



习近平:加快建设教育强国

在中共中央政治局集体学习时强调,坚持以人民为中心发展教育,为中华民族伟大复兴提供有力支撑

A02

关注中高考

泉州近5万名学子赴考

2023年福建省普通高等学校招生考试将于6月7日至9日举行

海都讯(记者 黄晓燕)

2023年福建省普通高等学校招生考试将于6月7日至9日举行。记者了解到,今年泉州市有近5万名考生报名参加普通高考。

今年我省普通高考实行“3+1+2”模式,考试科目由全国统考科目和普通高中学业水平选择性考试科目组成。其中“3”为语文、数学、外语3门全国统考科目;“1”为考生在物理、历史2门首选科目中选择1门,“2”为考生在思想政治、地理、化学、生物学4门再选科目中选择2门。全国统考科目中的外语分英语、俄语、日语、法语、德语、西班牙语等6个语种,由考生在报名时任选其中一个语

种参加考试。

考生高考总成绩由语文、数学、外语3门全国统考科目成绩和3门选择性考试科目成绩组成,满分750分。其中,语文、数学、外语每门满分150分,物理、历史、思想政治、地理、化学、生物学每门满分100分。语文、数学、外语、物理、历史成绩采用原始分计入;思想政治、地理、化学、生物学成绩依据《福建省普通高中学业水平选择性考试科目赋分办法》转换后计入,只公布转换后的赋分成绩,不公布原始成绩。如有政策性加分,则一并计入高考总成绩。

按规定,考生须于6月

2023年福建高考时间表

考试日期	上午	下午
6月7日	语文 (9:00—11:30)	数学 (15:00—17:00)
6月8日	物理/历史 (9:00—10:15)	外语(含听力测试) (15:00—17:00)
6月9日	化学(8:30—9:45) 地理(11:00—12:15)	思想政治(14:30—15:45) 生物学(17:00—18:15)

3日至6日持本人有效《居民身份证》(若有效《居民身份证》丢失的,应持由当地派出所出具的身份证明)到当地教育招生考试机构指定的地点,签领本人《准考证》(须加盖县级教育招生考试机构公章),并提交《2023年福建省普

通高校招生全国统一考试考生诚信考试承诺书》(须考生本人签名)、《考生须知》(须考生本人及家长签名)。6月6日前,考点合理安排考生错峰、有序熟悉考场,接受考风考纪和诚信考试教育,并参加外语听力试听。

为考生补办身份证 丰泽警方启动“绿色通道”

海都讯(记者 黄晓燕

通讯员 林隆华) 临近高考,考生却发现身份证遗失和到期,这该怎么办? 5月28日,泉州丰泽公安分局在丰泽派出所为16名考生开通“绿色通道”,加急补办了身份证,考生在次日即可收到证件,赶在高考前领到身份证。

据悉,按照正常流程,补办身份证从申请到领证一般至少需要7个工作日,对于就要参加高考的学生来说,这个时间显然来不及。丰泽公安分局、丰泽派出所为方便考生,

迅速与市公安局、省公安厅、异地公安机关对接,特事特办,加班加点,启动加急“绿色通道”,将原本需要一周才可领证的时间压缩至两日,极大方便了考生应考。

警方提醒,高考期间,考生在进入考点前,如发现身份证丢失,请立即联系考点执勤民警,民警将利用移动警务终端调出考生户籍信息,并出具考生临时身份证明,协调考点教育部门负责人,先行将考生送进考场,确保考生正常参加考试。

高考最后冲刺 如何调适心理

福建省学校心理健康教育指导委员会主任连榕教授给考生、家长支招

福建日报

2023年高考进入倒计时,全力备考的高三考生们正在最后冲刺。面对高考,考生最理想的心理状态是什么样子的? 疫情之后的此次迎考需要特别注意哪些情绪问题? 家长又该怎样助攻? 近日,记者专访了福建省学校心理健康教育指导委员会主任连榕教授。

“目中无人”的复习最重要

面对即将到来的高考,每位考生都希望自己能以良好的心态考出自己的水平。连榕认为,面对高考,考生良好的心理状态是在认知上懂得积极应对而非“我不行”的消极思维;在情绪上是适当的紧张而不过分焦虑;在行为上能合理地安排好复习而非慌乱无章。

“一是要尽量排除过去成绩的消极影响。在已经过去的各种考试中,不管考得好不好,都已经成为历史。重要的是将要到来的高考,如果我们头脑还一直

在纠缠过去,就无法静下心来专心学习,反而影响今天的复习效果。二是要有清晰合理的目标。如果这时我们还在苦恼不如这个同学基础扎实,又不如那个同学准备充足,我们就不能以积极的状态组织自己的复习。当下最重要的是根据自己的实际形成合理的考试期望,这样我们就能盯着自己的目标,不受他人影响,‘目中无人’地进行自己的复习,在考试时发挥自己的最佳水平,达到自己的目标。”连榕说。

去除满分的心理幻想,放下不安和自责

过去的三年,因为疫情防控而进行的居家学习,成为了本届考生高中学习的特殊记忆,这是一种宝贵的时代体验。连榕提醒考生们,一要去除满

分的心理幻想,“过去三年学习经常受到疫情影响,总觉得自己学得不扎实而苦恼,现在复习起来感到很多内容都没有掌握好而不安,这种担忧是没

有必要的。因为没有一个考生在所有科目的考试中都满分,所有的考生都和你一样在三年的疫情防控中形成了特殊记忆,重要的是我们要把这种特殊记

忆变成前行的动力”。二是不要让自责、后悔影响了今天的最后准备,没必要为此前不适应线上学习方式而苦恼,最重要的是把今天的时间用好。

学会科学用脑方法和积极心理暗示

连榕提醒考生要善于利用复习的最佳记忆时间,使大脑工作有节制,不疲劳过度;要学会不时更换性质不同的复习内容,防止脑细胞过度疲劳,以调动整个大

脑的积极性。此外,还要保证每天有充足的睡眠,消除大脑皮层神经细胞疲劳,恢复脑力,并且保证每天有一定的时间用于文体活动,以调节大脑继续有效地工作。

在步入考场时,给自己一些增强信心的心理暗示,让自己以一种积极、平和、自信的心态去完成考试。开考后要根据老师平时的指导认真阅题、合理

分配时间、先易后难作答,考中可以利用呼吸法平静下来,不要手中答着题,心里却想着其他的事情,这样答题思绪被扰乱,必定会影响你水平的发挥。

家长陪伴要把握“正常节奏”

大考临近,很多家长其实比考生更加紧张、焦虑。连榕认为,家长在此时关键是要谨记保持平常心,才能打好辅助,帮助考

生缓解考试焦虑。首先是要不要过分渲染考试结果对孩子的前途和家庭的影响,谨记用心陪伴、适度关怀。其次

要保持正常的生活节奏,不必每时每刻都围着孩子转,甚至连走路、说话也变得小心翼翼,这样做很有可能让孩子陷入一

种压抑、紧绷的状态,反而影响到他们的复习状态。要引导孩子每天规律作息,适应高考作息时