

冲刺“黄金周” 名师助力决胜高考(下篇)

■ 记者 张雯婧

临近高考冲刺“黄金周”，本报携手我市九大学科名师及资深心理专家，为津城学子量身打造决胜攻略，助力考生在终点线前精准发力。

在这份特殊的“秘籍”中，名师们将紧扣天津高考命题趋势，用多年教研经验提炼浓缩备考精华；心理专家传授“考场心态急救术”，帮助考生化解焦虑、激发潜能。科学备考与心理建设双轨并行，考生方能在考场上展现最佳状态。这个6月，愿每位考生都能在盛夏绽放，书写属于自己的辉煌篇章！

本期刊发下篇：
数学、物理、生物、化学、应考心理

数学

分类整理 全真模拟

天津市南开中学高级教师、高三年级副主管 郇晓惠

高考冲刺已到最后关键时刻，以下复习建议希望能助同学们一臂之力。

一、回归教材 精读细做

从数学高考试题命题背景分析可以发现，很多题目都源于教材的例题和习题，经过整合改编后，虽“面目一新”，但核心考查点不变。因此，考前复习教材是至关重要的，教材的使用并不是走马观花式浏览，而是要精读细做：

精读，就是要精准把握数学概念、定理及公式等，杜绝知识点模糊或科学性错误。面对陌生试题，精准的概念理解往往是打开解题思路的“金钥匙”，一切从数学问题的本源出发，才能拨云见日，迎刃而解。

细做，就是仔细研究教材中例题和课后习题，明确题目考查的核心知识点。以数列单元的一道章末复习题为例，判断无限循环小数是否为有理数时，需发现其隐藏的等比数列关系，通过等比数列前n项和公式及极限运算证明出结论。看似简单的结论背后，实则蕴含着对知识综合运用的考查，这样的“细品”能帮你吃透教材精髓。

二、复盘错题 分类整理

错题是查漏补缺的“宝藏”。考前一周，务必将错题分类标记，列出详细错因清单：

1. 计算类：低级运算失误、公式用错、代入错误、因运算复杂产生畏难情绪等。针对这类问题，可每天进行10—15分钟的专项计算训练，内容可选择教材习题，强化计算准确率。
2. 审题类：遗漏条件、受思维惯性误导、对新定义新素材解读不足、数学语言翻译错

误等。建议在读题时用笔圈画关键信息，逐字逐句分析，避免审题偏差。

3. 书写类：字迹符号潦草、解答题逻辑不完整、结论与问题不对应等。借鉴和模仿参考答案，规范答题步骤，确保每一步都有理有据。

三、真题重现 全真模拟

建议每隔一天，在高考数学对应时间段限时完成一套高考真题。训练时重点关注：

1. 时间分配：合理严格把控各类题型用时，如选择题和填空题争取在40—50分钟内完成，为解答题预留充足时间。
2. 取舍策略：遇到难题不要死磕，先跳过，确保会做的题得分，最后再尝试攻坚。
3. 心态调整：模拟考试最后十分钟的紧张状态，锻炼稳定心态。完成试卷后，深入反思题目难度梯度、通性通法考查以及与教材习题的关联，从被动做题到主动研究规律，据此调整后续复习策略。

四、考场策略：一审二慢三回看

数学高考不仅考查知识储备，更考验临场应变能力。记住这个口诀，助力稳定发挥：

一审：审题是重中之重，题目至少读两遍，圈画关键条件，确保题意理解准确。

二慢：考试中刻意放慢节奏，避免因时间焦虑导致慌乱出错。找到平时训练的答题节奏，稳扎稳打。

三回看：回看并非是每题全面检查，而是重点核对关键结论与题目要求是否一致。比如，解析解答题问直线方程，就不能只写斜率；问最值，就不能只答成值域，保证“所答即所问”。

生物

拒绝盲目刷题 专注巩固已有知识

天津市第一中学高三生物教师 刘翠琴

高考临近，生物学科的复习进入决胜阶段。针对天津市生物高考题的题型特点，有以下建议：

一、回归教材，夯实基础

生物学科的知识繁杂琐碎，高考前回归教材是夯实基础、搭建知识体系的重要方法。建议采用教材三轮精读法：第一轮，根据近5年天津高考真题的高频考点，在教材目录中标注，并翻至对应位置精读。可以将其中涉及的高频填空题考点（细胞代谢、遗传规律与变异、稳态与调节、生态、工程等）绘制核心关键词思维导图，将零散的知识串联起来，并联系对比记忆。第二轮，将教材的边角细节知识梳理一遍，如相关信息、知识链接、课后习题的拓展应用等，全面夯实细节知识。第三轮，将教材黑体字中重要的概念表述、专有名词再次通过教材实例进行着重记忆和理解。

二、复盘错题，弥补漏洞

高考前最后一周，一定要将考前做过的模拟题、真题中的错题，进行再做和错因复盘，对不同的错因进行针对性的应对，来弥补漏洞。对错题的错因进行分类，常见错因有知识性错误、审题错误、逻辑推理有误、图表分析不清、计算有误等，然后对其采取针对性的解决方案。如知识性错误，可以将易混概念对比区分记忆，如生物多样性的直接价值和间接价值、保护生物多样性的就地保护和易地保护措施等。如审题错误，就用荧光笔在题干信息中标注陷阱词，如

化学

四维经纬 织就高分锦囊

天津市第三中学高级教师、高三年级组长 谷文杰

一、溯源筑基：深耕课本，织就知识之网

教材是高考命题的根基，也是高考命题的“源头活水”。备考最后阶段需以课本为锚，梳理核心脉络，构建系统化知识框架。

1. 聚焦高频考点，溯源教材原文
聚焦必修与选修教材中的实验插图、课后习题及“资料卡片”。例如：2023年第16题(工业制硫酸四段转化)直接源自必修二“工业制硫酸流程图”，需熟知催化氧化反应条件及设备名称(接触室)。
2. 深挖实验细节，规范操作思维
2024年第15题(柠檬酸钙纯度测定)的滴定操作步骤(洗涤、润洗、终点判断)与必修一“中和滴定实验”完全一致，需按教材规范书写“酸式滴定管润洗2—3次”。
3. 整合跨模块知识，构建逻辑链条
通过模块化整合(理论轴、元素网、实验链、有机树)，将零散知识编织成经纬分明的网络，确保基础题“颗粒归仓”。

二、真题为鉴：透析命题，破局攻坚之剑

真题是命题思维的“镜像”。需通过精研真题提炼高频考点与解题范式。精研近三年天津卷，提炼“工业流程”“有机合成”“平衡计算”等核心题型规律。例如，工业流程题常以“原料→反应→分离”为逻辑链，需关联教材中工业制硫酸、海水

“最可能”“根本原因”等；再有标注关键词语句，如材料分析题，将相关选项涉及的关键语句在材料中重点划出来并进一步理解。如遗传概率计算方面错误较多，就可以再针对性对遗传规律的应用及计算进行适当强化练习。

三、限时训练，熟练节奏

保证每天做一套模拟题并限时训练，训练时间的分配和保持题感。训练结束后，严格按照评分标准批改，分析时间分配是否合理。如在做选择题时，遇到不会的题目不要纠结太久，可以先标记一下，在做完全部的题之后再回头思考，不要因小失大，浪费了时间；对于答题时间过长的题目，要总结解题方法和技巧，提高答题效率。通过一周的限时训练和总结反思，能够更加适应自己的答题节奏和时间分配方案，同时保持一定的题感，有助于在考场上快速进入答题状态。

四、调整身心，维持状态

最后一周，要调整心态，正确看待高考，平常心对待，过度的焦虑会影响考场上的发挥；要保证充足的睡眠，以保持大脑良好的记忆和反应能力，从而维持考前较高的学习效率，促进考场上的发挥。良好的身心状态是高考正常发挥的必要条件，一定要保持最佳身心状态直至高考结束。

最后一周，拒绝盲目刷题！专注巩固已有知识，确保基础题不失分，做到中档题多得分，难题争取得分！

提溴等案例；有机题要先抓基础分，会写有机物的分子式、结构简式、官能团、反应类型，会找手性碳原子。要熟悉几种官能团之间的相互转化，以及反应方程式的书写。基础好的同学，再突破不同异构体和有机合成的难点。可借真题反选修五“逆合成分析”，思维，通过逆推法，“偷”出1—2分。

三、错题淬金：以错为梯，攀越思维之峰

错题是薄弱点的“显影剂”，也是提分的“黄金矿脉”，需通过科学归因实现能力跃升。将错题按“知识性漏洞”“思维性偏差”“非智力失误”分类，针对性溯源教材原文或经典模型。例如，混淆“催化剂对平衡的影响”需重读选修四活化能理论；误判“顺反异构”条件需回归教材双键结构定义。在现阶段时间有限的情况下，重新做错题、分析错题、溯源错题，要比刷新题更有效率。通过错题变式训练(如替换题干条件、逆向设问)，实现从“纠一题”到“通一类”的跃迁。

四、经典凝华：融通模型，点亮思维之境

研读《天津市高考历年试题经典荟萃》，实则是与命题人展开一场无声的对话。这本书中选用的都是近年高考的真题，更是典型题。每道题的分析都是当年的命题人亲笔完成，是命题人精心镌刻的“思维密码”，其背后暗含知识落点、能力导向与素养要求，唯有深入剖析，方能窥见命题深意。

物理

三维赋能 精准冲刺

天津市实验中学创新实验年级组长 石炳乐

天津物理学业水平等级性考试以“立足基础、注重能力、贴近实际”为命题导向，结合“3+3”模式下的等级赋分制度。现为考生提供如下建议：

一、回归教材：巩固底层逻辑

课本是知识之源，回归教材，就是要紧扣基础，构建内在关联。首先对重要的概念、公式、规律、方法进行归纳与总结，建立每一章知识之间的联系，打破章节和板块限制，穿针引线，对整个高中物理的内容和方法进行串联和贯通。另外，近几年等级性考试试题的呈现方式越来越丰富，既有文字描述，也有图形图像以及表格，因此应特别关注课前问题、思考与讨论、科学漫步、拓展学习、“STSE”(科学、技术、社会和环境四者结合的跨学科教育理念)等结合实际情境的物理问题，有助于大家在考试中抓住问题的主要因素并提炼出物理模型，实现复杂问题的简单化。

二、限时训练：强化实战能力

冲刺阶段不能不做题，只有对题量、试卷结构、赋分情况、知识重点、时间分配、答题规范、应试技巧、注意事项等做到了然于胸，才能在考场上从容应对。

近期要根据自己的薄弱环节进行强化训练，补齐短板。同时还要利用天津历年真题进行实战模拟，在演练中提升学科思维能力和、读题审题能力、规范答题能力、限时解题能力，保持做题手感，在训练中找到最适合自己的做题节奏。

考试只有60分钟，如何做到有效利用每

一分钟，取得最优的分数？我们建议将时间分成四个部分。20分钟做选择题，注意第5题和第8题可能在计算量或模型建立上会有一些难度，我们可以借助排除法、等效法、逆向思维法、对称法、图像法等技巧迅速解决。10分钟做实验题，对于设计实验，一定要认真审题，明确其实验目的，借助已掌握的基本方案确定实验原理与方案。25分钟做计算题，审题时注意圈出已知信息，根据情境建立物理模型；解题时公式切记使用变形式、连等式等，方程式要使用规范的物理符号并要有必要的演算过程，如要利用图像解题，则需要一定的文字说明且图像要清晰、准确。最后5分钟检查选择题是否填涂准确，实验题的有效数字、单位等是否无误，计算题的答案是否显著、是否漏答矢量方向等。

三、心理赋能：规划稳定心态

“七分靠实力，三分靠心理。”高考不仅是知识与能力的竞技场，也是身体素质和心理素质的试金石。当我们走过十二载求学路，站在最终考验的门口时，与其在焦虑中反复，不如构建积极的情绪内核。

大家近期可以用思维导图将高中物理知识模块化呈现，标注已掌握内容、需巩固内容和完全空白点，做到有针对性的复习，减少“怕考到弱点”的焦虑。另外，分析错题可以有效帮助大家提高复习效率、巩固复习成果，反思失败教训，及时发现和修补漏洞，提升自信心。同时，最后几天还可以进行书写及作答技巧的突击训练，实现“会做的题不留遗憾”。

应考心理

高考心理调适护航指南：以平和之心奔赴考场

天津市心理健康教育指导委员会高中组委员 天津市第一百中学心理中心主任 李雪云

二、考前24小时：蓄力赋能，轻装上阵

1. 停止刷题：避免因新错题增加焦虑，以浏览笔记、错题本为主，熟悉重点知识框架。
2. 备齐物品：提前整理好准考证、文具、外套(应对考场空调)，将物品统一放置于显眼处，避免临时慌乱。
3. 深度放松：焦虑时尝试“4—7—8呼吸法”(吸气4秒→屏息7秒→呼气8秒，重复3次)；或散步20分钟、听纯音乐，舒缓紧绷神经。

三、考场实战：冷静应对，高效答题

1. 入场后调节：紧张时搓热双手捂眼10秒，或按压谷穴缓解；内心暗示“状态波动很正常，专注答题才是关键”。
2. 试卷规划：快速浏览全卷，按“易→中→难”分配时间(如数学：选择题30分钟、填空题15分钟、大题50分钟)，遇到卡壳题果断标记跳过，先稳拿基础分。
3. 突发情况处理：
紧张心慌时可以暂停5秒，喝口水或默写古诗激活记忆区。时间不足时提醒自己优先完成高分值小题(如语文阅读题、理综选择题)，大题列关键步骤得分。考场上大脑空白也被称为“考场克拉克白现象”，此时可以闭眼深呼吸3次，从最简单题目入手找回信心。

四、考后调整：快速抽离，专注下一科

考完立即“切断”与上一科的联系，不要对答案！告诉自己：“上一场已完成，全力准备下一科才是王道。”午休时通过10分钟冥想(可搜索引导音频)清空大脑，为后续考试“重启”状态。

高考是一场“熟练+心态”的较量，你笔下的每一道题、熬过的每一个夜，早已铸就了你的自信。以平和之心奔赴考场，定能书写属于自己的辉煌篇章！