



# 告别高中校园，淅沥的雨中，他们奔向更好的未来

## 高三学生在校最后一天：在最美好的祝福中乘风破浪

“我会牢牢记住你的脸，我会珍惜你给的思念，这些日子在我心中，永远都不会抹去……”6月5日12时08分，伴随着歌曲《再见》，上海市吴淞中学高三年级的学生以班级为序相继走下楼梯，在楼梯口和通往校门口的路上，老师和高一、高二的学弟学妹们手持标语牌为他们加油、送行。尽管天空中飘着雨，但不少高三学生走到教学楼前时都转过身对着教学楼鞠了一躬，以感恩的心告别这个承载了他们三年青春的地方。

青年报记者 刘春霞

6月5日是吴淞中学高三年级学生在校的最后一天，10个班级的学生早就来到了学校。上午10时10分，校长施志明开始到各个班级为学生们加油打气。“感觉大家精气神都不错，这两天休息得好吗？睡眠充足吗？”在高三(1)班，施校长和大家聊起了睡眠问题，“充足的睡眠对大脑的记忆会起到增强的作用，在考场上你会感觉到思路更清晰，特别是答题时专注力会更好，所以这几天同学们的睡眠和休息一定要保证好。”施校长告诉大家，高考也是个“体力活”，充足的体力是决定高考成功与否的重要因素，所以一定要休息好，而且休息好了也能保证自己有一个好的心态，“体力充沛，心态好了，高考已经成功一半了”。

除了为同学们鼓劲，施志明校长还给师生送上了礼物，一束象征“一举夺魁”的向日葵送给班主任，两件拥有不同寓意的文化衫送给同学们。“文化衫上的图案，一个是自清河上的思源桥，一个是笑脸，桥的寓意就是让大家知道母校三年的培育，要懂得感恩，更是希望同学们在高考

的征程上能够桥通万里，前程似锦。”施志明校长祝福所有同学高考成功一切顺利，并向同学们发出了邀请：“明年是母校百年校庆，希望同学们能够常回家看看。”

即将离开高中校园，高三的学生们准备了小道具，来记录高中最后一天的难忘瞬间。在高三(2)班，有同学拿来了拍立得，和同学们拍下了一张张充满笑容的照片，“就是想长时间留住我们的青春。”符欣兰同学带来了一个卡套，把和同学们拍好的照片都收集了起来，“马上就要离开学校、离开老师，还是很不舍的，这些照片都是今后美好的回忆，希望大家都能金榜题名。”

在高三(3)班，同学们在教室里和老师们拍起了大合照，姚昊辰同学说起了他的新媒体账号：“大家要是有什么苦恼，可以去看看我的视频，里面记录着我吴淞学子的快乐生活，可以帮大家解决烦恼，微笑面对考试压力。”

拍完照片、吃完蛋糕、听完校长和老师殷殷嘱托，高三学生们最后一次到食堂吃了午餐，然

后就到了离开校园的时间。为了给高三学生助威，高一高二的同学们在通往校门口的道路上排起了人墙，他们手持祝福卡牌，不停给学长学姐们送上祝福。

“加油！”“金榜题名！”中午时分，在班主任的带领下，各班级的高三学生陆续走下教学楼，迎接他们的是来自老师和同学的击掌、拥抱和祝福。在往校门口走时，不少同学转身向教学楼鞠躬，然后红着眼离开，而到了校门口，有的同学已经默默开始流泪，还有同学在上车前拥抱了校门口的保安。

自送高三学长学姐离校让高一(7)班学生王梓豪感慨万千：“这一幕让我想到，两年之后我也会经历这样的场景，很感动。”而把最后一名学生送出学校后，高三(1)班班主任王伟明也是心情复杂，“突然之间感觉心里空了一下。”今年是王伟明连续第三年送毕业班，虽然和同学们相处只有一年，但看着同学们离开学校，他很是不舍，“另一方面又非常开心，作为老师，见证学生的成长，盼的也是这一刻，希望他们都能实现自己的梦想。”



伴随着歌曲《再见》，上海市吴淞中学高三年级的学生相继走下楼梯，在楼梯口和通往校门口的路上，老师和高一、高二的学弟学妹们手持标语牌为他们加油、送行。

本版摄影 青年报记者 吴恺

### 支招

#### 心理专家：别总说“不要紧张”保持平常心最重要

本报讯 记者 刘春霞 随着高考临近，不少家长也是严阵以待，有的家长为了更好地陪孩子备考甚至调整了自己的工作安排，并在饮食、考前准备等各方面“如临大敌”。

对此，上海市敬业中学心理老师、上海12355心理咨询师姚项哲惠建议说，家长在饮食上注意营养搭配、及时关注孩子的状态是可以的，但一些外部的环境和事项没必要做太大调整或特别精心的安排，“考前突然的变化，孩子反而不一定能适应，也不利于状态的稳定，家长尽量保持常态化就好了，平时怎么样就怎么样，让自己和孩子有一颗平常心”。

对不少家长来说，缓解紧张情绪是考前一项“大事”，因为不但考生会紧张，有些家长面对孩子高考也很紧张。在姚项哲惠看来，不论是孩子还是家长，考前出现紧张情绪都是正常的，“考生因为在意考试而紧张，家长因为在意孩子而紧张，这都是正常反应，家长要尽量让这个(紧张)情绪一般化，没必要因为紧张而更紧张，要和孩子一起接纳它，而且有一点小紧张其实更利于考试的发挥。”

姚项哲惠说，有些家长为了宽慰孩子，考前会不断说些“没关系，不用紧张”“再坚持几天，考完就可以玩了”之类的话，但其实，总强调“不要紧张”反而是在让“紧张”这个关键词不断重复，所以没有必要一直跟孩子强调“不要紧张”。“考前最后几天其实还是以巩固知识、稳定状态为主，对考生来说，很多知识其实都已经在脑子里了，只要保持平常心就好了，稳定的状态更能让大脑在考试时把知识提取出来。”

目前，不少学校已经让学生自主学习复习，姚项哲惠建议考生，考前几天不要熬夜复习，保持日常复习节奏即可，“可以配合着考试时间来(复习)，让自己有一些稳定感和掌控感。”她建议，考生可以学习一些自我放松或提高专注度的方法，最简单的就是深呼吸，“有时紧张时会有一些杂乱的思绪，深呼吸可以快速帮我们把这些思绪中拉回，其实不光考前，考试中出现这种情况时，也可以通过深呼吸或一些感官上的感受把注意力拉回来，让自己平静下来。”

姚项哲惠表示，虽然每个学生都有自己复习的节奏，但考前总体还是要以巩固和稳定为主，“要保证充足的睡眠，虽然考前几天是最后冲刺，但首先要保证自己的状态，所以休息很重要。”

## 新冠“乙类乙管”后迎来首次高考防护有哪些注意事项？

中国疾控中心有关专家介绍，结合多渠道监测数据综合研判认为，目前全国整体疫情态势平稳可控，对医疗秩序和社会正常运行影响较小。

### 是否佩戴口罩？多地允许考生自行决定

目前，已有多个省市教育考试机构明确表示，一般情况下，考生进入普通考场就座后，可自行决定是否佩戴口罩。

根据广西柳州市招生考试院发布的公告，考生要自备口罩，在进入考点、考场前自觉佩戴口罩；进入考场就座后可以自主决定是否佩戴口罩；考试结束后，考生应立即佩戴口罩，听从考点工作人员的安排有序离开考场。

根据国务院联防联控机制疫情防控组今年4月印发的预防新型冠状病毒感染公众佩戴口罩指引，非疫情流行期间，学校师生在校期间可不佩戴口罩，各地可根据本地疫情形势和防控需要，参照本口罩指引制定本地和本行业的口罩指引。指引同时指出，新冠病毒抗原或核酸检测阳性期间、出现疑似新冠病毒感染症状期间，均属于“应佩戴口罩的情

## 高考期间有场雷雨 建议考生适当提早出门

青年报记者 刘秦春

本报讯 6月5日，“上海暴雨”相关词条冲上热搜。截至发稿，上海中心气象台陆续发布的雷电黄色预警和暴雨蓝色预警信号仍旧高挂。预计6月6日继续小雨，不过本轮降雨也会随之进入尾声。另外，高考期间，除6月7日下午到8日白天有一场雷雨外，其余以多云天气为主。

据上海中心气象台预测，高考期间(6月7日-6月9日)，本市7日下午到8日白天有一次较明显降水过程，其余时间以多云天气为主，提醒考生朋友及送考家长提前做好准备。具体来看，6月7日-8日受高空槽影响，以多云到阴的天气为主，局部地区有一些阵雨。由于属于暖区降水，气温并不低，在20-32℃之间，空气湿度大，体感有些闷热。6月9日起将迎来一段多云为主的好天气，气温稳定在22-32℃之间。

另外，6月9日温度较高，光照条件较好，下午时段将出现臭氧轻度污染过程。

### 温馨提示

●今年高考期间，本市上午体感总体来看较为舒适，但是下午气温升高、湿度增大，体感也将会变得闷热，提醒考生及送考家长适当准备清凉物品。

●6月7日-8日的降雨天气对出行有一定影响，建议考生及送考家长适当提早出门，注意道路交通安全。



## 上海家长学校推出考前九大“快问快答”锦囊

Q:如果孩子说“考砸了”怎么办?

A:我看到了你的努力，也知道你很焦虑。只要尽力了就好。我们可以一起查一下资料，一起讨论一下考到什么分数段，可以怎么应对。人生是有无限可能的，我会始终陪着你，一起面对问题，解决问题，一步一步走下去。

Q:考试期间生病怎么办?

A:一般来说，只要不是那种病得不能坐下来，不能拿笔写字的情况，那么生病对考试的影响主要就是心理上的，你相信你可以完成考试的信念很重要。

Q:考场突发情况怎么办?

A:我们可以提前告诉孩子可能有哪些突发情况，比如：紧张手抖，大脑空白，卷子有问题，考场设施有问题，等等。紧张的话，做几个有利于放松的动作，例如可以做几个深呼吸，可以按压一下太阳穴。如果是考场、试卷的问题，不要担心，马上举手寻求监考老师的帮助。他们都经过培训，会很好处理这些情况的。

Q:如何做好衣食住行的准备?

A:临时紧急补充营养并不能起到效果，熟悉的环境、干净卫生又可口的饭菜、舒适的习惯的衣服，足够的睡眠，都能带来轻松的感觉。

Q:考试那几天中午怎么放松?

A:可以小睡一会儿，不能时间久，超过半小时进入深度睡眠并不好，睡不着也可以躺着休息一会儿，睡不着也没关系，或者做一些冥想之类的放松活动。

Q:考试期间失眠怎么办?

A:家长不能着急。你可以试着说你还年轻，一两天没睡好没关系，大脑完全能正常工作，我以前也这样。孩子不为失眠这件事情紧张，反而容易入睡。

Q:如果孩子说“真的考砸了”怎么办?

A:倾听，理解，不轻易打断，鼓励继续努力。不用过度担心孩子自暴自弃，人的需要有生存与安全、归属与爱、尊重价值实

现。好好满足前面的需求，孩子的情绪被接纳，自然而有努力实现自我价值的表现。

Q:最近几天，哪些话能说，哪些话不能说?

A:相比“你一定会考出好成绩”的激励，或“成绩不重要”的安慰，孩子更需要的是确信自己“无论考得如何，爸妈对我的爱都不会改变，对我的人生都充满信心”。

红灯：“考不好就完了！”“加油，你一定能考好的！”“考试是你自己的事情，考得怎么样我无所谓。”

黄灯：你复习得怎么样了？

绿灯：我们希望你好，但无论结果如何，我们都尽力了，我们都爱你。

Q:这几天最重要的是什么？

A:学习习惯和方法都是需要长期努力的事情，这个时间再去督促意义不大。我们可以从调整自己的心态，为孩子创造积极有利的环境。尤其是能做到体谅，不批评。理解包容孩子的负面情绪。