

名师及高考过来人告诫：拒绝复习“疲劳战” 高考 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/526/2021\\_2022\\_\\_E5\\_90\\_8D\\_E5\\_B8\\_88\\_E5\\_8F\\_8A\\_E9\\_c65\\_526815.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/526/2021_2022__E5_90_8D_E5_B8_88_E5_8F_8A_E9_c65_526815.htm) 这几天，高三新生已经为“高考冲刺”开始进行准备，部分学校的同学还参加了学校摸底性质的“零次考”。高三一年究竟改怎样度过？众多经历过高三的学生以及家长“过来人”提醒：学习要讲究方法，体力要和脑力并重。【教师篇】心理上作好“吃苦”准备(交大附中李支舜) “不论从课程难度还是从学习强度上来说，高三都注定是非常辛苦的一年。因此，即将升入高三的学生，一定要做好‘吃苦’的准备。”交大附中语文教师李支舜认为，不可将高三想得过于轻松简单。在教学安排上，高三第一学期还有部分新知识点需要学习，对此李支舜老师提醒学生应有“以我为中心”的意识，在学习的同时，还要兼顾复习，两者必须同时进行。“不要过分地依赖老师和学校的复习，你自己也必须在课外有的放矢地开展复习。”不必整天围着考试转(上师大附中方勇) 从多年任教经验看，由于每天都有一门不同学科的测验，许多学生的复习步伐完全围着考试打转，明天考哪门今天就看那门。上海师范大学附属中学历史教师方勇老师认为，这样的行为相当“不明智”。他建议学生制定复习计划，并且不要轻易打乱它。“计划中，这时候你该复习什么，就去复习什么。考试天天有的，如果总是围着考试打转，你的复习效率会打折扣。”方勇老师认为，考生家长应成为优秀的“后勤部长”，尤其不要轻易地责备孩子。“每个高三的孩子都是热爱学习的，但是孩子的付出并不一定能够得到相应的回报。如果家长实在不

放心，可以和老师进行沟通，而不要过分数落孩子，以免影响他们的备考情绪。”此外，他也提醒各位考生家长不要对学生的作息“指手画脚”。他告诉记者，曾有一位母亲来告状，说自己的念高二的孩子每晚7点就睡觉了，毫无紧迫感。“在后来的高考中，这个‘没有紧迫感’的孩子考出了数学物理双满分的好成绩。”理科也要考“背功”（向明中学刘耀武）“很多人认为，文科需要背诵，理科只需要理解，其实不然，理科也有很多东西需要背诵。”向明中学物理教师刘耀武老师建议准高三考生，在复习备考过程中，应多注意公式规律地背诵，最好可以达到“信手捏来”的境界。此外他建议考生应注重专题训练，“在专题训练中，学生一定会遇到大量表面相同但实质不同的题型，通过反复地演练，学生就可以真正搞清各个公式的适用条件与运用原理，做到举一反三”刘耀武老师认为，不排除有学生不做大量的题目也可以触类旁通，但是，对绝大多数的学生而言，大量做题确实可以帮助他们实现归纳整理。“疲劳战不是备考的最好的战术选择。”刘耀武老师建议准高三学生要注意休息，即使面临高考压力，也应该适当放松心情，一味地埋头苦读打“疲劳战”很难有成效。他指出，虽然确实有学生通过一年的“疲劳战”成绩有了质的飞跃，“但到底属于个别，更多的学生往往无法持之以恒以致高考受挫。”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)