



热点

本版AI绘图 许丽

2026年海南考生高考成绩将于6月25日公布。常言道“七分考、三分报”，志愿填报是高考之后的又一场“大考”。海南日报全媒体记者近日采访了我省多位高考志愿填报指导教师，为广大考生和家长支招。

### 高考出分在即，又一场“大考”启幕

# 志愿填报秘籍 请收好

海南日报全媒体记者 张琬晔



赵伟宏在定安中学开展志愿填报讲座。程守满 摄

「冲稳保垫」搭建志愿梯度

高考结束、分数尚未公布这段时间，是梳理报考思路的重要时机。我省多位高考志愿填报指导教师建议考生、家长从吃透招考政策、自我精准定位、搜集院校资料、实操演练四个方面提前做好准备。

据介绍，填报志愿前，考生应做到“三知”，即知分（高考分数）、知线（批次线）、知位次（全省排位）。“考生要吃透今年我省高招录取政策，全面掌握录取批次划分、各批次填报时间、投档录取模式、志愿填报规则等内容。”海南省高考志愿填报指导专家团队成员、海口市第一中学教务处副主任赵伟宏说，例如，不同录取批次存在平行志愿、顺序志愿两类投档规则等。

知己知彼，百战不殆，精准的自我定位是选择院校和专业的基础。考生应先明确自我“兴趣”，再摸清高校“家庭”。

赵伟宏表示，填报志愿前，考生首先应进行“精准定位”，梳理自身报考条件：一看高考位次；二看选考科目；了解目标院校专业组的选科限制；三看体检报告和单科成绩，避开受限专业；四看自身兴趣、职业规划、家庭经济条件，挑选适合自己的学校及专业。

填报志愿，既要“知己”，更要“知彼”。海南中学学生发展中心副主任陈韵君建议，考生可多渠道搜集目标院校信息，包括办学类型、历年本省录取位次、招生章程、收费标准、升学与就业前景等内容。同时，备好两大核心参考资料——《填报志愿指南》是筛选院校专业、规范填报的核心依据；《录取数据统计》汇总了近三年完整投档录取数据，是合理搭建志愿梯度的重要参考资料。

陈韵君提醒，在填报志愿的过程中，考生及家长应重点关注教育部阳光高考信息平台、省考试局官网和官微、高校官方网站等权威信息渠道，切勿轻信网络社交平台、校外培训机构流传的所谓分数线预测、内部招生名额等不实信息。

日前，海南省考试局已组织开展高考志愿填报模拟演练，帮助考生熟悉登录、填报、修改、提交全流程。“正式填报时，考生应优先使用电脑端浏览器，避开手机卡顿、闪退等问题。同时，妥善保管准考证、登录密码等，切勿向他人泄露。”赵伟宏说。

据了解，我省今年高考网上志愿填报工作将于6月27日启动，包括本科提前批、本科普通批和高职（专科）批3个录取批次。其中，本科普通批（含本科少数民族班）等多个批次实行平行志愿投档录取模式，按照“分数优先、遵循志愿、一轮投档”的原则。

针对本科普通批30个院校专业组的填报，我省多位志愿填报指导教师建议采用“冲、稳、保、垫”分层梯度志愿布局。

陈韵君建议，考生可采用“冲在前、稳居中、保在后”的方式合理分配志愿数量，保底院校位次差距要拉开，避免全部志愿都集中在同一录取分段。

具体来说，可以选择往年录取最低位次略高于自身位次的院校“冲一冲”，建议服从专业调剂，降低退档风险；选择往年中位录取位次与自身位次持平或略微靠后的院校“稳一稳”，确保所报专业契合自己的兴趣和爱好；选择往年最高录取位次低于自身位次的院校“保一保”“垫一垫”，预留一定位次余量，避免出现滑档的情况。

“同梯度院校排序时，优先选择办学实力更强、专业优势更大、学费更低、地域更符合预期的专业组；尽量不要全部扎堆在同一城市或同一类型院校，以分散风险。”陈韵君表示。

针对考生关注的“是否服从专业调剂”问题，北京大学附属中学海口学校高级教师、我省高考志愿填报指导教师宋献良提醒，考生要认真了解院校专业组内的所有专业，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。如果某专业组内存在自己完全无法接受的专业，应谨慎选择。无明确专业意向的考生，建议服从专业调剂，最大程度降低退档概率。“志愿填报不要盲目跟风，要综合考虑考生的兴趣爱好和就业前景。家长切勿代替考生填报志愿”。

院校、专业、城市如何取舍，是志愿填报的核心难题。陈韵君表示，考生如果有考研、考公计划，希望拓宽发展路径，可优先选择综合实力雄厚的院校；职业目标明确、想学习过硬技术的考生，可以优先选择王牌特色专业。

“志愿填报应综合考虑院校综合实力，包括办学层次、学科实力、配套政策等内容。”陈韵君说。

近年来，人工智能、新能源、新材料等产业全面崛起，一大批融合前沿科技的高校“智能+”新专业陆续落地。这些新兴专业依托国家战略而生，紧扣市场需求，人才缺口较大，成为极具潜力的报考方向。

宋献良表示，新兴专业紧跟时代发展、市场需求或国家战略布局，目前就业优势明显。但是，考生和家长在报考时还应重点关注学校办学实力、课程体系、师资配置等。

“新兴专业并非人人适合，切勿盲目报考。考生应结合自身兴趣和特长，审慎评估适配度，不能盲目跟风。”宋献良说，专业的“冷”与“热”是相对概念，并非固定不变。填报志愿时，考生应结合自己的兴趣、性格、能力等因素加以考虑。

宋献良还提醒，考生和家长切勿只根据专业名称填报志愿。同样名称的专业在不同高校，可能在课程设置、师资力量等方面存在较大差异，考生需要进行深入了解。例如，专业主干课程有哪些，有无硕士点或博士点，在国内的专业排名，就业前景如何等。

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。如果条件允许，考生和家长可以到心仪院校进行实地考察，了解校园环境、教学设施、住宿条件等，与招生老师、在校大学生面对面交流，获取更多报考信息。同时，还可以通过网络论坛、社交媒体等平台与其他考生、家长交流，为科学填报志愿提供参考。



定安中学考生聆听高考志愿填报讲座。程守满 摄

跟着诗词读东坡

## 一枕清风昼睡余

阮忠

熙宁十年(1077年)四月，东坡就任徐州太守。这年七月，黄河决口，洪水成患，第二年(即元丰元年，1078年)情势好转，东坡年初在徐州城东门修建黄楼，八月建成时写下这首《南乡子·自述》：

“凉簟碧纱厨。一枕清风昼睡余。睡听晚衙无一事，徐徐。读尽床头几卷书。”

这首词有两题，一题“自述”，另一题“和杨元素”。杨元素名绘，四川绵竹人，稍长于东坡。《宋史》说他“少而奇警，读书五行俱下，名闻西州”。杨元素在宋神宗时当过御史中丞、翰林学士以及眉州、杭州、徐州等地知州。东坡这首词主要诉说自我心声，与杨元素并无关联，故后人多以“自述”为题。

东坡在《南乡子·自述》上阕中自述闲适生活，“一枕清风”说明睡得惬意，“昼睡余”暗示早衙无事，又接到报告说晚衙也无事。于是，东坡悠然在床头读书消遣。这一幕不禁让人想到他率领军民抗洪的场景。当时，徐州城下水深二丈八尺，七十多天不退。紧急关头，东坡表示：“吾在是，水决不能败城(我在这里，洪水决不能破城)。”他穿着草鞋，拄着拐杖，号召徐州军民修筑堤坝护城，最终洪水止于堤下，整座城池得以保全。

“读尽床头几卷书”，描述了东坡闲暇之时的读书之乐。东坡读书是终生所好，至老不衰。他曾说过，象犀珠玉奇珍悦人耳目而不适用。真正“悦于人之耳目而适用于用，用之而不弊，取之而不竭；贤不肖之所得，各因其才；仁智之所见，各随其分；才分不同，而求无不获者，惟书”。

晚上，9岁的小军写作业不到10分钟，就开始频繁喝水、上厕所、吃零食，还时不时对着作业发呆。妈妈忍不住责备：“你怎么这么多事，能不能集中注意力好好做作业？”小军被骂后，委屈得眼泪汪汪，有时还会产生逆反心理，作业拖到很晚才完成。为什么一些孩子常常出现做作业就走神的问题？家长应该如何顺应孩子成长规律，科学培养专注力？

家有儿女

## 别愁！这些妙招找回专注力

车广秀

坐不住，不全是孩子的错

一些孩子写作业时注意力不集中，不全是他们的错，还常常与以下原因有关：

●生理原因  
睡眠不足、营养不均衡、感统失调等都可能影响孩子的注意力。相关研究结果显示，每日睡眠不足8小时的孩子，注意力集中水平比拥有充足睡眠的孩子低30%。

●心理因素  
孩子的专注力时长会随着年龄不断增长。有研究表明，9—10岁孩子的有效专注时长约为15—25分钟。家长要求9岁孩子专注45分钟，一口气做完作业，违反了儿童身心发展规律。此外，父母的催促和唠叨无形之中又增加了孩子的心理压力，进一步分散注意力，形成“越催越走神、越说越抵触”的恶性循环。

●环境因素  
嘈杂的家庭环境，例如父母说话、桌路的声音、电视、手机声，以及书桌上堆放的玩具、零食都可能“偷走”孩子的注意力。有调查显示，孩子写作业时，如果书桌上放置手机，会导致其注意力下降。

●大脑运行机制  
神经科学研究表明，单调重复的任务难以有效激活大脑中负责奖励机制的多巴胺。当大脑感知任务枯燥时会触发回避反应，向身体发出“逃离”的信号。一些孩子面对机械重复的作业时，也容易感到厌烦。这也解释了为什么他们面对作业时会出现“喝水、上厕所、发呆”等逃避性行为——这往往不是态度问题，而是大脑在缺乏内在动机刺激时的一种自然反应。

四招养出专注好习惯

●打造安静学习环境  
杂乱的学习环境会对孩子的注意力产生干扰。家长应在家中为孩子设置一个专属学习区域，只保留与学习相关的物品，清空玩具、零食、电子产品等无关物品，最大限度减少外界干扰，帮助孩子迅速进入学习状态，稳步提升完成作业的效率。

●巧用“番茄工作法”  
“番茄工作法”的核心是利用计时器，将任务划分为“专注工作”和

乎？”他认为唯有书用之不坏，也用之不竭。东坡晚年居儋，随身携带《陶渊明集》和柳宗元诗二卷，与它们为友，朝夕相伴；为著经学三书，曾向惠州郑嘉会借书千册。

《南乡子·自述》下阕中的“搔首赋归欤”，“归欤”出自《论语·公冶长》，孔子晚年游说诸侯，在陈国遇上晋、楚两国争夺疆域，陈国轮番受到攻伐。孔子说“归欤！归欤！（回去吧！回去吧！）”后，便离开了陈国。东坡此处说“归欤”，解读不一：或说他想回故乡，或说他回京城再图功名，但是接下来的“自觉功名懒更疏”，似乎表明东坡已无心功名。但是，这不过是一时戏言，他后来又任吏部、兵部、礼部等部门任职。

东坡早年欲“致君尧舜”，因与王安石变法的主张不合而自请外放，从熙宁四年(1071年)至元丰元年(1078年)已有7年。在此期间，东坡当过杭州通判、密州太守、徐州太守，然后又转任湖州太守。在湖州太守任上，他因“乌台诗案”被羁押回京，关在御史台监狱。

东坡在湖州谢上表时曾说，陛下“知其愚不肖，难以追陪新注；察其老不生事，或能牧养小民。”他表示自己的“才木”是当一郡太守，在地方上管理百姓。没想到此话成为“乌台诗案”的诱发点。《南乡子·自述》里的“占得人间一味愚”，在湖州谢表里化为“陛下知臣‘愚不肖时’”。东坡说得平和，内心还是有不得其用的委屈。后来，他贬居黄州，为新生小儿苏遁写过一首七绝《洗儿戏作》：“人皆养子望聪明，我被聪明误一生。惟愿孩儿愚且鲁，无灾无难到公卿。”这首诗调侃小儿，语带机锋，与“占得人间一味愚”一样，包含了东坡对权臣的嘲讽和对自我的慰藉。



“短暂休息”两个时段，通过劳逸结合来提升效率。

家长可运用番茄工作法科学规划学习节奏，通过分段专注、适时休息的模式，循序渐进提升孩子的持续学习能力。例如，针对小学三年级学生，每次安排一个“番茄钟”任务——“15分钟专注作业+5分钟短暂休息”。孩子每完成两个“番茄钟”的任务，就能再获得15—30分钟的休息时间。同时，家长应给予孩子即时正向反馈。比如，孩子完成一个“番茄钟”任务就进行记录，累积到一定数量后可实现孩子的小愿望。长期坚持，此举能有效激发孩子的学习主动性，慢慢改掉做作业时爱走神的坏习惯。

●让作业变得更有趣  
“你能在5分钟内完成3道数学题吗？”

“这篇课文有5个生词，你能用这些生词讲述一个故事吗？爸爸妈妈和你各说一个，看看谁说得又快又好？”

枯燥重复的作业容易让孩子产生厌倦心理。父母可以引导孩子将完成作业转化为“闯关游戏”。以上这些趣味学习方式，既能让孩子写作业的过程变得趣味盎然，又能激活大脑的奖励系统，让孩子不再抵触做作业。

●少指责多鼓励

家长发现孩子写作业心不在焉时，不要立刻指责，可以用观察式沟通来替代。例如，看到孩子琢磨时，可以温和询问：“这道题你琢磨了很久，是不是遇到困难了？”不带评判的共情沟通，能减少孩子的防御心理，将注意力聚焦在攻克难题上，而不是与父母的对抗上。

其实，父母以身作则、专注自身工作就是最好的言传身教。此外，规律的作息、充足的睡眠、科学合理的饮食和适当的运动，对于提高孩子的注意力也大有裨益。

总而言之，孩子的注意力不是靠家长批评、催促出来的，而是顺应孩子身心发展规律，依托家庭环境、趣味引导、耐心陪伴慢慢培养出来的。

（作者系海南软件职业技术学院副教授、国家二级心理咨询师）