

# 高三党的四大纠结及应对策略

上了高三,压力大那是必须的,很多同学会出现心情不爽的状况,该如何自我调整不良情绪呢?

## 纠结一:考不好怎么办

考试焦虑主要体现在对考分的过分看重,说到底是对自己未来前途的焦虑。只有减轻心理与学习负担,才能减轻学习上和精神上的压力。

### 应对策略

制定成绩目标要适合自己的学业水平,不要好高骛远。每次考前做好知识准备,调整好心态。对未来充满信心,做好当前的事情,不胡思乱想。

## 纠结二:我怎么这么笨

一些同学由于付出的努力短时间内看不到效果,就对自己的能力产生怀疑,从而产生自卑的心理。

### 应对策略

要对自己有一个客观、全面的评价,乐观、平静地对待挫折。制定阶段性目标,并在不断达到目标的过程中体验成就感,以增强自信心。

## 纠结三:咋又“走神儿”了

造成注意力分散的原因可能是学习重复、枯燥或精神疲劳。

### 应对策略

加强自我调控,出现“走神儿”时提醒自己应该要把注意力集中到学习上;制定学习计划,按部就班进行复习并自我监督。

## 纠结四:怎么天天考试

一些同学对频繁的考试测试有逆反心理,这样的情绪在客观上影响了高三阶段的复习和备考。

### 应对策略

虽然大学升序率已经比较高,但高考的竞争特别是“上好大学”,就读优质高校的竞争依然很激烈,我们应客观地面对这个现实,努力提高自己各方面的素质,使自己圆梦想。

# 高三复习方法策略

## 一、语文:不去看远方模糊的,做好手边清楚的

语文素养并不等同于语文分数,只要复习应对策略得当,在高三后期复习之中,依然可以打造语文学科的不朽传奇。

### 1.对照考纲说明,梳理板块框架

兵法有云:“知己知彼,百战不殆”。对于高考这场硬仗而言,这里的“彼”即指“考试内容”。所以要对照考纲,对已复习过的各考点全面铺开,毫无遗漏地构建框架结构图,做到心中有数,不留盲点。

同时,还要对照结构图回忆联想围绕这些知识点考过哪些题型,每个考点又是怎样的出题方式、解题步骤和答题方法。要把零散的习题整合成类型,“一个习题就是一个类型”,对其进行深入细致的探究,不要停留在一知半解上。

### 2.建立习题档案,反复思考研读

有的同学到了复习后期还在盲目做题,结果是题目虽然做得多,但仍然是同一个知识点或是同一类题型上失分,究其原因就是没有注重典型例题的总结,不对自己的错题反思,更不对错题归档整理。

殊不知,失分点就是增分点,所以,后期复习要注意运用不同颜色的笔对作业进行勾画圈点批注,加强解题后的反思,并舍得花时间再次钻研历届高考试题,领会其命题风格,对典型习题做好归档工作。

### 3.注重知识积累,基础分必争

高考试题中的中低档题,历来都是“兵家”必争之地。为此,我们要特别注重落实这项工作。例如,对所需背诵默写的64篇文章的复习,就没有任何速成的技巧,考生必须要记牢、记准,动手写,把平时的易错字常写写,逐篇过关。对于成语题、病句题,要注意反复放到语境里面去理解为什么对,为什么错。文言文的翻译练习要坚持,最后阶段要做到字字落实,宁少勿错。

### 4.回顾典型作文题,作文素材每日积累

要把已经训练过的作文材料结合自己当时的典型问题再看一看,吃透提示语,并划出要点;要注意选材材料不要照抄,尤其要注意是否点题、扣题。同时,拟题避免拟怪题,要一目了然;开头不必标新立异,实际入题;结构不能一段到底,句末要加句号;字数不能少于800字,也不要超太多;不会写的字换个字塞进去,不留空格,更不要在卷面上涂改。此外,尽管高考日益临近,但仍要坚持作文素材的每日积累。

我们要始终坚信,不去看远方模糊的,而是做好手边清楚的,每天按计划有序进行,备考的每一天就会有滋有味,就会信心无限,就会走向成功。

## 二、数学:找好支点,抓住增分点,把握好重点,突破难点

针对高考的新形势和新特点,对于高三数学的后期备考,必须大胆变革和创新,以思想方法、解题策略和应试技巧为主线,打破知识结构的先后顺序,打破守旧的数学备考策略,真正把方法学到手,提高学生的综合能力与应试技巧,从容走好复习备考之路。

### 1.小题专练防超时

我们知道,数学试卷占据“半壁江山”的选择题和填空题,自然是三种题型(选择题、填空题、解答题)中的“大哥大”,能否在这两类题型上获取高分,对高考数学成绩影响重大。因此,考生后期定时、定量、定性加以训练是非常必要的。要务必在选择题和填空题上加大训练力度,强化训练时间,避免“省时出错”、“超时失分”现象的发生。

### 2.回归基础重梳理

在数学高考试卷中,四道基础题基本定型,即三选一、三角数列、概率问题、立体几何,这几道大题是高考解答题得分的主阵地。

纵观往届考生,相当一部分同学考试分数低,他们丢分不是丢在难题上,而是基础题丢分太多,导致最后的考试分数不理想。

所以,在后期复习过程中,要通过梳理知识,尽量地回归基础,再现知识脉络和基本的数学方法。每天保证做一定量

的基础题,不断加大基础解答题训练力度,让学生对这一部分基础题做对、做全,得满分。

### 3.重点题型常“访谈”

后期复习时,要在有限的时间内使复习获得最大的效益,必须针对重点题型进行重点复习,并且能够做到“焦点访谈”。

对于数学的函数与导数、三角函数、数列、立体几何、解析几何、统计概率等几大板块,要做到重点知识重点复习,舍得花时间和下功夫。

在复习过程中,学生要能够查找自己在知识或解决问题的能力上是否存在缺陷。如果发现缺陷,就要根据解决问题的方法途径重新整合相关内容,形成知识与方法的经纬图。

### 4.后期复习绝不是简单重复的过程

我们要找好提分的最佳“支点”——组题的质量,抓住高考的“增分点”——基础题,把握好知识的“重点”——重点模块,突破知识的“难点”——解析几何及导数问题,使复习备考不留任何“盲点”。

## 三、英语:梳理把握知识重点,科学训练应试技能

### 1.最后这一个时期,是英语高考备考的关键阶段

主要针对高考各试题类型进行专项训练,重在方法指导,系统归纳题目类型特点,优化提升解题得分能力,提高学生用英语获取信息、处理信息的能力,注重提高学生用英语进行思维和表达的能力。

### 2.再次梳理,把握知识重点

在后期备考中,要对词汇、语法等基础知识进行再次梳理,复习的重点是以词块为单位,关注语境和应用,带动学生阅读和写作能力的提升。

另外,要重视生活词汇的拼写,注重熟词新意,突出高考试题对备考的引导。对于语法,提炼常见考点和重点考点,帮助学生提升在语境中解题的能力,并针对上一轮复习中遗留的易错题,提高准确辨析考点的能力,发现陷阱,做出正确判断。

### 3.坚持始终,提升综合技能

提高综合技能是后期备考的重中之重,尤其是听、读、写等语言技能的提升,更要贯穿后期备考的始终。

首先,提升听力技能。要坚持做到天天训练,足量训练,适当进行延时训练,即一次的训练量超过高考的题量,以延长学生听力的疲惫期。

其次,提升阅读技能。要重点提高学生总结提炼信息和推理判断的能力,提升学生在有限时间内获取处理具体信息的速度和准确度,同时要加强对阅读新题型的训练和指导。

再次,提升写作技能。要切实过好“三关”,依次为卷面关、内容关和语言关。

通过这一轮的复习,学生作文要达到卷面整洁,语意连贯,内容丰富,语言地道的新高度。

### 4.科学训练,训练应试技能

时间越是接近高考,就越要进行贴近高考的模拟训练,提高答题思维和习惯的规范性,提高答题的速度和准确度。当然,在训练的同时,更要注重归纳和反思,提升学生的应试技能。

最后的冲刺,对于考生来说,蕴藏着无数的机会,只要坚持科学训练,注重提高综合能力,高考英语高分自是囊中之物。

## 四、化学:精练高考真题,摸清问题所在

### 1.研究考试大纲,循纲务本

考纲和考试说明是备考的指南针,认真研究考纲和考试说明,可增强日常复习的针对性和方向性,避免盲目备考,按方抓药,弄清楚高考检测什么,检测的价值取向,高考的命题依据。对考纲的实际操作是——考纲不要求的不复习,考纲降低要求的不拓展,考纲所要求的大力复习。

### 2.精练高考真题,明确方向

考纲的要求是通过考题来体现的,所以,研究历年特别是近五年新课改地区的高考题,有利于更好的理解考纲,明确备考方向。

经过对近几年高考题的横、纵向分析,可以得出以下三点:一是主干知识考查“集中化”,二是基础知识新视角,推陈出新,三是能力考查“综合化”。

### 3.摸清问题所在,对症下药

要提高后期的备考质量,还要真正了解学生存在的问题,只有如此,复习备考才能更加科学有效。所以,必须加大信息反馈,深入总结学情,明确备考方向,对症开方下药,才能使学生的知识结构更加符合高考立体网络化要求,才能实现基础→能力→分数的转化。

### 4.切实回归基础,提高能力

复习训练的步骤包括强化基础,突破难点,规范作答,总结方法,通过这样的总结,学生印象深刻,应用更加灵活。

在备考时,要注意从以下五个方面找突破,一是这道题该怎么学;二是为什么这样做;三是为什么会想到要这样做;四是不这样做可以吗?还有没有其他方法?这些方法中哪一种最好?五是这道题改变设问角度,还会变成什么样的题目?又该怎么学?如果能够如此做题,可收到5+5>5的效果。

## 五、生物:精研考纲,精设专题,精编习题,精心管理

距离高考愈来愈近,生物后期的复习备考在本着回归大纲的同时还应“夯实基础,突出主干;突破疑点,重复变换;重视训练,能力凸显”为指导思想,完善知识网络,达成知识重组,进而实现学科知识广泛整合的目标。

### 1.方略一:精研考纲

要认真研读新大纲,充分利用网络资源,及时收集高考信息,关注专家的解读和预测。要充分利用集体教研的时间,将最近五年新课程标准区的考题进行分组研究,对历年高考题的命题特点进行回顾和整理。

### 2.方略二:精设专题

在专题的设置上,结合各模块复习的同时,要贯穿“生物圈—生态系统—生物群落—种群—个体—细胞—分子”的线索,将学科内的知识进行系统重组。我校共设置了八大专题,即生命的基础、细胞的生命历程、生物的新陈代谢、遗传变异与育种进化、生命活动的调节、生物与环境、现代生物技术以及实验专题。

### 3.方略三:精编习题

一方面要“题海捞金、精选精练”,另一方面要按照考纲要求做到考点细化联系,防止遗漏相关的知识点。每套习题都要力求落实“三量”,即思考量、习题量、图表量,抓好“三点”,即易错点、重点和盲点,及时发现存在的不足,有针对性地查缺补漏。

