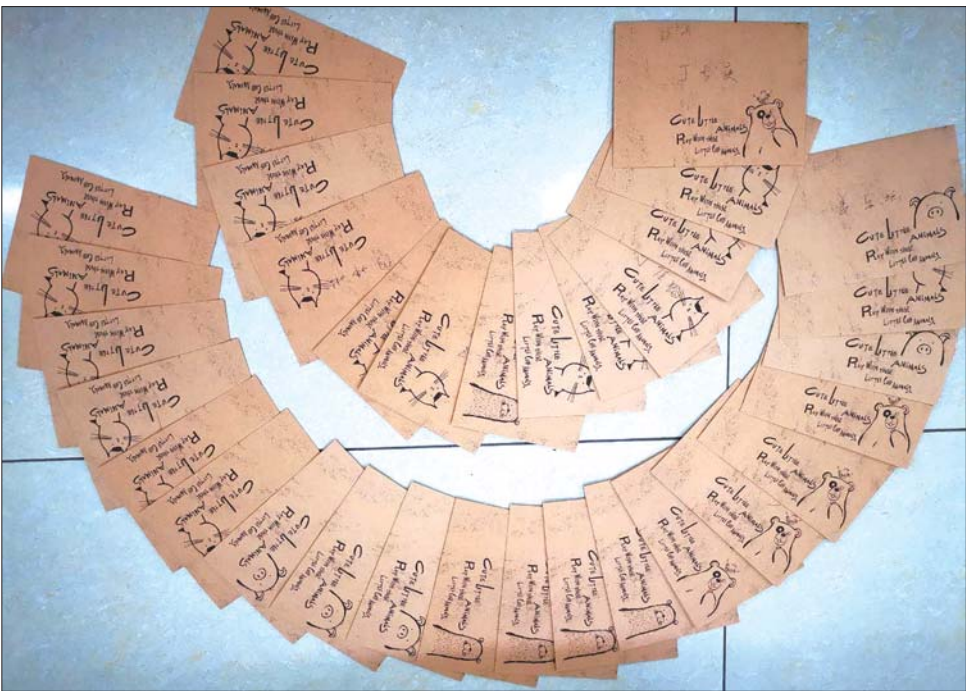


“你总说毕业遥遥无期，转眼就各奔东西……”高中生涯的“最后一课”来了，山东多所高中为毕业生精心准备了“告别仪式”，有的老师亲手编织了手链，将美好的祝愿送给学生；还有的老师准备了私人定制的“考试秘籍”，希望同学们能从中获得力量。



◀ 济钢高中老师为学生准备个性化“考试秘籍”。(学校供图)

棒棒糖和红色手链 35份手写考试秘籍

离别时刻满是温情和不舍

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 潘世金 实习生 吴梦茹

有的老师亲手编手链 还有的手写“考试秘籍”

4日下午，山师附中校园里到处弥漫着离别的味道。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”。

走进高三(5)班，一条红毯从教室后面一直铺到讲台前，每个学生都会走过这条红毯，从老师

手中领到自己的毕业证书以及惊喜礼物。

班主任田雪莲告诉记者，自己为孩子们准备了棒棒糖和亲手编织的红色手链。“棒棒糖象征着‘棒’和‘甜’，是对学生们的美好祝愿。红色手链则象征着鸿运当头，希望孩子们取得好成绩。”田雪莲说，为了编织幸运手链，自己忙了一周，每天干到晚上11点。

在济钢高中，高三(20)班最后一课上，班主任王培坤老师给全班35名学生每人手写了一份个性化高考秘籍，并叮嘱同学们高

考前一天再拆开。根据不同孩子的性格特点和学习情况，王培坤在信中的侧重点也有所不同。“有的学生成绩不错，心理压力比较大，我会在信中说‘老师相信你一定能考出好成绩’；面对踏实认真的学生，我会在信中说‘越努力越幸运’……希望通过文字让学生感受到老师的鼓励。”

王培坤说，自己手写这封“考试秘籍”，一方面是希望学生回家后不要放松自己的学习状态，另一方面是希望缓解同学们的考前紧张感。

战线拉长了，别太放松了

在家适当做做题，保持好的状态

4日下午，在上完高中时代的最后一课后，省实验千余名高三学子将离开学校。“大战”在即，备考学子状态怎样？没有了老师的面对面督促，老师和家长又该注意些什么？新高考形势下，考试时间做出很大的调整，学子们又该如何利用空考时间？针对这些问题，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

学生深深鞠了一个躬

距离高考还有3天，课桌上做不完的试卷、一遍遍叮嘱的班主任、黑板上擦不干净的公式……种种场景，都让人真切地感受到：高考，真的近了！

作为高三(13)班的班主任，孙莉把这届学生称做“最珍惜的一届”。这是她第一年担任高三班主任，毫无经验的她起初“压力山大”，可让她感动的是，“我身边有一帮智囊团，那些教师常分享一些实用经验。”

最近几天，随着离校日期越来越近，学生对学校、对老师的不舍和感恩，让孙莉感慨不已。“昨天，一个孩子过来找我签字。签完字之后，他给我深深地鞠了一躬，当时我很感动，情绪一下子就上来了。”孙莉感慨道，这可能是自己作为人民教师最有成就感的那一刻了。

师弟师妹的祝福很暖心

“十年寒窗苦读，但求问心无愧。经过积淀和磨练，现在正是扬帆起航的时刻，祝愿学长、学姐们稳健发挥，收获无愧努力的成绩！”这两天，高三教室外突然多了粉色的心形便签纸，上面是来自高一、高二师弟师妹们的祝福。一位高考生看完贴满墙壁的贴纸后，感慨道：很温暖！

“教室外有些祝福语特有文采，类似于藏头诗。每个字连起来，就是对我们的一个祝福。”孙莉回忆道，让她印象最深刻的藏头诗写的是：高考十三，旗开得胜！

对于即将到来的高考，孙莉对家长和学生提出几点建议。“临近考试，家长肯定免不了焦虑，但千万不要把这种焦虑外露，更不要传染给孩子。”

对于学生来说，孙莉的建议是，“全力以赴，考完一门忘一门。”

在家应保持日常生物钟

此前在7月2日下午，省实验高三学生结束了最后一场模拟考试。

这次考试的结束，其实也意

味着高三学习生涯的终结。在孙莉眼中，学生们的这次表现，要比前几次成熟稳定许多。不像此前那几次考试，每结束一科，成绩上、心理上都会有一些小小的波动，需要老师来慢慢疏解。

离校之后的两天时间，家长们又该如何帮助孩子做好最后的冲刺复习呢？“回到家以后，家长不要让孩子过于放纵，还是要按照以前的生物钟，不要熬夜。”一位高中班主任介绍，一旦家长让孩子睡懒觉，就有可能打乱孩子的生物钟，一定要让孩子正常作息，保持做题的活跃度。

对于学生来说，没有了老师的线下督促，他们又该如何把握这两天时间呢？“在这期间，所有老师都在线上准备答疑，因此无论出现任何问题，家长和学生都可以随时提问。”上述高三班主任介绍，虽然看似学生一个人在家，但实际上他的背后有一个非常庞大的群体在支撑着他。

孙莉说，很早之前，她已经和自己班里的孩子们约定好，希望他们在取得阶段性成功的时候，能够回到母校分享喜悦。

忙着签名拥抱合影 离别一刻几次红了眼睛

高三学生宋俊贤说，最想用充实、快乐、幸福来形容高中三年。她坦言，“在高三备考阶段，有一段时间压力特别大，甚至每天晚上都会哭，班主任知道后打来电话安慰我，我才慢慢从那种状态中走出来。”

“祝大家前途似锦，万事顺利。”高三(10)班最后一课，学生们陆续来到讲台，说一说他们的心里话，写信表白陪伴了三年的老师。课堂上，有的同学借辛弃疾壮志豪情的诗词激励彼此，有的回忆往昔趣事，还有的用“芜湖起飞”等网络热词表达对未来的期许。

最后一课上，同学们纷纷在校服上签下自己的名字，跟老师、同学们拥抱，合影。高三(9)班孟祯同学几次红了眼睛。“我是艺术生，高三这一年跟同学们相处的时间特别少，这一段缺失的时间是无法弥补的。回到学校后，更加体会到校园的美好。”孟祯说。

此前为抢时间 把办公室搬进教室

目送着一届又一届学生走进考场，毕业班的老师们也感慨万千。班主任田雪莲除了是一名高三教师，还是一名怀孕8个月的准妈妈。“想到今天要分别，有祝福也有不舍，凌晨3点还在回忆和同学们在一起的点点滴滴。”田雪莲说，高三这一年是辛苦并快乐的，感谢孩子们的暖心陪伴。

高三(10)的班主任舒美玉告诉记者，她带了很多年的毕业班，但这一届毕业生跟往年不同。为了帮助学生更好地备战高考，老师们将办公室“搬”进教室，在教室前放了两张桌椅，每到课间和自习的时候，老师们就会坐在椅子上给学生答疑。

“不为失败找借口，只为成功想办法。”看着学生们即将奔赴高考的战场，舒美玉希望他们都能保持平和的心态，从容应战。

■ 相关新闻

校长说

山东省实验中学中学校长韩相河：

希望你们无论遇到怎样的困难，都能永葆一颗赤子之心，求真明理，务实守信，始终目光如炬，有更大的格局；希望你们永远记得这个世界对你的馈赠，记得周围人给你的温暖，记得我们“博学日新，德行天下”的校训，用自己的能量去温暖这个世界，释放自己的光芒……

济南历城第二中学校长李新生：

“鹏北海，凤朝阳。又携书剑路茫茫。”同学们，高考不会让全世界看到你，却可以让你看到更广阔的世界。请相信，这段挥汗如雨、拼尽全力的日子，注定会被标注在时光的记忆中！盛夏至，花开时！愿披星戴月的你终能凯旋！

山东师大附中校长荆兆晶：

骊歌即将唱响，祝同学们金榜题名，再创辉煌，勇担新青年之使命，谱写新时代之华章！

山东省济南中学校长董亚：

时间不会辜负每一个坚持奋斗的人，当把剩下的每分每秒都用在追逐人生理想的道路上，前进一厘米，再前进一厘米，积土成山，集腋成裘，时光终会将你的人生与庸碌无为者拉开差距，最终将你推向人生道路的顶峰。

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 潘世金 整理