

少年说

青春赴考场

责编/于慧琳 美编/宋平艇 审读/孙勇 本版撰稿/于娜

青岛第二实验初级中学为初三学子中考助威蓄力。于娜 摄



青岛为明学校为学子鼓劲壮行。学校供图

六月微风拂面,裹挟馥郁花香;少年步履铿锵,奔赴青春考场。今天上午9时,在全市146个考点,岛城9.3万名九年级考生将参加2026年中考。为助力学子调适心态、提振士气、舒缓备考压力,近日,全市各所初中学校均精心开展心理疏导、中考壮行等助考活动,护航每一位追梦少年从容自信赴考。



青岛大学附属中学为初三学子温情护航。学校供图

以青春之名 赴中考之约

岛城9.3万考生今日上考场

卸下焦虑,轻装上阵

为帮助同学们科学调节心态、轻松迎战中考,青岛第二十一中学开展“调整心态 备战中考”专题心理讲座,特邀青岛市心理咨询师协会秘书长、向日葵心理健康研究院院长姜倩莉授课,开启一场治愈暖心的心灵赋能之旅。

讲座伊始,姜倩莉以经典的“九人过桥试验”引发同学们深度思考。实验印证:真正阻碍成长与发挥的往往不是个人能力,而是心态,心态平稳,方能展现真实水平。

针对初三学生备考常见的过度焦虑、迷茫懈怠、松弛摆烂三种状态,姜倩莉逐一剖析问题根源,给出可落地、易操作的调节方法。她指出,最佳备考状态是适度紧张、满怀期待、跃跃欲试。过度紧张时,可通过深呼吸、聆听音乐、适度运动释放压力;过度松弛时,主动设定短期小目标、自我加压,重拾备考紧迫感;陷入迷茫时,专注当下任务、做好手边事,稳步积累、循序渐进。

姜倩莉叮嘱同学们,不必苛求完美,学会接纳自我缺憾;遭遇学习瓶颈无需焦虑,及时调整学习方法、精准查漏补缺即可突破困境;正视考试、看淡压力,保持适度紧张,稳定发挥便是成功。一条条实用的备考心理技巧,为同学们拨开备考迷雾。

师恩伴行,少年逐梦

中考前夕,青岛第二实验初级中学以“长风万里·共赴山海”为主题,举行2026年中考壮行送考仪式,为初三学子的青春征途助威蓄力。

现场,“梦想门”“成功门”两座拱门巍然矗立,寄托着对学子逐梦成才的美好祝愿。学校为班主任敬献鲜花,致敬全体教师三年来的深耕坚守与悉心陪伴。老师们为学子送上定制毕业礼物,每份心意都饱含着殷切期许与温暖牵挂。学生代表回望三年青葱校园时光,感恩母校培育、师长教诲、同窗相伴,许下全力冲刺、决胜中考的铮铮誓言。教师代表深情寄语,叮嘱学子沉着审题、规范作答、静心应考,不负韶华、不负耕耘。校长卢宝山发表致辞,肯定同学们三年的拼搏成长,鼓励大家以从容之心迎考验,以奋进之姿赴山海,勇敢追逐青春理想。

声声期许,护航圆梦

青岛为明学校初中部举行“决胜中考,圆梦为明”主题升旗仪式,全体师生齐聚操场,为初三学子中考冲刺鼓劲壮行。

学生代表顾歆维分享九年校园成长感悟,凭借对母校的认可与信赖,她选择留校深造、奔赴高中新征程。同时,她呼吁全体初三同学珍惜最后冲刺时光,制定清晰备考计划,深耕课堂、钻研错题,摒弃浮躁、坚守初心,全力以赴不负

青春韶华。年级主任刘海雁作备考嘱托,引导学子调适心态、沉着备考、稳赢中考。

初中部校长为各班授予“中考大捷”战旗,鲜红旗帜凝聚着学校的厚望与师长的嘱托,彰显学子无畏攻坚、决战中考的坚定决心。各班代表高举战旗,奋力挥舞,昂扬的姿态、蓬勃的朝气,尽显少年逐梦的壮志豪情。

“中考加油,中考必胜!”低年级学子齐声呐喊、振臂助威,洪亮的声响响彻校园,让初三学子深知,追梦路上从不孤单,师长日夜相伴、家人默默支持、同窗并肩同行,岁岁少年接力传情,温暖与力量始终相伴左右。

誓言铿锵,从容迎考

青岛大学附属中学两大校区同步举行初三收官升旗仪式暨心理调适讲座,为学子温情护航。国旗下,全体学子齐唱校歌,许下“厚德善行、勇于担当、报效祖国”的誓言,铿锵之声振奋人心。学生代表感念母校栽培,教师代表送上殷切寄语,学弟学妹也到场加油助威,现场暖意融融。心理讲座围绕考前失眠、情绪紧张、考场慌乱等常见问题展开,分享简单实用的放松方法,帮助同学们调整心态、轻装上阵,以最佳状态迎战中考。

