

高三复习的初步计划

2005届刘岩

(本计划写于2004年8月)

一、目标

高三复习的目的是高考，高考的目的是上大学，进而将目标划分为两项：

1、大学：鉴于我对大学专业的基本考虑为自然科学基础学科，即：数、理、化、天、地、生，进而所期望进入的大学为：北京大学、清华大学、南京大学、复旦大学、南开大学（排名不分先后），其取分下线基本在590-640之间，首先北京大学和清华大学。

2、考分：理想上线，语文：135，数学：140，英语：135，理综：290，总计700。设立此线的目的在于为自己设计一个自我满足的极限，即在各科能达到上述分数后即进入查缺补漏和批阅错题的阶段而不进行大剂量的习题练习。其分数定立的高度基本上是目前在云南无人能达到的。一个几乎不可能达到的高度将被我作为动力的源泉，进而一直激励我努力达到，尽管我基本上达不到，也因此才将其称为理想上线。现实下线：语文：115，数学：125，英语：115，理综：265，总计620（分数参照为2004年高考试题）。设立此线的目的在于一旦在模拟训练（包括模拟考和自行成套训练）中分数低于上线，即得在方法、分配时间、态度、心理中做有倾向性调整，并即时寻找老师咨询。换言之，此线是必须保证的，模拟考中任何一科的分数低于此线即谓之失败，任何一次模拟中总分低于此线即谓之失败。失败就需要总结经验，调整对策，再一次做从零开始的努力。当然，超过此线并不是成功，而只表示可接受。理想上线是唯一被承认的成功标准。同时此分数线还考虑到试题难度，特别还有身体因素。眼病前景的不确定性也促使我定立一个底线，在此线上，复习、治疗同等重视；在此线下，治疗彻底让位于复习。这是确保复习与治疗能保持最大限度的平衡。

对于明年高考成绩，乐观且在信心范围内的期望是，能有此人，心知足矣。

二、时间

对于高三复习计划以周为单位，即每周提出目标计划并完成之。从开学算起到高考，共有40周。每周上课计为6天。每天课堂时间以6小时计，共36小时。课外复习时间，周一至周五中午为1小时（13:00-14:00），晚间初步计划为3小时（20:00-23:00），周日8:00-20:00，约为12小时，共计为36小时。基本与课堂复习时间持平。每周可利用时间共计为72小时。40周共计2880小时。平均每科可分摊480小时。此时间依旧比较紧迫，因为考虑到各种情况的影响，实际可利用时间不会高于以上数字。未来40周原则上不设假期这一概念，在计划中安排国庆节的两天休息，春节三天休息，五一一天休息，即此六日内可以从早到晚什么都不干，对于出游、运动会或其它学校安排事物本着尽量节约的原则，白天积极参加活动，晚上进行复习。其余的活动安排为：每周一去一次书店，每月理发一次，每两月看场电影（前提是有值得看的影片），完全撤除周末在城市中无所事事的闲逛这一无聊之举；完全脱离电视，但保留对报纸、杂志和书籍的阅读，可阅读的报刊为：参考消息（日报）、南方周末（双周刊）、南风窗（双周刊）、科学（月刊）、山野（月刊）、战略与管理（双月刊）；参考消息的阅读保留从前的习惯不变，裁剪南方周末上叙事性文章的阅读时间，突出对南风窗政治和科学自然科学论文的阅读，前者可有效锻炼我写作的水位水平与文字严密性，后者可极大的巩固对已学概念的理解，进一步加强各科之间纸盒把握并加深对各学科理论应用于生活的认识。战略与管理上的文章将有选择性的阅读，而非泛读。对其它书籍阅读将作为附加性手段，用以缓解疲劳，调整心理和催眠，特别是小说类，但只在做完计划的复习后才可进行，且在周一至周六间每天不超过40分钟，周日可适当延长。

对于课堂复习将准备三套方案，一是跟随老师复习重要的专题考点；二是一边作同一科目的资料一边听老师的分析讲解，灵活地记录讲课中新出现的内容但不局限于跟随老师；三是上自习，这没有什么好说的，自己抓紧时间。

中午的一个小时将主要用于英语阅读，现有三册阅读教材，读完再买。

下午最后一节自习将用于对课上复习的补充和回顾，不强调做题，因为那时做题效果不好。自习中更重要的一次是帮助其他同学和讨论，促进全班一起进步是每人的责任。

每晚的复习将制定独立的计划，并不一定跟随老师的进度，因为有可能出现五科或六科老师同时提出要求，导致实行起来乱七八糟，效率低下。原则上每晚复习一到两科足矣。强调效率并且要求能够深入。

周期预计可做两个套题，并可再进行其他科目的复习。每周的复习中各科目所用时间尽量均匀，也可以防止出现个别科目的大幅波动。

在时间的要求是抓紧时间和高效率，因为有了前几年的大量积累，所以做题不图多，但重质量，必须做

到落实。

三、各科复习战略

1、语文、英语

此两科课程均未结束，因此首先在课堂上认真听完余下课程，课下练习语文将不进行同步练习，因为资料中没有同步的，进而改为一定数量的其它练习；英语则有同步跟进的复习资料。而对干课程结束后的复习而言，主要采用跟跑战略。此两科知识点零碎且数量庞大，不适宜自主复习，因而其课堂复习只能跟随老师。

2、数学

制定独立的记号和进度，但进度必须大大快于老师的。数学的知识网络已经构建起来，剩下就是强调解题速度和细节的准确性，适量而非大量的做题将有效增强解题的熟练程度。以状元之路为主，尽力完成5.3，第二教材作辅助。

3、理综

反复加强概念的准确性。物理：加强运算的准确性和各种物理表达的理解；化学：先从教材入手，进而加强增强针对性的题型训练特别是基础题和基本题型，落实一本资料，用另一本做补充；生物：也是先回归教材，熟练掌握各节专有名词，包括生物学概念、现象、各种试剂、化学组分、人名、地名、物种名，注意答题叙述的准确和简练，突出实验题的训练。

四科综合起来看，还需针对不同的题型，如选择、填空、解答或论述题总结不同的解法，尤其注意选择题不拘一格的解法。

四、生理和心理

生理：首先是保证对眼睛的治疗，尽揽每日进行体育运动，尽量每周游一次泳或两周一次。尽量保证每天7个小时的睡眠。少吃或不吃烧烤，保证肠胃正常。少吃辛辣食品，避免上火了注意衣物调整，防止感冒。避免暴饮、暴食。

心理：1、平稳。靠每天保持有规律的生活维持，这也是至胜的法宝。2、信心。靠一点点自恋和对各方面局势的判断来获得；3、斗志，700分的理想目标摆在那儿，怕怎么都不会感到高处不胜寒了吧！4、忘我，其实是心内无物（初三时我的一帮同学使用佛教的生产关系居然也达到了此状态）或心如止水，在家休养的一个多月基本上岸做到了心无绪物杂念的目的。心内无物，人就能彻底静下来，才有可能做出突破。所以先忘掉所有可能的加分和考场奇迹以及过去的的成绩，这样才有把握在未来的考试中分数增加，考出奇迹并获得成绩。我与所有其他人站在同一平台上，我所要做的是去拼成绩而非保持成绩。这也算是奥运会的一点启示。其次，该干的事干好，可干可不干的事不干，与我无关的事坚决不去碰。5、充实。不管你复习的每天干了什么具体的事，如果睡觉前有充实的感觉，就可以高枕无忧了。6、坚定的信念：坚定的贯彻此份计划的信念。

五、状元

此事影响太大，值得单独计划。首先所有的状元都是“撞元”，因此，状元本身是不可计划的。其次，凡是计划中的状元最后都成了烈士，我的亲戚朋友一再证明，而此次奥运会更是说明的一消二楚。我感谢诸位不看中我而让我去当烈士，充其量给我贴个智商不足运气有余的凡夫俗子的标签即可！不胜荣幸。

六、结束

计划难有变化快，事殊是异。只求将下面三条付诸实践：做人要知足，做事要知不足，做学问要不知足。

评语^①：对于你的计划，除了个别的错字和误字外，我已没什么可说。整个思维站在一个很高的平台上。是否“撞元”我从不在于。高兴的是，我预见到你将来是可做大事的。

^① 高中班主任，赵忠泽。