

将骊歌化作战曲 为学生温柔打气

校园花式祝福感动少年的心



加油考生

距离延期的2022上海高考不足十天。不歇的蝉鸣和头顶的烈日，都在提醒毕业班的老师和同学们考试将至。

经历了久别后的短暂相聚，申城高三学子昨天纷纷迎来高中最后一天的校园时光，初三年级的在校生活也进入尾声。校园中，一封封手书的纪念卡、一枚枚原创徽章、一份份订制礼物将骊歌化作战曲，为少年们送上勇气。

把学生的名字嵌入祝福

校训墙、院士墙、校友赠艺术作品……打开手中的立体纪念卡，大

同中学的同学们惊喜地发现，熟悉的校园景色，出现在眼前。更让同学们惊喜的是，每一张纪念卡上，都有着“成长导师”手写的人生寄语。有老师用毛笔写下“百舸争流，奋楫者先”“长风破浪会有时，直挂云帆济沧海”的励志格言，也有老师用娟秀的字迹送上英语名言。

语文老师陈天琦署名“田七七”，那是她的网名，相处时间久了，同学们也喜欢这样亲昵地叫她。“严气正性，文以载道，梦怀桑梓，前程如锦（严梓文）”“大雅君子，怡然自乐，以梦为马，不负韶华（马怡君）”“嘉言懿行，鸿渐之仪，坚忍心性，奔赴山海（宋嘉仪）”“桂林杏苑，奕奕折枝，笔下功成，未来可期（林奕成）”“谢庭兰玉，心怀赤子，动心忍性，晖光日新（谢子新）”……经过一晚的巧思，她

将每一个同学的姓名，嵌进了祝福。

女生徐晨玥擅长琵琶，在学到课文《琵琶行》时，她特意抱来琵琶演奏一曲。“不徐不急，花晨月夕，捻来琵琶，铮铮有声”，陈天琦想借此祝福姑娘也能奏出人生妙韵，余音不绝。宣传委员董盈擅长绘画，陈天琦借用《楚辞》和《孟子》中的名言，“彩笔绘梦，董道不豫，盈科后进，一往无前！”女生戴那妮选择了国际课程，陈天琦勉励她，“学成为邦，坚韧小妮，戴冠履方，行路万里”。

“高中三年，因为疫情少了很多面对面相处的时间。可能很多人会觉得，这是充满遗憾的一届，但是我时常对同学们说，你们不用因此感到沮丧，这段特殊的经历，会让你们有更多体验和思考。”陈天琦说。除了个性祝福，她为每个学生写上了

同一句话，“母校永远是你青春岁月的温柔港湾，愿你拥有一个无限可能的灿烂未来！”

订制礼物寄托期许

建平香梅每一位初三同学都领到了一份特殊的“礼物”——一个由学校自主设计和独家定制的钥匙圈。钥匙圈上印着建平香梅中学的标志，还有每一位初三同学的名字和他们的基本信息，同学们入校时可以直接使用钥匙圈扫“数字哨兵”。钥匙圈上还醒目地印着“努力必胜”四个字。这四个字是李砚峰校长挥毫写下的，他想要告诉毕业班的同学们：胜人者有力，自胜者恒强，中考固然是人生道路中一道十分重要的“关卡”，但我们无须贪恋或惧怕未知的结果，只要努力过，奋

斗过，走过风雨便是艳阳。

“这届初三年级师生经过了93天的云端教学，在中考之前，我给每位师生制作了一张书签。”新云台中学校长王晓云说。书签的正面是她历时4个月，跟踪拍摄同一株植物的不同状态，记录了草本植物开花结籽的生命过程、遇见了蝴蝶蜕变的惊喜。王校长把这个过程看作是一次特殊而漫长的延时摄影，也把学生线上学习、返校冲刺的这半年，同样定义为特殊而漫长的延时摄影，并写了一首小诗《见证 求证 论证》。在书签的背面，她为每一位师生分别题写了一句话：“这是生命活力的光，穿过黑夜与黎明，迎击一切挑战。正如此刻，我们重回线下，再次以自己的光去穿越困难，抵达光明与美好。” 本报记者 陆梓华 王蔚

昨天是申城很多高三学子来校上课的最后一天。在上海市光明中学，同学们向校园道别，相互加油鼓劲，还特意来到班车下车点，向那些为他们付出了一个月辛勤劳动的班车司机们道声感谢，也纪念属于2022届的这不寻常的一个月。

手拿大红色的“高考必胜”宣传板，负责学校复学交通保障专班的赵程斌老师招呼同学们三三两两和师傅们合影留念。光明中学毗邻人民广场，地处市中心，很多同学平日里依靠地铁和公交出行。根据高三学生复学期间从家到学校必须“两

点一线”的防疫要求，又征集了学生和家长的出行需求，返校复学至今，学校临时租赁了5辆大巴作为“复学班车”，不仅对司机闭环管理，要求其每日提交24小时核酸阴性报告以及抗原检测结果，每日对车辆进行消杀，每名同学也间隔而坐，事先用N次贴，确保防疫安全。

昨天，光明中学高三学子最后一天来校上课

感谢“复学班车”，和司机合影留念

“复学班车”跨越宝山、普陀、杨浦、闵行、浦东、静安、黄浦等多个区，历经33个站台，服务90余名师生。赵程斌说，这5条班车路线图由学校复学交通保障专班负责设计，既保证交通的顺畅，避开堵点，又考虑学生到达停靠点的路程，保证从家到上车点时间在5分钟之

内。每辆班车上午6:30出发，保证学生能够有更多的睡眠时间，7:45左右陆续到校，避开早高峰；下午一般16:45出发，18:20分左右陆续到达终点站。令老师们感慨的是，短短一个多月的旅途，也见证了同学们的成长。每辆班车都配备了一名学生“车长”，每天负责点名，引导大

家扫场所码、测温。

“复学班车虽然停驶了，但是高三学子的征途才刚刚开始。相信每一位光明学子在人生的大道上，带着一颗年轻拼搏的心，追逐自己的梦想，道路光明，不负韶华！”望着班车最后一次驶离校园，赵程斌颇为感慨地说。 本报记者 陆梓华

本报讯（记者 易蓉）受上海疫情影响，2022年上海中、高考延期。随着考试日期临近，本报推出《完全“申活”实用文档·中高考特辑》，为考生和家长们陆续整理中高考相关资讯，为申城考生加油！

“特辑”将筛选整理汇集来自权威信源的中高考相关重要提醒，包括这一阶段考生和家长的心理调适锦囊，还将陆续更新招生信息、志愿填报专家建议等内容，方便考生和家长及时了解和查询。

“特辑”将在新民晚报官方微信持续更新发布，可扫码阅读。

2022年7月
高考7日-9日 中考11日-12日

加油考生

完全申活实用文档

中高考特辑

心理锦囊
志愿填报
服务信息

loading.....

扫码解锁文档

新民晚报客户端
飞入寻常百姓家

高考临近

越来越静不下心了怎么办？ 家庭氛围都紧张了怎么办？

且听心理医生为你答疑解惑

问：高考临近，越来越静不下心了怎么办？

北京师范大学心理学部博士生导师简秀云教授：其实70%-80%的调研对象在面临考试、面试之前都出现过或多或少的焦虑情绪。面对重要考试，出现焦虑等负面情绪是正常的，不是一种病态的情绪。

接纳这种情绪，而不是摒弃它，也不需要耗费精力与负面情绪对抗。

用成长型思维走好每一步，不能抱着一种“这次考不好这辈子我就完了”的固定型思维，容易被负面情绪束缚住。

一个分解压力的方法：

→高考一共六科，是哪一科让你感觉压力最大？

→比如是数学压力更大，那么高

考压力就改成了数学带来的压力。

→数学的哪些章节压力很大呢？比如立体几何，空间想象力可能不太好。

→那立体几何里又有哪些知识掌握得不太好，感觉到有难度呢？

→于是，具体到三五个章节，掌握得不是很好。

逐一分析下来，压力就会大大减小。

问：孩子高考临近，作为家长也很焦虑，家庭氛围都紧张了，怎么办？

北京师范大学心理学部博士生导师简秀云教授：考试临近，家长们更要学会“往后撤”——给孩子足够的时间和思考的空间，让孩子去整合知识。

要用询问式的、商量式的语气

跟孩子互动，保持良好的沟通氛围。

家长面对孩子负面情绪时，不要冲动，要慢慢地安抚孩子，帮孩子找到情绪的来源，告诉他们“情绪是正常的，一场考试的得失其实没有那么重要。”

同时，家长也要注意，有时候孩子的某些负面情绪也可能是双方沟通不足造成的。不妨把彼此内心最脆弱的部分袒露给对方，更好地促进相互了解和沟通，实现家庭关系的温馨和谐。

此外，父母保持稳定心情和生活状态，对孩子情绪的稳定性是非常重要的。应该做到不管外面是否有大风大浪，家里一直都是稳如泰山，家长该吃就吃该睡就睡，该工作就工作，保持放松的心态和良好的家庭氛围，迎接高考的到来。 本报记者 易蓉 整理

本报讯（记者 陆梓华）2022年上海市普通高等学校招生统一文化考试即将于7月7日至9日举行，市教育考试院发布提醒，请广大考生务必做好个人防护，按要求继续保持居家或家校两点一线。广大考生和家长也应充分考虑交通、天气等因素，至少提前45分钟到达准考证上的考点地址，为进入考点前的安全检查、体温测量等环节预留充足的时间。

市教育考试院发布高考提醒：至少提前45分钟到考场 考生家庭近期尽量做到“两点一线”

市教育考试院提醒，考生家长或同住人也应尽量做到两点一线，不参加聚集性活动、不聚餐、不进入人员密集的公共场所，避免接触有疫情风险的人员和物品。考前3天，请所有考生按规定完成2次核

酸采样（7月6日须有一次）。为了确保考生核酸检测高效采样、集中送检，做到快检快送、快出结果，各区专门设有面向考生的定点专用核酸采样点，7月4日-6日每天上午8:00-11:00面向考生提供单人单管采样

服务。请考生务必到就近的考生定点专用核酸采样点完成采样。7月7日-8日，考生在考点进行核酸采样，请提前打印好纸质核酸码。7月9日外语听说测试考试结束后，考生请回社区完成当天的核酸采样。

江苏银行

人才贷

为人才安家、展业提供全方位金融服务

授信额度最高3000万元