

# 新手指南 2025 版

（高一高二适用）

清华学霸厂长所有  
答疑助手整理

## 新进群的同学请仔细阅读以下事项：

1. 务必先**完整观看**课程 1-2 遍！最好做一份笔记！看完课再提问！

看完课后对于实操还有疑问的，可以在群里@答疑助手 1 提问。

（答疑助手工作时间：工作日：晚 8—0 点；周末：早 9 点—晚 0 点）

2. 资料一般 15 天左右发货，超过 15 天没有收到的同学可以@小助手查询物流，还在 15 天内的同学请耐心等待。

3. 资料收到后要及时对照《资料清单》检查是否有缺资料的情况。如果有，请在签收后 7 天内及时联系管理员大人（微信号 sangoudezhuli）补发，**超过 7 天则无法售后**。

4. **筛查器**在群公告链接下载，暂时不支持 ios 系统。如有筛查器安装、使用问题请@小助手提问。

5. 仔细阅读群公告。群公告最后一个链接的网盘里包含语法课、英语进阶课、教材课后题答案等资料，并非全部要求掌握，按需自取即可。

6. 再次指路：

（1）课程答疑、成绩分析在群内@答疑助手 1（不允许添加微信）

（2）筛查器安装使用、快递查询、资料核对、老生升群在群内@小助手或加小助手微信（xiaozhushou0603）

（3）资料补发，题库报错，寒暑假突击班咨询、其他复杂售后联系管理员大人（微信号 sangoudezhuli）

**（请逐字阅读以上事项及整篇新手指南！看完课再提问！）**

## 课程目录

### 一些基本信息

- 3. 备考全年进程
- 4. 赋分算法
- 5. 基本的学习策略
- 6. 对未来的规划

### 基础认知与学习方法

- 7. 学习的哲学原理
- 8. 刷题即学习-Doing is Learning
- 9. 错题处理
- 10. 循环刷卷
- 11. 听课的方法
- 12. 备考年份的学习进程
- 13. 非备考年份的准备  
(本板块建议反复观看，尤其错题处理的三类方法要熟练掌握)

### 各学科原理与开荒方法

- 14. 本章内容概述
- 15. 学科原理与开荒方法-L&L (语文)
- 16. 学科原理与开荒方法-M (数学)
- 17. 学科原理与开荒方法-E (英语)
- 18. 学科原理与开荒方法-P (物理)
- 19. 其他学科说明 (化生政史地)
- 20. 提升期的刷卷  
(本板块按需观看，不选的科目可以不看)

### 通向顶峰之路

- 21. 本章内容概述
- 22. 主科目一：L&L (语文)
- 23. 主科目二：M (数学)
- 24. 主科目三：E (英语)  
(英语进阶课程完整版在群公告最后一个链接的网盘中观看)

### 心态的建设与调整

- 25. 学习心态的调整
- 26. 应试心态的调整
- 27. 自律的方法
- 28. 克服对学习的恐惧  
(心态容易不稳的同学建议反复观看本板块)

### 终章

- 29. 一道题  
(野心决定一切，妥协成就卑微。动起来！)

## 题库的设计和使用时须知

1. 语文题库是拔高用的，先按“课程 15”的方法刷高考模拟卷，除开写作能稳定拿到 60+再做语文题库。

2. (1) 数学和物理题库都是按**板块顺序**设计的，用的是**新人教版**教材。题库主要解决高考大题部分的问题，小题知识点留到刷卷阶段解决。

(2) 数学和物理题库都按板块顺序刷，一个板块刷完以后再刷下一个板块。能听懂课的同学可以跟着学校学完一个板块内容以后再做题库对应部分，听不懂课的可以自学完对应板块再刷对应题库。

(3) 刷题之前可以先做该部分测试题，A 级 10 题对 9 题、B 级 10 题对 8 题、C 级 10 题对 7 题，该部分则算过关，过关部分的题目可以不做。如 A 级测试题做 10 个对了 9 个或全对，该部分 A 级题目可以不做，直接做 B 级。

★数学要求刷 ABC 级题目，D 级比高考真题难一点，可以滞留到后面拔高阶段再刷。物理要求刷 ABCD 级题目。

(4) 以下是**数学**各板块开荒要学习的对应教材内容，数学开荒必看！

★**数学开荒顺序**：先刷马上要学的，其次刷没学过的，最后再刷正在学和学过的。（其他科目刷题库若无规定顺序也可参考该顺序）

①**基础知识**：必修一：第一章、第二章；

必修二：第六章 p1~41 向量；第七章 复数

（基础比较差的或者刚高二的同学，先把基础知识过完）

②**导数**：必修一：第三、四章；选修二：第五章（包括函数）

③**解三角形**：必修一：第五章；必修二：第六章 p42 以后

④**立体几何**：必修二：第八章；选修一：第一章

⑤**统计学**：必修二：第九、十章；选修三：第六、七、八章（包括概率）

⑥**数列**：选修二：第四章

⑦**解析几何**：选修一：第二、三章

(5) 以下是**物理**各板块开荒要学习的对应教材内容，物理开荒必看！

★**物理开荒顺序**：光学和原子物理-热力学-牛顿力学-电磁学-实验。

①**光学**：选择性必修一第四章

②**原子物理**：选择性必修三 4~5 章

③**热学**：选择性必修三 1~3 章

④**力学**：必修一、必修二全部、选择性必修一 1~3 章

⑤**电磁学**：必修三、选择性必修二全部

3. 英语为不同分数段设计了不同的开荒方法。50-90 分段三册资料都要做，90-120 分段基础核心句一册不做。

6. 化生政史地题库按新人教版教材顺序设计，具体刷题库的方法见“课程 19”。题库只是带着把知识点扫一遍，让你有个印象，不用二刷、不用背题目。完成题库后就可以刷卷，卷子怎么考就怎么背，卷子考什么就背什么。

## 各科目通读教材的要求（利用教材打好基础）

### 1、语文

- （1）课内的古诗、文言文要求背的必须通篇背下来，不要拖到高三。
- （2）课内每一篇文言文都要逐字翻译过，最好做到可以熟练口译，每一个字的意思都要知道。
- （3）作业要写，且产生的错题认真处理。

### 2、英语

- （1）下载筛查器（在群公告链接）背四级词汇，有时间就多背，单词基础必须打好！
- （2）基础比较差的同学，先背课内单词并笔译课内文章，可以买一本带译文的教学辅导资料辅助。课内单词背完后，再去背四级词汇。

### 3、数学和物理

- （1）通读课本，搞清楚基本概念。看不懂的公式可以先背下来，看得懂最好动笔推导一遍。
- （2）例题动笔跟着算一遍。
- （3）完成并弄明白课后题。

### 4、化生政史地

- （1）通读课本，课本的知识点一般不够全，建议配一本教辅资料。（阶段性的可以用《划重点》、《教材帮》，总复习过课本可以用《知识清单》）
- （2）化生里面的思考题要做，特别是实验题，梳理清楚流程。
- （3）做题。课后题、作业、题库都可以。

**（数学和小三门开荒的第一步就是通读教材，以上要求请认真研读并做到！）**

## 非备考年级学习建议

### 1. 停止支线任务

对于不选的科目减少投入，把该科作业写完。

### 2. 保持最低限度学习

(1) 语文+小三科：保持最低限度学习，上课认真听+认真做完作业，除此之外不额外花时间。（如果比较困难的，至少通读完教材、做完教材课后题。学有余力的同学可以提前自学数学或英语）

(2) 非备考年级（即除了高三和复读的同学）还在上新课，主线任务是跟学校新课，完成学校的任务以后，有额外的时间再干题库或者开荒。在学校如果实在没有时间，那就寒暑假再开荒。

### 3. 题库优先级

高一高二空余学习时间不多的，题库优先做数学、英语、物理，这三科有开荒优先级，除此之外哪科最弱先攻哪科。

### 4. 不要轻易脱离学校

(1) 学校的作用：①人多，能让你不孤单，心里能舒服点。②有可以随时答疑的老师。③学校有模考的资源。④杂事不用你自己操心。

(2) 非备考年级保持最低限度学习，千万不要跟家长和学校闹矛盾，关系处理不好，他们会成为最大的阻力。如果已经充分考虑过，且对自己的自学能力、执行力和自制力有信心，认为脱离学校效率会更高、也更适合自己的话，可以考虑脱离。

### 5. 认真对待语文

高中阶段最值得听课的科目就是语文，尤其是文言文。很多事情脱离了老师没法做，尤其是文学批评。语文老师水平实在差的，不听课至少做到通读一遍教材，把教材上的题目做过之后，去网上搜索标准答案看一看。作业要尽量完成。

## 6. 重视平时写作

不到高三不要准备母文，过早使用母文会摧毁你的写作能力。写作水平短时间内很难提起来，所以更要珍惜每一次作文练习，努力雕琢自己的文章，尽量让自己每次写作都往范文水平上靠。

## 7. 英语重视背单词

尽量在高一就背完四级词汇，四级词汇基本包含高考词汇，没包含的部分也有很多高频的超纲词。在跟课的同学课内单词背会之后直接背四级。

## 8. 遇到生词马上查词典

英语遇见不认识的词汇马上翻词典，绝对不能带着任何生词做句子分析，语文文言文同理。

## 9. 物化生听课

理科一旦发现自己听不懂课就不要再听了，停下来刷一些题让自己赶上听课的进度，做题库或者买同步教辅资料刷题。实验课一定要重视，珍惜做实验的机会。

## 10. 物理开局卷进度

物理教材设置不是很合理，如果想搞物理最好的办法就是提前自学完刷一些简单题，进度>深度，力学章节全学完后再回头看会容易上手得多。高一不及格别太焦虑，至少保证课后题会做。

## 11. 先买模拟卷

(1) 没做过高考模拟卷或者没见过高考题型的同学，先买一套数学和英语的新高考模拟卷。（买本省高考模拟卷，实在不知道买什么就买江苏省适用的）

(2) 开卷刷个一两套，知道高考卷长什么，不追求成绩，只是让你见见高考题型。（让你知道平时学的跟高考考的重点是否一样，据此及时调整学习方向）

# 英语开荒指南

## 一、零基础（50 分以下）

1. 零基础的判断标准：中考英语分数没有及格（60%） / 高中平时考试从未上过 50 分，以上满足一项即为零基础。
2. 开荒具体方法：

（1）找一对一老师。用高一英语教材，在老师的指导下逐句查词翻译课文、朗读课文，直至可以顺畅读下来（需要纠音），最终做到可以顺畅地口译每一句课文。如果完成以上步骤实在有困难，就降低难度用初中的英语教材。

（一对一老师可以在本地找、也可以在闲鱼上搜索“英语一对一家教”）

（2）以五篇课文为标准，按上述步骤吃透五篇文章，就可以练习翻译模拟卷。

一天完成一套，直到阅读与完型填空达到一次 70%分数（笔译做题，可以查词），就算脱离零基础，可以按 50-90 分段的方法进行下一步开荒。
- ## 二、50-90 分段
- | 具体步骤   | 细节补充   |
|--|--|
| <div>Step1: 1 天</div> <div>1. 看完语法课前三节。（修饰后置、从句、长句分析）</div> <div>2. 可以先自己动手翻译一遍这三课里的句子，再听讲解。</div>                                 | <div>语法课在群公告最后一个网盘链接里面，文件名写了观看顺序。</div>  |
| <div>Step2 : 5-7 天</div> <div>1. 用筛查器筛生词出来背。</div> <div>（筛查器里是精简版四级词汇，只背这个就够用。平时在校没办法用手机的，买本四级词汇书背）</div> <div>2. 刷完《基础核心句》。</div> | <div>（1）<u>筛查器</u>点群公告对应的链接下载，筛查器相关问题在群里@小助手提问。</div> <div>（2）<u>《基础核心句》</u>总共是 45 个，具体每天刷多少可以根据自己情况灵活安排。在学校开荒时间不够的同学，可以根据自己情况适当延长开荒时间，但得保证每天都有认真做开荒任务，至少得背单词。</div> |



**Step3 : 30 天**

1. 每天笔译一篇《翻译任务》（即篇章阅读），要求全文笔译，在读懂文章的基础上做题。（这三十天每天都要做一篇）
2. 二刷《基础核心句》，要求做到可以熟练英译汉，可以找学习搭子相互检查。（前 15 天）
3. 开始翻译《进阶核心句》，把翻译过的进阶核心句作为早读内容。（后 15 天）
4. 背生词表。从筛查器导出生词音频，用手机或者 mp3 等设备听音频磨耳朵，尽量做到每天背 1h 左右单词。

**备注：**

Step3 任务完成以后，生词量最好降到 500 以下，然后用一套高考模拟卷测试（正常做，不查词），阅读和七选五错误不超过 5 个，再开始干 Step4。

**(1) ★篇章阅读方法补充**

①**做题方法：**先自己笔译完全文，在理解文章的基础上做题，做完再去对照解析错题处理。

②**错题处理方法：**对照着译文逐句看懂，对于自己理解有误的句子要逐词翻译（特别是笔译做题时，笔译跟译文偏差较大的）

在原文中标明依据，从文章中哪个句子可以得到答案，并且做好解析。（标注清楚为什么选正确答案而不选你错选的那个）

(2) 《基础核心句》二刷建议跟一刷间隔 7 天，可以在 step3 的第 8 天开始二刷。

(3) 《进阶核心句》总共 57 个句子，具体每天刷多少可以根据自己情况灵活安排。

**(4) ★基础核心句和进阶核心句的方法补充：**

①**翻译方法：**一个大句一个大句去做。先看句子解析，理清楚每个单词的词义、句子的成分以及直译和翻译。看懂以后自己独立笔译，必须是逐词理清楚后翻译出来的，不要照着答案的翻译直接默写。不认识的单词直接查词典，不要去翻资料上标好的词义。翻译完后，对照答案做错题处理。

②**错题处理方法：**如果是个别单词的意思写错了，对照着译文改过来。如果是整句话翻译得有问题，对照着译文梳理清楚句意，然后再自己重新翻译一遍。

#### Step4: 20 天

1. 《进阶核心句》二刷并且达到能熟练口译，建议跟学习搭子相互检查。（20 天）
2. 写作必背句子必须全部背下来，能够默写不出任何错误。（20 天）
3. 按富兰克林写作法默写范文，直到几乎无差别为止。（不超过 7 天）
4. 完成语法任务。（2-3 天）
5. 完成精读任务，精读任务完全通关。（不超过 7 天）

#### 备注：

精读任务不提供答案，做完题以后可以把答案输到群公告中精读任务链接，检验是否全对，没有全对的重新再做，做对为止。（允许查词、允许笔译，不能机翻）

（1）写作必背句子、范文、语法任务、精读任务，都在纸质资料中《写作/语法/精读训练》里。

[24 年 10 月课程涨价后下单的，写作必背范文和句子在《其他资料》里（P11-13），包含了读后续写准备方法（P9-10），具体如何使用在《其他资料》里做了详细解释。

语法任务在群公告网盘链接里，听完语法课程并做完对应练习。]

（2）① 写作必背句子：可以先看着第一页中文，尝试自己写，写完以后对照着第二页英文改过来。必须完完整整一词不落背下来。

② 作文范文：用富兰克林写作法仿写，先将范文翻译成中文（自己翻译，不要机翻），然后对照着中文仿写，尽可能跟原文一模一样，不一样的地方对照着原文改过来。用富兰克林写作法反复仿写、对范文熟悉以后，把它一词不落地背下来。

③ 语法任务：看完群公告网盘链接里剩余的语法课，完成语法任务。其中“词性练习”要求自己翻词典。

（3）写作任务完成以后，自己找几篇作文练一下（可以用模拟卷的作文题目），练习的时候尽可能用上背过的范文范句。作文写完以后找老师或者一对一批改，然后根据老师的批改建议对作文进行精修，最终形成自己的东西。

### 三、90-120 分段

1. 用筛查器筛生词出来背。开始或继续背词汇表，定期删掉自己已经掌握的词汇。
2. 把 57 个进阶核心句全部笔译两遍，建议用一周时间去完成。然后将完成好的进阶核心句作为接下来一个月的早读内容。
3. 完成任务 2 之后，查词刷完翻译任务，如果有错题就笔译全文。
4. 刷完精读任务。

（笔译句子、篇章阅读及精读任务的做题方法与错题处理方法，详见上文 50-90 分段的表格 Step3）

### 四、英语学习进程

#### 1. 英语学习进程：词汇阅读—写作—语法—听力

2. 阅读成绩>75%再去做写作任务，做完再做语法任务，不要本末倒置。
3. 写作任务必须做，具体方法和后续练习方法详见上文 50-90 分段的表格（Step4）。

### 五、英语刷卷与错题处理

#### （一）口译是关键

1. 当你按对应分段的方法做完题库之后，就需要用刷卷来继续提升自己的能力。
2. 刷卷过程中，阅读只要有错题，错题处理时就要逐句看懂全文，口译、笔译都可以。看不懂的地方可以机翻，机翻之后再比对和翻译，不允许放过错题。
3. 语法填空和完形填空有错题就得搞明白整句甚至整段的意思，做到能够口译。

#### （二）堆量的进步非常缓慢

1. 刷卷可以查词。查词的分数和你不查词其实不会差得太多，但学习阶段尽量查词刷卷，做到每句话都看懂。
2. 对于阅读题：认真读懂每一句，略有难度的文章可以拍照翻译，再逐句比对，然后再重新读一遍文章。如果你觉得自己看懂了就是做不对题，那就口译每一句。
3. 完型和语法填空写好备注，听力看原文重听。

## 课程名词解释与补充

### 一、错题处理（内容出现在“课程9”）

错题处理的本质就是逼迫自己看懂答案，然后能够不看答案自己把题做对。主要分为以下三个大类：

#### 1. 语政史地主观题，数理化生计算性质的题

（1）任何错误都要错题处理，只要扣分了就要做错题处理。

（2）翻看答案解析。

①理科要求看懂，知道每一步是怎么来的，比较复杂的建议动笔跟着答案推导一遍（相当于临摹）。

②文科要求记住梗概，找准采分点，搞清楚为什么要答这几个点。及时回归教材翻看知识点，巩固记忆。

（3）关上答案，自己重新做对一遍（相当于默写）。如果不能独立做对而去翻看了答案，那么这道题需要按步骤重新做错题处理。

#### 2. 英语和语文的阅读理解

（1）任何错误都要错题处理，只要扣分了就要做错题处理。

（2）在看懂文章的基础上做题。

①英语阅读。对照着译文逐句看懂，对于自己理解有误的句子要逐词搞明白。（特别是笔译做题时，笔译跟译文偏差较大的）

②语文现代文阅读。逐句读懂然后写下每一段讲了什么，把整篇文章的结构理清楚，总体讲了什么，看懂后再去看题。

③文言文和古诗。对照着译文逐字翻译，每个字是什么意思都尽量搞清楚，有必要的可以在原文标注。个别字没办法从译文看出意思的，建议查《古汉语词典》。

（3）处理。选择题在原文中标明依据，即从文章中哪个句子可以得到答案，并做好注释。主观题按照第一类处理。

#### 3. 概念性质的，无需计算的选择与填空

（1）任何错误都要错题处理，只要扣分了就要做错题处理。

（2）翻看答案解析或者翻阅课本，实在看不懂的问老师或同学。

（3）在错题附近用完整的句子写备注，把答案看懂到能直接给别人讲明白的程度。

（分数不到630不要做错题本）

## 二、富兰克林写作法（内容出现在抖音视频）

1. **通读**。找一篇你看得顺眼的范文，然后至少认真读 3 遍以上，可以做笔记，可以尝试去背，也可以用笔记记录大致的结构。
2. **默写**。把刚才那篇文章默写下来，注意是默写不是仿写，尽量保证和原文一致。当然 3 遍肯定背不下来，忘掉的地方需要你根据原文的意思用自己的语言填上去，期间不允许看原文。
3. **对比**。看看哪些句子没处理好，这些地方就能体现出你和范文的差距，对比后再仔细揣摩范文的遣词造句到底好在哪，进步也就是从这来的。
4. **重复**。如果第一遍默写得太差就多默写几遍，如果默写得还可以就换一篇继续按上述步骤练习。富兰克林写作法的本质就是体验一遍别人创造的过程，默写=模仿学习+强迫思考。
5. **用法延伸**：

（1）延伸到英语作文的用法：先找一篇范文翻译成中文，然后再看着你翻译的中文去默写原文，最后再对比你写的作文和原文的差距。如果第一遍默写得太差就多默写几遍，如果默写得还可以就换一篇继续按上述步骤练习。

（2）延伸到文言文翻译的用法：先通读原文和译文，然后再看着译文写文言文，再对比你写的文言文和原文的差距。如果第一遍默写得太差就多默写几遍，如果默写得还可以就换一篇继续按上述步骤练习。

## 三、待做清单（内容出现在“课程 10”“课程 20”）

### 1. 哪些题可以列入待做清单？

如果你的目标分数为数学 120，则该科得分率不能低于  $120/150=80\%$ 。假设六套卷子解三角形大题的得分为 4、6、6、10、4、8，（单题满分为 10 分）总的得分率为  $(4+6+6+10+4+8)/(6 \times 10)=63\%$ ，低于 80%，则加入待做清单。

### 2. 怎样解决待做清单？

刷专题资料，用学校发的资料，自己买的资料都可以（试题调研、上分专项、必刷题等）。专刷待做清单列出的题型，比如统计有问题，就把统计相关的题目挑出来做。

### 3. 怎样算该类题型已经解决？

练习的时候连对三题，这类型的题目就算掌握。（后期还有问题就再加入到待做清单里）如果全对比较困难，如化学工艺流程题，生物遗传部分，那么连续三题正确率达标即算会（正确率按照加入待做清单时计算的为准）。

## 四、提升期刷卷（内容出现在“课程 20”）

### 1. 进入提升期的标准(满足所有条件)

- (1) 刷卷分数大于 450，新高考+18 分（新高考原始分 432）
- (2) 小三科（除物理）刷完基础题
- (3) 小三科原始分没有低于 50 分的科目（旧高考 55）
- (4) 语文除开写作部分的分数不低于 55 分
- (5) 数学和外语不低于 90 分

### 2. 具体操作

- (1) 六科一起刷卷，每科准备三套不一样的卷子，即一周需要刷十八套卷，具体每科每天刷多少套，可以根据自己情况灵活安排。语文作文可以不写，英语作文正常写（英语试卷允许查词）。
- (2) 不限时、闭卷刷。错题尽量当天处理，并列好待做清单。
- (3) 花一周时间处理待做清单。一个一个解决，先从简单问题入手，通过刷专题资料去解决。比较困难的问题按照“刷题即学习”去解决。
- (3) 按同样的方式周期循环 4-5 轮。
- (4) 循环刷卷 10-15 套卷子以查漏补缺，按照“循环刷卷”的内容去做。

### 3. 数学单科提升刷卷

数学开荒完成后，仍然不能稳定及格或者已经及格但不满意分数仍在 110 以下的，可以做单科提升刷卷。

- (1) 按照 3+4 一个周期去刷（即刷三天卷+做四天待做清单），刷卷一天至少两套，错题认真处理。六套卷子刷完以后提炼待做清单。一个周期能解决多少算多少，解决不了的放到下一次待做清单。
- (2) 在学校时间不多的，可以一天刷一套卷，刷四天卷子，做三天待做清单。

## 五、循环刷卷（内容出现在“课程 10”）

### 1. 适合循环刷卷的时机

- (1) 刷完开荒资料
- (2) 分数在 450 冲击 550 的阶段
- (3) 高三年级 4-5 月
- (4) 追赶弱科，且该科分数  $> 60\%$  时

### 2. 准备工作

准备完全一样的 ABC 三套卷（只买一套的话，第一遍和第二遍别往上写东西，第三遍需要在刷完第一、二遍之后间隔一段时间再刷。）

### 3. 具体操作

- (1) 第一遍：刷 A 卷，每天至少一套，并严格处理错题。（单科或科目少可以只刷 3-4 天，科目较多的最长不要超过 10 天）
- (2) 第一遍刷完后，做一个待做清单，记录在刷题过程中发现的问题，并花 4-7 天逐个解决问题。如果 7 天后问题没有解决完，就留到在下一轮刷卷时再解决。
- (3) 第二遍：在 B 卷中把 A 卷中的错题重新再做一遍。（只做 A 卷的错题）
- (4) 第二遍刷完后，可以去刷一刷别的科目，间隔一段时间再刷第三遍。（拿不准就隔一周）
- (5) 第三遍：刷 C 卷全卷。

## 六、笔译（内容出现在“课程 17”）

### 1. 需要笔译的内容

- (1) 基础核心句和进阶核心句。
- (2) 处于开荒阶段的同学（英语成绩在 90 分以下，或者阅读和七选五 20 个错误超过 5 个的同学），篇章阅读要求严格笔译。

### 2. 具体操作

- (1) 一句一句笔译，遇到生词就翻词典（必须是纸质词典，手机词典笔或者单词书都不可以）。把整句话的意思理顺以后写出来。生词的意思不要在原文标注，忘了就再翻一遍词典。
- (2) 如果在做篇章阅读，笔译完文章以后，把问题和选项一起笔译。认真琢磨句意、理解文意以后再做题，做题时必须要在原文中找到依据（划出来），确定选项以后再下笔，一定不能猜。

(3) 做完题以后，认真错题处理。对照着译文逐句看懂，对于自己理解有误的句子要逐词搞明白（特别是笔译做题时，笔译跟译文偏差较大的）。做错的题目要把正确选项在原文中的依据标注出来，即从文章中哪个句子可以得到正确答案，并做好注释。

清华大学霸厂长所有 答疑助手整理



以下推荐并非课程内容，仅是汇总答疑助手及往届同学的一些建议。

**(仅供参考!!!)**

## 教辅资料推荐

1. 比较常见的有一遍过、教材帮、划重点、知识清单；基础好的推荐买五三、必刷题。
2. 小三门刷专项资料推荐《上分专项》和《试题调研》。地理可以买《北斗地图》作为工具书，地图册和知识点标注都比较丰富。  
(想冲击本学期考试的，买本学期同步的教辅资料做题更有针对性)

## 高考模拟卷推荐

1. 金考卷领航卷、金考卷预测卷、必刷题 42 套、金考卷 45 套、特快专递、百校联盟等任择其一。
2. 卷子质量: 金考卷领航卷 > 金考卷预测卷 > 各种押题卷 > 金考卷最后一套 > 必刷题 42 套 = 金考卷 45 套 (可以先刷质量差的，好的试卷留到后期再做)
3. 金考卷测评卷的数学是新考型 (19 题)；特快专递从第六期开始数学有 19 题型。

## 网课推荐

1. 语文：学过石油的语文老师、OK 语文 (在 B 站)
2. 数学：一数、赵礼显老师、凉学长、橘子 zhen 好吃、数栋的硬核课堂 (B 站)。  
洋葱数学 (一个 app)
3. 英语：free 高考英语、龙坚 (在 B 站)
4. 物理：北大学长跳跳、乐乐课堂 (在 B 站)
5. 化学：一化、化学超人、化学老师李政 (在 B 站)
6. 生物：高中生物莫西老师、一生儿、李林生物 (在 B 站)
7. 政治：飞哥高考政治 (在 B 站)
8. 历史：源史社会、历史老师定哥 (在 B 站)
9. 地理：张艳平地理、羊羊的地理教室 (在 B 站)
10. 政史地三科：Econmedian、苏苇如 (在 B 站)