

高三学生要拒绝事倍功半的疲劳战 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_ti2020/631/2021_2022__E9_AB_98_E4_B8_89_E5_AD_A6_E7_c65_631656.htm 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。”

学长篇 高考就是一场心理战（沈惠复旦大学05年高考成绩540）进入高三，适应性的应考训练、阶段性的水平检测将会增多，考试成绩高低起落很正常，大可不必紧张兮兮、烦恼不安，应保持一颗平常心，要知道，只有最后的成功才是成功。其次，每个人都要树立乐观自信的心态，尤其是平时成绩并不出色的同学。要相信

“天才必有用”，每个人都有适合自己的成功途径。订一张合适的计划表（陈怡交通大学05年高考成绩536）一进入高三，首先要根据自己的强势与弱势情况，量身定做一套合适的学习目标及具体计划，以增强综合实力。目标不妨定高一些，正所谓“求其上，得其中”。其次，要及时查漏补缺。一旦发现有所欠缺，就应该及时补上。再次，应该学会及时归类。知识归类越有序，记忆提取越便捷，解题的速度越快，准确度越高。最后，要学会分析总结。遇到新问题，得到新收获，学到新方法，有了新启示，都要及时记下来。做到得失心中有数，才不会重蹈覆辙。高考也是场体魄的较量（许建伟同济大学05年高考成绩529）高考不仅仅是文化素质的竞争，也是健康体魄的较量。因此为了保持旺盛的精力与强健的体力，每个人都有必要为自己制订一份劳逸结合的作息时间表，每天至少安排一小时体育活动量，其次严格规定自己上床休息的时间。“体力不能输给脑力！”（小陈华师大大二学生）刚进高三时，由于自己在暑假忙于各种补课充电，一直没有好好休息，导致第一次摸底考，分数就不尽如人意。老师安慰他“万事开头难”，可他自己却在日后慢慢总结出了原因：体力跟不上脑力。他说：“主要还是由于投身课外补课、辅导……耗去我太多精力。以至于摸底考期间完全没有精神应付。”他建议，开学前的适度休息尤为重要，以后大显身手的机会还有很多，不要为了一次摸底考多得几分而苦熬数个不眠夜。在心理上战胜高考（唐迎寅毕业于复旦附中，华东师大大二学生）小唐给学弟学妹推荐了三条考试“小锦囊妙计”。首先要在心理上战胜考试：“如果你复习到位，信心十足，那考试对你而言就是试金石，用它检验成

果，何乐而不为？相反，要是你还没有十足的把握，那你也不要胆怯，纯粹把当前的考试看作“照妖镜”，用它来反映自己的薄弱部分。我想，在平时的小考试中暴露问题总要比在高考时出现及时吧？”其次，要善于辨别考试卷的类型，不能盲目地以分数自评以至影响信心。最后，他说：“要把握高三一年考试的规律，即以点到线，以线到面。这就像是篇分总结构的议论文，写好它，你就肯定能在高考中水到渠成，最终写出一份满意的答卷。总而言之，高三不需要阿Q的精神疗法，而是一种积极的心态和坚持自己理想目标的决心。”

家长篇“既要营养鸡汤，也要心灵鸡汤”小陈的妈妈拿出了儿子高三时每周7天的菜谱。荤素搭配完善、隔三差五还有“鸡汤”进补。她说：“儿子高三上半学期突然不能适应紧张的节奏，我看他有点体力不支，就去同事家取经，制定了营养菜谱。”小陈妈妈还指出，孩子高三这年的膳食，不仅要考虑营养，也要健康：“万一拉个肚子，缺课缺考的，损失太大了。”另外，小陈妈妈还建议孩子升了高三，家长也要进入战备状态比过去更加关心孩子的动态。她说：“高三一开始，我就每周抽几个晚上的时间与儿子沟通交流。有时是安慰他某次考试的失利，有时是一起商量将来的定位，总有话题可以讨论。”她建议家长不要一味地闭口、关房门，自以为留给孩子安静的空间就够了。善于把握空隙和孩子谈心很重要，对他的心态也能及时把握。

高三阶段必须注意的四个关键词 [文理科]

小周很喜欢历史，但是父母认为理科考大学的选择更多，可是自己的数学成绩又不好，于是对于即将面对的选科犹豫不觉。其实开学两周，大多数学校都会有摸底考试，考生可以借鉴这些成绩来选科或者考虑转科

。交大附中的历史老师陈鑫建议：学生选科更应该考虑自己的兴趣，并分析各科成绩。因为有兴趣才有动力学习。比如，数学成绩不太好的可以考虑选文科，这样更益于今后的学习和考试。另外，明年是历史卷“一考两分叉”的最后一年，学生应该新、老两套教材都熟悉一下。学习历史等文科时上课一定要认真听讲，注意老师的解释。因为现在很多课外辅导的答案都会有误，学生一定要多问。” [错题集] 高三阶段，很多学生都采用“题海”战术，拼命做题目、练解题速度。但是很多学生都忽略了错题整理。很多理科老师反映学生总是反复犯同样的错误，原因就是缺乏整理的过程。学生往往忽略了整理就是最好的复习、能帮助加深记忆。华师大三附中的王兰珍老师建议：像化学这样的理科，同学们一定要多问、多做题。建议同学们把平时做错的题目整理成一本‘错题集’，在题目旁边用红笔标注自己做错的原因，考试前翻翻这本本子。这样可以纠正自己知识的盲点，以防再次做错。上一届的朱同学很用功，做了几本辅导书，但总是反复犯同样的错，分数一直在120分，用了这个方法后，终于突破了自己的瓶颈。所以，整理一本自己的“错题集”比起“题海”更有效。 [开夜车] 很多住宿生觉得学校晚上的熄灯时间太早，于是到了高三纷纷选择在外租房学习。但是这些学生往往反因生活作息不规律、白天在学校昏昏入睡。现已考入外贸学院的小朱说：“回忆高三，在外面租房的时候学习效率最差，我睡得晚但效率低，东看看、西摸摸就半夜了。后来，我还是回学校住了，抓紧平时时间、作息规律了，成绩就提高了。” 上海中学的徐岚老师提醒：学生高三学习效率是关键。在课堂里认真听课比自学、家教事半功倍，这

样能省去课后自己瞎捉摸的时间，从而更好的作息。对于住宿学生，并不建议出去租房复习。希望学生抓紧平时的时间，比如，文科生可以早点起床背书。要注意休息。如果租房一定需要父母陪同，照顾学生的起居、生活。另外，家长要多鼓励学生，帮助他们进入乐观、积极的心理状态，正确面对压力、竞争。小朱还提醒高三学生要学会单独行动，比如早上赶时间没法等好朋友一起上学，中午因为提前有事不能一起吃饭等。 [复习进度] 新学期伊始，记者见到书市中有不少准高三生在选购《五年高考透析》等高考试卷汇编丛书。对此，上师大附中王硕林老师认为，学生应紧跟学校的复习进度，不要轻易“掉队”，但是也不要盲目“超车”。“这些学生都是好学生，只是太心急。”他笑着表示，有“追求”是好事，但是不要“急于求成”，“由于高一高二的教育注重基础知识的传授，高考则更关注知识的运用，如果现在就开始模拟题训练，一来学生知识的运用能力不够，二来太早地接触难题也不利于薄弱环节的暴露。刚刚开学，学生不妨多做有助于知识点梳理的题目，模拟题训练大可以在进入第二轮复习时开始。”此外，王老师也指出，部分家长也存在“过分心急”的问题，每天强迫孩子做许多的试卷，他表示，由于现在大多是独生子女，家长望子成龙的心情可以理解，但是强迫孩子的所带来的问题值得家长们关注。“过多的题海战术，会造成还过早地进入考试焦虑状态，长此以往，会让学生对考试产生疲惫倦待之感，对今后的高考发挥不利。” 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