集体追忆高中美好时刻，同伴鼓励代替“誓师大会”，个人考分不向中学公开……

重回六月的高考更加静悄悄

焦点

本报记者 陆梓华 马丹 王蔚

2021年全国秋季高考将于下周一如期开考。这也是经历一年多艰苦抗疫后，全国高考重新回归6月7日、8日、9日的“正日”。

不知不觉又到高考日，当一手抓疫情防控、一手抓社会和经济发展进入常态化后，今年高考的来临似乎又显得格外静悄悄——考生多了份定心、家长多了份宽心、学校多了份包容心。一场高中阶段最重要的考试，每一位参与者的从容，注定会印刻在他们青春的记忆里。

■ “To学弟学妹们”几个彩色大字旁，是吸引孩子们阅读的高三学子书信 首席记者 刘歆 摄

亲笔信 写给学弟学妹

这两天，敬业中学心理室外的海报栏，成了高二同学们的热门“打卡点”。“To学弟学妹们”几个彩色大字旁，是二十余封来自高三学长们的亲笔信。

“要去做更多有意义的事，为你们的高中留下更多的记忆”“趁最好的时间做最好的自己”“要珍惜放学后和朋友们一起看日落和云朵的机会，因为后来会发现，三年真的很短”……敬业中学心理老师姚项哲惠告诉记者，这是高三最后一节心理课上，同学们完成的最后一份高中阶段心理作业。部分有代表性的书信，被张贴在了海报栏。

“虽然是写给学弟学妹的话，但是可以看出，很多话其实也是他们说给自己听的，是对高中生活的回顾和总结，也是一种心理的疏解。”姚老师说，在书信中，有同学似乎看到了当年的自己，“初来此地，你或许迷茫，或许不安，或许不知所措，然而三年后，是留恋、是回忆、是点滴”。

“在这里，你永远听不到嘲笑与讥讽，在这里你可以永远尝试新的东西……你可以跟老师打球，你可以跟老师看球，你可以跟老师‘油腔滑调’，你也会在分别时意识到你早已不能和老师和同学们分别……也许，当你在多少天，多少年后，重新拾起在某个角落留下的照片、试卷，又或是各种自己有特殊意义的物件，你会重新唤起今天的记忆……”这段充满感情的表达，来自男生徐昊宇。令姚老师有些出乎意料的是，在最后冲刺关头，在大考前紧张的空气中，书信给了很多学生一个情感的出口。

书信中，学长们鼓励学弟学妹别荒废三年时光，要主动参与校园生活，要“抓住一切灵感，别让它们溜走了，不然那样的生活就太无趣了”。不过，也有人毫不避讳自己曾有过懵懂的校园爱情，但却没有完美结局，于是提醒学弟学妹：“不要把宝贵的高中三年浪费在谈恋爱上！趁年轻好好学习，丰富自己！”

送盲盒 轻松传递友谊

“学习一定很累，但是你抬头看，终点它越来越近，红色的飘带是那样的耀眼，等着你以最美的姿态冲破它！”“愿现在的你被生活温柔以待，所得皆所想！”这几日，上海市西郊学校一场“寄得爱”明信片盲盒活动让高中部每个学生都体会到同伴间的关怀和温暖。每位学生都为“未知的TA”写一张充满祝福话语的明信片——低年级为高年级送上临考祝福，高年级对低年级分享学习经验，随后，每张承载着爱和鼓励的明信片以孩子们喜爱的“盲盒”形式发放，由学生们自行抽取。

“高考临近，传统的讲座式心理辅导大多以宣讲为主，有时候不能直达孩子的内心，所以，今年校团委、学生会、少先队大队部协同学校心理社团，一起发起了‘寄得爱’明信片盲盒活动。”校团委书记沈张骅说，盲盒是深受同学们喜爱的潮流玩具，而明信片盲盒活动发起的初衷，是希望对临考的中高考学生送上祝福与鼓励。

西郊学校高三（2）班的俞燕丽说：“当我收到的明信片盲盒时，心中充满着惊喜和感谢，这种特别的加油打气形式，拉近了学校各年级学生间的距离，传递了同龄人间的爱与温暖。”

桃浦中学高三（1）班的张煜敏和柏雨欣是一对好朋友，张煜敏已经在春季高考中提前拿到了心仪学校的录取通知书，而柏雨欣即将走上高考考场。但即便如此，两个好姐妹的沟通交流并未减少，张煜敏甚至当起了好朋友的心理“按摩师”——“敏敏，马上要考试了，复习得有点焦虑，也有点担心。”“欣欣，别担心，我都会陪着你。”

副校长蒋春生说，让“春考生加油”这样一种全新的心理辅导方式，让考生们更放松。这几天，春考成功的学生还在为考生们录制视频，记录下他们高三最后的时光。透过同伴的镜头，有些学生会搞怪，有些很羞涩，也有些学生很放松。

出禁令 考分也是隐私

“自己的人生自己把握。”“自己的道路自己走好。”这是许多高三年级教师给同学们的临别赠言。就在他们即将踏上高考的之前，一条“禁令”传到了每所学校、每位毕业班师生和家长的耳边。教育部首次向全国教育系统严肃提出，只能将考生的高考成绩信息提供给考生本人及有关投档高校，不得向考生所在中学及其他任何单位和个人提供；严禁宣传炒作“高考状元”“高考升学率”“高分考生”等；严禁各地政府、学校、培训机构以高考成绩为标准奖励教师和学生。换句话说，“我的成绩是我的隐私”且“只能由我知道”。沪上一位中学校长告诉记者，以前高考之前的最后一次年级组会议，都会要求高三班主任在成绩发榜的那天，一定要通过电话、微信等手段，将每位同学的高考各科成绩逐一登记下来，再汇总到年级组长和教研组长手里，今年则叮嘱老师们，不要再按老惯例做了，因为由学校擅自统计学生的高考分数属于违规行为，这样，老师可以释然许多，考生也可以更轻装应考。

还有一个细节，令21世纪教育研究院副院长熊丙奇颇为感慨，那就是以往“杀气腾腾”般的高考誓师大会，今年见得不多了，即便是一些例行的“高考出征仪式”，也变得温和许多，心理关爱、情感交流代替了喊口号、表决心，打鸡血的场面也不再被学校当作激发考生“斗志”的手段。

老师一句问候的话，甚至只需一个微笑，就足以给考生们增添一份心灵的宁静和宽慰。“也许学校举行高考出征仪式，也是延续一种惯性思维。但是，把高考考场视为战场，这样的活动给学生传递的是不正确的教育价值观，折射出的是办学的功利性。”他说。

高考临近，除了后勤保障还能做点什么？

@家长：调整好心态最重要

离高考没几天了，你打算为奋战考试的孩子做点什么呢？除了后勤保障，最重要的就是帮助孩子调节心态了。对此，记者采访了经验丰富的精神卫生专家，为考生及家长调整好心态、打赢“心理战”给出建议。

“我是一名应届的高三考生。我就像一节快要结束续航的电池。我好害怕自己现在依然高强度地学习，成绩还是无法有明显提高，如果是这样，那么继续努力的意义是什么？我有时感到沮丧，想放弃了，可是家人说，我这叫破罐破摔，他们对我还是有期待的。看到他们期盼的眼神，我知道应该去努力，可是我很害怕，我即使努力了，也没有好结果，他们会失望的，而且，我真的好累啊……”

上海市精神卫生中心儿童青少年科张桦医生最近遇到一位消极的考生。张桦告诉考生，平时的每一次努力积累都是有意义的，这意义也许不会立即体现在这次考试中，但会在以后的某次考试里发挥作用。张桦建议，家长要给孩子支持、肯定，孩子反馈给父母信任，这种情感上的互动，让家变得有能力疗愈难题。建议家长不要吝啬对孩子表达关心和爱，你们的肯定对孩子是莫大的鼓励。

对于焦虑的孩子，张桦推荐他们学习“放松训练”。比如通过调节呼吸、肌肉放松的方法来保持心情平静，达到缓解紧张、恐惧、焦虑等负性情绪的目的。当然，学习“放松训练”需要一个过程，才能让人熟练操作，达到最佳效果。

“高考不仅考验着孩子的心态，同时也考验着家长。很多家长可能比孩子还紧张。”新华医院临床心理科主任、儿童青少年精神心理健康中心主任张劲松告诉记者，家长要做好自身心理建设，不要想着怎么样改善孩子的状态，让他在考场上超常发挥，那种期待，反倒会给你和孩子造成巨大的压力。考试，保持平常心就好，不必临时抱佛脚，不要总是对孩子说，“复习好了没？”“再多背几遍。”可以跟孩子聊聊天，说一些轻松愉快的话题，尽量不要谈论学习。考前温馨和宁静的家庭气氛，是考前学生心理状态的“稳定器”。

张劲松建议，首先，孩子考前要进行积极的自我暗示，不要自我谴责。知识的储备已经基本完成，完全可以将高考等同于平时的普通考试来对待，正面的自我暗示可以增强自控感和提升自信心。不要盲目和同学比较，因为每个人的优势、不足、基础、方式都不同，盲目比较并没有太大意义。

其次，从心理学角度来讲，持久、长期、过度的学习，无形中会压抑自己的心理需求，所以要学会放松，适当交流，给自己减压。如果感觉到过度紧张时，可以适当做体育运动，散步、慢跑等，在家也可以听听音乐，做一些舒缓解压的呼吸训练；也可以与同学、家长交流，得到情感的支持。

第三，科学的饮食起居很重要。张劲松表示，家长要督促孩子，保持日常的饮食睡眠习惯，饮食以清淡为主，多补充新鲜蔬菜和水果，减少过于油腻食品的摄入，切勿盲目服用药品补品；睡眠要充足，睡得太多或者太少都不好。

首席记者 左妍