



# 山东省教育学会学生发展指导中心第一届理事单位会议暨学生发展指导学术研讨会顺利举行



2017年12月2日~4日，山东省教育学会学生发展指导中心第一届理事单位会议暨学生发展指导学术研讨会在济南举行，山东省教育学会副会长李文军、山东省教育厅基教处朱新峰科长、山东教育出版社社长陆炎参加会议并讲话，来自全省17个市的教研部门、普通高中学校代表近200人参加了会议。

学术研讨会邀请了北京师范大学教育

浙江宁波效实学校的黄荣生校长等五所普通高中学校的领导，从教育理论和改革实践两个方面为与会人员提供了丰富的学习内容。在教育理论方面，专家们以“普通高中多样化发展研究”、“普通高中学生发展指导的‘道’与‘术’”等内容，为与会人员作了专题报告，从学理上提高了大家对发展指导工作的认识和理解。在教育改革实践方面，高中学校领导们分别围绕“选课走班背景下效实中学实践探

索和未来策略选择”、“生涯规划助推学生发展的实践探索”等内容，跟与会人员进行了交流和探讨，为我校普通高中学校“选课走班”工作的开展提供了借鉴，引发了思考。

学生发展指导中心理事单位会议选举产生了第一届常务理事和中心的领导人员，讨论研究了《山东省教育学会学生发展指导中心章程》，通过了学生发展指导中心2018年工作计划。会议完成了学生发展指导中心的组织架构，形成了学生发展指导中心开展活动的工作遵循，提出了学生发展指导中心近期的主要工作，为学生发展指导中心的长远发展和短期工作指明了方向。

会议坚持服务发展的宗旨和务实有效的工作风格，围绕普通高中学校的多样化发展、学生的全面和个性发展、教师的科学有效指导等方面进行研讨和交流，很好的完成了预定的各项目标。会议代表普遍认为，本次会议安排紧凑、强度高，会议内容针对性强，会议的科研氛围浓厚，为普通高中的改革实践和教师的指导工作提供了很好的学习内容。



2017年8月山东省教育厅印发了《山东省教育厅关于做好普通高中学生发展指导工作的意见》。《意见》要求要建立学生发展指导中心，成立以校长为组长的学生发展指导工作小组，把学生发展指导工作纳入学校三年发展规划和课程开设计划，创造条件提升指导效果。

高中阶段是学生世界观、人生观和价值观形成的关键时期，也是学生选择未来人生发展方向的关键时期。做好学生发展指导工作，有助于促进学生全面认识自我，发现兴趣特长，帮助学生树立正确的理想信念，培养自主发展的意识和能力。

2017年秋季学期，我省作为第二批试点省份进入高考综合改革周期。新一轮高考综合改革，强化了选择性教育，实施选课走班教学，迫切需要对自我认知、课程选修、高校招生志愿选择、生涯规划等进行指导，帮助学生根据自身实际选择适合的发展方向。

今后要干什么？如何选课？对于十五六岁，刚上高中的同学们的确是个重大的选择。他们有这样的能力吗？如何让他们具备这样的能力呢？

通过生涯教育，学生们对自己的兴趣和长处有清晰的认识，知道自己是谁、要成为谁？知道自己在哪里，未来要去哪里？学生在了解社会、自己、职业中，可以把自己在校的学习和未来的生涯发展联系起来，目标更明确，视野更开阔，成为激发学生的潜能，自觉进行自我管理的有效工具。

所以为配合学生发展指导工作，让学生们有提前规划的意识，在此，教学资源中心专门精心从山东省教科院编写的《高中学生发展指导之生涯规划（第一册）》中摘取整理了序列实用内容，供大家参考。



## 高考变革与个人发展

### 塑造自己的高考路径

流水不腐，户枢不蠹，动也。——《吕氏春秋·尽数》

#### 一、为每个人成功的高考变革

为了更加公平、公正、科学、全面地考查高中生的素养，鼓励高中生的特长发展，并确保高中和大学的有效衔接，我国对高考理念、内容和选拔方式等进行一系列变革。

##### （一）变革高考理念

1、更加强调能力发展。高考由单纯侧重知识考查开始转向知识和能力并重，并强调对知识和能力的基础性、综合性的考查，着重考查高中生独立思考和运用所学知识分析问题、解决问题的能力。

2、更加鼓励个性发展。高考更加尊重我们的个性独立和个体差异，鼓励我们按照自己的志向和专业兴趣，自主选择，自主发展，并不断满足我们的个性发展需要。例如，

有的同学不擅长地理，却对历史感兴趣，在高考中，他可以选考历史，放弃地理。

3、更加注重全面发展。为了避免唯分数论对全面发展产生的消极影响，高考更加注重对我

们的德、智、体等多方面的综合考查。复旦大学招生办公室主任郑方贤曾说：“我们希望学生不仅有扎实的基础知识，而且有良好的学习能力；希望他们兴趣广泛，思维活跃；希望他们有沟通、交往和组织才能；希望他们具有社会责任感，勇于奉献，等等。”

##### （二）变革高考内容

1、内容选择更加自主。为了鼓励我们的个性发展，国家在考试内容的设置上更加尊重能力差异、兴趣特长。高考采取“3+3”的考试模式，除了语文、数学、外语三门必考科目外，其他三门考试科目学生可以基于自身的学习水平、学科兴趣等自主选择。

2、内容涵盖更加多样。除高考成绩，高中学业水平考试和综合素质评价均纳入高考的范畴，其中，综合素质评价的内容包括学生思想品德发展状况、中华优秀传统文化素养、修习课程及平时学业成绩、创新精神与实践能力和身心健康信息、兴趣爱好与个人特长以及职业体验等多个方面。

3、内容设置更加科学。一方面，考查形式更加多样。自然科学类考试既强调对知识的考查又强调对实验操作技能的考查；英语和语文考试既强调笔试又强调口语，注重对口语表达能力的考查。另一方面，在命题上，高考将不断增加应用型和能力型的试题，命题原则也从知识立意转变为能力立意。

##### （三）变革选拔方式

1、选拔途径更加多样。除统一夏季高考外，还有春季高考、重点大学自主招生、高职自主招生、艺术类专业招生、体育类专业招生、农村学生单独招生、保送生招生、高水平艺术团招生、高水平运动队招生、多类型招飞、军事院校单独招生、面向高职的士官生等等。

2、选拔标准更加多元。当前，我国高校招生录取的方式更加强调综合和多元评价，大学选拔人才的标准包括3门学科的高考成绩、3门自选学科的高中学业水平等级性考试成绩和高中生综合素质评价，即所谓的“两依据一参考”。

##### 二、高考变革下个人发展的新路径

高考变革不仅是学习科目选择的变革，而且是人才培养方式和人才选拔方式的变革。它影响着高中三年的学习生活质量和今后生涯发展的方向。因此，我们必须以恰当的方式和策略迎接未来的高考。

##### （一）顺应形势、积极主动迎接变革

我们当前面对的高考与之前经历过的中考在考试理念、考试模式等方面大相径庭。这就要求我们顺应形势，用新观念、新思维和新心态去迎接高考变革，并适应高考变革带来的新变化。唯有如此，我们才能主动出击，在未来的高考中大显身手。

##### （二）综合考量，寻找自己能力发展的突破口

高考是一场能力的博弈，这要求我们科学地分析自身存在的问题，寻找自己能力发展的突破口。例如，语文能力、数学运算理解能力、阅读理解统整能力、自然科学能力，这些都是高考注重考查的能力。我们需要对自己的能力进行一个恰当的评估，找出优势和短板，不断弥补不足之处，提升自己的综合能力。

##### （三）积极实践，不断强化自己的兴趣与特长

兴趣和特长是我们未来高考取胜的一大法宝，这就需要我们平时除了课堂上的学习之外，还要积极踊跃地参加校内外各种实践活动，如发明、创作、设计等创新活动、趣味学科活动、特长训练活动、技能竞赛活动、志愿者活动、名校游学活动、夏令营活动、职业体验活动等等，不断强化自己的兴趣和特长。

##### （四）胸有成竹，把握好自己的学习节奏

高考变革后，我们的学习方式必将发生巨大的变化，不再只有固定的班级，也不再只有固定的课表。因此，我们要做好学习规划，根据老师的教学进度和自己的学习水平、学习目标等因素，科学地分解学习任务，循序渐进，把握好学习节奏。



## 高中课程与大学专业

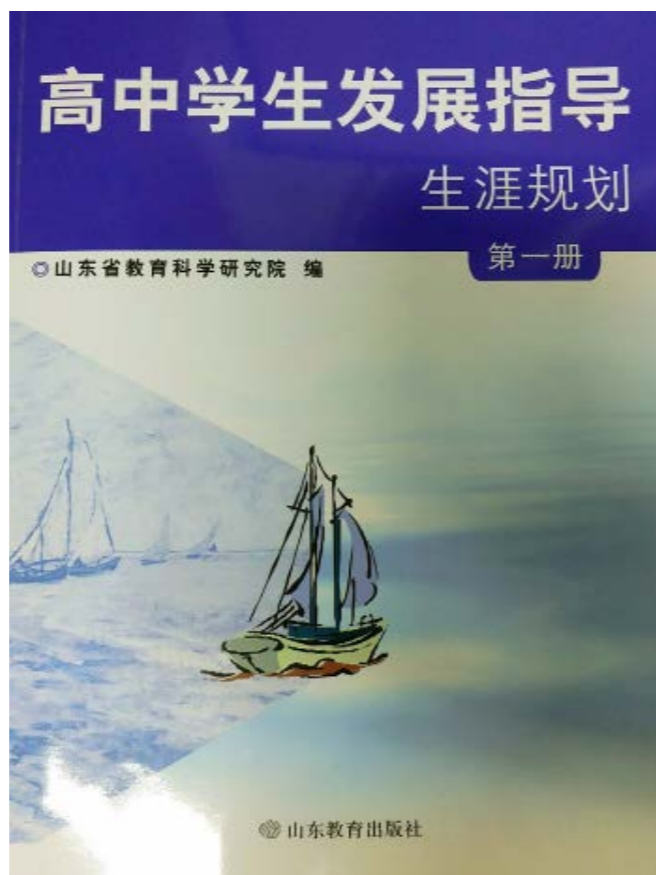
### 架起梦想的桥梁

大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善。知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。物有本末，事有始终。知所先后，则近道矣。——《大学》

现实中，许多同学有这样的疑问，如果以后我们不当数学家，学习函数、几何等数学知识对我们的生活有什么帮助？高深的物理学知识对我们又有什么用？……其实，高中的课程作用很大，它是我们未来大学专业学习及工作的基础和准备。高中教育除了帮助我们升学、就业外，其最终价值在于帮助我们实现个人全面和终身的发展。

##### 一、高中课程类型与学分管理

为了培育坚定的理想信念和社会责任感，提升科学文化素养及提高终身学习能力、



发展能力及沟通合作能力，我们国家设置了多样化的高中课程。同时，国家采用必修+选修课程的形式，以及学分认定的方式来鼓励和帮助我们实现多元个性发展。

### 1、课程类型

普通高中课程由必修、选修 I、选修 II 三类课程构成。

必修课程由国家统一设置，学生必须全部修习，旨在打好共同基础，促进全面发展。

选修 I 课程由国家统一设置，学生可从中选择模块进行学习，满足学生升学、就业的基本需要，促进学生个性发展。

选修 II 课程由国家在必修与选修 I 基础上设置的拓展、提高、整合性课程和学校自行开发的课程组成，学生自主选择修习，旨在满足自身个性化发展的特殊需要。

### 2、学分管理

为了扩大课程选择权，满足我们学习不同课程的需要，国家建立了选课制度。学生课程选择的不同，客观上要求学分制的产生，即以学分计量学生的学习量。我国高中阶段实行学分制管理制度，学生完成相应课程规定学时的学习并考

核合格，即可获得相应学分。学生毕业的学分要求为 144 学分。必修课程 88 学分；选修 I 课程不少于 42 学分，参加高考的学生应修满语文、数学、外语学科的上限学分，从思想政治、历史、地理、物理、化学、生物等学科中选择纳入高校招生录取总成绩的 3 科应修满上限学分，还可选择其他学科感兴趣的模块进行修习；选修 II 课程（含各学科课程标准中选修 II 模块、专题教育及校本课程）不少于 14 学分。

### 二、高中课程体系与大学专业的衔接

我们有些同学，虽然每天跟着课程安排学习，但却很少思考这些课程对我们而言意味着什么。如果对高中课程与大学专业的关系认识不足，将直接影响我们学习目标的规划。

#### （一）高中课程与大学对应专业

认识现在所学课程与今后大学专业学习之间的关系，有助于我们进一步理解高中课程的意义，增强自身学习的方向性。在高中课程体系中，语文、数学、英语等基础性课程是大学专业的基础性课程，物理、化学、生物、历史、思想政治、地理等分科性课程与高校的专业大类也有一定的对应。



#### （二）大学学科与专业略览

随着社会经济的发展，知识变得越来越庞杂。为了使知识更好地促进社会发展，方便研究和学习，2009 年国家质量监督检验检疫总局、国家标准化管理委员会根据知识的性质对其进行了学科划分。随着社会分工的细化、经济和社会发展的需要以及学科的发展和分类状况，高等院校或中

等专业学校进行了学科分支，于是现在的大学里便有了很多种专业。专业是在一定学科知识体系的基础上构成的，不同的学科就是不同的科学知识体系。一个学科，可以包含若干专业；在不同学科之间也可以组成跨学科专业。

目前，我国大学开设的学科主要分为 4 大类，即人文科学、社会科学、

理论科学、工程科学，进一步细分为 12 个学科门类，分别为哲学、经济学、法学、教育学、文学、历史学、理学、工学、农学、医学、管理学、艺术学。

在学科门类下设若干个一级学科，一级学科下又设若干个二级学科。一般而言，在本科学科分类中，二级学科即通常所谓的专业。以经济学为例，如下图所示。



## 自主选课与学习统筹

### 做自己的课程规划师

知之者不如好之者，好之者不如乐之者。——《论语·雍也》

高中的选课走班，是对学生个性化、主体性发展的尊重。课程分层分类可以让学习基础、能力不同的学生作出适合自己的选择，这样可以激发学习的兴趣，提高学习效率。另外，我们在自主选择的过程中也学会了承担责任，提高了学习的主动性。

#### 一、自主选课需回归理性

学校为学生提供分层分类的多样化课程，使我们有更多选择课程的机会，为学习生涯的成功提供必要的基础，同时，也为我们的个性和特长发展提供必需的课程条件。然而，选课走班也为我们的选择提出了挑战。我们在选课时既要

对已有的学习基础、兴趣特长和能力等多种因素做出评估，还要考虑学校可提供的课程资源、家庭能给予的帮助支持和未来社会发展趋势对学科专业素养的要求。

#### 1、切忌草率选课

科学选课要求我们在充分自我评估的基础上，理性选课。缺乏对个人、家庭、社会、未来社会发展趋势等因素全面分析的情况下，随意选课会让我们的人生缺乏明确的方向，学习缺乏充足的动力。

#### 2、避免从众心理选课

学习的自主性、选课决策的科学性，越来越能体现学生学习生涯发展的能力。在选课时，避免从众心理驱使做出决策，不能“人随我选、人弃我奔”。否则，会导致我们不但浪费了有限的学科学习时间，而且会影响未来专业选择的方向。

#### 3、量力而行，不争选高层次课程

高层次课程主要是指拓展类课程、提升类课程、大学先修课程等。这些课程为学生的能力发展，特别是优势智能的发展提供了可能，也为学生进一步参加自主招生考试、进入名校提供了资本。我们需要科学地评估自身学业水平和能力水平，选择与自己能力相匹配的课程层次。但是许多学生由于缺乏对课程层次的科学认识，在“别人能学，我也能学”的心理驱动下，争相选择高层次的课程，认为课程层次越高越好。其最终结果，必然导致学习吃力、难以跟上进度等问题。长此以往，不但学习成绩下滑，失去学习兴趣和自我发展的自信心，其自身的优势学科也将无法得到强化，最终自我设定的生涯目标变得遥不可及。

#### 二、选课学习需统筹管理

高中课程复杂，活动丰富，选课安排多样，学习时间紧张。因此，我们要学会确定系统的学习目标，合理安排学习任务，采用合适的学习策略，对学习过程进行自我监控、调节、改善。统筹能力也是我们未来职业生涯发展的重要能力。

#### 1、学业目标统筹

学业目标具有学习导向、学习激励和评价反馈等功能。有了合理的学业目标，我们就更有学习的动力和努力的方向。

我们既要规划好学习目标、还要统筹兼顾思想品德、身体健康、人际交往、社会性发展、核心能力发展等方面的目标；在统筹目标时，尽量把学习目标具体化、明确化、可视化；要善于规划好短期、中期和长期的学业目标。

#### 2、学习任务统筹

高中学习任务统筹是指在全面了解高中培养目标和自我目标设置的基础上，对高中三年的学习课程、各类活动、研究反思等研修任务做出的系统安排。

首先明确和统筹必修与选修任务。我们需要了解普通高中学生毕业的学分要求，要根据自己特长和自身发展需要，适当扩大选修范畴。

其次要统筹兴趣和个性展任务，参加学校的社团和社会活动，做好拓展学习规划。

#### 3、学习过程与方法的统筹

高中学习方法与初中的不同，仅就文化课的自主学习过程来看，需要抓好预习、学习、复习、练习 4 个环节。

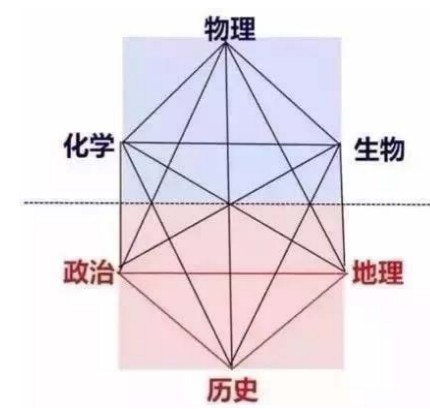
预习是我们独立学习的尝试，不仅能激发求知欲，明确学习目标，提高自我管理的规划性，还能提高课堂学习的针对性。预习时不但要了解材料的基本内容，还要理清结构，分出层次，明确知识之间的联系。

学习需要用好精加工策略，即通过对知识的深度加工，使新旧知识取得联系，从而增进对新知识的理解，也易于以后及时检索。有研究表明，精加工可以使学习成绩明显提高。记笔记是一种重要的精加工方法，做笔记相当于对学习信息的二次加工，这样有利于发现新旧知识的联系，形成新的认知结构。

复习能使所学知识条理化、系统化。在复习前，应先尝试对所学内容进行回忆，对于没有掌握的知识，尽早针对性地复习，以提高效率。要制订合理的复习计划，使复习按部就班地进行。

练习需要用好组织策略，即通过练习，将分散的知识利用一定的关系整合起来。要善于寻找知识间的关联，如将孤立的词联系起来，描述成一个句子、篇章；要善于对所学知识按一定的标准分类；要善于列提纲统领学习材料，以达到掌握知识体系的目的。

当然，还有很多其他的学习策略与方法，例如如何做计划的策略、自我监视的策略、自我调节的策略、时间管理的策略、寻求他人支持的策略等。作为高中生，我们要多研究学习策略的奥秘，结合自身特点，创新学习方法，提高学习效率。





## 走班学习与自我调适

### 融入走班学习新常态

独学而无友，则孤陋而寡闻。——《礼记·学记》

#### 一、走班学习促进自我成长

走班学习是指学生们不再局限于固定班级，而是根据自己的选课表，到不同的班级里上课。走班学习是建立在自我选择基础上的，这会一定程度上提高我们学习的自主性和主动性，对促进我们的多元成长具有重要意义。

#### 1、促进基于自我兴趣和能力的学习

走班学习要求我们对自己的兴趣、能力、特长和追求等进行科学的评估，做出理性的选择，促使我们能够更加灵活、多样地基于自己的知识基础、能力水平和兴趣特长，做出相应调整。

#### 2、增强适应环境的能力

走班学习使我们的学习和交往活动突破了班级编制和物理空间的禁锢，我们因课程选择不同而进入不同的班级，进而接触到不同的同学与老师。走班学习拓宽了我们的活动空间和交往范围，提高了人际交往和沟通能力，增强了环境适应力。

#### 3、重塑个人的自信

新环境中，我们更容易放下自卑或自负的“包袱”，采取新的行为，轻装前行。我们可以利用

走班学习重新塑造自信。不因过去的“小失败”而妄自菲薄，也不因自己曾经的优越而骄傲自满。

#### 4、学会自我管理

走班学习不仅赋予我们自主选择的权利，更重要的是培养我们的自主管理能力。在学习活动之前，要学会确定学习目标，选择学习内容，做好学习准备；在学习活动中，要学会对学习过程、学习状态、学习行为进行检查与调节；在学习活动之后，要学会对学习结果进行总结与补救，不断改进，努力达成自我发展的目标。

#### 二、走班学习面临的挑战与对策

走班学习，使每个人都处在动态变化中，没有固定的教室、班级、班主任和班委会，缺乏相对稳定的学习情境和人际交往环境。因此，我们需要加强自我调适，不断适应高中新生活。

#### 1、面对强手林立——学会心理调适，自我激励

随着走班制的实施，学习能力相近或者学习兴趣一致的同学会被编到一个班里，这让原本相对优秀的我们失去原有的优越感，觉得老师不再关注我们，或发现自己不如他人、产生自我怀疑。因此，我们需要正确地评价自己，学会自我激励。

首先，要调整关注的焦点。我们要理解自己与他人的差别是客观存在的，因此，要学着接纳自己的不足，关注自己的优势和长

处，逐步树立自信。

其次，要调整自我评价的方式。要学会运用不同的评价维度来评价自己。可以通过与他人的比较找出自己的差距，激励自己更加优秀；也可以与以前的自己做比较，客观地看待自己的进步，找到自信。

最后，要学会自我激励。如果单一地以获得外部的认可作为目标来激励自己，这可能会导致我们渐渐迷失自我。作为高中生，要逐渐学会以获得个人内在的成长与发展作为目标来激励自己，找到自身成长与发展的动力，促进自我管理，主动发展。

#### 2、面对人员流动——学会合作学习，融入团队

走班学习后，原先同一个班级的同学会分散在不同的教室里上课。同学之间的相互帮助、合作学习会在一定程度上削弱；加之有些同学认为学习是自己的事情，没有必要合作。这种心理，不利于良好个性的形成和自我发展。因此，我们需要学会合作学习，快速融入团队。

首先，树立助人意识。明白帮助别人就是帮助自己。因为在助人学习的过程中，我们不仅巩固了知识，锻炼了能力，而且还收获了友谊，获得了情感的满足。

其次，学会主动融入。积极主动地与他人合作，组建团队，利用合作学习优势，提升自我。

最后，要学会组织管理。合作学习中需

要明确分工，每个参与者都要有各自的角色和职责，要树立共同的目标，要约定共同遵守的规则，慢慢形成彼此认可的小组文化。

#### 3、面对人际疏远——学会人际调适，主动担责

在没有固定教室，甚至没有固定的班干部组织的状态下学习，我们难于形成集体归属感和集体荣誉感。因此，我们需要学会人际调适，主动承担责任。

首先，要学会尊重他人，宽容地对待个性差异。当同学们遇到矛盾，发生冲突的时候，要懂得尊重他人、宽容他人、真诚关心他人。

其次，要主动担当责任。在走班学习过程中，班级出现问题或班级事务需要处理时，我们要勇于担当责任，主动协助导师或任课教师做好班级管理工作。

#### 4、对节奏加快——学会统筹安排，珍爱自我

有的同学可能会难以适应走班制带来的快节奏，甚至会产生厌倦情绪。面对这样的挑战，我们需要学会统筹安排，珍爱自我。

首先，科学合理地制定个性化的课程表。我们需要基于个人的能力兴趣及学校资源，制定适合自己的课程表。

其次，合理安排作息时间。我们要学会合理安排作息时间，爱护自己的身体。在遵守学校作息安排的基础上，根据自己的生物钟，调整好学习、娱乐与休息的关系。

## 选课百宝箱

### Q1：为什么要选课？

不同的人、不同的个体会有不同的个性、想法和思考模式，所以在能力和兴趣等方面也一定不会完全相同，选课是为了帮助同学们能逐步地发现自己的兴趣和明确自己未来的发展方向，然后针对自身需求以强化相关的知识，从而为进入大学做好充分准备。

### Q2：选课时我要考虑哪些因素？

- (1) 个人的兴趣与能力。
- (2) 在校的课业表现。
- (3) 个人的个性与特质。
- (4) 大学院系入学要求。
- (5) 未来打算从事职业的性质。
- (6) 价值观，包括个人、家庭、社会方面的。

### Q3：选课或选职业时，兴趣比能力重要（或能力比兴趣重要）吗？

根美国著名的心理学家斯温的生涯金三角理论，一般情况下，兴趣是前提，但能力与其他因素（如个人性格、价值观、出路等）也要充分考虑。兴趣是学习的动力基础，只要有学习兴趣，即便学习基础不好，若能以勤能补拙的态度对待学习，则学习定能成功。由此可见，在编织人生梦想时，兴趣比能力更重要。但有时我们也不难发现某些学生在学习上，由于该学科能力受限，无法突破瓶颈而热情逐渐降低；甚至勉强从不擅长的院系毕业后，也可能在就业时因为不擅长而被迫改换职业。生涯能力先天成分较大，犹如“引擎”之于汽车，代表的是“速度力”；兴趣后天可以培养，犹如“油量”之于汽车，代表的是“持续力”。在其他条件不变的情况下，能力仍是最后成功与否的关键点。因此如何找到这两者之间的平衡点，是很重要的课题。

### Q4：不能确定我的兴趣，也没有特别擅长的部分（或几个学科学的都很不错），该如何选课？

每个同学，从小学到初中，都学习过许多科目，而每个同学都会有比较擅长或者不擅长的科目。首先可以仔细回想在整个求学过程中，是否有特别喜爱或者不喜爱的学科，然后可以做初步分析及筛选，发现自己较偏向哪一个学群或类别；如果仍不清楚自己的兴趣，也可以依照目前的学业状况及成绩表现来选课。同学们可以到学校学生发展指导室或者采用其他方式进行兴趣与能力性向测验，也可以查阅书籍，或者与学长、学姐交流相关的经验等，千万不要害怕问问题，因为自己的未来就掌握在自己的手中。

### Q5：我很喜欢某学科，但是觉得能力不足，怎么办？

已经认识到自己的兴趣，表明你对自己已经有了一定程度的了解，所以，可以先对自己的能力进行评估，是不是可以在此兴趣上有再深入、更上一层楼的空间。若希望向此兴趣学科发展，可以先听取老师、同学和朋友的建议或看法，也可以利用课余时间发展自己的兴趣，定能提升自我能力。

### Q6：我很擅长某学科，该选择哪一学科群比较有优势？

如果以自己的擅长学科作为选课的条件之一，可以先找到此科目属于哪一个类组，然后再选择组

别；当然，除了以擅长的学科当作选组因素之外，也可以配合自己的兴趣或是综合父母、师长的建议，或者参考兴趣和能力性向测验的结果，然后再做出最适合自己的决定。

### Q7：选择未来有前景的专业，还是选择有兴趣、擅长的专业？

(1) 作为选择学科的依据，无论是以前景为优先考量还是以兴趣为基准，皆有其利弊。如果以前景为优先考量，当前社会的热门专业在大学生群体中高度普及，拥有硕士学位、双学位或博士学位者也不在少数。从走出校门找工作开始，我们会遇到许多障碍，所以如果现在能选定前景发展良好的专业，未来就业就会相对容易。相对的，所谓的“热门专业”，通常是反映出当下社会环境里人力需求较高或是薪资水平较好所对应的专业，未来可能成为冷门专业。试想从你选课和专业选择到进入职场就业，可能是7~9年之后（高中三年、专科或本科三到四年、研究生二到三年），这段时期内，原本热门的专业可能降温，而原本冷门的专业可能升温，不见得热门的专业就一定吃香，没有人能够保证某些专业永远保有光明的前景。

(2) 若以兴趣作为自身选择的基准，那么在学习的过程中，就会增强主动学习的动力，当然也可能学得更多的知识及经验。同学们一定要记住，兴趣是自我发展的原动力，不要轻易听信别人说“兴趣不能当饭吃”的错误观点，这种错误的思想在于他还没有培养出搭配自己兴趣的能力。众所周知，现代社会大众易于接受新事物，如果能将兴趣与工作有机结合，发展出自己的一条路，自我的专业潜力就会最大程度地得到挖掘，其自身的价值就会得到最大程度地实现。

(3) 建议同学们选择专业和选课时需要按照自己的能力与兴趣，再参考其他相关的信息。如：父母的经验期望、社会的环境趋势、自己的环境与目标等，这样才能做出最佳的选择。

### Q8：当个人选择与父母期望相冲突时，该如何做出选择？

(1) 应积极与父母沟通，让他们充分了解自己做出决定的整个过程，如：让父母知道自己的能力性向测验与学科兴趣测试的结果、自己在学校各科成绩的表现等，一定让父母知道，自己的决定是经过整体性考虑的结果。一旦父母了解了你个人的整个决策过程，一般会接受你做出的自我抉择。

(2) 一旦与父母的想法和观点不一致时，应心平气和地与父母沟通，认真听取和对待父母的关心与建议，尽可能地了解父母的想法与用心，并且适当反思自己的想法，并愿意对选择可能产生的结果负责，相信父母在听取与了解你的想法后，能够尊重你的决定。

(3) 同学们做出决定时，要充分考虑社会的发展趋势、父母的期望或者亲朋好友的看法。当然，这并非唯一必须遵守的原则。最重要的还是要充分考虑自身的能力是否可以胜任或者是否有兴趣，如果对于某个专业或者学科不感兴趣，又不合乎自己能力性向的话，切不可为了顾及他人面子、自我的虚荣心、他人的游说或其他因素而勉强选择，更不要抱着尝试的心态做出选择，因为这个决定对自己高中的学习状况与未来的生涯发展都有相当程度的影响。

## 课程选择平衡单

### 生涯探索之高考选课巧组合

选考学科有各种依据，如根据学习成绩高低、特长、兴趣、专业性向或职业性向等。如果你对选课还比较迷茫、犹豫不定，不妨试试这张“课程选择平衡单”，它将协助你进行课程选择。

考虑因素	加权	选考科目											
		物理		化学		生物		政治		历史		地理	
		得分	加权后	得分	加权后	得分	加权后	得分	加权后	得分	加权后	得分	加权后
个人	感兴趣												
	擅长、易掌握												
	成绩好、基础好												
学校	心理的需要												
	理想的需要												
	教师资源好												
家庭	同学建议												
	学校优势学科												
	教师建议												
未来	家人建议												
	家人资源												
	其他												
合计													

注：

- 1、加权：考虑因素的加权由自己定义，加权数在1~5之间，表示该因素重要程度。
- 2、得分：同一考虑因素对应的每一科目得分在-5~5之间。
- 3、加权得分：加权后=加权×得分。例如，兴趣爱好的加权数是5，而这一考虑因素下物理得分为5，化学得分为-2，物理加权后是25，化学加权后是-10。经过平衡之后你决定选择的课程组合是：\_\_\_\_\_

## “双一流”建设名单

### “双一流”建设高校名单 (按学校代码排序)

#### 一、一流大学建设高校 42 所

##### 1. A 类 36 所

北京大学、中国人民大学、清华大学、北京航空航天大学、北京理工大学、中国农业大学、北京师范大学、中央民族大学、南开大学、天津大学、大连理工大学、吉林大学、哈尔滨工业大学、复旦大学、同济大学、上海交通大学、华东师范大学、南京大学、东南大学、浙江大学、中国科学技术大学、厦门大学、山东大学、中国海洋大学、武汉大学、华中科技大学、中南大学、中山大学、华南理工大学、四川大学、重庆大学、电子科技大学、西安交通大学、西北工业大学、兰州大学、国防科技大学

##### 2. B 类 6 所

东北大学、郑州大学、湖南大学、云南大学、西北农林科技大学、新疆大学

#### 二、一流学科建设高校 95 所

北京交通大学、北京工业大学、北京科技大学、北京化工大学、北京邮电大学、北京林业大学、北京协和医学院、北京中医药大学、首都师范大学、北京外国语大学、中国传媒大学、中央财经大学、对外经济贸易大学、外交学院、中国人民公安大学、北京体育大学、中央音乐学院、中国音乐学院、中央美术学院、中央戏剧学院、中国政法大学、天津工业大学、天津医科大学、天津中医药大学、华北电力大学、河北工业大学、太原理工大学、内蒙古大学、辽宁大学、大连海事大学、延边大学、东北师范大学、哈尔滨工程大学、东北农业大学、东北林业大学、华东理工大学、东华大学、上海海洋大学、上海中医药大学、上海外国语大学、上海财经大学、上海体育学院、上海音乐学院、上海大学、苏州大学、南京航空航天大学、南京理工大学、中国矿业大学、南京邮电大学、河海大学、江南大学、南京林业大学、南京信息工程大学、南京农业大学、南京中医药大学、中国药科大学、南京师范大学、中国美术学院、安徽大学、合肥工业大学、福州大学、南昌大学、河南大学、中国地质大学、武汉理工大学、华中农业大学、华中师范大学、中南财经政法大学、湖南师范大学、暨南大学、广州中医药大学、华南师范大学、海南大学、广西大学、西南交通大学、西南石油大学、成都理工大学、四川农业大学、成都中医药大学、西南大学、西南财经大学、贵州大学、西藏大学、西北大学、西安电子科技大学、长安大学、陕西师范大学、青海大学、宁夏大学、石河子大学、中国石油大学、宁波大学、中国科学院大学、第二军医大学、第四军医大学

### “双一流”建设学科名单 (按学校代码排序)

北京大学：哲学、理论经济学、应用经济学、法学、政治学、社会学、马克思主义理论、心理学、中国语言文学、外国语言文学、考古学、中国史、世界史、数学、物理学、化学、地理学、地球物理学、地质学、生物学、生态学、统计学、力学、材料科学与工程、电子科学与技术、控制科学与工程、计算机科学与技术、环境科学与工程、软件工程、基础医学、临床医学、口腔医学、公共卫生与预防医学、药理学、护理学、艺术学理论、现代语言学、语言学、机械及航空航天和制造工程、商业与管理、社会政策与管理  
中国人民大学：哲学、理论经济学、应用经济学、法学、政治学、社会学、马克思主义理论、新闻传播学、中国史、统计学、工商管理、农林经济管理、公共管理、图书情报与档案管理

#### 注：

1. 不加(自定)标示的学科，是根据“双一流”建设专家委员会确定的标准而认定的学科；  
2. 加(自定)标示的学科，是根据“双一流”建设专家委员会建议由高校自主确定的学科；  
3. 高校建设方案中的自主建设学科按照专家委员会的咨询建议修改后由高校自行公布。

清华大学：法学、政治学、马克思主义理论、数学、物理学、化学、生物学、力学、机械工程、仪器科学与技术、材料科学与工程、动力工程及工程热物理、电气工程、信息与通信工程、控制科学与工程、计算机科学与技术、建筑学、土木工程、水利工程、化学工程与技术、核科学与技术、环境科学与工程、生物医学工程、城乡规划学、风景园林学、软件工程、管理科学与工程、工商管理、公共管理、设计学、会计与金融、经济学和计量经济学、统计学与运筹学、现代语言学

北京交通大学：系统科学  
北京工业大学：土木工程(自定)  
北京航空航天大学：力学、仪器科学与技术、材料科学与工程、控制科学与工程、计算机科学与技术、航空宇航科学与技术、软件工程  
北京理工大学：材料科学与工程、控制科学与工程、兵器科学与技术  
北京科技大学：科学技术史、材料科学与工程、冶金工程、矿业工程  
北京化工大学：化学工程与技术(自定)  
北京邮电大学：信息与通信工程、计算机科学与技术

中国农业大学：生物学、农业工程、食品科学与工程、作物学、农业资源与环境、植物保护、畜牧学、兽医学、草学

北京林业大学：风景园林学、林学  
北京协和医学院：生物学、生物医学工程、临床医学、

#### 药学

北京中医药大学：中医学、中西医结合、中药学  
北京师范大学：教育学、心理学、中国语言文学、中国史、数学、地理学、系统科学、生态学、环境科学与工程、戏剧与影视学、语言学  
首都师范大学：数学  
北京外国语大学：外国语言文学  
中国传媒大学：新闻传播学、戏剧与影视学  
中央财经大学：应用经济学  
对外经济贸易大学：应用经济学(自定)  
外交学院：政治学(自定)  
中国人民公安大学：公安学(自定)  
北京体育大学：体育学  
中央音乐学院：音乐与舞蹈学  
中国音乐学院：音乐与舞蹈学(自定)  
中央美术学院：美术学、设计学  
中央戏剧学院：戏剧与影视学  
中央民族大学：民族学  
中国政法大学：法学  
南开大学：世界史、数学、化学、统计学、材料科学与工程

天津大学：化学、材料科学与工程、化学工程与技术、管理科学与工程

天津工业大学：纺织科学与工程  
天津医科大学：临床医学(自定)  
天津中医药大学：中药学  
华北电力大学：电气工程(自定)  
河北工业大学：电气工程(自定)  
太原理工大学：化学工程与技术(自定)  
内蒙古大学：生物学(自定)  
辽宁大学：应用经济学(自定)  
大连理工大学：化学、工程  
大连海事大学：交通运输工程(自定)  
吉林大学：考古学、数学、物理学、化学、材料科学与工程

延边大学：外国语言文学(自定)  
东北师范大学：马克思主义理论、世界史、数学、化学、统计学、材料科学与工程

哈尔滨工业大学：力学、机械工程、材料科学与工程、控制科学与工程、计算机科学与技术、土木工程、环境科学与工程

哈尔滨工程大学：船舶与海洋工程  
东北农业大学：畜牧学(自定)  
东北林业大学：林业工程、林学

复旦大学：哲学、政治学、中国语言文学、中国史、数学、物理学、化学、生物学、生态学、材料科学与工程、环境科学与工程、基础医学、临床医学、中西医结合、药理学、机械及航空航天和制造工程、现代语言学

同济大学：建筑学、土木工程、测绘科学与技术、环境科学与工程、城乡规划学、风景园林学、艺术与设计  
上海交通大学：数学、化学、生物学、机械工程、材料科学与工程、信息与通信工程、控制科学与工程、计算机科学与技术、土木工程、化学工程与技术、船舶与海洋工程、基础医学、临床医学、口腔医学、药理学、电子电气工程、商业与管理

华东理工大学：化学、材料科学与工程、化学工程与技术

东华大学：纺织科学与工程  
上海海洋大学：水产  
上海中医药大学：中医学、中药学  
华东师范大学：教育学、生态学、统计学  
上海外国语大学：外国语言文学  
上海财经大学：统计学  
上海体育学院：体育学  
上海音乐学院：音乐与舞蹈学  
上海大学：机械工程(自定)

南京大学：哲学、中国语言文学、外国语言文学、物理学、化学、天文学、大气科学、地质学、生物学、材料科学与工程、计算机科学与技术、化学工程与技术、矿业工程、环境科学与工程、图书情报与档案管理

苏州大学：材料科学与工程(自定)  
东南大学：材料科学与工程、电子科学与技术、信息与通信工程、控制科学与工程、计算机科学与技术、建筑学、土木工程、交通运输工程、生物医学工程、风景园林学、艺术学理论

南京航空航天大学：力学  
南京理工大学：兵器科学与技术  
中国矿业大学：安全科学与工程、矿业工程  
南京邮电大学：电子科学与技术  
河海大学：水利工程、环境科学与工程

江南大学：轻工技术与工程、食品科学与工程  
南京林业大学：林业工程  
南京信息工程大学：大气科学

南京农业大学：作物学、农业资源与环境  
南京中医药大学：中药学  
中国药科大学：中药学  
南京师范大学：地理学

浙江大学：化学、生物学、生态学、机械工程、光学工程、材料科学与工程、电气工程、控制科学与工程、计算机科学与技术、农业工程、环境科学与工程、软件工程、园艺学、植物保护、基础医学、药理学、管理科学与工程、农林经济管理

中国美术学院：美术学  
安徽大学：材料科学与工程(自定)  
中国科学技术大学：数学、物理学、化学、天文学、地球物理学、生物学、科学技术史、材料科学与工程、计算机科学与技术、核科学与技术、安全科学与工程

合肥工业大学：管理科学与工程(自定)  
厦门大学：化学、海洋科学、生物学、生态学、统计学

福州大学：化学(自定)  
南昌大学：材料科学与工程  
山东大学：数学、化学

中国海洋大学：海洋科学、水产  
中国石油大学(华东)：石油与天然气工程、地质资源与地质工程  
郑州大学：临床医学(自定)、材料科学与工程(自定)、化学(自定)

河南大学：生物学  
武汉大学：理论经济学、法学、马克思主义理论、化学、地球物理学、生物学、测绘科学与技术、矿业工程、口腔医学、图书情报与档案管理  
华中科技大学：机械工程、光学工程、材料科学与工程、动力工程及工程热物理、电气工程、计算机科学与技术、基础医学、公共卫生与预防医学

中国地质大学(武汉)：地质学、地质资源与地质工程  
武汉理工大学：材料科学与工程  
华中农业大学：生物学、园艺学、畜牧学、兽医学、农林经济管理  
华中师范大学：政治学、中国语言文学

中南财经政法大学：法学(自定)  
湖南大学：化学、机械工程  
中南大学：数学、材料科学与工程、冶金工程、矿业工程  
湖南师范大学：外国语言文学(自定)

中山大学：哲学、数学、化学、生物学、生态学、材料科学与工程、电子科学与技术、基础医学、临床医学、药理学、工商管理  
暨南大学：药学(自定)  
华南理工大学：化学、材料科学与工程、轻工技术与工程、农学

广州中医药大学：中医学  
华南师范大学：物理学  
海南大学：作物学(自定)  
广西大学：土木工程(自定)

四川大学：数学、化学、材料科学与工程、基础医学、口腔医学、护理学

重庆大学：机械工程(自定)、电气工程(自定)、土木工程(自定)  
西南交通大学：交通运输工程  
电子科技大学：电子科学与技术、信息与通信工程  
西南石油大学：石油与天然气工程

成都理工大学：地质学  
四川农业大学：作物学(自定)  
成都中医药大学：中药学  
西南大学：生物学

西南财经大学：应用经济学(自定)  
贵州大学：植物保护(自定)  
云南大学：民族学、生态学  
西藏大学：生态学(自定)

西北大学：地质学  
西安交通大学：力学、机械工程、材料科学与工程、动力工程及工程热物理、电气工程、信息与通信工程、管理科学与工程、工商管理  
西北工业大学：机械工程、材料科学与工程

西安电子科技大学：信息与通信工程、计算机科学与技术  
长安大学：交通运输工程(自定)  
西北农林科技大学：农学  
陕西师范大学：中国语言文学(自定)

兰州大学：化学、大气科学、生态学、草学  
青海大学：生态学(自定)  
宁夏大学：化学工程与技术(自定)  
新疆大学：马克思主义理论(自定)、化学(自定)、计算机科学与技术(自定)

石河子大学：化学工程与技术(自定)  
中国矿业大学(北京)：安全科学与工程、矿业工程  
中国石油大学(北京)：石油与天然气工程、地质资源与地质工程  
中国地质大学(北京)：地质学、地质资源与地质工程

宁波大学：力学  
中国科学院大学：化学、材料科学与工程  
国防科技大学：信息与通信工程、计算机科学与技术、航空宇航科学与技术、软件工程、管理科学与工程

第二军医大学：基础医学  
第四军医大学：临床医学(自定)



### 第四轮学科评估高校评估结果

学科评估是教育部学位与研究生教育发展中心(简称学位中心)按照国务院学位委员会和教育部颁布的《学位授予与人才培养学科目录》(简称学科目录)对全国具有博士或硕士学位授予权的一级学科开展整体水平评估。学科评估是学位中心以第三方方式开展的非行政性、服务性评估项目，2002年首次开展，截至2017年完成了四轮。

第四轮学科评估于2016年4月启动，按照“自愿申请、免费参评”原则，采用“客观评价与主观评价相结合”的方式进行。评估体系在前三轮的基础上进行诸多创新；评估数据以“公共数据和单位填报相结合”的方式获取；评估结果按“分档”方式呈现，具体方法是按“学科整体水平得分”的位次百分位，将前70%的学科分9档公布：前2%(或前2名)为A+，2%~5%为A(不含2%，下同)，5%~10%为A-，10%~20%为B+，20%~30%为B，30%~40%为B-，40%~50%为C+，50%~60%为C，60%~70%为C-。

公布评估结果旨在为参评单位了解学科优势与不足、促进学科内涵建设、提高研究生培养质量提供客观信息；为学生选报学科、专业提供参考。



2017年12月28日，全国第四轮学科评估结果发布

教育部官网 微信教育



各方说法 微信公众号：山东高考一点通 点评

全国第四轮学科评估结果的公布，对于咱们学生适应新高考形势，进行专业选择时，有很强的借鉴性。榜上有名的都是目前咱们国内的知名学科和学府，我们从评估结果上可以看到，像北京大学、复旦大学这样的A+高校在哲学学科上占有绝对优势，又如法学学科在中国人民大学、中国政法大学就占有绝对的优势，教育学科学在北京师范大学、华东师范大学就占有绝对的优势，但个别学科不是A+，这就打破了很多家长和考生非“清华”“北大”不上的固有印象。如果你在一流学府学习一门三流的学科，或者在三流的学府学习一门一流的学科，你会怎么选？这不仅牵扯到你大学四年的学习，更影响你未来就业的发展方向。未来，随着学科多元化的发展，咱们学生在选高校，还是选专业上也有了更多元化的选择。