

就这样，轻轻松松 搞定高三

JIUZHEYANG
QINGQINGSONGSONG GAODING GAOSAN

张铁坚 著



指导21届高三学生备战高考的资深教师

博客访问量突破百万的网络达人

提供全方位备考策略

全程指导高三学生备战高考

助力实现大学梦



华南理工大学出版社

SOUTH CHINA UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PRESS

就这样，轻轻松松 搞定高三

JIUZHEYANG
QINGQINGSONGSONG GAODING GAOSAN

张铁坚 著



华南理工大学出版社
SOUTH CHINA UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PRESS

·广州·

图书在版编目(CIP)数据

就这样,轻轻松松搞定高三/张铁坚著. —广州:华南理工大学出版社,2015.8
ISBN 978 - 7 - 5623 - 4709 - 5

I . ①就… II . ①张… III . ①高考 - 经验 ②高中生 - 学习方法
IV. ①G632. 474 ②G632. 46

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 171575 号

就这样,轻轻松松搞定高三
张铁坚 著

出版人: 韩中伟

出版发行: 华南理工大学出版社

(广州五山华南理工大学 17 号楼, 邮编 510640)

http://www.scutpress.com.cn E-mail: scutcl3@scut.edu.cn

营销部电话: 020 - 87113487 87111048 (传真)

策划编辑: 吴翠微 吴秀娟

责任编辑: 郭文婷 吴翠微

印刷者: 广东省农垦总局印刷厂

开 本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 9 字数: 135 千

版 次: 2015 年 8 月第 1 版 2015 年 8 月第 1 次印刷

印 数: 1 ~ 5000 册

定 价: 20.00 元

自序

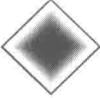


高三备考是一项漫长而又艰巨的任务，要完成这项任务既要苦干，更要巧干；既要精神，更要效率；既要努力拼搏，更要遵循规律，循序渐进，步步为营。

本书以高考备考的时间轴为主线，对高三学生的高考备考全程提供了完整、系统、科学的指导意见和具体的操作方法。具有极强的针对性、科学性、阶段性和可操作性，是一本名副其实的高三学生备考指南。书中没有高深的理论，只有实用可行的指导意见或操作方法。本书文风朴实，行文简练，表述清晰，篇幅简短，以方便高三学生课余时间快速阅读，真正体现省时、高效。本书为上篇与下篇两部分，上篇共有九大章，主要内容是高三一轮、二轮复习的备考策略；下篇共有三章，分别从认识、方法、心态三个层面对高三学生作进一步的引领与指导。

期待本书能抛砖引玉，为高三学子指点迷津，帮助高三学子真正做到有序备考，从而实现成功高考！

张铁坚
2015年夏



目录

CONTENTS

上篇 走好高考每一步

第一章 走进高三——认识高考 迎接挑战	3
一、高二上高三，将带来哪些变化?	3
二、高考备考全程“六大考试”安排、功能及其备考建议	4
三、高三学生学习上的“两个误区”	6
四、高三学生应有的“三心”	7
五、高三第一学期的“四大特点”	8
六、高三学生查缺补漏要突出“五性”	9
七、高三学生要实现“六个转变”	10
八、高三学生必须强化的“七种意识”	11
第二章 一轮复习策略——夯实基础 积聚能量	13
一、如何制订一轮复习的学习计划?	13
二、一轮复习应重点关注什么?	14
三、一轮复习要在哪几个方面狠下功夫?	15
四、如何进行基础复习与基础考查?	16
五、最重要的基础知识在哪里?	17





六、一轮复习要处理好哪“四种关系”?	18
七、不同层次的学生如何进行针对性练习?	19
八、基础较差的学生如何进行第一轮复习?	20
九、一轮复习做练习时容易出现哪些误区?	22
十、一轮复习的学习建议	24
第三章 “一模”前后备考策略——轻松应对 初露锋芒	25
一、正确认识“一模”，科学有效备考	25
二、“一模”考前如何备考?	26
三、“一模”考前一周的“五个准备”	27
四、“一模”考前一周的“四个回归”	29
五、调好“四态”，笑迎“一模”	30
六、如何理性看待“一模”?	31
七、“一模”后要做到“五调整”	32
八、“一模”后的“六反思”	34
九、“一模”后的增分策略	35
十、挖潜增分的突破口在哪?	36
十一、“一模”后如何挖掘非智力因素以提高分数?	37
十二、“一模”后的备考思路	38
第四章 二轮复习策略——查漏补缺 强化能力	39
一、二轮复习的目标与训练策略	39
二、如何实现二轮复习的有效备考?	40
三、二轮复习容易出现的两大误区及其对策	41
四、二轮复习关键要抓好“四练”	42
五、二轮复习要处理好“六种关系”	43
第五章 “二模”前后备考策略——反思不足 调整对策	45
一、反思“一模”，迎接“二模”	45

二、“二模”的作用及其复习对策	46
三、调好心态，关注细节，考好“二模”	47
四、“二模”后的高考复习策略	49
第六章 考前一个月备考策略——专项突破 巩固提升	51
一、五月份的备考特点及任务	51
二、五月份备考的“五大策略”与“八大措施”	52
三、如何走出五月份的“高原状态”？	53
四、五月份备考容易出现的误区、存在的问题与对策	54
五、五月份备考的“六大关键”	56
第七章 考前冲刺策略——充分准备 全力冲刺	58
一、“冲刺”还是“准备冲刺”？	58
二、冲刺阶段应该制订好的三种计划	59
三、冲刺阶段的侧重点是什么？	61
四、冲刺阶段如何复习更有效？	62
五、冲刺阶段的“八个不要”	64
六、谈谈冲刺阶段的“四清”	66
七、冲刺阶段容易出现的“八大误区”与对策	67
八、考前20天最需要什么？	69
九、考前10天说“三保”	70
十、冲刺阶段的“加”与“减”	71
第八章 考前一周备考策略——有效调节 平稳过渡	72
一、考前一周如何轻松减压？	72
二、考前一周什么最重要？	73
三、考前一周“四步曲”	74
四、考前一周“七不要”	75
五、考前一周说“四回”	76



六、考前一周有哪些误区？	77
七、考前一周容易出现的三种心理状况及应对对策	78
八、“临门一脚”如何为自己再次增分？	79
九、高考前夕说“高考之最”	80

下篇 名师指津

第九章 认识篇	85
一、高考优秀生的“十大特征”	85
二、赠高三学生最实用的“六句话”	87
三、成功高考靠什么？	89
四、目标+专注+坚持=成功	90
五、高三复习之“最”	91
六、果断选择，主动放弃，你能做到吗？	92
七、方向比努力更重要	92
八、如何设定和实施自己的阶段学习目标？	93
九、高考复习中的量变与质变	95
十、如何看待基础知识？	96
十一、如何看待月考？	97
十二、适合自己的就是最好的	98
第十章 方法篇	100
一、如何保持你的学习热情和动力？	100
二、成功高考之必备条件	101
三、怎样管理好自己？	103
四、谈谈高三学生的几种主要学习方式	104
五、高三学生不可缺少的几种好习惯	105
六、高三学生如何科学有效地做笔记？	107

七、高三学生应试中常见的几种错误及其对策	108
八、如何把知识遗忘率降低到最小?	109
九、如何归纳总结，做到“举一反三”?	110
十、错题其实也是一种重要的复习资源	111
十一、答案其实也是重要的学习资源	112
十二、别忽视了复习过程中的“圈圈点点”	113
十三、让纠错成为一种习惯	114
十四、重复是成功之母	115
十五、把简单的事情做好就不简单	115
十六、有效练习要突出“五性”	116
十七、不要因非智力因素让自己失分	118
十八、高三学生周末应该做的“三件事”	119
十九、高三学生寒假必做的“四件事”	120
二十、怎样对待高三考试中的目标差?	120
二十一、书写的作用有多大?	121
 第十一章 心态篇	123
一、高考不只是考学科知识	123
二、为何不换个角度看考试?	124
三、高三学生要做到“六个放下”	126
四、别让“完美主义”压垮了自己	127
五、高三学生容易出现的几种不良心态	128
 附录 温馨提示 美好祝福	130
一、考前寄语	130
二、殷切的期望 美好的祝福	131
三、高考之路之联想	131
四、轻松过渡 笑迎高考	132
后记	134

上篇



走好高考每一步



成功的高考备考离不开科学的备考策略、清晰的备考思路和有效的备考措施。本篇系统揭示了高考的备考规律和具体的备考方法。从高三备考的起点到终点，从宏观到微观，从一轮复习到二轮复习，从“一模”到“二模”，从冲刺阶段到高考考前临门一脚，让你明确方向，少走弯路，稳操胜券，实现有序备考和高效备考……



第一章

走进高三——认识高考 迎接挑战

一、高二上高三，将带来哪些变化？

高二上高三，绝对不仅仅是一个数字的变化，更是一个量和质的变化。具体来说，可分为客观方面和主观方面的变化。



1. 客观方面的变化

(1) 学习内容的变化：上了高三以后，除了个别学科继续上新课以外（如英语，即使上新课也是以新带旧，新授课与复习同步进行），所有学科都已经步入高考复习的轨道。随着学业水平考试的结束，文综或理综也进入第一轮复习阶段。因此，学习内容已经发生了根本的变化，那就是从以学业水平为起点的基础知识的学习，转变为以掌握高考基础知识为目标的第一轮复习。

(2) 教学要求的变化：①教学的目标定位不同，从学业水平转变到高考备考水平；②教学的方法不同，高三更加注重对知识的归纳、迁移和运用；③教学的容量不同，高密度、快节奏、大容量是高三课堂的基本特征。

(3) 教学管理的变化：与高二相比，高三的管理将会变得更加严格、规范、精细、科学。

(4) 考试要求的变化：高三一年的考试多于高一、高二的总和，



基本的考试安排如表 1 - 1 所示。另外，2016 年广东省普通高考将使用全国卷，在题型、试卷结构、考试内容以及考试难度方面均有所调整。

表 1 - 1 高二、高三考试安排比较

年级	考试安排
高二	全学年安排 4 次（期中、期末考 + 单元小测）
高三	月考（平均 5 个周安排一次）（共 5 次）、区级调研考、地级市调研考（12 月）、地级市“一模”（次年 3 月）、地级市“二模”（次年 4 月）、校级“三模”（次年 5 月）（共 10 次大考）

2. 主观方面的变化

(1) 学习方法的变化：在学习方法上，更加突出自主学习、发现学习、探究学习和反思学习；既要重视课内的学习，更要重视课外的学习。

(2) 时间观念的变化：高二下学期（五月份）就已经提前进入高三复习备考状态，开始高三的第一轮复习。进入高三后，会马上感觉到时间紧、任务重，所以要学会统筹安排时间（早读、晚读、自习课、晚自习、周末以及平时的零碎时间），合理利用时间。

(3) 心态的变化：进入高三以后，就意味着要接受挑战、潜心学习、拒绝诱惑、排除干扰、经历挫折、体验拼搏、感受压力，远离浮躁、走向成熟。

二、高三备考全程“六大考试”安排、功能及其备考建议

高三一年备考过程中要面临各种各样的大小考，其考试安排、功能及备考建议如表 1 - 2 所示。

表 1-2 高三备考全程六大考试安排、功能及备考建议

时间安排	考试名称	主要功能	备考建议
每月一次	校级月考	月考是校级的一种常规性、阶段性考试。主要目的在于检测阶段性复习的效果，以便及时总结经验、发现问题和采取补救措施	考生无需为月考做特别的准备，只要跟上步伐，与老师的复习计划同步推进
10月初	区级调研考	区级调研考是一轮复习区域内的阶段综合检测，其主要目的是及时了解区域内当年高三学生的整体实力（包括基础知识与综合能力），有利于学校进行纵向与横向的比较，以便及时发现问题和调整备课策略	及时进行阶段性的考后反思，相对较薄弱的学科要及时关注，查缺补漏并采取有效的措施
12月底	地级市调研考	地级市调研考一般安排在一轮复习即将结束前，其主要功能是对一轮复习的质量进行检测以及对学校间的实力进行比较，以便及时总结经验、发现不足和提出备考建议	对前面几个月的备考进行认真的回顾与反思，及时发现存在的主要问题及其原因，主动采取补救措施
次年3月中旬	地级市“一模”	地级市“一模”是一次比较规范而且也是比较重要的综合测试，一般安排在一轮复习结束后。一方面可以检测一轮复习的整体效果，另一方面还可以对考生的高考上线批次进行初步的预测。其主要功能是检测、诊断与预测	由于“一模”的考试范围比较大，内容多，综合性强，所以考前至少要安排几天为考试做准备。复习的主要关注点应该以各次大考中出现的错题为主





(续表 1-2)

时间安排	考试名称	主要功能	备考建议
次年 4 月下旬	地级市“二模”	地级市“二模”一般安排在“一模”结束一个月后，其主要功能是检测学生二轮复习的整体效果，进一步发现不足和提出改进建议	要求学生更多地关注答题的规范性、答题速度与准确性
次年 5 月下旬	校级“三模”	校级“三模”一般安排在高考前十天，主要目的是作为考前的适应与平稳过渡，让学生树立信心，笑迎高考，难度一般低于“一模”和“二模”	以平和的心态应试，不要给自己太大的压力，既来之则安之，满怀信心，考好“三模”

三、高三学生学习上的“两个误区”

对于刚进入高三的学生来说，未来要走的路是漫长的，因此学习要讲究科学。由于缺乏经历和经验，所以在开始的学习阶段往往容易走进两大误区。

1. 认识上的误区

一部分学生从一开始就很紧张，在时间上总是试图争分夺秒，结果效果又不大理想；另一部分学生则认为来日方长，跟着感觉走，静观其变。其实这都是因为对高三的认识不全面而造成的。过早过度紧张容易导致身心透支；过分放松则会导致前松后紧，到后期便追悔莫及。在如何看待高三学习这个问题上，首先要有长远的眼光，但也要讲求科学。总的来说，一是要适度，二是要平衡，三是要学会调节。适度，就是投入的时间要适度；平衡，就是学科发展要平衡；调节，就是课余时间要学会调节和放松，始终保持良好的学习状态。

2. 练习上的误区

老师们经常会留意到，不少刚进入高三的学生很早就到书店或网上购买了大量的高考复习资料、模拟试题或高考试题集，出于好奇或“急功近利”的心理，整天沉迷在资料或题海中，甚至欲罢不能。对照答案时，发现错题不少，马上又失去信心、阵脚大乱，甚至怀疑自己的能力。分析起来不难发现，这是属于错误定位。部分学生误认为上了高三就具备了高三的能力，其超前意识是可嘉的，但定位是错误的。实际上对学生来说，刚进入高三还是要以课本为中心，以基础为核心，扎实过好模块关。至于综合能力题，要到了复习阶段在老师的指导下才进行有序的训练。

四、高三学生应有的“三心”



对于高二的学生来说，这个暑假一结束马上就进入高三。如何尽快认识高三、走进高三、接纳高三，是每个高三学子都要面临的问题。作者认为，无论你的起点如何，不管你的水平高低，一定要具备“三心”，即信心、专心、耐心。

1. 信心

首先必须要对自己有信心。信心是成功的基石，是行动的动力，是力量的源泉。无论你原来的基础如何，高三都是一个新的起点，经过自身的努力，每个人都会发生新的变化。不怕起点低，就怕没信心。当然，每个人的起点都不尽相同，所以关键是要找准自己的位置。其次，对老师要有信心。高三的老师一般都是经过学校充分考虑挑选出来的，他们都有足够的能力和丰富的经验来指导大家走完高考全程。如果这两方面的信心都具备了，就是迈出了走向成功的第一步。



2. 专心

专心就是要专注和专一。作为高三的学生，由于学习任务重，无论是课堂学习、课外作业或者是各种考试，都必须专心对待，不能三心二意。要主动进入角色而不是被动应付。要善于排除干扰，远离浮躁，只要在课室坐下来，就知道自己该干什么，并且要专注地干好自己该干的事。

3. 耐心

从高三的第一天开始一直到高考是一个漫长的拼搏过程，所以要有足够的耐心和耐力。高三的历程就好比一场马拉松比赛，谁能坚持到最后，谁就是胜利者。要坚信，简单的重复是积累基础的重要前提，耐久的坚持就是胜利的保证。

五、高三第一学期的“四大特点”

对于刚刚走进高三的学子来说，当前最重要的是要明确高三这一年的特点和任务，其中第一学期是关键。高三第一学期的主要特点和任务如下。

1. 时间长，任务重

高三第一学期从暑假就开始了，一直到次年“一模”为止，所以时间相对较长。另外学习任务也比较重，除了完成新课以外，还要完成（或基本完成）第一轮的全面、系统复习。

2. 重基础，促平衡

本学期无论是新授课还是复习课，重点都在夯实基础，全面为能力运用奠基。另外，就是要注意促进学科的平衡发展。根据总分第一的策略，必须使各个学科平衡地发展，其中文综和理综本身又涉及相