



中职直升本科,他们如何做到?

成功秘诀:明确目标很重要,压力面前不放弃

随着中职学校办学定位从以就业为导向调整为就业与升学并重,中职生迎来了更加广阔的成长空间和多元化的发展路径。在广东2026春季高考中,广州多所中职学校直升本科人数实现突破。其中,广州市轻工职业学校有45人获本科院校录取,广州市番禺区职业技术学校有47人,广州市贸易职业高级中学共63人。中职生如何直升本科?升学备考有什么策略?新快报记者采访了广州市轻工职业学校和广州市城市建设职业学校两名已顺利“上岸”的考生,让我们听听他们的升学故事。

■采写:新快报记者 徐绍娜 ■图片:受访者供图

综合成绩校内第一 他考取心仪大学

黎伟杰

广州市轻工职业学校2023级食品检测专业
●录取院校:广东轻工职业技术大学



在今年的春季高考中,广州市轻工职业学校的黎伟杰以综合成绩387.9分名列全校第一,被广东轻工职业技术大学食品工程技术专业录取。“很惊喜,很幸运,成绩超出了预期。”在和记者分享自己的升学故事时,黎伟杰坦言,此次顺利考上心仪大学对自己而言是“逆风翻盘”。

升学路上稳扎稳打,她被深职大录取

梁晶晶

广州市城市建设职业学校2023级艺术设计与制作专业
●录取院校:深圳职业技术大学



广州市城市建设职业学校2023级艺术设计与制作专业的梁晶晶此次以三科370分、综合378.9分的成绩,被深圳职业技术大学录取。她从职一就明确升学目标,一路上对抗焦虑、狠补短板,一步一个脚印稳扎稳打,终于成功逆袭。

坚定升学目标,迷茫不“迷路”

“我刚进轻职的时候,其实是有了一点落榜生心态的。”黎伟杰说,他的中考成绩为600分,因志愿没填好与高中失之交臂。进入广州轻职就读后,仍无法从失落中走出来,对未来感到迷茫。

不过,黎伟杰很快就被学校丰富多彩的课外活动所吸引,他加入了学生会,后来在老师的推荐下当上了学生会副主席,校园生活的色彩更明亮了。

“被中职录取后,我就有了继续升学的想法。”黎伟杰说,很庆幸在职一就遇到了知心班主任。“老师分享了很多通过‘3+证书’考试升学的情况,鼓励我多考证书,为升学加分。”确定升学的目标后,他开始利用课余时间备考,一口气考取了化学、烹饪、计算机以及英语等相关证书,稳稳闯过升学第一关。

在轻职的3年,黎伟杰对职业教育有了不一样的认识。“以前大家觉得中职生普遍成绩不太好,但其实身边很多同学很有上进心,有的参加了国家级、省级的技能竞赛,拿了全国竞赛的金奖。有的在社团很出彩,被邀请去电视台演讲。”



黎伟杰和广州市轻工职业学校校长黄艳。

黎伟杰说,中职丰富的课外活动和专业实践让大家有了多元化的发展。

目标明确,兴趣给专业加分

梁晶晶从小对美术感兴趣,报读中职时,她就注意到了与美术相关的艺术设计与制作专业。“当时招生老师对我说,这个专业有很多对口的本科院校可报,把文化课学好了,就可以直升本科。”梁晶晶说,自己从那时就明确了升学的目标。

梁晶晶就读的是高考班,班里的学习氛围比较浓厚。“大家都有共同的目标,学习挺紧张的。”她说,中职的第一学年,专业和文化课各占一半,她学专业课学得格外投入。加上从小打下美术基础,她的专业课成绩在班里一直名列前茅。

二年级时,梁晶晶第一次参加专业证书考试就发挥出色,一举拿下A证,成为该专业首位考取A级证书的学生。她优异的专业成绩引起了老师们的关注,各科任课老师均给予了鼓励和支持,帮助她补强弱项。



梁晶晶的专业课成绩名列前茅。

越战越勇,补齐短板终逆袭

备考路上,梁晶晶并非“一路高歌”。二年级下学期的前段,她的三科总分仅200多分,远达不到升本的目标。

“因为初中时数学不太好,到了职中后依然提不起兴趣,导致数学成绩一直比较差。”梁晶晶说,她直面自己的“短板”后制订了对策,就是“硬着头皮学”。她认真梳理知识点,边看讲解边做题,不懂的就请教同学和老师。其间,数学老师给予了特别关注,让梁晶晶每天讲解题目,通过主动讲解加深对知识点的掌握。

功夫不负有心人,梁晶晶的数学成绩提升明显,春季高考数学单科拿下了132分。

备考过程中,梁晶晶经历过压力超载的阶段。集中月考时,她的总分虽不算低,但语文和英语的提分却遇到瓶颈。她说:“身边同学越考越好,但我的进步只是一点点,家里人对我期望很大,我担心考不好令他们失望,很焦虑。”她克服焦虑的办法就是吃点爱吃的,“甜品之类的,吃完心情会好点”。

备考后段,梁晶晶的学习状态已趋于稳定,也总结了一套复习方法:“刷题是必要的,但不能盲目刷。”她经常总结错题,每隔几天再翻出来练习,直到类似题型不再出错。纠错积累、巩固提升,就这样一点点进步,最终在春季高考超常发挥,实现逆袭。

备考遇惊喜,圆梦公办本科

黎伟杰在三年级进入学校英才班,开始准备“3+证书”考试。当时,他所在专业对口的本科院校只有民办本科,但他没有放弃。直到去年12月底,广轻大发布了招生简章,他惊喜地发现,自己可以报考其本科专业。

春季高考冲刺阶段,黎伟杰遭遇过挫折。“在全力备考两个多月后,我有了倦怠感,专注做一件事情且循环太多次后,感到枯燥疲惫。”他说,每次感觉学习不在状态,就会先停下来,到操场上运动,“发泄一下情绪后再去晚自习,状态就好很多”。

备考期间,黎伟杰遇到的另一个挑战是数学。“一开始成绩上不去,压力挺

大的,后来就经常向数学老师请教,老师耐心地给我提出建议,针对弱项进行提升。”黎伟杰说,数学成绩有所提升,自己也变得自信起来,后段三科成绩基本稳定在年级前列,总分提升超100分。他认为,备考要找到真正适合自己的学习方法,才能提升效率,“我的经验是每次测试后要着重找失分点,将知识点吃透,切记不要盲目刷题”。

今年秋季就要踏入梦寐以求的大学,黎伟杰对大学生活充满向往。他说,自己会积极参与社团活动,发挥在中职学生会工作中锤炼出来的管理能力,同时也会关注技能竞赛提升专业技能,“当然还要努力考研,继续升学。”

升学tips 松弛有度,不轻言放弃

关于升学,黎伟杰认为,心态很重要:要松弛有度,不轻言放弃,朝着目标前进,终会见到自己期待的风光。

“首先是不不要太紧张,现在春季高考备考时间比较充裕,有一整个学年可以准备,不要给自己太大压力。”黎伟杰建议刚入读中职的同学要先调整好心态,找到适合自己的学习和生活节奏,确定自己的发展方向。有升学计划的同学,在中职一、二年级要关注春季高

考相关信息,了解各种升学途径,同时准备考取升学必备的专业证书。“不用太紧绷,但也不能完全放松,最好是跟紧学校的备考节奏。”他说。

如果回到过去给当时刚萌生了升学念头的自己一个建议,黎伟杰笑言,最想说的是“不要放弃”。“既然已经确定要升学,就要坚持下去,爬坡的过程肯定是不容易的,但坚持到最后,就会见到自己所向往的风光。”他说。

升学tips 提前规划,全力拼一把

顺利考取A级美术基础证是梁晶晶升学路上一个重要的转折点,她分享说,有升学目标的同学要提前做好规划,“先把证书拿下,之后主攻文化课,全力拼一把”。

梁晶晶从小对美术科目感兴趣并拥有较好的基础,在考取专业证书时比较顺利,但她提醒,美术基础证对于零基础的同学颇有难度,要预留时间备考。“一、二年级先着重于专业方面,下功夫把需要的证书考下来,之后才能专注复习文化课。”她说。

除了做好规划,梁晶晶认为,积极的心态也很重要。她说,自己刚进高考班时分数并不高,数学还考过超超低分。“当时压力很大,但家里人都鼓励我说,去拼一把吧,说不定就成功了。结果真的成功了,所以我觉得还是要积极一点,对自己有信心,才有机会赢。”

梁晶晶特别提到,升学备考要注意科目均衡,有偏科现象的同学要提前“补短板”。“我很想对当年的自己说,早点把数学学好,以后压力就不会那么大”。