

高考只是一次考试

李蔚青

高考志愿填报结束,离高考只剩 20 天,有些考生、家长为此产生紧张和焦虑。其实,高考不过是一次比较重要的考试,无须过度紧张,保持平常心、积极迎接面对才是正确的心态。

时下广泛认为,高考之于考生是决定命运、之于考生家庭能光耀门楣,因此社会倍加重视。尽管高考被赋予了如此重大的意义,成绩对随后的招生录取结果起着至关重要的作用,但其本身只是一次具有选拔功能的考试,是为高校选拔适合培养的人才而设置的比较公平的方式。

人的命运要靠自己把握。成功的道路有多条,高考仅是打开成功之门的钥匙之一。高考成绩的高低只作为高校录取的依据,不代表人生的成败。高考成绩好,考上理想的大学,只是取得了今后获得成功的一次机会,是否能真正成功,还要看自己的努力程度。而高考失误更谈不上是人生的失败。就升学深造而言,除了高考,还有成考、自考、电大、业大、在职读研,还有各种补习培训;就学习知识而言,人要活到老学到老,生活处处是知识。

高考临近,考生、家长乃至社会都应该以平常心面对。

考生要放平心态,不必过度紧张、焦虑。无论复习备考,还是临场应试,考生都要平心静气,只有这样才能从容应对。如果过度紧张,必然心情烦躁,注意力无法集中,不能高效理解记忆,答题难以正常发挥水

平。考生要相信自己,只要考前做好查漏补缺,考试中真实发挥水平,不强求、不放弃,就可以了。

家长要看淡高考,不要如“热锅蚂蚁”般不知怎么帮孩子好。家长对考生既不要强制死学,也不要过分小心,只要做好“后勤部长”,创造宁静宽松的家庭氛围,在给予精神支撑的前提下,让孩子自主面对,相信他(她)会有好的表现,做父母的也就算“功德圆满”了。

社会各界要加强服务,保证高考安全。在各相关部门的大力支持,加强防范,保障安全,做好服务工作的基础上,社会人员要给予理解 and 配合,如考试期间,车辆不鸣笛、少出行,减少道路拥堵;工地停止噪音作业,提供安静的复习、休息

环境等。有了社会各界的支持和配合,才会有高考的顺利进行。

高考对考生来说确实意义不小,需要各方努力保障高考的顺利完成,但它也只是社会生活的一片花絮。为了让考生能安心正常考试,社会各方面要相互配合,为考生减压,给高考报道“降温”,因为它只是一次考试。

本栏欢迎读者来稿。来稿请注意导向正确,观点鲜明,论据充分,千字以内。来稿请寄: E-mail: zongbianshi@bjeea.cn 热线电话:82837146

教考时评

查阅文件档案材料、课表
听取校长汇报 观看课外体育活动

中小学生每天一小时体育活动检查将开展

本报讯(记者 郝娜) 教育部日前发布《关于继续组织开展切实保证中小学生每天一小时校园体育活动专项督导检查的通知》,以确保此项活动的落实。

督导检查的主要内容 包括地方教育行政部门和中小学校切实落实国家关于保证中小學生每天一小时校园体育活动规定、建立有效工作机制、开齐开足体育课、有效开展体育活动,确保中小學生体质健康等有关情况。

督导检查将采取随机抽取地区和学校、实地督导检查的方式。实地督

导检查时,将查阅地方教育行政部门和学校有关文件档案材料、课表,听取校长汇报,访谈有关工作人员及体育教师,对学生 进行问卷调查,观看大课间和课外体育活动等。督导检查结束后,向当地教育行政部门主要负责人反馈意见,沟通情况,提出整改建议。

教育部要求,各地和学校要高度重视,实事求是,积极配合此次专项督导检查 工作。同时,督导组将自订宾馆,食宿费用自理,各地和学校一律不准安排迎送仪式和宴请等,尽量减少陪同人员,要轻车简从。

高校辅导员培训证书制度将建立

本报讯(记者 郝娜) 教育部日前发布《普通高等学校辅导员培训规划(2013—2017 年)》,要求建立全国统一的辅导员在岗培训证书制度。

《规划》指出,将完善辅导员培训证书制度。建立全国统一的辅导员在岗培训证书制度,规范培训记录。加强培训与任(聘)用的有机衔接。把培训情况和 学习成效作为辅导员任 职、晋升的重要依据。新任辅导员要进行入职培训,做到持证上岗。

《规划》还要求积极推进辅导员提升学历。继续选拔辅导员在职攻读思想政治教育专业博士学位,到 2017 年在 职攻读的辅导员总数达到 1000 名。鼓励和支持辅导员攻读思想政治教育和马克思主义一级学科其他相关学位、开展业务进修。到 2017 年,专职辅导员队伍中具有硕士学位以上学位比例由目前的 40%增长到 60%。各地各高校要将辅导员在 职攻读学位纳入教师培训计划。

拜师学艺

东城区革新里小学金帆话剧团学生代表日前走进北京人民艺术剧院“拜师”、“学艺”。学校聘请的专家顾问、北京人艺导演唐烨带领学生参观人艺博物馆并指导学生表演方法。

邢文文 摄



北京中招直播咨询精编

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 联办

北京市广渠门中学

北京市陈经纶中学

今年招收
宏志生80人

科技人才班计划招生30人

本报讯(记者 徐凡) 北京市广渠门中学副校长崔楚民做客“教育面对面——2013 北京中招直播咨询”栏目时介绍,学校今年计划招收宏志生 80 人。

今年广渠门中学共计划招生 240 人,除宏志生外,普通班计划招生 160 人。学校面向 13 个区县招收宏志生。考生通过资格审查,且中考达到学校招生要求才能进入宏志班。学校普通班 2010 年—2012 年录取分别为 512 分、518 分和 506 分,宏志班近 3 年的平均分均在 530 分以上,去年平均分为 534.6 分。

本报讯(记者 徐凡) 北京市陈经纶中学副校长牟成梅近日做客“教育面对面——2013 北京中招直播咨询”栏目时表示,学校经纶科技人才班今年面向全市招生 30 人。

经市教委正式批复,学校去年与中科院共同建

设成立了经纶科技人才特色实验班,在全面发展的基础上,侧重培养学生的科学精神和素养,系统探索理科高中的办学模式和规律,从而促进学生高效成长。学校开设由几十名中科院专家授课的课程单元,学生可参观国家重点

实验室,进实验室参加科研课题研究,参加周末和寒暑假科学考察等。

学校今年计划招生 320 人,其中朝阳区 278 人,包括本校直升班 45 人,名额分配 39 人,特长生田径 4 人、篮球 4 人、游泳 2 人,择校生 20 人。

《教育面对面——2013 年北京中招咨询》节目近期安排

播出日期	节目内容	直播嘉宾
5月18日(六)	北京市劲松职高、北京市电气学校	北京市劲松职高招办主任魏春龙、北京市电气学校招办主任宋友山
5月19日(日)	中考志愿填报指导(上)	东城南区中招办主任刘静、朝阳中招办主任刘慧红、翟晓恒
5月20日(一)	中考志愿填报指导(下)	北京教育考试院中招办副主任马宏辉

播出时间:19:30—20:30 播出频率:FM107.3,AM1026

北京考试报 考生真需要

北京考试报

北京教育考试院主办

系统发布招考信息
准确解读招考政策
科学指导填报志愿

本报每周三、六出版,各地邮局均可订阅,报亭有售,
邮局订报电话:11185,咨询:82837128,82837146。