

# 高三一线名师送上“冲刺锦囊”

## 烟台3.1万余名学子将赴高考——

YMG全媒体记者 李京兰 摄影报道

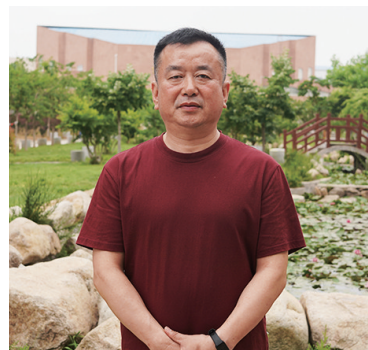


6月7日,2026年夏季高考将正式拉开大幕。全市3.1万余名高三学子即将奔赴考场。这几天如何精准备考?

YMG全媒体记者走访烟台多所高中,对话多位高三一线名师,为考生梳理出这份实用的“冲刺锦囊”。老师们立足最新高考考情,结合历年考试规律,从考点梳理、题型突破、答题技巧、心态调节、时间规划等多个维度,全方位、多角度分享实用备考策略。他们用丰富的教学经验拆解重难点,用通俗的方式解读备考误区,同时兼顾考生心理状态疏导,为学子提供兼具针对性与可行性的冲刺方案。

### 语文:拼逻辑,不拼刷题

指导教师:林晓 牟平一中语文学科组组长



类文本的论证结构;复盘往年真题,纠正答题思维偏差,弄懂题干与答案的内在逻辑;每日重温一篇重点古诗文,兼顾默写与文脉梳理,稳住默写题型得分。  
答题方面掌握两大核心技巧。阅读主观题遵循“依题索答”,拆解题干锁定答题方向,所有答案要点依托原文作答;信息类文本聚焦首尾与段落中心句,文学类文本重点分析叙事视角、物象、人物等关键要素。作文要坚持“扣题作答”,深挖材料内核,明确出题核心问题。行文全程紧扣题意,融入思辨思维,用贴合自身认知的素材,拒绝生硬堆砌。  
最后,备考放平心态,专注每日的学习任务。日积月累的知识早已沉淀为底气,愿各位考生从容赴考,乘风破浪,圆梦高考。

### 数学:细致审题,精准计算

指导教师:胡善宝 烟台一中数学教师



烟台一中数学教师胡善宝给出数学备考建议。  
首先回归基础、精准备考。冲刺阶段重心回归课本,梳理核心知识点,重温经典例题和课标新增内容,及时补齐知识漏洞。重点复盘错题,紧盯高频易错题型,抓好基础题型不丢分。刷题以轻量化、高效

### 英语:把兴奋点调到考试时段

指导教师:李红艳 烟台二中英语教师



烟台二中高三英语教师李红艳结合13年毕业班的教学经验,为考生送上考前冲刺妙招。在最后冲刺阶段,只要稳住节奏、放平心态、坚持落实,就能发挥出最佳水平。  
回归基础,主攻高频词汇。不必再背生僻的长、难单词,重点梳理阅读、完形高频词汇,每天过一遍

生疏词;强化写作常用词拼写,避免熟词写错失分。  
主攻写作,搭建个人语料库。作文是提分关键,不用整篇死背范文,要摘抄范文中的高级句式、好词好句,整理成专属功能句素材。写作坚持先保证语法零错误,再追求句式高级;同时坚持练字,字迹工整清晰,能直接拉高作文的起评分。  
保持刷题手感,常态化练听力阅读。每天坚持练听力磨耳感,保持答题语感;回归高考真题,每天精练四篇阅读,做好错题归因分析,稳固解题思路。  
调整作息与考场策略。调整作息,把思维兴奋点调到英语考试时段。考试时遵循平时做题顺序,遇难题果断跳过,不打乱整体节奏。秉持“我难人亦难,我易人亦易”的心态,沉稳细致答题,减少失误。

### 物理:夯实基础,统筹答题

指导教师:崔霞 烟台三中高三物理备课组长



烟台三中高三物理备课组长崔霞为考生分享冲刺策略,助力大家稳基础、少失分、高效备考。  
夯实基础知识,摒弃钻研偏题、怪题、难题。考生需依据自身分数分层备考:80分以上的学生,重点排查知识漏洞,规范答题格式,减少低级失误;50分至80分的中等考生,

直接舍弃高难度题型,熟记物理公式、经典解题模型与常考实验知识点,守住基础分值;50分以下的学生,主攻简单送分题,巩固基础知识,稳步提升成绩。  
合理规划答题节奏。正式答题时学会取舍,遇到难题及时跳过。审题时放慢速度,圈画题干关键词、已知条件及物理单位。解答计算题时,务必书写原始公式,辅以简短文字说明,分步列式,杜绝连等式,依靠步骤赚取基础分。  
调整备考心态。考生无需熬夜刷题,保持适度紧张即可。考前三天回归教材、公式与错题本,少量刷题维持做题手感。开考后先浏览整张试卷,平复心态。高考物理得分的关键不在于攻克全部难题,而是保质保量完成所有会做的题目,稳住基础与细节,就能收获理想分数。

### 政治:做减法,抓基础,稳心态

指导教师:翟慧慧 烟台四中高三政治备课组组长



临近高考,政治备考切忌盲目刷题,核心原则为做减法、固基础、稳心态,结合山东卷特点进行针对性复习。  
复习方面,依据分数段制定差异化策略:70分以下的考生,深耕课本核心概念,重点掌握扩大内需、新质生产力、高质量发展等经济高频

词汇;70分至85分的考生,复盘高频考点,集中攻克易错知识点;85分以上的考生,模仿山东真题答案,打磨答题语言,完善答题逻辑。选修模块中,法律主攻合同、侵权、诉讼;逻辑聚焦各类推理、辩证与创新思维。  
答题技巧上,选择题坚持慢审题快选,甄别题干、知识、逻辑三类陷阱;主观题明确知识范围,分点作答,关键词前置并结合材料作答。同时规避常见失分问题,答题兼顾主体与成效,完善辨析判断与分析全过程。  
考前三天调整作息,适配考试时间,放弃偏难怪题,复盘思维导图与错题本。进入考场后,先整体浏览试卷;做题时无十足把握,切勿随意修改选择题答案。  
保持平稳心态、从容作答,凭借积累稳拿高分即可。

### 化学:守好基础,慎对细节

指导教师:张敏 牟平一中高三化学备课组组长



牟平一中高三化学备课组组长张敏最后叮嘱:守好基础,慎对细节、静待佳绩。  
张敏强调,冲刺阶段应回归主干知识,重点梳理以下几个方面:基本概念与原理(物质的量、氧化还原、离子反应等);化学反应原理(平衡、电化学等);核心元素化合物性质;有机

化学基础;实验基本操作与课本必做实验。  
错题本是“个人失分地图”。看错题,反思解题细节和命题人意图。每天做少量题目保持手感,主攻答题规范,避免“会而不得分”。不盲目刷题,侧重考查基础知识、基本技能、基本方法的题目训练。  
答题技巧上,选择题用时控制在30分至35分钟,求“稳且准”;大题追求“规范、完整、有逻辑”,注意时间分配,不在一道题上死磕。注意化学用语书写零差错,方程式条件、配平完整,计算看清单位和有效数字。  
最后,张敏用化学语言鼓励考生:“考前焦虑如同溶液里的气泡,是正常现象。杂质像杂质,静置过滤,内心自会澄澈。愿大家如同稳定的化学平衡,收获最理想的生成物。”

### 历史:回归教材,瞄准“高频”

指导教师:董娜 莱山一中历史学科组长



历史复习,核心要回归教材,真题和实战节奏,精准高效备考。  
回归教材切忌盲目通读,要瞄准山东卷高频考点精准复习。如“秦汉统一多民族封建国家的建立与巩固”“国家出路的探索与挽救民族危亡的斗争”都是6年7考,而“两次鸦片战争与列强侵略的加剧”“北

洋军阀统治时期的政治、经济与文化”“中国特色社会主义的开创与发展”“第一次世界大战与战后国际秩序”“冷战与国际格局的演变”是6年6考。  
选择题重在刷错题,理清题干情境、选项的对错逻辑和命题陷阱。主观题按史料价值、历史短文、评析、地图漫画等题型分类整理,总结固定答题套路、步骤和得分要点,兼顾题型常规规律与灵活变化。  
把控考场答题节奏很关键。拿到试卷先浏览整体题量,参考时间分配:客观题控制在25分钟内,遇难题果断跳过不纠结。主观题按分值匹配作答时长,12分钟约12分钟,16分钟控制在15至17分钟。全程合理把控速度,预留10分钟机动时间,用于填涂答题卡、回看补做遗漏题目、完善主观题作答。

### 生物:贵在细致,赢在规范

指导教师:肖颜颜 烟台一中高三生物备课组组长



烟台一中高三生物备课组长肖颜颜支招:重点避免刷题疲劳、知识点混淆、答题不规范等问题,做到精准发力、稳扎稳打。  
冲刺核心是回归教材、固本强基。深挖课本核心概念、重点是黑体语句、原理图表和课后习题,牢牢掌握细胞代谢、遗传规律、生命活动

调节、生态系统、细胞与基因工程五大主干知识。认真复盘错题,聚焦高频考点,舍弃偏题和怪题,把时间用在提分效率最高的内容上。  
基础薄弱的同学要夯实课本基础,稳住选择题、填空题的基础分值;中等生主攻图表和实验题型,总结答题模板,补齐短板;高分段学生,精研细节、规范表达,冲刺满分。  
考场答题把握三点:审题圈画关键信息,分清直接与根本原因;选择题多用排除法,不轻易改动答案,主观题尽量用教材原话作答;实验题紧盯单一变量、对照、重复三大原则,步骤完整、逻辑清晰。  
考前每天抽半小时通读课本,适量做选择题保持手感。考试时合理分配时间,遇难题先跳过,保持平稳心态,细致备考、规范作答,从容迎战高考。

### 地理:回归课本,专攻图表题型

指导教师:石萍 开发区王懿荣高级中学高三地理组备课组长



临近高考,针对地理知识点繁杂、读图困难、答题不全等问题,石萍老师提醒考生需掌握科学方法,高效冲刺。  
回归教材主干知识。聚焦地球运动、大气水体运动、工农业区位、区域可持续发展等高频考点。搭建完整知识框架,利用思维导图整合

零散知识点,每日默忆框架,查漏补缺,夯实基础知识。  
专项攻克图表题型。地理考题离不开图表,答题需遵循固定读图步骤。每天练习3道至5道图表题,熟悉新型题型;日常熟记中外地图地形、气候、河湖分布,强化区域定位能力。  
深度复盘错题。对错题分类整理,分析失分原因,补齐知识短板,纠正审题与答题问题,摒弃无效刷题,以错题复盘精进解题思维。  
规范答题方法。选择题巧用排除法,抓住题干关键词,依托材料作答;综合题分点作答,使用专业术语,结合材料踩点答题,活用答题模板。  
开展限时训练。依据分值规划答题时间,适配考场节奏。同时,调整身心状态,保持充足睡眠,积极调整心态,从容迎战高考。

应对高考前焦虑,烟台心理专家支招——

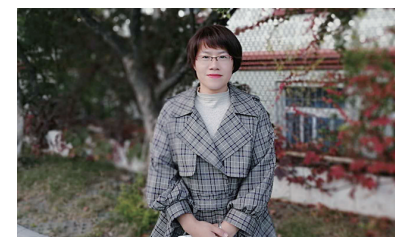
## 表达性书写、适度运动、倾诉宣泄

本报讯(YMG全媒体记者 徐峰 摄影报道)2026年高考在即,记者采访到了烟台市高中心理教研员蔡娅丽。针对考前普遍存在的考试焦虑问题,她为考生支招。  
如何应对焦虑?蔡娅丽建议考生要“学会接纳焦虑”。“问题不在于焦虑本身,而在于对焦虑的态度。”她说,焦虑、压力是一种普遍存在的心理现象,甚至可以成为一种建设性的力量。研究发现中等水平的焦虑有助于成绩的提高,会帮助考生处于一个紧张而不慌、轻而不松、松弛有度的理想状态,帮助考生在考场上正常、甚至超常发挥。“焦虑是我们情绪的一部分,不要想着

“消除”焦虑,而是要接受焦虑,不要因为焦虑而苦恼,要学会带着焦虑去做事,去复习和考试,顺其自然。”  
蔡娅丽在接受采访时介绍了几种有效的应对策略:表达性书写、适度运动和倾诉宣泄。  
“当考生在复习或是考前几天、几分钟感到焦虑时,试着在一张纸上写

下你所有担心、焦虑的念头,除了书写焦虑的想法之外,还可以尝试写一写具体的做法和对自我的鼓励,比如‘我需要认真审题,把每个题目都仔细、完整地读一遍’‘我相信自己可以发挥好’等。”蔡娅丽说,这在心理学中被称为“表达性书写”,通过书写的方式看见自己的情绪与需要,能够帮助自

己理清思路、舒缓情绪,有效地提高考试成绩。  
可以用适度运动来缓解焦虑。她说,最有效、也最简单易行的方式就是跑步。考生每天可抽出时间跑几圈,来释放压力,感受轻松。但尽量不要进行打篮球、踢足球等剧烈运动,以防受伤影响考试。  
同时,她提到,倾诉、宣泄是人的本能需求,如果能够及时满足倾诉本能,人就会感觉轻松和快乐。“在倾诉的过程中,考生可以去表达感情,处理问题,减轻压力,同时借助倾诉的方式去反思总结。”蔡娅丽建议,当考生处于焦虑、烦恼、失落、沮丧时,应主动找信任的人说一说,寻求帮助。



**专家介绍:**  
蔡娅丽,烟台市高中心理教研员,国家二级心理咨询师,沙盘游戏指导中级治疗师,曾多次获得“山东省心理健康教育先进个人”“烟台市教育局科研先进个人”“烟台市德育工作先进个人”等荣誉称号。