

## 2024 高考复习计划

1.晚上一定要保证睡眠。

2.上课听好课（不要只顾着记笔记，听明白其实更重要）

3.哪不懂，这些就是今天自己要消化的东西。

4.晚上不用苦命的熬夜！

5.每个周末都要把这周的知识，哪怕是草草的，也要过一遍。“好的学习成绩，在于好的学习习惯。”要想分配好学习时间就要制定学习计划 这是相当重要的

①学习计划主要是计划对空余时间的利用。这个时间一般规定两件事：补课和提高。

②列出具体任务，然后把学习任务具体分配到每一周、每一天去，再计算一下，每天可以有多少学习时间，每项内容大致需要花费多少时间。计划中一定要安排严格的、足够数量的基本功训练，力戒好高骛远。

③检查效果，及时调整：每个计划执行到结束或执行一个阶段后，就应当检查一下效果如何。如果效果不好，就要找原因，进行必要的调整。检查内容是：是不是基本按计划去做？计划任务是否完成？学习效果如何？没完成计划的原因是什么？什么地方安排太紧？哪些环节安排轻松？等等。通过检查后，再修订计划，改变不科学、不合理的部分。

④不要贪心，要注意留出空余时间。一张一弛，文武之道，计划制定时，也要考虑吃饭、睡觉、休息、娱乐、体育锻炼等活动时间。

⑤灵活调整学习计划：确定计划后，就应该严格执行，但在学习中，根据实际情况灵活安排，不可过于拘泥。注意和同学交流学习心得，向老师请教学习方法，及时充实调整学习计划。

最后补充几句：计划虽然制定好了,但必须严格按照计划去做,否则辛苦制定的计划一点用也没有 而且还浪费墨水!呵呵!开个玩笑!总之一定要严格按照计划的去做,才能达到最理想的效果!!

把高三的复习计划分为三大阶段。每个阶段有不同的任务、不同的目标和不同的学习方法。

第一阶段，是整个高三第一学期时间。这个阶段时间大约五个月，约占整个高三复习的一半时间左右。这高三文科复习四忌

一忌抛开考纲，盲目复习。高考各科都有《考试说明》，学生首先应该依据《考试说明》，明确高考的考查范围和重点内容，再有针对性地进行复习。

二忌急于求成，忽视小题。有些学生认为文科需要背诵的知识点太多，而在高考中基础知识题的分值不高，所以索性就放弃了。他们不知道解决好基础知识，正是提高文科成绩的关键所在。

三忌支离破碎，缺乏系统。有些学生认为与理科相比，文科知识缺乏系统性和逻辑性，可以随意捡章节进行复习。其实文科复习应兼顾知识、能力、方法三个层次。

四忌浮光掠影，只重皮毛。有些学生只重视知识的背诵，缺乏专题性反思，不知道自己的涨分点在哪里。这个阶段可以称为基础复习阶段。学校里每一个科目都在逐册逐章节地进行复习，我们自己也应该和学校的教师步伐一致，进行各科的细致复习。我们要充分利用这五个月，把每一科在高考范围内的每个知识点都逐章逐节、逐篇逐段，甚至农字逐句地复习到，应做到毫无遗漏。这个阶段，复习中切忌急躁、浮躁，要知道“万丈高楼增地起”，只有这时候循序渐进、查缺被漏、巩固基础，才能在高考中取得好成绩；只有这时候把边边沿沿、枝枝杈杈的地方都复习到，才能在今后更多的时间去攻克一些综合性、高难度的题目。

## 2024 高考复习计划（二）

高考是一个让人既爱又恨的事，有的人通过它实现了自我的价值，有的人却因它名落孙山，那么我们该怎么把握好它，下面我就来介绍一下。

数学和英语两门科目是整个高考的一个重点,对高考的成败具有举足轻重的作用.

数学是逻辑学科,抽象思维能力相当重要,学好数学必须具备这方面的能力.高考数学的内容主要分为代数、几何、微积分、概率等知识,你可以做好复习计划,各个击破。最后再综合的复习,结合前面你学过的所有知识进行。

其中，学习过程中，首先要熟记常用公式和一些基本概念，再在理解的基础上记忆，并且把每个知识点发散开来（即通过一个知识点联想到其他相关的知识、公式等）。这样你做题就有了基础。另外，学好数学很重要的一个途径就是多做练习，第一阶段的复习（通常在考前的半年进行）一般做一些专题练习，各个板块一一击破。做题后，最好把你做错的题目总结成一个错题集，因为做过的题很多，复习时候不可能也没时间全部拿出来看，这时就看错题集，能起到事半功倍的效果。

最后，数学的学习要特别注意灵活应用，不要拘泥于对一些生硬公式、概念的死记。克服这个困难的一个有效方法是多做难度大些的题，多做综合应用题，高考数学最后几道题通常都是这类题型，需要考生具有一定的创造能力和想象能力。同时，基础是最重要的，这样的题，在高考中大概占\_\_\_\_%\_\_\_\_%左右，抓住了重点，达到你的目标\_\_\_\_分是完全没问题的。

第二阶段的复习主要就是做模拟题和高考真题，尤其是真题，它对次年的高考题有很大预见性和可比性，最近几年的题最好都做一下。对你很有帮助。

我高考数学考的 127。

在英语方面，就高考来说，重点是听力和阅读理解两部分，它们不但占的分数比重大，且很能考察考生的英语应用水平，无论怎样，这两部分学好了，你的英语可以说就没多大问题了。且最近几年的

CET-4 和 CET-6 改革的重点也在听力和阅读两部分大下功夫，单独的选择題已经越来越少了。

学习方法方面，首先你要过单词关，教材上单词表中列出的所有单词和词组都要熟悉地记住，然后再记忆一些补充词汇（CET-4 大纲规定的词汇等）。过了第一关，以后的学习就容易多了。在这里，还是强调多做练习，尤其是阅读理解和听力，且做题时对时间的要求必须严格控制，应完全按照高考的规定进行。高考时间很紧，把所有题目全部做完不是很容易的，所以必须在做对、准的基础上提高速度。终于做阅读题和听力的方法，有一个共同点，要先读题目和选项，重视每段的第一句话或文章的第一段，通常是整篇文章或段落的重点。

写作方面，可以背诵一些优秀范文，字数不要太多，尽量选择精炼、地道的文章，再熟记一些写作常用句型，对你大有裨益的。我的高考成绩：113。

理科复习肯定是会做很多题，进行很多考试，但这时就要注意了，一定要多总结。总结哪里做得很差，有什么是没记牢的，需要巩固的。必要时，把作业放在一边来进行总结都是应该的。生物，化学一定要多看书，翻来覆去的看，小细节也要注意。生物可能的话一周做个总结，也可以说是抄书。就是列一些知识点，一些概念，不用抄内容，但要尽量列出来。平时做作业计时间，练速度，这会为物理解题帮助很大。最后，心态放稳一点，没有什么是不可以的。everything will be ok in the end, if it's not ok, then it's not the end

对于语文要有基础，基本不用复习，学好语文不在于你做多少套题，主要是看你平时的积累。特别是写作文，要有丰富的阅读经历，有自己独特的见解，有感而发。而不是千篇一律得的模仿。问渠哪得清如许，为有源头活水来。一定要多读书，另外要有敏锐的洞察力!祝你好运!

## 高考英语复习计划书

### 总的计划:

一、每天早晨坚持熟读英语，加强语感。

因为语法基础不好的同学，语感在做选择题上会有很大帮助。

二、每晚做两篇阅读，但要保证效率，认真读完并做题。做的时候要注意:

(1) 刚开始可以放慢速度以求尽量理解句子的意思，不会的单词要学着联系上下文猜，觉得眼熟的单词先做记号，做完题后再查，如果是学过或常看到的单词一定会从此印象深刻。

(2) 做阅读最重要的就是跟着作者的思维走，要注意做的时候学会分析题。一般题目有: 细读，找到题目里的关键字回文中查看; 推断，这种题常会有一选项是文中原句，那一定不能选，要根据意思看，需要理解全文的意图思想; 为文章命题，注意不要选帽子太大的，也不能多于片面，尤其注意首句和末尾。

(3) 完型填空，我建议一周抽空做两篇就好，这题比较考察综合能力，每次错的地方，要仔细研究词语的区别，语法要点，词组运用……

三、作文素材多来自积累。每周背一篇主题议论或描写的文章，200~300 字左右。在早上熟读课文的基础上背一些也可以。

具体计划：

下面是课程表，这个可以根据你自己情况安排，但每天学习时间不得少于\_\_\_\_小时。①每天一单元课标单词\_\_\_\_个月把初高中单词背完

②每天听看读 1-\_\_\_\_个单元课文。

③每天

天学习\_\_\_\_个章节语法。

④每周一、三、五读晨读英语课文。

05: 30-06 00 找套新概念来背诵，有助语感加强

06: 30-07 00 早读英语

12: 00-13 00 把一单元英语看一遍，增加记忆，留半小时听听力练习

18: 00-19 00 阅读理解，从最浅的做起

22: 00-23 00 语法练习

听力练习我推荐你用新概念循序渐进听，高中轻松听懂新概念二

另外注意：

单词是重点，就像修房子的砖头一样这是最基本的东西。万丈高楼平地起嘛！

词汇量有了，那么写作也是重点，用好承接句型之类，这些在英语的参考书上都是有提到的，有的还把常用的经典句型给罗列出来了。这样容易得高分，高考作文是很容易拉开差距的，这是唯一的一道主观题。

阅读理解题，这个要多练习，我以前高三的时候是做的《绿色通道》系列英语复习参考书，那一本上的所有阅读都被我蹂躏了好几遍，每天都做，从不间断，每天至少\_\_\_\_篇，最多\_\_\_\_篇，不要兴趣来了就爆发，那样可能适得其反。每天适量的练习不仅是保持大脑对阅读题的兴奋，同时也可以培养自己阅读的速度、作题的精确度。

完型填空题，这个每天\_\_\_\_篇就够了，\_\_\_\_个如果你能够做到，在你做完之后只有\_\_\_\_个错误，那么你就是成功了，多余\_\_\_\_个那就是很有问题。完型除了多做练习外，平时多读英语课本或者其他的英语书籍、文章都

可以增加对于空白填补的能力，因为语感这东西很奇妙，它完全有可能在你做完型填空的时候，当你读到那个空白白，还没看下面的选项，其答案就已经出来了，那么那就是它了，带进去看看是不是意思连贯，一般都不会错的……还有前后多注意照应，有的\_\_\_\_个选项似乎都可以填在那里，但肯定有\_\_\_\_个是错的啊 这个时候联系文章



前后就很重要，有时候是一些连接的词语给予提示的（因果关系啊，时间先后顺序啊之类的）……

听力这个也是个大块，有多读而得到的语感这个时候也是很重要的，平时多练习听力这也是需要的，听的时候要注意抓住主要句子，提高准确率。

单项选择题，不建议做太多，因为这个有的给高三学生复习所准备的试卷上的这类题很偏，高考根本不会考那些，很容易出错，而且很容易打击学生的积极性，产生畏惧心理。一般有了很好的语感，单选题都是手到擒来的。

总之就是每天\_\_\_\_篇阅读，\_\_\_\_篇完型，\_\_\_\_次听力练习早晨的晨读；\_\_\_\_天要写一篇作文，这个可以拿给你的老师，让他帮你评分……然后自己再改改，另外可以多背诵一些经典的文章（时下短小流行的元素、重要的事件等）。

#### 高考冲刺复习计划（\_\_\_\_篇）

\_\_\_\_年高考即将进入百天冲刺阶段，考生应该充分把握住这最后的冲刺时间，奋力一搏。做好百天冲刺计划，下面是有关高考冲刺复习计划的内容，希望可以帮到大家。

对于学习来讲，除了要对一年以来高考复习的时间要统筹安排外，合理安排每日时间，最大效率得提高复习效果尤为重要。以下每日学习计划安排，考生可以参考进行。

早上\_\_\_\_点-\_\_\_\_点：一日之计在于晨，对一般人来说，疲劳已消除，头脑最清醒，体力亦充沛，是学习的黄金时段。可安排对功课的全面复习。

早上\_\_\_\_点-\_\_\_\_点：据试验结果显示，此时人的耐力处于最佳状态，正是接受各种“考验”的好时间。可安排难度大的攻坚内容。

上午\_\_\_\_点-\_\_\_\_点：试验表明这段时间短期记忆效果很好。对“抢记”和马上要考核的东西进行“突击”，可事半功倍。

正午\_\_\_\_点-\_\_\_\_点：饭后人易疲劳，夏季尤其如此。休息调整一下，养精蓄锐，以利再战。最好休息，也可听轻音乐。但午休切莫过长。

下午\_\_\_\_点-\_\_\_\_点：调整后精神又振，试验表明，此时长期记忆效果非常好。可合理安排那些需“永久记忆”的东西。

傍晚\_\_\_\_点-\_\_\_\_点：试验显示这是完成复杂计算和比较消耗脑力作业的好时间。这段时间适宜做复杂计算和费劲作业。

晚饭后：应根据各人情况妥善安排。可分两三段来学习，语、数、外等文理科交叉安排；也可作难易交替安排。

以下是一位高考优秀考生的每日作息时间表，可供参考：

每天 6：\_\_\_\_起床，6：30-7：30 复习英语，7：40-9：40 复习数学，9：50-11：50 机动安排；中午午休；下午 2：00-4：00 复习化学，4：10-6：10 复习物理 晚上\_\_\_\_个小时复习语文；其余时间机动。在每一门

课的复习中，不同阶段以不同内容为主，多看课本或多做习题，要掌握好。

总之，在总体计划的基础上，注意小块的时间安排，既要抓紧时间，又该有张有弛，这样才能以一个较好、较正常的心态去参加高考，才能考好！

## 复习什么

### 1.基础

高考试题中基础题（轻易题）、能力题（中档题）和选拔题（困难）的大致比例为 3：5：2，很少出现超过考试说明的知识和能力要求。因此，不提倡花很多时间攻偏题难题。另外，冲刺阶段一定不要轻易课本、重资料，轻基础、重困难，要轻试题变化、重传统模式，要留意补充内容的学习，不要迷信所谓的“捷径”、“宝典”、“真题”。考知识、方法和能力是高考永恒的主题。

### 2.自己的短板

（1）自己要对自己进行一个分析，首先要明确自己哪门学科上升空间还比较大，每门学科中的哪一部分上升空间比较大，从而进行重点突破

（2）高中以来的错题本、摘记本也应充分利用起来，针对自己的弱点进行查漏补缺

（3）如果还不明白自己的短板，请单独询问老师，请老师帮你分析

### 3.真题

主要是题目背后蕴涵的学科思想和题目设计思路

### 4.书写规范

强化自己的书写规范，不要因为书写的问题而无谓丢分

### 怎么复习

1.确定自己的目标定位，根据目标定位进行复习

2.这一阶段应该以查漏补缺为主，做题的量只要能达到保证手感就行，不追求题海战术

### 各科详解

#### 语文-减少盲点弥补弱项

语文是高考的第一科，考生要相信自己可以考个好成绩。关于最后的冲刺温习，建议如下：

分类整理理清脉络。通过专项温习和综合模拟练习考生积累了不少知识。现在是总结浓缩、梳理归类的时候了。要及时将所涉及的知识进行整理回顾，做到针对每一种题型都储存一定量的知识（字音、字形、词语、病句、实词、虚词、句式修辞、表达技巧等）减少“盲点”，加强能力。

阅读题是拿分的关键。现代文阅读一卷部分，主要考查学生的逻辑思维（概念、推理、判定）能力。现代文阅读二卷部分，考查理解重点语句、筛选信息、分析作者观点态度情感等能力。解答时应把握步骤：

第一，阅读全文，捉住关键语句，段首句、过渡句、段尾总结句等，分层把握内容，理清思路，把握作者情感。

第二，阅读题干，按序做题。题干中涉及的语句要回归原文，位置确认要正确，切忌凭自己的主观印象答题。

第三，整理答案，使语句通顺，符合题干的要求。

英语-耐心+细致=好成绩

语感练习不能停止。考生天天要坚持半个小时的听力和大声朗读的语感练习，同时阅读也不能放松。

每周最少练习两篇写作。练习写作时，一定要练习如何正确、快速地审题。高考写作内容都是与生活相关的，所以，考生不用担心出现怪诞的话题。

此外，高级词汇不是指大纲以外的词汇，更不是什么托福、雅思等考试词汇，而是指你把这些基本词汇用得如何地道。英语是个特殊的学科，假如你不坚持天天温习，很轻易就出现退步的现象。

数学-难点别死抠反思很重要

在温习方法上，一是练习题的选取要正确，题海战术是不可取的，但作为一门抽象性和逻辑性都很强的学科，适当练习是必要的。二是练习时的态度，很多同学为了能做很多题，往往对一些有思路的题不具体演算和书写，这是不可取的。

反思对于学数学非常重要，反思的作用，一要琢磨出题者的出题意图；二是要对相同类型的题进行比较，明确他们之间的区别和联系；三要对每道练习中所涉及的知识和方法进行及时总结。

物理-分析能力强成绩就会好

每个同学可以结合自己的实际有所侧重对做过的习题进行再一次温习，使基本概念、基本规律、基本原理和基本方法的理解和把握得到加深、巩固和进步。

要加强综合练习，正确把握基本概念，加深对主干知识的理解，进一步加强综合分析题目的能力，这是考好物理的关键。

要认真分析找出自己的薄弱点，根据自己的实际有侧重地找出自己可进步的环节，对知识、方法进一步查缺补漏，使高中物理知识在脑海里进一步更系统、更清楚。

利用好考前一周的时间，回归教材，回忆高中物理知识体系，回忆高中物理的解题思想和解题方法，预备上阵，迎接挑战。

化学-联系时势学以致用

高考题，突出对学科内知识综合能力的考查。从高考实行 3 + X 综合能力测试以来，高考化学试题淡化了死记硬背的内容，弱化了解题技巧，对抽象思维能力的要求逐渐升高。试题的内容考生很熟悉，进门容易，但要获得高分并不容易。

注重基础知识的练习，注重知识网络化。首先对中学化学应把握的内容融会贯通，将知识横向和纵向梳理归纳，使之网络化、系统化，有序地贮存。加强化学实验的温习。

化学试卷具有时代气味，以能力测试为主导，以现实题目立意。如以“非典”时的过氧乙酸，“神舟五号”升空后的航天飞行器及\_\_\_\_年“苏丹红”为题材的试题均出现在高考化学卷中。因此在温习备考过程中，关注社会热门，关注生活实际，引导学生用化学视角、化学方法往观察、思考日常生活、生产、社会发展、科技进步及环境改善等方面的典型题目，将所学过的有关知识联系并应用于新情景中，解决新题目，学以致用。

#### 生物-点面兼顾纵横联系

生物学到冲刺阶段，已经完成了生物知识的梳理和总结工作。目前，需要在综合学科内知识和进一步提高答题正确性等方面做出努力。

学科内知识综合：高考试题选择命题材料的原则是：“依据大纲，但不拘泥于大纲”，“源于教材，不拘泥于教材”，“能力层次不同，材料来源不同”，“突出学科的主干知识”。需要考生在解题时，能运用学得的学科知识回答学科内综合题。所以考生在温习时要捉住知识主干，以单元课题知识为纵向联系，以相关专题内容为横向联系。

进一步增强答题正确性：首先要留意使用恰当的专业术语阐述学过的生物学现象、方法、概念和原理；要想争取个好成绩，还要有应用生物学基本知识分析和解决一些日常生活和社会发展中的有关现实题目的能力。

#### 政治-关注时势串联知识

夯实基础。依据教材和考纲核对每个知识点，尤其对重点和关键知识要做到记忆正确。同时还要对易错、易混的知识点进行具体分析对比，高考很少简单考查基本概念，而是考查考生对基本概念的理解和运用，考查利用所学知识分析题目的能力。但条件是你的基本功要扎实才成。

构建理论构架。高考中，越来越重视知识间的内在联系，也就越来越多地出现以某一热门为依托，进行学科内的综合考查的题型。而在教材中，对知识点的讲述是平展直叙的，对知识间的联系讲得很少，这就需要考生在温习中，自己把知识串联起来，编织一个知识网络，使一个知识点关联出多个知识点，在解答题目时，做到学科内知识间的综合。

关注时势。考生要养成关心国家大事的习惯，能够较熟悉地把握当年的重大时事政治，特别要关心党和国家现行的重大经济政治政策的内容和意义。还要特别关注与所学知识有紧密联系的社会热门题目、重大政治现象和经济现象题目。但考生应留意，时势热门只是背景资料，不是答题的内容，所以切记不要猜押热门。



## 历史-突破重点理清脉络

以课本和考纲为基础，不能抛开课本和考纲擅自圈定所谓的热门、重点范围。必须重视中外历史知识的全面把握，在全方面学习的条件下，把每一个知识点落实到位，不能似是而非。固然高考直接考查知识记忆的考题很少，但任何一道考题，做出正确回答的条件须正确地把握基本的历史知识。

在冲刺温习时，捉住每个时期的阶段特征，融会贯通各个时代的纵横联系，力求提升历史的宏观思维和解题能力。高考中大量的考题都是在考查学生对时代特征的把握、考查学生分析事件的能力，而这些能力都可以在该轮温习中得到提升和巩固，可以说，冲刺温习是学生提升能力的“黄金期”。此外，适度地做题练习非常必要，特别是要加强对材料题（即主观题）的练习。

又到一年高考时，全国上下都在关注高考，只不过今年我们成了主角。你们复习好了么，最近心态如何？希望我讲解能对同学们有所帮助。

离高考还有十来天，究竟该如何安排时间进行高考冲刺复习计划？很多考生都存有疑惑。有些考生认为，没有几天了，这段时间已经属于“赛场上的垃圾时间”，认为自己已经为高考准备了三年了，现在总算看到希望了，可以晃晃悠悠地过，可以好好休息一下了，以养足精神备战高考。这种想法不尽合理，俗话说，临阵磨枪不快也光。由于考前特殊的压力氛围，在充分休息的情况下，很多考生越是临近

高考，精力越易集中，学习效率反而会比平时高上许多。在这里我提醒大家不要过早的放松，也不要过于放松，如果这样就不容易在高考时聚敛精气神。古人曾说过“行百步者半九十”，但实际上，如果用最后十步的时间去干其他的事情，走了九十步和没有走是一样的。还有“一鼓作气，再而衰”之类的话，这中间的道理有些是相通的，因此，不能过早放松。

因此在最后几天里，制定合理的作息计划非常重要，建议考生把每天的复习功课、文体活动、休息与睡眠的时间安排合理，防止复习忙忙乱乱，按计划行事，使生理节奏感与心理节奏感增强。

在休息方面，可以适当的增加课余休息时间，尝试着参加自己喜欢的文体活动，以调节情绪、消除疲劳、养精蓄锐，以稳定的、饱满的情绪迎战高考。但参加体育活动时，切忌剧烈运动，防止受伤。

剩下的十来天该怎么进行高考冲刺复习计划？面对如此短的时间，面对课桌上堆积如山的复习材料很多同学有些茫然不知所措：学些什么？怎么复习才有收获？其实，复习到现在这个份上，已经不再以获取新信息为目的，不再做难题，少做新的题目，以免自信心受打击，我说：两大任务-整合与回归。

先说整合。整合就是通过对所学知识的回顾、反思和整理，使之条理化、系统化的过程。高三复习阶段，通过教材复习、专题复习、综合检测等形式，考生已经储备了大量的知识、技能和其他高考信息。但由于复习时间紧张，节奏紧凑，再加上老师的“狂轰乱（敏感

词) ”、考生的“贪多求全”，目前考生储备的很多知识尚未完全消化，很多技巧尚未转化为能力，很多东西没来得及思考、沉淀。因而，考生首先要做的就是“反刍”。其次，就是根据类别、专题或章节对复习的成果进行归类整理，比如，某一章讲了那几块东西，某一类型的题目有哪些解题思路和解题技巧。换言之，从面的角度来讲，就是尽可能实现知识技能的网络化，是知识技能由点及线、由线及面联系起来，使头脑里一个清晰的“线路图”。从点的角度来讲，就是实现知识的坐标化，要清楚一个知识点在网络中的位置及与相关知识点的联系，做到牵一发而动全身。这需要考生要有充分的自由支配的时间，以及充沛的精力和清晰的思路。

再说回归，就是回归教材，回归课本记基础知识,通过知识网络，把查漏补缺、解决前面复习中出现的问题放在第一位。应该趁这段时间进一步夯实基础，系统知识，尤其是识记一些偏重于记忆性的东西。目前的复习，已经不再以获取新知识为主要目的，而是要回到复习的起始点，把复习用过的教材、教辅，做过的练习和测试题，以及自己整理的笔记本、错题本好好地看一遍。此所谓“返璞归真”、“追根溯源”。其实，这一遍绝不是第一轮复习的简单重复，而是在更高层级上的再总结和再提高，在此过程中，考生要注意前后知识的照应，相关知识的联系，书本知识与实际生活的联系。此所谓哲学上说的“否定之否定”。通过看书上的目录、标题、重点等，一科一科地进行回忆，发现生疏的地方，及时重点补习一下，已经熟练掌握了

的内容，可以一带而过。还可以看自己整理的提纲、图表、考卷，重温重要的公式、定理等。这七天的复习，就像运动员在比赛前的准备活动或适应性练习一样。通过这七天的收缩复习、强化记忆，可以进一步为高考打下坚实的知识基础。当然，回归过程中也要根据自身情况有所侧重，有意识弥补自己的薄弱环节。

我提醒同学们注意以下几个方面。

1.复习要有自主性和针对性。很多考生着着实实地当了十几年学习的“奴隶”，总是埋头于老师的作业里，高考在即，最后一段时间属于自主学习时间，每个考生都要清楚自己最需要什么，最需要补救什么，要自主安排时间，做一回学习的“将军”。科目巧搭配。不同的学科运用大脑的区域不尽相同，将文科科目和理科科目合理搭配，识记理解为主的和逻辑计算为主的间隔进行，看书和做题交替，弱科和强项交叉，就会使大脑的不同区域交替休息，从而更好的发挥大脑的作用，提高复习效果。当然，如果能在长时间学习之后听听音乐，或从事适当的体育锻炼，效果会更好。心理学界有一个普遍的共识，早起后半小时和晚睡前半小时，这两段时间是最佳的记忆时间，所以，这一个小时要充分利用。

要想在如此短的时间内收获更多，平均用力肯定不行，必须学有侧重。要理清各科的薄弱环节，清楚自己的知识缺漏。达到这一目标，至少有三个渠道：其一，把几次模拟考试的卷子（当然也可参考其他模拟试卷）找出来，一一对照，找出错误的共性，老在某种题型

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/258070047063006130>