

# 高考在即 愿少年乘风破浪 奔赴山海

编者按:

一年一度的高考大幕即将拉开,这不仅是对学子知识积淀的检验,更是一场锤炼意志、见证成长的青春修行。今年的意义尤为特殊,全区迎来新高考改革后的首考,同时平行志愿填报政策全面实施。双重变革之下,机遇与挑战并存。站在人生的重要路口,愿每一位考生都能以从容之姿,乘风破浪。愿改革的新风,为你们的梦想之路拓宽航道;愿全新的志愿模式,助力你们精准锚定心之所向。高考分数或许会决定暂时的去向,但这份敢于挑战、善于调节、永不言弃的心理资本,才是长久陪伴你们人生路的内核。衷心祝愿所有追梦少年:得偿所愿,奔赴山海!

## 新高考首考启航 改革赋能梦想 拼搏铸就未来

□市融媒体中心记者 苑雪璐

2025年,注定是内蒙古教育史上不平凡的一年。随着高考综合改革的全面落地,鄂尔多斯市1.6万余名考生将迎来首场“3+1+2”模式的新高考。这场改革不仅是考试形式的转变,更是教育理念的革新,承载着万千家庭对未来的期许。

### 破立并举:新高考改革落地生根

在鄂尔多斯市第一中学东校区的教室里,高三121班的刘禹瑄正在整理错题本。她的选考组合是“物理+化学+地理”,这个曾让家长纠结的选择,如今已成为她冲击心仪专业的底气。“以前总担心文理分科限制发展,现在可以根据兴趣和职业规划组合科目,就像量身定制的成长方案。”刘禹瑄的这番话,道出了新高考改革的核心价值。

这场始于2022年的改革,打破传统文理分科壁垒,构建起“3+1+2”新模式:语文、数学、外语为必考科目,物理或历史任选1门作为首选科目,再从政治、地理、化学、生物中任选2门作为再选科目。12种组合方式为学生打开个性化发展通道,全市35所高中通过“走班制”教学、生涯规划课程等创新举措,帮助考生找到最适合的成长路径。

### 教育护航:智慧与温度并行的备考图景

走进准格尔旗世纪中学,化学教师罗玲玉正在通过指导学生拆解和制作简易电池,引导学生构建起化学能转化为电能的认知结构,这样的跨学科项目式学习已成常态。“过去强调知识灌输,现在注重思维培养。”罗老师指着正在讨论课题的学生说,“鼓励学生动手实践,通过观察现象、记录问题,培养学生的实验观察能力与问题意识,培养学生适应新高考倡导的核心素养。”

在智慧教学点亮知识殿堂的同时,各校更将温情的触角延伸至学子心间,精心构筑起强大的心理支持网络。鄂尔多斯市第一中学东校区定制“能量书签”与“高考助力明信片”承载着老师的期许与学弟学妹的祝福,成为高三学子课桌前的“小确幸”;鄂尔多斯市第三中学举办“润心赋能 助力高考”心理游园活动,通过趣味游戏与心理辅导相结合的形式,为全体高三学子冲刺高考注入“心”能量;多所中学向学生发放心理小报及《毕业年级考生考前心理调适自助手册》融合心理漫画与案例故事,传授冥想放松等实用减压方法。

### 家校同心:守望中绽放希望之花

在东胜区考生刘奕甫家,客厅成了家里的“第二自习室”。为了给孩子营造一个良好的学习环境,他的父母在孩子学习期间会自觉放下手机,拿起书本陪伴孩子学习。当刘奕甫偶尔推门出来倒水,一眼瞥见客厅里父母读书的侧影,像一面无声的镜子,映照出榜样的力量。“看着孩子为高考日夜奋战,每天都刷题到深夜,我们做家长的只能多一点陪伴。”看见儿子专注凝神的身影,刘奕甫父亲既心疼又欣慰。



同时,为了适应新高考,家长群体也在与时俱进。准格尔旗世纪中学举办的新高考志愿填报专题培训讲座人气爆满,教育专家通过案例分析讲解“专业(类)+院校”平行志愿填报策略。家长王建军在笔记上密密麻麻记录着:“专业组内调剂规则”“院校梯度设置方法”……“以前觉得填报志愿像赌博,现在有了数据支撑和科学指导,心里踏实多了。”王建军说。

3月29日至5月15日,我市通过巡回讲座的方式,分层分类开展两轮高考平行志愿培训,为师生及家长讲清楚“院校专业组”平行志愿填报政策和方法。

### 城市脉动:全城共筑坚实“护考网”

全市各级教育行政部门与考试机构紧密联动,共同为高考开辟“绿色通道”。公安交管部门科学制定交通疏导方案,在考点周边增加警力部署,适时实施交通管制,并提前发布出行提示,确保考生赴考之路畅通无阻;电力部门全力保障,提前对涉及所有考点、保密室

的供电线路和设备进行了全面排查与特巡特维;市场监管部门则加强了对考生食宿点及周边餐饮单位的食物安全监管力度,为考生健康保驾护航;卫健部门在每个考点均配备了专业医护人员及急救设施,并与附近医院建立了急救救治快速通道。

护考行动中,众多爱心企业和个人踊跃加入志愿服务队伍,在考点外设立“爱心服务站”,将免费提供饮用水、文具、应急药品以及清凉休息区。出租车司机自发组成“爱心送考”车队,用滚动的车轮传递城市温度。许多沿街商铺和居民自觉调低音量,主动加入“静音行动”,以无声的支持表达对学子的深情祝福。这种自发的善意与关怀,构成了“护考网”中最柔软、最动人的力量,让紧张的考场外充满了温暖的人情味。

### 青春答卷:在祖国北疆书写人生华章

来自鄂托克前旗的考生张琪宇,以独特的成长经历构筑起对历史文化的深刻认知,“选考历史让我深入理解民族文化,报考中国人民大学是我的目标。”这个从小在牧区长大的少年,如今在新高考政策支持下,得以将个人兴趣与民族使命紧密结合。

这样的追梦故事遍布鄂尔多斯。市一中245名高三学生顺利完成“强基计划”报名,以坚实步伐迈入国家基础学科拔尖人才选拔的竞技场;乌审旗职业中学的郝帆荣通过“文化素质+职业技能”考试通道,向着护理专业稳步迈进;杭锦旗锡尼镇的张雪梅作为农村专项计划受益者,正朝着心仪院校全力冲刺……

此刻,鄂尔多斯15个考区、18个考点已准备就绪。智能安检门、5G信号屏蔽系统、应急电源车等科技装备严阵以待,1800余名考务人员完成全流程培训。在这片8万平方公里的大地上,改革浪潮与青春梦想激荡共鸣,绘就一幅教育高质量发展的生动画卷。

### 后记

当6月7日晨光初现,1.6万份青春答卷即将展开。考场内,是少年们运笔如飞的专注;考场外,是父母无声守望的背影;城市中,是无数陌生人组成的护航矩阵。这场被赋予太多意义的大考,终将成为生命长河中的璀璨浪花。正如教育家陶行知所言:“滴自己的汗,吃自己的饭,自己的事情自己干。”当交卷铃声响起时,每个认真对待过程的人,都已是自己的冠军。



## 高考心理调适,这些建议一起看

一年一度的高考马上就要来临了,对于考生来说,高考不仅是知识与能力的考验,更是一次心理韧性的修炼。很多同学在这个阶段体验到巨大的压力和焦虑,那么该如何将压力转化为动力,处理好自己的各种情绪,从容迎接这场青春的考验呢?来自北京师范大学心理学部的副教授徐洁有几个小建议,大家一起了解——

### 轻松备考情绪调节三策略

备考过程中产生紧张和焦虑是很正常的反应,但过度的紧张和焦虑却会严重影响备考效果和考试发挥。那么,如何有效应对呢?别担心,与你分享三个小方法。  
**深呼吸:给大脑按个“暂停键”**  
如果冲刺阶段的某个瞬间或者考试时突然感到心慌,别硬扛!你可以尝试握紧拳头再松开,同时用“4-4-6呼吸法”调整状态:鼻子吸气4秒→屏息4秒→嘴巴呼气6秒(就像吹生日蜡烛时那样)。重复3次,一般可以通过这种自助调节呼吸的方式快速平复心跳,让大脑恢复清醒。  
**情绪日记:和焦虑“聊聊天”**  
准备一个专属小本子,每天花几分钟记录自己的心情。比如:“今天做数学试卷无法专注,总担心和害怕考不上理想的大学。”当你把这种模糊的焦虑、恐惧等负面情绪用文字表达出来,使其变得具体可见时,它们的影响力就会逐渐减弱直至烟消云散。心理学

研究表明,通过记录文字或与信任的人分享负面情绪,能在很大程度上缓解这些情绪。  
**积极想象:开启“心理预演”**  
安静的时刻或者睡前试试“内心小剧场”的方法进行积极想象:你可以闭上眼睛,想象自己在考场行云流水地答题,笔尖划过试卷的沙声都透着一份自信和笃定。研究证实,这种“心理预演”能提升在实际考试中的表现。当不断地积极想象考试过程“一切顺利”的场景时,就像篮球运动员赛前模拟投篮动作,大脑也会记住这种成功体验。到真正考试的时候,这些成功经验就会帮助你快速进入考试状态。  
**思维升级:把“我必须”换成“我可以”**  
**打破“绝对化”魔咒**  
“必须考650分”“绝不能出错”——这些“绝对化”要求就像给自己套上一个枷锁。试着改成具有一定弹性的目标:“争取稳定发挥,把会做的题都拿下”。记住,高考不是“完美度测试”,而是“优势展示

赛”。你只要去掉一些“绝对化”的思维,就会让自己轻松很多!同时你还可以和自己绝对化的“不合理信念”进行对话,“理想的大学真是唯一出路吗?很多取得成功的人不一定考上的是最理想的大学”。当你的不合理信念开始松动,你的焦虑也会大大缓解。  
**拆解大目标为分级目标**  
将高考目标拆解为清晰的“分级目标”:用“每周重点突破”锁定薄弱学科(如本周主攻立体几何),用“每三天知识清单”细化章节模块(如近3天专练三角函数图像变换),再用“每日计划”落实具体任务(今日完成三道抛物线大题+错题复盘)。每完成一项任务,就在每日计划表上画颗星星或贴张鼓励贴纸,这种看得见的成长印记能不断对自己的行为进行强化以持续激发学习动力。  
**健康续航:为备考注入持久能量**  
**睡眠:最聪明的“记忆神器”**  
脑科学研究发现,深度睡眠时大脑会把白天学

的知识“归档保存”和“再加工”。考前一周,请把手机请出卧室,用温水泡脚+听白噪声(比如雨声)营造睡眠仪式感。记住,保持充足的睡眠,比多刷两套题更重要。  
**运动:快速“压力粉碎机”**  
运动对情绪调节具有杠杆效应。晨起3组30秒开合跳能快速提升前额叶血氧供应,晚饭后3组1分钟靠墙静蹲可通过肌肉收缩调节皮质醇水平。考生们也可以选择自己喜欢的适量运动和身心状态,利用碎片化的时间运动起来,无需器械和专门的场地,也能够显著改善焦虑与疲劳感。  
**饮食:高能量加油站**  
合理饮食有助于考生保持良好的身体状态和精神状态。考生的饮食应注重营养均衡,富含碳水化合物、优质蛋白质、维生素的食物需要合理搭配。避免油腻、辛辣、过量咖啡因和过多盐糖,保持饮食清淡有利于消化吸收。  
(稿件来源:微言教育)



## 关于平行志愿

自治区教育考试院普招处副处长曲晓给出答案

所谓平行志愿,即一个志愿中包含若干所平行的院校。目前,高考平行志愿主要有院校专业组和专业(类)平行志愿两种,我区实行院校专业组平行志愿。

所谓院校专业组平行志愿,即一个志愿中包含若干个平行的院校专业组。是指考生在填报高考志愿时,可在指定的批次同时填报若干个平行院校专业组志愿。

录取时投档的原则录取时,按照“分数(位次)优先”的原则进行投档,对同一科类分数线上未被录取的考生按总分(位次)从高到低排序进行一次性投档,即所有考生排一个队列,高分(位次在前,下同)者优先投档。

每个考生投档时,根据考生所填报的志愿顺序,投档到排序在前且有计划余额的院校专业。

平行志愿遵循“分数(位次)优先、遵循志愿,一轮投档”原则  
什么是分数(位次)优先?

是指考生与考生之间分数(位次)优先,高分(或同分相对高位次,下同)考生比低分(或同分相对低位次,下同)考生排序在前,优先检索;就同一首选科目组整体考生而言,位次靠前的考生优先获得检索机会。检索过程中,要将符合兼报条件的考生一并考虑。

什么是遵循志愿?  
是指在检索到某考生志愿信息时,按照考生的志愿依次顺序检索后进行投档;就考生个体而言,考生所填报的多个志愿是平行关系但有逻辑顺序。按考生所填报志愿顺序,只要检索到考生填报志愿的院校专业组招生未满额且符合相关条件,该生档案就能投入到该院校专业组。

什么是一轮投档?  
是指每次填报的平行志愿只在该批次该轮投档中有效,对每次填报的同批次平行志愿只进行一次投档,考生档案一旦被投出到某个院校(专业组),无论是否能够被录取,系统不再检索该考生后续志愿。退档或未能投出的考生所填报的本次志愿信息作废,考生可填报本批次后续的征集志愿或参与下一批次投档录取。对当轮次投档未完成计划的高校,不能补投原有志愿档案,其未完成的招生计划统一公布,重新征集志愿。

平行志愿遵循的“分数(位次)优先、遵循志愿,一轮投档”原则具体怎么理解?

按各招生院校确定的投档比例,将符合条件的考生电子档案投档给各招生院校。考生档案一旦投出,即不再检索该考生的后续志愿,因此,对于考生来说只有一次投档机会。也就是说,考生一旦因某种原因被高校退档,即使他的投档分超出后续志愿高校的投档线,也不能被投档,只能参加下一轮填报志愿及投档录取(本批次征集志愿或下一批次)。换句话说,同一批次平行志愿里虽然可填报多个院校专业组志愿,但考生档案只投一次,实际只是一个志愿起作用。  
(稿件来源:奔腾融媒)

