

高考后情绪 就像“万花筒” 这份心理调适指南 请收好

羊城晚报记者 何宁 通讯员 汪娜

高考结束的铃声响起，紧绷的神经突然松弛，可等待成绩的日子却像悬在头顶的“倒计时”。在这段充满不确定性的时光里，焦虑、迷茫、兴奋交织，“别担心，这份指南帮你科学调整心态、规律作息，把等待期变成自我成长的黄金时段。”

这些情绪你有吗？

广州大学附属中学心理老师庄轩羽表示，考生们可以先自测一下，看看自己是否有如下情绪：

过山车式焦虑：心跳跟着答案起伏。时而觉得自己超常发挥，时而担心细节失误，刷到“高考答案”就忍不住对题，越对越心慌。“这种像坐过山车一样的情绪波动，其实是因为高考承载了太多期待，我们太渴望一个好结果。心理学中的‘不确定性焦虑’就解释了这种现象，面对未知的成绩，大脑会自动设想各种可能，放大潜在的风险。”庄轩羽说。

真空期迷茫：失去方向的“空落落”。高考结束后，有些同学会出现突然没了目标的情况，就像航海的船失去了灯塔。“这是因为我们习惯了被安排的生活节奏，突然进入自由状态，反而不知道如何规划，失去目标感，陷入‘我该做什么’的困惑。”庄轩羽说。

报复性放松：短暂快乐后的空虚。备考期间为了专心学习，很多娱乐活动都被暂时搁置。高考结束后，一些同学开启了“报复性放松”模式：熬夜追剧、打游戏，连续几天出门玩，尽情享受曾经被压抑的娱乐。这种行为背后是长期压力下的反弹，过度放纵反而会让身体和心理更加疲惫。

社交压力敏感：害怕被问成绩的“社恐”。面对亲友询问考试情况，逐渐抗拒社交。即使表面淡定回应，内心却害怕被比较，心里却十分抗拒这样的话题。这种对社交的敏感，源于我们对高考结果在意，害怕因为成绩不理想而失望，也害怕自己被贴上“失败者”的标签。

调节状态可这样做

那么面对各种各样的情绪，考生们应该如何去调节自身状态呢？庄轩羽给出了以下几点建议：

——调整作息，别让生物钟紊乱。建议保持每天7-8小时的睡眠，根据自身情况安排每天的活动，比如上午可以进行一些简单的运动，既能锻炼身体，又能唤醒大脑；下午可以重拾因考试而暂停许久的兴趣爱好，或发展一些新的特长。规律的作息就像“定海神针”，能让生活更有秩序，减少迷茫感。虽然结束高考可以适当放松，但过度沉迷电子产品会让生物钟紊乱，还会伤害视力和大脑。在适当的时间段可以选择出门散步，感受大自然的气息；和家人朋友面对面聊天，让自己从虚拟世界中抽离出来，给身体和心灵充分的休息时间。

——与不确定性和平共处。接纳自己情绪的波动，允许自己情绪低落。焦虑、迷茫、空虚这些情绪都是面对高考后变化的正常反应，就像四季更替一样自然。不要强迫自己必须保持积极乐观，允许自己有情绪低落的时刻。当情绪低落时，试试“情绪日记法”：把当下的感受、引发情绪的事件、自己的想法都写下来。通过梳理，更清晰地分析情绪背后的原凶，也能让情绪得到释放。记住，接纳情绪是调节情绪的第一步。

——建立积极暗示，把注意力转向未来。结果无法改变，但等待过程可以精彩。与其每天纠结结果，不如把注意力转移到未来规划上。想想即将到来的大学生活，关注心仪院校的招生政策，了解不同专业的实习学习感受，思考自己未来想从事什么职业。当你开始行动，就会发现焦虑感逐渐减少，内心也会更加充盈。

——远离信息过载，过滤掉不必要的焦虑。在等待成绩的这段时间，过度关注各种高考相关的信息，不仅会让你陷入信息过载的疲惫，还容易被他人的焦虑情绪传染。建议多关注能带来正能量的内容，学会过滤信息，才能守护好自己的情绪。

庄轩羽强调，等待成绩的日子，就像暴风雨后的宁静，“与其在焦虑中消耗能量，不如主动出击，让这段时光成为高中与大学间最特别的成长礼物。”

“无人机行业技术迭代

图/视觉中国

普高多样化难在哪儿？

吴颖民：高教分类改革、义务教育奠基

羊城晚报记者 蒋隽

去年广州开始试点探索综合高中，今年，广州综合高中扩招。科学技术的进步，尤其是人工智能的发展，正在催生出众多新产业、新职业，并消弭脑力劳动与体力劳动的边界，使得新的复合型人才培养迫在眉睫，这一切都强烈呼唤着高等教育的门类调整与转型发展，并从根本上诉诸高中学校多样化发展。近日，羊城晚报记者专访中国教育学会原副会长、华南师范大学原副校长、华南师范大学附属中学原校长、广州中学首任校长吴颖民，探讨普通高中多样化、特色化发展的困境与破解之道。



吴颖民近照
图/受访者提供

A 时代呼唤：普通高中多样化

由以往“既为高等学校培养合格新生，又为社会输送较高素质的劳动者”的双重职责，转向主要为高等学校培养合格新生的职能。这预示着高中教育的重大转型，也将对整个教育生态和人才培养链条产生深刻的、系统性影响。

吴颖民指出，高中阶段学校（主要指普通高中）作为正规学历教育链条中的一环，是承上启下的重要枢纽。一方面，它对义务教育

发挥着引导作用，为学生终身发展奠定基础，这不仅包括学科知识基础，还包括身心健康、与人沟通协作、发展个人兴趣爱好、明晰未来发展方向、形成个性特长、有明确志向抱负的基础；另一方面，它对学生进入高等教育起着分流乃至“转型升级”作用，成为学生未来人生发展的重要“分水岭”，决定着学生未来的职业选择、社会阶层以及生活品质等。

“在新时代背景下，高中阶段教育使命的转变，对高中学校的多样化发展提出

了迫切需求。”吴颖民表示，当前，人民日益增长的美好生活需要和不平衡不充分的发展之间的矛盾成为社会主要矛盾，“人们对子女高中毕业后接受更加多样化、更具选择性的高等教育的需求不断增长。”

同时，我国经济社会的高质量发展以及新发展格局的构建，都对人才培养提出了新需求。而科学技术的进步，尤其是人工智能的发展，也正在催生出众多新产业、新职业，并消弭脑力劳动与体力劳动的边界，使得新的复合型人才培养迫在眉睫。这一切都强烈呼唤着高等教育的门类调整与转型发展，并从根本上诉诸高中学校多样化发展。

B 现实实践：普高不够多样化、特色化

实际上，高中学校多样化的政策由来已久。

2010年《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010-2020年）》中就明确提出“推动普通高中多样化发展”；2017年教育部《高中阶段教育普及和攻坚计划（2017-2020年）》中再次重申要推动高中学校“多样化有特色发展”；2019年《国务院办公厅关于新时代推进普通高中育人方式改革的指导意见》更是明确要求“深化育人关

键环节和重点领域改革”，到2022年“普通高中多样化有特色发展的格局基本形成”。

但在2025年的今天，我们看到的普高多样化、特色化并不明显，为什么？吴颖民表示，追根溯源，与高中教育质量观片面、学生生涯规划教育缺失、高等教育尚未普及且分类发展滞后、家长及社会成才观念落后、就业市场发育不足等诸多因素有着密切关系。

C 解决难题：推动普高多样化发展

吴颖民指出，今天面对世界百年未有之大变局和科技进步的挑战，中国式现代化对各类新型人才的迫切需求，高中学校多样化发展成为“牵一发而动全身”的重大改革。

国家提出创办以科技教育为特色的科技高中，为举办科技高中、文史高中、艺术高中、体育高中、综合高中等新型高中打开了大门，成为高中学校多样化发展的重要契机。然而，尽管政策一再推动，时机也已成熟，但加快高中学校多样化发展，还必须破解一系列难题。

首先，必须加快高等教育分类改革。这一改革包括一般普通本科院校向应用型本科院校转型，增加职业教育板块和招生占比，包括将专科类高职院校提升到本科层次，甚至设立专业硕士点，并配套技能型人才职称、荣誉、待遇改革，吸引优秀技能人才就读。

其次，必须提高地方政府对高中多样化发展的认识。地方政府要提高对推动高中学校多样化发展重要性、紧迫性的认识。在提升认识的基础上，切实

加快高中学校多样化的规划、布局、建设步伐。随着“市县结合”的基础教育管理体制的逐步建立，推动高中学校多样化发展会少许多障碍。

再次，必须充分发挥义务教育阶段学校的奠基职能。义务教育阶段学校必须充分发挥为学生全面发展、终身发展奠基的职能，以丰富多彩的课程与校园生活为每个学生全面而有个性的发展创造条件，增进学生对经济社会生活的了解，做好学段贯通、生涯规划和理想引领，让初中毕业生的升学选择与高中多样化的学位供给相适配，为不同禀赋、不同兴趣爱好、不同发展需要的人才成长提供制度与资源保障。

总之，高中学校多样化发展，需要多方合力、系统施策，将国家发展和学生个人成长有效结合。期待高中作为基础教育与高等教育的衔接点和转换枢纽，以多样化发展为契机，切实转变教育范式，为培养更多堪当民族复兴重任的时代新人作出更大贡献。



6月13日，无人机产教融合中心内展出的无人机



随着低空经济蓬勃发展，无人机相关专业近年来成为中高职院校的“香饽饽”，招生持续火爆。自2017年广州技工院校率先开设该专业以来，短短八年，相关院校已遍地开花。6月13日下午，一个由校企共建的无人机产教融合中心正式落户广州市增城区珠江国际创业中心，吸引了众多低空经济行业嘉宾前来参观。在产业热浪奔涌的当下，这一新兴专业经历了怎样的发展路径？未来又将面临哪些机遇与挑战？

1. 校企共建产教融合中心

作为探索产教融合新模式的示范平台，此次落子增城的无人机产教融合中心，占地千余平方米，中心内除不同尺寸的无人机机型外，还有拆解的无人机内部结构展示、氢能发电系统展示和不同场景的无人机应用。根据设想，中心将汇集行业内的专家学者，将其技术融合到产业链中来，进而通过产业链到生产、教育，再到行业应用的全流程的闭环。

羊城晚报记者从中心建设方之一、广东碧桂园职业学院获悉，今年夏季高考招生，学校首次增设无人机相关专业，计划招生人数达百余人。届时，首批无人机相关专业的新生们或将在这处中心开启专业的第一课。

“无人机行业技术迭代

速度远超院校传统教学节奏，芯片算力、人工智能识别算法、集群控制技术日新月异。”该校无人机应用技术专业负责人旷雄在接受采访时坦言，“若按‘老套路’闭门办学，学生毕业即面临技术脱节。”他强调，学校选择与企业共建专业，通过“项目进课堂、教师入企业”的模式，确保教学内容紧跟行业前沿。

在申报无人机专业前，碧桂园职业学院的相关专业已涉猎无人机相关领域。如既有的测绘专业已应用无人机进行三维数据采集，智慧城市专业也需要无人机作为技术支撑。因此，旷雄说，新专业的设立并非“另起炉灶”，而是将低空经济相关专业群有机整合，形成对接产业链的专业链。

专业建设的快速推进离不开政策的有力支撑。近年来，国家持续深化职业教育改革，相继出台《国家职业教育改革实施方案》《关于深化现代职业教育体系建设的意见》等政策，明确要求“推动校企深度合作，建设一批高水平职业院校和专业”。

2022年，《关于深化现代职业教育体系建设的意见》进一步强调要“聚焦产业升级和技术变革趋势，动态调整专业设置”，为高职院校对接新兴产业、优化专业布局提供了有力政策支撑。

与此同时，作为国家战略性新兴产业，低空经济被纳入“十四五”规划重点发展领域。工信部数据显示，2024年我国低空经济核心产

业规模已突破万亿元。无人机作为关键载体，其在物流配送、智慧城市、应急救援等领域应用需求呈现爆发式增长，催生了每年超20万的专业人才缺口。

广州迪飞无人机科技有限公司总经理胡祖火见证了低空经济有关专业的诞生和发展。2017年，广州市机电技师学院成为广州首批开设无人机相关专业的院校之一，此后数年，各职业院校先后布局开设相关专业，大有遍地开花之势。

不过，在胡祖火看来，最初有不少学校专业设置走了弯路，究其原因，是相关教师缺乏、仅靠购买几台设备就能开课，并未掌握办学规律，加之当年无人机应用场景少，因此很多无人机专业虽

然开办了，但人才培养质量不如人意。

“那会儿上课真挺枯燥的，就是不停地练习操控、考执照。”回忆起2018年在广州某高职院校就读无人机应用技术专业的经历，一位早期毕业生王勇向羊城晚报记者回忆，课程核心高度聚焦于无人机操纵技能（包括直升机与多旋翼的模拟器和实飞训练）以及维修组装，“日本手”“美国手”等不同操控方式都要求熟练掌握，练就了扎实的“手上功夫”。得益于学校早期引入的校企合作模式——聘请企业导师入校授课，他所学的操控与组装技能与毕业后从事的无人机教练及售后工作高度契合，实现了“学以致用”。

无人机专业“飞”入职教新赛道 低空经济催生人才变革

文/图 羊城晚报记者 崔文灿

2. 从“枯燥考证”到对接产业链

了早期专业的局限性：“当时对植保、航拍、电力巡检这些具体的行业应用场景接触很少，教学重心主要在‘飞’本身和基础维护。”这与如今无人机专业细分化、应用导向化趋势形成鲜明对比。

目睹当下配备先进氢动力试验平台等设施的产教融合中心，王勇感慨行业发展迅猛，国家大力推动低空经济，前景广阔。

“过去校企合作常止步于‘挂个牌、派几节课’，如今共建产业学院则是‘投产线、共育人’，堪称‘合资办学’的升级版。”胡祖火透露，公司已向高职院校投入价值数百万元的无人机研发设备，并投资共建，派驻企业导师团队常驻校园，直接承担核心课程教学等。

报考建议 把握机遇，理性选择

台，也为企业缩短了人才适配周期、注入了创新活力。

随着高考志愿填报季的临近，针对考生及家长关注的志愿填报问题，旷雄提醒，今年夏季招生中，无人机和智能制造、工业机器人等新

兴专业都较为热门，虽然很多学校都开设了无人机专业，但办学质量有高有低，家长和考生报考时还应擦亮眼睛，结合院校实训条件及企业合作资源理性评估。

胡祖火则从行业前景给

予信心，他说，低空经济就像“地面新能源革命延伸至空中”，无人机运载、电力巡检、氢能动力研发等细分领域已现人才短缺，“掌握复合技能的毕业生，未来在产业链的关键节点都将大有可为。”