

编者按

高考，是中国社会最具共鸣的集体记忆之一。它承载着无数人的青春、梦想与奋斗，也折射出时代的变迁与价值观的流转。从六零后的“知识改变命运”，到零零后的“多元选择”，每一代人的高考故事，都是一部浓缩的社会史。高考的意义，从来不止于分数。无论是拼尽全力的泪水，还是轻装上阵的微笑，每一份经历都值得被记录。在此，我们邀请不同年代的六安人，分享那些关于高考、梦想与成长的故事。

六安人的高考记忆：

奋斗、机遇与爱的传承

本报记者 李振欣

随着2025年高考临近，记者采访了五位不同年龄的高考亲历者，从他们的故事中，既能看到高考制度的变迁，也能感受到始终不变的奋斗精神与温情底色。

1980年：一场“8分”的转折

六安市田家炳实验中学退休教师姚俊是1980年考生。他回忆，当年竞争激烈，自己原本成绩平平，却因两大机遇改变命运：英语按30%计入总分，让他发挥优势；更具戏剧性的是，一道化学题因答案争议，他意外获得8分加分，最终以366分压线考上本科（当年分数线360分）。“高考虽重要，但并非唯一出路。”姚俊说，许多未考上大学的同学后来也在各行各业取得成就，“保持学

习热情，人生同样精彩。”

1998年：逆袭的“刷题之夜”

裕安区登科学校教务处主任孟令军坦言，他在高中入学时成绩并不理想，数学尤其薄弱。高三时，他通过反复刷题、整理错题、向师生请教，最终实现逆袭。“前几次模考失利后，很多同学放弃了，但我相信努力必有回报。”他每晚挑灯夜战，最终高考成绩显著提升，考入理想大学。“只要心中有梦，每一滴汗水都会开花。”他鼓励2025届考生坚定信心，扬帆追梦。

2007年：老旧课桌与平常心

金安区委、区政府督查考核室效能建设

股股长谢成伟对2007年高考的“硬件”印象深刻：自带垫板、笔尖戳破答题纸、酷暑夜难眠。“如今考生条件改善，更可以专注备考。”他提醒学子，高考虽重要，但只是人生驿站；突发情况及时求助监考老师，“保持平常心，努力过的经历就是财富。”

2017年：艺考生的友情岁月

出生于1999年的六安市新闻传媒中心编导万晓宇，她回忆起2017年作为艺术考生的经历，她和好友一起辗转多个城市参加考试。“最后一场英语考试结束，我和好朋友相视而笑。”她记得和好朋友坐在公园台阶上，平静地告别高中生涯。“关关难过关关过，前路漫漫亦灿灿”是她对2025届考生

的祝福。

2017年：父母的歌声驱散焦虑

作为零零后，六安市政协办公室秘书一科科员杨丽娟的高考记忆充满温情。考前一周，异地工作的父亲专程赶回，与母亲一同在校门口等她放学；考前夜，父母带她散步唱歌，《水手》、《真心英雄》的旋律化解了紧张。“高考的行囊里，装的是被爱加持的勇气。”她寄语学妹学妹，“你们已足够优秀，请带着细致与勇气轻装上阵。”五位不同年龄的市民参加高考的故事，折射出高考背后的共同内核：以奋斗把握机遇，以韧性面对挑战，以爱与陪伴为盾——这或许正是跨越时代的“备考心法”。

市教体局数字化改革 提效教育服务

本报讯(汪嘉雯)近年来，市教体局大力推进数字化建设，在智慧云签、数据赋能等方面持续发力，推动政务服务和行政效能显著提升，数字政府建设取得明显成效。

在职称评审电子化方面，市教体局全面推进专业技术职称评定电子化改革。通过续签中小学及中等职业学校教师职称评定委员会电子云签章，实现职称申报网络化、证书电子化。截至目前，已累计云签6767份教师专业技术职务资格电子证照，大幅提升了评审管理效能。

电子证照应用方面取得新突破。市教体局通过持续归集、更新和维护证照数据，构建起覆盖全面的电子证照体系。依托江淮数据平台，实现学历证明、自考成绩出具等业务所需材料的“线上流转、一键调取”。今年以来，已线上线下同步制发高中阶段学历证明书31件次，切实方便了群众办事。

下一步，市教体局窗口将继续深化数字化与政务服务的融合创新，不断完善数字化治理体系，为教育体育领域高质量发展注入新动能，让数字政府建设成果更好惠及广大群众和市场主体。

六安二中开展

防溺水与交通安全宣传

本报讯(刘德传 杨慧)5月26日下午，六安二中关工委、团委、安教处在笃行楼广场联合开展防溺水与交通安全宣传活动。安教处主任夏晖，总务处副主任、团委副书记常青，安教处副主任张宪兵及关工委相关成员参加活动。

活动现场，学生志愿者们向师生发放防溺水和交通安全宣传手册，并讲解相关知识。活动通过设置宣传台、张贴横幅、发放单页等形式，重点介绍野外水域的危险性、防溺水“六不一会”准则及急救技能，同时讲解步行、骑行、乘车场景下的安全注意事项，强调“一盔一带”的重要性及酒驾、闯红灯等违法行为的危害。

此次活动进一步增强了师生的安全防范意识。六安二中将持续推进安全教育工作，营造平安和谐的校园环境。

市青少年阳光成长中心开展“泥彩端午”主题活动

小手捏出端午童趣

本报讯(记者 李振欣)当五彩黏土遇上纯真的孩子们，传统文化与童真创意碰撞出别样火花。5月24日，市青少年阳光成长中心结合心理健康宣传教育月主题，组织“泥彩趣端午-小手筑龙舟”特色手工活动，十几组亲子家庭在趣味互动中感受文化魅力，用艺术创作释放压力，开启了一场“指尖上的心灵之旅”。

“端午节是为了纪念哪位古人？”“粽子、龙舟、香囊，你能说出几种习俗？”活动伊始，王安明老师以趣味问答与孩子们展开互动。孩子们争先恐后举手，童声此起彼伏：“我知道！是屈原！”“奶奶每年端午节都会给我包粽子吃！”随后，一段生动活泼的动画短片带大家“穿越”千年：从古代传说，到龙舟竞渡的激昂场景，再到艾草驱疫的民俗智慧，孩子们时而屏息凝神，时而欢呼雀跃。“原来端午节不只是吃粽子，还藏着这么多故事！”一位小朋友兴奋地叫道。

进入手工环节，活动室瞬间变身“创意工坊”。超轻黏土等手工材料整齐排列，家长和孩子们围坐成团，开启“端午主题创作”。揉捏、塑形、拼接……一双双小手忙碌不停，家长化身“艺术顾问”，时而递工具，时而提建议。雷锋路小学四年级学生李淑雅和妈妈配合默契，用靛蓝色与翠绿色黏土捏出波浪底座，再用红色捏出龙鳞，不一会儿，一艘威风凛凛的“粘土龙舟”便跃然眼前。“和孩子一起动手，感觉自己也回到了童年。”一位家长笑着擦拭手上的彩泥。“我每次参加市青少年阳光成长中心的活动都能学到知识，也很开心！”李淑雅举着刚完成的龙舟模型，眼睛亮晶晶的。

活动尾声，孩子们手捧作品合影。黏土龙舟昂首“停泊”在展架上，彩泥粽子簇拥成“小山”。传统文化与现代童心在此刻悄然交融。据悉，该中心将持续推出不同主题的活动，让更多青少年在文化滋养中向阳生长。

书画传承进校园 翰墨飘香润童心

本报讯(鲍传英 邓阳春 文/图)近日，金安区关心下一代工作委员会、金安区教育局、金安区老干部服务中心走进六安市清水河第三小学，开展庆祝“六一”儿童节暨“健康向上、快乐成长”——金安区第十一届“工关书画进校园”主题活动，为师生带来一场传统文化盛宴。

活动伊始，21名学生代表为到场嘉宾佩戴红领巾，鲜艳的红领巾象征着少年儿童对长辈的敬意。区关工委向学生们赠送书籍和礼品，鼓励他们在书香中成长。清水河第三小学党支部书记曹化新致辞，对各位领导和艺术家的到来表示欢迎，并强调书画艺术对培养学生文化素养的重要性。区关工委常务副主任李坦军鼓励同学们从传统文化中汲取精神力量，区关工委主任吴成平宣布活动正式启动。

在书画创作环节，书画家们与学生们共同挥毫泼墨。艺术家们笔走龙蛇，一幅幅精美的书画作品跃然纸上；学生们虽笔法稚嫩，但专注认真，展现出对书画艺术的浓厚兴趣。现场墨香四溢，艺术氛围浓厚。创作结束后，书画家们将作品赠予学校，这些作品将在校园展示，持续熏陶师生艺术情操。

此次活动不仅让师生近距离感受传统文化的魅力，更在孩子们心中播下艺术的种子。通过书画艺术的浸润，学生们在翰墨书香中接受美的熏陶，传承文化薪火，助力健康成长。



裕安法院关工委开展 民法典趣味普法活动

本报讯(康泉 刘强 黎明畅)“民法典，共七编。总则、合同、人格、侵权、婚姻家庭、继承、诉讼。总则、合同、人格、侵权、婚姻家庭、继承、诉讼。”近日，裕安法院关工委“法徽红”普法志愿者走进六安市解放路小学，为150多名学生带来一场别开生面的法治教育课。朗朗上口的民法典口诀在校园回荡，拉开了此次普法活动的序幕。

活动现场，普法志愿者创新采用“趣玩”教学模式，精心设计了四大互动环节。在“普法大转盘”环节，同学们通过摇动转盘回答对应区域的法律问题，题目涵盖民法典、宪法、未成年人保护法等与青少年密切相关的法律知识。转盘转动间，法律知识悄然入心。

最受瞩目的当属“民法飞行棋”游戏。同学们通过掷骰子前进，回答诸如“高年级同学抢玩具弄坏能否索赔”等生活化法律问题。“可以找他的父母赔偿！”正确回答让同学们获得前进机会，欢声笑语中掌握了维权知识。

“法宝盲盒墙”则充满神秘色彩，同学们随机抽取盲盒回答其中的法律问题。“起外号是否属于校园霸凌”“保护未成年人的法律有哪些”等问题引发热烈讨论。这种互动形式有效激发了学生们的思考积极性，现场气氛活跃。

活动最后，同学们在“打卡摄影区”合影留念，为这场寓教于乐的普法活动画上圆满句号。整场活动将枯燥的法律条文转化为趣味游戏，通过“玩中学、学中玩”的方式，让民法典知识真正“活”了起来。

裕安法院关工委相关负责人表示，此次活动通过创新普法形式，有效提升了青少年的法治意识和自我保护能力，让民法典的种子在孩子们心中生根发芽，为构建法治校园、平安校园奠定了坚实基础。这种沉浸式普法教育模式，实现了法律知识传播与趣味体验的有机融合，取得了显著成效。

护航师生乘车安全 筑牢校车安全防线

本报讯(谢 慧)近期，为深刻汲取近期省内外校车安全事故教训，我市紧盯校车安全隐患开展专项整治，保障师生安全，专题部署校车安全隐患排查整治，制定《全市校车安全隐患排查整治专项行动实施方案》。市教体局窗口严把校车使用许可审批关，依照相关规定，认真审核校车使用申请和校车驾驶人资格申请，校车检测报告，承运人责任险，民办学校办学许可及三方协议等。

健全管理台账动态更新机制。该窗口主动作为，以全程电子化突破应用，建立健全校车管理台账，逐一摸清校车使用许可和使用情况，按照“一校一档、一车一档、一人(驾驶人)一档”，定期更新补充，确保数据真实，力求做到底数清、情况明、基础实、台账全。

持续完善监督校车安全管理制度。按照“谁主管、谁负责，谁开办、谁负责，谁接送、谁负责”的原则，督促相关单位严格落实校车安全管理责任，联合公安、交通、市场监管等部门，开展校车安全隐患排查整治，排查整治校车安全隐患354个，累计强制报废或停用校车60辆；增配车载灭火器、逃生锤、医疗箱等安全设施232个。持续推进学生上下学交通安全，促进我市校车管理制度化、规范化。

心情树洞(第一期)

1. 中高考前学生如何克服考前焦虑情绪? 答:中高考前学生会面临不同程度的焦虑,可以通过以下方法克服考前焦虑情绪: 一是认知调整。 ①识别焦虑根源:思考自己最害怕出现的场景以及可能产生的后果,比如担心高考落榜会面对父母的失望等,找到根源后尝试与相关方沟通,如与家长坦诚交流,让家长调整不合理期待。 ②纠正非理性想法:摒弃“我这科一定要考及格”“这些题我应该拿满分”等带有“一定”“必须”的绝对化要求,以及“以偏概全”的想法,用理性想法替代,如“争取稳定发挥,把会做的题都拿下”。 ③正确看待考试:明白中高考是人生中的重要节点,但绝非唯一出路,适度的焦虑是正常情绪反应,能激发学习动力,过度焦虑则需要调整。 二是情绪调节。 ①4-7-8呼吸法:坐着或躺下,闭上眼睛,慢慢用鼻子吸气,让空气充满肺部,默数4个数,然后屏住呼吸,默数7个数,接着用嘴巴慢慢呼气,默数8个数,重复4次。 ②积极暗示法:每天给自己一些积极的心理暗示,如“我已经做了大量的准备,我能发挥出我的水平”“我正在变得越来越冷静,我能应对好考试”。 ③书写宣泄法:准备笔记本,把内心的焦虑、担忧、压力都写下来,整理思绪、释放情绪。 三是行为训练。 ①制订合理计划:制订详细而合理的复习计划,将学习任务分解成小目标,每完成一个小目标,就给自己一个小小的奖励,增强成就感。 ②进行模拟训练:按照中高考的时间安排,进行模拟考试训练,适应应试节奏和氛围,减少陌生感和紧张感,同时发现薄弱环节,有针对性地进行复习。 ③适量运动:每天安排30分钟左右的运动时间,如散步、跑步、打羽毛球等,促进身体分泌内啡肽,缓解焦虑情绪,提高学习效率。 四是身体调节。 ①合理饮食:保持清淡、营养均衡的饮食,多吃富含蛋白质、维生素的食物,如鸡蛋、牛奶、蔬菜、水果等,少吃油腻、辛辣、刺激性食物,多喝水,保持身体水分平衡。 ②规律作息:保持良好的作息时间,每天保证7-8小时的睡眠时间,不要熬夜复习,也不要过早起床,让身体和大脑得到充分的放松。 ③放松心情:每天安排时间做自己喜欢的事,如听音乐、看电影、阅读等,也可以和朋友、家人聊聊天,分享感受和心情,获得支持和鼓励。 2. 中高考前学生出现失眠该怎么办? 中高考前有些学生由于身体和心理原因,容易出现睡不着觉的现象,严重的导致失眠,面对此种现象,我们可以从以下几个方面来应对: 一是进行心理调节。 ①认知调整:要认识到偶尔失眠对考试成绩影响不大,过度担忧会加重失眠。可进行积极的自我暗示,如“我已经做了充分准备,能应对好考试”。 ②情绪管理:通过深呼吸、冥想、听舒缓音乐等方式放松身心,排除杂念。 ③思维阻断:准备“烦恼笔记本”,睡前写下所有担忧,并标注解决时间,当大脑再次重播这些想法时,心里默念“停”,通过轻微痛感打断思维循环。 二是调整生活作息。 ①规律作息:提前调整生物钟,按照考试当天的作息时间安排,每天固定睡觉和起床时间,即使周末也不例外,考前半月开始调整。 ②适度运动:白天进行适度的有氧运动,如慢跑、散步、瑜伽等,但睡前2小时内避免剧烈运动。 ③睡前习惯:睡前1小时不接触电子设备,可阅读轻松书籍等放松活动,降低大脑兴奋度。 三是优化睡眠环境。 营造安静的睡眠环境,拉上遮光性好的窗帘,或使用眼罩,避免光线刺激;可使用耳塞、隔音棉等减少外界噪音干扰,也可播放轻柔的白噪音或催眠音乐;另外选择舒适床品,确保床垫和枕头舒适,让身体能够得到充分的放松。 四是饮食调节。 避免摄入刺激性食物,睡前避免摄入咖啡因、浓茶、酒精等刺激性饮品,以及辛辣、油腻、高糖食物,可适当选择助眠食物,如香蕉、燕麦、菠萝等富含色氨酸和镁的食物,有助于放松神经,促进睡眠。 如果失眠症状较为严重,且上述方法无法缓解,建议及时到医院就诊,在医生的指导下进行规范治疗。

【开栏寄语】

亲爱的读者朋友们,欢迎来到首期“心情树洞”栏目!

中高考的号角即将吹响,备考路上,你是否也有焦虑、压力或迷茫的时刻?别担心,我们特别邀请了六安市青少年阳光成长中心专职教师杨璐,为学子们答疑解惑,疏导心理压力。

在这里,你可以放下负担,倾诉心声;在这里,你将收获温暖陪伴和专业指导,愿每一位奋斗中的你,都能轻装上阵,自信迎考!

树洞已开启,让我们倾听你的声音——

小记者 优秀书画作品选登



- ① 小记者 胡瑾瑜/绘
- ② 小记者 杨蕊菡/书
- ③ 小记者 房沐恩/绘
- ④ 小记者 刘宇航/书

文明之火 永续传承

小记者 徐乙博

中华民族悠悠五千年历史,每个时代都会写出独特的篇章,从远古时期的甲骨文到现在的社会的数字化,从青铜器上的饕餮纹到现代艺术的创新,中华文明的火苗永远不会熄灭。这团小火苗不是简单的文化延续,而是在悠久的历史长河中不断的吸收、融合、创新,发展。

中华文明的密码在斑驳的竹简与泛黄的典籍之中珍藏。春秋战国时期,孔子周游列国,在颠沛流离中坚守着“仁者爱人”的信仰写下了《春秋》,编年体例,微言大义,展现了春秋时期诸国政经、文化等多方面的史实;“史家之绝唱,无韵之离骚”,一部《史记》上起尧舜,下至西汉,司马迁忍辱负重,为华夏文明铸下不朽的魂魄;范仲淹遭贬谪而初心不移,留下了“先天下之忧而忧,后天下之乐而乐”千古绝唱《岳阳楼记》……先贤们用担当来当作生命的底色,用生命诠释着文化传承的重量。如今,我们在图书馆里触摸《诗经》的浪漫,在博物馆里凝视青铜器的纹路,中华文明的密码将在我们的手中继续弘扬。

中华文明的火焰在传统节日与习俗中代代相传。端午节时,奶奶教我包粽子,我包的七歪八扭,奶奶总是笑呵呵地夸我的好。青青的竹叶、幽幽的艾香与屈原的故事,一起缠绕,悠悠思绪如汨罗江水绵绵不绝,忠臣的故事也如端午的粽香代代相传。

中秋节的夜晚,爸爸在院子里摆上喷香的月饼、圆月的柚子、火红的石榴……我和姐姐们垂涎欲滴,这时妈妈总会说起嫦娥奔月的故事。这一个个月饼不是零食,而是嫦娥对人间思念的传承,文化的基因便也在每年的月圆之夜悄然融入到血脉之中。

中华文明的光彩在与时俱进的脚步中璀璨绽放。在小学毕业的暑假里,爸爸妈妈带我来到首都北京。故宫博物院将数字化科技与传统艺术相互结合,让北宋画家王希孟的传世名作《千里江山图》在屏幕上流动光影盛宴,巍峨连绵的山峰、奔流不息的江河,展现了北宋盛世的繁华。此次参观,不仅让我饱览了祖国的壮丽山河,也让我看到了祖国的繁荣昌盛、疆域辽阔。

《乡土中国》曾提到:“文化是习得的,是在代代传递中不断强化的。”传承并不是简简单单地复制粘贴,而是要让中华文化的火苗在时代的进步中绽放独特的色彩。担当文化使命,不需要怎样的惊天动地的壮举,而是要扎根于脚下的那一寸土地。我知道,文明的星光永远不会熄灭,因为有无数像我一样的少年用双手去承接历史的馈赠。在文明的传承与创新的交响中,中华文明的长河奔涌向那辽阔的未来,成为历史长河中最澎湃的浪花。