

高考后对未来既期待又迷茫？

心理专家建议，调整身心，从容迎接人生新阶段

保持节奏 张弛有度

高考后的生活节奏虽然发生变化，但是规律作息是身心调适的基础，曾惠英建议考生每日尽量保持早睡早起，确保7—8小时的充足睡眠，让身体与大脑获得充分休整。饮食方面，考生需注重营养均衡，多摄入蔬果、粗粮等健康食品，减少油腻辛辣食物。放松方式宜选择适度且有益身心的活动，例如观看期待已久的电影、与好友结伴登山远足、在舒缓音乐中静心休憩。曾惠英提醒考生，注意避免过度放纵导致生活失衡，保持健康的生活基调。

疏导情绪 接纳自我

曾惠英表示，考生产生焦虑、担忧等情绪时，不必刻意压抑，可通过科学方式宣泄。例如，在私密空间放声呐喊释放压力、用文字记录心路历程梳理思绪、向亲友倾诉获得情感支持等。要认识到特殊时期出现情绪波动实属正常，学会与负面情绪和平共处。曾惠英同

随着高考的结束，考生既会对过往的拼搏岁月心生感慨，也会因未来的不确定性感到期待与迷茫。如何在这段过渡期做好心理调适，以更从容的姿态迎接新的人生阶段？近日，**江门市公共卫生医院精神心理科主任、市心理卫生协会会长曾惠英**为考生和家长提出建议。

江门日报记者 李嘉敏

时提醒家长，避免传递焦虑，为考生营造宽松的家庭氛围，当考生情绪低落时给予理解倾听，考试结果不理想时应鼓励考生正视挫折，将经历转化为成长养分。

正向激励 重建信心

对于陷入自责的考生，曾惠英建议通过积极心理暗示重塑信心。每日对镜自我肯定“我已全力以赴”“人生拥有无限可能”，回顾三年学习生活中的点滴成就，无论是攻克难题的喜悦，还是助人为乐的温暖，都是自我价值的印

证。同时，曾惠英建议考生设立阶段性小目标，如学习绘画、摄影等新技能，在目标达成中积累成就感，逐步消解负面情绪。

规划未来 锚定方向

面对人生新阶段，曾惠英建议考生可从短期计划入手充实假期，例如学习新语言、考取驾照、参与志愿服务活动、兼职工作等，既能丰富人生阅历，也能为未来发展打下基础。同时，曾惠英建议考生结合兴趣特长初步探索职业方向，通过信息收集与分析形成对未来专

业和院校的理性认知。明确的规划能赋予生活方向感，使假期生活充实而有意义。

家庭支持 科学引导

曾惠英提醒，家长在考生心理调适过程中扮演关键角色，需保持情绪稳定，避免过度关注成绩与志愿话题。当考生出现情绪波动时，家长应以尊重包容的态度提供情感支撑；在志愿填报阶段，应协助考生分析院校专业信息，尊重考生的兴趣选择。对于考试失利的情况，要引导考生将挫折视为成长契机，而非人生定局。

曾惠英表示，高考是人生的重要驿站，但绝非终点。无论成绩如何，保持积极心态完成过渡期的身心调整至关重要。未来的道路充满未知与可能，相信每位考生都能在新的人生阶段书写精彩篇章。若遇到心理调适难题，可寻求专业心理支持，让科学指导助力健康成长。愿所有学子度过充实假期，以更成熟的姿态拥抱崭新未来。

台山两所高中举行毕业典礼 以温情祝福助力青春启航

江门日报讯 韶光流转，又逢一年毕业时。近日，台山两所高中举行毕业典礼，以庄重仪式见证学子成长，以温情祝福助力青春启航。

山市第一中学
感恩遇见 奔赴山海

6月9日，山市第一中学2025届高三毕业典礼在该校马兰芳礼堂举行，千余名师生齐聚一堂，共同见证这场青春与成长的盛典。

典礼在庄严的国歌与校歌声中拉开帷幕。随后，高三毕业生代表发言，回顾三年拼搏岁月，表达对师长的感恩与对未来的憧憬，现场掌声如潮。

在颁奖环节，该校为优秀高三毕业生颁发荣誉证书，家长纷纷举起手机记录这一荣耀时刻。在感恩仪式上，各班学生代表手捧鲜花走向高三教师团队，以鞠躬礼表达敬意。在特别设计的“上课·下课”仪式中，教师宣布“下课”，全体学生深深鞠躬齐声道“老师辛苦了”，不少师生眼眶湿润。典礼尾声，该校为高三毕业生颁发毕业证书并合影留念。

山市华侨中学
扬帆起航 共赴征程

6月9日，山市华侨中学操场洋溢着热烈温情的氛围，2025届高三毕业典礼在这里举行，高三全体师生、家长代表逾千人齐聚，共同为高中时光画上璀璨句点。

“毕业不是终点，高考亦不能定义人生价值，唯有奋斗方能书写精彩人生！”典礼上，高三教师代表深情回顾学子们高中三年的成长蝶变，并祝愿大家扬帆起航，走向更广阔的天地。高三毕业生代表分享三年来从独自拼搏到同窗互助的青春印记，初入校园的迷茫、明晰方向后的奋进，都成为心中美好的回忆，祝愿大家以高中的青春奋斗化作闯荡未来的拼搏底气，共赴新征程，书写新辉煌。

在宣誓环节，全体高三毕业生肃立举右拳，以铿锵誓言向祖国承诺、向时



山市华侨中学高三毕业典礼上，师生们合影留念。

代作答，展现青少年的赤子之心与强国使命。随后，高三毕业生为教师献上鲜花，表达对教师的感恩与敬意。

典礼上，高三学子的毕业捐赠成为爱校荣校的生动诠释，共筹得97106.2元，全部将用于建设运动场主席台电子大屏及舞台音响，聚沙成塔的力量传承侨中校友的光荣传统。学校向学生代表赠送毕业纪念光盘，高中三年的点滴记忆成为学子们奔赴未来的温暖行囊。学校还引领高三毕业生发起成立校友联合会，搭建校友与母校沟通的桥梁，凝聚校友力量。

各班班主任的临别赠言充满温情与力量。“高中只是人生一小段旅程，毕业是新征程的起点。”“海阔凭鱼跃，天高任鸟飞。”“愿此去繁花似锦，归来依



山市第一中学高三学子在班里合影留念。

旧如初。”……一句句真挚的话语，既有对高三毕业生的不舍，更有对他们未来的美好期许。典礼最后，学子们用精彩

的歌舞表演展现青春风采，在掌声与欢呼中为高中生活画上完美句点。

(文/黄颖欣 图/学校提供)

台山文旅集团向全国应届高考生发出邀请，推出专属福利 开启承载青春记忆的城市漫游之旅

江门日报讯（记者/李嘉敏 通讯员/台文旅）毕业季如约而至，台山文旅集团推出专属福利，向全国应届高考生发出诚挚邀请：即日起至8月31日，凭准考证、身份证即可享受漫途·台城观光巴士专属优惠，开启融合历史与现代、承载青春记忆的城市

漫游之旅。为激活假期全域旅游热度，台山文旅集团为全国应届高考生推出系列福利，即日起至8月31日，凭本人准考证、身份证可享受福利。一是五折购票，原价10元的门票，高考生专享价仅需5元/张，畅游台城全日无

忧。二是免费领票，若高考分数达到所在省份本科批次投档线，可凭实时分数查询页面免费领取门票一张。购票或领票地点为台山中国旅行社酒店或台之旅公司环北店，每日8时30分至18时提供便捷服务，详情可关注“台山文旅”微信公众号获取最

新动态。据悉，除了日常游览，漫途·台城观光巴士还推出高品质定制服务，无论是毕业派对、研学实践，还是家庭出游、婚庆专车，巴士均可化身移动主题空间，营造独特氛围，并有茶饮、小吃等增值服务，让游客尽享惬意旅程。

“中国流动科技馆”广东巡展项目台山站活动圆满落幕 近三个月的科普盛宴 吸引逾2万人次“打卡”



活动精心打造人工智能、芯片技术、生命科学三大主题展区，构建沉浸式科技体验空间。

江门日报讯 6月3日，2025年“中国流动科技馆”广东巡展项目台山站活动圆满落下帷幕。这场历时近三个月的科普盛宴自3月13日启动以来，以三大主题展区、40余项前沿科技展品为核心，逾30所学校组织参观，逾2万人次“打卡”，成为台山科普教育的“热门打卡地”。

此次活动由中国科学技术协会指导，广东省科协、江门市科协、山市人民政府、江海区人民政府联合主办，江海区科协、山市科协、山市教育局、江海区科技馆协办，博富·福美城、台山中心图书馆承办。

活动精心打造人工智能、芯片技术、生命科学三大主题展区，通过磁悬浮列车模型、精密芯片模型、智能机器人互动装置等代表性展品，构建沉浸式科技体验空间。在人工智能展区，机器人根据指令完成动作的场

景引发学生们惊叹；在芯片技术展区，学生们借助设备探究纳米级电路的奥秘。这些互动装置将抽象的科学原理转化为直观体验，让深奥的科技知识变得触手可及。

据统计，活动共吸引超过2万人次到场参观。其中，台城街道第二小学、新宁中学、山市第一中学等30余所学校组织学生集体参观，通过实践操作深化课堂知识，激发学生的科学探索兴趣。更有众多家长自发带孩子前来体验，不少家长反馈，沉浸式科普体验极大地激发了孩子的科学探索精神和创新思维。

据介绍，山市依托此次活动的辐射带动作用，通过整合资源、充分发动、全域覆盖，进一步提升科普区域服务能力，助力台山科普事业高质量发展。

(文/图 黄颖欣)

台山举办主题科普教育活动 在孩子心中播撒创新种子

江门日报讯（文/图 记者/李嘉敏 通讯员/台山科协）

近日，山市科技馆内热闹非凡，一场以“以科技之光谱写欢乐童年”为主题的科普教育活动在这里拉开帷幕。本次活动作为2025年山市全国科技活动周、全国科技工作者日系列活动的重要一环，由山市科工商务局、市科协、市科学技术馆联合主办，旨在通过沉浸式科学体验，在少年儿童心中播撒创新种子，营造崇尚科学的社会风尚。

活动以“台山籍两院院士科学家精神风采”专题讲座开场，授课教师深情讲述台山籍院士矢志报国、攻坚克难的科研历程。从黄旭华院士深潜三十载铸就“国之重器”，到李德仁院士突破遥感技术封锁的执着坚守，一个个鲜活的故事让孩子们们对科学巨匠有了敬仰之情。

在液氮实验环节，实验员将滚烫的开水倒入液氮中，刹那间，白色气柱如巨龙般冲天而起，现场惊呼声此起彼伏。更令孩子们喜欢的是机器狗互动环节，四足仿生机器人时而翻跟头，时而跳机械舞，还能根据指令完成捡拾物品等任务。“它的‘大脑’是人工智能芯片，就像科学家赋予了它生命！”在工作人员的指导下，孩子



四足仿生机器人时而翻跟头，时而跳机械舞。

们操控机器狗，体验人机协作的乐趣。

“这样的活动太有意义了！孩子们不仅记住了科学知识，更懂得了科学家精神的内涵。”家长们纷纷点赞。据统计，本次活动直接参与学生超500人次，线上直播观看人数突破2万人次，科普效应持续发酵。

山市科协相关负责人表示，未来将依托科技馆、科普教育基地等阵地，持续开展“科学家精神进校园”“流动科技馆乡村行”等品牌活动，让更多青少年在探索中感悟科学魅力，在实践中传承创新基因，为建设科技强国培育新生力量。

21所学校师生同台竞技 共话核安全与绿色未来

江门日报讯 6月5日，一场以“美丽中国我先行——核安全守护美好生活”为主题的科普宣讲竞赛在台山核电基地拉开帷幕。活动吸引山市21所中小学的42名师生代表参与，以青少年视角搭建核安全与生态文明理念传播的桥梁。

活动由江门市生态环境局台山分局、山市教育局主办，台山核电基地承办，生态环境部华南核与辐射安全监管站协办。竞赛现场，选手们各显身手，尽展风采。他们有的结合实际案例，讲述核能如何助力低碳发展、守护地球家园的故事；有的结合以往参观台山核电基地的所见所感，畅谈对核安全的理解；有的分享自己在核电职工父亲身边耳濡目染，逐渐领悟核安全文化内涵的经历。选手们以生动的语言和饱满的热情，将复杂的核安全知识转化为通俗易懂的语言，向现场观众展示新时代青少年

对环保与核安全的理解与思考，赢得评委和观众的一致好评。

经过激烈角逐，最终评选出一等奖、二等奖、三等奖以及优秀奖，台城第二小学学生江锐羊、山市东晖小学学生郑昊宇荣获一等奖。江锐羊表示：“通过比赛，我深刻认识到核安全与环境保护的重要性。未来，我希望用自己的力量，带动更多人关注环保，共同守护我们的美丽家园。”

台山核电基地相关负责人表示，希望通过活动，在青少年心中点燃探索科学的热情，深刻认识绿色能源对人类未来发展的重要意义，同时，让核环保科普走进校园、社区，让更多公众了解核能，理解核安全。下一步，台山核电基地将继续携手各方力量，通过开展更多活动，推动公众关注核安全和环境保护，为美丽中国建设贡献力量。

(黄颖欣)

12355“破茧计划”家长课堂聚焦网络沉迷

江门日报讯（记者/李嘉敏 通讯员/团台宣）“孩子一放学就玩手机，还嫌我啰嗦，这可怎么办？”面对网络时代亲子沟通的新困境，许多家长忧心忡忡。近日，由团山市委、山市教育局、山市12355青少年服务中心联合举办的12355“破茧计划”家长课堂第六期，分别在山市育英中学、市新宁中学李树芬校区火热开讲。高级家庭教育导师潘高峰、陈凯林化身“网络沉迷破解导师”，以“谈‘网’色变？——青少年网络沉迷的预防与教育”为主题，为近150名家长

带来家庭教育新知识。活动伊始，潘高峰抛出“网瘾=网络成瘾？”这一极具争议性的问题，瞬间点燃了现场气氛。他表示，很多家长将孩子正常的网络使用行为误判为成瘾，这种错误认知不仅加剧了亲子矛盾，还可能耽误真正问题的解决。陈凯林则从心理学角度出发，结合青少年的成长特点，深度剖析“孩子到底想要什么”。她强调，青少年沉迷网络，往往是因为现实生活中缺乏成就感、归属感，网络恰好能满足他们的心理需求，这一观点引发了家

长的强烈共鸣。针对家长最关心的“家长该怎么办”，两位导师结合大量实际案例，给出了科学有效的干预策略和沟通方法。他们建议家长与孩子建立“网络使用契约”，明确上网时间与规则，同时注重培养孩子的兴趣爱好，引导他们在现实生活中获得成就感。课堂还设置互动答疑环节，家长们纷纷举手提问，导师们耐心细致地一一解答，现场气氛热烈。一位参与活动的家长感慨道：“以前我总觉得孩子沉迷网络是不听话，现在

助力青少年健康成长

我知道是我们做家长的没有真正理解孩子，以后我会尝试用新方法和孩子沟通。”这场关乎青少年心理健康的深度探索之旅不仅帮助家长们走出孩子沉迷网络的传统认知，更引导他们重新审视网络与青少年成长的关系，让家长们满载而归。

据悉，12355“破茧计划”家长课堂将持续关注青少年成长过程中的各类问题，未来将推出更多贴合实际需求的课程，为家长提供专业的家庭教育指导，助力青少年健康成长。