

中高考在即 家长“稳住”是考生最好的“定心丸”

今年春季学期因实际教学天数仅80天左右,被称作“超短学期”。山东师范大学心理学部教授韩磊,山东师范大学学生心理健康教育中心心理咨询师武笛近期调研多所中学发现,教育部门及各学校已对排课和复习进行针对性安排,考生整体心理状态平稳,但部分家长考前焦虑显著加剧。多位教育、心理专家及一线教师提醒,备考冲刺阶段,家长稳住心态、科学施策,是考生从容应考的重要保障。

山东省精神卫生中心学生心理健康促进中心负责人杨楠介绍,今年考前针对考生家长的心理咨询量有所增加,不少考生希望咨询师介入沟通,缓解父母的焦虑情绪。济南市历城第二中学高三年级级部副主任阙静一表示,今年家长对考生成绩期望普遍偏高,部分家长提前数月对接志愿填报机构,因过度焦虑身心备受影响。

一线教师观察发现,家长的焦虑情绪会转化为过度干预行为。“有的家长平常对考生较少过问,但临近高考突然管得多。比如考生平常在家饮食清淡,家长却开始猛上大鱼大肉;考生平时晚上10点睡觉,家长强行让提前至9点入睡。过度关心反倒会打乱考生节奏。”专家建议,备考阶段,家长需主动调整心态,做好后盾而非干预者。尊重考生固有的学习、作息习惯,不刻意打乱备考节奏。

还有一些家长轻信“最后XX天,逆袭985”“天价押题卷必做”等营销广告,盲目给孩子报班、买题。“高考是长时间连续不断努力后的一次考试,这种超短期提分班、‘内部试题’只会否定孩子长期努力的过程,凭空拉高孩子对侥幸心理的期盼,最终都会影响孩子心情。”山东省济南第一中学学生发展部主任马营说。

韩磊表示,一些社交平台算法会给考



5月27日,河南省焦作市温县一中的高三学生在操场上参加“抱球跑”趣味游戏。



5月15日,在辽宁沈抚育才幼儿园,高三学生与小朋友一起做游戏。

5月15日,随着高考临近,辽宁省沈抚育才实验学校高中部开展迎高考减压活动。学校组织部分高三学子走进沈抚育才幼儿园,通过与小朋友一起画画、做游戏等方式,让学生放松心情,释放压力,轻松备考。

新华社记者 潘昱龙摄

生和家长推送与升学焦虑相关内容,包括“志愿填报焦虑”“名校竞争焦虑”“高考失利案例”等,这类信息容易放大个体的不确定感。对此,家长要和考生一起建立“信息屏障”,避免被网络信息裹挟加重自身焦虑。

家长最有力的支持,不是“做得更多”,而是“做得更稳”。当家长成为孩子

身后冷静而坚定的后盾,考生才能轻装上阵,发挥出自己最好的水平。

新华社记者 李志浩 萧海川 新华社济南5月26日电

决胜高考冲刺期,这些“开挂饮食”管用吗

生活观察

高考临近,不仅广大考生开足马力冲刺,家长们也尽力为孩子做好后勤保障,希望孩子们学好、吃好、睡好,保持最佳状态。

记者在上海、杭州等地调研了解到,多家三甲医院的营养科、消化内科专家,近期密集接诊前来咨询“如何助力高考”的家长。“吃什么能让孩子晚上多熬两小时,白天还不困?”“这个保健品听说有用,能不能试试?”“孩子可能压力有点大,出现失眠焦虑,饮食怎么调?”这些问题集中在帮助孩子提神醒脑、增强记忆、强健身体的饮食方案上。

对于迎考考生而言,高强度脑力劳动确实需要稳定的血糖和特定营养素,维持良好身体状态。但是,寄希望于“开挂饮食”“灵丹妙药”般的神奇食物在考场超常发挥,是对营养学的误解。大脑功能是长期积累的结果,不存在“一步登天”的捷径,这种心态易导致家长陷入消费陷阱。”上海交通大学医学院附属新华医院临床

营养师主任医师冯一说。

专家结合咨询较多的家长诉求分析,市面上受到追捧的“开挂饮食”主要包括短期刺激类、声称“益智类”、营养素补充类饮食。

短期刺激类,包括浓咖啡、功能饮料,这些饮品能带来短暂的兴奋感和精力充沛的错觉,过量饮用对孩子身体发育不利,可能会引发心慌、手抖、尿频,严重影响临场发挥和后续睡眠。

声称“益智类”,包括鱼油、补脑液等保健食品。浙江大学医学院附属儿童医院临床营养科主任医师马鸣说:“鱼油需长期规律补充才可能对认知有益,非短期突击用;补脑液并非促进提升智力,是让过度亢奋的神经‘镇静’下来,若不辨体质滥用,可能会白天嗜睡、昏沉,得不偿失。”

专家提到,保健食品仅用于调节机体功能,提高抵抗力,不能治疗疾病更不是“神药”,同时还要注意可能出现的过敏和胃肠道反应。所以家长和考生一定要破除“补脑迷信”,根据自身情况,仔细对照相关产品包装上的备案功能选择。

此外,记者在社交平台上看到,一些博主分享服用镁剂、复合B族维生素等产生的效果,让考生家长频频跟风“种草”。

专家介绍,以复合B族维生素为例,它作为辅助参与能量代谢,对神经功能很重要,压力大时身体消耗会增加,适量补充确有一定帮助。“它像润滑油,而不是汽油,能让机器运转顺畅些,但不能让1.5L的发动机输出2.0T的马力。”冯一形象比喻。

考前饮食营养的本质是帮助孩子把体力、情绪、注意力和消化状态维持在一个稳定区间,家长真正要做的,不是想办法“让孩子突然变强”,而是尽量别让饮食成为拖累,把家里菜单安排得有规律,把早餐准备扎实,把花哨饮食收一收,把“补”换成“稳”,这才是有效而现实可行的营养支持。

西湖大学医学院附属杭州市第一人民医院消化内科副主任杨品提醒,考前饮食的关键不是“猛补”,而是“稳”。规律三餐,清淡家常,不盲目尝鲜,不暴饮暴食,才是帮孩子保持专注力、守护好状态的最佳饮食方案,比任何高价补品都实在。

“需要提醒的是,有些孩子平时就有胃食管反流、功能性腹痛、肠易激、乳糖不耐受或易腹泻等情况,对这类学生来说,考前营养的关键不是追求‘更高级’,而是尽量减少刺激因素。”杨品说。

对于“多吃主食会犯困”等认识误区,专家也做出解释。冯一谈到,“考前不吃或少吃主食”是谬误,主食摄入不足会导致注意力涣散、记忆力下降,正确做法是选低血糖生成指数的复合碳水,如燕麦、糙米饭、全麦面包。主食搭配足量蔬菜和优质蛋白能延缓血糖上升速度,提供持续稳定能量,真正实现“抗饿又醒脑”。

此外,肠道被称为“第二大脑”,管理肠道就是管理情绪和免疫力。马鸣提醒,考前适量摄入无糖酸奶、新鲜蔬菜水果,增加肠道膳食纤维和益生菌,有助于维持肠道通畅和菌群平衡,通过“肠脑轴”调节情绪和压力感受。

受访专家表示,家庭氛围其实是最好的“营养素”。饭桌上不问复习进度,不谈目标大学,聊点轻松的趣闻,平静、支持性的家庭关系,是缓解考生焦虑、保障身心健康最有效的“超级营养素”。

“我们不追求‘开挂饮食’,而是通过科学、平和的生活方式,让身体这座‘精密大厦’在关键时刻稳定输出。”冯一说。新华社记者 黄依达 龚雯 新华社北京5月28日电

创造属于我们这个时代的新文化

(上接第1版)电影《给阿嬷的情书》以一封封侨批为引,用质朴镜头、温情叙事将中国人的乡愁、情义与家国情怀娓娓道来,上映以来打动无数观众。

当下,广大文艺工作者立足时代、扎根人民,推出一批思想精深、艺术精湛、制作精良的优秀作品。

纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利80周年文艺晚会《正义必胜》以史诗格局回望峥嵘岁月,《哪吒之魔童闹海》等国风作品风靡海内外,《太平年》《沉默的荣耀》等剧集热播不辍,舞剧《只此青绿》《红楼梦》巡演热度不减……传统底蕴与时代气质交织,文艺百花园佳作迭出、精彩纷呈。

“文艺创作方法有一百条、一千条,但最根本、最关键、最牢靠的办法是扎根人民、扎根生活。”习近平总书记这一重要论述,深刻揭示了文艺创作的根本规律。

“繁荣互联网条件下新大众文艺”写入“十五五”规划纲要,彰显了国家对文艺发展的高度重视。从东莞“打工作家群”、宁夏西海固“庄稼汉作家”,到郑州打造“微短剧之都”、横店跨界“竖店”,更多普通人成为文艺创作的主角。

放眼神州,遍布城乡的4万多个新型公

共文化空间成为百姓身边的“文化客厅”,“村歌”“村晚”等“村字号”活动持续火爆,戏曲进乡村、全民阅读、艺术普及等惠民活动广泛开展。文艺“看台”变为全民“舞台”,人人可参与、处处有精彩的新格局加速形成。

6312家海内外机构参展,超12万件文化精品汇聚一堂,400余场特色活动轮番上演……近期闭幕的第二十二届中国(深圳)国际文化产业博览交易会持续彰显中国文化产业的蓬勃活力。二十二载深耕迭代,这场“中国文化产业第一展”以科创赋能传承,以开放拓格局,不断书写新时代文化产业高质量发展的实践答卷。

文化产业是朝阳产业。文化和科技融合,催生新的文化业态、延伸文化产业链、集聚创新人才。

当今时代,数字技术、人工智能全面融入文化创作、传播全链条,沉浸式展演、线上直播、数字文创等新业态快速崛起,文旅融合深入推进,文化软实力持续转化为高质量发展发展的硬支撑。

胸怀天下 美美与共

北京天坛,祈年殿气势恢宏,重檐疏光。

今年5月,中美元首相聚于此,在这座承载千年文脉的古老建筑中体悟“天圆地方”的宇宙观与处世哲学,以文化为纽带拉近心灵距离。源远流长的文明智慧,为大国相处之道注入温润深厚的文化内涵。

在世界百年未有之大变局加速演进背景下,应对共同挑战、迈向美好未来,既需要经济科技力量,也需要文化文明力量。

从“读懂中国”国际会议、“良渚论坛”、世界古典学大会等成功举办,到中匈文明交流互鉴合作研究中心、雅典中国古典文明研究院相继开设,再到举行多姿多彩的中外旅游年、文化节、青年艺术节……中国搭建多边文明对话桥梁,助力不同文明平等交流、互学互鉴,让全球文明倡议持续落地生根,凝聚国际共识。

文明因交流而多彩,文明因互鉴而丰富。

在巴西圣保罗移民博物馆,历时160天的“丝系山海——从中国到巴西”展览今年3月落下帷幕,吸引了超11万人次观众走进展厅。在北京首都博物馆,“玉米·黄金·美洲豹——玛雅与安第斯古代文明”展5月甫一开幕就迎来排队观展。跨

越半球的文明交流,释放出穿越时空的强大魅力。

习近平总书记深刻指出:“无论是对内提升先进文化的凝聚力感召力,还是对外增强中华文明的传播力影响力,都离不开融通中外、贯通古今。”

今天,国际社会日益关注中国、希望了解中华文化。随着入境旅游便利化、免签政策持续优化,越来越多外国友人走进中国、感知中国,透过市井烟火、山河风物,读懂真实立体、可信可爱可敬的中国。

与此同时,以网络文学、网络游戏、网络影视剧为代表的文化“新三样”加速出海,潮玩“拉布布”走红欧美市场,春节、中医药等多元鲜活的中国文化元素吸引世界目光,一个生动而丰富的中国形象越发被广泛认识了解。

回望过去,中华文化革故鼎新、生机勃勃;展望未来,我们重任在肩、使命光荣。“对历史最好的继承就是创造新的历史,对人类文明最大的礼敬就是创造人类文明新形态。”

沿着习近平总书记指引的方向,承载着深厚历史底蕴与鲜明时代精神的中华文化,必将焕发新气象、铸就新辉煌,为以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业筑牢文化根基,为促进人类文明进步、构建人类命运共同体贡献更多中国智慧与东方力量。

新华社记者 杨湛菲 邢拓 新华社北京6月1日电

意味着,塔克拉玛干沙漠南缘又将多出5000亩粉色农田,也将有更多像提摩尔班一样的农户,加入“花田里领工资”的队伍。站在玫瑰花田里,吴凯云说:“花开了,风沙小了,口袋鼓了。”石榴云/新疆日报记者 热依达

(上接第1版)而这一切的根基,是脚下这片特殊的土地。

于田县林业和草原局党组成员、副局长吴凯云告诉记者,截至2025年底,全县玫瑰种植面积8万亩,全年产量1.14万吨,产值2.37亿元,直接带动5441户、15764人增收致富。

“这8万亩花田,就是沙漠里的‘粉色增收引擎’。”吴凯云说。治沙和富民,因为这朵花“走到”了一起。

于田县地处塔克拉玛干沙漠南缘,常年风沙侵袭,土地沙化严重。玫瑰的根系能深入地下数米,牢牢抓住沙土;枝叶繁

教育部发布2026年高考预警信息

2026年高考即将到来,广大考生已经进入最后冲刺阶段,一些不法分子受利益驱使也在伺机而动,散布高考相关虚假信息,制造贩卖焦虑,组织实施诈骗,甚至诱导考生作弊,严重损害考生和家长切身利益,严重扰乱考试招生秩序。教育部梳理汇总了近年来典型的高考诈骗案例与谣言,提醒广大考生及家长提高警惕,明辨真伪,诚信参加考试,严守法律底线,谨防上当受骗,确保考试安全与个人权益。

一、高考组织作弊,必受法律严惩

【案例】2020年高考期间,陈某邀约谢某共谋组织高考考试作弊,陈某负责统筹安排,联系考生及家长,收取费用、承担开支、提供试题等,谢某负责联系在读大学生为作弊传递消息、试题答案等。谢某等人在酒店房间答题时被公安机关当场抓获,陈某自动投案。

【提醒】《中华人民共和国刑法》明确规定,在法律规定的国家考试中,“组织作弊的”“向考生提供试题、答案的”,都属于违法行为,参与者将面临有期徒刑、罚金等处罚。近年来,公安机关与相关部门密切协同,对考试违法犯罪行为始终保持高压严打态势。广大考生要严守法律法规底线,切勿一时糊涂,触碰法律红线。

二、替代代价太大,莫让自己触线

【案例】2024年5月,曹某、王某在互联网平台发布高考有偿替考相关信息,引发网民关注,造成恶劣社会影响。该地公安部门发布通报,曹某、王某分别受到了法律的严惩。

【提醒】《中华人民共和国刑法》明确规定,在法律规定的国家考试中,“代替他人或者让他人代替自己参加考试的”,都属于违法行为。近年来,越来越多的新技术手段被用于国家教育考试管理,严防替考等舞弊行为。不要相信不法分子的蛊惑,更不要心存侥幸代替他人或者让他人代替自己参加考试,以身试法终让自己深陷绝境,付出惨痛代价。

三、携带违禁物品,影响未来前途

【案例】2022年高考期间,某考生故意避开入场安检,违规携带手机进入考场,开考后拍摄试卷发至QQ群寻求解答未果,并被公安机关第一时间依法查获。依据相关规定,违规考生被严肃处理。

【提醒】《国家教育考试违规处理办法》明确规定,携带具有发送或者接收信息功能的设备的,应当认定为考试作弊,其所报名参加考试的各阶段、各科成绩无效。无论何种理由、无论是否使用,携带手机、智能手表(手环)、智能眼镜等进入考场即构成作弊。近年来,高考安检措施持续升级,多地考点已全面推行“智能安检门+人工安检”的模式。提醒广大考生,务必遵守考场规则,违禁物品一旦携带进入考场,无论是否使用,都将被认定为考试作弊,切勿因小失大,自毁前途。

四、迷信高考押题,扰乱备考节奏

【案例】随着高考临近,押题卷市场被借机炒作,“绝密”预测卷满天飞,名师和AI齐上阵,不法分子利用一些考生、家长的投机心理,常冒充“命题组老师”“资深机构”,大肆宣传能提供“绝密真题”“精准押题卷”,炒作“名师押题”“AI押题”等虚假宣传手段,还采用抢先预售、限时优惠、限时销售等营销模式,诱导考生和家长高价购买,影响自身备考安排。甚至有的不法分子让考生家长点击链接,以“预付订金”等名义要求付款,付款后被拉黑。

【提醒】

近年来,高考命题持续深化改革,方向和内容都是不断变化和创新的,更加注重考查考生关键能力、学科素养和思维品质,突出反押题、反套路的导向。靠AI或所谓的“专家”押题来获取高分是不现实的。考生将大量精力投入到“押题卷”,会扰乱自己正常的学习方式与节奏,得不偿失,也容易被不法商家所骗,带来经济和心理上的双重损失。

五、轻信提前查分,泄露个人信息

【案例】李某高考后收到一条短信:“您的高考成绩已可查询,点击链接输入准考证号即可提前查看。”他未核实链接来源便点击进入,随后页面提示“系统异常,需重新登录”,要求输入身份证号、银行卡号及验证码。第二天,李某发现银行卡被盗刷2万余元。

【提醒】

高考成绩由省级教育行政部门或招生考试机构统一公布,考生应通过官方渠道按时查询。同时,相关数据经多重加密备份,系统防入侵等级高,所谓的“黑客改分”“内部操作”均为骗局,考生切莫因一时心急,轻信这些违法手段,上当受骗。

“2026年高考护航行动”启动实施

2026年高考在即,教育部会同网信、公安等部门部署开展“2026年高考护航行动”,全面做好考试组织、宣传引导、考生服务等各项工作,全力护航“平安高考”。

2026年高考期间,各地教育部门、招生考试机构将联合网信、公安等部门集中开展打击手机作弊、净化涉考网络环境、打击销售作弊器材、打击替考作弊、净化考点周边环境、清理整顿涉考培训机构和助考中介等多个专项行动,清理处置助考犯罪、招生诈骗、虚假宣传、网络谣言等不实有害信息,加强治安、出行、食宿、医疗卫生、噪音治理、心理辅导等多方面服务保障,营造良好考试环境,坚决维护教育考试公平。

考后,各地将坚持以考生为本,进一步优化志愿填报指导服务,升级完善志愿填报服务系统,多渠道、多形式组织开展系列志愿填报咨询服务活动,面向欠发达地区县中开展“阳光志愿”帮扶行动,全面提升志愿填报服务的普惠性、可及性、便捷性,助力更多学子圆梦大学、成长成才。

二〇二六年高考预警,来了!