



H 热点

H 焦点时评

当中年人也开始热衷考证

■ 阎岩

近年来，职场中年人“考证热”兴起，热度不减。“不是在考证，就是在考证的路上”是考证中年人的真实写照。上有老、下有小的中年人，为了不落伍不掉队，在既要顾家又要忙工作的同时，还要为自己加码，付出比别人更多的努力。

随着数字时代的到来，信息技术为我们激活了现实社会和互联网全要素，我们已经进入一个全新的“加速社会”。加速社会的典型特征就是科技日新月异、社会发展变迁、生活节奏加快。

在社会加速的当下，知识与能力之间的博弈日趋激烈，能力制胜还是知识制胜，并非简单的此消彼长关系，而往往相伴而生、相互促进。特别是一些专业性较强的行业，其职业需求的能力标准必然是以知识为基础的，因此专业化、行业性职业也多以“证”为准入门槛。长期以来，职场人“考证热”热度不减，自然也不难理解。

如何厚积薄发、乘势而上、转劣为优，是横亘在职场中年人面前的又一道人生选择题。中年人考证正是对这种加速和危机的积极回应：跟速与化解。他们跟速社会、跟速时代，化解危机、化危为机，在提升自己、改变现实与预知未来上未雨绸缪、早做打算。这种不放弃、不躺平的精神状态，值得点赞。

消除职业焦虑的有效途径，还是终身学习。凡考证者，无论自愿还是无奈，无论是为了职场晋升还是转换职业跑道，自然是认同和接受了这种“加速”，并有与社会同步发展的强烈意愿。这样的认识前提，无疑为终身学习提供了原生动力。就年龄段来看，中年虽然是个分水岭，但经历、经验的积累，以及对社会结构、社会关系的理解更加丰富、成熟和理性，这是中年人的独特优势。

技不压身，证不压身。证多自然是一件好事，但不可回避的一个问题是，考证的竞争也很激烈。“考证拿证到手软，依然没有安全感”“多证在手，依然发愁”等现象并不鲜见。这种盲目跟风考证的背后，是个人职业生涯规划的缺失与模糊。毕竟“证”不是护身符，也非真正意义上的“敲门砖”。

既然目的是终身学习，就不该为“证”而学，而应让“学”为自己赋能，达到证技相符、证能匹配、一证多能、一技多能的理想效果。职业安全感、成就感的获得，需要努力加强知识储备，不断更新自身知识结构、优化个人职业规划，持续增进职业认同和社会认同、提升职业能力和社会能力。趁热打铁、强大自己，自然可以天高任鸟飞、海阔凭鱼跃，也才能跟得上时代的步伐，适应社会的发展。

当然，让“考证热”处于适温状态，引导大家理性考证，还需要国家加强指导、优化政策。完善国家职业资格目录和标准、健全职业资格考试和认证制度、改进准入类职业选人用人机制、加强职后教育和职业培训、创造并提供更为广阔的职业空间、营造终身学习社会氛围等一系列行动，都应提上议事日程，并因时因势调整优化。

(据《光明日报》，有删节)

超燃流行乐育人好载体

一曲《孤勇者》缘何「圈粉」小学生？

■ 见习记者 刘晓惠
“你会唱《孤勇者》吗？”近期，歌手陈奕迅的歌曲《孤勇者》在小学校园“圈粉”无数。“《孤勇者》原来是首儿歌”“小学生放学后大合唱《孤勇者》”等相关话题登上热搜榜。连陈奕迅本人都在微博上感慨：“听说我出了首儿歌？”

《孤勇者》为何能引起许多小学生的共鸣？如何看待流行音乐进校园？“超燃”流行乐如何成为育人好载体？近日，海南日报记者对此进行了采访。



音乐教育可以提升学生的感悟力、鉴赏力和创造力。资料图

“谁说污泥满身的不算英雄”“谁说站在光里的才算英雄”……《孤勇者》里这几句歌词深受许多小学生喜爱。

海口市第九小学六年级学生肖楚涵表示，这几句歌词特别“燃”，“当我心情低落的时候，听到这几句就觉得备受鼓舞，‘不平凡的英雄’‘站在光背后的英雄’都提醒我遇到困难时不退缩、不放弃。”

“爱你孤身走暗巷，爱你不跪

部分流行歌曲在小学生群体中风靡，在海口市教育研究培训院中小学音乐教研员欧阳予彤看来不算“新鲜事”。

“一代人有一代人的流行乐。”拥有二十余年音乐教学经验的欧阳予彤说。她见证过许多流行歌曲在学生群体中的广泛传唱：从上世纪九十年代的《明天会更好》《童年》，到2000年后的《双节棍》《龙的传人》，再到如今的《孤勇者》《逆战》等。

“每个时代都有让人难忘的歌曲旋律，老师家长可以从流行歌曲积极的寓意引导学生向上向善。”欧阳予彤认为，流行歌曲进校园、进课堂，需要教师的引导。建议音乐教师在完成教学任务的前提下，将流行歌曲与日常音乐教育相融合，“十多年前，中小学生喜欢听周杰伦的《青花瓷》。当时，我作为音乐教师，对这首歌所体现的中国传统进行解读，让学生们既学习到音乐知识，又能感受到词曲背后的文化内涵，获得音乐和文化的熏陶。”

优秀流行歌曲除了朗朗上口外，还能引发人们的思考，传递积极的精神力量。海南大学音乐与舞蹈学院音乐创作中心主任、海南省音乐家协会副主席赵晓辰认为，积极向上的正能量，赋予了《孤勇者》等优秀流行歌曲更易传播、更长久的生命力。

赵晓辰说，优秀的流行歌曲是良好的育人载体，展现出积极向上、不肯屈服的奋斗精神，可以激发青少年的进取心，让听者与歌者产生

小学生合唱《孤勇者》

的模样，爱你对峙过绝望，不肯哭一场……”近日，在海口市康安学校二（6）班的教室里，学生们一说起歌曲《孤勇者》就滔滔不绝，还自发合唱起这首歌。不满9岁的小学生熊雅如说，“我在抖音上看过这首歌的视频，也在校园广播里听过这首歌，身边很多同学都会唱。”

据了解，目前，除了《孤勇者》，在小学生中流行的歌曲还有《逆战》《少年》《破茧》《踏山河》等。这

一代人有一代人的流行乐

陶。”在大多数人的印象中，小学音乐课堂大多教的是儿歌，其实不然。随着时代的发展，如今的小学音乐教育已经越来越多元化，教材展示的内容层次也更加丰富。

以当前全省通用的小学二年级人教版音乐教材为例，该书分为“到郊外去”“健康歌”“音乐中的动物”“五十六个民族”等七个部分，收录了民歌、儿歌、影视主题歌

些流行歌曲都有朗朗上口的旋律、激昂向上的歌词，在许多短视频中作为配乐广泛传播，能够传递给学生们许多正能量。

一些小学生不一定完全能理解这首歌的歌词含义，但富有激情的旋律和歌词很容易获得他们的喜爱。此外，现在的学生接触短视频的机会较多，许多流行歌曲自然而然就传播开来。”海口市龙岐小学德育处主任李小蕾认为。

等多个类型近40首歌曲。

“现在的音乐教材越来越贴近学生的实际生活，在演唱、聆听、创作等方面都进行了优化。如今的小学音乐课堂不再是传统的‘你教我唱’，教师们会更注重培养和提升学生的音乐素养和音乐品味。”海口市康安学校音乐教师叶贝贝说，在课堂上，她也会以学生们喜欢的流行音乐作品为引子，提升他们学习音乐的兴趣。



让优秀流行乐激发正能量

共鸣，在音乐中找到前进的力量。

“不过，要注意的是，不是所有流行歌曲都能起到正面激励作用。中小学生心智尚不成熟，要将音乐化为育人力，还需要老师和家长的正确引导，要引导学生学会辨别并远离传递负面情绪的歌曲，多接触健康向上、鼓舞人心的歌曲。”赵晓辰说。

音乐不仅是一种艺术形式，也是人类情感审美的一种升华。欧阳予彤认为，音乐课的最大目

的不是培养音乐家，中小学音乐教育的目标有两个：一是育人的目标，即通过音乐提升学生的感悟力、鉴赏力、创造力；二是音乐的目标，即通过音乐教育传承和创新音乐文化。

“建议中小学音乐教师在日常教学中不要固守现有教材，可以适度引入学生们喜爱的流行音乐，让好的音乐激发他们的情感，引起情感共鸣，帮助他们健康快乐成长。”欧阳予彤说。

高考倒计时 这份冲刺锦囊请收好

■ 见习记者 刘晓惠

在考场上稳定发挥的重要前提。

“考生要把握好备考节奏，不要过于紧张，注意劳逸结合，让大脑得到充分休息。”庞玲玲说，睡眠状态会直接影响考生备考和应试状态，这个阶段应保持与日常生活相似的起居

舒心 缓解焦虑 积极迎考

临近高考，部分考生的心态会发

生变化，一些考生因为心理压力过大会产生焦虑甚至厌学情绪。国家二级心理咨询师、海南华侨中学心理组组长刘莲表示，考前适度紧张、焦虑是正常现象，但千万不要过度焦虑。

“过度焦虑有两种表现形式：一是特别追求完美主义；二是觉得离考试没剩几天了，现在再学也没啥用，导致心态过于放松。”刘莲说，过度焦虑的具体症状包括失眠、容易走神、注意力不集中，有时还会感到心跳加速或肠胃不舒服。

面对以上情况，刘莲表示，“考生在大考临近时有一些负面情绪是正常的，可以通过转移注意力等方式缓解焦虑。例如，暂时离开当前的学习环境，或跟朋友聊聊其他话题，吃点甜食，听听歌等。”

此外，考生还可以通过简单运动给自己减压。紧张焦虑时，可以多做几次深呼吸或伸个懒腰舒展身体，按摩一下太阳穴，还可以到操场上跑步或散步。

“考生应通过积极的心理暗示缓解焦虑情绪，以平和心态积极应考。”刘莲说。

养胃 清淡为主 健康饮食

“‘清淡为主’是大部分营养专家给考生开出的饮食良方。在清淡的基础上，如何保证考生每天摄入充足的营养呢？”海口市人民医院营养科主任徐超近日为“高考食谱”提出建议。

“早餐包括面包、馒头、鸡蛋、牛奶等，中餐和晚餐要有充足的主食，如米饭、面条，再加上充足的优质蛋白质食物，建议可以食用鱼类，尤其是深海鱼。同时，摄入充足的蔬菜，荤素要合理搭配。饮食总体保持清淡，避免刺激肠胃。”徐超说。

此外，徐超提醒考生这段时间要特别注意饮食卫生。夏季气温高，食物易变质。备考和考试期间，考生不要食用剩饭剩菜、隔夜饭菜，否则容易引起肠胃不适、腹泻等症状。

H 资讯

2022年全国学前教育宣传月启动

从5月20日起，教育部以“幼小衔接”为主题，开展为期1个月的学前教育宣传月活动。

今年4月公布的新修订义务教育课程标准，突出幼儿园和小学的学段衔接，提出要合理设计小学一至二年级课程，注重活动化、游戏化、生活化的学习设计，降低幼儿衔接坡度。同时，明确要求在小学一年级第一学期安排必要的入学适应教育，适当利用地方课程、校本课程和综合实践活动课组织开展入学适应活动，对学生学习、生活和交往进行指导。

教育部强调，各地要总结宣传幼儿园和小学真实案例经验，幼儿园将入学准备教育自然融入幼儿每日生活和游戏；小学要关注新入学儿童的发展状况和个体差异，调整一年级课程教学方式，采取游戏化、生活化等方式实施入学适应教育的做法。同时，要关注家长关注的热点问题，严把宣传方向，防止以幼小衔接名义出现新的“小学化”行为，严防搭车搞商业化宣传。

(据教育部官网)

H 备战中高考

高考在即，考生在最后冲刺阶段如何保持最佳备考状态？近日，海南日报记者就此采访了有关专家。

“动静”结合 作息规律

目前，疫情防控仍是高考保障工作的重要环节。5月21日，海南省考试局再次向全省高考生发出考前提示，要求“考生要保持家校两点一线，不要离开报名所在市县，更不要出省”。

为确保高考平稳有序开展，海南省考试局相关负责人建议高考生从即日起到考试结束，要做好“动静”结合的自我防护工作：动，是指要做好高考前健康动态监测；静，则是原则上要固定轨迹，坚持非必要不离琼，不跨地区流动。

在最后冲刺阶段，考生应科学安排日常起居。海南省肿瘤医院医师庞玲玲曾参与高考考点卫生防疫组医务工作。她认为，作息规律是考

