

改写

你可能错过很多
但这100天再也不容错过!

童南茜 姚大宪 ● 编著

高考命运 的最后100天

高考冲刺倒计时  100天完全手册

高考——不仅仅是知识的竞技，
同时也是技巧的竞技，更是状态的竞技

56 位考试高手指点应试绝招

32 位状元父母畅谈育子经验

15 位专家名师纵论致胜要诀

第92天

第82天

第56天

第45天

第36天

第28天



Gaixie Gaokao Mingyun De Zuihou 100 Tian

童南茜 姚大宪 ◎ 编著

改写 高考命运的最后100天

高考冲刺倒计时**100**天完全手册



第92天

第82天

第56天

第45天

第36天

第28天

线装书局

图书在版编目(CIP)数据

改写高考命运的最后 100 天: 高考冲刺倒计时 100 天完全手册 / 童南茜编著. —北京: 线装书局, 2004. 4

ISBN 7-80106-351-1

I. 改... II. 童... III. 课程—高中—升学参考资料 IV. G634

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 015217 号

改写高考命运的最后 100 天

编 著 童南茜 姚大宪

责任编辑 王长林 陶红亮

监 印 李国利

封面设计 康笑宇设计工作室

出版发行 线装书局

社 址 北京朝阳区春秀路太平庄 10 号

邮 编 100027

电话传真 64153263

经 销 新华书店

印 刷 北京京宇印刷厂

开 本 1 / 16(787mm × 980mm)

字 数 260 千字 印 张 15.25

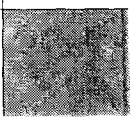
版 次 2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月第 1 次印刷

印 数 1 - 5000 册

书 号 ISBN 7 - 80106 - 351 - 1 / G·96

定 价 18.80 元

序



高考是场春运……

春暖花开夏将至，年年高考今又来。

高考就如同一列希望的列车，年年在这个季节，这个时候，准时开来又准时开去；又像是一列春运的列车，载走的只是一部分幸运者，去到他们梦想中的象牙塔，去把希望变成现实，去把理想变成辉煌……

谁属于这部分“天之骄子”？

谁可以搭上这列“希望的列车”？

是万千学子中的佼佼者！

是高考竞技中的优胜者！

于是，每当这个季节来临，在隐约听到这“希望的列车”轰鸣声的时候，万千莘莘学子飞步冲刺，万千家庭同步上阵……

在这个季节里，在这个飞步冲刺的紧要关头，家长同步上阵能为孩子做些什么？家长要为孩子做些什么？家长又该如何去做？

高考，考孩子也考家长。

高考不仅是孩子智力水平、知识积累的竞技，

更是孩子身体、心理素质的竞技；不仅是家庭教育环境、后勤保障的竞技，更是家长心理素质和家教水平的竞技；不仅是孩子十多年学校教育冲刺的季节，更是家长十多年家庭教育冲刺的时刻。

高考前的百日冲刺，对高考至关重要。这100天内，各科知识的复习效率、孩子身心健康的调理以及竞技状态的调整，无不直接影响到高考的成败，在此关键时期内，家长该如何帮助孩子复习备考？家长该以什么样的心态应对高考？家长又该如何与孩子同步进行这百日冲刺？《改写高考命运的最后100天——高考冲刺倒计时100天完全手册》力图为我们的考生和家长提供一些帮助。

我之所以写这本书，一来是因为十多年前我就从高二直接跳级考进了湘潭大学，自认为有那么一点有用的经验；二来更重要的是大学毕业这么多年后，每年我身边都有很多亲戚、朋友被高考折磨得死去活来，于是就一直留心这方面的资料，多年的思考和写作终于完成了这样一本手册。

本书以高考前100天倒计时时间顺序为线索，为我们考生和家长给出了高考前100天每日的行动建议，推荐了每日行动的一些方式方法。根据高考百日冲刺的时间进度与临考应激心理特点，力图科学系统地逐日安排，以具有较强的实用性和可操作性。

我以为一百天的行动理念，实则是现代家庭教育理论与模式的一个缩影，无论如何，百日冲刺都将会影响着孩子的一生；不管高考最终如何，正如本书开篇所说，金榜题名只是那“外加的一条藕”，你给了孩子一张乘车票，孩子坐上那列“希望的列车”便是最自然不过的事了。

前言

高考的最后100天……

只要一天还没有普及大学，高考就是个长盛不衰的话题。即使哪一天大学普及了，考试也不会弃我们而去，而是以各式各样的方式更深地嵌入每个人的生活。试想，人生中何时何处无考试？

但今天我们先还是把关注的目光放近点，来透析高考，来透析高考冲刺的最后100天。

高考到底考什么？当然，它最终是以分数的形式体现出来的，但在分数的背后，却隐藏着许多东西，而分数不过是露出海面的冰山一角而已。高考，名义上是考分数，实际上考的都是那些背后的东西。俗话说：“台上一分钟，台下十年功”，讲的就是这个道理。

其实决定高考命运背后的东西并不神秘，它是生理、心理、知识、信息、技巧等等的综合，从这方面看，高考不过是平时付出的水到渠成而已；但另一方面，它又与最后阶段的冲刺有着直接的关系。这正如赛跑，冲刺冲好了就可能后来居上，没冲好就可能前功尽弃；又如一把宝剑，经过无数次

的反复打造之后，最终能不能达到预期的效果还要看最后的淬火。而高考最后的百日冲刺与宝剑的淬火有着异曲同工之妙。

今天，我们就来看看高考最后“淬火”的功夫。

今天，我们就来练练高考百日冲刺的功夫。

本书依据高考冲刺期间孩子备考复习的不同特点与身心应激的不同特征，以最后100天倒计时的独特方式，逐日探讨了家长、考生在100天中不同时段的应对策略与方法。从环境氛围、身体调养、复习方略、信息收集、心态调整、考试技巧等方面全方位透析了备考冲刺阶段应关注的关键环节与问题，并精心穿插了一些高考状元及考试高手的精彩点拨，从而达到了完备性、可操作性与可读性的统一。

有必要指出的是：本书虽然戴着高考的“徽标”，却决不是仅仅给高考中人看的。如果把书中的“高考”换成别的考试名称，如“中考”、“考研”、“托福”、“雅思”等等，你会觉得一样的合适。从这个意义上说，这本书不仅对高考具有全方位的指导性，也同样适用于其他重大考试。

因此如果你是高考中人，当然不可不读这本书；如果你正在或将要应对人生的其他重大考试，也有必要看看这本书。

目录

序 高考是场春运……

前言 高考的最后100天……

1 高考就是考人生

1. 高考是一场特殊的成人仪式 002
2. 高考为竞争提供了最大限度的公平 004
3. 应试能力是素质的重要组成部分 006
4. 高考是对我们综合素质的全面检验 008
5. 作弊输掉的不仅是卷面上的零分 010
6. 金榜题名是“外加的一条藕” 012
7. 做一个笑在最后的人 014

2

高考就是考人和

1. 给自己创造一个学习的“桃源” 018
2. 善意看待父母的“唠叨” 020

- | | |
|-------------------|-----|
| 3. 暂时拒绝亲友的“关心” | 022 |
| 4. 不要把同学当成“敌人” | 024 |
| 5. 给自己寻找一个学习的“对手” | 026 |
| 6. 别让志在必得的“球”临门踢飞 | 028 |
| 7. 成功源于良好的心态 | 030 |

3 高考就是考自信

- | | |
|-----------------------|-----|
| 1. 信心是高考成功的精神支柱 | 034 |
| 2. 失去自信,难免会在关键时刻“掉链子” | 036 |
| 3. 普通班不是“不行”的代名词 | 038 |
| 4. 女生真的不如男生吗 | 040 |
| 5. 复读生就一定会出问题吗 | 042 |
| 6. 自负是自掘的“陷阱” | 044 |
| 7. 等着吧,太阳就会出来的 | 046 |

4 高考就是考方法

- | | |
|--------------------|-----|
| 1. 超快速阅读法为你的记忆提速 | 050 |
| 2. 从记忆入手,疏通思维的源头 | 052 |
| 3. 博采众长的自制“教辅书”学习法 | 054 |
| 4. 广积精思的点面结合学习法 | 056 |
| 5. “不求甚解”的“冷藏”学习法 | 058 |
| 6. 含英咀华的笔记学习法 | 060 |
| 7. 省时高效的“超级学习”复习法 | 062 |
| 8. 统筹兼顾的“两长两短”复习法 | 064 |
| 9. “零存整取”的分散复习法 | 066 |
| 10. “歪打正着”的偏科复习法 | 068 |

- | | |
|----------------------|-----|
| 11. 群策群力的“研读班”复习法 | 070 |
| 12. 直奔主题的“分析试题”复习法 | 072 |
| 13. 周密计划的“全面发展”复习法 | 074 |
| 14. 对别人的好方法要实行“拿来主义” | 076 |

5 高考就是考意志

- | | |
|---------------------|-----|
| 1. 成绩总是居末流, 怎么办 | 080 |
| 2. 学校排名不高而自卑, 怎么办 | 082 |
| 3. 学习坚持不下去, 怎么办 | 084 |
| 4. 成绩波动大, 怎么办 | 086 |
| 5. 习惯熬夜复习, 怎么办 | 088 |
| 6. 降低目标, 你可能会“跳”得更高 | 090 |
| 7. 严密监控, 谨防考试综合症 | 092 |

6 高考就是考复习

- | | |
|--------------|-----|
| 1. 教材是复习之本 | 096 |
| 2. 透析高考的出题走向 | 098 |
| 3. 如何把语文读薄 | 100 |
| 4. 如何把数学读薄 | 102 |
| 5. 如何把英语读薄 | 104 |
| 6. 如何把物理读薄 | 106 |
| 7. 如何把化学读薄 | 108 |
| 8. 如何把生物读薄 | 110 |
| 9. 如何把政治读薄 | 112 |
| 10. 如何把历史读薄 | 114 |
| 11. 如何把地理读薄 | 116 |

- | | |
|-------------------|-----|
| 12. 变“要我学”为“我要学” | 118 |
| 13. 以考代练是复习的有效手段 | 120 |
| 14. 主攻难题、偏题是复习的大忌 | 122 |

7 高考就是考身体

- | | |
|--------------------|-----|
| 1. 不要被“亚健康”击倒 | 126 |
| 2. 并非人人都需要滋补 | 128 |
| 3. 穷有穷的营养，富有富的营养 | 130 |
| 4. 高考复习的“8-1>8法则” | 132 |
| 5. 让锻炼给生命增加弹力 | 134 |
| 6. 尊重大自然为我们生理制定的规律 | 136 |
| 7. 不要失眠在高考前夜 | 138 |

8 高考就是考心态

- | | |
|-----------------------|-----|
| 1. 高考就是过节 | 142 |
| 2. 如何突破考试前的“高原期” | 144 |
| 3. 不怕考试焦虑，就怕“过度焦虑” | 146 |
| 4. “过度焦虑”会让你的身心很受伤 | 149 |
| 5. 心脑协调平衡是“最佳身心状态”的标准 | 150 |
| 6. “超觉静思”可能带给你意外之喜 | 152 |
| 7. 你离最佳临考状态有多远 | 154 |

9 高考就是考分数

- | | |
|---------------|-----|
| 1. 身在高考就要心在高考 | 158 |
| 2. 分数是高考的目的 | 160 |

3. 标准分这样要求我们	162
4. “热身赛”：问题第一，成绩第二	164
5. 小问题往往才是大错误	166
6. 蒙题无罪，错在瞎蒙	168
7. 别请个家教帮倒忙	170

10

高考就是考技巧

1. 把握高考的答题方略	174
2. 审题是解题的关键	176
3. 科学分配答题时间	178
4. 越是熟悉的题目越要小心	180
5. 揭开陌生题型的面纱	182
6. 遇到难题怎么办	184
7. 思路暂时堵塞怎么办	186
8. 客观性试题的答题技巧	188
9. 主观性试题的答题技巧	190
10. 应试作文的技巧	192
11. 英语作文的应考技巧	194
12. 标准化考试的答题技巧	196
13. 检查答卷的技巧	198
14. 做最后一个交卷人	200

11

高考就是考发挥

1. 考前九日做什么	204
2. 别被意外“绊倒”在考场上	206
3. 在家里进行一次高考演习	208

4. 考场心理的自我调节	211
5. 幻想自己考中的情景	212
6. 给自己一个合理的定位	214
7. 考前三天做什么	216
8. 提前熟悉考场,清点“战备物资”	218
9. 让我们安心等待高考的钟声敲响吧	220

12 这不是最后的评判

1. 成败并非在此一举	224
2. 这不是最后的评判	226

附1 高手指路

1. 谭 彦: 高考的意义完全超出了成功本身	003
2. 高振宇: 没有什么办法比高考更公平	004
3. 陈祥星: 不要担心什么“高分低能”	007
4. 徐舒扬: 高考好比是竞技体育	009
5. 赵旭丹: 不要在自己的意志上设置障碍	013
6. 杨春宇: 一个充满温馨的家对健康成长很重要	019
7. 陈玉明: 考生就是高考“战争”的指挥官	023
8. 王 凡: 班级团队精神的力量是不可估量的	025
9. 赵 楠: 学习伙伴是我复习迎考的最大推动力	027
10. 李 强: 别怕睡眠不足,只要心情好就行	031
11. 张 恒: 模考中暴露问题反而更好	035
12. 王极盛: 女孩智力不如男孩是一种误解	041
13. 幸 婧: 复读是人生中的一笔财富	043

14. 杨永亮：我的“读书八戒”	045
15. 张涵冰：有了亲情的支撑，失败又何所惧	047
16. 蔡 超：要学会老师解题的方法和思路	055
17. 靳舜瑶：以他人为标准衡量自己是盲目的	057
18. 啜玉林：复习重在质量而不在次数	059
19. 常 亮：不该被模考打乱个人的复习计划	061
20. 邓靖芳：计划明知做不完也要订满	063
21. 王林丽：应对小综合的“三门计划”	065
22. 张 杰：浮躁病是高考的大忌	067
23. 朱 寰：《高考说明》是揣摩出题的依据	073
24. 边 征：坚持自己的计划不动摇	075
25. 徐萧垠：紧抓老师和课堂	081
26. 啜玉林：对模考要轻视分数重视问题	085
27. 柏 青：以游戏的心态对待排名得失	087
28. 周 铿：我的成功奥秘：学并快乐着	092
29. 王 攀：抓大综合不能丢了课本	099
30. 赵 莹：语文复习“冲刺”也很重要	101
31. 杨临明：选择题不可死做，综合题“解剖麻雀”	103
32. 苏 丹：学英语就要靠多练	104
33. 黄治平：“慢热型”的人如何尽快进入状态	107
34. 于 凡：有效的记忆源于良好的精神状态	109
35. 黄 颖：政治复习是记要点和准备热点问题	113
36. 刘丽娜：你越是无私得到的越多	115
37. 王 烽：学习上“宁停三分，不抢一秒”	119
38. 刘 宇：正确处理考试与学习的关系	121
39. 沈成然：心情不好时就暂时离开书本	127
40. 杨长湧：我们吃的就是普通饭	129

41. 方 博: 对好高考时间表, 调好生物钟	139
42. 孟 玥: 冲刺阶段千万不要忽视“平常心”	147
43. 慈颜谊: 高考就是看最后的发挥	151
44. 胡蕴菲: 不会做是小问题, 粗心才是大问题	167
45. 滕少华: 高考审题的难度越来越高了	177
46. 黄敬泽: 创造考试奇迹需要两个信心	183
47. 陈星兴: 画图解题使数学运算大大简化	191
48. 刘梦羽: 语感是解决完形填空的突破口	195
49. 张 宇: 平时加压, 考前减压	201
50. 金 燕: 考前一周主要是放松	205
51. 田 甜: 什么也不想, 就是一科一科考	207
52. 谭曙光: 怎样估分最可靠	213
53. 柏 青: 对自己要有一个准确的定位	215
54. 高振宇: 只要尽力了就行了	217
55. 李彦铭: 按顺序做题会让你积累信心	221
56. 于 哲: 努力了, 就算失败也问心无愧	227

附2 健身秘笈

1. 头痛的自然疗法	179
2. 发热的自然疗法	181
3. 腹胀与腹痛的自然疗法	182
4. 胃痛的自然疗法	187
5. “刺激控制”失眠疗法	199



高考就是考人生

高考是什么？许多人都把它视为一生命运系此一役的大决战。赢，就可升“天堂”；输，就意味着下“地狱”。当今社会，竞争的压力越来越大，大学是许多人眼中赢得竞争力的重要筹码，而要进入大学，高考就是惟一的途径。

事实上，高考远不是人生的终结点，而“上大学”也不是人生的终极目标，它仅是我们一段人生的总结，是一场特殊的成人仪式。我们需要在这场公平的竞争中全面检验自己，从而在更高的层次上打造自己的素质。

在纷繁复杂的社会竞争中，文凭可能会起到一时的表象作用，但最终赢得竞争的还是我们的素质。这种素质并不仅仅只是通过“上大学”这个途径来实现的。因此，面对高考，我们应该考虑的不是能否“上大学”的问题，而是要以此为难得的契机，从中检验自己，提高自己，并赢得竞争的信心和勇气。至于最终能否金榜题名，那都不过是“外加的一条藕”罢了。



2月27日

距离高考还有 100 天

每个人的成功，就像是太阳的东升西落，是可以被预期的，肯定的。只要他做某些固定的事情，使用某些法则，任何人都可以成功。

——佚名

● 今日行动 →

翻开这一页，我们便共同走进一段历程。这一周，我们先来对高考进行再认识，惟有这样，你才能对高考有个准确的把握，你才能对未来的选择有个清醒的决断。

● 考男考女 →

高考是一场特殊的成人仪式

对于大多数考生来说，高考是在其人生的一个非常微妙的时段上进行的一场非常微妙的考试。经过了这场考试，他们不仅从年龄上正式步入成人的行列，而且整个身心都经历了一场前所未有的洗礼。高考犹如人生的一个临界线，这边是懵懂的孩子，那边是成熟的青年。从这个意义上说，把高考视作一场特殊的成人仪式是非常恰当的。

正因为高考对于我们的意义如此特殊，所以我们应该以近乎神圣的态度去对待它，用最好的状态去迎接它。

为了迎接这场成人仪式，我们应该拿出自己最佳的知识状态。高考直接表现为知识的竞技。知识是高考竞争的基础。这就要求我们不仅要善于储备知识，还要善于运用知识。

为了迎接这场成人仪式，我们应该拿出自己最佳的生理状态。身体是高考的本钱，一个羸弱的身体是无法承受过多的知识和思维的重压的。

为了迎接这场成人仪式，我们应该拿出自己最佳的心理状态。高考是知识的竞争，同时也是心理素质的竞争。在知识相当的情况下，谁的心理素质好谁就能在竞争中胜出。

面对高考，中国高考状元研究第一人王极盛教授指出：“人的能力与素质是在社会实践活动中逐步发展起来的，特别重要和严峻的场合对



有人询问巴尔扎克：“您是怎样写出那么宏伟的作品的？”

巴尔扎克耸耸肩，把手杖递给对方，只见上面刻着这么一句话：

“我粉碎了每一个障碍。”

