

名师来支招：高考前一周复习技巧 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/235/2021_2022__E5_90_8D_E5_B8_88_E6_9D_A5_E6_c65_235245.htm “ 高考前最后几天复习该如何安排？”前这两天，不少考生家长致信本报，询问有关临考复习的经验。本报邀请格致中学、上海中学的高三老师为考生支招。他们指出，考前复习时最易出现五对矛盾，考生复习总基调应保持“平”和“稳”。该“松”，还是该“紧”？部分考生认为，“高考在即，已经学不进什么了，干脆考前来个彻底放松”；还有一些考生唯恐错失“最后的机会”，挑灯夜战连轴转。格致中学高三老师周雯婕指出，这两种心态都不可取。剩下的几天，要始终保持学习状态。最适合的复习节奏是紧凑中穿插适度的放松，如听音乐、小憩等。日常作息也不应发生过大的改变，逐渐调好饮食和睡眠“生物钟”。“集中火力”，还是“各个击破”？临近高考，有的考生专攻一两个考试科目。不少老师指出，每个考生的考试科目难免有强项、弱项，但对大部分考生而言，还是以全面复习为佳。如短短几天专攻一门，难有显著提高，还可能丧失对其它科目的熟悉感，得不偿失。老师同时指出，“广泛复习”不等于“泛泛而过”，考生可选择一些易错的、细节性的考点予以重点关注。“冲一冲”，还是“稳一稳”？今天又解出了多少道难题、3天内又做完了一本模拟题集……高考将至，部分学生还在攀比做题效率。老师指出，其实大可不必。现阶段复习讲究的是“质”而不是“量”，考生不应再执着于偏题、难题或做题总量，而要把各门学科的基础知识再梳理一遍，巩固记忆，保证会做的题目能

拿分。以往实践中，保持“求稳”状态的考生，高考中往往“超常发挥”，而部分一味求快、冲刺的，却未能创造奇迹，甚至“马失前蹄”。光动眼，还是手眼结合？很多考生在复习时只看解答过程，却不动手做，觉得这样节约时间，还可以多看一些题目。上海中学数学老师张美虹说，光动眼不动手，不适合数学、物理等理科科目。完全不做题会“手生”，到了考场反而会“没感觉”。最好的方法是“手眼结合”，看题目的同时练练手，将解题步骤与标准答案、范例作比较。“抱团复习”，还是独自复习？不少考生常问老师：考期临近，还需要像平日那样，三五个同学聚成一堆讨论习题吗？老师们认为，最后备考阶段，考生还是一个人在家静静梳理知识结构为好。“抱团复习”，相互之间有所比较，容易造成压力。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