

理科总复习——清华黑马的逆袭之路

亲爱的学弟学妹们，大家好！我是 1806 的学生，很高兴和大家分享自己的学习经验。

首先希望大家明确，考清华北大并非难于上青天，也绝非常人无法实现的奇迹，只不过需要足够的努力和恰当的引导。我并不是学习特别好的学生，30 左右的综合排名不足以使我考上清华，但最终我还是做到了，若在考前，很难想象今天我能够成为清华学子。我觉得实力是一方面，另一方面，良好的心态起到了决定性作用。

一、心态

1、沉静的心态决定良好的学习状态

为了在高三保持平静，杜绝浮躁，需要身心高度统一。外在上，我从不穿除校服以外的衣服，即使周末，我也是穿着肥大难看的校服度过的。因为我要杜绝内心哪怕一丝一毫的浮躁，很难想象一个学生整天衣着华丽鲜艳，却仍能保持沉静的心态。内在上，我绝不允许除学习外的事占据心思。我走路时总是低着头，这样能尽量减少自己受到的干扰，且能保持自己持续思考，回想一天的所得。一位考上北大的前辈称这种战术为“埋头，素服，三缄口”。当然必要的休息放松是应该的，高三时，我从没旷过一次体育或体活。下课也常和同学扯扯皮什么的，能起到缓解压力的作用。

另外，有过长跑经历的同学应该有这种体会：平静的时候，跑得最好。心情烦躁、没有信心的情况下去比赛是必输的，而过于激动、拼命要求自己 to 怎么样怎么样，也很难在长跑中取胜，因为那种状态下很容易产生逆反心理，结果前工后拙。最好的办法就是调整好呼吸，大脑保持平静，什么都不去想，只要求脚下不停地跑。我现在回想起来，高三阶段，不就是一次长跑比赛吗？跑道很长、很远，在这条跑道上，不能妄自菲薄，也不能好高骛远，想跑得快，只有保持平静的心态。

2、自信的心态决定良好的竞技状态

给出一个等式：分数=实力 $\times$ 心态。那么，心态到底为何物呢？我认为，良好的心态=自信。不光要相信自己的实力，更要有信念，相信自己三年的不懈努力终将得到回报。高考前，我接到了浙江大学初审通过的通知，结合前辈的经验，我知道，浙大必保了。有了如此自信的心态，高考时我便彻底放松了下来，于是，我赢了。

这里还要提一下，人们常说平常心有多么重要，但我认为这是不现实的。我们不是佛系青年，“十年磨一剑，两日试锋芒”，又怎会以平常相待？但我可以提出另一方案，既然不能

将高考视为小考，不妨将每次小考都视为高考。高三整年我都是这样做的，开始紧张的要命，可到了后来，我的心态一次比一次好，也越来越自信。高考时我达到了巅峰，因为那对于我来说，真的只是一次小考罢了。

二、各科细节指导

数学:

数学是所有科目里最讲理的一科，对于这一科目，建议对薄弱题型进行专项训练，训练时一定要抱着最后一遍的心态，把每一个专题练透。很多人，比如我，高三上学期数学成绩很差，但一到下学期，就感觉豁然开朗。这是因为数学学习其实也是一个不断重复的过程，正所谓“无他，唯手熟耳。”

理综:

对于物理，它和数学一样，需要专项强化。而相对来说，专项训练的作用在化学生物上体现的并不明显。

对于化学，首先要加强理解，提升学科素养，后期要巩固基础，看一遍教材。

对于生物，主要就是反复阅读并梳理教材，首先梳理知识主干(建议画思维导图)从大字标题入手，再细化到小的知识点。生物比较偏文，不但要背熟知识点，还要知道题目要考察什么，另外还要掌握一些问答题的答题模板。

英语:

它是所有科目里最简单的一科。要形成这样的观念，高考英语并非考察能力，而是有章可循的。比如阅读部分，细心的同学会发现，每一道题的位置会出现什么题型基本都是固定的，不会有大的变动。而每一类题型都有其答题套路和思维方法，要靠平时去留心，去摸索。再比如完型，“瞻前顾后”的战略思想很重要，即在上下文寻找答案，这是广义上的，并非要出现原词。总之英语要总结技巧，对于基础好的同学可极速提分。作文要掌握一些模板，还有固定句式，比如定语从句，**with** 引导复合结构作伴随状语等等，这些非常抢眼拉分。老师不喜欢高级词汇，也不喜欢冗长而不分结构层次的句子，要避免踏入这些误区。

语文:

虽然语文对学科素养的要求很高，但并非没有技巧。比如社科文阅读，应该先看选项，同时勾勒出关键词，分析句子关系，其中因果关系，表决定性的词语要多加注意，这样再看原文时针对性就会强很多。再比如小说，读文章时要抓住情节，答题时要扣住情节、人物、主旨。散文阅读时要抓住思路，答题时扣住主旨、艺术感染力。另外审题能力要格外注意，加强训练。作文方面，平时要注意训练思辨能力，作文选就不要看了，因为你根本学不到什么东西，倒是可以看一看新闻评论，可以训练思维。

