

考试实行全程实时监控录像

2025年福建省高考考场规则发布,开考15分钟后,迟到考生不得进入考点; 严禁携带电子手环、智能眼镜等进入考点考场

■海都记者 吴臻

2025年高考将于6月7日—9日举行,福建省教育考试院发布2025年福建省普通高等学校招生考试考场规则。什么时候可以进入考点,手表能携带吗?哪些可以携带?一起来看看。

6月3日—6日本人签领准考证

据了解,考生须于6月3日—6日按规定本人签领准考证,考生应根据考区考点安排,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。准考证领取后请妥善保管,正、反两面在使用期间除在规定位置本人签名外均不得涂改或书写,否则将按违规处理。

考试院提醒考生,勿将准考证拍照发在微信朋友圈、QQ群、抖音、小红书等网络平台上,以防个人信息泄露,同时要谨防网络、电信诈骗。

身份证丢失可持身份证明参考

考生凭本人《准考证》和有效《居民身份证》,按规定时间和地点参加考试。《居民身份证》丢失的,应持由当地派出所出具的身份证明。开考前50分钟,考生

可以进入考点。开考前30分钟,考生可以进入考场。开考15分钟后,迟到考生不得进入考点参加当次科目考试(6月8日下午外语科目14:45以后,禁止迟到

考生进入考场)。考生进入考点、考场时,须出示本人准考证和有效身份证件,主动接受身份核验和智能安检门或金属探测仪等设备进行的安全检查。

手表、耳机等都不能携带

考生可携带黑色字迹的钢笔或签字笔、2B铅笔、无封套橡皮、直尺、圆规、三角尺和透明文具袋等必需的考试用品。严禁携带任何文字资料、计算器、涂改液、修正带、不透明的文具盒(袋、套)、不透明的水杯(含饮料)和手机、手表、耳机、电子手环、智能眼镜

以及其他电子设备等违规物品进入考点考场。考生若佩戴口罩,进入考场前须将自备口罩放在考场外“非考试物品暂放处”,不得带入考场。入场后确有需要的,可向监考员提出申请,由考点提供。考生入场后,对号入座,并将《准考证》和有

效《居民身份证》放在“准考证号签”旁的桌面上以便核验。入座后,须在《考生签到表》上签字。领到答题卡和试卷后,应在指定位置 and 规定时间内,准确、清楚地填涂本人姓名、准考证号等,不得提前作答或动笔书写任何字迹。

考试实行全程实时监控录像并实时智能巡查

要提醒考生的是,开考信号发出后方可开始答题。在考试结束前,考生不得提前交卷离场。考试实行全程实时监控录像,并进行考场实时智能巡查,监控录像将实行回

放审看制度。考试院提醒考生,有违规行为的,按照《中华人民共和国教育法》《国家教育考试违规处理办法》确定的程序和规定严肃处理,并将记入国家教育考试考生诚信档案;

涉嫌犯罪的,按照《中华人民共和国刑法》《最高人民法院、最高人民检察院关于办理组织考试作弊等刑事案件适用法律若干问题的解释》等法律规定,移送司法机关追究法律责任。

“适度焦虑是好事”

高考在即,我省心理专家为考生送上“减压锦囊”

■海都记者 黄晓燕

距离高考还有3天时间,考生如何缓解紧张、焦虑的情绪,以最佳状态迎接这场重要考试?6月3日,国家二级心理咨询师、教育部在线教育研究中心特聘专家张秀云教授为高三学子送上“减压锦囊”。

考前:适度焦虑有积极的一面

张秀云教授介绍,学生临考前产生焦虑主要是担心考不好,心理上反复纠结“考砸了怎么办”,注意力难以集中,复习效率低;生理上表现为心跳加速、手抖、出汗、失眠、食欲减退或者暴饮暴食;行为上表现为逃避复习,如拖延、刷手机,频繁对答案,或者考前通宵突

击等。这些可以通过“做最坏的打算,朝最好的方向努力”“关注过程而不是结果”“我已尽力无遗憾,正常发挥就是赢”来进行心理暗示。“焦虑是对成功的渴望。适度的焦虑有积极的一面,它可以激发内在的潜能、调动身心各方面功能处在最佳的备战状态,在一段

时间内,注意力保持高度集中,思维变得更加灵活。”张秀云教授说。如果考生感觉压力很大,可以尝试一些轻松的活动放松心情,如散步、吹吹风、跑跑步、泡泡澡、听听歌。尤其是在考前的冲刺阶段,考生要注意照顾好自己的身体,切忌熬夜复习。

考中:最好保持熟悉的日常状态

“保持熟悉的日常状态,能够让考生保持较好的状态迎接高考。”张秀云教授建议,在高考前,考生自备考试相关证件与文具袋,不要全交给父母来办,考生在考场上使用自备的物品会更有条理。考试时如遇不会做的题,遵循“遇到难题先跳过,回头再战不卡壳”的原则。如果还是紧张,那就闭目养神,深呼吸,

暂时平定气息。如果仍然紧张,那就用尽全身力气握紧双拳,心里默数“1,2,3……10”,每个数字间隔一秒。可以重复几次,直至放松下来为止。张秀云教授还建议,除了考生要以平常心面对各科目的考试,在考试期间不攀比、不讨论之外,身为“后勤部长”的家

生迎接下一科目考试。同时,她还建议在考试期间,家长尽量不要改变正常家庭相处模式,只需给予考生良好的家庭氛围即可。及时帮助孩子稳定情绪,若出现失眠、感冒等情况不要慌张,以科学方式处理就好。“每个孩子都有自己的一套复习方法,他们会对自己的未来负责。家长最好做到不刻意,不强

海峡都市报 “讲文明 树新风”公益广告



假如没农田,我们在哪里?

保护耕地,合理用地,共建和谐家园

中共福建省委文明办
海峡都市报社

宣



假如没农田,我们在哪里?

保护耕地,合理用地,共建和谐家园