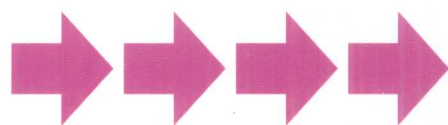


2011年



高考报考宝典

GAOKAOKAOKAOKAODIAN



- 考前复习指导
- 考场应试技巧
- 高考政策解读
- 志愿填报指南
- 港澳高校报考
- 出国留学指导
- 家长考期必读
- 大学入学指南

主编 文祺



 **北京理工大学出版社**
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

高考报考宝典

(2011 年)

主 编 文 祺

副主编 梁全义 王 玲

编 者 陆占吉 李英平 张凤林 尚淑荣

刘书玉 张凤梅 李秀芳 王燕熙

张志霞 李 琳 王 盼 屈金华

赵魁轩 刘晓伟



NLIC 2970632700



北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

高考报考宝典:2011年/文祺主编.—3版.—北京:北京理工大学出版社,2011.1

ISBN 978-7-5640-1354-7

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第245267号

出版发行/北京理工大学出版社

社 址/北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编/100081

电 话/(010)68914775(办公室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址/<http://www.bitpress.com.cn>

经 销/全国各地新华书店

印 刷/北京九天志诚印刷有限公司

开 本/850毫米×1168毫米 1/16

印 张/19.25

字 数/480千字

版 次/2011年1月第3版 2011年1月第4次印刷

责任校对/陈玉梅

定 价/34.00元

责任印制/母长新

图书出现印装质量问题,本社负责调换

前言

Qian Yan

高考担负着为国家选拔人才的重任,同时又关乎万千学子的前途和命运,因此牵动着无数家庭,可以说是生活中的头等大事。考生参加高考就是希望能够考上理想的大学,虽然这些年高校一再扩招,招生录取比例逐年增加,但是录取率并没有达到百分之百,更是难以满足所有考生的各种愿望。虽然高考录取的重要依据是以分数为标准,但是分数高低并非是衡量考生成败的唯一尺度,考生取得好的成绩是先决条件,报好志愿是成功的关键,所以填报志愿是重要环节。鉴于以往考生选报志愿盲目性比较大,所学非所愿,高分低就等现象之所以屡有发生,归根到底是因为没有提前了解相关招生政策及报考录取规定,从而导致个人特长及能力难以得到充分施展。由此可见,考生们应尽快将关注的焦点从“怎样考得好”扩展到“怎样报得好”上来,避免考好没报好现象再次发生。

填报志愿是一门艺术,特别是近几年来,高考改革进入一个全新阶段,每年各省市会在科目设置、总分设置、录取方式、投档等方面有较大变化,尤其是平行志愿的推行,虽然在某种程度上降低了高分落榜几率,提高了录取的比例,但许多考生和家长对此缺乏了解,对填报志愿也不知所措,导致很多考生因为不了解而错误填报志愿,失去上心仪学校的机会。面对这一状况,本书编委会组织专家对高考新方案“真面目”进行了全面、详细的解析,使考生和家长在填报志愿时目标更明确。

如何顺利地通过高考进入理想的高校一直是考生和家长最为关心的话题,本书编委会和长期从事招生工作的一线老师、高校招办负责人围绕这一话题进行了深入的探讨后,总结了多年来报考类图书的编著经验,在原有基础上,内容采用最新的资料,特修订 2011 年《高考报考宝典》。

本书共分十二篇:

复习篇 介绍状元经验和有关名师考前复习策略。

政策篇 介绍高考政策并详细解读。

备考篇 介绍考生考前心理、物质和精神准备,考场应试技巧。

考试篇 介绍考期考生复习、心理调适、突发情况的处理等。

报考篇 本篇从院校、专业、地域等方面详细介绍如何面对上千所院校和专业进行明确选择,恰当填报志愿,帮助为此头疼的您解除烦恼。

特殊院校和考生篇 主要介绍军校、公安、师范院校及少数民族考生报考、招生、录取有关注

意事项。

录取篇 主要介绍高考录取程序、网上录取、分数查询等。

家长篇 介绍家长考前、考试期间、考后如何帮助考生应对高考等。

考后篇 人生道路千万条,高考成功与否,都能走向成功的彼岸,您选择哪条达到理想的目标?

大学篇 走进大学,您会无比的高兴,但真正步入大学生活您也许会有些烦恼,带上这本书您将领略校园生活的别样风采。

港澳高校篇 介绍港澳高校国际化学习环境、高校特色、高考制度、收费标准、奖助学金、注意事项、报考利弊等内容。

留学篇 出国留学对语言考试的要求;出国留学双录取;介绍中国考生出国留学优势和劣势;出国留学注意事项;出国留学参加普通高考的必要性;留学中介机构的选择;SAT、ACT、托福和雅思考试;出国留学费用;考生梦想的常青藤盟校特色等内容。

本书在出版过程中,得到了有关专家、高校招生办和部分教师的大力支持,在此深表感谢。

为考生服务,为招生工作者服务,为教育服务是本书编委会的最大目标。由于时间仓促,编者水平有限,难免有所疏漏,敬请广大读者批评指正。

在此衷心祝愿广大考生能够选择到自己心目中的理想学校和专业,并考入理想的大学!

(由于高考内容和信息不断调整与变化,本书中所有观点和建议仅供参考,敬请考生以本省市招办公布的信息为准。)

高考报考指南系列丛书编委会

2011年1月(北京)

目录

Contents



复习篇:学练并举,协力攻关	1
注重策略,高效复习	1
重视预习,划出疑惑	1
认真听讲,答疑解惑	2
统筹时间,及时复习	2
做好作业,总结归纳	3
积累错题,快速浏览	4
用积极的心态去学习	4
保持乐观向上的学习态度	5
坚持专心致志的学习习惯	5
科学合理安排时间	6
统筹规划,实干加巧干	7
尖子生学习技巧	10
勇于克服挫折和压力	11
马上行动	12
均衡饮食,锻炼身体	13
名师指导,点石成金	14
语文复习策略	14
数学复习策略	18
英语复习策略	22
理综复习策略	24
文综复习策略	30
状元经验,真知灼见	36
遇到难题,不耻下问	37
关注细节,减少失误	37

打好基础,行千里路	37
心理素质,要调整好	37
高考作文要寻求最佳表达角度	38
作文审题要“三清”,构思要“三扣”	39
短时间内提高作文得分技巧	40
英语学习,要培养语感	40
制订计划,及时小结	40
网络联系法	41
归纳思考法	41
放眼天下,回归课本	41
掌握原理,一通百通	42
夯实基础,归类整合	42
主次分明,全力补弱	42
理科冲刺复习注意事项	42
文科冲刺复习注意事项	43
政策篇:循规守矩,才成方圆	45
普通高等学校招生工作规定	45
《普通高等学校招生工作规定》	
新政解读	54
教育部直属师范大学师范生	
免费教育实施办法(试行)	55
教育部、卫生部、中国残疾人联合会	
修订《普通高等学校招生体检工作	
指导意见》	56
专家解读高考体检	59

国防生教育管理规定	59	专家解读招生章程	124
中国人民解放军院校招生工作条例	62	易混校名展示	126
申请加分考生政策	68	报考独立学院	126
备考篇:运筹帷幄,稳操胜券	70	报考民办高校	128
重视系统回顾,掌握应试技巧	70	报考高职高专	129
语文复习要提高写作和阅读水平	70	填报志愿,考生为主	130
数学复习要学会放弃难题	71	填报志愿,合理定位	131
英语复习要有的放矢	72	志愿填报不要轻视关键词	132
考前调整是高考取胜的前奏	73	报考案例	134
学习方面:调整复习计划	73	志愿填报误区	137
心理方面:减轻考前心理压力	75	专项名词、概念解释	141
作息方面:保证充足睡眠时间	76	招生章程与招生简章的区别	141
饮食方面:普通食品提升记忆力	77	“高职”和“大专”的区别	142
树立信心是高考取胜的保证	78	“高职”和“职高”的区别	142
充分准备是高考取胜的关键	78	三校生	142
高考备考典型误区	79	录取批次	142
考前常见症状应对锦囊妙计	79	顺序志愿	143
考试篇:沉着应试,从容不迫	82	单考单招	143
考前突发情况应对指导	82	春季高考	144
决胜考场方略	82	成人高考	144
考试答题妙计	83	“二视一”含义	145
状元应试经验	85	断档	145
考场特殊情况应对妙计	85	征求平行院校志愿	145
考后注意事项	87	院系招生	145
报考篇:学我所爱,扬我之长	89	专业级差	145
填表:表里表外如一	89	提档	146
报考:选择如愿目标	90	征集志愿	146
梯度:高低错落有致	95	征集志愿与补录的区别	146
知己:合理定位自己	96	省级统考与校考	146
专业:开启职业钥匙	99	学科	147
分数:分里分外不同	110	专业	147
信息:尽量面面俱到	115	学科与专业的关系	147
地域:俯瞰别样风采	115	新增专业和新兴专业	148
院校:孕育成长摇篮	119	中国的学位制度	148
选择报考中外合作办学的高校	122	三级学位管理体制	149
		中国学位的分级、标准和授予办法	149
		授予学位的学科门类和学科、专业目录	150
		学位授权审核制度	150
		专业学位	151

以研究生毕业同等学力申请硕士、博士学位···	151
学位与研究生教育质量的检查和评估制度···	152
学位工作的国际交流与合作···	152
双学位···	153
专升本···	154
学制和修业年限···	155
“211 工程”高校···	155
“985 工程”高校···	155
两院院士···	156
客座教授···	156
长江学者奖励计划···	157
孔子学院···	157
精品课程···	158
国家重点学科···	158
特色专业建设···	159

特殊院校和考生篇:标新立异,

千姿百态··· 161

特殊院校··· 161

军事院校:英姿飒爽,军歌嘹亮··· 161

公安院校:斗智斗勇,智谋双全··· 166

司法院校:执法为民,公正严明··· 168

体育院校:强健体魄,文明精神··· 169

建筑院校:广厦万间,神笔勾画··· 170

特殊考生··· 170

国防生:保家卫国,匹夫有责··· 170

贫困生:扬长避短,慎重考虑··· 182

师范生:传道授业,为人师表··· 185

保送生:独树一帜,出类拔萃··· 187

自主招生:相信自己,毛遂自荐··· 191

艺术类考生:七彩生活,秀出风采··· 198

艺术特长生:独辟蹊径,曲径通幽··· 203

艺术特长生和艺术类考生的区别··· 205

高水平运动员:奋勇拼搏,为国争光··· 205

高水平运动员与体育类考生的区别··· 207

少数民族考生:彰显个性,独放异彩··· 207

残疾考生:身残志坚,圆梦大学··· 209

录取篇:学海明灯,指引方向··· 210

高考投档方式··· 210

平行志愿模式··· 210

平行志愿的优势··· 212

平行志愿的风险··· 213

填报平行志愿··· 214

志愿优先投档方式··· 217

高考录取方式··· 217

高考录取流程··· 221

分数查询方式··· 223

退档具体原因··· 224

清华录取方式··· 227

家长篇:角色各异,生旦净末··· 229

考前:家长当好家教··· 229

考试:家长当好助手··· 230

报考:家长当好参谋··· 231

考后:家长做好指导··· 232

考后篇:条条大道,辉煌人生··· 235

高考后:成也英雄,败也英雄··· 235

落榜生:榜上无名,脚下有路··· 236

复读生:以退为进,实现梦想··· 238

意外录取:擦亮眼睛,严防诈骗··· 240

大学篇:鱼跃龙门,放飞梦想··· 244

大学和中学的学习有哪些不同··· 244

高校奖助制度··· 245

入学注意事项··· 250

生活、人际交往··· 253

新生军训··· 255

大学生转专业··· 256

学习方面··· 256

情感方面··· 256

就业方面··· 257

港澳高校篇:国际化学习环境··· 259

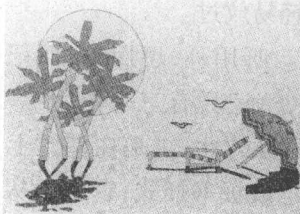
港澳高校——注重实践交流··· 259

报考港澳高校	260
报考港校利弊	261
港校英文面试	261
香港特别行政区的高考制度	262
澳门特别行政区的高考制度	262
港澳高校特色	263
港澳高校费用	265
港澳高校奖助学金	265

留学篇:多元世界,机会无限	269
出国留学对语言考试的要求	270
英语国家对语言考试要求	270
非英语国家对语言考试要求	270
无雅思、托福成绩的出国留学途径	270
出国留学双录取	271
什么是双录取	271
双录取与预科	271
采取双录取项目的国家与地区	271
双录取的优点和缺点	271
选择双录取注意事项	272
出国留学是否还要参加高考	272
中国高考生出国留学的优势和劣势	273
慎重选择“自助留学”和留学中介机构	274
选择留学目的国、院校和专业注意事项	275
出国留学办理过程中注意事项	276

留学预科	278
SAT 考试	278
SAT 考试的渊源	278
SAT 考试现状	279
SAT 考试内容	280
SAT 考试备考经验集锦	280
SAT 考试亚洲考点	281
ACT 考试	281
托福	282
新托福	282
SAT 和托福的区别	285
雅思	285
雅思考试和新托福的区别	288
威廉姆斯学院	289
常青藤盟校	290
布朗大学	290
哥伦比亚大学	291
康奈尔大学	291
达特茅斯学院	291
哈佛大学	292
宾夕法尼亚大学	292
普林斯顿大学	292
耶鲁大学	293
出国留学费用	293

附录 部分省(市、自治区)高考新方案解读	294
-----------------------------------	-----



复习篇：学练并举，协力攻关



注重策略，高效复习

高考复习对于广大考生是一个特殊的学习阶段。在高考复习阶段，部分考生由于复习方法不够合理而导致高考成绩不理想，那么，如何复习才能有效提高考试成绩呢？在此，有关教育专家、学者、名师和高考状元建议广大考生复习必须建立在既能熟练掌握已有知识，又能提高认知水平与能力的双重目标的基础上，并且注重高考复习策略，采取高效复习，考试成绩才能有较大幅度的提高。



重视预习，划出疑惑

上课前认真地预习，考试前充分地复习，与“打有准备之仗”有异曲同工之妙。课前预习效果好，划出了疑惑，听课才能有针对性；听课有针对性，师生答疑解惑，复习才能顺利进行；复习深刻，作业、考试才能得心应手；平时做作业、考试得心应手，高考才能顺利过关。所以说预习是学生学习、复习过程中一个不可或缺的重要环节。

考生要想做好预习环节，建议在预习时应注意以下几个方面：

► 1. 要分类预习

预习从时间和内容上可以分为三类：一是课前预习，二是阶段预习，三是学期预习。课前预习，就是在新课前预习下一节课的内容；阶段预习，就是用较长、较多的时间预习一章或多章的内容；学期预习，就是在假期中预习下学期的内容。这三种预习不是孤立的，而是互相联系的，每个学生都应该在学习的空

闲时间自觉地安排和分类预习。

► 2. 选择好预习时间

这里所指的预习时间是课前预习。课前预习最好安排在做完当天功课后的剩余时间里，根据时间的多少来确定预习内容的深度和广度。当然，也可以安排在其他课外时间里预习。在时间非常紧迫的情况下，可以在上课前几分钟把马上要讲的内容快速浏览一遍。

► 3. 迅速浏览新课

预习时，先把要预习的内容快速浏览一遍，做到对新课心中有数，初步知道新课中哪些是一看就懂的，哪些是看不懂的。

► 4. 带着问题细读第二遍

通过第一遍对新课的快速浏览，自己对新课的内容已有了初步了解，然后带着第一遍浏览时发现的问题，认真细读第二遍。阅读第二遍时，速度要放慢一些，一边细读，一边思考与理解，遇到不明白的地方，要停下来反复思考，实在搞不懂的问题，就把它记下来带到课堂上，听课后再去解决。

► 5. 要边阅读边记笔记

第二遍阅读的时间，就是做笔记的时间。预习笔记有两种：一种是记在书上，另一种是记在本上。在书上做笔记，就是边细读，边在书的空白处或有关内容下圈点勾画或批注；在笔记本上做笔记，就是一边细读，一边把重点和不懂的内容记在本上。

► 6. 要找出重点和疑点

预习中，要把新课内容的重点和疑点找出来，然后把重点和疑点带到课堂上去。课堂上，当老师讲到自己所找的重点和疑点时，要认真地边听边思考，着重听老师的讲解思路。经过老师讲解后，有些问题仍不明白，就要抓紧时间和机会向老师发问，直到把预



习中找出的疑点弄明白为止。

► 7. 独立思考发现问题

预习成功的关键,就是能够独立思考,发现问题,提出问题。预习中要先思考,后查资料;先发现问题,后提出问题,然后再做笔记。

► 8. 不同学科采用不同的方法

预习时,不能千篇一律,不同的学科要采用不同的方法预习,抓不同的要点。比如,预习理科时,要把重点放在定理、定律、公式、概念和原理上;文科预习的重点放在排除生字、生词、中心思想、段落大意和写作风格上。

此外,要特别注意以下两点:

(1) 预习不等同于提前学习,它的直接目的是为了高效率听课作好铺垫,因此不必耗费大量精力时间彻底搞清一切,很多同学在试图养成预习习惯的开始往往出现此类情况,以至不堪重负很快放弃。

(2) 学习的主要阵地在课堂上听讲,万不可因为课前预习、对课上知识已有一定了解就洋洋得意、松懈懈怠,否则与舍本逐末无二。



认真听讲,答疑解惑

老师是经验丰富的传道者,对知识的脉络、疑问难点都很清楚,讲的内容也比较系统。所以,课上集中精力听课,是掌握知识的捷径。

听讲时,思想上要与老师讲解的思路保持一致,听老师对事物是怎样分析、推理;听老师解决问题是用什么方法、技巧;听老师对问题有哪些提问和解释。这样才能把握住听课的重点。

听讲中,要把自己在预习中的理解,和老师讲解的相比较,看自己和老师有哪些相同点和区别点。通过这种比较,一是能加深对新课的理解;二是加强自己的思考能力和提高认识;三是能发现自己在预习中的错误理解。

听的过程始终伴随着思。只听不思,或者只思不听,不能算是会听;听思结合,同步进行,才叫会听。听到的与想到的相契合,想法就得到了印证;听到的与想到的相矛盾,就要打破砂锅弄清楚到底为什么。

思而不得,听不明白,就不要轻易放过。

在听课的过程中学会记。听用耳,思用脑,而记则要动手。合理地利用笔记,笔记具有三个作用:一是做预习记录,以明确听课的目的性;二是在课堂上用来记下老师讲解的整体构思或板书样式,以利于从整体上把握知识结构或知识要点;三是利于课后总结,用它来对听课内容进行条分缕析的课后整理,便于消化、吸收和巩固所学到的知识,并为今后的复习留下一份完整的资料。



统筹时间,及时复习

科学家通过研究发现,有几个时间段有利于巩固记忆:一是学习后最初几分钟内复习;二是学习后在48小时内复习;三是一周之后复习。根据人在学习过程中这一生理变化,采用复习加强记忆就显得特别重要了。

如果我们能够在学习的内容即将忘记时进行复习,那么复习的效果最好,效率也最高。著名的心理学家艾宾浩斯通过实验发现了人的记忆与遗忘规律。实验证明:在学习仅过了20分钟后,就忘记记忆内容的42%,1天后忘却量已经达到了66%,到了第31天,忘却量高达79%。他根据实验结果,研究出著名的遗忘曲线,并表明遗忘的规律是“先快后慢”。这条规律提示我们,一定要尽早、及时地对所学知识进行复习,以便知识还在大脑内时就加深印象,否则大脑中已经没有痕迹了,只能再费精力重学。

合理安排复习时间、制定复习计划、严格按计划执行,并力求形成习惯,是每一位考生都应该努力做到的。具体可以分为以下几个步骤:

(1) 课后花费2~5分钟“过电影”回忆上课内容。

(2) 午休时间利用15~20分钟将上午所学内容全部“过电影”回忆一遍巩固记忆。

(3) 下午安排时间户外活动、休息,调整心理和精神状态。

(4) 晚上复习,安排时间找出学习中的疑惑和失误。



(5)晚上熟睡前再“过电影”回忆白天的学习内容。



做好作业,总结归纳

学生做作业是系统学习的重要内容,它对于培养和锻炼学生的思考问题、分析问题和解决问题的能力都非常重要。在此,建议学生应采取以下几种做作业技巧:

► 1. 提高对做作业的认识

做作业是学生巩固知识、消化知识、理解知识和掌握及记忆知识的重要手段和途径,是培养和锻炼学生思考能力、分析能力、判断能力和计算能力及解决问题能力的重要方法。不能正确的对待做作业,就达不到预期的学习效果。

► 2. 先复习后做作业

复习是做好作业的关键,只有复习得好,作业才能做得好。做作业前先把老师这一节课所讲的内容认真地看一看,弄清楚基本原理和概念后再去做作业,作业才能做得既快又好。

► 3. 认真审题

做作业最关键的一步就是审题,如果连题都判断错了,那么作业必然也会随之做错了。首先第一步要弄清楚题目的内容,所给的条件,什么要求,需要联系哪些知识等等;其次是考虑好解题思路、方法、步骤,要善于把一道题分成几部分,化大为小、化难为易、分清其中的已知和未知,弄清各部分的联系,统筹好整个解题步骤,要让自己做到不明白题意不做题,不清楚方法步骤不下笔。

► 4. 细心地做题

做题是表达思路的全过程,这个过程要求既动脑、又动手。做题的关键是要保证“规范”、“准确”。要做到这两点就要求学生认真的抄好题,书写格式必须正确、规范,严格按照各类题的解题要求,仔细演算解题的每一步,得出正确的结果。只有平时做题认真细致,步骤完整,思路正确,表达严密,准确无误,考试时才能按照这种良好的习惯进行答题。

► 5. 要认真检查作业

做完作业后认真检查,是保证作业质量的重要手段之一。在作业的过程中,由于种种原因,难免会出现各种各样的漏洞和问题,因此,作业做完了之后,一定要认真检查之后再交上去,这样就避免了作业中的差错和漏忘。作业检查一般分四部进行:一是检查题目是否抄对;二是审题是否正确;三是运算是否正确;四是方法、思路与步骤是否正确。平时做完题后要认真检查,养成良好的习惯,考试时就能水到渠成。

► 6. 做完作业后要耐心思考

作业完成之后,一定要耐心地再思考一遍,想一想都用了哪些概念、原理、公式,这道题和例题有什么关系,和哪些题有联系,有什么特点、规律可循,稍加变化还能变成什么样的题,是否还有其他的解题方法等等。这样才能把学习的知识融会贯通,达到系统掌握,触类旁通和举一反三的目的。

► 7. 认真分析批改后的作业

老师把作业批改发回来后,一定要尽快翻阅,认真分析、耐心反思。对做对的题目,想一想是采用什么样的思维和方法做对的,以后遇到类似的题能不能快速解答;对做错的题,要找出做错的原因。是由于慌张、马虎、粗心大意而搞错;还是基础知识没有掌握,弄错了概念、定律、公式;或者是思路不对;属于第一种原因,就要警告自己以后做题时多加小心;属于第二种原因时,就要在预习、听课和复习上下功夫,牢固掌握所学知识后再去做作业;属于最后一种原因时,就要认真钻研和分析例题,明确解题方法。只有经过分析反思,才能吸取经验教训,避免今后再有类似的错误发生。

► 8. 改掉作业拖沓的习惯

有的学生是因贪玩而拖沓作业;有的学生是对学习无兴趣而拖沓作业;有的学生是因为能力限制完成作业有困难而拖沓作业。无论属于哪种情况,都不要养成拖沓作业的习惯。当天的学习当天完成,明天还有明天的学习任务,困难只会越积越多。克服作业拖沓的最有效的方法,就是坚持“今日事今日毕”的学习理念。





积累错题,快速浏览

在学习的过程中,部分学生可能遇到过一错再错的现象。究其原因,多数是由于在学习中不求甚解,不注意总结积累所致。那么,该怎么办呢?实践证明,自编一本“易错题集”是避免做题一错再错的最好办法。

据考上北大、清华等重点高校的部分高考状元们透露,他们在高考复习中拥有一个最重要的致胜法宝——“易错题本”,该错题本不仅总结归纳了他们在平时复习、练习、测验、模考中容易犯错的典型习题及解题思路,而且还涵盖了大量课外辅导资料的经典题目。“易错题本”经典之处在于:①覆盖面广;②选材独到;③针对性强;④区分度大;⑤切题率高;⑥实用性好等。正因为如此,这些高考状元们在高考复习中事半功倍,避免了许多弯路及回头路,从而大大提高了复习效率,进而在高考中一举夺魁。

所谓“易错题集”,顾名思义是指每次考试或测验之后,将做错的试题记录下来,分析错误,找出原因,使自己以后不再犯同样的错误。如果学生在平时学习中重视这一环节,及时总结得失,对学习效果具有举足轻重的作用。特别是高三复习阶段,大量的练习,题海浩瀚,如果想把所有做过的练习全部复习一遍,一则时间不允许,二则眉毛胡子一把抓,抓不住重点。如果你手头有一本“易错题集”,复习时主要看曾经做错的习题,针对考试中暴露出来的问题再行认真分析,弄清原因,脑海里就会留下深刻的印象,再加上学而时习之,这样将会避免一错再错的现象出现。

错题本的使用方法如下:

- (1)每周把本周错题本中记录的题目快速浏览一遍;
- (2)每月把本月及最近几个月错题本中记录的题目快速浏览一遍;
- (3)高考前把错题本中的全部题目有选择地快速浏览一遍,确保万无一失。



用积极的心态去学习

第一,要有一颗永恒的心。坚韧是成功的一大要素,只要在门上敲得够久、够大声,终会把人唤醒的。

常言道:行百里者半九十。这句话告诉我们,做任何一件事情,要想取得成功,务必要坚持到最后,有完美的开端,也要有漂亮的结尾。当一件事情越接近终点时,越重要、越艰难、越关键。在复习过程中也是这样,大多数考生往往都是开始的时候比较用功,干劲十足,然而到了最后却没有好好把握,最终导致前功尽弃。

第二,要有一颗自信的心。如果你善于不是一次、两次,而是多次地克制自己,克服困难,那么你的意志就会更加坚强,你的性格就能得到锻炼。

坚信自己拥有无限的潜能,一定会取得成功。人生可怕的事情不是你看到自己的更多地不足,而是没有看到自己所具有的巨大潜力。高考复习时许多考生可能会想到自己不是班级的优秀学生,别人都请了家教,别人比自己聪明、记忆力超强等等诸如此类的问题,越想越多,最终会发现这些问题总是在困扰自己,因而丧失自信心,开始甘愿落后,不思进取。其实,战胜别人并不困难,困难的是战胜自己!

第三,要有一颗智慧的心。如果说金钱是商品的价值尺度,那么时间就是效率的价值尺度。因此对于一个办事缺乏效率者,必将为此付出高昂代价。

第四,充分认识自己的优势(包括品质和学业),接纳自己,赏识自己,调动学习的积极性,使自己对高三的学习充满信心。

第五,积极、健康的心态是提高复习效率的重要保证,也是高考成功的关键。应该把高考看作是平时测试,以平和的心态去面对它,临战不慌、沉着冷静,在考场上能够充分发挥自己的知识水平。但很多考生对待高考有两种截然不同的心态:一种是考生视高考为决定命运的大事,把很多因素和高考人为地挂钩,把压力当成一种包袱,遇到困难就表现为焦虑、不安,甚至失眠、头疼,以至于使自己失去信心,甚至悲观失望、放任自流;另外一种考生盲目

乐观,这都会影响复习效率甚至高考成绩。对于前一种心态,考生要增强信心,要看到许多人与你同行,只要专心、有效地做好复习,就会取得好的成绩。对于后一种心态,考生要知道强中自有强中手,大意失荆州的道理。

积极的心态能把压力转化为动力,保持充分的自信心,坚信能够战胜自己。即使遇到了挫折和失败,也要坚持战胜困难和挫折的决心,同时要将困难和挫折的考验能力不断地提高,真正做到胜不骄,败不馁。



高斯(1777年4月30日~1855年2月23日),生于不伦瑞克,卒于哥廷根,德国著名数学家、物理学家、天文学家、大地测量学家。

1796年,高斯在法国哥廷根大学读书,他是个很有数学天赋的学生。高斯每天都要认真完成老师布置的3道数学题。一天,他顺利地做完了两道题,到了第三道题他却做得非常吃力。这道题是这样的:用圆规和一把没有刻度的直尺,画出一个正十七边形。高斯用尽了自己所学的知识依旧毫无突破,

但是他丝毫没有气馁,静下心来,尝试着用不同寻常的方法作为切入点解题,最终解开了那道数学题。第二天,高斯把答案交给了导师。导师看过以后非常惊讶,问道:“这是你做出来的吗?”高斯回答:“是我熬了一个通宵才完成的!”导师激动地大叫道:“你解开了一个两千多年的数学悬案!”。原来,那天导师不小心把一道流传了两千年来的数学难题误交给了高斯,高斯竟然解开了这道难题。很久之后,高斯笑着回忆道:“假若当时我知道那道题是两千年来无人能解,我可能就不会用积极的心态去解开那道难题。”

高斯在毫不知情的情况下,用积极的心态解开了一道经历了两千多年都无人能解的数学难题,由此可见,积极的心态对学习的影响是多么重大。



保持乐观向上的学习态度

乐观向上的态度,不仅能使自己生活中处处都是享受,而且还能给周围的人带去阳光。因为乐观是一种心理体验,乐观不乐观是自己给的。也许你奉之为宝物的东西,在别人看来却是很普通的东西;也许你的快乐是中大奖了,而别人的快乐是清闲自在;也许你因为能够大吃大喝而快乐,而别人一听到喝酒就头疼;也许你因为能够逃避读书而高兴,而别人因为能够读书而感到幸福。所以,乐观不乐观永远是看自己的内心感受,无论做什么事自己觉得称心如意就乐观,自己觉得不乐观就不乐观,可以说乐观是自己找的。而且一旦形成了乐观向上的态度无论在什么时候,做什么事都能够从中找到快乐,找到享受。面对高三复习生活,乐观也是一天一天地过,不乐观也要一天一天地过,为什么不寻找一个快乐的高三给自己,让自己能够快快乐乐地度过人生中最精彩的高三复习生活呢?如果能够把高三复习生活看作是一种快乐、一种享受,我们将会得到预想到的一个满意的结果——快乐的高三复习生活。



坚持专心致志的学习习惯

专心致志的学习习惯,包括以下两个方面内容:

一是要明确一段时间的学习重点而不分神。在这段时间,你必须紧紧围绕这个学习内容安排活动,一切与学习重点相悖,乃至不相关的事情都应该尽量避免。

二是要全神贯注。上课要全神贯注地听,作业要聚精会神地做。要刻意回避一切与学习无关的事情,如上课讲话或摆弄东西,边做作业边听歌……这些都是非常不好的学习习惯。

居里夫人似乎天生具有惊人的记忆力,无论多么难懂的课文,只要她念过两遍,就能准确地背诵,她周围的人都觉得难以置信,总怀疑她事先已经背熟了,但实际上,居里夫人的过目不忘,要归功于她惊人的注意力。少年时代的居里夫人读书专心致志是有名



的。她的专注甚至达到了让人难以置信的地步。



居里夫人[玛丽·居里(1867年11月7日~1934年7月4日)]。世界著名科学家,研究放射性现象,发现镭和钋两种天然放射性元素,一生两度获诺贝尔奖(第一次获得诺贝尔物理奖,第二次获得诺贝尔化学奖)。

只要一拿起书,她就成了一尊雕像,除了眼珠转动外,全身各处绝不会有丝毫动静,仿佛已完全融入了书本中,周围的一切,连同她自己都不存在了。

她的姐妹们都认为这是一种怪癖,每当她看书时,姐妹们就挖空心思要转移她的注意力。有时她们故意说些有趣的故事,有时又唱又跳,有时在她身边做游戏……但是,这些骚扰都没有能够转移她的注意力,她甚至连眼皮都不抬一下。

有一次,姐妹们将屋子里所有的椅子都收集起来,然后开始在她身边搭起椅子“积木”。她们摆好了第一层椅子后,又放几把椅子上去做第二、三层,这时椅子“积木”已经很危险了,因为椅子是斜着放上去的,尽量把它堆得易于坠落,接着又放一把椅子上去做第四层。这时只要坐在椅子“积木”中的人稍微一动,椅子就会轰然倒塌。然而无论是摇摇欲坠的椅子,还是姐妹们故意夸张的说笑,都不能让她从书本中分神出来,时间一分一秒过去了,她依旧纹丝不动地坐在一大堆椅子中,把头埋在书本里。姐妹们都等得不耐烦了,看着她专注的神情,怀疑她是用特殊材料制成的。一个小时过去了,她终于读完了一本,她合上书,刚抬起头,椅子轰的一声倒塌了。她没有生气,也没有吃惊,只是带着一种从梦幻中醒来的神情,拿着书走出来,接着找另一本书去了……

居里夫人一生共获得10项奖金、16种奖章、107个名誉头衔,获得两次诺贝尔奖。



科学合理安排时间

时间的供给,丝毫没有弹性。不管时间的需要量有多大,供给绝不可能增加。时间的供需,没有价格可资调节,也无法绘制边际成本效用曲线。时间是一种最易流失的东西,根本无法贮存。昨天的时间过去了,永远不会再回来。所以,时间永远是最短缺的东西。我们不做时间的主人,就要做时间的奴隶;我们若不利用时间,时间就会把我们耗尽。

很多考生都有这样的体会:有的考生平时学习并不是很刻苦,甚至很贪玩,但学习成绩总是名列前茅;另一些考生则相反,尽管学习很用功,经常挑灯夜战,但成绩总是提不上去。为什么会产生这种现象呢?最主要的原因在于没有科学合理安排时间。

实现高考目标,最重要的资源莫过于时间。如果有更多的时间复习,高考成功就会有更大的希望和把握。因此,考生都很“惜时”,不少考生开始开夜车、加班加点以延长学习时间,睡眠时间、体育锻炼和休息时间被减少甚至被取消。短时间内学习成绩上去了,可时间一长,大脑和身体就吃不消了,就会出现神经衰弱的症状:头昏脑涨、精力无法集中。学习效率反而严重下降,真是得不偿失。如果用长跑和短跑来类比的话,高考复习无疑是长跑,是有氧运动。既然高考是长跑,我们就不能采取短跑的冲刺战略——开夜车、减少睡眠等对时间延长的策略。

安排高考复习时间应该达到“持久和高效学习”的目标。也就是说在时间安排方面要立足长远,保证高考复习过程中大脑机能和身体活动能力处于良好水平,至少不能有明显下降。在此基础上,再来考虑提高各种活动时间的效率,做到高效率的学习和生活。真正的“惜时”是有效率地完成每一件事,包括学习、睡眠、体育锻炼和休息等;真正的“惜时”是节约时间而不是延长时间。高考复习时间安排应注意以下几个方面:

- (1)列出每日必须进行各项活动。比如上课、作业、睡眠、吃饭、体育锻炼、看新闻联播等。
- (2)确定各项活动的基本顺序。根据自己现在



的生活习惯,安排好各项活动的基本顺序。如起床、洗漱、早餐、上学、上午上课……

(3)测算各项活动的时间长度。你可以观察和记录自己在当前情况下做每一件事情所花费的时间作为参考。

(4)根据劳逸结合、科学用脑,以及交叉安排、高效学习的原则调整各项活动的顺序和学习时间安排。最基本的思路是:①两项学习活动之间应该安排生活、劳动等其他活动。②学习时间比较长时应该安排两门课程(最好是文理科)复习或者两种学习方式(阅读和解题)。

(5)根据学习效果调整作息时间表。每个适合自身情况的作息时间表都不是一次形成的。因此,我们需要根据每日作息时间表的执行情况调整各个项目的顺序或者是时间长度的安排,直到找到一个符合自身情况的作息时间表为止。

在高三阶段,复习的时间和内容应灵活安排,因为每个人的学习习惯和方法等方面都有所不同,学习时间和课程内容应因人而异。根据自己的情况,可以制订一个短期或长期的学习计划。若某一科目是劣势可以多花些时间去学习,优势科目应该继续提高。总之,要根据自己的实际情况制订计划,不要好高骛远或故步自封。

► 1. 统筹安排,优化程序

把各学科繁多的复习内容优先组织在复习计划内,在做每件事之前先花一点儿时间想想整件事的过程,统筹安排,优化程序达到目标的速度就会加快。例如早晨从起床到上学,这期间有许多事情要做,其中学习一个小时外语是很重要的。

► 2. 复杂事情,分步完成

复杂事情常常会表现出势不可挡之势。只要把复杂事情分成几个可行的步骤,就会加快处理速度,同时还能体验到完成复杂事情的满足感。把当前几个月的课程分配在复习计划内,按照这个计划复习时,每一步都是在规定时间内完成的,这样会有一种成就感,从而一步步走向成功。

► 3. 立即动手,完成目标

一个追求成功的人,需要养成这样一个习惯,把

“现在”看成做事情的最佳时间。这种技巧鼓励人们立即行动,并帮助人们充分地利用每一天。切忌把事情留到明天。

► 4. 灵活调整,及时总结

考生在做时间安排时,要注意保证时间计划表的机动性和灵活性。因为在实施计划的过程中会遇到很多以前意料不到的事,这些事情一旦影响到计划,就必须对计划进行调整。同时,考生还要在计划表中有意识地给自己留出阶段性的回顾和定时地总结时间。



统筹规划,实干加巧干

每位考生的基础不一样,复习的态度和方法也不一样,考生的复习过程基本上可分为苦干、实干、巧干三种类型。

苦干型的表现是:在时间部署上不够合理,每天学习十几个小时,频繁早起晚睡,加班加点,苦熬时间。在学习方法上不够科学,只求数量,不重品质,加大练习量,误以为多多益善。苦干的效果很不理想,隐性的损失更大,累坏了身体,心理状态不佳。这种苦干型的复习办法效率低、效果差,得不偿失,不足效法。

实干型的表现是:不像苦干那样搞疲劳战术,而是脚踏实地,按部就班,一步一个脚印的复习,步步为营,战则必胜,不做虚功,讲求实效。实干的效果明显高于苦干型。

巧干型的表现是:统筹规划复习方法,在时间部署上科学、合理,按时作息。在学习方法上,他们不是全面出击,而是重点突破,既重进度,又重效率。

巧干型同学成功的学习经验,值得大家学习和借鉴。首先,他们按照课本目录和听课笔记,把书读薄,抓住复习的重点,重视课本中“总之”“综上所述”等关键部分,加深理解,以点带面。其次是攻破难点和疑点,对于尚未理解和牢固掌握的内容,对于似是而非、似懂非懂的内容,集中全力,各个击破。再次是掌握特点,各个学科的性质、内容不一样,每个学科的各个部分也有差别,通过比较异同,抓住了这些不一样



的特点,就抓住了事物的本质和规律,就会记忆牢固、理解深刻、运用灵活。还有,从自己的现实状况出发,在全面复习的基础上分出轻重缓急,抓住薄弱环节,把课内学习和课外学习、社会生活结合起来;把知识学活,运用科学的学习方法,不断归纳、整理学过的知识,理出头绪,便于掌握,养成勤于思考、勤于动笔、勤于质疑、勤于积累、勤于提炼等良好的学习习惯。

三种类型的复习,办法不一样,效果大不一样。苦干不如实干,实干不如巧干。

► 1. 明确学习目标

进入高三的同学,要对高考前的学习进行目标管理。高三学习目标主要是指高考的年度目标、中期的中期目标和每个月的短期目标。高考年度目标是指自己理想中的高校。根据年度目标,可以具体量化学科分数指标和自己的心理成长指标。年度目标的制订既要符合当前的学习水平,又要适当地高于自己的实际水平,以便促进一年中自身的发展和成长。同时,为了目标的清晰直观,可以在班级中大致估算,找到和自己目标接近的同学。只要目标明确、方法得当,高三一年中成绩在班级得到提升的学生屡见不鲜。

有了高考年度目标,还要学会将目标阶段化,这样才能将目标逐步落实到任务。首先,由年度目标得出中期目标。按照前松后紧的原则,建议同学们在高三前半年落实任务的50%,这就需要在上半年付出一点时间和精力,调整自己的心态,使之进入良好的程序和状态。可以说,前半年能够完成中期目标的考生,年度目标通常都能够顺利完成。

制订短期目标应注意以下几个方面的问题:

(1)要对自己做一个全面的分析,尤其是偏科情况。

针对偏科的原因要具体分析制订详细的计划和目标,然后把学习时间合理分配,要大胆减掉做题时间,增加分析、总结和研究试题时间。为此,要多与老师沟通,在老师的辅导和讲解中理清自己的思路,把解题能力提高一个档次。

(2)列出具体任务,然后把学习任务具体分配到每一周、每一天,每天可以有多长时间学习,每项内容

大致需要花费多长时间。

计划中一定要安排严格的、足够数量的基本功训练,还可以把每个月或周定名,来确定复习主题。例如:一月或一周定为“物理力学月或周”,使学习重点更加突出。复习结束后要检查学习的效果。

(3)分析自己的各学科成绩,明确自己的强项和弱项,自己有优势的科目要在稳定中尽量提高,至于弱项要查找原因,向老师和同学探讨学习方法和技巧,尽力提高效率,优先补习偏科严重的科目和分值大的科目。

(4)检查效果,及时调整。

每个计划执行到结束或执行一个阶段后,就应当检查一下效果。如果效果不好,就要找原因,进行必要的调整。主要检查是不是按计划去做了?计划任务是否完成?学习效果如何?没有完成计划的原因是什么?哪些环节安排得太紧?哪些环节安排过松?通过检查后,再修订计划,改变不科学、不合理的地方。

灵活调整学习计划,注意留出空余时间,有张有弛。计划制订时,要考虑留出吃饭、睡觉、体育锻炼等时间,可在学习中,根据实际情况灵活安排,不要过于拘泥。注意和同学交流学习心得,向老师请教学习方法,及时灵活调整学习计划。制订计划时要避免以下几点:

(1)忌资料“多而不精,顾此失彼”。

高中阶段所学的知识具有一定的范围,再多的复习资料、讲义,其实都是知识的重复和变形。很多题目都代表相同的知识点和相同的解题方法,对于那些已经掌握的知识点和解题方法,即使做再多的习题也对提高成绩意义不大,简单无聊的重复除了使你身陷题海,并没有得到相应的提高。每一套复习资料都是经过编纂人员的反复推敲,仔细研究,很系统地将相应的知识点按照一定的规律和方法融会于其中,考生的精力是有限的,而题目是无限的,以有限的精力去选择一两套资料系统地复习研究,将该掌握的知识点牢固掌握达到举一反三的效果即可。

(2)忌“学而不思,囫圇吞枣”。

很多同学身陷题海的另一个重要原因,就是“学

