读书人教育 30分钟少年精英训练

德国少年精英培训全套课程独家引进

学会一项技能，只需30分钟

30分钟搞定课堂测验

〔德〕迪尔克·康纳茨
克里斯蒂娜·康纳茨 ◎著
王萍 万迎朗◎译

KLASSENARBEITEN

FIT IN 30 MINUTEN

南海出版公司

KLASSENARBEITEN

FIT IN 30 MINUTEN

30分钟搞定课堂测验

〔德〕迪尔克·康纳茨
克里斯蒂娜·康纳茨◎著
王萍 万迎朗◎译

南海出版公司

图书在版编目（CIP）数据
30分钟搞定课堂测验 /〔德〕康纳茨（Konnertz, D.），〔德〕康纳茨（Konnertz, C.）著；王萍，万迎朗译．－海口：南海出版公司，2011.12
（30分钟提高你的学习成绩）
ISBN 978-7-5442-5223-2

Ⅰ.①3… Ⅱ.①康… ②康… ③王… ④万… Ⅲ.①中小学生－考试方法 Ⅳ.①G632.474

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第214686号

著作权合同登记号 图字：30－2011－069

Published in its Original Edition with the title
Klassenarbeiten - fit in 30 Minuten
by GABAL Verlag
Copyright © GABAL Verlag
This edition arranged by Himmer Winco
© for the Chinese edition: Beijing Reader's Cultural & Arts Co., Ltd.

本书中文简体字版由北京永图奥码文化传媒有限公司独家授权，全书文、图局部或全部，未经同意不得转载或翻印。

目录

开篇语 4

入门测试 6

Chapter 1 不要畏惧课堂测验 9

为什么会有畏惧心理 12

克服恐惧感的策略 16

积极的开端 22

Chapter 2 正确做出准备 25

始终积极做下去 28

及时开始 31

五天计划 34

课堂测验“管理” 39

Chapter 3. 用于完美准备的学习技巧 43

调节记忆 46

记得牢固 49

阅读文字并把重要信息记下来 52

写下“小纸条” 56

到底会考些什么 60

和朋友们一起学习 63

Chapter 4. 在课堂测验中 67

小小耐力测试 70

施丹芬的故事 73

保持冷静的头脑 76

试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com

30分钟快速学习法

本书旨在让你短时间内了解到如何才能更好地完成课堂测验。

- 每一个章节都以三个中心问题开始，然后在这个章节中一一给予解答。
- 每个章节结束的时候将再一次概括总结最重要的内容。

本书结构清楚明了，便于你随时拿在手中翻阅自己感兴趣的部分。

目录

开篇语 4

入门测试 6

Chapter 1 不要畏惧课堂测验 9

为什么会有畏惧心理 12

克服恐惧感的策略 16

积极的开端 22

Chapter 2 正确做出准备 25

始终积极做下去 28

及时开始 31

五天计划 34

课堂测验“管理” 39

Chapter 3. 用于完美准备的学习技巧 43

调节记忆 46

记得牢固 49

阅读文字并把重要信息记下来 52

写下“小纸条” 56

到底会考些什么 60

和朋友们一起学习 63

Chapter 4. 在课堂测验中 67

小小耐力测试 70

施丹芬的故事 73

保持冷静的头脑 76

开篇语

很多学生都讨厌课堂测验，有些甚至一想到就忐忑不安，少数为此致使精神长期处于紧张状态下。在最糟糕的情况下甚至会出现下面这样的恶性循环：

本书能指导你如何从这个恶性循环的怪圈中走出来，或者使你完全避免陷入这样的怪圈。

战胜课堂测验

第一章中你将了解到，内心的忧虑不安有时甚至是非常重要的，如果你在课堂测验之前或者之中产生了恐惧感该怎么做。

我们将在第二章中向你提供有针对性地对课堂测验进行准备的建议。第三章中我们将向你介绍特殊的学习技巧，这将为你的准备阶段提供很大帮助。

在第四章中你将学会在课堂测验中该怎么做，让自己拥有一个“冷静的头脑”。

希望你在学习中获得无限乐趣，并祝你在以后的课堂测验中都取得成功！

迪尔克·康纳茨

克里斯蒂娜·康纳茨

入门测试

你对课堂测验的掌握程度如何？

通过下面的小测验，你能发现自己应付课堂作业的本领如何。请回答下面的问题：

	是	否
1．你在课堂测验前总是睡不好觉？	●	●
2．在课堂测验前你的心情经常一团糟？	●	●
3．你曾经多次在课堂测验时脑子一片空白吗？	●	●
4．在测验中你感到时间压力了吗？	●	●
5．你在测验中有时感到很绝望吗？	●	●
6．你经常不能按时完成课堂作业吗？	●	●

试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com

	是	否
7. 总是拖到最后一刻你才开始为课堂测验做准备吗?		
8. 你的准备工作也无非只是把学习材料再通读一遍?		
9. 你经常不知道测验前到底应该准备些什么?		
10. 你的练习册并不完整或者比较混乱?		
11. 你在测验时经常反复涂改已经写下的答案吗?		
12. 测验前你会神经紧张吗?		
13. 测验的前一天晚上你还在准备吗?		
14. 你在测验当天的早上有时还要准备吗?		

测试评估

如果回答“是”的答案超过了6个

对于迫切需要帮助的你来说，这部分内容非常及时，它能让你在将来轻松应付困难的课堂测验，战胜紧张感。针对课堂测验的准备工作技巧，以及在测验中的行为指导，这些

能让你更加有把握、更加自信地去完成下一次课堂测验。

如果回答“否”的答案超过了7个

你在很多方面已经做得很好了。我们的建议和启发能够帮助你在接下来的课堂测验中更加自信有效地为测验做好准备，以及如何在测验过程中保持冷静的头脑。

如果所有问题都是用“否”来回答

恭喜！你在课堂测验的挑战中已经是高手。你能做足准备，没有考试恐慌症。在课堂测验的过程中也表现得无可挑剔。

Chapter 1

不要畏惧课堂测验

- 你知道为什么畏惧感也很重要吗?
- 你了解消除多余紧张感的有效策略吗?
- 你能够想象出为什么积极的想法对于课堂测验帮助很大吗?

还在浏览题目的时候，艾斯特就在想："可恶，这个测验我做不了！"可数学还是她最喜欢的课程。也许她太过于自信了，以至于没有作出充分准备？10分钟以后，终于还是遇到了思维障碍——现在已经是一筹莫展了。

第一次在数学测验上得了5分，艾斯特不仅很伤心，自信心也受到严重打击，甚至都没有兴趣为下次课堂测验做准备了。"下次测验的结果反正也不妙。"这种想法始终在她的脑子里盘旋。在数学测试的前一天她总是没有准备好就上床睡觉，内心里又忐忑不安，觉也睡不好。

第二天早上到学校，疲倦和不良的预感又折磨

着艾斯特的神经。当她通读题目的时候，立即陷入恐慌……

你一定能想到这样下去会是一个什么局面

谁要是一旦陷入这样的恶性循环中，就很难从里面脱身。

具体该怎么做才能在课堂测验前更好地控制自己的心理呢？

为什么会有畏惧心理

每个人都会有担忧，只是程度不同——有些人忧心忡忡，而有些人要轻松一点。畏惧心理实际上是一种非常自然而又符合生理特征的反应。

人在担忧时的生理特征

一旦有了畏惧心理，你的身体一定会有所反应，它能够让你更快地跑开，或者在危险境地里马上作出反应。

当遇到危险时：

- 你的呼吸会加快，给肌肉提供更多氧气。
- 血液会变得更加黏稠，受伤时血液能凝结得更快。

试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com