

问:考生在考试期间如何保持良好心态?

在中考时,考生有可能遇到突发情况。北京教育考试院中招办有关负责人提醒,考生在遇到突发情况时不要慌张,尽量冷静地寻求解决方法,不要因此影响考试心情。

突发疾病：
向现场医护人员求助

应对方法：如果是突发性疾病，就要由监考老师负责将考生送往医疗站或医院就诊。部分区县的考点会有医护人员值班，以应对考生考场上的身体不适状况。如果病症比较严重，考生一定不要硬撑着，勉强答题不但对身体健康不利，也

很难发挥出真实水平。如果只是暂时性的考试综合征或中暑,考生可以在监考老师的安排下到旁边的空教室稍作休息,争取还能回考场参加考试,但考试时间不会延长。

事前提醒：考生考前几天要注意调节饮食，不

要吃容易上火或易致腹泻的食品。考试期间,考生要注意防暑降温,随身带好防暑降温的药品。出现头昏脑胀、胸闷呕吐等症状时,考生可及时向考场医护人员求助。如果在非考试时间得病,要及时就医治疗,以免耽误考试。

忘带准考证：
可先入场应考

应对方法：如果发现忘带准考证，千万不要返回家去取，万一考试迟到，损失就更大了。如果时间来得及，考生可以给家长打电话求助。如果时间来不及或怀疑丢失了，考生要及时向监考老师说明情况。监考老师会核对准考证存根上的考生照片。如果考生相貌和存根上的照片相符，监考老师会先安排考生进场应考。如果确认准考证丢失，考生要及时与所在区县中招办联系。

事前提醒：考试前一晚睡前，考生要检查考试相关用品是否都已装入考试专用袋。考试当天早些起床，出发前再检查一遍有没有遗漏物品，确保万无一失。

答：考生在考试期间，要保持一种良好的心态，可以从以下几方面入手。

(1) 科学对待紧张情绪

考试前紧张的备考气氛和来自老师、家长、社会等方面的压力,很容易使考生产生紧张、烦躁不安、精神恍惚、忧郁等症状。有的考生因无法消除紧张情绪而感到害怕。其实考前适度紧张是一种学习的动力,它可以使人精神振奋地进入备考状态。当心态不佳时,考生可以暂时停止学习,放松一下,这样既可转移注意力,又可缓解大脑的缺氧状态,提高记忆力,让自己愉快起来。

(2)克服自卑,增强自信

考试前夕,特别是一些平时学习成绩不好的考生会感到悲观失望,自暴自弃,甚至一些平时学习较好的考生因偶尔的考试失利,也会认为自己与升学或升入理想学校无缘,而失去奋

斗的勇气,这种情况会导致学习成绩下降。因此,每个考生都要认真分析自己的实际水平,选择最适合自己的目标,既不能好高骛远,也不能妄自菲薄;要多看、多说、多想自己的长处,看到自己的潜力大、后劲足,头脑灵活、身体素质好、能力强等优势。

(3) 创造良好的家庭氛围

有信息表明,考前考生最严重的心理压力,不是来自其自身的知识储备不足,而是来自家长过高的期望。家长的企盼和过分的关爱,给他们造成无形的压力,这种压力比考试本身更加沉重。因此,家长首先要摆正自己的心态,不过多地给考生提要求,让他们自己安排复习和休息,以平和的心态面对考试。

本栏主持:北京教育考试院中招办

你问我答



学校代码 (400029)

见简章 提招第11页
统招第84页

首批国家改革发展示范校建设学校
国家重点中等职业学校
全国中职德育实验基地学校
北京市现代化标志性学校
北京市依法治校示范校

提招380人 录取机会多



所有专业提前招生,计划招收380人,录取几率高。
提招咨询、报名时间:4月13日-7月3日(含节假日),可到校预报名;
录取时间:7月4日-8日(周四至周一)。请考生和家长持成绩单、准考证及体检表,于每日上午8:20-下午5:00,按时到校参加提招录取。
凡参加提招的考生(中考京籍和符合条件的进城务工人员随迁子女),报到后获学校助学金500元。

提前招生录取接送考生家长一览表

接送路线(区县) 或站点	日期及时间	接送地点
平谷	7月6日: 上午10: 00	世纪广场(东北角)
顺义	7月6、7日: 上午10: 40	甘家口百货正门对面停车场
密云	7月6、7日: 上午10: 00	密云大剧院
怀柔	7月6、7日: 上午10: 30	明珠广场(原国际会议中心)
通州	7月6、7日: 上午10: 00	通州北苑国泰门前(东南方)
房山	7月6、7日: 上午10: 00	良乡昊天假日酒店门口
地铁5号线终点站 (天通苑北)	7月4-8日: 上午 9: 30、10: 30 下午14: 00	“天通苑北”站公交车进站口处
公交车617路	7月4-8日: 上午10: 00、11: 00 下午14: 30	617路北亚小区站

在线招生QQ: 

1274917846	1364568042	1875339892
1592820008	1747508839	1625426790
1720075395	1299448736	605592270

开放时间:
4月2日-7月12日(含节假日);
7月13日-8月20日(暑期8:30-17:00)

专业特色集锦

会计(名牌专业)、金融(中行订单班)、商务助理及酒店(国际班、双证书)、物流与交通(热门专业、紧缺人才)、计算机应用、网络技术(联想IT定向班)、眼视光与配镜(中职校独有特色专业、同仁订单班)、服装(七匹狼订单班)、美术(网络广告设计专门化)(培养网络美工)、珠宝(上中国地大、拿本科学历)、学前教育(上北京联大、学幼儿教育)、珠宝(3+2)(中高职衔接、不高考也能上高职)、电子商务(与知名企业合作建设校内商务平台实训基地、真实实现销售及交易)、动漫(市动漫专业委员会主任学校、校内动画工作室)。

到北京上学 在北京工作

学校同时面向全国招生600人,在京借读生、来京务工人员子女及外埠学生,可持初中毕业证书及相关证件,直接到校报名、面试入学;招生专业18个。

國立公辦 國家示范校
中職名校 歷史悠久



学校地址: 昌平区北七家镇(天通苑北)曹八西路28号
招生电话: (010) 81763285、81761418、81762494
(8:00—21:00)

联系人: 李老师、刘老师、张老师、郑老师
学校网址: www.bjss.com.cn或通用网址:

乘车路线:

公交 <1> 617、463路到终点站北亚花园; <2> 985、430、643、537、59、52路到种禽公司(或东沙各庄)站。换871至终点站北京市商业学校; <3> 871路到北京市商业学校站。

地铁 <1> 5号线至天通苑站, 换617路到终点站北亚花园。

<3> 5号线到终点站“天通苑北”，换乘公交643、537路至种禽公司，换乘871路到终点站北京市商业学校。

选择北京商校
成就职业梦想