

高

「考前必读的第一本书」

考

指点复习要领 · 传授应试经验
解析答题技巧 · 关注考生健康

主编 杨晓光 赵春暖

考前的满分秘诀原来可以这样轻松学



+



+



+



+



+



1. 志愿填报篇

高考填报志愿应正确对待：冷、热、专业、填报志愿的九个技巧
高考志愿填报谨记：十要十不要
填报志愿莫入这些“误区”

2. 心理调节篇

考前复习如何克服心理疲劳
考前几天，调心态六法
考前几天须做的三件事
如何进入高考状态

3. 复习策略篇

掌握：生物钟，助高考
备考复习要找准定位、重点突破
高考第一轮复习策略
备考最后几天复习策略

4. 应试技巧篇

高考第一天考生注意事项
五大细节为高考加分
高考答题技巧
在考场上发生：突然慌乱，怎么办

5. 科学饮食篇

考前一周推荐食谱
高考期间女生应多吃含铁食物
考生护眼最佳食品
有利于考生睡眠的最佳食品

6. 保健防病篇

如何消除考生亚健康状态
临近高考切不可天天、开夜车
高考备战学生四“不宜”
两种方法赶走考前失眠

7. 家长助考篇

高考前一周，家长如何助考
高考前家长助考六忌
考生家长要避开三大“雷区”
考前考生家长要听到的话



考前的满分秘诀

原来可以这样轻松学



这是一本全面帮助高考考生备考、应考的专门读物。分为：“志愿填报篇”、“心理调节篇”、“复习策略篇”、“应试技巧篇”、“科学饮食篇”、“保健防病篇”以及“家长助考篇”是广大考生及其家长不能不读的备考应试“兵法”。

ISBN 978-7-5601-5505-0



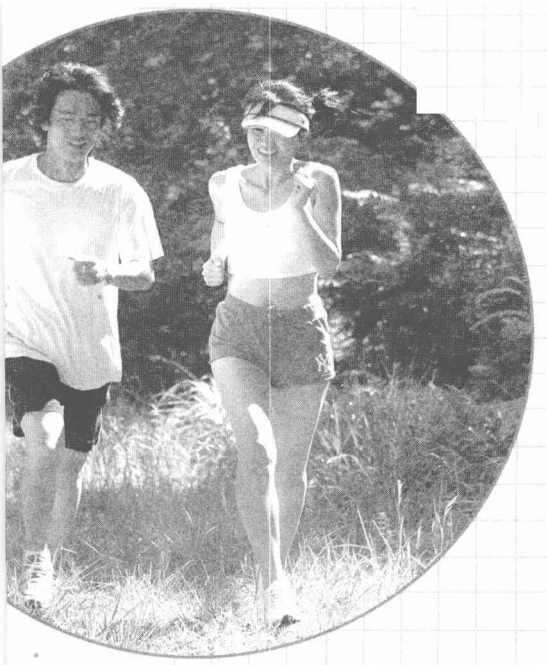
9 787560 155050 >

定价：36.00元

考前亮剑

高考

考前必读的 第一本书



 吉林大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

高考考前必读的第一本书 / 杨晓光、赵春媛主编.
长春: 吉林大学出版社, 2010. 4
ISBN 978-7-5601-5505-0

I. ①高… II. ①杨… ②赵… III. ①毕业生—高中—升学参考资料②高等学校—招生—简介—中国 IV. ①G647. 32

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第037219号

考前亮剑

高考——考前必读的第一本书

主编 杨晓光 赵春媛

责任编辑、责任校对: 张树臣 高珊珊

封面设计: 张沐沉

出版发行: 吉林大学出版社出版

社 址: 长春市明德路421号

邮 编: 130021

电 话: 0431-88499826

网 址: <http://www.jlup.com.cn>

E-mail: jlup@mail.jlu.edu.cn

印刷装订: 长春永恒印业有限公司

开本: 787 × 1092 毫米 1/16

字数: 200千字 印张: 16.5

版次: 2010年4月第1版 印次: 2010年4月第1次印刷

书号: ISBN978-7-5601-5505-0

定价: 36.00元

版权所有 翻印必究



前言

古往今来，接受高等教育虽然不是人生到达成功彼岸的唯一途径，但却是最主要的途径。环顾中外，无论是科学巨擘，还是学界大师，十之八九，莫不都接受过良好的高等教育。特别是社会不断进步，科技飞速发展，文化承上启下的今天，高等教育无论是对一个国家，还是对每个人，都日益显示出不可或缺、不可取代的重要性。正如有人说过的那样：二十一世纪的竞争，说到底是人才的竞争，而人才竞争的实质，就是教育的竞争，没有良好的教育，何谈优秀的人才？

正是基于这样的现实和需要，为了尽可能使有志于继续深造的高中毕业生朋友踏入大学的校园，加油充电，增长知识和才干，提升自身的价值，实现人生的理想，我们编写了这部“兵法”呈现给大家。

全书分为：“志愿填报篇”、“心理调节篇”、“复习策略篇”、“应试技巧篇”、“科学饮食篇”、“保健防病篇”以及“家长助考篇”等七部分，全方位，多侧面地为考生与其家长出谋献策，旨在让龙门一跃的学子梦想成真，让望子成龙的家长如愿以偿。

愿各位考生蟾宫折桂，金榜题名。

目录

CONTENTS

「志愿填报」篇

01 填报志愿要考虑哪些因素·····	003
02 填报志愿先做就业分析·····	004
03 如何从职业规划的角度考虑专业选择·····	005
04 高考报考选择志愿的原则·····	006
05 高考填报志愿应正确对待“冷”“热”专业·····	013
06 填报志愿两大法宝·····	014
07 填志愿要五结合·····	016
08 七种方法圈定志愿决策思路·····	017
09 填报志愿的九个技巧·····	018
10 高考志愿填报谨记“十要十不要”·····	020
11 高考填报志愿量体裁衣五大原则·····	023
12 填报志愿三类考生须慎重·····	024
13 报考小语种六大误区·····	025
14 艺术类专业招生考试报考指南·····	029
15 报考时最容易触暗礁的四类专业·····	037
16 高考志愿填报家长怎么做·····	038
17 报考不可疏忽的重要细节·····	039
18 填报志愿莫入这些“误区”·····	040
19 何谓高校招生“大小年”·····	041
20 何谓“上线落选”? 为什么会出现这种情况?·····	042
21 高考志愿: 测测你适合选报哪些学科·····	043

CONTENTS

「心理调节」篇

01 高考一半靠的是心态·····	049
02 高考前应早做心理调适·····	051
03 考生如何保持最佳精神状态·····	052
04 冲刺阶段压力过大的原因及应对策略·····	054
05 高考前积极调节情绪的五大建议·····	057
06 高考心理调节 16 字诀·····	059
07 家长如何化解孩子考前“心病”·····	061
08 如何帮助考生减压·····	062
09 “八多”有助考生心理减压·····	066
10 考前无法静心复习怎么办·····	067
11 考前复习如何克服心理疲劳·····	068
12 排除高考复习干扰要努力做到“五到”·····	069
13 正确应对“考前两个月现象”·····	071
14 考前 7 天“调心态六法”·····	072
15 考前几天须做的三件事·····	072
16 从容度过高考前最后一天·····	074
17 如何进入高考状态·····	074

「复习策略」篇

01 掌握“生物钟”助高考·····	079
02 备考复习 3 法·····	080
03 备考复习要找准定位、重点突破·····	080
04 高考第一轮复习策略·····	081
05 高考冲刺阶段语文复习策略·····	086
06 如何收集高考作文材料·····	089

CONTENTS

07 高考语文写作中 1000 个容易出现的错别字·····	090
08 高考冲刺阶段数学复习策略·····	102
09 高考冲刺阶段政治复习策略·····	103
10 高考冲刺阶段历史复习策略·····	106
11 中国历史高考 100 个知识点·····	107
12 高考冲刺阶段地理复习策略·····	116
13 高考冲刺阶段物理复习策略·····	116
14 高考冲刺阶段化学复习策略·····	117
15 高考冲刺阶段生物复习策略·····	119
16 高考复习巧记英语单词十法·····	120
17 高考冲刺阶段英语复习策略·····	121
18 高考冲刺阶段英语听力复习策略·····	122
19 艺术高考的八个关键·····	124
20 备考最后几天复习策略·····	126
21 备考复习五大误区·····	128

「应试技巧」篇

01 高考第一天考生注意事项·····	131
02 五大细节为高考加分·····	132
03 高考答题应遵循的原则·····	133
04 高考超水平发挥的八大技巧·····	136
05 高考应试的八个“锦囊”·····	137
06 高考答题技巧·····	138
07 高考语文答题技巧·····	142
08 高考文科答题四要点·····	145
09 高考作文答题技巧·····	146
10 高考语文作文高分六大窍门·····	147
11 高考作文四条“谨记”·····	149

CONTENTS

12 高考数学答题技巧·····	150
13 数学：10项绝招帮助你超水平发挥·····	155
14 高考理科综合答题技巧·····	160
15 高考政治答题技巧·····	161
16 高考物理答题技巧·····	164
17 高考物理综合题答题技巧·····	165
18 高考化学答题技巧·····	167
19 高考生物答题技巧·····	168
20 高考地理答题技巧·····	170
21 高考历史答题技巧·····	172
22 高考英语答题技巧·····	174
23 高考英语作文答题技巧·····	178
24 阅卷老师给考生的建议·····	180
25 在考场上发生“突然慌乱”怎么办·····	183
26 在考场上突然发生“记忆堵塞”怎么办·····	185

「科学饮食」篇

01 迎考饮食“三需”、“六忌”·····	189
02 考生饮食的“三大纪律八项注意”·····	191
03 考生保健茶·····	193
04 考生保健汤·····	193
05 考生保健粥·····	196
06 高考期间的科学饮食·····	197
07 考前一周推荐食谱·····	198
08 考试三天推荐食谱·····	199
09 考前一日推荐食谱·····	200
10 高考当天推荐食谱·····	201
11 高考期间女生应多吃含铁食物·····	202

CONTENTS

12 考生健脑的最佳食品·····	202
13 考生“减压”的最佳食品·····	203
14 考生抗疲劳的最佳食品·····	204
15 考生护眼的最佳食品·····	205
16 有利于考生睡眠的最佳食品·····	206
17 根据考生体质合理进补·····	206
18 不同体质考生的保健药膳·····	207
19 考前综合征饮食疗法·····	211
20 食疗预防考生高考病·····	212
21 如何给考生补充营养·····	213
22 考前饮食两大误区·····	214
23 考试期间不宜吃的食物·····	215
24 考生不要乱服保健品·····	216
25 考前慎服人参·····	216

「保健防病」篇

01 如何消除考生亚健康状态·····	221
02 考生应预防酸碱平衡失调·····	222
03 临近高考切不可天天“开夜车”·····	223
04 高考备战学生四“不宜”·····	224
05 如何防治高考综合征·····	226
06 两种方法赶走考前失眠·····	227
07 如何应对常见“高考病”·····	228
08 考生如何应对“情绪性腹泻”·····	231
09 考生如何应对应考尿频症·····	232
10 考生不要盲目吸氧·····	232
11 考生不要盲目注射白蛋白·····	234
12 女生怎样应对考期与经期相遇·····	234

CONTENTS

- | | |
|-------------------------|-----|
| 13 女考生别用药物推迟经期····· | 236 |
| 14 不可用服避孕药的方法推迟月经期····· | 237 |

「家长助考」篇

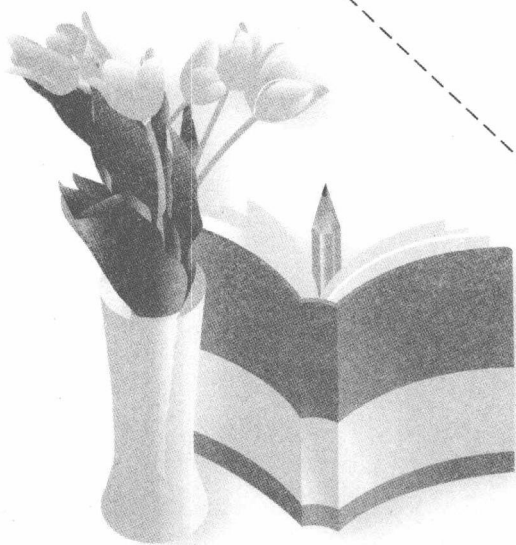
- | | |
|-----------------------|-----|
| 01 家长备考全攻略····· | 241 |
| 02 高考前一周, 家长如何助考····· | 243 |
| 03 考生家长的助考之道····· | 244 |
| 04 给高考生父母的十条建议····· | 247 |
| 05 高考前家长助考五忌····· | 247 |
| 06 考生家长要绕开三大“雷区”····· | 248 |
| 07 考前考生希望听到的话····· | 249 |
| 08 高考前的家长忌语····· | 250 |



高考 考前必读的第一本书

「志愿填报」

篇





01

填报志愿要 考虑哪些因素

调查显示：在填报志愿时，80%以上的考生和家长考虑兴趣爱好因素，70%以上考虑就业前景因素，而明确从职业规划的角度考虑志愿填报的不到20%。

从调查结果看，家长和考生考虑因素基本一致，而且也相当全面。但为什么实际填报时，考生和家长的意见往往不一致？为什么有的大学生自己选的专业还是叫苦不迭，食之无味，弃之可惜？

这是因为，家长在实际指导孩子填报志愿时，往往将社会现实因素摆在首位。由于信息渠道并不完善，又缺乏专业机构的帮助，因此较容易主观臆断或受人误导。而考生在填报志愿时，一般会考虑自己学科强项的相关专业，对真正的职业兴趣和职业潜能往往缺乏判断或考虑不足。

填报志愿首先应以个人为出发点。可能某个职业现在很火，就业前景很好，工作稳定，收入也不错，但是如果你不喜欢，或者没有这方面的天赋和潜能，再好对你也没有意义。其次考虑社会现实。将自身特点和社会现实需要的结合，就是职业匹配度和核心竞争力的问题。很多家长会考虑工作的稳定，收入，社会地位等等因素，考虑行业是否为朝阳行业。事实上，所谓的朝阳行业本来并不存在，却一直有朝阳职业或朝阳岗位。这就是说，建立了个人的核心竞争力，也就拥有了金饭碗，也只有建立了核心竞争力，才能拥有金饭碗。

另外，家长对孩子优劣势的判断，往往不是和客观标准进行比较，主观性过强。而考生对自己的评价同样缺乏全面的指标和客观



的标准，并且会有自我美化的倾向。要解决这个问题，对考生进行全面客观的职业兴趣和职业潜能的评估，可以借助专业测评工具的帮助。

02

填报志愿 先做就业分析

现在大学生就业难，很多都是由于自己选错了专业造成的，所以需要进行专业的辅导和分析。

兴趣 + 理性 = 竞争力 兴趣是报考专业时最重要的因素，报考前受亲友和未出校门的在读大学生的误导，导致了报考的专业与兴趣不匹配。学了自己不适合的专业，对专业钻研不进去，会导致毕业后竞争力不强，最后败下阵来。一旦想回归喜欢的专业，却没有专业知识，尽管手里有个大学毕业证，但在喜欢的行业里，却只能重新起步，浪费了四年宝贵时间。

其次，报考的时候不能只顾报考热门、高薪的专业，看到金融、IT 这样的黄金行业，就一拥而上，没有考虑几年后的职场的供求关系，结果毕业时热门变冷，到处碰壁，追悔莫及。

无论选什么热门专业，都要在自己的兴趣范围内。否则做一份自己不喜欢的工作，最终转行，就会丧失很多的时间和机会成本，只有把兴趣和理性选择专业结合起来，才能真正有竞争力。现在工薪差距主要在学历上，所以只要能上个比较好的本科，专业比名校更重要。

未来复合型人才就业优势大 未来复合类人才会成为企业热门人选。如果单单是学软件的毕业生可能很难就业，但如果他还会日语，将成为稀缺人才，甚至月薪高达上万元。因此，如果是很文静、

耐得住性子的理工科类学生，最好有针对性地学一门外语，比如德国的工程自动化很强，学这个专业的就应该有针对性地选择一门德语作为第二学位，毕业后会十分抢手。选择双学位的时候，不要选择毫不相关的第二学位，如果学机械的去辅修公共关系，对就业没有什么帮助。

03

如何从职业规划的角度考虑专业选择

决定职业发展的重要因素是职业匹配度和核心竞争力。从职业规划的角度考虑专业选择，要回答两个问题。首先，有没有很不喜欢和很不擅长的，将其排除就可避免大的风险。如果测试显示没有明显的“短”，就要充分考虑就业前景，把握住最现实的内容。第二，如何安排补短和扬长的主次和步骤。高考填报志愿对职业方向有一个大致的定位就可以了。围绕这个方向进行补短和扬长的准备，就会更加扎实稳健一些。

大学期间，主修的专业应该是相对难学的，有老师带才能学好的。可以辅修或自学自己感兴趣的、相对易学的专业。另外，大学期间的社会实践、课外实习等活动也一定要和自己的职业目标结合起来，为将来择业提前体验，积累经验。这样既为良好的职业发展打下扎实的专业底子，又为跨越就业门槛做好准备，顺利迈出职业生涯的第一步。

比如一个考生想当记者，他该如何选择专业呢？其实任何专业都可以通向记者，任何行业都需要记者。如果选择了财经类学科，考虑到现实就业的经验门槛、个人与职业目标的差距等，可以辅修新闻专业，到校报、广播台锻炼，到媒体单位实习等等。

04

高考报考
选择志愿的原则

量身打造是前提

目前高等学校招生录取主要根据考生的高考成绩，在考分入围的情况下才依照专业志愿情况安排专业。因此考生实事求是地评估自己的实力与特点，摆好自己的位置，是填报志愿的依据。如果说自己的学习成绩一直很优秀，在学校乃至省市都处于前列，高考成绩在省内能达上等，那么填志愿时所有学校和专业都在其挑选之列。如果某考生的基础知识、基本技能尚可，平常学习成绩处于中等水平，高考成绩虽能达到普通本科分数线，但到不了重点线以上，那么适合该考生的学校志愿是普通本科院校，重点学校不适合该考生，可免于考虑。又如某考生平时学习成绩平平，估计高考成绩顶多在本科线附近，那么他选择志愿的学校便大受限制，重点名牌大学固然不适合他，省级重点院校也不适合他，志愿填好了可以上普通的本科院校，普通的专业。所以量身很重要，填报志愿时的量身需要考虑若干要素，首先是分析待选择院校的投档线水平，估计自己条件够得上的学校才予以列选。这就应该考虑到以下一些因素：

1. 掌握该地当年的招生院校、专业、人数，弄清哪些属统招院校或专业，哪些属定向招生，哪些属委托代培等。

2. 近年来该院校招生录取的最低控制分数线以及近年来该院校在本省市录取新生的第一志愿报考人数、实际录取数、录取分数线等数据。不仅要从横向看近几年的专业设置，招生政策和招生人数上的变化，还要从纵向去了解所处的相对位置，因为即使同一学校同一专业，不同年的录取分数线也不相同，要仔细分析。

3. 根据考生本人学习成绩和统考发挥情况，推断自己在本校、