

# 2023年高考后的总结感悟(优质10篇)

从某件事情上得到收获以后，写一篇心得感悟，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。那么心得感悟怎么写才恰当呢？那么下面我就给大家讲一讲心得感悟怎么写才比较好，我们一起来看看吧。

## 高考后的总结感悟篇一

第一段：引言（概述高考的重要性和压力）

高考是许多中国学子人生中最重要的一次考试之一，对于他们来说，参加高考意味着前途的选择和人生的分水岭。这一关口常常伴随着巨大的压力和挑战，对于许多学生而言，高考不仅仅是个人能力的一次审判，更是一次淬炼和成长的机会。因此，我们可以从高考学子身上学到许多宝贵的心得体会。

第二段：专注认真，坚持努力

高考对于学生来说是一项长跑而非短跑，成功需要坚持不懈的努力和专注。从高考学子身上我们可以看到，他们每天都遵循自己的学习计划，按时完成各项任务。他们会主动寻求老师的帮助，积极参与课堂讨论。他们还会利用课余时间自主学习，补充知识和提升能力。高考学子们的努力告诉我们，只有付出辛勤的努力，才有可能取得优异的成绩。

第三段：合理安排时间，保持良好的生活习惯

除了学业方面的努力，高考学子还懂得合理安排时间和保持良好的生活习惯。他们严格按照规定的时间表完成作业和复习任务，不拖延，不偷懒。他们每天有固定的作息时间表，保证充足的睡眠和饮食。他们还会选择适当的运动方式来锻炼身体，释放压力。这些习惯的养成使他们在高考过程中能够保持良好的状态和精力，从而更好地应对考试。

#### 第四段：合理规划，科学复习

高考学子非常擅长制定合理的学习计划和科学的复习方法。他们会根据自己的实际情况制定每天的学习任务，并在规定的时间内完成。他们还会根据每个科目的考试重点和难点，有针对性地复习和练习。在复习过程中，他们善于总结归纳，制作精炼的复习笔记。这些规划和方法的运用使他们在有限的时间内能够高效地吸收知识，提高理解能力。

#### 第五段：保持积极心态，调整心理状态

高考学子们面对巨大的压力和困难时，往往能够保持积极的心态和良好的心理状态。他们会通过和同学交流、倾诉，缓解内心的不安与紧张。他们还会积极参加放松身心的活动，如听音乐、读书、运动等，以保持平衡的心理状态。高考学子的经验告诉我们，保持积极乐观的心态和良好的心理状态对于应对考试的压力和挑战至关重要。

总结：在高考学子身上我们能够学到许多为人处世和学业发展的经验和智慧。通过专注认真，坚持努力，合理安排时间，保持良好生活习惯，合理规划科学复习，以及保持积极心态调整心理状态等方面的学习和实践，我们也能够取得优异的成绩和人生的成功。因此，让我们向高考学子学习，努力成为更好的自己。

## 高考后的总结感悟篇二

20xx优秀学员王宇：

我在制定计划的时候，是按照章节，每一章先听老师的课件讲解，然后把课件自己再过一遍，特别是老师讲到的例题，自己再做一遍，然后再把经典题解的相关章节的习题做了，这样就可以彻底巩固这一章节的内容。把每一天的学习计划都详细制定出来，根据具体实施情况再不断进行调整，这样

可以保证按时完成各个科目的学习，避免出现三天打鱼两天晒网的局面。

如果是一次准备多门考试的话，切忌不要把一科集中安排在一段时间，然后再准备下一科，这样会导致对上一科的记忆不牢固。我是在同一天安排2-3科的计划，每一门都尽量平均分配时间。通过课件的讲解时间，自己做习题的时间来合理分配。在最后冲刺的时候就能体现出这样学习的优势，能够快速抓住当时学习这个章节的重点，再进行考前强化。

**20xx年优秀学员何盟盟：**

一定要做好学习计划，要对自己能力和考试难度有准确的把握，这样才能做出可行的计划，切不可眼高手低搞大跃进，也不可过于低估自己以至耗费过多时间。同时，要留出充足的时间，因为对于已经工作或者成家的人士有太多的事情无法自己控制，导致最后不得不放弃某一科就不好了。

我是按章节顺序学习，先通读教材理解大致含义，再配合听网校课程。做综合练习前一定要听网校老师的考前串讲。做模拟题不要贪多，重在举一反三。

## **高考后的总结感悟篇三**

进入高三，许多学生孩子喜欢给自己制定很高的目标。但需要注意的是，目标的可行性究竟有多大。对大多数学生来说，制定一个远大但自己又能够相信的目标，并为之不断地努力，对高考的成功都至关重要。

在制定目标时，既不能犯战略性错误，又要讲究战术方针，要让学生一步一个小台阶地走，这样他跳一跳能够得着，也就产生兴趣，不容易放弃。同时，要根据学生自身的具体情况，设定科学的目标，并对大目标进行分割，每实现一个小目标，都向最终的胜利又迈进了一步。比如，一个高考生

现在只能考到200分，却立志进清华，这个目标就太不真实了。哪怕一开始设定的目标较低，经过一次次考试的检验和调整，逐步增加预期，那这个提升的过程就是快乐和有意义的。确立目标之后，就要有计划地去执行，包括提升学习能力和解决学习内容。能力影响的是全学科的成绩，而内容是提高每科成绩的基础。

由于中、高考的考察面很广，高三的学生需要复习的内容特别多。在这种情况下，首先要掌握知识体系，提升对知识的综合运用能力。因此，开学后的一段时间里，考生应进行系统化复习，着重解决有难度的知识点，是学习的主要方向；然后才是用模拟试卷去检验学习的成果，进行知识体系的梳理巩固、查漏补缺，并在自己的薄弱点多下功夫。

不过，很多孩子并不知道自己知识的漏洞到底在哪里，最好的方法是去向每科老师请教，将其意见综合起来。

另外，在高压和枯燥的环境下，想办法提高学习对孩子的吸引力也很重要。比如可以通过与自己比赛的方式培养学习的兴趣和动力。在这种方式中，根据学生的自身特点，选择先从强势学科或者弱势学科入手，通过努力，让他们发现自己跟以前相比做出的突破，起到增强信心的作用。除此以外，将班里成绩比自己好的人设定为竞争对手，或者组建竞争互助小团队，也是不错的办法。

错题本是学生在学习过程中，把自己做过的作业、习题、试卷中的错题整理成册，便于找出自己学习中的薄弱环节，进而提高学习效率提高学习成绩。错题本体现了学生的学习问题所在，如果能有效地归纳这个总结，然后并把它解决，非常有利于考生备考。

高三生在制定错题本的时候一定要知道哪些是真正的错题，真正的错题不是因为粗心大意，甚至不是因为计算出的问题的那种错题，是因为你思路出了问题了，或者某个知识点的

一个细微之处你没有考虑到出现的，你把它纳入到错题本，起到一个提醒的作用。

对高三的学生而言，错题本是学生高考复习冲刺阶段的最好助手。越往后，这个本子对学生的帮助就越大。因为，每道错题都切中学生的弱点，指出了学习漏洞，是最好的针对个人的学习资料。在这一点上，任何高考专家、辅导书都无法做到。

对比来看，错题本是一个见效慢的学习工具，毕竟错题是需要经历一段时间的积累的，只有有了一定的量，并养成多看多想的习惯，它才能发挥出其效果来。这也是很多学生记着记着就把它抛到一边去的原因。

进入高三，家长就真正进入了艰难的陪考历程，对于孩子们，学习固然重要，当然也不能忽视其他方面：比如身体、心理等。家长为了更好地帮助孩子一臂之力，现阶段首要的任务就是要和班主任、任课老师做好沟通，及时了解孩子在学校的学习，陪同孩子、紧跟高考的脚步。在互联网的社会环境下，学生获取知识的渠道越来越多，学生未来的出路会更多，高考不是实现梦想和追求的唯一路径，家长不要给孩子施加过多压力。

这一年，家长必须建立与孩子良好的沟通渠道，高考不是考生一个人的事，是全家人共同的目标，很多事情需要全家人一起商量一起做决定。不能把这个任务单纯地只交给考生一个人去承担。这就要建立与孩子的沟通渠道。

在高考之年的各个阶段，家长要及时掌握孩子的心理动向，这就需要沟通，各个阶段沟通的内容不一样，高考之年，是一个阶段做一个阶段的事情，不要跨阶段去做，也不要跨阶段去沟通，这样可以减少孩子的压力。

当家长觉得和孩子沟通有障碍，效果不明显的话，可以尝试

用借力的方式来达到间接沟通的目的。一是可以借班主任的力，二是可以借孩子好同学、好朋友的力，三是可以借任课老师的力。

更多资讯请关注，我们将持续为您更新最新资讯。敬请期待！

## 高考后的总结感悟篇四

高考作为中国教育体制中的重要组成部分，对亿万学子而言意义非凡。它不仅关系到个人的学业发展和未来的职业规划，更体现了一个国家对教育的高度重视。然而，高考的压力也是不可避免的。从备考到考试期间的紧张，无不给学子们带来巨大的心理负担。但事实上，高考学子们在应对这种压力中也积累了一些宝贵的学习心得，可以作为借鉴。

### 第二段：保持积极的心态

高考学子们都经历过漫长而艰苦的备考时光，他们深刻体会到保持积极的心态对学习的重要性。在紧张的备考过程中，学业上的波动是难以避免的。有时一次考试的失利会让学生们陷入自我怀疑和消极情绪。然而，高考学子们往往能够通过调整自己的心态，及时从挫折中走出来。他们相信自己的努力最终会得到回报，保持积极的心态帮助他们恢复自信、保持专注，更好地应对接下来的学习和考试。

### 第三段：制定合理的学习计划

高考学子们经常意识到，一个合理的学习计划在备考中起着重要的作用。备考期间，时间管理成为他们必须掌握的技能。他们会在每天的学习中制定具体的目标，将学习的内容分解为小步骤并合理安排时间。这种有目标、有计划的学习方式，不仅提高了学习效率，还帮助他们更好地掌握知识和技能。高考学子们的学习计划还注重合理的休息时间，让自己在繁忙的备考中得到恰当的休息，以保持身心健康。

#### 第四段：与他人交流合作

与他人的交流合作也是高考学子们学习心得中的重要因素。他们通常会寻找志同道合的同学或老师，进行互相激励和交流经验。这种交流不仅有助于解决学习中的问题，还可以开拓思路、拓宽视野。此外，高考学子们还善于利用他人的优势，相互合作攻克难关。他们组建学习小组，互相督促和帮助，共同进步。这种积极的合作氛围不仅能够提高学业成绩，还能够增加自己的学习动力和信心。

#### 第五段：坚持不懈和自我调整

最后，高考学子们的学习心得中最为重要的一点就是坚持不懈和自我调整。高考备考期间，学子们每天面临着枯燥乏味的知识记忆和题海战术。然而，他们经过长时间的坚持和努力，意识到没有付出就不会有回报。他们知道要坚持到底，直到考试结束。此外，他们也学会了根据自身情况灵活调整学习策略和方法，寻找最适合自己的学习方式。这种自我调整的能力不仅提高了学业成绩，也培养了学生们的自主学习和解决问题的能力。

#### 结尾段：总结和展望

通过向高考学子学习心得和体会，我们可以发现在应对压力、保持积极心态、制定合理学习计划、与他人交流合作以及坚持不懈和自我调整等方面，高考学子们具备了很多值得借鉴的优秀品质和行为方式。这些学习心得不仅可以帮助他们取得优异的成绩，还有助于他们养成良好的学习习惯和人生态度。因此，无论是高考学子还是其他学生，都可以从这些心得中受益。我们应该学习他们的积极心态和坚韧态度，为自己的学业发展而努力，成为更好的自己。

## 高考后的总结感悟篇五

语言表达题，近两年主要考查扩展语句、压缩语段和选用、仿用、换用等能力，语言材料多来自现实生活甚至中学生的作文。这类试题多呈综合性，很少孤立考查某一个能力点；多呈开放性，答题需要一定程度的想象和联系能力。

作文复习主要不是听老师讲，而靠自己写。在写中提高审题能力，提高运用来自生活中的材料表达真情实感的能力。同时要关注当前社会在政治、经济、科学、文化等方面发生的重大事件，积累写作材料。

在第二轮的复习中，也应加强对必考的古代诗文阅读的复习。本部分复习要坚持以下几条原则：

### 1. 课本第一

(1)吃透弄熟。各项知识构成一个前后紧密联系的有机整体，要通过点线面结合，记忆、分析、比较等多管齐下的方式，吃透弄熟课本知识的网络结构和深层含义。

(2)抓好重点。考前要复习的内容面广量大，后期复习没有必要每点平均用力，学生要根据考纲的考查范围和要求以及自身的熟悉程度对复习内容进行衡量，抓住每一个考查范围中的重点知识。

### 2. 效率至上

(1)计划性强。考生对复习的内容要作全盘考虑和分解，针对各知识点制订短期计划。

(2)方法灵活。如利用零碎时间复习文言虚词，因分散则容易掌握。

经过第一、二轮复习以后，大家就进入了冲刺复习阶段，在这一阶段，大家应该想到自己在通过前一段学习有了一定基础，在这个基础上，因为时间有限，建议同学们采取这样的做法：

1. 研读考纲。《考试大纲》是高考命题的依据，也是大家复习备考的依据。大家解读考试大纲时，除要关注考试范围、新增内容外，更应该关注题型示例及样卷。它们不但让我们对高考试卷的长度、题型的大致比例有所了解，更能告诉我们本年高考题目的命题走向。

2. 回归课本。高考题目年年都有变化，但考查学生“运用学过的知识灵活地分析问题和解决问题”的思想一直都没有变化。学过的知识究竟有哪些？这就需要大家把散落在课本中的知识整理清楚。

3. 看纠错本。把纠错本中的错误按基础、文言、阅读、语言运用等分别归类，把错误集中的点作为训练重点，有目的的精选一些材料进行训练，不让同样的错误在高考中重现。

4. 重温部分考点的重要内容。

5. 准备作文。高考作文从某一方面讲也是在考做人，因为作文就是做人。作文需实现两个再现：一是再现行为过程，作文不仅要体现对生活、人生的感悟，更要把感悟的过程展现出来，就是选取行为过程中典型的、美好的、感人的、有意义的东西再现出来。二是再现思维过程，在行为过程的再现中，揭示出思维的活动过程，这样可以使文章充实、有见地，从而起到陶冶情操、感染人的作用。

(1) 梳理思想和生活的积累，从内容、语言、体裁上寻找自己的特色。话题作文是近几年高考中常用的一种作文形式，其最大的好处，就是给考生提供了扬长避短的空间。大家可以根据读过的书，看过的精彩文章，有过的独特经历，听过的

心动的事，有过的好的构思等所熟悉的内容写自己擅长的文体。在备考的最后阶段，大家要把这些材料集中起来，按道德、亲情、成长等分类，做好素材的储备。

(2)从不同的角度设计几个不同话题，做一些用相同材料写不同类型文章的训练，力求在任何文题下都能写出自己的闪光点。

(3)锤炼几篇成功的范文。备考的最后阶段，最好能把一些近几年高考的满分作文从题材、内容、形式、语言等方面，仔细推敲分析，做好迎考的准备。

(4)注意对审题能力的培养。在高考作文题目放开的时候，考生尤其要仔细地审题，对题目内容了解得越透彻，写出的文章就越有分量。

6. 做真题。最后阶段，大家应该选做一些近3年的高考真题，以便进一步明确高考题目的命题思路 and 方式，也可以检测一下自己对知识的掌握程度和在审题、解题的能力方面是否还有欠缺，方便最后的复习巩固。

## 高考后的总结感悟篇六

高考是每个学生人生中的重要一步，而大学生高考则更显得至关重要。当我们步入大学校门时，我们所接受的教育和所学的知识将会在很大程度上影响我们之后的人生。因此，为了更好地面对大学生高考，我们需要总结自己在备考阶段的经验和体会。

### 第二段：规划时间

时间规划是备考阶段最重要的一个环节。大学生高考的备考时间相对较短，因此我们需要更加充分地利用时间。首先，我们需要合理安排每天的复习计划，尽量使每一天的学习效

率最大化。其次，我们需要在考前适当地留出时间来进行模拟考试，在实战中检验自己的学习成果和应试能力。

### 第三段：复习方法

除了时间规划，复习方法也是备考阶段至关重要的一环。不同的科目需要采用不同的复习方法。例如，理科科目通常需要掌握基础概念和公式，而文科科目则需要注重判断和应用能力的培养。在复习过程中，我们也需要灵活变通，采用多种复习方法来提高学习效率，例如刷题、背诵、讲解等。

### 第四段：心理调节

备战高考需要有良好的心理素质。面对高强度的备考压力和竞争压力，我们需要充分准备，在精神上有所调整。在备考阶段，我们可以参加一些心理素质训练和心理咨询，帮助我们更好地应对情绪波动和精神压力。同时，我们也需要保持良好的心态，积极乐观地面对备考过程，不抱怨，不放弃。

### 第五段：总结

大学生高考备考是一个非常复杂的过程，需要我们在诸多方面多方面多方面进行总结和归纳。通过这段时间的备考，我们不仅仅是学习知识，更是在成长。在备考过程中，我们需要坚持，自信，不怕困难。在备考结束后，无论是成绩的优劣，我们都要正视自己的不足，不断完善自我。总之，备考高考不仅是为了取得优异的成绩，更是一段难忘的人生成长经历。

## 高考后的总结感悟篇七

### 第一段：引言（150字）

高考是每个大学生人生中的重要时刻，它不仅考验着我们多

年的学习成果、思考能力和心理素质，更是一次人生的历练和升华。那么，如何在这场考试中发挥出我们最好的状态和潜力呢？在笔者看来，除了平时的积累和实际操作，更需要我们调整心态、制定适合自己的学习计划并不断反思优化。接下来，将结合自己的真实经历和深刻领悟，谈一谈大学生高考学习心得体会。

## 第二段：规划学习计划（250字）

首先，制定一份可行实用的学习计划是学习的基本前提。在高三阶段，我采取的是一周制度，即写出一周的学习任务，并按天进行分解具体的具体的计划，例如：“星期一，数学三课，练习题20题，要求准确率90%以上。星期二，英语一课，练习题25题，背单词20个。”这样的计划既有章可循，也能帮助我更好地掌握时间和任务进度，减少了复习的压力和不必要的拖延感。

另外，学习计划还需要根据个人情况进行量身定制。例如，我个人数学基础较强，语文和英语较弱，因此在学习中应尤其注重前两者的加强。同时，考虑到身体状况和作息的重要性，也要注意合理安排休息和按时进餐，让身体和大脑能够在充分的状态下协同工作。

## 第三段：多角度复习（250字）

其次，高考必须进行全面复习，这包括多角度的思维切入和题型总结。不要单纯地以时间和课程为基础，而是要根据教师和自己的理解，加强巩固知识点和弱项，梳理知识点之间的联系，并将知识点运用到实际的解题过程中去。

例如，在语文综合复习中，我除了认真听老师的讲解，还花了很多时间阅读范文和优秀作品，加深对于文学表达、修辞技巧的理解和洞察力。在英语复习中，我除了进行基本语法练习和词汇积累，还进行了一些听力和阅读的针对性练习，

模拟考试环境并逐渐提高解题速度和准确度。总之，对于不同科目的把握，不同情况做出调整，全面复习才能更有针对性地发挥自己的能力。

#### 第四段：强化心理素质（250字）

除了学习计划和题目熟练度，心理素质也是高考成功的关键之一。身心平衡以及乐观向上的心态是我们高考途中的重要保障。我深知高考期间的压力和焦虑情绪，因此在平时也多多进行运动、音乐缓解，学会情绪管理，向家人和老师寻求帮助并接受意见及时调整自己。

例如，当我感到复习无聊或者失落时，我会选择喜欢的运动项目，例如羽毛球、游泳等，积极走出房间，保持身体的活跃度，抒发自己的情绪。如果感到压力过大，我也会在空余时间中听听音乐、看看书、花时间与家人交流，让自己感觉放松下来。同时，在考前做好适当的思想调整，保持自信和镇静，不要轻易受到他人的负面情绪影响，这样才能更好地面对高考压力。

#### 第五段：结语（300字）

综上所述，高考不仅是考察知识和能力，也是一次锻炼心理素质和努力实现自我价值的机会。然而，每个学生不同，考前复习和心态调整也不尽相同，需要我们不断尝试和实践，总结经验并改进不足，融合自己的思想和努力，才能全面地迎接高考的挑战，实现自己的梦想。我相信，在高考过后，我们都能取得自己满意的成绩，向着我们热爱和追求的目标奋斗！

## 高考后的总结感悟篇八

高考是每个学生人生中的重要节点，也是一次对自己辛勤付出的检验。在这个过程中，我从高考学子中学到了许多宝贵

的心得体会。他们的坚持不懈、积极向上的态度给了我很大的鼓舞和启示。在这篇文章中，我将分享我从高考学子身上学到的心得体会。

## 第二段：良好的计划与时间管理

高考的备考过程需要学生有良好的计划和时间管理能力。我从高考学子身上看到了他们制定详细的学习计划，并且严格按照计划执行。他们将时间分配得井井有条，合理地安排每一科目的学习时间，确保能够兼顾各个科目的复习准备。在每天的学习中，他们也会制定具体的任务，将时间划分为若干个小段，有效地调整自己的注意力，避免了长时间的学习疲劳。通过向他们学习，我明白了计划和时间管理的重要性，也养成了良好的计划习惯。

## 第三段：稳定的心态和恰当的压力管理

高考是一场竞争激烈的考试，对于学生来说压力不可避免。然而，高考学子在备考过程中表现出了非常稳定的心态和恰当的压力管理。他们不会因为一次不理想的模拟考试而心灰意冷，相反，他们会及时总结失败的原因，找到问题所在，并且努力弥补不足。在备考期间，他们也会将自己的身心放松，通过运动、看书等适当的方式来缓解压力，保持良好的心态。向他们学习，让我懂得了压力是正常的，关键是要以积极的心态面对它，不被压垮。

## 第四段：坚持不懈和自律的精神

高考学子在备考期间展现了令人敬佩的坚持不懈和自律的精神。他们不会轻易放弃，面对困难和挑战时坚持不懈地努力。无论是在天气炎热还是在寒冷的冬季，他们都会坚定地走进教室，投入到学习当中。他们清楚地明白，每一次的努力都是为了更好的未来，所以他们会默默地付出，并且保持自律的习惯。这种坚持不懈和自律的精神，让我深刻认识到成功

离不开长期的努力和坚定的毅力。

### 第五段：积极向上和相互支持

在高考备考的道路上，高考学子之间互相支持、鼓舞和帮助。他们以积极向上的心态面对困难，互相传递正能量，相互激励。无论是共同学习、相互交流还是共同参加模拟考试，他们用心灵的支持和鼓励为彼此加油，共同度过备考的各个阶段。这种积极向上和相互支持的氛围让他们在面对高考压力时保持了坚定的信心，也增强了自己的战胜困难的能力。在这其中，我深受感动和启示，懂得了团结合作的重要性，培养了乐于助人的精神。

结论：

通过向高考学子学习心得体会，我懂得了计划与时间管理的重要性，学会了稳定心态和恰当压力管理的方法，也拥有了坚持不懈和自律的精神，更加明白了积极向上和相互支持的力量。这些宝贵的心得体会将伴随我一生，无论遇到什么困难和挑战，我都会坚持不懈地努力，向高考学子学习的精神是我前进的动力。

## 高考后的总结感悟篇九

研究高考多年、抓高考质量多年，有两条经验是年年不变，概括起来就是这样两句话：

真正拉开考生分数差距的是基础知识！

真正拉开考生分数差距的是中低档试题！

150分卷面，得分在120分以内，有些考生甚至不足90分，一般说来有两个原因，一是基础知识有漏洞，二是中低档题跑了分。有些优秀考生语、数、外得到120分或110多分，分析

结果是难题(占30分)得到一些分，而中低档题跑了不少分。综合试卷中有240分中低档题，相当一部分考生没有抓住。高考750分，中低档题占八成——600分，抓住这600分的题就抓住了根本。

高考在考查知识的同时侧重考查能力；高考考查任何一项能力都必须以相应的知识为载体，因此高考复习，高考复读抓住了基础知识就是抓住了根本。

## 高考后的总结感悟篇十

具体到理综的各学科，物理的分量最重。有不少学生反映物理最难学。从我们的调查问卷也可以看出来，60%以上的学生的困惑在于物理定律都明白，但就是不会做题。其实这还是表明对定律不明白。我们知道物理的各个定理与规律的成立，都是有前提条件的：只有在前提条件或者外部条件满足的情况下，物理定律才成立，超出了一定的范围，物理定律就要被修正。就如牛顿的经典力学的适用范围是对低速运动的宏观物体的分析与解释，而到了宇观和微观领域，经典力学就不适用了，必须要用相对论和量子力学来分析现象。也就是说对物理定律的理解，一定要理解它的前提条件。否则在运用定律或定理时，肯定会出现错误。除了物理定律的理解之外，在具体的解题上，如面对相对复杂的物理系统的运动问题时，整体考虑运动状态是必要的，但不能忽视的是对部分的解读，对部分运动状态的分析不妨先把部分从整体中分离开来，这是物理分析中常用的方法，即化难为易：把复杂问题归结为简单问题去处理。复杂的物理系统之所以复杂，原因就是涉及到的因素太多，一时之间难以清晰把握。这不仅是物理分析的方法问题，更是物理思维的方式问题：我们对周围事物的认识就是由简单到复杂的过程，人类思维的发展也是这样一个过程。

超过半数的学生认为自己面对类似题目时，仍然出问题。这实际上是日常总结的环节没有做好：总结了前面一千个问题，

那么第一千零一个问题就不再是问题。认真做好总结错题的工作，及时地回顾以往的错题，提醒自己在以后的解题过程中应该注意的细节。高中物理试题都是围绕物理定律设计出来的，而整个高中物理定律是有限的，做好总结工作，你一定会发现历史上常常有着惊人的相似之处，而历史也为你提供了惊人相似的解题方式。

总的来说，一轮复习是完全靠功夫和投入出效果的复习。再好的复习方法最后还是得靠我们同学扎扎实实地执行。作为多年指导高三物理复习专家给出了复习建议，帮助同学们走出一些误区，少走些弯路。

由于多年的分省命题，可以说现在不同地区高考命题的差异是巨大的。在开始首轮复习时，常看到一些同学狂收各地区考题，一个猛子就扎入到题海中不可自拔，实在痛心，这其实就是在做无用功。我们不能把各个省的高考试题直接当复习大纲，当然五年高考三年模拟之类的书当找题的工具书用还是不错的。首轮复习中还需注重加强对基础知识的复习，习题可以作为帮助自己构建知识体系和查漏补缺的工具。需注意的是，对所做的题目也要有所甄别，不能盲目地照单全收，来者不拒。以北京为例，现在不少考题资料上的很多题对知识的要求、能力的要求都明显和北京新的《考试说明》相违背。

知己知彼，才能百战不殆，要想了解高考，首要就是要了解自己所在自主命题区所设置的高考主干知识模块，其次就是每个模块下的具体的核心命题点。比如说有一些省要求用惯性力解题，还有些省要求对简谐振动的对称性进行计算，这样的试题给北京的同学做是很不靠谱的。如果我们盲目地把时间消耗在多板多块多过程之类专题训练上，实在是残害身心。

在复习的过程中，老师总会不断强调要对做过的题目进行总结归纳，这个建议很容易被人理解成把试题分类，按试题的

一些特质归纳解题套路。我知道不少高三老师就是这样做的。不过我觉得这种做法在新高考面前是低效率和不稳定的。

首先我们应该每做一道题就对这个题考查的知识以及知识的理解方式做一个归纳。其次我们每复习完一章，都应该拿出一张纸写一下本章的知识结构，包括概念的内容、概念的联系、公式、公式的变形、在具体问题中的理解与结论等等，并尽可能注解上每一个在习题中得到的知识理解。时间长了，会发现绝大部分题是可以按照破题的知识点分类的。这实质上提高了我们的应试能力，让我们对习题的反应速度与解题的正确率提高了。

按题的命题表象(比如习题示意图，或者一些力学环境)分类记解题步骤的做法是尤其应该反对的，这会造成同学一种眼高手低的问题，且这样的同学特别害怕命题者在命题表象上做手脚出新题。我经常听到有的同学抱怨说考试时一些题看上去好像眼熟，但实际一动手，这样那样的错误一堆。最近几年我观察一些同学，在一模考试时物理几乎拿满分，高考却几十分没动笔，基本都是这样复习导致的。

以上是同学们在首轮复习时需要特别注意的两点。除此之外还提供给大家一些整理错题的小贴士，使错题本真正发挥出它的作用，而不流于形式。

错题本现在基本上是人手一本了，但是错题本如何用法，很多同学不怎么讲究。往往就是把错题解答看一遍就完事，踏实一点的同学可能会动笔重做一遍。但应该说这都是不足的，我们应该及早学会对试卷进行总结，找出自己出错的深层次原因。具体来说出错的原因有以下几类：

概念或者原理的理解上出错。物理的学习，如果只是把一个公式在最直白的情况下套对了，根本就不算学会。考试的时候，出题者出题时，可不会比对着老师介绍公式时所举的例子。因此我们学习时，需要真正理解原理广义的内涵。

我经常听到很多同学总结自己的考试时，将出错归因于自己的粗心大意。就我个人的统计，其实绝大部分同学出错都是因为对概念原理的理解不到位。我们应该勇敢去承认这一点，并把每个题中概念的理解过程与最简单的例子做个对比，争取把思维的每一步都清晰化。这样我们的理解能力才能越来越强，对概念原理的理解才能越来越深刻。

过程与情景分析上出错。这种问题一般出现在动力学过程计算题中，应该说这是一种能力不足的表现，我们必须通过大量的分析训练提升大脑的概念转化速度与概念分辨能力。所以一旦有这种出错的试题，我们应该引起重视，多从参考书中找一些类似的题加以训练。

计算出错。这要求我们同学养成良好的书写、解题习惯。做题即做事，做事即做人。这种事情只能自己救自己了。

命题者把大量的老题拼凑在一起，导致条件众多，做题时单读题就读晕了。或者习题的条件不明，导致各种讨论。这种题我们正确的应对方法是撕下此题，捏成团，丢地上，踩两脚，再给它踢到垃圾筒里。

审题出错。这其实也很普遍，能正确读懂题意本身也是一种习惯养成的结果。我们同学平时做题心态就应该端正，把习题当作对知识理解的检验与拓展，不要一看习题示意图就在老师讲过的题中找灵感。