

2017年高考已经结束，考生们马上要面临志愿填报的新情况。选择专业和高校时，是听从内心还是根据社会热门来填报？有什么注意事项？本报记者采访了几位高考“过来人”，请这些学霸给您支支招。

志愿怎么报 学霸来支招

□本报记者 任洁

选有利于就业的

北京大学历史系大三的李同学：

选择大学：
要选好大学，哪怕专业差一点都没关系，因为好大学资源更多，平台更高。如果将来想出国，就要关注这所高校在国外的认可度。如果已选定专业，就要看这个专业办得最好的院校。此外，行业内校友的力量也是一大考虑因素。

选择专业：
文史哲专业听起来非常“诗意和远方”，但想成才会很困难，比如历史学者可能到40岁才是学术的开始，如果报考这类专业要有长期“坐冷板凳”的心理准备。如果你不想走学术道路，或者有一定的找工作压力，不如选有利于就业的。

选王牌专业和学术环境

北京大学哲学系大三的赵同学：

选择大学：
能考上公认的顶尖大学最好；有一些高校的名气不够大，实际品质很好，比如南京大学，是和复旦一类的。

作为文科生，选高校比较受局限，不妨多看看心仪专业所在高校的牌子，比如法学、金融、财政、新闻专业，人大办得很好；文史哲专业、外语系，北大当仁不让；想学汽车相关专业，可以选吉林大学。

一所985高校，比某些专业办得好的211高校强。因为在大学里专业知识只是一方面，更重要的是看学术环境、教师专业能力、学校精神面貌等因素，整体水平高的学校对学生的成长更加有帮助。

选择专业：
回避热门专业，因为热度是易变的，也许毕业时就不是报考时的模样，而且全国高校都开设了所谓“热门”专业，有多少含



选自己喜欢的

清华大学法学院大三的李同学：

选择大学：
成绩差的学生，要根据专业选择学校；成绩好一些的学生，比如中等生也可以根据专业挑选学校，但所学专业一定要是竞争力强的；优等生要多了解专业在本校的位置、研究侧重面等情况。因为不同学校的同一专业研究方向是有区别的，比如北外和清华的英语系就有所不同。看重平台的应选择综合性大学。

选择专业：
成绩差一些的学生就选好找工作的专业，比如财会系，看似各大学都有，只要考一个像CPA这样的证书，就容易找到好工作；法学也一样，通过司法考试能增大求职的砝码。不拼学校的话，就拼含金量高的证书，提高自己的核心竞争力。

好学生挑选专业分两种情况：有追求的可选自己喜欢的专业；以就业为导向，就选王牌专业，即使不喜欢，也要先学好本专业，以证明自己的能力，找工作时再谋求其他出路，只要有能力，转行也很容易。

填报志愿前最好能提前进行调查，在校期间就能转专业是最好的，不过这样的高校不多。如果高校不允许转专业，可以通过参加各种活动、比赛等来增强履历的厚度。

比如学物理的学生想从事金融业，可以多参加商业大赛、创业等进行实践实习。

选外埠考验独立性

北京大学化学系大一的张同学：

选择大学：
如果你决定了学某个专业，可以去偏重于这个专业方向、办得比较好的院校，比如想学财政金融的，可以报中央财经大学；要不然就去一所综合型大学，这样还有机会学其他专业。

北京人比较偏重报考在京高校，其实不是非要留京的话，可以考虑外地院校，因为北京人考外地学校分数上是有一些优势的。但是如果你独立性没有那么强，一个人异乡求学会很痛苦。要想清楚，去外地可能要一个学期才能回家，万一中间出了什么问题，都要自己解决。要把困难事先想清楚，看自己能不能独立生活，再决定是否报外地高校。

选择专业：
如果没学过竞赛的话，尽量不要去理学部，太难了。挑自己喜欢的专业，好多人想考经济、金融这些热门专业，但不是真心喜欢，而是为了就业或赚钱，考上后就会觉得很无聊、不舒服，因为没兴趣，甚至会学不下去。

如果有时间跑一跑，可以去大学里走走，看看这个专业是干什么的；再找学长问问，多搜寻一些关于专业的情报。

【健康红绿灯】

绿灯

办公室水杯要带盖



电脑开机时会形成静电场，吸附大量悬浮灰尘；机箱散热时，灰尘也会随着热气往外冒，所以，一般电脑周围都特别脏。静电吸附的灰尘中，可能含有多

种病毒、细菌，一旦这些有害物质进入水杯，被人喝下，久了必然会影响健康。因此，杯子一定要带盖，或者远离电脑等电器。

炖肉时放块苹果



苹果的香味不但可消除猪肉的异味，而且还能起到降低胆固醇的作用。此外，苹果富含钾盐，进入人体血液后，能将钠盐置换出来，并排到体外，从而降低血压，对动脉硬化、脑血管病有保护作用，可为心脑血管疾病患者食用肉类时提供“保护伞”。

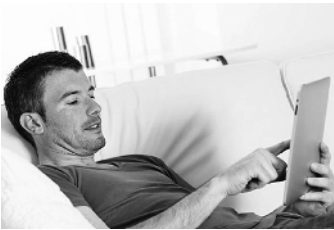
红灯

身体缺水三信号



缺水可导致皮肤缺乏弹性。除了血流量和血压下降之外，脱水也会导致头晕目眩，其中一大关键信号就是快速站起时，突然头昏眼花。长期缺水容易导致血流量和血压下降，血液含氧量也随之下降。缺少足量氧气，肌肉和神经功能就会削弱，因而更容易产生疲劳感。

半躺位玩电脑小心腰



此时腰椎缺乏足够支撑，原有弧度被迫发生改变，骨盆向后倾斜，椎间盘所受应力增大。懒散坐姿时腰椎间盘所承受的负荷是正常坐姿的两倍，平躺姿势的6倍。久而久之可能导致脊柱侧弯，甚至诱发腰椎间盘突出。

■生活资讯

肉类消费进入淡季 猪肉价格持续下行

粮油批发价格以稳为主。据国家海关数据显示，5月份我国进口大豆959万吨，创下单月进口量历史纪录，此前的纪录是2015年7月份创下的950万吨。与去年同期相比，进口增加193万吨，增幅25.2%；较4月份802万吨增加157万吨，增幅19.6%。5月份大豆平均进口成本为每吨415.7美元，较4月份减少9.6美元。受供应充足影响，粮油类批发价格上涨空间有限，持续低位波动，预计本周粮油类批发价格以稳为主。

猪肉价格波动下行。上周，本市生猪收购价格小幅上涨，屠宰量小幅增加。顺鑫鹏

程生猪收购价为每500克6.8元，周环比上涨2.36%。入夏后，天气炎热，猪肉消费进入传统淡季。监测数据显示，上周，本市7家批发市场白条猪周平均交易量为60.59万公斤，周环比减少3.3%。周平均批发价格每500克8.19元，周环比下降1.44%，同比下降37%。受供应充足影响，加之消费淡季到来，猪肉价格上涨空间较小，预计本周猪肉批发价格持续回落。

鸡蛋价格小幅上涨。从产区了解，受市场上鸡蛋库存压力减小影响，鸡蛋出场价格随之上涨。但由于后期全市高校将陆续放假，学校食堂及餐饮企业鸡蛋

采购量减少，终端需求将持续下行，鸡蛋整体价格上涨空间较为有限，预计本周鸡蛋批发价格持续小幅上涨，但涨幅较前期有所减少。

蔬菜价格微幅波动。从蔬菜运行规律看，随着天气炎热，后期蔬菜产地将由河北、山东周边逐渐向张家口、承德等“冷凉”地区转换，在蔬菜产地的转换过程中，价格将会出现波动，预计本周蔬菜批发价格仍将呈季节性下降趋势，但降幅将有所放缓。

北京市职工物价监督总站
北京市发展和改革委员会价格监测中心

咨询电话: 400-004-0525 网址: www.bj525.com

心理培训·企业EAP·职工心灵驿站建设

心身健康 专业服务 • 北京五二五科技有限责任公司

公告

刘国太同志（身份证号:152224*****1037），因您在岗期间的不良表现以及严重违反用工单位《考勤管理办法》的旷工事实，现通知您，我公司与您的第 A20402436 号《劳动合同书》执行至 2017 年 5 月 25 日即解除。
北京五湖四海人力资源有限公司

公告

依据《中华人民共和国民办教育促进法》和《北京市民办职业技能培训学校管理办法(试行)》，经北京市朝阳区人力资源和社会保障保障局批准，自 2017 年 4 月 27 日起，北京市化工职业技能培训学校终止办学，特此公告。