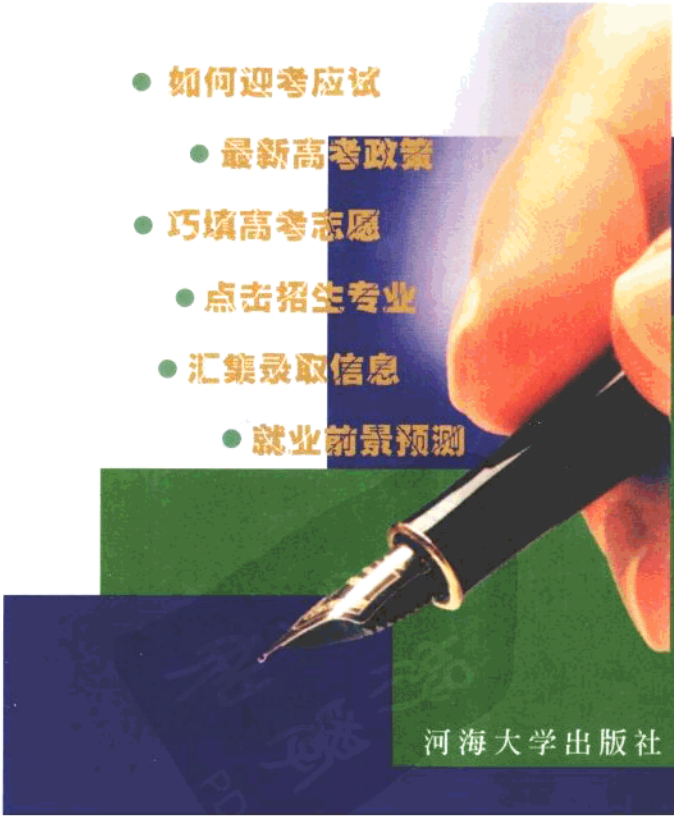
给你一个支点

专家教你填志愿

高考2002

主编 黄细良 李和渝

- 如何迎考应试
- 最新高考政策
- 巧填高考志愿
- 点击招生专业
- 汇集录取信息
- 就业前景预测



河海大学出版社

前　言

春江水暖鸭先知，又近学子高考时。

高考，是考生及其家庭的头等大事，是鉴定每一届学子“十年寒窗”奋斗结果的“试金石”。尽管近年来国内高校连年扩招，高教大众化已经使千家万户的孩子圆了大学梦，但对考生而言，没有一个人会掉以轻心。考生和家长们都知道：每多挣一分，入学就多了一分希望。

但是，许多考生及其家长又不知道、或者说不是十分清楚地知道，要跨进高等学府，考分并不是惟一重要的阶梯。在现行录取体制下，高考志愿填报得准确与否，也直接关系到考生能否被录取。由于填报志愿或是在考前进行；或是在考后、成绩揭晓前进行；或是在考后、成绩揭晓后进行，按前两种方式填报，考生必须在预测考分的前提下，以自己预期获得的成绩做“押注式”的志愿选择；即使是成绩揭晓后填报，也要防止志愿集中，同分拥挤而撞车。这就使得填报志愿变得很难：我的升学目标是什么？仅仅是入学，还是就读一所理想的高校？我的专业选择是什么？是顺从自己的兴趣爱好，还是看重职业导向？怎样才能做到准确定位？学校和专业哪个更重要？怎样才能做到拉开梯度？冷门和热门为何会转化？

看到刊载着数百所招生院校和专业的招生计划表，不少家长显得一筹莫展、束手无策，简直不知道怎样才能从中选出适合自己孩子的院校和专业志愿，即使选定了目标，也很难科学合理地将其填进高考志愿表那几十个空格。因此，每年在高校录取现场就出现了“高分落榜”、“高分低录”、“拒服从志愿退档”、“一窝蜂挤热门撞车”、“放弃民办痛失本科”等明显由于填报志愿不当而导致的痛苦。但是，也有众多考生由于入学定位准确、志愿兼收并蓄、梯度承接妥当、专业选择合理，因而顺利地、或者是幸运地跨进了高等学府的殿堂。甚至，在相同的考分条件下，由于志愿选择的准确或不准确，产生了“金榜题名”或“名落孙山”的不同结果。

选准志愿，等于为高考加分！在考卷上多考出一分不容易，但在专家的指导下，掌握填报志愿的技巧和方法，提高志愿的“命中率”，是每一个家庭都可以做到的。这也是我们撰写本书的目的——为你打造一把开启高考志愿神秘之门的“金钥匙”。如果说，良好的开端就是成功的一半，那么填报志愿就是高考的开端；如果说，有一个支点可以撬起整个地球，那么本书就是你的支点。

参与本书撰写的既有南京大学、东南大学、南京理工大学、河海大学、南京林业大学等重点高校长期从事招生工作的专家，他们大都在招生、培养、就业指导等领域从业15年以上；也有主流媒体《南京日报》连续15年进驻江苏高校录取现场做招生报道的资深记者。因此，本书是一部站在考生的立场上，以专家的视角、专业的方法指导

高考志愿填报、具有较强的权威性和操作性的著作。是广大考生填报升学志愿、家长和中学老师指导考生正确选择高考志愿的必备工具书。

本书共分八章。第一章《你可以考得更好》，是向考生介绍如何迎考应试；第二章《政策集装箱》，汇总了有关高考招生的各类政策、规定等；第三章《专家教你填志愿》，详细介绍填报志愿的思路、方法、技巧；第四章《走出误区》，是为考生及其家长填报志愿释疑解惑；第五章《职场导航》，对今后高校毕业生就业前景做了分析；第六章《典型案例剖析》，是对志愿咨询和录取现场实例的解读；第七章《撩开专业面纱》，介绍高校不同专业的培养目标、课程体系和就业方向；第八章《信息长廊》，集纳了近年高校招生分数线、考生志愿分布以及录取数据等各类信息。本书的逻辑框架是，以指导如何填报志愿为中心内容，其他章节所述作为正确填报志愿的必知内容和必备条件，围绕中心内容展开。了解这一框架，对考生阅读本书当有帮助。

由于本书撰写时间仓促，难免有疏漏和不足之处，敬请同仁和广大读者批评、指正，以便我们今后再版时进一步充实、完善。

编 者

2002年3月

目 录

第一章 你可以考得更好

一、考前如何复习 …… 1
二、保持复习期间的均衡营养 …… 3
三、注意考试期间的饮食 …… 5
四、进行必要的体育锻炼 …… 7
五、心理素质的训练 …… 8
六、考试防“怯场” …… 10
七、发挥最佳水平 …… 11
八、保证休息 …… 14
九、如何对待第一科考试 …… 15

第二章 政策“集装箱”

一、政策是试金石 …… 17
二、招生政策涵盖的主要方面 …… 18
三、招生录取三原则 …… 18
四、正确对待“择优” …… 18
五、坚持以文化统考为主要选拔形式 …… 20
六、坚持公平、公正、公开 …… 21
七、普通高校现行招生录取体制 …… 22
八、招生办的监督作用 …… 22

此为试读,需要完整PDF请访问: www.ertongbook

九、高校招生自主权限 …… 23
十、纪检监察功能 …… 24
十一、招生录取程序 …… 25
十二、现场录取运作流程图 …… 26
十三、远程录取运作流程图 …… 28
十四、录取运作流程的时间划分 …… 29
十五、照顾性政策规定 …… 30
十六、残疾考生的录取 …… 32
十七、政策调整 …… 33
十八、报考军校有哪些规定 …… 34
十九、国防生是怎么回事 …… 35
二十、远程网上录取时院校如何操作 …… 35
二十一、自主录取是怎么回事 …… 36

第三章 专家教你填志愿

一、如何给自己正确定位 …… 39
二、填报志愿六原则 …… 41
三、影响志愿填报的五种心态 …… 42
四、填报志愿必须处理好八种关系 …… 43
五、填报志愿必须掌握的四种方法 …… 45
六、考生应正确对待家长、亲友和老师对填报志愿的建议 … 46
七、退档原因分析 …… 49
八、艺术类考生如何填报高考志愿 …… 50
九、体育类考生如何填报高考志愿 …… 51
十、未投档的原因 …… 52
十一、填报志愿要有梯度 …… 53
十二、怎样选择专业 …… 54
十三、慎重填报服从志愿 …… 55

十四、如何选报单独招生院校 …… 56
十五、如何选报民办院校 …… 57
十六、如何选报广播电视大学 …… 58
十七、如何选报高等职业技术教育院校 …… 59
十八、如何选报“网上大学” …… 60
十九、“3+X”(X=大综合)时如何选报专业志愿 …… 61
二十、怎么看待每年的“录取分数线” …… 62
二十一、如何填报第一志愿 …… 63
二十二、两次填报志愿的好处 …… 65
二十三、尊重自己的兴趣 …… 65
二十四、兼顾自己的性格 …… 67
二十五、填报志愿要考虑性别差异 …… 68
二十六、如何阅读“招生考试报”上的招生计划 …… 70
二十七、“3+X”考试有哪几种类型 …… 71
二十八、电子档案与志愿填报 …… 71
二十九、选择院校和选择专业的关系 …… 72
三十、高考志愿表如何操作 …… 73

第四章 走出误区

一、高分考生落榜的五大原因 …… 77
二、什么是好专业 …… 81
三、花钱就能上大学吗 …… 82
四、求学还是求职 …… 83
五、热门专业与就业 …… 85
六、选择专业不能顾名思义 …… 86
七、选择学校所在地不等于选择就业地区 …… 87
八、志愿与高考成绩哪个更重要 …… 88
九、经济困难考生不影响填报高考志愿 …… 88

第五章 职场导航

一、近几年就业状况及专业需求情况分析 …… 90
二、考生如何解读毕业生就业信息 …… 95
三、加入 WTO 对传统就业的冲击 …… 98
四、加入 WTO 后人才的需求情况 …… 99
五、我国与其他国家在人才结构上的差距 …… 100
六、面对职场形势的变化，你应注意什么 …… 101

第六章 案例分析

一、考分、志愿定录取 …… 107
二、勿以“好恶”论专业 …… 108
三、珍惜“最短的木板” …… 109
四、“多一条路”如何走 …… 111
五、盲目“押宝”风险大 …… 112
六、力争登上“末班车” …… 114
七、两次报考看“大盘” …… 115
八、兼收并蓄视野宽 …… 117
九、“田忌赛马”未必赢 …… 118
十、“低分入学”去不去 …… 119

第七章 撩开专业的面纱

一、哲学类 …… 121
二、经济学类 …… 123
三、法学类 …… 125
四、教育学类 …… 131
五、文学类 …… 136
六、历史学类 …… 141

七、理学类 …… 145
八、工学类 …… 159
九、农学类 …… 198
十、医学类 …… 206
十一、管理学类 …… 214

第八章 信息长廊

一、“211 工程”简介 …… 221
二、“211 工程”学校及重点学科名录 …… 222
三、招生录取信息 …… 240

第一章 你可以考得更好

在体育竞技比赛中，我们常常看到这样的场面：有着相当实力的运动员在比赛中失手落败了，他们的成绩大大低于平时的训练成绩。为什么，是正规大赛产生的紧张，还是比赛的技巧战术运用不当？是赛前没有充分放松、保证休息，还是赛场上太想赢了、抵不住压力？如果将这些可能导致落败的原因都弄清楚，并且一一化解，会怎样呢？你就能更高、更快、更强！

在高考这个特殊的竞技场上也是这样。为什么平时都会做的题目一下子就是想不起来了？为什么老师讲过许多遍的东西这会儿偏偏忘了？从小学到高中上考场已经"身经百战"，为什么今天却无法松弛？考前看过、记过了上百篇锦绣华章，为什么上考场却落笔艰难了？

我们可以将平时的学习都看作是训练，那么，对高考而言，要考出好成绩，仅仅有训练还不行，还要有良好的应试心理，要有科学的考试方法，要注意考前如何合理安排复习，如何做到劳逸结合、饮食得当；你还应该知道，考得顺手该怎样、考得不顺手又该怎样；上了考场后，怎样才能保证你发挥出最佳水平？如果，这一切你都做到了——无疑，你可以考得更好！

一 考前如何复习

课程结束后，考生就要进入高考复习阶段。如何在最后两三

个月内系统地、有重点地把中学所学知识进行再学习、再巩固、再提高，既是考生和家长们关心的一件大事，也是每一个考生必须要面对的一段征程。要使考前复习能取得最佳效果，以下做法值得参考。

① 要制订一个详细的学习计划和时间表。考生可根据考试大纲的要求，并结合自己对所学知识的掌握程度，制订一个详细的学习计划和时间表。在该计划中，既要有复习内容、复习资料、复习方法，又要有执行和完成时间。复习过程中，家长要经常检查和督促计划的执行，对未完成的内容，一定要及时补上，切不可欠帐太多。只有严格按计划和时间表进行有针对性地复习，才能做到胸有成竹、有条不紊、张弛有度、临考不乱。

② 要系统复习和重点巩固、提高相结合。复习要讲究系统性，对中学阶段所学知识，在考前至少需分门别类系统地复习一遍，以形成一个完整的知识结构体系。在提倡系统性的同时，考生可以在教师的指导下，选择一些质量较高的高考练习册，进行辅助练习。对一些重点内容、重点例题，要精读、精练。尤其对那些集基础性、综合性、技巧性为一体的精选题，以及做题过程中出现的错误或猜对的题，更要引起高度重视。为了突出其重要性，经常提醒自己，考生可以在这些题目旁加注记号，对其解题思路与方法、引证出的结论、出现错误的原因等，经常回顾、反复练习、消除“盲点”、查漏补缺、不断巩固，以拓宽视野、开阔思路、提高自己的解题能力。

③ 要注意课下和课上复习相结合。高考复习和平时学习一样，一般也是分为课上和课下两个部分，所不同的是，不少考生往往在考试临近之时，更钟情于课下自习，而忽视课上辅导，有的甚至还认为此时上课是浪费时间，其实这完全是一种误解。事实上，最后阶段的总复习，不仅考生看重，任课教师也都是非常珍惜、非常重视的，因为这是收获前的最后冲刺。为了取得好成绩，老师们在备课、选题、精讲等方面所花费的精力和时间，一般都远远超过平时。另外，课堂上的知识容量、讲练结合的强度都非平时所能相

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook

比。不夸张地说，一个有事业心、责任心和荣誉感的教师，他（她）往往是用自己的全部智慧、精力和一生经验的积累，去上好最后的复习课。如果考生轻易放弃了最后阶段的一堂课，其损失是可以与放弃平时一个星期的相同课程相提并论的。因此，考生在重视课下自习的同时，更应重视课上的辅导，即做到课下与课上复习相结合。

二 保持复习期间的均衡营养

营养是一个人生长发育和从事各种活动的主要能源。营养不良，会影响人体发育和大脑机能，严重的会出现头昏眼花、注意力分散、思维反应迟缓等症状，导致降低工作效率。复习考试是一项极其复杂的脑力活动，更需要摄入充足合理的营养供给大脑。“废寝忘食”强调了意志在学习中的作用，但却违背了学习的生理规律，所以在复习考试时不宜提倡。那么，复习考试期间如何保持营养并安排饮食呢？

根据青少年人体发育和考生复习考试消耗能量的特点，三餐饮食在保持营养均衡补充的同时，要注意葡萄糖、蛋白质、脂肪、不饱和脂肪酸及维生素的摄入。

1. 大脑能量的充足供给

大脑的能量主要靠血液里的葡萄糖氧化来供给，正常人每100毫升血液内葡萄糖的含量为80～120毫克，低于80毫克大脑的兴奋性就会下降，表现为注意力不集中，反应迟钝，分析理解能力下降。血糖过低时还会出现头晕、心慌、出虚汗等现象。血糖的主要来源是食物中的碳水化合物，也就是主食。如果主食不足，使血糖下降，人的思路就会变得迟缓和混乱，降低学习效率，所以，这个时期应多吃些主食，如米饭、面食、玉米及未经过加工的谷类食

物。还可多吃些水果，特别是含葡萄糖较多的浆果，如葡萄、草莓等。若食欲过差，可适当服些多维葡萄糖。

2. 保证足够的蛋白质

蛋白质中的谷氨酸对大脑的兴奋抑制平衡起着重要作用，是活跃脑细胞不可缺少的氨基酸之一。蛋白质中的赖氨酸有增强记忆的作用。在脑细胞中，蛋白质占35%，脑组织在代谢中需要大量的蛋白质来更新自己。据报道，在青少年膳食中适当增加赖氨酸，对促进身体发育和智力发育都有好处。平时，中学生每日需要蛋白质70～80克，复习考试期间可适当增加一些。蛋白质以动物性食品，如奶、蛋、鱼、肉中的蛋白质为佳。大豆蛋白也是优质蛋白，多吃些豆制品很有必要。

3. 适当摄取脂肪可增强记忆力

脂肪中含有磷脂和胆固醇。磷脂有卵磷脂和脑磷脂，均是大脑记忆功能必需的物质。磷脂是三磷酸腺苷的主要成分，三磷酸腺苷又是大脑细胞能量代谢不可缺少的高能物质。磷脂含有丰富的胆碱，胆碱是乙酰胆碱的重要成分。乙酰胆碱又是完成记忆不可缺少的物质。胆固醇也是大脑活动所需的物质，中学生尤不可缺。所以，适当吃些脂肪性食物对青少年来说是没有坏处的。当然，高血脂或肥胖青少年要注意控制。磷脂主要存在于动物性食品中，如奶类、蛋类、动物肝脏、瘦肉和豆制品中。

4. 要保证适量的不饱和脂肪酸

脑细胞中60%左右的成分是不饱和脂肪，不饱和脂肪酸在人体内不能自己合成或合成的量很少。因此，考生在考试复习期间，一定要保证适量的不饱和脂肪酸的供给，以维持脑组织新陈代谢的需要。如适量吃一些黑芝麻、核桃、瓜子、花生、大豆、鱼类、动物脑等。

5. 饮食原则上要均衡营养

均衡营养是考前饮食行为的一个重要原则。大脑功能的强弱

与食物的酸碱性质有关。当摄取食物酸碱平衡时，大脑处于最佳功能状态；当酸性或碱性过高时，大脑功能就会衰退。因此，日常饮食中应注意营养均衡，切不可偏食。其次，需坚持适当性原则。考前关键时期，要重点选择有利于发挥大脑功能的食物，如维生素B有助于加强记忆；钙元素有助于稳定情绪；胡萝卜和鱼等能为大脑提供更多营养。

三 注意考试期间的饮食

考前胃口不佳主要是由于精神压力太大，身体功能出现一定程度的紊乱，导致口舌苦涩，进食无味且不觉饥饿；保健品服用过多，且大多味甜，也直接影响进食。

怎样消除这些不良因素并增进食欲呢？在餐桌上应尽量避免谈及学习，以免考生因心理负担过重而降低食欲；菜肴清淡，少油腻，不能太甜、太咸或刺激性太强；胃口不好时，可依习惯适当吃点酸、辣；饮食宜花样多变，注意菜肴的色、香、味。

俗话说："身体是革命的本钱"。干什么事都得有健康体魄来保障。考试是激烈的竞争，没有良好的体质是不行的。在考试期间，饮食营养虽不能替代对知识的掌握，但对考生的应考状态和考试成绩都会有很大影响。如饮食安排不当，往往会使考生的应考能力降低，甚至发生腹痛、腹胀、呕吐、低血糖、疲劳乏力、头晕恶心乃至昏倒等不利于考试的情况。考生倘若能合理安排考期的饮食和营养，定会有助于大脑发挥出最佳的复习效果，促进成绩的提高，并能使考生在考后迅速恢复脑力、体力，保证人体健康。

一般说来，考试期间，热能消耗量不大，而精神却处于高度兴奋和紧张状态，消化能力略有下降；另外，高考都是在盛夏举行，天气炎热，人体内的水分较易散发，在安排饮食时，要以考生的生理

特点及所处的环境条件而定。

饮食量：不应吃得过饱，一般以七八成饱为宜，以避免胃部不适，影响大脑的血液供应。特别在考试时，最好只吃少量食物和瓜果（但不要吃苹果），这样可以保证精神饱满。吃得过饱会使消化系统负担加重，人体反而易产生惰性。这些经验是值得广大考生借鉴的。

食物选择：在食物方面要选用体积重量小，易于消化吸收的高糖、低脂肪、含无机盐和维生素多的食品。高糖、低脂肪的食物易于消化，并可使体内肌糖原的贮备量增加，从而提高考生的耐力。高脂、高蛋白食物不仅在胃内停留时间较长，难以消化，而且多数是含磷、硫、氯较多的酸性食物，如考前过多地摄入肉类食品，不补充适量的蔬菜和水果，就会使体液趋向于偏酸性。当体内碱性物质贮备不足时，因乳酸生成较多，血液酸度增加，致使考生容易疲劳而影响考场发挥。所以，在考前应尽量多选择一些含钾、钠、钙、镁等碱性元素丰富的食品（如蔬菜和水果）。它们不但可增加体内碱的贮备，还可提供大量的无机盐和维生素。例如，棋圣聂卫平在参加重大比赛前，就只吃西瓜充饥，以保持大脑清醒。

下面再介绍一些有代表性的酸碱性食品，以供家长和广大考生参考。

① 碱性食品：牛奶、卷心菜、豆腐、海带、桔子、葱头、白菜、萝卜、胡萝卜、黄瓜、芋干酪、茄子、黄油、豆豉、蛤贝、菠菜、甘薯、菠萝、粗茶。

② 中性食品：鸡蛋、大豆、苹果、桃、西红柿、豆芽菜、香蕉、藕、粉条、沙拉子汁、栗子。

③ 酸性食品：米饭、面包、馒头、啤酒、玉米、鸡肉、猪肉、牛肉、鱼类、腊肠、竹笋。

有的食物要视考生的口味而定，“萝卜青菜，各有所爱”。要让考生吃得舒服就好，不一定要过分强求。另外，要避免吃辛辣等刺

激性食物以及容易产生气体的或者是多纤维的干豆、韭菜等食物。坚决不能吃过剩的、腐败的食物，防止腹痛、腹泻及食物中毒。

考前饮水：夏季考试，尤其高考适逢盛夏，考生要防止虚脱，以免影响考试，甚至中断考试。考生应在考前 2～3 天内，使体内保持充足的水分。可在临考前喝水 100～200 毫升，但应注意不要过量，以免引起“饮水性利尿”，影响考场上的考试。

考前服糖：考前服糖，可节约肌糖原的消耗并预防低血糖的发生，改善耐久力，延迟或减轻疲劳的发生，从而提高考试成绩。一般考前补充 50 克左右的糖为宜，不宜太多。

考前喝咖啡或浓茶：咖啡和茶都能引起神经的兴奋。考前饮用少量咖啡，对延长耐久力、加强体力和增加脂肪的利用有一定作用。但要注意用量，对其敏感者慎用。

四 进行必要的体育锻炼

形成良好的生活规律，参加适当的体育锻炼，才能保持良好的体质，顺利通过激烈的高考竞争。通过体育锻炼，能使大脑和神经系统得到锻炼，提高神经工作过程的强度、均衡性、灵活性和神经细胞工作的耐久力；能使神经细胞获得更充足的能量物质和氧气的供应，从而使大脑和神经系统在紧张的工作过程中获得充分的能量物质保证，使大脑的兴奋与抑制过程合理交替，避免神经系统过度紧张，消除疲劳，使头脑清醒、思路敏捷。

当考生经过一段时间的学习后，必须进行休息，或者是静止性休息，如睡眠，或者是活动性休息，如体育锻炼，这样，既可以防止疲劳，又可以消除疲劳，而对于主要从事脑力活动的考生来说，体育锻炼更有利于防止和消除疲劳。通过体育锻炼，人体不断分解、消耗原有能量，而合成、再生新能量，增强人体各大系统的功能，提

高反应灵活性，增强效率和考试效果。

任何单一的活动持续时间过长，都会引起人的厌倦疲劳、注意力分散，从而降低学习效率。考生一般在学习 1～2 个小时以后，必须进行适当的休息，或进行简单的运动。如：做做眼保健操，做一些伸展运动，或散散步等轻运动。在运动时，考生要注意：运动不能过急，运动量不能过大，避免运动疲劳、出汗伤风等，以保证有充沛的精力，投入继续学习。

五 心理素质的训练

高考成败，不但与学习因素密切相关，而且在很大程度上受心理因素的影响和制约。学习好的人并不一定能考得好，有时我们会发现两个平时学习不相上下的考生，考试成绩却可以相差十几分甚至几十分，其原因主要是心理素质不同所致。

1. 考前的心理准备训练

① 知识准备是心理准备的前提。临考前，考生必须全面系统地复习各科知识，强化知识功底，这是考前心理训练的重要内容之一。俗话说得好，“艺高人胆大”。准备充分，心中有数，自然就能做到临阵不乱。

② 适度调整考前的情绪。高考毕竟是一种复杂而紧张的心智活动，它需要灵活的思维、丰富的联想、畅通的记忆。在迎考过程中，既要有一定的紧迫感，又不能过分紧张，以维持一种适度的唤醒水平，才能保证考生最大限度地发挥他们的潜能和水平，考出理想成绩。一般说来，考生的不良情绪表现有二：一是情绪低落，精神过于松弛沮丧；二是情绪过于紧张，考前产生焦虑、记忆力下降、思维迟钝、头脑出现空白等。考前调整情绪主要是要对自己有一个积极的认知，对自己的努力、成绩等要有一个肯定的自我评

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook