



2025年全国高考报名人数1335万

这也是2017年以来高考报考人数首次减少

据新华社电 记者昨天从教育部获悉,2025年全国高考报名人数1335万人,比去年的1342万人减少了7万人,这也是2017年以来高考报考人数首次减少。教育部会同国家教育统一考试工作部际联席会议成员单位,指导各地用心用力做好考试组织和考生服务工作,全力以赴实现“平安高考”目标任务。

据悉,教育部会同有关部门指导各地联合开展净化涉考网络环境、清理涉考虚假公众账号、净化

考点周边环境、打击销售作弊器材、打击替考作弊、治理涉考培训机构等专项行动要求,依法严厉打击各类涉考违法犯罪活动。严格入场安检,推动智能安检门功能升级,强化对手机、智能手表(手环)、智能眼镜等违规物品的重点检查。加强标准化考点建设,确保考点内无线电信号屏蔽全覆盖,强化考场监考巡查,积极推动智能巡查巡检,织牢织密考试安全防护网。

在强化综合服务保障方面,教

育部介绍,通过深入开展“2025高考护航行动”,指导各地进一步做好交通、食宿、卫生、噪音治理等方面的综合服务保障。继续做好残疾人等特殊困难群体的考试服务,为12个省份的16名盲人考生专门制盲文试卷,为1.4万余名残障考生参加考试提供合理便利。依托各地中学和心理咨询服务机构,有针对性地做好考生心理疏导、关心帮扶工作,帮助考生调适考前状态。



要高考了 这份应急锦囊请收好

2025年高考即将到来,考前要做好哪些准备?考场要注意什么?考试时紧张大脑空白怎么办?5月27日,阳光高考信息平台发布了一份高考应急锦囊,护航考生顺利参考。

考前注意事项

规律作息、适当运动,身体不适、及时就医,疏解情绪、多多沟通。同时,天气炎热切忌贪凉,备好常用药品。

饮食注意:清淡饮食、营养均衡,忌暴饮暴食。考前没食欲,可饮用常温酸梅汤、柠檬茶、凉茶等提神醒脑饮品,或少量吃一些喜欢的食品,激发味蕾。

证件物品准备:证件类:身份证(有效期内),准考证(建议多打印几份,家长随身携带1~2份);文具类:2B铅笔(2~3支)、黑色签字笔、橡皮、作图工具等;其他:舒适透气的日常衣服、皮筋发夹(长发同学)一副备用眼镜(近视同学)、雨伞、遮阳帽、纸巾、巧克力糖果(防止低血糖)、口罩、饮用水、清凉油等。

考试当天注意

1 去错考点、忘带或丢失准考证怎么办?

提前踩点、计算路上所用时间。考试当天,如遇突发状况可出示证件向交警寻求帮助。

临考前不慎丢失身份证,应立即向户籍所在地派出所申办临时身份证,持临时身份证参加考试。

如考生忘带准考证,须在考前向监考教师报告,经考点领导小组批准,可先参加考试,但在下场考试前要将所有证件补齐,交考点考务工作人员核验。

注意!各科目开考15分钟后,考生不得进入考点参加当场科目考试。(具体以各省2025年普通高考考场规则为准)

2 忘带(或损坏)文具或其他考试用品怎么办?

可在考场附近文具店购买,或者向其他考生借用,时间允许也可让家人送来。

如在考试过程中文具损坏或缺少文具,不得擅自离开座位,向监考老师寻求帮助。

3 考试时紧张大脑空白、出现暂时遗忘怎么办?

通过心理暗示和深呼吸来抑制紧张情绪。告诉自己“我复习得很

好,一定会考出好成绩”。

如果答题过程中出现暂时遗忘,先从简单基础的题目做起,进入状态后再做复杂题目。

4 下午考试犯困、身体突然不适怎么办?

可以按压天池穴、睛明穴提神,或者短暂望窗外。

考试中如果想上厕所或者身体出现不适,及时向监考老师举手汇报。

5 考试快结束了,题还没答完怎么办?

不要慌张!先快速浏览试卷,优先完成分值高、自己有把握的题目。对于未完成的题目,可列出简要答题要点,争取多得分。

考后家长注意

考试结束后,家长不要急于询问孩子考试情况。

若孩子主动提及,耐心倾听,给予肯定和鼓励;若孩子不愿多说,尊重孩子的意愿,避免追问。

此时家长要保持平和的心态,避免将自己的焦虑情绪传递给孩子。

新重庆-上游新闻记者 秦健

重庆1000辆“雷锋的士”免费送考,预约方式快收好

又一年中高考季即将到来!为方便广大考生前往考场,今年中高考期间,重庆市“雷锋的士”志愿服务队将组织1000辆“雷锋的士”(600辆巡游出租车、400辆网络预约出租车)高考直通车,为中心城区内需要帮助的考生提供便民送考服务。

届时,参与送考的出租车,前挡风玻璃处均贴有“重庆市雷锋的士高考直通车”标识,方便考生快速识别。

参与中高考的考生可申请预约报名。需要接送的考生可通过以下两种方式报名:1.拨打手机或发送短信至18523509536(巡游车 廖师傅)、18581014676(巡游车 殷师傅)、13883800121(网约车 赵老师)报名;2.拨打“雷锋的士”志愿服务队热线电话62463989报名(工作时间:9:00—17:00)。

考生申请预约时,需告知姓名、联系电话、送考出发地址以及所在考场信息。为稳妥起见,申请预约相关信息最好以短信方式发送给以上三位联系人其中一人,请勿重复报名。

需要提醒的是:高考送考报名截止时间为6月4日18时,中考送考报名截止时间为6月10日18时,报名截止后,志愿服务队将按报名先后顺序安排车辆。

其中,高考送考预约成功者,志愿服务队将安排相关星级驾驶员在6月6日中午12时前,中考送考预约成功者,则在6月9日中午12时前,与考生及其家长对接送考服务信息,以确保在考试期间专人、专车、专线、准时将考生平安送达考场。在送考过程中,考生如有需要,随时向送考驾驶员提出帮助需求。

如在6月6日中午12时后,高考考生或考生家长仍未接到驾驶员对接信息,在6月9日中午12时后,中考考生或考生家长仍未接到驾驶员对接信息,请及时拨打18523509536(廖师傅)联系核实。

新重庆-上游新闻记者 黎静



“雷锋的士”志愿服务队在贴标识

适度的焦虑,能提高成绩

“高考倒计时,全家气氛就像‘高压锅’”“刷题到凌晨,越学越没信心怎么办”“孩子紧张到失眠,我比他还慌”……高考前夕的情绪波动,成了不少家庭的“共同课题”。

我们特邀湖南省第二人民医院(湖南省脑科医院)儿少心理科主任周亚男,针对“考生和家长如何进行情绪管理”给出简单实用的心理调节小技巧,帮助考生以最佳状态迎接高考。

1

其实,适度的焦虑能提高成绩,因为它可以激发考生的潜能。如果焦虑的最高值是10分,保持4到6分就刚刚好。

如果考生的焦虑值“爆表了”,也可以用心理学上的一些小方法来给自己解压:

第一,积极进行内部对话。可以

写一些励志的话,贴在文具盒上。每天看到这些话,会给我们大脑一些积极的信号。

第二,四角呼吸法。当你坐在教室感觉紧张的时候,可以用“四角呼吸法”。首先看向教室右上角,吸气4秒;然后视线转移到左上角,屏息4秒;接着将视线转移到右下角,缓慢地呼气6秒;最后将视线转移到左下角,放松2秒。这种视线焦点的转移,比单纯数数呼吸,更能够调节情绪。

2

第一,接纳失眠。偶尔失眠是很正常的事情。

第二,做一些运动。比如傍晚的时候快走,让身体微微发汗,晚上可以睡得更好。

第三,做一些身体的“扫描”。可以从头到脚或从脚到头,感受身体每一个部位从紧绷到放松,这样可以帮助我们更好地入睡。

3

第一,榜样学习法。看看身边淡定的家长,他们是怎么说、怎么做的。

第二,平常心对待。不要打乱日常生活节奏,该做什么就做什么。

么。情绪是会互相传递的,当家长表现得淡定,孩子也会变得放松。

4

考生可以进行身心锚定,利用记忆闪存,找到最佳状态。可以回想既往的高光时刻,每当体验到这种时刻,就做一个自己最喜欢的动作,比如打个响指,再反复练习,形成强有力的记忆。当考生进入考场时,只要再打个响指,就可以快速进入高能状态。

5

避免和孩子这样说:“你看别人家孩子天天刷题,你就这个熊样。”“你看我那个时候多辛苦,我们那个时候还没你这条件。”“你再加把劲忍一忍,马上就熬到头了。”

可以和孩子这样说:“宝贝,我看到了你的坚持、你的付出。”“如果你心里有想法和感受,可以随时跟爸爸妈妈说。”“高考确实是一件很重要的事情,但我们经历了就可以了。”“无论考试结果怎么样,爸爸妈妈都会爱你,我们可以一起面对。”

据新华网

