高考生该调整生物钟啦

本报讯(记者 邓 菡) 距高考仅剩半个月了,相关老师建议,习惯熬夜的考生要从现在起参照考试的时间安排,逐步调整自己的生物钟,使精力最旺盛的时间与考试时间尽量吻合。

记者从几所中学了解到,部分考生自高三以来一直延续着熬夜看书的习惯。入夜之后环境比较安静,干扰因素较少,复习效率相对较高成了这部分考生熬夜的理由。

“孩子平时经常学到凌晨,现在刻意提前到晚上 10 点休息,却怎么也睡不着。”针对家长这样的反映,北京市第二中学教师郭俊彬建议,习惯了“开夜车”的考生如果一直将“夜车”开下去,很可能会在考试对应的时间段犯困,以致精神无法集中,答题效果大打折扣。因此回家进行自主复习期间,熬夜型考生要循序渐进地把自己的生物钟调回正常。

由于长时间的高速运转,熬夜型考生的神经系统已经适应了夜间兴奋的节奏。这类考生在调整生物钟时一定要适度,要从微调慢慢过渡,调整过猛可能会欲速则不达。每天几点入睡、睡多久合适等问题每个人的情况不一样,考生可根据自己的实际情况,并结合高考时间安排,对作息时间进行适当调整,尽量保证充足睡眠。至于几个小时算充足,没有绝对标准,自己感觉清醒、舒服就行。如果躺下后较长时间睡不着,考生不必过分紧张,不妨尝试运用调整呼吸放松或肌肉放松的方法,也可以聆听旋律舒缓无歌词的音乐,或者做简单的运动调整一下大脑的兴奋点,使大脑和身体得到放松,慢慢入睡。如果实在睡不着,闭目养神也算休息。

自主复习重在夯实基础

本报讯(记者 邓 菡) 本周起,高考生将陆续回家自主复习备考。如何安排好这段时间,使成绩得以巩固和提升,成为考生和家长颇为关注的话题。相关老师建议,考生在家自主复习时,可参照实际考试时间排序,合理安排各科的复习时间。

回家后的自主复习与在校复习感觉不同,家里没有老师指导和监督,环境更自由、宽松,一些自制力较弱的考生可能因无人监管而过度放松,影响复习效果。还有些考生会因为不知道该怎样安排复习、从哪方向入手而错失查缺补漏的最后机会。

北京市八一中学副校长王华蓓提醒,考生在离校前不妨与各科老师沟通一下,根据自己的实际情况,制订好离校期间的备考计划,每天的复习目标、任务要做到心中有数。对大多数考生而言,在冲刺阶段做新题、难题没有太大意义,久攻不下的难题往往会挫伤考生的自信心。短短两周的复习时间里,考生要重视夯实基础的重要性。高考试卷中的题目分为基础题、中等难度题和难题,其中基础题与中等难度题的分值将占到 80%左右。因此,考生要把最后两周的宝贵时间花在夯实基础上面,力争稳拿基础分。在各学科复习安排上,也因人而异,自己哪科薄弱就要在哪科上适当多投入些时间。考生要做到既不过分放松,也不深陷题海,合理安排好时间,以最佳状态迎接高考。

孔子学院奖学金生体验文化春令营

本报讯 (记者 邱乾谋) 2013 孔子学院奖学金生“文化体验春令营”第四组活动上周日在北京师范大学闭幕。

此次活动于 5 月 17 日在孔子学院总部开营,京外 8 所高校的 97 名师生参加了此次活动。学生营员分别来自 18 个国家,他们均为攻读汉语国际教育专业硕士的孔子学院奖学金“洋学生”。

春令营期间,营员通过在孔子学院总部的专题介绍更好地了解了汉语教学的相关资源以及汉语国际教育发展形势,坚定了从事国际汉语教育工作的信心;通过在北京师范大学体验名师讲堂及参与课堂教学实践,增强了理论知识基础及实践教学能力;通过在北京市内的观摩学习活动,夯实了对外汉语教学专业知识,增强了对中国语言文化的了解。

自 2009 年以来,北师大汉语言和汉语国际教育两专业招收孔子学院奖学金生,目前在学的有 42 人,已有 182 人毕业。

京剧学国际学术研讨会首设研究生专场

本报讯 (通讯员 陈有明) 以“梅兰芳与京剧的传播”为主题的第五届京剧学国际学术研讨会日前在北京举行。本届研讨会设立了研究生讨论专场。

本届研讨会改变了过去研究生只能旁听的被动参与状况,赋予了研究生更多的学术话语权。在专场讨论中,研究生们踊跃发言,阐述各自的研究成果,老专家不时提问点评,气氛热烈。研究生们深化了对京剧有关专业问题的理解,坚定了对京剧研究的信心,同时也认识到了自身研究的不足。

来自武汉大学、夏威夷大学、巴黎第八大学、日本熊本学园大学的研究生和中国戏曲学院研究生一道,共同参与讨论中国京剧。

据介绍,京剧学国际学术研讨会由中国戏曲学院主办,自 2005 年 5 月以来已成功在北京主办了四届(两年一届)。