

## 台山市各部门、各学校紧密协同、联动发力

# 护航学子高考逐梦路

考前，教师提前到岗，有序组织考生集结，通过击掌鼓劲、暖心寄语、心理疏导等方式，缓解考生紧张情绪。

“人生的价值不是永远比别人，而是去做难而正确的事，去坚持长期主义的朴素信仰。我们相信，亲爱的你，一定是最优秀的你！”6月9日下午，随着最后一门考试收卷铃声清脆响起，2026年台山市夏季高考工作圆满收官，台山市教育系统发出致全市2026届高三毕业生的一封信，期待他们的未来更闪耀。

今年高考，台山全市共有4777名考生奔赴考场，分别在台山一中、台山侨中、台山培英职业技术学校3个标准化考点、174个规范考场有序应考。高考期间，台山市各职能部门、各学校紧密协同、联动发力，以全方位、精细化、全流程的保障举措，扎实落实各项组考考务工作，顺利实现平安、平稳、温情高考的工作目标。

文/图 江门日报记者 李嘉敏



相关链接

### 全域统筹 多部门联动精细服务

为全力护航高考顺利进行，台山市坚持全域统筹部署、精细化暖心服务，各职能部门各司其职、密切协作，从从严细落实各项保障工作，全力打造安静安全、规范有序、舒心暖心的应试环境。

台山市教育局扛起组考主体责任，提前部署落实各项考前筹备工作，升级更新考场安检、无线电屏蔽等专业设备，完成智能巡查系统实操演练，保障考务设备高效运转。同时，常态化开展考务人员专项培训，细化各环节工作流程，层层压实岗位职责，完善各类突发事件应急处置预案；全面摸排全市考生食宿、出行情况，逐一排查各类安全隐患，全方位夯实高考组考工作根基。

台山市科工商务局全程值守监测考场周边无线电磁谱，严查各类作弊信号，

坚决筑牢考试公平防线；台山市城市管理和综合执法局开展考点周边环境专项整治行动，严控各类噪音干扰，同步做好区域环卫清扫、路面洒水降尘、市政设施检修、燃气隐患排查等工作，通过定点值守与动态巡查相结合的方式，维护考点周边秩序。台山市市场监管局、市卫生健康局、台城街道办多方联动，统筹做好考点及周边食品安全与公共卫生管控，实行餐饮驻点陪餐监管模式，对考场、候考区域开展全覆盖消杀，有效降低传染病传播风险。台山市公安局、市住房和城乡建设局以及台山供电局等部门同步跟进履职，严格管控工地施工噪音，疏导高考期间道路交通，保障考生赶考通道畅通，全天候稳定供电，全力护航外语听力设备正常运行，为考试平稳进行保驾护航。

温情守护贯穿全程，全城暖心氛围持续升温。高考期间，台山全市启动“爱心送考”志愿服务活动，集结爱心网约车组建免费送考车队，精准解决考生出行难题。此外，台山市妇联开展台山一中侨乡巧厨娘家教家风体验馆，为等候考生的家长提供免费休息便民服务，让陪考等候更舒心。

### 师生热议高考变化 落笔见成长 新题启新程

今年高考，数学、物理、历史三科题型革新、难度整体提升，新颖灵活的考题引发台山师生热烈讨论，大家结合考试体验与学科特点，畅谈高考的全新变化与育人导向。

李嘉敏 黄颖欣

多名考生坦言，今年高考试题创新性十足，不再局限于固化答题套路，更加注重思维能力的综合考查，对自主思考、逻辑推理能力提出了更高要求。同时，针对全新考试趋势，教师总结出备考应试技巧，通过平稳心态、合理答题、正视考试，从容应对高考新变化。

数学学科的革新最为鲜明。台山一中数学教师何瑞广表示，通过学生提供的反馈，他分析，今年数学试卷的难度提升并非非难难题怪题，增加机械计算量，而是实现从“考查知识”到“考查思维”的命题转型。试卷紧扣课程标准、立足课堂基础，秉持“多想少算”的命题原则，依托多元新颖的试题情境与递进式开放设问，摒弃死记公式、套用模板的应试模式，重点考查学生的逻辑推理、创新思维能力。这种命题变化，既提升试题区分度，精准筛选优质人才，也倒逼高中教学跳出“刷题应试”误区，转向核心素养培育。

历史学科稳中求新、迭代升级。台山一中历史教师陈琴结合考生反馈分析，今年历史试卷延续往年题型结构，主干知识考查风格，聚焦时事热点与世界史重点内容，保留常规史料题、开放题型。与此同时，试题实现稳步创新，选择题难度适度提升，新增真实情境的项目式考

题，侧重考查学生的历史探究、批判思考与综合表达能力，充分体现新课标素养立意教学导向。

物理学科则呈现出情境新颖、综合性强的特点。台山一中物理教师黎德梅表示，今年物理试卷阅读量、情境素材新颖，题目暗藏细节陷阱，且计算任务繁重，要求学生具备极强的审题能力、逻辑梳理能力和运算功底，全方位检验学生的知识运用与实操解题素养。

台山一中大江实验中学党支部书记、校长周惠康表示，三年寒窗的伏案积淀、日夜坚守，是全体考生最珍贵的青春成长。高考不是人生的终点，而是全新的起点。分数定格了过往的努力，却无法定义未来的人生。祝愿全体考生永葆青春朝气与追梦勇气，顺境踏实前行，逆境向阳而立，坚守初心、勇于担当，奔赴属于自己的未来。

### 家校同心 双向赋能暖心护考

随着高考最后一场考试结束，台山一中考点校门前暖意融融、人头攒动，等候已久的家长、亲友纷纷迎出考场考生。结束高考的考生或是与家人并肩闲谈、分享心得，或是与同窗好友相约欢聚、共叙情谊，不少家长拿起相机、手机，定格少年逐梦的珍贵瞬间。考场外一张张张张笑脸，一幕幕温情相伴的画面，成为这个夏日最动人的城市风景。

高考期间，专业化的部门安全防护、精细化的学校助考服务、温情化的家庭暖心陪伴形成强大合力，为考场增添了满满的温情底色。台山全市广大家长秉持科学理性的陪考理念，每场考试均在指定区域有序等候、文明陪考，不追问考题、不施加压力，以轻松平和的家庭氛围舒缓考生心态、稳定备考状态。同时，家长们精心搭配营养均衡的餐食，做好考生起居后勤保障，自觉遵守考点周边各项管理规定，安

有序等候，充分展现了台山市民的文明素养。

考生小罗是本届万千逐梦学子的其中一员。每场考试结束后，小罗的妈妈都会准时守候在考场外，陪伴孩子在专属陪餐餐厅就餐。她轻声宽慰、耐心陪伴，从不过度询问考试细节，不随意评判答题情况，用轻松温暖的氛围，帮孩子卸下心理负担，让孩子从容沉稳应对后续考试。“孩子爱吃家乡菜，偏爱辣味，我每天都会精心烹制地道的家常饭菜，兼顾荤素搭配、营养均衡，既让孩子开胃适口，也用熟悉的家乡味道安抚孩子情绪、缓解备考压力，陪伴孩子走完高考这段旅程。”她表示，高考只是人生一站，并非终点，孩子的成长之路漫漫，未来会一直陪伴、静待成长。

与此同时，台山市各高中学校多措并举，暖心助考，全方位守护学子逐梦之路。考前，班主任、任课教师提前到岗，有序组

织考生集结，通过击掌鼓劲、暖心寄语、心理疏导等方式，缓解考生紧张情绪。校园内精心布置励志标语、暖心装饰，营造积极向上、松弛有度的备考氛围。考试期间，全体教师全程在岗值守，细致落实考前、考中、考后各项配套服务，以全天候的陪伴与守护，助力学子安心应考、全力冲刺。

职能部门守牢安全底线、学校抓实暖心服务、家庭传递温情陪伴，三方同向发力、同频联动，构建起多层次、全覆盖、全方位的高考护航体系，护航台山高考平稳有序、温情圆满落幕。



家长、亲友迎出考场考生，送上鲜花和祝福。



台山全市启动“爱心送考”志愿服务活动，集结爱心网约车组建免费送考车队，精准解决考生出行难题。

### ★相关新闻

### 台山守护特殊考生圆满应考 考场内外皆暖意

江门日报讯 6月9日下午，随着高考最后一门考试结束，台山一中考点外的家长渐渐散去，台山市台师高级中学高三级长胡凤清却依旧驻足原地，静静等候自己的学生韦同学——一个右手掌先天性缺失的女孩。

韦同学的手掌只有拇指和小拇指，发育不全。从小学写字起，她就只能用左手，速度慢，字迹容易潦草，理科的运算更是费时费力。这些困难是实实在在的，但是她从没挂在嘴上。“只有实在需要帮助的时候，她才会主动开口。”胡凤清说。

真正让老师们记住韦同学的，不是她的“特殊”，而是她的“不特殊”。班主任郑雅伊说，学校之前举行旱地划龙舟比赛，需要20名女生参加，韦同学报了名。龙舟需要两只手来划，她用

一只手拎着龙舟“耳朵”，另一只手掌压着，照样上场划桨，最后帮助班级取得第一名。

“她永远面带微笑，浑身充满正能量。”郑雅伊说。每天晚上，韦同学基本上吃完饭就回教室，常常是班里最早到、最晚走的那个人。

考虑到韦同学的身体情况，学校依据相关政策为她申请每科考试时长30%的延时。然而，一个新的困难摆在面前：按照原定考场安排，她将与班里几位考生同考场考试，这意味着其他考生按时交卷离场后，她要独自留在考场内延时答题。“独自留在考场延时答题，心理负担肯定很重。”胡凤清说。

学校立即行动，主动对接考点、联系台山市教育局，为韦同学申请单独的延时考场。就在高考前一天晚上，韦同学拿到了专门为她单独设置的准考证。台山一中作为

考点，迅速腾出一间备考室作为她的专属考场，并安排专人监考，为她的逐梦之路保驾护航。郑雅伊担心韦同学不熟悉新考场，反复叮嘱她注意事项，她反倒安慰老师：“没关系，我去找一下，找不到可以问考点的老师。”

考试期间恰逢暴雨。作为最后一名离开考场的考生，韦同学的返程之路牵动着老师们的心。郑雅伊放心不下，自己开车去考点接她回宿舍。圆满完成全部考试后，韦同学坦言自己状态良好、心态轻松，真诚地向一路陪伴、悉心守护的老师们表达感谢。

30%的延时时长、专属的独立考场，一项项精准落地的暖心政策，为特殊考生筑牢了逐梦底气。比政策兜底更动人的，是润物无声的人间温情。从学校主动奔走协调，到考点高效配合调整考场安排，再到老师们日夜坚守、全程陪伴，所有人都默默付出、双向奔赴，用善意温暖了学子的逐梦之路。

走出考点时，韦同学脸上挂着淡淡的笑容，她像平时放学一样，和胡凤清清肩走向校外。  
(文/黄颖欣)



台山市各职能部门、各学校紧密协同、联动发力，以全方位、精细化、全流程的保障举措，扎实落实各项组考考务工作，顺利实现平安、平稳、温情高考的工作目标。

### 考后如何调整心理状态？ 掌握科学调适方法 及时解压自愈

高考收官，一段日夜伏案的拼搏旅程画上句点，广大考生心中百感交集：既有回望寒窗岁月的万千感慨，也夹杂着对未知前路的期待与彷徨。考后这段特殊过渡期的心理调节，直接影响考生能否以从容心态奔赴全新人生旅程。

考试落幕不等于烦恼收尾，掌握科学的心理调适方法，及时解压自愈，是所有考生当下的必修课。针对考生普遍存在的情绪波动与心理困惑，台山市公共卫生医院精神心理科主任、市心理卫生协会会长曾惠英结合专业心理知识，为考生及家长送上全面的考后心理调适指导。

江门日报记者 李嘉敏

#### 建议一 停止“反刍式复盘” 及时切断负面思维

考试结束，试卷上交，所有对错已成定局。反复纠结错题、估算分数、对比他人成绩，只会不断消耗自己。请给自己设立一条清晰的心理边界：“高考结束，无论结果如何，我已全力以赴。”不再预设最坏的结果，不再用未知的分数惩罚当下的自己，放下执念，就是最好的减负。

#### 建议二 用真实生活 治愈考场焦虑

备考三年，考生把所有时间、精力都交付给了试卷和知识点，忽略了生活本身。高考之后，不必急于规划未来，先回归烟火日常：多陪伴家人和好友漫步闲谈、走进自然吹风散步、重拾搁置的爱好、动手做一顿家常菜……这些看似无用的日常、温柔的烟火、舒展的闲暇，恰恰是治愈焦虑的良药。

#### 建议三 重建作息秩序 稳住身心底线

身心的松弛，离不开规律的

作息。昼夜颠倒、过度放纵会打乱内分泌与情绪节律，让烦躁、低落、空虚持续加剧。无需刻意紧绷，只需循序渐进恢复正常作息：早睡早起、适度运动、三餐规律。有序的生活状态，会给大脑传递“安全、安稳”的信号，让失控的情绪慢慢回归平稳。运动产生的内啡肽、规律生活带来的掌控感，是对抗焦虑最有效的天然力量。

#### 建议四 学会适度倾诉 拒绝独自硬扛

很多考生习惯了懂事、隐忍，不愿让人担心，独自消化所有委屈与不甘。然而，情绪积压久了，只会陷入自我内耗。难过时，大胆向父母、老师、朋友倾诉，不用故作坚强。倾诉不是娇



家长拿起手机，定格考生逐梦的珍贵瞬间。

情，而是情绪的合理宣泄。如果情绪持续低落、无法自我调节，也可主动寻求专业心理帮助，求助从来不是软弱，而是自我负责的勇敢。

高考落幕，青春未央。一时的考场得失，不足以定义人生未来。愿所有考生都能及时调整心态、卸下包袱，在温柔自愈中告别高三，以从容舒展的姿态，奔赴属于自己的广阔新征程。