



给高三同学的300条 忠告

浙江省一级重点中学湖州二中
陈镇东(校长 高级教师)
潘健男(副校长 特级教师)
等 编著

高三老师 阅卷老师 师兄师姐的感悟与提醒

*Geigaosantongxuede
300tiaozhonggao*



每一位高中同学都要看的书
每一位高三同学都要知道的成功指南

中国工人出版社



给高三同学的300条 忠告

高三老师 阅卷老师 师兄师姐的感悟与提醒

编 委

陈镇东 (浙江省湖州二中)

潘健男 (浙江省湖州二中)

陈 烨 (北京师范大学)

刘洁沅 (北京师范大学)

*Geigaosantongxuede
300tiaozhonggao*



中国工人出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

给高三同学的 300 条忠告/陈镇东等编著. —北京:
中国工人出版社, 2004. 1
ISBN 7-5008-3251-6

I. 给... II. 陈... III. 课程—高中—升学参考资料
料 IV. G634

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 122507 号

给高三同学的 300 条忠告

责任编辑: 傅 娉

出版发行: 中国工人出版社

地 址: 北京鼓楼外大街 45 号

邮 编: 100011

电 话: (010) 82075964 (编辑室) 62005038 (传真)

发行热线: (010) 62005049 62005042

网 址: <http://www.wp-china.com>

经 销: 新华书店

印 刷: 北京世图印刷厂

版 次: 2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 850 毫米 × 1168 毫米 1/32

字 数: 180 千

印 张: 9.25 彩插 1

定 价: 19.50 元

目 录

第一篇 高三阶段高效复习法和注意事项

1. 高效复习法从何而来 (2)
2. 制定目标要因人而异, 因科目而异 (2)
3. 目标适合自己的才是最好的 (3)
4. 科学的复习计划必不可少 (3)
5. 知己知彼才能更好地安排复习计划 (4)
6. 不可自己无计划, 盲目跟从老师 (4)
7. 第一轮复习要注重全盘通读, 梳理知识点 (5)
8. 第二轮复习侧重解决重点和难点问题 (6)
9. 第三轮复习目的在于提高应用能力 (7)
10. 参考书贵精而不在多 (8)
11. 合理运用复习资料 (9)
12. 熟悉各类题型将大有裨益 (9)
13. 做练习题要图精, 而不能图多 (10)
14. 对模拟题要善于取舍 (11)
15. 老师发的题不必都做完 (11)
16. 怎样正确对待模拟考试 (12)
17. 以考学考, 提高应试技能 (13)
18. 要重视近几年的高考试题 (13)
19. 建立错题库好处多 (14)
20. 查缺补漏复习法 (15)
21. 高考复习要学会回顾反思 (15)

22. 高三复习要做到“三心”	(16)
23. 效率才是最重要的	(16)
24. 做好笔记有利于高考复习	(17)
25. 高考复习中遇到的问题要及时解决	(17)
26. 掌握文理科目学习方法的区别所在	(18)
27. 建立知识网络是复习的捷径	(19)
28. 分析问题的能力是关键	(19)
29. 老师讲的习题具有典型性	(19)
30. 不要怕向老师请教问题	(20)
31. 应多与同学们交流	(20)
32. 复习时以退为进, 增强信心	(21)
33. 你對自己大腦的利用科學嗎?	(21)
34. 你的時間利用合理嗎?	(22)
35. 學會上好自習課	(23)
36. 每天晚自修專攻一門	(23)
37. 如何克服復習拖沓現象	(24)
38. 如何對付學習疲勞	(24)
39. 注意調整生物鐘	(25)
40. 高考前停課期間如何復習	(26)

第二篇 語文復習指要

1. 怎樣才能形成一套有效的語文復習方法	(28)
2. 拋棄語文課本的復習方法是不足取的	(28)
3. 怎樣入手語文基礎知識的復習	(29)
4. 注重語文知識遷移能力的培養	(30)
5. 復習階段的幾種有效的歸納方法	(30)

6. 重视在课本上做批注的听记方式, 以便回忆复习	(32)
7. 瞄准考试说明, 有的放矢	(32)
8. 如何解答高考语文选择题	(32)
9. 高考成语复习, 给你提个醒	(33)
10. 如何正确变换句式	(36)
11. 高考语文命题组最得意的一道题	(37)
12. 不喜欢课外书籍的学生, 如何应对 文学常识的考查	(38)
13. 高考诗歌鉴赏题强调开放性	(39)
14. 了解各种文体的特点, 掌握各种 文体的阅读方法	(40)
15. 语文阅读要抓住关键词	(41)
16. 近年高考文言文选段的一些规律	(41)
17. 如何备考文言文虚词	(42)
18. 文言文翻译的原则	(42)
19. 社科文阅读须把握的三大要领	(42)
20. 阅读“两科”文章时不要被其专业 学科知识所迷惑	(43)
21. 科技文阅读的解题技巧	(44)
22. 现代文阅读主要考查逻辑思维能力	(45)
23. 现代文阅读应在读懂文章要素的前提下答题	(45)
24. 解答现代文阅读题的方法	(45)
25. 现代文阅读的新题型——比较阅读	(46)
26. 把握好高考作文平时训练的原则	(47)
27. 高考作文如何复习	(47)
28. 高考作文的品位特点	(48)

29. 高考作文的四大误区	(49)
30. 高考作文的文体类型选择要根据自己的特长去写	(50)
31. 高考作文主题的确定要尊重自己的感受	(50)
32. 怎样拟好作文题目	(51)
33. 高考作文素材从何而来	(51)
34. 写作水平不高的同学提高高考作文得分六法	(52)
35. 作文水平一般的同学, 高考议论文写作技巧	(53)
36. 作文水平一般的同学, 高考记叙文写作技巧	(53)
37. 高考作文的得分是由阅卷老师的好恶决定的吗?	(54)
38. 文言作文, 不要盲目追捧和仿效	(54)
39. 避免作文选集对高考作文的误导	(55)
40. 高考作文的评分标准有关“发展等级”一览表	(56)

第三篇 数学复习指要

1. 数学复习要做好知识、心理和精神上的准备	(58)
2. 数学复习要制订符合自己的训练计划	(59)
3. 制订数学复习计划要得当有序	(59)
4. 回归课本, 反复总结是高考数学复习的原则	(60)
5. 解题实际上是化归和消除已知和待求之间的差异	(60)
6. 遇到一个好题, 要好好地研究它	(61)
7. 数学习题应注意总结解题思路	(61)
8. 以本为本, 把握通性通法	(62)
9. 熟练用课本推论解答, 提高解题速度	(62)

10. 研读教材, 重点理解黑体字内容	(63)
11. 选择题做错的三方面原因	(63)
12. 平时解选择题时尽量少用特殊方法	(64)
13. 怎样利用数形结合解题	(64)
14. 把数学公式的推导过程理解清楚	(65)
15. 函数部分的复习应引起足够的重视	(66)
16. 函数复习的重点内容	(66)
17. 数列题应该怎样入手	(66)
18. 立体几何复习, 画图法很重要	(67)
19. 解析几何复习, 通用法则很重要	(68)
20. 解析几何复习注重研究方法	(68)
21. 数学高考命题的发展趋势	(68)
22. 高考数学, 基础题做对就能得高分	(69)
23. 平时解题就要运用规范的数学语言详细解答	(69)
24. 什么是数学考试中的“分段得分”	(70)
25. 数学答卷中的跳步解答法	(71)
26. 遇到新题而且还是不会的, 怎么办	(71)
27. 处理数学高考应用题, 注意它的背景干扰	(72)
28. 高考数学最后几道大题往往只是某一问难	(73)
29. 压轴题的应对方法和得分技巧	(73)
30. 如何做好考前一两个月的数学复习	(74)
31. 最后阶段是关注错题还是以书本或 做新题为主?	(74)
32. 数学高考的“三先三后”	(74)
33. 数学临考前的准备工作	(75)
34. 数学高考考场“角色”准备	(76)

第四篇 英语复习指要

1. 英语复习值得重视的三个阶段特点 (78)
2. 英语复习要有系统性 (78)
3. 英语复习要有针对性 (79)
4. 复习要善于联想记忆 (79)
5. 英语语法复习主要有两条主线 (80)
6. 语法知识关键在于会用而不在于死记 (80)
7. 词汇复习七种方法 (81)
8. 英语拿高分的关键在于掌握语言的
 精确、细致程度 (82)
9. 近几年高考英语题命题特点 (83)
10. 高考听力测试的主要测试点 (84)
11. 培养良好的听力习惯, 掌握正确的答题技巧 (84)
12. 单项选择题的特点 (86)
13. 英语填空题小窍门 (86)
14. 英语快速解题法——还原法 (87)
15. 做完形填空, 单词看不懂怎么办 (89)
16. 高考英语完型填空的答题技巧 (89)
17. 完型填空和阅读理解题的不同做题方法 (90)
18. 影响阅读理解的不利因素 (90)
19. 怎样排除影响阅读理解的不利因素 (91)
20. 文章全看懂了, 为什么做不对题 (92)
21. 英语阅读题答题技巧和整体把握原则 (92)
22. 几种不同类型英语阅读题应试技巧 (93)
23. 怎样答好改错题 (94)
24. 英语中改错题把握关键七点 (94)

25. 高考英语写作难在哪里	(95)
26. 什么样的英语作文叫好文章	(95)
27. 多背英语范文能提高自己的作文水平吗?	(96)
28. 高考中英语写作注意技巧	(96)
29. 阅卷老师谈高考英语作文的评分依据	(97)
30. 英语答题时间怎样分配最合理	(98)
31. 高考冲刺阶段, 英语如何复习	(98)
32. 英语最后阶段的复习应重视“补差”	(99)

第五篇 物理复习指要

1. 平时学习和复习重在“悟理”，多角度 编结“问题”网络	(102)
2. 复习总结清楚各部分的涵盖内容	(102)
3. 物理复习要把握哪几个显著特点	(103)
4. 高中物理的精髓是“能”和“力”	(104)
5. 对“动力学”的掌握应抓住三对矛盾	(104)
6. 值得注意的“非重点”内容	(105)
7. 物理实验现场操作复习法	(106)
8. 注重对物理实验环节的多角度思考	(106)
9. 画图法是物理解题的题眼	(107)
10. 近五年高考物理实验题的命题趋势	(107)
11. 解信息题关键是将其转化成自己 熟悉的物理模型	(109)
12. 高考物理试题的解题策略	(110)

第六篇 化学复习指要

1. 高考化学复习要把握知识的基础性 (114)
2. 重视主干知识的结构化与整体性 (114)
3. 注意化学复习的独特之处 (115)
4. 做题时要有意识地掌握化学规律和本质 (115)
5. 化学复习要注意对比法 (116)
6. 化学复习联想法 (116)
7. 化学高考 27 个常见“热点” (117)
8. 不要忽略考纲中的每一个知识点 (118)
9. 化学解题, 要注意三种类型的题 (118)
10. 实验测试题主要强调能力的考查 (119)
11. 实验基础知识要求网络化 (119)
12. 认真对待化学课本中的实验习题 (120)
13. 仪器组装题如何应对 (121)
14. 注意仪器的常规用法和特殊用法 (121)
15. 如何做好物质推断题 (122)
16. 成为化学推断题高手的三大秘诀 (122)
17. 对特征现象要有敏锐的观察力 (123)
18. 综合信息题应带着问题去解题 (123)
19. 答题规范化可以避免不必要的失分 (124)

第七篇 生物复习指要

1. 高考生物试题主要强调能力的考查 (126)
2. 生物复习要从两类知识点入手 (126)
3. 如何使生物知识网络化、模块化 (127)

4. 进行对比复习时应关注知识点之间的比较	(127)
5. 高考生物各类题型的考查要点	(128)
6. 如何应对高考中出现的几类新题型	(129)
7. 高考复习不可让“热点”喧宾夺主	(129)
8. 解答生物实验设计题要明确实验的原理	(130)
9. 解答生物实验设计题应遵循的三大原则	(130)
10. 实验材料的选择和实验程序的 选定应恰到好处	(131)
11. 审题不细容易丢分	(131)
12. 答题用词应力求科学、准确	(132)
13. 生物复习与答题技巧	(132)
14. 考前“书”要怎么看	(133)
15. 应考技巧如何提高	(134)

第八篇 理科综合复习指要

1. “3+X” 高考理化生综合测试题的特点	(136)
2. 从高考理科综合能力测试看复习策略	(136)
3. 理科综合是只“纸老虎”	(137)
4. 理科提纲挈领复习法	(138)
5. 物理和化学的复习应注意的结合点	(138)
6. 生物和化学的复习应注意的结合点	(139)
7. 凭借“广告效应”攻克记忆关	(139)
8. 理科综合的热点有哪些	(140)
9. 不要被高科技的外衣所惑	(140)
10. 理科综合各类题型如何应答	(141)
11. 理科综合考试应注意的事项及要求	(142)

第九篇 政治复习指要

1. 如何学好政治中的一些基本概念 (144)
2. “八凡是”完全破解哲学篇 (145)
3. 时事政治怎样考 (145)
4. 时事政治复习的选题标准 (146)
5. 时事政治复习要做到“四结合” (146)
6. 用现代意识去关注当今的热点问题 (147)
7. 高考政治的实际评卷标准 (149)
8. 政治答题中常犯的错误 (150)
9. 掌握规律巧答政治高考题 (151)
10. 如何解答政治论述题 (151)
11. 政治问答题是不是答得原理越多越好 (152)
12. 材料题的答题步骤 (152)
13. 怎样获得高考政治“额外加分” (153)
14. 政治考前重点热点怎样抓 (153)

第十篇 历史复习指要

1. 历史复习是看书重要还是做题重要 (156)
2. 历史复习记结构有用吗? (156)
3. 历史复习关键在于把握“线”，抓住“点” (157)
4. 掌握历史复习的线索可以事半功倍 (157)
5. 历史复习阶段注重的方法 (158)
6. 复习注意“四联系”，使知识系统化 (159)
7. 根据历史的阶段特点复习 (160)

8. 历史基础知识的特点	(161)
9. 哪些史实是重点	(161)
10. 关注“图表与数据”	(161)
11. 怎样概括历史事件、历史现象的 历史阶段特征	(162)
12. 历史高考选择题的特点	(163)
13. 如何做好历史主观试题	(163)
14. 历史主观题, 可以加自己的看法吗?	(164)
15. 答好历史概念题, 要完整掌握	(164)
16. 如何解答历史问答题	(165)
17. 怎样解答历史材料解析题	(166)

第十一篇 地理复习指要

1. 地理复习要注重抓“综合”重“联系”	(168)
2. 地理复习要做到图文、学思、学用三结合	(168)
3. 地理复习五要点	(169)
4. 地理复习通过图形掌握知识点	(170)
5. 怎样记好地理地图	(171)
6. 高考试卷地理图像一般不会重复教材中 原有图像	(172)
7. 把教材中的图像系统搞清楚	(173)
8. 学地理应注重方法的训练和培养	(173)
9. 比较法是学习地理知识的有效方法	(174)
10. 专题训练, 总结归纳是学好地理的捷径	(174)
11. 人文地理和自然地理的学习方法不同	(175)
12. 教材中涉及到的最基本的地理学原理	(176)

13. 如何复习世界各分区地理	(176)
14. 《宇宙环境问题》高考热点指要	(176)
15. 不要错误地认为已考过的知识不会再考	(177)
16. 地理复习要针对学科考查的重点	(177)
17. 社会焦点和热点问题经常是地理 高考试题的切入点	(178)
18. 关注地理热点问题	(179)
19. 密切关注人类生存环境	(180)

第十二篇 文科综合复习指要

1. 何为文科综合能力	(182)
2. 文科综合强调考查主干知识和学科知识 之间的联系	(182)
3. 文综答题评分标准是什么? 怎样复习	(183)
4. “双基”是平时复习的第一要务	(183)
5. 搞好单科复习是关键	(184)
6. 不能抛开知识将能力无限上纲	(184)
7. 课本很重要吗? 背书真的能取得好成绩吗?	(185)
8. 文科综合高考的导向: “用”知识, 而不是 “背”知识	(186)
9. 文综试题命题强调以经济建设为中心	(187)
10. 高考文科综合试题命题的切入点	(187)
11. 新课标文综试题的命题模式	(188)
12. 寻找政、史、地三科结合点, 进行 跨学科分析	(188)
13. 时事热点不容忽视	(188)

14. 高考文科综合能力测试命题的热点内容	(189)
15. 如何看待文科综合试题“热点”与 “冷点”的关系	(189)
16. 注意长期热点的新表现	(190)
17. 文理综合题应侧重基础和表述	(191)
18. 解答综合试题不要求多求全忽视针对性	(191)
19. 文科综合题规范的答题步骤	(191)
20. 最后阶段文科复习忠告	(192)

第十三篇 高三复习阶段与考前心理调节

1. 心理调节对高考成败影响甚大	(194)
2. 注意调节好自己的期望值	(194)
3. 正确对待别人的期望与评价	(195)
4. 复习不要跟着别人的脚步走	(195)
5. 如何看待高考复习期的“高原现象”	(196)
6. 为什么会产生“高原现象”	(196)
7. 考前头脑发木是怎样造成的	(197)
8. 考前一个月就应该调整生物钟	(198)
9. 复习期间和考前应关注的几类食品	(198)
10. 适度的焦虑、紧张对考试有好处	(199)
11. 考前几天“心态调节八法”	(200)
12. 紧张情绪的自我调节	(201)
13. 考前最后几天的减压方法	(202)
14. 给自己的心情放个假	(203)
15. 高考前几天还要做题吗?	(204)
16. 模拟试卷往往比高考题更难	(204)

17. 心理调整新法：把担心的事逐一写在纸上	(205)
18. 调整心态，不急功近利	(205)
19. 考出了自己的水平就是“最好”	(206)
20. 平常心对待高考	(206)
21. 缓解心理压力，准考证上有文章	(206)
22. “临战”阶段如何控制情绪	(207)
23. 不要受考场中其他同学的翻卷声所影响	(208)
24. 不要轻易改动第一次做出的选择	(208)
25. 考完一门就要完全放下它	(208)
26. 考场救急锦囊	(209)
27. 考前没睡好问题不大	(210)

第十四篇 考场必胜法

1. 统览全卷，胸有全局	(212)
2. 由前及后，先易后难	(212)
3. 答题顺序可以不按试卷顺序	(213)
4. 答题要遵循从简到难，避难就易原则	(213)
5. 先易后难，讲究性价比	(214)
6. “速度”与“质量”之间的协调是关键	(215)
7. 长题不难，难题不后	(215)
8. 高考答卷中审题的技巧	(216)
9. 做好选择题的技巧	(217)
10. 答题要简明扼要	(218)
11. 答大题时不要说套话	(218)
12. 难题绕道法	(218)
13. 卷面整洁获取心理印象分	(219)