

# 高考志愿填报怎么“稳保冲”

## 贵州民族大学副教授袁洪业支招



袁教授介绍新高考后历史类院校专业的变化。

本报(记者 廖尚海)近日,受家长代表邀请,高考志愿填报资深专家、贵州民族大学副教授袁洪业到凯里举办了一场专业的高考志愿填报公益讲座,帮助广大考生和家长深入了解新高考政策,掌握科学的志愿填报技巧,为考生的未来发展保驾护航。

袁洪业教授围绕新高考政策进行了全面而深入的解读。他表示,考生和家长要仔细阅读本省的招生政策文件,清晰了解高考成绩构成、加分政策、志愿填报流程以及投档规则等关键信息,尤其要准确理解平行志愿投档录取规则,明确批次设置、志愿数目以及各批次投档录取顺序等内容,这是

科学填报志愿的基础。

在传授填报技巧时,袁教授说,填报志愿不能仅依据分数与往年简单加减比较,更要参考成绩排位,因为平行志愿是按照分数优先、按排位从高到低检索投档的原则进行的,在高校招生计划变化不大且招生人数较多的情况下,投档排位相对稳定,参考成绩排位更具科学性和准确性。

袁教授还提醒考生和家长要充分参考高校过去几年在本省招生的各专业的投档分数线和最低排位等数据,可以通过《普通高等学校志愿填报指南》及本省的普通高考志愿填报辅助系统查询,结合今年招生计划的

变化,按照“稳、保、冲”的思路,将最想去的院校专业组填在前面,形成合理的志愿梯度,并慎重选择是否服从专业调剂。

讲座现场座无虚席,考生和家长们都全神贯注地聆听袁教授的讲解,认真做好笔记,就自己关心的问题向专家请教,袁教授耐心细致地一一解答,赢得阵阵掌声。

此次公益讲座为黔东南地区的考生和家长提供了一个专业、权威的志愿填报指导平台,帮助他们更好地应对新高考带来的挑战。袁教授表示,鉴于部分老师和家长要求,高考后他将在6月12日再次来到黔东南现场为部分孩子和家长作指导。

### 资讯

#### 开发森林食物

烹饪大师入驻贵州生态能源职业学院



本报(记者 刘绍波)6月6日,钱鹰大师工作室入驻贵州生态能源职业学院签约仪式举行,这也是贵州生态能源职业学院成立以来第一个入驻的大师工作室。

在仪式上,贵州生态能源职业学院党委书记夏忠胜表示,开发森林食物是推动贵州林下经济、林特产品和森林康养旅游发展的重要举措,将有效推动“绿水青山”向“金山银山”转化,是践行大食物观的重要举措,为构建更可持续的国家食品安全体系提供重要路径。

据了解,钱鹰是国家高级烹饪技师、高级营养师、中国烹饪大师、世界技能大赛裁判,是贵州唯一获得中国烹饪大师称号的正教授,现任贵州省烹饪专业“黔匠工坊”主持人。他不仅是技艺精湛的烹饪大师,更是推动黔菜创新与烹饪教育发展的行业领导者。

钱鹰大师工作室入驻贵州生态能源职业学院,标志着该学院在深化产教融合、推动该学院烹饪工艺与营养专业高质量发展方面迈出了关键一步。

#### 走进特殊教育学校

云岩区系列文艺公益活动开启



本报(记者 潘国虎 特约通讯员 季杨朋)近日,记者从云岩区文联获悉,由该单位主办的“爱心筑梦 牵手同行”云岩区“文艺护航”系列公益活动已在惠智学校全面开启,6月3日至6日期间,音乐、美术、摄影三类文艺公益课堂的首场课程均已顺利完成。

6月3日,音乐课堂在学校多功能厅率先开课,区音协合唱团指挥赵曼莹带领高年级孩子进行发声练习、气息控制、律动训练,帮助他们提高音乐感受力和歌唱水平,并给老师们讲解了音乐及合唱的基础知识。6月5日,来自区美协的画家张国红围绕“颜色的辨识运用”进行了纸扇涂色教学,指导低年级学生感受并运用色彩。次日的摄影课堂上,区摄协主席刘昌敏讲解了手机摄影知识和技巧,帮助老师们更好地利用手机镜头记录生活、开展工作。

三位志愿者一致表示:“走入生活,贴近师生,既是对自身艺术造诣的淬炼提升,也是对爱与奉献的生动诠释。”

“我们注重用艺术之美启迪心灵,用文化之光照亮成长,根据学校需要,将在该校开设文艺课程共13场。”区文联主席姚照介绍。

#### 好奇无涯 出奇生花

习水第六小学举办数学科技节



本报(记者 周朝义 特约通讯员 杨存庆)“火焰掌”怎么玩,面粉怎么会爆炸,绳子吹泡泡是什么原理?近日,遵义市习水县第六小学以“数智好奇无涯·科技出奇生花”为主题,拉开了第十九届数学科技节帷幕。涵盖趣味体验、创意比赛、知识科普等三大板块的丰富多彩活动,不仅让学校热爱科学、探索未知的热潮持续升温,好戏连台的创新、展示和竞技,更为全体师生呈现一场智慧与创新的盛宴。

在室外体验区,数学游戏、现场实验展示等项目吸引众多学生驻足,通过动手操作感受数学逻辑的魅力。在室内科技馆,八大行操模型、拔河比赛、书画机器人、傅科摆、飞鸟入笼、脚踏发电等60余项新奇体验项目,让科学知识“活”起来。学生们穿梭于展台之间,惊叹声与欢笑声此起彼伏。

习水县第六小学校长刘修林表示,本届六年级数学科技节共评选出个人奖1271项,覆盖现场比赛、征文、制作等26类项目,班级团体奖36个。活动通过一场智慧盛宴诠释了“心有好奇,行能出奇”的科学教育理念,更在孩子们心中播下了热爱科学、探索未知的种子。

# 如何化解高考后的“多元情绪”

## 贵州师范大学心理学院副院长陈维:积极调适是关键

本报记者 郑青

高考的结束,意味着考生们一段紧张备考时光的落幕,但也开启了一系列新的心理挑战。为了帮助考生和家长平稳度过这一关键时期,以良好的心态迎接未来,本报记者专访了贵州师范大学心理学院副院长陈维,为大家带来专业的考后心理调适建议。



人物简介:

陈维,博士/教授,博士后导师,贵州师范大学心理学院副院长,心理大数据研究中心主任,贵州省社会心理学学会会长,贵州省科学技术协会第十届委员会委员,中国社会心理学会第十届理事常务理事,贵州省心理学会副理事长,中国心理学会心理学与社会治理专委会委员,中国心理卫生协会青少年心理卫生专业委员会委员。主要从事家庭教育、偏差行为、创伤心理学以及异常行为评估等方面的研究。截至目前,主持或参与国家级重大、省部级重大、重点和一般项目30余项。

### 社会篇:

#### 多元支持,合理筛选信息

**学校与社区:**  
家门口的心理支持站

学校通常是考生获取心理支持的重要渠道。高考结束后1-2周内,学校多会开展心理辅导讲座,邀请专家针对考后焦虑、志愿填报压力等主题,讲解情绪调节方法、分享往届生经验。考生可通过关注学校官网、公众号通知,或联系班主任报名参与。社区也可能开展相关活动,如邀请高校学生分享志愿填报经验,组织社工为考生提供情绪辅导等。

**网络信息:**  
取其精华,去其糟粕

网络上关于高考后的信息繁杂,考生和家长要学会筛选。认准省教育考试院、高校官网等“官方菜市场”,避开自媒体夸张标题的“路边摊”。遇到“高考定终身”等贩卖焦虑的内容,及时划走,多关注“志愿填报指南”“心理调适方法”等实用信息。每天设定固定的“信息采购时间”,如晚饭后1小时,用笔记分类整理有用信息。若刷手机时感到心慌,立即启动“断电疗法”,关闭页面,深呼吸3次后,进行浇花、整理旧照片等动手活动。必要时可进行“信息轻断食”,一整天不接触高考相关信息,以看完信息后是更清晰还是更焦虑作为判断标准,若加剧焦虑,果断取关。

**长远规划:**  
用发展眼光,拥抱新生活

陈维谈到,高考就像人生长跑途中的一个补给站,无论在这里拿到的是矿泉水还是功能饮料,都不会决定终点线的模样。真正重要的是,考生们要学会用“望远镜思维”看待高考成绩,将当下的分数置于生命的长河中,你会发现,这不过是一个随时能被刷新数据。此时,不妨拿起“三把尺子”重新丈量未来:第一把是“成长尺”,相较于分数,更应关注自己比昨天多掌握了哪些能力;第二把是“机会尺”,要明白大学只是众多学习路径中的一条,社会同样是能培育人生智慧的广阔课堂;第三把是“幸福尺”,去探寻能让自己眼睛发光、内心热爱的领域,这远比追求世俗意义上的成功更为重要。可以试着列一份“人生可能性清单”,将高考之外值得尝试的20件事(比如学编程、做义工、练演讲)记录下来,然后像开启探险游戏般,逐一解锁体验。

最后,陈维勉励同学们:“人生没有标准答案,与其纠结‘我考了多少分’,不如思考‘我要成为什么样的人’。高考最大的价值不在于进入哪所大学,而在于教会你如何面对成败,这种韧性才是受用一生的真正财富!”

### 考生篇: 多元情绪并存,积极调适是关键

#### 考后常见心理面观

高考结束后,考生的心理状态可谓“几家欢喜几家愁”。陈维指出,常见的心理状态包括放纵、焦虑、迷茫等。放纵型考生表现为报复性熬夜、沉迷游戏、暴饮暴食、过度消费等,试图补偿备考期的压抑。这背后的原因是长期高压下的情绪反弹,他们渴望通过这些行为来释放压力。而焦虑型考生则反复回忆考试细节、估算分数,甚至出现失眠、强迫性查分行为,根源在于对成绩的过度担忧以及对未来的不确定性。还有一部分考生会陷入迷茫,突然失去学习目标,感到生活无意义,整日无所事事,高考结束后身份认同出现断层,且缺乏对“后高考生活”的规划能力。

闭眼躺床,积累睡眠压力以重置生物钟;过渡期每天早睡早起提前30分钟,逐步调整至23:00-7:00的健康作息;维持睡前1小时禁用电子设备,用ASMR音频或白噪音替代游戏音乐,促进睡眠。饮食调整可运用感官满足替代法,餐前喝300ml温水并吃半个苹果,激活饱腹感神经,用遵循“彩虹原则”的红(草莓)、黄(南瓜羹)、绿(芹菜条)、紫(紫薯泥)等健康食品替代垃圾食品。心理需求转化也很重要,比如用组织剧本杀替代通宵打游戏来获得掌控感,学做熔岩蛋糕替代暴饮暴食来释放压力,拍摄vlog记录暑假替代疯狂刷短视频来逃避现实。此外,可组建“健康契约小组”,利用同伴监督的力量,让青少年更易接受。

#### 成绩等待期,焦虑如何破局

等待成绩的过程中,考生容易焦虑担忧。陈维介绍了几种有效的心理调节方法。一是通过记录“焦虑日记”,追问“证据链”,替换“灾难化语言”,打破情绪放大循环。比如,

#### 发挥不佳,要学会自我调节

当考生因感觉发挥不佳陷入自责抑郁情绪时,首先要进行自我调节。学会给情绪“贴标签”,将“我完蛋了”等消极想法转化为“我现在正在经历挫败感”,降低负面情绪强度。即使没有胃口,也要保证每天按时吃饭,坚持基本的运动量。制作“应急卡片”,记录三件与高考无关的成就,如曾独立完成徒步旅行等,在情绪崩溃时拿出来看看,重拾生活信心。

### 家长篇: 适度关注,智慧沟通

#### 把握关注尺度,洞察心理问题

高考后,家长要像“细心观察但不过度干预的园丁”,保持适度关注。每天可用“三看三问”法,即看作息、看饮食、看社交,问睡眠、问计划、问感受。特别要警惕孩子突然整理个人物品并赠送珍贵物品、反复说暗示性语言、手腕出现不明伤痕、搜索自杀相关网页、连续三天几乎不进食或暴饮暴食等危险信号。若发现这些行为,家长要立即移除危险物品,联系专业人士,陪同孩子做评估。

#### 交流有技巧,避免高压雷区

家长与孩子交流要像“温暖的天气预报员”,以中性话题开头,如“今天楼下花开得不错”,中间自然带开放性话题,如“这几天你最想做什么?需要我配合什么?”最后以无

压力结束语收尾,如“冰箱里有你爱的酸奶”。避免在饭桌、睡前等敏感时段讨论成绩。当孩子主动提起考试,做“镜子式回应”;孩子沉默时,提供出口。还可建立“非言语沟通渠道”,如“心情便利贴板”“不同颜色茶杯”来表达交流意愿。家长要避免用“别人家孩子”举例,突然改变多年习惯、在孩子面前反复刷新查分网站等。

#### 科学干预支持,助力孩子成长

若孩子出现焦虑、抑郁等负面情绪甚至极端行为倾向,家长需立即启动“危机干预三步急救法”:第一步,快速收走家中危险物品,安排家人轮流陪伴;第二步,拨打心理危机热线或就近前往三甲医院急诊科要求精神科会诊;第三步,运用“5-4-3-2-1”技术,引导孩子描述周围5样物品、4种声音、3种气味、2种触感、1种味道,帮助其回归现实。长期支

持方面,可从重建生活锚点入手,如每周固定两天全家一起吃早餐,在门口设置“心情晴雨表”。创造治愈时刻,如同饲养宠物,一起观看电影并自然地讨论观后感。日常沟通做到“三问三不问”,关注孩子感受、需求和意向,避免追问原因、责任和道理。

#### 志愿填报分歧,尊重与建议并重

在填报志愿阶段,家长要像“咨询顾问”一样提供支持。采用“三步协商法”,先召开家庭会议,用“愿望清单”写下择校因素,寻找共同点;再制作“选择平衡单”,对院校按条件分类打分;最后,出现分歧时启动“角色互换”游戏。把握“两个尊重”,尊重孩子的“心理所有权”和选择的“可修正性”,给建议但不给压力,把最终决定权交给孩子,共同面对任何结果,避免“过度辩护”。