



# 2025年第一次高中统考合格考正报名

本报讯(记者 孙梦莹)记者从北京教育考试院获悉,2025年第一次高中业水平合格考定于明年1月9日至11日进行,考生11月4日起网上报名。

据悉,本次考试科目包括语文、数学、外语、思想政治、历史、地理、物理、化学、生物学。具有本市户籍或本市学籍的普通高中在校学生(现高二、高三年级)、职

技类学校在校学生以及社会类考生可参加考试。普通高中在校学生的注册信息统一通过全市中小学学籍管理云平台(CMIS)同步,普通高中学校负责对考生注册信息进行复核。职技类学校在校学生由学校负责统一注册。社会类考生应在网上报考期间登录北京教育考试院网站(<https://www.bjeea.cn/>)进行注册。

北京教育考试院有关负责人提醒,考生可报考九个学科中未合格的科目,已合格的科目不得再次报考。考生要在网上报考期间登录北京教育考试院网站,确认注册信息无误后选择报考科目。网上自行注册考生首次报考时,须按注册区考试中心规定的时间和方式办理报考信息确认手续。

### 2025年第一次普通高中学业水平合格性考试时间

日期	时段	科目
1月9日	上午	8:30—9:30 思想政治 10:30—11:30 物理
	下午	2:00—4:00 语文
1月10日	上午	8:30—9:30 英语 10:30—12:00 数学
	下午	2:00—3:00 化学 4:00—5:00 生物学
1月11日	上午	8:30—9:30 历史 10:30—11:30 地理



神奇化学

上周,北京一零一中首届化学节开启,学生们在“火焰掌”、天气瓶、牛奶拉花等神奇“魔术”中感受化学的魅力。(相关报道见第2版) 学校供图

## 2025年度海军招飞初检预选启动

本报讯(记者 许卉)北京教育考试院官网日前发布《2025年度海军招飞初检预选工作安排》,符合条件的学生,要按照网上报名、医院体检、提交审核的程序完成初检预选。

根据《2025年度海军招收选拔飞行学员简章(面向普通高中毕业生)》,海军招飞对象为普通高中应、往届毕业生,男性,高考科目须选考物理、化学;年龄不低于17周岁、不超过20周岁(2005年8月31日后至2008年8月31日前出生);外语限英语,预估高

考成绩不低于特殊类型招生控制线。符合自荐条件的学生,按照网上报名、医院体检、提交审核的程序完成初检预选。

网上报名环节,考生应本人使用台式电脑(不建议使用手机)登录海军招飞网,点击“网上报名”注册报名后,下载网上报名地区《海军招收飞行学员报名表和体检表(高中生)》(双面打印),按要求填报个人信息,由所在学籍学校盖章推荐。

医院体检环节,考生应携带填写好的体检表,按照表内检测

项目要求,自行到当地二级甲等以上医院体检。体检结果由科室医生填写,并按要求出具相关检测报告单,加盖体检部门公章。初检合格学生参加下一轮检测时,携带相关票据报销初检体检费用。

提交审核环节,体检完毕后,考生应于11月15日前,将报名表、体检表、检测报告单原件,以及本人身份证、家庭户口簿复印件等相关材料按要求上传至海军招飞网个人主页,并通过快递邮寄至海军招飞办(北京市丰台区

东大街5号海军招飞办体检科收)。审核结果将于12月底前通过海军招飞网或以短信方式告知学生。审核合格学生方可参加下一轮检测选拔,考生要及时关注相关信息,以免错过后续检测。

考生收到初检合格消息后,应及时登录海军招飞网,按要求如实申报政治考核信息,填报完毕后生成《海军招收飞行学员初检预选合格对象登记表》,请下载打印并按要求签字盖章,按表内“注意事项”有关要求,携带相关证明材料做好下一轮参检准备。

### 本期导读

高效练听说  
力争“开门红”

这些专业看重  
外语成绩

6—7版 特别策划

留下一支队伍 交到一批朋友  
送来一种理念

首都教育援藏走过30年  
4版 特别报道

耳机常在耳边挂  
听力健康莫忽视

5版 高考·驿站



北京考试报官方视频号



扫码订阅《北京考试报》

采编部副主任/许卉 版式/马婷婷

# 化学“魔术”燃爆一零一中

本报讯(记者 许卉)“快看,沈老师‘火焰掌’——”上周,北京一零一中首届化学节在“火焰掌”、牛奶拉花等神奇“魔术”中开启。

开幕式上,三位老师带着“火焰掌”一出场就震撼全场,迅速吸引了大批学生驻足观看,并排起长队准备体验。另一边,老师用玻璃棒轻点酒精灯,蓝光一闪,火光骤起,小火苗凭空被点燃。这神奇的一幕让现场学生们的嘴巴全都变成了“O”型。

摊位前,老师提问:如果有一天你突然穿越回古代,如何利用现代技术震惊古人?通过亲自体验,学生们找到了答案——只需将油脂与皂基巧妙融合,

加热融化皂基后滴入植物油保湿,再添加食用色素、香精和花瓣,利用皂化反应的魔力,就可将植物或动物油脂转化为香喷喷、滑溜溜的肥皂了。旁边制作护手霜的摊位同样火爆,学生们跟着老师先学习了乳化原理,再精心调配油相与水相,加入保湿剂和香精,一瓶瓶香气宜人的护手霜就出炉了。“在亲手制作的过程中,同学们不仅对成品抱有期待,更对将纸面上的公式运用到实验中感到新奇,很有趣,也很有意义。”高二学生吕超然表示。

另一边,老师手持滴管,轻轻地在牛奶中滴入色素,色彩斑斓却互不交融。随后,再滴入几滴

洗洁精,画面瞬间仿佛被施展了魔法,呈现出一幅生动的牛奶画。

每个摊位前都大排长龙,在等待的间隙,老师们还准备了化学灯谜,学生边排队边猜灯谜。化学的魔力在校园的每一个角落绽放。“本届化学节的主题——‘化世间万物,学人生精华’的寓意得到了最好的诠释,我对化学的爱又达到了新高度。”高三学生叶祈均说。

当天,中国科学院化学研究所教授郝伟还为学生们带来了科学讲座,介绍了合成化学在药物研发中的关键作用以及对人类健康和全球粮食安全的深远影响。学生们被这一领域的广阔前景和深远意义所震撼。

## “中国飞天梦大课堂”顺义开讲

本报讯(记者 孙梦莹) 11月1日下午,“中国飞天梦大课堂”第五届“中国飞天梦—科普万里行”暨首都大学生科技科普志愿服务“千场科普十万人计划”社会实践活动在顺义区第十三中学举办。现场有400余位师生参加科普学习。

“中国飞天梦大课堂”由北京市科协、中国教育发展基金会、中国飞天梦科技志愿团联合主办。活动中,来自中国飞天梦科技志愿团的教师黄浩哲为学生讲解了从古代的飞天梦到现在中国在航空航天领域取得的巨大成就。他激励学生认真学习科学家精神、航天精神,了解更多的航空航天知识,激发他们崇尚科学、勇于创新的热情,树立“飞天”梦想,为建设航天科技强国、实现中华民族伟大复兴贡献自己的力量。在大课堂的尾声,学生们积极参与“我为祖国送祝福”活动,在彩纸上写下自己的梦想以及对祖国的祝福,将

它们投掷空中,象征着梦想的启航与对未来的无限憧憬。

顺义区第十三中学副校长刘永胜表示,此次“中国飞天梦大课堂”科普活动是推动科普事业发展、提升全民科学素质的具体行动。此次活动对青少年进行航空航天的科学普及,树立青少年航空航天报国的精神,培养学生“为祖国,去飞行”的情怀,激发他们在对天空进行探索的同时树立爱学习、爱科学、爱祖国、爱祖国的奋斗目标。

据了解,中国飞天梦科技志愿团自2020年起已成功举办五届“中国飞天梦大课堂”活动,驱车成功走进29个省、自治区和直辖市的280个城市,总行程超过15万公里,直接面对面科普超过70万人,深受沿途群众特别是青少年的喜爱。为庆祝新中国成立75周年,“中国飞天梦大课堂”在2024年继续出发,计划到今年年底在北京市共开展超过1000场活动,面对面科普超过10万人。

### 图片新闻



走进生存岛

攀岩、射箭、乘坐动力火车……日前,北京市第八中学永定实验学校高中部学生们分批前往怀柔生存岛实践基地,参加体验式教育活动。此次活动旨在通过实践探索,让学生们学会学习、学会做事、学会合作、学会生存,培养他们的综合素质和实践能力。

学校供图

## 二十余位专家问诊把脉 构建高效课堂

本报讯(实习记者 张睦函) 近日,在北京教育学会的支持下,北京化工大学附属中学举办了“聚焦学科前沿,深化课程改革”基于高效课堂的教师教学能力提升现场会,旨在推动课堂教学改革,实现学校内涵式发展。

活动现场,北化工附属中学的教师从小学、初中和高中三个学段共推出语文、数学、英语、物理、政治等多学科研究课20余节,23位专家学者现场参与听课与评课,对课堂表现给予了充分肯定和认可,“教师以核心素养为导向,课堂教学既布设好知识落实的明线,更布设好能力培养、思维训练的暗线,给学生思考、体验、探究的时间、空间,让学生经历相对完整的学习过程。”

据了解,来自北京市第八十中学、北京中学科技分校、对外经济贸易大学附属中学、北京市陈经纶中学嘉铭分校等多所学校的近100位教师参加了现场听课。同时,有13节研究课对新疆墨玉县和内蒙古乌兰察布市的部分学校进行了线上直播,两地师生线上观摩达10000余人次,反响良好。

北化工附属中学校长牛文化说:“课堂是教育的主渠道,只有课堂进行了革命,教育才能真正革新。”学校将继续坚持立德树人,构建高效课堂,坚持学为中心,深化课程改革,着力激发学生兴趣潜能,服务学生全面发展。

## 石景山学子争当环保少年

本报讯(记者 胡梦蝶) 近日,石景山区开展中小学生学习环境教育系列活动。该活动通过四个项目主题积极引导中小学生树立人与自然和谐共生的理念,加深对节约资源、保护环境价值观的理解。

活动共设置四个项目,包括低碳创意设计、环境调查报告、绿色创客作品和低碳科普演讲。自活动开启,石景山区各中小学生学习积极参与,上交作品百余幅。现场赛中,参赛选手们结合自己的调查行动和创意作品,阐述了对环保理念的理解与思考。

学生们以低碳环保为主题,结合生活和学习中发现的环境问题,综合运用查阅资料、走访调查、实验探究等多种研究方法,对校门口周边环境、教室用电节能

情况调查、小区环境、公园对微气候的影响等问题,阐述了自己的思考和行动。同时,精巧的绿色创客作品和创意设计也体现了美术、科学等学科融合的教育理念。现场专家从调查报告的选题角度、科学性和创新性、具体调研实施中的注意事项、创客作品的个性化制作等方面对学生进行了细致的点评和指导,助力学生作品的提升和改进。

相关负责人表示,本次中小学生学习环境教育系列活动为学生们提供了一个展示自我、交流学习的平台。学生们不仅提高了环保意识,锻炼了实践能力和创新思维,更在心中种下了一颗绿色的种子。他希望学生们能成为环保事业的新生力量,为建设美丽家园贡献自己的智慧和力量。

## 北京高中生办起大运河主题展

本报讯(记者 苗露) 北京四中国际校区日前举行“波影颂”大运河主题课程成果展。此次展览的全部内容均出自该校学生在大运河主题“无围墙课堂”上的学习内容与研究成果。

大运河主题无围墙课程由北京四中国际校区教师联合校外专家共同开设,以大运河文化为核心主题,引导学生自主探究——从历史沿革、经济影

响、文化价值、工程成就等多个维度认识大运河,深入理解大运河作为世界文化遗产的价值,激励学生投身到遗产保护和文化遗产之中。此次主题课程成果展通过“水路遗韵”“千古匠才”“稻米随波”“华彩今朝”四个单元,展现了中国大运河文化的多样性与包容性,通过中学生的视角,以更加创新的方式吸引更多人参与到了

解、保护和传承运河文化这一重要文化行动中来。

据了解,“无围墙课堂”是由北京四中国际校区设计和实施的跨学科综合学习课程项目,尝试把学生带到一个更加丰富的学习情景中,使学习体验与现实问题之间建立起有逻辑的合理关系,让学生有机会参与一系列有计划、高质量、多途径、可持续的学习。

## 校内选拔 两校上课

# 贸大北邮共育金融·智能人才

本报讯(记者 许卉)日前,“数字金融拔尖创新人才培养项目启动会暨金融科技与人工智能联合学士学位项目启动仪式”在对外经济贸易大学举行,对外经济贸易大学与北京邮电大学跨校联合人才培养项目正式启航。

今年9月,“金融科技-人工智能联合学士学位项目”迎来了首届学生。该项目由贸大中国金融学院和北邮人工智能学院共同发起,融合两校的优质教学资源,强化科技教育和人文教育的协同,注重学生创新能力的培养。这是落实贸大与北邮两校战略合作的重要举措,也是两校关于数字金融拔尖人才培养的一次创新。

据了解,贸大和北邮通过校内选拔的方式,从大一学生中选出金融科技+北邮人工智能联合培养项目

目的学生。贸大在金融工程大类(包含金融工程、金融科技两个专业)中选拔30人,要求考生高考选考科目为物理;北邮在人工智能大类里选拔30人,要求考生选考科目为物理+化学。

培养方式上,学生大一、大四两学年分别在各自本校上课,两校教师流动授课;大二时,联合培养项目的学生在贸大上课;大三时,联合培养项目的学生在北邮上课。毕业后,学生可获得各自学校的学位证,贸大的学生可获得经济学学士学位,北邮的学生可获得工学学士学位,证书上盖两个学校的公章。

联合项目启动仪式上,贸大黄薇副校长和北邮彭木根副校长分别致辞,深入分析发挥不同特色高校优势,协同提升人才培养质量教

育改革的时代背景和重要社会意义,介绍了两校的学科优势以及双方参与合作学院在人才培养方面取得的成绩。

优质的师资队伍是项目成功的重要保障,合作双方将派出各自学院的优秀教师参与人才培养的全部环节。在启动仪式上,贸大教务徐雷副处长为参与授课的首批教师乔媛媛和吴晓非颁发了聘书。

启动会现场,北邮人工智能学院副院长详细介绍了项目双方学校的培养方案、师资力量、教学资源以及就业前景等。该项目将充分整合两校的优质教育资源,开展联合授课和人才培养,既注重金融专业基础知识的教学,又强化学生的人工智能基础理论知识和应用能力。

## 候鸟迁飞通道

# 国际科教联盟成立

本报讯(记者 胡梦蝶)日前,在全球生态治理(南森)大会上,北京林业大学与东亚-澳大利西亚迁飞区伙伴关系协定(EAAPF)宣布正式成立候鸟迁飞通道国际科教联盟。双方还共同发布候鸟迁飞区全球大科学行动计划,旨在引领未来十年迁飞区科技合作与交流,为迁飞候鸟及栖息地保护汇聚全球智慧和解决方案。

据了解,作为全球九大迁飞区之一,东亚-澳大利西亚迁飞区是面积最大、最为繁忙,同时也是受威胁最严重的候鸟迁飞通道。我国滨海湿地拥有极其丰富的生物多样性,支撑着东亚-澳大利西亚候鸟迁飞路线上的数百万迁徙水鸟,是该路线上不可替代的关键区段。本次由北林发起成立的联盟汇集了迁飞区的12个国家和地区的20所高校和科研机构,将针对迁飞区开展跨区域协同研究和监测。

候鸟迁飞通道国际科教联盟旨在调动和促进迁飞通

道大学及科研院所、国家和国际层面力量,针对迁飞区开展跨区域协同研究和共同行动,推动迁飞通道研究的创新科学计划,加强迁飞通道协同研究和监测。联盟将为科研院所、专家学者和青年学生提供湿地与迁徙水鸟保护的交流平台,共同推动全球生物多样性保护领域的科技进步与人才培养。

未来,联盟成员单位和迁飞区相关科研机构将依托大科学计划,开展鸟类迁徙和生物多样性保护等领域的基础研究、技术研发和教育培训,建设雄安迁飞通道大科学中心、迁飞通道关键栖息地长期生态定位观测站网络、迁徙生态学与大尺度生物多样性保护联合实验室等大科学平台,汇聚国内外一流的迁徙生态学与保护生物学科学家形成国际智库,为东北亚、大黄海、东南亚等生物多样性热点区域与绿色“一带一路”国家候鸟栖息地保护提供科技支撑。

## 2024 国际教育展北京站开启



学生和家長在法國展區通過虛擬現實(VR)“看法國”。

本報記者 胡夢蝶 攝

本报讯(记者 胡梦蝶)11月1日至2日,2024中国国际教育展北京站开启,380多所院校与机构提供留学资讯。考生和家長不仅可以与意向院校代表面对面交流,咨询个性问题,还能在现场体验打卡、抽奖以及文化表演等活动。

通过VR设备“看法国”,通过播客“听法国”,与正在法国学习的中国留学生连线“见法国”……今年,法国展区化身“法国之窗”,带观众沉浸式玩转法国。“留学如何申请?面试什么时候安排?”在法国展区前,很多家長热情地咨询入学政策。本次是法国国家展团第三次担任主宾国,共有35所法国高校参展,其中不乏巴黎政治大学、巴黎高等商学院等世界

排名前列的名校。

“这是英国曼彻斯特大学留学生的摄影作品,还有伦敦政治经济学院的学生原创设计作品。”英国文化教育协会市场经理卢志坚介绍,此次英国教育展团携近30所英国院校参展,英国展区特别布置了留英学生作品展,展示留英校友和英国学者的创意成果。英国文化教育协会中国区教育总监史蕾表示,目前有超过15万名中国学生在英国接受高等教育,占国际学生签证总数的四分之一。同时,英国是中国的第二大中外合作办学伙伴,拥有260多个本科及以上学历的中英合作办学项目。此外,英国在2017年推出的非凡英国奖学金,也在鼓

励和支持更多中国学生到英国留学深造。卢志坚建议考生和家長不要过多关注院校排名,应多关注学校科研水平、就业数据、学生满意度调查等,合理规划自己的志愿。

据悉,今年教育展共有来自澳大利亚、白俄罗斯、比利时、加拿大、芬兰、法国、德国等380多所海内外院校与机构参展,全方位展示各国各地区的优质教育资源,聚焦各地留学优势,为中国学生和家長提供一年一度的“留学第一课”。除逛展外,考生和家長还可全程参与近60场留学专题讲座,讲座主题覆盖申请技巧、政策分享、全额奖学金项目申请、考试动态、留学经验分享等。

## 清华大学两个学院

# 将迁至通州区

本报讯(记者 陈弘远)记者从通州区获悉,清华大学五道口金融学院和继续教育学院将迁至通州区。

目前,清华大学通州金融发展与人才培养基地项目四个单体建筑主体结构已全部完工,进入幕墙插入和机电安装阶段。相比于合同工期,整体项目建设进展已经提前了3个月,预计2026年建成投用。

清华大学通州金融发展与人才培养基地项目位于宋庄镇与永顺镇交界,在潞苑北大街与潞苑东路交叉路口

东南侧。项目规划四个地块,将延续“清华建筑风格”,以温暖的红色作为墙面主色调,保持校园氛围的一致性,整体打造疏密有致、动静有分的校区环境。项目采用“一个中心、两个围合”的功能布局,以“清华院子”为中心,由教学功能组团构成内核,科研、行政、会议、生活组团构成外圈,通过慢行环道串联。项目建成投用后将作为国际化高端金融人才培养基地、金融政策和科技研究平台、国际化金融学术与金融科技交流平台。

## 北服“科技+时尚”秀亮相海淀

本报讯(记者 陈弘远)10月28日,由海淀区人民政府、北京服装学院主办的“科技+时尚:数码先锋”时装秀在海淀区联想总部西区举办。

本次时装秀不仅延续首场“2024中关村毕业季——数码先锋”时装秀理念,更是将时装秀场搬进科技园区、搬进互联网企业的一次创新探索。活动以数字科技为背景,注重服装舒适性与功能性,融合科技与时尚元素,展现未来科技时尚风格;深入挖掘海淀区工作者日常生活和

工作场景,通过时尚设计呈现活力和风采。北服多位教师以及研究生团队倾力投入。

活动现场,众多互联网从业者携手北京服装学院时尚传播学院学生,演绎100余套正式商务、休闲办公和创意运动等系列服装,涵盖通勤、办公、日常生活和运动休闲等场合,诠释海淀区互联网从业者的审美风格。未来,北京服装学院将持续凝聚设计力、科技力、组织力、传播力优势,深化校地、校企合作深度、广度。

首都教育  
援藏30年留下一支队伍 交到一批朋友 送来一种理念  
首都教育援藏走过30年

在拉萨，山的对面还是山。两山之间，湛蓝如洗的天空中，一面五星红旗——鲜艳、飞扬，聚拢着旗杆下那一群藏族孩子们，以及跨越山海而来的北京教师。他们手拉手、心连心，舞动起藏族民间舞蹈——热情、昂扬。这是拉萨北京实验中学的日常光景，也是校长梁新来到这里6个年头最朴素的快乐。

像梁新一样，首都教育系统的干部教师一茬接着一茬，一代接着一代，在这片雪山脚下的高原腹地深耕厚植，开创了援藏教育的先河，也让京藏两地的教育交往、交流、交融历久弥新。

从对口支援到“组团式”援建  
首都教育不断扩大朋友圈

1994年，“对口援藏”一声号角，首都教育系统便开启了这场旷日持久的征程。

30年来，北京共选派10批援藏干部，支援拉萨当地的中小学校和职业学校发展建设。30年来，各区教委、高校、直管直属单位积极参与教育援藏，充分发挥本区基础教育优势，推动落实结对对口帮扶，尽最大可能提供优质资源供给；30年来，各区各校与援助校开展经常性培训、教研等学习交流，共享优质资源……北京举全市之力为援藏团队提供了强大后盾，形成对口支援西藏强大合力，构建形成了“市级统筹、区校实施、高校参与、社会帮扶、网络助推，前后方协调联动、各层级合力而为”的对口支援机制。

除派出强大支教队伍，自2014年，北京市全额出资迁址新建拉萨北京实验中学，同步选派52名援藏干部教师兼任该校管理干部和教学主任。2023年，该校中考成绩平均分超过2022届43分，高考本科上线率达96.63%，重本上线率78.58%，较2022年增长13个百分点。这是北京援藏教育收获的一组实实在在的数据，也是北京从“对口援藏”30年到“组团式援藏”10周年以来无数成果的一个缩影。

如今，这种成建制援助校也从1所扩展到5所，全面覆盖小学、初中、高中各学段，共累计选派援藏干部教师299人，开创了“组团式”教育援藏的先河。

10年间，“组团式”援藏在全自治区推广，并逐步形

成一区对接一校、精选精英骨干的模式。

随着受援校教育、教学质量的提升，拉萨北京实验中学与拉萨实验小学充分发挥引领示范作用，落实西藏自治区教育厅“21+21”项目，将首都优质教育资源送到边境县学校，与当地的学校建立合作伙伴关系，进一步扩大优质教育资源覆盖面。这些专家教师深入地县支援送教，他们的脚步最远到达过西藏边疆阿里。与此同时，拉萨北京实验中学还将拉萨阿里河北完全中学纳入优质资源共享圈，并联合这所由河北在拉萨援建的学校，探索教育援藏“京津冀一体化”的创新模式。未来可见，首都教育援藏的“朋友圈”将越扩越大、越“交”越宽。

从单向输出到双向奔赴  
京藏两地师生“铸牢中华魂”

6月18日，藏民达瓦单增的孩子登上北京国家大剧院的舞台，作为领舞，为两地学生共同表演藏族舞蹈。“孩子言谈举止更大方了，兴趣爱好也有了更广阔的展示舞台。”说到儿子在拉萨北京实验中学学习生活一年多来的收获和进步，达瓦单增难掩心中喜悦，“由衷感谢北京人民对拉萨的无私援助。学校的校长和老师拥有优质的教学理念和丰富的管理经验，孩子在这样的环境中成长，对他今后的发展帮助很大。”

援藏30年间，两地学生交流的方式也发生了翻天覆地的变化。从最早的“请进来”到后来的“走出去”，在民族交流、交往、交融大背景下，孩子们的友谊也从延绵巍峨的雪山一路向东向北，最终汇聚在红墙碧瓦的古老都城。

例如，为助力拉萨市做好科学教育加法，北京借鉴和依托本市翱翔计划、雏鹰计划培养机制与资源，在西藏率先开展优秀创新人才培养。去年8月，“2023雏鹰爱心行动—拉萨行”在拉萨北京实验中学启动。北京“雏鹰”团队的专家、骨干教师和优秀学生一行24人陆续走进堆龙德庆区、达孜区、当雄县、尼木县的中小学校，将“吸管高塔”“欢乐气球搭高”“纸张穿人”等科学探秘奥林匹

克项目带到拉萨学生面前，让京藏学生玩在一处、学在一起。同年10月，拉萨北京实验中学初、高一宏志班赴京研学，与北京学生共同参与北京青少年科技创新学院特别安排的“翱翔计划”学员选拔活动，一起走进中国科学技术馆、宋庆龄青少年科技文化交流中心，体验科学奥秘。

从2011年开始，北京市每年从援藏经费中拨出专款，组织50名拉萨市青少年学生赴首都开展“感恩祖国 圆梦北京”游学夏令营活动，截至目前已经连续组织了8期，惠及学生400人。通过带领学生参观长城、故宫等国家标志性建筑，参加升旗仪式、拜谒人民英雄纪念碑等爱国主义教育活动，不断增强拉萨学生对国家、民族的认同感，增进爱国主义和民族团结意识。

30年，一段不算短的时间跨度，足以让京藏两地师生结下剪不断的深厚情谊。时至今日，北京教育援藏已经不再是简简单单的两地交流、单向互助，而是民族文化血浓于水的更深层次的交融。相信在下一个10年、20年、30年，两地人民将在互学互鉴中解锁“铸牢中华民族共同体意识”的更多打开方式，共同谱写民族团结教育的新篇章。

从参与教学到传递理念  
为援地构建自己的“造血功能”

为了扩大优质教育资源覆盖力度，北京市积极支持推进北京名校在拉萨办分校。拉萨市政府和北京第二外国语学院合作建设北京第二外国语学院拉萨附属中学；人大附中与拉萨市共建人大附中拉萨幸福学校，开展幼儿园、小学、初中和高中15年一体化办学；北京相关职业院校与拉萨第一中等职业技术学校签订战略合作协议，自2018年起，每年投入100万元职业教育援藏专项资金，重点支持学校实训室建设；根据不同学段、不同学生需求，将拉萨相关学校纳入北京优质学校教育集团，开展不同周期的“访学计划”，精准高效地满足拉萨学生享受首

都优质教育需求……一系列举措让北京优质大中小学的教育资源在雪域高原落地生根。

给资金、建学校，更重要的是传递北京名校优质的教育教学理念。近年来，教育援藏不再是简单的资金与团队输送，而是从“输血”模式向“造血”模式转变。援藏教师、优质学校发挥辐射引领作用，“师徒”结对“传帮带”，集体备课教研，当地年轻教师快速成长起来，为西藏培养了一支带不走的教育新生力量。

“支援一所学校，示范一个地区”。近年来，北京援藏指挥部设立专项资金用作拉萨北京实验中学、拉萨市北京中学、拉萨市实验小学3所教研基地校的活动经费。

同时，北京援藏团队积极发挥“传帮带”作用，开展多次主题教研及讲座，面向学校全体教师提供每周一节的开放课堂；全年面向拉萨40名学科带头人实施“培训+跟岗+实践”项目，全方位提升其教育教学水平；采取进京跟岗和线上培训等形式促进拉萨教师专业成长，助力拉萨市中小学教研能力提升。

“北京带来的团队、朋友和理念，是留给我们最宝贵的财富。”谈及拉萨北京中学与首都教育系统的交往交流交融，校长李保道滔滔不绝，“去年4月，北京西城区教研团队就曾来校开展短期进藏送教。每年高考结束，我们还会组织骨干教师到京交流学习。”

## 数说援藏

30年来，北京共选派**10**批援藏干部，成建制援助**5**所学校，覆盖小学、初中、高中各学段；自“组团式”援藏开展10年间，每年组织**100**余名干部教师到京学习交流。

2012年到2022年，北京市支持实施教育援藏项目近**80**个，投入资金近**14**亿余元；自2018年起，每年投入**100**万元职业教育援藏专项资金，重点支持学校实训室建设。

2023年，实施教育援藏项目**11**个，投入资金**0.55**亿元，用于改造学校教育教学场所和科体艺设施。

(本报记者 宋迪 安京京)

## 护考有方

北京考试报  
国家儿童医学中心  
北京儿童医院 联合  
主办

## 耳机常在耳边挂 听力健康莫忽视

耳机已经成为大众日常生活中不可或缺的一种常用工具。对高三考生而言,大家不仅会在练习外语听力、收听线上课程的过程中经常使用耳机,休闲娱乐时,不少人也会习惯性地戴上耳机,收听自己喜欢的音乐或是欣赏短视频。伴随着耳机在生活中的高频次“亮相”,怎样维持听力健康就成为我们每个人必须高度关注的一个问题。

## 长戴耳机隐患多

戴上耳机练听力是考生在备考期间提升语感的好方法,然而,不恰当的耳机使用习惯会产生诸多隐患。

**隐患1. 存在听力下降风险。**人耳可听到的频率范围处于20赫兹至20000赫兹之间,长时间大音量使用耳机,会使耳朵长期暴露在高强度声音环境下,容易导致听力下降。尤其是入耳式耳机,由于它直接将声音传入耳内,极易损伤

听力且难以察觉。随着时间的推移,损伤逐步加重,使用者会出现耳鸣、轻度听力下降、重听、耳朵闷胀等症状,严重者可能导致耳爆聋、感音神经性耳聋,甚至永久性失聪。

**隐患2. 引发耳部感染。**长时间佩戴耳机,特别是入耳式耳机,会使外耳道内空气不流通,为细菌、真菌创造滋生条件,容易引发外耳道炎,人体会出现耳朵疼痛、瘙痒、肿

胀等症状。

**隐患3. 影响心理健康。**过度依赖耳机,长时间沉浸在相对封闭的环境中,会让人减少与真实世界的互动和交流,可能会导致社交能力逐渐退化,难以与他人建立良好的沟通和关系。当一个人习惯于通过耳机与虚拟世界连接,而忽视了身边人时,会产生孤独感,长期的孤独感可能引发焦虑、抑郁等不良情绪,影响身心健康。

## 护耳意识不松懈

## 选择合适的环境和设备

在进行听力训练时,建议考生尽量选择安静的环境。嘈杂的环境会迫使你调大音量才能听清内容,而过高的音量对听力的损害极大。若实在无法避免在有一定噪音的环境中做听力练习,建议考生选择使用有降噪功能的耳机。降噪功能可以有效地降低外界噪音,实现对环境中产生的噪音进行检测和消除,避免因噪音过大被迫提高音量情况的发生。同时,考生要确保耳机的质量良好,避免使用音质差、有杂音的耳机,以免因声音不清晰而不自觉地调高音量。建议大家尽量选择头戴式耳机,相比入耳式耳机,它对耳朵的压迫较小,且声音传播相对更自然,能减少对耳道和耳膜的损伤。

## 控制音量和时间

考生在做听力训练时要遵循“60-60-60原则”,即耳机音量分贝须少于60分贝(相当于正常对话的音量),耳机音量须少于最大音量的60%。做到这两个“60”,既能保证听清内容,又能减少对耳

朵的伤害。大家可以通过设备上的音量显示或者自身感觉来判断音量是否合适,若感觉声音过大,让耳朵有压迫感或者不舒服,应立即调小音量。此外,连续听力训练的时间不宜过长,一般控制在60分钟以内。长时间的听力训练会使大家的耳朵产生疲劳,增加听力受损的风险。考生可将听力训练分成几个时间段进行,每完成一段时间的练习后要适当休息,让耳朵得到放松。比如,每次听力训练30分钟左右,然后休息10至15分钟,再进行下一段训练。

## 选佩适用的耳机

**1. 选择合适的耳机。**如前文所述,考生要尽量选择耳罩式耳机进行听力训练。此外,大家要选用合适尺寸的耳机,既不要过紧也不可过松,确保佩戴舒适。

**2. 注意佩戴位置。**考生要将耳机正确地佩戴在耳朵上,避免位置偏移或歪斜。若耳机佩戴不正确,可能会导致声音不均匀地传入耳朵,增加耳朵的负担。同时,要注意保持耳机的清洁,定期清理耳机上的污垢和细菌,以防引起耳部感染。

## 及时察觉疲劳信号

在做听力训练过程中,考生要注意观察自己的身体反应,及时发觉听力疲劳信号:如果出现耳朵疼痛、耳鸣、听力下降、头晕等症状,应立即停止听力训练,并让耳朵充分休息;如果症状持续不缓解,应及时就医,进行专业的检查和治疗。

考生不要过度依赖耳机进行听力训练,可以结合其他学习方式完成备考任务,以减轻耳机对耳朵造成的压力。例如,可以阅读听力材料的文本内容,通过默读来加深理解;或者与同学进行口语交流,提高听力和口语表达能力。

## 定期检查不能忘

青少年应定期进行听力检查,了解自己的听力状况。一般来说,每年进行一次听力检查是比较合适的。在听力训练过程中如果发现听力有明显变化或出现异常症状,应及时进行检查。听力检查可以帮助大家尽早发现潜在的听力问题,并采取相应措施进行预防和治疗。

## 合理饮食护听力

饮食在听力保健中也起着重要作用。考生在日常饮食的选择上可多摄入富含维生素、矿物质以及Omega-3脂肪酸在内的“护耳”食物。

## 1. 富含维生素的食物

维生素C:如柑橘类水果、草莓、猕猴桃等。维生素C具有抗氧化作用,有助于保护内耳的毛细血管免受自由基的损伤。

维生素E:存在于坚果、植物油等食物中。维生素E具有抗氧化功能,能减少细胞的氧化应激,对维持内耳的正常功能有积极作用。

维生素B族:包括维生素B1、B2、B6、B12等,在全麦食品、瘦肉、蛋类、豆类等食物中含量丰富。B族维生素有助于维持神经系统的正常功能,对听力神经的传导也有保护作用。

## 2. 富含矿物质的食物

锌:在牡蛎、瘦肉、坚果等食物中含量较高。锌对保持内耳正常功能的运转至关重要,锌元素的缺失可能导致听力下降。

镁:可从绿叶蔬菜、豆类、坚果等食物中获取。镁有助于维持内耳的正常血液循环,保证毛细血管的营养供应。

## 3. 富含Omega-3脂肪酸的食物

深海鱼类、奇亚籽、亚麻籽等食材中含有大量的Omega-3脂肪酸。Omega-3脂肪酸具有抗炎作用,可以减少内耳的炎症反应,保护听力。



作者:马宁  
国家儿童医学中心  
首都医科大学附属北京儿童医院  
耳鼻咽喉头颈外科副主任医师,  
医学博士在读

擅长:耳鼻咽喉头颈外科常见疾病及危急重症处理,特别是儿童耳科及眩晕疾病。

高三生正处于备考的关键阶段,正确使用耳机并做好听力保健至关重要。良好的听力不仅对大家的学习有所助益,还对日常生活和未来发展有着深远影响。据《中国听力健康报告(2021)》一书显示,我国青少年听力损失的发病率为1%至19.23%,高中生作为青少年群体的重要组成部分,更应高度重视对自身听力健康的保护。期望同学们能够充分认识到健康用耳的重要性,在日常生活和学习时积极采取行动,养成良好习惯,用健康的双耳聆听精彩未来。

# 高效练听说 力争“开门红”

**2025年** 高考英语第一次听说考试将于2024年

12月14日进行,第二次考试安排在明年3月。考生共有两次考试机会,取最高一次得分纳入高考总成绩。如果考生能在首考时拿到满分,不仅能收获“开门红”的喜悦,提升应对高考的信心,还能有更多时间用来准备英语卷面考试或其他科目的备考。

眼下距离首考还有不到40天,考生如何做准备才能取得好成绩呢?接下来,我将从两方面给出备考建议。

## 用好模拟系统 科学安排练习

听说能力提升的过程,不仅要靠多听多说,更重要的是发现问题,并进行有针对性的练习。在做听说练习时,考生要利用好听说模拟系统,提升练习的针对性,让科技手段助自己一臂之力。

### 1. 纠正错误发音

如果自己发音有误,无论练习多少遍,都不会在分数上有所提升。所以,在备考中考生不要盲目追求练习的数量,而应关注细节的纠正。考生可利用模拟系统,模仿其中的发音,同时录下自己的发音,将两者进行对比,直至与标准发音相同。尤其是易错的发音,如ts、dz这类单词的重音等,都需要不断跟读,形成肌肉记忆和正确发音。发音无误才能完成正确的单词拼读和句式表达。

### 2. 记录成绩情况

模拟系统可以提供标准的练习分数。每次练习后,考生要将考试分数进行记录,与自己之前的分数作对比,如果进步不明显,则表明要继续加强练习。

### 3. 查看试题回顾

有的考生做模拟练习时只忙着刷次数,或者只看一下分数,忽视了对所做套题进行分析和修正这一关键步骤,这样成绩很难提升。在模拟系统中,设有试题回顾项,完成练习后,考生要找到试题回顾部分,这里会对练习中的不足之处进行标注。以朗读或听后转述为例,试题回顾部分将呈现考生说出来的内容,并用不同颜色区分正误。通常绿色代表发音准确,红色代表这些单词发音不准确,而黑色则表示这部分内容存在比较严重的问题,比如发音完全错误,或是漏读。针对这些反馈,考生要进行针对性练习。首先考生要听原文。点击“听原文”选项后,系统会播放正确、标准的朗读;然后,再点击自己的朗读,与标准朗读进行对比,找出不足之处;随后,模仿正确发音进行练习。在练习结束后,考生要重做此题,直至分数得到提升。这是一个“慢工出细活”的过程。但正是由于不断雕琢,考生的发音才能越来越准确。

### 4. 做好个性化练习

在套题练习之后,系统中有一个“个性化练习”的项目。这个部分就是针对个人错题情况,将出错、易错的单词进行整理。考生一定要重视个性化练习,认真进行跟读,大声朗读,以提高发音的准确性。

### 5. 安排刻意练习

套题练习必不可少,在练完套题之后,考生要将自己容易出现问题的题目进行记录和总结,然后就此类题型进行刻意练习。例如,考生发现自己的听后记录并转述问题较多,就可从系统中选中此类题目,反复安排练习。如果是单词拼写出现问题,则要加强单词的强化和记忆,有针对地进行突破。

### 1. 不要眉毛胡子一把抓

随着考期的临近,胡乱添加练习数量的做法并不可取。考生应关注每次练习的“做题回顾”部分,针对自己表现的不足之处,有针对性

## 针对不同题型 制订作答策略

北京市英语听说高考题型及题型任务如下:

题序	题型	任务
第一大题	听后选择	听四段对话,每段对话后一道小题。每段对话播放一遍。
		听五段对话或独白,每段对话或独白后有两道小题。每段对话或独白播放两遍。
第二大题	第一节	听后记录 考生有1分钟时间阅读屏幕表格,然后听一段短文,短文播放两遍。听完短文后,考生有90秒的时间完成表格(键盘输入)。
	第二节	听后转述 考生有两分钟的时间做转述准备,然后在两分钟内完成转述并录音。转述时,考生需根据文本内容适当添加细节信息。
第三大题	第一节	短文朗读 屏幕显示一篇短文及考生所需回答的三个问题。考生有1分钟准备时间,然后在90秒内完成朗读并录音。
	第二节	回答问题 考生根据所读短文内容口头回答三个屏幕问题,每题40秒的作答时间。

**第一大题为听后选择。**在完成此题时,考生一定要高度集中注意力,由于此题是听说考试的开场题,一些考生会因过度紧张而出现漏听或错误理解信息的情况,在此提醒大家要调整心态,凝聚精神,平心静气,踏实作答。同时,务必要听完整段对话后再作答。有的考生刚听了部分信息就立刻去选择答案,由于对整段对话理解不完整,导致作答出错。

在长对话考查中,考生同样要注意信息的精确性和完整性。在对话或独白中有同义转述现象。有些正确选项通常不是直接使用原文中的表述,而是采用同义转述。同义转述的内容通常分为:单词、语块和句子的同义转述等。考生要注意审题,留意题干问的究竟是man还是woman,以及题干内表示顺序的关键词:first, in the end, last year等,避免张冠李戴。

**第二大题为听后记录并转述。**做此题时,考生先要仔细阅读表格,再根据表格内容对所需填写的信息做出初步判断。例如,判断表格内容是在呈现怎样一个话题。随后,考生要在脑中搜索相关词汇和此类话题的背景信息,预测所需填写单词的词性(名词、动词、形容词、数字等),为听力做好准备。

需要记录的答案一般会按顺序出现,所以考生要标记填空单词前后的关键词与所需填写单词上下的信号词,听到信号单词时要做好准备,防止遗漏信息。此外,考生还要根据填空单词所在信息栏,判断所填单词的单复数和动词时态。用键盘输入答案时,一定要注意大小写、双写等容易出错的地方,完成输入后要仔细核对,以防出现漏掉字母、打错字母等情况。

## 备考阶段避坑建议

地调整,以便提高得分率。

### 2. 不要忽视日常练习

部分考生不注重一朝一夕的日常练习,寄希望于考前几天的临阵磨枪,这是极其错

误的做法。听说能力的提升不可能立竿见影,需要长时间、不间断的练习才能有所提升。

**第三大题为短文朗读和回答问题。**这道大题的失分率较高,除了题目本身有难度外,还存在考生因没利用好读题时间导致的无谓失分。有的考生忙于寻找问题答案,对文章整体理解不够,在朗读中出现断句不当、磕巴等现象。

建议考生要先通读全文,在通读中理解文章内容,对长难句、长难单词做到心中有数,在朗读时要给予高度关注。即使遇到陌生的话题,考生也不要紧张,在60秒读题时间内,要迅速记下问题的关键词,然后根据所记关键词,按照顺序定位原文的答案句,同时记录答案句内关键词。在此提醒考生无须将答案句逐词记录,要避免发生因抄写句子,导致后续问题没有足够时间作答的遗憾。

(北京市陈经纶中学 韩国凤)

# 这些专业看重外语成绩



## 听说机考成绩在高考英语总分

中占比达三分之一。在高招录取中，部分招生途径或专业会对考生外语单科成绩有一定要求。拟报考相关专业或想要通过相关途径升学的考生要特别关注自己的外语成绩是否“达标”。

在英语、小语种等外语类专业招生中，拟报考考生的外语能力是相关招生院校默认的重要指标和要求。北京外国语大学在本科提前批普通类A段针对“一带一路”外语专业实施综合评价招生。从其2024年综合评价招生章程中可知，北外明确提出希望考生具备突出的外语学习能力和分析问题、解决问题的能力，学校要求报名考生高三第一学期期末(或最近一次模考)成绩在年级同科类排名前10%，并且语文和外语成绩均在同科类排名的前10%(北外生源

## ► 英语小语种专业 较高外语能力是硬指标

基地校和省级示范校可适当放宽排名限制)。学校招办有关老师表示，在能力测试环节会安排外语口语和中文面试，两个测试的分值各占此环节总分的一半，另外学校鼓励复语考生报考。学校最终以综合评价总成绩为依据(高考实考分、能力测试两个方面的成绩以当地高考成绩满分值按7:3的比例加总)录取考生。

北京第二外国语学院在本科提前批招生的俄语、波兰语等小语种专业，以及在本科普通批投放的英语、日语、法语等外语类相关专业及方向招生时，均要求外语单科成绩不低于90分。考生要留意各学校当年发布的招生简章中对相关专业报考条件

## ► 民航招飞专业 均对考生英语成绩有分值要求

近日，北京航空航天大学、中国民航大学、中国民用航空飞行学院、南京航空航天大学等院校陆续发布2025年飞行技术专业招生简章，正式开启招飞工作。各校招生简章中除对报名条件、报名流程、录取方式等做明确规定外，还对考生的高考英语成绩提出要求。

北京航空航天大学、南京航空航天大学要求考生高考英语单科成绩须达到100分(含)以上，中国民航大学、中国民用航空飞行学院要求考生英语单科原始成绩须达到95分(含)以上。此外，在录取

阶段，如遇考生高考总分相同的情况，院校会按照高考英语单科成绩优先的原则从高分到低分顺序录取。

鉴于飞行技术专业的特殊要求，中国民航大学在淘汰机制中明确指出，学生可能因政治条件、身体条件、纪律作风、学习成绩、英语水平以及飞行技术等原因导致被终止飞行技术专业学习。

## ► 港澳高校招生专业 部分港澳高校对英语单科成绩有一定要求

港澳地区共有22所高校在内地招生，不少港澳高校对考生英语单科成绩有一定要求，建议考生认真阅读各院校2025年招生简章中的各项具体要求后，结合自身英语科目实际情况再考虑是否选报。

香港教育大学要求考生高考成绩(不含加分)达到特殊类型招生控制分数线，其中高考英语分数要达120分或以上(满分为150分)；以中文作为主要授课语言的专业，英语分数最低要求为110分(满分为150分)。香港恒生大学要求考生的分数要达到普通本科录取控制分数线，高考英语单项分数达到100分或以上。香港恒生大学

教务处高级经理吴天恩表示，香港高校一般都以英语授课，因此对考生的英语口语、听力的水平要求比较高。除高考总成绩达到各高校标准外，考生更须具备较好的英语实际应用和交际能力，具备能听懂英文授课的能力。

此外，部分澳门高校也要求考生的英语单科成绩，比如澳门大学2025年本科招生简章中明确要求高考英语单科成绩必须达110分或以上(满分150分)。因此，有意报考港澳高校的考生要注重英语学习。

## ► “外培计划”专业 大多会对考生外语单科成绩提要求

“外培计划”招生是由北京市属高校与海外境外知名高校共同培养优秀学生的一项举措。市属高校会输送部分学生到海外境外开展为期2年左右的访学活动。

以2024年普通高等学校在京投放的招生计划为例，本市有北京第二外国语学院、北京建筑大学、北京石油化工学院等多所市属高校安排了“外培计划”招生。从各校公布的录取要求来看，多数专业对考生外语单科成绩提出了明确的最低分数要求。例如，北京建筑大学在该批次投放的建筑学(五年)、环境设计、地理空间信息工程等专业均要求考生的外语单科成绩不低于110分。

北京第二外国语学院夏艺菲老

师表示，因“外培计划”是与海外境外高校联合培养，所以学生的语言基础尤为重要。以北二外为例，出国前，学校要求学生外语水平需达到海外境外高校的入学要求才能进行访学。访学期间，所有专业课程均为外语授课，因此，多数“外培计划”招生院校会设置外语最低分要求。她提醒有意报考“外培计划”的考生要重视外语学习，在报考前仔细查看北京教育考试院公布的当年高考招生计划，了解各校“外培计划”的专业及其在各区的招生人数，是否有限选科目、语种限制、外语单科成绩等要求。

## ► 中外合作办学专业 大量外语授课考验外语能力

中外合作办学目前在招生方式上主要分为计划内招生和计划外招生。其中被计划内招生录取的考生是纳入国家普通高校招生计划的统招考生，考生须参加高考并填报志愿。

鉴于中外合作办学是中国高校和国外高校通过教育资源融合，在国内开展多种类型人才培养和科研交流合作的一

种育人模式，绝大多数学校会对考生的外语成绩提出明确要求。例如，北京体育大学开设的休闲体育和旅游管理这两个中外合作办学专业，就在招生要求方面提出了外语单科成绩不低于105分的明确要求；北京交通大学开设的纳米材料与技术和机械电子工程这两个中外合作办学专业，虽对英语单科成绩没有要求，但特别提醒考生，合作方为英语国家，有大量的全英文授课，专业课为全英文教材，考生要有较好的英语基础，非英语考生谨慎报考。计划选报中外合作办学专业的考生，要关注自己的外语单科成绩是否符合心仪院校此类专业的分数要求，合理规划专业志愿。

## ► 涉外专业 职业属性需用外语水平做支撑

涉外警务、翻译、国际经济与贸易以及汉语国际教育等专业，都因其日后工作场景的涉外属性，需要较好的外语能力做基础支撑。正因如此，相关院校在为这类专业制定报考条件时，通常会给出相对明确的外语分数要求。

根据2024年招生简章，北京第二外国语学院开设的外交学(政党外交)、贸易经济(国际文化贸易)等诸多专业，均要求考生外语单科成绩不低于90分。北京警察学院开设的涉外警务专业要求考生外语单科成绩不低于95分。可见，“专业+英语(外语)”是相关专业的必备技能，同时也是未来职业发展的核心竞争力。

构建人类命运共同体，需要深化国际交流。越来越多的高校加大了管理、外贸、金融、文化、教育、法律、出版、旅游等专业与英语(外语)专业相结合的学习方向。例如，北京印刷学院

为服务北京“四个中心”建设、国家“一带一路”国际合作和“出版走出去”战略开设的传播学(国际出版实验班)，虽录取时未对考生的外语成绩做具体要求，但因其采取“国际化人才国际化培养”的办学模式，主干课程采用英文授课方式，学生经考核，语言和学分绩点达到要求后才能在第四年到英国斯特灵大学攻读硕士学位、学位。类似这样的专业，同样需要考生在报考时既要有自己的专业选择，也要考虑自身英语成绩或外语能力水平。

(本报记者 邓茵 胡梦蝶 实习记者 张睦函)



## 数学

## 平面解析几何的解题策略

北京市昌平区第二中学 刘晶

近年来,北京高考数学解答题的第19题或第20题都会考查一道平面解析几何题,许多考生在做这道解答题时,感觉束手无策.多数考生能想到的就是只要有方程,如直线方程和圆锥曲线方程,就要联立,代入消元,转化为关于一个变量的一元二次方程,再计算判别式、根与系数的关系等,一直做到做不下去为止,14分的题目往往只能得到7分至9分.

考生要明确解平面解析几何题的一般步骤.解答一般分为五个步骤:画图、设元、转化、运算、结论.考生在备考的过程中要在设元、转化、运算三个环节上下功夫.“设元”要思考设点还是设线,设哪个点,设哪条线更优;“转化”要充分挖掘几何对象的几何特征,再将挖掘后的几何特征进行合理的代数化,此环节考生要重视积累较优的将几何特征代数化的方法;“运算”指几何特征进行合理的代数化后的计算,注意不是死算而是巧算,因此本环节考生要重视积累计算技巧.下面以一道题目为例阐述以上观点.

**【例】**已知离心率为 $\frac{\sqrt{3}}{2}$ 的椭圆 $C: \frac{x^2}{a^2} + \frac{y^2}{b^2} = 1 (a > b > 0)$ 与直线 $x=2$ 相交于 $P$ 、 $Q$ 两点(点 $P$ 在 $x$ 轴上方),且 $|PQ|=2$ .点 $A, B$ 是椭圆上位于直线 $PQ$ 两侧的两个动点,且 $\angle APQ = \angle BPQ$ .

(I)求椭圆 $C$ 的标准方程;

(II)求四边形 $APBQ$ 面积的取值范围.

**分析:**(I)根据题意列出关于 $a, b, c$ 的三个方程即可求得椭圆 $C$ 的标准方程;

(II)画图分析后可知:

1. 四边形 $APBQ$ 面积 $S = S_{\triangle APQ} + S_{\triangle BPQ} = \frac{1}{2}|PQ||x_B - x_A| = |x_B - x_A|$ ;

2. 由 $\angle APQ = \angle BPQ$ ,可推得 $k_{AP} = -k_{BP}$ .

因此本问的思路是:设出直线 $PA: y-1 = k(x-2)$ 后,使其与椭圆方程联立,借用韦达定理用含 $k$ 的式子表示出 $x_A$ ,同理用含 $k$ 的式子表示出 $x_B$ ,从而用仅含有 $k$ 的式子表示出四边形 $APBQ$ 面积,进而应用均值定理求得四边形 $APBQ$ 面积的取值范围.

$$\text{解: (I) 由已知得点 } P(2, 1) \text{ 在椭圆上, 且有: } \begin{cases} e = \frac{c}{a} = \frac{\sqrt{3}}{2} \\ a^2 = b^2 + c^2 \\ \frac{4}{a^2} + \frac{1}{b^2} = 1 \end{cases}, \text{ 解得 } \begin{cases} a^2 = 8 \\ b^2 = 2 \end{cases},$$

故椭圆 $C$ 的标准方程为 $\frac{x^2}{8} + \frac{y^2}{2} = 1$ .

(II)由题意可知,直线 $PA$ 和直线 $PB$ 的斜率都存在且不等于0.

因为 $\angle APQ = \angle BPQ$ ,所以 $k_{AP} = -k_{BP}$ .

设直线 $PA$ 的斜率为 $k$ ,则直线 $PA: y-1 = k(x-2)$ .

$$\text{联立 } \begin{cases} y-1 = k(x-2) \\ x^2 + 4y^2 - 8 = 0 \end{cases}, \text{ 得 } (1+4k^2)x^2 + 8k(1-2k)x + 16k^2 - 16k - 4 = 0$$

$$\text{则 } \begin{cases} \Delta > 0 \Rightarrow 16(2k+1)^2 > 0 \\ 2x_A = \frac{16k^2 - 16k - 4}{1+4k^2} \end{cases}, \begin{cases} k \neq -\frac{1}{2} \\ x_A = \frac{8k^2 - 8k - 2}{1+4k^2} \end{cases}$$

$$\text{因为直线 } PB: y-1 = -k(x-2), \text{ 所以同理可得 } \begin{cases} (-k) \neq -\frac{1}{2} \\ x_B = \frac{8(-k)^2 - 8(-k) - 2}{1+4(-k)^2} \end{cases},$$

$$\text{即 } \begin{cases} k \neq \frac{1}{2} \\ x_B = \frac{8k^2 + 8k - 2}{1+4k^2} \end{cases}$$

由于点 $A, B$ 是椭圆上位于直线 $PQ$ 两侧的两个动点, $\angle APQ = \angle BPQ$ ,且能存在在四边形 $APBQ$ ,则直线 $PA$ 的斜率 $k$ 需满足 $|k| > \frac{1}{2}$ ,设四边形 $APBQ$ 面积为 $S$ ,则

$$S = S_{\triangle APQ} + S_{\triangle BPQ} = \frac{1}{2}|PQ||x_B - x_A| = |x_B - x_A| = \left| \frac{8k^2 + 8k - 2}{1+4k^2} - \frac{8k^2 - 8k - 2}{1+4k^2} \right| = \left| \frac{16k}{1+4k^2} \right| = \frac{16|k|}{1+4|k|^2} = \frac{16}{\frac{1}{|k|} + 4|k|}$$

当 $|k| > \frac{1}{2}$ 时, $\frac{1}{|k|} + 4|k| > 4$ ,可得 $0 < \frac{16}{\frac{1}{|k|} + 4|k|} < 4$ ,即 $S \in (0, 4)$ .

本问画图后分析出 $k_{AP} = -k_{BP}$ ,四边形 $APBQ$ 的面积 $S = |x_B - x_A|$ .因此在设元环节想到设直线 $PA$ ,因为点 $P(2, 1)$ 已知,所以直线 $PA$ 与椭圆方程联立后,借助韦达定理可用含 $k$ 的式子表示出 $x_A$ ,而直线 $PA$ 与直线 $PB$ 都过点 $P(2, 1)$ 且 $k_{AP} = -k_{BP}$ ,即直线 $PA$ 与直线 $PB$ 的方程仅斜率处不同,因此用含 $k$ 的式子表示出 $x_A$ 后,将式子 $x_A = \frac{8k^2 - 8k - 2}{1+4k^2}$ 中的 $k$ 替换为 $-k$ 即可求得 $x_B$ ,从而达到简化运算的目的.再将 $x_A = \frac{8k^2 - 8k - 2}{1+4k^2}$ 和 $x_B = \frac{8k^2 + 8k - 2}{1+4k^2}$ 代入 $S = |x_B - x_A|$ 中,用仅含有 $k$ 的式子表示出四边形 $APBQ$ 的面积,最后借助均值定理求得四边形 $APBQ$ 面积的取值范围,所以本环节想到如此设元.在转化环节,一是画图后发现四边形 $APBQ$ 这一几何对象可分割为均以 $PQ$ 为底的两个三角形 $\triangle APQ$ 和 $\triangle BPQ$ ,将这一几何特征代数化为 $S = S_{\triangle APQ} + S_{\triangle BPQ} = \frac{1}{2}|PQ||x_B - x_A| = |x_B - x_A|$ ;二是充分分析 $\angle APQ = \angle BPQ$ 这一几何对象,发现直线 $PA$ 与直线 $PB$ 的倾斜角互补这一几何特征,从而将这一几何特征代数化为 $k_{AP} = -k_{BP}$ ,本环节考生可以积累两种几何特征代数化的方法:

$$\text{① } S = S_{\triangle APQ} + S_{\triangle BPQ} = \frac{1}{2}|PQ||x_B - x_A| = |x_B - x_A|$$

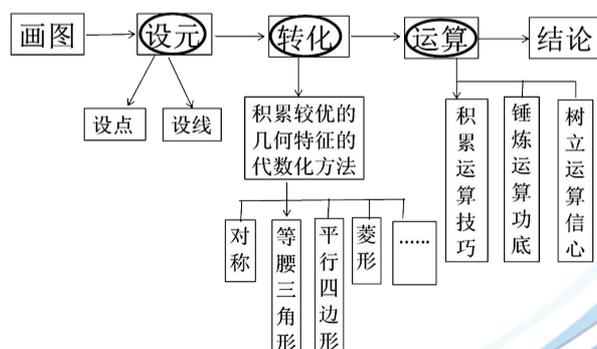
$$\text{② 由 } \angle APQ = \angle BPQ, \text{ 可推得 } k_{AP} = -k_{BP}$$

因此,考生在题目中若遇到表示四边形面积时,要想到分割为两个恰当的三角形后再表示四边形的面积,遇到两角相等时要想到画图后观察能否挖掘出两条直线倾斜角的关系,再借助斜率公式进行代数化.在运算环节,用含 $k$ 的式子表示出 $x_A$ 时,选用韦达定理的两根之积求得 $x_A$ ,减少运算量,用含 $k$ 的式子表示 $x_B$ 时,因直线 $PA$ 与直线 $PB$ 都过点 $P(2, 1)$ 且 $k_{AP} = -k_{BP}$ ,直线 $PA$ 与直线 $PB$ 的方程仅斜率处不同,故只需将 $x_A$ 中的字母 $k$ 换为 $-k$ ,即可同理得 $x_B$ ,从而减少运算量,本环节考生要积累的计算技巧为:

①当直线与圆锥曲线联立得到关于 $x$ 的一元二次方程后,两交点中一点横坐标已知时,在借助韦达定理表示另一个根时,要思考选用两根之积、两根之和和哪一个更优;

②当遇到本题中求 $x_B$ 的情景,即运算步骤类似时,要思考是否可以同理得.

通过以上例题希望考生能做到举一反三,在解题时不断积累几何特征代数化的方法,积累计算技巧,逐步完善以下知识结构图,突破解析几何题的难点.





## 政治

## 构建知识体系 提升学科能力

## ——国际形势与中国外交专题复习

北京市第五中学 李志芳

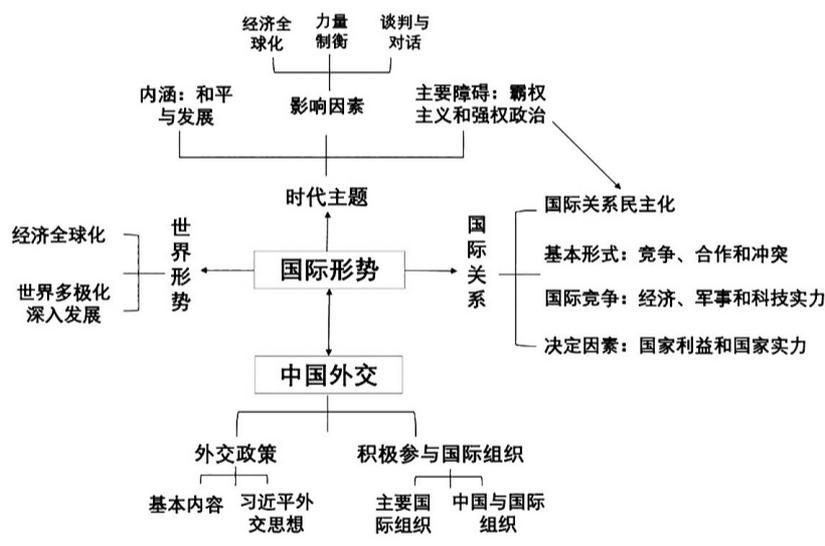
国际形势与中国外交专题以党的二十大精神和习近平外交思想为指导,构建以当今国际政治时事为基础、以国际政治学科知识为支撑的知识系统,旨在使学生树立总体国家安全观,增强对我国外交政策的政治认同,提升理论联系实际的综合能力和公共参与素养。该专题的复习,强调把知识从碎片化转向结构化、综合化,通过整合提升走向深度学习。

## 一、整合知识 构建体系

专题复习注重知识的结构性,同学们应在掌握基本概念、基本观点和原理的基础上,根据知识间的内在联系,打破章节界限,形成完整的知识网络,构建科学的知识体系,从而达到融会贯通、触类旁通的效果。否则,即使知识内容背得再熟,在解决具体情境中的具体问题时,也会由于知识储备库中的知识点零散,没有连成线面,更没有立体化,进而很难对问题形成综合性认识,无法全面而深刻地分析并解决问题。

针对国际形势与中国外交专题的复习,同学们可以根据各部分知识的内在联系构建如下知识体系,从世界形势、时代主题、国际关系和中国外交等多个角度进行全面把握。

对于该专题的各部分内容,都要放在这一个知识体系中去思考,弄清楚“是什么”“为什么”“怎么做”,做到全面、准确地掌握,再结合具体的问题情境,将知识进行迁移,综合地思考与认识问题,从而有效解决问题。



## 二、注重积累 关注时事

时事热点是高三政治复习备考中需要关注的重要内容。国际形势与中国外交专题与时事热点具有非常紧密的联系,等级考中许多试题的命制都是以重大时事为情境展开的。在备考中关注时事热点,不仅可以开阔视野,而且能够把握国内外时事的来龙去脉,这是掌握观察与分析社会问题基本立场、观点、方法的重要途径。对重大时事的了解和把握,能够使考生在考场上快速理解试题的背景和立意,从而节省思考时间,提高运用专题知识分析解决问题的效率和精度。

同学们可以通过定期阅读新闻、回顾热点,提升对时事的了解与积累。同时注意关注国内外重大事件,包括社会热点、科技进步、文化艺术等领域的动态,例如元首外交、“一带一路”国际合作高峰论坛、金砖机制、中国—中亚峰会、中国《全球人工智能治理倡议》、人类命运共同体建设等等。时事的积累不可盲目,要始终“坚持考点辐射热点,热点回归考点”的原则,注意将热点解读学科化、专题化、问题化,将相似专题、重点内容进行整合归纳,并与学科知识结合起来,形成自己的观点和思考,提升对热点问题的综合性认识。

## 三、专项练习 提升能力

俗话说“方向不对,努力白费”,在备考中,把握好复习方向决定了最终等级考的成败。通过对近几年北京高考政治试题的分析,我们可以认识到,考试评价更加注重对于考生学科能力和素养的考查。而学科能力的提升需要进行专项训练,高考真题便是专项练习的重要抓手。通过做历年高考真题并进行深入剖析,同学们可以了解高考试题的特点和命题规律,理解高考试题的命题思路、考查方式和能力要求,

从而明确学科能力提升的方向和路径。

通过专题练习与针对性复习,同学们在国际形势与中国外交专题上的能力提升要达到以下水平:能够面对复杂情境问题,选择恰当论据,比较世界各国发展道路,论证只有中国特色社会主义才能发展中国;用开放而敏锐的眼光,辨析和分析不同信息和观点;在全球视野下,针对各种思想文化的交流交融交锋,表现强大的文化理解力和国际传播力。

## 四、基于例题 总结方法

## 【例1:2023年北京卷第15题】

“长安复携手,丝路启新程。”中吉乌公路、中塔公路、中哈原油管道、中国—中亚天然气管道是今天的“丝路”,货运列车和直飞航班是当代的“驼队”……从2013年提出共建“丝绸之路经济带”倡议到2023年召开中国—中亚峰会,中国同中亚国家的关系进入一个崭新时代。这是因为,中国与中亚国家( )

- ①有着深厚的历史渊源、广泛的现实需求、坚实的民意基础
  - ②和平合作、开放包容、互学互鉴、互利共赢
  - ③同为发展中国家,有结盟的利益诉求
  - ④共同建立起了适应国际力量对比新变化的全球治理体系
- A. ①② B. ①④ C. ②③ D. ③④

## 【参考答案】 A

【解析】 本题引导学生从“国内、国际两个大局”出发,把握中国和世界发展的时与势,展现中国—中亚峰会的最新成果,指向对国家利益、国际组织、国际关系、外交政

策等内容的综合考查,既要求学生准确把握知识,又要求学生能够理解上述情境背后所体现的原因,力求增强学生的世界视野和人类情怀,激励学生为推动建设更加美好的世界而不懈奋斗。

## 【例2:2023—2024学年第一学期海淀区期中卷第23题】

读懂中国在金砖国家中的角色,理解中国对国际社会的责任与担当。

古老的非洲大陆蕴藏着朴素而深邃的智慧。非洲有句谚语说,“独行快,众行远。”乌班图精神倡导“我们在故我在”,强调人们彼此依存、密不可分。和合共生、天下大同是中华民族千百年来追求的美好。中方愿同金砖伙伴一道,秉持人类命运共同体理念,加强战略伙伴关系,深化各领域合作,以金砖责任应对共同挑战,以金砖担当开创美好未来,共同驶向现代化的彼岸!

——习近平出席金砖国家领导人第十五次会晤时的重要讲话

结合材料,运用《当代国际政治与经济》知识,谈谈你对“中国的责任与担当”的理解。

【参考答案】 可从世界多极化、经济全球化、中国的外交政策、高水平对外开放、完善全球治理、中国与

方面。这也提醒我们,在备考的时候要掌握基本题型的答题思路,同时也要具体问题具体分析,不可机械套用。

国际组织等角度回答。【解析】 此题以“习近平出席金砖国家领导人第十五次会晤时的重要讲话”为背景,从影响国际关系的决定性因素、我国的外交政策、构建人类命运共同体及金砖国家等角度,综合考查学生辨识与理解、阐释与论证的学科关键能力,培养科学精神和政治认同的学科核心素养。

总体来看,基于往年考情,我们能认识到:该专题在考查内容上,侧重于比较不同国家的特点及其发展状况,阐明我国的总体国家安全观、世界多极化、经济全球化、中国在国际社会中的贡献等重点内容;在考查形式上,选择题和非选择题都有所涉及,意义类、措施类和开放性试题是考查的重点;在情境设置上,命题常常结合我国在国际社会中的行为,考查我国对世界的贡献。因此,加强知识的综合性复习、提升学科能力、增强对时事热点的理解,是我们提升备考效果的关键之策。

需要注意的是,此题为“理解类”题型,常从“是什么”“为什么”和“怎么做”三个角度加以阐释。而从本题设问和材料来看,更加侧重对“中国的责任与担当的表现”的考查,所以应主要回答“是什么”这一



## 地理

## 依托典型区域 突破核心考点

## ——自然环境的整体性专题复习

北京学校 陈琳琳

自然环境的整体性专题是高中阶段自然地理部分的总结和提高,也是分析地理事象、正确处理人地关系的重要思想和方法。该专题在内容上涵盖了高中地理大气、地貌、水、植被、土壤等各要素特征并强调要素之间的相互作用,在区域上涉及区域地形、区域气候、区域河流等内容,是高中阶段地理学科知识体系中的重点和难点。

## 梳理试题 分析核心考点

通过分析近几年等级考中涉及自然环境的整体性专题内容,我们可以发现,试题主要从三个方面进行考查:一是单要素与单要素的关系,如“指出该村林线附近的森林植被类型,说明该植被生长的大致月份及主要依据”(2020年)、“简述卡特岛的形态特征,并说出图中所示的风对该岛形成所起的作用”(2023年);二是多要素与单要素之间的关系,如“简述保护区生物多样性丰富的主要自然条件”(2023年);三是要素变化对其他要素的影响,如“说出修建梯田对流域地表径流的影响”(2021年)。

可见,试题中无论是考查“原因”,还是考查“影响”,从本质上看都是对于自然地理要素之间相互作用、相互影响的考查,重点在于明确各要素之间如何进行物质迁移和能量交换。此外,区域之间的联系也是很重要的考查内容,如一个区域自然环境的改变对其他区域的自然环境会产生什么样的影响,这是同学们需要拓展了解的方向。

下表为近年等级考中涉及自然环境的整体性专题的相关试题梳理,同学们可以通过以下梳理明确该专题的重点考查内容。

近年等级考中自然环境的整体性相关试题

年份	题目	考查内容
2020年	20(2)指出该村林线附近的森林植被类型,说明该植被生长的大致月份及主要依据	气候-植被
	20(3)比较甲、乙两地冻土层的差异,说明主要原因	气候-土壤
2021年	16(1)说出修建梯田对流域地表径流的影响,并分析原因	地形-水文
2022年	16(1)说出海子水库入库径流量的变化特点及其主要影响因素	气候-水文
	18(1)说出黄河源园区的主要天然植被类型和气候特点	气候-植被
2023年	17(2)简述卡特岛的形态特征,并说出图中所示的风对该岛形成所起的作用	气候-地形
	18(1)分析南极半岛地表污染物少的原因	多要素-污染
	19(1)简述该保护区生物多样性丰富的主要自然条件	多要素-生物
	19(3)指出建立“大西洋森林恢复三国网络机制”的必要性	“整体性”思想

## 典型区域 突破知识要点

依据课程标准的要求,结合等级考的考查方向,同学们可以将自然环境的整体性专题的重点原理,应用在真实情境之中,并细化为一系列的真实问题。在调用知识解决问题的过程中,同学们能够逐步突破知识要点。

本文选择要素关系较为清晰的典型区域——青藏高原,创设青藏高原国家公园群的相关情境。请同学们结合材料,回答系列问题。

【材料1】青藏高原是中国三大地势阶梯中最高一级,平均海拔超过4000 m,被称为“世界屋脊”,大致为自西北向东南倾斜。

(1)说出青藏高原地形对气候的影响。

【参考答案】海拔高,气温低;整体降水较少,且由东南向西北递减;光照强,昼夜温差大。

【解析】本题目考查单要素对单要素的影响。从区域中提取出要素的特征,再建立起要素间相互作用的关系是破解此类试题的关键。青藏高原处于我国地势第一级阶梯,显著地形特征是海拔高。根据气温垂直递减规律,可得出“海拔高,气温低”的结论。根据大气的垂直分层和大气受热过程原理,海拔高,空气稀薄,白天时大气对太阳辐射的削弱作用弱,所以“光照强”;夜晚时大气逆辐射作用弱,保温作用弱,因此“昼夜温差大”。此外,高原、山地对于水汽具有阻挡作用,所以“整体降水较少,且由东南向西北递减”。

【材料2】青藏高原是印度洋板块与亚欧板块碰撞的结果。大约从4000万年前逐渐隆升,使之前温暖、动植物繁盛的海洋变成今天的青藏高原,是地球演化史上最重大的事件之一。

(2)分析青藏高原的隆起对其自然地理环境的影响。

【参考答案】海拔升高,气温降低,光照更充足,气候向干冷转变;冰川增加,湖泊、河流发育,成为多个河流的发源地;冻土广布,土层薄,土壤风化程度较低;从热带动植物向冰期动、植物群摇篮转变,生物较独特、物种改变,成为生物多样性的演化枢纽等。

【解析】本题目考查的核心在于,自然环境具有统一的演化过程,即“牵一发而动全身”。“青藏高原的隆起”指地势的抬升,“对其自然地理环境的影响”指多个要素发生的相应变化。因此,本题应对气候、水文水系、土壤、生物等要素分别进行分析。同时,各个要素体现出统一的演化过程,即随着海拔升高,气温降低,其他要素也逐渐向高寒特征转变。另外,自然地理各要素是通过水循环、生物循环、岩石圈物质循环、大气循环等过程进行物质迁移和能量交换的,因此答题要从各种循环入手。

(3)说明青藏高原的隆起对我国其他地区(江南地区、西北内陆地区)气候的影响。

【参考答案】江南地区:夏季,青藏高原接受太阳辐射增多,加强亚洲低压的势力,加大海陆热力性质差异,使得夏季风势力增强,江南地区降水增多。

西北地区:青藏高原阻挡了西南季风的深入,使原来的内陆地区变得更加干旱。

【解析】本题目的考查从区域关联的角度展开,同学们要明确,一个区域自然环境的演化也必然影响其他区域的自然环境。考生可以从较为熟悉的海陆热力性质差异方向分析,也可以结合区域地理中江南地区和西北地区的气候特点分析,还可以与全球同纬度地区气候特点进行比较分析(如北回归线附近的非洲是干热的热带沙漠气候)。其实青藏高原的隆起,不仅改变了海陆分布,形成了高原的自然面貌,还在全国尺度上奠定了我国三大自然区的基本格局,甚至对全球环境都产生了巨大的影响。

【材料3】国家公园是大面积自然或近自然区域,用以保护大尺度生态过程以及这一区域的物种和生态系统特征,同时提供与其环境和文化相容的、科学的、教育的、休闲的和游憩的机会。国家公园群是青藏高原推动生态安全屏障与区域绿色发展协同提升的重要模式探索。

(4)概括建设青藏高原国家公园群的意义。

【参考答案】保护和修复,使生态系统更完整,生物多样性更丰富,生态环境向良好的方向发展;在资源环境承载力范围内,选择破坏小的方式,在小规模、小范围内布局服务和居住功能;协调生态保护的同时,发挥服务功能,如游憩、教育和科研等。

【解析】本题目考查的重点,即自然环境的整体性是正确处理人地关系的基础。青藏高原生态景观独特,生物多样性丰富,生态系统类型多样,在《全国主体功能区规划》中被划为国家重点生态功能区。青藏高原对于我国甚至全球都具有重要的生态意义。材料内容说明了青藏高原建设国家公园的核心功能是保护生态环境,在保护的基础上,还可以提供教育、科学和游憩功能。

总之,在解题过程中考生要把握住三个方面。一是认识区域特征。区域认知是破题的基础,不仅要直观地提取出各要素的特征,还需要间接地建立起要素间相互作用的关系。二是综合分析要素关系的变化。关键是找到变化的要素,再从各要素的统一演化过程角度来推断其他要素的变化。三是正确认识人类活动的合理性。可以结合《全国主体功能区规划》,依据自然环境的整体性特征来判断人类活动的强度和方式。



# 扎根“逻辑”写稳议论文

本期关键词：构思

本期嘉宾：田云(首师大附中语文学科主任)

夏飞(首师大附中高三语文教师)

高三阶段，考生在进行议论文写作训练时要注重在“思想”维度上有所提升，但不应当把思想性的呈现简单看做是大量引用哲学化语言等，需知“思想”的根骨是“逻辑”，从论点句的打磨到论证段的展开都需要守住“逻辑”之根，文章方能立稳行远。

## 试题再现

几千年来，古老的经典常读常新，杰出的思想常用常新，中华民族的伟大精神亘古常新……很多事物，在时间的淬炼中，愈显活力和价值。

请以“历久弥新”为题目，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。

## 学生习作

### 历久弥新

首师大附中高三学生 耿子涵

在人们的刻板印象中“久”总是和“沧桑”“古旧”联系在一起，认为历久应“弥旧”。所以我们不禁要问，为何有的事物能够历久弥新？

历久弥新，便是指事物在时光的淬炼之中，愈显活力。优秀的作品或思想之所以能够适应不同时代变化，是因把握了社会共性的规律或是回应了人最普遍的价值追求，这些东西，不因时间推移而变。2008年世界经济危机爆发时，诸如德国总理等资本主义国家领导人纷纷开始研读马克思的《资本论》，因其揭示的“生产资料私有制和社会化大生产之间的矛盾”是资本主义痼疾和普遍规律，不因时间流逝而改变。再如儒家大同社会的理想之所以跨越千年仍富于感召力，就是因其回应了百姓亘古不变的对安居乐业的渴望和追求。这些作品和思想因其自身的光辉得以历久仍新。

但仅仅如此，只能做到“历久仍新”——像以前一样新，却做不到“历久弥新”——历经百年甚至千年沧桑，反而愈发具有活力。依靠后世一代又一代人的努力，才实现了从“仍新”到“弥新”的超越。再好的经典没有人阅读，只能是被束之高阁、最终蜷曲于积灰的角落。因为世界在不断变化，因而不同时代有着不同的问题需要解决。后人在读经典、用思想时便会结合时代诉求，或对其进行改造，或进行借鉴，使其内涵更加丰富——思想更富于深度，抑或是应用领域更广。宋朝时，因传统儒学日益僵化，又受到了释、道两家的冲击，儒学地位岌岌可危。而面对这样的形势，二程、朱熹融合释道二家思想，发展出了以“天理”为核心的理学，丰富了儒家的思辨体系。

需要注意的是，“新”是包含着

“旧”的新，是在“旧”的基础上经扬弃的“新”，只有以深厚的根基作支撑，才能在此基础上不断完善与超越，正像站在巨人的肩膀上才可能触碰苍穹。反观当下一些人，为了标新立异曲解历史，搞历史虚无，这是不可取的，像鲁迅先生所批评的那样“放一把火烧光，算是保存自己的‘清白’，则是昏蛋”。

历久弥新是文化得以发展的需求，吾辈应传承并发扬中外优秀文化，让这些经典在当下依然散发光芒。

#### 点评

本文先论“历久仍新”，再论“历久弥新”，逻辑清晰，于论证段间搭建了层递式结构，最后以“新”“旧”之间的思辨作为收束，读来一气呵成。

### 历久弥新

首师大附中高三学生 许嘉宸

在时光的长河中，五千年中华文明历经风雨，饱经沧桑，非但没同其他古文明一般中断，反而在时间的冲刷下绵延不绝。它提醒我们思考：是什么使它在时光的磨砺中历久弥新。

时间的筛选与淘洗恰恰证明事物具有超越性的力量与价值，而这是事物弥新的必要条件。乾隆一生作诗万余首，数量十分可观，却多为浅显之作，因此如今广为流传的只有纪昀补充后的《飞雪》。与之相比，曹雪芹一生只有《红楼梦》一部作品，却是中国古典小说的巅峰之作，在历史流转中被铭记、被传播，享誉中外。《红楼梦》之所以能够留下，在于它作为经典的深入性与超越性——“月盈则亏，水满则溢，登高必跌重”的社会普遍规律在书中体现得淋漓尽致，跨越百年，《红楼梦》仍以其悲剧性的力量给我们以审美的启迪。“久”所洗去的是冗杂浮华之表，留下的是刚毅坚卓之实，在不同的时空背景之下，总能给我们新的启悟。

与历久相对，弥新则指事物通过不断翻新，愈渐鲜活，在时代中焕发出新的生机。之所以能够完成由久到新的转化，不仅在于“久”所证明的价值，更在于人的常读常用。从春秋战国至今，在两千多年的漫长岁月里，儒家思想被一代又一代学者传承、丰富。理学家结合佛道思想，为其添加了“理”的世界观与“格物致知”的方法论，丰富了其思辨体系；顾炎武则强调儒学的现实价值，“经世致用”搭起思想与时政的桥梁……在时间长河中的人相互碰撞，不断添砖加瓦，抑或推倒重构，筑起儒家思想高大而坚实的堡垒，使其在今天仍有旺盛的生命力。先辈们以高度的文化自信和自觉完成了中华优秀传统文化的“历久弥新”。

而当下的我们则通过创造性转化与创新性发展，也让文化得以传承和发扬，为个体修身和治国理政提供了内驱力和思想源动力。2021年，《只此青绿》登上舞台。它通过提取《千里江山图》中最为特别的

青绿设色作为视觉标识，采用时空交错的结构叙事，使人徜徉在“青绿”这一中国传统色的美学意趣中，品味宋人“可行可望，可游可居”的审美理想，使《千里江山图》以新的形式重焕生机。“青绿”所蕴含古朴的天人合一、和谐共生的观念得以凸显，为绿色的新发展理念提供文化支撑。主虚静的文化内核也指导当下人在追逐、奔跑中不要忘记脚下脚步，以淡泊内敛的民族性格为自己保有一份精神领地。

历久弥新，历久是底色与底气，弥新则是活力与动力。新时代青年不仅应耐心领会中华文化“久”的积淀，坚定文化自信，更应在接续奋斗中用心发扬文化、在新时代不断推陈出新。

#### 点评

本文例证丰富，剪裁精当，严密扣合分论点中的核心词进行有效论证，彰显了小作者在逻辑训练和素材积累方面的深厚积淀。

## 写作指导

下面将结合2024年高考语文(北京卷)真题“历久弥新”，为大家介绍议论文行文中几处关键的“逻辑”呈现。

### 论点句中明确逻辑核心

论点句的打磨以核心词的确立为重中之重。好的核心词不是凭空飞入脑海的，而是要沿着逻辑理路挖掘才能得到。比如，在思索经典作品如何得以“历久”时，我们先做一重转化，即“历久”意味着在不同时代中被广泛的人群认可，由此提炼出经典作品“普适性”的特点，进而我们可以分领域(如自然科学、社会科学、人文科学)深挖“普适性”的具体落点，便可得出“规律”(自然科学领域)和“情感”(人文科学领域)这样的核心词。

### 论证段中形成逻辑链条

在一个好的论证段中，句子与句子之间不是散装拼合的，而是以逻辑的递推形成清晰的链条。例如，在论证儒家思想因回应人们共通的情感追求而能历久弥新时，可以先点明先秦阶段所确立的儒学“仁爱”之本，再选取两到三个儒学发展时间线上的重要节点，提取出简要关键词连缀成脉(力求紧扣对“仁爱”之发展)，如两汉扩充为仁义礼智信之“五常”，两宋提升为最高原则之“天理”，明中期扬弃为主动能动性之“良知”等，最后再升华阐释儒家思想回应的“共通的情感追求”所关涉的是一个永恒的“爱”。

### 论证段间搭建逻辑关联

论证段间如能有效搭建逻辑关联，段与段之间便形成了合力，文章的统整性也大大提升。在写作“历久弥新”时，大部分考生都能分析出经典作品得以历久弥新是由自身的特质和后人的对待方式共同构成的，并由此分写出两个论证段，我们可以用简要的笔墨在这两个论证段间进一步强化逻辑关联(如关联为内因与外因、客观原因与主观原因等)。常见的归因组合还有历史原因与现实原因，表层原因与深层原因等。

二十四节气

# 立 冬

LI DONG

2024年11月7日

农历十月初七

立冬,是二十四节气中的第十九个节气。《月令七十二候集解》中说:“立,建始也。”“冬,终也,万物收藏也!”此时,草木凋零、动物蛰伏,万物都趋于休止,开始养精蓄锐,为春季的勃发做储备。

古人将立冬分为三候:一候水始冰;二候地始冻;三候雉入大水为蜃。意思是说,立冬时节,水开始结冰,土地开始冻结,野鸡一类的大鸟已难得一见。

自古以来,立冬节气就被人们高度重视,与立春、立夏、立秋合称“四立”,在百姓心中是非常重要的节日。春耕夏耘,秋收冬藏,冬季是享受丰收的季节。民间谚语说,“立冬补冬,补嘴空”。忙碌了一年的人们,要在立冬这天以美食进补,犒劳自己的同时也有助于抵御寒意,称为“补冬”。在我国北方地区,有立冬吃饺子的习俗,因为水饺形似耳朵,人们认为吃了它,冬天耳朵就不受冻了。此外,饺子谐音“交子”,意指立冬是秋冬季节之交。

(立冬诗词)

立冬日作

宋·陆游

室小才容膝,墙低仅及肩。  
方过授衣月,又遇始裘天。  
寸积篝炉炭,铢称布被绵。  
平生师陋巷,随处一欣然。

《北京考试报》公益广告