

高考后,怀揣梦想再出发

■ 本报记者 徐珊珊

六月高考季,牵动着众多考生和家长的心。高考结束后,考生们长期紧绷的神经放松下来,有人开启了疯狂玩耍模式,有人则对高考成绩忧心忡忡,出现了失眠、焦虑症状。

“无论是考后狂欢还是忧心忡忡,这两种态度都不可取。高考只是人生旅程的一部分,结束意味着另一个开始。考生应以积极心态,怀揣梦想再出发。”海南省心理卫生协会理事长、海南省人民医院心理科副主任医师康延海表示。

六月九日,海南华侨中学(高中部)考点,结束高考的考生们合影留念。
本报记者 陈元才 摄

高考后生活,你是哪一派?

结束高考后,海口高三考生小莫告诉记者,考后先放松一下,跟同学聚聚餐打打篮球。接下来,还要好好学习游泳,增加人生技能;利用百词斩等手机软件学习英语,为大学学习提前做好准备。

海南师范大学附属中学高三考

生李觉琳表示,“高考后,要学的东西不少。我想把画画爱好重新拾起来,阅读文学哲学等方面的课外书,学习驾驶拿下驾照。此外,我还想回青海老家看看,跟家人一起出游,留下难忘的人生回忆。”

高考结束后,考生们进入了近

3个月的超长暑假。除了一些积极规划暑期学习和生活的“励志派”考生外,还有不分昼夜玩耍的“狂欢派”、对未来失去目标感到迷茫的“空虚派”、对考试结果忧心忡忡的“悲观派”。

“每年高考后,都有家长向我

反应,孩子不分昼夜玩游戏玩手机、疯狂地追剧;有些孩子考后还一直在回想考试得失,以致出现了焦虑症状;还有些孩子考后失去目标,心里空空落落的,每天都过得很茫然。”海南师范大学附属中学高三班主任邹春平告诉记者。

考后焦虑症别轻视

众所周知,考生容易在高考前出现紧张焦虑的症状。鲜为人知的是,高考后也是学生焦虑症状的高发期,需要引起重视。

每年高考后,康延海都会在门诊遇到一些出现考后焦虑症的高考生。这类考生中,很多人性格好强,平时学习成绩优秀,由于在高考中的表现与个人预期存在较大差距,考后持续出现了失眠、情绪不稳、焦虑等症状。

“平时成绩不太好的学生对高考的预期不会过高。但是,一

些平时成绩较好的考生,由于心理预期较高,在高考中表现不佳时就容易出现焦虑、抑郁等症。他们感觉对不起父母,考后闭门不出,不愿和父母师友交流,有时还会痛哭流涕,感觉万念俱灰。”康延海表示,针对这种情况,建议考生要减少独处时间,避免胡思乱想,多跟家人亲友倾诉;家长要积极引导孩子接受现实,鼓励孩子与朋友走出去散散心,做好往后的规划和打算。

邹春平表示,无论高考成绩

如何,考生都要理性面对,既不要盲目乐观,也不要一味悲观。现在可以初步估算一下分数,为以后报志愿提前做准备。如果出现了考后焦虑症状,可以适当引导自己转移注意力,做一些自己感兴趣的事。例如,约几个朋友进行岛内几日游,学一门乐器,考驾照。

康延海提醒,高考成绩公布之前,考生会出现轻微的焦虑症状,这是很正常的。但是,如果焦虑症状持续加重,需要及时向专业人士咨询。

高考后,海南华侨中学考生和老师击掌庆祝。
(受访者供图)

高考结束意味着新生活的开始

“高考的结束更多地意味着新生活的开始。青春的战役,一直在路上。希望你每一寸青春都熠熠生辉,不辜负人生的梦想。”在给高考生寄语时,海南华侨中学高三语文老师汤成慧如是说。

“考生们应该认识到,高考的结束只是人生中的一个阶段,如同高考的到来一样。”汤成慧表示,考后近三个月是衔接高中与大学的空档期,应该好好珍惜,从以下方面科学做好规划:

第一,补充睡眠,调整作息,

加强运动。考生要从长久封闭的高强度学习环境中走出来,激活身体机能是首要。与同学日常相聚时,可以选择一项运动作为聚会主题。

第二,整理过往。无论是曾经的书籍、物件,还是这一路走来的心情,都值得高考生静静梳理。丢丢旧物,归类放置,写写日记,让高中生活有始有终。

第三,与父母对大学志愿的选择进行沟通。认清自我,研究分数线,在城市、大学、专业三者之间做

出最优选择。这是一项极有难度和挑战的技术活,需要高考生和家长花大力气研究。可以在假期中探访银行、证券公司、网络科技公司等相关单位,实地考察了解工作内容,与专业人士进行对话,为填报志愿做准备。

第四,积极投身到新的学习中,优先推荐学习英语。英语能力的提升,对未来学习外国文献、争取出国交流机会都非常有帮助。理科生还可以提前预习一下数学、编程类课程,为未来的大学学习做

好准备,让自己在新环境中更快建立自信。

第五,驾驶是现代人的必备技能之一,争取在超长暑假里拿到驾照。

第六,回老家来一场寻根之旅。借着返乡的机会,与亲人相聚,了解自己的家族故事与文化。

第七,多陪伴家人朋友。上大学后,很难有这么长的时间与亲友相聚。有条件的孩子还可以与同学或亲人来一场说走就走的毕业旅行。

H 留学生在海南



马菲得和学生合影。(受访者供图)

近年来,越来越多外国学生到海南学习交流。在他们眼中,这片土地很美丽,这里的人们很温暖,这里的生活很快乐。近日,记者采访了海南热带海洋学院大四

马菲得的海南故事

■ 本报记者 徐晗溪

学生马菲得,听他讲述自己的海南故事。

“我的名字叫马菲得,我来自佛得角共和国,来海南已经5年了。”马菲得对记者说。他的普通话很标准,吐字清晰。如果只听口音,很难相信他是一位只在中国生活了5年的外国人。除了汉语,他还会说英语、葡萄牙语。

在马菲得眼里,中国文化博大精深,科技发展日新月异,是一个既古老又现代的国家。他说,学习中文在全世界都是一种时尚,中国博大精深的文化和高科技知识值得留学生学习。

马菲得在报考海南热带海洋学院时,选择了数学专业。来到海南后,他发现不论走到哪里,海南人都特别热情好客。他在与海南朋友的交流中,慢慢学会了很多汉语。

“我们外国人初学汉语时,发音不标准,我便常常嘱咐朋友及时帮我纠正。”马菲得坦言,汉语语法入门并不难,但汉语的音调很难学。汉语中,一个成语就表达一个故事,同一个字放在不同的位置就有完全相反的含义,这让初学汉语的他很抓狂。

除了经常与中国朋友学习汉语,马菲得告诉记者,听中国歌曲、看中国综艺节目也是他学习汉语的“秘密武器”。

马菲得的微信签名内容是“我爱中国”,背景图片是他与中国小朋友的合影。在自己的微信朋友圈里,他经常晒出自己与中国小朋友的合影。马菲得在海南一些学校担任兼职英语教师,有很多中国学生。马菲得虽然在大学里学习数学专业,但他的梦想却是留在海

南当英语教师。

“来海南之前,这片土地对我来说是完全陌生的,来到这里以后,我收获了很多惊喜。”马菲得说。闲暇时候,他经常到海南朋友家中做客,听他们讲述海南历史,了解海南丰富多彩的历史和文化。

海南热带海洋学院位于三亚。在这里,马菲得能见到很多外国人,学校里也有很多国际学生。他们一起学汉语、交流文化,共同成长,感觉就像一个大家庭。

在海南这五年,马菲得变化不小。“来中国之前,我不像现在这么努力学习。到海南后,我发现身边的中国人做事都很努力,耳濡目染之下,我也有了很大的变化。”他说。

“我马上就要毕业了,希望能顺利拿到签证留在海南工作。”马菲得对记者说。

H 资讯

聚焦“新一代人工智能”
中国高校“三步走”

教育部近日印发《高等学校人工智能创新行动计划》,提出中国高校要分“三步走”,2030年成为建设世界主要人工智能创新中心的核心力量和人才高地。

教育部近日召开新闻发布会,解读《高等学校人工智能创新行动计划》(以下简称“《行动计划》”)。教育部科学技术司司长雷朝滋说,高校要聚焦并加强新一代人工智能的基础研究和核心关键技术研究,其重点集中在大数据驱动知识学习、跨媒体协同处理、人机协同增强智能、群体集成智能、自主智能系统等方向。

雷朝滋说,根据《行动计划》,高校人工智能发展将分“三步走”:一是到2020年,基本完成适应新一代人工智能发展的高校科技创新体系和学科体系的优化布局;二是到2025年,高校在新一代人工智能领域科技创新能力和人才培养质量显著提升,取得一批具有国际重要影响的原创成果,有效支撑我国产业升级、经济转型和智能社会建设;三是到2030年,高校成为建设世界主要人工智能创新中心的核心力量和引领新一代人工智能发展的人才高地,为我国跻身创新型国家前列提供科技支撑和人才保障。

“人工智能是引领未来的战略性新兴产业,一定要切实认识和把握人工智能发展的新机遇。”中国工程院院士、中国工程院原常务副院长潘云鹤说,教育部和工程院即将开展智能教育领域的咨询项目,对未来教育范式变革提供咨询建议。基于大数据智能的个性化教育、跨媒体学习、终身学习等,将推动教育目标和理念的改变,乃至整个教育体系的改革创新。

据介绍,截至2017年12月,全国共有71所高校围绕人工智能领域设置了86个二级学科或交叉学科。教育部2018年认定首批612个“新工科”研究与实践项目,其中布局建设了57个人工智能类项目。

(据新华社电)

联合国儿基会
推出爸爸育儿网页

为了鼓励父亲们拿出更多的时间和资源与孩子们共度美好时光,联合国儿童基金会近日在其官网上推出了一个新的育儿网页“成长早期至关重要”。

儿基会称,对于大脑发育来说,没有比儿童生命前1000天更重要的时间了,越来越多的证据表明父亲在这一过程中可以发挥巨大的作用。但父亲们并没有因为这些证据的存在而得到急需的支持。

儿基会媒体官员汤姆森在接受新华社采访时说,“这个旨在帮助年轻爸爸的网页是一个全新的尝试,还在不断丰富过程中,这个网页将来自世界各地的育儿专家和父亲们分享他们的育儿技巧、亲身感受、成功经验和专业知识。”

汤姆森说,儿基会希望通过这个网页让更多的新爸爸学会与孩子相处、交流,也为那些准爸爸们提供“早教”。

汤姆森说,一般而言,母亲在孩子成长早期扮演着最重要的角色,但父亲的角色也不容忽视。这个项目就是要构建一个知识和经验的分享数字平台,让爸爸发挥更好的作用。

这个网页是儿基会“超级爸爸”活动的一部分,旨在认可父亲在子女早期发展中的重要作用,该网页开辟了“来自全世界超级爸爸的育儿小贴士”,鼓励大家分享育儿经验。此外还有“迷你育儿大师班”。“大师班”的第一节课就是由儿基会儿童早期发展部主任布里托向“芝麻街”中的卡通人物格罗弗解释保护、刺激和良好营养对健康的大脑发育的重要性。

儿基会的“超级爸爸”活动旨在提醒家长们,当父亲在孩子成长早期为他们提供关爱和保护,与他们一起玩耍,并为他们提供营养时,孩子会学得更好,行为和心理更健康,而且会变得更快乐。

儿基会的这个新网页已经开通了英文、中文等语言,儿基会在世界各地的分支机构也分别利用当地语言普及“超级爸爸”在儿童早期教育中的作用。

(据新华社电)

教育周刊投稿邮箱:

2996130659@qq.com
联系电话:66810131