



考试

不可怕

——帮孩子在考试中成长

父母的呵护和拥抱，
会扫除孩子对考试的恐惧；
父母的指导和鼓励，
会帮助孩子考个好成绩、有个好心情。

柴一兵 编著

北京工业大学出版社

考试不可怕

——帮孩子在考试中成长

柴一兵 编著

北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

考试不可怕：帮孩子在考试中成长 / 柴一兵编著.
—北京：北京工业大学出版社，2015.8
ISBN 978-7-5639-4392-0

I. ①考… II. ①柴… III. ①中学生 - 考试方法
IV. ①G632.474

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 161040 号

考试不可怕——帮孩子在考试中成长

编 著：柴一兵

责任编辑：闫 妍 翟雅薇

封面设计：尚世视觉

出版发行：北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 邮编：100124)

010-67391722 (传真) bgdchs@sina.com

出 版 人：郝 勇

经销单位：全国各地新华书店

承印单位：北京天正元印务有限公司

开 本：787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张：18

字 数：227 千字

版 次：2015 年 9 月第 1 版

印 次：2015 年 9 月第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978-7-5639-4392-0

定 价：29.80 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题，请寄本社发行部调换 010-67391106)

前 言

对孩子的学习，家长都很重视。不过，很多家长都不知道该如何帮助孩子提高学习成绩，有的家长甚至不能正确看待考试，把考试成绩看得过重，对孩子要求过高，这样反而不利于孩子的成长和提高。

因此，家长需要正确认识考试。家长应该明白，考试不仅与孩子的学习能力有关，更与他们的其他能力素质有关，比如抗挫折能力、应变能力，等等。拥有这些能力对孩子的一生都有着重要的意义。因此，家长要把考试看作一个锻炼孩子的机会，通过考试来全面提高孩子的各项能力，让他们变得更成熟、更优秀。

本书要做的就是指导家长帮助孩子在考试中成长。本书共有九章，每一章都有一个与提高应试能力有关的主题。在这个主题的统领下，每一节都对相关问题作了详细阐述。不仅如此，小节中还有事例，帮助家长更好地理解相关问题及解决方法。本书内容丰富，小至日常测验，大到高考，都为家长提供了不少建议，相信家长一定能够找到适合自己孩子的方法。



考试不可怕

——帮孩子在考试中成长

本书的特点是内容全面、注重细节、章节安排合理。本书不仅有应试技巧，还有各科的复习、应试方法，以及缓解考试压力的方法。每个章节的内容都着眼于细节，从切实可操作的小处入手，对家长而言，实操性更强。而且，各章节的内容层层递进，逐步深入。因此，本书能更好地帮助家长掌握切实可行的方法，找到提高孩子应试能力的捷径。

21世纪最重要的资源是人才。只有提高孩子的综合素质，才能提高他们的应试能力，使他们轻松地面对考试，并在这个过程中变得成熟、优秀，从而获得卓越人生。相信家长一定可以通过这本书找到提高孩子应试能力的方法，与孩子一起在考试中成长。

目 录

第一章 正确认识考试

激发学习动力.....	003
提高抗挫折能力.....	005
提高应变能力.....	008
进一步认识自我.....	010
培养严谨的态度.....	012
考试怯场的心理疗法.....	015
提高学习效率.....	017
以考前考后的交流增强孩子与同学的感情.....	020
提高规则意识.....	023

第二章 正确看待日常测验

成绩不是唯一目的	029
----------------	-----



考试不可怕

——帮孩子在考试中成长

最好的“练兵”机会	031
检验学习结果	034
提高心理素质	036
找出复习的盲点	039
考查知识点的掌握程度	041
重视测验中做错的题	044

第三章 科学的考前复习方法

纠错整理法	049
睡前记忆法	052
考前突击法	054
轮番复习法	056
章节复习法	059
不放弃任何一科	061
讲究策略，打效率战	063
三轮复习迎战大考	066
掌握方法，事半功倍	069
高效记忆，高效复习	072
基础为主，做题为辅	076

第四章 各学科考前复习方法

合理安排复习时间	083
轻松复习语文基础知识	086
学会解读古诗词	088
掌握文言文学习技巧	091
轻松写作文	094
数学, 这样复习更有效	096
轻松背英语单词	099
让语法复习不再是障碍	102
听力复习有高招	104
掌握文科综合考前复习	107
学会理科综合考前复习	110

第五章 应对考试的技巧和方法

浏览试卷要注意的问题	115
把握正确的答题顺序	117
答题前要理清思路	119
暂时不会的题目就先放一放	122
先思后写, 不能图快	124



考试不可怕

——帮孩子在考试中成长

抓住要点，宁简勿繁	127
在考场上更要学会打草稿	130
运筹时间的方法	132
学会科学地检查试卷	135
引导孩子考后充分休息	139

第六章 高考考试技巧

语文试题答题技巧	145
现代文和文言文的阅读答题技巧	147
高考作文的写作要点	150
数学试题答题技巧	153
英语听力答题技巧	156
英语作文答题技巧	159
文科综合应试技巧	162
历史试题答题技巧	164
地理试题答题技巧	167
政治试题答题技巧	170
理科综合应试技巧	173
物理试题答题技巧	176
化学试题答题技巧	179

生物试题答题技巧	182
----------------	-----

第七章 化解考前压力的十个方法

认知减压法	189
包容减压法	191
交际减压法	194
运动减压法	197
娱乐减压法	199
食物减压法	202
睡眠减压法	205
笑容减压法	207
呼吸减压法	210
想象减压法	212

第八章 好身体才有好成绩

考前莫熬夜，调整生物钟	219
劳逸结合，张弛有道	222
合理做运动，放松不放纵	225
合理膳食，为大脑“充电”	227



考试不可怕

——帮孩子在考试中成长

盛夏警惕“空调病”	230
考前饮食莫大意	233
如何给孩子的大脑补充营养	236
驱逐疲劳，舒缓身心	239
不要把保健品当饭吃	241
考前大补不可取	244

第九章 考前家长需注意的八件事

避免孩子因疲劳而导致烦躁	251
别拿孩子和“自己小时候”对比	254
孩子不是家长理想的“寄托物”	256
帮助孩子纠正“苛刻”的心态	259
考试前不宜说这些话	262
模拟考试的成绩不代表孩子的真正实力	265
考前调节，男女有别	267
平常小考后应怎样与老师进行沟通	270

第一章

正确认识考试

激发学习动力

毛毛是个活泼可爱的男孩，今年刚升入初一。

期中考试时，由于准备得不太充分，毛毛发挥得并不好，成绩不理想。这让一向成绩优异的他感到很是失落，因而对学习的兴趣减少不少，上课经常走神，对老师的提问总是一问三不知，作业也不好好做了，经常应付了事。

爸爸看他这样颓废，便把他叫过来，询问他的学习情况。毛毛告诉爸爸，期中考试的成绩让自己很受打击，自己对考试已经不再有信心了，学习也就没有了动力。爸爸听后笑着对他说：“毛毛，因为一次不如意的考试就失去信心了吗？我觉得你现在应该做的是好好总结一下这次考试失败的原因，看自己有什么不足，想想以前的成绩为什么可以那么出色，然后好好努力。爸爸相信功夫不负有心人，只要你有了改进，成绩一定会有进步。爸爸期待着你在期末考试中的出色表现！”

爸爸的话让毛毛重新燃起了信心，他决定要用努力来换取成绩的进步。他认真总结了考试出错的原因，改进了学习方法，学习效率也得到提高，学习的劲头越来越足。在期末考试中，他发挥出色，取得了很大进步，成绩在班里名列前茅。

在毛毛因为考试失利而感到挫败，对学习丧失信心和动力时，爸爸并



考试不可怕

——帮孩子在考试中成长

没有对他进行严厉的批评和指责，而是鼓励他振作起来，让他明白只要努力，成绩就会得到提高，使他恢复了自信。在爸爸的激励下，他开始用功学习，最终取得了满意的成绩。

对很多孩子来讲，考试都是一种负担和压力，有时会让它们感到紧张，如果发挥得不好则会让他们感到失落，有挫败感，不利于接下来的学习。虽然学习的目的不只是取得好的成绩和排名，但如果利用得当，考试仍是一种有效促进孩子学习的方法，能够使孩子为了提高成绩而努力学习，改进学习方法，提高学习的兴趣和动力。

因此，在孩子平时的学习过程中，家长要适当利用考试来增加他们的学习劲头，让他们知道“一分耕耘，一分收获”，只有平时付出努力和精力，才有可能在考试中有好的发挥，取得满意的成绩。以下是一些供家长借鉴的相关建议：

1. 孩子考得好要有奖励

当孩子在考试中表现较好，取得不错的成绩时，家长要对他们有所表扬和奖励。要对他们为考试所做的准备和努力做出肯定，并让他们明白，之所以取得好的成绩，就是因为他们之前的付出，要让他们知道，只要保持对学习的热情，成绩一定还会取得进步。此外，家长还可以给孩子一些奖励，比如为他们做个小奖状，带他们去外面游玩，等等。但奖励不能过于丰厚，以防孩子为了奖励去学习，或把奖励看得过重，不能端正态度，这对个人成长和发展不利。

2. 引导孩子正视不足

很多孩子都有过这样的经历，考试的过程中因为一些题目不会做而导致成绩不理想。对此，有的孩子会通过考试后请教别人、查找资料等方式努力把这些问题搞懂；有的孩子则不太在意，对这些题目不怎么上心；还有的干脆因此失去了信心和动力，对学习松懈不少。因此，家长要正

确引导他们，利用这些他们没有完全掌握的题目和知识来激发他们的求知欲，提高他们的学习动力。家长可以帮助他们查找资料，指导他们学习不懂的知识内容，以帮助孩子恢复信心和动力，为了下次考试的出色表现努力。

3. 孩子考得不好要鼓励

当孩子在考试中表现不佳，发挥得不好，成绩不理想时，很多家长都会对他们进行严厉的批评。虽然这些是家长出于对孩子的关心和担忧，但很容易让本就失望的孩子对学习更加没有信心和动力，甚至开始颓废。因此，家长对孩子的要求不宜太高，不能要求他们在短时间内就有多大的进步，要有耐心。当他们的成绩不如意时，不要只是进行批评，要鼓励他们振作起来，相信只要努力成绩总会有提高的，然后帮着他们分析试卷，寻找成绩不理想的原因。只有这样，孩子才能得到勇气和动力，才能学好功课取得进步。

提高抗挫折能力

亮亮今年上初三，是个学习刻苦努力、成绩优异的孩子。在最近的一次模拟考试中，他的成绩下降不少。仔细分析试卷后他才发现，原来是粗心大意惹的祸：不仅计算过程出错，有几个公式他都给记错了。这让他很是恼怒，又为即将到来的中考感到担心，生怕自己考得不好，让大家失望。有时他甚至感到很焦虑，连书也看不进去，一直想着考试失利的事。



考试不可怕

——帮孩子在考试中成长

妈妈发现这一情况后，便问他是怎么回事。亮亮告诉妈妈自己是被上次月考的失利给吓坏了，担心自己在中考中也表现失常。妈妈听完后对他说：“亮亮，你对这件事过于担心了。你要明白，挫折是不可避免的，尤其是在学习的过程中，很多原因都会导致考试失利，让你觉得有挫败感。可妈妈倒觉得这次挫折是个好事呢，虽然这次你没考好，但你知道自己的弱势在哪儿了啊。接下来的时间你就应该训练自己的细心，弥补知识漏洞了。你想一下，要是现在没发现这些问题，万一在中考中因此失利，岂不是更加糟糕。”

妈妈的话让亮亮恍然大悟：是啊，虽然这次成绩不高，但自己的问题暴露出来了，有了改进的机会和提高的可能啊。从那以后，他便不再为这件事烦心，而是查漏补缺，训练自己的细心。在中考中，他的成绩提高不少，考入了理想的高中。

在亮亮因遭受考试失利的挫折而感到焦虑、不自信时，妈妈向他讲明了挫折的好处，让他明白了有失误是正常的，要学会利用挫折来完善自己。最终，亮亮在中考时取得了不错的成绩。

在学习过程中，很多孩子都遇到过考试失利的挫折。有的孩子平时学习勤奋刻苦，却因为一时大意将题目做错，导致成绩不如意；有的孩子在复习阶段没有准备充分，考试时遇到了不会做的题目，导致成绩下降；还有的孩子则是由于过于紧张和焦虑，导致发挥失利、成绩不理想。这些失误都会导致孩子产生挫败感，影响到学习。

其实，遭遇挫折并不一定是坏事。家长要让孩子明白，每个人都会遇到挫折，如果陷入自责和自卑中，挫折将会成为一种阻碍，让他们失去前进的动力和可能；如果明白挫折的意义，并能勇敢战胜它，挫折就会成为进步路上的加油站。因此，家长要教孩子学会正确看待和利用挫折，并借