



学习金钥匙丛书

朱颂秋 等编著

轻松 考试 法

【Easy】

面对考试，你能**正常发挥**吗

使考试成功的**饮食方法**

克服“考试焦虑症”

考试态度**决定一切**

如何渡过答题前的**5分钟**

高分技巧大揭秘

高考是门“遗憾的艺术”

国防科技大学出版社

学习金钥匙丛书

贡秋 吴郁郁 李筱宏 姚建新 编著

轻松 考试法

【Easy】

国防科技大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

轻松考试法/朱颂秋等编著.——长沙:国防科技大学出版社,

2004年1月

ISBN 7-81024-937-1

(学习金钥匙丛书)

I. 轻… II. 朱… III. ①高中-入学考试-考试方法 ②高等学校-
入学考试-考试方法 IV. G632.474

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 024443 号

轻松考试法

QING SONG KAO SHI FA

责任编辑 / 卢天颀

责任校对 / 耿筠

封面设计 / 彩虹书装

出版 / 国防科技大学出版社

地址 / 长沙砚瓦池正街 47 号

邮编 / 410073

电话 / (0731)4572640

经销 / 全国新华书店

印刷 / 国防科技大学印刷厂

开本 / 850 × 1168 1/32

字数 / 345 千字

印张 / 13.75

版次 / 2004 年 1 月第 1 版

印次 / 2004 年 1 月第 1 次印刷

印数 / 4000

书号 / ISBN 7-81024-937-1/G·76

定价 / 24.80 元



《学习金钥匙丛书》编委会

主 任 杨叔子(中国科学院院士,著名教育家)
师汉民(华中科技大学教授,博士生导师)

副主任 李宗福(武汉大学副教授)
黄 韬(复旦大学博士)
朱颂秋(雅礼中学高级教师)
肖正阳(湖南师范大学附中高级教师)
廖中英(衡阳市一中高级教师)

委 员 王阳生 王美玲 王锦玲
卢润周 刘松柏 李 智
杨建华 胡湘藩 夏正平
夏年丰 夏晓鹤 黄勇华



写给每一位家长

孩子是祖国的未来，孩子更是父母的希望。作为父母，作为家长，为了子女的学业，您操尽了心。是啊，谁不希望自己的孩子能像传说中的神童一样，稍一点拨，便能创造奇迹，扬名四海。然而，当您从理想的天空回到地面，您便会无奈地发现，自己的孩子怎么成绩一直不理想，无论自己怎样劝导、教育，都未见起色。这到底是怎么回事？做家长的又该怎么办呢？



其实，无数的事实也已说明：父母是孩子的第一任老师。有些家长以为孩子上中学了，自己便可以松一口气了，其实不然。中学生同样需要父母的悉心指导，尤其是引导孩子养成良好的学习习惯，更是孩子成功的关键因素。在孩子考试成绩不理想时，家长应该以理性与平等的心态，一起同孩子分析失败的原因，并找出努力的方向与克服的方法，同孩子一道前进。而在孩子成绩有所提高时，在必要的奖励与鼓励的同时，应及时提醒自己孩子与全班或全年级甚至全市、

全省第一名的差距，进一步帮助孩子端正思想，改进学习方法，向更高的目标迈进。

在本丛书当中，我们不仅介绍了各科的学习方法，而且也有综合学习方法的指导。因而，作为过来人的家长，尤其应该结合自己孩子的实际情况，根据他本人的兴趣与爱好，有针对性地讲解一些学习方法的益处及实施细则，从而让孩子能合理吸收的同时找到自己最理想的学习模式。



一位心理学家曾就家长的作用做过一项调查，结果发现，有三分之二以上的优等生的良好学习方法是在家长指导下完成的，而有一半以上的成绩不太理想的学生根本不知道什么科学学习方法，更不用提家长的认真指导了！由此可见，在指导孩子如何学习这一点上，家长们肩头的重担还不轻呢。

尊敬的家长，不知您是否已经对自己的孩子进行过正确学习方法的教育了呢？如果还没有付诸行动，请赶快拿起这套小小丛书吧。当有一天，您的孩子在每次考试后都以第一名的身份凯旋而归时，当您被邀请参加优秀学生的家长经验交流会时，当您的孩子终有一天被清华或北大等名牌大学录取时，请别忘了我们——这套小小丛书的功劳哟！



写给每一位同学

不能忘记，每一次考试前，面对一大叠复习资料流露出的迷茫与困惑；不能忘记，每一次考试后，暗暗对自己说：“下一次我要考得更好。”可同样的悲剧又在下一次重演。每当这个时候，你总会埋怨自己不争气，老是让父母伤心，让老师无奈，让同学瞧不起，于是，你渐渐对学习失去兴趣，失去信心……

不！不应是这样！你并不比别人笨。大发明家爱迪生说过：信心是成功的惟一桥梁，方法是信心的重要保障。显然，你还缺乏学习方法的系统训练，缺乏针对弱科、偏科的有效改善措施。只要你能认真地按照本套丛书的学习方法，因地制宜、因人而异地制定学习计划，用不了多久，你也会惊喜地发现：原来学习就这么简单！

许多同学都有这样的感触：为什么小学六年成绩一直遥遥领先于其他同学，一到中学便仿佛换了个人似的，自己拼尽了九牛二虎之力也难以进入优等生之列。数学逻辑的难以把握，英语语法的捉摸不透，物





理化学的高深莫测，都像一只只拦路虎横亘在你的面前，让你望洋兴叹，难以逾越。尤其是到了高中，高考升学的压力更是令人喘不过气来，弱科往往成了自己向理想的名牌大学冲刺的最大障碍，而且越是成绩不好便越不想学。久而久之，名牌大学难以企及不说，就是一般的大学也令你徒唤奈何。

如果你是这种状态，那么本套丛书的出现正是时候。它可以让你走出痛苦的阴影，并可以使你在短短几周内便初见成效，并可迅速赶上成绩最好的同学；它也可以让你像阿里巴巴利用神秘口诀“芝麻开门”一样，打开知识宝库的大门。你的所有困难，所有困惑，所有痛苦，所有不如意的一切，都将在你的潜心治学、以科学方法治学中“谈笑间灰飞烟灭”，你的心灵上的阴影也一定会消散殆尽，晴空万里的自得与金戈铁马的豪情让你在即将到来的考试面前信心百倍，游刃有余！

是的，仅仅是一枚小小的金钥匙，却让你重获自信，重新找到学习的快乐，它甚至会改变你的一生。

记住吧：方法创造奇迹，奇迹来自方法。方法是石，敲出星星之火；方法是火，点燃希望之灯；方法是灯，照亮中榜之路；方法是路，引你走向灿烂与辉煌！





目 录

第一章 走进考试大观园

升学离不开考试，但考试又不可能让每个人都打高分，尤其是升学考试，必然有一部分考生落榜。那么，考试应采取一种什么样的命题标准？命题过程又是怎样的呢？让我们一起走进考试大观园看看吧。

- 第一节 考试，想说爱你不容易 (3)
- 第二节 考试的局限性及克服办法 (12)
- 第三节 从考试目标看出题动向 (18)

第二章 考试态度决定一切

足球界有句名言，叫“态度决定一切”！我





轻松考试法

们要想在考场上拿高分、创奇迹，态度一定要端正。无论是爱是恨，你都得把即将来临的考试当作自己一个强有力的对手，紧紧咬住它不放松，这样，你才能在这场决战中取胜！

- 第一节 高考是一门“遗憾的艺术” (25)
- 第二节 “纸老虎”也吓你一跳 (30)
- 第三节 调整状态，旨在超常发挥 (43)

第三章 考生个人情况会诊

“面对高三，你准备好了吗？”面对老师关切的询问，每一位即将登上高考战场的考生，仿佛听到了战场那由远到近的擂鼓声、马蹄声、呐喊声，让我们以勤奋为马，以智慧为枪，投入到青春路上的这场战斗中去吧，成功已在向你招手

.....

- 第一节 面对“高三”，你准备好了吗..... (59)
- 第二节 找准自己的努力方向 (63)
- 第三节 比一比，找回你的自信 (66)
- 第四节 面对考试，你能正常发挥吗 (73)





第四章 考试前的知识准备

知识殿堂的建造，需要你一砖一瓦的累积、构筑，需要你抓紧每一分钟，安排好每一阶段的任务。基础知识——如殿堂的根基，一定要牢固；基本技能——如殿堂的顶梁柱，一定要坚固。惟有如此，我们才能成就明天的灿烂辉煌！

- 第一节 知识准备，方法至上 (81)
- 第二节 进入考试倒计时 (91)
- 第三节 各科冲刺大决战 (119)



第五章 制订考前复习计划

谁的心中没有梦想，谁的梦想不是五彩斑斓呢？然而，要实现这五彩的梦，又离不开科学、完善的复习计划。为此，我们必须一步一个脚印，计划好复习时光中的每一天，惟有如此，我们才能拥有“雨后最美的彩虹”。

- 第一节 优化学习，离不开计划 (133)
- 第二节 科学管理，步步为“赢” (140)
- 第三节 因人制宜，确保计划可行 (147)



第六章 考试前的物质准备

经常有考生临考试前才发现准考证不见了；要不就是铅笔忘了带，或者钢笔没了墨水。像这样小小的失误，说不定会影响你整场考试的发挥。所以，要想以轻松自如的心态迎接考试，并力争做到超水平发挥，就不要忘了物质上的充分准备！

- 第一节 物质准备，从身边开始 (159)
- 第二节 去考场前你要注意什么 (165)
- 第三节 如何渡过答题前的5分钟 (171)

第七章 考试前的身体准备

为了节约时间，就可以取消体育锻炼的时间吗？为了节约时间，就可以取消午休吗？为了节约时间，就可以“开夜车”、狂突击吗？这样做也许成绩会有暂时的提高，但真的到了高考场上，一旦身体垮了，你的努力岂不等于白费？

- 第一节 充足的睡眠助你成功 (179)

第二节	最后一天的作息安排	(189)
第三节	营养是健康之源	(195)
第四节	确保考试成功的饮食方法	(197)
第五节	预防疾病, 强身健体	(201)

第八章 考试前的心理准备

许多考生, 平时考试挥洒自如, 一路凯歌, 可就是过不了高考这道坎, 高考恐惧症、心理怯场、神经衰弱接踵而至。因此, 本章除了介绍预防的妙法外, 还将针对不同的失常心态提出不同的治疗措施, 一定要看看哟。

第一节	如何建立充分的自信	(209)
第二节	克服紧张心态, 以不变应万变	(212)
第三节	如何进行“心理按摩”	(217)
第四节	教你一套放松操	(224)

第九章 克服“考试焦虑症”

俗话说: 杞人忧天, 即担心天要塌下来, 因而变得惶惶不可终日。在高考前夕, 许多考生也有天要塌下来的不祥感觉, 整天处在一种极度的





轻松考试法

焦虑不安的情绪中，结果，考试更是一塌糊涂。

那么，有没有克服考试焦虑的妙法呢？

- 第一节 考试焦虑现形记 (233)
- 第二节 解铃还须系铃人 (240)
- 第三节 辅助疗法出奇效 (245)

第十章 掌握高考命题信息

眼看就要参加大考，可很多同学对考试是什么内容（题型、分值、题量）却知之甚少。因此，我们应该明白命题者是如何从众多知识点中挑出一套试题，又是如何确定考题的难度与区分度的。此外，你还应知道客观性试题和主观性试题的出题方式。

- 第一节 高考试题怎样“新鲜出炉” (261)
- 第二节 摸清命题的全过程 (268)
- 第三节 摸着石头好过河：关于押题 (280)

第十一章 答题策略全程扫描

凡事皆有策略，考试答题尤其如此。那么，





好的策略又体现在哪些方面呢？这里，我们将从主观题与客观题的不同种类一一剖析，你也将从中获益，灵活自如地应对答题中的意外，将所有困难一一化解。

第一节	答题过程“亲密接触”	(193)
第二节	客观题答题，步步小心	(304)
第三节	应对标准化试题的办法	(310)
第四节	主观性试题从何下手	(325)

第十二章 高分技巧大揭秘



许多同学一直存有这样的一种误解：只要平时复习认真，努力勤奋，就一定能取得考试中的高分。然而无情的事实却是：那些考试中拿高分的并不是那些整天枯守孤灯的学生，而是最善于运用答题方法的同学。这其中，一些高分技巧定会让你大开眼界。

第一节	高分数需要高技巧	(333)
第二节	面对试卷，你也能超水平发挥	(335)
第三节	高分考生答题全程扫描	(359)



第十三章 如何防止考场意外

如果说，超常发挥是考生的意外惊喜收获的话，那么发挥失常则是考生最不愿看到的意外事故。在考场上，一些同学要么生病，要么怯场，要么思路不清，脑海一片空白。那么，如何克服考试意外呢？

- 第一节 旧事重提：再谈怯考 (379)
- 第二节 朝花夕拾：如何对付记忆堵塞 (386)
- 第三节 思维的彷徨：思路不清怎么办 (391)
- 第四节 身心俱累时如何坚持下去 (395)

第十四章 坦然面对考试结果

无论是平时的小考还是中考、高考之类大考，许多考生都不能坦然面对考试结果：一些同学即便在平时考试中，一两次失败便会一蹶不振，甚至影响后面的大考；也有些同学因为高考失败而消极处世，自己打败了自己；而有的“成功者”，也因为范进式的兴奋过度，发生了意外……那么，如何调整心态，坦然面对考试结果



呢?

第一节	大考之后, 心理如何恢复	(401)
第二节	估分策略大展示	(403)
第三节	如何面对考试失败	(410)
第四节	万事俱备, 更添东风	(418)

