

教育部以问答形式发布2025年高考提示

戴智能眼镜进考场用不用都是作弊

2025年高考在即,为更好帮助广大考生了解考试注意事项,教育部6月3日以问答形式发布2025年高考提示,提醒考生做好个人防护。

教育部提醒,考生要做好个人防护,当好自身健康第一责任人。考前尽量减少聚集和流动,不去人员密集场所。同时,调整好心理状态,保证合理的饮食、充足的睡眠、适当的身体锻炼,如有不适,要及时就医治疗,谨防因身体不适而影响考试。对于发热或者突发急病等考生,也不必担心恐慌,各地考点都制定了相应的预案。

进入考点时,要听从工作人员的安排,有序排队,保持一定间隔,不要将手机等违规物品带入考点。进入考场时,将再次进行考生身份验证和违规物品检查。特别需要注意的是,考生如携带手机、智能手表、智能眼镜等具有发送或者接收信息功能的设备进入考场,无论使用与否,均将认定为考试作弊。

关于查分及获取志愿填报

服务,教育部提醒,各省级招生考试机构考后均会公布高考成绩发布时间及官方查询的渠道,请考生和家长关注相关权威发布信息。

为进一步加强考生的志愿填报服务,2025年,教育部“阳光高考”平台及“阳光志愿”信息服务系统将优化升级,各省也将建立完善本地志愿填报服务信息平台,努力为考生提供更加优质、更加便捷、更加全面的信息。

同时,教育部将组织各地各高校举办“2025年全国普通高等学校招生云咨询周”活动,为考生和家长提供志愿填报咨询服务。各地各高校还将通过宣讲会、咨询会、短视频、网络直播、电视节目等多种方式组织开展系列志愿填报咨询服务活动。

据新华社电



教育部和各省(区、市)开通2025年高考举报电话

记者3日从教育部获悉,教育部近日统一公布了教育部以及各省(区、市)2025年的高考举报电话,欢迎广大考生、家长及社会各界人士及时举报反映涉

及2025年高考的问题线索。

在教育部官网公布页面,教育部教育考试院和各地高考举报电话注明了开通日期和结束日期,部分省份举报电话在高考期

间将延长工作时间。教育部及各省(区、市)将会同有关部门根据举报线索第一时间核查处理,坚决维护高考公平公正。

据新华社电

家有高考孩子,父母如何淡定?

心理专家:掌控情绪“红绿灯”

面对即将到来的高考,家长的角色至关重要!在最后一周冲刺阶段,如何创造具有激励又不至于产生过大压力的环境,和孩子并肩作战,淡定地迎接高考的挑战呢?上海市第十人民医院精神医学科副主任医师从恩朝和实习心理咨询师曹之恺提醒考生家长们,一起做好这三步!

青年报记者 顾金华

第一步:牢记“五不要”

许多家长对如何有效支持孩子备战高考存在认知偏差,坚信自己的做法是必要且有益的。然而这些善意的教育方式,往往会在无形中影响孩子的学业表现、心理健康和亲子关系。以下这几条请尽量避免。

不要勉强孩子每分钟都投入。很多家长认为成绩和学习时间成正比,然而高效的学习毕竟有度,长时间高强度的学习,不仅效率下降,还容易引发焦虑,使大脑难以集中。

不要过度管控和干预。有些家长认为全天候监督学习、制定严苛的作息制度等方式,能够确保备考效果。他们未能意识到,这种全方位的干预实际上剥夺了孩子培养自主学习能力的机会。

不要过度给予压力。部分

家长刻意营造紧张氛围,通过不断提高期望值、频繁与同龄人比较等方式施压,误以为这样能激发孩子的学习潜能。殊不知,这种持续的外部压力反而会抑制内在的学习动机。

不要忽视情绪关怀。许多家长将情绪关怀视为次要需求,当孩子表现出疲惫、焦虑等情绪信号时,家长往往选择性地忽视这些求助信号。这种情感忽视会直接影响孩子的抗压能力和心理韧性。

不要过度叮嘱和嘱咐。父母频繁的叮嘱、密切的关注和持续的督促,往往源于内心深处的关爱与责任。但是反复叮嘱可能会传递焦虑和担心、夸大高考的不良后果,形成一种耗尽情绪资源、制造巨大压力的心态,最终使父母和孩子都不堪重负。

第二步:抓住“三建设”

在考前最后一周,家长若能给予建设性支持,和孩子携手应对挑战,不仅能缓解压力,也能深化彼此的关系。以下是一些能够帮助父母与孩子共同培养韧性、与理解的建议。

建设规律的亲子沟通时间。不论是每天晚餐后十分钟,还是散步时,固定的交流时段能成为双方释放压力与倾诉情绪的空间。此时父母应以倾听为主,而不是评判,让孩子感受到自己被看见、被理解;同时,父母也应适当表达自己的感受,帮助孩子理解家长的用心。

建设最后一周学习目标和计划。鼓励孩子自己制定考前计划,这样可以提升计划的执行力。父母也可参与其中,分享自己的考前经验,给予孩子合适的建议。

建设共同调节情绪的途径。可以是每天一起进行五分钟的正念呼吸、轻松运动,或是讨论当天发生的情绪事件并一同寻找应对方式。亲子共学的过程,不仅有助于情绪管理,也增强了彼此的信任感。

第三步:掌控情绪“红绿灯”

研究表明,父母的情商与情绪调节能力直接影响养育方式及孩子的情绪应对。如果父母能识别并调节自己的紧张情绪,保持淡定,就更能成为孩子稳定的支持力量。父母可以把自己的情绪状态想象成“红绿灯”,采取对应行动。

红灯要停:察觉强烈情绪(如焦虑、愤怒、烦躁)占据主导。此时最容易失控,做出冲动言行,建议及时停下。可以温和地对孩子说:“爸爸/妈妈现在需要几分钟平复心情,我们稍后再继续这个话题”,暂时离开当下的环境,给自己一些平复情绪的空间。

黄灯可缓:察觉强烈情绪后需要调节情绪。运用前面所述稳定情绪的方法(如深呼吸、冷水洗脸等方式),关注身体感受,平复神经系统。

绿灯通行:在情绪平稳、思路清晰状态下回归情境。此时父母恢复理智与认清自己真正的用意,就可以慎重评估言行,

确保与自身核心价值观和初衷一致。讲话或行动前,一个简单自我检查很有帮助:“我将要说(或做)的是真实的吗?有用的吗?是友善的吗?”

父母可佩戴特定饰品作为“情绪提示物”(如手环或戒指),通过日常练习培养情绪调节习惯。每当注意到这件饰品时,就是在提醒自己需要先平复情绪再与孩子沟通。每次实践后,记录调节效果。这种可

视化的反馈和反思能持续优化情绪管理能力,最终即使不依赖这些实物提示,也能自然做到情绪自律。

高考前夕,父母有效支持孩子的关键在于陪伴,而不是过度控制,审视并管理自己的内在状态时,方能营造一个更稳定、更支持性的环境。如此,父母与孩子能够更有韧性、相互尊重与情感健康,迎接高考带来的挑战。

—— [相关] ——

“上海健康播报”发布健康提示

又到一年高考中考时,在关键冲刺阶段,为帮助考生们以最佳状态迎接考试,由市卫生健康委、市中医药管理局、市疾控中心、市爱卫办主办,市健康促进中心联合“600号”(上海市精神卫生中心)等沪上医疗机构,推出“上海健康播报”健康提示,特别送上“三招”,助学子轻装上阵,让家长从容陪伴。

高考中考期间,饮食安全至关重要。选择食品卫生安全有保障的就餐点,尽量减少外卖。合理搭配营养,摄入充足蛋白质以稳固免疫力,适量碳水保证大脑供能,同时多吃新鲜蔬果。尽量不吃生冷食品,谨慎选择含咖啡因的饮食。考试前后避免大幅调整饮食,不吃或少吃高油、高盐、高糖食物,也别过多大鱼大肉,否则既增加胃肠负担,也不利于消化吸收。此外,保证充足睡眠,避免熬夜,让身心得到

充分休息,以更好状态迎考。

适度紧张有助考试发挥,过度紧张则会造成焦虑。备考期间,把压力调成动力,让焦虑转化为专注。可进行积极自我暗示,如“我可以考好”“我能战胜自己”,让思维处于正向状态,增强信心。当出现紧张情绪时,可尝试深呼吸,放松精神和躯体。通过转移注意力,如想象考试结束后的轻松愉快,或听音乐、阅读等,让情绪平稳下来。

应对“大考”,家长的理解和接纳非常关键。关心点到为止,适度留白更安心,避免把焦虑情绪传给孩子,做最佳后盾。孩子需要自由的舒压空间和自我支配的活动方式,家长应保持适度边界,多一些理解、支持。鼓励孩子表达真实感情,多陪伴守护,帮助孩子保持身心平衡。