

## 浙江高考首考启幕

# 宁波7万余名考生赴考

“你穿这么少不冷吗？”

“这还少？裹了好几层了！”

“放心，一会儿进考场答上题就热了！”

1月6日上午6点45分，天还没完全亮，效实中学白杨校区考点外已热闹起来。寒风中，几名候考的男生围在一起闲聊着，脸上看不出太多紧张情绪。

随着2026年1月浙江省普通高中学业水平考试(学考)和普通高校招生选考科目考试(选考)启幕，宁波7万余名考生将相继踏上本次考试征程，在39个考点完成23万余科次的考试。

本次选考历时三天(1月6日至8日)，涵盖物理、思想政治、化学、技术、历史、生物学、地理和外语八个科目。

## 1 天没亮就出发了

上午7点左右，效实中学白杨校区的门口人头攒动。

考生们正在排队进入考点，他们大多手持复习资料，有的还在做最后的温习。警戒线外，则站满了目送孩子的家长。

项先生是众多送考家长中的一员。为了儿子当天的考试，他清晨5点半就起床准备了。

“6点多，天还没亮我们就出发了。”孩子平时学习成绩不错，项先生对孩子有信心：“我们没给他什么特别的嘱咐，就让他放松考，正常发挥就好。”

采访中记者了解到，项先生的儿子理科成绩较好，选考的是“物化技”。

在项先生看来，如今选考制度有一定容错率，即便这次发挥不理想，6月还有机会，“我觉得这样挺好的，给了孩子调整的机会。”项先生说。

问起当天早餐是否有什么特别准备，项爸爸摆摆手：“和平时一样，维持平时的状态最好。”

## 2 父母们的“平常心”

现场，不少都是父母一起前来为孩子送考。

黄女士和蒋先生特意请假，一起送儿子前来赴考，并打算在考点外等儿子考完接他回家吃午饭。

“我们自己5点多就起床了，孩子是6点多起的。”黄女士告诉记者，在饮食起居上自己也没有为孩子做什么特别准备，平常怎么样就怎么样。

对于这场考试，他们认为，现在的考试制度更加公平，能让不同特长的学生都有发挥优势的机会。

另一对夫妻倪女士和李先生也表达了类似观点。

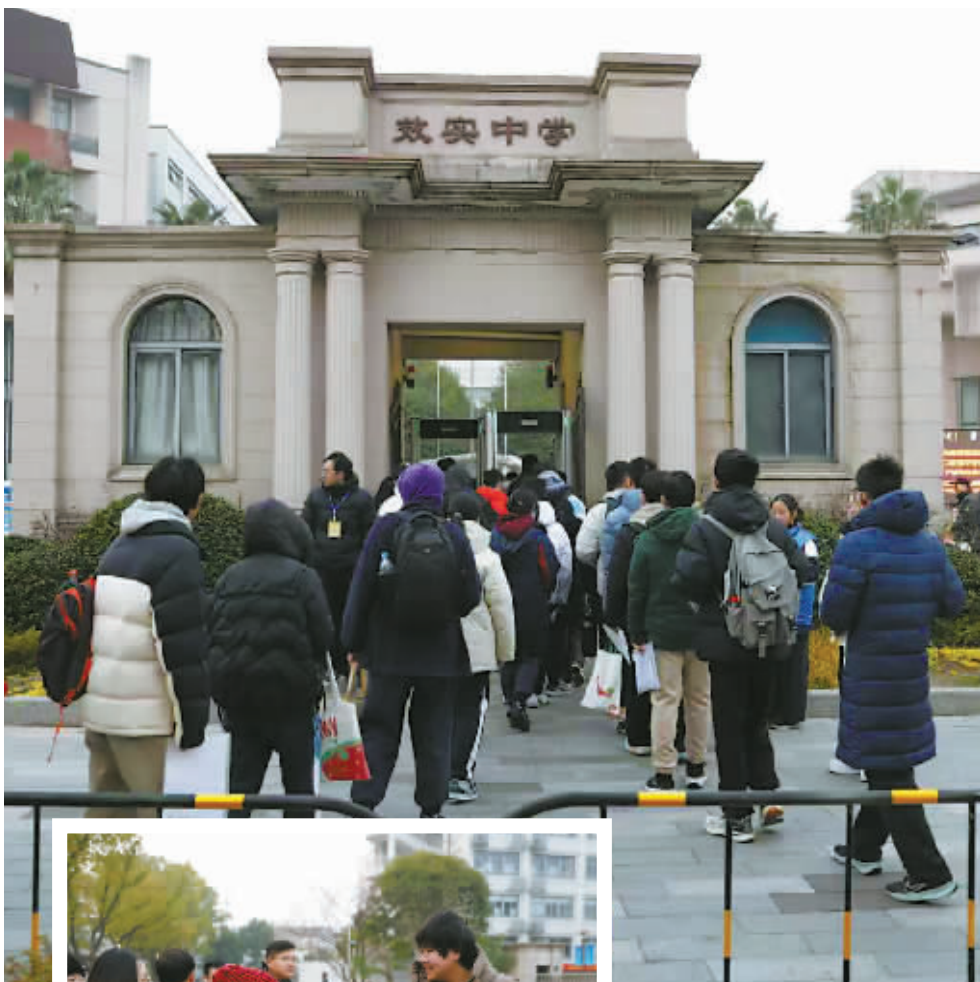
他们的女儿已经明确表示未来想学生物相关专业，所以果断选考了“物化生”。

“孩子有自己想走的路，做家长的只要全力支持就行。”倪女士对比自己的学习经历不禁感慨，现在的孩子学习太用功了，“我觉得自己比不上她。”倪女士说。

对于“放科”(如果某科考得好，后续可以不再投入过多精力)，很多家长都持开放态度。

“如果哪门课这次考得好，后面放掉也不是不行，这样孩子会有更多时间攻坚薄弱学科。”倪女士表示，这要看孩子的实际发挥情况。

黄女士则更加豁达：“努力了就行，毕竟人生的路很长，积极的生活态度更重要。我们只希望他能做一个有自己想法的人。”



▲考生们排队进入考点。

◀老师们在送考。



## 3 老师们的握手和拥抱

在送考大军中，除了家长，还有一群特别的身影——老师。

来自宁波二中的老师卢映早早就到达考点。

“我们学校有200多名学生参加今天上午的考试。虽然天气比较冷，但我能感觉到同学们、老师们和送考家长们的心都是火热的。”她说。

包括卢映在内的多名送考老师，在现场都亲切地跟自己的学生一一握手或拥抱，给他们加油打气。

她观察到，尽管许多同学进去前都说“就当平常考试”，但毕竟这是首考，“大家其实都憋着一股劲，相信他们会有出色的发挥。也祝他们旗开得胜，马到成功！”

据了解，这场被称为“小高考”的首考，

是浙江新高考“一年两考”的重要组成部分。外语和3门选考科目合计450分，成绩可取两次考试中的最高分计入高考总分。对于考生而言，首考高分就意味着有机会“放掉”部分科目，从而在后续备考中集中精力主攻语文、数学和薄弱科目，从而减轻6月的高考压力。首考成绩也是高水平大学“三位一体”招生、强基计划等初审入围的重要依据。

考生要取得好成绩，心态至关重要。

有心理专家建议：面对焦虑，考生可以将其“具象化”为当天能完成的小行动，也可以通过适当听音乐、聊天等方式给自己留好“情绪出口”，睡前可以多肯定自己的努力；家长则应该做“倾听者”而非“说教者”，考试期间要保持好正常的家庭生活节奏，传递无条件支持。

### 延伸阅读

### 外语科目有重要调整

本次首考，外语科目迎来一项重要调整。根据浙江省教育考试院此前下发的通知，依据教育部要求，自1月8日外语考试起，由教育部教育考试院命题的外语科目(含英语、日语、俄语、德语、法语、西班牙语)，听力部分第一节的5道试题，录音播放将从一遍调整为两遍，同时优化听力内容，考试总时长仍保持约20分钟不变。

多位老师分析，这一调整或将为考

生心态带来积极影响。“听力是英语考试的开篇，部分考生容易因紧张发挥失常，播放两遍能让考生更从容核对信息，有助于发挥真实水平。”

以往高考中，英语听力第一部分是易失分点，调整后部分考生的失分风险有望降低。老师们也提醒，无论难度是否变化，保持平常心是考生稳定发挥的关键。

记者 吴正彬 沈莉萍/文 张培坚/摄