

中国妇女报全媒体记者直击2023年高考

又是一年高考时

紧张！只因相信读书改变命运



6月7日，在北京市东城区汇文中学高考考点，老师们在考场外为同学们加油打气。



中国妇女报全媒体记者 杨睿/摄

中国妇女报全媒体记者 周韵曦

6月7日，2023年普通高等学校招生全国统一考试顺利开考。据统计，今年全国有1291万考生报名参考，再创历史新高。高考首日，北京最高温度达37℃。走访北京市东城区、海淀区等多个高考考点后，中国妇女报全媒体记者最直观的感受是：送考现场，家长普遍比考生们显得更加紧张、焦灼。在家长看来，紧张的根源在于，大家依然相信通过高考可以改变命运、通过奋斗可以赢得未来。

群策群力为考生解压

走近北京汇文中学门口，便能听到此起彼伏的加油声。记者在校门口看到，有家长轻抚孩子的后背，有家长用目光传递力量。送考队伍中，老师群体依旧“燃”，不断与走过来的每一名考生击掌拥抱、传递能量。井然有序的送考现场，偶尔也会有小状况发生。记者注意到，一位女生在校门口与送考老师击掌后，突然发现把自己手表落在家里。虽然老师们宽慰她可以询问监考老师时间，但在紧张情绪的作用下，女生还是嘴角一撇马上就要哭出来。幸好，一位送考家长将自己的手表借给了女生，解决了问题后，她又立刻雀跃了起来。在场老师、家长的心都被该女生情绪的起伏所牵动。“只要打开手机、网页，到处都是高考话题。”提起伴随高考而来的情绪问题，一名送考老师不禁感叹，“现在全社会对高考的关注以及随之产生的紧张氛围可以说到了极致。”不少家长也跟记者反映，临近考试，有的孩子脾气越来越大；有的则自我评价过低，容易陷入自怨自艾的情绪；还有的出现内分泌失调、失眠等情况。为了给考生解压，不少学校、家庭在考前使出浑身解数。四川德阳，小学部学生给高三考生上才艺，一开跳全班沸腾。网友评价：哥哥姐姐考上理想大学，有你们一半功劳；襄阳五中高妈妈们在卖力蹦跳表演街舞，为考生解压。网友们评价：高三学生拼，高三妈妈们更拼。考点现场，仍然有不少家长身穿红衣、旗袍，手捧向日葵等充满美好寓意的花束，为孩子加油打气。守候在北京市第五十中学门口的宋女士

告诉记者，考前一段时间，老师带着学生们一起通过运动解压，效果很好；何先生的孩子就读于北京大学附属中学，他告诉记者，对于缓解考生心理压力，北大附中有个好传统，“家长群里，前几届考生家长都会倾囊传授很多经验，这对于第一次经历高考的家长来说很受用。”

家长最大的愿望是孩子实现梦想

“这段时间孩子心态一直比较平静，说明学校疏导得不错。”考场外，何先生向记者袒露，“越临近高考，反而是家长越焦虑，但又不敢在孩子面前表露。”说到焦虑根源，他坦言：“高考对于孩子们来说还是排位赛，比的是孩子在同届学生中的排名位次。特别是随着我国‘人口红利’正在转变为‘人才红利’，用人单位也普遍更重视第一学历，所以家长都希望孩子能考个高分，考进‘985’‘211’院校。”一提到孩子考前的心理状况，守候在北京汇文中学门口的朱女士突然情绪失控，泪流不止。她直言：“有一种莫名的紧张，不明白为什么自己控制不住了。”“我那些朋友都说，我女儿就是来报恩的。”朱女士告诉记者，女儿一直成绩优异，从初中就明确了未来的目标，立志报考首都医科大学，毕业后能在手术台上治病救人。“平时女儿住校，周末回来也总是熬更守夜，一直学到两三点才睡觉，喊都喊不停。”朱女士又骄傲又心疼地说，“我每次劝她多休息，她总说不用管，她知道该干什么。”“上周末女儿回家，我问她紧张吗，她说到考试跟前反而不紧张了。但昨晚肯定还是有些紧张，我早上5点多就醒了，结果她比我醒的还早。”说到女儿的努力，朱女士还是难忍泪水，“我内心的这份紧张，与其说担心孩子考不好，我更怕孩子不能实现自己的梦想。”

为高考找回“平常心”

临近高考，陆续有考生和家长走进国家二级心理咨询师吉声源创办的“心静源”心灵成长中心，就这一特殊阶段的心理问题寻求帮助。“有的考生从一个月前就开始因焦虑出现睡眠问题，通过交流，我发现最大的问题在于亲子之间沟通较少，孩子的需求、想法没能

真正表达出来，父母又在孩子面前过于小心翼翼，导致双方精神更加紧张。”吉声源说。

在近年咨询中，吉声源注意到，家长对孩子的心理状况与其说更重视，不如说是更敏感。“现在家长越来越重视青少年的心理问题。虽然家长普遍能做到接纳孩子的心理问题，但在理解上还做得不够好。”这也不怪家长。“心理上的焦虑、压力甚至抑郁，如果没有亲身经历，很难切身去体会他人的感受。”因此，吉声源一直提倡，在高考这个关键阶段，孩子和家长都要清晰表达想法和诉求。“有些家长很焦虑，但又小心翼翼、生怕哪里做错了什么，反而给家庭增添了压抑氛围。倒不如坦诚表达，即使有焦虑也可以大方说出来，这一点要从父母这里先实践。”

去年此时，吉声源也作为高考家长将孩子送入考场。谈到家长的心理困境，他深有同感。“大家都认同高考在人生中仍占据着举足轻重的地位，因此难免引入过多焦虑在其中，为高考蒙上了一层焦虑的‘面纱’。”但“孩子是种子，父母是土壤。土壤中存在焦虑，种子多少也会受其影响。”吉声源建议，面对高考，家长和学生都应调整好一颗平常心。“人生的第一场大考，允许自己有适度

的焦虑和紧张，这有助于考生思维更敏捷、更清晰，有利于发挥能力水平。”同时，家长也要学会放下期待、明确自己的定位，“就当好孩子的后盾，照顾好孩子的生活和心理，把家庭构建让孩子感到安全舒适的地方，服务好孩子的合理需求。”

每年高考前，吉声源还会细心提醒前来咨询的家长，高考期间的生活一定要如常。比如，切忌吃得过饱，七八分饱更有利于考生精神集中、思维专注敏捷；也不要尝试新食物，防止身体出现不适。

随着新高考实施，北京、天津、山东、浙江等多个地区高考天数增加至4天，考期的延长也让一些考生和家长感到压力倍增。这份压力并不止于高考结束，还会延伸至估分、查分、填报志愿等多个环节。

吉声源建议，考试结束后，家长应在保证安全的前提下，给予孩子充分放松的时间和空间。此外，在估分、查分、填报志愿等阶段，很多孩子会陷入考后的焦虑以及对未来选择的茫然状态，不愿正面应对。“这一阶段我的经验是，家长要提前了解，研究高考志愿填报的相关知识和方法技巧，以朋友和参谋的角色做好孩子的坚强后盾。”吉声源说。



6月7日，在北京市东城区汇文中学高考考点，家长们在考场外等候。中国妇女报全媒体记者 杨睿/摄

2023年高考作文题，折射出哪些语文教育新趋势？

新华社记者

7日，2023年高考拉开大幕。和往年一样，今年的高考语文作文题依然受到广泛关注。2023年高考语文试卷作文中，4道由教育部教育考试院命制，分别为全国甲卷、全国乙卷、新课标I卷、新课标II卷。天津、上海各命制1道，北京命制2道及1篇微写作。今年的作文命题有哪些亮点？注重考查学生的哪方面能力？折射出语文教育的哪些新趋势？“新华视点”记者采访多位专家进行解读。

主题突出：注重培根铸魂，厚植家国情怀

注重立德树人、传承传统文化、紧扣时代脉搏，是今年高考作文题的主题方向。对此，教育部教育考试院有关负责人表示，今年的高考作文题力争以育人、以文化人，鼓励学生在运用祖国语言文字的过程中厚植情怀、锤炼品德、砥砺心志。“彰显家国情怀是近年来高考作文命题的一大特点，今年的全国乙卷、新课标I卷、北京卷、天津卷都体现得比较充分。”浙江省衢州市第二中学高级教师胡欣红说。新课标I卷“故事的力量”，考生可以联想精卫填海、愚公移山等故事带给自己的启

发。天津卷选用一副对联，引导考生立足中华民族百年复兴历程，针对如何从中华优秀传统文化中获得修身处世的滋养、从革命先辈身上汲取成长的智慧与力量等方面进行个性化写作。专家表示，试题命制旨在引导广大青少年勇于创新、勇于思考、勇于实践，在新时代扬帆起航，笃志前行。

考查重点：强调逻辑思维，提高思辨能力

教育部教育考试院有关负责人表示，2023年语文试题加大了对思维品质的考查力度，引导考生提升逻辑、形象和科学思维能力。比如，全国甲卷作文材料文字精到、发人深省，需要考生从话题出发，结合个人体验或对社会生活的观察、分析、归纳、反思相关现象，凝练成自己的观点，再寻找并使用恰当的证据支撑观点。“试题材料非常简洁，要求考生调动联想、迁移、推理等能力，发现问题、找准问题、形成观点、展开论证。这其中需要的探究精神和独立批判意识，是高中生的必备品格。”北京师范大学教授申亮亮说。在人民教育出版社编审王本华看来，今年的高考作文题注重考查考生能否更加全面地发现和思考问题，也提供给学生展示思维

深刻性、灵活性、批判性的舞台。北京卷以“续航”和“亮相”两个二字词作为题目，新课标I卷围绕“故事”作文，天津卷以一副对联作为材料。专家认为，这些题目材料限制少，思考空间大，十分适合展现考生的逻辑思维和独立思考水平。教育部教育考试院有关负责人表示，“解题”的过程正是思维展开的过程，也是学习的过程。学生对作文材料的立意阐释，在文章写作中应转化为对鲜活事例的展现、对丰富事实的分析。事实材料在心中涌现、筛选并经语言文字外化的过程，也是内在思维的碰撞过程、情感的激荡过程。

折射趋势：引导深入思考，提倡真实表达

多位专家认为，纵观近年来高考作文的命题趋势，可以发现作文题更加立足学生生活，注重语文实践。由此也折射出语文教育发展的一些重要趋势。——贴近学生生活，突出人文教育。从2020年全国III卷作文“如何为自己画好像”，到2021年全国甲卷作文“可为与有为”，再到今年新课标II卷“青少年自己的空间”……在专家看来，近年来，语文作文题与青少年生活和心理更为贴合，有助于学生更好地表达所思所想。

“作文试题贴近生活、贴近实际，便于考生展开思考与联想，写出具有真情实感的文章。”四川省成都市石室中学语文教研组长李奇说。

——深入阅读、延伸思考、个性写作。今年新课标II卷作文是读写结合类型的作文题，即根据试卷内其他模块材料，衍生出相关作文话题，写作与卷内其他模块材料有一定的关联性和对话性。

教育部教育考试院有关负责人指出，读写结合类试题是首次在高考全国卷中正式使用。透过这一题型，可以看出语文教学越来越注重阅读、写作、思考相结合，这也为接下来的语文教学指明了新的方向。

——灵活运用知识、培育核心素养。在专家看来，作为一门综合性、实践性课程，近年来，语文作文试题不在审题立意上设置门槛，更加注重展现考生的综合素养，鼓励个性化表达。

河南省实验中学语文教研组长张云佳表示：“结合今年的高考作文题，我们在未来授课中，既要培养学生灵活运用知识的能力，也应注重开拓学生的视野，将培育核心素养融入教育教学的同时，更好鼓励学生勇于发现问题，勇于探索表达自我。”

（记者 王鹏 徐壮 杨湛菲 吴振东 俞菀 张建新）

下天观点

侯文雅

一年一度高考至，爸爸妈妈们的送考创意再次来袭。身着旗袍预祝考生旗开得胜；手举向日葵寓意一举得魁；早早准备了“状元糕”“好运糕”和粽子，希望考生“高中”……寄托着美好祝福，承载着一个家庭的期待，我们应该理解送考仪式背后的用心良苦，也要对父母们小小的“疯狂”多一些包容。

高考之于每一个中国人，其非凡意义无需多言。寒窗苦读，不负青春，一举夺魁，是每一个学子的美好愿望。而在他们背后，是无数个家庭、无数个父母播种的希望和热切的期盼。如何表达这份期盼，如何得到心灵慰藉，对于许多家长而言，既在平常之时的关心关爱，也在考场征战之时的那份仪式感。

穿旗袍，吃状元糕，举加油牌……这些简单朴素的送考方式，在祝福考生们一马当先、旗开得胜的同时，也是缓解家长内心焦虑和压力的一种方式。而爸爸妈妈们的这份良苦用心，如果能够传递到考生心里，相信会成为他们的一份底气和信心，激励他们以敢于出剑的勇气和不畏“战场”的士气，为自己十余年的努力交上一份满意的答卷。

当然，也有些人对花式送考心存抵触，但究其原因，还是对于送考“变味”、送考攀比的担忧。只要不影响公共秩序和市容市貌，不存在过激行为和奢靡之风，我们就该对花式送考多一些理解和包容，也应该给每一个考生和翘首以盼的父母送上祝福和期待。

对花式送考多些包容

新闻壹段评

“一元小彩票”风靡校园需警惕

近期，江苏省无锡市惠山区人民检察院在办理多起未成年人盗窃、聚众斗殴等刑事案件中，发现部分涉案未成年人沉迷购买“一元小彩票”，个别甚至走上违法犯罪道路。

“一元小彩票”指一些校园周边店铺售卖的类似“刮刮乐”的小卡片。它具有博彩性质，不仅容易让中小学生沉迷，对他们形成不良诱导，而且因为“奖品”多为劣质“三无产品”，对未成年人身体健康有害。“一元小彩票”的风险不容小觑，需引起学校、家长和相关部门的警惕。

“村超”火出圈见证全民运动热情

继“村BA”之后，贵州“村超”最近又火出了圈。所谓“村超”，其实是目前火爆全网的贵州乡村体育赛事——榕江（三宝侗寨）和美乡村足球超级联赛，被大家简称为“村超”。据了解，贵州“村超”乡村足球联赛吸引了20支队伍参与角逐，比赛将持续至7月。

近年来，以“村BA”“村超”等为代表的民间体育比赛崭露头角，获得极大关注，人们被这些比赛的热潮氛围和来自各行各业业余参赛队员的热情所感染，也更加期待民间体育项目的发展。事实上，民间热爱体育活动的很多人，发展全民体育的基础深厚，各地可因地制宜，积极开展民间体育赛事。

“职普融通”打破职普边界

徐冉是一名普高学生，经过一年学习，面对“怎么也学不上去”的成绩，他选择转到职业学校“职普融通”班。“与其在普高考入专科，不如通过春季高考升入本科。”徐冉对现实有着理性而清晰的认知。

随着职业教育改革的深入，实行学分互认、学籍互转的“职普融通”缓解了“一考定终身”“非普即职”的升学压力，给予学生更多选择的机会和更高质量的教育，获得更广阔的成长空间，也缓解了很多家长的分流焦虑。

高考统考盲文卷体现人文关怀

6月7日，2023年全国高考拉开大幕。据悉，2023年全国高考报名人数达到1291万人，全国设7726个考点。值得关注的是，今年全国高考为11个省的盲人考生专门命制了统考盲文卷，并为全国1万余名残障考生提供合理便利和力所能及的帮助。

残障考生作为弱势群体，需要全社会的“温柔相待”。“统考盲文卷”见证了公共服务理念的进步和社会文明的提升。给残障考生参加高考提供便利，不仅会给予残障学生更多改变命运的机会，也体现出高考兼顾人文关怀与公平正义。

黄婷 整理点评