

如何平衡弱科和强科的关系？

这个困扰90%高中生的问题，终于有答案了

听说，90%的高中生都会被一个问题困扰：如何平衡弱科和强科的关系？

补弱科和增强科，两者真的不能兼得吗？

尤其是到了高三，高考生最希望的是，既有擅长的科目，又没有拉分的科目，简直就是无敌！

然而现实是，就算是一部分成绩优秀的高考生，也会有一些科目特别弱。但是，要在高考中取得高分，就必须“强科更强，弱科不弱，强科无弱项，弱科有强项”。

高中学习时间紧任务重，即使做到分秒必争，也不可能做到事事俱到。那么，对于学科上存在不平衡的学生来说，如何才能平衡强科和弱科，最大程度地提高成绩呢？

01. 大忌：盲目“以强补弱”

很多学生认为，自己的强科已经十拿九稳，临近高考的时间可以专攻弱科，希望可以大幅提高弱科的成绩。但弱科之所以“弱”，证明在这个科目上仍然存在一定的思维短板，之前两年多的学习没有完全将短板补齐，短短两个月想要突飞猛进是一件非常困难的事情。

况且人的思维如果长期聚焦在同一类问题上，则会十分容易疲劳，因此专攻弱科的效率其实并不如预想中高。

因此，盲目“以强补弱”很可能会导致最后高考的时候弱科没有跟上，强科因为复习减少变得生疏，反而失去了优势。

02. 是补弱科还是增强科？

通常来说，弱科补起来，成绩提高比较明显。

从高考试卷来看，一定有考基础知识的题，有比较容易做的题，有很难做的题。只要把基础学好，就可以拿到一定的分数。

补习课程应按照高考中成绩最大值为标准。比如，两科课程，一科占分80分，另一科占分120分，可以优先补120分的课程。这样，同样的学习时间可以帮助你得到更多的分数。

同样，可以把一科课程细分。比如，数学中统计部分比较难学，占分又少，就先放弃，去补占分多，又比较容易学的部分。

03. 补弱、增强怎么做？

1. 补弱科：夯实基础

切忌在一开始就给自己的弱科定下一个很高的目标，一定要拿多少多少分，一定要攻下难题等等，这些目标对于真正存在弱科，需要进行着重复习的同学都是不切实际的。

一般而言，考生出现某一个科目分数比较低的现象，往往是因为在知识和技能上有一定的漏洞。所以，一定要把重点首先放到夯实基础，不要先急于做题，要先把基础知识过一遍，对照高考说明上面的要求一步步落实，一方面要构建起知识网络，另一方面要将知识点的每一个分支进行细化，要将知识逐字逐句地进行掌握把知识点记牢、理解透、用熟练。

补弱科的时候要跟着考纲走。就如同想要盖一座大厦，地基打好是最重要的，打

好了地基，上面的建筑要盖多高、盖成什么样式的、盖的速度快一点还是慢一点，就都不是重要的问题了；但是如果地基打得不好，无论地上部分盖得多么的好，这栋楼也只能是一栋危楼，只有被炸掉的命运。复习就和盖楼一样，基础打好夯实就是成功的开端，而劣质的地基只能带来无穷的遗憾。

基础落实之后，就可以开始做一些典型题目进行练习。这时候，有些同学就急于上模拟卷子，每做一张就算一次分数，然后越来越怀疑自己的能力，“我怎么还没有进步。”

在这里，要明确一点，短时间内提高分数，让弱科不弱，主要需要掌握基础题，能会对中档题，部分完成难题。如果能达到这种水平，在分数上就会有比较大的提升，而提升的重点就是对基础题的掌握。所以，大可不必急于完成模拟试卷等等，而是先把考试大纲中的、老师布置的、参考书中的基础题进行练习，抓牢简单题的分数。

最后，就是要勤思考勤总结。在系统复习了基础知识，配套做了一定的练习题之后，要进行一定的总结，分析一下自己是否已经掌握了这方面的知识。对于做错了的题目，要及时地寻找错误的原因，看看究竟是思路的问题还是基础不牢固的问题，及时采取补救措施；错了的题目一定要认真改正把所涉及的知识及解题的方法思路进行深化记忆，加强印象，过一段时间再回来做一遍这道题，检验自己的掌握情况。

总的来说，补弱科的技巧在于：读考题、理顺基础知识、在减少错误上面下功夫。

2. 增强科：稳中求胜

高考命题比例对应易、中、难分别为3:5:2，所以对于强科也不要只钻研难题，应该把复习重点也按照同比例分配。

紧记法则“基础题，全做对；一般题，一分不浪费；尽力冲击较难题，即使做错不后悔”。

求稳首先要保证每天的训练强度。保持每天做题的“手感”，但一味地寻求量则会引发精神上的萎靡，会发生负面感情，应该有针对性地选择练习的题目。选择的复习内容应该尽量地涵盖知识点，每做一题都要思考对有关例题的剖析是不是归纳了思绪、规律、技能和注重点，从而起到引透剖析的作用。

对于强科更应该少犯“低级错误”，提高审题能力。做题实际上是解决某一情形下的题目，就是将标题所提供的信息点，通过大脑的反馈、回想、对照教材有关题目知识的落脚点，二者之间的交错与此情形的设问点之间的结合，就是解题进程。因而审题是十分必要的，并且通过剖析可以进步自己的概括总结能力。

解决问题的关键是看懂题目，看明白题目并读懂题意才能找到解题的突破口，对于所给材料的关键词，重点语句的理解，是人对信息的体会、提取进程，一般情况下人们称之为审题能力。

所以，稳强科的技巧在于：谨慎审题、保

持手感、冲刺难题。

尤其是到了高考冲刺阶段，更应该注重复习的策略，而不是盲目沉浸在“题海战术”中。

补弱之前要多了解相应弱科的提分策略和方法，而不是盲目地想通过多做题来提高成绩；并且需要审时度势地协调好强弱科的学习比例和时间，不至于到最后没捡到芝麻又丢了西瓜。

高三没有后悔药，不会给一个人太多的时间和机会。我们不是拓荒者，千万不要想一出是一出地莽干，有很多学习方法和经验可以借鉴，只要能在制定备考策略时，多了解、多思考，就会在高三的旅程中少走很多弯路。

04. 如何处理补哪科，哪科成绩就好的问题？

在学习的过程中，不少学生发现，最近学习哪科，哪科的成绩就好。一方面说明你有实力能够学好这门课。

另一方面也说明你的基础不是很扎实，这样的话更需要计划好时间。尽量每两天照顾到一门课。同时，在每一段时间内，花时间去一门或者两门做到考前不复习。

05. 要根据学校的课程表来定计划

制定计划的时候，要根据白天上课的内容定。一种方法是白天学什么，晚上就复习什么。

如果白天有大课，晚上可以考虑少复习一些(当然，作业还是应该尽量完成的)。

同样，如果晚上某一门功课的作业很多，也可以少看这门功课。

06. 解决老师布置的作业和自己计划之间的矛盾

要跟着学校、老师的安排走，这个原则是正确的。原因是老师比任何人都清楚高考。现在学校也花时间研究每天留多少作业合适。

但是，每一科任课的老师并不清楚别的老师留了多少作业，有时就会出现今天作业多，明天作业少的情况。

同时，由于一个班的学生水平不同，同一份作业，对于好学生来说，完成可能很轻松。对于成绩差的学生来说，或许难以完成。

对同一个学生来说，有些科目的作业很容易完成，有些科目的作业要花费许多时间。

如果每天晚上必须把所有的作业都完成，结果可能是按照老师的安排走了，但是，没有时间做自己计划的事情了。

如果每天都忙于完成学校的作业，那么很多学生已经没有任何自由支配的时间，也很难根据自己的情况来做更有效的学习了。

做作业前，花点时间想一想今天白天复习的知识点，作业的目的是帮助我们学习知识点。

所以，可以根据自己的实际情况，学会适当放弃一些作业。如果在一道题上卡的时间太长，要学会放弃。或许这道题有点难，或许是当时的状态不好。所以，如果当

下题做不出来，可以先略过，之后再挑时间去思考(不要在睡前想，睡前应该回顾今天学习了什么)。

有时，一道题就卡在一个地方。想明白了，难题就不是难题了。没有完成的作业，等老师讲完了，要把没有掌握的知识点写出来。千万不要因为一道难题，把今天的计划全盘打乱。

07. 改变学习习惯

因为疫情耽误了部分课程，很多学校开学后，会进行封闭式管理。这个时候，不管是在家学习，还是走读，或者住校，都要尽快调整自己的状态，注意自己的学习习惯。

结束一天的学习后，你首先做什么？是玩一会儿放松一下？玩会儿手机？睡会儿觉？还是直接做作业？是先把今天老师讲的东西搞明白，还是等作业做不出来时再去翻书？作业先做哪科？是先做强项的作业？还是先做弱项的作业？

上面说过，有些学生对成绩比较好的科目会比较有信心，也比较愿意学。所以，常常是喜欢先做自己有兴趣的，而且有时还会多花一些时间。等有感兴趣的科目做完了，人也累了。再做成绩不好的科目，就更费劲了。结果强的越来越强，弱的越来越弱。可以考虑改变一下习惯，不妨先做弱项，再做强项。

还有一点非常重要，提高学习效率，学的时候认真学，学的时候不要分心。效率提高了，再考虑如何增加每日有效学习时间，克服心理疲劳。

适当的放松非常必要，但不能太过于放松。看起来，好像每天只玩了一小时手机，时间并不多。但是一般情况下，在开始玩之前，就已经开始想玩的事情了。玩完了，还会想。

这些时间加在一起，就不止一个小时了，就可能是两个小时了。每天一个小时(而且是精力比较好的一个小时)，这样算下来，一个月会浪费掉至少30个小时。

08. 困了，累了怎么办

由于每个人的身体条件不同，每天能够用来专注学习的时间也不同。这里的时间指有效时间。相对而言，每个人每天的有效时间是比较固定的。

从每天学习10个小时延长到11个小时很容易，但这并不意味着有效时间一定延长了。如果每天的学习时间大大超过你的有效时间，学习成绩可能不但不提高，可能还会退步。

长时间的学习之后，会累是很正常的，毕竟专注学习是一件非常耗费体力的事情。但是，如果不充分利用有效时间，就很难达到最好状态。要通过实验找出有效的长短，再根据有效时间制定计划。

尽量不要靠熬夜来延长学习时间(除非你真的白天一点也不会困)。努力做到保证睡眠时间，一定要保证上课不困。

美国心理学家发现：家里玩具越多的孩子，长大后越容易变“笨”



玩具，孩子童年里最好的玩伴，也是陪伴孩子一起探索未知、收获快乐的源泉。可以说，从小到大，除了父母，陪伴在孩子身边最长久的便是玩具了。然而，拥有太多玩具并不是一件好事。

很多家长以为，玩玩具不仅可以陪伴孩

子成长，还可以让孩子多动动脑，不是挺好的吗。但美国心理学家发现，家里玩具越多的孩子，长大后越容易变“笨”。

这究竟有哪些体现呢？

1. 分散孩子注意力

如果孩子有很多玩具，而每一样玩具都是符合孩子爱好的，在这种情况下，孩子往往应接不暇；由于目标事物实在太多了，只能分散注意力，也就因此在每个玩具上花费的时间都不会长，久而久之，孩子的专注力就不集中，对于新事物也就三分钟热度，没有定性。

2. 不利于大脑协调性

现在的玩具五花八门，千奇百怪，然而真正有益于孩子的却不多，很多实则都是花花肠子，徒有虚表，因此孩子接触了太多没什么意义的玩具，不仅是在浪费时间，而且还不利于大脑的协调性，没有将思维活跃到正确的方向。

科学依据在前，极具说服力，但不可否认的是，玩具对于孩子还是有特殊意义的。

那么，玩具对于孩子有哪些意义呢？

1. 收获快乐

玩具是陪伴孩子懵懂成长的伙伴，每一个惊喜，每一份快乐，童年的每一处美好回忆都有玩具的影子。可以说，玩具给予了孩子不可替代的快乐，是闪着光点的存在。

2. 锻炼思维能力

玩具五花八门，千奇百怪，不同类型的玩具有着不同的玩法，而不同的玩法可以促进孩子的大脑不断通过不同的角度去思考、去想象，正如&34;，在玩玩具的过程中，可以促使孩子一直动脑，在过程中活跃大脑。

3. 丰富想象力

世界上想象力最丰富的，一定是孩子的天马行空。就像播放一帧帧鲜亮的动画片一样，很多孩子会通过手中的玩偶、机器人、赛车等自主布置场景，想象情景对话，就像&34;一样，操作得风生水起，有模有样。在这个过程中，孩子正是在不断丰富自己的想象力，借助玩具，把自己天马行空的想象力展现出来。

实际上，喜欢玩要是孩子的天性，也是一种探索的本能。作为家长的，只需要在为孩子选购玩具时，多加注意即可。

那么，家长在给挑玩具时，需要注意哪些问题呢？

1. 益智类玩具

玩具也分有很多种，玩具的意义也并不只是在于&34;，只要选对益智类的玩具，如积木、魔方等，如果孩子喜欢，甚至可以享受&34;的乐趣。而且益智类玩具，例如积木来说，可以在一定程度上，锻炼孩子的空间思维能力，在搭建的过程中，也可以锻炼孩子手脚的灵活性，就现在来说，也是很受大众欢迎的一款玩具。

2. 互动类玩具

互动类玩具，顾名思义可以增加孩子玩玩具时的互动性，玩玩具是一个很放松、很欢乐的过程，家长可以通过和孩子一起玩游戏的过程中，享受亲子间的乐趣，还可以增加彼此的亲密度，升温亲子关系，多陪伴孩子。

结语：玩具不在多，在于精；孩子的快乐，玩具不可缺席，但父母的陪伴更为珍贵。所以说，孩子的童年，玩具可少，陪伴尤多，家长不要给孩子买过多的玩具，不如惬意的亲子时光更为动人。