

中考生十大高效复习方法 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/644/2021_2022__E4_B8_AD_E8_80_83_E7_94_9F_E5_c64_644355.htm

一、复习时要做到“五到”。即复习时要做到眼到、手到、口到、耳到、心到。尤其以心到最为重要，通过全身心的投入，多器官感知信息，记忆的效率就高。有研究表明，光看只能获取知识的20%，光听只能获得知识的15%，如果眼看、耳听、手写、脑思同时并用，则可获取知识的50%，所以“五到”是提高复习效率、增强记忆能力的关键所在，一定要养成全身心投入学习的习惯。

二、要养成固定时间内复习固定内容的习惯。有关资料表明：一个人确实存在着在某一固定的时间内，做某一类事情可获得最佳效果的生理、心理规律，这就是人体生物钟现象，这一规律运用到复习上就要求养成固定时间内复习固定内容的习惯，一到这时间，心理上就会做好准备，复习的效率就高。

三、要在理解的基础上复习。大量的实践证明，理解后的知识易记难忘。可见理解是记忆的前提和基础。要复习好功课，必须先得把知识消化了才行，这就要求学生必须做到：上课高度集中自己的注意力，把课听懂，当天的疑难问题当天解决，决不拖到第二天。

四、要及时复习。著名心理学家艾宾浩斯对遗忘现象研究发现，人们对学到的新知识，一小时后只能保持44%，两天后只留下28%，6天后只剩下25%。这些数据表明，知识刚学过之后，遗忘特别快，经过较长时间以后，虽然记忆保留的量减少了，但遗忘的速度却放慢了。即遗忘的规律是：先快后慢，先多后少。因此，当天课堂上学过的新知识，除了该课堂上学过的新知识

，当天课后还要及时再复习。五、要经常复习，复习的次数要先密后疏。刚学过的知识遗忘得又快又多，所以复习的次数相对要多一些，间隔的时间也相对要短一些，即是说要经常复习，随着记忆巩固程度的加深，每次复习的间隔时间也可越来越长，到了一定的时候，知识就能牢固记忆，不复习也不会忘记了。六、复习时要做好四件事：(1)尝试回忆，就是下课后独立地把老师上课讲的内容回想一遍，这样可以及时检查当天听讲的效果，提高记忆力，增强看书和整理笔记的针对性，养成善于动脑思考的习惯；(2)看教科书，重点看尝试回忆时想不起来、记不清楚、印象模糊的部分，高度概括课文内容的语言以及有利于记忆、带提示性的语句；(3)整理笔记，先把上课时没有记下来的部分补上，再把记得不准确的地方更正过来，以保证笔记的完整性和准确性；(4)看参考书，把精彩的内容、精彩的题目及时摘到课堂笔记上，这样就会促使知识掌握向深度和广度发展，使学习逐渐形成良性循环。七、要适时做好系统性复习。一个星期、一个月下来，或是学完了一单元新知识，一定要把各科知识整理归类，系统复习，俗称“梳辫子”，经常这样把所学的知识条理化，久而久之，我们所学知识就很清晰地印在大脑里。八、复习要有雷打不动的计划，注意分配好复习时间。每个星期的每一天对各门功课的复习都要作出明确的安排，在时间的分配上要处理好各门功课的关系。九、复习要有切合自己实际学习能力的目标，并且有达不到目标的自我处罚措施。十、要最大限度地利用时间复习。特别是平时一些闲散、短暂的时间都要利用起来，还可以把每科的基础知识做成一张张小卡片放在身边，以便随时拿出来复习、巩固。推荐新闻：

#0000ff>中考状元孙圆庆：语文学习经验谈 #0000ff>中考状元李佩璇：学好语文重在认识 #0000ff>中考状元费子成：初三，我们怎样学语文 #0000ff>中考状元谷娟：轻松高效读初三 #0000ff>中考状元吉思琪：积累，学好语文的妙招 #0000ff>中考状元宿慧婷：语文学习有法可循 更多中考信息请访问：[#ff0000>百考试题中考网](#)（[#0000ff>收藏本站](#)）[#ff0000>中考题库](#) [#ff0000>中考论坛](#) [#ff0000>中考网校](#) 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