

# 我市近2.9万人本周迎高考

## 全市共设20个考点,开平、鹤山各增1个考点

今年高考将于6月7日至9日举行,我市近2.9万名考生将迎来人生中的一场大考。记者从市教育局获悉,今年,我市报名参加夏季高考的考生有近2.9万名,报名人数较去年略有减少;全市共设20个考点,与去年相比,增加了开平市长师中学和鹤山市纪元中学2个考点。

今年高考,仍实行“3+1+2”模式,在6月7日、8日、9日3天时间里,进行9个科目的考试,每位考生应考6个科目。其中,6月9日上午和下午各安排两个科目的考试。

随着高考临近,我市高考各项筹备工作已有序落实,以全方位、多层次的保障举措,为近2.9万名考生营造安心、舒心的考试环境。

江门日报记者 姜丹

### 筑牢安全防线 落实“平安高考”

为确保考生顺利应考,市教育局发布多项贴心提醒。考前,建议考生科学调整作息,保持规律生活节奏,通过适度运动、听音乐等方式舒缓压力,以最佳身心状态迎接考试;赴考时,再三强调考生务必仔细检查准考证、身份证“两证”是否带齐,避免因证件缺失影响入场;考试期间,严格规范考场纪律,明确禁止携带手机、无线耳机、智能穿戴设备等违禁物品进入考生封控区,通过考前宣传教育,引导考生自觉遵守考试规则。

考试期间,各考点学校将根据卫生健

康部门指导做好卫生防疫工作,市教育局提醒考生也要注意保持身心健康,注意饮食安全,做好自己身体健康的第一责任人。另外,江门全市均设置了高考考生绿色就医通道,考试期间,考生可凭高考准考证优先就诊、快速就医。

针对残障、伤病等特殊考生群体,将根据考生的特殊要求,提供相应的便利,如优先进入考点、考场的,需坐轮椅进入考点、考场的,或需要申请延长考试时间的,将安排到备用考场进行考试,确保特殊考生能够顺利完成考试。

### 织密防护网络 维护“公平高考”

考试安全是高考工作的重中之重。在技术防范层面,今年我市大力加强考点“六位一体”防护网建设,全力推进考场实时智能巡查系统应用。该系统运用人工智能技术,可对考场内的异常行为进行精准识别与预警,有效防范考试作弊行为,维护考场公平公正。同时,各高中学校积极开展诚信考试教育活动,通过主题班会等形式,引导考生树立诚信应考意识,从思想根源上杜绝作弊念头。

试卷保密工作同样严丝合缝。各县(市、区)严格落实安全保密制度,对试卷领取、运送、保管、分发、回收等全流程实施闭环管理。在试卷存放点,安排4人(含公安人员)实行24小时轮班值守,确保试卷在任何时段都处于严密监控之下。

此外,针对高考期间可能出现的极端天气、设备故障、考生突发状况等各类突发情况,教育局和相关部门制定了详细的应急预案,并要求各考点加强演练演习,

提高突发事件  
处理能力,  
确保考试  
平稳有  
序进  
行。



## 高考倒计时,医生和老师来支招 稳住心态 赢在从容

2025年高考将至,面对“人生大考”,适度的紧张是正常现象,但是过度焦虑反而会影响备考状态。高考是大考,也是一场“心战”,如何在考前稳住心态,更加从容地面对考试?本报采访了专业医生和高三级长,为考生提供科学有效的心理调适方案。愿每位考生都能以最佳状态,迎接人生这场重要的“成长礼”。

江门日报记者 张翠玲

### 警惕“锚定效应”

“面对高考,我们一定听说过不少关于‘一考定终身’等言论,这只会放大考生的焦虑,而且这种言论也并不正确。”江门市妇幼保健院心理科主任吕园园说,她表示,考生常以模拟考中的最高分作为心理预期,但实际高考成绩更接近长期平均水平,这是“锚定效应”导致的认知偏差。建议考生回顾所有模拟考试成绩,接受成绩的波动性,避免因理想化预期放大失落感。

吕园园表示,“一考”并非“定终身”,高

考也不是人生的唯一途径,“即使高考失利,仍有多种发展可能,选择适合的专业、通过大学努力实现逆袭,如考研、竞赛、实习等,或通过职业教育、创业等途径开拓人生。”吕园园表示,高考是人生重要节点,但绝非终点。通过理性认知、科学调适与社会支持,考生可逐步化解焦虑,将目光投向更广阔的人生舞台。

那么,在倒计时冲刺阶段,家长可以为考生做什么呢?吕园园表示,决定学习成绩

有三个方面的条件:学习方法、学习习惯、学习心态。方法和习惯,已经不是考前能立竿见影改变。家长能为孩子做的,是让考生在在这个时期保持一个稳定的学习心态,管好后勤,吃饭、作息、考试物品准备妥当;陪伴有温度,不打扰、不催促;适当鼓励,让孩子保持学习节奏和信心。千万别做的,就是别提成绩、名次;别挑毛病、念叨;别用任何形式和别人“比较”。

### 复盘最后一次“带妆彩排”

上周,不少考生迎来了高考前最后一次模拟考,这也是亮相高考舞台前的最后一次“带妆彩排”,江门一中高三级长蒋嘉骏表示,这次“带妆彩排”非常值得复盘,并借机找出自己应该攻破的关键点。

“相信在最后一次模拟考中,大家已经体会到怎么找到自己的考场、要携带哪些文具;如何安排答题顺序、时间分配;考试时的心理状态怎样调节;甚至如何安排上厕所的时间……其中的每一个细节,请同学们都要记住,哪些做对了,哪些有待改进,调整最适

合自己的应考‘姿势’。”蒋嘉骏说。

经过多轮复习,考生的知识体系已基本完成,那么还有哪些缝隙需要填满?哪些知识点还没有吃透?蒋嘉骏建议,考生要利用好复盘这最后一次“带妆彩排”,一是知识维度的复盘,认真分析每一道错题,找出失分的原因:是知识点没掌握?是审题不清?是计算失误?还是答题不规范?找到了根源,才能有针对性地调整最后一周的复习计划,把漏洞真正堵上;二是策略维度的复盘,回忆每一科在答题时间上的分配是否合理,答

题顺序是否合理等,如果不合理,思考应该如何调整。还有,复盘考场应对策略,如思路卡壳了是怎么做的,这个做法是否有效,还有没有更好的方法等;三是心理维度的复盘,回忆自己在考试过程中的心理状态,当时的紧张、焦虑,或是某一刻的放松,调节方法是否有效?同时,大胆地想象一些极端情况的应对策略,比如找不到考场、考前生病发烧、填错答题区域、作文写到一半发现跑题了等等,提前在心里设计好应急预案。

### 凝聚多方合力 打造“暖心高考”

高考不仅是考生的“战场”,更牵动着全社会的心。在综合保障方面,市教育局有关负责人介绍,届时公安交警、住建、城管等各部门根据各自职能分工,在安全保障、服务举措等方面下足功夫,全力护航考生逐梦之路。其中,公安交警部门提前规划考点周边交通疏导方案,在考试期间增派警力,加强交通指挥与巡逻,严查乱停乱放、违规鸣笛等行为,保障道路畅通;住建部门加大对考点周边建筑工地的巡查力度,严格管控施工时间,杜绝噪音干扰;城管部门则对考点周边流动摊贩进行集中整治,规范经营秩序,为考生营造安静、整洁的考试环境。

此外,市教育局今年将继续制作小红旗发给自行赴考的考生。考生在高考期间如遇上堵车等紧急事情,除打110求助电话外,还可通过摇动小红旗向交警、巡警求助。

考前,市教育局还发出“致全市高考考生家长的一封信”,建议家长在高考期间保持学生正常的作息习惯,合理安排膳食,不需要过度关注考生,给孩子提供一个放松、温馨的家庭环境,助力每一个孩子在考场上绽放光芒,书写属于自己的精彩篇章。

## 江门市教育系统家校社协同育人“教联体”建设启动 示范引领 打造育人新格局

江门日报讯(文/曾婧)为健全学校家庭社会育人机制,5月30日上午,江门市教育系统家校社协同育人“教联体”建设启动仪式在江门市第一幼儿园(以下简称“江门一幼”)举行。

江门市教育局党组副书记、局长梁凤琼强调,“教联体”建设是落实党中央协同育人部署的重要举措,是构建高质量教育体系的关键一步。她提出三点要求:一要提高政治站位,深刻认识协同育人的重要性;二要坚持以点带面,通过江门一幼“教联体”示范引领,在全市打造“部门联动、家校携手、校社联合、资源整合”的育人新格局;三要加强统筹协调,强化部门联动和组织保障,构建“政府主导、学校主体、社会参与”的协同机制,全力推动家校社协同育人“教联体”工作取得实效。

“‘教联体’的启动为家校社协同育人提供了更广阔、更系统的平台,将紧密联结三方形成教育共同体。”江门一幼党支部书记、园长李爱东表示,江门一幼将积极构建制度化、常态化沟通平台,整合资源,凝聚共识,为儿童提供更多实践机会和学习体验。

作为社会单位代表,江门市图书馆馆长麦旭辉表示,图书馆将充分发挥资源优势,定期为孩子们举办阅读推广活动、读书会和开展阅读指导;为教师、家长提供专业培训;与幼儿园共同开发幼儿阅读课程,将馆藏资源与教育目标结合,为孩子们提供更丰富的学习体验。

“我将积极配合幼儿园工作,与老师保持沟通,以身作则营造健康和谐的家庭氛围,积极参与志愿服务、分享专业知识经验,为‘教联体’贡献家长力量。”江门一幼家长代表王川说。

启动仪式后,领导、嘉宾共同参观了江门一幼“庆‘六一’科创嘉年华”,实地感受江门一幼特色教育成果,展望“教联体”未来合作前景。

## 蓬江区“我心目中的法治课” 活动初选结束 11支队伍 将参加全区展示

江门日报讯(文/李春梅)近日,由蓬江区人民检察院、蓬江区教育局联合主办的2025年蓬江区“法治课堂”活动暨蓬江区“我心目中的法治课”活动初选结束,全区共有11所学校入选,将于6月中旬参加现场展示及全区决赛,共同角逐特等奖、一等奖等奖项。

本次活动以“与光同向 与法同行”为主题,聚焦未成年人法治教育与犯罪预防。参赛选手围绕“防控学生欺凌”“预防电信网络诈骗”等社会热点,结合未成年人保护法、家庭教育促进法等法律法规,通过情景剧、模拟法庭、歌舞剧等创新形式,将法律知识融入生动课堂。初选阶段,各校提交的法治课视频作品内容丰富、主题鲜明,如江门市培英初级中学以“预防学生欺凌”为主题进行校园情景剧编排,引导学生思考欺凌的后果以及如何自我防卫;蓬江区紫茶中学通过模拟法庭还原真实案例,剖析未成年人聚众斗殴行为的根源,教会孩子们不以“拳头”争输赢,不以“义气”显友谊。

届时,11支队伍将参加全区展示,评委们将从主题契合度、团队默契度、舞台表现力等维度综合评价。蓬江区人民检察院副检察长黎瑜表示,以案明理,学生在沉浸式演绎的体验中强化了法律意识和自我保护意识,将法律条文转化为生动的案例,使法律知识润物无声地走进“心间”。

据悉,蓬江区全区展示将于6月中旬进行,11支队伍将通过抽签决定出场顺序,现场演绎学生自编自导自演的法治课作品。活动设置特等奖1名、一等奖2名、二等奖3名、三等奖5名。蓬江区教育局相关负责人表示,此次评选不仅是一次法治教育成果的集中展示,更是推动蓬江区法治校园建设与学校“普法思政课”的深度融合,激发学生学生学习法律知识的兴趣。

目前,各校正紧锣密鼓地进行展示准备,邀请法治副校长参与审核、指导,优化剧本与表演细节,确保法律表述准确、形式生动。活动主办方表示,所有展示作品将现场录制,部分优秀作品还将作为普法素材推广至全区校园,持续营造关爱未成年人健康成长的良好氛围。