



## 专家支招 学子圆梦

### ——2026年延安市高考志愿填报指导公益巡回报告会走进安塞区高级中学

记者 贾志敏 实习生 胡雯轩

#### 导读

#### 2 版 教育论坛

- 教育是一场永无止境的修行
- 致敬平凡，是教育最美的姿态

#### 3 版 作文广场

- 书中的世界
- “保尔”陪着我成长

#### 4 版 嗨校园

- 法治“甘霖”润蓓蕾 安全“铠甲”护青苗



▲ 聆听报告

▲ 巡回报告会情况介绍

▼ 现场主持

“如何结合考生兴趣特长、学科优势及长远职业规划，科学选择匹配专业方向；如何合理运用‘冲、稳、保’策略优化志愿结构，有效降低滑档风险……”5月16日下午，“2026年延安市高考志愿填报指导公益巡回报告会”第二站走进安塞区高级中学。现场氛围热烈，干货满满，专家和高校老师深入浅出的讲解分享，让现场家长对考生量身定制个性化填报方案有了更为清晰的思路。

据介绍，安塞高级中学创建于1956年，2009年迁至真武洞镇徐家沟包茂高速公路旁，2010年被评为陕西省标准化高中。自2021年起，学校与海亮教育科技服务集团开展合作办学，引入双师课堂、奥赛课程、“朋辈伴行”计划及“种子教师工作坊”等资源，助力教学质量提升。2024年被授予陕西省体育传统特色学校，同年被海亮集团授予“乡村振兴先进集体”，学校多次荣获“高考质量进步学校”“中学示范团校”等称号。

公益报告会由安塞区高级中学校长助理刘毅主持。安塞区招生办副主任曹怀军在致辞中说，志愿填报，作为高考之后的“第二次大考”，直接关系到每一位考生的未来发展方向。为深入贯彻落实国家高考综合改革精神，帮助广大考生和家长准确理解新高考政策、科学填报志愿、合理规划生涯，2026年延安市高考志愿填报指导公益巡回报告会以“精准服务、科学指导、助力圆梦”为宗旨，覆盖全市所有高级中学，邀请省内外50余所知名高校招生负责人、30余位志愿填报专家，深入县区、走进校园，面对面为广大考生和家

长提供政策解读、填报指导、生涯规划等全方位服务。

曹怀军介绍说，“2026年延安市高考志愿填报指导公益巡回报告会”已于5月14日在志丹县龙岗高级中学启动。报告会通过专题讲座、案例分析、现场答疑等丰富形式，帮助大家掌握“冲、稳、保、垫”的志愿填报策略，规避常见误区，增强决策信心。同时，公益报告会还将通过《延安日报·教育周刊》、融媒体平台等渠道，持续推送权威信息，建立专属服务群，确保服务不断线、指导不缺位。他提醒广大考生和家长，志愿填报不仅是一次选择，更是一次成长。希望每一位家长都能成为孩子的“情绪定海神针”和“信息整合者”，每一位考生都能在充分了解自我、了解政策、了解院校的基础上，做出理性、从容、无悔的选择。

随后，西安汽车职业大学招生就业处副处长、智能制造学院副院长高利斌作了题为《2026年西安汽车职业大学在陕招生解读》的专题分享；延安大学本科招生办公室秘书郑璐老师作了题为《弘扬延安精神 勇于改革创新——培养具有延安精神特质的时代新人》的专题讲座；中国教育电视台首席志愿填报专家孔令浩围绕“新高考背景下如何科学定位、精准填报”这一核心主题，为大家奉献了一场信息密集、实操性极强的报告。

整场报告内容详实、针对性强，既有政策解读，又有实用方法，还有工具支撑，有效解答了家长们在志愿填报中的各类困惑。报告结束后，现场家长纷纷表示收获颇丰，不仅全面了解了2026年陕西新

高考志愿填报的政策要点与填报技巧，更掌握了分析孩子专业适配性的科学方法。多位家长主动与志愿填报专家和高校招生老师交流咨询，进行更深入的个性化升学规划咨询。

一位来自长沙市一中的高三家长表示：“这次公益讲座非常及时、非常实用，让我们对新高考政策有了更清晰的认识，也帮助孩子明确了努力方向，真的受益匪浅。”

另一位来自株洲的家长感慨道：“以前只知道硬拼分数，原来提前批还有这么多‘隐藏赛道’。听完老师讲完后，我们心里有底了。”

“听了专家和老师的讲解，我对孩子今年高考报考院校和专业有了更清晰的认识，心里踏实多了。”安塞区高级中学高三二班一名学生家长表示，能与志愿填报专家和高校招生老师直接沟通，获取第一手权威信息，对科学合理填报志愿至关重要，举办这样的公益活动十分有意义。

许多家长在报告会后围绕在孔令浩身边深入咨询，纷纷表示报告会内容“如同一场及时雨，解开了心中好多的疑惑”，更有安塞高级中学的学校老师感言：“这些实战策

略不仅服务家长和学生，也极大丰富了我们的指导工具箱。”

曹怀军告诉记者，此次公益报告会如同一座坚实的桥梁，不仅传授了志愿填报的技术策略，更传递了科学规划生涯的长远眼光，助力安塞区学子在人生关键路口，锚定方向，扬帆启航，稳健驶向理想的星辰大海。

据悉，“2026年延安市高考志愿填报指导公益巡回报告会”由延安市融媒体中心、延安市光彩事业促进会、延安市慈善协会、延安市家庭教育协会主办，延安融媒（发展）集团、延安融媒教育宣传中心、《延安日报·教育周刊》编辑部承办。安塞区高级中学公益报告会的成功举办，为安塞区考生及家长提供了专业、实用的志愿填报指导。《延安日报·教育周刊》后续将持续聚焦陕西新高考，开展更多公益讲座与个性化指导服务，建立专属的高考志愿填报咨询服务群，助力更多考生科学填报志愿，顺利实现升学梦想。同时，延安市融媒体中心的报、台、网、新媒体客户端也将持续发布最新政策和填报技巧，请大家及时关注。

《延安日报·教育周刊》预祝全市2026届高考学子金榜题名、梦想成真！

“2026年延安市高考志愿填报公益巡回报告会”  
服务热线：0911-2820110 16609114032（贾老师）

### 志愿填报

### 家长该做哪些实战准备

孔令浩

距2026年高考只剩半个月时间了，三秦大地的高三学子正在全力冲刺，教室里笔尖不停，家长们更是牵挂万分。许多家长以为志愿填报是6月高考出分后的事，殊不知真正从容的选择，向来都是提前铺垫、用心沟通的结果。

很多家长觉得“现在谈志愿太早，该让孩子专心备考”，但真正踩过坑的家庭都知道：提前沟通不是增加压力，而是给孩子留足选择的空间。去年我遇到过西安一位考生，成绩一直稳定在物理类前2000名，家长全程没和孩子聊过专业方向，只说“听我们的，选热门好就业的”。结果出分后，孩子想报机械类专业，家长却执意让选计算机，最后孩子勉强接受，入学后却因对编程毫无兴趣导致成绩一落千丈，甚至产生了厌学情绪。这样的遗憾，本可以通过提前沟通完全避免。

对高三家长来说，现阶段的沟通，不用聊复杂的政策和数据，重点抓好三件简单却关键的事，就能拉近距离、明确方向。

首先，放下“家长权威”，倾听孩子的真实想法。很多家长习惯性用“我吃过的盐比你走过的路多”来主导孩子，但高考是孩子自己的人生。专业要读四年，兴趣是最好的老师。不妨找一个轻松的周末，不用刻意“开会”，就像聊日常话题一样问问孩子：这三年学习中，哪门课让你觉得最轻松有趣？未来想从事什么样的工作？是想稳定在体制内，还是想闯一闯做技术、搞创作？不用急着评

判“这个专业没前途”“那个方向不现实”，只是认真倾听，把孩子的想法记下来。

我曾帮延安一位考生做过指导，孩子成绩中等偏上，家长一开始想让报师范专业，觉得稳定。但沟通后才知道，孩子从小喜欢研究，对机械、汽车特别感兴趣，还偷偷自学过简单的机械制图。家长没有否定孩子的兴趣，而是一起查了开设相关专业的大学，最后结合模考成绩锁定了意向院校——燕山大学。机械类专业也是学校的王牌专业，有校企合作订单班，就业率常年在90%以上。后来孩子顺利录取，入学后因为热爱学得格外认真，还拿到了技能竞赛奖项。所以说，尊重孩子的想法，不是放任，而是让他们为自己的选择负责。

其次，把“专业选择权”交给孩子，把“风险排查权”留给家长。沟通时可以明确告诉孩子：“专业方向你定，爸爸妈妈帮你查数据、避坑，我们一起做决定。”这样既给了孩子自主权，也让家长发挥了经验优势，避免“孩子不懂行瞎选”“家长不了解情况硬定”的矛盾。

比如西安一位考生，想报临床医学，家长却担心学医周期长、辛苦。孩子主动和家长沟通：“我知道学医要读很多年，也做好了吃苦的准备，我喜欢医学，想以后当儿科医生。”家长听了孩子的决心，就一起去查了西安医学院、陕西中医药大学的选科要求（均要求化学+生物），还了解了儿科专业的就业情况。最终孩子如愿被西安医学院录取，现在每次和我联系，都说“选对了专业，学习才有劲头”。

反过来，家长也可以把自己的担心、顾虑告诉孩子：“我们担心你学工科要经常下工地，怕你吃不消；也想了解热门专业的就业前景，我们一起去查资料。”双向真诚的沟通，会让孩子理解家长的关心，也愿意接纳家长的建议。

最后，提前约定“沟通节奏”，避免出分后情绪爆发。高考前的沟通，不用频繁、不用严肃，只需要定期聊聊想法即可。我常跟家长说，出分后的第一句话很重要：别说“你怎么考这么点分”，而是说“我们先看看位次，再一起选学校，你有什么想法都可以说”。提前约定好沟通方式，就能避免因情绪激动做出冲动决定。去年宝鸡一位考生，出分后比预估低了20分，家长一开始很着急，差点随便填个保底院校，但想起之前和孩子约定“先听孩子的”，就冷静下来和孩子聊。孩子表示想留在陕西，学计算机专业，家长再结合位次，帮他选了陕西科技大学的计算机专业组，最终顺利录取。

（本文作者为中国教育电视台首席志愿填报特邀专家）

策划统筹/曹飞 贾志敏  
本版编辑/李瑞  
视觉设计/马荣  
组版/王娟  
校对/高红英 白浩天  
投稿邮箱：czzk2021@163.com  
服务热线：0911-2820110

