



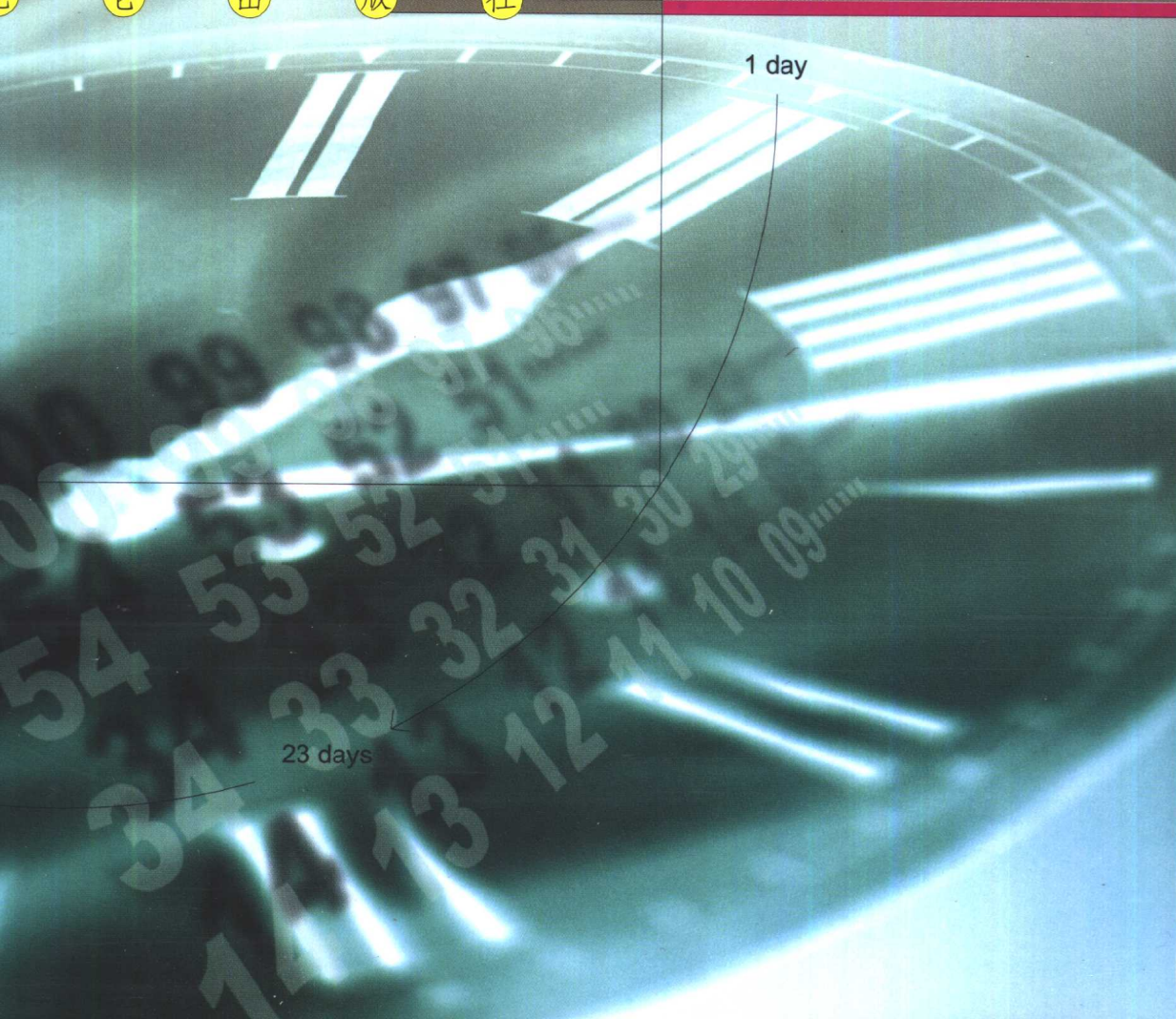
高考状元经验揭秘

百日冲刺备考诀窍

高考100天 倒计时备忘录

◎雨虹 方真/编著

仓 出 版 社



1 day

23 days

高考 100 天倒计时

备忘录

雨 虹 方 真 编著



昆仑出版社

图书在版编目(CIP)数据

高考 100 天倒计时备忘录/雨虹 方真编著.-北京:
昆仑出版社, 2003.1
ISBN 7-80040-685-7

I. 高… II. ①雨…②方… III. 高等学校-入学
考试-参考资料 IV.G632.474

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 000633 号

书 名: 高考 100 天倒计时备忘录

编 著: 雨 虹 方 真

责任编辑: 刘立云

装帧设计: 黄学军

责任校对: 吴 汇

出版发行: 昆仑出版社

社 址: 北京海淀区中关村南大街 28 号 邮编: 100081

电 话: 62183683

<http://www.jfjwyph.com>

E-mail: jfjwycbs@public.bta.net.cn

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京飞达印刷有限责任公司

开 本: 787×1092 1/16

字 数: 242 千字

印 张: 13.375

版 次: 2003 年 1 月第 1 版

印 次: 2003 年 1 月北京第 1 次印刷

ISBN 7-80040-685-7/G·124

定 价: 25.00 元

(如有印刷、装订错误, 请寄本社发行部调换)

目 录

高考复习计划(自订)	1
序 言: 让我们携手同行	雨 虹 4

A 心理调试

战略藐视与战术重视	6
胸中必须有盘棋	8
对自己说: 我不行谁行?	10
给自己一个正确暗示	12
责任是一种推动力	14
爱护你的自信心	16
警惕坠入智力黑洞	18
莫以家境论高低	20
惧考心理的保守疗法	22
自我放松 20 法	24

B 学习秘诀

温习课本, 重中之重	26
经常复习最可靠	28
享受学习的乐趣	30
背诵: 让你受益无穷	32
让课堂笔记为你带路	34
好身体与好成绩	36
痛饮甘苦当美酒	38
需要有点“经济”头脑	40
不要将自己封闭起来	42
政治课与政治敏感性	44
学英语重在阅读理解	46
多温巧记英语单词	48
如何写好英语作文	50
化学应试基本思路	52
增强记忆的八种方法	54

目 录

自我控制七个 C	56
努力, 努力, 再努力	58

C 高考策略

沿着既定轨道行进	60
稳扎稳打, 步步为营	62
以最少精力夺取最高分	64
在做题中磨炼思路	66
怎样对付突发怯场	68
拨准你的生物钟	70
注意考前适应性训练	72
高考试卷从何下手	74
答题方法与技巧 (1)	76
答题方法与技巧 (2)	78
答题方法与技巧 (3)	80
高考前一天备忘	82
高考中两天备忘	84

D 作文揭秘

打开文章的魔盒——作文审题技巧	86
主题的纯化与深化——作文立意技巧	88
为思想盖一座园林——作文结构技巧	90
让语言因我而动听——作文表达技巧	92
绿叶对大树的情思——作文用材技巧	94
喝令三山五岳开道——作文开头技巧	96
情感应是及时雨——作文抒情技巧	98
读书破万卷——作文借鉴技巧	100
高考作文三忌——作文纠偏技巧	102

E 经验传真

如何启动“备考专列”	晏 萌/陕西省 1998 年高考文科状元	104
------------------	----------------------	-----

点一盏明亮的心灯	柏 青/陕西省 2001 年高考文科状元	106
剑是怎样磨出来的	贾 楠/北京市 1998 年高考文科状元	108
木桶原理的启示	陆艳平/吉林省 1998 年高考文科状元	110
方法是最关键的	黄 鲲/湖北省 1999 年高考理科状元	112
数学的复习和应试技巧	毛晓刚/山西省 1998 年高考文科状元	114
物理的日常学习与备考	王明钰/山东省 1999 年高考理科状元	116
复习化学有窍门	吴 巍/福建省 1999 年高考理科状元	118
文科学习的 99% 与 1%	赵志伟/湖南省 1998 年高考文科状元	120
解读政治、英语	胡 婕/青海省 1998 年高考文科状元	122
掌握英语的小智慧	郝 芳/辽宁省本溪市 1999 年高考文科状元	124
高考英语复习策略	陈春仙/浙江省 1999 年高考文科状元	126
悟性：更高明的境界	任羽中/四川省 1998 年高考文科状元	128
在寂寞中舞蹈	李文斐/山东省 1998 年高考文科状元	130
快乐地走进考场	宋 婷/江西省 2001 年高考文科状元	132

F 家长须知

分享孩子的苦与乐	134
甘当孩子的配角	136
默默做考生的后盾	138
和孩子轻松聊天	140
不要用吃去烦孩子	142
警惕陷入四个误区	144
如何给孩子准备早餐	146
中餐精吃，晚餐淡用	148
考生早餐营养食谱（15 套）	150
考生中餐营养食谱（15 套）	152
考生晚餐营养食谱（15 套）	154

G 时事政治

“三个代表”的历史地位	156
贯彻“三个代表”的关键、核心和本质	158

目 录

建设中国特色社会主义基本经验	160
中国共产党的九大业绩	162
“三步走”战略的提出和发展	164
全面建设小康社会的奋斗目标	166
中国社会经济的现状和未来	168
科教兴国战略意义	170
西部大开发战略意义	172
十六大提出的政治新概念(1)	174
十六大提出的政治新概念(2)	176
十六大提出的政治新概念(3)	178

H 范文选读

文言文/滕王阁序	王 勃 180
文言文/捕蛇者说·岳阳楼记	柳宗元 范仲淹 182
论说文/悼列宁	斯大林 184
议论文/新纪元	李大钊 186
记叙文/秋 夜	鲁 迅 188
记叙文/背 影	朱自清 190
自白/清 贫	方志敏 192
纪实文学/刚烈许世友(节选)	吴东峰 194
纪实文学/三声枪响之后	王文杰 刘 沛 196
演讲/对初次参战的第四十五师士兵们的训话	巴 顿 198
考生作文/高三痛并充实着	张友平 200

结束语:走,去会老朋友!	202
高考第一天小结	204
高考第二天小结	205
高考第三天小结	206
高考总结	207

高考复习计划(自订)

高考复习计划(自订)

高考复习计划(自订)

让我们携手同行

雨 虹

亲爱的家长、亲爱的考生们：

当你们打开这本《高考100天倒计时备忘录》的时候，便意味着我们已经共同走进了一段历程，一段肯定会让我们刻骨铭心的历程。

不用说，高考已经成为一种独特的社会景观，并正在影响而且必将继续影响着我们的生活。它波及面之广，影响力之深，是怎么估计也都不为过的。大家都知道，我们国家的现代化进程已远远超出人们的想象，未来社会竞争的激烈已逐渐露出端倪。从大处说，中国在不久的将来能否获得更大的发展，中华民族能否在世界之林实现伟大的复兴，希望就寄托在我们这些正要走向考场的孩子们的身上。同时，我们这些孩子能否在未来的社会中立足，能否把我们未曾实现或未完全实现的梦想，付诸现实，反过来又将对我们的生活造成更深的撞击。因此，许多家长都深刻认识到，现在我们在孩子们身上的投资，实际上是在为历史投资，为国家投资，当然也包括为每个家庭未来的命运投资。正因为这样，我们的家长对于高考，对于孩子在未来这100天中的学习和生活，是无法不放在心上的。同样，我们的考生，也无法不认真地对待即将来临的每一个日日夜夜。

考生们肩负的重量，是可想而知的。在未来这100天里，你们将对自

己所学过的大量知识，进行全面的精耕细作，反复练习，这无异在茫茫的大海中奋力横渡，说不紧张，不辛苦，恐怕只能说是自己安慰自己。要知道，你们都是在改革开放后成长起来的一代，没有经历过什么风雨，因而你们的肩膀还是稚嫩的，柔弱的。当看见你们背负着来自社会各方面的压力，去蹒跚赶路时，我们的许多家长既感到于心不忍，又基本束手无策。是啊，别人能帮你们做什么呢？别说许多家长根本帮不上，就是帮得上，路也得靠自己走呀。这样就提出了一系列的问题：面对高考，我们的考生该怎么做？我们的家长又该怎么做？什么是我们该想的和该做的？什么又是我们不该想和该做的？这些，都需要交流，需要沟通，也需要适当的借鉴。同时，对未来这至关重要的100天，还需要作出合理的安排。

这就是我们编著这本《高考100天倒计时备忘录》的初衷。实话说，我也是个考生的家长；我还显稚嫩的18岁的女儿，也正奔走在赶考的队伍里。我和我女儿要面对的，正是广大家长和考生所要面对的。为了赶在时间前面，我和我女儿几乎同时想到了自己动手制作一本高考备忘录。这样，一来可以从容地为女儿的复习做出安排，二来可以忠实地记录她高考的历程。高考毕竟是人生难得的一次

年 月 日
星期

天将降大任于斯人也，必
苦其心志，劳其筋骨，饿其体
肤，空乏其身，行拂乱其所为。

——孟子

距离高考还有 100 天

经历，一道风景，记录下来的点点滴滴，都将成为美好的回忆。但就在我准备做这件事的时候，我在北京的大学同学提醒我：你是个老师，教育学生是你的职责，何不把它做成一本书呢？如果能在书里解答家长和考生在高考中有可能遇到的问题，并把那些成功学子的高考经验也融入其中，这可是件功德无量的事情啊！于是《高

考100天倒计时备忘录》作为一本书的写作，就这样开始了。

我们想告诉考生和家长的是，高考其实既不可怕，也不神秘；对付高考，既有规律可循，又有奥秘可参。前提是，我们既要认真对待，又要踏实参与，还要轻轻松松地去享受它将带给我们的快乐和启迪。

因为时间，还完全来得及……

距离高考
还有一百天

备忘录

战略藐视与战术重视

许多成功的学子在总结自己的经验之后,得出这样一个共识:要在高考复习期间和高考中保持良好的心态,必须做到在战略上藐视高考,在战术上重视高考。

高考对每个考生而言,当然非常重要。但是越是重要的人生关头,人们也越容易背上沉重的思想包袱。于是就会出现这样的情况:当某件重大的事情摆在你面前的时候,你明明有能力挑起这副重担,渡过眼前的难关,却因为思想压力太大,而陷入斤斤计较、畏首畏尾的境地,最终便会让你前功尽弃,使你在艰难中建立的大好功业毁于一旦。这种教训在高考中发生的实在太多了。所以,当我们又一批考生即将奔赴战场的时候,努力做到处世不惊,坐怀不乱,绝对有利于你轻装上阵,大步前行。到时你如果能携带这份从容、这份冷静走上考场,定能在考卷上左右开弓,横扫千军如卷席。

要让自己在高考面前临危不乱,首先要把高考看穿,看淡。高考是什么呢?高考无非是我们倾尽十二年的心血迎来的第一次人生抉择,也可以说是我们第一次翻越人生的横杆。但这第一次既不是最后的一次,也不是仅有的一次。换句话说,高考对于你一生的事业和生活,既非“一锤定音”,也非“一票否决”。不说“条条大路通罗马”这样的老话和套话了,当下我国的教

育事业如此发达,大学的招生量如此巨大,你考不上重点大学,还考不上普通大学?考不上普通大学,还考不上民办大学?只要有继续深造的机会,只要你确实奋发有为,最终何愁跳不过龙门?达不到人生受教育的顶峰?况且我们的国家正在急剧发展,比较完善的现代国民教育体系正在逐步形成,一个全民学习、终身学习的学习型社会已浮出水面,这大学是可以一直上到老、上到死的,你何必要把赌注押在一次高考上?再说了,我们从小学读到高中毕业,都考过多少次了,什么阵式没有见过?还怕在多少次的基础上再加一次?这样一想,你就自然能保持自信、乐观、积极的心态。至于别人怎么看,父母怎么想,你管他呢!说到底,能不能考上大学,这是你自己的事情。反正路还很长,往后只要踏踏实实地往前走就是了。

当然,只要是学生,谁都想学得轰轰烈烈,谁都盼着一步一步登上最高学府的神圣殿堂。毕竟马上要过去的青春岁月不会再来了,毕竟高考是迈向大学的一道门槛。既然大家都争先恐后地朝前迈,你自然也没有理由往后躲。那么,就静下心来复习吧!因为高考自有高考的要求,高考自有高考的标准。这就是要在战术上重视敌人。

所谓在战术上重视敌人,是指我们对对待高考的每一个科目都必须潜心

年 月 日
星期

理想并不是一种空虚的东西,也并不玄奇,它既非幻想,更非野心,而是一种追求真美的意识。

——莎菲德拉

距离高考还有 99 天

钻研,对每个科目的每个环节,都不能马马虎虎,掉以轻心。甚至要以翻箱倒柜的精神,把所有学过的东西仔仔细细地复习他几遍。就像对待敌人,你只

有一个一个地把他们都消灭了,最终才能保存自己。

那么投入战斗吧!因为现在你已经是战士了。

距离高考还有九十九天

备忘录

胸中必须有盘棋

为了使考前的复习有更高的效率,我们必须针对高考内容制订一个切实可行的复习计划。这就是我们常说的,胸中必须有盘棋。只有这样,我们对未来的复习才能做到心里有数,明白先该走哪一步,后该走哪一步;哪一步该重点清扫,哪一步可一笔带过。同时,有了周密的计划,也才能使我们始终保持一副从容不迫的心态。

根据常规,全国的大部分学校在高二或高三上学期便能结束教学大纲所规定的教学计划,在高三上学期的后两个月或高三的下学期一开学就进入全面而有针对性的复习。在一般的情况下,各科老师将按照程序把高考的总复习内容分三个阶段进行。

首先,是对高中所学过的又是高考要考试的内容进行系统复习,具体方式是:以各科教材为基础,按照课本内容的先后顺序,对各章的基本知识作系统和全面的回顾,并对重点和难点作重要提示。这个阶段要达到两个目的:一是把学过的知识重新温习一遍,使这些知识在脑海里形成更清晰的印象;二是必须对各科知识进行条块梳理,使其更有条理和更具系统,在这个阶段你对自己的复习重点和难点,应加以足够重视,务必在计划中一一列出来。一般来说,老师大约会用总复习的一半左右时间来强化本阶段的内容。一是因为内容较多,二是因为这

些内容是考试中的基础知识部分,十分重要。在这一阶段,考生要注意、家长应提醒的,主要是:把过去学得不踏实的部分或薄弱部分补上来,力争消灭死角。这就是我们常说的“拾遗补阙”。

接着,在前一阶段全面复习的基础上进行重点复习。这时已大体上进入全部复习时间的后半段了,老师会针对各章中的重要问题进行重点讲解,并要求同学们反复练习;为了帮助同学提高解题能力,老师将以一个重大问题为核心,把相关知识连接起来,或通过比较的方式,把近似的问题放在一起,通过相似性、差异性的比较分析,拓宽学生的解题思路。这一阶段的复习时间大约占全部复习时间的四分之一。这一阶段的学习,是考生脑子比较累的时候,学生要注意的是,克服疲劳感;家长要注意的是,一方面要提醒孩子重点掌握知识之间的联系,一方面不要唠叨,以免引起孩子烦躁。

最后一段时间是考前练习。老师在这时将给考生做许多综合性的模拟试卷。通过做模拟试卷,一方面检查学生的知识是不是还有薄弱环节,这个时候发现不足之处还来得及弥补,更重要的是让学生熟悉高考试卷和题型。这也是必不可少的。这一阶段所用时间大约占25%左右。考生在这个阶段要注意的是,不要怕做题,应以大量

年 月 日
星期

每一个人的成功，就像是太阳的东升西落，是可以被预期的、被肯定的。只要他做某些固定的事情，使用某些法则，任何人都可以成功。

距离高考还有 98 天

的做题训练自己的应考能力。家长要提醒考生跟着老师走，相信老师的经验。

从上面可以看出，我们制订的复习计划，实际上是一个严格的时间进

度表。这个时间进度表必须一方面与老师的复习阶段性同步，完成老师设定的目标，另一方面要根据自己的具体情况有所侧重，因为每个人的情况都不可能是完全相同的。

距离高考还有九十八天

备忘录



对自己说:我不行谁行?

“夫战,勇气也!”这是《曹刿论战》中曹刿说的一句最关键的话,意思是说:打仗靠的是士气,士气旺盛则无坚不摧,士气低靡必败无疑。士气也即勇气,相信考生们都会把这句话挂在嘴上。因为高考也如同战争,没有必胜的勇气,无非自乱阵脚,这样的仗是没法打胜的。

心理学家指出,意志是人们自觉地确定目的并支配其行动以实现预定目的的心理过程。它对行动的调节,存在着发动和抑制两种趋势。意志中如果具备超常的勇气,那么在这种超常勇气支配下的行动,就能稳步推进,甚至能获得超常发挥;相反,如果你萎靡不振,自卑气馁,对自己缺乏足够信心,便会自我抑制自己的行为和能力,更遑论超常发挥了。为什么在战争中以弱胜强的实例比比皆是?为什么有些运动员每当参加世界大赛,反而能取得比平时更好的成绩?除了本身具有一定实力之外,不能不说超常的勇气也在起着不可估量的作用。许多喜欢足球的同学都知道,德国队在世界上并非是最拔尖的球队,但他们却总能在关键时刻翻盘,取得不俗的成绩。究其原因,就因为是在日耳曼民族的血液里存在着一股争强好胜、从不认输的精神力量,比赛只要没有响起终场哨,就决不会停止进攻,进攻,进攻。有一年世界大赛,德国队艰难打到加时

赛,仍然落后一个球。在裁判员眼看要鸣金收兵之时,他们获得了最后一个角球,由他们当时最著名的球星鲁梅尼格负责发这个球。鲁梅尼格摆好足球后,先长嘘一口气,接着从容地对趴在场边的摄影记者说:记者先生们,请你们赶紧调好焦距,我这个球将决定德国的命运。说完,只见他奋力一脚,把球开了出去,皮球划出一条优美的弧线,直接应声入网!

高考中的必胜信念,同样被证明是举足轻重的。人们普遍把实力和信心,比喻成高考的硬件和软件,鸟的两扇翅膀,缺一不可。四川省有个女同学名叫王海桐,她平时的成绩虽然不错,但每当考试便心里发慌,这时她的家长和老师都对她说:“你能行!你能行!”有了这一次次地鼓励,王海桐的勇气大增,在2002年的高考中,成绩一跃成为全省理科状元。2001年河北省的理科状元赵旭丹,则是一个特有自信心的人,这种超常的自信,竟在他身上屡屡发生奇迹:明明平时做不出来的难题,每到考场,都能迎刃而解。赵旭丹在唐山的一个小镇上参加高考,临上考场时,他和他的同学最喜欢做的一件事情,就是互相拍拍肩膀,然后说:“我们高考考不好,谁还能考好?”正是凭着这股勇气,赵旭丹蟾宫折桂,最终实现了考入清华大学生物系的夙愿。

由各科组成的高考内容,是一个