

高三理科综合学习建议

亲爱的学弟学妹们，刚刚升入高三的你们，可能对于理科综合还比较陌生，它就像一个被迷雾遮住的太阳，隐约中有着一丝神秘。今天就让我结合我自己高三的经验，为大家拨开迷雾，打开理科综合的大门！

刚进入高三，学校一般不会马上进行物理、化学、生物三科和卷考试，而是会像高一高二一样，进行分科考试。大家大可不必担心，跟住学校的节奏就好，没有必要过早地进行理科综合的练习。（班级老师有集体练习的除外）因为当大家都在分科练习，而只有你一个人进行综合练习时，你难免会有一种先人一步的感觉，这种感觉会或多或少的造成心理上的懈怠。所以我先说说上学期分科考试时的注意事项与方法，再说理科综合的东西。这样符合大家高三的学习历程，或许会更有帮助！

进入高三时，一轮复习已经开始一段时间了，大家要保持学习的劲头，不能有半点松懈。重点来了——

1.在高三伊始，一定要跟住老师的讲课进度，把所有的卷子，练习册都跟上（竞赛选手除外，我当时就落下很多卷子，现在都还没动...），无论简单题还是难题，都要认真对待，这是最全面，最系统的复习了，过后没有比这再好的机会了。

2.一轮复习的笔记一定要跟着记，不要拿之前的笔记来对照，缺了洋洋洒洒得补上去。一轮的笔记，会与之之前有很多不一样的地方，你会发现这时很多都是总结性的记录。不懂就问，别留雷区！

3.习题，学校的习题全面，够用。但是，不要以为这样就可以了。高考必刷题永远是你的伙伴，这时可以买来单本，但不要妄想全部做完，根本不可能（大神或糊弄除外）。选择自己认为薄弱需加强练习的部分，多下点功夫，做点题，真的不一样。

4.错题本，个人感觉，可记可不记，不要让它成为你的负担就可以。错题一定要看，如果自己翻卷纸，翻练习册看错题习惯了，感觉可以，那么没有必要多费功夫做错题本。如果想做，一定不要追求完美，错题剪下来，别心疼练习册，粘上就完了，重点是错题的心得体会。

5.考试，高三的考试频率还算可以，大家要正确对待每一次考试，理综这三科，总会有答得不尽人意的时候，这时候一定要放平心态，让老师帮忙分析试卷或自己认真琢磨，看看问题出在哪，加强相应练习。不要灰心丧气或一个人在操场上闲逛等等，真的没有用.....还

耽误心情。

高三的寒假，这是极其重要的一个假期，每个人都不会闲着。过年...拉倒吧！因为这个假期理化生三科（其实也包括数学）有两件事情需要完成——

1.系统的复习一遍。具体步骤：拿出一本一轮复习练习册，把那上面的目录分成几个部分，也就是你每天的任务量。然后拿出第一遍学的笔记，一轮复习的笔记和教科书，按照制定的计划将这些全部看完。虽然听起来有些吓人，但是这会是你成功的开端。因为这样看完，你会对整个高中的知识有一个全面的掌握，就像工程师脑海中的大楼图纸一样。看时一定要想老师当时是怎么讲的，重新回忆思路，另一只手可以随意画画帮助记忆。

看完一遍后，第一遍学的笔记大可不必再翻，偶尔忘记什么点时可以拿出来看看当时是怎么学的。

2.做理综练习。一定要做！从放假不久就开始做并一直坚持到开学。第一次接触理综，难免有些不适应，这时需要大家买来标准答题卡（淘宝上就有，很便宜，买和高考纸质一样的就可以，不要怕浪费）或者自己复印（效果不好，个人感觉）来作答。因为理综和别的科目不一样，它需要写的东西十分多，因此在答题卡上作答和在卷纸上作答完全不一样，卷纸本来地方就不太够，不好书写标准过程。假期练习，建议一套高考真题，一套模拟题间隔来做，并完全按照 150 分钟作答，并找到最适合自己的答题顺序。对于批改，一定要认真仔细，把每一步揪清，在假期养成对答案的套路和方法。

高三下学期，每周保持四套理综训练，除了周测，至少有一套是要按标准过程，规定时间答题的。其余的如果时间不允许，可以分块作答，保持手感即可。这时候，对于理化生三科的作业，可以有的放矢，太简单的或过于重复的大可不必做了。这时如果发现哪地方没有弄透，可以买来高考必刷题合订本来集中突破，不留隐患。

考前一个多月，要整理出理化生所有教科书，从头到尾翻一遍，老师会领着翻？没关系，自己看一遍会更好！记住，是所有的书。生物：不必多说，书上有的全能考。物理：选修的知识点要烂熟于心。化学：熟悉书上的方程式、实验装置图、实验操作原理等等。

考前几个礼拜，丢弃掉全部的模拟题，买来全国卷十年真题，一套一套从头来做，你会不一样的感觉和体会！这时候是真正的刷题，一张接一张，谁也拦不住你！

对于理综，首先是选择题，选择题是一道也不能错的。其次大题：物理注意过程书写，生物注意答题语言规范性，化学更要细心，否则一个空二分，看着不多，可一错好几个你就凉了……化学真是需要多练习找感觉，控制在 10 分以内。

理综的练习题数不胜数，尤其金考卷永远做不完，所以不要沉迷于买卷纸堆山的满足中，保证做的是新题，刷的有质量即可，能不能跟上金考卷的节奏完全看个人了。

高三，经历了感觉不是十分枯燥无味，也没有想象中的那么苦累。根据个人经验写了这些心得体会，希望对实验园的学弟学妹们有所帮助，祝愿大家明年高考金榜题名，不负十二年寒窗苦读！

