

编者按

2026年高考将于6月7日至9日举行，本报今起推出《关注2026年高考》特别报道。考前聚焦考场保障、周边环境、心理疏导等内容；考中关注考场秩序、应急保障与暖心服务动态；考后通过镜头捕捉考生如释重负的精彩瞬间。用权威、暖心、实用的内容陪伴2026届学子逐梦前行，愿全体考生不负韶华、落笔生辉、金榜题名。

全力护航考生逐梦之路

我市高考考前筹备工作有序推进

□本报记者 陈娟

2026年高考临近，桂林全市共有35851名考生参加高考。我市坚持最高标准、最严要求、最实举措，统筹调度各方力量，细化考务安排、压实安全责任、完善保障体系，全方位、全流程、全覆盖推进高考考前各项筹备工作，全面筑牢考试安全防线，营造公平公正、平稳有序、温馨安心的考试环境。

高位部署压实责任 从严排查筑牢防线

我市坚持高位统筹、层层联动，全面压实高考考务工作责任。全国、全区高考安全工作视频

会议结束后，桂林于5月12日召开全市2026年高考安全工作视频会议，传达落实上级工作部署，全面安排高考考务、安全保密、应急处置、服务保障等重点工作。

会后，我市精准出台高考组织、突发事件处置、试卷安全保密等系列专项方案，构建系统化、规范化、可落地的考务工作体系。全市各县（市、区）同步召开部署会议，层层分解任务、压实岗位职责，形成市县联动、部门协同、全城统筹的高考工作格局。

为彻底消除各类风险隐患，5月18日至22日，市招生考试院联合公安、保密等部门，结合自治区层面考前综合指导，对全市13个考区、29个考点开展全覆盖、拉网式考前督导检查，重点核查保密场所运行、视频监控、广播系统、考务流程、人员资质等关键环节。目前，全

市所有保密场所全部达标。

同时，全市标准化考场、外语听力系统已完成全面检修调试，考前一周将开展每日试听测试；95台智能安检门全部部署到位、性能完好，以科技赋能守护平安高考。

全方位精细保障 暖心护航学子逐梦

我市聚焦电力、人员、服务多维度，配齐配强保障力量，全方位护航高考平稳有序开展。

供电部门对所有考点供电线路、配电设施开展全方位隐患排查整改，全力保障考试期间电力稳定供应。人员保障方面，全市遴选培训监考教师2550名，考务、安保、后勤、保密、系统管理等各类工作人员2400名，再叠加各成员单位保考力量，

近5500名工作人员全力投身高考保障工作。全市严格落实考务人员全员培训、持证上岗制度，规范操作流程，打造专业规范的考务工作队伍。

各考点细化暖心服务举措，全面完善考试配套保障。目前，全市29个考点均已组建考务、纪检、安保、医疗、后勤、宣传等专项工作小组，各岗位人员全部到岗就位、职责分工明确。各考点持续细化考场布置、设备复检、人员培训、应急演练等考前准备工作，全力为考生打造安全、安静、舒适、有序的应考环境。

下一步，桂林市将始终绷紧高考安全之弦，坚持严字当头，细之又细、实之又实，抓实抓细考前排查、考中管控、考后规范全流程工作，严守考风考纪、保密安全、服务保障底线，全力确保2026年高考平稳、安全、有序进行，助力广大考生从容应考、圆梦青春。

高考在即，市招生考试院发布考前温馨提示：

从容应考 规范应考 诚信应考

本报讯（记者陈娟）一年一度的高考如期而至，十二载寒窗苦读，万千学子即将奔赴青春考场。桂林市招生考试院考前暖心提示桂林广大考生，从入场规范、考试纪律、作答细节、心态调整等方面细致叮嘱，助力广大考生从容应考、规范应考、诚信应考。

十二年朝夕苦读，从晨光照到星夜刷题，广大考生在书山题海中沉淀积累、拔节成长。冲刺阶段的疲惫、压力与忐忑，都是逐梦路上的正常经历。此刻，卸下心理包袱、从容平稳迎接考试，便是对青春最好的作答。

今年广西高考桂林考区将持续推行“2+1”安检流程，即两次人工安检加一次智能安检门安检，全面落实“无声安检”入场要求。市招生考试院温馨提醒，考生赴考当天可做好“减负准备”，尽量穿着无金属扣饰的素净衣

物，避免携带发卡、钥匙、耳环、项链、手镯等金属饰品，防止触发安检设备提示，耽误入场时间、影响备考心情。考生只需携带身份证、准考证以及2B铅笔、黑色签字笔等合规考试用品，轻装奔赴考场。同时，考生务必严守时间规则，建议提前一小时抵达考点，外语科目14：45后禁止入场，其余科目开考15分钟后不得入场，做到提前赴考、从容应考。

诚信是高考最珍贵的底色。今年桂林各考点全面实现5G信号屏蔽、智能巡查巡检全覆盖，智能巡查系统全程实时监控、录像督查，搭配双重安检、身份核验机制，全方位筑牢公平公正的考试环境。所有手机、智能手环、智能眼镜等各类电子设备严禁带入考场，无论设备是否开机，带入考场均按违规处理。广大考生切勿轻信各类作弊骗局、心

存侥幸，以坦荡之心诚信作答，用真实成绩回馈多年努力。

饮食方面，考前考生需保持清淡饮食，规律作息，调整身心至最佳状态。进入考场后，遇难题无需慌张，可通过深呼吸平复心态、梳理思路。答题过程中，认真核对条形码信息，严格在对应题号区域规范作答，不超框、不标记、不折叠答题卡；严守考试时间纪律，开考信号发出前不提前动笔，考试结束信号发出后及时停笔，务必将草稿纸有效答案规范誊写至答题卡上，避免无谓失分。

少年自有凌云志，执笔为剑赴山海。市招生考试院将做好细致周全的保障服务，愿全体考生卸下压力、轻装上阵，沉稳作答、诚信应考，以平常心赴大考，在盛夏书写属于自己的璀璨答卷。

考前如何调整心态？

心理专家教你这样轻松应考

□本报记者 陈娟

随着高考、中考临近，广大桂林考生迎来最后的冲刺阶段。经过数年寒窗苦读，学子们的知识储备已基本成型，在面对正式考试时，从容的心态与稳定的发挥，往往成为拉开分数差距的关键。

针对考生考前心理调适、状态提升以及家长陪伴等热点问题，近日，桂林中学副校长、广西中小学心理健康教育唐雪旭名师工作室主持人唐雪旭，为广大考生和家长带来专业、实用的应考心理调适指南，助力学子从容迎考、蓄力前行。

■致考生

正视紧张 轻装上阵

“考前紧张、注意力不集中、焦虑、烦躁等情绪，是考生备考阶段正常的心理反应，无需过度恐慌。”唐雪旭说，心理研究表明，完全松弛的状态容易让人产生懈怠、缺乏备考动力，而过度焦虑则会造思维卡顿、大脑空白，影响正常发挥。与之相反，适度的紧张焦虑能够有效激活大脑，提升专注力与思维活跃度。广大考生要学会接纳自身情绪，不必刻意对抗考前压力。

同时，考生要理性看待考试、转变固有认知。唐雪旭谈到，中考和高考是学子学业道路上一次重要的能力检验，值得全力以赴，但考试绝非人生的终点。考生可将中考、高考视作一次阶段性学习成果展示，不仅是对多年知识积累的检验，更是对自身意志力、抗压能力的全方位锤炼。

优化方法 稳提状态

针对考前冲刺阶段的状态调整，唐雪旭给出四项备考建议，指导考生优化日常备考行为，稳住最佳状态。

一是精简备考内容，做好“复习减法”。考生可系统梳理各科核心公式、定理、高频考点以及典型错题，分层分类整理成专属“定心清单”。将厚重的复习资料凝练为精简的重点清单，能够有效梳理混乱的备考思路，缓解备考焦虑，筑牢应考底气。

二是贴合考试节奏，开展“模拟实战”。考

生可参照正式考试时间调整作息和刷题节奏，对应考试时段开展对应科目练习，让身体和大脑逐步适配考试节奏，形成专属“时间记忆”。日常做题严格把控时间，模拟真实考场环境，最大程度减少考场突发状况带来的不适感。

三是坚持正向引导，做好“积极暗示”。日常备考中，考生可通过自我鼓励强化自信，时常对自己进行正向心理暗示，默念“我已经准备得很充分了”“我可以发挥出自己的水平”“我为自己骄傲”等语句，持续重塑备考信心，保持昂扬备考状态。

四是巧用调适方法，做好“身体接地”。面对突发焦虑情绪，考生可运用经典的“5-4-3-2-1”着陆技巧“快速平复心态，通过识别眼前5种事物、触摸4样物品、聆听3种声音、感知2种气味、体会1种味道，快速锚定当下、舒缓焦虑，回归平稳状态。

灵活调整 正常发挥

考场突发状况是影响发挥的重要因素。唐雪旭结合多年心理健康教育经验，梳理多种考场应急调适锦囊，帮助考生从容应对各类突发状况。

出现紧张手抖的情况时，可采用“腹式呼吸法”调节：用鼻子深吸4秒，屏息停留2秒，再用嘴巴缓缓呼气6秒，重复5次即可激活副交感神经，快速放松身心。

遇到大脑突然空白、思路中断的情况，无需慌乱，可暂停半分钟，放下笔，将双手平放桌面，闭眼进行深呼吸，同时默念“没关系，我只是需要清空一下，做下一道题就好”，快速调整状态重启答题思路。

答题遇到卡顿、思路受阻时，若耗时超过2分钟，可及时标记题号并跳过继续作答。大脑具备“潜伏加工”功能，在考生作答其他题目时，潜意识会持续梳理难题思路，后续回头复盘，往往能快速找到解题突破口。

针对考完一科后的心态调节，唐雪旭特别提醒考生，要及时清空上一场考试的情绪与思绪，告诉自己“这一科已经完成，我已把能做的都做了，现在全部精力属于下一科”，坚决杜绝考后对答案、纠结错题等行为，避免无意义的情绪波动，全力备战后续考试科目。

■致家长

做好后盾 科学陪伴

备考冲刺阶段，家庭氛围与家长状态对考生心态影响深远。唐雪旭提醒，家长是孩子最坚实的依靠，稳住自身状态、做好科学陪伴，才能为考生营造轻松、安心的备考环境，助力孩子平稳应考。

考生家长首先要梳理好自身情绪，正常工作、出门散步、与好友闲谈，或投入自己的爱好。家长情绪稳定，是给孩子最好的支持。

同时，要改变家庭语言“频道”，日常多使用暖心话语与孩子对话，比如“累不累，今天想吃点什么？”“我们一起出去吃顿好的，看场电影。”“需要我做什么？你说，我配合。”多聊生活琐事，少追问学习情况；多用心陪伴，少指导建议。

其次，家长要创造低压家庭环境，维持生活的日常节奏。不必因考试刻意降噪、过度拘谨，以免制造紧张压抑的氛围，加重孩子心理负担。饮食上盲目进补，避免引发肠胃不适。

备考阶段的孩子已有自主规划的能力，家长要尊重孩子的复习节奏，相信他们的付出与安排，不强行干涉复习计划。只要不过度放纵、不熬夜伤身，哪怕是玩一会儿游戏、看片刻节目或是短暂发呆，允许他用自己喜欢的方式放松。

此外，家长要当好后盾，全然接纳孩子情绪。提前熟知考场规则、出行路线与考试时间，备齐身份证、准考证、文具等考试用品，避免考前慌乱。日常饮食兼顾卫生与适口性，帮助孩子保持规律作息，营造舒适的学习环境，搭配清淡健康的餐食。

当孩子情绪烦躁、心生不满时，不急于讲理或给出建议，先耐心倾听、共情安抚，待情绪平复后再沟通解决问题。也可以用拥抱、轻拍肩膀等肢体动作表达关心，让孩子感受到全然的理解与接纳。

“从容的心态是决胜考场的关键。”唐雪旭表示，希望广大考生调整最佳心态、稳住最优状态，提笔从容、落笔生辉，自信奔赴属于自己的璀璨前程！

关注
2026年
高考
特别报道

服务

