



高中合格考考试时长有调整

本报讯(记者 孙梦莹)记者从北京市教育委员会获悉,自2025年第一次普通高中学业水平考试合格性考试开始,普通高中学业水平考试合格性考试多科目考试时长调整。

依据市教委9月22日发布的《北京市普通高中学业水平考试实施办法》,普通高中学业水平考试合格性考试语文学科考

试时长120分钟保持不变,数学由120分钟调整为90分钟,外语由120分钟调整为90分钟(含听力30分钟),思想政治、历史、地理、物理、化学、生物学由90分钟调整为60分钟。普通高中课程方案所设定的科目均列入高中合格性考试范围,考试科目没有变化。

据了解,此次修订是为更好

发挥学业水平考试在引导教学改革、改进教学管理、服务高校选拔方面的作用,结合我市实际,对原实施办法进行修订,重点优化完善普通高中学业水平考试合格性考试的考试方式。普通高中学业水平等级性考试部分没有变化。

在考试时间安排方面,体育与健康合格性考试安排在高三

第二学期,艺术(音乐、美术)合格性考试安排在高三第一学期末。其余11门科目合格性考试每学年组织2次,分别安排在每学期末。普通高中在校学生首次参加合格性考试时间为高一第二学期末。学生在完成每门科目必修课程后即可参加合格性考试,做到随教、随考、随清。当次考试不合格的考生,可参加

以后学期同科目合格性考试,全市不单独组织补考。

调整后的合格性考试,自2025年第一次高中合格性考试开始实施。具有本市户籍或本市学籍的普通高中在校生、职技类学校在校生以及社会类考生均可参加合格性考试,普通高中在校生均要参加合格性考试,不能免考。



热血激扬!

日前,中央财经大学2800余名新生完成军训,学生们在踏步队列、旗语、擒敌拳等科目训练中尽情挥洒汗水。

学校供图

300余所高校拟新增535个本科专业

本报讯(记者 许卉)日前,教育部发布《2024年度普通高等学校本科专业申报材料公示》,353所高校共申报新开设535个专业。

其中,申报数量最多的前五个专业分别为:足球运动(39个)、网络空间安全(37个)、运动训练(34个)、健康与医疗保障(17个)、老年医学与健康(14个)。此外,纪检监察、信息安全、口腔医学、中医学等专业的申报数量均超过10所高校。

记者梳理发现,新增专业围绕服务国家战略、聚焦科技前沿、“体育+”复合人才助力“健康中国”“体育强国”建设等领域展开。比如今年3月首批30所院校开设了足球运动专业,该专业也成为9月本轮申报数量最多的本科专业。有关专家表示,国家高度重视并把足球作为体育强国的标志性事业,但我国足球运动水平相对较低,扩大足球人口、提高足球专业人才的专业水平迫在眉睫。各校足球运动专

业均突出培养复合型人才,要求学生不仅要系统掌握足球运动科学理论、技能和方法,还能够在竞技足球、校园足球、社会体育、足球产业开发等领域从事足球训练与教学、足球竞赛组织与管理、足球产业开发与运营、足球文化推广与传播等工作。

本次公示的各高校拟新开设的专业中,除了中医学、口腔医学等传统专业,还有老年医学与健康等新兴的交叉型学科。在健康中国、大健康战略、人口老龄化快速

发展的背景下,老龄健康产业成为最具发展潜力的产业板块之一。

此次,中国传媒大学、北京林业大学、中央戏剧学院、北京科技大学、中国农业大学等10余所在京高校参与了本轮专业申报,共申报了30余个本科专业。例如,中国传媒大学申报了游戏艺术设计、智能影像艺术、智能视听工程等,北京林业大学申报了碳储科学与工程、生物质能源科学与工程专业,北京科技大学申报了碳中和科学与工程等专业等。

本期导读

从一轮复习到高考冲刺
你将经历五次大考

5版

特别策划

一文读懂空军招飞

想当飞行员
有这些途径

6—7版

特别策划

教师支招首次月考

8—11版

特别策划



微信扫一扫
订阅《北京考试报》
(北京邮政官方服务号)

休刊启事

本报2024年10月2日休刊,10月9日恢复正常出版。

北京考试报社

采编部副主任/许卉 版式/马婷婷

密云开启首届“唤醒·思维课堂”示范课观摩活动 课堂教学聚焦“唤醒”

本报讯(记者 邓 蕾 通讯员 赵长顺) 近日,密云区巨各庄中学开启首届“唤醒·思维课堂”示范课观摩活动。学校以此活动促进教师对授课形式做出新思考,探索更利于学生收获有效获得感的课堂教学新模式。

活动中,“唤醒·思维”课堂模式研究组成员敬金玉老师讲授了九年级历史《探寻新航路》,全校教师集体观摩。课堂以“一粒胡椒的故事”为切入点,学生作为课堂主体,以小组探究的形式完成研究报告。6个与知识点相对应的趣味性问题的设置,推动学科核心素养的生成。

在教学过程中,教师注重由讲授式转变为启发式,让学生在探究问题的过程中实现

知识的理解,并鼓励学生展示成果、自主提问,实现小组内与小组间的知识转教与应用。授课教师在整堂课的收尾阶段设置贯穿古今中外的问题,既帮学生实现知识的迁移应用,又体现对家国情怀的培养。

课后,校长王建东点评道,本课充分实现了“唤醒·思维课堂”的价值追求,践行了发现、发展、成就的推行路径,6个问题的设置既有趣又引发了学生对课程内容的深入思考。

据介绍,为实现减负提质增效,推动学校高质量发展,密云区巨各庄中学在梳理办学特色的同时,将“唤醒心中的巨人,成就最好的自己”指导思想融入到课堂教学改革

中,构建出“发现自我、发展自我、成就自我”的“唤醒·思维课堂”教学模式。自学期初,学校就“唤醒·思维课堂”教学模式组织教备组长集体研讨学习,明确本学期教备活动主题,推进围绕“唤醒·思维课堂”为核心的课堂教学实践,以提高课堂效率。

王建东表示,首届“唤醒·思维课堂”活动是学校打造“巨人”课程,深度解读《义务教育课程方案》与新课标,提升教师对学科核心素养的理解以及新课程设计理念的重要途径。学校将“唤醒·思维课堂”进行再解读,鼓励全体教师继续对模式进行深入研究,呈现出更加多彩的“唤醒·思维课堂”,以提高课堂教学实效,推动学生思维发展。

朝阳区成立 科学艺术两大教育联盟

本报讯(记者 邱乾谋) 朝阳区日前召开教育发展大会。在大会上,科学和艺术两个特色教育联盟宣告成立。

科学教育联盟将进一步整合高等院校及科研院所、科技企业、科普教育基地等育人资源,推进高端科学研究成果、前沿科学技术与中小学科学教育深度融合。联盟将根据朝阳区科学教育发展实际共建共研中小学科学教育课程,普及科学知识,加强科学教育理论与实践问题的研究,推进朝阳区科学教育资源的共享与优化配置,搭建朝阳区中小学科学教育的交流平台,培养中小学师生的科学素养和创新能力。

艺术教育联盟将整合高等院校及科研院所、艺术专业院团、社会资

源单位等育人资源,广泛开展艺术实践活动,拓展青少年美育路径,提升学生综合素养,培养艺术类拔尖创新人才。联盟将根据朝阳区艺术教育发展的需要,在课程与教材创新引领、人才共育与师资建设、社团建设与平台搭建、国际交流与文化传播、成果展示与资源共享等方面充分发挥专业资源优势,有力推动朝阳区美育教育的全面、协调、可持续发展。

据了解,朝阳区一直重视培养学生的科学素养,促进学生德智体美劳全面发展。全区目前已建设28所北京市中小学科技教育示范学校,打造41个市级高水平艺术科技社团,85个区级学生优质科技社团,北京科学高中、传媒特色高中纷纷落地。

丰台区教育系统掀起人工智能浪潮

本报讯(实习记者 张睦函) 日前,丰台区作为《中小学人工智能通识教育指南》首批实验区,开始了持续推进丰台区人工智能教育、构建丰台特色人工智能教育生态的研究和实践。

据了解,丰台区多所中小学开设了人工智能课程,在教学内容、教学环境、教学实施方式上进行了多样化的探索与实践。中国人民大学附属中学丰台学校构建了全面的人工智能课程体系,主要分为人工智能通识课程、人工智能进阶课程及人工智能项目学习课程三个层次,内容涵盖大数据、智能算法、智能系统和智能社会等学科重要概念及技能。北京市第十二中学不仅重视人工智能理论学习,还注重实践操作和团队合作,让学生们在丰富的编程实践操作中感悟人工智能的魅

力,同时围绕人工智能的热点技术展开项目制作,使学生应用所学知识解决实际问题。首都师范大学附属云岗中学构建了以人工智能为核心的电子与信息项目课程体系,通过在初中信息技术课中引入移动学习下的人工智能通识教育、智能语音技术以及四轴飞行器等内容,激发了学生的学习兴趣。此外,其他学校还利用通用大模型、专用AI设备等助力课堂教学实践。

为提升丰台区教师的人工智能应用能力,北京教育学院丰台分院于暑期举行了多种类型的教师人工智能能力培训,提升教师人工智能素养,有效支持教师在教学中应用人工智能。同时,北京教育学院丰台分院还制作了一批人工智能通识课程,以教师教学中各种应用场景为线索,对教师开展了人工智能素养的培训。

极地知识走进北京四中 学生与专家“南极现场连线”

本报讯(记者 苗 露) 今年是中国极地考察40周年。为普及极地知识、宣传极地文化、增强社会公众的极地意识,以“认识极地、保护极地、利用极地——探索自然奥秘、勇攀科学高峰”为主题的纪念中国极地考察40周年极地知识进校园北京站活动日前在北京四中举行。

活动现场,原“雪龙”号和“雪龙2”号船长、中国极地研究中心船管中心主任赵炎平向学生们细说“什么是南极”,并讲述了他在南极科考时的冒险经历。北京师范大学生命科学院生态系主任邓文洪则带领大家深入了解南极的两种企鹅,进一步阐明生物保护的重要性和必要性,增进学生对极地动物知识的了解。

除现场讲座外,跨越南北半球的“南极现场连线”更引人注目。第40次南极考察中山站越冬站长、中国极地研究中心研究员胡泽骏介绍了考察站的有关情况和极光科学知识,并与现场学生代表进行视频互动,增加了活动现场感。在场学生积极踊跃向专家提问,表现出对极地科考的极大兴趣与热情。不少学生表示,希望未来能在南极站共同唱响属于四中人的“希望与理想之歌”。

据悉,此次活动由国家海洋局极地考察办公室牵头多家单位共同举办,旨在让四中学子在“润物无声”的极地科学之旅中,习得极地知识、拓宽科技视野、提升科学素养,陶冶科研情怀。

分析营养成分 开展食品实验 拟定科学食谱 项目学习助力学生养成科学膳食观



学生在进行食品营养实验。

学校供图

本报讯(记者 胡梦蝶) 近日,北京市门头沟区新桥路中学启动“科学膳食 健康成长”跨学科项目式学习活动,通过理论与实践相结合的方式,引导学生树立均衡膳食观念,培养健康饮食习惯。

活动中,学生们首先成立了多个研究小组,自主设计电子问卷,分发到全校各个年级和班级,广泛收集学生的意见和建议,基于学校食堂提供的午餐菜谱深入调研学生午餐偏好,收集第一手数据。随后,学生们在教师的指导下,

走进图书馆、登录网站,查阅营养学、食品科学等相关领域的书籍和文献,学习食物的营养成分、功效作用以及搭配原则。通过对问卷的细致分析和文献资料的查阅,学生们不仅了解到了同龄人的饮食喜好,还初步认识到营养均衡对于健康成长的重要性。

学生们还利用学校提供的实验室资源,进行了一系列有趣的食品营养实验,深入探索营养学知识。他们通过测定不同蔬菜的蛋白质、维生素等含量,直观地感受食物之间的营

养差异。基于调研结果和营养学原理,学生在午餐固定的基础上,依据青少年膳食标准创新性地制定了早晚餐食谱,力求在满足口味偏好的同时,实现营养的全面均衡。

新桥路中学还通过宣传板、微信公众号和班级群等形式,向全校师生及家长普及科学膳食知识,倡导均衡饮食、珍惜粮食的良好风尚。学校相关负责人表示,学校将根据学生的反馈和建议,不断优化校园餐饮服务,为学生提供更加健康、美味的餐食选择。

2024年首都高校录取数据“揭秘” 这些专业受考生欢迎

近日,首都高校2024级新生已开启新学期,记者采访了多所“双一流”高校和“招生大户”的市属高校,为您“揭秘”最热专业、新增专业等招生数据。



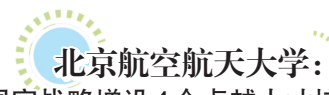
中国科学院大学: 录取人数前五专业均为 A+ 学科

中国科学院大学 2024 年共录取本科新生 430 人,其中在北京录取 27 人,包括综合评价 15 人,统考 12 人。

学校招办有关老师介绍,国科大今年共有 15 个本科专业招生,围绕国家长远发展的战略需求和当前紧迫需求,学校 2024 年招生人数最多的 5 个专业为物理学、化学、计算机科学与技术、生物科学、材料科学与工程,全部为学校的 A+ 学科。

有关老师建议,考生和家长可以根据学校往年的录取数据,结合自身的学习情况制定学习目标和努力方向。很

多考生和家长在选择专业时,过于关注“就业”和“热门”,而忽视了个人兴趣、能力匹配及长远发展,这样可能会错失非常适合的专业。在选择专业时,考生应深入了解专业的内涵与前景,结合个人兴趣与优势,理性看待“热门”专业。国科大在选择专业方面非常自由,采取“三段式”培养体系,学生入校后,第一阶段为一年半的公共基础课学习,在此基础上,学生可以根据个人兴趣,在学业导师的指导下自由转换专业。这样可以让学生对感兴趣的专业有清晰的认识后,再重新选择专业。



北京航空航天大学: 围绕国家战略增设 4 个卓越人才培养试验班

北京航空航天大学 2024 年共录取本科新生 4200 余人,其中二学位共录取近 100 人,在京录取 340 余人,占比约 8.3%。

据了解,北京生源主要来自中国人民大学附属中学、北京市十一学校、北京市第一〇一中学、清华大学附属中学、北京师范大学附属实验中学、首都师范大学附属中学、北京市第八中学、北京市第四中学和北京市第二中学等。

招办老师介绍,今年北航结合国家重大战略需求和急需紧缺专业人才培养需求,依托国家级试点学院,增设 4 个卓越人才培养试验班,在飞行器动力工程、网络空间安全、微电子科学与工程、人工智能专业领域招生,培养模式为八年本博贯通。今年学校的统招本科招生专业中,共设 10 个本博贯通

人才培养试验班、2 个高层次本硕贯通中外合作办学试验班、1 个医工交叉试验班、4 个大类专业。另外,学校是首批强基计划招生试点院校,目前共设 8 个专业方向。

作为新中国第一所航空航天高等学府,航空航天专业是北航最显著的优势和特色专业。在“软科世界一流学科排名”中,北航的“航空航天工程”专业连续 5 年名列世界第一。经过 70 余年的发展,北航进一步形成了空天信优势突出、理工文医深度交叉、新方向持续引领的学科发展新格局。学校共有 8 个“双一流”学科,在航空宇航科学与技术、仪器科学与技术、材料科学与工程、软件工程、控制科学与工程、计算机科学与技术、力学、交通运输工程、管理科学与工程、生物医学工程等学科领域具有引领优势。



北京化工大学: 自动化类是招生人数最多专业(类)

北京化工大学 2024 年共录取本科新生 4237 人,其中,北京生源 200 人,占比 4.7%。

据了解,北京生源中,录取人数最多的前三名中学分别是北京师范大学附属中学 11 人、北京市第一〇一中学 8 人和北京市中关村中学 7 人,此外,清华大学附属中学、北京交通大学附属中学、北京市第八中学、北京师范大学第二附属中学、首都师范大学附属中学、北京市通州区潞河中学等均为 6 人,北京市第一六一中学、中央民族大学附属中学、北京师范大学附属实验中学等均为 5 人。这些京籍生源中录取最高分为 656 分,所录专业是工科试验班(宏德书院),录取最

低分为 612 分(不含中外合作)。

招办老师介绍,学校今年的本科招生专业(类)共计 22 个,招生人数最多的五个专业(类)分别为自动化类(高端装备与智能制造)692 人、工科试验班(绿色化工与生物医药)657 人、工科试验班(先进材料)542 人、工商管理类(新文科经管法)409 人、理科试验班(数学、物理电子与管理)378 人。在男女生比例方面,男生比例最高的专业(类)是化学(基础拔尖),女生比例最高的专业(类)是英语,男女比例较为均衡的专业(类)是材料科学与工程(材料、大数据双学士学位)和生物工程(生工、大数据双学士学位)。



北京工业大学: 北京生源占比超七成

北京工业大学 2024 年共录取本科新生 3474 人(含第二学士学位学生 85 人)。录取的 2024 级学生中,北京生源为 2485 人,占比达到 71.53%。

在北工大 2024 级本科新生中,录取超过 30 人的中学全部来自北京。人数最多的是北京交通大学附属中学 70 人和北京市顺义牛栏山第一中学 66 人;录取人数在 50 人及以上的中学还有北京市第八中学、中国人民大学附属中学、北京师范大学附属实验中学、北京市第十二中学、北京市第一〇一中学;录取人数为 30 人及以上的有首都师范大学附属中学、北京市八一学校、北京大学附属中学、北京市第十三中学、北京师范大学第二附属中学、北京市第一六一中学、北京市陈经纶中学、清华大学附属中学、北京市十一学校、北京市第四中学、北京工业大学附属中学、北京市第一七一中学等。

北工大 16 个学院(部)招收本科新生,其中人数最多的是信息科学技术学院 495

人。此外,北京一都柏林国际学院、计算机学院、经济与管理学院、机械与能源工程学院、艺术设计学院,这五个学部(院)位居第 2 至 6 位。其他院(部)招生人数在 100 人以上的还有建筑工程学院、材料科学与工程学院、数学统计学与力学学院、城市轨道交通学院、化学与生命科学学院、文法学部。

在男女生比例方面,相对而言理工科学院男生比例较高。机械与能源工程学院、物理与光电工程学院、信息科学技术学院男生比例超过四分之三;数学统计学与力学学院、建筑工程学院、建筑与城市规划学院、城市轨道交通学院、北京一都柏林国际学院、计算机学院、环境科学与工程学院、材料科学与工程学院男生比例超过三分之二。

据了解,2024 年北工大录取分数线最高的专业为计算机科学与技术(实验班),分数为 650 分,排名 3176 名;平均分为 610 分,排名 9022 名。



北京农学院: 2 个“新农科”引导性专业 2024 年首次招生

北京农学院今年在京招生 1400 余人,在京招生占比达 72.17%。该校有 38 个本科专业(方向)面向全国 23 个省(自治区、直辖市)共录取 2023 人,其中在京录取普通本科 1287 人、各类高职升本科 173 人。

北京农学院为加快培养急需紧缺农林人才,提升服务国家重大战略需求和区域经济社会发展能力,生物育种技术和食品营养与健康 2 个“新农科”引导性专业 2024 年首次招生,并取得良好的社会影响。今年学校的统招本科招生专业中,共有 4 个国家级一

流本科专业、13 个北京市级一流本科专业。

学校有关负责人介绍,在长期的办学实践中,学校铸就了“厚德笃行,博学尚农”的校训和“以农为本,唯实求新”的办学理念,形成了“都市型现代农林高等教育”的办学特色。学校坚持以新时代首都发展为统领,不断适应北京都市型现代农业发展与乡村振兴战略的需要,现已形成以农为特色,农、工、管为主要学科门类的学科布局,构建了本科教育、研究生教育、继续教育协调发展的多层次办学格局。



北京联合大学: 录取人数前五专业受考生欢迎

北京联合大学 2024 年普通本科录取 4117 人,其中北京录取 2739 人,占比为 67%。

北联大生源分布较均匀,涵盖了各个区县,其中录取人数最多的是海淀区,录取人数最多的中学有北京市大兴区第一中学、首都师范大学附属密云中学、北京市密云区第二中学等。

北联大生源质量持续提升,本科普通批次中 500 分及以上的高分考生占比为 42.01%,较往年持续升高,另外除了物理+化学(均须选考)的专业组外,其余组最低提档线对应排名均比去年有所提升,平均提升了 670 名,尤其是 03 不限选考科目组较去年提升了 1201 名。总体上看 03 不限选考科目、04 不限选考科目、05 不限选考科目、

07 物理、08 地理、09 物理+化学(均须选考)这几个组录取生源质量较好,考生分数均在 490 分以上(含)。

学校录取人数前五的专业中,会计学专业录取 108 人,电子商务专业录取 87 人,财务管理专业录取 83 人,金融学专业录取 79 人、计算机科学与技术专业录取 70 人。这些专业具有广阔的就业前景,适应的领域广泛,能够满足社会对人才的需求。例如,计算机科学与技术、会计学、财务管理等专业,因为其专业性强,能够适应多个行业的需求,因此受到考生和家长的欢迎。

该校 2024 年新增了 3 个专业,数字经济专业在京录取 15 人,非物质文化遗产保护专业在京录取 49 人,文化产业管理专业在京录取 26 人。

(本报记者 许卉 邱乾谋 孙梦莹 苗露 实习记者 张睦函)



护考锦囊

又是一年金秋季 时令吃食讲究多

中国农业大学食品科学与营养工程学院 秦可颖 李羽葳

秋日已至,丰收在望。一缕清风拂过,带来了丰盈的果实香甜,稻谷金黄。在这个属于大自然慷慨馈赠的季节里,有这样一群人,他们神情专注的身影在诉说着对知识的渴望与追求,他们坚定的信念和顽强的毅力正书写着自己的青春篇章,他们就是高三考生。

在真实体验高三备考生活一个月后,同学们将迎来国庆节这个休整期。假期中,科学合理的饮食安排不仅能够保证考生充足的能量和营养供给,还可以帮助他们提高学习效率和专注力。

假期三餐重配比

考生在假期中需要养成良好的饮食习惯。大家应该保证每天定时定量地进食,避免暴饮暴食或卡时间空腹,以免影响胃肠功能,同时还应避免摄入过多高热量、高脂肪、高糖分的食物。另外,多喝水、少吃零食也是保持健康的好习惯。建议大家这样安排一日三餐。

1. 重视早餐。早餐是一天中最重要的一餐,尤其对于高三

考生来说更是如此。大家可以选择一些易消化、富含蛋白质和碳水化合物的食物,如全麦面包、牛奶、鸡蛋、豆浆、燕麦片等。这些食物能够提供持久的能量,帮助大家保持精力集中,应对需要完成的学习计划。

2. 均衡午餐。午餐是每日能量补充的重要时段,考生可以选择一些营养均衡的餐点。推荐大家摄入适量的蛋白质、蔬菜

和粗粮,比如瘦肉、鱼类、豆类、蔬菜沙拉、全麦米饭等。

3. 控量晚餐。晚餐摄入量应该相对较少,以便让身体在睡眠时能够更好地消化吸收。建议大家在晚餐时段摄入一些清淡易消化的食物,如蔬菜汤、蒸鱼、蔬菜炒鸡蛋等。同时应注意控制晚餐的摄入量 and 时间,避免出现消化不良的情况。

应季食材选择多

国庆假期正值一年中的收获季,有不少应季的美味食材在此时段风味正佳,最让人难以拒绝的恐怕就是螃蟹了。“蟹封嫩玉双双满,壳凸红脂块块香”是《红楼梦》里林黛玉在大观园吃螃蟹赛诗会中所作,展现出螃蟹的肥满可口。螃蟹不仅味道鲜美,而且富含丰富的蛋白质、维生素和矿物质,对青少年来讲不失为假日餐桌上的一道美味。然而,青少年在享用螃蟹时需要注意一些问题。首先,由于螃蟹性寒,易伤肠胃,所以在食用时最好配以温热的食

材,如姜、葱等。其次,螃蟹体内寄生着很多寄生虫,因此建议大家煮熟再食用,以免感染寄生虫病。此外,过量食用螃蟹可能会导致体内热量摄入过多,增加肥胖的风险,所以即便再美味,也要注意适量享用。

除了鲜美的螃蟹外,这段时间也是多种应季新鲜果蔬的成熟上市期。这些果蔬不仅口感鲜美,而且营养丰富,对保持身体健康颇有益处。比如,南瓜、红薯、苹果、葡萄等都是国庆节时的常见蔬果。南瓜富含维生素A、纤维素和矿物质,有

助于增强人体免疫力、保护视力;红薯则是低热量、高纤维的健康食物,有助于控制血糖,更适合青少年食用;而苹果则是富含果胶和维生素C的水果,有助于清洁口腔、调节肠道功能;葡萄不仅同样富含维生素C,有美白、抗氧化等功效,其含有的花青素还有助于青少年保护视力。

综上所述,青少年在假期中无论享用哪种食材,都应遵循“合理膳食,适量摄入”这个大原则,以便在饱口福的同时保证身体健康。

美食推荐

螃蟹是一种低脂肪、高蛋白质的海鲜食材,含有丰富的优质蛋白质,对增强体质、促进生长发育具有重要作用。此外,螃蟹含有的丰富矿物质如钾、镁、锌等,有助于维持身体正常代谢和神经肌肉功能,而其含有的丰富维生素,如维生素A、维生素B族和维生素E,有助于维护眼睛和皮肤健康,对能量产生和细胞修复至关重要。

总的来说,螃蟹是一种既美味又营养丰富的食材,假期中大家不妨尝试多种不同的烹饪方式,品尝其独特的风味和口感。下面分享几种螃蟹的做法。

1. 清蒸螃蟹

清蒸螃蟹是最经典的做

法之一。大家将螃蟹洗净后用蒸锅蒸熟,此法可以保持蟹肉的鲜嫩口感,食用起来鲜甜可口。

2. 香辣蟹

香辣蟹是将螃蟹炒至变色后加入辣椒粉、干辣椒等调味料,炒匀出锅的一种做法,食用起来口感麻辣鲜香。

3. 红烧螃蟹

红烧螃蟹是将螃蟹放入开水中焯烫后再用调料红烧而成。这种做法能使螃蟹更加入味,口感更鲜美。

4. 蟹黄豆腐

将螃蟹蒸熟后取出蟹黄,与豆腐一起烹饪,食用起来口感细腻。

5. 椒盐螃蟹

将螃蟹裹上淀粉,油炸至金黄酥脆后,撒上椒盐便可成为一道美味可口的家常菜。

吃蟹小贴士:

1. 切忌吃已死和半生不熟的大闸蟹。

2. 螃蟹是一种容易诱发过敏的食物,易过敏以及体质较弱的青少年需谨慎食用。

3. 螃蟹的胃、肠、腮、心等部位没有食用价值,且含有大量泥沙和病原微生物,食用前一定要去掉,以免刺激肠胃,引起不适。

4. 蟹肉含丰富蛋白质,柿子含鞣质,两者同食容易造成蛋白质凝固,导致肠痉挛。

周末去哪

近期,京城各大博物馆为大家安排了不少有意思的展览,其中一些特展已接近尾声。趁着周末和即将到来的国庆长假,大家不妨选择一两个心仪的展览,用心感受文化的魅力,用眼饱览这世间的美物。

探秘古蜀文明——三星堆与金沙

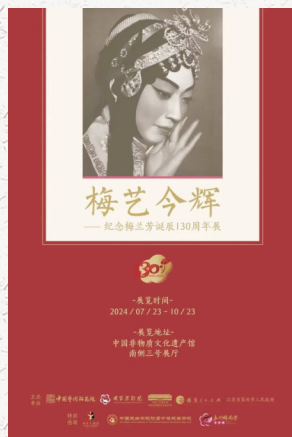


展览简介:“探秘古蜀文明——三星堆与金沙”展览目前正在北京大运河博物馆展陈大楼一层展出。自1927年在三星堆发现玉石器以来的近一百年间,三星堆

遗址历经多次考古发掘,其出土的各类珍贵文物,发现的城墙、宫殿、祭祀等重要遗迹,一再震惊天下。此次展览汇聚了12家博物馆及文博机构,极具古蜀文明特点的文物265件(套),从雄伟壮观的青铜大立人像,到充满神秘色彩的戴冠纵目青铜面具,再到璀璨夺目的金面具青铜人头像,这些精美文物都凝聚着古蜀人的智慧与创造力,展现了中华文明的璀璨辉煌。

展期:2024年6月27日—10月10日
展馆地点:北京大运河博物馆(首都博物馆东馆)展陈大楼一层1-2号展厅

梅艺今辉——纪念梅兰芳诞辰130周年展



展览简介:2024年适逢梅兰芳先生诞辰130周年,本次展览精心遴选出200余件与梅兰芳艺术生涯密切相关的展品,包括手

稿、书画、古籍、戏衣、戏单、乐器、唱片等类型,其中近120件为首次面向公众亮相。

展览以“梅艺今辉”为题,分为“序言”“一代宗师”“文化使者”“情怀担当”“使命新生”“念念不忘”六个板块,全面展示了梅兰芳的艺术人生,梳理了他所作出的卓越贡献,彰显他所恪守的精神品格,用满怀深情、细腻灵动的展陈语言,勾勒出一个“最美奋斗者”的光辉形象,将他为时代、为人民的艺术履历生动地呈现在每一位驻足于此展的观众眼前。

展期:2024年7月23日—10月23日
展馆地点:中国非物质文化遗产馆四层南侧3号展厅

萌生:从齐白石到黄永玉



展览简介:今年适逢齐白石先生诞辰160周年、黄永玉先生诞辰100周年,两位艺术家同为湖南人,诞辰相差一个甲子,藉此纪念,藉此致敬。本展以齐白石、黄永玉先生的艺术作品为主,集结任伯年、虚谷、王梦白、徐悲鸿、祝大年、吴冠中等20位古今名家的经典作品,同时精选庞均、金宇澄、魏小明、徐累、赵半狄、周春芽等15位当代艺术家的代表作,馆

藏部分更是涵盖了绘画、雕塑、织绣、陶瓷、金工等诸多门类的精品。270余件展品以“森山漫录”“平安物语”“闲情散记”“池趣琐话”“海天鳞爪”“梦游吟草”六个单元为场景线索,每个单元的前两个字落脚于抑或现实抑或虚幻的动物生存空间,后两个字以不同文体象征相应的存在氛围。其中“池趣琐话”展区聚焦齐白石先生,在六个单元之外特别设立X展区聚焦十二生肖与黄永玉先生,并行艺术作品的脉络和文化溯源的脉络。

展期:2024年7月10日—11月30日
展览地点:清华大学艺术博物馆三层展厅



从一轮复习到高考冲刺 你将经历五次大考

高三是备考关键期,复习备考通常分为一轮复习和二轮复习,两者各有侧重点,并相互衔接,旨在帮助考生逐步提升综合能力。两轮复习过程中,考生会经历包括首次月考、期中考试、期末考试、一模、二模在内的五次较大规模考试。为何要组织考生在特定时间内完成这五次“大考”?对这五次考试考生该怎样做准备?本期我们邀请教研员和一线教师来为考生解答。

复习分两轮 任务各不同

一轮复习 (2024年9月—2025年1月)

一轮复习开始于高三的开学阶段,主要集中在中期末和期末考试前后。此阶段,学生的身份转变为考生,学习任务重点是在老师的带领下,夯实基础知识,构建完整的知识体系。一轮复习阶段,考生要经历以下三次“大考”。

首次月考是考生进入高三后面对的首次全科目测试,主要用于预热和摸底。通过月考成绩,考生可以了解自身学习状态,为全年的复习奠定基础。

期中考试是检验考生开学以来复习效果的一次重要标志性考试,考生要通过系统的模块复习、梳理知识点、归纳题目规律、提升解题能力,为后续备考建立信心。

期末考试是全面检验一轮复习成果的一次考试,考生需反思自身在学科素养中的优势与不足,调整学习方法和策略。这次考试后,考生要制订具体的二轮复习计划,以便更有针对性地提升应试综合能力。

二轮复习 (2025年2月—2025年5月)

二轮复习主要集中在一模和二模考试阶段,此时考生的任务是查漏补缺、巩固提升。

一模考试是备考中的重要里程碑,既考查考生知识掌握和综合能力运用,也是应试策略和心理素质的实战演练。考生需制订科学的复习计划,深化对教材的理解,进行专题训练,以适应高考节奏。

二模考试是对前期复习成果进行的一次全面检验。考生要梳理知识体系,打通板块壁垒,强化应对情境化命题的能力,通过限时训练,优化时间分配和解题技巧,调整心态,保持稳定发挥。二模的反馈有助于考生更清楚自身不足,针对薄弱环节进行有针对性地复习,为高考冲刺做好准备。

(北京市通州区教师研修中心高中语文教研员 徐南南)

首次月考：摸底备考状态 调整复习策略

首次月考是高三生进入备考阶段的初次摸底测试,主要考查考生暑假作业和开学后首月复习重点的完成情况。考试以基础知识为主,难度适中,旨在帮助考生和老师了解现阶段学习状况。老师可通过月考定位学生水平,以便调整后续教学;学生则可评估之前的学习效果是否符合预期,找出漏洞并及时调整复习计划。

同时,月考还能帮助考生确定自己在年级中的位置,明确下一阶段的目标。

备考建议:考生首先要将各学科知识点系统化,夯实基础;其次,跟上老师的教学节奏,合理安排各科复习时间,确保均衡发展。考试时,考生要保持平

常心,力争正常发挥。考试结束后,考生要及时整理错题,通过与老师沟通,找到失分原因。此外,考生要梳理考查的知识点,夯实9月复习的内容,为10月及后续复习打牢基础。

(北京市通州区潞河中学高三语文备课组长 蒋立新)

期中考试：复习检验与策略调整的关键节点

期中考试是考生在高三备考阶段经历的又一次阶段性考试,是检验开学以来复习效果的重要参考指标。这次考试对考生建立自信心、增强复习动力起着关键作用。

备考建议:考前阶段,建议考生深入研究历年高考试题,掌握命题特点,有针对性地进行复习和训练,提高复习效率。考生需要将学到的知识和方法

融会贯通,提升在题目设定的情境中解决问题的能力,并对解题规律进行总结。此外,考生应全面梳理教材知识,明确教材与试题之间的联系,找出其中或显或隐的呼应关系。

考试过程中,考生应合理规划各类题型的答题时间,确保每个部分都有充分的时间去思考和作答。考生要养成仔细审题的习惯,根据关键词理解题目

要求,并严格按照题目要求运用解题规律规范答题。同时,注意在答题卡上作答时要书写清晰,确保卷面整洁,避免因书写不规范等问题被扣分。

考试结束后,考生应客观分析考试成绩及存在的问题,及时发现复习中的薄弱环节,调整复习计划和策略。

(北京市通州区运河中学、通州区高中语文兼职教研员 朱 姝)

期末考试：备考路上的第二个起点

期末考试不仅是对一轮复习成果的检验,也是对考生学习方法和策略的实战检验。高三阶段,考生通常会尝试不同的学习方法,期末考试的成绩和反馈,有助于大家反思这些方法的有效性。同时,期末考试间接考查了学生的心理承受和抗压能力,帮助大家适应高考的形式和节奏。考试结束后,学校通

常会召开家长会或成绩分析会,为家长和考生提供与教师交流的平台,借此帮助考生明确高考目标,为其提供更有针对性的支持。

备考建议:考生首先要制订详细的复习计划,合理分配各科复习时间,设定每日和每周目标,设定的目标既要有挑战性,又应可行。考生可优先复习薄

弱科目,同时巩固强项。其次,考生应仔细阅读和梳理一轮复习中整理的知识架构,加深理解;整理错题时,应分析错误原因,避免同类问题再次出错。通过科学备考,考生可在期末考试中积累经验,为后续复习做好准备。

(北京理工大学附中通州校区教师兼通州区高中语文教研员 尹鑫磊)

一模考试：备考路上的重要里程碑

一模考试是备考全程中的关键一站,这次考试将全面检验考生各学科知识的掌握与综合运用能力。考试内容紧贴高考标准,难度适中,旨在帮助学生查漏补缺,明确复习方向。此次考试不仅考查考生的知识储备,更是对心理素质、应试策略和时间管理能力的实战演练,为后续的高考冲刺提供重要参考。

备考建议:首先,考生要制订科学合理的复习计划,合理分配各学科复习时间,侧重基础知识巩固、重点难点突

破、错题反思和综合能力训练。比如,语文学科需注重阅读理解、古诗文鉴赏与写作训练;数学侧重解题思维和综合能力的强化;理科要梳理知识点与实验探究;文科则需加强教材知识理解和时政热点把握。考生要通过全面规划,确保每科都有明确的复习目标和侧重点。

其次,考生要强化“教考衔接”意识,深入理解教材知识。模拟考前,应熟练掌握各科教材中的核心知识,找出高考与教材的联系,明确考试中各科的

考查重点。复习时多做高考真题和模拟题,熟悉题型与命题规律,并严格按照考试时间进行练习,逐步适应考试节奏,提高答题效率。

此外,考生要注意加强与老师的交流,及时说明学习中的困惑,以便获取老师的指导和建议。通过全面、系统的备考准备,考生就能在模拟考试中积累经验,为接下来的高考冲刺奠定坚实基础。

(北京市通州区永乐店中学高中语文教研组长 姜海达)

二模考试：全面检验不足 有的放矢补缺

二模考试是全面检验前期复习成果的重要一环,这次考试通常会暴露出考生在学科知识、核心能力、解题方法等方面尚有哪些不足,为高考应考的针对性查漏补缺提供依据。二模备考有助于考生提前适应高考的考试环境和压力,熟悉高考流程,提升综合解题能力,减轻紧张情绪,增强考试信心。

备考建议:备考进入到此阶段,考

生要增强情境意识,注重逻辑思维和知识整合,关注时事新闻,提升解决实际问题的能力。梳理知识体系时,考生要形成清晰的知识网络,确保明确知识点之间的内在联系。考生要打通板块壁垒,将不同板块相关的知识有效连接,归纳解题思路和应试技巧,提高复习效率。此外,考生还要有意识地增加限时训练,锻炼时间分配能力,

提升解题速度与效率。再有一点提醒,就是希望考生保持积极心态,及时了解自己的不足,调整学习节奏,保持良好心态。相信通过制定科学的备考策略,大家可以有效提升综合能力和高考心理素质,以最佳状态迎接高考检验。

(北京市第二中学通州校区高中语文教研组长 张邛心)



一文读懂空军招飞

2025年空军招飞启动报名,空军招飞有哪些流程?报名要达到什么要求?培养模式是怎样的?为此,记者采访了空军招飞局北京选拔中心有关负责人。



常见问题解答

- 1. 参加初选前是否可以吃早餐,初选检测哪些项目?**
空军招飞局北京选拔中心:可以吃早餐,且要吃饱吃好。为了方便学生参选,初选由空军在各地市设置初选站进行检测,主要包括外科(身高、体重、体形等)、眼科(视力、色觉、外眼)、耳鼻喉科(耳、鼻、口腔)等。
- 2. 面部痤疮或身上的瘢痕是否符合体检标准?**
空军招飞局北京选拔中心:对于痤疮或瘢痕,需要依据位置和大小来评定。一般而言,只要不影响功能或容貌、不影响军容,即符合招飞医学选拔条件。其他特殊情况,待参加初选时由相关科室医生检查把关。
- 3. 做过近视激光手术后,视力恢复正常是否符合招飞条件?**
空军招飞局北京选拔中心:由于角膜手术在高空高速环境下对飞行的影响目前还存在很多不确定性,出于飞行安全考虑,目前空军招飞医学选拔标准中明确规定:有眼屈光矫正手术史或角膜塑形佩戴史的为不合格。在医学选拔过程中对此也有特定的检测项目,能够准确鉴别和判定。
- 4. 招飞医学选拔对视力有何要求?常见的E字表与招飞用的C字表有何差别?**
空军招飞局北京选拔中心:空军招飞使用C字表,双眼裸眼远视力均在0.8以上为合格。常见的E字表与招飞用的C字表其原理是一样的,由于C字表受主观因素影响较小、检测结果较准确,所以在招飞医学选拔中被普遍采用。一般情况下,E字表视力5.0大致相当于C字表0.8的水平。
- 5. 如何确保医学选拔工作的公平公正?**
空军招飞局北京选拔中心:公平、公正、公开是招飞医学选拔的最基本要求。通过招飞医学选拔信息系统,医生无法识别学生的基本信息和编号,也无法看到该学生其他检测结果。每一名学生的检测结果都要经过科室主任、主检、医学选拔专家组的三重审核,避免误淘和漏淘。招飞检测场所全程视频监控,不允许其他人员进入。招飞期间,还在检测场所内外设置了举报箱,并向外界公布举报电话,随时接受学生及家长的监督。
- 6. 招飞医学选拔合格的学生应如何进行自我保健?**
空军招飞局北京选拔中心:即使招飞医学选拔合格了,同学们也要注意自我保健:一要保护视力,注意用眼卫生,课间多到室外活动,避免疲劳用眼,避免在光线过暗处读书;二要保护听力,避免长时间使用耳机;三要注意饮食卫生,预防传染性疾病;四要防止意外伤害,避免剧烈或对抗性强的体育运动等。
- 7. 参加空军招飞是否收取报名、检测费用?**
空军招飞局北京选拔中心:空军招飞不收取任何报名和检测费用,复选、定选期间免费安排学生食宿,并按规定报销路费。

(本报实习记者 张睦函)

选拔: 初选 复选 定选三阶段

2025年,空军面向两类学生招收选拔飞行学员,一类为普通高中应届、往届毕业生;一类为军队院校应届本科毕业生。

考生除了要满足一定的年龄、身体条件要求外,在文化成绩方面,普通高中毕业生须为理科或首选物理类考生,外语语种为英语或俄语,预期高考成绩达到北京市特殊类型招生控制分数线;军队院校应届本科毕业生须为理学、工学或者军事学专业毕业生,预期能够取得相应学历、学位。

空军招飞局北京选拔中心有关负责人介绍,空军招收高中生飞行学员一般要经过初选、复选和定选三级选拔,综合择优录取。

初选时间为2024年9月至12月,由招飞中心

组织宣传发动、现场报名、身体基本条件筛查,检查项目包括眼科、外科、耳鼻喉科等;复选时间为2024年12月至2025年2月,由招飞中心根据学校文化摸底考试成绩及综合评价,遴选确定预期高考成绩达到北京市特殊类型招生控制线的高考考生,组织进行医学选拔、心理选拔和政治考核;定选时间为2025年3月至6月,由空军招飞局组织对符合推荐条件的考生进行医学选拔和心理选拔检测,确定合格考生人员名单。

选拔流程各环节中所列举的检测时间均为通常情况,实际安排会根据年度任务等情况进行调整,考生可关注北京教育考试院、华北招飞微信公众号发布的信息。

录取: 本科提前批普通类A段

培养空军飞行员的高校主要是位于吉林省长春市的中国人民解放军空军航空大学,招生专业为飞行技术(航空飞行与指挥)。报考飞行技术专业的考生均须参加普通高等学校招生全国统一考试。高考报名、填报志愿、普通体检均和其他考生同步进行。面试、体检及背景调查合格的考生须填报高考志愿本科提前批普通类A段。

经招飞定选,政治考核、医学选拔、心理选拔

全部合格且高考成绩达到北京市特殊类型招生控制线的高考考生方可投档,根据北京市年度招生计划,综合择优录取。录取批次为本科提前批普通类A段。

空军招飞局北京选拔中心有关负责人提醒,如果考生参加招飞未被录取,不影响填报的其他院校、专业志愿的正常录取。已被录取考生不再参加所报其他志愿的录取。

培养: 军校、军地联合两种模式

空军招收的高中生飞行学员考入空军航空大学后,实行3个月考察期,合格的学生可取得学籍、军籍。具体采取两种培养模式。

一是军事高等教育模式。学生在空军航空大学和飞行学院接受培养4年,主要进行本科基础教育和教练机飞行训练。期间除享受军校学员的待遇外,还享受飞行津贴、空勤伙食、特种装具等待遇。达到培训要求的,获得大学本科学历和学士学位,定为正排职军官,授予空军少尉军衔。如因身体或技术原因不适合继续学习飞行的,转入其他军队院校学习航空管制、航空兵参谋等地面本科专业,总学制4年。

二是“3+1”军地联合培养模式。在北京大学、清华大学、北京航空航天大学学习3年,在空军航空大学学习1年。根据教育部、公安部、军委政治工作部下达的联合培养计划,空军从招收的理科类高中生飞行学员中遴选确定预选对象,组织到空军航空大学进行军政训练和体验飞行,综合择优录取高考成绩优异、体验飞行合格的学员,于9月上旬入北京大学、清华大学、北京航空航天大学联合培养。联合培养飞行学员注册空军航空大学和地方高校“双学籍”,学历本科。在地方高校学习期间,享受军队院校飞行学员相关待遇。毕业考核合格的,颁发空军航空大学和地方高校同时具印的大学本科毕业证书,并按规定分别授予相应学士学位。

想当飞行员 有这些途径

2025年空军招飞日前启动报名,海军招飞、民航招飞也将于10月、11月陆续启动,这些都是高中生实现飞行员梦想的途径。它们在京怎样招生?不同院校的培养方式、就业去向有哪些区别呢?

招飞方式: 空军、海军、民航三种

普通高等学校在北京高中毕业生中招收飞行员可分为空军招飞、海军招飞和民航招飞三种情况。三种招飞方式在报考条件、培养模式、就业去向上有所不同。目前,2025年空军招飞已启动报名,海军招飞和民航招飞暂未开始。

空军招飞、海军招飞是军队院校招生工作的重要组成部分,招飞院校分别为中国人民解放军空军航空大学,以及中国人民解放军海军航空大学。

民航招飞是指普通高校飞行技术专业通过高考招收飞行学生,高校是招飞的主体,培养民用航空飞行员。目前,2025年民航招飞政策尚未发布,根据2024年情况,有北京航空航天大学、南京航空航天大学、中国民航大学、中国民用航空飞行学院等4所院校在京招飞。这些院校培养的飞行员,毕业后一般定向分配到海航、中联航等国内航空公司。民航招飞使用“中国民用航空招飞系统”,考生须通过教育部阳光高考平台招飞信息系统进行信息查询、考生注册、填报招飞志愿以及预选、初检、招飞体检鉴定、民用航空背景调查、招飞志愿确认等高考前选拔工作。

培养模式: 军队、民航各不同

不同招生单位的培养院校不同。一类是军校培养或军地联合培养,一类是民航大学等院校培养。

空军、海军招飞有两种培养模式,一种是直接在军校培养,另一种是与清华大学、北京大学、北京航空航天大学军地联合培养“双学籍”飞行学员。军地联合培养的学员入学后,由地方高校负责文化知识及相关专业理论教育,军队院校负责飞行专业理论及实践教学。

空军招飞的培养,一种采用“4年一贯制”模式,即在空军航空大学和飞行学院培养4年,主要进行本科基础教育和教练机飞行训练。另一种是“3+1”军地联合培养模式,学生在北京大学、清华大学、北京航空航天大学学习3年,在空军航空大学学习1年。

海军飞行学员主要在海军航空大学接受全日制本科学历教育,高考成绩优异且符合相关条件的考生,可被推荐至北京大学、清华大学和北京航空航天大学进行“双学籍”军地联合培养,身体条件、心理条件突出的学生,还可被择优遴选至海军大连舰艇学院进行“舰机融合”培养。学生入校3个月考查期合格后,可取得学籍和军籍。学生前3年接受本科基础教育,第4年起按照“初级教练机训练、中高级教练机训练、主战机型改装训练”流程,进行为期3至4年的航空理论学习和飞行训练。其间,因身体或技术等原因不适合继续飞行的学生,改训其他专业。

国航、南航、东航等民用航空公司在京招飞也属于民航招飞的范畴,各航空公司属地招飞办组织报名学生参加面试、体检,将录取的学生送到相应合作高校培养。

三种招飞形式,考生均须参加统一高考,报考飞行技术专业。高考报名、填报志愿、普通体检与其他考生同步进行。面试、体检及背景调查合格的考生须填报高考志愿,在本科提前批普通类A段录取。如果考生参加招飞未被录取,不影响其填报的其他院校、专业志愿的正常录取。已被录取考生不再参加所报其他志愿的录取。

由于飞行工作的特殊性,各招飞单位对考生的文化课考试成绩、外语成绩、身体条件、心理品质、政治表现等都有严格标准。比如空军、海军招飞均要求考生高考成绩不低于北京市特殊类型最低录取控制分数线,北京航空航天大学要求考生外语成绩不低于100分,南京航空航天大学、中国民航大学、中国民用航空飞行学院要求考生外语成绩不低于95分,且只招英语考生。

民航招收的飞行学员主要送到中国民航大学、中国民航飞行学院、北京航空航天大学、南京航空航天大学等培养。这些院校自行招收的飞行学员也是为航空公司定向培养的人才。学校会定期将学员学习情况反馈至航空公司相关管理部门,航空公司也将全程跟踪学员动态,确保学员被培养成为符合接收标准的专业飞行人才,使其技术、英语、身体等各方面素质均达到在航空公司从事飞行工作所必须具备的标准。

就业方向: 定向安排 去向不同

无论报考海空军招飞还是民航招飞,如果顺利毕业,一般情况下飞行学员都是定向安排就业。海军、空军飞行学员和民航飞行学员的就业去向不同。

海军、空军招收的高中生飞行学员进入海军航空大学、空军航空大学后,实行3个月考查期,考查合格后取得学籍和军籍,并计算军龄,父母享受军属待遇。

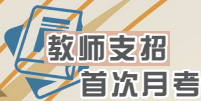
海军飞行员依法享受相应的工资待遇、津贴补贴、免费医疗、休假疗养、住房保障、家属随军、子女教育优待、父母赡养补助、配偶荣誉金、配偶及未成年子女免费医疗、父母优惠医疗、救济慰问等军官福利待遇和保障措施,同时还享受飞行专业津贴补贴,并有机会参加海外出访、远洋护航、联合军演等军事活动。

空军飞行学员在大学达到培训要求的,获得大学本科学历和学士学位。空军飞行员享有较高的政治待遇和社会荣誉,发展空间广阔,福利待遇优越。毕业分配时,依据学生所学机型和现实表现,结合组织需要和个人志愿,分配到空军航空兵部队。

民航在京招飞的院校,目前均采用校企联合招飞、订单委培培养模式。考生在入校前需与委托培养单位签署委托培养协议。民航飞行学员顺利毕业后主要到指定的各航空公司上班。

考生要注意的是,由于飞行专业有其特殊性,被录取并不一定会成为飞行员,每年都有部分学生因身体或技术等原因不适合继续学习飞行,而转入地面专业学习。如海军学员入校后3个月内,取得学籍和军籍前,因个人思想、政治、身体等原因不符合飞行学员条件的,做退学处理,地方招生部门予以接收。取得学籍和军籍后停飞,符合培养地面军官条件的,免试转入并妥善安置,改学其他专业。

(本报记者 许卉 实习记者 张睦函)



编者按：十一假期过后，高三生将迎来首次月考。假期中，考生如何安排各科的备考呢？本期我们邀请9个学科的一线老师分别为大家作出规划。

语文

关注四点 逐一落实

国庆长假过后，高三考生将接受首次月考的检验，我在此分享语文学科复习备考的四点小贴士，愿同学们做好规划，在劳逸结合的大原则下实现弯道超车，在高三首次月考中收获好成绩。



昌平区第二中学教学副校长 姚艳

落实默写 一举多得

目前，高考要求考生必背的古诗文有50篇，分别是32篇古诗词和18篇文言文。高考分值为8分，包括情境默写和上下句默写两个部分。2024年北京卷中情境默写占2分，填写上下句占6分，考查了《客至》《鹊桥仙》《论语》《史记·屈原贾生列传》等篇目，呈现出记忆与理解相结合、古诗与古文均涉猎的特点。这就要求考

生不仅要所有篇目背诵准确、书写正确，还要理解其内容。利用小长假，考生可通读所有篇目，圈点难写字、通假字、背得不熟不准、不理解含义的地方，找到问题后，针对落实，方能在考试时确保得到满分。同时，考生还要关注古诗的体裁、内容、情感、手法等，助力自己提升诗歌鉴赏能力，更好地理解试题。

文本研读 咀嚼反刍

在这次月考前，语文学科已经开展了不同板块的专题复习，或文言、或古诗、或散文……回看曾经做过的题，建立试题间的联系，形成知识网络，有助于考生提升整体阅读理解能力。诗歌板块考生可以围绕诗人立体探究，如杜甫的诗多次在高考、模考中出现，2014年考题《奉陪郑驸马韦曲》、2022年考题《病柏》、2023年考题《将赴成都草堂途中有作先寄严郑公五首》、2023年海淀一模《殿中杨监见示张旭草书图》等，再关联高中必背的《客至》《蜀相》《登高》《登岳阳楼》及初中的《茅屋为秋风所破歌》等，对杜甫

的人生经历、诗歌风格、思想情感整体把握，深入理解，可更好地知人论世，知人论诗。散文板块则可从内容、主题方面入手，如研读2019年北京卷《北京的“大”与“深”》、2022年北京卷《这城市已融入我的生命》、2024年西城一模《从北京到北京的“距离”》及2024年定位考《北京生长》等，细品人与城市微妙的联系；也可以从题型入手，如梳理2021年北京卷《心灵的呼吸》、2023年北京卷《黄姚酿》、2023年东城二模《人闲桂花落》题目的涵义……拓展研读的方向是多样的，咀嚼反刍的价值是共同的。

精准审题 明晰思路

写好大小作文的关键是精准审题，考生要明确试题要求，明晰写作思路，方可快速成文，高度完成试题要求。如2022年高考微写作(2)：核酸检测排队时需要两米安全距离，一些社区为两米间隔线设置了安全贴心、形式多样的标志，有的是撑起的晴雨伞，有的是贴在地上的古诗词图片。请你选择一个检测点，依据其环境特点，设计两米间隔

线标志，并写出设计理由。要求：语言简明，条理清晰。
动笔前，考生需先提炼写作要点：写出一个具体核酸检测点，交代清楚环境特点，清晰写出间隔线标志的设计内容，有条理地表达设计理由，理由应该与地点、环境、标志内容等相对应。审清话题，选好角度，有层次地展开，注意语言凝练，一篇优秀的微写作便已初具雏形。

抓住名著 重点回顾

北京卷高考两部必考名著《论语》《红楼梦》地位不相伯仲，复习中考生要做到兼顾。对于《论语》，考生在通读、理解重点词句基础上，可以按照专题进行复

习，如论为学、君子、孝悌等；对于《红楼梦》，可重读前五回，关注画册、判词、曲子，了解人物命运结局；可阅读回目，回忆主要情节；可借助资料重点回顾十二钗、宝玉等主要人物的相关事件、人物性格及作品主题、创作手法等；可沿某条主线、选取章节进行阅读，如宝黛爱情的酸甜苦辣……小长假期间，考生不妨再次打开两部古老的经典名著，既完成备考任务还能获得审美愉悦。

数学

夯实基础 做到三“会”

高三首次月考作为考生备考路上的质检站，其作用不容小觑。月考是为了检验本阶段的学习效果，发现考生在基础知识、基本思考方法、答题规范以及解题策略等方面有哪些不足与问题，以便大家在后续学习中及时优化复习策略，调整学习方法，改进学习习惯。我建议考生在备考时尽力做到以下三“会”。



北京市第六十六中学 孔怡

学会“听讲”

对于绝大部分考生来说，课上认真听讲无疑是更高效的学习方法，听讲的同时积极思考，要比盲目抄写笔记重要得多。课堂上，考生不能只做老师板书的搬运工，笔记应是建立在自己用心思考后，根据老师所讲去完善的，因此笔记上除了要有老师板书的规范解题过程，还要留下自己思考的痕迹，尤其是自己的想法出现错误或不严谨的地方。笔记应当能和老师的板书作出对比，便于课后对自己的问题进行改进。

有些考生在老师讲到自己做对的题时认为没有再听的必要，实则不然。一则，老师可能会由这道题引申出更多与之相关的知识方法，若不听讲，势必会错过很多重要内容；二则，对于同一道题，解题的方法策略不尽相同，如何选出最优的解题策略，从而节约时间成本，老师也会在课堂上进行分析。因此切不可在老师讲解自己“做对”的题时掉以轻心，以免错过获知更优的解题方法。

学会“做题”

对于“做题”，我的建议是考生不可盲目贪多，需注重对题目的反思与分类。

第一类，能够熟练且正确解决的问题，说明考生已经掌握，无需再花费更多的时间在此类问题上，只需在做套题遇到时认真完成，保证正确率即可。

第二类，能了解大致解题思路，但不够熟练，或者需参照公式、定理、例题等才能“模仿”下来的试题。对此类问题的做法考生有一定了解，但仍需进一步熟练应用、规范步骤、深入理解。这一部分是考生提分的关键，应格外重视，给予针对性训练。建议考生在做题前，先拿出一定的时间复习相关内容，将必要的公式定理等基础知识烂熟于心，课上老师讲的例题要理解透彻，在

做题过程中不再翻阅任何资料，以考试标准限时完成。如果无法“闭卷”完成，说明考生对解决此类问题的知识思考方法还有欠缺，要将此题整理到错题本中，后续继续复习巩固，直至完全掌握，转化为“第一类”为止。

第三类，完全无思路，不知如何入手分析的题。考生需考虑此类问题是否在自己的解决能力范围内，若此题属于中低档的基础性问题，可以在较短时间内通过集中训练掌握方法，可给予一定的时间，通过专项训练将其攻克；若题目综合性较强、灵活度较高，需长期积累、体会、领悟才能培养出解题能力，现阶段不妨先放一放，将精力集中在可得分的题上，待这次考试结束后，再循序渐进地攻克此题。

学会“改错”

不少考生只愿做新题、做自己会的题，对自己的错误视而不见，这是很多同学一直在做题成绩却难以提高的原因。想要让做过的题发挥它最大的价值，考生就必须养成“知错就改”的习惯。大家会发现，每次考试失分的一部分不都是自己完全不会做的题目，相当一部分失分出在“不细致、不规范”上，比如解分式不等式时忘记分母不能为零、二次型忘记讨论二次项系数是否为零等，很多同学对诸如此类的“小问题”毫不在意，屡做屡错。若能将此问题都整理在错题本上，并

用红笔在显著位置标出“注意事项”，定期复做，考前再次翻看，考试时就不至于出现一错再错的窘态。因此，错题的及时整理、用心反思与定期复做，直至可独立完成该题的解答这一系列过程是提分的秘籍。

第一次月考很重要，同学们须用心对待，全力准备。但也无需对成绩过于焦虑，以免给自己造成过重的心理负担。如果考得理想，不盲目骄傲，认真总结经验；如果考试失利，也不灰心气馁，及时改进修复，为后续的备考打好基础。

教师支招
首次月考

化学

注重方法 积极备考

首次月考的目的是让同学们发现问题,并及时调整自己的复习方法和策略。面对即将到来的首次月考,大家需精心准备,轻松应对;考后及时总结问题,找到更适合自己的复习节奏与学习方法,同时紧跟老师,坚定前行。



北京市第十二中学 张青伟

良好心态 积极应对

面对即将到来的月考,有些同学精神过于紧张,感觉压力很大,这势必影响正常的学习、复习效率,可能导致考试状态不佳;有些同学恰恰相反,精神过于松懈,认为高三才刚开始,上课开开小差也能“无缝接轨”,但这往往会重要知识点遗漏;还

有些同学高一、高二不够努力,期望高三再“爆发”,他们往往急于求成,在课上刷题还只做难题,结果就是基础知识不牢固。

要想学好化学,基本功必须扎实,同学们应保持良好的、平常的心态,积极迎接首次月考。

认真听讲 答疑解惑

高三教师大多经验丰富且责任心强,他们的每一堂课都会力求内容充实而丰富。为了不错失课堂上的每一处闪光点、重要点,同学们整堂课都应全神贯注。如果在高考中考试到课上错失的某个点,将悔之晚矣。

同学们在听课、作业、考试中碰到的问题,应及时向同学和老师寻求帮助,有时困扰你多时的问题,经别人指点后会顿感豁然开朗,而且印象深刻。勤学能发现问题,好问能及时解决问题,问题得到解决,才能更高效地持续学习、进步。

熟悉教材 夯实基础

教材是教学的依据,同时也是高考出题的依据。因此,对教材的熟悉就是对高考题的熟悉;教材越熟,高考题才会越觉得简单。例如,氯碱工业及电解精炼铜工业原理示意图这一教材知识点就很重要,历年高考题直接或间接涉及很多次。另外,选择题中的实验题,很多同学常常

做不好,其实大多数实验题都来自于课本上的演示实验和学生实验。

除了要弄懂课本,同学们还要把课本的知识进行整合,寻找知识的内在联系和规律,形成完整的知识结构和网络,这样就能达到“牵一发而动全身”的效果,有利于提升综合解题能力。

注重细节 答题规范

化学学科中,化学用语、实验操作、解答说理、计算等方面的要求都非常严格,一个符号、一句表述都可能影响最终的结果,所以书写和表达的正确、规范往往决定高考的成败。对于信息题,接受信息是关键,不能乱“脑补”答题,造成答题结果“形似而神不似”。

考试时的粗心不可避免,我们要做

的是尽可能减少粗心失分,这是首次月考要实现的一个重要目标。粗心往往是因为相关的知识体系没有厘清、搞透彻。除了要更细致耐心,还应对粗心错误涉及的知识做一个更深、更广的复习,弥补知识漏洞。良好学习习惯和方法的养成,将在后续一轮复习中事半功倍。

总结归纳 提升能力

化学高考题往往对能力有着较高要求。怎样提升能力呢?首先,同学们上课要紧跟老师思维;其次,完成作业后一定要认真核对答案,哪怕做对的题也要认真看一遍解析,答错的题更要认真找出错误,想不明白之处应及时请教;另

外,对于作业和考试中的错题,应及时做好整理与总结,在反复翻阅中不断精简。

化学考点多且杂,相似相近的概念很多。在一轮复习中要尽力使零碎知识规律化、相近概念类比化。例如,对有机推断中常见的信息进行归纳总结,酰卤、酸酐、酯、酰胺等性质相似,都可以水解、氨(胺)解、醇解,从熟悉的酯的水解开始类比迁移,其他相似性质也能轻松掌握。

掌握知识时善于挖掘其内涵和外延,学习过程中做到开拓思路、善于总结、灵活解题,能力提升自然水到渠成。

生物

有的放矢“拿捏”月考

高三首次月考是同学们步入高三后第一次较为正式检测学习效果和备考状态的考试。考试结果不仅是对大家近期学习情况的反馈,更会影响同学们自信心的建构。因此需提前做好全方位的备考,做到有的放矢,以轻松“拿捏”首次月考。



北京宏志中学 刘梦喆

制订计划 坚定执行

高三备考中除了要制订整个学期的学习计划,还要针对首次月考制订相应的复习计划。同学们在计划里应写清复习某项内容的具体时间段。例如,在规定的时间内完成多少道选择

题等,定时的训练可以提高学习效率。此外,正所谓“有志者立长志,无志者常立志”,对于自己制订的计划,同学们要做到持之以恒,不能半途而废,切忌考前“临阵磨枪”。

关注课堂 提高效率

高三的复习课,不是简单重复知识,更重要的是帮助同学们构建知识体系,培养解决问题的思路,训练科学思维。此外,老师也会进行知识的拓展、

方法和能力的训练。因此,同学们在复习课上一定要跟随老师的思路,利用好课堂学习资料,不断地进行思考,逐步完成知识体系的构建及能力的提高。

规范答题 专项突破

除考试外,作业和小测也是对大家知识掌握程度及解题能力的考查。因此,同学们一定要认真对待每一次练习的机会。高三复习不仅是对知识的回顾,更是逐步培养、训练逻辑思维能力的过程。在做题中,同学们要学会将复杂的题目信息简单化,能够在获取重要信息后梳理出逻辑链,并通过组织语言,科学地进行表述与回答。此外,大家还要规范答题步骤和

技巧,只有通过长期的规范训练,不断积累经验,才能逐步提高解题速度和准确性,同时增强应试信心。

部分高三学生经常以题海战术进行复习,希望能以量取胜。但只知做题,不知反思,势必会事倍功半。因此,同学们要对做过的题目进行反思,总结出自己知识理解方面的薄弱之处,并通过专项训练进行针对性提升。

明确范围 深挖教材

首次月考是阶段性考试,考试内容比较明确。以人教版教材为例,大部分学校都是从必修一《分子与细胞》开始复习,月考内容基本会围绕这一本书展开。因此,同学们一定要回归课本,注重对教材中基本概念和原理

的理解,这些是解题的基础。除了基础知识的掌握,同学们还应深入研究教材中的难点和重点,特别是教材中的图、情境、案例等。深挖教材有助于提高知识的应用能力,在考试中更好地应对与现实生活联系紧密的题目。

梳理知识 构建网络

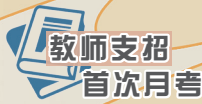
人教版高中生物必修一《分子与细胞》各单元之间紧密联系,强调从系统的视角认识细胞,将细胞看作基本的生命系统。按照系统的组成、结构、功能以及发展变化规律来构建知识体系,能为之后的生物学学习奠定基础。因此,同学们在备考

中,要先理解基础概念,进而掌握细胞结构与功能的关系,并构建结构与功能观。在这过程中,大家可以使用思维导图来整理和复习每个章节的关键点,这有助于加深记忆,也便于快速回顾和梳理知识,形成完整的、系统的知识体系。

调整心态 积极备考

在考前,同学们应保证充足的睡眠,适当的体育锻炼可以帮助大家缓解压力,也可以通过冥想、深呼吸等方式

放松心情。良好的身心状态是支撑高三顺利度过的基石。预祝每一位高三学子在考试中都能取得理想的成绩。



历史

结合课本 夯实基础

高三首次历史月考在即,重视课本,夯实基础,能够助力大家取得好成绩。在此,特提出以下几个方面的建议,供同学们参考。



北京市第十二中学 田子刚

结合课本 全面复习

等级考命题注重与课本的衔接,这是教育部考试中心的明确要求,也是北京历史等级考的一大趋势。而月考和等级考的命题思路是一致的。因此,对于首次月考,同学们要充分重视对课本的全面复习。

高三阶段,同学们普遍采用的复习资料或是由北京市海淀区教师

进修学校编写的《伴你学·高中总复习指导·历史》,或是由北京市西城区教育研修学院编写的《高三总复习指导·历史》,同学们可以参考其中和月考相关的内容进行复习。但仅仅复习这两本资料是不够的,课本教材也是高考命题的重要依据。基于对等级考试卷的分析,没有编入这两本资料的课本内容也曾出现在考试中多次出现。例如,2024年北京市普通高中学业水平等级性考试历史试题第4题,《永乐大典》考查的知识涉及到《中外历史纲要(上)》“历史纵横”栏目“明清大型典籍的编纂”内容。“历史纵横”等栏目是许多考生从未复习过的。故此,很多同学在此丢分。

因此,同学们要注意对课本的全面复习,不仅要复习课本正文,还要复习单元导言、每课导言、图片和注释、地图和注释、表格和注释以及“学习聚焦”“活动课”“思考点”“学思之窗”“历史纵横”“史料阅读”“问题探究”“学习拓展”等内容,不留任何知识死角和漏洞。

整理结构 形成体系

同学们要注意对知识结构的整理,构建知识体系,如以中华文明的形成和初步发展为主题,对知识结构进行整理:中华文明的产生包括良渚文化和陶寺文化等,中华文明初步发展包括夏商西周文化。

同时,同学们要注重知识的前后联系,形成知识脉络。例如,在复习中国古代政治制度时,可以把禅让制、王位世袭制、夏朝方国制、商朝内外服制、西周分封制、宗法制以及后期的中央集权制度串联起来进行复习。

选必整合 重视选修

重视必修、轻视选择性必修是同学们在复习时较为常见的现象,这往往会造成知识体系出现漏洞。因此,在复习过程中,同学们一定要把必修和选择性必修整合在一起,形成完整的通史复习体系,不要使选择性必修成为考试中的薄弱环节。

政治

明确意义 扎实备考

高三首次政治月考是高中无数考试中的一场,但是它又不仅仅是一次普通的考试,在检测与评估、发现问题与补救、心理调适与适应、规划与指导、预估与定位等方面都发挥着重要作用。



房山区教师进修学校
闫丽红

明确首次月考的意义

一是检验高三之前的学习基础,明确起点。通过首次月考,同学们可以清晰地了解到自己目前的学习状况,精准定位必备知识、关键能力、核心素养的发展水平。

二是发现备考问题,及时采取补救措施。首次月考能够暴露出同学们在前期备考过程中存在的问题,如时间管理不当、复习方法不科学等。及时发现并解决这些问题,有助于大家在后续的备考中更加高效。

三是提前适应考试氛围,锻炼考试心理。高考是紧张的,但是在高考前,每一次考试经历都能够帮助同学们培养考试的感觉。经历多次训练,在真正的高考到来之时,同学们就会更加有把握,更加游刃有余。因此,月考能让同学们提前适应高考的考试氛围和节奏,减少因不熟悉考试流程而产生的紧张感。通过月考,可以逐渐培养与积累同学们应对大型考试的心理素质和临场经验。

四是激发学习动力。在首次月考后,取得较好成绩的同学可以从中获得成就感,进一步激发学习动力;而成绩不理想的同学也能通过反思找到改进的方向,从而激发斗志。

夯实基础 扎实备考

首次月考的重要性可见一斑。那么,同学们应该做哪些准备呢?

首先要夯实基础。正所谓“基础不牢,地动山摇”,没有扎实的知识储备,再好的方法也发挥不出来。同学们可以通过绘制思维导图来整体把握知识之间的联系,综合运用思想政治学科的知识和方法,提高分析与解决问题的能力。

其次,依托经典的高考真题和典型的模拟试题,通过对设问逻辑、学科知识、情境分析、论证推理、答案生成的结构化分析,总结不同类型试题的解决策略,建构思维模型,提高高阶能力、锤炼思维品质。

最后,要科学规范作答。同学们要正确运用学科术语或时政性术语来回答问题,在组织答案要点时,注意做到基本原理、基本观点和情境材料的有机结合,灵活运用归纳法与演绎法,切忌大量堆砌教材知识,也不能照搬、照抄材料。另外,要注意书写规范,答题层次分明,实现答案要点化、要点段落化、段落序号化。

总的来说,高三生活是一段难忘的经历,它充满了挑战与机遇、汗水与泪水、友情与陪伴。无论哪一次考试,都要积极面对,不负时光,努力成就自己。

地理

三个阶段 稳步应考

同学们马上将迎来首次地理月考,要想取得理想成绩并从中有所收获,需要从考前、考中、考后三个阶段稳步应考。



北京市十一学校 何永德

考前加强基础知识整理

注重阅读书本。书写知识框架、制作思维导图、梳理知识体系等学习行为已经成为高三同学们基本的、普遍的复习方法,能帮助我们形成清晰的知识网络,从而强化对基本概念与原理的理解和记忆。其中特别有效的方法是对照课本目录进行回忆,感觉不清楚、模糊的地方进行重点阅读与学习。

注重重温笔记与错题本。笔记与错题本上的内容一般都是重点、难点和自身薄弱点,月考前需要对课堂笔记、作业答题思路等内容进行系统阅读,对特别重要或是不太清晰的部分进行深入整理,比如特征描述、成因分析、意义评价、措施方法、空间演变、动态变化、要素作用等,进而更有效地把握重点、难点。

注重阅读地图册。区域是地理考试命题的基础,很多试题都是放在区域里进行综合考查的。因此,在首次月考前,同学们要提前阅读几幅重要的地图,比如中国行政区划图、地形图、气候分布图、干湿区分布图,以及世界气候、板块、洋流、自然带分布图等。

考中遵循答题规律

一是按照流程来答题。试题的排列顺序一般根据学习进度来安排,模块化痕迹明显,按照试题顺序答题,能比较好地帮助我们调动已有知识,将试题信息与学习内

容更好对接。同学们在做题时,要先认真阅读试题,解读题目信息,明确考查内容与已知信息,再调动头脑中相应的知识、方法、思路等,通过判读、对比、分析、综合、概括等思维过程加以解答。

二是把握好答题节奏。一般的答题节奏是选择题1分钟左右一道,综合题的小题5分钟左右一道。但试卷的难易程度有低有,题量有大有小,有些同学可能会被打破做题节奏。因此,同学们拿到试卷后应该先整体浏览,了解难易程度与题量多少,做到心中有数。

考后反思总结

首次地理月考非常重要,能帮助同学们了解自身学习现状并及时调整复习状态。因此,同学们要注重反思总结,基于答题情况总结出自身存在的薄弱点,为后续的复习指明方向。重点题的解答思路与方法需要总结在笔记本上,为后续的提升积攒力量。



写好议论文关键在“深刻”

本期关键词：深刻

本期嘉宾：田云（首都师范大学附属中学语文学科主任）
夏飞（首都师范大学附属中学语文组教师）

学生习作

仪式是对生活的尊重

首都师范大学附属中学高三(4)班 李瑞钊

在高三议论文写作中，有一道由二类文迈入一类文的关键门槛——认知的深刻性。认知的提升固然依赖于长久的阅读与积极的思考，但进入高三阶段后，除了坚持阅读优质素材外，考生还须对说理性文章中“深刻性何以达成”这一关键问题进行深入钻研。

试题再现

洞庭湖畔，伴随着古朴豪放的渔歌，老渔夫燃香祭拜，祈祷丰收与平安，拥有数千年历史的牧渔纳福仪式被重新演绎。某年冬季的小雪节气，北京的第一场雪如约而至，朋友圈一时被雪景与兴奋刷屏。不少人感叹，下雪是大自然举办的一场仪式，让我们感受到了鲜明的季节变化。

有人说，仪式不过是一种形式，其实可有可无；有人认为仪式内涵丰富，不可或缺；有人觉得，身处快节奏的社会，可以没有仪式，但不能没有仪式感……

以上材料引发了你怎样的联想和思考？请自选角度，自拟题目，写一篇议论文。

要求：论点明确，论据充分，论证合理；语言流畅，书写清晰。

构思过程

结合上述作文题中的“仪式”这一话题，我们为考生简要介绍三条提升认知深刻性的路径。

路径一：上位概括，回归文化传统

当下的生活并不是孤立地悬置在时空长河中的，隐藏在具体事件背后的种种思想也自有其历史脉络。如果我们能捕捉到这些“文化密码”，便像是站在高高的山峰上俯瞰当下事件的意义，领会到的自然会更深刻。如，在看待传统节日俗类的仪式价值时，认识到其中传递的不仅是文化符号，更包含了中华民族的天人观念和人文坚守。

路径二：对比分析，审辨古今中外

“横看成岭侧成峰，远近高低各不同”。看清一件事的好方法，是跳出当下的局限性。如何才能跳出当下呢？可以打开时空（如借助不同地域、不同时代做参照），亦可以引入他者的眼光（如东西方思想对比）。

路径三：立足时代，关照当下生命

在对具体事件或话题的利弊分析和价值探讨中，“生命”层面的回应势必较“生存”层面的回应更为本质，更为深刻。如，在探讨当代人是否需要“仪式”时，可揭露由商业目的建构起的消费性“仪式”的空洞性，并呼唤以情感为内核的仪式回归。

在具体的写作中，以上三条路径并非壁垒分明，考生可灵活组合来使用。

成都金沙，有一座古蜀人修筑的祭台遗址。它东偏南28.5度，这个角度让它在冬至时分的初晨，能刚好正对旭日。古蜀人一年的大祭仪式，也于此时举行。仪式用的太阳神鸟金饰，正是源于人们对太阳的崇拜。

古人的仪式多为祭祀。由于生产力低下，无法驯服洪水、旱灾，于是人们用庄严的仪式“让神高兴”，以赐丰年于人世。如今，北京中轴线上仍然可见左祖右社的布局，祭天祭祖的仪式，是古人年年不可缺的。

然而时至今日，科技发展让洪水被堤坝锁起，让干旱有了对策；社会变迁让人们远离世代安居的乡土，如原子般在大城市重组。当自然得以控制，当祖辈宗祠于岁月漫失，所谓仪式，不再是“让神高兴”的方式，而变为对人生活的尊重。

仪式，是人与自然、文化、社会关系深层交互的外显，是我们对生活之期待、热爱的重要构成。

洞庭湖畔，渔夫唱着古朴豪放的渔歌燃香祭拜，向自然祈福；端午节时，我们吃着粽子，插上艾草，怀想那沉在汨罗江底的伟大诗人；自己、亲朋过生日，我们要举办宴席和派对，欢迎其进入新的一岁……仪式是生活漫长轨迹的节点，以其物质化的外在形式提醒我们它的降临，并为其精神化的内核提供情感释放、寄托的空间。仔细回想，人生的步伐正是在一个个仪式的期盼中缓慢走过，它让我们在快节奏的生活中保有一个鲜活的念想，让我们能够在奔波中驻足片刻，欢乐地享受那些因为自然、文化和社会关系而被赋予意义的生活节点。

近些年，常常有人感叹“过年不如小时候热闹了”，年味似乎变淡了，可见，仪式对于节日、对于生活有不可替代的作用，尤其在当下，时代飞速发展，人更为忙碌，传统的厚重习俗、文化受着观念变迁、多元文化的冲击。仪式不仅是中断重复、忙碌的生活，更

让人从学习、工作中抽身而出，去享受生活纯粹快乐的过程，在其中更是蕴含着文化的代际相传。

人的成年有成人礼，结婚有纪念日，去世有葬礼、忌日……从生到死的漫长过程中，人类这种喜欢意义的动物，凭着自己对生活的尊重定义了时间，制造了仪式，流传千年，延及中外。仪式是生命长河的无数锚点，提醒脚步越来越快的人们，别忘了尊重自己的生活。

点评

本文作者带领我们从古今时代之变的宽广历史视野中关照“仪式”不变的核心——人与自然、社会、文化的深层交互，进而直接指出这种交互锚定了人之为人的基本需求，即对生活的期待与热爱。在深挖仪式之本后，作者将眼光投向仪式之表，清晰阐明仪式表里之间配合而生的作用机理，意义非凡。

仪式的精神与物质

首都师范大学附属中学高三8班 王铭婕

仪式是每一个生活结点的重要见证，以一种难忘的形式留存一份特殊的记忆与情感。在资料遗乏的年岁里，仪式中的那份难忘常常是物质给予的，比如过节时能吃到的饺子，又比如过生日时能吃到的蛋糕。但是当经济条件好起来后，蛋糕、饺子这样的食物成为一种平常，仪式的难忘就被倾注到了精神之中。

在现代生活中增添仪式有很多意义。在高速运转的城市生活中，日复一日的生活与工作同质化十分严重。相同的上班路径、相同的工作，甚至相同的午饭，只有在其中加入一些特殊的仪式，才能将相同的生活作出区分，将时光的节点明确出来。当小雪那天天降大雪，上学的路上一片雪花轻落指尖，那么这一天与其他日子就不同了。在当时，这样的仪式会带来一种精神上的愉悦与满足，当人们回忆起那些仪式又是一份重要的精神滋养。

同时，是那些生活中的仪式

告诉我们，生活的意义不在于奔波，而在于热爱。当人们沉浸于只有“0”和“1”组成的代码中，或是茶米油盐酱醋茶的计算中，常常会忘记我们在为幸福而活。许多仪式在创造之初就饱含着祝福与善意，它们的出现会提醒人们看一看自己所得到的东西。

但是，随着部分商家运营理念的进化，我们又看见了许多被物质占据内核的仪式。比如一时风靡全网的“秋天的第一杯奶茶”，秋天的记号是天气给予的，当树叶转黄，天气渐凉时，有心的人自会感受到秋天到了，而非通过奶茶这样的饮品。由于商家的宣传，许多重要的时间节点都融入购物的痕迹，甚至某些商品大有垄断的趋势。

并非仪式不能有物质的参与，一大部分仪式的造就都需要建立在物质的基础上，但是更多地需要人用情感与耐心去打造。以物质为内核去打造一份仪式是偷懒的表现。点亮生活中的仪式

不需要很多钱，但需要很多爱，这份爱可以是给他人的，也可以是给自己的，甚至这份爱可以仅仅属于生活，有许多人将这份爱命名为仪式感。

物质与精神的权衡关系，人类争吵了几百年也没有说出个所以然。但是在仪式这件事情上，内核一定是属于精神，由精神打造，最后又回馈给精神。生活中的难忘来自于爱的栽培。

点评

本文作者在写作中注入了强烈的时代意识，紧密结合当下生活“高速运转”和“同质化”的特点，阐明仪式所独具的“唤醒”意义。作者并不满足于此，再次结合当下时代商业宣传无孔不入的特点，阐明本应起到精神唤醒作用的仪式面临被消费“垄断”的危机。贯穿全文的，是作者对仪式所代表的人类精神与情感本位的捍卫。