

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。

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 邵晓惠

高考冲刺已到最后关键时刻，以下复习建议希望能帮助同学们一臂之力。

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，就是要准确把握数学概念、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，务必把错题分类标记，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，强化计算准确性。

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内完成一套高考真题。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，就不能误答成值域，保证“所答即所问”。

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作及作答技巧的突击训练，实现“会做的题不留遗憾”。

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、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

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、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

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

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 刘翠翠

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

“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，难题争取分！

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”，需熟记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

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，再突破同分异构和有机合成的难点，可借真题反推修五“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。

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

考试不仅是知识的较量，更是心态的博弈。如何在最后一周稳住心态，在考场上从容应对？让我们通过这份精心准备的心理调适指南，为心灵注入平静与力量，以最佳状态迎接挑战。

一、考前一周：“稳”为核心，筑牢心理防线

1. 调整压力，保持最佳状态

心理学的压力曲线是描述压力水平与个体表现或健康之间关系的理论模型，通常表现为倒U形曲线显示：当一个人对所做的事一点压力也没有时，会容易让大脑“掉线”，压力过载又会引发焦虑、疲劳等情况发生，适度压力可以提升专注力、创造力和表现，才是考试“最佳搭档”。临近考试，可以按照高考考试时间模拟训练（如上午9:00—11:30做语文，下午3:00—5:00做数学），让大脑在对应时段进入“兴奋答题模式”。

2. 精准复习，聚焦得分关键

70%以上的分数藏在基础题与高频考点里！果断放弃偏难怪题，理科重点默写公式、复盘错题本中的高频错误；文科多背诵古诗文、历史时间轴等核心知识点，尽量做到“会的题回答不出错”。

3. 身体管理，为考试续航

考前一周不要太晚休息，考试前3天尽量保证6—7小时睡眠，有一个相对固定的作息很重要。如若考前失眠也不用太紧张，可闭眼默想知识点，既助眠又能巩固记忆。饮食以高蛋白、口味清淡为主，以防肠胃不适，吃好三餐，可以为大脑持续“供电”。

4. 积极暗示，强化心理韧性

每天早晨对自己进行积极暗示：“我已准备好，我能应对！”写下最担忧的3个问题（如时间不够、题目太难等），并提前规划解决方案（如跳题策略等），这样可以将焦虑转化为可控的应对计划。

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），将物品统一放置在显眼处，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，或按压合谷穴缓解；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“切割”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！