

分数之外，

读懂自我再填志愿



高考志愿填报正紧锣密鼓进行中。此刻的考生，或许正被“多考几分就好了”的执念缠绕，或许在热门与热爱之间反复纠结，又或许与父母各执一词。本报以“心不慌、知自我、善沟通、会抉择”为脉络，用专业视角、实用方法与暖心解读，为考生化解填报焦虑、破除跟风误区、搭建沟通桥梁。愿每一个志愿，都来自热爱、适合、心安。

心不慌：化解志愿填报的分数焦虑

绥宁县职业中等专业学校 潘熙

“要是多考十分就好了。”查分当日，学生小苒给我发来消息。我知道，她被“分数决定一切”的执念困住了。

第二天一早，她红着眼眶问我：“老师，熬了那么多夜，就换来这个分数？”

我递过纸笔，告诉她：“困住你的不是分数，是你相信它代表了你的一切。来，今天我们试着一步步解开这个执念。”

第一步，书写告别，松动执念

我让她在纸上画三栏。第一栏“我已付出的努力”，深夜刷题、逆境坚持。走过的路，不会因少考几分而消失；第二栏“我无法掌控的部分”，陌生考题、临场

状态等不可控因素，不必归咎于自身；第三栏“分数给予我的馈赠”，读懂坚持的意义，接纳不完美的结果。落笔之后，她豁然开朗：“原来成长本身，远比一时分数更珍贵。”我让她把纸对折放好，并告诉她：“安放遗憾，接纳过往。分数从不能定义你，这段成长才能。”

第二步，趣味命名，拉开距离

我问她，那个念头还在吗？她说像台复读机，一遍遍重复。我笑了：“那就叫它‘复读机先生’。下次它再来，你就说‘复读机先生，又来串门了’。执念怕被认出来，一认出来，它就只是一个路过的念头而已。”几天后，她发来消息：

“老师，这招很管用。”

第三步，划定边界，拿回主权

此前的她，整日刷手机看数据。我引导她建立规则，说：“从今天起，每天晚饭后一小时，在书房尽情查数据。时间一到，关门。其余时间它来敲门，就告诉它：还没到点。执念想占据全部生活，边界让它退回该待的地方。”

她照做了。填报前一晚，小苒发来消息：“老师，我不再想‘要是多考十分就好了’。不管去哪所学校，我都想选心理学，将来也做个能帮到别人的人。”

那个被“十分”执念困住的女孩，终于卸下包袱，奔赴热爱。



会抉择：跳出误区，放眼长远
邵阳市颜芬心理健康名师工作室 周宁

去年高考后，我接待了一个咨询：男孩考了不错的分数，志愿表上只填了一个方向——计算机。问其缘由，父亲直言：“亲戚家孩子学这个，薪资优厚。”可问及男孩自身喜好，他只淡淡回应“还行吧”。

这种“还行吧”在志愿填报季里太常见了，背后其实是两类认知陷阱在悄悄主导决策。

一是可得性偏差。热门专业、稳定岗位被频繁提及，便被默认为最优选择，而契合自身特质的小众方向，极易被忽略；二是光环效应。热门专业的亮眼标签，放大其价值优势，却掩盖了是否适配自身能力、性格的核心问题。

想要跳出误区，不妨暂时抛开大众热议的选项，叩问内心：我真正热爱并愿意长久投入的是什么？

识别陷阱后，更要建立长期主义决策框架，从三大维度，考量选择的长远价值。

立足五年视角。不只关注当下就业热度，预判五年后行业发展趋势，规避短期热门、长期没落的赛道。

聚焦可迁移能力。这个专业培养的，是只能用在狭窄赛道上的技能，还是能迁移到多个方向的底层能力——逻辑思维、动手能力、系统思考。可迁移能力越强，未来调整方向时的代价就越小。

预留调整空间。考量该专业是否支持转专业、跨专业考研、跨界深造，选择留有余地、可持续成长的方向。

最终，男孩发现机械类相关方向更契合自身需求。

志愿填报考验的不是谁掌握的信息更多，而是能不能在众声喧哗里，给自己留一点安静的空间，问一句最朴素的话：这真的是我想要的吗？

知自我：拒绝跟风，选择适配的赛道

沅江市政通初级中学 周丽丽

邻居家考生小睿高考考了661分，父子俩专程来家里请教志愿填报。受亲戚影响心仪金融专业，自己又喜欢电气工程及其自动化，一家人在两个方向间反复权衡。

填报志愿的第一步，不是比分数、追热门，而是先把自己看清楚。

我没有急着聊专业，而是和父子俩聊起我填志愿的经历：当年的我面临医学与师范的抉择，家人皆劝我学医，传承爷爷那份医者仁心，可我深知自己擅长沟通、乐于分享，最终选择师范专业。如今的小睿，同样需要这份

清醒的自我认知。

我引导小睿借助霍兰德职业测试、MBTI性格测评等工具，梳理自身性格特质，明晰自身优势短板——测评不是给你贴标签，而是帮你看见“原来我偏向这个方向”的线索。

其实，志愿填报的本质，是一场深度的自我对话，可遵循三步自我认知法则。

回溯日常，反向筛选。立足自身处事方式、抗压能力与性格特点，主动规避不适配的行业领域，缩小小志愿选择范围，减少决策

内耗。

科学测评，明晰禀赋。依托专业测评工具，量化个人思维模式与职业倾向，打破主观认知偏差，精准发掘自身优势。

双向对标，精准适配。外向善统筹者，适配政法、经管、传媒等社交类专业；内向喜钻研者，契合电气、计算机等技术类领域，让禀赋与热爱双向契合。

择业从无顶配，适配即为最优。摒弃浮躁跟风，读懂内心所向，找准专属赛道，方能步履坚定、行稳致远。

善沟通：与父母达成志愿共识

邵阳市北塔区芙蓉学校 黎颖

咨询室里，长沙考生小雯低头抠着衣角，母亲紧紧攥着招生简章，满是焦虑：“就报省内师范，女孩子当老师稳当。”小雯满心委屈：“我喜欢生物专业，想出去看看。”可话到嘴边又咽回去，只留下一句“说了你们也不懂”。

这一幕是志愿填报季许多家庭都在上演的沟通困局——留在家乡求稳，还是出去闯一闯，这道选择题背后，是两代人截然不同

的考量，更是未被彼此看见的情感需求。

打破僵局，先试试三个接地气的沟通方法。

情绪降温，先听后说。沟通之初定下规则，双方轮流表达，互不打断、不予否定。家长厘清客观风险与主观担忧，孩子放下消极预设，情绪平和，沟通方能顺畅。

清单梳理，坦诚心声。双方各自写下三问：我最想要什么、我

能让步什么、我坚守的底线是什么，区分主观期待与客观现实。从相互对立转为彼此共情。

客观对比，协同抉择。将心仪院校、专业，从兴趣匹配、就业前景、深造空间、生活成本等维度逐条罗列利弊。聚焦问题本身，而非相互博弈，凝聚家庭共识。

志愿填报没有标准答案。最好的选择，是父母看见了孩子的热爱，孩子也理解了父母的担忧。



扫码查看详情