

# 临考紧张? 别用“不要怕”安慰孩子

中考在即,面对大考,考生们难免紧张,出现种种考前焦虑。家长们看在眼里疼在心上,但关心归关心,有三个字,千万别对紧张的考生说。

## 出现这些情况 说明考生焦虑

如何判断考生是否有考前焦虑? 如果考生有以下表现,家长就需要注意了——

晚上经常失眠,或是经常做梦;一到考试就容易拉肚子;头晕、手脚冰凉、手抖出汗;一想到考试就坐立不安、心跳加速,注意力很难集中;脾气暴躁,容易与他人发生矛盾;记忆力减退,脑子比平时迟钝;对自己的爱好、身边的事物都失去了兴趣;总是担心“万一这次考不好怎么办”,有种大难临头之感;总是自我否定,想尽一切办法逃避考试。

## 这三个字 反而让孩子更紧张

当孩子临考前出现焦虑情绪时,家长们常用“不要怕”来安慰考生。这三个字其实是在否定考生的情绪,反而会让考生感受到“我不应该焦虑”,因此加重考生的紧张焦虑情绪。当考生出现考前焦虑,父母怎样做才更有效?

首先,要允许考生焦虑。焦虑是我们与生俱来的情绪,保持适度的焦虑,有助于我们面对生活中各种各样的压力。

其次,要安静地听一听考生焦虑、担心什么,关注他当下的感受。当父母能够作为考生的“情绪容器”,去涵容考生的压力性情绪时,就在一定程度上缓解了考生的焦虑。

## 试试这样做 帮考生减压

帮助考生建立信心 有些考生对于自

己的能力缺乏信心,担心考不好。家长需要正向引导,让考生意识到自己的优点和长处,相信自己的能力。

与考生真诚谈论临考焦虑 可以试试谈话展开的三部曲,即积极倾听、复述与共情。

控制情绪,学会包容 只有家长情绪稳定,让考生知道即使考试成绩不理想也不会失去父母的爱,才能缓解考生的压力。

稳定考生的应考状态 给考生营造温馨的学习环境,但不能因为即将考试而对考生照顾得事无巨细,应该尽量保持正常的家庭生活状态。

寻求专业人士的帮助 如果家长无法缓解考生的考前焦虑,请及时带考生去精神专科医院,寻求专业精神科医生的帮助。

摘自《北京青年报》

## 居家

## 如何正确吹空调

随着气温越来越高,很多市民家中都打开了空调。如何正确地吹空调避免生病?

在使用空调前,一定要对空调进行彻底的清洗,除了空调过滤网,还要清洗散热片等。在整个夏天的使用过程中,随着天气越来越潮湿,也要注意进行清洗。

在吹空调时,温度不要调得过低,一般控制在26℃,且避免直吹。如果家中空间有限,可以把空调风向调节到向上吹,或者给空调出风口安装挡风板,来阻止空调直吹。如果是立式空调,可以把空调正面向风口朝墙,冷风吹到墙面再折回,吹出的风会温和很多。

每天空调开启的时间不宜过长,现在还没有入伏,建议晚上不要整夜开空调,可以在睡前开一两个小时空调,将室内温度降下来,关闭空调后开启电扇,让室内空气流通起来,也会很凉快。

从温度高的室外进入室内,建议缓10分钟,落汗后再开空调,让房间温度也有个降低的过程。如果要出门,在出门前10分钟关闭空调,让室内温度逐渐接近室外,毛孔慢慢张开再出门,减少温差感的不适。

摘自《今晚报》

## 健康

## 不要把指甲剪得光秃秃

把指甲剪到底,完美贴合趾头的曲线,不但看起来美观,也能拉大下一次剪指甲的间隔。但此举,对手指本身并不是什么好事。

人的手指和脚趾都包括了甲板与被甲板盖住的软组织,两者相互制衡,如果指甲剪得太过于深入,软组织就会毫无忌惮地生长,当指甲再长回来时,两者就会挤在一起,从而形成嵌甲。两者相碰,必有一伤,足够坚硬的指甲会把甲沟扎破,当细菌侵入,红肿化脓,也就形成了甲沟炎。

所以,剪指甲时最好不要剪太短,两侧不要太深,要保证指甲和软组织的覆盖。

据科普中国

## 图吧

## 人工智能点亮孩子好奇心



6月7日下午,长沙市岳麓区博才中海小学2008班戴钰霖同学的家长作为四年级“家长进课堂”代表,为孩子们带来“人工智能”科普课。课堂上,家长老师从孩子们熟悉的动画人物“瓦力”“大白”介绍人形机器人知识,让孩子们开启“人工智能”之旅,大家好奇心和求知欲被激起。

胡思嘉 摄影报道

(上接01版)

最令人振奋的是,2021年,“推动职业中专开办大专专业”等工作写入攸县县委第十三次党代会标志性十件大事之一。2022年,攸县委书记李鹏程带队前往湖南汽车工程职业学院对接大专建设,分管教育副县长陈章蓉等领导多次带队前往省内高职院校沟通交流。目前,该校与湖南汽车工程职院、湖南化工职院以及湖南生物机电职院合作开办“三二分段制”大专班7个,正式形成大专班、对口高考班、技能班分层培养的育人格局,为学生打造不同的成长赛道。

此外,攸县严格落实阳光招生政策,引导初中毕业生合理分流,保证职业学校生源的数量和质量,形成职业教育与普通教育齐头并进的格局。

在大投入、大发展的步调中,生物中专成了老百姓心中“办得越来越好的学校”。“以前招生要入户走访,下到田间地头,磨破嘴跑断腿,现在是‘提前咨询+面试录取’。”攸县教育局分管职业教育的副局长龙小兵谈到生物中专学校发展深有感触。

## 服务区域,将专业建在产业上

作为攸县唯一一所公办中职学校,生物中专坚持积极主动对接县域主导产业,融入发展大局,提升职业教育服务高质量发展的能力。

近年来,株洲先进制造业中,高分子新材料产业异军突起。攸县围绕湖南省“三高四新”战略要求,着力打造“一主一特”产业,其中的“一主”指的就是精细化工高分子新材料产业,目前攸县工业园的高分子新材料和精细化工企业达到了42家,技术人才缺口较大。

产业、企业有需求,专业、特色办起

来。2022年,生物中专在湖南省中职学校率先开办高分子新材料专业,并与湖南澳维膜科技有限公司深度合作,共享先进实验器材,聘请该公司博士为专业兼职教授,共育高分子技能人才。

面对落实县委、县政府“壮大特色农业”的决策,2023年,该校又开办了农产品营销与储运专业。与本地知名企业亚美油茶共建人才培养基地,师生共同参与技术开发、产品成果转化,深入开展实践性教学。

深度服务区域经济发展。如今,学校共设专业12个,大专班7个,创建了汽车运用与维修、电子商务两个省级专业群,开办了高分子材料、农产品营销两个特色专业,形成了“两群两特”专业体系。专业设置既对接了主导产业,又回应了社会需求,极大增强了办学吸引力。

中高职“五年一贯制”培养模式,打破了中职生长成的“天花板”,开辟了直升大学的“绿色通道”。该校计算机应用专业大专班学生汤鑫婷说:“通过中高职衔接,将来还能读大学,我有信心通过五年的学习,实现成为专业能手的梦想。”

助力学子圆梦大学,除开设大专班之外,对口升学高考班更是该校的一张“金字招牌”。近几年,学校每年本科上线稳定在30人以上,居株洲市同类学校前列。部分学生在中考成绩不够理想的情况下,通过对口高考实现了“弯道超车”,圆梦本科。2023年,工艺美术专业31班的刘思彤以617分的高考成绩考入湖南师范大学。

## 德技并修,全面提升育人质量

学校坚持服务学生全面发展和区域经济发展双措并举、有机结合。在德育建设方面倡导“人人成才、天天向上”的校园

文化,开展“红梅匠心、闪耀青春”劳模工匠进校园系列活动,开办“攸职大讲堂”,邀请“七一勋章”获得者、大国工匠艾爱国,全国道德模范夏昭炎开坛设讲,优秀校友温齐武、谭丽等分享创业故事。定期举办技能竞赛、文明风采竞赛,开设篮球、跆拳道、摄影、书法、国学、围棋等社团18个,丰富多彩的校园生活,点亮了学子成长之路。同时该校做到了助学全覆盖,确保没有一个孩子因为家庭困难而失学。

对接重点产业,强化工学结合,推进产教融合、校企合作……攸县职业教育努力拓宽与县内外企业合作办学的路径,全面提高职业学校人才培养质量和效果。

生物中专副校长刘志勇介绍,截至目前,学校有50多间实验实训室,40多处校外实习实训基地,先后与华中数控、比亚迪、东京光学、昊华化工、澳维膜等30多家单位进行产教融合合作。

走进该校实训楼的智能制造产教协同创新中心,模具设计与制造专业的学生正埋头操作,设计、制造、调试等一系列动作精准到位。

“这是去年更新的一批先进设备,让学生在学就能学会使用最新技术。”刘志勇介绍,2021年开始,学校与全国数控行业龙头企业——武汉华中数控股份有限公司深度合作,共建产教协同中心,并在师资培养、课程建设、技术服务等方面进行深度合作,以实际教学成果服务国家培育先进制造业集群战略。

深化产教融合,有效促进教育链、人才链与产业链有机衔接,攸县职业教育每年为社会输送高素质劳动者和技术技能人才500名左右。电子商务专业2023年毕业生刘志凯凭一技之长顺利找到了一份高薪工作。

此外,攸县还整合人社、农业等部门资源,开展农民实用技术培训、城乡居民就业创业培训等,每年集中在生物中专(攸县职业教育中心)参训8000人次以上,大幅提升了该县劳动者的职业技能和创业能力,让更多群众成为懂技术、会经营、有文化的新型技能人才,为乡村振兴贡献力量。

立于新时代,顺势而为,一张张职业教育的名片被擦亮。

2022年7月,成功入选湖南省“十四五”规划双优中职建设单位。

2023年7月,中国工程院单杨院士创新团队攸县工作室落户生物中专,是全省中职学校首个院士工作室。

2023年,成功加入全国高档数控系统和智能装备产教融合共同体、全国化工新材料行业产教融合共同体,成为首批国家级市域产教联合体成员单位。

2023年,荣获攸县教育高质量发展贡献奖;2024年,荣获湖南省黄炎培职业教育奖优秀学校、株洲市市帼建功先进集体。

2022年~2024年,连续3年承办了株洲市“楚怡杯”职业院校教师教学能力大赛和学生技能竞赛。

生物中专成为全国首批汽车运用与维修、电子商务、模具制造、计算机等专业1+X证书试点单位。智能制造实训基地建设成为湖南省“楚怡”产教融合实训基地。

……

春华秋实,岁物丰成。攸县职业教育的区域影响力在不断扩大。“我们将深入探索职业教育高质量发展的有效路径,营造人人皆可成才、人人尽展其才的良好环境,为奋力打造湘湖县域中职样板而不懈奋斗。”攸县教育局党委书记、局长何纲华掷地有声。