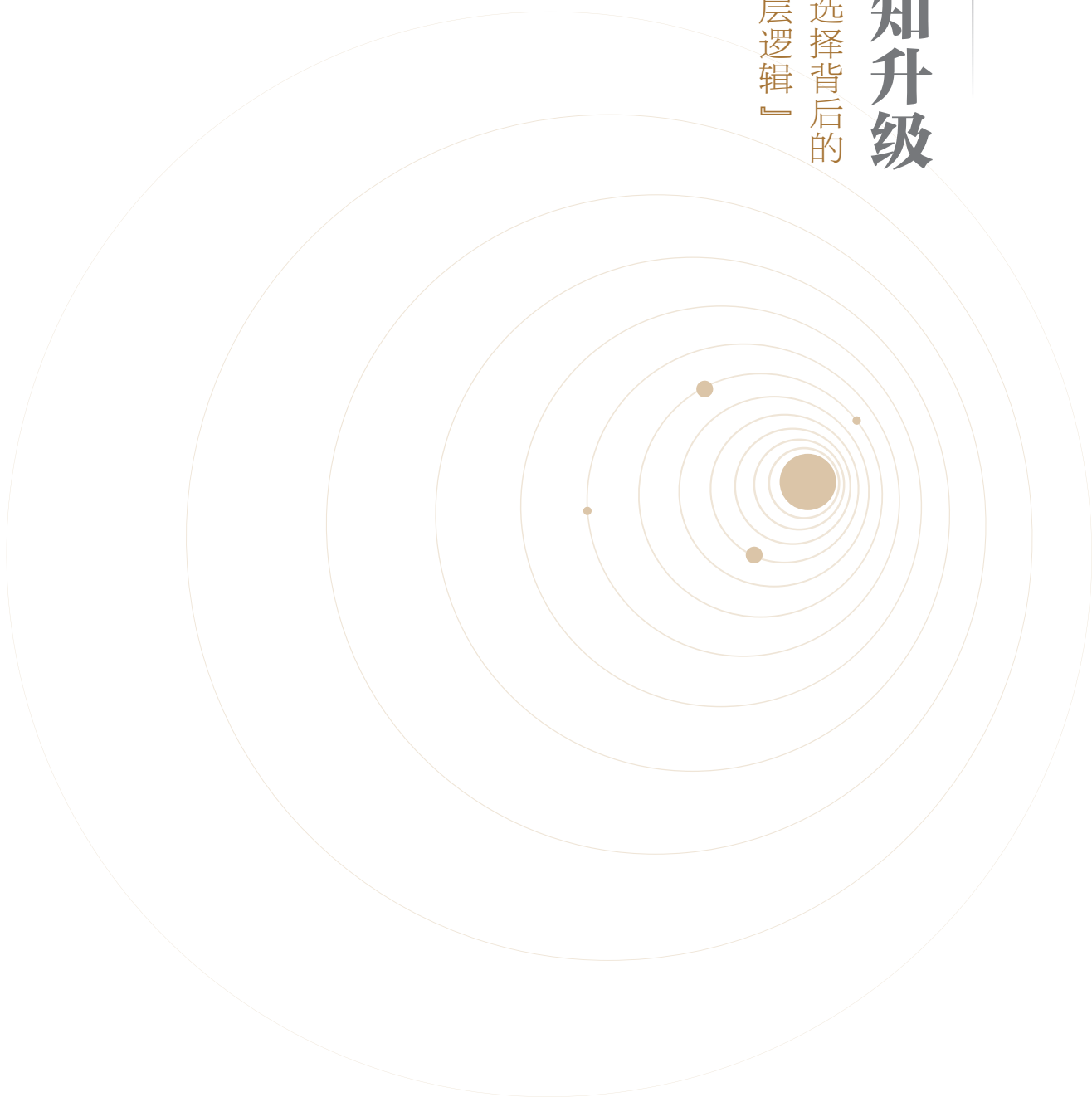


第一章

认知升级

高考选择背后的
『底层逻辑』



第一节 好大学≠清北：多元选择时代到来

多年前，我和清华校友尚尔凡合作出版了一本图书《北大向左，清华向右》，后来好多朋友都跟我说：“听过这本书，原来这本书是你写的啊。”倒不是说书的内容有多好，我想最主要是蹭了北大和清华的热度造就的效应。在国内，北大和清华无疑是金字招牌，对于大多数考生和家长来说，在国内上大学，北大和清华就是终极梦想。

北大和清华无疑是好大学，可问题是每年有上千万名高考生（据教育部统计，2024年全国高考报名人数1342万），北大和清华加起来招生不到1万人，也就意味着全国高考生中只有不到0.1%的幸运儿能圆梦北大或清华。对于绝大多数考生和家长来说，孩子能考上北大或清华只是小概率事件。

对于绝大多数家庭来说，就要早一步规划，帮孩子上好大学。什么才是好大学？除了北大和清华还有哪些大学适合我们选择呢？这样的问题，在我从事高考升学规划咨询的近20年里，每年都会遇到。我一般会从以下三个维度给家长们提出建议。

一、关注学校的层次（属性、排名、名气）

“你们家孩子将来想考哪所大学？”“你们家孩子在哪上大学？”这是孩子在高中阶段或者高考后，中国家长们遇到的经典之问。也就是说，考大学、上大学，重点在于“大学”，鲜有直接发问，“你们家孩子学什么专业啊？”对于孩子来说，都希望进到名气更大层次更高的大学。

可是面对3000多所高校，对于大多数家长来说，在同样的分数面前往往有数十所高校可以选择，怎样从中认定哪些更适合自家孩子呢？

例如，除清华和北大外，还有上海交通大学、复旦大学、浙江大学、

中国人民大学、中国科学院大学等各种类型的优质大学可以选择，它们都是好大学，关键还是要根据孩子的专业、地域和家庭综合情况来选择。这就需要有一定的专业功力去辨识，相信看完本书，你就会心里有数了。

总体来说，建议根据分数，顶尖考生选择 C9 高校（中国首个名校联盟，2009 年 10 月，北京大学、清华大学、复旦大学、浙江大学、哈尔滨工业大学、上海交通大学、南京大学、中国科学技术大学、西安交通大学 9 所国内高校结盟，在人才培养、科学研究等领域加强合作与交流，优势互补），次高分学生可以选择“985 工程”大学。除了 C9 高校之外，还有 30 所高校，共计 39 所“985”高校（见表 1-1）。

“985 工程”是指 1998 年 5 月启动、为创建世界一流大学和高水平大学而实施的工程，截至 2013 年底，“985 工程”共有 39 所高校。教育部表示“985 工程”的规模已经稳定，将不会再新增高校，未来将引入动态竞争机制，在一流的行业特色型大学中遴选实施“985 工程优势学科创新平台”项目，以重点打造世界一流学科群。

表 1-1 “985 工程”高校名单

序号	地区	学校名称
1	北京（8 所）	清华大学
2		北京大学
3		中国人民大学
4		北京师范大学
5		北京航空航天大学
6		北京理工大学
7		中央民族大学
8		中国农业大学
9	天津（2 所）	天津大学
10		南开大学
11	上海（4 所）	复旦大学
12		上海交通大学
13		同济大学
14		华东师范大学
15	重庆	重庆大学
16	四川（2 所）	四川大学
17		电子科技大学

(续表)

序号	地区	学校名称
18	湖南（3所）	湖南大学
19		中南大学
20		国防科技大学
21	福建	厦门大学
22	安徽	中国科学技术大学
23	江苏（2所）	南京大学
24		东南大学
25	黑龙江	哈尔滨工业大学
26	浙江	浙江大学
27	陕西（3所）	西安交通大学
28		西北工业大学
29		西北农林科技大学
30	湖北（2所）	武汉大学
31		华中科技大学
32	山东（2所）	山东大学
33		中国海洋大学
34	吉林	吉林大学
35	辽宁（2所）	大连理工大学
36		东北大学
37	广东（2所）	中山大学
38		华南理工大学
39	甘肃	兰州大学

再往下考生可以选择“211工程”大学，一共有115所，中高分段的学生，能上到“211”大学，就是一个很好的起点了。中等分数段的学生，尽量选择本地（省市）的重点大学或者具有行业优势的高校。分数较低的学生，可以选择本省市招生较多的普通高校或独立学院、民办高校。

“211工程”是为了面向21世纪，迎接世界新技术革命的挑战，政府集中央、地方各方面的力量，重点建设100所左右的高等学校和一批重点学科、专业，使其达到世界一流大学水平的建设工程。该工程于1995年启动，全国入选“211工程”的高校一共有115所（见表1-2）。

表 1-2 “211 工程” 高校名单

序号	地区	学校名称
1	北京（26 所）	清华大学
2		北京大学
3		中国人民大学
4		北京师范大学
5		北京航空航天大学
6		北京理工大学
7		中央民族大学
8		中国农业大学
9		北京邮电大学
10		北京交通大学
11		对外经济贸易大学
12		中央财经大学
13		北京外国语大学
14		中国政法大学
15		中国传媒大学
16		北京科技大学
17		华北电力大学
18		北京化工大学
19		北京林业大学
20		中国地质大学（北京）
21		中国矿业大学（北京）
22		中国石油大学（北京）
23		北京工业大学
24		北京中医药大学
25		中央音乐学院
26		北京体育大学
27	天津（4 所）	南开大学
28		天津大学
29		天津医科大学
30		河北工业大学
31	上海（10 所）	复旦大学
32		上海交通大学
33		华东师范大学
34		同济大学

高考是做选择题：打破志愿填报的信息壁垒

（续表）

序号	地区	学校名称
35	上海（10所）	东华大学
36		华东理工大学
37		上海财经大学
38		上海外国语大学
39		上海大学
40		海军军医大学
41	重庆（2所）	重庆大学
42		西南大学
43	山西	太原理工大学
44	内蒙古	内蒙古大学
45	辽宁（4所）	大连理工大学
46		东北大学
47		辽宁大学
48		大连海事大学
49	吉林（3所）	吉林大学
50		东北师范大学
51		延边大学
52	黑龙江（4所）	哈尔滨工业大学
53		哈尔滨工程大学
54		东北农业大学
55		东北林业大学
56	江苏（11所）	南京大学
57		东南大学
58		苏州大学
59		河海大学
60		南京航空航天大学
61		南京理工大学
62		南京师范大学
63		江南大学
64		中国矿业大学
65		中国药科大学
66		南京农业大学
67	浙江	浙江大学

(续表)

序号	地区	学校名称
68	安徽（3所）	中国科学技术大学
69		安徽大学
70		合肥工业大学
71	福建（2所）	厦门大学
72		福州大学
73	江西	南昌大学
74	山东（3所）	山东大学
75		中国海洋大学
76		中国石油大学（华东）
77	河南	郑州大学
78	湖北（7所）	武汉大学
79		华中科技大学
80		武汉理工大学
81		中南财经政法大学
82		华中师范大学
83		华中农业大学
84		中国地质大学（武汉）
85	湖南（4所）	湖南大学
86		中南大学
87		国防科技大学
88		湖南师范大学
89	广东（4所）	中山大学
90		华南理工大学
91		暨南大学
92		华南师范大学
93	广西	广西大学
94	四川（5所）	四川大学
95		电子科技大学
96		西南交通大学
97		西南财经大学
98		四川农业大学
99	云南	云南大学
100	贵州	贵州大学

(续表)

序号	地区	学校名称
101	陕西（8所）	西安交通大学
102		西北工业大学
103		西北农林科技大学
104		长安大学
105		陕西师范大学
106		西安电子科技大学
107		西北大学
108		空军军医大学
109	甘肃	兰州大学
110	海南	海南大学
111	宁夏	宁夏大学
112	青海	青海大学
113	西藏	西藏大学
114	新疆（2所）	新疆大学
115		石河子大学

二、关注一流高校和一流学科

从2017年9月开始，有关好大学的定义，又多了一个维度——“双一流”建设高校和学科。建设世界一流大学和一流学科，是我国在新的历史时期，为提升国家教育发展水平、增加国家核心竞争力、奠定长远发展基础所做出的重大战略部署。2015年10月，教育部等部委公布《统筹推进世界一流大学和一流学科建设总体方案》，2017年1月，《统筹推进世界一流大学和一流学科建设实施办法（暂行）》实施。其中提出，“双一流”建设将以5年为一个周期，动态调整、开放竞争。而不像原来的“985工程”和“211工程”大学，一旦被评选上，基本上就高枕无忧了。对于“双一流”高校和学科来说，时刻都有一把“达摩克利斯之剑”悬在头顶，敦促大学更好办学，保证不掉队。

新时代家长们在给孩子定义“好大学”时，更要考虑“双一流”建设高校和学科，这代表着建设高校的财政投入与社会认可度会越来越高，顺势而为，自然水涨船高。你家孩子若是选择了，自然就是站在“风口”，

让高考分数增值。

对于“双一流”建设来说，2017 年首批建设高校一共是 42 所，分为 A 类建设高校，包括北京大学、清华大学、上海交通大学、复旦大学等 36 所高校；B 类建设高校，包括东北大学、湖南大学、西北农林科技大学、郑州大学、云南大学、新疆大学 6 所高校。2022 年 2 月，教育部公布第二轮“双一流”建设高校及建设学科名单，此次发生的重大变化是“淡化身份色彩”，不再区分一流大学建设高校和一流学科建设高校，公布的名单共有建设高校 147 所（见表 1-3）。

表 1-3 第二轮“双一流”建设高校及建设学科名单（按学校代码排序）

序号	一流大学 建设高校	“双一流”建设学科 （2022 年 第二轮）	“双一流”建设学科 （2017 年 第一轮）
1	北京大学	自主确定建设学科并自行公布	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
2	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	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

高考是做选择题：打破志愿填报的信息壁垒

(续表)

序号	一流大学 建设高校	“双一流”建设学科 (2022年 第二轮)	“双一流”建设学科 (2017年 第一轮)
3	清华大学	自主确定建设学科并自行公布	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
4	北京交通大学	系统科学	系统科学
5	北京工业大学	土木工程	土木工程(自定)
6	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、交通运输工程、航空宇航科学与技术、软件工程	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
7	北京理工大学	物理学、材料科学与工程、控制科学与工程、兵器科学与技术	材料科学与工程、控制科学与工程、兵器科学与技术
8	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	科学技术史、材料科学与工程、冶金工程、矿业工程
9	北京化工大学	化学工程与技术	化学工程与技术(自定)
10	北京邮电大学	信息与通信工程、计算机科学与技术	信息与通信工程、计算机科学与技术
11	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	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

(续表)

序号	一流大学 建设高校	“双一流”建设学科 (2022年 第二轮)	“双一流”建设学科 (2017年 第一轮)
12	北京林业 大学	风景园林学、林学	风景园林学、林学
13	北京协和 医学院	生物学、生物医学工程、临床医学、公共卫生与预防医学、药学	生物学、生物医学工程、临床医学、药学
14	北京中医 药大学	中医学、中西医结合、中药学	中医学、中西医结合、中药学
15	北京师范 大学	哲学、教育学、心理学、中国语言文学、外国语言文学、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	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
16	首都师范 大学	数学	数学
17	北京外国 语大学	外国语言文学	外国语言文学
18	中国传媒 大学	新闻传播学、戏剧与影视学	新闻传播学、戏剧与影视学
19	中央财经 大学	应用经济学	应用经济学
20	对外经济 贸易大学	应用经济学	应用经济学(自定)
21	外交学院	政治学	政治学(自定)
22	中国人民 公安大学	公安学	公安学(自定)
23	北京体育 大学	体育学	体育学
24	中央音乐 学院	音乐与舞蹈学	音乐与舞蹈学
25	中国音乐 学院	音乐与舞蹈学	音乐与舞蹈学(自定)
26	中央美术 学院	美术学、设计学	美术学、设计学
27	中央戏剧 学院	戏剧与影视学	戏剧与影视学

高考是做选择题：打破志愿填报的信息壁垒

(续表)

序号	一流大学 建设高校	“双一流”建设学科 (2022年 第二轮)	“双一流”建设学科 (2017年 第一轮)
28	中央民族大学	民族学	民族学
29	中国政法大学	法学	法学
30	南开大学	应用经济学、世界史、数学、化学、统计学、材料科学与工程	世界史、数学、化学、统计学、材料科学与工程
31	天津大学	化学、材料科学与工程、动力工程及工程热物理、化学工程与技术、管理科学与工程	化学、材料科学与工程、化学工程与技术、管理科学与工程
32	天津工业大学	纺织科学与工程	纺织科学与工程
33	天津医科大学	临床医学	临床医学(自定)
34	天津中医药大学	中药学	中药学
35	华北电力大学	电气工程	电气工程(自定)
36	河北工业大学	电气工程	电气工程(自定)
37	山西大学	哲学、物理学	—
38	太原理工大学	化学工程与技术	化学工程与技术(自定)
39	内蒙古大学	生物学	生物学(自定)
40	辽宁大学	应用经济学	应用经济学(自定)
41	大连理工大学	力学、机械工程、化学工程与技术	化学、工程
42	东北大学	冶金工程、控制科学与工程	控制科学与工程
43	大连海事大学	交通运输工程	交通运输工程(自定)
44	吉林大学	考古学、数学、物理学、化学、生物学、材料科学与工程	考古学、数学、物理学、化学、材料科学与工程
45	延边大学	外国语言文学	外国语言文学(自定)

(续表)

序号	一流大学 建设高校	“双一流”建设学科 (2022年 第二轮)	“双一流”建设学科 (2017年 第一轮)
46	东北师范大学	马克思主义理论、教育学、世界史、化学、统计学、材料科学与工程	马克思主义理论、世界史、数学、化学、统计学、材料科学与工程
47	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、航空宇航科学与技术、环境科学与工程	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
48	哈尔滨工程大学	船舶与海洋工程	船舶与海洋工程
49	东北农业大学	畜牧学	畜牧学(自定)
50	东北林业大学	林业工程、林学	林业工程、林学
51	复旦大学	哲学、应用经济学、政治学、马克思主义理论、中国语言文学、外国语言文学、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、公共卫生与预防医学、中西医结合、药学、集成电路科学与工程	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、药学、机械及航空航天和制造工程、现代语言学
52	同济大学	生物学、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、设计学	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
53	上海交通大学	数学、物理学、化学、生物学、机械工程、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、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、药学、工商管理	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、药学、电子电气工程、商业与管理
54	华东理工大学	化学、材料科学与工程、化学工程与技术	化学、材料科学与工程、化学工程与技术

高考是做选择题：打破志愿填报的信息壁垒

(续表)

序号	一流大学 建设高校	“双一流”建设学科 (2022年 第二轮)	“双一流”建设学科 (2017年 第一轮)
55	东华大学	材料科学与工程、纺织科学与工程	纺织科学与工程
56	上海海洋 大学	水产	水产
57	上海中医 药大学	中医学、中药学	中医学、中药学
58	华东师范 大学	教育学、生态学、统计学	教育学、生态学、统计学
59	上海外国 语大学	外国语言文学	外国语言文学
60	上海财经 大学	应用经济学	统计学
61	上海体育 学院	体育学	体育学
62	上海音乐 学院	音乐与舞蹈学	音乐与舞蹈学
63	上海大学	机械工程	机械工程(自定)
64	南京大学	哲学、理论经济学、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	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
65	苏州大学	材料科学与工程	材料科学与工程(自定)
66	东南大学	机械工程、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	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
67	南京航空 航天大学	力学、控制科学与工程、航空宇航科学与技术	力学
68	南京理工 大学	兵器科学与技术	兵器科学与技术

(续表)

序号	一流大学 建设高校	“双一流”建设学科 (2022年 第二轮)	“双一流”建设学科 (2017年 第一轮)
69	中国矿业 大学	矿业工程、安全科学与工程	矿业工程、安全科学与工程
70	南京邮电 大学	电子科学与技术	电子科学与技术
71	河海大学	水利工程、环境科学与工程	水利工程、环境科学与工程
72	江南大学	轻工技术与工程、食品科学与 工程	轻工技术与工程、食品科学与 工程
73	南京林业 大学	林业工程	林业工程
74	南京信息 工程大学	大气科学	大气科学
75	南京农业 大学	作物学、农业资源与环境	作物学、农业资源与环境
76	南京医科 大学	公共卫生与预防医学	—
77	南京中医 药大学	中药学	中药学
78	中国药科 大学	中药学	中药学
79	南京师范 大学	地理学	地理学
80	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、 动力工程及工程热物理、电气工 程、控制科学与工程、计算机科 学与技术、土木工程、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、临 床医学、药学、管理科学与工程、 农林经济管理	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、药学、 管理科学与工程、农林经济管理
81	中国美术 学院	美术学	美术学
82	安徽大学	材料科学与工程	材料科学与工程(自定)

高考是做选择题：打破志愿填报的信息壁垒

(续表)

序号	一流大学 建设高校	“双一流”建设学科 (2022年 第二轮)	“双一流”建设学科 (2017年 第一轮)
83	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	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
84	合肥工业大学	管理科学与工程	管理科学与工程(自定)
85	厦门大学	教育学、化学、海洋科学、生物学、生态学、统计学	化学、海洋科学、生物学、生态学、统计学
86	福州大学	化学	化学(自定)
87	南昌大学	材料科学与工程	材料科学与工程
88	山东大学	中国语言文学、数学、化学、临床医学	数学、化学
89	中国海洋大学	海洋科学、水产	海洋科学、水产
90	中国石油大学(华东)	地质资源与地质工程、石油与天然气工程	地质资源与地质工程、石油与天然气工程
91	郑州大学	化学、材料科学与工程、临床医学	化学、材料科学与工程、临床医学(均自定)
92	河南大学	生物学	生物学
93	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、土木工程、水利工程、测绘科学与技术、口腔医学、图书情报与档案管理	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
94	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、临床医学、公共卫生与预防医学	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
95	中国地质大学(武汉)	地质学、地质资源与地质工程	地质学、地质资源与地质工程

(续表)

序号	一流大学 建设高校	“双一流”建设学科 (2022年 第二轮)	“双一流”建设学科 (2017年 第一轮)
96	武汉理工大学	材料科学与工程	材料科学与工程
97	华中农业大学	生物学、园艺学、畜牧学、兽医学、农林经济管理	生物学、园艺学、畜牧学、兽医学、农林经济管理
98	华中师范大学	政治学、教育学、中国语言文学	政治学、中国语言文学
99	中南财经政法大学	法学	法学(自定)
100	湘潭大学	数学	—
101	湖南大学	化学、机械工程、电气工程	化学、机械工程
102	中南大学	数学、材料科学与工程、冶金工程、矿业工程、交通运输工程	数学、材料科学与工程、冶金工程、矿业工程
103	湖南师范大学	外国语言文学	外国语言文学(自定)
104	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、药学、工商管理	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、药学、工商管理
105	暨南大学	药学	药学(自定)
106	华南理工大学	化学、材料科学与工程、轻工技术与工程、食品科学与工程	化学、材料科学与工程、轻工技术与工程、农学
107	华南农业大学	作物学	—
108	广州医科大学	临床医学	—
109	广州中医药大学	中医学	中医学
110	华南师范大学	物理学	物理学
111	海南大学	作物学	作物学(自定)
112	广西大学	土木工程	土木工程(自定)
113	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	数学、化学、材料科学与工程、基础医学、口腔医学、护理学
114	重庆大学	机械工程、电气工程、土木工程	机械工程、电气工程、土木工程(均自定)

高考是做选择题：打破志愿填报的信息壁垒

(续表)

序号	一流大学 建设高校	“双一流”建设学科 (2022年 第二轮)	“双一流”建设学科 (2017年 第一轮)
115	西南交通大学	交通运输工程	交通运输工程
116	电子科技大学	电子科学与技术、信息与通信工程	电子科学与技术、信息与通信工程
117	西南石油大学	石油与天然气工程	石油与天然气工程
118	成都理工大学	地质资源与地质工程	地质学
119	四川农业大学	作物学	作物学(自定)
120	成都中医药大学	中药学	中药学
121	西南大学	教育学、生物学	生物学
122	西南财经大学	应用经济学	应用经济学(自定)
123	贵州大学	植物保护	植物保护(自定)
124	云南大学	民族学、生态学	民族学、生态学
125	西藏大学	生态学	生态学(自定)
126	西北大学	考古学、地质学	地质学
127	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、控制科学与工程、管理科学与工程、工商管理	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
128	西北工业大学	机械工程、材料科学与工程、航空宇航科学与技术	机械工程、材料科学与工程
129	西安电子科技大学	信息与通信工程、计算机科学与技术	信息与通信工程、计算机科学与技术
130	长安大学	交通运输工程	交通运输工程(自定)
131	西北农林科技大学	植物保护、畜牧学	农学
132	陕西师范大学	中国语言文学	中国语言文学(自定)
133	兰州大学	化学、大气科学、生态学、草学	化学、大气科学、生态学、草学
134	青海大学	生态学	生态学(自定)

(续表)

序号	一流大学 建设高校	“双一流”建设学科 (2022年 第二轮)	“双一流”建设学科 (2017年 第一轮)
135	宁夏大学	化学工程与技术	化学工程与技术(自定)
136	新疆大学	马克思主义理论、化学、计算机科学与技术	马克思主义理论、化学、计算机科学与技术(均自定)
137	石河子大学	化学工程与技术	化学工程与技术(自定)
138	中国矿业大学 (北京)	矿业工程、安全科学与工程	矿业工程、安全科学与工程
139	中国石油大学 (北京)	地质资源与地质工程、石油与天然气工程	地质资源与地质工程、石油与天然气工程
140	中国地质大学 (北京)	地质学、地质资源与地质工程	地质学、地质资源与地质工程
141	宁波大学	力学	力学
142	南方科技大学	数学	—
143	上海科技大学	材料科学与工程	—
144	中国科学院大学	化学、材料科学与工程	化学、材料科学与工程
145	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	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
146	海军军医大学	基础医学	基础医学
147	空军军医大学	临床医学	临床医学(自定)

相比“985”“211”，“双一流”高校大幅增加，且分布较广。这个名单中既有北大、清华这样的“985工程”高校，也有北京交通大学、中央财经大学、对外经济贸易大学这样的“211工程”高校，还有外交学院、

首都师范大学、南京邮电大学等有特色的行业高校。

例如，你家孩子将来想考公务员，可以选择外交学院双一流建设学科——政治学；如果孩子将来想当教师或者任职金融统计行业，可以选择首都师范大学双一流建设学科——数学专业。以此类推，可以从表 1-3 中给孩子“淘宝”。

三、关注行业里认可度高的知名高校

对于有特长或者特定职业取向的孩子，可以更多关注行业里认可度高的知名高校。这类高校专业实力强、行业就业认可度高，未来的薪酬高，职业发展机会也更多。

而且这类高校相对来说，分数跨度大，不仅有供高分段、中等分数段孩子选择的高校，相对低分段孩子也有选择余地。例如，对人工智能感兴趣、想学计算机类专业的孩子，高分段可以考虑综合性的“985”高校计算机类专业，也可以考虑西安电子科技大学这样的行业认可度高的“211”高校；当然分数再低点，也可以考虑去杭州电子科技大学，甚至桂林电子科技大学都是不错之选。

又如，法学专业有“五院四系”之说，“五院”包括中国政法大学、华东政法大学、中南财经政法大学、西南政法大学、西北政法大学；“四系”包括北京大学法学院、中国人民大学法学院、武汉大学法学院、吉林大学法学院。如果孩子想学法学，进入“五院四系”深造，法学界认同度极高，将来进入法学界就业，将会有得天独厚的优势。

第二节 教育内卷真相：选择力 > 努力值

“内卷化”本来是一个经济现象概念，却被社会大众演绎成了网络词，指代的是一种非理性的或被动式的竞争和内耗现象。

国家教育咨询委员会委员、北京理工大学教育研究院博导杨东平教授说，所谓高考“内卷化”，是一种极端应试主义、应试教育模式，就是所谓的“只要学不死，就往死里学”。但是一个人的精力和时间都是有限的，无

限增加投入、超负荷，产生的并不是正效益，达到人的极限以后，你投入再多，也没有好的结果，反而负面影响大，损害人的健康。

家长并不想让孩子陷入这种“内卷化”竞争洪流中，可对于大多数家庭来说，高考依然是改变孩子命运的一个重要契机。我们看到了太多类似于衡水中学、毛坦厂中学这样的超级中学，数以万计的孩子，尤其是来自农村地区的孩子，唯有在那里更加努力拼搏，才有可能考上更好的大学，以带来命运的改变。我接受过来自这类中学孩子的高考升学咨询，他们在高三备考中，把时间用到了极致。有位女生告诉我，为了节省时间，吃饭都是轮流打饭，回来站着5分钟内就把饭吃完了，夏天为了节省出早操时间，晚上甚至和衣而睡。就是这样的拼搏努力，最终通过高考，考入了理想的大学，在一定程度上改变了命运。

尽管新高考改革、多元录取通道搭建，为孩子们提供了更多的高考升学机会，但是，“只要学不死，就往死里学”的“内卷化”并未就此消失。在孩子如此拼命备考以及家长如此揪心的同时，有没有一个从根本上跳出这种“内卷化”的方式呢？答案是：有。这个方式就是理性选择。也就是说，努力是必须的，但是理性选择更重要。具体来说，家长要用心关注和有效运用高考升学途径中的机会点，不仅能帮助孩子高考“增分”，还能让孩子选择更适合自己的成才路。

一、多批次的红利

考上好大学，前提是孩子要考出理想的分数，再加上合理的高考志愿填报才能达到理想结果。当孩子的成绩提分有限，或者高考后分数既定，怎样帮助孩子实现“弯道超车”？利用高考志愿填报中的“批次红利”是一个不错的选择。

新高考改革，普通批次中原有的一本、二本和三本逐步合并为普通本科批次是趋势，目前部分省市还在改革进程中，还保留有一批和二批（合并原有的二本和三本）。这样对于分数在批次边缘的考生来说，就可以多关注在一批和二批均有招生的院校。例如，在天津高考志愿填报没

高考是做选择题：打破志愿填报的信息壁垒

有合并批次之前，天津财经大学、天津外国语大学、天津师范大学这样的优质高校，在一、二本都有招生计划，其实用二本的分數也能上到一本院校。

如果已经实行了新高考改革，合并了录取批次，但是在高考志愿填报中，依然保留有普通本科批次之前的其他批次。例如，有提前批、特殊招生批次。这时可查询各地区教育考试院官网，关注一下公费师范生、公费医学生、公费农科生、部分港校、军校警校、专项计划等。如果有适合孩子选择的院校，并且符合报考规定，也可以利用这些招生批次来给孩子“淘宝”。

二、分校区的选择

异地办学，建立分校区是改革开放以来我国内地高校新的办学现象。例如，哈尔滨工业大学威海校区、深圳校区，电子科技大学沙河校区，北京交通大学威海校区，北京师范大学珠海校区等。一般来说，分校区都会比本部录取分数稍低。当然也有因分校区所在地域较好，反而在部分省市录取分数超越本部的情况。例如，哈尔滨工业大学深圳校区在黑龙江省录取分数就超越哈尔滨本部校区。

家长在给孩子选择高校时，如果孩子达不到本部分数，又认准这所梦想校，可以考选择分校区这样的“捷径”。比如，孩子就想上中国人民大学，但是分数离该校本部录取分数还差一点，那就可以“曲线救国”，选择中国人民大学苏州校区就读，一样能获得中国人民大学的毕业证和学位证。这样在未来升学和就业时，其第一学历对于孩子来说就是增值。根据 2024 年北京市高考录取分数，中国人民大学本部录取分数最低 670 分，而该校苏州校区最低录取分数为 647 分，两者相差了 23 分，这可是高考啊，23 分是需要孩子付出多少努力才能提升的分数呢？由此可见，家长多了解高考升学资讯和路径，将会帮助孩子“增值”呢！

三、中外合作办学的“多维突破”

除了利用多批次、分校区给孩子在高考升学时带来升学增值外，对于经济实力稍好的家庭来说，也可以在孩子高考时，利用中外合作办学这个

“杠杆”增值。近些年我在做咨询时，发现北上广深等一线城市，以及来自杭州、成都、南京等城市家庭都越来越关注中外合作办学机会。

中外合作办学可能给家长的第一印象就是学费高、分数低、教学质量一般。其实，随着近年来中外合作办学项目越来越多，优质的项目受到家长考生追捧，未来孩子在海外升学、高薪就业方面优势也越来越凸显。例如，办学校早、层次较高的宁波诺丁汉大学和西交利物浦大学，高考录取分数我是看着涨上来的。因为办学质量提升有保障，溢价就出来了。记得我在七八年前，给适合的家庭推荐报考这类中外合作办学时，总会有家长质疑，“花这么多钱值得吗？”如今，这批孩子都早已毕业，大多走上了海外名校深造、高薪职业发展的快车道。

我在北京做咨询，发现北京家长有个特点，一般都不希望孩子离京上大学，要是分数够不上理想高校本部时，往往就会用该校的中外合作办学来“救场”。对于高分段能上“985”高校的学生，去不了北京理工大学本部，往往会选择北京理工大学会计学中外合作办学项目。对于次高分段学生，去不了北京邮电大学本部，往往会选择北京邮电大学宏福校区的中外合作办学项目。对于就想留京上“211”大学，分数又不算高的孩子，往往会选择北京工业大学中外合作办学项目。对于分数再低一点的孩子，也会选择类似北方工业大学、北京工商大学等院校的中外合作办学项目。可以说，每个省市都有针对不同分数段家庭和孩子的中外合作办学项目，只要选择好，完全可以在本科逆袭，未来考研或出国有更好的发展。

第三节 新高考核心：从“考高分”到“选对路”

要想让孩子在国内升大学，肯定绕不开新高考改革这个话题。要想让孩子将来升入好大学，就要早做规划。早到什么时候，有的家长会说，肯定越早越好，你没看从幼儿园、小学就开始竞争，开始卷？不可否认，越早准备，夯实孩子基础，一路名校概率更大。但在这么多年高考升学咨询中，我也看到太多家长只是单纯重视孩子分数，没有替孩子规划更多升学路径。同样的分数，错失了更适合的升学机会。其实，要想让孩子上好大

学，作为家长要“提分+规划”两手抓，两手都要硬。

单纯从学业规划来说，适应新高考改革要求，从孩子初中开始做好大学规划，更为适宜。

一、新高考改革“新”在哪里

读过大学的家长，回想当年自己高考，可能会有一些共同的回忆：是文科生还是理科生，是考上一本还是二本抑或三本，高考前估分填报志愿……随着新高考改革，这些共同的高考经历，在你家孩子高考时都会有变化。

从2014年浙江和上海拉开新高考改革序幕起，相对于传统高考模式，新高考最大的变化是取消了文理分科，改为选科模式，除了语文、数学、外语3科外，浙江省要从物理、化学、生物、历史、地理、政治、技术7个科目中选择3个科目，采用等级赋分制计入高考成绩。上海则是从物理、化学、生物、历史、政治、地理6个科目中选择3个科目，同样采用等级赋分制计入高考成绩。而选科要从高一开始就逐步选定，在整个高中时期，根据不同时间节点进行考核。这就意味着新高考改革打破了一考定终身的模式，高考最终的成绩比拼，在于选科是否适合，以及平时的长效努力。等级赋分则是根据孩子在全省市的等级赋予一定的分值，不再按单纯的卷面原始分计分。

新高考改革也在逐步合并录取批次，要求最终本科批次合并为一个批次，而不再划分为一本、二本、三本。打破批次界限，以往囿于批次线保护的“红利”消失后，需要高校更加努力提升办学质量，同时对于家长和考生来说，没有了批次界限后，1000多所普通本科院校都在一个批次选择报考，往往分不清院校的档次和实力，从而让孩子辛苦考出来的分数，没有用在“刀刃”上，甚至“高分低报”，白白浪费孩子的分数。

在2017年浙江省迎来第一年新高考录取时，就出现了这样的案例：同济大学浙江学院录取分数高达646分，这个提档分数要高于武汉大学、南开大学、东南大学等“985”名校录取分数。而同济大学浙江学院只是一所原三本独立学院，合并到一个批次后，家长和考生误认为该校就是同

济大学校本部，才会闹出这样令人痛心的事件，原本能上一所优质“985”高校的分，因为高考志愿没填好，只能录取到原三本独立学院。

新高考改革还带来了以专业为报考趋势的改革。相比传统高考的院校导向报考模式，早在2017年1月，浙江省高考志愿填报模式就改为80个专业平行志愿，^①也就是说每个专业（类）+一所高校就是一条独立志愿。例如，孩子想学计算机专业，可以填报“人工智能+浙江大学”，最多可以填报80个志愿。

对于第一次接触新高考的家长来说，看到这么多志愿，可能会觉得要填这么多，不提前做好功课，还真不敢给孩子填报。这也意味着需要提前做好孩子的专业和职业倾向探索，提前锁定要报考的专业范围。还有高考外语成绩，也由一年一次考试变为一年两次考试，可以选择成绩较好的计入高考总分。只有提前了解这些新高考的变化，并给孩子做好应对，才能在新高考时代帮助孩子上到好大学。

当然，根据进度，每个省（区、市）新高考的具体要求和时间节点不尽相同，要根据孩子所在省（区、市）教育考试部门公布的最新政策来执行，并做动态调整。^②例如，北京、天津、山东、海南4省市在2020年迎来了第一届新高考录取，采用“3+3”模式，跟上海类似。广东、福建、湖南、湖北、重庆、江苏、辽宁、河北8省市在2021年迎来第一届新高考录取，采用“3+1+2”的全新选科模式，除了语文、数学、英语3科外，设置了首选科目为物理和历史，且只能从中选择1科，然后再在剩下的化学、生物、政治、地理4个科目中选择2科。2024年，黑龙江、吉林、安徽、江西、甘肃、贵州、广西7省（区、市）迎来第一届新高考。2025年，河南、四川、云南、山西、陕西、宁夏、内蒙古、青海8省（区、市）将迎来第一届新高考（见表1-4）。

① <http://www.mnw.cn/news/china/1536106.html> 浙江出台新高考招生录取方案考生可填80个志愿。

② http://www.moe.gov.cn/fbh/live/2022/54835/mtbd/202209/t20220915_661482.html 教育部：全国29个省份已启动高考综合改革。

高考是做选择题：打破志愿填报的信息壁垒

表 1-4 新高考改革时间内容

改革批次	新高考时间	改革省（区、市）	新高考内容
第一批	2017 年	浙江	“3+3” 模式： 语数外（每科 150 分）+7 选 3（等级分，每科 100 分） （物理、历史、化学、政治、生物、地理、技术）
		上海	“3+3” 模式：
第二批	2020 年	北京、天津、山东、海南	语数外（每科 150 分）+6 选 3（等级分，每科 100 分 /70 分） （物理、化学、生物、政治、地理、历史）
第三批	2021 年	广东、福建、湖南、湖北、河北、辽宁、重庆、江苏	“3+1+2” 模式： 语数外（每科 150 分） +1 门必选（物理 / 历史，采用卷面分，每科 100 分） +4 选 2（化学、生物、政治、地理，等级分，每科 100 分）
第四批	2024 年	黑龙江、吉林、安徽、江西、甘肃、贵州、广西	
第五批	2025 年	河南、四川、云南、山西、陕西、宁夏、内蒙古、青海	
第六批	2027 年	新疆	“3+1+2” 模式： 语数外 +1 门必选（物理 / 历史） +4 选 2（化学、生物、政治、地理）
其他批	未知	西藏	“3+X” 模式： 语数外（每科 150 分）+ 文科综合 / 理科综合（总分 300 分）

二、初中时要做好三项准备

传统高考单纯比拼高考分数，可以在高中时期发力，甚至在高考后都来得及做好志愿填报。但是在新高考时代，要想让孩子的高考志愿选择有规划、有方向，从初中就要开始做好准备。

在初中阶段，家长首要解决的是孩子中考考出优异成绩，能够根据所在地区的政策，升入理想的高中，这才是将来通往理想大学的“康庄大道”。因而，成绩提升依然是王道。

不过，在提高成绩的同时，囿于新高考改革所带来的变化，也提醒考

生和家长在初中时期，要做好选科意向、英语提升、体育和艺术综合素养等方面的准备。首先是选科意向，在新高考时代，高一就要为选科做抉择，这就意味着将来高考的专业选择和职业倾向。而且以专业为导向的高考志愿填报模式，需要更早时期明确孩子在哪个科目上有潜力和优势，哪个方向是更为理想的选择。例如，有的孩子想将来做医生，临床医学专业都会要求选择“物理+化学”或“物理+化学+生物”。

如果初中孩子的家长及早研究了本省高考选科政策，去关注孩子的优势学科、将来想学的专业方向和职业倾向，这样到高一选科时就不会迷茫。此外，选科还关系到高中学校的情况，不同高中学校因师资、教室资源等因素，所开选科班级和规模、选科教学质量有所不同，这些也是初中家长择校要考量的因素。

除了选科意向外，还要关注外语学习。外语的重要性，无须多言。让孩子提早打好外语基础，确实能为孩子在未来的高中学习及升学中带来一定优势。新高考环境下，外语单科考试将会一年两考，采用更好的成绩计入高考总分，如果孩子外语成绩优秀，就有更多筹码去选择好大学。此外，随着国际化融合以及中外合作办学优质项目增加，在本科阶段选择类似上海纽约大学、昆山杜克大学这样的优质中外合作办学项目，需要孩子优秀的外语功底作为基础。如果想走国际高中、海外本科升学之路，家长也要在初中就给孩子做好选择，初二是一个比较适合的节点。

身体是革命的本钱，新时代的青少年，需要有强健的体魄作为未来学业和事业的保障。具备良好的美育修养和技能，也是新时代培养文理兼修、全面发展人才的需求。2020年中共中央办公厅、国务院办公厅印发了《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》和《关于全面加强和改进新时代学校美育工作的意见》，学校的体育中考要逐年增加分值，并在此基础上，不断总结经验，立即启动体育在高考中计分的研究。美育进中考的试点范围也将逐渐扩大。这也就意味着在中考要想拿到高分升入理想高中，仅仅拼学科分数还不够。这就提醒初中的考生和家长，要注重体育课

程和美育课程。除此之外，在高中阶段的强基计划、综合评价等招生考核中，除了学科笔试、面试外，都会要求体能测试，在初中打好底子，也为高考升学铺平道路。

“早起的鸟儿有食吃”，用心的家长，从初中就要开始规划孩子的大学路。

第四节 初中开始规划：“六步走”抢占升学决策先机

孩子进入到高三阶段，家长最大的焦虑是担心孩子的成绩不稳定，成绩不好上不了好大学。同时又焦虑孩子不知道学什么专业，未来能否找到好工作。好不容易高考完录取了，又担心孩子在大学是否适应。

随着新高考改革及多元升学路径的兴起，我接待的家长，家中孩子越来越低龄化。高一的家长最焦虑的是孩子到底该怎么选科，选择什么科目组合，将来大学选专业才会范围广。高二的家长最焦虑的是孩子要不要参加强基计划、综合评价招生，要不要参加一些社会性比赛，为孩子增加一些筹码。而初中的家长，更多焦虑孩子的成绩提升、怎样进入重点高中和实验班。对于有经济实力的家长，又在纠结，到底要不要给孩子走国际校路线，将来直接上海外本科。

期待越高，焦虑越多。在网络上与孩子同学中，总会有“别人家的孩子”，家庭条件好，学业又优秀，让一般家庭的父母们更加无所适从。心理学研究认为，焦虑来自对未知的恐惧。中国家长在孩子升学问题上的焦虑，更多源自对未来升学路径的不明确。当我为不同学段家长，根据孩子的具体情况，给出明确的学业路径规划时，总会看到家长眼睛重燃希望之光，长舒一口气，如释重负。

关注当下，不要攀比，选择适合孩子的学业路，就是最好的选择。为了让家长能够在孩子的不同学段减少焦虑，我总结了一个中学学业规划路径图，如图 1-1 所示，可以帮助家长在不同时期替孩子规划好适合的学业路径。

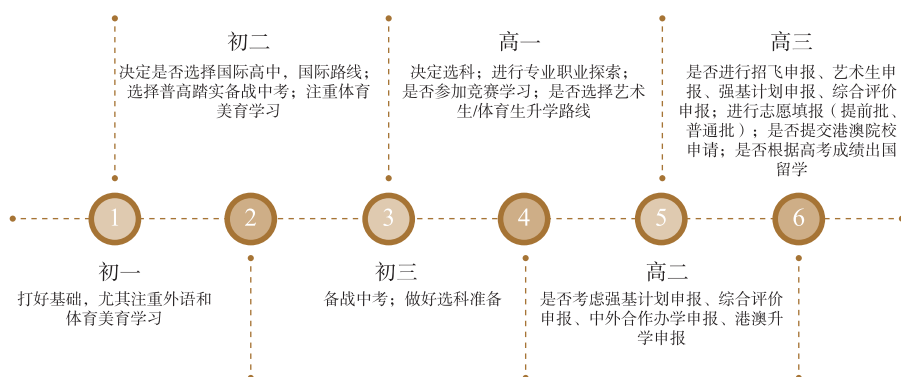


图 1-1 中学学业规划路径图

初一时，打好基础

在初一时，更多养成好习惯，各科都要打好基础，不要有明显的学科短板。同时，注重外语学习，打好坚实的外语听说读写基础，这是孩子未来的高中学业及大学学业的加速器。当然，这个时期，孩子还小，即便基础不好，也不用过多焦虑，慢慢提升，都还来得及。随着中考体育分值增加、美育逐步纳入中考计分，在繁重的课内学习之余，要将孩子的身体锻炼纳入日程；同时根据学校开设的美育课程，再初步掌握一门艺术技能，激发孩子的好奇心，拥有对于美的感知。在人工智能时代，对于美的感知也是稀缺能力。

初二时，做好抉择

随着国际化升学需求的增多，一、二线城市高净值家庭，也在越来越多考虑走国际高中、海外本科的深造路线。我在咨询中，常遇见的一类群体，尤其是生活在北京却没有北京户籍的家长，虽然家庭经济条件优渥，却因为政策所限，孩子不能上更优质的公立高中校，只好考虑让孩子走高中国际校路线，那么，初二是该决定分路口的时间点。

对于这类群体家长来说，选定一个方向就不要再犹豫，因为孩子的时间和精力耽误不起。

而对于绝大多数走国内普高、国内高考升学路线的家长来说，初二还

高考是做选择题：打破志愿填报的信息壁垒

是更多关注课内成绩稳定和提升，体育和美育跟上，关注中考考试信息和高中校信息，为中考做好准备。

初三时，备战中考

对于初三孩子来说，所有的重心肯定要放在备战中考上，只有考出高分，才有可能升入好的高中校。同时，在初三时期，根据所在省（区、市）新高考进程，要关注拟报高中的选科开班和教学情况，根据孩子的各学科成绩情况，进行初步的选科预判。在选科时，有一个维度就是要根据孩子的优势学科来定选科。比如，孩子历史成绩好，对历史特别感兴趣，那就可以在高一选科时，选择历史科目，将来选专业时，大多数的文科类专业都可以选择。

高一时，选定科目

初中阶段，家长更多考虑的是解决孩子先上好高中的问题，进入高一，就会考虑升入好大学问题。随着新高考的改革进程，绝大多数省（区、市）的高一学子都要考虑选定具体科目。学校会给予一定的引导，家长也会根据所在中学的实际教学资源来做一定的考量。总体原则还是建议遵从孩子的兴趣特质、优势学科以及将来所选大学专业来考虑。

除了选对科目之外，高一时对于部分有优势学科的孩子来说，也要考虑是否走竞赛道路，为将来成为保送生或参加强基计划做准备。还有部分有体育特长的学生，也可以考虑要不要申请高水平运动队项目，及早在专业领域做好针对性训练。

高二时，选对路径

进入高二，除了主旋律的学科成绩备考之外，作为家长，更多会考虑要不要让孩子走各类依托高考的升学路径。对于高分段孩子，未来有志于学习基础学科的孩子，可以考虑强基计划；对于成绩中上等的孩子，可以关注综合评价招生；对于未来想走国际化升学路径的孩子，可以关注中外合作办学和港澳院校。根据各种路径不同的时间进度，提前做好准备。比

如，对于想申请上海纽约大学这样的中外合作学校，一般在高三上学期就要开始申请，而对于语言和综合能力的要求，需要在更早时期就要做好准备。还有港澳院校，也是高三时期申请，需要及早做好目标校定位，根据学校的规定提前做好准备。

高三时，关键之选

孩子进入高三，家长最为重要的事情就是确保孩子高考万无一失，最好超常发挥，考出理想成绩，做好志愿填报，最终进入理想的大学和专业，让孩子的中学阶段完美收官。

高三这一年，对家长考验更大，家长相对更加焦虑。我一般给出解决方案主要有两个：一是各类升学路径，家长和孩子要理性选择，一旦决定，就要坚持下去，不要中途犹豫不决、制造内耗，耽误孩子的宝贵备考时间，造成孩子的心理压力。例如，强基计划要不要参加？综合评价要不要参加？中外合作校和港澳院校要不要申请？还有特殊类型的如空军、海军、民航招飞有没有可能参加？在填报高考志愿时，公费师范生、军校和警校要不要考虑？二是目标具象化、范围可控化。具体来说，根据孩子高三的历次大考成绩（比如期中、期末、一模等），依据前一两年录取分数和排名数据来做好对标，看看孩子目前真实状况能上哪些高校和专业。同时，结合孩子的选科及专业倾向、地域因素选定最理想的高校。这所高校可以是孩子的梦想校，稍高于目前的分数范围。如果有条件，可以在课余带孩子去校园看看，将这所高校具象化。或者请认识的该校校友，给孩子介绍一下梦想校。如果条件不允许，也可以通过网络，查看该校的视频和图片，让这所高校的具体建筑、景物等印刻在孩子的脑海中，激发孩子的潜力，朝着梦想校进军。从我往年所带的高三学生实践情况来看，这个方法还挺有效，多数孩子最后真的上了梦想校。

对于成绩不稳定的孩子，家长往往对孩子期待过高，所选的梦想校超出孩子的实际分数。对此，就需要给出孩子的上限和下限范围高校。例如，孩子目前的分数是580分，更多考虑在580~600分范围的高校，630~650

分范围的高校可以作为理想校定位，同时，也要考虑 550~580 分范围的保底高校。保底高校一定选取性价比高的院校（比如中外合作办学、总部分校区办学等），虽然分数低了 10~20 分，但是总体的院校层次没有降低，这样就会让家长不焦虑、孩子有动力。这样有的放矢，提前打好预防针，考好了上理想校，皆大欢喜，正常发挥，也是情理之中。即便发挥失利，还有高性价比高校托底，将来本科考研出国再逆袭，家长和考生都能接受。

未来升学路径明晰了，孩子就会更有动力，激发潜力，安心备考提分，家长也会心中有数，不会一看到各种群里、直播间消息，就产生各种不安和焦虑。

第五节 资源≠结果：不换学区房也能上名校

“再苦不能苦孩子”“不能让孩子输在起跑线上”，秉承这样信念的家长们，总想着宁愿自己吃苦受委屈，也要给孩子创造出一个好的环境。因而，我们在城市里，尤其是一线城市，总是在新闻中看到让人咋舌的“天价学区房”消息，焦灼着还没有“上车”的家长们。

古有孟母三迁，今有高价学区房。确实，一个好的环境，能助力孩子更好地成长。但是一定要配备“学区房”，才能让孩子一路名校、成才成功吗？在我咨询的个案中，有来自中学名校的，也有更多来自普校的学生。从录取结果来看，只要孩子努力学，家长做好后盾、做好孩子高考学业规划，就是不换学区房，也能送孩子上名校，能够成才，拥有好未来！

一、换房不如换观念，做好学业规划上名校

在一线城市，“学区房”动辄数百万、上千万元，对于普通家庭来说，可谓是“可望而不可即”。即便在二三线城市，对于工薪家庭来说，也不是件容易的事。

对于家境殷实、置换学区房没有压力的城市高净值家庭来说，能够让孩子上优质学校，当然是件让人羡慕的事。在北京，如果一开始就换到五

道口华清嘉园，一路从中关村二小再到家长口中的“海淀六小强”（人大附中、清华附中、北大附中、101 中学、十一学校、首师大附中），再跨入清北、“985”“211”高校当然是最理想不过的。

对于家庭来说，背负巨大经济压力、牺牲居住条件换上“老破小”的“学区房”值不值得，要理性决策。对于连在北京安家置业尚属奢侈的新北京人家长们来说，还不如放弃这样的焦虑，改变自己的观念。孩子成才成功并不一定都要靠上综合性名校，在新高考时代，选对适合孩子的专业和大学，一样能够成才。国内有众多行业特色的高校可以选择，即便孩子分数不高，只要规划好，依然有可能选择理想大学。比如，想做智能物流，可以选择北京物资学院；想做审计，可以选择南京审计大学；想做会计，可以选择上海立信会计金融学院；想学大气科学，可以选择南京信息工程大学；想做空乘，可以选择中国民航大学；想做人工智能，可以选择杭州电子科技大学；想做视频主播，可以选择浙江传媒学院；想学外语，可以选择广东外语外贸大学。类似于这样的行业特色院校太多了，其实只要与孩子兴趣匹配，就业时也会具有很强的竞争力和丰富的校友资源。

如果“曲线救国”，可以让孩子先努力上一所不错的本科院校，再通过考研或出国进修硕士、博士读世界名校，在最终的就业赛道上“逆袭”。在我前些年咨询的个案中，有不少成绩中等的孩子，先规划上一所分数范围内的性价比高的大学，经过本科四年的持续努力，最后通过考研上岸“985”高校、C9 名校，更有通过出国留学去伦敦大学学院（UCL）、纽约大学等世界级名校读硕博的学子。最终他们就业时，也是名校生身份了。

二、孩子能成才，说到底还得靠自身努力

孩子能不能成才，说到底还得靠自身努力。在这里跟各位家长分享一位寒门学子的成才故事。光看他的履历就会“金光闪闪”：他是哈佛大学博士、麻省理工学院博士后、哈佛历史上第一位在毕业典礼上演讲的中国学生，当天与他同台演讲的还有著名导演斯皮尔伯格，这是哈佛给予毕业生的最高荣誉。他是 2017 年福布斯“30under30”（30 岁以下 30 位俊杰榜

单中医疗健康领域的入围者)。他还是知名著作《走出自己的天空》的作者，文理兼修。

他就是何江博士，跟“高大上”的履历相比，本人却是异常低调、谦逊。2017年夏日的一天，他来北京做一场活动，我得以跟他认识。活动结束后，他要去北大办事，对北京不熟悉，作为北大校友的我就主动陪他去北大。当天由于要赶时间，担心打车堵车，便带他乘坐北京的十号线地铁。在拥挤的地铁里，他背着沉重背包，不多时背后衬衫已被汗水浸透。他却没有一丝抱怨和叫苦，依然热情回应我的问题。后来通过跟他请教，以及阅读他写的图书才真正了解他优秀的原因所在。

何江来自湖南省宁乡县南田坪乡停钟村，父亲是一名捕鱼工，母亲是一位织网工。不要说学区房，上高中前他都没有见过城市里的楼房。但是广袤的山村，却是他天然的课堂。他不仅对于外面的世界充满好奇与向往，对于田野中的植物、动物都留心观察和探究，从而对生物学产生浓厚兴趣。

当地中学没有优质的教育资源和名师，但是何江善于思考、勤于努力。古文基础薄弱，他就买《古文观止》《古汉语词典》拓展阅读。英语水平不高，就买回来英文版《乱世佳人》回到宿舍“硬啃”，以组织英语学习小组等方式来提高。最终何江在高考时，以优异成绩考入了C9名校中国科学技术大学攻读生物学专业，选对了自己热爱的专业。在本科期间，他持续努力，进而在2009年又以优异成绩进入世界名校哈佛大学硕博连读。

“乡下的成长经历让我对一切事物都充满了好奇，而这好奇心在我成长的不同阶段，帮助我克服了很多困难，也让我在一个新的环境里迅速成长。”何江在书中对于自我“跃迁式”成长秘籍，给予这样的分享。

三、作为家长，即便不换房也能换环境

对于在城市里为天价学区房而焦虑的家长们来说，那还不如不换房，低成本低地换居住“环境”，也能带给孩子成才的更多希望。

有的家长事业有成，以为换天价学区房后，就可以保孩子名校无忧。

其实不管是不是学区房，作为家长在孩子 K12 阶段（学前教育至高中教育阶段），更为关键的是给孩子创造“软环境”，更多地关心孩子，身体力行，给孩子树立榜样。再好的名校，都不如家长的言传身教。那样，即便不是学区房，孩子学习优秀，也能上到名校。对于城市的新移民家长来说，不妨多互帮互助、多给孩子关心、多给孩子信心和方法，也能达到“优质学区房”的效果，而且孩子自身成长所沉淀下来的品质，是金子都换不来的。

何江博士在成长过程中，除了自身的努力拼搏之外，父母的言传身教也起到关键作用。他的父母没有太多文化，无论白天农活儿干得多累、多苦，父亲都会在睡前给两个孩子讲故事。在那个闭塞的小山村中，做捕鱼工的父亲就是见过大世面的人，走南闯北，因而总能给年幼的何江带来新奇的故事，让他对未知世界充满好奇心和求知欲。他的母亲识字不多，总是要求两个儿子把课本里的故事念给自己听，遇到不懂的地方，还会跟两个儿子讨论。何江和弟弟都喜欢给母亲“上课”，这也让他们两兄弟对知识的渴求有了更多的动力。不仅何江成才，他的弟弟也考入理想大学，走出了山村。

“做人要道德先行，要与人为善，要有争先意识而不好胜。少说多做，做了不一定说。多干实事，切忌夸夸其谈、说了不做。任何事都是做出来的，而不是说出来的。”这是何江父母留给他的精神财富。我想这也是每位家长都该给孩子留下的叮嘱，它不关乎学区房、不关乎城市、乡村，也不关乎在国内深造还是国外发展。

第六节 “生涯教育”全景规划：三大维度定未来

在我做过的数百场讲座中，尤其是线下讲座，现场听众基本上都是家长，其中以考妈居多，至多是家长带着孩子一起来听和咨询。几乎看不到孩子独自前来参加的。当然专门受邀到各类中学去讲座和分享的，主要群体就是学生了。

这一方面反映出中学生在做学业规划尤其是高考志愿填报时，还是依

赖家长居多。另一方面也是由客观因素决定的，校内外的学科学习备考已经让孩子分身无术，哪有空闲时间来研究高考政策及学业路径呢？还有一个更重要的因素，就是中学普遍缺乏生涯教育，孩子年龄尚小，缺乏社会阅历，对于未来想要从事的职业和社会发展趋势也不甚了解，让孩子独自做出事关人生大事的高考志愿填报选择，家长也确实不放心。

当然，这些年也遇到不少家长在孩子高考志愿填报时“大撒手”的情况，其中一种情况是父母多半为高知，孩子从小在相对自由的氛围中成长，见识较广，对于要学的专业有一定的认知，父母也提供了一定的幕后支持，在高考志愿填报时，敢于让孩子做主选择。另一种情况则恰恰相反，或者父母文化水平不高，或者从事生意平时工作繁忙，对孩子的高考志愿指导“心有余力不足”，只好把孩子的重要抉择推给规划师。

面对新高考的改革趋势和以专业为主导的报考趋势，“00后”“10后”的“后浪”们，更加注重个体的选择和职业幸福度。作为家长，我常送上这样一句话：成绩考学生，志愿靠家长，生涯教育管到老。

一、志愿靠家长，不是代为孩子报志愿

所谓成绩考学生，即家长应尽可能为孩子提供更好的教育资源，创造良好的家庭氛围，身体力行地给孩子树立好榜样，多关心孩子。但是，在孩子将来的学业规划路径设计上，尤其是在高考志愿填报方面，还是主要依靠家长。无论是初中的家长在帮助孩子设计选科与专业探索，还是高中的家长协助孩子决定适合走哪条升学路径，都扮演着重要的设计角色。特别是高三的家长，在面对孩子中学阶段的终极选择——高考志愿填报时，到底如何填报，是优选大学还是专业？注重学校还是城市？什么是平行志愿？提前批要不要报考？院校专业组录取又是怎么回事？类似这些问题，都在考量家长平时所积累的高考政策及学业规划理念。

作为家长到底要提前多久给孩子做高考志愿填报准备呢？家长要给孩子怎样的依靠呢？先跟各位分享学者易中天给女儿易海贝做高考志愿填报准备的例子。多年前，易中天接受媒体采访时说，由于从小给予女儿自由

式教育，女儿在刚上高三时，请他对高考志愿填报提些参考建议。秉承让女儿自主选择原则，易中天给出了一个“四项基本原则”的建议，即兴趣原则、优势原则、创造原则、利益原则。当我看到这里时，也不禁为易老师拍手称赞，这跟我一直所提倡的“用生涯规划做高考志愿填报”理念，不谋而合。

兴趣原则就是看孩子到底对哪些专业感兴趣，选择孩子最感兴趣的专业。优势原则就是选取孩子具有优势的领域，发挥所长，注意并不是孩子感兴趣就是擅长的。创造原则就是这个专业和职业要具有创造性，不是简单的重复劳动。尤其是对于新一代孩子来说，人工智能的冲击，更需要考虑专业和职业的创造性原则。利益原则就是这个专业和职业有良好的发展前途，利于就业，最好还能有高起薪。

女儿易海贝根据父亲给出的建议，结合自身情况，经过仔细考虑，决定要成为一名设计师。那时网络视频还不发达，就委托父亲抽空去全国各地目标学校实地考察。易中天用了近一年时间，把女儿考虑范围内的北京、上海、广州、南京等近百所高校跑了个遍，并实地拍摄了学校的教室、宿舍、食堂等音像资料，还总结了这些学校在福建省的招生情况交给女儿参考，就不再过问了。

后来，易海贝选择并顺利地理想中的高校同济大学建筑设计类专业录取，由于选择所爱，大学期间如鱼得水，获得奖学金，毕业时被评为上海市优秀毕业生。毕业后也成长为知名建筑企业的高管，职业发展非常顺利。

怎么样，看到这里，是不是觉得易中天教女有方？要在孩子关键时刻的高考志愿填报中帮孩子做好选择，让孩子像易海贝那样，选对专业和大学，有个理想的职业发展路径。好在如今网络信息发达，不用再像易中天那样去实地拍摄考察。这里给出家长们做好孩子志愿填报的四个门道。

（1）教育部门的官方网站、信息矩阵平台。例如，教育部“阳光高考”网（2024年面向高考生免费开放“阳光志愿”信息服务系统，基于招生、就业、调查、测评等大数据；结合深度专业和职业解读，提供志愿推

高考是做选择题：打破志愿填报的信息壁垒

荐、专业介绍、心理测评、就业去向及前景查询等服务）、各省（区、市）教育考试院官网、各目标大学本科生招生网、官方微信公众号、官方微博、官方视频号等信息平台。官方渠道的一手信息是最为重要的决策依据。

（2）影响力较大、教育类的媒体平台。例如，中国教育电视台、中国教育在线、腾讯教育、新浪教育、搜狐教育、各省（区、市）招生考试报刊等。

（3）各类教育考试机构、咨询机构的线下讲座、线上直播平台、社群、多媒体平台信息。要注意甄别机构的正规与否，社会口碑认可度如何，对获取的信息要学会甄别和验证。

（4）有经验的学业规划、高考志愿填报咨询者。可以请教有经验的专业老师，针对孩子做学业规划及高考志愿填报。同时也要注意甄选优质师资。

二、生涯教育管到老，要从三个维度帮孩子

在给孩子做学业规划及高考志愿填报时，我一直提倡从生涯规划视角来给孩子定位，毕竟这是孩子的人生。如果家长能从更早时期帮助孩子探索自我、找准优势，“系好人生的第一粒扣子”，相信未来的人生就不容易跑偏。

我在 10 多年前做高考志愿填报咨询时，就提到了生涯规划理念，当时不少家长持怀疑心态，总觉得不靠谱。孩子那么小懂什么啊？孩子未来上哪所大学、做什么工作都不确定，怎么能做规划？未来社会发展那么快，就算做好了规划，哪能保证孩子不会转行？

家长这些担心都是有道理的，不过生涯规划并不是中国的新生事物，在美国等国家已经发展了几十年，在 K12 领域有着成熟的教学体系和职业规范。但是，国内孩子做学业规划及高考志愿填报缺少国外专业 and 职业介绍资料。同时，国内各类家庭诉求、就业环境、不同区域的职业发展水平都不相同，不能直接套用。

这些年，我的知识也在不断积累和迭代。我根据不同城市家庭、不同性格特质孩子、不同分数段考生群体等因素来做本土化规划。基于中国本土国

情的生涯周期，可以分为四阶段。初中到高中阶段，正处于生涯发展的探索期，在这个时期做好孩子的生涯规划非常有必要。不管外界如何变化，一旦找准孩子的优势和特质，找到适合孩子的发展路径，未来的职业建立期、发展期都会顺畅发展。生涯发展四阶段如图 1-2 所示。

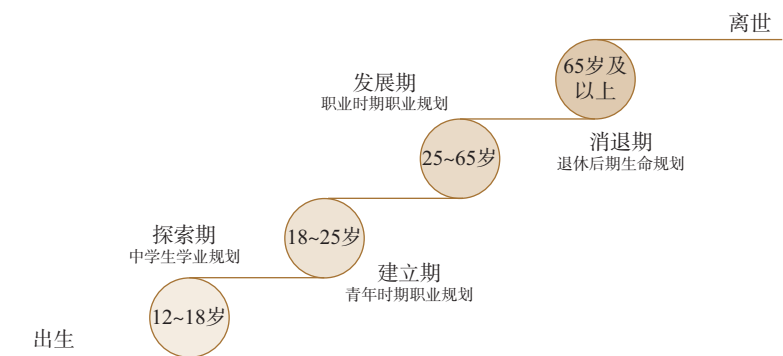


图 1-2 生涯发展四阶段

为什么说在生涯发展探索期，锁定孩子的专业方向，有可能影响孩子一生呢？我们从钟南山院士当年填报高考志愿时的选择，就能很明显地感觉到他的生涯规划路径。钟南山是中国工程院院士、著名呼吸病学专家、中国抗击非典型性肺炎领军人物，2020 年因抗击新冠肺炎疫情的突出贡献，被授予“共和国勋章”。我们看到了钟南山当年奔赴在抗疫一线，思维敏捷、身形矫健，根本看不出他已是 84 岁的耄耋老人。这得益于他曾经是一名运动健将及长期的体育锻炼。

1955 年，就读广东实验中学高三的钟南山参加广东省田径比赛打破省纪录，代表广东省去上海参加全国田径运动会，在 400 米项目中获得全国第三的好成绩。这时，北京体育学院来信，希望他能到国家队去训练。钟南山出身医学世家，父母亲都是医学专家，从小耳濡目染也让他对医学产生浓厚兴趣。一边是体育一边是医学，高三时的钟南山面临着一次重要抉择，一旦选择其中的一条路，就会有一个不同的人生。

他衡量再三，也听取了父母的建议，最后还是选择了医学道路。在他看来，做运动员固然不错，但是会有职业的生命期。而做医生，将会终

高考是做选择题：打破志愿填报的信息壁垒

身为医学作贡献，救死扶伤，悬壶济世。高三毕业后，钟南山以优异成绩考入北京医学院，即如今的北京大学医学部，成为后来我们所熟知的医者。

你看，在孩子的人生关键时期，做好规划，短则影响大学学业，长则影响未来的职业选择，甚至一生的发展。但是面对这样一个关键问题，很多中国家长很发愁：怎么帮孩子找到适合的职业方向和人生选择呢？

在生涯规划理念里，建议从兴趣、能力和价值观三个维度来帮助孩子做好探索。

首先来看兴趣。相信大多数孩子都有个人的兴趣，可能还不止一两个。只不过兴趣又分为感官兴趣、自觉兴趣和志趣。对于大多数中小学阶段的孩子来说，都是感官兴趣居多。比如，孩子喜欢钢琴，在学校活动中小露一手，常获得表扬，孩子也很开心。这时候的兴趣多是通过外在的刺激所带来的。如果随着练习时间变长，对钢琴艺术的了解越深，孩子不再被动地去练习和考级，而是发自内心地喜爱，主动去练习和磨炼技艺，即便没人表扬，也会持之以恒、乐在其中，像朗朗那样，将钢琴作为一生的事业，那就成为真正的志趣。

很多家长在给孩子选择专业做咨询时，我问到孩子有没有什么兴趣可以作为参考，家长要么说不上来，要么说孩子喜欢听音乐、看电影，甚至还有的问吃美食、打游戏算不算？当然许多兴趣点是可以作为线索去参考的，看看孩子的学业兴趣到底在哪儿，如果能发展成自觉兴趣，就可以纳入专业和未来职业的考虑范围。

其次来看能力。能力同样分为三核：知识、技能和才干（见图 1-3）。处于中学阶段的孩子，更多时间还是在学知识，磨炼技能的时间和空间并不多。家长可以依据孩子在学习中的表现出的才干分析出孩子的优势和天赋，再顺着这条路，给孩子选择专业和职业发展道路，将会更加顺畅。我们看到的大师，往往都是在利用自己的天赋，不断修炼到杰出的。如果没有，也不用担心，大多数的孩子也不用成为大

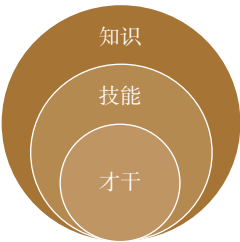


图 1-3 能力三核图

师，能做到优秀即可，还不用到拼天赋的地步。而知识可以学习、技能可以练习。关键是孩子有没有才干可以发掘，暂时发掘不了，就看看有哪些技能潜质，如动手能力强、沟通能力强、写作能力强都是很好的切入点，可以此来进行专业和职业定位。

最后不要忽视了价值观。这点是家长给孩子选择专业和职业时往往容易忽略的地方。作为家长来说，无论你帮孩子选择做哪种职业，无论这工作是不是孩子喜欢的，想必都有一大堆可以吐槽的点。因为，职业的真相就是这样，有好的地方也有不好之处。做医生好，可医生节日常加班；当程序员收入高，可程序员常常有职业年龄天花板；当老师好，可老师说话多常有咽炎等职业病。

所以，只有你选择了真正认可的职业，才能享受这个职业带给你的乐趣，而且能够忍受在外人看来不好的条件与环境。因为，你喜欢，你认为值得，这些不好的地方就可以接受。就像我从事的学业规划与生涯规划工作，常年节假日不能休息，早些年基本上是奔波在全国各地讲座、培训、咨询，很辛苦，但是我却乐在其中。因为能让自己的所知所学，帮助万千家长和学子在人生关键时刻，多一个维度去做好选择，我觉得很有意义、很值得。

因此，在给孩子做专业和职业选择时，别忘了参考孩子的价值观维度。比如，孩子乐于奉献、热心助人，可以考虑教师、咨询师方向；孩子正义感强、追求公平公正，可以考虑律师、公安、军人等职业方向。

中学生涯规划在国内才刚发展起步，但随着教育部门的重视，我们已经欣喜地看到，有条件的中学已经在推广生涯规划教育和课程。相信再过些年，随着中学生涯规划教育的发展，孩子们对自我的认知会越来越早，也会越来越清晰。那时候，家长给孩子做规划就会更省心了。

我给中学生涯规划总结了一个定义，家长和孩子不妨按照这样去践行，“通过学生对兴趣、能力、价值观三维度的自我探索、借助学校、家庭、社会外部资源，定位适合自我的专业方向和职业可能，激发自我学业动力，更好地完成升学路径和职业选择”。

第七节 普娃的出路：生涯规划缩小“牛普差距”

曾几何时，网络上流行给孩子们贴上“牛娃”和“普娃”，甚至“鸡娃”和“渣娃”的标签，弄得家长总喜欢往自家孩子身上套。按照网上流行的标准，“牛娃”就是各方面都很优秀的孩子，“普娃”就是大多数学业普通、循规蹈矩的孩子，“鸡娃”就是家长“打鸡血”催促学习、不断提升的孩子，“渣娃”就是学习不上心、调皮捣蛋有一手的孩子。

不管哪种孩子的家长，都有或多或少的焦虑。牛娃的家长担心孩子掉队，普娃的家长总想着“打鸡血”，让孩子也成为牛娃。作为一名学业与生涯规划咨询师，我是不支持这样给孩子贴标签的。有规划的人生是蓝图，不管是牛娃还是普娃、渣娃，只要通过兴趣、能力、价值观的三维探索，找到孩子的优势和独特之处，通过学业与生涯的合理引导，相信每个孩子都会有美好未来。

每个个体都是独特的，都有自己的闪光点，仅仅依靠简单的比较，就被划为三六九等，是不科学的。更何况孩子在中小学阶段，未来的人生道路还长，所以不要轻易给孩子贴标签。如果家长能帮助孩子找到自己喜欢并且擅长的点，过好幸福的一生，即便平凡普通，人生也不虚此行。

可能还有的家长说，你说的道理我也知道，可是面对孩子的成绩和升学压力，面对与“别人家孩子”的比较，焦虑不请自来，该怎么办呢？对此，我有以下三个建议。

一、牛娃确实存在，不要盲目去比较

幸福是通过比较而感知的，孩子所谓的优秀与否也是在比较中显现出来的。尤其是在大城市家庭或名校读书的孩子，他们的班级里总会冒出各类的牛娃，这些孩子家庭背景好、资质好、成绩好，关键还努力。身处教育圈，我有幸认识一大批毕业于国内清北或海外藤校的牛人。他们中大多数人从小就是这类的牛娃，天资聪慧、勤奋努力、一路名校加持、事业有成，仿佛人生是开挂了一般，无论做什么事情都容易比普通人做得更好。

比如，我认识的一位“80后”超级学霸——郝景芳。很多人认识她，可能缘于她的小说《北京折叠》，她凭借这部小说获得了第74届雨果奖，这是继刘慈欣的《三体》之后，第二位获此殊荣的中国作家。她不仅是作家，文字功底了得，更是名校学霸、文理兼修的创业者。

从小她就是“别人家的孩子”，从小学一年级开始就一直是年级第一，五年级开始学习奥数，后进入一所著名的初中理科实验班，五年学完初、高中课程。高三时，获得全国新概念作文大赛一等奖，跟作家韩寒当年获得的奖项一样。文字出色的她，没有选择中文类专业，反而选择了清华大学物理系，读完本科和硕士后，又进入清华大学经管学院完成博士学业。正是跨学科的学识和思维，让她创作了诸多的科幻作品。如今她又开启了创业之旅，成为2018年世界青年领袖、财富杂志40岁以下商界精英。同时，她还是两个孩子的妈妈，做自己喜欢的教育事业。

但就是这样的学霸妈妈，对于自己的孩子，却有着足够的耐心和包容。她认为自己的孩子是最独特和优秀的，无关乎成绩高低和能否上名校。只要孩子未来做自己喜欢的职业，就一定是有生命力、有个性的。所以说，以更广阔的视角看孩子，把孩子放在一个广阔的自由空间中成长，每个“普通”孩子都可以“不普通”。

这里，我想说的是，牛娃自有天资优势，但也不能忽略其背后的勤奋努力因素，以及因为优秀所带来的压力和负担，他们也有自身的烦恼。所以，当我们看到那些牛娃时，送去祝福就好，切不要盲目拿自己的孩子去对标。所谓的“牛娃”和“鸡娃”，未来就不在一个赛道上，盲目地对比和“打鸡血”，反而会增加家长的焦虑。要相信自家孩子也一定是最独特和优秀的，给予更多的鼓励、引导，加上适合的学业规划与生涯规划，将会如虎添翼。

二、普娃也可以成为某个单点的“牛娃”

在孩子的成长过程中，家长总会看到别人孩子的某个闪光点从而也希望光点聚焦在自家孩子身上。但理想很美好，现实很骨感。即便是牛娃也

不可能十全十美，又何必强求大多数家庭的普娃呢？校园中，学霸孩子毕竟是少数，大多数都是普通学生，而经过高中的合理学业规划，以及高考志愿填报时的个性化选择，找到适合孩子的专业方向，将来成为一个有技能、有奔头的青年人，不也挺好的吗？

我们应该相信，一旦找准孩子的潜能和优势，不断去打磨和精进，反而有可能让普通孩子成为某个领域的牛人，甚至在某个单点上超越曾经不敢企及的“牛娃”。

这让我想到了央视《中国诗词大会》第三季总决赛冠军雷海为，他在现场战胜了强大的对手——北京大学科班出身的文学硕士、第二季亚军彭敏。在成为冠军之前，雷海为是一名普通的外卖小哥，只是中专毕业，而彭敏则是北大中文系硕士毕业，还是中国作家协会《诗刊》杂志社编辑部副主任。在一般人看来，这两个人的人生并不在一个赛道上。

可是因为喜爱诗词，并持续努力，雷海为与彭敏站到了同一平台，并且凭借自身实力，战胜了彭敏，赢得了冠军。主持人董卿在节目中对雷海为说：“你在读书上花的任何时间，都会在某一个时刻给你回报。”

学历不高的雷海为，从小就对诗词感兴趣。7岁就开始读诗，喜欢文字的韵律感。中专毕业后，先后去了深圳和上海做过电工、洗车工、餐厅服务员、推销员，工作的辛劳，并没有磨灭雷海为对诗词的热爱。2004年，他偶然读到《诗词写作必读》，搞懂了诗词的基本格律后，对诗词的热爱更加痴狂。即便在后来送外卖异常繁忙的日子里，他都没有放弃每天读诗的节奏：从早上8点起床做好早饭和午饭，10点多忙到下午2点多，频繁接单送餐，直到3点才能回来吃午饭，此时他会有一个小时宝贵的午休时间，他却用来看书和背诗词。“千淘万漉虽辛苦，吹尽狂沙始到金”，这句诗用在雷海为的身上，很是贴切，他在比赛中的成功并不是简单的运气使然。

《中国诗词大会》夺冠后，社会上有各类企业向他伸出橄榄枝，2023年他还出版了新书。可以说，雷海为通过诗词和读书改变了命运，这名曾经的“普娃”，也成长为诗词领域的“牛娃”。

彭敏在 2017 年度和 2018 年度遗憾获得《中国诗词大会》亚军后，并没有放弃努力，“牛娃”依然显示出“牛娃”的韧性，一定要做到最好。在 2020 年第五季《中国诗词大会》上，彭敏第三次参加比赛，终于赢得了冠军。当然，他的优秀并不是单纯通过这次比赛来定义的。这位本科毕业于中国人民大学、硕士毕业于北京大学的才子，生活中除了喜欢诗词古文外，还喜欢弹吉他、吹笛子、拉小提琴，当然还不忘本职工作，出版了畅销书。

不管是普娃还是牛娃，在人生的发展过程中，那些在遇到困难时都始终坚持向上攀登，不甘于被生活所打败的有志者就可以称为“牛人”。也正如我们熟知的那段网络文字，“诗和远方，不只是花前月下读书泼茶，也不只是读书西餐举止优雅。而是身处困顿和底层，仍不忘抬头看柳梢的月，檐角的星”。

三、即便一直就是普娃，也没什么大不了

或许你会认为自家孩子，既没有学霸郝景芳那样的先天优势，又没有雷海为在热爱领域的后天努力，就是一名沿着普通中小学、普通大学、普通工作和普通人生轨迹发展的孩子。

即便一直就是这样的普娃，也没什么大不了的。只要孩子身心健康、没有不良习惯，没有违法犯罪，做着自己喜欢或者能发挥某一方面专长的工作，受过教育、成家立业，找到喜欢的另一半，有个平凡却幸福的人生，不也是古往今来大多数平凡人的生命轨迹吗？

社会不仅需要高大上的名校毕业精英，更需要各行各业奋斗在自己岗位、贡献力量、服务社会的平凡“英雄”。在 2020 年突如其来的新冠肺炎疫情面前，不仅需要诸如钟南山、张伯礼、张文宏、陈薇这样的顶级专家贡献力量，也需要万千个在平凡的岗位上默默奉献的“普通英雄”支撑起这场疫情防控阻击战，这里有普通医生、护士、警察、军人、志愿者、社区网格员、快递员、出租车司机……“世上没有从天而降的英雄，只有挺身而出的凡人。”

作家刘继荣有一篇文章《坐在路边鼓掌的人》一度在网络上很火，大意是女儿在全班 50 名同学中，排在第 23 名，久而久之就有了个雅号“23 号”。虽然成绩一直中等，没什么特长，却热心助人、细心周到。在聚会上，15 岁的女儿会为身边的小弟弟小妹妹剔蟹剥虾、盛汤擦嘴。问起她的志向，她没有高大上的理想，只说第一志向是当幼儿园老师，领着孩子们唱歌跳舞做游戏；第二志向是想做妈妈，围着“叮当猫”围裙，在厨房做晚餐，给孩子们讲故事，领着孩子们在阳台看星星。

作为父母也着急，也动过很多脑筋，来帮助女儿提高成绩，请家教、买各类资料。几次折腾下来，女儿只要一听说考试，就开始厌食、失眠，考出了更差的 33 名。父母才不得不放弃了轰轰烈烈的揠苗助长活动。后来女儿班主任告诉她，在他从教的 30 年里，第一次遇到这样的事情——在回答语文试卷附加题：你最欣赏班上的哪位同学，请说出理由时，除了她女儿之外，竟然全班同学都写的是她女儿的名字。理由很多：热心助人、守信用、不爱生气、好相处等，写得最多的是乐观幽默，很多同学还建议由她女儿来当班长。

班主任很感慨，“你这个女儿，虽说成绩普通，可是做人，实在很优秀”。当她把这个消息告诉女儿时，她的女儿说：“老师曾讲过一句格言，当英雄路过的时候，总要有人坐在路边鼓掌。我不想成为英雄，我想成为坐在路边鼓掌的人。”作者感慨，这世间，有多少人，年少时渴望成为英雄，最终却成了烟火红尘中的平凡人。如果健康、如果快乐、如果没有违背自己的心意，我们的孩子，又何妨做一个善良的普通人呢！

这篇文章后来还成为浙江省高考作文题，对于其中的观点，有支持的也有不支持的。想必也有不少家长不甘心自家孩子成为“路边鼓掌的人”，远离了社会中优质稀缺资源，名校、高薪、圈层。但是，我想说，能有条件成为牛娃，或者逆袭成牛娃固然好。倘若家长倾其所有，做到不亏待孩子，作为孩子百般努力，做到不后悔，却依然没有成为牛娃，那就不妨放

下孩子成为牛娃的执念，让自己不焦虑，也让孩子自由快乐成长。我觉得一位家长说得挺好：“我对孩子的要求，健康长大、学习知识、独立自主，有勇气、有信心面对生活中的一切，耐得住寂寞，做一个普通的人，随时准备当好英雄。”

做好自己也就有了幸福的根基，也就有了成为“英雄”的可能。