

新科状元公开高考秘笈



名校专家教授破译高考试题

你 考试 我 支招

考高分、读名校、实现愿望并不难

NIKAOSHI
WOZHIZHAO

张关敏◎编著

高考
实战必备
指南

内蒙古人民出版社

你考试，我支招

张关敏 编著

内蒙古人民出版社

你考试,我支招

张关敏 编著

*

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦)

内蒙古地矿印刷厂印刷

开本:880×1230 1/32 印张:11.75 字数:200千

2006年4月第1版 2006年4月第1次印刷

印数:1-5000册

ISBN 7-204-07737-7/G·1862 定价:19.80元

图书在版编目(CIP)数据

你考试,我支招/张关敏编著. —呼和浩特:内蒙古人民出版社,2006.3

ISBN 7-204-07737-7

I. 你… II. 张… III. 考试方法 IV. G424.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 029292 号



目 录

第一章 考试的革新走向 /1

- 一、教育部有关人士谈高考 /1
- 二、高瞻远瞩：高考试题改革态势 3
- 三、今后如何取得高考好成绩的新思路 /6
- 四、关于“3+X”方案 /9
- 五、高考改革六方案 /13
- 六、考试的内容设计和招生改革 /20
- 七、高考改革的大趋势 /21
- 八、专家的建议 /23

第二章 考生的心灵氧吧 /27

- 一、态度决定一切 /27
 - (一)不同的态度会产生不同的结果 /27
 - (二)战胜心中的“怕”字 /30
 - (三)要相信“我能行的” /32
- 二、早起的鸟儿有虫吃 /33
 - (一)靠勤奋积攒实力 /33
 - (二)少年大学生冯琬琬的故事 /34
 - (三)著名学者罗常培的故事 /35
 - (四)勤奋铸就“乒乓皇后”邓亚萍的快乐 /36



三、激发潜能是考试取胜的法宝 /37

- (一)自信是高考取胜的“金钥匙” /37
- (二)幸福的高三 /38
- (三)高三是本从容的书 /39
- (四)暗示在考试中的神奇作用 /41
- (五)唤醒酣睡的“潜能” /43
- (六)我辈岂是蓬蒿人 /44

四、提高综合素质是考试取胜的基础 /45

- (一)平时关心社会,可以得到广泛的知识 /45
- (二)博览群书,考试时才能充分发挥实力 /46
- (三)有惊无险的高考 /46
- (四)改错不是空谈 /49

五、减轻高考心理压力是考试取胜的保证 /50

- (一)高考心理压力过大的来源及调适方法 /50
- (二)放松术是考试紧张、压力、焦虑的克星 /51
- (三)复读没有给我带来阴影 /53
- (四)气势与高考 /53
- (五)预防“高考综合征” /54
- (六)减轻高考心理压力要诀 /58

六、考试期间保护好你的大脑 /59

- (一)人脑的巨大潜力 /59
- (二)科学护脑法 /60
- (三)科学用脑三法 /73
- (四)警惕神经衰弱症 /80

第三章 考生的考前准备策略 /84

一、临考心理分析与指导 /84

- (一)临考心理分析 /84
- (二)积极健康的临考心理准备 /85



- (三)临考心理的保健 /87
- (四)临考的生理保健 /88
- (五)临考心理调节法 /91
- (六)临考阶段调整策略 /93
- (七)高考前七天的调适 /98
- (八)高考前三天的调适 /99
- (九)高考前一天和当天的调适 /100
- (十)如何预防和应对考前失眠 /100
- (十一)保持最佳的生理状态 /105
- (十二)做一个“吃好、睡好、锻炼好”的三好学生 /106

二、考前准备的细枝末节也不能忽视 /107

- (一)熟悉考场环境 /107
- (二)备齐考试用品 /109
- (三)以平静心情进入考场 /110
- (四)万事俱备不用愁 /112
- (五)从起床到步入考场须从容 /113
- (六)考试当天尽量避免做不习惯的事 /115
- (七)进考场之前切忌不可再翻阅书籍 /115

三、高考状元谈考前准备策略 /116

- (一)备战高考 /116
- (二)“高考前我过得很愉快” /117
- (三)跟自己说:“我实力很强” /118
- (四)天道酬勤——写给即将出征的战士 /119

第四章 考试制胜从复习开始 /124

一、培养良好的复习心理素质 /124

- (一)复习期间心理素质训练的重要性 /124
- (二)复习期间的心态调适 /125





- (三)复习期间的心理保健 /129
- (四)克服考前复习的厌学情绪 /130
- (五)努力消除学习疲劳 /135
- (六)复习期间日常缓解紧张的方法 /140

二、复习期间的身体保健 /141

- (一)复习期间睡眠的重要性 /141
- (二)复习期间体育活动的必要性与合理性 /142
- (三)复习期间考生的膳食如何调配 /143

三、制定和完成复习计划 /145

- (一)制定考试复习计划的意义和作用 /145
- (二)制定好复习计划 /146

四、复习的策略与技巧 /157

- (一)科学的复习原则是什么 /157
- (二)复习的要诀是什么 /158
- (三)怎样进行总复习 /159
- (四)复习遵循的五个步骤 /160
- (五)复习时间巧安排 /160
- (六)按复习规律提高复习效率 /161
- (七)专、勤、恒、思是提高复习效率的主集 /162
- (八)正确选择和使用复习参考书 /165
- (九)提高做题的“收益率” /167
- (十)每做一道练习题,应以相同的主题联想出不同的形式的问题 /170
- (十一)如果没有心情看书时,可暂且放下书本 /171
- (十二)有效复习的技巧 /172

五、高考状元谈复习迎考 /176

- (一)考入北大的体会 /176
- (二)宝剑锋从磨砺出 /180



- (三)复习与总结 /184
- (四)勤奋、方法、自信 /190
- (五)高考综合复习浅谈 /195
- (六)高考后的思索 /199

第五章 成功考试的宝典 /207

一、考试的心态调适 /207

- (一)考试成功的心态是什么 /207
- (二)怎样才能在考场有最佳状态 /208
- (三)如何使大脑在考试时进入最佳状态 /209
- (四)学会在考场上休息 /209
- (五)考场上应对心态调适 /210
- (六)考场上自我暗示有佳效 /212
- (七)谨防考试之中的两种“病态” /212
- (八)如何把握高考三天的心态 /215
- (九)高考“克拉克现象”的调适 /215
- (十)及时从失利的阴影中走出来 /217

二、考试期间的身体保健 /218

- (一)考试期间睡眠的重要作用 /218
- (二)高考三天的营养饮食 /219
- (三)高考期间容易失眠怎么办 /219
- (四)考生“开夜车”有什么危害 /221

三、考试的要领和技巧 /222

- (一)浏览试卷把握试卷全貌 /222
- (二)先易后难、保底夺高分 /223
- (三)认真审题,准中求快 /223
- (四)规范答题,不放过每一分 /224
- (五)科学统筹,做好时间预算 /226
- (六)遇到难题,沉着对付 /228





- (七)重视复查,用好草稿纸 /229
- (八)怎样做考卷中的选择题 /230
- (九)是非题中的是与非 /231
- (十)要注意题目中的开头和结尾 /232
- (十一)的确不会做的题目的处理方法 /233
- (十二)怎样看待不熟悉的名词或专门术语 /233
- (十三)学会解决陌生的问题 /234
- (十四)对付真正的难题的办法 /235
- (十五)写答案时应该注意的问题 /237
- (十六)要当心太自信而出差错 /237
- (十七)怎样少出差错 /238
- (十八)试卷检查 /239
- (十九)不轻易改变原来的答案 /240
- (二十)切莫轻言放弃 /242
- (二十一)在考场上,摸摸铅笔或橡皮等可使心情稳定
/244
- (二十二)在答卷之前,刻意做些“考试仪式”,能使心
情镇定 /244
- (二十三)打草稿时最好要条理清晰,这样便于检查和
发现问题 /245
- (二十四)考试时间快到时,最好不要再做新题 /245
- (二十五)当你做完简单的题之后,情绪自然会高涨,
这时可顺势向难题进攻 /246
- (二十六)想不出来时,先想想这个问题是在笔记或课
本的哪一页 /246
- (二十七)要想回忆数学公式,英文单词,首先要在脑
子里浮现出整体的形态 /247
- (二十八)忘记答案时,反复看几遍问题,可以从中得



到启示 /248

(二十九)用手拍拍脑袋,有时也能帮助回忆 /248

四、高考状元谈高考 /249

(一)高考优秀生谈高考诀窍 /249

(二)高考优秀生谈考场发挥 /250

(三)一个高考状元的两次高考经历 /251

第六章 家长助考的方案 /254

一、助考策略 /254

二、助考要旨 /255

三、助考放心秘诀 /257

四、当好心理营养师 /258

五、做好解虑高参 /259

六、如何面对考试焦虑的孩子 /261

七、精心营造良好的家庭氛围 /262

八、助考饮食增智验方 /263

九、大考时营养配置 /265

十、家长助考个案 /266

十一、高考优秀生家长的共同特点 /269

十二、家长送考有讲究 /269

第七章 教师引考指南 /276

一、应试引考的心路 /276

二、引考需求比较法 /277

三、引考减压法 /278

四、引考归因训练法 /280

五、做好时间的主人 /282

第八章 面试的特点与战术 /284

一、什么叫面试 /284

二、面试中常见的心理障碍 /285



- (一)自卑心理 /285
- (二)自傲心理 /286
- (三)轻视心理 /287
- (四)胆怯心理 /288
- (五)面试恐惧症 /288
- (六)面试焦虑症 /289
- (七)面试塞语症 /289

三、致胜的面试心理战术 /290

- (一)充分的面试心理准备 /290
- (二)稳健的步伐意味着你志在必得 /292
- (三)给考官留下良好的第一印象 /293
- (四)一针见血——迅速洞穿考官的内心意向 /295
- (五)面试中的心理调节术 /297
- (六)反客为主——调动考官的最佳情绪 /299
- (七)把握分寸——无意中显示你的才华 /300
- (八)主动进攻——迫使考官不断肯定自己 /302
- (九)把握住“弦外之音” /303
- (十)自圆其说 /304

四、妙用面试之“巧” /305

- (一)自我介绍之“巧” /306
- (二)尴尬问题“巧”作答 /306
- (三)面试时间“巧”结束 /309
- (四)“巧”在“无声”表达 /310
- (五)“巧”从手始 /310
- (六)坐姿之“巧” /311
- (七)双眸之“巧” /311
- (八)“巧”在常保微笑 /311

第九章 填报志愿有学问 /313

一、21 世纪最“热门”的本科专业与社会职业 /313

- (一)21 世纪的人才需求 /313
- (二)21 世纪初的热门职业 /317
- (三)对我国人才市场的预测 /321
- (四)国际社会“热门”职业的走势 /323

二、填报高考志愿的操作技巧 /327

- (一)注意:每年都有半数考生在志愿填报问题上产生遗憾 /328
- (二)填报志愿究竟应该向谁咨询 /328
- (三)填报志愿前的准备:如何收集信息,测录取线和试题难度 /330
- (四)科学填报志愿的基础:怎样认识自己 /334
- (五)怎样对自己的成绩及在全省考生中的相应位置作出明智判断 /339
- (六)为了理想:怎样选报学校和专业 /342
- (七)知己知彼:对其他人报考心理的分析 /345
- (八)市场经济:名牌学校重要还是热门专业重要 /346
- (九)招生录取的规律与填报志愿的经验 /350
- (十)为什么要慎重填报“服从调剂” /356
- (十一)万无一失:还须注意一些什么问题 /358





第一章 考试的革新走向

一、教育部有关人士谈高考

今年,在关于高考改革的热门话题背景下,社会上对高考改革有不少猜测。

高考要改,究竟怎样改?

教育部有关负责人指出:到现在为止,还没有一个政府部门或者报刊提出来全国不要统考了。从国家教育部来讲,态度很明确,全国的统一考试在现阶段必须进行。或者说,以统考为主,是现阶段的一个主要的办法,还没有别的办法代替它;大家都不考了,推荐上大学,这个办法在“文化大革命”当中试过了,证明不行。但考得很复杂,也不行。目前的考试还是一个很好的办法,尽管有问题,但还不能取消。我们知道,自从1977年邓小平同志提出恢复高考以来,取得的最大成绩主要是解决了社会公正问题。当然,现行高考也有很多弊端,如高考科目的设置对高中某些学科产生了一些负面影响、只看总分高低等。因此,要通过改革来完善目前的招生考试制度。



对于高考改革,有两个问题要统一认识。一是我们反对应试教育,但不是反对考试。应试教育和考试是两个概念。没有教育测量,怎么知道学生学到什么水平、学校的教育水平怎样?考试应当说是教育工作的一个重要环节,是提高教育质量和学生素质的一个重要手段。二是反对应试教育不等于说我们以前实施的都是应试教育,以前的工作都该否定了。应当说,我们以前执行的是党的教育方针,应试教育是作为一种教育思想和一种教育方法而存在的。以前的确有一种片面追求升学率的情况,我们反对的应是这种违反教育规律的做法,而不是说否定我们整个的教育方针和教育制度。

从现阶段来讲,“3+2”方案是社会上认为比较好的方案,对学校选拔学生来讲也是有效的。所以首先明确一点,国家教育部现在还没有准备改“3+2”方案,“3+2”方案肯定要稳定一段时间。高考科目改革的方向要坚持,但在步骤上要稳妥。坚持方向指的是,以后高中阶段的9门文化课程,考哪几门由高校来决定,这样对中学教学少一些负面影响。这个方法我们在上海已经开展试点几年了。上海现在考4门,采用“3+1”方案,在录取时可以兼报。这个工作要经过试点,摸索出经验后再逐步推广。

考试次数的问题,社会上议论较多,希望能改革一考定终身的状况。有的同志提出,1年可以考2次。归纳起来,大约有3种意见:第1种方案是,地方院校考1次,部委院校考1次。第2种方案是,专科考1次,本科考1次。第3种方案是,像考托福一样,1年考2次,成绩2年有效。这3种方案,从理论上分析都有一定道理,但细细考虑,一时要实行在操作上都有困难。所以要进一步探索,并经过试点才能搞出一个可行的考试方案来。

高校希望扩大招生录取的自主权,但录取自主权怎样逐渐



放给高校还要进行一些探讨。例如,高考到了一定时候能否像托福考试一样2年有效,然后学生去学校报告,录取与否由学校决定。实行这种办法需要建立配套措施,亦即随着拨款制度、招生计划体制、监督机制等配套机制的建立,逐步扩大高校的招生自主权。目前,上海在扩大高校录取自主权和高考科目设置上进行了试点,也不断地在总结经验。但上海地域小,考生竞争不甚激烈,要推广上海的做法,还有一些技术问题。

1997年本来要暂停保送,由于考虑到工作的延续性,师范、外语和试点班的保送不能停,但也有一些问题。有的学校说,他们在入学后对保送生进行了一些测试,有五六个省的保送生不如高考进来的学生质量好。这当然要进行分析。也有人反映一些中学有弄虚作假的情况,有的还有违纪问题。从招办的工作来说,不需要搞保送生,因为这样做既劳民又伤财,花很大精力去做,大家意见还是很多。

当然,对于保送生,有的省也有些好做法,如湖南省规定应在划定的56所重点中学中推荐,主要看平时成绩,前8%的学生可获推荐,会考成绩在前5%的学生可进入保送,这样就保证了质量。有的同志建议,中学应根据国家教育部文件张榜公布保送条件和名单,这样就可以减少弄虚作假问题的出现。所以保送生如果要继续搞,就要进一步调查研究,制定严格的制度。

二、高瞻远瞩:高考试题改革态势

当前,在推行素质教育的大背景下,如何正视素质教育与考试的关系,成为一个迫在眉睫的问题;正确处理好这个问题,直接关系到寻求高考改革思路、设计和完善高考改革框架。1997

下
一
步
，
我
们
要
招
生



年9月在烟台举行的全国中小学素质教育工作经验交流会上，李岚清副总理到会讲话，在谈到这个问题时指出，素质教育并不排斥一切考试。例如：普通高中毕业会考制度，要认真总结经验，兴利除弊，不断完善；高校招生和考试的改革要加快步伐。原国家教委主任朱开轩同志在“全面贯彻教育方针积极推进素质教育”的讲话中，全面阐述了实施素质教育是我国教育改革的客观要求，要求准确地理解和把握实施素质教育的涵义以及关于全面推进素质教育的主要政策和措施的考虑。在谈到素质教育与考试的关系时，他指出：有的同志认为，“应试教育”的核心在于存在方式，有考试必有应付考试的办法，不取消考试，就无法摆脱“应试教育”的影响。朱开轩同志强调，我们应当把作为具体方法的考试和作为指导思想的“应试教育”区别开来。素质教育反对把考试分数作为衡量学生成绩的唯一标准，更反对把学生考试分数或升学率作为衡量教师、校长、学校工作业绩的唯一标志。素质教育不是不要考试，而是把考试作为提高教育教学质量的一种手段，要改革和完善考试的内容和方法，改进和完善教育评价的制度。科学的考试和测试制度，将有助于弱化“应试教育”的倾向，对推进素质教育起积极的导向作用。要努力使义务教育阶段的九年成为一个完整的阶段，中间再没有间断。高考改革一直在进行之中，要进一步推进和完善。

近年来，高考改革一直在进行。1990年原国家教委正式确定高中毕业会考并相应逐步减少高考科目设置的整体改革方案。这项改革的主要意图是：第一，把衡量高中毕业生的全面素质与合格考试，同以升大学为目的的选拔性高考区别开来；第二，在高中合格考试及全面质量有保证的前提下，逐步减少高考科目数量，减轻学生负担；第三，高考科目的设置权逐步交给地方和高校自身确定。这项改革的最终目标：随着各方面配套改革的条件不断成熟，高校招生工作的权力要逐步由政府为主转