

高考在即，如何科学备考？

一线名师和心理专家支招献策

2024年高考日益临近，在考前最后的25天里，高三学子如何科学备考？怎样掌握考试技巧争取提分？如何调整到最佳应考状态？12日，我市一线名师和心理专家做客“大同日报”抖音直播间，就最后复习阶段的备考要点、答题技巧、注意事项及心理调适等问题，为考生及家长答疑解惑、支招献策，助力考生举一反三，考出理想成绩。

语文

精研真题 提升备考实效

“高考强调反刷题、反套路，强调情境化、任务化，但并不等于说以前整理的各种阅读规律、答题规律就无效了。”大同二中高三年级语文备课组组长王燕婕认为，只是这些规律的用功发生了变化，从以前直接得分的工具变成了帮助阅读的工具。例如掌握了论证的特点，对论述类文本的理解就会更加清晰，阅读速度也会加快；掌握了小说叙述的特点，会更好地理解主题、分析人物。

历年真题，特别是近五年的高考语文真题，堪称备考的“黄金资料”。王燕婕建议，在最后的冲刺阶段，对于重要的真题不妨多做几遍，通过反复练习、反复研磨，既能巩固知识，又能提高答

题速度与准确率。

王燕婕建议，在有限的备考时间内，应优先投入精力到提分空间大、效率高的科目上。对于语文成绩已达到性价比区间上限（如110分左右）的考生，试图进一步提升至120分以上，所需付出的努力非常大。因此，建议此类考生在保证语文稳定发挥的同时，应将更多精力投入到其他更具提分潜力的科目上。对于已处于性价比最高区间的考生，应以历年真题为“磨刀石”，稳扎稳打，巩固优势，防止无谓失分，而对于语文成绩尚不理想的考生，则需按照科学的备考策略，找到自己的薄弱点，有针对性地进行补缺提升，以期在短时间内尽可能缩小与目标分数的差距。

数学

查漏补缺 切勿眼高手低

“最后一个月要以强化训练、整理错题和回归课本为主。”大同二中高三年级数学备课组组长王晨霞建议，首先是强化训练，每周至少做两套综合试卷和一套选填限时练。模拟训练过程中，要合理分配答题时间，要求稳求准，懂得“舍与得”，力争会做的题不丢分，不会做的题尽量多得分。选填训练要尽可能地提高选填的准确性，提升答题速度。通过这两个训练，要解决简单题和中档题的答题准确率，不断完善解题思维和规范答题。

其次就是整理错题，梳理思路。将曾做过的试卷整理成册，包括试卷、答题纸、改错纸及答案，后期的主要工作就是对试卷错题的回归再练，

可以以知识点的形式改错。假如当天复习的是数列专题，那就把试卷中的有关数列的错题进行再练习，从知识点的角度就能扫清知识薄弱点和知识盲点，同时在复习错题过程中要注重通性通法研究。总结后发现有些主干知识还需提高时，可以高考题为载体，有的放矢地加强对这部分知识的训练。查漏补缺切记不能眼高手低，要有草稿纸，加强和提高运算能力，多数同学会而不对主要是运算错误造成的。

最后是考前回归课本，必须要扎根于课本中的概念、法则、性质、定理、公理、公式和黑体字。概率统计内容要做重点回归。

英语

重点突破 避免盲目刷题

“最后这20多天的复习，其实是一个提前适应高考的过程，要求学生在做题速度、做题精准度、做题规范化上有所突破，同时也是一个查缺补漏的过程。”大同二中高三年级英语备课组组长谢丽红建议，学生在这个阶段首先要调整心态，稳定好情绪，每天多次给自己积极的心理暗示，让自己充满信心去面对即将到来的高考。

谢丽红认为，盲目刷题对成绩的提高是没有好处的。此阶段应把高三以来几次大型考试，比如一模、二模等的试卷进行深入分析，找到自己的薄弱点、重点失分项，反思出错原因，再针对自己的薄弱环节进行真题训练。同时，

应回归课本，复习词汇、语法等基础知识。语法知识的复习可通过多次考试中易错的考点进行重点复习，在语境和应用中发现自己的不足，查漏补缺。复习词汇时，需要对之前记忆过的高考词汇进行筛选，只记原来做过重点标记的，对于老师总结的高频词汇要进行重点复习。

谢丽红建议，要坚持读、写能力的训练。选一些高考真题和当前热点话题的文章阅读，扩大词汇量和知识面。对于写作，要熟悉各种话题、体裁，把平时积累的一些高级词汇和功能句型进行背诵，多读高考高分作文，熟悉英语思维表达的习惯与能力。

理综

多做真题 熟悉考试模式

就冲刺阶段提分的方法策略，大同二中高三年级物理备课组组长刘晓丽建议，薄弱生抢分应先“强基”，公式在情景中记，注意条件和字母意义，要会用课本例题去理解和记忆。考前几小时拿出“小笔记本”看易错点、应考注意事项，记易错细节最有效，这个方法所有学生都适用。要训练解题速度，练熟高频模型，从本学期做过的试卷作业里选题，改错，总结思路，测验速度和准确率。她提醒考生，不要觉得把别人总结好的知识、方法抄在本上就能在考场上灵活应用了，只有做题才能检验到位，才能保证在考试中得分。

“每一次作业、练习或测试后，都应对差错做出详尽的分析，及时反思、纠正，对‘事故易发地带’要有意识地加以强化训练，这样才会使问题越来越少，成绩越来越好。”大同二中高三年级化学备课组组长白利君从习惯性、知识性和技巧性三种学生易犯的错误给出建议，面对习惯性错误，要在平时的作业或训练中严格要求，答题时要严格按照题目要

求规范回答问题，严格按照高考评分标准写出必要的步骤；面对知识性错误，复习时应注意建构各部分内容的知识网络，加强对易错、易混知识的梳理，全面、准确地把握概念、理解规律，突出重点，夯实基础；解决技巧性错误的方法就是加强练习，多做基础性题目，在训练中总结各类试题的解题要点和思路，当达到一定题量的积累时，才能举一反三，运用自如，综合题才能迎刃而解。

“纵观近几年高考生物试卷，发现部分试题往往以教材基础知识为切入点，来考察学生的各种能力。因此要提高生物复习的有效性，尤其需要回归教材。”大同二中高三年级生物备课组组长马世华建议，要利用概念图构建知识体系，利用判断改错实现对基础知识的准确记忆，对于教材中黑体字、结论性语句，争取做到烂熟于心。教材永远是最好的复习资料，学生要充分意识到回归教材的重要性，以教材为主、资料为辅。当然，教材只是众多复习策略中的一种，需要与试题训练等策略结合，才能取得最优效果。

文综

夯实基础 掌握答题技巧

“政治考试最大特点是和当年的时政紧密结合，在高考中政治命题材料大部分通过时政热点问题来设置。”大同二中高三年级政治备课组组长王星亮建议，在冲刺阶段，要将平时积累的时政及时归类，可分为政治、经济、文化、科技等类别，特别要注意各个领域内重大时政。在整合时政的过程中，对一个时政内容要从经济、政治、文化、哲学多角度、多方面去分析，并注意与学科知识相结合。解答主观题时，要把教材知识和社会热点问题结合起来组织答案要点，把握国家政策方针中一些权威性的关键词语，提高答案的得分率。

“平时做的模拟题考查知识点相对较细，有利于对知识点的查缺补漏和加深理解，但它和高考题的考察方向不完全一致，高考题更加注重对主流主干知识点的考察。”因此，大同二中高三年级历史备课组组长王雪峰建议，临考前不要做大量难题，不要对某个题目进行过深的追究，应把精力放在宏观知识的

把握上。可选择一个固定的时间段，进行整套高考真题的练习，以此提高自己的答题速度与答题节奏。在真题练习中，首先明确真题高频考点、考查的方法与角度，如周秦之变、唐宋之变、自然经济、中共党史等；其次不能再满足于做对真题，而是要基于真题，尝试多角度的改编与设问，以此检测自己的基础知识掌握程度与思维能力。

大同二中高三年级地理备课组组长王世杰建议，以课标为依据，圈定核心课标点，确立复习目标；以复习目标为引导，以综合为线索，构建复习专题；以复习专题为框架，紧扣核心课标点，落实考查要求。如何审题，王世杰建议，一要审试题主题，理解命题立意；二要审题文题图，获解有用信息；三是审设问语句，明确答题方向；四是审备选答案，排除干扰选项。王世杰认为，地理对文科学生是个难点，但只要清晰梳理，掌握要领方法，还是会有所突破和收获的。

心态

增强信心 保持良好心态

高考进入倒计时，高三学生日益感到时间紧、压力大，焦虑感和危机感不断增加。在此时间节点，帮助学生保持乐观向上的心态，做好心理调适尤为重要。

大同市家庭生涯教育研究会副会长、北京师范大学高级学业规划师、中国社会科学院高级心理健康咨询师、国家二级心理咨询师桑源认为，面对一场重要的考试，每个人或多或少都会出现紧张和焦虑的情绪，这是十分正常的。承认并接受自己的负面情绪，就可正确对待它。

面对高考压力，不同学生的情绪困扰不同，背后的压力来源不尽相同。就如何调整紧张、焦虑等情绪，桑源说，导

致焦虑的因素有很多，主观因素如自我期望过高、知识准备和应试技能不足、自信心不足、考前身体状况不好等；客观因素如来自父母、老师或同学之间竞争的压力等。桑源建议，作为学校，应通过形式多样、生动丰富的全程化心理健康教育课程，参与式、互动式、情境式、体验式的活动，让学生了解自身的心灵变化规律，学会有效调适心理的方式方法。作为家长，应以平和的心态对待孩子的学习，认清孩子的实力，肯定孩子的努力，帮助孩子树立自信，确保孩子身心愉悦参加高考。

本报记者 田雁