

2016年河北省普通高校招生志愿填报攻略

(文科、对口)

葱郁 著



河北科学技术出版社



2016年

(文科、对口)

河北省普通高校招生



志愿填报攻略

葱郁 编著

河北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

河北省普通高校招生志愿填报攻略. 2016 年/葱郁
编著. — 石家庄: 河北科学技术出版社, 2016. 4
ISBN 978-7-5375-8335-0

I. ①河… II. ①葱… III. ①高等学校—招生—介绍
—河北省—2016②毕业生—高中—升学参考资料 IV.
①G647. 32

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 079190 号

河北省普通高校招生志愿填报攻略 (2016 年)

葱郁 编著

出版发行 河北科学技术出版社

地 址 石家庄市友谊北大街 330 号 (邮编 050061)

印 刷 保定市时代印刷厂

开 本 787×1092 1/16

印 张 27

字 数 630 千字

版 次 2016 年 4 月第 1 版

印 次 2016 年 4 月第 1 次印刷

定 价 (文理两册) 60.00 元

本书顾问

(以姓氏笔画为序)

衡水市招生办公室
石家庄市教育考试院
廊坊市招生办公室
华北石油招生办公室
张家口市教育考试院
承德市招生办公室
沧州市教育考试院
秦皇岛市教育考试院
邢台市招生办公室
保定市教育考试院
唐山市教育考试院
石家庄市教育考试院
邯郸市教育考试院

于占甲副主任
王志建
尹国利主任
刘宇光副主任
刘煜磊院长
闫晓升主任
张吉德副院长
杨晓冬副院长
武保春主任
周子良副院长
赵 强院长
程京敏副院长
霍自祥副院长

考生必读

本书由从事招生考试工作二十多年的志愿辅导专家编写，就是要帮助考生最大限度地规避风险，提高录取概率，使考生快速成为志愿填报高手。

本书自 2006 年面世以来，受到广大考生和家长的好评，也得到了考试院、各级招办众多专家的一致肯定。本书特聘请各市考试院（招办）主管高考招生的院长（主任）为顾问，广泛征集采纳他们的意见和建议，吸收他们在辅导考生志愿填报方面的经验和做法，为考生提供快速、直观、科学的志愿填报方法。本书包含文史、艺术、体育、对口等类别的录取数据统计分析，适合各类别考生志愿填报时参考。

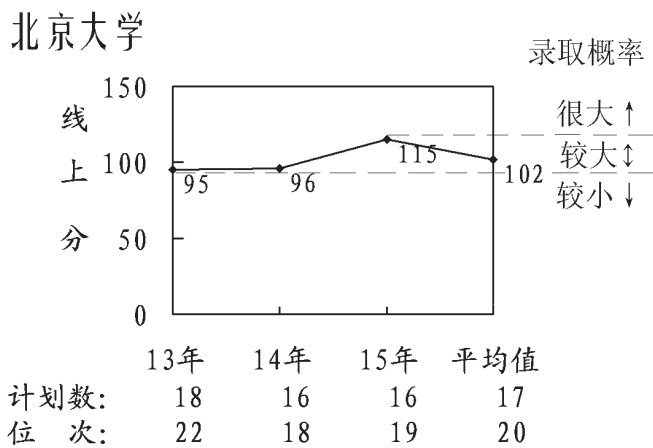
为了使考生能够发挥出应有的考试水平，我们还增加了家长如何为考生减压及考前准备的章节，希望能够对家长和考生有所帮助。

书中提出了许多全新的概念，其中最重要的就是“线上分”。

院校“线上分”就是某院校调档线与其所在批次录取控制分数线的差值。例如：河北省 2013 年文史类本科一批的录取控制分数线（俗称本一线）为 561 分，北京大学 2013 年调档线为 656 分，差值为 95 分（ $656-561=95$ ），我们就说 2013 年北京大学的“线上分”是 95 分（见下图）。通过对近几年院校招生录取资料进行分析、量化和汇总，计算出每年的院校“线上分”，绘制成直观图表，就成为本书的最大特色。曲线图将每所院校录取变化趋势一目了然地呈现在考生面前，对考生志愿填报有巨大的指导作用。

考生“线上分”就是考生高考成绩超过他所能达到批次最低控制分数线的值，如文史类某考生 2013 年高考成绩为 660 分，则该考生的本一“线上分”为 99 分（ $660-561=99$ ）。如果该考生填报了北京大学，一般就能被录取（ $99 > 95$ ）。

近三年“线上分”的平均值我们称作“线上均分”。（以上概念详解见第七章）



考生“线上分”是考生选院校的资本；院校“线上分”相当于院校当年的“价格”；“线上均分”就相当于院校近几年的平均“价格”。考生“线上分”达到或超过近几年院校“线上分”的最高值，被录取概率很大；考生“线上分”达到或超过近几年院校“线上分”的最低值，但低于近几年院校“线上分”的最高值，录取概率较大；考生“线上分”达不到近几年院校“线上分”的最低值，则录取概率较小。（参见上图）

本书招生院校是以 2015 年在河北省招生的院校为准。对于 2016 年新增的或减少的院校，请考生参看河北省教育考试院出版的《2016 年河北省普通高等学校招生计划》。

书中的基础数据均来源于河北省教育考试院公布的数据，虽然经过了认真校对，但由于数据量大，难免有遗漏和错误之处，欢迎批评指正。意见反馈邮箱：zytbgl@163.com。

未购买的考生可上淘宝邮购，手机淘宝可扫描封底二维码。

淘宝专卖店地址：<http://shop104142170.taobao.com>

祝所有考生考上满意的院校！

目 录

第一章 谈笑间，檣櫓灰飞烟灭——漫谈家长考前能做的事

- 一、减压进行时 (1)
- 二、高考前的应急预案和准备工作 (5)

第二章 易中天教授辅导志愿方法剖析

- 一、易中天教授辅导女儿志愿填报的方法 (8)
- 二、有利于考生发展是志愿填报的目的 (9)
- 三、考生是志愿填报的主体 (10)
- 四、志愿填报要有利于考生全面、协调、可持续发展 (10)
- 五、志愿填报要统筹兼顾，处理好兴趣、专业和学校的关系 (10)

第三章 做好前期准备工作是志愿填报的前提

- 一、志愿填报流程图 (12)
- 二、做好志愿填报前期准备工作 (13)
- 三、图解“平行志愿” (13)
- 四、“平行志愿”的优点 (17)
- 五、填报“平行志愿”考生存在的理解误区 (17)

第四章 定专业

- 一、考生有明确的目标专业 (19)
- 二、考生没有明确的目标专业 (19)

第五章 如何快速成为志愿填报的高手

- 一、计算考生选院校的资本：“线上分”或“线下分” (21)
- 二、利用“排名表”选择适合填报的院校范围 (21)
- 三、逐步缩小院校范围 (23)
- 四、参考“曲线图”，进一步估算录取概率 (23)
- 五、如何使用“位次” (23)
- 六、规避“平行志愿”风险，增加录取概率 (24)
- 七、关于征集志愿 (25)
- 八、贫困考生应关注的问题 (25)
- 九、少数民族考生应关注的问题 (26)

第六章 深入解读艺术、体育、对口招生简章，科学填报

- 一、艺术类 (27)
- 二、普通体育 (27)

三、对口招生	(28)
--------------	------

第七章 重要概念

一、调档线	(29)
二、线上分	(29)
三、线上均分	(30)
四、线下分	(30)
五、线下均分	(31)
六、位次	(31)
七、平均位次	(31)

第八章 院校排名表

一、2015 年本科提前批 A 院校“线上分”排名表	(32)
二、2015 年本科提前批 A 国防生院校“线上分”排名表	(32)
三、2015 年本科提前批 A 国家专项计划院校“线上分”排名表	(32)
四、2015 年本科提前批 B 国家专项计划院校“线上分”排名表	(33)
五、2015 年本科提前批 B 院校“线下分”排名表	(33)
六、2015 年本科提前批 B 定向院校“线下分”排名表	(34)
七、2015 年本科一批院校“线上分”排名表	(34)
八、2015 年本科一批地方专项计划院校“线上分”排名表	(37)
九、2015 年本科一批少数民族预科班院校“线上分”排名表	(37)
十、2015 年本科二批、本科三批院校“线下分”排名表	(37)
十一、2015 年专科提前批院校“线上分”排名表	(47)
十二、2015 年专科批院校“线上分”排名表	(47)
十三、2015 年声乐联考本科提前批 A 专业成绩“线上分”排名表	(56)
十四、2015 年声乐联考本科提前批 B 专业成绩“线上分”排名表	(56)
十五、2015 年声乐联考本科三批专业成绩“线上分”排名表	(57)
十六、2015 年声乐联考专科提前批专业成绩“线上分”排名表	(57)
十七、2015 年器乐联考本科提前批 A 专业成绩“线上分”排名表	(58)
十八、2015 年器乐联考本科提前批 B 专业成绩“线上分”排名表	(58)
十九、2015 年器乐联考本科三批专业成绩“线上分”排名表	(59)
二十、2015 年器乐联考专科提前批专业成绩“线上分”排名表	(59)
二十一、2015 年舞蹈联考本科提前批 A 专业成绩“线上分”排名表	(59)
二十二、2015 年舞蹈联考本科提前批 B 专业成绩“线上分”排名表	(59)
二十三、2015 年舞蹈联考本科三批专业成绩“线上分”排名表	(60)
二十四、2015 年舞蹈联考专科提前批专业成绩“线上分”排名表	(60)
二十五、2015 年美术联考本科提前批 A 专业成绩“线上分”排名表	(61)
二十六、2015 年美术联考本科提前批 B 专业成绩“线上分”排名表	(61)

二十七、2015 年美术联考本科三批专业成绩“线上分”排名表	(62)
二十八、2015 年美术联考专科提前批专业成绩“线上分”排名表	(64)
二十九、2015 年体育联考本科提前批 A 专业成绩“线上分”排名表	(66)
三十、2015 年体育联考本科提前批 B 专业成绩“线上分”排名表	(66)
三十一、2015 年体育联考本科三批专业成绩“线上分”排名表	(67)
三十二、2015 年体育联考专科提前批专业成绩“线上分”排名表	(67)
三十三、2015 年学前教育类对口本科院校“线上分”排名表	(68)
三十四、2015 年学前教育类对口专科院校“线上分”排名表	(68)
三十五、2015 年旅游类对口本科院校“线上分”排名表	(68)
三十六、2015 年旅游类对口专科院校“线上分”排名表	(68)
三十七、2015 年财经类对口本科院校“线上分”排名表	(68)
三十八、2015 年财经类对口专科院校“线上分”排名表	(68)
三十九、2015 年农林类对口本科院校“线上分”排名表	(69)
四十、2015 年农林类对口专科院校“线上分”排名表	(69)
四十一、2015 年畜牧兽医类对口本科院校“线上分”排名表	(69)
四十二、2015 年畜牧兽医类对口专科院校“线上分”排名表	(70)
四十三、2015 年机械类对口本科院校“线上分”排名表	(70)
四十四、2015 年机械类对口专科院校“线上分”排名表	(70)
四十五、2015 年电子电工类对口本科院校“线上分”排名表	(70)
四十六、2015 年电子电工类对口专科院校“线上分”排名表	(70)
四十七、2015 年建筑类对口本科院校“线上分”排名表	(71)
四十八、2015 年建筑类对口专科院校“线上分”排名表	(71)
四十九、2015 年计算机类对口本科院校“线上分”排名表	(71)
五十、2015 年计算机类对口专科院校“线上分”排名表	(71)
五十一、2015 年医学类对口本科院校“线上分”排名表	(72)
五十二、2015 年医学类对口专科院校“线上分”排名表	(72)

第九章 院校曲线图

一、本科提前批 A 院校“线上分”曲线图	(73)
二、本科提前批 A 国防生院校“线上分”曲线图	(76)
三、本科提前批 B 国家专项计划院校“线上分”曲线图	(77)
四、本科提前批 B 院校“线下分”曲线图	(81)
五、本科提前批 B 定向院校“线下分”曲线图	(83)
六、本科一批院校“线上分”曲线图	(83)
七、本科一批地方专项计划院校“线上分”曲线图	(98)
八、本科一批少数民族预科班院校“线上分”曲线图	(99)

九、本科二批、本科三批院校“线下分”曲线图	(100)
第十章 全国高校学科评估排名表	
人文社科类	(149)
理学	(159)
工学	(165)
农学	(181)
医学	(184)
管理学	(187)
艺术学	(190)

第一章 谈笑间，檣櫓灰飞烟灭

——漫谈家长考前能做的事

一、减压进行时

我常和女儿开玩笑，女儿也很受用，反倒是有些成年人把我说的玩笑话当真。以女儿高考成绩出来后为例，某大学为了争取女儿报考他们学校，许诺给予高额奖学金。可是我们综合考虑后，还是觉得北大更适合学文科的女儿。当某大学老师又打电话给我们做工作时，我说：“我家经济条件还可以，奖学金不是我们选择学校所考虑的主要因素。还有，我们家已有上某大学的，我们想换换口味。”一句“换换口味”的玩笑话，以至于后来又见到该老师时，她还在耿耿于怀，以为我对学校有意见。

开玩笑、讲故事是我和女儿交流的一种主要方式，它不仅是女儿成长过程中必要的调味剂，更是缓解紧张学习压力的放松剂。

女儿上高中一直住校，一个月才能回家一次，有段时间学习压力较大，考试之前和我说：没复习好，肯定要考砸等等。我说：“考砸了好！考砸了回来，想吃什么吃什么，想到哪儿吃到哪儿吃，想买什么就给买什么。相反，要是考好了就什么也没有了。”女儿纳闷了，人家都是考好了有奖励，哪有考砸了奖励的道理？我解释道：“考好了，成绩本身就是对你的奖励，考砸了才需要安慰。”女儿笑了。虽然每次女儿都说要考砸，其实总体上是越考越好。父母的理解，加上类似的玩笑，我想在一定程度上缓解了她学习上的焦虑情绪和压力。

女儿的各科成绩也时有波动，我对她说：“这次这科考得好点，下一次那科考得差点，很正常。成绩不可能都是一成不变的，有时还和试题难易有关系。”对于真“考砸了”的科目，我更有自己的独特解释：“考砸了好！你要是考了满分，这次考试对你来说就是白考。都考的是你会的，有什么意义？一加一等于二，二加二等于四，都考这样的题，你肯定得满分。考砸了，说明这科还有许多知识漏洞需要我们去弥补，总比到高考时漏洞暴露出来要好。”我想要达到的目的有两个：一是缓解她对于考砸了的科目的焦虑；二是告诉她要重视错题、不会做的题，弥补知识漏洞才是考试的真正目的。

女儿不是每科学得都好，她也有短板。比如一段时间历史就是她的短板，曾经满分一百的试卷只考六十多分，女儿有些着急。我就告诉她：“谁都会有短板。越是成绩低的科目越容易提高成绩，比如你的历史，从六十多分提高到七八十分很容易，因为一张试卷百分之七八十都是基础题，你只要把简单易学的基础题掌握了就能提高一大截儿。而要想从八十分提高到九十多分相对来说就不容易了。”

我还曾对女儿振振有词地说：“我有把坏事变成好事的能力，坏事到了我这儿立马变成好事，这是辩证法。事物都是有两面性的，有其好的一面必有其坏的一面；有其坏的一面就必有其好的一面。当我们遇到好事时，谨防乐极生悲；当我们遇到坏事时，要想到

‘塞翁失马，焉之非福？’那年咱家失窃，损失不小。促使我们下决心买房换到现在住的小区，这里不仅物业好，现在房价也升值了数倍，我要是见到当年那个小偷，我要好好请他撮一顿。”

上高中后，我嘱咐女儿最多的就两件事：锻炼身体和睡觉。我和她讲：“身体好，学习才能好。你爷爷就和我讲过，运动使新陈代谢加快，运动后的大脑最清醒。如果你觉得大脑不转弯了，就去跑两圈，回来准就清醒许多。所以，晨跑、体育课等体育锻炼时间不许偷懒。而且，跑步是锻炼身体效率最高的运动，不像打球等体育运动还要凑够人数，需要场地等等，你随时利用课间等很短的时间就能跑几圈。”我想我的话她是听了进去，女儿利用课间和同学打球、跑步，甚至去食堂打饭也跑着去，一方面锻炼了身体，一方面节约了时间。

我还常和她说：“学习要讲效率，而不是耗时间，尤其不能挤占睡觉的时间。熬夜学习，看似今天的学习时间长了，可是明天上课该犯困了，老师讲的没有听进去，下课需要更多的时间去补。这是恶性循环，是得不偿失的做法。”

女儿高中三年基本上没有熬过夜，中午还要睡上一觉，但又怕睡过了头，所以把手机、电子词典都上好闹铃。还怕不保险，就让我每天打电话叫她起床。我先把我的手机上好闹铃，等我的闹铃响起，我就给她打电话。她也不用接，直接挂断电话，我就知道她醒了。后来我又加了一项内容，打完电话紧接着给她发条信息，内容是我从网上精挑细选的适合她看的小笑话。我想：女儿睡得晕晕乎乎的，看了我发的笑话一笑，大脑也应该清醒一点，心情也会愉悦一点。

我和女儿之间都是在很轻松的状态下，在调侃中，就把那些看似很严肃的问题给解决了。我认为，高兴地学和不高兴地学，学习效率是不同的。学习是高智力活动。如果心情郁闷，大脑就受到抑制，原来应该会的也不会了，原来能记住的也记不住了。相反，心情愉悦，大脑就兴奋，思维活跃，就有可能来了灵感，不会的也会了，需要记忆的很快也就能记住。所以，高中三年我的主要工作就是逗女儿开心，帮她化解紧张、焦虑等不良情绪。女儿的高中同学都管她叫“淡定姐”，可能就是看到她不管考好考坏整天都是乐呵呵的，不怎么着急的样子。班主任老师也以她做榜样教育其他同学：“你看那个谁，人家该吃了吃，该睡了睡，你们都学着点。”

高二下学期随着学习的紧张程度进一步加大，女儿言谈话语中有些烦躁，有些抱怨。我一时也没有什么好办法去帮她化解，就想起借助讲故事的方式。我找了好长时间都没有找到合适的故事。直到有一天我突然在某学校阅览室的一本杂志中找到一篇文章，兴奋地像发现了宝贝，连忙用手机把它拍了下来。我给女儿说：“有篇文章不错，你看看。”女儿看后笑着问：“文章哪儿来的？”我向她说明了文章的出处，原先对该杂志不太感冒的她，好像对这本杂志连带着有了些好感。此后，我感觉到女儿在学习上少了急躁，多了淡定。这篇文章的原文如下：

范曾点醒朱军

蒋光宇

2008年奥运会临近开幕的那段日子，央视节目主持人朱军的工作很多。他被累得精疲

力尽，心情也十分烦躁。有一天，他忙里偷闲，前去看望已经多日没见的师傅范曾。

朱军一进门就开始抱怨：“先生，我最近快累死了！”范曾点头说：“是，你们最近肯定特忙！”“先生，累得我只想骂人！”先生问：“骂谁呀！”朱军满肚子的苦水，一脸沮丧地说：“其实我也不是真想骂谁，反正心里觉得累，就想骂人！”

先生看出了朱军的状态确实很糟糕，抽了口烟，慢条斯理地说：“那好办，回去找你们台长，告诉他，不干了，这就搞定了。你把自己累成这个样子干什么，你要是不好意思，我跟你们台长说去，我徒弟不干了，就跟我专心学画了。”说罢，先生自己上楼看书去了。

朱军一个人被晾在了楼下，愣住了，随后陷入了沉思。过了一阵子，朱军上楼找到了范曾，说：“我想通了。”范曾问：“怎么想通了？”朱军无奈地说：“我还得干。”

看自己的激将法让朱军恢复了理智，范曾语重心长地开导说：“要干，你就不要那么埋怨。埋怨你也干不好，你自己心里还不舒畅。这个事你又不不能不干，真让你选择干与不干，你肯定不会选择不干，你非要累的好像受了多大委屈似的？没人让你受委屈，你要不愿意干就算了。”

朱军听了范曾先生这一连串绕口令似的话，彻底被点醒了。从那以后，他改变了有时急功近利的烦躁心态，更加平和，更加任劳任怨了。他明白：埋怨，只能让自己对他人的态度恶劣，只能令他人讨厌。爱埋怨的心态，永远不如爱感谢的心态，爱埋怨的人生，永远不如爱感谢的人生。

高三下学期，女儿的学习成绩一直保持在一个较高的水平，如果正常发挥考上一流大学很有希望。这时，一个重要的课题摆在我们面前，那就是如何让孩子发挥出正常水平。美国射击名将马修·埃蒙斯在2004年雅典奥运会决赛中，前九枪领先对手3环之多，最后一枪却鬼使神差地把子弹打到了别人的靶子上，与金牌失之交臂。我想，他不是输在技术上，而是输在心理上。

高考和体育比赛一样，如何调节女儿的心理状态至关重要。首先，我和妻子约定，不给女儿设目标。我给女儿说得最多的是：“考上哪儿哪儿好。”我们不设目标，就是给孩子减压。老想着非要考上某某大学，压力过大就不容易发挥出水平。为此，我还以高考作文素材的名义写过一段话让女儿看。内容如下：“人生是一场马拉松，不是短跑。大学只是其中一站，有些人错过了大学，如小学学历的诺贝尔奖获得者莫言；有人上的只是个本三，却成了凤凰卫视著名主持人，他叫尉迟琳嘉；有人上的是普通本二，却开创了电子商务的新时代，他就是马云；当然，还有上了北大，创办了新东方学校的俞敏洪；更有甚者的是比尔·盖茨和乔布斯，他们都曾放弃上大学的权利。他们的成功是因为他们都是心怀梦想，锲而不舍的人。所以说，考上好大学不值得骄傲，考上一般大学也不必气馁。曾经跑在前面的懈怠了就会被后面的反超；原先落后的经过持续不断的努力，最终也能达到理想的终点，笑到最后的才是英雄。据统计，诺贝尔奖获得者平均年龄65岁。有人拼的是速度，也有人拼的是耐力。拼速度是需要天分的，拼耐力可以是后天培养的。我佩服有耐力的，佩服的是从无数次跌倒中还能爬起来的勇气，是坚持梦想永不放弃的精神。”

眼见离高考还有大约一个月的时候，女儿给我出了个难题。她向我抱怨，觉得时间不够用，什么都没准备好就该考试了，还有许多东西需要复习。

我想了两天没想明白如何回答她，时间已不容再想，因为如果女儿总是认为时间不够用而焦虑，会影响复习效率的。我打听到一位高中老师在辅导高三学生上经验丰富，就带着女儿的困惑去向他虚心请教。和这位老师的一番交流，让我茅塞顿开。结合这位老师的经验和我自己的理解和发挥，在脑海里形成了有针对性的答案。

我对女儿说：“我见到了一个常年送高三毕业班的非常好的老师，他的孩子上了北大，现在正在读研究生。我对他说了你的担心，他告诉我：时间对我们大家都是一样的，你觉得时间紧，别的同学也会有这样的感觉，他的孩子也曾这么想过，高考前有这样想法很正常。再给你几个月的时间你还是觉得没准备好。别想那么多，捡着重要的复习就行了。你都觉得没有准备好，那别人呢？”（言外之意成绩不错的你都说没准备好，那别人更没准备好。高考比的不就是比较优势吗？）女儿连连点头称是，从女儿的表情看，她已经释然了。

其实担心“时间不够，没有准备好”是考生考前普遍存在的焦虑情绪。女儿之所以马上释然了，是因为她听我这么一说，就会想：敢情大家都这么想，上了北大的也这么想过，那就不是我一个人的问题，老想着时间不够一点用也没有，还不如按部就班地复习为好。我在说正题之前先夸了夸老师和他的孩子，是为了更有说服力，更具权威性。其中有些夸张的成分，该老师的孩子不是上的北大，但也是全国一流的大学。

家长怕孩子考不好，孩子更怕。让孩子不再怕，孩子才能考得好。一天中午，我看手机报上的一篇报道，说在雅安地震灾区又出了两个猪坚强，救灾人员从废墟中扒出了两头活猪，这已是震后第45天，可以算是一个奇迹，只是它俩都从二师兄变成了大师兄。刚开始我没明白最后一句话是啥意思，稍一琢磨才恍然大悟：不就是猪八戒瘦成了孙悟空了嘛。我为编辑有创意的写法不禁哑然一笑。心想：可以和女儿当笑话说说。正想着，手机闹钟响了，到了每天叫女儿起床上课的时间。我随即摁了手机快捷键拨打了女儿的电话。

通常情况下，女儿听见手机铃声就会挂掉，今天却接了，第一句话就是：“没睡着。”我心想：马上要高考了，心里有事，焦虑睡不着很正常。但过于焦虑还是会影响休息和复习的。

我说：“没事，晚上再睡。”“困。我早就躺下了，就是没睡着。”“没事，喝点茶下午就不困了。”

我转移了话题，接着说道：“给你讲个好玩儿的事吧。”于是，我把雅安猪坚强的事和她说了。女儿听完后和我一样也笑了。我这时突然想到猪坚强正是缓解考前焦虑的好故事，我进一步发挥道：“还是胖子好啊，能坚持这么长时间。这也就是猪，要是人恐怕早给吓死了。人肯定在想：有没有人来救我？怎么还没人来救我？我是不是要死了？想着就这么死了该有多冤枉，想干的事都还没干。坚持不了多长时间，人就会因为精神高度紧张恐惧焦虑而死。猪却不一样，它不知道什么是死，也就无所谓恐惧，最多只是感到饿。人有时候应该像猪一样，什么也不想，傻点更长寿。这个故事还告诉我们，平时多储存些脂肪是多么重要，别再嚷嚷着减肥啦！”

女儿呵呵笑着说：“不给你说了，该上课去了。”

减压不是做一两次工作就能减下来的，必须要持续减压。虽然我们给女儿做了些思想工作，但仍嫌不够，还得祭出我的杀手锏——讲故事。我花了很长时间从网上找合适的故事。我觉得奥运冠军的故事里应该有适合的，因为他们都是因为技术和心理过硬才获得的

冠军。最后我从众多记者采访奥运冠军的视频中找到一段，很适合讲给女儿听。但是什么时候讲呢？讲早了，到高考时可能忘了；讲晚了消化不了，起不了作用。最后，我决定等到高考前两周再讲，不早不晚最合适。

我对女儿说：“最近看了一段记者采访奥运女冠军张山的视频很有意思。她参加的是飞碟射击比赛，在比赛中创造了连续 200 发 200 中的奥运奇迹。有记者问她：‘当你打完第 199 发的时候，你想什么来着？’张山回答道：‘我什么也没想。’张山说她当时的状态是：‘在赛前 15 分钟，上洗手间，拿枪拿子弹，射击，完了睡觉。’后来有的运动员问她：‘你怎么能睡得着？’她还是那句话：‘我就是什么都不想。’她其实是进入了一种忘我的状态，或者说是一种机器人的状态。至今，她的记录连她自己都没办法打破。”

女儿参加高考这几天，好像就是达到了忘我的状态，看书、吃饭、睡觉、考试，出奇地淡定，以至于我准备的许多应急预案都没了用武之地。考后我问她当时的状态，女儿答道：“我就是强迫自己不去想高考这件事。”在高考中，女儿发挥出了自己的水平，而且是超水平发挥，她的高考成绩是历次考试中考得最高的一次。

二、高考前的应急预案和准备工作

在高考前的三四月份我就在悄悄地做一些准备工作。借用毛主席的一句名言就是“不打无准备之仗”。

我一直在思考女儿考试期间有可能遇到哪些问题，如何解决这些问题。能考前解决的考前解决掉。有些问题有可能发生也有可能不会发生，但都要有应急预案。虽然我们都不盼着预案中的事件发生，但是一旦发生了，由于我们有应对措施，就会将事件的危害降到最低。如果没有预案，仓促应对，应对不得体的话，不仅不能减小危害，还有可能使危害扩大。

我最担心的主要有三个问题。第一个是担心女儿考试期间由于焦虑紧张而失眠，影响到第二天的考试。之所以有这个担心是因为我当年高考前一晚就失眠了。第二个担心是在女儿考试过程中如果遇到了自己不会的题怎么办。第三个担心是如果考试期间某一科发挥不好，如何安抚女儿，减小对后续考试科目的影响。

第二个担心的问题我是在考前交代注意事项时讲给女儿听的：“考试时要不惧战，还要不恋战，实在不会了就跳过去先做会的，有时间回头再做。”女儿答道：“我以往考试的时候，把大部分时间都用在做前面的基础题，保证基础题基本不出错，比如数学，我只给最后两道大题留二十分钟到半个小时。因为最后的两道大题都是比较有难度的，有些题即使给你一个小时你也不见得能作对。如果前面基础题都能答对，再加上后面两道大题不可能一分不得，加在一起就能达到一百三十分。语文作文我一般留出四十分钟，十分钟构思，半个小时写完。文综也是先易后难，有把握的政治、地理先答，最后再答历史。”女儿镇定的一番话让我吃了一惊，惊的是女儿说的话句句在理，她早就有了一整套科学的答题思路，难怪最近她每次考试都发挥得比较稳定。女儿的话也勾起了我的灵感，我接着女儿的话说：“你的答题策略很好，一张卷子别总想着都答上来得满分，这是不可能的，出题老师要是让你们都得了满分，那说明他无能。”我开起了出题老师的玩笑。

看来我的这个担心是多余的，我从中看到了一个正在成熟的女儿。实际上，不是我打消了女儿的担心，而是女儿的表现打消了我的担心。

其他两个担心的问题虽然未必发生，但在我心里也做了预案。

如果女儿高考期间真失眠了，我就会告诉她：“许多考生都会失眠，这毕竟是高考。人在遇到大事的时候，两天不睡觉都不会困（女儿不可能两天一点都不睡）。有高考考试在，你不会困的。如果怕不行，就喝点茶或者咖啡，不会有影响的。”我还会自揭老底：“我高考的时候，两天都失眠，既没喝茶也没喝咖啡，也没见影响到考试。”

如果女儿高考某一科考下来觉得答得不顺手、不好，我就会告诉她：“我在考点外听到穿某重点中学衣服的考生说今年的题有难度，某某题没做出来。”我甚至还会撒个小谎，对她说：“某某同学（女儿最要好的同学，学习也很好）的爸爸给我打来电话，我问他女儿考得怎么样，他说考得不好，某某题也没做出来。”当然，预案就是预案，还是需要根据实际情况临场发挥，善意的谎言有时也是必须要有的。

作为一个在招生战线工作了二十多年的老招生，我对考试可谓再熟悉不过了，可面对自己的女儿高考，还是发现有许多在工作中没有想过的问题。但多年的组织考试的经验还是给女儿参加考试有所帮助。

高考前我们预定了离考点最近的宾馆，为了减少干扰，挑选了不临街的房间。我亲自步行计算出从宾馆到考点的时间，以便合理安排作息时间。考虑到考试时考点门口肯定是车多、停车难，于是就确定了步行去考试的方案，以保证女儿能够从容按时到达考点。

考试期间为了节省时间，吃饭问题就近解决。早餐在宾馆吃，中午在回宾馆的路上找一家干净卫生的饭店，赶在中午之前先去占座点菜，计算好女儿和孩儿她妈到饭店的时间，跟饭店服务员说好按点上菜，节约出时间好让女儿回宾馆多休息一会儿。饭菜选择都是清淡好消化的，荤素搭配。

考试文具严格按考生守则中让带的才带，我事先给女儿买了几根最好的碳素笔芯；橡皮两块；2B铅笔两根，削成鸭嘴状，可以方便快速地填涂答题卡，铅笔两头都削，相当于有了四根铅笔，防止铅芯折断后没得用；一只事先装好铅芯的圆规；一套三角板和直尺；一包用来擦汗的餐巾纸；再有就是必带的准考证、身份证和条形码。每次去考点之前我们都要帮她再仔细检查一遍，同时还会对她搜身，防止手机、记笔记的纸条遗忘在衣兜里。

在以往的考试中就发生过这种情况，考生无意间将违禁品带到考场中，考试期间掏东西带了出来，结果被监考老师发现后记为违纪。朋友的孩子，带了一个垫板进了考场，发现考生守则中没有说让带，心里就一直惴惴不安，也不敢问监考，怕记为违纪，一直用试卷掩饰，结果影响到考试发挥。其实考试期间，只要是考生守则中没有明令禁止的，只要是和考试无关的物品一般都不算违纪，比如：纸巾、饮料、垫板等虽然考生守则中没有标明，也是可以带的。

考试前一天，我对女儿进行了考前教育：“考试期间，有任何疑问先问监考老师。只要不是试题答案，监考老师都会给你解答的（女儿窃笑）。准考证号、姓名写错了也没关系，改对了就行。现在阅卷也都人性化管理，只要不是改答案，一些技术上的错误都会给你处理的。一句话：有事问老师。”我说这些为的是防止女儿因为一些小的差错引起不必要的恐慌，进而影响考试。

“发完试卷，一定要检查一下试卷的页数和题数是否与监考老师公布的一致，防止由于印刷的原因缺题少页。答题提示音响之前，把准考证号、姓名等写好，条形码贴好，但是一定不要着急答题，提前答题算违纪，可利用富裕的时间审题。考试结束提示音响后，也一定不要再答题，再答题也算违纪，只要是违纪该科就是零分，不要因小失大。”

考试期间，我担心的失眠问题没有发生。女儿睡觉休息一直很好，每天中午女儿也要睡上一小时。这要归功于妻子，妻子这几天一直和女儿睡在一起。妻子悄悄地告诉我：“开始她还翻来覆去地睡不着，我就用手在她身上一搭，一会儿就着了。”妈妈搂着睡觉，哪儿还会失眠呢。

考试前一般家长都会说“别紧张”、“放松点”等等类似的话，我认为这些都是负面词汇，越说越是在提醒考生“要紧张”、“别放松”。就像赵本山小品中的那句经典台词：“我叫不紧张。”电视节目《最强大脑》第四期中有一对双胞胎在挑战中失利了，节目中原自信比弟弟强的哥哥反而比弟弟出的错多。作为嘉宾的中国羽毛球队总教练李永波事后总结指出，主持人挑战前问了哥哥一句“你紧张吗？”，恰恰是他们失败的重要原因之一，作为运动员也是最忌讳在上场前说类似的话的。

要想考生不紧张，首先家长要不紧张，不说负面的词汇。因为情绪是互相感染的，你放松她也放松，你紧张她也紧张，情绪不仅能通过语言影响他人，还会通过表情、语音语调、动作等传达给他人。只是嘴上说“不紧张”不行，还要做到身心合一。要做到这一点就必须扎扎实实做好准备工作，即使最坏的情况发生了，我们还有应急预案，心里有底才会真的不紧张。

考试期间，作为家长的我不仅一点不紧张，还有决战前的兴奋，因为有预案在。我当时的表现可以用谈笑风生来形容。在女儿休息的时候，不说与考试有关的事，而是讲讲最近有意思的新闻，开开玩笑，或者说个笑话。我是在用情绪影响情绪。

考试期间，亲戚朋友们来电问候情况，这些我们直到高考完了才告诉女儿，以免分她的心。

每科考完，我从女儿平静的表情就能看出她考得很顺利，所以我们也不问考试情况。考完了的科目好坏已定，多问无益，多问有害，正所谓“好奇害死人”。女儿忍不住提起，我还会打断她：“过去的不说了，准备下一科吧。”

两天的考试都很顺利，虽然预案一个也没启用，但我依然不后悔所做的准备。