

## 备考临界点 调整好心态

再过几天就是元旦,然后就是期末考试,之后就是寒假。对经过数月艰苦备考的高三生而言,不少考生的备考状态已到达临界点。越是这个时候,考生越要调整好心态。

疲惫的心态要适度放松。经过数月高强度的备考,考生的身心已比较疲惫,渴望着放假后好好休息一下。其实,只要高考还在不远的将来,备考还有任务要完成,考生就不会完全放松下来,即使放假也是如此。所以,考生感到疲惫,正是高考前的常态。考生要学会调整,通过适度放松,让疲惫的身心得以休整。比

如,可通过阅读小说、慢跑、听舒缓的音乐,让疲惫的身心放松,让紧绷的神经缓和。张弛有度,就如同自我“充电”,才能牢牢把握复习效率。

失落的心态要尽快提振。复习时间过半,考生之间的差距渐渐拉开。一些考生成绩不佳,唯恐自己的实力够不着预期的梦想,因而心情低落。对这种失落的心态,考生要有清醒的定义,否则既不能让自己的成绩有起色,更会影响后续的复习状态。考生要从这种失落的、负面的情绪中跳出来,切不可陷入其中不能自拔。考生可通过和老师、家人聊

天,坦言自己的担心,寻得他们的精神支持。或适当阅读一些名人传记,从中获得积极的影响。也可阅读一些过来人的心得体会,在过往高三生的成功经验中汲取奋起的能量。

烦躁的心态要归于平静。面对没完没了的试卷、还没有看完的辅导材料,以及没有背会的知识点、怎么也不会做的试题……有的考生会心烦气躁。如果考生眼中看到的只是困难,那一定会被吓倒,就会为此气结,随之而来的就是烦闷了。高考复习好比移山,再大的困难,也难敌一点一滴的“挖掘”。考生要让烦躁的

心态平静下来,运用正确且适合自己的方法,把摆在面前的学习难题一点点解决掉。当然难题不会一下就全部消失,但只要考生专注于学习本身,而不是困难本身,心态自然会平静下来,难题自然是越来越少。

备考到了临界点,对考生而言是一大挑战。相信考生能战胜这一挑战,不仅在成绩上获得丰收,更极大地提升战胜困难的自信心,为将来的高考助力。

(刘海燕)

### 教考时评



北京青少年发展基金会日前联合家乐福举办“给贫困地区孩子送福袋”活动。来自北京青基会的百余名爱心小天使身穿红色马甲,在北京10余所高校学子阳光志愿者的陪同下,为贫困地区的小朋友募集福袋。

蓝宝潮 摄

## 教育部发布《高校思想政治工作质量提升工程实施纲要》

### 超八成受访学生喜欢思政课

本报讯(记者 邱乾谋)在全国高校思想政治工作会议召开一周年之际,教育部日前发布《高校思想政治工作质量提升工程实施纲要》。教育部社会科学司有关负责人表示,2017年为“高校思政课教学质量年”,86.6%的受访学生表示“非常喜欢”或“比较

喜欢”上思政课。

《实施纲要》在主要内容中规划了课程、科研、实践、文化、网络、心理、管理、服务、资助、组织等“十大育人”体系,并详细规划了高校思想政治工作质量提升工程的实施内容、载体、路径和方法。

今年5月至10月,教育部

组织开展了以领导带队、专家听课、校地特色、课题专项等多种形式的思政课建设情况大调研。本次大调研涉及普通高校2500多所,涵盖高职高专、本科、研究生各阶段10门思政课;建立了由2516所普通高校的3000堂思政课、30000多份学生问卷所组成的全样本数据库。根据

对课程数据的统计分析,专家平均打分为82.3分,课程优良率达83.2%;86.6%的受访学生表示“非常喜欢”或“比较喜欢”上思政课,91.8%的受访学生表示非常喜欢或比较喜欢自己的思政课老师,91.3%的受访学生表示在思政课上“很有收获”或“比较有收获。”

## 全国独立设置高职院校 1341 所

本报讯(记者 邱乾谋)2015年,全国独立设置高等职业院校1341所,全日制在校生1048.6万人,比上年增加42万人,形成了世界最大规模的专科层次全日制高等职业教育,成为推动我国高等教育大众化的重要力量。这是记者日前从2016年全国高等职业院校适应社会需求能力评估报告中了解到。

高职院校布局遍布城乡,成为服务地区发展有生

力量。院校布点不断向中小城市延伸,形成了覆盖区域广泛、分布更加均衡的院校网络,615所高等职业院校布点在地级及以下城市,240所院校在160个县级城市办学,为城乡居民“在家门口上大学”提供了极大便利,成为服务区域、推动城乡均衡发展的重要力量。

高职专业设置对接产业,基本覆盖国民经济主要行业。注重适应产业发展要

求,开设各类专业1040种,专业点数超过3.4万个,基本覆盖各产业领域,60.7%的专业点与当地支柱产业密切相关,服务新兴产业、民生需求的物联网应用技术、生态农业技术、康复护理、健康养老等专业点增长迅速。

根据评估结果,全国高职院校按地区大致分为三类。第一类为具有较强适应社会需求能力的地区,包括7个省份,其中东部有4个省份,占一半以上;第二

类为具有基本适应社会需求能力的地区,其中东部5个省份,中部3个省份,西部4个省份;第三类为适应社会需求能力较弱的地区,大部分集中在经济发展和产业升级面临挑战的地区,其东部有2个省份,中西部有10个省份。区域间高职院校适应社会需求能力发展不平衡,总体呈现东强西弱的分布,显示出高等职业教育发展与地方经济产业的相关度。

## 高三生明年1月关注4件事

(上接第1版)

### 艺术类、高水平艺术团、高水平运动队招生简章发布

1月,具有高水平艺术团、高水平运动队、艺术类等招生资格的院校会陆续发布有关招生简章,对招生计划、报名条件、报名方式、选拔程序、录取原则等详细说明。考生要仔细阅读,按报名程序提交相关审核材料。

2018年高水平艺术团

统测已于12月结束。1月5日起,考生可登录北京教育考试院网站查询或打印本人此次统测结果。通过高水平艺术团统测,并不代表获得艺术特长生资格。北京教育考试院高招办有关负责人提醒,拟以高水平艺术团艺术特长生资格参加2018年普通高等学校招生录取,且拟报考项目在全市高水平艺术团招生统测范围内的统考考生,不仅要参加北京市高水平艺术团招生统

测,还要参加招生高校组织的相应项目的测试。考生报考的项目不在全市统测范围内的,要及时参加高校组织的校考。全市统测及招生高校测试均合格的考生才能取得高水平艺术团特长生资格。

### 《考试说明》发布

《2018年普通高等学校招生全国统一考试北京卷考试说明》一般在1月与考生见面。北京教育考

试院高招办相关负责人提醒,《考试说明》是高考北京卷命题的依据,也是考生复习备考的重要参考资料。它不但明确了高考的性质、考查范围和范围,也对考试的形式、题型、分值等作出规定。对考生来说,是准确了解高考内容和形式的一种方式。对这份重要材料,高三生和家长要及时关注,了解相关要求、变化点,以期用好《考试说明》指导复习备考。

## 报高水平艺术团 选学校拉开梯度

(上接第1版)

高校艺术团的招生简章中会对招生计划、报名条件、报名方式、选拔程序、录取原则等详细说明。报考高水平艺术团的考生,要先评估自己的文化课水平和艺术特长水平,结合所关注学校往年的录取情况,看自己的成绩是否满足。选择学校贵在“精”而不在“多”,并不是考的越多,录取几率就越大。实际上不同学校对于不同特长、项目的需求也不一样,建议权衡报考学校的情况和自身水平,择优选择。

不同的学校在招收高水平艺术团学生的项目和要求上有所不同。比如中国政法大学2017年高水平艺术团招生项目涉及民乐、管弦乐、声乐和舞蹈四大项。从艺术团建设来说,舞蹈是法大目前需求较大的项目。报名中国政法大学相关项目的考生要已参加过国家级测试机构统一水平测试并已获得业余考级最高级证书,但舞蹈类考生要求相应放低。

有的特长项目报考的

人数较多,竞争激烈。中国政法大学招办主任宋婧博建议,考生选择学校时,要综合考虑学校的高水平艺术团招生情况和学校的招生整体情况。高水平艺术团招生情况包括招生项目、各项目的招生计划和优惠分值、录取专业及测试时间、测试地点等。学校的招生整体情况包括学校层次、学校录取分数水平等情况。报考高水平艺术团要做到科学、理性,注意不同分数层次的高校报考区分,拉开一定分数梯度。在报考高水平艺术团的同时,不影响高考复习。

考生可在不妨碍高考复习整体进度基础上,根据学校的招生计划、所报考项目的优惠分值、测试时间、测试地点等情况以及个人的时间和精力确定报考几所学校。从某种角度来说,艺术团考试也是一场博弈。如果考生同时报考多所学校,要查看各学校测试时间是否冲突,对学校做好排序,避免因时间没排开,在参加最想考取的学校测试时,由于精力不足而发挥失利。