**2022.5.2最后一个月，如何成为高考“黑马”？**

高三备考，要求在有限的时间里实现学习效果的最大化。尤其是在距离高考还有一个月的时间里，谁能在有限的时间里获得最大的进步，谁或许就能笑到最后！具体如何做呢？关键要把握好以下四点。

**01.“胸中有蓝图”：备考要精准**

从自身实际出发，这样的备考就是精准备考，也是高效备考。很多同学最终没有取得理想的效果，究其原因，主要还是针对性不强，潜力挖掘不充分，成绩提升不理想。

精准备考，要从以下这些方面入手：

**A.坚持自己的备考节奏，不为别人的学法所动。**

有的学生整天热衷于打听别人的学习方法，在高三更是如此，只要有同学模拟考成绩冒上去，他就去打问学习方法，然后赶紧用到自己的学习中，几乎每次都如此。结果他自己成了学法集大成者，可是学习效果并没有提升。

学生到了高三，已经有了十二年的学习经历，对学习这件事早已经形成了适合自己的方法习惯，只需要坚持，并适时调整即可。相信适合自己的才是最好的，不因为一次考试成绩的起伏就改变节奏，也不因为别人做法的优劣而轻易的影响到自己。

**B.重视总结，让模拟考告诉自己哪里才是最应该努力的方向。**

高考备考的目的是什么？是为了实现成绩的最大化！那么，哪里能提高分数就在哪里复习，这是高考备考的铁律。

怎么做才能找到最能提高分数的地方？是考后的试卷分析，没有比这更好的方式了。因此要高度重视考后总结，它甚至比成绩还要重要。成绩在它形成的时候就已经成为过去，但是试卷中暴露的问题才是最有价值的，它就是你今后学习的方向，就是你提分的关键点所在。

写出一份高质量的考后总结分析，是提高备考效率的捷径，这不是浪费时间，相反是节约时间，因为它提高了备考效率。

那些考过的试卷会告诉你，你的最真实的学习现状是什么样的，是你的，而非别人的。

**C.和科任教师交流，为你提供专属备考建议。**

在高三，一个真正优秀的学生是会充分的利用好教师资源的，能够经常性的和教师互动，并从中获得了很大的、其他同学可能没有的收获。

这点其实大家其实都能想到，可就是做不到，原因是多方面的。高三同学和科任教师的交流，不能只限于请教一道题目，还要在恰当的时候，让老师对你的备考做出阶段性的评价，提出建议。这些建议是很有意义的，因为具有针对性。

一份精准备考计划，能够让你的每一次努力都建立在取得效果上，让你的每一天的拼搏都能体现在得分上。如果你在高三的初始就有意识的形成自己的精准备考计划，会让你的备考少走弯路，让你的备考形成良性循环，最终取得高考的成功。

**02.“行动有定力”：备考要有自制力**

在历年高考失利的学生中，不外乎这么几种——短腿学科严重的、刻苦精神不足的、备考效率不高的、自制力不足的。

有同学上完自习回到宿舍还是忍不住继续“王者荣耀”！这样的学生并不少，他们一次次的下定决心，但又一次次的回到老路——意志力不足，自制力太差，成了高考路上的拦路虎。

有一句话说，影响一个人不断走向远方的，很多时候不是眼前的高山，而是他鞋子里的那一粒沙子。自制力便是这粒沙子。

那么，自制力较差的学生，该如何改变自我、圆梦高考？

**A.不给挑战自制力创造机会，逐步告别手机。**

如果仔细观察就会发现，自制力不足对学习的影响很多时候都是潜在的，也就是不易被察觉的，这对于时间的浪费尤为明显。

比如回到家里，拿起手机，心里想的是我就看看有没有好友发消息。结果呢，消息也看了，顺便也玩一把游戏，心里又想的是我就玩一把，结果那一把玩输了，心里不服气，再挑，继续挑，然后一个多小时就过去了。。。

古人说防民之口甚于防川，作为高三同学，要把有可能把自己引入各种浪费时间、精力的事如洪水猛兽一样的警惕、预防。

抵抗自制力差的最好方法就是，不创造机会，不提供可能性。比如将最大的挑战，也就是手机，能够暂时的告别。如果短时间做不到，可以把智能机换成功能机，慢慢告别。

**B.磨刀不误砍柴工，自我励志教育经常做。**

人在高三，就要有时刻准备着的精神，每时每刻都把自己调整到奋斗的状态。因为总有些同学思想一放松下来，各种干扰学习的状况就会不断涌现，于是状态起起伏伏，拼三天玩两天的人也不少。这样的同学自我感觉还是很刻苦的，可是看到成绩之后不惑不解，和自己预想的差的太多，原因就是投入不够。

在高三，即使班级不会每周来一次激励活动，自己也要至少一周做一次自我激励，这是磨刀不误砍柴工。与其在路上蹒跚，不如停下来调整好状态，然后快速前进。具体做法是每一周找出一段自由安静的时间，认真分析最近自己的状态，此前的目标实现的怎么样，有哪些得失，今后有何打算，不妨都写出来。特别是在过去的日子里，自己有哪些地方是因为制止力不强而影响了学习，也最好找出来。

和自己来一次心灵对话，也可以说是一次自我疗伤，哪怕就是独自大哭一场也好，这一切都可以算作是自我励志教育，它能让你快速凝聚力量，克服苦难，战胜自我，重新以良好的状态投入到学习中去。这话不了多少时间，起到的却是加油站的作用。

**C.找一个可信赖的同学或朋友，让他经常提醒你、监督你。**

实际上这个做法也是来自于学生，而且也取得了很好的效果。找一个和你关系很好的同学，说出你的苦衷，让他监督你，实际上是在帮助你。所谓危难之际见真情，在这样一个人生的关键时刻，那个愿意帮你的人一定是你的挚友。

具体做法上，选择同班同学是最好的，次之是同年级的，因为你们有更多的时间在一起，能够及时的了解你的学习状态。可以说，在每个高考成功的人中，大多都有一个中国好同学，他的一臂之力有时候非常重要。

我们并不主张同学们在高三单打独斗，以及在遇到困难的时候做困兽之争。和大家一起并肩战斗，才是最好的备考策略。

**03.“心中无包袱”：备考要放轻松**

高考复习，状态决定一切，没有好的状态必然没有好的备考效果。

高三毕竟压力很大，出现一些心理状况属于正常，关键要进行积极的调节，及时从负面情绪中走出来；要像关注分数一样的关注自己的状态，从上课到自习，从白天到夜晚，努力让自己处于良好的精神状态太重要。

**A.理性看待一轮复习中出现的问题。**

我们知道，高考的重点是一轮复习，它占用的时间很长，需要掌握的内容有很多，所以挑战不小。

一轮复习，是在原有所学基础上的整合、深化，综合性是它的特点。这种综合性会让学生不太适合，特别是数学和文综。就数学来说，难度增大了，而文综则是基于专题的拔高。由于此前所学是零碎的，现在要把它整合到一起，形成知识网络，如果基础不够扎实，可能会心有余力不足。

但这是正常的，每个高三生都要经历这个过程，属于“独上高楼，望尽天涯路”阶段，必然伴随着很多的疑惑，这实际上是你对知识的再理解和自我深化，是进步的表现，所以要理性形容面对。

**B.淡化成绩，看重备考效果。**

一轮复习，因人而异，有些同学由于各种情况会导致成绩起伏，特别是持续下降，这对于学生来说压力很大，也感到迷茫。

其实这一阶段，你的学习效果还不足以立刻就见效，也就是成绩还不能反映你的能力水平，但是这绝不是你的所为是无用功，恰恰相反，它们是有意义的，你需要耐心等待，需要一颗坚持之心。

**C.降低难度，建立任务清单。**

信心受挫才会引起内心焦虑，现实和理想差距大导致挫败感的产生。要知道高三备考信心是第一位的，除了给自己积极的心理暗示，还要在备考策略上调整。

可以适当的降低难度，让备考有获得感，毕竟还有二轮复习和模拟提高阶段，要期待那个时候取得更大的进步。在第一轮复习中，很多同学都会出现一种误区，那就是情不自禁的会把现在的水平、成绩和高考目标作比；这一比就会比出问题来，差距太大，自信心严重受挫，要么紧张失落要么过于用功导致身心无法承受，出现诸如神经衰弱症状。

**D.多做自我总结，找到突破口。**

很多高三同学感到压力很大，但是又不能清晰的说出压力来自哪里。所以，与其这样低效率的学习，不如适时停下来做自我分析总结，拿出一张纸，写下你的困难和面临的问题，要尽可能的详细具体，一定要具体到习惯和科目上。然后把每门科目的问题列出来，再寻求解决方法。

当你为每个问题找到解决方法的时候，你内心的疑虑也就解除了，迷茫烟消云散，信心恢复，动力十足。那种笼统的压力、恐惧于事无补，不如静下心来理性面对，有什么问题就解决什么问题，如果是现在解决不了的就放一放。

**E.做计划不如列任务清单。**

让每一天的学习都是清晰明了的，内容设置上不易过多，要量力而行，因为完成任务本身就是一种自我激励。任务清单的好处在于，让你每天的学习有章可循，不至于忙乱，学习任务是切实可行的。而且，还可以采取自我评价的方法，时间最好放在晚上。

**04.“刷题讲方法”：备考要看结果**

没有刷题无数，不算是来过高三；做不了一张张的模拟卷，哪来的理想成绩？不过，最近有些同学说他们做了很多的题目，但就是不见成绩提高，为此很苦恼。

做了很多题，却没有换来与之相对应的成绩，到底是哪里出了问题？这是个必须要直面并彻底解决的问题，不然很拼的高三只能得到很惨的成绩。

**A.弄清做题的目的，明确高效做题的前提和方法。**

高三备考做题的目的是什么？这看似是个不言自明的问题，实际上很多学生在具体做题的时候并没有想明白，也没有做好。任何的练习都是为了提升能力，提升到高考所需的程度。

为了这个终极目标，学生要拼命刷题，但是不能为了做题而做题。做题的目的是为了掌握能力，而这个问题是因人而异的，有些学生做几道题就掌握了知识技能，而有些学生可能需要几十道，所以不可简单照搬模仿别人的做法。

做了很多题，但是没有效果，我们可以将这种做题看成是“假做题”，因为它的效果有限，具体表现为：

1.整个解题过程没有独立自主的完成，而是过于依赖参考答案，这样的解题过程并没有充分的调动思维的积极性，从而对提高能力无益；

2.对于本可以解答的题目没有完成，而是一次次的半途而废，对于形成完整的解题习惯无好处；

3.解题要求不严格，过于追求思路，而忽视过程，使得解题过程不完整，考场上容易出现不该有的扣分，包括审题粗心、结果错误、答错位置等。

这样的做题算不上高效，它只是数字的增加，对于提高能力水平没有作用，甚至还会产生反作用。

而有些同学无视不扎实的基础，贸然投入精力在有难度题目的解答上，往往很难有效果，只不过是制造了很多的 “半成品”。即使有时做对，也是偶然性的体现，但这样的偶然性在考场上基本不会出现，所以成绩也就不会有提高。

**B.处理好各种关系，掌握科学合理的解题策略。**

1.精做和泛做的关系。

精做是要做到完美，确保做一道题就是一次高质量的思维培养过程、解题习惯养成过程。做完后进行总结，若能举一反三，更好。做一道这样的题目耗时很多，但是效果极好，一两天能做一道便是很好。

泛做可能就是同学们所说的刷题，一般要有时间的限制，也要有一定的心里紧张感，做完马上对答案。特点是能保证做题的数量，对于熟能生巧的目标有帮助。

2.见效快与慢的关系。

有些科目适合突击，比如数学、地理等，有些学科不适合突击，比如语文、英语。备考中容易对效果产生怀疑的学生，很多都是没有注意到解题效果呈现快慢。就说英语，猛学个一两个星期，在接下来的考试中成绩很可能没有提高，这是正常的，因为英语见效慢， 有个过程。

3.平时做题与考场做题的关系。

对于高三学生来说，这个关系最好不存在才好，也就是在平时的做题中就让自己处于紧张感中，心里也将平时的做题当成是考试。但是，能做到视平时入考场的学生真心不多，很多人都是恰恰相反：平时做题过于放松，过于随意，但到了考场上却因为紧张过度而影响思考分析，把应有的水平也发挥不出来。

总之，要在正确的前提下做题，在正确的心态下做题，在正确的目标引领下做题，备考刷题才能“刷出”意义！