

# 欢声笑语减压力 同心赋能迎高考

## 平度一中举办高三“同心赋能 自信迎考”户外减压活动

6月2日下午,为帮助高三学子卸下备考压力、舒缓紧绷情绪、凝聚奋进力量,平度一中举办高三年级“同心赋能 自信迎考”户外减压赋能活动。绿茵场上笑语飞扬、呐喊铿锵,少年们在阳光下舒展身心、积蓄能量,为即将到来的高考注入满满的勇气与底气。

### 热血热身 青春启航

活动伊始,热身游戏“动力火车”瞬间点燃全场氛围。同学们两两结对,以剪刀石头布定先后,赢者在前、输者紧随其后,不断组队串联,很快合成一列浩浩荡荡的“青春小火车”。“火车头”昂首领跑,队伍迎着微风稳步前行,“平度一中,高考必胜!”的口号响彻操场,字字铿锵、气势如虹。班主任一声“加速!冲刺!”,队伍即刻提速,少年们步履坚定、并肩向前。冲线瞬间,全场掌声雷动、欢呼雀跃,连日备考的疲惫,在欢声笑语中一扫而空。

趣味互动环节接连登场,欢乐与默契交织,活力与热血碰撞。“鱼跃龙门”中,同学们“1、2、3”快速报数分组,手拉手紧紧相连、毫不松懈,依次弯腰俯身、轻盈穿越呼啦啦“龙门”。各组争分夺秒,配合无间,身影穿梭间尽显灵动,场边加油声、喝彩声此起彼伏,少年意气,蓬勃张扬。“桃花朵朵开”趣味十足,氛围热烈,老师一声“桃花朵朵开”,同学们齐声回应“开几朵?”。当“8朵”“5朵”的口令落下,大家迅速跑动、精准抱团,动作利落、反应机敏,在轻松嬉闹中拉近彼此距离,筑牢同窗情谊。



平度一中高三学子户外减压迎高考。学校供图

### 温情互动 凝心聚力

全场最暖、最治愈的,当属“同心赋能”暖心环节。5人一组围圈而坐,每位同学轮流站到圆心,其余伙伴目光真挚、语气恳切,轻声诉说:“我欣赏你踏实刻苦、从不放弃,我相信你高考一定能超常发挥!”一句句真诚赞美、一声声坚定鼓励,如暖流淌过心底,驱散焦虑、坚定信念。全员分享完毕,大家伸手相叠、筑起“能量金字塔”,齐声呐

喊“我能行!一定行!”,声音洪亮、直击人心。任课老师们也主动加入,与学生击掌、拥抱,送上暖心寄语,师生同心、温情满满,凝聚成最坚实的备考后盾。

紧随其后,“珠行万里”“风雨同舟”“信任不倒翁”等拓展项目轮番开展,考验协作、淬炼信任、凝聚合力。“珠行万里”中,同学们手持U型报纸,小心翼翼接力运球,目光紧盯小球、脚步稳步衔接,一步一稳、同心协力,在默契配合中感受团结的力量;“风雨同舟”里,小

组全员站上报纸“小船”,面对不断缩小的“船体”,大家紧紧相拥、彼此支撑,不落下一人,生动诠释“同心共济、共克时艰”的青春担当;“信任不倒翁”环节,同学闭眼后仰、全然交付,伙伴们伸手轻托、温柔传递,一圈圈流转间,收获满满的安全感与信任感,懂得并肩前行、彼此托举的珍贵。

### 蓄力前行 奔赴考场

活动尾声,“彩虹掌声”仪式温情又热血,将现场氛围推向高潮。同学们分列两排,面对面站定,筑起一道明亮温暖的“彩虹通道”。每位学子昂首迈步,高声呐喊“高考我来了!”大步流星穿过通道,两侧伙伴掌声如潮、呐喊助威,声声祝福、句句鼓劲,直击心底。班主任守候在通道尽头,与每一位冲过来的学生击掌、深情拥抱,掌心的温度、温暖的陪伴,给予少年们最坚实的底气。最后,“正念冥想”环节缓缓开启,伴着轻柔指引,学子们闭目静心、放缓呼吸,沉淀心绪、积蓄力量,学会以平和姿态,从容奔赴考场。

此次户外减压赋能活动,是一次压力的释放,更是一场力量的凝聚。平度一中的高三学子,在欢笑中卸下疲惫,在鼓励中坚定信念,在协作中凝聚合力。愿学子们带着这份温暖、勇气与力量,轻装上阵、自信昂扬,在高考考场上笔锋所向、势不可挡,落笔生花、金榜题名,书写属于自己的青春荣光!

青岛晚报/观海新闻/掌上青岛  
记者 于娜

# 15岁竞走小将孙钰尧亚青赛夺金

## 从自己找老师进校队到亚洲赛场,她每一步都在“跳级”



孙钰尧站在奖牌前,眼神明亮,笑容腼腆。  
陈小川 摄

5月28日,即墨15岁姑娘孙钰尧在第22届亚洲U20田径锦标赛的女子5000米竞走决赛中,以23分42秒12的成绩,为中国代表团拿下本届赛事的首枚金牌。6月2日上午,这位留着利落短发、笑起来带着几分腼腆的姑娘坐在记者面前,身上带着旅途的疲惫,眼神却很亮。母亲李妮妮讲述的故事,让这枚金牌的分量变得更加沉甸甸——它不是一蹴而就的天才传说,而是一个普通女孩从“好动”到“执着”,从“自己找老师”到“站上亚洲之巅”的真实历程。

### 好动童年,自荐入队

“从一年级开始,她就比别的小朋友好动。”李妮妮告诉记者,“一上学,看见人家打篮球,她就想上场打。但那时



孙钰尧亚青赛夺金。受访者供图

候太小了,篮球队不要。”可篮球梦并没有就此熄灭。到了三年级,一件让父母完全意想不到的事发生了。

“她自己去找老师,要求参加学校体育队。我跟她爸爸都不知道。”李妮妮说,女儿一直心心念念打篮球,但身高不够。当时学校体育队主要是中长跑项目,老师建议她“可以先练练跑步”。于是,孙钰尧就这样懵懂地迈出了体育生涯的第一步。练着练着,连六年级的孩子都跑不过当时只有三年级的孙钰尧。

### 亚青摘金,远非终点

对于刚刚拿下的这枚亚青赛金牌,

孙钰尧表示:“这次成绩就是把训练水平比出来了。”她感谢教练的栽培,也感谢国家的培养,“能站上领奖台为国家争光,十分骄傲。”

然而,母亲李妮妮透露了一个细节:“她最好成绩要比这个成绩再快一分钟。”言下之意,这枚金牌远不是她的终点。事实上,孙钰尧的成长速度确实惊人。从三年级进入学校体育队,到五年级拿下市运会金牌;从即墨体校到青岛市体校,再到站上亚洲U20赛场——她几乎每一步都在“跳级”。

五年级时,孙钰尧在青岛市运动会1500米项目中夺得冠军。之后,她进入即墨体校,主项是1500米。在即墨

体校,孙钰尧的表现十分突出,不到半年就被选拔进青岛市体校。也正是在青岛市体校,教练让她改练竞走。从1500米跑改到竞走,孙钰尧在三个月内完成了项目转换,成绩也达标了。在进入青岛市体校的第二年,孙钰尧第一次参加全国比赛,就在女子5公里竞走项目中拿下冠军。

### 妈妈:既心疼又骄傲

6月1日晚,孙钰尧飞回青岛。6月2日中午,她就在父母的饭店里,帮忙收拾碗筷、擦桌子。这个画面与“亚洲冠军”的头衔形成了奇妙的对比,李妮妮既欣慰又心疼。

“一开始我不同意她去体校,年龄那么小就要离开家。”李妮妮坦言,但孙钰尧铁了心要去。“她自己坚持,我们最后还是决定尊重她的选择。进入青岛市体校,第一天脚就磨出水泡,但是这样的苦,闺女从来不告诉我们。她自己把水泡挑破,第二天继续练。”如今,孙钰尧在青岛市体校训练,李妮妮每个月去探望一次。如果遇到外出集训或比赛,半年都见不上一面。“说不心疼是假的,看到她这么努力,又拿了这么好的成绩,我们只能支持她。希望她加油,朝着更高的目标出发。”李妮妮说。

这个15岁的青岛姑娘,正在用脚下一步步的竞走步伐,走出属于自己的广阔天地。而她的母亲李妮妮,那个曾经不同意她去体校的妈妈,如今说得最多的一句话是——“加油,妈妈为你骄傲。”

青岛晚报/观海新闻/掌上青岛  
记者 陈小川