

多所高校 本周末起开放校园

本报讯(记者 许卉)记者从北京航空航天大学等高校获悉,本周末起多所高校将办校园开放日活动。

北京工业大学2018年高招咨询暨校园开放日于5月26日8时至15时在平乐园校区(朝阳区平乐园100号)和通州校区(通州区潞苑南大街89号)举行。当天,相关老师会介绍2018年学校招生政策、人才培养、学生活动等情况。考生和家长可参观学生宿舍、校史馆等。各学院(部)为大家精心准备了各种风采展示,开放本科生实验室供大家零距离了解北工大本科生的大学生活。

北京航空航天大学2018年校园开放日暨高招咨询会于5月27日8时30分至12时30分举行。期间,北航各学院、图书馆、航空航天博物馆、校史馆开放。在学院路校区求是广

场,北航招生办公室、北京招生组、各学院、校内各有关单位设置了展台,安排专人面对面解答考生、家长关心的问题。开放日当天将举行招生政策宣讲会,介绍北航学校概况、专业优势、教育教学、国际交流、就业深造、学生活动等情况。为方便考生,北航校园开放日还邀请了20余所兄弟高校参加。考生和家长可一并咨询。

还有一些学校将校园开放日安排在高考后。北京中医药大学校园开放日6月9日在良乡校区进行。学校招办老师王鹰介绍,本次校园开放日活动包括杏林学堂、高招咨询会和参观讲解等部分,杏林学堂将由著名教授为考生和家长做中医药相关讲座。中医学、中药学、针灸推拿学院、管理学院、护理学院、人文学院和招生与就业处、教务处、学工部等部门

老师和学生代表,与考生和家长面对面,解答人才培养、专业设置、招生政策、填报志愿、奖助贷等问题。开放日活动期间,考生和家长可参观学校特色教室、实训室、实验室和学生公寓等。

北京外国语大学校园开放日6月16日进行,首都师范大学校园开放日6月17日进行。

有关老师提醒,参加校园开放日,考生和家长要提前登录感兴趣院校的网站,了解学校往年招生、学科设置、人才培养和师资配置等基本情况,咨询时有的放矢,提高效率。考生和家长可重点关注高校特色专业、重点学科有哪些,近3年在京录取分数线及考生感兴趣专业的录取分数是什么,学校的录取政策,提档比例、专业级差、政策加分、招生专业对单科成绩和身体素质的特殊要求等。

考前心理调适列个状态表

本报记者 徐凡

还有不足半个月,高三生即将迎来高考。考生要做好哪些心理准备?考前、考场都有哪些注意事项?如何以积极乐观的心态面对高考,发挥出自己的最佳水平?

运河中学心理教师孙淑娟表示,面对高考,考生紧张焦虑是正常的心理反

应。适度紧张、焦虑有利于考生调动所有的能量面对临近的考试。考生要尝试将过度紧张焦虑调节至适度水平,发挥出自己的最佳状态。所以,在冲刺阶段正确的应对压力的方法很重要。

高考日益临近,考生要怎样调适心理使自己具备

最佳状态?“凡事预则立,不预则废”。考生可从心理调适的四个方面思考,即如何坚定高考信念、如何将考试焦虑调节到适度水平、如何进行有效的心理暗示、如何进行简便的放松训练,将用过且有效的方法写出来,用以调整状态。

心理调适的四个方面	你用过且有效的方法
如何坚定高考信念	例如,当我对高考失去信心时,我就想:“学一点是一点,把我会的题目答出来就是成功。”
如何将考试焦虑调节到适度水平	例如,紧张是正常的,没什么大不了的。只要一开始答题,我就能慢慢进入考试状态了。
如何进行有效的心理暗示	例如,幸好是模拟考试,我对这部分内容还不熟悉,存在漏洞,现在补救还来得及,我还可以练习和准备。
如何进行简便的放松训练	例如,深呼吸放松法,掌握动作要领很关键。深深地吸气,感觉气流慢慢地沉到腹部,停留几秒,慢慢地呼出去。

考生可通过列表,或和同学互相沟通了解其他心理调适的方式,及时梳

理出真正有效的方法。只要考生能以恰当的方法及时调节,从容面对考试,就

能快速缓解考场上的紧张心理,考出自己的最佳水平。

■ 相关链接

考生要及时调整生物钟,保证充足睡眠。考前一天,不要过早睡觉,否则容易失眠。考前一天也要复习,但要提纲挈领,不会的不要抓住不放,以免影响情绪,打击信心。

考生要保证一天三餐

按时吃饭,并要适当地休息。一般每小时休息10分钟,还要通过变换复习内容和方式进行积极的调适,如看一会儿书、做一会儿题等。可以采用自我控制、自我宣泄、安慰、转移、幽默、找人谈心等方法尽量调节

好情绪。

考生还可采取积极的自我暗示等方法进行自信训练,如“我对自己充满信心”“我正向自己的目标前进”等。

考前,考生可列个清单,准备考试用具。

18所高校学子 比拼建筑结构设计能力



参与比赛的一组选手在回答评委老师的提问。

本报记者 邓茵 摄

本报讯(记者 邓茵)

5月19日,第七届北京市大学生建筑结构设计竞赛在北京建筑大学大兴校区举行。今年共有来自北京科技大学、北京航空航天大学、北京理工大学等14所京内高校及山东建筑大学、山东科技大学、河北工业大学、河北建筑工程学院4所京外高校,总计18所高校的39支队伍参加。

北京市教育委员会高教处处长邵文杰在竞赛开幕式上表示,此项赛事的举办旨在落实市教委《关于进一步提高北京高等学校人才培养质量的意见》,激发大学生的学习兴趣和潜能,培养大学生的创新精神和团队协作意识,进一步推进教育教学改革。希望学生赛出未来工程设计者的风采,呈现出一场智慧与激情相碰撞的科技竞赛。

本届比赛分为建筑结构设计A组、B组结构、B组桥梁三个组,根据赛题内容分三个赛场同时进行。

A组赛题与全国大学生结构设计竞赛赛题一致,设计并制作一个大跨

度空间屋盖结构模型,模型构件允许的布置范围为两个半球面之间的空间。制作模型的材料和工具由竞赛组委会提供,包括一定规格的竹材、剪刀、镊子、水口钳、铅笔、钢尺以及丁字尺、三角尺、打孔器。该模型要求以尽可能轻的重量来经受三项加载试验,同时应力求美观。

B组结构方向的参赛内容为北建大大兴校区内一座综合性多功能大礼堂。作品主要呈现形式为建筑设计说明书、结构计算书、施工图纸和模型。在设计中应充分体现综合性大礼堂的特点,建成集会议、报告、观演、文化活动为一体的综合性大礼堂。礼堂既能承办校内外文化活动,也能服务于整个大兴区群众文化活动,成为大兴区全民文化活动的基地之一。大赛的评比,主要从建筑设计、结构设计、建筑结构模型三个方面考察。

B组桥梁方向的参赛内容是北京市自行车专用路跨京藏高速高架桥设计。该设计是为解决回龙

观地区非机动车出行不便问题。专用路与京藏高速相交,采用立体交叉形式上跨京藏高速。建筑设计时需考虑本工程为大型公共建筑周边的室外景观桥,桥梁的建筑艺术应与周围建筑景观协调。主体结构的造型要简洁明快通透,附属结构要兼具美观与实用性。比赛的评比,主要从建筑设计、结构设计、建筑结构模型以及建筑总体造价分析四方面考察。

此次携带作品“化蝶”参与B组结构方向比拼的北建大代表队队员陈一文表示,从校选到当天的大赛前历经2个多月时间,自己所在的6人小组一直抱着学习的心态应对各种挑战。当天呈现的作品虽然经过几位组员无数次的打磨和推敲,但仍存在瑕疵,希望借助大赛得到评委老师的专业指正。组员吕冬霖则认为,参与这项比赛能让自己和同伴开拓视野,加强和校外相关专业学生之间的交流学习,有助于自身在专业领域内提前对未来的从业做好经验积累。

高三生备考 生物钟早调

本报讯(记者 邓茵)距离高考仅剩十余天时间,已进入最后冲刺期的考生除了忙着最后阶段的备考外,生物钟也要尽早开始调试。相关老师建议,考生要根据个人需求进行适时调整,不宜在短时间

内大幅变动。

从往年情况看,随着考期临近,不少考生为了完成冲刺,恨不得夜以继日地备考复习。北京市第一六六中学高三班主任、语文教师张洋表示,这种做法不可取。在高考冲刺阶

段,考生要适时调整生物钟,保证日常学习时精神饱满,精力集中。

对于如何调试,张洋表示,首先,在进入自主复习阶段,考生每天要适当早睡,以保障睡眠充足。此时切忌熬夜,否则会出现精神不集中甚至头痛的症状。其次,要合理安排每日作息,提高做事、复习效率。考生可制订简单的作息时间表,做到按时起床、早餐,按时复习,尽量把生物钟调整至与高考时间同步。比如,8时至11时、15

时至18时是考生状态最佳的时段,此时切忌作息混乱,黑白颠倒。最后,复习内容和时长要贴近高考。由于时间紧张,考生不再对所有学科进行系统梳理,要合理安排各科复习内容。比如,按照高考科目顺序安排复习;复习要尽量模拟高考时长,以保证复习时间的连续性。

此外,考生要根据个人需求对生物钟进行适时、适度调整,避免在短时间内大幅变动,影响冲刺阶段的身心状态。