

关注2026年中高考

2026 辽宁高考收官 这些精彩瞬间令人难忘

本报讯 记者冯美琳报道 6月9日中午12时15分，随着地理科目结束铃声的响起，今年选报地理的高考生顺利结束所有考试。连日来，本报多路记者守候在考场外与老师、家长们共同见证了这场人生“大考”。

记者6月9日中午在北师大沈阳附属学校考点，偶遇沈阳市第五十一中学班主任杨元帅老师，见证了他与学生们并肩作战的最后一段旅程。杨元帅是一名地理教师，作为2023年毕业的“90后”新手班主任，今年是杨老师首次完整带完一届高三学生。他坦言：“这是我的第一届，我2023年毕业就当班主任了。”面对这场意义非凡的大考，杨老师用极大的热情和细致的关怀，诠释了什么是“为人师表”。

“这几天都在陪”，简单的几个字背后，是杨老师连续多日的坚守。每天清晨7时30分，杨老师便已抵达考场外守候；晚上直至学生考完全部科目才离开。他用无言的守候为孩子们注入信心。

面对考试的压力，杨老师有着自己独到的“减压秘籍”。“这两天就是鼓励，平稳心态，见面击掌给糖。”这种轻松而充满仪式感的方式，极大地缓解了考生的焦虑情绪。杨老师与学生们在校门口举着“超常发挥，勇夺桂冠”的横幅，笑容灿烂地与同学合影，画面温馨感人。

在谈及学生们的考场表现时，杨老师欣慰地表示：“语文、物理、英语出来状态都不错，数学出来情绪都一般，但没啥出入，我班学生心态都好。”从最初的紧张训练到如今的从容应对，三年的磨砺让这群少年早已掌握了决胜考场的能力与底气。

当被问及最想对学生们说些什么时，杨老师的眼中满是期许与不舍：“希望我的学生们在未来的人生旅途中，为人为学两不误，做老师骄傲的学生……另外就是，去享受你的假期和你的大学吧！”一句肺腑之言，道尽了一位年轻教师对学生最深情的祝福。

关于高考结束后，孩子们都打算干点啥？记者听到的回答也是五花八门。“把高三缺的觉都补回来。”“出去的钱我要自己挣，该让我爹妈歇歇了。”“考完就去烫头。”



杨老师(深色衣服)同学生一起庆祝。 本报记者 冯美琳 摄

“我早就跟同学约好去听演唱会”……

高考落幕，青春正燃。像杨元帅这样的年轻教师们，正用他们的青春热血与仁爱之心，为莘莘学子照亮前行的道路，成为了这个夏天最动人的风景线。

高考终场铃声响起
沈阳家长喜迎“翻身”：我做啥娃吃啥

本报讯 记者张帆报道 6月9日，2026年高考步入尾声，沈阳四中考点外，守候多时的家长们卸下紧绷多日的心神，静静等待考生走出考场。随着高考落幕，备考期间紧张的亲子陪伴模式正式结束，当被问及考后是否还会贴心迁就孩子饮食时，家长们的真实回答趣味满满，道出了无数家庭的备考日常。

备考冲刺阶段，为了给考生保驾护航，绝大多数家长开启了全方位“迁就模式”，饮食、作息全程以孩子为中心，小心翼翼地呵护考生状态，丝毫不敢松懈。如今高考收官，家长们终于迎来放松时刻，心态悄然发生转变。

考生家长张女士的心声十分接地气，引发不少家长共鸣。她坦言，孩子考完试依旧需要照料，但饮食标准要彻底“换规则”。“备考时一切以孩子为先，她想吃什么我就做什么，全力保障她的状态。现在高考结束，我也终于



考生和家长在一起庆祝考试结束。

本报记者 张帆 摄

解放了，往后家里吃饭就按我的来，我做什么她就吃什么，没得挑啦！”张女士的直白话语，尽显家长解压后的轻松。

现场也有温柔暖心的家长选择延续宠溺模式。一位家长表示，考前刻意准备清淡膳食，呵护孩子肠胃、适配备考节奏；考后则彻底放权，全程遵从孩子心意，孩子想吃什么，家里就安排什么，让孩子尽情享受放松时光。

多位受访家长均表示，漫长的备考周期里，不仅考生熬夜刷题、压力满满，陪伴的家长也时刻紧绷神经，默默操劳、全力配合孩子的节奏，亲子双方都付出了诸多精力。

随着高考顺利落幕，考生卸下学业重担奔赴轻松假期，坚守多日的家长也终于告别紧绷的备考陪伴状态，迎来属于自己的“解放时刻”，温馨又有趣的家庭相处新模式悄然开启。

涉及旅游出行、选购数码产品等

沈阳都市圈消费维权联盟
发布高考结束后消费提示

高考后，考生及家长出游、选购数码产品、报考驾校、医美验光、咨询志愿填报等消费需求即将增多。6月9日，沈阳都市圈消费维权联盟结合近期消费投诉热点，发布高考后专项消费安全提示。

旅游出行避开无资质路边揽客团

高考后，暑期旅游进入高峰期，不少考生相约结伴出游。消费过程中，务必选择资质齐全、口碑良好的正规旅行社，切勿轻信网络朋友圈、短视频平台低价旅游广告，坚决避开无资质路边揽客团、低价购物团。出行前务必签订正式旅游纸质合同，仔细核对行程安排、食宿标准、景点门票、自费项目、退改扣费规则等细则，拒绝口头约定。景区门票、酒店住宿要通过官方平台预订，远离黄牛加价票务及预付不退定金的私人民宿；出行全程要拒绝乘坐无资质黑车，选择正规网约车、营运车辆，保障出行人身与财产双重安全。

选购数码产品注意抵制门店捆绑消费

选购电子产品时，建议前往品牌官方直营店、正规授权门店购买，主动索要正规购机发票、产品保修凭证，清晰核对产品型号、硬件配置、售后保障时长。在线下实体店消费时，要警惕商家以新品缺货、机型升级为由诱导加价换机，坚决拒绝强制捆绑话费套餐、高价碎屏险、配件打包等不合理强制消费行为，不购买翻新机、水货机、展示样机。线上购物应认准官方品牌旗舰店，切勿轻信第三方店铺低价走私渠道货源，全程留存订单、聊天记录，方便后续售后维权。

医美及视力矫正认准正规医疗机构

假期不少考生计划开展近视矫正手术、轻医美整形等项目。针对近视矫正手术，要尽量选择公立三甲医院眼科科室进行全面术前检查，根据自身眼部条件制定手术方案，切勿被私立机构低价引流、夸大术后效果的宣传误导。双眼皮、祛斑、祛痘等医美项目，要前往具备医疗执业许可证的正规医美机构，明确医护人员从业资质。需要重点提醒：普通美容院无任何医疗手术资质，切勿在美容院开展侵入式医美项目，同时要谨慎办理大额预付医美储值卡，防范商家闭店跑路。

预付消费谨防各类电信网络诈骗

针对理发店、健身房、休闲娱乐场馆等预付式消费，要坚持小额短期充值原则，切勿一次性办理大额年卡、终身卡；要警惕各类网络骗局：远离刷单返利、游戏高价代购、高薪兼职、冒充学长学姐志愿填报内部名额等诈骗套路，凡是收到要求先行转账汇款的信息一律要提高警惕。此外，各类高价志愿填报辅导服务良莠不齐，高考志愿填报应以省教育考试院官方免费政策为准，切勿轻信机构“保录取、降分录取”等虚假承诺，不要盲目缴纳高额咨询费用。

此外，沈阳都市圈消费维权联盟提醒广大消费者，所有消费行为务必留存合同协议、付款凭证、聊天记录、宣传海报等完整证据。一旦遭遇强制消费、虚假宣传、价格欺诈、商家拒不退款等消费侵权问题，可第一时间与商家协商和解；协商无果后，及时拨打12315市场监管投诉举报电话、12345政务服务便民热线、登录全国消协智慧315平台进行维权。

本报记者 朱柏玲