环节，各学科均衡发展。规范答题格式，熟知各科解题技巧，提升得分能力。 策略三：稳定心态，从容应考。 保持规律作息，保证充足睡眠，适当进行体育锻炼，释放心理压力，建立积极心理暗示。考场中合理分配时间，保持平稳心态，注意检查答题细节。 科学备考是成功的关键。愿你们：用智慧点亮未来，以实力铸就辉煌，让青春绽放光彩。



▲申发贤

桂林市中山中学心理教师董玉冰：

### 积极暗示铸盔甲 自我肯定赢中考

各位中考考生，中考的钟声即将敲响，无论此刻你是因复习进度而感到忐忑，还是在担心中考的结果，你皆可运用一定的心理技巧帮助自己调整心态。 其中最关键的一点就是：持续进行积极的自我肯定与心理暗示。这段时间，你已经完成了大量的复习与积累，而面对如此重要的考试，感到“还没准备好”是绝大多数人的共同感受。当你又熟练记住了一个易混淆的单词，当你流畅地背诵出一篇经典课

文，当你独立攻克了一道曾经卡壳的难题……请务必停下来，真诚地给自己一个“大大的肯定”！在心里或轻声对自己说：“看，我又搞定了一点！同时我在考场上的把握又多了一分！” 别小看这些瞬间的自我对话，它们是亲手锻造的心理盔甲。用实际行动和积极的语言缓解你的忐忑和焦虑，并坚定地相信你的自我肯定，帮助你赢得中考。



▲董玉冰

### 心灵驰骋展风华 青春赛道勇当先

——桂林市逸仙中学“5·25”初三年级心理趣味运动会纪实

近日，一场别开生面的“5·25”心理趣味运动会在桂林市逸仙中学校园里如火如荼地进行。活动中，全体初三年级师生用笑声与汗水在团队协作中积蓄冲刺的超强能量，以健康积极的心态迎接学习生活中的每一个挑战。 随着工会主席赵品玉宣布活动开始，这场由学校心理教师团队精心策划、德育处、教务处、初三年级组与学生志愿者联手打造的“解压狂欢盛宴”正式拉开帷幕。 篮球场上，“鼓动人心”项目率先引爆观众激情。每两个班级组成的“最强战队”，20名“同心鼓舞士”紧握绳索，目光如炬。随着小球的每一次弹起落下，他们的心跳与鼓点同频共振，默契配合让小球在鼓面上欢快跳跃，仿佛在为即将到来挑战预热。 “无敌风火轮”项目更是扣人心弦。12名“风火轮战士”脚踏特制“巨型履带”，步调一致，向终点冲刺。途中虽有履带偏移、步伐错乱的意外，但他们迅速调整，重振旗鼓，用实际行动诠释了“不抛弃、不放弃”的团队精神。

再看足球场上，“马到成功”项目更是将气氛不断推向高潮。10名“骑马小将”跨上“充气大马”，在速度与平衡的较量中，他们或稳如磐石，或疾如闪电，每一次努力都引来阵阵加油助威声和欢呼声。同学们纷纷表示：“这不仅仅是一场比赛，更是对我们意志和毅力的考验。”一位初三班级班主任感慨



▲“无敌风火轮”项目中，同学们步调一致，向终点冲刺（桂林市逸仙中学供图）

道：“看着孩子们在赛场上挥洒汗水，心往一处想、劲往一处使，我深感欣慰。” 桂林市逸仙中学通过举办本次活动，旨在为师生们搭建一个释放压力、锤炼意志的平台，相信带着这份活力与自信，逸仙学子定能以最佳状态迎接挑战，在青春的赛道上跑出属于自己的精彩！ （记者 莫林峰 通讯员 王郑涛）

桂林市宝湖中学党支部书记黄竞仪：

### 临考之际 当持静气

盛夏蝉鸣，正是万物竞发之时。当此夏木荫萌之际，诸君将赴中考之试。 夫中考者，非仅分数之较量，实为少年心志初试锋芒之场。考场非终点之谓，乃成长之阶也。 笔端所至，当见尔等三载戮力之痕；眉宇之间，宜存求真务实之诚。须知学问之道，首重根基之固，犹若筑台九仞，起于累土。诸君今日所答片纸，实乃他日治学立身之基石。

临考之际，当持静气。昔人云“每临大事有静气”，考场方寸之地，正是涵养此气良机。遇易题勿轻心，如履薄冰；逢难题莫惶惶，如解连环。得失进退，皆属寻常，惟守本心澄明，最为珍贵。 此番历练所得之坚韧豁达，较之分数更堪终身受用。 愿诸君怀青衿之志，履践致远。他日回望，当知此试不过人生长河一苇航程。惟盼诸君从容落笔，无愧本心。



▲黄竞仪

桂林市第十一中学校长潘宇：

### 以“稳”筑基 以“专”制胜 全力以赴 即是成功

中考的铃声即将敲响。此刻，你们站在三年汗水浇灌的节点上，这不是终点，而是向未来跃升的坚实跳板。 过去的一千多个日夜，你们在求知路上不断探索，这份坚持，本身就是最闪亮的勋章。中考，与其说是分数的较量，不如说是你们学习力、意志力、规划力的一次集中检验。 临考之际，请记住：回归本源，以“稳”打底。梳理核心概念，巩固基础知识。越是关键，越要安静。这份沉稳，是

考场制胜的底气。心无旁骛，以“专”制胜。走进考场，放下焦虑。你的对手不是别人，是那份需要你全力以赴应对的试卷。专注于每一道题，就是最好的策略。 同学们，中考只是人生长跑的一站，它定义不了你的全部，却能见证你奋力奔跑的姿态。全力以赴，即是成功。全市师生为你们擂鼓呐喊，冲吧！去书写属于你们的精彩篇章！



▲潘宇

桂林市国龙外国语学校副校长申发贤：

### 书写中国少年格局 展现时代新人担当

九年寒窗磨一剑，六月考场试锋芒，亲爱的初三学子们，大家好！ 愿你们带着“敢闯敢拼”的朝气，怀揣“开创未来”的勇气，在这个盛夏，书写“中国少年”的格局，展现“时代新人”的担当，国龙衷心祝福各位同学，以奋斗为青春加冕，用实力让梦想成真。我在国龙等着大家！

写“中国少年”的格局，展现“时代新人”的担当，国龙衷心祝福各位同学，以奋斗为青春加冕，用实力让梦想成真。我在国龙等着大家！



▲申发贤

桂林市首附实验中学政治教师吴天虎：

### 初中道德与法治中考冲刺备考策略

初中道德与法治学科中考冲刺备考关键阶段，可从知识、技巧、心态三方面精准发力。 知识体系方面，聚焦核心考点。国情板块关注“新发展理念”“乡村振兴”，道德板块重视“责任担当”，法律板块把握“法治教育”。建议绘制思维导图串联知识点，梳理知识关联，同时研究近三年广西及桂林中考真题，掌握命题规律。 应试技巧上，不同题型各有妙招。选择题抓关键词，用排除法排除错误选项；

材料题按“设问—考点—材料”思路，以“教材原理+材料分析”作答；辨析题先判正误，再从“定性、析理、践行”阐述。 心态调适不容忽视。考前一周少刷题，多复盘错题，分析失分原因。合理作息，保证睡眠，常给自己积极暗示，以平和自信的状态应考。 少年当有凌云志，愿同学们以知识为帆，技巧为桨，心态为舵，在中考中乘风破浪，实现梦想！

桂林市首附实验中学政治教师吴天虎：

### 雏凤清于老凤声 薪火赓续向未来

——桂林市铁路西小学40周年校庆活动之退休教师、校友回校参观记

近日，桂林市铁路西小学迎来了一批特殊的客人。他们中，有曾在此辛勤耕耘、培育桃李的退休教师，也有在这里度过难忘求学时光、从这里踏上人生新征程的校友。邀请退休教师与校友代表回校，是学校为40周年校庆精心筹备的重要活动之一。

在座谈会上，校长黎然表示，我们希望能借此机会，与各位一同回顾40年来的办学成就，分享在校的难忘故事，共绘学校未来的美好蓝图。我们全体铁路西人一定会继承和发扬老一辈的精神，以崭新的姿态迎接下一个十年的到来。 随后，学校负责人向大家详细汇报了近年来学校在特色办学方面的新思路、新举措以及所取得的一系列办学成果。面对退休教师和校友们关于学校发展变化、课堂教学差异以及教育信息化建设等方面的提问，学校领导与老师们都一一耐心地回答。 会后，退休教师和校友们来到校史墙前，在校园红领巾讲解员的热情讲解下，重温学校的建校历史。漫步在教学楼的楼道中，看着洋溢着青春活力的青年教师的身影干净整洁的校服，脸上绽放着灿烂笑容的学生，大家倍感亲切与温馨，也为学校近年来发生的翻天覆地的变化感到惊叹与自豪。



▲座谈会现场（吕晗江 摄）

桂林市铁路西小学邀请退休教师和校友回校座谈交流，不仅是对老一辈教育工作者的感谢，对校友们的感谢，更是希望聆听他们的建议，继承和发扬老一辈的精神，以崭新的姿态和饱满的热情迎接建校40周年的到来。 （吕晗江）