

厦门一中退休教师、英语特级教师余宪林为考生及家长送上“心理处方” 考前紧张很正常 多想想拿手题

银发人才说

晨报记者 黄晶晶

中高考将至,不少考生及家长心理压力、体力脑力消耗都比较大。如何平稳、健康地度过这个特殊时期呢?由厦门市委老干部局联手海西晨报社共同打造的“银发人才说”融媒体专栏,邀请福建省厦门第一中学退休教师、英语特级教师余宪林为考生及家长支招。这位带过17届高三毕业班的老教师把几十年的教学观察,化作对考生和家长的“心理处方”。

送给考生“应考心法”

余宪林目送一届届学生走向考场后,提炼出了最朴素也最管用的“应考心法”,其中每一句话都蕴含着深刻的哲理。

“允许自己紧张。”这是余宪林给考生的第一句话。在他看

来,大考前心跳加快甚至睡不着觉,都再正常不过。

“紧张不是敌人,恰恰说明你对这件事足够在乎,不必对抗它。”余宪林解释,失眠往往是因为思绪在焦虑的事情上打转。此时不妨主动“切换频道”,在脑海中回放拿手的题型。当注意力从“怕不会”转向“拿手戏”,掌控感会慢慢回来,心态自然平复。

考生走进考场后怎么做?对此,余宪林特别叮嘱考生:“不要总想着还有什么题不会,而是要告诉自己,这道题我会的,就要稳稳地把它拿下。考试考的从来不是满分,而是你会的那部分不丢分。”而对于考生“中场休息”时如何调整自我,他的建议同样简洁:“考完一科,就放掉一科。不要去对答案,把它当作‘过去时’,留足力气迎战下一科。”

这些话家长千万别说

如果说考生需要安顿的是心,那么家长需要管理的,往往是那张“关不住的嘴”。余宪林直言,家长无心的几句话,很可能让

孩子的压力瞬间翻倍。

比如,有些家长会问:“读了十几年书就看这一刻了,你可别掉链子、别考砸了。”余宪林认为,这句话可能会让孩子觉得自己考不好就成了家里的罪人。“你尽力就行,考啥我们都认了。”余宪林认为,这句话听着宽容,却含着预期不高的暗示,反而让孩子心里更慌。还有一句老生常谈却杀伤力极大的话:“你看谁家的孩子又进步了。”余宪林解释,任何时候拿自己的孩子和别人比较,都是在放大焦虑。

“考前最没用的两个字是‘加油’,最有用的三个字是‘没关系’。”余宪林说,此时家长不光嘴上要“刹车”,行为上也要注意,“最忌讳突然对孩子献殷勤”。

回望几十年教学生涯,余宪林观察到,真正考得好的孩子,考前家里往往对其没有过多叮嘱,“一切自然如常”。余宪林建议家长可以这样给孩子打气:“爸妈就在这儿,什么时候你需要我们,我们都在。没关系,考完一起回家吃饭。”

【人物名片】

余宪林 厦门一中退休教师、英语特级教师,连续17年承担高三

毕业班英语教学。记者叶嘉健摄



今年高考6月7日至9日举行,厦门设32个考点 进考场不能佩戴智能眼镜

晨报讯(记者 许蔚菡)近日,福建省教育考试院发布《2026年福建省普通高等学校招生考试考场规则》。记者获悉,今年高考将于6月7日至9日举行,福建省首次明确要求日常佩戴智能眼镜的考生须更换为普通光学眼镜参加考试,同时严禁携带手机、手表、耳机、电子手环等电子设备入场。

据了解,考生从6月3日起

领取准考证,6月6日下午熟悉考场。厦门全市共设32个考点,较去年增加5个,新增考点为大同中学前埔校区、沧江高级中学、厦门六中同安校区、翔安中学高中部及九溪高级中学。

根据安排,开考前50分钟考生可进入考点,开考前30分钟可进入考场。开考15分钟后,迟到考生不得进入考点参加当次科目考试,尤其注意6月8日外语

科目14时45分后禁止迟到考生入场。考生进入考点和考场时须出示本人准考证和有效身份证件,主动接受智能安检门或金属探测仪的安全检查。为提升入场效率,建议考生尽量不穿戴有金属配饰的衣物鞋帽。

鉴于高考期间厦门预计有雨,省教育考试院提醒考生及家长带好雨具,同时建议穿着宽松衣物并多备一件外套。

燃气安全检查为考生护航

晨报讯(记者 傅曦颖)昨日,厦门市燃气中心联合市、区城管执法部门、燃气管理机构、燃气企业等相关单位开展“护航2026高考”活动,深入高考考点学校食堂及周边餐饮场所开展燃气使用安全检查、宣传,为广大考生营造良好的考试环境。

记者昨日跟随检查组首先来到双十中学枋湖校区食堂。检查人员发现燃气表具、阀门设置在食堂备菜间内,因天气炎热

使用空调后门窗紧闭等问题,立即向现场管理人员指出并督促整改。

离开双十中学枋湖校区食堂后,检查组又对周边的餐饮场所进行检查。在一家餐饮店内,检查人员发现燃气报警器安装不规范,无法充分发挥预警作用。检查人员向经营者详细讲解相关标准,并要求其尽快整改,还发放燃气安全宣传资料,普及安全用气知识。

2026香山旅游峰会举行

厦门向国际嘉宾推介入境游

晨报讯(记者 陈翠仙)昨日,2026香山旅游峰会在北京举行,这是由世界旅游城市联合会(WTCF)举办的年度国际旅游交流盛会。厦门作为首批会员城市参会,与北京、上海、西安、杭州等中国入境游重点城市一起,在大会中与雅典、布宜诺斯艾利斯、惠灵顿等城市展开入境游做法交流,共同推动全球跨境游市场放量升级。

活动中,厦门向国际嘉宾分

享了“打造入境游首站城市”中的艺术赋能城市旅游、数智升级便利国际游客和旅游新场景品质提升等三项重点做法。厦门在机场设置入境游客服务驿站,并试点采用无感通关、AI翻译机器人等数字智能手段开展国际游客服务,让太平洋旅游组织首席执行官克里斯托弗·科克尔感到惊喜,他表示太平洋众多岛国与厦门一样以海洋资源吸引国际游客,厦门的入境游实践可以

作为很好的样本参考,期待能组织考察团前往厦门深度了解。厦门市文旅局对外交流合作处处长彭军表示,厦门将与世界旅游城市联合会及其会员城市在国际市场引客、入境游品质标准设定、国际旅游产业投资拓展等方面开展深入合作,推出更多跨境旅游精品线路,不断增强旅游城市吸引力,促进更多外国游客从厦门开始体验中国游,促进人心相通。

厦漳高速公路“扩容”

晨报讯(记者 彭怡郡)近日,沈海高速漳州龙海至诏安段(角美福井至龙海北溪头)扩容工程项目福井枢纽至长洲互通扩建段主体工程正式通车,通车里程9.78公里,标志着厦漳高速公路(除田边中桥、北溪大桥)全程开通双向八车道。

据悉,厦漳高速公路海沧东孚枢纽互通至漳州长洲枢纽互通(即漳州江东收费站),此前仅海沧东孚枢纽互通至角美福井枢纽3.67公里为双向八车道

(2012年起),而角美福井枢纽至长洲互通长约10公里为双向四车道。

该项目是福建省高速公路网“一纵”国高网沈海高速的重要组成部分,是连接漳厦两地的交通大动脉,承担着G324线交通分流和应急互补功能。项目通车后,相关路段由原双向四车道拓宽升级为双向八车道,道路通行能力、安全水平与服务品质实现大幅提升,群众出行更加顺畅快捷。