

2023年高中理科生高效的学习方法总结(模板8篇)

考试总结是在学习过程中的一个重要环节，可以帮助我们及时调整学习步骤和进度。知识点总结是学习中非常重要的一环，它可以帮助我们理清思路、提升学习效果。现在，是时候写一份知识点总结了。那么，我们应该如何进行知识点总结呢？以下是小编为大家整理的一些技巧和方法，希望对大家有所帮助。同时，小编还为大家准备了一些关于知识点总结的范文，供大家参考。

高中理科生高效的学习方法总结篇一

有效复习。专家指出，高中复习在于平时，考前的“临时抱佛脚”是不起作用的。复习可这样进行：课后回忆，即在听课基础上把所学内容回忆一遍；精读教材，对教材理解得越透，掌握得越牢，学习效率也就自然提高了；整理笔记；看参考书，这是补充课外知识的好方法；补缺补漏，系统掌握知识结构；循环复习，将甲复习完后复习乙，在复习完乙后对甲再进行一次复习，这种循环复习利于记忆。

对复习来说，主要就是要提高做题的速度。但做题并不意味着要见一道做一道，追求“贵精不甚多”，做一道题要学会“举一反三”，用心揣摩这一类题目的特点，这是提高做题速度的很好的方法。同时要注意每做一道题，要有一道题的收获，不能做上十道题毫无收获，还是就会做这一道题，这个收获从哪儿来呢？就是总结归类。寻找不同的题型、不同的知识点之间的共性和联系，把学过的知识系统化。

对做题来说，要看看每一道题的条件是进行怎么组合的，和采取的方法有什么内在的联系。这样，将来遇到类似的问题，就有处理的方法了。数理化再千变万化，也是有章可循的，一定要关注这个题的方法和题的条件之间有什么联系，点点

滴滴就形成思维定式，拿到条件，就要分析它和哪个解题方法能够有联系，找到一种见到条件，能够联系出方法的能力。这样既可以比较准确地把握方法，也可以提高做题的速度。另外要想提高做题的速度，先有目的地找一些题目，自己估量一下做题的速度，看看自己哪种类型的题做得比较快，哪种类型的题做得比较慢，再好好分析分析，到底是由于什么原因影响了做题速度，然后根据情况改进做题方法，或是改变做题思路，这样慢慢提高速度应该也较为可行。

高中各科高效学习方法

数学：

高中数学比初中容量大很多倍，知识面广很多(初中面很窄、感性一些、注重模仿)，注重思维训练，更理性。在高中数学的方法上与初中差别很大。衔接班24天，提前学习高一的集合与函数，对进入高中后学生的新课学习乃至整个高中数学学习帮助很大，因为每年的高考与函数有关的题大概占60分左右，而且压轴题往往是函数题。参加初升高衔接班，提前新高一学生适应高中教师的教学方法、讲课方式，心理上占了优势，信心更足。

英语：

首先，高中英语与初中英语教材差异大：初中是模仿教材、重视基础、记忆，而高中强调运用，更灵活、能力要求高、学生的阅读能力要强、阅读量大、文章篇幅长、理解难度大、写作差异更大。

其次，考试差异大：初中考试单选为主，侧重知识测试，而高中侧重能力测试(如单选、完型、阅读、听力、写作等)。实践证明，英语不衔接，90%的学生进入高中不适应。

物理：

初中进入高中台阶很大，教材突然变难、更抽象了、能力突然要求很高、方法要求高、难度增加了几倍。初中物理常识性的知识多，很容易考90分，到了高中却可能考到50分。到了高中，出现了问题，再去补习可能来不及了，通过初升高衔接帮助学生平稳过渡，提前学习高一的力、物体平衡、直线运动。受力分析是整个高中物理的关键，学生普遍感觉难，而考试试卷中80%的题与力有关。

化学：

初中化学内容太少、简单，与高中教学有些脱节，高中要用到的初中没学，或学得太简单，比如酸碱盐相互转化，方程式书写、物质结构等，通过衔接扫清高一学习过程中的难点，着重讲解工具性知识；如方程式配平，书写、物质结构等，学生收获很大，进入高中后很轻松。

语文：

初中考110分的同学，一旦进入高中，大多数同学的成绩在90分左右了，为什么呢？因为初、高中语文的标高不一样，考核的内容有很大变化：初中限于教材内容，书本上的占90%，而高中课内只点10%，更多是课外。月考、期中、期末考试跟高考一样，一步到位，所以大多数同学考分低。高中能力要求高（阅读能力、写作能力），所以提前准备，少走弯路。衔接班以基础为主，从成语、错别字、病句、常用语、作文审题、作文立意等方面切入。

高中理科生高效的学习方法总结篇二

主动预习。在浏览教材的总体内容后再细读，充分发挥自己的自学能力，理清哪些内容已经了解，哪些内容有疑问或是看不明白（即找重点、难点）分别标出并记下来。这样既提高了自学能力，又为听课“铺”平了道路，形成期待老师解析的心理定势。这种需求心理定势必将调动起同学们的学习热

情和高度集中的注意力。

对预习来说，主要就是要做到看书速度快，理解速度快。最重要的是要克服内外干扰。外部干扰包括无关的声音、让人分心的视觉嗅觉刺激物等；内部干扰主要指疲劳、疾病，与学习无关的思想感情等。克服内部干扰主要应积极锻炼身体，保证充足的睡眠，有意变换学习内容，避免用脑过度，防止身心过于疲劳等。克服外部干扰，除了要尽量避免影响注意的外界刺激，还要有意识锻炼自己的意志，培养“闹中求静”的本领，使注意能始终保持并有韧性。

正确听课。听老师讲课是获取知识的最佳捷径。为提高课堂效率，听课时应保持精力旺盛，头脑清醒，这是学好知识的前提条件。课堂上，集中注意力十分关键，不要思想开小差。在老师讲解时，应做到认真观察、积极思考。有的同学听课时，往往忽视老师讲课的开头和结尾，这是错误的。开头，往往寥寥数语，但却是全堂讲课的纲。只要抓住这个纲去听课，下面的内容才会眉目清楚。结尾的话虽也不多，但却是对一节课精要的提炼和复习提示。同时，听课中还要注意老师反复强调的部分。听课时，应做好课堂笔记。俗语说，好记忆不如烂笔头，为了充分理解和消化，必须记笔记。做笔记时，充分调动耳、眼、手、心等器官协同工作，可帮助学习、记忆。

争取在老师讲课时，就把这一部分内容学会、理解，否则下课再自学，就会花费很多的时间和精力，而且不一定学好。上课听讲是最重要的一环，学生的大部分时间都在听课，这么多的时间利用不上，就太可惜了。上课听课效率高不但可以节省复习时间，对提高做题速度也有极大的帮助。同时课后针对性的练习题一定要认真做，不能偷懒，也可以在课后复习时把课堂例题反复演算几遍，毕竟上课的时候，是老师在进行题目的演算和讲解，学生在听，这是一个比较机械、比较被动的接受知识的过程。也许认为自己在课堂上听懂了，但实际上对于解题方法的理解还没有达到一个比较深入的程

度，并且非常容易忽视了一些真正的解题过程中必定遇到的难点。“好脑子不如赖笔头”。对于任一学科题目的解法，光靠脑子里的大致想法是不够的，一定要经过周密的笔头计算才能够发现其中的难点并且掌握化解方法，最终得到正确的计算结果。

高中理科生高效的学习方法总结篇三

一、培养兴趣，激发学生学习的积极性是学好英语的前提

“兴趣”是学好任何知识的前提，有了比较浓厚的兴趣，学生才会有强烈的求知欲，这样才能形成较强的学习动力。高一学生学英语有较高的学习兴趣，但稳定性很差，一旦遇到困难就很容易丧失学习兴趣。随着学生年级的升高、学习内容的不断增多、课程难度的不断加大，部分学生逐渐感到学习英语的难度很大，他们学习英语的兴趣渐渐减少，有的甚至产生放弃继续学习的念头。

因此，到了高二、高三，学生产生了两极分化现象，并且两极分化的现象越来越严重。作为教师必须防止这种现象的发生，要尽可能地培养学生学习英语的兴趣，让学生明确学习外语的重要性，尤其是我们所学的英语的重要性，在现代化的国际社会，英语作为最广泛使用的语言之一，其作用是不容小视的，教师要帮助学生树立远大的志向，帮助他们形成强烈的学习动机和浓厚的学习兴趣。

二、树立起学好英语的信心是学好英语的基础

出问题的机会，只有这样才能帮助他们树立起学好英语的信心。

三、养成良好的学习习惯是学好英语的保证

在高中英语教学中，一些教师仍然沿用初中的教学方法，甚

至用小学的教学方法：教师反复领读词语、把课文逐词逐句地翻译成汉语，似乎只有这样才能让学生弄懂、学会。实际上这样的教学方法很不适应高中的教学，导致学生只知其一，不知其二，更不会触类旁通，对难度相近的阅读材料束手无策。所以，我们教师必须改变教学方法，使学生养成良好的学习习惯，让学生学会独立学习、独立解决疑难问题，让学生尽快养成适合高中学习的良好习惯。

四、掌握正确的学习方法是学好英语的关键

只有最优的学习方法在学习过程中才能够达到最佳的效果，起到事半功倍的作用。教学活动过程是师生互动的过程，因此，教师的课堂教学过程影响着学生的学习，这就要求教师在教学的每一个环节都要考虑到学生的实际和他们的需要，尤其是在备课的时候，教学内容和教学实施的手段是考虑的前提，然而，学生的需要更是考虑的重点。

也只有这样，才能更好地教会学生如何去学、如何更好地掌握和应用所学知识，达到触类旁通的效果。学生对学习方法的掌握是教师课堂教学的重要部分。只有这样，才能达到“教学的真正目的是让学生学会最优的学习方法”的目标，也就是常说的“授之以鱼不如授之以渔”。

高中理科生高效的学习方法总结篇四

高中理科生学习方法，学习知识，勤奋很重要，但是学习方法会更加重要，高中理科生学习方法总结，这里为各位同学推荐适合的学习方法，让大家在学习的时候能够事半功倍。

语文好弄，关键是作文，我不知道你是哪个地方的，但是哪个地方的作文都至少占40%的分数。

作为应试作文，能写出思想深度当然是最好的，但是重要的还是文采要好，建议多看看优秀文章，多背几段描述历史人

物的优美的散文，以后碰到什么样的题目只要你懂得转化，你的作文总是会文采斐然的。

不知道你能不能接受这种看法，我们的文章如果要发表，那么必须表达出我们真实的观点、展现出我们的风格，而应试作文，一个方面他的读者基本上只是老师，而阅卷老师几乎都是先看重形式，因此，即便我们不喜欢那种煽情的虚浮的文风，但是为了让老师了解我们的思想的深刻性，我们总得先让他看得下去吧，等他读完文章之后才知道这篇文章的真正闪光点是其思想深度。

因此，作文内容是必须重视的，风格是因人而异的，但是形式上还是需要加以考虑的。

1. 你的想法要犀利，尽量与众不同，尽量加上较多的自己思考的成分，而不像有些人的文章论据是抄的就罢了，连论点也是抄袭的。
2. 背几段类似于历史人物的论据，以后碰到什么样的题目只要你懂得转化，你的作文总是会文采斐然的。
3. 总结一下类似于驳论文的形式，至少自己要有一个套路，以备时间仓促的时候你可以轻车熟路地完成作文。像什么名著啊，这种混混就过去的，还有背诵千万不要丢分。阅读(科技文阅读啦、古文啦参照上面介绍的英语阅读的训练方法)

抓好预习、听课、复习、作业四环节转变生物科的学习观念

动笔画出不理解的地方

生物《生命的物质基础》涉及较多的有机化学知识，而此时学生尚未学过有机化学。因此对这部分教学内容做好预习工作尤为重要，以免从一开始就落于人后。预习时要动笔画出不理解的地方，提醒自己明天上课要特别注意内容，使听课

更有目的性。

更多

高中理科生高效的学习方法总结篇五

一、高一关键词——难

二、高一最重要的事情

重视高一成就高考：高一是整个高中阶段的开始，抓住高一让自己一开始就能够占据领先地位，对学生高中阶段的发展至关重要，多年的高考经验显示，对高一的重视程度和3年后的高考成绩成正比关系。

提前动手，从容应对：刚刚经历了中考，很多学生沉浸在紧张后的放松里，但是学习如逆水行舟，不进则退，稍一放松，可能就会给自己的高一学习制造麻烦，抓住高一开始，让自己的高中学习一帆风顺！

发现漏洞及时弥补：高中学习比较紧张，发现漏洞千万不要以太忙太累为由任其存在和发展，因为知识之间是有内在联系的，漏洞不补，会影响其他知识的学习和综合应用，并且积累得太多，会觉得无从下手，只好放弃，给高考造成很大损失！

成绩波动正确看待：高一学习成绩波动是非常正常的事情，一般来说，只要适应了高中老师的讲课方式、掌握了高中知识的学习方法，成绩都会逐步上升并且趋于稳定的。因为成绩的暂时下降而失去信心或对某个学科失去兴趣是得不偿失的。

关于

高二

一、高二关键词——分化

高二是一个比较特殊的年级，一方面已经适应高中的学习生活，另一方面紧张的高三还没有来临，所以心理上比较轻松；同时，高二还要面对多个科目的会考，会分三高考科目的注意力；另外，很多家长理解上有误区；高二先放松一下，要不在高三就没有放松的时候了。

这种想法非常错误，结果就是高二是轻松了，到高三也紧张不起来。以上各种因素综合起来，造成了严重的分化，一些学生到高三再想努力的时候，发现已为时太晚！

二、高二最重要的事情

均衡发展——高考录取依据是总成绩，只要没有严重的偏科，即便是各科都成绩平平，在高考中也能取得一个不错的成绩。如果在高三冲刺中还能够部分学科有所突破，就会考得非常理想，所以均衡发展是取得高考好成绩的基础。

提前备考——高考考得是整个高中三年的知识，而不只是高三的知识。不要认为高考就是高三的事情，其实每个阶段都是在备考，都是在为高考打基础，高二尤其如此。

强化基础——高一的很多知识是在以后的学习中必须要用到的基础知识，所以如果发现高一的部分知识没有完全掌握，千万不能等到高三复习的时候再去解决，要尽快补上，使自己高二高三的学习更加顺畅。

关于高三

一、高三关键词——冲刺

二、高三最重要的事情

明确目标——明确高考目标，同时分析自己的程度，明确差距。对目标学校的情况初步了解。如果没有合理定位自己，是无法完成科学规划的首要问题。

恰当选择——对于高三学生来说，选择课外辅导是必不可少的，老师的引领和点拨可以让你进步的更快，但是课外辅导的形式很多，根据自身情况选择合适的学习模式，才能用时最短、效果最好。

重视第一轮复习——第一轮复习是最全面、最系统的，也是大多数学生最认真最有成效的。在第一轮复习时，不投机、不偏颇、不要小聪明，才能收获最大。

调整心态——高三没完没了的做题、没完没了的考试，还有家长和老师没完没了的唠叨，加上自己给自己的压力，很容易有急躁、郁闷、迷茫、懈怠等情绪。这个时候如果能够及时调整，让心态回归到正确的轨道上，就是往高考成功道路上前进了巨大的一步。但若这种心态蔓延，就会成为你高考成功路上难以逾越的障碍。

致于学名师谈升秘籍

一、处理好知识与能力的关系

学生在校学习中，一定要重视基础知识的学习。基础是什么？就是课本上的那些知识，就是平常我们做的最多的作业题型。基础知识学好了，学习能力自然就提高了。学习能力强，掌握知识的速度就快。

二、处理好看书与做题的关系

学生一定要保证看书的时间。比如英语，对一些常见的词汇、

知识点、语法等一定要多看，多看才能记熟，才能顺利做题。不要搞题海战术，但也要做一定量题。做临考前的复习题要有代表性、典型性。

三、处理好学习与休息的关系

要保持一个良好的心态，不要打疲劳战，尤其是到考试时，不要过度紧张，要适当休息，劳逸结合。学习时要有一定的收获，不做无用功。要注意学习做题的效率和效果。

四、学会做和自己水平相当的题。

无论是中考或是高考。临考前一段时间，应结合自己的实际水平进行复习，做与自己水平相当模拟题。首先要保证基础题要做对，基础题没做对，难题更没有希望了。越接近考试，越要适当降低练习的难度，不做那些偏题和怪题，这有利于增强自信心。

五、平时做题要讲究质量不要追求数量

对于大量的典型例题，要透彻的做到底、做明白。我们在学习中，盲目的做大量的题目是不会有太多效果的。比如你英语阅读能力很一般，一口气看几十篇阅读理解文章，做了好几十道选择题，可惜一篇都没看懂或是半懂不懂，选择答案时也是连蒙带猜。这样还不如用同样的时间作一篇或几道题，彻底把它读懂弄透，不认识的单词就去查字典，把整篇文章结构，每个句子的意思都搞清楚，每个答案都弄明白，这样日积月累下来进步肯定非常惊人。做什么数学题、化学题或生物题等也是一样的。做一道题就把他的解题思路、涉及的知识点都弄清楚明白，能够举一反三，下次在碰到类似的题目就不怕了。这样哪怕是用平时做十道题的时间来做一道题，学习效率也会大大的提高。

怎样学好语文

一、勤记忆

这里的记忆并不同于英语的语法的死记硬背，而是指理解地记。例如：当新学一个生字丽的时候，你只要理解这个字的含义是好看、漂亮的意思，就能举一反三地理解出秀丽壮丽、美丽等一大串和丽有关的词语。长期如此，你会发现自己已经懂得了许多字、词。

二、深感悟

有的同学最怕考试中出现那些写出文章中心思想的题目，其实过这一关很容易，你只要用心去读，用心去感受就会自然而然。比如：我们读朱自清的《背影》就要全身心地投入进去，就像自己的父亲关爱自己一样去感悟，你就产生一种感激之情，轻松写出作者的写作目的和文章的中心思想。

三、善联想

在学习古诗文时，可以闭上双眼，仿佛自己回到了诗人所描绘的情境中，你就会不知不觉的记住和理解其意思。

四、多练笔

作文。一个让许多同学头痛的难题。其实也简单，只要你记住六个字“阅读、积累、练笔”。从多阅读课外书积累出更多的名言警句，最后动笔写出来或者多写日记等，到了关键时候，自然而然就下笔如有神了。

五、培养语文自学能力

语文是一门最易自学成才的课程，古今中外不少大作家都是自学成才的。作文写的好，工具书不可少，养成一个勤查字典、词典的好习惯。语文是一门语言学科，字、词典是无声的老师，字音、字义及相应用法在字典里都说的很清楚。因

此，备齐工具书是学习好语文的一个首要条件。

六、要把学习语文当成一件快乐的事情

它的读音、解词造句、诗歌、散文、小说、戏剧等都是非常有趣的。尤其是当我们在做完数理化作业后，看看语文方面的东西，简直是一种享受。相信，作为华夏子孙的我们一定会学好祖国的语言文字的。

怎样写好作文

一、重视基本功的训练

同学们除了掌握课本上的知识以外，你最好买一本《语文知识手册》，要系统地看一看，不懂的地方可以查字、词典，养成自学的习惯。你要学会读书、喜欢读书，对于课本的文章要熟读，还要善于读课外的书，做到日积月累。很多同学一写作文就头疼，主要是积累不够，肚中无货，难以下笔。所以，只要广泛阅读，大量积累，你就自然下笔如有神了。

二、弄清文章体裁

作文的体裁很多，有记叙文、议论文，还有缩写、扩写，细分的话就更多了，有散文、报告文学、消息、通讯，还有诗歌、歌赋等等。但总体来说，也就两大类：一是记叙文，二是议论文。同学们要着重掌握两种题材的写作方法。议论文的写作，首先要写出论点，做到旗帜鲜明，一般论点多出现在文章的开头部分。其次写好论据，论据其实就是说理，说理时要有例子，做到说理透彻、清楚明白。还有一个就是论证，论证就是证明文章的观点是正确的还是错误的。

三、语言要美

记叙文是用记事的，所以要用带一定色彩的，描写的句子将

人物、事件、地点、前因后果表现出来。要善于运用你所学过的修辞手法，多背一些诗词或经典名句。议论文要用论述的语句，因为它是讲道理的，你千万不要把记叙文当议论文来写，或者把议论文当记叙文来写。

四、多写日记，练好硬笔字

经常写日记，无疑是提高作文水平的一个重要途径，练好硬笔字会给人以美的感受，也会为你的形象增光添彩。所以你要把平时看到的、想到的写出来，养成记日记的习惯。殊不知书写潦草、字体难看、卷面不洁净的文章常常使评卷老师心生厌恶，其结果可想而知。所以同学们在平时要注意把字写好，可按字帖来写，也可注意向写好字的同学，老师学习，把字写好。

高中理科生高效的学习方法总结篇六

琰恺, 江苏省理科状元, 现就读于清华大学自动化系:

关于学习，其实每个人都有自己的方法，很少有普遍适用的，因此，在众多的方法中要找到适合自己的。预习，上课，做作业，复习，做参考书，准备考试，事情很多，人的精力有限，每样都做是不大可能的。对我而言，有以下几条：

- 1、上课集中精神，积极思维，并且尽量多记忆一些东西。
- 2、重视复习。每天尽量把当天的东西都复习一遍，每周再做总结，一章学完后再总的复习一下。我复习，每一遍的用时不多，但是反复的遍数很多，以加深印象。
- 3、我高中时没有做过参考书，但是我花在习题上的时间并不少。在作题时同时还在思考，总结概念的运用方法、解题的思路、并且记忆一些有用的中间结论。作题的同时也是一种学习和积累的过程。平时我做题比较慢，但到考试时由于有

平时的积累就可以提高速度。虽然我做的题量不多，但时起到了较好的效果。

4、我有即错即问的习惯。有什么疑问或是弄错的地方会随手拿张纸记下，放在铅笔盒里经常看看，看会了记住了就扔掉。只有少数有价值的才用专门的本子记下。

5、考试时最重要的是保持一个良好的心态。能够全神贯注的投入到解题中去，而不要想考试的最后成绩会是怎么样的。考前注意休息好，宁可复习少一点时间，也保证考试时有充沛的精力。考试时先易后难，要能够狠心跳过难题，不要有心理负担，要立刻投入到后面的解题中去。

理科生如何在高三逆袭高考状元谈学习方法

【高三学习成绩差怎么办？看《高考蝶变》掌握逆袭方法。
淘宝搜索《高考蝶变》购买】

宁夏理科状元何雨轩谈学习方法

1、看历届考题，从盲点攻克

何雨轩是个主张轻松学习的人，该学时就认真对待，该放松时绝不沾染一丝和学习有关的事情。向来不认为“学霸”就是那是埋头苦学的代名词。学习绝对不可以“死”学，题海战术不可避免，但不能盲目做题，而要根据自己对题型的“盲点”去攻克。对照历届高考考试热点知识，找出自己的盲点去做题，会事半功倍。

2、养成良好学习习惯，脚踏实地

高考是场持久战，何雨轩从上高中的第一天起，就已经开始认真对待每一天。他认为，培养良好的学习习惯，保持固定的学习规律是首要的，其次，还要脚踏实地的去对待每一道

题，会就会，不会就不会，绝不马虎应付，绝不蒙蔽自己。

上海理科状元许东

1、上课专注，不懂就问，刨根问底

不管是语文、数学这样的主科课，还是生物、化学副科课，课堂上的许东都倾注了百分之百的专注度，班主任王荷描述许东：“他的眼睛，会跟老师对话。”而遇到不懂的问题，他绝不会得过且过，一定会在第一时间跳出来跟老师“争论”。他十分看重解题思路，比如英语的学习，对于英语阅读中的选择题，大部分学生在了解答案后就直接背下来，而许东则是常常追究其解答的思路，并且带领整个班级养成一种刨根问底的氛围。

2、按时作息，高效学习

谈到作息，许东每天晚上九点三刻准时上床睡觉，从不玩题海战术，不打疲劳战，他很注重课堂的学习，认为只有充足的休息，才能保证白天课堂上集中精力听讲。同时，许东注重学习效率的提高，他常常是周五放学就能把作业写好，而别的学生可能周末还在埋头于题海之中。

高中理科生高效的学习方法总结篇七

假如你早上有点迷迷糊糊，上课的时候会感觉很累，有时候自修的时候也会感到疲惫，原因肯定在于你平时的时间安排不够合理，虽然效率不算很高，但是你依然很累，因为你平时在学校休息的时间并不多。

1建议：每天定时睡觉

这个可以是你要养成的第一个好习惯。其中有一条就是每天晚上要在10点30，最晚在12点之前睡觉，为了每天赶在规定

时间之前睡觉，就必须使劲地完成当晚的计划，头脑飞速运行，效率高了一些，并且在这个过程之后，睡觉特别踏实，因为睡觉之前特别努力、勤奋，干嘛不能安心睡觉，给自己一个奖赏呢。（并且为了明天继续高效率复习，也应该给自己充足的休息）

2. 分配自己的学习时间就比如做一个项目，我们怎么弄？先要考虑我们项目的要求是什么，我们需要做的是哪些事情？再考虑我们手头有多少资源可以利用。最终我们来确定怎么分配这些资源来做我们需要完成的各项任务。

同理，我们一般先考虑，每个月/周，我们在做学习计划的时候□a.我们考虑，各科有多少需要学习的内容、另外有多少需要这个月/周复习的，除了学习之外，这一周我还要干什么事情？b.这一个月/周，我除了上课、吃饭、睡觉、必要的休息时间，并且扣除了一些客观必须花费的时间，我们还剩下多少空闲？c.那么，我应该安排给语文多少时间、数学多少时间d.那么，这周一、周三的早上我读语文各花一个小时，周二、四、五读英语各花一个小时，周四晚上数学习题一个半小时....

或者每天你根据作业量的多少以及自己的复习进度来安排每天的，也行。（注意事项：保证我们的任务要完成，不能安排得一个科目最终只完成了计划量的一半甚至三分之一，但是一旦没有及时完成，那么就要及时赶上）或者你觉得每一天安排很麻烦很麻烦，那么你就在一段时间内将时间安排固化（在这个月内，每一三五早上读语文一小时、没周二四六早上读英语半小时，每周三、五晚上做英语阅读理解训练）

高中理科生高效的学习方法总结篇八

高考物理冲刺第一点，要重视基础概念复习。任何一门学科，它的基础概念部分是不可以忽视的，很多物理成绩好的学生，他们的失分点往往不在重点难点题目上，他们的失分点往往

在一些基础的简单的题目上。如果用“粗心”来解释这种现象，那还不如说是学生们忽视了基础概念的复习，高考物理冲刺第一个阶段，考生一定要把握好基础概念，不能小看了它们。高考命题方向一直是以基础题为主，稍带一些复杂的解答题，其实这几年虽然高考物理的题型在不断的变化，但是最基本的原型是没有变的。

2适当的练习

高考物理冲刺第二点，每天要进行适当的练习。高中物理这门学科其实算比较难学的学科了，语文和英语，重积累，而数学和物理则重练习。只有通过练习，学生才能够更好的掌握高考物理知识。做题时，不管时简单的知识点或者时复杂的知识点，同学们都应该一视同仁，一点点攻破。

3熟练掌握物理实验题

高考物理冲刺第三点，熟练掌握物理实验题。针对物理实验题，学生要多看，多记，多思考。到了高考物理冲刺阶段了，同学们也就没有太多时间去做实验去研究了，那么掌握物理实验最快速的方法就是多看多记多思考。因为物理也是以实验为基础的一门学科，高考物理实验题是高考物理试卷中必考的题目，所以同学们要重点记忆物理教材中出现的几个物理实验。