



■ 本报记者 罗孝平
实习生 唐玮泽 骆凤婷 李瑞

高考结束了，有些同学还是很紧张，怕自己考不好；还有些同学突然放松下来，浑浑噩噩很迷茫。高考后心理问题往往会出现“井喷”状态，针对这些考后心理问题，海南中小学心理健康教育学会副会长、海南中学心理学高级讲师张开基老师为考生送来高考考后心理训练方法。

■ 家有儿女
特殊的六一“礼物”

■ 张筱婧

我的孩子读四年级。今年的“六一”节，我到孩子的班上陪孩子过了一个特殊的节日——教孩子“道歉”。

中午，在班级微信群里，临时通知需要5位家长帮忙做好孩子们的“六一”活动，我毫不犹豫地报名当了志愿者。

孩子事先是不知道我到班里来的，他看见我和几个家长，还有老师们在忙着装扮教室，他先是一愣后马上露出欣喜，我也露出了微笑。我知道，我的到来孩子是高兴的。

前阵子，老师喊孩子上黑板写字，孩子写错了，态度不认真，老师批评了他一下。孩子回家后跟大人描述时用词不当，语言上伤害了老师。我为孩子不尊重老师这事很恼火同时也很忧虑。考虑了很久，决定自己先不忙着跟老师解释，先让孩子心里意识到自己犯的错误，从心底尊重老师。

接下来就是孩子漫长的“道歉”路。平日里，我经常找机会和孩子谈心，教育孩子一定要尊重老师，不尊重老师就是不尊重知识……

我还时不时鼓励他：“孩子，谁都有做错的时候，我们知错就改，老师在等着你道歉呢，你道歉了，老师不仅会原谅你，还会更加喜欢你的。”

孩子半信半疑地问：“真的吗？”

我说：“真的！”可是，无论我怎么鼓励孩子勇敢向老师道歉，他就是一直拖着，找种种借口，今天说“在办公室没见到老师”，明天说“老师下课就走了”，后天说“老师没来”……我知道孩子没有勇气跟老师说对不起，同时他内心也是纠结的。

刚好，趁着班里搞“六一”活动，现场很嗨的气氛下，我悄悄跟孩子说：“老师在那儿呢，赶紧过去跟老师道歉。”没想到孩子听了脸色一下子变了，跑开了……我想：“靠他自己主动跟老师道歉哪！”过了一会，正当我不知所措时，孩子又重新回到教室里来，我迅速搂着孩子的肩膀向老师走过去，他的身子先是反抗了一下，我一把紧紧地搂着他，我知道这一步孩子一定是要“跨”过去的。

孩子乖乖地和我一起到了老师跟前，老师满脸笑容看着孩子，孩子看到老师的表情似乎也不紧张了，我领着孩子对老师说：“老师，由于我用词不当，闹了一点不愉快，老师对不起，请原谅！”孩子也跟着我说。老师笑眯眯地说：“没事，都过去了”，还顺手拿起“六一”活动奖品给了孩子一个。

孩子向老师道歉后，这事情总算过去了，我的心情是轻松的，我相信孩子的心也是轻松的。

个人认为，教知识主要靠学校和老师，德育肯定要靠家风和父母。教孩子学会尊师重道是最基本的。

心理专家支招： 考生如何应对“后高考心理”

案例 | 你不放弃，没人能让你放弃

张开基表示，高考完发榜后，考生往往出现“几家欢喜几家愁”的情况，有些原本成绩不错的同学，发榜后感到不如意而陷入烦恼、困惑和自责：“高考考砸了，只能上二本，我真的想哭。”“我高考没考好，数学该做对的没做对，985、211大学上不了，我怎么对得起父母、老师？”也有的同学认为“高考考完了，报志愿，那是父母的事，管他呢，先玩几天再说”。

如何让考生在考后能有坦然的心态，勇敢面对并接受考试成绩，使考后的心态处于积极进取、乐观豁达的心身和谐状态，张开基分享一个故事《俞敏

洪的高考励志故事——最后一名也别放弃》：新东方创始人俞敏洪1978年参加高考，第一年高考英语只考了33分，第二年高考英语成绩55分，在一片质疑声中，他仍坚定考大学的信念，第三年终于考上了北京大学，英语考了90分的高分，圆了他的高考梦想。俞敏洪

说：“只要自己没有放弃，任何人都打不倒你，没有人鼓励，就自我鼓励”。

张开基表示，俞敏洪的故事告诉我们，坚定的信念是成功的基石，永不言弃是成功的内在动力，因此高考生在考后必须尽快做到“调整自我，永不放弃”。

技巧 | 四个“方子”带你重新振作

张开基分享了一个成功的心理调整案例，以此鼓励有同样经历的考生重拾信心。“符向明高考后感觉自己发挥很不理想，发榜时高考成绩果然低于一本线10分，与理想的大学失之交臂，性格内向的他情绪低落，一遍一遍想着高考做错的题，十分自责，逐渐变得不想出门、不愿见同学。”这个时候，符向明该如何觉醒、奋起，张开基为符向明制定了四项心理调整技术。

一是练习涂鸦技术。“我让符向明拿出一张纸，画一个长方形，在纸的中心写上涂鸦乐园，让他在长方形的区域内，自由发挥、随性发泄，用文字、图画等随意表达自己。每周空闲时间涂鸦两到三次，通过一周的训练，低落的情绪逐步缓解。”二是榜样示范。“我发现符向明很崇拜马云，就跟他分享了马云的高考经历。马云1982年参加高考，他第一年高考失利后，仍坚持高

考，第二年失利后坚持高考，第三年终于考上杭州师范大学，马云在写给高考生的励志文章中提到：高考失败算个啥，我发现很多成功的人都有过高考失败的经历，重要的是他们从没有放弃过努力。符向明听后若有所思，后来他告诉我说，失败也是一种历练。”三是防止悔恨、内疚及担忧的情绪出现，让高兴愉快的积极情绪代替负面情绪。“我建议他和好朋友出去旅

游，在旅行中调整自己，他的情绪果然好多了，他想开了。”四是为大学筹谋。“向师哥师姐了解大学生活的情况，参加高考志愿填报会，和父母商量好填报志愿的大学及专业，做好入学的准备，不上无准备的大学，让自己的大学更有规划、更优秀。”张开基表示，经过两个星期的训练，符向明很快调整心态，报考了北京矿业大学的二本专业，积极为上大学做准备。

提醒 | 两类考生尤其需要关注

张开基说，高考后的心理疏导不亚于考前的心理疏导，考后家长要着重关注两类孩子。一类是高考失利的孩子，一类是考试成绩很好的孩子。孩子高考失利，家长要做一个有效合

格的陪伴者。作为成年人，家长也要及时调整自己的情绪，不只用言语，更要用自己的行为表里如一地向孩子传递一份信心。这份信心不是简单意义地让孩子树立信心，而是要让孩子知

道父母和孩子是站在一起的，要一起面对未来。

而对于考得较好的孩子，家长也要对其进行适当引导，适当地给孩子“浇点冷水”，让孩子清醒、理智地面对大学

生活和今后的人生规划。“因为很多孩子考得不错就欢天喜地、彻夜狂欢，一时间忘乎所以，家长的提醒很重要，在稍微放松后要为孩子的未来指明方向。”张开基表示。



高考生集体共舞
致敬母校

6月18日晚，海南华侨中学专门为高考生举行一场以“感恩与祝福”为主题的高三毕业舞会。当晚，1600多名学生、老师和家长自由选择舞伴，在柔美的舞曲里共舞，见证了毕业生们在高中校园的最后时光，现场充满着浓浓的不舍和温馨的祝福。

本报记者 张茂 摄

我省首次举行中职学校德育教师教学比赛 以德育人 以爱暖心

■ 本报记者 王培琳

“做一件事情，如果给我最大的发挥空间，我将做得更好。”6月19日上午，海南省中职学校德育教师教学比赛在海南省商业学校举行，2016级烹饪班学生陈天健在课堂上说出了自己参与活动后的感受。本次比赛的目的就是为了加强各中职学校对德育教育重要性、紧迫性的认识，强化德育教学的引领作用。

据了解，本次德育教学比赛共有来自全省各市县30多所中职学校的66名教师参加，在经过教案、课件比赛之后，有32名教师参与当天的讲课比赛。

来自海南农林科技学校的文慧老师给学生们上的心理健康课，为了让同学们了解到，人有时候不能发挥自己最大的潜能并不是能力不行，而是受到了太多外在因素影响，文慧用吹气球为同学们形象展示，而吹气球行为本身也由于其趣味性得到众多学生的踊跃参与。

陈天健是众多踊跃参与课堂的学生之一。

据海南省中职德育工作室负责人、省商业学校副校长卢桂英介绍，这是我省中职德育工作室成立以来的全省首次比赛。2014年，我省成立了中职德育工作室，工作室成立之

后，立即分三个小组对全省各市县30多所中职院校进行调研。调研发现，我省的中职德育教学存在很多局限：教师不专业、教学方法传统、信息闭塞等，此后，德育工作室便开始从教学方法、信息共享、教师培训等方面大刀阔斧地对德育教学进行改革。

“中职学生入校以后，最主要的并不是指导就业，而是要帮助其树立信心，对自己有正确的认识。”卢桂英说。

其实，很多中职教师都认识到，德育教学的努力方向也就是规范学生行为、矫正学生心理、帮孩子们树立信心。

海南省商业学校的刘同学，是一个单亲家庭的孩子。在学校，刘同学不遵守学校规定，在课堂上，刘同学总是捣蛋拍桌子，不听老师的教导，是一个让所有老师头疼的“坏学生”。有次上德育课，课堂上进行人生观“拍卖会”，老师要求同学们用虚拟的钱来合理分配购买人生所需要的亲情、爱情、友情等，刘同学当场决定把所有的金钱用来购买友情。虽然其行为不合乎课堂要求，但是老师在细细商量之后，还是表扬刘同学“重友情，值得大家跟他交朋友”。

课后，刘同学找到老师，恳切地表示这是他第一次被老师表扬，他非常开心。老师听完很受触动，再



次对刘同学给予肯定。在以后的课堂上，刘同学再也不穿拖鞋了，头发也清理得很整洁，并安静地听老师讲课。

“一个行为完全不受管理的孩子，在经过老师的表扬之后瞬间换了一副模样，可见对中职学校而言，表扬远比批评重要。”该老师表示，因为这些中职生大多成绩不好，经常被老师、家长批评，而很少受到表扬。

“这也是德育课的重要所在。”卢桂英说，德育教学就是从内而外地感化孩子，让他们可以更好地成长。

目前，海南省德育工作室每年都会对全省德育教师进行培训，从教学方法到信息化教学再到建立德育教学资源库，我省中职院校的德育教学也逐渐呈现出新面貌。据介绍，我省德育教学也将全部从传统课堂向活动课转换。

H 师长赠言

临别季
语短情长

赠别2017届高三学子

■ 马向阳

初夏时节，群芳争艳；百年古榕，苍翠欲滴；校道两旁，硕果飘香；更有枇杷树一株，虬枝横空，作呵护群童状。适逢学子毕业季，感慨良多，赋诗一首，聊抒怀抱：

紫荆红棉花常新，
惹得诗人费歌吟。
凤凰叶茂显英气，
榕树根固长精神。
平日竟夸硕果美，
临别感学子亲。
百年枇杷凌云势，
横空挥洒绝妙文。

(作者系海南中学校长)

不说再见

■ 常要中

从去年9月至今，和全班学生一起走过来，每一天，我都朝朝夕夕，心怀敬意，不敢懈怠，生怕哪节课没有准备充分，轻慢了大家。三百个日夜，我总是提醒自己要和内心暗潜的懒惰作斗争，要手不释卷，笔耕不辍，为的是提升自己同时，也把名家精美的词句、文章介绍给学生，让他们潜心品味文字的精妙；拿出读书心得或日记与大家共享时，也只为唤起学生阅读、写作的激情。

其实，三百个日夜，不止是我，和我一起并肩作战的每一位学生，又何尝不是披星戴月、焚膏继晷？第一次模考结束后，拿着仅有60分的语文试卷，李英琼一脸落寞：“我努力了这么长时间，为的就是给自己一个交待，可所有的努力，换回的竟是这样的结果！我现在甚至开始怀疑人生。”我告诉大家，每一位学生都聪颖灵秀，但聪颖灵秀，并不意味着人生的路上，处处都必须是鲜花和掌声。都说磨难是人生的一笔财富，话老理不倒，我始终坚信：一个伤痕累累的行者，只要怀着一颗朝圣的心，奋进在求知的路上，不言弃，不绝望，终有一天，会嗅到亮丽阳光下沁人心脾的花香。现在，经过了几次模考，李英琼的语文分数始终都在110分左右，其间，你经历了多少紧张的学习，阅读了多少精美的古今中外的文章，我都能感受得到；陈永明，很多体育生给大家的印象，就是课堂上“但愿长醉不复醒”，因为每天超常的训练，几乎耗尽了全部精力，但，教室里的你，差不多每天都像一个好斗的小公鸡，似乎总有使不完的劲儿。偶有精力不济时，同桌轻轻一拍，你便立刻警醒，握笔再战。在你的带领下，班里的体育生一个个奋勇争先，顺利通过了专业课考试，并继续前行，修补着自己知识的谷仓，以待丰稔的六月。

说不舍，是在和大家相处的日子里，忘不掉路上见面时彼此之间的一句问候，忘不掉你们从田里摘来的泡茶降压的忧遁草，忘不掉你们随手拿出的流酸溅齿的酸豆，“加油！加油！哦——”教室里，不论是俯卧撑还是掰手腕，在同学们的欢呼声中，我总是弹笑间，使对手心服口服：“我只拉三根的拉力器，咱老师能轻松拿下五根，败在他手下，不丢人。”

“老师，你让我们懂得了什么是真正的书生，真正的书生不是手无缚鸡之力，也不是寻章摘句老雕虫，而是有潇洒的风度，脱俗的谈吐，超群的才华，高尚的抱负；是为天地立心，为生民立命，为往圣继绝学，为万世开太平。”我不管你们是从哪本书上看来的句子，只要用对了地方，我就和你们一样高兴。

傅映倩，我喜欢你的那篇《神奇的小镇》，故乡的山水草木，在你的笔下充满了灵气，我更喜欢你们小镇里纯朴好客的乡亲。高考结束，我打算去你们那里看看，看看远离喧嚣的小镇中那古老的窑房，摸一下数百年来一直在用的春米的石臼，趟一趨那弯弯曲曲唱了千年的溪流……孙维勤，你不是说高考后，要露上一手，做几个拿手的海南菜，让班里所有的老师好好品评一下么？好吧，我们等着啊，到时候，我来买食材，你只管做就行了。

感觉我们才认识不久，怎么突然间就要毕业了呢？这本是我们共盼的好事啊。我不想说“再见”，只想给大家送去最为诚挚的祝福：“一生快乐。”

(作者系五指山市五指山中学教师)

教育周刊投稿信箱：

2996130659@qq.com

联系电话：66810126

微信公众号：hnrbjyzk



教育周刊二维码