

## 新高考背景下,高中生涯规划如何做?

记者 郭飒

目前我国在教育改革领域提出要加强学生的生涯规划教育,要为生涯规划教育的开展提供更多的支持和指导。长期以来,高考仍是关注的热门,对目前阶段的高中生来说,心智逐渐成熟,对于自己以后的发展方向也有初步的打算,生涯规划对他们来说还是很有必要的。尤其是新高考实行选科之后,高中生的选科会影响到以后志愿填报的专业,志愿填报的专业很大程度上会影响以后的就业方向 and 就业选择,进而进一步影响到职业生涯。

### 新高考选科指南

#### 新高考体现的“四新”

新高考的“四新”主要是指不分文理的取才理念新、重视特长的选科考试新、赋分成绩的计算方法新、专业高校的招生方式新。

第一、不分文理的取才理念新。实行“3+3”考试模式,前者“3”还是由语文、数学、外语主科组成,每门科目还是 150 分,外语则有 2 次考试机会,选择其中较高一次成绩计入高考,另外的“3”是从政治、历史、地理、物理、化学、生物 6 个科目中自主选择 3 科作为考试科目,浙江多一门即“信息技术”,学生可以自由组合这 3 门。

第二、重视特长的选科考试新。新高考提供了“7 选 3”的 35 种组合;“6 选 3”的 20 种组合;“3 + 1 + 2”的 12 种组合等不同情况,让学生自由选择。目前最多的是有 15 个省市的方案为“3+1+2”模式,即“3”为全国统考科目语文、数学、外语,所有学生必考;“1”指物理、历史科目中选择一科;“2”为再选科目,在化学、生物、政治、地理 4 个科目中选择两科,其选科科目采取等级赋分制计入高考成绩。

第三、赋分成绩的计算方法新。新高考实行“专业+学校”的报考模式,学生是这样报考志愿的:土木类+北京大学,数学类+北京大学,材料类+北京大学,土木类+清华大学……省招办会按照本省符合条件的同专业的学生进行排名,按照从高到低进行检索,结合这些大学在本省招生的计划数,依据平行志愿依次录取。由此可见,新高考的志愿填报模式,遵循了学生的意愿,满足了学生对专业和大学的要求。

这里需要注意的是,所报的专业,选科科目必须符合专业限报要求,比如土木类的要求物理必选,如果没选物理,涉及限报院校的这个专业,即使再喜欢这个院校也不能被录取,所以考生务必提前对选科进行详细了解。

第四、综合评价录取带给考生更多选择。综合评价,自主招生录取是两种新的高考录取渠道,综合评价模式依据统一高考成绩、学业水平考试成绩、学校面试成绩以及各中学对学生作出的综合素质评价等多个方面选拔。在综合评价录取中,统一高考成绩占比原则上不低于总成绩的 50% 或 60%。综合素质评价作为高中和老师对学生成长过程的客观记录,是一项重要的面试打分参考。

#### 12 个学科门类选科建议

1. 工学。考生如果日后有意报考工学学科,建议选择物理+化学。
2. 医学。从医学的选科要求来看,若有志从医建议选择物理+化学+生物。
3. 农学。若考虑报考农学学科,除物理+化学必选外,建议搭配生物或者地理。
4. 理学。考生如果日后有意报考理学类专业,依然建议选择物理+化学。
5. 法学。就法学而言,鉴于学科特性,建议选择政治、历史。
6. 管理学。针对管理学,管理学往往需要较强的理科思维,文理兼备更占优势,除物理外,政治历史建议二选一。
7. 经济学。经济学需要有扎实的数学基础,此外高中政治的学习有助于日后专业发展。
8. 历史学。针对历史学来说,虽然学科本身没有要求,但是历史学毋庸置疑,历史最佳。
9. 教育学。教育学学科包容性较强,考生可根据自身学科优势以及日后发展来综合考虑选科。
10. 哲学。就哲学而言,建议政治、历史二选一。
11. 艺术学。艺术学亦有较大的包容性,可以就分支专业具体讨论。
12. 文学。就文学而言,选科没有太大的限制,建议选择历史,对于古代文学发展、新闻传播史等的学习有较大的帮助。

#### 选科最常见的六大误区

##### 第一大误区:哪科分高选哪科

一些学生在选科时,仅根据自己初中时学习各学科的印象来判断是否适合某个学科的学习,这样选择容易忽视初高中学科知识的区别,比如地理,可能后面的难度会越来越大。

- ①选科要根据自己的客观情况。选科尤其要避免仅参照成绩选科,需要关注某一学科的成绩还有提升空间,在此基础上进行选择,才有利于持续发挥自身优势。
- ②考虑高中学校的实力学科。如有的学校在文理分科的时代,基本上重理轻文的,虽然考生兴趣在文,但是学校给不了较好的培养也是不行的。

##### 第二大误区:完全基于个人兴趣

“从爱出发”固然重要,兴趣是学习的源动力。六门学科几乎涉及了生活的方方面面,要去找到学科背后自己感兴趣的内容绝不是一件难事。但是,兴趣倾向的评定一定不能太过主观。

- ①借助专业测评工作,做综合评判。建议学生和家长应该多了解一些有关兴趣倾向的知识,可以借助一些专业测评工具来做综合评判。
- ②从后期报志愿选专业方面长远考虑。李某某 2020 年高考成绩 568 分,选考科目为化学、生物和地理。他不想学文科,可理工类的其他专业如计算机、自动化、人工智能、大数据、信息与电子科学类、测控技术与仪器类等都要选物理。只剩下化学、生物、环境、材料、农林、医学及不限选考的偏文科专业,对于理想专业他只能望之兴叹。

##### 第三大误区:片面追求专业覆盖率

有的家长和学生对于以后的职业方向和未来没有规划,又担心高考报志愿受新高考选科必备手册限制,因此盲目选择覆盖率很高的组合。专业覆盖率只是选科时的参照因素之一,片面追求不可取。

- ①虽然“物理、化学、政治”组合可选专业覆盖率最广,但是学习难度也很大,得分偏难,对考生的综合学习能力要求较大。
- ②高中人学就着手生涯规划是十分必要的。越来越多的专业明确了选科要求,选科前先选专业这可能成为未来的必经之路,生涯规划的重要性不言而喻。
- ③学生可以多多参与社会实践。接触不同的职业,通过多种途径对职业情况进行了解,心之所向,行之所往,帮助孩子确立目标,科学选科。

##### 第四大误区:过分钻“赋分”空子

现阶段,部分家长及考生在选科时存在“钻空子”心理,希望侥幸能选到赋分有利的科目。赋分情况会根据每年的选考情况有所变化,一般很难预测。从前期搜集到的各省选考数据来看,学霸选考物理、化学的概率很高,考高分不易,而成绩略差一点的考生可能会选择自己比较擅长的科目,这样就导致了在等级赋分制下,大家的总分越来越集中,中上游之间的竞争愈加激烈。

- ①大部分学生,无论如何选择都无法避开和尖子生之间的竞争,反而赋分情况下,“1+2”学科学生与学生之间的分值差距是有缩小的。因此“绕路而行”“侥幸心理”都是不可取的。
- ②提升自身实力才是王道。尤其在大多数省市高考满分 750 分,语数外三科 450 分,占到了总分的一半之多,关注外界数据之余还是应该在自身分数提升上多下功夫。
- ③考虑学科思维的搭配问题。科学来说,物理、化学理科思维明显;历史、政治学科思维相似度更高。比如一个学生政治、地理成绩很好,却不喜欢历史,如果他因此就选了物政地组合,其实并不是明智的选择。

##### 第五大误区:不明所以参考“重要”数据

往年选科数据是重要的参考指引,但是不同省份、不同分数段、不同选科模式下数据的可参考性是家长需要重点关注的。盲目参考数据不可取,结合所在省份所在高中数据才为上策。

- ①政策差异,情况各异。由于政策不同,各选科组合在“3 + 3”和“3 + 1 + 2”模式中优劣可能大不相同。如类似物史政、物政地这种“1 理+2 文”组合,在“3 + 1 + 2”中属于有点无厘头的组合,但在“3 + 3”中却是出过高分状元的存在。
- ②教育差距带来的选择差异。每省的教育水平不同,选科趋势也会有所不同。根据自主选拔在线统计数据,在北京考生选考化学、地理比重较大,而在天津选考生物、化学人数较多,在山东省选考地理、生物人数较多。

##### 第六大误区:盲目跟风或三心二意

很多家长和学生在没有主见,感觉选什么都行,盲目参考班级其他同学的选科情况。选科应该因人而异,基于学生学科知识的学校情况与偏好等作为客观参考因素,选出适合孩子的学科。还有一种情况是选科之后孩子不喜欢或者学习吃力,又纠结于要不要重新换组合,换组合又担心落下的很多课程否补回来,摇摆不定,很可能做很多无用功。对于学生和家意见不一致的情况,家长和学生应该在决定前统一意见,否则学生在选科之后摇摆不定也会影响学习。学生在选择学科之后,尽快接受自己的选择,避免改变学科。遇到困难应该思考如何克服如何解决,而非动摇再选择。

(科教周刊综合整理)

### 如何进行生涯规划?

对高中生来说,最主要的是对高中三年学业的规划,未来职业发展方向,结合个人志向找到适合自己的专业和大学,实现升学目标。可以概括为:选科,选专业,选大学,思考未来职业方向。

新高考规定高一的“3+1+2”必须与专业形成关联,其实是倒逼高一学生提升自主学习能力和未来规划能力。

安康启航志愿咨询服务中心创始人、生涯规划师何燕华表示,要做生涯规划首先得进行生涯探索,需要“自我探索”和“外部探索”。

“自我探索”包括,对性格偏好的认知,这个可以借助 MBTI 性格测评;对自身能力的认知,可以借助霍兰德职业兴趣测评;对核心价值的探知和使命感的探知。不能简单地以问卷测评结果为准,就给自己贴标签,而是要了解测评结果的含义,反复验证、澄清,找到“本我”。

“外部探索”通常指“职业探索”和“社会探索”。职业探索就是要了解职业分类、行业分类、工作内容、工作环境、任职要求、薪资待遇等。社会探索要求就更高一些,包括城市发展、经济发展、社会需求、产业政策、国家政策、国际形势等。

高中阶段的升学规划就是在自我探索和外部探索的基础上,结合自我的性格偏好、能力和价值观,去匹配适应的职业,根据这些职业对专业的要求倒推出大学专业的选择,再根据这些专业的选科要求制定自己高中的选科方案。学生如果对行业探索、社会探索有困难,可以求助父母、老师或者专业人士,高中生应先找到匹配的职业方向,高考志愿选择专业时才不会出现大的偏差,进入大学后通过更多的实践再深入地去探知行业,最终找到适合自己并能体现自我价值认同感的行业。

### 选专业是生涯规划第一步

何燕华说,从生涯规划的角度,首先可以根据学生对职业的规划来倒推出专业的选择,如果专业的选择方向是理学、工学、农学、医学等相关的专业,由于选科要求大部分必选物理,所以首选科目应该选择物理;如果专业的选择方向是文学、历史学、哲学、法学门类相关的专业,选科要求大部分必选历史,那首选科目应该选择历史;如果专业的选择方向是经济学、管理学、教育学、艺术学门类相关的专业,由于这几类学科门类基本上没有选科要求,可以结合学生的优势学科来选择。

其次,优势学科是筹码,能拿高分才是“王道”。优势学科不能只看分数,还要结合学生的学科能力和学科兴趣。每个学科的特点不一样,有的学科高一简单高二难,有学科一进入高中就比较难,所以发掘优势学科既要结合学生高一的分数,也要多跟任课老师进行交流,了解该学科在整个高中阶段的进程,结合学生自己当下的学科能力和兴趣来预判高中阶段自己的优势学科有哪些?优势学科跟非优势学科比差距是多少?选科定专业,分数定学校。

第三,不建议单纯以“报考范围”为目的选科。在物理和历史的学科优势差别不大的情况下,且化学的学科能力不强,那建议优选物理,物理+化学的组合专业覆盖面最大,2021 最新版的选科要求将物理和化学进行了深度绑定,简单地说选物理就要选化学,如果不选化学单选物理,那跟选历史组比,在专业覆盖上没什么优势。如果学生的历史、政治学科能力强,而历史组没有对学生的专业选择造成大的影响,那就选历史组。老师和家长不要单纯为了专业覆盖多,而勉强让理科学生

学习能力弱的学生选择物理+化学,这会降低他们的学习兴趣,分数也很难提升,在高考选专业时,这部分学生往往又会避开理工农医的专业,最后跟历史组的学生比,专业的选择上反而还少了,分数又没优势,得不偿失。

第四,再选科目根据学科关联度以及学科能力、兴趣来定。选好了首选科目后,就要选择再选科目。首先是物理的,再选通常是化学,再加一门生物或政治或地理,从学科关联度看再选科目里化学和物理的关联度最高,在选科要求上,物理和化学已经深度绑定,所以选了物理的化学通常都要选,那另外一门学科根据排名来看看学科能力,因为再选科目都是赋分制,赋分制的原理是根据排名来赋分,历史组也一样,首选历史后再选科目根据学科关联度、排名和兴趣来选择,至于是否历史组一定要选政治?在选科要求上,只有公安学、政治学、马克思主义理论有政治的选科要求,其余的都没有必选政治的要求。但政治和历史的学科关联度比较高,所以通常选历史组的学生大多数会选政治。

第五,符合自己专业方向的前提下,选择本校重点建设的科目组合。每个中学的师资力量是不均衡的,有的学校某些学科的师资很强,备考经验也很丰富,有利于学生在这门学科上提升学习能力,考出一个好分数。当学生根据自身情况难以抉择时,学校重点学科的师资力量也可以作为参考因素之一。比如有的学生在生物和地理或生物和政治两门学科中,学科能力和兴趣都差不多,而这几门学科在选科要求中的占比也很小,那就可以根据学校的师资力量,以及学生对老师的认可程度来选择。

### 我市部分学校的探索

关于生涯规划,我市部分高中也已经有了探索。安康高新中学生涯规划指导中心在高一开设生涯规划课程,建立高新中学生涯规划(升学指导)工作室,并成立了高新中学新高考改革领导小组,指导高一学生“选课走班”,此外,通过大数据有效开展生涯规划工作,编印《新高考选科指导手册》供学生家长参考;安康中学举办新高考改革生涯规划专题培训,全体教师参与学习“新高考背景下如何指导学生做好选科和学业规划”;安康市第二中学开展新高考背景下的学生生涯规划讲座,通过对大量官方数据、真实案例的说明与比较,为师生进行新高考与生涯规划的最新政策解读。

从学生自我发展的角度来看,生涯规划最重要的基础是树立为自

己人生负责的意识与勇气。从专业选择、如何去大学报到、假期时间如何规划开始,不断地让学生尝试为自己生活中的事件负责。对于高中生来说,生涯规划不是固定的,它是一个持续的、发展的过程。

在整个践行的过程中,学生会越来越明确自己的目标是什么?想要什么样的生活?工作愿景是什么?这样生涯规划就会越来越清晰。

“在生涯规划中,我们所做的工作不是直接给学生指一条路,而是教会他们探索和规划的方法。”何燕华说,“学生只有真正理解了生涯规划的意义,掌握方法后才能自我赋能,从而产生自我动力,即内驱力,有了强大的内驱力,他才能成长为家长期待的那样——‘不用别人督促,自己就知道努力’的样子。”