

高考

必须面对的 101个问题

一本书囊括考生与家长关于高考最关心的的问题

杨春鹤◎编著



GaoKaoBiXuMianDuiDe101GeWenTi

▶ 教育专家倾力推荐的高考必备自助书 ◀

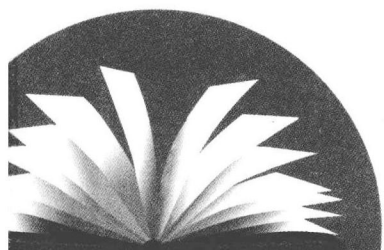
如果你是家长，本书教会你如何当孩子的生活导师、
心灵护理师、饮食指挥官、决策参谋长。

中国文联出版社

高考

必须面对的
101个问题

杨春鹤◎编著



中国文联出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

高考必须面对的 101 个问题 / 杨春鹤编著 .-2 版

北京 : 中国文联出版社, 2011.2

ISBN 978-7-5059-7008-3

I . ①高… II . ①杨… III . ①高等学校—入学考试—经验

IV . ① G632.474

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 252377 号

书 名	高考必须面对的 101 个问题
编 著	杨春鹤
出 版	中国文联出版社
发 行	中国文联出版社 发行部 (010-65389150)
地 址	北京农展馆南里 10 号 (100125)
经 销	全国新华书店
责任编辑	周完淳
印 刷	北京隆昌伟业印刷有限公司
开 本	710×1000 1/16
印 张	14.75
版 次	2011 年 2 月第 2 版第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5059-7008-3
定 价	29.00 元

您若想详细了解我社的出版物

请登陆我们出版社的网站 <http://www.cflacp.com>

编 委 会

编委会主任：

姜庭晨

编委会副主任：

孙以年 王世龙

编委会名单：

王世龙	杨春鹤	白 滨
王展雄	明 乐	李兆静
冯美华	苟 宁	冯 军

序

一年一度的高考即将来临，考生们又进入了紧张的备考阶段。于是，方方面面的压力接踵而至。考生谈“考”色变，该如何缓解考生的紧张情绪，如何帮助考生走好这关键的一步，是每位家长面临的重要课题。

各位同仁本着“一本好书可以改变人的一生”的宗旨，编写了这本旨在教给考生一种心态、一种方法、一种人生；教会家长如何引导考生正确面对高考的书籍。

全书分上下两篇，共七章，从考生与家长的两个角度切入，分别从心理、学习、生活三大方面入手，提出问题、分析问题、解决问题，为考生与家长设计了一整套详细而清晰的备考方案。

全书从备考心态入手，深入剖析每一位考生在备考过程中遇到的各种各样的心理情绪问题，同时做出详细严谨地指导，帮助考生走出心理困惑，以一种阳光般的乐观心态对待迎考的每一天。

同时，本书整合历届各学科优秀学生的备考方法及名师指导，将各学科复习的重点、技巧及方法进行了较为全面的整理。帮助考生走出书山文海，踏入一条获得高考成功的捷径之路。

本书还为那些“家有考生”的家长朋友们提出了多方面的合理化建议，指导家长朋友们如何在心理、生活、饮食、自我言行等方面全方位关怀考生，真正成为考生的精神支柱，使考生顺利度过备考阶段。

总之，这是一本可以帮助考生通过自我努力进入心目中的象牙塔的好书。“一本好书可以改变人的一生”，我们坚信可以做到。

姜庭晨
2005年岁末

致高考学生的一封信

可爱的、被高考“折磨”的孩子们：

当你翻开此页的时候，你已经光荣地成为了为大学而奋斗的大军中的一名战士了，恭喜你！

枯燥乏味的高考生活，你已经领教了吧，既然翻开此页，看得出你是要准备继续走下去的，祝福你！

是的，高考生活充满枯燥，空气中弥漫着使人窒息的火药味，你准会时时陷入困惑，处处陷入迷茫，你不明白，为什么自己辛苦学习，可成绩却总是原地踏步？你不明白，为什么自己一天天变得迟钝甚至有些笨拙？于是，你把自己变作一只陀螺永不停息，希望明天能有所收获，可结果却依旧收效甚微。

那么，请你以一种平和的心态读懂这本写给你的书。

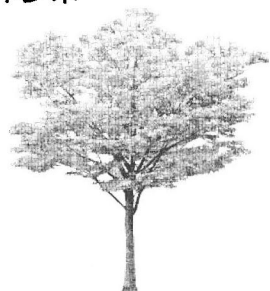
我们相信你下半学期的生活，将会充满活力、快乐，喜悦……

我们将教会你一种心态，一种方法，一种生活，同时，我们也将教会你的父母如何从你的立场全方位的关怀你。

高考只是你人生试题中最为简单的一题，只要全力以赴，无论结果如何，你都是赢者！

加油！你是最棒的！

编者
2005年岁末



目 录

上篇 迎战高考——考生篇

第一章 高考心情

你管好自己的时间了吗?	3
“关键时刻”喜欢上“他(她)”,怎么办?	7
复习永远不会“完”,你相信吗?	9
适度紧张有利于发挥,你相信吗?	10
考前与劣势心态绝缘,你做到了吗?	11
你敢开自己缺点的玩笑吗?	12
如何对付“记忆堵塞”?	12
开考前,为自己加油了吗?	13
你有以下的“病症”吗?	14
你有自己的减压“秘方”吗?	16
心理保健操你做了吗?	18
你具备战胜自己的心态吗?	23
妈妈,别总问我考几分,可以吗?	26

高考落榜，你该做些什么？	27
考后，你让心情“松绑”了吗？	30
心理测试一：考试焦虑的原因分析	35
心理测试二：考试焦虑度自测	38

第二章 温故而知新

你的计划制定了吗？	42
你找准复习的黄金律了吗？	43
如何带着书香走进高三？	45
高三了，拿什么拯救英语？	47
记数学笔记，你走进误区了吗？	50
化学记忆十大绝招，你掌握了吗？	52
复习之锦囊妙计（一）	53
复习之锦囊妙计（二）	54
复习之锦囊妙计（三）	55
做题技巧，你学会了吗？	56
你会使用参考书吗？	58
偏科了怎么办？	59
如何让记忆在复习中更深入？	60
倒计时复习“套餐”	61
最终备考策略	65
考场作文十忌	68
考场上如何抢救作文分？	71
考场“抢”分，你行吗？	72

第三章 生活在高三

考前你开“夜车”了吗？	74
考前失眠怎么办？	75
考前头脑发“木”怎么办？	78
你腰酸背痛吗？	79

考前你如何选择做运动？	80
“小动作”，你做了吗？	81
你该如何为眼睛保健？	82
你为大脑“吸氧”了吗？	83
如何让你的头脑清清楚楚？	84
怎样做让你的考试不疲劳？	85
高考意外怎么办？	86
“桑拿天”如何防暑？	89
女生悄悄话：“老友”来了怎么办？	90
女考生在经期怎样食补？	91
考前减压操，你做了吗？	93
考场镇静放松操，你做了吗？	94
考后运动如何做？	95
高考的兵家大忌与武器装备	96
测试一：测测你的记忆力	97

下篇 家有考生——家长篇

第一章 生活中的导师

家长必修课，您上了吗？	104
您该如何“陪”孩子度过考前假期？	105
高考小药箱，您准备好了吗？	106
您的关怀过度了吗？	107
您是在帮忙吗？	109
您是一位爱唠叨的家长吗？	111
您该如何为孩子全面“降温”？	114
“高考房”，您包了吗？	115

孩子考试，您应该在哪儿等？	116
高考结束，您该如何更好地关心孩子？	117
警惕孩子考后“知分抑郁症”	118

第二章 心灵上的护理师

您的心态平和吗？	122
您该如何与孩子沟通？	124
您该如何看待孩子的“爱情”？	127
您注意到孩子的心理变化了吗？	130
家长朋友，您“减负”了吗？	131
别把焦虑“传染”给孩子，您做到了吗？	133
您了解自己的孩子吗？	134
考前“十忌语”，您记住了吗？	135
孩子脾气“大”，您“让”着点，行吗？	137
您的孩子有“恐考症”吗？	139
您有这样的心态吗？	140
您该如何为孩子解困？	142
孩子的成绩不稳定怎么办？	143
您常与孩子的老师联系吗？	145
如何当好孩子的“啦啦队长”？	147
孩子考试，您准备好了吗？	149
测试一：你的孩子是否正在承受过分沉重的考试压力？ ..	150
测试二：你了解自己的孩子吗？	152
测试三：你教育子女的方法正确吗？	153

第三章 饮食上的指挥官

考前您为孩子准备好食物了吗？	157
孩子的大脑需要补什么？	159
补品越多越好吗？	162
高考“狂补”，好吗？	163

高考主打餐，您学会了吗？	164
考前饮食“八原则”，您遵守了吗？	166
家长秘方——早餐	167
家长秘方——午餐	169
家长秘方——晚餐	171
家长秘方——夜宵	172
如何给孩子挑选水果？	172
高考“钻石套餐”（一）	174
高考“钻石套餐”（二）	175
高考“钻石套餐”（三）	176
让孩子一心一意去吃饭	177
如何调理孩子的神经衰弱？	177
如何用食疗将孩子的“失眠”救回来？	179
如何以饮食对抗“应考尿频症”？	180
如何用饮食缓解孩子的眼疲劳？	180
如何做好“最后的高考餐”？	181

第四章 决策中的参谋长

填报志愿，您扮演怎样的角色？	184
填志愿是否要“包办”？	185
如何看待名气“牛”的学校？	186
冷门专业 VS 热门就业	187
如何辅助孩子选好专业？	191
最新热门专业大扫描	195
填报志愿中的六大心理问题，您重视了吗？	200
望名生义知多少？	204
志愿填报的法宝，您掌握了吗？	204
高考落榜，您如何帮助孩子另寻他路？	208
考期经典套餐	211

上 篇

迎战高考——考生篇

面临着改变自己命运的一次考试，考生自己是否有足够的能力去应对这次“生命之重”？生活中又将要面对哪些意想不到的事情？学习和玩乐又该如何去平衡？在这一篇里，我们将为参加高考的莘莘学子解开心中的诸多困惑，送上一份心灵的关怀。



第一章 高考心情

无论掌握哪一种知识，对智力都是有用的，它会把无用的东西抛开而把好的东西保留住。

——达·芬奇

人活在世上，生命的本质就是喧闹的。无论是陶醉于城市的霓虹，还是徜徉于山水之间，亦或是享受媒体带来的乐趣，人们总是喜欢热闹的。但是，上了高三，面对的第一难题就是要耐住寂寞。但是这需要一种强大的力量，需要勇气。每天，你要把自己的全部精力投入到学习中去，诚然，这将意味着枯燥和压抑。但是，没办法，这就是高三，这就是一个准大学生应该经受的历练。

你管好自己的时间了吗？

鲁迅先生说：生命是以时间为单位的，浪费别人的时间等于谋财害

命，浪费自己的时间等于慢性自杀；“时间就是生命”，管理好时间就是管理好自己的人生。进入高三，时间更加显得宝贵，能否在人生跑道上留下光辉足迹取决于你如何管理仅剩半年的高三时光。

一、别让时间白白流逝

【反省自我】

洗手的时候，日子从水盆里过去；吃饭的时候，日子从饭碗里过去；默默时，便从凝然的双眼前过去。我觉察他去得匆匆了，伸出手遮挽时，他又从遮挽着的手边过去，天黑时，我躺在床上，他便伶伶俐俐地从我身边跨过，从我脚边飞去了。等我睁开眼和太阳再见，这算又溜走了一日。我掩着面叹息。但是新来的日子的影儿又开始在叹息里闪过了……

——朱自清《匆匆》

我不知道自己日复一日地在做些什么。即使老师苦口婆心地念叨着高考高考，爸爸妈妈一遍一遍地嘀咕着大学大学，我还是不明白，我考上大学究竟又能如何？思考着这个问题，我开始怀疑，我熟读多遍的课文、重复N次的习题到底有什么价值？于是，在迷迷糊糊中，夜深了，今天的学习任务又没有完成。

——一位高三学生

【为你解惑】

高考的目的是什么？这个问题似乎在过分强调它的重要性的同时被遗忘了。忘记了目的的奔忙让人没有方向感，没有方向感的奔忙缺乏足够的动力。于是，在怀疑中，时间日复一日的过去，在怀疑中，任务仍然没有完成。

寻找一个理由，为自己的人生装上发动机，让它跑得更快。也就是说，当你意识到，高考的最终目的不是大学本身，而是为了给自己的人生寻找一个更高更广的平台；当你对自己的人生有深远的规划，你才有可能找到一个奋发的理由；只有当你充满了奋发的激情，你才有可能利用时间来为你奋发的理由做出实际行动；当你真正把时间掌握在自己手中，你也就把命运掌握在了自己的手里。当你希望把自己的命运掌握在手里，你才会努力地去抓住正在流逝的每分每秒。蓝色忧伤，时间正在你的怀疑中流

逝，赶快找到自己的人生目标吧！

【嘴到手到】

目标按时间划分，可分为长期、中期、短期。长期目标是鼓励我们向前进的动力；中期目标是我们看得见而且触手可及的，像“鲜嫩欲滴”的长在我们头顶上方的“人参果”；而短期目标则是我们每时每刻应达到的成效。那么让我们一步一步开始吧！

你希望高考考上怎样的学校？就读什么专业？（长期目标）

你希望这个月在哪些科目上有怎样的提高？（中期目标）

你计划当天为哪些科目做哪些努力？（短期目标）

二、不让懒惰挤走时光

【反省自我】

明日复明日，明日何其多，我生待明日，万事成蹉跎。世人若被明日累，春去秋来老将至。晨昏滚滚水东流，今古悠悠日西坠。百年明日能几何，请君听我明日歌。

——文嘉（明）《明日歌》

我有自己的人生目标，而且是非常辉煌的展望。但是，当太阳当空照还睡意朦胧时；当听到电视里播放电视剧的序曲时；当坐到电脑面前开始刺激的游戏时；当同学在召唤周末小聚时，我禁不住被诱惑，睡懒觉、看电视、打游戏、叙友情，唯独不执行自己的人生计划。《明日歌》就是我的写照，我深恶痛绝地想改掉“计划不如变化快”的恶习，可是我改不了。

——考生

【为你解惑】

惰性是潜藏在我们心灵中的病毒，一旦它泛滥成灾，我们的人生就得“死机”了。意志是防治惰性病毒的有效工具，把它安装在心灵的电脑中，随时监护心灵电脑系统，发现惰性病毒即时清除，这是维护系统安全的重要保障。心痒痒一定是被惰性病毒感染了，要恢复安全状态，需要将防惰性意志软件升级换代，因为现有的意志水平已经被惰性病毒攻克了。

【嘴到手到】