

菏泽一中八一路校区高二年级寒假生活指导

优秀中学生十大生活学习习惯

1、以学为先。学习是正事，理应先于娱乐，一心向学，气定神闲，心无旁骛，全力以赴，忘我学习。

2、随处学习。善用零碎时间，每天在两操中、吃饭时、课间、课前、休息前等零碎时间里记忆词语，背诵公式，破解疑难，调整情绪。无论怎样各具特色，有一点是一致的：保证学习时间，学会见缝插针利用好空余时间，经过日积月累，效果很可观

3、讲究条理。将重要的学习用品和资料用书立或指向装好，分类存放，避免用时东翻西找。每天有天计划，每周有周计划，按计划有条不紊地做事，不一暴十寒。

4、学会阅读。学会速读和精读，提高单位阅读量。学会读一本书或者一个单元的目录、图解和插图，提前了解内容，获取更有效的信息。当积极的阅读者，不断的提问，直到弄懂字里行间的全部信息为止，特别要弄懂知识的起点和终点，梳理好知识要点。

5、合理安排。该做啥时就做啥，在合理的时候做合理的事情，不背道而驰。比如抓课堂效率，当堂听，当堂记，当堂理解，不理解的话课下或者当天找时间主动找老师请教，做到堂堂清。比如利用好时间，勉励自己完成当天的学习任务，做到日日清。比如能够劳逸结合，张弛有度，动静相宜。比如坚持紧跟老师步伐复习，不误入歧途。

6、善做笔记。尖子生往往一边听课一边记重点，不是事无巨细全盘记录，特别善于记下老师补充的东西，课本上没有的东西特别是思维方法更是认真记录。能及时整理笔记，对老师强调的重要知识点格外注意，特别注意让知识系统化，积极思考能解决什么问题。

7、作业规范。认真审题，冷静应答，把每次作业当作高考，作业工整，步骤齐全，术语规范，表述严谨。规范不仅训练仔细认真品质，更能养成细心用心习惯，从而激发学习潜能。

8、勤于思考，善于思考。这一条应贯穿于听课、做作业、复习等各个阶段。比如：做完一道题后，要对答案，这里应有一个反思的过程，要弄清这道题考的是什么，用了哪些方法，为什么用这样的方法，这样才能达到举一反三、触类旁通的效果，有需要的学生或家长，百度一下李晓鹏教育博客（新浪名师博客），里面有非常具体的方法指导，这里就不详述了。

9、学习互助。与同学开心地相处，遇事不斤斤计较，宽容豁达；珍视同学间的友谊，在学习中互相支持和帮助，经常一起讨论学习中的问题，使用不同的解题方法并相互交流心得。有了这种和谐的同学关系，才能全身心地投入到学习中，从而保持较高的学习效率。

10、自我调整。不回避问题，遇到问题能通过找老师或者同学或者自我反思进行自我调节，摒弃外界和自身的压力，自觉地放下思想包袱，化压力为动力，不管是课业繁重还是轻松顺利时，都保持一颗平常心。不断地对自己进行积极的心理暗示，在这样不断的积极心理暗示下，信心值就不断上升，从一点信心都没有逐渐到有了坚强的不可动摇的信心，通过努力，去想了、去做了，Nothing is impossible!

情绪千万不能浮躁，要用良好的方法从容应对。一旦在学习中遇到了挫折，心情变得非常急躁时，就暂时停止学习，一个人静静地思索，进行心态的调整，不断地在告诫自己——“宁可不打仗，绝不打乱仗”。备考阶段与前期一样，每一天都努力学习，完成当天的学习任务，追求高效每一天，不把时间浪费在焦虑上。

语文

1、认真阅读推荐书目

《丰子恺散文集》

《鲁迅杂文选读》钱理群

人民文学出版社

《且以优雅过一生杨绛传》桑尼 湖南文艺出版

《长恨歌》王安忆

选择其中两本精读，开学上交读书笔记或者感悟，写在积累本上，不少于 15 页。

2、认真练字。书写丑陋是一场永远也打不赢的官司。抄经典文言文或名言名句。温故知新，一举两得。练字 15 张，开学上交练字本。

3、主动预习，一个主动学习的态度让你终生受益，下学期学习任务繁重《史记选读》《现代散文选读》两本，寒假预习《太史公自序》《屈原列传》《项羽本纪》3 篇课文，找出课文中的重点实词，虚词，句式，选择重点文句翻译，圈点勾画，早晨大声朗读，读顺、读通，勤查词典，开学后上交《史记选读》课本。

4、难忘而短暂的春节是我们最美好的记忆，记录下它吧，写日记是一种记录也是回望。开学上交 5 篇不少于 300 字的日记，两篇不少于 800 字的作文，题目自选。

5、完成《生活指导》上练习题。

年是一颗颗甜蜜糖果，年是一朵朵缤纷的烟火，年是我们与父母团圆的时刻，年是我们对家庭的难舍难割，又逢新年，祝福您和家人幸福安康岁岁年年！最后，期望大家过一个充实而又有意义的寒假！

孩子们，“为者常成，行者常至”，“寄语洛阳风日道，明年春色倍还人”，因为看见，所以相信。2020，让我们继续紧紧牵手，一路高歌，阔步向前！

数学

温故：必修五（第二章，第三章）、选修 2-1（全册）

- 1 结合复习内容，制定自己的复习计划。
- 2 落实课本，抓好基础，多看书及手头资料，整理翻阅错题本，查缺补漏。

3 认真完成假期作业，保质保量。

一、 知新：下学期学习内容及顺序：选修 2-2 第一章导数部分

(1.1-1.4), 选修 2-3 全册

1 阅读课本：先粗读教材，领会大意；然后就课本中的概念、公式、定理、例题等逐条阅读，并标出其中的关键词。

2 预习例题：预习例题时，要注意解题思路和规范格式，找出难点和疑惑点，再想想还有没有其它好的解法。通过问题的解决过程，体验概念、公式及定理的应用，深化对知识的理解。

3 做题：一是课本上的练习题，这些题目注重基础知识的巩固，以达到检验预习效果的目的；二是课外辅导材料的习题及方法总结，以达到知识及方法的系统化，提升解决问题的能力，培养解决数学问题的思维。

英语

英语学习重在日积月累，是一个长期的过程，是每天都必须要做的事情，所以强烈建议并要求每位学生每天必须进行不同类型的英语学习，天天如此，坚持下去，英语成绩定能提高！

一. 复习必修 5 和选修 6 两册书所学习的单词和课文以及两本练

习册上的知识点，并整理在大笔记本上，每单元整理 2 张内容，

共 20 张，开学后以班级为单位，家长在本子封皮上签上姓名，

交到英语办公室！

二. 每天坚持快乐阅读：阅读理解；七选五；完形填空；短文填

空等题型，每种题型可以交替轮流进行，每天要保持做题的感觉！

要求学生自己买本带答案详解的英语习题集，要求家长每天督促

孩子完成快乐阅读，并每天在所做的试题上签字！开学后交上，

老师检查每天快乐阅读的落实情况！

三. 每天背诵维克多英语词汇书；可以计划好每天至少背诵两张；复习并背诵本学期所学过的必修 5 和选修 6 的 10 个单元的单词。开学后级部将进行英语单词比赛，人人必须参加，并设一二三等奖，颁发奖品进行奖励！得单词者得高考！词汇量如果不过关，英语学习将寸步难行！所以强烈要求同学们利用假期一定好好背诵单词！

四. 完成级部统一发放的英语寒假作业本；家长监督完成情况并签字，开学后以班级为单位收齐交到英语办公室！

五. 每天早上朗读英语半小时：培养英语语感，可以读单词，课文，完形填空等优美文章。

六. 每天坚持听听力，并大声朗读英语听力原文；并查阅不懂的词句

物理

经过一个学期的辛苦付出，相信你一定取得了长足的进步。假期是你探求真知路上的加油站，唯有勤学之，慎思之，明辨之，笃行之，才能有所收获。希望同学们珍惜时光，把握自己，度过一个愉快而有意义的假期！

规划一、充分复习，彻底突破电磁学

高二上学习的电磁学部分内容高考必考，虽然纯粹考察电磁学的题目比例在高考中呈现减少趋势。复习的时候一定要从电场

的基本概念开始一步一步的推导出电磁学的全部内容，把知识点深化。再就是要多做一些场中带电粒子运动的习题，注意其中的数学工具的应用。

规划二：预习光学和近现代物理

光学和近代物理，虽然在高考中所占分值较少，基本只考察2~3个选择题总计12~18分，但是这部分内容和传统的有实际模型的物理内容非常不同，更加抽象和难于理解。例如，相对论部分和量子力学部分，绝大多数学校的处理方法就是避重就轻，让学生自学这部分内容，并且通过死记硬背记住主要的结论。这样的方法在新课改初期，题目考察特别基本的情况下是可以的。但是在新课标高考已经取得了一定成功的今天，这样的自学模式显然不足以应付。因此必须适当的预习，开学后才可能更加深入的学习这部分知识。

1. 光学部分，一定要搞清楚的问题：

①什么是几何光学，什么是物理光学？

②光发生干涉衍射的条件是什么？

③光的干涉分成哪些类别，人们是如何利用这些原理解决实际问题的？（应用能力的训练）

有兴趣的同学，还可以稍微研究一下，迈克尔孙干涉仪的工作原理，以及迈克尔孙·莫雷实验。这部分内容训练的是探究能力，并且承接了光学和相对论等近现代物理的知识。

2. 原子物理需要预习清楚的是：

①汤姆孙枣糕模型的特点，和提出这个理论的实验依据

②卢瑟福行星模型的特点，以及卢瑟福轰击金箔实验的主要实验现象

③波尔氢原子轨道模型的主要特点，以及这个模型的局限性

3. 近现代物理要抓住两条历史主线：

①相对论的提出，相对论的基本假设，相对论的直观结论

②量子理论的提出，量子力学的基本结论

最后赠送 3 条假期秘籍！助力你缩小和学霸的差距。

NO. 1 早睡早起，合理作息，你会发现一天中可以利用的时间变长了。

NO. 2 锻炼身体，充沛精力，你会发现做事情的效率提高了。

NO. 3 制定计划，分散任务，你会发现原本不可能完成的任务轻松实现了。

化学

寒假的化学学习主要是两个方面：复习和预习。复习是知识的查漏补缺和巩固的过程，细节上做到理解到位甚至是延伸和拓展，宏观上做到知识体系的建立。内容包括《化学反应原理》和《物质结构与性质》（第一章）。特别是《化学反应原理》，是高考的重点和难点。预习的内容是《物质结构与性质》（第二章、第三章）。

具体建议有以下几点：

一、对于复习，注意采取高效的复习方法。

建议先进行自我诊断，看对学过的内容还会多少，可以在练习本上再现本节知识框架以及重点知识，也可以借助寒假作业进行重点知识的填空，然后有目的地看教材、课堂笔记。在对薄弱的知识复习时，形式上不能太单一，多写、多思考、多质疑、多记，同时一定要注意多对比、多联想、多总结，力争复习得有深度。

复习习题是复习的一项重要内容。做适当的题目可以巩固知识、加深对知识的理解、提高解题能力、检测复习效果。也要复习以前学案、作业上的题目，切忌对以前的错题看看正确的解析就算了事，那样只是“懂”不是“会”，老题要当新题再做，深入钻研，不要遇到困难就翻看解析或答案，争取自己琢磨出来。再对每一章的复习和本册复习结束时，要进行自我检测，限定时间，采用实战训练，才能提高练习的速度和正答率，提升应试能力。

二、预习新课，培养自学能力。

高二下学期学习《物质结构与性质》和《有机化学基础》，《物质结构与性质》这个模块的内容理论性强，对理解能力要求较高。在预习教材时要反复读、反复思考，多提出问题并记录，切忌有疑惑就查找一些辅导资料解决，那样既不能提高思维能力也不能保证学习效果。教材为主，教辅为辅。千万不能颠倒，盲目搞拓展不但会加重学业负担而且影响对主干知识的把握，事倍功半。在预习过程中要有必要的检测，建议首先立足于教材中的课后题，其次根据自身的情况增加题型和题量。

为了加强自我管理能力和时间管理能力，务必制定好作息时间表和各时段的学习计划。

月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
-----	-----	-----	-----	-----	-----

内容	内容	内容	内容	内容	内容
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
内容	内容	内容	内容	内容	内容
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
内容	内容	内容	内容	内容	内容

生物

高二寒假学习指导		
时间	学习内容	寒假作业
1. 17	1. 1 传统发酵技术的应用	预习部分 1
1. 18	1. 2 微生物的培养与应用	预习部分 2
1. 19	4. 1 体内受精和早期胚胎发育	预习部分 3
1. 20	4. 2 体外受精和早期胚胎培养	预习部分 4
1. 21	4. 3 胚胎工程的应用及前景	预习部分 5
1. 22	5 生物技术的安全性和伦理问题	预习部分 6
1. 23	一细胞生活的环境二内环境稳态的重要性	复习部分（一） （二）
1. 24	欢度春节	
1. 25		
1. 26		

1. 27	三通过神经系统的调节四通过激素的调节	复习部分（三） （四）
1. 28	五神经调节与体液调节的关系	复习部分（五）
1. 29	六免疫调节七植物生长素的发现	复习部分（六） （七）
1. 30	八生长素的生理作用九其他植物激素	复习部分（八） （九）
1. 31	十种群的特征十一种群数量的变化	复习部分（十） （十一）
2. 1	十二群落的结构十三群落的演替	复习部分（十二） （十三）
2. 2	十四生态系统的结构十五能量流动	复习部分（十四） （十五）
2. 3	十六生态系统的物质循环十七信息传递 十八稳定性	复习部分（十六） （十七）
2. 4	十九二十生态环境的保护	复习部分（十九） （二十）
2. 5	模拟练习一	模拟练习一
2. 6	模拟练习二	模拟练习二
2. 7	检查作业	检查作业
2. 8	欢度元宵	

政治

一、做好寒假学习计划, 巩固和预习好基础知识

从近几年的高考试卷来看, 政治越来越侧重于理解, 纯记忆性的东西越来越少。平时不烧香, 临时抱佛脚, 搞考前突击, 背背记记拿高分的情况将不复存在。高考虽强调淡化课本的考查, 其实处

处有课本的影子。高二学年，应把重点放在课本上，把课内知识学扎实、学牢固、学活、学懂。因开学后要学习选修《国家与国际组织》，希望大家利用寒假把专题一和专题二的内容结合考点梳理、考点整合和专题检测预习好。

二、扩展知识视野，提高政治人文素养

山东省高三模拟试题 19 题“旧唯物主义在历史领域内自己背叛了自己，因为它认为在历史领域中起作用的精神的动力是最终原因，而不去研究隐藏在这些动力后面的是什麼，这些动力的动力是什麼。不彻底的地方并不在于承认精神的动力，而在于不从这些动力进一步追溯到它的动因。”——摘自《马克思恩格斯选集》第 4 卷，人民出版社 2012 年版，第 255 页。为了让大家对马克思恩格斯原著有所了解，给大家印了与教材内容相关的部分内容，希望大家认真阅读。

同时建议大家坚持收看每周一次的新闻周刊，和每天的新闻联播或晚间新闻，央视财经评论，拓展政治视野，提高政治素养，积累时政语言。

最后，祝愿同学们：寒假愉快，用今天的勤奋成就未来的梦想！

历史

第一，预习。范围战争与和平第一单元第一次世界大战、第三单元第二次世界大战。

1) 结合老师印制的假期作业，逐字逐句地研读教材，无论是大字还是小字，甚至包括标点符号，当然也包括课文中的图片和表格。老师印制的假期作业保存好，开学后作为背诵材料接着使用。

2) 每预习一课后，完成战争与和平同步练习册“知能·达标·进阶”部分，自我检查是否“达标”；不明白的地方做好标记，开学后有目的的听课，提高学习效率。开学后上交同步练习册老师检查落实情况。

3) 准备一个自己喜欢的便于保存和长期翻阅的笔记本，每预习完一课，自己尝试整理出本课的知识点，可以是问题的形式，也可以是思维导图的形式。

4) 观看第一次世界大战和第二次世界大战的纪录片。感悟反思战争对人类的影响。

第二，复习。范围：必修一。有能力的或基础薄弱的同学可以扩展到必修二、必修三。考学后测试必修一内容。

要以高考的标准认真复习一遍。复习指导思想是“钻进去，跳出来”

1) “钻进去”是要细化每一个知识点，不落下、不放过任何一个小知识点，深入细致地复习巩固所学的内容，在记忆的基础上加深理解，检验是否理解的标准就是找些相应的题目做一做是否会做，会运用才是学会的标准！

2) “跳出来”是把握好每一课、每一单元、每一册的主题，建议以单元为单位自主构建“思维导图”，将每一个知识点纳入自己

的知识体系，做到提到任何一个知识点，都能够联想到与它相关的所有的知识点并明了它们之间的关系。

第三，“腹中有书气自华”。作为“文化人”，千万不要忘记阅读，多读书、多读好书、多读经典书，提高内在修养，收益终生。

最后，送给全体同学们一句话：“假期不是用来休息的，而是用来超越的”！祝愿每一位同学：超越自我，收获青春！

地理

亲爱的同学们，愉快的寒假生活开始了，为了让你的假期生活丰富多彩有意义，我现在强烈建议你一定要准备《地图册》，每天抽空在地图册上走一走，看一看，从而了解各地的自然、人文、生活、习俗等，从而丰富自己的地理知识。

学习地理一定要充分了解地理，从而才能有的放矢的去学习。下面我简单的总结一下地理学习的基本套路。

地理主要分自然、人文、区域地理以及国土整治。所以学地理地图非常非常重要。

1、学自然地理，地球那块，得把地球自转公转春秋分的几张图记住，能理解最好，这部分偏理科有点难懂需自己领悟。然后大气洋流既要记也得理解，大气环流和洋流其实是有相通的，尤其热力性质的差异，一定要理解因为这是空气流动的根源。这些东西挺难懂的学要自己不断地去琢磨。

2、人文地理没的说，就是靠自己背的，然后平时的笔记很重要，结合地图、笔记背会事半功倍。记住那些个词 考试的自己再多写点，分相对容易挣。

3、区域地理是绝对的要记图，首先得把地球经纬度印在脑子里，南北纬东西经在心里有底，再把那些个五大洲四大洋定好位，比如欧洲大约在 $10^{\circ}\text{W}\sim 60^{\circ}\text{E}$ $35^{\circ}\text{N}\sim 70^{\circ}\text{N}$ 之间。就是把整张世界地图印在脑子

里，再逐渐细化，每个区域的自然、经济理清，最好把当地较著名的城市、地形、河流、矿产、生物、地质给背下，形成框架，这些都可能是考点。区域地理说到底是大综合，需要之前的自然地理人文地理打底，所以基础得扎实。（假期重点预习中国地理和世界地理）

4、国土整治也是靠记的，得把条条框框背下来，其实这部分区域地理和自然地理会带一些。

总之，学地理，地图很重要，所以假期没事就看图，然后重在理解，毕竟地理在大学可算理科的哦，上课得仔细听，最好当堂消化。题量也是不能少，题目难度得适中，别总做做怪题偏题，得举一反三。