

四川省高考指导用书

- 高考政策规定
- 填报志愿指导
- 升学就业展望
- 录取数据参考
- 高校信息汇编
- 心理营养保健

2007 高考指南

四川省招生考试图书发行有限责任公司 编

- 2006年普通高校在川招生录取新生分专业实录线
- 2004~2006年四川省普通高考录取最低控制分数线一览表
- 2006年四川省普通高考成绩分段人数统计表

上册



电子科技大学出版社

高 考 指 南

(上册)

四川省招生考试图书发行有限责任公司 编

主 编 唐小我

副主编 洪 流
李 光 华
薛 道 华
刘 敏
罗 顺 林

电子科技大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

2007 高考指南 / 四川省招生考试图书发行有限责任公司编.
成都: 电子科技大学出版社, 2007. 5
ISBN 978-7-81114-380-5

I. 高… II. 四… III. 高等学校-招生-四川省-2007-
指南 IV. G647.32-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 014993 号

此页由含有  图案的防伪水印纸印刷, 有这种扉页

的《高考指南》为正版图书。

版权所有, 翻印必究。

咨询举报电话: (028) 86668809

高 考 指 南

四川省招生考试图书发行有限责任公司 编

出 版: 电子科技大学出版社 (成都市一环路东一段 159 号电子信息产业大厦 邮编: 610051)

策划编辑: 谢应成

责任编辑: 周友谊

主 页: www.uestp.com.cn

电子邮件: uestp@uestp.com.cn

发 行: 新华书店经销

印 刷: 四川省地矿局测绘队印刷厂

成品尺寸: 185 mm × 260 mm 印张 13.75 字数 352 千字

版 次: 2007 年 5 月第一版

印 次: 2007 年 5 月第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-81114-380-5

定 价: 30.00 元 (上、下册)

■ 版权所有 侵权必究 ■

- ◆ 邮购本书请与本社发行部联系。电话: (028) 83202323, 83256027
- ◆ 本书如有缺页、破损、装订错误, 请寄回印刷厂调换。
- ◆ 课件下载在我社主页“下载专区”。

前 言

高考是我国目前规模最大、社会关注度高、集权威性政策性于一身的国家教育考试，它既承担着为国家选拔人才的重任，更牵动着千家万户的心。参加高考，是考生成年后经受的第一次重大考验，对考生今后的职业选择和发展方向都产生着重要的影响。

为了帮助有志青年考上自己心目中的大学，顺利实现自己的人生理想，我们从1988年就开始编辑填报志愿的指导书籍，这本书屡经修订，最终成长为今天已为广大考生及家长熟知和信赖的《高考指南》。19年来，它对帮助历届考生了解国家招生政策、弄清填报志愿的要求和技巧起到了很好的指导作用，受到了广大读者的热烈欢迎。为满足广大读者的迫切要求，我们根据四川省普通高等学校招生实施规定，按照科学性、指导性、及时性、适用性并重的原则，专门组织力量对全书进行了系统的修订，并适应新形势的需要对部分内容进行了增删或重组，推出了这本2007年版《高考指南》。

2007年版《高考指南》分为上下两册，共七章。

上册针对2007年普通高校在川招生的形势，囊括了应试方法及营养、就业形势与应对、志愿填报及指导、高校信息汇编、录取资料统计（一）等五章内容，就考生最为关心的志愿填报、就业方向、心理调节、营养保健等内容进行了全程关注及解答。同时，收录了2007年最新的全国“211工程”高校名录、教育部直属高校名录、普通高校合并情况统计表等信息，并收录了2006年普通高校在川招生提前批、本科第一批、本科第二批、本科第三批及高职（专科）第一批录取新生分专业实录线，近三年四川省普通高考录取最低控制分数线一览表，2006年四川省普通高考成绩分段人数统计表。

下册包括第六章政策规定与办法、第七章录取资料统计（二）及本科专业目录、院校选登等内容，公布了近三年全国普通高校在川招生录取情况统计表，增加了2006年在川招生普通高校录取分数线及

累计录取人数排序表。

本书收录的全国普通高校2006年在川录取新生统计数、分专业实录线、高考录取最低控制分数线及分数段人数统计表、累计录取人数排序表等数据,由四川省大学中专招生委员会办公室独家授权发布,是唯一系统、权威、全面的统计数据,版权所有,不得转载,违者必究。

本书附录的“院校选登”中各院校所列招生计划为非正式计划,其院校名称(代码)、招生专业名称(代码)、招生计划数、录取批次安排、收费标准以及招生章程均以四川省招办《招生考试报》“指导考生填报升学志愿专刊”公布的为准。

参加本书编写工作的均系四川省大学中专招生委员会办公室长期从事高校招生管理和研究的同志。主编由四川省教育厅副厅长唐小我担任,副主编由洪流、李光华和薛道华、刘敏、罗顺林担任。参加编写的有周新斌、吕登山、梁丹、章昉、冉启银、吴涛、曹昌蓉、乌尔金曲、武万平、邹帆、李锐、张刚、龙群、侯建宁、朱彤、王军、康晓鸣、李果、李才、罗园等同志。全书由薛道华统稿。

本书在编写过程中,得到了四川省教育厅学生处处长李孝武和四川省营养学会理事长、四川大学华西公共卫生学院张茂玉教授等同志的大力支持与帮助,在此一并致谢。

由于时间仓促,书中难免有疏漏之处,欢迎广大读者及时向我们反馈意见,以便再版时修订。

编者

2007年4月

目 录

第一章 应试保健及策略	(1)
第一节 考生心理保健	(1)
1. 考生应如何调整好应试心理状态?	(1)
2. 怎样才能做到以愉快的心情参加高考?	(1)
3. 如何预防和克服考试焦虑症?	(3)
4. 如何面对考前失眠?	(4)
5. 高考前10天应保持一种什么心态? 做好哪些工作?	(4)
6. 怎样应对考场中的怯场反应?	(6)
7. 如何控制遇到容易题时的过分激动情绪?	(6)
8. 如何平息遇到难题时的恐慌状态?	(6)
9. 如何克服答题时的犹豫状态?	(7)
10. 如何避免与同学答案不一时的懊悔心态?	(7)
第二节 考生营养保健	(7)
1. 怎样保证和加强考生复习和考试期间的营养?	(7)
2. 怎样通过饮食调理来缓解考生的紧张情绪和心情?	(8)
3. 吃什么有助于增强记忆力?	(9)
4. 如何通过饮食改善考生的睡眠?	(9)
5. 如何通过饮食来解除考生的疲劳?	(10)
6. 针对部分考生熬夜看书、复习的现象, 应怎样进行科学的饮食协调?	(10)
第三节 应试策略	(11)
1. 考生进入考场前后应注意些什么问题?	(11)
2. 高考答题应把握哪些方法?	(11)
3. 高考临场审题的方法和程序是什么?	(12)
4. 考生填涂《答题卡》时应注意些什么?	(12)
5. 做完试卷后应做好哪些检查工作?	(16)
6. 离开考场前和离开考场后应分别注意什么?	(16)
7. 怎样应对考试中发生的意外情况?	(16)
第四节 家长怎样助考	(16)
1. 家长助考需要注意哪些问题?	(16)
2. 家长应如何帮助考生成功参加高考?	(18)
3. 在考生复习考试期间, 家长应如何与孩子沟通?	(19)
4. 家长应如何与孩子所在的学校联系?	(20)
5. 家长应如何处理孩子在复习考试期间遇到的突发事件?	(20)

6. 家长应怎样对待“陪考”?	(20)
7. 家长助考要忌讳什么?	(20)
第二章 就业形势与应对	(22)
1. 当前和今后一个时期我国的就业形势如何? 有哪些应对措施?	(22)
2. 近几年全国大学毕业生的就业形势如何? 大学生就业有什么特点?	(22)
3. 2006 年全国普通高等学校毕业生就业基本情况如何? 有什么特点?	(23)
4. 2005~2006 年全国各类型单位接收高校本科毕业生数量最多的前 10 个专业是哪些?	(24)
5. 2005~2006 年接收本科毕业生数量最多的 10 个地区是哪些?	(31)
6. 2006 年四川省高校毕业生就业情况如何? 有什么特点?	(31)
7. 2006 年四川省接收本科毕业生数量最多的 10 个专业是哪些?	(33)
8. 四川省大学生基层就业可享受哪些优惠政策?	(33)
9. 如何分析和预测 2007 年全国高校毕业生的就业形势?	(34)
10. 未来几年我国急需哪些专业人才?	(38)
11. 如何预测 2010 年高校毕业生的就业趋势?	(39)
12. 考生和家长应树立什么样的就业观?	(40)
第三章 志愿填报及指导	(42)
1. 什么叫高考志愿? 考生填报志愿的作用是什么?	(42)
2. 考生在填报志愿前应了解些什么情况?	(42)
3. 填报各批次志愿时应分别坚持什么样的指导原则?	(42)
4. 为什么首先要填好第一志愿? 它与第二志愿、第三平行志愿是什么关系?	(43)
5. 什么是志愿的“梯度”? 怎样掌握“梯度”?	(43)
6. 家长在帮助子女填报志愿时应注意哪些问题?	(44)
7. 家长怎样具体帮助考生填报志愿?	(44)
8. 怎样通过了解自己的兴趣和能力来判断自己适合报考哪些专业?	(45)
9. 填报志愿时, 选学校与选专业哪个重要?	(45)
10. 什么是“冷门”和“热门”专业? 如何处理好它们之间的关系?	(46)
11. 为什么要填好专科层次志愿?	(46)
12. 为什么会出现“上线落榜”和“高分低就”的情况?	(47)
13. 如何把握填报志愿过程中的各个环节?	(47)
14. 怎样保证自己不因误填志愿而落选?	(49)
第四章 高校信息汇编	(50)
第一节 “211 工程”高校名录	(50)
第二节 教育部直属高校名录	(51)
第三节 普通高校合并情况统计表	(52)
第五章 录取资料统计 (一)	(55)
一、2006 年普通高校在川招生提前批、本科第一批、本科第二批、本科第三批及 高职 (专科) 第一批录取新生分专业实录线	(55)

(一) 文史类	(55)
1. 提前批录取院校	(55)
2. 本科第一批录取院校	(57)
3. 本科第二批录取院校	(65)
4. 本科第三批录取院校	(83)
5. 高职(专科)第一批录取院校	(91)
(二) 理工农医类	(100)
1. 提前批录取院校	(100)
2. 本科第一批录取院校	(108)
3. 本科第二批录取院校	(139)
4. 本科第三批录取院校	(182)
5. 高职(专科)第一批录取院校	(194)
二、2004年、2005年、2006年四川省普通高考录取最低控制分数线一览表	(210)
三、2006年四川省普通高考成绩分段人数统计表	(211)

第一章 应试保健及策略

第一节 考生心理保健

1. 考生应如何调整好应试心理状态?

高考不仅是对考生学习成绩的考查,也是对考生心理的考验。高考的成绩主要取决于考生的知识水平和能力,但考生心理状态的好坏对考试成绩也有着重要的影响。越是临近高考,心理状态在考试中的作用愈加突出。心理状态好考试中就能正常发挥,甚至超常发挥;心理状态不好考试中就不能正常发挥,甚至发挥失常。谁在高考中把心理状态调整得好,调整得快,谁就能在考试中取得好成绩。

一般说来,考生在高考中大致有以下几种心理状态。一是松弛状态,持这种心理状态的考生,没有任何紧迫感,对高考抱无所谓的态度,参不参加考试,考得好与不好都毫不在意,心理完全处于一种松散状态;二是紧张状态,持这种心理状态的考生,把高考看得很重,背着考试的包袱,思想压力很大,吃不好,睡不好,整天愁眉苦脸,焦躁不安;三是平和状态,持这种心理状态的考生,有一颗平常的心,心理介于松散和紧张之间,既重视高考,又不惧怕高考,把高考看成是一次与平时一样的重要考试,这种心态是适宜高考,并取得好成绩的“最佳心理状态”。我们希望考生调整好心理状态,就是希望考生把心理调整到第三种状态。

考生要把自己的心态调整到第三种状态,必须注意几个问题:①要拥有平常心。高考不同于平时的考试,自然会引起紧张;适度紧张是必要的、正常的,但不能过度紧张,更不能焦躁不安。如果考生能够把高考看做是平常的一次普通考试,那是再好不过的了。为了参加高考,刻苦钻研,认真复习是必要的、应该的,但不能废寝忘食,把自己弄得很紧张。对高考的成功也不要太在意,只要你尽到了最大的努力,用了心,做了你该做的事情就行了。要看过程,不要太看重结果。只要你保持一颗平常的心,善于在紧张的环境中放松自己的情绪,必然会取得事半功倍的结果。②要自信、自强。自信是成就事业的基础,人生的任何成功都是建立在自信基础之上的,高考也不例外。参加高考的考生,每个人都有自己的长处和优势,在分析自己的情况时,不仅要看到自己的问题,更要看到自己的长处和优势,要有信心,相信自己有能力考出应有的水平,考出满意的成绩。自信助你成功,丢失了自信必然导致失败。考生不仅要自信,而且要自强。自强就是勇于拼搏,就是一往无前的奋进。考生要在自信基础上,克服自己的弱点,发扬自己的优点,用顽强的毅力去克服和战胜复习考试中的各种困难,努力拼搏,尽最大的力量去做好迎考的各项工作。只有自信而又自强,才能取得高考的成功。③要有恰当的目标。考生参加高考,应该有一定的目标,有了目标就有了奋斗的方向。但制定目标要切合实际,不要定得太高,定高了会给自己带来很多不必要的压力,影响平和的心态。必要时,可以把目标定得低一点,使自己压力小些,思想轻松些,这样更有利于调整好自己参加高考的心理状态。

2. 怎样才能做到以愉快的心情参加高考?

为了取得高考的好成绩,考生必须克服各种不良的应考心理,保持乐观态度,以愉快的

心情去参加高考。我们不妨把高考当作一件既对自己很重要,又是自己非常喜欢的事来做,享受那种专心致志、全力以赴地去做自己喜欢的事的过程。专家建议,可以用如下办法来帮助你实现“快乐高考”:

(1) 暗示自己:我期盼着高考

“我期望与麦肯罗比赛”——网坛明星伊万·伦德尔在与约翰·麦肯罗交锋之前,每天都要在本子上写这样一句话。原来,伦德尔与麦肯罗比赛了多次,总是胜少负多。久而久之,他对与麦肯罗比赛有了一种恐惧心理。为了克服这种恐惧,树立起必胜的信心和勇气,伦德尔的心理医生建议他每天都在笔记本上写下“我期望与麦肯罗比赛”这句富有挑战性的话。

这就是心理学中的一种自我暗示,是人们通过诸如自我内部对话等等手段,对自我施加心理影响的过程。自我暗示的结果,往往使自己的观念、心境、情绪等发生转变。对高考信心不足和容易紧张焦虑的考生,可经常对自己说说和写下这样一些话:“我盼望着参加这次考试”、“我正在达到我的目标”、“我是最优秀的考生”、“我对自己充满信心”等等。考前反复用这些语言进行自我暗示,就容易鼓舞自己的斗志。

(2) 转移注意力:将紧张焦虑的情绪发散出去

临考前,考生心理高度紧张,这时应理智地调整自己的心理,把过分地指向和集中到“考试”上的注意力分散开去一些,以减轻自己的心理压力。比如说,坚持有意识地、适当地参加一些有意义的活动,如跑跑步,打打乒乓球,看看自己感兴趣的电视节目,到附近的公园“半日游”,帮父母做些力所能及的家务活,等等,压力感就会被分散开。

(3) 对自己大笑:削弱自己的担心

考期临近,考生张明越来越感到焦虑不安,心理医生拿出一摞空白的卡片,让他把目前担心的有关考试的事分别写在一张张卡片上,然后一一念出,每念完一张卡片后,还要夸张地对自己吹一声口哨。

“我怕考砸了父母会埋怨我。嘘……”

“我怕考不好同学会笑话我。嘘……”

“我怕考糟了会影响我的前途。嘘……”

开始张明还念得一本正经,可念着念着就禁不住笑了,最后竟开怀大笑起来。原来觉得异常害怕的事情,就在这笑声中化于无形。

考生运用点搞笑艺术,对消除紧张心理大有帮助。简单易行的做法是记一些自己感兴趣的幽默故事或小品,临考前每天花一点时间默默回味,对自己哈哈大笑。可能的话还可与亲朋好友一起开开玩笑,说说笑话。这些都是自我放松的好方法。

(4) 运用想象:把自己放到成功的情境中

国外某支足球队常进行心理训练,其中内容之一就是让队员尽可能细致地想象自己进球后,用各种方式庆祝胜利的激动人心的情景。如此这般的训练,使队员斗志大增。

考生也可进行类似的想象训练,特别是对于一些学习成绩不太理想、信心不足的考生。进行想象训练时,考生要努力重温自己过去某次测验、考试考得比较理想,愉快情景。比如过去某次外语单词听写测验得了100分,你就在意念中重现那次取得成绩时自己心中那种油然而生的自豪感,并在心中默念:“以前我能考得不错,这次也能考出好成绩。”

如果考前你无法松弛下来,那么你可有一段优美轻松的音乐之中,运用想象进行一下放松训练。闭上眼睛,张开双臂,想象你正面对大海,海风吹拂着你的身体,海浪轻轻地涌上来,又柔柔地退下去……此时,人与大自然几乎融为一体,使身心得以放松。

(5) 预先想好退路

高考对考生最大的威胁就是考试发挥失常,并直接导致自己与理想中的学校失之交臂。与其害怕高考失利而紧张焦虑,不如预先设想失利中好的一面,以及种种应对措施,将坦然接受失利作为自己的心理底线。放下思想包袱,轻装上阵。

把挫折当成宝贵经验:每个人迟早都是要遭遇挫折的,重要的是早日东山再起。挫折来得越早,越容易提高自己的心理承受能力。

年轻就有机会:漫长的人生有无数次考试,即使这次考试不理想,只要继续努力,仍然有很多机会来证明自己。

3. 如何预防和克服考试焦虑症?

考试焦虑是一种十分普遍的现象,经常有考生说“考试前好几个晚上都睡不着觉”、“一想到考试就心慌、害怕”等,这都是考试焦虑的表现。

考试心理学认为,就大多数人来说,面临重大的考试,总会产生一定的心理压力和一定程度的考试焦虑,这是不可避免的也是无害的。因为轻度的焦虑可以引起思想上的重视,使人处于警觉状态,促使思维加快。但是严重的考试焦虑会对考试造成危害。具体来说,它使我们在考前心烦意乱、坐卧不宁、饮食难安,不能有效备考;考试中情绪紧张、心慌手颤、书写痉挛,不能充分发挥自己的水平,最终导致考试失败。可见,考试焦虑不可不防。下面介绍预防和克服考试焦虑的几种方法:

(1) 正确对待考试

一个人的一生中有无数的机遇,考试,哪怕是再重大的考试,也只是其中的一次,而不是唯一的一次,高考也是如此。何况,高考制度在不断改革,一考定终身的时代已经过去,机会有的。退一步讲,高考考察的仅仅是极少的几种能力,未来社会将更重视人的素质和潜能,即使真考不上大学,我们只要全面深刻、准确地了解自己的潜能,找到适合自己优势发展的专业或职业,通过自学、成人高校、电大、网校等途径,同样能实现自我价值。

考试就是竞争,有竞争就有失败,我们既要勇于参与,敢于竞争,又要准备失败。总之面对考试有一个平常心,就不容易产生紧张焦虑。

(2) 淡化考前紧张气氛

一般考前都要比平时紧张,白天晚上复习,改变了平时的生活秩序。在学校教师加班加点地辅导,回家家长督促学习,好像整个空气都凝固在“考试”二字上了。这实际上是学校教师、家长和考生一起制造紧张空气,加重了考生的紧张情绪。最好的方法是,考前不要改变生活规律,该学习抓紧学习,该玩时还是要放松一下,功夫应该用在平时,考前反而应该放松。这样,就不至于紧张焦虑了。

(3) 适当降低求胜动机

心理学研究认为,求胜动机与活动效果之间存在着一条倒“U”形的曲线函数关系。这条曲线说明,求胜动机过低或过高都会使活动效果下降。考试时求胜心切,往往会造成情绪过于激动,从而抑制一些常用知识的回忆,欲速则不达。平时为自己制定一个目标,以不达到目的决不罢休的精神去努力争取好成绩、争取考上理想大学是无可非议的,也是必要的,但到了临考前就不应该再为自己施加压力。带着“我一定要考好”、“考不好我就不活了”这种破釜沉舟的心情进考场是考试之大忌!正确的做法是适当为自己减压,“考上固然不错,考不好也没什么”,这样的心态才有利于考场上的充分发挥。

(4) 要学会调节控制自己的情绪。心理学的研究表明,采用转移法、自我暗示法可以调

节控制自己的情绪。转移法是把隐藏在内心的不良情绪投射到某物或某人身上以求得解脱的一种方法。因此,当考生由于过度的脑力劳动而引起情绪烦躁紧张时,有意识地做点别的事情来分散注意力,可以使绷紧的精神平衡、缓和,使情绪得到缓解。如听音乐、散步、打球、看电影、郊游等有意义的活动,都可以使紧张情绪松弛下来。自我暗示是以语词的方式对自己施加的心理预防及心理治疗的方法,目的是要调整、控制自己的情绪、情感、爱好等。通俗地说是进行自我教育、自我说服。语词不仅能使人惊恐不安,而且也有使人宁静下来的功效,当考生在学习和考试中感到急躁、厌烦时,可以自言自语:“不要急躁厌烦,急躁厌烦有害无益,只有刻苦用功,坚持不懈,才能取得成功。”这样就会心平气和,安静下来,积极的心理暗示有利于提高自信心,增强战胜困难的勇气,帮助你摆脱不良情绪。

(5) 要学会合理发泄。当人不能控制调节自己的不良情绪时,可以用语言和适当的行为进行宣泄,以求得内心的平衡。如遇到伤心事痛哭一场,激怒时,对着沙袋或墙壁痛击一阵。专家建议,有不良情绪的人,欲行发泄时,必须有所节制,不要随便发泄不满或不愉快的情绪。要采取正确的方式,选择适当的场合和对象。如在背地里向知心朋友尽情诉说心中的烦恼,抱怨恼怒的对象等等。

(6) 要学会从多种角度看问题。在准备高考的过程中,考生遇到挫折或发生内心的冲突是常事。倘若只从一个角度看,可能引起不安,造成终日苦闷或烦恼;如果从另外一个角度看,就可能发现它的积极意义,使消极的情绪转化为积极的情绪。所以考生要学会从多种角度、多个侧面去看问题,遇事多分析,多思考,寻找适当的解决办法,使自己的情绪朝健康的方向发展。

4. 如何面对考前失眠?

高考将至,一些考生容易出现考前失眠,致使白天复习时头脑不清、注意力不集中。事实上,考前失眠是一种很普遍的现象,要克服它的不良影响并不难。

那么,怎样看待考前失眠呢?心理学专家告诉我们:考前失眠属于正常的心理反应,因为即将来临的重大事件会使人的大脑因为过度兴奋而抑制睡眠。但人的神经系统具有很强的适应能力和调节能力,即使一整夜不睡觉,也不会对记忆力和思维能力产生明显的影响。对考生而言,考场上的紧张气氛足以让大脑处于高度的觉醒状态,确保考试能够顺利地进行下去。同时,考生还要看到,高考前紧张而失眠的不只是你一个人,问题的关键在于每个人对待紧张和考前失眠的态度以及由此引起的连锁反应。因此,面对考前失眠,过分在意会使自己更加难以入睡;坦然面对、顺其自然,失眠的影响反而会更小。

以上是对待失眠的态度。下面,介绍一些减轻考前失眠的方法:①正确对待高考,稳定情绪,不怕失败;②看到自己的长处和优势,树立自信心,用积极的自我来激发积极的情绪;③考前空出半个月左右的时间作为过渡期,逐渐减轻学习强度,适当延长休息和睡眠时间;④学习、生活有规律,避免生活节奏的大幅波动;⑤不要强迫自己睡觉,睡不着的时候就下床做些简单的活动,有睡意时再回到床上睡觉;⑥夜间失眠后,白天不要过多地补睡,午睡时间不能过长或不午睡。

5. 高考前10天应保持一种什么心态?做好哪些工作?

高考前10天,是复习冲刺的最后阶段。这时,更需要考生稳定情绪,既不过分紧张也不过分放松,要沉着冷静地进行部署,以一种良好的心态做好以下工作。

(1) 考试前的几天,要保持自己平时的学习和生活节奏,适当减轻复习的密度和难度,这正是为了收到“退一步,进两步”的效果。保持大脑皮层中等的兴奋度,要避免和他人进

行无谓的辩论和争吵,不搞剧烈的文体活动,这样就能在考试前夕,创造一个良好的心境。

(2) 一般来说,高考前十天这段时间,应主要用来抓知识的主干,进行强化记忆。不必要也不可能再把每一科详细地复习一遍。到5月25日左右,作为复习,可以说大局已定了。因此,最后十天的复习更应收缩到教材上来。通过看书上的目录、标题、重点等,一科一科地进行回忆,发现生疏的地方,及时重点补习一下,已经熟练掌握的内容,可以“一带而过”。还可以看自己整理的提纲、图表、考卷,重温重要的公式、定理等。这十天的复习,就好像运动员在比赛前的准备活动或适应性练习一样。通过这十天的“收缩复习”“强化记忆”,为高考进一步打下坚实而又熟练的知识基础,以便能在高考答题中,根据主干线索迅速回忆,熟练地掌握知识的整体框架,在答题中做到“八九不离十”。

(3) 优化情绪、修炼镇静、稳定入睡。高考成绩的好坏与情绪稳定的关系很大,而考生难免会在考试前10天有不同程度的焦虑,考生一定要沉着冷静,优化情绪。优化情绪的辅助办法有:

①深呼吸。复习完功课后,做深呼吸。要缓慢、放松,吸完一口气后,略停1秒钟再吐气。如此反复多次。

②按摩内关穴。用右手大拇指按住左手臂内侧内关穴(手掌纹下三横指正中处,通常是表带处),顺时针按摩36次,在心里默念“镇静”,这当然也是一种强烈的心理暗示。

③坐着或者站立,身体放松,想象着自己淋雨,自我想象下雨将所有的疲劳和焦虑冲洗掉。在自己冲凉时,想象把自己的紧张、疲劳、焦虑冲刷掉的效果更好。

④按摩涌泉穴。晚上淋浴完后,用右手的大拇指按摩脚心的涌泉穴,次数不限,心里同时默念“入睡”。也可以在上床后,将自己的意念用在脚心的涌泉穴,默念“入睡”。

(4) 进入全真模拟状态。这个时候,考生要注意这样几点:①早起半小时和晚睡半小时,两头加起来是1个小时,心理学界有一个普遍的共识,这两段时间是最佳的记忆时间。所以这1个小时中,要充分利用。②要模拟在上午9:00和下午3:00开始复习,因为这两个时间段和高考时间程序表一致。这样到高考的那天,能顺利进入高考状态。③每天做一套卷子。有些人主张高考前10天不做试卷,事实上,每天做一份试卷可以使考生在几天后真正拿到高考试卷时不感到手生,能找到感觉。④6月6日晚上,平时什么时候睡觉就什么时候睡觉,千万不要打破自己平时的习惯。这是高考成功的一个重要保证。

(5) 在高考前一两天,考生应该熟悉考场。在通常情况下,一个学校的考生可能到另一个学校去考试,对这样的考生,熟悉考场尤为重要。熟悉考场包括的内容有:所在考场离居住地点有多远?用什么方式抵达比较迅速和安全?在路上要花多少时间?自己在哪个教室?在哪个座位?座位是靠近门窗还是贴近墙角?教室是向阳还是背阳?厕所及其他服务设施在哪儿?附近有无可以休息和饮食的地方?这些问题在临场准备时都应该尽可能弄得一清二楚,做到心中有数。否则,临到考试时由于没有准备,一些意外情况可能会让你陷入混乱迷茫,破坏你的注意力集中和思维的灵活性。譬如出发过晚,气喘吁吁地赶到考场再匆匆忙忙找自己的座位,这样会耽误你做题的时间,也影响你做题的质量;如果你在开始考试时才发现窗户透进的阳光直射你的座位,这时抱怨着急只会起消极作用。还有在门口附近就座的考生,更易受到巡考员进出的影响。对这些事情早有准备的话,它们所引起的心理冲击和注意力分散作用可以减少到最低程度。熟悉考场、早作准备,会给考生带来信心和安全感。

(6) 高质量的睡眠永远是最有效的休息方式。考试的前夜有的考生可能会因兴奋而失眠。在睡前应不喝咖啡、茶之类的刺激性饮料,也不应看紧张、扣人心弦的故事片。到了正

常睡觉时间或是稍早一点(大可不必早早上床等着入睡),躺到床上,全身放松,争取迅速入睡。若一时睡不着,千万不能着急,不要责备自己或胡思乱想,只管保持平和心情,只要全身非常放松,大脑不兴奋,完全可以获得身心的休息。

(7) 保持“自信”十分重要,千万不要过分地要求自己。临考前考生情绪多半不稳定。其实,压力亦非突如其来,而是持续存在的。所不同的只是程度差异而已。有些考生临考前一周就感到极度恐惧;有些考生考试前一天才有些感觉;有些考生因过度紧张而变得惊慌失措;有些考生只是稍微有些压力而已。应该增强自信心来抵御消极的压力。考生应该认识到,人的一生难免会遇到一些挫折,这时只有肯定自己存在的价值,才能发挥自己的特长,在困难中开创新局面。另外,考取与否并不完全说明自己实力的强弱,其中还有许多其他一些偶然的因素存在。所以只要能正确评估自己,正确对待考试,就能从容应试了。

6. 怎样应对考场中的怯场反应?

在高考的考场中,有的考生因为种种原因,可能会产生怯场反应。其表现是:轻者,心情紧张,面红气促,手脚发冷等;重者,则出现恶心、呕吐,甚至于休克。当怯场现象出现后,千万不可慌乱,而要情绪镇定,妥善地进行解决。其解决的办法是:精神放松,闭目静坐,做深呼吸十余次,再用双手拇指分别按压面部两侧的太阳穴,反复多次。还可以想一些喜欢的人和愉快的事,或默念一些富有鼓动性的名言警句,使自己心静神宁。待心情慢慢轻松开朗、情绪趋于正常后,继续从容作答。当然,如果考生出现休克状态,则要迅速就医急诊。

对考试怯场一般要以预防为主。考生如果既有敢于拼搏求胜精神,又有勇于面对暂时失利的思想准备,以积极乐观的态度和平常心态对待高考,那么考试怯场就是可以避免的。

7. 如何控制遇到容易题时的过分激动情绪?

有些考生在答卷时,一旦遇到容易的题目,便觉得得心应手、乾坤在握,往往情绪激动,甚至得意忘形,在考场上便情不自禁摇头晃脑。这样,势必急于求成、粗枝大叶,马虎从事。其结果是“题易我大意,大意失荆州”,漏题,错题,丢掉不该丢的分。

这里,过分激动是由考生心理相互矛盾的愿望或冲突引起的。这种状态跟强烈刺激在大脑皮质上引起的强烈兴奋向周围扩散,或者引起普遍性的抑制状态有关。两种状态都会使大脑皮质的调节与控制作用减弱,因而神经中枢显著地活跃起来,使动作、语言等发生剧烈变化,往往会减弱理智的思考作用,甚至使人失去自制力,作出不顾行为后果的事。而青少年时期,正是情绪最易激动的时期。这就要求考生,在日常生活学习中,具备正确的思想意识,遇事善于分析判断,在面临过分激动的情绪时,能以坚强的意志力克制自己,使自己答题顺利时具备一种成竹在胸、心情舒畅、认真慎重、稳操胜券的良好心理状态。

8. 如何平息遇到难题时的恐慌状态?

有些考生在考试过程中,一旦遇到偏题难题,便会产生恐慌心理,这是一种预料到威胁性刺激而又无力去应付的心理反应。这时考生的注意力发生转移,即由对解题思路的注意转移到“一旦考不上,前途、理想、名誉、幸福都将付诸东流”的认识评价上,进而陷进骤然亢奋、犹豫拘谨、思维阻滞、无所适从、呆若木鸡的不良心理状态,严重影响考试作答。

怎样平息这种不良心态呢?首先,平时考生应掌握以下几个问题:就某科类而言,总分多少?省、市、县(区)近几年各级层次录取分数线是多少?年度招生计划是多少?做出题目的几成就可上线?这样考生自然会明白,即使考试中几个难题解不开,也不一定影响考试的成功。再说,对某位考生来说几门课的实际水平又不可能是绝对平均的,几门考题的难

度也是不等的,即使某科解不出的题目多些,也可能在其他科中补回来。能认识到这几点,即便考试中出现恐慌心理,也能很快得以平息,然后,再把容易的题目做完整、做准确、不丢分,这已经算是考试成功了。甚至在这种良好心态下,难题有可能迎刃而解。其次,把不会做的题目抛开,这在客观上等于延长了考试时间,降低了考题难度。把遇上难题而恐慌,恐慌就考不好的恶性循环,变成遇上难题不恐慌,而有可能做出做好更多题目的良性循环。另外,遇到难题时,还要具有“我难他难我不畏难”的态度和冷静沉着、谨慎细心、难中求易、分厘必争的心态。提醒自己自己感到难,其他考生同样也感觉到难。此外试题的得分,除一卷外,一般都采用“分步”、“分点”、“分面”计分的办法,因此,遇到难题除不要恐慌外还不能轻易放过,会做多少答多少,保证总得分。

9. 如何克服答题时的犹豫状态?

试题中的某些部分,特别是选择、填空等类型的题目,一看似曾相识,但又不真相识,很容易使考生产生犹豫不定、优柔寡断的心理状态,显著特征是:在解题做答时,迟疑不决、三心二意,到了临交卷或发现时间不多的紧急关头,只好不假思索,仓促作答,做出答案又后悔,甚至还怀疑自己答案的正确性。犹豫心理是缺乏勇气和主见及自卑心理和意志薄弱的表现。主要是由于学习知识不扎实,掌握知识不全面,运用知识不灵活造成的。

在这种情况下,审题做答要沉着冷静,看准看全。考生要努力追忆有关的基本知识,变换角度思考各种解题办法,这样有助于打开正确的解题思路。当试题出现几种疑惑不决的答案时,考生一定要有主见,有自信心,即使确实不能确定答案,也不能长时间犹豫,浪费宝贵时间,最终也应把认为正确程度最高的答案写到试卷上,不要在答案处留有空白,因为空白无论如何是不得分的。

10. 如何避免与同学答案不一时的懊悔心态?

一场考试结束,往往有些考生喜欢凑在一起议论考试情况,这是十分有害的。答案,定有许多差异。缺乏自信、意志薄弱者就会认为是自己错了而丧失自信心,增加失败感、愧疚感。更有甚者会感到智穷力竭、心理疲劳,于是产生懊恼不已、烦躁不安、灰心气馁的不良心态,严重者出现自暴自弃、中途缺考或胡乱应付的现象。

解决的办法一是有意避开议论的考生。一场考试结束,迅速将注意力转入下一科,坚决不把上一场考试的任何不良情绪带入下一科考试中。二是增强自己的意志力,学会从理智上控制自己。不去计较“一城一池的得失”,静下心来,做到处变不惊,临危不惧,总结经验教训,调动潜能,争取“亡羊补牢”。

第二节 考生营养保健

1. 怎样保证和加强考生复习和考试期间的营养?

教育专家认为,考生在复习和考试期间有其独特的营养生理特点:由于学习时间延长,大脑经常处于紧张状态,致使大脑耗能、耗氧增加,同时由于精神压力大,胃肠功能紊乱,容易食欲不振等等。这个时候,考生不仅需要心理减压,还需要家长帮助他们合理膳食,给考生提供充足的热量,以最好的生理状态复习和应考。具体地说,要从以下几个方面保证和加强考生的营养。

第一,营养素供给要充足。高考前的高强度复习和考试几天的高度紧张,都会耗费大量人体能量,因此为了保证充足的营养素,每天的膳食应包括这几类食品:粮食 400~500 克,奶或豆浆 250 克,蛋肉鱼 60~100 克,豆腐或豆制品 50~100 克,蔬菜 500 克,植物油 20~

25 克,并辅以适量新鲜水果。

第二,食品搭配要合理。复习应考期间,不仅食品要丰富,而且各种食品搭配要合理。即使像乳类、蛋类这些公认的营养佳品,也有不足之处。食物必须要多样化,将各种食品搭配食用。食品不仅要合理搭配,而且饭菜要顺口。因为考生在复习和考试期间受天气热、焦虑和紧张等各种因素影响,食欲本来就不高,如果饭菜不能引起他们食欲的话,家长为他们准备再多的营养餐也没用。因此,家长要选料广泛、新鲜,注意荤素搭配,粗细粮搭配,加上多变的烹饪方法,色、香、味营养俱佳的饭菜,必然受到考生的欢迎,使他们得到足够的营养。

第三,能量比例要恰当。能量的主要来源是蛋白质、脂肪、碳水化合物三大营养素。一天的能量供给大致是:男生 2 700kcal,女生 2 300kcal,其中碳水化合物供能 60%~65%,脂肪 20%~25%,蛋白质 10%~12%。按此能量比例膳食,可给考生足够的热量供给。

第四,三餐分配要适当。长期以来有“早餐好,午饭饱,晚餐少”的说法,这是有道理的。因为早餐是醒来后的第一餐,与前一天的晚餐间隔 10 小时以上,腹中空虚,早餐摄入的能量要维持上午学习或考试的需要,所以必须吃好。但早上一般食欲不高,就可选择一些高能量的食品,在充分摄入充足碳水化合物的基础上,辅以适量蛋白质食品。因此,早餐应该有主食、也应有高蛋白质的食物,干稀搭配,主副食兼顾。午餐吃饱,因为经过上午的消耗,能量耗费大,下午还要复习或考试,因此午餐一定要摄入充足的食物以储备能量,可选择蛋白质和脂肪丰富的食物,新鲜蔬菜也不可少,菜式尽量丰富多样。晚餐进食少而精,菜肴宜清爽少油易消化,吃八分饱即可。此外,有条件的还可在上午两节课后和晚自习后加餐一次。上午加餐最好以富含碳水化合物的食物为主,蛋白质、脂肪不宜过多。晚上加餐可以用水果等零食或牛奶补充。

第五,注重水分补给。高考正值盛夏,水是众多营养素的载体,其补给是极其重要的。考生应选择富含维生素、矿物质的清凉型饮料,在补给水分的同时,补给维生素和随汗液流失的矿物质。

第六,不能只靠营养补品进补。复习考试期间,一些家长为了让考生精力充沛,买了很多补品给考生进补。有条件者,复习考试期间让考生进补未尝不可,但同时也要注意只靠补品是不能满足考生的营养需求的。因为人体需要 40 多种营养素,任何单一食物都无法满足人体的这种需要,更何况膳食供能 60% 以上来自碳水化合物,即主要由日常主食提供。因此,把营养品当饭吃,而不注意正餐各种食物摄入的话,反而会导致考生营养不良。

2. 怎样通过饮食调理来缓解考生的紧张情绪和心情?

不管如何优秀和成竹在胸的考生,都不可避免地会有不同程度的紧张,甚至部分考生会有一定程度上的焦虑和不安,这样不良的紧张情绪和心情肯定会影响考生的复习,甚至对于临场考试造成致命的“失足”。

解决考生的紧张情绪和心情,除了心理调节外,还可以通过饮食来进行调理。

(1) 缓解心理紧张的食物。研究发现,食物中缺乏碘会造成一定的心理紧张,膳食中缺碘,生长发育、新陈代谢及精神状态均会受到不良的影响,因此应补充富含碘的食品,如海带、紫菜、海虾、海鱼等海产品。洋葱也可以消除精神过度紧张,洋葱中有效成分有稀释血液的浓度、改善大脑供氧状况的作用,每天可至少吃半个葱头。核桃有健脑的作用,适宜于长时间精力集中和用脑过度的中学生食用。

(2) 有助于提高自信心的食品。其实很多中学生的紧张情绪主要来源于对自身能力的悲

观,因此增强自信心从一定程度上就可缓解精神的紧张。辣椒的辣味能刺激人体内激素的分泌,而使人充满追求成功的自信心。草莓酸甜味美,含有丰富的维生素C和果胶,能消除紧张情绪,而产生舒适感,每天如果能吃150克草莓就能达到此目的。香蕉富含血清素、多种维生素和微量元素钾,也有助于学生的大脑产生成功的意识。

(3) 促进体内代谢废物排除的食品。研究表明,体内代谢垃圾不能顺利排除,也是造成精神紧张的一个因素。特别是一些考生因饮食的原因造成便秘,肠毒素在体内堆积太多,也会使人的情绪紧张。因此,应多摄入一些新鲜的蔬菜和水果,特别是含果胶较多的食品,如南瓜、草莓、鸭梨、菠萝等。

3. 吃什么有助于增强记忆力?

对于高考的学生来说,记忆力是他们通向大学必不可少的能力之一,而保持良好的记忆力和清醒的思维都需要不断地进行调理,因为我们的脑不可能长期始终处于最佳状态,而肯定会有生理性的低潮期,这是无法改变的事实。尽管如此,我们还是可以采取一些措施来延长最佳状态和缩短低潮期。一是吃健脑的食品,二是科学地使用大脑。

人的大脑里约有1000多亿个神经细胞在不间断地从事着最繁重的工作。为了能持续保证这些高效的工作,脑细胞就需要能量。高考复习和考试是高度集中的脑力劳动,这段时期由于思维活动过程加强,细胞内物质及神经递质消耗增多;情绪紧张,交感神经兴奋性加快;肾上腺素及去甲肾上腺素分泌增多;脉搏增快,血压增高;新陈代谢增强,各种营养素需求量就大大增加。因此,考生应在维持充足能量和氧的基础上,增加优质蛋白质、不饱和脂肪酸、磷脂、维生素A、维生素B、维生素C及铁等营养素的供给量。下面介绍几种健脑食谱,仅供参考:

早餐:红薯粥、花生什锦、鲜肉小包;玉米粥、鲜肉烧麦、香椿豆腐;红豆粥、火腿三明治、韭菜豆干;鲜牛奶、葱油豆饼、火腿鸡蛋;银耳羹、蛋炒饭、醋黄瓜。当然,家长们不可能全部安排这么多,而可以从每组中选择相应的主副食搭配。

午餐:海带鸭丝汤、素什锦;糖醋排骨、凉拌三丝;鱼香肝片、西芹虾仁;豆干肉丝、香菇白菜心;胡萝卜烧牛肉、素炒豌豆尖等。同样,家长也可从中选择搭配。

晚餐:清蒸带鱼、醋熘白菜;泡椒牛蛙、烧西兰花;麻酱青笋尖、白油豆腐;熘乌鱼片、炆莲白等等。

4. 如何通过饮食改善考生的睡眠?

考生的睡眠直接关系到考生精力、记忆力,睡眠不好不仅使考生得不到应有的休息保证,而且会造成他们情绪紧张,甚至生病。

对于失眠的食疗原则,营养学上一般采取以安心宁神为主,而考生的失眠大多是由于精神紧张造成的,因此,对于考试期间睡不着觉的情况,除了加强心理调控、培养良好的作息制度外,还可以通过饮食调整来达到镇静、催眠的作用。

《日用本草》载:桂圆能益智宁心,莲子主补中养神、治夜寐多梦,因此服用桂圆莲子粥有治失眠的功效。还有给考生睡前饮杯热牛奶,也很容易让考生安然入睡。《日华子本草》说牛奶“养心肺”,牛奶含有蛋白、奶油、钙及维生素A、B、D等,牛奶富含的色氨酸能促进人脑分泌催眠的血清素,而且牛奶中含有微量吗啡类物质,能镇静入睡。

下面介绍几个食疗方法:

- (1) 莲芯汤 莲子芯30克,水煎,放盐少许,临睡前服用。
- (2) 百合炖猪肉 百合30克,瘦猪肉200克,切块共煮烂熟,加盐调味食用。