



高三生实用手册

写给

xie gei gao san ren

高三人

本社编

SH

上海画报出版社

本社编

写给高三人

高三生实用手册

上海画报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

写给高三人/上海画报出版社编著—上海:上海画报出版社, 2002

ISBN 7-80530-908-6

I.写... II.上... III.高中—学生—升学参考资料 IV.G635.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 012376 号

责任编辑: 戴欣倍

版式设计: 戴欣倍

封面装帧: 马 纳

技术编辑: 李 荀

写给高三人

本社编

上海画报出版社出版

(上海长乐路 672 弄 33 号)

全国新华书店发行

上海市印刷七厂一分厂印刷

开本 889×1194 1/32 印张 6.5 印数 0001-5500

2002 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7-80530-908-6/J·909

定价: 15.00 元

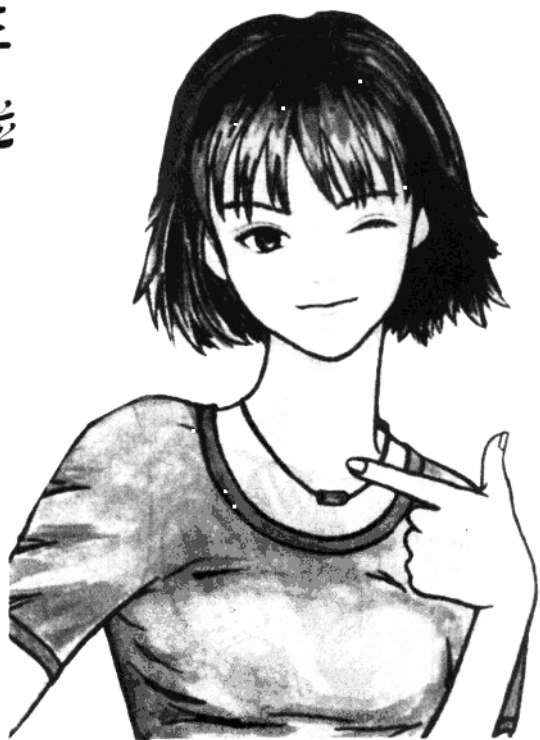
致高三族

许是机缘巧合，做了几年的记者，主要从事教育新闻方面的采编工作，也就和学生打交道比较多，便也感知了高三生的酸、甜、苦、辣。

高考如同一个过滤器，筛去了高三人过多的思绪，甚至是思想。一位高三的学子曾说过：拥有十个钱钟书的思想沉淀，那是理想；因为一次数学不及格而怀疑自我，这才是现实。是这样吗？我不禁莞尔一笑。依稀记得自己也曾在高三那年扛着论斤重的书包；“啃”着叠罗汉似的习题集……这就是高三人的生活，而梦想便成了一盏烛火，在风雨飘摇中闪出微亮的一剪光，忽暗忽明，若隐若现。于是，编汇《写给高三人》的想法酝酿而生。希望这本高三生实用手册能给所有即将或已经成为高三人的学生朋友以启迪与帮助，使更多的高三学子能从容地走过高三。

本书所收各位作者的作品，稿酬事宜由出版社处理。未接到通知者，请与出版社联系。

高三啦



目 录

· 高三感悟 ·

高考秘方菜谱	3
快乐前行	6
高三很美	8
属于我的那场高考	10
高三“民谣”	13
我的高三生活	15
给高三的朋友们	18
高三了!	20
走过高三	22



· 趣味测试 ·

测一下你的记忆能力	27
记忆技巧趣味自测	30
考试心理控制能力小测试	33
面对高考心理暗示自测	35

· 心理辅导 ·

苦中寻乐度高三	39
心理放松基本技巧	42
为高三生打开音乐调节库	47
从高考试卷笔迹看考生心理	50
面临高考,你准备好了吗?	54
高三心理急诊室	57



当压力来临时·····	63
好心情五法则·····	66
考前如何保持心理健康·····	68
自信是成功的第一秘诀·····	70
沉着应付突发事件·····	72
走出偏科阴影考出理想成绩·····	74
如何防止考试综合症·····	76
保持良好的考前情绪·····	78

· 考生保健 ·

合理安排高三生的膳食·····	83
赴考不宜饱食·····	84
有利于增强记忆力的食物·····	85
健脑益智食谱·····	86
你吃好早饭了吗?·····	88
高考期间的衣食住行·····	90
科学用脑效率高·····	93
请你用好记忆的第四个高潮·····	95
迎考期间失眠怎么办?·····	98
疲劳时切勿用冷水洗头·····	99
掌握生活中的最佳时间·····	100
考前复习更要注意预防疾病·····	101
夜间看书学习的理想照明度·····	102

· 专家把脉 ·

为何不能忽视记好笔记?·····	105
如何做好考试前的准备工作?·····	107
如何对待父母的“特别关心”?·····	110

家长该如何关心考生?	112
我是否要请家教?	114
如何高效率地参加 高校招生咨询活动?	116
哪些专业有视力限制?	117
残疾考生应注意些什么?	120
考试前一晚没睡好怎么办?	121
第一门课没考好该怎么办?	122
为何要注意卷面整洁?	123
什么是高等职业技术教育?	124
不同类型高校在高考招生 方面有哪些不同特点?	126
联考应注意哪些问题?	131
热门专业与名牌大学如何取舍?	133
如何填报志愿?	135
填报志愿有何技巧?	137
如何体检?	139



· 专业扫描 ·

紧缺人才专业目录	143
细说新专业	144
部分高校的特色专业	148

· 志愿攻略 ·

谈谈填报志愿(一)	155
谈谈填报志愿(二)	158
谈谈填报志愿(三)	161
当个好参谋	165



填报志愿所要了解的相关信息·····	168
填报志愿应避免的三种错误倾向·····	170
填报志愿要抓住四句话·····	171
五种造成失误的志愿填报心态·····	173

· 高考宝典 ·

争得自己的时间和空间	
培养自学和实践能力·····	177
我的“考试经”·····	180
合理安排 轻松过关·····	182
高考前夕话复习·····	185
高考时认真对待每一场考试·····	188
复习迎考ABC·····	192
迎考三阶段·····	194
高考复习四原则·····	196
高考前夕做好五件事·····	198

高三感悟

酸、甜、苦、辣组成了高三的主旋律。走过高三，回头看看，别有一番滋味在心头。

高考秘方菜谱

肖雪美

菜谱（一）

【菜名】

欢乐休闲高考餐

【掌勺人】

可爱、聪明的女儿

【原料】

Walkman一部，萧雅轩、莫文蔚的磁带若干，羽毛球一副、羽毛球一只，炸鸡、肉串配以酸辣酱，电脑一台。

【厨具】

无需

【制作过程】

整套菜需一天时间完工，加以调料，慢慢熬炖，方能尽显其美味。清晨将磁带小心塞入Walkman中，略作加工，放置一边，马上便能感受其带来的色、香、味，好似一股清风迎面扑来。中午将羽毛球、羽毛球带至室外，在阳光下烘烤1~2小时，如能让其沾上些臭汗，味道更佳。下午便可直接接受电脑所带来的辐射，同时配以炸鸡、肉串，添上酸辣酱。至此，此餐便告一段落。如果觉得欠缺，请自行添加。

【营养价值】

100%美味，补脑健身，消除疲劳，活

力多多。

菜谱(二)

【菜名】

强身健体高考餐

【掌勺人】

唠叨、体贴的妈妈

【原料】

金施尔康一瓶，钙尔其D片一瓶，红枣、木耳、桂圆若干斤，荷兰乳牛无糖奶粉一包，新乐敦眼药水一瓶。

【厨具】

锅子、汤勺

【制作过程】

将红枣、木耳、桂圆等置于锅中，加入清水、白糖，开小火熬煮，待香味扑鼻便可出锅。取三勺奶粉于杯中，注入热水调匀。金施尔康、钙尔其D片各取一粒，置于桌上，一旁放新乐敦眼药水。待女儿回家，一套丰盛的高考餐便可食用。保证欲罢不能，打耳光也不肯放下。

【营养价值】

含钙、锌、铁等多种元素，且补血健脑，减轻疲劳，清凉舒爽。

菜谱(三)

【菜名】

补脑励志高考餐

【掌勺人】

严厉、关爱的父亲

【原料】

语文、数学、外语、物理、化学、生物、政治、历史、地理参考书一箱，特级家教数名，复习试卷一打。

【厨具】

谆谆教诲、责骂、拳头、戒尺

【制作过程】

将原料迅速下锅，适时用厨具多加翻炒。记得隔时前去查看，一经发现异样，应及时补救，花多少money都无所谓。如仍不见成效，亦或颜色、味道不佳，厨具可要多多帮忙，再添原料，更加香醇可口。

【营养价值】

十全大补，立即见效，高营养，高蛋白。

(作者系上海市进才中学高三学生)

快乐前行

陈慧晖

人说：高三苦，不苦不叫高三。我说：高三也快乐，乐在吃苦中！

苦！苦！苦！不苦何以通今古？梅花香自苦寒来，成绩好自勤奋出。谁想依赖一分灵感而忽略了九十九分汗水，谁就注定了失败——这才是真正的苦。高三像座“势拔五岳”的高山，攀登者不计其数。“无限风光在险峰”，最终能饱览美妙景致、品尝快乐之果的胜利者，当然不是那些怯懦、懒惰、半途而废者，只有“尽吾志者”，只有“衣带渐宽终不悔”者，只有意志坚定、毅力顽强者才可能实现夙愿！

漫漫求知路，苦趣与乐趣总是结伴而行的，“想要幸福，莫怕痛苦”。你想品尝豁然开朗的快乐吗？数学题等着你钻研；你想获得“博览全书，学贯中西”的快乐吗？语文、英语可是基础。所谓“得法于课内，得益于课外”，汲取了课内的精华，再补充课外的知识，这不是双份的快乐又是什么呢？当你能学以致用，在缜密地构思一座建筑设计，或攻克某个科技难题时，你该不会忘记高三时几次面红耳赤的争论；当你露着微笑，气质优雅

地操着流利的英语，或为游客导游，或成为中外交流的“桥梁”时，你该是想起了高三时日日手不释卷的艰辛；当你……未来会证明：今天的苦，是为了明天的乐。冬天来了，春天还会远吗？

说易做却难。我嘴上说着，笔下写着，心里多少还是“别有一番滋味在心头”——在那个“红了樱桃，绿了芭蕉”的七月，我是喜是悲？路漫漫其修远兮，快乐究竟在哪里？——无可否认，这是缺乏自信、弥漫着退缩的，这是消极，但这又是真实。相信许多高三同胞偶尔也会闪过一念：“我快乐吗？”可是不管怎样，我们已别无选择，我们选择坚强——坚强是快乐的支柱。

当阳光丝丝缕缕地泻上心头时，我们早已憧憬无限，但重要的是做好手边清楚的事，那遥远的模糊与未知该用八月的多彩来描绘。现在，在风雨中，该是奋斗！擦干泪，快乐地奋斗！快乐地攀登！

（作者系华东师范大学中文系学生）

高三很美

沃纯华

我说“高三很美”，也许大家不信，或认为因为我高考成功了，所以说得如此轻松。但是，我说得心安理得。

高三因为努力而美。

努力无疑是需要源动力的。我有！一直以来，我心中就有一个梦想，做个新闻工作者。于是，复旦新闻学院成了我的目标。我知道只要我努力，它会离我越来越近。纵使做过再多的试卷，背过再多的文章，我从来都没有认为自己像部机器。

向着目标而努力，也让我从未在高三的学习中迷失自己。要说苦，真苦！从来都没有这样地爱过“睡眠”。睡觉真的成为了一种奢侈的幸福。每天清晨，极不情愿地被铃声从梦中唤醒，睡眼惺忪地爬出被窝，开始一天的学习。上课时，我发现黑板上的字越来越模糊，老师的声音愈来愈遥远，原来上下眼皮正打架呢！连晚自习眯上十分钟也在担心千万不能睡过头。熬夜结束，钻回被窝时，许多同学却又是辗转反侧。谢天谢地，我是一碰到枕头便入睡的那种人，失眠与我无缘。高三最怕的是照镜子，脸上的痘痘“春风吹又生”不说，黑眼圈也隔三差五地常来