

## 学校为学生包下整列绿皮车，是减压也是“充电”

2026年05月14日 06:22 来源：光明日报客户端



距离今年中考仅剩一个多月时间，各地初三学生正处于紧张的学习备考阶段。武汉市十一初级中学却作出了一个“大胆”举动：包下整列武汉5856次“网红”环线绿皮车，让1700名初三师生来了一次“城市慢游”。

从报道的画面看，行驶中的车厢里，没有堆积如山的书本和试卷，只有吉他的弹奏声、下棋时的“将军”声和此起彼伏的欢笑声。这列满载笑脸和笑声的列车，让上千名学生暂时将书本与试卷“抛在窗外”，共享一份纯粹的青春欢乐。

这一幕让很多人触动，也引发了一些讨论。按照惯性思维，有人难免会想：考前时间宝贵，带这么多学生去坐火车“慢游”，是不是有点“任性”？但稍微转换下思路，就不难发现该校的做法，何尝不是一种难能可贵的“清醒”？眼下，初三学生对于具体学科知识的掌握其实已经基本定型，反而是心理压力需要引起重视和科学排解。学校通过让学生乘坐绿皮火车这种方式，让长期精神紧绷的学生们暂时从书山题海中抽离出来，这不仅是科学的教育办法，也体现了一种更成熟、先进且人性化的教育理念。

适度的压力能提升效率，但过度焦虑和长期紧张只会适得其反。在学习、考试、分数高密度“轰炸”的备考语境下，学生们的神经往往像拉满的弓弦，如果持续处于高压状态，极易产生心理内耗，甚至在考场上因过度紧张而发挥失常。学校敢于在冲刺关头按下“暂停键”，带学生去感受一趟慢节奏的旅程，恰恰是为了给大脑一个重新整理、消除内耗的机会。人不是机器，不可能永远高速运转，适度的放空和“发发呆、吹吹风”，会让所学知识慢慢沉淀，让学生以更平和、从容的心态重返课堂，以更积极的状态迎接考试。

正如该校执行校长所说，希望通过慢节奏旅程调节紧张情绪，让学生积蓄力量；班主任也感慨，这种怀旧的松弛感，让孩子们既能感受到新鲜感，又能体会到久违的松弛。

值得一提的是，学校选择的这趟列车不是“华而不实”的网红，而是有着深厚的历史文化底蕴和城市特色。当列车穿行于武汉三镇，当黄鹤楼、长江大桥、晴川阁等经典地标在窗外掠过，学生们在沉浸式体验中，也增进了对自己

所生活城市的了解与热爱。这对于平时埋头于学习、鲜有机会关注城市的学生们来说，本身也是一次难得的社会教育、实践教育。

那些与老师、同学在绿皮火车上围坐一桌、分享零食、弹着吉他、说说笑笑画面，那些换个角度看自己生活的城市家园的惊喜，或许会比一张满分试卷更长久地留在学生们的记忆里。它告诉孩子们：人生不仅有做不完的试卷和重要的考试，也有值得驻足的风景和纯粹的青春情谊。

教育如同这列绿皮火车，有时候，慢下来并不是落后，而是为了走得更远。在升学压力不小的今天，武汉这所学校的“解压专列”也给社会提了一个醒：相信孩子，理解孩子，懂得在关键时刻给他们一个宽松的空间，让他们带着笑容和韧性去迎接挑战。

bèikǎo	jǔdòng	duījī	tánzòu
单 词： 备 考	举 动	堆 积	弹 奏
guànxìng	rènxìng	chōulí	nèihào
惯 性	任 性	抽 离	内 耗
dǐyùn	sōngchí	kuānsōng	rènxìng
底 蕴	松 弛	宽 松	韧 性

讨论：1. 考试前，你通常会用什么方式减压？

2. 有人认为，考试前一个月最宝贵，应该分秒必争地学习；也有人认为，慢下来才能走得更远。如果你即将参加一个重要的考试（比如HSK高级或大学入学考试），你会选择拼命冲刺到最后一天，还是故意安排一天彻底放松？请说说你的选择和理由。

源新闻：<https://www.chinanews.com.cn/sh/2026/05-14/10620703.shtml>

音声 URL：<http://ttcn.co.jp/sound/text/files202605141778746715.mp3>