

文科总复习：且行且适且从容

想不到会和学弟学妹分享自己的高三历程和文科总复习经验。在我看来，高三的“秘诀”可以总结为：沟通，调整，适应。我想谈的主要是以下几个方面：老师，家长，同学，心态，方法，习惯，分科学习。

一、老师——他们对你如此负责，你也要对自己负责

重要的事情说三遍，高三一定、一定、一定要听老师的话，理由很简单：你的老师已经经历过很多次高三，而你我都只是第一次。所以，不妨相信长者的经验，一如你们现在在阅读我这个老学姐的经验一样。

高三之前会开一个“动员会”，本来以为这是个形式主义的东西，结果收到了意外的惊喜。不是繁冗的讲话，而是校长老师详细地讲解了高三各个阶段对应的问题以及对应的解决方案，简直不能再实用。此外，平时学习遇到什么自己无法解决的问题，比如思维啊，心态啊，迷茫啊，都可以去找老师咨询，各科老师都可以。不要囿于以往自己和老师的不愉快，其实那都不是事儿，老师们可能都没印象？其实在所有老师心里，能做哪怕一件对你有帮助的事情他们都很满足。你的高三只有一回，他们对你如此负责，你也要对自己负责。

二、家长——希望你看得见他们的小心翼翼

和家长沟通，你需要理解的一个原则是：在高三时期，不管家长做什么，他们都认为这是对你好。我似乎能想象到你们现在的表情，不过注意我之前说的：是理解，你不需要完全接受，理解就好。这样基本可以使你和家长接近同一频道。

其次，大家高三经常会有莫名其妙的烦躁易怒的时候，比如“起床气”等。本人探索出的最有效方法是在生气、不耐烦之前说一句话，万金油一般好用——我现在/这几天有点烦躁难受，说话难听你就不用管/听了，不用理我就行。最初可能有些“难以启齿”，习惯就好了，谁都有一个暴躁期，需要一个人静一下，互相包容就好。也可以之前谈好，你这么说了之后就让你歇会儿，发泄一会儿之后自己就好了。这样可以避免吵架，可以让家长不至于撞到你的枪口上，也可以使你免于家长的以暴制暴型伤害，亲测有效。不过一直暴躁的同学，还是从自己身上找找原因吧。

其实后来我才知道，妈妈说她这一年一直小心翼翼，生怕说哪句话“伤害到我脆弱的小心灵”。所以，希望李你看得见他们的小心翼翼，也为让他们安心拼尽全力。

三、同学——最好的你们应一同追梦

希望大家不要把同学当成高三路上的“假想敌”，而是当做你的同路旅人。有名次高低是客观环境，但明争暗斗则是主观偏见。和同学和谐相处共同进步的双赢局面才是最佳选择。一个团结和谐的班级氛围在后期真的会在使大家一心致学上起到很大作用。

同时，与好友交流倾诉也能缓解心态问题。安利好的练习册，互相讲题优势互补，同逛书店，同上自习……高三艰难，扶持前行，最好的你们应一同追梦。

四、心态——但尽人事，莫问前程。

这个问题我个人体会非常深刻：四次模考名次依次为 3, 47, 3, 47，高考前一天发烧，贴退热贴进考场，第二天文综考试磕破腿，生理痛…好像没有人比我还惨？所以分享一下抗心态崩盘的方法哈～

个人有很多可以发泄派遣的爱好：弹琵琶，画画，拼拼图……时间控制合理家长也不会制止。和同学老师聊一聊也是很好的选择，或者听特别喜欢的歌，看杂志，散步……这种可以短期忘我的小放松都可以奏效。

考试心态方面，一定不要想太多。不要考虑后果或者面子问题之类的，那只是一张普通而有趣的卷纸，你没有见过，但很可爱，还可以中途吐槽。其次就是相信自己，暗示自己你是特别优秀的学校里特别优秀的文科生，你有三年的经验，你一无所惧，或者你最可爱你最好看之类的。另外，除非真的是知识点等硬性错误，否则不！要！改！答！案！我语文改错 6 分文综 8 分，天天捶墙，比语文小分比到哭泣～

如果实在心态崩溃，心理咨询也不是不行，要正视这种事情。

总之，告诉自己：但尽人事，莫问前程。

五、方法——此心不动，随机而行

你们中的大部分应该已经在上高三之前形成了自己的学习方法，不过到了高三可能会发现原来的方法并不适合现在，那就需要及时调整。用考试检验自己的问题调整方法，用下一次考试检验成果。调整不要太频繁，如果你认为方法正确但短期内无成效，可以咨询老师，参考老师意见是否继续。

关于考试再说一些。考试可以帮助你检测出弱科弱项查缺补漏，别太在意分数名次，多在意内容和错误，不断充实获得提升。除非有严重错误，否则尽量不要找分斤斤计较，与人方便与己方便，并且高考是不能“找分”的。不妨换个角度，思考为什么会被错判，为什么被忽视得分点，再从这个角度提高，让自己无懈可击。

个人有个人的方法，比如我效率较高，可以在上课老师重复讲解时给自己开个小灶，但切勿串科，如果非要写就只写正在上的科，互为辅助，如一心不可二用、效率较低请忽略这个方法。

此外，不管你一心如何二用，不要听歌学习。除非自习实在困可以听一首同时看看作文选起到提神作用。讲真，听歌除了提神之外并无卵用。如果实在困的不行了就小睡 5 到 10 分钟，约好同学叫你，磨刀不误砍柴工。

关于方法的箴言就是此心不动，随机而行。想提升成绩的本心不变，随机灵活调整，以

最快速度适应。

六、习惯——坚持成就更优秀的自己

推荐一些在高三值得坚持的习惯吧

积累本：做完练习册的易错点，好的模板，语言分类整理，定期翻看

运动：跑步，羽毛球，篮球或者佛系踢毽皆可

阅读：留一些深阅读时间，文科生推荐一些时政类杂志，作文素材

背单词：推荐最开始一天6页，之后可以一天看25~50页，成效显著

每天一套文综：可以不写大题，不过要看题想答题点或者简写，之后对照答案看漏点，如果有好的答题语言就收录到积累本，一定要及时收录，勿拖延

“药不能停”：考前也不停题，保持题感

生物钟调整：考前两个月左右根据高考时间调整，确保自己在9:00~11:30和15:00~17:00两个时间段无比兴奋

好习惯一旦养成，受益匪浅，其余习惯有待你们探索补充

七、老学姐式分科唠叨

语文：每天积累成语，病句，作文素材，文学常识等，利用碎片时间，分段处理，逐个击破，练字，多写多问

数学：注重模板式做题，培养思维，切忌智障性计算错误，不要眼高手低，争取做到看题知型号，知型找解，无型联想，结合求解，记住所谓难题只是各种方法思维模型的组合

英语：课堂跟住笔记，尽量不记在卷纸上，直接记在笔记上便于查阅，多背单词，找老师考，多听多看，培养题感，有时间可看原声电影，听歌尽量听英文的

文综合：多和老师沟通

练字。要方块字那种，横平竖直，不一定好看但一定整洁。标准：将卷纸离自己眼睛两厘米左右，如果能在五秒钟之内找到所有给分点，能看懂即为合格，自己看自己特别自恋，建议找别人帮忙。字迹再高考文综上非常重要（自己考前10天换字体的光荣事迹）阅卷学生讲过：开始判卷看内容，到后期主要看心情，而字迹是影响心情的首要因素。

多练好的文综卷纸，班主任推荐以及猿题库软件，不要盲目去练金考卷，有时候题目有一些偏，推荐金考卷特快专递文综合加薄弱单科

多积累，提升寻找材料信息点联想知识点的能力

材料是王道，以材料为主进行选择。不要被固定思维影响，要重新结合材料，尤其是地理历史，不要只想以往的固定模式

政治要把时政热点的固定好语言记住，和以前背过的知识点有机结合，推荐试题调研时政热点

就说这些吧，好像也不少了。高三短暂，且共从容。

祝学弟学妹万事胜意，得偿所愿。

