

中考减压 从心出发

4月24日19:30,王艳老师公益直播课助同学们从容应考

本报记者 刘小钰

1 考生:找到适合自己的减压方法

谈及本次公益课的核心初衷,王艳老师表示,她最想帮大家打开中考“心结”,引导考生和家长正确看待当前的焦虑和压力,调整心态,从容迎接中考。“我这堂课的设计思路,不想讲太多大道理,而是想以一个过来人的角色,从孩子或家长的视角,以朋友的身份,说说当年看

到自己的孩子以及自己如何走过中(高)考的,遇到了哪些问题,又是怎么解决的。”王艳老师介绍,课程将用通俗易懂的语言,分享自身心得体会,启发大家找到适合自己的减压方法。在长期的家庭教育与心理辅导工作中,王艳老师接触到许多面临中考的学生,她总

总结出学生最常见的几种考前心理问题:学不进去、情绪不稳定、考试心慌、睡不好觉。针对这些切实存在的困扰,王艳老师表示,将在直播中分享多个可直接上手、简单有效的调节方法,具体包括:一是放松法,如478呼吸放松法、渐进式肌肉放松法、蝴蝶拍;二是

书法,把焦虑点书写出来,分解应对,助力降低焦虑值;三是运动减压,通过跑步等运动,或寻找适合自己的其他减压方式;四是合理定标,设定适合自己的目标,避免过度压力;五是模拟演练,按照中考的时间和流程在脑海中多演练几次,有效降低紧张感。

2 家长:少点“比”与“问”,多点理解与支持

王艳老师特别关注到家长焦虑对孩子的影响,她指出,考前这段时间,家长最容易踩的“沟通雷区”主要有三个:一是频繁询问孩子分数、攀比排名;二是刻意制造考前紧张气氛,给孩子增加心理负担;三是经常拿自己的孩子跟别人的孩子作比较。针对这些问题,王艳老师给出了

明确的调整建议:家长首先要稳住自己,不要把焦虑写在脸上,“你稳住了,孩子才能稳”;其次要做好后勤保障,保证孩子吃好、睡好,给予适当关心即可;再者要少说多听,避免唠叨,多倾听孩子的心声,让孩子释放内心的压力;最后要降低期待,当孩子考试失利时,不要指责漫

骂,而是给予理解与支持,让孩子知道“无论怎样,你都支持他”,比如可以告诉孩子“没关系,就算去另一所学校也挺好的”。在谈及亲子关系与学业成绩的关系时,王艳老师明确表示,亲子关系比成绩更重要,二者是互相促进的关系。“关系

好了,孩子心里踏实,才能安心学习,在这个问题上我更看重的是孩子的学习动力和面对学习时的状态,而不是唯成绩论这个结果。”她补充道,如果亲子关系不好,孩子长期处于焦虑、压抑的状态,根本无法安心学习,成绩自然也不会理想。

3 放松心情:中考只是人生路上一次成长经历

最后,王艳老师对即将走进考场的孩子们送上了殷切期许。她表示,最想通过这堂公益课传递给孩子们的理念是:中考只是人生路上一次成长经历,不是人生定局,不用和别人比,只要尽力、做到最好的自己就够了;同时也要相信自己,每个孩子都

是闪闪发光的。“我希望他们听完今天的分享,能稳稳当当、不慌不忙地走进考场。不用想太多,就正常发挥自己的水平就行。”王艳老师真诚祝福每个孩子,“不管最后考成什么样、走哪条路,你们的未来、前途都是光明、都是好的,人生永远有机

会、有希望。”据悉,王艳老师的“中考减压·从心出发”主题公益直播课将以实用、接地气的分享,为考生和家长破解考前焦虑,助力学子以良好心态奔赴中考考场,为青少年心理健康成长保驾护航。



在生活和学习中遇到心理健康问题,可以扫码关注贵阳市家庭教育协会

2026年中考临近,对于不少初三学子及家长来说,如何科学减压、调整心态,从容迎接这场重要考试,成为他们当下关注的热点。4月24日19:30—20:30,贵州教育报联合南明区教育局、贵州师范大学基础教育研究院(学院)共同开展的名师公益课第三季(七)即将开播。本期公益直播课中,贵州省妇联家庭教育专家库骨干教师、贵阳市家庭教育协会副会长王艳老师,将带来一场“中考减压·从心出发”主题讲座,王艳老师将结合自身经验与专业认知,为广大考生和家长送上实用的心理调适建议与备考指引。

名师公益课
中考考前心理辅导

我心向阳,轻松启航
——中考减压·从心出发主题讲座

王艳老师
时间:4月24日 19:30-20:30

老师简介:
① 贵州省妇联家庭教育专家库骨干教师;
② 贵阳市家庭教育协会副会长;
③ 中国心理卫生协会会员;
④ 国家三级心理咨询师;
⑤ 家庭教育督导师;
⑥ 擅长心理辅导;
⑦ 擅长班级管理。

识别左侧二维码
观看贵州教育报名师公益课程

资讯

当好智囊团

2026年《贵州咨政》工作推进会在贵州师范大学召开



签订战略合作框架协议。周洲 齐思睿 张嘉韵 摄

本报讯(记者 肖知璐 通讯员 潘美花 张丹丹)4月20日,2026年《贵州咨政》工作推进会在贵州师范大学东校区会议中心一楼学术报告厅召开。贵州省社会科学界联合会与贵州师范大学签订战略合作框架协议。

“《贵州咨政》作为全省重要的咨政平台,搭建了理论对接实践、学术服务决策的桥梁,在破解发展难题、凝聚发展共识、提升治理效能等方面发挥了不可替代的作用。”贵州师范大学校长张绍东表示,贵州师范大学将以此次会议为契机,主动担当作为,积极服务大局,与各方携手并肩,为谱写中国式现代化贵州实践新篇章、奋力建设特色教育强省贡献贵师大智慧与力量。

会议通报了2025年贵州咨政工作情况,宣读了有关文件并宣读第四批《贵州咨政》专家库专家和《贵州咨政》特约编辑颁发证书。

交流发言环节,来自贵州大学、省社科院、贵州师范大学、贵州财经大学、黔东南州社科联等单位的8位代表,围绕智库建设、咨政研究、校地合作、成果转化等主题作交流发言,分享实践经验、积极建言献策,凝聚起推动《贵州咨政》提质增效的广泛共识。

黔南医专 生命教育系列活动启动



2025级临床大二班何新艳作品:《无声的英雄》

本报讯(记者 杨杰 特约通讯员 何彬彬)在第47个“世界实验动物日”来临之际,黔南民族医学高等专科学校基础医学部以“尊重生命,感恩有你”为主题,正式启动第六届生命教育系列活动,活动时间为4月1日至30日。

活动中,同学们通过手绘、AIGC创作等多元形式,讲述与实验动物的动人联结,在创作中深化对生命的敬畏与人文关怀,让代表基础医学部育人灵魂的“精实”文化在实践中浸润成长。同学们的作品里,有对实验动物无私奉献的感恩,有对科学伦理的深度思考,更有对生命价值的深刻敬畏。此次展示活动是黔南医专落实“十五五”规划之“精医”文化建设的生动实践。

未来,学校将持续以“一系一品”特色活动为抓手,把生命教育与课程思政深度融合,让“尊重生命、精医向善”的理念贯穿医学人才培养全过程,引导每一位医学生带着对生命的敬畏,奔赴救死扶伤的漫漫征途。

广州黄埔区教育团队赴独山县 开展对口帮扶教研活动



本报讯(特约通讯员 吴昌慧)粤黔同心传大爱,帮扶赋能共前行。为深化粤黔教育协作,推动优质教育资源跨区域共享,助力独山教育高质量发展,广州市黄埔区怡园小学、龙光幼儿园组成帮扶团队,远赴独山县同步开展小学、学前教育跨学段对口帮扶教研活动,以专业力量传递爱,续写粤黔协作育人新篇章。

帮扶小学:为推进粤黔教育协作,落实“强师工程”,提升小学教师综合素养,4月20日—21日,广州市黄埔区怡园小学赴独山县基长镇内小学开展对口帮扶教师能力提升培训,覆盖基长小学、上道小学、狮山希望小学三所学校及语文、数学、英语、科学、体育全学科。

第一幼儿园:为深化粤黔教育协作,共享学前教育优质教育资源,提升县域幼师专业能力与保教水平,4月20日至21日,广州市黄埔区龙光幼儿园教研组长包国华及骨干教师一行,走进独山县第一幼教集团开展粤黔结对帮扶教研交流活动,集团公民办幼儿园教师共同参与。

一段帮扶路,一份不了情。此次跨学段对口帮扶教研,既是粤黔教育协作的生动实践,也是两地教育人携手共进的真实写照。

贵州师范大学: “一站式”学生社区协同育人中心揭牌



参观学生社区协同育人中心。



揭牌仪式。

本报讯(记者 肖知璐 通讯员 周洲 张嘉韵)近日,贵州师范大学“一站式”学生社区协同育人中心(东区)正式揭牌,标志着贵州师范大学学生社区建设迈入了新阶段。

贵州师范大学“一站式”学生社区协同育人中心内设16个功能室,形成覆盖学生成长发展全链条的服务矩阵。学业发展区设3

间导师辅导室、学业发展多功能室、创新创业指导室、创客空间及实训室,为学生提供学业辅导、科研训练、双创指导等支持;思政引领区配备党员活动室、团员活动室、微格室,打造党团活动、理论学习的线下阵地;社区服务大厅、文印中心实现“一站式”事务办理;共享厨房、阳光体育室、多功能厅、漂流书屋满足

学生日常生活与文化需求;传统文化体验馆·师生服务中心提供书法等传统文化修习空间。

“学生是社区的主人翁,应该更加主动地参与到社区的各项活动中,积极建言献策,充分发挥自我教育、自我管理、自我服务的作用;各部门和学院要以育人中心启用为契机,进一步整合资源、协同联动,将育人力量下沉到学生一

线,共同把学生社区建设成为一个充满活力、友爱互助、积极向上的温馨家园,让每一个学生都能在这里收获知识、友谊与成长。”贵州师范大学副校长刘瑾为育人中心揭牌。刘瑾表示,育人中心的建设是学校贯彻落实党的教育方针、深化“三全育人”综合改革的重要举措,将有效推动思想引领、学业发展、生活服务、心理健康等工作向

学生生活区延伸,打破传统育人场域的时空限制,构建起围绕学生、关照学生、服务学生的育人新阵地,让育人工作更有温度、更有深度、更有实效。

启动仪式结束后,刘瑾实地参观了“一站式”学生社区协同育人中心各功能室,并就进一步优化空间使用、提升服务质量与现场工作人员进行了深入交流。

贵州理工学院高层次人才引进 首次将“产业为主型”人才纳入范围

本报讯(记者 肖知璐)为深入实施人才强校战略,贵州理工学院近期聚焦学校学科建设、教学提质、产教融合发展需求,对学校高层次人才引进规则进行修订,并首次将“产业为主型”人才纳入学校博士及以上高层次人才引进范围,以更好地促进学校教育、科技、人才一体化建设,更好服务全省六大产业集群和三大特色产业发展。

据了解,贵州理工学院作为贵州省地方性应用型省属本科高校,近年来在高层次人才引进上已取得不少成绩,目前学校专任教师中,拥有博士学位的教师总人数已增加到253人,占全校专任教师的比例已超过30%。

贵州理工学院本次新修订的高

层次人才引进规则,按照学校学科发展需求及人才发展定位与岗位职责,将学校拟全职引进的高层次人才分为教学科研型、教学为主型和产业为主型三类。教学科研型人才主要指以教学科研为核心职责,具备扎实理论基础、突出创新能力,强调通过系统性、创造性劳动解决科学问题或技术难题的人才。教学为主型人才主要指承担一线教学、专业建设、课程改革、教学团队培育、人才培养质量提升的人才。产业为主型人才主要指具备扎实的专业技能、能够解决产业实际问题,推动技术落地和促进产业升级的人才群体。其中产业为主型人才,是学院为全面落实省委、省政府相关工作要求和满足学院高质量发展需要,首次明确的人才引进类型。

据悉,贵州理工学院明确“产业为主型人才”,需要具备在国内行业龙头企业、规上企业、省级及以上科研院所、设计院所担任高级技术或管理职务5年以上,具备正高级工程师、教授级高级工程师专业技术职务或在行业优质重点或专精特新企业、国家级科研院所工作5年以上,具备高级工程师及以上专业技术职务,具有理工类博士学位且具备3年以上工程实践经验等条件。

对此类高层次人才,贵州理工学院引进后,将单独量化工作任务,单独明确服务期限、岗位职责和量化考核指标,让这些人才在学校和学院大力支持下,能真正把更多“论文”写在黔中大地上,更好打通高校和企业之间校企人才流动的壁垒。



贵州理工学院校园一角。