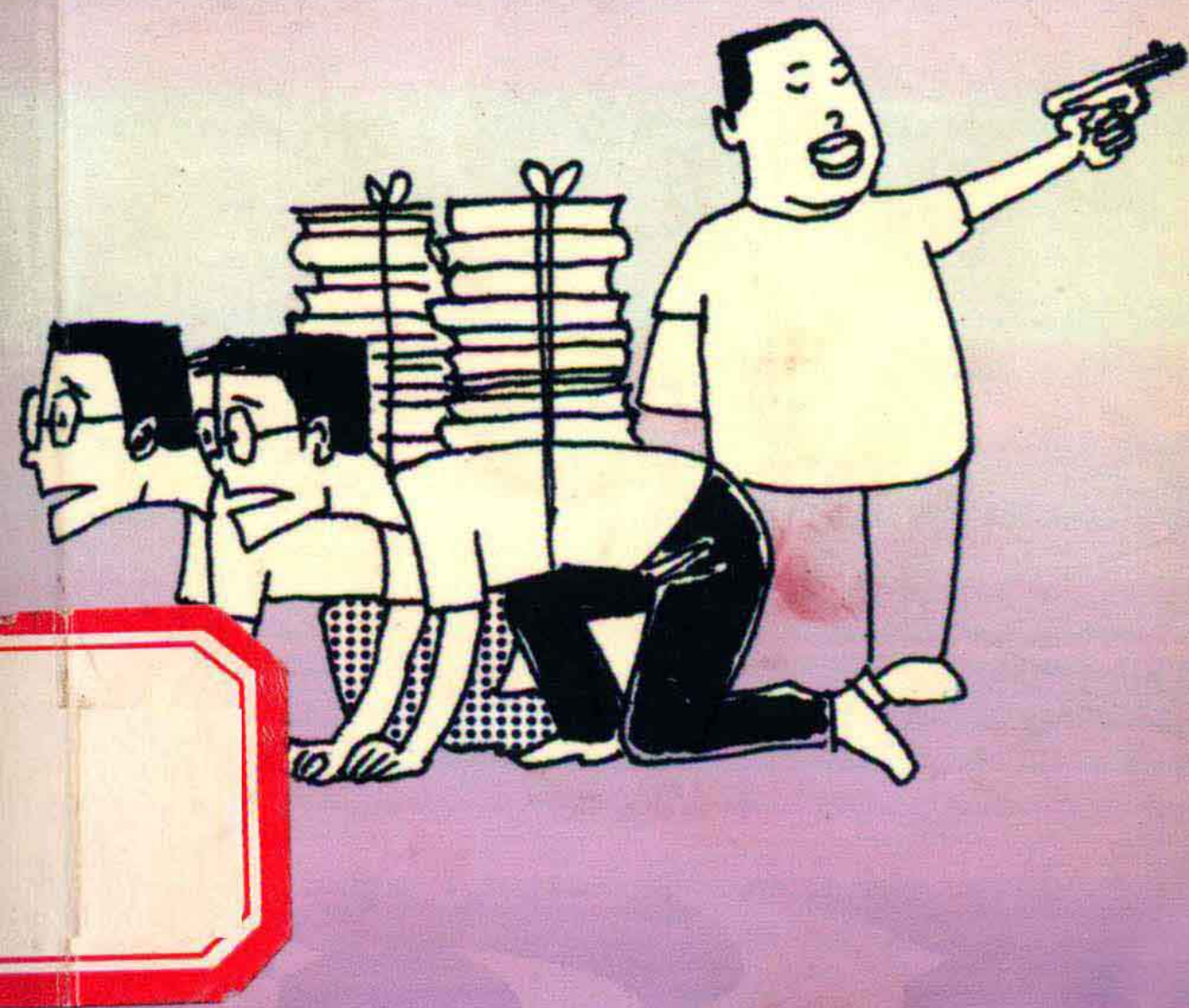


心理透视丛书

# 高考冲刺的学习策略

多湖辉 著  
欧文东 译



CP

商务印书馆  
国际有限公司

# 高考冲刺的 学习策略

多湖辉 著

欧文东 译

商务印书馆  
国际有限公司

2002 年·北京

图字 01 - 2001 - 4686

图书在版编目(CIP)数据

高考冲刺的学习策略/(日)多湖辉著;欧文东译.  
北京:商务印书馆国际有限公司,2002.1

(心理透视丛书)

ISBN 7 - 80103 - 231 - 4

I . 高… II . ①多…②欧… III . 中学生—学  
习方法 IV . G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 089133 号

ラストスパート勉強術

多湖辉

商务印书馆国际有限公司出版发行

(北京市东城区史家胡同甲24号 邮编:100010)  
(电子信箱:cpinter@public3.bta.net.cn)

出 版 人:程孟辉

责任编辑:黄宇谷

封面设计:范予飞

全国新华书店经销

发行热线:(010) 65598498 电话、传真:65234023

民族印刷厂印刷

开本:787×1092mm 1/48

2002年1月北京第1版 2002年1月北京第1次印刷

定价:14.00元

---

如有印刷质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换

# 前言

## 即使考试迫在眉睫，冲冲刺也能来得及

马上面临考试的考生正在用一种什么样的心态学习呢？有人心理很平静，既不担心也不侥幸，认为是对以前学过内容的总检查；有人学习很懒惰，没考试心就已经死去了一半，打开参考书只是在尽义务；有人忙于课外活动，无暇顾及学习，为了迎头赶上，拼命用功——同样是考生，但所思所想截然不同。

如果我在这里告诉大家：“做学问不能一蹴而就，但应付考试却有捷径可走”时，你作何感想？我真的觉得考前学习来得及，即使平时不学习，到考试时冲冲刺，也能迎头赶上。

如果我这么讲，估计大家就会马上反驳，说诸如“哪有这么容易啊！”“脑袋聪明，兴许还可



以”等之类的话。不错，在考试当中需要记忆的东西很多，解答数学题和英文阅读题还要有思考能力，所以大家认为不能在短时间内突破考试难关是很自然的。但是，我倒觉得考前学习没有必要搞得太紧张，只要方法乖巧就足以应付了。

因为，我深深地觉得，在考前学习中“方法乖巧与否”比“脑袋聪明与否”更能影响考试的结果。说“方法乖巧”，这种说法多少有些不妥，



但用在学习上，指的就是学习的科学性和合理性。而且，这种“乖巧的方法”离考试越近就越能施展它的威力。如果学习方法得当合理，不做无用功，那么无论是谁，都有可能通过考前短短的一两个月，取得相当不错的学习效果。

如果这样学习，你就能表演突破考试难关的“绝技”。至于如何评价考前的学习，如果让我说，一句话，只有学得乖巧才叫聪明。

不过，要取得高效率的学习成果，仍然需要某种“技术”。本书就收集了这种考前学习的技巧。尽管本书的焦点是考前学习，但这里所介绍的学习技巧对苦于阶段测验的一、二年级学生同样有帮助。

## 离考试很近了才改变志愿

考试可以临阵磨枪，我这么说有两个原因。第一是因为我自身的经验，第二是因为从心理学的角度，我不得不这样认为。

首先我想向大家谈一下我个人的体会。其实，我本人就是靠考前的临阵磨枪通过升学考试的。我考旧制高中落榜的那一年正是日本在太平

洋战争中节节败退的 1943 至 1944 年。从小就喜欢读小说的我，在文科学习上一直倾注了很大的心血。

为了洗刷落榜的不好名声，我刻苦学习。但当时有件事情让我担心，因为当时风传学生要出征的消息，至于什么时候被征兵还不清楚。这是在和平年代长大的人所难以想象的，但对那个时候的学生而言，战争是十分恐怖的。正好，那个时候公布了理科学生推迟应征入伍的措施。

这对我而言无异于幸运从天而降，这是不幸之中的万幸。我在离考试时间所剩不多的时间里，决定改报志愿，报考府立高等学校的理工系。

但是，对一直想学文科的我而言，数学和物理的难题却不是轻易就能掌握的。能否在屈指可数的时间里通过考试，我完全没有自信，似乎也没有办法。

可是，不能总没有办法，这考试关系到自己的生死。我没有别的选择只能通过考试，所以必须拿出办法克服数学和物理上的困难。于是，我不惜牺牲睡觉时间，全力以赴地投入到考前的学

习之中。结果工夫不负有心人，我终于在第二年春天成了理工系的一名幸运儿。

听了我的故事，也许你们有人会觉得从前的学校很好考，不费吹灰之力就能考上个学校。我不是夸口，说到当时的旧制高中，可真不好考，我考试那会儿的录取比例是 18：1，竞争非常激烈。想必大家能从中体会到当时竞争的残酷性。

### 我所发明的应试学习“技术”

一度报考文科的我，为什么能经过短短的几个月的学习，轻而易举地突破考试难关呢？说穿了这应该归功于我在最后冲刺阶段发明的高效学习的“技术”，而“技术”的发明基于我当时认为考上考不上取决于技术的想法。

在以前的著作《轻松快捷的学习技巧》和《成功的考试技巧》当中，我就曾经向大家披露，别看我现在是大学教授，做学生时可是个劣等生。因为，当时觉得应试学习枯燥无味，还不如阅读文学作品、进行体育运动出身汗有意义，所以总想着逃课，无心学习。

但是，劣等生到临近考试的时候，也会竭尽



所能地思考如何取得好成绩。我就是在这种情况下开始琢磨各种技巧，以便在短小时内进行高效学习的。

特别是当报考志愿由文科改为理科的时候，我就更加清醒地意识到，如果现在我和别的学生一样学习，我根本没希望考上高中。于是，我把应试学习往后推，绞尽脑汁想办法，以便找到一种在短时间内完成高效学习的技术。

幸运的是我找到了这种技术，并在眼前的学习中发挥了巨大的威力。可以说，正是因为有了这样的技术，才使我通过短短两个月的应试学习金榜提名。

我觉得，现在的考生如果运用这样的技术，无论是多难的考试，都能够通过临考前的学习予以突破。当然，同样是升学考试，和我当考生时相比，出题形式和考试科目的数量都发生了很大的变化。

但是，如果运用我所发明的技术，现在的考生也能在短时间内取得最大的学习效果。所以，我认为考前的一两个月时间可以补回你以前落下来的功课，并帮助你最后突破及格线。

## 惟有冲刺式的学习才能突破考试难关

我之所以认为：运用这样的学习技术在临考前进行高效学习能突破及格线，是因为还有另外一个原因。那就是从心理学的角度看具有充分的可能。

首先，我们可以说，所背知识的多少是决定考试好坏的关键，而需要死记硬背的内容，根据心理学法则，往往是离考试越近效果越好。

譬如，你在一年前记住了历史年号和英语单词。为了确保在考试那天你还能牢牢地记住它们，你就必须在考试前反反复复地进行背诵，否则就会忘记掉。但是，如果是一周前记过的东西则不会那么轻易忘掉。因此，如果我们应用这种短时间记忆方法，任何一个人都有可能记住很多的东西。也就是说，记考试分量最重的内容时，离考试越近记得越牢。

再加上临考前，报考志愿填写完毕，学习目标明确，所以学习起来精力更加集中，所学内容有时能马上消化。从学习的效率看，毫不夸张地说，临考前的学习比以往的学习更有效。

应试嘛，考生完全没有必要考最高分，只要通过及格线就行。如果这么去想，相信考生的应试心理压力会减轻许多。也就是说，要在考试中考满分，必须进行长时间的学习。如果只想通过及格线，就没有必要如此卖力气。一旦有了这种想法，相信你的学习效率会大幅度提高。

当然，如果连参考书都没有摸过则另当别论。但如果在临考试前能考 50 分，我敢说，经过最后追赶再拿 20 分不会有什么困难。只要不想考满分，重点掌握出题可能性最大的内容，我相信提高得分不成问题。

这种做法，说得难听一点，其实是压题。从过去到现在，考官往往是在容易提问题的地方反复出题，而且这些地方考生要经过某种程度的学习才能掌握。至于什么是重点，到临近考试的时候，考生自然会明白。因为临考前的一搏毕竟和平时漫无边际地看教科书不同，其所学内容与考试的最后得分紧密相连。

因此，最后冲刺阶段的学习在应试学习中所占的分量很重。能否很好地把握，可以说，决定了最后能否考上学校。

## 在短时间内，取得最佳效果的“最后冲刺的学习策略”

这样看来，考试这东西全凭最后冲刺，冲刺得好，情况就会发生很大的变化。不仅做课外活动耽误了学习的同学有可能突破及格线，就是生来懒惰、应试学习不能顺利进行的同学，也能够通过临考前的最后一搏，弥补原来比别人落后的差距。相反，如果不能很好地把握这段冲刺的时间，就是原来学习一直很认真的同学，也有可能功亏一篑，使已有的努力化为泡影。

也就是说，这段冲刺时间深深地左右着考试的结果。可以说，应试的命运将取决于这段时间能否有效地学习。我相信，本书所介绍的最后冲刺的学习技术将对你有很大的帮助。

本书所介绍的技术大部分是我在落榜的痛苦日子里搞出来的。另外，我还介绍了一些似乎对大家有帮助的技术，这些技术既有后来在心理学研究中新发现的，也有从周围学生和年轻研究人员那里听来的。我深信，这些技术的运用将能提高临考前的学习效率，并在考试中产生好结果。

## 应试学习最好早点结束

如果说应试学习只能在考前结束，那么他所用的就只能是机会主义的应试技术，而且其中还存在着严重的问题隐患。我现在在国立大学教书，有时还要负责批改高考学生的考卷。在考进大学的学生中，我发现高分考生不如仅仅上及格线的考生注重技术的研究。甚至，在成绩优异的考生当中，或许是因为应试学习身心疲惫的缘故吧，还出现了学习跟不上去的现象。

这种现象到底意味着什么？也许，通过入学考试衡量的学习能力与原本做学问的能力有很大的差距。大学教师说这种话，恐怕会遭人责骂。不过，我真的认为只追求有限知识的应试学习，它的意义并不太大。

曾经非常优秀的考生上了大学后学习停滞不前，这种情况说明应试已经吞食了他的将来。因此我建议，与其这样，还不如适当读一些自己喜欢的书，以免在应试学习中过分投入。

可话又说回来了，要进入大学深造学习，就必须通过升学考试的难关，这是毫无疑问的。而



且升学考试伤筋动骨，磨灭人的丰富感性。为了避免这种伤害，请你采用本书所介绍的学习技术。它将使你避免做无用功，并在最后的冲刺中把握自己的一切。

本书介绍了许多如何在临考前进行有效学习的智慧，就怕处于临考状态的考生没有时间读完它。作为考生，大家恨不得把一分一秒都花在学习上，这一点毋庸置疑。为此，我把本书分成8章，各章内容自成体系，以供没有时间的考生选择自己觉得有用的部分阅读。

首先第一章介绍如何用短时间进行高效率学习；第二章介绍考前必不可少的背诵技巧。其次第三章介绍必须真正付诸实施的技术，以便突破及格线；第四章介绍如何激发大脑机能，以便在应试学习中取得巨大成效。再有第五章介绍如何很好把握考试当天和考试前的一个夜晚；第六章介绍如何集中注意力，把全部精力投入到应试学习上；第七章介绍如何克服消沉情绪。最后第八章介绍如何防止和消除考前容易出现的不安和焦躁心理。

这些技术和智慧全部合乎心理学的原理和法

则，是你们的学哥学姐（包括我在内）想出来的，所以都是一些非常实用的东西。如果没有时间，你就挑选自己特别想知道的章节阅读，这样阅读也会发挥很大的效力。

通过阅读《高考冲刺的学习策略》一书，希望广大考生能突破眼前的难关，度过有意义的学习和生活。

多湖辉

——于东京

# 目录

|                                                              |   |
|--------------------------------------------------------------|---|
| 第一章 用1周时间学习以前学习<br>1个月才能完成的内容——<br>发挥高效率的考前冲刺的<br>学习技巧 ..... | 1 |
| 本章序言 .....                                                   | 3 |
| 1 在考前学习中，如果遇到难题要马上<br>看答案 .....                              | 5 |
| 2 即使考前的学习不能按计划进行，最<br>好也不要墨守一成不变的顺序 .....                    | 6 |
| 3 进入最后冲刺时，要把计划内容贴在<br>醒目的位置 .....                            | 7 |
| 4 进入最后冲刺学习时，动口也很有<br>效果 .....                                | 9 |

- 5 考前冲刺学习，总的原则要把握“小而深”而不是“大而广” ..... 10
- 6 临近考试时，每天的学习要从自己想学的科目、喜欢的科目和擅长的科目开始 ..... 12
- 7 背数学题时，要把解题的关键步骤全部涂上红颜色 ..... 13
- 8 因为万般无奈，而在课堂上干“副业”反而效果不好 ..... 14
- 9 在考前学习时，我们要尽量选择薄的参考书 ..... 16
- 10 在考前学习中要选择对自己“脾气”的参考书和试题集 ..... 17
- 11 进入考前复习时，给笔记做上自己独有的标题有利于提高学习的效率 ..... 18
- 12 考前不要去解决新的问题，而应该把精力放在整理学过的问题上 ..... 20
- 13 在考前学习中，把参考书和教科书撕开分成几个部分，并从容易的那一部分入手 ..... 21
- 14 在临考前，要准备看试题集而不是解