

成功跨越

高考

WIN



CHENGGONG

KUAYUE GAOKAO

丁光木/著



湖南科学技术出版社



成功跨越

高考



CHENGGONG
KUAYUE GAOKAO

丁光木/著

 湖南科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

成功跨越高考 / 丁光木著. —长沙: 湖南科学技术出版社, 2009. 2

ISBN 978-7-5357-5605-3

I. 成… II. 丁… III. 毕业生—高中—升学参考资料
IV. G647. 32

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 023947 号

成功跨越高考

著 者: 丁光木

责任编辑: 戴 涛

文字编辑: 王跃军

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731 - 4375808

印 刷: 长沙化勘印刷有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市青园路 6 号

邮 编: 410004

出版日期: 2009 年 3 月第 1 版第 1 次

开 本: 700mm×960mm 1/16

印 张: 16.5

字 数: 264000

书 号: ISBN 978-7-5357-5605-3

定 价: 28.00 元

(版权所有 · 翻印必究)

人人都可上名校

看到这个观点，许多同学、家长和教师都会不可思议：怎么可能！倘若如此，那些名牌大学岂不挤破门槛！的确，每年高考结束后，这种情况难以成为事实：一方面，如果考生高考成绩普遍好，高考录取线就会“水涨船高”，另一方面，也是最为关键的，那就是高中学生，尤其是高三毕业生，总会有诸多原因考得不好，甚至考砸，没有考出应有的水平。

那么，学生应该考出的水平是什么呢？我认为，那就是考出名牌大学的录取线，也就是说，每个人都可以通过参加高考，分数线都可能达到名牌大学的录取标准。

然而是什么原因造成很多学生不但进不了名牌大学，而且上“二批”本科院校都没资格甚至落榜呢？我想这就需要从人的智力因素与非智力因素这两个方面进行分析。应该说，既然同学们能有机会读高中，有机会参加高考，智力因素肯定是不成问题的，是合乎标准的，而且绝大多数高中学生智力水平不相上下，没有多大差别，但在实际中，高三学生高考成绩却千差万别，有的金榜题名，有的名落孙山。这主要是由于非智力因素的影响，使考生兴趣、爱好、特长各不相同，从而使考生学习基础、方法、心态差异显著。因此，要提高学生的高考成绩，作为教师和家长，要针对学生的具体实际情况，努力探究出符合他们实际、行之有效的教育方法，因材施教；作为学生，要着力培养和提高学习兴趣，在勤奋刻苦的基础上，讲究科学合理的学习方法，树立良好的学习和考试心态，挖掘潜力，发挥优势，全力以赴复习迎考。如果谁扎扎实实地做到了这些，谁就能进

入名牌大学深造。事实上，每年高考结束后，“差生”成了省级状元，“成绩倒数几名”的学生进了北大、清华，这样的例子屡见不鲜。尤其是2008年的两个事例更加充分地说明这些：一是2008年高考神话“云南最牛高考班”——曲靖一中理科A18班，该班高考59名同学全部上600分（云南省2008年第一批本科录取控制分数线为：文史类550分，理工类530分；第二批本科录取控制分数线为：文史类510分，理工类475分），然而班上的这些同学中近一半为农村学生，并非个个都是尖子生，不少同学英语和语文底子薄，还有多名择校生，底子更差。二是2008年高考最牛文科班级——海南中学高三（20）班，该班网罗了2008年海南省高考文科前五名，第七名也是这个班的，班上65名学生中，其高考综合分（不包括基础会考分）均在700分以上（海南省2008年文科第一批本科录取最低控制线658分，第二批本科录取最低控制线597分）。这种现象是海南省前所未有的，在国内也相当少见。

我是学心理教育专业的，大学毕业以后一直从事心理健康教育工作。尽管我所任教的学校是一所历史悠久的省示范性高中，闻名三湘四水，每年高考升学率一直处于领先行列。由于省市相关政策的许可，我校每年也招收了一定数量的择校学生。每年高考后我看到这些学生很多本来相当聪明，应该进入高等学校继续深造，他们却未能如愿以偿，我深感痛心和惋惜，试图为帮助他们做出努力。于是近几年来我潜心研究高三学生，研究他们的学习方式、考试心态等，有了一定的理论基础和见解后，我运用自己的专业知识，于2007年12月，选择成绩极“差”的高三后进学生45人，开办了“高考潜能培训班”，进行专题培训，旨在帮助他们“增强自信，开发潜能，挑战高考”，这些学生尽管成绩相当低，模拟考试普遍只有200多分，然而，他们都很争气，2008年高考结束后，他们中23人上了本科线，其中两人还考上重点本科院校，其余学生都信心百倍地走入了补习学校，决心来年实现自己的夙愿。

虽然我短暂的培训班并未达到人人考进大学，这与我的理论基础、培训经验的不足和水平欠缺有关，但我看到学生们学习兴趣的极大提高和他们中的一部分成功升学，更增强了我的信心，我将继续开展研究和实践，服务于更多的“后进”学生，为他们成功跨入高校、实现他们人生初步目标而贡献一份力量。

2008年7月，《株洲晚报》的记者和编辑获悉我的这个举措取得了初步成果，经采访后予以专题报道。他们认为我的观点和经验要广泛推广，许多学生、家长和老师纷纷慕名来到学校向我请教，毕竟一起交流的时间有限，我无法一一满足。考虑再三，决定把我从事多年的研究和今年的实践编写成书，供广大高三学生、家长和老师阅读参考。

我的设想能够很快付诸于实践，得益于我校领导和同事，是他们为我提供了良好的研究和实践氛围，主动为我献计献策，尤其是我校校长陈宁星，主管校长杨电波、胡丽霞，更是倾注了大量的心血，他们在深入调查了解的基础上不仅高度重视、大力支持和积极指导，而且解决了我在研究和实践中许多具体的问题，提出了许多卓有成效的建议，使我积累许多宝贵的经验，从而使这本书得以问世。

本书在编写过程中，为增强说服力，便于广大高三学生及家长更快更好地接受，我收集参考了许多成功与失败的事例，限于篇幅未为一一说明出处，谨向这些事例的作者表示感谢，同时为尊重这些事例当事人及保护他们的隐私，我使用的多数是化名，而且进行了加工处理，请广大读者予以理解。

我的研究高考工作在继续，新的一届高三潜能培训班也在继续，我需要进一步提高实践效果。由于水平有限，经验还很欠缺，我急需广大同仁和众多读者朋友批评指正，以利我更好地为高三学生服务，促成更多的高三学生能有机会进入名校继续深造。

丁光木

2009年2月

于湖南省株洲市第一中学

目 录

C O N T E N T S



学生篇

第 1 章 复习期

一、全面客观认识高考	2
1 高考考什么	2
2 高三学习仅为高考吗	4
二、合理制订高考战略	8
1 如何确定学习目标	8
2 如何制订高考复习计划	11
3 高考复习如何建立自信心	14
4 成绩不好，现在拼命努力还能考上大学吗	19
5 如何选用高三参考书	22
三、科学安排高考复习	26

1 高三如何复习才有效	26
2 高考复习如何安排	30
3 如何让弱科变为强项	34
4 如何学好语文	38
5 怎样学好数学	40
6 怎样学好英语	44
7 怎样学好文科综合	48
8 如何学会抗干扰	51
9 怎样克服精力分散	54
10 高三寒假怎么过	57
11 如何提高晚自习的学习效率	61
12 如何解决成绩停滞带来的压力	64
13 临近高考学习需要开夜车吗	67

第2章 冲刺期

一、缓解高考心理压力	70
1 考生如何缓解心理压力	70
2 如何解决高考前的焦虑情绪	75
3 如何克服高考复习畏难心理	78
4 高考前夕如何搞好同学关系	82
5 如何培养良好的竞争意识	84
6 高三爱情，牵手还是放手	87
7 怎样保持和谐的师生关系	90
8 如何缓解家长期望过高带来的心理压力	92
二、平安越过高考高原现象	95
1 高考复习为何出现高原现象	96
2 高考复习被困高原怎么办	98
3 知识记不住怎么办	100
4 学习时总是走神怎么办	103
5 后段复习仍需到校吗	105

6 最后五周语文如何复习	108
7 最后五周数学如何复习	110
8 最后五周英语如何复习	113
9 最后五周理综如何复习	115
10 最后五周文综如何复习	120
三、正确对待模拟考试	123
1 模拟考试结果不如意怎么办	123
2 如何克服考前倦怠心理	127
3 高考冲刺失眠怎么办	130
4 高考前夕如何调整不良情绪	133

第 3 章 考前期

一、保持心理最佳状态	136
1 如何克服考试恐惧的心态	136
2 临考前的几天应如何调整心态	139
二、做好应试各项准备	142
1 怎样才能进入良好的应考状态	142
2 考前一周如何复习	145
3 最后几天复习如何安排	149
4 高考前夕应做何准备	152

第 4 章 考试期

一、掌握科学应考策略	156
1 为何提前半小时赶到考场	156
2 如何在高考中超水平发挥	159
3 高考如何正常考出自己的水平	162
4 考试遭遇干扰怎么办	168
5 第一场考试没考好怎么办	171
6 为何考试总是出现“粗心”	175
7 如何应对高考心理问题	178

二、冷静应对考试意外事件	181
1 最后一天如何将胜利进行到底	181
2 在考场突然发生“记忆堵塞”怎么办	184
3 在考场上发生“突然慌乱”怎么办	187
4 考场上大脑一片空白怎么办	190

第5章 志愿期

1 如何确定合理志愿	193
2 如何根据兴趣选报专业	197
3 好学校重要还是好专业重要	199
4 如何看待“冷热门”专业	204
5 如何进行科学估分	206
6 如何避免高分志愿落榜	210
7 如何走出高考落榜的痛苦	213

2

家长篇

1 家长如何与考生一起冲刺高考	218
2 孩子学习成绩下滑怎么办	221
3 家长如何缓解考前焦虑情绪	224
4 孩子模拟考试不好, 父母怎么办	227
5 如何面对高考压力导致的强迫行为	230
6 高三复习冲刺孩子不愿上学怎么办	233
7 高三孩子“恋爱”了, 怎么办	236
8 高考前孩子脾气不好怎么办	238
9 高考前父母辞职陪读, 是帮忙还是添乱	241
10 高考前夕孩子放弃高考怎么办	245
11 高考时父母要不要陪孩子上考场	248

1

第

篇

学生篇



第1章

复习期

一、全面客观认识高考

高考是国家为普通高等学校录取新生而举行的选拔性考试，也是全国影响最大的考试，参加考试的对象是合格的全日制普通高中毕业生和具有同等学力的考生。高等学校根据考生的成绩，按已确定的招生计划，德、智、体全面衡量，择优录取。高考是国家意志、政府行为的体现。高考的指导思想是三个有助于：有助于为高校选拔新生、有助于中学实施素质教育、有助于高校扩大办学自主权。

高考对于高三学生来说不只是一场考试，而是一次命运的挑战，是一次难得的人生体验，为我们今后的人生发展提供了难得的选择机遇。人生有几个点，用线将这些点连接起来就是人生的轨迹。高考只是这几个点的其中一个，虽然它不能决定我们一生的成败，但如果我们能够顺利地通过这个点则会比别人更容易成功。高考不只是对寒窗 12 年的测验，也是对意志信念的考验和对人生的一种诠释。

1 高考考什么

今天我们换了教室，坐在高三的教室里，我的心情很沉重，心里也很紧张。

据已毕业的学哥学姐们说：高三，同学们的学习负担越来越重，生活是三点一线，非常乏味。老师每天念着“高考”两字，像电视广告一样重复播放。每一届的高三同学，面对升学的压力，恨不得把自己钻进书本中，大堆的参考书和复习资料，整齐地排列在课桌前沿，放眼望去，一道道书墙，形成一条条直线，这就是高三特色。我们也看到，很多的学哥学姐尽管学习很努力，时间抓得很紧，学到的知识也很扎实，但是高考后大学仍与他们无缘。我们不禁要问，高考究竟

考些什么？

促你成功

高考是一种选拔性考试，是对每个高中毕业生的全面考查。高考除考查学生所学和所掌握的基本知识、基本技能外，具体来说，高考还考核学生：

(1) 心态。心态是什么？心态就是性格加态度。性格就是一个人独特而稳定的个性特征，表现一个人对现实的心理认知和相应的习惯化的行为方式。态度是一个人对客观事物的心理反应。针对高考来说，心态就是指与学习和考试相关的心理、情绪、感情等。

(2) 意志品质。高考是一项智力选拔活动，需脑力、体力的充分较量。高考生经过12年寒窗苦读，持久备考，上考场就是对一个人意志品质的考验。试题觉得难，就轻易地放弃，试题觉得容易，就马马虎虎、掉以轻心、随随便便，这都是在意志品质上的输分。高考要选拔人才，许多试题尤其是后面的大题，不会让你轻松过关，如不进行认真、周密的思考就放弃，肯定难以取得好成绩。考试时间与平时相比又较长，这在考查学生知识的同时，也在考察学生的耐力等品质。同时，高考时也会面对一些如丢失准考证等预想不到的情况，能否沉着冷静地应对，也是对一个人意志品质的考验。

(3) 细节和习惯。高考是大考，一个考生对细节的处理能力和日常形成的坏习惯都是影响高考的重要因素。打个比方：一个不爱整洁的考生，交的试卷有几块墨斑，并揉得一塌糊涂，这对他有利吗？一个考生喜欢拖沓，考试时迟到了，他的考试状态能好吗？一个考生的作文通篇没有标点，分数能高吗？总的来说都是忽视细节和坏习惯所致。相反，如果有做好每一个细节的能力并有好的习惯，则会受益于此。细节决定成败，习惯关系全局，这方面的“备考”也必不可少。高考如战役，只有先运筹帷幄，才能决胜千里。

成功案例

高考是一种成长的经历

裴德智（毕业于中山大学，现为一家著名民营企业总裁）

走过了，回望高考的前前后后，发现得到的不仅是那无边无际的数理化、语政外、史地生，更多的是一种经历、一种成长。我想高考真正教会我

的是对于成败得失的一种气度，一种心态。

高三，如同一台不会休息的机器，我没有任何属于自己的空间，所有的一切都早已被学校、家长安排得满满的，自己只是如车轮一样不知疲惫地、无休止地旋转着。高考前夕，一场场的考试，一次次的磨炼，每一次名次的前进与倒退，每一次分数的高低起伏，早已抹平了我内心的激情，带给我几



清华大学

分淡然。记得第一次模拟考试，我的年级排名是进入高中三年来的最低点，当时脆弱的心难以承受，有一种欲哭的冲动，我心里很郁闷，一天都没讲一句话。老师讲考卷时的一句平常话却开导了我：“一次考试过去了，它只代表了过去的的事情，过去了，就不要再想了，现在要做的只是从中吸取教训，我们的目标是最后的高考。”经历了那次考试后，我找到了失误的原因，在以后的考试中我汲取了“经验”。摔过了一次，就不会在同一个地方再摔第二次了。

那年，当我从北方一座偏僻的小镇乘火车去广州上学时，内心的喜悦无法言表。心情在感受激动的那一刻，更加体会到高考给人带来的那种幸福：假如没有高考，没有曾经为理想而辛勤付出，没有体验过为高考流泪、流汗，便永远不会有此时的这种心灵慰藉。上了大学，难免和同学谈起对高考的感悟，出乎意料的是，大家回答的内容竟如此相似：“非常、非常感谢父母和老师！”就是这么一句简单又普通的话，使我本该平静的心变得久久不能平静，一下子让我领悟了理解和感激之情。这何尝不是高考给人的收获？在经历高考中，我们懂得了老师的良苦用心，懂得了父母的含辛茹苦，懂得了深情厚爱，也懂得了学会珍惜，更懂得了高考也是一种责任。老师曾对我们说：“没有经历高考的人生是不完整的。”的确，高考使我们成长，高考让我们长大！

至今我还很感谢高考，是她给了我一次成长的机会，是她让我的人生多了一道美丽的彩虹，是她让我的生命经历了完整……

2 高三学习仅为高考吗

高三开学的第一天，班主任就在班会上对我们说：“今年是你们高中时代的

最后一个学年，也是你们人生中的一个重要转折点，所以你们一定要努力，再苦再累也就这么一年。”第二天，他又在黑板的右下角画出一块区域，写下“高考倒计时”——提醒我们要抓紧身边的每一分每一秒。

于是，班内原来还算活跃的气氛因为“高考”这两个字一下子变得紧张了起来：下课铃声响起时，不再有同学抱着篮球冲出教室；自习课上，也很少有同学窃窃私语了。不少同学整天紧张兮兮的，总觉得自己在学习上花费的时间比别人少，害怕一不留神儿就被别人给超越了。一些同学每天晚自习放学回家后，再也不看电视了，只是简单地吃点儿东西后，就进入自己的房间继续学习，一直到深夜12点多。

我们不想完全沉浸在书本中，毕竟我们的生活要绽放着七彩阳光。然而，学校老师时刻提醒着我们：高三学习就是要一切为了高考。这话对吗？



促你成功

相信绝大多数的老师、家长和同学会反问，难道不是这样吗？但是，不知老师、家长、同学想到了没有，如果我们在高三将全部注意力只放在高考一件事情上，我们就很容易犯一个心理学的典型错误：过度关注而引起的效果降低。实际上，我们的学习效率和高考的关注度呈一个倒U字曲线，只有当我们的关注度适中时，效率和效果才是最佳的。

我们先来谈谈如何认识目前的高考：

(1) 高考应该作为对自我知识能力掌握程度的检验。高考对考生而言，是人生的一次重要转折，面对知识的迅猛发展和科技的日新月异，在竞争激烈的社会中，如果一个人没有一定的专业知识、专业技能，已很难立足于社会。因此考取大学对考生未来的发展无疑是非常重要的。从一个人长远发展的角度来看，考生考取大学是为了社会现实的需要，而不是在成绩上与别人比高低，更不是为了炫耀或为父母而学。明确地说是为自己而学，因此在学习中要有一种强烈的自我责任感及主动投身于学习的强烈意识。

(2) 考取大学不是人成才的唯一途径。一个人在大学里的学习只是人生中短暂的一个阶



北京大学

段，而未来社会的科技含量越来越高，知识更新换代的速度日益加快，大学所学的东西不是用之不竭的，更不能为一生所用。社会的发展需要我们不断地学习，终身地学习。因此大学教育只是提供一种成长阶段中如何获取知识的能力培养及综合素质培养。而所谓一流大学只是在软硬件上具有一定优势的大学，并不意味着一流大学就能造就一流人才。众多事实已经表明，一个人能否成材关键取决于自身的因素，和学校并没有直接的关系，如我国现代著名的企业家：联想的柳传志，海尔的张瑞敏，蒙牛的牛根生以及曾在微软就职的吴士宏女士，他们都没有知名学府的专业知识背景，而他们却在社会的实践中创造了人生的辉煌，取得了巨大的成就。

(3) 高考仅考察了考生的部分能力。就我国目前考题自身的局限性出发，有专家曾就高考系列专题做了调查，结果表明：高考偏重了对学生记忆能力和逻辑思维能力的测查，而对学生创新能力和问题解决能力的测查力度还不够大，而这两方面的能力综合才是一个人未来走向社会所应具备的最重要能力。万一我们没有考取大学也不能失去信心，因为通过一场考试就全面地评估出人很多方面的能力，这在操作上是很难实现的。人的智能是多元的，也许你有很强的创新能力，管理能力，社交能力或艺术能力……这都是一个人将来成材和取得成就的重要能力，因此我们不必因为一时的高考失败而对未来丧失信心，因为这些能力还没有被充分挖掘出来。我们认为，高考目标只是人生目标的一部分，高三学习的目的在于不断地完善自己、充实自己，多学知识和技能，只要不断找差距就行。这样，高考就会顺理成章地考好。人人都具有巨大的潜能，人人都能成功，只要能认识自己的潜能并通过高三的学习充分发挥我们的优势，我们的未来依然是一片灿烂。



成功案例

高考是一个起点而不是终点

赵刚（毕业于东莞理工大学，现为某公司负责人）

高考对一个人的成长非常重要，它的存在也自有其合理性，但如果把这种重要性和合理性片面夸大，甚至认定了高考就是“一考定终身”，那就大错特错了。

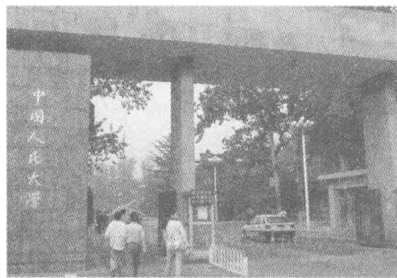
首先，尽管高考成绩能体现一个人的综合素质，但由于高考的格式非常

规范，一个省的考生全都用一样的试卷，最后用总分数来精确地量化。但每个人都有自己的特点，有自己特有的长处和短处，考试的时候有状态的好坏，这些都是不可能用一个总分来精确衡量的，中间一定会有差别。

比如说，今年北大的录取分数线文科是610分，那么如果你只考了609分，就不能被录取。显然，考了609分的人和考了610分的人之间，在综合水平上其实没有什么差距，很难说谁就比谁优秀，谁就比谁更应该上北大。但如果不依靠分数“一刀切”也不行，因为你说既然609分和610分差别不大，那么我也该进北大。如果真让你进了，考608分的也会说我和考609分的也差别不大，我也该进；考607分的也会说我跟考608分的差别不大……如此类推，最后就是所有科目都考0分的也该进北大，这就十分荒谬了。所以，依靠分数“一刀切”，是为了保证高考公平和效率的无奈之举，其结果就是只能说高于610分的人的平均学习能力比低于610分的要高，但是却不能保证每一个高于610分的人的学习能力都比低于610分的要高。

如果你不幸属于那少数几个学习能力很高但是高考没有考好的一员，可能是由于高考那天状态不佳，粗心算错了一道大题，或者偏偏最难的大题考的就是你没有复习到的一个知识点。那么，你需要相信自己，这只是人生路上必将遇到的各种挫折中的一个，成绩并不能说明你就不行，不能说明你的多年学习完全白费了，更不能说明你的人生梦想就此彻底破灭了。这是因为，高考是一个起点而不是终点。它代表一个旧的阶段已经过去，一个新的人生阶段即将开始。通过高考，那些成绩优秀的人将进入更优秀的大学，获得一个更高的起点。而那些在高考中落后的人，也有充足的时间来奋起直追。

我就是所谓的高考“失败者”，因为几分的差距没有被第一志愿的学校录取，我也不想再复习一年了，所以就进入了一所并不怎么有名的东莞理工大学。进入大学以后，我并未因为自己进的不是重点大学而自暴自弃，反而更加努力地学习，甚至比学高中课程学得更苦。这样努力的结果，使我在本科期间就在一些核心学术期刊上发表了4篇论文，其中1篇还得过奖。读高中的同学可能不太理解4篇论文的分量，



中国人民大学