

减压专线心理咨询师一对一接听,校园心理团辅活动形式多样 帮助高三学子 松松紧绷的弦

本报记者 梁珍情

高考进入了最后的冲刺阶段,备战的紧张感不仅在校园里蔓延,也压在不少考生和家长心头。为此,贵州省12355青少年服务台已于5月1日开通“中高考减压专线”,专业心理咨询师一对一接听,提供考前压力疏导服务。而在校园里,学校在用各式的心理团辅活动,为高三学生换换脑子、松松弦。



安顺市第二高级中学的心理团辅活动。

1 走出教室:把压力“玩”掉

4月18日清晨,普定县第一中学的千余名高三学生没有背书包,只带着班旗出发了。他们徒步前往沙湾,路上有人哼着歌,有人聊着考完后想去哪儿玩。抵达后,等待他们的是一场趣味游园会。“蒙眼击鼓”让人晕头转向,“千里传珠”紧张又好笑,集章能换奖品,笑声一阵接一阵。

安顺市第二高级中学的心理团辅活动同样令人印象深刻。4月24日,安顺市第二高级中学的田径场上,“师生同心,赋能备考”团辅活动在“同心穿越”中拉开帷幕。各班师生手挽手组成人链,通过灵活的配合与协作,一起在呼啦圈中快速穿梭,释放紧张情绪。紧接着,“零食大作战”将气氛推向高潮:老师和同学们化身“冲锋队员”,在呐喊助威中全力冲向零食区,为班级“抢收”战利品。有老师跑得太过猛差点摔倒,被学生一把扶住,两人对视大笑。

活动现场,一名高三年级男生说:“平时老师总催我们写作业,那天他跟我们一起抢薯片,感觉不像老师了。”热闹散去后,各班就地围坐在草坪上,科任老师走进学生中间,与学生提起最近的模考没考好,说着说着声音就小了;有老师接过话,聊起自己高考前

一晚也没睡着。“那后来呢?”学生追问。“后来也考上了。”草坪上响起一片笑声。

笑声和欢呼声里,学生紧绷了几个月的弦终于松了松。把压力“玩”掉,不是为了忘记高考,而是让孩子们在冲刺前,找回更多从容和信心。当普定县第一中学心理健康教师黄本东站在一旁看着学生集章兑奖的样子,说了一句话:“这才是他们该有的样子。”

福泉中心高三心理加油站现场。



安顺市第二高级中学的心理团辅活动。



普定县第一中学“心理减压游园会”。

2 专业赋能:用科学方法代替“别紧张”

热闹之外,专业的心理辅导也在同步进行。

4月21日,民进贵州省委组织心理专家走进百里杜鹃管理区第二中学,为高三学子开展高考考前心理辅导。受邀的心理专家没有讲大道理,而是直接带学生练:“478呼吸法”——吸气4秒、屏息7秒、呼气8秒,反复几次。有学生练完后说,感觉紧绷的神经确实松弛了一些。

针对“害怕考砸”如何转化为动力,专家引入“情绪ABC理论”,

引导学生识别认知偏差,把“完蛋了”变成“冲一把”。一位参加辅导的学生说:“以前只知道焦虑,听了才知道焦虑也可以被‘翻译’成具体的应对方法。”

把专业的心理知识“翻译”成学生听得懂、用得上的方法,这正是今年考前心理辅导的一个变化,不再只是说“别紧张”,而是教他们怎么“不紧张”。

走进务川自治县第二高级中学,“故乡论道·校长论坛”在会议室拉开帷幕。来自务川中

学、务川民族中学和本校的三位校长化身“问答官”,与高三学生面对面。

“怎样缓解考前焦虑?”“怎样构建知识体系?”学生们的提问像连珠炮一样抛出,校长们逐一解答。这是珠海一中副校长于红仁来到务川二中帮扶后,创新推出的一项举措。当校长不再只是“升旗仪式上的人”,而是走进答疑席、和学生面对面,考前心理辅导这件事,终于不再是单向的说教。

3 一电话:有人在电话那头倾听

也许有的压力不是玩一场就能释放的,它需要被真诚地倾听和疏导。

5月1日起,贵州省12355青少年服务台开通“中高考减压专线”(0851-12355-3),每日8:30至22:00,由专业心理咨询师一对一在线接听,解答考生和家长有关考前压力疏导等方面的咨询求助,服务将持续到高考结束。

“12355”是共青团设立的青少年心理咨询和法律援助热线,以“倾听心声、维护权益,专业服务、关爱成长”为宗旨。一位曾接听过去年减压热线的心理咨询师回忆,来电的考生有的在深夜崩溃大哭,有的一遍遍问“我这样的状态正不正常”。“我们不会说‘别焦虑’,而是告诉他们——你现在感受到的一切都是正常的,很多人和你一样。”

家长也是这条热线的主要求助群体。有家长在电话里说,孩子回家一句话不说,自己不知道该怎么开口。“您不用急着讲道理,陪他吃顿饭、散个步,比说一百句‘别紧张’管用。”咨询师给出了更科学的建议。

这条热线的开通,意味着考前心理辅导不再局限于校园之内。无论是在家还是在学校,无论白天还是夜晚,只要需要,就有人听你说话。专线号码为0851-12355-3(贵州省内无需加拨区号),每日8:30至22:00有专人接听,有需要的考生和家长可随时拨打。

从普定一中的游园会到毕节实验高中的零食节,从百里杜鹃的“478呼吸法”再到12355热线那头耐心的回应——2026年的中高考季,贵州的考前心理辅导正在变得更加具体、更加可感,教育者们用一场“爱的教育”,让这群少年勇敢地奔赴考场。

金沙高坪镇中心学校入选2025年全国青少年校园足球特色学校 一颗足球“踢”出乡村教育新活力

本报记者 陈瑞 特约通讯员 彭彦

近日,毕节市金沙高坪镇中心学校成功入选2025年全国青少年校园足球特色学校。这所乡村小学以足球为载体,让更多孩子在运动中感受快乐、收获成长。

走进高坪镇中心学校,一堂足球课上,孩子们在老师的带领下奔跑、传接球,从基础的球性练习到简单的分组游戏,欢声笑语此起彼伏。阳光下的笑脸、清脆的笑声,与滚动的足球、飘扬的红旗中,构成乡村校园最动人的活力图景。

2021年,上级部门投入约200万元专项资金,用于学校足球场建设及教学楼、综合楼等基础设施改造。足球场成了孩子们课余最爱去的地方,也为开展足球课程提供了坚实保障。

有了场地,如何让足球真正“长”进课程里?学校通过构建“基础课+社团课+校队”三级课程体系,形成“普及+特长”的培养模式。每周每班用一节体育课开展趣味足球游戏和小组对抗,让学生

都能接触足球、体验乐趣;社团和校队则利用课后服务时间开展进阶训练。目前,学校足球社团有40名学生,校队队员20余人。

课程体系确立后,师资成为关键。学校配备2名体育教师,其中1名是专业足球教师。学校还吸纳多名爱好足球的任课教师参与教学,形成多元师资队伍。同时,持续组织教师外出培训、观摩研讨,专业能力得到显著提升。

高坪镇中心学校体育老师赵艺句说:“孩子们对足球热情很高。校队每天下午都会进行至少40分钟的训练,我们着重进行专业化、系统化的指导,帮助他们提升技能,为比赛打下基础。”

课程与师资的持续优化,最终落脚于学生的成长体验。在老师的悉心指导下,越来越多的孩子从接触足球到爱上足球。六年级学生罗凌钰说:“我踢足球两年了,从体育课上学习基本动作开始,慢慢就爱上了这项运动。踢球让我感到快

乐,能和伙伴们一起奔跑、传球、射门,每一次配合成功都特别有成就感。我现在每天都会参加课后训练,跟着老师认真练习各种技巧。”足球带给孩子们的,远不止技能的提高,更有自信、合作与坚持的品质。

入选全国青少年校园足球特色学校后,学校的办学模式也发生了转变,确立了文化课打基础、足球特色做引领、德智体美劳全面发展的多元办学模式。同时,学校依托社团活动,逐步形成了课堂教学、课外训练、校园赛事一体化的育人新格局。

高坪镇中心学校党支部书记、副校长刘浪表示:“我们将充分利用好‘全国青少年校园足球特色学校’这块招牌,把校园足球纳入学校整体规划。我们认真落实足球校本课程,逐步做到全员参与、班班有球队,以体育特色带动五育并举。借助足球特色争取专项器材、师资和经费支持,补齐素质教育短



金沙高坪镇中心学校足球特色学校，学生们在操场上踢足球。

板,助力义务教育优质均衡发展。同时,把足球团结、拼搏、坚持的精神融入德育和校风建设,全面提升育人质量。”

从球场到师资,从课程到训练,政策支持与学校努力形成合力。这抹“绿茵亮色”正点亮乡村校园,让足球精神在孩子心底扎根,让乡村教育焕发新的生机。

资讯

争做茶文化使者 花溪久安中学举办主题讲座



本报讯(记者 郑青 特约通讯员 张朝明)近日,贵阳市花溪区久安乡综合文化站、久安乡新时代文明实践所、久安中学共同举办茶文化主题讲座,让优秀传统文化与乡土教育融入校园日常。

讲座伊始,一段视频带领同学们走进久安茶山深处。从百年古茶树的厚重底蕴,到茶农采茶、制茶的忙碌身影,再到茶产业赋能乡村振兴的发展成效,全面展现了久安茶的文化内涵与产业发展历程。

互动问答环节,授课教师围绕久安茶历史渊源、基础知识、泡茶流程等内容设置互动问题,同学们认真思考、踊跃作答,现场氛围轻松热烈。

实践环节中,在授课教师的示范与指导下,学生代表现场实操泡茶流程,授课教师同步讲解传统奉茶礼仪、茶艺行为规范,传递谦和有序的传统茶文化理念。

讲座最后,授课教师为表现积极、踊跃参与的同学颁发“茶文化小使者”证书,勉励同学们争做家乡茶文化的学习者、传承者与传播者。

此次讲座是花溪区传统文化进校园的生动实践,让学生在茶香中感悟文化魅力,增强文化自信与家乡认同感。

修文三小新食堂正式投用



本报讯(记者 刘小钰 特约通讯员 杨齐心)5月11日,贵阳市修文三小迎来一个有意义的时刻,拥有800个餐位的新餐厅正式投入使用,3000名孩子分批步入餐厅就餐。这标志着学校“三大规划”之“环境建设”和“三大工程”之关爱赋能工程取得阶段性重大突破,办学硬件再上新台阶。

据了解,学校餐厅于3月16日开始建设,为钢结构,建设面积750平方米。在建设单位、监理单位密切协作下,历时50余天竣工投用。

据有关负责人表示,餐厅投用后,学校将同步推进餐厅文化建设,从严从细严格管理,高效用好配套设施,着力把餐厅打造为检阅学校德育成效的窗口、继承传统文化的风景区、涵养文明素养的标志性、促进积极奋进的基准线。

贞丰民中开展融合实践活动 民族教育融入日常教学



本报讯(记者 潘国虎 特约通讯员 李金足 尤燕)近日,黔西南州贞丰县民族中学结合学校实际,利用课后服务及晚自习时间,组织部分班级开展“非遗蚕丝扇——生命奇迹与匠心的传承:生物学与非遗传学交叉”主题实践活动,旨在以非遗技艺为载体,搭建趣味化、沉浸式学科实践课堂。

活动立足生物学教学特点,将自然科学知识与非遗工艺深度融合。活动过程中,教师围绕蚕丝的来源、蚕的生长发育周期等生物知识进行细致讲解,带领学生探索从蚕虫到蚕丝、再到精美蚕丝扇的完整蜕变过程,揭开蚕丝生长的科学奥秘。在实操环节,学生们亲身体验蚕茧、理蚕丝、裱扇、定型等传统工序,沉浸式感受非遗蚕丝扇的制作工艺,在一丝一缕、一牵一引中感悟传统匠人精益求精的匠心精神。

此次学科融合实践活动,打破学科壁垒,实现科学教育与传统文化教育双向赋能。既让学生夯实生物学知识,直观感受生命成长的奇妙,又近距离接触非遗,领略传统手工艺的独特魅力。同时,活动厚植学生民族文化根基,增强文化认同感与民族自豪感,助力铸牢中华民族共同体意识根植学生心中。

该校负责人表示,今后将持续深耕教育教学,不断探索多元学科融合育人模式,深挖传统文化育人价值,将非遗、民族教育融入日常教学,以实践赋能成长,以文化浸润童心,持续打造有温度、有内涵、有特色的校园育人课堂。