

各位学弟学妹，各位家长：

大家好！我在这里各位学弟学妹假期的利用提几个意见吧：

第一，关于补课。可能许多家长对会在这个假期选择让孩子上各种各样的补习班。关于补习班的选择，我以自身的经验给大家提一些意见吧。**首先，不要依赖补课老师**，即使你补的课再多，时间再长陪伴你最多的还是学校的各科老师，所以**补课只是辅助手段**，绝不是学生成绩高低的根本决定因素。**其次，补课的老师不分好坏，只分适不适合学生**，如果找不到一个合适的老师，浪费金钱是次要的，重要的是浪费时间。**最后，希望各位家长和学弟学妹端正一个态度：补课不是仅仅为了让自己的假期看上去充实一些，也不是为了给自己寻求“我学习了”或者“我给孩子补课了”这样的心理安慰，重要的是提高成绩！！！！**

第二，关于假期作业。各个学校可能留了许许多多的假期作业，让许多学弟学妹们“怨声载道”：又要补课，又要写作业。对此我的个人意见是：**作业的完成保质远远比保量重要！**尤其对于理科生，完成每一道题都要思考，比如这个题涉及的知识点是什么，我在做题时哪儿出现了问题。这样做题也许会很慢，但是如果每道题都仅仅是走马观花，那样的话，假期作业不但会占据你大部分时间，而且做完的效果也不会很理想，也许一两周之后，你拿出自己的假期作业，许多题还是不会。**记住：切忌答案在边上写作业，切忌做一个题对一道答案，切忌照着答案写作业，切忌不思考（做错了就做错了，对每个题的理解都不透彻）！！！！**

第三，关于劳逸结合。这条意见是给大多数家长提的，**假期要学习不假，但是也要注意劳逸结合**。假期是孩子半年来难得的休息时间。从大多数孩子的心理出发，还是希望自己有更多的时间来休息。各位家长不要认为休息就是在浪费时间。**首先，如果假期里孩子的压力过大，那么开学他就会没有新鲜感，没有一个新学期该有的新气象。其次，要与孩子有良好的沟通，**如果只是一味地“强迫”孩子学习学习再学习，那孩子的逆反心理也会萌生，就出现了许多“对策”，比如磨洋工、学习的时候偷着玩手机等等。告诉孩子：**一心不可二用，学习就撒下心去学，玩就撒开欢了玩，切忌玩的时候想着学，学的时候又想着玩，结果学得半斤八两，玩得也不痛快，效率最重要！**最后，关于自律。电视、电脑、手机、ipad 等等这些电子产品是孩子学习时候的“天敌”，所以我建议各位家长在孩子学习的时候也不要做这些娱乐项目，毕竟大多数孩子没有毛主席那种在闹市里读书的能力。这些电子产品都会让人上瘾，所以我强烈建议各位家长：不要在孩子高考之前就给他们买智能手机。如果你的孩子已经对网络游戏上瘾了，在此我提醒一句：赶快悬崖勒马，不然高考就“危在旦夕”了！！！！

接下来我按照各个不同年级和学科给学弟学妹一些意见（因为我是一个理科生，所以抱歉我没有足够的经验给文科生提出更好的意见）：

高一：刚刚完成了在高中第一个学期的学习，学弟学妹们应该对高中与初中的差别有一些感触了。**高中学习的压力要比在初中的**

时候大得多，所以很多人可能在一开始会有许多不适应。在此我要提醒各位学弟学妹的是：高一仅仅是对各科学习方法的摸索，谁适应的快，谁就会在学习中抢得先机。关于学习方法，我没有什么特别的意见，只是和选择补课老师一样，没有最好的，只有最适合自己的。所以大家可以尝试各种学习手段，早日找到适合自己的学习方法很重要!!!

1. 数学：高一的同学可能刚刚接触高中数学时有一些不适应，由于知识的残缺导致知识体系的不完善会让我们觉得无从下手。数学又是一门逻辑性很强的学科，许多学校对于高中数学课本教学顺序的切割和重新编排让我不敢恭维。对此我的意见是：在复习上个学期知识的基础上，再通过补课等方式预习下个学期的知识。另外，数学是一科离不开联系的学科，仅仅单纯的知识点是不足以应付高考的，足够的习题练习才会使考试有保障。

2. 物理：物理是高考理综合中难度最大的科目，许多女生可能会在物理上遇到一些困难。对于这个学科我的个人建议是：找到好的学习方法，一切重在反思和理解，如果你做不到对每个知识点很透彻的理解，即使你做再多的题也无济于事。下个学期的物理将完善力与运动部分的知识体系，这是高二要学的电磁学的基础，如果对于匀变速直线运动、平抛、匀速圆周运动这几个基本运动以及牛顿第二定律的掌握不到位，高二的物理就相当于“天书”!!!

3. 化学/生物：这两个学科是高考理综合中相对简单的两个科目，同时也是有着文科特点的理科。对于这两科，知识点的梳理、总

结与记忆显得尤为关键。所以我建议：针对化学和生物，大可不用急于下学期的预习，对于上学期知识点的整理和复习才是我们应该去做的。如果我们能坚持每个学期都对知识点做一个梳理和总结，那就会为高三复习节省大量的时间，以确保我们有更多的精力去做大量的练习。

4. 语文/英语：文科的成绩绝不是短时间内就可以提升的，重要的是在于积累。对于很多补课只补理科的同学，我想说：绝对不要忽视文科的重要性，高考中高手交锋，拼的就是文科！！！！

高二：对于多数高二的学弟学妹来讲，各科目的知识都已经学过了，但是没人敢保证真正留在自己脑海里的有多少，所以将已学的知识构建成一个便于自己记忆的体系就显得有关重要。对此，我的意见是：利用假期好好复习、梳理高一的知识，用自己的逻辑建立一个完整的知识体系。我希望各位在做题时想到的知识点不是零敲碎打的单个知识点，而是一个逻辑性很强的知识网络和架构。

高三：其实到了这个时候，我能给高三学弟学妹的建议已经不多了。大部分同学的学习方法已经定型，要做的只是去执行，更多的练习。大家需要调整的更多是在心态方面：首先，高考之前的一切模拟考试都是纸老虎。我希望学弟学妹通过模拟考试找到自己在学习上的弱项和漏洞，学会调整自己考试状态的方法。切记：不能因为模拟考试成绩的高低就乱了自己的心神，平静才是大家最需要的，考好了要戒骄戒躁，考得不好也不要气馁，甚至

放弃。你已经坚持到了现在，你还有什么理由放弃！其次，现在这个阶段是高三同学身心俱疲的一段非常难熬的时间，记住：**黎明前最黑暗，坚持就是胜利！**再次，从下个学期开始，关于高考的一系列杂七杂八的事会很烦人。切记：**心神绝对不能乱，离高考越近，心越浮躁。大家一定要保持心态平和，平时怎么学还要怎么学，谁能坚持到最后，谁就是胜利者，心态决定一切！！**最后，各位高三的同学熬夜归熬夜，但是**一定要注意身体**，高三仅剩的这几个月是没有时间给你调整身体的！！

1. 数学/理综合：**大量练习成套的高考模拟卷，做卷子时给自己限制时间，只有这样才能最大程度模拟考试的状态。**尤其是理综合，能力强一点的同学要**养成自己答题的风格：有自己固定的考试时间划分**：选择题用多长时间等等；看着大题的标准答案**细化、简化、精确化自己的答题步骤，做到有字即有分**，只有把思路完整呈现在卷面上才有分，甚至逼着判卷老师去给你分！！

2. 语文/英语：高三同学的文科成绩基本已经确定，所以我觉得大家能做的也仅仅是**每天练几道题，保持手感**。另：**字迹决定一切，不求写成书法，但求工整干净！**同时各位在休息的时候也可以去读一读**《读者》、《意林》、《青年文摘》**这几个杂志，高考语文中的阅读理解和作文主题都有可能源自这里。因为我就是在去往考场的路上，坐在我爸的车里，押对了自己那年的高考作文题目，源自《意林》（卷子发下来我一看差点笑昏过去）。

各位家长和学弟学妹们，学长能帮到你们的只有这么多了。如果

对这里有任何疑问尽请提出，大家共同探讨，谢谢各位。