



济南一中高三(21)班杨慧敏将黑板一角的“高考倒计时4天”，修改为“高考倒计时3天”。



济南一中毕业典礼上,学生们情绪高涨,对于接下来的高考充满信心。



高三最后一课,师生在回忆与泪水中告别。



济南一中高三(15)班班主任穿上状元服,为同学们取个好兆头。

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 王媛 王鑫 摄影



文/片 齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 巩悦悦 王媛 王凯

喝不完的咖啡 和照不完的相

在济南一中,高三(21)班杨慧敏将黑板一角的“高考倒计时4天”,小心翼翼地修改为“高考倒计时3天”,其实,早在十几天前,齐鲁晚报·齐鲁壹点记者就曾在蹲点期间采访过这位同学,但随着高考临近,她又有了跟以往不一样的感受。“从300多天到100天,从10多天再到现在的3天,我眼看着时间从手中流走,心里也越来越紧张,希望自己到考场上不要紧张,要发挥出最好的水平!”刚参加完毕业典礼的杨慧敏内心还有些激动,“和同学们相处了三年,我们在这里的旅程也要告一段落了,心里突然觉得有些伤感。”

教室里,学生们暂时放下手头的真题,平日里不苟言笑的老师们也不再板着脸,教室里不时传来阵阵欢笑。此刻,师生暂时抛却高考备战以来的所有紧张、焦虑、激动,全身心放松下来。而这一切,全部转化为高三学子内心的一句话:高考,我们准备好了!

毕业典礼当天,学生们借来了父母的手机,纷纷留下高中的美好记忆。纪广宇就是其中的一分子。“我主要就是和老师合影,和同学合影,我打算剪辑一个班级视频,也算是留给大家的一份纪念。”

试卷上答的不是题 是想对老师说的话

教室里,不少学生静静地坐在课桌前,默默注视着眼前的一切。此刻,音乐里正播放着与青春与离别有关的歌曲,大家偶尔也会哈哈大笑,但更多时候是在若有所思,想些什么。

在2018级21班的红色大旗上,是同学们用黑色马克笔写就的大字。

满怀的是对老师,对同学,对生活了三年的班级的纪念。“一旁,坐在课桌前的学生史若含看着手中的一张“试卷”出了神。记者注意到,这并非一张简单的答题卡,上面写满了同学留言。

史若含认真地说,六门课都在一张答题卡上,大家答的不是题,而是想对老师们说的话。

不远处,学生闫丁齐正拿一件白色衬衫,挨个找同学们签名。当同学们一笔一划在写的时候,我能感受到他们对高中三年饱含的情谊。希望大家以后各奔理想,有梦相聚,祝同学一帆风顺。”

扛大旗的高个子 一个箭步上前抱起“老班”

“同学们,大家马上就要毕业了。从相聚到现在,600多天,恍如隔世,就像昨天站到这里看到大家第一次相聚到21班教室里。今天,我们就要斗志昂扬地离开教室,奔赴考场。”济南一中高三(21)班讲台上,班主任李忠文说得动情。

“高中结束了,属于你们自己的生活才刚刚开始,终于可以离开家长和老师的呵护,终于没有人再把你们当成小孩,你们可以挺胸昂首,去走自己的路了,这也许是高考的意义所在。”李忠文嘱咐学生的过程中,教室里的一双双眼睛注视着这位可以在需要帮助时“随叫随到”的老班,有学生甚至抹起了眼泪。

“从高一到高三,我感受到了成长,学校里的老师同学让我有家的温暖。”学生李文殊说。学生井慧敏也补充道:“这两年我学到了很多,经历了人生最美好的一个蜕变。马上就高考了,希望我能战胜它。”

看着学生们一双双清澈的眼睛,李忠文还是决定先把最重要的三件大事办完:发放毕业证、发放绿丝带、分发蛋糕!

记者注意到,精心定制的蛋糕上面有50块白巧克力,每一块白巧克力上,都用黑果酱写着班里一名同学的姓名。学生们依次上台领取毕业证,领取了属于自己的“蛋糕名片”。

在接过班主任手中的毕业证书后,有的

高考前最后一课 难离舍,泪阑珊,情不断



开启成长盲盒、准备“高考必胜面” 毕业典礼上,班主任送上暖心礼物

齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 潘世金 王丛丛 实习生 张婧怡

送上“梦想车票” 祝学生金榜题名

6月4日,山东省实验中学的校园里,空气中弥漫着离别的味道,这天是高三毕业生离校的日子,也是他们高中生涯的“最后一课”。

高三(24)班班主任邓珍特意准备了成长盲盒,在电脑屏幕展示学生小时候的照片,请学生猜一猜是哪位同学。

猜出名字的同学上台领取梦想车票,分享自己的成长故事,“我还为同学们准备了高考必胜面,在面条上刻上了鼓励的话语,为大家送上祝福。”邓珍说。

“三年时间,孩子们慢慢长大,他们是最棒的!”在高三(10)班班主任赵修明看来,班里的学生们在这三年学会了独立,学会了努力,学会了恒心,学会了吃苦,“经过这三年,我想以后他们不管遇到什么困难,都一定会成功的。”

“友情不毕业,青春不落幕。在省实验中学高三(3)班,班主任范佳为每位同学准备了橙子,寓意心想事成。任课老师共同为学生颁发毕业纪念册和一条绿丝带,并与学生一一拥抱,希望同学们梦想从此起航,奋斗永无止境。”

“从高一到高三,我感受到了成长,学校里的老师同学让我有家的温暖。”学生李文殊说。学生井慧敏也补充道:“这两年我学到了很多,经历了人生最美好的一个蜕变。马上就高考了,希望我能战胜它。”

看着学生们一双双清澈的眼睛,李忠文还是决定先把最重要的三件大事办完:发放毕业证、发放绿丝带、分发蛋糕!

记者注意到,精心定制的蛋糕上面有50块白巧克力,每一块白巧克力上,都用黑果酱写着班里一名同学的姓名。学生们依次上台领取毕业证,领取了属于自己的“蛋糕名片”。

在接过班主任手中的毕业证书后,有的



省实验中学高三(22)班,班主任为五名在高考过生日的同学准备了蛋糕。

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 王金刚 孙文丽

6月4日,距离2021年夏季高考还有3天时间。

德州市第二中学的高三学子即将结束高中生活,步入新的人生阶段。“亲爱的老师,我们三十班因毕业永久请假,我们不在的日子里,您照顾好自己,祝您身体健康,工作顺利。”学生在黑板上写下了这样一段话。

上课铃声响起,30班历史老师杨燕走进了教室,在黑板请假条上签下自己的名字。

“时间过得真快,不知不觉就到了毕业时间,很舍不得,在我们相处的日子里,我对大家着急、生气过,甚至咆哮过,真心地和大家说一声,对不起!”在哽咽声中,杨燕对着同学们深鞠一躬。

“老师,没关系!”同学们大声回应道,迟迟不肯坐下。

“这声‘没关系’,我觉得自己所有的一切都值了,马上要毕业了,让我们上好最后一节课,最后,祝愿大家高考成功。”杨燕说。

据学生们说,班里所有学生定制了专属于“30班”的班服,上面印有班主任和所有同学的名字。“这件衣服我会永久保存,这都是一起奋斗的回忆。”同学们说。

6月7日,刘一宁即将踏上高考考场。自从收到山东艺术学院的专业合格证后,他便一直为接下来的文化课考试做准备。“距离高考没几天了,时间很紧张,压力还是挺大。”刘一宁告诉记者,“我现在一天上四节课,每节课都是一个半小时,还是得努力复习,能多学一点是一点。”

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 刘昊

寿光学子刘一宁去年11月在河南新乡学习期间为保护他人挺身挡刀,如今,他即将踏上高考考场,齐鲁晚报·齐鲁壹点记者再次走近刘一宁,近距离了解他的备考情况。

6月3日,记者见到刘一宁时,他刚刚完成了下午的课程走出教室。对于即将到来的高考,刘一宁坦言,其实自己还没准备好,“我知道大家都挺关注我,我感觉挺有压力,但压力其实也是一种动力。”

2020年11月22日,在河南新乡学习声乐的刘一宁路遇有人呼救,来不及多想他便冲上前去,为了保护他人,一宁的右手腕被刀砍伤,筋脉断裂。虽然受伤会影响考试,但是他从未后悔过,“如果我当时没有救她,后果怎样我不好判断,但对于我个人而言,可能会后悔一辈子。”

6月7日,刘一宁即将踏上高考考场。自从收到山东艺术学院的专业合格证后,他便一直为接下来的文化课考试做准备。“距离高考没几天了,时间很紧张,压力还是挺大。”刘一宁告诉记者,“我现在一天上四节课,每节课都是一个半小时,还是得努力复习,能多学一点是一点。”

延伸阅读

高考心理关怎么过 听听专家和老师的建议

今年是山东新高考落地实施的第二年,考生该如何科学做好考前规划?在遭遇焦虑、紧张等负面情绪时,学生们如何有效应对,家长又能帮孩子做些什么?针对高考生和家长们关心的问题,齐鲁晚报·齐鲁壹点记者进行了采访。

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 巩悦悦

在家里,父母如何面对考生

常老师是山东师范大学心理学院的一位教授,去年山东新高考落地实施的第一年,她陪伴女儿参加了考试,虽说专注于心理方面的研究,但作为家长,在面对女儿高中阶段这次大考的时候,常老师还是不可避免会有紧张感。

但她也同时联想到了当年自己高考的那个清晨:自己骑自行车在前,父亲骑自行车陪伴在后。一眨眼,已经过去多年,但一想起当年的情景,常老师还是感觉很美好。在她看来,孩子要面对的这个挑战,并非是父母的挑战,家长不该把它扛在身上。因为扛在身上之后,家长会在无形中把焦虑传递给孩子。

正因如此,常老师在宾馆陪考期间,每天拿着电脑准备自己的工作材料。常老师的行为实际上也在潜移默化中影响着女儿。其实,母女俩为了各自不同的目标在努力,这本身就是一种积极的影响。在常老师看来,高考这件事本身没必要过多谈论。家长每说一句“别紧张”,实际上都在增加孩子的焦虑感。

孩子在家休整期间,家长又能做些什么?“咱没办法替孩子复习,但可以给孩子提供一个整洁、干净的环境,让饭菜更有新意和营养。”在常老师看来,高考前三天左右,最重要的是让孩子的身体安顿下来,“孩子睡好了,吃得舒服,身体自然就安顿下来了。身体安顿了,精神也就容易放松。”

考试前,学生要对自己说什么

面对高考,家长通常会告诉学生“不要紧张,要保持平常心”,可这些真的管用吗?在山东省济南第十一中学专职心理教师王晓娜看来,这些话恐怕不管用。考前离校回家休整,学生的焦虑状态甚至会有一种失控感。王晓娜分析说,考生一定要把焦虑正常化,“家长要告诉孩子,这时候焦虑太正常了,因为高考让每个人都太在乎,因此有压力是我们的正常反应。”

那当你紧张到心脏扑通直跳的时候,又该怎么办呢?“每当这个时候,就对自己说没关系,我们的心脏在面对挑战时,都会有这样一个反应,它能帮助我们更好地去发挥自己,要把它视作一个有意义的反映。”王晓娜建议,一只手放在胸前,另一只手放在腹部深呼吸。“呼气的时候要比吸气的时间长,吸气数到7,呼气则要数到11。要把我很焦虑改为我很兴奋,心里扑通直跳的时候要告诉自己:我的心脏又开始给我加油了!”

在家休整期间该做什么

对不少学生来说,在进行完高中最后一课后,就要离开校园回家休整。对此,山东省实验中学高三3班学生任胡峰提醒,孩子们应遵循适度原则,不能太懒散,也不要过于紧张,制定一个复习时间表,帮助自己保持正常的考试状态。“要相信自己这三年的努力,鼓励自己能稳定发挥。”

“学习效率低的时候,学生们还可以看一下语文和英语作文素材。我就是教英语的,有时候看看作文素材确实比较有用。”济南市历城二中高三年级副班主任张海光建议,学生们也可以拿字帖练习,十几分钟练一页,就能让自己的心情平静下来,还能保持好的卷面书写。

“凡是梳理出来的错题,都是知识上的盲点。考生可以适当看一些做过的错题,增加这些知识点的熟练程度。”张海光说。

高考第二天天空半天咋安排

根据统一安排,6月7日上午考语文,下午考数学。而6月8日下午考外语(笔试),上午则不安排考试。考生该如何利用好这半天时间呢?

在张海光看来,半天时间很快就过去,考生一方面要临时突破一下当天进行的英语考试,更应把一部分时间留给接下来的“6选3”考试。

“虽说第二天上午没有考试,但我还是建议考生不要睡懒觉,否则很容易打乱作息,进而导致下午的整个状态不好。”胡峰介绍,考前一段段时间,学生们虽然离开了校园,但他们背后会有一支强大的智囊团。