

我们来啦!

高考



又是一年高考时。这场考试,牵动的不只是考生和家庭,还有一座城市的默契。有人疏导交通,有人守护饮食,有人抚慰焦虑,有人默默祝福。每一年,都是如此。不会轰轰烈烈,却是细水长流。这是一座城对一代代人的托举,也是岁月对奋斗者的应答。从1977年走到今天,延安见证过无数少年提笔赶路,也目送过无数背影奔赴远方。考场不变,梦想长青。愿每一份努力都不被辜负,愿每一个奔赴考场的你,落笔从容,前路辽阔。

抗航高考

高考的脚步日渐临近,穿行在延安街头的K11路公交车,悄然换上了“新装”。

走进这辆以向日葵为主题的网红公交车,一朵朵向日葵从车头攀绕到车尾,金黄灿烂。车厢顶部,“旗开得胜”“一举夺魁”等祝福语格外醒目。整辆车如同一座移动的祝福站,满载着对学子的美好祝愿。

学生:坐上这辆车,心里暖暖的

K11路车沿途经过延安实验中学、宝塔区第二中学、延安实验小学等7所学校,每天承载数百名学生上下学。其中,延安实验中学、宝塔区第二中学、延安育英中学均有即将参加高考的学生。

5月29日中午,从延安实验中学附近站牌上车的高三学生小吴,一上车就笑了:“看着这些祝福语特别解压,临考前坐这辆车,希望自己高考顺利。”

同校高三学子黄誉也送上祝愿:“希望自己和全体考生放平心态,不负努力,斩获理想成绩。”

还在备战中考的学弟学妹们,也在这辆车上为高考学子们加油。

“我今年中考,寒冷天气时,我早上常常坐第一班公交车到校。每次等到这辆车时,心里就会感觉温馨又治愈。”延安实验中学九年级学生黄洲营说,“希望今年高考的哥哥姐姐,真能像车上写的那样‘一举夺魁’,前程似锦。”

“高考是实现个人理想的重要一步,希望考生们放松心情、顺利应考。”延安实验中学九年级学生郭俊良说,“我马上中考了,也把这句祝愿送给自己和同学们。”

家长:顺利就好,尽力就够

考生奋力前行的背后,家长始终是最坚实的后盾。

在延安实验中学、向阳沟、东关街等站牌,一些高考、中考学子和家长登上这辆网红车为考生送上祝愿,车厢里涌动着浓浓暖意。考生家长李文莉悉心照料着女儿的日常生活,十二年寒窗历历在目。她表示不会刻意施加压力,只希望孩子“放平心态、尽力而为”,从容迎接人生这场重要考验。

“希望今年所有高考、中考的孩子们都顺利完成人生大考。”市民高莉说。

“顺利”一词也是市民王荣最想要送给高考学子的祝福。王荣回忆,自己2009年参加高考时,担忧打车难之际,正是一辆爱心送考私家车把自己送到考场。“正如这个车厢传达的这份善意,我心里永远感恩当年志愿者的那份关爱,让我想到高考就感到非常暖心。”王荣说。

司机:这辆车就是我的祝福的方式

布置这辆向日葵主题公交车的想法,正是来自司机付丽。

“向日葵灿烂绽放,学子们梦想开花,这是我想要传达给高考学子的。”司机付丽说。从挑选装饰图案到张贴祝福语,她一点点把车厢变成了如今温暖的模样。

有人问她,开车本来就累,怎么还愿意多花这些心思?

付丽笑了笑:“每天那么多学生坐我的车,看着他们早起、赶路、背着大书包,我就想,能不能让他们上车的那一刻,心情好一点。”

她的确做到了。不少学生表示,坐上这辆车,看着玩偶、向日葵和“旗开得胜”那些字,真的会松了一口气。

今年,付丽和许多公交车司机一道,加入爱心送考队伍。高考期间,考生持准考证上车可免费乘车。“我会把车厢彻底清扫干净,路上平稳减速、慢行,不按喇叭,不让考生紧张,全力为考生营造安心、舒适的乘车环境。”她认真地说,像在交代一件很重要的事。

看着车上来来往往的年轻身影,付丽目光温和:“祝愿所有考生金榜题名。”

追梦故事

高考,是镌刻在一代代中国人青春里的共同印记,更是一座城市教育发展的鲜活缩影。从1977年高考重启,到新时代多元升学路径的形成,跨越半个世纪的延安一代代考生,以各自的备考经历,映照出老区教育稳步前行的足迹,也诠释着不变的追梦初心。

“50后”杜方礼: 艰苦求索,在岁月微光中追逐理想

现年71岁的志丹人杜方礼,是恢复高考后的首批考生。1977年中断十余年的高考制度恢复,刚从志丹县中学毕业的他当即报名参加。

受当时条件制约,学校以农机、园林、兽医等实用技能课程为主,文化课仅为辅修,学生基础普遍薄弱,备考阻力不小。“临近高考还在补习基础,老师和我们都十分着急。”杜方礼回忆,每天凌晨5点,他就和同学来到河边晨读,夜里挑灯温习,竭尽所能补齐短板。

保障在线

六月骄阳似火,高考的脚步悄然临近。为了给全市考生营造安全、有序、舒心的应考环境,我市多部门提前谋划、协同联动,从道路保畅、饮食安全、医疗服务等多维度,用心织就覆盖考点内外的保障网,为考生的逐梦之路保驾护航。

缓堵保畅,赴考路上无烦忧

为确保高考期间万千考生赴考之路畅通,连日来,市公安局交通管理支队周密部署安排,全面摸排考点周边道路,重点对涉考区域、车辆、路段进行隐患排查,严查乱停乱放、乱鸣喇叭、超速抢行等交通违法行为。同时,还组建铁骑护考小分队,开通考生应急救助专线,全力确保考生赴考路上不耽误、应急求助有回应、考点周边保安静、通行路线保畅通。

“我们成立了专项领导小组,制定保畅及应急预案,重点排查考点、涉考车辆和试卷运输线路隐患,提前通知考点沿线施工单位及车辆高考期间全部停工,必要时实行临时交通管制。”市交警支队交通秩序管理大队大队长李小奇说。

到河边晨读,夜里挑灯温习,竭尽所能补齐短板。

受师资和教材短缺限制,当年志丹县三四百名考生中,仅有一名北京知青被录取,杜方礼遗憾落榜。“虽没能走进大学校园,但拼尽全力的备考岁月,是我一生宝贵的财富。”那段艰苦的备考时光,正是老一辈追梦人奋斗精神的生动写照。

“80后”刘娟: 潜心笃行,在稳步发展中不负韶华

时代更迭,奋斗不止。数十年来,延安教育软硬件持续优化,“80后”学子拥有了更为安稳的求学环境。1988年出生的刘娟,现任延安检验检测集团兴水水土保持有限公司副总经理,2008年的高考,是她难忘的青春记忆。

就读于延大附中理科班的刘娟,在有限教辅条件下,依靠日复一日刷题和钻研来夯

实学识。当时很少有家人陪同,凭着扎实的积累从容应试,她顺利考入河南科技大学。

刘娟回忆,完善的基础教育为她铺就成长之路,毕业后她深耕水土保持领域,一步步成长为企业管理骨干。“高中埋头苦读的日子是我人生最宝贵的沉淀。高考的磨砺,是个人成长最好的基石。”日趋完善的地方教育,成为老区学子圆梦的坚实阶梯。

“00后”高晨睿: 科学奋进,在优质沃土上奔赴山海

迈入新时代,延安教育实现跨越式升级。完善的硬件设施、先进的教学理念、丰富的教育资源,为高三学子逐梦保驾护航。

眼下,延安新区高级中学高三学子高晨睿正全力备战2026年高考。他坦言,学校的多媒体教学设备,让知识点呈现更直观立体。老师们秉持科学先进的教学理念,聚焦考点梳理知识体系,给予考生专业化、个性

化的指导。同时,丰富的教辅资料、优质线上课程、系统化题库资源一应俱全,多元教育资源让备考更有方向、更有效率。

依托学校精细化教学管理和全方位教育资源,高晨睿养成了科学的备考节奏。他每日清晨早读识记积累,白天归纳梳理重难点、整理错题短板,中午适度休息调整状态,晚间查漏补缺、规律作息,始终保持劳逸结合的高效学习状态。

如今,高晨睿怀揣数年寒窗积淀,以沉稳心态全力迎战高考,奔赴属于自己的青春新征程。

岁月流转,赶考不息。从“50后”艰难求索、“80后”踏实苦读到“00后”科学备考,每代人的高考往事,都是延安教育多年来蝶变的真实见证。从资源匮乏到设施完善,从粗放教学到科学育人,老区教育步履不停、逐光前行,持续为一代代青年人点亮求学梦想、托举美好未来。

高考,一座城市的成长印记

记者 潘文静 李欢

少年执笔逐梦 全城暖心护航

——我市各部门织密织牢高考服务保障网

记者 贺秋平 任琦

高考期间,延安交警部门将继续作为爱心送考活动主力军,充分发挥带头示范作用,全心全意为广大考生保驾护航,最大限度保障考点周边道路交通环境有序畅通。“考生和家属若遇到出行受阻、证件遗失、走错考场等紧急情况,可以随时向现场民警求助,也可以拨打报警电话,我们将全力以赴为考生排忧解难。”李小奇说。

共护食安,严把舌尖“安全关”

高考期间,考生饮食安全是家长关心的重点之一。为筑牢考点周边食品安全与特种设备安全双重防线,市市场监督管理局联动多部门部署考前食品安全专项监管,紧盯校园食堂、线下餐饮门店、网络订餐等重点领域。

5月26日,该局联合教育、卫健、公安、民政等部门成立6支专项督查组下沉各县(市、区),围绕校园食品安全、网络餐饮乱象治理、食品经营安全开展实地督查,全面排查化解各类食品安全隐患。

本次实地督查从5月末持续至6月初,同时立足高考保障工作。市市场监督管理局提早谋划,从5月初开始发布高考食品安

全温馨提示,并督促各县(市、区)市场监管人员落实属地责任,对考点周边餐饮店进行全覆盖排查。“孩子考点附近餐馆都经过检查,食材、餐具卫生都有保障,在外面吃饭我们家长也很放心。”考生家长冯梅说。

市市场监督管理局餐饮服务监督管理科科长张烁表示,高考期间,他们将持续加大考点周边日常巡查频次,从严落实食品安全监管举措,聚焦重点场所、重点业态与突出风险,常态化排查整治安全隐患,严厉查处违规经营行为,切实筑牢食品安全防线,护航2026年高考平稳有序进行。

“医”路相伴,撑起健康“保护伞”

高考正值初夏,气温攀升,考生突发身体不适的风险增加。为扎实做好考期传染病防控、医疗急救与突发处置等医疗卫生保障,我市卫健系统细化多项保障措施,全方位守护考生和考务人员身体健康。

按照《延安市2026年高考中考等重要考试活动医疗卫生应急保障工作方案》要求,考点各考点严格落实驻点救护保障,每处考点配备1辆救护车与专职医护人员,配

齐常规急救器械、药品,结合天气变化,考生健康状况,动态增补防暑、常见病应急物资,开通考生就医绿色通道。同时,卫健部门在考前对考场及周边食宿场所开展环境消杀上门指导工作,协助配齐防疫物资,对发热、咳嗽人员开展专业风险研判,落实传染病症状即时上报制度。

延安大学附属医院、市人民医院、市中医医院作为市级定点救治医院,全部对考生开通急诊绿色通道、预留应急床位,遇突发伤病第一时间开展救治。与此同时,各县(市、区)卫健、疾控部门联动教育、公安、交通等多部门,搭建信息互通、协同处置工作机制,提前预判高温、传染病等各类风险,修订完善突发公共卫生事件应急预案。各地提前配齐应急人员、药品与防护物资,考试全程执行24小时值班值守制度。如出现考生聚集性发热、腹泻等异常情况,即刻启动应急处置,快速管控风险。

六月鸣蝉起,金榜题名时。在全市各部门的通力协作下,一条畅通无阻的“绿色通道”已经铺就,助力高考学子从容应考,发挥出最佳水平。



心态调整

焦虑不可怕 借助它就行

本报讯(记者 张译心)高考期间,紧张、焦虑是不少考生的真实状态。近日,记者采访了延安大学教育科学学院心理学教授石梅,为考生送上简单实用的心理调适技巧。

石教授表示,焦虑大都源于考生对考试的重视,是正常反应。适度的焦虑能转化为考试的动力,提升专注度,帮助更高效地答题。考生需要重视的是防止过度焦虑。为此,石教授给出了具体建议。

考场心态调整。首场考试入场时,可通过观察周边环境,将自己从紧张情绪中抽离;落座后,可尝试微闭眼、慢呼吸或搓脸等小动作平复心情。考完一科后,不要和同学对答案,单独离开考场,调整状态迎

接下一门。

休息时间管理。午间小憩十余分钟即可,避免深度睡眠导致精神低迷、心态烦躁。晚间可适当散步,尽量在九点半至十点半上床休息。睡前可用温水泡脚,也可播放轻松舒缓的音乐助眠。即便出现失眠也无需过度焦虑,长期备考的考生身心已适应高强度节奏,偶尔考前失眠不会影响考场发挥。

应对过度焦虑。若出现出汗颤抖、呼吸急促、大脑空白、手指僵硬等躯体反应,石教授建议,可通过转移注意力的方式来放松。比如:深呼吸,重复用力握紧拳头后突然松开,联想愉快的放松场景,都可快速缓解焦虑情绪。

饮食防护

身体舒服了 脑子更好使

本报讯(记者 刘晶)高考临近,市疾病预防控制中心(市卫生监督所)与市中医医院营养科专家,联合发布健康温馨提示,从饮食与日常防护为考生提供科学实用指导。

三餐遵循“清淡、均衡、易消化”原则。早餐重在“醒脑供能”,全麦面包、杂粮粥搭配鸡蛋、牛奶或豆浆及少量坚果,避免后半程头晕困倦。午餐重在“续航稳状态”,荤一素一菇加主食,如清蒸鱼配炒西兰花和菌菇汤,主食吃到七八分饱,防止过饱困倦。晚餐重在“安神助眠”,可选择小米粥、蒸山药等温和主食,搭配瘦肉、豆腐和绿叶菜,睡前饥饿可饮一小杯温牛奶。

需要避开食物包括生冷海鲜等,远离高糖饮料和油炸食品,不食用没吃过的食材,不盲目进补,浓茶和咖啡要严格控制。

考试前后关键防护也不能忽视。饮水宜少量多次,以温热白开水或淡柠檬水为佳,可备一小块黑巧预防低血糖。注意避免长时间日晒,备好清凉油、藿香正气软胶囊以防中暑。随身携带蒙脱石散等药物应对突发腹泻。

疾控专家还特别提醒,近期天气多变,考生应依据气温变化适时调整着装,避免空调直吹,预防感冒症状出现。考场内人员相对集中,考试结束后尽量减少聚集活动。若出现头晕发热等突发状况,请立即向监考老师及家长报告。