

高考考前十天决胜秘诀



高考即将来临，临考前十天的复习要好好把握，这十天，既是冲刺前知识的归纳，也是冲刺前能力的提升，更是冲刺前心理的调适。

一、心理方面

1、充满自信

要相信自己经过三年的学习，经过前阶段的复习和各类模拟考试，已经具备参加高考的实力，鼓足最后一分自信。

平时成绩较好的同学，在相信自己是最棒的同时，不妨检索一下自己平时的弱点和一些失误的细节，这样更有利于全面取胜。

平时成绩中等的同学，要相信高考不论怎么改，总是中等题型居多，因而也是中等生最能发挥余地的时候，只要

你稍加努力，完全有可能超常发挥。

成绩还不太理想的同学，不能因为几次考试成绩不太理想就片面地认为自己没有实力，甚至完全否认自己。要知道，高考基础分还是占有很大比重的，多得一分是一分，上不了本科上大专。不轻言放弃，坚持下去，你绝不会一无所有！

所有考生都必须给自己一个心理暗示：“我一直在努力，我已经充分准备好了，就等高考那天的到来了！”

2、调好心态

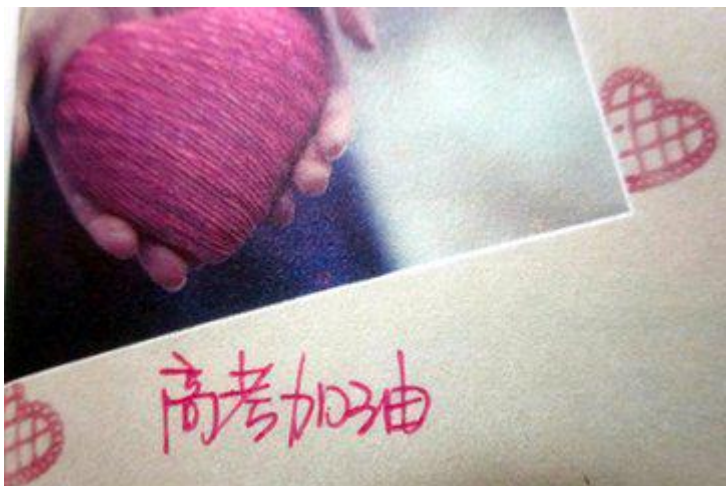
良好的心态有助于同学们在高考中充分发挥自己应有的水平。从高考这个角度讲，“心态决定一切”的提法是很有道理的。

要充满信心，又要适度焦虑。

几次考下来，一些学生成绩不是太好，对高考信心不足，个别学生甚至悲观失望，这会使大脑的活动效率大大降低，以致发愣发呆，这是很不可取的。要相信自己经过前段的复习是有效的，前段考试时自己没能发挥出应有的水平，逐步树立信心，学会自我激励（如默念：“我拼搏，我能成功”），永不言败，这是走向成功的精神力量，至关

重要。可以这么说，谁树立了必胜的信心，谁就能取得更大的成功。当然，考得好的学生，也不能过于自信，凭自己有点实力就自以为是、盲目乐观。

面对高考，一点不着急，不好；但过于着急（焦虑）更不好。只有保持适度焦虑，才是迎考的最佳心理状态。



要把握自我，更要战胜自我。

复习时紧跟老师踏踏实实地复习没有错，但也不能完全忘了自我的存在。要有自我意识，“我”是如何适应老师的要求、如何根据自己的特点搞好复习等。同时，面对高考复习的艰辛、学习问题的繁难，战胜自我就显得十分重要，只有“战胜自我”，才能“天宽地阔”。

要有进取心，也要有平常心。

奋进、拼搏、发奋，都是必要的和重要的，这种精神要保持到高考。但到了最后阶段，保持平常心，我以为更为

重要。适当给自己减压，要知道，心态越平和，考试时发挥得就越好。建议高三学生挺胸抬头快步走，多想过去成功的事，适当听一些振奋人心的音乐。

3、科学安排

最后关头不能松懈，复习时将自己置身于考试场景之下，这是需要的、也

是最基本的要求。但为了在参加考试时有充沛的精力，就要养精蓄锐，因而科学安排就显得十分重要。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”。科学安排，就是不打疲劳战，不开夜车，不暴学暴嬉，注意劳逸结合，这样就能始终保持一个清醒的高速运转的大脑。

一、要合理作息

尽量按平时的作息进行，当然，平时由于备战高考，时间抓得比较紧，考前一周，可以稍微宽松一点，建议起床稍迟半小时，睡觉可以稍早半小

时。

二、要合理饮食

三餐尽量与平时一样，没有必要在这几天特别加强营养，只要食欲好就行。因为6月初，算是夏季了，特别要注意饮食卫生，尽量吃新鲜清淡食物，防止出现肠胃疾病，影响身体和情绪。

三、要适当娱乐

同学们要尽量抽出一点时间参加适量的文体活动，比如散散步、打打乒乓球、跳一会儿绳、做做操；又如听听音乐、看看电视或消遣性的书报画报、读读唐诗宋词之类，皆以轻松明快为宜。不做过激的运动，不宜听疯狂劲曲，不宜看武打片之类的电视节目，最好不要上网。

二、知识方面

1、由厚转薄

由厚转薄就是古人所说的“厚积薄发”的意思，不过到了最后的冲刺阶段，我们需要的不是“厚积”，而是如何做到“薄发”。要“薄发”，就是要善于把小类问题，整合成中类问题，再把中类问题整合成大类问题，最后走向“无类”。“此时无招胜有招”，也就是说，在这阶段复习时，重在梳理所学

过的知识点，在脑中形成网络与链接，以便在考试时能做到提取顺利。

简而言之，你可以把每门课所学过的所有知识点画成一张网络图，在自己的脑中过一遍，形成它们之间的横向与纵向联系。由厚到薄，工夫到家，就能使所学的知识不致破碎、凌乱、重点不突出，而能像鱼网一样，打得开、收得拢，井然有序、条理分明。

以上是关于知识方面的“薄发”，关于题型方面的“薄发”，也是一个类似的过程。



2、化难为易

化难为易就是把一个繁难的问题转化为相对简单的、容易的问题。这个阶段，你的主要精力要放在复习一些基本知识上，即记住一些基本定理、公式等，也可以选做一些难度适当的题，关键在于积累自己的做题惯性，达到增强信心的目的。同时，再次训练自己处理难题的能力，善于把一个繁难的问题，

转化为几个基本的问题，把一个陌生问题转化为一个熟悉的问题，把一个抽象问题转化为具体问题。强调根基的扎实，掌握基础，达到“拼图”、“积少成多，量变成质变”的效果；强调适当选些难题，面对难题，训练迅速破解难题的能力，即难题的简易化、简单化、具体化。



3、同步模拟

同步模拟就是提倡高考前一周的复习可以采用“模拟高考式”的复习策略，也可称之为进入“战备状态”，培养“高考惯性”。建议学生在考前一周可以视情况将自己的复习状态与方式调整到与高考两天同步，即保证上午9:00至11:30、下午3:00至5:00这两个时间段处在精神状态的最佳期，在安排学习时间时，可适当考虑考试科目的安排，如语文在上午考，尽可能把语文安排在上午复习，数学在下午考，

则把数学安排在下午复习。这样坚持一周的“模拟高考式”复习，有助于大脑形成思维惯性，成为考试正常发挥的必要条件之一。

三、能力方面

1、每日精练

每天还是要以高考的心态做卷子。有些学生认为前段时间做了大量的卷子，考前一周可以不做了，看看卷子就行了，我担心这些学生在考试时找不到感觉，手生，影响发挥。当然，随着考试的临近，做题的数量可以适当减少，可以把难度降下来“回到基础”。应该精选“精练”，在“精练”的基础上再次归纳总结，纳入你的“根据地”里。

题是永远也做不完的，关键在于要加强对问题的分析、归纳、总结和反思，做到“做一题，解一类，成一片”，建立自己的“根据地”，以适应更多的问题。

2、重温错误

如果在复习中不善于从错误中走出来，缺陷和漏洞就会越来越多，任其下去，最终就会蚁穴溃堤。在备考期间，要想降低错误率，除了及时订正、全面、扎实复习之外，非常关键的问题就是找

出原因，不断重温“错误”，即定期翻阅错题（尤其是自己做错的题），回想错误的原因，并对各种错题及错误原因进行分类整理。对其中那些反复错误的问题还可考虑再做一遍，以绝“后患”。

错误原因大致有：概念理解上的问题、粗心大意带来的问题以及书写潦草凌乱给自己带来的错觉问题等，从而有效地避免在考试时再犯同一类型的错误。

3、大脑激活

临考前夕，我们的大脑储存了大量的信息，在考试时就要激活大脑，提取信息。考前一周，可以做这方面的训练。比如，找一些有可能考的作文题或自己设想的作文考题，迅速在大脑里构思，打腹稿；又如，找几道题，只想思路，第一步怎么做，第二步怎么做……不必详细解答，再对照答案，检验自己的思路是否正确；再如，可以找一组题（比如5道填空题，或10道选择题），限定一个时间完成，再对照答案，看看完成水平怎样。这样，就可以在短时间内，激活大脑，训练在紧张状态下的学习能力。

2016年辽宁高考一本可报7所学校二本可报9所

今年辽宁高考录取批次进行调整，一本不再分A、B段，三本并入二本录取。4月12日，辽宁省招考办发布《关于合并高校招生录取批次有关问题的说明》。2016年高考，辽宁省本科一批设7个平行的院校志愿，本科二批设9个平行的院校志愿；高职(专科)批仍设9个平行的院校志愿不变。

一本二本各增2个平行志愿

目前辽宁省的志愿设置为：本科一批A、B段各设5个平行的院校志愿、本科二批设7个平行的院校志愿、本科三批设5个平行的院校志愿。本科一批A、B段和本科二批进行一次“征集志愿”补充录取，本科三批进行两次“征集志愿”补充录取；各批次“征集志愿”均设5个平行的院校志愿。

此次调整后：本科一批设7个平行的院校志愿，本科二批设9个平行的院校志愿；高职(专科)批仍设9个平行的院校志愿不变。各批次均进行两次“征

集志愿”补充录取，各批次“征集志愿”均设5个平行的院校志愿。

高考录取批次将逐步取消

根据《辽宁省深化考试招生制度改革实施方案》，辽宁省定于从2016年起，普通高校招生录取取消本科一批A、B段设置，统一为本科一批；本科二批和第三批合并为本科二批，并将根据情况逐步实现取消高校招生录取批次的目标。

批次取消高校和考生均受益

为什么要合并乃至要逐步取消高校招生录取批次？省招办表示，高校招生录取批次合并体现了国家改革的总体方向，国务院2014年印发的《关于深化考试招生制度改革的实施意见》明确要求“创造条件逐步取消高校招生录取批次”。

首先，取消录取批次有利于促进高校公平发展。

其次，有利于减轻高中升学排名的压力。

此外，取消录取批次有利于学生按照兴趣选择高校和专业。

再次，有利于高校毕业生平等就业。

短期将不会明显影响考生选择意愿

省招办表示，首先，录取批次的划分及合并与高校办学性质无关，也就是说不会改变高校办学性质，高校仍分为公办、民办、独立学院等。因此，批次合并短期内不会明显影响考生的选择意愿。

其次，合并录取批次，高校录取的位次区间不一定会在短期内发生明显变化。如果高校招生计划稳定，各科考试试题难度稳定，参加考试的考生学习成绩稳定，合并批次后高校的录取分数也会相对稳定。

此外，合并录取批次后，本科二批的高校数量和招生计划数量大概是原本科二批与本科三批之和，而招生高校和招生数量的大幅增加，会使本科二批录取控制分数线有较大幅度的降低。

填报志愿重点参考分数位次

省招办表示，在平行志愿的投档录取模式下，考生填报志愿的主要参考因素是考生本人高考成绩所处位次和高校录取最低分所处位次(或称分数段)。

录取批次合并后，虽然本科二批的录取控制分数线会降低，但考生分数位

次和高校录取分数情况决定了考生填报志愿需要重点考虑的高校范围，建议考生还是应当根据自己的分数位次选择适合自己的学校，不要简单认为高考成绩高出本科二批录取控制分数线而集中选择填报偏离自己位次距离较大的学校。

中考作文满分技巧：小标题的出现，让结构更炫目！



导语：

小标题是文章起伏的波纹，是文章最简洁的神来之笔。读小标题，如同读文章的灵魂，可以让读者对文章内容一目了然，可以使文章结构鲜明夺人。所以小标题是阅卷老师细读的文章，对小标题进行文采修饰，能很快留给阅卷老师一个良好的印象。请看来自中考满分

作文的小标题炫示！

1. 镜头组合式

拟题时根据文中所截取的故事片段进行提取关键词，这样可以使文章内容一目了然。如浙江金华满分作文《寻找幸福的足迹》中间用了三个小标题：

镜头（一）爷爷的幸福

镜头（二）妈妈的幸福

镜头（三）表妹的幸福

三个镜头式小标题的运用，仿佛少女穿上了一件迷人的褶裙，式样美观，绚烂抢眼。三个小标题从老、中、少三代人三个角度体现出文章的主题：只要懂得知足，心中有爱，幸福会就会在我们的身边。三个小标题恰如文章的眼睛，让我们一下子就窥见了小作者的匠心独运，令人折服。

2. 引用诗句式

借用现成的成语俗语或诗词歌词等众人熟悉的短语短句作小标题，有活泼形象、典雅大方之妙用。如南平市满分作文《为自己鼓劲》中间用了三个小

标题：

无可奈何花落去
似曾相识燕归来
小园香径独徘徊

引用三个古诗句作为小标题，仿佛贵夫人穿上了一件典雅的旗袍，雍容华贵，珠光宝气，流光溢彩。第一个小标题暗喻父母的离婚已经大势所去，“我”无力挽回，“面对过去，我虽无可奈何，但花毕竟已落去。面对未来，我要更上一层楼，要为自己鼓劲，相信单亲家庭也可以很幸福。”第二个小标题暗示母子生活的艰辛，在艰辛的生活中“我”找回了“那似曾相识的幸福”，坚信“前方的生活才会幸福！”第三个小标题象征“我一个人漫步在考试的香径中”，“为自己打气，为自己加油”。三个小标题在我们面前徐徐地勾勒了三幅生活图景，题与文相映，情与境呼应，读之如品一杯生活之茶，令人回味无穷。

3. 时间串联式

拟题时直接点明文中所述的时间或空间，这样可以把读者迅速带入文章描述的特定的时空之中。如南平市满分

作文《为自己鼓劲》中间用了三个小标题：

毛毛虫·开端
茧·过程
蝶·末端

三个小标题寓意丰满，仿佛年轻人穿上了一件斑斓的时装，时尚无比，风光无限。文章先在题记中用“人的成长道路，就是一只蛾破茧成蝶的过程，当你蜕变成蝶的过程，需要自己为自己鼓劲的信心。”总领了下文，然后用这三个小标题表示自己成长中的三个阶段：“初一”是“毛毛虫”，着重写“军训”，“坚持并且成功了”；“初二”是“茧”，着重写“校运动会”，“取得了好成绩”；“初三”是“蝶”，着重写“面对中考”，“为自己鼓劲”。三个小标题，层次分明，表现了内在的逻辑性；结构匀称，彰显了篇章的形式美，语言简洁，加上精美的思想内涵，韵味十足。



4. 形式串联式

小标题有时就以最简单的形式出现，一样能起到巧联妙引之功效。如江西满分作文《沧桑·磨炼·历史曲》中间用了三个小标题：

乐曲一

乐曲一

乐曲一

三个小标题，简单，简洁，仿佛中老年人穿上了一件朴素的马甲，同样新鲜，同样新潮。磨炼本是一种苦难，作者却将它看作是一章章乐曲，而乐曲的演奏者，

是浩瀚

历史河

流中的一

位位

英雄豪

杰：“乐

曲一”——

魏武

帝曹操面对磨炼时演奏的是一曲潇洒的乐章；“乐曲一”——西汉文人司马迁面对人生的磨炼时奏响的是一曲坚忍顽强的乐章；“乐曲一”——唐太宗

李世民面对历史的磨炼时则演奏出一曲英明大气的乐章。这三曲沧桑历史长河中的乐章无不激励着我们在面对磨炼时摆正心态勇往直前。简单化的形式，寥寥的数语，展示了不一样的简洁美。

5. 比喻对比式

因比喻手法的运用，使得小标题既准确、鲜明、生动，又能在前后对比中表达出小作者的褒贬之情，惹人喜爱。如江西满分作文《感受四季 品味人生》

中间用了四个小标题：

春之望

夏之恋

秋之思

冬之盼

四个小标题，像一首首意蕴丰

富的诗篇，耐人寻味，引人入胜。小作者独辟蹊径，用自然界的四季轮回来代表人生的轮回磨炼，表达了人生需要经过不断的磨砺才能品位出真谛。四个小



标题，望、恋、思、盼，每一季的格调不一，分别写到对于人生、对于磨炼的理解，真是一篇个性独到的考场美文。

5. 词语扩充式

一个较为快速而具体的切入口，就是围绕题目中的关键词语来拟小标题，通常稳妥的做法是通过添加新的词语，将关键词扩充为短语形式。如山东省滨州市满分作文《让明灯永驻心中》中间用了三个小标题：

醇厚之灯

高雅之灯

坚韧之灯

三个小标题，犹如挂在脖上的玉坠，让人怦然心动；犹如别在胸前的胸针，夺人眼目。三个小标题，给我们展现了三种不同的“明灯”，三种不同的人生追求和生活态度，醒目而简洁，准确而生动。

6. 呈示对象式

在小标题中，可以将特定的写作对象直接地呈示出来。如山东省青岛市满

分作文《做人从学会说“不”开始》中间用了四个小标题：

对王权说“不”

对世俗说“不”

对黑暗说“不”

对强权说“不”

四个小标题，就像绅士颈上的领结一样庄重，先声夺人，锦上添花。本文用极其简练的笔墨，跨越时空的界限，将古今的四个敢于说“不”的名人的事例各自一段行文，再加上一段尾声，形成完整的一篇文章，从不同的思想角度论证了面对失败，面对欺辱，面对强权要勇敢地说“不”这个主题。四个小标题中，分别把“王权”“世俗”“黑暗”“强权”四个被否定的对象呈示出来，从而突出了庄子不畏王权、陶渊明不随世俗追逐功名、鲁迅不怕黑暗恐怖、毛泽东不惧强权政治的品质。

