

教师指导：如何度过高三这一年 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/99/2021_2022__E6_95_99_E5_B8_88_E6_8C_87_E5_c65_99919.htm 高三学生即将面临继续

求学或择业的人生选择。面对新的挑战，何去何从？这对于涉世未深的高三学生来说，实在是个难题。如何度过高三这一年，将是高中阶段的关键。下面我就从进入高三的心理调适、复习过程中的方法和策略两个角度来分析如何提高高三复习效率。其中，心理是基础，方法是保障。有了健康积极的心理状态，再采用适当的复习方法，必将取得良好的复习效果，从而在高考中取得优异的成绩。调整心态树立自信笑对高三 积极健康的心态是提高复习效率的重要保证，也是高考成功的关键。到了高三，每个同学都有一定的压力，都想考上一所理想的大学，这是很正常的想法。有的学生把压力当成一种包袱，心里总在想：如果考不上大学，对不起父母、对不起老师，没脸见同学。于是对自己的期望值过高，一旦遇到困难就表现为焦虑、不安，甚至失眠、头疼，马上想到的就是“我的前途完了”，以至于使自己失去信心。而积极的心态应是把压力化为动力，树立充分的自信。同学们要知道，能够打败自己的，不是别人，而是自己。你每天都在鼓励自己：我能行，我是最优秀的。即使遇到了挫折，也要从挫折中吸取教训；即使失败，那就认为失败是成功之母；即使再苦再累，你就认为这是“天将降大任于斯人也，必将苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤”，以后必成大事。这样，学生既具备了吃苦的准备，又有了战胜困难的决心，每一天都过得非常充实，每天都要想一想“我有什么收获”，时刻

使自己充满成就感，这样学习起来必然是快乐的，会达到事半功倍的效果。高三是一面镜子，你如果对它笑，它也对你笑；你如果对它哭，它也对你哭。每一个高三学子的正确心态是：笑对高三。查漏补缺整合知识提高效率 把好基础关 纵观近几年的高考，基础知识的分值能达到70%%，而偏题怪题非常少见。这就要求同学们在复习的过程中，严把基础关。认真研读课本，认真阅读和理解课本上的每一个字、每一句话、每一幅图，认真做每一道题。在掌握知识点的基础上，根据知识之间的内在逻辑联系，把知识点串起来，形成知识体系和知识网络，把书由厚变薄，然后再由薄变厚。准确记忆和正确理解书本上的各个知识点，在每个知识点的掌握上不留空白和隐患。当你闭上眼睛把这条线提起来时，就能够把相应的知识在脑海中重现。 把好记忆关 高考在一定程度上就是对同学们记忆知识多少的考查。如果一个同学不善于记忆，脑子里空空如也，何谈知识的灵活运用？不少书上介绍了很多记忆方法，像类比记忆、谐音记忆、情景记忆、顺口溜记忆等等，比如在讲焰色反应的时候，锂的焰色反应颜色是紫红色，我就会给同学们讲，你有一个同学，他的名字叫李紫红；铜和稀硝酸反应的系数你就当成电话号码来记

：38324。不管采用什么方法，重复记忆是加深印象的最有效的方法。有些事情你终身难忘，原因是你的印象太深刻了。我曾经采用四轮记忆法，效果很好，也就是学完一课，课下抓紧时间记忆第一课的重点，学完第二课，记忆的是一、二课的重点，学完第三课，记忆的是一、二、三课的重点，一直到学完第四课。这样，第一课的知识就相当于记了四轮，然后放过第一课。这样符合记忆的规律，能够使所记的内容

保持长久。把好总结关 复习阶段要进行查漏补缺工作，经常总结。同学们可以拿出以前的练习本、试卷，把不懂处、易错处、常错处、常考处一一归纳总结，使自己对自己的情况心中有数，便于利用有限的时间弥补弱点。到了高三，老师都会让同学们准备一个错题本，把每次做题过程中的错题记下来，当时是怎么想的、为什么错了、正确的解法是什么、以后应该注意什么，经常把错题本拿出来看，以加深印象。另外还要准备一个总结本，经常对所学知识进行小结，形成系统、形成网络，把自己掌握的知识提升到一定的高度，达到总揽全局的效果。

把好做题关 通过做题能巩固所学的知识，加深对概念、规律的理解和深化；通过做题能发展思维，将知识转化为解决问题的能力。要达到此目的，多做题是必要的，但并非做题越多收益越大。除了做题数量外，做题方法和“质量”也是至关重要的因素。首先要选一本适合自己的参考书，认真地做每一道题。在做题过程中还要注意锻炼自己的审题、分析、解题、书写能力，一定要亲自动手，把题完整地解下来，避免一看就会、一做就错。做完以后，不要一味往前走，还要回头看，这就是做完题后的反思、体会。

命题者有什么意图？题目设计的巧妙处何在？此题的关键何在？题目有何规律？是否可推广成一类题型？这个问题改变设问角度，还会变成什么样的题目？这样做一道题，就能够起到举一反三、触类旁通的效果，复习效率会大大提高。

把好考试关 高三期间会有许多模拟考试，一是为了检查同学们的复习情况，二是为了模拟高考情景，锻炼考生的心理素质。同学们平时就要有意培养自己认真仔细、顽强坚韧的品格。有的同学题目难考不好，题目容易还是考不好，这就是心

理素质不好的表现。面对难题，苦思冥想，不得其解，心慌烦躁，知难而退；面对易题，得意忘形，粗心大意，白白丢分，这是同学们最易犯的毛病。其实，若能想到“我难人难，我易人易”，沉着应战，就能取得理想的成绩。要想在最后的高考中超常发挥，必须做到“平时如战时，战时如平时”。把平时的每一次作业都当成考试，卡好时间，给自己打分，及时总结，找出差距，这样在正式考试时才能从容面对，超常发挥。对于高三的学子，这一年对你们必然是一次历练，只要调整好心态，用一颗平常心去对待，在老师的指导下，寻找适合自己的复习方法，提高复习效率，高三的一年必然是收获的一年，高三的一年必然是通向成功的一年。

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