

提高课堂效率

教训篇

1

片面强调复习效率和短期内追求总分大幅提高易使同学们心浮气躁，追求短线行为，一会儿翻这本参考书，一会儿看看那本习题集，一晚做几十道题还嫌少……其实都是蜻蜓点水，流于表面。复习是一个潜移默化、厚积薄发的过程，成绩的提高和能力的形成不是一跳而成的。衡量复习效率的高低也不是以看书多少做题多少为标准。伤其十指不如断其一指，只要掌握“真谛”，精做一道题胜过泛做十题，精透一页知识胜过粗翻一本书。

2

忽略基础，过于浮躁

01

缺乏恒定、清晰、强力的高考奋斗目标

02

“我想考上大学”、“我想考上名牌大学”只不过是一种笼统的泛化的模糊的高考目标，对潜意识学习潜能的刺激力度不大。高三总复习中，更需要一个恒久、量化、清晰、明确、具体的高考目标牵引自我潜意识去努力，克服学习中的重重困难。建立强力的高考奋斗目标系统的方法详见前述

主线复习进度未能紧跟老师的复习战略

在高三总复习中，完全撇开老师的复习安排独立搞自己的复习计划是最容易多走弯路步入歧路的短视行为，这方面惨重失败的教训是屡见不鲜的。就连自学能力极强思维素质扎实全面的高考状元们以亲身的教训再三告诫同学们：自己的复习小计划一定要服从老师的大计划，千万不要甩开老师另搞自己的一套。

1

2

蔺 眼高手低，不愿意亲自动手进行各科复习内容的自我整理、自我归纳、自我梳理

No.1

蔺 许多同学总以参考资料上面已系统化整理好复习内容为借口，不愿意动手做扎实细致繁重的复习内容系统化的整理笔记。

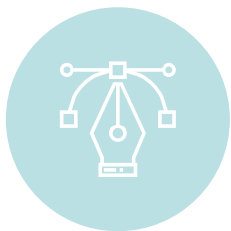
No.2

蔺 “纸上得来终觉浅，要知此事须躬行”。自己动手整理的系统化知识笔记是自己的脑力思维结晶，深扎在大脑深处，与大脑神经元记忆系统钩链成网，潜意识对其有感性的“亲切”熟知感，岂止是看参考书上他人代劳整理出来的内容所能与之相提并论的。

No.3



未能及时做好复习信息的反馈汇总



复习中的错题、疑问、焦点、疏漏、遗缺等反馈错源信息都是很宝贵的增分“矿源”。针对错源信息进行自我补救式强化复习，可以把时间、精力用在刀刃上，防止做过多的无用功。

不善于制订科学的小计划

时间安排不当，缺乏小计划，自我复习东一榔头西一锤，漫天撒网，没有阶段性复习目标。或者自我支配时间安排过紧，缺乏弹性、机动性，是小计划失败的通因。紧跟着老师走是“大锅烩”，自己的小计划是“小勺喂”，“大锅饭”要吃饱，“小灶菜”要喂好。制订一份留有时间弹性的小计划是每一位考生应切实考虑的。

1

没有养成每日自我暗示、自我调节，以进入自信、乐观、向上的积极学习心态的好习惯

2

科学家们做过这样一个实验：在演员大脑的特定部位贴上微型电极，然后按内容之降低啡肽含量时，养成积极乐观的积学习心态有利于大脑啡肽分泌。实验显示，当演员们表现出快乐、兴奋、愉快、健康、积极的情绪时，啡肽含量会随之增加。啡肽的增加，能使人产生自信、乐观、向上的积极学习心态。啡肽的增加，能使人产生自信、乐观、向上的积极学习心态。啡肽的增加，能使人产生自信、乐观、向上的积极学习心态。

01

精力分散，未能把精力长期十分专注于学习事务上

02

同学们的精力就像电灯光源。光源照得范围太广，则光线散乱，亮度暗淡。唯有把光线聚焦成光束，才能提高亮度，穿透黑暗。同学们把自己全部的精力像激光一样聚焦投注于学习中，可以钻透各科学习中阻碍成绩提高的任何“瓶颈口”，顺利完成差科弱科的复习升级。

1

娅 自我设限，缺乏心灵上的自我激励力量

2

娅 三分钟热度是同学们复习中常犯的通病。每天应该随时用自我想像、自我暗示、自我谈话、自我反省、自我激励、自我鞭策等多种激发方法突破心理上的学习高度极限，焕发出心灵的巨大潜能，使自己每时每刻处于心静如水激情似火的自信学习状态。潜意识的学习潜能是无法想像的，哪怕是平时激发出一点点，也能迅速优化你的学习状态。



忽视各科复习中的客观增分规律



成绩的提高也是有规律可循的。例如：各科记忆知识的梳理成网，分类解题收获的总结积累，文科复习注重知识反刍，理科复习侧向思维迁移，等等。遵循各科的增分规律去用功复习，就等于找到开启成功之门的钥匙。

学法指导篇

- 高考复习的关键是什么

高考成功的关键是搞好高考复习，即使平时成绩一般，哪怕是不如意，但只要搞好复习，同样可以在高考中取得胜利。

如何搞好高考 复习



- 01 全部学科的总复习
- 02 全力突破成绩不佳的学科
- 03 各科重点复习

全部学科的 总复习

- 1 列出重要内容一览表
- 2 消除疑点



全力突破成绩不佳的学科

- 1 重点在于做练习，训练应用能力
- 2 征服较差的学科

各科重点复习



把教科书的整个体系印在头脑中

由近复习策略而远的

加强知识总结

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/005042022201012003>