

当年高考新闻里的“追梦主角”，对即将走进考场的你说……



紫牛头条

在这里遇见不同

最佳深度媒体 | 未经授权，不得转载摘编



双目失明怀抱音乐梦想的“追光女孩”，参加了两次“一个人的高考”，最终被心仪院校录取；儿子以682分圆梦北大，开鸡蛋灌饼店的爸爸挂起“最豪横横幅”——送儿子去北大，店铺歇业，喜糖自取……历年高考里，一幕幕暖心又励志的瞬间，传递着向上生长的力量。岁月匆匆，当年新闻里的主角已然奔赴崭新人生，动人暖意却从未消散。2026年高考来临之际，扬子晚报/紫牛新闻记者回访这些励志主人公，借他们的经历寄语万千考生：那些伏案苦读、奋力拼搏的时光，终会在来日化作熠熠星光，照亮前路。

扬子晚报/紫牛新闻记者 张冰晶 任国勇



彭翔宇



郁晓楠



匡代兰

当年“豪横标语”全国皆知 这位北大学长 送上高考“秘籍”

2022年夏天，河南省信阳市罗山县，鸡蛋灌饼店主彭虎在小店门前挂起红底黄字横幅：“送儿子去北大，店铺歇业，喜糖自取”，短短一句话爆红全网，被网友称作年度“最豪横标语”。他的儿子彭翔宇当年以682分考入北京大学工学院。四年过去，彭翔宇已经大四了，即将面对毕业季。他告诉记者，眼下论文已经定稿，将全身心投入跨专业二战考研的备考，他还结合自身多年求学经验，为奔赴考场的高三学子送上“备考锦囊”。

回望高中求学路，彭翔宇总结出自己稳扎稳打拿到高分的学习心法。在他看来，高考八成考题集中在基础与中档题型，吃透基础便是提分关键，日常有意识地复盘错题、严控粗心失分是提分诀窍。他还坚持分科整理错题本，定期复盘重做，杜绝同

类错误反复出现；此外，自律、自主规划时间，是学习的核心秘诀。

他提醒马上就要踏上考场的学弟学妹，不必被考前焦虑裹挟，将高考视作日常模拟考试即可；考前保证充足睡眠，考场上遇难题不要紧张，“你不会做，别人也不会做，跳过去把会的先做完。”彭翔宇还叮嘱道，考完一科不要急着对答案，避免因单科得失扰乱后续的考试心态。

“希望今年参加考试的学弟学妹们放平心态，轻松上阵，祝愿大家都能发挥出自己理想的水平！”

两次高考的“追光女孩”：不放弃，机会永远在路上

“不管成绩怎么样，都不要苛责自己。因为我们都还年轻，想变得更优秀，还有机会继续学习。”2026年高考前夕，安徽盲人女孩郁晓楠给所有即将面对

高考的学生加油打气。

今年21岁的郁晓楠，因小时候患上先天性青光眼导致失明，只能模糊地看到光晕。郁晓楠从小学到高中一直在特殊教育学校就读，她的高中老师说，班上一共八个特殊学生，参加高考的只有郁晓楠，“特殊学校的学生，在校期间都会学习一技之长，例如中医推拿等，如果不参加高考，高中毕业后也能找到工作，所以选择参加高考的考生非常少。”然而，郁晓楠为了实现自己的钢琴梦，选择参加高考——摸着盲文试卷答题。2023年，她第一次参加高考，最终以几分之差遗憾落榜，但她没有泄气，选择复读，经过又一年的潜心备考，2024年她如愿考入安徽艺术学院音乐表演专业。

大一时，她在专业老师的鼓励与指导下，备战全国大学生职业规划大赛，克服重重困难最终荣获第二届全国大学生职业规划大赛金奖。如今大二的郁晓楠，生活丰富多彩，“我的梦想是成为一名特教老师。每周三下

午没课的时候，我都会去以前就读的特教学校给学弟学妹们代课，教他们弹钢琴。”

又是一年高考季，两度走进高考考场的郁晓楠对即将上考场的学子说：“一次不理想的成绩可以不作数，但目标一直作数，只要你不放弃理想，不放弃学习，机会永远在路上！”

国境线上收到北大录取通知书的云南女孩：祝大家“会当凌绝顶，一览众山小”

2025年8月，云南省临沧市镇康县南伞镇红岩村刺树丫口自然村的匡代兰，收到了来自3000公里外的北京大学录取通知书。

匡代兰家所在的村子距离中缅边境线仅50米，有着“百里边关第一哨”之称。自小在边境长大的匡代兰，中学期间认识了来自北京的支教老师，对首都充满了向往。她说收到录取通知

书的时候，仿佛收到了一份来自首都的亲切问候。县上的领导、学校的老师，包括家人都一起分享了这份喜悦。她一路走来坚持的座右铭“长风破浪会有时，直挂云帆济沧海”“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”也成为了现实。

再次接受采访，匡代兰告诉记者，能够从遥远的家乡来到北京，她震撼于首都的宏伟气魄，也非常喜欢北大的人文环境。这一年她很努力地适应了大学的学习生活，感觉自己最大的变化是从以前的文静胆小变得勇敢大方了——高中时很少有机会上台讲话，自己也很怕当着大家的面发言，但到了大学里，很多课程需要做公开的汇报和演讲，锻炼的机会多了，她慢慢变得敢于面对讲台。

去年高考的场景她仍历历在目，如今已成为学姐的匡代兰给学弟学妹们送上了美好的祝福：会当凌绝顶，一览众山小，希望大家保持好的心态，落笔生花，高考加油！

教育部发布 2026年高考问答

新华社电 2026年高考在即，教育部5日发布2026年高考十问十答，提醒考生和家长认准官方网站、官方账号，涉高考信息以官方发布的为准。

教育部提醒，不要相信所谓的“命题专家”言论，不要把宝贵的时间和精力浪费在所谓“猜题”和“押题”上，切勿相信涉及钱财的相关信息和谣言。

在考场纪律方面，教育部提醒，考生如携带手机、智能手表（手环）、智能眼镜等具有发送或者接收信息功能的设备进入考场，无论使用与否，均将认定为考试作弊。考试过程中使用手机等设备拍摄试题、答题卡等，通过QQ、微信及其他网络平台发布信息、传播试题及答案，均涉嫌犯罪，将移送司法机关追究法律责任。

考前紧张是本能，怎么克服它？有办法！

高考在即，不少考生发现，越临近考试越觉得自己准备得不充分，紧张、焦虑等问题接踵而至，严重时一想到考试科目大脑甚至会一片空白。别急，心理学研究表明，考前紧张、焦虑是本能，这是压力状态下一种正常的心理反应。用一颗“平常心”去面对挑战，才更容易发挥出正常甚至更好的水平。“平常心”不是“躺平”，而是一种“每临大事有静气”的心理智慧。

失去“平常心”易导致“思维瘫痪”

北京大学学生心理健康教育与咨询中心副主任范滕滕说：“我们常说的‘考砸了’，有些时候并不是因为知识储备不够，而是过分恐惧与焦虑引发

的暂时性‘思维瘫痪’。”

这好比在我们的大脑里有两位“员工”，一位是冷静的“思考者”，一位是敏感的“警报员”。

“思考者”驻守在大脑的前额叶皮层，负责推理、判断并解决复杂问题。“警报员”则在杏仁核，它负责快速识别威胁并拉响警报。

当“警报员”察觉到“这件事生死攸关”时，会瞬间代替“思考者”接管大脑的指挥权。这时，人体会发生一连串生理反应。皮质醇等水平飙升，心跳加速，思考能力就会被恐惧“锁住”。

而“平常心”的作用是稳住“警报员”，告诉他别害怕，请让“思考者”来工作。当警报解除，“思考者”才能重新掌控大脑，考生也能自然进入理想的考试状态。

范滕滕说，当我们了解了

“平常心”工作的基本原理，明白高考出现紧张情绪是一个正常的身心现象，才能客观面对。

练就“平常心”考生如何做

“平常心”是一种技能，是可以刻意练习的“心理肌肉”。在备考的最后阶段，考生可以有意识地进行训练。

专家建议，首先可以进行“心理彩排”。想象你平静地走进考点，心平气和地等待发卷，从容地答题。遇到“卡壳”，你做个标记先跳过去，等回头再顺利解题。可以提前进入“备赛流程”，提前按照高考作息睡觉吃饭休息。

这种“成功预演”，本质上是在为大脑铺设一条你希望它走的“神经通路”，等到实战来临，更易让你走上预演过无数

次的“老路”。这种“尽在掌握”的熟悉感本身就是对抗焦虑的“良药”。

其次，重构你对“紧张”的理解。心理学研究发现，当人们把心跳加速、呼吸急促等压力反应视为身体在为迎接挑战输送能量时，他们的表现会显著提升。范滕滕说，紧张本身不是敌人，认为紧张有害才是真正的敌人。我们需要把紧张重新定义为盟友而非对手。

最后，“应急”呼吸练习。呼吸练习像一个即时的“心态重启键”，帮助考生从纷乱的思绪中抽身，回到考试的当下。最简单的方法是“4-7-8呼吸法”：用鼻子深吸气，默数4秒；屏住呼吸，默数7秒；用嘴巴缓缓呼气，默数8秒，这个过程可以循环做3~5次。

新华社北京6月5日电