



# 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

---

版权所有 盗版必究 印装差错 负责调换

# 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。

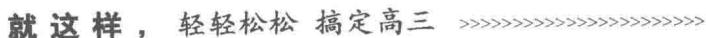
本书以高考备考的时间轴为主线，对高三学生的高考备考全程提供了完整、系统、科学的指导意见和具体的操作方法。具有极强的针对性、科学性、阶段性和可操作性，是一本名副其实的高三学生备考指南。书中没有高深的理论，只有实用可行的指导意见或操作方法。本书文风朴实，行文简练，表述清晰，篇幅简短，以方便高三学生课余时间快速阅读，真正体现省时、高效。本书为上篇与下篇两部分，上篇共有九章，主要内容是高三一轮、二轮复习的备考策略；下篇共有三章，分别从认识、方法、心态三个层面对高三学生作进一步的引领与指导。

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

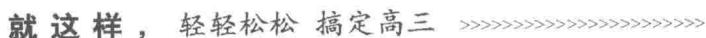
2015年夏





一、反思“一模”，迎接“二模” ..... 45





|                              |    |
|------------------------------|----|
| 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 |



## 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 and 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……







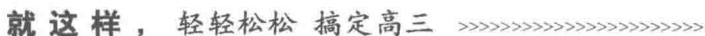


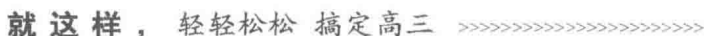
表 1-1 高二、高三考试安排比较

| 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） |

(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。

## 4





| 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” |

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。

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. 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，持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