

高三学习计划(15 篇)

高三学习计划(15 篇)

高三学习计划 1

作为一个新高三生，如何使自己从高中前两年相对轻松的学习状态，转到高三的临战状态呢？这其中既包括学习态度、心理调节，也包括饮食起居的细节。新高三生从现在起就要做好相关准备，制定高三学习计划，尽快适应高三的学习生活。

20 某某届新高三生需做哪些准备

→→学习准备→→物质准备→→心理准备

新的学期即将到来，新高三生将迎来人生中关键的一次拼搏，既兴奋又紧张，既期待又陌生。作为一个新高三生，如何使自己从高中前两年相对轻松的学习状态，转到高三的临战状态呢？这其中既包括学习态度、心理调节，也包括饮食起居的细节。新高三生从现在起就要做好相关准备，尽快适应高三的学习生活。

学习：打好基础注重积累高三的学习同高一高二有很大不同。高考的日益临近让每个人都感到无形的压力，而从前的学习方法、策略也不再适应高三快节奏、高效率的学习。

新高三生应该针对高三学习的特点，修正学习方法和策略。

高三的学习一定要抓基础，并把知识网络化、系统化，在此基础上学以致用，应用到实际生活中。因为现在的高考正由知识型向能力型转化。有的同学喜欢陷入题海战术，觉得自己做题越多越好，却忽视了最基本的课本知识。高考所考查的是学生对知识的整体把握和驾驭，所以有牢固的知识基础是非常必要的。对于高三学生来说，从现在开始就应该扎扎实实打牢基础，第一步就应从巩固课本知识做起。

高三起始阶段是重视知识积累的阶段，如英语、语文等学科，倘若这时候不努力积累，后面几乎是很难再有大的突破的。除了积累，到了高三你还应该学会及时归类。高三学习，基本上是对原有知识的强化、深化、拓展和应用的训练，第二学期更是如此，前期复习知识归类越有序，应用起来就会越顺手，

解题的速度越快，准确度越高。归类、积累必不可少，分析总结对高三学生来说也是不可缺少的。

生物钟要调整。有些同学养成开夜车的习惯，晚上学习效率比较高，白天却昏昏欲睡。人的生物钟是有惯性的，临到高考前再调整就来不及了。所以高三学生的作息时间最好与高考同步，要把自己学习的兴奋点逐步调整到白天。尤其是上午9点到11点，下午3点到5点这段时间里，可以安排强度比较大的做题训练。

物质：准备充足饮食跟上

除了知识的准备，新高三生还要做的各种物质准备，包括课本、笔记本、笔、饮食等。高考所用的各学科课本一定要备齐。考试万变不离其宗，有了牢固的基础知识才能更好地应付各种考试，所以千万不要忽视课本的作用。对自己的课本一定要爱惜，避免丢失。用惯了的课本可以让你很快查到自己需要的知识，而课本上划的重点、记的笔记都很有用。笔记本对高三学生来说也是不可缺少的，最好每个学科准备两个笔记本。一个用来记老师讲课的重要内容，因为老师一节课要讲很多，有些知识在课堂上消化不了，需要课下消化，不懂的知识再向老师请教。另一个用来整理考试错题。处理错题的关键是从知识的根源来改正，反复揣摩，看究竟错在哪里，要努力做到同样的错误不犯两次。这些积累的错误，到后面复习时就是一种宝贵的资源。

对笔的准备可以因人而异，一方面可以准备荧光笔等，把知识勾画出来加以区别；另一方面要准备符合高考答题要求的笔，在平时练习时就开始使用，这样在高考时更容易适应。在饮食方面，高三学生体力和脑力消耗都较大，因此营养要跟上。但也并不是吃多好，每天大鱼大肉或者盲目吃大量补品，关键是营养搭配要均衡。

高考对考生和家长来说，就像一场战役，又一个九月到来，又一批人奔赴战场。面对着即将到来需要全身奋斗的一年，高三新生和他们的父母无论在物质上还是心理上都不断做着准备，这时候曾经走过高考的人留下的经验和忠告，可能会让我们的考生和家长们找到通向胜利的捷径，与经历过高考和正在经历高考的人交流一定会有在其他地方得不到的收获。了解高考变化

北京市广渠门中学语文特级教师穆秀颖介绍，新高三生可利用暑假最后一个月的时间，了解以往考试的基本情况，如试卷结构、试题特点等，对高考有一个基本的认识，还要了解一下今年的考试变化，包括题型、内容、题量、分值等，把握高考趋势，明确复习重点，只有对高考有较全面的了解，复习时才能做到心中有数。

新高三生除了要了解高考的变化外，还要在知识的梳理、能力的形成、方法的掌握上提前做好准备。新高三生不要过度玩乐，要高度重视知识的积累，独立完成对学科知识网络的构建，从知识的接受者转变成知识的梳理者，把自己所学的知识尽可能全部梳理一次，从中发现自己的薄弱点，有针对性地查缺补漏，强化自己的知识储备。比如，梳理语文的文言文、古诗词，英语的词汇、语法，数理化的公式、定理等。梳理这些知识要以课本为主，适当参考其他资料。

制定恰当目标

学大个性化教育研究院首席研究员贾智会说，新高三生要给自己制定一个明确、具体、恰当的目标。目前，不少院校已公布了录取分数线，新高三生要客观地评估自己高中两年的学习情况，在年级中成绩排名，充分了解自己每学科的最大提升空间，制定相对具体、合理

的目标。否则，进入高三后，在各种测试中如经常出师不利，容易挫败自信心，导致最后的冲劲不足。当然，目标也不能定得太低，因动力不足，潜能得不到最大限度地发挥。

新高三生还要提前做好吃苦的心理准备。有的学生想在暑假先“享享清福”，开学后再苦战；有的学生被某些“过来人”的“神话”迷惑，以为高考前3个月拼一下，就可提高50分，这种想法都是错误的。

假期自由支配的时间较多，新高三生不妨给自己制定一个较为详细的操作性强的作息时间表，同时还可针对自己的薄弱科目，有选择地请家教或上辅导班。

做好心理准备

高三的学习，学生一般都会有较大压力，密云二中心理老师武金红说，新

高三生要利用这段时间做好心理调整。

首先，要做好温故迎新的心理准备。很多学科在授新课的同时，将进入复习阶段，有些学生重视新知识的学习，认为复习旧知识不重要，使得高三一开始就忙得焦头烂额。所以，新高三生要做好温故知新的心理准备。

其次，要做好打持久战的心理准备。刚上高三，所有的学生都会下决心拼一把，但是，有的学生是三分钟热度，苦了、累了就开始在学习态度上打折扣，这样会影响学习效果。再次，要争取家人的支持。学生进入准高三后，对最亲近的人不讲理的状态也与日俱增。与父母的温馨交流，能让你感受到家人在和你共同面对高考，赢得家人的鼓励与支持对自己帮助很大。

储备充足体能

由于高考不仅是拼知识，也是拼毅力和体力。每年高考前，都有一些考生因生病坚持不到最后，即使有顽强的毅力，带病坚持到了最后，效果也不好。

北交大附中苏曲光老师介绍，考生可利用暑期最后一个月的时间，给自己储备充足的体能应对高三。新高三生在这个假期，要按正常的作息时间安排自己的学习、生活，劳逸结合。生活上要注意合理的膳食营养及饮食卫生，坚持体育锻炼，增强体质。体育锻炼可选择打球、跑步、游泳、跳绳、立定跳远，仰卧起坐等。她说，男生每天坚持跑 1000 米，女生每天坚持跑 800 米是个不错的选择。

保证充足睡眠也是储备足够体能不可或缺的因素，新高三生要保持良好的作息习惯，保证充足的睡眠。

高三学习计划 2

一、指导思想

注重策略，狠抓落实，重点突出，全面提高，加强阅读，全面提高审题写作能力。

1. 考纲第一

吃透弄熟。各项知识构成一个前后紧密联系的有机整体，要通过点线面结合，记忆、分析、比较等多管齐下的方式，吃透弄熟考纲网络结构和高考试卷之间的联结点。

抓好重点。第二轮复习没有必要每点平均用力，教师要根据考纲的考查范围和要求以及学生的程度对复习内容进行衡量，抓住每一个考查范围中的重点知识。

2. 效率至上

计划性强。师生对复习的内容要作全盘考虑和分解，针对各知识点制订短期计划。做到方法灵活，如利用早自习全面彻底地过一遍“必背篇目”。

精选试题。概括说，就是多关注江浙沪一带的试题，精选试题是关键。

二、时间安排

2022年2月13日——2022年3月20日。

三、学情分析

1. 学生语文基础不好，小学初中时打的底子薄，通过一轮复习，在基本知识和基本能力方面有了不小的提高，但学生的错点比较分散，且每个学生的错点也不集中，特别是理科班的优生，语文薄弱的较多，所以，积累与审题的复习与练习不能放松。

2. 学生的语文自学能力薄弱，依靠老师较多，古诗文阅读普遍得分较低。通过考试分析，发现主要表现是：（1）古诗文读不懂现象比较严重。（2）审题不清。（3）答题（文言翻译题和诗歌主观题）能力不行。因而，二轮复习的重点便是古诗文阅读。

3. 作文方面，通过一轮复习，学生对任务驱动型作文在特点和选材方面有了较大的提高，但是由于分析认识世界和认识事物的能力较差，作文在结构和表达方面问题比较突出。因此，二轮复习，结构与分论点的提炼仍是重点。

四、备课备考

（一）搞好团队合作，注重发挥集体智慧。

全体教师共同商讨制定严密的复习计划，确立复习的重点和难点，从收集资料、命题到研讨等各项工作都详细分工，互相合作。每周四上午的公共备课时间是集中交流时间。备课组基本上做到四个统一：统一讲课步调，统一授课内容，统一分析重点，统一练习选题。认真抓好二轮复习的每一个环节，把常规工作落到实处。

（二）注重策略，着眼于提高效益

正确处理一轮复习与二轮复习的衔接，做到夯实基础与培养能力相结合，掌握规律与克服非智力因素相结合，一步到位与反复巩固相结合。

巩固基础、作文训练，专题训练、限时训练四者有机结合穿插进行，巩固基础和作文训练是首要任务，专题训练和限时训练是基本形式和基本手段。即进一步巩固基础知识、基本技能、基本方法，强化知识间的内在联系，重在培养学生的阅读、思维、分析、审题等能力，以适应高考的要求。

1. 强化研究，明确方向。

高度重视考试信息，一要研究“考试说明”，仔细分析考点、试卷结构、分值等的变化，细心揣摩一些措辞的变化，以使自己少走弯路，抢得先机；二要研究高考题型的发展变化，明确新题型的发展趋势；三要研究高考试题与学科能力的关系，明确高考题的能力测试要求；四是研究学生实际能力，分层教学，同时要处理好新题与旧题的关系，处理好可迁移与不可迁移知识的关系。

2. 注重基础，培养能力。

复习中恰当地结合课本，利用课本积累文言词语，培养文言语感，提高文言文的阅读能力；让学生掌握一些文学体裁的写作技法，以提高学生的鉴赏评价能力。

3. 重点突出，形成特色。

每个考点都要讲清考点的定位、考查的方式、解决的方法、注意的问题等，把握三点，即注意教学手段，改进教学方法，突出重要环节。

出好周练试题，关键是把好选题关，练习和试卷要有针对性。主要是四个难点：一是高考年年考，但得分率始终不高的题目；二是文言文阅读，特别是文言文翻译的直译要求；三是现代文阅读；四是形式变化的试题，特别是语言表达题。

要适时穿插写作课。作文是半壁江山，写作能力的高低直接关系到语文成绩的好坏，复习过程中，注重材料的积累，建立材料库，加强储备，以有备无患；借鉴优秀作文，注重加强思维训练，提高理论修养，提高科学地认识问题、分析问题的能力，进而提高写作水平。

4. 勤快批阅，摸透学情。

要求教师先做后讲，不做不讲；先批后讲，不批不讲。细批、精批、勤批、快批，提高讲评针对性。克服就题论题，不发散，不拓展，不补救的现象。

讲评试卷要深透。讲评前的研题和交流讨论是确保讲评质量和整体优化的必不可少的前提。评讲要做到有针对性，精讲典例，并作适度延伸，力求能举一反三。

5. 及时修正，心理养护。

对于学习和考试中遇到的技巧性难题，要让学生养成自我修正的习惯，无论是基础知识部分、翻译、阅读还是写作，在教师指导下，按照各自的内在规律进行有效的修正，是提高成绩最好的方法。但是，这个方法却往往受到忽视。在修正的过程中形成有效的方法，正是新课程的精神内涵。为此，必要的重复训练和变式训练是十分有效的。

语文教学中要特别注意调整学生的心态，养护学生的灵性。强度高、压力大、枯燥机械的复习生活，对学生的心灵会有很大影响，让学生产生厌倦心理，这对于语文学科的学习尤为不利，对阅读、写作的影响有很大的负面影响，直接影响语文学习成绩。因此，语文教师要本着对学生负责、对语文学科教学成绩负责的态度，结合语文教学，运用各种手段，调节好学生的心理状态。

6. 用好多媒体，增加课堂容量

复习中精心设计内容，配用多媒体，可以使课堂教学密度增大、效率提高，学生当堂练习、消化、巩固的时间多。也能够强化学生注意力，加强记忆力，提高复习效率。

（三）要用思想去教学和管理

高三语文教学的灵魂是管理，管理的实质是通过把握学生学习过程与学习心理的动态，引导学生自主、有效地学习，引导学生的精力的投放，时间的安排，主体欲望的催化和学习激情的激活。

五、具体安排

1. 2.13——2.19, 成语与关联词语辨析;
2. 2.20——2.26, 病句练习;
3. 2.27——3.5, 文言文复习;
4. 3.6——3.12, 诗歌复习;
5. 3.13——3.19, 现代文阅读与作文。

高三学习计划 3

1. 正确对待模拟考试的成绩。经过多次的模拟考试, 每个考生都会总结发现, 哪些知识点是自己掌握比较好的, 哪些是掌握的比较弱的。自己擅长的部分答题会比较顺畅, 节约答题时间, 不太会的部分则相对费些功夫。

一般情况下高考成绩要比模拟考试成绩高约 30—50 分。所以大家不要因为几次模拟考试成绩不够理想就失去信心。

2. 横向复习与纵向复习同时进行。考生们在最后的 40 天里, 无论在什么学科上, 都要保证横向复习和纵向复习并肩作战。

横向复习, 就是把所有的模拟试卷串在一起, 按题型复习; 纵向复习, 就是把试卷上从第一题到最后一题都彻底掌握透彻。

3. 好事多磨, 试题也要多练。在自己不熟悉的题型上, 一定要多练习, 不要嫌烦, 题目做的越多越顺手。尤其是在考试难点上, 一定要举一反三, 多方面对比, 全方位练习。

高三学习计划 4

面对难题, 苦思真想, 不得其解, 心慌烦躁, 知难而退; 面对易题, 得意忘形, 粗心大意, 白白丢分, 这是同学们比较易犯的毛病。实际上, 若能想到我难人难, 我易人易, 沉着应战, 就能取得理想的成绩。

第五, 要勤动手, 避免纸上谈兵的状况出现。复习的东西都是以前学过的, 一般脑子里都是有印象的。我经常碰到有的同学复习时, 看到这个知识要点, 认为真简单; 看到那个知识要点, 觉得已经掌握了。于是飞快地跳过去。殊不知很多东西, 看似简单, 真正运用起来就不是那么回事了。有许多细节问题都是你料想不及的, 只有在实际做题过程中慢慢体会。而且, 熟能生巧, 为了达到“快、准、巧”的目标, 做一定量的题目是十分必要的。

考前一个月，进入备战时期。这时运用题海战术显然是不明智的，应该回归课本，把课本内容重新咀嚼一遍。由于高主要是围绕课本作文章，偏题、怪题不多。一味地花力气“啃硬骨头”是得不偿失的。这一期间还应放低高考调子，缓解紧张气氛。同时，还要提醒大伙注意，不要忽视生理的调节。许多同学都习惯于夜间学习，甚至通宵奋战，因此晚上精神比较好，效率也比较高。但高考是在白天开展的，所以要有意识地调节生物钟，使兴奋点处于上、下午。这样，高考时才能处于合适状态。这段时间，因为高考的临近，很多同学会由于复习内容多，时间短。产生急躁情绪。若有这种状况出现，一定要稳住情绪，增强自信，以平和的心态迎接高考。

考前的几天容易紧张，因此不宜多看书，应以调整心情为主，另外为考试做准备。如前往看考场，熟悉环境和交通路线，的各种各样证件、学习用具和防暑用品，以免考试时临时慌乱，影响情绪。因为每个人的条件不同，通过上述的经验，作为参考，结合你自己的条件来给自身制定一个合适的学习时间表，这样才会使自身充分的发挥自己潜能，在考试中得到成功！现在回想起那段难忘的高考时光，辛劳与苦涩已渐渐散去，萦绕在心头的是向着目标前进的执着和坚韧。衷心期待你都能脚踏实地，渐入佳境，稳稳地驾驭好自身的生命之舟！

高三学习计划 5

语文

语文是一门需要日积月累才能学好的科目，有人认为学习语文很容易，不用过于认真的对待。其实不然，语文虽然不是一门难学的科目，但也绝对不是一门好提高成绩的科目。

首先，自己要想提高语文成绩，就必须提高对基础知识的积累，平时我会多掌握一些词汇的读音和字型。

然后，课本上必背的诗句一定背过，多读一些文言文和散文，提高自己的阅读理解能力。

最好，好好写 **BLOG** 嘿嘿！锻炼自己的写作的能力。

高考目标：100 分以上

数学

其实初中时的数学成绩还算 OK 了，中考时还考了 100 多分，不过初中时的函数就学的不太好，以至于高中的数学成绩会直线下滑，高中数学函数知识应用的比例很大，所以自己在很多章节里学习都很吃力。

今后我上课时一定好好听讲，课下多做一些针对性的练习，将函数这一部分的内容弄懂、弄透，并且在最后的系统复习里，抓住重点，让自己的数学成绩有一次飞跃般的提高。

高考目标：80 分以上

英语

英语一直就是一门很让我头痛的科目，不过自觉得还是一门很好学的科目，只不过成绩一直不理想罢了。初中时的英语糟糕透了，中考竟然还不到 50 分，其实初中时在英语上花的财力和精力很多，只不过自己不喜欢背东西。从初 2 起，我就经常请 **Hometeacher** 上课，毕业的那个暑假里，更是天天看英语，用 2、3 个月的时间搞定了那 6 本 **English**，不过高中的英语学起来还是那么吃力，但我明白最根本的问题就是不背单词。

高考目标：80 分以上

历史

我对古代史和外国近代史的学习还算 OK，只不过对中国近代史的学习还不够透彻，大脑里没有一个系统的结构，对中国近代史的理解很理解很混乱。而且自己在材料题和简答题上丢分很多，主要是课本上需要背的东西总是记得不牢固。

今后着重对中国近代史进行系统的复习，课本上需要背诵的知识点一定记住。

高考目标：80 分以上

政治

在政治的学习上所遇到的问题和在历史上的问题很相识，都是上课不认真听讲、课下不背。在考试时尤其在客观题上，丢分很多。

今后自己上课要认真听讲，课下多背书。而且要多做客观题，将学过的知

高考目标：80 分以上

睡眠时间：

10—11 小时正常的睡眠时间可以保证孩子的健康成长，对孩子的身高、智力发育都起到了重要作用。

地理

可以说是我认为最好学的一门课，上课不曾认真听过，考试也都会，成绩也不差。不过话说回来，这种学习态度可不好。

今后在地理课上认真听讲，课下认真复习，多做题，将题与图结合起来，用思维在大脑里编制一个地球，便于自己更好的学习地理。

高考目标：90 分以上

阅读时间：

2 小时每天抽出时间阅读新课标规定的书目，按照不同年龄安排每天读书时间，计划每周读完一本或者两本书，长期坚持下来，就会提高阅读能力。

特长培养：

1. 5 小时根据孩子的爱好，可以帮助孩子参加特长班，比如声乐、舞蹈、书法等；或者建议孩子每天抽出 1.5 个小时左右的时间在家练习。

暑假作业以及复习预习功课：

1 小时暑假作业可以让孩子对于所学的知识温故知新，但是暑假期间，应该给孩子更多的时间来安排自己的学习生活。

娱乐休闲：

4 小时爱玩是儿童的天性，暑期长假给孩子提供发挥天性的空间，孩子可以和社区或者同学结伴游玩，或者看经典电影、电视等。

做家务：

1 小时假期中让孩子适量做些家务，可以培养孩子的责任心和自我价值感。小学低年级的学生可以在吃饭前帮助父母摆好桌椅等一些简单的事情。

亲子沟通：

1 小时假期是和孩子进行沟通的好时机，每天抽出一部分时间和孩子谈谈

自由支配：

2 小时每天给孩子一段自由的时间，在这段时间里，不要对孩子进行过多的干涉和限制，以此培养孩子的自主意识和自我管理习惯。

高三学习计划 6

一. 预习。不等于浏览。要深入了解知识内容，找出重点，难点，疑点，经过思考，标出不懂的，有益于听课抓住重点，还可以培养自学能力，有时间还可以超前学习。

二. 听讲。核心在课堂。1. 以听为主，兼顾记录。2. 注重过程，轻结论。3. 有重点。4. 提高听课效率。

三. 复习。像演电影一样把课堂复习，整理笔记，

四. 多做练习。1. 晚上吃饭后，坐到书桌时，看数学最适合，2. 做一道数学题，每一步都要多问个别为什么，不能只满足于老师课堂上的灌输式传授和书本上的简单讲述，要想提高必须要一步一步推，一步一步想，每个过程都必不可少，3. 不要粗心大意，4. 做完每一道题，要想想为什么会想到这样做，大脑建立一种条件发射，关键在于每做一道题要从中得到东西，错在哪，5. 解题都有固定的套路。6 还有大胆的夸奖自己，那是树立信心的关键时刻，

五. 总结。1. 要将所学的知识变成知识网，从大主干到分枝，清晰地深存在脑中，新题想到老题，从而一通百通。2. 建立错误集，错误多半会错上两次，在有意识改正的情况下，还有可能错下去，最有效的应该是会正确地做这道题，并在下次遇到同样情况时候有注意的意识。3. 周末再将一周做的题回头看一看，提出每道题的思路方法。4 有问题一定要问。

六. 考前复习，1. 前 2 周就要开始复习，做到心中有数，否则会影响发挥，再做一遍以前的错题是十分必要的。2. 要重视基础。

另外，听老师的话，勤学苦练不可少，成功没有捷径，要乐观，有毅力，要有决心，还要有耐心，学数学是一个很长的过程，你的努力于回报往往不能那么尽如人意的成正比，甚至会有下坡路的趋势，但只要坚持下去，那条成绩线会抬起头来，一定能看到光明。

高三学习计划 7

很多同学问到高三一年如何复习最为有效，为方便起见，在这里总结一下我个人高三复习的算是一点小小的经验（因为我是文科生，所以只适用于文科）。仅供大家参考。

复习的计划应该总体上跟着老师的步骤走，在此同时自己制定计划并执行。如果自己有特殊情况再加以调整。我是文科，基本上最后的复习是分成三轮。

第一轮是全面撒网式的复习。把高中课本按顺序过一遍（语文除外）。该背的东西在这一轮复习要基本搞定，数学要把不同的章节中的基础知识巩固一遍，能把内容跨度较小的题目基本解决（如果你的要求比较高的话），英语要把高一到高三的知识点重过一遍，这个过程应该有一套比较好的题量比较大的资料。文综跟着老师的复习过程走就可以，重点还是要把基础知识巩固背熟。语文要多注意积累，字音、字形等方面需要注意，该背的古文等要背熟。这一时期大概从高二暑假到高三上学期结束（不同的地方在具体时间安排上可能不同），文科生应该把更多的重点放在语数外上。

第二阶段是属于专题性质的复习。这一阶段在跟着老师的步骤走之外，最好自己再找一些适合自己的专题性质的资料。语文除了前面的基础知识之外，要对阅读题和作文加以适当注意。具体方法是多做一些试卷。可以是历年的考题综合，也可以是最新的高考快递题目等。数学要集中力量解决后面的综合型题目和一些难题，对于要运用的原理不要有疏漏。英语应该保持大量做题，碰到新的题目要注意总结，要注意听力和阅读。文综应该市场上有很多专题复习的资料，可以选择一些。比如说政治需要看一些时事材料，可以对这些材料中可能牵涉的问题加以总结。历史可以分成政治、经济、文化等各个方面加以复习。地理主要是把书上易考的重点当专题来复习，还要注意三科结合的题目。这一段时间大概要到高考前一两个月，重点是多做题，多总结。要适当加强对文综科目的重视。

第三阶段是冲刺阶段。主要是做综合试卷和模拟题。虽然不一定在高考中能碰到，但做一些综合试卷是对高考的一种模拟。无论从内容还是心理上。记

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/98812200600006117>