



考前最后一周，高三教室里，看着书桌上这一堆堆高高摞起的书，还有黑板报上的“为了梦想”，再想想父母寄予的厚望，每个备考的考生说不紧张那是假的。

对此，学校采取了多项措施，帮助学生缓解紧张情绪，这不，学生们在认真聆听压主题班会。

本报记者 李楠楠 摄

## 37727，今年这么多孩子高考

人数比去年增加了287人，烟台高考人数6年来首现增长

本报5月31日讯(记者

李楠楠) 烟台市今年共有37727名考生参加高考，其中春季高考1786人，夏季高考35941人，人数比去年增加了287人。这是烟台市高考人数自2006年以来连续五年下滑之后的首次“回暖”。

今年高考将在6月7日到9日举行，烟台市共有35941名考生参加考试，全

市设13个考区、27个考点、1232个考场。其中，芝罘区设四个考点，分别是一中、二中、三中和四中。

据了解，2007年全市共有50264人报名参加普通高考，比2006年减少3917人。2008年烟台共有48975名考生参加高考，2009年报名考试人数为44848人，而2010年高考人数跌破4万关口，高考学

生数为39184人(含对口高知考生人数)，2011年烟台高考的学生数加上对口高职考生共37440人。今年共有37727名考生参加高考，其中春季高考1786人，夏季高考35941人，人数比去年增加了287人。这是烟台市高考人数自2006年以来连续五年下滑之后首次反弹增加。

据省教育招生考试

院统计，今年全省550677人报名参加高考。其中夏季高考报名497684人。截至目前，全省总的本、专科招生计划为457297人。自2006年至2011年6年内，我省本专科录取率提高了28.86个百分点，从58.14%提高至87%，招生计划稳中有增，越来越多考生通过高考进入高校深造。

◎听爸爸说一说

又是一年高考时，去年陪孩子备考的一位家长给本报来信——

## 分享自己和女儿的“高考经”

临近高考，学生压力大，家长跟着干着急，这段时间怎么和孩子一起度过？5月31日，本报接到一位家长的来信，他希望通过分享自己当初和孩子一起备考的故事，与当时的考生和家长共勉。

“再过几天，2012年全国统一招生考试即将拉开大幕。可怜天下父母心，作为2011年考生的家长，本人和今年即将步入考场的考生家长一样，同样经历过莫名的紧张、日夜的煎熬和烦心的纠结。回首已逝的不凡岁月，作为考生家长同时也是一名交通警察，陪送女儿的机会很少，更谈不上坐下来给予辅导，面对爱子的挫折、焦虑、困惑乃至无助……”烟台市公安局牟平分局交警大队警官于鹏在给本报寄来的信中说，他尝试着用另外一种方式N次与女儿对话交流，起到了很好的说理疏导、减压鼓劲的效果，他希望与今年参加高考的考生和家长分享他的经验。

据介绍，2011年，于鹏的女儿以理科超过山东省一本重点线56分的好成绩被211工程大学——河海大学录取。“进入六月了，现在的心情还有点紧张。”电话中，于鹏对记者说，“我很理解现在的父母对孩子的那种紧张但又不敢多说话的心情。”

去年四五月间，于鹏的女儿在一次摸底考试失利后，他冲动地批评了女儿一顿，事后又深感懊悔，一夜辗转难眠，于是提笔给女儿写了《乘势扬鞭正当时》这封信，没想到女儿看后十分感动，安心备考被最终考上理想学校。“希望这封信对今年的考生和家长会有帮助。”

记者 李楠楠

### 乘势扬鞭正当时

宝儿：

你好，冲动这个魔鬼让我又犯了一次错误，令我早起，寄书一封，是忏悔更想的是鞭策。有感慨，有联想，鸡鸣时分，无法不诉。

农民有话，割麦种豆——抓紧。人生数十载，关键节点仅几个——学业、就业、事业。斗智斗勇斗胜的解放战争关键战役只有3个。在节点时刻，农夫尚知道要咬牙坚持收获果实，战士明白攻城就是你死我活，冲锋就是你挺我倒，成人的你也应盘点一下寒窗12载的硕果，在国旗即将升起的第三战役，要抓紧颗粒归仓，应收尽收。

古往今来，是骡子是马拉出来溜溜这句话展示的是勤奋自信之士的豪气。国手邓亚萍，当仁不让的自信来自哪里——队友们休息了，她还在加班练；队友们放假了，她却提前归队了；队友们入睡了，她还在揣摩战术。大赛当前，她会不紧张？我付出、我收获的自信保佑他狭路相逢勇者胜。即使到北大学习，听不懂英语课，她不埋怨、不抱怨、不放弃，最终走出国门拿下的

是剑桥大学的经济学的博士学位。自

古华山一条路，唯有勤奋和付出。

立志方能成才。巨轮迷航了，不是船小，是迷失了方向。无论是大人还是小孩，都得有方向和目标，只有确定了方向和目标，才能激发兴趣、活力、潜能和动力。知识改变命运，博学决定高度。方向咱有了，目标咱有了，需要的是脚踏实地、厚积薄发。甘居人后不是英雄所为，奋发进取是理智的选择。当然，如打仗不仅仅靠勇敢一样，还要摸索探求属于并适于自己的方法。虚心使人进步，骄傲使人落后。领奖台上挺立的永远不是落后分子和懦夫懒蛋。鲜花和掌声要送给最勤奋、最自信、最坚韧、最可敬的人。

凡事讲度。世人的眼睛是亮的，上苍不会亏待有心有志有劳之士。你累我也累，你勤我更勤，在通往延安的漫漫长路上，掉队落伍的永远扛不上将星、穿不上校服。纵观世事人生，没有随随便便的成功。学雷锋见行动。你努力了，我们欣慰，虽败犹荣，何况我们能够不断取胜、一路高歌、创造辉煌，加油，我们相信你，令我们骄傲的你、努力地你！

老爸  
于鹏

不少考生焦虑不安，家长更是手足无措，心里专家称——

### 保持平常心，家长也莫慌

本报记者 李楠楠

5月31日，高考已进入一周倒计时阶段，不少考生在考前变得焦虑不安，“成绩越好的学生越紧张。”面对这种情况，学校和家长均支招帮考生缓解情绪，减轻压力。心理专家建议，现阶段对学生以鼓励为主，让学生保持平常心，从容备考。

→家长

### 不敢说话不提成绩，就怕孩子紧张

“孩子马上就要高考了，现在每天孩子放学回家一脸疲惫，也不怎么说话，作为家长我们更紧张。”烟台一中考生家长王先生告诉记者，他们一家都不知道该怎么办，在家里不敢多说话，也不敢提学习，就怕女儿在家里更紧张了。

“平时成绩挺稳定，但一到大型考试就会怯场。”正在备考的高三学生林焕彰说，父母对自己寄予很高的期望，现在他每天都觉得脑袋里空空的，看看资料又

觉得什么都不会，总是担心达不到父母的要求，让他们失望，但在家里又不愿意过多表现出来。有时候跟爸妈多说两句就会吵起来，希望能得到爸妈的理解。

“我觉得家庭中气氛只要和平常一样就好，不要过度关注孩子，不然会有一种无形的压力让他无所适从。”福山一中的刘静峰老师说，今年孩子也要高考，之前孩子的妈妈总是喜欢唠叨，现在考试前的关键时期也控制住不再说孩子。

→学校

### 考试不排名，校长亲自辅导学生解压

23日，记者走访市区多所高中了解到，在这段时间里，学校都采取了多项措施帮助学生减压。“现在对高三班主任的要求是尽可能早到教室，多在教室里陪着学生。学生这时候需要倾诉，老师无疑是现阶段学生最愿意倾诉的对象。”育英中学高三级部主任王老师说，每天下午放学至晚自习前，各班老师都会提前到教室里与学生沟通。

“现在学校举行的模拟考试中，只公布分数，不再排名次。”一位高三班主任称，不排名次，是不想给学

生压力。

为了鼓舞考生，烟台多所高中从4月份起就开始针对高考开设了一系列专题解压讲座，烟台一中以及莱山一中等学校校长亲自走上讲台，帮助学生缓解压力。

“我们的高考不仅是一次考试，它还是一种教育，是培养意志品质和提高能力的一个重要机会。”烟台一中校长隋丰俊在考前心理辅导课上对学生说，希望同学们在最后关键时刻“做自己的王者”，把握好自己，卸下包袱，轻松上阵。

→专家

### 考生要自信，家长应淡化考试氛围

“考生现在开始紧张是应该的，毕竟高考是人生的一件大事。”鲁东大学教育科学学院副院长、高级心理咨询师王慧萍说，考生们要把紧张控制在一定范围内。作为考生现阶段要有自信，毕竟经过3年的准备，该掌握的都掌握了，保持平常心最重要，正常发挥就好。可以给予自己正面的心理暗示，从而消除焦虑，放松心情。

考试前，考生产生考前

焦虑综合症的原因是多方面的，不少考生压力过大，表现出情绪急躁、食欲不振，严重者甚至失眠。看到考生出现焦虑，家长们不知道如何帮助考生排解压力，在考生面前说话做事畏首畏尾，唯恐影响了考生的状态。

王慧萍提醒各位家长，在家中尽量保持家庭生活氛围，不过度看重成绩。家长要尽量淡化考试氛围，让考生在家中能轻松减压。