

高三教师寄语即将走上考场的学生——

把高考当作人生道路上的一道驿站



距离2017年全国高考，还有最后几天。对于这一届高三学子而言，自己的高中生活，也即将画上一个圆满的句号。

今年是上海首次实施“3+3”新高考方案，2017届高中毕业生面前似乎多了几分“未知”，也注定会有更多的收获。

经历过高考的“过来人”都很淡然，他们眼中，高考好比是人生路上的一道驿站；相比之下，高三的学习时光似乎更值得回味。高中生们在最后一年的学习过程中不断认识自我，学会行动，这是一个人高中阶段最好的收获。

高三的教师们祝福并希望考生，能用平和的心态面对高中阶段的最后一场考试，并永远铭记高三那些“闪闪发光”的时光。

■本报记者 张鹏

再见，我的高三，要永远铭记那些闪闪发亮的日子

“进入高三，学生们的压力很大。这种压力并非来自于学科成绩，更多的是源于面对未来时的不确定性。”上海市建平中学90后物理教师潘斐如是说。

七宝中学高三理科班化学教师周国亮对此感触颇深：“高三学生都是情绪敏感的小动物，对他们要多关爱。”在周国亮的班级里，谭亮（化名）的化学成绩在高一高二时并不理想，在距离等级考还有不到3个月的时间，周国亮也关注到了谭亮的情绪开始变得有些焦虑。

在周国亮的支持下，接下来的两个月里，谭亮每天抽出时间来整理高中化学的基础知识点，整整齐齐抄写在笔记本上，次日拿给周国亮检查、订正。

周国亮说，高三老师要花费更多的心血来关注学生的情绪和学习态度，尤其是对于那些初显疲惫、放松学习劲头的学生，更是要拉他们一把。

快进入高三的紧张学习状态中；到了次年3月，学生们学习压力本身就不小，作为老师就要学会给孩子们减压，陪伴他们一同度过高三。”

在学生们眼中，市北中学高三年级班主任郑琼是个正能量满满的老师，她说话语速很快，每天早晨给学生“灌”一段心灵鸡汤，并把自己热爱生活的一面展现给学生。

郑琼说，高三的日子对于老师和学生而言都是一种挑战，这是一种“甜蜜的负担”。相比老师的说教，同学之间的互相开导、互相陪伴或许是化解压力的更好方式。

高三就像是一段会闪闪发光的时光，会深深印刻在每一个学生的心里。郑琼说，她陪伴我走过一年高三的美好时光，有太多太多的不舍……

高三就像是一段会闪闪发光的时光，会深深印刻在每一个学生的心里。郑琼说，她陪伴我走过一年高三的美好时光，有太多太多的不舍……

你好，我的高考，人生中最平淡又不平凡的三天

6月7日—9日，是应届高三毕业生人生中最平淡也是最不平凡的三天。

经历了年初的英语第一考、5月份的等级考，面对高考，高三学子们积攒的考场经验并不算少。

高三教师们建议，不论是家长还是学生，首先都要以平常心来对待这场考试。上海中学高三年级政治教研组长何建军言辞恳切，他说：“这最后的几天，是目前求学道路上最漫长的几天，如何在最后的高三学习生涯中，收获最圆满的成果，是考生和家长的心愿，也是老师的最大心愿。”

几乎所有的高三教师都认为，经过紧张的复习迎考，学生们的知识储备已经完成，虽然高考考的是知识和思维，可最后阶段比拼的还有体力、毅力和心态。

经验丰富的何建军为考生提出备考建议：学生们在最后几天应该优先保证合理的休息和睡眠，调整生物钟，将身体状态调整到最佳。

此外，要注意考试时间的变化。语文、数学和外语学科的考试时间，要明显长于其他学科。因此，需要考生根据新的考试时间有针对性地调整考试的节奏。

考生们可以在学习之余适当通过一些合适的体育活动放松心情，如散步、慢跑等，劳逸结合。家长此时也应该减少外出应酬活动，减少看电视等娱乐活动，可以陪伴在孩子身边，看看书，聊些轻松的话题，营造和谐的家庭氛围。

何建军建议考生们，在最后的复习学习知识、做题等学习环节，还是要保持相应的紧张状态，不要过于放松。“还是要自我模拟，做高考模拟题，当然很难的怪题和偏题可以尽量避免，对自己进行积极的暗示，给自己坚定的信心。”

除此之外，家长对考试需要的证件、文具、耳机等，要做好物质准备，还要根据考试期间的天气、交通等状况做好相应的预案，做好考试期间的休息和饮食等计划。

高考只不过是人生道路上的一道驿站，过去了，一路向前！

这段人生历练，才是受用不尽的财富

■郑朝晖

记不得是什么歌里有一句：“云淡风轻一轮江月明”。当时就觉得这样的意境很好。临近高考，有朋友说是不是给高三即将赴考的学子说两句鼓励的话，不知怎么一下子就想起了这句歌词。

现在，还没到高考，整个社会就有一种莫名的紧张气氛。比如我有个朋友，孩子今年要高考了，夫妻二人决定，为了减轻儿子的压力，从五月份开始，绝不提关于高考的任何话题；还有，据说有一家“名校”附近的酒店推出了高考期间的“高考套餐”，什么“金榜（蹄髈）题名”，什么“一举得中（粽子）”之类，让人啼笑皆非。我以为，一场考试，无非是对于一段学习的检验，是一个过程的结束而已。设若这样的检验是常常有意外，常常会有匪夷所思的逆转的，这样的检验本身就没有意义了，谁还会热衷于用这样的方式去选拔人才呢？

人的紧张与恐惧，来自于“无知”的状态，这种“无知”既对于未知未来的“无知”，也有对于自身的“无知”。设若一个人对于自己是了解的，对于自己要处理的问题是清晰的，那么自然就没有了紧张与恐惧。我之所以说高三一年的重要性远高于高考那几天，是因为，在这样的年纪，你经过一段刻骨铭心的人生历练，渐渐知道自己是什么样的人，想做什么样的事，能做什么样的事，这比什么都重要。另一个方面，高三的复习，最重要的是教会大家

什么是总结、反思、改进与完善，这才是你一辈子受用不尽的财富。爱因斯坦说：“所谓教育，就是一个人把在学校所学全部忘光后剩下的东西。”认识自己，学会行动，才是一个人在高中最后阶段最好的收获。如果，我们不从这个角度去理解高考，而是总是祈求“好运”的青睐，或者担心遭遇厄运，那么只能说明，我们还是没有真正了解自己，懂得自己要的究竟是什么。要知道“云淡风轻”的原因恰恰是“一轮江月明”啊。

也有人要说，我有高远的目标难道不对吗？首先，目标的形成，一定是在过程，而不是在结果中的，所以到了最后关头突然有了高远的目标，那目标本身就是虚妄的。其次，所谓目标，并不是别人的期许、内心的幻想，而是在努力的过程中逐渐认识自己之后的必然结果。我一直主张人生“可遇不可求”，遇，是一种自然而然的结果，求，是放手一搏的乖张。求，未必没有，但是因为远高于自己的能力，寄希望于命运，所以常常是期望越大失望越大。遇，是基于对自身的认知，所以自然可以从容潇洒。“一轮江月明”，不就为了感受这大自然的“云淡风轻”吗？

古人有语云“功不唐捐”，意思是所有的努力不会白费。求学时的所有努力在今后人生的每个阶段都会发挥其应有的作用，不必吃死于当前。如果能够静下心来，认真地问一下自己，我是谁，我要的究竟是什么，或许反而能够让自己浮动的内心渐渐地平静下来，用云淡风轻的姿态去面对自己人生的第一次抉择。当然，云淡风轻一轮江月明之后，自然是天地浩荡，振翅高翔了。希望大家能够发现真正的自我，遇到最好的未来。

（作者系上海市建平中学副校长、语文特级教师）

“过来人”谈高考

“习惯”的力量其实非常强大

许嘉禄 上海市延安中学2016届毕业生 现就读于复旦大学自然科学试验班

还有几天就要高考了，你们是不是很惊讶，或是有些害怕和兴奋？如果有，那再正常不过了。回想去年的我，看着身边厚厚一沓做完或空着的模拟卷，和无数打了草稿的复习资料，我十分矛盾。盼望着高压的日子快点过去，又怀疑未来的生活是否能够接受。

高考就是如此神奇。三年之前，它还在远处时，你恨不得让它明天就来；现在它走近了，你很想让它停一停，给你喘息的空间。但它根本不会在乎你，它只知道一如往常地向你走来，不快也不慢。

也许你要问，那现在高考已经在我面前了，我该怎么办？作为学长，我这样回答你：“别太累了，别太轻松了。剩下的，该怎么办就怎么办。”我高三的每个休息天，都遵循这样一个规律：除了作业，每两天做3套卷子，不多也不少。

去年的这个时候，我的父母问我：“马上高考了，是不是要多做一点试卷？”我说：“多做只会突然让我紧张，不会有好处的。”他们又问：“那要不要带你出去玩玩，放松放松？”我说：“我习惯了，现在这样挺好，不必放松。”



了；你们同样清楚，更多的卷子并不一定等于更好的成绩。但请扪心自问，你们是不是有时心血来潮地连着做好多套卷子，做完特别有成就感；有时感觉累了，就对卷子看都不看了呢？

我认为，面对高考，你们需要的不是总共做多少套卷子，你们需要的是一个规律的、一成不变的标准。以我为例，我就是每两天做了3套卷子，每天在上午或下午做，不熬夜也不晚起。不要因为闲就多，也不因为忙就少。空闲时间，我会看看之前做的题目中有什么问题。

为什么要这样呢？我可以向你们保证，如果这么做，你们会愈发平静，

甚至高考的前一天也不会紧张，你们的复习效率也会前所未有的高。很不可思议吧？实际上，习惯的力量就是这么强大。高考只是把这习惯再重复做一天，不是吗？

我不能否认，人生多处需要澎湃的激情和远大的梦想，但以过来人的经验，我认为，在高考的复习阶段，你最需要的是如止水般的内心。

你不用一遍又一遍地告诉自己“我是最优秀的、我一定考得好”，也不要沉浸在平时考砸了的悲伤中，整天在手机里寻找心灵鸡汤。我希望，高考考完了，在你们看来，也只是又度过了平常的三天。

要把握好做题的顺序和节奏

周润卿 上海市建平中学2016届毕业生 现就读于上海交通大学密西根学院

又到了一年的高考季，不知道即将要踏入考场的你，是否做好了准备？我想，在这之前，你已经历了高三一年的磨砺。在无数个夜晚，你背着早已翻旧的词汇手册，刷着一张又一张的试卷。或许你已疲倦，又或许正乐在其中。

不管怎样，这些都将成为过去。现在，你们即将面临一场重大的考验。我将高考说成一场考验是因为它不仅考察考生的知识水平，也是在考验耐力与心理。

临近考试，我讲讲我个人的一点考试经验吧。首先要认清的是，高考试题并不艰深，把基础知识掌握扎实、吃透知识点才是关键。记得去年高考之前，我还特别拿出时间，把每一科目教材上的基础知识都梳理一遍，课后做错的习题再巩固新知，此时，高考的大部分分数已经握在了手里。

数学考试的时候，建议考生就按照卷子的题目顺序做，不要一上来先做压轴题（当然卷子发下来以后，正式打铃之前这段时间，看一看最后一题是可以的），也不要跳着题目的顺序做题，一是因为这样可能会漏题，二是不利于对做题节奏的把握。理科考试中，尤其要避免时间不

足、题目来不及做的情况。因此，考生把握做题速度十分重要。相信大家经过高三一年的训练与考试，已经对自己的做题节奏掌握得很好了。如果还是心里没有底的话，可以抓紧最后的这几天复习时间，做上几套模拟题。注意做模拟题的时候一定要严格按照考试的时长，不能拖拉，也不要太过草率。

考试的时候，如果被一道题目卡住超过5分钟仍没有一点思路，千万不要执着于此。建议考生们跳开这道题，继续往后做。就算是填空题第一题被卡住，也要能放得下，淡定地继续做题。如果压轴题是证明题，即使没有思路，也请千万不要空着，可以将题目中的信息尽量用数学语言描述出来。

高考固然重要，但也不是“一考定终身”。希望学弟学妹们可以将高考看做是学习成长之路上的一个宝贵经历。用平常而认真的心对待高考，以饱满自信的态度去面对。最后，请相信你的学校和老师，相信自己自己这么长时间以来所付出的努力都不是白费的。祝愿每一位考生高考顺利，收到心仪大学的录取通知书。

“你相信自己一定能考好吗？”如果现在在你的回答还有犹豫和忐忑，那就请你相信自己一定能做对所有会做的题。因为这样，也算是无悔了。

考试期间如何做到合理膳食、均衡营养

■蔡骏

考试期间给孩子吃什么能够抗疲劳；如何缓解孩子的考前压力，有效地帮助孩子提高记忆力？一年一度的中高考季近在眼前，家长们又开始为如何安排考生在考试期间的饮食而发愁。营养专家给出建议：考试期间的饮食应该遵循安全、清淡、营养三原则，合理膳食、均衡营养。

首先，考试期间饮食安全是最重要的，俗话说：“病从口入”，因为吃得出不安全出问题，可就功亏一篑了。考试期间要保证食物的新鲜、干净。考试期间气候炎热，食物容易变质腐败，因此一定吃新鲜的食物，不吃隔夜饭菜；尽量减少外出就餐机会，不要购买街边不卫生的食物。夏季气温高，外购的熟食、豆制品长时间放置后，很容易变质，路边烧烤、麻辣烫等食材和餐具都没有流动水清洗，消毒更是谈不上，细菌污染非常严重。也要注意尽量不要吃凉拌菜和卤菜。这是因为，凉拌菜在清洗环节很可能会洗不干净，有细菌或病菌残留；其次，凉拌菜有荤有素，不同的菜品带有不同的菌类，可能会因为卫生不安全出现各种问题。

考试期间考生要吃平时习惯吃的食物，食谱当以不变应万变。不要打乱考生的饮食习惯，突然改变饮食习惯，进食不习惯或从来没有接触的食物，可能导致肠胃过敏出现不适症状，如腹胀、腹痛、腹泻等，影响考试。不要过多进食性味寒凉或温热的食物，大量食用性味偏颇的食物容易引起“上火”或脾胃虚寒腹痛、腹泻等症状。考试期间应少或不要选择带坚果、多刺的食物；不要迷信坊间流传的所谓“应考秘方”，在考试期间突然添加各种“补品”，容易发生意外伤害。

其次，考试期间饮食应以清淡为主，不吃过油过腻的食物，生冷、油腻的食物不易消化，加重消化负担，导致分布到大脑的血液相应减少，降低大脑的灵敏度，从而影响到考试发挥。少吃油条、油饼、糯米花、皮蛋、罐装食品或饮料等含铝、铝食物，这些食品会影响脑细胞的功能，引起记忆力和智力减退。

不吃烧烤食品，因为烧烤在熏烤过程中会产生苯并芘等有害物质；不要过多食用冰激凌、炸鸡、薯条、比萨、汉堡、芝士蛋糕、带皮的鸡鸭肉类等含高脂肪的食物，否则会引起消化不良；酒、咖啡、浓茶、辣椒、咖喱等的过多摄入容易造成过度兴奋，情绪焦虑。

考前一餐时间应安排在考试前2-3小时，摄入量在7-8成饱为宜，有研究显示，半饥半饱状态更利于考生临场发挥。

再次，考试期间饮食要均衡营养，食物的多样性是均衡饮食的保证，每天食物品种在15-20种，主食中应适量加入燕麦、荞麦、玉米等五谷杂粮。这是因为，五谷杂粮可以补充身体中丢失的钾元素，有效防治夏季困倦、精神不振。丰富的主食为考生提供充足的碳水化合物，鱼、瘦猪肉、牛肉、牛奶、蛋、豆类及豆制品提供丰富的优质蛋白质和适量的脂肪，新鲜深色蔬菜及丰富的水果含有考生必须的维生素、矿物质和微量元素。

家长们在此基础上可根据具体情况有针对性地进行饮食调节：如添加一些深海鱼类、蛋黄、大豆、核桃等富含卵磷脂和不饱和脂肪酸的食物，以补充营养，益智补脑。增加菌菇类以及胡萝卜、菜花、黄花菜、菠菜、芹菜、毛豆、香蕉、樱桃、草莓等含钾丰富的蔬菜瓜果，有助于考生对抗疲劳。如中高考期间气温高、湿度大的话，可在食谱中增加西瓜、番茄、绿豆、鸭肉等消暑食物以及薏仁、冬瓜、莲藕等祛湿的食材。

此外，还可以巧妙应用蔬菜和水果的色彩调节考生情绪，五颜六色的蔬菜和水果不仅让人增强食欲，还有不同心里暗示作用：黑色食物可增强自信，绿色蔬菜可稳定情绪，红色食物可兴奋神经，较文静的考生可多吃些红色食物，能起到活跃大脑的作用。较急躁的考生则可多吃牛奶、鱼虾含钙丰富的食物和黑色的食物。

（作者系上海中医药大学附属龙华医院临床营养科主任）