



6月7日高考首日,在山东省实验中学考点,齐鲁晚报·齐鲁壹点继续开展公益志愿服务活动,并免费赠阅《高考有高招——2026山东高考特别报道》。由齐鲁晚报·齐鲁壹点主办的第二十四届山东高考招生咨询会筹备工作已全面启动。本届高招会覆盖全省16市、59个分会场。6月26日至27日,济南主会场将在山东国际会展中心5号馆重磅启幕。记者 王鑫 摄

# 一路相伴,梦想花开!

## 高考启幕,壹点全省联动直播

6月7日,2026年山东省夏季高考正式拉开帷幕,首场语文考试9点开考。7点半起,齐鲁晚报·齐鲁壹点推出“梦想花开”全省融媒联动直播,七路记者蹲守济南、青岛、泰安、威海、烟台、聊城6市7个考点直击现场,直播间更是请来山东大学2025级两位“高考过来人”、一位优秀家长代表,以及一位心理专家,一边解锁考点暖心事,一边给考生和家长传递“实战干货”。



扫码看视频

记者 徐玉芹

### 七路记者现场直击 全民护航藏着爱的细节

本次直播覆盖了省内考生集中的核心考点:山东省实验中学、山师附中、青岛二中、泰安一中、威海一中、烟台一中、聊城一中,七路记者提前到岗,把考点外的暖心事一一传递到镜头前。

7日早晨7:35,山东省实验中学考点,对济南市公安局交管支队市中区大队交通科副科长周继明而言,今年是他第18次为高考生护航。他在接受记者采访时表示,今年市中区一共有6个高考考点,他们设了20个定点岗、6组巡逻岗,不到7点全员到岗,有条件路段临时划了760多个送考临停车位,中高考期间的“清静行动”还紧盯大货车、飙车炸街等违法行为,“确保孩子们进考场的路顺顺当当”。

山师附中考点,72岁的房奶奶特意穿上旗袍来给孙子送考,亮丽的颜色在一众家长中格外显眼,“我从孩子中考时就穿旗袍陪考,主要是想讨个‘旗开得胜’的彩头,但不能给孩子压力。他苦学十几年,今天就得让他开开心心的”。

威海一中考点占了“天时”:前一天刚下过雨,高考当天最高温才24℃,海风一吹特别凉爽。送考家长中,不少人穿了红色衣服以讨“开门红”。

聊城一中考点,交警设了5个执勤点,每个考点配2名铁骑,万一考生忘带准考证、身份证,10分钟内就能帮忙取回来。

### 关于陪考、报志愿 “过来人”直播间掏“心窝”

7日上午直播的前半程,邀请了两位高考“过来人”,都是山大数学学院2025级本科生,一个是强基班的邵泽辰,一个

是普通批1班的田馨梦。两人都毕业于山东省实验中学,2025年高考分别拿下651分、646分的高分。时隔一年,回望高考,两个人有了不一样的感触。

邵泽辰和田馨梦去年参加高考时都有家人陪考。其中,邵泽辰是爸爸和弟弟全程陪考,“我爸说‘上阵父子兵’,他在外面陪着,我安心,他也安心。”妈妈虽然没有陪考,但为了“旗开得胜”的美好寓意,专门买了件旗袍。邵泽辰说,自己属于那种“心大”男孩,本来没想过陪考问题,但家人的陪考,的确让他心里更踏实。

田馨梦去年首场语文是爸妈一起送考的。后面几天,则是由爸爸骑电动车接送,“又快又方便”。田馨梦对家人陪考虽然感到暖心,但她也表示,“不希望爸妈考完跟我聊考试的事。聊聊天气、聊聊吃的都行,但不要聊高考。”

651分和646分,为什么最后都选了山东大学数学?邵泽辰说,作为济南人,“对山大像对故土”。而山大的办学宗旨“为天下储人才,为国家图富强”,与他的家风不谋而合。当然了,最硬核的理由还是山大数学学科的实力。另外,作为强基班学生,邵泽辰分享了自己参加强基测试的经验,“没有专门刷强基题,就是高三多啃了点难题,挖底层逻辑。”

田馨梦的志愿单更像“标准动作”:出分后,对照往年山东投档线拉表,冲北航、稳山大,专业栏第一个写“数学”。爸妈和她为“冲到多高、稳在哪儿”有过争执,但数学是共识,“最早想考出去,后来发现家门口就有这么好的选择,留在济南也挺好”。

优秀陪考家长代表武冬梅是高考群老熟人,跟着群里分享的志愿填报知识学习了三年。她的儿子小张选择学医,竟然源自当年一次住院经历。武冬梅说,小张上高三那年住过一次院,被80多岁老中医号脉号出心脏可能问题,他当时就觉得“中医太神了”。后来又被主治医生带的研究生说动了心,最后选了临床医

学。

至于为什么被中医打动,最终却选择了西医,武冬梅解释说,当年的主治医生告诉儿子,“先学西医,以后还能学中西医结合相关专业”,儿子认可了这一说法,就选择了从西医开始学起。小张现在已经是山大博士了。

回忆2013年的陪考经历,武冬梅说自己当时忍住没问儿子“考得咋样”,“孩子属于情绪稳定的‘冰块脸’,问也白问,做好饭等着他就行”。

### 心理专家支招: 家长先做“稳定容器”

山东省精神卫生中心的心理治疗师朱君是本次直播特邀专家。关于高考期间的心理调适,朱君给出了专业建议——“家长先做稳定容器”。

“首先,陪考别硬来,先问问孩子需不需要。”朱君建议家长要做“稳定容器”,别把自己的情绪传给孩子,“家长稳了,孩子才能稳。”

针对家长最头疼的“孩子考完脸色不对怎么办”。朱君的建议是:“孩子高兴你别跟着疯,降降温,提醒他下午还有考试;孩子要是耷拉着脸,也别慌,说一句‘难都难,翻篇了,中午给你做你爱吃的’。别追着问哪道题错了,没用。”

还有考生常遇到“考试时大脑空白”,朱君给了两个立马能用的法子:一个是“478呼吸法”,用鼻子吸气4秒,憋7秒,嘴呼气8秒,循环两三次,大脑就会像“重启”一样;另一个是“五感锚定法”,赶紧看5样眼前的东西,听4种周围的声音,摸3样手边的物件,闻2种气味、尝1种味道,“很快就能从‘懵圈’状态拉回来,这都是大脑紧张的保护机制,别怕”。

至于“孩子考前睡不好怎么办”,朱君表示,短期压力大、皮质醇高,反而可能让脑子更灵。往年好多一宿没睡的考生照样考得不错,“你别追着问‘睡没睡好’,这样反而会给孩子压力。”

## 护考交警“硬核”祝福: 送考生头盔祝一举夺魁

记者 李怀磊 通讯员 张亚林

6月7日,在聊城三中门口,驻守考点的护考交警为走出考场的考生们送上一份特殊的祝福礼物——安全头盔,以此祝愿考生一举夺魁,成为考点旁一道独特又温暖的风景线。

“戴好安全头盔,祝你夺魁!”7日下午,高考首日数学考试结束后,不少走出考场的学子,收到护考交警的一份别样的祝福礼物——一顶安全头盔。“这也太硬核了!”有考生当场被逗乐了。新颖别致的花式祝福,瞬间缓解了考试后的紧张与疲惫。陪考家长也纷纷被交警的创意暖到——不仅守护考生的出行安全,更巧用谐音送上金榜题名的美好期许。



护考交警送给考生头盔。

## “最松弛”送考妈妈: 功夫下在平时

记者 巩悦悦 实习生 侯钰辰 蔡雅欣

6月7日是全国高考首日,在语文学科开考前两分钟,记者在山东省实验中学考点外看到,三位身着旗袍的妈妈满眼笑意,相约去喝咖啡。别看现场这么松弛,几位妈妈坦言,功夫都下在平时。

周女士回忆,高三下学期,孩子经历了两次明显的情绪低谷。第一次是二模考试后。一模成绩不错,孩子也很努力,但二模成绩突然大幅下滑。“他特别失望,觉得明明很努力,为什么考不好?”周女士发现孩子“绷不住了”,及时介入。她没讲大道理,而是引导孩子回归基础知识,多看错题,从薄弱科目的基础入手逐步提升,两人一起制订了新计划。孩子慢慢“醒”了过来,三模时又考出了好成绩。

然而,三模后孩子又有点“翘尾巴”了。“他觉得离高考不远了,想放松一下。”周女士说,“我狠狠批了他一顿。”她特别想分享这一点:“高考后期,不要觉得孩子已经很累了就不能批评,不能把他当‘大熊猫’供着。经过适时提醒,孩子后来的状态一直不错。”

与周女士“主动拉一把”不同,于女士发现孩子“屡败屡战”时,先要求自己沉得住气。于女士的孩子高一高二成绩稳中有升,高二达到峰值,但高三成绩一直不亮眼。每次受挫后,孩子都会找她聊,于女士的做法是倾听、减压,不急不躁。“高三家长的心态,一定要比孩子更能沉得住气。他说的时候你就听着,等他过了低落期,自己又会爬起来继续学。”

目送孩子进考场,于女士看到儿子心态平和,很欣慰:“希望他有好的发挥。”

如果说周女士是“主动拉一把”,于女士是“沉住气等等”,那么陈女士最大的体会是:“相信孩子自己能站起来,比什么都重要。”陈女士的女儿优势科目是数学,但高三几次考试成绩突然下滑,她特别感谢班主任为孩子设定的“三个目标”:一个跳一跳够得着,一个正常发挥能达到,还有一个万一失利也能接受的保底学校。女儿慢慢找回了自信,考试状态也回来了。