

多校高考后开放校园

本报讯(记者 许卉)记者从北京中医药大学、北京外国语大学等高校获悉,不少学校高考后开放校园。考生和家长可现场咨询招生政策。

首都经济贸易大学、北京中医药大学校园开放日都在6月9日。北京中医药大学校园开放日在良乡校区举行。学校招办老师王鹰介绍,本次活动包括杏林学堂、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、招生与就业处、教务处、学工部等部门的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。

北京建筑大学校园开放日暨2018年高校招生联合咨询会6月10日举行。北建大联合所有市属高校及部分部属高校,共同为考生和家长搭建与高校面对面交流和沟通的平台。

北京农学院定于6月10日举办北京市考后大型高招咨询活动。北京化工大学、北京工业大学、首都师范大学等近30所部属及市属院校招生办公室现场进行答疑解惑、高招政策解读及高考志愿填报辅导。当天10时,学校图书馆一层报告厅举行高招政策宣讲会,考生和家长可在此了解北京农学院今年的招生政策。北京外国语大学校园开放日6月16日举行,首都师范大学校园开放日6月17日举行。有的学校将校园开放日

活动安排在高考成绩公布之后。如北京科技大学6月24日举办校园开放日。当天,北京工业大学耿丹学院也将举办校园开放日暨本科高校联合咨询会,国际关系学院、北京化工大学、华北电力大学、北京邮电大学、北京工业大学、首都医科大学等约30所院校参加。

有关老师提醒,参加校园开放日活动,考生和家长要重点关注学校的录取政策,如提档比例、专业级差、政策加分、单科成绩和身体素质特殊要求等。

考完一科 放下一科

本报讯(记者 邓茜)明起,高三生将走入考场,接受高考的检验。相关人士建议,在结束完每一科的考试后,考生要尽快从上一科中脱离出来,全力为下一科的考试调整出好状态。

往年高考,总会有考生为了能在第一时间估算出自己的分数,而在考完一科后赶紧跟同学对题,或是上网查答案,来解决自己对考试结果是否理想的疑虑。北京市第二中学分校心理教师、年级组长魏兴认为,这种做法虽然可以理解,但这样的状态更多代表的是不自信,反映出考生认为自己考得不理想的潜在消极心理暗示。且不说找同学或上网搜索的答案并不一定准确,所谓的“答对”可能会降低考生在后续考试时审题和答题的细心程度,而所谓的“答错”又极易诱发负面消极情绪,同时又不必要地占据了复习和休息时间。所以,无论是什么结果都会对考生后续考试

产生影响。

魏兴表示,抛开心理和情绪问题,心理学研究也表明,在解决较难问题时,大脑需要有一个“思维预热”过程,才能达到最优状态。如果考生考完一科就对题,大脑始终无法或只能较短时间内做下科考试的思维准备,不利于后续考试正常发挥。

对于考完一科究竟该如何应对后续考试这个问题,魏兴认为,正确的做法应该是,远离同学间对题和媒体公布答案的环境,从心理、情绪和思维上完全离开已经结束的考试科目,及时进行适度放松,然后准备下科考试。若考生的思绪仍被上科考试牵绊,可以通过深呼吸、适度做些喜欢的事、在家做几分钟有氧运动等方式来缓解。建议考生不妨给予自己积极的心理暗示来调整心态,可告诉自己:“我正常发挥了。即使有遗憾,也不见得比别人差多少。”这有利于在后续考试科目中取得满意成绩。



北京市第二十四中学高三学生在心理老师的带领下完成适度的放松活动。

耿光璧 摄

全国学生资助管理中心致高中毕业生的一封信

亲爱的同学:

你好!

见字如面,纸短情长。信的内容不多但会给你带来一些重要的讯息。希望你能抽出5分钟时间读一读,并将信的内容转发给你的父母和亲友。

十二年苦读磨一剑,春华秋实。仗剑走天涯的少年豪气,可能让你对即将来临的高考无所畏惧,但早已懂事的你,也许会担心上大学会给父母增添支付学费和生活费的负担。这封信想给懂事的你再划一划“重点”,理一理“解题思路”。

当前,国家已建立起完善的高校学生资助政策体系,形成了包括国家奖学金、国家励志奖学金、国家助学金、国家助学贷款、勤工助学、学费补偿贷款代偿以及校内各种奖助补等在内的十多项资助制度,决不会让一个学生因家庭经济困难而失学。具体“解题思路”概括起来就是一句话:入学前、入学时、入学后“三不愁”。

入学前不用愁,贷款办在家门口。拿到大学录取通知书后,你可以向当地县级学生资助管理部门申请生源地信用助学贷款,解决大学期间的学费和住宿费,在校期间的助学贷款利息都由国家负担。此外,中西部地区省份(河北、山西、内蒙古、吉林、黑龙江、安徽、江西、河南、湖北、湖南、广西、海南、重庆、四川、贵州、云南、西藏、陕西、甘肃、青海、宁夏、新疆)家庭经济特别困难新生,还可以申请新生入学资助,解决路费和入校后的短期生活费问题。

入学时不用愁,“绿色通道”解烦忧。当你收到大学录取通知书时,你会看到随录取通知书寄送的高校学生资助政策简介和家庭经济情况调查表。你若需要帮助,可以根据要求如实填写调查表,到乡镇(街道)民政部门、村(居)委会、原就读高中任一单位核实盖章。如果你没来得及办理助学贷款,或没筹够上学费用,报到时可凭此表通过学校的“绿色通道”直接报到入学,缓交学费和住宿费。

入学后不用愁,各类奖助全都有。在你入学后,学校资助部门将开展家庭经济困难认定,并依此确定资助措施。如,解决学费、住宿费问题,以国家助学贷款为主;解决生活费问题,以国家助学金为主;解决临时性困难,以临时困难补助等为主;如果你想提高综合能力,并贴补生活支出,可以申请勤工助学。如果你学业优异、表现突出,还可以获得国家奖学金、国家励志奖学金及校内设立的各项奖学金。

如果你有什么疑问,可以向当地县级教育部门或你的高中老师咨询,也可以在全国学生资助管理中心的网站(<http://www.xszz.cce.edu.cn>)上查询各项资助政策,还可以搜索“中国学生资助”微信公众号,查询你关注的信息。

时针分针竞相追逐,见证着你对未来的执着!试卷上的问题需要你认真回答,冷静应对。试卷外的问题,我们已帮你理出“解题思路”,请你放下所有担忧,轻装上阵,尽管发挥才华,我们为你保驾护航!我们还善意地提醒你:新生入学期间,电信诈骗猖獗,不良校园贷、套路贷陷阱也不少,请你一定要明白“天上不会掉馅饼”,切实提高防范意识,不要轻易泄露个人信息,不要上骗子的当。有困难,找教育部门、找资助中心、找学校;拿不准,问老师、问同学、问家长。

苔花如米小,也学牡丹开。希望你无惧风雨,勇于奋斗,沐浴新时代的阳光,开启人生出彩的新征程!

全国学生资助管理中心
2018年5月16日

