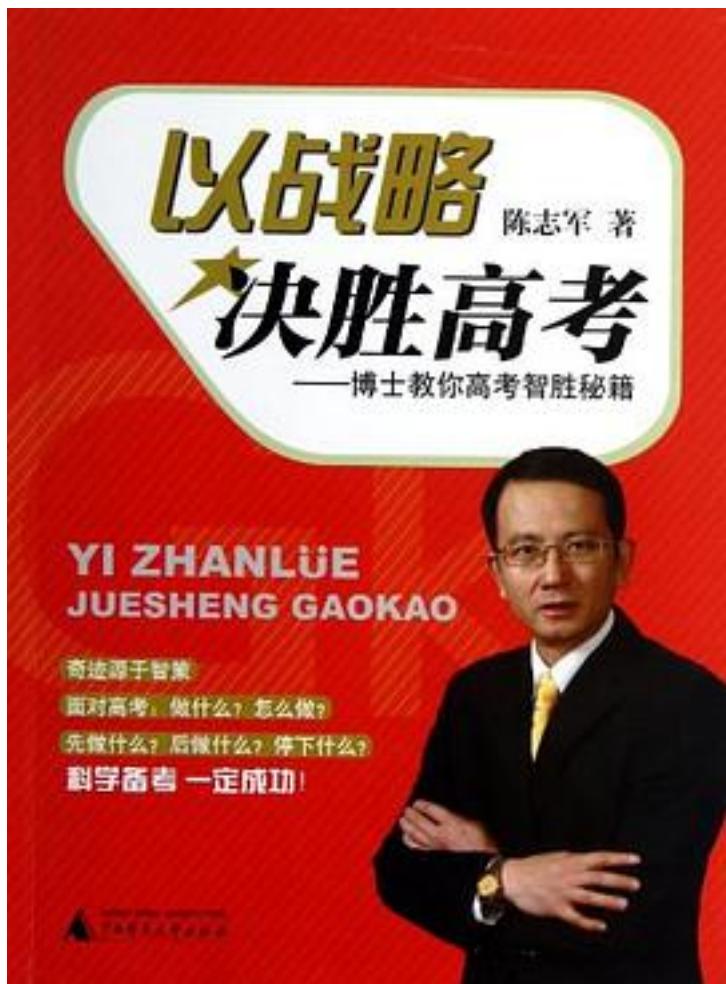


# 以战略决胜高考



[以战略决胜高考 下载链接1](#)

著者:陈志军

出版者:广西师范大学出版社

出版时间:2012-12

装帧:平装

isbn:9787549530656

本书分为引导篇、认识篇、考生篇、家长篇。主要内容包括：启示与导读；从战略角度审视高考；全面剖析自己；高考目标的制订与实施；高考复习策略与方法等。

## 作者介绍:

陈志军，北京大学数学学院概率统计专业学士、应用数理统计硕士；武汉大学经济学院经济学博士。1980年和1983年，广西贺州市中考状元、高考理科状元；1987年获免试推荐，就读北京大学硕士。初三自学完成高中数学课程，被特批以一名初中生的身份参加高三程度的广西全区高中数学竞赛并获奖。指导女儿采用“凭策略智取高考”的新思想参加2012年高考，凭“战略思维+细节管理”使她高考实力得以大幅提升；凭“策略+智慧”使她克服成绩波动、稳步提高考试成绩。

## 目录: 目录CONTENTS

### 一份责任一本书助女儿圆高考梦陈志军

#### 引导篇

本篇概述了如何“简读”本书，以便读者迅速抓住书中的核心思想与方法。帮助考生带着目的或问题、家长带着责任或期望进行深入阅读。（1）

#### 第一章启示与导读

透彻分析考生与家长的高考关系，指导考生和家长正确使用本书。（1）

##### 第一节新思想带来新变化（3）

##### 第二节考生导读（5）

##### 第三节家长导读（12）

#### 认识篇

本篇共分为两章。一方面帮助考生从战略角度重新认识高考，使考生对高考有更深刻、更全面的认识，把握高考全局，凭策略智取高考；另一方面指导考生全面剖析自己，全面认识自己的高考现状并通过以上认识查找差距，做好高考规划。

（21）

#### 第二章从战略角度审视高考

全面介绍高考的特点和规律，帮助考生认识高考的核心思想和主要环节，从全局的角度了解：为了高考成功，自己需要做些什么。（23）

##### 第一节高考特点与规律（24）

##### 第二节高考复习（29）

##### 第三节提升考试能力（33）

##### 第四节高考木桶原理（37）

##### 第五节凭策略智取高考（38）

##### 第六节养成良好的应试习惯（41）

#### 第三章全面剖析自己

指导考生进行全面的自我分析，查找自己的高考优势和不足，清楚地知道为取得高考成功而需要努力的方向；启迪考生不断查找差距，充分利用资源开发潜能。（45）

##### 第一节估计高考实力（45）

##### 第二节分析强项和弱项（47）

##### 第三节检查应试习惯（50）

##### 第四节分析可利用的资源（52）

##### 第五节估计可提升的空间（53）

#### 考生篇

本篇共分为五章，从战略角度指导考生提升考试能力：讲究策略，把握细节；注重方法，提高效率。具体包括以“战略思维+细节管理”为指导思想，从全局的角度制订高考复习与能力训练计划；以“策略+方法”安排好每一轮复习，提高复习效率，打造好考试的“硬件”；以“策略+智慧”为指导思想，以高考取分策略为尺，学会战略取舍，掌控考试节奏；进行心理、生理方面以及考试技术的训练，编好考试的“软件”。（59）

#### 第四章高考目标的制订与实施

指导考生分步制订高考战略目标、考试目标和高考各科的取分策略，并学会分步实施；在此基础上建立高考必胜的信心。（61）

第一节制订高考战略目标	(62)
第二节制订考试目标	(63)
第三节考试目标的分步实施	(67)
第四节建立高考必胜的信心	(69)
第五章高考复习策略与方法	
学习考纲看要求，钻研教材找标准，研究考题看形式，推敲评价找方向；加强计划，合理安排，讲究策略，注重方法；全面复习，突出重点，系统推进。	(72)
第一节战略目标和总策略	(74)
第二节时间管理细则	(77)
第三节一轮复习——打牢基础	(81)
第四节二轮复习——保基本分	(97)
第五节三轮复习——提高得分	(112)
第六节四轮复习——调整状态	(123)
第七节高考复习小结	(127)
第八节巧用记忆方法	(130)
第六章提升高考应试能力	
指导考生掌握高考技术，学会心理控制和调整，保持最佳的生理状态，确保考试时，进入“心理流畅”状态，正常甚至超水平发挥自己的高考实力。	(147)
第一节进入理想的高考应试心理状态	(147)
第二节提升高考应试技术	(166)
第三节调整高考生理状态	(176)
第四节促进心实技生完美融合	(184)
第五节了解与高考有关的心理现象	(186)
第六节高考常见心理问题解答	(194)
第七章把握高考前的细节	
指导考生进行高考前的准备，把握高考最后一些环节的细节。	(208)
第一节熟悉考场规则	(208)
第二节实地勘察考场	(210)
第三节制订高考作息时间表	(211)
第四节其他注意事项	(214)
第八章自主招生应对策略	
介绍自主招生的有关情况，指导考生写自荐信，科学地准备笔试和面试。	
(216)	
第一节自主招生程序	(217)
第二节自主招生联盟	(218)
第三节获取目标院校笔试资格	(219)
第四节笔试应对策略	(221)
第五节面试应对策略	(226)
家长篇	
本篇共分四章。指导家长做好孩子高考的辅助角色，包括人生启蒙者、环境建设者、信息编辑者、后勤保障者、心理指导者和战略建议者，成为孩子高考的坚强后盾。	
(235)	
第九章营造家庭高考氛围	
指导家长进行人生启蒙，鼓励孩子尽心尽力投入高考；告诉家长营造什么样的家庭氛围更有利于孩子进行高考。	(237)
第一节启迪高考，励志人生	(237)
第二节营造良好的家庭氛围	(241)
第三节家长辅助高考的实用工具——沟通	(249)
第十章建立高考保障基地	
指导家长做好高考信息编辑工作和后勤保障工作，使孩子回到家能够及时获取高考信息，补充营养，保证睡眠，以充沛的精力和高昂的斗志投入新一天的紧张复习。	(255)
第一节做好高考信息采集与编辑工作	(255)
第二节科学补脑，补充孩子营养	(257)
第三节科学睡眠，保证孩子健康	(263)

## 第十一章学会高考心理指导

指导家长在保证自己心理健康的基础上，学会与孩子进行有效的沟通；疏导孩子的消极情绪，减缓孩子的高考压力，帮助孩子炼成过硬的高考心理。

(270)

第一节家长要保持心理健康 (270)

第二节家长要学会疏导和处理孩子情绪 (274)

第三节家长要学会对孩子进行心理指引 (277)

## 第十二章进行高考战略指导

指导家长掌握高考战略思想，并运用这一思想，采用启发式教育，指导孩子形成高考战略思维，让孩子真正知道：面对高考，应该做什么、怎么做、先做什么、后做什么、停下什么。 (285)

第一节用战略思想指导孩子进行高考 (286)

第二节以战略思维指导孩子填报高考志愿 (293)

后记 (304)

• • • • • (收起)

[以战略决胜高考](#) [下载链接1](#)

## 标签

广师大出版社

## 评论

[以战略决胜高考](#) [下载链接1](#)

## 书评

[以战略决胜高考](#) [下载链接1](#)