

高考已经结束，孩子情绪或产生巨大波动，心理医生给出解决方案——

劳逸结合，重新规划生活

YMG全媒体记者 刘晋 通讯员 李成修 王婧

高考已经全部结束。经历了长期的备考和紧张的考试之后，考生的各种心理需求在考试后一段时间会出现“井喷”现象，情绪也会产生巨大的波动。不少家长说，孩子产生了不同程度的“考后综合征”，感觉六神无主，不知所措，或者因过度焦虑等心理问题影响日常生活。对此，记者昨日采访了烟台毓璜顶医院心理门诊主任医师孙淑云，她提供了几个小方法，能帮助考生平稳度过这段时期。

1 适度放松，寻找到新目标

对于刚刚走出考场的考生而言，适当放松非常必要，应以健康的状态享受假期。“要继续注意劳逸结合，保持一点紧张状态，并有意识地控制心理活动，不去多想考试及其结果，而是重新规划自己的生活。”孙淑云告诉记者，部分考生认为高考结束便意味着自己熬出来了，得好好犒劳一下自己，弥补一下多年来的艰辛。也有一些家长有弥补心态，纵容孩子的这

种行为。“事实上，不管是熬夜打游戏、宅家睡大觉，还是暴饮暴食、过度放纵，都不是良好的放松方式，找到新的目标和动力，才是对自己最好的奖励。”

“考生可以和家长积极沟通，共同探讨假期的生活方向。例如，考驾照、学习计算机应用软件等实用的技能，或者帮家长做家务，参加各种社会公益活动等，这都有益于考后平衡心态。”她说。

她告诉记者，高考后的路该如何走？

2 加强身体锻炼，转变消极观念

孙淑云认为，经过紧张的复习和考试，加之缺少锻炼，许多考生的身体状况出现不同程度的下降，“在注意饮食的同时，还要加强身体锻炼，以迎接各种挑战。例如，考生可步行、慢跑、骑自行车、爬山、游泳、参加各种球类运动等，既可以放松疲惫的身心，又可以锻炼自己的身体。”

还有一些考生可能存在一些绝对化的消极观念，例如，“我只想去一流大学读书”“没有选择到我喜欢的专业就没有任何意义”“如果考不上大学，人生没有希望了”……“其实，仔细想一想，高考真的能完全决定一个人的命运吗？受教育的渠道很多，读心仪的学校和专业的途径更加多样化。即使高考发挥不太理想，也可以通过考研、复读、职业教育等，打开另一片天地。”孙淑云说，不管高考结果是否如意，生活都要继续，与自己达成和解最为重要。

她告诉记者，高考后的路该如何走？

“可以尝试把自己面对的几个选项的利弊一一列出，进行理性分析。需要提醒的是，没有一个抉择能代表绝对的好与坏，如果站在将来的某个时刻看当下的选择，也许好坏就会发生改变。因此，不用过分纠结于眼前抉择的对与错，多方听取建议和经验，结合自身情况深思熟虑后作出的选择，一定是最好的。”



3 每天做放松练习，家是最好的“避风港”

很舒服’，注意感觉自己的呼吸，体会‘深深地吸进来，慢慢地呼出去’的感觉，在这个过程中尽量不要想别的事情，把所有的注意力放到呼吸这一件事情上来，可以重复做这样的呼气与吸气10—20遍，每天2次。”

此外，还可以伴着轻缓的音乐，想象最能让自己感到舒适、惬意、放松的情境，比如置身于海边、花园、野外等。这样的深呼吸放松和想象放松训练，有助于放飞心绪，保持平和的心态。

值得一提的是，高考后，家长也不能

缺位。家长应多给予理解和安慰，发挥“避风港”的作用。家长要根据考生的情绪变化，给予适当的关心，即使没考好也不要责怪，而是要多开导，帮助考生选择更好的学习方案。“家长可以与孩子一起制定这段时间的生活规划，指导孩子充实生活，也可安排一些家庭活动，比如，一起到户外散步、赏景等。家长应避免与孩子反复谈论高考话题，不在无形中给他们增加压力。”孙淑云说。



学生们亲手种植鲜花，感受劳动带来的快乐。

城初级中学，与会人员共同见证了学校劳动实践基地“躬耕园”的揭牌仪式及基地扦插园、嫁接园和压条园的劳动竞标过程。随后，学生们在自己竞到的责任田拉犁、刨地、亲手种植鲜花，感受劳动带来的快乐。当天，《新时代中小学劳动教育课程资源开发与应用》劳动学科省级教研基地建设研讨会议同步召开。

据悉，此次交流会对我市试行的家务劳动契约制、学校劳动竞标制、社会劳动申领制三项制度试点工作先期探索及阶段成果分别进行了汇报交流。其中，家务劳动契约制小学组和初、高中组共45个试点学校，校园劳动竞标制小学、初中、高中组共19个试点学校，社会劳动申领制小学、初中、高中组共9个试点学校进行了阶段工作总结。从整体来看，大部分试点学校能根据三项制度的要求，及时梳理出学校的经验做法，助推三项制度的开展与实施。

会上，我市三项制度试点学校负责人就家务劳动契约制、学校劳动竞标制、社会劳动申领制三项制度试点工作先期探索及阶段成果分别进行了汇报交流。其中，家务劳动契约制小学组和初、高中组共45个试点学校，校园劳动竞标制小学、初中、高中组共19个试点学校，社会劳动申领制小学、初中、高中组共9个试点学校进行了阶段工作总结。从整体来看，大部分试点学校能根据三项制度的要求，及时梳理出学校的经验做法，助推三项制度的开展与实施。

会议上，我市三项制度试点学校负责人就家务劳动契约制、学校劳动竞标制、社会劳动申领制三项制度试点工作先期探索及阶段成果分别进行了汇报交流。其中，家务劳动契约制小学组和初、高中组共45个试点学校，校园劳动竞标制小学、初中、高中组共19个试点学校，社会劳动申领制小学、初中、高中组共9个试点学校进行了阶段工作总结。从整体来看，大部分试点学校能根据三项制度的要求，及时梳理出学校的经验做法，助推三项制度的开展与实施。

坚持知行合一，注重理论与实践的结合，一直是我市劳动实践教育工作的基本原则。在活动承办现场——海阳市亚沙

全域中小学劳动教育高质量发展指明了方向，有利于全面推进我市中小学劳动教育的持续、快速和健康发展。

会后，记者从烟台市教科院了解到，烟台市教科院从2月中旬开始在部分学校开展了家务劳动契约制、校园劳动竞标制、社会劳动申领制三项制度试点工作。目前，试点学校名单已公布，各学校已知悉。

不负韶华，不负时代，不负人民 烟台大学12个大字寄语毕业生

YMG全媒体记者 徐峰 通讯员 高珊 摄影报道



巨幅照片墙上，“不负韶华，不负时代，不负人民”12个大字格外醒目。

“不负韶华，不负时代，不负人民。”36米的长板上，这12个大字，字字千钧，寄托着母校对毕业生的殷殷嘱托。这一场景取自烟台大学。

在烟台大学体育场上，这个巨幅照片墙由几千张笑脸照片、上百张校园缩影组成，背后是毕业生们四年的大学故事。

即将毕业，烟台大学用这种方式为毕业生们定格青春记忆。

近日，记者从学校了解到，为切实做好2023届毕业生工作，营造浓郁的毕业氛围，激发毕业生爱党爱国、爱校荣校情怀，表达学校对全体毕业生的深情关怀和美好祝福，烟台大学各部門、各学院举办了丰富多彩的毕业季系列活动，为毕业生留下温暖美好的记忆。

6月15日、16日，学校分别举行本科毕业生典礼暨学位授予仪式、研究生毕业典礼暨学位授予仪式，精心设置了歌咏联唱、打卡拍照等暖心环节，并邀请2020届和2022届因疫情未参加毕业典礼的往届生返校参加仪式。

为更好地倾听毕业生心声，充分了解毕业生学习、生活、就业情况，不断强化

物理与电子信息学院、法学院、计算机与控制工程学院召开主题班会，引导同学们认真做好未来规划、严格执行文明离校各项规定，并叮嘱毕业生“离校不离线，毕业不断联”。

生命科学学院、经济管理学院、数学与信息科学学院举办毕业季篮球、足球告别赛，给毕业生们增添一段属于绿茵场的美好记忆，祝愿大家在追梦路上前程似锦，归来仍是热血少年。

当毕业季遇到“跳蚤市场”，校园再次被热情澎湃的青春点燃……校团委开展了“益往情深，爱心传递”和“爱心义卖跳蚤市场”活动，烟大同学通过校内义卖的方式出售旧书本、旧衣物，筹集资金为山区孩子们购买读物，让善意涌流，将爱心传递。

在毕业生离校之际，学校后勤管理处开展“温情送别，暖心护航”行动，保障2023届毕业生安全、顺利离校，校园物业服务中心组建党员志愿服务队，在毕业季带领近百名工作人员，主动承担“搬运工”和“摆渡车”的角色，为毕业生免费提供行李运送服务，为每个毕业生送上离校的温馨服务。

烟台临港工业学校：

艾滋病防治讲座进校园

本报讯（通讯员 孙蓬祚）6月13日，烟台临港工业学校邀请区疾病预防控制中心艾滋病防治专家徐畅到学校开展“青年学生艾滋病防治知识”专题讲座。旨在切实加强新时代学校预防艾滋病工作，提高在校学生艾滋病防治知识知晓率，更好地宣传预防艾滋病知识和自我防护技能。

讲座中，徐畅深入浅出地为同学们讲解了艾滋病的致病原理、发病状况、传播途径、防治措施及国家对艾滋病的“四免一关怀”政策等相关知识，用鲜活的事例、翔实的数据以及生动的图片，让同学们深刻地了解和明白艾滋病的危害、防治艾滋病的具体措

施及学生在预防艾滋病工作中所发挥的重要作用。徐畅建议同学们要提高自我保护意识，在日常生活中做到洁身自爱，杜绝危险行为的发生。

讲座过程中，开展了有奖答题互动，现场气氛活跃，同学们都表示获益颇丰，学会了如何科学预防、有效阻断艾滋病传播。

本次讲座让同学们了解了艾滋病的相关基础知识，掌握了艾滋病预防的方式和方法，消除了恐惧心理，增强了自我保护意识和社会责任意识，对本校加强艾滋病防控、促进学生身心健康、营造良好的校园环境起到了积极的作用。

招远市毕郭镇毕郭初级中学：

让劳动实践教育活起来

本报讯（通讯员 王莉萍）近日，招远市毕郭镇毕郭初级中学组织开展“劳动最光荣，幸福我创造”劳动月活动，致力于激励全体师生继承和发扬党的光荣传统，培养学生正确的劳动观念，提高学生的劳动技能，在动手动脑中培养学生的实践能力，促进学生全面发展。

初一年级的曹天佑、李雨佳，在各自的家里做起家务来毫不含糊：洗碗、拖地、洗衣服……他们说，每天坚持做家务劳动，不仅养成吃苦耐劳、持之以恒的劳动品质，还能帮助爸爸妈妈把家里打

理得井井有条，“劳动使我快乐，我热爱劳动”。初三的李静浩说，周末时间他会去山上帮助父母干农活，比如栽葱。“通过劳动，我体会到劳动的艰辛，懂得珍惜劳动成果。”

劳动最光荣，幸福我创造。学校将继续深入开展劳动主题教育，让劳动教育在学生心中活起来、乐起来、动起来。让同学们在劳动实践中学会表达对集体、对父母、对同学和对自己的爱，感受到劳动付出的幸福，让同学们爱上劳动，人人争做新时代的“劳动先锋”。

滨州医学院：

首届美宝国际班毕业

本报讯（YMG全媒体记者 徐峰 通讯员 常静）6月是毕业的季节。近日，滨州医学院举行首届临床医学专业美宝国际班专场毕业纪念活动。

滨州医学院党委委员、副院长赵景刚在致辞中表示，美宝国际班是学校专业建设迈向国际化平台的重要抓手。美宝国际班是校企合作创新走深走实的成功实践，这种“临床+”的校企合作创新模式将在滨医常态化推进并不断取得丰硕成果。

这是首届美宝国际班学子完成本科学业。2018年9月，经过遴选，滨州医学院2018级临床医

学专业本科新生中的58名优秀学子，正式加入美宝国际班。国际班实行专门培养计划，在课程设置上，除临床医学等专业基础课以外，还开设再生医学与再生医学理论和实践等课程，直接接触前沿再生医学成果和再生医学临床应用技术。这种“临床+”模式，增加的不仅仅是课程，还有高端实践平台和国际合作资源。本届美宝国际班优秀学子不仅在校专门学习了再生医疗技术，并且在暑假期间在烧伤创疡再生医疗技术临床培训基地医院参加了访学实践活动，交流学习、开拓视野。

烟台理工学院：

第七届创新创业大赛举办

本报讯（YMG全媒体记者 徐峰 通讯员 褚亮辉）近日，烟台理工学院第七届“互联网+”大学生创新创业大赛顺利闭幕，学校相关师生现场观看，为了保证大赛公平性，邀请六位创新创业专家评委现场点评。

据介绍，此次大赛分为项目路演、答辩两个环节。各参赛项目团队热情澎湃，团队成员围绕项目创新维度、团队维度、商业维度、就业维度及引领教育等五个维度进行了全面展示，在答辩环节中，评委从技术壁垒、产品特色、商业推广等角度出发，对项目细节进行询问并提出建议。经过激烈角逐，五个项目荣获金奖、十个项目荣获银奖、二十一个项目荣获铜奖。

记者了解到，大赛自启动以来，共收到参赛项目5000余项，经过比赛、二级学院比赛、校级比赛，最终共有36个项目入围最后校级决赛。入围项目涵盖“互联网+”信息服务、“互联网+”

商务服务、“互联网+”公共服务、“互联网+”公益创业、“互联网+”制造业等领域。

近年来，烟台理工学院以赛促学，以赛促教，以赛促创，不断提高学生的创新精神、创业意识和创新能力，有效促进了专创融合、思创融合，营造了积极向上的创新创业良好氛围。校赛后招生就业处将分类别、多层次、全方位进一步优化获奖优秀项目，对优秀项目进一步培育和打磨，争取在省赛中取得好成绩。

烟台理工学院以赛促学，以赛促教，不断提高学生的创新精神、创业意识和创新能力，有效促进了专创融合、思创融合，营造了积极向上的创新创业良好氛围。校赛后招生就业处将分类别、多层次、全方位进一步优化获奖优秀项目，对优秀项目进一步培育和打磨，争取在省赛中取得好成绩。



大赛现场。

莱山区第九小学：

厚植国防情 共筑强国梦

本报讯（YMG全媒体记者 张萍 通讯员 杨晓莹）近期，莱山区第九小学组织开展“厚植国防情 共筑强国梦”国防教育宣传教育系列活动，集中开展“七个一”专题教育活动。

各班级通过开展国防教育主题班会、写国防教育主题征文、开展国防教育红领巾广播、画国防教育手抄报和观看影片等活动，让孩子们“重回”那个硝烟弥漫的

战争年代，深入了解祖国曾发生的一场场战斗，深入领会会军军队敢于斗争不畏强敌的英雄豪情、敢为人先大胆创新的聪明智慧以及满腔热血的爱国豪情。三年级的学生走进爱国主义教育基地——海阳地雷战纪念馆，开展红色研学之旅。本次研学活动是借助红色文化场馆资源和生动有趣的情境模拟、角色扮演，让孩子们走进一段红色的传奇故事。