

举办心理游园会、组织喊楼加油活动、安排暖心营养餐……

# 桂林各校“花式”助力 高三考生轻松迎考

明天就要高考了，桂林3.5万学子即将踏入高考考场，书写青春答卷。

高考前夕，桂林不少学校都为考生举办了形式丰富的减压活动，帮助他们释放心理压力，轻松上阵。此外，还有学校在饮食、作息、送考等方面推出暖心举措，为考生营造了良好的备考氛围，通过各种方式为考生加油鼓劲。

## ●减压活动助考生轻松上阵

5月29日，桂林市田家炳中学为高三学子举办了以“为‘心’赋能，‘赢’接高考”为主题的心理游园会。活动现场设置了脑力激荡区、潜能开发区、减压赋能区、朋辈互助区、科学宣泄区等5个区域，每个区域分别设置了有趣的活动。

游园会上，同学们兴致勃勃地穿梭于各个活动之间，通过轻松愉快的互动交流，他们释放了学习压力，也在愉悦的氛围中深化了自我认知。

“高三加油，桂中加油！”5月31日晚，桂林中学举办了“梦想启航，乘风破浪”高考加油喊楼活动，校领导、老师和高一、高二学生为高三学子加油助威。活动现场，高三各班学生纷纷喊出加油口号，全场师生齐唱《我相信》《我的未来式》等歌曲。齐唱结束后，有些同学走上舞台即兴表演。

该校相关负责人表示，“同学们都很喜欢这次的活动，对考生来说，活动有助于缓解考前压力，也能给考生们加油鼓劲。”

6月3日晚，广西师范大学附属中学也为高三学子举办了高考出行音乐会。活动现场，校长为高三学子送去祝福，每个毕业班都准备了节目，高一、高二的同学挥舞荧光棒为考生呐喊加油。

除了各校自发组织的活动，市教育局也积极组织心理健康教育骨干教师，分别前往市第五中学、市第十七中学、桂林中学高中部、市宝湖中学、恭城瑶族自治县民族高级中学、全州高级中学等校开展考前心理调适团辅活动。心理健康教育教师通过互动游戏、案例分析、分享心理调适技巧等方式，帮助同学们调整考前的情绪和心态，轻松上阵迎高考。

## ●暖心营养餐传递祝福

高考期间，不少学生依旧在学校住宿、用餐。不少学校特意推出高考餐，既让考生在备考和考试期间吃得好，又传达出对考生的祝福。

前几天，记者来到广西师大附中看到，当天食堂提供玉米炖排骨、炸鸡柳、番茄青椒牛肉、肉饼等菜肴，并设有“高三窗口”。从本周一开始，学校食堂就增加了菜品，并配有水果和牛奶，高三考生用餐价格也更优惠。

市第十八中学相关负责人介绍，“从这周开始，我们的食堂增加了菜品种类，适当延长了用餐时间，为了不耽误学生用餐，食堂员工提前了备餐的时间，从凌晨4点就陆续到岗开始准备。”

该负责人表示，学校还特意制定了高考菜谱，并把满满地祝福“包装”进菜单里，希望给考生讨个好兆头。“比如五花肉焖腐竹叫做‘胸有成竹’，海虾叫做‘鸿运当头’，猪脚焖黄豆叫做‘金榜题名’。”

市第十九中学相关负责人告诉记者，高考期间学校食堂会给考生赠送蒸蛋糕、鸡翅、鸡腿等菜品，祝愿考生才高八斗、展翅高飞、大吉大利。

国龙外国语学校食堂在高考期间也新增了菜品，并给每道菜取了有寓意的菜名，如“一鸣惊人”“出类拔萃”“大展宏图”“满腹经纶”等。

桂林中学相关负责人介绍，高考期间，学校也准备了3天免费的“送考大餐”，各个套餐都有着不同的名字，如“圆梦高考 不负青春”、“追求卓越金榜题名”等，以此表达对考生的祝福。

此外，部分学校还给高三学子赠送了粽子、李子等，表达对考生们“一举高中”、“鲤鱼跃龙门”的祝愿。

## ●全校师生一起为考生“护航”

记者了解到，在高考来临之际，不少学校的师生都一同行动起来，为考生“护航”。

从高考前50天开始，市十九中的老师们便在12点至1点、下午5点至6点这两个时间段为高三学生答疑解惑和心理辅导。前不久，学校还举办了心理团辅活动。“不仅是高三年级的老师，其他年级的老师也参与了进来，希望能为考生们提供更多帮助和支持。”该校相关负责人说。

在广西师大附中教学楼大厅，几条横幅上写满



↑日前，桂林中学举办了“梦想启航，乘风破浪”高考加油喊楼活动，现场气氛热烈。

(图片由桂林中学提供)

↑广西师大附中高一、高三的学生将对高三考生的祝福写在横幅上。

记者唐霁云 摄

↑在田家炳中学举办的心理游园会上，高三学子释放了压力。

(图片由田家炳中学提供)

了高一、高二的同学对高三考生的祝福。

市十八中相关负责人表示，为给高三考生营造良好的备考氛围，全校近期调整了作息时间。“本周高一、高二取消了早操，临近的横塘校区也暂停举行大型活动。”

对于高考期间仍在学校住宿并需要到外校考试的学生，各校也悉心安排。“我们会统一接送，有些考试科目间隔比较近，中午休息时间较短，由学校统一安排学生在外用餐、休息。”市十九中相关负责人介绍。

桂林中学相关负责人告诉记者，高考期间，学校将全力做好后勤保障工作，每天安排车辆送考，并安排老师到考点为考生服务。“高考期间学校所有行政领导、班主任都会住校，随时关注学生的情况，给他们提供相应的帮助和辅导。”

## ●这些办法有助于纾解心理压力

为高考纾解心理压力，考生和家长可以怎么做？

市人民医院心理门诊副主任、主任医师周鑫介绍，面对高考，有的考生会精神紧张、心烦易怒，甚至害怕考试，也有人会出现身体上的不适。考试前出现适度的焦虑和紧张是正常的，但如果焦虑过度则可能会带来一定影响，因此“考前焦虑”应及时化解。

周鑫说，感到紧张时，考生可以通过深呼吸、冥想等形式稳定情绪，也可以听听音乐、与家人朋友聊聊天，转移注意力。学习之余，也可以适当放松，做到劳逸结合。“考生可以给自己积极的心理暗示，告诉自己‘我可以，我能行’，用乐观轻松的姿态迎接高考。”

他建议，考前和考试期间都要调整好日常作息，保持充足的睡眠。每天睡眠8小时是满足考生生理需求的基本保证，良好的睡眠不仅可以减少压力、消除疲劳，也更能提升注意力和记忆效率。晚上复习时，最好不要通过喝咖啡和茶来提神，以免影响睡眠。

家长也应该保持平常心，不要时时将考试成绩和目标放在嘴边，而应默默观察和支持孩子，避免因为自己的行为增加孩子的心理压力。高考期间家长应保持积极情绪，建立良好家庭氛围，多鼓励孩子，增强他们的信心。

周鑫提醒，考前家长和孩子沟通时还应当注意说话方式，避免一些容易增加孩子负担的话语。“比如有家长会在孩子进考场前和他们说‘记住你的目标，成败在此一举’、‘加油，爸爸妈妈等你成功归来’等等，这些话其实会在无形中给孩子增加压力，不如尝试换成‘注意安全’、‘一路小心’等话语，既传递了父母对孩子的关心，也不会增加他们的心理负担。”

记者唐霁云