

[复习大纲]高考生物调整心态科学冲刺 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/104/2021\\_2022\\_\\_5B\\_E5\\_A4\\_8D\\_E4\\_B9\\_A0\\_E5\\_A4\\_A7\\_c65\\_104535.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/104/2021_2022__5B_E5_A4_8D_E4_B9_A0_E5_A4_A7_c65_104535.htm)

在生物高考的最后冲刺复习阶段，大家已经做了许多各类练习题，可还是有不少考生觉得自己的生物成绩仍不是很理想，不知道这一阶段怎样复习成绩才能有较大幅度的提高，有的考生还产生了畏难情绪，心理压力很重。其实，只要在最后的复习中调整好心态，做到下面几点，就一定可以在考试中发挥自己的水平。

一、回归课本，梳理基础知识。现在距离高考的时间非常近了，还有近20天。在高考复习中，生物课还是要回归教材，回归到基础知识上来。这就需要大家按照《考试大纲》中的知识体系，把散落在课本中的知识框架整理清楚，还应该把做过的或者老师曾经在学校考过的试卷再认真浏览一遍。不管题目做对还是做错，这样一来可以把主干知识通过试卷串联起来，这是冲刺复习的方法之一。

二、看纠错本 检视自己曾经出现过的失误，找到自己知识的漏洞、思维方式的偏差、解题规范的疏漏、错误集中的点作为训练重点，有目的地精选一些材料进行训练，不让同样的错误在高考中重现。

三、加强记忆 对于生物学的学习来说，仅有对知识的理解是不够的，大家必须在理解的基础上牢固记忆。复习的最后阶段，大家一定要注意记牢课本中的一些重要结论，如：线粒体是活细胞进行有氧呼吸的主要场所等等，这些结论往往就是答题的落脚点。另外，通过记牢课本上相关的图解来理解课本中的主干知识，也同样是一种很好的复习方法。

四、选做前几年的高考题 这一阶段，大家应慎做模拟题，但应该选

做一些近3年的高考题，以便进一步明确高考题目的命题思路和方式，也可以检测一下自己对知识的掌握程度和在审题、解题的能力方面是否还有欠缺，方便最后的复习巩固。

五、注意应试答题技巧 第一要仔细审题，见到一道试题后，首先要弄清题目所涉及的所有概念的含义和一些重要词语的作用，排除表面现象的迷惑，以保证对题意的理解准确无误。其次要抓住关键词句，这样才能找到解题的突破口。再次要学会避陷阱、破定势，要善于发散思维，从多角度思考问题。第四要挖掘题目中的隐含条件，将所给信息进行合理转换，例如：换一种方式表述条件、将图表转换成文字、将文字信息转换成图表，将抽象的信息具体化，隐藏的条件浮出来，从而明确问题的指向。

六、调整状态，进入考试时间 建议大家在复习时要看、练结合。可以把做题的时间放在与高考理综或生物科同步的时间去做。这样除了可以保证高考复习所需要的训练量，还可以调节自己的生物钟，保证高考时良好的精神状态。看纠错本的时候，也要注意不仅仅是用眼去看，必须随时记录一些感想、体会，思考自己当初出现问题的原因，必要的时候还要回归课本，澄清一些概念。高考虽然迫在眉睫，但复习仍需贴近考纲、教材和自己的实际。只有扎实灵活，科学合理，冲刺才能事半功倍，取得理想的效果。

100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)