

高三老师回忆和学生一起奋斗的日日夜夜——

亲历新高考，每个人都是自己的英雄



2017年上海高考今天落下帷幕，今年是新高考改革方案实施的第一年。从三年前高等教育招生考试改革方案公布，到今年的正式实施，2017届高三学生可说是高考改革的亲历者，他们也经历了从最初的忐忑到现在的坦然。而高三的班主任和任课老师，陪伴学生们不断调整着学习的节奏，应对高考的挑战。面对高考到来，这些老师们都不约而同地说：“高三一年的共同奋斗，学生像我的孩子一样亲近，祝福所有高三的孩子们！”

和孩子们不断共同调整，心走得更近

周瑾
上海中学高三数学备课组长……

带教高三对我而言并不陌生，我已经8次带教高三毕业班，从2011年到今年，更是已经连续在高三坚守了6年。但执鞭这一届高三，对我而言仍然是一个不小的挑战——数学试题的变化、学生心态的变化、工作量的增加等，都对老师的专业素养和心理素质提出了更多、更高的要求。面对这些，我用了“最笨”但可能也“最聪明”的方法，多向经验丰富的前辈请教，跟备课组的老师们多多沟通，多跟我的学生们聊聊天。我能感觉到，每次与我的学生们谈心，我们彼此的心就又走近了一些。

我们始终坚信，付出越多，收获越大。

经常拜访有经验的命题前辈

作为数学备课组长，我除了关注教学本身以外，也更关注教学改革的方向。文理“不分家”后，数学试卷会做怎样的变化？此前我也有些迷茫。在最终的考试方案出台前，我们采取先复习原本文科理科生都要学的数学部分，将文科生和理科生有所差异的部分暂时保留。

众所周知，2017年的春考被视为新高考的风向标，其命题难度也与秋季高考大致相同。没想到，这次考试的数学试卷难度比往年春季高考的难度都要高一些，数学试卷整体试题数量为21题，比往年的23道题目减少了2道填空题。上中的绝大多数高三学生都去参加了这次春考，不少学生考出的成绩并没有达到预想的目标。

春考后，我们确定了备考的正确方向——注重基础知识，要把简单题目的分数拿到手，注重试题解答过程中的规范性表述；此外，一些难度题目还是要适当练习，要让学生做好“考难题”的思想准备。

有许多经验丰富的数学教师曾多次参与数学试卷的命题，还参与了高

中数学教材编写工作。当我没有方向的时候，我就喜欢跑到这些前辈的办公室，向他们讨教过去试卷命题的根本原则和思路。他们的经验对我们教授高三的老师们来说，仿佛是“定心丸”。

每周，数学组的老师都会凑在一起，用自己精选出来的题目给学生进行小测验。可别小看这一张卷子，这是所有高三数学备课组老师智慧的结晶，每一道题目都是老师们共同探讨、筛选出来的。因为题目越有代表性，学生复习时就可以越轻松。

每次考试过后的晚上都成了谈心时间

我所教的班级多是文科班、或者说大多是以文科见长的学生组成的班级。这一届高三学生在一年的学习和复习过程中，遇到过许多不确定性。比如，不断对数学试卷的题型和难度进行预测，学校时不时会有一些关于高考的各类通知。就在前几个月，为了适应新的志愿填报系统，学校组织全校师生进行了两次模拟填报。对于十几岁的孩子而言，心理上或多或少都会受到一些影响，学生的情绪变化成为我们老师关注的重点。

思维方式偏文科的学生，对于数学学科天然会有一些畏惧。小华（化名）是一个又高又帅的阳光少年，高三上学期期中考试，他的数学没考好，给了他不小的打击。后来他的父母告诉我，小华回家后因此哭了好几天。做学生心理工作并非一蹴而就，此后每一次练习过后，我都要跟小华聊上几句，安抚他要放下那一次考试的经历，只要吸取经验继续往前走就好。经过几个月的调整，临近高考前，小华的状态很不错。

每一周练习过后的当天晚上，我往往会在学校待到很晚——与每一个测试成绩不理想的同学一对一聊天。帮他们分析哪一道题目不应该丢分，哪些知识点没有吃透。更重要的是这样的谈话可以帮助他们建立信心，在这样交流的过程中，我也觉得与

经历等级考，如何让学习回归本质

戴小民
上海市晋元高级中学首席物理教师

我们的基础教育、高等教育以及老师、学生都在以不同方式切身感受着这次高考新政带来的变化。我作为基层物理教师，从学生选科时的困惑，到等级考复习时的担心，最后到等级考结束的轻松释然，至今一幕幕依旧历历在目。

新高考关注如何引导学生提出物理问题，提炼出与生活现象有关的、真实的、复杂的问题，关注学生在思考和解决这些问题过程中的关键能力。我认为，物理老师最需要思考的是——在物理知识的学习过程中学生形成了哪些思想方法、研究规范？如何建立科学完整的知识体系？如何培育学生的核心素养？

解决这些问题也是促使学习回归本质的最好途径。

初遇等级考，在摸索中前行

最初关注这一教育改革举措，我的内心确实困惑纠结。

“3+3”新高考模式与大家习以为常的“3+1”有明显区别，许多教育改革的新名词扑面而来：自主选择、走班教学、分群分层、核心素养等。面对这些新生事物，学校、老师、学生都在摸索中前行。

这意味着要改变过去已经非常熟练的备课、上课、作业、评价的工作流程，特别是新出的物理课程标准调整意见中，删去了一些章节，许多相关内容和习题都面临着重组和整合。

而我，则更担忧物理学科的地位。物理等级考分值大幅度减少，同时选科时大多数人对学业水平等级考的认识还停留在所获等级或是对应的赋分上，也就是较多地从能否获得比较高的等级角度出发，而从大学招生的视角去观察和认识物理学科的学生却比较少，因此许多学生不愿选物理也不敢选物理。那么物理的地位是不是要动摇了？

等级考试与原来高考相比，虽然删去了部分章节，降低了难度，但物理学习要求还是比较高的。习惯了原来“3+1”复习模式的我，刚开始很不适应，甚至有些迷茫。我凭借以往的教学经验进行探索实践，但不免满怀顾虑，担心探索实践出现偏差。

直面等级考，重新看待物理学习过程

第一次物理等级考，大家充满了期待，面对成绩，每位老师、考生的感受一定是不同的，有觉得超常发挥的，也必然会有低于预期的。考试已经过去，我觉得老师不能只有释然，更要总结与重新审视。

一届高三老师的心走得特别近，大家都是互相熟悉的老朋友。

儿子看到我的努力，把我当作心中榜样

“在我心目中最敬佩的是我的妈妈，因为她一有空就拿出数学书来看，一有空就拿出数学本来做题。做题做到很晚，一做就做到晚上11点。而且，我的妈妈非常聪明。不管我问她什么数学难题，她都能回答出来。我非常敬佩她，她是我心目中的榜样。”一天，我二年级儿子的语文老师在家长群里晒出了儿子写我的一篇小作文。看着这些，我的心里既是愧疚，又感到温暖。

带教这一届高三，花费的时间和精力要比以往多很多。单说等级考试过后的这一个月时间，工作量几乎翻了一倍。哪怕是高三带教经验比较丰富的我，也几乎每天都要拿着作业和试卷回家加班，对家人和孩子的关注少了许多。也正是这样对于工作的认真，潜移默化地影响到了自己的孩子。

高三一年高强度的工作，尤其是心情上的焦虑，也会让我这个“女汉子”有顶不住的时候。上学期末，眼看距离期末考试还有一个星期，我的喉咙发炎，几乎说不出话来。但是，我发现，自己的办公桌上悄悄多出了许多润喉糖，还有各种治疗咽喉痛和感冒的药，这些都是学生们悄悄拿来的，让我瞬间有一种贴心又温暖的感觉。有一位同学特别细心，她给了我许多鱼腥草，还写下治疗的“方子”贴在我的桌子上——“感冒初期，风寒型，用姜片3片去皮，加冷水煮3分钟，放些红糖，起锅趁热喝下；重感冒时：葱白连须3根，去皮生姜3片，陈皮15克，先用冷水一碗加入陈皮煮开，再放葱姜……”在我看来，这些学生都是我的孩子，我希望我的每一个孩子，在高考中发挥出应有的水平，在未来的人生道路中，踏踏实实走好每一步。

（本报记者张鹏 整理）

首先，要重新审视物理等级考地位与作用，我们对它的认识除直观可视的等级（或赋分）之外，还要看到其背后对大学招生所产生的综合作用——防止过分强调分数的作用，抑制高中教育和高中学生的选择性；防止阻断高中教育与高等教育的联系，把学生成长的完整性以及教育的系统性硬性分割。只有这样，我们才会对等级考有正确的认识，才能对高中教育、对高考升学有完整的认识。

其次，要重新调整自己的教育观念和思想。考试改革实际上是考核标准和能力测试的改革，就物理教学而言，一些重要章节内容本身并没有发生太大变化。

物理老师要思考的是：我们是把物理学科当成一堆重要的、难学的、要应对考试的知识教给学生，还是作为观察自然、解释问题、创造发明的工具送给学生？在教学内容上这两者没有差别，但在教育理念上却有本质区别。前者是教师灌输知识，学生被动接受知识；后者是教师在前面引领启发，学生主动寻找工具、探索自然。

这也提醒我们要重新看待物理学习过程。学习物理不能搞题海战术，要培养学生学习兴趣，要让学生入景入情；要融合实验、练习、媒体等资源，帮助学生构建物理概念与规律。

（本报见习记者朱颖婕 整理）

高三接班做严厉的“后妈”，给学生最好的爱

姚静渝
上海市光明中学高三英语老师……

随着本周三高考的开始，我的心其实已经渐渐平静，回想带教新高考的这一批学生，三年中感到的是辛苦、焦虑，但是也重新唤起了内心对于未知领域探索的热情。与其说我们是师生，不如说，我们更像是一起前行的伙伴，共同积累新知识，探索新技能。在高三担任班主任后，我自己都感到自己成了严厉的“后妈”，但是，即便是“后妈”，我的心愿仍然是，能够带给每一个学生最好的爱。

“如果说生活是一块沉默的煤炭，那么热爱就是最好的火种，而梦想就是最美的火焰，勤劳改变命运，梦想让我们与众不同。”这是我们班黑板报上的一句话，送给所有刚刚从高三胜利走来的2017届高中生。

“老本儿”吃不到的焦虑

2016年，我成为了高二（4）班的英语老师。与以前有些不同，这个年级的孩子，恰好是新高考改革后第一届考生。

说实话，新高考要求中，英语科目的变动很大——将英语考试改为一年两考，并加入听说测试计入高考总分。除了形式上的这些变动，英语试题的题型也做出了调整。比如，笔试中加入阅读选句和概要写作两个新题型。

作为老师，面对这些新的变化，我压力也很大。首当其冲的是，多年来执教英语的经验“老本儿”吃不到了，特别是两个新的题型几乎没有参考资料，我不得不从升入高三的暑假期间，就开始准备资料，开始一点一点摸索。比如阅读选句的文章本身的难度多大，选句子的备选项与干扰项是如何设计的；再比如概要写作的要点如何把握，学生用自己的语言如果偏离作者原意如何扣分，不同文体的概要写作是否有固定格式；在新高考的英语教学中，更强调的是学生对知识和技能的应用能力，那么学生是否一定要按照固定格式来写……这么多的困惑一直在我心头萦绕。

可以说，在过去的三年中，几乎每天都会遇到新问题，每天都有崭新的题目要做。还好，我们有一个团结的英语教学团队，我们经常会有题目的探讨，“一言不合”就要针对题目进行争论。其实大家都明白，这是摸着石头过河的第一届，老师们都把内心对于题目的看法说出来，才能一起寻求正确的方向。

严格管理让我成了学生眼里的“后妈”

进入高三，为了顺应新高考的要求，学生们开始进行走班学习。这时候，为了方便班级管理，学校建议语文、数学和外语学科的老师担任班主任。高三开始，我终于成为了高三（4）班的班主任老师、英语老师。

作为班主任，对学生的要求会更严格一些。但是，同学们却用会自己的行动无言地支持了我，和我一起适应新高考方案的实施。回想这一年来学生和我们一起的坚持，走进高考考场，每个人都已经成为了自己

的英雄。

我要求学生每天早晨7点到学校默写英语单词。高三的学习非常枯燥，也非常辛苦，就这样，我们班级学生常常是全校最早到校的。我还记得，5月25日是这一届高三学生最后一天到校上课，全班同学仍然7点全部到齐，最后一次完成了英语默写。

其实，学生们最初对我的严格管理颇有抱怨，我能做的，一是给予精神上的安抚，另一方面，则是以身作则。我住的地方离学校很远，为了能坚持跟同学们一起到校，我一般每天五点半就起床。天冷的时候来不及吃早饭，就匆匆出门，甚至有一天到校后才发现自己毛衣穿反了。

在班级最后一次班会课上，我和班长一起设计了PPT，上面有这样几句话：生活如此艰辛——早上出门小区里只有我一个人，中午午饭来不及吃又要回教室做听力，晚上作业改到凌晨两点。

其实，到了高三后，每个学生、老师都能够感到，不是只有你一个人在努力，而是我们在一起奋斗。我们在一起，数学题目做出来了，英语单词背出来了，文明班级评比拿到了五角星，让我们一起坚持到最后！

高三一年，孩子们总的来说非常配合，有趣的是，虽然我对他们管得比较严一些，他们可能也会私底下把我和很多其他的班主任比较。我会在他们面前自嘲一下，说：“后妈难做，总不如亲爹来得好。”他们也会顺势叫我一声“后妈好”，弄得我也有点不好意思。

没有经历文理分班的学生，友谊会更持久

这一届的孩子与以往几届有相同也有不同的地方，他们要面对学习的压力和政策上的变化，但是我也观察到，这一届孩子比以往更幸运的是，他们高中三年没有分过班，他们高中学习生活中建立的友谊会更加稳固与持久。

新高考的导向是培养学生的能力，所以我在高三的班级活动中也给了学生锻炼的机会，培养他们的团队意识和责任意识。

今年我们学校的高三和高一、高二的学生一起春游，以往高三是没有春游的。那天学生跟学弟学妹们一起去迪士尼开心了一把。作为班主任，今年我也坚持组织各类有益的班级活动。主题班会、学校网站新闻发布都是大家轮流参与。我按照同学的生日，在每一个月过生日，就负责哪个月的活动，几乎每位同学都有展示自己才华的机会。比如4月底的“生涯规划”主题班会，几位同学策划了一个“旅行社”的小品，他们都从来没有过表演经历，特别是在高考已经越来越远的时候，他们在春游来去的车上看稿子，在体育课上抽时间排练，效率极高。

不管怎样，几百个日日夜夜，师生一同不断学习、共同前行，逐渐积累的默契和信任直到现在还觉得心头发热。祝福我的学生们，都能走好未来人生的每一天。

（本报记者张鹏 整理）

“我的高考”口述实录

那时的高考，并没有太大压力

口述人 朱正红

上海市科技创新中心主任
亚洲企业孵化协会主席

1977年秋天的一个晚上，在上海近郊农村插队的哥哥突然回家说：“高考恢复了，我要准备考大学。”从那一刻起，“高考”风吹进了我家。哥哥再不像以前那样，一年回来一两次，家里又热闹了。虽然哥哥在家时也会与我们一起玩，但更多的时间是与他的朋友们一起讨论数理化习题；去图书馆看书；大清早去新华书店排队买“数理化自学丛书”……

那年春节，哥哥成为我们家最风光的人物，长辈们都对他露出赞许目光，还对我说要好好向他学习，也争取考上大学；同辈也露出羡慕的眼神；父母更是满面春风，看得出都为哥哥成为了一名大学生感到自豪。

而我所在的中学也开始打破原来的分班惯例，把各科成绩比较好的学生集中组成提高班，由各科教研组的教师带教，不时地考试。那时我不是成绩最好的尖子，但也在年级名列前茅，所以也进了提高班。不过当时的压力没有今天那么大，考不上也不丢人。虽然，作业比以前多了，上课的时间比以前长了，父母也会为学习的事唠叨几句，但课余时间我们几个好朋友还会一起去人民广场踢球。

1979年7月7、8、9日是高考的日子，这是1977年恢复高考的第三年——高考的受关注程度与现在相差无几。记得那时我们考场是北京东路的六十七中学。高考前一天下午，我们同班的几个好朋友一起去了考场，顺便“考察”了附近的交通。

7日一早6点我就被叫醒，父母再三叮嘱，别忘了带学生证和准考证，他们丢下二毛钱早餐费，就上班去了。我们同学几个相约着一起，每人买了两个大饼一根油条，预示考试取得100分，边吃边走来到了考场。考场外没有警察维持秩序，没有家长等候，也没有喧闹声。

我们班考理科同学基本在一个考场，进入考场后，时间还早，大家就在闲聊，突然进来一位看似30多岁的女同志，大家以为监考老师到了，纷纷让位，考场里立刻一片安静，那位女同志好像很尴尬，她涨红着脸对大家说“我也是考生”，一片寂静后，爆发出一片笑声。

考场的经历和我们在学校一样，就像是在参加学校的一般考试，不同的是大家说话放低了声调，监考老师换成了陌生的面孔，然而同学们的兴奋或紧张更加明显。

第一天考的是语文、物理；第二天数学、化学；第三天政治、英语。语文本来就是我的弱项，数学我感觉很好，附加题都做了，但化学却把我考蒙了，复习时的内容和考题真可谓十拿九稳，最后狼狽不堪地交了卷。三天考试很快过去了，每场考试结束后，大家都会对答案，有兴奋也有懊悔，不过都是瞬间的浮云，一飘而过，大家也没有太大的压力。

与我们这些应届生不同的是那几个历届考生，他们都有至少两次以上的高考经历，一开始他们与我们比较疏远，到最后一天大家都比较熟了，考试之余也加入我们的交谈，我印象很深的是有一位比我们年龄大五六岁的老高三“大叔”，也许他预感到自己的考试成绩不太理想，神情非常黯淡，伤感地说，这是他的最后一次机会了，他又回去修理地球了。

在家等分数、等通知的日子，显得那么漫长，从一开始的兴奋到无聊、焦虑，信心一点点在消失。1979年上海的高考是先考试后填报志愿，等到分数，我考了330分（当年的重点分数线是300分），兴奋是自然的。我填写了3份志愿：一份大学，一份中专、大专，一份技校，每份志愿填5个学校；当时填报志愿没有今天如此繁琐的研究，也没有如此多的学校选择，反而轻松很多。

填报志愿，则是新一轮的等待，等待学校录取通知书。重点学校第一批通知，当时没有网络查询，也没有电话查询，只能在家，每天等邮递员，总希望他会送来我的录取通知书，但等来的是一次次的失望，每天父母到家第一件事就会问：通知收到吗？

焦虑来自两个方面，一是来自父母的，他们怕我被外地院校录取，懵懂的我倒无所谓；另一方面应该是精神荣誉感吧，当年，各阶层的月收入与当今截然不同，当时大学生毕业工作月薪是50元左右，一年转正后月薪70元左右；而当时的产业工人，基本月薪36元，但是各种津贴、奖金等等加起来，可以是一个大学毕业生的二倍以上。但大学生的社会地位非常高，戴着大学校徽在公交车上，都会引来无数羡慕、钦佩的目光。

终于等来了，我被同济大学录取。去报到的那天，我的几个铁哥们骑着自行车送我，一路上大家怀揣着梦想，意气风发……

（本报记者沈淑莎 整理）