

ZENYANGBAOCHI GAKAO
ZUIJIA JINGJIZHUANGTAI

张安建 张金泉



怎样

保持高考最佳竞技状态

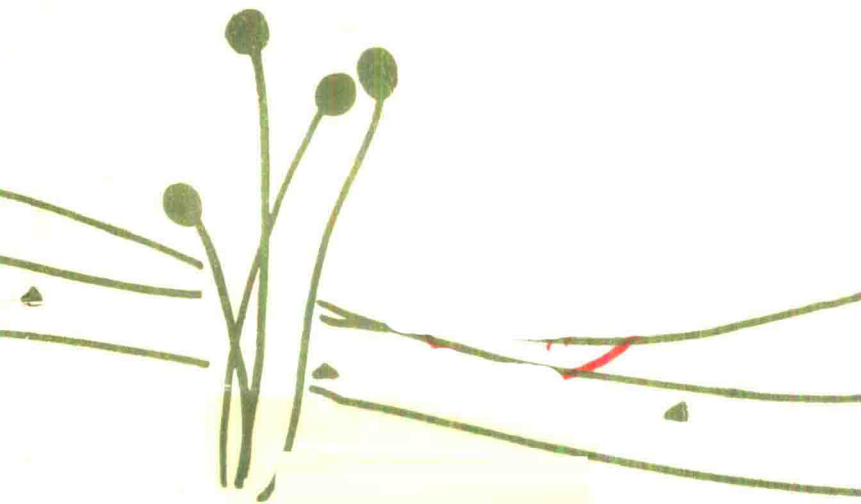
人民出版社

2:3

31

怎样保持高考 最佳竞技状态

张安建 张金泉



湖北人民出版社

怎样保持高考最佳竞技状态

张安建 张金泉

*

湖北人民出版社出版 经湖北省湖北发行所发行
咸宁地区印刷厂印刷

787×930毫米32开本 2.625印张 2插页 43,000字
1986年3月第1版 1986年3月第1次印刷
印数1—16,700

统一书号：3106·751 定价：0.56元
[照排胶印]

编者的话

作为编辑，我们常常收到许多青年朋友的来信。这些信一部分来自高中生。他们有理想，刻苦学习，正准备迎接高考；一部分来自各个岗位的有志于成功的朋友们。他们也争分夺秒地复习，准备参加各种成人高考。他们渴望在复习方法、读书方法、记忆方法、营养方法、答卷方法等诸多方面得到指导，使自己具备良好的竞技状态。

为了满足青年朋友的需求，帮助他们在学习和考试中获胜，我们特地邀请了张安建、张金泉两位有丰富经验的老教师，写了这本小册子献给大家，旨在尽可能地解决朋友们碰到的种种难题。本书所设问题针对性强，回答都有一定的科学依据，且内容翔实，是指导青年朋友们学习和考试的好书。

目 录

考生必备素质

1. 什么是考生的最佳素质? 1
2. 考生要具备哪些基本的条件和能力? 2
3. 什么是最佳心理状态, 怎样获得最佳
心理状态? 3

最佳复习方法

4. 高考复习的目的和任务是什么? 6
5. 高考复习的最佳方法是什么? 7
6. 怎样合理安排早、中、晚的复习时间
和内容? 9
7. 怎样通过高考复习提高思维能力? 11

最佳读书方法

8. 什么是考生读书的最佳方法? 13
9. 什么是读书的“三到”? 14
10. 快速读书的方法是什么? 16
11. 怎样读书才记得牢、记得多? 18

最佳记忆方法

12. 考生对知识的记忆要求达到什么标准? 21
13. 提高记忆的方法有哪些? 22
14. 机械记忆法对于哪些知识的记忆有效? 24
15. 躺在床上看书的记忆效率高些是什么道理? 可以广泛使用吗? 25
16. 怎样才能记住更多的英语单词? 27
17. 用什么方法记忆化学知识? 28
18. 用什么方法记忆生物知识效果最好? 30
19. 怎样加速记忆生理卫生知识? 32
20. 怎样记忆历史时间? 34

最佳锻炼方法

21. 复习期间为什么要坚持体育运动? 37
22. 做了早操, 课间操可否免做一个时期? 38
23. 考生在复习期间的体育运动应注意哪些问题? 39
24. 考生晨跑要注意哪些问题? 41
25. 长期头昏脑胀, 耳鸣眼花是神经衰弱症吗? 体育疗法有效吗? 42
26. 用什么方法消除复习造成的疲劳? 45

最佳营养方法

27. 怎样在饮食方面满足大脑的物质需求? 48
28. 为什么考生的饮食要做到营养平衡? 49

29. 考生早餐可以用糖拌馒头吃吗？早餐吃
不下怎么办？ 51
30. 有什么食物可以催眠吗？ 52
31. 怎样用食物疗法治疗复习期间出现的
贫血现象？ 53
32. 用什么食物可以治疗营养性头痛？ 55
33. 用什么办法可以增强食欲？ 56
34. 怎样处理体育锻炼和饮食的关系？ 58
35. 肥肉对考生的利弊如何？ 59
36. 三天大考期间，考生要注意哪些饮食上
的问题？ 61
37. 用什么饮料有利于高考？ 63
38. 高考学生对冷饮有什么要禁忌的吗？ 64
39. 参加外语口试的考生，如果声音嘶哑或
患有咽炎，用什么饮料为宜？ 64

最佳答卷方法

40. 高考答卷有几种基本方法？ 66
41. 政治考试时，怎样根据不同类型的试题
来确定不同的答卷方法？ 68
42. 解答高考数学题，要达到怎样的要求？
解题分几个步骤走？ 69
43. 解答物理试题分几个步骤？怎样进行
思路变迁？ 71

44. 什么是解答化学试题的最佳方法? 72
45. 解答地理试题有哪些方法? 73
46. 怎样翻译和标点文言文? 76

考生必备素质

1. 什么是考生的最佳素质？

高考中的理科考生要在短短三天时间内，连续苦战政治、语文、数学、物理、化学、生物、外语等七大战役，文科考生也要连战政治、语文、数学、历史、地理、外语等六大战役，而且，苦战又是在令人难挡的高温气候中进行的。一个十六、七岁的孩子，要在极为不利的气候环境中连战三天，还要复杂地、积极地思考六门至七门学科，这是多么艰巨的任务啊！如果没有具备与之相适应的最佳素质，要获得高分、取得胜利是不可想象的事。那么，考生的最佳素质是什么呢？

考生最佳素质包括四个方面的内容，即思想素质、知识素质、心理素质和生理素质。

首先，考生要有为中华民族、为祖国四化建设而攀登科学高峰的雄心壮志。雄心壮志是考生应考的精神力量，是连续苦战的精神支柱，只有具备了远大理想和正确的动机，回忆知识，思考问题的潜力就会充分地发挥出来。这就叫“有志者事竟成”。

一个考生除了要树立远大理想外，还要有合理的知识结构，既要求牢固地掌握各门功课的基础知识，还要求有灵活运用这些知识的能力。只有这样，在回答知识覆盖面广、难度大的各种试题时才能得心应手，挥笔自如。

健康的心理因素是考生必备的条件之一。也就是考生要有非常好的精神状态，卸下一切思想包袱，鼓足必胜的信心，轻装上阵。这样，才能在考场上集中思想，遇易题而不疏忽，演难题而不慌乱，尽最大努力发挥正常水平。

在考试中，起影响作用的还有生物力学的因素，也就是要有良好的生理基础，有一个强健的身体，这样才能应付紧张的复习和三天大考的苦战。

具备了这四个方面的素质，才算得上是一个合格的考生，才具备了高考获胜的最基本的条件。

2. 考生要具备哪些基本的条件和能力？

一个优秀的考生，他们所要具备的条件和能力是：

第一，考生要有强烈的求知欲，要有广泛的爱好。这样，考生的知识才多，理解力才强。面对知识覆盖面宽、难度大的各种试题，就会沉着应战，

有条不紊。

第二，要有独立思考、独立处理疑难问题的能力。这种能力，要在长期的学习过程中锻炼培养。经验证明，有独立思考能力的考生，就不怕难题，即使在令人咋舌的难题面前，也能用英雄的气概去锐意进取，积极深入地思考，最后破关，大获全胜。

第三，要有顽强的自控能力。这是指解题时能把情绪控制在平静稳定的状态之中。在容易解答的试题面前，能防止麻痹轻敌的思想出现，保持认真谨慎的态度；在自感棘手的难题面前，能避免紧张恐惧的心理现象发生，而保持沉着冷静的态度。

第四，考生要有刻苦耐劳的精神。正如前面所说，一个十六、七岁的孩子，在酷热的气候中，一面挥汗如雨，一面挥笔答卷，一个战役接着一个战役，连战三天，这是需要顽强的意志的。

总之，强烈的求知欲，独立思考的能力，自控能力、刻苦耐劳的精神等四个方面的内容，同为考生所必须具备的应考的最佳素质。

3. 什么是最佳心理状态？怎样获得最佳心理状态？

精神愉快，情绪稳定，精力充沛，信心百倍，

注意力集中，思维敏捷，思路清晰，审题无误，回忆准确，即是高考时的最佳心理状态。怎样获得高考的最佳心理状态呢？首先，最佳心理状态必须在正确思想指导下才能产生。心里有了为祖国、为人类、为共产主义事业而献身的“德”，有了“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”的“德”，个人的得失、利害就会置之脑外；“心底无私天地宽”，自然就精神愉快，情绪稳定；自然就没有杂念的干扰；自然就思路清晰，思维敏捷。

最佳心理状态与平日学习的态度、复习的进程、掌握知识的多少有直接关系。平日学习认真，复习取得了良好效果，系统地掌握了各科知识和技能，心中有数，自然就能信心十足，审题无误。

最佳心理状态与体育的关系十分密切。体育锻炼不仅促进身体的正常发育，也促进大脑的迅速发育，提高神经系统的活动能力。运动增强了体质，锻炼了吃苦耐劳的精神，培养了勇敢、坚毅的品质，使考生有充沛的精力战高温，应高考。运动还使大脑发育健全，提高脑细胞的功能，这使考生在答卷中注意力集中，回忆准确，反应迅速、全面。体育锻炼还能积极地消除学习和复习带来的神经中枢的紧张和疲劳。

总之，“德”是方向，是考生巨大的精神支柱；“智”是力量，提高考生答卷的高效率；“体”是

基础，使“德”和“智”能发挥它应有的作用。由此可见，德、智、体三方面是相互制约、相互促进、相辅相成的。一个考生，如果缺少任何一方面，都不能获得高考的最佳心理状态。只有长期注重了德、智、体的全面发展，才可能获得高考的最佳心理状态。

最佳复习方法

4. 高考复习的目的和任务是什么？

高考复习，是为了参加高考而再去学习过去已经学过的知识。具体地说，高考复习就是对高中阶段和初中阶段所学到的知识进行系统的再加工，进行全面的回忆和温习。

高考复习就考生个人的目的而言，针对性是很强的：即为了在高考中取胜，进入大学深造。据此可以确定高考复习的基本任务有如下几条：

第一，强化中学阶段各科知识的记忆，使政治、语文、数学、物理、化学、生物、历史、地理、外语等各科的知识能通过复习牢固地贮存在大脑里，以供高考答卷时运用。

第二，把中学阶段学到的各科知识，认真作个全面的、系统的清查，不足处补之，空白处填之，错误处正之，使各科的知识更正确、更完整地贮存在大脑里。

第三，通过复习，把各科的知识都进行一番加工整理，以求达到对各科知识融会贯通的程度。这有利于高考答卷时的回忆和使用。

第四，高考复习中要培养和提高答卷能力。这是指答卷的准确度和高速度。要达到高速度地准确地完成各科的答卷，在结合各科复习的同时，做适当数量的高考模拟试题是完全必要的，因为这可以训练考生答卷的基本功，提高答卷的实际能力。但是，这只是复习的辅助手段，不能把这当作复习的主要任务，而陷入汪洋无边的题海不能自拔。

大体说来，复习中完成了这四项任务，高考答卷就能按照题意的要求运用知识了。

5. 高考复习的最佳方法是什么？

高考前的复习，是非常紧张的，如果复习中只一味去抢时间，发奋忘食，彻夜不眠，却不注意采用费时少而收效大的最佳复习方法，那必将是事倍功半、劳身伤神的。所以，与其死拼，不如活战。下面介绍几种复习方法，仅供参考。

第一，孔子说“学而时习之”。意思是说，新学到的知识要注意及时地复习，在遗忘还没有大规模开始以前进行复习。各科知识大规模开始遗忘的时间不是一律的，政治、语文约在三天后开始，英语单词则在二十四小时内就要开始。针对这一遗忘规律来进行复习，效果会更好。

第二，采用多样化的复习方法，动员多种感觉器官参加复习活动，也是最佳的复习方法之一。比如说：历史、地理的复习，单靠听讲作用于听觉器官，考生的情绪会低落，觉得枯燥乏味，产生疲劳。如果多配合图解，给人以鲜明的形象，作用于视觉器官，复习的效果就会大不一样了。又如作文，让考生们讨论一番，相互提出建议，也许比老师精批细改的收效还要大得多。这样的多样化的复习方法，会使考生产生新颖的感觉，激起智力活动的积极性，以利于牢固地掌握复习过的知识。

第三，为使复习的手段充分发挥作用，还必须依据各科的特点采用不同的科学方法。如在复习英语时，单用死记硬背的方法，就不如结合试图回忆的方法所得到的效果大。所谓试图回忆的方法，就是指先把要求背的部分读若干遍，再把书合上，闭目试图回忆，如记住了，就对照书检查一遍，记不起来时，再开卷读一至二遍，又闭书回忆，直至记住为止。用这样的复习方法，不仅记起知识来速度快，而且能经久不忘，复习其他各科也要分别采用适应各科特点的不同方法。

第四，交替式复习方法。从大脑机制来看，单调机械的多次重复，同一频率持久地刺激神经细胞，最容易使大脑产生疲劳的感觉，使思维的敏捷度下降，记忆力减弱。所以，在整个复习的过程中，不

应该集中长段的时间打单科歼灭战，而是要把各科的内容安排成交替穿插的方式进行，以适合脑细胞厌旧喜新的特点，以提高单位时间的利用率。

复习是与遗忘作斗争的主要方法之一。要与遗忘作斗争，一定要首先知道遗忘的规律：遗忘的进程不是均衡和等速的，在学到知识的最初时间内遗忘得最快，后来随着时间越远越缓慢，到了一定时期，几乎不再遗忘了。归纳起来说，就是“先快后慢”。根据这条遗忘规律，我们可以定出同遗忘作斗争的有效方法：初学到的新知识，马上复习一次，以后再抽空复习。但这只是原则性的提示，具体的用法要靠考生自己摸索。

6. 怎样合理安排早、中、晚的复习时间和内容？

怎样科学地安排一天的复习时间，这要根据体内生物钟的节律特征决定，但也不可忽视个体上的差异。

一般地说，凌晨五点至六点是大脑最清醒的时候，可以读外语、记公式和定理等；但这时刚从抑制状态转过来，人体调节力较差，要注意保护身体。七至八时是精力旺盛的时候，要抓紧复习。九点是