

首都教育
高质量发展 · 高招

怎样筛选适合的专业

北京市陈经纶中学教师 闵敏

随着高考的结束,小雨顿时感到压力锐减,他特别想好好休息,彻底放松一下。然而,父母提醒他还有志愿填报这件大事没有完成。看着这几年亲朋好友帮忙收集的各类招生资料,小雨感觉压力倍增,没了头绪。

想要从众多的大学、几百个专业中筛选出适合自己的那几十个志愿搭配,如何取舍确实是个大工程,考生需要利用这段时间下一番工夫,在知己知彼的前提下,进行多维度思考。

如何才能做到知己知彼呢?建议这么做——

利用测试和现实探索自我

在志愿填报过程中,有些学生会感到迷茫,不知道自己喜欢什么,未来想从事什么工作。这里有一些测评工具可以帮助你了解自己,比如MBTI性格测试,霍兰德六个岛兴趣测试,16型人格测试等,这些工具能够帮助我们更准确、更全面地认识自己的特点和兴趣爱好。

高中阶段,学生的性格和兴趣还处于发展过程中,只有将测试与实际感受相结合,才能更好地了解自己。测试结果中,请特别关注兴趣,因为兴趣是最好的老师。以兴趣为导向的选择有助你发掘学习的乐趣,同时激发求知欲、探索精神和实践动力,会影响未来的幸福感。

紧盯官方信息 线上线下相结合

线上、线下丰富的资讯,一方面拓宽了大家收集信息的渠道,另一方面也容易使我们眼花缭乱、迷失方

向。因此,我们要识别真假信息、抓住重点。建议考生紧跟官方网站的步伐,例如教育部官方网站——阳光

高考网,2023年所有大学招生相关信息及历年录取分数都可以在那里找到;还可以关注各学校的官方网站,从《招生章程》《报考指南》中详细了解学校层次、专业设置,今年招生计划、招生专业等情况。阅读时请注意报考专业是否有单科、身体

状况等方面的要求。在利用线上资讯的同时,也不妨拣选一些交通相对方便的目标院校实地考察,去大学里转一转,找已经在校学习生活的过来人聊一聊,从他们的角度获取一些实际感受也有助于你筛选出适合自己的学校和专业。

选专业填志愿 规划未来生涯

在填报志愿时,大家可尝试使用“生涯幻游”的方法预设未来:设想自己未来十年的状态,明确自己未来想要的生活和环境,再反推需要多高的学历、从事哪些行业,最后寻找与此相关的大学和专业,来填入志愿表。比如,如果你喜欢与人打交道且希望早日就业,建议选择应用型专业,如新闻、商科等;若你想深造并获得博士学位,不妨在本科考虑选择基础学科。

填志愿时,同学们可以利用“冲、保、稳、垫”的原则来拉开学校和专业的层次。因为网上查到的录取概况只是

最低录取分数,因此大家不能只看最低录取线这个数据,还要关注分专业录取的相关数据,不能存有侥幸心理,不要盲目压线报志愿。建议前一两个志愿按最低录取线填写,给自己一个向上冲的机会;后面的第三、四、五、六志愿按照大学平均录取分数和专业平均录取分数等数据,按照保、稳、垫的思路依次填写,以合理的梯度确保自己能被所填报的学校、专业录取。除此之外,为了更加准确地选择专业,建议同学们使用决策平衡单,通过更细致的理性思考和分析来选出适合自己的搭配方案。

开卷有益

读一本好书,既是一场邂逅,也是一种陪伴。本期,北京外国语大学附属中学的雷力峰、刘晨两位老师为大家推荐以下两本书,希望可以帮助大家更好地面对全新生活状态。

《福格行为模型》



《福格行为模型》阐述了行为习惯的底层逻辑。行为的发生,需要动机、能力和提示3大要素同时发挥作用:动机是做出行为的欲望,能力是去做某个行为的执行能力,而提示则是提醒你做出行为的信号。

推荐理由:在你的生活中一定体会过什么叫作“知易行难”,明明有些事情应该做但做不到,比如坚持跑步、读更多的书等;同时,有些事情不该做又忍不住,比如频繁吃外卖、总熬夜等。《福格行为模型》讲述了如何通过理解人类行为的本质让自己真正实现改变,并指出了让行为发生改变的三个步骤及实施中要把握的三条基本原则。本书像是一位智者积累多年的操作手册,小到每一颗螺丝钉中螺母的型号,大到整个系统的运转机制,福格都一一记录其中,为的就是让大家能够通过这本书,明白真正做些什么,可以让自己变得更好。一切伟大的行动和思想,都有一个微不足道的开始。想要彻底改变自己,不完全取决于我们花了多长时间,更重要的是我们是否用了心并找对了方法。

《教出乐观的孩子》



谈到“乐观”一词,就不得不提积极心理学之父马丁·塞利格曼,他的幸福五部曲之一《教出乐观的孩子》是一本乐观教育指南。正确的教导可帮助孩子养成并保持乐观心态,本书以大量案例为基础,为读者提供了具体可行的方法来教育孩子,帮助孩子学会如何面对困难和挫折,习得乐观的能力。

推荐理由:乐观是一种向阳的人生态度,是一种在逆境中也可笑对困难的心态。孩子在成长期间一定会遇到许多挫折,而如何培养孩子乐观地看待事物变化发展,是他们身边师长必修的一门课。阅读本书不仅可以学习到许多心理学理论,并且可以获得一些教育理念方面的建议。根据作者在书中介绍的ABCDE法则,首先改变自己的悲观,改变批评孩子的方式,然后教导孩子学习乐观的技巧,引导他们更好地认识自己,最终能以积极向上的心态面对挫折与失败。

心理小百科

霍兰德六个岛测试——逛逛6座小岛,找到你的兴趣方向

1959年美国著名职业指导专家约翰·霍兰德提出职业兴趣理论,认为个人的职业选择和兴趣密切相关,兴趣是促使人们积极、愉快地从事某项工作的动力。下面让我们通过游戏,测一测自己的兴趣代码。

如果你有机会去下列六个岛屿,每个岛屿你必须停留至少半年时间,你将做出怎样的选择?

A.“美丽浪漫岛”:岛上充满了美术馆、音乐厅,弥漫着浓厚的艺术气息,

当地居民保留了舞蹈、音乐与绘画,文艺界的朋友喜欢来这里找寻灵感。

C.“现代井然岛”:岛上以完善的户政管理、地政管理、金融管理见长,岛民个性冷静保守,处事有条不紊,善于组织规划,细心高效。

E.“显赫富庶岛”:岛上经济发展,高级饭店、俱乐部、高尔夫球场林立,居民善于企业经营和贸易,能言善道,常有企业家、经理人、政治家到访。

I.“深思冥想岛”:岛上有多处天文馆、图书馆、科技博览馆,居民喜好学习、探究、分析,崇尚真知,有很多哲学家、科学家、心理学家。

R.“自然原始岛”:岛上建立了植物园、动物园、水族馆,岛民自己种植花果,栽培蔬菜,修缮房屋,打造器物,制作工具。

S.“温暖友善岛”:岛民们性情温和,乐于助人,人际关系十分友善,处处充满着人文关怀气息。

你的代码是什么?根

据霍兰德理论,这6个字母对应着6种兴趣类型:A艺术型,适合从事艺术、文学等工作;C传统型,适合做办公室人员、会计、行政助理、出纳员、投资分析员等;E企业型,适合做项目经理、营销管理、政府官员、企业领导、律师等;I研究型,适合做科学研究人员、电脑程序员、系统分析员等;R现实型,适合计算机硬件人员、摄影师、制图员等;S社会型,适合做教师、咨询、公关人员等。