

聚焦 **2026年高考**

【相关新闻】

2B铅笔门道多,如何选择一支好笔?

考试季临近,网上流传着一种说法:使用劣质2B铅笔可能导致答题卡无法被准确识别,让考生多年努力付诸东流。近日,记者采访了相关专家,揭开2B铅笔背后的门道。

全国制笔标准化技术委员会秘书长、高级工程师姚鹤忠介绍,《考试用铅笔和涂卡专用笔》国家标准(GB/T 26698—2022)对硬度记号为2B的石墨铅笔、涂卡专用笔(采用矩形铅芯的活动铅笔)两类考试用笔的铅芯浓度(吸光度)、夹铅芯力等做了规范性要求,厂家制笔时应按此标准执行。

那么,填涂答案后,答题卡是如何被读卡机识别的呢?专家介绍,使用上述考试用笔填涂后,读卡机通过红外线反射率来识别填涂点及其准确性。石墨对红外线有较强的吸收能力,石墨浓度越高,红外吸收越强,反射率越低;而白纸的反射率高,两者反差越大,机器越容易识别。

姚鹤忠表示,反射率并非越低越好。通常来说,读卡机有效填涂点的反射率上限阈值设在35%—40%,2B铅笔的反射率在40%以下。如果铅芯浓度过高,容易弄脏答题卡卡面,或者涂错后用橡皮擦不干净而造成误读。

对于网上流传的劣质或假冒2B铅笔影响成绩的说法,专家指出,市场上的

劣质或假冒2B铅笔主要问题在于原材料选用和质量控制。

制造考试用2B铅笔,通常首选高纯度鳞片状石墨。而劣质或假冒2B铅笔可能采用劣质的石墨,或减少投料比例。

在质量控制方面,劣质或假冒2B铅笔为了低价竞争,往往放松管控,具体表现为对铅芯烧结工艺、木材品质与软化工艺、成品质量把关不严,导致浓度低于标准、偏心严重、易滑芯、断芯、卷削困难的劣质产品流入市场。

2B铅笔如何选购?专家提醒,购买考试用2B铅笔时,应注意以下几点:

第一,仔细查看产品包装,确认是否完整标注产品名称及商标、生产企业名称、地址、产品型号、执行标准号、支数、2B硬度记号、生产日期,以及“考试用铅笔”或“涂卡专用笔”标志等信息。

第二,观察产品外观,包括表面处理、印刷质量以及铅芯的偏心程度。可用卷笔刀试削一下:如果卷削容易、卷屑连续且厚薄均匀不脆断,说明铅笔采用的木材品质及软化处理较好。

第三,在纸上涂划,感受线条浓度是否足够、手感是否适中。可用手指沾少许铅笔芯碎屑,两指相互捏揉,感觉是否润滑。如果手指表面乌黑有光泽,说明石墨品质较好。(新华社)

高考期间,广州地铁将设“爱心助考驿站”

羊城晚报讯 记者严艺文,通讯员樊茜瑜、谢良报道:今年广州高考将于6月7日至9日举行,全市共设置考点72个,其中有38个考点邻近地铁站。记者6月3日获悉,高考期间,广州地铁将开启“静音护考”,在11个邻近考点车站设置“爱心助考驿站”,多举措为考生和家长打造安全、便捷、舒适的出行环境。

为保障考生出行,广州地铁全网将加配备用列车,并重点盯控考场周边线路及车站客流动态,结合现场客流情况灵活调整行车组织,及时安排备用车上线疏导客流,保障通行顺畅。同时,邻

近高考考点及常态化客流管控车站将在安检口、进出闸机处增设“考生快速绿色通道”,考生及陪同家属可凭准考证优先通行。此外,如遇票务异常无法正常进出站等情况,车站将第一时间优先处理,全力保障考生顺畅赴考。

广州地铁将在陈家祠、沙涌、东山口、市二宫、鹭江、华师、植物园、天河公园、珠江新城、从化客运站、北滘公园共11个邻近考点车站设置“爱心助考驿站”,驿站配备爱心文具袋、便民药箱、一次性雨衣和便民雨伞等物资,供考生免费取用和租借,帮助解决考生出行可能遇到的不时之需。

高考临近,如何稳住身体、调适心态? 营养科、心理科医生来支招

**饮食清淡,盲目进补反添乱
保持常态,避免盯梢式关心**

2026年高考进入最后冲刺阶段,考生们正处于身体与脑力的双重高负荷状态。如何通过科学饮食稳住身体状态?如何调节心态从容应考?近日,记者采访了广州多位临床营养科、精神心理科医生及中学专职心理老师,为考生和家送上实用的备考指南。

饮食遵循“三要三不要”

“临近考试,饮食核心就两个字——稳和清。”广州医科大学附属肿瘤医院临床营养科副主任医师黄瑜芳表示,考前饮食切忌大改大补,应遵循“三要三不要”原则,为考生筑牢身体防线。

一要“稳”字当头。考生应延续平时的饮食习惯,三餐定时定量,每餐七八分饱即可,避免过饱引发困倦。切勿突然更换食谱,更不要盲目服用各类“健脑神药”和滋补品,陌生的高蛋白食材、滋补品可能引发胃肠不适或过敏,反而打乱备考节奏。

二要“精”打细算。大脑运转的核心燃料是葡萄糖,每餐需保证全麦面包、杂粮饭、燕麦等复合碳水的摄入,通过缓慢释放能量维持血糖平稳。同时,搭配鸡蛋、鱼肉、瘦肉、豆制品等优质蛋白,以及新鲜蔬菜,助力神经递质合成,提升专注力。加餐可选择一小把原味坚果或一杯无糖酸奶,避免高糖零食。

三要“清”淡卫生。高温天气下食品安全尤为重要,考生应食用彻底煮熟、新鲜烹制的食物,不吃凉拌

菜、生食海鲜和隔夜饭菜,尽量减少在外就餐。饮水以温开水或淡茶水为宜,少量多次饮用,高糖饮料和浓咖啡易导致血糖波动、影响睡眠,应严格避免。

此外,黄瑜芳特别强调,考生最好做到“三不要”:不要考前尝试从未吃过的“补脑”食材;不要依赖咖啡、功能饮料强行提神;不要吃得过于油腻或甜腻。

**适度紧张
反而有助于发挥**

“考前焦虑是非常普遍的现象,家长和考生都不必过度恐慌。”中山大学附属第三医院精神心理科主治医师夏晓伟介绍,近期门诊接诊的患者中,因紧张出现失眠、心慌症状的青少年明显增多。她表示,冲刺阶段考生已基本完成知识积累,过度刷题不仅难以提分,反而会加重焦虑情绪,家长也不应强求孩子刷完所有题目。

针对考生常见的入睡困难问题,夏晓伟建议优先采用非药物方式,如睡前听舒缓音乐或小故事。若症状较重需使用助眠或抗焦虑药物,必须由孩子到线下心理科就诊,由医生面对面评估后开具处方,切勿自行用

药,以免忽略背后的情绪问题延误治疗。同时,“吐槽”是有效的解压方式,考生可向同龄人或信任的长辈倾诉情绪,避免独自憋闷。

广州市育才中学专职心理老师王伟琼也为考生给出具体建议,首先要学会接纳焦虑,适度的紧张是大脑发出的“备战信号”,反而有助于考场发挥,不必因此产生恐慌。其次,最后一周复习要“做减法”,降低学习强度,重点回顾错题本中的高频错误和核心知识点,放弃偏题、怪题,接受“没有人能复习到完美”的事实。生活节奏方面,不要刻意打破原有规律,既不熬夜突击,也不强行提前休息,每天留出半小时散步、听音乐或做拉伸,为大脑减压。

王伟琼强调,家长的情绪和沟通方式直接影响考生状态。“高考期间,家长拼的是耐心、情绪和沟通技巧,保持家里的常态就是最好的支持”。王伟琼表示,当孩子倾诉焦虑时,家长只需认真倾听,一句“我能理解,这段时间确实不容易”,远胜过无数道理。家长应当好“后勤部长”和情绪“靠山”,减少压力性提问,避免频繁送水、送水果、在门口徘徊的“盯梢式关心”。晚餐后陪孩子散步、聊聊日常琐事,就是最优质的陪伴。

同时,家长要注意避开四类“雷区话语”:施压型的“全家都指望你了”、比较型的“别人家孩子怎么那

么稳”、否定型的“平时不用功现在急有什么用”、追问型的“这次有没有把握”。真正有效的鼓励,是让孩子感受到被理解和支持,比如“这段时间你真的很努力,我们都看在眼里”“无论结果如何,家永远是你的港湾”。

**三个妙招
应对考场突发情况**

针对考场上可能出现的大脑空白、心慌手抖、难题卡壳等情况,王伟琼分享了3个简单有效的应对技巧。若出现大脑空白,可使用“4-7-8呼吸法”:用鼻子吸气4秒,屏住呼吸7秒,再用嘴巴缓缓呼气8秒,同时抬头看钟表或低头看准考证,通过视觉转换将注意力拉回现实。若感觉肌肉僵硬、手抖,可用手握紧拳头3秒后猛地松开,借助身体的释放感驱散紧张。遇到难题时不要死磕,先跳过去做有把握的题目,用简单题建立信心后再回头攻克,考前也可通过“心理预演”想象从容答题的场景,降低临场紧张感。

“高考是人生的一个站点,不是终点。”多位专家表示,考生的努力与成长远比分数更重要。愿所有考生以平稳的心态、健康的身体走进考场,提笔从容自信,落笔如愿以偿。

羊城晚报记者 何宁 朱嘉乐

儿童主任,何时才能家喻户晓?

数说

- 目前,广东省、市、县三级设立未成年人救助保护机构 **141** 个
- 拥有乡镇(街道)未成年人保护工作站 **1598** 个
- 拥有 **3万** 多名镇(街)儿童督导员和村(居)儿童主任、**3万** 名“双百”社工

“大家都知道,遇到家庭矛盾可以找妇女主任。但很多人不知道,还有一个儿童主任,可以服务未成年人。”这是很多一线儿童主任的心声。

儿童主任,最早被称为“儿童福利主任”,2010年试点设立,2019年全面推广。截至目前,全国共配备儿童主任58.3万名。他们扎根村(居)一线,肩负着打通儿童福利传递“最后一公里”的重任。其中,有人帮助来自低保家庭的辍学少年重返校园,有人打造“儿童之家”培养留守儿童和困境儿童兴趣爱好,还有人发动退休的热心居民陪读留守儿童读绘本、做手工。

儿童主任的工作往往伴随着漫长的陪伴、反复的沟通和琐碎到难以量化的心力付出。正是因为这样,他们的付出难以被更多人“看见”。未来,如何让有需要的家庭更便捷地求助儿童主任?如何让儿童主任在工作中更有获得感?记者采访多位专家和一线工作者对相关话题进行了深入探讨。

什么是儿童主任?

《中华人民共和国未成年人保护法》第四十三条规定:居民委员会、村民委员会应当设置专人专岗负责未成年人保护工作,协助政府有关部门宣传未成年人保护方面的法律法规,指导、帮助和监督未成年人的父母或者其他监护人依法履行监护职责,建立留守未成年人、困境未成年人的信息档案并给予关爱帮扶。

2019年,国家首次正式提出“儿童主任”概念。民政部等10部门印发的《关于进一步健全农村留守儿童和困境儿童关爱服务体系的意见》提出:村(居)民委员会明确专人负责儿童关爱服务工作,优先安排村(居)民委员会女性委员担任,工作中一般称为“儿童主任”。

在此之前,广东于2017年就确定佛山市三水区、梅州市兴宁市、江门市江海区和肇庆市四会市为试点地区。这4个试点地区的36个村(社区)设立了

36个儿童之家、63名儿童主任(儿童督导员),基本建立“区—镇(街道)—村(社区)”三级儿童福利服务人才队伍,为相关儿童提供关爱服务。

目前,广东省、市、县三级设立未成年人救助保护机构141个,乡镇(街道)未成年人保护工作站1598个,3万多名镇(街)儿童督导员和村(居)儿童主任、3万名“双百”社工为民政基层主力,入户摸排,上门关爱,为困境儿童等困难群众解决实际困难。

为何需要儿童主任?

保护儿童免遭伤害是儿童福利工作的重要内容,儿童主任就守在发现伤害、链接政策和资源的第一线。

保护的前提是识别伤害。儿童伤害有多种形式,识别起来并非易事。以儿童忽视为例,西安交通大学教授潘建平曾在《中国儿童忽视现状与研究展望》一文中指出,儿童忽视是国际上公认的儿童伤害四大类型(身体虐待、性虐待、情感虐待和忽视)中发生率最高、波及面最广、影响也最大的一类。儿童在成长过程中如果被忽视,就会觉得自己不被接纳和关注,也会导致自我接纳程度不高,产生低自尊。家长、学校乃至社会应重视儿童忽视现象,并给予儿童情感关注和支持,维护儿童自尊,以降低孤独感。

中国社会科学院大学副教授童小军介绍,目前社会上对“儿童忽视”的认知很少,儿童忽视的施害人是儿童家长或者儿童的主要照料人,这种伤害不易被发现。在靠近家长和孩子的身边,设置懂未成年人工作、懂相关兜底政策的儿童主任,就能让一些家庭尽早获知、享受到相关政策,减少“儿童忽视”的发生。

儿童主任能做什么?

对儿童主任来说,“发现”需要帮助

的儿童是提供后续服务的起点。“发现”主要有两条路径,一是主动排查,儿童主任会定期排查辖内儿童的情况,一旦发现困境儿童就要及时纳入服务范围;二是依靠知晓,公众因知道儿童主任的存在而主动求助。

有工作多年的儿童主任坦言,当前“儿童主任”的知晓度有待提升,“大家知道有家庭矛盾可以找妇女主任,但很多人不知道‘儿童主任’的存在。”这意味着儿童主任在“发现需求”环节可能存在堵点,尤其是在尽早发现“流动儿童”方面,这些家庭往往需要一定的时间融入当地,很难尽快得知获取相关公共服务的渠道,从而导致“发现”环节存在时差。

“工作中会尽可能亮明身份,让大家知道‘儿童主任’这一角色可以服务未成年人,但仅靠个人力量,难以弥合知晓度上的缺口。”该儿童主任说。

对不少家庭而言,儿童主任带来的帮扶,是一份坚实的依靠。一位扎根基层的儿童主任曾为辖区内一名孤独症儿童对接落实康复资源,还协助孩子母亲加入家长康复互助社群。孩子母亲由衷感慨,自己再也不是独自艰难照料孩子。这句心里话也让这位儿童主任久久难忘。

儿童主任的暖心帮扶,还为许多孩童点亮逐梦之路。面对辖区低保家庭的困境儿童,儿童主任以朋友的身份贴心陪伴,统筹联动社区、街道、公益机构与乡土邻里等多方资源,提供服务和帮助。其中,一名少年表达了喜欢修车的想法后,儿童主任便带他到技术学校面试,助他如愿踏上汽修求学之路。

儿童主任有何困境?

儿童主任扎根全国村居一线,一桩桩帮扶个案看似能用简短话语概括,但每项服务落地都离不开大量细致工作:发现需要帮助的未成年人、成为孩子值得信赖的贴心“大朋友”、引导孩子敞

心扉倾诉心里话、对接各类资源帮扶困境未成年人、常态化跟踪关注未成年人身心健康等。

当前,兼职任职是儿童主任队伍的普遍现状。基层事务繁杂琐碎,身兼多职的儿童主任常常精力有限。不少儿童主任坦言,日常能投入儿童关爱工作的时间、精力可能只有一成,开展工作时常有力不从心之感。

有专家表示,未成年人关爱服务耗时耗力,当前“儿童主任”有职位、有职责,但配套薪酬待遇、职业发展体系尚未完善,仅依靠工作人员的个人热忱难以长效维系服务,亟需从顶层制度层面加以完善。

由此而言,让儿童主任被全社会“看见”包含两层内涵:一方面提升社会普及度,让群众知晓遇困可向儿童主任求助,方便儿童主任对接各类社会帮扶资源;另一方面完善职业保障体系,免去一线从业者的后顾之忧。

近年来,多地陆续开展落地探索,切实推动儿童主任群体获得社会关注。例如,广东、江苏、重庆等地举办儿童主任职业技能竞赛,旨在以赛促练、以赛促干,进一步激发儿童主任干事创业的热情,兴起学本领、赛技能的热潮,提升他们的专业能力,增强他们的身份认同感和职业荣誉感。

今年4月,民政部儿童福利司司长孟志强在《用心用情用力筑牢留守儿童精准关爱服务体系》一文中表示,探索建立儿童主任津补贴制度,激发他们工作的积极性和主动性,让他们工作有奔头、干事有劲头。

当社会能够看到儿童主任的付出、认可儿童工作的专业性,儿童主任才能把更多的时间精力投入到走访、排查和陪伴关爱工作。只有突破公众认知和制度保障这两个“被看见”的关口,“儿童主任”才能真正成为困境儿童身边那个“看得见、找得着、信得过”的守护者,打通儿童福利递送的“最后一公里”。

羊城晚报记者 高晗



AI制图