

高考升学顾问

华东师范大学出版社

高考升学顾问

赵 敏

俞效铎 编著

周少明

华东师范大学出版社

高 考 升 学 顺 问

赵 敏 俞效锋 周少明 编著

华东师范大学出版社出版

(上海中山北路3663号)

新华书店上海发行所发行 上海华东师大印刷厂印刷

开本: 787×960 1/32 印张: 3.5 字数: 67千字

1988年6月第一版

1988年6月第一次印刷

印数: 0001—30,000本

ISBN7-5617-0307-4/G·134 定价: 0.75元

出版说明

中学时期是人生漫长的道路上一个重要阶段。在当代，作为处在改革开放时期的中学生，一方面要比较系统地学习和掌握科学文化知识，另一方面还要有广泛的兴趣、高雅的爱好、强健的体魄、开放的个性，使自己难忘的中学时光更加异彩多姿，更加生机勃勃，更加充满活力。为了适应这一需要，我们决定出版一套《中学生之友丛书》。

《中学生之友丛书》包括文史、艺术、外语、科技、体育、卫生、娱乐、生活等方面的读物，它以广大中学生为主要读者对象，精选题材，注重实用性、科学性、可读性，力求解答中学生遇到的生活疑难，扩展中学生多维的知识视野，帮助中学生尽快的成才立业，为振兴中华、投身四化时刻准备奉献光和热。我们期待这套丛书能名符其实地成为广大中学生学习、生活、工作过程中的朋友。

华东师范大学出版社

前 言

高校入学考试，对每一位考生来说，都是至关重要的。怎样争取考出最佳成绩？怎样进行有效的复习？又如何为大学入学作好准备工作？这些都是广大考生极为关心而迫切需要解答的问题。我们根据心理学原理，结合教育学、营养学、医学保健、人际关系学、时间运筹学等多方面研究成果和长期积累的经验材料，从满足高考复习、应试、升学的实际需要出发，编著了摆在广大读者面前的这本小册子。

本书名为《高考升学顾问》，有别于其它一些高考辅导手册和复习参考资料，涉及的内容不是告诉考生该复习哪些具体科目的内容，而是力图指导考生怎样去复习，怎样去考试，怎样去选择理想的志愿。全书共分“复习篇”、“应试篇”、“升学篇”，用广大中学生朋友喜爱的问答形式，对复习计划的制定、有效记忆的方法、考前的各种准备、答卷审题的技巧、临场经验的发挥、填写专业志愿的依据、假期生活的安排、摆脱落选心理痛苦的途径以及进入大学前的须知等43个最常见的问题作出具体解答，富有较强的启发性，有一定的实用意义与价值。书中还列有国外学者拟定的“兴趣调查表”和“根据个性特点选择合适专业的自测题”。本书不仅

特别适合广大中学生、考生、考生家长和学校教师阅读，而且也可供参加其它各种类型考试的考生的参考。

在编写过程中，曾得到华东师范大学心理系王涛同志的大力协助，并参与撰写了部分内容，此外，方方同志也给予了不少帮助，在此一并深表谢意。

目 录

出版说明

前言	(1)
----------	-------

复习篇

1. 怎样合理地安排复习时间?	(1)
2. 听复习课要注意哪些事项?	(4)
3. 临睡前和起床后复习什么内容好?	(6)
4. 复习时间的安排是分散好还是集中好?	(7)
5. 复习多少遍才算达到了熟记程度?	(8)
6. 复习中怎样运用“部分学习”和“整体学习” 的方法?	(10)
7. 复习中如何利用联想规律进行有效记忆?	(12)
8. 复习中阅读和背诵的时间怎样分配最合理?	(15)
9. 对哪些材料的记忆要保持高度的警惕?	(17)
10. 在复习中为什么必须学会遗忘掉一些东西?	(18)
11. 复习中为什么要为自己准备一本《错题集》?	(20)
12. 对大量的复习内容如何进行快速阅读?	(23)
13. 怎样运用循环学习法记忆外语单词?	(25)
14. 对理解的内容怎样利用网络记忆法帮助记 忆?	(27)
15. 怎样克服复习中的“高原现象”?	(30)
16. 考前阶段是否有必要做一定量的模拟试题?	(32)

应试篇

17. 应考前需做哪些思想精神准备?	(35)
18. 应考前要做哪些体力上的准备?	(37)

19. 应考前应做哪些物质技术准备? (40)
20. 考前阶段的饮食应该如何安排? (41)
21. 应考前的晚上失眠怎么办? (43)
22. 怎样审阅试卷和制定答题策略? (45)
23. 完成选择题可采用哪几种方法? (48)
24. 考试中突遇难题出现“场上昏”怎么办? (51)
25. 怎样有效地使用考试时间的最后 15 分钟? ... (53)
26. 答完试卷后如何检查卷面? (55)
27. 考试中怎样做松静练习克服心烦意乱的情
绪? (57)
28. 考试中有一门科目考得不理想怎么办? (58)
29. 外语面试时应注意些什么? (60)
30. 复习应试期间听些什么音乐为好? (63)
31. 应试期间家长如何减轻考生的压力? (65)

升学篇

32. 填写高考志愿必须考虑哪六大因素? (68)
33. 请测试一下你的个性最适合哪个职业? (71)
34. 请测试一下你最感兴趣的专业是什么? (77)
35. 如何阅读高等学校的招生广告? (84)
36. 拿到“征求志愿”通知时怎样作出抉择? (86)
37. 填写志愿时与父母的意见不一致怎么办? ... (89)
38. 高考落选后怎样摆脱心理痛苦重新振作? ... (91)
39. 为什么高考结束后有必要安排一次旅游? 旅
游时应注意哪些事项? (93)
40. 进入大学后怎样合理安排时间? (95)
41. 进入大学后怎样用好生活费? (98)
42. 大学学习怎样有效地利用图书馆? (101)
43. 怎样和同寝室室友和谐相处? (103)

复习篇

1. 怎样合理地安排复习时间？

莎士比亚说过：“抛弃时间的人，时间也抛弃他。”这句话，对于正在投身复习、迎接高考的同学们来讲，亦是至理名言。从某种意义上说，能否合理地安排使用好宝贵的时间，将最终决定你的高考成绩。

那末，究竟应该怎样合理地安排复习时间呢？下面我们就从“一天的时间安排”和“长期的时间安排”这两个方面谈起。

(一)一天的时间安排。每一位考生除了参加复习课之外，每天可供自己支配的时间大致包括如下四个部分：

- (1) 早晨起来后到上学前的时间(早读时间)；
- (2) 午饭后到下午上学前的时间(中午休息时间)；
- (3) 下午放学后到晚饭前的时间(当天复习时间)；
- (4) 晚饭后到睡觉前的时间(系统复习时间)。

上述这四块时间中，早读时间应把重点放在对

当天复习课的预习上，以保证高质量地完成听课，深刻地理解和掌握老师在复习课上讲述的内容。此外，也可适当安排一些外语单词的背诵，因为早晨刚起床时，头脑清醒，记忆效果较佳；中午休息时间应放下一切功课，脑子里抛弃一切思考内容，全身心地放松，这样，既可消除上午学习的疲劳，也为下午的繁重学习做好体力准备，如有条件的话，还可适当地放一些优雅、轻松的音乐，当然，音量应尽可能低一些，不致干扰正常的大脑休息；当天复习时间应在有限的一、二小时内，及时快速地对当天的复习课内容加以整理，并使之理解、消化、系统化，以便加深印象；系统复习时间是复习的黄金时间，这段时间的合理安排必须有一个较系统、较长远的计划，我们将在下面详细讨论。

(二)长期的时间安排。在做这一方面计划时，必须根据自己的特点，但是下述四条基本原则对每一个考生来说，都具有较大的参考意义。

第一，趋重避偏原则。这是指在系统复习过程中必须把注意的重点放在整个知识内容的重点上，而放弃对偏题、怪题的“钻研”。一般来说，考试的重点是考察学生对基本概念、基本知识和基本技能的掌握，如果对知识的重点深刻把握，则能触类旁通，以一对十。相反，即使钻研了大量的怪题、难题、偏题，而对整个知识的系统和基础把握不好，也很可能在考试中一败涂地。因此，在时间安排上要注意趋重避偏。

第二，重短轻长原则。这就是说，复习时应把

更多的时间放在自己的短处、薄弱环节和不甚明了之处，力图理解、搞懂，以免考试时措手不及。相反，对自己已经相当熟练掌握和理解的学习内容，则可适当少花些时间，只需隔若干单元时间加以复习即可。切忌重长轻短：越熟练的东西做得越顺手，越顺手则越投入更多的精力！结果陷入不应有的恶性循环。

第三，劳逸结合原则。人脑的负荷和身体的精力均有一定的限度。如果一直使用而不加休整，则可能导致衰竭，最终影响复习的效率和效果。因此，在长期的复习计划整体安排时，必须列入一定的休息时间、体育锻炼时间和文化娱乐时间。以晚上系统复习时间为例，不应该每天都准时入位，一周中应主动地放弃1—2次，看看电视、电影或外出散步，松弛一下紧张的神经系统。从表面上看，这似乎浪费了有限的时间，但从长远考虑，则可能得到意想不到的良好效果。

第四，集中分散原则。以每个晚上三小时 of 系统复习为例，如果三小时连续进行，从头到底一刻不停，将很难取得最佳效果。按照心理学研究结论，把整段时间分散开，中间稍为休息一下，则很可能提高记忆效果和学习效率。因此，对系统复习时间的安排，切忌安排超过三小时的整段使用，每次以一小时左右为好，中间适当地休息15分钟左右。

依据上述的原则，考生要以复习计划的形式把复习时间合理地安排好，并向家人公布，以赢得家人在时间、复习场所、复习环境等方面的协助和支

持；同时自己也有必要对复习计划逐周检查，根据情况变化，及时给予调整。

2. 听复习课要注意哪些事项？

复习课是整个考试复习过程的重要一环，它同平时的课堂教学无论在具体形式，还是讲授重点上，均有明显的差别。每位考生如能了解这种差异，并根据其特点来制定相应的听课策略，将会有效地提高复习的效率。

那么，在听复习课时，应该注意哪些事项呢？一般来讲，要把握以下三个环节：

（一）预习。这是学生上课前必做的准备工作之一，但是复习课的预习有其特点。复习课往往不讲授新内容，而是对已学知识系统化、条理化的“温故”和“补缺”，因此，考生在预习时必须重视做好这三步工作：其一，必须对整个复习内容加以全面复习，了解这一节课内容的前后联系和重点，以便听讲时跟上教师的讲授思路。其二，必须着重检查一下哪些知识是自己的薄弱环节，哪些地方是自己不甚明了或把握不定之处，以便有针对性地给自己补缺。其三，必须注意“趋易避难”现象。预习时，考生常常会对自己熟练掌握或善长的内容，一而再再而三地加以温习，而把以往没有弄懂的难点和薄弱环节放置一边，并自我安慰：反正现在预习也没用，不如等到教师讲课时再去搞懂它。实际上，这种“趋易避难”的行为是有害而不可取的，因为老师的复习课对象是听课的全体学生，不可能顾及每个人

的难点，如果教师的讲课对你的难点一笔带过，而你又没有作深入的准备，结果难点仍旧没有得到解决。相反，如考生在预习中对自己的薄弱环节作了认真的思考和钻研，则可能复习课上教师的寥寥数语，成为画龙点睛之笔，使你豁然开朗，过去的疑难点一旦攻克就将成为你知识系统中记忆最深刻之处。

(二)听讲。这是复习课的中心环节。考生一定要给予高度的重视。第一，眼、耳、脑要并用，使自己的思维跟着教师的思路转。这有两方面的好处，一方面它能使所听的内容记忆的印象更加深刻，另一方面还能够在听讲中学会老师提出问题、分析问题和解决问题的思维方式。听课时，尽管考生的思维一般都落在老师讲解的后面，但只要积极开动思维，也可能超越老师讲课的进度，主动地提出问题。

第二，要做好笔记，处理好笔记和听讲的关系。笔记的重点应该记录老师讲课的提纲、教学重点和难点，对疑难问题必须在课本或讲义上划线或标上记号，以便课后复习时向老师请教。但是在听复习课时，仍要坚持以听讲为主，笔记为辅的原则，课堂笔记应该建立在理解的基础上。一旦教师讲到某一难题或不同的解题方法时，宁愿停下笔先听懂它，不能只注重抄写黑板。至于因听讲而遗漏的必须作的笔记，可在课后向其他同学借阅补上。

第三，对自己没有真正理解的问题或内容，最好能在课堂上及时提问搞懂。当然，提问不是简单地向老师询问问题的答案，而是请求教师讲解其中的

原理以及解题思路。如果课内时间较紧，可以在课间或课后向老师个别请教，或同其他同学一起分析讨论，直至搞懂弄清为止，不要害怕难为情。

(三)课后整理。结合课堂笔记的整理，总结一下自己的思路，把上课复习的局部内容纳入整门科目的知识体系，进行深入的理解和记忆；同时回过头检查一下预习时存在的薄弱环节是否得到有效的弥补。整理以后的笔记作为自学及自我复习的材料，在整个复习过程中将发挥很大的作用。

3. 临睡前和起床后复习什么内容好？

许多考生都有上床睡觉前夜读和早晨起床后早读的习惯。但是否想过，在临睡前和起床后怎样安排复习？尤其是安排些什么内容复习才比较适宜呢？

一般说来，经过一夜的休息，早晨起床后往往精力比较充沛，尤其是注意力十分集中，因此，早读时间最好安排一些记忆难度比较大，记忆内容比较机械的学习材料。其中主要包括：外语单词；外语句型 and 例句；政治常识概念；历史事件、年代、人名；地理方位和生物知识等。

同起床后的早读相比较，由于一天的艰苦学习和各种活动，考生的体力有所下降，尤其是注意集中能力明显下降，尽管夜读能避免心理学上讲“倒摄抑制效应”的干扰，记忆效果尚好。但对上述难度较大，材料比较机械的内容很难集中注意力，进行强记。因此，此时应改换一下记忆的内容，把

重点放在对一天复习的知识作一整理，然后对整理过的系统知识加以理解性记忆与温习。同时也可对第二天自己要做的事情清理出一个头绪，分出轻重缓急，以便第二天胸有成竹，从容不迫地投入新的复习内容。

4. 复习时间的安排是分散好还是集中好？

考生的复习习惯各有不同，有的人喜欢马不停蹄，有的人却喜欢紧中有松。实际上，心理学曾对复习时间的安排究竟是分散好还是集中好进行过研究。所谓集中复习是指集中在某一段时间内把要复习的材料记熟；所谓分散复习，就是分散在若干单元时间内记熟复习材料。

研究表明：在一般情况下，分散复习不但在时间上较为经济，而且在记忆保持效果上也较为巩固。主要原因是由于在分散复习的情况下，有关的大脑神经细胞可以得到适当的休息；反之，在集中复习的情况下，反复复习同一材料，就好比单调刺激一样，容易引起大脑皮层的保护性抑制；而且复习的时间愈是集中，它的抑制作用就愈大。

在明确分散复习的优越性之后，考生显然会考虑这样一个问题，即在分散复习的情况下，每次复习的时间和各次复习的时间间隔应以多长为宜？心理学研究表明，分散也有一个时间上的最低限度，并非越分散越好，因为时间过于分散可能打乱复习内容本身的内在联系。通常，每次复习时间不宜过短，一般不应少于十二分钟，如果每次复习时间分

散在十二分钟以下，那就难以收到应有的效果。同时，分散复习的时间间隔也应有一定的适度，不宜过长。试想，某门科目共有二十个特别重要的题目，一天背诵一题，自然从分散复习的角度讲是合理的。但如果按照上述日程表练习一遍，再回过头来复习第一题。这就等于是间隔了二十天再重新复习。这样记忆的效果就十分有限了。相反，如果两次复习的间隔过短，大脑得不到充分的休息，效果显然也很难理想。

虽然，在一般情况下，分散复习优于集中复习，但这也不是绝对的。究竟采用哪种方法复习，还要考虑到复习内容这一实际情况。通常，比较长的、内容联系比较少的复习材料，例如，大型的政治论述题、历史的重大事件或人物评述，一般采用分散复习法为好，因为这些材料一下子记忆有困难，分成多次记忆，效果好些；而对一些短小精悍，结构紧凑的内容，如名词解释、公式定律则采用集中复习法较为合适。

冰冻三尺，非一日之寒。在复习中，对于那些分量较重，一时难以见效的内容，可采用分散复习，通过多次反复逐步记熟；但对那些可以一时记住的短小内容则应采用集中复习，在一段时间内进行强制性记忆。总之，考生要善于灵活运用复习方法。

5. 复习多少遍才算达到了熟记程度？

对已经初步掌握的知识，是不是再需要进一步

的复习以达到熟练？答案是肯定的。那末，是不是练习次数越多就越好？

大家知道，在复习迎考的日日夜夜中，时间有限，而复习内容却难以限定，花多少时间复习同一内容才能取得最佳效果，这是每一位考生都关心的实际问题。教育心理学的研究认为，复习中采用适当的“过度学习”方法能起到事半功倍的作用。

什么是过度学习法呢？美国的一位心理学家指出：“过度学习通常是指在达到最低限度领会的地步以后，或在达到勉强可以回忆的地步以后，再对这一课题继续进行学习。例如，我们学习某篇文章，学到一定时间或一定次数后便能一字不误地复述出来，这时的学习量称为‘适度学习’。”但就达到熟记的目标来讲还不够，还必须在此基础上增加一定量的学习练习时间或次数，以便牢固掌握。那末，增加的学习量应该多少才最有效、最合理呢？一般，我们可以把“适度学习”称作100%的学习，研究表明，在100%学习的基础上，再增加50%的过度学习则效果最好，而且时间上也最经济。仍以上例说明，如果对这篇文章通读6次即达到“适度学习”（或称100%学习），则为了达到熟练牢记的程度还必须再增加3次即50%的过度学习。这一方法，无论是对文科科目如语文、历史、政治等内容的记忆，还是对理科科目如数学、物理、化学等内容的理解，均为适用；尤其对外语单词、历史事件、历史年代、历史人物以及地理位置等较为机械的材料的学习，更为适宜。