

王焕超

“喊破嗓子，不如做出样子”

□本报记者 徐艺华

他用行动诠释责任，以陪伴传递力量，在班主任与数学教师的双岗位上，书写着“行胜于言”的育人篇章——他就是寿光一中党员教师王焕超，一位用身教引领学生成长的“护航者”。

自2013年踏上讲台起，王焕超便将党员身份与教师职责深度融合。如今，身为2022级强基部46班班主任兼数学老师，他先后获得“寿光一中优秀共产党员”“寿光市教学能手”等荣誉，用扎实的业绩诠释着“乐教勤业”的信念。

“喊破嗓子，不如做出样子。”这句挂在王焕超嘴边的话，正是他育人理念的核心。担任强基部班主任的三年里，他致力于培养学生“扬在脸上的自信，长在心底的善良，融进血里的骨气，刻进命里的坚强”。他常以教育家李镇西的话自勉——“带着一个思考的大脑，重复每

天平凡的工作”，在日复一日的坚守中，让平凡的班级管理绽放出不平凡的光彩。

高三学生面临学业和心理的多重压力，王焕超“极致守班”，为学生筑起温暖的港湾。课间，他是为学生答疑解惑的“战友”；课堂上，他是引导学生思维跃升的“舵手”。为了打造高效教学体系，他定期组织教师团队会诊班级学情，让各科教学有的放矢；在学校“五有高效课堂”的实践中，他以问题链激活思维，让数学课堂成为“思维的盛宴”，以至于每次走进教室，总会被抱着题集的学生团团围住。

桃李不言，下自成蹊。在王焕超老师的陪伴下，一届届学生走向梦想的彼岸。2016年，他所带班级位列全年级前列；2018年，他所教的一名学生数学成绩摘得寿光市桂冠，圆了清华梦；2022年高考，他所教班级的46人全部过特招线，用数据书写了“低进高出、高进优出”的育人奇迹。

从晨光熹微到暮色四合，从解题思路到人生哲理，王焕超始终以行动为尺，量度着育人的深度与温度。他用教育者的担当点亮学生前行的灯塔，让数学课堂成为孕育梦想的土壤，更让“行胜于言”的身教成为最有力量的教育。在寿光一中的育人画卷中，王焕超是执笔者，更是践行者，用日复一日的坚守，勾勒出新时代党员教师的最美模样。

▼王焕超



厉害了
我的老师

邢路萍

倾注一片爱心 走进学生心灵

□本报记者 徐艺华

她身兼数职，既是高一级部的领航者，又是班级的温暖守护者，还是学生们心中魅力四射的英语老师。她不仅在教学上严谨治学、精益求精，更在育人方面倾注了满腔热血，用无私的爱为学生的心灵点亮了一盏明灯——她就是青州圣维科技高中的英语老师邢路萍。

高一新生刚入学时，班上有几名调皮捣蛋的男生，他们时常挑衅老师，一言不合便与同学拳脚相向。一次打架事件后，面对倔强不服的孩子和在一旁束手无策的家长，邢路萍没有选择疾言厉色的批评，而是轻轻将孩子拉到一旁，耐心听他的想法。邢路萍说，她看到孩子的眼神里有一丝失望，觉得应该是孩子有委屈，因为他比较调皮，之前总是被批评，从未有过为自己辩解的机会。

听完学生的描述，邢路萍先温柔地进行了安抚，让他明白父母和老师都是为他着想，鼓励孩子与父母

坦诚沟通。与此同时，邢路萍也与家长进行了推心置腹的交流，建议他们多倾听孩子的想法，不要急于否定，要给予孩子更多的理解和支持。在邢路萍的调解下，孩子逐渐放下了心中的防备，开始学会尊重老师，听从父母的教诲，与同学之间的关系也日渐和谐。

邢路萍一直认为，教师在学生生活中扮演着多重角色，不仅要传授知识，更要做学生成长的引路人。她时而严厉如师，督促学生勤奋学习；时而活泼如友，用幽默风趣拉近与学生的距离。她以独特的方式走进了孩子们的青春世界，教会他们如何做人，如何面对生活中的挑战。

从教以来，邢路萍一直耕耘在教育教学第一线，以爱为笔，以智慧为墨，在教育的广阔田野上默默耕耘，收获了桃李满天下的芬芳，用实际行动深刻诠释了教育的真谛与价值。

▲邢路萍



查分、填志愿

高考后还有这些事

同学们已经顺利完成了2025年高考，在等待出分的时间里，考生还有哪些事要完成呢？一起来看。

1.高考成绩查询

山东夏季高考将于6月26日前公布成绩。

2.强基计划、综合评价招生校考

根据教育部的政策，报名强基计划的考生，要按照报考高校要求在规定时间内参与考试。高校将考生高考成绩、高校综合考核结果及综合素质评价情况等按比例合成考生综合成绩（其中高考成绩所占比例不得低于85%），根据考生志愿，按考生综合成绩由高到低进行录取并公示录取标准。

3.军检、公安院校体检

军检、公安院校体检等相关工作将于6月中下旬进行。报考军事类、公安院校的考生要根据通知，按时进行政审、军检（公安体检）、面试等。军检包括体格检查、面试和心理检测，一般先进行面试再进行体格检查和心理检测；报考在京招生公安院校本科的考生，北京市公安局将对其进行面试、体检、体能测评和心理素质测评。

4.志愿填报

今年高考填报志愿时间自6月29日开始，6月29日填报普通类提前批（含高水平运动队）和体育类提前批第1次志愿；艺术类本科提前批第1次志愿；春季高考本科提前批（仅限技能拔尖人才填报）第1次志愿。7月5日至7日填报普通类特殊类型批志愿；普通类常规批和体育类常规批第1次志愿；艺术类本科批第1次志愿；春季高考本科批第1次志愿。具体填报时间以官方通知为准。

本报综合

调适“高考后遗症”

专家教你这样做

“多数人更重视考生高考前的心理调适，但考后考生心理变化同样值得重视。”北京大学教育社会学博士、辽宁理工职业大学教授徐祥运说。

据有关心理咨询数据显示，考后两周是心理问题高发期。考后压力骤减、对分数的焦灼等待叠加，容易让考生患上多种“高考后遗症”。

沈阳市精神卫生中心主任医师王晔将考后考生常见心理问题分为4种类型：考后焦虑型，表现为考后患得患失，反复对答案仍无法估出大致分数，陷入越担心想得越多、想得越多担心更重的恶性循环；考后抑郁型，多见于平时学习成绩较好的考生，自感发挥失常、陷入自我怀疑；考后放纵型，考后采用“报复性”娱乐的方式犒劳自己，持续昼夜颠倒玩游戏、聚会狂欢；考后茫然型，考生离开紧张的学习环境后不知道应该做些什么，出现因生活目标突然缺失而陷入空虚状态等问题。

针对上述心理问题，专家对考生提出如下建议。

“如感焦虑，应允许情绪流动，可通过写日记、向亲友倾诉等方式接纳、释放情绪；如感抑郁自责，应规劝自己降低对成绩和目标院校的绝对化期待；放纵有度，‘狂欢’几天尚可，后续需做好生物钟维护、科学饮食和运动；多参加有益活动对抗空虚，高考后的长假是自我提升的好时机，可学习机动车驾驶证、乐器等新技能，参加社区服务积累社会经验、培养社会责任感等。”徐祥运说。

此外，与考生接触最为密切的家长也应做好心态和行动调整。“家庭是考生心理调适的重要依托，要从压力源变为安全港。家长需密切关注孩子情绪变化、营造宽松的家庭氛围，避免过度追问成绩或施加其他压力；报考院校和专业时，家长可以与考生共同规划，但建议将最终决定权交还给考生，避免包办代替。”辽宁省心理咨询行业协会青少年心理健康专业委员会副主任曾祥云建议学校、社区等组织心理讲座，为考生提供情感和信息交流平台。

本报综合