

2025年达州中考首日直击!

63788名考生执笔逐梦

6月12日清晨,2025年达州市中考大幕正式开启。全市63788名初三考生奔赴29个考点、2139个考场,参加这场人生重要考试。达州晚报·教育周刊记者兵分多路,前往达一中朝阳校区、达州中学翠屏校区、达川中学三里校区、达川中学华蜀校区等考点探访,记录下这个特殊日子的动人瞬间。



老师与学生击掌。



达州中学翠屏校区考点。

送考车队点亮晨光

8点10分,达一中朝阳校区附近已是一片繁忙景象。

达州天立学校、达州嘉祥外国语学校、达州新世纪学校的送考车队陆续抵达,车身张贴的红色应援标语在晨光中格外醒目:“中考顺利,金榜题名!”“落笔生花,圆梦今夏!”在市中心早高峰的车流中,交警正全神贯注地指挥交通,为送考车辆开辟绿色通道。

“请家长让出通道,下一批考生即将到达!”考点工作人员手持扩音器,在校门口有序引导。紧接着,考生们大步流星、谈笑风生,眉梢嘴角是藏不住的自信从容。也有考生进校门前还抓着书本,想在考前再突击一把。

8点16分,达川中学的考生们在老师带领下有序进入达州中学翠屏校区考点。各班班主任逐一发放准考证,学生们按班级集合后安静等待。

来自达川区桥湾镇初级中学的小陈同

学告诉记者:“我们提前一天入住学校宿舍,按照平时作息一觉睡到天亮,今天状态特别好。”

考场外的温情时刻

在达州中学翠屏校区门口,周听筠同学正准备进入考场,突然发现妈妈出现在校门口。

“么儿,莫走错考场了哦!准考证贴身放,莫落了哦!”周妈妈一边将文具袋递给儿子,一边轻声叮嘱,眼中满是关切。

周妈妈告诉记者:“今早临时决定来陪考,想给孩子一个惊喜。虽然中考不比高考,但也是孩子人生中的重要里程碑。我不想让他感到压力,但也希望给他一份特别的鼓励。”

达州嘉祥外国语学校的教师们则身着统一红色T恤,在人群中形成一道亮丽的“加油墙”。“红色代表力量和幸运,希望孩子们都考试顺利,实现梦想。”校门口,班主任艾鹏老师与每位学生击掌鼓劲,“就当是平常练习,发挥出真实水平就好!”

严谨有序的考务保障

8点30分,各考点进入最后准备阶段。安检处,工作人员正严格检查每位考生的随身物品。只要“滴滴”的报警声响起,工作人员就会礼貌地将考生带到一旁细致复查。达川中学华蜀校区考务负责人表示:“我们在确保考试公平公正的同时,也要让考生感受到温暖与关怀。”

9点整,清脆的铃声响起,全市6万余名考生同时提笔作答。校园外,不少家长驻足守望。市民张先生望着考场方向说:“孩子不让我陪考,但我还是忍不住来看看。这不仅是一场考试,更是孩子成长的重要见证。”

据市教育局相关负责人介绍,今年全市共投入考务人员5000余人,公安、交通、电力等部门通力协作,全力保障中考顺利进行。未来两天,考生们还将继续在考场上挥洒汗水,为初中生涯画上圆满句号。

□记者 文莉萍 见习记者 杨航 摄影报道

高考后的72小时……

2025年高考已经落幕。高考后,考生们骤然变得“自由”,但又担心成绩不好,考不上理想的大学,担心自己的未来……各种心理需求会出现“井喷”现象。心理健康教师提醒考生,要保持平常心;家长也应帮助孩子及时调整考试后的生活和心理状态。

考后心理不适凸显

“高考结束后,在床上躺了3天,什么事也不想做,感觉没啥动力。”考生小周告诉记者,高考结束后,除了考完后第一天和同学出去玩了半天,剩下的时间都待在家里,除了吃就是睡,不是躺在床上,就是瘫在沙发上,连以前喜欢刷的短视频也变得无趣。“我知道这种状态不好,但不知道哪里出了问题,也不知道怎样改变。”

和小周情况类似的同学还有不少。小周的同班同学小何考完后,总觉得高考没有发挥好,担心考不上理想的学校,非常焦虑。“我也告诉自己不要想那么多,可总是不受控制地去想。”小何告诉记者。

记者随机对主城区20名高考考生进行了采访,发现部分考生存在焦虑、担忧等心理不适状况——有的因为考试没发挥好而产生失落、负罪感;有的对成绩持续焦虑烦躁,甚至寝食难安;有的考试结束后通宵游

戏、熬夜刷剧、日夜颠倒;还有的考后突然失去目标,感觉生活失去重心,产生“不知道该做什么”的空虚感。

及时进行科学调适

这些凸显出来的心理不适应如何调适?记者就此采访了达州市第一中学校心理教师罗康。罗康表示,高考后学生出现这些情绪十分正常。高考前,学生的生活被学习任务和升学目标填满,考后突然失去了明确的方向,仿佛置身于迷雾之中,出现各种心理不适。针对这些心理,关键在于科学调适,平稳过渡。

针对突然而至的空虚感,可以通过重建生活锚点来应对。如在固定时间完成三件事:整理房间(空间秩序感)、冲泡一杯茶(感官唤醒)、书写当日一件探索计划(如通过各种平台了解大学课程),这些能够帮助我们重获生活掌控感。

有的考生会在“考得好”与“考砸了”的担忧中来回摇摆。这种焦虑不仅影响情绪,还可能导致睡眠质量下降、食欲不振等身体反应。这时候可以找一个安静舒适的地方坐下或躺下,闭上眼睛,感受空气的吸入和呼出,排除杂念。如果思绪飘散,可轻轻将注意力拉回到呼吸上,每次练习5至10分钟,能有效平复焦虑。同时,积极进行自

我暗示,告诉自己:“无论结果如何,我都已经尽力了”,“高考只是人生的一个阶段,未来还有无限可能”,总之,要以乐观的心态看待考试结果。

有的学生对自己的兴趣、优势并不清晰,对未来充满迷茫与恐惧,这是重大决策压力下大脑的正常反应。学生可进行自身探索,如通过职业兴趣测试、性格测评了解自身特质;同时,查询大学专业介绍、就业前景等资料,参加线上线下的招生咨询会,逐步明确专业方向;还可以向熟悉的在读大学生、职场人士请教经验,了解不同专业和职业的真实状态,帮助自己做出更理性的选择。

和谐轻松的家庭氛围很重要

“家长应注意孩子的心理变化,做孩子情绪的‘容器’而非‘镜子’。”罗康表示,家长在考后阶段也扮演着关键角色。应避免主动提及成绩、未来规划等敏感话题,给予孩子充分的信任和空间;鼓励孩子表达情绪,耐心倾听而非急于给出建议;支持孩子尝试新事物,帮助他们在探索中找到方向。营造和谐的家庭氛围有助于孩子度过一个充实的假期,更好地规划自己的人生。

□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。

