

成杰 小芳 编著

帮你高考成功

高考的信息和谋略

帮助孩子
高考成功的诀窍

名牌大学与热门专业

哪个更重要

今后高考怎么考

高考复习的策略

高考状元有无学习秘诀



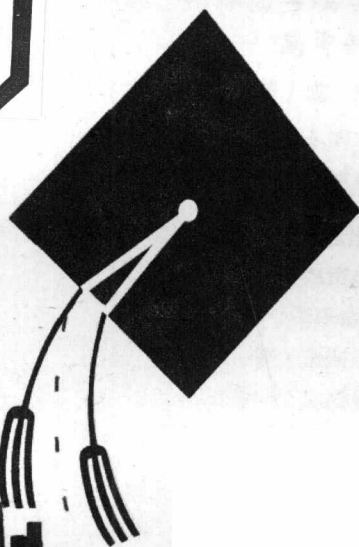
文匯出版社

成杰 小芳 编著

帮你高考成功

高考的信息和谋略

G632.474
C718:1



文匯出版社

图书在版编目(CIP)数据

帮你高考成功: 高考的信息和谋略/成杰,小芳编著.
—上海:文汇出版社,1999.12
ISBN 7-80531-698-8

I. 帮… II. ①成… ②小… III. 毕业生-高中-
升学参考资料 IV. 6637.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 67349 号

帮你高考成功

——高考的信息和谋略

编 著 / 成 杰 小 芳

责任编辑 / 车明玉

封面装帧 / 周夏萍

出版发行 / 文汇出版社

上海市虎丘路 50 号

(邮政编码 200002)

经 销 / 全国新华书店

印刷装订 / 上海长阳印刷厂

版 次 / 1999 年 12 月第 1 版

印 次 / 2000 年 2 月第 2 次印刷

开 本 / 850×1168 1/32

字 数 / 265 000

印 张 / 9.75

印 数 / 5101—10200

ISBN7—80531—698—8/G·388

定 价 / 12.00 元

前言

七月的**高考**,决定着三百多万考生的命运,也拧紧了每位考生家长的神经。如何才能获得**高考**成功,跨进理想的大学之门,乃是缠绕于无数考生和家长心头的一个重大难题。

根据全国近十年来一项规模最大的关于青少年教育问题的调查,绝大多数家长望子成龙望女成凤的心情更加迫切,对孩子未来职业或学历的期望值愈来愈高。40%以上的家长希望子女能成为企事业单位的管理人员、干部、技术人员、大学教师、科研人员、医生等,只有1%的家长认为可让自己的孩子当工人或一般工作人员;62%的家长认为自己的孩子应当具有大专以上学历,比10年前提高了10个百分点;27%的家长希望孩子能有硕士或博士学位,而10年前仅有4%。读了这些数据,对每年七月爆发的“**高考**大战”为何会愈演愈烈就不难理解了。能否进入高等学府深造完全取决于**高考**一战,全国每年参加**高考**的学生有三百多万人,加上考生的家长、亲友和老师,投入这场战争的有数千万人之多,称之为“大战”当不为过。一人成功,全家幸福;一人失败,举家不欢。

何以如此?究其缘由,大致有如下几点:

其一,随着知识经济冲击波的涌来,中国经济的增长方式将告别粗放型,劳动、资本、技术这三个要素中的技术要素正日益成为经济增长的支撑点。重视知识、渴求人才已成为当今社会的

普遍共识,学历、文凭在就业市场被炒得炙手可热。

其二,“手术刀不如剃头刀”、“造原子弹不如卖茶叶蛋”的脑体倒挂现象终成历史,财富的天平开始向知识分子倾斜,文化素质正成为决定个人收入高低的决定性因素之一。深圳市统计信息局的一项调查显示,中专以上文化程度阶层的收入是高中以下文化阶层的 3.42 倍。根据上海市、广东省、江苏省城市社会经济调查队的一项抽样调查,在两省一市家庭年收入 10 万元以上的高收入人群中,高级管理人员、科技人员所占的比例在不断增大。在重庆市,1997 年中专以上文化程度为主的高收入户可支配收入达 9806 元,比上年增长 12.3%;以中学文化程度为主的低收入户为 2683 元,比上年下降 2.7%;高低收入的差距日益扩大。

其三,今日高中毕业生的家长多为当初上山下乡的知识青年,这些曾被冠以“知识青年”的家长是在文化荒芜年代成长起来的一代,其实并没有学到多少知识。失之愈多,需求愈烈。那种因难以弥补的知识缺乏所形成的对知识的渴望,便以一种难以想象的强烈施加在下一代身上,近乎偏执地追求智力的发展,迫切希望子女能圆上自己的大学梦。

其四,如今的高中生基本上都是独生子女,不像过去的多子女家庭,可以让子女自由竞争、优胜劣汰。一个孩子成功就是百分之一百成功,一个孩子失败就是百分之一百失败。家长们被逼上一个孤注一掷的境地,神经难免有点脆弱。难怪许多家长宁肯自己节衣缩食,在子女教育的投资上,却一掷几千元数万元都在所不惜。可是,愿望并不等于现实,欲将良好的愿望化为美好的现实,需要智慧、知识、方法和努力。

如何提高学习成绩?怎样增强记忆能力?独生子女教育有何特点?如何进行升学复习更有效?怎样填报高考志愿才能增加录取机会?名牌大学、热门专业哪个更重要?高考应试有无锦囊妙计?教育部新近推出的“3+X”高考改革方案重点考什么?如何提高综合素质?……所有这些,作者均依据来自权威机构的信息,以及自己多年指导高考的经验和研究成果,在书中一一加以介绍。阅读本书可使你全面了解高考,明察高考改革的最新动向,掌握提高学习成绩的各种科学方法和确保高考成功的种种谋略。本书主要为高中学生及其家长所写,高中教师也能从中获取有用的信息。

书中存在的不足之处,请读者批评指正。

作 者

1999年10月

目 录

前言	(1)
----------	-------

一、了解高中生的特点	(1)
------------------	-------

● 高中生的生理特点	(3)
● 高中生的心理特征	(5)
● 高中生的学习	(9)
● 独生子女的心理与教育	(13)
● 男女孩的智力有无差异	(17)
● 非智力因素比智力更重要	(21)
● 选文科还是选理科	(27)
● 文化低的家长也能帮助孩子成功	(30)

二、提高学习成绩的秘诀	(33)
-------------------	--------

● 认识神奇的大脑	(35)
● 设定一个奋斗目标	(40)
● 保持对学习的兴趣	(42)
● 营造宽松的学习环境	(45)
● 学习要有计划性	(48)
● 学习要专心致志	(52)

- 课堂学习效率是关键 (54)
- 提高记忆能力的方法 (57)
- 自编错解集 (66)
- 攻克薄弱学科的方法 (68)
- 适合大脑特点的高效学习方式 (71)
- 是否要请家教 (73)
- 成绩上升时的表扬法 (75)
- 成绩下降时的激励法 (77)
- 成绩停滞不前时怎么办 (81)
- 功夫在课外 (83)
- 三、今后高考怎么考 (87)**
 - 高考改革势在必行 (89)
 - 高考内容改革的新走向 (92)
 - 高考形式改革的框架 (95)
 - 高考将加大能力考查力度 (97)
 - 什么是“3+X”高考方案 (100)
 - 广东省试行“3+X”高考面面观 (102)
 - “综合科目”考什么 (106)
 - “两次高考”怎么考 (111)
 - 靠面试进大学,高考成绩作参考 (114)
 - 专家点评全国高考卷各科试题 (116)
 - 专家点评上海高考卷各科试题 (122)
 - 今后高考取得好成绩的新思路 (144)

(255)..... “问题”致胜材料库 ●

四、大学招生信息 (147)

(757) ● 高校增加招生人数的情况 (149)

(959) ● 录取分数线是怎样划定的 (150)

(335) ● 上大学开支需多少 (152)

(489) ● 录取经济困难考生入学的政策 (155)

(939) ● 什么是网上录取 (159)

(838) ● 上海考生报考外地高校的优惠政策 (161)

(540) ● 高等职业技术学院招生信息 (163)

(545) ● 全国各地高考录取分数线 (167)

(444)..... “致胜材料库” ●

五、怎样明智地填报高考志愿 (191)

(448) ● 21 世纪初国家需要哪些专门人才 (193)

(520) ● 未来谁能拿高薪 (195)

(425) ● 人才市场日益看重综合素质 (197)

(929) ● 了解高校专业的职业方向 (199)

● 正确认识自己是填报志愿的基础 (202)

(929) ● 名牌大学和热门专业哪个更重要 (206)

(165) ● 对“热门专业”要冷静分析 (209)

(303) ● 填报志愿时如何估计考生的成绩 (212)

(609) ● 选好第一志愿最重要 (216)

(508) ● 不同志愿之间要有坡度 (219)

(525) ● 填写“不服从调剂”的风险 (221)

(544) ● 女生填报志愿时的注意事项 (223)

- 家长怎样当好“顾问” (225)

六、高考复习的策略 (227)

- 制定一个复习计划 (229)

- 掌握基础知识最重要 (232)

- 注重知识的综合应用 (234)

- 加强测试后的反思 (236)

- 牢牢掌握复习的主动权 (238)

- 注意劳逸结合 (240)

- 合理安排最后半个月 (242)

- 怎样克服“高考焦虑症” (244)

- 心理自我调节的方法 (246)

- 高考前夕的准备工作 (248)

- 高考期间的成功要领 (250)

- 锦囊妙计四则 (254)

- 高考答题的技巧 (256)

七、发榜前后 (259)

- 如何安排等待发榜的日子 (261)

- 一榜不能定终身 (263)

- 逆境中孕育着更大利益的种子 (266)

- 青年成才的“立交桥” (268)

- 关于高等教育的学历问题 (272)

- 做一个笑在最后的人 (274)

附录一	1998 年普通高等学校招收保送生 综合能力测试	(277)
附录二	1999 年普通高等学校招收保送生 综合能力测试	(290)
后 记		(300)

点林野生陆生中高 ●

点林野生陆生中高 ●

一、了解高中生的特点

林野生陆生中高 ●

点林野生陆生中高 ●

- 高中生的生理特点
- 高中生的心理特征
- 高中生的学习
- 独生子女的心理与教育
- 男女孩的智力有无差异
- 非智力因素比智力更重要
- 选文科还是选理科
- 文化低的家长也能帮助孩子成功

● 高中生的生理特点

孩子从出生到成熟大致可分为六个时期：乳儿期（0—1岁），婴儿期（1—3岁），幼儿期（3—6、7岁），童年期（6、7—11、12岁），少年期（11、12—14、15岁），青年初期（14、15—17、18岁）。我国高中生的年龄大多数在15—18岁的范围内，属于青年初期。高中生的生理发展，正处于青春发育末期，是人体发育成熟的阶段，也是身体发展的定型阶段。在这个时期中，人体整体生长发育在经过青春期的急剧发育后，已进入相对稳定阶段，人体内的组织与器官的机能亦逐步达到成熟水平。

高中生的生理特点主要有：

(1) 高中生的骨骼已基本骨化，支撑力大大加强。高中阶段的形态发育进入生长缓慢期。到18岁末，男生的身高已接近成人水平，女生的身高则已停止生长。高中生的胸腔显著增长，肺活量也随之增大，到19岁左右可达到成人水平，是呼吸系统发育的重要阶段。17、18岁的高中生心脏重量接近成人水平，以后还会稍有增长，到30—40岁时心脏的大小即固定下来。高中生血管的发育落后于心脏发育，血管口径相对血流量来说过于狭窄，阻力增大，容易出现血压高的现象。这是发育过程中的一种暂时现象，随着年龄增大，这种现象会自然消失。我国男女青年在19岁左右血压渐趋稳定，逐步达到成人的协调状态。

(2) 脑和神经系统基本成熟。脑的生长到12岁时就基本完成，这时脑的重量已达到成人水平，容积也接近成人水平。此后，脑

的重量和容积虽然增加很少,但是皮层细胞的机能则发展迅速。一直到 20 岁左右,脑细胞的内部结构和机能一直在进行复杂的分化,脑的沟回增多、加深,神经的联络纤维在数量上迅速增加。联络神经元的结构和皮层细胞的结构机能在迅速发展,从而构成联想、概括和抽象思维的物质基础,为高中阶段系统深入地学习高难度的知识提供了有利条件。16、17 岁后的高中生,由于人体内抑制机制的发展,兴奋和抑制过程基本平衡,这具体体现为高中生比初中生能更好地控制自己的行为。不过,高中生的情绪仍有不稳定的一面,神经系统也容易疲劳。脑和神经系统的完全成熟,要到 20—25 岁以后。脑和神经系统的基本成熟,为高中生完成更加繁重的学习任务 and 适应更加复杂的生活环境提供了可能性。但是,高中生尚处于由不成熟走向成熟的过渡阶段,因此进行有针对性的教育,合理安排时间,注意劳逸结合,对他们身心健康成长十分重要。

(3) 性机能的发育基本成熟。高中阶段的男女生在体态上已表现出明显的两性差异。男生在 15 岁左右进入变声期,声调变得粗而低沉。18 岁左右的男生喉结已经突出,胡须从上唇扩展到下颏,开始形成肩宽体壮的男子汉形象。这阶段的女生的声调则变得尖细高亢,乳房已经隆起,骨盆长得宽大,开始显露出女性的风姿。由于性激素的分泌和性器官的成熟,高中生已有性的生理冲动,从而扰乱了原来的心理平衡。高中生已经意识到自己的身体形态已与成人无异,因而成年人的一切行为都是可以仿效的;同时,由于他们的心理尚未成熟,又不能正确控制自己的行为,常常会做出一些不能为社会、学校和家庭所接纳的行为。高中生的早恋便是在这种情况下所出现的行为。这个时期的高中生正经历着生理、心理和社会性的重要调整,家长需要格外关心自己的孩子,并帮助他们正确处理好面临的各種新问题。

● 高中生的心理特征

高中生处于向成人过渡的重要阶段，他们的智力发展已接近成熟，在观察事物时能透过事物的表面现象分析其实质。高中生的心理特点主要有：

(1) 抽象逻辑思维从“经验型”向“理论型”急剧转化。高中生已能撇开具体事物，运用抽象的概念进行逻辑思维，抽象逻辑思维的科学性理论性更强，思维步骤更完整。他们已能按照提出问题、明确问题、作出假设、制定解决问题的方案、实施方案、检验假设的完整过程去解决问题。高中生理论思维的发展促进了辩证思维的发展，从而出现了抽象逻辑思维与辩证思维互相促进、协调发展的局面。高中生基本上能够运用全面的、发展的、联系的观点去分析解决问题。

例如，在以《巴黎圣母院》中的钟楼怪人卡西莫多为对象，回答“美”与“丑”的问题时，初一学生的回答是：“卡西莫多这个人很好，因为一个人只要心灵美就行了。”处于用“个别性判断”对事物的个别性格作出判断的初级阶段。初三学生的回答是：“我们认为卡西莫多这样的人，如从外表看是丑的，但从他的行为和心灵看是美的。”已发展到用“特殊性判断”对事物的特殊性格作出判断的阶段。有的高二学生则回答道：“卡西莫多这个人从外表看是丑的，但他有一颗美的心灵，心灵美比外貌美更重要。如果一个人有美丽的外表，但灵魂却是肮脏的，那他是丑恶的。”他们已能认识到“美”与“丑”既对立又统一，并且在一定条件下可

以相互转化这样一个具有普遍性的结论。

(2) 情感日益深厚、稳定,变得比较复杂,并且具有含而不露的闭锁性。高中生正处在多梦的年龄阶段,几乎人类所具有的各种情感都可在高中生身上体现出来,并且各种情感的强度不一,有不同层次。例如,哀有失望、难过、悲伤、哀痛、绝望之分。高中生的情感体验具有持续时间长、稳定程度高的特点。高中生的情感体验存在着很大的个性差异和性别差异。同是忧虑,有人似林黛玉般郁郁寡欢,有人如范仲淹般深沉宽广。同是消极情感体验,男生倾向于怒发冲冠,女生倾向于悲哀和惧怕。同样的日常心境的感知,外向型学生常常被兴奋、乐观所笼罩,内向型学生则易为忧郁、悲伤所感染。高中生在情感表现上具有含而不露和波动性大的特点。如有的学生虽然对某个异性同学萌发了爱慕之情,却故意装作贬低、冷落人家的姿态。许多高中生顺利时就得意忘形,受挫时则垂头丧气,很容易走极端。有人对高中生进行过调查,发现 70% 的人的情绪都是经常两极波动的。

(3) 独立意识增强。高中生对个人行为的独立性提出了更高的要求。他们要求独立支配自己的时间,独立选择朋友和休闲的方式。这种独立性在专制的家庭里有时会导致尖锐的冲突。虽然品性良好的父母依然是高中生的榜样,但是他们对父母的认同程度比以前减弱了,不再像童年那样,绝对地、不加批判地以父母为榜样。相反,他们对于父母行为中的缺点和错误,会强烈地感到羞耻和痛苦。高中生在追求独立的同时,他们依然需要父母的生活经验和帮助,最希望将父母当作朋友和参谋。高中生认为,与父母相处比与朋友相处更难,心理上也不太亲密。在高中生的心目中,在不同的活动领域中家长和朋友具有不同的重要性。在自由交往、外出旅游、娱乐和消费方面,高中生喜欢与同学