

致高二、初二的同学：

# 你离中高考还有多远？

6月，一年一度的中高考如约而至，看着步履匆匆的学生，看着心情沉重又假装轻松的家长，不禁让人感慨万千！这次考试后，是喜悦？还是懊悔？每个学生和家长心里都挂着一个大大的问号！但这一切都没有什么意义了，毕竟大局已定！留给我们更多的是对后来者的思考：高二、初二的同学们，你们准备好了吗？

## “预则立，不预则废”

每年中高考都不乏“临时抱佛脚”的家长和学生，离考试只有一两个月了，才想起来要好好学，遇到这种情况，让人感觉焦急又恨一急的是：这么短的时间，要想大幅度提高成绩，该如何学习才好？恨的是：为什么不能早做准备？毕竟学习是一个循序渐进的过程，长时间的积累才能达到质的突破，想一朝一夕或有什么“致命武

器”就能大幅度提高成绩，那都属于痴人说梦！

捷程教育刘老师提醒广大家长和同学：要克服“教育近视”，为孩子早做打算！整体规划，高效学习才是提高成绩的“捷径”！就整体规划和高效学习方面，刘老师给出了自己的建议，希望能对家长和同学们有一些帮助：



在逐册逐章地进行复习，同学们自己也应该和学校的步伐一致，进行各科的细致复习，充分利用这五个月，把每一科在高考范围内的每个知识点都逐章逐节、逐篇逐段，甚至逐字逐句地复习到，确实做到毫无遗漏！这个阶段的复习中切忌急躁、浮躁，要知道“万丈高楼平地起”，只有这时候巩固扎实基础，把边边角角、枝枝丫丫的地方都复习到，才能在今后去攻克一些综合性、高难度的题目。

第三阶段：从寒假至第一次模拟考试前——复习“黄金期”。此阶段大约四个月，是复习工作中最宝贵的时期。之所以这样说，是因为这个时期复习任务最重，也最应该达到高效率复习，因此也可以将这个阶段称为全面复习阶段。我们的任务是把前二阶段中较为零乱、繁杂的知识系统化、条理化，找到每科中的一条宏观的线索，提纲挈领，全面复习。这个阶段的复习，直接目的就是第一次模拟考试。第一次模拟考试是高考前最重要的一次学习检验和阅兵，是你选报志愿的重要依据。一

模成功，可以使自己信心倍增，但不要沾沾自喜；一模受挫，也不要恢心丧气，妄自菲薄。应该为一模考试恰当定位，在战略上藐视它，在战术上重视它。

第四阶段：从一模结束至高考前——综合复习阶段。时间大约两个月，这是高考前最后的一段复习时间。随着高考的日益迫近，有些同学可能心理压力会越来越重。因此，这个时期应当以卸包袱为一个重要任务：要善于调节自己的学习和生活节奏，放松一下绷得紧紧的神经。古人云：“文武之道，一张一弛”，在此时，第天不必复习得太晚，要赶快调整高三一年紧张复习中形成的不当的生物钟，以保证充沛的精力；另外，不必再做过多、过量的习题，更不应死抠难题和偏题，应该做少而精的练习，比如，花些工夫研究研究历年高考的题目，因为这些题目既是经过千锤百炼的精品，又是高考命题人意志的直接体现，可谓字字珠玑。在复习中，同学们做题应先易后难，选择题拿不准也不要放弃，选一个最可能的空填上。

## 整体规划才能整体提分

“人无远虑，必有近忧”，这句古语同样适合于学习，学习是需要规划的，也就是根据自身的实际情况订立一个计划。要想达到最终的学习目标，需要怎样的一个学习过程？整个过程分为几个阶段？每个阶段有小目标？每个阶段又必须采取哪些措施呢？下面是捷程教育刘老师给出的一个新高三学生全年的复习计划，供各位参考：

高三的复习计划可以整体分为四大阶段。每个阶段有不同的任务、不同目标和不同学习方法。

第一阶段：高三开学前(高二下学期至暑期)——提前一轮复习阶段。此阶段主要是为了保证同学们后期正式一轮复习的良好效果。因为高考的整体复习是一个循序渐进的过程，从基础到专题到难度拔高，每

一个环节都要稳扎稳打才能最终取得胜利！但很多同学在高一、高二阶段由于各种原因，可能造成很多知识点的盲区，但正式高三的一轮复习因为是复习而不是学习新课，所以节奏会比较快。为了避免跟不上新一轮复习节奏或者在一轮复习中没有吃透，没有扎实好基础而影响后期复习效果的情况出现，高三开学前的时间，尤其是宝贵的最后一个暑假一定要充分利用，合理规划，将高一、高二的知识盲点根据个人情况做或系统或查漏补缺式的复习，为开学后的正式复习做好提前准备！

第二阶段：整个高三的第一学期——基础一轮复习阶段。这个阶段时间大约五个月，约占整个高三复习的一半左右的时间。学校里每一个科目都

## 高效学习才能事半功倍

我们经常看到这样的情况：某同学学习极其用功，在学校学，回家也学，不时还熬熬夜，题做得数不胜数，但成绩却总上不去！这是什么原因呢？捷程教育专家说，关键是效率！那么如何有效的提高效率呢？建议如下：

第一、劳逸结合。学习效率的提高最需要的是清醒敏捷的头脑，所以适当的休息，娱乐不仅仅是有好处的，更是必要的，是提高各项学习效率的基础。

第二、提高听课效率。合理预习。课前要有一定的预习，这是非常有必要的。在每次上课前，把本次课老师要讲的内容大体梳理一遍，知道哪一块难，哪一块易，哪一块是重点，这样听起课来就更有针对性。另外预习时，我们不必搞得太过，过细一是浪费时间，二是上课时难免松懈，有时反而忽略了最有用的东西。在上课时，一定要准备一个专门的笔记本，不仅要记老师要求的一些书上没有的定理定律，典型例题与典型解法，还要把在上课时遇到的疑惑点及时记录下来，这样才能最大限度的提高

上课效率。  
第三、提高做题效率。做题的效率如何提高呢？最重要的是选“好题”，千万不能见题就做，不分青红皂白！题都是围绕着知识点进行的，而且很多题是相当类似的，首先选择想要得到强化的知识点，然后围绕这个知识点来选择题目，题并不需要多，类似的题只要一个就足够，选好题后就可以认真地去做。做题效率的提高，很大程度上还取决于作题之后的过程，对于做错的题，应当认真思考错误的原因，是知识点掌握不清还是因为马虎大意，分析后再做一遍以加深印象，这样作题效率就会越来越高。

以上仅仅是捷程教育刘老师就学习环节上如何提高效率提出的几点建议，其实能提高效率的地方还有很多，比如在学习心态管理上、时间管理上、学习方法上……

真诚希望在关注高考的同时，更多非高考生的家长能更多的有见、有感、有调整，帮助孩子真正面对高考时轻松、自信！



鲁中极具公信力中小学教育辅导机构  
鲁中教育杰出贡献奖

# 暑假充电早规划 确保冲刺定胜局

## 捷程教育暑期精品预科1对1个性化衔接辅导开始报名啦!

- 一个优秀团队打造一名优秀学子！
- 1对1专家分析 精准找出学习问题
  - 1对1教师授课 针对性备课 保证课堂效率
  - 1对1答疑答疑 完善学生课后消化
  - 1对1效果跟踪 定期回访确保辅导质量

课程名称及适宜学员	学习内容
个性化各战 2011 高考特训 (新高三学生)	充分规划暑假假期，提前进行一轮复习，重点学校名师亲自授课，查漏补缺知识空白点、难点，紧扣高考大纲，为开学后第一轮复习奠定坚实基础，从一轮开始就把整体复习节奏！
个性化各战 2011 中考特训 (新初二学生)	提前衔接初三知识点，查漏补缺初中学习盲点，紧扣考纲，带学生熟悉中考考点、重难点，规划中考目标，减轻中考备考压力！
个性化夯实基础特训 (新高二高二学生)	提前学习、消化难点及新学科，承上启下，做好新旧知识衔接，转化思维模式，优化学习方法，分阶段减轻半期压力，顺利度过“分水岭”！
个性化兴趣激发特训 (小学1—5年级学生)	结合学生年龄和个性特点，进行系统的假期课程规划，利用假期充分的时间，激发学习兴趣，规范学习习惯，为择校考试提前规划！

空调自习室假期全天免费开放!!!



一个孩子定制一套教学方案  
一个孩子独享一个教育团队

提分热线：0539 7057788 7058899

地址：兰山区沂蒙路福源大厦一层（沂蒙路与解放路交口北200米路西）  
网址：www.royalroad-edu.com