

扬帆起航 决胜高考



赵晟杰

深圳北理莫斯科大学学生

我毕业于北京市第一六六中学，去年高考通过综合评价招生考入了深圳北理莫斯科大学这所美丽的学校。作为高考过来人，我同大家分享一些学习与生活上的感悟。

首先，大家认为为了高三备考要

放弃体育运动吗？在我看来，答案是“不”。运动可以让我们在紧张的学习之余放松大脑，增强体魄，还能使我们的毅力得到充分打磨，进而投射于学习生活中。高三的学习就好像一场“革命”，如果没有健康的体魄，何以去谈学习？我在学习之余会和朋友们一起打篮球来缓解自己的压力，同时也锻炼了身体。当然，大家也要注意运动强度及安全，过度运动可能会带来伤害，从而导致我们因伤而落下课程。

其次，如何才能高效学习？先贤曾说：“学而不思则罔，思而不学则殆。”我身边有一些同学尽管学习时间很长，学习效果却一般，因此掌握科学的学习方法非常重要。我认为最重要的一点就是做好手机的管理。如果手机在身边，我们总会忍不住去查看，导致学习效率低下，刚刚学过的知识或改过的错题也无法完全吸收。此外，许

多同学喜欢通过刷新题来提高做题效率，而错题往往会被忽视。其实，有许多错题你看讲解时感觉听懂了，再做时依旧不会做，因此要正确使用错题本，可以帮助我们改进，从而做到举一反三，闻一而知十。

再次，一些同学要抓住综合评价招生的机会。高考综合评价招生录取在提前批，实施综评招生的学校都是一些硬件设施齐全，师资力量雄厚的大学。综评招生给大家增加了一个进入名校的机会，所以是非常值得考虑的。那么应该如何准备综评招生呢？

同学们需要提前了解各校的基本信息，选出心仪的学校并及时关注其招生信息。以深圳北理莫斯科大学举例，我们学校大概是在每年3月发布招生信息，按要求，我们需要将个人信息、高中三年的成绩单、体现综合素质的证明材料等提

交学校审核，审核通过后会收到邮件和短信通知，然后在高考结束后参加校测，考试科目根据自己的意向专业有所不同，校测成绩在高考填报志愿前公布，只有通过校测并且达到北京的特殊类型控制线才能在提前批志愿填报这所学校。在深北莫录取时高考分数占综评的60%，校测成绩占30%，高中学业水平测试占10%。大家不用在高考前刻意准备校测，学校的网站有校测科目的模拟试题，高考后可以去练习并熟悉一下题型。

古人说“志在圣贤，则为圣贤”，胸怀志向是走向成功的第一步。高三要确定好自己的目标，找准自己的水平所对应的学校，并为之不懈努力。

最后，祝愿所有即将面对高考的学子们强健体魄，坚定信念，勤奋学习，扬帆起航，在高考中取得自己满意的成绩！

选报志愿也讲性价比



林坤权

北京石油化工学院学生

眼下正处于紧张的高考冲刺期，想必此刻你正怀着复杂的心情。对大学生活的憧憬，期待着下一次考试能有质的飞跃，却又怕现实将自己击垮。也许你看到一模考试大家都进步了，只有你原地踏步，甚至退步。你可能会想，现在这么努力地复习，为什么没有理想中质的飞跃呢？心里有委屈、不甘，甚至会对未来失去希望。

要学会一直向前看

不瞒你说，上面描述的种种状况就是高三时的我。一模我考了高中以来最低的分，我内心憔悴，直到一个念头在我脑中闪过：“你自己都放弃自己了，那还有谁能拉得起

你？”于是，我忘却了痛苦，内心被乐观、轻松取代。是呀，这就是高三，一味地沉溺于一次失败中，是没法走完这趟旅途的，凡事都要向前看。高考看的是最终成绩，而不是平时的任何一次。正确的态度应该是从每次模考中发现自己的知识点缺漏，在下一阶段的复习中侧重补缺，力争在考前将这张“渔网”的全部破洞补好，才有机会迎接最终的大丰收。

瓶颈期不妨借力知心“外援”

高三时，考生往往急于看见自己的复习成果，因此就会出现焦虑不安等负面情绪，这时候能找到一个和你谈心、和你分析问题的“外援”十分重要。我觉得这个“外援”最好能是你的一位老师，因为与老师的交流在高三下学期是必不可少的。面对整个高中知识的杂糅考核，遇到上升瓶颈期是正常现象，这需要一个适应过程。那个阶段的我也曾很迷茫，觉得自己在孤军奋战。直到我找到一个乐观积极的老师，他与我交流学习方法，并且鼓励我，让我渐渐树立了信心。每次考试时，我都感到有老师在背后支持着我。我暗示自己：我一定可以的。正是秉持这种思维，我收获了高考超常发挥的喜人结果。

志愿规划提前做

填报志愿也讲究性价比。对

自己的高考志愿，我认为要做到提前规划。空闲时可以看看自己心仪大学的官网，高考后一定要抽出尽量多的时间来和父母研究志愿校和专业的排序，可以观看大学官网发布的招生宣讲视频，还要结合学校发布的简章和专业信息等官方数据，以及参考自己信得过的老师、长辈以及过来人给出的意见。步入大学会有很多需要选择的时候，把填报志愿研究好会让你的高考分数更有价值。坊间常说生、化、环、材专业是四大“天坑”，我觉得这是片面的见解，我认为没有一个专业是不好的，只要坚持学，任何一个专业都能出人才。我如今读的高分子材料与工程专业，是材料类，属于别人口中的“天坑”专业，但是那只是因为材料专业在大学毕业出来后就业不如其他专业容易，但殊不知，这个专业比大部分专业考研要求会更宽松，而且读完研究生后的就业方向是很好的。在我们学校这类专业通过了国家级一流本科专业认证，本科毕业后就业率高达97%以上。

除了专业选项外，地域选择也非常重要，去大城市可以开阔自己的视野，学校的硬件设施也会相对较好。

我所考取是北京石油化工学院的性价比就很高，学校一直在全

力打造新时代首善之区工程师摇篮，培养最好的工程师。在首都读书，地段繁华，周边各种各样的店铺能满足大学生生活的各类需求。北京气候四季分明，校内风景更是美如画。假期我能走出校门，体验地道的京味文化民俗。校内设施齐全，有健身房、攀岩、超大全新图书馆、设备完善的实验室，甚至还有小剧场，这些校内设施能丰富你的大学生活。最重要的是师资力量雄厚，49%的教师有教授或副教授等高级职称，83%的教师是硕士以上学位。而且老师们都超好，容易亲近，认真负责。班级内的学习氛围也很好，体育发展更是优秀，体质测试达标率高达93.8%，高水平运动队多次代表国家参加国际比赛并获奖。校内还设立丰富的奖学金、助学金。

即将步入大学的你要学会自己分析问题，自己搜集资料，自己做出判断。在排列志愿时不能单一参考，要多方面考量，力求在众多的选项中找出那个最适合自己的高性价比大学和一个自己所爱的专业。

现在距离高考已不足一个月，愿你能脚踏实地过好接下来的每一天，稳住心态，查漏补缺，待量变引起质变，相信努力终有回报。最后祝愿学弟学妹们都能考上自己的梦中情校。