

# “最长假期”怎么过? 听听“过来人”怎么说

邵阳日报记者 李超 实习生 王笑笑

距离高校秋季开学还有将近3个月的时间,高考考生们迎来了“最长假期”。这个假期怎么过?连日来,记者采访了部分在校大学生和高校辅导员,为“准大学生”们分享经验、提出建议。

“复习备考付出了不少精力,考后适当进行放松是有必要的,可以帮助我们调整状态,为接下来的大学生活做好准备。”邵阳学院2023级汉语国际教育专业学生苏丹莱认为,高考后的暑假如何利用,每个人都有不同的安排。“如果感觉自己在某些方面存在不足,可以利用暑假的时间进行改善。但是无论选择哪种方式,都要确保自己能够保持积极的心态和健康的身体。”

邵阳学院2022级新闻专业学生郑洁芳介绍,高考后,她适度放松一段时

间后便开始白天学习驾驶技能,晚上去父母店里帮工的生活。“虽然每天都是忙忙碌碌的,但感到很充实。”

邵阳学院2023级历史专业学生陶诗雨认为,要明确自己的目标,合理分配学习和娱乐的时间。特别是进入大学后,要善于抓住在课堂、社团以及学生工作部门展现自己能力的机遇。“大学生活与高中生活会有很多不一样,刚进入大学可能会不适应这种节奏,但要学会尽快调整自己的状态,明确目标,规划好大学四年的生活。”

“作为即将成为大四学生的我来说,回顾大学生活,发现自己在学习和生活上还有不少遗憾与不足,比如没有在社团积极展现自我,没有结交到更多的朋友等。”邵阳学院2021级新闻专业学生周书扬建议,为了不留下遗憾,

“准大学生”们从现在就要有清晰的目标规划,利用假期培养兴趣爱好来提升自我,可以适当学习大学的知识,特别是一些必须要通过等级考试的学科,要提前做好准备。

邵阳学院文学院辅导员何曦冉建议,在这个假期,“准大学生”们可以通过旅行等方式开阔眼界,增长见识;可以加强锻炼,提高身体素质;可以选择一些感兴趣的书籍或杂志,拓展视野,享受阅读的乐趣;可以参加一些社会实践活动,如志愿者活动、实习等,在增加社会经验的同时,还能为未来的职业生涯打下基础。“高考不意味着谢幕,属于你们的人生才刚刚开始。别回望,别彷徨。我们所有的时间和精力都应放在当下。在未来的校园时光里,愿你们继续保持热情,探索知识的奥秘。”何曦冉说。

## 让课堂满溢爱与尊重

——记市二中教师陈小芳

邵阳日报记者 李超

“平凡的教育工作中,既没有催人泪下的故事,也没有震撼人心的举动,但只要投入爱,给学生以尊重,我和学生的心就会越贴越近。”回顾23年的从教之路,市二中教师陈小芳的心得体会很朴实,却又令人感动。在她看来,爱是为师之本,尊重是建立师生情感的纽带。也正是凭借这个信念,自入职教育工作以来,她始终以饱满的热情和充沛的精力投入来感染学生、温暖学生、激励学生,给他们一张笑脸、一颗诚心、一份真情。

为做好“传道授业解惑”者,陈小芳紧扣新课标要求,积极更新教育理念,注重培养学生的创新精神和实践能力,提升学生的学科素养。教学上,她坚持以“学生为主体,教师为主导”,不断创新教学环节和教学内容,实施启发式教学,将相应的语言知识与技能、方法与过程、情感态度和价值观等进行有效整合,通过学生合作学习、互助学习的模式,构建和谐、宽松和民主的课堂环境,培养学生的综合能力。

为激发学生的学习兴趣,陈小芳十分注重调动学生的参与度和活跃课堂气氛,使学生在轻松的环境下掌握学习知识的方法。如她引导学生自己设定学习目标、自己制订学习计划、自己进行学习总结、自己建立认知结构,从学习知识、解决问题的过程中获得学习的自信心,在学生的心理埋下“我能行”的种子,在学到知识的基础上提升语言技能。又如在小组合作学习中,陈小芳给每名同学分配任务,扮演指定的角色,让大家充分动起来,让学生在完成小组学习任务的同时,更加开阔学生的视野,提高学生的合作能力。

面对基础一般的学生,陈小芳总是不断鼓励,给他们以信

心。学生小黄(化名)是个典型的理科生,数学成绩不错,英语却成了“老大难”。长此以往,小黄对英语学习的兴趣越来越低,上课也是无精打采,每次测试成绩都是班级倒数。陈小芳没有放弃他,而是耐心地开导他,肯定他,反复告诉他,数学那么难,他都能学好,英语这门学科只要下定决心、付出努力,一定也会取得进步。日常学习中,陈小芳帮助小黄明确学习目标,并且把大目标分解成一个个的小目标,让他在一次次实现自己的小目标的过程中,体会到英语学习进步的喜悦,增强自己的信心,从而提升自己英语学习的兴趣。在后来的高考中,小黄的英语拿下了120分。

教学工作之余,陈小芳习惯和学生“打成一片”,与学生真诚的沟通与交流,和学生建立彼此信任的关系,做学生的“知心姐姐”和“树洞”。当学生取得进步时,她及时给予祝贺和鼓励;当学生遇到困难,她第一时间安慰。贴心的关爱,让学生们亲切称呼她为“小芳老师”“小芳姐”。去年高考前,学生小夏(化名)变得异常紧张和焦虑,无法静心备考。陈小芳精准地捕捉到了小夏的这一变化,利用休息时间多次和小夏促膝长谈。老师的温柔平和,让小夏一点点敞开了自己的心扉,把自己的困惑、焦虑以及对自我的否定等倾诉出来。陈小芳则一边耐心地听她说,一边安慰开导她,最终成功帮助小夏打开了心结,让小夏以平和的心态投入到复习备考之中。

二十三个春秋寒暑,陈小芳在杏坛孜孜以求,用爱与尊重守望着一批批学生丰满羽翼、成人成才。她说,这才是她人生最大的幸福。

## 参加完高考只是“第一步”,后续的每一步都十分重要——

### 这些事项,高考考生要注意

邵阳日报记者 李超 通讯员 罗腾浪 黄容 实习生 王笑笑

2024年高考落下帷幕,下一步将进入成绩查询、志愿填报、招生录取等环节。相关人士提醒,参加完高考只是“第一步”,后续的每一步都十分重要,考生们还是应该认真对待、提前准备。

#### “湖南高考志愿大讲堂”6月21日邵阳开讲

省教育考试院6月4日印发的《湖南省2024年普通高等学校招生网上填报志愿工作实施方案》明确,今年我省继续实行网上填报志愿。6月26日8时开始填报本科提前批和本科批特殊类型(高水平运动队、高校专项计划、中南大学综合评价录取)志愿。

市教育考试院提醒,考生需提前下载安装好“潇湘高考”App,及时通过“湖南省普通高校招生考试考生综合信息平台”公告栏或“潇湘高考”App高考资讯栏相关链接查阅“志愿填报系统操作指南”和“志愿填报系统限定填报条件表”,熟悉了解系统操作步骤和注意事项以及系统限定的志愿填报条件。考生要妥善保管好密码,并在安全的网络环境下进行志愿填报,禁止在网吧等公共场所填报志愿。

每年高考志愿填报期间,总有不法分子假冒“权威专家”,自称掌握“内部大数据”,考生可以一次购买不同面

额的VIP卡,享受一对一的“精准”指导。市教育考试院特别提醒,所谓的高考志愿填报咨询行业,水平良莠不齐,产生纠纷后很难找到相应的维权机构,考生和家长须谨慎选择。教育部官网也表示,目前没有与任何招生考试机构、高校、社会机构或个人开展高考志愿填报指导的合作,切勿轻信所谓的志愿填报指导服务。

记者从市教育考试院获悉,为帮助广大考生、家长更加科学地填报志愿,由省教育厅、省教育考试院、省教育电视台和市教育局联合举办、市一中协办的“湖南高考志愿大讲堂”将于6月21日9时在市一中举行。届时,省教育考试院将组织专家通过“线下讲座+线上直播”的方式,为我市广大高考考生、家长解读志愿填报政策,指导志愿填报。

#### 2项资助政策助力大学新生入学

目前,我国已建立起完善的高校学生资助政策体系,形成了包括国家奖学金、国家励志奖学金、国家助学金、国家助学贷款、勤工助学、学费补偿贷款代偿以及校内各种奖助补等在内的10多项资助制度,确保学生不会因为家庭经济困难而失学。记者日前从市学生资助管理中心获悉,按照往年的政策,除了高校的资助项目外,我

市符合条件的大学新生还可享受2项资助政策。

“滋惠计划”:由中国教育发展基金会利用中央彩票公益金设立的一项资助项目,旨在资助家庭经济困难大学新生入学的交通费及入学后短期生活费。该计划主要面向普通高中及中等职业学校应届毕业生通过高考、高职单招考入全日制普通高等院校(含高职)的家庭经济困难新生。资助对象包括脱贫不稳定家庭学生、边缘易致贫家庭学生、最低生活保障家庭学生、特困供养学生、烈士子女、孤残学生、残疾人子女以及因突发事件等其他原因导致家庭经济困难的学生。资助标准为:考入省内院校的新生每人500元,考入省外院校的新生每人1000元。

生源地信用助学贷款:由政府主导,金融机构向高校家庭经济困难学生提供的信用助学贷款,帮助解决在校期间的学费、住宿费和生活费。助学贷款为信用贷款,不需提供任何抵押或担保。学生和家長(或其他监护人)为共同借款人,共同承担还款责任。贷款额度为:全日制普通本专科学生申贷金额(含预科、高职、第二学士学位)每人每年不超过16000元,全日制研究生(含硕士研究生、博士研究生)每人每年不超过20000元。学生应根据家庭经济状况确定申贷额度,在学生户籍所在县(市、区)教育局办理。

## 激发学生的成长内力

——记洞口县五中教师王添荣

邵阳日报记者 李超 通讯员 邓倩 刘遵炳 实习生 王笑笑

“看,用红茶和柠檬酸进行中和反应,就可以制作出柠檬味的红茶。”6月5日,清脆的声音从洞口县五中的一间教室传出,认真观看化学实验的学生不自觉地发出了一声声惊叹。看着自己的“表演”深受欢迎,王添荣的脸上露出了微笑。

激发学生成长的内力,是王添荣从教以来一直坚持的育人准则。不论是在学科教学中,还是在班级管理,她总是善于用不同的方法去鼓励学生、引导学生,让他们正视自己的缺点与不足,勇敢地改正、去完善,从而自信地迎接未来的挑战。

化学是一门以实验为基础的学科,但又由于其研究对象的微观性让不少学生感觉无从着手。为了解决这一难题,进一步激发学生的学习兴趣,王添荣认真研究教材,深刻领会其教育理念及目标要求,不断反思自身教学实际,研究学生、探究教法。她牢牢把握初中学生的心理特征和思维特点,积极探索开放、民主的教学模式,寻找有利于激发兴趣、激活思维、鼓励探讨的课堂教学方法,从而通过趣味实验和有趣的生活案例等途径来引导学生对化学的探究。她还鼓励学生自行实验探究,让他们在实验中发现化学原理的奥秘,从而激发求知欲望和学习兴趣,提升化学的学科素养。

五指有长短,学生各不同。王添荣以奉献之心、理解之

心、平等之心、宽容之心对待着每一个学生,关爱着孩子们的成长。下课了,在教室和学生谈心的是她;放学了,办公室里辅导学生的是她;晚上、周末、假期,利用家访争取家长的信任和支持的也是她……长此以往,王添荣和学生逐渐建立起了一种朋友般的师生关系,班级的风气也更加文明、健康、积极向上。

小浩(化名)是一个性格外向的男孩,热爱集体、乐于助人,很受老师和同学们的喜欢。但小浩的成绩一直不理想,每次考试总在班级倒数。他在日记里写道:“成绩这么差,长大以后还能干什么呢?只能回家种田了……”王添荣心里很不是滋味,她始终认为小浩的本质是好的,他的年纪还小,能不能继续在一个比较好的环境中学习成长,对他的一生都会产生重要影响。“绝不能放任小浩不管。”王添荣多次和小浩促膝谈心,还用自己的人生经历鼓励小浩重新树立信心。王添荣通过多次家访,帮助小浩的家长重拾信心,更加重视小浩的成长。功夫不负有心人,小浩最后以优异的成绩毕业。

从学生的角度出发,用自己的经验和汗水,努力去激发学生成长的内生动力,让他们重新审视自我,认识自我,从而成就自我,甚至超越自我。王添荣一直坚持着,无怨无悔、矢志不渝。

邵阳市2024年普通高中学业水平合格性考试于6月12日至6月14日举行。全市共有112876人报名(其中小语种2127人),共设10个考区、32个考点。市直报名人数16171人,设市一中、市二中、市四中、市五中、市六中5个考点。图为6月14日上午,考生经过智能安检门进入市二中考点。

李超 罗腾浪 向均桂 摄影报道



## 分享榜样事迹 感受榜样力量

### 双清区龙须塘小学开展“新时代好少年”学习宣传活动

邵阳日报讯(通讯员 曹璐霞 刘凌)近日,双清区龙须塘小学开展“新时代好少年”学习宣传活动。

宣讲中,“新时代邵阳好少年”获得者陈一铭通过主题演讲的方式,分享自

己的事迹。在场学生认真聆听,不时互动交流,感受身边好榜样的力量。

活动自启动以来,该校利用国旗下讲话、校园广播、公众号等阵地大力宣传,经过层层发动、优中选优的方式,发掘遴选

出一批榜样突出、事迹真实感人的“新时代好少年”。并通过举办主题班会、故事分享和组织志愿服务、劳动锻炼及成立“小红领巾宣讲团”等途径引导青少年以“新时代好少年”为榜样,在潜移默化中增进对社会主义核心价值观的认知认同。下一步,该校将不断深化“新时代好少年”评选表彰和学习宣传活动,通过典型选树、示范引领和教育实践,在校园内营造学榜样事迹、树榜样力量的浓厚氛围。