

备考，你准备好了吗？

初、高中部 2014 级，已升级为毕业班，备考将成为未来一年生活的常态。民大附中的首届毕业生，肩负着学校的使命与荣誉，能否取得各自满意的成绩？这需要每一位学生快速转变角色、全身心投入，需要每一位教师指导有方、全面护航，需要每一位家长的全程参与、悉心陪伴。备考路上曲折水，冲刺途中层叠山，希望一年的辛勤耕耘，能达成所有梦想。

同学们 你准备好了吗？

梦想的种子早已种下，每位同学心中一定都有了心中理想的学校。如果，初三或高三这一年，每天叫醒自己的是心中的梦想，那一年的生活一定会刻骨铭心。当然，备考这一年，梦想两个字远不足以支撑。

“有梦想、有计划、有落实、有行动”高中部 2015 级年级主任王怀成老师经常会跟自己的学生谈起这 12 个字，这对初三、高三备考的学生同样适用。在民大附中 2017 高考复习备考动员会上，高中部 2014 级年级主任孟德飞老师就提醒，高三的同学们普遍还存在着目标高远、行动力不足的问题。对此，两位老师给出一致的针对性建议是：认清自我，在长远目标的基础上制定短期目标并配之以相应的学习计划，摒除努力一星期就想见成效的观念，将备考当做一场持久战来打。

构建完整的知识网络是迎战考试获胜的关键，教研组长马恩云老师提醒，在这一环节中无论是后进生还是尖子生一定要紧跟老师的步伐，不要盲目单干，这是查缺补漏的过程，其中也会贯穿老师们多年研究中、高考的经验，比个人盲目复习要事半功倍。同时，马老师也提醒复习过程中尤其要重视真题的研究、淡化题海战术，这是备考的法宝之一，在真题研究中摸索考试的规律、技巧及趋势。

备考这一年，学科多、任务重，马恩云老师还建议，毕业班的学生要树立总分最大化的观念，这就要求每一位学生要找准学科特点、科学分配各学科时间，每一科都不容放弃。初中英语老师肖娟就建议，在中考备考一年里，复习英语、语文这类的学科，除在正常的复习外节奏外，还要适量加大课外阅读，做好词汇、语境储备对提升成绩有很大的帮助。

老师们 你准备好了吗？

进入备考年，感受到紧张和压力的还有毕业班的每一位老师。带过多届毕业班的王怀成老师认为，教师适度的紧张未必是一件坏事，它可以让学生们的节奏紧张起来，快速进入备考角色。在他看来，如果高三的状态比高一、高二的状态还轻松，那一定是有问题的，高三整年需要时间的投入，更需要提升每一堂课的效率。

学生的备考计划往往源于教师的备考节奏，王老师建议每一位毕业班的老师一定要有一个清晰的备考思路，“不管是书面的，还是根植内心的，每一步该做什么、每个阶段需要完成什么任务都要提前计划，避免高三阶段被各类辅导材料捆绑。同时，作为班主任的他还建议，在要密切关注毕业班学生的状态，各科任教师也可积极协助班主任调整学生的思想波动，各科教师的团结协作，有利于促进备考精细化，整体提升备考质量。

家长们 你们准备好了吗？

备考一年，要有一个温馨和睦的家庭氛围，这将有助于孩子心态的平和。感情的力量是巨大的，温馨的家庭氛围，将融化孩子心中的抑郁、苦闷、焦躁，有助于孩子调节心态，有助于孩子提高复习质量。

在紧张的备考生活中，家长和孩子都容易急躁，鼓励的作用要远胜于打骂，家长要控制好自己情绪，并帮助孩子解决心理问题。在紧张的备考生活里，孩子可能会因模拟考试成绩不理想丧失信心，家长需适时给孩子鼓励、交流。与孩子沟通时，家长的态度要温和真诚，千万不要居高临下，用责备、质问的语气跟孩子说话，更不能采取打骂的粗暴方式。家长可以尝试各种做法，让孩子卸掉“心理压力”这个大包袱，积极、乐观地面对学习和考试。

备考宣言

高中部 2014 级 1 班 朱若铭

2016 年的高考结束，我们已经成为高三学生，高考一战，此时已烽烟四起，无论你是斗志昂扬，还是略带疲惫，这场战斗都将直逼而来。

青春美好，岁月如歌，转眼间，我们来到民大附中已经快两年了，多少个日日夜夜，我们洒下了辛勤的汗水。我们以青春的热情，驱走了三九严寒；我们对明天的憧憬，送走了一个如火骄阳。我们勤奋学习，认真思考，深入探究；我们沉静如火，热情如火，坚定如铁，我们收获过胜利的欢笑，也曾体味过失败的痛苦……再过一年，我们就将以昂扬的姿态，去迎战高考，去收获三年寒窗后最丰美的

果实。

一路走来，我们在学习，我们更在成长，16 岁花季，17 岁雨季，18 岁便应是收获的季节，在最后一年的里，我们要拿出“三更灯火五更鸡”的精神，要有“衣带渐宽终不悔”的坚韧，更要有永不言败，坚不可摧的志气。“有志者，事竟成，破釜沉舟，百二秦关终属楚；苦心人，天不负，卧薪尝胆，三千越甲可吞吴”，就让我们为自己的未来拼一把，为自己的梦想拼一把。还记得《疯狂动物城》里曾说过：“每个人都有无限的可能，或许你永远都不会知道，埋藏在自己身上的潜力有多大，朝闻道，夕可死矣，一切都还来得及，一切都还是未知数，所以，无论现在的你给自己一个什么样的定位，都还请再努力一把吧！”

许多经历过高三的学长、学姐们都曾说过：高三不苦，高考无味，高三这一

年，就是要吃苦的。苦是一种磨砺，也是一笔财富，而能吃苦更是一种本事，“吃得苦中苦，方为人上人”。现在的你，想重本，想北大，想清华，但这些都需你去实现，你不努力，怎么可能去得成功，怎么可能实现你的梦想。

吃不得苦的人不配谈成功，意志不坚定的人不配谈成功，抓不住时间的人不配谈成功，没有行动的人不配谈成功。

我们一定要相信，付出就会有回报，这回报或大或小；或许有时看不到回报，但你一定在进步的。我们还要正确地认识吃苦，这备战高考吃得苦，并非前无古人后无来者，多少人曾在这苦中获得成功，学到受益匪浅的本事。还有，我们并不孤独，在我们的学习过程中，父母，老师们一直在默默地帮助我们，支持着我们，他们都在为我们付出着，他们的责任是教导我们长大成人，而我们的责任，也就是对自己负责，用自己的努力与付

出，收获知识与成长，让他们为我们骄傲，以我们为自豪。

“沧海横流，方显英雄本色”，人生总是在竞争中不断超越，生命总是在拼搏中熠熠生光，让明天成功的你，感谢今天努力的自己，既然选择了远方，那就风雨兼程，既然选择了高考，就没有理由退缩，高考的战鼓已经打响，我们已迎来了为理想奋力一搏的关键时刻！从今天到我们高考，有 357 天，只有 357 天了！不到一年的时间，除掉休息，我们或许还剩 300 天，300 天，7200 个小时！让我们珍惜这最后的一年，做好手中的每一道题，走好脚下的每一步路，调动起全部的智慧，凝聚起所有热情，为一年后的高考奋力冲刺，让我们的青春在这临近高考的最后一年中闪耀出最美的光彩！

为了我们的梦想，为了我们的未来，民大附中 2017 届高三同学们，加油吧！