

# 减压赋能逐梦行 温情护航暖人心

## ——我市各校开展花样减压活动助力高三考生备战高考

□本报记者陈娟

随着2026年高考临近，桂林市各高中学校在抓实常态化复习备考、精准培优补差的同时，聚焦高三考生考前心理状态，创新开展一系列形式新颖、趣味十足、温情满满的花式减压活动。通过趣味运动、心理疏导、暖心寄语等多种形式，帮助高三考生释放备考压力、舒缓焦虑情绪、调节身心状态，让考生们卸下包袱，以自信昂扬、从容饱满的青春姿态冲刺高考。

### 趣味活动润身心 多元体验释放备考压力

连日来，桂林市区及各县多所高中校园内，各类特色减压活动有序开展，成为高三备考季里最温暖治愈的风景。与“5·25”心理健康日结合，各校摒弃传统说教式心理辅导，立足学生身心特点，打造沉浸式、体验式减压场景，让考生们在趣味运动中释放压力、在互动中凝聚力量、在温情中坚定信念。

趣味运动团建成为减压重要形式，各校围绕放松、协作、励志主题开展轻量化趣味赛事，全程弱化竞技、重在参与。桂林市逸仙中学举办“释放压力，放松心情，坚定意志，激发潜能”主题趣味运动会，创新设置“零食大作战”特色项目，老师们化身“最强辅助”，与学生默契配合、并肩作战，携手收获满满“战利品”。融洽的师生互动缓解了备考紧张氛围，欢声笑语间，考生们释放积压已久的备考压力。同时，“Gogogo出发咯”“运彩蛋”等五个趣味项目同步开展，考生们组队攻坚、奔跑协作、呐喊助威，在轻松的游戏体验中放松心情、坚定信念。

除趣味运动外，沉浸式心理体验活动受到不少学生喜爱。桂林市桂林中学以五感疗愈为核心理念，打造特色心理游园会，创新设置视、听、嗅、味、触五大体验区与高考加油站六大板块，构建全方位、沉浸式的身心放松场景。考生们通过书写祝福卡片为同窗鼓劲、品尝甜蜜糖果舒缓心情、揉捏黏土释放负面情绪、调配香氛感受生活美好、演奏乐曲抒发心境，在丰富的感官体验中调节心态、缓解焦虑，以更佳状态投入备考。

音乐赋能心灵，歌声点亮青春。桂林市中山中学举办“盛夏赴山海，歌声致青春”心理健康主题歌会，全校师生齐聚一堂，以乐聚力、以歌暖心。



◀桂林中学心理游园会中，高三考生在调试香氛。  
记者陈娟 摄

▼逸仙中学开展高三趣味运动会。（逸仙中学供图）



校园乐队歌曲串烧、街舞社活力表演轮番登场，教师、家长代表温情献艺，精彩纷呈的节目为紧张的备考生活增添亮色。活动尾声，全体高三学子齐声高喊“我爱我，心向阳；逐梦想，勇前行”，铿锵有力的口号响彻校园，提振了备考信心，凝聚了奋进力量。

### 暖心护航聚温情 精细服务筑牢备考底气

备考路上，温情相伴。我市各高中学校坚持育人为本，聚焦考生备考所需、心理所盼，从膳食保障、人文关怀、心理疏导等方面精准发力，推出一系列暖心举措，全方位为高三考生高考圆梦保驾护航。

膳食暖心赋能，美食助力追梦。桂林市第十八中学开展“为梦想加餐”专项营养助力活动，结合高三考生高强度备考的身体需求，科学优化高考专属营养菜谱，精细调整午、晚餐菜品搭配，均衡补充蛋白质、维生素等，用健康膳食为学子体能续航、为备考赋能。同时，学校领导深入各班，为全体高三考生送上专属高考能量礼包，与考生亲切谈心，细致询问备考状态，叮嘱大家科学作息、劳逸结合、放平心态，让考生们真切感受到学校的温暖关怀。

仪式寄托期许，温情传递祝福。桂林市第五

中学举办高三“祝福餐”暖心活动，以特色仪式为学子加油鼓劲。学校食堂精心筹备、贴心布置，入口处悬挂一串串粽子，寓意“一举高中”。学子们有序排队、跃起“顶粽”，在趣味满满的仪式感中寄托高考圆梦的美好期许，放松了考前紧张情绪，凝聚了奋勇争先的奋进氛围。

精准心理疏导，守护健康心态。针对考前学生普遍出现的焦虑、情绪波动、身心疲惫等问题，各校心理辅导员全天候常态化开放，提供个性化、精细化心理服务。桂林中学心理老师通过沙盘游戏、团体心理辅导、穴位按压调节、专题情绪疏导课堂等方式，指导学生掌握科学的压力释放、情绪调节方法。同时，学校建立完善学生心理动态台账，常态化摸排学生心理状态，精准了解学生心理需求，针对性开展一对一帮扶疏

导，全方位筑牢学子心理健康防线。

“每天埋头复习难免紧绷，学校的减压活动让我们放松了身心。和同学一起游戏、谈心，不仅缓解了压力，也让我更有底气面对高考。”桂林中学一名高三考生有感而发。一系列丰富多彩、温情满满的减压活动，有效调节了考生考前紧绷的身心状态，缓解了备考焦虑，极大提振了考生迎战高考的信心与底气。

立德树人守初心，暖心护航助圆梦。我市各高中学校始终坚持学业提升与心理健康并重，科学统筹备考节奏，持续创新心理育人、暖心服务模式，以多样化减压赋能活动为考生轻装上阵保驾护航。下一步，各校将持续抓实考前心理疏导、后勤保障、人文关怀等各项工作，全程陪伴高三考生逐梦前行，书写属于自己的青春答卷。

## 南方电网广西桂林供电局：

# 提前部署全面发力 筑牢高考保电防线

□本报记者黄敏 通讯员莫晓姣 张家玲 黄子铭

2026年高考临近，桂林地区高温、强对流天气交替来袭，区域电网负荷持续攀升，极端天气叠加高考保电的刚需，给全市考点电力保障带来多重考验。为全力护航学子追梦之路，南方电网广西桂林供电局提前谋划、全城联动，迅速成立专项工作组和党员突击队、党员服务队，通过专项巡检、应急电源实测、实战演练等多维举措，全方位筑牢高考供电安全屏障，以满格电力守护高考平稳开考。

### 靠前排查除隐患 守住考场供电“生命线”

“嗡——”随着一声低沉的轰鸣，桂林市第十一中学配电房内的备用发电机平稳启动，教学楼的灯光依次亮起，一切运转正常。5月23日，城中供电分局党员服务队来到学校全程指导学校电工开展发电机带负荷试验，针对常规空载试机的检测短板，采用分级加载方式模拟真实考场用电负荷，精准校验发电机电压、频率运行稳定性。

“发电机不是光能‘转’就行，关键要看带上负荷后能不能‘撑得住’。”抄维一班员工向学校电工解

释道。本次试验历时40分钟，机组各项参数均达标，工作人员现场排查发现发电机电流表存在失效潜在隐患，督促校方一周内完成整改，堵住应急供电漏洞。此外，工作人员对辖区全部考点开展拉网式用电检查，全覆盖核校考场照明、监控、广播、听力系统等关键设备，同步对接校方优化用电方案。目前桂林供电局全域落实“一考点一预案”，配备应急抢修物资与发电设备，实行24小时在岗值守。

与此同时，该局还聚焦辖区输电线路与配电设备，开展中高考一体化专项保电特巡。运维人员对考点周边核心输电线路开展密集巡视，重点清理通道树障、排查线路老化及外力破坏风险，依托红外测温设备对开闭所、公用变压器开展精准测温，全面监测设备运行温度，保障供电高可靠性。

### 实战演练淬精兵 提升突发故障处置力

为有效应对高考期间突发停电事故，5月24日，南方电网广西桂林阳朔供电局在阳朔中学开展高考保电全流程实战应急演练。

该局提前搭建“主电源+UPS电源+应急发电车”三重供电防护网，考前完成发电车接入调试与全员岗前培训。演练全程模拟考点外线故障突发停电实景，完整复刻故障上报、应急响应、电源无缝切换、线路抢修、恢复供电全流程，依托多重供电保障措施实现考场用电无感知断电切换，全面检验应急预案可行性，锤炼保电队伍的协同抢修与快速应急处置能力。

南方电网广西新电力投资集团恭城供电公司则压实保电责任，由主要负责人带队深入辖区各高考考点，实地踏勘周边线路、配电变压器及校内配电设施，摸排真实用电负荷，动态优化适配县城考点的专属保电方案。

据了解，自5月初开始，该公司党员服务队

便扎根考点一线，对考场配电箱、低压线路、供电开关开展全覆盖测温复检，常态化对接校方，精准解决用电难题。同时联合校方开展应急演练，完成应急发电车接入调试、大负荷试验等实操工作。高考期间，恭城供电公司将落实专人驻点值守，实时监测电网与设备运行状态，全力保障考场听力、监控、UPS电源等核心设备不间断供电。

记者获悉，下一步，南方电网广西桂林供电局各单位将持续增加设备巡检频次，紧盯保电关键节点，不断强化应急保障能力，以最严谨的态度、最严实的举措坚守供电底线，用稳定不间断的电力供应，陪伴广大考生从容应考、逐梦前行。



关注  
2026年  
高考  
特别报道

服务

