指南篇

需要全本请访问 www.ertongbook.com

一、厚积薄发　全力冲刺

12年磨一剑，胜负只待七月的7、8、9三日，考前三个月、考前一个月、考前一周、考前一天、考试进行中，屏息聆听……我们仿佛听到了高考的分秒滴答声。面对高考，考生如何保持最佳竞技心态与体力？请详细阅读本节，它将会为您提供最中肯的建议。

七月，对千千万万拥挤在高考路上的莘莘学子们而言，是难熬的苦夏。七月，对于踌躇满志的万千考生，更是向象牙塔奋力冲刺的关键时刻，是即将展翅飞翔的日子。

科学研究和实践表明，高考之前（尤其是前三个月）是考生精神最为紧张、压力最大的时期。某校曾对应届高中毕业生进行考前（前三个月）跟踪体检：考生们普遍比平时血压偏高、心跳加快，失眠者明显增多。而且越接近考期，上述反应越明显，生理反应变化越大，考生们的压力越沉重。迎战高考的学生与家长都在思考：怎样才能在炎热面前保持一片清凉，在紧张中保持一份坦然，以最佳状态参加高考，顺利摘取数年精心培育的金苹果。

（一）考前三个月，功在平时抓点滴

1. 学习

知识，它属于勤奋者，来源于平时点点滴滴的积累。荀子在他的《劝学》中说：“不积跬步，无以致千里，不积小

流，无以成江海。”这里，荀子为我们道出了一个人生真谛：千里之行，始于足下；涓涓细流，汇成江海。高考考场上的两个小时是不可能创造奇迹的，要想考出高水平，平时必须下功夫。

第一，重视课堂效率。复习时，老师梳理知识点，照顾大多数人，对此成绩靠前的人听起来可能会认为这都是老一套，没什么可听的。其实不然，老师在复习时讲课都是综合性的、连贯性的，因此很可能老师的一句话就能指点迷津，你看半天的书也不一定能达到这种效果。在课堂上专心致志地听讲，将有助于提高学习效率。

第二，以“纲”为纲，以“本”为本，牢固掌握基础知识。高考试题中的信息可能是从教材上甚至课外资料上都找不到的新颖资料，但其最终的知识落点不会超出考试大纲与教材的范围。如果学生一头扎进茫茫无边的题海之中，甚至超越教材和大纲将知识延伸，而将课本放在一边，舍本逐末，造成基本概念、基本原理的理解模糊，则极有可能在高考中失分。

第三，坚持最适合自己的学习方法。比智力更重要的是学习方法，每一个同学都应有一套自己行之有效的方法。我们可以借鉴别人的方法，但不可照搬，一定要进行“适我改造”。这里介绍一些基本的方法，如：学数学一定要把最基本的概念搞清，不要盲目去做题，同一类型的题做几道找出规律即可；学语文要大量阅读书报杂志，课外阅读对提高阅读能力、作文水平很有帮助；学英语要大声朗读，英语语感十分重要，没有语言交流的机会，可以通过大声朗读增强语感，提高口语能力。

第四，关注改革，熟悉高考试题形式，注重综合分析能

力的培养。近年来，随着素质教育的推行，高考越来越重视考生的综合能力测试。自 1999 年以来，部分省市开始试行“3 + X”的高考科目改革，这其中的“ X”（大综合或小综合）科目中就有一定分量的综合交叉题。考生除了参阅近期的“ X’，科目试题、熟悉题型外，还可随时培养自己对问题的敏感性，让思维纵向延伸和横向拓展。比如平时要多考虑这个问题有没有可深入的余地？能不能多角度去思考？

2. 生活、心理：

第一，升学目标难度适中。目标是奋斗的动力，但人生中许多精神压力往往来自于对自己过高的期望，高考也是如此，如目标过高，像“非本科一律不读”、“非北大、清华一律不上”等将使自己压力过大，不利于自信心的加强，不利于学习动力的提高。但如果目标过低，就起不到激励作用。只有现实目标与实际能力接近时才能大大提高自信心。考生应根据自己的实际情况制定“跳一跳，就能摘到桃子”的可行性目标。

第二，科学作息。古人云“人之心不可一日不用，尤不可一日不养”，因为心“不用则滞”，而“不养则瘦”。所以日常复习中一定要劳逸结合，不可暴学暴嬉。应努力保持 8 ~ 10小时的睡眠时间，不开夜车，不打疲劳战，以保证学习的高效率。

第三，加强体育锻炼，维持最佳体力，保持乐观心境。英国教育家斯宾塞认为，健康的人格寓于健康的身体。而科学研究表明，一些有氧性的锻炼，例如散步、慢跑、游泳等，不仅可强身健体，而且可以使人心情轻松、信心倍增、精力充沛。所以，繁忙的学习之外要努力抽出一定的时间进行体育锻炼。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

（二）考前一个月，调整状态迎高考

1. 生活：

第一，调整生物钟，进入高考节奏。有些学生因为青睐夜间的安静，已养成了夜间用功学习的习惯，夜越深其精神越好，这就是所谓的“猫头鹰型”人。形成这种习惯的同学一般上午的竞技状态不好，不利于在高考考场上发挥水平，因此必须提前进行人体生物钟的调整，逐步改变生活习惯，以适应考试的时间规律。应坚持晚上 9 点半～10 点钟睡觉，早晨 6 点钟起床。调整初期，早晨起床后头可能会昏昏沉沉的，这也没关系，你可以到附近公园或是街道上跑跑步，做做操。几天过后，你就会慢慢适应早睡早起的习惯了。

有的同学因为考前焦虑而导致夜间入睡困难，这里介绍两种方法供你诱导自己入睡。第一种方法：上床后熄灯，躺下仰卧，做一次舒畅的深吸气，然后徐缓地往外呼气。在第二次吸气时，你默念数字“1”，呼气时你默默地对自己说：“放松。”与此同时，试着想象你面前有一块黑板，你在黑板上写了“1’和“放松”这几个字。在下一次吸气时，默念数字“2”，呼气时默默地对自己说“放松”。如此往下做，一直默念到数字“20”，每次深呼吸都要想象听到了并看到了那些数字和“放松”这两个字。第二种方法：上床后熄灯，躺下仰卧，闭上双眼，想象着自己正躺在绿色的草地上，高高的蓝天上不时飘过朵朵白云，白云下面有小鸟在歌唱，一切都美极了，我舒服极了，我就要睡着了，就要睡着了……

第二，饮食卫生、规律，不厌食。炎热的夏季，细菌多，高考生胃肠疾病发病率高，因此整个考试季节必须保证

食物的新鲜清洁，防止出现腹泻从而消耗体力；少食容易引起胃肠不适的食物。此外，为配合人体生物钟的调整，考生的一日三餐应按时进行，不挑食、厌食，保证营养摄入。

第三，女生不必刻意让经期避开高考日期。女生经期属正常生理现象，不会影响智力与思维，如果为了推迟经期而吃药引起副作用的话，才是得不偿失。如果痛经现象明显又恰逢考试日期的话，可提前咨询医生，以便采取相应措施。

2.心理：

第一，调整认识，保持适当动机。首先，毫无疑问高考是一次很重要的考试，考生不可能忽略它的重要性。但是，考生也应认识到作为高等学校选拔人才的一种重要方式，高考非常科学、客观、公平，是展现才华的良好机会，只要自己发挥正常，一定能够考出好成绩，即使今年考不好，明年甚至春考都还可以再试；其次，考生应树立正确的成才观，上大学只是万千成才道路中的一条，“条条大道通罗马”，只要努力拼搏，就一定有一个成功灿烂的人生。这样既不将高考视为“一考定终身”的独木桥，也不会以无所谓的态度对待，而是保持适当紧张、适当动机，以最佳状态迎接高考。

第二，自我激励，抓紧时间冲刺。激励即激发、鼓励，它能极大的调动人的潜能。这里介绍一种目标激励的方法：

（1）根据实际确定自己想要上的大学或者一个分数段；

（2）切实思考你将付出多少努力去实现这个目标；

（3）思考你将通过什么具体方式提高自己的实力；

（4）拟定一个时间表，并且马上实行；

（5）每天两次（晚上入睡前、早上起床后）大声朗读计划，并默念“我一定会成功！”

3. 学习：

第一，冷静分析，查缺补漏。要根据各门课考试大纲的要求，检查知识的掌握和运用情况，查找漏洞，及时弥补。每补一个漏洞，就可能在考试中多得几分，从而增加中榜的概率。

第二，回归课本，强化基础。考生应以课本或课堂笔记为蓝本，重温基础知识。在这个过程中，除了记住那些知识点外，还要具体联系自己以前所做过的习题加以验证，弄懂以前没有理解的地方。

第三，理清知识框架，进行系统记忆。考生应自己动手，对各科知识进行梳理和归纳，使知识系统化，以便能在高考答题中，根据主干线索和整体框架，迅速回忆。

第四，精做近年高考试题，注重卷面、规范解题步骤。“三天不练手生”，考生必须保持一定密度的练习，这种练习又以近年高考题为佳，做题时应注意两点：一是分析其出题的角度、难点的设置、分值的分配等，以便对接下来的高考做到心中基本有数。二是注重保持卷面整洁、规范解题步骤。主观题、计算题的卷面整洁与否，会给判题人的心理上以不同的影响，会影响他给分的高低；而计算题是按解题步骤给分的，步骤完整与否，直接影响到得分。

第五，不要在志愿填报上过多纠缠。考前一个月里，最分散考生精力的要属填报志愿。实际上，通过平时的学习，模拟考试的反映，自己的能力水平已经初见端倪，再估计一下自己的潜质，就应该有一个比较合理的志愿。而志愿能不能如愿以偿，主要看考生的临场发挥水平（由应试心理状态决定）如何。考生不要在报志愿上花费太多的心思，而应迅速、准确地给自己定位，然后埋头苦读，向着目标前进。

（三）考前一周，不怕输者才会赢

1. 心理：增强信心，保持平和心态。首先，信心是高考成功的重要因素。考前这一周，考生可多与家长、亲友交谈，多听一些鼓励的话，并且每天都要挺胸抬头快步走，相信自己的力量。其次，应不想考试后的事，不与人争论问题，心平气和地对待考试前的一切事情，即使有些紧张也是正常的，它将有助于水平的发挥。把这种正常焦虑看得过于严重，才是影响考试的不良心态。

2. 生活：按考试时间规律作息。早点起床、运动、吃早餐，8点钟准时开始复习，内容以上午考的科目为宜，中间休息20 分钟。中午要午睡，以 30～40 分钟为宜。这样既能使大脑休息，又能很快清醒。下午按考试时间 3:00～5:00 复习，内容以下午考的科目为宜。晚上 6:00～10:00 ，可以用两个小时集中完成一套习题，然后看看书，看做过的习题等。要注意文理结合、难易结合。这样经过一段适应训练，临场考试也就不会有异常感觉了。

3. 学习：做自己所会的。此时，每位同学的水平都已定型，强化自己掌握的知识，回顾做过的错题，并自信地告诉自己：“我已清楚地掌握了我能掌握的知识。”另外，每天以高考心态做上一两套模拟题，也有助于临场发挥。

（四）考前一天，心情坦然备高考

1. 心理 熟悉考场,提高环境适应力。熟悉考场内容包括：所在考场离居住地有多远？如何抵达最快捷？在路上要花多少时间？自己在哪个教室？向阳还是背阴？自己的座位是靠近门窗还是靠近墙角？厕所及其他服务设施在哪儿？

熟悉了这些内容，你就可以对是否会受到太阳照射，如何遮阳？是否易受到巡考人员影响？对这些问题做到心中有数，才不会影响你在考场上的注意力集中和思维灵活。

2. 生活：备齐考试用品，仔细检查考试必备的文化用品。钢笔、三角板、圆规、准考证、身份证、手表等用品如不齐或有故障，一定要及时解决；准备好自己最喜爱的衣服在考试当天穿，以增加自信；洗澡后按平时作息时间睡觉，不必过早上床，以免难以入睡而引发焦虑；不要进行消耗体力过大的运动，注意养精蓄锐，保持精力充沛。

3. 学习：进行针对性地复习。适当地背一点语文（第二天上午所考科目）生词、生字，看两篇作文，不在于突击掌握知识，而在于通过获取知识让自己增加自信。

（五）考中学子，无愧我心应高考

1. 心理：

首先，适度紧张。考试不像平时做题那样能任你慢吞吞地花费很多时间，它要求以较快的速度答题，这就迫使考生在考试过程中时刻保持一定的紧张感，充分利用并严格控制时间，否则，会来不及完成并检查所有题目。但如果紧张过度，一味追求高速度，往往又会忙中出错，“欲速则不达”，失去不该失去的分数。所以，考生应保持答题时的适度紧张，以“不求尽善尽美，但求无愧我心”的心态，踏踏实实做好每一题，发挥出现有的实际水平，不要过多关注结果。

其次，要善于从一门考试进入另一门考试。高考时很难顺心如意到把每道题都解出来，懊悔之情是很难避免的，唉，我当时怎么那么糊涂，就没想到……”其实，这很正常，每个学生都会有这样的经历。考生应学会遗忘，尽力使

自己保持乐观的心情，以免在另一门考试中再度分心。考生一定要立刻从上一门考试中走出来，不要马上去估算上一门考试科目的成绩，以免给自己带来心理压力。

再者，如果某一晚确实因兴奋睡眠不足的话，不必过多担心。因为人在精神很兴奋的状态下，即使二三天不睡觉也可以创造出好的成绩，不要过多考虑自己睡不好觉的结果，只要集中注意力进行当前的考试就可以了。

2. 生活：

首先，休息是为了更好地应考。高考是高强度的脑力劳动，几个小时下来你可能觉得很疲劳，在考试间歇期抓紧休息是必要的。休息主要有两种方式：一是安静休息，如躺卧和睡眠。生理学家认为，睡眠是大脑皮层过度疲劳时获得休息的一个被动过程，也是避免大脑过度疲劳的一种保护性反应。高质量的睡眠有利于疲劳的迅速恢复，考生应在考试期间保证足够的睡眠时间。二是积极休息，是指通过适当的活动（如散步、慢跑、做体操等）来消除疲劳、恢复体力。其效果往往比安静休息方式更好更快。

其次，考前一餐不要吃得过饱，食物在胃肠中消化需要大量血液，脑内血液供氧减少，会导致大脑迟钝，思维不敏捷。

再者，穿着舒适、宽松、透气性好的衣服，如棉、麻质料，避免在考场中暑。

最后，按需要准备好雨具、考试用具及在外饮食、交通的费用等，并确认它们的完好可用性。此外，要针对偶发事件做好应急准备。

3. 学习：答题有技巧，复习有限度。

首先，注意答题技巧：

需要全本请访问 www.ertongbook.com

通览全卷：利用在填写情况登记表还未允许答题的间隙和开始答题的最初 1～3 分钟通览试卷，对试题的数量、类型、分值分配等作一浏览，并对各题难度以及答题方式和所需知识要点作一大致框估，做到心中有数，以便灵活应答各题；

先易后难：每一考生知识的掌握情况不同，各题的难度对每一考生也不一样，试卷原则上的由易到难编排原则并非符合每一位考生，这就要求考生自己答题时要根据自己的情况调整策略，坚持由易到难的顺序。解答容易的题目会使考生获得成功的体验，增强作答信心，从而保持良好的心理状态完成其他。如果一上来就啃硬骨头，往往会产生挫折感，易对考试失去信心，难以考出自己的真实水平；

知难而上：先易后难是从方法上的要求，强调知难而上是要求考生在遇到难题时要有一股拼劲，以必胜的斗志闯过难关；

简明扼要：评分的标准答案总是以要点或纲目形式出现，评分人一般以此为标准到考生的答案中寻找要点。因此，答题时最好是先列要点后发挥，不要以发挥和说明的语句冲淡甚至取代要点；不要对某一细节大发议论而忽视其他的列举；更不要离题万里空发议论；

卷面整洁：考生答题，应时刻注意字迹清晰工整、标点准确、答案布局协调和谐，保持卷面的整洁美观，以争取较高的卷面分和评分者心理印象分；

检查修正：试题答完后，大脑暂时转入相对放松状态，较为清晰，容易发现解题过程中不易觉察的问题，通过检查修正，可以提高答案的准确性、完整性。如时间较多，应全面仔细检查，如时间较少，可挑选分值大与把握性不大的题

目检查，检查中应注意姓名、考号等信息是否写清楚，防止遗漏造成损失。

其次，在考试间隙应意识到战斗尚未结束，要抽点时间翻翻下一门考试科目的内容，不要强迫自己非得记住什么东西，也不要思考那些伤脑筋的复杂的问题，只是看一遍要考科目的重点内容。注意，这只是为了调整好不同学科的感觉，给自己树立一种自信心，产生一种什么都难不倒的心理体验就可以了。

（撰稿：潘莉）

二、春风化雨　广纳博采

孩子是社会的未来，是家庭的希望，高考是孩子人生中的第一个重要关口。家有考生的您，应放松心情关爱孩子，营造宽松考期环境，细心收集高考信息，理智的引导、鼓励、帮助孩子直通高校！欲知更多内容，请详细阅读本节。

（一）考前家长，放松情绪关爱考生

1. 心理：营造宽松考期环境。首先，家长要稳定自我情绪，以平常心对待高考，不要将上大学看作孩子成才的惟一出路，更不可将这种思想施加于考生；其次，要相信自己的孩子、欣赏自己的孩子，多给予鼓励与关怀；再者，保持家中正常的生活节奏，家长该干吗干吗，过勤地给孩子送饮食、扇扇子、不敢大声说话、轻声走路等都会给孩子造成一定的心理压力。

2. 生活：

首先，科学均衡配置饮食。考前复习是高度集中的脑力劳动，这段时期由于思维活动加强，脑细胞内物质及神经递质消耗增多。情绪紧张，脉搏增快，血压增高，新陈代谢增强，各种营养素需求量增大。因此，应使孩子在维持充足能量的基础上，增加优质蛋白质、不饱和脂肪酸、磷脂、维生素 A、维生素 B、维生素 C及铁等营养素供给量。以全面均衡的膳食最佳，菜肴应清淡，少油腻，不能太甜、太咸或刺激性太强；孩子胃口不好时，可依其习惯适当吃点酸、辣食

品。花样多变，注意菜的色、香、味等。此外，一切食品都应清洁卫生，避免引发胃肠炎。家长在餐桌上多与孩子谈些轻松的话题，尽量避免谈及学习，以免考生因心理负担加重而影响食欲。

其次，慎重对待保健品。时近高考，各类营养保健品广告又在各媒体上狂轰滥炸，称其保健品能改善脑功能、增强记忆力、短期内有事半功倍之效果等，使得许多家长将服用保健品视为补充营养、提高记忆力的最佳途径。事实上，保健品不是营养素，它没有直接疗效，现代医学研究证明：人类在两周岁以后，大脑的发育非常缓慢，营养对大脑的影响已十分微弱，想通过服用保健品来增强记忆力是不现实的，加上目前保健品市场比较混乱，存在不少假冒伪劣产品，让孩子盲目服用保健品不仅对孩子没有好处，反而有可能带来不良影响。

再者，帮助孩子调整生物钟。考前一个月是状态调整的关键时期，家长应帮助孩子进入高考节奏，及时督促孩子睡觉、起床和进行课间休息等。

总之，考试前夕，孩子的神经和内分泌系统处于功能上的“应激状态”，加上用脑较多，孩子很容易出现饭吃不香，觉睡不沉的现象。因此，在考前一段时间，家长应尽量保证孩子有丰富的营养、充足的睡眠，关心孩子饮食起居的每一个细节，使孩子身体健康、精神饱满。下面介绍一下饮食安排：

早餐：应该吃脂肪含量低的食物，如瘦火腿、鲜水果，并喝一两杯咖啡或浓茶，可使人头脑更灵活，反应更敏捷。

午餐：研究认为，鸡肉、鱼等高蛋白食物，它们可促使头脑中产生使头脑保持敏锐的化学物质——多巴胺和去甲肾

上腺素。此外，胆碱对脑的记忆功能有重要作用，因此，午餐中应适当安排富含胆碱的鱼类、肉类、蛋黄、大豆及其制品。

晚餐：宜食碳水化合物食品，因为这类食物可促使体内产生有镇静作用的血清素，帮助人们更好地休息、睡眠、积蓄精力。如果晚间需进行耗费精力、气力的学习，则宜补充适当的蛋白质，如牛排、鱼。临睡前可用杯牛奶帮助睡眠。

3. 学习：

一是收集高考相关信息。家长应在平时多了解国家有关方针政策，收集有关行业发展、就业趋势等各方面相关信息，注意倾听以往高考各方面的情况，从中获取像录取分数线一类的有益信息等，到了临近填报志愿时，与孩子一起进行资料分析，结合孩子的兴趣、成绩、家庭经济承受力等优选学校与专业，并提出几个切实可行的方案供孩子填报志愿时参考。二是提醒或观察孩子是否准备好考试用品。除了必备的文化用品外，应提醒考生适当地带上水、毛巾、十滴水或清凉油等，并帮助孩子掌握一些考场应急措施。下面介绍几种高考应急方法：

(1) 准考证丢失。有两种情况：考前丢失，本人写申请，中学、街道开证明到区县招办补办准考证；当天丢失，向考点监考老师、本人学校带队老师讲清，先考一科，然后补办。

(2) 准考证忘带。向考点校领导说明，在下一场考试时交验；不要回去取，因为迟到 15分钟，就不能参加该科考试。

(3) 交通堵塞或违反交通规则时，出示准考证请交警谅解或帮忙。

(4) 怯场。用自我暗示法解除，注意暗示语要具体、简短、正面积极，如“我早就准备好了，就等这一天”。“我头脑清醒、才思敏捷，我一定会成功”等，而不要说：“我不会失败”之类的话。

(5) 身心疲劳。表现为头晕乏力、四肢酸痛，可在考试过程中偶尔停歇一会儿伸展胳膊、脖子和后背，然后再伸展双腿。或请求监考老师允许到洗手间用冷水往脸上喷洒，并做些伸展活动，这样，当你几分钟后返回考场，又会精神抖擞。

(6) 书写痉挛。肌肉紧张、字迹不清，可在考试中安排短暂的休息时间并让手自然垂到体侧，轻柔地摆动手或收缩、放松手都是非常有益的调剂。

(7) 晕场。表现为心慌、出冷汗、头昏、恶心、周身无力、眼前发黑等，对策是，首先闭目停思，做深呼吸 3～10 次，然后尽量使自己放松，排除心中的任何杂念，让大脑做短暂的休息；其次，可在监考人员的帮助下，选择适当的场所，头低脚高仰卧几分钟，保证大脑供血；再者，必要时可在监考人员的陪护下请医生治疗，待这些症状缓解和消失后再考虑是否继续答卷。

(8) 中暑。由高热、湿度过高引起。对策是，保持空气流通，多饮水，穿宽松的衣服。治疗上可在太阳穴上涂风油精或服十滴水。

(9) 开考后，考生发现试卷有重印、漏印现象或少了试卷，可报告监考老师。由考点主考请示区县招办，核实后，补发备用试卷，考试时间不延长。

(10) 考生的笔无水、圆珠笔书写不显，又缺少必需文具时，考生不要离座，请求监考老师帮助打同色墨水或借给

需要全本请访问 www.ertongbook.com