



LAO LIANG SHUO GAO KAO

# “老梁说 高考”

编著 梁挺福

之 我要上大学



中国人民大学出版社

老梁说高考

# “老梁说高考”

## 之我要上大学

中国人民大学出版社  
· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

“老梁说高考”之我要上大学 / 梁挺福编著. —北京: 中国人民大学出版社, 2012.9  
ISBN 978-7-300-16427-4

I. ①老… II. ①梁… III. ①高中生-家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 220060 号

“老梁说高考”之我要上大学

编 著 梁挺福

编 委 梁挺福 靳小强 赵华德 蒋董雷 张翰文 陈朝放 周鹏展 段瑞玲 段力涛 吕晓李

“Laoliang Shuogaokao” zhi Woyao Shangdaxue

---

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街31号

邮政编码 100080

电 话 010-62511242 (总编室)

010-62511398 (质管部)

010-82501766 (邮购部)

010-62514148 (门市部)

010-62515195 (发行公司)

010-62515275 (盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.1kao.com.cn> (中国1考网)

经 销 新华书店

印 刷 北京中印联印务有限公司

规 格 185 mm × 260 mm 16 开本

版 次 2012 年 10 月第 1 版

印 张 9

印 次 2012 年 10 月第 1 次印刷

字 数 194 000

定 价 25.00 元

---

版权所有

侵权必究

印装差错

负责调换



为什么很多大学生会有“学得好不如考得好，考得好不如报得好”的感慨？

为什么有的学生只要够高考一批次的分数线（重本线）就能被清华大学、北京大学、复旦大学等名校录取？

自主招生该不该让孩子参加呢？

某某分数该报什么学校？

学什么专业未来发展好？

女孩子该学什么专业呢？

本科就想去港澳台的大学读书该怎么办？

.....

以上的这些都是本人从事高考志愿填报以及升学规划研究长达10年来遇到的有共性的代表性疑问。在与一届又一届的考生和家长沟通的过程中，我发现，怎样选择与成绩相匹配的院校，怎样填报与志趣相投的专业，是最让考生和家长头疼的问题。

高考考什么？一、考分数，拼志愿。正所谓七分成绩定，三分志愿拼，分数和志愿是成功高考的两大要素。二、考学生，考家长。考学生的知识掌握能力，心态调整能力，考场应变能力；考家长的参谋指导能力，支持配合能力，经济承受能力。

高考志愿是一项需要紧密合作、有效沟通的系统工程：分数是基础，志愿是关键。高考考学生，志愿靠家长。因此说，家长指导不盲目，孩子发展才对路。

填得准，相当于20～50分的分数提升；报得对，相当于5～10年的职场奋斗。考生和家长不再为该选哪所院校而焦虑、不再为该报哪个专业而纠结、不再为是否上线而提心吊胆、不再为高分落榜而愁眉苦脸，统筹兼顾到分数、志趣和潜力，求得考生一辈子的持续发展。

著名作家路遥曾在《平凡的世界》一书中写道：“人生的道路虽然漫长，但紧要处却往往只有那么几步，特别是当我们年轻的时候。”没有一个人的生活道路是笔直的、没有岔道的。有些岔道口，譬如政治上的岔道口，事业上的岔道口，个人生活上的岔道口，你走错了一步，可能会影响人生的一个时期，甚至可能影响人生一辈子！在现在这种规范化、程式化的社会，人生紧要的只有几步：高考、婚姻和就业，而高考作为人生紧要步伐中的第一个拐点，尤其重要！

本书主要面向高三学生及高中家长，针对高中阶段学生升学热点问题——心态调整、自主招生、志愿填报以及港澳台院校申请，进行科学、系统的分析，对家长和学生普遍存在的疑问进行深入浅出地梳理、解答，让家长能够从眼花缭乱的信息冲击中做到一目了然、心中有数。

本书是高中家长尤其是高三家长的备考指南，指导家长为考生争取各种升学机会，是“老梁说高考”系列丛中一本提纲挈领、通俗易懂的图书，是值得家长人手一册的工具书。本书中的案例都是来自于圣达信升学规划研究院“一对一”个性化服务指导报考的真实案例，对于考生和家长都具有很好的参考性和实践性价值。

在每年指导高考志愿填报过程中，本人发现不少的考生和家长特别钟情于某个行业或某一类专业，他们期待能够就读于自己喜欢的这一类院校和专业，且选择的专业又是同类专业中的佼佼者，这样的选择无疑是最优的选择，已将考生的兴趣、能力以及院校的综合实力都考虑进来。

然而，不是每个考生和家长都非常了解特定的行业背景、专业内涵以及就业情况，为此本人所在的教育研究机构——“圣达信教育”将陆续出版有关于不同行业的院校和专业解读“老梁说高考”系列丛书。系列图书（暂定）如下：

- 一、“老梁说高考”之我要上大学；
- 二、“老梁说高考”之条条大路通罗马——特殊类院校与专业报考攻略；
- 三、“老梁说高考”之这些年，财经专业有些火！——财经院校和专业报考360°大解析；
- 四、“老梁说高考”之小语种，大门道，大市场——小语种还能“火”多久；
- 五、“老梁说高考”之悬壶有义广济世，杏林仁心长留香——国内医药类院校扫描；
- 六、“老梁说高考”之安得广厦千万间，大庇天下寒士俱欢颜——土建类院校与专业完美解码；
- 七、“老梁说高考”之信息风暴，叱咤今朝——电气信息类专业颁奖盛典；
- 八、“老梁说高考”之高考志愿的“新大陆”——港澳台院校申请攻略；
- 九、“老梁说高考”之倍受关注的“10大”行业黄埔院校知多少；
- 十、“老梁说高考”之英雄不问出处——三本专科报考攻略。

高考志愿填报不仅是一个单纯的技术问题，而且需要考生和家长尽早规划，设定目标，增加动力，提高成绩。因此，本书以及系列图书除了对高三的考生和家长具有独到的指导意义，对于广大的高一、高二的同学和家长也具有很大的启迪作用。机会，总是垂青于早做准备的人。

高考填志愿：前悔容易后悔难；

高考填志愿：深谋远虑定乾坤；

高考填志愿：审时度势奔前程；

高考填志愿，科学定人生！

**梁挺福**

2012年9月于北京



# 目 录

## 引言

|                       |   |
|-----------------------|---|
| 读大学仅是为了好就业、就好业? ..... | 1 |
|-----------------------|---|

## 家长必修课

|                      |    |
|----------------------|----|
| 初为“高三家长”的必修课程 .....  | 3  |
| 高三家长,从“心”开始 .....    | 8  |
| “十大名博”给力高三备考 .....   | 11 |
| 升学规划,精挑目标大学和专业 ..... | 17 |
| 用理性投资的心态填报高考志愿 ..... | 21 |

## 自主招生

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| 又到高校“自主招生”报考时 .....         | 25 |
| 什么样的学生适合报考“自主招生” .....      | 31 |
| 完美解码 19 所在京院校“自主招生”政策 ..... | 35 |

## 志愿填报

|                            |    |
|----------------------------|----|
| 高三生如何“圆”自己的职业规划梦 .....     | 59 |
| 揭秘校名最容易混淆的 47 所高校真面目 ..... | 62 |
| 小语种,大门道 .....              | 68 |
| 多角度分析助力学生高考成功 .....        | 73 |
| 从院校招生批次设置看院校和专业实力 .....    | 76 |

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 教育部与高校“共建”给力高考志愿填报····· | 79  |
| 深度解析倍受考生喜爱的财经类院校·····   | 86  |
| 财经专业报考 360° 大解析·····    | 92  |
| 女生升学和就业优势领域知多少·····     | 97  |
| 章含之是如何对待高考志愿的? ·····    | 101 |
| 从“大学排行榜”中寻找自己的指南针·····  | 104 |
| 圣达信教育分行业系列热门讲座·····     | 107 |

## 港澳台高校

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 二本也可以去香港上大学·····        | 109 |
| 从升学规划的角度谈谈港澳高校报考难点····· | 111 |
| 港澳台高校真的很好吗? ·····       | 114 |

## 老爸老妈，我有话要说

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 和孩子们并肩作战、共同成长····· | 119 |
| 用“心”备战·····        | 121 |
| 享受心智的磨砺·····       | 123 |

## 我的大学

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 大学印象——UIBE in my eyes····· | 125 |
| 大学第一年的收获·····              | 127 |
| 大学男女 8 大特色配对·····          | 130 |



## 读大学仅是为了好就业、就好业？

最近，微博中流行这么一句话：“选择一份你喜欢的工作，这样工作的8小时你就是快乐的；再选择一个你喜欢的人，这样工作之外的8小时也是快乐的。在醒着的16小时都能快乐，那是多么幸福的事。”喜欢一个人可遇不可求，需要缘分和机缘，而喜欢一份工作自己是能做到有所掌控的，而这样的掌控先得从升学规划开始。

虽然我们的人生道路很漫长，但紧要处常常只有几步，特别是当我们还年轻的时候。没有一个人的生活道路是笔直的、没有岔道的。有些岔道口，譬如政治上的岔道口，事业上的岔道口，个人生活上的岔道口，你走错了一步，可能会影响人生的一个时期，也可能影响一生！在现在这种规范化、程式化的社会，人生紧要的只有几步：高考、就业、婚姻！“高考”作为人生三大拐点基础就尤其重要，而升学规划为高考的成功指明了方向。

随着高校培养模式由“精英式教育”到“大众化教育”的转变，必然导致越来越多的学生有机会接受高等教育，“上大学”只是学生最基本的需求，“上好大学”才是学生更加努力学习的动力。机会多了，学生自然就要面对选择的诱惑和困惑。近二十年来，大家口头禅从“郁闷”到“纠结”的变化，反映出机会对人生选择的影响。“郁闷”是因为机会的匮乏而郁闷于没得选择，“纠结”是因为机会太多而纠结于如何选择。现在人流行“纠结”说明正是困惑于太多选择机会。

同时，高中生留学也逐步突显对高校招生的影响，“全球化”的生源争夺越来越明显。留学热早已不再新鲜，但与以往本科、研究生为主的留学主体不同，如今高中生开始成为留学大军的主力。教育部数据显示，2009年中国高考弃考人数达到84万人。2010年这个数字接近100万人，其中，因出国留学而弃考者数量不少于20万人。值得注意的是，与前些年因成绩不够好担心高考不利而出国读书不同，目前，许多地方的应届高中毕业生，特别是名校“尖子生”放弃高考、准备留学的人数激增，并且已经从过去的个案凸现成一种社会现象。“尖子生”往往有这样的理想出口：“三分天下”——三分之一海外留学，三分之一就读港澳台名校，三分之一就读国内顶尖名校。

在高校扩招、生源递减和升学渠道多元化三大因素下，在一段时期内的确使得一些低分生，甚至超低分生有机会上大学，但不等于这些学生就乐于读大学，在现代社会，学真本事远远比拿大学文凭来得重要和实在。这就使得部分高校越来越担心生源危机的到来，甚至高校会担心因缺乏生源而倒闭。高校招生已经从卖方市场变成买方市场，高校练好内功，提高办学质量才是发展的王道。

在众多重点大学频繁表述“与往年持平”、“保持稳定”的招生计划时，鲜有其他名校像复旦大学那样明显地实施“瘦身”计划。复旦大学连续3年的表态包括，“继续精英化培养思路”、“确保录取的学生能享受到最多的资源”、“优化教育资源配置，科学核定

培养规模”，回归往日的“精英式”教育。

虽说“上大学”比起过去越来越容易，但是“上好大学”依然不容易，甚至更难。这个就更需要学生加倍努力学习，做好自己的升学规划。

事实上，有不少学生也认为“上大学”就是为了吃饭，谋一份体面的工作，或者是因为周围的人都上大学，这样理解上大学的真正内涵是不准确的、是片面的。如果是为了前者，恐怕大多数人都会很失望。现在越来越多的大学生毕业的时候才发现面临的选择是进一家名不见经传的小公司，拿一份微不足道的工资，节衣缩食地还一份几十年的房贷，或者咬着牙继续“攻读”硕士、博士、壮士、烈士、圣斗士等等（生生不息，愿“读”服输），又或者干脆不找到工作，只是“被就业”。如果是因为后者，那就无所谓了，没有目标的人自然也没有什么可失望的了。当然，虽然很多人读完大学有上当受骗的感觉，就像那句坊间流传很广的话：我用一麻袋的钱去读书，换来了一麻袋的书，我把一麻袋的书去卖掉，结果卖掉的钱还不能买一个麻袋！

一般来说，上大学有两大目的：一是求知，为未来发展做准备；二是求职，为以后找个好工作，多赚点钱。两者相辅相成，互为补充，因为在知识经济时代，好的职业都是建立在知识的底座上的，很显然求知的作用尤其重要。

大学已经不仅仅是学习知识的地方，更是一个学生提升自我，增长智慧的场所。如果一个大学生到毕业的时候都没有领会、做到这一点，那他的大学学费至少有一半是白交了。知识，在哪里都可以学到，上不上大学都可以，甚至无需大学教师这个群体来教，三个臭皮匠赛过诸葛亮，食堂的师傅都能教会我们很多知识。但是智慧的启迪则要难得多，这需要一个好的场所和条件，通过各种方式，包括教、学，来挖掘，通过各种东西来启迪。大学恰恰提供了这样的一个场所，它至少给了你一个新的视野和空间，让你的人生智慧可以得到提升，当然很多人可能是事后才意识到的。

最近，微博上流传一则笑话，说一位大学生夜间在自动取款机的小房间里熬夜看书，两个警察前来盘问。他说：“我看书看不下去的时候就把银行卡插进去看看余额，就有心思接着看书了。”警察听了这番话后，眼神里都是星星点点的东西，就让学生早点回家休息。如果说年轻人要从银行卡的余额上寻找继续学习的动力，期待“知识改变命运”的实现，那么只能说梦想很丰满，现实很骨感。

上大学，上好大学不是解决所有问题的灵丹妙药，知识改变命运是真实的，但是命运的改变不见得都往好的地方走，这还需要看你能不能在知识中领悟智慧，在智慧中找到机会，在机会到来时抓住自己的人生。对于广大青年学子而言，在知识经济时代，“知识改变命运”只要不变成“学历改变命运”，就依然具有普遍意义。



## 初为“高三家长”的必修课程

高三伊始，所有的学生都将迎来自己崭新的、充实而紧张的高三生活。作为 2013 届高三家长，又该如何科学配合孩子备考，加分增效呢？绝大多数的家长都是首次成为高三家长，如何成为一个合格的高三家长还没有足够的心理准备、知识储备，不少的家长还在边摸索边前行中。更有甚者，迟迟找不到当好一名高三家长的感觉，只是焦急、迷茫、困惑地看着孩子忙碌而紧张地备考，他们在干着急、瞎帮忙、帮倒忙。

其实高三一年中家长的一举一动对孩子的高三备考都是至关重要的，高考不再是孩子一个人的战斗，而是家庭集体合作的综合工程，孩子高考的成功绝对有家长一半的功劳！这一点每年在我们圣达信教育“高考志愿 QQ 群”家长升学报喜聚餐中都能得到最好的验证。当好一名合格的高三家长就是为孩子的高考加分增效，有一位了解高考内涵、洞悉孩子心态的家长对于孩子来说是备考之路上的重要伙伴。下文是我们对高考多年研究的心得，供大家参考。

这里所说的“必修课程”就是强调高三家长在孩子高三这一年中需要知道的，甚至是要完成的家庭作业，家长不仅仅要做好“后勤部长”，更要成为孩子的“战略参谋”，在升学之路上与孩子共同成长，共同进步。

### 一、调整焦急心态，从容应对挑战

高考是天下第一考，直接影响到孩子未来的发展，因此家长认为关心孩子高考是天经地义的大事。但是随着高考的临近使得部分家长过分地关心孩子，造成孩子心理压力和应试状态不良，以致影响学习效率，影响高考成绩。其实家长过分关心孩子的情况处处可见，并不是个别家长的问题，带有相当的普遍性。产生这样的现象就是家长把高考看成孩子人生中最重要，甚至不可逆转的决定孩子前途命运的考试，高考也就成为了家庭生活中最中心、最根本、压倒一切的大事。

高三一年家长的心态往往影响着孩子的心态，家长心态平和有自信，孩子也表现轻松乐观，家长急躁、不安和紧张，孩子更是焦急和忧虑，因此家长更需要以平常心看待高考，哪怕高考对于你们家庭非常非常重要。

家长要把高考看成是孩子成长必经之路，是孩子心理素质提升、科学文化素质提升的一个难得的机会，高三一年的应考准备，高考的检验，都是锻炼孩子应对各种困难和挫折的机会。如果家长能这样看待和处理，你就站得高，看得远，你就会心平气和地看待孩子的高考。

家长能否以良好的心态度过孩子高三这一年，是家长帮助孩子考出好成绩的最关键、最重要、却也是最容易被人忽视的环节。如果家长心态有问题会对自己的工作效率、生活质量有很大影响，而且会通过暗示、模仿、感染等心理机制影响孩子的心理健康，从而影响孩子的复习质量，影响孩子的高考成绩。

有些家长高度重视自己心态的调整，在孩子高考前和高考中，自己尽管工作上遇到重大挫折和压力，依然保持心情放松，回到家里，言行举止一点没有表现出来，沉得住气，对孩子没有产出任何的负面作用。

## 二、储备必要知识，解读高考政策

对于高考基本知识的掌握是应届高三家长必须熟悉的必修课程之一，比如高招政策、招生计划、招生章程、考生数量、近年录取率、目标院校情况、专业情况及选择、学校投档线、学校录取线、孩子的大概名次位置、志愿填报、考试时间、录取时间等等。尤其在帮助孩子填报志愿时，家长一定要细细研读高校的《招生章程》，其中特别要注意以下几个方面：

1. 加分规定。现在绝大部分高校在提档时，都承认教育部和省（区、市）招办的政策性加分（不叠加，最多不超过20分），但在安排进专业时政策就有所不同。有的进档后一律去掉所有照顾加分，按实考分排队选专业；有的录取进专业时去掉省（区、市）招办的地方性优惠分，只以教育部认可的加分为准；有的直接按投档分数（含政策性加分）选专业。所以，无论孩子是否有加分，都要关注这方面情况，以便扬长避短。

2. 专业录取规则。高校提档后专业按什么规则录取，这是一个重中之重的问题。在填报志愿前必须要明白，不同的学校设定的专业录取规则是不同的，常见的有分数优先、志愿优先两种方式，有的院校还有分数级差。弄清楚并利用好学校的这些级差规则，才能为孩子的志愿填报成功增加机会。

3. 外语语种有限制。这里所说的限制不是针对母语的语种进行限制，而是对你的外国语进行限制。因为有不少同学在高中时学的是非英语的外国语，如日语、韩语、俄语等。那么这些同学在报考学校和专业的时候就应该多加注意了。特别是一些靠近边境地区的高校，往往会对语种进行一定的限制，考生和家长在报考的时候一定要特别的注意。

4. 单科成绩要求。《招生章程》中对相关科目成绩的要求也绝对不能忽视，大部分高校限制的单科科目都放在了英语上，有的高校甚至规定了英语科必须要超过多少分才能够报考。这就要求考生在报考这个高校的时候不仅要落实自己的总分是否达到了学校的要求，还要注意自己的单科成绩是否也达到了相关规定。除了英语之外，有的高校还会在数学、语文或者其他科目上进行限制。如想报考计算机专业，那么就要看所报考学校是不是对数学和英语成绩有要求。再如想报考新闻学专业，就要了解是不是对语文成绩有要求。同时，有些学校可能没有给出具体的参照分数，这就需要及时向学校咨询，进一步了解学校的招生细节，这样在报考的时候才会更加稳妥。

5. 外语口试要求。如果心仪的专业是外语类专业或者与外语有很大的关系，那就该注意是不是要参加外语口试了。对英语专业有口试要求的高校有很多，不同的学校对其成绩的要求也大不相同，有的是必须要达到“优”，而有的却仅仅“及格”就可以了。这个时



候就一定要搞清楚学校对口试的要求是怎样的，结合自己的实力，正确评估自己的处境，稳妥地填报志愿。

6. 面试环节别错过。要求考生参加面试的情况比较罕见，一般多为提前批录取的院校，如国际关系学院、北京电子科技学院，武警、军队、公安院校，还有国防生等。如果学生真的对某些高校非常感兴趣，那么建议你要对这些学校的招生章程多加留意，看看是否会有面试环节。同时也要对面试的内容认真准备，争取取得一个好成绩。

7. 体检要求。多数学校在《招生章程》中仅简单说明一句：“本校按《普通高等学校招生体检工作指导意见》执行”，但也有一些学校除此之外还补充了限定要求。这些关键性内容都会写在章程里面，家长们一定要看仔细，千万不要仅依据孩子体检表上的“填报专业建议”就认定高校会完全照此执行。

鉴于各高校对考生的高考加分、专业规则、外语语种、单科成绩、外语口试、面试环节、体检等几大方面都极有可能做出特别的要求，因此需要考生和家长们在报考时对此类信息予以特别关注。在关注这些内容的时候，要以目标高校官方网站或者媒体上发布的该高校本年度招生章程为准，尽力避免听小道消息、受骗上当的现象发生。

### 三、收集报考资讯，了解备考进程

进入高三阶段，学生已进入紧张的学习状态，无暇顾及招生考试的相关信息。家长可以提前搜集些高考志愿填报资料、招生资料等，以便提前进入角色，准备报考。高考招生中，像文体特长生、高校自主招生等都有特定的报考要求和时间，考生一旦错过就无法参加。这就要发挥家长阅历多、交际广的优势，帮助孩子搜集有关信息，经过筛选后把有用信息提供给孩子。

高三家长帮助孩子定位志愿学校，最主要的依据就是手中积累的权威、准确的数据资料。以北京考生为例，由于现行政策为考前填报志愿，因此在进行志愿决策时，需要搜集个人成绩信息及院校录取信息两方面资料来进行比对分析。

1. 个人成绩信息方面需要搜集的情报有：（1）孩子期中、期末、一模、二模四次大考的成绩以及在全区（县）的排名，看与往年高考相比是在什么层次；（2）现阶段孩子的学习能力、知识结构掌握情况及心理素质，以判断未来的成绩走势；（3）孩子是否能得到一定的政策性加分，如自主招生加分、省（区、市）级三好学生、优秀干部等荣誉，以确认风险值；（4）本校往年同位次学生的大致高考去向，以便作横向参考。

2. 院校录取信息方面需要搜集的情报有：（1）目标学校的概况及历史沿革，这是判断学校是否值得填报的第一步；（2）学校批次的设置情况，是否在本科一、二批次同时招生，如首经贸、北工商、首师大等院校在北京的招生，这一点对于成绩仅达到二类院校的考生比较重要；（3）学校当年的招生计划，看较之往年是否有较大调整，如果变化比较大，那么一定会影响到学校当年的录取分数线；（4）学校最近三年录取方面的一些核心数据，包括提档线、平均分、专业录取线、扩招情况等，通过分析从中找到一定的规律。

毕竟现在是信息时代，各类媒体上遍布着大量的招生考试信息，家长们很容易就能找到一些资料，然而最关键的问题，是要能够从中筛选出权威、准确、最新的东西来，保证其有效性和可参考性，否则非但无用，还会对填报志愿起到负面作用。因此，家长们替

孩子搜集的信息，应尽量取之于权威机构出版的报纸书刊、当地教育管理部门主办的电台电视咨询节目、高校官方网站公布的招生数据等，以此作为孩子填报志愿的参考。

搜集高考资讯的途径一般有以下方式：

1. 教育行政机构官方信息。各地教育考试机构网站，如北京教育考试院。官方的资讯最为权威，尤为重要，家长一定要随时关注。北京的家长和考生，可通过北京考试报和《北京考试报·北京招生通讯》以及北京教育考试院网站了解高招相关政策和信息，也可通过高校网站了解高校的招生信息，还可以通过社会报纸、电视等媒体来了解信息。

2. 当地社会报纸的教育栏目。如每年北京市的《京华时报》都会特刊或专刊做高校招生计划内容解读等。

3. 各大门户网站。如新浪教育频道，腾讯教育频道，搜狐教育频道，网易教育频道，中国教育在线，搜学网，高考网等，都会在第一时间发布与教育相关的资讯。

4. 人气比较旺的高考博客、博客圈和微博。比较热门的、人气旺的高考博客有“新浪教育十大名博”；博客圈有高三家家长博客圈、北京家长圈等；微博有梁挺福微博，求学360微博，老梁说高考微博群等，供家长和考生参考和学习。

5. 大型广播电视节目。如每年2月底北京城市管理广播开始的空中直播节目“教育面对面——20××北京高招大型直播咨询”，这个节目已经连续8年播出，在京津冀地区极具影响力；成都广播电台新闻频道推出的“998教育面对面”，是一档专家做客直播间，与听众进行最直接的对话节目，在四川、重庆地区很有影响力；2012年，四川电视台科教频道携手四川省教育考试院、《高校招生》杂志社，重磅推出“高考360”栏目，全新打造面向四川、极具公信力和权威性的高考服务类栏目。

6. 参加高招说明会、学校开放日和高招办网上咨询会等活动。每年4月份后这样的活动接踵而至。

7. 参加一些专业升学规划机构举办的免费高考讲座。如“圣达信教育”，常年在其培训中心开展的一系列有关自主招生、志愿填报和海外留学免费小班讲座，这些讲座对于家长扫盲有很大帮助。

8. 中学高三家长会。高三家长会非常重要，班主任会随时把高招资讯、考试内容和考生学习情况等反馈给家长，方便家长更好把握孩子情况，积极配合学校工作。

9. 中学发放的官方资料。对于北京家长，这些资料一般包括由北京教育考试院编写的《全国普通高等学校在京招生录取分数分布统计（2009—2011年）》（俗称“大厚本”）、《北京市普通高等学校招生2012年考生必读》、《2006—2012年外语口试题集》等书籍，这些资料可以帮考生、家长理解、熟悉高考招生过程，对考生填报志愿很有帮助。

备考的一年是不平静的一年，每个时间段都有相关事情要做，家长要及时关注做出反应。以北京为例：

- ① 11月开始关注各种测试报名、政策动向；
- ② 12月各类特长生、艺术类考生报名，各高校自主招生开始陆续报名；
- ③ 次年1月自主招生材料申报，美术类考生全市统测；
- ④ 2月多校联盟自主招生测试；
- ⑤ 3～4月艺术类校考陆续开考；



⑥ 4月高考英语口语测试、一模统练、体育会考、各类高招咨询启动、高校开放日陆续开始、下发大厚本、考试说明、招生章程和招生计划；

⑦ 5月二模统练、网上填报志愿；

⑧ 6月7日、8日高考；

⑨ 其他地区会略有不同，但大体相近，特殊途径招生不在其列。

#### 四、改善营养饮食，调整起居作息

做好孩子的后勤是高三生家长们的必修家庭作业。高三学生持续用脑，大脑容易疲劳，因此在饮食起居上要注重营养饮食，做到均衡饮食，保证蛋白质和维生素的摄入。维生素C可以增强免疫力，提高脑神经的灵活敏锐程度；维生素A能够提高智力；维生素E可以减轻脑疲劳。少喝饮料多喝开水，充足的水分可确保血液循环顺畅，这样大脑工作所需的氧才能得到及时供应。同时，需要提醒孩子不要因为学习任务重而放弃身体锻炼，而是要注意锻炼计划、方式、节奏和安全。此外，保持充足睡眠，调节好自己的“生物钟”，切莫牺牲睡眠时间去学习。打疲劳战对于同学们来说是不明智的。

在高考2~3天，饮食上要特别注意增加蛋白质、碳水化合物及磷脂的摄入。因为高考期间大脑处于超负荷运转状态，脑细胞代谢更新加速，故应多补充瘦肉、鸡蛋、牛奶，适当吃一些核桃等富含脂类的坚果，有助于脑细胞结构和功能蛋白的合成。另外，大家在平时备考期间多吃一些新鲜蔬菜、水果，其中的维生素、微量元素也对大脑有益。

总的来说，有益大脑的食品主要有以下几类：蔬菜类应该吃菠菜、胡萝卜、金针菇；水果类应吃橙子和香蕉（考试当天早上可以吃一个香蕉，香蕉有助于提高人的兴奋度，使人变得心情愉快）；果仁如核桃、芝麻、杏仁、榛子、松子、葵花籽等；海产品如鱼、虾等；牛奶和豆制品等。

高考马上进入冲刺阶段，在剩下的几个月时间里家长们很容易产生这样的情绪：迷茫、困惑、焦虑、纠结、忐忑、期待、快乐，当然这样变化多端的情绪反应完全是正常现象，是可以理解的，几乎人人都是如此，临近高考要做“心静如水”是十分困难的，但是通过上述四大方面的自我调整、他人帮助、积极应对，家长们依然能够做到从容自如面对孩子高三这一年所带来的痛与快乐！

## 高三家长，从“心”开始

经常会有家长向我们咨询：“今年孩子高考，现在我比他还紧张，怎么才能让自己平静下来？”、“还有差不多一年时间，孩子成绩还能提高多少？”、“孩子成绩老上不去，我要不要给她请家教？”、“都高三了孩子一点都没紧张起来，我可真替他担心呀！”、“孩子自从上高三以后就经常闷闷不乐，我该怎么让他开心起来？”、“我跟孩子交流越来越困难，她非常不乐意跟我谈论学习，我一说她就跟我较劲。”……

从这些代表性问题中不难看出，自从孩子上了高三后，家长们有不同程度的重视和焦虑，因此“学会”做一名合格的高三家长，其实也能给孩子的高考“加分”。了解高考内涵、熟悉孩子心态的家长，对于孩子来说是备考之路的重要伙伴，成功高考的“教练”。家长在高三这一年中，务必要把自己的心态调整好，通过暗示、模仿、感染来积极影响孩子心态。那么家长需要通过哪些方面调整自己的心态呢？

### 一、家长应以平常心看待高考

很多家长把高考看成孩子人生中最重要，甚至不可逆转的决定孩子前途命运的考试，高考也就成了家庭生活中最中心、最根本、压倒一切的大事。

随着高考的临近，促使部分家长过分地关心孩子，造成孩子心理压力过大、应试状态不良，以致影响学习效率，影响高考成绩。

高三一年，家长的心态往往影响着孩子的心态，家长心态平和自信，孩子也表现轻松乐观；家长急躁不安紧张，孩子更是焦急和忧虑，因此家长更需要以平常心看待高考，哪怕高考对于家庭非常非常重要。

家长要把高考看成是孩子成长必经之路，是孩子心理素质提升、科学文化素质提升的一个难得的机会。高三一年的应考准备，高考的检验，都是锻炼孩子应对各种困难和挫折的机会。如果家长能这样看待和处理，你就站得高，看得远，也就能心平气和地看待孩子的高考。

### 二、改变期待孩子每次都要考好的想法

高三这一年孩子要参加N多次的考试，有月考、期中考试、期末考试、一模考试和二模考试等，没有一个孩子能确保每一次考试都比上一次考得好，因此考试成绩有波动也是很正常的。

但经常有不少家长跟我诉说：“梁老师，我孩子上次考试成绩很好，名次比较靠前，这次考试却掉了不少分，名次也靠后了。”有的家长说：“孩子拿手的数学这次考砸了，弱科英文却考得出奇的好，这样忽好忽坏的真让我担心。”

其实，出现的问题不简单是孩子的问题，更是家长理解的误区。高考前的一些重要考



试目的在于：一方面是检验学生的知识掌握程度，另一方面是帮助学生查漏补缺。学生只有把“漏”、“缺”的问题解决掉了，弄明白了，才能离高考成功越来越近。

从这个意义上讲，平时考得不好是件好事，能够暴露学生还未充分掌握的知识，只要把问题解决了，高考自然就考得好；如果平时没有暴露问题，到了高考时恰好碰到这些难题才傻了眼，那才是真正的考砸。因此家长一定要走出这样的误区，不要有期待孩子每次都要考好的想法。高三这一年，孩子考试成绩波动是正常现象，是孩子不断暴露问题、解决问题、最终取得高考成功的过程。

### 三、克服盲目攀比心理

有些家长经常在孩子面前讨论别人的孩子，像“人家某某的妈妈说某某通过自主招生院校的考试拿到加分，看来你是没法跟人家比了”或是“某某同学上高三以后成绩一直上扬，你跟人家学着点”，他们无视孩子之间的客观差异，对孩子提出力所不及的要求，将自己的孩子跟别的孩子盲目攀比，并经常感到心理不平衡，时常为孩子的前途担忧。有此类心态的家长对孩子的考试成绩、排名十分敏感，这些往往是他们情绪波动的焦点。孩子已经付出很大的努力，却仍达不到家长的要求、不能使家长满意，就很容易感觉到自己是失败者，久而久之导致自信心下降。很多考生产生考试焦虑情绪，就是因为不自信。因此，家长应该树立科学的理念，只要孩子考出自己平时的水平就是成功，如果这次考试比上一次有提高那就是在进步。

### 四、用积极乐观的心态影响孩子

家长每天和孩子生活在一起，彼此心态、情绪相互影响，所以我们家长要有意识地用积极乐观的心态去影响孩子。比如：当孩子自卑、愁苦的时候，家长要用真诚积极的话语鼓励安慰孩子：“虽然你以前的基础不太好，但是妈妈已经看到你现阶段很努力地学习，确实掌握了很多以前遗留下来的知识点，不要急，我们相信你继续这样坚持下去，一定能赶上来的”，“你在爸爸心目中一直都是最棒的，爸爸一直很欣赏你解决困难的勇气，相信这次学习上的困难你一定会解决的，爸爸愿意帮助和支持你。”家长始终能给孩子鼓励和信任，这是给孩子的巨大精神支持，孩子能真心感受到父母对自己的爱，产生强大的克服困难的心理动力和勇气，在父母的理解和强大精神鼓舞下，能更快、更勇敢地克服困难，找回学习上的信心。

### 五、学会控制自己的言行

家长在日常生活的一言一行对孩子的心理都有很大的影响。家长尤其要注意以下言行：

1. 唠叨。高三家长普遍存在对孩子唠叨的现象，母亲更为常见。有的家长整日把孩子的学习成绩放在嘴边，提醒孩子要抓紧时间学习，时间长了，孩子心里就烦躁了。孩子本来心理压力就很大，家长再这样天天提醒，孩子回到家也得不到心理的放松，很容易厌烦和躲避家长，家长的话对孩子来说就没有了任何的教育效力。所以家长切忌唠叨，能少说的，少说，可说可不说的，不说，尽量给孩子营造一个轻松的语言环境。

2. 过分关注。有相当一部分家长由于对孩子的高考看的过重而对孩子表现出过分的关