

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@jhnm.jhsd.team（示例）
- 官网上传：<https://jhnm.jhsd.team/contact>（示例）

建议文件名：E05-家庭升学自评表-学生姓名-YYYYMMDD.pdf