

高考临近,请备好考前“安心指南” 稳住心态 从容落笔

2026年浙江省普通高校招生考试将在6月7日至10日进行。日前,记者从市教育局获悉,我市高考报名考生有5497人,其中普通高考4735人,单独考试762人。全市共设8个考点,185个考场,其中普通高考考点7个,共159个考场,单独考试考点1个,共26个考场。

高考不仅是对知识的检验,更是对心理素质的考验。距离高考不到一周,对于高三学子而言,在最后的冲刺阶段,氛围紧迫、焦虑与压力陡增,除了巩固书本知识、加强题感练习,考前心态调整同样重要。



高三学生正在复习



食堂开设高三学子窗口



或焦虑或期待 考生调整节奏迎考

5月29日下午,永康一中高三学生钱炳森刚刚完成了体育课的跑操,开始自由活动。路上,三两学生结伴散步聊天,几名同学拿着篮球匆匆赶往球场……此时的校园似是暂时从紧张的备考氛围中抽离,多了几分轻松闲适。

谈及考前状态,钱炳森坦言,高考迫近,焦虑难免。“我觉得睡眠很重要,有同学因为过度焦虑晚上睡不好,这样会影响到第二天的复习状态。”钱炳森对自己目前的状态比较满意,虽然有时仍会感觉睡眠不足,但他会利用课间时间趴着小憩片刻。他更多的是担忧偏科问题:“我比较怕数学,怕高考出题太难,思维

转不过弯,想不出解题方法。”面对焦虑,钱炳森的自我解压方式也很简单,便是在心中给自己打气,给予积极的心理暗示,并适时调整复习节奏。

“我希望语文得高分,又怕发挥失常,这种对自我的高期望让我感到压力。”高三学生欧荣辉表示,除了高期望带来的压力外,环境是影响其考前心理状态的因素之一。“周围同学的紧张情绪会给我带来影响。另外,最近天气闷热,也增加了我心中的烦闷。”针对这些影响,欧荣辉会趁着晚饭后休息时间去林荫道散步,换个环境调整心态。

“我感觉还没准备好迎接高考,有

点害怕但又很期待。”这是高三学生叶美婧对高考的想法。两个半月前,她申请了每天晚自习后回家休息。虽然比住校生起得更早、睡得更晚,但回家路上与父母聊聊当天复习的内容、讲讲与同学间的趣事,能让她释放不少焦虑情绪。“因为选课科目需要记忆的内容比较多,所以每天晚上睡前都会再抽知识点背一遍,周末还给自己安排了补课。”叶美婧说,考前除了自我加压之外,父母有时向她传达的期许,也会让她增加一些心理负担,但她也理解父母的期待,并努力调整心态,在最后的备考阶段稳住节奏、全力以赴。



稳状态强保障 学校护航考前冲刺

临近高考,学校和老师也在帮助学生稳节奏、调状态。永康一中高三班主任王建立告诉记者,当前高三各学科均以复习巩固为主,回归课本基础知识,同时从错题中查漏补缺,提振学生信心。近两周观察下来,其负责班级大部分学生状态较为积极,并未出现过度焦虑的情况。他说:“最后一周要让学生主动找问题,除了基础知识的必要补充外,课堂上更多强调答题卡不要错填、作文卷面分数不能丢等常识问题。”

记者了解到,该校设有心理咨询室,同时要求各班班主任及任课教师全程在校陪伴学生,密切关注学生身心状态,及

时开展谈心谈话和心理疏导。“临近高考,我们老师也会焦虑,但这些情绪不会在学生面前表现出来。”王建立说,针对个别学生因焦虑出现睡眠不佳或中暑等情况,老师会及时为其开具假条,允许学生回家休息调整,帮助他们以更好的状态投入复习、迎接大考。

“除了心理疏导,考前氛围营造也很重要。”永康外国语学校高中部校长李薛平告诉记者,近期该校举行了高三毕业典礼,高三年级师生及家长共同到场,家长代表以诗朗诵等形式为考生加油助威,还专门制作了“高考助威”视频,邀请考取浙江大学、上海交通大学等高校的

往届学子,以及高三全体老师、校长出境,为考生送上祝福与鼓励,营造温暖有力、积极向上的迎考氛围。

在饮食保障方面,该校也下足了功夫。早在5月中旬,永康外国语学校便在食堂专门设立高三学子窗口和专座,减少高三学生排队等候时间,营造更舒适的就餐环境。专窗还根据考生备考期间的营养需求,科学调整每日菜品搭配。“高三学生用脑强度大,饮食上既不能过于油腻,也不能盲目进补。”李薛平介绍,该校食堂每天会适当提供富含叶酸、维生素等营养元素的食物,帮助学生补充能量。



少追问多陪伴 家长理性助力备考

“我孩子英语偏科,每天晚上回家会自己上网课复习,睡觉时都快12点了。”高三学生家长陈宝芳告诉记者,看着孩子自我加压,她想分担却又不知从何做起。于是,她便通过烧制爱心餐、在聊天中宽慰孩子,表达自己的关切。而家长胡婷则在担忧孩子的睡眠:“我孩子睡前总是忍不住想当天复习的内容,越想越紧张,一紧张就睡不着了。”

“目前考生较为突出的心理问题主要集中在失眠、厌学和自我怀疑三个方面。”中级心理治疗师魏锦璐表示,这些生理不适和情绪反应,本质上是焦虑的身体化表现。面对考前焦虑,考生和家长要理性看待,不必将正常紧张情绪过度

放大。适度焦虑并非坏事,关键要学会接纳情绪、调整节奏,避免让焦虑持续累积。

在考生自我调节的同时,家长的陪伴方式也十分重要。魏锦璐提醒,考前最后阶段,家长应尽量保持家庭生活的正常节奏,不要陷入过度关注的误区,让孩子感觉全家都在围着考试转。这种异常的家庭气氛,会向孩子传递一种巨大的压力信号。

“家长在陪伴时尽量做到‘三不要三原则’。”她说,不要搞牺牲式陪伴、不要当监考官、不要强行“灌鸡汤”。与其不断提醒和追问,家长更要先稳住自己的情绪。在孩子烦躁或情绪低落时,要尝试接住情绪,归还选择权与掌控感。要多

关注身体,少追问“分数”,让孩子在相对放松的状态下,完成最后阶段的复习。

值得注意的是,如果考生出现长期失眠、情绪持续低落或极度焦虑、严重厌学拒学、注意力和记忆力明显下降、频繁自我否定、冲动易怒、食欲和体重骤变等情况,甚至出现悲观或轻生念头、强迫行为难以自控、幻觉多疑、考前晕厥等生理崩溃反应,说明其心理状态可能已超出正常应激范围,家长应及时带孩子前往心理科或精神科寻求专业帮助。

高考不仅是一场知识的检验,更是一段青春奋斗的见证。愿所有考生从容落笔,奔赴山海,在人生新的起点上写下属于自己的圆满答卷。

■相关链接

高考考前提示

1.个人防护

考生要做好个人防护,当好自身健康第一责任人。考前尽量减少聚集和流动,不去人员密集场所。同时,调整好心理状态,保证合理的饮食、充足的睡眠、适当的身体锻炼。如有不适,要及时就医治疗,谨防因身体不适而影响考试。

2.考试用品

建议考生在考前一晚集中清点所有考试用品,统一装入透明无图案文件袋中,避免携带外包装、贴纸等多余物品。必备物品清单如下:

- ①身份证、准考证(可以多打印几张)。
- ②0.5毫米及以上书写黑色字迹的钢笔或签字笔、铅笔或涂卡笔、橡皮。
- ③手表(机械表或石英表)。
- ④作图工具(尺子、量角器等)。

⑤如需携带矿泉水、透明水杯,必须提前撕掉瓶身所有外包装贴纸、广告标签等。

3.考场须知

准考证打印时间:开考前3天。

网址:浙江省教育考试院网站(www.zjzs.net)。

注意:使用A4纸打印。带入考场的准考证不可有任何书写痕迹。

浙江省高考是选考模式,考生需记住自己所选科目的考试时间,并做好合理出行规划,确保在开考前1小时到达考点。考生进场时间为开考前25-30分钟(不同科目略有不同)。

进入考点时,要听从工作人员的安排,有序排队,保持一定间隔,不要将手机等违规物品带入考点。进入考场时,将再次进行考生身份验证和违规物品检查。

特别需要注意的是,考生如携带手机、智能手表、智能眼镜等具有发送或者接收信息功能的设备进入考场,无论使用与否,均将认定为考试作弊。