

考后填志愿：减了临场压力增了扎堆风险 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/457/2021_2022__E8_80_83_E5_90_8E_E5_A1_AB_E5_c65_457363.htm 高考政策说变就变，明年广东高考将改为分数出炉以后再填志愿。还有半年时间，考生该如何应对？专家建议，吃透政策，见招拆招，稳定心态，复习第一。背景：半年变阵“不算突然”考前半年调整高考政策，近日消息一出，让高三师生连呼“吃不消”。记者了解到，就预留的准备时间而言，还有比这更“突然”的：今年4月，安徽省突然传出消息，高考填志愿将由考后分数公布前填报，改为分数公布后填报，距离高考仅2个月。相比广东本省，今年的改变也不是最“突然”的：1999年全省考生已按照一贯做法在考前填报了志愿，但国家突然宣布高校扩招，大多数的高校招生计划都有了大幅度增加，直接导致已经填报的志愿失去意义，广东省临时决定在分数公布之后重新填报志愿。据了解，广东省高考在1986年之前采用的是考后填报志愿的办法，从1987年开始考前填报志愿。1999年考后填报志愿，扎堆现象严重，2000年又改回了考前填报志愿，直到2007年。比较：三种填法各有利弊 高考前填报志愿、考后估分填报志愿、知分填志愿，三种填报方式哪种最好？招生考试部门认为，其实各有利弊。考前填报志愿能够充分体现考生的意愿和平时真实水平，招生考试部门也有充裕的时间进行录取信息处理。但考生和家长心中无底，风险也相对高。一旦填报不能更改，考生在考试中心理压力较大，无论是高考失手或超常发挥，都会抱憾终生。考后估分填报志愿考生可以根据自己发挥情况和教师指导估出的

“考试成绩”进行填报志愿，减少了部分盲目性，填报志愿的“命中率”相对更高一些，但特别是在使用标准分地区，同样存在考生估分和实际成绩的差距，考生对自己在当年总群体中的排名亦不能准确把握。成绩公布后填报志愿降低了高考失准导致的风险，也减小了考试中的心理压力，但考生由于只知自己成绩，不知排名状况，志愿“撞车”现象更为明显，甚至导致高分落选。同时还有可能造成尖子人才过度集中于目前所体现的热门学校和专业，热门的学校(或专业)扎堆，冷门的学校(专业)生源不足，甚至需要适当降分录取，不利于人才在各种行业的均衡分布。

心态：别管无法改变的事

广州市中小学心理健康教育中心医生彭子文认为，面对突如其来的变化，人们通常会出现应激反应，如果感到焦虑恐慌，或心慌意乱情绪低落都属于正常现象，但要积极调整。“感到恐慌通常是对应激元因素认识不清导致，”彭子文说，“就好像黑暗中传来的声音让人害怕，看清了原来是只猫就不怕了。”彭子文建议，学校、舆论应尽快将新政策解读清楚，让考生全面认清局面，不要让大家乱猜，或者小道消息满天飞；家长如果自己还没理解，最好不要和孩子讨论，在不明不白的情况下，讨论得越多越恐慌，应该趋利避害，多讲可能的好处，少讲可能的坏处。考生在吃透政策的基础上，尽量不要把注意力集中在知识以外的事情上，特别是自己无法改变的事情上，如果感到明显的焦虑，可以结合自己的情况进行一些放松练习，比如听音乐、深呼吸，如感觉自己调整不好要及时找心理老师沟通，在时间允许的情况下，学校还可以组织团体心理辅导。

对策：目光放远心态放平

广东广雅中学校长黄永光建议，平时成绩较为优秀的考生，

由于自信心强，容易成为“高分扎堆”的一分子，在知分填报志愿时要尽量保护自己，首要注意“留有余地”。“最拔尖的学生在填报一流大学一流专业时，要谨慎分析当年形势，看自己是否的确遥遥领先，是否出现高分集中的现象。”黄永光说。广州市27中校长赵卫平则表示：“对平时成绩不拔尖的学生可能有一点损失，就是不能搏猛当‘黑马’了。”

作为对策，黄永光建议高分考生不要集中报考省内名校，要把视野放到全国范围；老师要做好近年来各个高校各种批次、专业的录取分评估，特别是2007年的分数，由于同样是原始分，考试科目结构也相同，是重要的参照标准，但同时也不能只看2007年，因为填报志愿的先后也会影响录取，不少高校还有大小年之分，要多看几年，取其平均值。老师们建议，聪明的学生应该充分利用改革带来的客观上的好处，即赢得了半年不受干扰的复习时间、无后顾之忧的考场心态。

“其实所谓对策，都是空谈，最重要的还是安心复习，打好基础。”赵卫平说。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com