

高考进入10天倒计时 最后阶段考生应如何高效复习

名师划重点 这些实用策略助你精准冲刺

2025年高考即将在6月7日拉开帷幕，今天正式进入高考10天倒计时。在最后的复习阶段，考生还能做些什么提升分数？这个阶段应如何复习，才能更加精准高效？

日前，记者采访了桂林多位教学经验丰富的教研员与一线名师，请他们针对“考前10天”这一关键时期，从复习重点梳理、答题技巧强化等多个维度，为考生总结出一套科学实用的冲刺攻略，帮助同学们用好有限的时间高效复习，向着理想的成绩发起冲刺。

语文 聚焦关键能力 强化精准突破

备考导师：蒋琳 中小学正高级教师，桂林市教科所高中语文教研员，自治区基础教育名师青蓝工程学员，桂林市学科带头人

距高考仅剩10天，语文备考进入“精准突破”关键期。考生应摒弃盲目刷题，围绕“核心考点强化、个人漏洞补全、应考状态调适”三个要点进行复习。

这个阶段，每天的重点任务要落在夯实基础与关键能力上。可利用晨读的30分钟进行古诗文与作文素材的“双轨强化”，其中古诗文以“高频默写+易错订正”为核心，优先背诵近3年全国卷高频篇目重点句段，结合个人易错部分，针对“唯/惟”等易混字边背边写，并同步回顾教材注释中的文化常识；作文素材要聚焦“主题化素材+思维化表达”，可整理2-3个跨学科热点素材，如“航天精神与科技报国”等，用思维导图标注素材与主题的关联点。

其次，每天拿出40分钟做限时训练，专攻现代文、文言文的真题。现代文阅读方面，每天限时完成1篇文学类（小说/散文）+1篇实用类（论述类/信息类）真题，复盘时要勾画关键词句，明确题干考查能力，并归类错误类型，标注出高频失分点；文言文阅读方面，可精读1篇近五年的真题，圈画18个高频虚词用法，结合上下文总结多义实词，翻译时应划分句子成分、调整语序，确保译文“信达雅”。

这一阶段，还要做好真题深度复盘，精准定位薄弱环节。可打印近三年的全国卷真题并标注考点，统计高频错题类型，形成“个人高频考点清单”。同时，也要定向突破自己的易错题型，可每日分析10道例题，并重点复习教材注释。

最后，考生还可通过全真模拟等方式培养“高考节奏”，做题时按高考时间分配答题，形成“个人时间分配表”，避免考场慌乱。建议每天列出“今日必达任务清单”，完成一项标注一项；睡前复盘“今日解决的漏洞+明日重点”，通过“完成度可视化”的方式增强信心。

数学 精准复习 稳准提分

备考导师：赵环 中小学高级教师，桂林市逸仙中学数学教师，桂林市教学能手，曾获桂林市普通高中教育教学质量管理先进个人

考前10天应精准查缺补漏，巩固知识根基，回顾错题本与日常练习中的薄弱点是重中之重。考生可将过往错题按代数、几何、概率等模块分类整理，分析错误根源。建议将笔记中标记的模糊概念、公式、定理等抄下来，变成“口袋书”，可随时拿出来巩固记忆，通过快速默写公式和典型例题演练，消除知识盲区。

教材是高考命题的重要依据，考前应重新梳理教材，确保对基础知识的理解和掌握达到熟练程度，例如数列部分的通项公式、求和公式，立体几何中的平行、垂直关系等，要做到能清晰其推导过程及应用场景。教材中的课后习题往往蕴含着高考命题的思路和方向，复习时不要忽略。

此外，可集中研究近三年新课标数学高考真题，分析命题意图，总结真题中考点的组合规律。也要注意对比不同年份真题的答案解析，掌握规范答题格式，避免因步骤缺失而失分。

做题时，考生还应当梳理出高频考点的通用解题方法，形成清晰的思维路径。比如在函数与导数板块，提炼“定义域—单调性—极值—最值”的分析框架；面对概率统计题，总结“读题建模—数据处理—公式应用”的解题流程。针对选填题，归纳特殊值法、排除法等快速解题技巧，提升答题效率。

高考数学是“稳”与“准”的较量，考试中应遵循“先易后难”原则，遇到难题暂时跳过，确保会的题目全做对，以平稳心态发挥真实水平。



英语 巩固基础查漏补缺 强化技巧模拟实战

备考导师：唐新妍 中小学高级教师，桂林市桂电中学英语教师，曾获第四届全国高中英语课堂教学优秀课例展评二等奖

这段时间要以巩固基础、查漏补缺、强化技巧、模拟实战为核心。

考生可每天精读并默写一部分高频词汇，要特别关注多义词、熟词僻义、易混淆词、固定搭配和高考真题中出现的短语动词。可利用词汇书和真题中划出的生词背诵，优先记住历年高考中出现的词汇用法。时态语态、虚拟语气、定语从句/状语从句、非谓语动词、强调句/倒装句是高频考点，可每天复习1-2个点，并搭配高考真题练习。

听力题应熟读高中课标的所有单词，保证发音正确，确保在听力训练中不会错过关键信息。每天坚持练1篇真题听力，或根据自己的情况，有重点地选择听其中某些题目。听完后要对照文本精听，积累常见表达。

完形填空可每天练1篇真题或模拟题，强调上下文逻辑、语境理解和词性判断，熟练掌握“顺读法+排除法”；阅读理解可每天做2-3篇（真题优先），重点做自己最不熟悉的类型，做题后分析错因，梳理出题技巧和套路（先看题干—快读文章—定位找答案），要特别注意细节题和推理题的陷阱；七选五应当提高段落之间逻辑感，重点在连贯和上下文呼应，熟悉常见连接方式，熟记表示逻辑关系的衔接词。

写作方面，读后续写要熟练掌握写作技巧，至少积累20多个高质量写作模板与词句，保持每两天完成1篇完整写作并修改，要熟悉常见题材与结构套路。对于小作文（应用文），应背诵3-5篇高质量范文，掌握基础的格式：开头段要引出主题，包括背景和观点；中间段要表达看法，可使用并列结构或对比结构；结尾段要总结观点或展望未来。写作时要注意格式、语气及礼貌表达。

物理 分层进阶 精准提效

备考导师：江常通 中小学正高级教师，桂林市国龙外国语学校物理教师，强基-奥赛部总教练

最后阶段是物理备考的“能力跃迁期”，用对复习方式，能在有限时间内实现效益最大化。这一阶段，考生可重构知识体系，将高中物理拆解为“运动与力、能量与动量、场与路、热光原、实验、创新题”6大核心模块，绘制模块关联图，将分散知识通过网状联结形成解题直觉。

同时，可进行公式溯源训练。拔尖生可推导35个核心公式的5种变式，如安培力表达式在不同情境中的变形等；中等生可记忆20个高频公式的适用条件，如机械能守恒的“三无”前提等；薄弱生可牢记10个“傻瓜公式”，如运动学中的基本公式等。

成绩在450分-550分的考生，要把握住基础题，确保选择题前8题、计算题第1问不丢分，还应掌握“电学三剑客”（串反并同、等势面判电势、小量忽略原则）等知识点；成绩在600分以上的考生，可专攻24个高频考点（如示波管工作原理等），做到中档题零失误，并掌握7大实验的误差分析套路（如伏安法测电阻内外接判断等）；成绩在680分及以上的考生可每日研读1道大学普物改编题（如转动参考系中的科里奥利力应用），构建“非常规解法库”，尽量争取高分。

此外，考生每天睡前可回忆3个当天突破的难点，可在每天上午9点-11点重点复习物理，保持与高考同步的脑力活跃时段。