



随迁子女在京考高职明起报名

本报讯(记者 邓 蕾)记者从北京教育考试院获悉,计划在京参加2025年高等职业学校招生考试且符合条件的进城务工人员随迁子女考生可于明天9时至10月11日17时前提交网上申请。

为子女申请在京参加高等职业学校招生考试的进城务工人员要持有在有效期内的北京

市居住证、居住登记卡或工作居住证,在京有合法稳定住所,在京有合法稳定职业已满6年,同时在京连续缴纳社会保险中的基本养老保险或基本医疗保险已满6年(2019年9月至2024年8月是连续,不含补缴;疫情期间缓缴的保险,按北京市缓缴政策执行)。此外,随迁子女需具有本市学籍且已在京连续就读高

中阶段教育3年学习年限。

符合申请条件的随迁子女考生要在规定时间内,登录北京教育考试院网站,填写相关信息并提交申请,于10月18日前将相关材料提交至随迁子女报名单位,由报名单位进行审核。

进城务工人员及随迁子女申请条件的审核以相关部门审核结果为依据。北京教育考试

院高招办汇总各部门审核结果后,由报名单位于11月1日前将审核结果通知考生及家长。

通过申请条件审核的考生应于11月1日9时至4日17时登录北京教育考试院网站填报个人信息并缴费。

完成网上填报个人信息并缴费的考生,应按照报名所在区高招办要求到报名单位进行现

场资格确认,报名单位同时采集考生电子照片。现场资格确认时间由各区自行安排,在11月11日之前完成。

符合条件并完成上述三个报名阶段的随迁子女考生,方可参加2025年普通高等学校招生各类高等职业学校招生考试,考试与录取工作执行北京市相关招生政策。



以戏为媒
祝福祖国

国庆节前夕,北京市第二十七届学生艺术节暨2024年海淀区学生艺术节戏曲展演活动举行,海淀学子以戏曲为媒,用“国粹”表达心声,以艺术的形式庆祝新中国成立75周年。 海淀区青少年活动管理中心供图

教育部:

动态调整本科专业 布局新兴专业

本报讯(记者 许 卉)国务院新闻办公室日前举行“推动高质量发展”系列主题新闻发布会,教育部有关负责人在会上表示,教育部开展了一场数量足够多、力度足够大的学科专业结构调整。

相关负责人介绍,目前我国高等学校的在校学生中80%是本科生,本科教育在高等教育中具有不可替代的基础性重要作用。

现在全国本科高校有1308所,本科专业包括12个门类、93个专业类、816种专业,全国本科专业布点数有6.2万个。党的十八大以来,教育部加快专业结构调整和优化。12年来,新增本科专业布点数2.1万个,撤销或停招不适合经济社会发展的专业布点数1.2万个。今年,教育部增设了国家战略急需专业布点1673个,撤销了不适应经济社会发展的专业布

点1670个,调整力度空前。

未来,教育部还将动态调整学科专业,在三个适配度上下功夫。

一是提高本科专业建设与国家战略急需的适配度。深化“四新”建设,即新工科、新医科、新农科、新文科建设;聚焦科技前沿和国家关键战略领域,布局新兴专业,扩大急需紧缺专业布点。

二是提高高校特别是地方高

校专业建设与区域发展的适配度。今年年初,黑龙江、浙江、河南、重庆、陕西等省市开展了高校专业设置与区域发展匹配度评估,明年将进一步扩大范围。

三是提高本科专业建设与学生全面发展的适配度。教育部将以人工智能赋能专业内涵建设,有针对性地优化人才培养方案,完善各专业知识图谱、能力图谱,全面提升教育教学质量。

本期导读

这些院校(专业)
参与提前批招生

你适合选报提前批吗?
听听业内人士怎么说

5—7版 特别策划

2025年海军招飞启动

两所高校建设项目落
户通州

农大草坪科学与工程
专业首次招生

3版 高考·时讯



微信扫一扫
订阅《北京考试报》
(北京邮政官方服务号)

采编部副主任/许 卉 版式/罗京京

学生戏剧节诠释爱国主义情怀



学生在表演《茶馆》剧目。

学校供图

本报讯(记者 胡梦蝶)日前,京师戏剧节在门头沟区少年宫拉开帷幕。本次戏剧节由门头沟区京师实验中学、京师实验小学学生联合演出。学生们在戏剧展演中体会中国历史的厚重深沉,厚植爱国主义情怀。

戏剧节上,《甲午海战》《茶馆》《觉醒年代》《青春中国》等剧目被学生演绎得活灵活现,观众仿佛置身当时的时代。《茶馆》让学生们看到了那个时代的苦难与无奈,也让他们感受到了人民的坚韧与担当。同时,这部剧也展现了少年们的担当精神,为大家树立了榜样。《觉醒年代》如同一盏明灯,照亮了那个热血沸腾的时代,学生感受到

了先辈们为了国家未来而奋斗的青春与激情。参演学生表示:“他们的精神激励着我们,让我们明白,青春是用来奋斗的,我们要传承五四精神,为实现中华民族伟大复兴而奋斗。”同样让学生体会到奋斗正当时的还有《青春中国》这部剧,该剧回顾了新中国成立以来的辉煌历程。学生们在观看时不仅为祖国的繁荣而自豪,也更加激励自己以青春之我,为青春之中国贡献力量。

此外,描述“问天”飞天、“嫦娥”揽月等画面的《筑梦航天》剧目让学生感受到了科技强国的力量,激发学生们对科学的热爱和探索精神;《清澈

的爱只为中国》演绎了卫国戍边军人的忠诚与担当。《写中国》让学生感受到了祖国的辽阔与壮美,激发对祖国的热爱之情……

京师实验中学校长吕娜表示,本次戏剧节不仅是一场艺术的盛宴,更是一次深刻的爱国主义教育。学生通过戏剧的形式更加直观地了解了历史,感受到祖国的发展与进步。这激发了学生的民族自豪感和爱国热情。同时,戏剧节也为学生们提供了一个展示自我的平台,培养了他们的艺术素养和团队合作精神。在这个舞台上,他们用自己的才华和努力,诠释着对祖国的热爱和对历史的尊重。

北京中学商务区实验中学揭牌

本报讯(记者 邱乾谋)日前,北京中学商务区实验中学正式揭牌,记者了解到,这是朝阳区在CBD(中央商务区)新成立的一所优质公办初中。

据了解,学校采用北京中学办学理念与课程体系,纳入北京中学教育集团一体化管理,集团派出优秀管理团队和骨干教师。学校秉承北中育人理念,在中央商务区旨在打造一所“让学生在五彩缤纷的世界里创造性成长”的特色鲜明的初中校,并

以此为基础,逐步将学校建设成拔尖创新人才早期识别、贯通培养的示范基地。

今年秋季,学校已经迎来首届学生,目前属于小规模试验办学阶段。学校管理团队由北京中学派出的校级领导、校区主管和科室主任组成。教师队伍由北京中学派出的特级教师、正高级教师、市级骨干、区级骨干、区级优青等优秀骨干教师和从全市选聘的在职骨干教师、知名高校的应届硕士博士组成。全体

教师均拥有硕士研究生以上学历。开学伊始,学校确立了五个“把握”的办学方针:一是把握根本,遵循规律,安安静静办教育,聚焦人的成长;二是把握当下,保持定力,扎扎实实打基础,聚焦学生发展;三是把握平衡,保持天性,踏踏实实做活动,聚焦人格健康;四是把握方向,面向未来,认认真真做研究,聚焦科技前沿;五是把握经典,明亮精神,平平静静去读书,聚焦精神世界。

博士生导师昌平一中开讲航天课

本报讯(记者 安京京)我国“天问一号”火星探测工程地面应用系统副总设计师苏彦日前走进昌平一中,为学生带来一场关于宇宙探索的精彩讲座。

苏彦是中国科学院国家天文台二级研究员、博士生导师,是我国“天问一号”火星探测工程地面应用系统副总设计师,“天问二号”小行星探测地面应用系统总设计师,同时也是中国

科学院国家天文台月球与深空探测重点实验室副主任。她的研究领域涵盖了射电天文技术与方法、月球与行星微波探测等多个方面。

在讲座中,苏彦为学生们详细介绍了中国在月球和火星探测领域取得的一系列重大成就。初一(3)班学生计焱悠分享了听完航天知识讲座后的感受,她说:“从古老的‘嫦娥奔月’传

说,到如今的嫦娥工程,祖国在月球探测方面取得了巨大成功。这些重大成就的背后,是无数航天科学家和工程师们的辛勤付出。作为一名初一学生,我为祖国的日益强大感到无比自豪。我深知,青少年是祖国未来的希望,我们肩上承载着实现中华民族伟大复兴的历史使命,这让我感到既激动又充满动力。”

西城区10年新增 义务教育学位9.96万个

本报讯(记者 苗露)记者从近期召开的“迎接新中国成立75周年”系列主题新闻发布会——西城区专场上获悉,西城区每年投入超百亿元办教育,10年新增义务教育学位9.96万个,依托36所“百年老校”,打造以实验二小、北京四中等为代表的19个教育集团。

发布会上,西城区相关负责人介绍,近年来西城区在加速经济蝶变、推动服务质变、实现城市蜕变等方面交出了亮眼的成绩单。在教育方面,该区

累计投入约2.6亿元,连续三年开展“小而精”“小而美”特色学校建设,19所基础相对薄弱的中小学实现全面升级,成为环境品质、教学质量、社会口碑兼优的精品校,惠及1.6万余名学生,今年又有11所学校以新面貌亮相新学期。此外,西城区还获评全国义务教育教学改革试验区、国家义务教育优质均衡发展区,创新开展跳动校园、远眺行动、体能训练营等活动,努力培养“身体强健、心中有爱、眼中有光”的西城少年。

2024年丰台区中小学“科学节”开幕 科学探索与非遗文化巧妙结合

本报讯(实习记者 张睦函)近日,“科学探中轴 数智传非遗”2024年丰台区中小学“科学节”在北京科学中心拉开序幕。“科学节”将从启动日开始一直持续至12月11日,在此期间,丰台区各中小学校会结合本校优势,不断创新形式,开展丰富多彩的“科学节”学校分会场活动,从而更好地激发学生对科学的兴趣,培养科学精神和创新能力。

启动会现场,北京市丰台区第一小学和中国人民大学附属中学丰台学校的学生们展示了中轴线创新课程的智能化成果。造型憨态可掬的纸壳机器人能够识别指令并流畅地讲解祈年殿的建筑风格、结构特点;无人机可以精准检测到祈年殿模型周边的障碍物并完成侵入报警。学生们精彩的创新发明赢得现场观众的阵阵掌声,热烈的气氛也体现了丰台区“大科学”教育理念的实施成果。

在创意市集的环形展区,

26所基地校、特色校以及丰台教委所属科技馆站师生带着学校的特色科学课程与成果进行了现场展示、讲解。北京市第十中学的北斗智能骑行头盔、丰台区第五小学的防洪涝预警家庭智能模型、北京十二中南站学校的龙行号月球车等课程体验展台前围满观众,大家在各类有趣的互动体验中感受着科学的魅力与乐趣。

在科技南中轴展厅,北京市丰台区太平桥学校师生呈现了自主开发的“南中轴”跨学科实践活动,利用场馆展品资源,在学科探索中展现北京中轴线的古今智慧碰撞。

据丰台分院创新人才发展中心主任孙震介绍,“科学节”的启动不仅为各阶段学生提供了一个展示自我、探索科学的舞台,还将通过各类活动、赛事、资源拓展区域创新人才培养路径,拓宽具有创新潜质学生的成长渠道,提升丰台区科学教育格局。

探索顺义特色培养路径 北京青少年创新学院顺义分院成立

本报讯(记者 孙梦莹)9月29日,北京青少年创新学院顺义分院成立大会暨顺义区“科学节”推进会在牛栏山一中举行。

顺义区委教工委书记、区教委主任、区政府教育督导室主任孟朝晖介绍,本次创新学院顺义分院成立大会旨在进一步落实北京市创新人才培养工作会部署,深入探索具有顺义特色的创新人才培养路径。大会包括成立北京青少年创新学院顺义分院和推进顺义区2024年“科学节”活动两个环节,设置1个主会场和6个分会场。

顺义区委常委、区政府副区长冯江全表示,北京青少年创新学院顺义分院的成立是顺义教育发展史上的一个重要里程碑。他希望依托顺义分院的成立,进一步推动市区校三级有组织的拔尖创新人才培养,把顺义教育办得越来越好,不断擦亮顺义教育品牌。

据悉,此次大会上,牛栏山一中、顺义一中、北京市十一学校顺义学校、北京四中顺义分校、牛一实验学校、仁和中学、首师大顺义附小、东风小学教育集团和中关村三小顺义学校9所学校获牌成为区域首批创新人才培养基地校。

高校毕业生就业服务季开启 首场活动提供1.1万余岗位



招聘现场,毕业生在了解招聘信息。

本报记者 许卉 摄

本报讯(记者 许卉)日前,本市启动“就业领航,共筑未来——北京地区高校毕业生就业服务季活动”,首场线下招聘会在清华大学举办。华为、腾讯、阿里、北汽、北大附中、八一学校、八十中等90余家企事业单位带来1.1万余个岗位。

相关负责人介绍,此次招聘活动在了解清华大学专业分布和就业去向需求的基础上,重点动员了国家实验室、国央企、世界500强企业、市属院校等90余家用人单位参加招聘活动,开发智能制造工程师、科研工程师、专任教师等1.1万余个就业岗位。现场设置了职业指导和政策咨询台,市区人社部门工作人员还围绕毕业生关心的就业政策和试用期、服务期等问题,现

场开展咨询解答。重点企业现场介绍企业发展理念、优势特色以及对高校毕业生的用人需求。

活动当天,高校毕业生政策宣讲会同步举行,北京市委组织部、市人社局、海淀区委组织部、北京经济技术开发区社会事业局相关负责人现场宣讲定向选调和“优培计划”、就业创业等政策,吸引更多优秀清华学子在京就业创业。

据悉,本次就业服务季活动由北京市人社局联合市经信局、市教委、市国资委、市工商联共同开展,一直持续至12月31日。活动期间,全市将举办130余场线上线下就业服务活动,预计6000余家用人单位将提供就业岗位8万余个,通过直播带岗、“人工智能+”等手段精准推送就

业招聘岗位信息,满足毕业生多层次、精准化的服务需求。本市还将开展多种就业创业指导活动,组织启动就业创业指导服务站建设试点工作,将公共就业服务送到高校毕业生等青年身边;持续开展“菜单式”点单进课堂系列活动,结合毕业生招聘岗位分专业进行精准指导;开展先进制造业职业体验活动,组织高校毕业生等青年参观企业园区、车间厂房,增强职业认知,激发青年群体参加实习、见习的动力。

同时,本市还将开展人力资源市场秩序清理整顿,为高校毕业生等青年求职就业提供良好的市场环境,并同公安部门在招聘活动现场同步开设求职反诈在线课堂,帮助毕业生提升防范就业风险的意识。

两所高校建设项目落户通州

本报讯(记者 陈弘远)记者从北京市日前召开的“迎接新中国成立75周年”系列主题新闻发布会——通州区专场获悉,今年9月,两所高校建设项目落户通州。中国人民大学通州校区开启先期运行;清华大学通州金融发展与人才培养基地项目年内将实现主体结构封顶,预计2026年建成。

据了解,中国人民大学通州校区总建筑规模约105万平方

米,西区学部楼一期、公共教学楼二期等多个项目已接连竣工。先期运行阶段,学校将充分发挥新校区资源和区位优势,结合人文社会科学学科优势,“一院一策”组织各院系开展教学、科研、智库、文体活动,让通州校区充满人气、生机与活力,成为求学与治学的新殿堂,成为人人精神薪火相传的新天地。

清华大学通州金融发展与人才培养基地项目也在稳步推进

中。该项目位于宋庄镇与永顺镇交界,潞苑北大街与潞苑东路交叉路口东南侧,总面积10.94万平方米,地下3层、地上最高12层,地面为7栋单体建筑。项目预计年内实现主体结构封顶,2026年建成。竣工交付后,五道口金融学院和继续教育学院将搬迁至宋庄。未来,这里将成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以及国际化金融学术与金融科技交流平台。

北语北科开展“科技汉学”联合招生培养项目

本报讯(记者 陈弘远)近日,北京语言大学与北京科技大学签署战略合作协议,两校将开展“科技汉学”联合招生培养项目。

在签约仪式上,北京语言大学校长段鹏和北京科技大学校长杨仁树分别代表各自学校,在

战略合作协议上签字。同时,双方还签署了联合开展“科技汉学”工程合作框架协议以及联合学士学位培养项目合作协议。

根据协议内容,北京语言大学与北京科技大学将遵循资源共享、优势互补、共同发展的原则,携手共建“科技汉学教育联

合体”以及产学研用协同平台与智库,采用“科技人文”融合教育模式,对冶金、材料、能源等专业的学生进行联合培养。同时,通过联合招收“采矿工程+西班牙语”项目学生,以“双校区+国际交流”为特色路径,培养复合型、国际型高端人才。

2025年海军招飞启动

本报讯(实习记者 张睦函)日前,海军招飞办发布2025年度海军招收选拔飞行学员简章,面向普通高中毕业生和地方高校应届毕业生招飞。

报名招飞的普通高中应届、往届毕业生须为男性,年龄不低于17周岁、不超过20周岁(出生日期在2005年8月31日至2008年8月31日之间)。除满足一定身体条件要求外,在文化条件方面,考生需选考物理和化学,高考成绩不低于北京市特殊类型招生控制线,外语语种限英语。

报名招飞的地方高校应届毕业生同样须为男性,本科生年龄不超过24周岁,未婚;硕士研究生年龄不超过26周岁(截至招飞录取当年6月30日)。在学历条件方面,本科毕业生按期取得全日制理学、工学专业学历学位,高考当年按照北京市特殊类型招生控制线录取。硕士研究生毕业生在本科或硕士研究生阶段按期取得全日制理学、工学专业学历学位。定向就业毕业生、被作留级处理或中途休学半年以上(不含应征入伍)的毕业生,不列入选拔范围。

海军招飞办有关负责人介绍,海军招收选拔高中生飞行学

员的流程一般分为初检预选、全检定选、审批录取三个阶段。

初检预选时间为2024年10月至11月。设站地区学生按规定时间到海军招飞初检站进行身体基本条件筛查和文化摸底,网上报名地区学生持体检表自行到二级甲等以上医院体检。

全检定选时间为2025年1月至4月。初检预选合格学生携带相关证件材料按指定地点前往海军招飞检测站参加体格检查、心理选拔和政治考核,海军招飞办将会同当地公安机关对检测合格学生进行政治考核走访调查。

审批录取时间为2025年7月。高考结束后,海军按照合格学生高考成绩和飞行潜质检测成绩综合评定,择优录取。符合录取条件的学生,须将海军航空大学飞行技术(航空飞行与指挥)专业填报为高考提前批第一志愿,不得兼报其他军队飞行院校,未被录取的学生不影响报考其他批次院校。

据了解,有别于面向普通高中毕业生的选拔流程,高校应届毕业生还需进行“筛选飞行”,全检定选合格的对象应按要求前往指定地点参加空中实装飞行。

地大(北京)海南研究院落户三亚

本报讯(记者 孙梦莹)在日前举办的第二届海南自贸港国际科技创新合作论坛暨深海技术创新大会上,中国地质大学(北京)与三亚市崖州湾科技城管理局签署合作协议,中国地质大学(北京)海南研究院正式落户三亚。

该院的成立旨在依托海南省区位、资源和政策优势,结合学校地质学、地质资源与地质工程和海洋科学的学科优势,发挥战略支点作用服务国家发展战略,助力学校“双一流”建设。

据悉,海南研究院将聚焦国家海洋战略和海南地域特色,围绕深海采矿技术与智能装备、海洋油气勘探与开发、海洋地质调查、海洋环境等领域,开展高层次人才培养、高水平科学研究和科技成果转化,推动产学研研培一体化建设。

学校党委书记雷涯邻表示,学校将充分发挥特色学科优势,在海洋资源开发利用、科研平台建设、人才培养等方面深化合作,助力三亚市高水平打造自贸港科创高地。

农大草坪科学与工程专业首次招生

本报讯(记者 邓茜)中国农业大学2024年共录取本科新生3687人,其中普通类新生2197人,特殊类型新生1490人。特殊类型新生包括强基计划105人、中外合作办学274人、烟台研究院653人、国家专项计划290人、高校专项计划73人、内地班37人、预科转入43人、国家民委专项3人、南疆单列计划2人、港澳台联招10人。

北京生源中,录取人数最多的是北京市十一学校、首都师范大学附属中学,均录取14人;中国人民大学附属中学为12人,北京师范大学附属实验中学为10

人,北京大学附属中学、北京市第四中学和北京市第一六一中学等均为8人,北京市第三十五中学、北京一零一中学等均为7人。这些京籍生源中录取最高分为669分,所录专业是理科试验班(生命科学),普通类录取最低分为635分。

招办老师介绍,中国农业大学2024年本科招生专业共计72个(含分流专业),其中草坪科学与工程专业为今年首次招生。招生人数最多的五个专业为机械类(244人)、食品科学与工程类(198人)、电子信息类(185人)、水利类(183人)、市场营销(151人)。

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

10 个妙招助孩子睡个好觉

失眠对于儿童和青少年的影响是深远且多方面的,睡眠不足或质量差会导致注意力难以集中、记忆力下降,进而影响学习成绩。不仅如此,长期的失眠还可能引发情绪问题,如焦虑、抑郁,甚至可能导致行为问题,如易怒、冲动等。对于正处于成长关键期的青少年来说,能否睡个好觉对身心健康至关重要。

失眠非小事 别不当回事

如果孩子正被失眠所困,家长切忌不当回事,要尽力在短时间内帮孩子摆脱失眠困扰。家长可通过引导建立规律的作息时间表、优化睡眠环境、合理搭配饮食和安排适当运动等方式帮孩子提升睡眠质量,进而助力他们在学习、情绪调节和社交互动等方面表现得更好,提升孩子的整体生活质量。

首先,我们先来看看大众对于失眠的五大常见认知误区。

误区 1: 偶尔失眠不是事

许多人认为偶尔一晚没睡好不会对身体和心理健康造成太大影响,但事实上,偶发性的失眠如果不加以重视,可能会逐渐演变为长期失眠。即使是短期的睡眠不足,也会对第二天的情绪、认知功能和学习效率产生不良影响。因此,偶尔失眠不应被大家所忽视,及时调整作息和缓解压力很重要。

误区 2: 睡得越多越好

很多人认为睡眠时间越长,身体休息得越好。实际上,过度睡眠也可能对身体产生负面影响。长时间卧床或睡眠过多,反而可能导致头晕、疲劳等问题,甚至干扰日常生活的节奏。不同年龄段的人有相应的睡眠需求,通常情况下,青少年每天应保持 7—8 小时的优质睡眠。

误区 3: 失眠无关身心状态

许多人将失眠归咎于生理原因,而忽视了情绪和心理因素的影响。实际上,情绪和压力是导致失眠的主要原因之一。焦虑、紧张等心理状态会直接影响大家的入睡速度和睡眠质量。调整心态、减少压力、进行心理放松练习可以有效缓解失眠。

误区 4: 补觉弥补熬夜的伤

有些人认为只要在周末补觉就可以抵消平时熬夜的负面影响。事实上,补觉无法完全修复熬夜带来的损伤。长期熬夜打乱生物钟,可能导致持续性的睡眠问题。相较于依赖补觉,保持规律的作息和稳定的睡眠时间更为重要。

误区 5: 失眠无解只能忍

很多失眠者认为失眠是无法根治的,只能长期忍受。实际上,失眠是可以通过多种方式改善的,如通过建立良好的睡眠习惯、调整心态、改善饮食、运动以及寻求医生的帮助等。心理咨询、认知行为治疗(CBT)等也已被证实对失眠有显著的疗效。因此,当你遇到失眠问题时应当及早干预,以免影响健康。

作者:李 瑛

国家儿童医学中心

首都医科大学附属北京儿童医院
心身医学科学科副主任,认知神经科学博士,副主任医师。

北京市神经科学脑功能疾病与认知发育分会常务委员;北京市多所中小学心理教师督导专家/心理顾问/荣誉心理副校长

想要睡好觉 试试这 10 招

在了解了失眠的危害后,家长该如何帮助孩子摆脱失眠困扰,让他们睡个好觉呢?下面我将与大家分享 10 个破解失眠的妙招。

妙招 1: 睡眠节奏要安稳

家长需要帮助孩子建立规律的作息时间表,这个方法有助于稳定孩子的生物钟,帮助他们养成良好的睡眠习惯。周末尽量避免长时间补觉,防止打乱孩子的睡眠节奏。

妙招 2: 学好才能睡好

采用番茄工作法等间歇性学习策略,引导孩子每学习 45—60 分钟后休息 5—10 分钟,帮助大脑和身体得到放松。要知道,短时间的休息有助于增强注意力,并防止学习时间过长导致的疲劳积累。

妙招 3: 睡前远离电子产品

家长要提醒孩子睡前 1 小时内尽量避免使用手机、平板、电脑等电子设备,因为屏幕发出的蓝光会抑制大脑中褪黑素的分泌,影响入睡。如果必须使用,可以开启“夜间模式”或佩戴防蓝光眼镜。此外,需要大家注意的是,电子设备应远离床头,以免在休息时打扰到睡眠。

妙招 4: 睡眠环境布置好

良好的睡眠环境对提高睡眠质量是非常重要的。保持卧室黑暗、安静,维持适宜的室内温度非常关键。家长可为孩子选择遮光窗帘或眼罩来减少光线对睡眠的干扰,使用耳塞或白噪音机可以屏蔽噪音,房间温度通常控制在 20—22 摄氏度之间为宜。此外,调整好床垫和枕头的舒适度也很重要。

妙招 5: 睡前来点仪式感

睡前进行一些放松活动有助于减轻焦虑、舒缓压力,促进更快入睡。考生可以尝试以下放松技巧。

深呼吸练习:缓慢、深长的呼吸有助于激活副交感神经系统,减少焦虑。

渐进性肌肉放松法:从头到脚依次放松各个肌肉群,帮助身体进入深度放松状态。

冥想和正念:专注于当下,排除杂念,可以有效改善心理压力,帮助入睡。

妙招 6: 打倒失眠“纸老虎”

对失眠的焦虑会形成恶性循环,越担心睡不着,反而更难入睡。大家要接受适度失眠,避免对失眠结果过度担忧,专注于放松身心而非强迫入睡,这样更利于自然地入睡。

妙招 7: 吃好才能睡得好

饮食与睡眠息息相关,考生应注意以下饮食建议。

睡前补充褪黑素:食用核桃、香蕉、樱桃等富含褪黑素的食物,有助于调节睡眠周期。

避免摄入咖啡因:咖啡、茶、巧克力等含有咖啡因的食物和饮品会影响睡眠,下午和晚上应尽量避免摄入。

晚餐要清淡:晚餐食谱要做到清淡、易消化,以免增加肠胃负担影响睡眠。

妙招 8: 动起来才能静下来

每天保持 30 分钟左右的适度运动,如散步、慢跑或瑜伽,有助于考生促进血液循环,改善心情和睡眠

质量。需要提醒大家注意的是,睡前两小时内要避免进行剧烈运动,以免影响入睡。

妙招 9: 聊聊天儿安心睡

家长应创造一个温馨和谐的家庭环境,让孩子敢于分享自己的备考压力,以便获得家人的情感支持,有效释放焦虑。此外,家长要避免在晚饭或睡前与孩子讨论过于严肃或紧张的话题,以免影响其情绪和睡眠。

妙招 10: 拆解压力降焦虑

面对考试压力,考生应保持积极的心态,可以设定符合自身实际状况的小目标,逐步完成学习任务,减轻不必要的焦虑感。此外,培养积极的自我对话,比如“我能应对挑战”等话语,可有助于大家提升自信心,避免陷入负面情绪的漩涡。

通过上述 10 个妙招,高三考生家长可以“对症下药”帮助孩子缓解失眠问题。当然,如果发现孩子出现持续失眠,无法调节的情况,需要及时找专业医生,为其提供更有针对性的帮助。

编者按:随着2025年度空军、海军招飞报名启动,这一届的招生工作已经开始。像招飞这类参与提前批次招生的专业或院校有哪些?考生是否有必要同时选报提前批和普通批两个批次的志愿?本报记者就此进行了采访。

这些院校(专业)参与提前批招生

志愿填报对考生来说非常重要。考生在填报志愿前要充分了解相关政策,结合自身条件和意向,科学合理地选报志愿。北京市本科招生设置本科提前批、本科普通批两个批次,并按顺序依次录取。参加本科提前批录取的,通常是一些特殊的院校、特殊的招生类型和对录取有特殊要求的院校(专业),大致包含以下十个类别。

1.

艺术类院校或专业

美术学类专业、音乐与舞蹈学类专业、戏剧与影视学类专业、设计学类专业,以及“艺术设计类”“表演艺术类”下设各专业和“民族文化艺术类”“广播影视类”等部分专业,统称为艺术类专业。本科提前批艺术类分为A、B两个阶段,依次录取。其中的艺术类A段,设置1个志愿,不设置征集志愿,包括中央音乐学院、中央美术学院、中央戏剧学院等在内的具有艺术类校考资格和使用戏曲类联考成绩录取的院校(专业)在本段录取;艺术类B段,设置20个平行志愿,包括中国人民大学、北京师范大学、北京化工大学等院校投放的使用艺术类统考成绩作为专业成绩录取的院校(专业)在本段录取。艺术类B段录取结束后,如还有高校招生计划没有完成,将

进行征集志愿录取,征集志愿设置10个平行志愿。提示考生注意的是,本科提前批艺术类与本科提前批普通类录取同期进行,考生不能兼报,但可填报本科提前批以外的其他志愿。

按规定,凡报考艺术类专业的考生要参加全国统一高考,并通过艺术类专业考试。艺术类专业考试分为北京市统一组织的考试(以下简称“统考”),以及招生学校自行组织的专业考试(以下简称“校考”)。如考生报考的院校组织校考,考生需在取得统考合格成绩的基础上参加校考并取得合格成绩。考生要注意的是,自2024年开始,北京市全面实施音乐、舞蹈、表(导)演、播音与主持、美术与设计、书法等六个艺术类专业全市统考。

2.

体育类

普通高校体育类专业在本科提前批普通类A段进行录取,招生专业包括体育教育、社会体育指导与管理、休闲体育、体能训练、冰雪运动、体育旅游六个专业。2024年,在京招收体育类专业的高校包括北京体育大学、首都体育学院、中央民族大学、北京化工大学、北京师范大学、首都师范大学科德学院、天津体育学院、哈尔滨体育学院、湖南师范大学(长沙)等

在内的10余所高校。

报考体育类专业的考生需参加全国统一高考以及体育专业考试。录取前,各省招委会划定体育类专业高考成绩及体育成绩最低控制分数线,招生学校在高考成绩及体育成绩达到最低控制分数线以上确定投档要求,根据考生的高考成绩和体育成绩,按本校招生章程中的录取原则择优录取。

3.

军校、公安、消防等

军事院校、公安类院校(含政法类院校的公安类专业)、消防类院校、航空飞行与指挥专业、飞行技术专业等都在本科提前批招生。比如,陆军装甲兵学院、陆军防化学院、武警特种警察学院(北京)、火箭军工程大学(陕西西安)、中国人民公安大学、北京警察学院、中国消防救援学院、空军航空大学、海军航空大学、国防科技大学等高校开设的机械工程(装甲兵分队指挥)、飞行技术、辐射防护与核安全(技术)、刑事科学技术、消防工程(消防救援)、船舶与海洋工程(技术)等专业。

这一类别的院校和专业在招

生中,除了需要考生的高考成绩达到相关要求外,还要按规定参加军检(报考军校)、面试和政治考察或体能测试等。比如,空军、海军招收飞行员,即飞行技术专业,要求考生高考成绩不低于本科特殊类型录取控制分数线,还要通过身体筛查、心理选拔、面试、政治考核等环节,部分院校对考生的外语语种、外语成绩还有要求。

在考生年龄上,这些院校和专业也对考生有相对具体的要求,有意选报此类专业的考生要仔细查阅院校发布的招生简章,结合自身实际情况决定是否报考。

4.

专项计划

这一类别包含双培计划、外培计划以及农村专项计划。

双培计划招生是指由北京市市属高校与在京中央部属高校共同培养学生的一项举措。北京市属高校往年按照“3+1”“1+2+1”等培养机制,将部分学生输送至在京中央部委高校,进行为期2至3年的中长期访学;同时每年遴选部分学生到在京中央部属高校开设的、北京社会急需的专业,开展为期1年的短期访学或修习辅修专业。

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举措。市属高校输送部分学生到海外境外开展为期2年左右的访学活动。北京市教委建立若干个北京高等教育

外培计划海(境)外基地,接收市属高校学生访学;同时鼓励和支持各市属高校积极与海外境外知名高校建立健全学生联合培养长效机制,不断拓宽学生在海外境外学习的渠道。

农村专项计划招生是本市为了响应国家关于实施面向贫困地区定向招生专项计划、进一步提高重点高校招收农村学生比例的要求而制定的招生政策。参加农村专项计划的考生学籍和户籍必须要在包括通州、顺义、大兴(含经开区)、昌平、房山(含燕山)、门头沟、平谷、怀柔、密云、延庆在内的北京市城市发展新区或生态涵养发展区,且考生户口类型为农业户口。

(下转第6版)

这些院校(专业)参与提前批招生

(上接第5版)

5. 综合评价招生

综合评价招生采用统一高考与高校测试相结合的方式进行,相关院校会采取“631”“541”“73”等模式计算考生的录取成绩,比如中国科学院大学和深圳北理莫斯科大学就采用“631”的模式计算考生的录取成绩,即考生高考成绩占综合评价成绩的60%、高校综合素质测试成绩占30%、高中学业水平合格性考试成绩占10%。昆山杜克大学综合评价录取招生则以“541”模式进行,即根据学生高考成绩(权重50%)、学校自主综合评估(权重40%,包括对申请材料的全面评估、学生的“校园日活动”表现),以及高中学业水平考试成绩(权重10%)计算所得的综合评定成绩择优录取。

依据往年情况,中国科学院大学、北京外国语大学、深圳北理

莫斯科大学、昆山杜克大学、上海科技大学、南方科技大学、上海纽约大学等7所高校在京采用综合评价的方式招生,招生专业包含物理学、数学与应用数学、生物科学、环境科学等,均在本科提前批普通类A段录取。从往年情况看,部分高校会于本月起陆续发布针对本届考生的综合评价招生简章,有关老师提醒,想要报名综合评价招生的考生,应及时关注心仪院校的简章发布,按要求在高考前(依据学校最终发布的招生简章。所标注的报名截止时间)完成报名、提交材料,各校根据考生的材料进行初审、确定入围名单;通过初审的考生要参加高考,并于高考后参加学校组织的测试,校测形式大致分为专家面试、笔试+面试、校园开放日3种。

6. 部分师范类专业

北京师范大学、首都师范大学、北京体育大学、首都体育学院、北京联合大学等高校的部分师范类专业在本科提前批招生。如在提前批普通类A段,首都体育学院设有体育教育(师范)专业,首都师范大学设有小学教育、学前教育等7个免收学费的师范类专业,北京联合大学设有科学教育、英语、应用心理学、汉语言文学等师范类专业。

不同专业有不同要求,比如师范类专业有些需要签订相关协议,有些需要进行加试。在提前

批普通类B段,首都师大设置了“乡村教师支持计划”相关师范专业的招生。该类专业按区分配名额,被录取考生须与定向区教委签订“定向就业协议”,毕业后由定向区教委按照公开招聘相关工作程序安排就业。

记者从首都师大招办了解到,首都师大师范类专业目前均没有面试。然而一些提前批师范类专业还是会对考生提出相应要求,如北京师范大学、首都体育学院提前批普通类A段体育教育专业均要加试体育。

7. 部分院校马克思主义理论专业

北京大学马克思主义理论类、中国人民大学马克思主义理论、清华大学马克思主义理论、首都师范大学马克思主义理论等

专业在本科提前批普通类A段招生。报考部分院校的马克思主义理论专业,必须选考思想政治科目。

8. 2所港校

目前共有15所香港高校在京招生,其中香港中文大学、香港城市大学2所高校纳入统招范围,录取批次为本科提前批普通类A段,被这两所高校录取的考生,不能再参加其他批次的录取。其余13所香港高校在内地采用自主招生的形式。

从往年情况来看,香港高校在京招生,考生高考成绩要达到北京特殊类型招生控制分数线,学校

对考生的英语单科成绩也有要求。比如,2024年香港中文大学在京招生的每个专业均有英语成绩要求,其中人文类、商科类、理科类、工科类均要求考生英语成绩不低于120分,本科入学奖学金类要求考生英语成绩不低于130分;香港城市大学法律学院要求考生英语成绩不低于135分,人文社会科学院要求考生英语成绩不低于125分,其他专业要求不低于120分。

9. 部分院校小语种专业

非通用语专业招生也叫小语种招生。对小语种的定义一般有两个,一个是指除联合国通用的6种语言(即英语、汉语、法语、俄语、西班牙语、阿拉伯语)以外的所有语种;另一个,在我国由于绝大部分中学外语课程开设的是英语,各高校招生的外语专业也绝大部分是英语专业,所以在每年的高考中,大家普遍把英语以外的外语语种统称为小语种。小语种专业录取安排在本科提前批普通类A段或本科普通批进行。

拟报考小语种专业的考生,要注意招生院校对小语种专业

招生的特殊要求。例如,有些学校的小语种专业对考生高考应试外语语种有要求,在2024年招生专业目录中,本科提前批普通类A段北京语言大学法语、俄语、德语、葡萄牙语等专业只招英语考生;还有些学校对考生高考外语单科成绩有要求,北京第二外国语学院招生的朝鲜语、俄语、阿拉伯语、葡萄牙语等专业要求外语单科成绩不低于90分;少数院校(如北京外国语大学)的部分小语种以综合评价方式进行录取,考生需提前向招生院校提交申请并参加相关考核。

10. 其他特殊院校

国际关系学院、外交学院、北京电子科技学院等特殊院校的招生在本科提前批进行。在提前批普通类A段,国际关系学院设有法学、国际政治、英语、国际经济与贸易等专业,这些专业还须进行面试,另有身体条件等特殊要求。外交学院设有外交学、英语、翻译、国际事务与国际关系等专业。北京电子科技学院的信息安全、网络空间安全、电子信息工程等专业需面试和

政治考察。

据国际关系学院2024年本科招生章程,要求考生家庭及主要社会关系历史清楚,无重大问题。此外,学校还对考生身体条件等有所要求。

所有报考外交学院的考生必须参加所在地省级招生考试主管部门统一组织的高考外语口试,且口试成绩达到合格(含)以上。学校不再单独组织外语口试和专业面试。

(以上内容根据往年情况整理,最终时间安排及政策请以官方发布为准。)
(本报记者 邓 茜 胡梦蝶)

你适合选报提前批吗？听听业内人士怎么说

东城区教育考试中心高招办主任 刘景艳

了解填报政策 避开录取风险

填报志愿前对于政策的精准理解和把握,决定了考生能否规划出一份合理的志愿表,特别是对于志愿设置、顺序志愿与平行志愿的投档原则等,考生一定要理解透彻,避开风险。

北京市普通高校招生本科志愿设置本科提前批、本科普通批2个批次。本科提前批分艺术类和普通类,考生只能选报其中一类,不能兼报。艺术类和普通类均设置A、B两段,并分别按顺序依次录取。往年总有考生和家长万般纠结,提前批志愿到底要不要填报?报了会增

加录取机会,还是会与普通批理想高校失之交臂?事实上,填报志愿需要理性分析,没有最好,只有更适合。

目前,本科阶段志愿填报与录取投档采用院校专业组方式,每个院校专业组都是一个独立的志愿。考生在填报本科提前批普通类顺序志愿时要注意,因为设置的是2个顺序志愿,每个志愿可以填报1个院校专业组,每个专业组内可以选择6个专业,如果考生要报同一所院校的两个专业,这两个专业又分设在不同的专业组中,那么要作为两个志愿来填报,也就是第一志愿第二志愿

分别填报这所院校的两个专业组,而根据往年录取情况来看,顺序志愿第二志愿的录取希望很小,所以应该将最想去的、最有希望录取的填报在第一志愿中。

另外,本科提前批普通类B段的双培计划、外培计划也是往年考生和家长特别容易纠结的选项,填报前一定要弄清楚政策。双培、外培计划都是由市属院校招生和发放毕业证书,因为是分区投放计划,所以同一计划在不同区之间的录取分数会有差异,考生只参考报名所在区往年录取分数即可。

理解录取顺序 结合个人选择

本科招生录取是分批次按顺序进行的。按照本科提前批——特殊类型招生——本科普通批的顺序依次进行,其中提前批录取按照先A段后B段的顺序进行。本科提前批次是先于本科普通批次之前开始录取,本科提前批全部录取结束后才会进行普通批录取。所以填报本科提前批志愿对于部分考生来说确实是增加了录取机会。如果考生没有被提前批次录取,不影响后续批次录取;但如果被提前批次录取了,就不能再参加后续批次录取。每个考生只有一次录取机会,用一句通俗的话来说就是:“不报白不报,报了别后悔。”

要不要填报本科提前批志愿,考生一定要提前考虑清楚,不要为了多一次录取机会或单纯为把志愿填

满而错失被更适合的大学(专业)录取的机会。对于后续批次还有录取机会的考生来说,本科提前批志愿是否填报以及如何填报,应根据考生个人兴趣、综合素质等条件以及更想去哪个批次的学校或专业而定。而对于文化课成绩没有达到普通本科分数线的艺术类、体育类考生来说,本科阶段只有提前批志愿一次机会,这类考生要慎重填报提前批,要有保底志愿。当然,如果考生本身并没有明确目标,成绩也没有太大优势,可以把提前批和普通批都报上,增加录取机率。

举个例子来说:2024年一名成绩624分的考生,被本科提前批普通类北京警察学院刑事科学技术专业录取,另一名成绩633分的考生,被本科提前批艺术类中

央戏剧学院戏剧影视导演专业录取。分析这两名考生的志愿,仅从分数来看,两名考生在本科普通批都有很多不错的选择,如果考生只是把提前批作为一个补充机会,实际更想去的是普通批院校和专业,那么这可能不是最佳结果;如果考生的个人兴趣、职业规划就是成为一名人民警察或者艺术工作者,这就是令人非常满意的成果。

总之,本科提前批志愿到底要不要报,报了后到底是更保险还是增加了风险,都因人而异。考生要充分了解政策,了解高校、专业,同时要提前做好规划,认知自我,找到最适合的专业及职业方向。希望考生能够认真考虑,做出理性选择。

首都经济贸易大学本科招生办主任孟毅芳:

相比于普通批,提前批的报考相对复杂一些,因此考生和家长一定要更细致地做好功课再决定是否参与该批次报考。

首先,建议考生要了解提前批有哪些院校和专业,考生要确定是否喜欢提前批里的某个专业,愿意在这个领域有所发展后再决定是否报考。

其次,考生要了解提前批和普通批录取规则的差异。提前批有些志愿选项是采取顺序志愿录取规则,有的采取平行志愿或者其他特殊录取方式。顺序志愿和平行志愿有其相应的投档和录取规则,考生要仔细研究。

再次,考生要了解报考提前批对普通批的影响。一些考生认为,一定要把志愿表填满,既报提前批又报普通批,哪个录取的好就选择去哪个,这个想法是错误的。实际上,提前批志愿一定要是自己愿意上才去填报。因为一旦被提前批录取,考生就不再具备参与后续普通批次录取的资格了。

最后,大家需要了解提前批是否能作为普通批的前置选择来看待。例如:首都经济贸易大学在本科提前批普通类B段投放了双培计划和农村专项计划,如果考生特别青睐我校,可以在提前批和普通批都选择报考,这样能增加一次被心仪院校录取的机会。

北京印刷学院招生办主任刘芳:

北京市本科提前批艺术类分为A段和B段,报考基本条件是要求考生取得所报艺术类专业要求的专业考试合格成绩。本科提前批艺术类(A段)为高校组织校考专业,不编制分省分专业招生计划,全国排队录取,考生只能填报1个专业组;本科提前批艺术类(B段)所涉相关专业有明确的在京招生计划数,专业课成绩使用北京市对应类别统考成绩,B段是平行志愿,可以填报20个专业组,参照往年录取综合分位次,各专业组之间拉开梯度,本着冲一冲、稳一稳、保一保的填报思路,达到录取机会最大化。有校考合格证的考生,A段和B段均可报考,先进行A段录取,A段录取结束,B段开始录取。

以我校为例,今年北京印刷学院在本科提前批艺术类A段和B段都有招生,均为美术与设计类专业,本科提前批艺术类(A段)是使用校考成绩录取的专业,考生必须获得校考合格证才能报考;本科提前批艺术类(B段)是使用统考成绩录取的专业,美术与设计类统考成绩合格可以报考,同时B段还有双培计划、外培计划专业,考生需按照单独专业进行填报,不报不录。

深圳北理莫斯科大学学术事务部副部长、北京招生组组长王曼丽:

综合评价招生是高考改革逐步推动后的新招生模式。普遍呈现为基于考生高考成绩、高校综合测试成绩和高中学业水平测试成绩,按照一定比例计算成考生综合总分,高校按考生综合总分择优录取。其优点在于考生有机会以更优惠的分数被心仪高校录取。除了高考成绩外,综合评价招生非常看重考生的综合能力,通过校测和学业成绩的加成,给予高考文化课成绩没那么优异或者高考发挥失常但综合素质优秀的考生一次上名校的机会。在北京市的综合评价招生中,高校层次分布较广,专业多样,能够覆盖优等生和中等生,为广大考生提供了在普通批次录取前多一次的选择机会,如选报考生未被录取,不影响参与后续普通批次的录取。

以深圳北理莫斯科大学为例,学校通常会在3月份启动综合评价网上报名,5月份结束报名和完成资格初审,6月份高考结束后举行校测,在校测和高考成绩公布后,校测合格且高考成绩达到特殊类型控制线的考生可最终选择是否在提前批次填报我校。



英语

分步骤有计划安排高三总复习

北京市和平街第一中学 甘露

高三复习需要结合学校安排和个性化自主需求,增强总复习的计划性,全面布局,科学规划,稳扎稳打。高三复习分三轮,包括基础知识的巩固阶段、专题强化阶段和最后冲刺阶段,有步骤、有计划地实施,能大大提高备考的效率和效果。

一轮“扫荡式”复习:夯实基础

(2024年9月—2025年1月)

第一轮“扫荡式”复习,目标是夯实基础知识,构建知识网络。该轮复习以高中英语基础知识为主,强调知识积累的系统化,扣准新课标词汇。考生要抓住高考必考的语法大项,适量做体现基础知识活用的练习,为综合运用打下坚实的基础。考生在上学期要完成7本书的模块复习、语法复习和写作积累,大约每两周复习三个单元模块,同时还要把阅读和写作穿插在模块复习中。

首先,复习课标3000词是重点,以话题语境为依托,以听说读写为循环,加强复现分层进阶。优生重在巩固熟词新义、一词多义,中档生需要关注词汇意义的内涵与外延、建立词汇网,基础薄弱生必须高度重视,抓紧时机扩大词汇量。词汇复习配合校内进度,通常以7本英语教材模块或以话题为抓手,分类梳理,以语块为单位,区分输出与输入词汇,分层处理词汇。考生要注意,在语篇中理解词汇的意义时切不可死记硬背,不能仅停留在简单记忆词汇的音、形、义上,而要结合具体主题,在特定语境下,通过综合性词汇认知和运用等分层练习,感知、理解相关主题意义,关注词汇在表达相关话题时的作用和意义。建议考生建立自己的“词汇银行”,将不熟的高频词记录在个性化词汇本上,随时复习;阅读常见的输入词汇,强化记忆和理解;阅读表达和书面表达常用词汇,及时造句增强活用能力。

其次,语法复习要将主干知识归类各个击破,并注重反思建构知识体系。从专项复习,再到语法小综合。考生需要明确诊断个人语法体系中存在的薄弱项,并进行针对性练习。语法是“形式—意义—使用”的统一体,语法要做到形式和意义正确,并

在语境中恰当和得体。考生应认真了解课标中语法知识的相关考查内容,以菜单式呈现,开展“扫荡式”复习,如在语篇中理解和使用过去将来时态、现在进行和现在完成时态的被动语态,动词不定式作句子中的定语和结果状语,动词-ing形式和-ed形式作句子中的定语、状语和补语,由关系代词that, which, who, whom, whose和关系副词when, where, why引导的限制性定语从句等。语法复习先抓主干语法知识,再到词法如词性变化、单复数、冠词、介词、代词等。高考语法不涉及过去将来完成时、将来完成进行时、过去完成进行时、同位语从句,虚拟语气等。总之,在复习语法时,考生应梳理分项语法知识,加强专项练习,背诵体会典型例题,做好配套变式题,通过做高质量、连续性的练习,整理改错,通过做题讲题,举一反三,提升思维路径、方法和能力。

此外,听说强化训练是本轮复习的突出任务。考生可研究命题特点、评分标准,后期再高强度练习听说。结合学情,建议考生每周在校完成两次练习、周末一次练习,最后一周天天练。考生可借词汇复习为抓手,结合听说考试进行分类复习,如常见听力填空词、听力场景词汇、听后记录高频词、朗读发音易错词、发音易混淆词汇等。无论在手机端还是机房训练,都要增强复盘归因意识,利用听说平台的数据深刻反思。尤其是针对说的部分,考生要对应评分标准,对照平台提供的录音,认真查找问题,如把读错的词放入改错本里,形成自己的个性化训练资源,基础语音务必过关。考生还要掌握正确的训练方法、各题型解题方式,针对短板加强针对性专题训练,并坚持不懈。

二轮“专题式”复习:能力培养

(2025年2月—4月)

第二轮“专题式”复习,目标是系统化梳理知识及综合能力提升,重点突破笔试部分,熟悉各种题型的解题技巧和答题策略,提高解题速度和准确率。主要学习内容包括:1.继续分类复习高考词汇;2.按照高考题型加强专项限时训练;3.加强薄弱环节的复习,查漏补缺;4.做好考试分析,提升能力,挖潜增分。特别要提及的是备考“听说二考”的考生需要每周进行两次自主训练,养成每日朗读的习惯,培养语感。另外,经过上学期两次大考,考生已经对自己有了更清晰的评判与预估,复习也将进入瓶颈期,此时的二轮复习更要加强心理建设,树立信心。

此轮词汇复习更加突出在阅读语篇中学习词汇以及泛读和精读的结合,训练以高考试题和精选模拟题为主,考生要养成整理词汇的习惯,尤其要重视自己在高考试题中遇到的生词。原因一是高考试题词汇为课标词,复现率高;二是通过回忆语篇语境能提升词汇学习效果。同时,词汇复习要见缝插针,可利用零散时间及、多次复习,利用上下文、构词法和联想等方法科学复习词汇。语法复习重视反思,考生要做好试题的知识点统计,设计一目了然的错题统计列表,标注出重点和尚未熟练掌握的内容,找出自己的语法难

点、盲点,针对薄弱项进行训练。提升输出意识,将高频的写作词汇、句型、语法结构等例句,随时摘抄并仿写,重视积累和灵活运用,为写作做准备。

建议考生将各区模拟题按题型拆分为专题训练,每天40分钟限时练习,逐个解决完型、语法填空、阅读、七选五、阅读表达和书面表达等模块。各题型专项训练按从易到难,或结合个人需求开展,基础学生要保证阅读、语填和阅读AB篇的正答率,中档学生要关注阅读CD篇训练,优生要加大阅读表达和书面表达的训练频度。例如:完型填空考查上下文语境中的词语辨析,考生务必要联系上下文展开逻辑思维;阅读理解解题时一定要带着问题读查短文、分析判断,不要主观臆断。除了阅读训练外,考生每周还要训练阅读表达和书面表达,争取做到面批面改。写作时要留出充裕的时间,仔细审题,列出提纲或腹稿,厘清思路,抓住要点,分段表述,注意开头和结尾,力求切题流畅,关注内容的完整性、相关性,语言的准确性、丰富性和得体性,关注结构的层次性和逻辑性。卷面力求整洁美观,避免明显的表达错误和重复表达,尤其要注意动词时态,考生要灵活运用所学词汇句式、语法结构等,做到正确为先,连贯为好,有文采为妙。

三轮“热身式”复习:查漏补缺

(2025年5月—6月)

第三轮“热身式”复习,目标是查漏补缺,综合提升。这一阶段,考生要进行全面的模拟考试和真题演练,熟悉考试流程和题型分布。考生可通过实战演练,积累临场经验,强化应试技能,增强考试技巧。

除了学校安排的统一套题演练,考生在自主复习时要量体裁衣,找准问题,解决好当下存在的问题,不做偏难怪题,最后阶段一定要回归近五年高考题。考生可限时90分钟完成试题,要把握好答题

节奏,做到静心、细心、耐心和有信心。在此阶段,考生要再次梳理高考题中不熟悉的词汇、重点语法项目,整理语篇话题和考查点,重读并吃透文本,此时复习的重点在理顺文脉、关注设问方式,从而提升解题能力。同时,考生要做好试卷分析,可主动寻求老师的指导与帮助,做好试卷归档整理,重做易错题和经典题,再次对薄弱环节进行补充和强化,养成考场上“就地取材”的意识和习惯。

总之,高考复习是一个充满挑战和机遇的过程,更是一个宝贵的心智锻炼与成长的过程。大家只要找到适合的学习方法,制定合理的复习规划,付出时间和精力,通过持之以恒的努力,一定能取得理想成绩。



历史

如何从图像资料中获取有效信息

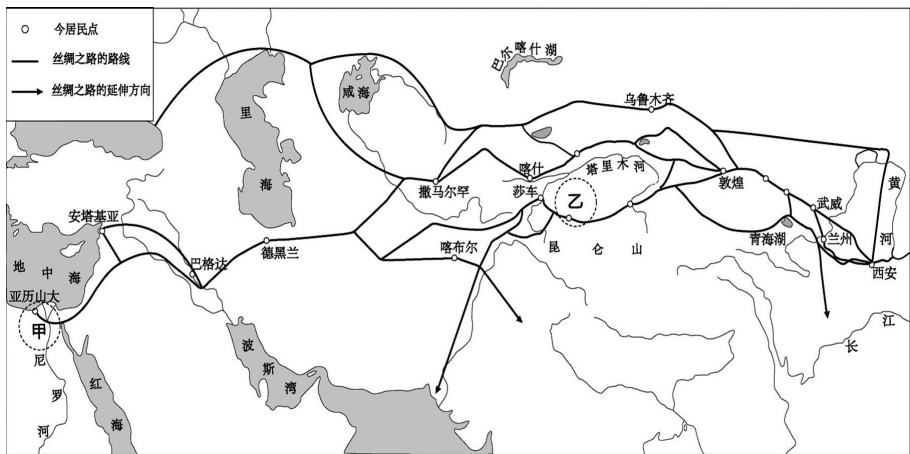
北京教育学院丰台分院历史教研员、正高级教师 吴波

图像资料是历史信息的重要载体。高中历史课程标准提出图像史料包括绘画、雕刻、照片和古地图,高考北京卷历史试题所涉及的图像资料主要包括地图和绘画。下面结合具体试题,与同学们聊聊如何从图像资料中获取有效信息。

一、怎样从地图中获取有效信息

历史地图主要包括形势图和分布图两大类,下面我们来分别看看考生在面对这两类图面时该如何解题。

1. 面对形势图,既要“近看”还要“远观”



形势图主要展现战争、疆域、交通(路线)等领域的态势。上图是2015年高考北京文综试卷第40-1题中的“古代陆上丝绸之路示意图”,该题要求考生从图中概括古代陆上丝绸之路的历史特点。

考生想要从形势图中获取有效信息,首先要会看图例。图例是对图中各种符号的说明,通过图例,读者可以理解图中符号的意义。依据该图图例中的“今居民点”,考生可从图中了解丝绸之路经过的地区;依据图例中“丝绸之路的路线”,考生可从其中了解丝绸之路主线的线路和走向;依据图例中“丝绸之路的延伸方向”,考生可以从图中了解丝绸之路支线

的线路和方向。上述这些都是依据图例进行局部观察,从图中获取的具体信息。此外,考生还要从总体层面观察该图,获取整体信息。图中丝绸之路的路线纵横交错,形成网状结构。因此,该题所给参考答案的第一点即是“古代的丝绸之路不是一条单一的交通线,而是由多条交通道路构成的交通网络”,这正是从总体上观察该图获取的有效信息,仅仅依据图例具体观察该图的某些部分是得不出该结论的。

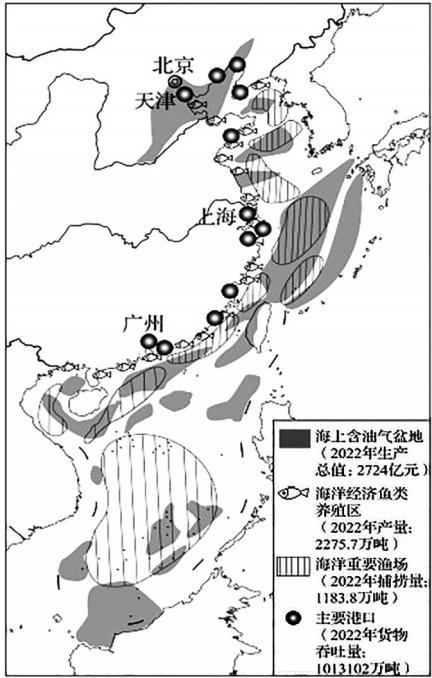
因此,考生想要从形势图中获取有效信息,应该有“近看”和“远观”的意识。依据图例“近看”,可以获得具体信息;通过“远观”,则可获得整体信息。

2. 看到分布图要注重信息加工

分布图涉及经济和社会领域某些方面的分布情况。右图是2024年高考北京历史试卷第17题展示的“中国当代海洋资源开发及成就示意图(部分)”,属于经济分布图。从该图中获取有效信息,通过依据图例“近看”具体内容,以及“远观”整体分布,考生可以得出“中国当代海洋资源开发在油气开采、鱼类养殖、鱼类捕捞、港口建设等方面地域分布广泛,产量大、产值高”的结论。

此外,考生需要对图例中的信息进行进一步加工。图例中的“海上含油气盆地”属于工业领域,“海洋经济鱼类养殖区”和“海洋重要渔场”属于农业领域中的渔业,“主要港口”属于交通运输业,由此可以得出“中国当代海洋资源开发涉及的经济领域广”这一结论。

因此,想要从分布图中获取有效信息,考生除了要“近看”关注个体和“远观”关注整体外,还要对图例中的信息进行加工,从而得出更为深刻的认识。



二、怎样从绘画中获取有效信息

高考北京卷历史试题中的绘画主要包括风俗画和漫画,考生遇到这两种画作时该如何解题呢?下面我再以两道高考真题来为大家举例讲解:

1. 遇到风俗画留意主题、时间和关系

风俗画以写实的手法描绘某一历史时期人们在生产、生活中的互动与习俗,是现实社会的反映。以下是2014年高考北京文综卷第17题:



17. 图9是民国时期描绘北京社会生活的风俗画。画中最能反映近代社会生活变革的有

- ①墙上画作的风格 ②人物的发型
③照明手段 ④饮食方式
A. ①② B. ②③
C. ③④ D. ①④

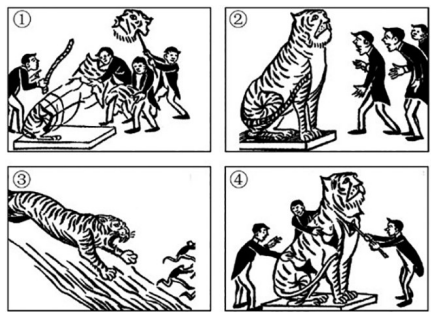
风俗画的特点是真实,考生想要从中获取有效信息,重点要关注反映特定历史时期状况的情景。大家首先要关注主题,题干显示该题的主题是“社会生活变革”,生活方式

包括人的衣、食、住、行与闲暇时间的利用等,以及人与人之间的关系,图中场景涉及生活方式中的衣、食、住及闲暇时间的利用(聚餐),考生应关注这些方面所体现的变革。其次,考生还应关注时间,题干指出该图是民国时期的绘画,画作中蕴含“近代”生活的信息,考生要关注画作中体现民国时期近代生活变革的场景。图中“衣”的方面,包括人物的发型和服装,图中人物的发型均为短发,这与民国时期的“剪发辫”有关,着装方面与传统的服饰没有区别;“食”的方面,图中人物具体吃什么看不出来,所用餐具(杯盘碗筷)以及就餐方式都不是近代新出现的;“住”的方面,图中的桌椅板凳依然是传统的用具,墙上的绘画(属于房屋装饰)采用中国传统的画法和装裱、悬挂方式,电灯是近代西方工业文明传入中国后出现的照明手段,体现的是近代社会生活方式的变革。综合以上信息,我们可以认识到图中体现近代社会生活变革的有人物的发型和照明手段,因此该题的正确选项为B项。

因此,考生想要从风俗画中获取有效信息,应关注主题、时间,以及画作的具体内容与主题和时间的关系。

2. 见到漫画要思考作者意图

漫画是一种以夸张、比喻、象征等表现手法和形式,以简练的笔法直接表露事物本质、特征的绘画艺术形式。以下是2020年高考北京历史试卷第7题:



7. 1911年,革命党人创办的《神州日报》刊登了一组漫画,表现出对中国未来命运的深切担忧。画中的老虎代表中国,人物代表西方国家。四幅画名为“康乾时之中国”“咸(丰)同(治)时之中国”“现在之中国”和“将来之中国”。下列四幅画的序号与上述名称对应正确的是

- A. ③①②④ B. ②④①③
C. ③②④① D. ③④②①

漫画反映了特定历史时期绘画者的主观意图,考生想要从漫画中获取有效信

息,需要关注作者的身份、所处的时代,以及其主观意图。从本题的题干可以看出,漫画创作的时间是1911年,属于辛亥革命时期,作者的身份应是“革命党人”或同情“革命党人”的人,其创作这组漫画的意图是“对中国未来命运的深切担忧”。结合作者的担忧是中国将来会被列强瓜分,体现这种担忧的是图①,该图描绘的是西方国家的分割老虎(中国),这是作者担忧中国的最终命运,即该画的名称“将来之中国”,在排序中应放在最后;图②中老虎显示出对西方国家的惧怕之情,西方国家在嘲笑老虎,表现的是“咸(丰)同(治)时之中国”;图④中老虎正在遭受西方国家的侵害和分割,表现的是“现在之中国”,结合题干中的信息和画作的内容进行判断,本题正确选项应为C项。

由此不难看出,考生想要从漫画中获取有效信息,既要关注漫画的内容,又要关注漫画创作的背景,包括创作时间、作者身份和主观意图等。

综上所述,图像资料具有直观、形象等特点,考生想要从中获取有效信息,既要形象中“直观”获取显性信息,又要进行深刻思考,获取直观形象背后的隐性信息。



地 理

聚焦典型案例 突破城市专题核心问题

北京学校 张 杰

城市专题包括城镇和乡村内部空间结构、地域文化与城乡景观、城镇化的过程和特点、城市辐射功能、资源枯竭型城市等内容。该专题考点多、难度大,且时空尺度变化大,需要同学们精心复习。

城市专题特点分析

《义务教育地理课程标准(2022 年版)》中涉及城市专题的内容较多,因而该专题的核心考点也较多。同时,城市专题相关的试题难度较大,表现在重点考查对城镇内部空间结构、城市辐射功能的综合性应用,如 2022 年北京高考地理第 20 题“论述北京奥运遗产助力城市可持续发展的地理意义”。另外,城市专题涉及的时空尺度变化大,如城镇与乡村内部空间结构,是以小切口聚焦城镇内部功能分区,考生需要灵活掌握商业区、居住区、工业区等功能区的分布特征及布局原则;而城市的辐射功能则是从较大区域尺度强调大城市与其他不同等级城市之间的联系。

梳理近四年等级考对于城市专题的具体考查内容,可以明确该专题的考查重点,如下表所示。

表 近四年等级考中“城市”相关试题

年份	题目	考查内容
2020 年 等级考	09. 运用人口分布变化示意图,判断甲地的功能区类型	09. 城市内部空间结构
2021 年 等级考	11. 根据地铁站进出站人数变化,判断居住区的位置 13. 根据舟山群岛传统民居的建筑特点,判断影响因素	11. 城市内部空间结构 13. 地域文化与城乡景观
2022 年 等级考	19(1). 概述该市兴起与发展的过程 19(2). 归纳该市商业区的分布特征 20. 结合实例,论述北京奥运遗产助力城市可持续发展的地理意义	19(1). 城镇化的过程及特点 19(2). 城市内部空间结构 20. 地域文化与城市辐射功能
2023 年 等级考	12. 据图判断矿产资源消费数量由鼎盛期到衰退期的原因 20. 结合实例,论述不同区域尺度合理利用小微绿地对拓展城市空间的意义	12. 资源枯竭型城市 20. 城市内部空间结构

从上表可以看出,近几年等级考对城市专题的考查较为全面,课程标准中的内容要求均有所涉及,其中城市内部空间结构、城镇化的过程和特点、城市的辐射功能为考查重点。

通过对比不同年份等级考试题可以得出,等级考对于城市专题的考查更加重视从生活中发掘材料,强调知识或要素之间的联系,以小切口或多视角分析并解决问题,突出考查考生的综合思维能力。例如,2021 年选择题中关于城市内部空间结构的考查,其情境设计非常贴近生活,考生需要根据图片所给的城市中地铁站工作日进出站人数变化,判断居住区可能分布的站点。因此,对于该类问题的解决,不仅要求考生明晰功能区自身的分布及特点,还要发掘题目中的细节要点(如时段、非换乘站)。此外,还需要结合生活经验,明晰居住区在上下班的通勤过程中,地铁进出站人数多这一现实情况。

聚焦案例突破核心问题

结合城市专题的内容构成及近几年等级考的考查方向,同学们在备考阶段既要查缺补漏、夯实基础,又要有所侧重、突出重点。接下来,将以亚运会城市——杭州为例,立足于城市的区域性特征,以城市发展为主线,梳理教材不同章节知识间的联系,帮助考生突破等级考中考查频次较高的城镇化、城市内部空间结构、城市辐射功能这三个核心问题。

【材料 1】位于钱塘江畔,有运河贯通的杭州始于隋朝,兴于宋朝;新中国成立初,杭州城镇人口仅 68.67 万人,通过发展工业,杭州以旧城为基础向外扩展(图 1);改革开放后,杭州定位于历史名城和风景旅游城市,以西湖为中心进行规划布局;2016 年,杭州进一步提出打造高新技术、电子商务中心;现今,杭州城镇人口已达 1069 万人,城镇化不断在推进……

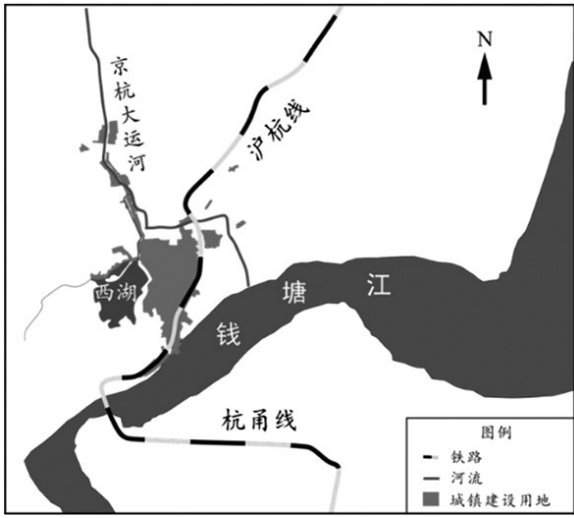


图 1 新中国成立初杭州市实况图

(1)概述杭州市兴起与发展的过程。

【参考答案】早期的杭州依运河而兴,城市规模小;新中国成立初,杭州依托铁路,发展第二产业,城市范围扩展;改革开放后,杭州由以第二产业转向以第三产业为主导,着力发展高新技术产业,人口增长,城市用地规模进一步扩大,城镇化水平提升。

【解析】本题考查城市兴起与发展的过程。城市兴起的条件强调因地制宜,需要充分考虑自身的地理条件和区域关联的发展变化。解读材料时,需要提炼图文材料中“运河”“铁路”等关于区位条件的描述。城市的发展主要体现在时间尺度下区域地理环境的差异,即材料中人口、产业、土地利用方式等要素的发展变化。故该类问题解题思路为:兴起与发展的原因应立足于城市区位,发展的结果应关注城镇化的表现或城镇化标志的差异,过程强调时空变化。

【材料 2】杭州西站被称为“我国首个站城融合的现代铁路客站”,其组成包括云谷、云门等(见图 2)。云谷是一个联通地面上下,对接客运、地铁、轨道交通等运输方式的高效换乘系统,云门则是一个汇聚多种业态、多种功能的超级综合体。

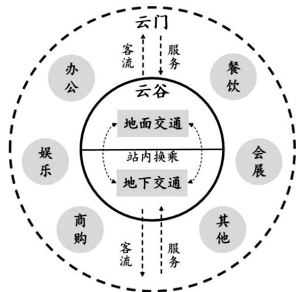


图 2 杭州西站“站城融合”模式简图

(2)结合材料,简述杭州西站“站城融合”的意义。

【参考答案】实现土地资源的高效利用;优化城市空间结构;缓解交通拥堵;提升商业活力,带动经济发展;促进居民就业等。

【解析】本题考查城市内部空间结构。杭州西站的云谷“联通地面上下”可以体现出节约土地资源,实现土地资源的高效利用;云谷作为一个高效换乘系统,体现“站城融合”可以有效缓解交通拥堵;云谷汇聚娱乐、办公、商业等多种业态,有助于促进居民就业;作为综合交通枢纽,云谷可以源源不断向云门输送客流,有助于提升商业活力,带动经济发展。最后,“站城融合”作为立体交通枢纽,充分利用地面、地下空间,有利于优化城市空间结构。

【材料 3】杭州都市圈中,湖州、嘉兴等市的产业都和杭州的产业相配套。例如,与杭州之间有城际铁路和高速公路相连的湖州市,借助杭州技术、资金支持,正培育人工智能、生命健康等新兴产业。

(3)从城市辐射功能的角度,列举杭州都市圈的发展措施。

【参考答案】提升杭州的核心功能,增强城市竞争力和创新力,促进产业优化升级;培育中小城市,增强城市群内部各城市的产业分工与合作;优化城市体系结构,完善区域协同发展机制,加强基础设施建设。

【解析】本题考查城市的辐射功能。不同城市在地理位置、自然条件、社会经济发展水平、文化习俗等方面存在较大差异。因此,城市在发展过程中,会直接或间接地与其他区域进行关联协作,城市与其他城市关联的实现途径依托信息网络和交通网络,以此实现区域要素间的流动,改变区域生产、生活方式。因此,从城市辐射的角度为都市圈的发展提供建议,可以从关联的主体(核心城市怎么做、其他等级城市怎么做)、关联实现途径(基础设施建设、协同发展机制)等方面提供建议。

总之,城市专题的复习应立足于城市的区域性特征,以区域整体性、差异性的视角看待城市发展,梳理知识之间的联系。一方面,要能够认识到城市内部人口、产业、土地利用方式等要素在不同时空尺度表现为不同的特点,且各要素相互联系、相互作用,任一要素的变化都影响着城市的整体发展。另一方面,要能够认识到区域差异是普遍存在的,城市在发展过程中,通过交通、信息网络直接或间接地与其他区域发生关联,实现要素在区域间的流动,改变着区域生产、生活方式,即城市的辐射作用。以区域的视角解读城市,有助于强化同学们对于该专题内容的理解。



政治

聚焦核心问题 突出主体性和综合性

——政法专题复习

北京宏志中学 吴秀君

政法专题以必修3《政治与法治》为主体内容,在选择性必修1《当代国际政治与经济》和选择性必修2《法律与生活》部分单元有延展。这一专题的复习,要结合近年常态化热点以及重大时政热点,聚焦核心问题,突出“主体性”特点,深刻理解知识间的内在联系,实现知识的结构化、综合化,从浅表复习走向深度复习,提升模块思维能力和综合能力。

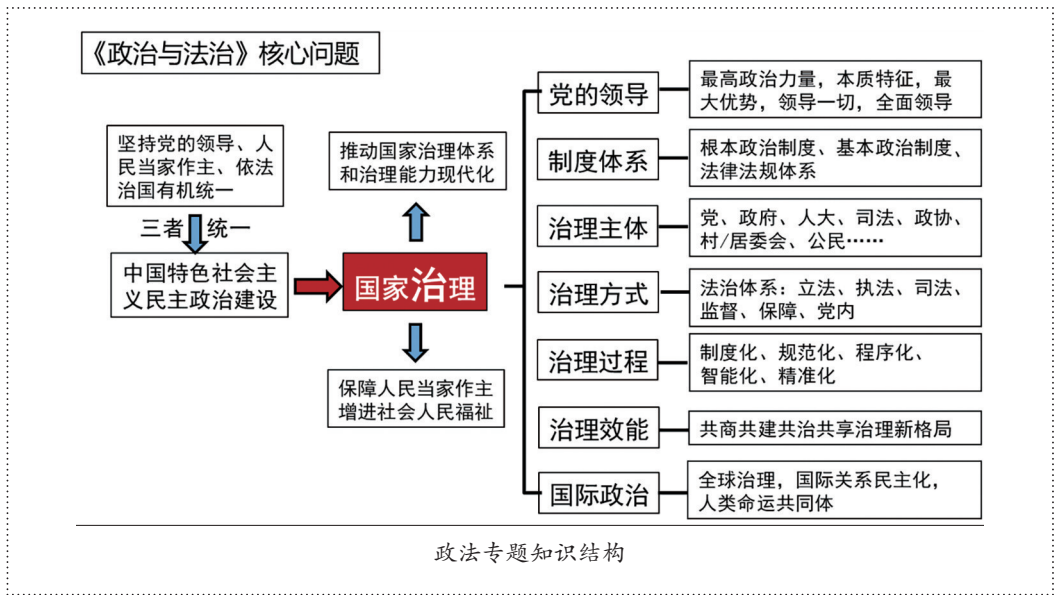
一、明确复习目标 构建核心结构

专题复习要有的放矢,明确复习目标。政法专题的复习目标主要有三个方面。一是能够运用政治与法治的基本观点,分析民主政治生活现象;能区分各类政治主体,分析其相互间的政治关系;能从坚持党的领导、人民当家作主、依法治国三者有机统一中把握制度运行特点与

优势,分析当前政治和法治现象,提升民主法治意识及公共参与素养。二是能建立与《当代国际政治与经济》模块的联系,关注国内政治与国际政治的结合点,以习近平外交思想为指导,树立总体国家安全观,维护国家利益。三是能建立与《法律与生活》模块的联系,将国家公权力

与公民私权利结合起来,深刻理解的运行体系,形成法治思维,提升法治素养。

结合当前国家发展实际和热点时事,本专题的复习可以将“国家治理”作为核心问题,围绕“国家治理”建构专题知识结构(如下图所示),促进知识结构化和综合化。



二、梳理主干知识 厘清重要主体

主体性和综合性是政法专题内容的突出特点,同学们在复习时要围绕核心问题“国家治理”展开,重点关注以下几个核心主体和综合性问题,加强相关主干知识的深度理解与落实。

1. 关注中国共产党的领导

坚持党的领导是高考考查的重点,常见考查方式为“党的领导+”。例如,党的领导+中国式现代化、党的领导+基层治理、党的领导+总体国家安全观、党的领导+国有企业、党的领导+全面依法治国等。可见,该知识点常与其他专题或模块的内容结合起来进行综合考查。

2. 关注全过程人民民主

全过程人民民主是社会主义民主政治的本质属性,是最广泛、最真实、最管用的民主。试题通常以新时代的伟大变革,如人权与民主建设成就为情境

素材,考查全过程人民民主、总体国家安全观、推进国家安全体系和能力现代化、我国的基层治理和制度优势等内容。

3. 关注基层治理

基层治理(包括基层社会治理和基层政权治理),主要指的是农村的乡镇、村,城市的街道、社区、小区等层面的政府治理和社会治理。基层治理面广、量大、事多,直接面对群众,在整个国家治理体系中占有重要地位。基层的高效治理彰显我国制度优势,由于其离人民群众最近这一显著特点,成为了近年超高频考点。

4. 关注全面推进依法治国

习近平法治思想是全面依法治国的根本遵循,也是考试的高频考点。《政治与法治》和《法律与生活》中都有涉及这一内容,综合性非常强,难度也较

高,同学们在复习时应加强法治思维和法治逻辑的培养。同时,大家要多关注重点领域、新兴领域的立法,如《反电信网络诈骗法》;理解立法如何回应社会热点、反映群众新期待,如《中华人民共和国专利法实施细则(2023修订)》等;关注涉外领域立法,如《中华人民共和国对外关系法》。通过对相关法治热点的把握,加强对全面依法治国内容的深度理解。

政法专题相对于其他模块来讲,主体特征极为明显,在解题中准确判断主体,有利于确定答题方向。因此,厘清本专题重要主体、区分易混淆点十分重要。例如,注意区分党组织与党员、政协与政协委员、人大与人大代表,以及政府、法院检察院、监察委员会、村/居委会等常见主体。

三、解析典型例题 落实备考要求

从高考真题以及各区模拟题的偏好来看,本专题重视考查知识的综合运用、复杂情境的分析能力等,命题具有主体性、综合性特点,呈现跨模块融合趋势。

【例1】2023年北京卷第18题(1)

北京中轴线文化遗产,是指北端为北京鼓楼、钟楼,南端为永定门,纵贯北京老城,全长7.8千米,由古代皇家建筑、城市管理设施和居中历史道路、现代公共建筑和公共空间共同构成的城市历史建筑群。

为推进中轴线申遗工作,北京市人大常委会组织开展了一系列活动:

【调研活动】

1. 查看皇史宬文物展示陈列和腾退修缮、钟鼓楼展览陈列、钟鼓楼周边环境整治、万宁桥本体保护及周边环境整治等情况,随行听取相关部门工作汇报。

2. 赴正阳门、前门大街和永定门,视察《北京中轴线文化遗产保护条例》实施情况,听取市文物局、市文旅局、东城区和西城区相关部门负责同志现场汇报。

【代表之声】

代表1:建议注重文物的活化利用,让历史文化与现代生活融为一体。

代表2:中轴线申遗工作复杂、难度大,建议注意协调好遗产保护中公共利益和周边居民个人利益的关系。

代表3:希望继续加强对中轴线申遗的宣传推广,通过多种方式让群众了解中轴、体验中轴、热爱中轴,弘扬优秀传统文化。

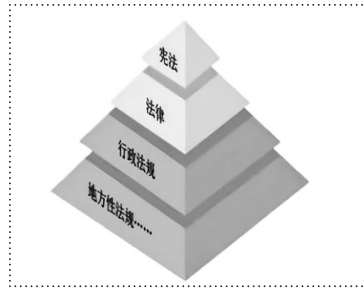
结合材料,分析市人大在中轴线申遗过程中所发挥的作用。

【分析】此题的主体性特点鲜明。围绕情境中的核心问题,同学们应厘清人大、人大代表等相关主体及其相互联系,调动相应知识解决情境问题。这一类试题的难度并不大,解题的关键在于以问题逻辑为引领阅读情境材料,抓住情境中的关键信息,根据问题逻辑和情境逻辑精准调用相关主体的知识,坚持问题逻辑、情境逻辑、知识逻辑的有机统一。

【例2】2022年北京卷第20题

材料一:当前,我国经济已由高速增长阶段转向高质量发展阶段,统一开放、竞争有序的市场体系日益完善。不过也要看到,地方保护和区域壁垒、不当行政干预等现象还部分存在。近期,《中共中央国务院关于加快建设全国统一大市场的意见》发布。

材料二:根据立法法的规定,宪法具有最高的法律效力,法律的效力高于行政法规、地方性法规、规章,行政法规的效力高于地方性法规、规章。法律层级见下图。



材料三:市场交易者参与交易活动最常见的形式是订立合同。合同是一种民事法律行为。民法典第153条第1款第1句规定:“违反法律、行政法规的强制性规定的民事法律行为无效。”

结合材料,综合运用法治知识,分析民法典第153条第1款第1句的规定对建设全国统一大市场的促进作用。

【分析】此题巧妙地把建设全国统一大市场与我国法律法规层级以及合同的相关知识进行了综合考查。本题的部分素材来自教材,这也给了我们一个强烈的信号,就是要非常重视教材的研读,以专题方式对教材内容进行综合融通。高三复习过程中,同学们应重视回归教材,重读课本,围绕时政热点梳理核心问题;同时,聚焦核心问题,加强知识的结构化和综合性,提升复习的质量与效率。



读懂“引语式作文材料”的内涵

本期关键词：作文材料

本期嘉宾：冯淑娟（北京市陈经纶中学语文特级教师）
赵晶（北京市陈经纶中学语文教师）

深读高考作文试题的引语材料，你会发现在材料中包含着一些关键词，读懂这些关键词的内涵，可以帮助考生确立写作主题、选择合适的素材、避免出现严重的写作失误。下面就结合试题材料，为大家介绍几种读懂“作文试题引语材料”内涵的方法。

试题再现

2024 年新课标 I 卷：随着互联网的普及、人工智能的应用，越来越多的问题能很快得到答案。那么，我们的问题是否会越来越少？以上材料引发了你怎样的联想和思考？请写一篇文章。

要求：选准角度，确定立意，明确文体，自拟标题；不要套作，不得抄袭；不得泄露个人信息；不少于 800 字。

写作指导

阅读 2024 年 新课标 I 卷试题材料，大家会发现这段材料由两句话构成。第一句话指出社会智能发展的现状：越来越多的问题能很快得到答案。第二句话是由此引发的思索：我们的问题是否会越来越少？对于此类作文，学生的写作痛点是：解读和理解材料不够深刻，思维比较狭窄，出现立意不深的问题。下面我们就针对此类问题分享读懂“引语式作文材料”内涵的几种方法。

方法一：多元理解关键词

材料的关键词是“问题”，解读这个词是审题的关键。运用多角度理解关键词的方法，解读试题材料中“问题”的内涵，我们发现“问题”可以理解为“需要解答的疑问和难题”和“存在的缺陷和毛病。”从第一个层面的内涵来讲，在互联网普及和人工智能应用这个大前提下，现有人类有限认知中的很多问题都可以通过互联网得到较为全面的解答，或应用人工智能得到妥善的解决。从第二个层面的内涵来讲，智能时代，当人们的疑问总能快速便捷地得到解答时，被压抑的惰性就很容易抬头，渐渐地很可能会变得依赖这些智能工具，不愿思考，不愿探索，懒得积累，懒得归纳。看似智能工具解决了所有的问题，实际上人们可能会渐渐丧失提问的能力，甚至某些生存的技能。有了多元理解关键词的基础，为下一步解决作文主题打下了很好的基础。

方法二：多角度确立主题

阅读作文“引语材料”中的“联想和思考”可知，若写议论文，可以运用辩证思维，选择合适的议论文写作结构，从正反两个角度举例分析“问题会越来越多（少）”的问题，以及列举典型事实论据阐述“问题的多少视情况而定”的现状和原因。当然，写作最关键的环节是要从多个角度入手确立文章的写作主题，确立写作主题可以从下面几种方法入手。1. 提取关键字确定主题：“问”渠哪得清如许，为有源头活水来。2. 辩证对立角度确立主题：心中“问题”不妨多，身上“问题”宁可少；3. 化用诗句确立主题：更上一层楼，“问题”千般多。

学生习作

甄别科技 携手科技

北京市陈经纶中学高三(12)班 王优悠

时代的发展日新月异，在科技创新层出不穷的时代，有关人工智能对人类影响的讨论始终是人们争论不休的话题。随着人工智能的应用，越来越多的问题都很快得以解决，但这不仅为我们的生活带来便利，也埋下一些隐藏的风险。

人工智能容易使我们丧失在网络世界的主体性。与我们生活息息相关的各种娱乐休闲性 App，其实是人工智能的产物。在庞大的算法体系下，每个人都是大互联网时代中的一粒沙。算法精准计算出每个人感兴趣的内容，它想给我们看什么，我们的大脑就会自动接收什么。久而久之，我们便很容易迷失在难以分辨真假的海量信息中，也容易造成“信息茧房”。电影《楚门的世界》中那个难辨真假的天空，是否终究会成为现实，而我们每个人，又是否将成为楚门呢？

不仅如此，人工智能也提高

了我们上当受骗的概率。现如今，许多心怀不轨的“有心人”利用网络空间与现实世界的隔离性行骗，缺乏甄别意识的人群，面对无法触及的屏幕另一端，极有可能上当受骗，也因此才有了如今“网络诈骗无孔不入”的标志性安全宣传标语。

人类更需要警觉，人工智能的便利容易滋养出我们的惰性。如今一篇洋洋洒洒的文章或许不再需要作者穷尽笔墨，人工智能三秒钟便可生成一篇；绞尽脑汁的数学题也不用再耗费时间，随便一拍便可求得答案，但长此以往，真的有助于人类的发展吗？答案是否定的，或许这样的便捷可以让我们暂获一时余闲，但若是长年过度依赖，自身所持有的能力便会丧失。

算法与人最大的区别，或许就是人拥有情感系统而前者没有，无论网络世界如何丰富，也终究只是冰冷地推送出的一

堆数据，它无法共情人的喜怒哀乐。因此，如何处理好与人工智能的关系，发挥其优势，扬长避短，关键还在于使用者。这就要求我们提高对信息的识别能力，不轻易轻信和传播谣言，做网络信息的甄别者，不依赖于网络，身入算法时代但不没入算法时代。

人工智能在未来注定与我们如影相随，希望走在这条共同道路上的二者，可以携手创造出灿烂的文明。

点评

本文紧扣材料要求，重点分析人工智能带给人类的诸多问题，条分缕析，分类书写，思路清晰。思辨性与文学性兼具，真情呼唤生活中的我们不要成为文学中的“楚门”。小作者不仅止步于此，更是提出“甄别与携手科技”的呼吁，让此成为突破桎梏、冲破“信息茧房”的一把钥匙。

人工智能：以人为本的技术

北京市陈经纶中学高三(12)班 高优程

科技的新生造物，已走出银幕；时代在疯狂失速，逐渐将人变囚徒。人工智能的无声陪伴已然造成了人类的依赖。然而人工智能时代潮流不可逆转，如何不泥沙俱下，人脑当追逐智能，并驾齐驱之余，变囚徒为掌控。

在那个人工智能不被大众所认可的时代，时代“狂人”图灵，独创思维冲破桎梏，成为人工智能里程碑。不断追问，越来越多的问题很快得到答案，创新，质疑，探索，是人工智能进步的源头。

在今天，人工智能正在成为引领人们迈向新时代的决定性力量。从机器翻译到知识问答，从语音识别到自动驾驶，人工智能技术已经渗透到人类生活的方方面面，为现代人的工作和生活带来极大便利。人工智能的终点，究竟是人的消亡还是苏醒？科技是一把双刃剑，它在拉近人的同时亦在使人疏远，在帮

助人提高效率的同时亦在侵蚀人心。如何在速度与质量中寻求平衡，如何在飞速发展的同时勿忘初心，是每一个人需要深思的问题。在人工智能时代到来的前夜，我们既要乐观以待，也要秉烛忧思。在机器人高度拟人化的时代，人并非理性的工具，而是情感、道德与文化的载体。

到何处去？以问题意识为导向，借人工智能求和。善提问者能求知，能求知者行路长。何为问题意识？韩愈曾言：“人非生而知之者，孰能无惑？”遇事而起惑者，即为最基本的问题意识。能够发现问题、提出问题，才有探究问题、解决问题的可能，惑之得解，知之得进矣。昔苏格拉底自知无知，故终日漫游于雅典城中，与他人讨论问题，善问的苏格拉底最终成为历史上有名的博学之人。拥有问题意识，意味着观察细致、思考缜密、求知主动，如此才能更好地发挥认知活动中人的主观能动性。古代求知何其难

也，然善问者终能成其才；如今的人工智能可谓良师，若有强烈之问题意识，则何愁知无可进，道不通达？

人工智能的未来必然是人类掌舵的未来，身处人工智能时代风口，我们应当乘势而上，乘风破浪。不因噎废食，一味弃之；亦不偏安一隅，盲目乐观。将人工与智能榫卯接合，以创新为活力之源，以人文关怀为稳固之本，开拓时代篇章。

点评

小作者思路开阔，突破常规，不仅深入挖掘了人工智能时代面临的问题，而且着重笔墨书写人类的担当意识，从时代“狂人”到今日进取者，从古代先哲到当今的掌舵人，都在“良师”的引领下乘势而上。本文分析可谓精深，方法多样，辩证分析、纵横分析、探究分析……无不折射出小作者的深入思考。