



受疫情影响，今年全国统一高考延期到7月7日—8日。有人用体育比赛作喻今年的高考师生，“长跑比赛中，选手已经进入冲刺阶段，突然裁判宣布比赛还有一圈，选手应该如何调整？”是的。对于2020届高三师生来说，面对这场特殊时期被延期的高考，他们有哪些感想？他们在做什么？6月6日至7日，记者走进郧阳中学，采访到了郧中师生别样的高考情怀。

■文/记者 党立杰 詹妍  
图/记者 罗环 通讯员 王佑璋



# 奋斗不打烊 打好加时赛

## 1 忆往昔 激励犹在耳畔

受疫情影响，2019年从郧阳中学毕业的一批大学生，目前都在十堰宅家上网课。日前，几名学生受邀返回学校，为学弟学妹们分享备考经验。

“去年高考，我们班主任冯老师比我们还紧张，反复提醒我们注意审题。一贯对我学习很放心的爸妈还专门请了几天假从竹山赶来陪我考试，有了他们的陪伴，我就一点儿也不紧张了。”提起高考，去年毕业于郧阳中学的曾笑薇陷入了回忆。2019年6月，曾笑薇以全市文科第一名的好成绩考入北京大学，回想起去年今日的高考，她仍然心怀感激，“临近高考，心态很重要。我想发自内心地感谢每一位老师，感谢他们尽心尽力的地关心我，让我能如愿以偿考入理想的大学。”

2020年的高考因疫情姗姗来迟，备考期足足多了一个月的考生们也注定迎来一场不平凡的高考，如今在家上网课的曾笑薇也想对正处于焦虑期的高三学子们表达祝福，“学弟学妹们，今年我们一起度过了一个难忘的冬天，寒冬已去，金秋九月，我在美丽的大学校园等着你们！”

今年的6月7日，同样于去年从郧阳中学毕业的陶继越依然在复习备考，“前段时间，我已经上完了所有的网课，这两天也要进行期末考试了。”陶继越目前在北京大学工学院学习机器人专业，去年高考成绩680分的他提起高考仍然有些懊恼，“高考前一天晚上，因为紧张我直到凌晨两三点才睡着，导致我第二天精神状态很差，最终成绩不是特别理想，感觉有些对不起母校。”

据了解，去年刚刚参加完高考

的陶继越第二天就前往北京大学参加自主招生考试，最终顺利通过北大博雅计划，获得高考加分30分，成功考入该校。“在郧阳中学学习的三年时光，我过得既充实又快乐。今年的疫情可能会对大家的学业有所耽误，但只要抓住机会，还有逆袭的可能。希望大家放松心态，认真复习，都能考上理想的大学！”陶继越说。

2019届学生的返回，让曾与他们共同奋斗过的老师倍感亲切，他们也回忆起了去年高考期间的工作。

作为校领导班子成员，郧阳中学副校长殷国银已经在高三连续奋战了四个年头。“去年的这个时候，我们校领导班子成员都换上了以红色调为主的喜庆服装，大家都以隆重且喜悦的心情迎接着高考，主要负责高考期间学校及学生的安全管理工作，每位领导负责一个考点，在校外的带领学生赶考，在校内的一大早都在校门口迎接参考的学生。去年我在校内值班，早上等学生陆陆续续进了考场后，我就开始在校园里巡查。今年高考延期了一个月，我们全体高三教师就把工作重点放在了缓解孩子的心理压力上。”回忆起去年高考，殷国银显得非常开心。

“去年高考前，学校举行了百日誓师、成人礼、班级对抗赛等活动，这些活动既调剂了学生们高考前的紧张心情，也促进了学生以高昂的心态步入高考冲刺阶段。”郧阳中学高三年级主任龚文波告诉记者，历年来，郧阳中学都会在高考前精心设置小活动，让学生在劳逸结合中冲刺高考。

## 2 战今朝 打好备考“加时赛”

今年受疫情影响，以往丰富多彩的活动均无法开展，在备战高考的“加时赛”中，郧阳中学有哪些备考高招？郧阳中学相关负责人接受了采访。

“防疫教学两不误 健康高考双丰收。”郧阳中学副校长殷国银说，特殊背景下，防疫与教学同样重要，为了鼓舞高三学子始终充满激情，奋发向上，高三复学后，学校要求每位班主任除了按时按量完成教学任务，还要经常对学生开展心理健康和励志教育，每周六晚组织高三学生收看《新闻周刊》，通过观看新闻时事，拓宽学生视野，为写作打下良好基础。同时，及时关注时事，也从一定程度上缓解了备考压力。

“因为疫情，去年高考前的百日誓师、成人礼等活动都无法进行。为鼓舞士气，我校继承老传统，在班歌上做足文章。从6月1日，学校推出‘同唱一首歌——激情唱响郧中，尽显博雅雄风’活动。”龚文波告诉记者：“从6月7日开始，学校4位校长和26位老师，每天为学生作5分钟的演讲，内容涵盖励志教育、心理疏导、学习技巧等方面，向孩子们强调高考重要性的同时，也告诉他们学历并不是万能的，通过辩证的分析来缓解学生学习压力，也鼓励孩子们静下心来，认真梳理，以积极阳光的心态备战高考。”

记者在郧阳中学“同唱一首歌”活动册上看到，“壮志雄心”、“我的未来不是梦”、“阳光总在风雨后”、“精忠报国”、“相信自己”等歌曲是各班每天必唱曲子。龚文波介绍，为了避免学生们攀比分数，今年复学以来，每次考试结束，学生们看到只

是个人的成绩，而没有班级排名，引导学生自查失分的地方，更加有针对性的查漏补缺，提高学习效率。

“我们现在服务的对象是高三学生，在这个时候，他们的压力是非常大的。希望所有的员工都能拿出最亲切的态度，把所有孩子都当做自己的孩子，做好后勤保障工作。”6月7日清晨7:10，郧阳中学食堂经理李娜在每周例会上对全体员工提出要求，“今年有1400名学生要参加高考，作为后勤保障人员，我们只有尽心尽力做好学生服务工作，才能确保他们把全部精力投入复习备考中。”

“今年由于高考推迟，高三年级正在进行‘211工程计划’，做备考前的强化训练。”郧阳中学教务处副主任张平介绍，学校教务处自6月1日起就制订了高三年级每天每名教师教学计划，内容涵盖各个学科的重难点，一直持续到高考前一天。

“郧山苍苍，汉水泱泱，灵毓毓厚流光……”走进高三(17)班的教室，悦耳的歌声婉转悠扬，全体学生正动情地齐唱校歌。据了解，为了在疫情防控的前提下保障学生的心理健康，学校实行“一班一策”，各班结合学生特点进行心理班会课、唱校歌等活动，缓解疲劳和压力。高三(17)班女生居多，运动量不足，班主任便在网上下载了肩颈操的教学视频，帮助学生们在学习之余强化身体素质。

“昔日龌龊不足夸，今朝放荡思无涯。春风得意马蹄急，一日看尽长安花。”殷国银笑着说：“借孟郊的《登科后》一诗，希望全市的高三学子们以梦为马，不负韶华，放平心态，积极应战2020年高考。”