

“十一”七天备考精打细算

北京市第十七中学教师 席蓉蓉

案例

1.升入高三后,学习压力明显增大,终于盼来了“十一”假期,小玮想好好放松一下。他跟妈妈说:“好不容易放个假,我要睡两天,去奶奶家跟弟弟玩儿一天,然后再写作业。往后估计没有能这样放松的机会了。这几天您别催我学习,也别唠叨我。”可妈妈担心小玮这几天会在睡觉、聚会、玩手机中度过,不想让他最后一天才急急忙忙补作业。

2.小邱对升入高三后的学习成绩不太满意,想趁着“十一”假期好好做题、补课。她打算把书、练习题、卷子都带回家,准备这7天“大干一场”,可又怕自己坚持不了两天就感到疲惫。

3.同样是高三生,姗姗的安排和他们不太一样。学校给高三生安排了三天的各科自主测试,剩余时间姗姗可以自主安排。她想趁这个机会放松一下。但和小玮不同,她认为就算放松也不能光休息,要张弛有度。所以先睡个小懒觉,每天8点半起床,晚上11点以前睡觉;第一天写完作业;第二天把开学以来作业、测验中的错题认真订正、分析;第三天、第四天把知识点的漏洞补上,有时间的话,再看场电影或参加聚会。姗姗的计划既能调整身心,又可提高学习效果。

分析

在忙碌学习1个月后,有的考生期待在国庆期间好好放松一下,有的考生想调整好补课,有的考生想调整身心状态,以迎接后面更繁重的学习任务。对于高三生来说,“十一”假期是一个重要的“充电站”,可缓解疲劳的身心,总结、复习前面学的知识,为接下来的学习和生活蓄力。但显然,小

玮和小邱的假期安排不太合理,一个太放松,一个太紧张。出现这种情况的原因主要有3个:

第一,自控力不够,一放松就收不住。

虽然高三生活已开始1个月,但有的考生还没有进入备考状态,不适应高强度的学习节奏。像小玮一样,一有假期就想彻底放松。这类

考生往往自控力不够,如果没人监督,很可能过度放松。“先玩儿够再说”,把学习抛到脑后,到开学前一天再熬夜补作业,这样既不利于调整身心,也不利于下阶段学习。

第二,前期“积攒”的问题太多。

高三生平时学习紧张,自主学习、查漏补缺

的时间相对较少,所以有的考生会把平时的问题“攒”起来,留到周末或假期集中解决。这类考生对学习成绩有较高的期待,希望通过自主学习补上知识漏洞。这样的学习态度很积极,需要鼓励。但学习重在日常积累,不能“一口吃成个胖子”。把所有问题留在几天内解决,不仅

难以达到改错、补差、提高的效果,还会在心里产生畏难情绪,导致身心疲惫。

第三,计划过细或过粗,难以执行。

还有的考生虽然制订了劳逸结合的计划,但因计划过于详细或过于简单,而出现执行难的情况,使得计划成为“摆设”,毫无收获。

支招

“十一”假期看似很长,但如果“精打细算”,日子就会一晃而过,白白浪费7天;要是合理安排,则能调整状态,给身心“充足电”,以更好的状态投入到紧张的备考中。以下,给考生支3招,相信会对你们有所帮助。

请父母监督

对于自控力不好的

考生,“放假即放羊”,一心只想睡觉、玩乐。有的考生虽然也想学习,但管不住自己。改变这种状态最好的办法就是请父母帮忙监督。考生可提前与父母商量好假期安排,服从父母的管理,请他们监督完成。为了提高完成学习任务的动机,还可以与父母约定适当的奖励措施,以精神奖励为主。

学习任务莫贪多

与平时在校学习不同,假期以自主学习为主。考生要根据实际情况,个性化安排学习任务、节奏。安排时可本着“改错、夯实、提高、适度”的原则。具体来说,先把前一段作业、测验中的错题进行梳理,分析出现错误的原因,有针对性地补

漏洞。在补漏的基础上,可进一步夯实知识,提高解题能力。学有余力的考生可预习或练习一些难度更高的题目。同时要注意适度,劳逸结合,不要给自己施加太大压力。

预留机动时间

每个人的假期生活不一样,有的考生要补课,有的考生要参加家庭

聚会,还有的考生安排了短期出游……无论怎样计划,都要保证优先完成重要的事情,如:保质保量写完作业再去聚会、游玩。

另外,由于假期可能会有临时外出、聚会等,所以建议考生要留出一天或半天的机动时间,从容应对这些突发情况。



家庭困难不用愁 学生资助来解忧

——北京市本专科教育阶段学生资助政策

【编者按】

自2007年《国务院关于建立健全普通本科高校高等职业学校和中等职业学校家庭经济困难学生资助政策体系的意见》(国发[2007]13号)颁布以来的十年间,中央、北京市有关部门密集出台相关资助政策措施,已建立起覆盖学前教育至研究生教育的学生资助政策体系,从制度上保障了不让一个学生因家庭经济困难而失学。北京市按照“政策导向明确、财政加大投入、经费合理分担、多元混合资助、各方责任清晰”的基本原则,结合地方实际,全面贯彻落实国家新资助政策,相继研究出台了一系列实施意见和管理办法。

1.国家奖学金 国家奖学金由中央政府出资设立,用于鼓励高校全日制本专科(含高职、第二学士学位)在校生中特别优秀的学生。奖励金额每生每年8000元。

2.国家励志奖学金 中央和北京市人民政府共同出资设立国家励志奖学金,用于奖励高校全日制本专科(含高职、第二学士学位)在校生中品学兼优的家庭经济困难的学生。国家励志奖学金资助面平均约占市属普通高校本专科(含高职、第二学士学位)在校学生总数的3%,每生每年5000元。同一学年内,申请国家励志奖学金的学生,可同时申请并获得北京市国家助学金,但不能同时获得国家奖学金。

3.国家助学金 中央和北京市人民政府共同出资设立高校国家助学金,用于资助高校全日制本专科在校生的家庭经济困难学生。北京市国家助学金分为两等,一等国家助学金标准为每生每年4500元;二等国家助学金标准为每生每年2300元。同一学年内,申请并获得北京市国家助学金的学生,可同时申请并获得国家奖学金或国家励志奖学金。

4.国家助学贷款 国家助学贷款由政府主导,金融机构向高校家庭经济困难学生提供的信用助学贷款,帮助学生解决在校期间的学习和生活费用。全日制普通本专科学生(含高职、第二学士学位)每人每年申请贷款额度不超过8000元;年度学费和住宿费标准总和低于8000元的,贷款额度可按照学费和住宿费标准总和确定。国家助学贷款利率执行中国人民银行同期公布同档次基准利率,不上浮。贷款学生在校期间的国家助学贷款利息全部由财政支付,毕业后的利息由借款人全额支付,并按约定偿还本金。按照学生申办地点及工作流程,国家助学贷款分为校园地国家助学贷款与生源地信用助学贷款两种模式。

5.饮用水、洗澡、电话补助 北京市政府出资对北京地区高校(包括中央部委属院校)家庭经济困难的大学生实施饮用水、洗澡以及电话费的补助政策。补助标准为每生每年饮用水补助45元,洗澡补助80元,电话费补助60元。

6.服义务兵役学费补偿贷款代偿及学费资助 对应征入伍服义务兵役的高校学生,在入伍时对其在校期间缴纳的学费实行一次性补偿或获得的国家助学贷款实行代偿;应征入伍服义务兵役前正在高等学校就读的学生(含按国家招生规定录取的高等学校新生),服役期间按国家有关规定保留学籍或入学资格、退役后自愿复学或入学的,国家实行学费减免。学费补偿、国家助学贷款代偿及学费减免标准为每人每年最高不超过8000元。

7.退役士兵教育资助 对退役一年以上、考入北京市市属全日制普通高等学校的自主就业退役士兵,根据本人申请,由政府给予教育资助。学费资助标准,本专科学生每人每年最高不超过8000元。

8.边远山区基层单位学费补偿贷款代偿 为引导和鼓励北京市属高校毕业生面向北京市边远山区基层单位就业,对北京市市属全日制普通高校中生源地为北京地区的应届毕业生(定向、委培以及在校期间已享受全免费的毕业生除外),自愿到北京市边远山区基层单位就业、服务期达到3年以上(含3年),实施相应的学费补偿和国家助学贷款代偿。补偿代偿金额根据毕业生在校期间每年实际缴纳的学费或获得的国家助学贷款确定,每人每年不超过8000元。从学生毕业工作后第二年开始分年度代偿,每年代偿学费或国家助学贷款总额的1/3,三年代偿完毕。

9.勤工助学 学生可在学校的组织下利用课余时间,通过自己的劳动取得合法报酬,用于改善学习和生活条件。学生参加勤工助学不应当影响学业,原则上每周不超过8小时,每月不超过40小时。校内固定岗位按月计酬,以每月40个工时的酬金原则上不低于北京市政府或有关部门制定的最低工资标准和居民最低生活保障标准为计酬基准,可适当上下浮动。校内临时岗位按小时计酬。每小时酬金可参照北京市政府或有关部门规定的最低小时工资标准合理确定。校外勤工助学酬金标准不应低于北京市最低工资标准,由用人单位、学校与学生协商确定,并写入聘用协议。

10.高等教育新生入学救助 救助对象为享受北京市城乡居民最低生活保障、低收入救助的家庭和享受生活困难补助的重残人家中,当年参加全国普通高等教育入学考试、在本市高等教育招生计划内,经北京教育考试院高等学校招生办公室正式录取、考入普通高等学校接受全日制本科、专科或高等职业教育的学生,可申请享受一次性救助。救助标准为当年一次性最多救助4500元,学费低于上述救助标准的,按实际发生金额救助。

11.新生“绿色通道” 高校在新生入学时,对家庭经济困难的新生开通“绿色通道”,即对被录取入学、无法缴纳学费的家庭经济困难的新生,学校一律先办理入学手续,然后再根据核实后的情况,分别采取不同办法予以资助。

12.10%学费提取 北京市规定高校每年必须从学费收入中足额提取10%的经费,用于学费减免、国家助学贷款风险补偿、勤工助学、校内无息借款、校内奖励学金和特殊困难补助等方面的开支。