

# “后高考时光”这份心理锦囊请查收

株洲日报全媒体记者/戴凛

高考落下帷幕,考生从高度紧张到突然放松,情绪难免出现一些起伏。尤其是立即要面对估分、填报志愿、师生告别等环节,“后高考时光”要面对的心理考验可能并不亚于考前。

专家特别提醒,考生和家长们既要学会从紧张忙碌的高考中解脱出来,也不要瞬间陷入由考前紧张到担忧考试成绩的另一种焦虑状态。客观对待高考成绩,有助于更好地准备下一步人生规划。

## 情绪内耗不可取

数据显示,2024年,湖南省高考报名人数共有72.7万,比上年增加4.3万,报名人数再创新高。在一定程度上,高考生将面临更大的竞争力。有的考生在考后表示,考试中有一些低级失误,考后情绪受到了很大的影响。

相比起那些愿意说出心中焦虑的学生,更多考生是将这些不安藏在心中。如果不能及时疏导,可能会产生一些更严重的心理问题。这需要我们投入更多关爱去关注他们的情绪体验。

“最后一科考完回家后,孩子一直把自己锁在房间里,我们也跟着焦虑,但又不知道该说些什么、做些什么。”一位家长表示,孩子可能是和同学对过答案但并不满意,所以情绪非常低落。

“之所以会出现这样的现象,是因为考生陷入了一种错误的认知,即认为通过高考,觉得自己差劲,所以自己的未来也毫无希望。”心理专家分析,其实作为局外人或者过来人都知道,这种想法很显然是错误的,但是有的考生认知有限,如果不能及时给予心理疏导,



思想很容易“钻进死胡同”,不断内耗。

## 放飞自我要有限度

除此之外,还有的考生因成绩超出预期,或感觉高中生活结束完全“解脱”,而完全放飞自我。

出现这样情绪的考生,在喜悦的背后也会面临一些问题。比如有的人每天忙于聚餐、通宵上网、打游戏等,出现作息紊乱、精神亢奋、失眠等现象,更有考生会因此产生自满、骄傲放纵等不良心理状态。

还有一些同学因为高考结束失去目标而不知所措,考后几天,心态就会感觉做什么“无聊”“没劲”,陷入单纯的空虚、迷茫之中。

## “走出去”放松心情

心理专家指出,高考成绩是多种因素叠

加的显现,那么分数在一定范围内的波动是正常现象。意识到这一点,有助于远离沉溺焦虑和过度遗憾。那么对于考试成绩不那么理想的考生而言,可以先积极参加一些运动,尤其是室外运动有助于维生素D的摄入,有助于改善情绪。另外,团队运动能增加人际互动,可以减轻焦虑。而针对一些考生空虚、无聊的心理状态,此时最应该做的是树立一个新目标转移注意力,主动学习一项自己感兴趣的新技术,多参加社会活动,这样可以有效帮助学生找到自我价值感。

如果时间相对充裕,可以考虑来一次旅游,走进大自然放松自己。

李同学说,已经和5名同学设定了出游计划,打算去江浙一带游玩一周,一方面是实现和同学多年前的约定,另一方面,去当地的高校看一下,为下一步填报志愿做准备。

黄同学表示,家人在考前就悄悄为她制定了前往“河西走廊”的旅行计划,这是自己多年来的愿望,对此次全家共同出行充满了期待。

需要提醒考生的是,出行在外务必注意安全。

## 家长要当好“后盾”

作为孩子最亲近的家人,家长在此期间其实扮演着重要角色。

专家表示,由于情绪具有“传染性”,家长必须首先做到自身情绪稳定。如果家长不停地追问、分析,会给孩子造成额外的压力,要避免把情感沟通变成逼问或者情绪暴力。

此外,家长和考生也要共同做好心理兜底。因为抱有积极的心态是正常的,但家长仍要帮考生建立各种可能的心理保障。比如考得特别好,是一个什么样的选择和道路;如果考得中等,应该怎样;考得很差又该如何应对。多重的应对方案,能够更好地帮助孩子减少心理压力,对于稳定心理状态具有重要作用。

专家最后也叮嘱考生,一定要有不回避的态度和勇气,这种勇气的来源,即便没有取得特别好的成绩,老师和家长都不会因此而嫌弃你或者不喜欢你。人生道路千万条,高考也只是其中的一条罢了,精彩的未来,可以用多种方式去创造。

如果情绪始终难以调整,考生和家长也可以寻求一些专业的心理咨询人员帮助。早期干预,有助于增强抗挫折能力,以便尽早调整好状态,以更好的姿态迎接人生新的旅程。

# 茶陵:夜巡守护平安不停歇

株洲日报讯(全媒体记者/戴凛 通讯员/龙玲艳)6月9日,2024年高考圆满结束。当晚,茶陵县学生安全专业委员会组织教育局、公安局、文旅广体局、云阳街道及城区各学校,联合组成“夜鹰”巡防队,强化和规范社会治安秩序。

本次夜巡由茶陵县教育局带队,组织150余人分成6个小组,例行对高中学校周边、城区宾馆、网吧、KTV、夜宵摊等重点区域和人员密集场所开展社会治安巡逻防控工作,盘查车辆及可疑人员,震慑辖区各类违法犯罪活动,严防各类事故、治安、刑事案件发生。此外,各高中学校自行组织人员,在学校周边进行巡防,及时消除各类不稳定因素。

“夜鹰”中,各小组组长带领相应人员在重点领域认真开展“拉网式”清查,全面排查整治各类安全隐患;督促各娱乐场所守法经营,加强内部管理和场所巡查,发现可疑情况及及时向公安机关报告;同时纠正各种不文明行为,制止学生之间口角纠纷,劝导其早点回家以免家人担心,全力创造良好的社会治安环境,切实提升人民群众满意度。



“夜鹰”巡防队走访各娱乐场所。通讯员 供图

# 茶陵:将思政课搬进“革命纪念馆”

株洲日报讯(全媒体记者/戴凛 通讯员/蒋军生)“这是茶陵兵工厂生产的马尾炸弹,这是红军战士用过的背包……大家知道背后的故事吗?”6月6日,首批进入茶陵县革命纪念馆的云阳小学师生,顺利完成了四个场景的思政教育活动。这是由茶陵县教育局主办,茶陵县云阳小学协办的以革命文物为主题的“大思政课”优质资源建设推广教学活动。

据茶陵县革命纪念馆工作人员介绍,茶陵县革命纪念馆建于1979年,馆内陈列有作战路线、地形图、部分战斗武器,还收藏了各类奖章、书信和烈士遗物等400多件革命文物,爱国主义教育资源十分丰富。

“充分利用县纪念馆里的红色资源,在场馆内各种模拟场景设置,让学生身临其境地感受历史事件,打造‘纪念馆里的思政课’。”云阳小学党支部书记谭自云介绍,通过角色扮演、情境对话等方式,使学生更加深入地理解历史事件和人物。现场即兴讨论与交流,分享他们的感受和体会;课后开展讲解员、导览员等志愿服务实践活动,增强他们的历史责任感和使命感,从而激发他们的学习兴趣和动力,让红色文化、革命薪火代代相传。

茶陵县教育局教研室谭海波表示,全县中小学校将分期分批组织学生参观纪念馆,开展主题教育活动,让学生在参观学习过程中接受革命精神的熏陶。此外,各校定期邀请纪念馆的专家和工作人员进校园,为学生讲述革命的故事,传授革命精神。将茶陵县革命文物与学校思政建设深度融合,进一步推动学校思政教育的创新与发展。



同学们走进革命纪念馆上思政课。通讯员 供图

# 当AI遇上高考题 看株洲语文名师的视野与建议

郭永忠(中学语文高级教师、株洲市方舟三天高级中学语文备课组组长)

## 题以载道方能文以育人

今年作文题和近几年的比较,没有太多变化,题型是新材料作文,素材贴近生活,要求还是体现考生的感悟与思考,内容言简意赅,不在审题立意上设置门槛。这对于通过高三训练的学生来说,会有一定的熟悉感,增加考场写作的安心和信心,但真正要拿高分并不容易。

## 题型稳定,表易旨深

作文材料里所提出的问题内涵与思维方向十分广阔,涉及人工智能的发展趋势,人类自身的未来发展,人工智能与人的发展的关系,发现问题与解决问题的关系等。留给考生思考空间和角度很多,考生既可批判当下只重僵化识记,简单承袭他人的弊端,也可阐述创新的重要性以及如何创新,既可谈论人与AI如何相处,也可谈论我们如何拥抱科技而又能超越创造,题目看似不难,但作文写好不容易。

## 注重思辨,着力创新

从表面上看,作文聚焦于科技发展应用背景下“有问题,就搜索”这一人人皆知且时时为之的常见现象,但作文关键在于问句“我们的问题是否会越来越少”,这就是引发学生对“多与少”“得与失”的

思辨意识,生活中,搜索操作容易完成,但创新思维无法替代,表面的“问题”少了,但深层的“问题”却会更严重,这实际是引导学生发现社会问题,探索解决良方。这种探索既是科学精神的体现,更是着力培养学生探索性、创新性的思维品质。由此可见,语文教学既要做好基础知识的传授,更要培养学生的能力素养。

## 题以载道,文以育人

教育部教育考试院有关负责人表示,今年的高考作文题目力争以文育人、以文化人,鼓励学生在运用祖国语言文字的过程中厚植情怀、锤炼品德、激励创新。学习的终极目的在于育人,今年高考作文题目的主题方向呈现的其实就是紧扣时代脉搏,注重立德树人。针对“互联网的普及、人工智能的应用”,就是将学生的角色从“课堂中的人”转换为“社会中的人”,这就体现了语文教学引导学生关注时代的发展态势,语文的功能不仅要传授知识、提升素养,更要培养学生的开放性思维和逻辑思辨的能力。今年全国I卷作文考题既富人文意蕴,又激发学生的探索精神,真正达到了题以载道,文以育人的目的。

# 编者按

2024年湖南高考语文卷作文题是“在当下信息网络与人工智能越来越发达的社会,人们获取信息越来越快速,人们的问题会不会减少”。本报记者邀请两位语文名师,看看他们的视野和建议。

# 关注科技热点 回答时代之问

语文学科带头人  
梁晶(中学语文高级教师、市一中语文教研组长、市高中语文名师工作室主持人、市高中

互联网、人工智能是近几年的社会热点,今年的作文题一出来,有一种“果然来了”之感。近年来的高考作文并不特意避开社会热点,相反,高考正是要通过命题引导学生认识社会,关注生活。

要写好今年的作文题,考生应该要做以下几方面的思考。

## 哲学上的认知

题干中的“问题”指的是人们需要解决的矛盾、疑难,问题是无处不在、无时不有的。人遇到一些不明白的问题或者是现象时,总会产生疑问、探求的心理状态。随着互联网的普及、人工智能的应用,人们的问题越来越少,这是用静态的眼光看待问题,似乎问题的总量是恒定的,解决的问题越多,留下的问题就越少。事实上,人类在解答问题的过程中,又会不断发现新问题,人类的进步就是在“提出问题—找寻答案—解决问题”的无限循环中获得。虽然本题是一道开放性的作文题,但笔者认为,对题干中的观点持否定态度,会更符合客观实际,也会更容易论证。

## 科技上的评判

今年的作文题注重激发学生崇尚科学的兴趣,考查学生是否了解对当今科技发展,对科技发展中

的种种现象是否有自己独特的看法。互联网和人工智能使越来越多的问题很快得到答案,这一事实毋庸置疑,考生不能否定科技发展对人类发展的巨大推进作用。然而,这里的“越来越多的问题”是什么样的问题是需要考生进一步思考的。互联网和人工智能能解决的,是不是一些知识性的、浅层的、非创造性的问题?那些素养性的、深层次的、创造性的、开放性的问题,可以由互联网和人工智能解决吗?人类的理想、情感、态度、价值观的问题,可以由互联网和人工智能解决吗?这其实涉及科技精神与人文素养的诸多价值判断,需要考生三思而下笔。

## 生活中的联想

本题材料并没有创设具体的生活情境,考生要想让文章写得接地气,就要设想一下:人们会在什么情形下提出这种观点?在哪些具体的情境下人工智能无法帮助人们解决问题?我们自己在互联网和人工智能的进步中遇到了什么新的问题?考生可以结合自己的学习经历、生活体验、阅读体会等方面来谈。能否在行文中创设真实的生活情境并展开思考,也是本题中分出写作水平高下的重要指标之一。

# 打造“双名计划”天元品牌

株洲日报讯(全媒体通讯员/李吉)6月6日,株洲市“双名计划”驻天元区工作室展示活动在凿石小学和天元小学举行。株洲市“双名计划”驻天元区小学名校长名师工作室成员、天元区“行知计划”后备干部班成员,天元区各学校书记、校长、骨干教师200余人参加活动。

## 一场干货满满的展示令学员直呼过瘾

名家讲授、优秀课例展示、办学经验推广、课题汇报……一天的展示活动,内容丰富,干货满满。

市教师培训中心党委书记、主任余祖斌题为《名师课堂教学与名校长治校能力展示活动的必要性》的讲座,天元小学党总支书记文艳云题为《让每个孩子持续热爱学习——天元小学学习生态建设的探索与实践》讲座、凿石小学党总支书记汤彩霞题为《琢玉教育,成就独一无二的美玉》的主题讲座等,让台下学员大呼过瘾。

文艳云和汤彩霞娓娓道来的叙述,分别展现了一所老牌名校十年的办学历程和一所新兴学校五年的蜕变,让学员们感受到教育不仅要有态度,更要有情怀。

“十分感动,收获很多。”“行知计划”后备干部班成员、新马小学教务主任唐娟利表示,两位书记的发言拓宽和深化了她对如何办好人民满意教育的认识,也从两所学校管理团队的分享中汲取了经验并收获了力量。



株洲市“双名计划”驻天元区工作室展示活动现场。通讯员 供图

## 运转一年,成绩亮眼

一个省级名校长工作室、一个省级名师工作室、5个市级名校长工作室、12个市级名师工作

室,入选数量全市第一;在2023年“双名计划”工作室年度评估中,4个优秀、12个良好,优良率全市第一;一年里,开展培训活动98次,培训教师超4000人次;工作室成员主持和参与的省、市级

规划课题、教改项目46个;工作室核心成员与所辐射的青年教师中,671人次获得国家、省级、市级各类教育教学赛事中获奖……

这是天元区各级“双名计划”工作室运转一年来交出的成绩单,十分亮眼。

一年来,各工作室开展各具特色的线下集中研修活动,通过名家讲授、优秀课例展示、送教下乡、入校诊断、课题研究等研修活动,极大地丰富了“双名计划”的内涵。

同时,天元区积极开展“走出去”培训活动,组织各工作室成员赴北京、上海、成都、重庆等地学习,为工作室成员“充电蓄能”。在天元区教研室主任刘琦看来,这些地方的教育一直走在全国前列,一定有其奥秘所在。

“他山之石,可以攻玉。我们组织各工作室成员到这些地方学习先进教育理念、最新教学模式,就是为了打开我们的视野,将教育发达地区的经验与我们天元区实际相结合,不断推进天元教育现代化进程。”刘琦说。

## 打造一批精品工作室、名牌工作室

天元教育人的责任和担当,还不止于此。“画图表示0.3元,要求能够表示1元和0.3元的关系。”

“怎样在计数器上表示0.3?”

5月28日,在溁口区二中青龙湾小学,一堂充满智慧火花的数学课开讲。

老师不断提问,学生们积极举手回答,数学思维的火花不断呈现。

这堂名师送教公开课,是由黄淑冬小学数学工作室主持人、株洲雅礼实验学校副校长黄淑冬所授。

其实,黄淑冬小学数学工作室送教帮扶、入校诊断也只是天元区“双名计划”各名师名校长送教的一个缩影。

炎陵、溁口、醴陵、茶陵,一年来,天元区各名师名校长工作室成员的足迹遍布各帮扶学校,彰显了“双名”工作室的示范引领作用,也展现了天元教育人的教育情怀。

“送教下乡、入校诊断是天元区各名师名校长工作室的常态工作,也是我们对其考核的重要内容。”刘琦表示,在这样的活动中,将天元区的研究成果辐射到株洲更多的地方,学校,同时也帮助我们的名师名校长育己、育人,成人达己。在天元区教育局党委书记、局长龙超俊看来,名师名校长是天元区教育改革发展的中坚力量,是构建高质量教育服务体系的主力军、带头人。

为了进一步激发干事创业的激情,年初,天元区拿出了“名优教师锻造行动”实施方案,鼓励支持各工作室开展工作,力争让每个工作室都成长为提升教育质量的“排头兵”,破解教育难点的“领头雁”,努力打造一批享誉天元、影响株洲的精品工作室、名牌工作室。

“双名计划”在天元,未来可期。