

北京大学

启动2023年寒假学堂活动

本报讯(记者 苗露)记者从北京大学获悉,2023年北京大学“优秀中学生寒假学堂”活动已启动,符合条件考生须于12月30日24时前登录北京大学网上报名平台,按要求完成报名工作。

为深化教育改革、全面推进素质教育实施和创新人才培养的意见,做好基础教育与高等教育的有机衔接;进一步拓宽学生视野,全面

培养提高学生的综合素质,为其长远发展打下良好基础,北京大学拟于2023年1月举办“优秀中学生寒假学堂”活动,活动内容包括专业前沿体验、大学文化巡礼、学科素养考察等。其中,2023年1月14日进行学科前沿体验、校园文化巡礼;2023年1月15日进行学科素养考察(以上为初步活动安排,具体以《参营通知书》为准)。

此次活动报名时间为2022年12月13日至12月30日24:00。考生登录北京大学网上报名平台,按要求提交报名材料。北大将组织专家对考生报名材料进行审核,审核通过者获得参加寒假学堂的资格,初审结果于1月中旬在报名系统内发布。

根据通知,此次活动的招生对象为综合素质优秀,学业成绩突出,具有远大志

向和强烈的社会责任感,具备良好的发展潜力和强烈好奇心的高三学生(参加2023年全国普通高等学校统一招生考试)。

北京大学招生办提醒考生,本次活动不收取任何费用。同时,学校从未组织或委托任何机构和个人进行寒假学堂辅导培训等有关工作,学生不要轻信各类虚假宣传,以免自身权益受损。

上海财经大学

2023年高水平艺术团招生12人

本报讯(记者 岳阳)记者日前从上海财经大学获悉,该校2023年高水平艺术团计划招收12人。

其中,二胡2人、扬琴2人、琵琶1人、柳琴1人、中阮1人、笛子2人、唢呐1人、大提琴1人、低音提琴1人。

符合条件的考生,要在12月21日10时前,登录学校本科招生网上网上报名系统注册报名,按要求填写基本信息后,选择“高水平艺术团”进行报名,并于21日17时前(以寄出邮戳日期为准)用中国邮政特快专递(EMS),将书面材料邮寄至上海财经大学本科生招生办公室。书面材料包括由

报名系统生成的个人信息表,考生打印后本人签字并加盖中学校级公章;社会业余考级最高等级证书复印件(需与报考艺术特长项目一致);高中阶段所在艺术团出具的在团证明(需与报考艺术特长项目一致且注明在团起止时间并加盖公章);高中阶段参加比赛获奖证书复印件(需与报考艺术特长项目一致),若为集体获奖项目,另须提供个人贡献部分证书或证明原件。逾期不予受理,报名材料不退还。

学校将对报名材料进行初审。考生可于12月27日17时后登录网上报名系

统查询初审结果。通过初审的考生可以于2023年2月17至24日下载打印准考证。

文化测试将于2023年2月25日进行,测试内容为数学、英语两科目。艺术专长测试时间为2023年2月26日,测试内容为自备曲目一首、视奏简谱一条(大提琴、低音提琴为五线谱)。测试方案根据当期疫情防控管理最新规定制定,测试具体时间、地点详见准考证。

学校根据艺术专长测试和文化测试成绩折算综合成绩(艺术成绩占70%,文化成绩占30%)。根据学校高水平艺术团招生计划,

按不超过招生计划的2倍择优选拔确定公示合格名单,并报教育部和学生所在省(自治区、直辖市)教育考试院等公示;通过后,学校按照教育部《关于做好2023年普通高校特殊类型招生工作的通知》给予公示合格考生相关录取优惠政策。

上海财经大学招办有关负责人介绍,北京考生高考成绩要达到当地省级招生考试部门确定的相关最低录取控制参考分数线上50分及以上。此外,高水平艺术团公示合格考生在高考填报志愿时须按相应省(自治区、直辖市)教育考试院的要求进行志愿填报。

北京建筑大学

与意大利米兰理工大学签署合作协议

本报讯(记者 邓茜)北京建筑大学与意大利米兰理工大学合作协议签约仪式于近日以线上形式顺利举行。双方将在科研创新、学科建设、人才培养等方面互利合作、互补发展,有力提升两校的教育和学术影响力,促进中意教育交流合作。

北京建筑大学党委书记、校长张大玉表示,双方同属“一带一路”建筑类大学国际联盟成员高校,近年来在各领域一直保持着良好的合作关系,具有深厚的合作基础。两校共同开展建筑学、风景园林学等专业硕士及博士研究

生互换培养,共建“韧性智能城市国际联合实验室”,联合举办国际设计工作坊及北京国际城市设计大会,共同推进“一带一路”国际大学生数字建筑设计竞赛,组办联盟年会暨建筑类高等教育论坛等。在北京建筑大学办学115周年之际,北京建筑大学和意大利米兰理工大学再次签署合作协议,希望两校传承友谊,以联合申报中国教育部国际联合实验室为契机,在建筑类学科建设、科学研究与人才培养等方面深化合作交流,发掘合作潜力,共促两校发展。

意大利米兰理工大学中国事务副校长诺西表示,米兰理工大学非常重视与中国高校的深度合作,北京建筑大学正是其重点合作对象之一。自2018年正式建立合作关系以来,两校交流合作基础良好、成效显著。从教师互访交流到学生联合培养,从联合实验室建设到高水平国际会议举办,两校结下了深厚友谊,为下一步更广泛合作打下了坚实的基础。他指出,启动中国教育部国际联合实验室申报工作,代表两校合作里程碑式的发展。

据悉,意大利米兰理工大学(Politecnico de Mila-

no)创立于1863年,在工程、建筑和工业设计方面是欧洲最优秀的大学之一,是引领众多学科领域的全球性研究院校,学校注册学生总数4万余人。该校于2021年加入“一带一路”建筑类大学国际联盟。在2022年QS世界大学排名中该校位列142位,意大利全国排名第1。在2021年QS世界大学学科排名中,包括建筑与建造环境;艺术与设计;计算机科学与信息系统;化学工程;土木工程;电子电气工程;机械、航空与制造工程;矿物与采矿工程在内的8个学科位列世界前50名。

北京交通大学

高水平运动队四项目招生

本报讯(记者 邓茜)北京交通大学于近日发布该校2023年高水平运动队招生简章,此次该校高水平运动队招生包含羽毛球、排球、田径、跆拳道四个项目,招生计划为42人。符合报考条件考生要依照学校相关规定完成报考。

在报考条件方面,要求考生符合2023年普通高校招生全国统一考试报考条件,身体健康,符合运动训练比赛要求,且具备包含高级中学教育学校毕业,获得国家二级运动员(含)以上证书且高中阶段在省级(含)以上比赛中获得集体项目前六名的主力队员或个人项目前三名者;具有高级中学教育毕业同等学力,获得国家一级运动员(含)以上证书者,或近三年内在全国(或国际)集体项目比赛中获得前八名的主力队员两项条件之一。此外,考生要符合生源地省级招办规定的报考高校高水平运动队要求。如考生所在省(区、市)组织高水平运动队专业统测,则考生必须参加该统测且成绩合格。报名考生须参加国家体育总局统一组织的高校高水平运动队全国统一测试。提醒考生注意的是,考生报考该校的运动项目应与本人所持有的运动员技术等级证书中的运动项目一致(原则上运动小项也应对应一致,田径项目须严格对应)。

欲参与选拔的考生要在2022年12月28日14:00登录报名系统进行网上报名,在按各类报名要求如实填写并提交相关材料的同时选择优惠等级。按规定,每名考生只能申报一个优惠等级。预计报名截止后3个工作日内学校将完成材料审核。学校计划在2023年3月1日安排报考排球项目校测的考生进行测试。选报羽毛球、田径、跆拳道的考生则需按

要求参加全国统一测试。

学校将本着“择优录取、宁缺毋滥”的原则,根据该校高水平运动队建设需求,根据考生运动项目测试成绩(分性别、分位置或小项),考生申请的优惠等级,参考近三年的竞赛成绩,最终确定认定名单。各项目分小项或位置按照A类、B类、C类的顺序依次进行优惠等级认定。其中A类是指对极少数体育项目成绩特别突出并且是该校急需项目的国家一级(含)以上运动员,可申请学校单独招生资格。这类考生入围公示人数不超过8人;B类是指对于体育测试成绩特别突出的人围考生,高考成绩(不含政策加分)要求为不低于生源地本科第二批次录取控制分数线的65%。这类考生入围公示人数不超过12人;C类是指高考成绩(不含政策加分)达到生源地本科第二批次录取控制分数线。这类考生入围公示人数不超过22人。

录取阶段,申请A类优惠考生须参加国家体育总局统一组织的运动训练、武术与民族传统体育专业单独招生文化课考试。该校单独招生文化课考试合格线为200分;取得该校高水平运动队B和C类认定资格的考生须参加2023年普通高等学校招生全国统一考试。高考改革省区考生填报专业志愿时,还须确认本人选考科目符合填报专业选考科目要求。该校高水平运动队录取专业一般为法学,录取后实行单独的教学培养安排,以便运动员顺利完成学业。对于高考成绩(不含政策加分)达到生源地本科第一批次录取控制分数线(对于合并本科批次或者高考改革的省份按省级招生考试机构划定的特殊类型录取控制分数线执行)下20分及以内的考生,可申请报考该校在考生生源地公布的其他普通类统招招生专业(类)。

各项目拟签约人数和优惠等级

招生项目	A类	B类	C类
男子羽毛球	0-2	0-1	0-1
女子羽毛球	0-1	0-1	0-1
男子排球	0-3	0-2	0-1
女子排球	0	0-2	0-4
田径	0	0-4	0-12
跆拳道	0-2	0-2	0-3

开卷有益

你的时间用对了吗？

北京市陈经纶中学心理教师 闵敏

案例：

自从改为线上授课后，为了

考入理想的大学，小丽更勤奋的

床就坐在书桌前学习，一直到第

了几天后，一直处于这种节奏中

分析

时间是获得学习成绩的重要资源，将学习时间延长，希望取得更好成绩的精

神可嘉，但学生学业的提升取决于很多方面，时间只是因素之一。只靠延长学习

时间提升成绩的办法并不可取，它会让人心情压抑，效率降低，导致即使付出

了时间，也拿不到理想的成绩，从而自哀自怨，恶性循环。

建议

“向时间要成绩”是很多人认可的一句话，不少同学埋头在书山题海中，学习到深夜，但要学的内容那么多，什么时候能学完，建议缕清思路，从3方面入手：

放弃单一学习，善于交替用脑。时间对每个人都是公平的，而同样的时间所产生的学习效果却各有不同。有的同学每天睁眼、闭眼都在学习，看似不浪费时间，其实坐在那里半天什么都没看进去，即使整天在学，却不见成绩提高。大脑学习是有节奏的，松弛有度才能提升效率。在长时间的学习中，大脑处于单一模式，很容易疲倦，学习效果并不好，即使这时你的理性逼迫自己坐在书桌前继续学习，但能吸收的知识其实已经饱和，大脑像木了一样，记不住半点东西。这时我们可以按照大脑的运转规律，劳逸结合，交替用脑，比如：上午是记忆的黄金时间，

可以背背英语、语文；下午、晚上，用来复习数、理、化等偏重于思维理解的科目；学习1小时左右时，适当休息5—10分钟，让大脑换节奏；不同的学科知识由大脑的不同部位辅助消化，变换学习内容和方式可使大脑皮层多点兴奋，消除神经细胞的疲劳，使大脑得到休息。当大脑兴奋区重新被激活，思维再次活跃时，我们去学习，就能记住知识，提高效率。

减少干扰，提高单位时间效率。有考生觉得投入时间多了，成绩自然就会上来，但高三各科复习内容都很多，无论怎么做都不可能把所有要做的事完成，所以很多考生一直学习，用时长求心安，结果却是人很疲惫，成绩却并不理想。如果换个计算方式，统计每天的有效学习时间，会发现在有限时间内完成的事情并不多；如果再加个条件，做最重要的

事情（复习最重要的学科内容），我们会发现每天完成的重要事情只占一部分。为了提高单位时间效率，建议考生在每天学习前，先写下当天最重要的1—2件事（或1—2个学科），确保自己先完成最重要的事情。在每次学习前用5分钟，给自己设定具体的学习内容和学习时长，对“学什么学多久”心中有数，而不是学到哪儿算哪儿；同时在学习前，准备好相关学习用品，学习时集中精力；当开始学习时段后，凡是跟学习内容无关事物一概不理睬，排除各种干扰，提高时间利用率。

知己知彼，讲究策略。要想学习好，了解和学科都很重要，一方面了解自己的身体节奏、学习方式，比如什么时候精力最好，哪种方式记忆最快，做题和思考哪种方法能让自己灵活运用知识点。根据身体情况，安排学习和休息时间，

把学习难度最大的内容放在精力好的时候；当略有疲劳时，完成学习难度小的内容。另一方面则是了解学科的学习情况，比如对自己而言，哪些学科是弱科，哪些是强科，哪些学科知识点待提升，哪些学科自己运用能力待加强；哪些学科练习不够，哪些学习思考不到位。最后根据自己的特点和学科特点，合理规划。在高三复习时，要善于跟着老师的节奏，既抓住复习的主体又照顾到自己的情况，适当增加学习时间，查漏补缺，提高备考效率，充实自己的学习。

同学们，高三已过半，学会交替用脑、提升单位时间效率、找方法明策略是三个小建议，当我们明白自己需要什么、适合什么，构建出自己的学习体系后，就会发现不用抓紧每一分钟学习，只要抓紧了学习的每一分钟，就会少走许多弯路，实现成绩稳步提升。

高三考生在学习时会面临很多挑战，家长对孩子的引领和陪伴也会因之变得异常复杂，该如何解惑呢？来自北京市第五十四中学的朱冬愉老师认为，走进经典，向古代先贤叩问学习之法，探寻教育之道是一剂良方。本期朱老师为大家推荐两本解读《论语》的书，让大家跟随作者去看看“孔子”这位中国最早的老师会给我们带来怎样的智慧启迪。

课本里的《论语》

作者：李山

北京师范大学教授《百家讲坛》名师



本书从大家耳熟能详的《论语》片段入手，将之还原到《论语》章节中，结合《孟子》等儒家经典、《左传》《史记》等史书故事阐发新解，带领孩子一次读通、读透论语。作者力求拓展孩子的知识边界，通过“温故知新”“学而不厌”“不怨天，不尤人”“知者不惑，仁者不忧，勇者不惧”等十六个专题，让孩子了解《论语》是怎样一部书，孔子是怎样一个人，从而给孩子铺就受益一生的人文底色。

推荐理由：

本书可以帮助考生树立远大目标，缓解挫败感，同时端正学习态度。如书中告诉我们，面对挫折要“不怨天，不尤人”，不把失败归咎于命运或他人，引导孩子面对挫折时不逃避、不气馁，一步一个脚印走出泥泞。“三军可夺帅也，匹夫不可夺志也”，只要目标笃定，就终能达成。对于学习，“知之者不如好之者，好之者不如乐之者”，不但要明确方法，而且要身体力行；不但要好之，还要乐之。只有这样才是探到了学习的真谛，不但有助于高备考，更为考生树立“终身学习”的理念提供了不竭的动力。

读懂《论语》的六堂课

作者：李小龙 北京师范大学教授
中国诗词大会命题专家



作者通过解读中华文化的核心文献《论语》，搭建起方便读者理解逻辑框架，力求抓住《论语》一以贯之、潜脉暗通的“道”。书中将《论语》的理论框架比作一棵树，它的根基是仁德，又从树根延伸出枝叶：一是德如何修来，二是德如何维护与体现，三是德如何完成，四是德的效果。最后效果又分为两个层面，即在家庭与社会两个维度上的不同表现。儒家理想的最终体现，就是要修养出一个完美的君子形象，所以，最后所结之果实就是君子。

推荐理由：

这本书适合高三生与家长共同阅读。本书最大的特点就是为《论语》搭建了一个便于掌握的框架，易于大众从中汲取智慧。家庭教育最终的目的是培养孩子“成人”，即便是在高三备考时期，家长对孩子的引领也不应以“分数”为导向，而是要把树立人生理想、端正人生态度放在首位。有效的陪伴莫如从共读一本好书开始，以书明智，以德化心，孩子终将成长为参天大树。

心理小百科

如何赶走拖延症

拖延是一种复杂的动态过程，其在时间层面上表现为将本打算做的事情拖到最后一刻才去做或者完成，或是将选择、决定不断往后拖，直到不能再拖；同时，尽管知道拖延会造成不好的结果，



但拖延所带来的“惩罚”转瞬即逝（焦虑、自责等情绪在任务完成后马上就消失了），难以在近期兑现以及内心的合理化（“我比那些不拖延的人在更短的时间内完成了同样的任务，似乎更有效率”）或兴奋唤起（拖到最后短时间内完成让我更兴奋），使得个体在拖延的过程中难以体验到程度足够强且时间足够持久的“痛感”（任务还是完成了，即便做得不怎么样，或者稍微超过了“deadline”，“那些不好的影响由于任务的完成或者选择的做出而成为过去，也就消失了，可能有些许短暂的后悔，但下次面对类似的情况还会这样），使得拖延本身不断被强化，最终成为一种习惯性的“应对”方式甚至是“生活”方式。

对于拖延症，轻者无碍。

但是，如果让自己的拖延成了习惯，无论学习还是别的事，总是一拖再拖、行动力推迟的话，那就会影响做事效率。

“拖延症”在高中生群体的表现主要集中在晚上睡得晚，早上起不来的作息习惯、生活琐事的拖拉、学业拖延、寻求改变却无能为力的现状、犹豫不决和负面情绪体验这五个大类上。这里有几个小方法可以帮忙赶走你的拖延症。

1. 避免“脑锁住”状态，想到就做，立马行动。避免“脑锁住”的拖延状态最好的办法就是行动起来。不要把凡事想完美了再行动。可以边做边想办法，先让自己行动起来，别光想不做。往往事情越放越失去了行动的激情。

2. 制定详细而有实操性的计划，按计划行事。要求自

己当日事当日毕。

3. 给你自己一个时间限制，比如说用15分钟，来决定你的任务该是什么方向、怎么做、需要什么资源等。15分钟过后，就赶快开始。

4. 每天晚上睡前，可以在脑海里盘点一下当天的情景，哪些事完成了，哪些没完成；早上，在备忘纸上，快速梳理一下当天的重点事项，然后立马付诸行动。

5. 把你的目标分享给别人，促使自己更有责任感。例如，告诉一个朋友你将在今天下午完成一个任务。知道别人也在等着你完成任务的最终结果，自己的动力会更强。

6. 不要给自己找拖延的借口。

（供稿：北京外国语大学附属中学心理教师 冯红梅）

有梦想 就要一步步去追



肖诗靖

中国传媒大学

音乐学(音乐传播方向)专业学生

很高兴能和学弟学妹分享我的艺考经验,希望能对大家有所帮助。正在备考的你们可能会觉得现在很苦很累,但这些泪水和汗水都是值得的。

心向灯塔 确立目标

我中学时就读于北京戏曲艺术职业学院曲艺表演专业。记得高中时,有师姐考入中国传媒大学,老师便经常教导我们,要以师姐为榜样,向师姐学习。也是从那时起,我开始密切关注中传的信息,还经常通过师姐的朋友圈看她在校园的学习生活。中传特有的校园氛围深深地吸引着我,想要考上中传的梦想从那时起在我心底生根。我下定决心,要报考中传,希望有幸考入中传音乐传播专业,通过音乐传播的方式,将传统文化发扬光大。

制订计划 科学备考

确定目标后,我开始制订艺考计划,针对招生简章的每一项要求做好准备。

中传的艺考分为三试。初试为文史哲考试,考试科目是文学、历史、哲学三个科目,重点以考察学生的文化素养基础为主。对于参考教材,考生

可以在中国传媒大学出版社网站上查到。想要报考的学弟学妹可以通过书目自主学习,还可在网上查找往年艺考试题查漏补缺。

复试为自我介绍和才艺展示。自我介绍以突出个人特色为主,包括性格特点、兴趣爱好、学艺经历、报考原因都可以做简要介绍,目的是让老师对你有初步了解。才艺展示的要求为演奏或演唱。我选择的是表演曲艺,演唱京韵大鼓。大家可以根据自己的强项选择要展示的类别,由于时间限制在5分钟内,要注意把控好时间,找一些在短时间内能展现技术的作品。

三试为视唱考试和专业素质考察。视唱练耳并不是可以速成的科目,因此必须稳扎稳打,备考的学弟学妹要提早准备,多多练习。专业素质考察主要是针对专业领域的问题或现象对考生进行提问,检验考生对音乐传播方面知识的掌握程度。对于这部分考察内容,我给学弟学妹的建议是,多关注音乐产业、音乐演出方面的信息,可以通过多种渠道扩大自己的知识储备,这样

回答问题时才会条理清晰、有理有据。考试时,如果遇到不会的问题,大家也不要太紧张,面对难题我们更需沉着冷静,可以多思考如何把问题转到自己了解并擅长的领域作答。

从容应考 不负韶华

我参加艺考那年是线上考试。为此,大家要注意找一个干净整洁、光线充足的场地进行考试;同时还要特别注意自己的形象管理,大方从容、精神饱满的状态更容易得到评委老师的关注。

艺考是我非常难忘的一段经历。还记得在准备艺考的那段日子里,我每天都坚持上专业课,除夕那天也不例外。全家都在看春晚的时候,我还在自己房间练习视唱练耳;为了保持体重,年夜饭也只吃了几口便匆匆下桌。回想起来,那段日子虽然很辛苦,但当看到合格证后,我瞬间激动得无以言表,那更像是对我的认可和奖励,给我继续前行的动力和希望。加油吧,追梦人!希望大家都能考上自己理想的院校。

执着奋斗 无畏前行



蒋沛延

中央音乐学院

音乐治疗专业学生

去年此时,身为艺考生的我正在紧张备考阶段,相信很多艺考生此时也一样在为梦想努力奋斗着。在我看来,其实面对各类考试都是一样的,所谓的技巧并没有很多,重要的是我们要永葆一颗无悔且无畏的赤子初心,并为此不负韶华,逐梦前行。

追求热爱 弃理从艺

初升高时,我通过考试进入保送

班,在擅长的理科学科上成绩也比较优秀,但艺考在我心中一直是一个不灭的梦想。其实从小学六年级起,我就有了走艺考这条路的想法,但对于艺考并不是特别了解。老师与家人也认为以我的文化课成绩走艺考的路会有些浪费,因此迟迟不同意。而在高二寒假,家人最终同意让我参加一次专业测试。于是在高二暑假,我正式开始了自己的艺考之路。

攻克难题 日以继夜

当来到艺考培训班时,我发现自己并不占优势,但既然选择了这条路,就要坚持走下去。从简单的c调视唱开始,我逐渐能够掌握三升三降,同时声乐也获得巨大进步,从一开始找不到腔体、位置,高音只能唱到e2,经过日以继夜练习,最终在统考时能够达到a2,并在校考过程中掌握了男高音极具含金量的带胸腔的high c。

对于钢琴,我每天坚持7到8个小时的高强度、细致入微的训练。久而久之,我的技术与能力得到了很大提高。有梦想在前方照亮,我便不惧挑战。通过不断的钻研与学习,我最终在上海音乐学院作曲专业的钢琴作品

单项中获得90.4分的高分。

努力总会有收获,省统考成绩第三是我的第一场胜仗。在之后的校考中,我陆续取得中央音乐学院、上海音乐学院、中国传媒大学、南京艺术学院、北京电影学院、浙江音乐学院、浙江传媒大学7所学校的音乐治疗、音乐教育、录音、音乐学、作曲、电子作曲等6个专业的9张有效合格证,并最终在高考文化课618分、专业第一的成绩圆梦央音。

求知若渴 勤能补拙

其实在开始集训时,我的目标只是通过统考即可。但随着专业能力逐步提高,我的目标逐渐从华东师范大学转为中传,又从中传转到上音,最后逐步将目标锁定央音。我认为,提高专业最重要的一点就在于勤奋刻苦地练习。

练专业时,大家要带着思考去练,去琢磨并处理自己的专业细节问题,更需要思考是否存在更加舒服的演奏方法等。处理音乐一定是需要代入感情与思想的,而不是机械死板地动手指。只有时刻思考,才能突破技术上的瓶颈,让专业水平更上一个层次。

在准备校考时,考生一定要沉住

气,不要因为统考成绩或是某所学校的校考成绩不理想而气馁,更不要因为通过了某所学校的初试或是二试就洋洋得意,一切在最终成绩出来前皆有可能发生。当心态受损时,考生可以出去散散步或是一个人弹一首自己喜欢的而非考试的曲目,尽快调整心态。面对考试,考生也要保持平和的心态,将其当做是自己的一场个人音乐会,把自己最好的一面展示给考官。走上考场,你内心所念的只有一件事:将所有细节尽己所能表现好。

由于备考专业较多且跨度较大,我其实一直处于高强度的专业训练与复习中。在这期间,我每天会花两个小时做半份数学模拟卷和一份选考科目模拟卷,在保持高强度专业训练的同时及时回顾文化课知识,这才使我的文化课成绩没有落下太多。在结束校考进行文化课冲刺阶段,考生也不要因为校考成绩不错而有所松懈,不到最后一刻一定不要放松。艺考就像千军万马过独木桥,既残酷又现实。

世上无难事,只怕有心人。想要成功,天赋是一部分,更大一部分源于马不停蹄的努力与至高无上的追求。愿学弟学妹稳住心态,超常发挥,梦想终成现实。

编者按:

高三第一学期期末考试在即。此次考试主要考查考生的综合能力,是对知识积累与核心素养进行的一次全面诊断,高三生要予以重视。为此,我们特别邀请名校一线教师,为考生在临考前提供冲刺备考方法、提炼分科答题技巧、提出应考注意事项,希望能对或紧张或迷茫的你有所助益。

名师支招迎期末

语文:立足语境 认真审题

北京市第十二中学教师 陈关宜

期末考试临近,考生难免紧张,但不要焦虑,按部就班复习,保持自信向上的心态,一定可以取得理想成绩。下面,笔者为大家介绍一些考试答题技巧。

立足语境

考生答题时切不可断章取义,孤立思考,而要注重整体把握。如解释“忍所私以行大义”(2015年高考北京卷)中的“忍”字,只看句子本身,似可解释为“忍耐”“抑制”,但考生结合上文“子,人之所私也”一句,可知“所私”指腹鬲儿子,且上文提到腹鬲已杀其子,所以“对……狠心”才是正解。

认真审题

考生要逐字读题,标注关键词句,弄清题目给出多少条件、设置了几个问题,综合理解,一一落实。

例:【2022年西城区期末考试】请结合本文和下面《过秦论》的节选部分,分析由樊崇和陈涉领导的这两次农民起义在哪些方面具有相似之处。

阅读此题时,考生要标注①结合本文和下面《过秦论》的节选部分、②哪些方面、③相似之处,兼顾此三者方可答好此题。而许多考生不注意①②,不据《过秦论》选段组织答案,而从《陈涉世家》中找答案,甚至主观臆断,过度发挥;或忽略“方面”,白白丢分。微写作亦如此。

例:【2022年朝阳区“一模”】有些同学喜欢刷读书分享类的短视频,认为这样可以在短时间内博览群书。针对这一现象,你有什么看法?请结合自己的读书经历,陈述理由。要求:观点明确,有理有据。

考生若不注意“刷”“短时间内博览群书”“读书经历”等条件,只着意于“短视频”,成文难免落下乘。

认真审题,相当于把题目化繁为简,从而逐个击破,这样才能得分有术。

对应分值

考试阅卷遵循“踩点给分”原则,主观题答案往往与分值对应,一般1分对应一个要点,有时某一点可能会赋2分,但往往也能拆成两个小点。考生还要关注题目中的提示语。如“概括(述)”等词,一般指向1分一个答题点,而“分析”“说明”等词则对应着2分或3分一个答题点。

思考周全

诗文中的内容、情感等是复杂丰富的。

例:【2022年朝阳区期末考试第15题】词作以“对一窗凉月,灯火青荧”作结,有何妙处?请结合全词,简要赏析。

考生大多只写“思乡”之情,忽略“悲国”之伤,难免失分。所以同学们要自觉划分诗文层次,充分把握内容情感。同理,试卷中《红楼梦》阅读题的例子要写2个,观点类微写作的理由不少于2条,议论文要追求论据充实。只有思考全面,才能真正读懂诗文,深刻分析。答案优劣不在于字数多寡,在于层次是否完整。

谋定后动

面对语文考试,考生往往没有足够时间检查答案,加之答题卡空间有限,主观题基本无处修改。所以考生一方面要尽量多写,另一方面务求语言简洁。考生在答所有主观题时都要列一个提纲,确定好角度、层次,思考与题目要求形成逻辑闭环后再作答。

数学:胸中有全局 手中有典型

北京市第三十五中学教师 董志军

期末考试是针对第一轮复习的诊断性考试。那么如何复习更有效呢?一般来说,期末考试的指导思想是:有助于学生落实基础知识和基本技能,有助于提升学生分析问题的能力,有助于反馈教学和学习效果,有助于建立和增强学生学习的信心,同时适当关注个性发展。基于此,笔者给出如下复习建议和应考策略。

注重基础 合理运用基本技能

通常每份试卷都有70%左右的常规题目,如果这些题目出错很多,那么总成绩很难达到优秀。同学们可以对照课标,将知识点进行全面梳理,夯实应知必会的基础知识和基本技能;对于重要的知识,一定要坚持先牢牢记住,这样才可能灵活运用。

有效总结 提升分析问题能力

总结可以借鉴他人的,但一定要亲自做。考生可从不同角度进行总结。例如,同学们可将散落于各章的与“二元变量求最值”相关的题目总结到一起,体会解决这类问题的常见方法;可按照知识点来总结,比如将与“方差”有关的题目总结到一起,体会一组数据的变化对这组数据方差的影响;可按照不同数学思想进行总结,如将与“转化与化归”有关的题目总结到一起,体会解决问题

另外,对课标中新加入的内容,考生要格外重视,比如立体几何中点到平面的距离、条件概率等;对于常规题型一定要透彻理解,牢固掌握,做到真懂真会,可以采取给他人讲题的方式来检验自己的基础掌握情况。

题时转化的时机、转化的方法等。高中阶段,我们主要学习了转化与化归、一般与特殊、分类与整合、数形结合、函数与方程、或然与必然、有限与无限等7类数学思想,可一一进行总结。经过这样多维度的总结后,同学们就可以对所学知识做到“胸中有全局,手中有典型”了。这些总结也可作为“考试宝典”,考生在考试时遇到常规题目,即可在其中“照方抓药”。

调整状态 分段掌控应考节奏

期末考试前,同学们可以结合老师的教学计划,做3至5份套卷,做完后要查缺补漏,并及时总结做题节奏是否合理,将自己做整份试卷的最佳状态调整出来。

开考前30分钟,同学们可以将“考试宝典”中应知必会的知识“闪回”一遍。开考前5分钟,考生拿到试卷可先浏览一遍。在此,笔者不建议同学们“心算”前几

道选择题,这样容易出错;可以阅读第10题、第15题和第21题,感知这三题的难度,预判自己能做到什么程度,开考后即可留出合理的做题时间。考试时,同学们争取把自己调整到“忘名、忘利、忘我”的应考状态,全情投入,遵循自己的做题节奏,将更多时间留给自己容易得分的题目。

英语:考前周密规划 考场从容应答

北京师范大学第二附属中学教师 郑颖

如何在英语期末考试中取得能够体现出实力,并且让自己满意的成绩呢?希望以下方法能帮到考生。

考前周密规划

英语期末考试考查语言综合运用能力,但作为标准化测试,同样考查应考策略。考前几天,考生要根据自己这半年来各项测试的情况,安排个性化解题顺序,设置每道题的大致答题时间,以避免在某道试题上花费时间过多,导致有些题目被迫略过,丢掉本能拿到的分数。考前一天,考生要做两方面准备。

1. 复习巩固:值得复习的内容包括:考生积累的阅读语篇C、D篇中常见生词、难理解的长难句,经典非故事类文章结构与逻辑,听力空中常拼写错

误的单词,写作常用功能句和表达方式,写作中常出现的词汇错误和语法错误等。复习内容要具有个性化特点,针对自己特有的问题进行巩固。

2. 做题热身:考生要按照自己的时间安排,限时完成一些难度适中的标准化试题,以保持解题状态。建议考生至少完成一篇完型、一套语法、两篇阅读理解、一篇七选五、一篇阅读表达和一篇作文的构思。如果担心题目做错影响心态,考生可不订正答案,只要限时完成练习就已达热身目的。

考场从容应答

1. 把握重点,搜索细节。在各种题型中把握重点能帮助考生更快地发现解题的着力点,再去搜索细节往往能迅速找到答案。例如,完型的重点往往是主人公情感的变化,而这些情感的变化来自于故事的发展也推动了故事的发展;阅读理解的重点既是文章的开头、结尾、每段的主题句,也是文章后几道阅读理解题目引导考生关注的信息点,建议考生先读题干,再带着问题读文章;七选五的重点是文章逻辑,带着对段与段之间、句与句之间逻辑的理解去阅读7个备选项,会更快发现正确答案。

2. 联系模型,提取知识。英语试卷中有些题目难度较大,考生可把考场题目与备考中积累的各种典型模型进行匹配,并运用曾经学习的语言知识和解题方法辅助解题。例如,在解答较难阅读语篇C、D两篇的阅读理解题目时,考生可与此前阅读过的文章常见逻辑结构模型相关联,从而把握文章主题、梳理文章细节;解答书面表达题目时,考生可在仔细审题的基础上,把试题与此前积累的各类应用文写作模板相匹配,回忆并运用曾经记背的常用功能句和表达方式。