

轻松赴考！湖南各中学花式解压背后爱意满满

今日女报/凤凰网记者 江昌法

又到了一年一度的高考日，今年参加湖南省统一高考的考生人数为47.77万，比上年增加1.25万人，报名人数再创新高。作为牵动千万家庭的大事，最近几天与高考相关的话题频频登上热搜：#男老师集体为高考生跳女团舞，#班主任请全体考生吃烧烤……为了给高三学子缓解焦虑，大家纷纷使出浑身解数，花式解压法在网上火爆出圈。湖南各大中学有哪些解压方法？孩子通过何种方式缓解压力？高考前日，今日女报/凤凰网记者进行走访一探究竟。

梦想写在气球上，压力吹进气球里

周女士的儿子在长沙市第一中学参加高考，为了让儿子安心备考，她在考点附近订了一间高考房，“我不会给孩子压力，也不跟他谈考试的事，他也心态好，今天还跟我说感觉和平时考试一样。”周女士说，“当有压力的时候，他就通过看体育杂志、锻炼等方式来缓解。”

长沙市第一中学体育班的武佳慧，今年在体育高考中取得了全国第四的好成绩，对于即将到来的高考，她表现得很淡定，睡眠质量也很好。“但我爸爸这几天紧张到每天晚上都睡不着，刷抖音全是高考的内容。”武佳慧告诉记者，“我们学校

心理中心组织了吹气球的减压活动，大家把梦想写在气球上，把压力吹到气球里面，让我感觉很减压”。

黄英姿也是长沙市第一中学的学生，她非常难忘6月4日学校高三学生自发组织的减压唱歌活动，“这是我们学校高三学子传承下来的传统，几乎所有的高三学生都参加了，大家在歌声中释放了压力，这也成为了我青春最难忘的回忆”。

雅礼中学2011班学生家长卜女士是一位陪读妈妈。6月6日晚9点，她手捧一束向日葵，安静地守望儿子自习归来，“高二的时候，我带孩子参加国学班，他变得从

容淡定，学习也更加专注。”卜女士告诉记者，“高三这一年，我还经常告诉孩子要做自己情绪的主人，学会沉淀自己的内心”。

记者还走访了长沙五个考点附近的12家文具店。其中有9家文具店都有售卖减压产品，包括减压玩偶、捏捏乐、减压面包等。但不少文具店老板反映，买减压产品的大多为初中生和小学生，很少有高考生来买。“我已经送走了十几届的一中学子，发现考生一届比一届心态好，紧张焦虑的反而是家长。”长沙市一中学附近的文具店老板邹女士笑着说。

专家：正视压力，学会积极心理暗示和自我宣泄

“面对考试紧张、焦虑是正常的心理反应，适度的焦虑还有助于取得较好成绩。”中南大学湘雅二医院中级心理治疗师汪健健告诉记者，面对压力，考生要做好压力管理，合理释放压力，学会改变不良的“成瘾行为”，养成健康的“应对模式”。

“压力本身没有好坏之分，关键在于它引发的个体反应。”汪健健说，积极压力可以提高对环境的适应程度，使人们表现更加出色，能够有效地完成任务，“而消极压力不利于身心健康，也不利于适应环境”。

高考减压小妙招

积极自我暗示：“我要积极备战考试，发挥自己所长”“我只需做好我该做的一切准备”“放松些/我已经平静下来了”……这些正积极的自我对话会使我们感受更好，能够缓解压力和焦虑。

合理宣泄：宣泄要做到不危害他人，做到“放松”而非“放纵”，可以通过听音乐、运动、写日记、找同学倾诉、做深呼吸放松、吃东西等方式宣泄。

呼吸放松法：焦虑会影响身心状态和思维方式，可以通过合适的呼吸方式缓解焦虑，其中腹式呼吸被认为是有效缓解焦虑的呼吸方式之一。即仰卧或舒适的冥想坐姿，将意念集中于你的腹部与你的呼吸上，通过鼻子深吸一口气，想象着腹部像一只气球正在充满空气，屏住呼吸3-5秒，再慢慢通过口腔呼气，重复以上过程7-10次。

考前默念试题：当紧张时，可以转移注意力，通过默念试题的方法，加强自己对试题的注意力，让注意力从生理反应转移到做题上来。

湖南各中学花式减压

长沙市南雅中学：“治愈博物馆”和荧光夜跑

长沙市南雅中学心理中心专职老师卜晓娟介绍，在小说作品《纯真博物馆》的启发下，她和团队成员们一起打造了“治愈博物馆”。

这座博物馆镶嵌在一条学生们常常途经的百米通道上，由“治愈时光”“治愈长廊”“愈见未来”三部分构成。在“治愈长廊”，高三学子可以通过音乐、手绘、文字、涂鸦、手作等体验尽享当下的美好；最后抵达的是“愈见未来”，“我要考北京的大学”“愿家人平安”……高三学子们用彩笔在白球表面书写下五颜六色的梦。

此外，荧光夜跑也是南雅中学的一大特色，鼓励同学们通过跑步去释放和表达。今年高考前夕，南雅中学为高三学子组织了专场夜跑活动，夜幕降临后，高三学子们在操场自由慢跑，并喊出班级口号、高考期望，高二学生们会通过唱歌跳舞为学长学姐们预热开场、鼓劲加油。

长沙第六中学：3千多名师生举办减压音乐会

6月2日晚上8点多，长沙市第六中学3千多名师生在操场举办了一场校园减压音乐会，全场师生合唱《海阔天空》，给高三学子加油鼓劲。学校团委书记张宇老师称，学弟学妹挥舞荧光棒，摆出星光大道。活动中的拉歌环节将气氛推向高潮，希望高考学子们在校园音乐会中减压释放，调整状态，祝同学们金榜题名。

长沙市麓山滨江实验学校：家长办歌舞会为孩子减压

长沙市麓山滨江实验学校高三G2009班的同学们收到了一份特殊礼物——全体家长的歌舞视频祝福以及一个“笑脸桔”。

原来，麓山滨江G2009班的家长们想为孩子们减压，于是，提前办了一场歌舞会，54位家长友情“出演”。家长代表在教室里播放了这段视频，并为每位学生送了一个具有象征意义的“笑脸桔”，希望大家梦想成真。

衡东县第一中学：玩趣味游戏释放压力

近日，衡东县第一中学在田径场举行“心态放松，高考成功”高三团体辅导活动，通过跳火柴人韵律操，做小小花园手势舞，做萝卜蹲、成功穿越、气球大战等游戏，帮助同学们释放压力，调整心情，轻松备考。

蓝山县第二中学：齐声合唱励志歌曲、放飞气球

高考临近，永州市蓝山县第二中学开展迎高考减压活动，高三学子通过高喊加油祝福口号、齐声合唱励志歌曲、放飞气球等方式，放松心情，释放压力，迎接高考的到来。



摄影/彭华

资讯

预防化解婚姻家庭纠纷 岳阳县“和姐”获评优秀

今日女报/凤凰网通讯员 李佳

6月6日，岳阳市婚姻家庭纠纷预防化解暨“和姐断是非”工作推进会召开。会议由岳阳市妇联党组书记、主席喻飞跃主持，市政法委常务副书记仇新华讲话。目前，岳阳全市乡镇（街道）、村（社区）已建成“和姐工作室”282个，计划到2024年底覆盖全市。

会上，岳阳县获评“优秀和

姐工作室”，岳阳县妇联主席万红娟进行了经验交流发言。近年来，岳阳县为破解离婚率高、离婚诉讼案件多、因离婚引发社会问题多的现象，于2020年6月由县委政法委牵头，县妇联联合民政、法院、司法组建了岳阳县婚姻家庭调适服务中心，多措并举有利促进了家庭和社会的和谐稳定。

岳阳县采取“调适服务”“人民调解”两位一体的架构模式，成立婚调中心，共招募了57名志愿者，目前参与值班婚调志愿者33名，其中22名是专业的婚姻家庭咨询师、心理咨询师。三年共接待6137对夫妻，接受调解2874对，调解成功1207对，调解成功率达到了42%。

岳阳县建立县、乡、村三级

“和姐工作室”，吸纳热心公益的“群英和姐”加入到家事调解队伍中来；与县检察院建立未成年人保护中心，并设立家庭教育指导服务站；与县人民法院建立妇女儿童维权合议庭；与公安部门联合建立反家暴投诉中心和家暴接警站；与司法部门联合建立妇女法律援助中心、家暴伤情鉴定中心和乡镇婚家

庭纠纷调解工作站；在县民政局建立婚姻家庭纠纷调适中心、反家暴庇护站。切实形成了问题联治、工作联动、矛盾联调、风险联控的工作格局。扩充“和姐”队伍，参与矛盾纠纷排查、关爱留守儿童、促进家庭和睦等一系列工作助力基层治理；不断提升县、乡、村参与社会治理创新的工作水平与成效。