



高考首日记者在场外走访发现：用AI辅助填报高考志愿，成为家长新共识

“一些机构也是用AI，不如自己来”

家长如何“恰到好处”陪伴考生？

看心理老师的三个场景应对法

中高考期间，有的家长比考生还紧张，想安慰却总说“没关系”，想鼓励却总说“别紧张”，结果反而让孩子更焦虑。家长到底该怎么陪伴孩子？重庆第一双语学校专职心理健康教师冯昕冉为家长们给出了三个场景的应对法。

场景一

孩子考完一科情绪低落，觉得自己考砸了。家长常说的话：“没关系，后面几科好好考就行了。”“考过了，就别想了，下一科更重要。”

专家建议：家长不需要给建议，只需要点头或重复孩子的话。当孩子把模糊的“我完了”变成具体的那道题没做出来时，他的焦虑就已经释放了。你不需要帮孩子解决问题，孩子也能在说的过程中慢慢地平静下来。等孩子说完，家长说最后一句话：“好，这一页翻过去了，我们吃饭去。”

场景二

孩子过度准备，焦虑到失眠、反复检查。家长常说的话：“别紧张，没什么大不了的。”“你平时学的挺好的，不用担心。”

专家建议：不要劝他别紧张，而是帮他紧张“翻译”成一件具体的事。比如孩子说“万一考不好怎么办？”家长可以问：“你具体担心哪一科？哪部分内容没把握？”让焦虑从无边无际，变成可以下手的小问题。如果孩子说不出具体问题，就带他做身体放松：一起深呼吸，或去窗边站1分钟，看看远处的树和天空。

场景三

孩子担心考不好，强烈焦虑，甚至出现身体反应。家长常说的话：“你要相信自己！”

专家建议：做一件跟考试完全无关的事。比如拿出纸和笔，让孩子写下最担心的三件事（比如“数学考不好”“考不上好大学”“让爸妈失望”）。然后，你把纸折起来，放进信封里说：“我们先存着，考完再打开。”

这个动作是在告诉大脑：担心已经被记录在案，不需要再反复提醒了。这个动作的妙处在于你没有否定孩子的担心，没有说孩子想多了，而是认真地对待孩子的焦虑，你用行动告诉孩子：“我在乎你的感受，但我也可以帮助你暂时把它放一放。”

之后，家长再带孩子做一件简单的小事，比如下楼走一圈、吃一块巧克力、给花浇浇水。通过完成一件小事，帮助孩子重新获得“我能行”的能力感，这种能力感才是对抗焦虑最根本的解药。

上游新闻-重庆晨报记者 徐勤 实习生 崔瀚丹

优势 AI 填报志愿客观还省钱

在清华中学考点外，家长刘女士正与另一名妈妈交流AI填报志愿的心得。“我之前咨询过几家志愿填报机构，开口就是大几千甚至上万元的服务费。后来我一打听，很多机构接了单子，背后也是在用AI大模型帮学生出方案，人工顶多是个审核的作用。”刘女士的话引发了周围几名家长的共鸣。

“现在这些大模型，拥有的高考信息量足以超过中小型的志愿填报机构。”家长王女士深有同感，“可能某些大机构有独特的信息渠道优势，但小机构的数据员能查阅多少资料？AI可是把几十年的投档线、专业录取位次、各校招生简章全吃进去了。既然机构也是用AI，我为什么不自己直接用？”

这种“魔法打败魔法”的思路，让不少家长决定亲自动手，将AI大模型

作为填报志愿的“主力参谋”。

在巴南中学考点外，有家长总结了AI填报志愿的几大优势。

首先是信息检索与整合的绝对效率。“以前翻书查位次，对比三年的分数线，眼睛都看花了，脑子很容易判断失误。”家长赵女士告诉记者，“现在只要把省排名、选科情况和分数输入进去，AI几秒钟就能筛选出‘冲、稳、保’的院校清单，还能自动生成对比表格，非常高效。”

其次是客观中立，不掺杂其他因素。有家长对记者表示，有些咨询机构为了保985的上线率，会劝说考生报考某些学校的冷门专业，也就是俗称的“天坑”。而AI没有利益纠葛，只认数据和逻辑，不会夹带私货，这让家长们觉得更放心。

最后是省钱优势。动辄几千上万元的咨询费对普通家庭是不小的负担，而使用主流的AI大模型，成本几乎为零。这使得优质的高考信息打破了价格壁垒，实现了某种程度上的普惠。

担忧 要警惕AI的“幻觉”

当下AI大模型选择众多，填报志愿更倾向于用哪个大模型？在巴南实验中学考点外，家长胡先生谈起这个话题，表示自己已经多次尝试：“我喜欢用豆包，筛选能力和汇总能力还可以，娃儿就喜欢DeepSeek，觉得更人性化。每个人的偏好不一样，你可以多个软件都试一下。”

尽管高考刚刚开始，但对AI在志愿填报方面的研究，很多家长已经进行了很久，也敏锐地察觉到了AI填报的劣势与风险。

最令家长担忧的是AI的“幻觉”与数据滞后问题。“AI有时候会一本正经地胡说八道。”家长孙先生皱着眉头向记者举例，“我测试过某款大模型，它给出的某高校去年录取线竟然是编造的，还有今年刚改名的大学，它

就识别不了。志愿填报容不得半点差错，一旦信了AI的幻觉，孩子可能就滑档了。”

其次是缺乏深度交流与个性化考量。家长李女士认为，志愿填报不仅是数据的匹配，更是对孩子一生的规划。“AI不懂我孩子性格内向，不适合做销售；也不懂我们家没有行业背景，不适合学那些需要资源的专业。它只会冷冰冰地给出概率。”她进一步向记者表示，“如果要用AI填报志愿，你一定要很清楚你孩子的性格、能力、潜力，还有未来的就业趋势。毕竟跟人工咨询比起来，AI对孩子的了解还是偏少，很多孩子外在的表现，AI是看不到的，所以AI的结果可以作为参考，最后还得是家长和孩子自己判断。”

支招 “人机协作”更靠谱

面对AI的优劣势，如何扬长避短？家长们各有心得，摸索出了一套“人机协作”的使用方法。

第一步：精准投喂，建立专属模型。“向AI提问，千万别问‘600分能上什么学校’这种大路货问题。”家长孙先生分享了他的经验，“我的方法是设定角色并给出充分条件，比如：‘你现在是资深高考志愿填报专家，我是重庆市的理科考生，分数600分，全市排名12000名，选科物化生，想学计算机或电子信息，城市偏好北上广深，排除民办和中外合作办学，请给我推荐院校。’条件越细化，AI给出的方案越精准。”

第二步：交叉验证，以官方数据为准。多位家长强调，AI给出的任何数据，都必须与各省考试院发布的官方大本或

官方志愿填报系统进行核对，绝不能把AI的输出当成唯一答案。“AI负责缩小范围，人工负责最终确认。”这是家长们的共识。

第三步：角色扮演，深度对话挖掘自我。有家长会让AI扮演职业生涯规划师，与孩子进行多轮对话。“比如让孩子问AI‘我这个性格如果不学理工科，还有什么发展方向’，AI给出的思路往往能拓宽孩子的视野，帮助我们家长更好地理解孩子的真实想法。”

从翻阅纸质指南到交纳昂贵咨询费，再到如今的求助AI大模型，高考志愿填报方式的变迁，折射出科技对传统教育服务行业的深刻重塑。成长于人工智能时代的孩子们，其生活轨迹也必将被人工智能深刻改变。

上游财经-重庆晨报记者 廖平

填报
高考志愿



老记伏枥

联系电话
17708339062



6月7日，2026年高考正式拉开帷幕。考场内，学子们奋笔疾书，为三年高中交上答卷；考场外，雨中焦急等待的家长们，讨论的话题除了孩子平日的表现，很多聚焦在考后的第一道难关——志愿填报。

记者在巴南区4个考点外走访发现，使用AI大模型辅助填报高考志愿，正成为这届家长的新共识。面对复杂的高校招生规则和海量的专业信息，越来越多的家长选择向人工智能寻求帮助。

