# 高三一模考试后总结会讲话稿

来源：网络 作者：落日斜阳 更新时间：2025-05-04

*高三一模考试后总结会讲话稿 高三同学们： 大家好！距离高考有效复习时间还有52天，授课时间大约30天左右。怎样才能在这段时间内做到高效复习，下面想说说自己的想法和建议。 今天我讲三个问题供同学们参考，希望对你们能有所帮助。 一、正确看待模...*

高三一模考试后总结会讲话稿

高三同学们：

大家好！距离高考有效复习时间还有52天，授课时间大约30天左右。怎样才能在这段时间内做到高效复习，下面想说说自己的想法和建议。

今天我讲三个问题供同学们参考，希望对你们能有所帮助。

一、正确看待模拟考试

设置模拟考试的目的就是通过模拟考试让同学们熟悉考试的程序和安排，让大家对高考方式有所体验。从这个角度讲考试分数高低不是最重要的，通过考试要达到以下三点：

1、明确考试的程序，科目设置的顺序。例如上午考语文下午数学这样的设置考试科目是有其道理的。第一场同学们可能还不在考试状态，而人们在下午逻辑思维普遍较好。

2、通过考试检验复习效果。同学们找到不足，老师们找到复习的方向。不能只关注分数，要通过分数看到分数背后存在的问题，就是还有哪些地方有待完善。关注绝对分数不如关注相对名次的变化，因为试题有难易，所以关注名次的变化能知道你在群体中的位置如何。高考录取不是位数而是在全体考生中的位次。

3、通过考试找到适合自己的答题策略或者说是方法。

首先找到适合自己的答题顺序，例如综合科目，必做与选做、主观与客观等。

其次通过几次模拟考试找到自己的弱项，计算不准、审题不细、书写不规范等，所有这些都要引起重视。

最后还要关注主观题与客观题答题时间的分配，特别是给写作文预留多少时间是合适的，都要通过几次考试才能摸索出适合自己的答题时间分配方案。

二、下一阶段的复习策略

1、调整听课方法，注重听课后的反思。

接下来的听课要经常的反思，反思解题思路与老师分析解题思路有何不同，要常想老师为何要这样来分析问题。反思解题步骤与标准答案有何不同，我这样的解题步骤问题出在何处，高考的时候能不能得到分数。反思参考答案的评分标准，为什么参考答案的给分点是这样设置的，我这样答与给分点差距在何处。要认真揣摩参考答案给分点的意图。在解题后还要进行反思，这个题主要考核什么知识？从哪些方面考核这些知识的？解决这类问题的一般方法是什么？

2、要注意做题量与质，速度与分数之间的关系。

不做题肯定不行，但盲目做题更不行。更多的是关注解题之后的反思，归纳出解题的思路和所用到的知识与方法。做到解一题想到一类题的解法，这样做才能是从点到面的进行复习。还要注意解题中出现的疏漏，发现问题就要及时的补救，不能留到明天再进行处理。

我发现同学们总是处理不好解题速度与分数之间的关系。通常是解题速度与解题质量成反比。究其原因是平时作业时，精神不够集中，思考问题速度慢。考试的时候有时间限制，在规定的时间下做完题目，很容易造成精神紧张，结果是什么都想不起来了。建议同学们在在独自写作业时要规定时间，在规定的时间内必须完成指定的任务。做到平时像考试一样，考试才能像平时一样。

3、要认真研究高考试题好做过的错题。

要以高考原题为主，研究考试的脉络（不变化）、研究自己的不足（补不足）研究标准答案的格式（给分点）。

把自己做过的试卷找出来，把做过的错题再认真的梳理一下，分析过去的错误都在出现在哪里？是什么原因造成的？找到解决纠正错误问题的方法。

三、三点注意事项

（一）调整好情绪

不要出现过度焦虑心理，考前不出现焦虑心理不可能，但是要及时的调整好自己。不要因为自己的心里焦虑而影响了正常的复习。出现焦虑心里调整的方法是：

1、找班主任进行聊天或者找科任老师进行沟通，最好每天都能和家长进行交流，可以和同学进行谈心。这些都是缓解焦虑的心情的方法。

2、增加户外运动，放松心情，但不要运动过量，间操跑步或者在操场散步等等。

3、找个空旷的地方喊几声也能缓解焦虑的心里。也可以利用周六或者周日让家长带着去海边或者公园走走等。

（二）遵守纪律，减少不必要的烦恼

1、学校的纪律是保障大家有个良好的学习环境，纪律不允许挑战，违规就要受到处罚，不要误以为高三了，就可免于受到处罚。

2、爱护公物，团结同学，尊敬师长。

3、把所有心思都用到学习上，不要做不该做的事而分散复习的精力。

（三）注意安全

1、食品安全。建议同学们尽可能在学校食堂就餐，不吃街头小摊食品。不建议同学们预订没有卫生保证的小商贩的饭菜。

2、运动安全。不做大运量的活动，减少在体运动中的冲撞。

3、交通安全。上下学要注意交通安全，过马路要按规行走。特别是过马路时要注意过往车辆，保证自己按规行走的同时还看注意其他机动车是不是也能按规行驶。

最后祝同学们复习顺利，取得好成绩。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！