

核心提示

耕耘在四时,收获在盛夏。2025年高考已落下帷幕。对于刚刚经历高考的高三学子们来说,大学生活的精彩即将开启。在这个超长暑假的开端,同学们最想做什么呢?

高考后,整装再出发

◎本报记者 苏水梅



6月10日下午,漳州市第三中学2025届高三学子齐聚校园,以一场庄严而盛大的毕业典礼暨成人礼,为高中生涯画上璀璨句点,向广阔未来发出青春宣言。图为高三年级西藏生合影留念 陈燕艺 供图

填报志愿,提前规划大学生活

“最想做的事情当然是‘睡到自然醒’。”家住石码的龙海一中高三毕业班学生黄钰涵说,虽然同学们在高考前,就已经约好了,考完后出成绩前的这段时间,要到附近“逛吃逛吃”,但每个同学肯定要先好好地补觉,才会把一个个约定提上日程。

在黄钰涵看来,进入大学后,将会

面对全新的环境,学习内容、学习方法、学习空间及考核评价等方面都会和高中不太一样。所以,她想要趁今年暑假做一些大学生活的规划。“当然,首先做一些志愿填报的功课,根据自己的成绩选择喜欢的大学和专业,希望能如愿以偿吧。”

对于即将到来的大学生活,黄钰涵

充满期待。大学阶段,获取信息、制定规划、积累经验和获取资源等应变与挑战能力都很重要。她表示,希望收到大学录取通知书后,网上“云游”即将入读的学校,收集资料了解自己的专业、人才培养方案、开设课程等信息,把握高考之后的“黄金成长期”,做一个更加快乐的自己。

青春不散场,山海任徜徉

对于漳州一中高三学子林靳凯和他的同学们来说,毕业旅行已经成为记录青春与成长不可或缺的仪式感。他们的8人小分队,有的是林靳凯的初中同学,有的是高中同学。此次毕业旅行的目的地是四川成都、重庆等地,8天的旅行攻略由林靳凯和另外一位同学负责,“主题乐园”“博物馆”“文化体验”成为此次行

程的关键词。

“文化品牌是川蜀的旅游流量密码。”林靳凯的爸爸林继辉告诉记者,当高考过后,孩子们选择以毕业旅行作为高中生涯画上完美的句号,家长们很支持。此前,孩子也曾结伴出行过,他们的旅行清单上不单只是看风景,还要满足深度体验、个性化玩法等需求,主打的是

“从过去的参观打卡转变为参与体验”。

“一次旅行,攻略里藏着很多的学问。”林靳凯表示,所谓出门旅行,从来都不是简单的风景收集,而是用脚步丈量成长的刻度,用眼界打破认知的围墙。能与一群好朋友一起去看山海,实现关于“青春不散场”的约定,是幸福的。

参与志愿服务,传递爱心

平和县第一中学曾钦强同学自八年级到高三毕业,一直受到平和县爱心助学志愿者协会的帮助。如今他正满怀憧憬地规划着未来。

“高考结束了,我向平和县爱心助学志愿者协会申请,希望今年暑假能成为一名志愿者,投入‘七彩暑假’等志愿服务中。”曾钦强说,自己打算参与

协会组织的课业辅导活动,为学弟学妹们分享学习经验、解答学习难题,帮助他们在学业上少走弯路。同时,他还想加入关爱留守儿童的志愿项目,陪孩子们读书、做游戏,给予他们温暖与陪伴,让这些缺少关爱的孩子感受到社会的善意。

在过去的五年里,爱心人士的帮助

助令曾钦强感慨颇深:“在我最困难的时候,是爱心助学志愿者协会伸出援手,不仅为我解决经济上的难题,更给予我精神上的鼓励。这份恩情我铭记于心。”他表示希望通过行动,将这份爱心传递下去,回馈社会,帮助更多需要帮助的人,让爱心助学的精神薪火相传。

相关链接

管理情绪 拥抱“心”程

高考后,狂欢沸腾起来。狂欢的同时,需警惕“报复性放松”引发的身心失衡。国家二级心理咨询师、龙海区教师进修学校心理教研员黄秀鑫老师指出,高考后的心理调适是实现人生阶段平稳过渡的关键,关乎个体心理健康与未来发展。

黄秀鑫老师说,在生理节律调节层面,保持规律作息至关重要。建议高考后仍维持固定的就寝与起床时间,避免在床上使用电子设备,通过建立“床一睡眠”的条件反射,有效预防昼夜节律紊乱,为身心健康筑牢基础。

情绪管理是考后心理调适的核心环节。面对成绩公布前的焦虑、

期待等复杂情绪,首先要进行情绪接纳。每日可预留15分钟进行正念觉察,通过自我对话“我现在感到焦虑,这很正常,它只是暂时的”,完成情绪的识别与接纳。其次,可借助运动释放压力,每周3-4次,每次30分钟左右的有氧运动,如慢跑、瑜伽等,能促进内啡肽分泌,有效缓解负面情绪。此外,构建社会支持系统同样重要,与信任的人倾诉、向有相似经历的学长学姐取经,或是通过艺术表达,如绘画投射、日记书写、音乐疗愈等方式,实现情绪的合理宣泄。

面对考后突然的空闲与迷茫,建立新的目标体系可有效增强自我效能感。黄秀鑫老师建议同学们科学制定假期计划,将兴趣探索与技能学习相结合,如旅游拓宽视野、学习摄影、考取驾照、掌握外语或计算机软件等,在充实假期生活的同时,为未来发展储备能力。若高考成绩未达预期,则需先

调整认知,接纳现实。通过查询专业院校信息,重新锚定方向。同时,运用注意力转移策略,投身感兴趣的活动,减少消极情绪的沉溺。建立良好的社会支持,主动寻求亲友和专业帮助,并保持规律的健康生活节奏,在日常事务中逐步重建心理平衡。

填报志愿作为考后重要决策,同学们可结合自身兴趣、能力与职业规划独立思考,避免因他人代劳导致决策失误。

高考后的人生充满无限可能,希望同学们掌握科学的心理调适方法,从“心”出发,拥抱新征程,书写精彩篇章。

◎本报记者 苏水梅

M 资讯

党的二十大代表兰臻为宁夏海原教师上党课

本报讯(记者 陈慧慧 通讯员 贾玉瑞)为进一步提升宁夏海原县教师思想政治素养与师德师风建设水平,近日,党的二十大代表、漳州市实验小学党委书记兰臻为海原县各所学校教师开展了一场主题为“践行教育家精神 做新时代好老师”的线上党课。

兰臻深入浅出阐述了教育家精神的内涵与意义,鼓励教师们做教育理想的追求者,坚守教育初心。兰臻说:“我们要成为永不停歇的成长型老师,不断学习、更新知识,提升专业素养;要成为学生成长的引路人,关注学生的全面发展,引导学生树

立正确的价值观和人生观;要成为家校共育的合伙人,积极与家长沟通合作,形成教育合力;要成为教育生态的共建者,为营造良好的教育环境贡献力量。”讲座给海原县教师打开了思想的窗户,也让教师们深刻感受到了教育的力量和温度。

此次活动,也是闽宁协作在教育领域的又一务实举措。讲座后,海原县教师们纷纷表示,通过讲座,对教育家精神有了更深刻的理解,在今后的工作中将努力践行教育家精神,不断提升自己,为宁夏的教育事业发展贡献力量。

解码特质养育

市实验幼儿园举办家长心理沙龙活动

本报讯(记者 程琳 通讯员 张丽萍)6月11日,市实验幼儿园联合市残疾人教育康复中心举办以“解码特质养育 认知升级之旅”为主题的家长心理沙龙活动。活动旨在助力家长科学认知孩子成长特质,提升养育能力,并围绕幼儿特质识别、家长特质觉察及养育计划制定等内容,与家长开始一场深度育儿交流。

活动首先通过特质调研问卷,引导家长梳理孩子的五个特质,同时反思自身养育特质。问卷交流环节,家长们分享日常观察情境,在互动中加

深对“特质养育”的理解。针对问卷呈现的特质与实际育儿难题,老师结合案例深入分析,围绕“家庭成员是否有共同的特质”“特质之间是否会互相影响”等问题,拆解“特质适配养育法”,建议家长处理问题时先考虑孩子的需求以及自己的特质。

随后,家长聚焦“如何借特质激发幼儿内驱力”展开讨论。老师结合幼儿特质一一回应:针对主动性强的,可赋予“小任务负责人”角色;对社交倾向高的,可设计“合作探索”活动,借特质优势点燃内驱力。

M 校园风景线

制作树木“身份证” 观察校园“督学喵”

本报讯(记者 陈慧慧 通讯员 李惠敏)近日,漳州市第一外国语学校以“万物共生,和美永续”为主题,开展了一系列校园自然探索活动。通过动物、植物、微生物三大板块的实践体验,师生共同感受生物多样性的魅力,传递人与自然和谐共生的理念。

活动中,同学们为校园内的银杏、香樟、三角梅等30余种树木制作了专属挂牌,设置了校园版植物“身份证”,扫描挂牌上的二维码即可了解树木的品种、特征等。此外,师生还共同记录校园内外鸟类、昆

虫、猫等动物的活动踪迹,观察它们在城市环境中的生存状态,其中校园猫成为同学们的观察焦点,同学们还为校园猫取名,并制作了“猫咪炸毛表情包”等。在古法发酵实验室,有的同学开展了泡菜盲盒挑战,用老坛酸水当“菌种银行”,有人做出彩虹泡菜,有的则用酵母菌发酵出果酒,并在显微镜下观察酵母菌活动。

本次活动以校园为实践平台,通过多维度探索生物多样性,师生共同见证了植物、动物、微生物的奇妙世界,让生态环保理念深植师生心间。

“宴”享美食 开心毕业

本报讯(记者 苏水梅)“哇,真是太开心了!”近日,龙文区第二幼儿园福源园区开展了毕业季系列活动之传统宴席文化体验活动。

“童孙未解供耕织,也傍桑阴学种瓜。”小小萌娃学着大人的模样,开心享用流水席。孩子们踏着红毯入场,触摸寓意吉祥的物件,许下“学业旺旺,心想事成,平安健康”等美好心愿。老师们做了精心的准备,以《大鼓凉伞》《彩绸飞舞》《舞龙舞狮》等民俗表演欢乐开场,小小服务员用清脆响亮的声音报出“鱼跃

龙门,节节高升”等一道道饱含祝福的菜名,师生共同举杯,饮下“成长果汁”,“围坐共食”的传统宴席文化变得生动鲜活。

“借毕业季的珍贵邀约,以传统流水席为桥梁,让孩子们充分感受传统文化的魅力。”该园相关负责人表示,这场充满烟火气的流水席,既是幼儿园美好时光的温馨告别,更是成长的盛大庆典。孩子们在一片欢声笑语中领略民俗文化魅力,感恩成长之路,自信地迈向人生新征程。



亲子戏水活动:

夏日炎炎 有你超甜

本报讯(谢汉杰 文/图)清凉有爱,共“童”成长。6月10日,东山县第三实验幼儿园操场上热闹非凡,一个宽大的塑料蓄水池中人头攒动,欢声笑语。当天,共有360名儿童按大中小班分开,和父母一起参加“夏日炎炎,有你超甜”亲子戏水活动。

上午8时30分,在主持人的号令下,家长们大手牵着孩子的小手,迈进指定的水池区域,先后举行了“狂风暴雨”“水中游泳”“小艇冲浪”“水中拔河”“趣味网鱼”“水上蹦床”“水枪大战”“泼水狂欢”“泡沫大战”等多

个精彩的游戏节目。家长和孩子们共同在水中摸爬、跳跃、奔跑,戏闹中感受凉爽,收获喜悦、分享成功。

在现场忙前忙后的东山县第三实验幼儿园园长许婷婷兴奋地说,玩水是小孩子成长过程中,特有的天性和好奇心,探知欲。举办活动旨在让大人与小孩一起感受童年欢乐和夏日一抹清凉。让孩子们在欢乐中学习安全知识和水性,在挑战中增进与父母的情感交流,更让团结友爱、互帮互助的种子在孩子的心田生根发芽。

漳州一中学子在漳州市大学生创新大赛斩获佳绩



颁奖现场

本报讯(记者 陈慧慧 通讯员 王晓倩 文/供图)今年漳州市大学生创新大赛,特别为高中生开设了萌芽赛道。日前,漳州一中学子凭借出色的创新成果和现场表现,在赛事中摘金夺铜,展现出新时代青年敢闯敢试、勇于创新的精神风貌。

漳州一中参赛项目《飞界智绘——无人机高效建模赋能虚拟漫游开发》荣获萌芽赛道金奖和十佳人气奖。参赛项目《泉州海韵,丝路华章——跨学科视域下“海丝泉州”高中研学课程策划》荣获萌芽赛道铜奖。

据悉,项目《飞界智绘——无人机高效建模赋能虚拟漫游开发》创新采用“无人

采集+软件优化+AI增强”技术解决虚拟漫游开发中三维建模痛点,通过大疆无人机实现高效数据采集,结合智能算法支持场景自动建模及实时更新,为中小区打造高效率低成本的沉浸式、交互式的数字体验,实现文化遗产厘米级数字化保存与动态复刻。项目《泉州海韵,丝路华章——跨学科视域下“海丝泉州”高中研学课程策

划》通过对泉州众多寺庙、西街、洛阳桥、泉州海外交通史博物馆、泉州市非物质文化遗产馆等地进行全面考察并开发高中研学旅行课程。获奖的两个项目从多维度彰显了漳州一中学子开阔的视野格局、敏捷的思维活力与扎实的实践功底。