

高考 早知道

——中国学生成长经验之四

仇保燕 编著



Zao
Zi Dao

只有早知道,才能早准备
只有早知道,才能早预防
只有早知道,才能早成功

高考

早知道

——中国学生成长经验之四

仇保燕 编著

只有早知道，才能早准备

只有早知道，才能早预防

只有早知道，才能早成功

九州出版社
JIUZHOU PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

高考早知道 / 仇保燕编著. —北京: 九州出版社,
2008. 12
(中国学生成长经验; 4)
ISBN 978-7-80195-927-0

I. 高… II. 仇… III. 高等学校—入学考试—经验
IV. G632.474

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 188955 号

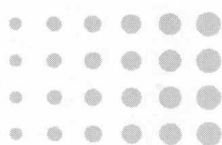
高考早知道

作 者 仇保燕 编著
出版发行 九州出版社
出 版 人 徐尚定
地 址 北京市西城区阜外大街甲 35 号 (100037)
发行电话 (010) 68992190/2/3/5/6
网 址 www.jiuzhoupress.com
电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com
印 刷 三河市东方印刷厂
开 本 700×1000 毫米 16 开
印 张 14
字 数 172 千字
版 次 2008 年 12 月第 1 版
印 次 2008 年 12 月第 1 版 第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-80195-927-0/G·388
定 价 28.00 元

★版权所有 侵权必究★



出版说明



本书是为了让父母和老师在教育子女的过程中尽可能地避免失误，有的放矢，因“材”施教，让孩子在学习的过程中早知道，早起步而特别编写的。

本书的目的：

本书旨在帮助高中生及其家长提前预知高考中将要面对的问题，是看得见的“预防针”；可帮助家长老师及学生及时吸取前人的经验教训，是买得到的“后悔药”。

本书的内容：

本书紧密围绕“高考”的主题，对高考的考前准备、应试的技巧和策略以及考后选择学校和专业等各项事宜，提出了极其详细并极具指导性的意见，希望对在高考路上跋涉的行者 and 他们的家长起到全程指引的实效。

本书的对象：

本书适合高中生及其家长使用，也可供老师、研究者及一切关心孩子成长的读者参考。

九州出版社

2008年12月

序

高考路上早知道

在我国，用考试选拔人才的道路已经走过千年。考试制度是遭受批议最多，而又千年固袭的传统。

人们都明白，一考定终身并不符合个人发展和社会发展的潮流，但人们也不得不承认，高考的目标是为了评价一个人的知识与能力水平，至今还未找到比考试更好的办法来选拔人才。而且，考试制度对教育质量和教学效果具有评价、诊断和反馈的功能，对应考者具有竞争和激励的作用，能有效地激发和调动应考者的进取心。古往今来，正是因为有了考试选拔制度，才使得大量有真才实学的学子脱颖而出。

随着高校不断的扩招，如今的高考已再不是“千军万马过独木桥”了，高考已经成为我们生活中的一件平常事。现行的以考试为标准的录取方式尽管并不完美，但相对来说，考试成绩仍是一个比较公正的标准。虽然目前高考制度屡受舆论质疑，但无论如何，它保证了“按分录取”的基本公平。因此，高考的存在还是有其积极、正面的作用，在现阶段还是有其存在的合法性的，考生和家长对高考也给予了极大的重视。



高考早知道

Gao kao zao zhi dao

从某种意义上说，高考是孩子一生中最重要的场考试，因此，家长和孩子应该尽早了解高考、认识高考。中国有句老话叫做“预则立、不预则废”，如果我们的家长和老师把高考过程中的每一个细小的环节都能事先考虑周到，那么就可以让孩子少走不少弯路，让他们能够顺利地决胜高考、金榜题名。有鉴于此，本书紧密围绕“高考”的主题，对高考的考前准备、应试的技巧和策略以及考后选择学校和专业等各项事宜，提出了极其详细并极具指导性的意见，希望高中生和他们的家长能够早知道、早准备、早预防、早成功。相信本书对在高考路上跋涉的行者和他们的家长能够起到全程指引的实效。



目录

出版说明

序

考前 I

- 1. 考前早准备 / 3
- 2. 推力、拉力与压力 / 4
- 3. 信心引航 / 5
- 4. 跨过焦虑 / 7
- 5. 学会放松 / 8
- 6. 座右铭 / 9
- 7. 复习的忌讳 / 10
- 8. 计划的必要性 / 11
- 9. 制订计划三步走 / 12
- 10. 合理分配复习时间 / 13
- 11. 详读《考试说明》 / 14
- 12. 自我评价 / 15
- 13. 高考的目标 / 15
- 14. 时间的管理 / 17
- 15. 长计划短安排 / 18
- 16. 每晚必问 / 19
- 17. 推荐一个复习日程表 / 20
- 18. 有效的复习 / 22
- 19. 复习三要 / 23
- 20. 提高复习效率 / 23
- 21. 复习三不要 / 24





- 22. 紧扣课本 / 25
- 23. 重点与难点 / 26
- 24. 强项与弱项 / 27
- 25. 知识与能力 / 28
- 26. 建立错题本 / 29
- 27. 高考复习一盘棋 / 30
- 28. 复习的三个层次 / 31
- 29. 学习习惯 / 32
- 30. 复习方法 / 33
- 31. 尝试回忆 / 34
- 32. 过度学习 / 35
- 33. 快速阅读 / 35
- 34. 为什么要记笔记 / 37
- 35. 怎样记笔记 / 38
- 36. 知识导图 / 39
- 37. 知识导图示例之一 / 40
- 38. 知识导图示例之二 / 41
- 39. 知识导图的作用 / 43
- 40. 聚焦图表 / 44
- 41. 图表的分类 / 45
- 42. 图表示例之一 / 46
- 43. 图表示例之二 / 46
- 44. 图表示例之三 / 47
- 45. 系统学习五步法 / 48
- 46. 复习方法的要求 / 50
- 47. 解题三步骤 / 51
- 48. 做题三原则 / 52



- 49. 做题要限时 / 53
- 50. 清除盲点 / 54
- 51. 辅导资料不宜多 / 55
- 52. 如何选购辅导资料 / 56
- 53. 正确对待模考成绩 / 57
- 54. 用模考成绩定位 / 58
- 55. 填报志愿 / 59
- 56. 填报志愿的资料 / 60
- 57. 网上报名 / 61
- 58. 填报志愿八问 / 62
- 59. 热点答疑 / 64
- 60. 学校与理想专业能否兼得 / 66
- 61. 附录一：“紧张状态”理论 / 67
- 62. 附录二：尝试回忆的心理实验 / 67
- 63. 附录三：学习动机的功能 / 68
- 64. 附录四：SQ3R / 69
- 65. 附录五：座右铭一束 / 70

考前 II

- 66. 环境与学习 / 75
- 67. 氧气与光线 / 76
- 68. 噪音与乐声 / 77
- 69. 在家里 / 78
- 70. 在群体中 / 78
- 71. 关于记忆 / 79
- 72. 大脑的用进退废 / 80





- 73. 多种感官传输 / 81
- 74. 不要急于求成 / 82
- 75. 单调的重复催人入睡 / 83
- 76. 饥饿使记忆力下降 / 84
- 77. 理解与牢记 / 85
- 78. 记忆的分类编码 / 86
- 79. 序列位置效应 / 87
- 80. 在联想中回忆 / 88
- 81. 防止材料自身对记忆的干扰 / 89
- 82. 记忆出错的原因 / 90
- 83. 疲劳的起因 / 91
- 84. 用脑不过度 / 92
- 85. 影响体能的因素 / 92
- 86. 运动健身 / 93
- 87. 深呼吸补氧 / 94
- 88. 做作业的体力准备 / 95
- 89. 常备药 / 96
- 90. 睡眠的作用 / 97
- 91. 今夜安然入睡 / 98
- 92. 不熬夜 / 99
- 93. 失眠怎么办 / 100
- 94. 要不要午睡 / 101
- 95. 脑功能与饮食 / 102
- 96. 早餐 / 103
- 97. 零食 / 104
- 98. 消除隐性饥饿 / 105
- 99. 多喝白开水 / 106



- 100. 第一时段最后一天 / 107
- 101. 附录一：乐曲与情感 / 108
- 102. 附录二：色彩与情感 / 109
- 103. 附录三：记忆的品质 / 110
- 104. 附录四：怎样才能记得牢 / 111
- 105. 附录五：联想的四个触角 / 112
- 106. 附录六：运动健脑六招 / 113
- 107. 附录七：有关大脑机能的五条定论 / 114
- 108. 附录八：亚健康状态 / 115

考前Ⅲ

- 109. 考前十天 / 119
- 110. 调整计划 / 120
- 111. 怎样冲刺 / 121
- 112. 考前三准备 / 122
- 113. 应试技巧 / 123
- 114. 答题要领 / 124
- 115. 试卷的梯度 / 125
- 116. 主观题 / 126
- 117. 客观题 / 127
- 118. 各科目标 / 128
- 119. 调整人体生物钟 / 133
- 120. 防止考前烦躁 / 134
- 121. 考前三天 / 135
- 122. 考前几件事 / 136
- 123. 考试必备 / 137





- 124. 不能携带的东西 / 138
- 125. 了解考场 / 139
- 126. 高考试卷的题型 / 139
- 127. 预测考题 / 140
- 128. 高温防暑 / 141
- 129. 考前最后一天 / 142
- 130. 附录一：全国三种高考志愿填报方式 / 143
- 131. 附录二：《全国普通高校分专业录取分数线》 / 143
- 132. 附录三：北京三十五所中央部属高校 / 144

应 考

- 133. 高考第一天 / 147
- 134. 最好骑自行车赴考 / 148
- 135. 意外迟到怎么办 / 148
- 136. 高考关键词：诚信 / 149
- 137. 考试违规处理办法 / 149
- 138. 特别提示 / 151
- 139. 用冥想静心 / 151
- 140. 轻松自如进考场 / 152
- 141. 怯场是一种自然反应 / 153
- 142. 言语暗示 / 154
- 143. 答题前要做的事 / 154
- 144. 审题小贴士 / 155
- 145. 答题有序 / 156
- 146. 解题要领 / 157
- 147. 答卷提个醒 / 159



- 148. 答题技巧问答 / 162
- 149. 答卷要复查 / 163
- 150. 为什么查不出错误来 / 165
- 151. 附录一：自我暗示 / 165
- 152. 附录二：望梅止渴 / 166
- 153. 附录三：费米思维 / 167
- 154. 附录四：常见题型 / 168
- 155. 附录五：作文题的体例 / 169
- 156. 附录六：2007、2008 年部分省市作文题一览 / 169

考后一个月

- 157. 考后一个月 / 175
- 158. 考后几天干什么 / 176
- 159. 外语听力及口试 / 177
- 160. 体检与专业 / 178
- 161. 六类患病考生不被录取 / 178
- 162. 面试 / 179
- 163. 高考录取体制 / 180
- 164. 落榜的 N 种原因 / 181
- 165. 如何选择民办高校 / 183
- 166. 民办高校看点 / 184
- 167. 留学市场 / 184
- 168. 如何报考高职和专科 / 186
- 169. 复读之路 / 186
- 170. 选择复读机构 / 187
- 171. 高招行骗陷阱 / 188





- 172. 高招诈骗伎俩透视 / 189
- 173. 附录一：高招日程参考 / 190
- 174. 附录二：北京民办高校名单 / 191
- 175. 附录三：北京市 2007 年第一批院校录取分数线 / 193

家长的责任

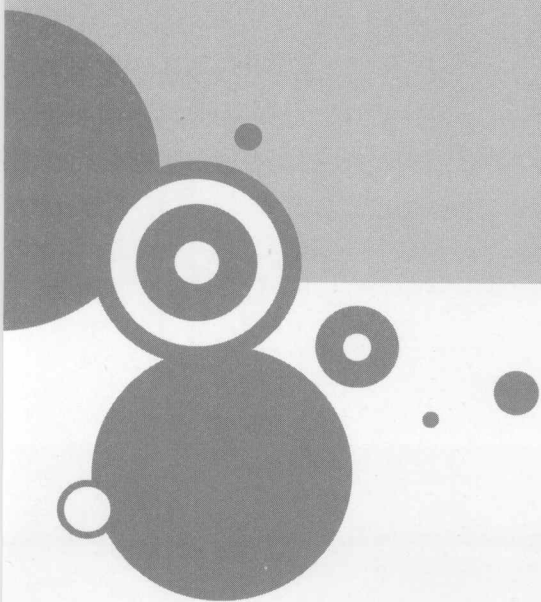
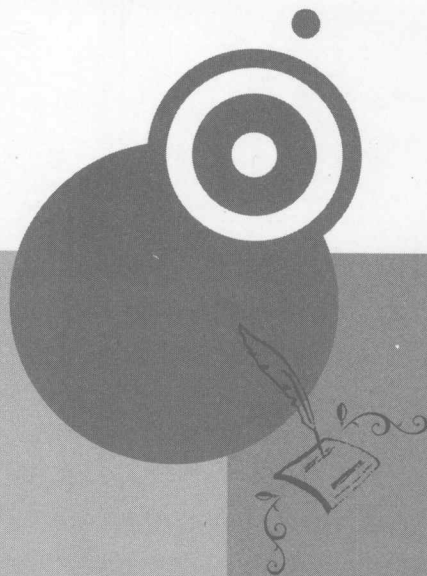
- 176. 家长的责任 / 197
- 177. 解除自身的压力 / 198
- 178. 鼓励与斥责 / 200
- 179. 与学校牵手 / 201
- 180. 是否送考 / 202
- 181. 如何保证孩子的营养 / 203
- 182. 消除营养误区 / 204
- 183. 孩子需要维生素 / 205
- 184. 消除疲劳的食物 / 206
- 185. 怎样吃蔬菜 / 206
- 186. 补品不可用 / 207
- 187. 附录一：肉类食品的比较 / 208
- 188. 附录二：合理的膳食需要 / 208
- 189. 附录三：人体各器官的能量消耗率 / 209
- 190. 附录四：大脑能量失衡的原因 / 210



高考早知道

Gao kao zao zhi dao

考前 I



1

考前早准备

考入理想的大学是每个高中生向往的事情。为了全力以赴地投入高考,考前应集中一段时间进行复习,不打无准备之仗。

在同等条件下,学习成绩的好坏,取决于个人的努力和方法。

学习的方法多种多样,选择最佳方案的目标是追求效率。

在考前复习的几十天内,考生一定要充满自信,保持一个良好的心理状态,并且要有一个适合自己的复习计划。

考前复习的全程可分为三个时段。假如有三个月,第一时段为八十天;假如有两个月,第一时段为五十天;假如有一个半月,第一时段则为三十五天。第二时段七天,第三时段三天。

在第一时段,应以课本为中心来复习,绝不可抛开课本另搞一套,必须通读课本。凡是高考要求的内容必须复习,就是有些不考的章节也不能放过。高考一般不会出偏题、怪题,考生没有必要为偏题和怪题劳心伤神。但在高考试卷中,常把许多基础问题技巧性地综合到一起,所以,要通过重温课本,扫除理解上的障碍,准确地把握每一个概念的内容,不留一丝含糊。对于底子薄的考生来说,不要急于去攻克难度大的题目,而是要沉下心来,把高中甚至初中的相关知识认真地补习好,扎扎实实地把基础夯实。在弄清各科基础知识的框架上形成知识系统,把重点放在系统掌握课程内容的内在联系上,努力提高分析问题和解决问题的能力,才会使自己的整体水平不断提高。

高考是以总分取胜的,一分之差在一个地区也许就落在几百人之后,

