

2023 高考直通车

开的
栏目

2023年高考临近,为做好高考宣传报道,服务广大家长、考生,今日起,本版推出“2023高考直通车”栏目,选取高考热点话题、整合高考服务资讯,邀请相关领域专家、业务处室负责同志进行热点问答和政策解读。

高考最后冲刺 这样调适心理

□本报记者 储白珊

2023年高考进入倒计时,全力备考的高三考生们正在最后冲刺。面对高考,考生最理想的心理状态是什么样子的?疫情之后的此次迎考需要特别注意哪些情绪问题?有哪些有效的放松与自信心训练?家长又该怎样助攻?近日,记者专访了福建省学校心理健康教育指导委员会主任连榕教授。

“目中无人”的复习最重要

面对即将到来的高考,每个考生都希望自己能以良好的心态考出自己的水平。连榕认为,面对高考,考生良好的心理状态是在认知上懂得积极应对而非“我不行”的消极思维;在情绪上是适当的紧张而不过分焦虑;在行为上能合理地安排好复习而非慌乱无章。

“一是要尽量排除过去成绩的影响。在已经过去各种考试中,不管考得好不好,都已经过去。重要的是将到来的高考,如果我们头脑还一直在纠缠过去,就无法静下心来专心学习,反而影响今天的复习效果。二是要有清晰合理的目标。如果这时我们还在苦恼不如这个同学基础扎实,又不如那个同学准备充足,我们就不能以积极的状态组织自己的复习。当下最重要的是根据自己的实际形成合理的考试期望,这样我们就能盯着自己的目标,不受他人影响,‘目中无人’地进行自己的复习,在考试时发挥自己的最佳水平,达到自己的目标。”连榕说。

去除满分的心里幻想,放下不安和自责

过去三年,因为疫情防控而进行的居家学习,成为本届考生高中的特殊记忆,这是一种宝贵的时代体验。连榕提醒考生们,一是要去除满分的心理幻想,“过去三年学习经常受到疫情的影响,总觉得学得不扎实而苦恼,现在复习起来感到很多内容都没有掌握好而不安,这本来是在重大考试来临的时候考生都会有的一种普遍的情绪心理,因为特殊记忆更加重了这种心理。这种担忧是没有必要的,因为没有考生在所有科目的考试中都得满分,所有的考生都和你一样在三年的疫情防控中形成了特殊记忆,重要的是我们要把这种特殊记忆变成前行的动力”。二是要不要自责、后悔影响了今天的最后准备,没必要为此前不适应线上学习方式而苦恼,最重要的是把今天的时间用好。

五种自助方法能有效放松提升自信

在解决前述情绪问题时,有哪些有效的放松与自信心训练?连榕建议,除了直面自己的紧张、焦虑之外,考生们还可以采用以下自助方法使自己放松平静下来:一是呼吸放松法。先缓慢并深深地按“1、2、3、4、5”吸气,稍加停顿,接着内心默数“5、4、3、2、1”,慢慢地把肺底的空气呼出,此时,肩膀、胸直至膈肌等都感到

轻松舒适,呼吸时将注意力集中在气息进出身体的循环往复。

二是想象放松法。让身体处于放松的坐姿或者躺姿,然后想象你处在一个自己非常喜欢的地方,如美丽辽阔的大草原或者阳光明媚、微风轻拂的沙滩,让自己感到惬意和放松。想象场景越生动逼真,放松效果越好。

三是自我质辩法。首先,在一张白纸上把自己所有的高考担忧逐条写出来,这会让自己清楚地意识到当前造成考试焦虑的消极自我暗示究竟是什么。然后,对消极暗示中的不合理成分进行自我质辩,如“要是考不好,以后的前途就完了”,这样的担忧不是更增加焦虑吗?应该抛弃这些不合理的杂念。

四是音乐放松法。找一段自己最喜欢的音乐聆听,优美的音乐可以促进血液循环、肌肉放松,以达到心情宁静和轻松愉快的效果。

五是积极自我暗示法。积极的自我暗示可以增强自信。可以默不作声地进行,也可以大声地说出来。我们可以暗示自己:“我已经准备好了,一定能达到自己的目标”。

学会科学用脑方法和积极心理暗示

越到关键时刻,越要注意劳逸结合,科学安排用脑。研究表明,人在早起后大脑认识印象最清晰,上午8到10时精力最旺盛、记忆效率最高;下午6到8时记忆力最佳。连榕提醒考生要善于利用复习的最

佳记忆时间,使大脑工作有节制,不疲劳过度;要学会不时更换性质不同的复习内容,以调动整个大脑的积极性。此外,还要保证每天有充足的睡眠,消除大脑皮层神经细胞疲劳,恢复脑力,并且保证每天有一定的时间用于文体活动,以调节大脑继续有效地工作。

在步入考场时,给自己一些增强信心的心理暗示,让自己以积极、平和、自信的心态去完成考试。开考后要根据老师平时的指导认知阅读、合理分配时间、先易后难等作答,考中可以利用呼吸法平静下来,不要手中答着题,心里却想着其他的事情。

家长陪伴要把握“正常节奏”

大考临近,很多家长其实比考生更加紧张、焦虑。连榕认为,家长在此时最关键要谨记保持平常心,才能打好辅助,帮助考生缓解考试焦虑。

首先是要不过分渲染考试结果对孩子的前途和家庭的影响,谨记用心陪伴、适度关怀,不要把听到的一些小道消息转述给孩子,以免施加不必要压力。其次是要保持正常的生活节奏,不必每时每刻都围着孩子转,甚至连走路、说话也变得小心翼翼,这样做很有可能让孩子陷入一种压抑、紧绷的状态,反而影响到他们的复习状态。要引导孩子每天规律作息,适应高考作息。三是要特别要注重饮食安全,确保饮食卫生,尽量做好营养搭配,保证孩子多种营养素的供给。

我省召开2023年高考省级考务培训会

本报讯(记者 储白珊)距离2023年高考仅剩十多天,全省招考战线正在紧锣密鼓地推进考前各项准备工作。18日,福建省教育考试院组织召开2023年高考省级考务培训会,对2023年全省高考考务工作进行再动员、再部署、再落实。

据悉,今年福建省在省、市、县

(区)、考点四级高考考务培训的基础上,首次进行了线上培训和考核,自5月16日开始,在半个月的时间里,全省近5万名考务工作人员通过观看视频学习,再进行考核。省教育考试院还制定了《福建省普通高等学校招生考试工作手册》,其中实施细则用9个章节59条规定,对考场设置、考生安全检查、考试实

施等方面的高考考务工作进行了详细、具体的规定。

做好高考组织、确保高考安全是全省招考系统全年最核心、最重要的工作。针对高考工作环节多、战线长、涉及面广的情况,会议要求各地市、各考区考点时刻保持清醒头脑,压紧压实工作责任,把各项考前准备工作做得更深、

更细、更全、更实。各地市、各考区考点将以问题为导向,开展全覆盖的考前检查、自查自纠,每个考区、每个考点、每个考场、每个设备都要逐一检查到位,一个都不能少、一个都不能遗漏。对检查发现的问题,将列出清单、立即整改,确保考前问题清零,全力确保实现“平安高考”的工作目标。

理学大师与漳州龙文的隔空对话

漳州将省级非遗转化为文艺精品
的尝试

□本报记者 萧镇平 通讯员 林聪华

近日,一场精彩的闽南语音乐情景剧《朱熹陈淳与漳州龙文隔空对话》在漳州市龙文区文化中心上演。这是龙文区首次尝试将省级非遗项目“陈淳传说”搬上舞台。

漳州是朱熹在福建主政的唯一城市,其间朱熹教育才、整饬吏治、体恤民瘼、移风易俗、首印“四书”,给漳州带来了政治经济改革的先进理念,推动了儒家礼仪文化在漳州的传播,漳州由此成为闽台理学重镇。朱子在漳州的一大收获即发现陈淳。

陈淳,南宋理学家,字安卿,亦称北溪先生,今漳州龙文人,是朱熹晚年的得意门生。其两次受教于朱熹,得“下学而上达”的指引,终成为影响一方的理学家,是朱熹理学思想的重要继承者和阐发者,著作有《北溪全集》。作为“朱门高弟”,陈淳不负师望,阐明义理、讲学严谨、授业漳南、卫道师门,代表作《北溪字义》阐述程朱学说最为精辟而有系统,为人们理解朱熹哲学理论思维起到教科书的作用,有“东亚第一部哲学辞典”之美誉。2022年,“陈淳传说”被列入“福建省第七批省级非遗项目名录”。

近年来,漳州市重视推进朱熹陈淳文化研究,全力打造“朱子文化品牌”,提升漳州的文化厚度。

朱子文化是中华优秀传统文化的重要组成部分,如何创造性转化、创新性发展,使之焕发出时代风采,作为陈淳故里,龙文一直在探索。

“陈淳是漳州龙文本地人,是朱熹晚年的得意门生,但是还有许多群众对他不大了解!”“陈淳传说”的非遗传承人、漳州市第二实验小学校长郭耀梅说。从两年前开始,她开始构思将朱熹陈淳的故事搬上舞台,于是开始创作剧本,其间经过多次修改,历经近半年的排练终得以亮相。

闽南语音乐情景剧《朱熹陈淳与漳州龙文隔空对话》分为三幕,分别以桃李初开、桃李再见、桃李芬芳展现800多年前朱熹知漳情景,以朱熹陈淳师生情作为主线贯穿全剧,层层推出爱国爱家爱漳州爱龙文的主题思想。

据悉,下一阶段,龙文区有关部门还将征求一些专家、学者、群众的意见与建议,对此剧进行打磨提升,争取打造出一幕文艺精品。



18日,《点石——陈北溪山水画作品展》在福州画院开幕。此次展览共展出著名山水画家陈北溪近50件山水佳作,其融合了传统与现代的艺术元素,以其独特的艺术视角展示了大自然的壮丽。图为观众在展馆内欣赏画作。 本报记者 林熙 摄

漳平农民画、漆画作品展在榕开幕

本报讯(记者 陈尹荔)17日,画里茶乡——漳平农民画、漆画作品展在省海峡民间艺术馆开幕,展出至23日。该展展品包含漳平农民画、漆画作品近80幅,漆艺作品20余件,展现了茶乡的风土民情。漳平农民画为省级非遗项目,2016年,福建省艺术馆的艺术

扶贫项目落地漳平,连年培训新桥镇农民学习漆画技艺,至今已进行60多期。作为多年艺术扶贫的成果,农民漆画成为当地“把传统漆艺引入农民画创作”的艺术创新实践。农民画和漆画二者融合,创造出新的艺术形态,让历史文化遗产更加鲜活。

2016年,福建省艺术馆的艺术扶贫项目落地漳平,连年培训新桥镇农民学习漆画技艺,至今已进行60多期。作为多年艺术扶贫的成果,农民漆画成为当地“把传统漆艺引入农民画创作”的艺术创新实践。农民画和漆画二者融合,创造出新的艺术形态,让历史文化遗产更加鲜活。

宁夏非遗走进福建展演展示系列活动举办

本报讯(记者 陈尹荔)16日,春雨工程“不忘初心 情牵闽宁”——宁夏非遗走进福建展演展示系列活动在福建省艺术馆举行,并于14日和18日分别在厦门市文化馆(厦门市非遗保护中心)和宁德市文化馆(宁德市非遗保护中心)展开活动。

据了解,宁夏回族自治区文化馆(非物质文化遗产保护中心)此次组织8个非遗项目,到我省进行非遗展演交流学习。包括国家级非遗项目宁夏民间乐器、宁夏花儿、宁夏剪纸、固原古建筑营造技艺、贺兰砚制作技艺、陈氏医技十法,自治区级项目扎染、沙画。

本次活动由闽宁两省区文旅部门联合指导,宁夏回族自治区文化馆(自治区非遗保护中心)、福建省艺术馆(福建省非物质文化遗产保护中心)、厦门市文化馆(厦门市非遗保护中心)、宁德市文化馆(宁德市非遗保护中心)主办。

上杭首家民间博物馆开馆

本报讯(记者 张杰 通讯员 林斯乾)在第47个国际博物馆日来临之际,18日,上杭县首家民间博物馆善书堂客家耕读博物馆开馆。据悉,这是龙岩市获批成立的第二家非国有博物馆。

善书堂客家耕读博物馆位于上杭县中都镇由安村,该馆以善书堂古民居为展厅,共收集客家科举匾额、农耕实物、文房物品、客家民间契约、古籍善本、客家民俗物件等藏品1000余件,布置了谷仓印精品展、客家传统家书展、客家契约文化展等主题展览,生动再现客家人经济文化生活的历史。

善书堂占地700平方米,建于清朝嘉庆二十三年(1818年),是一座具有200余年历史的客家民居。据善书堂客家耕读博物馆创办人丘世忠介绍,由于岁久失修,善书堂长期无人居住。2017年,善书堂后人决定启动修缮复原工程,按原样进行修复。修复后的善书堂作为民间博物馆进行布置。



近日,中国四堡雕版印刷文化创意基地——连城四堡镇古书坊子仁屋民俗文化馆非遗花灯工艺坊内,来自龙岩新罗区的小朋友在大人陪伴下学习制作四堡花灯。

据悉,民俗文化风情馆自今年初开馆后,面向省内大中小学和幼儿开放非遗项目工坊,每个周末都有100多名学生到民俗文化风情馆,聆听雕版印刷文化历史介绍,实践雕版与印刷、锡器锻造、花灯制作等非遗工艺。

本报通讯员 邹善水 邹凤勇 摄

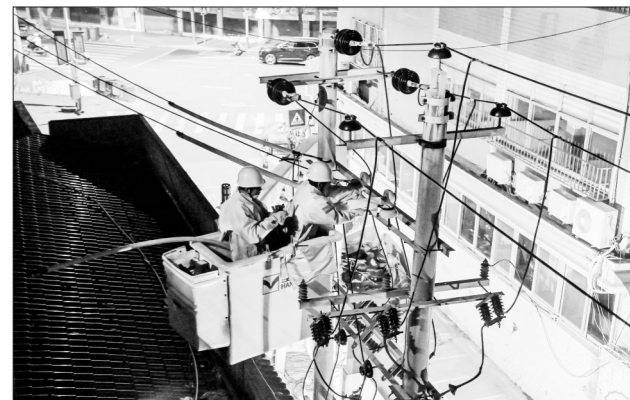
故宫“数字文物库”文物已超10万件

据新华社北京5月18日电 18日,故宫博物院向社会全新发布2万件院藏文物高清数字影像,“数字文物库”文物总数超过10万件,公众可通过故宫博物院官网进入浏览。

据介绍,“数字文物库”利用知识图谱技术增强了文物检索能力。也就是说,用户以往只能通过关键词或名称来检索文物,如今还可通过文物的纹饰、颜色等检索,进一步满足公众欣赏、学习、研究需要。

2019年,故宫博物院推出了线上数字文物项目“数字文物库”,首批精选了5万件文物高清数字影像向社会无偿公布。截至目前,“数字文物库”浏览量超3300万次。

“故宫·腾讯联合创新实验室”同日落成,现已初步具备超高清二维数字影像、三维文物数据、虚实融合音视频采集等文物多维数据一体化采集能力。下一步,故宫将探索文物数字化保护利用的新形态,让数字文化资源成果更好惠及大众。



5月18日凌晨,在闽清县梅城镇花园10千伏半街#010支1杆的消缺现场,国网闽清县供电公司正在对该条线路开展“零点作业”带电消缺,利用夜间用电低谷对隐患进行集中处理,保障周边民生用电需求。(吴发清 唐宇航) □专题