

E05 · 家庭升学自评表（示例）

— 柳州景绣前程规划 Family Planning —

版本：v0.6（内测示例）
适用：小学 / 初中 / 高中 / 中职家庭
用途：顾问初评前收集关键信息，便于给出个性化建议（约 10–15 分钟）

一、填写信息

- 家长姓名：与amp;lt;学生关系：父 / 母 / 其他：
- 手机 / 微信：电子邮箱（可选）：
- 学生姓名：性别：出生年月： 年 月
- 就读学校：年级 / 班级：
- 当前学段：
☐ 小学 ☐ 初中 ☐ 高中 ☐ 中职
- 目标节点：
☐ 中考 ☐ 高考 ☐ 职教高考 ☐ 转学 / 转轨 ☐ 其他：
- 希望沟通时间段：
☐ 工作日白天 ☐ 工作日晚上 ☐ 周末 ☐ 其他：

二、学业现状（近一次或近三次）

科目	分数	班级/年级名次	常见问题
语文		第 名	
数学		第 名	
英语		第 名	
其他主科		第 名	

- 学科强项（≤3）：
- 学科短板（≤3）：
- 作业完成：
☐ 基本按时 ☐ 偶尔拖延 ☐ 经常拖延
- 错题管理：
☐ 有错题本且常更新 ☐ 偶尔整理 ☐ 基本没有

- 笔记习惯：
☐ 条理清晰 ☐ 偶尔做 ☐ 很少做
-

三、时间管理与学习方法（1–5 分自评）

- 计划制定： 执行力： 专注时长： 拖延控制：
 - 工具使用（番茄钟 / 清单等）：
 - 每日学习时长（课堂外）：约 小时
 - 常用方法（多选）：
☐ 预习 ☐ 课后复盘 ☐ 问题本
☐ 向老师 / 同学请教 ☐ 模拟 / 限时训练
-

四、兴趣、能力与优势

- 兴趣方向（多选）：
☐ 理工 ☐ 人文社科 ☐ 艺术 ☐ 体育
☐ 实践动手 ☐ 其他：
 - 擅长的事（非学科也可）：
 - 测评经历：
☐ 霍兰德 ☐ 多元智能 ☐ 学习风格 ☐ 暂无
 - 比赛 / 特长 / 社团经历：
-

五、心理与作息

- 情绪波动：
☐ 很少 ☐ 偶尔 ☐ 较多（与 学业 / 同伴 / 家庭 有关： ）
 - 压力来源：
☐ 成绩 ☐ 关系 ☐ 自我要求 ☐ 升学不确定性 ☐ 其他：
 - 睡眠时长： 小时 / 晚 入睡质量：
☐ 良好 ☐ 一般 ☐ 偏差
 - 运动 / 放松方式：
-

六、家庭支持与家校沟通

- 亲子沟通频率：

- ☐ 每日 ☐ 每周数次 ☐ 偶尔
 - 沟通方式（多选）：
 - ☐ 以鼓励为主 ☐ 指导为主 ☐ 批评偏多 ☐ 沟通较难
 - 家校沟通：
 - ☐ 班主任沟通顺畅 ☐ 偶有交流 ☐ 基本没有
 - 家庭支持可投入（时间 / 预算 / 陪伴方式）：
-

七、升学认知与路径意向（如已考虑）

- 选科倾向（高中适用）： 首选： 次选： 不倾向：
 - 目标学校层次：
 - ☐ 本地优质 ☐ 区域重点 ☐ 省内重点
 - ☐ 外省 / 国际化 ☐ 职教优质通道
 - 专业兴趣初步：
 - 信息来源（多选）：
 - ☐ 老师 ☐ 学校宣讲 ☐ 家长群
 - ☐ 朋友 / 学长 ☐ 官方网站 ☐ 其他：
-

八、当前三大难题（简述）

- 1.
 - 2.
 - 3.
-

九、希望得到的服务（多选）

- ☐ 一次性咨询（方向校准 / 答疑）
 - ☐ 生涯 / 升学规划书（含路径与步骤）
 - ☐ 学业陪跑（周目标 / 月复盘 / 家校协作）
 - ☐ 测评卡与报告解读（兴趣 / 能力 / 学习风格）
 - ☐ 志愿 / 选科策略支持（政策与数据化分析）
 - 其他：
-

十、未来 4 周行动清单（与顾问确认后执行）

- 第 1 周：
 - 第 2 周：
 - 第 3 周：
 - 第 4 周：
-

十一、附件清单（可选，提升评估准确度）

- ☐ 成绩单 / 试卷扫描 ☐ 错题本照片 ☐ 测评报告
 - ☐ 作息记录 ☐ 其他：
-

十二、隐私与授权（勾选即视为同意）

- ☐ 我已知悉：本表用于顾问初评与沟通，不作为任何形式的入学 / 录取依据。
 - ☐ 我同意：信息仅用于 E05 顾问服务，未经允许不对外共享。
-

提交方式（任选其一）：

- 现场 / 微信发送给顾问
- 邮件：support@jhnj.jhsd.team（示例）
- 官网上传：<https://jhnj.jhsd.team/contact>（示例）

建议文件名：E05-家庭升学自评表-学生姓名-YYYYMMDD.pdf