

轻松上大学丛书

百位高考状元访谈心得

赢在

高三学习方法上

娄雷 编著



轻松上大学丛书

赢在高三学习方法上

娄 雷 编著

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 • BEIJING

内 容 简 介

本书融合了全国百余位高考状元迎战高考的复习策略,汇集了不同学科巧妙的备考方法,详细解答了在历年的备战高考咨询会上考生和家长们存在的困惑和疑问。同时,书中透彻地分析了高三这一年大家最容易忽视的学习和心理问题,为广大考生和家长提供了有益的参考。

作者以教育一线工作者的切身感受,从迎战高考的不同阶段入手,不仅对状元们独到的学习方法进行了介绍,更从备考原则、复习技巧、答题规律、减压方法、营养调节等多个角度进行了详细阐释,让大家明确高考也是有规律可循的,只要将这些方法、技巧充分掌握、灵活运用,任何人都能取得高考的成功!

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之全部或部分内容。

版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

赢在高三学习方法上 / 娄雷编著. —北京: 电子工业出版社, 2009.1

(轻松上大学丛书)

ISBN 978-7-121-07725-8

I. 赢… II. 娄… III. 中学生—学习方法—高中 IV. G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 175282 号

策划编辑: 张宏学

责任编辑: 张宏学

印 刷: 北京机工印刷厂

装 订: 三河市鹏成印业有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本: 720×1000 1/16 印张: 13.25 字数: 231 千字

印 次: 2009 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 28.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

序

最近意外收到了娄雷的书稿，我在欣赏他的效率和执行力的同时，更认同他的敬业精神。记得半年前与他见面时，他向我提起写书的打算。鉴于自己创业的经历，我能够体会到年轻人要成就一番事业的苦心，也一向很看重能闯的年轻人，于是就表示会支持他实现梦想。虽然这样说，其实我还是有些担心，并非不相信他的能力，而是觉得作为新浪这样的门户网站的编辑，工作强度高、压力大，是否还有精力做写书这样的“苦力活”？半年一晃而过，未曾想：今天竟然看到他完成的《赢在高考志愿填报上》和《赢在高三学习方法上》两本书稿，真是令人惊喜！

我还是要先说说娄雷，也才好让读者了解他写书的实力，并认同我对他的看法。他是新浪网教育频道主持人，每年主持几百场各类嘉宾访谈，众多品牌栏目也出自他手。由于新浪网是中国著名的门户网站，加上与教育相关的工作性质，作为奋战在一线的教育新闻工作者，他总是能够了解到最新的招考信息、考试动态，能够在第一时间采访到高校招办主任、高考状元。也正是通过与众多专家名师、优秀学子的交流，他不仅对高考志愿填报有着深刻而清晰的认识，也对备考战略和学法运用有着准确而独到的把握。这一切都为著作此书奠定了坚实的基础。

这两本书虽为教辅类图书，却无沉闷说教之感。书中用平实的语言对很多专业化术语进行了深入浅出的讲解，使人在轻松阅读之间就将学习方法和报考战术收入囊中。《赢在高考志愿填报上》一书，让大家在定位明确的基础上，对最新的高招政策作了详细解析，让同学们知道如何填报志愿才能够使自己更有把握地进入理想学府。同时从选城市、选大学、选专业三方面入手，不仅为考生分析了怎样选择才能有一个开心愉快的大学生活，还从就业的角度出发对不同城市、不同专业的就业难易程度进行了比较，使大家对未来发展有更加充分的准备，在这种“可预见性”当中规划好自己的大学生活。另外，书中对于“高考失意人”也是献计献策，提供了多种可供参考的高考后出路。《赢在高三学习方法上》则是将众多高考状元的备考心得加以提炼总结，以高三备考不同阶段可能会遇到的各类问题为主线，不仅对状元们优秀的学习方法进行了介绍，同时也对如何处理好各阶段的心理问题进行了详细的阐

释，使大家在高考“零”压力的心态下轻松备考。虽然说高考状元的经历是不可复制的，但是好的学习方法却是可以借鉴的，而这本书正是汲取了各种优秀学习方法中的精华，对广大高三考生备战高考有着重要的指导意义。

两本著作中字里行间都随处可见作者智慧的火花。精心选择的经典案例、细致入微的政策分析时刻都能让人感受作者的认真与投入。娄雷说这一切都源于他对这份工作的责任感和使命感，他想去帮助更多的同学圆自己的大学梦，也想给更多的孩子一个美好的未来。作为学大教育的总裁，我被他的想法深深打动，这与我们学大教育的办学理念不谋而合，那就是为更多的考生和家长提供精准的指导与参考，使越来越多的人因为我们的不断努力和付出而受益。共同的责任和使命为此次合作提供了很好的契机，在此深深感谢新浪联合我们学大教育，重磅推出2009年高考志愿填报及高三学习方法最新版的权威用书。拥有“个性化教育研究院”的学大教育已覆盖全国约30个城市，学大人每天都在刷新纪录，为每个考生和家长广泛搜集全国各地填报志愿相关的信息。在此基础上精心研究同类书籍对孩子们的受益点，并不断吸取全国用户的反馈意见，从而为孩子们做最精准的指导与参考。

“知识改变命运，教育成就未来”，希望能够有更多介绍学习方法和招考政策的图书涌现出来，期待有更多奋战在教育教学一线的名师、专家将自己多年的教育经验进行传播，用精辟入理的语言为广大考生解答学习生活中遇到的烦恼与困惑，将他们的思想和理念传播得更为深远，用我们的行动去改变更多学生的命运，扭转更多家庭的未来，甚至加速整个社会的发展进程。让我们一起去创造、一同去改变、一同去开拓！

在此，学大教育作序，开卷送金，力荐此书。

学大教育总裁 金鑫

前言

背景

普通高等学校全国统一考试（简称高考），作为高等教育资源的分配方式自1977年恢复以来已经经历了31个春秋，现已成为当代中国最成熟、最权威的人才选拔机制。高考不仅对考生人生的发展起到了举足轻重的作用，同时也牵连着家庭和社会。

我国的高考改革在经历了三十多年的蹉跎岁月之时也跨越了不同的历史阶段，从全国统一命题到各省份自主命题，从单一的应试评价模式到多元素质评价模式的兴起，高考制度在不断的演变下日趋完善。而通过高考产生的一位又一位高考状元，也越来越不是大家想象中的书呆子。如今的高考状元大多具备较高的综合素质。之所以能取得优异成绩，是因为他们拥有有效的学习方法和技巧。因此，高考状元的学习方法日益受到社会各界，尤其是考生及家长的关注。

1. 高考状元的学习方法日益受到考生及家长的关注

每年，新浪教育频道都会举办高三家长交流活动，在活动前往往向广大家长征求被邀请的嘉宾名单。除了那些高考专家、一线教师之外，最受欢迎的就是高考状元。家长们希望能够通过与高考状元的交流，找到有效的提高学习成绩的方法，并通过状元自强不息的拼搏精神来激励自己的孩子。同时，广大的高三考生也越来越意识到学习方法的重要性。不少高三同学发现了一种现象：有些同学学习并不辛苦，但成绩优异；可有些同学学习非常努力，却成绩平平。究其原因，就是因为前者掌握了学习的方法和技巧，而后者忽略了这一点。

媒体向来就是事件发展动态的风向标，每年都有对高考状元的集中报道。打开新浪高考频道的页面，你能轻松地找到最新的高考状元以及他们的成才经历和学习方法。新浪教育频道每年制作的全国各地高考状元的专题也吸引了众多网友的关注。成千上万条留言以及数以千万计的点击量足以说明大众对高考状元的关注程度非比寻常。而新浪教育频道在第一时间对高考状元进行电话连线也得到了广大网友及业内人士的一致好评。

2. 众多的名师和专家对高考状元进行研究

高考状元的特殊性决定了大量名师和专家进入这个领域进行更加深入的研究,有关高考状元学习经历和学习方法的书籍和文章也层出不穷,为考生和家长提供了有益的参考信息,使考生在学习备考的过程中少走弯路。不过,如此众多的状元书籍真的都是状元自己写的吗?而作者又是否真的都拜访过这些高考状元呢?的确,如今的高考辅导类图书市场鱼龙混杂,使得很多考生和家长没有办法辨明何为真正的状元学习方法。这就需要我们的专家、学者能够从众多高考状元学习方法中总结出一套行之有效的方法来为我们的考生和家长服务,使之有章可循、有的放矢。

本书写作的初衷及特点

当前,对高考状元的报道确实很多,主要集中在高考状元的学习经历、学习方法等几个方面,但都依然局限在理论层次上,即使有些书确为状元所写,但也很少能够把这些内容进行有效整合。本书希望通过近百场状元系列访谈中做客嘉宾的现场答疑,向读者介绍状元们在高三生活中的现实做法,通过高考状元的亲身经历为广大考生和家长提供建议。

由于每位考生的实际情况不同,因此就无法给出一个完全通用的学习方法。但我们会尽可能地找出高三生活中大家应该注意的共同点,并使考生通过这些共同点自己作出正确的选择。我们邀请新浪高三家长博客圈以及新浪UC高三家长聊天室中的家长对我们的访谈内容进行了及时的反馈,基本上杜绝了说空话、空理论的现象,以期寻找到高三最有价值的学习规律。

本书将分为八大部分。第一部分介绍在高三生活中,考生究竟该如何树立自己的高考目标以及如何定义高考成功;第二部分从复习进度、复习资料的使用、学习态度等方面向大家介绍如何找到高考复习中最适合自己的学习方法;第三部分将针对各科学习的不同特点向大家介绍状元们的学习技巧;第四部分将就高三人际交往方面给予考生们一些建议和意见;第五部分将从状元的角度给大家一些最后冲刺的建议;第六部分向大家介绍面对高考该如何调整心态;第七部分将会关注高考冲刺阶段的健康和饮食;最后一部分,也是很关键的一部分,我们将一起来关注状元们在高考考场上的战略战术。

编者
2008年11月

目 录

第 1 章	正确树立自己的高考目标	1
1.1	如何确定和实现自己的高考目标	2
1.2	究竟什么才是高考成功	11
第 2 章	找到最适合自己的学习方法	14
2.1	制定合理的复习进度	15
2.2	使用好复习资料	20
2.3	要端正学习态度	28
2.4	高三备考中需重点关注的三大问题	32
第 3 章	高三备考阶段各科复习方法	40
3.1	高三备考阶段复习的两大原则	41
3.2	究竟如何学好语文	44
3.3	究竟如何学好数学	57
3.4	究竟如何学好英语	66
3.5	究竟如何学好理科综合	76
3.6	究竟如何学好文科综合	84
第 4 章	高三备考阶段的人际交往	92
4.1	究竟谁是最好的辅导老师	93
4.2	同学, 究竟是战友还是敌人	98
4.3	进入高三如何与家长沟通	105
第 5 章	高三最后冲刺各科复习技巧	111
5.1	语文冲刺复习追求高效益	112
5.2	数学复习张弛有度、重点突破	117
5.3	英语复习讲究熟能生巧	122

5.4	理科综合复习要点面结合	127
5.5	文科综合复习此时效率最高	131
第 6 章	面对高考如何调整心态	137
6.1	心理状态直接影响高考成绩	138
6.2	备考过程中常见的两大心理问题	147
第 7 章	最后冲刺阶段如何调整状态	154
7.1	健康的身体是考试的基础	155
7.2	健康的饮食是考试的保障	165
第 8 章	临考前的最后准备	169
8.1	临考前要“大事化小、小事化了”	170
8.2	考前冲刺方法及各学科考场答题技巧	174
8.3	高考最后倒计时	188
后记		201

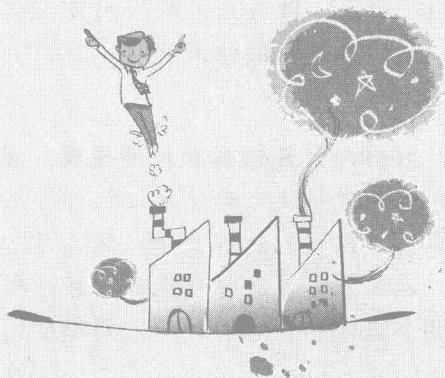
第1章

正确树立自己的高考目标

关键词

高考成功 高考目标 实现途径

任何一件事情要想圆满完成都离不开清晰而明确的目标，高考也是如此，只有目标明确才能有的放矢，提高最终的命中率。本章将向大家介绍如何确立自己的高考目标，采用怎样的方法才能一步步实现目标。同时，也将向大家进一步阐释何为成功高考，以消除考生在这方面的困惑。





1.1 如何确定和实现自己的高考目标

任何一个积极备战高考的人都渴望成功，为了成功，每个人都付出了前所未有的努力：每天与无数的习题为伴，每日学习到深夜……这些都是以前从未经历过的。或许正是自己付出了太多的心血，所以每个人都太在乎最后的结果。而老师和家长更期盼考生考上理想的大学。那究竟什么才是理想的大学呢？

经典案例 期望太高，拖垮自己抱憾终身

山东有一位考生学习成绩在班里属中等水平，倘若在高考冲刺时多加努力，考一个普通本科应该不成问题。但他总认为自己是重点高中，就应该考上一所重点大学。于是每天加班加点复习，常常努力拼搏到天亮。结果，日复一日的疲劳战术不仅没有把成绩提高，反而使成绩越来越差。距离高考还有3个月的时候，他终于因为体力严重透支而不得不放弃当年的考试。

上面的事例可能有点特殊，毕竟每年只有极少数的考生因为某些原因退出考试。可我们也应该对其发生的根本原因进行认真思考，究竟是什么原因导致如此遗憾的事情发生？

其实，大家都很清楚，就是因为给自己的压力太大，所以导致过度疲劳。健康的身体是考试的基础，倘若身体状况不佳，要想取得好成绩也就无从谈起。所以，考生在高考前一定要算清楚一笔账，千万不能做傻事让自己遗憾终身。

1. 确定各个阶段的高考目标

进入高三之后，就进入了紧张的复习阶段。这个阶段可分为一轮复习、二轮复习、最后冲刺和最后调整期。由于学校之间的情况各不相同，设置的复习阶段也略有不同。

状元心得 2008年江西理科状元周廷弢：差点吃亏在时间安排上

2008年江西理科状元周廷弢坦承自己是一个不太会安排时间的人，在高三的时候完全按照自己的感觉和兴趣学习。在接受访谈时，他说：“我现在觉得很后怕，在高三复习的时候倘若没有时间观念，则是一件很危险的事情。所以我也要告诉学弟学妹们，一定要把自己的复习进度、复习时间合理地安



排好，千万不要因此而吃亏。”

(1) 一轮复习的目标是基础能力过关

大部分高中在高二暑假的时候就开始了第一轮复习。进行一轮复习的时候，各科老师都会从最基本的知识开始逐一地进行推进式复习。即使你在高一、高二时并没有跟上老师的进度，甚至你是班里的差生，但是只要你在这个环节认真听讲、努力复习，不仅完全能够赶上进度，而且非常有可能会名列前茅。毕竟这个阶段老师会对每个知识点都再作详细的讲解。

一般来说，一轮复习的时间是最长的，也是最细的。这是成绩能上一个大台阶的最有利时机，错过了这个时机，再想这样较为轻松地超越别人就不容易了。在这个阶段，考生应该把“攻克每个知识点”作为自己的目标，然后想办法去把这个目标实现。要知道，老师在讲授的时候，往往是依照班中中等学生复习进度来安排自己的教学进度的。倘若在这个阶段你觉得“吃不饱”，那么你就可以在把老师布置的各项任务完成好的基础上，加大难度进行训练；倘若在这个阶段你觉得“吃得过饱”，那么你就应该尽可能拿出更多的时间来跟上老师的进度。在这个时候，只要能够保证自己跟得上大部队，那就达到了目标。

课堂延伸 第一轮复习的三个重点

重点一：建立知识框架

在刚刚开始进入第一轮复习时，就应该对自己未来的复习作一大概计划。在紧跟老师复习的同时，应把复习过的知识点梳理成框架，对所学的内容有一个宏观的认识，尽可能搞清楚各知识点之间的联系。在整理框架的过程中，你就能发现自己对哪一部分的概念还没有掌握或者还有所欠缺。

重点二：根据考试题型分块检查

一般来说，高考的题型每年基本变化不大，大家可以根据考试题型做分项训练。分项训练比较有针对性，考生能更清楚自己在解这一类型的题目时到底还有哪些部分有所欠缺。

重点三：标准卷训练

很多高考状元的经验是，在日常复习的时候就应该尽可能多地进行标准卷的训练。通过这些标准卷的训练，你可以客观地知道自己的真正水平。而在做这项工作时，最重要的就是选择一本有价值的辅导书或试卷集。现在市面上的教辅书质量参差不齐，考生在选择时要格外注意。

在第一轮复习中，因为一些知识点在高一、高二时就已经学过，所以考



生稍微接触一下就会觉得很熟悉，这就容易出现一个问题：考生一看书本就明白，教师一引导就会，独立完成学习任务却出现这样或那样的错误。这个问题需要考生在最短的时间内克服，否则第一轮的效果将会越来越差。

在高考第一轮复习的过程中，考生还可能出现三种问题。

① 畏难综合症

在高一或高二时因为各种原因导致学生没能对某一知识点或某个学科掌握牢固，从而出现弱科的情况，考生进而会对习题或学科产生恐惧和畏难心理。表现为情绪波动异常，心理平衡失调，不能以平静的心态进行正常学习。随着复习的不断深入，这类考生将会遇到越来越多的困难，进而更加退缩。不管困难大小，一遇到困难第一想法就是放弃，慢慢地就对高考逐渐丧失信心。倘若考生发现自己已经开始有了上面的症状，就要抓紧时间和老师及同学进行沟通，请他们帮助自己调整好心态，跟上整体的节奏。另外，考生也要积极地对自己进行心理暗示，毕竟这是第一轮复习，只要努力，补上弱科绝不是一件难事。

② 阅读缺乏症

这是在复习备考中必须解决的一个问题。很多同学在复习的时候确实依照老师的要求对课本进行了反复的阅读，虽然数量上去了，可是质量并没有太大的提高。在考试时，才发现有太多的知识点自己依然没有注意到，或者有一些知识点虽然看过，但是没有仔细记忆导致似是而非，无法作出准确的判断。究其原因则在于没有做到科学的阅读。阅读缺乏症主要表现为考生知识面狭窄，阅读能力欠缺。近几年的高考显现出一个趋势，考题的文字量越来越大，而答案的字数却越来越少。这就对考生的阅读能力提出了更高的要求，想想看，无论自己的知识多么牢固，无论自己解题能力多么强大，如果没有把题目的要求搞清楚，那么答的任何内容都没有意义，这道题目也就不可能得到相应的分数。

所以，在第一轮复习时，一定要边阅读、边思考、边做笔记，通过眼、口、脑、手等器官的协调，在阅读的同时提高思维、分析、归纳总结的能力。

③ 信息困惑症

部分学生不能准确提炼、整合、运用有关信息，不能将命题情境中的文字、数字、图示等信息通过大脑进行转化，并与书本知识点连接，区分不出有用与无用的信息。

解题的关键是信息的处理，这包括通过审题获取有效信息，明确考查意图；通过思考整合信息，即把题目中的相关信息与学科知识挂钩；最后还要



准确输出信息，把答案落实在试卷上。因此，在平时的复习中，一定要加强自身的信息处理能力，提高解题的正确性。

状元心得 2007年北京文科状元张玥：一轮复习需要全面过关

2007年北京文科状元张玥在做客新浪嘉宾聊天室的时候对高考第一轮复习发表了自己的观点：“不管是在第一轮复习过程当中还是在最后的高考冲刺阶段，我们都一定要喊一个口号：向每一道选择题要分，向非选择题要每一分。要把这个口号落实到复习当中，不管是哪一科，在复习的时候都要一丝不苟，不能存在任何侥幸心理，特别是在一轮复习的时候，把知识点全部过一遍很重要。”

(2) 二轮复习的目标是综合能力突破

经过了一轮的复习，考生对自己高中所学知识有了比较清楚的了解，也能够逐渐建立自己的知识脉络。通过这些知识脉络，考生就已经可以解答高考中的中档题了。所以，实际上在二轮复习阶段，考生的解题能力已经有了比较明显的进步。同时，这个阶段也是同学们学习水平的分水岭，成绩在这个时候就开始逐渐拉开差距。

进入高考第二轮复习，考生应该树立以下五个目标。

① 重拾遗忘知识点

高考第二轮复习就绝对不像一轮复习那样按部就班了，复习前后的跨度非常大，而且老师往往会以专题的形式来进行复习。这就需要考生首先回顾一轮复习中所学到的基本知识，找到相关内容进行提前准备，抓住复习的主动权。虽然经过一轮复习后，考生对基础知识的掌握有了较为明显的提高，但是在综合运用这些知识方面还是非常薄弱的。同时，由于一轮复习的知识量非常大，一些概念、公式和方法会慢慢遗忘，所以，在这个阶段，更应该回顾课本、学习笔记和纠错本，避免知识点大量遗忘，尽可能地巩固自己的学习效果。

② 搭建知识结构桥梁

高考二轮复习将会加大横向关联内容的联系，其实就是前面所说的以专题形式来进行复习。这就更加需要考生搭建自己的知识结构桥梁。你不能照搬别人的经验，因为每个人的实际情况并不相同，别人的知识结构对你的帮助不大，所以这就需要自己一步一步地把基础夯实，在牢固的知识基础之上构建自己的知识脉络。



③ 形成自己的学科思想和方法

有些题目确实会有简便方法，运用这些简便方法可以更快更好地把题目做出来。倘若在高考考场上能够想出一道题目的简便方法，的确可以大大提高解题速度和解题质量。但是在复习阶段，同学们大可不必把精力投入到寻找简便方法上来。这个阶段，要以形成自己的学科思想和方法为目标，构建准确的解题思路。经过这样的训练，虽然你的解题方法不是最简单的，但却是最稳妥的。

④ 跟紧老师的复习思路

这是一个看起来不像目标的目标。然而，跟上老师的进度在这个阶段却显得尤为关键。按照老师的部署，在消化完当堂课的内容的基础之上，认真完成各科课后习题，并把课本上的典型例题做熟做透。倘若在复习的过程中遇到了困难，要尽可能进行独立思考，把思考的过程和结果记录下来，并在最短的时间内找老师或同学求证，发现自己的问题所在。

⑤ 多做中档题

高考复习最忌讳的就是钻牛角尖，专挑偏、怪、难题去做。在高考第二轮复习过程中，大可不必去做这些高难度的题目，因为这样不仅严重影响了自己的自信心，也大大阻碍了对基础知识的掌握。这个阶段，要以成绩提高最大化作为自己的目标，尽可能地提高解题的正确率，提高解题质量，并及时总结、记忆、消化。

同学们如果能够实现以上五大目标，就已经达到了高考二轮复习的目的。

课堂延伸 高考状元：二轮复习应各有侧重

2007年高考状元做客新浪嘉宾聊天室时，他们给考生总结了二轮复习中各科应该注意的几点。

语文：加强文化、文学积累

语文的学习，靠突击无法快速提高成绩，因为这个学科特别强调文化积累和文学知识积累。所以，大家不能一味重复固有模式和题型的训练。语文知识点的应用、审美、探究能力，要靠平时大量的积累与思考来逐步提高。阅读和写作是语文的重中之重，大家一定要重视这方面的复习。

数学：重点知识，重点复习

数学成绩差，原因往往比较一致，那就是基础掌握不牢、计算能力不过关。在高考二轮复习中，要进一步夯实基础知识，切实提高计算准确率。另外，要注意七大主干内容的复习：函数与导数、数列、不等式、三角函数、



空间直线平面简单几何体，直线与圆锥曲线、概率与统计。考生不但要熟悉这些板块的知识点，更要研究其常考点。

英语：突破完形填空和阅读理解

高考英语的试卷中，听力、完形填空、阅读理解和作文所占的分值非常大，提高这四类题的成绩是提高英语成绩的关键所在，其中完形填空和阅读理解更是关键中的关键。做这两部分内容，搞清楚文章讲的主旨大意尤为重要，同时，要对不同文体、不同题材的文章的篇章结构、行文方法等加以研究，尽可能做到熟能生巧。英语的复习一天都不能耽搁。

理综：注重实验与规范化表达

理科综合失分较多原因集中在两方面，一是对理、化、生三科的实验大多只停留在“光看不练”层面，对于实验的原理、装置、步骤不清，实验设计的能力比较薄弱；二是表达能力欠缺，表述不规范，方程式书写频频出错或是表达缺乏逻辑，对于各种现象、变化的解释条理不清。这些问题都需要大家在第二轮复习时就一一解决。

文综：注重专题与时政热点

对主干知识理解和掌握不深入是文科综合失分的主要原因。文科的特点决定了文科综合试卷上的文字描述会远远多于理科试卷，这就要求考生能够从材料中提取有效信息，能够灵活运用学科术语进行答题。文科综合往往是以采分点的形式来判卷，所以大家在第二轮复习时一定要注意对课本归纳总结，反复揣摩标准化试题答案的采分点，有效进行复习备考。

(3) 最后冲刺阶段复习的目标是提高应用能力

高考第三轮复习，到了最后冲刺阶段，实际上也就进入了攻坚阶段。在这个时候，考生应该开足马力对所学知识进行强化练习，积极配合学校和老师进行模拟考试。模拟考试是高考前的练兵，一般来说，学校都会依照高考的时间、学科顺序等来安排模拟考试。同学们要严格按照高考的要求进行考试，提早发现自己的知识漏洞。

最后冲刺阶段虽然不能使你的成绩大幅度提高，但其复习效果的好坏却在很大程度上决定着你高考的成败。毕竟这个阶段离高考最近，是最不能出现问题的一个阶段，也是高考复习中最关键的一轮。

这个阶段的目标非常明确，那就是在牢固掌握基本知识的基础之上，尽可能地提高自己的应用能力。在这个阶段，虽然依然不提倡做难题，但把历年考试的最后一道题或者当年最难的一道题拿出来尝试着解答一下是十分有必要的。因为通过难题的训练，可以使自己综合考虑各项因素的能力显著提



高，能够更好地进入高考备考状态。但在这里也要提醒大家，务必要选择历年的高考真题来做，切不可随便找一些习题做，否则很可能既浪费精力，又达不到练习的效果。

冲刺阶段我们最应该做的就是大踏步地向前迈进，不管你是否已经做好了准备，进入这个阶段，你就要勇敢地面对高考，把自己的目标一一实现。

(4) 最后调整期的目标是调整状态、整装待发

这个阶段可能只有短短的几天。一般来说，学校在距离高考还有一周时间的时候就已经允许学生在家自由复习。这个阶段实际上就是考生进行最后的状态调整阶段。因为离开了学校的氛围，加上没有了教师的监督，这个阶段的考生往往会变得毫无目标、不知所措。有的考生觉得到这时候再复习也没用了，一放假便彻底放松，整天睡懒觉、看电视，其结果必然是意志松懈、思维迟钝，无法在考场上自如发挥。有些考生恰恰相反，不断给自己施压，不停地背书做题，甚至还熬夜复习。这些做法容易导致考生身体和精力不能恢复到最佳状态，或在考试时过度紧张，不能很好地完成整个考试。其实，这个阶段的目标很明确，就是整装待发迎高考！

课堂延伸 高考前学习：冲刺复习，张弛有度

这几天复习时一定要注意各科的均衡，每门课都要复习到，如果对自己的优势科目掉以轻心，那么结果往往会让人大失所望。

在复习的时候，每50分钟或40分钟休息10分钟，比如说45分钟做数学、化学或其他科目的作业，中间10分钟左右的休息时间用来背诵、默写、抄写英语单词或朗读英语课文。

应该密切围绕各学科的考纲，即《考试说明》一书进行复习。对照考纲上书写的每一段，明确自己是否已经掌握这一知识点。认真阅读《考试说明》中所列出的题型和样题。结合考纲，考生还要把自己做过的试卷进行整理。

在时间分配上，高考最后一周，考生首先要把自己的薄弱学科整理一下。对需要背默的东西，每天都要安排一定的时间进行强化。此外，要梳理公式、补漏和发现疑问，并及时记录疑问，于返校日向老师、同学请教。

高考的每个阶段都有各自的目标，高三生活实际上就是把每个阶段的目标一一攻克。考上理想的大学是每个高三考生的大目标，但想把这个大目标实现，就需要耐心地先把这一个个的小目标完成。