

卡卡 主编

Gei Gaoosan Xuesheng De Yibai Wushi Ge Tingxing

给高三学生的 150个提醒



学习篇 / 复习篇 / 考前篇 / 应试篇 / 志愿篇

Xue Xi Pian, Fu Xi Pian, Kao Qian Pian, Ying Shi Pian, Zhi Yuan Pian



中国青年出版社

卡卡 主编

北京市东城区图书馆

Gei Gaosan Xue

Li Ge Ti Xing



012Z0317412

给高三学生的 150个提醒



学习篇 / 复习篇 / 考前篇 / 应试篇 / 志愿篇

Xue Xi Pian, Fu Xi Pian, Kao Qian Pian, Ying Shi Pian, Zhi Yuan Pian



中国青年出版社

SB1213/11

PDG

(京)新登字 083 号

图书在版编目 (CIP) 数据

给高三学生的 150 个提醒/卞卡主编.—北京:中国青年出版社,
2005

ISBN 7-5006-6221-1

I.给... II.卞... III.①中学生-学习方法-高中②高等学校-
入学考试-考试方法 IV.G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 032610 号

*

中国青年出版社 出版 发行

社址:北京东四 12 条 21 号 邮政编码:100708

网址:www.cyp.com.cn

编辑部电话:(010) 84015594 营销中心电话:(010) 64065904

北京中科印刷有限公司印刷 新华书店经销

*

880×1230 1/32 6.75 印张 2 插页 142 千字

2005 年 6 月北京第 1 版 2005 年 6 月北京第 1 次印刷

印数:1-8000 册 定价:15.00 元

本图书如有任何印装质量问题,请与印务中心质检部联系调换

联系电话:(010) 84047104



一、学习篇

- 参考书并非多多益善/1
- 用脑也要讲卫生/2
- 课间休息不要做剧烈运动/4
- 生活中常见的健脑食物有哪些/5
- 最佳早餐奶和蛋/6
- 课堂憋尿要不得/8
- 学习计划贵在落实/8
- 听课一定要“三到”/11
- 作业要按要求做/13
- 课本上也可做笔记/14
- 课后复习有讲究/14
- 适时调整学习计划/15
- 一日之计在于晨/16
- 课前预习莫小瞧/17
- 预习也要讲究技巧/18
- 认真上好每堂课/20
- 学语文要多读书/22
- 学语文重在能力培养/22
- 社科文阅读要把握三大要领/23
- 学好数学要多动手/24
- 学政治要抓住一些基本概念/25

- 学英语贵在应用/26
- 用联系的观点看地理/33
- 读书看图学地理/34
- 注重提高运用地图的能力/36
- 提高地理的综合分析能力/37
- 历史知识巧记忆/38
- 物理实验很重要/45
- 化学记忆十法/48
- 掌握生物学习的基本方法/49

二、复习篇

- 复习阶段的心理准备/52
- 自习课复习有讲究/53
- 三轮复习各有侧重/54
- 偏科了不用怕/ 56
- 高考复习要注意劳逸结合/57
- 绝妙的“过电影”回忆法/58
- 文科综合考什么/59
- 正确对待复习中的各种压力/60
- 总复习要听从老师的安排/62
- 复习一定要全面/63
- 如何让弱科变为强项/64



不可小视强科中的薄弱环节/66
科目不能有好恶/67
语文复习中归纳法的妙用/68
熟练掌握语文复习的三大策略/69
文言文复习“七要”/70
学会正确变换句式/71
如何挖掘高考的作文素材/73
掌握各种文体的阅读方法/74
数学复习要做好三方面准备/75
时事政治复习要做到“四结合”/76
英语听力的复习策略/76
英语复习要有针对性/78
地理复习要抓重点/78
历史复习要注重三法/80
物理复习应注意的四大问题/81
物理复习要抓住特点/82
化学复习中的“四结合”/83
生物复习的四大诀窍/84
生物复习与答题技巧/85

三、考前篇

考生慎补保健品/87

如何调整竞技状态/87
合理应对高考压力/88
调整最佳应试状态/90
6种方法帮你减压/93
准备一张好照片/96
考前不打“加时赛”/97
注意入睡的方式和方法/98
三种方法攻克考前失眠/99
考前别感冒/100
不可用服避孕药的方法推迟月
 经期/101
注意调控考前情绪/102
如何缓解过度焦虑/104
备齐考试用品/105
注意临考前的饮食营养/105
保持最佳精神状态/106
怎样才能睡得香/109
让考试变成一件快乐的事/111
考前不要乱翻阅/112
正确对待自己与他人/112
开考前为何总想要方便/113



四、应试篇

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| 打好入场第一枪/115 | 怎样过好高考第一天/145 |
| 浏览试卷把握全局/117 | 不必提前交卷/147 |
| 审题不妨悠着点儿/118 | 巧妙解答是非题/148 |
| 答题不妨细着点儿/120 | 相信自己的第一感觉/149 |
| 考卷检查一定要认真/122 | 考试时如何节省时间/149 |
| 教你几招涂答题卡/124 | 考试时的书写要求/151 |
| 要科学安排答题顺序/125 | 想不出内容怎么办/151 |
| 要合理安排作答时间/126 | 适时叫停有好处/152 |
| 特殊题目特殊对待/128 | 不要轻易划掉已写答案/153 |
| 考期饮食有讲究/129 | 如何预防书写痉挛/154 |
| 正确对待面前的监考老师/131 | 考试走神怎么办/155 |
| 不要理会其他考生/132 | 突然慌乱怎么办/156 |
| 主观题的应试技巧/134 | 拿足可拿的分数/158 |
| 客观题的应试技巧/137 | 注意考后的身体和心理恢
复/160 |
| 正确对待模拟考试/140 | 应对现代文阅读三步法/161 |
| 理科综合如何做/142 | 高考语文十忌讳/163 |
| 标准化考试容易出现哪些问
题/143 | 高考作文七诀窍/166 |
| 不宜穿新衣参加考试/144 | 科技文阅读的解题技巧/167 |
| 文具还是旧的好/144 | 如何解答高考语文选择题/168 |
| 应试作文有哪些类型/144 | 如何备考高考作文/169 |
| | 走出高考作文的四大误区/170 |



高考数学应处理好四个关系/171

高考政治中的哲学规律/172

政治答题中常犯的错误/173

认真做好英语听力题/174

重视英语完型填空题/176

学会做好英语阅读题/176

怎样答好英语改错题/178

英语写作有技巧/179

弄清地理中的图像系统/180

地理高考试题的切入点/181

如何做好历史主观试题/183

不同物理试题的解题策略/183

三招攻克化学推断题/185

高考生物考什么/185

五、志愿篇

了解志愿填报的三种方式/187

如何确定合理志愿/188

如何选择一所理想的学校/191

根据自己的性格选报志愿/192

根据自己的气质选报志愿/193

根据自己的兴趣选报志愿/195

同时选择好学校与专业的技巧/197

确定好你的重点志愿/200

报冷门也许是一种好选择/201

教你科学估分的方法/202

填报志愿的八大原则/205

几类容易让人误解的专业名称/206

“录取资料”巧利用/208

掌握不同院校的招生标准/209



一、学习篇

参考书并非多多益善

高考竞争压力大,所以很多同学或多或少都会购买一些参考书,它们对加深知识的理解、熟练地运用知识有较大功效。但是读书贵在精而不在多,建议同学们不要去选择那些只有一个简单答案的习题集、习题选、题库之类的参考书,因为它们既没有思路分析,又没有定律运用,做对了答案也是食而不知其味,做错了更是不知道其所以然。因此,要选择学习辅导、解题指导一类的书,它们往往有详细的解题思路分析和具体的解题步骤。因为同是一道题,由于思考问题出发点不同,采用的定律不同,运用的手段不同,往往会导致解题过程繁简程度大相径庭。当做完题后再看参考书的解法时,往往会发现一种更巧妙的思路、更新颖的解题方法。这样,每做一道题就会有很大收获。而且久而久之,总是接触新颖变通、灵活的思路,会使你思维开阔、脑筋更灵活。此外,最好把做题时遇到有关定律应用的类型及技巧和注意事项都补充到笔记上的相应章节,这样会使你在以后的复习中把它们都系统地纳入你的知识网络中。

现在图书市场上复习参考书鱼龙混杂,令人眼花缭乱,一本好的参考书应该符合以下几个标准:一是内容全;二是书中观点要有权威性,保证是正确的;三是要配有一定量的例题和习题,习题不仅有答案及关于答案的详细解释,还应该详细讲评该题的其他选项区别与联系及本题的考点。建议同学们应该多听听老师以及平时学习成绩好的同学的建议。因为作为老师选择的参考书一般都是精品,而平时学习成绩好的同学对于参

考书籍的评价还是比较准的,另外还可听取上一届考得不错的师兄师姐的建议,每科选择一到两本就足够了。

用脑也要讲卫生

进入高三,学习的任务随之加重,节奏也加快。学习活动主要靠大脑,因此用脑必须讲科学,讲究用脑的卫生,只有这样才能学有成效,取得高考的最后胜利。

1.要保证脑细胞的正常物质供应。脑细胞在正常活动时,会消耗大量的能量,全身1/5的血液流向大脑,大脑的重量只有体重的2%,而耗氧量却占了全身耗氧量的20%,而大脑积极活动时,可达到全身耗氧量的33%。大脑细胞正常工作时,血液中葡萄糖的浓度要达到0.1%才行,如果脑的血液供应不足,血中的含氧量偏低,就会使大脑的神经细胞工作效率下降。知道了上述道理后,应注意哪些问题呢?

(1)不要在饥饿状态下学习。一天至少六节课,其中四节排在上午,可见上午的学习负担是很重的,因此,吃好早饭是上好课的重要保证。可是不吃早饭,空腹上学的高三学生大有人在,由于处于饥饿状态,维持血糖浓度就要靠动用人体的储备,往往难以满足大脑的需要;由于处于饥饿状态,空腹造成的饥饿刺激,不断地作用于大脑,使学习的注意力被分散。因此,可以说上课学习效率下降的一个重要原因是不吃早饭或没有吃好早饭。

怎么吃好早饭呢?早饭可以淀粉类食物为主,如粥、馒头、面包等,最好再吃一点儿肉、蛋、牛奶一类的食物。早饭适当吃一点儿蛋白质类食物,不仅营养丰富,而且延长了食物在骨内停留的时间,避免在午饭前过早地产生饥饿感。



(2)不在饭后马上学习。人体内血液的分配一般和器官系统的活动状态相一致。饭后,消化系统开始工作,流经消化系统的血液量增加,脑的血流量下降,脑细胞的机能状态也要差一点儿,饭后爱发困,就是这个缘故。可见,饭后立即学习,不仅学习效率低,还会影响消化系统的正常功能,天长日久还可能引起消化不良。

(3)要在新鲜的空气中学习。自习室门窗紧闭,时间一长,呵欠不止,头脑昏昏,学习效率必然下降。在天气冷不开窗的冬天,这种现象更为严重,不通风透气,使脑细胞所需要的氧气供应不上,正常的代谢受到影响,脑细胞的机能状态就差。因此,在学习时要适当休息,到室外散散步,吸点儿新鲜空气,这是很有益处的,室内要经常开窗通风,使身体能得到充足的氧气供应。

2.要保证大脑的休息。休息的方式主要有两种:

(1)睡眠休息法。这是使大脑得到休息的最基本的休息方式。睡眠时,大脑基本处于停止工作的抑制状态,即休息状态。经过睡眠后,可以使疲劳的大脑重新恢复正常的功能。

(2)交替活动休息法。大脑皮层在功能上有“分工”。为了使大脑皮层的各个“功能区”能交替休息,有效的办法就是变换活动内容和学习内容。不要单调地长时间地从事一项学习活动。具体的做法是学习活动和体育活动交替进行;要交替安排不同性质的学习内容。例如,学完数学看历史,这样可以使大脑皮层各个有关区域轮流工作,轮流休息,从而减少疲劳的发生。那些整日伏案发愤读书的学生,不妨试用一下交替活动休息法,看看学习效率会不会提高一些。

3.学习生活要有规律。如把一天的学习、劳动、锻炼、娱乐和

睡眠等时间做出科学安排,然后严格执行,经过一段时间,一旦形成了条件反射,学习和生活的效率就可以大大提高。也大大减轻大脑的负担,保证了脑的健康。

课间休息不要做剧烈运动

每节课后学校都安排了10分钟的休息时间,这是为了让学生的头脑有所放松,精神得到适当的调节,从而保证有充沛的精力来上好下一节课。可是,有些高三同学在课间休息时,喜欢参加跑步、打篮球等剧烈运动,这种做法应当引起大家的注意。

首先,剧烈运动会影响听课。因为剧烈运动后心跳明显加快,常常由安静时的每分钟70次左右增至120—140次,加快的心率通常需要5—10分钟才能完全恢复正常,而课间休息时间很短,剧烈运动后不可能有充裕时间来调整恢复上课,心跳不平静很难集中起所有注意力,这势必会影响听课效果。

其次,学生在课间剧烈运动会影响健康。一节课的紧张学习,使大脑处于高度兴奋状态,而腰及四肢肌肉处于静止状态,如果这时毫无准备地去进行剧烈运动,身体很不适应,容易引起运动性创伤。假如在冬天,剧烈运动后大汗淋漓,未经抹洗更衣,穿着湿衣服继续上课,很容易着凉感冒,甚至并发其他严重疾病。课间休息时参加剧烈运动体力消耗较多,会过多消耗热量,特别是在上午。而现在不少学生的饮食配置又很不合理,早餐吃得很少,有的甚至不吃,这样本身供给的热量往往不足,而课间剧烈运动又加重了这个不足,很容易发生低血糖反应,出现疲劳、头晕、眼花和记忆力下降,除影响学习外,还会损害学生的健康。

因此,高三学生在课间休息的10分钟时间里,既不应坐在



教室继续学习不活动,也不宜参加剧烈运动,比较理想的休息方法是下课后立即到室外去呼吸新鲜空气,舒展一下身体,做一些比较和缓的运动,如做操、游戏、散步和远眺等,这样才有利于身体健康和学习效率的提高,从而达到课间休息的目的。

生活中常见的健脑食物有哪些

高三学生学习紧张,大脑需要吸收充足的营养成分,所以多吃点儿健脑食品是相当必要的。目前生活中常见的补脑食品有:

1.小米。小米含有较多的蛋白质、脂肪、钙、铁、维生素B1等营养成分,被人们称为健脑主食。小米还有防治神经衰退的作用,平时常吃小米饭、小米粥,有益于脑的健康。

2.鸡蛋。鸡蛋除含有大脑新陈代谢不可缺少的蛋白质、脂肪、无机盐和维生素等营养物质外,还含有较多的卵磷脂,可提高人的记忆力和接受能力。如果每天早餐能吃1—2个鸡蛋,不仅可以强身健脑,还能使上午的精力旺盛。

3.大豆。大豆含有丰富的优质蛋白和不饱和脂肪酸,是脑细胞生长和修补的基本成分,大豆中含1.64%卵磷脂是构成神经组织和脑代谢的重要物质;大豆中的硫胺素、核黄素、钙、铁也较多,对健脑有重要作用。

4.鱼类。鱼肉中含有各种蛋白质及大量的不饱和脂肪酸,还含有丰富的钙、铁、磷及维生素等,适当摄取可增加和改善记忆力。

5.虾皮。虾皮中含钙量极为丰富,每百克含钙2000毫克。钙可以保证大脑处于最佳工作状态,适量吃些虾皮可加强记忆力。

6.牛奶。牛奶富含蛋白质和钙。钙可以调节神经、肌肉的兴奋性。每天早饭后喝一杯牛奶,有利于改善认识能力,保证大脑正常工作。

7.葱蒜。大葱和大蒜中含有前列腺素A,大蒜中还含有“蒜胺”,对大脑的作用比维生素B1强许多倍。平时适量吃些葱蒜会使脑细胞更为活跃,保持大脑的清晰和灵敏。

8.肝肾。动物肝脏和肾脏含丰富的优质蛋白、磷脂及多量的胆碱和铁。胆碱能改善大脑的记忆;铁质供应充足,红血球运输氧的功能就强,大脑就可得到充足的氧气,使脑的思路敏捷,记忆力更强。

9.核桃。核桃仁含不饱和脂肪酸40%—50%。在构成人脑细胞的物质中,大约60%是不饱和脂肪酸。常吃核桃仁对大脑的健康很有好处。

10.大枣。大枣每百克含维生素C高达380—600毫克,被称为活维生素C丸。维生素C可使大脑的功能敏锐,加强脑细胞蛋白质功能,促使脑细胞兴奋,使大脑更好地发挥作用。

11.黄花菜。黄花菜被人们称为“健脑菜”,具有使人安定精神的功效。它含的蛋白质、脂肪、钙、铁是菠菜的15倍,含维生素B1也很多。常食黄花菜对健康很有益。

最佳早餐奶和蛋

高三学生,早餐到底吃什么,是许多家长关注的问题。最近有专家指出:牛奶和鸡蛋是高三学生早餐搭配的最佳选择。

牛奶是营养最为全面又最容易被人体吸收的食物之一,它含有提高人体免疫力的多种抗体,在人必需的各种营养素中独树一帜。日本在第二次世界大战后强制推行了多种政策,其中



就有儿童每天都要喝一杯牛奶的规定。一杯牛奶强壮了一个民族,现在的日本人不论是在身高还是在体质上都大有改观。据统计,目前世界人均奶占有量为102千克,发达国家是300千克,发展中国家是30多千克,而我国只有6.6千克,中国人均食乳量太少了,它甚至影响到国人体质和素质的提高。

鸡蛋是一个幼小生命的起源,富含生命所需的一切营养成分和活性物质。鸡蛋内含蛋白质、脂肪、卵黄素、卵磷脂以及维生素A1、B2、B6、D和铁、磷、钙、钾、镁、钠、矽等矿物质,其可食部分有16%是脂肪,蛋黄中脂肪多一些,约占1/3。这种脂肪成乳化状态存在于蛋黄中,和牛奶一样有利于身体的消化和吸收,其中一半以上还是卵磷脂、胆固醇和卵黄素,对神经系统及身体发育成长有很大好处。

正因为牛奶和鸡蛋有如此优良全面的营养特点,我国一些营养学家和畜牧业专家曾对改进早餐膳食构成问题进行了研讨,一致认为目前畜禽及其加工品日益丰富,改善早餐膳食构成的条件已经具备。为此,专家们指出,营养早餐应以牛奶加鸡蛋为主要内容,逐步走向多种营养合理搭配的膳食结构。

以牛奶和鸡蛋为主,还需注意一些问题。如清晨只喝牛奶,空腹时肠蠕动很快,营养往往还来不及被吸收,就会“匆忙”进入大肠,徒走过场,故清晨喝牛奶前最好先吃一点儿固体食物使牛奶在胃肠中停留多一些时间。还应吃一些蔬菜或含维生素C较多的水果,这对弥补维生素C大有益处。另外鸡蛋与大豆的蛋白质有所不同,故两者合着吃能起到营养互补的作用,所以早餐喝些豆浆对健康同样有利。牛奶极易受到细菌的污染,新鲜牛奶最好一次喝完,需保存时最佳办法是避光冷冻且能保持它的鲜味。煮牛奶时忌与糖同时加热,否则牛奶中的赖氨酸与

糖在高温作用下发生梅拉德反应会生成一种有毒的物质果糖基赖氨酸,对青少年危害更大,故应在牛奶凉后不烫手时再加糖。喝酸奶要注意不能加热,否则会破坏其可口的风味和杀灭乳酸菌,使酸奶失去应有的营养价值。有人怕过多进食鸡蛋会使胆固醇增高,但对于健康人来说,每天2—3个鸡蛋绝对是有益无害的。

牛奶加鸡蛋是早餐的首选,但也要同时进食一些开胃的粥类、可口的面类、耐饿的硬食、新鲜的果蔬等。

课堂憋尿要不得

有些高三学生因为学习任务紧,下课时不及时上厕所排尿,课堂上更是憋着。殊不知,憋尿对身体危害极大。

当膀胱积有尿液,产生了尿意,就应立即排尿。如果强忍着不排,就是人们常说的憋尿,医学上称憋尿为“强制性尿液滞留”。长时间憋尿,会使膀胱内尿液越积越多,含有细菌和有毒物质的尿液不能及时排出,就容易引起膀胱炎、尿道炎等疾病,出现尿痛、尿血或溢尿等症状。严重时,尿路感染还会向上蔓延到肾脏,引起肾盂肾炎,甚至损害肾功能。憋尿可引起生理和心理上的紧张,可使高血压病人血压升高,冠心病者发生心绞痛、心律失常等。国外研究资料表明,排尿次数与膀胱癌的发病率密切相关,排尿次数越少,患膀胱癌的危险性越大,因为憋尿增加了尿中致癌物质对膀胱的作用时间,据美国科学家的研究报告称,有憋尿习惯者患膀胱癌的可能性要比一般人高3—5倍。

学习计划贵在落实

作为高三学生,制定一个切实可行的学习计划是十分必要



的。当你认识到学习计划的意义,并着手于制定学习计划时,切勿以为只要有了计划,自己的一切坏毛病在一夜之间就会消失,学习效率会自动提高。这显然是过于天真的想法。过去形成的坏习惯,没有长时间始终不渝的意志努力,是不会自动消除的;而学习效率的提高也只有在长期坚持执行自己的学习计划以后才会取得成效。

1.注意计划执行的自我管理。为了确保计划的落实,应在学习的实践中对计划的实施状况进行定期的自我检查、自我督促、自我验收。计划学习的全过程是:确立目标→采取措施→排定时间→严格执行→检查验收。可以制定一个计划检查验收表,即将某月某日完成的学习任务、进程列成表格,每完成一个项目,就打上一个“√”,以便督促检查,一段时间进行一段验收。若未完成计划中规定的任务应查找原因,想出办法,确保计划的全面落实。只要计划是科学和切合自身实际的,一旦定好,就应该采取一切措施,坚决地执行下去。

2.确保计划安排的学习时间。对于学习基础不是很好的同学来说,在开始阶段自己可支配的自由学习时间几乎没有或者很少,因为他们每天完成老师当天布置的学习任务就很不容易了。但随着学习水平的提高,他们的常规学习时间将会逐渐减少,而自由学习时间会逐渐增加。由于开始阶段自由学习时间较少,所以,一般学生往往不容易抓紧,这也恰恰是他们的被动学习局面难以改变的原因。因此,刚开始执行计划时,可能会觉得时间特别紧张,但这时即使需要占用一部分个人的娱乐和休息时间,也要确保计划的完全落实。只要坚持走过了开始这个阶段,过于紧张的学习状况就会改变。一个学生如果能感到自己学习上有差距,并且希望尽快改变这种学习状况,那他就应

当以分秒必争的精神去抓个人的自由学习时间。一旦抓住了自由学习时间,并且体会到抓自由学习时间给学习带来的好处之后,他就会努力去提高在校常规学习时间的效率,以增加自由学习时间,从而使自己掌握的学习主动权越来越大,一个生动活泼的学习局面也就会逐渐到来。

3. 计划实施应选一个固定的场所。要实现自己的学习计划,学习场所的选择和时间的管理同等重要。条件好的学校,同学们在课余时间可以到自习室或图书馆去学习,这时最好能避开走道,选择一个较少干扰的位置,准备好学习所需用具,如纸、笔、课本和资料等,然后静下心来,训练自己按计划一次做完一段工作;每次到自习室或图书馆去学习,最好都能按习惯坐在同一个位置,这样有助于集中精神,使自己迅速进入学习状态。

假若自己家里的学习条件不好,周末或星期天的自由学习时间,可以到公共图书馆去,那儿有理想的学习条件:舒适的环境,宁静的气氛,丰富的图书资料和正在埋头读书的人们,这些都助于自己安身静神,完成自己的学习计划。

4. 学习时不要兼顾其他事情。有同学说,一边听轻音乐,一边做功课可以提高学习效率;还有的同学说,一边做健美操,一边背英语单词可以充分利用时间。这些说法是毫无科学依据的,人的大脑各部位的活动是有分工的,有的部位主导形象思维,有的部位主导抽象思维,有的负责人的听觉,有的负责人的视觉。各个部分的神经系统可以交替兴奋,各司其职。听音乐时专司听觉的神经系统保持兴奋,大脑其他部位的活动就处于相对抑制状态,反之亦然。怎么可能一边听音乐一边学习,还会提高学习效率呢?至于背英语单词时做健美操,那就更不用说了。