



考前压力大？「减压大法」来了

高考倒计时，海口多所学校举办减压活动

本报讯 2019年高考已进入倒计时，在紧张的备考过程中，广大高三学生们面临着身体和心理上的双重压力。为了让考生们有更好的学习状态，海口各高中学校也在体育运动和心理辅导等方面下功夫，通过召开动员大会、组织趣味比赛、开展心理辅导等方式，为学生加油鼓劲。记者采访了解到，部分学校还自编了“运体操”，请来专业机构给全年级学生做心理调查问卷，从身体和心理健康上全方位为学生保驾护航。
记者 林文星



A 誓师大会+成人礼 冲刺高考仪式感满满

动员大会是每个高中学校高考前的一项传统活动，今年3月前，海口各高中学校也纷纷举行了百日誓师大会，帮助高三学子们树立信心。

记者了解到，在离高考百日之际，海南华侨中学举行了2019届“决战决胜圆梦一九”高考百日誓师大会，来自高三年级的全体师生们以激昂豪迈的气势和铿锵有力的誓言，共同吹响了向六月高考奋勇冲刺的强劲号角。不少考生家长和高一、高二年级学生也来到现场，为考生们加油呐喊，场面壮观。

海口市第一中学的老师也在高考百日誓师大会上，带领全体高三学生们进行了宣誓。澎湃誓言激扬青春，师生们在热烈的气氛中，拉开了决战高考的序幕。高三学生大多正处在十七八岁的年龄，海口一中在百日誓师的同时，还为学生们举行

集体成人礼，校领导和老师们为学生代表赠送“成人徽章”，并许下青春无悔的美好寄语，号召学生们保持坚定的自信，向未来冲刺。学校教务处主任黄志林表示，学生的备考之路并不是孤军奋战，希望这种颇具仪式感的集体活动可以减轻学生们的焦虑情绪和孤独感，以饱满的热情更好地投入到备考中。

华中师范大学海南附中别具特色的成人典礼暨誓师大会，也受到了广大学生和家长的欢迎。2月26日，该校近千名高三学生、及其家长和老师们汇聚在学校操场上，在高考和成年这个特别的时间节点上，一同为未来欢呼。现场的家长们为自己的孩子佩戴了“成人徽章”，行冠礼，与孩子手牵手走过“成人门”，整个活动充满仪式感。活动的最后，同学们向各自身旁的父母行“跪拜之礼”，感谢父母的养育之恩。

B 体育运动不减反增 有学校专门为高三学生编排运体操

在紧张的高三备考期间，学生的体育运动时间不减反增，不少学校调整体育课时，还组织了不同趣味比赛，让学生劳逸结合。

“学习不能放松，运动时间更不能少。”海口市琼山中学副校长李杰介绍，进入高三下学期以来，学校制定了详细的体育比赛时间表，在保证日常跑操和体育课的基础上，还安排了一些校外扩展活动和趣味比赛，帮助学生放松心情，缓解备考带来的紧张情绪和学习压力。

海口一中每周都会举行两次课间活动，将原本各班分开上的体育课调整为全体高三学生一起上课。

“体育课安排在下午五点左右，天气不太热，全体高三学生一起做操或者进行趣味运动。”海口一中高三年级组组长李哲慧告诉记者，为了起到更好的锻炼效果，学校体育组的老师们专门为高三学

生编排了一套“运体操”，“我们观摩和听取学生意见后发现，确实效果很好，能够锻炼到学生身体的各个部位。”李哲慧表示，每次利用一节课的时间来做运体操，强身健体的同时，还可以缓解学生学习压力，一举两得。

而趣味运动的内容也多种多样，“比如篮球、足球、两人三足比赛等，比较适合学生集体参与，而且运动量不大，避免学生因剧烈运动而受伤。”李哲慧表示，从学生们的反映和实际效果来看，大家对这种活动普遍比较欢迎，学习的热情也能保持下去。

“体育成绩虽然不是高考成绩的重点，但是体育运动对学生的复习备考有着不小的作用。”李哲慧表示，一味埋头苦读不一定能换来好成绩，劳逸结合才能更好地促进学习效率提升。

C 设光荣榜 激励学生保持昂扬斗志

为了激励学生保持昂扬的斗志，海口一中在校园内设立了“光荣榜”，选出高三年级优秀学生 and 进步快的学生，号召全校学生学习。李哲慧告诉记者，每次年级考和多校联考之后，学校都会选出总成绩优秀学生、单科成绩优秀学生，以及名次进步大的学生“入榜”，总人数在百人左右，并配有学生本人的照片。

“每次都有很多学生围在那里观看讨论，大

家看到自己的名字或是身边同学的名字，都很兴奋。”李哲慧表示，尤其是其中的进步奖很受关注，有些学生甚至能在两次考试中，名次进步在百名以上。虽然进入高三下学期以来，学生成绩稳定了下来，光荣榜取消了进步奖，但仍然有较大的激励效果，“肯定了上榜学生的努力，鼓励他们继续保持下去，也希望更多学生向他们学习赶超。”

D 开展问卷调查 掌握学生心理状态

考前焦虑是不少学生都会遇到的问题，对于大多数学生来说，都能通过运动、聊天等方式加以克服，但每个学生的心理状态不同，自我调节能力也有强弱之分，焦虑如果得不到很好的引导和排解，也可能会严重影响复习备考。

“从往年情况来看，大部分学生的心理状态都能保持稳定，但也有个别学生会出现严重的焦虑，甚至完全没法投入到学习中。”海口实验中学高中部教务处主任王敏表示，学生的心理健康不容忽视，为此，学校今年还邀请了专业机构给全体高三学生做心理调查，希望能全面把握学生心理状态，及时发现并解决学生心理问题。

“主要通过问卷调查的方式进行，内容涉及多个方面，包括学生的作息、学习状态、考后情绪，以及和同学、老师、家长的相处情况等。”王敏表示，临近高考学生心里肯定会有有一定压力，而且考试比较密集，也容易因成绩波动引发情绪波动，因此针对学生存在的心理和行为问题，及时给予辅导是很有必要的。

王敏告诉记者，学校开展问卷调查等心理健康教育工作，是希望能够帮助学生疏导心理压力，提高学生心理素质和自我调节能力，但在具体操作上还是以预防为主，不会太多的干预，避免因太过重视而给学生造成压力，使结果适得其反。“适度的紧张情绪是正常的，学校不会干预，只是对于真正存在问题的，才会通过班主任和心理老师介入给予辅导。”

E 为学生保驾护航 学校已经准备好了

在这高考前为数不多的日子里，学生们抓紧时间复习冲刺，学校也做好了准备。“在这最后一个月的时间里，我们不会给学生太多压力，稳步前行，以良好的心态发挥出正常的水平就足够了。”海口实验中学教务处主任王敏表示，学校已经做好了各项准备工作，从教学到后勤全面为学生保驾护航。

海口市琼山中学副校长李杰表示，在这个人生中重要的关口上，需要学生们自己去拼搏，在高考的大舞台上展示实力。相信经历了三年的高中生活磨炼，学生们都已经做好了迎接挑战的准备，学校全体教师将与学生们携手共进，陪伴学生们走进高考考场。