



浙江省“三位一体”综合评价招生考试系列辅导教材

浙江省 “三位一体”综合评价招生考试 笔试专用辅导教材

中大教育考试教研中心 编



科学出版社

浙江省“三位一体”综合评价招生考试系列辅导教材

浙江省“三位一体”综合评价招生考试 笔试专用辅导教材

中大教育考试教研中心 编

科学出版社

北京

内 容 简 介

本书对“三位一体”综合评价自主招生考试笔试各环节内容进行了科学归纳,讲解深入浅出,逻辑层次明确,可以说是一本理论性与实用性高度结合的“‘三位一体’综合评价招生考试笔试实战手册”。内容主要包括自荐书写作以及政治、经济、自然科学、人文历史等“三位一体”笔试常见题型,结合部分历年真题、全真模拟,给予考生最为翔实的试题解读和技巧传授。此外,书中还结合当前高中生的认知情况提供时事政治汇编,有助于考生在日常紧张的学习之余更好地了解当前社会热点,最大限度地发挥自身实力。

本书可以作为“三位一体”考生的笔试辅导教材。

图书在版编目(CIP)数据

浙江省“三位一体”综合评价招生考试笔试专用辅导教材/中大教育考试
教研中心编. —北京:科学出版社, 2015

(浙江省“三位一体”综合评价招生考试系列辅导教材)

ISBN 978-7-03-045657-1

I. ①浙… II. ①中… III. ①课程-电源电路-高中-升学参考-资料
IV. ①G634

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 216290 号

责任编辑:戴 薇 韩 东 / 责任校对:刘玉靖
责任印制:吕春珉 / 封面设计:东方人华平面设计部

科 学 出 版 社 出版

北京东黄城根北街 16 号
邮政编码:100717
<http://www.sciencep.com>

铭浩彩色印装有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2015 年 9 月第 一 版 开本:787×1092 1/16
2015 年 9 月第一次印刷 印张:21

字数:470 000

定价:42.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换〈骏杰〉)
销售部电话 010-62134988 编辑部电话 010-62135120-2005

版权所有,侵权必究

举报电话:010-64030229; 010-64034315; 13501151303

前言

随着“三位一体”综合评价招生考试日渐制度化、规范化,以及社会认可度不断提高,越来越多的考生走上了“三位一体”综合评价考试应考之路。如果将“三位一体”综合评价招生考试比喻成一场体育赛事,笔试对于广大考生来说就是资格赛与预赛,面试是最后的决赛与冲刺。而对于这场“决赛”,考生在搜集相关信息积极备考的同时,有必要借助于一些教辅类书籍进行系统化、规范化的复习准备。

为此,中大教育考试教研中心在过去数版畅销教材的基础上,总结经验,全面升级,汇集了多名在“三位一体”综合评价招生考试领域有深入研究的专家学者的经验,以及历年来数千名成功考生的心得体会,推出了“三位一体”综合评价招生考试系列教材,希望能对广大考生有所裨益。

本书具有以下几个特点与优势。

(1) 能够快速上手

“三位一体”综合评价招生考试因为具有一定的“信息壁垒”,初次接触面试的考生大多对看似神秘的形式与内容感到困惑,本书区别于许多教材在于帮助考生解困答疑,对“三位一体”综合评价招考考试的本质、形式、应对策略等方面的内容进行了科学的归纳,讲述深入浅出,逻辑层次明确。对于不同程度的考生,本系列教材都能够使其快速找到有用的内容进行研读,可以说是一本理论性与实用性高度结合的“实战手册”。

(2) 内容准确翔实

本套书从策划及编写初期开始,完全针对“三位一体”综合评价招生考试环节而设计,不同于其他书籍收录了大量的公职人员及企业招聘考试内容,本套书指向性更强,指导性更强。在此基础上,内容翔实、具体,并融合了理论与实战经验,完全适用于广大学子甚至是“零基础”的考生。

(3) 符合最新“三位一体”综合评价招生考试发展趋势

随着“三位一体”综合评价招生考试近年来的飞速发展,面试无论在形式上还是内涵上,都有了质的改变。本系列教材完全贴合了“三位一体”综合评价招生考试发展的新趋势,在选取的素材上唯新唯精,在实战技巧上打破早已陈旧的套路,以期为广大考生提供切实有效的指导。

(4) 原创性

中大教育历来强调教学内容的原创性、实战性、科学性。数年来,每当中大教育考试教研中心的教材推向市场,都会受到广大读者的青睐,但同时也会被其他教育培训机构效仿。本系列教材的内容虽难免再次被抄袭,但我们真诚地希望广大考生都能从中得到原汁原味的内容,学到正确的知识,这也符合中大教育一贯的治学理念。

愿各位考生能够通过本书得到实实在在的帮助。

目 录

第一篇 “三位一体”综合评价笔试考情揭秘

第一章 “三位一体”综合评价笔试权威解读	3
第一节 “三位一体”综合评价笔试总体分析	3
一、自主招生发展趋势	3
二、自主招生考试特点	3
三、自主招生的意义	4
四、参加自主招生的学校	4
第二节 个人陈述写作实务	6
一、自荐书的解读	6
二、自荐书写作中的注意事项	8
三、自荐书的写作要点	8
四、自主招生自荐书(个人介绍)的样板范文	9
五、自荐书写作注意事项	10

第二篇 “三位一体”综合评价笔试基础理论

第二章 政治常识	15
第一节 马克思主义哲学	15
一、哲学及其基本问题	15
二、物质和意识	16
三、唯物辩证法	18
四、认识论	21
五、历史唯物论	24
第二节 毛泽东思想	28
一、毛泽东思想的形成和发展	28
二、毛泽东思想的主要内容	30
第三节 邓小平理论	38
一、邓小平理论形成的时代背景	38
二、邓小平理论的形成、发展过程	39
三、邓小平理论的科学体系	39
四、邓小平理论的主要内容	40
第四节 “三个代表”重要思想	50
一、“三个代表”重要思想形成的社会历史条件	50
二、“三个代表”重要思想的主要内容	50
三、贯彻“三个代表”重要思想的根本要求	51

第五节 科学发展观	52
一、科学发展观的深刻内涵	52
二、科学发展观的基本要求	53
三、科学发展观的指导意义	54
第六节 构建社会主义和谐社会	54
一、提出与发展	54
二、重要意义	55
三、基本特征	55
四、基本原则	56
五、具体含义	56
第七节 反腐倡廉	56
一、第一代领导集体的反腐倡廉思想	56
二、第二代领导集体的反腐倡廉思想	57
三、第三代领导集体的反腐倡廉思想	58
四、第四代领导集体的反腐倡廉思想	58
五、第五代领导集体的反腐倡廉思想	59
第八节 党的群众路线教育实践活动	60
一、基本情况	60
二、积极意义	61
三、主要内容	61
四、目标要求	64
模拟演练	64
第三章 经济常识	72
第一节 社会主义市场经济体制	72
一、经济制度与经济体制	72
二、资源配置方式	73
三、市场经济	74
四、社会主义市场经济	75
第二节 微观经济	76
一、市场经济	76
二、市场机制	77
三、市场竞争	79
四、收入与分配	81
第三节 宏观经济	83
一、宏观经济调控	83
二、财政与税收	85
第四节 金融常识	88
一、信用	88

二、我国的金融机构	89
三、金融市场	90
第五节 国际经济	92
一、开放经济	92
二、国际贸易	94
三、国际金融	96
四、经济学常识	99
模拟演练	101
第四章 科学生活常识	108
第一节 科学发展概述	108
一、科学与技术概述	108
二、科学发展简史	109
第二节 高新技术	113
一、信息技术	113
二、生物工程与技术	114
三、新材料技术	116
四、新能源技术	117
五、激光技术	119
六、海洋技术	119
第三节 科学常识	120
一、物理常识	120
二、化学常识	122
三、生物常识	124
四、生活常识	125
五、自然现象常识	126
六、急救常识	128
七、安全常识	129
第四节 世界科技史	131
一、三次科技革命的成果	131
二、航天发展年鉴	133
模拟演练	136
第五章 人文常识	143
第一节 现代汉语知识	143
一、汉字与词汇	143
二、语句表达	155
三、标点使用	158
四、修辞格	164

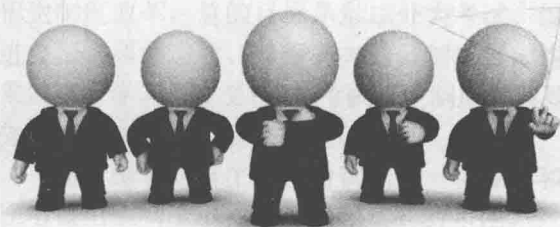
第二节 文学常识	168
一、中国古典文学	168
二、现代文学	171
三、外国文学	173
四、带数字的常识	175
模拟演练	181
第六章 历史常识	188
第一节 中国古代史	188
一、原始社会	188
二、中国古代朝代顺序	188
三、夏、商、周	189
四、春秋、战国	189
五、秦、汉	190
六、三国、两晋、南北朝	192
七、隋、唐	193
八、五代、辽、宋、夏、金、元	194
九、明、清（鸦片战争以前）	195
第二节 中国近代史	197
一、鸦片战争	197
二、太平天国	198
三、洋务运动	198
四、民族危机的加深	199
五、戊戌变法	200
六、辛亥革命	201
七、新文化运动、五四运动和中国共产党的成立	201
八、国民革命	202
九、国共对峙的十年	202
十、抗日战争	203
十一、解放战争	203
第三节 中国现代史	204
一、中华人民共和国的成立和向社会主义的过渡	204
二、在曲折中前进	205
三、“文化大革命”始末	206
四、建设社会主义新时期	206
五、新中国的外交	207
六、新中国的科技、文化与教育	208
第四节 世界近代史	208
一、资本主义的兴起	208

二、英国资产阶级革命·····	209
三、美国独立战争·····	209
四、法国大革命和法兰西第一帝国·····	209
五、第一次工业革命·····	210
六、马克思主义的诞生和巴黎公社·····	210
七、沙皇俄国改革·····	211
八、美国内战·····	211
九、日本明治维新·····	211
十、资本主义进入垄断阶段·····	212
十一、第一次世界大战·····	212
第五节 世界现代史·····	212
一、俄国十月革命和社会主义建设·····	212
二、资本主义经济危机·····	213
三、第二次世界大战·····	214
四、两极格局下的世界·····	215
五、东欧剧变与苏联解体·····	215
六、世界格局的新变化·····	216
模拟演练·····	217
第七章 地理常识·····	223
第一节 地球和地图·····	223
一、宇宙中的地球·····	223
二、地球的形状、大小和运动·····	224
三、地图·····	226
四、地壳和地壳运动·····	227
五、地球上的大气·····	232
六、陆地上的自然带·····	236
第二节 世界地理·····	237
一、海陆面积和分布·····	237
二、世界的大洲·····	237
三、世界的大洋·····	238
四、世界的气候·····	240
第三节 中国地理·····	240
一、疆域和行政区划·····	240
二、人口和民族·····	241
三、地形·····	242
四、河流和湖泊·····	244
五、气候·····	246
六、农业·····	247

七、工业	249
八、交通运输	250
第四节 人文地理	252
一、能源和能源的利用	252
二、农业生产	253
三、自然资源及其保护	254
模拟演练	255
第八章 政策常识	262
第一节 十八大报告	262
第二节 中共十八届三中全会	268
第三节 中共十八届四中全会	274
第四节 2015 年政府工作报告	279
第五节 2015 年中央一号文件	285
模拟演练	288
附录 时事政治	296
附录 A 国内时事政治	296
附录 B 国际时事政治	312
后记	321
参考文献	322

第一篇

“三位一体”综合评价笔试 考情揭秘



第一章 “三位一体”综合评价笔试权威解读

第一节 “三位一体”综合评价笔试总体分析

一、自主招生发展趋势

为深化高校招生录取制度改革，扩大高校招生自主权，培养教育创新人才，全面推进素质教育，经国务院批准，从2003年起在部分高校中开展自主选拔录取的试点（当年有22所国内一流大学参加），从此奏响了新一轮高考改革的序曲。

中共十八届三中全会提出了“深化教育领域综合改革”的总体要求，《中共中央关于全面深化改革若干重大问题的决定》明确了“推进考试招生制度改革，探索招生和考试相对分离、学生考试多次选择、学校依法自主招生、专业机构组织实施、政府宏观管理、社会参与监督的运行机制，从根本上解决一考定终身的弊端。”

2014年8月，中央进一步提出，必须通过深化改革，促进教育公平，提高人才选拔水平，适应培养德、智、体、美、劳全面发展的社会主义建设者和接班人的要求。深化考试招生制度改革，总的目标是形成分类考试、综合评价、多元录取的考试招生模式，健全促进公平、科学选才、监督有力的体制机制，构建衔接沟通各级各类教育、认可多种学习成果的终身学习“立交桥”。考试招生制度改革要在充分论证并做好顶层设计的基础上，试点先行，分步实施，有序推进。

随着国家对自主招生考试的进一步改革和浙江省高考改革新方案的出台，自主招生将在考试招生制度中扮演越来越重要的角色。

二、自主招生考试特点

自主招生是指获得自主招生资格的各类高校，通过自行组织的笔试和面试，结合自身和社会的发展需求，更科学、合理、有效地选拔多元人才的一种途径。相对传统的高考模式，即高校根据考生志愿按高考成绩从高到低进行录取，自主招生有以下特点：

首先，自主招生更关注考生在高中阶段平时的学业水平，体现从关注考生的高考成绩到关注考生在整个高中阶段学习过程的转变。自主招生中包含了很多传统高考没有的环节，如三大自主招生考试联盟的推荐信（包含校长推荐和学校推荐）和自荐信，以及“三位一体”综合评价的高中阶段学业水平测试成绩等，这些环节侧重于评价考生在高中阶段的学习过程。

其次，自主招生更加关注考生的综合素质评价，体现高校招生的评价重点从考生单纯的文化课测试到综合素质评价的转变。面试是自主招生考试中最具特色的部分，是自主招生区别于传统高考分数定终身的一种全新的考查形式，强调在特定场景下，以考官与考生的面对面交谈及观察为主要手段，由表及里测评考生的知识、能力、经验等有关素质。因此，面试是一种考查考生综合素质的最有效手段，结果往往会对考生能否享受到高校的優惠录取政策产生很大影响。面试成绩在高校自主招生中所占的分量很大，面试成绩一般占

总成绩的 $1/3 \sim 1/2$ 。

最后,自主招生体现从教育部门制定规则到高校制定规则的转变。自主招生是中国高等教育招生改革扩大高校自主权的重要措施,具体是指获得自主招生资格的高校通过自行组织的考试,对优秀生源给予不同程度的加分或降分、给予入围资格甚至直接提前录取,以便使参加自主招生考试的考生能够更加顺利地被录取的招生方式。相对于高校传统的招生模式,即教育部门制定招生规则,高校根据规则招生,高校在招生方面是被动地接受,而自主招生高校有了更多的自主权,可以根据高校自身发展的历史和特点制定招生规则。

三、自主招生的意义

自主招生改变了一考定终身的单一模式,向高考录取多元化又迈进了一大步,对高考的改革和发展具有深远的意义。

传统的高考模式虽然延续了很长时间,但并非是最理想的模式,同时也不是高校最希望的模式,在原有的模式下,高校只有在学生报到以后才看到招进来的新生,录取的唯一标准是分数,而新生其他方面的综合能力一概不清楚。高校希望通过自主招生选拔到符合自己培养目标的学生,是除了学习成绩以外综合能力强和有特长的学生,是符合高校自身发展和壮大的学生,这种模式符合国际惯例,目前西方国家一流大学早已普遍采用自主招生模式。

自主招生这一举措有助于增加高校招生自主权,也是发现和选拔优秀人才的新途径;有助于体现考生与高校依法自主双向选择的平等权利。作为一种更为全面的考核方式,自主招生为那些综合素质良好的学生提供了更为广阔的展示平台。在传统高考模式下,通常只考查学生的应试能力,这就导致中学为了迎合高考录取的需要,单一地锻炼考试能力,这不但阻碍了学生全面均衡发展,而且在一定程度上加重了其学习负担。而自主招生考试不仅考核学生的应试能力,更注重其综合素质,这就要求各中学更加注重素质教育,培养学生德、智、体、美、劳全面发展。就我国现今推行全面素质教育的大趋势而言,自主招生的选拔模式丰富了原本单一的高考模式,有效弥补了高考单一模式的不足。

自主招生有助于全面开展素质教育,完善高校办学特色和人才培养相适应的多元化选拔录取机制。自主招生作为我国高考改革的先锋,不仅仅参与的院校和考生越来越多,并且其形式和内容的发展也在逐年规范化。迄今为止,自主招生考试已经帮助众多有特长、综合素质良好的优秀学子迈入了理想的高校,今后,它必将会成为连通广大考生和高校的桥梁——既是综合素质较全面的学生们首选的“敲门砖”,也为各高校“不拘一格选人才”打开了“绿色通道”。

自主招生作为扩大高校招生自主权、深化高校招生录取制度改革的重要举措,也是对选拔优秀创新人才的新探索。入选考生均须参加高考(部分高职院校自主招生考试合格者直接录取),成绩达到生源所在省(直辖市、自治区)自主招生确定的与试点学校同批次录取控制分数线的,省级招生办公室应向考生选报的试点学校投档;试点学校进行综合评价,自主选拔录取。

四、参加自主招生的学校

1. 自主招生学校概括

高校自主招生作为我国高考录取制度改革的一大政策,自 2003 年实施以来,已在社会

上得到了广泛的关注和认可。近几年来,参与自主招生的高等院校大幅递增,遍布了全国各地,同时形成了自主招生重点院校的三大联盟:华约、北约和卓越联盟,2014年有近百所院校组织了自主招生选拔,最近上海交通大学、复旦大学已经明确要在2015年加大自主招生力度,而新成立的上海纽约大学等大学也将以世界一流大学为方向,全方位借鉴世界一流大学的自主招生模式。

在浙江省,2014年共有35所“三位一体”本专科院校和30所高职院校组织了自主招生,不仅重点高校全部参加了自主招生,数量也占了浙江高校总数的近2/3。经过短短几年的时间,浙江省自主招生发展迅速,为广大考生进入理想大学提供了更多机会。

2. 浙江自主招生情况介绍

近年来,浙江省进一步拓宽高考评价体系的多元化途径,改进考试内容和方式,着力打造素质高考。“三位一体”自主招生院校由2011年的2所增加到2015年的46所,招生人数从260人增加到4800多人,其高考成绩在“三位一体”中所占比例原则上不低于50%,由高校自主决定招考方案。

2014年8月,中央进一步提出,必须通过深化改革,促进教育公平,提高人才选拔水平,适应培养德、智、体、美、劳全面发展的社会主义建设者和接班人的要求。考试招生制度改革要在充分论证搞好顶层设计的基础上,试点先行,分步实施,有序推进。

2014年9月3日,国务院发布《关于深化考试招生制度改革的实施意见》,实施意见中提出的总体目标为:2014年启动考试招生制度改革试点,2017年全面推进,到2020年基本建立中国特色现代教育考试招生制度,形成分类考试、综合评价、多元录取的考试招生模式,健全促进公平、科学选才、监督有力的体制机制,构建衔接沟通各级各类教育、认可多种学习成果的终身学习“立交桥”。

2014年9月19日,浙江省人民政府发布《浙江省深化高校考试招生制度综合改革试点方案》,方案中提出改革的基本内容为全面深化统一高考招生改革,进一步完善高职提前招生、单独考试招生和“三位一体”招生改革,加快建立多类型、多元化考试招生制度。方案明确了浙江省普通高校招生的四类考试招生模式:统一高考招生、高职提前招生、单独考试招生、“三位一体”招生。

在浙江省高考改革新方案中,关于“三位一体”招生部分明确如下:

1) 高校依据考生统一高考、高中学业水平考试和综合素质评价成绩按比例合成综合成绩,择优录取。

2) 高校确定报考条件、综合素质测试内容和实施办法、综合成绩合成比例、录取规则等,在招生章程中公布。高考成绩所占比例在原则上不低于综合成绩的50%。

3) 考生自主向相关高校报名,参加高校的综合素质测试,并按规定参加高考。

4) 高校组织专家组,根据考生高中综合素质评价等材料,进行初次遴选;按照随机匹配、相互制约、全程录像、公平公正的要求,组织综合素质测试,进行再次遴选;按照综合成绩,择优录取。

5) 考生可报考多所高校,并可同时被多所高校拟录取,考生选择确认一所录取高校。已被录取的考生不再参加其他考试招生。

“三位一体”综合评价招生考试院校(2015年)表如表1-1所示。

表 1-1 “三位一体”综合评价招生考试院校（2015 年）表

院 校	院 校	院 校
中国美术学院	浙江工业大学	浙江工商大学
宁波大学	杭州电子科技大学	浙江农林大学
浙江理工大学	温州医科大学	浙江科技学院
浙江中医药大学	中国计量学院	杭州师范大学
浙江财经大学	浙江大学城市学院	浙江纺织服装职业技术学院
湖州师范学院	温州大学	温州大学城市学院
宁波大红鹰学院	浙江国际海运职业技术学院	绍兴文理学院
嘉兴学院	浙江外国语学院	温州科技职业学院
浙江越秀外国语学院	绍兴职业技术学院	中国计量学院现代科技学院
温州医科大学仁济学院	浙江中医药大学滨江学院	上海财经大学浙江学院
杭州师范大学钱江学院	同济大学浙江学院	浙江水利水电学院
温州肯恩大学	丽水学院	浙江万里学院
浙江海洋学院	台州学院	宁波诺丁汉大学
宁波工程学院	宁波城市职业技术学院	浙江广厦建设职业技术学院
浙江邮电职业技术学院	浙江特殊教育职业学院	
杭州师范大学浙江音乐学院	浙江师范大学	

第二节 个人陈述写作实务

一、自荐书的解读

1. 基本情况介绍

自荐书的撰写，简而言之，就是对高校提出的招生要求的一个圆满答复。

无论是哪所高校，都希望通过自主招生选拔到优秀人才。他们需通过自荐书对学生有一个全面的认知，大致掌握自荐考生的整体状况，如该生的学习能力、爱好特长、性格特点、未来规划等。与此同时，考生既然选报了这所高校，该高校自然也希望考生能给校方一个充分的理由——是什么原因使你选报我校？所以，自荐书所要做的就是把自己介绍给高校的初审官。

弄清楚了自荐书的作用，考生就可以用成绩和事实来恰如其分地介绍自己了。自荐书必须引人入胜，个性化，而且简洁。因为一份个性鲜明的自荐书就如同给此人拍下的特写镜头，又如同正式发言前的开场白，用以激发校方的兴趣，让自荐考生的优势吸引住对方，从而争取到笔试资格。

在高校确定笔试人选之前，自荐考生只有这一次与校方对话的机会，因此，抓住这次机会，在自荐书中生动地再现生活中的自己（材料要重点反映高中阶段的表现，一般不用涉及初中和小学阶段的情况），才有机会得到资格，否则一切无从谈起。

2. 自荐书的篇幅

个人自述的篇幅均以 1 页为宜，一般不超过 2 页（字数 800~1500 不等），大部分高校

都要求考生本人手写。例如，温州医科大学要求提交一份字数在 800 字左右的个人陈述材料，内容包括自身成长经历及体会、个性特长、家庭情况，是否有医学背景，进入高校的努力方向及设想等。温医招生办公室的老师表示，要求报考学生提交个人陈述材料，主要是想对考生的经历、书面表达能力等进行考核，希望考生能言简意赅地把自己的特殊经历、优势、特点等一些关键内容表达出来。

3. 自荐书的酝酿

动笔之前，首先想想自己具备怎样的特点。例如：

- 1) 你在学习上有什么样的优势？
- 2) 你在学习以外的方面是否具有优势（如领导组织能力、拥有社会活动经验等）？
- 3) 你对心仪的院校有怎样的了解？
- 4) 你认为自己最吸引评审老师的优势是什么？

4. 自荐书写作指导

- 1) 做一个简要的自我介绍，让高校老师在短时间内就能对你有一个大概了解。
- 2) 表达对目标院校的向往。
- 3) 概括本人的个性。这是重点推介自己的部分，切记不要啰嗦。
- 4) 在以上概括的基础上，对本身特点进行有条理、全方位的展示。

另外，还要注意：2)、3)、4) 的内容应有机地结合在一起，即把自己的兴趣、长项与所选择的高校特色联系起来。

- 5) 行文到此，还可表达一下如能进入该校的热望。
- 6) 最后，可礼貌地恳请贵校接受此次申请。

5. 自荐书的思路

写好自荐书不是一件容易的事，需要投入很多的时间和精力。在自主招生初审阶段，个人陈述是高校招办老师了解学生的一个重要手段，考生的平时成绩和高中阶段获得的重要奖项是是否能通过自主招生初审的主要标准，除此之外就是个人陈述了，一个好的个人陈述对于考生来说是助推剂，甚至特别优秀的个人陈述也能决定考生能否通过初审。

在写自荐书之前，先要整理出来一个思路。回忆一下成长经历中对自己影响比较大的故事、人物，再把自己所有的优点和特长罗列出来，不要觉得自己没有什么优点，可以和父母或者一些关系比较亲密的人讨论，通过他们来发掘和认识自己。

通过各种途径详细了解所要报考的大学的特色，但是短时间了解一所大学的特点对于一个高三考生来说是比较困难的，我们可以先在网上查询大学的校训、大学的历史、大学所在地域的特点、大学的优势学科、大学中曾经发生过的一些感人的故事及大学的名师和名人校友等方面来了解一所大学。此外还要了解报考的专业将来要从事什么职业，是否符合自己的人生理想，也要了解所报考的专业，在大学中要学习哪些课程。

下一步，需要确定一个大概的文章思路，结合所报考的大学和专业特点，确定应该重点表现哪些优势和特长。然后确立文章的整体思路，开头表达要新颖，中间部分重点说明自己的特长、优势和学习成长历程，再加入一些自己的人生感悟。结尾部分最好说明一下