

心理专家谈高三备考:科学方法 平和心态 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\\_\\_E5\\_BF\\_83\\_E7\\_90\\_86\\_E4\\_B8\\_93\\_E5\\_c65\\_99943.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/99/2021_2022__E5_BF_83_E7_90_86_E4_B8_93_E5_c65_99943.htm) 时间紧任务重的情况下，学习方法的科学性是复习效果的关键。有的学生另起炉灶一门心思地补习曾经落下的知识，与老师的主旋律越离越远。有的学生则陷入茫茫题海，失去了复习的主动权。如何有效利用复习时间，最大限度地提高成绩呢？第一，紧跟老师的节拍。只有跟着老师你才能了解自己对知识的掌握水平。总复习阶段，老师将知识化整为零，复习一个阶段考核一次，你可以根据自己的相对成绩了解对知识的掌握情况和在群体中的位置。第二，预习可以提高复习效率。每天上课之前都要对老师即将讲的内容有明确的认识，提前预习老师上课要讲的专题，做到心中有数，明确自己的难点和重点，上课时有张有弛地配合老师的节奏。如果讲卷子，也一定要做过，这样对自己不会的题目印象才深刻，课上抄老师的答案是没有什么实际意义的。第三，归纳是飞跃的基础。要想收获自己的成果，就一定要善于归纳，如果仅做题是无法实现质的飞跃的。在做题的过程中归纳题的不同类别，题并不是做得越多越好，而是善于归纳和总结，每段知识一共有多少个题型，各个题型以怎样的方式设问，如果你归纳出来了，在考试中就没有了畏惧感。有学习漏洞容易使同学出现焦虑紧张的情绪，而这种焦虑不但不会使自己尽快缩短与同学的差距，还有可能因为情绪干扰而影响复习的效果。第一，不要与任何人比较，关键在于自己是不是得到进步。每一次考试失利之后都会出现情绪上的波动、郁闷、烦躁。这种状态至

少损失一周的安静复习时间，对复习讲无疑是雪上加霜。高考前的每一次考试都是进步的机会，发现问题，改善复习策略，提高成绩才是根本。第二，理智地面对自己的实际水平，订立科学的阶段目标。一位同学告诉我，她现在是年级第500名，如果每次月考前进100名的话，高考就可以进入前100名了，不难看出这位同学已经将全部精力投入到学习之中了，但名次的进步不是以我们主观意志为转移的，你努力别人也一直在努力，所以不符合实际的目标，不但不会起到积极的推动作用，还会产生强烈的挫败感，这样的同学几经“冲锋”无效非常容易产生放弃的念头。目标的订立不仅使我们明确前进的方向，更要起到帮助我们坚强信心的作用。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)