

高考学生用书●

云南人民出版社

张宝昆

赵伯乐



考致胜一点通

○学生必读

○家长须知

○教师参考

高考致胜一点通

张宝昆 赵伯乐 著

云南人民出版社

(滇)新登字 01 号

责任编辑:王小燕

封面设计:侯瑜 叶子

高考致胜一点通

张宝昆 赵伯乐 著

云南人民出版社出版发行
昆明银河印刷厂印装

(昆明市书林街 100 号)
云南省新华书店经销

开本: 787×1092 1/32 印张: 5 字数: 105000
1996 年 4 月第 1 版 1996 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 7-222-01952-9/G·210 定价: 6.60 元

目 录

绪 论	(1)
-----	-----

第一章 怎样克服考试焦虑	(4)
--------------	-----

——高考期间的身心调适与实用方法

考试焦虑的各种表现 (5)	产生考试焦虑的主要原因 (7)
解决考试焦虑的几个基本要素 (9)	树立信心摆脱考试焦虑的折磨 (10)
确立明确的目标 (12)	运用积极的语言来驱逐消极心理 (13)
改变环境以克服考试焦虑 (15)	参加轻松愉快的活动以松弛紧张情绪 (16)
做好复习准备工作 (17)	要学会放松自己 (20)
临考阶段的身心调适 (21)	考场心理调适 (23)

第二章 怎样掌握应试技巧	(26)
--------------	------

——考场致胜技巧与实用方法

掌握考试技巧要靠平时的练习 (27)	走进考场前后的注意事项 (30)
考试中的一般技巧 (31)	怎样正确填涂答题卡 (34)
提高选择题得分技巧 (35)	填空、判断、配对、简答题得分技巧 (38)
问答题得分技巧 (39)	语文考试的一些技巧 (42)
英语考试的一些技巧 (45)	数学考试的一些技巧 (47)
其他各科考试的一些技巧 (49)	考场技巧的心理学因素 (50)

第三章 如何填报高考志愿 (53)

——竞争录取的关键性选择与实用方法

选报志愿时应考虑的几个因素 (54) 近年来高校招生的总体情况 (56) 详细了解当年的招生政策规定 (57) 高校招生程序 (59) 对将要进行选择的学校和专业有较好的了解 (62) 对自己的情况作出客观评估 (63) 处理好理想与现实、个人兴趣与社会需要的关系 (64) “冷门”专业与“热门”专业的辩证关系 (66) 家庭、老师、考生意见的统一 (68) 填写登记表的方法 (69) 选报的关键——选好第一志愿 (70) 拉开档次和梯度以及注意均衡度 (72) 求稳和冒险 (73) 填报志愿表的几个技巧 (74)

第四章 高考学生家长须知 (77)

——家庭教育的指导思想与实用方法

帮助孩子树立正确的学习考试观 (78) 帮助子女下定决心 (80) 帮助孩子制定一个计划 (87) 正确对待和处理课外补习 (90) 书山题海的消极影响 (92) 创造良好的人际环境 (95) 不要过分地照顾和溺爱孩子 (96) 注意孩子的休息和精神调节 (99) 帮助孩子渡过关键的临考前几天 (100) 与子女共渡考试关 (101) 家长应扮演朋友的角色 (102) 父母要充当老师的角色 (103) 父母要充当心理医生的角色 (105) 注意科学的饮食 (107) 细致的考前准备和周到的照顾 (110)

第五章 如何对待高考落榜 (112)

——受挫以后的正确态度与对策

落榜考生所面临的压力来自五个方面 (113) 落榜压力产生的消极影响 (115) 家长的特殊作用 (116) 能否渡过难关最终要靠考生自己的努力 (118) 充分的心理准备 (119) 冷静地接受落榜现实 (121) 合理的渲泄 (122) 客观的分析 (123) 应把眼光看向未来 (125) 全社会都应关心落榜考生 (127)

第六章 优秀师生经验谈.....	(130)
后 记.....	(148)

绪 论

一年一度的高考是现代中国一大热门社会现象，它不但是数以百万计应届高中毕业生和应考社会青年日夜奋战争取金榜题名的一件大事，也牵动着为数更多的考生家长、教师及有关人员的心。每到复习冲刺和高考期间，各种传播媒介，各种社会机构都会开足马力宣传高考，为高考服务。可以毫不夸张地说，中国的高考就其规模，公众关心的程度和对社会生活的影响在世界上都是首屈一指的。

这种现象的产生有着其深刻的历史原因和社会原因。中国的全国性人才选拔考试源于1300多年前的科举考试，它形成一种深厚的历史积淀，融入中国传统文化之中，十年寒窗苦读，一朝金榜题名成为传统的成才之路，成为读书人及其家庭的理想之途。虽然科举制度已于1905年正式废除，但读书——考试——成才的传统模式依然为大多数中国人所推崇信奉。

新中国建立以来，中国人尝到了重视知识重视教育的甜头，也吃尽了轻视知识轻视教育的苦头。随着改革开放的深入，特别是21世纪正在向我们走近，对于人才，特别是高层次人才的需求也就显得格外迫切。1977年恢复高考以来，经过近20年的不断探索和改进，作为对人才选拔、配置、分流和控制的有效手段，高考正走上科学化、规范化以及和国际接轨的健康发展道路。应该说，中国的高考制度正处在一个发展进步的大好时机。

但是我们也应看到，由于历史的原因，我国的高等教育远远

满足不了社会的需要,仅就数量上看,1977年到1995年,全国共有5973万人次报考各类高校,而录取人数为792万人左右,平均录取率约为14%。虽然近年来的大学招生录取率已远远高于恢复高考头几年,但全国每年因各种原因不能进入高校的报考人数仍在百万人左右,这就使每年的高考都成为一场异常激烈的竞争。同时也给我们的中学教育造成了巨大的压力,使其具有浓厚的应试教育的色彩。

低录取率和高竞争性的特征,在促进学校和考生提高自己水平的同时,也带来了一些值得注意的问题,其中最突出的就是如何解决好因高考而产生的心理焦虑问题,如何处理与考试录取有关的技巧问题,怎样处理复习考试期间的各种社会关系问题以及如何正确对待考试落榜问题等。

我们注意到,近年来有关高考的指导性用书出版了不少,但大多是从复习练习的角度也就是从知识的学习准备角度指导考生如何提高水平。而高考决不仅仅是一次知识水平的检验,还牵涉到考生的能力、方法和心理素质、身体素质等诸多因素,因此我们在多年教学研究的基础上,想专门就高考实用方法问题进行讨论。

本书第一章专门讨论如何克服考试焦虑,从心理学角度探讨考试焦虑产生的原因、不良影响以及克服焦虑,进行身心调适的方法。

第二章讨论如何掌握应试技巧,着重从考场上应采用哪些科学的方法来提高考试水平。

第三章讨论如何填报高考志愿,结合有关招生录取的规定和实际情况,向考生提出切实可行的建议。

第四章讨论家长在子女复习考试期间如何帮助孩子以及自己应该怎么做,特别就家长教子的一些误区进行探讨。

第五章讨论如何正确对待落榜,帮助这部分考生走出阴影,继续努力。

最后一章把近年来高考中的优胜者以及他们的老师的一些经验作一个精要的介绍,给准备参加高考的学生和他们的老师、家长提供一些有益的启示。

在写作过程中,我们本着通俗实用的原则,尽可能地贴近考生实际,尽可能地提出可操作的建议。如果书中的内容和建议能对读者有实际帮助和参考价值的话,作者就感到莫大的安慰了。

最后要指出的是,目前我国对高考方法的系统研究还有很多工作要做,本书是作者的研究结果,难免有许多不足甚至不当之处,我们也恳切希望读者提出宝贵的意见。

第一章

怎样克服考试焦虑

——高考期间的身心调适与实用方法

每年的高考从复习准备到考试结束要历时数月，在这场持久战中，考生须付出智力、精神和体力上的巨大努力，生理上和心理上都会产生一些变化。许多考生和家长对知识的掌握和身体的健康极为重视，却不同程度地轻视了对考生心理的保健。平时不注意这方面的卫生，对可能出现的问题不作预防，当问题出现时往往掉以轻心，而问题严重以至影响正常的学习时又手足无措，不知如何解决。我们注意到，有相当数量的考生在高考中成绩不大理想或者失利的首要原因并不是复习不充分或知识掌握不牢，而是因为在考试过程中心理过分紧张，水平发挥失常；有些考生还在复习阶段就因身心方面出了问题不得不退出——连上阵一试的机会也没有；还有少数考生因此患上了疾病甚至影响终生。因此充分认识高考期间考生心理保健的重要性和心理保健的方法就成为一件十分重要的事，对考生来说，这也是保证取得成功的一个不可缺少的因素。

最容易对考生高考产生消极影响的心理方面的问题是“考试焦虑综合症”，本章准备就其主要表现、产生的原因以及如

何解决这些问题等内容进行讨论。

○考试焦虑的各种表现

一般地说，适度的焦虑是人们应付各种事件的一种正常反应，可以激活身体机能，提高效率，因此是无害的。我们所说的考试焦虑指的是考生在应付高考过程中产生过度焦虑，并引起一系列身心异常反应，从而对高考产生消极影响的情况。

在高考各个阶段，考试焦虑的表现存在着一些差异。

一、复习准备阶段的表现。不同的考生其开始复习准备的时间有不同，但每个人都必须至少连续不断地埋头苦干几个月，应届毕业生在准备高考的过程中要经历包括期末考、毕业考等大小测验和考试，往届毕业生也免不了大量的练习和测验，这对任何人来说都不是轻松的事，必须调动整个身心的力量才能完成。

在复习准备开始之时，由于在时间上离考试还有一段距离，复习的内容尚未在数量上形成重负，所以考生大多能平静而正常地对待，随着复习的深入，考生感受到的压力会增大，有些人会出现一些以前所没有的反应，例如情绪紧张，烦躁不安，常为一点小事而发脾气。晚上入睡困难，睡着以后会做很多梦并容易从梦中惊醒，醒来后发觉梦中的内容有很多是不愉快的，也就难以很快继续入睡。第二天醒来会感到头脑发胀，浑身疲倦无力。强坐学习会发现记忆力下降，思维的速度和清晰度都不如以前。如果这种情况得不到改善，就容易发展成一种慢性焦虑症，使考生整体反应灵敏度降低，复习的效果几乎等于零，甚至连以前已掌握的知识也丧失了。严重者情绪低落，特别敏感多疑，自制力减弱，对自己丧失信心，产生一种退缩逃避心理。与此同时还会伴随一些生理异常如食欲不振、

腹胀腹疼，口舌起泡甚至感冒头痛等。这一阶段考试焦虑的产生多有一些明显的诱因，如某次测验成绩不理想，与同学比较时处于劣势，没有按计划完成复习内容等等，有时某些与学习没有直接关系的事情如与人发生矛盾，遗失一件物品，错过一次机会等也会引起考试焦虑的发作。

需要指出的是，对于绝大多数考生来说，上面列举的某些表现都会在自己身上发生，如果只是偶尔出现并很快消失，就完全不必大惊小怪，因为这仍属于正常范围，不会产生任何消极影响，倒是大惊小怪本身会加重焦虑反应。就是那些反应比较明显并持续了一段时间的考生也应该明白，严格地说考试焦虑并不是病，而仅仅是一种对考试的过度心理反应，如果主动采取积极的对策是可以有效地缓解或消除的。

二、临考阶段的表现，随着考试进入倒计时，考生的焦虑程度会加深，在那些过度焦虑者的身上，前面列举的各种表现会不同程度地加重，两类表现比较有代表性。一是高度紧张，从考试前三天甚至一个星期开始就无法正常吃饭、睡觉，对考试忧心忡忡，觉得无论哪一科都需要复习但却一个字也看不进去，进而发展为对考试产生一种恐惧感。生理方面也会出现异常，最常见的就是拉肚子，皮肤骚痒等，二是表现麻木，对即将来临的考试兴奋不起来，做什么事都懒洋洋的，缺乏主动性，心里很着急，常提醒自己要进入情况，可是却又总是在逃避为考试作具体的准备。与正常考生相比，存在考试焦虑的人都没有一种临战前的兴奋，都表现出对自己能力的怀疑而又无能为力。需要指出的是，这部分考生此时的自我评价常大大低于他们的实际水平，因此及时地进行调适，使他们增强自信心，在高考中比较正常地发挥水平是十分重要的。

三、考试阶段的表现。绝大部分考生考前都会比平时紧

张，但一走进考场，特别是当考卷发下来之后，就会很快地把注意力集中到如何答题上，其他的事情都顾不上了，也就不会再紧张了，而且大多数考生在经历了第一门考试之后，参加其他各科考试时，心情会平静得多。而那些考试焦虑严重的考生，非但不会和正常考生的反应一样，相反会更加紧张，其中最典型的表现是：(1) 出现记忆空白，大脑好像断电了，连极简单的字，最基本的公式也消失殆尽，而且心里一急，遗忘范围还会扩大。(2) 出现强烈的生理反应如右手痉挛无法书写，大小便急不可耐，心慌恶心等，严重者不能坚持考试，还可能对同考场的考生造成影响。(3) 出现注意力转换困难，当前一门考试结束之后，大脑仍处于高度兴奋状态，考试时模糊的思维会变得格外清晰，无法摆脱考试中的错误带来的烦恼，很难把注意力转移到即将进行的新的科目上，以至人已走进考场，心还停留在昨天的考试上，如此循环，直到考试结束。

上面所列举的是各种典型考试焦虑的表现。实际上，考试焦虑在不同人身上的表现存在着很大差异，绝大多数人的表现并不典型，也没有我们所说的那样严重。但不管怎么说，考试焦虑是客观存在的，并且也确实是影响考生正常发挥水平的一个因素，因此有必要引起每一个考生及考生家长和老师的注意。

○产生考试焦虑的主要原因

产生考试焦虑的原因很复杂，而且因人而异，从总体上看主要有以下几种。

一、自信心不足是引起考试焦虑的首要原因。考生一方面有着对成功的高期望，另一方面又不得不对自己的水平进行评价，看是否能实现心中的希望。如果这种评价很低，就会造成

巨大的心理矛盾，进而对自己的能力产生怀疑。从客观现实看，年青人在追求目标时容易出现理想化的倾向，有意无意地将目标定得很高，而自我评价时又很难做到客观准确，所以一次小小的失败就会导致整个自我评价下滑，从而丧失自信。

二、与第一个原因有关，就是将这次高考的意义看得过重。由于种种原因，不少考生把高考看作是自己人生道路上唯一一次决定命运的关卡，心目中定下了只准成功不许失败的目标，并且把考试成功与理想的实现、对父母的回报等直接联系在一起。还有不少考生有考好了争一口气给周围人看看的念头，对他们来说，考试失利意味着一切都完了。在这种认识基础上最容易患得患失，以至很小的挫折也会使他们本来就很敏感脆弱的心灵受到震撼而作出过激的反应。

三、个人性格意志方面的某些特点也容易导致考试焦虑的产生。有的人争强好胜，遇事喜欢与人相比，胜就喜劣就忧；有的人有追求完善的倾向，对任何一点小小的失误也无法容忍；有的人性格内向，遇事不能与人交流，总是憋在心里；有的人意志不够坚定，在别人看来是微不足道的小事，在他看来却成了无法逾越的难关……在与复习考试的环境相结合时，上述任何一种性格类型都有可能使考生陷入困境。

四、周围环境压力过大。“一人考试全家忙”这话一点也不夸张，事实上学校老师、社会各界又有谁会对高考漠然视之呢？考生在受到关心鼓励的同时也感受到了压力，如果压力过大，就会使考生的“我要考”之中夹杂进“要我考”的因素，而主动学习一旦变成被动学习就会成为考生的一种心理负担，负担越重，产生考试焦虑的可能性就越大，而且也越严重。

此外，考生身体状况不佳，环境的忽然变化，其他方面的打击等等原因也会产生考试焦虑。

○解决考试焦虑的几个基本要素

列举考试焦虑的各种表现和产生的主要原因并不是目的，我们了解上述情况是为了能够及时地发现它并加以解决。在具体讨论解决的方法之前，我们觉得有必要先讨论下列几个基本要素。

一、要想缓解和消除考试焦虑造成的消极影响，考生本人的努力是最关键的。作为当事者，考生对自己心理的变化感受最真切，因此也就最具解决问题的动机，正如前面所说，考试焦虑不是病，因而也就没有什么药物能够进行根治。作为一种心理反应，考试焦虑中主观感受成分很重，也只有通过当事人的主观努力才能使其发生变化。从某种意义上说，任何外界的帮助都只能起到辅助作用，考生必须主要依靠自己的力量解决问题。

二、强调考生努力是关键，并不意味着父母、社会就无事可做了，从产生考试焦虑的诸原因中，我们看到考生周围人的行为产生着很大的作用。因此，考生的家长、老师和其他有关的人应该作出努力，帮助考生创造一个良好的考试环境，减少产生考试焦虑的诱因。在考生克服考试焦虑的过程中给他以帮助和支持。

三、要学习和采用正确的方法来解决因考试焦虑带来的各种问题。国内外学者经过大量的研究和实践，已摸索出了一些有效地缓解紧张、消除焦虑、恢复信心的办法，了解这些方法并加以运用，会有助于考生在解决问题时取得事半功倍的效果。但是一定要根据自己的实际情况进行，并在运用这些方法的过程中逐步改进。

四、信心是消除考试焦虑的保证，这里所说的信心是坚信

考试焦虑不是“不治之症”，完全可以通过努力加以消除，无论是考生还是家长、老师都应该明确这一点。

此外，坚持及时发现问题及时解决；解决问题时坚持循序渐进不要操之过急，这些也是应该注意的。

○树立信心摆脱考试焦虑的折磨

信心的定义：自己相信自己的价值和能力，并对此能正确判断。信心是一种主观感受，其特点是可以随人的情绪好坏而变化，与人的自觉心理引导有密切关系。

在日常生活中，我们常可见到一些人总是烦恼沮丧，闷闷不乐，对自己的能力、前途缺乏信心，也对周围事物的发展，对别人的行为等缺乏信心。一般说，一个人缺乏信心的原因有四：（1）性格。性格软弱的人习惯用消极和悲观的眼光去观察事物，对自己做过的事、说过的话总是不满意，总觉低人一头。性格固执的人则以自我为中心，盲目地认为自己比别人强，他们表面看来似乎很自信，实际上更担心和害怕失败，因而以回避的态度来对待生活中的困难。（2）缺乏成功和失败体验。真正的能力和信心是从对成功的体验中增长和树立起来的，特别是在战胜失败之后，一个人的信心就会加强。但是如果没有这种体验，就会对失败抱着一种恐惧感，陷入不安之中，从而做事时的心理定势不是去争取成功而是尽量避免失败，自信心随之减低。（3）与家庭和周围环境有关。有的父母过分溺爱子女，使他们事事依赖别人，缺乏自我判断和处理事件的经验和意志；另一些父母对子女期望过高，过于严厉，无论孩子怎样努力，他们都不满意，都要批评指责，久而久之使子女将别人对自己的不满意转化为自己对自己的不满意。（4）与所要进行的事情的重要性有关。一般地说，人们对越重要的

事情会越来越重视，也就越担心可能失败。然而重要与否是以当事人的主观评价为标准的。

参加高考是每个考生人生道路上的一件大事，可以说是他们所面临的一次重大的挑战，所以产生紧张焦虑，甚至自信心不足是完全可以理解的。要增强自信心，考生不妨从下列几个方面去考虑。

一、在进行自我评价时，把自己的现在与过去相比。每个参加高考的考生都已完成了从小学到高中的12年学业，且不要说知识的增长，仅就每次考试都能通过，从小学升初中，特别是初中升高中时有不少人被淘汰而你却顺利走过来这一事实，就足以能使你意识到自己并不是最差的。把你现在的水平与三年前、两年前或一年前的水平依次比较，就可以清楚看到自己进步的轨迹，从而坚信自己还可以继续进步。

二、用自己去和别人比。在比较之前首先要明确比较的目的是要增强自信心，所以就没有必要用己之短去比别人之长。相反，要挑出自己的强项去进行比较，从中看到取胜的希望。不过与别人比的真正含义是将心比心，即把自己对高考的担心转移到别人身上，认识到我对高考感到担心紧张，别人也同样感到担心紧张的道理，进而暗示自己，“别人都不怕，我也没什么可害怕的”。

三、认识到拼搏对自己的人生意义，从心理上断绝退缩之念。父母有责任向子女讲清楚总有一天他们要走上自立之路的道理，让其认识到与其被动地让人在后面推着走，不如自己勇敢地去争一争。考生也应告诉自己，无论愿意也好，不愿意也好，参加高考是必须做的一件事，现在考虑能不能考好并没有多少实际意义，还不如换个角度，考虑一下怎样做才能考好。年青人都有一股豪气，考生应自觉地激发起这种渴望去拼去搏