Gaokao Yinqing

聚焦高考 专业指导

高考引擎

赢在当下

专业指导

高考引擎编委会 主编

政策风向标 1
民族预科，志在必得

心态与营养 4
好心态决定好人生

提分最前沿 2
“零基础”的两极反转

家长博识堂 5
“陪读”并非一味
洗衣做饭

专业与就业 3
工学类专业解读
历史学类专业解读

大学风景线 6
盘点各类大学

电子科技大学出版社

喜讯　订购全套《高考引擎》
赠送价值128元的高考生专业选择测评
系统卡一张

全国订阅热线

400 800 4866

高考引擎

赢在当下

高考引擎编委会　主编

电子科技大学出版社

图书在版编目（CIP）数据

赢在当下 / 高考引擎编委会主编. -- 成都 : 电子科技大学出版社, 2016.1
ISBN 978-7-5647-3453-4

Ⅰ. ①赢… Ⅱ. ①高… Ⅲ. ①高考－经验②高中生－学习方法 Ⅳ. ①G632.474②G632.46

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第007167号

高考引擎

赢在当下

高考引擎编委会　主编

出　　版：电子科技大学出版社（成都市一环路东一段159号电子信息产业大厦）
邮　　编：610051
策划编辑：杜 倩
责任编辑：王 坤 李 倩
主　　页：www.uestcp.com.cn
电子邮箱：uestcp@uestcp.com.cn
发　　行：新华书店经销
印　　刷：成都瀚林源印务有限公司
成品尺寸：210mm×285mm　**印张** 6　**字数** 240千字
版　　次：2016年1月第1版
印　　次：2016年1月第1次印刷
书　　号：ISBN 978-7-5647-3453-4
定　　价：30.00元

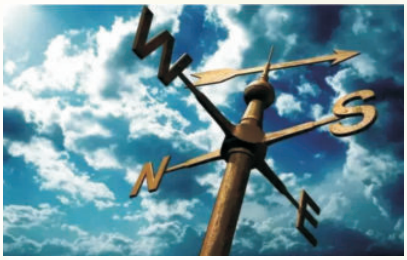
■ 版权所有　侵权必究 ■

● 本社发行部电话：028-83202463；本社邮购电话：028-83201495。
● 本书如有缺页、破损装订错误，请寄回印刷厂调换。

目　录

1. 政策风向标

1.1 民族预科基本简介 …… 01
1.2 少数民族预科班：机会还是“鸡肋”？ …… 03
1.3 浅谈少数民族预科生的时间管理 …… 06
1.4 民族预科学长分享 …… 08



2. 提分最前沿

2.1 高三提分要诀：回归课本、提升应试思维 …… 09
2.2 只为提分找方法 …… 12
2.3 高三数学“零基础”提分秘籍 …… 13
2.4 我进清华的“看家绝活” …… 14
2.5 高三复习的“三大禁忌及六项注意” …… 16
2.6 从试卷里找复习策略 …… 17
2.7 高三生最后一个寒假如何复习 …… 18

3. 专业与就业

3.1 工学学科概述 …… 19
3.2 兵器类 …… 19
3.3 核工程类 …… 24
3.4 农业工程类 …… 26
3.5 林业工程类 …… 30
3.6 环境科学与工程类 …… 31
3.7 生物医学工程类 …… 34
3.8 食品科学与工程类 …… 35
3.9 建筑类 …… 39
3.10 安全科学与工程类 …… 41
3.11 生物工程类 …… 42
3.12 历史学学科概述 …… 43

4. 心态与营养

4.1 高三学生临近高考必须克服“高原反应” 46
4.2 人生有很多路，除了退路 48
4.3 适合高三学生的营养省时早餐 49
4.4 高三怎样梳理好心情 51

5. 家长博识堂

5.1 “代沟”如何跨越 53
5.2 谈起高三，我是孩子最好的老师 55
5.3 与高三生说话也有“学问” 57
5.4 高三助考问题详解 60
5.5 家长关心孩子何为适度？ 62

6. 大学风景线

6.1 院校小常识 63
6.2 军事、艺体院校推荐 64
6.3 高职高专院校推荐 68
6.4 独立院校推荐 75
6.5“小211”院校推荐 80
6.6 “211”“985”院校推荐 88

高考引擎

1. 政策风向标 Zhengce Fengxiangbiao

“乱花迷人眼”，高考招生政策每年都有新变化，如何在纷乱的信息中把握志愿填报？这一期的政策风向标，我们来一一分析。

1.1 民族预科基本简介

我国是一个多民族国家，由于各地区各民族之间发展的差异，导致基础教育水平参差不齐，为了保证教育水平相对落后的民族地区的少数民族考生也能享受到接受高等教育的权利，国家制定了许多民族照顾政策，其中惠及范围比较广的有民族预科班、民族加分或降分等等，就全国为数众多的少数民族考生而言，高考填报志愿时如果能够对这些民族照顾政策加以充分利用，往往可以起到锦上添花甚至改变最终录取结果的作用。

普通高等学校举办的少数民族预科班是党和国家加快培养少数民族地区人才的特殊政策措施之一，对促进民族地区的稳定和可持续发展、增强民族团结、维护国家统一具有重要意义。由于预科班的录取标准较本科有所降低，故许多少数民族考生对这项政策非常关注，下面就历年招生过程中遇到的考生关注较多的问题分别简单介绍一二，为便于叙述，均以本科预科班为例，专科预科班同理可得。

一、民族预科班的生源范围

根据教育部的统一要求，民族预科班的生源限定为当年参加普通高等学校招生全国统一考试的少数民族考生。重点招收边远农村、高寒地区、山区、牧区的考生，并适量招收散杂居地区的少数民族考生。

显而易见，根据这项政策的要求，民族预科班的生源范围就会有所限定，其中最明显的是：汉族考生不能报考预科班，他们不享受这项政策带来的优惠条件。同时，也并非所有少数民族考生都能报考预科班。不同的省份针对本省实际情况对报考预科班的少数民族考生范围有不同限定，有的只允许省内聚居地民族报考等，如湖南、湖北等省份，而有的省份则未做具体限定。所以考生及家长在填报志愿之前必须详细了解清楚省级招办的招生政策，而且这些政策往往是一贯的，所以有志于报考预科班的同学们可以提前对本省历年招收预科班的相关政策给予关注。

二、民族预科班的录取方法及录取分数

对民族预科班的录取方法及录取分数教育部有着

明确的规定：预科班录取工作应安排在各有关高校本、专科统招相应录取批次内进行。

本科预科班录取分数线不得低于在有关省、自治区、直辖市本科相应批次各有关高校提档分数线以下80分；专科预科班录取分数线不得低于在有关省、自治区、直辖市专科相应批次各有关高校提档分数线以下60分。

也就是说，预科班录取批次与其所属院校的本、专科专业录取批次有着密切的关系，从全国高校录取预科班的实际操作过程看又主要分为两种方式：

其中的一种方式是与其所属院校的本、专科专业同时投档，如辽宁、内蒙古、吉林、黑龙江等省份；

另一种方式是待所属院校的本、专科批次录取结束之后，下一批次录取开始之前单独投档，大多数省份属于此类，如云南、贵州、四川、湖北、湖南、宁夏等省份。

上述两种不同的投档方式对预科班的录取分数有着较大影响。而且“降80/60分”只是“可以”，而不是“必须”。

对于那些与本科专业同时投档的省份的考生而言，预科班的录取分数往往会偏高，不少上了本科线的考生在填报本科志愿的同时也将预科班作为保底志愿之一，这样在录取过程中，预科被视为一个“本科专业”，分数自然不会低于学校在该省的投档线，甚至会高于部分冷门本科专业。而对于部分不愿意上冷门专业的考生来说这也是可以接受的，因为一年后参加学校里的升本考试升入心仪的热门专业的机会更大。

而对于那些与本科专业分开投档省份的考生而言，录取方式似乎更为符合设立预科班的培养宗旨，这种录取方式能够更加照顾到部分低分数的少数民族考生。因为在该批次本科专业录取结束时，分数较高的那部分考生已经被一、二、三志愿院校录取，能参加预科投档的自然是分数稍低（根据笔者参加录取工作经验看一般比该校投档线低20分左右）的考生。

无论上述何种方式，都很少出现预科班降分幅度达到教育部规定的降分底线的，即80分或60分。同时，应该注意到的是预科班招生计划是有限的，尤其是一批院校，往往一个省分到文理科的名额只有个位数，计划完成后就没有再降分录取的余地了。

三、民族预科班的培养及升本方式

根据教育部文件：被录取的预科新生先在预科培养学校集中进行1～2年预科阶段的学习，重点教授汉语文、数学、英语三门主要基础课和其他有关课程。学生预科结业考核合格后，由招生学校根据民族地区经济建设和社会发展对人才的需求，结合学生德、智、体情况确定具体培养专业，并正式转入当年国家下达招生学校的本科招生计划；不合格者退回生源地区。

四、民族预科录取、入学细节一一读

1. 如果我被预科录取，主要学习什么？在学习期满后，如何确定专业？

一般来说，预科学习期内通常进行的是一些基础文化课的学习，以便为其进入本科学习打下扎实的基础。各个学校具体的课程设置会有所差别，但主旨皆在于强化预科生的文化基础知识，使其能够适应本科专业学习的需要。预科生在学习期满之后，参加学校组织的各项考核后升入本科继续深造。在专业的确定上，学校往往会根据自身的专业情况预留出专门的预升本计划（一般来说，不可能涵盖该校的全部专业），然后参照学生的考核成绩及学生的专业志愿来选择和确定其专业。学生升入本科后与应届录取的新生混合编班。前文也提到，预科在招生时除特殊情况外，一般不确定专业。确定专业的是极少数，比如中央民大培养的北外预科生以及新疆协作计划中的预科生在录取时就已经确定了专业，学生学习期满且合格后基本上直接转入相关专业学习即可。

2. 预科生在升入本科后与应届录取的普通本科新生在待遇上是否有所差别？毕业证书和学位证书是否有所区别？

预科生在升入本科后与应届录取的新生混合编班，享受同等待遇，毕业证书和学位证书上也没有任何区别。而且如果是本校预科生，那么在就读预科阶段同样享受学校的“奖、贷、助、补、减”等各项政策和措施；如果是其他学校代培的预科生，通常来说，预科阶段是根据代培学校的各项政策和措施进行培养，和代培学校其他预科生享受同等待遇，预科一年的学费亦是按照代培学校的学费标准缴纳。升入本科后，方按本科学校的政策和标准进行。需要说明的是，在就读预科期间，学生与应届录取的普通本科生一样，除需要交纳学费、住宿费等相关费用之外，并不需要支付其他额外费用。

3. 预科生毕业后是否必须回生源地工作？

对于这一问题，目前并没有十分明确的说法，各所学校在实际政策制定时也都有所不同。据说有的学校有明确规定——少数民族预科生毕业后原则上要回生源地就业。而有的学校则没有强制性的明文规定，而是说预科生在读完本科顺利毕业后可以自主择业。因而这一问题需要由各院校根据自身的实际来解答。

1.2 少数民族预科班：机会还是“鸡肋”？

山东省招考院之前公布了一条消息：《山东本科一批15学校未招满，民族预科农村专项遇冷》。与之形成对比的是，福建等省（自治区）一些高校新增或扩招了少数民族预科班计划。

据媒体报道，集美大学文史类一批新增15个少数民族预科班计划；福建农林大学民族预科班理工类本科一批原计划招生60人，现扩招到100人；福建工程学院少数民族预科班理工类本科二批原计划招生50人，现增加到70人。

用一至两年的时间来换取一个上大学或者上一个比较理想的大学的机会，有人说，这是一种变相的复读。那么，对少数民族学生来说，少数民族预科班究竟是机会，还是“鸡肋”？

“预科是一个机会”

来自宁夏银川六中的蒙古族学生李珲，在报考少数民族预科班之前做了深入细致的调查工作。他选择中央民族大学预科班的理由有很多：北京地理位置优越；预科班招生分数线低；中央民大是“985工程”大学，有漂亮的学姐和美食等。

“我要上预科，家里不同意，我是冒着一本全滑档的风险报的。”李珲说。

高考时李珲考了529分，加上10分民族分，比宁夏一本线高出了22分。他一批填报了3个志愿：大连海事大学、重庆工商大学、南京邮电大学。为了来中央民大，第四志愿没填。“我家人说这样风险太大，万一录不上，这样高的分数上二本太亏。但我认为多花一年时间能进中央民大还是值得的。”

网络上有一个“中央民大2014预科群”，100多名刚被录取的预科新生在群内沟通交流。其中，像李珲这样为了上一个心目中的“好学校”而选择预科的学生不在少数。

来自湖北恩施土家族苗族自治州的土家族女孩徐畅，高考考了555分，高出湖北省一本分数线20分。父母希望她上重庆的学校，但一心想来北京的徐畅，在一志愿报考中国政法大学失利后，以1分的优势被中央民族大学预科录取。

“我姐姐就在中央民大上学，她觉得不错，建议我报考。我看学校在北京，就填了。”徐畅说。

“中央民大2014预科群”的群主Baka是来自黑龙江的一个满族学生。他选择中央民大的理由和李珲、徐畅差不多。前些年，他以高于黑龙江省一本线22分的裸分成绩考入中央民大预科教育学院。

“填写志愿的时候，我也比较犹豫，分数虽然比一本线高了不少，但比较尴尬，很多好的大学去不了，但我又特别想来北京，想上一个“985”“211”学校，预科是一个机会。”Baka说。

Baka的父母很赞成他的选择。尤其是他父亲，早早地就了解了民族预科的相关政策。“在当时可选择的院校中，预科是最有把握也是最理想的。在北京学习，接触的层次能高一些，对以后的发展有利。”Baka说。

9月，Baka背着行囊来到了中央民大预科教育学院。一年的预科学习没有令他失望。

中央民大预科教育学院共有预科生700余人，除了招收本校本科和研究生预科学生以外，还为北京外国语大学等多所知名高校代培预科生。中央民大本科预科生约有180人，学的主要是大学基础课，如高等数学、英语、古典文学、现代语文、实用写作、民族理论、计算机等。部分成绩可以带入本科。

有人说，预科就是变相的复读，多花一年时间来补习基础课程。但在Baka看来，预科虽然不能再选择学校，但风险和压力小了很多，而且本校可选的专业比高考报考时省内的多，学的知识也不仅仅是高中知识的重复，因此比起复读还是好多了。

“预科是一门必修课”

20岁的维吾尔族女孩沙拉买提是新疆巴音郭楞蒙古自治州库尔勒市尉犁县人。她说：“我从小上的是维吾尔语学校，每周仅有5节汉语课，高中以前没开过英语课。”

沙拉买提以高出新疆文科一本线37分的成绩考上了北京外国语大学预科班。“刚到北京时，我不会坐地铁，因为汉语不好，不敢开口问。”回想起刚到北京时的窘境，她记忆犹新。

北外的预科生由中央民族大学预科教育学院代

培，沙拉买提和其他9名北外同学被分到了“新疆班”。班上有27人，由维吾尔、哈萨克、柯尔克孜、蒙古等民族组成。“新疆班”有两个，与“全国班”不同的是，他们要完成两年的预科学习。

“我们主要学汉语和英语。课程刚开始比较简单，后来逐渐增加了难度。老师会讲得比较慢，以便我们跟得上。”沙拉买提说。汉语精读、阅读听力、中国文化、世界文化、英语……这些课程让沙拉买提掌握了汉语、英语两个重要的语言工具，获得了通向全新世界的有力武器。

尽管预科的学习生活比高三要轻松得多，但沙拉买提并没有放松对自己的要求。闲暇时，她报了英语课外培训班。“我本科选的是罗马尼亚语专业，老师用英语授课，因此学好英语特别重要。”

业余时间，沙拉买提还参加了学生会组织的各项活动，结识了很多朋友。“学校给新疆班的学生安排了‘结对子’，我们每个人都有两个汉族朋友以及其他民族的朋友。”沙拉买提说。

经过两年的学习，沙拉买提顺利通过了汉语HMK四级水平考试，英语达到大学四级水平，并以第三名的成绩顺利升入北外本科罗马尼亚语专业。

“预科两年，我收获特别多，不仅汉语、英语水平提高了，而且适应了北京的学习和生活，结交了很多好朋友。”沙拉买提说。9月，她就要在北外开始为期两年的专业学习，随后再去罗马尼亚交流、学习两年。“现在，国家正在建设丝绸之路经济带，我相信，我所学的语言会有很大的用武之地。”

“预科政策还有改进余地”

白族小伙儿杨钦是云南大理白族自治州鹤庆县人。2004年，他以高出云南省一本线40多分的成绩报考了中央民大民族学专业，落选后被调剂到预科教育学院。1年的预科学习结束后，他顺利升入了向往已久的民族学专业。

谈起10多年前的预科学习经历，杨钦认为，虽然也有一些收获，但不如想象的多。“在我们老家，年轻人基本都会汉语，除了服饰、风俗习惯有些不同之外，我们受到的教育和汉族没有太大区别。”因此，学校安排的一些语言课程对他来说有些“鸡肋”。

“对于新疆、西藏等少数民族聚居区来的学生，尤其是那些不太懂汉语的学生来说，通过预科进行过渡是很有必要的，但对汉语差异比较高的少数民族学生来说，目前，预科课程的设置有些‘吃不饱’的感觉。”杨钦说。

在采访过程中，与杨钦有同感的学生不在少数。随着民族地区教育水平的提高，少数民族学生的综合素质也在不断提升，与汉族地区的差异在逐步缩小。这一点，从录取分数上可见一斑。

按国家规定，本科预科班不低于相应批次有关高校提档分数线以下80分（含80分，下同）；专科预科班不低于相应批次有关高校提档分数线以下60分；民族班不低于本、专科相应批次有关高校提档分数线以下40分。但在录取过程中，不少好大学的少数民族预科班竞争相当激烈，不仅不会降分，反而需要很高的分数才有机会被录取。

以中央民大2014年招生为例，13个招生省份中，文科最高分数线是海南，为669分，其次是辽宁和贵州，分别为590分和580分，四川最低，为533分。理科最高分数线是海南，为618分，其次是辽宁和吉林，分别为581分和572分，最低分数线是新疆，为493分。其中，甘肃、四川、辽宁预科生的投档成绩不含少数民族加分。

这些通过激烈竞争挤进高校民族预科门槛的少数民族学子，其文化水平和综合能力都达到了一定水准。因此，对他们来说，如果预科课程设置不具有挑战性，的确是一种浪费。

当前，国家也在不断地探索和完善预科教育政策。据最新消息，新疆高校将新招收双语班学生，如果国家通用语言文字水平达不到直接进入专业培养要求的学生需要接受1年的预科教育；但语言过关的学生，则可以免去预科学习。这对于新疆少数民族双语班学生来说，无疑是一个好消息。

部分少数民族预科基地

北京邮电大学民族教育学院

北京邮电大学民族教育学院是由教育部民族教育司于2003年11月25日批准建立的全国高校民族预科教育基地。学院于2004年首次招生，2006年起承担研究生基础培训任务。到目前为止，共为47所高校输送民族预科生和少数民族骨干人才研究生基础培训生共计6000多人。

南昌工学院预科教育学院

南昌工学院预科教育学院2003年11月被教育部认定为华东地区唯一的“全国高校少数民族预科教育基地”，面向新疆、西藏、宁夏、云南、内蒙古等28个省、市、自治区招生，培养了维吾尔、藏、回等49个民族的少数民族本科预科、少数民族专科预科等各层次学生1.5万余人，现有在校少数民族学生近6000人。

黄河科技学院民族学院

黄河科技学院民族学院是教育部最早批准的全国少数民族预科培养基地之一，成立于2000年7月，学生来自全国26个省（市、自治区）55个少数民族，先后为厦门大学、南开大学等30余所国家重点高校培养了1万余名预科学生。

宁夏大学民族预科教育学院

宁夏大学民族预科教育学院2006年成为教育部全国高校民族预科基地，现有学生1681人，其中，区内高校预科生832人，区外高校预科生849人。学生来源于37个少数民族、18个省区的19所高校，其中区内高

校3所、区外高校16所（含西北农林科技大学、西安电子科技大学、南京大学、东南大学、南京农业大学、天津大学、浙江大学等重点高校）。

北京理工大学秦皇岛分校

北京理工大学秦皇岛分校是教育部指定的6个国家级少数民族预科教育培养基地之一。目前为南京理工大学、南京航空航天大学、北京理工大学、北京航空航天大学、西北工业大学、哈尔滨工业大学、哈尔滨工程大学等7所大学培养1年制民族预科生，每年招生500余人，至今已培养少数民族预科学生4000余名。

中央民族大学预科教育学院

中央民族大学预科教育学院创办于1951年建校初期，共培养毕业生1.6万多名。目前，该学院除了培养本校预科生外，还承担着北京大学医学部、北京外国语大学、中国传媒大学、中央音乐学院等11所高校预科生的培养任务，学制分为1年和2年。

西南民族大学

西南民族大学从1951年起，该校开始招收少数民族预科学生，累计为各类高校培养少数民族预科生近万名。2009年，西南民族大学“全国高校民族预科教育基地”挂牌，现每年培养少数民族预科生1700余人，其中，本校预科400余人，为复旦大学、华东师大、四川大学、电子科大、西南交大、西南财大等高校代培预科学生1200余人。

心灵驿站

生命与美丽

文/雪 子

真正美丽的生命执着地追求着真善，它不会趋炎附势地扭曲自己的形象，涂改自己灵动的线条，更不会让自己美丽的底色染上尘污。除非用烈火将其燃为灰烬，使之化为尘埃，否则，美丽的生命就像一条清澈的小溪，永远百折不回、乐观坚强地奔向大海，直到最后一滴。

有时，它也许会被冷酷地阻断；有时，它也许会被无情地搁浅；更甚至，它还未及瞥一眼那夜幕下美丽灿烂的星海苍穹，未及静静地谛听一声那宇宙深处的清纯之音，它就已被意想不到的庸俗与险恶一下子毁得千疮百孔，奄奄一息……

生命之所以美丽，正在于它有血有肉的过程中，始终高扬着一个美丽的主题：美丽之所以永恒，正在于生命的底蕴中，始终流动着人类对世界最纯粹的良知与渴望。

于是，美丽因生命而存在，生命因美丽而永恒。这是一个连上帝也祈求的统一。

1.3 浅谈少数民族预科生的时间管理

在我国，少数民族大学预科教育是中国高等教育的一个特殊层次。大学预科教育是介于中学和大学的一个教育层次，它既不同于大学教育，又不同于中学教育。而相比之下，大学预科教育更倾向于引导大学预科生适应大学生活。因此，预科生较之正规高等学府中的大一新生，有了更多的自由支配的时间。然而，有许多预科生不能合理利用课余时间，虚度了预科学习的光阴。因此笔者认为，时间管理应该在这一特殊教育中受到重视。所谓时间管理，是为提高时间的利用率和有效性，而对时间进行合理计划与控制、有效安排与运用的管理过程。现今，对于大学预科生而言，能否在其“特殊的一年中”培养时间管理的能力，将直接关系到其后在大学的自理能力、自我教育与管理能力的培养，将影响他们作为一个成熟个体的未来工作、学习、生活效率。

一、少数民族预科生时间管理现状

少数民族预科教育与大学教育在许多方面是相似的。如大学教育主张的是自主学习，而少数民族预科教育较之高中教育在时间管理方面也有松散的特点，国内各大高校的预科班均采取以自习为主、授课为辅的教学形式。

在广西民族大学预科学院中，课余时间达到平均每天20小时以上。据了解，在国内另外的少数民族预科班中，课余时间甚至达到了平均每天21小时以上。那么，这么多的课余时间，预科学生们是如何分配的呢？

据调查大多数预科生将自己大部分时间都安排在了睡觉。对于时间的分布，在这一阶段，呈现各项生活学习内容分布基本平均的现象，并无哪项生活学习内容超出其他项许多。因此有65%的预科生认为课余时间过多，有32%的学生认为课余时间适中，认为课余时间较少的学生只有2%。由此可见，大多数学生认为课余生活时间是较充裕的。此外调查结果显示，60%的同学反映这样的时间安排是他们学习退步的直接原因。

二、少数民族预科生时间管理现状的原因

当前，许多预科生的时间管理现状并不乐观，笔者经过多次深入访谈，发现其原因主要有以下几个方面。

1. 预科生的心理特点

由于少数民族预科生均为少数民族，大部分甚至来自远离城市的少数民族聚居区。在心理特点上，呈现了许多与汉族学生不同的特点，主要呈现以下心理特征。首先，失落心理。少数民族预科生均是因为高考成绩不理想，而选择大学的预科形式，即再学习一年的时间来圆自己的大学梦。那么进入预科学习后，高考的失败感仍然罩在心里，学习上仍然像高中补习生一样补习中学基础知识，加上单调、乏味的生活环境，使他们失落和消极的情绪再次上升。其次，自卑感太强是民族预科生最突出的心理特征。少数民族预科学生大多数来自偏远山区的少数民族聚居区，他们生活环境艰苦、家庭经济困难，属于政府的扶贫对象。当进入大学后，现代都市的灯红酒绿，在一些身着名牌、用钱大手大脚的同学面前，富有与贫困的强烈反差使他们产生自卑心理。此外，便是角色混乱。少数民族预科生集合了高中生（会考合格、高中毕业）与不合格的大学生（高考选拔低于本科录取），这种非中学生、非本科生的角色定位，还面临着以后的专业选择，让许多少数民族预科生产生学习生活中的迷惘，许多预科生在自己以后的专业选择、就业方面都存在较大的困扰。因此，在他们身上痛苦与憧憬并存，颓废与奋发同在。根据以上特征，少数民族预科生属于心理上欠成熟的学生，往往缺乏自律自控能力，易受外界环境影响。

2. 行为核心目标的缺失

新的时间支配方式正在影响着我们的生活和工作和我们的心态。面对着既无高中升学压力，也无大学生的学业成绩压力的生活，大部分的预科生都没有明确的学习生活目的，表现为无所事事。因此，没有明

确的行为核心目标，易导致大学预科生时间利用率不高，亦导致其在学习生活上产生盲目心理。

3. 现代的信息错综复杂

随着信息化社会的飞速发展，学生群体接收的信息量很大。尤其是互联网的飞速发展，这些信息有的对于预科生的成长有所助益，但是也有相当一部分信息干扰了他们的健康成长，这种干扰在预科生时间管理能力上影响十分明显。在很多情况下，这些信息一方面会削弱预科生在时间管理上的稳定性，另一方面会打乱预科生的时间规划，破坏他们的时间节奏，加之预科生的心理经常处于一种不稳定的状态，在这些干扰因素的综合作用下，许多预科生在时间管理上显得力不从心。

4. 时间管理自主权增大

高等教育的主要目标之一，是使培养对象学会自主地、自觉地、科学地学习知识和进一步进行科研活动。在时间控制上，学生们对于自己的时间管理有很大的自主权。大多数预科生由于没有了如高中教师的“紧贴式的指导”和自身时间管理经验的不足，在规划自己日常时间时大部分并不合理，并呈现随意性的特点，致使其经常处于一种忙乱的学习状态，但却无明显的学习效果。

时间管理能力不强，时间安排不妥当，如此日积月累，不但没有明显的学习成果，久而久之各种心理问题也会接踵而来。

三、少数民族预科生时间管理能力的培养

1. 适当的心理辅导

针对少数民族预科生的心理特征，适时地做相应的心理咨询和心理疏通非常必要。在入学的一周时间里，开设相应的主题班会和讲座显得十分必要。及时解决他们存在的诸如紧张、焦虑、抑郁等不良心理状态，抓住机会采取多种方法，从根本上帮助预科生矫正其不良的时间管理观念，进行角色的转化。

2. 确立明确的行为目标

时间管理的目的是让人在最有限的时间内，将时间的利用率发挥到极致，最终实现更多想要实现的目标。正确地帮助预科生认识自己，树立明确的学习生活目标，对于其时间管理能力的培养是至关重要的。

3. 培养管理时间的能力，自觉地对外界信息进行筛选

在辅导员或班主任的指导下，正确地筛选必要和积极的信息。因此，学会自我管理、增强自律能力对大学预科学生的时间管理十分重要。在调查中发现，在时间管理上较为成功的同学，基本属于自律性较高的学生。正确处理好内因之后，外部的环境对于大学预科生能很好地进行时间管理同样十分重要。所以，成熟的大学预科生应该是在自身发展目标的指导下，对生活中的不良信息影响做到“视而不见，听而不闻”，并从周遭环境中寻求或者积极创造出有利于自身发展的条件，并坚定地朝自身的目标迈进。

4. 加强时间规划

时间规划是时间管理的重要组成部分。在大学预科生制订时间管理计划的过程中必须首先对将来做一些初步的预测，分析哪些事情可能会发生，在这些事情当中哪些事情有可能会发生变化。在做出比较准确的预测后，再制订出行动方案，而且方案本身一定要从个体的实际情况出发，不能仅仅停留在一些普遍适用的原则与方法上。同时要注意控制计划的冗余度，尽可能制订出有一定“弹性”的计划，以免因突发事件而影响计划，最大限度保障计划的顺利执行。

此外，丰富的校园文化，同样能提供给少数民族预科生丰富的课余生活条件。如此，当他们被各种各样丰富有趣的活动吸引后，便会合理安排时间去参加。同时，当其大量的自由时间被安排满，他们的生活就会过得很充实，从而增强他们对时间的认识，也进一步提高了他们的时间管理能力。

总之，时间管理的能力水平对预科生的成长将产生十分关键的影响，对其成就动机、学业、个人成就感等方面都会产生不同效应。因此，学会管理时间、做时间的主人，对于预科生来说是一门不可或缺的学问。

心灵驿站

土地是以它的肥沃和收获而被估价的；才能也是土地，不过它生产的不是粮食，而是真理。如果只能滋生冥想和幻想的话，即使再大的才能也只是砂地或盐池，那上面连小草也长不出来。

—— 别林斯基

1.4 民族预科学长分享

我是2014届北邮民族预科班的，目标学校是南开大学，写下这些也算给各位打算报预科的孩子们一点参考，比起去年我像无头苍蝇一样在网上搜索各种没用的信息，我希望后人能对民族预科有个比较靠谱的认识来源。

第一，民族预科班的录取晚于一批录取、一批补录。这是一个非常考验心理素质的过程，想好了上预科就要稳住，不要急，急了也没用……

第二，民族预科班是非常正规的，大家都实打实按高考成绩录进来。大学毕业后拿的毕业证和不上预科的同学是一样的，但是比如像填简历什么的时候你无法避免自己要填预科这一年。很多人就非常纠结什么预科会不会显得很“low”，但是我们预科的老师说：“你想想，即使是上了预科，你最后还是和其他人一样拿到了同样的毕业证，一个预科能说明的只是你高考的时候没有别人的分数高，但并不能说明你比别人差，自己的优秀不会被一个预科所拉低。”

第三，预科学习任务说起来也算轻松，我是文科生，语文教的是中外文学；数学补了一些理科知识后上高数，就是微积分；外语比高中的单词稍微难一点，但是语法很简单，都是学过的；此外还有计算机基础和体育，都挺水的。理科还要学线性代数、物理、化学，我不是很了解，难度都比高中大。课程的设置都是为了大学基础课程做铺垫，好好学，进大学就相对轻松一点。从我们这届开始预科就要搞会考了，总之虽然预科课程少但是也别闲着玩，不然期中期末挂科也是非常凄惨的，期末挂科了要补考，而且预科政策挺好的，有奖学金之类的奖励。

第四，关于学生管理这方面，北邮预科还不错，我在这里只能给大家提供北邮的信息，其他还有一些民族预科的代培点我不是很清楚就不说了。老师对学生的管理应该是比高中松，比大学严。出了什么事领导也会严格按照校规校纪处理，北邮的是在昌平的校区，还有他们的本科生和研究生，大家待遇都是一样的。辅导员都很负责，你好好表现老师自然不会找你麻烦。之前提到的奖学金基本是和成绩挂扣的，还有基本补助金、伙食补贴等，如果你表现不好，比如打架闹事什么的这些你就别多想了。

关于预科生活，除了学习你会有很多空闲时间，人闲着就特别容易出事，和舍友相处算是一个问题。这里都是少数民族，要尊重别人的习惯，没什么大冲突还是夹着尾巴做人，忍不了就少回宿舍，多在教室自习或者是去图书室，这是我的经验之谈，但是舍友这种事还是要拼人品，也有处得比较好的，奇葩无处不在，经过这一年你会成熟很多。

还有别觉得预科“很水”，混混就过了，一年的光阴非常宝贵，除了吃喝玩乐你还有很多可以做的事情，多看书，参加志愿者活动，做点有意义的事，你会发现一年预科你未必就比别人落后了，反之你会走在很多人前面。

个人认为如果在本省某些优秀的“985”高校有招生，而你的分数又比较尴尬，民族预科班是个可以考虑的选择，比起复读或者上一个“211”或普通一本，预科算是一个比较保守的选择。或者是你的分数刚好在一本线，或者二本线，可以报预科上一个相对比较好的学校。有些学校在报名的时候就定了专业，有些没定，没定的是要看在预科时候的成绩分专业的，各个学校情况不同。

高考引擎

2. 提分最前沿 Ti Fen Zui Qian Yan

学长提分有术，不惧零度基础，临时抱佛脚，开窍有必醍醐。看书，看书，高考光明有路。虽然距离高考的时日不多，但只要还没到那一天，你就还有提升的空间，“不抛弃，不放弃”，纵使基础为零，提升的空间那也是最大的。

2.1 高三提分要诀：回归课本、提升应试思维

临高考，复习好，复习也要有“诀窍”，别看广告。那看啥？看疗效啊！

文/应玮

要想快速提分，最佳的捷径是：回归课本，抓住知识点的性质，同时训练应试思维。

所谓的回归课本并不是单纯地看书了，很多同学认为高中课本看了无数遍，没什么可看的了，其实是很多人不懂怎么看课本。

一、在看课本的时候，要学会数学和理综两科的定性理解。

我们都知道，在做数学和理综的时候，有很多定性的知识，尤其是选择题部分。解答题部分多用定量计算，但是大家做解答题的时候，有没有认真想过，我该如何知道第一步该这么写，凭什么知道第一步到第二步要用到这些方法？或者式子干吗要这么变形？这是属于一个思维体系的，其实课本上告诉了我们这些思维点，我们在看课本的时候主要研究这些思维起点和转折点，这就要结合试题来回归课本。

理综的生物和物理题涉及非常多的定性思维，表面上看物理公式繁杂，但实际做题的时候往往不需要进行过多的计算，可以达到逐一消除的目的，或者题目干脆给你式子表达作为最终结果，但是物理题大家习惯计算而多于定性分析，导致做题速度缓慢而且出错率高，形成“马虎”“粗心”等现象。那么我们在做物理题的时候，看看课本的思维点是什么，然后再回头看看题，能不能用这个思维点做这一类题，前面说过，所谓的题其实都一个道理，知识省略隐藏的条件及知识点不同导致同学们形成做题障碍，一旦加强定性分析，根据课本上的思维点去稍微一琢磨，就能马上把缺失的条件、知识点挖出来。

特别是生物学科，很多知识点通过定性分析，可以做到花费较少的时间，掌握更加精确有用的做题入手点，这些通常来自题目的定性分析和课本的理解，

而不是单纯的记忆。

二、在看课本的时候，要学会掌握主动性。

大家不得不承认一个现象，就是现在的教育模式，作为一个学生在考场中显得十分被动，其实大家可以这么思考，考试命题和学生答题，围绕的是什么？绝对不是课外辅导书，不是依据模拟题，也不是历年真题，这些都只能作为参考，所有的核心部分绝对是在课本。命题人之所以能够刁难学生，是因为他掌握了课本的主动权，可以随时拿课本上任一知识点做文章，而学生们大多却站在被动接受课本的角度，不敢把课本当作工具书使。但是学生有个优势就是题量够多，各种各样的题几乎全都过了一遍，就从知识水平角度而言，已经超过了课本本身的内容，欠缺的是没有将课本上的知识点联结起来，比如说一道题，考查了4个知识点，看课本，发现这些知识点在不同的4个章节，学生就没办法做题了，但是命题人他就知道这4个不同章节的知识点可以串一块儿考，这就是主动和被动的区别。我们可以通过题找到课本上的一些应用点，如例题给出的思维，课本知识点如何展现，另外通过做题可以大致地归纳出哪些内容可以通过一定手段联结在一起，当你做题的时候累计这些内容，就会发现所有题都跳不出这个框，那么在你本身做新题的时候就能够通过定性分析，马上找出关联了哪些内容，并马上判断出题目该如何解答。

但是做选择题的时候，我们只要弄懂其中的考查点就够了，看课本的时候加强对中间过程的理解就能够做题，没有必要去算，只要加大对课本知识点理解的程度就行，举几个知识点大家就能明白，如语文的成语、病句题，大家自然而然地想到成语的意思包括词性（褒贬义）和病句模式，但是通过对课本给这些成语或病句类型定义的理解，就可以全部简化为表达不当，各种类型的病句虽然分类型，但是总的概念就是没说清楚一件事，或者说了一些内容让人产生误会或不明了。因为选择题不会叫你指出这种病句属于什么类型，成语也不会叫你辨析，通常只要通过语义的理解，弄清楚这句子表达得完整不完整，说的意思是否连贯，你可以站在角色扮演的角度上看，我说这句话的时候，我能否让对方明白？或者假设对方说这话的时候，我能否第一遍就听懂意思？即第一遍看不太懂的都可能有些问题，这样就能判断答案。数学很多函数选择题，凡是考查区间的题，都能用临界点去验证，这就是对课本区间定义的理解，其他考查单调性、奇偶性的题，因为是选择题，画个图，通过对课本知识点（开口、对称等特性）的理解，脑中形成图形概念，就能快速答题。再比如说文综，多考查的是特定名词的理解，大家看课本有很多名词解释，其实那都是官方语言，我们可以通过自己的思维就更加合理地了解，最好能够具体化、形象化。比如说地理各种地表现象，大家看书的时候哪怕没见过，脑中也形成个概念，历史事件和各种名词解释展开联想，如工业革命，马上就想到其事件、起因、标志、影响（经济、政治、国际关系），这样就可以通过一个考点抓住更多的内容。在做文综选择题的时候，尤其注重关联性，通常选项中含有越多专有名词（关键词），越正确，当然要在本身描述没有错误的情况下和对这些词的理解角度上。

三、要学会用知识点来回归课文

之前说的联结知识点、理解知识点，都是为了考试的时候能够用上，依照大家的习惯，做题的时候经常用到哪些知识点，并且还用不太顺手，这都必须回去看；哪些题可以通过回忆知识点做出来的，这些题所涵盖的知识点无论你掌握了没有，必须按照思维的角度去回归课本，研究下纯考知识点的题出自课本的什么思维，这样哪怕考试时题目隐藏了知识点，也能够根据课本的思维点把这个隐藏知识点挖出来。

四、不要盲目做题

时间越来越短暂，大家知道，盲目做题除了浪费时间外，还会导致失去自信心，等于叫你和一个陌生的人到陌生的地方转两圈，看到不少东西，回来却不知道自己到底在干啥。因此做题要有目的，不是单纯为做题而做题。有人说考试不就是能把题做出来就完了吗？我平时做大量题就是为了要把题给做出来。高考这么多年，几乎所有的考生都大量做题，但是高分的比例高吗？大量做题是有效果，但是到了时间紧迫的时候，应当理性做题。除了拿下该拿的分数，突破容易拿下的分数外，这时候该以琢磨试题为主。反正已经做了大量题了，把做过的作业、试卷拿过来，看看自己怎么做出来，以前能做出来现在是否忘记了，以前不会做的，老师讲完了后还会不会做，这个才是比较重要的。因为到了这个阶段，基本上该做的题型全部都做过了，但是没有做一个很好的消化，做题要站在消化好的前提下，结合以前会做的题即课本给定的思维，用定性的角度去看待这个题目，然后再下笔，同类的题若你多研究几遍，可以发现无论题目如何变换，总体的思维过程却是惊人地一致，那么拿这个思维做任何题都行，并且都有其相似的解题步骤。如函数，都能按照先表达、再变形、探讨特殊值、计算特殊值、得出结论、特殊值讨论的步骤解答，当然，不同的学生可以形成不同的步骤，主要以个人的理解为前提。

五、抓好选择题

选择题又称标准化试题，俗称客观题，因此必须

强调“标准”和“客观”两个词，“客观”是做题的基础，“标准”是答题的原则。

什么叫客观题？就是不能发挥主观思想，大家做选择题的时候一定要照这题目字面所表达的信息做题，尤其是语文、英语、文综等语言类考题，因为大部分选择题都是单选题，答案具有唯一性，而且全部省去了中间过程，无论什么程度的学生，只要能够做到定性读题，结合课本知识点的概念，利用选项、题目之间的暗示，就能够解答完成。选择题所占高考分数为310～330分，占比42%以上。并根据你的选择一锤定音，完全没有步骤分给，是造成大面积丢分的一个主导因素。而且选择题出现在试卷前面，做题不好往往影响后面发挥，所以在做题的时候以选择题为主要目标着重加强练习，而不要专门去抱大题。

六、马虎粗心的成因及对策

很多学生成绩起伏不定，事后向我反映，马虎了，粗心了，这些都不是理由，为什么你马虎了这么多年？考试的时候一定都比平时认真，但是平时不怎么认真的情况下能把题做对，为什么考试的时候马虎了呢？

其实不是所谓的马虎，而是做题的时候很多同学拿到题，首先干的第一件事是这题做过或这题没做过，认为做过的自然而然地开始回忆以前做过的题，就有可能造成做这道题的时候条件看错、数字抄错，因为你做这道题时不自觉想的是做过的题。碰到没见过的题也会开始回忆一番，有没有做过类似的啊？当你这么想的时候，哪怕你再集中，也有片刻恍惚，也许很简单的题就给你绕复杂了。还有一种人，这题反正做过差不多，三下五除二简单得很，结果写了一堆，发现不是这么回事，然后才从头看起，即使做出来了，也花费了不少时间，而且对自己有把握的题都做成这样了，做下道题的时候就更加容易出错。

那么我们要如何克服马虎粗心呢？就是平时做题的时候，什么都不用想，直接抓题目和条件做题，时刻记着，不管做过没有，都当作没见过这题，由这题给的信息来决定方向，这样才能立于不败之地。

30天很短，这么多内容照顾得过来吗？其实课本知识点过一遍一周的时间就够了，但是结合题目去过课本，既锻炼了做题思维，又更深层次地掌握了课本知识点，表面上花费了更多的时间，但是能确保你成绩更上一层楼。

心灵驿站

希　望

文/何永都

人生被一串的希望支配着，希望成全了人生。因为一个人有希望，生命就有了交代，活着才觉得有意义，才感到有趣味；希望如一颗太阳，有了它就有了光，有了光就有了热，有了热才能发出活泼的生机；希望又如一泓溪水，流到了河，流到了江，流到了汪洋大海，将生命的一切发挥到了极致。一个忠实于希望的追求者，不知道什么是老之将至。

希望绝不是一个吝啬的给予者，但也不是一个慷慨的孟尝君。你流汗就有流汗的代价，流血就有流血的收获，只是你的眼睛有时看得太近了，才一迈步，便妄想得到希望的光芒。试问：没有黑暗怎会有光明；没有恒心，怎会有成功的一天？

由希望到达最终的目的，这期间有着相当的距离，希望的目标愈大，所走的路就愈曲折，所遭遇的困难也愈多。因此更需要坚强的意志、迈着英雄的步子，向着希望的前途不停歇地走去，这样，终有一日会尝到希望的东西。