



海南省2025年高考志愿填报指导进校园宣讲活动走进华东师范大学澄迈实验中学。赵睿摄

高考志愿怎么填？

# “三步走”答好这道题

■ 海南日报全媒体记者 张琬茜

向内看：  
认识自我，准确定位

正所谓“知人者智，自知者明”，高考志愿填报的第一要务就是全面认识自己，进行自我评估与规划。

“考生可以通过自我反思、参加网络测评等方式，深入了解自己的兴趣爱好、能力优势、个性特点和价值观等。”海南中学学生发展指导中心副主任、心理高级教师陈韵君表示，例如，喜欢与人沟通、具有较强组织能力的考生，可能适合报考管理类、传媒类专业；逻辑思维能力强、对数字比较敏感的考生，可能更适合报考理工类、金融类专业。

高考成绩是决定考生能否被录取的关键因素。在填报志愿时，考生应有合理定位，即根据自己的高考分数和排位，预估能被什么学校与专业录取。

陈韵君建议，成绩达到顶尖高校录取线的考生，可优先考虑“选学校”。名校具有丰富的学术资源、优秀的师资队伍、规模庞大的校友网络和良好的社会声誉，这些资源能为学生提供更广阔的发展平台。

成绩中等的考生，如果对某个专业有浓厚的兴趣和明确的职业规划，可优先考虑“选专业”。选择实力较强的专业，有利于自己在大学期间深入学习专业知识和技能，提高专业素养，为未来的职业发展打下坚实基础。

“成绩一般的考生，我也建议优先‘选专业’，掌握一门实用的专业技能对于以后在社会上立足十分重要。”陈韵君说，选择就业前景好、实用性强的专业，能够增加就业机会，提高就业质量。

在陈韵君看来，考生应着眼未来制定长远的职业规划，思考自己将来想要从事的职业领域和发展方向，选择与之相关的专业，在个人成长和发展的道路上迈出坚实步伐。

“同时，还应将个人兴趣与国家和社会需求相结合，选择符合国家发展战略、产业发展方向和社会发展趋势的专业。”海南中学原心理学高级讲师、海南师范大学教育硕士校外导师张开基表示。

向外探：  
知己知彼，综合考量

俗话说“知己知彼，百战不殆”。志愿填报，除了“知己”，还要“知彼”。

陈韵君表示，考生和家长应了解本省高考录取政策，熟悉志愿设置、投档规则、录取流程等内容，及时关注省考试局发布的最新政策及相关信息，避免因不了解政策而导致填报失误。同时，还应全面了解院校和专业情况，仔细阅读招生章程，关注院校的学科评估结果、专业特色课程、师资队伍、科研水平等。

记者采访发现，每年填报高考志愿时，不少考生和家长都面临着“选城市还是选学校”“选学校还是选专业”等问题。

海南华侨中学高级教师、海南省高考志愿填报专家宋献良表示，考生对城市、学校、专业等因素进行权衡时，要因人而异，尽量选择更适合自己的，更能体现自身价值与抱负的院校和专业。

在专业选择方面，宋献良认为，每个专业都有其存在的意义，考生应用发展的眼光看待专业的“热”和“冷”，填报志愿时应综合考虑个人爱好、学习能力和发展潜力等因素。大学专业并没有绝对的“冷热”之分，以单一指标去评判专业的“冷热”是不可取的。

今年高考前，教育部发布最新版《普通高等学校本科专业目录》，29种新专业被纳入本科专业目录，并同步列入相关高校的本科招生计划，涵盖国家战略、科技前沿、市场需求等领域。

对此，张开基表示，新增专业的核心逻辑是“国家战略—科技前沿—市场需求—区域发展”四维联动，通过快速响应机制和交叉学科布局培养未来关键领域人才。除了这些新增专业外，考生还可以关注海南自贸港建设急需专业。

近期，全国多所高校陆续开展“校园开放日”活动，为考生和家长提供专业咨询服务。陈韵君表示，如果条件允许，考生和家长可以到心仪的院校进行实地考察，了解校园环境、教学设施、住宿条件等，与招生老师、在校学生面对面交流。此外，还可以通过网络论坛、社交媒体等平台与其他考生和家长分享经验，交流信息。

巧布局：  
“冲稳保垫”，合理安排

据了解，我省将于6月27日启动高考志愿填报工作，包括本科提前部分、本科普通部分和高职(专科)部分3个录取批次。考生以院校专业组为单位填报志愿，选考科目须满足拟报院校专业组的科目要求。

我省多位志愿填报指导教师表示，填报志愿前，考生首先应做到“三知”，即知分(高考分数)、知线(批次线)、知位次(全省排位)。

“在此基础上，除了关注往年院校的录取分数线和位次，还要分析分数线的波动趋势、各专业的录取最低分和平分均等。”宋献良举例，某些院校可能在某一年度因招生政策调整或专业热度变化，导致分数线有较大起伏。

宋献良建议，考生可以采取“冲、稳、保、垫”策略，排列出30个院校专业组志愿，各志愿院校之间要适当拉开梯度，避免高分低录和掉档风险。

具体来说，可以选择录取分数线略高于自己成绩和位次的院校“冲一冲”，但不宜过多，同时要关注专业的报考难度；选择与自己成绩和位次相当的院校“稳一稳”，确保所报专业符合自己的兴趣和能力；选择低于自己成绩和位次的院校“保一保”，重点关注这些院校的优势专业，增加录取概率；选择保底院校“垫一垫”，避免出现滑档的情况。

“如果考生选择服从调剂，就要了解专业组内的专业情况，查看是否有自己无法接受的专业，同时要综合考虑个人意愿和风险承受能力；若不服从调剂，可能会因所报专业分数不够而被退档，导致错过本批次录取机会，进入下一批次或征集志愿。”宋献良提醒。

此外，考生在填报志愿时，还应关注特殊要求。“部分专业对考生的身体情况有要求，主要涉及身高、视力等方面。考生要根据自己的身体情况选择合适专业，避免因身体原因被退档。”陈韵君说，还有一些院校的特定专业对单科成绩有要求，或者需要进行面试、加试等，考生要提前了解并做好准备。

百草园

五大元帅

■ 杨文瑾

每个人自出生以来就被几位“神秘人物”保驾护航，他们堪比天兵天将，各担其责，缺一不可，他们就是“五大元帅”——眉毛、眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴。

我是形如弯月的眉毛元帅，在“五大元帅”中居于掌门人的位置。从温庭筠的“黛眉山两点”“连娟细扫眉”、孙光宪的“玉纤澹拂眉山小”到白居易的“蝉鬓一梳千岁髻，蛾眉长扫万年春”，可见我能起到画龙点睛的作用。如果少了我，就没有生动形象的表情。

眼睛是心灵的窗户，我是“仿若明珠”的眼睛元帅，自认为是“五大元帅”中最美的一位。有了我，郁郁葱葱的雨林、碧波万顷的大海、风光旖旎的湖泊都尽收人们的“镜头”中。

我是耳朵元帅，像一对俏皮的问号，是人们感知世界的重要器官。鸟儿的啁啾、蝉儿的鸣叫、老师的讲解、同学的问候、父母的呼唤、欢快的笑声、动人的音乐，都由我来接收。

我是鼻子元帅，是五官中海拔最高的。无论是淡淡的花香还是难闻的臭味都由我来判断。不过，每当遇到各种美食、需要高谈阔论天文地理时，我就只能羡慕我的嘴巴兄弟了。

我是嘴巴元帅，我与同胞妹妹舌头总是默默地为主人服务，品尝美食、交流谈判无一不能。

我们“五大元帅”如果孤军奋战则势单力薄，只有紧密配合、齐心协力，才能为主人立下汗马功劳。

〔作者系海口寰岛中学七(6)班学生，指导教师：周雪峰〕

起伏

■ 李悠南

我不是海南本地人，但我在海南出生长大。大海成了我的自然启蒙师长。

我见过大海的许多样子。我在晒得烫脚的沙地上向闪着亮光的大海奔跑；大雨天，我在帐篷底下看雨点给沙滩留下一个个浅坑，最后又被海浪抚平；晚上，我看到比夜晚更深沉的大海的颜色，听到它的呼吸。我在渔船上眺望无尽的远方，感受大海的心跳。

这片海的起伏中涌动着海南人的拼搏不息。

琼海潭门老船长黝黑有力的手指向那片海。更路簿里记载着他们的祖辈与大海同呼吸、共命运，一代又一代。他们管这片海叫“祖宗海”，守护着、敬畏着、传承着。

“休渔期不能捕捞，因为大海需要喘息。”这是人与海相处的智慧。

“咔嚓”，那是海边塑料瓶被人踩压的声音，盖过了大海的呼吸声。沙滩上的音乐声很大，几乎盖过了一切，人声也很嘈杂。这些声音从四面八方涌过来，我不太喜欢，便离开了。嘈杂声渐渐追不上我，而是在背后窃窃私语。我又听见了海的呼吸声。海浪带着一个塑料瓶涌过来，我弯腰拾起。这不属于海。

我站在这里，倾听海的心跳。每一朵浪花都经历了亿万年的洗礼，孕育着万千生命。

海与人的故事仍在继续。  
(作者系海南微城未来教育学校七年级学生，指导教师：刘美凤)

“后高考时期”如何度过？

## “养心三件套”来了！



惠君信箱

hnlhj@126.com

惠君老师：

您好！我是一名高三毕业生。结束高考走出考场那一刻，我突然有些茫然，不知道应该如何度过这个超长暑假。请您支招，谢谢！

——一名高三毕业生

高三毕业生：

你好！结束高考的你迎来“后高考时期”，刚开始难免会出现失落、茫然等情绪，以及对高考成绩和未来生活的思虑，这是“后高考时期”众多考生都会出现的正常心理反应。如何借助这个超长暑假为自己的新征程蓄能助力呢？我想送给你“养心三件套”：定心、强心和暖心。

定心

摆脱迷茫，建立生活秩序

想摆脱高考后的迷茫、失落等情绪，就要积极行动起来，给生活寻找能定心的锚点。请每天做一些能增强掌控感的事情，这些事情最好是你喜欢或擅长的，可以帮助你建立稳定的内心秩序，消解焦虑不安的情绪。

从现在开始，建立自主生活的秩序，在一天的生活中优先安排必做事项，完成一些小目

标。我想向你特别推荐“早睡早起三件套”：晒太阳、吃早餐和做运动。有研究表明，早睡早起1小时，能将重度抑郁的风险降低23%。此举能促进血清素的分泌，血清素能帮助人们调节情绪，提升愉悦感和安全感。“早睡早起三件套”能为你的身心健康提供源源不断的养分。每天坚持做这些事，就如同在你的生活中钉上几个锚点，能帮助你更好地应对外界变化。

强心

解锁多元能力，为未来赋能

高中三年，你的主要目标是备战高考。高考后，请激活你原有的兴趣爱好，并利用超长暑假培养一些新的兴趣爱好，学习一些新技能，比如驾驶、烹饪等，提升自己掌控生活、融入新环境和提高生活质量的能力。

阅读、旅行和运动是“强心”的有效方式。正所谓“行万里路，读万卷书”，当你拥有丰富的认知、技能和经历，不断打开视野和胸襟，你会更有勇气和能力去拥抱未来的不确定性，拥抱更广阔的世界和更多生命的可能。

《情绪：影响正确决策的变量》一书分享了

调节情绪的三种思路：一是认知重评，即学会积极赋予你所经历的事件；二是为所能为，专注于你力所能及的事情；三是情绪管理，即用文字记录等方式整理和表达你的情绪。

暖心

细说心语，温暖陪伴



积极心理学研究表明，人们能持续获得幸福感的一大关键是拥有丰富多彩且令人满意的社会关系。由此可见，善待亲友和我们身边的人，对个人的健康和幸福意义重大。前文所说的“定心”和“强心”，更多是强调促进个人的自主性。“暖心”则关注人与人联结而成的支持系统，包括亲情、友情、人们与周围环境的关系等。

对于大多数高三毕业生而言，这个超长暑假是为数不多能在父母膝下承欢的悠长假期。在与同学欢聚之余，请多花些时间陪伴父母，与父母分享你对未来的思考与规划，听父母讲述他们年轻时的故事，为父母创造“暖心时刻”等。这些亲子共处的温暖时光，将化作温暖光源照亮你前行的路。

阿尔弗雷德·丁尼生在诗歌《尤利西斯》中写道：“尚未游历的世界在门外闪闪发光，而随着我一步一步向前进，它的边界也不断向后退让。”高三毕业生们，请充分利用这个“后高考时期”为自己储备丰富的能量，阔步迈向你的星辰大海。

惠君

(作者系海南省心理健康教育特级教师)

日前，我省考生结束高考，迎来“后高考时期”。  
特约记者 蒙钟德 摄