

一是在同样的时间内，复习遍数越多越好；二是复习的间隔应该跟距离考试的时间有关。

打散你的学习时间，把一长段时间分成好几段，这样会大幅提高学习效果。

比如说你打算用2小时来学英语，那与一口气连学2小时相比，今天学1小时、明天再学1小时的方式能记得更多、更牢固。经过一段时间之后，你已经忘掉了一些知识；时间跨度越大，你忘记的内容越多，但是也因此能发现自己的弱项在哪里，从而花更多的时间来巩固。刚刚学过一个概念，没必要立即复习，因为这样做几乎是没什么效果的；如果一小时甚至一天之后才复习，这时候才是有用的。把一大段时间分成好几段会强迫你把已经学过的东西从记忆里挖出来，重新存储一次，从而进一步加深你的记忆。

但是“间隔”是有阈值的，如果间隔太久的话你可能会怀疑“我真的学过这个吗？”“学习间隔”指的是从你“第一次学到这个知识”到“第一次复习”之间的时间跨度，在这个期限内复习才能确保考试的时候还记得。

2.环境

研究表明，考试的时候和学习时候的环境一致，考试的成绩最好。为此你有4种解决方案：①在考试的教室中学习；②在和考试相似的环境中学习；③记不起答案的时候，试着回忆一下学习时的状况；④提前对环境免疫，环境一致不一致都能考好。

学习的时候环境越是复杂多变，学到的内容就越能记得清晰、长久，所依赖的“好地方”对记忆的限制也就越少。

3.记忆形式

我们说过顺序提取、乱序提取，以及对比记忆等，这些都应该融入到你的复习形式当中去。**每一遍的形式最好都不一样，这样可以增加你学习的趣味性，也可以提高学习效率。**比如我的复习就分为三轮，第一轮用的是课程+分章节的知识点，第二轮，用的是大纲+思维框架图和乱序的题目，第三轮，直接对着套题去复习。

三、复习的三个环节

（一）日常的作业

第一遍复习一定要提前。很多人都是浪费掉了课堂，课下自己的学习是第一遍。更有效率低的人，浪费掉了课堂和课下作业，把复习第一轮当成是第一遍。

如果你想比别人快的话，你的第一轮复习应该定位在课下作业上。作业很重要，老师布置的作业涵盖了当天的知识点，也与考试重点相关，要珍惜老师布置的有逻辑的作业。

（二）大考前的几轮复习

1.从真题出发，弄清楚考试的重点和本质

一个严重的错误就是不看真题而复习。以下几个步骤有助于你复习：

①认真学习考试说明。

薄薄的几页错题本，加在一起两三天就可以看完，就是你考前必看的東西。

-----> 总结 <-----

今天，给大家介绍了在复习的时候应该怎么做。

-----> 预告 <-----

下节课，给大家分享的是在考场上应该怎么做，才能发挥得更好。

- END -

签到

一个严重的错误就是不看真题而复习。以下几个步骤有助于你复习：

- ①认真学习考试说明。
- ②对比今年的考试说明和去年的考试说明，看看变化在哪儿，调整的地方往往就是出题的重点。
- ③别光看考试说明，读完考试说明之后，得看看它和近几年高考题的吻合程度。
- ④真题考察的知识点的分布状况如何，确保对于哪些知识点用什么形式考过了然于心。
- ⑤对着真题要找出难点，发现自己的软肋和短处。

所以，注意两点：一定要集中，反复做真题，这样你在平时复习的时候，才会有感觉；真题一定要时不时拿出来核对，调整你的方向。

2.制订复习计划

①要不要跟着老师的节奏走

一定要跟。两个原因。一是老师有经验，会告知你难点重点；二是你的自制力没有自己想的那么强，自己复习很可能掉队。坏处：一是自主性特别差的学生，容易浑浑噩噩跟着老师走；二是每个人水平不一样，需要根据自己的水平调整，不要固话跟着老师。

②复习过程

一般分为三轮：第一轮，从头到尾过一遍才知道有哪些知识点；第二轮，攻克重点和难点；第三轮，频繁测试。不要迷信应该复习几轮，需要明确每一轮的目的，并且去核对。

第一轮复习的目的实际上是确认一下自己之前学过的东西，过一遍，把遗忘的想起来，找到错误纠正，遇到难点做第一遍克服，并且重点圈住。我的方法一般是基本的课本配跟随章节的题目+一套跟随章节的真题。关于真题，我已经完全破除了真题很宝贵的说法，只是你要注意留出3-5套就可以了。

第二轮复习的目标实际上是重点和难点的突击，很多老师都会在这里进行专题式复习。我们要做的是利用第一轮的成果，缩短整轮的复习时间，然后留出时间给重点和难点。第一轮是看的课本，那么这一轮你可以看笔记，再把基础的知识过一遍，第二遍过的时候要注重从结构上理解和记忆，形成框架感。第一轮是挨着做题，但是第二轮可以直接去看错题了。重点要放到你在第一轮的时候做标记的章节或者知识点团上，包括比较难以理解或者题目难度较大的章节，以及，容易混淆的、易错的知识点团。

第三轮一般都是通过整套题目，通过这样去乱序提取的。

无论复习几轮，注意明确每一轮的反馈，并且做调整。

（三）考前最后复习

1.训练固定时间去集中注意力的能力

我们的问题不是出在没有紧张感和做题太慢，而是其实大多数人的注意力没办法集中一个半小时，就会导致在考场上很费劲，没有形成高速运转的习惯。

2.过题法

不写答案，拿出练习册一道一道的过题目，对着条件说出解题思路就可以，帮助你唤醒解题方法和记忆。

3.错题本

薄薄的几页错题本，加在一起两三天就可以看完，就