

44年第30次進考場 高考「釘子戶」勇敢追夢

求學不為謀生 大齡考生重新定義人生選擇

2026年全國高考將於6月7日正式開考，有1,290萬人報考。其中，總有幾位特殊的身影備受關注。跨越數十載、數次走進考場的高考「釘子戶」打破了18歲高考的固有定式，用一次次報考書寫着普通人的求學執念。梁實、唐尚珺、張計玲等代表性人物，走出了各不相同的趕考之路，亦引發了社會關於理想與人生選擇的多元探討。

●香港文匯報記者 江鑫嫻 北京報道

「高」考之於人生的意義是什麼？一千個人可能有一千個答案。對一些人來說，他們已經是第N次走進考場了。6月7日，四川成都的「高考釘子戶」梁實將第30次走進高考考場。他1967年生於一個教師家庭，但兄妹五人無一人上過大學。1983年，16歲的他首次踏入高考考場，預選即遭淘汰。此後43年間，他從未放下那張未竟的大學錄取通知書。

「只為了自己內心的願望」

數十年間，高考政策不斷放寬報名年齡限制，讓終身求學從理想變為現實。二十世紀九十年代，梁實下海經商，早已身家百萬。身為經商多年、家境優渥的企業家，他無需依靠高考謀生，可心中那道坎始終邁不過去。2001年高考取消年齡限制後，梁實重返考場，卻年年折戟。2022年，他從理科轉文科，目標鎖定四川大學。2025年第29次高考，他考出454分，距本科線僅差13分——這是他歷史最佳戰績。

被問得最多的問題，是為什麼要考那麼多年。「最開始參加高考，是為了一個好前程，現在不存在這種想法了，畢竟讀完大學也到了退休的年齡，我只是為了自己內心的願望。」他說。

59歲的梁實即將第30次走進高考考場。他告訴內地媒體，自己從去年10月就開始複習，最近每天學10小時。他坦言，以往目標四川大學「確實有點難」，今年降到「本科是基本要求」。

「有夢想，誰都了不起」

此前，廣西考生唐尚珺用16次高考走完了漫長複讀路，成功圓夢上岸。自2009年首次應試起，他先後被西南政法、吉林大學、中國政法、上海交大等名校錄取，卻因執着衝刺中科大、清華等頂尖學府屢屢複讀。歷經十六載轉折，他於2024年被華南師範大學錄取，正式告別復讀生涯。入學後他在受訪中坦言：回望過往，數次手握名校錄取通知書卻選擇放棄是人生遺憾。

此外，很多大齡考生選擇參加高考是想給自己創造一次完成夢想的機會。56歲的張計玲，去年大學畢業。在畢業典禮上，她作為優秀畢業生代表上台發言，一句「有夢想，誰都了不起」道出心聲。

5年前，張計玲以高出山西二本C類線45分的成績考入山西工商學院學前教育專業，用努力證明，追夢不分早晚。此前，她3次高考失利，無緣大學夢。後來，張計玲結婚生子，把大部分精力放在了家庭上。為了生計，她做過月嫂、護工，擺過理髮攤，最多的時候一天打3份工。生活的重擔讓張計玲無暇分心，但讀書始終是她不曾放棄的夢想：「高考不限年齡，機會成熟的時候，我一定重回考場。」

2019年，張計玲的兒子考上軍校後，她開啟了培養自己的計劃。2021年，接連備考兩年，從小就嚮往當老師的張計玲終於考入山西工商學院學前教育專業，成為該校年齡最大的學生。

很多人不理解，為什麼要這麼拚？張計玲說，「我只是想趁自己還有精力，多學一點，實現我的夢想。」她平時還會在社交媒體上分享自己的求學經歷，鼓勵更多人勇敢追夢。



●2026年全國高考將於6月7日正式開考，有1,290萬人報考。圖為廣西柳州鐵一中學高三年級學生在複習功課。 新華社



●梁實



●唐尚珺



●張計玲

特稿

每到高考季，總會有一首歌意外出圈。2025年的《我們的明天》、2024年的《冬眠》……它們被網友稱為「高考進行曲」。今年高考前，又有一首歌毫無預兆地在網絡上走紅——正是無數人當年早讀時反覆背誦、考場上一次次默寫，早已刻進青春記憶裏的高中古詩文《琵琶行》。這首將千年古韻與現代音律巧妙碰撞的作品，不僅成了高三學子警世教學樓的喊樓旋律，更在短視頻平台刷屏，並在評論區掀起了一場跨越年齡層的情感共鳴。

「感我此言良久立，卻坐促弦轉急……」這首改編國風曲目融合傳統琵琶民樂與現代編曲，婉轉唱腔搭配戲腔演繹，把六百多字古文化作朗朗上口的曲調。歌曲走紅後，各大平台評論區滿屏真情留言。考生留言表示，沒想到這首歌成了今年的高考戰歌，與高一時因為需要背《琵琶行》而聽這首歌形成了完美的閉環；往屆畢業生感慨，一句「同是天涯淪落人」瞬間拉回寒窗歲月，時隔多年再聽，恍然讀懂當年埋頭背書的自己。不少網友表示，曾經被全文背誦支配的恐懼，如今變成獨屬於青春的溫柔印記。

歌曲《琵琶行》多年前上線便收穫好評，在今年高考氛圍加持下再度火爆。這首歌由「90後」國風音樂人奇然和沈謙仁創作，他們表示，創作國風歌曲最核心的點是幫助大家背誦，他們在分句、分段時會盡量讓歌詞洗腦一點、上口一點，這樣才能真正幫助大家背誦。

●香港文匯報記者 江鑫嫻 北京報道

古詩《琵琶行》出圈引共鳴

大齡上考場 平常心視之

專家解讀

針對越來越多的大齡考生報名高考及一些高考「釘子戶」為何能參加幾十次高考的問題，21世紀教育研究院院長熊丙奇向香港文匯報表示，自2001年起，內地已不限報考普通高校考生的年齡。大齡考生，甚至五六十歲的人參加高考，都並非新鮮事。隨着中國高等教育進入普及化時代，加上老齡化社會背景，未來會有越來越多的大齡考生進入高考考場，進入大學提升自己，並重新規劃自己的職業發展。

據悉，2001年以前，內地高考對考生年齡有

嚴格限制：普通高中應屆畢業生須在25周歲以下，往屆生不得超過25歲（部分省份放寬至28歲）。這一規定將許多大齡求學者擋在門外，直到2001年4月3日，教育部發布《關於做好2001年普通高等學校招生工作的通知》，明確2001年高考中報考普通高校考生的年齡、婚否不限。

熊丙奇表示，重複參加高考，這是個體的權利，只要符合報考條件，就無可厚非。不過他還提醒，進入高等教育普及化時代，全社會都應該逐漸淡化學歷情結，淡化高考對轉變一個人命運的作用，讓高考回歸平常。追求學習進

步，要從個體能力提升角度作出適合自己的規劃，而不是以一次次參加考試來實現所謂的「自我價值」。

另外，浙江大學科學學與考試研究中心主任、文科資深教授劉海峰亦曾提到，高考制度現已成為開放性很強、類似古代科舉的終身教育考試，對於年齡、次數皆不限制。他還提到，高考「釘子戶」只佔極少數，也代表了一部分人受教育的權利。有些人以前沒讀過大學，年紀大了想要實現大學夢無可厚非，不應過多指責。

●香港文匯報記者 江鑫嫻 北京報道

升學路不再單一 報考人數連兩年下滑

香港文匯報訊（記者 江鑫嫻 北京報道）教育部公布的最新數據顯示，2026年全國高考報名人數為1,290萬人，比2025年的1,335萬人減少45萬人，這是2017年以來高考報名人數連續第二年降低。對此，21世紀教育研究院院長熊丙奇撰文稱，高考報名人數減少與高校擴招，意味着高考錄取率進一步提升。中國高考正實現從學生「能上大學」「上更好大學」，到「上更適合大學」的轉變。報名人數減少主要有本屆適齡應屆高中畢業生（包括普高與中職）減少、貫通培養學生增多、高考複讀生減少等三大原因。

近年來，高考人數的變化趨勢備受社會關注。過去十年中，2015年至2017年的高考報名人數保持在940萬左右，2018年上升至975萬人，2019年高考報名人數突破千萬，達到1,031萬人。此後，高考報名人數穩步上升，2020年為1,071萬人，2021年為1,078萬人，2022年為1,193萬人，2023年為1,291萬人。2024年更是再創新高，達到1,342萬人。

2025年，全國高考報名人數為1,335萬人，比2024年減少7萬人。今年，全國高考報名人數為1,290萬人，比去年減少45萬人。

高職轉專科招生人數逐年擴大

對此，熊丙奇分析，首先是因為本屆適齡應屆高中畢業生（包括普高與中職）減少。2022年普通高中招生947.54萬人，中等職業教育招生484.78萬人；2023年普通高中招生967.80萬人，中等職業教育招生454.04萬人。也就是說，2026屆高中生比2025屆高中生少約10萬人。另外，近年來，各地加大中本貫通、中高職貫通與五年一貫制等「長學制」貫通培養改革力度。這些學生完成中職階段學業後，無需報名參加高考，而是通過轉段考進入本科或高職階段學習。數據顯示，2024年，五年制高職轉入專科招生就有60.22萬人，這一數據在2025年、2026年持續擴大。

第三是高考複讀生減少。一方面，新高考改革取消了本科錄取批次劃分。以往有部分考生上了



●近年各地加大「長學制」貫通培養改革力度。圖為深圳開展中企協同長學制人才培育試點。 網上圖片

三本線（或二本）後會選擇複讀，以衝擊二本（或一本），現在這一需求減少。另一方面，考生與家長在選擇大學時更看重性價比。

酒店高考房預訂火爆 「九八五」元房型受捧

香港文匯報訊 據內地媒體報道，隨着高考的即將到來，不少考生家長開始提前預訂考點周邊酒店，以保障考生有良好的休息環境。有的酒店高考房從兩百元（人民幣，下同）漲至千元，酒店工作人員稱，已提前報備。

據報道，武漢各大考點周邊的酒店預訂已進入衝刺階段。武漢丹楓白露酒店周邊覆蓋了6個考點，最近的一家距考場僅800米。儘管房源緊俏，酒店依然堅持不漲價，平時490元左右的商務雙床房，在高考期間依然維持原價（三天兩晚套餐價866

元）。目前，酒店房間預約火爆，僅有小量餘房。針對高期間考生中午需要回酒店短暫休息的普遍訴求，武漢洪山區天際麗豪大酒店特別推出免費「延遲退房」服務。按照日常標準，酒店退房時間為12:00，但在高期間，考生持本人准考證即可免費延遲退房至16:00，且這項權益考生本人及同行同住家屬均可享受。為了給考生討個好彩頭，該酒店還推出了系列高特特價房，有「筆下生花」鐘點房159元，「旗開得勝」房住一晚359元，「一舉奪魁」房兩晚連住668元，還有

985元連住三晚的「金榜題名房」。其中，「九八五」元的房型受到歡迎，成為不少家長的首選。

此外，在山東省實驗中學、山東師範大學附屬中學等高考考點的周邊酒店，考點周圍的「高考房」預訂火爆。有酒店工作人員表示，在高期間雙床房最受歡迎，部分房型已售罄，大部分連鎖酒店在高考期間的價格漲幅區間在100元到200元。濟鋼中學附近的維也納國際酒店漲幅達800餘元，該酒店工作人員回應稱：「已提前向有關部門進行價格調整的報備。」

專家：「吸氧補腦」需慎重

香港文匯報訊 據新華社報道，隨着中高考臨近，醫院裏因考試壓力而焦慮的考生增多。除了心理門診、營養科、消化科，部分醫院的高壓氧治療中心也出現了考生身影，希望緩解頭昏、反應遲鈍等情況。

浙江大學醫學院附屬精神衛生中心（杭州市第七人民醫院）青少年心理專家江小英表示，備考期間有些家長過於小心翼翼，讓家庭處於「靜音」模式，其實這種過度「關照」會加重孩子心理負擔。

適度緊張有助保持大腦興奮

專家提醒，對於高壓氧治療、「開掛飲食」突擊補腦等方法需謹慎。「高壓氧治療，一般是對缺血缺氧疾病的康復性治療方式，絕大部分考生是不需要的，而且需要在完成多項檢查、專業評估後使用。」江小英說。

承受壓力的考生和家長面臨的共性問題就是失眠。浙江中醫藥大學附屬第二醫院精神衛生科副主任醫師鄒堃介紹，可以嘗試建立「睡眠儀式」緩解壓力。例如，盡量在晚上11點前躺下，不強迫自己必須睡着；睡前1小時洗熱水澡，調暗燈光，手機調至免打擾並放遠；如果躺下20分鐘仍清醒，果斷起床做些輕鬆的事，有困意再回床。

浙江大學醫學院附屬兒童醫院臨床營養科主任醫師馬鳴建議，可從調節神經遞質、穩定血糖、補充助眠營養素三方面入手，睡前加餐選擇溫牛奶和半根小香蕉，或者溫蜂蜜檸檬水、無咖啡因的洋甘菊茶等，有助於縮短入睡時間。

考前許多考生會對複習效果和考試結果反覆焦慮。專家表示，適度的緊張和焦慮有助於保持大腦的興奮狀態，提高注意力的集中程度。考生應允許自己有適度焦慮。同時，可進行一些輕鬆的活動，通過聽音樂或觀看喜劇電影、疾步走40分鐘等來緩解壓力。