



2025年体育单招院校增加26所

本报讯(记者 许卉)记者从体育总局办公厅、教育部办公厅日前印发的《2025年普通高等学校运动训练、武术与民族传统体育专业招生管理办法》了解到,2025年,高等学校运动训练、武术与民族传统体育专业招生(简称“体育单招”)院校比2024年增加26所,共计215所。

其中,运动训练专业招生院校共有155所,新增中央财经大学、复旦大学、厦门大学、山东大学、中山大学、重庆大学、西安交通大学、西北工业大学等26所院校招生。武术与民族传统体育专业招生院校共有60所,包含北京体育大学、首都体育学院、上海体育大学等。

具备体育单招项目的二级(含)以上运动员技术等级称号,符合2025年普通高考报名条件的考生,可依据招生院校招生简章要求,统一在“中国运动文化教育网”或“体教联盟App”中“普通

高等学校运动训练、武术与民族传统体育专业招生系统”进行注册并报名。

体育单招实行文化考试和体育专项考试相结合的办法进行。文化考试科目为语文、数学、政治、英语四科,每科满分为150分,四科满分为600分;体育专项考试采用全国统考方式进行,满分100分,体育总局委托有关院校组织体育专项考试。考生依据报名项目进行体育专项考试,不得跨项参加考试。

录取时,在不低于180分的基础上,由各招生院校根据本校实际情况综合确定本校文化成绩录取控制线;在不低于40分的基础上,由各招生院校根据本校实际情况综合确定本校专项成绩录取控制线。对具备一级运动员技术等级称号的考生,招生院校可在院校文化成绩最低录取控制线下降低30分录取;对具备运动健将技术等级称号的考生,招生院校可在院校文化成绩最低录取控制线下降低50分录取。

在达到院校文化和体育专项成绩最低录取控制线的基础上,各院校根据考生的文化成绩(折合百分制后)和体育专项成绩按3:7的比例进行综合评价,计算考生录取综合分。

考生若已报名体育单招专业志愿并被录取,不再参加普通高考及高校高水平运动队的录取。

(详细报道见第6—7版)

校可在院校文化成绩最低录取控制线下降低50分录取。

在达到院校文化和体育专项成绩最低录取控制线的基础上,各院校根据考生的文化成绩(折合百分制后)和体育专项成绩按3:7的比例进行综合评价,计算考生录取综合分。

考生若已报名体育单招专业志愿并被录取,不再参加普通高考及高校高水平运动队的录取。

(详细报道见第6—7版)



玉意非凡

北京舞蹈学院原创歌舞剧《玉意非凡》近日上演,该作品是一部为青少年量身打造的青春歌舞剧,聚焦当代社会老师、家长与孩子之间的关系。

本报通讯员 高颖 摄

11所职校15个专业获评A+专业

本报讯(记者 许卉)近日,北京市教委官网公布2024年北京市职业院校近三年新增专业质量监测评价结果,53所职业院校近三年共新增191个专业,其中11所职校的15个专业被评为A+,17所职业院校的28个专业被亮“黄牌”。

为监测北京市职业院校近三年新增专业建设质量,推动提升专业人才培养与经济社会发展需求的匹配度,北京在2024年对全市职业院校近三年新增专业进行了质量监测评估。评估发现,近三年新增专业布点契合首都“四个中心”功能定位,适应首都高精尖产业发展、超大城市运行管理、高品质民生需求对技术技能人才的需要,为首都经济社会发展提供了有力的人才支撑。

同时,部分专业仍存在不招生或连续三年招生不足10人,学校专业设置评议机构发挥作用不够,课程设置不合理、课程标准建设滞后,教师高级职称比例和“双师型”教师比例不达标,对接职业岗位典型工作任务的实践教学条件缺失等问题。

本次监测评估中,共有11所院校的15个专业被评为A+专业,包括北京财贸职业学院人工智能技术应用专业;北京工业职业技术学院无人机测绘技术、智能建造技术专业;北京交通运输职业学院智能网联汽车技术专业;北京经济管理职业学院学前教育专业;北京劳动保障职业学院现代家政与管理、人工智能技术应用专业;北京农业职业学院宠物医疗技术、食品质量与安全专业;北京社会管理职业学院的殡葬设备维护技术专业;北京国际职业教育学校艺术设计与制作专业;北京市昌平职业学校幼儿保育专业;北京市丰台区职业

教育中心学校婴幼儿托育专业;北京市商业学校人力资源管理事务、跨境电子商务专业等。

同时,北京北大方正软件职业技术学院2021年新增的传播与策划、北京汇佳职业学院2021年新增的早期教育、2022年新增的人物形象设计和戏剧影视表演等28个专业被评为“C-”,亮起“黄牌”,需要限期整改。北京市教委提醒各学校,评价结论为“黄牌、限期整改”的专业应在规定期限内完成整改并提交整改报告,整改后仍未达到要求的专业给予“红牌”退出,撤销专业办学资格。

教育中心学校婴幼儿托育专业;北京市商业学校人力资源管理事务、跨境电子商务专业等。

同时,北京北大方正软件职业技术学院2021年新增的传播与策划、北京汇佳职业学院2021年新增的早期教育、2022年新增的人物形象设计和戏剧影视表演等28个专业被评为“C-”,亮起“黄牌”,需要限期整改。北京市教委提醒各学校,评价结论为“黄牌、限期整改”的专业应在规定期限内完成整改并提交整改报告,整改后仍未达到要求的专业给予“红牌”退出,撤销专业办学资格。

本期导读

体育类招生三条路 哪条适合你?

6—7版

特别策划

历史学:既要“博通” 又要“专精”

4版

高考·专业



北京考试报官方微信视频号



扫码订阅《北京考试报》

休刊启事

原定2025年1月1日出版的第2062期报纸因元旦放假休刊一期,未出版内容将于2025年1月15日(第2065期)合刊出版。

北京考试报社

采编部副主任/许卉 版式/马婷婷

门头沟中学英语戏剧节举行

本报讯(记者 胡梦蝶) 日前,门头沟区第五届中学英语戏剧节暨中学英语学科综合实践活动成果展示在门头沟区少年宫举办。此次活动为学生搭建了展示英语才华与表演能力的舞台,激励师生更深入挖掘本土教育资源、传承优秀文化、讲述家乡故事。

本届戏剧节通过序章和三个篇章的精彩演绎,展现了门头沟独特的文化魅力与实践成果。第一篇章“追光”,深刻诠释了对生命的尊重与守护,以及门头沟人的社会责任感。北京市第八中学永定实验学校学生演绎的“洪流中的光”生动再

现了海河“23·7”流域性特大洪水暴发时,被困师生在困境中的成长与转变,传递出人性的光辉与团结互助的强大力量。在第二篇章“逐梦”中,首都师范大学附属中学永定分校的“源”带领观众跟随地质考察队的脚步,对话徐霞客,寻找长江之源,展现了对科学探索的执着追求与传承先辈精神的坚定信念。第三篇章“向阳”,生动展现了门头沟师生在灾后重建工作中的创新与成长,关注民生热点问题。北京市大峪中学“校园的新围墙”以“柴扉计划”为背景,将洪涝灾害转化为宝贵的学习资源,通过多

种形式开展跨学科主题学习,展现了师生面对困难时积极乐观、勇于创新的精神品质。此外,大峪中学分校、北京市王平中学、北京市三家店铁路中学等校师生也同台展示了精彩节目。

在此次活动中,学生用流利的英语、生动的表演和真挚的情感,将一个故事演绎得淋漓尽致。他们不仅在语言表达和表演技巧上得到了锻炼和提升,更在深入挖掘本土文化、传承优秀传统文化、感受科学家精神以及参与灾后重建的过程中,增强了对家乡的热爱、对社会责任担当以及对梦想的追求。

丰台医教协同促学生阳光成长

本报讯(记者 孙梦莹) 12月19日,丰台区召开2024年中小学心理健康教育学术年会,研讨加强医教协同提升学生心理健康服务质量的方案与措施。

年会上,丰台区聘任首批来自北京师范大学、首都师范大学、北京教育学院等高校研究机构的20人担任心理顾问;聘任首批来自北京儿童医院等医疗机构的14人担任精神医疗顾问。根据学校实际工作需求,精神医疗顾问和心理顾问将参与学校的科普宣传与咨询辅导、专业访谈和援助服务、危机个案转化与指导等工作。大会还进行了北京市第十四届中

小学优秀心育成果交流。

北京教育学院丰台分院心理教研室主任程忠智介绍,此次聘任后,精神科医师和心理专家分别担任学校精神医疗顾问和心理顾问,为学校心理健康工作“双赋能”。一年来,丰台全区学校扎实、规范开展各项常规心育工作,在师资配备、心育场所设施、课时安排等方面保障到位,搭建平台,促进心理教师业务水平提升。丰台区心理教育还实现了理念和技术的更新迭代,开展叙事疗愈、短期焦点解决等专业辅导技术培训;围绕典型案例,通过团体督导持续提升教师咨询技能和助人能力。

北京四中设立丘成桐少年班

本报讯(记者 苗露) 记者从北京市第四中学获悉,该校日前正式设立丘成桐少年班,为培养更多数学等基础学科领域的拔尖人才贡献力量。

北京四中丘成桐少年班将通过科学合理的课程体系和顶尖师资团队的配备,与求真书院合作,培养学生在数学和科学领域取得卓越成就。同时,该少年班还将注重学生的全面发展和个性化培养,为学生提供多样化的学习机会和成长平台,并充分利用北京四中的优势,发挥区域

辐射作用。丘成桐先生和北京四中共同期待更多优秀的年轻学生脱颖而出,为国家的发展和进步作出重要贡献。

据了解,丘成桐少年班由丘成桐先生以个人名义发起,联合全国各省优质中学共同举办。该计划采取初高中贯通、大中学联动的方式,通过严格选拔机制,为有潜力的年轻学生提供高水平的数学和科学教育,旨在进一步探索数学等基础学科人才的早期培养,为国家输送数学学科拔尖创新后备人才。

大兴再添2所海淀优质校

本报讯(记者 马明星) 大兴区与北京市六一幼儿院、海淀区中关村第三小学合作办学签约仪式近日举行。此次签约是大兴与海淀的再度携手,同时也标志着两区合作从基础教育拓展到学前教育。

此次合作办学项目涉及2所优质教育资源,其中,中关村三小大兴学校位于大兴新城西片区,规划建设为小学36个班;北京市六一幼儿院大兴园位于大兴区榆垓镇,紧邻临空经济区,规划12个教学班。

近年来,大兴区不断加强

海淀区在教育领域的合作交流,先后引进清华附中、一零一中学、翠微小学、五一小学等7所海淀名校落户大兴,实现优质教育资源共享。此次大兴再添2所优质教育资源校,进一步拓展了大兴与海淀学前教育的合作,实现全学段覆盖和学生培养的全链条贯穿。

大兴区副区长周冲希望两区教委紧密联系,发挥各自资源优势,在数字赋能教育发展等方面加强合作,形成推动基础教育高质量发展的强大合力。

图片新闻



密云学生同台演话剧

日前,密云区第二十七届学生艺术节话剧展演落幕。来自全区23所中小学校的240余名学生表演了33个精彩节目。北京师范大学密云实验中学的《青春无悔》荣获金奖,学生以热情的表演,展现了戏剧艺术的魅力。

本报通讯员 李永辉 摄

石景山区交通支队进校园宣讲交通安全

本报讯(记者 胡梦蝶) 近日,北京市京源学校老山校区为提升师生“知危险、会避险”安全防护意识,有效预防和减少学校周边道路交通事故发生,特邀请石景山区交通支队及老山街道平安办为全体师生开展交通安全知识互动宣讲活动。

活动伊始,区交通支队警官张建军根据老山校区学生特点,从过马路、乘车及校园周边的交通安全实际入手,以互动形式让学生认识道路上常见的交通标志标识。宣讲活动中,

张建军用通俗易懂、生动活泼的语言重点向师生讲解了如何安全穿行马路、不在马路上嬉戏打闹、乘坐车辆系好安全带、骑乘电动车及摩托车佩戴头盔等交通安全常识,并结合学生年龄特点,对未满12周岁不得骑自行车上路、不佩戴安全头盔等交通违法行为的危害与处罚作了详细讲解。

随后,张建军还以道路实况模拟形式,详细讲述了“开门杀”“鬼探头”、司机视觉盲区具体位置等典型交通安全隐患造

成的伤亡高发案例,让学生进一步意识到交通事故的风险和危害,引导学生向身边人宣传交通文明知识,争做文明交通的参与者、宣传者和监督者,将交通安全理念传播得更深更远。

相关负责人表示,学校将持续开展安全宣讲和互动,建立校区安全教育长效机制,进一步增强师生的安全意识,防范和遏制安全事故的发生,营造安全、和谐、文明的教育教学环境。

央美实验成朝阳拔尖创新人才培养基地校

本报讯(记者 邱乾谋) 记者从中央美术学院附属实验学校获悉,该校今年成为朝阳区首批拔尖创新人才培养基地校。近日,美术项目办公室落户该校。

2024年伊始,朝阳区遴选最优质教育资源,形成首批拔尖创新人才培养基地校,中央美术学院附属实验学校成为这首批8所基地校之一。校长姜源介绍,学校多年来采取特色的“一二三四五”拔尖创新人才培养策略,构建十二年一贯制

尚美课程体系,探索小学、初中、高中、大学的一体化美术教育新模式,为学生全面健康成长和拔尖创新人才的培养创造有利的条件。

据悉,近年来,该校拔尖创新人才培养成果丰硕,教育教学质量显著提升,连续六年获得朝阳区教育教学质量优秀单位,学生高考本科升学率达到或接近100%,著名艺术学院和“双一流”高校的优质升学率超过50%。

北大“优秀中学生寒假学堂”启动报名

本报讯(记者 苗露) 记者从北京大学获悉,该校将于2025年1月举办“优秀中学生寒假学堂”活动,内容包括学科素养考察、学科前沿体验、北大文化巡礼等。报名时间为2024年12月20日至12月25日24时。

本次寒假学堂活动面向综合素质优秀、学业成绩突出,具有远大志向和强烈的社会责任感,具备良好发展潜能的高三

学生(参加2025年全国普通高等学校统一招生考试)。活动实行网上报名,学生要于规定时间内登录北京大学网上报名平台,按要求注册、上传相关证明材料扫描件,打印、盖章并扫描上传报名平台自动生成的“北京大学2025年优秀中学生寒假学堂申请表”。北大将组织专家对报名材料进行审核,审核通过的学生方可获得参加

寒假学堂的资格,初审结果于1月上旬在报名系统内发布。审核通过的学生可在系统内打印“参营通知书”。

北大提醒考生,本次活动不收取任何费用。活动由学校教务部组织实施,未委托任何机构和个人进行寒假学堂辅导培训等有关工作,请勿轻信各类虚假宣传,以免自身权益受损。

“太空”黑木耳“落地”北航

本报讯(记者 许卉) 12月18日,在北京航空航天大学“月宫一号”实验室举办的航天育种样品交接仪式上,曾跟随实践十九号卫星飞上太空的黑木耳菌种“落地”北航。未来,北航团队将围绕木耳多糖开发等科研项目开展航天育种实验,借助空间环境的特殊条件培育新品种,以科技助力乡村振兴。

这些黑木耳菌种来自山西省吕梁市中阳县,该地是北航定点扶贫和帮扶的地区,2015年至今,北航助力中阳从脱贫攻坚迈向乡村振兴。如今,木耳产业已成为中阳县巩固拓展脱贫攻坚成果同乡村全面振兴有效衔接的重要支柱产业。北航生物与医学工程学院教授刘红在调研时获悉企业有开展黑木耳空间搭载进行航天育种的需求后,促成了这次搭载实验。

2024年9月27日18时30分,中阳县的心言豹林山耳黑木耳菌种搭载我国首颗可重复使用返回式技术试验卫星——实践十九号卫星升空。10月11日10时39分,这批菌种伴随卫星成功返回地面。“太空的特殊环境会对黑木耳菌种产生诱变作用,从而获得特征性状更加多样化的菌种。”北航派驻中阳县阳坡村第一书记伊志豪说。下一步,北航“月宫一号”团队将对这批菌种开展一系列生长特性和遗传变异研究,通过育种实验培育出更优质的品种,增强黑木耳的抗病性和适应性,使其更易于大众栽培,进一步提升产量和品质。科研人员还将选育符合生物再生生命保障系统的黑木耳菌种,为未来开展月球、火星长期驻留等深空探测提供食物来源。

图片新闻



青春澎湃

首都经济贸易大学近日举办主题为“爱国奉献担当 强国复兴有我”歌咏大会。大会由“回望征程——历史的记忆”“携手前行——团结与发展”“筑梦未来——新时代的呼唤”三个篇章组成,来自16个学院的师生以合唱的形式,展现中华人民共和国成立75周年以来波澜壮阔的发展变化,抒发首经贸人的拳拳爱国情。

本报通讯员 曹海鹏 摄

北科大成立全国首个 群团发展研究院

本报讯(记者 许卉) 近日,“新时代党的群团工作理论研究与智库建设”座谈会暨北京科技大学群团发展研究院成立仪式举行。此研究院为全国首个群团发展研究院。

会上,北科大校党委副书记于成文表示,群团发展研究院将强化使命担当,当好群团学科建设的奋斗者、群团人才培养的探索者、群团事业发展的促进者。

中华女子学院(全国妇联干部培训学院)党委书记刘亚玫代表兄弟高校致辞。她表示,群团发展研究院的成立充分体现了北科大的政治站位、

责任担当和学术自觉,为各兄弟院校相关研究的资源共享、优势互补、合作共赢搭建起交流互动的平台。中华女子学院将借研究院成立这一契机,深化与北科大全方位合作。

共青团中央书记处书记胡百精希望研究院能够探索群团人才培养新模式,注重理论武装、价值塑造、方法训练,促进理论与实践紧密结合;搭建群团学术研究新平台,立足中国自主知识体系构建,加强核心概念和基本范畴研究;打造群团特色智库新高地,建设内外融通的人才队伍,实现智库与实践双向互促。

涉农高校成立二十四节气联盟

本报讯(记者 邓茜) 涉农高校二十四节气传承与创新论坛暨示范基地授牌仪式于近日在京举行。论坛由中国农业大学主办,二十四节气保护传承联盟及中国气象局指导,旨在通过搭建交流平台,促进涉农高校间的紧密合作,探索二十四节气传统文化与现代科技、现代农业、生态保护等领域的融合之道,为中华农耕文明的传承与繁荣贡献力量。行业内多位专家学者、多所涉农高校代表齐聚论坛。

论坛特邀学者、专家围绕二十四节气传统文化传播、气候变化与二十四节气、全球气候变化与农业及其二十四节气与高校学科建设等展开主题分享,从气候、生态、文化、教育等多角度诠释了二十四节气的深刻内涵。全国二

十四节气保护传承联盟荣誉理事长隋斌分享了二十四节气的起源与发展历史研究成果,及我国二十四节气保护传承方面取得的突破性进展;国家气候中心主任、研究员巢清尘以翔实的数据从科学角度分析了全球气候变化对粮食安全及其种植制度、作物分布的影响;中国农业大学资源与环境学院副院长、教授王靖分享了将二十四节气融入教育教学,通过“节气通识课程”“科技小院”等举措推动乡村振兴、加强高校人才培养的具体实践。

会议中,涉农高校二十四节气传承创新联盟正式成立。联盟由中国农业大学资源与环境学院牵头,联合全国16个相关院校、单位,共同培养具有文化自信、创新思维及跨学科能力的新

时代人才,推动教育与传统文化的深度融合,促进二十四节气创造性转化与创新性发展。

论坛期间,在二十四节气保护传承联盟指导下,由中国农业大学联合西北农林科技大学等11所涉农高校共同发起“首届涉农高校二十四节气创意设计联合大赛”,该赛事以“青春校园、节气魅力”为主题,旨在以大学生青春活力和校园风貌激活节气文化生命力,以节气文化的深厚底蕴促进以文化人、以美育人。

中国农业大学相关负责人表示,未来,中国农大将引领联盟秉持开放合作、创新发展的理念,携手各理事单位及社会各界力量,共同推动二十四节气传统文化的传承与发展,谱写中华农耕文明新篇章。

二十余所高校师生共话统计议题

本报讯(实习记者 张睦函) 近日,第十届全国高校研究生统计论坛在中国人民大学举办,来自全国二十余所高校的百余名师生齐聚现场,交流探讨统计学科在新技术、新领域、新问题的研究成果,旨在推动统计学科自主知识体系的构建。

论坛现场,青年学子通过圆桌讨论、主论坛报告、线上分论坛等多种形式,围绕经典统计与人工智能的融合、数理统计、经济社会统计、风险管理与精算、生物统计与流行病学、数据科学与大数据统计等主题作了精彩报告并参与讨论。学生们的研究成果为解决实际难题提供了新的视角

和思路,展现出统计学子敏锐的问题意识和扎实的学术功底。在座的专家学者就研究方法、数据收集与分析、理论框架构建以及结论推导等方面为学生们提出了许多富有建设性和前瞻性的建议。

据了解,全国高校研究生统计论坛由中国人民大学统计学院和全国高校学生创新统计联盟共同发起,2015年创办,每年举办一届。本次论坛由中国人民大学应用统计科学研究中心与统计学院共同主办。人大副校长支晓强表示,广大统计学子应不忘初心、牢记使命,以统计智慧回答中国之问、世界之问、人民之问、时代之问。



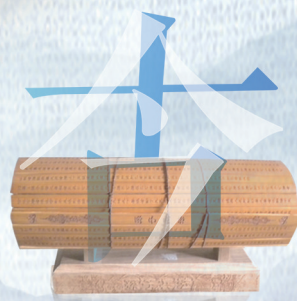
历史学：既要“博通”又要“专精”



中央民族大学历史文化学院副院长 陈鹏

近期，由中央民族大学历史文化学院、中国人民大学清史研究所、中国社会科学院古代史研究所古代通史研究室共同主办的“新史料、新观点、新方法：元明清史与中华民族历史观学术研讨会”召开。与会专家学者对

历史的探讨让大家对历史学相关专业产生了浓厚兴趣。
那么究竟什么是历史学？高考报志愿，看到高校招生计划中有“历史学”一项，许多考生会发问：这个专业到底学什么？学这个专业有什么用？学成之后能做什么？下面一起来谈谈历史学专业的有些事。



三个专业方向培养研究型史学人才

整理史料 探究真相 阐释历史

历史是什么？它有两层含义。第一层是人类社会过往的一切活动，包含政治、经济、社会、文化、思想、军事等诸多领域。第二层是对人类社会过往一切活动“有选择的记录”。今人能够了解过去的情况，有赖前人遗留的记录——史料。史料或为文字，或为器物，或为影像，但终究都是“人”的记录，不可避免地具有局限性和主观性。因此，我们今天了解的历史，某种程度上是前人对那个时代面貌的“有选择的记录”。

历史学是什么？它是以系统的知识、理论与方法来考察史料，进而“探究真相”的一门学问。历史学者就是以这门学问为专业的一群人。为什么需要

历史学者来“探究真相”呢？首先，每一件史料只传达了碎片的信息，今人若不加以整理和分析，这些信息就不会自动“抱团”组成真相。其次，因为史料是前人“有选择的记录”，所以信息常常真假混杂，“眼见”不一定“为实”。若不能结合多方证据以去伪存真，便离真相越来越远。

历史学的魅力在何处？“斯人长逝，往事已矣”，但随着时代的变迁，历史学者带着新的眼光考察史料，往往能够发现新的意义，做出新的阐释，回答新的时代之问。一代代历史学者接续努力，最终推动了人类历史知识的增长。历史著作推陈出新，更让读者大饱眼福。

历史学是中央民族大学办学历史悠久、学术底蕴深厚的专业之一，吴文藻、潘光旦、费孝通、王鍾翰等著名历史学家、民族学家、社会学家曾执教于此，是全国民族史、民族关系史、中华民族共同体历史领域人才培养、科学研究和社会服务的重镇。2019年，学校历史学专业获批首批国家级一流专业，坚持“厚基础、研究型、重特色、有担当”的育人理念，培养具有深厚的理论修养、扎实的史学功底、宽广的国际视野、敏锐的思辨能力和创新意识的研究型史学人才，为构建民族历史研究的“中国学派”、实现中华民族伟大复兴的中国梦提供有力支撑。目前，我校历史学本科专业现有3个专业方向。

中央民族大学历史学专业1995年获批“国家文科基础学科人才培养和科学研究基地”，2009年入选国家级特色专业，2019年入选国家级一流专业建设点。“历史学基地班”努力建设民族历史研究一流人才的培养高地，发挥专业优势，组建全国性的虚拟教研室，在课程体系、实践体系、教材体系各方面凸显“中华民族共同体意识”教育，成为国内“思政教育+历史教育”深度融合的示范者、民族历史教学与研究的引领者，获得国家级、北京市、国家民委优秀教学成果奖5项。

2015年，学校在国内率先开设“历史学(中国与周边国家关系史)本科实验班”，先后列入国家民委《关于全国民委系统进一步服务好“一带一路”战略的意见》(民委发2015〔129号〕)和教育部首批新文科研究与改革实践项目。实验班贯彻“新文科”建设理念，以中国与共建“一带一路”国家关系史为教学重点，从“大周边”“大外交”视野出发，培养初步掌握周边国家语言，能够从多学科视角

考察中国与周边国家关系历史与现实的研究型人才，服务“一带一路”倡议，推动构建人类命运共同体。该专业方向中外会通、专业融通、知行畅通、古今沟通的“四通”人才培养模式，为实现历史学专业优化升级提供了新路径。

2020年，学校历史学专业入选教育部强基计划首批试点建设专业。作为民族高校唯一入选强基计划的历史学专业——“历史学强基班”，该班突出中华民族共同体历史教育的鲜明特色，培养具有深厚的理论修养、扎实的史学功底、多元的学科视野、敏锐的思辨能力和突出的创新意识的历史学研究型拔尖人才。在教学特色与创新上，一是课程教学体系的创新，强基班以学分制改革为抓手，打造“历史学+”的学科交叉课程新体系，满足学生个性化培养的需要，提升历史教学的前沿性与互动性；二是学术训练体系的创新，以导师制改革为抓手，建立多维度的历史学学术训练新体系，构建校内外协同育人机制，提升历史教学的学术性与创新性；三是人才培养机制的创新，优化拔尖人才的评价和培养体系，构建本硕博贯通培养的新体制。

据统计，学校该专业毕业生就业前景好，深造率高。近年来，历史文化学院每年超过60%的本科毕业生赴北京大学、清华大学、中国人民大学、复旦大学、南京大学、南开大学、中央民族大学、香港大学、墨尔本大学等国内外一流高校深造；研究生主要集中在公务员、中学教师、博物馆等机关或事业单位就业，用人单位普遍认为学校毕业生政治素养高、业务能力强。

作为一门既“博通”又“专精”的学问，历史学需要源源不断的新生力量，方能蔚为大观，流传万代。

通专结合 沟通古今 联接中外

大学的历史学专业教育既强调“博通”，又突出“专精”，与中小学的历史教育相比，学习内容的广度和深度大大增加。

本科阶段历史学通识教育与专业教育并重。通识教育包含思想政治理论、信息技术素养、外语、体育等公共基础课和人文社会科学类、自然科学类、艺术教育类和创新创业类课程，旨在提升学生政治素质和综合能力。专业教育既包含中国通史、中国史学史、世界通史、西方史学史等讲授基础知识、核心理论和研究方法的必修课程，又囊括数字人文、历史档案整理与研究等学科前沿和行业协同的选修课程，还带有专业实训、实习和毕业论文写作等实践环节，旨在打牢“博通”基础，为学生升学或就业做好准备。

研究生阶段以考古学、中国史、世界史三大一级学科为起点，深入具体的二级学科开展学习和研究，旨在拓宽学术视野，锻炼“专精”能力。从学科划分来看，考古学下有先秦考古、秦汉至宋元明考

古、外国考古、专门考古、科技考古与文物保护、文化遗产与博物馆学六个二级学科；中国史下有中国古代史、中国近代史、中国现代史、中国专门史、史学理论与史学史、历史地理学、历史文献学(含敦煌学、古文字学)七个二级学科；世界史下有史学理论与外国史学史、世界上古中古史、世界近现代史、世界地区与国别史、世界专门史五个二级学科。

面对新形势，学生如何学好历史学？第一，要对中国历史、世界历史的发展线索有一定了解，有进一步深入探究的兴趣；第二，要学会沉下心来认真阅读和思考，特别要扎扎实实阅读史料；第三，要具备一定的思辨能力和理论学养，考订史实、阐释历史需要理论方法的指导和分析工具的运用，多学科知识的积累也必不可少；第四，要具有一定的语言基础，有良好的古汉语、英语基础，随着研究的深入可能还需掌握其他外国语言或民族语言，同时永续学习的习惯也很重要。

(文/中央民族大学历史文化学院副院长 陈鹏 中央民族大学历史文化学院博士研究生 姜天灏)

期末考试,我可以的

本学期的收官检测——期末考试已临近,面对这次“大考”,高三生该如何在心理层面做好备考调适呢?作为一名精神科医生,我为同学们提供一些建议,希望能帮助大家顺利应考,以良好的状态在备考前半程收尾。

考前焦虑不可怕 正确驱离有方法

考前焦虑是许多考生都会面临的问题。不少考生平时测验时状态还不错,一旦面临期末考试这样的大型考试就会莫名地紧张,表现为过分担忧考试结果,担心考不好会受到老师、家长的责备或同学的嘲笑;或者明明已经学得很好了,但是缺乏信心,害怕考试中遇到不会的题目。其实焦虑是考生在备考期间很正常的一种情绪,心理学研究表明,焦虑水平和表现呈倒U型曲线的关系,适当的焦虑能激发学习动力,考试表现反而会更好。但如果超出一定的阈值,表现出过度焦虑则会使学习效率下降,影响身心健康。

所谓的过度焦虑出现在考生身上会有哪些表现呢?

心理方面

出现坐立不安、感到激动或紧张、容易烦躁、易怒,会因为小事发脾气,易疲倦、注意力难以集中或头脑一片空白,容易胡思乱想,过度担忧考试结果,担心考试失败,脑子里不断去想考不好带来的各种负面后果。

生理方面

出现心慌、手抖、出汗、呼吸急促、憋气、恶心、肠胃不适如胃痛、腹泻、食欲不振、头昏、脚步不稳、头重脚轻、睡眠障碍,难以入睡或保持睡眠状态,或休息不充分等。

当你感到过度焦虑时,可以尝试以下方法。

1. 深呼吸放松法

你可以找一个安静舒适的地方坐下或躺下。闭上眼睛,想象自己的肚子像气球一样,用鼻子慢慢地吸气3至5秒,让空气充满腹部,感受肚子像气球一样膨胀,然后用嘴慢慢地呼气3至5秒,感受腹部收缩。重复这个过程,每次呼吸尽量保持均匀、缓慢、深沉,持续做5至10分钟。

2. 肌肉放松训练

按顺序从头到脚,逐一对身体各肌肉群进行紧绷与放松操作。比如,先紧绷额头肌肉,保持5秒钟,然后放松;接着依次对眼部、脸颊、颈部、肩膀、手臂、胸部、腹部、臀部、大腿、小腿、双脚肌肉,进行同样的操作,每个肌肉群都按照紧绷——放松的顺序重复2至3次,帮助身体放松下来。

3. 正念放松

找一个安静的地方坐下,挺直脊背但不要过于僵硬,双脚平放在地面,双手自然地放在膝盖上。轻轻地闭上眼睛,将注意力集中在自己的呼吸上,不需要刻意去改变呼吸的节奏,只是体验空气进出鼻腔时的感觉。一开始,你可能会感觉脑子里乱糟糟的,各种想法不停地冒出来,比如想到好多作业没做,或者担心考试考不好。当这些杂念出现时,你无须批判或者刻意赶走它们,只要温柔地把注意力再拉回到呼吸上就好,就这样静静地感受呼吸,持续10至15分钟。

4. 积极自我暗示

你可以写下一些能够鼓励自己的话,如“我可以的”“我已经准备好了”“我有能力应对考试”等,自己有空时可在心中默念或者轻声说出,重复多次,自我激励。

5. 转移注意力

当感到焦虑情绪过于强烈时,你可以去做一些自己喜欢的事情来转移注意力。比如听音乐或者运动,让自己暂时从紧张的备考氛围中解脱出来。

作者:王芳

精神病与精神卫生学硕士
北京儿童医院精神科副主任
医师

毕业于北京大学精神卫生研究所,从事儿童青少年精神病学临床、科研工作10余年。参与多项儿童精神疾病相关研究。

考试结果有好坏 如何调适是关键

考试结束后,无论结果如何,都要正确面对。

如果成绩理想,希望你不要骄傲自满,总结成功经验,为下次考试积累方法。如果成绩不理想,感到难过、不开心是正常的,可以允许自

己难过和失落一段时间,也可以找信任的师长、朋友倾诉负面情绪,他们的支持和鼓励能帮助你更快地走出情绪低谷。切忌一直沉浸在考试成绩不理想的悲伤中,在表达了自己的负性情绪之后,要有所行动,

可以从考试内容、学习方法、考试心态等多个角度分析失利原因,究竟是知识点掌握不牢固,还是备考时没有合理规划时间,抑或是心理压力过大影响发挥等。

针对具体原因,制订改进计

划,如重新复习薄弱知识点、进行模拟考试训练以提高答题速度和准确性、学习应对考试压力的方法等。若能将一次考试的失利转化为提升自己的机会,你的收获将远不止分数提升那么简单。

情绪具有传染性 家长把控讲分寸

孩子的情绪稳定也离不开给力的父母,陪考阶段,家长要保持稳定的情绪,不要因为担心孩子的考试情况而表现得很焦虑。情绪是会传染的,孩子很容易受到家长情绪的影响,家长的焦虑会加重孩子的心理负担。

在孩子备考期间,家长要尽量保持家庭氛围的轻松和谐,要关注孩子的情绪状态,如果孩子已经很紧张了,就不要过度强调考试的重要性,以免增加孩子的压力。家长可以安排一些有趣的家庭活动,或者带孩子一起运动,让孩子在学习之余能够放松身心。

当考试成绩出来后,如果孩子有

进步,家长要分享孩子的喜悦,给予充分的肯定和鼓励,可以用奖励孩子一个小礼物,或者带孩子去喜欢的地方游玩等方式来激励孩子。若考试结果不理想,家长的应对方式是否合理,会对孩子的心态和后续学习产生深远的影响。

孩子成绩不理想时,父母该如何陪伴呢?

1. 不要责备

诸如“你怎么这么笨”“你为什么不努力一点”之类指责的话一旦从家长口中说出,会让孩子的负面情绪更加低落,并可能会破坏亲子关系,增加孩子的心理负担。遇此情况,家长要安慰

孩子,告诉他只要努力学习了,无论考试结果如何,都是值得肯定的,一次考试成绩的好坏都不能决定未来。

2. 接纳情绪

家长要允许孩子充分表达自己的情绪,无论是悲伤、沮丧还是愤怒。在这个过程中家长要认真倾听,不要打断孩子,并告知他有这些情绪是正常的。例如,孩子可能会因为考试失利而哭泣,家长可以抱着孩子说:“我知道你现在很难过,没关系,你可以哭出来。”

3. 挫折教育

家长不妨利用这个机会对孩子进行挫折教育,提高孩子的心理韧

性,让孩子明白挫折是成长经历中的一部分。告诉孩子通过这次考试失利,能发现自己的不足,是一个很好的学习机会,只要不放弃努力就会取得进步。

4. 展开行动

等孩子情绪稍微稳定后,家长可以和孩子一起坐下来,心平气和地分析考试失利的原因,并帮助孩子制订改进计划,让孩子知道如何在下次考试中避免同样的失误,鼓励孩子按照计划行动起来。在这个过程中,家长可以给予适当的监督和帮助,比如,为孩子提供学习资源,帮助其建立良好的学习习惯等。



体育类招生三条路

近日,教育部、体育总局、北京教育考试院陆续发布《关于做好2025年普通高等学校部分特殊类型招生工作的通知》《2025年普通高等学校运动训练、武术与民族传统体育专业招生管理办法》《北京市2025年普通高等学校招生统一考试考生须知》等文件,体育单招、高校高水平运动队招生工作即将启动。面对体育专业、高水平运动队、体育单招三条路,拥有一定体育特长的考生该怎样选择? 本文为你梳理三种招考方式的特点。

体育专业		VS	高水平运动队		VS	体育单招	
符合 2025 年高考报名条件							
对年龄身高有要求 热爱体育事业,有一定的体育运动基础。考生年龄不超过22周岁(2003年9月1日以后出生),未婚。身高等具体招生录取要求以高校公布的招生章程为准。例如,北京体育大学要求男生身高不低于1.70米,女生身高不低于1.60米;裸眼视力任何一眼不低于4.0。 教练员、体育教师、优秀运动员(指市级以上优秀运动队的队员)可放宽到28周岁(1997年9月1日以后出生),婚否不限。			获得国家一级及以上运动员称号 获得国家一级运动员(含)以上技术等级称号的考生可报考高校运动队。报考运动队的考生,应在规定时间内按照体育总局指定的方式,申请有关高校运动队招生项目并参加对应项目专业测试。 运动队招生对象不限年龄。			获得国家二级及以上运动员称号 考生须具备运动训练、武术与民族传统体育专业招生项目的二级(含)以上运动等级称号。在兴奋剂违规禁赛期内。 2025年报名考生的等级证书须在项目规定的时间范围内:冬季项目为2024年12月1日至2025年1月7日;夏季项目为2025年3月10日。	
体育专业包括体育教育、社会体育指导与管理、休闲体育、体能训练、体育旅游、冰雪运动等6个专业。			高校高水平运动队招收包括田径、篮球、排球、游泳、乒乓球、羽毛球等多个项目,不同高校运动队招生项目有所不同。对于具体招生项目及计划数等,考生要及时关注高校发布的高水平运动队招生简章。 考生所持本人运动员技术等级证书中的运动项目应与报考高校的运动项目一致(原则上运动小项也应对应一致,田径项目须严格对应)。			体育单招招生专业分为运动训练、武术与民族传统体育2个专业。运动训练专业招生项目两类共63个招生项目。武术与民族传统体育专业招生项目2个。考生要选择与等级证书相符的项目。	
2025 年高考			单独考试				
报考体育专业的统考考生须参加全国统一招生考试及北京市普通高中学业水平等级性考试。			高水平运动队考生文化考试成绩使用全国统一高考文化课考试成绩。			文化考试科目为语文、数学、外语、综合,总分满分为150分,四科满分为600分。考生要用黑色字迹的钢笔或签字笔在答题卡上作答。	
北京市体育专业考试			全国统一测试				
包括身体素质及专项技术两大项,身体素质考试项目为100米跑、绕杆跑、立定跳远和原地推铅球(男6kg,女4kg)4项;专项技术考试包括田径、篮球、排球、体操、武术、游泳、乒乓球等41项,考生可按本人专长从中任选一项进行考试。体育专业考试当天考生还须参加面试,面试内容为仪表(五官、体形)、协调性、柔韧性。			高水平运动队所有项目的专业测试全部实施全国统考,与体育单招的体育专项考试统一组织,统一采用体育总局相关体育专项考试方法与评分标准进行评分。高校不再组织相关项目的校考。 体育专业测试之前,考生须与高校签订《反兴奋剂承诺书》。拒不签订承诺书或拒绝接受兴奋剂检查的考生,视为主动放弃考试资格。兴奋剂违规的考生,视为考试作弊,按照有关规定严肃处理。			体育专项考试采用全国统一测试,满分100分。体育总局委托有关院校按照体育总局制定的《普通高等学校运动训练、武术与民族传统体育专业体育专项考试办法(2025版)》评分。 考生依据报名项目进行体育专项测试并参加考试。	
本科提前批			本科特殊类型招生			单独录取	
体育专业在本科提前批进行录取。体育专业招生的高考成绩及体育成绩最低控制分数线根据招生计划数和生源情况分别划定。招生学校在最低控制分数线以上确定调档要求,根据考生的高考成绩和体育成绩,按照学校招生章程中的录取原则择优录取。			投档录取工作安排在本科特殊类型招生批次进行。高校按照公布的录取规则,根据入围考生填报的志愿和体育专业测试成绩择优录取。 部分“双一流”建设高校对考生的高考成绩要求须达到生源省份普通类本科批次录取控制分数线;其他高校对考生的高考成绩要求须达到生源省份普通类本科批次录取控制分数线的80%。 对于体育专业成绩突出、具有特殊培养潜质的考生,高校可探索建立文化课成绩破格录取机制。 在录取考生中,高考文化课成绩不低于高校相关专业在生源省份录取分数线下20分的考生,可录取至对应的普通专业;其余考生限定录取至体育学类专业。			体育单招实行单独录取。考生高考成绩须达到生源省份普通类本科批次录取控制分数线,体育专项成绩不低于180分,体育专项成绩不低于40分。对具备一级运动员技术等级称号的考生,院校可在院校文化成绩最低录取控制分数线上录取;对具备运动健将技术等级称号的考生,院校可在院校文化成绩最低录取控制分数线上录取。 在达到院校文化和体育专项成绩最低录取控制分数线的基础上,学校将根据考生高考成绩(含加分)和体育专项成绩3:7的比例计算考生录取综合分。考生在填报志愿时,须按照院校招生章程的要求,在所招生院校进行报名,并确定好录取批次。	
不要求获得等级证书			文化成绩要求较高			体育成绩须达标	
近年来体育产业的高速发展对体育专业人才提出迫切需求,为体育专业毕业生提供了广阔的就业空间。首都体育学院招办负责人龚佳介绍,北京市统招体育专业考试,身体素质占比60%,专项占比40%,专业可选范围较大。			参考2024年,北京大学、清华大学、中国政法大学、北京理工大学等多所在京高校具备招收高水平运动队资格。考生如果想要报考高水平运动队,在体育测试成绩合格的基础上,同时也需要较高的文化成绩。 此外,相比体育专业,高水平运动队考生入学后在就读专业上有较大选择空间,除体育学类专业外,也有普通类专业可选择。			体育单招在文化成绩上有要求,文化课成绩较弱、运动竞技水平突出或在武术及民族体育项目上有特长的考生,可考虑报考。此外,考生如未在体育单招中取得优异成绩,还可继续参加普通高考及所有批次的录取。	

路 哪条适合你？

作的通知》
体育专业考
单招这三条

招

运动员称号
术与民族传统体育专业
员技术等级称号,且不

书审批日期要在相应
项目为2015年1月1日
为2015年1月1日至

动训练、武术与民族传
业包含冬季项目、夏季
术与民族传统体育包
率较3个招生项目。
应的项目进行报考。

学、政治、英语四科,每
00分,使用国家通用语

究考方式进行,满分为
校组织体育专项考试,
等学校运动训练、武术
项考试方法与评分标准

育专项考试,不得跨项

文化成绩录取控制分
成绩录取控制线不低于
等级称号的考生,招生
取控制线下降低30分录
号的考生,招生院校可
线下降低50分录取。
项成绩最低录取控制
的文化成绩(折合百分
例进行综合评价,计算
志愿时须选择不超过2
子志愿顺序。

突出

较多优惠政策。文化
异且竞赛成绩十分突
上有专项特长的考生,
传统体育专业招生。
招中被录取,还可以继
录取。

相关链接			
报名流程及考试时间			
	体育专业	高水平运动队	体育单招
注册报名	在高考报名时选报“参加体育专业考试”	考生须在规定时间内按照体育总局指定的方式(详细报名信息见“中国运动文化教育网”或“体教联盟App”),申请有关高校运动队招生项目并参加对应项目专业测试	考生在“中国运动文化教育网”或“体教联盟App”中的体育单招系统进行注册,验证报名资格,填报志愿并缴纳考试费,完成报名
	2024年11月	具体时间根据各高校高水平运动队招生简章中的相关要求	冬季项目: 注册时间为2024年12月19日至2025年1月7日 报名时间为2024年12月29日至2025年1月7日 夏季项目(含武术与民族传统体育专业项目): 注册时间为2025年2月1日至3月10日 报名时间为2025年3月1日至3月10日
体育考试	身体素质、专项技术、面试	体育专项测试:运动训练专业11个冬季项目、52个夏季项目以及3个武术与民族传统体育专业项目,考生须选择与本人等级证书相一致的项目进行报名	
	2025年4月(具体时间另行发布)	冬季项目:2025年1月11日至5月12日 夏季项目(含武术与民族传统体育专业项目):2025年3月20日至5月12日	
文化考试	高考		单独文化考试
	一般为每年6月7日、8日(以后续公布时间为准)		时间 上午 下午 9:00-10:30 14:00-15:30
			2025年3月29日 2025年3月30日 语文 政治 数学 英语
成绩查询	北京教育考试院网站查询体育专业考试成绩	登录“体育单招系统”查询体育专项以及文化考试成绩	
	一般于考试结束两周左右发布	一般在5月中下旬左右; 招生院校会在2025年5月30日前确定拟录取名单,并上传至体育单招系统	

2025年普通高等学校运动训练、武术与民族传统体育专业招生院校

运动训练专业招生院校(155所)							
北京体育大学	上海体育大学	武汉体育学院	西安体育学院	成都体育学院	沈阳体育学院	首都体育学院	天津体育学院
河北体育学院	吉林体育学院	哈尔滨体育学院	南京体育学院	山东体育学院	广州体育学院	北京师范大学	河北师范大学
山西大学	中北大学	山西师范大学	内蒙古师范大学	内蒙古民族大学	辽宁师范大学	沈阳师范大学	大连大学
大连理工大学	辽宁工程技术大学	吉林大学	东北师范大学	吉林师范大学	延边大学	北华大学	长春师范大学
哈尔滨师范大学	华东师范大学	苏州大学	中国矿业大学	江苏师范大学	浙江大学	宁波大学	安徽师范大学
合肥师范学院	福建师范大学	集美大学	华东交通大学	南昌大学	江西师范大学	井冈山大学	赣南师范大学
宜春学院	中国海洋大学	山东理工大学	烟台大学	聊城大学	曲阜师范大学	河南大学	郑州大学
河南师范大学	洛阳师范学院	南阳师范学院	黄河科技学院	华中师范大学	江汉大学	中南大学	湖南师范大学
湖南工业大学	衡阳师范学院	华南理工大学	华南师范大学	深圳大学	嘉应学院	广西师范大学	海南师范大学
西南大学	重庆师范大学	西华师范大学	贵州师范大学	云南师范大学	陕西师范大学	陕西理工大学	西北师范大学
天水师范学院	青海师范大学	青海民族大学	宁夏大学	新疆师范大学	石河子大学	张家口学院	内蒙古大学
湖南人文科技学院	广西大学	西藏民族大学	同济大学	暨南大学	河北工程大学	廊坊师范学院	华中科技大学
重庆文理学院	邯郸学院	南京工业大学	武汉体育学院 体育科技学院	西安电子科技大学	华侨大学	太原理工大学	齐齐哈尔大学
巢湖学院	湖南科技大学	昆明理工大学	东北大学	河海大学	东北电力大学	江西财经大学	湖北师范大学
武汉商学院	广东工业大学	广州商学院	长江师范学院	宁夏师范大学	上海交通大学	华东理工大学	武汉理工大学
四川大学	山西财经大学	上海师范大学	淮北师范大学	湖北工业大学	三峡大学	广西民族大学	重庆城市科技学院
贵州医科大学	中央财经大学	复旦大学	厦门大学	山东大学	中山大学	重庆大学	西安交通大学
西北工业大学	唐山师范学院	山西大同大学	长治学院	内蒙古科技大学	浙江师范大学	杭州师范大学	武汉科技大学
长江大学	湖北大学	湘南学院	长沙师范学院	广东第二师范学院	南宁师范大学	西南政法大学	成都大学
西安工业大学	延安大学	兰州交通大学					
武术与民族传统体育专业招生院校(60所)							
北京体育大学	上海体育大学	武汉体育学院	西安体育学院	成都体育学院	沈阳体育学院	首都体育学院	天津体育学院
河北体育学院	吉林体育学院	哈尔滨体育学院	南京体育学院	山东体育学院	广州体育学院	河北师范大学	山西师范大学
晋中学院	内蒙古民族大学	沈阳师范大学	东北师范大学	哈尔滨师范大学	苏州大学	扬州大学	江苏师范大学
浙江大学	杭州师范大学	阜阳师范大学	集美大学	江西师范大学	山东师范大学	鲁东大学	菏泽学院
河南大学	郑州大学	河南理工大学	洛阳师范学院	商丘师范学院	黄河科技学院	湖南师范大学	吉首大学
广西师范大学	海南师范大学	贵州师范大学	云南师范大学	云南民族大学	西北师范大学	宁夏大学	青海师范大学
青海民族大学	山西大学	西华师范大学	三亚学院	呼和浩特民族学院	邯郸学院	沧州师范学院	武汉体育学院 体育科技学院
湖南工业大学	长江师范学院	长治学院	河南师范大学				

(本报实习记者 张睦函 本报记者 胡梦蝶)



编者按:元旦过后,各区高三生将陆续迎接期末考试的检验。本期我们特邀教研员和一线名师,结合9个学科各自的特点,为大家做出备考规划,助力考生自信迎考。

语文

高效梳理 打通板块



北京理工大学附属中学通州校区
高中语文研修员 尹鑫磊

一轮复习接近尾声,期末考试临近。针对语文学科的复习备考,我分享三个行之有效的技巧,希望能够帮助考生梳理知识体系,打通交叉板块,助力期末考试取得好成绩,并为后续的二轮复习打下坚实基础。

掌握文言、语用的知识互用

近几年,高考题型中新增了语言基础运用题,尤其是病句题目,是考生复习中的重点内容。病句题涉及的句子成分知识,与文言文的语句理解题在语法分析上有相通性,因此可以整合复习,提高效率。

例如,2021年高考北京卷的病句题中,“随着短视频、直播平台的异军突起,还带来了未成年人沉迷网络、打赏主播等问题”和“对广大人民群众而言,也渴求健康的网络空间”均因介词使用不当导致缺少主语。考生在解答这类题目时需掌握语法

留意诗歌、散文的析同存异

诗歌与散文在知识点与鉴赏方法上相通,结合复习可事半功倍。

首先,诗歌和散文的主题多样,常涉及自然景观、社会现象、人生哲理等。无论是诗歌还是散文,作者的行文思路都值得关注,如材料的组织、段落安排和篇章结构的搭建。考生通过分析这些内容,能更好地理解作品的内在逻辑与主题思想。

其次,表达方式上,二者可用记叙、描写、议论、抒情等表达情感,并运用象征、比喻、拟人等修辞手法提升艺术效果。例如,2010年高考北京卷散文题“分析‘海棠花’的作用”与2020年高考北京卷的诗歌题“分析桃树的意义”,以及2024年高

做好微写作的类型归纳

微写作是语文考试中“短小精悍”的部分,复习时,考生可对历年的试题进行归类,有针对性地练习。

如议论性文体,包括写体会、评语、评论等形式。高考北京卷中,写体会的试题,如2021年的“文学名著中选择一人物,谈遗憾与启发”;评语类试题,如2018年为《论语》人物颜回或曾参写评语;评论类试题,如2024年围绕“点赞”现象表达观点。

进行议论性微写作时,考生需做到观点鲜明、论据充分,建议遵循“观点陈述—理由分析—总结深化”的逻辑结构,层层推进。

再如,抒情性文体,如2024年高考北京卷的“请以‘月的独白’为题,用月亮口吻写小诗或抒情文字”。写作时,考生应

数学

整合强化 提升能力



北京市京源学校
特级教师 正高级教师 李军

通过一轮复习,考生已经完成了基础知识的巩固和系统梳理,但对于某些知识的理解仍可能停留在表面,某些思考方法还未真正掌握。因此,大家还需把复习过的知识进一步整合与强化,提升解题的综合能力。下面我针对数学科目的期末复习给出几点建议。

回归教材 构建体系

通过各章节的复习,考生虽然熟悉了教材上的概念、定理和公式等知识,但这些知识在脑中还处于零散状态,大家可通过回归教材、绘制思维导图的方式,建立起它们之间的联系。首先,考生可按照高中数学课程的主线内容划分主要分支,如“函数”“几何与代数”“概率与统计”等。然后划分次要分支进一步细分具体知识点,如在“函数”分支下划分“函数

的概念”“函数的性质”“数列”“导数”等。同时,还要建立不同知识点之间的联系,比如函数与方程、函数与数列、函数与导数等之间的联系,并思考其中的内在逻辑和相互作用,总结常见的解题方法和技巧等。通过思维导图,把整个主线内容串联起来,形成一个完整的知识体系,有助于考生更好地理解概念,认识其中的本质和规律。

整理错题 反思提升

考生在复习过程中经历了大量的练习和考试,积累的错题可能很多,这些错题是不可多得的宝贵资源,从中反思总结是复习的一个重要环节。首先,考生要把错题按照知识点、题型或者错误原因分类整理到错题本上。然后,认真分析题目出错的原因:是概念理解不清,还是

某些公式的变形不熟练;是计算不过关,还是解题思路有问题;是会做的题做错了,还是题目不会做等。找到问题的根源,从而有针对性地进行改进。另外,错题要定期回顾,并尝试总结其中的规律和共性,力争做会一道题就能会做一类题,触类旁通,举一反三。

总结通法 关注技巧

通法是指解决一类问题的通用方法,反映的是数学基本性质和基本思想方法,是数学解题中最基本的思路和最常用的方法,而技巧则是在掌握通法的基础上,灵活运用一些特殊手段让解题过程变得更加简单高效。建议考生要有意识地归纳总结一些主要题型的解题通法,并关注其中的解题技巧。比如,导数解答题的通法是先确定研究对象,求出其定义

域,然后求出对象函数的导函数;如果导函数的符号容易判断或零点容易求解,就直接判断导函数的符号或求出其零点,再列表,结合函数的单调性解决问题。但对于比较复杂的导数题目,如含参问题,又该怎么办,其中的通法是什么、技巧有哪些?考生就要结合具体题目进行总结,并尝试用总结的通法和技巧去解决新的题目。

抓住重点 补强弱点

抓住重点就是要明确考试中频繁考查、分值占比较大的主干知识和题型。例如,函数的性质与应用、立体几何、圆锥曲线、导数等内容是考查的重点,考生不仅要深入理解其概念、原理,还要熟练掌握解题方法,不仅要解决“是什么”“怎么样”的问题,更要思考“为什么”“怎么来的”“怎样想到的”“为什么这么想”等问题,获得感悟,提高思维能力。

补强弱点需要考生先对自己的学习情况进行全面、客观的分析,找到学习中存在的弱点,并有针对性地进行弥补。比如,圆锥曲线是你的薄弱环节,你就先要分析清楚弱在哪里,是某个特定的知识点不熟悉,还是不熟悉几何元素与代数表达之间的关联……找到问题出在哪里,再想办法找对策,对症下药,方能化弱为强。



英语

夯实基础 突破难关



清华大学附属中学
尹然

随着高考英语第一次听说考试落下帷幕,考生已投入到紧张的期末考试备考中。在距离考试一个月左右的时间里,考生可以做哪些准备呢?

调整复习节奏

前段时间,考生主要进行听说考试备考的冲刺,每周甚至每天都在进行大量的听说练习,复习听说话题词汇、训练听说技巧等,对于笔试部分的复习处于放缓甚

至停滞的状态。因此在现阶段,考生要及时调整节奏,从紧张的听说考试冲刺中走出来,合理制订复习计划,对一轮复习成果加以巩固。

巩固复习成果

在一轮复习中,考生对教材话题、相关词汇、语法体系进行了系统的梳理和复习,在接下来的一个月中,考生要对前期复习的内容进行回顾和梳理,并分专题进行二轮复习。

1. 词汇积累与巩固

词汇是英语学习的基石。在复习过程中,考生首先要对课本词汇进行系统梳理,可按照单元顺序,回顾每个单元的重点单词、短语及其用法。考生不仅要掌握单词的拼写和基本释义,更要深入理解其不同语境中的含义、搭配和词性变化。例如,“account”一词,作为名词有“账户;描述;理由”等意思,常见搭配有“take into account(考虑)”“on account of(由于)”；作为动词则有“认为;解释”等含义,搭配如“account for(解释;占……比例)”。

除了课本词汇,考生还应重视课外词汇的拓展。考生可通过阅读英语文章、做练习题等方式,积累高频词汇和在考试中经常出现的生词。建议准备一个专门的词汇笔记本,将遇到的生词、近义词、反义词及相关短语整理下来,方便随时复习。此外,考生每天还要安排一定的时间背诵词汇,比如早上起床后和晚上睡觉前,利用碎片化时间加深记忆。同时,可以采用一些记忆技巧,如联想、词根词缀法等,提高词汇记忆的效率。

2. 语法知识的梳理与强化

高三生虽然对语法知识有了一定的积累,但在复习时仍要进行系统梳理。

考生可从句子成分入手,复习主语、谓语、宾语、定语、状语、补语等基本概念,理解不同词性在句子中的作用。接着,深入学习各类从句,如名词性从句、定语从句和状语从句。掌握它们的引导词、用法特点以及在句子中的位置和功能。此外,谓语

适当模拟练习

考生可以回顾期中考试时在应试技巧方面出现的问题,争取在期末考试中不因应试技巧准备不足而失分。建议根据自身水平进行限时模拟,熟悉考试流程和题型分布,调整答题时间和策略,提高应试能力。

在模拟考试结束后,考生要认真分析

试卷,尤其是对错题要进行整理和总结。将错题分类整理,找出自己在词汇、语法、阅读、写作等各方面存在的问题,并分析错误原因。同时,要将错题中的知识点和解题技巧整理到笔记本上,经常复习,避免在考试中再次犯错。

物理

精准施力 科学备考



北京市第一七一中学
时子蒙

北京物理试题设计注重反映学科本质,突出考查对物理核心概念和规律及其相互关系的理解,以及分析问题、解决问题的能力。因此,建议考生在复习备考中明确方向,精准施力,从而提升应考实力。

重读教材 全面梳理

北京高考物理的很多题目原型或情景均源自教材,在教材素材的基础上进行加工拓展,这是在引导和促进学生在复习备考中阅读教材、思考教材,做好教材的回归,从而更好地落实基本概念、基本规律。考生可按照教材目录或每节的小标题(黑体字)做好知识梳理,思考每一个章节有哪些核心概念,这些概念是如何建立的;有哪些规律,这些规律是如何生成的,弄清其适用条件;在解决问题时运用了哪些典型的思想方法,如构建理想模型法、等效法、类比法、微元法、逆向思维法等,领悟这些思想方法的精髓。同

时,考生可通过构建知识框架或思维导图打通知识间的联系,将零散的知识点串联成网,以便在解决问题时能够迅速调用相关知识,实现多维度思考。比如通过电场强度的定义,可类比得到磁感应强度的定义,然后拓展到重力场强度、引力场强度、风力场强度等,最后归纳得到场的强度的一般性定义方法。另外,考生要对教材出现的典型、重要的物理模型进行梳理总结,如小球弹簧模型、绳球杆球模型、传送带模型、子弹打木块模型、电流微观模型等,明确在解决问题时有哪些关键步骤,可以运用哪些物理规律。

规范训练 优化思维

在复习过程中,考生要进行适当的习题训练,题目的选择要优而精,而不是大量刷题。在模拟测试中,考生要完全按照每种题型应该分配的时间来完成,同时明确和强化解决问题的思维路径。之后更重要的是学会将自我解题过程与标准答案作比较,熟悉评分规则、作答标准,通过自我诊断,分析和明确失分原因,针对曾经做错的题目以及老师重点强调的规律、方法、重要结论和物理思想等进行再认识。尤其是计算题,在过程分析上要具有逻辑思维,在方程书写上要规范,更要明确自己到底想运用什么规律,切忌“混搭”。比如运用动能定理求解问题时,要先确定好研究对象,选定初末状态和过程,然后对物体进行受力分析,厘清这个过程哪些力做功,再去列动能定理,规范地表示出等号左边合外力做功,等号右边为末动能减初动能。

对于基础薄弱的考生,通过计算题前两道题的训练可以养成分析问题的习惯,规范解决问题的流程,体会和强化核心规律在经典模型中的运用。例如,带电粒子在匀强磁场中做圆周运动的问题,要通过画图来定心、定半径,从而得到几何关系来进行求解。对于能力较强的考生而言,除基础问题要全过关外,还要对考查思想方法类题目、考查综

合分析能力的题目等进行钻研,提升思维能力。例如,2023年北京高考第19题,是一道力学和电学知识相结合的分析综合计算题。该题以除尘为背景考查了模型构建、推理论证、类比思想和运动的分解思想等。考生需要分别讨论不计空气阻力和考虑空气阻力两种情况下的带电粒子在电场中的运动,涉及的主要知识点有受力分析、带电粒子在电场中做类平抛运动、运动的合成与分解、牛顿运动定律等。在思考分析过程中,考生要善于将所学的知识与方法与该题情景和设问建立起联系,通过类比小船过河模型找到共同点,将知识与方法进行灵活迁移,从而解决新的问题。

期末是能力培养的关键期,在备考阶段考生可以将高考试题反复钻研,利用往届的期末题进行练手,把选择题中每一个选项所对应的知识点都理解透彻,每一个实验都按照实验原理、实验方案、实验装置、实验操作步骤、数据处理与分析、实验结论、误差分析等进行整理复习。在解决实际问题时,考生要不断去体会如何根据问题的要求和目标,把实际问题简化,构建出物理模型,抓住主要的物理条件和物理关系、主要的物理过程和情境,把问题与熟悉的物理知识联系起来,从而用所学知识和方法去解决问题。

首都教育 · 高招
高质量发展

化学

科学备考 稳步提升

北京汇文中学
岳波

高三期末统考即将到来,对于大部分的高三学生来说,这是第一次参加全区范围的统练,第一次走出本校参加全区的赋分排名,所以意义重大。那么,应该怎样备考化学学科呢?同学们需要从考试意义和自身情况两个方面来加深认识。

明确考试范围 突出重点难点

一般来说,区级研修部门在9月份会给出期末考试的范围,以便各校安排复习备考进度。在考试范围上,各区不会完全相同,但也大同小异,可能会有个别知识板块存在差异。

同学们需要注意,尽管各区的复习进度和顺序不同,但是基于提高学生综合能力的角度考虑,各区在期末考试内

容上会尽量做到对知识板块的全覆盖。也就是说,不管有没有复习到,期末考试都会有所涉及,没有复习到的知识板块考得会更为基础,而对于复习过的内容,考查难度会加大。这样做也是为了对标高考的命题风格,保证试题的基础性和综合性,旨在检测和提高考生解决综合问题的能力。

检测知识结构 关注思维能力

期末统练的功能不完全是为了检测考生一学期以来的复习效果,其导向功能更加重要,强调引导各学校和学生复习的方向,提高复习质量,对标高考的试题难度。

各区研修部门会在近三年北京市高考试题的研究基础上,分析高考试题的命题思路和热点趋势,把握难度与广度,进而命制期末试题。因此,期末试题会

很注重对化学学科知识体系掌握程度以及解决实际问题的思想方法的考查。同学们应细致梳理基础知识,形成结构化的知识体系与答题思路。例如,对于电学问题,要清晰梳理思维流程:先定电池种类,再定电极名称,书写电极反应,并联系两极变化写出总反应,能根据“元素守恒、电子转移守恒和电荷守恒”三个条件进行定量分析。

梳理学科框架 分类精研试题

掌握完整的学科框架,对于同学们的复习备考非常重要。同学们首先要反思自己的复习过程,思考是否形成相对完整的知识体系,杜绝知识的碎片化,做到清晰了解每一个知识板块的脉络与核心知识,具备相应的基本技能。以水溶液问题为例,大家要了解水溶液中的平衡有哪些,在做题时先找出主要平衡,接着要能看到溶液中的微粒,用平衡把这些微粒组织起来,用平衡常数表达微粒间的定量关系。还要用动态的观点看待平衡,当有外来因素干扰时,平衡的主次关

系可能会发生改变,从而带来溶液性质的改变。

对于做过的试题,同学们应分类精研,不能以刷题的心态对待复习,而要有研究的精神,能站在命题者的角度来思考问题。大家可以按照知识板块把做过的试题分类整理,反思同类试题的设问角度与设问方式,这是高考命题着力创新的地方,考查考生随机应变的能力与思维的灵活性和发散性。因此,在面对复杂情境的问题时,同学们应做到“透过现象看本质”,进而才能利用所学知识分析并解决问题。

反思整理得失 提升综合能力

期末统练前的心理调适很重要,同学们可以保持适当程度的紧张。心理学研究表明,过高的心理预期可能会带来过大的压力,而适当紧张的心态则有助于大家更好地发挥,取得更加理想的成绩。

期末统练是一次非常好的检测机会,能够帮助大家检测复习成果、答题技能与心理状态。所以,在考试之后,同学们不能只是简单地关注分数与排名,最重要的是要分析和反思自己在考

试中的得与失,能够客观地看待自己的成绩。考得好的地方要充分肯定自身进步,坚定信心,认可自己过往的付出,坚定未来努力的方向;考得不理想的地方更要找到原因,反思是因为自身知识体系不完善所导致的,还是思维能力不足,抑或是时间安排不合理、答题时表达不到位,进而进行针对性调整。通过期末考试的历练,同学们在知识、能力和心理上的调适,都会为将来的高考奠定更加坚实的基础。

生物

掌握核心 总结思维

北京师范大学第二附属中学
张永鑫

高三上学期的期末考试是第一次全面系统地考查同学们复习情况的一次考试,它既要第一轮基础知识复习进行全面考查,又要体现新高考命题的趋势和特点,所以命题往往具有基础性、全面性和新颖性。针对本次考试的特点,下面为同学们的复习备考提出几点建议。

梳理笔记 理解核心概念

俗话说得好:“书读百遍,其义自见。”通过重新整理、复习笔记,既可以加强对基础概念的熟练程度,亦可以加深对概念的理解。生物学科充满了概念和专业术语,它们是构建整个学科知识体系的基石,深入理解这些概念的含义及其相互之间的关系至关重要。因此,在梳理笔记时,同学们要着重整理知识结构框架,可以尝试制作概念图或思维导图,将复杂的信息以图形化的方式展现出来,这种输出形式不仅有助于记忆,还能帮助大家更好地把握知识

结构框架。

在理解概念的时候,可以借助“what、how、why”模型进行思考。例如,在复习细胞分化概念时,我们要思考“什么是细胞分化”“这个概念描述概括了细胞怎么样的生命活动”,这就是“what”问题;其次要思考“细胞分化的机制是怎样的”,即“how”问题;最后思考“细胞为什么要分化”“细胞分化有什么适应性意义”,即“why”问题。这样有助于同学们思考概念产生的背景和意义,帮助同学们更深刻、准确地理解概念的内涵。

整理错题 总结思维模型

科学思维和科学探究是核心素养的重要组成部分,也是高考命题考查的重点和难点,考查方式一般包括“通过分析实验结果,运用论证思维得出结论”“设计或评价实验方案”“遗传学的推理问题”等。同学们需要将相似的题目放在一起进行横向比较,寻找不同问题情境之间的相同点和不同点,总结问题条件,然后再根据标准答

案梳理解决问题的思考路径,形成思维模型。例如,在遗传学实验中,明确什么时候需要用杂交实验、什么时候需要用测交实验,回交实验会在什么问题情境中出现,它又能帮助我们解决什么样的遗传学问题。通过这样的思考和整理,同学们可以清晰地把握遗传规律在解决遗传学问题(如育种问题)中的思维路径。

阅读教材 规范书写表达

生物学的概念、原理、规律等都是通过文字表述呈现,这与数学、物理、化学等学科有很大的不同,这些学科有符号、公式、方程式等符号语言,便于学生规范化表达。因此,对于生物学的复习,阅读教材、斟酌教材中关于核心概念的表述,是规范书写表达的有效途径。

同学们首先要阅读教材的目录、章节标题以及每节中的小标题,这是帮助我们梳理知识结构的有效方

法。其次,要仔细阅读教材中的正文,在阅读时可以圈画出核心词语或重要词句,来强化对核心概念的理解和记忆。同时,大家还要关注教材中的图表,图表是生物学科呈现概念内涵的重要形式,同学们也要圈画出图表中的重要信息,形成对核心概念更加生动、准确的理解。最后,通过完成每个章节后面的练习题,可以检验同学们阅读教材的情况。

健康生活 保持积极心态

在高三这一年里,保持良好的生活习惯对于维持学习效率和身心健康至关重要。保证充足的睡眠、合理安排饮食、适当进行体育锻炼,这些都有助于同学们保持最佳的学习状态。

生物学科的命题是“小题得分”,即每道大题由若干个小问题组成,既考查基本概念,也考查实验探究和科

学思维等核心素养,题目设置具有梯度。即使题目再难,同学们也能答对一部分小题,得到相应分数。因此,只要保持积极乐观的心态,扎实做好复习,就能够获得不错的分数。高三的学习压力大,保持积极乐观的心态对于应对各种挑战非常重要,会让同学们事半功倍。

首都教育 · 高招
高质量发展

历史

学无定法 贵在得法



北京交通大学附属中学
特级教师 正高级教师 王玥

时光飞逝,不知不觉间期末考试即将临近,考生们的备考也到了关键阶段。如何能在这一段时间高效复习?考生们可以从以下几点着手,踏实备考。

加深知识理解 促进能力提高

能力是在知识掌握的过程中形成并发展的,离开知识的记忆和理解,能力的提升也将会受限。在时间紧、进度快的情况下,同学们对基础知识的复习显得尤为重要。同学们应充分利用碎片化时间,“聚少成多、聚散为整”,注意将零散的知识点聚焦在大主题、大线索下进行复习;单元与单元知识之间的内容要做到融会贯通。在复习某一单元时,教材的单元导读和学习聚焦一定要熟记于心。

强化时空观念 提升历史思维

时空观念是历史学科的本质特征,历史事物都是在特定的具体的时间和空间条件下发生的,只有在特定的时空框架之中,才能对史事有准确的理解。牢固树立时空观念,知识才能从“杂乱无章”变得“井然有序”,进而构建起历史知识体系。因此,同学们在复习过程中一定要重视利用时间轴和历史地图梳理大事件;而仅仅做到这一点是不够的,还需要探究大事件之间内在的逻辑关系,如因果关系、并列关系、总分关系等。在时间和空间下理顺这些关系,就能在夯实基础知识的同时提升历史思维,一举多得。

熟悉重点题型 优化答题思路

回看错题积累,进行错题反思也是复习中的关键一环。同学们应认真寻找失分原因,判断是阅读问题还是答题问题、是审题问题还是方法问题、是知识漏洞还是能力问题?找到痛点,做到有的放矢,才能实处发力,见到成效。大家要对不同类型的质量高的重点题型做到多研究、多思考、多琢磨、多领悟,寻找答题方法和技巧。只有熟练掌握方法和技巧,并实现融会贯通,方能在考试过程中驾轻就熟。

化解疑难困惑 纠正思维偏差

寻求老师和同学的帮助是解决问题的积极学习态度,也是提高成绩的好方法。同学们应多找老师答疑,经常和同学探讨,及时解决复习中出现的疑难困惑。在做题过程中,遇到思路偏差大、习惯套用模板的非选择题时,一定要寻求老师点拨、同学互助,在答疑和探讨中纠正思维偏差。

“学习有法,学无定法,贵在得法。”同学们在复习过程中要积极探索适合自己的学习路径和学习方法,以达到学习效益最大化。预祝同学们期末创佳绩!

地理

精准复习 高效备考



北京市第二中学
冯秋

期末考试能帮助同学们直观地了解自己前一阶段的复习效果,从而更有针对性地进行查漏补缺,适时调整复习策略以提升后续学习效率。下面,我针对如何有效提升考前复习效率提出几点建议,希望对同学们能有所帮助。

制订计划 提升复习效率

期末考试庞大的知识覆盖面增加了同学们复习的难度,为了提高复习效率,制订一个科学合理的复习计划至关重要。同学们可以结合学校教学安排和个人情况,制定细致的复习时间表,合理分配复习时间和精力。

在复习过程中,同学们可能会遇到各种挑战和困难。当我们按照计划完成阶段性复习任务时,可以为自身带来正面的反馈和鼓励,有助于保持积极心态,增强自信心。

回归教材 构建知识结构

回归教材是巩固基础知识的重要途径。同学们研读教材时可以与笔记相结合,在复习巩固学科知识的同时,建立知识之间的联系,不断完善自身的知识体系。

同学们可以遵循教材的知识体系构建单元知识结构,也可以围绕高频考点设定主题,整合不同单元、不同教材的内容,构建专题知识结构。例如,以“水”为主题,将人教版必修1第三章“地球上的水”与选择性必修1第四章“水的运动”进行整合,构建知识体系。这样不仅有助于大家深入、系统地理解和掌握关于“水”的知识,还能够增强运用相关知识解决问题的能力,提升学科综合思维。

梳理习题 归纳答题思路

进入高三,同学们已经有了一定数量的习题积累,不难发现很多知识点和设问方式会重复出现。因此,针对高频考点,同学们可以细致梳理知识并重点复习。同时,将主观题型分为特征类、成因类、过程类、影响类、措施类等,针对不同类型试题总结思维路径,归纳答题思路,进而提升解答该类试题的效率。

重做错题 弥补知识漏洞

重做错题是考前查缺补漏的高效方法。重做错题时,切忌直接回忆答案,要严格按照规范的解题步骤完成,以此检验之前知识与思维上的漏洞是否得到弥补。对于频繁出错的题目,同学们要高度重视,深入反思并明确错因及改进策略,通过同类题目进行强化练习,确保彻底掌握。考前精选近两年经典的期末试题进行限时模拟,有助于调整答题节奏,为即将到来的期末考试做好充分准备。

政治

梳理知识 掌握方法



北京宏志中学
郑誉韵

高三的同学们即将迎来本学期的期末考试,接下来几周做好有效的备考是取得好成绩的关键。下面,我从考试内容、模块复习建议及注意事项三个方面为大家提出几点复习建议。

梳理知识 明确考试内容

期末试题在考试范围和试卷结构上与高考试题是基本一致的。高考政治注重立德树人价值导向,关注社会生活的重大主题,将理想信念、爱国主义情怀、品德修养、综合素质等内容有机融入到试题中,同学们应将这一导向渗透到每一阶段的复习之中。

同学们要注重落实七本教材的核心知识,构建知识网络,做到理解、会背、会用。在复习时应回归教材,特别要关注课本上的“探究与分享”。在期末前几周制定每日复习台账,规划复习进度,保证每天复习3至5个核心问题。

划分题型 明确复习思路

对于选择题,同学们在期末考试前可以安排每日15-20分钟的限时练习,在保证正确率的前提下提高做题速度。对于个别模块要进行专题训练,比如经济、哲学、逻辑思维等模块。

对于主观题,同学们可以按照“三步走”方略实施:第一步,梳理知识结构;第二步,背默核心问题;第三步,利用典型试题加强解题思路训练。此外,还要关注近一年的重要时政热点新闻,如党的二十届三中全会精神等。

基于自身 选择复习方法

在期末复习期间,同学们可以结合自身特点采取不同的复习方法。

一是系统复习法。按照课本章节顺序,逐步复习所学知识,确保每个知识点都得到回顾;制作知识框架图,梳理知识脉络,形成完整的知识体系。

二是归纳总结法。对所学知识进行归纳总结,提炼出关键点和核心思想,便于记忆和复习;注重整理错题集,分析错误原因,加强薄弱知识点的复习和巩固。

三是自主学习法。根据自己的学习情况,制订个性化的复习计划,合理安排时间;利用课余时间进行自主学习和拓展阅读,拓宽知识面和视野。

稳定心态 保持良好作息

期末复习时间紧、任务重,同学们应保持积极的学习态度,合理安排时间,避免过度疲劳。在复习时,要注重知识的理解和运用,不要死记硬背,可以结合实际情境进行理解记忆。希望同学们能保持阳光心态,以稳扎稳打的复习备考轻松迎接期末考试。



洞察生活 个性表达

——倡议书类微写作的提升之道

中国人民大学附属中学朝阳学校 彭 蕾

高考试题中倡议书类的微写作,有贴近生活、符合语文命题情境化的特点,利于考生的构思与表达,是很常见的一种考查题型。考生要写好“倡议书”类微写作,需要在精准审题的前提下,加大洞察生活、深入思考、个性表达的力度。

试题再现

【北京市朝阳区2025届高三上学期期中试题】

社区开展“安全出行”宣传活动。请你给居民写一份倡议书,倡导大家要文明乘坐电梯、保障安全,注意不要乱按楼层,不要蹦跳,不要携带危险物品……要求:语言简洁,有号召力。

写作指导

精准审题 确保写“对”

倡议书是为倡议、发起某项活动而写的具有号召性、提议性的应用性文体,应包含以下内容:

首先,简要说明倡议的背景、原因或出发点,可从现实针对性入手,结合现象发出倡议,也可从理出发,写出原因和必要性;其次,倡议书的主体是倡议的具体内容,包括具有可行性的要求、建议,可操作,忌空洞;最后,发出呼吁,表达期望,体现号召力。

因此,考生在处理本题时,可以聚焦以下三点:

1. 倡议的主体与对象

倡议书发起者可以是社区工作者,也可以是居民,倡议的对象是社区居民,因而在形式上,应当有称呼,有对象感。语

体风格上,要注意得体,避免给人以要求、命令甚至是威胁的语气。使用“您”“大家”“希望”“请”等词语,可以起到缓和语气的作用。

2. 倡议内容

“文明乘坐电梯——安全出行”是写作缘起,意味着“安全”是倡议发起的出发点和最终目的。因此,在提出可行性建议时,要紧扣“安全”这个上位概念,诸如“文明着装”“整理好垃圾”“电梯礼仪”等要求,于“安全”这一要求的匹配度并不高。

3. 倡议效果

有号召力,即容易让读者接受、理由充分,有说服力,这一要求,也指向语言风格上应具有一定的鼓舞性。

洞察生活 力求写“好”

想要文章脱颖而出,仅靠写“对”远远不够。微写作,微而具体,须有充实的内容作为根基。本题将情境设置于社区,与考生日常生活的距离恰到好处,考生可以借助日常生活经验,让写作更接地气。

日常生活中,考生要做个有心人,类似的“不安全”乘梯行为屡见不鲜,如乘梯时倚靠电梯门;为方便自己运送物品抵住电梯门;超载运行,电梯拥挤仍强行进入;拦截电梯,电梯门快要关闭时强行进入或长时间按住开门键;装修搬运玻璃、板材等大件物品造成轿厢撞击;搬运装修垃圾将碎石掉入缝隙造成电梯门无法关闭;携带幼童或宠物进出电梯不及时;电梯发生故障时,用尖锐物品强行撬开或脚踹电梯门造成坠井等。以上这些行为,或亲眼所见,或耳闻于新闻报道。只有敏锐观察,合理思考,你才能以自己的视角观察生活,看待世界,我手写我心。

【示例】

各位邻居,为了营造安全文明的乘梯环境,作为小区业主,我向大家发起以下倡议:首先,电瓶车不进电梯不上楼,星星之火,可以燎原,而不是威胁大家的生命财产安全;其次,带幼童或宠物乘电梯,要“瞻前顾后”,确保其安全进入,不要遗失您的“贵重物品”;此外,电梯也有“脾气”,不要在关门之际强行进入,或长时间按住开门键拦截电梯;最后,如果乘梯时发生故障,及时按呼叫键寻求帮助,冷静等待救援。邻里和谐心连心,安全乘梯一家亲,为您的每一次文明举动点赞!

【点评】

在精准审题的基础上,例文作者能够通过留意生活细节,提出两三点新的观察和建议,避免千篇一律的内容和表达,语体风格上较为活泼,有号召力。

微写作的魅力在于“微言大义”。在微写作中借助辩证思维,提升文本内容的思维含量,也是考生精益求精的方向。考生可以借助一些常见辩证思维工具,在有限的表达空间中展现个体思维品质,提升认识水平。

运用唯物辩证法观察事物,分析问题、解决问题的科学思维方法,是我们认识事物,分析问题的工具和支架。比如,局部与整体、个人与集体、特殊与普遍、当前与长远、量变与质变、现象与本质、偶然与必然、内因与外因等思维方法,用科学的思维方法多角度看问题,可以让文章更见深度,内容层次更分明,条理更清晰,达到“简约而深”的效果。

通知、倡议书、邀请函等实用类微写作,往往淡化格式,不在形式上束缚考生,但对写作内容、语体色彩、语言形式等方面提出了更高要求。一篇倡议书公之于众,要有人愿意看,看后有思考,有改正,才能起到倡议的作用。比如采用打油诗、顺口溜等形式亦未尝不可,或者运用拟人、夸张、象征等修辞,甚至运用戏仿、改编经典等二次创作,都是增添表达个性与创意的办法。本题的情境定位于社区,写作任务无异于邻里之间善意的提醒与对话,少一点说教,多一点诙谐,加一点温度,便是在向“有号召力”的要求近了一步。

【示例】

社区安全你我他,倡议书把要点抓。乘坐电梯需谨记,安全文明是第一。

引入思维 助力写“精”

以安全乘梯为例,以小观之,这是对个人生命财产安全的负责,而从社区这个集体角度来看,则是成百上千人的安全。当前来看,挡一次电梯门的危害并不大;而长远来看,这样的不文明行为得不到重视与制止,长此以往,恶习蔓延,整个小区居民安全乘梯的意识淡漠,社区的环境堪忧。如此看来,所谓“偶尔一次没关系”的托辞,背后是酿成灾祸的必然隐患。

【示例】

居民朋友们,近年来电梯事故频发,相关报道触目惊心。正值社区开展“安全出行”宣传活动,我代表小区居民向大家倡议:文明乘坐电梯,努力做到五个“不”,即不超载、不乱

按、不蹦跳、不涉险、不强开。千里之堤,溃于蚁穴。一辆电动车,其背后是拿无数生命在做赌注;一次不文明举动,长此以往是冲破安全防线的洪水;一人不安全,蔓延起来是吞噬鲜活生命的猛兽。乘梯安全,关乎我们每个人的切身利益。你我文明一小步,“梯”升幸福一大步。

【点评】

本文打破前文侧重说建议的结构,用五个“不”对做法进行高度概括,将重心放在“安全”的意义阐述上。作者巧用排比和三种思维方法——现象与本质、当前与长远以及局部与整体,结尾处体现了从量变到质变的期望与呼吁。

匠心独运 贵在写“新”

电梯不是自家门,上下开关不随意。电梯不是KTV,唱唱跳跳没规矩。

大人拉好小孩子,键盘虽多不乱按。老人儿童先进出,不争不抢效率高。

危险物品不携带,尖锐刀器要收好。垃圾杂物看管好,不要叠放容易倒。

保持电梯干与净,不给保洁增烦恼。一人文明万家乐,和谐社区共创造。

【点评】

以押韵的整句呈现倡议内容,朗朗上口,便于传播,体现了“社区宣传”这一情境。考生在考场上做此类尝试,需要一定的“捷才”,是值得鼓励的。

【示例】

众位高邻贵友,我叫小T,是每日陪伴你们上上下下的电

梯。前日放学高峰,三个背书包的“好汉”闯入我的身体,飞转腾挪,上演武林大会,导致我亮起红灯,罢工一天,住户叫苦不迭。为了我的健康运行,特此发出倡议:乘梯时安全第一,不蹦跳,不乱按,不强行开关门,不携带危险品,进出有序,文明礼让。护送你们安全出门,顺利回家,是我每天最大的心愿。守护我的健康,就是守住你文明的底线。

【点评】

作者别出心裁,以电梯的“自白”发出倡议,创意表达,也是鼓励的方向。倡议书类实用性微写作,不因其微而言之无物,不因其小而认识匮乏,对生活真切感知,对身边现象深刻思考,用一颗匠心设计表达,考生便能达到“螺蛳壳里做道场,方寸之间有乾坤”的妙境。