**最后几天！应该多做题还是多看书？**

**物理君说**

距离2022高考倒计时8天，在最后这一个多星期的时间里，许多考生开始产生焦虑的情绪，常常伴随复习出现松散状态，成绩难再提高、忽高忽低，沉浮不定的现象，这是人们常说的普遍存在于高考前复习中的"高原现象"。

为什么会产生高考复习前的“高原现象”呢？越临近高考越不知道是该做题还是该看书？别慌！今天，老师就给大家支支招！

**评论区留言，一起为高考助力！**

**1**

**巧做习题，突破“高原现象”**

许多考生，越是临近高考，就越是感到时间的宝贵，对于如潮涌来的各科试卷，堆积成山的习题册，怎么才能在有限的时间充分利用起来呢？

那么，**如何才能克服“高原现象”呢？巧做习题是关键！**

处理好如潮涌来的自测题、系列题、仿真题、联考题、模拟题等各种习题。讲究原则，决不能全盘照搬。

**1、滥题要拒绝**

“面面倶到”实际上是“面面不到”，费力不讨好，还会消磨意志，导致厌学厌考，因此，选做习题要斟酌，不要贪多求全。

**2、偏题要抛开**

随着高考的逼近，有的题过细、脱离考前实际，材料陈旧等，这样的习题，要果断地加以剔除，否则，效果会事半功倍。

**3、错题要善待**

在平时的政治复习中，有的习题并非很难，但却“意外”出错，要把题中易混和易错的观点及设疑和陷阱记在错题集中，可以社绝同类错误的发生。

**4、难题要区别**

基础弱的学生做难题要适量适度，遇到“卡壳”，也不要过分恋战”，搁置一下再做。基础好的学生做难题时要咬住不放，重视做答的灵活性。

**5、好题要整理**

对于综合性强、典型的“一材多用”题目等，应做上特殊的标记和专门摘抄保存下来。这样，到了考试之前再拿出来，回顾研习一遍，定会大大提高复习效率和考试成绩。

对每天做题的对错情况进行详细记录，然后对所记录的情况加以整理，看出自己对知识点和能力点的掌握情况，并将自己的“弱点”找出来。

**6、针对“弱点”，进行定点练习**

若各个“弱点”的掌握情况相差不大，则选择提高余地大又易于提高的“弱点”作为突破点。根据经验，这一环节以半个月左右为宜，分三个阶段进行，每个阶段大约5天，其中前5天用于定点训练，然后选择难度适中、质量较高的综合题进行自测（最好是高考题，或是教学质量先进地区的优秀考试用题，可到高考直通车APP的首页试题库查找精选试题练练手噢）。要把握好时间，如果时间过短难以奏效，时间过长又容易产生懈怠情绪。以综合题进行自测，可以避免因搁置太久而在其它各点上出现遗忘或倒退的现象。

以上做法可以克服复习的盲目性，增强复习效果，节省时间，避免大量无效劳动，对克服高考复习考前的“高原现象”能起到显著的作用。

那么，**临近高考，有的同学就问：我是该多做题还是多看书呢？**

**2**

**临近高考，该多做题还是多看书？**

**看书派**

@珍珠奶茶常温不加糖：看书为主

@小黄喜欢吃炸鸡：看教材！

@小O爱睡觉：多看书吧。

@闫冬玺：看书。

@今天也要做一份安静的节操：回归课本呀。

**做题派**

@李温柔的柠檬茶：实践出真知。

@vonshaoqi：看试卷。

@你不要再迷路啦：物理化学多刷题吧，公式为辅。

**两者兼顾派**

@白屿芊：回归课本！！当然做题也不能停。

@白衣苍狗23：书本为主，题不能落。

@南南一定会上岸的：因人而异吧，适合自己最好。

其实，多看书还是多做题，都是因人而异，找到适合自己的，才是最好的。但从多年过来人的角度，在最后的冲刺阶段，回归课本更符合最后复习的原则。

那么，**最后冲刺阶段的复习原则是什么呢？老师给大家总结好了，快来看看！**

**3**

**冲刺阶段复习三原则**

**1、基础最重要，难题要放弃：不做难题，重回教材**

万丈高楼平地起，基础知识最重要。高考对基础知识的考核占60%～70%。高三班主任说过：“如果学生能把基础题全部做对，考上一所不错的本科没有问题。”

要学会取舍，不要把大量时间花费在应付难题、偏题、怪题上。尤其是成绩中等的学生，应敢于舍弃难题，把主要精力放在对基础知识的再熟悉、再巩固上。

最后一月有余，考生在复习备考时要坚决克服重资料、轻课本；重解题、轻听课；重深难题、轻基础题的倾向。

总的要求是点点落实、板块清晰、网络完善。回归课本时，注重知识的归纳总结，构建学科知识网络。因为高考中的任何一道题，几乎不可能只考一个知识点，而是综合了相关联的几个知识点。

因此，复习备考时要特别注意知识间的区别和联系，弄清其来龙去脉，同时注重应用和理解，以及知识的迁移和创新。

**2、反思很关键，总结要及时：收集错题，反思错误**

在复习备考时要记住做题重在题后反思。收集整理、反思错误是为了今后少出错误甚至不出错误。知识掌握越准确、越精细、越深刻，高考取胜的把握才会越大。

反思最好的形式是建立错题本。错题本的建立应注意以下几点：

一是分类整理；二是勤于回头；三是整理细节；四是拓展延伸。

对每一道错题的整理，至少包括：这是什么问题，我为什么出错，应该怎样做，还会有哪些变化等部分。

在认真审题的前提下，还要学会对做过的题进行反思。很多学生就是为了做题而做题，过分在乎所做题的数量、正确率，不对知识进行反思，缺少对解题思路、解题技巧的总结和归纳，没有构建起自己的解题模式。

老师讲题时，有些学生只是被动地听。自己的答案和老师的一致了，就高兴，不一致，就沮丧。仅是对照答案，而没有认真理解老师的解题思路、方法和技巧。

答案只是参照物，题目做错了也没关系，只要能把题目和课本知识相结合，找到题目考核的知识点，分析题目，找出做错的原因，反思出一类题的解题方法和技巧，也是一种进步和提高。

看似费时，实则有助进步。建议考生不要怕耽误时间，一定要用些时间来进行思考、总结。不能只等着老师来“喂饭”，还要学会自己“做饭”。

**3、复习有计划，演练经常化：天天要做题，“手感”不能丢**

第三轮复习时间虽短，却不能没有计划。有些学生常感高考临近，时间不够用，却又无从下手。

建议考生列一个时间表，这样就能目的明确，条理清晰，使自己的复习进度和时间同步，心中不慌乱。

去年，有个女生就做得非常好。在距离高考还有35天的时候，她订了自己的复习计划——把知识过三遍。

第一遍，用约15天时间，第二遍、第三遍各用约10天时间。她把复习任务细化到了每一天，列了一个计划表，贴在课桌上。每完成一项，她就画一个“√”。高考前，她顺利完成了自己的复习计划。

第三轮复习时，模拟训练是家常便饭。但是，能与高考的时间完全吻合的训练并不多。高考上午考试时间在9点，而高三学生上午的模拟训练时间大多从8点就开始了。

学生最好能利用 “高考时间”做高考模拟题。比如做语文模拟题时，时间卡在9点～11点半，在这个时间段内，认真答题，包括作文，要认真写完。

有些学生做模拟题时，喜欢拖拖拉拉，一套题能做3个多小时。还有些学生，只做客观题，不做主观题。这都算不上是真正的模拟。

平时要养成用黑色水笔的习惯。有些学生平时喜欢用铅笔、圆珠笔答题，说等高考时再用水笔，这个习惯不好。

去年，有个学生，平时喜欢用圆珠笔，高考时，换成了黑色水笔。因为平时没用习惯水笔，加上高考答题纸又硬，他觉得写起来很费劲，心情立马不好了。心情不好，就影响了考试的发挥。

看着容易做着难，三天不练会手生。我们建议学生，在第三轮复习时，要保证每天做一定量的题，保证“手热”，不能把一轮、二轮复习时掌握熟练的知识、技能“放凉”或“整丢”。

曾经有个女生，成绩在班里名列前茅，第三轮复习时，把大量时间花费在了文综上，数学题只是看看，想想解题思路，就放一边了。高考后，她只考了一个二本学校，让周围人颇感意外。

高考时间紧迫，考场上学生心理紧张，需要有非常熟练的做题“手感”，才能在有限的时间内，高质量地完成考试。没有做题“手感”，在分秒必争的高考考场上，势必影响做题速度，影响考试发挥。

**除了看书和做题，最后备考阶段三大细节也要注意哦！**

**4**

**备考三大细节**

**1、规范答题，养成习惯**

卷面质量不高，潦草、涂改、不条理、不整齐、用笔颜色不美等现象比较突出。失分有时往往不是知识遗漏，而是答题不够规范。

规范答题的习惯靠平时养成，考生们可以学习近几年高考评分细则，熟悉各科规范答题的要求。平时答题时要纠正“会而不对、对而不全、全而不快、快而不准”的坏习惯，争取高考时该得的分一分都不丢。

**2、饮食上保持清淡，忌生冷**

饮食是同学们后勤保障最关键的环节。复习和考试期间，同学们用脑过度，尽量不要吃油腻的东西，少吃肉，少放盐，保持清淡。

另外，可以多吃菠菜、草莓、柠檬，这些维生素C的含量较高，有助于缓解压力。胡萝卜、干果等食品也是不错的选择，均可以提高记忆力。

切记不要再吃油腻及生冷食物，以防拉肚子及肠胃不适。此外，同学们要少食多餐，不可吃得过饱或饥饿。在感受到压力时，可以嚼口香糖缓解压力。

**3、情绪要稳定，调整好自己的心态**

研究表明，影响高考成绩的二十个因素中，学生学习基础的重要性居第四位，学习方法的重要性居第三位，考前心态的重要性居第二位，而临考心态的重要性居第一位。由此可见，好心态才会有好成绩。

通过观察发现：成绩处于一本线到二本线之间、二本线到三本线之间的同学以及高分数段的同学更容易焦虑。

这些在分数线边缘的考生担心自己从一批线掉到二批线上，或者从二批掉到三批。他们通常认为，“一分之差”可能改变命运，因此给自己施加较大的压力。

另外高分段的同学，目标特别明确，一般都瞄准北大、清华等顶尖高校，一旦考不上，心理落差较大，因此考前给自己施加的压力也过于沉重。

对于大家出现的考前焦虑，其实并非完全不利。适度的焦虑其实有助于大家在高考中获得好成绩。

心理学上做过有关考试心理的研究， 研究表明，焦虑的水平与学习效果呈现“倒U”型关系。焦虑水平过高或过低，学习效果都不理想，而中等程度的焦虑，则会让学习效果达到最佳。

因此，适度焦虑其实是同学们最好的状态，如果同学们对高考过于不在乎，情绪放松，那胶原蛋白等身体激素的释放指数会很低，则无法调动学习的积极性，并不利于考试的发挥。

而重度焦虑则会造成心理过度紧张，大脑或身体都将出现不适应的状态，影响考试发挥，甚至导致考试发挥失常。只有适度的紧张和焦虑，才能保持最好的状态。