

以战略

陈志军 著

★决胜高考

——博士教你高考智胜秘籍

YI ZHANLÜE
JUESHENG GAOKAO

奇迹源于智策

面对高考：做什么？怎么做？

先做什么？后做什么？停下什么？

科学备考 一定成功！



以战略

陈志军 著

决胜高考

——博士教你高考智胜秘籍

YI ZHANLUE JUESHENG GAOKAO



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS

广西师范大学出版社

· 桂林 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

以战略决胜高考：博士教你高考智胜秘籍 / 陈志军
著. —桂林：广西师范大学出版社，2012.12
ISBN 978-7-5495-3065-6

I. 以… II. 陈… III. 高中生—学习方法
IV. G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 287474 号

广西师范大学出版社出版发行

(广西桂林市中华路 22 号 邮政编码：541001)
网址：http://www.bbtpress.com

出版人：何林夏

全国新华书店经销

桂林漓江印刷厂印刷

(广西桂林市西清路 9 号 邮政编码：541001)

开本：787 mm × 1 092 mm 1/16

印张：27.75 字数：430 千字

2012 年 12 月第 1 版 2012 年 12 月第 1 次印刷

印数：0 001~5 000 册 定价：58.00 元 (附别册《高考智胜锦囊》)

如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。

一份责任一本书 助女儿圆大学梦

弹指一挥间,十几年的光阴转眼即逝。2011—2012 年度,女儿读高三,准备参加高考和留学考试,迎接她人生旅程中的一次重要挑战。作为父亲,我应该为女儿圆大学梦尽自己的一份责任。说来惭愧,由于工作繁忙,我与女儿共同生活的时间较少,她的学习主要靠自己,这造就了她思想深邃、特立独行的学习个性。她喜欢钻研,率性而习,不喜欢中国的考试型教育,渴望靠自己的努力取得超越父辈的成绩。之前因为她对种类繁多的中考辅导班不感兴趣,加上考试心理波动较大,最终以 2 分之差与海淀区的市重点中学失之交臂,只能到通州区潞河中学开始三年的高中生涯。

中考的失利对女儿打击很大,她痛定思痛,开始面对中国教育的现实调整自己。经过自我调整和加倍努力,女儿的学习成绩迅速上升,从高一上学期的全校第 159 名,上升到下学期的全校第 60 名,文理分班后,更是进入全校文科前 10 名。

受我和孩子母亲的影响(我们都毕业于北大数学系),女儿从小就向往北大,从骨子里喜欢北大,考取北大一直都是她的梦想。她喜欢写作,羡慕战地记者,喜欢从事新闻和法律工作,所以选择了文科。潞河中学虽然也是北京市级重点中学,但已连续几年没有文科生考取北大。女儿要圆北大梦,不仅要争取全校文科第一,还要将总分从 580 分左右提升到 640 分以上。若依潜能和学习态度,女儿具有上北大的实力,但反观女儿实实在在的成绩,梦想与现实又存在

着巨大的差距。

怀着对女儿的负疚感,带着一份父亲的责任,我开始为女儿的高考而思考。由于长期从事投资银行工作,我对高考已经陌生,不可能对女儿进行具体科目辅导。好在我当年高考很大程度上依靠自主学习,拥有过一套行之有效的思想和方法,所以我尝试着回忆 20 多年前的高考历程,以思想和方法立意,写出了一篇约 8000 字的《高考复习与能力训练要旨》供女儿参考。文中重点谈到了考试目标与取分策略、复习安排与方法、记忆效率、解题思想与训练、考试心理与心理训练、考试技巧等内容。女儿看后很受启发,并尝试着改变自己的一些学习和考试习惯,收到了一定的积极效果,在全校文科的排名上升到前三。

高二期末女儿获得了文科成绩全校排名第一的最好成绩,考取北大的信心爆棚。我与她一起制订了总分 650 分,其中语文 125—135 分、数学 135—145 分、英语 130—140 分、文综 240—250 分的高考目标,但麻烦也随之而来。我发现,虽然我反复强调,但女儿的复习依然缺乏计划性而且忽略基础,提不起对复习基础的兴趣,而是热衷于做高考套题,执着于每科提高 10 多分,而且女儿开始对考试成绩斤斤计较,总想着保住来之不易的全校文科第一。由于女儿住校,我与她见面的时间少,交流也不通畅,虽经反复提醒,女儿依然我行我素。高三第一次月考,女儿败在了数学上,虽然最难的题只有她做对,但基础题丢分太多,全校文科排名降至第二。高三期中考试,因为与海淀区进行联考,女儿想法更多,总惦记自己与海淀的优秀学生进行比较,急于证明自己并不比他们差,结果数学惨败只考了 90 多分,比学校第一名少了 40 分,语文考得也不理想,只是依靠英语和弱科历史的稳定发挥,才勉强保住全校文科第五。

发现问题而不能帮她纠正,我有些着急,于是开始反思,面对固执的女儿,我怎样才能启发她、说服她?经过思考我认识到,只有自己充分认识高考的特点与规律,针对具体问题把道理讲透,让女儿在实践中尝到甜头,才可能说服她。我决心停下手中的工作,开始潜心研究高考。我在网上收集高考成功者和专家的经验,到书店为女儿选购高考参考书,查阅高考指导书,对自己脑中的高考思想和方法进行升华。为了跟上女儿的高考复习进度,我每天几乎用 14 个

小时查阅资料和写体会;为了与女儿多交流,我主动承担了周末接送她的工作,尽量减少出差,保证每周有几个小时与她单独共处。刚开始,我将自己的研究和体会拿给女儿看,但由于思考不系统,资料编辑有些凌乱,对女儿帮助的效果不大,但女儿感受到了父亲的关怀和理解,我们的交流顺畅了很多。经过三个多月的高强度阅读、研究、思考和总结,我完善了高考思想与方法,找到了帮女儿圆梦的方法——进行高考战略指导。

高三期中考试数学惨败是女儿走向高考备战正途的转折点,这时我基本完成了《考生篇》的思考和总结。面对情绪低落的女儿,我向她传递了理解与宽容。待她宣泄完情绪后,我及时引导她进行情绪升华,让她充分意识到忽视基础、忽视教材和不注重考试心理的后果,将失败的挫折感转化成下决心巩固基础的动力。在我的反复建议下,女儿暂停做高考套题,转而重视教材,更加重视考试心理,同时,我利用开车接送她的时间,启发式地告诉她高考的特点与规律,引导她进行高考战略思维。我着重分析高考取分策略,高考复习的总体安排,第一轮复习的目标、策略、任务和方法;月考前又与她交流考试心理,引导她重考试过程而非考试结果。结果在数学惨败后的第一次月考中,她考出了上高中以来的最好成绩,总分 649 分,比全校文科第二名高出 50 分,重新回到了全校文科综合排名第一的位置,从而获得了 2012 年北京大学和香港大学自主招生笔试资格。

不过,在女儿数学考砸时,我也犯了一个严重错误。女儿第一时间用电话告诉我她的受挫情绪,我没有先帮助她宣泄,而是直接安慰她,高考中早暴露问题是好事,开始帮助她分析考试失利的原因,并指出她需要克服墨菲定律的影响。这次沟通的效果极差,她打断了我的话题,说了句“先不跟你聊了”,便挂断了电话。好在我及时意识到了自己的错误,第二天主动去见她,坦率地承认错误并分享她的情绪,引导她进行情绪宣泄,其他什么也不说。过了几天,经过自我调节,女儿的情绪已稳定,我接送她时便对她进行指导。完成了《家长篇》的思考和总结后,我改进了与女儿交流的方法和技巧,沟通已经变得十分顺畅。由于具备了完善的高考思想与方法,我已可以娴熟地对女儿不断遇到的高考问

题进行解析和战略指导。编写《家长篇》还带来一个好处,我开始关注女儿的学习和生活细节,如发现她在学校附近租的房中暖气不足时,我及时给她买了恒温电褥和暖手宝,助她提高了睡眠质量,保证了她学习的专注性;发现她有每天记事的习惯,我主动给她准备了带便签的2012年台历;发现她经常采用否定语气自我安慰时,我启发她多进行积极的自我暗示,并利用早晚时间通过自我暗示进行潜意识交流,去伪存真等。我对女儿备战高考已做到了如指掌。

女儿成功地迈出了圆北大梦的第一步。我及时告诫她,一次成功并不代表高考成功,未来半年仍然会遭遇险滩激流;要保持高考必胜的自信心,高考准备时强化目标、提升动力,高考测试时淡化目标、注重过程。虽然我对她充满信心,但我从不表露,也做好了她圆梦失败的准备。我要控制一切来自家长的高考压力源,让女儿快乐地学习,轻松地高考。果不其然,女儿在高考准备中又陆续暴露出各类问题:复习时间分配不合理,导致高考各科不能平衡推进;教材细节把握不足,导致知识理解透视角度不够,仍然存在理解误区与盲点;所构建的知识体系“取”和“考”的效率不足,考试还存在心理波动,考试成绩也出现反复等。碰到问题,女儿自己总结时会主动与我交流,我察觉到时也会及时提醒她,然后我们共同探讨、分析原因、寻找解决办法。这样的良性交流,一方面强化了女儿的全局思考,提高了她的复习效率和考试能力;另一方面,也促进了我的深入思考,使《以战略决胜高考》更加完善、更具操作性和可读性。

获得自主招生笔试资格,增加了女儿圆梦的机会,但自主招生只能解决加分问题,机会虽然难得,学习重心依然要围绕六月的高考。我提醒女儿,自主招生考试可以失败,参加高考必须争取成功。必须将笔试准备融入高考复习中,适当拓宽知识面和加大做题难度,多问几个为什么,多关注时事和社会热点,多留意生活,不能打乱高考复习节奏。我特意写了《自主招生笔试准备和应试要旨》来提醒女儿,自主招生笔试与高考目的不同,要利用试题充分展现自己,文科展现思想和观点,理科展现思维;让北大“看见”的你,不但掌握知识,更拥有文科思想和理科思维,你是能力型考生而不是“考试机器”,是完全具备学科研究能力的学子,是学校寻找的人才。未曾想到,今年北大自主招生笔试改成了

北大教育考试院出题,一改以往风格。由于思想准备不足,女儿的发挥并不理想,虽然在论述题上充分展示了自己的思想,但由于紧张,知识题上却出现了重大失误;再次暴露了考试心理问题,考试章法全乱了,不仅考试时间分配不合理,还出现漏题等严重问题,因而未能获得北大面试资格。不过,由于女儿敢于展现自己的思想,加上语文、历史和英语的笔试成绩尚可,最终还是获得了香港大学的青睐。港大面试采用全英文,这对女儿又是一次重大考验。两个多小时的全英文交流,女儿感觉“太爽了”,自信心再次爆棚,香港大学也成为女儿新的高考目标之一。

虽然失去了一次接近北大的机会,但女儿再次得到了重大考试的锤炼。通过宣泄、引导和升华情绪,她又回到了正常的高考准备之路。为了增强女儿对高考策略和考试心理的重视,我写了《坚定信心、讲究策略,打好北大攻坚战》、《加强针对性,解决考试心理问题》、《狠抓细节,确保能得的分一分不失》等文章提醒她:要战胜潜在的对手,除了提高自己的高考实力,缩小差距外,更重要的是讲究高考策略,把握高考全局,抓住高考环节的细节,提高复习效率和考试效率,解决考试心理波动问题等。我告诉女儿,她所遇到的这些问题,我在书中都有阐述,并针对她的问题,将书中的相关思想与方法进行系统讲解。女儿更深入明白了我的高考思想和方法,再次感受到了高考策略的重要,因而更加坚信《以战略决胜高考》的作用。

此后,每一轮复习她都阅读相关内容,调整自己的思想与方法,遇到问题主动找我探讨;我也始终细心地关注她的成长,并尽心尽责地加以解析和指导。二轮复习刚开始,她发现自己虽然基础巩固了,但平时测试时却找不到答题的感觉,尤其是文综。她心里很困惑,便主动约我谈。我们找了一家咖啡馆,交流了一下午。我告诉她,这种状况是“手生”,是由于做题少,没有及时转换思维角度和训练方法。通常,一轮复习打基础,是“以读带练”,主要是存储知识;二轮复习开始必须围绕考试形式重新组织,要“以练带读”,主要是提取知识。一轮复习的引导是教材,二轮复习的重点则是解题方法和答题规范。从二轮复习开始才真正进入“高考大赛”的赛前针对性训练。弄明白了其中的道理,女儿

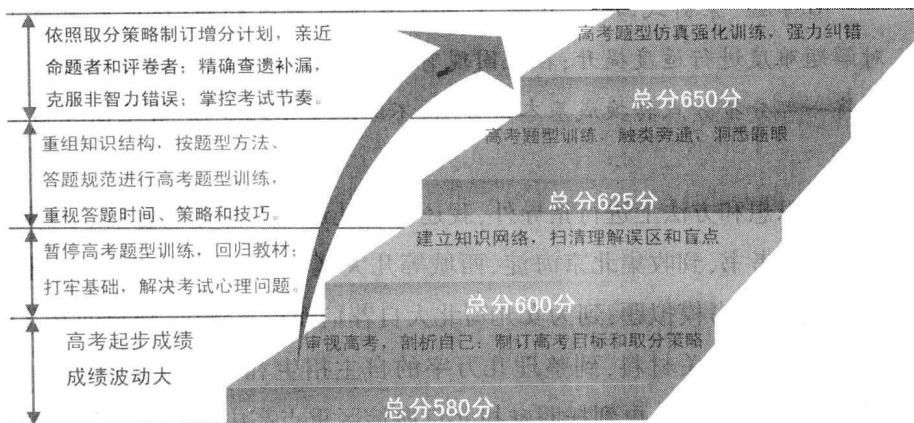
心中豁然开朗,经半个月调整,她又找准了复习节奏,在月考中文综成绩比第二名高了 20 多分,总分稳定在 625 分,稳居学校文科第一。为了让女儿进一步理解我的高考思想和方法,我对《以战略决胜高考》的内容进行提炼和升华,特意编写了《高考智胜秘籍》,与女儿一起设计了“两天提高一分”的查遗补漏工程,提醒她做好“两亲近”:亲近命题者,洞悉解题题眼,为解题、解难题;亲近评卷者,感悟答题规范,为得分、得高分。为了能让女儿亲近评卷老师的评分个性,我还特意通过朋友联系北京 101 中学的授课老师对平时的考卷进行点评和指导。女儿按部就班、从容不迫地提高得分能力,圆梦之路也越走越平坦。学校“零次模拟”,女儿总分 636 分,全校文科排名第一;第一次模拟考试(海淀卷),总分 644.5 分,全校文科排名第一;第二次模拟考试(西城卷),总分 649 分,全校文科排名依然第一。下面是我为女儿进一步提升高考成绩提供的建议,特别强调下工夫完成第三轮复习的狠抓细节和纠错任务,使成绩再上一个新台阶。

爸爸根据你前两步的实现过程,认为你前面复习打下的基础已完全可以支撑高考成绩达到 650 分的高度。你只需突破“成绩瓶颈”,让答题更准确,每科减少一到两个错误并保证不再犯新的错误;坚持按自己的感觉和节奏答题,考试中保持一颗平常心,“专注考试、享受过程、淡化目标、不患输赢”;迈上最后一个台阶将十分轻松!

从“零模考试”情况看,前两步目标基本实现,影响成绩进一步提高的障碍是每科不该犯的错误依然太多,你要实现第三步目标,就应该从强力纠错做起。具体建议是:总结以往的测试,统计错误情况;对照取分策略,制订增分计划,树立“两天增一分,一天增一分”意识。第一次模拟(西城卷)结束后,立即进入第三轮复习,以注重细节、少丢分为指导思想,以高考考点为引导,以高考题型仿真强化训练为手段,进行精确的查遗补漏,强力纠错,力争将每科的错误减到最少,尤其是杜绝一切非智力错误。做好以下工作:

①在连续的一模测试中,每科考试的犯错率快速下降,这需要进行主

高考成绩稳步提升计划



动性纠错，而不仅仅是犯错后改错。

②坚持“两亲近”，亲近命题者，体会其命题用意，包括对各知识点的考查角度、方式和方法，设计的解题“陷阱”和“题眼”，找到达到这些目的的审题方式和感觉，确保审题正确。亲近评卷者，通过参照101中学老师的点评和每次训练、测试后对照标准答案，感悟评卷老师的评分喜好，进一步完善答题规范，对每种题型设计出自己的答题结构和答题方式，找到得高分的答题感觉，确保按步骤准确答题。

③对已做过的题目，按类型进行总结，做各类题的典型例题，回顾并掌握此类题的解题思路、方法和技巧。在此基础上，看一看是否在高考仿真题型训练和测试中还会遇到自己的“新题目类型”，设法适度扩充自己的题目类型库，尽量减少高考考试中的“陌生感”。

④拿出错题本，按照上文介绍的方法，将该做的题重做一遍，确保在系列测试中不再犯同样的错误，并对其中的非智力错误，强力纠正。

⑤按高考考试标准对待每一次测试，找到进行考试心理和生理调整的方法，体会考前学科思维转换，掌控考试节奏，体会各科正常发挥的感觉，力求各科实力的发挥同步达到最佳。最重要的是抓住考试细节，控制考试心理，纠正考试中的不良行为，如专注度不够、多想、临时改变节奏和策略

等,对每次考试错误要进行及时总结和系统纠改。

⑥掌握“索引式回忆”方法,对知识点进行查遗补漏;在现有基础上,对解题难度进行适度提升;在巩固现有得分点的基础上,积极发展抢分点,并将一部分抢分点转换成基本得分点;不断地重复此过程,直至高考临场。

除了从思想和方法上进行指导外,我还是女儿最好的高考信息员。从帮女儿挑选高考参考书,到收集北京海淀、西城等几大区的高二、高三期中、期末试题、上届考生的高考模拟题,到为女儿写北大自荐信而提出建议,到帮助女儿联系香港大学,整理相关材料,到整理几万字的自主招生和高考需要的时事、社会、教育、经济热点资料,再到托朋友找北京海淀区重点高中的高考文科复习资料,联系 101 中学老师进行试卷点评,研究港大面试……只要女儿需要,我都会尽力去做。与此同时,我也会根据高考复习每一阶段的特点和女儿的改进方向及任务,主动收集一些学科的“特色”资料提供给女儿,这一点对女儿稳步提升高考成绩帮助也很大。

高考在即,女儿进入了考前调整阶段。我及时提醒她:“高考实力已基本定型,现在的首要任务是进行调整,将考试状态调整 and 保持到最佳,与对手拼发挥;同时,温旧而知新、温错而求准,进一步消除造成失分的隐患;缓解压力、保持平常心和适度期待更是重中之重。”由于提升成绩的最后一跃完成得不错,女儿的自信心逐步增强,她思量的第一志愿从求稳的南开大学升到人民大学再到北京大学。由于北京采用考前顺序填报志愿方式,以北大为第一志愿有些冒险,但我仍然积极支持女儿的决定,并告诉女儿:若高考冲击北大不成功,可以走留学之路通往世界名校。针对女儿填报志愿后出现的心理波动,加上对考试的细节把握也未能完全到位,我又给她提出了《调整阶段任务》的建议:

通过前三轮复习的努力,以及两轮模拟的检验,你已具备冲击高考总分 650 分的实力。在正式考试中,你只要保持平常心,正常发挥自己的实力,就一定能够圆自己的高考梦想。爸爸对这一点坚信不疑。

调整阶段的主要任务是把握考试细节、精确查遗补漏和调整考试状态。为此,你需要做好以下工作:

①针对高考考点进行索引式回忆,回归教材并对知识点按“考试提取”需要进行系统梳理。对可能考细节的知识点梳理关键词、重要词等,答题时尽可能用教材中的标准提法和词句;梳理大题涉及的知识点、重点、答题需要考虑的方面和关键词,做到知识全面和提法准确。

②对高三的所有重要考试进行一次全面总结,主要总结失分环节。对自己考试中的“硬伤”进行针对性训练,如三角函数、完形填空等。

③温旧而知新,温错而求准。少做新题,主要对已做过的题和错题进行深度总结,精做、细做,触类旁通。

④完善考试取分策略和考试节奏,一是确保中低难度题目的正确率,从审题、答题、时间分配、第一感、理解误区和盲点等方面审视其细节;二是确定答题节奏,并通过有选择的“套题”训练完全固定下来。

⑤尽早摆脱填报高考志愿所带来的心理波动,增强高考必胜的自信心,经常想象自己高考成功后的情景和考试中愉快的事情等,并发扬“鸡蛋里面挑骨头”的精神,强烈暗示自己重视考试的任何细节。

⑥阅读《以战略决胜高考》和《高考智胜秘籍》中有关考试的内容,结合自己的考试体验,体会其中的核心思想;其中对自己有效的,你要加强自律,做好每一个细节。

⑦忘掉高考志愿,排除内心和外界干扰;专注于如何发挥出自己的高考实力,不想高考结果。保持平常心来完成最后的复习,并以学习、拼搏的心态参加即将到来的高考。暗示自己“考不好是很正常的,考好是很意外的”。

⑧渐进式、有节奏地调节自己的智力、心理和生理状态;看书、做题交叉进行并按考试时间调整自己的生物钟;保持各科知识适度活跃,保持眼感、手感和考试感觉;让自己的状态在临场考试时达到最佳,这一点在本轮复习的后半段尤其重要。

高考是残酷的,细节把握决定着高考的成败,直面冲击就要敢于承受失败。细节把握上的不到位,使女儿与北大擦肩而过,但女儿并未放弃自己的世界名校梦。经过尽情的宣泄和短暂的心理调整,女儿重整斗志,圆满完成了7月初香港大学的第二次面试,但由于高考成绩不理想,女儿在香港大学激烈的竞争中依然未能脱颖而出。怎么办?女儿痛定思痛,决定放弃被国内其他重点大学的录取机会,走上留学加拿大之路。她7月中旬下定决心,8月9日即参加雅思考试培训,9月15日参加首次雅思考试。轻装上阵,女儿发挥出了自己的正常水平,考出了雅思7.0+(听力8分,阅读7.5分,写作6.5分,口语6.5分)的优异成绩。获悉雅思成绩,女儿不免感叹:考试心理真是太重要了,要是当时自己在高考中发挥正常的话,考取港大、北大真的不是梦!女儿发誓一定要进入比北大排名更靠前的世界名校。现在,她的新目标是多伦多大学、麦吉尔大学和英属哥伦比亚大学。“入理想大学,学喜欢专业”,女儿渴望完美地实现自己的大学梦,而这一梦想即将成真。

这就是我与女儿在高考中一起成长,共享苦与乐、喜与悲的故事。故事的起源是父亲的责任和女儿的梦想。故事情节随女儿在曲折中前进而跌宕起伏,动人心弦。由于战略正确,计划得当,女儿的成长道路虽然曲折,但她一直感觉自己走在正确的道路上,实力不断积攒,心理承受能力也不断提高。虽然女儿高考冲击北大、港大的目标未能实现,但在高考过程中积聚的学习能量使她迅速通过了留学考试,从而叩开了世界名校的大门。

目录

CONTENTS

一份责任一本书 助女儿圆大学梦

陈志军

引导篇

本篇概述了如何“简读”本书,以便读者迅速抓住书中的核心思想与方法。
帮助考生带着目的或问题、家长带着责任或期望进行深入阅读。………… (1)

第一章 启示与导读

透彻分析考生与家长的高考关系,指导考生和家长正确使用本书。…………
…………… (3)

第一节 新思想带来新变化…………… (3)

第二节 考生导读…………… (5)

第三节 家长导读…………… (12)

认识篇

本篇共分为两章。一方面帮助考生从战略角度重新认识高考,使考生对高考有更深刻、更全面的认识,把握高考全局,凭策略智取高考;另一方面指导考生全面剖析自己,全面认识自己的高考现状并通过以上认识查找差距,做好高考规划。…………… (21)

第二章 从战略角度审视高考

全面介绍高考的特点和规律,帮助考生认识高考的核心思想和主要环节,从全局的角度了解:为了高考成功,自己需要做些什么。…………… (23)

第一节 高考特点与规律…………… (24)

第二节 高考复习…………… (29)

第三节 提升考试能力…………… (33)

第四节 高考木桶原理…………… (37)

第五节 凭策略智取高考…………… (38)

第六节 养成良好的应试习惯…………… (41)

第三章 全面剖析自己

指导考生进行全面的自我分析,查找自己的高考优势和不足,清楚地知道为取得高考成功而需要努力的方向;启迪考生不断查找差距,充分利用资源开发潜能。…………… (45)

第一节 估计高考实力…………… (45)

第二节 分析强项和弱项…………… (47)

第三节 检查应试习惯…………… (50)

第四节 分析可利用的资源…………… (52)

第五节 估计可提升的空间…………… (53)

考生篇

本篇共分为五章,从战略角度指导考生提升考试能力:讲究策略,把握细节;注重方法,提高效率。具体包括以“战略思维+细节管理”为指导思想,从全局的角度制订高考复习与能力训练计划;以“策略+方法”安排好每一轮复习,提高复习效率,打造好考试的“硬件”;以“策略+智慧”为指导思想,以高考取分策略为尺,学会战略取舍,掌控考试节奏;进行心理、生理方面以及考试技术的训练,编好考试的“软件”。…………… (59)

第四章 高考目标的制订与实施

指导考生分步制订高考战略目标、考试目标和高考各科的取分策略,并学会分步实施;在此基础上建立高考必胜的信心。..... (61)

第一节 制订高考战略目标 (62)

第二节 制订考试目标 (63)

第三节 考试目标的分步实施 (67)

第四节 建立高考必胜的信心 (69)

第五章 高考复习策略与方法

学习考纲看要求,钻研教材找标准,研究考题看形式,推敲评价找方向;加强计划,合理安排,讲究策略,注重方法;全面复习,突出重点,系统推进。.....
..... (72)

第一节 战略目标和总策略 (74)

第二节 时间管理细则 (77)

第三节 一轮复习——打牢基础 (81)

第四节 二轮复习——保基本分 (97)

第五节 三轮复习——提高得分 (112)

第六节 四轮复习——调整状态 (123)

第七节 高考复习小结 (127)

第八节 巧用记忆方法 (130)

第六章 提升高考应试能力

指导考生掌握高考技术,学会心理控制和调整,保持最佳的生理状态,确保考试时,进入“心理流畅”状态,正常甚至超水平发挥自己的高考实力。.....
..... (147)

第一节 进入理想的高考应试心理状态 (147)

第二节 提升高考应试技术 (166)

第三节 调整高考生理状态 (176)

第四节 促进心实技生完美融合 (184)

第五节 了解与高考有关的心理现象	(186)
第六节 高考常见心理问题解答	(194)
第七章 把握高考前的细节	
指导考生进行高考前的准备,把握高考最后一些环节的细节。 ...	(208)
第一节 熟悉考场规则	(208)
第二节 实地勘察考场	(210)
第三节 制订高考作息时间表	(211)
第四节 其他注意事项	(214)
第八章 自主招生应对策略	
介绍自主招生的有关情况,指导考生写自荐信,科学地准备笔试和面试。	(216)
第一节 自主招生程序	(217)
第二节 自主招生联盟	(218)
第三节 获取目标院校笔试资格	(219)
第四节 笔试应对策略	(221)
第五节 面试应对策略	(226)

家长篇

本篇共分四章。指导家长做好孩子高考的辅助角色,包括人生启蒙者、环境建设者、信息编辑者、后勤保障者、心理指导者和战略建议者,成为孩子高考的坚强后盾。

(235)

第九章 营造家庭高考氛围

指导家长进行人生启蒙,鼓励孩子尽心尽力投入高考;告诉家长营造什么样的家庭氛围更有利于孩子进行高考。

(237)

第一节 启迪高考,励志人生

(237)

第二节 营造良好的家庭氛围

(241)

第三节 家长辅助高考的实用工具——沟通

(249)