



陈珍

血型;B

毕业高中 江苏省泰兴实验中学

最崇拜的人 周恩来

最喜欢的运动 网球

最喜欢的格言 百尺竿头 更进一步

曾获得的荣誉;2000 年靳羽西奖学金

就读大学 2000 年以 574 分的成绩考入北京大学
法学院

好的开始是成功的一半

选择好方向

人们常说，好的开始是成功的一半。高考冲刺之前面临着文理分科，如果选对了方向，高考的实际难度就会降低不少。这时，家长、老师的经验不可不听，他们是过来人，或多或少积累了相当的社会经验；但我们也要在一定程度上遵从自己的意愿，没有必要简单地服从家长的指令，比如“理科将来最吃香”之类。我想，最关键的一步是，我们要发现自己所擅长的内容，需要坚定以下两个原则：

一是照一照镜子，对自己有一个比较客观的评估。不光要照

上半身，全身都要照到；不仅要照自己的优美之处，更要将暗疮、暗斑全都找出来。不能仅仅简单地看主要科目的成绩与名次排列，重要的是要对这些数据所反映的真正实力有清醒的认识，尤其不能太过乐观！

二是认真挑婆家。在照完镜子后，知道了自己的长处与短处，我们对自身的客观情况就可以做出一个清醒的评估。有人认为，理科在大学毕业时就业面广，就匆匆选择了理科，结果反而给自己安上了一个沉重的包袱，甚至连大学的门也进不了。综合我们的社会发展现况，应该清醒地认识到，将来的就业更多依靠个人的综合能力、综合素质（比如运用计算机的能力、独立学习能力、协调人际关系能力等），而不是简单的数理化水平就能达到的。

因此，单就几年后的发展前途就来定“终身”是靠不住的。在选择文理科时，我们要冷静地想一想，将目光放得长远一点。

最终的选择定下后，我们就可以想像自己是一只孵蛋的母鸡了！因为母鸡必须时刻守在自己的蛋宝宝身边，时刻给予它们温暖，一旦母鸡有了疏忽与懈怠，鸡蛋便会破裂或者冷却，再也无法长成健康的小鸡了。惟有最辛劳最坚忍的母鸡，才能在鸡蛋破壳时拥有最多最健康的孩子。迎接高考便是一个如此漫长却充满希望的过程。

走好每一步路

高考复习计划不能一成不变，而应该根据自己的实际情况不断调整复习计划。当然，按照通常的复习过程，高考冲刺一般要

走如下过程：

“先是储备战资”，基本上属于高三上学期这一阶段。顾名思义，它是一个充分储备的过程。

高三第一学期的复习主要是重温以前的知识，尤其是要把握最基础的内容，这和“四轮复习”的第一轮差不多，而且我个人认为尤其要着重数学与英语的复习。这两科的高分对最后的胜局往往有一锤定音的效力，而两科都要求深厚的积累和反复的练习，寄希望于下半学期是极其不明智的：政治与历史的飞跃期已然来临，任务骤增，而在此前它们不过是简单的记忆而已；重压之下天然的急功近利心理与数学、英语所需要的耐心细致的大量投入将使人不免觉得黑云压城。寒假之前扪心自问，所有公式与基本解题法、所有单词与语法大纲，是否已经熟记于心？给出真实的答案，因为这几乎已是最后的机会！

最冷的时节是在寒假，所谓“冬练三九”也就意味着寒假的辛苦了！短短十几天的时间，我们不能完全放松，还是需要做题，只是换了个环境而已。题目可以分成几类：一类是简单题目，即平时不大容易出错的题目；另一类是较难的题目，即需要花费较长时间才能解决的灵活性题目；第三类是综合性题目。我的重点是放在二三类题目上，做难题的感觉可以在这段时间培养出来，这样以后遇到难题时不至于太费力，也不至于考试时会惊慌失措！当然，我们也要利用寒假好好休养生息，为来年做准备！我的身体一向不是很好，所以寒假的时候就加强了身体机能的锻炼。虽然仅仅是简单的跑步等等，但很有效果！

其次，“疲劳四月”。过了寒假，再经过 2、3 月的刻苦奋战，不由自主地，“疲劳四月”来临了。其实，这是一个很正常的生

理和心理疲劳期，它的到来是必然的，我们不必为此紧张。但不可避免地，会觉得上帝留给我们的时间不多了。火红的 7 月，黑色的高考，只剩下 100 天了！这时候，大家普遍的心理素质不是很好，我在这一时期就总是患得患失！所以在这一时期，学习是重要的，同时我们要注意心理的调整。我们可以抓紧一切零碎的时间来放松自己。你听过舒伯特的《鱗鱼》吗？聆听这段乐曲，就仿佛来到山清水秀旁，与渔夫一起与鱗鱼进行智力对决；巴赫的《G 弦上的咏叹调》，曲调平稳，节奏舒缓，犹如罗丹的思想者一般静谧而凝重，不光是身心舒缓，精神也能变得高尚起来！明白了吗？

再次，“模考五月”。5 月份，实际上每个学校所进行的模拟考试不会特别多，最多也就三四次了。在这一段时期，考试会占用我们相当一部分时间。我们要重视的是抓效率而不是简单地抓时间。模拟考试在一定程度上是高考的参照物，不能轻视，它是演练解题思路的机会，我们能够不断地发觉新视角，我们不能轻易放弃；但我们也不必整日为模考而耿耿于怀，可以相对把它看得轻松一点，它毕竟不是最后的高考，与高考还是有一段距离的。参照模考，我们要做一些往年的高考试卷，并做出分析，这也是在寻找一下感觉，让我们提前适应高考。另外，我们要总结各科的解题思路，节约解题时的思考时间。

最后“背水六月”。6 月，基本上是决战前的最后一刻了。我觉得要同时做好 3 件事情：

首先要调整生物钟，制定合理的计划；我们不能再盲目地天天打疲劳战了，要注意保养自己的身体，尤其是身体不好的同学绝对不能放弃锻炼！

其次，要进行全面且最有效的快速复习。到了这阶段，我们已经没有充足的时间去进行琐屑的复习了，我们只能根据大纲，根据老师所讲要点，进行重点“扫荡”，要争取把所有的内容要点系统过一遍，在高考之前要达到心中有数！

最后，我们还要把以前的模考试卷以及错误题集整理一遍，要保证以前做过的能够心里有数，以前错过的不能再错，尽量做好“善后工作”！

最紧张的莫过于 7 月 7、8、9 日的 3 天了，是“考场上见真刀”的时候了！这时，再多的复习已没有太大的效果，反而会带来心理上的压迫感，所以我们要放松，可以在傍晚时分多出去散散步，可以看一会娱乐节目，等等。有家长喜欢在高考的 3 天里买大量好吃好喝的，我觉得完全没有必要。我妈妈给我在这 3 天定的食谱是：

7 月 7 日

早餐：肉粽 + 鸡蛋羹

午餐：米饭 + 红烧土豆 + 宫爆鸡丁 + 西红柿鸡蛋汤

晚餐：米饭 + 青椒炒肉片 + 白菜豆腐汤

7 月 8 日

早餐：烧麦

午餐：米饭 + 鸽子炖汤 + 青椒炒豆腐丝

晚餐：米饭 + 红烧鸡翅 + 菠菜粉丝汤

7 月 9 日

早餐：大米粥 + 肉松

午餐：米饭 + 鲫鱼汤 + 醋溜土豆丝

晚餐：米饭 + 扣肉 + 盐水鸡爪 + 爆鱼片 + 肉片炒豆芽 + 冬瓜汤

由此可见，其实只要饮食搭配的合理就够了，即使在考试前夕，也可以如此。

临考准备和考场应试

首先对考试要有一种积极的态度。在临考前，不要去想考试的成败问题，实际上此时想这些不仅对考试无济于事，反而有害。每次考试前，对自己的期望一定要实事求是。不切实际的过高期望，在考前带来的只会是精神负担，而考后带来的则是失望和烦恼。

临考前，有的家长总爱给自己的孩子施加压力，说什么“考不好就不要进家门”，什么“进不了前 10 名别来见我”。碰到这种情况，我们一方面要体谅父母的心情，不要和父母顶嘴、吵闹，以免使自己的情绪受到更大的影响；另一方面要检查自己存在的问题，看看平时在学习态度上是不是存在着让家长不满意或不放心的地方。如果你在学习上能严格要求自己，学习勤奋，尊敬家长，就是没考好，家长一般也不会说出上面这些话的，可能还会安慰和帮助自己。

考试期间，脑力劳动的负担是很重的，因此，在考前和考试期间一定要休息好，注意用脑卫生。临考前要减轻学习负担。这时应主要看看自己整理出来的复习笔记，加工整理后的习题、试卷，目的是熟悉一下学习过的知识，起个备忘作用。临考前，决

不要再去开辟“新战场”，不要再做什么难题了。有的学生临考前抓了一两个难题，可“面”上的东西却丢掉了，结果导致考试的失败。其次，要保证充足的睡眠。在整个复习期间一定不要开夜车或开早车，如果平时睡眠不足，生活规律混乱，那么在考试之前，一定要调整过来。

考试期间常会发生丢三落四的现象，甚至高考忘带准考证，我建议可以把上考场要带的用具写在一张卡片上，每天去考场前逐项检查一下。也可以把这些事交给家长料理，父母为我们的考试一般都是细心谨慎的。

答卷时，开始就要先写好自己的名字和考号，大致看看题目的数量，以便分配好答题的时间。一般答题的顺序有如下几种：

按照题号的顺序审题，会一道就先做一道，不会的题目先跳过去，继续往下答，直到把题目过一遍。然后，按照这个方法，把第一遍没做出来的题再过一遍。会的全做完后，如果还有时间，则集中精力去突破最后的难题。这种答题方法是比较稳妥的，适用于容易紧张的同学。

或者拿到考卷后，先把所有的题目从头到尾看一遍，做到一般了解，再把答题的时间大致分配一下，然后先做容易的题目，之后再做较难的题目，最后再做难题，直到把题全部做完。这样一开始就对试卷有个全面的了解，能够比较科学地分配好答题时间，对考试结果也能初步做出估计。这种方法对平时成绩较好，自控力比较强的同学较为适用。

我在高考时用的是第一种方法，也许是高考真的容易让人紧张吧。不过考试切忌在一道题上停留，想不起来，先放一放，不要坐在那里冥思苦想，先去做别的题目，有时遗忘的内容会突然

“再现”出来。如果回过头再想仍然想不起来，就可想一想与这一遗忘内容相近的知识或有联系的事情，通过联想使问题得到解决。

答卷时书写要快。考场上的时间是十分紧张的，因此，在答题时，书写一定要快，以便挤出更多的时间用于思考问题。当然，字一定要工整。尤其是文科试卷，同样的回答，潦草的字体可能使你少得 10 分，在高考中，这 10 分就有可能决定你的命运。

试卷答完以后，如果还有时间，就要抓紧时间进行检查。要先检查容易的、省时间的、错误率高的、而且自己又没有把握的题目，后检查难的、费时间的、错误率低的、把握大的题目。对于那些查出了问题也没有时间改正的题目，就不要检查了，这倒是一种比较现实的态度。

走出考场以后呢？按我的经验，不妨和爸爸妈妈聊一聊天吧。要知道，他们比你紧张呢。



葛宏

血型:AB

毕业高中 河北郑口中学

最崇拜的人 自己

最喜欢的运动 滑冰

曾获得的荣誉 每年的学业优秀奖学金

就读大学 2000 年以 683 分的成绩考入清华大学

计算机系

也许不是第一 但我会勇争第一

最后两个月的复习最枯燥、最乏味、最揪心，但也是最关键的。课本已经翻得烂熟，但还得看，就如临上战场，整理兵器，该修的修，该补的补，没病没灾，也得保养，省得临场卡壳，急出病来。于是多想，多看，多分析，多总结，应该是这段时间的主要任务。用“深挖洞，广积粮，备战备荒”来比方，也许是一个非常恰当的比喻。

如何处理全面复习与拾遗补阙

冲刺阶段给自己定好位，便可以安排自己的最后复习计划，甚至考试时得分策略了。自己学得好，有兴趣的功课要尽量拿高

分，所以复习时要注意巩固。学得不太好的，没太大兴趣的，必须努力提高。要知道高考从 100 分提高到 120 可比从 130 提高到 140 容易得多。自己不懂的和不是最明白的东西只要不是太多，该放的就放了。高考能拿满分的人是极少的，其实也没什么必要拿满分，只要总分够不就行了吗？拼死拼活啃自己不懂的东西能挣回的分，和巩固已知的东西避免少犯错误所得来的分数，其最终效果是一样的，但前者的保险系数绝没有后者高，所花费的时间精力也更多。聪明人，应该知道怎么选择。

在进行总复习时，我觉得最重要的是拾遗补阙。这时，你可以做一些题，找出自己的薄弱环节而重点弥补。高考前的冲刺是将高中 3 年所学的知识总结、升华的阶段，也就是通常所说的“先把书读厚，再把书读薄”中的“读薄”阶段。这个时候再去盲目地做题或只是肤浅地看课本已经毫无用处了。

下面，我就拿理科生最为头疼的语文谈一下。语文重在平时的积累，有的同学也许认为剩下的这一个月似乎没什么用，其实不然，不妨想一下：高考中出现的名句你都会背了吗？语音题中经常出现的字你都能准确地发音吗？这些虽然占分不多，但在这最后一段时间里复习是最有效的。可以把以前做过的试卷找过来，专攻一下这些不太显眼的却容易失分的项目。另外，还可以重点训练一下作文。我所说的作文训练不是去写作文，而是有目的地做审题、命题、开头、结尾的训练。大家都知道高考中最常考的是议论文，而阅卷老师面对堆积如山的试卷也不可能非常仔细地去看，在这种情况下，作文的题目、开头和结尾就显得尤为重要。

在高考冲刺阶段，整个知识体系就像一部在高速运转的机

器，任何一个零件的缺失或者错位都有可能带来严重的后果。因此，我们要在机器转起来之前先做一次周密的检查。我的做法是这样的：以考试大纲和课本为本，辅之以一本有质量保证的总复习类参考书，对考试大纲上的每一个考点我都在头脑里将相应的内容思考一遍。思路很清晰的就跳过去；弄不大明白的就找课本详细地理解一遍；已经忘掉的就在读完课本之后依据参考书，通过做题弄懂为止。这样，基本上就可以保证不忽略任何考点了。

另外，我们需要一个良好的心态。最好的心理状态应该是平静、愉快的。临近高考，没有必要给自己太大的压力，弄得自己太紧张。我们应该有意识地调整生活节奏，保证充分的睡眠，保证体力。千万不要熬夜复习，那样可能对身体造成伤害，对考试有害无益。到了最后 1 个月，在老师的带领下进行了两三遍的总复习，各门课的知识基本形成系统，这时候，再把每门课仔细复习一遍既没有时间也没有必要，而应该利用这段时间把知识梳理一遍，不一定要写下来，只要做到自己心里明白就可以了。在复习中要特别注意拾遗补阙，对自己在前期复习中暴露出来的弱点和知识上的漏洞要进行补救。

如何合理平衡各科的复习时间

在复习阶段一定要注意各科时间上的合理分配，要齐头并进。试问一枝独秀与百花齐放，孰优孰劣？答案不言而喻。我们学习的各科知识，正像各个种类的花枝，只有当它们一同盛开时，我们的“花园”才称得上春色满园。

上小学时，我很喜欢数学，曾多次参加数学竞赛，而语文则薄弱一些。由于我严格遵照老师的教诲，不偏废任何一科，在中学阶段把语文成绩拉了上来，在高考中取得了 127 分。回想当初，如果我真的放弃了语文，这一科成绩必然会一蹶不振，高考的成绩将与我无缘。所以，我强调一定要均衡发展你的每一科。

当然，均衡发展到一定阶段，往往会出现每门功课都不错，但没有一门特别突出的。这是一个“瓶颈”，不突破就无法进一步发展。我在高二就遇到了这种情况，当时十分苦恼。现在看去，似乎没有必要，因为当时我各科的基础都比较好，既然已经“春色满园”，那支“红杏”总会出墙的。果然，在高二的寒假中，我充分预习了有机化学，做了许多习题，结果高二下学期的化学成绩明显提高了一档，这又带动了 my 化学知识全面提高，最终在高三获得了全国化学竞赛一等奖。由于我不愿偏废任何一科，相应加紧了其他几科的学习，就此打破了“瓶颈”，几门功课都有了明显进步。

复习时一定要注意各科的均衡。每门课都要复习到，如果对自己的优势科目掉以轻心，结果往往不好。比如说自己的数学特别好，结果在考前 10 天就提前结束了数学复习，到考试的时候做题肯定会感觉手生，成绩有可能大幅度下降。在最后阶段不要采取“题海战术”的复习方法。最后阶段做一些练习是必要的，但是为了保持清醒的头脑，练习要特别讲求效率，题量不要太大，也不要浪费时间耗费在钻研难题上。练习的目的的一方面是要保持解题的熟练程度，另一方面高考，不只是 7 月里的 3 天，它的涵义似乎已覆盖了整个高三，甚至整个高中，也许更多。

如何复习自己有优势的科目

我的数学在各科中是最有优势的，心里最有底，成绩也是最轻松取得的，但我对自己有优势的科目也不敢掉以轻心。下面就以数学为例介绍一下如何复习自己有优势的科目。

数学是一门逻辑性较强的科目，在总复习阶段，最好的复习方法是把书上的定理再证明一遍。虽然说有些定理很容易，有些定理太深而高考不做要求，但是只要把它们系统地整理一遍，你头脑中的那条“链”一定会更加清楚。然后就是细心地去做一些练习。

做数学题目一定要审清题意，这看起来似乎很简单，但真正做到却不容易。这其中包含着一个是否将精力高度集中的问题，而这也是审清题意的关键，自己可将题目所给条件一一列举，并将所包含的隐藏条件也挖掘出来，例如：“二次方程有两个不相等的正解”中隐含：①这是一个二次方程；②这个方程有解。列举隐含条件后，再根据每一个条件或其中几个条件列出方程组，进行求解。在求解后，一定要大体复查一遍，但并不是说要重新计算，而是要看条件是否已用完，是否所有的限制本答案都满足，若有异常，则本题应进一步仔细斟酌一下。

做题时要时刻提醒自己：小题大作，题不必多。所谓“小题大作”即是指不必局限于所要求的问题，可多方出击，根据所给条件求出尽可能多的问题，并可适当增加一些条件，以求出更多问题，不过加条件时要慎重行事。之后，再对照一下所要求的问题，看看是否自己已求出答案，若没有，则说明这方面是自己思

维的盲区，应加强训练。这样做出的题，虽不多，但博而精，如果自己能将所给的数字换成字母，相信定会更加暴露出一些问题的实质。这样做题，不必做很多，要重视做题思路、方法，这是做好题的基础。如果此一步做好，则题目就顺理成章地逐渐清晰明了了，只剩下计算了。

另外一切要细，对于书本上概念要一字一字地读，一字一字地推敲。对于老师的讲话要一字一字地听、一字一字地扣，审题时要细心，做题时要细心，尤其是计算时更要细心。细心是得高分的基础，它是人后天培养出的一种素质，这种素质对于高考的作用不可小视，高考很大一部分分数均要靠它取得。

如何复习自己处于劣势的科目

我的英语启蒙得较晚，是从初中才开始的，所以，我采取了增加阅读量来增强语感。我认为在英语学习中，平时对一些近义词没有必要死背字典或参考资料，而应当通过含有这些词的例句来掌握。同时，语感对英语试卷中选择、改错、完型填空，阅读理解都有很大的帮助。我认为胜过背上几个单词。语文与英语同为语言学，所以学习方法上也是相通的。高考语文试卷中涉及课本的很少，所以没有必要对课本死记硬背，而应当通过大量的阅读来拓展知识面。

英语同样重在平时的积累，最后一个多月只能去强化一下写作和阅读。有的同学只喜欢做单项选择，这是万万要不得的，最重要的部分在阅读，因此我建议考生朋友们多做一些阅读训练。不妨把《新概念英语》的第二册拿来读一下，如果有精力甚至可

以把一些较好的文章背下来。这样做，不仅阅读，写作能力也能得到很大的提高，同时还培养了语感，在做单项选择题时也有优势。

冲刺阶段的心理及生活处理

数一数我们从小到大经历的各种考试，可以说是不计其数。每个考生都可称得上是久经沙场的战士。考试对我们来讲，早已成家常便饭，应该无所畏惧才是，但仍有不少考生心理紧张，发挥失常。究其原因，有的是平时学习不扎实，考试前复习不充分，心里没底；有的是过分看重考试带来的后果及影响，总是念念不忘考不上怎么办等等，造成过分紧张。对这两种情形，我们要采取有力措施加以克服，前一种情况要注意加强平时的学习，要有扎实的功底，考前要强化复习，提早准备，对所学知识要有系统的复习。后一种情况则要放下思想包袱，及时调整心理状态，不要过分看重考试的后果，以轻松的心态从容应试，对自己要充满自信心。

冲刺阶段的心理也是一个很关键的问题，我高中阶段的一个同学学习很好，但就是在最后阶段心理没有调整好，结果疯了。这一点对我的触动很大。我不主张考前临时抱佛脚，应轻松学习，减少压力，多看概念，多思考，少做习题。考试还要有一颗平常心，要自信、冷静、细心、沉着。

高中时期，尤其是到了最后阶段，大家都在默默地学，都在默默地考，等模拟考试分数下来时，更是屏住呼吸，大气不敢出一个，生怕把分数给吓少了。我们可以猛然地感觉到自己的周围

不那么喧闹了，而是更加寂静了，甚至静得像黑夜、静得像一潭死水。于是，从高一、高二到高三有一个明显的变化，不是教室、天气的变化而是一种氛围在变。而后的本质又是同学们的心理在发生着巨大的变化。

在这个无声的世界里，人人心里都会有一种山雨欲来的“闷”，于是，你是否会感到与同学的关系似乎有一种微妙，与老师、与父母之间也发生了许许多多冲突，甚至同自我的关系也变得紧张了？你是否发现自己会对其他人产生更多的误会？你是否因此想找一些趣事来发泄一番？是的，正因为心里闷才去发泄，要不谁吃饱没事想什么“发泄”？问题是我们该如何“发泄”自己的情绪，如何调节自己的心理？毕竟把它放在心里不好受。我认为，人的心理问题其实也就是如何处理与自我、与他人的关系的问题，处于人生紧要关头的高中生更是如此。

学习是一项高度复杂的脑力活动，只有大脑所处的状态即大脑各部分的功能相互协调到一定水平，学习才能够进行。而欲达到高质量的学习，就必须使大脑处在一个最适宜接受信息、理解信息、掌握信息、运用信息的状态，这就是通常所谓的学习状态。

如何判断自己的大脑是否处在学习状态呢？其实方法很简单，首先选择你要学习的内容，或你要对其进行背诵的对象，然后闭上眼睛，用最快的速度在大脑中形成对其的一个整体印象，这个印象越清晰，则表明你大脑的学习状态目前越好。第二，放松大脑，不要刻意去控制你的意识，然后看一看你脑海中出现什么样的图像，如果图像比较清晰，不论其内容如何，都能说明你的大脑处在学习状态，即你能比较顺利地进行学习和应用知识。

否则正好相反。

学习状态不是等来的，你不能一味地等下去，什么时候学习状态来了，什么时候才进行学习。如果那样的话，学习就等于荒废了。我们可以通过各种途径使自己的大脑进入学习状态，其中有的可能需要很长时间，比如大量的阅读和演算，但这种方法的作用是持久的。经过大量阅读之后，大脑对文字就变得敏感，这样就进入了语言文字学习的状态，在这种状态下进行学习，又会进一步提高学习状态的质量，于是就形成了一个良性循环，而且这种循环是比较稳定的。

必须明白一点，短暂地进入学习状态对考试的益处不大，甚至可以认为是毫无意义的。

学习是一个长期的过程，我们虽然不能奢望自己时刻保持特殊的状态，但至少我们应该持续地保持一种稳定的学习状态，在这种看似普通的状态之下，学的东西才更牢固，这样，在关键时刻，比如高考，突然调整状态，使大脑处于最佳状态，那么你的能力就至少肯定会不比正常水平发挥得差。

谈谈投入时间精力最多的一门科目

在高中阶段，我的数学是所有科目中最好的，也是投入时间最多的一科。高中数学，所介绍的理论并不多，《代数》是讲函数的观点和初等函数的性质，三角函数、复数、复向量的运算，数列和归纳原理、计数方法。《解析几何》用数量化语言描述几何图形的几种常用几何图形的数量性质。《立体几何》描述空间中点、线、面的位置、度量关系并着重介绍几种基本几何