高考志愿怎么填 快收下这份“填报指南”

6月25日下午,2025浙江高考成绩及分数线公布。刚从高考紧张氛围中解脱出来的考生们,接着又要踏入志愿填报这一新的“战场”,心中是否充斥着迷茫与焦虑?志愿填报关乎考生的未来前程,一旦填报不当,可能面临滑档、退档等风险。那么在众多专业中,考生们该如何精准定位,选择适合自己的方向呢?看过来,这份“报考指南”将为你支招。

个人兴趣与就业前景结合

6月26日,两场高考志愿填报现场咨询会分别在义乌中学、义乌二中举行。记者看到,在义乌二中的咨询会现场,近百所高校的招生团队齐聚一堂,考生和家长接踵而至。据了解,到场学校都精心准备了丰富的宣传资料,便于前来咨询的考生和家长深入了解各专业的特色、未来就业前景。

“我的目标是哈尔滨工业大学,今天和招生老师请教后,更坚定了冲刺这所学校的决心。”义乌二中的金同学信心满满地说。他告诉记者,自己已经提前上网了解了哈尔滨工业大学的学科优势和学校风格,认为这是心仪的高校。“结合我的个人兴趣与未来就业方向,我应该会首先考虑信息、机械等方向的专业。”今年高考取得669分的成绩,令金同学对未来充满期待。

另一边,黄同学则对未来的专业方向有些迷茫。他和家人在现场咨询了多所高校,深入了解各专业的课程设置及未来就业前景。“通过现场咨询,我心里大概有底了,回去再仔细研究一下。”黄同学抱着厚厚一沓资料说道。

记者在现场观察到,许多考生和家长是“有备而来”。大家根据自己的分数和位次范围,与往年录取情况作比对,以便合理选择学校专业、安排志愿顺序。不少考生已经在现场确定了自己的初步志愿方案。蒋同学一家三口早早地来到浙江财经大学展位前,仔细询问财经类和法学类的专业课程。“我就是奔着浙财去的,心里还是比较有把握的。”蒋同学充满信心地说。

记者与多位考生、家长交流后了解到,个人兴趣和就业前景是大家填报志愿较为关注的两大要素,而这些都需要基于对专业的充分了解。所以,咨询会现场,考生和家长关于专业的问题层出不穷。

如果没有亲临咨询会,大家在家应该如何了解专业呢?吴雨丰是义乌市心理健康教育学科带头人,从2007年开始从事高考志愿填报辅导,对此,他颇有见解。

他建议,考生可以进入浙江省教育考试院官网,选择考试招生—普通高考—院校章程,会进入“阳光高考”信息平台,再到专业库查找。该专业库详细列出了12大专业门类,包括细分专业、开设院校、专业解读等丰富信息。此外,考生也可以在阳光高考平台直接查询高校的招生章程,有针对性地寻找合适的专业。

吴雨丰说,考生千万不要只凭专业名称来选择。比如生物工程与生物医学工程,专业名称虽然类似,但学习内容却大相径庭。因此,了解专业时一定要特别注意其中内涵,比如主干课程是什么,有无硕士点、博士点,培养方向是什么等。

AI填报志愿可作参考,切勿机械照搬

AI这股浪潮,已经刮向了填报志愿的领域。近日,随着全国各地高考成绩陆续公布,许多AI软件火力全开,以“智能推荐超精准”“输入分数,3秒生成精准方案”等为吸引点,表示可以帮助家长和考生快速搞定志愿填报。在社交媒体上,有关AI填报志愿的讨论热度也持续攀升,不少帖子在分享如何用好这一“高考填报志愿神器”。然而,AI填报志愿,真的靠谱吗?

记者了解到,目前辅助志愿填报的AI工具大致分为两类,一类是教育部及各省份推出的官方辅助系统,比如教育部全新升级上线的“阳光志愿”信息服务系统,能够依托招生、学籍、就业、毕业生跟踪调查等海量权威数据,为考生和家长送上公益免费的“一站式”志愿填报服务。另一类则是像DeepSeek、豆包等免费开放平台,也可以提供初步建议和分析。

尽管AI工具凭借庞大的数据库资源,能分析分数、位次、专业偏好及历年录取数据等,迅速提供多样化的志愿填报方案,然而,在吴雨丰的观点中,AI仅可作为志愿填报的参考依据,不能盲目依赖,尤其不要机械地照搬AI的填报方案,否则可能会让你与心仪学校失之交臂。

这是因为每年学校的招生计划、专业设置、选科要求、录取分数线等条件会有所变化,而且考生的个人兴趣、未来的职业规划等因素也应该综合考虑。AI工具难以全面捕捉最新的变化动态,更难以从考生个人立场出发,深刻理解考生的内心诉求。因此,将AI填报方案奉为圭臬是不可取的。

“考生和家长可以将AI作为辅助工具。它的优势在于能够有效整合信息,并快速给出多维度的填报建议。”吴雨丰认为,出分到填报志愿时间紧迫,相比翻阅厚重的招生简章,利用好AI工具能大幅节省时间和精力。但填报时,考生和家长仍需结合个人情况细致分析,选出最适合自己的填报方案。

这些误区不要踩

6月29日,第一轮志愿填报即将开启。请注意,以下误区千万不要踩。

误区一:不看报考专业的限制条件

分数、位次都达到标准了,可还是没有被心仪学校和专业录取,为什么?这很有可能是没有达到录取条件。

考生在查看学校的招生章程时,一定要注意专业报考的限制条件。比如,患有色弱、裸眼视力不达标等因素都会限制相关专业的报考,部分专业也会对单科成绩、选考科目、外语语种等有要求。因此,考生在了解专业时一定要注意仔细甄别,选择符合条件的专业报考。

误区二:混淆一段线和本科线

“我的成绩不上不下,应该怎么安排志愿填报顺序?”许多临近一段线的考生,会有这样的顾虑。要注意的是,即使分数达到一段线,也不代表一定能被本科录取。根据2024年浙江省教育考试院公布的数据,当年有不少600分以上的高分学生,落入二段志愿填报。因此,考生在排列志愿的填报顺序时,要采取“冲、稳、保”的策略,注意留有保底学校,以免出现滑档等情况。

误区三:不注意甄别专业大类

许多考生查看专业时会发现,部分专业名称宽泛,入学后可能会根据绩点分流至不同细分专业。考生填报时需关注,入学后该如何努力提升绩点,以便专业分流时能选到心仪专业。

误区四:只管录取,不管未来发展

考生选校应考虑长远,如保研资格、硕士点、博士点等。高校更名、升格及独立学院专设等关乎学校未来的相关事宜,也需纳入考虑。

最后,“四个优先”原则可供考生参考:对于职业理想明确的考生,职业优先;对于无学校偏好的考生,地域优先;对于专业特长明显的考生,专业优先;对于无明显特长的考生,学校优先。

高考放榜,考生和家长如何调整心态

跨越分数的成长更重要

高考放榜,有人收获理想分数却陷入“提前躺平”的空虚,有人因发挥未达预期而出现焦虑抑郁情绪,更有家长因苛责抱怨孩子不够努力,让亲子关系亮起“红灯”……近两日,记者从我市部分医院获悉,高考后,相关门诊的心理咨询需求有所增加。

“睡不着,心很烦,高考发挥失常,理想的大学去不了,复读又缺乏勇气,心里已经很难过很自责,对自己很失望了,爸妈还总爱一直念叨‘别人家的小孩’……”诊室内,今年参加高考的小楼正在向医生倾诉。

市中心医院精神科主任医师方向明表示,高考分数揭晓后,每年都会有几家欢喜几家愁的局面。面对不太理想的成绩,部分心理承受能力较弱的考生可能会出现失眠、食欲不振、焦虑抑郁等症状。如果考生因心理状况不佳导致焦虑抑郁症状持续加重、无法自解的,甚至在寻求亲人朋友的支持后仍感无助,应及时寻求专业的心理援助。

高考后,如何开启人生的“全新模式”?

方向明表示,高考结束后,考生将经历等待的过程,其中也承担着家人朋友以及自我的期待,心理起伏比较大。特别是对于成绩未达预期的考生,尤其要关注他们的心理健康。

首先,要转变想法,排解压力。高考固然重要,能够检验日常的拼搏与积累,但不能丈量未来的人生,要客观看待分数,拒绝“高考没考好,人生全完蛋”的思想。通过接纳情绪、转变想法、合理宣泄等,减轻焦虑自责的心理负担。

其次,找准坐标,规划未来。相比考试结果,新的人生如何规划、如何度过,可以多与父母、老师讨论。填报志愿时结合自身实际,充分了解学校、专业和录取情况,探索自己感兴趣的专业或行业的发展现状、就业前景等,多方面、多渠道搜集信息,合理决策,全身心投入下一个环节。

高考后,家长该如何与孩子相处?

方向明说,结合以往案例可以发现,有部分家长觉得“考不上大学、考不上好大学,人生就毁了”,正是这种绝对化的认知给了孩子莫名的压力,孩子也在反复地与别人家小孩的比较中失去信心。实际上,家长更应该调整心态,不以成绩论英雄、不以高考论英雄。

放平心态,接纳结果。对于成绩不太理想的孩子,家长应避免与孩子反复谈论高考、成绩等话题,不要在无形中施加压力,要多关注孩子的心理变化。考试已经结束,不管孩子成绩如何,家长要尊重和肯定孩子的付出;无论孩子如何选择,是复读还是开启大学生活,家长都应该成为孩子最坚强的后盾。

沟通交流,共情陪伴。家长要学会处理好自己的情绪,以平和的心态给予陪伴和鼓励,建议可以和孩子一起学习、旅行等,帮助改善孩子的孤独感、自卑感或焦虑情绪。这也有助于孩子度过一个充实的假期,更好地规划自己的人生。

适当参与,当好助手。填报高考志愿时,家长应以尊重孩子的真实意愿、兴趣为先,可以一起分析孩子在专业、职业领域的优势和劣势,共同制定可行计划。家长既不能“大包大揽”,也不能做“甩手掌柜”,适当参与,给孩子当“参谋”,做好孩子最坚实的后盾。

高考是人生旅程中的一环,不妨将其定义为“人生马拉松”的补给站。高考的分数或许会带来短暂的喜悦或失落,但是当分数褪色后,我们仍需积极面对人生。前路漫漫,未来依然可期!

本版撰稿:全媒体记者 陈 聪 傅柏琳
摄影:全媒体记者 陈秋池
(图片拍自高考志愿填报现场咨询会)