

精神自立,拒绝压力

日前,一条中考生因学习问题与父母争吵,将父母反锁屋外一宿的消息,令人瞠目。已渐谙世事的中学

生竟做出如此“过激”行为,不得不让人唏嘘如今的考生当真是“压力山大”。面临中考的学生实已具备自主思考的能力。肩担压力,考生要学会在精神上自立,通过内心的成长成熟,学会自我调节,拒绝“压力山大”。

“可怜天下父母心。”事实上,孩子都知道父母的爱和付出,可就是缺乏沟通。沟通可以让彼此心意相通。近日,就有位母亲在博客中写下自己与儿子用互留纸条的方式化解了之前激化的关系,不禁让人欣喜。考生要知道,你与父母虽没拥有同一个年代的青春,可当你平心静气地主动与他们交流时,他们也定会试着理解、慢慢体谅。因为父母所做的一切,都是为了儿女。即将参加中考的考生已经不是小孩子了,父母为你提供

了衣食、构建了暖巢,你虽不曾亲身经历过过去的艰辛,但你定可感觉他们望子成龙的情意;不要用过激的行为去对抗父母,学会控制情绪,让他们知道你的内心在成长、在成熟。

通过与父母的沟通,尝试接受父母教导,反思自己的优劣,考生就能在精神上逐渐自立,放松身心、减少压力,以备更好地奋斗。目前尚处校园的学生,特别是还未进入社会的中学生,大可不必现在就为日益激烈的就业竞争忧虑,毕竟未来的事情未可知。考生当下的本职是学习,好好享受在知识的海洋遨游的那种无忧与营养,比什么都重要。

学会自我调节,是考生精神独立的标志。在春暖花开的时候,同父母一起出去“舒活舒活筋骨”;在完成一份紧张的测试之后,聆听一首能让你忘掉一切的音乐;在一天的紧张学习过后,踏实地睡上一觉……通过自己的努力,考生定能日渐成熟,拥有一颗充满正能量、能抗压的“心”。

(宋迪)

教考时评

高校自主选拔10年录取10.7万人

本报讯(记者郝娜)教育部日前在高校自主选拔录取改革试点工作会议上介绍,截至2012年,高校自主选拔录取试点高校达到90所,通过教育部“阳光高考”平台累计公示自主选拔录取资格考生19.8万人,实际录取了10.7万人。

教育部强调,试点高校要进一步明确试点招生对象,主要招收具有学科特长和创新潜质的优秀学生;积极探索建立创新人才选拔标准,完善高考、试点高校考核和普通高中学业水平考试、综合素质评价等相结合的高校人才选拔综合评价体系;合理确定试点高校招生专业、考生规模、考核科目;不断完善自主选拔录取办法和拔尖创新人才选拔机制,鼓励拔尖创新人才脱颖而出;严格选拔录取程序,确保试点招生公平公正。

2013年的高校自主招生即将进入尾声。教育部要求,各试点高校尽早制订2014年自主选拔录取试点方案和招生简章。与去年年底发布的《教育部关于进一步深化高校自主选拔录取改革试点工作的指导意见》有明显不一致做法的试点高校,如果因为调整不到位而引起社会强烈反应,按照动态调整和有进有出的管理原则,2014年将退出试点高校范围。

北京高招直播咨询精编

北京市教委、北京教育考试院
北京城市服务管理广播、北京考试报

别在难题上过多费精力

本报讯(实习记者邓茵)北京市化学特级教师郑克强近日做客北京城市服务管理广播“教育面对面——2013北京高招咨询”节目,为考生指导高考化学最后的复习备考策略。

郑克强表示,进入冲刺阶段,考生要根据自己的实际情况,科学安排自主复习。在做题方式上,有两种方案供考生选择:一是完整地做一次整套模拟题。例如理科考生可安排自己用整段时间,完成包括生物、化学、物理3个学科在内的综合性模拟测试,通过做整套题,提高自己的应试能力。二是进行专题训练,以提高解决某类问题的学科能力。考生要把套题训练和专题训练二者有机结合起来,才能达到科学备考的最佳效果。

现阶段,考生不要花费过多时间盲目专攻难题。近年高考题设置的难度比例为:基本题40%,中等难度题40%,难题仅占20%。考生只要把中低难度题抓好,就拿到了80%。所以考生在考试过程中要把握好方向,结合自己的实际情况答好每科试卷的考题,千万不要好高骛远,在难题上耗费过多时间。考生要力争做到简单题、容易题认真做,不丢分;难题不较劲,尽力就好。

北京点金教育培训计划

中考 高考

➔90天中高考全托
➔一对一小初高同步辅导
➔一次课搞定中高考英语作文
➔四次课诠释中高考单科方法技巧
➔四次课突破中高考英语单词
➔艺术生托管保目标
➔中高考先学考后付学费

公司电话:010-51581293、51581295
公司网址:www.beijingdianjin.com
公司地址:人民大学东门铸诚大厦A座1511室

2013美国高中春季招生

2013年爱迪学校特招

办学成果:
现学校已培养5000多名学生均升入世界一流大学(牛津、剑桥、哈佛、墨尔本、直升莫纳什、阿德莱德等世界著名大学),80%的学生工作、定居在海外。

课程体系:
1、美国高中:
招收初三毕业生、高中在校生
ASE+SAT冲击全美前50大学
2、国际高中:
WACE/TEE冲击世界前50位大学
●美国英加等国通用
●TEE国际大学入学考试
●中国仅有的考点
●世界3000所大学认可
3、英国高中: A-Level
4、大学预科:
●直升美国英加大学
●省略SAT
●招高二结业、高三在读生
●多专业选择
5、SAT班热招:
6、学前、中小学热招:

国际交流

自2006年以来,北京爱迪学校已连续七年夺得考试状元

2006年	陈立山	男	台湾	94.6分	加州大学伯克利分校	计算机
2007年	杨伊	女	北京	96.6分	美国伊利诺伊大学	电子工程
2008年	郑宇冬	男	福建	97.8分	澳洲墨尔本大学	金融
2009年	韩汝琛	男	北京	98.45分	澳洲国立大学	精算
2010年	林庄玮	男	福建	98.75分	斯坦福大学	建筑
2011年	武慧婷	女	山西	99.9分	澳洲国立大学	精算
2012年	王九皋	男	北京	99.65分	报读美国麻省理工学院	工程

诺贝奖得主玛丽·马歇尔访问爱迪并与学生交流

●3月5日 美国纽约大学来访
●3月10日 澳洲西澳大学来访
●3月17日 英国曼彻斯特大学来访
●3月24日 英国利物浦大学来访
●4月7日 美国西雅图大学安纳堡分校来访
●4月14日 英国利兹城市大学来访
●4月21日 澳洲科廷大学来访

选择爱迪 认清学校资质

电话:010-84390808 网址:www.nitbj.cn
地址:朝阳区楼梓庄路7号爱迪国际教育园区

周六、日校长公开日
参观学校请提前预约