

# 考试必备

● 彭剑飞 彭向平 晓 林著

KAOSHIBIBEI  
BIBEI  
KAOSHI  
BIBEI  
KAOSHI  
BIBEI

- 考前十天的学问
- 临场经验揭秘
- 控制答卷时间的诀窍
- 考试与营养
- 录取的自我把握
- 录取内幕
- 高明的临阵磨枪
- 猜题常胜将军

● 海南人民出版社 ● 三环出版社

5 428476

G424.7

01

# 考试必备

1-5

彭剑飞 彭向平 晓 林 著



CS627549

参 考 资 料

参 考 资 料

参 考 资 料

参 考 资 料

参 考 资 料

参 考 资 料

参 考 资 料

参 考 资 料

参 考 资 料

海南人民出版社 出版  
三环出版社 出版

6

# 考 试 必 备

彭剑飞 彭向平 晓 林 著

责任编辑：谢 军

封面设计：戴树铨 插图设计：杨青青

三环出版社 海南人民出版社 出版

(海南省海口市滨海大道)

各地新华书店经销

开本：787×1092 1/32 印张：7 字数：158千字

1989年12月第1版 1989年12月第1次印刷

印数：1——30000

ISBN7—80541—802—0/G·419 定价：2.70元

# 目 录

## ● 复 习 篇

- 高考种子竟然落选 (1)
- 复习心理重要还是  
复习方法重要 (4)
- 考生复习众心态 (5)
- 记忆是复习之本 (7)
- 对你大有好处的记  
忆术 (8)
- 克服复习中记忆减  
退的妙法 (11)
- 根据复习内容选择  
识记方法 (16)
- 复习中学会用点系  
统论和控制论 (18)
- 什么是成功的复习 (2)
- 考生应具备的复习心  
理素质 (4)
- 你会制定复习计划吗 (6)
- 你知道什么叫记忆吗 (7)
- 掌握自己的记忆特征 (10)
- 根据遗忘规律安排复  
习 (14)
- 求同求异复习法 (17)
- 怎样临阵磨枪 (20)

## ● 临 考 篇

- 你有这些临考心理  
准备吗 (21)
- 考前心理保健法 (24)
- 考前怎样“演习” (28)
- 考前稳定情绪的五  
种呼吸法 (29)
- 考前三种心理类型 (23)
- 考前生理保健法 (26)
- 考前十天安排的学问 (29)

## ● 考试篇

- 考试中的“怯场”  
和“晕场” (32)
- 考场上的规则 (35)
- 怎样控制答卷时间 (39)
- 送你一首考试歌 (42)
- 卷面整洁会提高你  
的分数 (46)
- 正确使用草稿纸 (48)
- 试题可能将答案暗  
示给你 (50)
- 考试时怎样科学地  
· 饮水 (52)
- 怎样检查考卷错误 (54)
- 考完后马上到老师  
那里去 (56)
- 考试期间的膳食和  
营养 (57)
- 怎样防治“怯场”和  
“晕场” (33)
- 必须具备的考试临场  
经验 (37)
- 审题的艺术 (41)
- 考试解题的一般思路  
和方法 (43)
- 答选择题时,答不出可  
以猜,猜错了不扣分 (47)
- 考试可以凭直觉答题 (50)
- 肯定的暗示能在考场  
上发挥威力 (51)
- 经常看钟表——考试  
之大忌 (53)
- 考完一科后马上对答  
案好不好 (55)
- 考后心理平衡法 (56)

## ● 面试篇

- 心理准备与雄辩 (60)
- 怎样走进面试场 (62)
- 注意给主试留下的第  
一印象 (60)
- 消除紧张、胆怯法 (63)

- 打破“我注定会失败”的枷锁 (65)
- 逼得主试者连连说“是”的心理战术 (68)
- 在主试面前表现你的精明强干 (70)

## ● 猜 题 篇

- 猜题的秘密武器 (73)
- 命题者的心理透视 (76)
- 怎样理解客观性试题和主观性试题 (78)

- 怎样迅速看穿主试者的意向 (66)
- 使主试者的情绪处于最佳状态 (69)
- 面试的要诀 (72)

- 猜题是从这里开始的 (75)
- 命题的重点 (77)
- 选择题有哪些题型 (79)
- 猜题利弊谈 (83)

## ● 监 考 篇

- 监考人应具有素质 (85)
- 建立和谐、轻松的考场气氛 (87)
- 考场的科学组织 (88)
- 考生的作弊心理及常用方法 (91)
- 在考试的最后五分钟 (93)

- 监考人的心理素质 (86)
- 考场打警戒线、派警察有必要吗 (88)
- 监考来回走动者戒 (90)
- 作弊者的处理 (92)
- 闭路电视监考法 (93)

## ● 指 导 篇

- 皮洛马利翁效应与考生成绩 (94)

- 他们为什么离开了复习班 (95)

- 考前指导的内容 (96)
- 了解考生，才能对症下药 (97)
- 模拟考试训练要标准化 (97)
- 反复练习答错的试卷可以增强实力 (98)
- “考试教练”的作用 (99)
- 考生刚下场，教师不要轻易下结论 (100)
- 志愿填报指导术，可帮助你的学生或孩子考上理想的学校 (101)
- 信心在交谈中倍增 (104)
- 家庭、学校密切配合 (106)
- 指导复习方法比知识训练更重要 (96)
- 模拟考试训练不宜过多 (97)
- 按成绩编班复习，是开小灶的好办法 (98)
- 让考生相互阅卷 (99)
- 考试期间，不要指责考生 (99)
- 可以挑题测实力 (100)
- 考前临别赠言四忌 (103)
- 家长送考——考试之大忌 (104)
- “在校千般好，回家处处忧” (105)

## ● 护 脑 篇

- 人脑——一座摩天大楼似的计算机 (107)
- 睡眠——护脑的利器 (110)
- 怎样睡得更好 (112)
- 减轻大脑负担的妙方——开发你的右半脑 (108)
- 两种睡眠与脑力恢复 (110)
- 睡眠过度会危害大脑 (114)

如果你患有失眠  
症,请学会这套  
“自我暗示——放  
松训练催眠法”(114)  
强化脑力的食物(127)  
这些食品使脑迟钝(128)  
为了你的大脑,请  
戒烟(130)

## ● 高 考 篇

报 考(132)  
(801) 体格检查(139)  
(801) 高考歌(152)  
高考录取的内幕(154)  
正录不上可委培(162)  
普通高等学校招生  
体检标准(163)

## ● 中 考 篇

你能报考中专吗(168)  
你属于中专录取中  
的照顾对象吗(169)

## ● 标准化考试简介

考试标准化势在必行(176)

什么是神经衰弱症(121)  
神经衰弱症的治疗(122)  
送氧护脑术(125)  
营养与脑(126)  
能充分保留食物营养  
的烹调法(127)  
酒对大脑的危害(129)  
大脑不用会生“锈”(130)

政治思想品德考核(138)  
填报志愿的学问(141)  
你的考卷是怎样评阅  
出来的(153)  
“社来社去”与“定  
向招生”(162)

中等专业学校录取的  
原则和方法(169)  
普通中等专业学校招  
生体检标准(170)

什么叫标准化考试(177)

标准化考试有哪些优点 (180)

机器阅卷与答题要求 (183)

怎样编制标准化考试试卷 (188)

标准化考试的思维方式 (192)

考生怎样适应标准化考试 (182)

考生在标准化考试中容易出现的问题 (187)

1989年全国普通高校招生统一考试英语科标准化考试指南 (190)

## ● 考试漫谈

考试——无法消亡的教育现象 (195)

国内著名考试简介 (197)

更重要的不在于考试本身，而在于…… (214)

考试的生命力在于现代化 (196)

国外著名考试简介 (199)

# 复习篇



## ● 高考种子选手竟然落选

1 1985年高考，某校一位高材生名落孙山，在全校引起极大的震动。这位学生平时学习成绩优良，基本功扎实，是全校公认的高考种子选手，为何未能中第？班主任通过去招生部门了解情况，才知是分数未上线。如果是平时成绩较差的学生，分数上不了线似在意料之中，而他，这位在各种考试中平均成绩未下过90分的高材生，竟连最低录取线都未达到，实在令人费解。班主任痛感自己责任沉重，便找这位学生谈心和分析失误原因。原来除了一些其他的原因外，最重要的是考前两个月的总复习没有搞好。这位考生在预考结束以后，家庭遭到不幸，身患绝症的父亲病逝，母亲因此而急成重病，于是沉重的

家庭负担压到了他的身上,学校里的复习课他经常未到,任课老师觉得他反正是高材生,也未过多地干预他。结果,他学过的知识特别是一些重要的基础知识,没有得到进一步的、系统的强化而开始消退。一些本该做得出的题,在考场上硬是答不出来了。

这位考生的失误固然由家庭的不幸造成的,但我们在这里着重强调的是,临考前的复习是十分重要的,不管你所学的知识记得多么牢,但遗忘的规律是不可抗拒的,而克服遗忘最有效的方法就是复习、复习、再复习。**复习成功,考试必胜。**那么,什么是成功的复习呢?

## ● 什么是成功的复习

**1. 成功的复习是目的明确的复习** 这种目的明确性包括近期的和远期的两种,如近期的目的是顺利地通过各科段考或预考,远期的是要在高考、中考或自学考试中取得好分数。远近目的明确,有利于科学地安排复习内容和时间,不致于一天到晚无事忙。

**2. 成功的复习应具有健康的应考心理准备** 有些考生平时学习成绩不错,但一进考场,心慌意乱,情绪不稳,在答题中出现不该出现的错误,这是应考心理不健康的表现,是考试的大忌。**健康的应考心理在平时考试中就应该培养和锻炼**,在复习迎考中可以进一步培养。关于这一点,本书将有专文阐述。

**3. 成功的复习在于把握学科知识的结构** 美国心理学家、教育家布鲁纳毫不隐晦自己的观点。他认为,在教学中只须教给学生以每门学科(课程)的知识结构,这样更有利于学生运用“发现法”去自己学习和掌握知识。复习也不例外,掌握了学科知识的结构,就可以做到成竹在胸,学科知识重点、难

点也就易于一一攻克了。其实，学科知识结构就是指的那些组成某一学科（或课程）的最基本的知识主干（或内容）。但由于复习中急于求成思想的影响，很多考生忽视了这一点，而是一味地去复习、钻研难题、偏题和怪题，搞题海战术，结果功亏一篑，收效却甚微。

**4. 成功的复习不但在于善于记忆，而且还在于善于忘记**  
据说有一个苏联人，记忆容量大得惊人，记忆力也非常好。在他的学习和生活中，苦闷的不是记不住东西，而是不会“忘记”所学的所有知识，对外界事物，他都能过目不忘，而当他要从记忆中提取有用的东西时，得把记忆仓库盘一遍底，也就是说信息提取的速度慢得惊人。这样的人如果去考试，不急晕才怪呢！

复习从某种意义上来说，就是通过记忆把知识贮存在头脑里，使用时能迅速取出来。因此，并不是记忆得越多就越好。因为，事物总是有正反两面，要记住一些东西，必须忘记另一些东西。我们在复习中要记忆的是知识中的精华部分，与此无关的东西要少记甚至不记。因为，虽然人的记忆容量是无限的，但作为接收信息的入口——意识却只有一个。在这个充当记忆入口的意识中，如果有无关信息的干扰，则要将必要的信息扎扎实实地记住并输出就十分困难了。

**5. 精通各种题型的解法** 考试的内容，总是通过各种各样的题型表现出来的。一般考试的题型有六七种，标准化考试则更多，有的达十多种。常用的题型是：填空题、选择题、（包括多项选择题和四选一题）、判断题、改错题、匹配题、释义题、缩写题、扩写题、问答题、分析题等。熟悉这些题型的解法，就好比练武人掌握了十八般武艺一样，考试时就可做到兵来将挡、水来土掩。

我们知道了复习成功对考试胜利的作用，知道了怎样才是成功的复习，那么怎样才能保证复习的成功呢？在复习中，是复习心理重要，还是复习方法重要？

## ● 复习心理重要还是复习方法重要

1977年，文革后恢复高考的第一年，被社会压抑了多年的老三届知青纷纷参加高考。有两兄弟，哥哥高中毕业，弟弟初中毕业，六八年双双来到陕西某农村插队落户。听到恢复高考的消息后，弟弟拉着哥哥一同去报考，哥哥因成了家，加之学业荒废过久，报考信心不足，但为了鼓励弟弟，勉强一同进了区文教办办的高考复习班。弟弟横下一条心，背水一战，在一个多月的时间里居然把中学课程都啃了一遍。哥哥信心不足，复习时未能竭尽全力，结果只念过初中的弟弟金榜题名，高中毕业的哥哥却名落孙山。这个事例说明什么呢？这个事例说明，复习的心理因素是非常重要的，从某种意义上来说，**复习的心理因素比复习方法更重要。**这是因为复习的方法毕竟只是外因条件，外因只有通过内因（复习心理）才能发挥作用。那么什么是健康的复习心理呢？

## ● 考生应具备的复习心理素质

健康的复习心理素质包括这样一些方面：

**1. 必胜信念** 这是最重要的复习心理素质。如果你进入复习阶段，就一定要树立“我一定能通过复习使成绩赶上班上成绩最好的同学”；“通过复习，我有把握考取好的学校”的自信心。常言道，**有了自信便成功了一半。**前面谈到的那位弟弟的背水一战精神，其实就是自信心和必胜心的一种表现。

**2. 务实精神** 复习是做学问的一种方式，做学问来不得

半点的虚假。因此,必须踏踏实实地复习,不能投机取巧。常言道,务实必胜。这是有道理的。

**3. 谦逊态度** 孔子曰:“三人行必有我师”何况几十上百人的复习班呢?强中更有强中手,即使你是考生中的佼佼者,也不要忘了千里马也可能失蹄的教训。只有谦虚谨慎,乐于求教,才有可能提高复习成绩。成绩欠差者更应如此。

**4. 目的多元化** 有的考生把复习的目的单一化,即为了高考或中考中第。而一旦考场出现失误,精神就全面崩溃,可谓兵败如山倒,防止这种现象出现的办法就是在复习时把复习目的多元化(或动机多元化)。本来,复习不单是为了考试,复习的主要目的是更好地掌握知识,它只是掌握知识的重要手段。考不起高校就进中专,进技校;三百六十行,行行出状元,知识学到手,什么状元都能当。通俗地说,也就是要在复习中淡化些考试观念。这样可以使你在复习中不致于遇难而退,而会迎难而上,并随时根据自己的实际能力和具体情况调整复习计划。

各种各样的考生,在各种各样的复习中表现出不同的复习心理类型。了解这不同的复习心理类型,对比一下自己,对我们培养健康的复习心理不无益处。

## ● 考生复习众心态

**1. 踏实型** 复习有比较明确的目的,心理准备充分,复习中务实,能吃苦,有较强的进取心和竞争心。

**2. 取巧型** 这种考生也有一定的复习目标,但或因为成绩基础不太好、或怕吃苦,想用点小聪明在复习中走捷径,缺乏脚踏实地的苦干精神,在考场上表现为喜欢作弊。

**3. 应付型** 这种考生往往成绩很差,或读书无用思想严

重，不愿意复习，但因父母或社会的压力，只好到学校来应付一下，绝对不会在复习中吃苦。上课睡觉，旷课往往见之于这些人。考试时少数会作弊以碰运气，多数无所谓。

有了健康的复习心理，我们还需要制定一个可行有效的复习计划帮助自己复习。

## ● 你会制定复习计划吗

复习计划的制定因人而异、因科目而异，但制定计划的原则却是一致的，这些原则是：

**1. 先难后易** 在科目上应先保证较难科目的安排，如文科复习里的语文、外语、政治，理科复习的数学、物理、化学等。这些主要学科的知识量多、难度大，应尽可能保证有充分的时间去攻关。

**2. 先紧后松** 以5月至6月底的时间安排为例，在6月15日前的复习内容安排可尽量紧一些，临近考试，复习应松一点，以保证大脑逐步得到休息，为考试作好准备。

**3. 要根据年龄特征制定复习计划** 考生的年龄各有不同，有成人、中学生，也有小学生。复习计划的制定一定要考虑考生的心理年龄特征，特别是在内容和时间的安排上，成人和中小學生更应有区别。有的中小学为了组织复习，迎接升学考试，每天复习时间达十多小时以上，这显然是有损于身心健康，也不利于考试的。

**4. 根据复习的具体目的制定计划** 一般来说，复习都是以巩固所学知识为目的的，但具体目的仍有不同，比如有的是为了迎接某场决定命运的考试，有的则主要是教学中的巩固练习。为了更好地发挥复习的作用，就必须根据具体目的来制定复习计划。如迎接某场考试的复习计划，就必须从时间上、复

习内容上、复习方法、教师安排上都作出周密的安排。

**5. 复习课程的安排要克服两种“抑制”的影响** 很多考生有这样一个体会,在学习一个课题后,如果立即转入一个比较难的课题中,那么第一个课题记忆的效果就会很差。”在心理学中,将这种现象叫做“**倒摄抑制**”意思是熟记后的活动会对刚刚形成的暂时联系发生抑制,降低以后对材料的再现,通俗地说就是学了后面的忘了前面的。与此相反的现象是“**前摄抑制**”即先前的学习活动对后来熟记的内容有消极影响。心理学的实验还指出,两个课题的类似性愈大,这种相互影响的作用就愈大。例如,在学完代数后再学几何,彼此之间的消极影响就要比学完代数再学外语的影响大,这是因为由于大脑使用的神经细胞比较接近,因而更容易产生疲劳;同时使用的神经元回路在空间距离上比较接近,使这种干扰更大,从而降低复习效果。因此,制定课程复习计划时一定不要把接近的科目排在一起,文理科目应适当地错开。

## ● 记忆是复习之本

一位心理学家说:“**记忆是智力活动的利器**”。此话很有道理。一个人若不会记忆,就无法在头脑中储存知识。**复习的本质是将所学得(或记忆下来)的知识再加以巩固(或强化),实际上也就是一种再记忆。**有的人复习效果好、有的人复习效果不好、如从生理机制来分析,实际上就是一个记忆好坏的问题。所以我们要搞好复习必须懂得什么是记忆,必须练好记忆的基本功。

## ● 你知道什么叫记忆吗

我们每天之所以能很好地学习、生活、劳动,就是因为具

有记忆这一功能。无论是动物和人，若是没有记忆，生活是无法思议的，更不要说去参加什么考试了。有一位学者曾这样来形容记忆：**一个人真正的所有物，就是他的财富，不在于别的，只在于记忆。**

那么，什么叫记忆呢？记忆是过去的经验在人脑中的反映。熟读了一首诗，过几天能把它背出来，就是通过记忆来实现的。

从生理机制看，记忆是大脑暂时神经联系的痕迹的保持；从信息处理观点看，记忆是对输入信息的编码、贮存和提取的过程。俄国伟大的生理学家谢切诺夫说过：**一切智慧的根源都在于记忆，记忆是“整个心理生活的基本条件”**。传说古希腊有位“记忆女神”叫尼摩尼西，她生了九个文艺女儿，专管文艺，你看，文艺女神为记忆女神所“生育”，说明文艺都是由记忆孕育而出的，可见记忆的重要。西方有句格言：**“记忆乃才智之母”**，确实，我们的聪明才智来自于记忆，你想更聪明吗？你苦于记不住东西吗？那就学会提高你的记忆力吧！

## ● 对你大有好处的记忆术

这里介绍几种常用的记忆术，也许能解除你复习中的烦恼。

**1. 附加意义法** 意义记忆的效果优于机械记忆，这是记忆的一条规律。根据这条规律，如果我们对一些需要机械记忆的材料赋予一定的意义，就可以帮助记忆。假如你要记住五四运动发生的年代1919年，只要记住它发生在十月革命（1917年）后二年，中国共产党成立（1921）前2年，就容易记住。记辛亥革命的年代1911年，若想到它比中国共产党成立的时间恰好早10年，也就好记些。