

2026高考三天全攻略

考前一天准备 + 高考三日逐科实战指南

6月6日（看考场·听力试听）→ 6月7日-9日（决战高考）

百宾老师 | 高考助力王者

www.baibin.teci.cn

严禁携带：手机、智能手表、手环、耳机等任何电子设备
不能佩戴金属饰品，不穿有金属装饰和英文字母的衣服

第一天：6月6日（周五）· 考前一天

下午：看考场 + 英语听力试听（15:00-17:00）

关键时间

14:45前必须进入考场（听力试听迟到禁止入场！）

15:00-17:00 看考场、试听英语听力

迟到后果：考前15分钟（14:45分）禁止迟到考生进入考场！

必带物品

类别	清单
证件类	准考证（打印2份备用）、身份证
文具类	2B铅笔×2、0.5mm黑色签字笔×3、橡皮、直尺、三角板、圆规
其他	透明水杯（撕标签）、薄外套、雨伞（看天气）

看考场流程

1. 严格按照高考考试流程进行，体验两次安检
2. 智能安检门 → 身份验证系统 → 考场内金属探测仪
3. 找到自己的考场、座位号
4. 确认厕所位置、医务室位置
5. 确认从校门到考场的步行时间
6. 试听英语听力设备是否正常

严禁事项（务必遵守！）

严禁携带手机、智能手表（手环）等电子通讯设备

不能佩戴金属饰品

不穿带有金属装饰的衣服

不穿带有英文字母的衣服

不得携带草稿纸（考场统一发放）

晚上：考前准备

19:00 前完成晚餐（清淡为主，不油腻不辛辣）

19:00-20:30 简单回顾明天语文/数学框架（不刷新题）

20:30-21:30 准备明天物品：准考证+身份证+文具放入透明袋

21:30-22:00 洗澡放松

22:00 上床（睡不着没关系，闭目养神=休息）

不要吃安眠药！不要熬夜！不要刷手机！

考前失眠很常见，偶尔失眠对认知功能影响很小。真正影响表现的是"担心失眠"的焦虑本身。

第二天：6月7日（周六）· 语文 + 数学

上午：语文（9:00-11:30）

时间线

时间	行动
06:30	起床、洗漱、简单活动
07:00	清淡早餐（粥+鸡蛋+面包，七分饱）
07:30	出门，预留充足时间
08:00	到达考点，排队安检
08:10-08:55	候考区等待
08:55	进入考场，最后确认
09:00-11:30	语文考试（150分钟）

语文抢分要点

现代文阅读：先看题目再看文章，关键词定位法。分点作答，关键词前置。

古诗文阅读：先看注释和作者，把握主旨。不会写的字用同义词代替。

默写：先做会做的，想不起来的空着做后面时回忆。

语言文字运用：语感+排除法，选择题控制在每题1分钟。

作文（重中之重）：

- 剩50分钟以上：认真审题5分钟→列提纲5分钟→写作35分钟→检查5分钟
- 剩40分钟：直接开写，先保证写完再谈质量
- 剩30分钟：快速列提纲直接写，写完是第一目标
- 开头100字内亮观点，段首即分论点

中午：午餐+午休

11:30 考完，离开考场，不要对答案！不要讨论！

11:30-12:00 回家/午餐

12:00-12:30 午饭（清淡、七分饱）

12:30-13:30 午休（定好闹钟！）

13:30-13:50 清醒+喝水

14:00 出门前往考点

下午：数学（15:00-17:00）

时间线

时间	行动
13:30	午睡醒来，清醒准备
14:00	出门，预留时间
14:15	到达考点
14:30-14:55	候考等待
15:00-17:00	数学考试（120分钟）

数学抢分要点

选填题（80分）：每题1-2分钟，做完一片涂一片。不会的先跳过。

前三道大题（36分-三角/数列/统计）：尽量拿满分，这是基础分。

解析几何/导数（24分）：

- 第一问必做，通常是套路题
- 第二问不会也要写：联立消元+判别式+韦达定理=4-5分
- 导数不会：求导+定义域+单调性讨论=3-4分

步骤分策略：即使不会算到最后，也要把思路写出来。公式+步骤=分数。

时间管理：

- 选填：40分钟内完成
- 前三大题：30分钟
- 后三大题：40分钟
- 检查：10分钟

考后

17:00 考完数学，放下！不要对答案，不要纠结

17:00-18:30 回家休息、晚餐

18:30-20:00 简单回顾明天理综/文综+英语框架

20:00-21:00 准备明天物品

21:00-22:00 洗漱放松

22:00 睡觉

数学考完容易心态波动。记住：你觉得难，别人也难。你觉得简单，别人也简单。不要对答案，立刻转向下一科。

第三天：6月8日（周日）· 综合（理综/文综） + 英语

上午：综合（理综/文综）（9:00-11:30）

时间线

时间	行动
06:30	起床
07:00-07:30	早餐+出门
08:00	到达考点
08:30-08:55	候考等待（简单回顾综合框架）
09:00-11:30	综合考试（150分钟）

理综抢分要点（物理+化学+生物）

选做题（15分）：必做！性价比最高的题，先做！

物理：

- 选择题：排除法，多选题不确定只选一个（部分分）
- 大题：写原始公式（ $F=ma$ 、 $E=mv^2/2$ 等），列方程就有公式分
- 不会做的题：写已知条件+相关公式+设未知数=2-4分

化学：

- 方程式配平：先写完物质再配系数，物质对就有分
- 实验题：试剂+装置+现象+结论，按步骤写

生物：

- 按点给分！一定要写专业术语，写关键词
- 遗传题：写遗传图解（基因型+表现型+比例）=步骤分

文综抢分要点（政治+历史+地理）

选做题：必做！先做！

历史：

- 时间记不清写朝代/背景，相关即有分
- 材料题：从材料中找关键词，结合所学

政治：

- 原理+材料分析=满分结构
- 分点作答，序号清晰

地理：

- 读图题：先看图例再看图，注意比例尺和方向
- 不会的写地理术语（气候类型、地形特征等）

中午：午餐+午休

- 11:30-12:00 考完，不对答案，立刻准备英语
- 12:00-12:30 午餐（清淡、七分饱）
- 12:30-13:30 午休（定好闹钟！英语听力在15:00，时间充裕但不要迟到）
- 13:30-14:00 清醒准备
- 14:00 出门前往考点

下午：英语（15:00-17:00）

时间线

	行动	
	午睡醒来	
	出门	
	到达考点	
5	候考等待	
	最后入场时间！	True
0	英语考试（含听力）	

英语抢分要点

听力（30分）：

- 试听环节确认设备正常
- 没听清不要纠结，选一个立即看下一题
- 纠结会错过更多题

阅读理解（50分）：

- 先看题目再看文章，带着问题找答案
- 选项二选一：选第一个直觉，一改往往改错

完形填空（30分）：上下文线索优先，注意逻辑关系

语法填空+短文改错（25分）：注意时态、语态、非谓语、从句引导词

书面表达（25分）：

- 应用文：模板句式（建议信/邀请信/感谢信等）

- 读后续写：先理解原文主旨，前后逻辑连贯
- 字迹工整=隐性加分！

考后

17:00 英语考完，如果6月9日还有考试，继续准备

17:00-18:30 休息+晚餐

18:30-20:00 简单回顾明天科目

20:00-22:00 放松休息

22:00 睡觉

英语听力考场上，前几题往往最难进入状态。如果开头没听好，深呼吸调整。听力分值大，但每题分值小，一两道没做对不影响大局。

第四天：6月9日（周一）· 选考科目

温馨提示：部分省份高考持续到6月9日-10日，有选考科目的考生继续参战。

选考科目注意事项

时间安排：具体以各省考试院通知为准（通常在8:00-17:00之间滚动安排）

策略：

- 每科考前预留充足时间到达考点
- 考完一科放下一科，不对答案
- 最后一科考完后，保持平常心

心态：坚持到最后就是胜利，不要因为前面的考试影响后面

物品：每场考试都要带准考证+身份证+文具

百宾老师寄语

亲爱的考生，你已经走完了高中三年最艰难的路。

高考不是知识的终点，而是新旅程的起点。

会做的不丢分，不会的争取分，心态稳如磐石。

正常发挥=超常发挥，稳定输出=最佳表现。

走进考场，深吸一口气：我已经准备好了，现在就交给笔尖。

祝金榜题名，前程似锦！

百宾老师 | 高考助力王者 | www.baibin.teci.cn

2026年6月5日

附录

附录一：考前物品自查清单（可打印）

物品	检查
准考证（打印2份）	
身份证	
2B铅笔×2（提前削好）	
0.5mm黑色签字笔×3	
橡皮（无包装）	
直尺、三角板、圆规	
透明水杯（撕标签）	
薄外套（空调可能冷）	
巧克力/糖果（补充能量）	
雨伞	

附录二：5大突发应急预案

忘带准考证

→ 立即联系带队老师或考点考务办公室，先考试后补证件

路上堵车

→ 找交警协助（高考期间交警有专项保障），或打110求助

突然想上厕所

→ 举手报告监考老师，由陪同人员陪同前往

大脑空白/手抖

→ 停笔闭眼→深呼吸4-4-4→重新读题→先做简单题热身

身体不适

→ 举手报告监考老师，考场有医务人员，有备用考场和延时安排

附录三：家长考场外守则

三不原则：不追问（问饿了吗？） 、不改变（正常饮食）、不比较（状态很好）

三要原则：要准时（提前到达考点）、要安静（减少焦虑对话）、要信任（相信孩子）

考后话术：

"饿了吗？吃点东西"

"今天想吃什么？"

"你现在的状态很好"

"考得怎么样？那道题做对了吗？"