

如果你现在是一名**面临高考**的学生  
本书将成为你全方位解读备考的**实战锦囊**

# 家有考生



JIA YOU  
KAO SHENG

刘德胜 编著



- 如果你现在是一名**面临高考**的学生
- 本书将成为你全方位**解读备考**的**实战锦囊**
- 如果你是一位**家有考生**的家长
- 本书将告诉你如何**用你的努力**为孩子**高考加分**
- 考生和家长一起努力，必定能给高考一个**幸福的出口**

航空工业出版社

# 家有考生

——高考篇

刘德胜 编著

航空工业出版社

北 京



## 第一章 我们和高考有个约会——全力应考篇

“十年寒窗磨利剑，六月沙场试锋芒。”每年的高考都是万人瞩目，它不亚于一场关系前途和命运的大决战，不仅对高三的学生有压力，也令高三学生的家长们颇感紧张。高考不仅是在考考生，也是在考家长，它是对家长及考生双方智力、体力、忍耐力、心理承受能力等诸多能力的综合考验。相约高考，我们的态度决定了这一年的生活基调。

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| 1. 应该确立怎样的高考目标 .....        | 3  |
| 2. 面对高考必须培养的五大学习习惯 .....    | 7  |
| 3. 高考不仅考孩子 .....            | 10 |
| 4. 高考失败的十大经典教训 .....        | 12 |
| 5. 听“过来人”传授40条宝贵的高考经验 ..... | 15 |
| 6. 高三家长如何做好信息搜集 .....       | 19 |
| 7. 高考报名，认真先行 .....          | 21 |



|                           |    |
|---------------------------|----|
| 8. 解读考前家长最头疼的九大热点问题 ..... | 26 |
| 9. 高考无小事, 体检要精心 .....     | 30 |
| 10. 如何帮助孩子制定复习计划 .....    | 34 |

## 第二章 高考前的“心灵体操”——考生心态篇

压抑的高三氛围带来的心理压力可想而知。为了打好高考这一仗, 你要设法将自己的状态调整到最佳。调整状态就是调整你现有的各方面素质, 使它们在高考期间达到最佳的组合状态, 产生最强的战斗力。通过了高考这一关, 你的心理素质会达到一个更高的层次, 你会有从容应对人生中各种考验的良好心态。高考都不怕, 你还怕什么?

|                              |    |
|------------------------------|----|
| 1. 怎样才算是最佳的应试心理状态 .....      | 39 |
| 2. 巧解高考的心理症结 .....           | 41 |
| 3. 克服三种不良心理状态 .....          | 44 |
| 4. 高考前五种有效的心理暗示 .....        | 48 |
| 5. 考前头脑发“木”怎么办 .....         | 51 |
| 6. 《士兵突击》高考启示录 .....         | 53 |
| 7. 考前紧张, 对症下药 .....          | 57 |
| 8. 高三, 给自己疗伤 .....           | 60 |
| 9. 不要为“名校情结”所累 .....         | 65 |
| 10. 复习, 做做减压提效的“脑体操” .....   | 67 |
| 11. 考前心理技能训练——用表象法调控心态 ..... | 69 |
| 12. 解密备考的“高原现象” .....        | 72 |
| 13. 备考复习阶段如何抗干扰 .....        | 74 |
| 14. 让每一分钟都发挥效用 .....         | 76 |
| 15. 备战高考, 给心理“减负” .....      | 79 |



|                   |    |
|-------------------|----|
| 16. 高考时期的爱情 ..... | 83 |
|-------------------|----|

### 第三章 运筹帷幄，决胜千里——考生学习篇

### 目

### 录

我们常常会看到这样的一些现实，有人花费了大量的时间和精力用在学习上，却换来不理想的成绩，而另外一些看似不太用功的考生，却轻松拿高分。高考检验了你的学习能力。卷面上的知识不仅考查你吸收知识的能力，更要考查你运用知识的能力。复习有技巧，应试有绝招，这些都是有规律可循的。记住，成功总是眷顾那些有备而来的人。

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| 1. 正确的复习方法成就完美高考 .....         | 89  |
| 2. 理科生如何成功 .....               | 94  |
| 3. 文科复习必须重视的五个环节 .....         | 100 |
| 4. 学得好更要考得好——高考四种得高分实战指南 ..... | 107 |
| 5. 高考多挣分的“时间大法” .....          | 111 |
| 6. 语文备考常见的20个经典问题 .....        | 117 |
| 7. 解读高考数学评分细则 .....            | 126 |
| 8. 数学备考应学会把握细节 .....           | 131 |
| 9. 高考英语作文的一些实用技巧 .....         | 133 |
| 10. 英语冲刺的“超级菜单” .....          | 138 |
| 11. 有效学习的三个环节 .....            | 142 |
| 12. 考场问题“会诊” .....             | 145 |
| 13. 20位优秀生的高考答题秘籍 .....        | 148 |
| 14. 女生学理科也有诀窍 .....            | 153 |
| 15. 进入考场后的19个细节 .....          | 155 |



## 第四章 身体是革命的本钱——考生健康篇

“兵马未动，粮草先行。”身体是高考的本钱，一个羸弱的身体是无法承受过多的知识和思维的重压的。如何在大考来临前，未雨绸缪，做好充分的准备，特别是准备好健康的体魄和敏锐的心智，将直接关系到高考的状态甚至考试成绩。

1. 考前从四个方面消除疲劳 ..... 161
2. 复习再紧张，运动不可少 ..... 164
3. 如何调适生物钟 ..... 169
4. 贪凉莫染上空调病 ..... 171
5. 考前做好操，复习更有效 ..... 174
6. 考前需要吸氧吗 ..... 176
7. 备战高考“武装”到耳 ..... 178
8. 女生如何应对“倒霉期”的痛苦 ..... 180
9. 让饮食成为高考的“助加剂” ..... 184
10. 吃白菜洋葱可缓解考前紧张 ..... 189
11. 怎样才能睡个好觉 ..... 191

## 第五章 高考也是家长的一道坎儿——家长心态篇

高考是知识的竞争，同时也是心理素质的竞争。在知识相当的情况下，谁的心理素质好谁就能在竞争中胜出。有时，使考生疲惫不堪的，并不是前面起伏的群山，而是他们鞋子里的一颗小小的沙粒。心理障碍不论大小，如果不及时调整与排除，便会日益严重，切不可等闲视之。



|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 1. 帮孩子调整心态，做好十件事 .....    | 195 |
| 2. 和孩子共度心理难关 .....        | 197 |
| 3. 临近高考，为何乖孩子变“火药桶” ..... | 201 |
| 4. 与高考生交流的 8 大要诀 .....    | 203 |
| 5. 状元家长感言集锦 .....         | 205 |
| 6. 考前不能对孩子说的十句话 .....     | 208 |
| 7. 高考状元是怎样炼成的 .....       | 210 |
| 8. 状元父母的六大成功经验 .....      | 216 |
| 9. 给孩子“打气”要讲艺术 .....      | 218 |
| 10. 考前逛超市可适当减压 .....      | 220 |
| 11. 一位高三家长的真实感悟 .....     | 222 |
| 12. 你的好心，孩子领情吗 .....      | 224 |

## 第六章 扫除高考路上的“绊脚石”——家长助学篇

不要整天心急如焚地计算高考的倒计时，不要羡慕别人的孩子成绩如何好，不要羡慕别人的教育方式如何高明，经过尝试和努力，你也能成为当仁不让的教育家；只要找准了方向，你今天的努力就能为孩子明天的高考加分。家长朋友要帮助孩子们排除学习障碍，让这些“绊脚石”变成“垫脚石”，让孩子的学习道路畅通无阻。

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 1. 告诉孩子：你可以失败 .....     | 231 |
| 2. 为孩子算算“分数账” .....     | 233 |
| 3. 家长的“全陪”要做到“三位” ..... | 235 |
| 4. 家长应经常和老师沟通 .....     | 237 |
| 5. 谨防孩子进入复习的误区 .....    | 239 |
| 6. 平静度过考前假 .....        | 243 |
| 7. 火烧眉毛，孩子依然懒惰怎么办 ..... | 245 |
| 8. 家长也患“考前综合征” .....    | 247 |



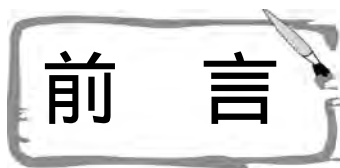
|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 9. 正确对待一模考试 .....           | 250 |
| 10. 家长高考考前、考中、考后的注意事项 ..... | 254 |
| 11. 百日冲刺：爸妈助考帮忙不添乱 .....    | 257 |

## 第七章 备足粮草，做称职的“后勤部长” ——家长保障篇

高考是一场体力和耐力的竞赛，高紧张高强度的脑力劳动会消耗大量的能量，为了孩子“临门一脚”的发挥能够更加出色，家长们更要做好“后勤保障”，合理调节好高考前的饮食结构，注重营养搭配。本章根据考生临考前的营养需要提出合理的补养和益智调整方案，让孩子以良好的身体状态和饱满的精神状态迎接考试。

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 1. 考生补身问题集锦 .....         | 263 |
| 2. 高考饮食的七大要诀 .....        | 266 |
| 3. 家有考生必备的小药箱 .....       | 269 |
| 4. 考前吃点“减压餐” .....        | 273 |
| 5. 应对五种常见高考病的妙招 .....     | 276 |
| 6. 帮孩子驱赶身心疲劳 .....        | 279 |
| 7. 迎考巧用“益智汤” .....        | 284 |
| 8. 不要夸大保健品的作用 .....       | 286 |
| 9. 选对食物，让孩子睡个好觉 .....     | 288 |
| 10. 推荐20款考前滋补美味粥 .....    | 290 |
| 11. “后勤部长”陪考倒计时 .....     | 293 |
| 12. 考前饮食的“三大纪律八项注意” ..... | 297 |
| 13. 考前两天巧安排 .....         | 299 |
| 14. 高考当天的饮食指南 .....       | 302 |
| 附1：关于高考录取政策的17个实用问题 ..... | 304 |
| 附2：高考志愿填报必知常识 .....       | 312 |
| 附3：解读高考招生政策中的11条分数线 ..... | 320 |





高考是什么？对于考生，高考是一次特殊的成人仪式，它不仅测试考生掌握知识和运用知识的能力，更要测试考生的综合素质，测试考生近二十年的整个人生状态。所以，高考既是一场知识的比拼，更是一场心理和智慧的较量。

高考是一种磨砺，一种挑战，一种激情，是人生的特殊舞台。高考既是一种总结——对前一阶段人生多方面的总结；同时也是一种检验——对考生多方面素质的综合检验，包括知识、能力、心理、信心、智慧，而由此累积起来的学习资源和在学习培养的良好素质及能力将是考生人生中一笔取之不尽的财富。

高考竞争的残酷性，使每一位考生及其家长都承受着巨大的压力。如何轻松、高效地度过高考，是每一位考生和家长的共同梦想。

从懂事起，学习便是我们一直挂在嘴边的词。当学习任务和升学压力日渐繁重，产生厌倦和无奈时，在这里想告诉考生的是，学习的意义不仅在于学到知识，还在于掌握和领悟学习的方法和思维的能力；不仅在于认知大千世界的精彩与奇妙，更在于学以致用让自己和世界变得更美好。

高考总是既残酷无情，又慷慨公平，它是对考生十年寒窗苦读的学业成果一次决定性考验。高考虽然带来了学习的繁重、生活的枯燥和心灵的无奈，但既然这种考试制度没有变，作为一个高考考



生，就应该面对现实：既然不是所有的人都能上大学，那就没有什么方法比高考更公平了。

也许考前的紧张、烦躁和考后的茫然与空虚常常会让你不知所措，但高考也意味着你将告别十年寒窗，意味着你将更加成熟。高考，是人生的临界线，是青春期的成人礼，是梦开始的地方。

珍惜高考、善待高考，认真地面对高考，你收获的将不仅是金榜题名的喜悦，还有面对人生乐观、平和、坚定的态度，懂得担当和承受的责任感，积极地寻求解决问题的智慧，全面冷静地看问题的思路……这些都是你一生受用不尽的财富。

所以，要让自己达到最佳的知识储备状态、心理状态、生理状态，镇定、自信地微笑着步入考场；要把自己锻炼成一只雄鹰，而不是一头惊悸的小鹿，飞过高考这座独木桥去捕捉自己的命运。

每年的高考总是千人瞩目、万人牵挂，毕竟不是每个考生都能进入自己理想的大学殿堂。高考，不仅对考生有压力，也令考生的家长们颇感紧张。高考不仅是在考考生，也是在考家长，它是对家长智力、体力、忍耐力、心理承受能力等诸多能力的综合考验。

面对即将高考的孩子，每一位家长都希望自己的孩子能够愉快地学习，健康地生活，顺利地进入理想的大学。可许多家长不知道应该为孩子做些什么，如何提供帮助。于是不少家长心急如焚、寝食不安，甚至表现出比考生更紧张的心态。家长们应该了解，在孩子感到茫然和无助之际，他们最需要的是家庭的温馨和亲人的支持。

“十年寒窗磨利剑，六月沙场试锋芒”。本书从高考前学生的学习、生活及保健的需求出发，讲述了怎样提高复习效率，怎样放松考前紧张的心情、怎样从日常生活保健中满足高考需求的体力和智力等问题，其目的是帮助考生从身体、心理以及每一个细节上都进入最佳的备考状态，为家有考生的父母们介绍有效配合孩子做好考前准备的科学方法和技巧。高考并不可怕，考生和家长一起努力，必定能给考生一个满意的结果。



# 第一章

## 我们和高考有个约会

### ——全力应考篇

“十年寒窗磨利剑，六月沙场试锋芒。”每年的高考都是万人瞩目，它不亚于一场关系前途和命运的大决战，不仅对高三的学生有压力，也令高三孩子的家长们颇感紧张。高考不仅是在考考生，也是在考家长，它是对家长及孩子双方智力、体力、忍耐力、心理承受能力等诸多能力的综合考验。相约高考，我们的态度决定了这一年的生活基调。

## 1. 应该确立怎样的高考目标

元朝时候，有一位蒙古部落首领念其三位家奴忠心耿耿，决定奖赏他们。部落首领告诉三位家奴说：“我将给你们自由，并将赏赐土地和牛羊。明天早上你们每个人朝不同方向跑出去，天黑以前跑回来，你们跑过的路线所围绕的草原就归你们，我将根据土地的多少赏赐相应数量的牛羊。”

第二天早晨，首领和他的三位家奴阿什干、克努尔和纳克西走出帐篷来到草原上。首领对他们说：“开始吧。”他们三个人分别选择不同的方向跑出去，阿什干选择东方，克努尔选择北方，纳克西选择西方。

贪婪驱使阿什干希望得到更多的土地和牛羊，一出发他就竭尽自己的全力向外面跑，当他看到太阳已经西斜的时候才往回跑。由于他跑得太远，加上体力渐渐不支，太阳落山以前，他没有能够回到原地。

恐惧让克努尔特别小心谨慎。虽然他也希望得到更多的赏赐，但是他怕自己跑不回来什么也得不到。因此当他跑出去没有多少时辰就开始往回跑，当他回到原地的时候，太阳还依然高高挂在天空。

纳克西既没有阿什干的贪婪也没有克努尔的恐惧，他既不愿意自己由于跑得太远而回不来，也不愿意跑得太近而早早回来。他仔细琢磨和计算，跑步时测算自己的跑步速度，估计一天时间里能够跑多远的距离。纳克西根据自己的估计在太阳快到头顶的时候开始往回跑，太阳落山之前赶了回来。

纳克西的理智战胜了贪婪和恐惧，得到了最多的土地和牛羊。克努尔也得到了土地和牛羊，本来他还可以得到更多，但是恐惧妨碍了他。阿什干由于贪婪最后什么也没有得到。



对于高考，你有什么样的期望？你希望实现什么样的理想和目标？

你是否会像阿什干那样由于贪婪选择了一个不可能实现的高考目标，认为自己应该考上重点本科，或是一流大学，甚至是北大、清华？或者，你是否会像克努尔那样由于恐惧而仅仅给自己确定重点本科，或者是一般本科，甚至是上专科学校的目标？

当你确定了一个高考目标，周围就有人告诉你不要好高骛远，不自量力，否则你就会遭到像阿什干那样的结局；还有人告诉你说不要妄自菲薄，看扁了自己，落得像克努尔那样的遗憾。

你困惑了，你糊涂了。

你经常问自己：“我到底应该怎样确立高考目标？”

(1) 目标 = 实力 + 潜力

实力是制定高考目标的一个重要参数，实力不同的考生自然应该有不同层次的高考目标。

潜力是制定高考目标的另一个重要参数。在了解自己实力水平基础上，再对自己的潜力进行一个比较恰当的估计，就能够制定一个比较科学合理的高考目标，取得像纳克西那样美好的结果。

(2) 根据排名定起点

“千里之行，始于足下”，确定高考目标首先需要确定我们的起点，即需要明确我们的实力水平。

高考竞争是同省(市)考生之间考分或者是排名的竞争。同省(市)考生的竞争可以在一定意义上转化为同校同学之间的竞争。

一个学校的教育教学水平决定了这个学校在全省(市)学校中的地位，具体表现为学校高考升学率排名上。

因此，对比自己在学校考试中的排名，就可以大概知道自己在全省(市)考生中的排名。

在学校和全省(市)的排名反映了自己的高考实力，这就是确定高考目标的起点。

确定自己高考目标起点的具体办法如下：

第一步：了解学校高考升学率，确定学校在全省(市)的地位。

我们可以了解最近几年学校高考升学率的情况，制成学校高考



升学率表。

我们把高考录取院校分为五个类别：重点本科、一类本科、二类本科、三类本科和专科。

首先了解每个类别的录取人数，将各类别录取人数除以参加该类别高考人数，得到不同类别的录取率。

第二步：了解排名，确定自己实力能达到的高等院校。

首先得知道自己的年级排名，然后将年级排名与年级总人数相除，得到自己在全年级人数的百分比，将这个百分比与学校升学率比较。

找到与你的排名相对应的学校类别。这个类别就是以你目前实力能够实现的目标，这就是高考的起点。

### (3) 分析考卷挖潜力

想争取更好的结果，就需要计算自己还有多少潜力可挖。对此，我们可以通过分析考卷和排名来量化自己的潜力。

首先，我们找出最近重要考试（模拟考试、期末考试等）试卷进行分析，确定各科考试的分数。

接下来，分析各科考试中还存在的问题，分析有哪些问题可以在剩下的时间里解决，并且这些问题解决后各科能够提高的分数。

### (4) 我的目标，我实现

了解自己的高考实力和潜力后就可以确定自己的高考目标了。操作步骤如下。

第一步：根据考试分数确定自己能够考上的学校类别。

比如，某位同学期末年级中的排名为130名左右，根据该校升学率分布情况分析，以他的现在的排名可以考上一般本科院校。对他而言，一般本科就是他的实力水平，任何低于一般本科的高考目标都是妄自菲薄。

第二步：加上潜力分数后，确定能够考上的学校类别。

那位同学加上潜力分数后，这个分数在这次考试中的年级排名为第14名。参考学校的升学率，发现根据他的潜力分数可以考上较好的重点本科院校。对他而言，那些顶尖院校，比如北大、清华这样的大学未免有些不切实际了。



第三步：在自己能够考上的学校类别中选一所自己喜欢的大学，作为自己高考的理想目标。

经过这样一番仔细的计算和分析，你会发现自己的高考目标是可以实现的，剩下的事情就是努力再努力，为你的理想而努力奋斗吧！



## 2. 面对高考必须培养的 五大学习习惯

习惯是经过反复练习而形成的较为稳定的行为特征，学习习惯是指学生为取得好的学习效果而形成的一种学习上的自动倾向性。著名教育家叶圣陶先生说：“什么是教育，简单一句话，就是要培养良好的习惯。”

俗话说：“好习惯使人受益终身。”良好的学习习惯是提高学业成绩的重要保证，也是一个人成才的重要因素。

学习习惯一般分为三个层次。最低层次是不自觉行为，它需要外部的强制力量；第二层次是较自觉的行为，它不需要外部的监督，但需要自己的意志努力；最高层次是自动性行为，它既不需要外部监督，也不需要自己的意志努力，而是一种定型动作习惯。

学习习惯包括很多内容，在这里将其概括为：阅读自学的习惯、总结归纳的习惯、观察思考的习惯、切磋琢磨的习惯、练后反思的习惯等。

### (1) 阅读自学的习惯

自学是获取知识的主要途径。就学习过程而言，教师只是引路人，学生是学习的真正主体，学习中的大量问题，主要靠自己去解决。

阅读是自学的一种主要形式，通过阅读教科书，可以独立领会知识，把握概念本质内涵，分析知识前后联系，反复推敲，理解教材，深化知识，形成能力。

学习层次越高，自学的意义越重要，目前我国的高考为选拔有学习潜能的学生，对考生的自学能力有较高的要求。



## (2) 总结归纳的习惯

每章每节的知识是分散的、孤立的，要想形成知识体系，课后必须有小结。对所学知识进行概括，抓住应掌握的重点和关键。对比理解易混淆的概念。

每学习一个专题，要把分散在各章中的知识点连成线、辅以面、结成网，使学到的知识系统化、规律化、结构化，这样运用起来才能联想畅通，思维活跃。

## (3) 观察思考的习惯

对客观事物的观察，是获取知识最基本的途径，也是认识客观事物的基本环节，因此，观察被称为学习的“门户”和打开智慧的“天窗”。每一位同学都应当学会观察，逐步养成观察意识，学会恰当的观察方法，养成良好的观察习惯，培养敏锐的观察能力。

“观察”这两个字有两层意思，“观”是看的意思，“察”是想的意思，看了不想，不是真正的观察，对认识客观事物毫无意义。要做到观察和思考有机结合，通过大脑进行信息加工，总结得出事物的一般规律和特征。

## (4) 切磋琢磨的习惯

《学记》上讲“独学而无友，则孤陋而寡闻”，同学之间的学习交流和思想交流是十分重要的，遇到问题要互帮互学，展开讨论。每一个人都必须努力汲取别人的优点，弥补自己的不足，像蜜蜂似的，不断汲取群芳精华，经过反复加工，酿造知识精华。

## (5) 练后反思的习惯

在读书和学习过程中，尤其是复习备考过程中，每个同学都进行强度较大的练习，但做完题目并非大功告成，重要的在于将知识引申、扩展、深化，因此，反思是解题之后的重要环节。一般说来，习题做完之后，要从五个层次反思：

怎样做出来的？想解题采用的方法；

为什么这样做？想解题依据的原理；

为什么想到这种方法？想解题的思路；

有无其他方法？哪种方法更好？想多种途径，培养求异思维；

能否变通一下而变成另一题？想一题多变，促使思维发散。

