

# 拨开迷雾 高中生如何做出选科“最优解”

在“3+3”新高考模式下，选科早已不是简单的“学文”还是“学理”，而是一场信息战、策略战。根据教育部《普通高校本科招生专业选考科目要求指引》，超过59.78%的本科专业类要求报考考生必选物理+化学。这意味着，如果放弃物理和化学，考生在报考理工农医类等热门专业时将受到极大限制。在“物化捆绑”持续升温的背景下，准备选科的高中生应该如何拨开迷雾，做出“最优解”。



## “物化”组合成选科主流，但兴趣与进步是第一标尺

为什么高中分科选择出现大理科一边倒的现象？从专业覆盖率的现实考量，从2024年高考开始，录取情况就给文科生敲响了警钟，这让许多家长意识到，选历史类组合在填报志愿时面临“僧多粥少”的局面。为了让孩子在未来高考中拥有更多的选择权，家长更倾向于让孩子选择理科组合。

此外，每年高考后，分数段的博弈更是重中之重。记者分析了近几年的高考数据，由于大学专业类要求必选物理+化学，而且在专业分类中，偏理科的学科越来越多，因此，在500分至一段线区间内，未选“物化”的考生上本科，尤其是公办本科的机会远小于选择“物化”的考生。虽然高分段（如600分以上）的文科生依然能上“985”，但对于中分段考生而言，“物化”成了保本科的“刚需”。

面对这股来势汹汹的“物化”潮，高中生是否应该随波逐流？

“切勿盲目跟风，如果理科学不动，果断选文。”这是多位高中年级主任给出的首条选课建议。“如果特别擅长文科，有一定的天赋和悟性，而且理科学起来很头疼，就果断选择文科，不要受高考录取情况的影响。”

物理和化学两科到高三时会难度陡增，如果高一基础不牢、逻辑思维吃力，强行选理科不仅会造成巨大的心理压力，甚至可能在赋分制下因为排名靠后而得低分。

另外，多位高三年级主任表示，能在高三最后一年让学生坚持到最后的，是对学科的兴趣。兴趣是主观能动性的主要因素之一，另一个因素是在不断努力中取得成绩进步。这两个因素是推动学生在高考最后一战中能有良好发挥的第一标尺。选科不是选专业，而是选分数。能让考生在高考中拿到更高总分的组合，才是最适合同考生的组合。

## 不同成绩段的选科思路有差别，老师支招科学组合

对于理科思维尚可，但又不想在传统“物化生”赛道上和学霸竞争的学生，老师普遍推荐“物理+化学+地理”组合。地理被称为“文科中的理科”，需要理解逻辑而非单纯背诵，适合有一定理科思维的学生。该组合的专业覆盖率在90%以上，且相比生物，地理的赋分竞争压力相对较小。

此外，为了科学搭配选科，老师建议学生尽量不要单选物理或化学。因为高校的理工科专业大多要求“物化”双选，如果只选其一，不仅专业受限，且在赋分时面对的都是理科高手，容易吃亏。最好的搭配是“物理+化学+其他学科”。

根据历年的选科经验，学生可根据自身情况制定选科策略。

成绩拔尖的学生，选科首先要看目标院校的专业要求。以青岛大学2026年招生情况为例，数学与应用数学、机械工程、高分子材料等绝大多数理工科专业均要求物理+化学必选，而法学、汉语言文学、应用心理学专业则没有科目要求。选科策略是“以终为始”，先选专业，再选学科。

成绩中等的学生，目标为普通公办本科，可以理性看待“物化红利”。

对于处于一段线边缘的考生，选“物化”的确能增加上本科的机会。但如果物理、化学成绩常年不理想，强行选择反而会拉低总分。此时可以考虑“两理一文”的组合，如物理+地理+政治，既保留了部分理工专业的选择权，又能用文科拉分。而偏文科的优等生，可以坚定选择“政史地”或“两文一理”。

今年山东高考依然有大量的法学、新闻、外语、公共管理等专业不设学科要求。多位老师表示，社会依然需要文科人才，学生不要因为一时的录取数据波动而放弃自己擅长的领域。强基计划和综合评价招生中，文科生同样拥有广阔的路径。

选科是一场对未来的规划，更是一场对自我的认知。面对“物化”的诱惑，请保持冷静；面对文科的争议，请尊重特长。正如众多高中老师所言，选科需谨慎，如果物理、化学学起来极其困难，应果断放弃，转而选择自己擅长的赛道。高考是场“排位赛”，扬长避短才是制胜关键。

本报综合报道

# 下班后 为什么还要去上一堂课

上一代人在夜校改变命运，这一代人在这里找回自己

夜校，这个颇具年代感的词语正逐渐成为城市热词。

报名通道开启不到3秒，最热的课程被秒光；近95万人同时在线拼手速，半分钟内100门课报满……这不是什么火爆演唱会线上抢票，而是近些年各地成人夜校报名季的真实写照。从上海到杭州，从苏州到武汉……“白天上班、晚上学艺”正成为人们下班后的新时尚。

夜校不是新鲜事物，在我国已有百年历史。1920年1月18日，北大平民夜校开学，蔡元培专门发表演说。同一时期，各地纷纷创办工人夜校，从提高工人文化程度着手，进而启发工人阶级觉悟。

上世纪五六十年代，夜校最重要的任务是识字扫盲。合作社办起农民夜校，教农民识字算数记账；工厂里办起技术夜校，帮助工人识字、学生产技能。这些遍布城市乡村的夜校，照亮了无数劳动者的求知路，也开启了国家现代化建设的进程。

改革开放后，夜校的功能再度转换。各种函授教育和夜校蓬勃发展，无数青年通过夜校补学历、考文凭，完成人生跨越。那时的夜校，是“知识改变命运”的具象化载体，笔记本上记满公式和单词，窗外的路灯见证一代人的奋斗。在各个历史时期，夜校发挥着不同的教育作用。

时间走到了21世纪，夜校再次焕发出耀眼的光芒，这一次，它又变成了什么样呢？

如果说过去的夜校是“生存刚需”，如今的夜校则是“精神刚需”。与上世纪夜校主要满足学历教育需求不同，当下的夜校更多提供艺术、文化等非学历教育服务。如今的夜校，更像是少年宫、老年大学、兴趣班。课程内容更是多种多样，从非遗手作、跳舞唱歌到

短视频剪辑、AI应用，从吉他、瑜伽到中医养生、烘焙、时尚美妆……你想学什么，夜校就会教什么。

参加的人也与以往不一样了，夜校不再是青年人的专属，各行各业的青年、中年，以及退休的老年人，都是夜校的学员。夜校成为成人教育中最丰富多彩的一种教育形态。

夜校为何火了？首先它是兴趣的产物，所以能够极大地缓解和治愈因工作压力带来的焦虑。这种“治愈感”，是当代人对夜校最核心的需求之一。夜校提供的兴趣课程，恰好成为情绪释放的出口。不同于职场的KPI考核，夜校里没有竞争，只有兴趣相投的伙伴和耐心指导的老师，这种松弛感让很多人身心得以放松。

公办夜校的学费也很“香”，师资力量更是靠谱。在浙江，“公益+低偿+市场”的课程模式逐渐成为主流，开办的部门和主体也很多样，团委、高校、文化馆、街道等，课程设置从传统的文化补习扩展到非遗传承、艺术审美、生活技能等多个领域，满足了不同人群的需求。“一杯咖啡的价格”就能上高质量的课，让普通工薪族也能轻松负担。

夜校功能的每一次转换，都对应着社会发展阶段的跃升，是中国社会进步的缩影。当人们不再为“认字”发愁，不再为“没文凭”焦虑，夜校自然就“生存工具”变成了“生活内容”。

夜校的爆发，不仅是教育资源的再分配，更是社会心态的折射——在快节奏的时代，人们渴望找到一个慢下来的角落，通过学习实现自我提升。

当职场充满变数、算法推送制造信息茧房、AI替代加剧存在焦虑，年轻人选择主动走进一间教室，放下手机，拿起乐器或画笔，用实实在在的学习来确认自己

“仍在思考、理解和生长”。

中国人的消费需求从“物质型”转向“精神型”，越来越多的人愿意为知识和体验付费。《中国终身教育发展报告》显示，我国终身学习参与率在不断提高，夜校就是终身教育的重要载体。

如今的夜校热，不是简单的复古，而是新时代人们对精神文化多样化、个性化的向往和追求。

据《钱江晚报》

