

<<高考早知道>>

图书基本信息

书名：<<高考早知道>>

13位ISBN编号：9787801959270

10位ISBN编号：7801959272

出版时间：2008-12

出版时间：九州出版社

作者：仇保燕

页数：210

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<高考早知道>>

内容概要

随着高校不断的扩招，如今的高考已再不是“千军万马过独木桥”了，高考已经成为我们生活中的一件平常事。

现行的以考试为标准的录取方式尽管并不完美，但相对来说，考试成绩仍是一个比较公正的标准。

虽然目前高考制度屡受舆论质疑，但无论如何，它保证了“按分录取”的基本公平。

因此，高考的存在还是有其积极、正面的作用，在现阶段还是有其存在的合法性的，考生和家长对高考也给予了极大的重视。

全书紧密围绕“高考”的主题，对高考的考前准备、应试的技巧和策略以及考后选择学校和专业等各项事宜，提出了极其详细并极具指导性的意见，希望对在高考路上跋涉的行者 and 他们的家长起到全程指引的实效。

<<高考早知道>>

书籍目录

出版说明序考前1 1.考前早准备 2.推力、拉力与压力 3.信心引航 4.跨过焦虑 5.学会放松 6.座右铭 7.复习的忌讳 8.计划的必要性 9.制订计划三步走 10.合理分配复习时间 11.详读《考试说明》 12.自我评价 13.高考的目标 14.时间的管理 15.长计划短安排 16.每晚必问 17.推荐一个复习日程表 18.有效的复习 19.复习三要 20.提高复习效率 21.复习三不要 22.紧扣课本 23.重点与难点 24.强项与弱项 25.知识与能力 26.建立错题本 27.高考复习一盘棋 28.复习的三个层次 29.学习习惯 30.复习方法 31.尝试回忆 32.过度学习 33.快速阅读 34.为什么要记笔记 35.怎样记笔记 36.知识导图 37.知识导图示例之一 38.知识导图示例之二 39.知识导图的作用 40.聚焦图表 41.图表的分类 42.图表示例之一 43.图表示例之二 44.图表示例之三 45.系统学习五步法 46.复习方法的要求 47.解题三步骤 48.做题三原则 49.做题要限时 50.清除盲点 51.辅导资料不宜多 52.如何选购辅导资料 53.正确对待模考成绩 54.用模考成绩定位 55.填报志愿 56.填报志愿的资料 57.网上报名 58.填报志愿八问 59.热点答疑 60.学校与理想专业能否兼得 61.附录一：“紧张状态”理论 62.附录二：尝试回忆的心理实验 63.附录三：学习动机的功能 64.附录四：SQ3R 65.附录五：座右铭一束考前2 66.环境与学习 67.氧气与光线 68.噪音与乐声 69.在家里 70.在群体中 71.关于记忆 72.大脑的用进退废 73.多种感官传输 74.不要急于求成 75.单调的重复催人入睡 76.饥饿使记忆力下降 77.理解与牢记 78.记忆的分类编码 79.序列位置效应 80.在联想中回忆 81.防止材料自身对记忆的干扰 82.记忆出错的原因 83.疲劳的起因 84.用脑不过度 85.影响体能的因素 86.运动健身 87.深呼吸补氧 88.做作业的体力准备 89.常备药 90.睡眠的作用 91.今夜安然入睡 92.不熬夜 93.失眠怎么办 94.要不要午睡 95.脑功能与饮食 96.早餐 97.零食 98.消除隐性饥饿 99.多喝白开水 100.第一时段最后一天 101.附录一：乐曲与情感 102.附录二：色彩与情感 103.附录三：记忆的品质 104.附录四：怎样才能记得牢 105.附录五：联想的四个触角 106.附录六：运动健脑六招 107.附录七：有关大脑机能的五条定论 108.附录八：亚健康状态考前3应考考后一个月家长的责任

<<高考早知道>>

章节摘录

人体的任何神经活动，都是兴奋与抑制两者对立的统一，抑制与兴奋接踵而来。人在学习时，大脑皮层会形成延续的优势中心，但这个中心不会永远兴奋下去，当兴奋达到一定程度时就会转入保护性抑制。

疲劳是大脑需要恢复的反映，同时，也是人们所具有的一种控制信号和警告，如果不采取措施，就会出现周身乏力、精神不振、昏昏欲睡等现象。事实正是如此，在复习中有时会因大脑工作时间过长，出现头昏眼花、不能集中注意力、思维迟钝等现象。

大脑的疲劳和体力疲劳是不一样的，它具有内隐性的特点。脑疲劳的表现是精神不济、思维难以集中、记忆效率下降、厌倦学习，时间会在困顿中白白逝去。大脑的疲劳同人的感觉未必一致，有时大脑实际上已经很疲劳了，但在兴趣、目标等主观意识的作用下，却感觉不到疲劳。

有的人认为如果学习累了，用一种强制性手段，依然可以继续下去，这是一种错误的观点。我国古代虽有“头悬梁锥刺股”之说，但这只不过是一种精神可嘉的行为，并没有太大可行性。

有的人认为，如果学习累了，看一会儿电视，听一会儿音乐可以解除疲劳，这也是不符合实际的。

因为在看电视或听音乐时，大脑并没有休息，依然处于工作状态，疲劳得不到有效的缓解。

大脑最好的休息方式是暂停学习，转换成另一种状态，如在室内踱步，到户外散步、慢跑、做体操、深呼吸、远眺天空，都可改善脑部的血液流动和氧的供应。

这样休息一会儿后，就能感到头脑清醒，精力恢复。

如果喝茶或咖啡，或进行头部按摩，也有祛除困乏的功效。

84用脑不过度 大脑昏沉是一种精神上的疲劳，要想把这种状况压缩到最低限度，最顶用的方法是不过度用脑。

科学的复习方法能减少大脑的疲劳现象，如各学科交叉进行，给自己一个良好的心理暗示等，都有助于降低大脑的疲劳程度。

复习中最应注意的是不要在一个较长的时间里只学习一门功课，还应注意不要单调地重复学习内容，在每经过一个半小时左右的学习后，要安排短暂的休息，让大脑消耗了的能量得到补偿，使大脑维持活力。

85影响体能的因素 要想顺利参加高考，必须有一副健康的身体。

为了维护健康，最重要的是保持一个良好的体能状况。

影响体能的主要因素有以下几点： 过于紧张 睡眠不足 营养不均衡 缺乏锻炼

所以，在复习阶段，除了消除紧张情绪，严守作息时间外，还应特别注意合理膳食和体育锻炼。

考生在饮食中要适当减少盐、油、糖的摄入，少吃油炸食品和生冷食品，不吃在冰箱里久置的过期食品，也不要直接食用从市场上买回的熟肉，吃卤制品时一定要先加热。

要多吃含维生素与矿物质的蔬菜和水果，多吃豆制品。

粮食的摄入量应占一天身体消耗总热量的60%，其次是20%的蛋白质和20%的油脂。

每餐不宜过饱，口味要清淡，要足量饮水。

人的大脑活动主要依靠葡萄糖和氧气，葡萄糖从食物中转化而来，而给大脑供应充足的氧气，则离不开体育锻炼。

在体育锻炼方面，最好是每天坚持到户外慢跑半小时，千万不要吝惜锻炼身体的时间。

86运动健身 在复习中，保持旺盛的精力与强壮的体魄至关重要。

由于考生久坐攻读，运动健身绝不可少。

运动不仅是肌肉的体操，也是神经系统的体操，可以消除大脑的疲劳。

没有哪一种运动是适合所有人的，运动健身既要视自己的身体条件，也要视客观条件而定。

锻炼的形式并不重要，贵在坚持。

判断某种形式的运动是否符合自己，要看在运动中身体的代谢活动有无改变，譬如，你是否有心跳加

<<高考早知道>>

速、出汗以及肌肉酸痛的感觉。

编辑推荐

只有早知道，才能早准备，只有早知道，才能早预防，只有早知道，才能早成功。

本书是为了让父母和老师在教育子女的过程中尽可能地避免失误，有的放矢，因“材”施教，让孩子在学习的过程中早知道，早起步而特别编写的。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>