



轻松学习系列 02

成为优等生的超有效考试秘诀

● (台) 王擎天 著

轻松考试 一点通

台湾教育
学博士
倾力之作

QING SONG KAO SHI YI DIAN TONG

作者所讲授的学习方法曾使：
数万名差等生转变为优等生；
数十万人顺利升入理想的学校；
数百万学生解决了困扰学习的难题。

本书可以帮助你：
掌握有效的复习方法；
学习高效的考试捷径；
考出惊人的好成绩。



哈尔滨出版社

成为优等生的超有效考试秘诀

● (台) 王擎天 著

轻松考试 点通

江苏工业学院图书馆
藏书章

台湾教育
学博士
倾力之作

QING SONG KAO SHI YI DIAN TONG

作者所讲授的学习方法曾使：
数万名差等生转变为优等生；
数十万人顺利升入理想的学校；
数百万学生解决了困扰学习的难题。

本书可以帮助你：
掌握有效的复习方法；
学习高效的考试捷径；
考出惊人的好成绩。



哈尔滨出版社

图书在版编目(CIP)数据

轻松考试一点通/ 王擎天著. -哈尔滨:哈尔滨出版社, 2005.1

ISBN 7-80699-407-6

I.轻… II.王… III.考试方法 IV.G424.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 127712 号

责任编辑:李金秋 杨磊

封面设计:晴天工作室

轻松考试一点通

(台)王擎天 著

哈 尔 滨 出 版 社

哈尔滨市动力区文政街 6 号

邮政编码 150040 电话 0451-82129787

E-mail:hrbcbs@yeah.net

网址:www.hrbcbs.com

全国新华书店经销

北京楠萍印刷有限公司印刷

开本 880×1230 毫米 1/32 印张 7.125 字数 200 千字

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-80699-407-6/G·57

定价:18.00 元

版权所有,侵权必究。举报电话:0451-82129292

本书告诉大家如何进行高效率复习，如何根据不同的学科制定相应的考试策略，又如何在有限的时间内驾轻就熟、一气呵成，轻松考出好成绩。

本书的主要特点是既注意基本理论的通俗介绍，更注重超高效考试技巧的训练，如果能依照书中的方法学习，考出高分将是轻而易举的事。

高效能中学生·轻松学习系列丛书

《轻松读书一点通》

《轻松记忆一点通》

《轻松写作一点通》

《轻松考试一点通》

作者简介

王擎天

美国洛杉矶加州大学(UCLA)数学博士, 台湾知名数学教授、教改先锋, 多年来致力于教育事业, 在长期的实践中, 积累了丰富的教学经验, 读他的书, 不用费力去理解深奥的理论, 只需放下包袱, 在轻松的阅读中, 不知不觉间就收获良多。

责任编辑: 李金秋 杨 磊

装帧设计:  TEL: 13910325548
QINGTIAN BOOK

作者序

在我多年的教学工作中，曾经碰到很多为分数所累的学生。他们不能够正确对待考试，为一两次的考试失败而苦恼，有的甚至从此一蹶不振。在他们眼里，似乎只有“分数”两个字，却没有好好地对自己失败的原因进行理性的分析。我曾经对他们进行过调查，结果表明，这些害怕考试的学生大多对考试缺乏应对的技巧。

就目前而言，还没有其他更科学的方法来取代它，只能强调要正确对待它，合理利用它的积极作用，留意并克服它的弊端。

考试的积极作用主要表现在：

——证明和预测作用

通过考试，能在一定程度上呈现学生掌握教学大纲所规定的知识、能力、技能和技巧的实际情况。而且，考试及其评定学生学习成绩的方法愈科学，则分数表明学生学业的状况也愈准确、愈可靠。在一般情况下，分数高的学生表示他学到的知识多，而且掌握得牢，对知识的理解深刻，运用能力也较强。学生的升级、升学都由分数判定，它是学生日后学习成绩的较好预示之一。

——诊断与调节作用

这是由考试的第一个作用产生的。由于分数在一定程度上反映了学生的学习情况,所以,教师和学生双方都可以从总分,或从每一类考试题型得分和失分的情况,了解到教和学的各方面情况,从而判断其质量和水平、优缺点等等。

——动机作用

考试分数,可以激发学生的求知欲和兴趣的发展。考试的动机作用主要表现在:好的分数可以引起学生对学习的直接兴趣。有许多学生,原来对某一学科不感兴趣,甚至怀有厌恶情绪,但因考试获得了好的成绩,自然而然地引发了他对这门学科的学习兴趣,而学生兴趣高,就有可能又使学习成绩提高。追求高分成为学生的直接学习动机。

心理学研究表明,直接的学习动机,是推动学生学习的一个很重要的动机。而且,年龄越小,其学习受直接兴趣的影响就越大。随着年级的升高,其学习受直接兴趣的影响程度将逐渐减弱,但仍具有一定的作用。追求高分可以激发学生展开学习竞赛,而竞赛又可以激发学生的学习积极性。心理实验显示,在竞赛过程中,追求自我表现、自我完善、自我成功的情况要比平时强烈得多,因而多数学生在竞赛情况下学习成绩比平时要好。

通过考试,学生可以及时了解自己的学习成绩。成绩好,有一种鼓舞力量,可以使学生更充满信心地去学习;成绩差,有一种压力,鞭策学生更努力学习,迎头赶上。所以,考试是激发学生进一步努力的手段。

但是,我们也应该认识到,分数也有一些弊端,它并不

能十分准确地反映学生的学业情况，如果过分看重分数的话，还会压抑个性、能力的发展。

另外，为什么有的学生平时学习很好，但是到了考试，总是出人意料不能发挥出正常的水平呢？为什么有些学生总在考试的时候情绪不好，或者失眠，或者生病，以至于考场失常呢？还有一些学生在考试的时候总是觉得时间不够，不能够在限定的时间内完成，白白丢失分数等等。

一般来说，考试不仅是在考学生掌握知识的程度，还要考验学生应对考试的能力。所以作为学生，在平时努力学习的同时，还应该掌握一些基本的考试技巧。

在本书中，我要告诉大家如何进行高效率的复习，怎样因科制宜，根据不同的学科制定相应的考试策略，以及在有限的考试时间内驾轻就熟、一气呵成，考出好成绩。

目 录



第一章 复习——轻松考试的序曲

详细计划,合理安排 / 002

重视基础知识复习 / 007

三轮复习,逐步深入 / 010

有效地进行复习 / 013

注意征服不擅长的科目 / 016

考前复习的“七忌”与“六要” / 019

猜测考题 / 022

复习时应该注意的问题 / 026



第二章 策略——高效考试的捷径

通读试卷,做到心中有数 / 032

全神贯注答题 / 034

正确对待考试中出现的问题 / 039

掌握考试技巧 / 045

考试中应该注意的几个问题 / 052

主观题的答题技巧 / 056

客观题的答题技巧 / 059

各类型题目的答题技巧 / 063

做好检查工作 / 073



第三章 因科制宜——轻松得分策略

语文轻松考试技巧 / 078

英语轻松考试技巧 / 086

历史轻松考试技巧 / 094

地理轻松考试技巧 / 101

数学轻松考试技巧 / 104

物理轻松考试技巧 / 109

化学轻松考试技巧 / 117

生物轻松考试技巧 / 128



第四章 轻松作文——掌握成功先机

考试作文四步骤 / 136

记叙文考试技巧 / 148

说明文考试技巧 / 154

议论文考试技巧 / 158

材料作文考试技巧 / 167

想像作文考试技巧 / 172

看图作文考试技巧 / 178



第五章 健康——成功考试的保证

保持充沛的精力 / 184

进行适量运动 / 187

调整到最佳状态 / 190

减轻压力,轻装上阵 / 193

稳定情绪,从容应考 / 196

保持旺盛的脑力 / 198

保持充分的自信 / 201

消除考前紧张与焦虑 / 205

安然度过考前一夜 / 209

克服怯场 / 212

后记:正确对待考试

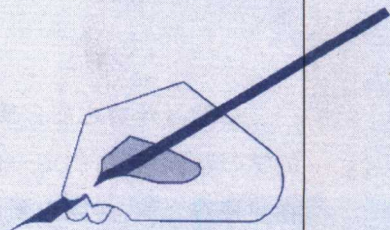
第一章

复习

轻松考试的

序曲

Qing Song Kao Shi Yi Dian Tong



有的同学说：“考试的意义在于复习。”这种想法非常正确。考试能促使自己有系统地复习，只有循序渐进认真地复习，才能考出好成绩。

为了全面系统地复习，在考试前应该制定一个切实可行的复习计划。计划不要很细，弄得自己寸步难行，而要留有余地，这样到考试时就可以胸有成竹。有的同学考前心中无规划，复习到哪儿是哪儿，甚至有的科目或章节还没有复习完就仓促上阵，这样自然心慌意乱难以应付。我们常说不打无准备之仗，没有很好准备就参加考试，往往会不战自溃；只有未雨绸缪才能掌握考试的主动权。

如果你能重视以下这些复习方法，并灵活运用，必定能有效提高考试成绩。

详细计划,合理安排

总复习开始之前，要根据老师的复习指导计划和自己的学习基础情况，制定一份个人复习计划。这就好比建筑师在建楼房之前，必须先画设计图一样重要。复习计划要有明确的目的，对复习内容、需要的时间都要作出具体安排。有

了切实可行的计划,才能保证忙中有序,有条不紊地进行复习。

第一,制定切实可行的复习计划。

即便老师的复习计划再完美,也一定要制定出适合你自己的完整复习计划。跟着老师走无异于将自己置于被动地位,只有针对你个人的特点制定出的复习计划,才能使你在考前保持充分的主动。

制定计划前,首先要了解自己,比如:诸多学科中,你的强弱科目各是什么?每一学科的薄弱环节是什么?各个学科在这次考试中的地位如何?你一天里的高低潮各在什么时间等等。不妨拿一张纸,边回忆边分析,当你详细了解自己之后,复习计划自然就出来了。

首先须制定长期计划。

长期计划的第一个主题,就是安排各学科的主要复习时间段。数学、物理、化学等重推理的学科,因其重理解胜于记忆,所以主要置于复习的中前期;像语文、历史等以思想和概念为主的学科,因重记忆强于重理解,则必须安排在复习的中后期,给予充分再回忆的时间。

长期计划的第二个主题,是找出自己知识体系中的薄弱环节,进行重点突破。重点突破时须注意,每一个时间段最好只设定一个突破口,解决后再进入下一个。

长期计划必须要通过一个个短期计划来完成。

短期计划可以周为单位。短期计划要注意不要纵容自己的好恶,比如不能经常用一整天时间复习自己喜欢的功

课,一定要保持各个学科齐头并进的良好习惯。另外,不定不符合实际的计划,一定要有张有弛,否则你会被完成不了的计划给压住,而这种挫折感会严重影响你的自信。可以每周末在一个小本子上,将下一周的计划安排好,每天晚上再把明天的计划安排好,每完成一项就在小本上划掉。这样每划去一天的计划或一周的计划,你都会产生一种难以表达的喜悦。在做短期计划时,要将长期计划中的突破口置于一天中效率最高的时段。

复习计划不仅能使你更有效地利用时间,也会使你产生一种能掌握自己生活的微妙感觉,这种掌握感能使你每天都保持奋进的态势和力量。

第二,纠正复习安排上的常见错误。

尽量避免一些复习安排上的错误,就能大大提高你的学习效率。这些错误主要有:

- 时间安排失当,无关紧要的琐事耗时过多;
- 功课常常是在手忙脚乱中完成的;
- 学习中很难分清主次关系;
- 学习前紧后松,做事有头无尾;
- 常常犹豫不决,不知下一步该做什么;
- 经常发现自己在做不必要的重复事情。

第三,克服拖延现象。

临考前,时间也许是最让你焦虑不安的,总希望能多出一天的时间来复习,但时间根本无法增加。解决的途径只有一条,就是克服拖延现象,提高时间的利用率。

拖延的坏习惯对完成计划极为有害。当然这一坏习惯不是马上便能克服的,在此我们介绍四个步骤,来帮助你逐渐克服这一陋习。

——静下心来。如果精神紧张,自然无法安心学习。能尽快静下心来有效方法有两个:一是坐下来学习前,花几分钟进行一些简单的剧烈运动,如原地跑步、上推下蹲或跳绳;二是准备好所需文具、书籍,因为造成拖延时间的主要原因之一是坐下后又站起来找东西,迟迟不能开始着手学习。

——让任务明确。给自己明确的任务有助于将注意力集中在最终的结果上,从而在考试中表现出自己的最高水平。

——把复习任务“化整为零”。考试复习最令人生畏的是复习量大而范围广。为此应采取的最佳策略是“化整为零”,具体来说就是先翻阅一下课堂笔记,找出基本概念与主要问题,然后再把第一个概念及相关问题的笔记摆在面前,复习好第一个后,再复习第二个、第三个,依次类推。

——确定完成任务的最后期限。途径之一就是按照课程单元或课堂讲授的不同概念确定复习期限。这样你才可以根据预定的日期来安排自己的复习进度。

第四,有效地利用时间。

时间对于考生来说是尤为重要的。临考前,时间也许是引起考生焦虑不安的主要原因。考生总希望能有多一天的时间为考试作准备,但时间是根本无法延长的。解决的途径只有一条,那就是提高时间的利用效率。有效利用时间的第一步是搞清哪些事情造成了时间的浪费,这样便可以有效

地制定出节约时间的计划来。

——有选择地看电视。考生务必明白，打开电视毫不费力，但关掉电视却没那么容易。因此考生看电视尤其需要有选择、有控制，除非真的是非常有价值的节目，一般还是不看为妙；不过新闻最好看看，但在看新闻时最好站着，不要坐下。

——充分利用“等候时间”。每天等车、排队买饭，或排队看病的时间，乍看耗时不多，事实上这些时间累加起来挺惊人的，考生务必充分利用。利用“等候时间”的最好办法就是随身带上一本书或携带方便的笔记本或复习卡。

——利用途中时间。每天往返学校途中自然要耗费一些时间。如果是乘车去学校，最好携带摘录卡，乘车时记忆单字，公式或其他零星内容。如果骑自行车去学校应考虑天气情况和路途所需时间，选择好离家时间。如果每天需要穿过城区交通拥挤地段，随身携带笔记或复习卡是必要的，因为随时有可能发生交通堵塞或遇到红灯。

——练习说“不”，考生可能会遇到一些不想参与的事情，但又碍于情面不好拒绝，耗时甚多，这时应当果断地说“不”，最好是夸张而有力地說这个“不”字。