

# 备战 2009 高考

见习编辑//秦晶 TEL:0392-2189922 E-mail:cbzhoukan@126.com

2009年5月7日 星期四

## 应对高考 信心比什么都重要

### 核心导读

学校老师、家长、亲戚朋友的期望，同学之间的竞争，对自己前途的忧虑……这些，均是困扰高三考生的压力来源。

眼看离高考只剩下不到一个月的时间，这“临门一脚”该如何踢？考生们心急如焚……



### 拼弱项丢强项，项项皆失

“弱项不弱、强项更强”一直是高三老师对考生的复习效果期望。然而，记者在走访中却发现这“最美好的期望”却令学生肩上的压力“百上加斤”。高三学生盈盈就曾在QQ签名上如此“立誓”：目标——数学140分！冲啊！

为了联系盈盈，记者可真费了不少工夫，从上周六

上午开始打电话一直到周日下午，她家人不是告知她去了补习班、就是去了图书馆自习，每次都与记者的来电“失之交臂”。“快要高考了，孩子的时间是‘针插不入’啊……”接电话的盈盈爸爸李先生如是说。

日前，记者终于与回家吃午饭的盈盈通上了电话。

一开始，电话中的盈盈语气还很轻松，在谈到模拟考试成绩时，她还大方地告诉记者：“考砸了，只有400多分，‘失之交臂’。”记者问她有没有自己找原因，盈盈还笑着说是数学没考好，语文的作文又跑题了。

“我有点偏科，理科一直都较弱，特别是数学，为了

让数学变强，这学期开始，我每天都用5个小时来做数学题，‘一模’前几乎所有时间都用来复习数学，没想到考试时还是有很多题不会……连最有信心的语文也考砸了……接下来都不知道怎么复习好……”说着说着，这位老师、家长口中的“刚强班干部”却“哇”的一声痛哭起来。

### 临高考拼时间，“针插不入”

高三学生小李给自己订下了一个时间表：早上5点起床背1小时英语单词、1小时历史；中午做10道数学题，后再吃饭；晚修两小时必须完成一套试卷：周一、三历史，周二英语，周四语文，周五数学；晚上睡觉前再用1

小时背英语单词、1小时背历史……周日全天补习。

记者算了一下，除去吃饭和在上学路上的时间外，小李一天休息不到6小时。据小李妈妈吴女士介绍，为了坚持每天中午做10道数学题，小李常常饿着肚子放

弃午饭，有一次差点昏倒在厕所里。“儿子性格倔强，谁劝都不听，现在只能期望高考后再给他好好调养身体。”

据记者观察，小李班上50个学生中，像他一样给自己订下“铁人”时间表的还不少。他的同桌阿黄就在课桌

上贴了一张编排得密密麻麻的复习计划表，完成一项就打一个“钩”。小李告诉记者，高考越来越近了，同学们都在暗中较劲，他可不能输在后头：“别人复习10小时，我就复习12小时，越到最后，就越要拼时间！”

### 为就业“有保险”，定位名校

近年来，大学生找工作难的新闻不绝于耳；今年的金融危机，更让大学生的求职路雪上加霜……这些，高三考生们都看在眼里。“连大学生找工作都难，更何况考不上大学的人？所以，要读就读名牌大学，这样就业才有保险！”读高三的静敏这样对记者说。

据静敏介绍，早在高一

的时候她就给自己订了一个详细的“规划”：高一保持全级前10名，高二争取进入文科重点班，高三模拟考一定要过重点本科线，高考考上中山大学中文系……

目前为止，高一、高二的“目标”静敏已经全部完成，而且在前不久的“一模”考试，她也得到“漂亮”的600分，接下来只要

继续再接再厉，她没准能赢个“满堂红”。

然而，离“最后决战”日期越近，静敏却越感吃力。“‘一模’后就失眠了，脑子里全是考试时的情景，挥之不去。好不容易睡着了，却又梦到高考失利，吓醒了，之后更是一夜难眠……”为此，静敏还特地去了校医，医生的诊断是：压力太大，精神过度

紧张。

“现在我只能靠安眠药入睡。”静敏坦言，一直以来的“顺风顺水”并未能为她打上一支“强心剂”，反而令她的压力与日俱增。“老师、爸爸、妈妈、爷爷、奶奶、同学……全世界都在看我，这次我不能输，也很怕输……高考‘一锤定音’，输了就什么都没有了……”她说。

### 信心比什么都重要

“同学的竞争、老师的叮嘱、家长的期望，再加上媒体的过分渲染，使得高三学生不由自主开始对高考成败的严重性投以越来越多的关注。”广州大学教育学院梁瑞仪老师在接受记者采访时说，高考对高三学生来说，是一个重大挑战，要消除考试焦虑和学业焦虑，考生必须

用科学的对策进行自我调适。

“考上理想的大学并不是高考的完全成功。”作为高校教师，梁老师接触过不少以优异成绩考进大学，却最终因为一时的飘飘然、抵受不了诱惑而无法顺利完成学业的学生。她认为，高考不但考知识，还考能力和心态：

“高考的成绩不会决定你一生的命运，但是你的信心会影响你事业的前景。”

对于学生的考前焦虑，梁老师建议，考生平时要保持积极的心态，不断给自己积极暗示，写一些鼓励自己的字条。在过于焦虑时，考生可放下手中的作业，抽时间和同学、好友交流，向家人倒

苦水，要把内心的压抑及时地宣泄化解在萌芽状态，而不要闷在心里。“考不好并不意味着自己的价值、生存发展条件和前途都没有了，因为还有很多人生道路可以走，考好了也要做好尽快投入大学生活的准备，使下一阶段能够得到更好的成长。”

(陈学敏)

## 专业填报攻略 别光看“时髦”名称

这些年来，高校新专业屡推出，而且，许多新专业的名称很前卫、很时髦。但这些专业往往没有“学科实力”和“学

业”的资料参考，搞得家长、考生一头雾水。高招专家提醒，面对专业选择，考生应掌握以下技巧：

### 技巧一：要了解课程设置

高校中很多专业名称非常新颖，比如金融工程、生物信息技术与管理等。很多学生看着专业的名字“时髦”就盲目报

考，其实，考生和家长应该多了解专业的课程设置、就业方向等，同时也要考虑本人的兴趣和爱好。

### 技巧二：要考查师资力量

在面对一些较“偏”和“专”的新专业时，不要忘记考查一下院校师资力量、行业背景、培养目标等综合因素，这与考生

将来的就业有密切关系。也有一些高校因“专业名称不好听”而“新瓶装旧酒”，变旧专业为新专业，其实是“换汤不换药”。

### 技巧三：分析就业前景

现在很多考生总是喜欢报考金融、贸易之类的热门专业。事实上，热门与冷门是相对而言的，随着社会需求的变化，冷门与热门也会出现交替。因此，

考生报考专业时应考虑社会需求的发展趋势，结合自己的意向和兴趣，关注该专业的发展前景，作出综合判断，不必一味追求热门专业。

### 技巧四：权衡与院校关系

有个别院校开设新专业，与学校的传统专业优势存在较大差距，比如，工科类院校开办影视专业、农林院校开设国际贸易专业等，对这些所谓的新

专业，考生须谨慎对待。专家还提醒家长，选专业时，家长最好只提供参考意见，不要将自己的愿望、喜好或判断强加到孩子身上。(张炯强)

## 咖啡导致尿频，零食忌选坚果 高考饮食有讲究

对学生来说，高考不仅仅是一场考试，更有可能是一场决定命运的挑战。与此同时，家

长们也紧张起来。怎样给要参加高考的孩子饮食以合理的安排，是家长们最关心的问题。

### 饮食最忌减主食

考生的饮食要保证主食的摄入量，以前人们总是认为主食可有可无，只要多吃些鱼类、肉类的食物即可，其实这些食物只能补充人体所需的蛋白质，而大脑的思维主要依靠的

是葡萄糖，只有主食才能转化为葡萄糖，这就需要每天要摄取一定量的主食。专家强调：“不吃主食人不仅会有饥饿感，而且还会影响大脑的思维能力。”

### 咖啡会导致尿频

考生考前应多喝水，每天要保证1500毫升至2000毫升的摄入量，切忌以喝饮料代替喝水，最好是白开水。充足的水分可确保血液循环顺畅，这样大脑工作所需的氧才能得到及时供应。

一些含糖的饮料在吃饭前最好不要喝，易产生饱腹感，不利进餐时的食量。专家特别提醒考生在考试期间一定不要喝咖啡，因为咖啡因的作用会使人尿频，影响考生的临场发挥。

### 零食忌选坚果类

零食可以适当吃些，但要记住：油腻的食物及坚果类食物，如瓜子、花生要少吃，还有甜食及奶油过多的食物要少

吃。有的考生一看书就想吃零食，但是又怕会吃胖。为此，专家建议，不妨选择吃黄瓜及水果等，可以有效控制食量。

### 厌食宜用“羊吃草”法

考生如果考前压力大，产生厌食感，家长可以把每日三餐变成每日四餐、五餐，增加进餐的次数，即采用“羊吃

草”的方法，在控制总量的前提下，多餐分吃，也同样可以摄取到考生一天所需的营养量。(羊晚)