



海口市英才滨江小学学生在省图书馆读书。受访者供图

数字赋能 经典焕发新意

“当AI为学术研究赋能，你是否能在知识瀚海中找到解锁关键信息的‘钥匙’？”这是海南警察学院“一站到底·智启新程”中国知网信息检索大赛的开场语。在该校首届读书月活动中，数字化、智能化成为亮点。

“数字阅读寻宝挑战赛”“AI赋能科研培训”“线上21天打卡”……海南警察学院图书馆智慧阅读建设，创新推出一系列数字化阅读活动。其中，“拥抱AI 智启未来——每天30分钟一讲读，21天打卡计划”汇聚21场人工智能领域通识讲座，学生通过线上平台可随时随地听课学习、完成打卡；“书香颂党恩”线上共读活动依托APP开展，学生们可在线完成阅读、打卡、写书评等。

海南警察学院边防管理系2025级学生吴梓昂说，“丰富多彩的线上活动，不仅让我养成定时打卡阅读的好习惯，也让我真切感受到浓厚的校园书香氛围。”

近年来，数字化阅读不断融入我省大中小学的校园生活。海南中学初中部创新阅读形式，计划开展创作阅读卡活动，鼓励学生借助AI绘画工具将阅读内容、人物形象、场景感悟进行直观展现。

“文字与AI生成的画面相结合，将打破传统阅读的单一模式，让学生们的阅读体验更有趣。”海南中学初中部语文组副组长、教研室副主任欧青易表示。

海口市英才滨江小学以数字化阅读搭建家校共育桥梁，开展线上亲子共读活动。“在家长自愿参与的前提下，学校倡导他们和孩子一起阅读打卡，将亲子阅读的音频、视频分享到网上和班级群中。”海口市英才滨江小学教导主任容玛丽表示，亲子共读，读的是一个个生动故事，种下的是家风涵养、亲情陪伴的种子，“害羞的孩子主动在班里朗读，当家长反馈家庭氛围因亲子共读变得更加融洽，我们坚信童年时期播撒的阅读种子，将在时光的滋养下生根发芽、茁壮成长。”

椰风轻拂，书香四溢。从精彩纷呈的主题分享到数字赋能的创新探索，再到润物无声的日常浸润，我省大中小学近期以“世界读书日”、全国首个“全民阅读活动周”为契机，纷纷开展形式多样的读书活动。

近年来，我省各地各校持续以书香浸润校园，以阅读“点亮”青春，让阅读成为生生不息、四季常青的校园风景。

文韵悠长 书香润泽校园

海南日报全媒体记者采访发现，近年来，我省大中小学从硬件建设、课程体系、日常管理、家校联动等多角度发力，让阅读融入课堂与生活，构建全方位、常态化、长效化的阅读体系。

海南南海外国语学校教学楼中，每间教室都设置了藏书近200本的图书角；每层楼的公共区域因地制宜打造舒适阅读空间，宿舍区也根据不同年龄段学生的特点配备图书资源。目前，该校已构建完善的特色阅读课程体系：每周开设一节阅读课，开展“整本书阅读”与交流，以及自选书目阅读；利用早读、晚修、课前等碎片化时间进行经典诵读；连续三年参与“小圭璋”绘本阅读公益公益活动，每年都有数百本绘本校园里“漂流阅读”，让书籍流动起来、让书香传播开来。

海南中学聚焦书香育人目标，为每名配备阅读成长手册，记录阅读书目、阅读时间与读书感悟，由语文教师每月集中批阅、点评指导。各个班级打造班级图书角，由学生自我管理，鼓励学生捐赠闲置好书，形成“资源共享、循环阅读”的良好氛围。

近年来，海口市椰海学校深耕书香校园建设，开展“尚阳清廉书香”班级阅读角建设与评比活动，从藏书质量、空间设计、管理使用三个维度进行考评，打造“可看、可及、可用”的班级阅读角、食堂书吧。同时，该校根据各个学科的特色，推进学科融合阅读活动，形成“人人荐书、班班共读、师生同论、家校联动”的生动场景。

“阅读不只在书本里，更在生活中。”海口市椰海学校校长陈世琼表示，该校鼓励学生共读“有字书”与“无字书”，引导他们在自然与社会的课堂中观察、探究、记录，培养创新思维、实践能力及热爱家乡、保护生态的情怀。例如，该校生物学科组结合学科特色，组织“观察·记录”自然生态阅读活动，联合专业机构开展湿地观鸟、植物辨识科普讲座与野外实践活动，引导学生从科学视角“阅读”大自然这本书。

如今，在琼州大地，阅读活动已深度融入课堂教学、校园生活与社会实践，浸润学子心灵，涵养校园新风。袅袅书香正持续助力自贸港青少年逐梦成长。



海南南海外国语学校学生共读绘本。受访者供图



欧青易为同学们讲解《钢铁是怎样炼成的》一书。通讯员 杜攀 摄



AI绘图/许丽

圆 高考倒计时

课本是宝，心态要好！ 高考备考求『稳』不求『冲』

距离2026年高考不足一周，冲刺阶段的复习策略与身心调节，直接影响考生的临场发挥。为助力广大考生从容应考，海南日报全媒体记者近日对此进行采访。

回归课本 夯实基础

“考前这几天，备考核心是‘稳’，不是‘冲’。”谈及冲刺阶段的复习，海南中学语文教研组长陈星萍建议考生不要盲目“刷题”。

陈星萍认为，经过高三一年的复习，大多考生的“刷题量”已经足够，考前无需再大量做新题，适当做题保持手感即可，切勿轻信所谓的押题、预测和“内幕备考信息”。当前，网络备考信息鱼龙混杂，部分题目规范性不足，过度关注不仅浪费时间，还容易引发自我怀疑，影响备考心态，打乱正常备考节奏。

陈星萍坦言，目前，大部分考生的知识储备、解题能力已基本定型，短短几天很难出现大幅突破，也不会有明显退步，因此无须与他人攀比，稳住状态、正常发挥就是胜利。

那么，考前这几天，应该如何高效利用呢？“强烈建议考生们回归课本、夯实基础。”陈星萍以语文学科复习为例，这个阶段应系统梳理课本中的核心知识点。例如，文言文注释，古诗词的主旨和情感表达，荷花淀派、表现主义、魔幻现实主义等文学流派特征，祥林嫂、阿Q、别里科夫等经典文学形象，以上高频考点应梳理回顾，但是无须逐字逐句背诵，重在“吃透”核心概念，“一些高考考题就源自课本生活角落的小知识点”。

科学减压 从容应考

临近高考，一些考生出现紧张、焦虑等情绪。海南中学心理教研组长陈玲表示，适度焦虑是考前正常反应，考生无需过度恐慌。

陈玲将考生考前心理状态大致分为四类：情绪收敛型（情绪紧张、思虑过重）、精力消耗型（埋头苦学、身心疲惫）、自我反思型（反复思考、自我否定）、积极奋进型（干劲十足、充满自信），“无论处于哪种状态，考生都应稳住日常节奏，以松弛舒适的身心状态备考，别让情绪影响考场发挥”。

针对考前、考中场景，陈玲梳理了多个容易操作的冲刺和减压技巧。在日常作息上，考生无需大幅改变日常习惯，慢慢将生物钟调为“高考模式”，优先保证每天9:00—11:30、15:00—17:30这两个时段的专注力。喜欢熬夜复习的考生可每日提前15分钟至20分钟入睡，逐步调整生物钟。如果出现失眠情况，闭目养神即可，不必过度焦虑；在情绪调节上，建议考生看淡考试结果，聚焦当下的复习，充分调动学习状态。

同时，考生可通过散步、拉伸、缓慢骑行等轻量运动放松身心，也可以进行“478呼吸法”（吸气4秒、屏息7秒、呼气8秒）舒缓情绪。重复以上呼吸法3次—5次，能快速缓解心慌、手抖等不适感。如果考生在考前或考场中突然感到十分慌乱，可运用“54321感官着陆法”平复情绪：依次观察视野内的5个物品、触摸4个身边的物品、聆听3种环境声响、分辨2种细微气味、想象1种你喜欢品尝的味道，调动全身感官将注意力拉回当下，快速稳定心神。

“建议考生以平常心应考，将高考视为换个场地‘刷题’。”陈玲建议，首场考试前，考生可提前1小时抵达考点熟悉环境；考前及考试期间的作息保持常态，无需刻意改变；考完后不要和同学对答案。她鼓励考生正视考前身心变化，遇到困扰时可以向老师求助。

精准规划 稳住节奏

近日，北京大学光华管理学院大一学生赵欣怡分享了自己高考前一周的冲刺经验。

“规律作息，不熬夜、不打乱日常节奏。”赵欣怡介绍，她考前一周的作息时间是早上6点半至7点起床，晚上22点入睡，中午午休1小时。不彻底改变食谱，避免出现肠胃不适。

在冲刺复习方面，赵欣怡制定了精细化、轻量化计划：每天上午起床后，用1小时复习背诵类知识，包括背诵古诗词、梳理文言文实词和虚词等；上午适量做数学、英语基础题，不做难题；中午睡前40分钟倍速播放英语听力材料，保持语感；下午集中复习物理、化学、生物等科目，优先完成基础题型；晚上用1.5个—2个小时梳理语文课本知识、错题本与作文素材，查漏补缺。

“冲刺复习，不必追求‘刷题’数量，重点是把每道题做明白，也不用追求难度，不给自己增加无谓的心理负担。”赵欣怡强调，制定考前计划要符合自己的状态，不必强迫自己百分百完成，预留弹性调整空间，松弛备考。

在心态调整方面，除了积极向老师求助外，她也有自己的小妙招——提前推测高考成绩的上下限，提前想象并接受不理想结果，以此减少自己对未知的恐惧。同时，摒弃负面情绪，包括毕业离别时的伤感等，保持乐观，肯定自己多年的付出。“尽量达到‘心中无我’的备考状态，将精力聚焦在考试上。”赵欣怡说。

书香校园

海南书香校园：从线下分享到AI助力 找到你的『读书搭子』

海南日报全媒体记者 黄婷

多彩活动 点燃阅读热情

“以前我都是独自阅读，缺少交流的小伙伴。和同学们共同阅读、分享感悟后，我对书籍内容有了更深入的理解，极大激发了我深入阅读的兴趣。”日前，海南警察学院法学系2025级学生梁诗琪参加“书香警苑”第二期读书会后感慨道。当晚，她和老师、同学们齐聚学校图书馆，围绕《福尔摩斯探案集》《杀死一只知更鸟》《钢铁是怎样炼成的》三本文学经典交流读书心得。

这场小型读书会也是海南警察学院2026年首届读书月活动的一个缩影。据了解，本次活动从4月持续至6月，包括“最美图书馆”摄影大赛、粤港澳桂琼“共读半小时”、数字阅读寻宝挑战赛、“自贸港·青年说”主题分享会等15项特色活动。其中，“书香警苑”读书会通过读书交流、经典品读等活动，弘扬红色文化、法治文化与警务文化。

“学校希望通过丰富多彩的读书活动，引导广大师生在书香中汲取智慧，让阅读成为一种生活方式。”海南警察学院图书馆相关负责人表示。

日前，海口市英才滨江小学以“书养品性，润泽童年”为主题开展读书月活动。其中，一年级学生开展亲子共读，二年级学生制作创意书签，三年级学生分享阅读心得、展示优秀作品，四年级学生创作现代诗集，五年级学生制作读书手抄报、排演课本剧，六年级学生通过制作读书小报、开展读书分享会等方式，进行“整本书深度阅读”与思辨分享。

“我在学校读书节期间参加了整本书阅读分享会，还制作了读书小报。图书跳蚤市场热闹非凡，我和同学们以书会友，让闲置书籍重新焕发生机。”该校五年级学生陈乐欣说，丰富多彩的阅读实践，让她突破自我、敢于表达，从腼腆胆怯变得自信大方。

海口市椰海学校近期以“尚阳立身守清廉，自贸少年悦读行”为主题，构建学校“五个一”阅读工程，打通师生、家校阅读壁垒，实现全员参与。

海南中学初中部今年年初推出“三课联动”方案——第一课堂深耕名著批注与课本剧创编，第二课堂开设阅读沙龙和学生讲坛，第三课堂链接家庭与社会，推动阅读从课堂延伸至生活，从书本走向广阔天地。