

理科状元支招高考冲刺：调整心态巩固细节知识 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/232/2021_2022__E7_90_86_E7_A7_91_E7_8A_B6_E5_c65_232501.htm

胡莹莹：2006年芝罘区理科状元，以总分676的成绩考入北京大学心理系心理学专业。高考越来越近，高三的学弟学妹们正处于最后冲刺的关键时刻，胡莹莹说，身为“过来人”，我对大家谈一点建议，希望对大家最后的复习阶段有所帮助。这个阶段各科的复习重点就是“细节巩固”，大家不要花大力气去钻研太深太新的东西，而是要多回顾复习过的知识点。各科复习各有侧重 考生在看题的同时，还要把课本、笔记再翻一遍。就数学而言，要把一些解题技巧再熟悉一下。数学课本上的一些重要习题也有必要多看几遍；而物理，要重点复习课本上的一些演示实验，并加强对一些零碎知识点的记忆；化学的知识点就更为零碎，需要同学们抽出时间，在最后的冲刺阶段将笔记和课本再仔细地看一遍，巩固记忆；生物也要把课本再看一遍，牢固掌握知识点。语文应该将需要背诵的诗词、古文等重新巩固一遍，要特别注意字的写法，避免会背但是因为写错字了而丢分。英语应该加强重点单词、词组、重点句型的记忆，同时，还要重点记忆几篇作文范文，这样上考场时作文就得心应手，可以信手“拈来”，触类旁通。抓住综合性模拟考试 提高解题能力 这段时间的考试多为综合性的，应该好好把握机会，锻炼综合解题的能力。考生要做个有心人，认真分析自己的历次考试试卷，从而找出综合解题的诀窍。最后的冲刺阶段也是考生、家长、老师心理极度敏感的一段时期，学校也会组织一些考试。这段时间，考试的过程

远比结果重要，不要因考试结果影响了复习状态。考试失利不要丧失信心，而是要冷静地分析原因，奋起直追；考得了好成绩，也不要沾沾自喜，更不能松懈努力。很多同学会在这个阶段焦躁不安，这是高考的大忌，应该以平常心看待高考，高效率地投入到学习中去。家长要做好后勤工作 胡莹莹的母亲贺爱娜说，胡莹莹的成绩一向很好，心理素质方面也较好，是个有挖掘潜力的人。她的特点是考虑问题全面，自信心强，性格也要强。作为考生家长，我的经验就是做好后勤工作。饮食上注重营养搭配，以蔬菜为主，讲究清淡。早晨吃鸡蛋、牛奶、水果、面包，中午是鱼肉、蔬菜。孩子不挑食，没有特别增加营养。饮食合理搭配会让学生感到安定，学习更安心对于学习，我们从不给她施加压力。她的成绩在级部总在前2-3名，越到复习结束成绩越好。我和她每天都交谈、聊天。有时候她考得不好，我也不埋怨她，因此考前她的情绪较稳定。孩子每天晚上会学习到11点然后休息，早上6点起床。长期以来作息时间如此，每天中午回家休息40分钟，考试期间的作息时间与以前完全一样。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