

高考 150 分突破丛书

150

高考应试策略

刘
杜
编

力
军
著

中国青年出版社

高考 150 分突破丛书

高考应试策略

刘 力
杜 军 编著

中国青年出版社

(京)新登字 083 号

责任编辑: 冈 静

封面设计: 杨文煜

图书在版编目(CIP)数据

高考 150 分突破丛书: 高考应试策略/刘力、杜军编著

北京: 中国青年出版社, 1994. 12

ISBN 7—5006—1793—3

I. 高… II. ①刘…②杜… III. 高中—升学—基本知识
IV. G638.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(94)第 14179 号

*

中国青年出版社出版 发行

社址: 北京东四 12 条 21 号 邮政编码: 100708

北京印刷二厂印刷 新华书店经销

*

787×1092 1/32 4.75 印张 100 千字

1994 年 12 月北京第 1 版 1994 年 12 月北京第 1 次印刷

定价 3.50 元

目 录

第一章 高等学校现行招生制度	1
第一节 招生计划	1
一、招生计划的制定	1
二、国家任务	2
三、委托培养	2
四、自费生	3
第二节 报考办法	4
一、报考条件及有关要求	4
二、对身体健康状况的要求	6
三、报考类别	10
第三节 选拔方式	12
一、全国统一入学考试	12
二、保送入学	14
三、推荐与考试相结合	15
第四节 录取办法	16
一、录取工作程序	16
二、高等学校和省招办的工作权限	16
三、特殊照顾的对象	19
四、录取分数线及其作用	20
第五节 高考与标准化考试	21

一、什么是标准化考试·····	21
二、现阶段高考的特点与改革步骤·····	24
三、会考与新高考·····	26
第二章 高考志愿的选报 ·····	29
第一节 高考志愿的特点与作用 ·····	29
一、高考志愿的特点·····	29
二、高考志愿的作用·····	32
三、选报高考志愿的心理状态·····	33
第二节 如何选择与填报高考志愿 ·····	35
一、不放弃任何机会·····	35
二、高度重视第一志愿·····	36
三、全面了解录取政策和报考院校·····	37
四、接受各方面的指导,考生自主选择 ·····	38
五、服从社会需要·····	39
第三章 掌握有效的学习与记忆方法,培养良好的学习	
习惯 ·····	40
第一节 学习方法与应试技能的自我测查与分析 ···	40
一、学习方法与应试技能调查表·····	40
二、对测查结果的分析·····	44
第二节 掌握有效的学习方法 ·····	47
一、网络学习法·····	47
二、程序学习法·····	49
三、过度学习法·····	51
四、四环节学习法·····	52
五、集中学习法与分散学习法·····	54

六、整体学习法与部分学习法	55
七、快速学习法	57
八、发现学习法	59
九、竞赛学习法	60
十、SQ3R 学习法	61
第三节 掌握有效的记忆方法	62
一、有意记忆法	62
二、理解记忆法	63
三、联想记忆法	65
四、多通道记忆法	67
五、精选记忆法	68
六、情绪记忆法	69
七、列表记忆法	70
八、谐音记忆法	71
九、口诀记忆法	73
十、等距记忆法	76
十一、材料特征记忆法	76
十二、尝试回忆法	77
十三、笔录记忆法	78
第四章 做好考前准备	79
第一节 正确对待高考	79
一、明确高考的意义	79
二、降低求胜动机、提高理智水平	81
三、科学对待猜题	82
四、科学对待模拟考试	84
第二节 搞好考前复习	86

一、制定复习计划和目标·····	86
二、合理安排复习时间·····	87
三、复习方法多样化·····	89
四、怎样集中精力·····	91
五、怎样消除疲劳·····	93
六、走出复习误区·····	94
第三节 临场前的准备与调整 ·····	94
一、熟悉考试环境、消除新异刺激·····	94
二、做好物质准备·····	95
三、怎样进行心理调整·····	96
四、调整作息時間·····	96
五、临考前的饮食·····	97
六、进入静息状态·····	97

第五章 应试策略与答题技巧····· 99

第一节 应试的一般策略····· 99

一、答卷之前·····	99
二、完成自填项目·····	100
三、仔细阅读答卷说明·····	100
四、合理分配答题时间·····	100
五、认真审题·····	101
六、先易后难解答考题·····	102
七、答案简明扼要,无须画蛇添足·····	103
八、争取每1分,绝不粗心大意·····	104
九、保持卷面整洁·····	104
十、高度重视复查,把好最后一关·····	104
十一、不可提前交卷·····	105

第二节 选择题的答题技巧	106
一、选择题的特点与命题原则	106
二、选择题的常见题型与解答方式	108
三、答题要诀	112
第三节 非客观题的答题技巧	114
一、非客观题的特点与种类	114
二、论述题的答题要诀	115
第六章 考试焦虑及其防治	117
第一节 考试焦虑概述	117
一、什么是考试焦虑	117
二、考试焦虑对学习的影响	118
三、过度考试焦虑对考试的干扰与危害	119
四、过度考试焦虑对身心健康的威胁	120
五、影响考试焦虑水平的因素	122
第二节 考试焦虑的自我测查与分析	123
一、考试焦虑自我测查量表	123
二、对测查结果的分析	127
第三节 考试焦虑的治疗	130
一、自信训练	130
二、系统脱敏	133
第四节 考场病及其预防与救急措施	137
一、突然慌乱	137
二、记忆堵塞	140
三、书写痉挛	141
四、身体疲劳	142
主要参考文献	143

第一章 高等学校现行招生制度

我国全日制普通高等学校(以下简称高校)实行全国统一招生制度。高校招生政策和招生计划由国家教委统一制定,入学考试实行全国统一命题和统一组织实施,录取工作由各省(自治区、直辖市)招生委员会分批组织各高校按照统一政策进行。招生工作每年进行一次。高校招生工作的任务是为四化建设选拔更多更好的人才。

第一节 招生计划

一、招生计划的制定

高校每年的招生计划,由国家教育部门和计划部门根据全国经济与社会发展情况、高等教育发展的条件与可能等因素确定,由国家教委汇总下达。在现阶段,国家每年计划招生人数一般在 70 万人左右。

各高等学校根据国家教委下达的招生计划数,落实到本校各学科专业,并根据社会需要和不同地区的考生情况制定生源计划,即该校在全国各省计划招收什么专业的学生,招多少人,同时将分专业的生源计划报送有关省(市、自治区)招生委员会。省(市、自治区)招生委员会将各高校的分专业生源计划汇总后,向考生公布。

高校招生计划根据学生培养费用来源的不同可分为三个

部分：①国家任务；②委托培养；③自费生。

二、国家任务

由国家任务招生计划招收的学生，培养费用由国家负担，毕业后由国家根据需要安排就业，这种统招统配的形式，是我国高校自 50 年代以来一直沿用的基本招生形式，它所体现的是国家的需要与控制，具有计划性强的特点。高校招收与培养人才的层次、结构、专业 and 数量，均由国家根据社会经济建设的需要和高校的培养能力等状况通盘考虑、统筹安排。学生毕业后的主要去向是计划经济部分中全民所有制单位，它能较好地保证四化建设中的骨干部门对专门专业人才的需求。

三、委托培养

委托培养是由用人单位向高校提供培养经费，学生毕业后到提供培养经费并已签订合同的用人单位去工作的一种招生形式。委托培养的根本目的在于解决国家计划形式下用人单位急需专业人才匮乏的矛盾，在客观上起到保证用人单位能得到所需专业和数量的人才的作用，并对普通高校招生、培养人才的数量、层次、科类、专业提出具体要求，减少了人才培养的盲目性。

近年来，在经济体制改革中，不少新兴的发展迅速的中小企业、集体和乡镇企业急需专业人才而无来源，因此积极与普通高校联系，经双方主管部门批准，签订合同，用人单位委托高校培养所需专业的人才，支付一定培养经费，获得对合格的毕业生一定期限的使用权；高校须按合同招收某专业学生进行培养，获得培养经费；也有企业和高校联合办学，为企业培养某些专业的人才。这种形式主要特点是根据具体用人单位的要求招收和培养专业人才，体现按需培养、学以致用原则。

四、自费生

近几年来,高校在保证完成国家任务招生的前提下,面向社会试行招收自费生。1985年,《中共中央关于教育体制改革的决定》把招收自费生作为国家计划招生的一种补充予以确认,从而使其有了较快的发展。

自费生的招收,是在国家任务和委托培养生录取之后进行的。招收自费生的计划数以及它在三种招生计划中所占的比例数的确定,受如下三个因素的制约:①当地经济与社会发展对人才的需要;②高校师资、设备、校舍等办学条件的许可;③在规定的招生范围内可能提供的符合招生条件的生源数。

自费生的收费问题是自费生招生的关键因素之一,它直接关系到国家、学校和学生的利益。确定收费标准,一般以国家培养同类学生所需的实际费用为依据。收费标准过低,会过多地挤占国家教育事业费;如果过高,群众承受不了,会使招收自费生的数量受到限制。近年来,自费生的收费标准一般在3000元至4000元,是国家培养一个大学生所需实际费用的1/3至1/2,当然,不同学校,不同专业、不同地区的收费标准会有所区别。

自费生的一个重要特点是毕业后要自谋职业。自费生报名时就要考虑学什么专业可使自己毕业后容易找到较理想的职业。因此,选择专业必须十分慎重。学校一般允许自费生分别填写两个本科、专科的学校和专业志愿。学校在录取时按志愿顺序进行,不录取没有专业志愿的考生;根据生源情况,在办学条件许可的前提下适当调整各专业招生计划,生源多的多招,生源少的少招,没有生源的不招。

大多数自费生是在国家任务和委托培养招生不能录取的情况下,才志愿自费上学。因此,录取分数线有所降低(与国家

任务、委托培养招生录取最低控制分数线相比较而言)。据调查,各高校招收自费生降分幅度不统一,大多数院校降分在30分左右。自费生实行毕业后不包分配、自谋职业的办法。毕业生可通过一定途径走向对口、理想的岗位;用人单位也可较快地得到所需专业的人才。事实上,招收自费生的学校每年都召开自费毕业生供需见面会,由学校、自费生本人向用人单位介绍所学专业、特长等情况,用人单位择优录用。

随着我国社会主义市场经济的发展和人民收入水平的进一步提高,社会对专业人才进一步重视,自费生招生形式将发展成为我国普通高校招生的基本形式之一。

第二节 报考办法

在德智体诸方面均符合条件的青年才能报名参加高考。所谓德,即政治思想品德,必须合格,犯过错误者必须确已改正。所谓智,即文化程度,报考者必须高中毕业或达到同等学历。所谓体,即身体健康状况,必须符合高等学校及其有关专业的要求。

一、报考条件及有关要求

1. 报考条件

(1)凡报名参加高考的青年,必须拥护四项基本原则,热爱祖国,遵纪守法,决心为社会主义现代化建设勤奋学习。

(2)高中毕业或具有同等学历。

(3)身体健康,未婚。

(4)报考人年龄一般不超过25周岁。关于各类院校或专业的报考年龄规定如下:

①报考外语院校或专业(师范院校外语系、科除外)的考

生年龄不超过 23 周岁；

②报考军事院校者，年龄不超过 20 周岁，往届毕业生不能报考；

③报考公安部所属院校者，年龄不超过 22 周岁（外语专业不超过 20 周岁）；

④具有丰富实践经验的青年，经所在单位推荐，年龄可放宽到 28 周岁，婚否不限；

⑤具有特殊贡献的公民，由所在单位推荐，经批准，年龄、婚否不限。

2. 下列人员不得报考

(1)普通高等学校的在校生和毕业生。

(2)国家承认学历的各类成人高等学校的在校生和毕业生。

(3)中等专业学校和技工学校的在校生和应届毕业生。

(4)中学的在校生。

(5)上一年已被高等学校录取而不报到的考生，以及因舞弊而被取消考试资格或入学资格的考生。

(6)因触犯刑律而被追诉或正在服刑的人员。

3. 有关报考的规定

(1)符合报考条件的国家和集体企业、事业单位的职工，经所在单位批准后方可报考。

(2)公办教师只准报考师范院校，并经所在单位和上级主管部门批准后方可报考。

(3)部分高等院校在市郊设的大专部，只准许远郊区(县)的考生报考。

(4)中等专业学校和技工学校的毕业生工作满两年方可报考。

(5)在中国定居的外国侨民,具有高中毕业或同等学历,身体健康,年龄在 25 周岁以内,可以报考。报考时应持有公安机关填发的“外侨居留证”。

二、对身体健康状况的要求

在高校招生中,身体健康状况检查是一项十分重要的工作。不同的招生学校及学科专业对考生的健康状况、不同项目的检查指标有着不同的要求。

国家教育委员会制订的普通高校体检标准的主要内容是:

1. 有下列疾病或生理缺陷者,不能报考的专业

(1)切除一肺叶 2 年以上,肺功能恢复良好,或其他主要脏器(如肝、脾、肾、肠、胃等)做过较大手术 2 年以上功能恢复良好者;凡有肝炎、心肌炎、胃或十二指肠溃疡、慢性支气管炎、关节炎等病史(14 岁前患过上述各种疾病确已治愈者,不在此列);甲状腺机能亢进已治愈 1 年,无症状者,不能录取工科的地质勘探、采矿、测绘、水文、公路、桥梁、建筑、民航、海运、海洋渔业各专业,理科的海洋物理、地质地理、地球物理各专业,农科的土地规划专业,林科的林业、森林采伐、运输机械、水运各专业,文科的考古专业,刑侦专业,体育专业,艺术类的管乐、声乐和表演、舞蹈等专业。

(2)肱动脉收缩压超过 146mm 汞柱,舒张压超过 86mm 汞柱者,不能录取的专业范围除同第一条外,还应包括冶金类及机械类的热加工(锻、铸、焊),轧钢工艺专业。

(县)(县)校(县)校“房间隔缺损”(包括高位房间隔缺损)手术治愈 3 年以上;“动脉导管未闭”已手术治愈 2 年以上,目前心脏功能、体质状况良好,不能录取工科的地质勘探、采矿、测绘、水文、公路、桥梁、建筑、内河及海洋运输、海洋渔业各专业,理科的

地质地理、地球物理专业,林科的森林采伐、运输机械专业,文科的考古专业,刑侦专业,体育专业,艺术类的舞蹈、表演专业。

(4)皮肤过敏症:幼年时患过支气管哮喘,上高中后未复发者,不能录取化工类专业,药学、化学专业。

(5)重度下肢静脉曲张(静脉血管呈蚯蚓或团状并伴有皮肤病理性改变)者不能录取的专业范围同第1条(艺术类的管乐除外)。静脉曲张已手术治愈者,不能录取艺术类的舞蹈、戏剧电影及体育专业。

(6)任何一下肢不能运用、两下肢不等长超过5cm、脊柱侧弯超过4cm、肌力二级以下、两下肢均跛行、显著胸廓畸形者不能录取野外、高空、高温、矿山、井下工作专业及刑侦、航船驾驶、运输类各专业,体育专业,艺术类的表演、舞蹈、电影等专业。

(7)色弱者不能录取工科的地质、矿业、冶金、化工、运输、通信类(工程管理、电信机械专业除外)各专业以及建筑学、染整、印刷技术、印刷机械、民航航行管制及机务、自动控制、轮机专业,医科各专业,艺术类的美术(雕塑专业除外)、工艺美术各专业。

(8)色盲者不能录取的专业除同色弱者外,还包括工科的通信、粮食、食品、轻工类各专业,以及制冷、纺织化纤、无线电技术、热加工(锻、铸、焊)、轧钢各专业,精密仪器专业,理科(数学、力学、理论物理专业除外)各专业,农林专业,艺术类的雕塑专业。

(9)不能识别红、黄、绿、蓝、紫各单种颜色的全色盲者不能录取的专业除同色盲者外,还包括体育专业、财经专业、计算机专业、机械制造各专业,理、工、农、林科各管理专业。

(10)裸眼视力任何一眼低于 1.0 者,不能录取工科的海洋运输、民航管制、海洋捕捞、海洋渔业资源专业,刑侦专业。

(11)屈光不正(近视眼或远视眼,下同),任何一眼矫正到 1.0,镜片度数大于 400 度者,不能录取精密仪器、精密机械、印刷机械及印刷工艺各专业。

(12)屈光不正,任何一眼矫正到 1.0,镜片度数大于 800 度;一眼失明,另一眼矫正到 1.0,镜片度数大于 300 度者,不能录取工科、理科(数学、理论物理专业除外)、医科、农林科各专业(理工、农、林科各管理专业除外,基础医学专业除外),艺术类的表演、电影摄影专业。

(13)两耳听力均在 3m 以内或一耳听力在 5m 另一耳全聋,不能录取工科的地质、矿业、测绘、水文、运输、通信、建筑、特种工业类各专业,以及电机制造和电器器材制造类中属于无线电、有线电方面的各专业,医科,理科的动物学,体育,艺术类的音乐、电影、戏剧、戏曲、舞蹈及师范院校各专业。

(14)嗅觉迟钝或丧失者不能录取工科的化工、食品类各专业以及制冷专业,理科的化学、放射化学、分子生物学各专业,农科的果树、水产品加工工艺、商品检验专业,林科的化学工艺专业,医科各专业。

(15)严重口吃者,口腔有生理缺陷及耳鼻喉科疾病之一而妨碍发言者,不能录取工科的运输、通信类各专业,民用航空专业,外交、外贸、外语各专业和医科各专业,体育各专业,艺术类的电影、戏剧、戏曲、音乐、管乐各专业及师范院校各专专业和法律专业。

(16)男性考生身高在 165cm 以下,女性考生身高在 155cm 以下者,不能录取工科的船舶驾驶、轮机管理、船舶电器设备、海洋捕捞各专业(年龄在 17 周岁以下的考生,身高可

适当放宽)。

2. 有下列疾病或生理缺陷者,不能录取

(1)器质性心脏血管病:风湿性心脏病、先天性心脏病(经手术治愈者除外)、心肌病、频发性期前收缩,心电图不正常。

(2)血压超过 140/90mm 汞柱,低于 86/56mm 汞柱,单项收缩压超过 160mm、低于 80mm 汞柱,舒张压超过 90mm、低于 50mm 汞柱。

(3)结核病,除下列情况外均不能录取:

①原发型肺结核、浸润型肺结核,已硬结稳定。结核性结膜炎已治愈,或治愈后遗有胸膜肥厚。

②一切肺外结核(肾结核、骨结核、腹膜结核等)、血行播散型肺结核、治愈后两年以上未复发、经县以上医院(或结核病防治所)专科检查无变化。

③淋巴腺结核已临床治愈无症状。

(4)支气管扩张病。幼年时患过支气管哮喘病,上高中后仍复发者。

(5)肝大、质中等硬度以上;肝、脾同时触及,肝在肋下 2cm 以内,脾在肋下 1cm 以内,肝功能不正常;肝在肋下超过 2cm(肝生理性下垂除外);单纯脾大超过 1cm,脾功能亢进;单纯脾大 3cm 以上。

(6)有各种恶性肿瘤病史,各种结缔组织疾病(胶原疾病)。内分泌系统疾病(如糖尿病、尿崩症、肢端肥大症等)。血液病(单纯缺铁性贫血,血红蛋白男性考生高于 9%克,女性考生高于 8%克可以录取)。

(7)慢性肾炎。急性肾炎治愈不足两年,或虽已治愈两年,但尿蛋白阳性,尿镜检不正常。

(8)有癫痫病史、精神病史、癔病史、遗尿症、夜游症。