

告别“假努力” 解锁“真刷题”

北京市第六十六中学教师 孔怡

什么是刷题？在搜索引擎中输入这两个字，我们得到的答案是，“刷题是一种在短时间内快速接触大量题目，用尽量短的时间弄懂题目和答案意思与解答方法。它侧重于题目的数量而不是完成的质量。”

我们常说“量变引起质变”，质的飞跃必须要有量的积累，因此，做足够量的习题，是在考场上可以发挥自如的必要条件。刷题若重数量不重质量，学生会知识不求甚解，甚至越学越糊涂。此外，盲目机械性刷题，很容易被自己的“假努力”所欺骗，但实际效果却是事倍功半，以致考生自信心受挫，难以达到理想的复习效果。

高考数学很大程度上考查的是学生对知识点的掌控，对核心思想方法的理解，对解题策略的恰当选择、做题的熟练度、计算的准确度等，这些都需要通过相当数量的题目训练才能实现。因此，刷题是为了提高同学们的做题能力。能力的提高不仅取决于数量的多少，更取决于对足够量题目的深入分析、总结和思考。强大的做题能力包含两个方面：清晰的解题思路和良好的做题习惯。刷题的目的，一是让同学们可以熟练掌握解题方法，在短时间内可以把解题所需的知识方法快速并准确地调出来；二是可以在刷题过程中发现自己知识体系及思维方式上的漏洞，从而更有针对性地解决问题。

因此，刷题不是低效地重复，不是天真地练习，而是对自己的漏洞、高考的重点进行刻意练习，所以掌握正确高效的“刷题”方法尤为重要。那么，刷题的正确打开方式是什么呢？

一、先打基础再刷题

考生要自查高中各模块的重点基础知识是否已掌握，如概念、定理、公式等。做题时，不能一边翻书找公式一边对着公式“照猫画虎”，考生要先将基础知识烂熟于胸，做题时必须闭卷独立完成，这样才能体现出自己掌握知识的真实情况。

二、专题、整卷结合刷题

考生可以在前期分专题刷，后期专题、整卷结合着刷。专题训练每天都要做，利用零散的碎片时间来做，用以扬长补短；整卷训练限时做，用来发现漏洞，锻炼节奏。进入高三以来，同学们经历了大大小小很多多次考试，应该对常考的知识点和自己的知识掌握情况有初步了解，因此需要根据考试的重点内容和自己的薄弱环节分专题进行训练。之所以前期先分专题刷，是由于高考在各个模块内出题的逻辑是比较一致的，每个模块不会出现特别偏、难、怪的题目。通过分专题刷题，考生能够比较准确地掌握相应模块的出题思路，可以较为稳妥地拿到中低档题的相应分数。近五年的北京高考试题和近三年的模拟题是很好的练习材料，能反映考题的大方向。通过认真研究试题，同学们可以及时检测自己的学习效果，找出自身存在的不足，并及时加以改进。

三、及时反馈，定时复盘

考生刷完题必须及时订正答案，及时对题目的解题思想和方法体系进行总结、反思，其重要性丝毫不亚于甚至强于做题本身。如果说刷题就像去医院对身体进行检查，复盘反

思纠错才是治疗的过程。很多同学只是忙于做新题，忽略了及时对自己的问题进行针对性“治疗”的过程，结果自然是徒劳，就像只看病不吃药，病情不会有好转一样。如果用两个小时做一套题，考生至少也要再花两个小时总结这套题，反思自己的状态、节奏、正确率等，复盘错题以及当时蒙对的或纠结费力的题目。自己不能解决的问题及时请教老师或同学。

对于整套题，建议同学们可以整理成下列表格形式(表1)，这样不仅常考的重要知识点一目了然，也可以清晰地看到自己常错的薄弱环节在什么地方，更加有的放矢地进行训练。下面以2023年北京市西城区数学“一模”试题为例进行说明：

题号	所考查的知识点	得分/总分	错因
1	集合运算	4/4	
2	函数的单调性判断	4/4	
3	利用函数性质比大小	0/4	不知道 $\cos 2$ 的大小，没想到 2 是第二象限角
...
7	双曲线背景充分必要条件	0/4	未考虑到双曲线焦点位置对其渐近线的影响
...
17	概率统计	10/13	事件相互独立的概念不清
18	线面平行性质应用，利用空间向量求二面角余弦值	8/14	(1)不会利用线面平行的性质定理证明线线平行；(2)不能准确判断锐/钝二面角
19	导数的应用	9/15	没能恰当构造函数、利用单调性解决问题
...

表1

每做完一套题，考生都要如此细致地进行梳理，看似会花费很多时间，但这是清晰认识自己解题情况、查漏补缺必不可少的环节，效果远比盲目刷新题好。只做题不纠错、不反思，会的总是会、不会的还是不会。这就是很多同学感觉天天在做题，但成绩却难以提高的原因。因此，我们要让做过的每一道题都发挥出最大价值，不光要努力刷题，更重要的是努力思考。

四、有效利用错题本

提到整理错题，就会涉及到一个很好用的工具——错题本。相信很多同学都有错题本，但同时也有很多同学不会整理和使用它，使得本来是提分神器的错题本变成了食之无味又弃之可惜的鸡肋。如何有效整理错题，实现学习效率最大化呢？

首先，错题整理最好用活页本，这样有助于后面遇到同一类型题集中归纳。错题本的每一页建议设计成如下格式(见表2)：

	1	2	3
	√	×	√
题目：可打印可抄写			
错因：			
第一次：			
第二次(没有写“无”)：			
第三次(没有写“无”)：			
易错点：			
解答过程(划重点：务必自己独立完成！不参考任何提示及答案！)			
第一次解答：			
第二次解答：			
第三次解答：			

表2

第一部分，整理题目，考生可直接剪裁粘贴或手抄(概率统计及立体几何建议直接粘贴，抄起来比较费时费力)。第二部分，分析错因，考生不能因“马虎、审错题”之类敷衍了事，一定要认真分析，是概念不清、运算符号看错、落看题干中的某些重要信息，还是解题解到什么地方后就没了思路了等，这样才能针对自己的实际情况进行练习，提高成绩。如题目中出现易错或易混淆的知识点，考生也要及时总结到错题本中，将两个知识点相同与不同之处对比着写出来。针对这部分内容，老师在讲评试卷中一定会重点强调或做其他相应引申，因此无论所讲题目是否做对，考生都要认真听老师讲评，否则会错过很多重要内容。第三部分，也是最关键的一部分，考生要完全模拟考试状态独立完成解答过程，选择题和填空题也要写出过程或思路，期间不能参考任何带有提示信息的材料，也不能询问他人。在这个过程中，大家很可能不能独立地把题目完整解出来(尤其是解答题)，这是正常现象，因此在努力思考还是做不下去后，需要重新对这道题进行思路整理，此时可参考笔记、可向他人请教，问题解决后继续独立完成该题目，之后在“1”下面的方格里打√。3天后，考生重复第三部分过程，若通过自己独立思考可以将此题正确做出，则在“2”下面的方格里打√；若不能，则在“2”下面的方格里打×，并重复上述第二、三部分过程，将此次的错因或做不下去卡住的点写在“第二次错因”处。7天后继续重做此题，若还是不能独立完成，则要在当时弄懂的前提下，在第10天继续重做此题。经过三至四遍的重复，考生应该可以做到完全掌握了。

精心整理出来的错题本是我们非常重要的复习资料，考生要经常有空闲时间或准备下一次考试时拿出错题本浏览一下，在遇到同类习题时会立刻回想起曾经犯过的错误，从而避免再犯。最初复习时，考生一定要多回头看，以后间隔时间可以加长一点，如果发现有的问题已经完全掌握，这时就可将这部分内容移除，错题集里只留下那些还没完全弄懂、没有完全记住的内容，保证自己每一次翻开错题集都能加深学习。

综上所述，我们刷题要注重方式方法、时间环境，同时特别注重刷题后的反思、复盘、纠错的过程，利用好错题本，使每一道题都发挥出最大作用，这样便可起到很好的复习效果。