

教育部：系列举措确保高考公平公正

本报讯(见习记者 朱英杰)近日,记者从教育部获悉,2023年全国高考报名人数1291万人,比去年增加98万人,再创历史新高。教育部会同国家教育统一考试工作部际联席会议成员单位,统筹谋划,周密部署,指导各地精心做好考试组织和考生服务工作,全力以赴实现“平安高考”目标任务。

为全面保障高考安全,教育部会同国家教育统一考试部际联席会议成员单位,对做好今年高考安全工作进行全面部署,切实压实各地各部门主体责任。指导各地全面梳理存在的安全隐患,改进完善相关

措施,守牢考试安全底线。同时,严格规范考试管理。指导各地进一步健全考务管理工作制度,健全考务工作人员管理、试卷印制、试卷运送与保管、考试实施、安全保密等工作规范要求,保障考试招生公平、安全、科学、规范。

为严厉打击考试舞弊,教育部会同公安部、工业和信息化部等部门联合开展打击作弊专项行动,将防范手机作弊作为重中之重,多措并举,综合施策,指导各地强化人防、物防、技防等措施,严格入场安检规范,强化考场监考巡查,严厉打击利用手机等通信设备作弊行为。对于在高考中存在作

弊行为的考生和人员,将依法依规严肃处理,坚决维护高考的公平公正。

同时,教育部会同国家卫生健康委、国家疾控局等部门,指导各地深入总结以往经验做法,坚持科学精准防疫,精准落实“乙类乙管”等要求,完善方案预案,针对不同考生情况分类设置考场,备足备用考场和工作人员,做好考生和工作人员考前健康监测,细化防疫措施,及时发布考试防疫要求。

为优化考生服务,全力保障温馨高考,教育部会同中国气象局等部门密切分析高考期间发生极端天气和自然灾害等信息,指导

各地进一步完善预案,确保能够及时有效应对突发事件。指导各地进一步做好治安出行、食宿卫生、噪音治理等方面的综合保障。为全国近1万名各类残障考生参加高考提供合理便利。会同国家教育统一考试工作部际联席会议成员单位,继续开展“2023高考护航行动”。指导各地各高校充分利用信息化手段,精心组织考生志愿填报专项咨询服务活动,多渠道、多方式为考生和家长提供政策解读、信息参考和咨询服务。充分发挥中学主渠道作用,加强高三班主任及任课教师的政策培训,为考生提供更多针对性的优质服务。



6月4日,湖北省宣恩县一中的高三学生在展示包好的粽子。当日,湖北省恩施土家族苗族自治州宣恩县第一高级中学组织高三学生参加传统手工包粽子比赛,让即将踏入考场的学生在亲自动手体验传统文化的过程中舒缓心情、释放压力,以轻松的心态迎接高考。

新华社发(宋文 摄)

■ 成长·赋能

正所谓,每逢大事须有静气。一年前的北京冬奥赛场上,天才少女谷爱凌曾向我们展现了“大事”前“静气”的重要性。面对第二跳的失误,她心态平和,毫不畏惧,选择了一个从未在赛场上成功过的极难动作,并跳出了一个超高分,摘得了金牌,也创造了中国滑雪项目的历史。在赛后回顾自己的第三跳时,谷爱凌表示:当她知道这是最后一跳时,就释放了所有的能力,不想结果、全力以赴,享受比赛、展示自己。积极乐观、勇敢无畏、享受过程,这是谷爱凌在竞技场上的成功之道。高考考场上,考生如何能同谷爱凌一样有一个良好的心态,本期特别邀请心理学学者与读者分享。

——编者

为“心”赋能,为高考加油

朱艳

一年一度的高考日益临近,高三考生们即将迈进考场。据统计,2023年全国高考报名人数1291万人,比去年增加98万人,再创历史新高,这意味着考生们将面临更为激烈的竞争。“我(他)准备好了吗?能正常发挥甚至超常发挥吗?”很多考生及其家长内心既兴奋又紧张。对于考生而言,高考既是一种结束也是一种开始。结束的是长达12年的对基础知识的学习,开始的是更加独立的专业学习;对于家长而言,高考既是见证也有期待。见证的是孩子12年学习的成果,期待的是孩子向新的人生迈进。正由于高考的重要意义,它给考生和家长也带来了一定的压力,如果应对不当,将有可能影响高考的发挥。

有人说,高考到最后,拼的是什么?拼的是心态!诚然,为了这场考试,高中的学习内容已经复习了好几轮,月考联考不断,知识经过平时的积累已基本达到了饱和。临近考试,除了继续对所学内容进行查漏补缺之外,更重要的是调整好心态。对于高考来说,心态的重要性不言而喻,每一年成绩揭晓后,我们都能听到

“几家欢喜几家愁”的故事:原本平时成绩一般,但是高考成绩让人眼前一亮;反之,原本平时成绩很好,但是高考后却名落孙山,让人大跌眼镜。细细分析,这两类考生的最大差异在于是否能在高考中保持良好的心态。

在高考赛道上,良好的心态是什么呢?笔者认为高考中良好的心态表现为P-O-S-I-V-E:

P:Present,当下的。良好的心态是关注当下并保持情绪的稳定。

O:Optimistic,乐观的。良好的心态是对未来充满信心,相信任何困难只是暂时的。

S:Supportive,支持的。良好心态者在关系中感到被支持、被包容,哪怕身处逆境,也能从他人处获得支持和力量。

I:Intense,热情的。良好心态者是善于尝试,积极把握机会的。

V:Valuable,有价值的。良好心态者能在不确定的状态中确定自己,不断充实和发展自己。

E:Easy,安心的。面对高考,良好心态者会有紧张,但能接纳这样的情绪,并带着

适当的焦虑积极面对。

那在高考中如何拥有P-O-S-I-V-E的良好心态呢?笔者有如下几点建议:

给身体一点“激活”。面对高考的压力,身体会出现一些反应,最常见的是失眠。而良好的睡眠有助于更好地专注当下,在高考中保持沉着冷静的状态。因此,高考期间,考生们可以尝试对身体进行一点“激活”。比如洗一个热水澡,享受身体被水包围或冲洗的感觉,放松心情;也可以做一些简单的运动,如散步、慢跑或者静态拉伸,让身体微微出汗,调整身体的活跃度,消除疲劳。

给情绪一些“关照”。高考是个人生命历程中的重要时刻,面对这次重要考试,出现焦虑紧张的情绪是一种正常现象。但还是要对这些情绪多一点关照,尝试接纳这一情绪,保持适度的焦虑。如果感到过于紧张,考生们可以尝试使用正念呼吸法,将注意力放在自己的呼吸上,通过“一呼一吸”,跟着身体节奏放松心情,让自己的内心静下来。

给高考一种“意义”。高考既是对知识点的考察,也关系到每位考生未来的发展方向。因此,除了确认高考具有考查素质教育

质量、选拔人才的功能外,还需要发展高考的社会性价值。考生可以为自己的高考确定个人意义,将高考发展成一次了解自己、定位自己的机会。

给作息一点“规律”。规律的生活节奏有助于考生保持一种关注当下的状态。高考期间,考生们和平常一样,保持习惯性的饮食,遵循自己的作息,不要刻意去做改变。按部就班、一如往常的生活节奏能够营造一种稳定的生活状态,帮助考生更好地适应来自高考的压力。

给关系一点“回应”。高考的序幕意味着高中的落幕。对考生而言,这一路走来,有顺境也有逆境,但总有人在默默关照和支持着我们。他们是谁?可能是父母、可能是老师、可能是同学……在高中结束之时,考生们不妨趁机回忆这些“温暖”时刻,翻一翻相册,看一看日记,锁定并放大这种被信任被鼓励的感觉。带着这份温暖,考生们不妨以合适的方式对他们表示感谢,让关系中的“爱”充盈内心。

给未来一点“想象”。高考是通向未来的桥梁,也是个人梦想的一次启航。有梦想的人是充满动力和希望的。因此考生们要将目光投向远方,敢于畅想,在内心描绘未来自己成长的道路。这种想象是希望的种子,也是个体生命力的来源。

高考,是一个人的成年礼,是迈向独立的开始,其间也许充满了酸甜苦辣、五味杂陈,但这就是真实的人生体验。

(作者单位:上海大学心理中心)

前几名,怎么就觉得没有意义了呢?经过充分交流之后,我发现她所有的学习和生活都是父母和老师安排好的,她虽然做得很好,但是这些并不是她想要的,总感觉自己在为别人而活,为别人而努力。当时她马上就要考大学了,对自己想要什么也没有想清楚,自己喜欢的东西也都没有尝试过,自己所做的这些被外人看来优秀的表现,她觉得毫无意义。这样的乖乖女C同学,也陷入了“好学生情结”陷阱,原因在于被过度“安排”从而丧失了自我体验,失去了活着的意义。

这些案例提醒我们,如何让优秀的孩子健康成长是父母和教师们需要用心思考的问题。笔者建议,教育者在教育孩子时需注意如下几点:

第一,家长要看到孩子的努力。不管孩子在考试中获得多少名次都要看到孩子为之付出的辛苦和个人取得的进步,这也许是名次最核心的价值。任何名次都是孩子学习的成果,应首先予以肯定,然后再表达对孩子的期待,从而鼓励孩子不论起点在哪里,都要有再努力再进步的动力,横向比较对孩子内心将会造成很大伤害。

第二,引领孩子理性看待名次。要让孩子意识到,名次是相对的、动态的,有时甚至是不能自我掌控的,自我只能掌控自己的努力。

第三,需让学生认识到潜能开发是永无止境的。学业竞争的失败者通常不是名次落后的人,而是首先放弃学习的人,学习只要不放弃就不会失败,真正在学业场上竞争到最后胜利者往往都是能够长期坚持并乐学不止的学生。

第四,帮助学生进行自我建设。竞争压力大时,自我建设尤为重要,要带领孩子树立理性的自我认知,调整好自我心态和自我管理水平。

(作者系苏州大学副教授)

防止孩子落入“好学生情结”陷阱

陶新华

大考临近,不少考生都想争取考出最好成绩。然而,家长、老师及学生都要有意识地进行对考生的警示——切勿落入“好学生情结”的陷阱之中。

好学生心态本来应是一种好表现,指一名学生努力成长为好学生并且始终保持好学生的样子。这本无可非议,但是凡事都必须适度,过分会出问题。好学生心态僵化后出现如下心理状态:争强好胜、只能赢不能输、虚荣心强或只要面子不要里子等。这就失去了原有好学生的样子,成了继续进步的阻碍。借用精神分析的“情结”概念,我们可以称之为“好学生情结”。

“情结”一词最早由瑞士著名心理学家荣格使用。他认为情结是由有关观念、情感、意象组成的综合体,并将“情结”形容为“无意识之中的一个结”。这个“结”表现出的行为有时让人很难理解,是一种以本能冲动为核心特征的欲望。这种自我欲望在被外界扭曲后就会形成各种类型的心理障碍,“好学生情结”就是其中一种。

现阶段,不少“优秀”学生内心都存在部分冲突,在他们面对困难时,“情结”往往会蹦出,成为崩溃的导火线。根据笔者临床的经验反馈,特呈现三个案例,以具体反思哪些情境更容易让孩子陷入“好学生情结”陷阱:

A同学以优异的成绩考入了985高校,并在入学后被选拔进入强化班——仅

30人。但是一年后A同学抑郁了,原因在于强化班,她每次考试都在20多名。她不能接受这样的结果,觉得自己太傻太无能。该同学在小学、中学都是“优秀学生”,每年都是年级前三名,习惯了自己在群体中名列前茅的身份。其实“认为自己永远都名列前茅”就是一个无意识形成的“结”,慢慢地A同学的“好学生情结”就形成且稳定了。每次没能“名列前茅”都让她觉得难以承受。

当她考取大学的时候,与中学同学相比较,她的考分够高,学校也够好,这种“好学生情结”带来的反作用力还没有出现,她可以心满意足地入学,进入大学的新生活。

然而,在通过优中选优的考试进入大学强化班后,她遇到了前所未有的新挑战。这个强化班的学生已经是全校同一年级新生中选拔出来的最优秀的学生,每一位都是“学霸”,极其认真勤奋,考试成绩个个优秀。在这样的集体中,A同学一时处于劣势其实是正常的,但她不能接受自己处于班内倒数的位置。她逐渐压力大到崩溃,无法正常睡觉,学习时心烦意乱,效率不高,情绪不稳定,觉得这样的生活没有意义。以至于在后期她每次考试不是看自己对知识的掌握程度和进步状况,而是想证明自己不是一个“差生”。

于是这种“好学生情结”的问题就暴露出来了——只有年级前三名才是好学生,甚至只有拿到第一名才是好学生。她跌落陷阱,无法正常地学习,患上了抑郁症。这种极端

思维模式正是“好学生情结”的一个特点。

我在给大学生上课时,还遇到了一位B同学,她和我讲:“老师我每学期都只能拿到二等奖学金,我真的没法活了。”为此,我们进行了几次交谈,发现她心理问题的原因不仅在于自己具有极端思维,且父母还因怕她骄傲,而在生活中处处打压、否定她,这让她极其没有自信。妈妈会告诉她:“你长得很丑,两只眼睛不一样大,塌鼻梁,歪下巴。”爸爸会说:“你成绩那么差,在大学只能拿二等奖学金,怎么有脸回家?”

显然,她父母的话是极其偏颇的,但是作为他们女儿的B同学,却都把这些负面信息听进去了,这使她的生活产生了极大的痛苦,导致B同学每次考试都处于极度焦虑中,她希望获得更好的成绩,但是过度焦虑让她难以如愿,慢慢地,她感觉自己活不下去了。这种“好学生情结”的内在冲突在于学生既要成就自己,又要讨好父母,深感力不从心。她跌落“好学生情结”陷阱的重要原因就在于父母给予的过度压力。

C同学是一名高三学生,有一天在学校上晚自习时,她曾跑到学校六楼的阳台上,看着远方的灯光,再看看校园里的水泥地面,她觉得活着没有意义,有了轻生的念头。后来她害怕了,发信息给同学说:“我在阳台上不想活了,请班主任来一下。”这件事惊动了教师、校长和家长。

事情发生后,我被请去与C同学交谈,她觉得我是懂她的。她是全校成绩好、表现好的优秀学生干部,从小学到高中都是年级

河南省漯河市源汇区政协常委、漯河市五中校长马开收对习近平总书记提到的“加快扭转教育功利化倾向,形成健康的教育环境和生态”一句话感触颇深。“习近平总书记在关于建设教育强国的重要讲话中指出,要在全社会树立科学的人才观、成才观、教育观,加快扭转教育功利化倾向,形成健康的教育环境和生态。这就需要我们从基础教育工作者改变重智育、轻德育,重知识、轻引导,重升学、轻发展,重眼前、轻长远的功利现象,承担起为党育人、为国育才的使命。”

在漯河市五中,记者看到一张张洋溢着青春热情的笑脸,积极向上的正能量充盈校园。“扭转教育功利化倾向,需要把立德树人理念融入教育的全过程。”马开收向记者介绍说,漯河市五中通过主题班会、主题教育、升旗仪式等形式,结合《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》,积极推动社会主义核心价值观进校园、进课堂、进头脑。

“扭转教育功利化倾向,还需要构建家校社一体化的育人体系,形成教育合力。”马开收向记者分享他们的实践经验:为了形成教育合力,漯河市五中成立了家庭教育名师工作室,通过案例研讨、专家培训、家庭教育云课堂等形式,促进家长教育理念的转变;成立校级、年级、班级三级家长委员会,提高家长参与教育管理和家庭教育的能力;学校充分挖掘家长教育资源,吸纳来自不同层面和不同行业的家长参与到学校的管理和教育当中。

“作为一名长期从事小学科学管理的教育工作者,有义务学习好、宣传好、实践好习近平总书记两次重要讲话精神。”漯河市政协委员、漯河市实验小学校长张浩春表示,今后将结合学校工作实际,采取有力措施,让习近平总书记讲话精神走进教师、家长、学生心中,进一步促进教师更新教育观念,引领家长树立科学的家庭教育观,引导每一个学生转变学习方式,注重合作学习、实践创新,努力形成教育改革创新的强大合力,纠正基础教育存在的“短视性(重眼前分数轻视可持续发展)、片面性(重现实利益轻综合素质)、简单性(重结果表现轻视过程内涵)、盲从性(重追逐潮流轻理性思考)”的功利化倾向。

“要扭转教育功利化倾向,就要全面坚持习近平总书记关于教育强国建设要求和新时代中国好儿童的培养标准,在办学实践中建立着眼于学生未来可持续发展为核心的育人理念。”张浩春把他的思考贯穿于教育实践中,漯河市实验小学的“激活思维、灵动生命”育人观念就是对这一理念的生动诠释。“激活思维、灵动生命”着眼于学校良好教育生态的重塑,在学校发展机制建设、教师专业发展、课堂教学改革、新课程建设研究、学习方式优化、文化环境创设、推动家校共育等方面下大力气,用改革创新为基调的校园文化引领教师、家长更新教育观念,提升教育能力,为孩子全面发展营造良好的氛围,创设优越的条件。目前,学校正在实践的“‘知行意情境’五位一体”“金桥”德育文化课程体系,涵盖“经典涵养行为习惯”“梦想起航红色故事绘”“节日的追思”等主题,既是学校坚持“家校社”融合育人的生动实践,又是学校思政教育工作的有益延伸和补充。

如何在大学生们的成长教育中规避和扭转教育功利化倾向,一直是河南省政协委员、郑州医药健康职业学院理事长王泽民长期重点关注的课题。王泽民认为,由于教育观念工具化的思想根源还未消除,功利化的教育行为对大学生造成的消极影响依然存在。为此,要从价值观念上着手,通过回归育人本质,淡化教育过程中的功利化意识,真正发挥教育在终身成长中的积极作用;要在目标使命上下功夫,引导大学生对内更好认识自己,对外更好认识世界。

“一要重申教育价值观念,把立德树人的思想共识拓展到全社会。在大学生如何成长、怎样成才这个问题上确立共同的思想基础。二要重构教育评价方式,让各级各类教育评价回归教育本体,推动从赋值评价向增值评价的转变,完善科学的教育评价治理体系。三要建立科学的教育评价体系,创造更加良好的社会支持体系,重点解决那些直接影响科学的教育评价体系的建构和完善的文化和文化制约因素,构建科学的教育评价的社会和文化支持系统”,王泽民提出具体建议。

■ 图说新闻



北京服装学院时尚传播学院学生在观看毕业生设计的服装作品
本报记者 田福良 摄