

民生观

高考前的祝福，爱的教育

刘子赫

这些高考前的小小“惊喜”，在多年后忆起时，依然会让学子们心头一暖，然后大步走向前方

“没有题了。或许，我们只能送你们到这儿。一路走来，难免会出现磕磕碰碰，望同学们释怀，并努力留住最美最开心的瞬间。2026届高三数学组全体教师祝同学们：高考顺利！金榜折桂！既有锦绣前程可奔赴，亦有美好岁月可回首。”

——江苏省阜宁中学高三数学试卷的末尾，老师写下这段卷尾语。

“当你翻到这一页，意味着你高中生涯也即将结束……人生是旷野而非轨道，你的可能性远超出此刻的想象……”

——安徽滁州一所高中的英语试卷上，高三英语组的老师们附上一封信。

“人生如文，不求字字珠玑，但求真心实意……”

——重庆一所高中的最后一节英语听力课，录音被悄悄换成各科老师的祝福合集。

这些小小的“惊喜”，让学生笑着笑着便红了眼眶，也在社交媒体上流传，感动了不少网友。写上祝福的试卷、温情的录音，成为学子们青春记忆中的温柔瞬间，也唤起网友的共鸣。

教育对人的滋养，远不止分数的提升，更在于心灵的抚慰和品格的塑造。在奋斗的青春中，学子们不仅提升自我，也积攒着面对未来的底气。高考固然重要，但比分数影响更持久的是一个人被善待、被理解、被鼓励的经历。这些写在试卷上的祝福、藏在听力录音里的叮咛，正是教育“润物细无声”的温柔注脚。在日常的知识学习之外，它们给了孩子们一种爱的教育。

这些“卷尾语”“听力祝福”为何能引起大家共鸣？当你看到视频里高三孩子们的表情，是不是也想起了曾经拼搏在考场上的自己？是不是也想起了老师的谆谆教诲、殷殷嘱托？也许还不止这些。你是否会想起自己曾经收到的那些祝福？大考前的“金榜题名”、毕业时的“前程远大”、远行前的“一路平安”……也许有些人会认为，这些只是“吉祥话”，但转念想想，它们是不是给了我们积极的暗示，让我们面对压力更有信心、面对困难更能坚持？祝福是爱的翅膀，它承载着美好情感流动在人与人之间。被温柔对待、真诚祝福的人，会带着沉淀在心中的力量，勇敢地超越自己、奔向未来。

笔者已经毕业工作，仍会时常想起老师当年说过的话，那些曾经的“唠叨”。师生之情，不求任何回报，只在挥手告别时化作一句“加油”。这份情感不会被时间冲淡，反而在岁月里越酿越深，在迷茫困惑时，带来最温暖的回响。

此去关山万里，定当不负云起之望。这些高考前的小小“惊喜”，在多年后忆起时，依然会让学子们心头一暖，然后大步走向前方。愿学子们带着美好祝福，展开渐丰的羽翼，在阳光下成长、去风雨中翱翔。

服务窗

高考在即，医生教你缓解焦虑

本报记者 孙海天

离高考还有不到一周，部分考生出现失眠、注意力难以集中、越复习越觉得“全忘光了”等状况。考前焦虑如何缓解？

海南省人民医院精神心理科副主任医师康延海介绍，这是正常的，大部分考生在备考期间都会出现焦虑失眠、注意力涣散等反应。

康延海介绍，临床中不少考生陷入“压力大—焦虑—效率下降—压力更大”的恶性循环，其根源在于对焦虑有恐惧心理。心理学上有个概念叫“白熊效应”——当你告诉自己“别想白熊”，脑海中的白熊形象反而会愈发清晰。焦虑亦是如此，越压抑，越强烈。

康延海推荐“接纳、命名、重构”三步法。第一步，坦然接纳焦虑。面对大考，紧张是大脑调用资源应对挑战的正常反应。第二步，为情绪贴上标签，尝试具象化表达，比如“我现在对数学题心里没底”，这样能降低大脑杏仁核的过度激活程度。第三步，进行认知重构，将“考砸了怎么办”转变为“高考是一次重要机会，但人生是场长跑，我的价值不由一张试卷定义”。

康延海还建议考生建立过程导向思维。与其执着于必须考多少分的目标，不如设定“本周攻克这3种题型”的具体行动计划。每晚睡前写下3件小成就，哪怕只是弄懂了一个公式，也能防止陷入自我否定的思维模式。

当紧张导致心跳加速、手心冒汗等状况时，康延海介绍，有几种经过验证的方法可帮助考生迅速平复情绪：

运用“4—7—8呼吸法”。该方法操作简便，在考场上也能使用：吸气4秒，屏息7秒，呼气8秒。重复3轮操作，能够激活副交感神经系统，帮助尽快平复因紧张而加快的心率。

练习渐进式肌肉放松。按照收紧、保持、放松的顺序，从脚趾到面部，逐个放松全身肌肉群。身体松弛后，心情也会随之平稳。

打破睡眠执念。对于考前失眠，康延海特别提醒，务必摒弃必须睡够8小时的想法。如果躺下30分钟仍未入睡，可以听一段放松的轻音乐。

练习“观呼吸”。“每天拿出10分钟练习‘观呼吸’，也会很有帮助。”康延海说，当杂念浮现时，不加以评判，轻轻将注意力拉回来，这种锻炼能够提升额叶对情绪的调控能力。

适度运动。备考阶段的生活方式同样值得关注。康延海建议每周进行3次、每次30分钟的中等强度活动。快走、慢跑、爬楼梯，都能打破久坐导致的脑部供血不足。运动能够促进脑源性神经经营养因子分泌，提高神经元连接效率，运动中产生的内啡肽是天然的“情绪调节剂”。

合理饮食。保持良好饮食习惯，维持血糖稳定。少喝奶茶、少吃甜面包，避免因血糖大幅波动引发烦躁和注意力涣散。

运用“5—4—3—2—1接地法”。如果紧张到极点，该怎么办？康延海推荐“5—4—3—2—1接地法”：看5个物体，触摸4种不同触感的東西，聆听3种声音，闻2种气味，品尝1种味道。通过感官锚定，将思维拉回当下。

康延海表示，考前减压，目标绝非追求零压力的真空状态。学会与压力共处，有利于在考场上发挥出最佳状态。

本版责编：程晨 白真智 闵方正 版式设计：蔡华伟



16位视障跑者，6天6场半程马拉松，每人累计126.585公里

看不见终点也一样奔跑

本报记者 岳小乔

一次体验盲跑活动。他说，最大的感受就是盲人朋友对自己的信任，“我觉得这是对自己最大的认可”。

相互信任、相互激励、相互陪伴。视障跑者的奖牌，永远有属于志愿者的一半。同时，在陪跑绳的另一端，助盲志愿者也会在盲人身上学到很多。

开赛当天，2000年悉尼奥运会女子20公里竞走冠军王丽萍作为助盲大使为比赛鸣枪发令。今年3月，王丽萍首次体验盲跑活动，陪伴视障跑者小草（化名）跑进无锡马拉松的赛场。小草的坚韧乐观，让她记忆犹新。

“从视障跑者身上，我学到了太多。以前认为不可能的事情，都变得更加有可能。”王丽萍说。

“表面上是我们给视障跑者带来了光，但实际上，跟他们站在一起时，他们更像是光，我们则是追光者。”缪杰感慨地说。

助盲从来都不是单向的帮助，而是真诚与热情的双向奔赴。

每天结束比赛后，何亚君都会在按摩拉伸区为志愿者和盲友们做按摩。“付出有时比收获更让人快乐。”何亚君笑着说。“‘追光666’慈善赛的主题为‘以盲为师，追光向善’，就是想让更多人能直观地感受到视障跑友的力量。”汤敏说。



图①：视障跑者在陪跑志愿者的引导下冲线，完成比赛。图②：视障跑者何亚君（右）在陪跑志愿者的引导下进行比赛。图③：视障跑者陈燕波（中）和陪跑志愿者的合影。以上图片均为田铠豪摄（人民视觉）

“我会一直跑下去，不断地跑下去”

5月24日，“追光666”视障跑友6天6半马慈善赛顺利结束，16位视障跑友安全完赛，有的还跑出了个人最好成绩。

比赛虽然已经结束，但奔跑的脚步不会停歇。谈起运动对于自己的意义，每位视障跑友都有说不完的话。

“从以前190多斤到现在130多斤，从以前不爱说话到现在特别爱说话，从以前不爱笑到现在特别爱笑，这就是运动对我的改变。”何亚君说。

冯朋瀚觉得，跑步让他结识了更多的人、收获了更多的知识，生活变得更加宽广。

“从志愿者身上，我能学到各行各业的知识。”冯朋瀚说，“如果不跑步，我们就只能待在房间里活动，但通过跑步，跟志愿者交流，我们发现世界太美了，要敢于走出去。”

汤敏说：“我们要通过这个赛事，让更多还不敢走出家门的视障朋友们主动出门运动，也让我们这些健全人走近他们，带着他们一起运动。”

视障跑友和助盲志愿者都希望，未来能有更多的人牵起陪跑绳，感受光、追逐光、成为光，在彼此信任、共筑健康的道路上并肩奔跑。

“我现在的看法就是，我不是个盲人，只是一个走夜路的明眼人。”何亚君说，“只要心中有光，脚下必然有路。我会一直跑下去，不断地跑下去。”

（孟必莹参与采写）

暖相册

16位视障跑者，6天6场半程马拉松，每人累计126.585公里——“追光666”视障跑友6天6半马慈善赛近日在北京奥林匹克森林公园（以下简称“奥森”）举行。

16位视障跑者和数十位助盲志愿者并肩同行，共同完成了这场挑战。

陪跑绳的两端，他们在奔跑中成为彼此的光。

“今天是盲人的主场”

清晨7点的奥森，微风习习。参赛的视障跑者和助盲志愿者早早集结在起点处，进行赛前热身。

“今天的天气真好啊！”一声赞叹传来，紧接着是一阵爽朗的大笑。说话的是80后视障跑者何亚君——爱笑、健谈、一身“腱子肉”，在人群中，你一眼就能注意到他。

何亚君向记者自豪地介绍，自2014年以来，他总跑量超2万公里，参加了70多场马拉松。

10岁时因病致盲，14岁时双眼彻底失去光感，12年前的何亚君还是一个整天坐在按摩店里孤独而自卑的青年。直到一位客人告诉他，志愿者可以通过一根陪跑绳，带着盲人一起跑步，并邀请何亚君一起去奥森试试。带着惊讶和好奇，何亚君接受了邀请。

“第一次的时候不敢跑，都不知道下一步把脚落在哪里，怕磕着撞着。”何亚君至今记得当时的情景，“但跑过几次之后，我就感觉越来越舒服，多年生锈的身体被释放了。”

“当时想，我还年轻，不能一辈子都待在按摩店里，那不是生活的全部。既然有志愿者肯帮助，我就要跑起来，还要带动身边的盲人朋友一起跑起来。”何亚君说。

如今，何亚君已经拥有很多马拉松奖牌。2015年，他牵头成立了“何亚君助盲团”，他说，“想把这种健康的生活方式传递给更多的盲人朋友。”10余年间，“何亚君助盲团”已从最初五六名盲友、10余名志愿者发展到600多名盲友、2300多名志愿者。

6天6场半程马拉松，是许多健全人都望而却步的挑战，何亚君却说，自己感到“特别兴奋”。

“以前是只比1场，这次要连续比6场，而且今天是盲人的主场，感受不一样。”何亚君笑着说。

活动发起人、长江商学院高远户外第二十一届戈壁挑战赛执行委员会公益部部长汤敏介绍，这次“看似不可能”的赛程设计，就是想打破“视障人士是弱者”的刻板印象，让视障跑者们在比赛中绽放光芒。

事实上，参赛的视障跑者们实力不仅不弱，而且比大部分陪跑的志愿者要强得多。甚至比赛前，汤敏需要一再叮嘱视障跑者们“不要把陪跑志愿者‘拉爆’”。

记者在现场观察到，大多数志愿者都避免了气喘吁吁地被“拉爆”，平均每位视障跑者要在至少两位志愿者的接力陪伴下才能跑到终点。

“在视觉上，健全人是‘强者’，但在身体和心理上，盲友们非常强大。”汤敏说。

“他们更像是光，我们则是追光者”

1小时31分38秒，视障跑者冯朋瀚和助盲志愿者高高举起双臂，第一个冲过开赛第二日的终点线。在他们中间，一根细细的陪跑绳分外夺目。

当被问到跑这么快的秘诀是什么，冯朋瀚只回答了两个字：信任。

“要想跑得更快、跑得更好，就需要把自己完全交给志愿者。志愿者是我的眼睛，是我最好的依靠。”冯朋瀚说。

2022年，因视力急剧下降的冯朋瀚，为了更好地学习运动康复技术，加入“何亚君助盲团”，开始练习跑步。

“刚开始跟志愿者跑步的时候心惊胆战，不敢迈步子。”冯朋瀚说，“志愿者一提醒我路上有障碍物，我就非常紧张，生怕被绊倒。”

渐渐地，冯朋瀚发现，只有信任志愿者、拉住陪跑绳，跑的时候才能更安全。陪跑绳紧紧地套在盲友和志愿者的手掌间，志愿者牵一下绳子或轻轻推一下盲友的胳膊，盲友就知道要转向了；向后轻轻一带陪跑绳，盲友就知道要放慢或停下脚步。当然，不同的盲友和志愿者有不同的习惯，他们用自己的方式达成了默契。

“通过陪跑绳，志愿者也让我们有了‘完好的视力’。”冯朋瀚说，“我们一人牵绳子的一头，一到拐弯，志愿者首先会攥住我的手腕，他的力量会直接传导到我身上，让我感觉很温暖、很安全。”

信任的力量在陪跑绳的两端传递，感染着每一个牵起陪跑绳的人。

在“追光666”慈善赛的现场，水木年华乐队成员缪杰第

市场监管总局会同教育部出台规定

织密织牢幼儿饮食安全防护网

本报北京6月2日电（记者林丽鹂）记者从市场监管总局召开的食品安全专题新闻发布会上获悉：市场监管总局会同教育部，聚焦幼儿园食品安全关键环节，从主体责任落实、风险隐患排查、日常监管强化等方面细化相关要求，专门制定了《幼儿园落实食品安全主体责任监督管理规定》，织密织牢幼儿饮食安全防护网，今年6月1日起正式实施。

此次规定的出台，为幼儿园食品安全明确了责任清单，提供了操作手册，特别是针对幼儿膳食特点和幼儿园食品安全风险防控重点，作出了更严、更细的制度安排：

针对幼儿园供餐资质和要求，划出不可逾越的“硬杠杠”。规定明确，幼儿园原则上应当自主经营、统一管理食堂。确需委托承包的，必须严格设定遴选条件等；确需外供餐的，必须综合评估供餐能力、运输距离等因素，优先选择实施“互联网+明厨亮灶”等智慧化管理的供餐单位，做到不达标，不进园。

针对幼儿园相关从业人员素质，明确必须达到的“及格线”。规定要求，幼儿园要通过培训、考核，进一步强化相关从业人员素质和专业能力；每学期至少组织1次员工职业道德与专业能力培训，提升对食品安全风险隐患的辨识、防控和应急处置能力；食品安全总监、食品安全员及从业人员每年参加培训时间不少于40小时，如监督检查考核不合格的需立即整改，再次考核合格后方可上岗；鼓励各地探索建立从业人员准入制度。

针对幼儿园食品安全风险防控，设立拆不掉的“防火墙”。规定明确，幼儿园食堂、承包经营企业、供餐单位要落实“日管控、周排查、月调度”工作制度和机制；鼓励幼儿园实行“互联网+明厨亮灶”，实现全链条视频监控，让风险藏不住，让问题跑不掉。

针对幼儿园食材采购，制定不得突破的“负面清单”。规定明确，幼儿园食材供应商近3年内不得发生食品安全事故或查实食品安全舆情事件；幼儿园禁止从园外采购散装糕点、汉堡、三明治等食品；禁止采购、贮存、使用散装食用油、散装食盐。

针对幼儿园餐食加工配送，明确不能走样的“规定动作”。规定要求，餐食从烧熟到食用间隔不得超过2个小时；配送必须使用专用、密闭、保温设施，并对分餐人员提出洗手消毒、佩戴口罩等具体要求。

针对幼儿园餐具清洗消毒，设立必须完成的“必选项”。规定明确，幼儿园必须设置独立洗消间或隔断场所；餐具原则上采用物理消毒方法，不得使用园外集中消毒单位的复用餐饮具；鼓励幼儿园设置消毒房（库），定期开展检测验证。

针对幼儿园监管执法工作，亮出带电的“高压线”。规定明确，市场监管部门对幼儿园食堂、承包经营企业、供餐单位的监督检查每学期不少于2次；对幼儿园集中用餐违法行为，依法从重处罚，严格落实处罚到人、从业禁止等要求。

民政部开展专项行动

更好服务困境未成年人

本报北京6月2日电（记者吴储岐）为贯彻落实今年4月1日起施行的《未成年人救助保护机构管理暂行办法》，督促指导未成年人救助保护机构（以下简称“未保机构”）充分发挥服务困境未成年人的主阵地作用，民政部决定在全国范围内开展未保机构“提质增效”专项行动，之后转为常态化开展。

专项行动明确，未保机构在收留、抚养由民政部门依法临时监护的未成年人的基础上，拓展到为困境未成年人以及有需求的其他未成年人提供关爱服务；未保机构主要为符合条件的临时监护未成年人提供收留、抚养服务拓展到为社会上广大困境未成年人和有需求的其他未成年人提供危机干预、监护评估、监护支持、宣传教育、心理健康关爱、孤独症未成年人关爱服务和社会融入支持等各类服务。

专项行动聚焦未保机构建设发展，重点实施“夯基固本”“4+1”提升“培训赋能”“安全守护”“牵手共进”“培育支持”等六大行动。各地未保机构及时更新儿童福利信息系统存量数据，明确专人负责数据录入工作，确保数据及时、准确、完整。各地未保机构要认真履行收留抚养临时监护未成年人、开展危机干预、进行监护评估、组织业务培训4项法定职责。在此基础上，每个未保机构要根据当地实际需求和自身资源，在监护支持、宣传教育、心理健康关爱、孤独症未成年人关爱服务和社会融入支持等方面至少选取一项开展特色服务工作。

专项行动要求2026年底前实现所有未保机构负责人全部参加培训；开展未保机构安全管理风险排查整治，重点聚焦消防安全、食品安全、建筑安全、用电安全、设施设备安全等领域，每年要至少开展一次综合或者专项应急预案演练；各省级人民政府民政部门要统筹组织辖区内未保机构开展结对帮扶工作；地市级民政部门至少选取一家未保机构，重点培育支持关爱服务困境未成年人的社会组织。