达州晚报

教育周刊

特别报道

02

星期五

2025年5月30日

13079051000

□主编：李　睿
□编辑：罗烽烈
□美编：刘俣杉

高考临近，请收下这份考前调适“锦囊”

万源市第三中学高三学生上复习课。

2025年是四川高考综合改革落地的第一年，广受社会关注。如今离2025年高考还有不到一周时间，我市各项备考工作是否落实，学生状态如何，老师有什么建议？记者就此进行了采访。

市教育考试院：全力确保高考平稳顺利

“2025年是四川高考综合改革后的第一年，为确保“首考”安全、平稳、顺利进行，我们做了很多准备工作。”市教育考试院相关工作人员告诉记者，为让学生适应改革后的新变化，按照全省统一安排，我市组织实施了高考综合改革适应性演练测试，严格按照高考标准“全员额、全流程、全要素、全系统”进行了演练。

通过发放资料、专家讲座、深入考点学校等方式，开展了新高考政策宣讲以及志愿填报辅导等工作，让考生对高考政策更加了解。在《达州晚报》等媒体开设高考综合改革政策解读专栏和专题节目，多方宣传高考综合改革系列政策的新变化、新要求。

为让考生对未来目标学校更加清晰，3月初邀请省内外76所高职院校，5月初邀请省内外40余所本科院校，深入我市7个县（市、区）19所生源学校进行现场咨询宣传，参与现场咨询的考生超2万人次。

各县（市、区）按照部分租用、部分采购模式，配备了5G屏蔽仪、手机智能安检门，新购身份识别仪、安检刷等设施设备；落实“六位一体”安全防护体系建设，重点抓好防手机作弊专项治理，确保手机“带不进、用不了、传不出”。

联合公安、网信、经信等部门开展了净化涉考网络环境治理、打击销售作弊器材、打击替考作弊、防范和打击手机作弊、净化考点周边环境治理、清理整顿涉考培训机构和助考中介、清理涉考虚假公众账号、点亮涉考官方机构网络标识8大专项行动，确保新高考“首考”安全、平稳、顺利进行；对各县（市、区）开展高考风险隐患大排查，对考试环境治理情况进行专项督导；对照高考风险排查任务清单，逐项逐条查找风险点和薄弱环节，针对排查出的问题，按照“一患一策、一地一策”建立整改清单，督促限期整改。

积极开展考生心理辅导，继续实施“关爱残疾考生一站式服务”，已为15名高考残疾考生申请了合理便利。

资深教师：稳定情绪守好内心“备考田”

5月27日下午，随着上课铃响起，达州市耀华中学资深教师陈虹金拿着教材走进高三（10）班教室，看着台下望着他的一双双眼睛，回想三年来陪伴学生一起走过的分分秒秒，陈虹金眼眶有点湿润。“今天是停课答疑的最后一节课，同学们，我想对你们说，你们翻过的每一页书都会变成山间艳丽的花，你们读过的每一句诗都会变成山间的风，你们刷过的每一道题都会铺就登山的路。我相信，时光不会辜负你们，你们是最棒的！最后几天，让我们用科学的方法、稳定的节奏，守护好内心那片‘备考良田’。当你们带着从容的心态走进考场，就已经赢在了‘超越自我’的起跑线。”

上面一幕，是记者在采访陈虹金时，他对学生的“深情表白”。最后几天，学生应如何复习？作为一名资深高三班主任，陈虹金给出了自己的建议——

复习策略上要“精准打击”。最后几天不宜盲目刷题，新课标高考更注重思维深度而非题量堆砌。回归教材落实学科素养是关键，强化答题技巧是重点。针对薄弱环节进行专项训练。要认真分析错题，总结解题方法，避免高考时再犯错。同时，按照高考考试时间进行模拟训练，让训练高考化，才能以平常心面对高考。

心理治疗师：学会与压力共舞

考生应如何调整心态，以最好的状态迎接高考？心理治疗师徐悦建议，高考不仅是知识的竞技，更是一场抗压能力的较量。家长应当做好孩子身心健康的守护者，营造轻松愉悦的家庭环境十分重要。家长不要随时将高考挂嘴边。孩子如果愿意讨论，家长应用心倾听，给与理解和帮助。

面对压力，可以通过下面几个小技巧释放——

应用“S.T.O.P情绪调节法”帮助孩子进行调节：暂时将手上的事情停下来，用深呼吸阻断压力循环，将注意力锚定在呼吸节奏上；通过5秒吸气-4秒屏息-6秒呼气的节律，觉察出自己的情绪状态并加以调整；扫描身体紧张部位，如紧绷的肩膀、发凉的手掌，用渐进式肌肉放松释放压力，比如使劲握紧拳头又突然放松；用“问题解决模式”替代情绪纠缠，聚焦怎样解决问题而不是关注情绪如何处理。

生物节律的校准是减压工程的基石。学习上，可以根据人体生物节律特点，采用认知峰谷管理法去复习，能达到事半功倍的效果。即每90分钟高强度学习后，用20分钟休闲放松或音乐冥想；或采用运动方式，每日黄昏进行30分钟中等强度运动，如快走、骑行等，通过适度锻炼，可以更好地应对高考压力。

要警惕四大减压误区。应注意避免将咖啡因饮料作为“提神神器”，扰乱自己正常睡眠周期；停止刻意营造“静音”模式，反常的谨慎会加重心理负担，适当的环境音反而会让考生情绪更平静；拒绝“补偿性关怀”，家长的过度关注反而会让考生“压力山大”；慎用结果导向语言，如“考不上重点人生就完了”，改用过程激励，如“我看到你这周整理了5个错题”；如果孩子出现严重的情绪反应，影响了正常生活，应及时求助于心理卫生机构的专业人员获得帮助。

“高考如同脑力马拉松，真正的胜利不是瞬间冲刺，而是全程的节奏掌控。那些学会与压力共舞的考生，不仅在考场上能稳定发挥，更将收获伴随终身的情绪调节能力，或许这才是高考给予年轻人最珍贵的成长礼。”徐悦说。

高三考生：拼出灿烂的未来

早上六点，天蒙蒙亮，万源市第三中学高三学生邹升丹起床后，在5分钟内迅速洗漱，就匆匆赶到教室，教室里已有同学在自主早读，她拿出书加入其中。半小时后，班主任也来到教室，默默陪伴着他们。一天紧张忙碌的学习一晃而过，晚餐结束后的自主复习时间，班主任总会不停地讲解一些注意事项，让大家调整好状态迎接高考。

“我觉得我已经调整到最佳状态了。”邹升丹说，进入高三后，紧张的学习节奏曾让她一度不适应，学习的压力让她倍感疲惫，但在老师的指点和家人的关心鼓励下，她及时调整心态，调整复习策略，学习越来越得心应手。学校开展的各式解压活动和心理辅导也是她成功调适心理状态的秘诀之一。

和邹升丹相比，她的同学张璨璨表示，她会在最后几天调整好状态，以无畏之心竭尽所能，以平常心迎战高考，为自己拼出个灿烂的未来。**（图片由学校提供）**

□见习记者　杨航

了解更多达州本土资讯，请扫描二维码，关注达州融媒APP。

达州融媒