

中考前与自己赛跑

距离中考还有30天时间。这些现象也变得普遍：为了解决一个知识点反复练习，中午没有时间休息；无数个晚上熬夜背知识点，感觉自己身心俱疲……中考是考生智慧的比拼，更是心理的较量，调节好心情、拥有健康心态对考生来说尤为重要。在这场较量中，考生更重要的是与自己赛跑，超越自我，赢了心态，才能赢得未来。

不要用表面的勤奋掩盖实际的懒惰。有的家长说：“孩子每天学到凌晨才睡”，有的考生说：“我每天晚上刷好几套题”……而结果可能是付出大量时间和精力也没达到预期目的。于是，各种怨天尤人、世界不公的埋怨伴随自卑感在考生心中悄然而生。

看似积极进取，让自己充实充盈的“忙碌”，很多时候是在日复一日地重复做着无用功，实则反映出这些考生对学习并无整体规划和明确目标，归根结底是惰性的体现。然而，学习不仅是为了拿一个好分数，也不是表面功夫，重要的是积累知识、提升能力。考前不用盲目和他人攀比谁做得多、谁熬得晚，只要为自己学就好。

学习的内在动机决定最终意义和成绩。一些考生希望通过复制所谓的成功道路获取更好的成绩，而忽视了“学习的内在动力”才是决定你最终位置的根本因素。教育学家唐娜·沃克·泰尔斯顿在谈及学习动机时指出：“除了你自己，没有人能够激发你

的动机。”中考前，考生不要被他人的复习节奏打乱，盲目效仿，要明确自己学习的目的是什么，这会决定你愿意为什么奋斗，并激发自己对学习的热情和责任心，最终决定自己学习的意义，并在中考中发挥出最佳水平。

你的理想值得你努力。每年中高考都会出现“逆袭”“黑马”现象。这些令人羡慕的“黑马”都是通过坚持不懈的努力，才在考试时成功爆发了自己的“小宇宙”。如果没有付出和努力，没有累到极限还在咬牙坚持，又怎么会“逆袭”？中考只是人生的转折点之一，此后还有漫长的路等待你去跋涉。考生不要被几次考试失败或升学压力就吓得站不

稳，可寻找属于自己的宣泄渠道和缓解方法，如在空旷的操场呐喊、打一场大汗淋漓的比赛、蒙头大睡一觉……重新燃起的斗志总能打败懈怠和妥协。通往成功的路上会有暂时的迷茫，但唯有奋斗过，才能让自己无怨无悔。临近终点，不妥协、不放弃，勇于挑战自我，你的梦想值得你如此努力。

无论遇到怎样的艰难险阻，考生都要坚持下去。即使此时世界正在酣睡，你在独自前行，也请咬紧牙关，保持一颗平常心，不断超越自己。为了明天的成功，做与自己赛跑的人。

(刘式歌)

教考时评

读懂中招简章 填好中考志愿

(上接第1版)

招生类型要分清

中招录取分为提前招生、名额分配招生和统一招生三个批次。考生和家长可根据自己的报考需求在简章中查阅相关内容。

如在提前招生批次中，“5+2”贯通项目分别为高端技术技能人才贯通培养、校企深度合作高端人才培养、非通用语外语人才培养和学前教育与基础教育师资培养四类，具有升学资格的本市正式户籍中学生皆可报考。贯通项目按项目和专业类别设置最低录取分数线。非通用语外语人才培养项目的招生计划按专业大类下达到各区，其他项目在全市范围招生，不对各区分配计划指标。这些内容都是考生和家长需要关注的。

考生还可通过查阅简章得知今年参加名额分

配、市级统筹、校额到校优质高中校名单和计划，初中学校名额分配和市级统筹分配的名额以及初中学校校额到校分配的名额，这些内容对考生填报志愿有很大帮助。

简章的主要内容涵盖普高、中专、技校和职高的提前招生学校和统一招生学校名单以及专业的招生计划。中招录取顺序按提前招生、名额分配招生及统一招生顺序进行。因此，考生若报考提前招生专业，一旦被录取，则不能再参加名额分配录取和统一招生录取。同理，一旦被名额分配招生志愿录取，则不能再参加统一招生录取。考生报考前要仔细斟酌，根据自身需求和情况选报提前招生、名额分配招生或统招志愿。

学校计划要读懂

考生要仔细阅读《招生简章》中学校的招生计划，充分考虑个人和学校的客观条件，可重点阅读初步选定学校的具体内容，如招生地区和人数、男女生比例、住宿和走读人数、是否需要加试等。如果学校在考生所在区没有投放计划，那么考生不能填

报该校志愿。考生如果想进一步了解学校其他情况，可通过《招生简章》刊登的通讯方式直接与学校联系，详细了解学校地理位置、住宿条件、升学或就业前景、学校(专业)今年和去年在本区招生人数及往年录取分数等基本信息。

特殊说明多注意

考生不要忽略《招生简章》中“特殊说明”栏的内容。

部分学校会在“特殊说明”栏中介绍加试时间安排及注意事项等。此外，“特殊说明”栏里还会标明学校的办学性质、收费标准等。考生和家长要认真了解后再选择学校，以免

被录取后出现问题。想报考特长生的考生尤其要仔细阅读“特殊说明”栏。学校招收特长生的专业和人数会在其中详细注明。考生还要留意学校对报考的限制性要求，如回民学校只招收少数民族考生，朝阳外国语学校只招收本校考生等。



关注学龄儿童健康体重

5月20日是第29个“全国学生营养日”。为倡导我国学龄儿童科学饮食和科学运动，中国健康教育中心、中国疾病预防控制中心营养与健康所等8家机构联合发布倡议：营养+运动，平衡促健康——关注学龄儿童健康体重，呼吁全社会共同关注儿童健康问题。

体重过高或过低都是不健康的表现。体重过低一般反映能量摄入相对不足，易导致生长发育不良等；体重过高反映能量摄入相对过多或活动不足，易导致超重和肥胖，可显著增加多种疾病的发生风险。

国家高级营养师马利现场为青少年上了健康素养知识课：合理膳食和积极运动，维持能量平衡，是保持健康体重的关键。



图为高级营养师为学生讲解如何营养配餐。

本报记者 蔡文玲 文并摄



咨询热线：400-189-0699

www.jinboedu.com

全托管 提升快 先体验 再交费



郊区学员可安排食宿

“学吃住”一体化

托管模式 全托管 半托管
课程类型 一对一全托管 全托精品班
特色服务 心理疏导 在线家庭教育
志愿填报指导 名师串讲 陪读答疑

6:30-7:00	起床 早餐	7:30-8:00	背诵 听力训练
8:00-12:00	名师一对一授课	12:00-13:00	午餐 休息
13:00-17:00	名师一对一授课	17:00-18:00	晚餐 休息
18:30-22:00	答疑 复习当天知识 完成作业		

1.住宿：校园公寓 温馨舒适	2.就餐：自主食堂 安全卫生
3.师资：西海名师 把关精准	4.课程：量体裁衣 私人订制
5.答疑：高考名师 全程伴读	6.运动：健康生活 保障体质



中关村 北大 上地 清河 昌平 / 望京 亚运村 顺义 平谷 怀柔 密云 / 宣武 亦庄 良乡 大兴 房山
劲松 国贸 成寿寺 管庄 通州 十里河 / 东直门 西直门 崇文门 延庆 / 公主坟 丰台 门头沟 石景山