

策划:龚丹枫 徐航航  
统筹:卫轶 何宁



指导单位:广东省教育厅  
广东省教育研究院  
专家成员:全省心理教研员及一线教师



播撒生命之种,  
守护成长之光

碎碎念

在我们身边,偶尔会发  
生一些令人痛心的事件:儿  
童虐待动物、殴打他人,甚至  
自我攻击。这些行为背后,  
往往折射出孩子们对生命的  
尊重意识还较为薄弱。“教育  
首先要引导孩子学会敬畏生  
命。”在物质丰裕的今天,孩  
子们更需要建立对生命的深  
刻认知。家庭作为生命教育的  
起点,父母可以通过日常生  
活的点滴小事,在孩子心中播  
撒尊重生命的种子,让孩  
子学会善待自然、关爱他  
人、珍视自己。

小学低年级的孩子正处  
于“泛灵论”阶段,会把玩具、  
植物都当作有生命的朋友,  
他们可能因为好奇而揪掉蝴蝶  
翅膀,这并非出于恶意,而是受  
限于当前阶段的认知水平。  
父母可以通过引导,帮助孩子  
建立与动物互动的正确方式,  
教会他们观察和保护生物,而非  
限制或控制生物。小学高年级的  
孩子则开始建立具体的道德观  
念,容易受到外界环境的影响,  
进而产生不同的认知,而这个阶  
段正是培养“关爱品质”的关键期,  
父母可以带领孩子参观周  
围的动物救助站,参与救助活  
动,或者观看生命的电影,让孩  
子对于生命有着真实的体验,  
从而建立起尊重生命意识。

练一练

花园里的  
生命观察站

1. 材料准备:植物幼苗、小花盆、放大镜、观察日记本。  
2. 种植体验:让孩子亲手种下绿豆或番茄,每天浇水,悉心呵护。  
3. 记录观察:与孩子一起记录植物每天的生长情况,何时开花、何时结果;记录到访昆虫的资料,了解其习性。

4. 品尝感受:协助孩子收获所种植的果实或蔬菜,共同烹饪,与家人一同分享。

温馨提示:在对孩子进行生命教育时,父母要重视言传身教和言行一致,避免说一套做一套。



## 一周热话题

主持/羊城晚报记者 何宁  
本期特邀专家/郑清年  
周梅 张润林

还有十天就要中考了,这是孩子们人生中首次面临的重大考试。十五六岁的少年正处在生理发育期,激素水平的波动使他们的情绪起伏不定,犹如过山车般:他们可能前一刻因成功解出一道难题而欢呼雀跃,下一刻却因模拟考排名不理想而情绪崩溃。中考前,考生容易会遇到哪些心理挑战?家长和老师又该如何帮助他们调整心态,轻松自信地步入考场呢?本期“细说心语”将深入分析中考考生常见的心理困惑,并提供有效的调适方法,助力考生以最佳状态迎接这场人生大考。

# 如何调适, 让中考有稳定的心理状态?

## 从四个方面进行调适, 助力考生稳定心态

中考冲刺期的心态波动是考生面对压力的正常反应。如何让自己稳定心态,避免因心理因素影响考试表现呢?陆丰市甲子中学附属实验学校心理老师周梅表示,考生的心理调适主要包含内在状态的管理和外在支持的优化,可以围绕“情绪—认知—生理—社会支持”几个主要方面来进行调适。

情绪调节是首当其冲需要关注的方面。中考的重要性使考生极易产生焦虑、紧张、烦躁等负面情绪,过度的情绪波动会干扰考生的正常思维和学习状态。比如,有些考生会因一次模拟考试成绩不理想而陷入长时间的焦虑,后续学习时注意力难以集中。之所以着重关注情绪调节,是因为稳定的情绪是高效学习和正常发挥的基础。考生可以通过深呼吸、冥想、运动等方式释放压力,比如每天进行15分钟的正念冥想,能帮助平复心情;或是在课间进行适度的跑步、跳绳,通过运动缓解紧张情绪。

认知调整同样不容忽视。许多考生对中考存在不合理认知,如将中考视为决定人生成败的唯一关键,这种想法会极大增加心理负担。事实上,中考只是人生阶段的一次重要经历,并非终点。正确的认知能让考生以更平和、理性的态度面对考试。例如,考生要认识到,中考是检验学习成果的机会,即便结果不理想,未来仍有诸多发

展路径。通过调整认知,考生能减轻心理压力,增强备考信心。

作息和身体管理也是心理调适的关键环节。规律的生活作息和科学的学习计划有助于考生建立稳定的心理秩序。部分考生临近中考,可能熬夜学习,打乱了正常作息,导致白天精神萎靡,学习效率低下,还会引发心理上的疲惫和焦虑。保持规律的作息,保证充足睡眠,合理安排学习与休息时间,不仅能够提升学习效率,还能让考生在身体舒适的状态下保持良好的心理状态。同时,制定切实可行的学习计划,能让考生感受到学习的掌控感,减少迷茫和焦虑。

社会支持对考生心理调适意义重大。来自家长、老师和同学的支持能给予考生情感上的慰藉和鼓励。家长过度的期待或唠叨可能会给考生带来额外压力,而理解、包容和鼓励则能让考生感受到温暖和信任;老师及时的学习指导,能帮助考生解决学习困惑和心理问题;同学之间的相互交流、互相打气,也能营造积极的备考氛围。良好的社会支持系统能让考生增强心理韧性。

周梅强调,无论结果如何,备战中考这段全力以赴的经历本身就是成长路上珍贵的财富;祝愿每位考生都能以最佳心态,迎接这场青春的考验。”

作息和身体管理也是心理调适的关键环节。规律的生活作息和科学的学习计划有助于考生建立稳定的心理秩序。部分考生临近中考,可能熬夜学习,打乱了正常作息,导致白天精神萎靡,学习效率低下,还会引发心理上的疲惫和焦虑。保持规律的作息,保证充足睡眠,合理安排学习与休息时间,不仅能够提升学习效率,还能让考生在身体舒适的状态下保持良好的心理状态。同时,制定切实可行的学习计划,能让考生感受到学习的掌控感,减少迷茫和焦虑。

社会支持对考生心理调适意义重大。来自家长、老师和同学的支持能给予考生情感上的慰藉和鼓励。家长过度的期待或唠叨可能会给考生带来额外压力,而理解、包容和鼓励则能让考生感受到温暖和信任;老师及时的学习指导,能帮助考生解决学习困惑和心理问题;同学之间的相互交流、互相打气,也能营造积极的备考氛围。良好的社会支持系统能让考生增强心理韧性。