

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“物化生技”。

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。

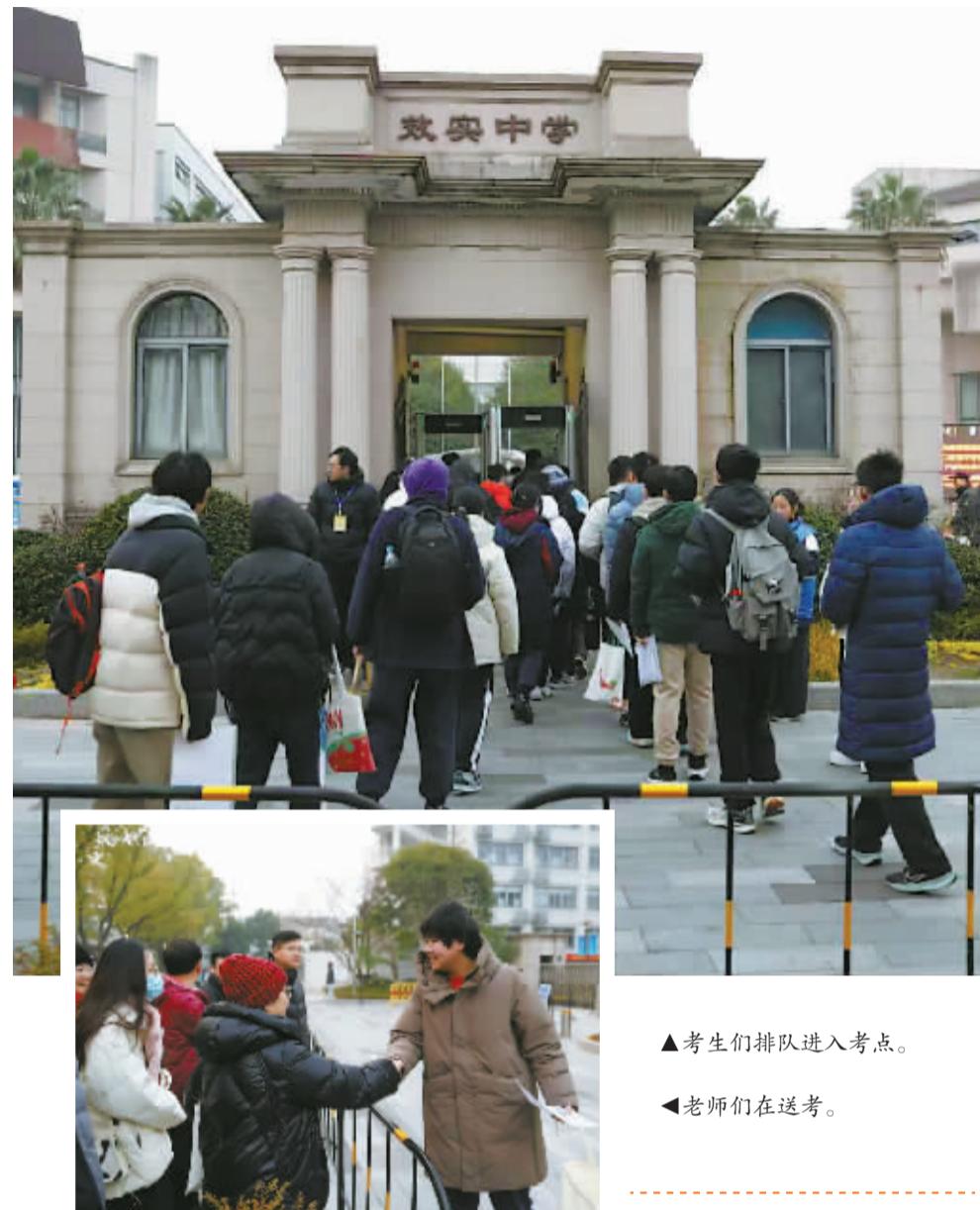
他们的女儿已经明确表示未来想学生物相关专业,所以果断选考了“物化生”。

“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。”



▲学生们排队进入考点。

◀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,传递无条件的支持。

■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制的外语科目(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