

# 执笔为剑赴星河 不负韶华踏新程

## ——致全市2025年高考考生的一封信

亲爱的考生们:

“大鹏一日同风起，扶摇直上九万里。”当夏日的蝉鸣渐起，高考的钟声也即将敲响。这场承载着青春梦想的旅程，是你们寒窗苦读的终章，更是人生新篇的序章。此刻，请相信积蓄已久的力量，从容奔赴这场青春之约。以下这份温馨提示，愿为你们保驾护航。

### 未雨绸缪，做好考前“心”准备

“凡事预则立，不预则废。”考前的科学规划，是稳定发挥的基石。考前一周，调整作息至关重要，尽量保持与高考考试时间一致的生物钟，让大脑在对应时段保持最佳状态；饮食要清淡、均衡，避免尝试新食物，以防肠胃不适。提前熟悉考点路线，计算好出行时间，确保考试当天从容抵达。考试期间天气多变，备好雨具和防暑用品。同时，备齐考试所需物品，只准携带0.5mm黑色字迹签字笔、铅笔、直尺、圆规、三角板、量角器、无封套橡皮、削笔刀，可准备透明文件袋统一收纳，做到有备无患。严禁携带计算器、各种通讯工具（特别是手机及高科技作弊器材等具有发送或者接收信息功能的设备）、照相、摄像、扫描、电子存储记忆记录放等设备以及涂改液、修正带、非指针式手表等物品进入考点。手机等物品一经发现，无论使用与否

一律按作弊处理。赴考时的穿着不要含有金属材质和配饰，以免接受智能安检门、金属探测仪安检延长入场时间。

### 诚信为帆，严守考纪“正”风气

“千磨万击还坚劲，任尔东西南北风。”高考不仅是知识的较量，更是品德的考验。考场规则是维护公平的底线，每位考生都应心怀敬畏，严守纪律。考试在全程实时监控、智能巡查之下进行，考生要严格遵守考试纪律，切勿抱有侥幸心理，杜绝任何作弊行为。请认真学习《考场规则》《考生守则》及《考生诚信考试承诺书》。在考场内必须保持安静，不得吸烟，不得喧哗，不得交头接耳、左顾右盼、打手势、做暗号，不得夹带、旁窥、抄袭或有意让他人抄袭；不得传抄答案或交换试题、答题卡、草稿纸；不得将试题、答题卡、草稿纸传出考场。

“考试开始信号”发出后，考生方可开始作答。考生必须在答题卡上每题指定的答题区域内作答，超出题目规定作答区域的答案一律无效。不按规定要求作答造成的不良后果，由考生本人承担。《准考证》正、反两面在使用期间均不得涂改或书写。“考试终了信号”发出后，考生必须立即停止作

答，并按顺序整理自己的答题卡、试题和草稿纸，待监考人员将答题卡、试题和草稿纸清点无误后，根据监考员指令依次退出考场。严禁考生带走答题卡、试题、草稿纸及垫纸板。

考生迟到15分钟后（外语科目14:45分后不得进入考场）不准进入考点参加当科考试。语文、数学、外语科目考试结束前30分钟，考生方可交卷离开考场，但要在考点规定的休息地点集中管理（考试结束信号发出后，考生方可解除集中管理），考生交卷出场后不得再进场续考，也不得在考场附近逗留或交谈。物理、历史、化学、地理、思想政治、生物学科目考试不允许提前交卷，考试结束后方可交卷。希望每位考生以诚信为笔，在考卷上勾勒出最纯粹的青春印记。

### 从容应考，书写青春“真”风采

“莫听穿林打叶声，何妨吟啸且徐行。”踏入考场，保持从容自信的心态是制胜关键。拿到试卷后，先整体浏览，合理分配答题时间，先易后难，有条不紊。答题时，注意规范书写，保持卷面整洁，答案清晰明了。相信你们平日积累的知识与智慧，会如泉涌般在笔尖流淌。每一道题都是成长的见证，每一次思考都是青春的绽放，以平和之心，全力以赴，便是对自己最好的交代。

### 安全为盾，守护赴考“安”全程

“欲粟者务时，欲治者因势。”考试期间，安全始终是第一位的。往返考场途中，严格遵守交通规则，乘坐正规交通工具；若遇恶劣天气，提前做好防护措施，预留充足时间。考试期间注意个人卫生，避免前往人员密集场所，预防疾病。若遇突发状况，如身体不适、证件丢失等，及时向考点工作人员、监考老师寻求帮助。保管好自己的考生号、密码等相关信息，不随意向他人透露，谨防个人信息被篡改。同时，保管好个人财物，避免因小失大影响考试心情。对于社会上散布提供“助考”、提前取得“试题”等虚假信息，骗取考生钱财的行为，务必提高警惕，不要抱有侥幸心理，更不要参与“助考”违法犯罪活动，避免上当受骗。让安全为这场青春之战筑牢坚实防线。

“少年自有凌云志，不负黄河万古流。”亲爱的同学们，忻州的灵山秀水见证了你们的奋斗，家乡的每一缕清风都在为你们加油。高考是人生旅程中的重要一站，但绝非终点。愿你们在考场上执笔为剑，以梦为马，胸有丘壑万千，笔落锦绣华章。愿你们带着从容与自信，书写属于自己的精彩答卷，奔赴更广阔的星辰大海！

忻州市招生委员会  
2025年5月27日

# 高考倒计时 这份备考指南请收藏

2025年全国高考进入倒计时，广大高考学子和家长都在积极备战。特别提醒，在准备考试的同时要注意身体、饮食、心理等健康。下面是小编整理的备考保障指南，希望能帮助考生们以好的状态决胜高考。

**调整认知观念 “平常心”面对**

要认识到高考虽然重要，但它并不是人生的全部，一次考试成绩也不能决定未来的发展。学会接受自己的现状，包括自己的优点和不足，不要过分苛求自己在每个科目上都达到完美，以平和的心态面对考试。

**营造轻松和谐的家庭环境**

家长的情绪通过感染、暗示等心理机制，会影响到考生。家长不要给孩子过高的目标，不要过分计较模拟题的成绩。家庭氛围要保持常态，不要过分关心孩子，体贴也不能过分。多进行情感交流，明确孩子究竟需要怎样的帮助，对症下药。

**提前备好应急药箱**

考生通常压力较大，难免出现各种不适，又逢初夏升温，可能发生感冒头痛、腹泻、中暑等问题，考生家长可以根据孩子自身情况结合常见病症准备小药箱，以应对孩子高考期间身体不适的突发状况。