

餐仔陪考 “餐定行”！

《都市晨报》高考特刊陪伴我市6万余名考生逐梦前行

本报记者 孙亚妮 吴一凡 刘浚豪 彭家一
实习生 于阅章

高考第二日，徐州多个考点外涌动着别样的温情。从清晨到午后，一份份《都市晨报》高考特刊在人群中悄然传递，为紧张的考场外时光添上一抹从容与暖意。

在徐州一中考点，上午8点30分，校门外已满是送考家长。记者现场发放的高考特刊一经亮相，便引来众人围拢领取。翻页声、询问声此起彼伏，原本略显焦灼的等待，被一份“纸上指南”渐渐安抚。

“这份特刊内容很实在，看得出来非常用心。”家长张先生一边翻阅一边点赞。据了解，特刊围绕志愿填报这一高考后关键环节，系统梳理政策信息与填报逻辑，同时配套推出考前、考后心理疏导建议，既讲理论方法，也有情绪调适。现场不少家长边看边交流，有人用手机拍下重点内容发进家庭群，有人则低声讨论各类院校与专业方向。

“太惊喜了，居然在报纸上看到了孩子的身影，拍得特别有精气神！”家长宗长胜拿着报纸满心欢喜。版面中，他的孩子昂首微笑、竖起大拇指，尽显少年自信风采。纸页翻动间，既有理性的“干货”，也



家长们翻阅晨报高考特刊。

有温暖的情绪托举。

特刊同样将“餐定行”的美好寄语带到了铜山中学门前。“没想到还有专门的高考特刊，像是送给孩子的一份小礼物。”家长们站在树荫下，一边翻阅，一边交流感受。特刊中餐仔的形象格外吸睛——一句句暖心寄语，让不少家长会心一笑。

家长秦女士说，比起生硬的说教，晨报高考特刊的内容形式更容易被孩子接受，“刚刚还说考完要买个同款

周边。”轻松的对话，冲淡了考试带来的紧张气氛。

特刊中关于心理调适的内容，也成为不少家长的“临时指南”。家长赵先生坦言，孩子这几天情绪波动较大，报纸上提供的方法简单实用，“照着做一做，起码我们家长心里更有方向。”更让家长感到贴心的，是特刊对徐州本地高校招生情况的集中梳理。“原本要到处查资料，现在一张报纸就能看个大概，省心不少。”一位家长评价说。

在徐州三十六中考点外，树影摇曳间，一份份刚发到手的报纸被轻轻翻开，油墨的清香与夏日空气交织，构成

一幅静谧而温暖的画面。

“拿到这份特刊挺惊喜的，等孩子的时候看看，很解压。”家长张平说。这里更多了一份“陪伴感”，不少家长并不急于交流，而是安静地阅读，把等待变成一段属于自己的时间。

特刊中记录的考场内外瞬间，也引发了共鸣。“看到别的孩子的状态，反而觉得大家都一样，就没那么紧张了。”一位家长说。还有人专门关注志愿填报板块，认真做着标记。“接下来最重要的就是填志愿，这些信息来得很及时。”家长张丽边看边记，不时与身边人低声交流。

可爱的餐仔形象同样成为现场的“人气元素”。“看着就让人心情好，孩子要是看到，肯定也会笑。”一位家长笑着说。

一纸特刊，成为温情表达的载体，让陪考的等待不再漫长，也让高考期间的焦虑有了出口。簌簌纸声之间，是一座城市对考生的共同牵挂。

从志愿填报到心理疏导，从暖心寄语到现场影像，这份特刊不仅提供了实用信息，更用细腻的表达记录下属于这个六月的集体记忆。

高考仍在继续，而考点外的这些瞬间，正在悄然汇聚成一股温和而坚定的力量，陪伴学子走向更远的未来。

本报记者 刘冰 刘雨晴 摄

考生自主赴考 家长淡定陪考

高考次日氛围从“紧张迎考”转向“沉稳应考”

本报记者 李小麦

6月8日，江苏省2026年普通高考首选科目物理、历史和统考科目外语顺利开考。经历了首日的初试锋芒，高考第二天，氛围悄然从“紧张迎考”转向“沉稳应考”，稳住、镇定、坚持成为关键词。在各考点门口，记者目睹了一幕幕从容暖心的画面。

默契“降温” 淡定是最好的助考

早上8点10分，徐州中学考点外，考生们陆续走入考场，步伐较前一日愈发沉稳。当天上午该考点进行物理科目考试，有了首日考试的经验，家长们少了几分焦虑，多了几分从容。

目送孩子进入考点后，不少家长不再像前一日那样紧靠警戒线观望，而是主动退至道路两侧，或站或坐，三两成群轻声交谈，话题多围绕孩子睡眠、备考状态展开。

这样从容的场景，同样出现在徐州二中考点。记者抵达时，考生已全部进入考场，等候在外的家长脸上，不见了开考首日的紧绷。几位家长在树荫下闲聊，一位男士告诉记者：“昨天孩子考完说发挥得还行，我们也就放心了。今

早他主动让我去上班，不用专程送考。我跟他说，过来等你你是为你鼓劲，不会给你添压力。”

“静音护考” 为听力考试保驾护航

相较于其他笔试科目，外语听力考试对考场环境、设备状态要求极高。上午科目考试结束后，各考点并未放松，利用考试间隙对听力播放设备、播音效果开展全覆盖排查。

记者了解到，考务人员反复调试考场音响的音量与音质，重点演练双路供电系统、备用播放设备的无缝切换，全力保障遇突发状况时，考试流程不中断、音频播放无卡顿。

为保障听力考试顺利进行，交警部门划定“静音护考”管控区域。英语听力考试期间，对徐州市第三中学西墙外解放北路路段、管道社区七号路、山水大道（永福路至桃源路）、转型大道（永福路至桃源路）、徐矿路（旗山巷至将军大街）、将军大街（徐矿路至同旺路）实施交通限制，禁止机动车通行、鸣笛。路口处，执勤交警早已就位，抬手示意过往车辆减速绕行，全程以手势指挥，不吹哨、不喊话，动作沉稳有力。

■花絮

备好后勤，更备好心态

徐州中学考点对面的停车区域，一辆房车格外显眼，车主李女士正坐在车内休息。

“我家孩子是侯集中学的考生，6月5日我就把房车开过来了。”李女士介绍，高考首日，母女二人7时30分从家中出发，抵达考点后，孩子在房车上休息

了半小时才进场，“今天也是一样的节奏，从容应考就好。”

谈及开房车陪考的初衷，李女士表示，主要是为了给孩子打造一处安静的临时休息空间。“高考比拼的不仅是知识，更是心态。孩子情绪平稳，才能正常发挥。”

心理救援队“摆摊”守候

徐州各高考考点旁，徐州市红十字心理救援队设立的高考心理咨询服务点格外醒目。两张桌子、几把座椅，搭配两名专业心理医生与两名大学生志愿者，成了考生和家长身边的“心灵加油站”。

上午9时许，家长朱先生神情忧虑地来到咨询台前。他告诉工作人员，女儿在徐州中学参加考试，考前一个月就出现食欲不振的情况，这两天症状愈发明显。全家人忧心忡忡，却又不敢在孩子面前流露负面情绪。

接诊的杨梅医生耐心倾听后，给出专业建议：“家长要先稳住心态。考生考前食欲下降，多是紧张情绪引发的胃肠功能紊乱，属于常见现象。不要反复追问进食情况，这会加重孩子心理负担。”

她建议，家长可准备一些孩子爱吃、易消化的流质或半流质食物，采用少量多餐的方式；也可以引导孩子饭前做几组深呼吸放松身心，“更重要的是，接纳孩子的紧张情绪。不要一味要求‘别紧张’，不妨鼓励孩子说出内心的不安，情绪得到释放，状态才能平复。”

据了解，这已是杨梅连续第3年驻守高考考点提供心理疏导服务。今年和她搭档的，还有两名来自九州职业技术学院的学生志愿者。“不少孩子更愿意和年轻同龄人倾诉，我们也会充分尊重考生的选择。”杨梅说。