

临场不慌 有备无患

——2026高考家长应急护航指南

记者 贾志敏 实习生 胡雯轩

高考的钟声即将敲响，逐梦的征程即将启航。

高考不仅是学生的考试，也是一场对家长的考验。身为父母，不必焦虑催促，只需收起自己的忐忑与紧张，默默陪伴，做孩子最安心的底气、最坚实的后盾。

考前这一周应该如何度过？考试期间有哪些注意事项？家长该如何为考生保驾护航？遇到突发状况如何从容应对？《延安日报·教育周刊》2026年高考志愿填报指导公益巡回报告专家服务团队综合近年来的高考情况及阳光高考信息平台等，为广大考生家长细心梳理，帮助大家顺利跑完“最后一棒”。

一、稳定心态，厚积薄发

1. 科学作息，校准应试生物钟。此阶段建议考生按照高考时段校准作息，强化上午9:00至11:30、下午15:00至17:30的专注力和对题目的反应速度。按照正式考试的心态和做题节奏，进行一次题目难度适中的自测，让身心提前适应考试节奏；每天午睡15至30分钟，让大脑充分休息和放松，确保下午的学习状态；考前不宜熬夜刷题，建议23:00前入睡，保证充足的睡眠。

2. 回归基础，理性看待分数。回归教材与错题本，梳理知识漏洞，规范答题步骤，争取把基础分稳稳拿到手。考前暴露问题是种幸运，每补一个漏洞，高考就多一分保障。

3. 接纳焦虑，主动调节情绪压力。考前紧张是正常且必要的应激反应，适度焦虑能提升专注力与反应速度。当你感到焦虑、心慌时，试试“4—4—6”呼吸法：用鼻子缓慢吸气4秒，屏住呼吸4秒，用嘴慢慢呼气6秒，反复做3至5次，这种方法能够有效缓解焦虑。每天给自己积极的心理暗示，以从容自信的状态迎接高考。

4. 打印准考证，规范备齐考试用品。多地已开通高考准考证打印功能，建议大家多打印几份并妥善保管。备齐考试物品：文具类包括2B铅笔、黑色签字笔、直尺、圆规、量角器、三角板、无封套橡皮、透明无字垫板；证件类包括身份证和准考证；生活类包括舒适透气的日常衣服、备用眼镜、雨伞、遮阳帽、纸巾、清凉油、饮用水，

女生还需准备皮筋、发夹等。提前整理透明文件袋，分类装好证件与文具，避免遗漏。

二、临场不慌，以稳制胜

1. 考试期间三餐需注意什么？考试期间的饮食要遵循清淡、营养均衡的原则，忌生冷、油腻、辛辣食物。家长可提前制定食谱并试做，确保考生饮食安全与舒适。

2. 遇到突发状况怎么办？不要慌！遇到交通堵塞，可能迟到的情况，要保持冷静，第一时间求助交警或护考人员。可立即拨打110或122报警电话说明情况，或直接向路边执勤交警求助。

高考当天若发现证件丢失，应第一时间联系考点工作人员或老师，通过身份验证后可先参加考试，再尽快根据规定补办证件。各省市虽流程略有差异，但均设有应急通道保障考生顺利应考。

3. 答题前需要做什么？进入考场后，通过调整呼吸缓解紧张，平静下来后适当观察考场环境。拿到试卷后，核对试卷完整性，然后通览全卷，预判难度分布，做到心中有数。

4. 临场答题技巧有哪些？全局规划，合理分配，通览全卷，预估各题难度和耗时，避免因局部难题耽误整体进度。

精准审题，抓住关键，划出题干中的关键词（如“原因”“作用”“对比”等），注意隐含条件（如单位、取值范围）。

科学检查，果断取舍，优先修正计算错误，避免轻易改答案。时间不足时争基础分，快速完成剩余题目的关键步骤，争取“多步骤分”。

5. 每科考后的正确态度？考一科扔一科，莫纠结！

不纠结已考科目，无论上一科发挥如何，考后立即将注意力转向下一科，提醒自己“每一科都是新的开始”。

避免对答案或讨论细节，考后同学间交流易引发自我怀疑和焦虑，干扰后续考试状态。

调整学科思维，考后间隙可通过快速翻阅下一科的核心知识点（如化学方程式、地理图表判读技巧等），使自己尽快进入下一个学科的考试状态。

三、心怀赤诚，终得荣光

考场纪律是不可触碰的“高压线”。近年来，从多地通报的作弊案例可以看出，无论是携带电子设备入场、传递答案，还是组织替考等行为，均会被技术手段精准识别，涉事考生不仅成绩无效、被禁考，还可能被追究法律责任。考生切勿心存侥幸，为一时的投机付出沉重代价。

4. 饮食以清淡为主，拒绝盲目大补。考前饮食最怕“突然大补”，刻意补充太多营养反而容易增加肠胃负担。尽量做到以下三点：清淡为主——多搭配新鲜蔬果以及鸡蛋、牛奶、瘦肉等优质蛋白，少吃辛辣、油腻、生冷以及不常吃的食物，避免肠胃不适。

三餐规律——保持日常作息和饮食习惯，早餐一定要吃，优选全麦面包、豆浆、鸡蛋等耐饿又营养的食材；晚餐切勿过饱，以免积食影响夜间睡眠。

干净安全——选择新鲜食材，餐具及时清洁消毒；尽量在家就餐，不吃路边摊，避免食物中毒、细菌感染等突发状况。

5. 营造轻松氛围，杜绝施压。多共情、少说教，多鼓励、少施压。当孩子出现烦躁、低落、焦虑时，别指责、别催促。不要再说“考不好以后怎么办”“必须考上XX大学”“别人都在学，你怎么休息了”等施压的话。当然，也不用说话过于小心翼翼，以免放大孩子的紧张感。保持日常作息和生活节奏，多聊家常、少聊成绩，帮孩子转移备考压力，在轻松安稳的氛围中安心备考。

6. 高考当天应急处置。高考前1至2天，和考生一起熟悉考点位置、入口、卫生间等，计算通勤时间（建议比正常时间多预留20至30分钟）。考试当天提前将考生送到考点门口，给其足够的时间整理物品、调整心态；考试结束后在考点附近安静等候，不要围堵门口。

若因特殊情况导致迟到，立即向考点工作人员说明情况，争取进入考场的机会。请注意，根据往年各省公布的普通高考考场规则，考生迟到15分钟后不得进入考点参加当堂科目考试。

7. 考后规划与防诈，不要吝啬鼓励与拥抱，恰当谈论成绩与计划。高考结束后，家长要稳定好自己的情绪再与孩子交流，不要指责抱怨，多倾听孩子的想法，帮助孩子正确看待高考成绩，共同总结考试经验并一起聊聊未来规划，了解志愿填报相关信息（如招生院校、专业介绍、志愿填报政策等），结合孩子的兴趣和分数，初步筛选目标院校和专业。

警惕“高价辅导”陷阱，谨慎对待市面上收费的各类志愿填报指导服务，切勿轻信“高价”指导咨询，避免造成不必要的经济损失和志愿填报风险。

家长们，高考越来越近了，不必焦虑，不必慌张。做好细致的保障，给予温暖的陪伴，就是对考生们最好的支持。

愿每一位全力以赴的少年，都能不负努力，在高考的战场上从容落笔、旗开得胜！愿每一位用心陪伴的家长，都能收获欣慰，见证孩子的成长与蜕变！

《延安日报·教育周刊》也祝愿每一位高考考生：金榜题名、梦想成真！

“2026年延安市高考志愿填报公益巡回报告会”
服务热线：0911-2820110 16609114032（贾老师）

将面临有期徒刑、拘役、罚金等处罚。近年来，公安机关与相关部门密切协同，对考试违法犯罪行为始终保持高压严打态势。广大考生要严守法律法规底线，切勿一时糊涂，遗憾终生。

三、携带违禁物品自毁前程

【案例】考生吴某某在进入考场接受安检时，将手机藏于手拿的薄衣内，高举双手避开了安检，违规将手机带入考场。考中时将手机藏于草稿纸下拍题，于开考46分钟后发至某培训机构寻求答案（未获）。吴某某依法被取消所有成绩，并按《国家教育考试违规处理办法》等规定严肃处理。

【提醒】高考是国家教育考试。《国家教育考试违规处理办法》明确规定，携带具有发送或者接收信息功能的设备的，应当认定为考试作弊，其所报名参加考试的各阶段、各科成绩无效。无论何种理由，无论是否使用，携带手机等通讯工具进入考场即构成作弊行为。提醒广大考生，务必遵守考场规则，切勿因小失大，影响未来前途。

四、替考代考终将“自食恶果”

【案例】某省2020年普通高校招生美术与设计类专业统考中，两名“助考”中介人员找了一名大学生，为一名考生进行替考，被警方抓获。两名组织考试作弊者分别被判处有期徒刑3年8个月和3年2个月，替考大学生犯代替考试罪被判处拘役5个月，缓刑1年。

【提醒】《中华人民共和国刑法修正案（九）》明确规定，将组织作弊、买卖作弊设备、买卖考题、替考等作弊，以及帮助作弊行为纳入刑法范畴，“代替他人或者让他人代替自己参加考试的，处拘役或者管制，并处或者单处罚金。”郑重提醒同学们，不要相信不法分子的蛊惑，更不要心存侥幸替他人或者让他人代替自己参加考试。考试纪律红线绝对不可触碰。务必严守法律

法规，坚定拒绝替考行为。

【相关条例】根据《国家教育考试违规处理办法》
【第五条】考生不遵守考场纪律，不服从考试工作人员的安排与要求，有下列行为之一的，应当认定为考试违纪：
（一）携带规定以外的物品进入考场或者未放在指定位置的；
（二）未在规定的座位参加考试的；
（三）考试开始信号发出前答题或者考试结束信号发出后继续答题的；
（四）在考试过程中旁窥、交头接耳、互打暗号或者手势的；
（五）在考场或者教育考试机构禁止的范围内，喧哗、吸烟或者实施其他影响考场秩序的行为的；
（六）未经考试工作人员同意在考试过程中擅自离开考场的；
（七）将试卷、答卷（含答题卡、答题纸等，下同）、草稿纸等考试用纸带出考场的；
（八）用规定以外的笔或者纸答题或者在试卷规定以外的地方书写姓名、考号或者以其他方式在答卷上标记信息的；
（九）其他违反考场规则但尚未构成作弊的行为。

【第六条】考生违背考试公平、公正原则，在考试过程中有下列行为之一的，应当认定为考试作弊：
（一）携带与考试内容相关的材料或者存储有与考试内容相关资料的电子设备参加考试的；
（二）抄袭或者协助他人抄袭试题答案或者与考试内容相关资料的；
（三）抢夺、窃取他人试卷、答卷或者胁迫他人为自己抄袭提供方便的；
（四）携带具有发送或者接收信息功能的设备的；
（五）由他人冒名代替参加考试的；
（六）故意销毁试卷、答卷或者考试材料的；
（七）在答卷上填写与本人身份不符的姓名、考号等信息的；
（八）传、接物品或者交换试卷、答卷、草稿纸的；
（九）其他以不正当手段获得或者

试图获得试题答案、考试成绩的行为。

【第七条】教育考试机构、考试工作人员在考试过程中或者在考试结束后发现下列行为之一的，应当认定相关的考生实施了考试作弊行为：
（一）通过伪造证件、证明、档案及其他材料获得考试资格、加分资格和考试成绩的；
（二）评卷过程中被认定为答案雷同的；
（三）考场纪律混乱、考试秩序失控，出现大面积考试作弊现象的；
（四）考试工作人员协助实施作弊行为，事后查实的；
（五）其他应认定为作弊的行为。

【第九条】考生有第五条所列考试违纪行为之一的，取消该科目的考试成绩。

【第十条】考生有第六条、第七条所列考试作弊行为之一的，其所报名参加考试的各阶段、各科成绩无效；参加高等教育自学考试的，当次考试各科成绩无效。

有下列情形之一的，可以视情节轻重，同时给予暂停参加该项考试1至3年的处理；情节特别严重的，可以同时给予暂停参加各种国家教育考试1至3年的处理：
（一）组织团伙作弊的；
（二）向考场外发送、传递试题信息的；
（三）使用相关设备接收信息实施作弊的；
（四）伪造、变造身份证、准考证及其他证明材料，由他人代替或者代替考生参加考试的。

【特别提醒】今年我省高考围绕防范利用手机、智能眼镜等智能穿戴设备实施高科技作弊全面升级；标准化考场全程视频监控并考后回放。继续实行“两次安检”、智能安检门、智能眼镜、智能手表（手环）等“带不进、用不了、传不出”；考场实时智能巡查全覆盖，自动识别并报警异常行为。请各位考生严守考纪，以诚信书写青春答卷。

（来源：陕西省教育厅公众号）

2026年是我从事高考升学规划的第7年。每到这个时候，我都会接到大量高三学生和家长的咨询电话。一边是二轮复习收尾、三轮冲刺开启的关键节点，一边是成绩波动与心态焦虑的双重压力。而在这个节骨眼上，很多家长和孩子恰恰忽略了非常重要的一环——对高考后的志愿规划缺乏提前认知和准备。因此，我总会反复强调一句话：志愿不是考完才填的，而是现在就该准备的。

不少家庭直到出分那几天才手忙脚乱地查学校、翻专业，结果要么冲高滑档，要么保低亏分，甚至因为选了不适合的专业，孩子上大学后追悔莫及。其实，真正决定志愿质量的，从来不是那两三天的匆忙选择，而是考前这两个月的信息积累、方向定位和家庭共识。

凭借多年一线跟进、一对一指导考生的实际经验，我认为现阶段高三家庭绝不能打无准备之仗。考生要抓准复习方向，家长要做好精准陪伴，提前了解并准备高考志愿填报——这才是冲刺高考的关键。

去年我带过一个西安的孩子，学理科，模考位次大概在全省550至650名之间，目标一直盯着省外几所985。家长全程只关心分数，对学校、专业、选科要求一概不了解，总说“等分出来再说”。结果高考成绩出来，位次刚好够得上一所985的投档线，但孩子的选科组合不符合该校专业要求，只能被调剂到一个偏冷门专业。孩子拿到录取结果时特别失落，家长也懊悔前期没有做功课。

这件事让我更加确定：陕西考生在这个阶段，必须提前把政策、位次、院校范围、专业限制全部摸清楚，否则再高的分数也可能用不上。

现阶段最该做的，不是纠结模考波动，而是先把“自己能报什么、适合报什么”搞明白。陕西现在实行“专业+院校”模式，志愿数量多、选择细，对信息精准度要求很高。家长可以根据孩子近期模考的校排名，换算成大致的全省位次，圈出近三年同位次能覆盖的院校范围。省内高校众多，院校层级划分清晰，对比孩子的大致全省位次，可以选出省内与之接近的院校，以及省外同层次院校的专业录取数据，提前把“冲、稳、保”的区间划出来。

我去年指导过一位渭南的家长，做法非常务实。从4月开始，她就按照我的建议，整理了一份专属志愿清单：哪些专业对再选科目有硬性要求，哪些专业在陕西招生人数稳定，哪些院校近年位次有波动，哪些专业就业方向更贴合孩子性格。她不打扰孩子学习，只在周末简单沟通方向，把信息做扎实。等到出分后，别人还在到处查资料，他们半小时就确定了方案，最终压线冲进一所心仪院校的王牌专业，孩子至今都很满意。

这就是提前准备的意义：把慌乱留在考前，把从容留在考后。除此之外，这个时期也是统一家庭共识的关键期。我见过不少矛盾，都是出分后才爆发的：孩子想学计算机，家长偏要报师范；孩子想留在陕西，家长坚持让去外地；有人看重学校名气，有人更在意专业实力。临时争执只会耽误判断、影响心态。

前几年咸阳有个文科考生，成绩一直不错，但家长和学生对未来方向始终没有聊透。孩子喜欢文史类专业，家长却坚持让报经管类，两人从模考期间就开始闹别扭，情绪直接影响复习状态。后来我约他们深聊了一次，让双方把真实想法说开，结合孩子性格、学科优势和就业趋势，慢慢达成共识。方向统一后，孩子心态明显稳了，复习也更有动力，最终志愿填报顺利，录取结果也符合双方预期。

对高三家庭来说，现在最珍贵的不是多刷一套题，而是先把未来的路看清。不用急着定死某一所学校、某一个专业，但至少要明确大致方向：是偏向省内还是省外，是优先学校还是优先专业，是倾向体制内稳定岗位，还是偏向技术、科研、应用型方向。这些共识越早形成，孩子越能轻装上阵。

陕西高考的竞争，本质上是分数与信息的双重竞争。考场比拼的是实力，志愿比拼的是眼光和准备。这个阶段看似在备考，其实也是在为志愿铺路。把政策吃透、把位次摸清、把方向定准、把家庭共识建立好，等到6月，孩子才能安心考试，家长才能从容填报，真正做到分尽其用、录得其所。

从事高考指导这么多年，我始终坚信：好志愿从来不是碰运气，而是提前布局、水到渠成。好的备考也从来不是透支精力、制造焦虑，而是找对方向、各司其职。对陕西的高三家庭来说，当下的每一步务实准备，都是在为高考的胜利铺路。稳住节奏，就赢在了大半对手。

（作者为中国教育电视台特邀专家）

读懂新课标精髓 练就新课堂本领

延长县举办2026年义务教育阶段新课标解读培训会

本报讯（记者 贾志敏）为全面推进全县义务教育阶段《新课程标准（2025修订版）》有效落地，5月26日，延长县教育体育局、县教研室在县高级中学举办了以“解读新课标 践行新理念 赋能新课堂”为主题的专题培训会。县教体局、教研室等相关单位负责人，各中小学校长、业务副校长、教务主任、教研组长，以及全县义务教育阶段小学语文、数学、英语教师共400余人参加此次研修。

培训会特邀杭州市余杭区教育发展研究院的浙江省级优秀教研员吕勇民、浙江省特级教师张爱军、浙江省特级教师楼红三位专家莅临指导。培训中，三位专家紧扣义务教育新课标的核心理念、主要变化与实施要求，立足学科教学本质，围绕课程目标调整、内容结构优化、学业质量标准、教学方式转型、评价改革导向等关键内容，结合大量真实、典型的教学案例与一线可复制的实践经验，分学科、分模块进行细致解读与深度剖析。专家们用通俗易懂的语言、鲜活生动的案例、务实可行的策略，帮助参会教师准确把握新课标精髓，厘清教学思路，破解落地难题，为后续课堂教学改革指明方向。

参训教师纷纷表示，此次培训干货满满、收获颇丰，既有理论高度，又贴近教学实际。大家对新课标的核心理念及教学转型方向有了更清晰、更深刻的理解，彻底厘清了以往教学中的困惑与误区。教师们认为，专家分享的实操经验可直接运用于课堂教学，为今后优化教学设计、创新教学方法、落实素养育人提供了有力支撑。

延长县教体局、教研室相关负责人表示，新课程标准是新时代义务教育教育的根本遵循，是提升育人质量的重要保障。此次培训紧密结合全县义务教育教育教学实际需求，聚焦新课标落地、课堂深度转型、核心素养育人三大关键任务，兼具理论高度、实践深度与指导力度，为延长县义务教育阶段教师搭建了专业学习交流的优质平台，有效更新了教育教学理念，提升了教师解读与实施新课标的能力，为全县基础教育课程改革向纵深推进奠定了坚实基础。

高三考生与家长备考实操指南

崔鑫