

随着倒计时的数字越来越小,高三、初三学子的备考也迎来了冲刺期。为帮助学子们缓解焦虑、调适身心,泉州市各中学及社会专业力量多维联动,通过趣味团辅、特色体验、专业疏导等多元化方式,为青春梦想保驾护航,助力学子们轻装上阵、从容应考。  
□融媒体记者 张雯/文 受访者/供图

### 家校社协同护航中高考

# 为心赋能 助学子从容逐梦

## 城事·民声



### 团体辅导释放身心 并肩协作凝聚力量

“拍拍你的腰啊,成绩向上飘啊;捶捶你的背啊,每题都做对呀”……近日,泉州七中全体高三师生在城南校区操场围坐成圈,举办“以心赋能,逐梦前行”毕业班团体心理素质拓展活动。学子们暂别书山题海,在趣味互动中释放身心,在并肩协作中凝聚力量。

“此次活动以团体游戏的方式进行,我们根据高三学生的心理特点,设计‘鲲鹏展翅’‘并肩逐梦’‘突出重围’等丰富多彩的解压游戏。”泉州七中心悦室负责人沈夏婧老师表示,进入冲刺高考的最后阶段,学校针对高三学生容易出现焦虑、紧张等情绪,组织开展了心理讲座、团体拓展、主题班会等常态化活动,帮助学生以更加积极乐观的心态迎接高考。

临近中高考,泉州各中学的集体心理辅导活动亮点频出。永春一中举办“蓄力前行,共赴山海”主题的心理团辅活动,通过“花样高三”“一举夺魁”“攀桥逐梦”等游戏环节,释放压力、增强信心;安溪铭选中学开展高三考前减压赋能心理专题讲座,由心理专职教师详细介绍六大实用考前减压方法,让同学们在轻松体验中释放压力,在专业引导下调整心态,以坚韧意志迎接高考挑战。



泉州七中高三师生在“突出重围”游戏中释放压力

### 特色融合润泽心灵 多元体验巧解压力

在德化一中700平方米的陶艺馆里,泥土的芬芳与青春的活力交织。两个班级的高三学子正伏案绘制瓷板画,另一侧还有一个班级在体验拉坯,50台拉坯机齐齐开动,转盘飞旋。“看着这团原本不成型的泥土,在我的手里慢慢有了弧度和深度,真是太治愈了。”正在拉坯的冯同学感叹道,“而且后续还能给它涂上自己喜欢的颜色,这个过程让我相信,只要努力,未来的日子也会像这个陶盘一样五彩缤纷。”

在德化一中,这不仅是手工课,更是解压课。德化一中校长赖升科介绍,学校结合“陶瓷+育人”特色,将陶艺馆全面开放给高三22个班级,班主任可根据学生的备考状态“把脉开方”,有序

安排体验。“除陶艺外,高三阶段还安排了攀岩、击剑等户外拓展,一般每个班级两周便能轮换一项,让同学们在流汗中释放压力,在欢笑中凝聚力量。”事实上,将心理辅导与特色活动相融合,让高三学生在日常学习中获得“心理按摩”,已成为不少学校的共识。泉州五中学生发展指导中心(心理辅导中心)面向全体师生及家长常态化开放,并在线上持续更新“高考加油站”集锦,引导高三学子接纳压力、科学调适心态;泉州一中学生发展指导中心则发起了“树洞”回信和心理健康主题班会,温情引导高三学生和家

长疏解焦虑,以积极从容的心态迎接人生中的重要挑战。

### 专业力量同心护航 家校携手温情托底

近日,由惠安县青少年社会服务中心承办的“青春向阳 逐梦成长”惠安县2026年高考心理减压拓展活动在广海中学开展。活动设置“企鹅竞速”“一圈到底”“移形换位”等趣味团体项目,让同学们在欢声笑语中宣泄情绪、卸下包袱,在默契协作中凝聚力量、提振斗志,全力以赴迎战高考。

中高考进入最后冲刺,为帮助学子们缓解备考焦虑,调整身心状态,社会专业力量也积极加入心理护航行动,用专业与温情托举青春梦想。

心理咨询师蔡晓作为志愿者走进泉州五中桥南校区与泉州就南中学,为一千余名初三学生提供公益心理拓展团体辅导,帮助同学们在趣味互动

中释放备考压力。蔡晓指出,中高考迫在眉睫,考生父母的心也被牵动着。“中高考不仅是孩子的考验,更是家长的情绪试炼。”他表示,不少学生反映,当下的压力不仅来自考试本身,还有家长的焦虑、过期待与无形施压。

为此,他建议家长在这段关键期做到三点:一是“稳情绪”,管理好自身焦虑情绪,保持冷静平和,避免将自身的焦虑情绪传染给孩子;二是“纳情绪”,接纳孩子烦躁、疲惫等正常反应,给足安静的喘息空间;三是“调氛围”,少说教、少问成绩,多些包容,保持日常起居节奏,不刻意提供特殊照顾。“家长情绪稳,孩子心态才稳。安静托底,便是最好的陪伴。”

### 相关新闻

## 光影送祝福 同心迎高考

本报讯(融媒体记者张晓明 许雅玲 通讯员张婷婷)17日晚,晋江市养正中学校园被温暖与希望紧紧包裹——一场为该校高三考生精心筹备的“青春逐梦 决胜高考”送祝福活动精彩上演。活动通过激光投影、歌曲接力、师生互动等多种形式,为紧张备考的高三学子加油鼓劲。

当晚7时30分,该校教学楼内灯火通明,高三学子正在埋头苦读。突然,一支由校领导及家委代表等组成的“祝福特攻队”悄然闪现各个班级。他们与学子击掌鼓劲,送上诚挚祝福,备考的紧张气氛被浓浓的温情所融化。

活动的高潮出现在随后举行的激光投影秀。夜幕下,学校一栋建筑化身巨大的“祝福墙”,“高考加油”“养中必胜”“顶峰

相见”等字样在激光技术勾勒下熠熠生辉。高三学生纷纷走出教室,手持荧光棒,与楼体光影交相辉映。欢呼声、掌声此起彼伏,整个校园洋溢着青春的激情与昂扬的斗志。

光影未尽,歌声再起。低年级学生自发组织了一场励志歌曲接力活动。《第一天》《隐形的翅膀》《起风了》《海阔天空》等一首首旋律优美、寓意向上的歌曲在教学楼间回荡。同学们以歌声传递祝福,表达对学长学姐的美好祝愿。

“收到了满满的祝福,内心满是感动与力量。这段时间的努力付出,在这一刻化作前行的底气。”该校高三3班学子许晓霖手持向日葵和荧光棒,动情地表示,将以更加平稳的心态、更加扎实的复习迎接高考,不辜负学校和家人的期望。



学校建筑化身巨大的“祝福墙”(陈钧 摄)

## 共话“中国白”的传承与突围

“文化创意对话——文化泉州·大师说”活动22日走进德化瑶台书院

本报讯(融媒体记者颜雅婷 王庸政)千年窑火不熄,当千亿产业集群的蓝图绘就,“中国白”如何以传承之笔,书写突围之路?5月22日,“文化创意对话——文化泉州·大师说”系列活动将走进德化瑶台书院,以“传承与突围——‘中国白’的历史谱系与当代呈现”为主题,开启一场关乎瓷艺传承创新的深度对话。

本次活动由中共泉州市委宣传部主办,泉州晚报社、中共德化县委宣传部联合承办。依托瑶台书院深厚的人文底蕴,搭建沉

浸式的产业文化对话场景。届时,德化百年老字号“蕴玉瓷庄”第四代传人、中国美术家协会陶瓷艺委会委员、中国陶瓷艺术大师苏献忠,与泉州工艺美术职业学院讲师、中国美术家协会会员黄永星将同台共话。两位陶瓷领域的深耕者,将立足千年瓷都发展实际,梳理“中国白”发展历史脉络,畅谈传统制瓷工艺活态传承之道,聚焦产业转型与艺术创新展开深度探讨,分享德化陶瓷接轨新时代、开拓新市场的实践经验,解码千年白瓷文化内核,探寻破圈突围的时代路径。

宗元中国·海丝泉州  
QUANZHOU CHINA

# 烟火之城

## 半城烟火半城仙

泉州晚报社 宣  
泉州晚报 / 东南早报 / 泉州晚报·海外版 / 泉州商报 / 泉州网 / 泉州通