



漳州市教育局网站
二维码

漳州教育微信
二维码

2023年6月8日 星期四
漳州市教育局 联办

人生大考，你不是一个人在战斗

——2023年高考首日见闻

十年寒窗磨一剑，只待今朝问鼎时。
6月7日，微阳初绽，全市2.8万余位高考考生走进考场，战鼓擂起，以笔为剑，初试锋芒。

提笔 喊出征战高考最强音

7时35分，闽南师大附中考点。
“字要认真写！别紧张。”“来，再给爸爸抱一抱！”“天气热，中午要不要来碗绿豆汤？”……考场外，盈满了家长对考生的声声叮咛。

“高考加油——”学子们三五成群围成一圈，掷地有声喊出征战高考最强音，在进考场前互相鼓劲打气。送考的老师们汗流浹背，拍着孩子们的肩头，热情高涨地给每位考生加油。“我也不知道说什么好，就祝自己发挥正常吧。”来自漳州五中的考生小刘说。在一旁的考生小吴则诙谐打趣道：“就祝自己考的全会，懵的全对吧哈哈。”

红色，依然是考场外最抢眼的颜色。不少家长为了给孩子讨个“好彩头”，穿上了红色衣服，手捧向日葵。家长庄舒静今天特意换上了平时不太穿的红色连衣裙，“希望孩子能够红红火火，旗开得胜”。

8点，考生开始有序进入考场。来自安徽，来漳务工的孙芳，看着孩子走进考场，顾不得擦额上的汗珠，直到开考铃声响起，她仍旧站在校门外，垫脚张望……孙芳说，要一直等到考试结束，“让孩子一走出考场，一眼就能看见妈妈”。

“高中这三年，孩子真的辛苦了。”孙芳的声音有些微哽咽，她形容，三年考学，孩子就像拧紧的发条，丝毫不敢松懈。她细数着孩子晨读、跑步、精确到分钟的日程表；看着孩子，每天没有午休，日复一日埋头题海，“一学期做完的习题，垒起来足足有一米高”，孙芳用手比划着，既心疼又欣慰，“走过高考，孩子一定能养成受益一生的坚持与坚韧”。

高考期间，“吃什么”也是家长关切的重点。考试期间，家长给孩子准备的备考食谱中，哪道菜出现频次最高？记者随机询问了数位学生家长，发现大多数都会选择清淡又营养的饭菜，包括西红柿炒鸡蛋、红烧豆腐

等素菜，以及虾仁、鸡肉、鱼等营养丰富的荤菜，还有杏仁、核桃等“补脑神器”。家长戴建庭这段时间在食谱上没少花心思，只为全力配合孩子。“给孩子做的菜一般荤素搭配，既要营养均衡还要干净卫生。”戴建庭说道。

有爱 开启“暖心护考”模式

为了给莘莘学子创造安静舒适的应考环境，不少学校做细做实高考服务保障各项工作，开启了“暖心护考”模式。

记者在闽南师大附中看到，学校在校门口设置了由若干顶帐篷连接起来的考生入校检测通道，校内也搭有若干顶帐篷，设立人行遮阳通道，供候考考生由候考点进入考室。

与往年不同的是，今年各考点全面启用了智能安检门，今年闽南师大附中考点配备了两个智能安检门，数秒钟就能快速完成一位学生的安检工作。据悉，今年，我省所有考点均配备了智能安检门，实行“1+1”安检方式，即所有考生进入考点时，接受智能安检门检查无异样后，才可进入考点。在考生进入考场前，考生需接受金属探测仪检查，确保把手机、手表、电子手环、无线耳机等电子通信设备拦在考场之外。

据闽南师大附中考点高考考务负责人、教务处副主任苏玉红介绍，今年学校所有考场均安装有空调及空调隔板，隔离考场采取空调、风扇等方式，为考生创造清凉的考试环境。“针对考生来自不同学校的情况，学校还设立了考生休息室，提供矿泉水、绿豆汤、备用考生应急药品。每个考场还为考生准备了毛巾，让考生备用等。”

合笔 即将开启的人生考场

11时30分，铃声响，停笔，交卷。考场内喧腾起来，考场外也挤满了家长。

抬着头，眯着眼，家长陈文虾一眼就看到儿子陈嘉祺走出考场。她快步走上前，揽住儿子，端上水果问：“考得不错？”

陈嘉祺点着头：“还行吧，关关难过关关过啦。”三年前，陈嘉祺从云霄考入闽南师大



▲6月7日，高考首日，市区实验中学考点，父子在考场外合影。
本报记者 张旭 摄



►6月7日，漳州一中西湖校区，考生隔着车窗自信地竖起大拇指。
本报记者 沈昊鹏 摄

附中的创新班，今年高考，陈文虾和家人特意从云霄赶来市区驻点陪考，“离儿子近点，心理上感觉陪着儿子一起在应战”。高考完，陈文虾计划带孩子开启冲浪旅行，“要把孩子三年失去的娱乐活动补回来，这三年孩子太辛苦了”。

2022届厦大附中毕业生，就读于浙江大学陈舒赫用诙谐的语气，对今年高考的学弟学妹说：“放轻松，高考就是去考场上整点分数回来而已。”在陈舒赫看来，高考既不是学习的终点，也不是成功的起点。2022届厦大附中毕业生、就读于复旦大学的陈书灵说，

越过高考，唯一的变化在于，你不再被当孩子看了。陈书灵用陈奕迅的一首歌送给即将开启新征程的学子：“不要紧，山野都有雾灯，世界上多少个缤纷乐园，任你行……”

高考首日，万千学子穿过悠悠校园。脚下，他们的人生考场也开始渐渐铺展，未来仍有无限可能，无限梦想等待发生。

谁知道呢？航天员桂海潮，那个6岁躺在山坡放牛牧星的孩子，36岁时真的去天上摘星星了……

◎本报记者 陈慧慧

送考 “爱心直通车”再出发



“高考爱心直通车”为考生提供便利
本报记者 李林 摄

今年是闽南日报车友会车友许先生爱心护考的第五个年头。作为一名护考经验丰富的“老司机”，6月7日早晨6点，许先生早早起了床，简单地洗漱吃过早饭之后，便开着自己的爱心护考车辆，去考生小区门口接考生前往考场。

一大清早就起床准备的他，自然明白高考是学生人生中的一件大事，不能误了学生的人生大事，因此在前一天，许先生就开始忙碌起来。把油加满、清理车里的杂物、清洗车辆、车内消毒、提前熟悉考生居住地和考点之间的路线等工作，许先生都是一丝不苟地完成。“这次接送的孩子因为受伤了，不方便走路，我还提前到考点去

跟学校安保人员对接并说明情况，安保人员允许我把孩子送到考场安检处，也省下了不少麻烦。”许先生告诉记者。

原定于早上7点接送考生，许先生提前几分钟便到了小区门口等待。“准考证和身份证都带了吧？有没有什么东西落下的？”接上考生驶往考点，一路上许先生还贴心地为考生准备了矿泉水和小点心。驶至考点，刚把车停稳，许先生便立马下车搀扶起后排受伤的考考生。“高考加油！”在考生进场前，许先生还不忘为考生送上一句祝福。

回程路上，许先生与记者闲聊起来。谈起为何多次参加爱心护考活

动，许先生的回复简单而又有力：“自然是为了能够帮助需要帮助的人，我们也只是做了一些力所能及的事。”今年许先生的女儿也将参加中考，许先生也希望自己的孩子在需要帮助时，也能得到爱心人士的帮助。

下午4点，店里的工作还未忙完，5点就要去接考生的许先生早就关店了。许先生觉得，早点去接，也能让考生更早地回到家养精蓄锐，以更好的状态去备战第二天的考试。

闽南日报车友会“高考爱心直通车”活动始办于2012年。每年“高考爱心直通车”招募期间，车友都会热情参与，竞相为“爱心护考”出力。十二年来，累计出车200余台，接送考生2000余人次。每年高考期间贴有“高考爱心直通车”标识的闽南日报车友会送考车辆已成为漳州高考期间一道城市风景，是漳州传递正能量的载体之一。

◎本报记者 刘健宁

护考 一切为了服务考生

“后门进去第二组倒数第三桌，你找找，有一个带队牌装着……”正在打电话的是漳州正兴学校高三年级副段长蔡志平。6月7日，距离开考还有半小时，一位考生到达考点后，发现身份证遗忘在教室，他马上紧急联系校内应急组老师为考生找取证件。

等待过程中，蔡志平老师几次拿起电话，确认留校老师是否找到考生的身份证以及送身份证老师的进度，并不忘提醒留校应急组老师：“不着急，慢慢来，来得及的，平稳送到就好。”开考前10分钟，身份证送到，蔡志平老师接过考生的身份证，疾步向考场走去。从发现考生遗漏证件，到将证件送进考场给考生，几位老师接力行动，又一个考生顺利开考。



几位老师接力送证，在考试前将证件送到考场。

“一切都是为了服务考生。”蔡志平老师说，“我们现场各项工作都是为考生保驾护航，确保万无一失。在学校还有一组老师随时等候，以备解决各种突发问题。”他进一步介

绍，学校安排了17部大巴车，34位老师护送800余名考生到一中考点。学校做了周全的准备，以应对各种突发情况，确保考生顺利参加高考。

◎本报记者 邹美玲 文图

陪考 我为你加油



龙海一中校长陈建明穿上学校美术老师设计的祝福T恤为学生送考

饭。我家就在附近，希望孩子放松心情，就跟平时考试一样，正常发挥就行。”家住石码镇的连女士的女儿艺考成绩还不错，她告诉记者，高考前孩子有点紧张，自己

希望用积极向上的心态去感染孩子，为孩子加油。“一句沉稳的叮咛、温暖的嘱咐，一个坚定的眼神，就是对孩子最好的鼓励。”

◎本报记者 苏水梅 文图

考完一科放下一科

考生应及时调整心态，充分休息

又到一年高考季，昨天漳州考生刚刚结束了一天的考试。语文与数学考完，考生应当如何调整心态，专心备考后面几科的考试。为此记者采访了漳州一中的王龙祥老师。

高考第一天考完，有些考生在走出考场后，很容易听到相关讨论的声音，也有可能接触到语文和数学答案，每位老师都是千叮万嘱咐，告诫考生千万不要对答案。王龙祥老师觉得，出考场后考生听到相关讨论很正常，建议考生不要过多地在意别人所讨论的作文审题立意和数学解法思路等问题，因为阅卷评价的参考维度尚不明确，不要让不确定的信息给自己带来心理困扰。“至于可能会出现的答案，考生更是有必要去核对，考试结束后，还是要把心思和精力放在第二天的备考调节上。”王龙祥补充道。

第一天考完后，考生应当如何面对第一天考的两门科目，后面四科应当以一种什么心态去面对？王龙祥觉得最正确的做法是“考一科放一科”，考生应当做到考完一科就放下一科，每一科考试考完后，都要以“有意遗忘”的轻松心态，不要再回去回想已考过的科目，然后将注意力转移到后面的几科考试，用“正式迎战”的心态来重新面对后面几科的考试。

在当天考完后，如果有考生针对自己考场上的发挥，觉得自己考得不好，此时考生应当如何调整心态，父母和老师又应该从哪些方面帮助考生调整心态？王龙祥说：“考试情况往往具有不确定性，近几年高考的命题情境化特点较为突出，这就提高了对考生知识迁移应用能力的要求，所以考生对部分试题设计的感知往往会有有一定的陌生感，也容易导致对自己答题准确性的判断更加模糊。考生应当清楚地认识到自己感觉考不好，事实上并不一定就不好。”对此，王龙祥还是坚持“考一科放一科”的做法，放过已经考过的内容，认真迎战后面的学科，父母跟老师应该要引导考生有意忘记已考科目，不与他人对答案，用“向前看”的心态面对。

高考有三天时间，相对于平常的考试，由于社会关注度高，高考整体氛围会相对紧张些，对考生的心理、精力都是比较大的考验，因此休息好也是十分重要的。王龙祥觉得在考试的几天时间里，做好充分的休息才是回家后首要考虑的事情。“每天考完回家，就要及时调整心态，适当放松，再将重心转移至第二天的考试科目。无论已考科目发挥如何，都应当要做好心理调适和充分休息，保持良好的精神状态。”王龙祥还提醒广大考生，如要复习第二天的考试科目，建议以适当的浏览为主，对一些典型试题做快速浏览回顾即可，没有必要再刷题。

◎本报记者 刘健宁

候考

饭店变身 暖心休息室

上午9点，暑热难耐。家长戴建庭躲在树荫下，擦了擦额前的汗珠，“真热”。侨村棠欣饭店的负责人陈连清招呼着躲在树荫下陪考的家长，们，“走！到咱们饭店里去休息一下”。

饭店离闽南师大附中考点不远，在志愿者的指引下，家长们很快找到了陪考休息室。原来，今年高考，梦城区西桥街道与闽南师大附近的棠欣饭店联动开展公益行动，饭店停业三天，临时设立陪考家长休息室，为家长提供休息处，还提供空调纳凉、饮水、充电、网络等服务。“饭店9间包厢可容纳200余位家长。今年陪考的家长们不用再像往常一样经受烈日的炙烤。坐在休息区等待，陪考也可以很轻松。”陈连清介绍说，此外，饭店还为保障高考的工作人员提供四菜一汤的免费午餐和临时休息点。

“本来不知道去哪里找地方坐坐，正好看到这里有休息点，就过来歇个脚。”王先生一落座，就在休息室里和其他家长交流起孩子的备考情况。开考后1个小时，凳子上已经坐满了等候的家长，他们或三两成群，交流着孩子的学习情况；或低头看手机，不停刷新与高考相关的信息……吴女士说，呆在家里也没心思做其他事，休息室离考场近，坐在这里好像陪孩子一起在战斗。

◎本报记者 陈慧慧