



# 从生涯规划起完美起跳 高考志愿填报四项策略



特邀专家 夏青

浙江理工大学招生与就业指导处  
副处长(主持工作)

## 如何选择大学专业？生涯规划助力“精准定位”

### 1.了解自身发展情况,做到“知己”

考生可先梳理自己的兴趣、爱好、城市喜好、就业趋向等,找到匹配自己能力特长、价值取向和理想目标的高校和专业。每个专业要求的学科能力不同,考生可以根据自己擅长的、喜欢的学科来选择专业,首先得能学、学的会,然后看是否符合自身发展等,从这些角度出发,了解自身感兴趣专业的内涵、涉及的学科内容,判断该专业是否与自己未来的发展匹配,可结合喜欢的专业做好中长期职业发展规划。

### 2.关注高校专业情况,做到“知彼”

不同城市的就业环境、生活成本、文化氛围各不相同,每个高校都有其独特的文化底蕴、精神气质和办学特色,都有各自的优势专业、特色专业,如果考生已经明确了要选择的,可以了解下选择的学校是不是该学校的重点专业或是特色专业。如果考生目前专业选择未定、职业规划不是很明确或是考虑到进入高校学习后会有动态的调整,就得提前了解高校的转专业政策及要求,宽松的转专业政策可以消除考生报考时的诸多顾虑和担忧。以浙江理工大学为例,本科生在校期间有六次转专业机会,前六个学期末,各专业将公布可转入计划数,学生自主申请在全校范围内转专业;申请人数高于可转入人数时,按照面试、专业成绩排名等综合录取;转专业有两周试读期,试读期内可自主选择回原专业学习。

### 3.结合社会发展需求,做到“知势”

专业选择与经济社会整体发展的趋势有关,有的专业报考很热门,就业却遇冷,需要理性判断。社会不断变化,市场需求不断调整,考生需要多注重个人素质素养的提升,用长远的眼光理性做好志愿填报。对于当下社会的“冷门”和“热门”专业,需要辩证的来看,本硕博攻读的过程中冷热专业也会随着时间、社会发展而变化,热门专业不一定一直热门,所以要有更长远、更有前瞻性的眼光去选择专业。

在专业选择上,考生要将兴趣爱好、职业规划与社会需求结合起来,选择合适的学校、专业。

## 如何做好志愿填报？四项策略助你“圆梦高考”

**1.锁定录取范围:**位次定位法精准匹配院校。高考分数出来后,考生要知道自己的分数及各批次录取控制分数线,对比往年各高校的录取分数线与省控线之间的差距,进行初步的位置判断。同时这时候考生也能查到自己的位次号,参考下去年该位次段大概可填报的高校专业范围。

**2.提高命中率:**三年位次数据预测高校分数线。各省教育考试院一般都会发布当年的招生计划和往年录取分数位次等资料,结合考生成绩位次和各类别总分(或综合分)一分一段表,认真分析近三年招生院校和专业的录取信息,对比自己的位次和所高校往年录取位次进行填报。2025年,绝大部分省份都采用新高考政策,新实施新高考政策的省份录取分数情况可能变化较大,往年的录取分数仅作为一定的参考,考生还要结合当年的选考情况、专业冷热门、考生报考心理等多方面综合考虑确定填报院校和专业。

**3.优化志愿表:**梯度填报法确保“冲稳保”合理。考生选定目标高校和专业范围后,按照“冲一冲、稳一稳、保一保”的原则,根据往年录取情况,从高到低顺序排列组合。在平行志愿的情况下,建议采用“3:4:3”的配置方式,前30%的志愿填报冲刺院校和专业,中间40%的志愿填报以稳妥为主,最后30%的志愿填报用来保底。考生可以根据高考分数、院校综合情况、兴趣爱好等因素,合理拉开志愿梯度。特别需要提醒的是:无论多少个志愿,建议要填满,多填就是多增加录取机会。

**4.填报避风险:**避开退档/滑档等重大风险。(1)熟悉招生政策:考生要通过教育部阳光高考信息平台、省教育考试院、目标高校的招生官网收集当年招生政策,特别是各专业对考生的要求和录取原则等内容,考生的选考科目须符合拟填报院校及其专业的选考科目要求,避免因选考科目不符而被退档。(2)熟悉招生计划:仔细查阅各省教育考试院下发的高校招生计划。每年有部分高校都会新增一些专业,部分高校的专业会扩招,录取分数可能会有所下降,也有可能专业减少计划或停招,录取分数可能会有所上涨或无法填报,因此在填报前一定要了解清楚。(3)熟悉其他招生规定:部分高校的专业对考生的身体健康状况有要求,考生要避免填报在色觉、视力、重大疾病等方面有要求但自身体检不符合的专业。另外有高校也会设置其他报考要求,如外语单科限制等,考生在填报前一定要注意仔细阅读目标院校的招生章程,确保自己符合填报专业的报考条件。

最后,祝愿考生金榜题名! 欢迎报考历史悠久、特色鲜明、多学科兼具的省重点建设高校浙江理工大学,成长为最好的自己。

# 四维定位 科学填报浙江高考志愿



特邀专家 杨娜

中国计量大学学生处处长、招生办  
主任

七分考,三分报。高考结束,志愿填报成为考生和家长关注的焦点。面对理想与现实、兴趣与就业、学校与专业等多重选择,如何权衡轻重、明确优先级?让我们一起探讨如何科学合理地填报浙江省新高考志愿,帮你在人生关键时刻做出正确选择,迈向理想未来。

## 选对专业:结合个人特长与专业发展

志愿填报首先要确定大学学习的专业,而选专业的核心在于“知己知彼”。考生在选择专业时,应综合考虑个人兴趣、性格、特长以及未来发展规划,同时关注专业的就业前景和学科水平。

一是了解自身兴趣与特长。选择专业时,既要尊重自己的兴趣爱好,也要结合性格特点和擅长领域。例如,逻辑思维能力强的考生可以优先考虑计算机、数学类、物理学类专业;动手能力突出的考生可关注自动化、机械设计制造及其自动化、电子信息类等实践性学科。二是评估就业前景。专业的就业前景可以从行业发展趋势、薪资水平、就业环境等多方面综合分析。例如,国家战略性新兴产业、新兴产业相关专业通常具有较好的发展潜力,传统产业相关专业则可能面临转型或淘汰的风险。三是判断专业水平。专业的学科实力可以通过查询是否为国家级一流专业、省级一流专业或优势特色专业来判断,还可以参考学校的学科排名、师资力量以及科研成果等信息。四是避免盲目跟风。应优先考虑与个人职业理想和发展方向相匹配的专业,必要时可以借助成熟的测评工具进行自我认知分析。

## 找准学校:匹配高考位次与目标院校

在确定专业后,选择与自身高考成绩相匹配的院校是志愿填报的关键。合理定位院校不仅能最大化考分效益,还能帮助考生实现学业与职业发展的平衡。

一是要关注位次而非分数。考生位次是高考成绩在相应招考类别中的全省排名,是新高考投档录取的核心依据。填报志愿时,应重点关注位次,明确自己的“天花板”和“底线”。二是要参考往年数据。结合往年录取情况和今年的招生计划,选择一批与自己位次相匹配的目标院校。例如,今年中国计量大学的计算机科学与技术、人工智能、知识产权、机械设计制造及其自动化等优势专业的招生计划有所增加,与这些专业往年投档线位次相近的考生可以重点关注。三是要评估院校综合实力。鉴别高校综合实力可以从多个维度入手,包括是否为“双一流”院校、是否为部省共建或省重点高校,以及学校的隶属关系、历史沿革、办学特色等。

## 吃透政策:掌握录取规则与招生章程

在选定专业和目标院校后,考生及家长还需主动收集并熟悉浙江省新高考录取相关政策,明确自身所属类别的志愿设置及投档录取规则,并在规定时间内登录官方网站进行模拟填报和正式志愿填报。

由于浙江省采取“专业+学校”志愿填报方式,且不设服从调剂选项。在填报志愿时,仔细研读高校招生章程尤为重要。招生章程是高校录取的重要依据,其中明确了具体专业的特殊要求。考生在填报志愿前,应提前了解目标院校的录取规则、收费标准、就学地点、学历证书颁发院校名称及证书类型等信息,同时关注专业的体检要求、单科成绩要求、选考科目要求及语种要求等细节,以规避因限制条件导致的退档风险,确保志愿填报更加精准有效。

## 合理参考:明确填报方向并制定报考策略

在选定院校和专业的基础上,志愿填报的排序应理性选择,合理规划。根据平行志愿的特点,建议保持适当的梯度,遵循“冲一冲、稳一稳、保一保”的原则。填报策略可以因人而异:既可以以院校梯度为主线;也可以以专业为优先;或者院校与专业兼顾,交叉填报,灵活调整。

考生在选择专业志愿时,应结合自身实际情况进行综合考量。对于高考成绩优异或有继续深造意向的考生,可优先选择院校,同时兼顾专业;成绩相对一般但希望进入更好的学校或专业的考生,可以考虑中西部地区院校或选择冷门专业尝试“冲一冲”;而对于已经明确职业规划、希望毕业后直接就业的考生,则应以个人兴趣和就业前景为首要依据,选择最符合职业愿景的专业。此外,考生还需关注选考科目对录取的影响。例如,同时选考物理和化学的考生在志愿选择上具有一定优势,建议大胆尝试。特别提醒考生,不要忽略单限物理的专业,如管理科学与工程类、工业工程类、金融工程等。