



如何科学放松,成绩不理想怎么办? 专家建议用“未来视角”化解中考后焦虑

如何科学放松?成绩不理想怎么办?初高中衔接如何过渡?随着今天中考落幕,考生和家长陆续进入“后考试时代”。面对“考后焦虑”,普陀区初中心理高级指导教师、上海市江宁学校心理教师齐越建议,从紧绷的备考状态切换到新阶段,需要一场“双向心理调适”,关键在于用“未来视角”化解焦虑。

“躺平回血”不等于放纵

“考完试后,允许自己短暂‘躺平’。”齐越建议考生将放松分为“动静两阶段”——考完两三天可通过补觉、看电影等方式缓解压力,但不宜熬夜或沉迷游戏,随后转向“积极放松”,可以和家人去滨江步道骑行,或跟着短视频学做一道菜。“运动能释放多巴胺与内啡肽,家务劳动能带来掌控感,比沉迷游戏更能滋养身心。放松不等于放纵,保持规律作息才能为下一阶段积蓄能量。”

万一考砸了怎么办?齐越说,先接纳情绪,再理性分析。学生可以试着用“情绪温度计”给感受打分,从100度的紧张到30度的平静,会发现焦虑值会随时间递减。同时,要区分“事实与想象”。如果只是主观感觉没考好,不妨等分数公布再作判断;若确实发挥失常,就和父母一起分析“是知识漏洞还是审题失误”,把“失败清单”变成“进步指南”。

做孩子的情绪“避风港”

“家长的焦虑如果是源于对分数的过度执念,这种焦虑也会传给孩子。”齐越坦言,家长的接纳是孩子安全感的来源。“家长也要调整认知,无论成绩如何,孩子的身心健康和长远发展才是关键。”

“如果孩子因成绩不理想而沮丧,家长首先要做的不是分析原因,而是接纳情绪。”齐越强调,允许孩子短暂地宣泄失望,并引导他

们区分“事实”与“灾难化想象”。“家长不妨多倾听、少评判,多问‘你感觉怎么样?’,少问‘你考了多少分?’;多问‘你觉得下一步怎么规划?’代替‘你为什么当初不多刷题?’;多尊重孩子的节奏,少强求即时交流。”她举例道,有的孩子需要一周甚至更长时间消化考试结果,家长给予空间和理解,才是真正的支持。

学会用“过程思维”思考

跨过中考这道坎,也是亲子共同成长的一个好契机。“家长和孩子一起学会用过程思维来思考。教育不是和过去较劲,而是和未来自来对话。高分未必等于成功,孩子的抗挫折能力、责任感和持续努力的品质才是可持续发展的关键。”一方面,家长可以和老师、孩子一起理性分析成绩背后的原因,而讨论的目的不是为了归咎责任,是为未来积累经验。另一方面,家长可以多方了解不同的升学路

径,比如职高、技校等,帮助孩子找到适合的方向。

面对即将到来的高中或职校生活,齐越也提醒考生做好“身份转变”的心理准备:“主动了解新学校的学习模式和环境,假期可适度预习新的学科内容,培养自主学习能力。还可以利用假期拓展视野,比如参与职业体验活动、阅读专业书籍,为未来规划打下基础。”

如何缓解焦虑,齐越给出了亲子互动“三步法”:

- **认知调整** 接纳中考的不可控性,聚焦当下能做的事;
- **情绪疏导** 通过运动、冥想、与亲友倾诉等方式释放压力;
- **行动转移** 安排亲子活动,如短途旅行、家庭聚餐,让注意力从成绩转移到生活本身。

本报记者 马丹

考查核心素养 解决实际问题

考试院专家点评上海中考语文及综合测试科目

“以课程标准为依据”“坚持素养立意”“创设有利于解决问题的真实情境”“设计关注思维发展的任务”……诸多命题思想集合在一起,或许正契合了昨天逾12万名上海初三毕业生考场作文《相互成全》的主题——在创新人才培养的大道上,学生的成长与教育的改革也在双向奔赴、相互成全。

以昨天上海中考的语文科目为例,市教育考试院组织专家点评时给出的评价是“培养对祖国语言文字的深厚情感,彰显语文学科独特的育人功能,全面考查考生核心素养的发展水平”。试卷中的文言文阅读勾连课内课外,以《陋室铭》为基础,借助名家点评,引导考生展开关联性分析,深入理解课内经典名篇。

■ **现代文阅读(一)** 以小说教学重点为依据,引导考生分析心理描写在情节发展中的作用,透过诗性画面深入理解作品的主题。

■ **现代文阅读(二)** 由子弹库帛书回归的相关消息和新闻特写组成,引导考生比较不同材料的表达差异。情境设置遵循“发现问题—搜集资料—进一步产生疑问—查阅经典文献—关注当下研究成果—释疑解惑”这一真实学习过程,鼓励考生协同探究,共同讨论,尝试运用语文知识解决具体问题。

■ **作文题** 专家认为,这个题目延续了以往导引材料加作文题目的形式,引导考生将目光从关注自身转向关注他人和外部世界,协同互助,增强社会责任意识,成长为时代新人。

■ **综合测试科目** 考试院专家认为,物理试卷通过展现我国科技发展的新进展,体现出积极向上的价值追求,落实立德树人根本任务。如对“梦想”号所受浮力的计算、对嫦娥六号采集月壤的介绍等,展示我国在航海、航天等科技领域的伟大成就,引导考生关注物理学科和前沿科学发展的关系。又如对经典歌曲所蕴含物理原理的理解,以及以民族乐器为背景对声现象的考查,厚植家国情怀,激发考生的爱国热情和民族自豪感。

■ **化学试卷** 注重化学观念培养,引导解决实际问题。如甲烷燃烧前后分子数目的比较、现代炼铜工艺中氧气用量对产品纯度

的影响,要求学生从定量的视角研究物质的组成及变化,认识质量守恒定律对资源利用和物质转化的重要意义。又如比较家用冰袋和医用冰袋的制冷方法、分析不同生活场景中气态逸出的原因,引导学生运用证据推理,从变化和联系的视角分析问题。此外,化学试卷在设计时还关注中华优秀传统文化,如青花瓷着色剂的选用、古代炼铜技术等。

■ **跨学科案例分析题** 历来是反映上海中考特色、彰显上海初中生水平的重要“风向标”。专家表示,考题注重考查学生在真实情境中信息提取与处理、问题分析与质疑、结论阐释与创新的能力。比如,试题以我国三江并流区高山溪流的生态调查为背景,启发学生运用学科核心知识,通过图中信息判断江河的流向、比较生物的形态特征,用逻辑化的系列设问考查了学生的跨学科素养,同时也让学生在答题过程中感受祖国的江河之美。

本报记者 王蔚

上海健康播报聚焦非遗健康秘籍 正骨整骨有别 易筋经助减重

昨天是“文化和自然遗产日”。上海作为历史与现代交织的城市,孕育了无数珍贵的非物质文化遗产。目前,上海已有石氏伤科疗法等11个项目纳入国家级传统医药类非物质文化遗产代表性名录,夏氏外科疗法等47个项目纳入上海市传统医药类非物质文化遗产代表性项目名录。这些历经岁月沉淀的技艺,是治病救人的良方,更蕴含着一套完整的健康生活哲学。

“正骨”“整骨”不一样

日前开播的第五期“上海健康播报”聚焦非遗健康秘籍。国家级非遗项目石氏伤科疗法代表性传承人、上海市名中医、上海中医药大学附属曙光医院首席专家詹红生表示,如果正骨不当,可能治病不成反伤身。伤筋动骨这一类病,中医伤科医生以前都是用手法来进行诊断和治疗的,对于这种诊疗方法的描述就产生两个词,一个叫“正骨”,另一个叫“整骨”。正骨,多用于严重损伤引起的骨折、脱位的治疗;而整骨,主要是针对慢性筋骨劳损引起的骨错缝、筋出槽进行调节。这是两类完全不同的疾病,不能混为一谈。

一些视频中的手法,以正骨之名,再加上“咔咔”作响的特殊音效配音,是误导大众。真正专业的治疗手法往往是轻巧灵活、柔中带刚,润物细无声,决不能用蛮力,更不会追求响声。

全身锻炼推荐易筋经

对于当下老年人群常见的关节疼痛问题,国家级非遗项目丁氏推拿疗法代表性传承人、

上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院推拿科主任孙武权介绍,治疗关节疼痛时,丁氏推拿遵循以筋为先的原则,无需暴力扳动关节,即可使其归位,同时通过点面结合操作经络,疏通气血,改善局部内环境,促进组织修复。

此外,丁氏推拿强调功法辅助,全身锻炼常用易筋经。易筋经功法用于推拿医生时,主要是练习手腕、手指的力量、协调、灵活,比如韦陀献杵势、卧虎扑食势等,需要用手手指撑地做俯卧撑动作,一般需要练习到可以用三个手指撑地。用于病人时,丁氏推拿吸取传统功法静力性训练的特点,设计了抱枕对抗等锻炼姿势,通过保持一定时间的姿势,训练肌肉力量,帮助治疗并预防复发。

要减重试试扎腰带

体重管理是当下热点,国家级非遗项目古本易筋经十二势导引法代表性传承人、上海传承导引医学研究所所长严蔚冰表示,健康减重关键在于“减赘”,盲目追求数字下降易伤气血。体型受先天、骨骼、代谢及环境影响,无需刻意追求完美身材,可从导引和服饰入手,定点消除腰腹赘肉。

腹部赘肉多因脾胃失和、肠道代谢差,练习易筋经十二势导引法中疏导脾经、大肠经的动作,能提升脾胃运化与肠道功能,助力消腹赘。而束腰带不仅美观,更具养生价值。白天扎腰带可约束“带脉”,工作时护腰,运动时激活核心,进食时控制食量,配合日常活动,能有效燃烧腰腹脂肪。 本报记者 左妍



新民随笔

找“苏超”抄作业

曹刚

最近,“苏超”(江苏城市足球联赛)爆火出圈。有人觉得这是“经济强省的专属剧本”,成功难以复制,别人抄不了作业。其实未必。你想,“苏大强”成名已久,为什么直到今年,才把这副足球特色牌打成了“王炸”?就没有值得借鉴之处?

“苏超”这位大厨,用精心提炼的“十三香”,做了一道大餐。其他地方如果想抄作业,不能简单照抄菜谱,得好好琢磨厨艺。

一要深挖“本地食材”。“苏超”把13座城市的文化基因刻进了比赛。“楚汉之争”“太湖之争”“菜系之争”“早茶之争”“西游记之争”……大家各显神通,把每球必争的竞技场,变成了情怀满满的“文化秀场”。真正的好食材,藏在方言里、刻在祠堂里、埋在山坳里、长在市井烟火里。各地都有,就看怎么挖掘。

二要巧做“灵魂调料”。带着“十三妹”“太湖三傻”等自嘲式幽默,“苏超”推出众

多爆款文创;还有常州“9.9元门票+萝卜干炒饭”、盐城“观鸟+观赛”等套餐,带动当地特产销量猛增。这些充满创意的调味料,拓展了比赛的外延,还把体育流量转化为消费增量。主动链接餐饮、零售、住宿、景点,类似的“组合拳”烹饪技巧,可以抄抄看。

三要把握“火候艺术”。“苏超”大厨先是文火慢炖:每两周踢一轮,把热度拉满半年;碰到高考主动暂停,又围一波粉。再来大火收汁:文旅部门频频“助攻”,多个景区送出定向免费大礼包,“资源共享、客源互送”的多城联动大戏接连上演。在张弛有度的翻炒中,“锅气满满”的全民狂欢大餐新鲜出炉。这份掌控节奏的作业,也值得一抄。

说到底,“苏超”的成功不是模板,而是启示——如何点亮自己的“文化DNA”?所谓“抄作业”,并非简单抄答案,关键要学解题思路和技巧。作业抄得好,各地都能炒出独家美味招牌菜。

“上海社会医疗健康公益行”活动举行

23家医疗机构48位专家为市民提供健康咨询服务

本报讯(记者 左妍)昨天,“健康公益筑梦新征程,社会办医谱写新篇章——2025年上海市社会医疗机构大型健康咨询公益活动”在上海爱尔眼科医院举行。这是自去年九月“健康传播新引擎创新基地”项目启动以来,23家社会医疗机构首次集体亮相,用专业服务回应市民期待。48位专家为近

500名市民提供医疗咨询服务。

本次活动由市社会医疗机构协会和新民晚报社联合主办,23家“健康传播新引擎创新基地”单位联合主办,得到上海爱尔眼科医院、宁波银行、博音听力的支持,新民晚报高级记者晏秋秋的视频号进行了3小时视频直播,新民健康大讲堂百家号全程直播。